

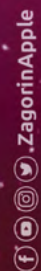
Χρόνια Πολλά με Υγεία.



Καλή Χρονιά... και Νόστιμη!



www.zagorin.gr



Αγροτικός Συνεταιρισμός Ζαγοράς Πηλίου
Οργάνωση Παραγωγών

ΔΕΛΤΑ



ΔΙΑΦΗΜΙΣΤΙΚΗ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑ ΠΟΥ ΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΕΙΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΗΣ Ε.Ε.

SAY *yes* to the **press**

ΠΡΟΜΝΗΣΙΑ: ΑΝΑΛΥΟΝΤΑΣ ΤΟ... DÉJÀ VU



Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή Χριστουγεννιάτικη Εβδομάδα!!!

Το άρθρο με τα συναισθήματα σας άρεσε πολύ και ποια είμαι εγώ να χαλάσω χατίρια. Έψαξα, διάβασα και βρήκα εκπληκτικά πράγματα που προσπαθούν να μας πουν τα **αρνητικά** μας συναισθήματα!

Φόβος:

Όταν το νιώθεις: Ο φόβος έχει σκοπό να μας κρατήσει ασφαλείς. Βιώνουμε κυρίως τον φόβο ως άγχος στη ζωή μας και δεν είναι πάντα μια αντίδραση σε μια πραγματική απειλή. Τις περισσότερες φορές είναι απλώς μια απάντηση σε μια αντιληπτή απειλή, που είναι ουσιαστικά μια άλλη λέξη για τη φανταστική. Σκεφτόμαστε όλα τα φρικτά πράγματα που θα μπορούσαν να συμβούν αλλά πιθανότατα δεν θα συμβούν, και τότε βιώνουμε αυτόν τον φόβο ως άγχος, κάτι που προκαλεί τα ένστικτα μάχης ή φυγής μας. Αλλά λόγω του τρόπου με τον οποίο είναι στημένη η δυτική κοινωνία αυτή τη στιγμή, βιώνουμε αυτά τα συναισθήματα συνεχώς. Και το συνεχές “χαμηλό” άγχος μπορεί να είναι επιζήμιο για την υγεία μας.

Τι προσπαθεί να μας πει: Ο φόβος προσπαθεί να μας πει ότι βρισκόμαστε σε μια κατάσταση που μπορεί να μας βλάψει ή ότι μπορεί να συμβεί κάτι στο μέλλον για το οποίο πρέπει να είμαστε προετοιμασμένοι. Αλλά ο εγκέφαλός μας μπερδεύεται μερικές φορές και τα λάθη τα θεωρεί επικίνδυνα. Του αρέσει η άνεση των πραγμάτων που ήδη αναγνωρίζει και ξέρει πώς να επεξεργάζεται, γιατί αυτά έχουν αποδειχθεί ότι λειτουργούν. Άλλωστε αυτά είναι που τον κράτησαν ζωντανό μέχρι τώρα, έτσι δεν είναι; Όταν κάνουμε κάτι διαφορετικό, ακόμα κι αν είναι προς θετική κατεύθυνση, ο εγκέφαλός μας φρικόρει. Αυτός ο νέος τρόπος να κάνουμε πράγματα δεν έχει ακόμη αποδειχθεί ότι είναι τόσο ασφαλής όσο ο παλιός τρόπος και θέλει να μας κρατήσει ασφαλείς και άνετους. Έτσι στέλνει το προειδοποιητικό σήμα του φόβου για να μας σταματήσει και να μας οδηγήσει πίσω σε αυτό που γνωρίζει ότι λειτουργεί ήδη. Αυτή είναι μια αξιοσημείωτη ιδιότητα που επέτρεψε στους ανθρώπους να επιβιώσουν όλα αυτά τα χρόνια.

Αλλά πρέπει να παρακαμφθεί, ειδικά αν γνωρίζουμε ότι αυτός ο φόβος είναι αβάσιμος. Εφόσον λαμβάνουμε τις απαραίτητες προφυλάξεις, χωρίς να το παρακάνουμε, μπορούμε να δοκιμάζουμε καινούρια πράγματα χωρίς απαραίτητα να κινδυνεύει και η ζωή μας.



Αμφιβολία - Σύγχυση:

Όταν το νιώθεις: Η αμφιβολία και η αβεβαιότητα γίνονται αισθητές όταν η αυτοεκτίμησή μας είναι χαμηλή και νιώθουμε ότι η έλλειψη γνώσεων ή δεξιοτήτων θα μπορούσε να οδηγήσει σε σοβαρές συνέπειες. Η σύγχυση είναι κάπως το αντίθετο αφού νιώθουμε ότι έχουμε λάβει πολύ περισσότερες πληροφορίες για την κατάσταση από όσες μπορούμε να χειριστούμε γνωστικά και το μυαλό μας δυσκολεύεται να τα συνδυάσει όλα μαζί με συνεκτικό τρόπο.

Τι προσπαθούν να μας πουν: Η αμφιβολία, η σύγχυση και η αβεβαιότητα προσπαθούν να μας πουν ότι δεν έχουμε κρίσιμες πληροφορίες και ότι πρέπει να μάθουμε ή να ερευνήσουμε περισσότερα για την κατάσταση που αντιμετωπίζουμε, προτού καταλήξουμε σε ένα συμπέρασμα. Χρησιμοποιώντας τη λογική και τη διαίσθησή μας για να κάνουμε το σωστό βήμα και έχοντας εμπιστοσύνη στην ικανότητά μας να ερευνούμε σωστά, σύντομα θα μάθουμε να εκμεταλλευόμαστε αυτά τα συναισθήματα και να τα νιώθουμε μόνο όταν πραγματικά μας λείπουν δεδομένα.

Ενοχή - Ντροπή:

Όταν το νιώθεις: Η ενοχή και η ντροπή βιώνονται όταν κάνουμε ή λέμε κάτι που δεν είναι σε ευθυγράμμιση με τις βασικές μας αξίες. Θα μπορούσε επίσης να εκδηλωθεί ως λύπη ή απογοήτευση.

