

Η bofrost* σας φτιάχνει τη μέρα, κάθε μέρα

Δευτέρα
κάτι εύκολο & χρήσιμο...
pasta!

ΤΡΙΤΗ
μπαλίτσα... γίτσα!

Φθινόπωρο - Χειμώνας 2023-2024 1/10/2023 - 31/3/2024

bofrost*
www.bofrost.gr

Τετάρτη
ημέρα Σαυρας...
κάτι υγιεινό,
μηνιτεκάκι σοδομού
& λαχανικά!

Πέμπτη
Σειν βρω χρόνο
γάμε παραδοσιακά...
ψημένα κοτόφτια!

Παρασκευή
φαγητάκι με το
τρέφο αχόρι...
ασιατική φραδιά!

Νόστιμες γεύσεις,
πολύτιμες
στιγμές

278
προϊόντα
41 νέα

Κυριακή
κουκουδιάρικα... σουτζίτσα...
ειρούδα... τέρτσια!

ΣΑΒΒΑΤΟ
BBQ
με τους
κορδάντους!

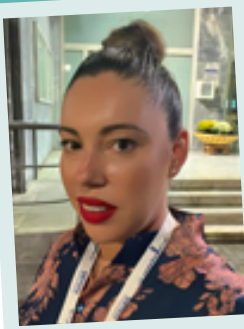
☎ 211 10 80 300
bofrost.gr

bofrost*
Ποιότητα και γεύση
στο σπίτι σας!

SAY *yes* to the **press**



**ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ:
ΒΡΕΣ ΤΙ ΤΥΠΟΣ ΕΙΣΑΙ!**



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα από το Malmö της Σουηδίας.

Σήμερα λοιπόν θα σου πω μία ιστορία για έναν ψαρά και έναν επιχειρηματία.

Μια φορά κι έναν καιρό λοιπόν ήταν ένας επιχειρηματίας που καθόταν στην παραλία και έκανε ένα σύντομο διάλειμμα από το άγχος του καθημερινού του προγράμματος. Τότε λοιπόν είδε έναν ψαρά να κωπηλατεί με μια μικρή βάρκα πίσω στο λιμάνι. Στη βάρκα υπήρχαν μερικά μεγάλα ψάρια.

Εντυπωσιασμένος ο επιχειρηματίας ρώτησε τον ψαρά: «Πόση ώρα σου παίρνει για να πιάσεις τόσα ψάρια;» Ο ψαράς του απάντησε «Ω, όχι τόσο πολύ». Ο επιχειρηματίας μπερδευτήκε: «Γιατί δεν ψαρεύεις περισσότερο για να πιάσεις ακόμα περισσότερα;»

«Περισσότερο; Αυτό είναι αρκετό για να ταΐσω ολόκληρη την οικογένειά μου ακόμη και να προσφέρω λίγο στους φίλους και γείτονές μου;» είπε ο ψαράς. «Τι κάνεις λοιπόν την υπόλοιπη μέρα σου;» ρώτησε ο επιχειρηματίας.

Ο ψαράς απάντησε, «Λοιπόν, συνήθως πιάνω τα ψάρια μου μέχρι πολύ νωρίς το μεσημέρι, οπότε μετά πηγαίνω σπίτι, φιλάω τη γυναίκα μου και παίζω με τα παιδιά μου. Το απόγευμα παίρνω έναν υπνάκο και διαβάζω. Το βράδυ πάω στο χωριό να πω ένα ποτό με τους φίλους μου, να παίξω κιθάρα, να τραγουδήσω και να χορέψω!».

Τότε ο επιχειρηματίας του έκανε μια πρόταση.

«Έχω διδακτορικό στις επιχειρήσεις! Μπορώ να σε βοηθήσω να γίνεις πολύ πιο επιτυχημένος. Από εδώ και πέρα, θα πρέπει να περνάς περισσότερο χρόνο στη θάλασσα και να πιάνεις όσο το δυνατόν περισσότερα ψάρια. Όταν θα έχεις εξοικονομήσει αρκετά χρήματα, θα αγοράσεις ένα μεγαλύτερο σκάφος για να πιάνεις ακόμα περισσότερα ψάρια. Σύντομα θα μπορείς να αγοράσεις περισσότερα σκάφη, να δημιουργήσεις τη δική σου εταιρεία, να φτιάξεις ένα εργοστάσιο παραγωγής και μετά δε σε σταματά τίποτα.»

Ρωτάει λοιπόν ο ψαράς: "Και μετά από αυτό;"

Ο επιχειρηματίας γελάει, «Μετά από αυτό, θα μπορείς να ζεις σαν βασιλιάς, να έχεις πολλά λεφτά και να γίνεις πολύ πλούσιος!»

«Και μετά από αυτό;» ρωτάει άλλη μια φορά ο ψαράς.

«Μετά από αυτό, μπορείς να αποσυρθείς, να μετακομίσεις σε ένα σπίτι δίπλα στη θάλασσα, να ξυπνάς νωρίς το πρωί για να πας για ψάρεμα, μετά να επιστρέφεις στο σπίτι για να παίξεις με τα παιδιά σου, να έχεις χρόνο με τη γυναίκα σου, να κοιμάσαι τα μεσημέρια και το απόγευμα παρέα με τους φίλους σου να πάτε στο χωριό να τα πιείτε, να τραγουδάτε και να χορεύετε όλη νύχτα!».

