

women in digital

ΤΕΥΧΟΣ 12 // ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2023

Cristina Constandache

CHIEF REVENUE OFFICER, RAKUTEN VIBER

“Η τεχνολογία
βρίσκεται στην
πρώτη γραμμή
της πρόδου,”

WOMEN IN *Highlights*



**ΒΙΟΑΕΤΑ
ΞΑΝΘΟΥΛΗ**

FOUNDER IMPACT LOOP,
CO-FOUNDER & COO WEREDD



**ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΠΟΥΡΝΑΡΟΠΟΥΛΟΥ**

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΟΣ, BLOGGER,
MYLIFEINSWITZERLAND.COM



**ΣΟΦΙΑ
ΚΟΥΝΕΝΑΚΗ-
ΕΦΡΑΙΜΟΓΛΟΥ**

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΕΒΕΑ



**ΓΕΩΡΓΙΑ
ΚΑΡΟΥΝΤΖΟΥ**

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΤΑΙΡΙΚΩΝ
ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ JTI

Μαρία
Ιωαννίδου,
διευθύνουσα
σύμβουλος
Hellenic
Duty Free
Shops



Hot Topics

- ✓ Από το Υπουργείο Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων ανακοινώθηκε ότι στην πλατφόρμα «Ψηφιακός Χάρτης Ισότητας» (<https://portal.isotita.telenavis.com/>) αναρτήθηκαν οι πρώτες εκδηλώσεις, εγκαινιάζοντας και τυπικά τη λειτουργία του. Ο «Ψηφιακός Χάρτης Ισότητας» επικεντρώνεται στη διάδοση των εκδηλώσεων και δράσεων των Δημοτικών Επιτροπών Ισότητας (ΔΕΠΙΣ), των Περιφερειακών Επιτροπών Ισότητας (ΠΕΠΙΣ) και των Επιτροπών Ισότητας Φύλου των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων (ΕΙΦ ΑΕΙ) προς όλους τους πολίτες και τους φορείς.
- ✓ Μια καριέρα 6,5 ετών στα τρόφιμα για τη θέση της Head of Marketing στη **Free Now** αφήνει πίσω η **Κατερίνα Παπαζαχαρίου**.
- ✓ Η **Παγκόσμια Ομοσπονδία Διαφημιζομένων** πραγματοποιεί το δεύτερο κύμα της παγκόσμιας έρευνας "Global DEI Census", που εξετάζει θέματα διαφορετικότητας και ισότητας ένταξης των εργαζομένων στον κλάδο του marketing και της επικοινωνίας. Στην Ελλάδα η έρευνα πραγματοποιείται σε συνεργασία με τον **ΣΔΕ** και με την υποστήριξη μεγάλου αριθμού φορέων και διαφημιζομένων.
- ✓ Στα **Hellenic Duty Free Shops** επιστρέφει η **Μαρία Ιωαννίδου**, αναλαμβάνοντας καθήκοντα διευθύνουσας συμβούλου, καθώς και country manager για την **Dufry**.
- ✓ Με στόχο να υποστηρίξει την προώθηση της διαφορετικότητας στις επιχειρήσεις, το **Publicis Groupe Greece** υπέγραψε τη Χάρτα Διαφορετικότητας.
- ✓ Σύμφωνα με την παγκόσμια έρευνα της **Grant Thornton** «Γυναίkein 2023: Έμφαση στην ίση εκπροσώπηση», το ποσοστό των γυναικών που βρίσκονται σε ανώτερες διοικητικές θέσεις παγκοσμίως, κατέγραψε αύξηση κατά 0,5% σε σχέση με το 2022, αγγίζοντας το 32,4%.
- ✓ Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας, η **Uber** προχώρησε σε μια νέα συνεργασία με την οργάνωση **Women On Top**.

Τι μάθαμε από το φετινό Women In Digital 3

Η διαφορετικότητα και η ένταξη είναι σημαντικές για όλους, ανεξαρτήτως φύλου. Ο στόχος της διαφορετικότητας και της ένταξης είναι να δημιουργηθεί ένας χώρος εργασίας ή μια κοινότητα όπου όλα τα άτομα εκτιμώνται, γίνονται σεβαστά ανεξάρτητα από τις διαφορές τους, συμπεριλαμβανομένου του φύλου.

Ενώ ιστορικά, οι γυναίκες αντιμετώπισαν περισσότερα εμπόδια στην ένταξη και την ισότητα σε πολλές πτυχές της ζωής, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι άνδρες μπορούν επίσης να αντιμετωπίσουν αποκλεισμό και διακρίσεις με διάφορους τρόπους με βάση παράγοντες όπως η φυλή, ο σεξουαλικός προσανατολισμός ή η έκφραση φύλου.

Η δημιουργία κουλτούρας διαφορετικότητας και ένταξης δεν αφορά μόνο την επίτευξη ισότητας για μια συγκεκριμένη ομάδα, αλλά την αναγνώριση και την αποδοχή της αξίας που φέρνουν στο «τραπέζι» διαφορετικές προοπτικές και εμπειρίες. Δημιουργώντας ένα περιβάλλον που εκτιμά τη διαφορετικότητα, όλοι μπορούν να επωφεληθούν από έναν πιο καινοτόμο, δημιουργικό και παραγωγικό χώρο εργασίας. Τελικά η ποικιλομορφία και η ένταξη είναι σημαντικές για όλους, όχι μόνο για τις γυναίκες, καθώς συμβάλλουν στη δημιουργία μιας πιο ισότητας και δίκαιης Κοινωνίας. Ωστόσο, πρέπει να γίνουν ακόμη πολλά για την επίτευξη πραγματικής ισότητας. Για την προώθηση της ισότητας των φύλων στον χώρο εργασίας, είναι σημαντικό να συνεχίσουμε να αυξάνουμε την ευαισθητοποίηση σχετικά με τα ζητήματα που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες.

EDITORIAL

Κοινή δράση της Teleperformance Greece και της Women Act



Μια ουσιαστική συζήτηση για το μέλλον της εργασίας και τον ρόλο της γυναικείας ηγεσίας πραγματοποίησε η **Teleperformance Greece**, σε συνεργασία με τη **Women Act**, θέλοντας να αναδείξει την προστιθέμενη αξία των γυναικών στον χώρο της εργασίας και τη σημασία της εφαρμογής πολιτικών ισότητας. Αφορμή για την εκδήλωση στάθηκε μια καμπάνια ευαισθητοποίησης της Teleperformance Greece, για την Ημέρα της Γυναίκας, που είχε ως στόχο την ανάδειξη των **ασυνείδητων στερεοτύπων**.

Αναφερόμενη στη θέση της γυναίκας στην αγορά εργασίας η κ. **Charlotte Foucteau**, Διευθύνουσα Σύμβουλος της **Teleperformance Greece**, τόνισε την ανάγκη ύπαρξης εταιρικών διαδικασιών και καλλιέργειας της κατάλληλης κουλτούρας προκειμένου να ανελίσσονται οι γυναίκες στην κορυφή της εργασιακής πυραμίδας. Εξέφρασε την άποψη ότι «η ενδυνάμωση των γυναικών, ώστε να συμμετέχουν πλήρως και ισότιμα στην αγορά εργασίας και να αξιοποιήσουν στο μέγιστο τις δυνατότητές τους, δεν ωφελεί μόνο τα ίδια τα άτομα και τις οικογένειές τους». Επεσήμανε, ότι «η φιλοσοφία της Teleperformance Greece επικεντρώνεται στην ενσωμάτωση κατάλληλων πρακτικών γύρω από την αποδοχή της διαφορετικότητας, κάτι που αποδεικνύεται με αριθμούς, καθώς το 54% του πολυάριθμου ανθρώπινου δυναμικού της αποτελείται από γυναίκες, ενώ το 47% των θέσεων ευθύνης καλύπτονται από γυναίκες».

Sevi Vassileva: Visa Innovation Program Europe για το 2023



Η Visa, η Eleven και η Endeavor Greece ανακοίνωσαν το άνοιγμα του **Visa Innovation Program Europe** για το 2023, καλώντας fintechs από τις 7 αγορές του προγράμματος να υποβάλουν αίτηση.

Η **Sevi Vassileva**, Αντιπρόεδρος και Γενική Διευθύντρια Ελλάδας, Κύπρου, Μάλτας και Ισραήλ για τη Visa, δήλωσε: «Το 2023, το Visa Innovation Program Europe αναπτύσσεται ακόμη περισσότερο. Μέσα σε μια πενταετία το πρόγραμμα επεκτάθηκε σε επτά, από δύο, αγορές. Αυτό θα ανοίξει τον δρόμο για τη συμμετοχή περισσότερων fintechs που θα επωφεληθούν από μια πιο διευρυμένη και **ποικιλόμορφη ομάδα ειδικών**, επενδυτών και μεντόρων, ενώ θα δοθούν περισσότερες ευκαιρίες στους συμμετέχοντες να δημιουργήσουν, να δοκιμάσουν και να επεκτείνουν τις ιδέες και τις λύσεις τους.»

Μαρία Συρεγγέλα: «Δεν είναι πόλεμος των φύλων αλλά μάχη για τα ανθρώπινα δικαιώματα»

«Δεν είναι πόλεμος των φύλων αλλά μάχη για τα ανθρώπινα δικαιώματα» σημείωσε η υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, αρμόδια για θέματα **Δημογραφικής Πολιτικής και Οικογένειας**, κ. **Μαρία Συρεγγέλα** μιλώντας στο πλαίσιο του **The Upfront Initiative**, το οποίο διοργανώθηκε από την **LiFO** και την **Tsomokos** υπό την Αιγίδα της Α.Ε. της Προέδρου της Δημοκρατίας, με τη στήριξη του Δήμου Αθηναίων και του Γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου. Η κ. Συρεγγέλα παρουσίασε το πλαίσιο της ισότητας και μίλησε για τις κινήσεις και τις πρωτοβουλίες που έχει αναλάβει η κυβέρνηση. Επίσης, τόνισε πως «σε ετήσια βάση γίνονται, σύμφωνα με τα σχετικά στοιχεία, 12 έως 15 γυναικοκτονίες στη χώρα». Αναφέρθηκε, επίσης, στις καμπάνιες ενημέρωσης κατά των **έμφυλων στερεοτύπων** σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σχολεία που έχει υλοποιήσει η κυβέρνηση εισάγοντας στον δημόσιο διάλογο το ζήτημα του σεξιστικού λόγου.



Ρεκόρ Schneider Electric στον Δείκτη Ισότητας Φύλων Bloomberg 2023

Η Schneider Electric, διακρίθηκε για έκτη συνεχή χρονιά στον δείκτη ισότητας των φύλων (GEI) του Bloomberg. Η αναγνώριση αναδεικνύει τις συνεχείς προσπάθειες της εταιρείας για την ενίσχυση της κουλτούρας της όσον αφορά στην ισότητα των φύλων και την εξασφάλιση ένα εργασιακού περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς. Η συνολική βαθμολογία, υψηλότερη από τον μέσο όρο (73%), έφτασε το 81%, από το 77% του προηγούμενου έτους. Η εταιρεία διατήρησε τις υψηλές επιδόσεις της στην κατηγορία των **ισών αμοιβών μεταξύ ανδρών και γυναικών (88%)**, σε αναγνώριση των προσπαθειών της για τη μείωση του μισθολογικού χάσματος σε λιγότερο από 1% τόσο για τις γυναίκες, όσο και για τους άνδρες, έως το 2025. Παράλληλα, οι υψηλότερες βαθμολογίες αφορούν το **External Brand** και τη συμπερίληψη, επιτυγχάνοντας ποσοστό ύψους 81% και 80% αντίστοιχα. Επιπλέον, οι δράσεις της σχετικά με τις ηγετικές θέσεις και το talent pipeline αντικατοπτρίζουν την πρόοδο της (55%) προς την επίτευξη του στόχου της για τη βελτίωση της εκπροσώπησης των φύλων.

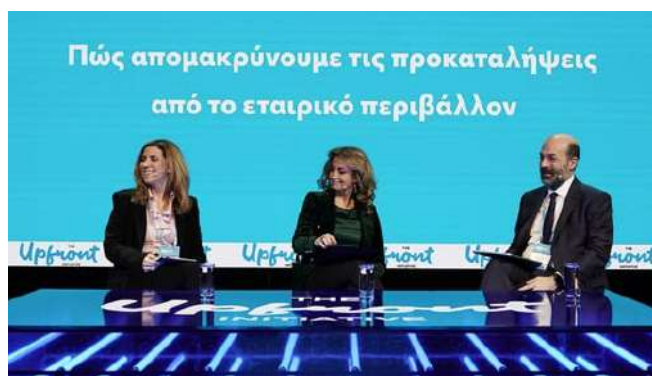


Η Binance ανανεώνει τη δέσμευσή της για την υποστήριξη των γυναικών στην τεχνολογία



Η Binance, η μεγαλύτερη εταιρεία ανταλλαγής κρυπτονομισμάτων στον κόσμο, ανανεώνει τη δέσμευσή της να αυξήσει τον αριθμό των γυναικών που είναι ενεργές και απασχολούνται στο Web3. Μέσα από πρωτοβουλίες εκπαίδευσης και καθοδήγησης που επικεντρώνονται στις γυναίκες, η Binance μέχρι σήμερα έχει επενδύσει περισσότερα από \$2 εκατ. για να υποστηρίξει τις γυναίκες σε περισσότερες από 10 χώρες σε όλο τον κόσμο και θα αυξήσει αυτές τις προσπάθειες κατά το επόμενο έτος.

Σοφία Κουνενάκη - Εφραίμογλου, πρόεδρος ΕΒΕΑ: υποεκπροσώπηση γυναικών στην Πληροφορική



Στο τέλος του μήνα πρόκειται να δημοσιευθεί μια νέα πανελλαδική πρόσκληση για πρόσβαση αμιγώς γυναικείων startup εταιρειών σε επενδυτικά κεφάλαια στο πλαίσιο της θερμοκοιτίδας καινοτόμου επιχειρηματικότητας, ΘΕΑ δήλωσε η Πρόεδρος του Εμπορικού και Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Αθηνών (ΕΒΕΑ), κ. Σοφία Κουνενάκη- Εφραίμογλου από το βήμα του συνεδρίου The Upfront Initiative, που διοργανώνει η LiFO και η Tsomokos υπό την Αιγίδα της Α.Ε. της Προέδρου της Δημοκρατίας, Κατερίνας Σακελλαροπούλου, τη στήριξη του Δήμου Αθηναίων και του Γραφείου του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου στην Ελλάδα.

