

Our friend, the sun

We will let ourselves dance the dance of Sun Protection with no inhibitions. We will move to the beat of sea waves crashing on the shore and of foliage swaying with the wind, as the salty sea air and the glorious Greek sunlight caress our skin. Let us enjoy the beauties of nature with the cautiousness that knowledge affords us – a cautiousness that helps us plan our family's life in a way that ensures our health and happiness.

TEXTS Dr KONSTANTINA FRAGIA
ILLUSTRATION: GIANNIS SKODRAS



Κάνε τον ήλιο φίλο

As χορέψουμε χωρίς δισταγμό τους χορούς της Ηλιοπροστασίας με τους ρυθμούς της θάλασσας και των φύλλων δένδρων ενός δάσους, στην αγκαλιά της θαλασσινής αλμύρας και με το χάδι του ήλιου της ελληνικής γης. As απολαύσουμε τις ομορφιές αυτές με την αρμονία του μέτρου που μας προσφέρει η γνώση και που μας επιτρέπει να φτιάχνουμε τη ζωή τη δική μας και των αγαπημένων μας με τρόπο που ικανοποιεί τον πόθο μας για υγεία και χαρά.

ΚΕΙΜΕΝΑ Δρ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΦΡΑΓΚΙΑ
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΚΟΔΡΑΣ

— απλωμένοι νωκελικά στα βράχια και στην άμμο της πανέμορφης παραλίας, ανάμεσα στους θνητούς, οι Ολύμπιοι, απολαμβάνουν τη ζεστασιά που τους προσφέρει ο ακούρατος Ήλιος πάνω στο χρυσό του άρμα με τα φερωτά άλογα ερχόμενος από το νησί του, τη Ρόδο.

Η εκθαμβωτική λάμψη του ενοχλεί ακόμα και τα δικά τους μάτια. «Έξυπνη η εφεύρεση των γυαλιών ηλίου» μουρμουρίζει η Αρτέμιδα, απολαμβάνοντας την όμορφη θωριά και τη χάρη του προσώπου του Ήλιου που στέκεται πια μπροστά τους με τα ελαφρά ρούχα του να λάμπουν καθώς τα πτυχώνει ο άνεμος. Η φλογερή ματιά του αστράφει περισσότερο μαθαίνοντας ότι οι άνθρωποι τον κατηγορούν όχι μόνον ότι γερνά τα μάτια και το δέρμα τους πριν την ώρα τους αλλά και ότι προκαλεί καρκίνο στο δέρμα τους.

«Περίεργοι οι άνθρωποι» λέει χαμογελαστά στη ροδοδάκτυλη Ηώς –την Αυγούλα όπως αποκαλεί τρυφερά την αδελφή του και βοηθό του– που καθημερινά φέρνει το φως σε θνητούς και θεούς διώχνοντας τα σκοτάδια. «Από τη μια με λατρεύουν σαν Θεό, αναγνωρίζοντας ότι δεν μπορούν να ζήσουν χωρίς τη ζέση και το οξυγόνο που τους χαρίζω και από την άλλη με κατηγορούν άδικα». Ο παντοδύναμος Δίας χάρησε τον απότο που καθόταν δίπλα του και ήρεμα, με τη γεμάτη δύναμη φωνή του σχολίασε: «Ο Ασκληπιός πάντως προ ημερών μου έλεγε ότι τους προκαλείς αφυδάτωση, ηλιόση, δερματικό έγκαυμα, ακόμα και καταπληξία (σοκ)».

«Μα δεν φταίει εκείνος πατέρα αν οι άνθρωποι δεν τηρούν τους κανόνες ηλιοπροστασίας» επενέβη η όμορφη συνετή και σοφή Αθηνά στηριγμένη στο δόρυ της και αερίζοντας το πρόσωπό της με το κλαδί ελιάς που κρατούσε.

«Το Μ.Α.Γ.Ι.Κ.Ο ρολόι ισχύει. Αν χαίρονται το χάδι του Ήλιου με Μπλούζα, Αντηλιακό, Γυαλιά, Ίσκιο μακρύ, Καπέλο και Ομπρέλα τις κατάλληλες ώρες της μέρας, δεν κινδυνεύουν».