Τι προσπαθούν να μας πουν: Η ενοχή προσπαθεί να μας δείξει ότι κάναμε κάτι που δεν ήταν σύμφωνο με τις αξίες μας. Εάν λοιπόν εκτιμάτε την ειλικρίνεια και δεν είστε ειλικρινείς, τα αισθήματα ενοχής σας θα σας ενημερώσουν ότι είτε πρέπει να διορθώσετε την κατάσταση παραδεχόμενοι το ψέμα είτε αποφασίζοντας να μην το ξανακάνετε. Η ντροπή είναι ένα παρόμοιο συναίσθημα που σηματοδοτεί την ανάγκη μας να ενισχύσουμε την αυτοεκτίμησή μας και να ανταποκριθούμε στις δικές μας προσδοκίες. Μερικές φορές οι προσδοκίες μας είναι να ανταποκριθούμε στις προσδοκίες των άλλων, αλλά οι προσδοκίες τους δεν θα είναι πάντα σε ευθυγράμμιση με αυτό που εμείς θεωρούμε σημαντικό. Επομένως, δώστε προσοχή και βεβαιωθείτε ότι αξιολογείτε σωστά πόση σημασία πρέπει να έχει η γνώμη των άλλων για εσάς.

Επανερχομαι αύριο με θυμό, ζήλια και θλίψη...



Παίζουμε με το Ρ και το Σ και πάμε ένα ταξιδάκι στον κόσμο...

Μπορείτε να παραγγείλετε όλα τα προϊόντα που θα χρειαστούμε γρήγορα, εύκολα και οικονομικά από το eshop.masoutis.gr

Ριζότο Μιλανέζε

Θα χρειαστούμε:

- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 250 γρ. MrGrand Ρύζι San Andrea Για Ριζότο
- 2 κ.σ. MrGrand Ελαιόλαδο Extra Παρθένο
- ζωμό κοτόπουλου (περίπου 1 λίτρο)
- 120 ml Μασούτης Από Τον Τόπο Μας Κρασί Λευκό Ξηρό
- σαφράν (περίπου 20 ίνες)
- 1 κ.σ. MrGrand Μαργαρίνη
- 50 γρ. παρμεζάνα
- 1 κ.σ. μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- MrGrand Αλατοπίπερο Μύλος



Πώς γίνεται:

Βάζουμε τον ζωμό κοτόπουλου σε χαμηλή φωτιά και σε ένα τηγάνι βάζουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κρεμμύδι. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και ανακατεύουμε καλά.

Μετά, προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε ξανά. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε το σαφράν συνεχίζοντας το ανακάτεμα.

Ρίχνουμε λίγο λίγο στο ρύζι τον ζωμό. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αμέσως προσθέτουμε τη μαργαρίνη, την παρμεζάνα και τον μαϊντανό.

Έτοιμο για σερβίρισμα!





Σούπα του Εκουαδόρ (Locro De Papa)

Θα χρειαστούμε (για 5 μερίδες):

- 2 κ.σ. MrGrand Μαργαρίνη
- MrGrand Σκόρδο
- 3/4 φλιτζανιού ξερά κρεμμύδια κομμένα σε κύβους
- 3/4 κ.γ. MrGrand Κύμινο Τριμμένο
- MrGrand Πιπέρι Μαύρο Μύλος
- 650γρ. ξεφλουδισμένες πατάτες κομμένες σε κύβους
- 4 φλ. ζεστό νερό
- MrGrand Αλάτι Θαλασσινό Μύλος
- 3/4 φλ. ζεστό MrGrand Γάλα Υψηλής Θερμικής Επεξεργασίας Πλήρες 3,5%
- 2 κ.σ. κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- 1/3 φλ. MrGrand Mozzarella Τριμμένη

Πώς γίνεται:

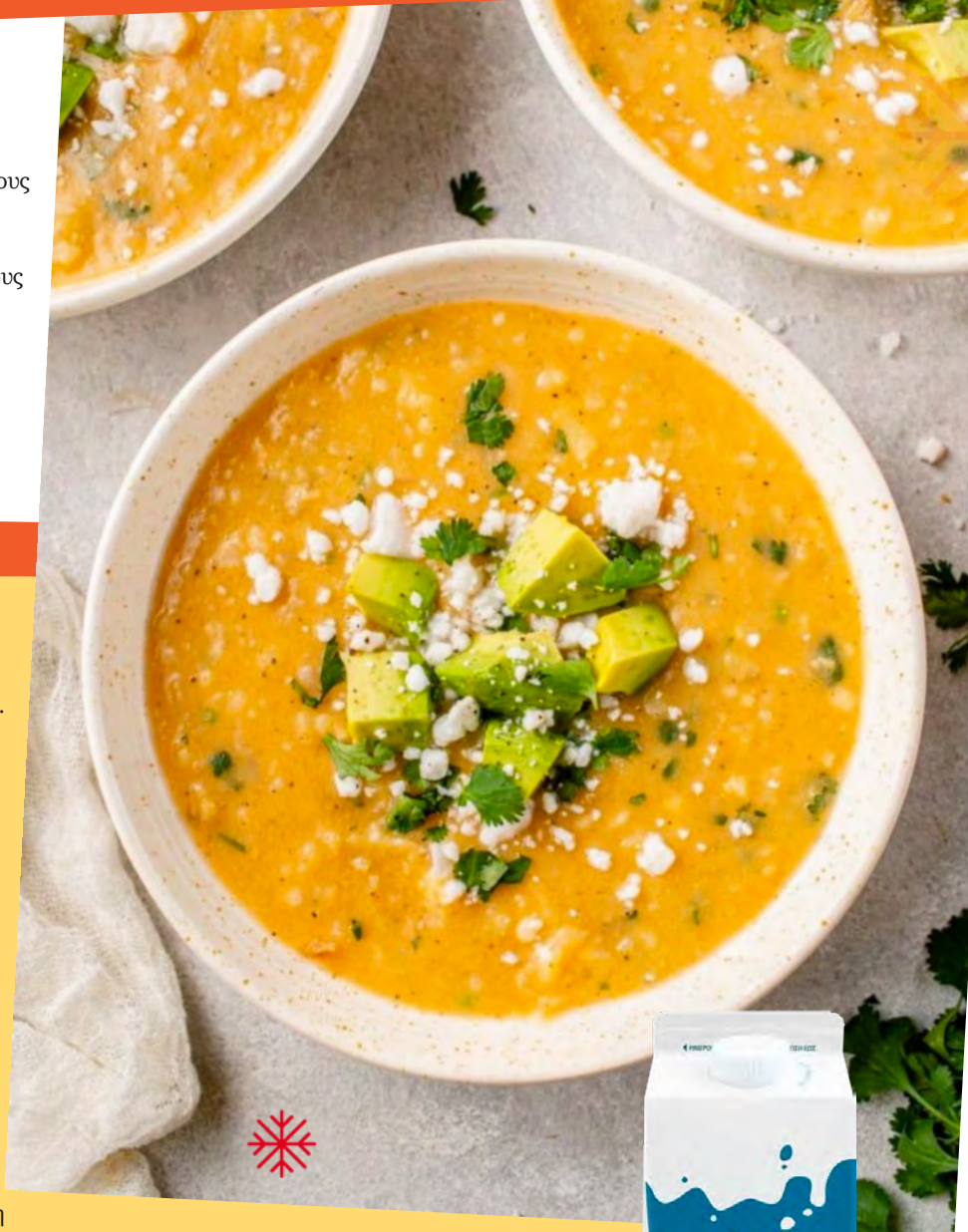
Σε μια μεγάλη κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, βάζουμε τη μαργαρίνη και αφήνουμε να λιώσει. Μόλις λιώσει προσθέτουμε τα κρεμμύδια, το κύμινο και λίγο μαύρο πιπέρι. Μαγειρεύουμε για περίπου 4 λεπτά μέχρι να αρχίσουν να μαλακώνουν τα κρεμμύδια, ρίχνουμε λίγο σκόρδο και μαγειρεύουμε για ένα λεπτό ακόμα. Προσθέτουμε τις πατάτες και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν για περίπου 5 λεπτά.