FALCONERI

SUPERIOR CASHMERE



SPRING & ULTRAFINE CASHMERE

Τα νέα κασμιρένια πλεκτά της Falconeri σε νέες, ανοιξιάτικες αποχρώσεις που αποπνέουν χαλαρή πολυτέλεια.

FALCONERI.COM

ΔΕΥΤΕΡΗ ΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗ NETSTEPS ΩΣ BEST WORKPLACES FOR WOMEN HELLAS 2023



Η NetSteps με υπερηφάνεια ανακοινώνει ότι συμπεριλαμβάνεται στη λίστα του **Great Place to Work, Best Workplaces for Women Hellas 2023**, σε συνέχεια της συμμετοχής της στην ετήσια έρευνα εργασιακού περιβάλλοντος **Trust Index** και της πιστοποίησής της από τον οργανισμό **Great Place to Work Hellas**. Η NetSteps είναι μια από τις λίγες εταιρείες τεχνολογίας με ηγετική ομάδα κατά πλειοψηφία γυναικών. Το ανθρώπινο δυναμικό της εταιρείας εργάζεται κατά 60% απομακρυσμένα, επιτρέποντάς της να προσλαμβάνει τα καλύτερα ταλέντα ανεξάρτητα από τη φυσική τους τοποθεσία και αυτό το μεικτό μοντέλο σίγουρα ενισχύει τους πολύπλευρους ρόλους που καλείται να εξυπηρετήσει κάθε σύγχρονη γυναίκα στην καθημερινότητά της.

MASTER YOUR OWN BUSINESS ΓΙΑ ΤΗ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ



Η συμβολή των γυναικών και η επιρροή τους στην παγκόσμια οικονομία, είναι πλέον αδιαμφισβήτητη. Οι γυναίκες επιχειρηματίες συνεισφέρουν πάνω από 3 τρισεκατομμύρια δολάρια στη σημερινή οικονομία, ενώ σύμφωνα με το **Mastercard Index Of Women Entrepreneurs 2022**, η στήριξη ακόμα περισσότερων γυναικών επιχειρηματιών, θα μπορούσε να αυξήσει άμεσα την παγκόσμια οικονομική παραγωγή έως και 5 τρισεκατομμύρια δολάρια. Η Mastercard, στο πλαίσιο της νέας σειράς δράσεων για το 2023 με στόχο την επαγγελματική ενδυνάμωση των γυναικών, διευρύνει τις πρωτοβουλίες της και στέκεται δίπλα σε κάθε γυναίκα επιχειρηματία που τη χρειάζεται, επενδύοντας στην εκπαίδευσή της, μέσα από το νέο Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Στελεχών που ξεκινά με τίτλο «**Master your Own Business**», σε συνεργασία με το Executive Development του **Alba Graduate Business School, The American College of Greece**.

ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΗ ΘΕΣΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΚΥΒΕΡΝΟΑΣΦΑΛΕΙΑ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ



Την κρισιμότητα της ίσης αντιπροσώπευσης των γυναικών στο χώρο της κυβερνοασφάλειας, αλλά και τα οφέλη που μπορεί να προσφέρει η διαφορετικότητα

στον κλάδο, ανέδειξε ημερίδα της **ΕΥ Ελλάδος** και του **Women4Cyber Greece**, με τίτλο “**Women in Cybersecurity: Breaking the glass ceiling**”. Την ημερίδα προλόγισαν, η Υφυπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Υποθέσεων, κ. **Μαρία Συρεγγέλα**, και ο γ.γ. Τηλεπικοινωνιών και Ταχυδρομείων του Υπουργείου Ψηφιακής Διακυβέρνησης, κ. **Αθανάσιος Στάβερης**. Όπως σημείωσε ο κ. **Παναγιώτης Παπαγιαννακόπουλος**, Εταίρος στο Τμήμα Συμβουλευτικών Υπηρεσιών της **ΕΥ Ελλάδος** και Επικεφαλής Υπηρεσιών Κυβερνοασφάλειας, Προστασίας Δεδομένων και Ιδιωτικότητας της ΕΥ στη ΝΑ Ευρώπη, «ο κλάδος της κυβερνοασφάλειας χαρακτηρίζεται την υποαντιπροσώπηση των γυναικών σε αυτόν».

«ΒΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ SILENT MODE» ΤΟ ΣΥΝΘΗΜΑ ΤΗΣ ΕΚΣΤΡΑΤΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΚΟΙΝΟΥ

Το Ίδρυμα Vodafone, με μήνυμα «**Byes από το silent mode**», ανακοινώνει τη διάθεση της δωρεάν ψηφιακής εφαρμογής και ιστοσελίδας “**Bright Sky**” στη χώρα μας, με στόχο την ενημέρωση σχετικά με την έμφυλη και ενδοοικογενειακή βία, την παροχή συμβουλευτικής υποστήριξης και καθοδήγησης για την αντιμετώπιση τέτοιων περιστατικών. Το “**Bright Sky**” είναι μια κρυπτογραφημένη εφαρμογή κινητού, διαθέσιμη σε Google Play και App Store, η οποία λειτουργεί υποστηρικτικά παρέχοντας **ολοκληρωμένες οδηγίες αντιμετώπισης**

περιστατικών κακοποιήσεων και πλήρη ενημέρωση για τις αρμόδιες δομές υποστήριξης σε οποιαδήποτε γυναίκα μπορεί να βρίσκεται σε καθεστώς κακοποιητικού περιβάλλοντος. Το περιεχόμενο της εφαρμογής είναι συμβουλευτικό χαρακτήρα, προκειμένου οι χρήστες να μπορούν να λαμβάνουν αποφάσεις για την διαχείριση της κατάστασης στην οποία βρίσκονται, είτε οι ίδιοι είτε οικεία τους πρόσωπα που κινδυνεύουν και ενδεχομένως χρειάζονται βοήθεια. Σύμφωνα με στοιχεία του ΠΟΥ, οι γυναίκες αποτελούν μακράν τα συνηθέστερα θύματα ενδοοικογενειακής βίας, με μια στις τρεις παγκοσμίως να έχει υποστεί σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση τουλάχιστον μία φορά στην ζωή της. Πολύ συχνά, μάλιστα, το θύμα διστάζει να καταφύγει σε βοήθεια και να απεμπλακεί από την επικίνδυνη σχέση στην οποία βρίσκεται.

«Θεμελιώδης αρχή του Ιδρύματος Vodafone είναι ότι συνδεσιμότητα και τεχνολογία μπορούν να απαντήσουν στις μεγάλες κοινωνικές προκλήσεις της εποχής μας, εν προκειμένω στην ενδοοικογενειακή βία. Ο πρώτος μας στόχος είναι το **Bright Sky** να βοηθήσει καταρχήν στην παραδοχή ότι κάποια ή κάποιος βρίσκεται σε κακοποιητικό περιβάλλον και στη συνέχεια να παροτρύνουμε τα θύματα να αναζητήσουν την κατάλληλη βοήθεια. Τα σημάδια της κακοποίησης δεν είναι πάντα ορατά και το **Bright Sky** είναι ένας μεγάλος σύμμαχος στην έγκαιρη αναγνώρισή τους», ανέφερε η **Μαρία Σκάγκου, Αντιπρόεδρος ΔΣ της Vodafone Ελλάδας και Πρέσβειρα του Ιδρύματος Vodafone**.



L'ORÉAL - UNESCO ΓΙΑ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΤΗΜΗ



Ακολουθώντας τη δέσμευσή τους να στηρίζουν τις γυναίκες στην Επιστήμη, η L'Oréal Hellas και η Ελληνική Εθνική Επιτροπή για την UNESCO βράβευσαν τρεις Ελληνίδες επιστήμονες:

Ελένη Βεργαδή, Επίκουρη Καθηγήτρια Παιδιατρικής στην Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης για το ερευνητικό της έργο με τίτλο «Μηχανισμοί άμυνας του ανοσοποιητικού των φαγοκυττάρων έναντι παθογόνων μικροοργανισμών κατά τα πρώτα στάδια της ζωής»

Ιωάννα Κεκλίκογλου, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Τμήμα Βιολογίας του Πανεπιστημίου Κρήτης, για το ερευνητικό της έργο με τίτλο «Διερεύνηση νέων συνδυασμένων θεραπευτικών προσεγγίσεων για τη θεραπεία του χημειοανθεκτικού καρκίνου του μαστού»

Μαρούλα Κόκοτου, Επίκουρη Καθηγήτρια στο Εργαστήριο Γενικής Χημείας του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών για το ερευνητικό της έργο με τίτλο «Ανάπτυξη νέων μεθόδων ποιοτικού και ποσοτικού προσδιορισμού οργανικών ενώσεων και μεθόδων λιπιδωματικής ανάλυσης με υγρή χρωματογραφία σε συνδυασμό με σύγχρονες τεχνικές»

PWC: ΧΑΣΜΑ ΣΤΗΝ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗ ΜΙΣΘΟΔΟΣΙΑ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ



Παρά τη βελτίωση των εργασιακών συνθηκών στις χώρες του ΟΟΣΑ, θα χρειαστεί **πάνω από μισό αιώνα** για την **εξάλειψη του μισθολογικού χάσματος** μεταξύ των **δύο φύλων**. Επίσης, υφίσταται σημαντικό χάσμα ενδυνάμωσης μεταξύ των δύο φύλων με τους άνδρες να έχουν μεγαλύτερη επιρροή στον εργασιακό χώρο και τις πιο «ισχυρές» γυναίκες-εργαζόμενες να εντοπίζονται στον κλάδο της τεχνολογίας. Παράλληλα, καταγράφεται απόκλιση 34% μεταξύ των γυναικών που δηλώνουν ότι είναι σημαντικό να αμείβονται δίκαια για την εργασία τους και εκείνων που το βιώνουν πραγματικά. Τα παραπάνω αποτελούν συμπεράσματα τα οποία προκύπτουν από τις νέες έρευνες της PwC, «Women in Work Index» και «Global Empowerment Index».

ΜΕΛΙΝΑ ΤΡΑΥΛΟΥ: «ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΝΑΥΤΙΛΙΑ ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΥΠΑΡΞΕΙ ΠΡΑΣΙΝΗ ΜΕΤΑΒΑΣΗ»



Την πρωτοβουλία **Green Deal Industrial Plan** (σχέδιο της Πράσινης Συμφωνίας της ΕΕ) για καθαρούς μηδενικούς ρύπους, χαιρετίζει η **Ένωση Ελλήνων Εφοπλιστών (ΕΕΕ)**.

Όπως αναφέρει ο

ρόλος της **ευρωπαϊκής ναυτιλίας** για την επιτυχή εφαρμογή των προτάσεων είναι καταλυτικός καθώς ο κλάδος εγγυάται την ασφάλεια της προμήθειας ενέργειας, πρώτων υλών και βασικών αγαθών για την ευρωπαϊκή οικονομία τόσο σε κανονικές όσο και σε συνθήκες κρίσεων. Η ΕΕΕ επισημαίνει επίσης ότι η απεξάρτηση της ναυτιλίας από τον άνθρακα απαιτεί επείγοντως εναλλακτικά και ασφαλή ναυτιλιακά καύσιμα που θα πρέπει να εξασφαλιστούν και διατεθούν σε επαρκείς ποσότητες στη ναυτιλία από τους άλλους εμπλεκόμενους κλάδους. «Χωρίς τη ναυτιλία δεν μπορεί να υπάρξει πράσινη μετάβαση, ούτε στρατηγική αυτονομία της ΕΕ» δήλωσε σχετικά η πρόεδρος της ΕΕΕ, κα. **Μελίνα Τραυλού**.

Η **ΓΕΩΡΓΙΑ ΚΑΡΟΥΝΤΖΟΥ**, ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ ΕΤ. ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ, JAPAN TOBACCO ΣΤΟ THE UPFRONT INITIATIVE:

«ΤΟ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΟ ΝΟΜΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑΣ ΑΚΟΜΗ ΛΟΓΟΣ ΠΟΥ ΣΥΝΕΧΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΠΕΝΔΥΣΗ ΜΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ»



Στη σοβαρή αναβάθμιση και συμπεριληπτική αντίληψη του νομικού εργασιακού πλαισίου στην Ελλάδα και στα άλματα που έχουν γίνει στον τομέα της ισότητας τα τελευταία δύο χρόνια, ως έναν επιπλέον κρίσιμο παράγοντα για τη συνέχιση της επένδυσης της JTI στη χώρα, αναφέρθηκε η κ. **Γεωργία Καρούντζου**, Διευθύντρια Ετ. Υποθέσεων & Επικοινωνίας, Japan Tobacco, συμμετέχοντας στο συνέδριο **The Upfront Initiative**. Η κα Γεωργία Καρούντζου εξέφρασε την άποψη ότι **οι επιχειρήσεις, διεθνείς αλλά και ελληνικές, θα πρέπει να υιοθετούν έγκαιρα πολιτικές συμπεριλήψης**, να έχουν στο DNA τους την Ισότητα και την Ποικιλομορφία και να φέρνουν πολύ νωρίτερα την αλλαγή που οραματίζονται στα προγράμματα Βιωσιμότητάς τους. Αναφέρθηκε στα άλματα που έχουν γίνει με την ευθυγράμμιση του ελληνικού νομοθετικού πλαισίου με την ευρωπαϊκή νομοθεσία αλλά και σε μια σειρά βελτιώσεις όπως η μείωση της γυναικείας ανεργίας από 23,5% στο 13,9% την τελευταία διετία. «Όσες επιχειρήσεις επικοινωνούν τις βέλτιστες πρακτικές τους δεν το κάνουν για να διαφημιστούν, αλλά για να χτίσουν μια στέρεη γέφυρα διαλόγου με τα ενδιαφερόμενα μέρη, με τους πολίτες, τους καταναλωτές, την Πολιτεία, την κυβέρνηση, τους θεσμούς, την Κοινωνία, τις μικρές κοινότητες. Το κάνουν για να ανοίξουν διαύλους αλληλοδιάδρασης με τους ανθρώπους που ενδιαφέρονται και που εμπνέονται από καλά παραδείγματα, για να ενθαρρύνουν μικρότερες επιχειρήσεις και να πάρουν πίσω ένα ισχυρό feedback, να αντλήσουν απαντήσεις, αντιδράσεις, σχόλια, ιδέες, συμπεριφορές» επεσήμανε. Τέλος ανέφερε δύο σημαντικούς τρόπους προκειμένου να αντιληφθεί μια επιχείρηση, τι είναι έτοιμη να υλοποιήσει και ποιους στόχους να θέσει γύρω από τη συμπεριληψη και την ενσωμάτωση: την «αυτογνωσία» και τη σε βάθος γνώση του περιβάλλοντος στο οποίο επιχειρεί.