«Σαν αγγελιοφόρος του Ολύμπου μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι οι γιατροί, απόφοιτοι της Σχολής του Ιπποκράτη, το έχουν μεταφέρει το μήνυμα αυτό σε όλη τη γη» επενέβη ο Ερμής. «Έχοντας αναλάβει τη φροντίδα για την υγεία ιδιαίτερα των νέων ανθρώπων, γνωρίζω πολύ καλά ότι έχουν ενημερωθεί με πολλούς τρόπους ότι όταν ο ίσκιος τους φεύγει μακριά μπορούν να κάθονται στον ήλιο μαζί με τα υπόλοιπα εξαρτήματα της ηλιοπροστασίας που περιέχονται στη λέξη

Resting leisurely on the rocks and sand of a beautiful beach among the mortals, the Olympian gods savor the warmth that the Sun God (Helios) offers them. He comes from Rhodes, his home island, and crosses the skies on his golden chariot drawn by winged horses.

His dazzling light however, irritates even the gods' eyes. "Sunglasses are a smart invention," whispers Artemis, gazing at the beauty and grace of the Sun in his glorious garments flowing in the wind. His glance is set ablaze when he hears that humans blame him for premature eye cataract, skin aging and skin cancer.

"The human is a funny species," rosy-cheeked Eos (Dawn) remarks with a smile. She is the Sun's younger sister, who brings daylight to the humans every morning and sends away the darkness. "They may adore me as a god, and recognize they cannot live without the warmth and oxygen I offer them, but that doesn't stop them from blaming me unfairly," she complains.

Almighty Zeus pats the eagle perched by his side and says to the Sun in his quiet yet powerful voice: "Asclepius told me the other day that you bring dehydration, sunstroke, skin burns and heat apoplexy.

"The Sun is not to blame, father, if the humans do not follow the rules of sun protection," intercepted the wise goddess Athina (Minerva), leaning on her spear and fanning herself with an olive branch.

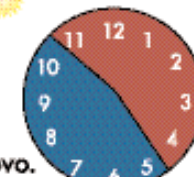
"The rule of Test Shadow and H.U.G. Sun works! Humans are not in danger whenever they enjoy sunlight with T-Shirt, long Shadow, Hat, Umbrella, sunglasses and Sunscreen

"As the messenger of mount Olympus, I can attest that doctors graduates of Hippocrates' School have spread the word in the whole wide world," intercepted Hermes. "Being responsible myself for the health of young people especially, I know very well that they have been informed in many ways that they can stay on the beach whenever their shadow is long as soon as they follow the rule of Test

Ρολόι

ΝΑΙ

στον ήλιο, όλο το χρόνο.



ΟΧΙ

στον ήλιο.

ΟΧΙ

κάτω από ομπρέλα και δέντρο.



ΜΑΓΙΚΟ. Όταν όμως ο ήλιος τους εξαφανίζεται ή μικραίνει πολύ (10.30-17.00) τότε δεν πρέπει να παραμένουν στον ήλιο σε θάλασσα ή σε βουνό για περισσότερο από 30 λεπτά της ώρας. Δεν κάνει μάλιστα να κάθονται μεσημεριάτικα σε σκιά δένδρου ή ομπρέλας, αλλά να μαζεύονται μέσα σε χώρο με τοίχους ή τζάμι. Προσπαθώ και εγώ να συμβάλλω στην ενημέρωσή με την τεχνική της υπονοητικής και τους στέλνω συχνά όνειρα ηλιοπροστασίας όπως και σε σας, αλλά φοβάμαι χωρίς σημαντικά αποτελέσματα» συνέχισε ο Ερμής και με τα φτερωτά του πέδιλα πέταξε κοντά στην Αφροδίτη και στον Άρη που παρέμεναν αγκαλιασμένοι μέσα στη θάλασσα, κοιτώντας τους με πονηριά και αναίδεια. «Άστους αυτούς ήσυχους, δεν έχουν να πάθουν τίποτα αφού τους δροσιζώ με το νερό μου» βρυχήθηκε ο Ποσειδώνας κραδαίνοντας την τριάινά του. «Επειδή είναι αθάνατοι» είπε η Εστία. «Δεν ισχύει όμως το ίδιο και με τους ανθρώπους που το δέρμα τους καίγεται και μέσα στη θάλασσα όταν κολυμπούν αλλά και κάτω από τα δένδρα του δάσους για όσους τρέχουν ψηλά στα βουνά μεσημεριάτικα όπως η Άρτεμις». «Εγώ πάντως δεν καταλαβαίνω πώς τα καταφέρνει η Αφροδίτη και έχει τόσο κατάλευκο και σφριγηλό δέρμα χωρίς ίχνος ρυτίδας, παρά την ηλικία της και ενώ γυρίζει ολημερίς στον ήλιο, όλο το χρόνο» είπε με φωνή γεμάτη ζήλεια η πανέμορφη Ήρα κάτω από την ομπρέλα της ουράς ενός παγωνιού. «Μα πολύ απλά εφαρμόζει σωστά τους κανόνες ηλιοπροστασίας» απάντησε τεντώνοντας το καλογυμνασμένο κορμί της η Άρτεμις. «Όπως και εγώ χρησιμοποιώ το αντηλιακό της σε όλο το σώμα, ακόμα και κάτω από το χιτώνα. Το διαλέγουμε σύμφωνα με το φωτότυπό μας και το αλείφουμε σε όλο το σώμα μας 30 λεπτά προτού φύγουμε από τον Όλυμπο. Κάθε 2 ώρες το εφαίφουμε και αν ιδρώσουμε τρέχοντας ή... παίζοντας το βάζουμε συχνότερα».