Ρίχνουμε το ζεστό νερό μαζί με το αλάτι και σιγοβράζουμε, σκεπάζοντας την κατσαρόλα, για περίπου 25-30 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν οι πατάτες. Αφαιρούμε το καπάκι και με ένα ραβδομπλέντερ (ή πρέσα πατάτας χειρός), πολτοποιούμε μόνο τις μισές περίπου πατάτες.

Στη συνέχεια, προσθέτουμε το γάλα και αφήνουμε να σιγοβράσει για 10 λεπτά ακόμη μέχρι να πήξει η σούπα. Μόλις πήξει, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ανακατεύουμε με το τυρί και τον κόλιανδρο.

TIP

Σερβίρουμε σε μπολ και γαρνίρουμε με επιπλέον τυρί, κόλιαντρο, αβοκάντο κομμένο σε κύβους και μαύρο πιπέρι.



Προμνησία: Αναλύοντας το... déjà vu

“Αυτό το έχω ξαναζήσει... Το θυμάμαι!”, “Το έχω ξαναδεί”, “Το έχω αισθανθεί και στο παρελθόν”: Όλα όσα αναφέρθηκαν εμπεριέχονται σε αυτό που ονομάζουμε προμνησία...



Προμνησία είναι η αίσθηση που έχει κάποιος ότι μία κατάσταση που βιώνει στο παρόν έχει επαναληφθεί στο παρελθόν και μάλιστα με τον ίδιο ακριβώς τρόπο.

Σύμφωνα με έρευνες ένα πολύ μεγάλο ποσοστό συνανθρώπων μας -πάνω από το 70% έχουν βιώσει εμπειρίες προμνησίας. Η πλειοψηφία των ειδικών συμφωνεί ότι πρόκειται για μία δυσλειτουργία της μνήμης. Δηλαδή, ο εγκέφαλος εσφαλμένα σηματοδοτεί ότι έχει καταγεγραμμένη μία εμπειρία, αφού δεν μπορεί να ανακαλέσει ούτε τη χρονική στιγμή, ούτε τις συνθήκες κτλ.

Η θεωρία που απορρίφθηκε

Οι επιστήμονες παλαιότερα θεωρούσαν ότι το φαινόμενο είχε σχέση με την οπτική καθυστέρηση. Ειδικότερα, υπάρχει μία διαφορά δευτερολέπτων στη μεταφορά του οπτικού ερεθίσματος από το ένα μάτι στον εγκέφαλο συγκριτικά με το άλλο μάτι. Έτσι, το ίδιο μήνυμα πηγαίνει στον εγκέφαλο δύο φορές. Η συγκεκριμένη θεωρία απορρίφθηκε όταν σημειώθηκαν εμπειρίες προμνησίας από τυφλούς ανθρώπους.

Τα είδη της προμνησίας

Το déjà vécu σημαίνει “το έχω ξαναζήσει” και είναι η πιο συνηθισμένη μορφή προμνησίας. Οι περισσότεροι από μας έχουμε βιώσει τέτοια περιστατικά.

Το déjà senti σημαίνει “το έχω ξαναανιώσει”, δεν είναι τόσο συνηθισμένο και πρόκειται για μία συναισθηματική κατάσταση στην οποία πιστεύουμε ότι έχουμε ξαναβρεθεί και είναι πανομοιότυπη με αυτή που βιώνουμε τώρα.

Το déjà visité σημαίνει “το έχω ξαναεπισκεφθεί” και συμβαίνει σε πολλούς όταν ταξιδεύουν. Πιστεύουν πως έχουν ξαναπάει σε ένα μέρος ενώ στην πραγματικότητα είναι η πρώτη φορά που βρίσκονται εκεί. Μπορεί να συμβεί όταν βρισκόμαστε σε ένα κτίριο ή σε μία περιοχή όπου όλα μας φαίνονται πολύ οικεία και γνώριμα.