Σαστισμένος, ο ψαράς απαντά: «Μα αυτό δεν κάνω ήδη;»

Tip of the Day: Αν νιώθεις ικανοποιημένος με όλα αυτά που ήδη έχεις δεν χρειάζεται να πιέζεσαι για περισσότερα. Το άγχος και η φιλοδοξία είναι μία επιλογή που μπορεί να μην σου ταιριάζει. Αν νιώθεις πως είσαι "χορτάτος" μπορείς πάντα να ακολουθήσεις τη δεύτερη επιλογή που είναι η χαρά που βρίσκεται στην απλότητα. Εσύ σε ποιον τύπο ανθρώπου ανήκεις;

Προσωπικότητα: Βρες τι τύπος είσαι!



Σήμερα θα μιλήσουμε για τους 4 βασικούς τύπους προσωπικότητας!

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη για τις συμπεριφορές προέκυψε ότι υπάρχουν 4 βασικοί τύποι προσωπικότητας: αισιόδοξος, απαισιόδοξος, έμπιστος, ζηλιάρης. Το 90% του πληθυσμού κατατάσσεται σε αυτές τις κατηγορίες. Στη μελέτη, με έδρα τη Μαδρίτη, συμμετείχαν περισσότεροι από 500 εθελοντές.

Πάμε να δούμε τους 4 τύπους και να βρούμε πού ανήκουμε!

Ο αισιόδοξος

Βλέπει τα πράγματα πάντα με θετική ματιά και είναι συνεργάσιμος. Θέλει και προσπαθεί να βρει λύσεις σε συνεργασία με άλλους ανθρώπους. Στηρίζει τους φίλους του και την οικογένειά του και δεν το βάζει εύκολα κάτω. Πιστεύει ότι και στις δύσκολες καταστάσεις θα βρει τρόπο να ανταπεξέλθει και δεν εστιάζει στα αρνητικά, γι' αυτό και οι άλλοι επιδιώκουν να τον συναναστρέφονται. Συχνά ασχολείται με τον εθελοντισμό, γιατί επιθυμεί να προσφέρει, και είναι άνθρωπος με μεγάλη ψυχική αντοχή.





Ο απαισιόδοξος

Στον αντίποδα έχουμε αυτόν τον τύπο προσωπικότητας που επικεντρώνεται πάντα στα αρνητικά. Αυτός βλέπει το ποτήρι μισοάδειο, ακόμα κι όταν γίνονται βήματα εξέλιξης εστιάζει στο ότι είναι μικρά. Είναι πολύ αγχώδης και τείνει να χάνει εύκολα το κίνητρο - και τον έλεγχο - μετά από μία αποτυχία. Έχει συνήθως χαμηλές προσδοκίες για να μην απογοητεύεται.

Ο έμπιστος

Εδώ συναντάμε κάποιον που πιστεύει πολύ στον εαυτό του και στις δυνατότητές του. Είναι υποστηρικτικός, προσπαθεί για αυτό που είναι δίκαιο, είναι ευγενικός και μπορεί «να βρίσκει άκρη», έχει τον τρόπο! Έχει επίσης την ουσιαστική επιθυμία να μαθαίνει πράγματα για τους γύρω του και αγαπά την αυτοεξέλιξη. Του αρέσει το μακρύ ταξίδι της αυτογνωσίας.

Ο ζηλιάρης

Και μπορεί όλοι να πούμε «δεν ανήκω σίγουρα σε αυτή την κατηγορία», ωστόσο στην έρευνα το 30% των συμμετεχόντων βρισκόταν... ακριβώς εδώ! Είναι ένας πολύ συνηθισμένος τύπος προσωπικότητας. Εδώ συναντάμε αυτόν που δεν θέλει με τίποτα κάποιος άλλος να είναι καλύτερος από αυτόν σε κάτι και συχνά παραλογίζεται. Δεν πιστεύει αρκετά στον εαυτό του και στις ικανότητές του και ζηλεύει αυτά που καταφέρνουν οι άλλοι. Έτσι προσπαθεί να αποδείξει ότι μπορεί, ακόμα κι αν κάνει κάτι που ίσως να μην τον συμφέρει ή να αδικείται από τις επιλογές του. Αυτός που ανήκει στον συγκεκριμένο τύπο θα μας αποτρέψει να πραγματοποιήσουμε τα σχέδιά μας επειδή εκείνος φοβάται να πραγματοποιήσει τα δικά του.

Σε ποιον τύπο πιστεύετε - στ' αλήθεια - ότι ανήκετε;



Estiatorio Milos Athens: Ένα Business Lunch Menu ωδή στην αυθεντικότητα

Στην επιβλητική σάλα του Milos Athens, πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 9 Νοεμβρίου η παρουσίαση του νέου Business Lunch Menu του ιστορικού εστιατορίου, που εδώ και δύο χρόνια άνοιξε ξανά τις πόρτες του στην οδό Κολοκοτρώνη 3-5 της Αθήνας.

