

*Αυτά που κάνουν μια οικογένεια... οικογένεια,  
δεν θα τα βρεις σε κανένα ράφι.*

**Για όλα τα υπόλοιπα, είμαστε εδώ.**



**μασούτης**  
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ 

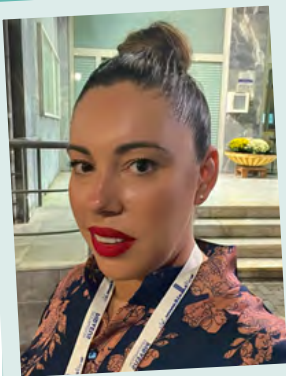
*Εδώ για κάθε οικογένεια. Εδώ για όένα.*

[eshop.masoutis.gr](http://eshop.masoutis.gr)

# SAY *yes* to the **press**

**ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ  
ΤΟΥ RETAIL  
ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ  
ΣΤΟ ΚΙΝΗΤΟ!**





## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser!!!**

Ακόμα εδώ, και τα πράγματα είναι καλύτερα σήμερα αφού με 3 βαθμούς και ήλιο το λες και καλοκαίρια. Το Μάλμε λοιπόν (στα σουηδικά: Malmö) είναι η τρίτη σε μέγεθος πόλη στη Σουηδία και έχει περίπου 300.000 κατοίκους.

Το Μάλμε ήταν μία από τις πρώτες και πιο βιομηχανοποιημένες πόλεις της Σκανδιναβίας, αλλά τις τελευταίες δεκαετίες προσπαθεί να προσαρμοστεί στη μεταβιομηχανική εποχή. Η πόλη έχει πολλά ιστορικά κτίρια και πάρκα και είναι επίσης ένα δημοφιλές μέρος για ψώνια λόγω των πολλών καταστημάτων της -το επιβεβαιώνω.

Η πόλη είναι γνωστή για τα τεράστια πάρκα και τους χώρους πρασίνου και θεωρείται ως ένα μοντέλο αειφόρου αστικής ανάπτυξης. Σε γενικές γραμμές η Σουηδία είναι ακριβός προορισμός, όμως το Μάλμε είναι αυτό που λέμε value for money αφού και πιο οικονομικό είναι αλλά και θα σε αποζημιώσει με την ομορφιά του. Το νόμισμα είναι το SEK (Swedish Krona) και 100SEK είναι περίπου 8,60€.

### Φτιάξε καφέ και πάμε μια βόλτα;

**1) Stortorget.** Η παλαιότερη πλατεία του Μάλμε είναι η Stortorget, η οποία κάποτε ήταν η μεγαλύτερη πλατεία αγοράς της Ευρώπης. Χρονολογείται από το 1540 και περιβάλλεται από μεγάλα κτίρια, όπως το δημαρχείο του Μάλμε του δέκατου έκτου αιώνα.





**2) Katrinetorp.** Ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε στο Μάλμε τον χειμώνα είναι να επισκεφθείτε τη χριστουγεννιάτικη αγορά στο εξοχικό κτήμα Katrinetorp. Είναι δωρεάν να επισκεφθείτε το αρχοντικό και τους όμορφους διαμορφωμένους κήπους του όλο το χρόνο, αλλά αν είστε εδώ τα Χριστούγεννα, ρίξτε μια ματιά στην αγορά του, μια από τις πιο όμορφες του κόσμου.

**3) Μουσείο Moderna.** Το μουσείο σύγχρονης τέχνης της πόλης κοστίζει μόλις 50 SEK για να εισέλθετε και αξίζει να το επισκεφθείτε μόνο για το κτίριο, το οποίο συνδυάζει μια πρώην αίθουσα αμμοστροβίλου που χρονολογείται από το 1901 με ένα επιβλητικό σύγχρονο παράρτημα που κατασκευάστηκε το 2009. Φιλοξενεί μια ποικιλία εκθέσεων από Σκανδιναβούς καλλιτέχνες, καθώς και την περίεργη προβολή έργων από τους Andy Warhol, Picasso και Matisse.



**4) Επισκεφθείτε το Disgusting Food Museum** που εκθέτει περισσότερα από 80 "άχαρα" φαγητά από όλο τον κόσμο, από το surströmming της Σουηδίας (βρωμερά ζυμωμένα ρέγγα!) μέχρι το ψητό ινδικό χοιρίδιο από το Περού και το τυρί μολυσμένο από σκουλήκια από τη Σαρδηνία έως τον παλαιωμένο καρχαρία από την Ισλανδία. Το πιο σοκαριστικό; Κάποια από αυτά μπορείς να τα δοκιμάσεις!!!

**5) Μια βόλτα στην αναγεννημένη περιοχή του Δυτικού Λιμανιού Västra Hamnen,** με τα όμορφα κανάλια, τη ζωντανή προκουμαία και το εντυπωσιακό κτίριο Turning Torso θα σε αφηρεί άναυδο, ενώ υπάρχουν και πολλές επιλογές για καφέ ή φαγητό στα πολυσύχναστα παραθαλάσσια καφέ, μπαρ και εστιατόρια. Στα έξτρα είναι η υπέροχη θέα στη γέφυρα Öresund που ενώνει τη Δανία με τη Σουηδία.



**6) Ανέβα στο ποδήλατό σου!** Ένα από τα κορυφαία πράγματα που μπορείς να κάνεις στο Μάλμο είναι να εξερευνήσεις την πόλη με ποδήλατο. Το Μάλμο είναι μια από τις πιο φιλικές προς τους ποδηλάτες πόλεις στον κόσμο με πολλούς αποκλειστικούς ποδηλατόδρομους και μονοπάτια όπου μπορείς να οδηγήεις με ασφάλεια. Έχει επίσης το πλεονέκτημα ότι είναι πολύ επίπεδο χωρίς ιδιαίτερες ανηφόρες ή κατηφόρες.