Τέλος, το déjà rencontré σημαίνει “το έχω ξανασυναντήσει” και είναι η αίσθηση ότι έχουμε ξαναγνωρίσει ένα συγκεκριμένο άτομο κι ας το συναντάμε για πρώτη φορά στη ζωή μας...

Η εξωαισθητηριακή αντίληψη

Ορισμένοι λένε πως είχαν προβλέψει την εμπειρία που βίωσαν κάποια στιγμή στη ζωή τους, μέσω ενός ονείρου ή μιας συζήτησης που είχαν κάνει κάποτε. Το φαινόμενο αυτό λέγεται εξωαισθητηριακή αντίληψη. Σε αυτή την περίπτωση η προμνησία βιώνεται ως μία μεταφυσική εμπειρία.



Color Cook by Ioanna: "Το φαγητό της μαμάς" έρχεται στο σπίτι μας!

Η Ιωάννα Χαρχαρού ξεκίνησε να μαγειρεύει για φίλους και συγγενείς και σύντομα τα φαγητά της άρεσαν τόσο που όσοι τα δοκίμαζαν ήθελαν να τρώνε... απ' τα χεράκια της ξανά και ξανά! Επομένως έπρεπε να κάνει το επόμενο βήμα -να μαγειρεύει για περισσότερους- και το μεθεπόμενο... να έχει τον δικό της χώρο και να μαγειρεύει για ακόμα περισσότερους! Γιατί όταν κάτι το κάνεις τόσο καλά και με τόση αγάπη, τότε από μόνο του σε πάει παρακάτω...

Φαγητά μαμαδίστικα, από αυτά που δοκιμάζεις και κάνεις ένα ταξίδι στην παιδική σου ηλικία... Ένα πιάτο, πολλοί συνειρμοί και μαζί πολλά συναισθήματα! Κάπως έτσι θα περιέγραφα τα φαγητά της Ιωάννας που είναι φυσικά πολύχρωμα όπως και η ίδια.

"Η πολυχρωμία με χαρακτηρίζει, ακόμα και στη διακόσμηση από την οποία ξεκίνησα και με την οποία ασχολήθηκα μέχρι το 2017. Η μονοτονία δεν μου ταιριάζει, δεν με εκφράζει! Έτσι λοιπόν δεν θα μπορούσε ο χώρος όπως και το "επαγγελματικό" μου όνομα να μην είναι χρωματιστά σαν τη μαγειρική μου. Το όνομα Color Cook θα έλεγα ότι με αντιπροσωπεύει 100%".



Success story

Όταν η Ιωάννα, με αφορμή ένα πρόβλημα υγείας, αποφάσισε να αφήσει την πολύ επιτυχημένη καριέρα της στον χώρο της διακόσμησης, σκέφτηκε να βοηθάει με τη μαγειρική αγαπημένα της πρόσωπα, που δεν είχαν τον χρόνο να μαγειρέψουν νόστιμο υγιεινό φαγητό. Παράλληλα, φοίτησε σε σχολή μαγειρικής, μπήκε σε



επαγγελματικές κουζίνες και σιγά σιγά έκανε το χόμπι της επάγγελμα, χωρίς ποτέ να χάσει τον ενθουσιασμό της. Μαγειρεύει πάντα με μεράκι κι αυτό κάνει πεντανόστιμο ό,τι κι αν φτιάξει!

“Μαγειρεύω σαν να μαγειρεύω στο σπίτι μου για την οικογένειά μου” λέει η ίδια και μάλλον αυτό είναι το “μυστικό” του Color Cook by Ioanna! Η μαγειρική της απευθύνεται σε όλους αφού “μαγειρεύουμε ό,τι θέλετε όπως το θέλετε και το φέρνουμε στον χώρο σας”.

Η Ιωάννα ξεκίνησε να μαγειρεύει από την κουζίνα του σπιτιού της και πλέον το όνειρό της στεγάζεται σε έναν κουκλίστικο και φυσικά πολύχρωμο χώρο! “Η σκέψη να φύγω από την ασφάλεια του σπιτιού μου και να πάω σε έναν άλλο χώρο ήταν πολύ μεγάλο ρίσκο για μένα. Προβληματίστηκα, όμως το αποφάσισα και μου βγήκε σε καλό!”.

Μια μέρα της Ιωάννας... στο Color Cook by Ioanna

“Η μέρα μου ξεκινάει στις 7:30 το πρωί. Πηγαίνω στο μαγαζί και ξεκινάω να οργανώνω τις παραγγελίες μου. Μέχρι τις 9:00 η κουζίνα έχει πάρει φωτιά! Συνήθως μαγειρεύω δύο φαγητά την ημέρα. Στόχος μου είναι να τα έχω ετοιμάσει μέχρι τις 11:30. Στις 12:00 ξεκινάει το delivery! Η διανομή των φαγητών γίνεται καθημερινά 12:00 - 15:00.



Μαγειρεύω έχοντας εβδομαδιαίο μενού το οποίο ανανεώνεται και ενημερώνω κάθε Παρασκευή ποιο θα είναι το μενού της επόμενης εβδομάδας για όσους επιθυμούν να μου στείλουν τις παραγγελίες τους! Επιδιώκω να μην περισσεύει φαγητό, αλλά πάντα φροντίζω να υπάρχει λίγο παραπάνω για αυτούς της τελευταίας στιγμής!”.

Το Color Cook by Ioanna είναι... η λύση!

Στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας... όπου τρέχουμε για να τα προλάβουμε όλα, δεν έχουμε συχνά χρόνο για να μαγειρεύουμε, αλλά δεν θέλουμε να κάνουμε συμβιβασμούς ούτε στην ποιότητα ούτε στη γεύση...



Ευτυχώς υπάρχει το Color Cook by Ioanna!

“Το ενδιαφέρον βλέπω ότι είναι μεγαλύτερο από ανθρώπους που τρώνε στο γραφείο και θέλουν νόστιμο και υγιεινό φαγητό, από οικογένειες που η έλλειψη χρόνου δεν τους επιτρέπει όχι μόνο να μαγειρέψουν, αλλά ούτε καν να ψωνίσουν τα υλικά που θέλουν, αλλά και από ανθρώπους που θέλουν να καλέσουν τους φίλους τους για φαγητό και χρειάζονται κάποιον να τους οργανώσει και να τους παραδώσει ένα νόστιμο και ευφάνταστο μενού”.