Οι εκλεκτοί καλεσμένοι και εκπρόσωποι της food, gastronomy και media σκηνής της πόλης, είχαν τη χαρά να απολαύσουν μια αξεπέραστη γαστρονομική εμπειρία, με την υπογραφή του Chef, Κώστα Σπηλιάδη.

Το νέο Business Lunch Menu, πιστό όπως κάθε νέο εγχείρημα στις αρχές και τις αξίες που χαρακτηρίζουν εδώ και 44 χρόνια το Milos, αποτελείται από έναν μοναδικό συνδυασμό πρώτων υλών, κατάλληλων να αναδείξουν ότι καλύτερο έχει να προσφέρει η ελληνική γη και η Μεσόγειος θάλασσα. Έτσι, με αφετηρία τις γεύσεις αλλά και τα αρώματα του τόπου μας, οι

καλεσμένοι είχαν την ευκαιρία να δοκιμάσουν συνταγές και εκλεκτές ποικιλίες κρασιού, βιώνοντας μία σπάνια γευστική περιπλάνηση.

Το νέο Business Lunch Menu θα είναι διαθέσιμο στο αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα: Δευτέρα - Παρασκευή: 12μ.μ. - 4μ.μ. στην τιμή των 48€, διαθέτοντας μια πληθώρα επιλογών σε λάτρεις κάθε είδους. Μεταξύ αυτών ξεχωρίζουν η Κυθηραϊκή Κακαβιά, το ψητό χταπόδι Λήμνου με φάβα Σαντορίνης, καθώς και το διαχρονικά αγαπημένο λαυράκι σε κρούστα αλατιού, ενώ μια ξεχωριστή θέση διεκδικούν η παραδοσιακή καρυδόπιτα με τα σπιτικά παγωτά που τη συνοδεύουν.

