



## EDITORIAL

Με την TENA, το καλοκαιράκι που έχει μπει πια για τα καλά μπορεί να σας ανεβάσει λίγο τη διάθεση! Τώρα, είναι καιρός για να περιποιηθείτε τον εαυτό σας και να ασχοληθείτε με τα ενδεχομένως πονεμένα κάτω άκρα σας. Μάθετε για το κότσι, το «αγκάθι» και τη μεταταρσαλία και αντιμετωπίστε τα.

Επιπλέον, πάρτε ιδέες για τον ελεύθερο χρόνο σας. Ποιο βιβλίο να διαβάσετε και ποιες θεατρικές παραστάσεις να παρακολουθήσετε; Κι αν έχετε διάθεση για ταξίδι... ποιον προορισμό να επιλέξετε;

Μάθετε, ακόμα, ποια είναι τα θεραπευτικά φυτά που μπορείτε να φιλοξενείτε μέσα στο σπίτι σας και ενημερωθείτε για τα καλοκαιρινά νέα της TENA.

Σας ευχόμαστε καλό καλοκαίρι!

## ΠΟΝΟΙ ΣΤΑ ΠΟΔΙΑ & ΠΩΣ ΤΟΥΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΜΕ



1 «Τα πόδια μου πονάνε κάτω από τα δάχτυλα σαν να πατώ σε πέτρες».

2 «Όταν ξυπνάω το πρωί, δεν μπορώ να πατήσω το πόδι μου στο πάτωμα και να περπατήσω από τον πόνο. Όταν περπατήσω, όμως, λίγο, μου περνάει».

3 «Με πονάει το μεγάλο δάκτυλο και έχει φύγει προς τα μέσα. Μου είπαν πως είναι κότσι και πρέπει να χειρουργηθώ!».

### Αυτά είναι 3 καθημερινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν πολλοί άνθρωποι.

- 1 Η πρώτη περίπτωση αναφέρεται στο σύμπτωμα της «μεταταρσαλίας» που περιγράφει τον πόνο κάτω από την μπάλα του ποδιού και κυρίως κάτω από το δεύτερο και τρίτο δάκτυλο.
- 2 Η δεύτερη περίπτωση οφείλεται στο έντονο πάτημα του πέλματος και στην παρατεταμένη διάτασή του. Έτσι, ενδέχεται να δημιουργηθεί στην κάτω επιφάνεια του ποδιού φλεγμονή και πιθανώς και ρήξη της περιτονίας, κάτι που περιγράφεται με τον όρο «άκανθα πτέρνας».
- 3 Στην τρίτη περίπτωση, η κακή στάση του πέλματος και η διόγκωση της άρθρωσης του πρώτου δακτύλου, ενδέχεται να οδηγήσουν στη σταδιακή κλίση του και στη δημιουργία του «βλαιοσού μέγα δακτύλου» ή αλλιώς «κότσι», που προκαλεί ισχυρή παραμόρφωση και περιορίζει τις δραστηριότητες και τις επιλογές υποδήματος.

Όλες οι παραπάνω περιπτώσεις αντιμετωπίζονται, αρκεί να εκπαιδευτεί κανείς προς τη σωστή κατεύθυνση. Φυσικά, η συντηρητική μέθοδος αντιμετώπισης (φυσικοθεραπεία, κατασκευή ορθωτικού πέλματος) έρχεται πάντα πρώτη.

Έχετε υπόψη σας ότι πίσω από το σύμπτωμα του πόνου και της δυσκολίας στη βάδιση μπορεί να κρύβονται διάφορες αιτίες: τα ακατάλληλα παπούτσια (στενά ή κατασκευασμένα από σκληρά και άκαμπτα υλικά που δεν παρέχουν απορροφητικότητα στους κραδασμούς) το αυξημένο σωματικό βάρος, η κληρονομική προδιάθεση ή οι μηχανικές αποκλίσεις του ποδιού από τον σωστό άξονα στήριξης κατά τη βάδιση.

Η καταγραφή και ανάλυση βάδισης σε ηλεκτρονικό πελματογράφο αποτελεί απαραίτητο εργαλείο για τη διάγνωση μυοσκελετικών παθήσεων όπως πλατυποδία, κοιλοποδία, πτώση μεταταρσίου και συνδρόμων υπέρχρησης. Με σωστή φυσιοθεραπευτική αγωγή και πιθανή κατασκευή ορθωτικών πελμάτων διορθώνονται, στηρίζονται ή και απλά αποφορτίζονται τα κάτω άκρα, με στόχο την αντιμετώπιση και επίλυση του αρχικού προβλήματος.



