



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ



ΚΕΣ ΛΥΚΕΙΟ

η καλύτερη επιλογή μετά το Γυμνάσιο





Μήνυμα Διευθυντή

Αγαπητοί μου μαθητές και μαθήτριες,

Στη νέα έκδοση του περιοδικού μας θα βρείτε πάλι τον εαυτό σας: Δηλαδή εργασίες σας που ετοιμάσατε στα διάφορα μαθήματα και πολλές φωτογραφίες που απεικονίζουν τις δραστηριότητές σας στα πλαίσια της σχολικής ζωής. Είμαι σίγουρος ότι το περιοδικό μας θα σας κρατά συντροφιά.

Οι καιροί που περνούμε εξακολουθούν να είναι δύσκολοι. Η οικονομική κρίση εξακολουθεί να υπάρχει και να ταλαιπωρεί πολλούς συμπατριώτες μας. Πρέπει να όμως να είμαστε αισιόδοξοι για το μέλλον, να μην χάνουμε την ελπίδα μας για καλύτερες μέρες και να προσπαθούμε διαρκώς.

Πρέπει να προσπαθούμε πάντα για το καλύτερο σε ότι κάνουμε. Εσείς, πρέπει να προσπαθείτε να εκμεταλλευτείτε τα μαθητικά αυτά χρόνια και να πάρετε όσο πιο πολλά εφόδια μπορείτε, είτε αυτά είναι γενική μόρφωση είτε επαγγελματική κατάρτιση. Τα εφόδια θα σας βοηθήσουν για να μπειτε στο επάγγελμα στο οποίο φοιτάτε μόλις τελειώσετε το σχολείο, είτε για να συνεχίσετε Ανώτερες Σπουδές σε Κολλέγια ή σε Πανεπιστήμια.

Με αυτές τις σκέψεις σας εύχομαι καλή ανάγνωση του περιοδικού μας και επιτυχία στις εξετάσεις που θα μας έλθουν μέσα το Μάη.

Δημήτρης Εγγλεζάκης,

Διευθυντής Ιδιωτικού Επαγγελματικού Λυκείου ΚΕΣ

ΚΕΣ ΛΥΚΕΙΟ

Η Καλύτερη Επιλογή μετά το Γυμνάσιο!

ΚΛΑΔΟΙ

- Αισθητική - Κομμωτική
- Κομμωτική
- Γραμματειακές Σπουδές
- Μαγειρική - Ζαχαροπλαστική

Τηλ: 22 875366

Πολυτεχνείο Σχολής Μέσης Παιδείας
Λυκείο Παιδείας και Προληψιακού
Κλάδους που προσφέρει



Εκδρομή Λυκείου στο πάρκων καμήλων στο Μαζωτό και στη Λάρνακα.

Το Ιδιωτικό Επαγγελματικό Λύκειο ΚΕΣ πραγματοποίησε στις 4 Μαρτίου 2015 εκδρομή.

Από καιρό, οι μαθήτριες δήλωσαν ότι ήθελαν να επισκεφτούν το πάρκο των καμήλων στο Μαζωτό. Και σίγουρα, δεν υπάρχει λόγος να απορεί κάποιος γι' αυτό, αφού σήμερα δεν μπορείς να δεις εύκολα καμήλες στην Κύπρο. Δεν ήσαν όμως πάντα τα πράγματα έτσι.

Οι καμήλες βοήθησαν πολύ τους ανθρώπους της Κύπρου στα παλιά χρόνια γιατί, μαζί με τα γαϊδούρια, αποτελούσαν σχεδόν τα μόνα μεταφορικά μέσα. Με την ανακάλυψη όμως των αυτοκινήτων και των άλλων μεταφορικών μέσων, τα συμπαθητικά αυτά ζώα έχασαν τη σημασία που είχαν.

Σήμερα, το πάρκο καμήλων στο Μαζωτό είναι ένας από τους λίγους τόπους όπου μπορεί κάποιος να δει καμήλες στην Κύπρο.

Έτσι, το λύκειό μας πήγε στο πάρκο καμήλων στο Μαζωτό. Εντυπωσιαστήκαμε από το χώρο, αφού σ' αυτόν εκτός από καμήλες, υπήρχαν και άλλα πολλά ζώα. Οι μαθήτριες φίλεψαν τις καμήλες με χαρούπια και εντυπωσιάστηκαν από το πόσο πολύ τους άρεσαν... Έπαιξαν μαζί τους και έβγαλαν και πολλές "selfie" φωτογραφίες.

Αφού είδαμε όλα τα άλλα ζώα, ήλθε η στιγμή μιας βόλτας με καμήλα. Οι καμήλες υπάκουσαν στους συνοδούς τους και χαμήλωσαν για να ανέβουν τα κορίτσια. Μετά, τις πήγαν βόλτα στα γύρω χωράφια, ενώ οι μαθήτριες γελούσαν δυνατά από την πρωτόγνωρη αυτή εμπειρία. Αφού τελειώσαμε με το πάρκο των καμήλων, το λεωφορείο μάς οδήγησε στην παραλία των φοινικούδων στην πόλη του Ζήνωνα, τη Λάρνακα. Κάναμε ένα γρήγορο περίπατο στην παραλία και αφού πήγαμε για μεσημεριανό σε ένα από τα πολλά εστιατόρια της περιοχής, επιστρέψαμε ευχαριστημένοι από την εκδρομή μας στη Λευκωσία.





Γήρανση

Η γήρανση και η βιολογική φθορά είναι πολύπλοκες διαδικασίες που έχουν δραματικές επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπου και στην κοινωνία. Ένα καθολικό χαρακτηριστικό της διαδικασίας γήρανσης είναι οι αλλαγές στο μεταβολισμό της ενέργειας του κυττάρου. Η βιογένεση και η λειτουργία των μιτοχονδρίων, καθώς και η παραγωγή ενέργειας στα οργανίδια των ευκαρυωτικών κυττάρων, αποτελούν κύριους καθοριστικούς παράγοντες για μακροζωία. Γενετικοί ή φαρμακευτικοί χειρισμοί της μιτοχονδριακής δραστηριότητας, επηρεάζουν σημαντικά τη διάρκεια ζωής των διαφόρων οργανισμών.

Μερικές συμβουλές που αφορούν τον τρόπο ζωής για όσους θέλουν να γυρίσουν πίσω το χρόνο είναι:

- Να πίνετε δύο αντιοξειδωτικά ροφήματα από βότανα την ημέρα. Τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά περιέχουν σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών όπως συμβαίνει και με πολλά βότανα.
- Να τρώτε τουλάχιστο μια μεγάλη σαλάτα την ημέρα. Τα πράσινα φύλλα είναι γεμάτα με αντιοξειδωτικές θρεπτικές ουσίες που και μας προστατεύουν από καρδιακές παθήσεις, καρκίνο και άλλες ασθένειες.
- Να τρώτε μια χούφτα από ηλιόσπορους ανακατεμένους με άλλους ξηρούς καρπούς. Οι ηλιόσποροι αποτελούν μια από τις καλύτερες πηγές βιταμίνης E και οι ξηροί καρποί είναι πλούσιοι σε λιπαρά.
- Να τρώτε μπρόκολο, καρότο και σέλινο. Είναι τροφές πλούσιες σε ίνες.
- Να πίνετε ένα φρέσκο χυμό κάθε μέρα.
- Να χρησιμοποιείτε ελαιόλαδο
- Να πηγαίνετε για ένα περίπατο κάθε μέρα. Βγείτε έξω, κάντε μια ζωηρή βόλτα, δώστε στον εαυτό σας χρόνο για να ηρεμήσει και επικοινωνήστε με τον κόσμο της φύσης.
- Μην καπνίζετε.
- Μην πίνετε αλκοόλ.
- Μην κάνετε ηλιοθεραπεία.

Όλες αυτές οι αλλαγές στον τρόπο ζωής είναι πολύ σημαντικές. Υπάρχουν ωστόσο αρκετά βότανα που μπορούν να καθυστερούν τις καταστροφές της γήρανσης. Μερικά από αυτά είναι το αμερικάνικο τζίνσενγκ, το σκόρδο, η μέντα, η αντράκλα, το θυμάρι το χαμομήλι κ.ά.