- Μπλούζα** 
- Αντηλιακό** 
- Γυαλιά** 
- Ίσκιος** 
- Καπέλο** 
- Ομπρέλα** 

Shadow and H.U.G. Sun. When their shadow is short r disappears (10:30am-5:00pm), they should not stay under the sun by the sea or on the mountain, for more than 30 minutes. They should not even sit in the shade of a tree or an umbrella during the midday but should stay in a place protected by walls or glass. I try myself to contribute to their education sending them dreams on sun protection, as I do for you, but I am afraid the results are very poor," continues

Hermes. Using his winged sandals, he flies toward Aphrodite and Ares who are shamelessly embracing in the sea looking back at the rest of the gods with wile and impertinence. "Leave those two alone. They're not in danger because I'm keeping them cool with my water," roared Poseidon swaying his pitchfork.



«Το θέμα είναι ότι εγώ δεν έχω σχέση με τη φωτογήρανση, τον πρόωρο οφθαλμικό καταρράκτη και το έγκαυμα ή τον καρκίνο του δέρματος των ανθρώπων» ξαναπήρε το λόγο ο Ήλιος. «Αυτά τα προκαλούν οι αόρατες για τους ανθρώπους υπεριώδεις ακτινοβολίες. Ο φίλος μου το Όζον έχει ερωτευθεί τη νεότερη και πιο κακιά τη UVC που έτσι δεν φθάνει στη γη, όμως οι μεγαλύτερες UVA και UVB κάνουν όλη τη ζημιά όταν οι άνθρωποι δεν προσέχουν».

«Την Ήρα, την Εστία, και εμένα, μας προβληματίζει ο τρόπος έκθεσης των μωρών στον ήλιο. Νομίζουμε ότι οι μανούλες δεν έχουν καταλάβει ότι το δέρμα των παιδιών τους για 6 μήνες μετά τη γέννησή τους δεν έχει τη φυσική προστατευτική ομπρέλα μαυρίσματος και κατά συνέπεια το αντλιακό στη φάση αυτή είναι περιπτώ και δεν πρέπει να χρησιμοποιείται. Κάποιος πρέπει να τους μάθει ότι το μωρό πρέπει να βγαίνει στον ήλιο ντυμένο, με καπέλο και ομπρέλα» είπε με πάθος η Δήμητρα η θεά της γεωργίας και συνέχισε «Οι γεωργοί και οι βοσκοί έχουν διδαχθεί από την πείρα των παλιότερων να κάνουν Ηλιοπροστασία. Οι κάτοικοι όμως των πόλεων που