**7) Slottsparken.** Ένα από τα καλύτερα πράγματα που μπορείτε να κάνετε στο Μάλμε είναι να απολαύσετε τα πολλά πάρκα και τους χώρους πρασίνου, και το Slottsparken – ή ο Κήπος του Κάστρου, έχει πολλές γωνιές για να χαλαρώσεις κοντά στη φύση.

**8) Πικ-νικ στο Pildammsparken.** Το μεγαλύτερο πάρκο του Μάλμε είναι ένα υπέροχο καταπράσινο σημείο με μια μεγάλη λίμνη, άφθονο γκαζόν για πικ-νικ και ένα όμορφο περίπτερο που χτίστηκε για την Έκθεση της Βαλτικής το 1914.

**9) Διασκεδάστε στην παραλία.** Μόλις είκοσι λεπτά με τα πόδια από το κέντρο της πόλης, η παραλία Ribersborg είναι μια αμμουδιά μήκους 2,5 χιλιομέτρων όπου μικροί και μεγάλοι μπορούν να τρέξουν και να κολυμπήσουν ή απλά να κάνουν ηλιοθεραπεία μια καλοκαιρινή μέρα.

**10) Επισκεφθείτε μια αποικία φώκιας** περίπου 35 λεπτά έξω από το Μάλμε, όπου μπορείτε να παρακολουθήσετε τις φώκιες να κολυμπούν και να παίζουν. Υπάρχουν αρκετοί local επαγγελματίες φωτογράφοι, οι οποίοι θα σας βοηθήσουν να τραβήξετε τις καλύτερες φωτογραφίες ενώ θα σας δώσουν όλες τις λεπτομέρειες για τις φώκιες και τον βιότοπό τους.

**11) Ρίξτε μια ματιά μέσα στο Apotek Lejonet.** Δεν χρειάζεται να είστε άρρωστοι για να επισκεφθείτε το παλαιότερο φαρμακείο του Μάλμε στο Stortorget. Το μεγάλο αέτωμα εξωτερικά του είναι εντυπωσιακό ενώ το εσωτερικό είναι επενδεδυμένο με παλιά ξύλινα ράφια, ντουλάπια και μπαλκόνια.

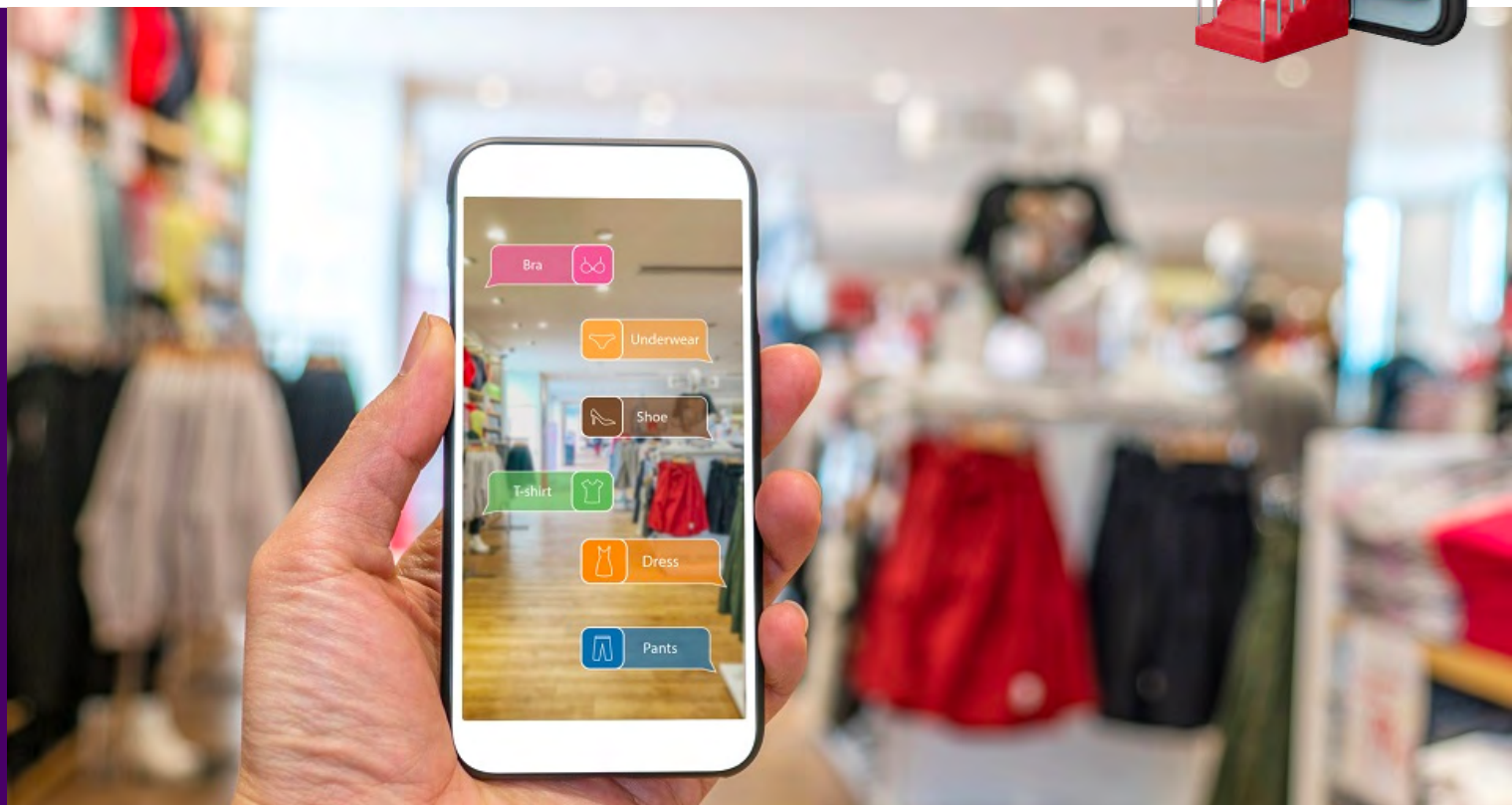
**12) Πηγαίνετε για ψώνια κατά μήκος του Sodergatan.** Ο κεντρικός πεζόδρομος - εμπορικός δρόμος του Μάλμε, το Sodergatan, εκτείνεται από το Stortorget μέχρι το κανάλι. Είναι το μέρος στο Μάλμε για να περιηγηθείτε στα καταστήματα – και να αναζητήσετε το ιδιόμορφο γλυπτό του δρόμου Optimists Orchestra στο τέλος του Stortorget.