Αντωνία Φιππίδου, Καθηγήτρια Αισθητικής

Έρπης Απλός

Ο Έρπης είναι από τις πιο συχνές ιογενείς δερματοπάθειες που ταλαιπωρεί και τα δύο φύλα, πιο συχνά όμως εμφανίζεται στις γυναίκες.

Είναι μια υποτροπιάζουσα δερματοπάθεια, της οποίας το εξάνθημα αποτελείται από ερέθισμα και από μικρές φυσαλίδες. Εμφανίζεται σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος (πχ χείλη, μάγουλα).

Κλινική εικόνα: στην περιοχή που πρόκειται να εμφανιστεί ο Έρπης ο ασθενής αισθάνεται φαγούρα και κάψιμο. Μετά από λίγες ώρες εμφανίζεται το εξάνθημα το οποίο είναι κόκκινο και αποτελείται από μικρές φυσαλίδες που περιέχουν ορώδες υγρό. Μετά από λίγες μέρες οι φυσαλίδες σπάζουν ή ξηραίνονται και στο σημείο εκείνο δημιουργούνται εφελκίδες. Μέσα σε 7-10 μέρες το εξάνθημα φεύγει.



Αίτια:

- κατά την διάρκεια της περιόδου
- άγχος
- Μέτα από παρατεταμένη ώρα στον ήλιο
- κατά την διάρκεια διαφόρων ασθενειών

Θεραπεία:

Καλό καθάρισμα στην περιοχή και τοπική εφαρμογή ειδικής κρέμας (που θα σας συστήσει ο φαρμακοποιός ή ο γιατρός σας). Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις χορηγούνται φάρμακα από το στόμα.

Χρυσούλα Ιωάννου

Όταν τη δεκαετία του '60 το διαδίκτυο έκανε τα πρώτα του βήματα, κανείς δεν μπορούσε να φανταστεί την τεχνολογική εξέλιξη 50 χρόνια μετά, αλλά και την επίδραση που αυτό θα είχε στη ζωή μας. Ήταν τότε που Αμερικανοί ερευνητές του Υπουργείου Εθνικής Άμυνας κατάφεραν να δημιουργήσουν ένα δίκτυο που λειτουργούσε ανεξάρτητα με το αν δούλευαν όλοι οι υπολογιστές που ήταν συνδεδεμένοι σε αυτό. Στην πραγματικότητα το διαδίκτυο είναι μέρος της ζωής μας σε τέτοιο βαθμό, που πλέον αναφερόμαστε στην εποχή προ και μετά διαδικτύου. Θα μπορούσα να πω πολύ εύκολα πως σε λίγα χρόνια οι νέες γενιές δεν θα είναι σε θέση να κατανοήσουν πώς είναι δυνατόν να υπάρχει ζωή χωρίς Internet.

Facebook και νέοι - Μιλώντας με αριθμούς

Ένα από τα δημοφιλέστερα κοινωνικά δίκτυα είναι το facebook με πάνω από 829 εκατομμύρια καθημερινούς ενεργούς χρήστες και πάνω από 1,32 δισεκατομμύρια μηνιαίους ενεργούς χρήστες. Ένας μεγάλος αριθμός από τα πιο πάνω νούμερα είναι και ανήλικα παιδιά. Με έρευνες που έγιναν το 2011:

- 7.5 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 13 είχαν λογαριασμό στο facebook
- 5 εκατομμύρια παιδιά κάτω των 10 είχαν λογαριασμό στο facebook
- 38% των παιδιών 9-12 χρόνων στην Ευρώπη έχουν λογαριασμό στο facebook .
- 1 στα 5 παιδιά στην Βρετανία έχουν λογαριασμό στο facebook
- 1-2 στα 10 παιδιά σε ποσοστό 14% των ελληνικών νηπιαγωγείων είχαν το 2011 προφίλ σε κάποιο ιστοχώρο κοινωνικής δικτύωσης



Τρόποι με τους οποίους χρησιμοποιούν οι νέοι τα κοινωνικά δίκτυα

Οι νέοι χρησιμοποιούν το διαδίκτυο πιο πολύ για επικοινωνία και ψυχαγωγία. Επικοινωνούν με φίλους, μυρίζονται τα νέα τους, γνωρίζουν νέες κουλτούρες, μοιράζονται κοινά ενδιαφέροντα, ενισχύουν τη δημιουργικότητα τους με την ανταλλαγή μουσικών και καλλιτεχνικών έργων και παίζουν παιχνίδια στο διαδίκτυο. Παρόλα αυτά οι νέοι εκτός από αυτούς τους λόγους, χρησιμοποιούν το διαδίκτυο και για ενημέρωση και για εκπαίδευση. Με αφορμή διάφορες εργασίες που τους αναθέτουν στο σχολείο, εξερευνούν το διαδίκτυο. Έτσι, μπαίνουν στον κόπο να ψάξουν και να μάθουν. Με αυτό τον τρόπο ανοίγουν τους ορίζοντες τους προς την γνώση.

Τα κοινωνικά δίκτυα ως αγωγός διδασκαλίας και μάθησης

Η χρήση των κοινωνικών διαδικτύων κατά την παράδοση της διδακτέας ύλης αναζωπυρώνει το ενδιαφέρον για μάθηση, ελκύει το ενδιαφέρον των μαθητών για το μάθημα, με αποτέλεσμα την καλύτερη επίδοση τους σε αυτό. Με το διαδίκτυο μπορούν οι καθηγητές να εξηγούν στους μαθητές καλύτερα το μάθημα με διάφορες φωτογραφίες και άρθρα. Επίσης, πολλά σχολεία έχουν ανοιχτό λογαριασμό στο facebook για να ανακοινώνουν διάφορες γιορτές, εκδηλώσεις ή δραστηριότητες.



Τι σημαίνει επικοινωνία μέσω Facebook για τους έφηβους;

- 86% κάνουν σχόλια σε διάφορες δημοσιεύσεις φίλων τους
- 83% σχολιάζουν φωτογραφίες φίλων τους
- 66% στέλνουν προσωπικά μηνύματα σε φίλους
- 58% κοινοποιούν προσωπικές τους πληροφορίες
- 52% στέλνουν ομαδικά μηνύματα

Πώς τα κοινωνικά δίκτυα άλλαξαν την έννοια του «φίλου»;

Ένας έφηβος κατά μέσο όρο έχει 201 φίλους στο facebook. Ένας μαθητής, παιδικής η εφηβικής ηλικίας βιώνει την λέξη “φίλος” μέσω μιας οθόνης Αυτή ταυτίζεται στο μυαλό του με ένα ψυχρό και απρόσωπο “friend request”, ένα μικρό «+» στο πάνω μέρος της οθόνης του, ένα απλό click για αποστολή ή αποδοχή ενός αιτήματος Και φυσικά αυτό το άτομο μπορεί να θεωρηθεί φίλος του, κάτι αδιανόητο για τις μέχρι σήμερα γενιές.

Η θετική πλευρά

Μερικά από τα θετικά αποτελέσματα των κοινωνικών δικτύων σε σχέση με τους έφηβους είναι πως επιτρέπουν στους έφηβους να δημιουργούν φιλίες όχι μόνο από την γειτονιά ή το σχολείο τους, αλλά και από παιδιά από άλλες πόλεις, αλλά και άλλες χώρες. Επίσης, υπάρχουν και πάρα πολλά ντροπαλά παιδιά που δυσκολεύονται αρκετά στο να βρουν φίλους. Τα κοινωνικά δίκτυα είναι ένας πολύ καλός χώρος, που βοηθά αυτά τα παιδιά να βρουν φίλους και τρόπο επικοινωνίας. Ακόμη, τα κοινωνικά δίκτυα δίνουν την δυνατότητα στους μαθητές να διατηρήσουν σχέσεις με άτομα που για διάφορους λόγους θα έπαιναν να υπάρχουν.



Η άλλη όψη...