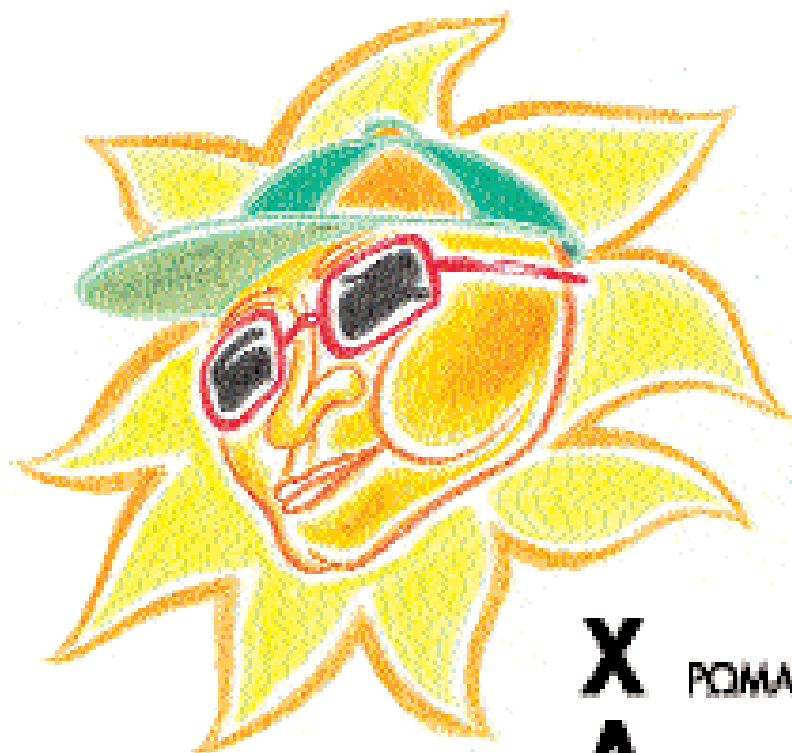
Φωτότυπος	Κάψιμο	Μαύρισμα	Δ.Π. αντλιακού
I	εύκολα	ποτέ	30
II	εύκολα	δύσκολα	30
III	αρκετά εύκολα	εύκολα	25
IV	δύσκολα	εύκολα	20
V και VI	πολύ δύσκολα	φυσικό	15

"That's because they're immortal," Hestia said. "It's not the same for humans, whose skin burns in the sea when they swim and even under the forest trees, when they hike high on the mountains in the middle of the day, like Artemis does."

"What I don't understand is how Aphrodite manages to keep her skin so fresh and dazzling, without a trace of a wrinkle, despite her age and the fact that she frolics all day under the sun, year-round," said Hera with jealousy, holding an umbrella of peacock's feathers.

"It's simple," replied Artemis, "she follows all the rules for sun protection, just like I do. She uses sun-block on her whole body, even under her chiton. We pick our sun-block according to our photo-type and apply on our whole body 30 minutes prior to sun exposure, before we leave mount Olympus. We re-apply every two hours, but after physical activity and perspiration, we apply more often."

"The issue is that I do not have anything to do



ΧΡΩΜΑ
ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΑ
ΜΕΓΕΘΟΣ
ΟΡΙΑ
ΣΧΗΜΑ

προσπαθούν να μαυρίσουν απότομα σε σολάριουμ ή στην παραλία πρέπει να καταλάβουν ότι κινδυνεύουν ύστερα από λίγα χρόνια να αναπτύξουν καρκίνο του δέρματος».

«Άκουσα ότι ένα σοβαρό δερματικό έγκαυμα μέχρι τα 15 χρόνια της ζωής διπλασιάζει τον κίνδυνο για μελλοντικό δερματικό καρκίνο» ψιθύρισε ο Ήφαιστος κοιτάζοντας μελαγχολικά προς την Αφροδίτη και τον Άρη.

«Ενώ αν δεν 'καεί' μέχρι τα 18 του χρόνια έχει ελαττώσει κατά 78% περίπου την πιθανότητα του καρκίνου» συμπλήρωσε ο αρρενωπός πανέμορφος και εκ πεποιθήσεως εργένης Απόλλωνας, παρατηρώντας προσεκτικά μια καλλίγραμμη παραθερίστρια στην παραλία και συνέχισε