**Tip of the Day:** Πάρε το τρένο και σε 15' μέσω της γέφυρας Øresund θα βρεθείς από τη Σουηδία στη Δανία και συγκεκριμένα στην Κοπεγχάγη!

**Extra Tip of the Day:** Αν ψάχνεις αφορμή για να έρθεις στο Μάλμø να σου θυμίσω πως η Eurovision τον Μάιο του 2024 θα γίνει εδώ! Λοιπόν τι περιμένεις;

# Το μέλλον του retail βρίσκεται στο κινητό!

Οι περισσότεροι καταναλωτές πλέον αναζητούν εξελιγμένες εφαρμογές για κινητά, καθώς και εξατομικευμένες και αποκλειστικές ανταμοιβές για τη χρήση τους.



Σύμφωνα με πρόσφατη έρευνα της Bryj, μιας λύσης SaaS με τεχνητή νοημοσύνη για την ανάπτυξη εφαρμογών για κινητά, στην οποία συμμετείχαν 1.000 καταναλωτές, τρεις στους τέσσερις καταναλωτές (74%) αναμένουν από τους λιανοπωλητές να προσφέρουν εφαρμογές για κινητά. Υψηλότερα ποσοστά αντιστοιχούν στους νεότερους καταναλωτές - Gen Z 82% και Millennial 81%. «Καθώς τα mobile apps γίνονται ολοένα και περισσότερο απαραίτητα για τις επιχειρήσεις, όλο και περισσότεροι λιανοπωλητές έχουν ενσωματώσει την τεχνολογία για τον εξορθολογισμό των λειτουργιών τους» υπογραμμίζει η Bryj.

Το 76% των καταναλωτών θεωρούν πως οι εκπτώσεις και οι προσφορές αποτελούν το πιο πολύτιμο χαρακτηριστικό των apps. Μετά βρίσκονται τα προγράμματα επιβράβευσης με ποσοστό 57% και η ευκολία πληρωμής (54%). Το εντυπωσιακό 83% των καταναλωτών δήλωσε ότι θα ήταν πιθανότερο να αγοράσει ένα προϊόν από μια εφαρμογή για κινητά που προσφέρει εξατομικευμένες συστάσεις. Στους εκπροσώπους της Gen Z και στους Millennials το ποσοστό φτάνει στο 91%.

## Η ανταμοιβή προσελκύει!

Το 60% των καταναλωτών είναι πιο πιθανό να πραγματοποιήσουν αγορές από έναν έμπορο λιανικής που διαθέτει εφαρμογή για κινητά. Οι αποκλειστικές ανταμοιβές εντός της εφαρμογής φάνηκε πως είναι ο καθοριστικός παράγοντας που επηρεάζει περισσότερο αυτή την προτίμηση των καταναλωτών, με ποσοστό που... σκαρφάλωσε στο 83%.

Όπως επισήμανε ο Lawrence Snapp, CEO της Bryj «το μέλλον του λιανικού εμπορίου περνάει από το κινητό, σε κάθε του μορφή. Από το κινητό ταμείο μέχρι τα εικονικά δοκιμαστήρια που λειτουργούν με τεχνητή νοημοσύνη και επαυξημένη πραγματικότητα, οι λιανοπωλητές ανακαλύπτουν νέους τρόπους για να συνδυάσουν φυσικές και ψηφιακές εμπειρίες και να ανταποκριθούν στις εξελισσόμενες απαιτήσεις των πελατών τους».

SAY

yes to

The Movies



Χρήστος Αρφάνης,  
Σκηνοθέτης - Αρθρογράφος



# Οι ταινίες που μπορούμε να δούμε από σήμερα

Από σήμερα Πέμπτη 16 Νοεμβρίου 2023 στα Village Cinemas μπορούμε να δούμε τις ταινίες **MAY DECEMBER** και **THE HUNGER GAMES: ΜΠΑΛΑΝΤΑ ΤΩΝ ΑΗΛΟΝΙΩΝ & ΤΩΝ ΦΙΔΙΩΝ**.

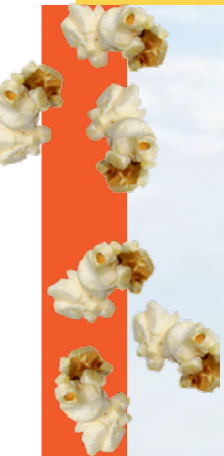


Η ταινία MAY DECEMBER είναι σε σκηνοθεσία Todd Haynes με τους Natalie Portman, Julianne Moore, Charles Melton, Piper Curda, Cory Michael Smith, D.W. Moffett, Drew Scheid, Elizabeth Yu, Andrea Frankle.

Η περιλήψη της όπως τη διαβάζουμε στην περιγραφή του επίσημου τρέιλερ είναι η εξής: "Είκοσι χρόνια μετά το σκάνδαλο που προκάλεσε το ρομάντζο της τότε 36χρονης Γκρέισι (Τζούλιαν Μουρ) και του 13χρονου Τζος (Τσαρλς Μέλτον), το ζευγάρι ζει μια φαινομενικά ειδυλλιακή προαστιακή ζωή. Η οικογενειακή τους γαλήνη θα διαταραχθεί απότομα από την έλευση της Ελιζαμπεθ (Νάταλι Πόρτμαν), μιας δημοφιλούς ηθοποιού που θέλει να κάνει έρευνα για τον επερχόμενο ρόλο της ως Γκρέισι.