8,7% ψεύτικα προφίλ στο facebook τον Σεπτέμβριο του 2012

Δίνεται η δυνατότητα στους μαθητές να παραπλανήσουν μέσω του προφίλ τους τον υποψήφιο ή ήδη υπάρχοντα φίλο με ψεύτικα στοιχεία. Επίσης, με ένα “like” ή ένα σχόλιο δίνεται η ψευδαίσθηση της αλληλεπίδρασης ακόμη και αν έχουν μήνες να συνομιλήσουν μαζί με τον εν λόγω φίλο τους. Έτσι, δημιουργείται ένα ψυχρό δίκτυο φίλων, με τους όποιους οι μαθητές δεν έχουν ουσιαστική επαφή αλλά και δεν έχουν διαγράψει από τον κύκλο τους. Ακόμη, πολλοί μαθητές μπαίνουν στο πειρασμό να κάνουν το λάθος και να δώσουν προσωπικά στοιχεία τους. Συγκεκριμένα:

- 55% των έφηβων έδωσε προσωπικά του δεδομένα, μεταξύ αυτών και φωτογραφίες και εξωτερική περιγραφή, σε χρήστη του διαδικτύου που δεν γνώριζε
- 29% των έφηβων έχει αναρτήσει σημαντικές πληροφορίες και ντροπιαστικές φωτογραφίες ή διέδωσε φήμες για κάποιον άλλο
- 29% έχει επαφή με κάποιον άγνωστο
- Για το 24% των εφήβων έχουν διαδοθεί προσωπικές η προσβλητικές πληροφορίες, χωρίς την δική τους έγκριση
- 22% έχει πέσει θύμα κάποιας φάρσας





© Cherry and Lime. 2013

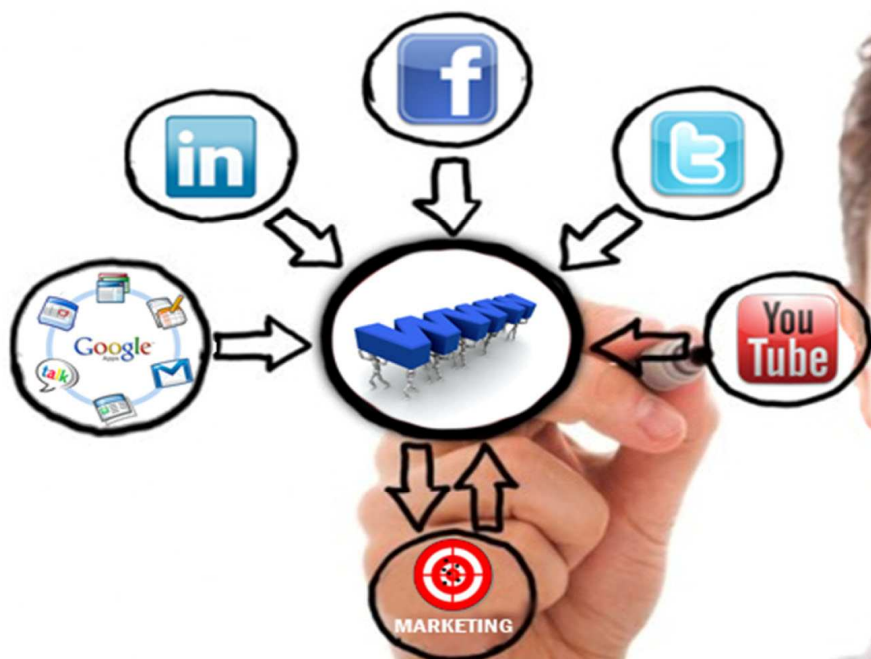
Τα κοινωνικά δίκτυα και ο διαδικτυακός εκφοβισμός (cyber bullying)

Μια σύγχρονη μορφή βίας μέσω κοινωνικών δικτύων είναι το λεγόμενο cyber bullying. Αυτό το είδος bullying περιλαμβάνει κυρίως υποτιμητικούς χαρακτηρισμούς, απειλές για σωματική βία, προσβλητικά σχόλια, απειλητικά μηνύματα.

Περίπου 23,420 παιδιά στην Ευρώπη ηλικίας 9-16 ετών πέφτουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού μια φορά την εβδομάδα ή και περισσότερο.

Με αυτό τον τρόπο μπορούμε και εμείς οι ίδιοι να καταλάβουμε πως όσα καλά μπορεί να υπάρχουν από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ταυτόχρονα υπάρχουν και τόσα αρνητικά. Γνωρίζοντας τα θετικά και τα αρνητικά τους στο χέρι μας είναι το πώς θα τα χειριζόμαστε. Μπορούμε εμείς οι ίδιοι να προστατέψουμε τους εαυτούς μας, αλλά και τους γύρω μας.

Χρυσούλλα Ιωάννου






Το αλάτι

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί όλες οι συνταγές κέικ έχουν το αλάτι;

- Το αλάτι ενισχύει τη γεύση του γλυκού
- Το αλάτι βοηθά να μειωθεί η μυρωδιά του αυγού
- Το αλάτι είναι σημαντικό στο ψήσιμο λόγω του τρόπου που αντιδρά με άλλα συστατικά. π.χ. ελέγχει τη δραστηριότητα της μαγιάς, του baking powder κτλ.

Αλλά να θυμάστε, μόνο μια μικρή πρέζα θα κάνει τη δουλειά! Όχι περισσότερο από αυτό!
Γιώργος Πισιήλης- Καθηγητής Μαγειρικής - Ζαχαροπλαστικής



Χοιρινό Teriyaki

Υλικά

- 300 γρ χοιρινό κομμένο σε λωρίδες
- 100 γρ Soy Sauce
- 100 γρ νερό
- 80 γρ καφέ ζάχαρη
- 100 γρ κρασί άσπρο (προτιμότερο, Sake ή Mirin)
- Corn Flour
- Λάδι για τηγάνισμα

Μέθοδος

Πασαλείψετε το χοιρινό με το Corn Flour και τηγανίστε το σε βραστό λάδι μέχρι να ροδοκοκκινίσει. Ταυτόχρονα σε μια κατσαρόλα βάλτε το Soy Sauce, το νερό, τη ζάχαρη και το κρασί μέχρι να κοχλάσει και να λιώσει η ζάχαρη. Μεταφέρετε το χοιρινό στη σάλτσα και ανακατέψτε για λίγο. Λόγω του Corn Flour, η σάλτσα θα δέσει.

Προσέξτε...

- Το Sake και το Mirin είναι Γιαπωνέζικα κρασιά από ρύζι.
- Μπορείτε αντί Corn Flour να χρησιμοποιήσετε αλεύρι, αλλά το πρώτο θα δώσει ένα πιο τραγανό αποτέλεσμα.
- Αποφύγετε εντελώς το αλάτι γιατί το Soy Sauce είναι ήδη πολύ αλμυρό.
- Μην αντικαταστήσετε το Soy Sauce με Light Soy Sauce γιατί το δεύτερο είναι ακόμη πιο αλμυρό.

Γιώργος Πισιήλης- Καθηγητής Μαγειρικής - Ζαχαροπλαστικής

ΖΑΧΑΡΗ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΖΑΧΑΡΗ

Η ζάχαρη είναι οργανική κρυσταλλική, γλυκαντική ουσία που ανήκει στους δισακχαρίτες, και παράγεται από την επεξεργασία διαφόρων φυτών. Αποτελεί χημική ένωση ενός μορίου γλυκόζης και ενός μορίου φρουκτόζης.

Η καθαρή μορφή της είναι λευκή και άχρωμη. Όταν θερμαίνεται πάνω από 200 °C, μετατρέπεται σε μια μάζα κολλώδη με χρώμα καφέ και γεύση πικρή, που λέγεται καραμέλα. Όπως όλοι οι πολυσακχαρίτες, υδρολύεται σε διαλύματα οξέων ή βάσεων και σε ιδιαίτερα ένζυμα, οπότε χωρίζεται στους πολυσακχαρίτες που την αποτελούν. Τα γλυκά περιέχουν κατά κανόνα ζάχαρη.

ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ

Η λέξη "ζάχαρη" προέρχεται ετυμολογικά από την σανσκριτική λέξη śarkara, που αρχικά σήμαινε άμμος, ή χαλίκι.

Το ζαχαροκάλαμο καλλιεργούνταν στην Ινδία ήδη από την 1η χιλιετία π.Χ., αλλά έφτασε στη Βόρειο Αφρική και τη Νότια Ευρώπη τον 8ο αιώνα π.Χ. Η παρασκευή ζάχαρης φέρεται να ήταν γνωστή στην Ινδία από την 3η χιλιετία π.Χ.