«Ας αυτοεξετάζουν το δέρμα τους μια φορά το μήνα παρακολουθώντας την εξέλιξη των 'ελιών' τους με τους κανόνες του **Χ.Α.Μ.Ο.Σ** και του **«3»**. Να επισκέπτονται το γιατρό τους όποτε μια ελιά παρουσιάσει φαγούρα που διαρκεί περισσότερο από 3 ημέρες, πληγή που διαρκεί περισσότερο από 3 εβδομάδες ή έχει αλλαγή σε 3 ή περισσότερα των σημείων **ΧΑΜΟΣ** (Χρώμα, Ασυμμετρία, Μέγεθος, Όρια, Σχήμα). Τότε εξασφαλίζουν την έγκαιρή διάγνωση και αφαίρεση ενός καρκίνου που δεν μπορεί να απειλήσει τη ζωή τους»

«Επιτέλους και μια αισιόδοξη άποψη!» φώναξε ο Διόνυσος, μοιράζοντας κύπελλα με κόκκινο κρασί, πιάτα με ελληνική σαλάτα πασπαλισμένη με ρίγανη, φέτα και ελαιόλαδο, πιατέλες με καλοψημένα φρέσκα ψάρια, δίσκους με σουβλάκια και πανέρια με σταφύλια και άλλα φρούτα της επο-

χής «Θυμηθείτε ότι όλα αυτά έχουν φωτοπροστατευτική δράση» γέλασε βροντερά. «Ας αρχίσουν τα τραγούδια και οι χοροί. Πιείτε κρασί γληνήστε και διώξτε τις μαύρες σκέψεις. Χαλαρώστε στην ελληνική γη, απολαύστε τα καλά της, σύρτε το χορό της ηλιοπροστασίας και ζήστε σαν τους Ολύμπιους με ΚΕΦΙ. ■

with aging or premature cataract in the eyes, burns, or skin cancer," the Sun God protested. "Those are caused by the invisible to the human eye ultraviolet rays. My friend Ozone has fallen in love with the youngest and meanest ray, UVC, and that's why it doesn't reach the earth. Her older sisters though, UVA and UVB are the ones who cause all the damage when humans don't take precautions." "Hera, Hestia, and I are baffled by the fact that humans expose their newborns to the sun. We think that mothers haven't quite understood that their babies' skin does not have the natural protective 'umbrella' for the sun, therefore sun-block is useless at that early age and it shouldn't be used. They need to understand that the baby has to go out dressed, wearing a hat and protected by an umbrella," Demeter, goddess of agriculture says and continues, "Farmers and shepherds have been taught by their elders' experience how to protect themselves from the sun. City dwellers, trying to tan quickly in solariums or on beaches, have to understand that they're in danger of developing skin cancer a few years down the road."

"I've heard that a serious sunburn before the 15th year of age doubles the possibility for future skin cancer," whispered Hephaestus, glancing at Aphrodite and Ares sadly.

"If there are no sunburns until the 18th year of age, there is 78% lower possibility to develop skin cancer," adds the handsome bachelor, Apollo, looking intensely at a beautiful sun-bather, and he continues, "humans need to self-inspect their skin once a month for any changes of their moles, keeping in mind the rules of ABCDE and '3'. They need to visit their doctor whenever a mole starts itching for more than 3 days, develops an ulcer of more than 3 weeks duration or changes in 3 or more of the ABCDEs (asymmetry, border, color, diameter, elevation). That ensures early diagnosis and removal of a cancerous mole that will never become life-threatening."

"Finally, an optimistic note!" cried Dionysus, offering cups of red wine, plates of greek salad with oregano, feta, and olive oil, dishes of nicely cooked fresh fish, trays of souvlaki, and baskets of grapes and seasonal fruit. "Remember that all these foods have a UV protective action," he stated in a delirious note. "Let the singing and dancing begin. Drink wine, party, and send away any unpleasant thoughts. Relax on this, the land of Greece, enjoy its offerings, dance the dance of sun protection and live like the Olympian gods, with "kefi" (enjoying yourself)! ■

ΘΥΜΗΣΟΥ τον κανόνα του «3»
Επισκέπτομαι τον ειδικό γιατρό αν προσέξω:
• Επίμονο κνησμό ('φαγούρα') σε σπίλο που δεν υποχωρεί σε 3 ημέρες
• Πληγή που δεν γιατρεύεται σε 3 εβδομάδες
• Αλλαγή 3 ή περισσότερων σημείων του «ΧΑΜΟΣ», σε 3 μήνες