Cristina Constandache

CHIEF REVENUE OFFICER, RAKUTEN VIBER

ΣΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΚΟΤΣΑΚΑ

Η Cristina Constandache, Chief Revenue Officer της Rakuten Viber, μιλάει στο Women in Digital για το ρόλο της τεχνολογίας και για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στον συγκεκριμένο τομέα, τονίζοντας, μεταξύ άλλων, πως «η τεχνολογία βρίσκεται στην πρώτη γραμμή της προόδου και έχει τεράστιο αντίκτυπο στην καθημερινή μας ζωή».

Ο επιχειρηματικός κλάδος έχει αντιμετωπίσει πολλές προκλήσεις τα τελευταία χρόνια, ενώ αλλάζει ραγδαία και δραστικά. Έχετε πάνω από 20 χρόνια εμπειρίας στον κλάδο. Πείτε μας, πώς εσείς και η εταιρεία σας αντιμετωπίζετε τις αλλαγές αυτές;

Κάθε πρόκληση είναι μια νέα ευκαιρία και αυτή είναι η προσέγγιση που ακολουθούμε στο Viber. Τα εμπόδια των τελευταίων ετών μπορεί να έκλεισαν πολλές πόρτες, αλλά αξιοποιήσαμε αυτές που άνοιξαν στο ψηφιακό μέτωπο. Για παράδειγμα, πολλές εταιρίες ακολούθησαν τους πελάτες τους και ενίσχυσαν την ψηφιακή τους παρουσία: το 77% των επιχειρήσεων που ξεκίνησαν να στέλνουν μηνύματα στους πελάτες τους τα τελευταία χρόνια, σχεδιάζουν να συνεχίσουν να το κάνουν. Και το Viber προσφέρει προϊόντα και χαρακτηριστικά σχεδιασμένα με την ευελιξία να ανταποκρίνονται σε μια διαρκώς μεταβαλλόμενη πραγματικότητα.

Έχουμε λύσεις που παρέχουν άμεση δέσμευση και επιτυγχάνουν το επιθυμητό αποτέλεσμα σε κάθε περίπτωση. Νομίζω ότι χάρη σε αυτήν τη νοοτροπία, βλέπουμε μια σημαντική ανάπτυξη στον τρόπο με τον οποίο οι χρήστες και οι επωνυμίες χρησιμοποιούν την εφαρμογή. Το 2022 είδαμε μια αύξηση 87% στους νέους λογαριασμούς επιχειρηματικών μηνυμάτων για δημιουργία σύνδεσης απευθείας με τους πελάτες, σε σύγκριση με τον αριθμό των νεοεισερχόμενων το 2021, παγκοσμίως.

Ενώ αντιμετωπίζουμε τον πληθωρισμό, την οικονομική ύφεση και τις μεταβαλλόμενες προσδοκίες των πελατών, η προσαρμοστικότητα και η ευελιξία είναι βασικές για όλους όσους εργάζονται σε επιχειρήσεις και στον κλάδο της τεχνολογίας. Με τις οποιοσδήποτε προκλήσεις, παραμένουμε προσαρμοστικοί και συνεχίζουμε να αναπτύσσουμε τα



«Η τεχνολογία βρίσκεται στην πρώτη γραμμή της προόδου»

προϊόντα μας για να καλύπτουμε τις ανάγκες των χρηστών και των επιχειρήσεων.

Ποιες προκλήσεις αντιμετωπίζουν οι γυναίκες στην τεχνολογία, εκτός από τη γυάλινη οροφή; Ποιες είναι οι ευκαιρίες, τι κάνει αυτή τη δουλειά ευχάριστη για εσάς και τι συμβουλές θα δίνετε σε άλλες γυναίκες, που προσπαθούν να τα καταφέρουν στον τομέα σας;

Η «γυάλινη οροφή» που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες σήμερα στον επαγγελματικό χώρο είναι ένα από τα πιο συχνά εμπόδια. Τούτου λεχθέντος, με επιμονή και αποφασιστικότητα, οι γυναίκες έχουν δείξει ότι το ξεπερνούν σε πολλές περιπτώσεις και ο κλάδος έχει αλλάξει πολύ τα τελευταία χρόνια. Υπάρχει ακόμη περιθώριο βελτίωσης, όσον αφορά στη διαφοροποίηση και την ένταξη, ωστόσο υπάρχουν επίσης πολύ περισσότερες ευκαιρίες.

Γιατί αξίζει τον κόπο για μένα; Για το στοιχείο της καινοτομίας και τις ευκαιρίες που φέρνει. Η τεχνολογία βρίσκεται στην πρώτη γραμμή της προόδου και έχει τεράστιο αντίκτυπο στην καθημερινή μας ζωή, επομένως, όταν είμαστε ενεργά στελέχη στον κλάδο της τεχνολογίας, μας δίνεται η δυνατότητα να διαμορφώσουμε την επίδρασή της στην ζωή μας. Θεωρώ ότι είναι απίστευτα ευχάριστο να μπορώ να βοηθήσω άλλες ταλαντούχες γυναίκες να πάρουν θέσεις εξουσίας, να ενισχύσουν την ηγεσία τους και να μεγεθύνουν την παρουσία τους.

Σχετικά με τις συμβουλές, αρχικά αξιοποιήστε κάθε ευκαιρία. Η τεχνολογία ανταμείβει την ευφυΐα, την ευφάνταστη σκέψη και την ικανότητα διατήρησης μιας σαφούς και αντικειμενικής προοπτικής, όλα εκείνα στα οποία οι γυναίκες διαπρέπουν απολύτως. Επομένως, μην αφήσετε την αυτοαμφισβήτηση και



τις δεύτερες σκέψεις να σας εμποδίσουν να ακολουθήσετε τους στόχους σας. Στην συνέχεια: να είστε προσαρμοστικές και έτοιμες να αλλάξετε. Όσοι αργούν να προσαρμοστούν καταλήγουν κολλημένοι σε ένα παιχνίδι μάταιου κυνηγητού που σπάνια κερδίζεται. Τέλος, κάντε αυτό που αγαπάτε και αγαπάτε αυτό που κάνετε, γιατί η γνήσια αφοσίωση δείχνει και αποφέρει αποτελέσματα που θα σας κάνουν να ξεχωρίσετε.

Πώς θα περιγράφατε τον ρόλο της τεχνολογίας και της καινοτομίας στις σημερινές επιχειρηματικές δραστηριότητες και την καθημερινή ζωή;

Ξέρετε, ένα από τα βασικά θέματα που συζητήθηκαν στο πρόσφατο MWC στη Βαρκελώνη, ήταν αυτή η τάση: «τα πάντα ψηφιακά». Και είναι μια πολύ ακριβής περιγραφή του τρέχοντος περιβάλλοντος. Το να έχουμε «ψηφιακή οντότητα» σε συνδυασμό -αν όχι στην θέση- της φυσικής μας παρουσίας, έχει γίνει ο κανόνας για τις περισσότερες πτυχές και δραστηριότητες στη ζωή μας.

Η ψηφιοποίηση αγγίζει όλους τους επιχειρηματικούς τομείς: από την επικοινωνία και το μάρκετινγκ έως τις συναλλαγές, την αποθήκευση και τις εργασιακές διαδικασίες. Διαθέτουμε τα απαραίτητα εργαλεία για να καταστεί δυνατή η απομακρυσμένη εργασία – που συνήθως σημαίνει: ψηφιακά. Και μια πρόσφατη έρευνα της McKinsey στις ΗΠΑ δείχνει ότι, όταν οι άνθρωποι έχουν την ευκαιρία να εργαστούν με ευελιξία, το 87% από αυτούς το κάνει. Αυτή είναι μια τάση που υποκινήθηκε από την κρίση - αλλά έγινε δυνατή από την καινοτομία.

Αυτή η τροφή στον ψηφιακό κόσμο θα έχει μια επίδραση σταδιακά και σε άλλες συνήθειες της καθημερινότητας, τις οποίες ήδη μπορούμε και, πολλές φορές, προτιμούμε να κάνουμε ψηφιακά. Επικοινωνήστε, μάθετε, διασκεδάστε, εργαστείτε, ψωνίστε και πληρώστε - γι' αυτό έχουμε εφαρμογές τηλεδιάσκεψης και ανταλλαγής μηνυμάτων, διαδικτυακές πλατφόρμες εκπαίδευσης, βιντεοπαιχνίδια,

ακμάζον ηλεκτρονικό εμπόριο και ψηφιακά πορτοφόλια. Τα πάντα - ψηφιακά.

Από τη δική σας οπτική γωνία, πόσο ψηφιοποιημένη είναι η ελληνική αγορά και ποια είναι τα σχέδια της εταιρείας σας για τη χώρα μας;

Όσον αφορά στους χρήστες, η τάση στην ψηφιοποίηση είναι σχεδόν η ίδια. Οι Έλληνες είναι ενεργοί ψηφιακοί χρήστες, που αγκαλιάζουν τις τεχνολογίες σε διαφορετικούς τομείς της ζωής τους. Σχεδόν όλοι οι χρήστες στην Ελλάδα έχουν πρόσβαση στο διαδίκτυο μέσω smartphone και πάνω από 7,4 εκατομμύρια χρησιμοποιούν μέσα κοινωνικής δικτύωσης και εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων. Πάνω από το 20% των Ελλήνων χρησιμοποιεί υπηρεσίες πληρωμών μέσω κινητού κάθε μήνα και έχω παρατηρήσει μεγάλη αύξηση στη χρήση συσκευών ροής, κονσόλες βιντεοπαιχνιδιών, ακόμη και σερβιέρ VR.

Οι άνθρωποι χρησιμοποιούν τεχνολογίες και το Διαδίκτυο για μια μεγάλη ποικιλία εργασιών, από την αναζήτηση πληροφοριών έως την ψυχαγωγία τους. Συγκεκριμένα, το 46% χρησιμοποιεί κοινωνικά μέσα και εφαρμογές ανταλλαγής μηνυμάτων για να αναζητήσει πληροφορίες για μάρκες και προϊόντα (αύξηση κατά 10% σε ετήσια βάση). Αντίστοιχα, ήδη περισσότερες από τις μισές τοπικές επιχειρήσεις χρησιμοποιούν κάποιου είδους κοινωνικό δίκτυο ή εφαρμογή ανταλλαγής μηνυμάτων.

Τα εσωτερικά δεδομένα του Viber επιβεβαιώνουν αυτή την τάση: πέρυσι, ο αριθμός των παραδοθέντων επιχειρηματικών μηνυμάτων στην Ελλάδα αυξήθηκε κατά 38%. Οι ελληνικές επιχειρήσεις στέλνουν μηνύματα στους πελάτες τους στο Viber για να μοιράζονται ειδικές προσφορές και εκπώσεις, να παρέχουν ζωντανή υποστήριξη με εκπρόσωπο ή να στέλνουν σημαντικές ειδοποιήσεις. Η διαφήμιση σε πλατφόρμες ανταλλαγής μηνυμάτων είναι επίσης δημοφιλής, με κορυφαίους κλάδους τον τουρισμό/ταξίδια (+379%), τα κινητά



(+214%), την ψυχαγωγία (+208%), την αυτοκινητοβιομηχανία (+92%) και την πληροφορική (+53%).

Γ' αυτό η Ελλάδα είναι μια από τις βασικές μας αγορές. Το Viber έχει διείσδυση 91% στη χώρα και βρισκόμαστε τα τελευταία χρόνια σε ρυθμό συνεχούς ανάπτυξης. Οι φιλοδοξίες μας είναι να επεκτείνουμε το χαρτοφυλάκιο των υπηρεσιών μας και να είμαστε η εφαρμογή για οτιδήποτε σχετίζεται με την επικοινωνία - από φίλους και οικογένεια, μέχρι επιχειρήσεις, υπηρεσίες κοινής ωφέλειας και πολλά άλλα.

Πού βλέπετε το μέλλον των εφαρμογών ανιαλλαγής μηνυμάτων και ποιοι είναι οι επόμενοι στόχοι για το Viber;

Σήμερα οι άνθρωποι δεν θέλουν πλέον να χρησιμοποιούν αμέτρητες εφαρμογές για διαφορετικές ανάγκες. Ναι, είμαστε όλοι στα smartphone μας, αλλά κατά μέσο όρο οι χρήστες εφαρμογών ξοδεύουν το 77% του χρόνου τους στις τρεις κορυφαίες εφαρμογές τους. Και σχεδόν το ήμισυ του χρόνου τους σε μία μόνο εφαρμογή. Αναζητούν μια πύλη για πολλές επιλογές - για να μπορούν να κάνουν «ό,τι είναι ψηφιακό» με τα λιγότερα δυνατά βήματα. Εν τω μεταξύ, οι επιχειρήσεις επιδιώκουν να συνδεθούν με τους πελάτες τους εκεί που βρίσκονται ήδη.