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΖΑΧΑΡΗΣ

Λευκή κρυσταλλική ζάχαρη: Για την παραγωγή του προϊόντος αυτού, αφού έχουν δημιουργηθεί οι κρύσταλλοι της ζάχαρης, υφίστανται μεγαλύτερη επεξεργασία ώστε να αφαιρεθεί εντελώς η μελάσα, που κανονικά περιέχουν και να μείνουν μόνο οι λευκοί καθαροί κρύσταλλοι. Αυτή είναι η συνηθισμένη λευκή ζάχαρη η οποία ονομάζεται ανάλογα με το πάχος των κρυστάλλων της και έτσι κατά αύξουσα σειρά έχουμε: την ραφινρισμένη κρυσταλλική λευκή ζάχαρη (refined), τη λεπτή ζάχαρη (caster) και την άχνη ζάχαρη (icing). Η λευκή ζάχαρη δεν έχει καθόλου θρεπτικά συστατικά, ενώ 1 κουταλάκι του γλυκού (5 γραμμάρια) αποδίδει 16 θερμίδες.

Η καστανή ζάχαρη: η ζάχαρη αυτή είναι πιο μαλακή, έχει ανοιχτό καστανό χρώμα και είναι πιο αρωματική. Πρόκειται στην ουσία για την λευκή ζάχαρη, η οποία μετά το τέλος του καθαρισμού της από τη μελάσα, υφίσταται χημική εξεργασία για να της προστεθεί ξανά καθαρή μελάσα, ή παράγεται από τους κρυστάλλους της ζάχαρης του ζαχαροκάλαμου οι οποίοι έχουν υπολείμματα μελάσας και δεν έχουν καθαριστεί εντελώς. Θερμιδικά, αποδίδει τις ίδιες θερμίδες με την λευκή, ενώ δεν περιέχει ποσότητες μικροθρεπτικών συστατικών γιατί η μελάσα που περιέχει, βρίσκεται σε πολύ μικρές συγκεντρώσεις, σε ποσοστό μόλις 10% κατά βάρος.

Ακατέργαστη καστανή ζάχαρη: Η ζάχαρη αυτή είναι επίσης επεξεργασμένη και συνήθως προέρχεται από ζαχαροκάλαμο με την διαφορά ότι δεν περνάει το στάδιο επεξεργασίας όπου αφαιρείται εξ ολοκλήρου η μελάσα. Για το λόγο αυτό, έχει καστανό χρώμα και είναι αρκετά αρωματική. Η παραγωγική της διαδικασία είναι απλή, δεν χρησιμοποιούνται χημικές ουσίες, πρόσθετα, ή άλλες επιβαρυντικές για το προϊόν τεχνολογικές διαδικασίες. Η μάζα του ζαχαροκάλαμου συμπιέζεται και με παροχή ατμού παράγεται σιρόπι ζάχαρης το οποίο αφυδατώνεται και έτσι η ζάχαρη κρυσταλλοποιείται παίρνοντας την τελική μορφή της. Από τη ζάχαρη αυτή παράγεται η μαύρη ζάχαρη του εμπορίου. 1 κουτάκι του γλυκού (5 γραμμάρια) έχει 15 θερμίδες και ελαφρώς περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τη λευκή και την καστανή, πάλι όμως σε μικρές συγκεντρώσεις.

Η μαύρη ζάχαρη : Πρόκειται στην ουσία για ένα συνδυασμό κρυστάλλων ακατέργαστης ζάχαρης από ζαχαροκάλαμο με την προσθήκη μελάσας. Σε ορισμένες περιπτώσεις η προσθήκη της μελάσας μπορεί να γίνει και με 2 διαδοχικές χημικές διαδικασίες, κάτι που σημαίνει ότι η μαύρη ζάχαρη δεν είναι πάντοτε η λιγότερο ακατέργαστη. Είναι περισσότερο αρωματική λόγω της μεγαλύτερης ποσότητας μελάσας που περιέχει, ενώ έχει και περισσότερα θρεπτικά συστατικά από τα άλλα είδη της ζάχαρης. Παρόλα αυτά οι θερμίδες της είναι σχεδόν ίδιες με την λευκή και την καστανή ζάχαρη. 1 κουτάκι του γλυκού (5 γραμμάρια) έχει 17 θερμίδες και αρκετά θρεπτικά συστατικά

Η φρουκτόζη είναι η πιο γλυκιά ζάχαρη

Η φρουκτόζη είναι ένας απλός μονοσακχαρίτης και προέρχεται από φρούτα, μέλι και λαχανικά. Φρουκτόζη και ζάχαρη έχουν περίπου τις ίδιες θερμίδες (περίπου 1,8 φορές πιο γλυκιά από τη ζάχαρη), με τη διαφορά ότι η φρουκτόζη έχει διπλάσια γλυκαντική ικανότητα από τη λευκή ζάχαρη, έτσι με μικρότερη ποσότητα μπορούμε να έχουμε γλυκιά γεύση. Παράγεται με σύγχρονες μεθόδους από υλικά άριστης ποιότητας και αποτελεί ένα γευστικό γλυκαντικό.

Ποια ζάχαρη να χρησιμοποιώ στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική;

Η καστανή και ακατέργαστη ζάχαρη είναι ιδανικές για torrings και μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε όλα τα είδη ψησίματος.

Οι μικροί κρύσταλλοι διαλύονται αρκετά εύκολα σε άλλα συστατικά και αυτό το γεγονός είναι σημαντικό για την υφή πολλών γλυκών και φαγητών που χρειάζονται ψήσιμο.

Όταν χρησιμοποιείτε τη ζάχαρη σε μια συνταγή που δεν απαιτεί τη δημιουργία αφρού ή κρέμας, μπορείτε να εναλλάσσετε τη λευκή ζάχαρη με την καστανή και την ακατέργαστη ζάχαρη, χωρίς καμιά επίπτωση στο τελικό προϊόν.

Τα δημοφιλέστερα μπαχαρικά και μυρωδικά της Κυπριακής κουζίνας και οι χρήσεις τους

Γαρίφαλο

Έχει δυνατή και χαρακτηριστικά καυστική γεύση και ευχάριστο άρωμα. Χρησιμοποιείται κυρίως για τον αρωματισμό κρεάτων και συχνά το βρίσκουμε καρφωμένο σε κρεμμύδια, για να δώσει άρωμα και γεύση σε ζυμούς. Χρησιμοποιείται και στη ζαχαροπλαστική και στην αρτοποιία σε πίτες, τάρτες, γλυκά και σιρόπια, καθώς και στην ποτοποιία κυρίως για τον αρωματισμό των λικέρ.

Κανέλα

Η κανέλα χρησιμοποιείται στη μαγειρική, δίνοντας ιδιαίτερη γεύση σε μαρινάτες, στο κόκκινο κρέας, στα πουλερικά και στο ψάρι.

Συνδυάζεται εξαιρετικά με φρούτα, όπως το μήλο και η μπανάνα. Σε μορφή σκόνης, προσθέτει γεύση και άρωμα σε σοκολάτες, κουλουράκια, κέικ και μηλόπιτες, και σε ολόκληρα ξυλάκια, προστίθεται σε κομπόστες, τουρισιά και μαγειρευτά κατσαρόλας

Κόλιανδρος

Ο φρέσκος κόλιανδρος μοιάζει με το μαϊντανό και έχει έντονη γεύση. Ο ξηρός κόλιανδρος έχει τη μορφή ολόκληρων σπόρων ή τριμμένων σε σκόνη και πιο ήπια γεύση. Χρησιμοποιείται σε πολλά φαγητά, όπως λεμονάτα κρέατα, ψάρια, πουλερικά, τουρισιά και λαχανικά.

Μοσχοκάρυδο

Έχει εξαιρετικά δυνατό άρωμα και έντονη γεύση. Χρησιμοποιείται σε σάλτσες και συνταγές με κρέας, με σπανάκι και άλλα λαχανικά, στο αρωματισμό των λουκάνικων, αρωματίζει μοναδικά τη μπεσαμέλ και τον πουρέ πατάτας, αλλά προστίθεται και σε γλυκά και πολλά αρτοσκευάσματα.

Βασιλικό

Τα αποξηραμένα και φρέσκα φύλλα του βασιλικού χρησιμοποιούνται στη μαγειρική για τον αρωματισμό ψητών, σε σαλάτες, σε βραστά, κοκκινιστά, σούπες, σάλτσες και άλλα.