# ΚΕΡΔΙΣΩ ΠΑΝΤΑ...

## Τα προϊόντα TENA σπíti σας, με ένα τηλεφώνημα!

Η TENA σας προσφέρει ξεχωριστή άνεση... ακόμα και στις αγορές σας! Εύκολα και γρήγορα, από την άνεση του σπιτιού σας, μπορείτε να παραγγέψετε τα προϊόντα της αγαπημένης σας σειράς, όποια στιγμή θέλετε, και να τα παραλαμβάνετε εκεί που βρίσκεστε, με δωρεάν έξοδα αποστολής και έκπτωση 10%!

Απλά καλέστε, εντελώς δωρεάν, στη Γραμμή Επικοινωνίας TENA 800 800 3000 ή μπείτε στην ιστοσελίδα [www.tenashop.gr](http://www.tenashop.gr) και κάντε την παραγγελία σας. Επωφεληθείτε από τις προσφορές και τις ευκολίες που σας παρέχει η TENA και βγείτε κερδισμένοι σε όλα!



Για περισσότερες πληροφορίες:

Γραμμή Επικοινωνίας  
**800 800 3000**  
Χωρίς  
πρόωση

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



## ΕΣΕΙΣ ΡΩΤΑΤΕ, ΕΜΕΙΣ ΑΠΑΝΤΑΜΕ

Υπάρχουν πολλοί τύποι ακράτειας;

**ΝΑΙ, οι πιο συχνοί τύποι ακράτειας είναι:**

### Ακράτεια από προσπάθεια:

Ακούσια απώλεια ούρων έπειτα από σήκωμα βάρους, βήξιμο, φτέρνισμα, γέλιο, σήκωμα από κρεβάτι ή καρέκλα, γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο. Στις γυναίκες, παράγοντες που συντελούν στην ακράτεια είναι η εγκυμοσύνη, ο τοκετός και η εμμηνόπαυση, ενώ στους άνδρες είναι οι παθήσεις του προστάτη ή οι τραυματισμοί.

### Ακράτεια επιτακτικού τύπου:

Αιφνίδια και έντονη ανάγκη για ούρηση που έχει ως αποτέλεσμα την ακούσια απώλεια ούρων. Παράγοντες που συντελούν στην ακράτεια είναι οι φλεγμονές του ουροποιητικού, οι νευρολογικές διαταραχές που επηρεάζουν τη νεύρωση του σφιγκτήρα (εγκεφαλικό, πάρκινσον, κακώσεις του νωτιαίου μυελού), οι παθήσεις του προστάτη, η ευερέθιστη ή ασταθής κύστη, οι λίθοι και οι όγκοι της ουροδόχου κύστης.

### Ακράτεια μικτού τύπου:

Ο συνδυασμός των δύο παραπάνω.

Φωτεινή Λάγαρη MA PT  
New York University (U.S.A.)

Φυσικοθεραπεύτρια

Ιδρύτρια του Γυναικολογικού/Μαιευτικού Προγράμματος  
Φυσικοθεραπείας «Μ.Α.Μ.Α.» (7/2003)

## ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ TENA

### Ξεχωριστή απορροφητικότητα με Slipad και Bed Plus!

Απολαύστε ξεχωριστή ασφάλεια και απορροφητικότητα με δύο προϊόντα TENA που κατασκευάζονται αποκλειστικά στην Ελλάδα.

Η TENA Slipad είναι ειδικά σχεδιασμένη για μεγάλη απώλεια ούρων και διαθέτει ταινίες που κολλάνε και ξανακολλάνε για να την προσαρμόσετε όσες φορές χρειαστεί. Η τεχνολογία Feel Dry προσφέρει εξαιρετική στεγνότητα, ενώ ο δείκτης υγρασίας υποδεικνύει πότε πρέπει να αλλαχθεί. Οι υπεραπορροφητικές ανοιχτές πάνες TENA Slipad Medium No3 και Large No4 προσφέρονται με μόνιμη έκπτωση 1€.