Οι πλατφόρμες ανιαλλαγής μηνυμάτων τείνουν να είναι μεταξύ των τριών κορυφαίων αγαπημένων και οι χρήστες σπάνια είναι πρόθυμοι να τις εγκαταλείψουν. Αυτό καθιστά ως βασικό στόχο μας να γίνουμε αυτή η πύλη και έτσι βλέπουμε το μέλλον. Αποτελεί μέρος της μακροπρόθεσμης στρατηγικής μας να είμαστε μια Υπερεφαρμογή - μια ενιαία πλατφόρμα για όλες τις αλληλεπιδράσεις επιχείρησης- χρήστη

που θα προσφέρει τις περισσότερες ψηφιακές υπηρεσίες που χρειάζονται οι χρήστες και, παράλληλα, θα κάνει τις επιχειρήσεις εύκολα προσβάσιμες στους πελάτες τους. Ήδη οι χρήστες λαμβάνουν ενημερωμένες πληροφορίες σχετικά με τα πακέτα ταχυμεταφορών τους, λαμβάνουν υπενθυμίσεις λογαριασμών κοινής ωφέλειας, παραγγέλνουν ταξί και φαγητό, πραγματοποιούν πληρωμές στο chatbot, λαμβάνουν οικονομική εκπαίδευση, επικοινωνούν με την υποστήριξη πελατών και πολλά άλλα, όλα απευθείας μέσω του Viber. Στο πλαίσιο της στρατηγικής μας για τις Υπερεφαρμογές, παρουσιάσαμε επίσης πρόσφατα τα Εισερχόμενα Επιχειρήσεων και τον Επαγγελματικό Λογαριασμό με δυνατότητα αναζήτησης, που επιτρέπουν στους χρήστες να αναζητούν εύκολα τις επιχειρήσεις που τους ενδιαφέρουν και να αλληλεπιδρούν απρόσκοπτα μαζί τους μέσα στην εφαρμογή.

Θα συνεχίσουμε να αναπτύσσουμε λύσεις ώστε να γίνουμε ένα «one-stop-shop» για τον μέγιστο αριθμό υπηρεσιών.

Ποια θα ήταν η συμβουλή σας στην επιχειρηματική κοινότητα, εν μέσω του επιταχυνόμενου ψηφιακού μετασχηματισμού;

Σήμερα, περισσότερο από ποτέ, η εξέλιξη παράλληλα με τις ψηφιακές τάσεις είναι απόλυτη αναγκαιότητα. Μην αφήνετε την αλλαγή ή την αστάθεια της αγοράς να σας παραλύει - προσαρμοστείτε για να παραμείνετε σχετικοί και αναζητήστε νέες ευκαιρίες που εμφανίζονται πάντα με αυτές τις αλλαγές. Δεν μπορείτε να είστε προετοιμασμένοι για κάθε πιθανό ενδεχόμενο, αλλά μπορείτε -και πρέπει- να είστε έτοιμοι να αλλάξετε.

ELYSIAN

Divine Jewellery



AP
APOSTOΛΟΥ
JEWELLERY

Ηρώων Πολυτεχνείου 6,
Πειραιάς 18531
Τηλ.: 210 4131586



apostoloujewelry
elysiandivinejewellery



@elysian_jewellery
@apostolou_jewellery



elysianjewellery.com
apostoloujewellery.gr

Βιολέτα Ξανθούλη

FOUNDER IMPACT LOOP, CO-FOUNDER & COO WEREDD

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΣΤΗ ΔΗΜΗΤΡΑ ΜΗΤΚΑ

Η Βιολέτα Ξανθούλη συγκεντρώνει 20 χρόνια εμπειρίας σε διάφορες θέσεις marketing σε πολυεθνικές όπως η Microsoft και η Xerox, ενώ στην πιο πρόσφατη θέση της ήταν υπεύθυνη για το Marketing στην Printec, καλύπτοντας 16 ώρες. Το 2022 αποφάσισε να μεταπηδήσει σε ένα νέο κόσμο, αυτόν του founder μιας startup. Σήμερα είναι founder Impact Loop, co-founder & COO WeRedd.

Στην καθημερινότητά της συνδυάζει πολλά πράγματα που αγαπάει, όπως τη δουλειά της, να παίζει μπάσκετ, να περνάει χρόνο με την οικογένειά της και τους φίλους της, να διαβάζει, να ακούει μουσική και να ταξιδεύει. Μια ενδιαφέρουσα συζήτηση μαζί της μας δίνει συνοπτικά τις απόψεις της αλλά και το απαύγασμα της εμπειρίας της.

Καταλαμβάνουν οι γυναίκες θέσεις ηγεσίας; Ποια εμπόδια υπάρχουν και πως μπορούν να αντιμετωπιστούν;

Παρά τη βελτίωση στην παρουσία γυναικών σε ηγετικές θέσεις, δυστυχώς οι γυναίκες εξακολουθούν να υποεκπροσωπούνται συστηματικά. Αποτελούν το μισό πληθυσμό της γης, αλλά δεν υπάρχει καμία ανάλογη αντιστοιχία όταν μιλάμε για θέσεις ηγεσίας.

Συγκεκριμένα, οι γυναίκες αποτελούν το:

- 12% των αρχηγών κρατών
- 25% των βουλευτών
- 17% των υψηλόβαθμων στελεχών επιχειρήσεων
- 37% του συνόλου των εργαζομένων

Υπάρχει επίσης μια σοβαρή μισθολογική διαφορά μεταξύ ανδρών και γυναικών, όπου συγκρίνοντας την ίδια εκπαίδευση και εμπειρία, οι γυναίκες πληρώνονται 14% λιγότερο από τους άντρες στην Ευρωπαϊκή Ένωση (το αντίστοιχο ποσοστό στις ΗΠΑ είναι 16%).

Τα εμπόδια για τη διαμόρφωση αυτής της ανισότητας μπορεί να προκύπτουν εκ των έσω αλλά και από εξωτερικούς παράγοντες. Οι γυναίκες ξέρουμε ότι είναι λιγότερο τολμηρές κι έχουν μειωμένη αυτοπεποίθηση: είναι χαρακτηριστικό ότι η πλειοψηφία των γυναικών για να κάνει αίτηση για μια θέση πρέπει να πληροί το 100% των ζητούμενων χαρακτηριστικών ή προσόντων, ενώ οι άντρες θα κάνουν αίτηση ακόμη κι αν θεωρούν ότι έχουν το 60%.



«Θα χρειαστούμε περισσότερα από 130 χρόνια για να επιτύχουμε την ισότητα»

Ταυτόχρονα όμως οι γυναίκες έχουν να αντιμετωπίσουν πολλά στερεότυπα τα οποία τις δυσκολεύουν άμεσα ή έμμεσα. Για παράδειγμα, μπορεί να μην προταθεί καν μια προαγωγή που προϋποθέτει αρκετά ταξίδια, επειδή μια γυναίκα που είναι και μητέρα θεωρείται περισσότερο δεσμευμένη με τις οικογενειακές της υποχρεώσεις από ότι ένας άντρας. Ή να μην προτιμηθεί μια γυναίκα για μια θέση ευθύνης, επειδή είναι σε ηλικία που μπορεί να θέλει να κάνει παιδιά. Επειδή τα εμπόδια είναι πολυεπίπεδα και δύσκολο να εντοπιστούν, η αντιμετώπισή τους πρέπει κι αυτή να είναι πολυ-παραγοντική. Θα πρέπει να ενημερωθεί και να εκπαιδευτεί όλος ο πληθυσμός γύρω από τους λόγους και τους τρόπους με τους οποίους παρατηρείται το έμφυλο χάσμα. Θα πρέπει οι επιχειρήσεις να εντάξουν την ισότητα στην κουλτούρα αλλά και στις διαδικασίες τους. Τέλος, θα πρέπει τα κράτη να ισχυροποιήσουν τα μέτρα και τους νόμους γύρω από την ισότητα των φύλων, μέχρι αυτά να γίνουν

βίωμα και μέρος της εθνικής κουλτούρας, κάτι που όμως θα πάρει αρκετό χρόνο.

Ποιες είναι οι τεχνολογικές και ψηφιακές διαφορές μεταξύ των φύλων όσον αφορά την πρόσβαση, τη χρήση, καθώς και την έκθεση στην τεχνολογία και τις σχετικές συνέπειες όσον αφορά τις συνεχιζόμενες ανισότητες μεταξύ των φύλων στην επιχειρηματικότητα;

Έχω εργαστεί σχεδόν 20 χρόνια σε εταιρείες τεχνολογίας, κι έχω συνεργαστεί με πολλές γυναίκες που είχαν καθαρά τεχνικές θέσεις, και μου είναι ξεκάθαρο ότι οι γυναίκες αυτές ήταν οι εξαιρέσεις - εκείνες που πίστεψαν ότι μπορούν, που έθεσαν στόχους χωρίς να έχουν τα αντίστοιχα πρότυπα, που διακρίθηκαν σε ανδροκρατούμενα περιβάλλοντα. Ταυτόχρονα, όντας μια γυναίκα που αγαπά τα gadgets, τα video games, και κάθε μορφή της τεχνολογίας στη ζωή μας, παρατηρούσα ότι οι συνομιλητές μου σε αυτά τα θέματα ήταν κυρίως άνδρες.

Την απόσταση των γυναικών από την τεχνολογία την παρομοιάζω με την οδήγηση: παρότι πλέον οδηγούν σχεδόν το ίδιο πολλές γυναίκες όσο και άνδρες, η οδήγηση εξακολουθεί να αποτελεί αντρική υπόθεση: ο άντρας σε μια οικογένεια θα έχει το μεγάλο ή το γρήγορο αυτοκίνητο, εκείνος θα οδηγήσει σε κάθε οικογενειακό ταξίδι ή μετακίνηση, εκείνος θα κληθεί να αντιμετωπίσει κάθε δύσκολη κατάσταση (από παρκάρισμα μέχρι αλλαγή ελαστικού).

Καμία από αυτές τις καταστάσεις δεν απαιτεί κάποια ικανότητα μόνο ανδρική - όλα αυτά έχουν να κάνουν με την κοινωνική προσδοκία ή την έλλειψη αυτής. Οι γυναίκες δεν αναμένεται να οδηγούν γρήγορα, να παρκάρουν καλά, ή να αλλάζουν λάστιχα. Έτσι, δεν πιέζονται να το κάνουν. Αντίστοιχα, μια γυναίκα δεν αναμένεται να είναι καλή με την τεχνολογία - ίσως ακόμη να θεωρείται και μη θηλυκό. Έτσι, θα το κάνουν μόνο λίγες.

Ποιος είναι ο αντίκτυπος των νέων τεχνολογικών πλατφορμών στις γυναίκες επιχειρηματίες;

Στο επιχειρείν, όπως και στη ζωή γενικότερα, οι γυναίκες δεν αναμένεται να γνωρίζουν, να εξελίσσουν, να αναπτύξουν, ή να αξιοποιούν τεχνολογικές πλατφόρμες. Άρα συχνά μένουν πίσω, με συνέπεια να είναι λιγότερο αποτελεσματικές ή και ανταγωνιστικές σε μια εποχή που η αξιοποίηση της τεχνολογίας είναι καταλυτική.

Το ίδιο -και ακόμη πιο έντονα- ισχύει για τις νεοφυείς επιχειρήσεις. Δε νοείται startupper που να μην είναι καλός / καλή με την τεχνολογία, εφόσον πλέον αυτή είναι που θα αποτελεί είτε τη βασική ιδέα ή το ανταγωνιστικό πλεονέκτημα. Άρα, για να επιτευχθεί ισότητα σε οποιοδήποτε επίπεδο μεταξύ ανδρών και γυναικών, είναι σημαντικό να καταλάβουμε το πρόβλημα σε όλη του την έκταση, και μετά να πάρουμε μέτρα αντιμετώπισής του σε κάθε έκφανση της ζωής μας. Και αυτή είναι μια ευθύνη που βαραινεί όλους: άνδρες, γυναίκες, ομάδες, επιχειρήσεις, κράτη - ατομικά και συλλογικά. Όταν το κατανοήσουμε αυτό όλοι, τότε θα μπορέσουμε να βρούμε λύσεις και να τις εφαρμόσουμε γρηγορότερα, γιατί ας μην ξεχνάμε ότι με το ρυθμό που αλλάζουν τα πράγματα τώρα, θα χρειαστούμε περισσότερα από 130 χρόνια για να επιτύχουμε την ισότητα. Και 130 χρόνια είναι πολλά.





Θήκες AirPods

Διάλεξε το στυλ που σου ταιριάζει και απόκτησε τη μέγιστη προστασία που σου παρέχουν τα premium υλικά της θήκης για τα airpods σου.



Ενισχυμένα καλώδια φόρτισης

για να φορτίζεις με υψηλή ταχύτητα το iPhone ή iPad σου.



Ασύρματοι φορτιστές

με minimal σχεδιασμό για να φορτίζεις το iPhone σου ή τα AirPods σου ακόμα και με τη θήκη τους.

Κατερίνα Πουρναροπούλου

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΟΣ, BLOGGER,
MYLIFEINSWITZERLAND.COM

ΣΤΟΝ ΧΡΗΣΤΟ ΚΟΤΣΑΚΑ

Η Κατερίνα Πουρναροπούλου αποφάσισε να αλλάξει πορεία στην καριέρα της -της οποίας, ο πιο πρόσφατος σταθμός, ήταν σε μια πολύ μεγάλη πολυεθνική- και από την Ελλάδα να βρεθεί στην Ελβετία. Σήμερα, μας μιλάει για την απόφασή της, τις προκλήσεις που προέκυψαν, την προσαρμογή στο περιβάλλον εργασίας της συγκεκριμένης χώρας και τον συνδυασμό μητρότητας και επαγγελματικής καριέρας.

Πήρατε πρόσφατα την απόφαση να ξεκινήσετε μια καινούργια επαγγελματική πορεία στην Ελβετία. Ποιες οι προκλήσεις, τα διλήμματα που προκύπτουν από μια τέτοια απόφαση; Ποιες οι απαντήσεις που δώσατε εσείς σε αυτά;

Πάντα αγαπούσα τη χώρα μου αλλά και πάντα ήθελα να ζήσω στο εξωτερικό. Έτσι, μετά την αποφοίτησή μου από το London School of Economics, επέστρεψα στην Ελλάδα με το σκεπτικό να ενισχύσω το δυναμικό της με τα εφόδια που αποκόμισα. Ως άνθρωπος, μου αρέσει να σπρώχνω διαρκώς τα όριά μου και μια από τις αγαπημένες μου φράσεις είναι «σταμάτα να ονειρεύεσαι, ξεκίνα να δημιουργείς». Έτσι, όταν ωρίμασαν οι συνθήκες και ήρθε η πρόταση μετοίκησης στην Ελβετία, ομολογώ ότι δεν υπήρχε δίλημμα, αλλά σίγουρα πολλές προκλήσεις!