Δάφνη

Τα αποξηραμένα φύλλα της, χρησιμοποιούνται στο φαγητό, δίνοντας ιδιαίτερο άρωμα. Προστίθεται κυρίως στις φακές, και συνδυάζεται περίφημα με διάφορα ψητά και κοκκινιστά πιάτα.

Δυόσμος

Τα αποξηραμένα φύλλα του δυόσμου, όπως και τα φρέσκα, χρησιμοποιούνται στη μαγειρική για τον αρωματισμό κρεάτων, σε σάλτσες, πίτες, ροφήματα και αρωματικά ξίδια.

Θυμαρί

Στη μαγειρική χρησιμοποιούνται κυρίως τα αποξηραμένα αλλά και φρέσκα φύλλα του θυμαριού, προσφέροντας υπέροχο άρωμα και γεύση σε μια μεγάλη ποικιλία φαγητών. Το θυμάρι συνδυάζεται ιδανικά με ψάρια και κρέατα, σάλτσες, σούπες, αλάτες, αλλά και με λαχανικά, ζυμαρικά, τυριά και αυγά, και ως αρωματικό στις ελιές και το βούτυρο.

Μακαρόν



Τι είναι Μακαρόν

Μακαρόν είναι ένα γλυκό με βάση τη μαρέγκα. Γίνεται με αυγά, ζάχαρη άχνη, κρυσταλλική ζάχαρη, αμύγδαλο σε αλεύρι ή σε σκόνη. Το μακαρόν είναι συνήθως γεμισμένο με ganache, buttercream ή μαρμελάδα ανάμεσα σε δύο μπισκότα. Το όνομα προέρχεται από την ιταλική λέξη macarone, Μακαρόνε ή Maccherone, ή ιταλική μαρέγκα.

Ιστορία

Το Μακαρόν είναι συνήθως γνωστό ως παραδοσιακό γαλλικό μπισκότο, ωστόσο, τα στοιχεία δείχνουν ότι στην πραγματικότητα προέρχεται από την Ιταλία και εισήχθηκε στη Γαλλία όταν η Catherine de' Medici παντρεύτηκε το βασιλιά Henry II το 1543. Όταν μετακόμισε στη Γαλλία, πιστεύεται ότι έφερε μαζί της τους μαγείρους και τους αρτοποιούς της και εισήγαγε μια ποικιλία από γλυκά στη γαλλική κουζίνα.

Στο Larousse Gastronomique, αναφέρεται ότι τα macaron (μακαρόν), πρωτοεμφανίστηκαν το 1791, σε ένα μοναστήρι κοντά στο Cormery, της Tours. Λέγεται ότι ήταν τα αγαπημένα γλυκά της Μαρίας Αντουανέτας. Παρά την εισαγωγή των μακαρόν στη Γαλλία περίπου δύο αιώνες νωρίτερα, κέρδισαν τη φήμη όταν δύο μοναχές από το Cormery, προκειμένου να στηρίξουν τον εαυτό τους κατά τη διάρκεια της Γαλλικής Επανάστασης, τα χρησιμοποίησαν για εμπορικούς σκοπούς. Αυτά τα μακαρόν ήταν ένας απλός συνδυασμός αλεσμένων αμυγδάλων, ασπράδια αυγών και ζάχαρης. Χωρίς γεύση και χωρίς γέμιση.

Το 1830, τα Μάκαρον σερβίρονταν δύο - δύο με την προσθήκη μαρμελάδας, λικέρ και μπαχαρικών.

Στις αρχές του 1900 είδαμε τη δημιουργία του σύγχρονου μακαρόν από τον Pierre Desfontaines. Ήταν ο σεφ ζαχαροπλαστικής και ιδιοκτήτης του παριζιάνικου καφέ Ladurée. Αποφάσισε να πάρει δύο macaron και να τα γεμίσει με ganache όπου έγιναν επιτυχία.

Συνταγή - Τι χρειαζόμαστε:

- 230 γρ. ζάχαρη άχνη
- 100 γρ. κρυσταλλική ζάχαρη
- 170 γρ. αμυγδαλόψιχα τριμμένη
- 4 ασπράδια
- 200 γρ. βούτυρο μαλακό (για την γέμιση)
- 100 γρ. ζάχαρη άχνη (για τη γέμιση)
- 50 γρ. κακάο + 200 γρ πραλίνα (για καφέ μακαρόν)
- Ξύσμα λεμονιού (για κίτρινη γέμιση)
- Ψίχα φιστικιών (για πράσινη γέμιση)
- Χρώματα ζαχαροπλαστικής



Πώς το κάνουμε:

1. Βάλτε στο μύλο την αμυγδαλόψιχα με την άχνη μέχρι να γίνουν σκόνη.
2. Χτυπήστε τα ασπράδια σε σφικτή μαρέγκα και προσθέστε την κρυσταλλική ζάχαρη για να γίνει η μαρέγκα γυαλιστερή.
3. Ανακατέψτε με απαλές κινήσεις τη μαρέγκα με το μείγμα αμυγδαλόψιχας.
4. Βάλτε αντικολλητικό χαρτί και σχηματίστε δίσκους διαμέτρου 3 εκ. με τη βοήθεια κορνέ.
5. Αφήστε τα για 20 λεπτά σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.
6. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 160°C για 15 λεπτά.
7. Για τα καφέ μακαρόν αντικαταστήστε 50 γρ. άχνη με κακάο και στη γέμιση βάλτε 200 γρ. πραλίνα
8. Για τα κίτρινα μακαρόν ρίξτε χρώμα στη μαρέγκα και ξύσμα λεμονιού στη γέμιση.
9. Για τα πράσινα μακαρόν αντικαταστήστε τη μισή ποσότητα της αμυγδαλόψιχας με ψίχα φιστικιών και πράσινο χρώμα.
10. Φτιάξτε τη γέμιση χτυπώντας σε μεγάλη ταχύτητα το βούτυρο ρίχνοντας σταδιακά την άχνη.
11. Μοιράστε τη γέμιση στα μισά μακαρόν και σκεπάστε με τα υπόλοιπα.

Ανδρέας Κωνσταντίνου, Καθηγητής Μαγειρικής - Ζαχαροπλαστικής

Ο τρόπος που τις περισσότερες φορές οι μεγαλύτερες σε ηλικία γυναίκες εφαρμόζουν το μακιγιάζ, φανερώνει πιο έντονα την ηλικία τους. Οι περισσότερες γυναίκες δεν συνειδητοποιούν ότι χρειάζονται μια πιο νέα και σύγχρονη εμφάνιση για να δείχνουν νεότερες με αποτέλεσμα να κάνουν λάθη όταν μακιγιάρονται.

Συχνά λάθη που γίνονται από μεγαλύτερες σε ηλικία γυναίκες

Το μακιγιάζ που γίνεται με επιδεξιότητα, μπορεί να δημιουργήσει μια εντύπωση νεότητας και να κρύψει μερικά σημάδια γήρανης. Ένα λανθασμένο όμως μακιγιάζ μπορεί να έχει αντίθετα αποτελέσματα. Τα δύο πιο συχνά λάθη που γίνονται από μεγαλύτερες σε ηλικία γυναίκες είναι να αποφεύγουν να ολοκληρώσουν το μακιγιάζ πιστεύοντας ότι φαίνονται καλύτερες και πιο νέες ή να μην παραδέχονται ένα κακό αποτέλεσμα.