Όσο η Ελιζαμπεθ βυθίζεται στην καθημερινότητα του ζευγαριού, η άβολη πραγματικότητα του σκανδάλου αποκαλύπτεται, φέρνοντας στην επιφάνεια καταπιεσμένα





συναισθήματα. Στο «May December», ο Τοντ Χέινς («Κάρολ») εξερευνάει ένα από τα μεγαλύτερα ταλέντα του ανθρώπινου είδους: την κολοσσιαία άρνηση να κοιτάξουμε τον εαυτό μας."

Το THE HUNGER GAMES: ΜΠΑΛΑΝΤΑ ΤΩΝ ΑΗΔΟΝΙΩΝ & ΤΩΝ ΦΙΔΙΩΝ (αρχικός τίτλος στα αγγλικά: THE HUNGER GAMES: THE BALLAD OF SONGBIRDS & SNAKES) είναι σε

Η ταινία MAY DECEMBER είναι μια ιστορία μυθοπλασίας εμπνευσμένη εν μέρει από αυτήν της καταδικασμένης το 1997 ως παιδεράστριας Mary Kay Letourneau και αποτελεί συμμετοχή στο διαγωνιστικό τμήμα του φεστιβάλ Καννών.







σκηνοθεσία Francis Lawrence με τους Rachel Zegler, Tom Blyth, Hunter Schafer, Kjell Brutschardt, Burn Gorman, Viola Davis, Peter Dinklage, Jason Schwartzman, Josh Andrés Rivera, Fionnula Flanagan, Ashley Liao, Amélie Hoferle, Sofia Sanchez και επίσημη περίληψη της εξής:

“Η Rachel Zegler (*West Side Story*) πρωταγωνιστεί ως Lucy Gray Baird, και είναι ο επιλεγμένος φόρος της Περιοχής 12 που θα παλέψει για την επιβίωσή της στην αρένα, στους 10ους Αγώνες Πείνας. Όμως ο Tom Blyth ως μέντοράς της, ο οποίος υποδύεται τον Coriolanus Snow, βρίσκεται διχασμένος ανάμεσα στα καθήκοντά του στην Κάπιτολ και τα συναισθήματα που αναπτύσσει σταδιακά για εκείνη.”

Η ταινία αποτελεί πρίκουελ και spin-off της δυστοπικής τριλογίας (μετέπειτα τετραλογίας) του HUNGER GAMES και τοποθετείται 64 χρόνια πριν, ενώ είναι ακόμα βασισμένο σε μυθιστόρημα που γράφτηκε 10 χρόνια μετά τα τρία κεντρικά, το 2020. Κυκλοφόρησε ταυτόχρονα σε audiobook, με αφηγητή τον ηθοποιό Santino Fontana.

**Πηγές**

- <https://youtu.be/2jC7ctVEAHA?si=TJ2grP57gcZHJQ6>
- <https://www.imdb.com/title/tt13651794/>
- <https://www.filmly.gr/movies-database/may-december/>
- <https://variety.com/2023/film/awards/may-december-oscars-natalie-portman-julianne-moore-best-actress-1235620533/>
- [https://youtu.be/gTFCFkIXI3M?si=Li\\_keZf7P-8mC\\_tK2](https://youtu.be/gTFCFkIXI3M?si=Li_keZf7P-8mC_tK2)
- <https://www.imdb.com/title/tt10545296/>
- <https://www.filmly.gr/movies-database/the-hunger-games-the-ballad-of-songbirds-and-snakes/>
- <https://playbill.com/article/tony-winner-santino-fontana-will-narrate-audio-edition-of-the-ballad-of-songbirds-and-snakes-hunger-games-sequel>



## Η πιο μαγική εποχή του χρόνου έφτασε "Φέτος τα Χριστούγεννα Βρισκόμαστε Μαζί, στα Starbucks"



Η πιο γιορτινή περίοδος επιστρέφει στα Starbucks με μια ολοκαίνουργια σειρά επιλογών μαζί με κλασικές αγαπημένες που μας ταξιδεύουν για άλλη μια χρονιά στον μαγικό κόσμο των εορτών:

**NEA Hazelnut Crunch Hot Chocolate:** Πλούσια σκόνη κακάου αναμιγνύεται στον ατμό με βελούδινο γάλα, με γεύσεις από καβουρδισμένα φουντούκια και κορυφώνεται από σαντιγί με γεύση σοκολάτας και γαρνίρεται με toping από τραγανό φουντούκι.

**Toffee Nut Latte:** Δόσεις espresso, σε συνδυασμό με βελούδινο γάλα στον ατμό, λαχταριστή γεύση από καραμέλα και φουντούκι με το μοναδικό σιρόπι Toffee Nut ολοκληρώνονται με επικάλυψη από σαντιγί με καραμελωμένες νιφάδες με γεύση ξηρών καρπών.

**Gingerbread Latte:** Γλυκό και ελαφρώς πικάντικο, με αρώματα Gingerbread, που συνδυάζεται αρμονικά με δόσεις espresso και βελούδινο γάλα στον ατμό. Ολοκληρώνεται με επικάλυψη από σαντιγί και τριμμένο μπισκότο.

**Caramel Waffle Latte:** Ο έντονος Espresso Roast, αναμιγνύεται με γάλα και γεύση καραμελωμένης βάφλας, δημιουργώντας το πιο εκρηκτικό γευστικό αποτέλεσμα. Γαρνίρεται με σαντιγί και κομματάκια καραμελωμένης βάφλας με μπαχαρικά.