Κοιτάζοντας τη γενική εικόνα, η κύρια πρόκληση -η εύρεση πελατών- είναι ίδια για κάθε επαγγελματία, ανεξαρτήτως χώρας δραστηριοποίησης. Αυτό αντιμετωπίζεται με τη δικτύωση μέσω της ελληνικής κοινότητας των ομογενών, η οποία μπορεί να γίνει πολυεπίπεδα: είτε μέσω φιλικού περιβάλλοντος, είτε μέσω επαγγελματικών ομάδων στο linkedin, είτε ακόμα και από άτυπα δίκτυα, όπως το facebook group «Ελληνίδες μαμάδες Ελβετίας».

Ένα σημαντικό θέμα είναι η διαφορετικότητα της κουλτούρας, η οποία, όμως, όταν εργάζεσαι σε πολυεθνική, δεν διαφέρει πολύ από χώρα σε χώρα. Αυτό που μου έκανε εντύπωση είναι το απαράβατο -υποχρεωτικό- μεσημεριανό διάλειμμα στις 12, κατά τη διάρκεια του οποίου κάποιοι επιλέγουν το φαγητό, κάποιοι άλλοι την άσκηση και κάποιοι, στη διάρκεια αυτής της ώρας, συνδυάζουν και τα δύο!

Επιπλέον μεγάλη πρόκληση για κάθε επαγγελματία αποτελεί η γλώσσα. Όταν πρωτοήρθα στην Ελβετία πίστευα



Ό,τι θέλουμε,
μπορούμε να το καταφέρουμε

ότι με τα Γερμανικά που κατείχα η συνεννόηση θα ήταν σχετικά εύκολη. Δυστυχώς υπολόγιζα χωρίς τον ξενοδόχο, δηλαδή την ελβετική διάλεκτο. Στον επαγγελματικό στίβο, τα hochdeutsch (η καθομιλουμένη γερμανική και όχι η διάλεκτος) είναι αυτή που επικρατεί. Η λύση στην περίπτωση εξαρτώμενης εργασίας είναι είτε η εργασία σε πολυεθνική -των οποίων η κύρια γλώσσα είναι τα αγγλικά- είτε, στην περίπτωση του ελεύθερου επαγγέλματος, η στόχευση πελατών οι οποίοι με τη σειρά τους εστιάζουν την προσοχή τους σε διεθνές κοινό.

Σε προσωπικό επίπεδο, μια από τις προκλήσεις ήταν η έλλειψη υποστηρικτικού δικτύου (φίλοι, συγγενείς). Ευτυχώς, όμως, έχουμε καλούς ανθρώπους στην ζωή μας οι οποίοι έρχονται και μας βλέπουν!

Έχετε ξεκινήσει και το δικό σας blog, γράφοντας για τη ζωή στην Ελβετία. Πώς προέκυψε η ιδέα για τη δημιουργία του; Ήταν ένας τρόπος να «διασυνδεθεί» η ελληνική κοινότητα; Γενικότερα, ποια η παρουσία των Ελλήνων στη συγκεκριμένη χώρα;

To blog mylifeinswitzerland.com ξεκίνησε αρχικά για

εγωιστικούς λόγους, ως αποτέλεσμα του πάθους μου για να γράφω. Πάντα αγαπούσα τη συγγραφή. Και ανέκαθεν έκανα ερωτήσεις αποτελώντας διαρκή πονοκέφαλο για τους δασκάλους και για την οικογένειά μου. Έχοντας συνηθίσει να εργάζομαι δημιουργικά και να παράγω περιεχόμενο, το blog αποτελεί για μένα μέσο έκφρασης. Σκοπός μου ήταν να απαντήσω σε φίλους και γνωστούς για τη ζωή στην Ελβετία. Ερχόμενη εδώ, είχα πολλές απορίες και αποφάσισα να τις συγκεντρώσω και να τις δημοσιεύσω, ώστε να βοηθηθούν και άλλοι Έλληνες οι οποίοι ενδιαφέρονται να έρθουν στην Ελβετία. Ήταν μια ευχάριστη έκπληξη ότι διαβάζουν το blog απόδημοι, οι οποίοι μένουν ήδη εδώ - και μάλιστα μου στέλνουν πολύ θετικά μηνύματα!

Στη συνέχεια, προχώρησα στην πραγματοποίηση συνεντεύξεων, στις οποίες οι Έλληνες της Ελβετίας μοιράζονταν την ιστορία τους. Είχε εξαιρετικό ενδιαφέρον το πώς, από διαφορετικές αφετηρίες, οι ιστορίες αυτές καταλήγουν στην ίδια χώρα. Το εγχείρημα αυτό προσέλκυσε πολλούς αναγνώστες, με αποτέλεσμα τους πρώτους μήνες να επισκεφθούν το blog 10.000 άτομα.

Η ελληνική κοινότητα στην Ελβετία εμφανίζεται αρκετά κατακερματισμένη και αυτό εν μέρει οφείλεται στο ότι και η ίδια η χώρα είναι χωρισμένη σε (γαλλόφωνα, γερμανόφωνα ή ιταλόφωνα) καντόνια. Έτσι, ανάλογα με το καντόνι κατοικίας ή εργασίας, διαφορετικά βιώνει κανείς την ζωή στην Ελβετία. Η ελληνική εκκλησία συνεχίζει να κρατά τα σκήπτρα ως μέσο αναφοράς των αποδήμων, αλλά σίγουρα η κοινότητα εμφανίζεται λιγότερο ενωμένη από άλλα κράτη, για παράδειγμα των Ελλήνων της Αμερικής ή της Αυστραλίας.

Ως επικοινωνιολόγος, πώς προχώρησε η προσαρμογή σας στην ελβετική αγορά και τις απαιτήσεις της; Ποια η εικόνα που μπορείτε να μας μεταφέρετε από το επιχειρείν στην Ελβετία, ποιες οι ομοιότητες και οι διαφορές με την Ελλάδα;

Είχα αφήσει ήδη την εργασία μου σε μεγάλη πολυεθνική, η οποία τα τελευταία 6 χρόνια αποτελούσε σημείο αναφοράς και δημιουργίας επικοινωνιακών δράσεων (ΕΚΕ, συνέδρια κ.λπ.).

Παρόλο που ήρθα στην Ελβετία αποφασισμένη να γίνω full time μαμά, η εργασία -και κυρίως το δημιουργικό της κομμάτι- μου είχε λείψει. Το γεγονός ότι ήμουν έγκυος ξανά, σε ξένη χώρα, με μικρό παιδί, μακριά από το οικείο δίκτυό μου, με πείσμωνε περισσότερο από ότι με αποθάρρυνε. Το μεράκι για την απασχόληση ήταν τόσο μεγάλο, που λίγες ημέρες πριν γεννήσω έκλεισα την πρώτη επαγγελματική συνεργασία! Επέλεξα το ελεύθερο επάγγελμα, η έναρξη του οποίου είναι πολύ εύκολη στην Ελβετία. Με αυτόν τον τρόπο, βρίσκομαι κοντά στα παιδιά μου αλλά και στο αντικείμενο που τόσο αγαπώ, την επικοινωνία. Έτσι, προσφέρω συμβουλευτική και βοηθάω επιχειρήσεις να προβληθούν στην Ελβετία (και όχι μόνο) μέσω των social media και της τεχνητής νοημοσύνης. Οι διαφορές έναρξης του ελεύθερου επαγγέλματος μεταξύ Ελλάδας και Ελβετίας είναι χαοτικές. Κατ' αρχάς, η Ελβετία επιτρέπει στους κατοίκους της να δοκιμάζουν το ελεύθερο επάγγελμα, δίχως απαραίτητα να γίνει δήλωση της εταιρείας. Με αυτόν τον τρόπο, επιτρέπει να το δοκιμάσει κάποιος χωρίς να έχει τον οικονομικό φόβο της αποτυχίας, λόγω φορολογίας. Η φορολόγηση, εάν γίνει η επίσημη έναρξη εταιρείας, ξεκινάει από μηδαμινή έως 10% και ο λόγος που κάποιος δηλώνει επίσημα την επιχείρηση είναι για να έχει





φοροαλλαγές καθώς και συντάξιμα χρόνια ασφάλισης. Ακόμη και η διαδικασία για την έναρξη εταιρείας είναι πολύ εύκολη, χωρίς να απαιτείται κανένα κεφάλαιο. Αυτό που είναι υποχρεωτικό, όμως, είναι τουλάχιστον ο ένας εταίρος να έχει βάση στην Ελβετία. Γενικά η Ελβετία έχει εξαιρετικά παραδείγματα «how to make a business», τα οποία η Ελλάδα, εάν ακολουθούσε, η επιχειρηματικότητα θα απογειωνόταν! Σχετικά με ομοιότητες, δυστυχώς δεν μπορώ να σκεφτώ κάποια...

Μιλήστε μας για τις επαγγελματικές ευκαιρίες που προσφέρει η Ελβετία. Πόσο εύκολο είναι για κάποιον που προέρχεται από το εξωτερικό να προσαρμοστεί στο ελβετικό εργασιακό περιβάλλον, να «απορροφηθεί», αν θέλετε;

Ας ξεκινήσουμε από τα βασικά. Με ποσοστό ανεργίας 2%, η Ελβετία προσφέρει επαγγελματικές ευκαιρίες και, έχοντας ένα από τα καλύτερα επίπεδα ζωής στον κόσμο, δέχεται τεράστιο αριθμό βιογραφικών υποψηφίων εργαζομένων. Όπως όμως είναι φυσικό, οι καλύτερες θέσεις καλύπτονται από τον γηγενή πληθυσμό. Η μετανάστευση στη χώρα γίνεται μόνο εάν υπάρχει γράμμα πρόσκλησης από τον εργοδότη προς τον εργαζόμενο. Το ίδιο γράμμα, μαζί με την σύμβαση εργασίας και το ύψος των αποδοχών, αποτελούν προαπαιτούμενο των ιδιοκτητών από τους υποψηφίους ενοικιαστές για τη μίσθωση κατοικίας. Θα έλεγα ότι η Ελβετία έχει δύο ταχύτητες εργασιακού περιβάλλοντος: αυτό των πολυεθνικών επιχειρήσεων, στις οποίες η ένταξη γίνεται ομαλότερη, και αυτό των παραδοσιακών ελβετικών εταιρειών, στις οποίες η ένταξη χρειάζεται περισσότερο χρόνο για να γίνει. Τέλος, πολύ σημαντικοί παράγοντες για την απορρόφηση που αναφέρατε είναι η ιδιοσυγκρασία και η γλώσσα. Προσωπικά βρίσκω τους Ελβετούς του καντονιού Ζυγ στο οποίο ζω, εξαιρετικά φιλικούς και θερμούς. Όμως, ένα «θερμό» βαλκάνιο ταπεραμένο μπορεί να προσκρούσει στη σημασία που αποδίδουν οι Ελβετοί στην συνέπεια ή στον λιτό τρόπο ζωής (γιατί πραγματικά οι Ελβετοί είναι πολύ απλοί άνθρωποι). Από την άλλη, ένας εργαζόμενος ο οποίος μιλάει τη γλώσσα του καντονιού στο οποίο εργάζεται και ζει, γίνεται πιο ευπρόσδεκτος από τον χώρο εργασίας και την τοπική κοινότητα.

Έχουμε διαβάσει σε ορισμένες έρευνες πως εντοπίζονται σημαντικές εργασιακές ανισότητες μεταξύ ανδρών και γυναικών, όσον αφορά στο μισθολογικό χάσμα. Ποια η δική σας εικόνα, από την πραγματική αγορά;

Για να ερμηνεύσουμε αυτές τις διαφορές που εμφανίζονται στο μισθολογικό χάσμα, χρειάζεται να κάνουμε ένα βήμα πίσω και να δούμε τις κοινωνικές νόρμες που αντανakλώνται. Καταρχάς, μόλις το 1971 επετράπη στις γυναίκες το δικαίωμα ψήφου στην Ελβετία. Κατά δεύτερον, το κόστος των προσχολικών σταθμών είναι ισότιμο συνήθως με έναν μισθό. Ως εκ τούτου, πολλές οικογένειες βρίσκουν ασύμφορη την εργασία του ενός από τους δύο γονείς.

Παρά το γεγονός ότι τα ποσοστά αποφοίτων Πανεπιστημίων είναι ισόποσα βάσει φύλου, η Ελβετία παραμένει μια αρκετά συντηρητική και παραδοσιακά πατριαρχική κοινωνία, αναμένοντας από τη γυναίκα να λάβει τον ρόλο του φροντιστή των παιδιών. Έχουν προκύψει περιστατικά εργοδοτών, οι οποίοι δεν επιλέγουν μπότερες για θέσεις με πολλές μετακινήσεις, θεωρώντας ως δεδομένο ότι μια νέα μπτέρα δεν μπορεί να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις. Από την άλλη πλευρά, πολλές Ελβετίδες εργαζόμενες, με την έναρξη του γάμου τους, αποφασίζουν να μειώσουν οι ίδιες τις ώρες εργασίας τους στο 70% ή 60%, ώστε να μπορέσουν να συγκεράσουν τους δύο ρόλους μελλοντικά. Αυτό από μόνο του πιστεύω εξηγεί τη μισθολογική διαφορά.

Όσον αφορά στη μητρότητα πόσο νιώθετε ότι επηρεάζει τον ιομέα της εργασίας; Πιστεύετε ότι η μητρότητα λειτουργεί ως μοχλός αναχαίτισης της επαγγελματικής καριέρας;

Σίγουρα η περίοδος της εγκυμοσύνης και της λοχείας οδηγεί σε μια αναγκαστική μείωση ή και παύση των επαγγελματικών ρυθμών, ενώ η εύρεση μιας νέας εργασίας σε ξένη χώρα καθίσταται πολύ δύσκολη, εάν όχι αδύνατη. Προσωπικά νιώθω ότι η μητρότητα με έχει κάνει καλύτερη επαγγελματία, όσον αφορά στην αποτελεσματικότερη διαχείριση του χρόνου, τη βελτίωση ικανότητας multitasking, τη λήψη μεγαλύτερων ρίσκων και την αύξηση σωματικών αντοχών και παραγωγικότητας. Πιστεύω πως ό,τι θέλουμε μπορούμε να το καταφέρουμε, αρκεί να είμαστε έτοιμοι για τις συνέπειες...