Διαδικασία μακιγιάζ για μεγαλύτερες σε ηλικία γυναίκες – Τι αποφεύγουμε και τι χρησιμοποιούμε

Βάσεις

Στα ώριμα δέρματα δεν χρησιμοποιούμε «κάλυψη» διότι ένα παχύ σκούρο στρώμα βάσης θα δείχνει το δέρμα πιο γερασμένο. Μπορούμε όμως να χρησιμοποιήσουμε πριν από τη βάση καλλυντικά που δίνουν ενυδάτωση στο δέρμα. Παρόλο που η χρήση υπερβολικής ποσότητας ενυδατικού προϊόντος μπορεί να προκαλέσει μετακίνηση και αλλοίωση του μακιγιάζ, εδώ είναι αναπόφευκτη γιατί όσο μεγαλώνουμε, το δέρμα χάνει την ικανότητα του να συγκρατεί τη φυσική του υγρασία. Μια υγρή βάση θα ήταν συνήθως η καλύτερη επιλογή γιατί είναι απαλή. Οι στερεές βάσεις συσσωρεύονται στις γραμμές του προσώπου και κάνουν τις ρυτίδες να φαίνονται πιο έντονες και τη χαλάρωση του δέρματος πιο ευδιάκριτη. Το χρώμα της βάσης πρέπει να είναι ακριβώς το ίδιο με το χρώμα του δέρματος. Οι μεγάλες κυρίες έχουν την τάση να επιλέγουν ανοιχτόχρωμες βάσεις που δεν κολακεύουν καθόλου. Το foundation πρέπει να έχει συσφικτική δράση για να φαίνεται το δέρμα υγιές και λαμπερό και το πρόσωπο πιο σφριγηλό. Αν υπάρχει χαλάρωση του δέρματος κάτω από το σαγόκι τότε σκιάζουμε την περιοχή αυτή με ένα τόνο πιο σκούρο foundation. Η πούδρα είναι ένα στοιχειώδες στάδιο του μακιγιάζ για ώριμα πρόσωπα. Το ματ τελείωμα μαλακώνει τις αντανάκλασεις κάνοντας τις μικρές ατέλειες λιγότερο αντιληπτές. Χρησιμοποιούμε ελάχιστη ποσότητα από μια ημιδιάφανη πούδρα για να ολοκληρώσει τη βάση του μακιγιάζ.

Μάτια

Για ανανέωση των ώριμων ματιών απαιτείται μια νέα εξέταση του μακιγιάζ. Το λεπτό δίκτυο ρυτίδων που περιτριγυρίζει τα μάτια απαιτεί πιο απαλό μακιγιάζ. Οι γυαλιστερές σκιές είναι ένα ταμπού. Ο ιστός των βλεφάρων λεπταίνει με τα χρόνια και οι λαμπυρίζουσες σκιές δίνουν έμφαση στις ρυτίδες και τις αναδιπλώσεις. Το μυστικό στο μακιγιάζ των ματιών για μεγαλύτερες σε ηλικία γυναίκες είναι η χρήση απαλών και διακριτικών αποχρώσεων, η μείωση της έντασης των χρωμάτων και η περιορισμένη ποσότητα του μακιγιάζ. Η χρήση περισσότερης ποσότητας μακιγιάζ δε θα καλύψει καλύτερα τις ατέλειες του προσώπου, παρά μόνο θα γίνουν πιο έντονες, για αυτό είναι σημαντικό να είναι διακριτικό, ελαφρύ και όχι βαρύ με έντονα και σκούρα χρώματα. Οι ματ υφές και τα απαλά χρώματα είναι αυτά που κολακεύουν και προσφέρουν ένα πιο όμορφο και κομψό αποτέλεσμα. Ένας απλός, μαλακός, καθαρός τόνος θα λάμψει τα μάτια και θα τα προβάλλει.

Πολύ κολακευτικό είναι το ωχρό της λεβάντας ή ένα διαφανές φωτεινό μελί που απλώνεται με λεπτότητα στα βλέφαρα. Ουδέτερες σκιές όπως το γκρι-ασημί είναι επίσης κολακευτικές στα περισσότερα ώριμα πρόσωπα. Για το χαλαρό άνω βλέφαρο απλώστε το μολύβι ματιών, τραβήξτε τη γραμμή ελαφρώς πιο έξω από την εξωτερική γωνία και σβήστε το περίγραμμα με ένα πινέλο, επιμένοντας περισσότερο στην εξωτερική γωνία. Αποφύγετε τη χρήση των έντονων eyeliner γιατί θα έχετε το αντίθετο αποτέλεσμα. Χρησιμοποιούμε έντονο μάσκαρα για να αποκτήσει βάθος το βλέμμα. Το πιο ενδιαφέρον πράγμα που μπορείτε να κάνετε για μια γυναίκα της μέσης ηλικίας είναι να περιποιηθείτε τα φρύδια της και να της δώσετε το σωστό σχήμα τόξου. Όσο το πρόσωπο γερνά, χονδρές ή ακανόνιστες τρίχες χαλούν το σχήμα τους. Ένα ακριβές και ωραίο φρύδι φέρνει πίσω τη σωστή γραμμή. Τονίζουμε τα φρύδια με καφέ ή γκρι σκιά ανάλογα το χρώμα των μαλλιών, χρησιμοποιώντας ένα βουρτσάκι φρυδιών. Οι μεγαλύτερες σε ηλικία γυναίκες που φορούν γυαλιά έχουν ανάγκη μακιγιάζ ματιών διότι τα γυαλιά πάντα προκαλούν την προσοχή προς τις γραμμές γύρω από τα μάτια. Αν η κοπέλα φαίνεται από μακριά και τα γυαλιά μεγεθύνουν τα μάτια της, χρειάζεται πιο απαλό μακιγιάζ και λιγότερη χρήση χρωμάτων. Όταν φαίνεται πιο κοντά και τα γυαλιά μικραίνουν τα μάτια της, τότε μπορούν να ενισχυθούν με περισσότερο χρώμα.

Χείλη

Το περίγραμμα χειλιών είναι το μυστικό για να φαίνονται νεώτερα τα χείλη αφού με τα χρόνια χάνουν το σχήμα τους. Επιλέγετε πάντοτε ενυδατικά κραγιόν. Μη χρησιμοποιείτε ποτέ κραγιόν μεγάλης διάρκειας γιατί είναι στεγνά και ποτέ lip gloss, γιατί δεν κολακεύουν την ώριμη γυναίκα. Συνδυάστε ή χρησιμοποιήστε στην ίδια ακριβώς απόχρωση τα κραγιόν φυσικού χρώματος με τα μολύβια χειλιών. Ένα κραγιόν χειλιών σε μορφή κρέμας είναι ιδανικό για μια ώριμη γυναίκα, γιατί δίνει ένα ματ μαλακό τελείωμα. Αποφεύγετε τη χρήση του σκούρου ή του κόκκινο κραγιόν, διότι αποφέρουν ένα αποτέλεσμα γήρανσης στο στόμα.

Ρούζ

Για ρουζ επιλέξετε πολύ απαλές αποχρώσεις του μπεζ και του κοραλλί. Το ρουζ δίνει στην επιδερμίδα μια λάμψη κάνοντας το ώριμο δέρμα να φαίνεται πιο νέο και λαμπερό.

Ευρούλλα Σπύρου

Καθηγήτρια Αισθητικής





Ήλιος και αντηλιακή προστασία!!

Αντρη Σιδέρη-Γιαλλουράκη, Υπεύθυνη Κλάδου Αισθητικής, KES COLLEGE

Το καλοκαίρι αποτελεί την ωραιότερη εποχή του χρόνου, περίοδο ανεμελιάς, ατέλειωτου παιχνιδιού και χαράς, περίοδο διακοπών... αλλά και πολλών κινδύνων. Γι' αυτό χρειάζεται να γνωρίζουμε τους επιβλαβείς παράγοντες και πώς μπορούμε να προστατευτούμε

Ήλιος και προστασία

Ο ήλιος είναι αναμφισβήτητα απαραίτητος για τη ζωή μας, η έκθεση όμως στην ηλιακή ακτινοβολία χωρίς προστασία μπορεί να προκαλέσει βλάβες σε πολλά όργανα όπως στο δέρμα (εγκαύματα, καρκίνο), στα μάτια και στο αμυντικό σύστημα του οργανισμού. Η επιδερμίδα πρέπει να αμύνεται όχι μόνο ενάντια στη ζέση και το κρύο, την ξηρότητα και την υγρασία, αλλά και ενάντια στην ηλιακή ακτινοβολία.

Αντηλιακό - Η ασπίδα προστασίας μας

Τα αντηλιακά είναι προϊόντα που παρεμποδίζουν την διείσδυση της βλαπτικής υπεριώδους ακτινοβολίας στο δέρμα, είτε απορροφώντας την με τα χημικά φίλτρα, είτε αντανακλώντας την με τα φυσικά φίλτρα. Είναι διαθέσιμα σε διάφορες μορφές όπως κρέμα, γαλάκτωμα, στικ χειλιών, λάδι, ψεκαζόμενο διάλυμα, Gel κ.ά.