**Starbucks™ Christmas Blend:** Μια πλούσια και έντονη γεύση, που μπορεί να μας «ταξιδέψει» κάθε ώρα της ημέρας.

**Starbucks™ Christmas Blonde Roast:** Ξεχωρίζει από τις νότες από πικάντικο πορτοκάλι και σύκο, που αναδεικνύουν την πιο απαλή εκδοχή του παραδοσιακού χαρμανιού.

Μια ακόμα απροσδόκητη προσθήκη έρχεται να μας συναρπάσει αυτά τα Χριστούγεννα με το νέο χαρμάνι Starbucks™ Christmas Blend Espresso Roast με νότες από γλυκό δαμάσκηνο και καβουρδισμένη βανίλια.

## Press Room

Food & Beverage edition

## Around the table: Η απόλυτη foodie εμπειρία από τη Mastercard επιστρέφει!

Το Around the Table, το επιτυχημένο γαστρονομικό γεγονός από τη Mastercard, επιστρέφει για δεύτερη συνεχή χρονιά, όπου 40 αγαπημένα εστιατόρια της Αθήνας δημιουργούν 40 ειδικά διαμορφωμένα μενού με τοπικά υλικά, τα οποία προσφέρονται σε προνομιακή τιμή έως 40€/άτομο, αποκλειστικά για κατόχους Mastercard.

Από τις 9 έως τις 30 Νοεμβρίου, όλοι οι κάτοχοι καρτών Mastercard και λάτρεις του καλού φαγητού, μπορούν εύκολα, μέσω της πλατφόρμας [aroundthetable.gr](http://aroundthetable.gr), να κάνουν την κράτησή τους στο εστιατόριο της επιλογής τους και να δοκιμάσουν τα πιο viral πιάτα της πόλης, όπου με έμπνευση από την ελληνική κουζίνα, αναδεικνύουν τις σύγχρονες γαστρονομικές τάσεις και δίνουν έμφαση στις βιώσιμες πρακτικές της εντοπιότητας και της εποχικότητας.

Παράλληλα, στο πλαίσιο του Around the table, μέσω της ίδιας πλατφόρμας, οι κάτοχοι καρτών Mastercard θα έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν μια σειρά από ανεκτίμητες γαστρονομικές εμπειρίες και να ανακαλύψουν την πολυμορφία της ελληνικής γαστρονομικής κουλτούρας.



## Η Josephine και η Panik Records παρουσίασαν το νέο album «Τα Καλά Κορίτσια» στο μεγαλύτερο πάρκο ψυχαγωγίας, το "Allou! Fun Park"!



Nίνο - Josephine Wendel - Γιώργος Αρσενάκος

Η Josephine παρουσίασε τα κομμάτια του νέου της album "Τα Καλά Κορίτσια" μέσα από ένα ιδιαίτερο live, γεμάτο εκπλήξεις με θέα την εντυπωσιακή - σήμα κατατεθέν "Ρόδα" του "Allou! Fun Park". Το album «Τα Καλά Κορίτσια» περιλαμβάνει 15 τραγούδια, μεταξύ των οποίων νέα κομμάτια που έχουν γράψει εμπνευσμένοι δημιουργοί, καθώς και τα ήδη κυκλοφορημένα super hits «Τηλέφωνο», «Μπερδέματα», «Κύμα Μου», «Είσαι Μια Θεά» και το ντουέτο της με τον Πέτρο Ιακωβίδη, «Γεια Σου». Κατά τη διάρκεια του event πραγματοποιήθηκε meet-and-greet 5 τυχερών, οι οποίοι φωτογραφήθηκαν μαζί της και παρέλαβαν ένα μπλουζάκι και ένα cd υπογεγραμμένα από την ίδια, ενώ από νωρίς οι fans της αγαπημένης τραγουδίστριας είχαν κατακλύσει τις εγκαταστάσεις του "Allou! Fun Park".

## Η Premier Capital Hellas ανοίγει νέο εστιατόριο McDonald's στην Πάτρα

Η Premier Capital Ελλάς συνεχίζει το επενδυτικό της πρόγραμμα για το δίκτυο των εστιατορίων McDonald's στην Ελλάδα, με ένα νέο εστιατόριο στην Πάτρα, το οποίο άνοιξε στις 13 Νοεμβρίου 2023, στην οδό Ρήγα Φεραίου και Κολοκοτρώνη 13Α.

Το εστιατόριο McDonald's Πάτρα ενσωματώνει όλες τις πρόσφατες ψηφιακές καινοτομίες που ενισχύουν την εμπειρία του επισκέπτη. Λειτουργούν τρία διπλής όψης μηχανήματα αυτόματης συναλλαγής (kiosks): οι καινοτόμες ψηφιακές οθόνες που χειρίζεται προσωπικά ο επισκέπτης για μεγαλύτερη ευελιξία στην επιλογή και τον έλεγχο της παραγγελίας του. Το εστιατόριο διαθέτει επίσης υπηρεσία εξυπηρέτησης στο τραπέζι (table service) και υπηρεσία McDelivery. Επιπλέον, στο εστιατόριο McDonald's Πάτρα είναι διαθέσιμη η νέα υπηρεσία παραγγελίας και πληρωμής από το κινητό (Mobile Order & Pay). Οι επισκέπτες μπορούν να παραγγέλνουν και να πληρώνουν εύκολα και γρήγορα από το κινητό τους μέσω της εφαρμογής McDonald's app και να απολαμβάνουν τα αγαπημένα τους προϊόντα McDonald's, αφού παραλάβουν την παραγγελία τους από το ταμείο (για dine-in και take away) ή με την υπηρεσία εξυπηρέτησης στο τραπέζι (table service).

Το εστιατόριο ακολουθεί τον σχεδιασμό 'Ray', μια μοντέρνα, μινιμαλιστική προσέγγιση στη διακόσμηση, που δημιουργεί ένα ήρεμο και ευχάριστο περιβάλλον.