Το καλό... ανταμείβει!

“Η ανταπόκριση μέχρι σήμερα είναι μεγάλη και αυτό με συγκινεί πολύ και μου δίνει ώθηση να συνεχίζω ακάθεκτη το μαγειρικό μου ταξίδι! Με ενδιαφέρει πολύ το feedback, γιατί θέλω να καλύπτω όλα τα γούστα” λέει η Ιωάννα και το πετυχαίνει γιατί πάντα “ακούει” τις επιθυμίες αλλά και τις ανάγκες εκείνου για τον οποίο μαγειρεύει. Συνταγές κλασικές που η Ιωάννα “δεν τις πειράζει”, πιάτα που έχουμε συνδέσει με το ελληνικό τραπέζι και με οικεία μας πρόσωπα, λαχταριστά γλυκά έρχονται μέσα από το Color Cook by Ioanna για να μας χαρίσουν αγαπημένες γεύσεις και πολύχρωμα χαμόγελα.



info

**To Color Cook by Ioanna λειτουργεί με delivery
12:00 - 15:00 και take away 12:00 - 17:00.**



Χρυσούλα Βλάχου,
Ασφαλιστική
& Επενδυτική
Σύμβουλος



Ασφάλεια αυτοκινήτου Σημαντικά σημεία

Στο σημερινό μας άρθρο θα μιλήσουμε για την πλέον γνωστή σε όλους μας ασφάλεια αυτοκινήτου καθώς και για κάποια σημαντικά σημεία στα οποία θα πρέπει να δίνουμε μεγαλύτερη προσοχή.



Η ασφάλιση του αυτοκινήτου σύμφωνα με τον νόμο 489/1976 είναι υποχρεωτική και οι καθοριζόμενες ασφαλιστικές καλύψεις αφορούν:

Την κάλυψη αστικής ευθύνης έναντι τρίτων για σωματικές βλάβες και υλικές ζημιές, για τις οποίες, έχουμε την ευθύνη ως ιδιοκτήτες ή ως οδηγοί ενός οχήματος. Επίσης ασφαλισμένοι είναι και οι τυχόν τρίτοι επιβαίνοντες στο όχημά μας. Οι ελάχιστες από τον νόμο υποχρεωτικές καλύψεις είναι:

- Σωματικές Βλάβες: 1.000.000 ευρώ/κατά περίπτωση και κατ' άτομο
- Υλικές Ζημιές: 1.000.000 ευρώ/κατά περίπτωση ανά ατύχημα

Κάθε ασφαλισμένος πέρα από τις υποχρεωτικές καλύψεις έχει την δυνατότητα να συμπεριλάβει στο

ασφαλιστήριό του πρόσθετες καλύψεις όπως Μικτή ασφάλεια, Μερική ή Ολική κλοπή, Θραύση κρυστάλλων, Φυσικά φαινόμενα, Οδική Βοήθεια, Νομική Προστασία Προσωπικό ατύχημα κ.α.

Το πρώτο που θα πρέπει να προσέξουμε σε αυτό το σημείο είναι αν στις καλύψεις που έχουμε επιλέξει είμαστε πλήρως καλυμμένοι ή εάν υπάρχει κάποιο αρχικό ποσό (απαλλαγή) όπου σε περίπτωση ζημιάς θα πρέπει να καταβάλλουμε εμείς πρώτα και στη συνέχεια να μας καλύψει η ασφαλιστική μας εταιρεία.

Λήγει η ασφάλειά μου σε λίγες ημέρες – Τι να προσέξω

Το δεύτερο σημείο που πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή είναι το ότι οι περισσότεροι από εμάς, κάνουμε



μόνο μια υποτυπώδη έρευνα λίγες ημέρες πριν λήξει η ασφάλεια αυτοκινήτου και μόνο για τις τιμές. Με αυτόν τον τρόπο είναι σχεδόν βέβαιο ότι αν δεν έχει τύχει να κάνουμε χρήση του συμβολαίου μας για να κατανοήσουμε πώς λειτουργούν οι καλύψεις δεν θα τις έχουμε ερευνήσει περαιτέρω, και υπάρχει περίπτωση να μην καλυπτόμαστε όπως πιστεύουμε με το συμβόλαιό μας.

Ως εκ τούτου, η επιλογή να ανανεώσουμε την ασφάλεια αυτοκινήτου δυο-τρεις ημέρες πριν τη λήξη της, έχοντας και την πίεση του χρόνου, στις περισσότερες περιπτώσεις δεν πρόκειται να μας βοηθήσει να εντοπίσουμε αν έχουμε πράγματι την σωστή κάλυψη. Επιπλέον ενώ θεωρούμε ότι έχουμε κάνει την ιδανική ασφάλιση αυτοκινήτου, ενδέχεται να πληρώνουμε ακριβότερα ασφάλιστρα από το μέσο όρο της αγοράς.

Σε κάθε περίπτωση μπορούμε να το αλλάξουμε αυτό, κάνοντας τον απαραίτητο συγκριτικό έλεγχο κόστους και καλύψεων μια έως και δυο εβδομάδες πριν λήξει το ασφαλιστήριό μας για να έχουμε το πλεονέκτημα του χρόνου.

Το χαμηλότερο κόστος δεν είναι το μοναδικό κριτήριο επιλογής

Από την άλλη, η ασφάλιση αυτοκινήτου που γίνεται αποκλειστικά και μόνο με το ποιος μας προσφέρει τα χαμηλότερα ασφάλιστρα, έχει αποδειχθεί μια εσφαλμένη τακτική.

Ιδίως αν δεν έχουμε μελετήσει αναλυτικά τις συνολικές καλύψεις που μας δίνουν, έτσι ώστε να γνωρίζουμε ακριβώς τι ισχύει σε περίπτωση ατυχήματος ή ζημιάς

για να μην χρειαστεί την κρίσιμη εκείνη ώρα να ψάχνουμε για τις απαραίτητες διαδικασίες που πρέπει να ακολουθήσουμε κοστίζοντάς μας σε χρόνο, χρήμα, άγχος και ταλαιπωρία.