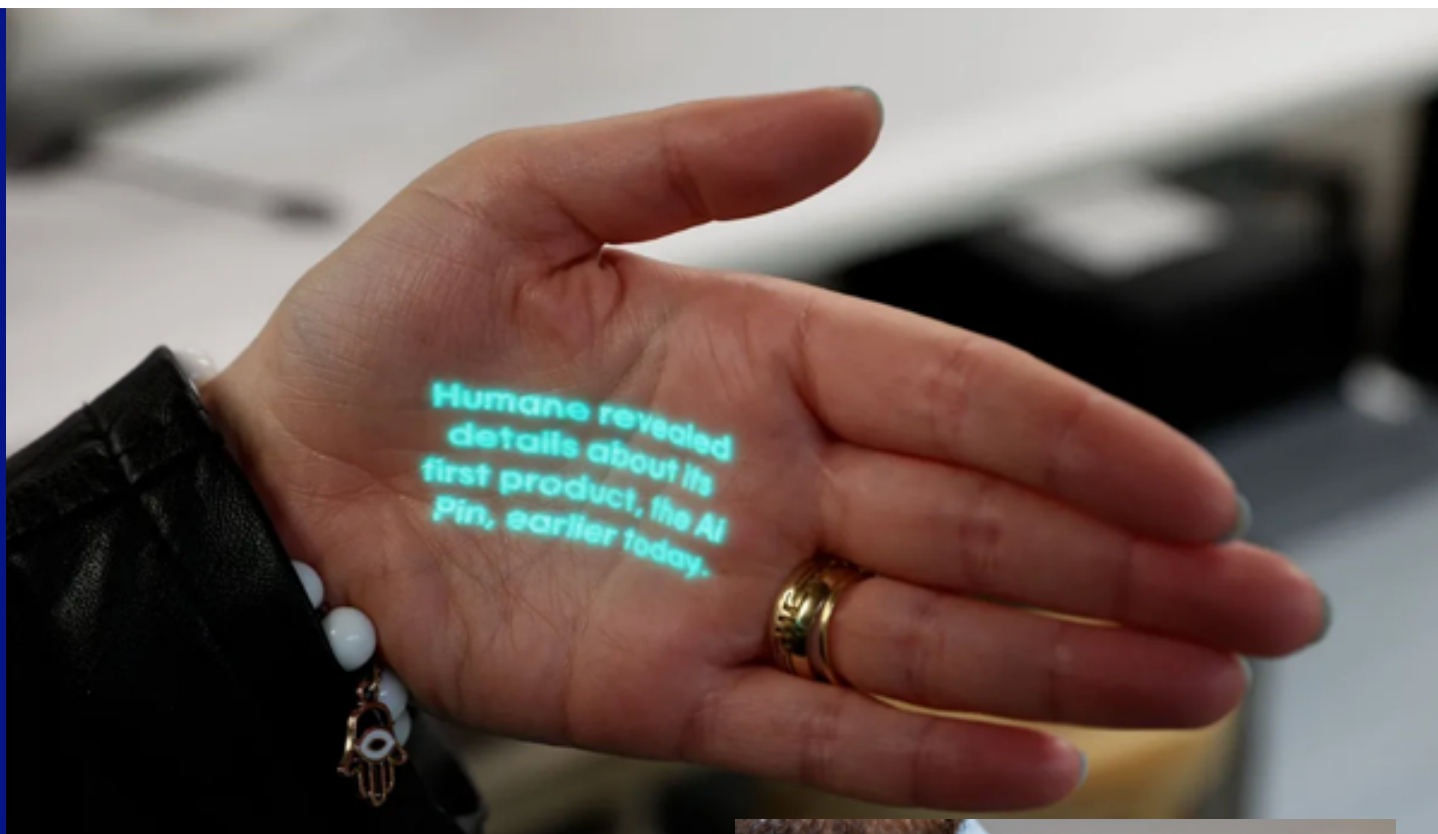
info

Το εστιατόριο Milos άνοιξε τις πόρτες του στο αθηναϊκό κοινό τον Ιανουάριο του 2004 και το 2021 μεταφέρθηκε σε νέα τοποθεσία, για να γίνει το επίκεντρο του ξενοδοχείου Milos στην καρδιά της Αθήνας. Η επιτυχία της απέριτης ελληνικής κουζίνας των εστιατορίων Milos βασίστηκε σε μια απλή ιδέα: όταν έχεις άριστες πρώτες ύλες, δεν χρειάζεται να καταφύγεις σε εντυπωσιακές τεχνικές για να προσφέρεις μια μοναδική γαστρονομική εμπειρία. Έτσι, τα εστιατόρια Milos, καταφέρνουν να τιμούν καθημερινά με τον καλύτερο τρόπο τις ελληνικές γαστρονομικές παραδόσεις, σεβόμενοι τα φρεσκότερα ψάρια και θαλασσινά της Μεσογείου.



Το πρώτο AI κινητό! Δεν έχει οθόνη!

Πώς φαντάζεστε το κινητό της νέας εποχής; Η AI δεν θα μπορούσε παρά να φέρει επανάσταση και στα smartphones!



Η Humane είναι μια startup εταιρία Τεχνητής Νοημοσύνης η οποία ιδρύθηκε πριν πέντε χρόνια από πρώην σχεδιαστές της Apple, τους Ιμράν Σόντρι και Μπέθανι Μποντζιόρνο. Πρόσφατα ανακοίνωσαν το πρώτο προϊόν της εταιρίας που έρχεται να αντικαταστήσει τα smartphones και φοριέται σαν καρφίτσα! Το κόστος του ανέρχεται στα αξίας 699 δολάρια.

Η... μετά smartphones εποχή;

Το Humane AI Pin έχει σχεδιαστεί για να αντικαταστήσει το smartphones. Επιτρέπει στον χρήστη να πραγματοποιεί κλήσεις, να στέλνει μηνύματα και να αναζητά πληροφορίες μέσω φωνητικού ελέγχου. Ακόμη, παρέχει το ημερήσιο ημερολόγιο του χρήστη, τα μηνύματά του, τα δεδομένα υγείας του κ.α. Επιπλέον, ο χρήστης έχει τη δυνατότητα πρόσβασης στις υπηρεσίες Τεχνητής Νοημοσύνης από το διαδίκτυο και όχι από εφαρμογές που έχει κατεβάσει.



Οθόνη... η παλάμη μας!

Το Humane AI Pin διαθέτει οθόνη λέιζερ, η οποία «μετατρέπει» την παλάμη του χρήστη σε οθόνη που μπορεί να δείχνει την ώρα, την ημερομηνία ή τι βρίσκεται κοντά σας!

Το Humane AI Pin «στην πραγματικότητα, δεν κάνει τίποτα μέχρι να εμπλακείτε μαζί του, και η εμπλοκή έρχεται μέσω της φωνής, του αγγίγματος, της χειρονομίας ή της οθόνης λέιζερ».

info

Η Humane θα αρχίσει να δέχεται παραγγελίες για το AI Pin στις 16 Νοεμβρίου.

Η ιστορία του πρώτου κινητού τηλεφώνου

Οι μελέτες για να κατασκευαστεί το πρώτο κινητό τηλέφωνο ξεκίνησαν το 1917, όταν ο Φιλανδός εφευρέτης, Eric Tigerstedt, δημιούργησε το πτυσσόμενο τηλέφωνο τσέπης με πολύ λεπτό ανθρακικό μικρόφωνο. Τα κινητά τηλέφωνα είχαν πρωτοεμφανιστεί μετά το Β' Παγκόσμιο πόλεμο (1939-1945) και είχαν την τεχνολογία κυψελών. Η συγκεκριμένη τεχνολογία βοηθούσε στην επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων που βρίσκονταν σε απόσταση. Οι πρώτοι που ξεκίνησαν να κατασκευάζουν τα κινητά τηλέφωνα ήταν, ο John Francis Mitchell και ο Martin Cooper. Το πρώτο κινητό τηλέφωνο ήταν της εταιρίας Motorola και είχε ύψος 25 εκατοστά, ενώ το βάρος του ήταν 900 γραμμάρια.



Ήξερες ότι...