Αντηλιακά Φίλτρα – Φυσικά και Χημικά

Τα Φυσικά φίλτρα δεν προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις και ενσωματώνονται συνήθως σε πιο παχύρρευστες κρέμες. Προτιμώνται σε παιδιά και σε υπερευαίσθητα δέρματα.

Τα Χημικά φίλτρα ενσωματώνονται ευκολότερα και σε λιγότερο λιπαρά προϊόντα, γεγονός που τα κάνει περισσότερο αισθητικά αποδεκτά, αλλά μπορεί μερικές φορές να ευθύνονται για αλλεργικές αντιδράσεις. Επίσης, αντηλιακά φίλτρα συχνά ενσωματώνονται σε διάφορα προϊόντα περιποίησης του δέρματος (καλλυντικά) που χρησιμοποιούνται την ημέρα, όπως σε προϊόντα κάλυψης (μακιγιάζ) και σε κρέμες προσώπου.

Τι προσέχουμε κατά την επιλογή αντηλιακού

Η αποτελεσματικότητα των αντηλιακών επηρεάζεται άμεσα από ορισμένους παράγοντες που σχετίζονται με τη σύνθεση και τη χρήση τους.

Μερικοί από αυτούς είναι:

- Το εύρος ακτινοβολίας που καλύπτουν (UVB, UVA, ορατή, υπέρυθρη)
- Η ποσότητα και η συχνότητα εφαρμογής.
- Η σταθερότητα των μορίων, δηλαδή είναι σταθερά τα μόρια, ή μετά από λίγο υφίστανται φωτόλυση και δεν ασκούν τη δράση για την οποία χρησιμοποιούνται.
- Η αντοχή στο νερό.

Το σωστό αντηλιακό

Στην ετικέτα των αντηλιακών υπάρχει ο δείκτης προστασίας, γνωστός και ως SPF (Sun Protection Factor). Όσο πιο υψηλός είναι αυτός ο δείκτης, τόσο μεγαλύτερη είναι η προστασία που προσφέρεται. Τα αντηλιακά εμποδίζουν τη διείσδυση των επικίνδυνων ακτίνων, αλλά κανένα δεν μπορεί να προσφέρει πλήρη προφύλαξη. Ακόμα και αυτά με τον μεγαλύτερο δείκτη, επιτρέπουν ελάχιστη έκθεση στις ακτίνες UVA και UVB.

Κατάλληλος δείκτης προστασίας για την επιδερμίδα μας

Τύπος δέρματος	Πρώτες Ημέρες Έκθεσης	Κατά το Μαύρισμα	Τέλος Διακοπών Καλοκαιριού
Λευκό – Ξανθωπό Ευαίσθητο	SPF 30	SPF 10 - 15	SPF 8
Σύνηθες	SPF 8	SPF 5 – 6	SPF 4
Μαύρο	SPF 4	SPF 2	SPF 2
Παιδιά	SPF 25	SPF 12	SPF 8

Η προστασία στο πιάτο μας

Η γνωριμία με τις αντηλιακές τροφές, όσο πλησιάζει καλοκαίρι, είναι χρήσιμη όσο και η αντηλιακή προστασία. Σύμφωνα με έρευνες τα τελευταία χρόνια, αρκετές τροφές λειτουργούν σαν φυσική ασπίδα από τον ήλιο, προστατεύοντάς μας από τα εγκαύματα και τη γήρανση. Ας δούμε πως μας προστατεύουν οι αντηλιακές τροφές.

Μαύρη Σοκολάτα η αγαπημένη

Η μαύρη σοκολάτα, η αποτελεσματική ασπίδα κατά του ήλιου. Περιέχει φαινόλες και κατεχίνες, δυο αντιοξειδωτικές ουσίες που προστατεύουν από εγκαύματα. Μεταξύ όλων των άλλων ωφέλιμων ιδιοτήτων της, έρευνες έχουν δείξει πως το κακάο μπορεί να μειώσει την ευαισθησία του δέρματος στον ήλιο κατά 25%.

Ντομάτες και Καρπούζι

Δεν πρέπει να λείπουν αυτή την εποχή από το τραπέζι μας, αφού περιέχουν λυκοπένιο, το οποίο σύμφωνα με μελέτες προστατεύει το δέρμα από τον ήλιο, εμποδίζει τη γήρανση του δέρματος και καταπολεμά την ανάπτυξη καρκίνου του δέρματος, που οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στην έκθεσή μας στον ήλιο.

Πράσινο Τσαί:

Ένας δροσερός τρόπος για προστασία και ενυδάτωση του δέρματος από τον ήλιο. Το πράσινο τσαί ενεργοποιεί το μεταβολισμό, καθαρίζει το δέρμα, και βοηθά στην ανακούφιση από εγκαύματα.

Κόκκινες Πιπεριές:

Οι κόκκινες πιπεριές στη γλυκιά σάρκα τους περιέχουν άφθονη βιταμίνη C η οποία μειώνει την καταστροφή του δέρματος από τις ακτίνες του ήλιου, και ταυτόχρονα περιορίζονται οι φλεγμονές του δέρματος που σχετίζονται με αυτόν.

Καρότα και Γλυκοπατάτες

Τα δύο αυτά λαχανικά περιέχουν καροτενοειδή, τα οποία είναι θρεπτικές ουσίες που όχι μόνο αυξάνουν την προστασία του δέρματος από τον ήλιο, αλλά μπορούν και να μας μαυρίσουν με φυσικό τρόπο.

Σκόρδο

Το σκόρδο όχι μόνο βοηθά στην αποτοξίνωση και στη μείωση της δυσπεψίας, αλλά προστατεύει το δέρμα από τη γήρανση που προκαλεί η ηλικιακή ακτινοβολία. Περιέχει αντιοξειδωτικές ουσίες και έχει θεραπευτικές ικανότητες που μάχονται τις ελεύθερες ρίζες που εισέρχονται στο σώμα λόγω του ήλιου.

Αλόη

Η αλόη είναι γνωστό πως ανακουφίζει από εγκαύματα και λειαίνει τις ρυτίδες. Θεραπεύει τους κατεστραμμένους ιστούς και τα κύτταρα της επιδερμίδας.

Ελαιόλαδο

Οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες του ελαιολάδου βοηθούν στην προστασία από τον ήλιο και μειώνουν την ερυθρότητα του δέρματος μετά την έκθεση στον ήλιο.

Ρόδια

Οι σπόροι ροδιού περιέχουν πολυφαινόλες που προστατεύουν το δέρμα από τις ακτίνες UVA και UVB.

Εσπεριδοειδή

Τα εσπεριδοειδή όπως τα πορτοκάλια και τα grapefruit περιέχουν συστατικά που προστατεύουν τα κύτταρα του δέρματος, γι' αυτό και χρησιμοποιούνται συχνά και στα καλλυντικά μας.

Σπανάκι το Ατρόμητο

Το σπανάκι κρύβει μέσα του βιταμίνη C αλλά και δύο καροτενοειδή (λουτεΐνη και ζεαξανθίνη), ουσίες ωφέλιμες επίσης για τα μάτια. Το ίδιο το σπανάκι δε φαίνεται να φοβάται τον ήλιο. Όπως απέδειξαν επιστήμονες, η έκθεσή του στις ηλιακές ακτίνες αυξάνει ακόμα περισσότερο την ποσότητα της βιταμίνης C που περιέχει, ενώ διατηρεί ανέπαφες τις βιταμίνες E και K, καθώς και τα καροτενοειδή του.

Σολομός

Όπως κάθε ψάρι πλούσιο σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι γνωστά για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές τους, ο σολομός δεν είναι κάνει καλό μόνο στην καρδιά, αλλά και το δέρμα μας, προστατεύοντάς το από καψίματα ή μελανώματα. Σύμφωνα με έρευνες, τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα είναι χρήσιμα για την καταπολέμηση των ελευθέρων ριζών στο σώμα, οι οποίες μπορεί να προκύψουν από την υπερβολική έκθεση στον ήλιο. Εκτός λοιπόν από την ολιστική περιποίηση του δέρματος μας, φέτος το καλοκαίρι ας επιλέξουμε και τις αντηλιακές τροφές που θα μας επιτρέψουν να απολαύσουμε ακίνδυνα τα παιχνίδια κάτω από τον καλοκαιρινό ήλιο.