Στην προσπάθειά μας λοιπόν να μειώσουμε το κόστος των ασφαλίσεων, ενδέχεται να αφαιρέσουμε προαιρετικές καλύψεις που όμως σε περίπτωση ζημιάς θα μας κοστίσουν πολύ περισσότερο από το να τις είχαμε μέσα στο συμβόλαιό μας.

Bonus!

Με ένα κλικ έχουμε τη δυνατότητα να μπούμε στη συγκεκριμένη πλατφόρμα, και πληκτρολογώντας τον αριθμό κυκλοφορίας του οχήματός μας μαζί με το ΑΦΜ, θα μας επιβεβαιώσει ότι το αυτοκίνητο μας βρίσκεται στη λίστα των ασφαλισμένων οχημάτων!



Website: www.cpvinsurance.gr

Email: cpvinsurance@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/cpvinsurance>

Instagram: <https://www.instagram.com/cpvinsurance/>

Μία αλυσίδα αγάπης της Ζαλφα με Χριστουγεννιάτικη διάθεση



Με Χριστουγεννιάτικη διάθεση οι εργαζόμενοι της Ζαλφα σε συνεργασία με το «The Love Van», μοίρασαν απλόχερα για ακόμη μία φορά φρεσκομαγειρεμένο φαγητό στους συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη.

Η Ζαλφα – ΑΦΟΙ Κ. ΚΑΡΑΓΕΩΡΓΙΟΥ Α.Ε.Β.Ε. για μία ακόμα φορά βρέθηκε δίπλα στην ομάδα του «The Love Van», την Τετάρτη 7 Δεκεμβρίου, όπου μαγείρεψαν και μοίρασαν συνολικά πάνω από 200 γεύματα με όσπρια και τα ρύζια Ζαλφα. Συγκεκριμένα, όλοι οι εθελοντές δημιούργησαν, σε χριστουγεννιάτικη διάθεση ως άλλοι βοηθοί του Αγίου Βασίλη, μια ρεβυθάδα με ρύζι και μοίρασαν το ζεστό φαγητό στους συνανθρώπους μας που το έχουν ανάγκη.

Μέσα από αυτή την κίνηση αγάπης και ζεστασιάς, η Ζαλφα, με οδηγό την αλληλεγγύη και το σεβασμό, στέκεται με ουσιαστικό τρόπο στο πλευρό των συνανθρώπων μας που το χρειάζονται, γιατί το φαγητό είναι πάντα πιο νόστιμο όταν το μοιράζεσαι!

Green News

Η Samsung Electronics έλαβε το 2022 SEAL Business Sustainability Award για την επαναχρησιμοποίηση των πλαστικών που βρίσκονται στον ωκεανό

Η Samsung Electronics Co., Ltd. ανακοίνωσε ότι η εταιρεία ανακηρύχθηκε νικήτρια στα Βραβεία 2022 SEAL Business Sustainability για τη μετατροπή των αλιευτικών δικτύων που δεν χρησιμοποιούνται σε ένα υψηλής απόδοσης ανακυκλωμένο υλικό για συσκευές Galaxy.

Κάθε χρόνο, η επιτροπή των βραβείων SEAL Awards απαρτίζεται από μια ομάδα εμπειρογνομόνων σε θέματα βιωσιμότητας και περιβαλλοντικής, και κοινωνικής διακυβέρνησης (ESG) και αναγνωρίζει τις πιο αποτελεσματικές πρωτοβουλίες βιωσιμότητας και τις κορυφαίες εταιρείες που προωθούν την περιβαλλοντική πρόοδο. Η Samsung κατέκτησε το SEAL Sustainable Product Award, το οποίο επιβραβεύει τα εμπνευσμένα προϊόντα που έχουν κατασκευαστεί για συγκεκριμένο σκοπό, τα οποία αλλάζουν τον κόσμο προς το καλύτερο.

«Η βράβευση με το 2022 SEAL Sustainable Product Award μας τιμά ιδιαίτερα και αναγνωρίζει τις προσπάθειές μας να προωθήσουμε πιο κυκλικούς σχεδιασμούς προϊόντων, κάνοντας περισσότερα με λιγότερους πόρους όσον αφορά στα πλαστικά απόβλητα των ωκεανών», δήλωσε ο Sungsup Park, EVP και Επικεφαλής του Mechanical R&D Team of MX Business στη Samsung Electronics. «Η Samsung έχει δεσμευτεί να συνεχίσει το ταξίδι της βιωσιμότητας και να εξελίξει το επίπεδο της καινοτομίας και το πνεύμα ανοιχτής συνεργασίας της εταιρείας για να επιτύχει ακόμη πιο απτές δράσεις για το περιβάλλον».

«640.000 τόνοι αλιευτικού εξοπλισμού εγκαταλείπονται στον ωκεανό κάθε χρόνο, παγιδεύοντας τα θαλάσσια είδη και καταστρέφοντας τους κοραλλιογενείς υφάλους. Επικροτούμε τη Samsung για την πρωτοποριακή πρωτοβουλία της να μετατρέψει τη σειρά smartphone Galaxy προκειμένου να καταπολεμήσει αυτή την περιβαλλοντική πρόκληση», δήλωσε ο Matt Harney, ιδρυτής των SEAL Awards.





Distinctive Codes: Η νέα συλλογή γυναικείων γυαλιών ηλίου και οράσεως της BOSS



Ο οίκος Celia Kritharioti πρωταγωνίστησε στο Madwalk 2022

Είναι αδιαμφισβήτητη η μεγάλη γιορτή της μόδας και της μουσικής και η διεθνής σχεδιάστρια ήταν εκεί όπως πάντα με δυο shows που καθήλωσαν το κοινό και έγιναν αμέσως viral. Η εκρηκτική Καλομοίρα τραγούδησε το «Diamonds are a girl's best friend», ενώ στην πασαρέλα παρακολουθήσαμε τη συλλογή Celia Kritharioti Limited Edition που παρουσιάστηκε πρόσφατα στην Εβδομάδα Μόδας Pret à Porter στο Παρίσι. Για τα 5226, η Δανάη Λιβιεράτου έκανε πρεμιέρα στο stage του Madwalk με το «Made you Look» ενώ οι νεαρές debutantes που επιλέγει πάντα η Σίλια για το youthful brand, παρουσίασαν μια συλλογή με denim, δέρμα και λαμπερά κεντήματα.