Το πρώτο smartphone κατασκευάστηκε το 1992 και ήταν το Simon Personal Communicator της εταιρίας IBM.



«Επιστροφή στη φύση»



Η Ευρωπαϊκή Ένωση ενέκρινε τον νόμο για την αποκατάσταση της φύσης, για να δώσει ξανά ζωή στα οικοσυστήματα της Ευρώπης. Το 81% των ευρωπαϊκών οικοσυστημάτων θεωρούνται υποβαθμισμένα, και η συμφωνία των χωρών-μελών και του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου προβλέπει την αποκατάσταση του φυσικού περιβάλλοντος στο 20% της χερσαίας και θαλάσσιας έκτασης της ΕΕ μέχρι το 2030. Τώρα, μένει η συμφωνία να εγκριθεί από το Ευρωκοινοβούλιο και τις εθνικές κυβερνήσεις, όμως η συγκεκριμένη διαδικασία θεωρείται τυπική.

Οι «πράσινες» υποχρεώσεις

Μέχρι το 2030, κάθε χώρα-μέλος υποχρεούται να λάβει μέτρα για το 30% των υποβαθμισμένων οικοσυστημάτων της, όπως δάση, ποτάμια και λιβάδια. Επιπλέον, οι κυβερνήσεις έχουν την υποχρέωση να διατηρήσουν τα υγιή οικοσυστήματα και να λάβουν στοχευμένα μέτρα με στόχο τη βελτίωση σε τουλάχιστον δύο από τρεις τομείς οι οποίοι είναι:

- A) Φιλικές στη φύση πρακτικές π.χ. ζώνες άγριας βλάστησης
- B) Αύξηση των πληθυσμών πεταλούδων σε λιβάδια
- Γ) Κατακράτηση άνθρακα στο έδαφος.

Ήξερες ότι...

Διανύουμε τη θερμότερη χρονιά εδώ και 125.000 χρόνια

Η θερμοκρασία όχι απλώς έχει ανέβει αλλά «Μπορούμε να πούμε σχεδόν με βεβαιότητα ότι το 2023 θα είναι η θερμότερη χρονιά που έχει καταγραφεί ποτέ». Σύμφωνα με τη Σαμάνθα Μπέρτζες, αναπληρώτρια διευθύντρια της Υπηρεσίας Κλιματικής Αλλαγής Copernicus, «Η μέση θερμοκρασία αυτή τη στιγμή είναι 1,43°C πάνω από τον προβιομηχανικό μέσο όρο». Οι επιστήμονες του Copernicus επιβεβαίωσαν ότι ο περασμένος μήνας ήταν ο θερμότερος Οκτώβριος που έχει καταγραφεί παγκοσμίως, με θερμοκρασίες 1,7°C πάνω από ό,τι ήταν η μέση θερμοκρασία του Οκτωβρίου στα τέλη του 1800. Επίσης, είναι ο πέμπτος συνεχόμενος μήνας με αύξηση-ρεκόρ της θερμοκρασίας.

Γιορτάζοντας την περίοδο των Χριστουγέννων με το νέο essence Advent Calendar merry everything & happy always

Κάθε χρόνο... δεν είναι ώρα μόνο για τον Άγιο Βασίλη, αλλά και για ένα νέο essence Advent calendar! Με το φετινό σλόγκαν merry everything & happy always, οι επιθυμίες του κάθε λάτρη ομορφιάς θα εκπληρωθούν - εγγυημένα! Ακόμη και από την εξωτερική του εμφάνιση, το ημερολόγιο σας βάζει σε εορταστικό κλίμα, με υπέροχα χριστουγεννιάτικα μπιχλιμπίδια και χαριτωμένες λεπτομέρειες σε γιορτινά χρώματα.

Γεμάτο με αγάπη, το Advent Calendar θα φέρει ένα χαμόγελο στο πρόσωπό σας - ή στα αγαπημένα σας πρόσωπα - κάθε μέρα μέχρι την Παραμονή των Χριστουγέννων. Με τη συλλεκτική συλλογή essence Advent Calendar merry everything & happy always, η σεζόν των Χριστουγέννων θα σας μείνει σίγουρα αξέχαστη, με 24 εκπλήξεις σε εορταστικό look.



Ήξερες ότι...

Το βούτυρο αμυγδάλου ωφελεί τα οστά μας



Το βούτυρο αμυγδάλου είναι πλούσιο σε ασβέστιο και φώσφορο που είναι ωφέλιμα για τα οστά μας. Επίσης περιέχει μαγνήσιο που είναι σημαντικό, καθώς οι χαμηλότερες τιμές μαγνησίου συνδέονται με οστεοπώρωση. Είναι επίσης πλούσιο σε πρωτεΐνες που είναι απαραίτητες για τα οστά μας. Γενικότερα τα βούτυρα ξηρών καρπών είναι πλούσια σε ασβέστιο και άλλα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά για τον οργανισμό μας.