Τα υποσέντονα TENA Bed Plus είναι εξαιρετικά απαλά, ιδιαίτερα ανθεκτικά για περισσότερη σιγουριά και υπεραπορροφητικά για μεγαλύτερη ασφάλεια. Θα τα βρείτε σε μέγεθος 60x90εκ.



# ΤΟ ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ



Η ικανότητα σύσπασης των μυών του πυελικού εδάφους είναι σημαντική για τον έλεγχο των συμπτωμάτων ακράτειας. Το πυελικό έδαφος λειτουργεί σαν ένα μεγάλο «ελαστικό δίχτυ» που βρίσκεται εσωτερικά στη βάση της λεκάνης. Αποτελείται από μυϊκό ιστό και ελέγχει το άνοιγμα και το κλείσιμο τόσο της ουρήθρας για την ούρηση όσο και του πρωκτού για την κένωση. Είναι η περιοχή που αισθάνεστε όταν θέλετε να ουρήσετε και κάποιες φορές «σφίγγετε» ώσπου να φτάσετε στην κοντινότερη τουαλέτα. Γνωρίζοντας ότι το πυελικό έδαφος αποτελείται από μυϊκό ιστό, αντιλαμβανόμαστε ότι έχει τη δυνατότητα να δυναμώσει μέσω της άσκησης. Η φυσικοθεραπεία και το πρόγραμμα ενδυνάμωσης του πυελικού εδάφους (ασκήσεις Kegel's) ενισχύει αποδεδειγμένα την ικανότητα σύσπασης των μυών και ελέγχει, μειώνει ή εξαφανίζει τα συμπτώματα, ανάλογα με το είδος ακράτειας.



Φωτεινή Λάγαρη MA PT  
New York University (U.S.A.)

Φυσικοθεραπεύτρια

Ιδρύτρια του Γυναικολογικού/Μαιευτικού Προγράμματος Φυσικοθεραπείας «M.A.M.A.» (7/2003)

## ΑΚΟΝΙΣΤΕ ΤΟ ΜΥΑΛΟ ΣΑΣ

### Οριζόντια

1. Γιος του Αχιλλέα και της Δηιδამείας, ιδρυτής του βασιλείου της Ηπείρου (μυθ.) 2. Πεσμένοι ανάσκελα - Γυαλιστερό ύφασμα 3. Διπλή... η μοιρασμένη - Ξεβάφει... νύχια 4. Χρονικό ή τοπικό διάστημα - Μουσικό μας συγκρότημα 5. Μέσα... στην απόχη - Κυπριακό πολιτικό κόμμα (αρχικά) - Μάουνα... : ηφαίστειο της Χαβάης 6. Είδος τυριού 7. Τάρο... : Ιάπωνας πολιτικός - Μεταβίβαση - Αγαπάω... αθόρυβα 8. Αμερικανοί εφευρέτες, οι πρώτοι που πραγματοποίησαν επιτυχημένη πτήση αεροπλάνου - Διπλό... βιάζεται 9. Αλίκη... αλλοδαπή - Μεστές 10. Στον αντίποδα του ναδύρ βρίσκεται - Πείσμα, θυμός 11. Ανάρμοστος - Γιανίκ... : παλιός τενίστας

### Κάθετα

1. Είναι και... τα ξενυχτάδικα 2. Διοικητής επαρχίας - Βαλκανικό νόμισμα 3. Το τμήμα κλωστής που περνιέται μέσα από βελόνα - Ιταλική ομάδα ποδοσφαίρου 4. Δημήτρης... γνωστός ηθοποιός - Πόλη της Βραζιλίας 5. Ένα άρθρο - Θηλαστικό του Κονγκό - Άφωνο... θύμα 6. Χωριό της Θήρας - Μια απο τις 9 Μούσες, προστάτιδα της ερωτικής ποιήσεως (μυθ.) 7. Τρώγονται... με το περπάτημα - Ούγγρος μαθηματικός 8. ... Μίρεν: διάσημη ηθοποιός - Τέτοιος χορός το μάμπο 9. Περιοχή της Κρήτης, ονομαστή για τις σπηλιές της - Ξέσπασμα... ανατολίτη 10. Διπλανό, γειτονικό κι αυτό - Και στην καρδιά της Αθήνας έχουν δημιουργηθεί μερικά 11. Αμάρτια... : νομπέλιστας οικονομολόγος - Ήταν σύντροφος του Περικλή