«Δεν είναι μόνο η δική σας αγαπημένη σχεδιάστρια αλλά και δική μου. Έχει σχεδιάσει το νυφικό μου, με έχει ντύσει στις πιο όμορφες στιγμές της ζωής μου. Είναι από τις πιο αγαπημένες μου φίλες και κουμπάρα. Έχουμε ταξιδέψει μαζί κι έχουμε διασκεδάσει μαζί πολύ διότι η Σίλια, εκτός από top σχεδιάστρια είναι top οικοδόποινα και παρέα», προλόγισε το act μιλώντας προσωπικά για τη Σίλια Κριθαριώτη η Μαριέττα Χρουνσαλά, η οποία επέλεξε πέντε διαφορετικές δημιουργίες της: ένα μαύρο ρούχο με βαθύ ντεκολτέ από τη σειρά Limited Edition, μια ολόσωμη φόρμα, μια lime τουαλέτα, ένα κεντημένο mini dress και ένα λευκό deux pieces με χρυσά κεντήματα.

Η γυναικεία συλλογή γυαλιών BOSS Φθινόπωρο/Χειμώνας 2022 παρουσιάζει νέα γυαλιά ηλίου και οράσεως από premium υλικά που διακρίνονται για τις χαρακτηριστικές τους λεπτομέρειες και διατίθενται σε υπέροχη γκάμα χρωμάτων.

Η Sustainable συλλογή γυαλιών που σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη τον πλανήτη, εμπλουτίζει την γκάμα της με νέα γυαλιά ηλίου και οράσεως που κατασκευάστηκαν από ασετάτ βιολογικής προέλευσης, ένα φιλικό προς το περιβάλλον υλικό, και διαθέτουν οικολογικούς φακούς από πρώτες ύλες βιολογικής βάσης σε ποσοστό τουλάχιστον 40%.

Η εκλεπτυσμένη και μίνιμαλ σειρά περιλαμβάνει κομψά γυαλιά ηλίου και οράσεως από ελαφρύ ανοξείδωτο ατσάλι, διακοσμημένα. Με πινελιές σμάλτου σε φινετσάτες αποχρώσεις του μαύρου, χρυσού, κόκκινου και πράσινου σε διακριτικές αντιθέσεις.





Η Ευρώπη από Ψηλά: Χριστούγεννα

Ένα εντυπωσιακό, εναέριο ταξίδι πάνω από την Ευρώπη αποκαλύπτει τα Χριστούγεννα, όπως δεν τα έχουμε ξαναδεί! Οι πόλεις μεταμορφώνονται γιορτινά και οι παραδόσεις ζωντανεύουν στο νέο επεισόδιο «Η Ευρώπη Από Ψηλά: Χριστούγεννα», το οποίο θα προβληθεί τη Δευτέρα 19 Δεκεμβρίου στις 21:50, αποκλειστικά στο National Geographic. Το National Geographic είναι διαθέσιμο στην Ελλάδα μέσω Cosmote TV, Nova, Vodafone TV, Wind Vision. Οι προηγούμενοι κύκλοι (1 έως και 3) της σειράς-ντοκιμαντέρ «Η Ευρώπη από Ψηλά» είναι διαθέσιμοι στο Disney+.

Μέσα από εκπληκτικές εναέριες λήψεις, οι τηλεθεατές ταξιδεύουν πάνω από τα χειμωνιάτικα τοπία και εξερευνούν τις μοναδικές τοποθεσίες της ηπείρου που σηματοδοτούν τη γιορτινή περίοδο: από το ταχυδρομείο του Αγίου Βασίλη στην Φινλανδία, που κάθε Χριστούγεννα λαμβάνει πάνω από μισό εκατομμύριο γράμματα από όλο τον κόσμο, μέχρι το εντυπωσιακά φωτισμένο τρένο στην ακτογραμμή της Αγγλίας, ένα υπερθέαμα πυροτεχνημάτων στις Άλπεις, αλλά και τα διάσημα κοπάδια τάρανδων στη Φινλανδία.

[Δείτε το trailer.](#)



«Στις μυλόπετρες του χρόνου» - Παρουσίαση στον ΙΑΝΟ

ΑΓΑΘΟΚΛΗΣ ΑΖΕΛΗΣ

Στις
μυλόπετρες
του χρόνου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ



Την Τρίτη 20 Δεκεμβρίου στις 18:00 η Αλυσίδα Πολιτισμού ΙΑΝΟΣ και οι Εκδόσεις Μεταίχμιο, διοργανώνουν παρουσίαση του νέου βιβλίου του Αγαθοκλή Αζέλη, με τίτλο «Στις μυλόπετρες του χρόνου». Πρόκειται για μια συλλογή διηγημάτων ή σπονδυλωτό αφήγημα, που μας ταξιδεύει μέσα από τρεις γενιές από τα χωριά στις πόλεις, από το τότε στο τώρα. Για το βιβλίο θα μιλήσουν οι:

Όλγα Κατσιαρδή-Hering, ομότιμη καθηγήτρια του Τμήματος Ιστορίας και Αρχαιολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Ε.Κ.Π.Α.

Βαγγέλης Καραμανωλάκης, αναπληρωτής καθηγητής Θεωρίας και Ιστορίας της Ιστοριογραφίας του Τμήματος Ιστορίας και Αρχαιολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Ε.Κ.Π.Α. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στον ΙΑΝΟ της Αθήνας, Σταδίου 24 και θα προβάλλεται ζωντανά στο κανάλι Youtube και στη σελίδα Facebook του ΙΑΝΟΥ.