Buy Now, Pay Later ή πιστωτικές κάρτες;



Η Klarna, η υπηρεσία πληρωμών και αγορών με την υποστήριξη της τεχνητής νοημοσύνης, δημοσίευσε την έρευνα «Shopping Pulse Report 2023» για το 3ο τρίμηνο του έτους, αναδεικνύοντας στις τελευταίες καταναλωτικές τάσεις και συμπεριφορές στην ελληνική αγορά. Σε συνεργασία με την εταιρεία ερευνών Nera, η Klarna πραγματοποίησε έρευνα με τη συμμετοχή περισσότερων από 16.000 καταναλωτών από 16 χώρες, συμπεριλαμβανομένης και της Ελλάδας. Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας, οι Έλληνες καταναλωτές επιλέγουν υπηρεσίες Buy Now, Pay Later (BNPL) έναντι της χρήσης πιστωτικών καρτών.

Από την έρευνα προέκυψε μεταξύ άλλων ότι στην Ελλάδα, το 53% των

καταναλωτών δηλώνει ότι θα επέλεγε υπηρεσίες BNPL για πληρωμές με άτοκες δόσεις, και το 32% ότι θα προτιμούσε τη χρήση πιστωτικής κάρτας. Επιπλέον, το 60% των Ελλήνων καταναλωτών θεωρεί χρήσιμο να μπορεί να πληρώσει ένα ακριβό προϊόν σε ισόποσες δόσεις, χωρίς πρόσθετο κόστος ή τόκους. Με την υπηρεσία Pay in 3, η Klarna προσφέρει στους καταναλωτές αυτή τη δυνατότητα, δηλαδή να μπορούν να πληρώσουν σε 3 άτοκες δόσεις σε αγορές online και σε φυσικά καταστήματα.

Press Room

Η αθλητική δημοπρασία Sharing is Caring 2023 του Navarino Challenge ξεκίνησε

Ένα από τα σημαντικότερα αθλητικά και wellness events στην Ευρώπη, το Navarino Challenge, που πραγματοποιήθηκε στις 13-15 Οκτωβρίου στην Costa Navarino και την Πύλο διοργανώνει τη δράση "Sharing is Caring", που έχει ως στόχο να στηρίξει 12 μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς και φιλανθρωπικές πρωτοβουλίες.

Το "Sharing is Caring" αποτελεί μια από τις σημαντικότερες, Silent Auctions, δημοπρασίες που έγιναν ποτέ στην Ελλάδα, με περισσότερα από 50 είδη αθλητικών αναμνηστικών αντικειμένων Ελλήνων και ξένων κορυφαίων αθλητών, παγκοσμίων αστέρων, hall of famers, Ολυμπιονικών και ομάδων, καθώς και αντικείμενα όπως οικιακές συσκευές κ.α. Όλα τα αντικείμενα διατίθενται προς πώληση μέσα από την επίσημη σελίδα του Navarino Challenge και δίνονται προς δημοπρασία, μέσω Silent Auctions, έως την 1η Δεκεμβρίου 2023. Μπείτε [εδώ](#) για να δείτε όλα τα αντικείμενα!



Δώστε φως και χρώμα στο σπίτι σας!

Βρισκόμαστε στα... Προχριστούγεννα και επιτέλους ήρθε η ώρα να ετοιμαζόμαστε σιγά σιγά!



Ας ξεκινήσουμε λοιπόν να φέρνουμε το γιορτινό κλίμα στο σπίτι μας! Η ιδέα είναι να χωρίσουμε τον χριστουγεννιάτικο στολισμό σε parts ώστε να γίνει μία ευχάριστη, δημιουργική και διασκεδαστική διαδικασία για εμάς και τα παιδιά που έχει διάρκεια!

Τα αλεξανδρινά πρωταγωνιστούν και είναι πολύ δημοφιλή, όχι μόνο κατά τη διάρκεια των Χριστουγέννων, αλλά και το φθινόπωρο και τον χειμώνα. Με τα ζεστά χρώματα των ζυθρών φύλλων τους αναδεικνύουν κάθε εσωτερικό χώρο, προσδίδοντας αίσθηση ευεξίας και θετικής διάθεσης. Αυτά τα ευπροσάρμοστα φυτά ταιριάζουν με κάθε στιλ διακόσμησης και, παρακάτω, οι ειδικοί του Stars for Europe (SfE) παρουσιάζουν συνθέσεις που θα κάνουν τις γκριζες μέρες λιγότερο μουντές και θα διώξουν τη μελαγχολική διάθεση.

Στιλ cottagecore με παστέλ αλεξανδρινά

Με τις ντελικάτες παστέλ και κρεμ αποχρώσεις τους, τα αλεξανδρινά συμπληρώνουν άψογα έναν ρομαντικό cottagecore χώρο.



Τα μίνι, ροζ και κρεμ αλεξανδρινά δείχνουν εντυπωσιακά μέσα σε ένα πλεκτό καλάθι.

Tip: Για να αποφύγετε τη διαρροή νερού και το υπερβολικό πότισμα, σκεφτείτε να επενδύσετε το εσωτερικό του καλάθιού με αδιάβροχο κάλυμμα και να ποτίζετε τα φυτά σας σε μικρές δόσεις.