Το εστιατόριο ακολουθεί τον σχεδιασμό 'Ray', μια μοντέρνα, μινιμαλιστική προσέγγιση στη διακόσμηση, που δημιουργεί ένα ήρεμο και ευχάριστο περιβάλλον.



# Big 5: Οι προγνωστικοί παράγοντες της ευτυχίας

**Αν είσαι συναισθηματικά σταθερός άνθρωπος και σε χαρακτηρίζει ευσυνειδησία βρίσκεσαι στον σωστό δρόμο για την ευτυχία, σύμφωνα με την επιστήμη.**



Μια νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Journal of Personality and Social Psychology αποκαλύπτει ότι τα άτομα που σημείωσαν υψηλή βαθμολογία σε έρευνες σχετικές με τη διαφάνεια, την ευσυνειδησία, την εξωστρέφεια, την ευχαρίστηση και τη συναισθηματική σταθερότητα, δηλώνουν πως είναι πιο ικανοποιημένοι από της ζωή τους συγκριτικά με τους υπόλοιπους.

Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας επηρεάζουν σημαντικά τον βαθμό ικανοποίησης που έχουμε από την προσωπική, κοινωνική και επαγγελματική μας ζωή. Η συγγραφέας της μελέτης Manon van Scherpingen επισημαίνει ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας είναι εξίσου σχετικά με τη ζωή, την κοινωνική ή την εργασιακή ικανοποίηση καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής των ενηλίκων, ή είναι ακόμη πιο αλληλένδετα σε ορισμένες περιπτώσεις για την ικανοποίηση από την εργασία.

## Αναλύοντας τα δεδομένα

Οι ερευνητές αξιολόγησαν δεδομένα που προήλθαν από 9.110 Ολλανδούς. Κατά τη διάρκεια 11 ετών, οι συμμετέχοντες, ηλικίας από 16 έως 95 ετών, ολοκλήρωσαν πολλαπλές έρευνες που αφορούσαν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους: ευσυνειδησία, εξωστρέφεια, ευχαρίστηση και συναισθηματική σταθερότητα, σε σχέση με την ικανοποίησή τους στον επαγγελματικό τομέα και στις διαπροσωπικές σχέσεις.

## Συναισθηματική σταθερότητα: ο μεγαλύτερος προγνωστικός παράγοντας της ευτυχίας

Σύμφωνα με τα ευρήματα η συναισθηματική σταθερότητα, όπως η αντιμετώπιση του στρες, η ρύθμιση των συναισθημάτων και η ευελιξία απέναντι στις προκλήσεις και τις αλλαγές ήταν ο πιο ισχυρός



προγνωστικός παράγοντας της συνολικής ικανοποίησης από τη ζωή και την καριέρα. Διαπιστώθηκε ότι διαφορετικά γνωρίσματα είχαν πιο ισχυρό αντίκτυπο σε διαφορετικές πτυχές της ζωής. Δηλαδή, η ευσυνειδησία φάνηκε πως είναι πιο στενά συνδεδεμένη με την ικανοποίηση από την εργασία. Από την άλλη, η εξωστρέφεια φάνηκε πως είχε μεγαλύτερη επίδραση στην κοινωνική ικανοποίηση. Σχετικά με τη διαφάνεια διαπιστώθηκε ότι συνδέεται με μεγαλύτερη ικανοποίηση όσο αυξάνεται η ηλικία. Οι "ανοιχτοί" άνθρωποι χαρακτηρίζονται από περιέργεια και είναι δημιουργικοί.

### **Προσωπικότητα και εμπειρία**

Η προσωπικότητα αποτελεί ένα εύπλαστο μέρος της ευτυχίας. Τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας μπορούν να αλλάξουν κατά τη διάρκεια της ζωής μας. Πώς; Κυρίως λόγω των εμπειριών και του περιβάλλοντος, που έχουν επίδραση στις συμπεριφορές μας.

Οι ερευνητές αναφέρουν πως η συμμετοχή σε μια κοινωνική λέσχη, θα μπορούσε να τονώσει την εξωστρέφεια ενός ατόμου, με αποτέλεσμα να είναι πιο ικανοποιημένο κοινωνικά σε σύγκριση με παλαιότερα.

Αν προσπαθήσουμε να γίνουμε πιο περίεργοι, εξωστρεφείς ή πειθαρχημένοι, θα καταφέρουμε να αντλούμε περισσότερη ικανοποίηση και θα νιώθουμε πιο ευτυχισμένοι.



## Η Chiquita υποστηρίζει τον αγώνα «Spartan Race»

**spartan race  
starter  
pack:**



Η Chiquita υποστήριξε υπερήφανα τον αγώνα Spartan Race που πραγματοποιήθηκε στην ιστορική πόλη της Σπάρτης από τις 3 έως τις 5 Νοεμβρίου. Η πλατεία και οι δρόμοι της Σπάρτης πλημμύρισαν από μια μεγάλη πολύχρωμη ομάδα αθλητών - μαχητών του Spartan Race 2023. Άνδρες και γυναίκες όλων των ηλικιών έφτασαν από όλες τις γωνίες της γης και συμμετείχαν στον αγώνα.