REFRESH AND RESET



Ανακαλύψτε όλα τα αγαπημένα σας ροφήματα Starbucks
στα ψυγεία σε super market & περίπτερα.

starbuckschilled.com/gr



Bosch FreshUp

Η απαραίτητη προσθήκη στην καθημερινότητα της γυναίκας επαγγελματία

Κάθε γυναίκα με δραστήρια επαγγελματική ζωή επιθυμεί και οφείλει να είναι πάντα άψογη. Η καθημερινότητα μεταξύ γραφείου και εξωτερικών συναντήσεων προϋποθέτει αφενός ασφαλώς εμφάνιση που θα της εξασφαλίσει κύρος, και αφετέρου ρούχα που θα είναι κάθε στιγμή στην... εντέλεια. Πόσο εύκολα μπορεί όμως να γίνει αυτό όταν περνά ατελείωτες ώρες με το ίδιο πουκάμισο στην καρέκλα του γραφείου, στο αυτοκίνητο κολλημένη στην κίνηση ή σε χώρους που συχνά μυρίζουν τσιγάρο και φαγητό; Η λύση είναι μία και ακούει στο όνομα Bosch FreshUp.

Οι περισσότερες δραστήριες γυναίκες βρίσκονται σχεδόν πάντα εν κινήσει και δύσκολα έχουν την ευκαιρία να βγάλουν από τη ντουλάπα φρεσκοπλυμένα ρούχα τη στιγμή που θα τα χρειαστούν. Η πολυάσχολη επαγγελματική ζωή απαιτεί πρακτικές λύσεις που μπορούν να κάνουν τη διαφορά σε περίπτωση ανάγκης. Γι' αυτό, το FreshUp είναι μια επαναστατική συσκευή που δεν πρέπει να λείπει από καμία τσάντα. Αυτή η μοναδική καινοτομία της Bosch έχει σχεδιαστεί για να αφαιρεί έως και το 99,9%* των βακτηρίων και των ιών καθώς και τις οσμές από τα ρούχα, χωρίς να χρειάζονται πλύσιμο. Με την προηγμένη

τεχνολογία του, το FreshUp απελευθερώνει με μεγάλη ταχύτητα ενεργά σωματίδια πλάσματος στην επιφάνεια των υφασμάτων και των ρούχων για να απομακρύνει τυχόν ανεπιθύμητες οσμές και βακτήρια, αφήνοντας τα ρούχα να μυρίζουν φρεσκάδα και να δείχνουν άψογα πριν από κάθε meeting. Μεγάλο πλεονέκτημα φυσικά είναι το μέγεθός του, αφού μπορεί εύκολα να μεταφερθεί στην τσάντα και να συνοδεύσει κάθε επαγγελματία στο γραφείο, στα ραντεβού ή στα ταξίδια. Εκτός από την πρακτικότητα και την ευκολία του, είναι επίσης φιλικό προς το περιβάλλον, αφού μειώνει την ανάγκη για νερό, απορρυπαντικό και ενέργεια. Διώξε εντελώς οσμές και εξουδετέρωσε βακτήρια, ιούς και αλλεργιογόνα γύρης έως 99,9% με ένα απλό πέρασμα, χάρη στην τεχνολογία Bosch Plasma. Χωρίς νερό, χωρίς ατμό, χωρίς απορρυπαντικά ή χημικά. Η λειτουργία του είναι πανεύκολη, αφού μερικά απλά βήματα είναι αρκετά, προκειμένου να απαλλαγείτε οριστικά από τις οσμές του ιδρώτα, του καπνού, τις μυρωδιές του φαγητού ή των κατοικίδιων και να φρεσκάρετε τα στεγνά ρούχα σας κάθε φορά που το απαιτούν οι περιστάσεις.

Μάθετε περισσότερα για το Bosch FreshUp [εδώ](#)



* Αποτελεσματικότητα ενάντια στα βακτήρια (π.χ. *Staphylococci incl. MRSA and VRSA, Streptococci, Enterococci incl. VRE, E. coli bacteria incl. EHEC, EPEC, ETEC, EIEC, EAEC, ESBL/MRGN, DAEC*) και στα μικρόβια (ε. γ. *vaccinia virus, HBV, HCV, HIV, influenza H5N1, H1N1, έρπης, ιλαρά, λύσσα*) που επιβεβαιώνεται από το ανεξάρτητο ερευνητικό κέντρο Hygiene στη Γερμανία, σύμφωνα με τα τεστ [2021-2948, 2021-2949; SN 32436] και [2021-2827, 2021-2828; SN 32436] που διεξήχθησαν για τον όμιλο BSH Hausgeräte GmbH. Έως και 99,9% μείωση των βακτηρίων και των μικροβίων μετά από 1 λεπτό χρήσης του FreshUp σε μεταξωτό ύφασμα και μετά από 5 λεπτά σε βαμβακερό ύφασμα. Οι οργανισμοί που χρησιμοποιήθηκαν για την αποτελεσματικότητα των τεστ: *E. coli* και *S. aureus*, τροποποιημένο *Vaccinia Virus Ankara (MVA)*.



POWERED BY **instacar**

ΓΡΑΦΕΙΟ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΚΙΑΝΝΗΣ

Ο συνδυασμός ευελιξίας, πρακτικότητας, άνεσης και ποιότητας, δεν είναι εύκολο να επιτευχθεί.

Το νέο Audi Q2 ήρθε για να γίνει η εξαίρεση στον κανόνα! Με το επιβλητικό εμπρός μέρος του να κυριαρχεί, σας προϊδεάζει για το τι μπορεί να κάνει. Έχοντας όλα τα σύγχρονα τεχνολογικά βοηθήματα και δυνατότητες που κάθε premium SUV πρέπει να διαθέτει, το Q2 μπορεί εξίσου εύκολα να σας κινήσει στον πολύβουο αστικό ιστό αλλά και να σας προσφέρει την ελευθερία της εξερεύνησης εκτός πόλης. Διαθέσιμο από το instacar.gr με ευέλικτους όρους που καμία κλασική υπηρεσία leasing δεν μπορεί να προσφέρει, το Audi Q2 έρχεται με turbo κινητήρα βενζίνης 1.5 lt, απόδοσης 150 ίππων και χαμηλή κατανάλωση (6,1 lt/100 Km), ή εναλλακτικά με κινητήρα diesel 2.0 lt, απόδοσης 116 ίππων, με υψηλή διαθέσιμη ροπή και κατανάλωση ακόμα και κάτω από τα 5 lt/100 Km. Σε αμφότερες τις περιπτώσεις το αυτόματο κιβώτιο ταχυτήτων S-Tronic αναλαμβάνει το κουραστικό έργο της αλλαγής σχέσεων, κάνοντας την καθημερινή σας μετακίνηση σαφώς πιο άνετη, εντός πόλης. Επιλέξτε ένα από τα διακριτικά αλλά και exclusive μεταλλικά χρώματα αμαξώματος,

Audi Q2

Επιβλητική παρουσία!



LED προβολείς, ζάντες 17 ή 18" για το sweet spot άνεσης και πρόσφυσης και απλώς αφεθείτε στα καθίσματα με επένδυση από οικολογικό δέρμα και απολαύστε την εμπειρία οδήγησης αλλά και το infotainment του Q2. Το ηχοσύστημα της Sonos με 14 ηχεία και απόδοση 705W πλαισιώνει ιδανικά την κεντρική οθόνη και το digital dash του Audi SUV, με άμεσο έλεγχο στις άκρες των δακτύλων σας. Σε everyday σενάρια, κάθε διαδρομή γίνεται ευκολότερη και πιο άνετη, από το σπίτι στο γραφείο, στο εμπορικό, στις οικογενειακές μετακινήσεις.

Αλλά από τη στιγμή που θα βρείτε σε ανοικτό δρόμο, το Adaptive Cruise Control με λειτουργία Follow & Stop, ο προγραμματιζόμενος ρυθμιστής ταχύτητας και η υποβοήθηση διατήρησης λωρίδας θα σας φτάσουν στον προορισμό σας «ατσαλάκωτες» και έτοιμες για δράση. Το Audi Q2 είναι η all-around, premium πρόταση στην κατηγορία των SUVs και είναι εδώ!

Βρείτε το νέο Audi Q2 στο www.instacar.gr.

CALZEDONIA



COLOR YOUR LEGS

Διχτυωτά και δαντελένια καλσόν με floral λεπτομέρειες ή γεωμετρικά μοτίβα σε παστέλ αποχρώσεις για spring vibes στα πόδια σας.

CALZEDONIA.COM

7-ΟΧΙ ΚΑΙ ΤΟΣΟ- ΜΥΣΤΙΚΑ ΟΜΟΡΦΙΑΣ ΓΙΑ ΛΑΜΠΕΡΟ ΔΕΡΜΑ

ΤΗΣ ΖΕΝΙΑΣ ΠΙΤΤΑΚΗ

Αν θέλεις το δέρμα σου να είναι και να δείχνει υγιές δύο πράγματα χρειάζεται να κάνεις: να πίνεις άφθονο νερό και να το περιποιείσαι. Όλες ονειρεύμαστε λαμπερό δέρμα προσώπου χωρίς σπυράκια, ρυτίδες, δυσχρωμίες, κηλίδες και μαύρους κύκλους, σωστά; Και όλες μπορούμε να το έχουμε γιατί τα προϊόντα περιποίησης που κυκλοφορούν πλέον στην αγορά καλύπτουν κάθε ανάγκη, με όλο και καλύτερα αποτελέσματα. Καθιέρωσε μια ρουτίνα περιποίησης του προσώπου σου με απολέπιση μια φορά την εβδομάδα και καθημερινή ενυδάτωση με σέρουμ και κρέμες κατάλληλες για τον τύπο της επιδερμίδας σου και σύντομα θα δεις θεαματικά αποτελέσματα. Η καθημερινή χρήση αντιηλιακού είναι σημαντική, ο καθημερινός καθαρισμός του προσώπου από το μακιγιάζ και τα κατάλοιπα σκόνης και καυσαερίου είναι βασικός και σίγουρα κάποια προϊόντα με ρετινόλη θα βοηθήσουν ακόμα περισσότερο στην ανανέωση της επιδερμίδας σου. Εμείς ψάξαμε, δοκιμάσαμε και σου προτείνουμε μερικά από τα αγαπημένα μας είδη περιποίησης.

CLINIQUE, TAKE THE DAY OFF CHARCOAL CLEANSING BALM

Το αγαπημένο balm της Clinique Take The Day Off Cleansing Balm κυκλοφορεί με νέα σύνθεση και αλλάζει τα δεδομένα στον καθαρισμό της επιδερμίδας μας. Ο Ιαπωνικός Άνθρακας καθαρίζει σε βάθος και βοηθά στην αποτοξίνωση των πόρων, ενώ το Έλαιο Κάρθαμου βοηθά στη διάσπαση των φυσικών ελαίων που βρίσκονται στην επιδερμίδα. Το αποτέλεσμα είναι καθαρή επιδερμίδα, χωρίς ίχνος μακιγιάζ.

1



ESSENCE, HYDRO GEL EYE PATCHES

Μια δόση ενυδάτωσης στην ευαίσθητη περιοχή των ματιών: τα αναζωογονητικά επιθέματα ματιών Hydro Gel της Essence περιέχουν υαλουρονικό οξύ και παρέχουν ενυδάτωση για έως και 24 ώρες. Κάθε συσκευασία περιέχει 30 ζεύγη επιθεμάτων ματιών, τα οποία είναι δερματολογικά ελεγχμένα για όλους τους τύπους δέρματος.

MAC, HYPERREAL SERUMIZER SKIN SERUM

Σχεδιασμένο να χρησιμοποιείται με ή χωρίς make-up, αυτό το serum εξισορροπεί, ενυδατώνει, αναδιαμορφώνει και ενδυναμώνει την επιδερμίδα μεταμορφώνοντάς τη σε έναν make-up-ready καμβά που αναδεικνύει τη φυσική της λάμψη. Εμπλουτισμένο με μαργαριταρένια σωματίδια που διαχέουν φως, η σύνθεσή του φωτίζει ελαφρώς την επιδερμίδα χαρίζοντας της υγιή και φυσική λάμψη.

2



SHISEIDO, ULTIMUNE EYE POWER INFUSING EYE CONCENTRATE

Για νεανικά μάτια που αποκαλύπτουν την εσωτερική σου λάμψη, μην ψάξεις άλλο. Ενεργοποιώντας την εσωτερική άμυνα της επιδερμίδας για να ενισχύσει την περιοχή των ματιών ενάντια στις φθορές, στα πρώτα σημάδια γήρανσης και στην αντιμετώπιση των μαύρων κύκλων, το Ultimune Eye Power Infusing Eye Concentrate χαρίζει λαμπερή και νεανική εμφάνιση.



VICHY, LIFTACTIV RETINOL SPECIALIST SERUM

Η ρετινόλη είναι ένα αντιγηραντικό μόριο που μπορούν να το χρησιμοποιήσουν όλες και όλοι και ο νέος ορός Retinol Specialist Serum, για τη νύχτα, ταιριάζει σε όλους τους τύπους ρυτίδων, ακόμα και τις πιο βαθιές. Ενισχύει την κυτταρική ανανέωση, αποκαθιστά την πυκνότητα της επιδερμίδας και μειώνει λεπτές γραμμές και ρυτίδες. Η επιδερμίδα γίνεται πιο λεία, αποκτά λάμψη και ομοιόμορφο τόνο.

7 FREZYDERM, ATOPREL BARRIER CREAM

Η ατοπική δερματίτιδα και το έκζεμα αποτελούν πραγματική δοκιμασία για την επιδερμίδα και την αυτοπεποίθησή μας. Η νέα Atoprel Barrier Cream είναι μια προστατευτική κρέμα για την περιποίηση της ξηρής, ευαίσθητης, εύθραυστης επιδερμίδας και με ατοπική προδιάθεση. Προσροφά την υγρασία που εγκλωβίζεται στις δερματικές πτυχώσεις και παρέχει βακτηριακή προστασία.