Μια σύνθεση από παλιά βιβλία και vintage αξεσουάρ αναδεικνύεται με βερικοκί αλεξανδρινά.

Tip: Για να ευδοκιμήσουν βάλτε τα αλεξανδρινά σε μια καλά φωτιζόμενη, ζεστή και προστατευμένη από τα ρεύματα αέρα θέση, διαφορετικά, ενδέχεται να χάσουν τα φύλλα τους.

Ένα μπουκέτο από κομμένα αλεξανδρινά, κλαδιά πεύκου, ευκάλυπτο, χρωματιστά σπαράγγια και διάφορα αποξηραμένα λουλούδια, όλα σε απαλούς παστέλ τόνους εντυπωσιάζει. Τα τεράστια, έντονα χρωματιστά φύλλα των αλεξανδρινών καθιστά περιττά τα υπόλοιπα λουλούδια.

Tip: Αμέσως μετά το κόψιμο, βυθίστε για λίγο τα κοτσάνια του αλεξανδρινού σε ζεστό



νερό (περίπου 60°C) και στη συνέχεια σε κρύο νερό, για να διατηρήσετε τη φρεσκάδα τους για έως και δύο εβδομάδες.

Τοποθετημένο στο κέντρο του δωματίου, ένα τυκνοφυτεμένο μπολ το οποίο φιλοξενεί κόκκινα αλεξανδρινά, αλοκάσια, αράχνη, χρωματιστές μπιγκόνιες, κισσό και φυλλόδεντρο, λειτουργεί ως ένα εντυπωσιακό διακοσμητικό στοιχείο.

Μια εντυπωσιακή επιτοίχια σύνθεση παντρεύει αλεξανδρινά με φυλλώδη φυτά και μεταμορφώνεται σε ένα "ζωντανό" έργο τέχνης. Αυτή η ευφάνταστη σύνθεση περιλαμβάνει ζωηρά κόκκινα αλεξανδρινά, φυτώνια, συγκόνια, το φυτό τηλέγραφο, καλλωπιστικά σπαρράγγια, παρθενοκισσό και το φυτό χειμωνίτη.

Τα αλεξανδρινά εντυπωσιάζουν ως κομμένα λουλούδια. Σε συνδυασμό με ανθούρια, ορχιδέες, άγρια σπαράγγια, *Scabiosa stellata*, πρωτέα, λευκόδεντρα και άλλα λουλούδια, δημιουργούν ένα εκπληκτικό αποτέλεσμα.

Tip: Τα κομμένα αλεξανδρινά μπορούν να διατηρηθούν έως και δύο εβδομάδες, εάν τα κομμένα άκρα των βλαστών βυθιστούν σε ζεστό νερό (περίπου 60°C) για λίγα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια σε κρύο νερό.

Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες και ιδέες διακόσμησης με αλεξανδρινά [εδώ](#).

Μοντέρνα διακόσμηση με αλεξανδρινά και φυλλώδη φυτά

Τα αλεξανδρινά αποτελούν εξαιρετική επιλογή για εσωτερικούς χώρους, καθώς προσθέτουν χρώμα και ταιριάζουν όμορφα με άλλα φυτά εσωτερικού χώρου. Μέσα σε αυτό το loft-style σκηνικό, οι διάφορες αποχρώσεις και μεγέθη των αλεξανδρινών ζεσταίνουν την ατμόσφαιρα. Επιπλέον, τα μεγάλα φυλλώδη φυτά δίνουν μια τροπική και feel-good πινελιά στον χώρο.





«Χορεύοντας με τη θύελλα» στο θέατρο Πειραιώς 131



Η Tereza και ο Γιώργος Γερολυμάτος στο EN ΠΛΩ

Ένα ταξίδι που ξεκινάει από τη Νέα Υόρκη με την εξαιρετική ερμηνεύτρια και performer TEREZA να μας τραγουδάει μοναδικά jazz, swing, blues, disco, latin, hits ξένα & ελληνικά από τη δισκογραφία της όπως το «Fly me to the moon» αλλά και τα νέα της singles «My Man» και «Το Πετεινάρι» που τόσο αγαπάτε, αλλά και άλλες ερμηνείες από τον ελληνικό κινηματογράφο με την αισθαντική φωνή της, που θα σας εντυπωσιάσουν σε νέες διασκευές μαζί με το ανδρικό τρίο, τους PRIMA VISTA.

Special Guest Star είναι ο Γιώργος Γερολυμάτος που μας ταξιδεύει σε εποχές με αξέχαστες ελληνικές μελωδίες, και από τη δισκογραφία του, και όχι μόνο, μας μαγεύει με την φωνή του, πάντα, αλλά και όταν τραγουδάει, Tom Jones, και Elvis Presley. Θα ακούσετε και το νέο του single «Αυτός είμαι εγώ»! Το μουσικό ταξίδι ξεκινάει το Σάββατο 18/11 στις 21:30 στο EN ΠΛΩ. Για κρατήσεις / RSV 210/9671770.

Πρεμιέρα στην Ελλάδα για το νέο έργο του πολυβραβευμένου Peter Quilter για δύο αντίθετα πλάσματα που προσπαθούν να συνδεθούν σε έναν μοναχικό κόσμο.