Το Spartan Race είναι η κορυφαία διοργάνωση αγώνων με εμπόδια στον κόσμο, με περισσότερους από 200 αγώνες που διοργανώνονται κάθε χρόνο, σε 42 χώρες και 5 ηπείρους, με περισσότερους από 1.000.000 συμμετέχοντες. Είναι ο πρώτος αγώνας του είδους του, που προσφέρει ατομική χρονομέτρηση, παγκόσμια κατάταξη και ταυτόχρονα δίνει την ευκαιρία σε ερασιτέχνες και επαγγελματίες αθλητές να δοκιμαστούν σε διαφορετικούς αγώνες σε όλο τον κόσμο. Οι αθλητές ξεκινούν από την Αρχαία Σπάρτη και ακολουθούν τις καθορισμένες διαδρομές, στις όχθες του Ευρώτα και στους ελαιώνες των λόφων γύρω από την πόλη, που αναδεικνύουν την ιστορία και τον φυσικό πλούτο της περιοχής, απολαμβάνοντας την όμορφη θέα ολόκληρης της κοιλάδας της Σπάρτης και του Ταύγετου. Η συνεργασία μεταξύ της Chiquita και του Spartan Race ανέδειξε την κοινή δέσμευση για την προώθηση της

υγείας, της ευεξίας και των πλεονεκτημάτων ενός ενεργού τρόπου ζωής. Ως αναπόσπαστο μέρος του Spartan Race, η Chiquita προσέφερε στους συμμετέχοντες νόστιμες και γεμάτες θρεπτικά συστατικά μπανάνες Chiquita, την τέλεια πηγή φυσικής ενέργειας για να τροφοδοτήσουν τις εντυπωσιακές αθλητικές τους προσπάθειες.

## Πώς το στρες επηρεάζει τις ορμόνες και το βάρος μας

Όταν βιώνουμε στρεσογόνες καταστάσεις, απελευθερώνονται συγκεκριμένες ορμόνες του στρες, συμπεριλαμβανομένης της αδρεναλίνης και της κορτιζόλης. Ειδικότερα, η αδρεναλίνη είναι μία ορμόνη που προετοιμάζει το σώμα μας για την απόκριση «πάλης ή φυγής». Κατά συνέπεια αυξάνεται η αρτηριακή πίεση, ο καρδιακός ρυθμός, καθώς και τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Η κορτιζόλη με τη σειρά της επηρεάζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και τον μεταβολισμό μας.

Η κορτιζόλη παράγεται για να καταφέρουμε να ξεπεράσουμε μια στρεσογόνο κατάσταση. Ο σκοπός της δηλαδή είναι να δώσει ενέργεια στο σώμα μόλις υπάρξει κίνδυνος που πρέπει να αντιμετωπίσουμε. Ο βασικός τρόπος που μας δίνει ενέργεια είναι με το να ανεβάζει το σάκχαρο του αίματος προκαλώντας διάσπαση στο γλυκογόνο που είναι αποθηκευμένο στο σώμα μας.

Κατά τα πρώτα στάδια του στρες, συνήθως η όρεξή μας μειώνεται. Όμως, όταν βιώνουμε για μεγάλα διαστήματα στρες, τα επίπεδα κορτιζόλης αυξάνονται και η όρεξή μας αυξάνεται με αποτέλεσμα να παίρνουμε βάρος.



## Συμμετοχή της Novibet σε ημερίδα ενημέρωσης ενάντια στην οπαδική βία

Η Novibet συμμετείχε ως Χορηγός στην ημερίδα «Ο Αθλητισμός απέναντι στα ναρκωτικά και την οπαδική βία» που συνδιοργάνωσε η ΠΑΕ ΑΡΗΣ, ο Υδραϊκός Ναυτικός Όμιλος και το Ινστιτούτο P.A.D.A. στην Ύδρα την Κυριακή 5 Νοεμβρίου, με στόχο να προωθηθεί ο υγιής αθλητισμός και η εξάλειψη περιστατικών βίας.

Η Novibet ως υπεύθυνος «εταιρικός πολίτης» θέτει στο επίκεντρο των προτεραιοτήτων της ζητήματα που απασχολούν όχι μόνο τον ελληνικό αθλητισμό, αλλά και την κοινωνία στο σύνολό της.

Με βασικό στόχο την ανάδειξη του πολυπλεύρου χαρακτήρα του ποδοσφαίρου, την προώθηση των αξιών του αθλητισμού και την ασφαλή προσέλευση φιλάθλων στα γήπεδα, η Novibet υλοποιεί και φέτος σε συνεργασία με την ΠΑΕ ΑΡΗΣ την εκστρατεία ενημέρωσης #NoViolence.

Ο Χριστόφορος Μποζατζίδης, CMO της Novibet δήλωσε: «Φέτος, ενισχύουμε ακόμα περισσότερο τις δράσεις μας ενάντια την οπαδική βία, καθώς από κοινού με την ομάδα του ΑΡΗ συνεχίζουμε την καμπάνια #Noviolence, με βασικό μήνυμα πως 'κάποιες φανέλες ματώνουν για τους λάθος λόγους'. Δέσμευσή μας είναι πως θα κάνουμε ό,τι περνάει από το χέρι μας, για να γίνουμε η θετική αλλαγή. Στη Novibet πιστεύουμε ότι η στήριξη και ενίσχυση του αθλητισμού αποτελεί οδηγό για τη νέα γενιά αλλά και το ισχυρότερο αντίβαρο σε προβληματικές συμπεριφορές.»



## Market Trends

### Μαγικά και γευστικά Χριστούγεννα παρέα με την Hellmann's και τις ξεχωριστές συνταγές του Άκη Πετρετζίκη!



Η περίοδος των Χριστουγέννων είναι πολύ ξεχωριστή μιας και οικογένειες και φίλοι μαζεύονται γύρω από το εορταστικό τραπέζι για να δημιουργήσουν και να απολαύσουν μοναδικές γιορτινές γεύσεις. Για αυτόν τον λόγο, η Hellmann's σου δίνει όλα τα εφόδια για να πάρεις άριστα στο τραπέζι των γιορτών και να τους εντυπωσιάσεις όλους με τις ξεχωριστές δημιουργίες σου. Δίπλα σου οι αγαπημένες Hellmann's Sauces, που θα δώσουν στο φαγητό αξεπέραστη γεύση, αλλά και ένας master του είδους που έχει να μοιραστεί απολαυστικές συνταγές και φυσικά [όλα τα ΣΟΣ από την Hellmann's!](#)