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1											
2							■				
3					■						
4						■					■
5			■					■			
6										■	
7				■					■		
8		■						■			
9					■						
10						■					
11								■			

# ΤΑΞΙΔΙ



Σε 3 ιστορικές πρωτεύουσες



ΠΡΑΓΑ



ΒΙΕΝΝΗ



ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ

Από τα μεσαιωνικά δρομάκια, τις μπαρόκ εκκλησίες, τα μοναστήρια, την κρουαζιέρα στον ποταμό Βόλταβα, την πασίγνωστη γέφυρα του Καρόλου και τους περιπάτους του Γκαίτε, του Μπετόβεν και του Μπαχ στη «Χρυσή Πόλη», «πετάγεστε» στη Βιέννη με την Όπερα, τα επιβλητικά ανάκτορα και τα γνωστά Βιεννέζικα Δάση. Την επόμενη μέρα, η Βουδαπέστη σας περιμένει. Θαυμάστε τον επιβλητικό καθεδρικό ναό του Αγίου Στεφάνου, τον Πύργο των Ψαράδων και το γραφικό χωριό των καλλιτεχνών και κλείστε αυτό το τόσο διαφορετικό, καλοκαιρινό σας ταξίδι με όμορφες αναμνήσεις από 3 μαγευτικές πόλεις.

ΕΚΔΡΟΜΗ ΠΡΑΓΑ – ΒΙΕΝΝΗ – ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ

✈ Η διάρκεια του ταξιδιού είναι 8 ημέρες

✈ Τιμή κατ' άτομο από 735€ + 135€ φόροι αεροδρομίου

✈ Διαμονή σε ξενοδοχείο 4 ή 5 αστέρων με πρωινό.

Για περισσότερες πληροφορίες αλλά και άλλες ταξιδιωτικές προτάσεις, απευθυνθείτε στο ταξιδιωτικό γραφείο Kavaliero Viajes (210 3248448, [www.kavaliero-viajes.com](http://www.kavaliero-viajes.com)).

«ΠΙΚΡΟ ΓΛΥΚΟ ΛΕΜΟΝΙ»  
Της Σοφίας Βοϊκού



«Νόμιζα ότι τα είχα αφήσει όλα πίσω μου: τους ανθρώπους που μ' ανάθρεψαν, τον τόπο όπου γεννήθηκα, το στεφάνι που φόρεσα... Λένε πως η ανθρώπινη μνήμη είναι επιλεκτική... Μέχρι τη στιγμή που ένα γλυκό λεμονάκι θα την ξυπνήσει και θα τα θυμηθεί όλα...»

Το «Πικρό γλυκό λεμόνι» είναι ένα μυθιστόρημα βασισμένο σε αληθινά γεγονότα και φέρνει στο φως μία από τις άγνωστες πτυχές της ελληνικής ιστορίας, τις συνέπειες του Εθνικού Διχασμού, του Α' Παγκοσμίου Πολέμου και του αντάρτικου. Άντρες που φεύγουν από τα σπίτια τους για τον πόλεμο χωρίς να ξέρουν αν θα επιστρέψουν. Γυναίκες που παραμένουν στον τόπο τους περιμένοντας μια ζωή αυτούς που δεν ξέρουν αν θα γυρίσουν, και όλα αυτά συντροφιά με ένα γλυκό λεμόνι.

## ΘΕΑΤΡΟ

### Καλοκαίρι στην Επίδαυρο

Το φετινό πρόγραμμα του Φεστιβάλ Επιδαύρου επιφυλάσσει πολλές ενδιαφέρουσες παραστάσεις και ευχάριστες εκπλήξεις.

#### 6 και 7 Ιουλίου

Το Φεστιβάλ ανοίγει με την κορυφαία τραγωδία του Σοφοκλή «Οιδίπους Τύραννος», σε μετάφραση Μίωβα Βολανάκη και σκηνοθεσία Τσέζαρις Γκραουζίνις.

#### 13 και 14 Ιουλίου

Οι πολυαναμενόμενες «Νεφέλες» του Εθνικού Θεάτρου, σε μετάφραση ΚΧ. Μύρη και πρωταγωνιστή το Γιάννη Μπέζο.