Καλές Διακοπές !!



ΔΙΑΛΕΞΕ

ΣΠΟΥΔΑΣΕ

ΔΟΥΛΕΨΕ

CHEF

ΕΠΙΣΤΙΤΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ (Μαγειρική, Αρτοποιία, Ζαχαροπλαστική)

στο KES College!

- Εξειδικευμένα προγράμματα σπουδών με μακρά εμπειρία στην κατάρτιση ατόμων στις Επισιτιστικές Τέχνες (Μαγειρική, Αρτοποιία, Ζαχαροπλαστική).
- Εκπαίδευση από έμπειρο προσοντούχο προσωπικό και εντατική εξάσκηση σε σύγχρονα εργαστήρια.
- Εξειδικεύσεις ανάλογα με τις προτιμήσεις σας και το χρόνο που διαθέτετε:
 - › Διετείς σπουδές - Δίπλωμα
 - › Τριετείς σπουδές - Ανώτερο Δίπλωμα
 - › Τετραετείς Σπουδές - Πτυχίο
- Προετοιμασία για εξωτερικές εξετάσεις.
- Διακρίσεις σε διεθνείς διαγωνισμούς.
- Μεγάλες ευκαιρίες απασχόλησης.

Το KES College προσφέρει τους πιο κάτω κλάδους σπουδών στον τομέα της Μαγειρικής και των Γαστρονομικών Τεχνών, δίνοντας στο φοιτητή τη δυνατότητα επιλογής της διάρκειας και του επιπέδου των σπουδών:

Επίπεδο Διπλώματος (2 χρόνια) › Γαστρονομικές Τέχνες, Αρτοποιία και Ζαχαροπλαστική - Αξιολογημένος κλάδος (στα Ελληνικά)
Δύο εξειδικεύσεις: α) Γαστρονομικές Τέχνες, και β) Αρτοποιία και Ζαχαροπλαστική

Επίπεδο Ανώτερου Διπλώματος (3 χρόνια) › Μαγειρική και Γαστρονομικές Τέχνες - Αξιολογημένος κλάδος (στα Αγγλικά)
› Διεύθυνση Γαστρονομικών Τεχνών, Αρτοποιίας και Ζαχαροπλαστικής - Αξιολογημένος κλάδος (στα Ελληνικά)
Δύο εξειδικεύσεις: α) Διεύθυνση Γαστρονομικών Τεχνών, και β) Διεύθυνση Αρτοποιίας και Ζαχαροπλαστικής

Επίπεδο Πτυχίου (4 χρόνια) › Διεύθυνση Επισιτιστικών Επιχειρήσεων - Εγγεγραμμένος κλάδος σπουδών στο Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού (στα Ελληνικά)
Δύο εξειδικεύσεις: α) Γαστρονομικές Τέχνες και β) Αρτοποιία και Ζαχαροπλαστική

www.kescollege.ac.cy



Λεωφόρος Καλλιπόλεως 5, 1055 Λευκωσία, Τηλ. 22875737. info@kes.ac.cy



ΔΙΑΛΕΞΕ

ΣΠΟΥΔΑΣΕ

ΔΟΥΛΕΨΕ

ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΣ

2ετής, 3ετής και 4ετής Κλάδος

στο KES College!

- Πρωτοποριακοί κλάδοι σπουδών με μακρά εμπειρία και μεγάλο αριθμό επιτυχημένων αποφοίτων (από το 1979).
- Ανανεωμένα σύγχρονα προγράμματα σπουδών.
- Τρία διαφορετικά επίπεδα σπουδών **ΟΛΑ Αξιολογημένα** και με **Κρατική χορηγία**:
 - › Διετείς σπουδές - Δίπλωμα
 - › Τριετείς σπουδές - Ανώτερο Δίπλωμα
 - › Τετραετείς σπουδές - Πτυχίο
- Σύγχρονα εργαστήρια και εντατική πρακτική εξάσκηση.
- Μεγάλες ευκαιρίες απασχόλησης.

ΓΕΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΛΑΔΩΝ

- Όλα τα προγράμματα σπουδών Αισθητικής του KES College είναι **Αξιολογημένα - Κρατική Χορηγία μέχρι €3,420** (με εισοδηματικά κριτήρια).
- Πολύχρονη εμπειρία του KES College στον τομέα της Αισθητικής (από το 1979).
- Σύγχρονα εργαστήρια με τελευταίου τύπου εξοπλισμό για την πρακτική εξάσκηση των φοιτητριών/τών.
- Πολύωρη πρακτική εξάσκηση.
- Πολλές ευκαιρίες εργοδότησης (ιδιωτικά ή σε εταιρείες).

Το KES College προσφέρει τους πιο κάτω κλάδους σπουδών στον τομέα της Αισθητικής, δίνοντας στους φοιτητές του τη δυνατότητα επιλογής της διάρκειας και του επιπέδου των σπουδών:

Επίπεδο Διπλώματος (2 χρόνια) › Αισθητική

Επίπεδο Ανώτερου Διπλώματος (3 χρόνια) › Αισθητική

Επίπεδο Πτυχίου (4 χρόνια) › Αισθητική και Διαχείριση Μονάδων Αισθητικής

www.kescollege.ac.cy



Λεωφόρος Καλλιπόλεως 5, 1055 Λευκωσία, Τηλ. 22875737. info@kes.ac.cy



Bullying είναι μια μορφή “νταηλίκι”, κακοποίησης, πιο συγκεκριμένα εκφοβισμού ή εξαναγκασμού. Τις περισσότερες φορές εμφανίζεται με τη μορφή λεκτικού εκφοβισμού, όπως π.χ κοροϊδία και σεξουαλικά σχόλια. Τα αγόρια είναι πιο συχνά θύματα εκφοβιστικής συμπεριφοράς. Εμφανίζεται κυρίως στο σχολικό περιβάλλον, σε χώρους χωρίς επίβλεψη από τους καθηγητές ή δασκάλους, όπως η αυλή, ο διάδρομος και η τάξη κατά τη διάρκεια του διαλείμματος. Η κατάσταση αυτή μπορεί να επηρεάσει την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού σε σημείο που να χρειάζεται ψυχολόγο. Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά που γίνονται θύματα σχολικού εκφοβισμού αρχικά νοιώθουν φόβο, απόγνωση και παρουσιάζουν τάσεις φυγής. Αισθάνονται ότι απειλούνται, τρομάζουν, αρνούνται να πάνε σχολείο και παρουσιάζουν συμπτώματα σχολικής φοβίας.

Bullying

Δυστυχώς, πολλοί σχηματίζουν λάθος γνώμη και νομίζουν ότι γίνονται μάγκες με το να κοροϊδεύουν ή να εκφοβίζουν σωματικά ή λεκτικά. Συνήθως, αυτοί που κάνουν bullying είναι οι ίδιοι θύματα στο οικογενειακό τους περιβάλλον και, έτσι, βρίσκουν αδύναμους χαρακτήρες στο φιλικό τους περιβάλλον για να το παίξουν νταήδες και για να εντυπωσιάσουν στα μάτια των άλλων.

Επομένως, για να μην υπάρξουν άλλοι Βαγγέληδες, όπως ο άτυχος Κρητικός φοιτητής Βαγγέλης στα Ιωάννινα, που έχασε τη ζωή του λόγω τέτοιας συμπεριφοράς από τους συμφοιτητές του, μην υποκύψετε στις ορέξεις του κάθε ψευτόμαγκα, γιατί ένας πραγματικός μάγκας τα βάζει πάντα με πιο δυνατούς του.

Στάλω Μακρυγιώργη

Συντακτική επιτροπή:
Δημήτρης Εγγλεζάκης

Επιμέλεια ύλης & σελίδωση:
Αγγελος Ιακωβίδης
marketing@kes.ac.cy

Στοιχεία Επικοινωνίας:
Λεωφόρος Καλλιπόλεως 5,
1055 Λευκωσία
Τηλ.: 22875366 | Φαξ: 22756562
Email: info@kes.ac.cy
Web: www.keslykeio.ac.cy

COPYRIGHT
© ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ
ΛΥΚΕΙΟ Κ.Ε.Σ.
ISSN 1986-387X