Ποιος καταλληλότερος, λοιπόν, από τον αγαπημένο Chef Άκη Πετρετζίκη, για να σου δώσει τις 10 κορυφαίες Χριστουγεννιάτικες συνταγές ώστε να πάρεις άριστα στο φετινό τραπέζι; Ο Άκης, μαζί με τη Hellmann's, έχει προνοήσει ετοιμάζοντας γευστικές προτάσεις που καλύπτουν όλες τις προτιμήσεις, από χοιρινό σνίτσελ με πουρέ κάστανο, κότσι με μουστάρδα και καραμελωμένο αρνίσιο μπουτί με κουσκούς,

μέχρι μακαρονσαλάτα με γαλοπούλα, cranberries & blue cheese και χριστουγεννιάτικη coleslaw. Όλες αυτές τις λαχταριστές και άκρω γιορτινές συνταγές, αλλά και ακόμα περισσότερες επιλογές, θα τις βρεις [εδώ](#) μαζί με τις αγαπημένες Hellmann's Sauces.

Παράλληλα, η Hellmann's δημιουργεί φέτος την πιο νόστιμη αλλά και festive έκδοσή της - την limited edition Xmas Μαγιονέζα! Πάνω στη συσκευασία της μπορείς να βρεις ένα ειδικό QR code που σκανάροντας το σε παραπέμπει σε μια άκρω «απολαυστική» και γιορτινή [Xmas playlist](#).

## 6ο Παιδικό & Εφηβικό Διεθνές Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας



Η 6η διοργάνωση του Παιδικού και Εφηβικού Διεθνούς Φεστιβάλ Κινηματογράφου Αθήνας με τίτλο Super Powers – Super Feelings φέτος είναι αφιερωμένη στη συναρπαστική περιπέτεια του να μεγαλώνεις. Ήρθε, λοιπόν, η στιγμή να οργανωθούμε και, με την προπώληση των εισιτηρίων να έχει ήδη αρχίσει, να επιλέξουμε ανάμεσα σε 91 ταινίες μικρού και μεγάλου μήκους από 32 χώρες που θα μιλήσουν σε παιδιά, εφήβους αλλά και τους γονείς τους, για την αυτοέκφραση, τη διαφορετικότητα και τη χαρά του να είσαι ο εαυτός σου στο υπέροχο ταξίδι προς την ενηλικίωση.

Μέχρι τις 19 Νοεμβρίου το Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, το Δημοτικό Θέατρο Πειραιά, το Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης και οι κινηματογράφοι Κηφισιά 1 & 2 Cinemas, ΔΑΝΑΟΣ και ΣΙΝΕΑΚ φιλοξενούν τη μεγάλη γιορτή του παιδικού και εφηβικού

κινηματογράφου. Προβολές μικρού και μεγάλου μήκους και εκπαιδευτικά εργαστήρια, συμπληρώνουν το παζλ του πιο Super Κινηματογραφικού Φεστιβάλ!

Στην [ιστοσελίδα του Φεστιβάλ](#) θα βρείτε το λεπτομερές πρόγραμμα προβολών, με δυνατότητα επιλογής ταινιών ανάλογα με τον χώρο, την ηλικία, τη θεματική και την προσβασιμότητα.

### Τιμές εισιτηρίων

6 € Γενική είσοδος, 4 € Σχολικές προβολές

Προπώληση εισιτηρίων ηλεκτρονικά στο [athicff.com](http://athicff.com), [megaron.gr](http://megaron.gr) και στο [more.com](http://more.com)

## Food for Thought

kids' edition

## Η Περ αποφασίζει

Η Περ είναι το παιδί που όλοι μεγαλώνουμε. Έχει απορίες, δισταγμούς, μπερδέματα, αλλά κυρίως έχει συναισθήματα, ανάγκες και όρια που την προστατεύουν. Από εμάς χρειάζεται μια ασφαλή καθοδήγηση, έναν οδηγό αγάπης για να ξέρει ακριβώς τι είναι καλό για εκείνη και τι όχι. Να μάθει να εμπιστεύεται τους σωστούς ανθρώπους γύρω της αλλά και τον εαυτό της, τα θέλω της, το ένστικτο και τα όριά της. Η σωστή και ασφαλής διαμόρφωση αυτών των ορίων είναι δουλειά όλων μας!

Η Περ είναι ένα παιδί σαν εσένα. Θα μπορούσε να είναι φίλη, συμμαθήτρια ή αδελφή σου. Ανακαλύπτει τον κόσμο όπως κι εσύ, έχει απορίες, διασκεδάζει και πάνω απ' όλα μαθαίνει να αναγνωρίζει και να εμπιστεύεται τις φωνές μέσα της όσον αφορά τα ναι και τα όχι, τα θέλω και δε θέλω, τα επιτρέπω και δεν επιτρέπω. Κυρίως μαθαίνει πώς να νιώθει άνετα, να νιώθει ασφάλεια, να μη νιώθει ενοχές για τις επιθυμίες και τις επιλογές της.

Γίνεται λοιπόν κάθε μέρα λίγο πιο σοφή και πιο σίγουρη για τον εαυτό της. Μπορείς να της κάνεις παρέα στις περιπέτειές της και να μοιραστείς μαζί της τις δικές σου... Από τις εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ.





quote of the day

**"THE HIGHEST RESULT OF EDUCATION IS TOLERANCE"**

Helen Keller

Σήμερα  
γιορτάζουν!

Ιφιγένεια,  
Μαθαίος,  
Μαθίλδη



tip of the day

The heart of wisdom  
is tolerance.

Steven Erikson

16 Νοεμβρίου

- > International Day for Tolerance
- > World Pancreatic Cancer Day
- > Guinness World Record Day
- > Check Your Wipers Day
- > National Rural Health Day