ESTÉE LAUDER, RE-NUTRIV ULTIMATE DIAMOND SCULPTED TRANSFORMATION CREME

Μια απαλή, ενυδατική κρέμα που μεταμορφώνει την επιδερμίδα. Υπάρχει και είναι η Diamond Sculpted Transformation Crème που διαθέτει σύνθεση με συμπυκνωμένο εκχύλισμα Τρούφας Μαύρο Διαμάντι και την καινοτόμα τεχνολογία διατήρησης της νεότητας της επιδερμίδας. Δοκίμασέ την και δεξ έξι σημεία του προσώπου βελτιωμένα, πιο σμιλευμένα, με πιο λεία όψη και με βελτίωση ελαστικότητας με μια μόνο εφαρμογή. Πολλαπλοί τύποι λεπτών γραμμών και ρυτίδων μειώνονται ορατά.



Η ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΗ ΤΑΣΗ ΤΗΣ ΜΟΔΑΣ ΠΟΥ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΣΕ ΚΑΘΕ ΣΤΥΛ

ΤΗΣ ΖΕΝΙΑΣ ΠΙΤΤΑΚΗ

Μπορεί η μόδα να εμπνέεται από τον τρόπο που μας έντυναν μικρές οι μαμάδες μας ή πιθανόν απλά να ήταν πολύ μπροστά για την εποχή τους. Όπως και να έχει, η πιο hot τάση της σεζόν είναι ό,τι πιο απλό και ταυτόχρονα κομψό μπορείς να χρησιμοποιήσεις στις εμφανίσεις σου.

Η μονοχρωμία -είτε αυτή αφορά το μπλε ρουά με το οποίο είχες έρωτα κάποτε, είτε το φωτεινό κόκκινο που κυριαρχεί αυτή την εποχή στις πασαρέλες παγκοσμίως- είναι ο πιο εύκολος τρόπος να κάνεις το στυλ σου να ξεχωρίζει. Ένα ντύσιμο που επικεντρώνεται σε ένα χρώμα από την κορυφή ως τα νύχια, ακόμα και αν πρόκειται για να «κλιάρá» μπεζ, γκρι και μαύρα, δείχνει ότι προσπάθησες αλλά όχι υπερβολικά. Όπως περίπου και το τελευταίο fashion show της Miu Miu. Φυσικά, υπάρχει πάντα το ρίσκο η εμφάνιση που έχει βασιστεί σε ένα μόνο χρώμα να μοιάζει με στολή ή να σου φαίνεται βαρετή, αλλά υπάρχουν τρόποι να το αποφύγεις. Το χρώμα στο οποίο θα στηριχθεί το look σου πρέπει να ταιριάζει με την προσωπικότητά σου αλλά και με το μέρος στο οποίο πηγαίνεις. Επιπλέον, το ότι πρέπει να μείνεις στο ίδιο χρώμα δε σημαίνει ότι δεν μπορείς να παίξεις με τα μοτίβα, τις υφές και τα κοψίματα των κομματιών που φοράς. Για παράδειγμα, ένα πλεκτό top «σπάει» το σύνολο ενός μονοχρωματικού κοστουμιού ή τα κατάλληλα αξεσουάρ προσδίδουν έξτρα πόντους σιλ σε ένα outfit με φόρεμα. Παρακάτω θα βρεις κάποιες προτάσεις σε δύο από τα αγαπημένα μας παστέλ ανοιξιάτικα χρώματα με τα οποία μπορείς να... μεγαλουργήσεις!



Τσαντάκι με χρυσή αλυσίδα
Louis Vuitton

Yellow river
Φωτογραφία από
το fashion show της Missoni

Μίνι φούστα
με καρό μοτίβο,
Benetton



Crop top
με καρό μοτίβο
Benetton



Πέδιλο με λεπτομέρεια στρας,
ENVIE SHOES



Ρολόι Reverie
by Roy Lichtenstein,
Swatch,
από τη συλλογή Swatch
Art Journey 2023



Bucket καπέλο,
Jacquemus



Γυαλιά ηλίου,
Dsquared2



Κολιέ με χάντρες
και αλυσίδες,
Bershka



Ριγέ φόρεμα,
Pennyblack



Ριγέ τοπ,
Bershka

DON'T WORRY,
BE PURPLE
ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ ΑΠΟ
ΤΟ FASHION SHOW
ΤΗΣ CHANEL



Τσάντα,
Jacquemus



Unisex sneakers,
Converse

intimissimi

Italian lingerie



LA DOLCE VITA

Η Jennifer Lopez αγαπάει την Intimissimi και τα δαντελένια εσώρουχα σε φούξια, τρκουάζ και πορτοκαλί – εμπνευσμένα από το μεσογειακό καλοκαίρι.

INTIMISSIMI.COM

Τα makeup trends του 2023 που πρέπει να ξέρεις

THE ZENIAS HITTAKH

Μια ματιά στις πασαρέλες των μεγάλων οίκων μόδας το μακιγιάζ των οποίων επιμελούνται οι κορυφαίοι makeup artists του κόσμου και ένα γρήγορο scroll στο Instagram και το Tik Tok αρκούν για να εντοπίσει κανείς τις τάσεις που θα επικρατήσουν στο μακιγιάζ το 2023. Το πιο σημαντικό είναι φυσικά ότι πρόκειται για μια ευκαιρία να αναζωογονήσεις τη ρουτίνα σου και να δοκιμάσεις νέα πράγματα. Είτε προτιμάς μια φυσική εμφάνιση μακιγιάζ, ένα έντονο χρώμα στα χείλη ή ένα statement μακιγιάζ ματιών, το 2023 προσφέρεται για πειραματισμούς. Δες ποιες τάσεις ξεχωρίσαμε!

1

Είναι vamp, είναι στη μόδα!

Statement χείλη με βελούδινα ματ και γυαλιστερά τελειώματα; Γιατί όχι; Το lipliner επιστρέφει στη ζωή μας όχι μόνο για να τελειοποιήσει την εφαρμογή ενός έντονου κραγιόν αλλά και για να ξεχωρίσει όταν εφαρμόζεται σε μια ελαφρώς πιο σκούρα απόχρωση από το κραγιόν. Το vamp look θα έχει την τιμητική του με κραγιόν σε αποχρώσεις του κόκκινου βουργουνδίας, του μωβ και του μπορντό, συνδυασμένα φυσικά με απαλή, άτονα μακιγιαρισμένη επιδερμίδα. Εξ ου και το vamp, από το vampire φυσικά!



DIOR ADDICT, LIP GLOW COLOR REVIVER BALM

Το πρώτο balm χειλιών του Dior με 97% συστατικά φυσικής προέλευσης που αναζωογονεί το φυσικό χρώμα των χειλιών με προσαρμοσμένη λάμψη και ενυδατώνει τα χείλη. Με το Dior Addict Lip Glow τα χείλη ομορφαίνουν και προστατεύονται από την ξηρότητα, ενώ μπορεί να φορεθεί μόνο του ως balm ή ως primer κάτω από κραγιόν.

CATRICE, SCANDALOUS MATTE LIPSTICK

Ελαφριά, μεταξένια υφή που γλιστράει ομαλά στα χείλη παρέχοντας υψηλή χρωματική απόδοση και φόρμουλα με υαλουρονικό οξύ, βούτυρο καριτέ και έλαιο φρούτων του πάθους για ενυδάτωση και ευχάριστη αίσθηση στα χείλη, που διαρκεί.



2 Πολύ έντονο ρουζ

Αν τα έντονα χείλη ή μάτια δεν είναι το φόρτε σου, τότε μπορείς να ακολουθήσεις το trend που θέλει το ρουζ σου πολύ έντονο, είτε με ανοδική φορά προς τα ζυγωματικά είτε με πιο στρογγυλεμένη εφαρμογή που θυμίζει το παιδικό κοκκίνισμα της ντροπής.



BOBBI BROWN, BRIGHTENING BLUSH

Τρεις αποχρώσεις που αναμιγνύονται σε ένα, προσθέτοντας λάμψη στα ζυγωματικά, ενισχύοντας τη φυσική όψη της επιδερμίδας για πηγαιά λάμψη. Shimmering αποχρώσεις και περλέ πούδρες σε χρωματικούς συνδυασμούς που έχουν δημιουργηθεί για να χρησιμοποιηθούν μαζί ή και μόνοι τους ο καθένας.

3 Τα μαύρα μάτια σου

Μήπως μιλάμε για την επιστροφή του smokey eye; Μπορείς να το πεις κι έτσι, αφού το «μουτζουρωμένο» eyeliner αλλά και η εφαρμογή σκιών με την τεχνική «όμπρε» κάνουν ξανά την εμφάνισή τους το 2023. Μπορείς να παίξεις με μαύρο ή και αποχρώσεις του καφέ και του σκούρου κόκκινου, μην προσπαθείς για το τέλειο, όσο πιο «άτασλο» το αποτέλεσμα τόσο πιο in fashion.



L'OREAL PARIS, TELESCOPIC LIFT MASCARA

Οι βλεφαρίδες σου χρειάζονται σίγουρα αυτή τη μάσκα με σύνθεση με κεραμίδια και καινοτόμο βουρτσάκι 2 σε 1, το οποίο πιάνει και ανυψώνει τις βλεφαρίδες οποιουδήποτε μήκους έως 5mm. Προσφέρει όγκο και γύρισμα με διάρκεια έως και 36 ώρες και είναι κατάλληλη ακόμη και για χρήστριες φακών επαφής.



ESSENCE, WELCOME TO MARRAKESH EYESHADOW PALETTE

Μια παλέτα σκιών εμπνευσμένη από την εξωτική πόλη του Μαρόκου. Ζεστά και ψυχρά χρώματα, από ματ ως μεταλλικό συγκεντρωμένα σε μια παλέτα σκιών για εύκολη ανάμιξη και εφαρμογή. Επιπλέον, η συσκευασία διαθέτει έναν κωδικό QR που αποκαλύπτει απρόσμενες λεπτομέρειες.

4

Φωτεινή επιδερμίδα

Το υγιές δέρμα είναι πάντα στη μόδα, αλλά το 2023 θα δούμε ακόμα περισσότερο το «σα να μη φοράω makeup» καθώς οι συνθέσεις των προϊόντων γίνονται πιο εκλεπτυσμένες. Ουσιαστικά, αφήνεις στην άκρη το βαρύ μακιγιάζ που μεταμορφώνει το χρώμα του προσώπου σου και απλά καλύπτεις μερικές ατέλειες ώστε η επιδερμίδα σου να φαίνεται πιο λαμπερή.



GIORGIO ARMANI, POWER FABRIC+

Το υγρό foundation Power Fabric καλύπτει τις ατέλειες με ένα ελαφρύ πέπλο και προστατεύει την επιδερμίδα από την ηλιακή ακτινοβολία με SPF 20. Η επιδερμίδα δείχνει πιο φωτεινή με ένα ελαφρύ ματ αποτέλεσμα.

Η καθημερινότητα της σύγχρονης εργαζόμενης γυναίκας είναι απαιτητική και ο χρόνος πολύτιμος αφού πρέπει να αντεπεξέλθει σε πολλούς διαφορετικούς ρόλους. Όταν μάλιστα η γυναίκα δεν είναι απλά εργαζόμενη αλλά και μαμά, η εξοικονόμηση χρόνου είναι το άλφα και το ωμέγα για να μπορέσει να φέρει εις πέρας όλες τις υποχρεώσεις της! Πολλές φορές, όλοι πέφτουμε στην παγίδα του γρήγορου ή έτοιμου φαγητού για να εξοικονομήσουμε τον χρόνο που χρειαζόμαστε, αλλά αυτό μας οδηγεί σε όχι και τόσο υγιεινές διατροφές που ταυτόχρονα είναι και επιβαρυντικές για την τσέπη μας. Υπάρχει τρόπος να τρεφόμαστε υγιεινά εξοικονομώντας παράλληλα και χρόνο και χρήματα; Τί μπορούμε να μαγειρέψουμε μέσα σε 10-20 λεπτά εύκολα και γρήγορα ώστε να το πάρουμε μαζί μας και στο γραφείο την επόμενη μέρα; Το αγαπημένο μας κοτόπουλο μάς δίνει τη λύση, καθώς ψήνεται γρήγορα, ταιριάζει με πολλά συνοδευτικά, είναι σχετικά οικονομικό και ιδιαίτερα ευέλικτο, καθώς μαγειρεύεται με

Fast & healthy

συνταγές που θα σας "λύσουν τα χέρια!"

πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Υπάρχουν ποικίλες παραλλαγές που μπορείς να έχεις με το κοτόπουλο, όπως μπιφτέκια κοτόπουλου, στήθος ή μπούτι, ρολό και γενικά πληθώρα νόστιμων, γρήγορων και εύκολων συνταγών. Εμείς επιλέγουμε το Ελαιοπουλάκι της Αγγελάκης που έχει τραφεί με 100% φυτικές τροφές, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, εκ των οποίων 55% καλαμπόκι και 2% ελαιόλαδο. Είναι πλούσιο σε σελήνιο και αντιοξειδωτικές ιδιότητες και πλέον όλα αυτά τα μοναδικά χαρακτηριστικά μπορείς να τα απολαύσεις και σε μπιφτέκι. Βάλε κι εσύ, λοιπόν, στη διατροφή σου το χειροποίητο μπιφτέκι κοτόπουλου

με βιολογική βρώμη ολικής άλεσης, φρέσκα λαχανικά, αγνό ελαιόλαδο και κourkouμά. Φτιάχνεται με κρέας κοτόπουλου από Ελαιοπουλάκι, αποτελεί πλούσια πηγή φυτικών ινών και ψήνεται μέσα σε μόλις λίγα λεπτά. Και είναι και gluten free! Αν ακολουθείς διατροφή με αυξημένες πρωτεΐνες και χαμηλά λιπαρά, τότε δοκίμασε το φιλέτο στήθους κοτόπουλου Ελαιοπουλάκι, χωρίς κόκκαλο και δέρμα. Άπαχο, αλλά ταυτόχρονα νοστιμότατο γιατί απλά είναι...Ελαιοπουλάκι, το μοναδικό. Κι αν θέλεις κάτι έξτρα ζουμερό, τότε βάλε στην καθημερινότητά σου το φιλέτο μπούτι κοτόπουλου Ελαιοπουλάκι. Στα συν ότι είναι κατάλληλο και για τη διατροφή των παιδιών αφού είναι πλούσιο σε Ω9 λιπαρά. Δες παρακάτω 3 γρήγορες, εύκολες και υγιεινές συνταγές του σεφ Αλέξανδρου Παπανδρέου με τη σειρά Ελαιοπουλάκι, ιδανικές για το ταπεράκι του γραφείου, αλλά και πολλές ακόμη συνταγές για κάθε περίπτωση στο www.aggelakis.gr!