Link εκδήλωσης: <https://bit.ly/3EeSsmi>

Link βιβλίου: <https://bit.ly/3UHYJ0T>



Ένα δώρο για σένα

Αυτό είναι ένα δώρο για σένα! Και για σένα... Και για σένα! Ένας βόλος, μια μαργαρίτα, ένα ηλιοβασίλημα, μια αγκαλιά... Χώρεσαν όλα στις σελίδες αυτού του βιβλίου για να σου θυμίζουν ότι κάποιος σ' αγαπάει.

Η μπεστσελερίστα συγγραφέας Έμιλι Γουίνφιλντ Μάρτιν μοιράζεται μαζί μας τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να προσφέρουμε και να εκφράσουμε την αγάπη μας. Σαν ένα δώρο με όμορφο περιτύλιγμα, οι καθημερινές στιγμές της ζωής είναι πολύτιμες: τόσο τα μικρά όσο και τα μεγάλα πράγματα κρύβουν ένα θαύμα. Από ένα φτερό μέχρι μια αγκαλιά, το βιβλίο αυτό αποτυπώνει στις σελίδες του ένα σωρό δώρα, για να θυμίσει στον αναγνώστη πόσο τον αγαπούν και πόσο εκπληκτικός είναι ο κόσμος που μοιραζόμαστε.

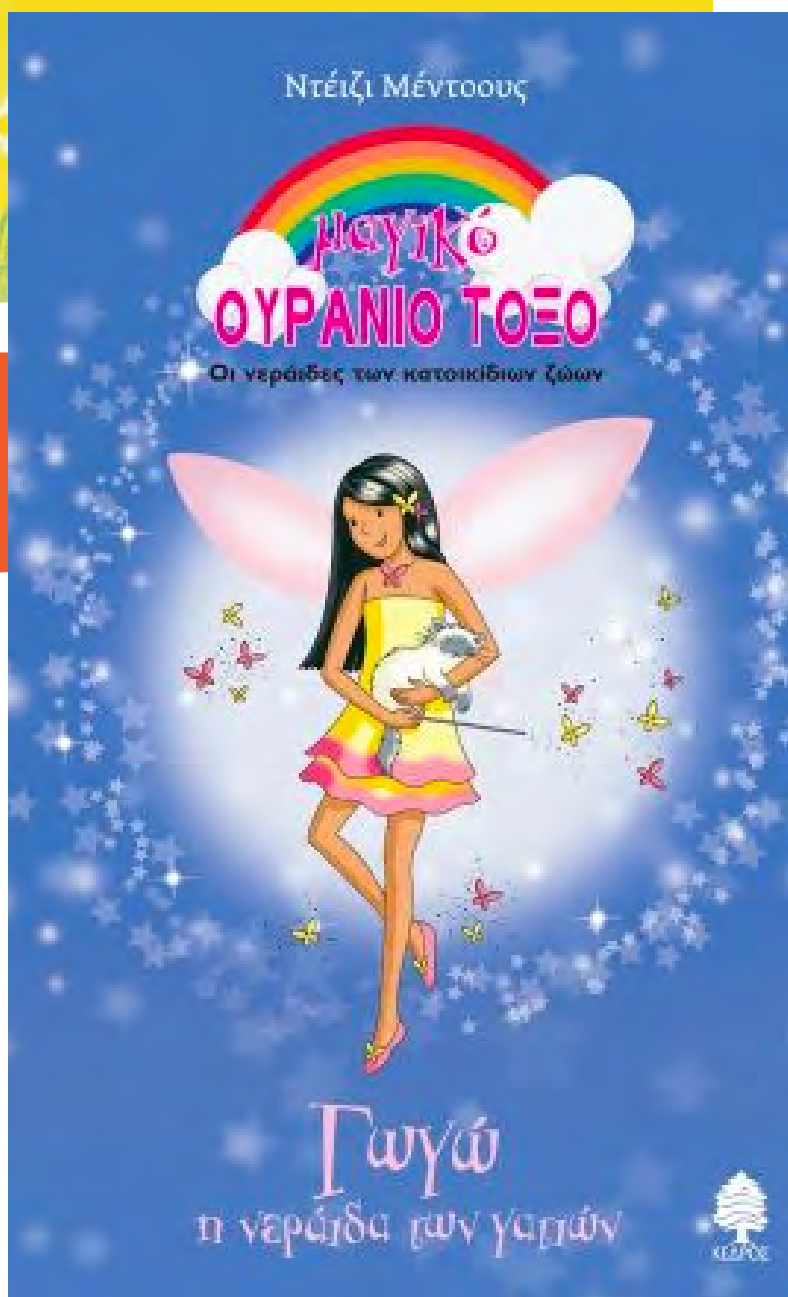
Ένα βιβλίο ιδανικό για δώρο σε διάφορες περιστάσεις, όπως γενέθλια, αποφοιτήσεις και άλλα ορόσημα, με ένα μήνυμα γεμάτο αγάπη και έμπνευση. Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.

Γωγώ, η νεράιδα των γατιών

Η Γωγώ, η νεράιδα των γατιών, είναι πολύ αναστατωμένη. Ο Παγερός Τζακ έχει κλέψει όλα τα μαγικά ζωάκια από τις νεράιδες των κατοικίδιων ζώων! Ίσως η Κρίστι και η Ρέιτσελ μπορούν να βοηθήσουν...

Σειρά: ΜΑΓΙΚΟ ΟΥΡΑΝΙΟ ΤΟΞΟ - Οι νεράιδες των κατοικίδιων ζώων.

Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.



quote of the day

"I AM EVERGREEN, AND WITH EVERY PASSING DAY, I AM BECOMING YOUNGER."

**Σήμερα
γιορτάζουν!**
Αγλαΐα, Άρης

tip of the day

NATURE'S HEART IS EVERGREEN;
HER SOUL DEEP AS THE
WILD BLUE SEA.

ANGE WELAND-CROSBY

19 Δεκεμβρίου

- › Goa's Liberation Day
- › National Emo Day
- › National Oatmeal Muffin Day
- › Look for an Evergreen Day