#### 20 και 21 Ιουλίου

Το Κρατικό Θέατρο Βορείου Ελλάδος και το Θέατρο Ακροπόλ ανεβάζουν τους «Ιππής», σε μετάφραση-σκηνοθεσία Σταμάτη Φασουλή.

#### 27 και 28 Ιουλίου

Η Επίδαυρος υποδέχεται το Θεατρικό Οργανισμό Κύπρου με το έργο «Ηλέκτρεις», σε διασκευή και σκηνοθεσία του Ισραηλινού Χανάν Σνιρ.



#### 3 και 4 Αυγούστου

Ανεβαίνει η δεύτερη καλοκαιρινή παραγωγή του Εθνικού Θεάτρου, η κωμωδία «Αμφιτρύων» του Μολιέρου, σε σκηνοθεσία Λευτέρη Βογιατζή.

#### 10 και 11 Αυγούστου

Φιλοξενείται η παραγωγή του ΔΗΠΕΘΕ Κρήτης «Όρνιθες» του Αριστοφάνη, σε σκηνοθεσία Γιάννη Κακλέα και μουσική Μάνου Χατζιδάκι.

#### 17 και 18 Αυγούστου

Η αυλαία του Φεστιβάλ Επιδαύρου κλείνει με την παραγωγή του Θεάτρου του Νέου Κόσμου «Εκκλησιάζουσες», σε σκηνοθεσία Βαγγέλη Θεοδωρόπουλου και μουσική Θάνου Μικρούτσικου.

## ΣΠΙΤΙ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

### Φυτά που θεραπεύουν!

Τα φυτά που φιλοξενείτε μέσα στο σπίτι σας έχουν θεραπευτική δύναμη. Σύμφωνα με επιστημονική δημοσίευση, η ενασχόληση με την κηπουρική μας βοηθάει να χαλαρώνουμε και να αποβάλλουμε το στρες, να αισθανόμαστε πιο δημιουργικοί και γεμάτοι ενέργεια. Ανακαλύψτε τα φυτά που ταιριάζουν στο χώρο σας και... βρείτε την υγεία σας!

### Στην κουζίνα: Γεμίστε ενέργεια

Αν πίνετε καφέ μόνο και μόνο για να τονωθείτε, δοκιμάστε να τον αντικαταστήσετε με μια γλάστρα φυτεμένη με δεντρολίβανο! Το άρωμά του θα σας κρατήσει σε εγρήγορση, ενώ θα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα φυλλαράκια του και στις μεσογειακές συνταγές σας. Αν, πάλι, σας αρέσει να δραπετεύετε από τα συνηθισμένα, καλλιεργήστε εδώδιμα λουλούδια. Στην Άπω Ανατολή υπάρχουν πολλές συνταγές μαγειρικής με πολύχρωμα πέταλα.

### Στο υπνοδωμάτιο: Νικήστε την αϋπνία

Έρευνα έδειξε ότι γυναίκες που υποφέρουν από ελαφριάς μορφής αϋπνία κοιμούνται ευκολότερα σε ένα διακριτικά αρωματισμένο δωμάτιο, παρά σε μια άοσμη κρεβατοκάμαρα. Το άρωμα της λεβάντας βοηθάει πολύ. Αν το δωμάτιό σας έχει νότιο προσανατολισμό, τοποθετήστε μια ζαρντινιέρα γεμάτη λεβάντες στο παράθυρο. Αν η κρεβατοκάμαρά σας δεν έχει αρκετό φως, διατηρήστε τη λεβάντα στο μπαλκόνι και αρωματίστε τα σεντόνια με τα κομμένα άνθη της.

### Στο καθιστικό: Αναπνεύστε ελεύθερα

Ποιος είναι ο πιο απλός τρόπος για να κάνετε την ατμόσφαιρα πιο ελαφριά και το χώρο πιο όμορφο; Να τοποθετήσετε κάπου ένα ανθοδοχείο με φρεσκοκομμένα πολύχρωμα λουλούδια. Δοκιμάστε το, εκτός και αν έχετε αλλεργία στη γύρη. Επίσης, τα καλλωπιστικά φυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να φιλτράρετε την ατμόσφαιρα από τη σκόνη και τους ρύπους του αέρα. Για παράδειγμα, η κέντια, ο πόθος και η δράκαινα καθαρίζουν τον αέρα από ενώσεις, όπως η φορμαλδεΐδη.



Δεντρολίβανο



Λεβάντα