Η Γιούλη Ηλιοπούλου επιστρέφει στη θεατρική σκηνή ερμηνεύοντας τον ρόλο της θυελλώδους εκκεντρικής Τζούντιθ με τον Τάκη Παπαματθαίου στον ρόλο του ιδιόρρυθμου μοναδικού Πάτρικ.

Η Τζούντιθ διακόπτει τη μοναχική ζωή του Πάτρικ όταν εμφανίζεται στην πόρτα του απροσδόκητα κατά τη διάρκεια μιας σφοδρής χιονοθύελλας ψάχνοντας για προμήθειες τροφής.

ΧΟΡΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΤΗ ΘΥΕΛΛΑ, ένα έργο για δύο πολύ διαφορετικούς ανθρώπους που προσπαθούν να συνδεθούν για να μην τρελάνουν ο ένας τον άλλον.

Μια συγκινητική και συχνά ξεκαρδιστική ιστορία συντροφικότητας, άφθονου γέλιου και δακρύων, κρασιού, χορού και πίτσας..

Από: 27/11/2023 έως 16 /01/2024 στις 21:00

Προπώληση εισιτηρίων: <https://www.more.com/theater/xoreuontas-me-tin-thyella/>



Θάνατος στο βιβλιοπωλείο



Επιστροφή στην πατρίδα

Το καθηλωτικό ντεμπούτο της Yaa Gyasi εξιστορεί με αφοπλιστική σκληρότητα και ομορφιά τις διαμετρικά αντίθετες ζωές δύο ετεροθαλών αδελφών, της Εφία και της Έσι.

Ταυτόχρονα ιχνηλατεί με καθαρή συγγραφική μαγεία τις βασανισμένες γενιές που τις ακολούθησαν· από τα σκλαβοπάζαρα της αφρικανικής Χρυσής Ακτής στις βαμβακοφυτείες του Μισισίπι και από τα ιεραποστολικά σχολεία της Γκάνας μέχρι τα σκοτεινά καταγώγια του Χάρλεμ. Μια σπαρακτική αφήγηση που διατρέχει τρεις ηπείρους, τρεις αιώνες και επτά γενιές με τον αέρα ενός μεγάλου αμερικανικού μυθιστορήματος.

Εκπληκτικό ως προς την απaráμιλλη γλώσσα, την αμείλικτη θλίψη και την υψηλή του ποίηση, απεικονίζει με τρόπο μνημειώδη τις ανάλγητες δυνάμεις που διαμορφώνουν οικογένειες και έθνη. Μια σαγηνευτική πρώτη εμφάνιση που ανήγγειλε την άφιξη μιας σπουδαίας φωνής στη σύγχρονη λογοτεχνία. Από τις εκδόσεις ΙΚΑΡΟΣ.

Εσύ θα σκότωνες για μια καλή ιστορία; Η Ρόουτς, βιβλιοπώλισσα, μοναχική και φανατική με τα αληθινά εγκλήματα, δεν ενδιαφέρεται να αποκτήσει φίλους. Όση συντροφιά χρειάζεται τη βρίσκει στα βιβλία της που μιλάνε για κατά συρροή δολοφόνους, στα podcasts που αναλύουν στυγερά εγκλήματα και στο σαλιγκάρι της, τον Μπλιπ.

Αυτό μέχρι τη στιγμή που εμφανίζεται στο βιβλιοπωλείο η Λόρα, μια νέα υπάλληλος. Η Λόρα, με τις χαριτωμένες υφασμάτινες τσάντες της και το λαμπερό χαμόγελό της, γίνεται η αγαπημένη βιβλιοπώλισσα όλων. Όμως, κάτω από το φωτεινό προσωπίο, η Ρόουτς νιώθει πως η Λόρα κρύβει κάτι σκοτεινό - τόσο σκοτεινό, όσο κι αυτό που έχει μέσα της η ίδια.

Και καθώς η περιέργειά της εξελίσσεται σε νοσηρή εμμονή, η Ρόουτς νιώθει όλο και πιο αποφασισμένη να γίνει μέρος της ιστορίας της Λόρα - είτε το θέλει η Λόρα είτε όχι.

Ένα διασκεδαστικό μυθιστόρημα αγωνίας, που διερευνά ηθικά ζητήματα σχετικά με το πάθος μας για τα αληθινά εγκλήματα και το πώς διαχειριζόμαστε ιστορίες που δε μας ανήκουν. Από τις εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ.

quote of the day

**"PRACTICE RANDOM KINDNESS AND
SENSELESS ACTS OF BEAUTY."**
Anne Herbert

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Δαμασκηνός,
Δαμασκηνή,
Χρυσόστομος,
Χρυσοστόμη,
Χρυσοστομία

tip of the day

**Be kind
whenever possible.
It is always possible.**

—THE 14TH DALAI LAMA

13 Νοεμβρίου

- > World Kindness Day
- > World Orphans Day
- > National Education Support Professionals Day
- > National Indian Pudding Day
- > Symphonic Metal Day