Σαλάια ζυμαρικών με φιλέτο στήθος κοτόπουλο, λαχανικά και dressing γιαουριού και φρέσκα μυρωδικά

Συστατικά

- 250 γραμμάρια πένες
- 1 συσκευασία φιλέτο στήθος κοτόπουλο Ελαιοπουλάκι Αγγελάκης
- 2 κουταλιές ελαιόλαδο
- 200 γραμμάρια τοματίνια
- 4 αγγουράκια τουρσί
- 150 γραμμάρια καλαμπόκι
- 1 πράσινη πιπεριά

Για το dressing:

- 200 γραμμάρια γιαούρτι
- 80 ml γάλα
- 40 γραμμάρια ελαιόλαδο
- Ξύσμα και χυμό από ½ λεμόνι
- 2 κουταλιές ρίγανη ψιλοκομμένη
- 2 κουταλιές θυμάρι ψιλοκομμένο
- 2 κουταλιές μαϊντανό ψιλοκομμένο
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Οδηγίες

Σε μία μεγάλη κατσαρόλα με αλατισμένο νερό βράζετε τις πένες μέχρι να είναι al dente.

Όταν οι πένες είναι έτοιμες τις σουρώνετε και τις κρυνώνετε κάτω από άφθονο τρεχούμενο νερό.

Όση ώρα βράζουν οι πένες, σε ένα ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε το φιλέτο στήθος κοτόπουλο σε μικρά λεπτά φιλετάκια.

Τοποθετείτε ένα αντικολητικό τηγάνι σε δυνατή φωτιά να ζεσταθεί καλά και προσθέτετε το ελαιόλαδο.

Σοτάρετε τα φιλετάκια κοτόπουλου για 3-4 λεπτά, να πάρουν καλό χρώμα και από τις 2 πλευρές, πασπαλίζοντας με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Σε ένα μικρό μπολ τοποθετείτε όλα τα υλικά για το dressing, το γιαούρτι, το γάλα, το ελαιόλαδο, το ξύσμα και τον χυμό λεμονιού και τα ψιλοκομμένα μυρωδικά, την ρίγανη, το θυμάρι και τον μαϊντανό και ανακατεύετε καλά.

Σε ένα άλλο ξύλο κοπής με ένα κοφτερό μαχαίρι κόβετε τα τοματίνια σε τέταρτα, τα αγγουράκια τουρσί στην μέση κατά μήκος και μετά σε φέτες και την πιπεριά σε μικρά κυβάκια.

Τοποθετείτε όλα τα λαχανικά σε ένα μεγάλο μπολ μαζί με το καλαμπόκι, τα φιλετάκια κοτόπουλου, τις πένες και το dressing, ανακατεύετε καλά και προσεχτικά και σερβίρετε.

Η Mattel τιμά γυναίκες από τον χώρο των επιστημών και της τεχνολογίας με τη σειρά Barbie Role Models.

Για μια ακόμη χρονιά, η Mattel επέλεξε να αναδείξει γυναίκες - ηγέτες από τους κλάδους των επιστημών STEM (Science, Technology, Engineering, Math), με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα της Γυναίκας. Οι επιστήμονες αυτές «απαθανάτιστηκαν» αποκτώντας η κάθε μια τη δική της εκδοχή της iconic κούκλας Barbie, στο πλαίσιο μιας προσπάθειας που η εταιρεία έχει ξεκινήσει εδώ και χρόνια, για να προβάλλει θετικά πρότυπα που ξεπερνούν τα στερεότυπα στα κορίτσια, θέλοντας με αυτό τον τρόπο να ενθαρρύνει την ενασχόληση με τις επιστήμες, έναν κλασικά ανδροκρατούμενο κλάδο. Οι επιλεγθείσες επιστήμονες της φετινής σειράς προέρχονται από όλο τον κόσμο και είναι οι παρακάτω:



Anne Wojcicki (Η.Π.Α.):
συνιδρύτρια και CEO της πλατφόρμας 23andME (ιδιαίτερα δημοφιλής πλατφόρμα γενετικών τεστ που αφορούν στην υγεία, καταγωγή και άλλους παράγοντες)



Katya Echazarreta (Μεξικό):
Ηλεκτρολόγος Μηχανικός και παρουσιάστρια εκπομπής επιστημονικού περιεχομένου



Susan Wojcicki (Η.Π.Α.):
CEO του YouTube (παρατήθηκε πρόσφατα μετά από 8 χρόνια στη θέση αυτή)



Yinuo Li (Κίνα):
Συνιδρύτρια του ETU Education (πρότυπο σχολείο που εστιάζει σε πρωτότυπες και προοδευτικές εκπαιδευτικές μεθόδους, συνδυάζοντας κλασική παιδαγωγία με την κοινωνικοκοινωνική εκπαίδευση)



Dr Maggie Aderin-Pocock (Ηνωμένο Βασίλειο):
Επιστήμον του Διαστήματος και καθηγήτριας



Janet Wojcicki (Η.Π.Α.):
Καθηγήτρια Παιδιατρικής και Επιδημιολογίας στο Πανεπιστήμιο της California, στο San Francisco



Prof Dr Antje Boetius (Γερμανία):
Ερευνήτρια Θαλάσσιας Ζωής και Μικροβιολόγος

Οι γυναίκες, παρά τις προσπάθειες των τελευταίων χρόνων, συνεχίζουν να αντιπροσωπεύουν μόλις το 1/3 του συνόλου των εργαζομένων στους κλάδους του STEM. Η Mattel, με το να τιμά παγκόσμια αυτές τις ηγετικές γυναίκες παρουσίες από το χώρο των επιστημών, επί της ουσίας στοχεύει στο να δώσει «πρόσβαση» σε μια νέα κατηγορία προτύπων για τα κορίτσια. Γυναίκες που δραστηριοποιούνται σε απαιτητικούς ρόλους, σε ανδροκρατούμενους κλάδους, με επιτυχία και μέσα από τη δουλειά τους στον κλάδο των επιστημών συνεισφέρουν συνολικά σε όλη την ανθρωπότητα. Η Barbie ξέρει ότι «seeing is believing» (ή με απλά λόγια, ότι η αντιπροσώπευση είναι σημαντική): κάνοντας «διάσημες» αυτές τις γυναίκες και υπογραμμίζοντας την προσφορά τους ο στόχος είναι να καλλιεργηθεί ένα πιο έντονο και διαχρονικό ενδιαφέρον στα μικρά κορίτσια ώστε να ασχοληθούν με τις επιστήμες. «Η Barbie έχει δεσμευθεί στην αναγνώριση γυναικών-«πρότυπα» και την προβολή στην επαγγελματική τους πορεία σε κλάδους όπου οι γυναίκες δεν αντιπροσωπεύονται επαρκώς. Γυναίκες κάθε καταγωγής, κάθε ηλικίας κάθε εθνικότητας: στόχος μας είναι να δείξουμε στα κορίτσια ότι μπορούν να γίνουν ό,τι θέλουν μεγαλώνοντας ακόμα και να επιδιώξουν καριέρες που εκ πρώτης όψεως φαίνονται μη-προσβάσιμες σε αυτές» δήλωσε η Lisa McKnight, Executive Vice President και Global Head of Barbie & Dolls, Mattel. «Ελπίζουμε ότι τιμώντας αυτές τις επτά γυναίκες που κατέχουν ηγετικές θέσεις στους τομείς της επιστήμης και της τεχνολογίας ότι θα λειτουργήσει ενθαρρυντικά ώστε περισσότερα κορίτσια να ακολουθήσουν το πάθος τους, όποιο και αν είναι αυτό.»

«Μου φαίνεται κάπως σουρεαλιστικό ότι οι ιστορίες της οικογένειάς μου μπορεί να ενδιαφέρουν και να έχουν απήχηση στις ζωές κοριτσιών από όλο τον κόσμο. Οι αδελφές μου ήταν ανέκαθεν πρότυπο για μένα καθώς μεγαλώναμε και όλες μας χτίσαμε καριέρες με βάση το ενδιαφέρον μας για το STEM. Οι γονείς μας επιβράβευαν την ανεξαρτησία και μας καλλιέργησαν τη νοοτροπία ότι θα μπορούσαμε να γίνουμε οτιδήποτε επιθυμούμε μεγαλώνοντας, αλλά και ότι το πλέον σημαντικό για το μέλλον μας ήταν να κάνουμε κάτι για το οποίο νοιώθουμε πραγματικό πάθος δήλωσε η **Anne Wojcicki**, συνιδρύτρια και CEO της πλατφόρμας 23andME και μια από τις 3 αδελφές Wojcicki που τιμώνται στο πλαίσιο της νέας σειράς. «Είναι μεγάλη τιμή για μένα να μπορώ να γιορτάσω την Ημέρα της Γυναίκας αυτή τη χρονιά με την Barbie αλλά και την οικογένειά μου, δίπλα σε όλες αυτές τις δυνατές ηγέτιδες του STEM. Ελπίζω ότι οι προσωπικές μας ιστορίες θα προτρέψουν τα κορίτσια να δοκιμάζουν καινούρια πράγματα, να αντιμετωπίζουν καταστάσεις που μπορεί να φαίνονται τρομακτικές και να βλέπουν τις προκλήσεις σαν ενδιαφέρουσες ευκαιρίες». «Έχω προσωπική αντίληψη του πόσο σημαντικό είναι να έχουν πρότυπα τα νέα κορίτσια, τα οποία να τους δείχνουν τι είναι δυνατό: όταν ξεκινούσα την καριέρα μου, δυσκολεύτηκα πολύ να βρω γυναίκες στον κλάδο των επιστημών που θα μπορούσα να έχω ως πρότυπο, ειδικά στην Επιστημιολογία» λέει η **Janet Wojcicki**, Καθηγήτρια Παιδιατρικής και Επιδημιολογίας στο Πανεπιστήμιο της California. «Εντυπωσιάστηκα με την παγκόσμια επιρροή που έχει η Barbie σε κορίτσια από όλες τις κοινότητες, και είδα με τα μάτια μου, μέσω της δουλειάς μου, το πόσο σημαντική είναι η κούκλα αυτή για τα κορίτσια σε όλο τον κόσμο από την υποσαχάρια Αφρική ως τις χώρες της Λατινικής Αμερικής. Είναι τιμή μου να συμπεριλαμβάνομαι στα role models της Barbie για φέτος και να μπορέσω να βοηθήσω κορίτσια από όλο τον κόσμο, δείχνοντάς τους ότι και οι ίδιες θα μπορούσαν να είναι στη θέση μου.»

«Μεγαλώνοντας δεν μπορούσα καν να φανταστώ ότι θα

ακολουθούσα μια καριέρα στην τεχνολογία» είπε η **Susan Wojcicki**, CEO του YouTube για τα τελευταία 9 χρόνια. «Οι αδελφές μου και εγώ βρήκαμε εργασίες που μας άρεσαν και ανακαλύψαμε πόσο δημιουργικός και ικανοποιητικός μπορεί να είναι ο κλάδος των επιστημών και της τεχνολογίας για γυναίκες. Πέρασα σχεδόν 25 χρόνια στην Google και 9 χρόνια ως CEO στο YouTube και ήταν μια εξαιρετική εμπειρία. Ελπίζω η πρωτοβουλία αυτή της Barbie να λειτουργήσει ως υπενθύμιση για όλα τα κορίτσια, σε όλο τον κόσμο, ότι μπορούν να καταφέρουν το οτιδήποτε!»

Η **Dr Maggie Aderin-Pocock** είναι επιστήμονας του διαστήματος και περισσότερο γνωστή στην Αγγλία ως η παρουσιάστρια του προγράμματος «The Sky at Night» στο BBC One και το «CBeebies Stargazing», αλλά και μια ακόμα από τις τιμώμενες επιστήμονες για τη φετινή σειρά από κούκλες-«πρότυπα» της Barbie. Πρόσφατα η Dr Aderin-Pocock ανακοινώθηκε ως η νέα καγκελάρια του Πανεπιστημίου του Leicester που φημίζεται για το τμήμα διαστήματός του. Η επιλογή της Dr Aderin-Pocock, πέρα από την επιστημονική της συνεισφορά, έρχεται και ως αναγνώριση για τις προσπάθειές της να προωθήσει τις επιστήμες σε νεαρά κορίτσια.

«Ελπίζω η κούκλα μου να θυμίσει στα κορίτσια ότι όταν βάζεις υψηλούς στόχους, τίποτε δεν είναι αδύνατο» δήλωσε η ίδια. «Ερωτεύτηκα την ιδέα του ταξιδιού στο διάστημα από πολύ μικρή ηλικία και έχω αφιερώσει την καριέρα μου στο να αποδεικνύω σε κορίτσια πόσο συναρπαστικό μπορεί να είναι το διάστημα. Θέλω να αποτελέσω έμπνευση για την επόμενη γενιά επιστημόνων, ειδικά τα κορίτσια, και να τους πω ότι το STEM τις αφορά. Αυτά τα μαθήματα είναι τόσο σημαντικά, καθώς μέσα από την επιστήμη μπορείς κυριολεκτικά να αλλάξεις τον κόσμο.»

Άλλες γυναίκες που έχουν τιμηθεί από την Mattel στο πλαίσιο αυτής της σειράς περιλαμβάνουν τη δημιουργό του εμβολίου κατά της Covid-19 καθηγήτρια Sarah Gilbert, την παρουσιάστρια Clara Amfo, τη δρομέα Dina Asher-Smith, την έφηβη skateboarder Sky Brown και την αθλήτρια πυγμαχίας Nicola Adams.



Εκδότης-Διευθυντής

Κώστας Νόσσης

Διεύθυνση

Ειρήνη Νόσση

Αρχισυντάκτρια

Σόνια Χαϊμαντά

Σύνταξη:

Έλενα Αλεξίου, Κωνσταντίνος Καβαλάρης,

Πέτρος Κυπραίος, Δήμητρα Μήτκα,

Θεοδώρα Νικολοπούλου, Αγγελική Νόσση,

Βαρβάρα Ντέντη, Ελένη Σαραντάκη, Δημήτρης Σκιάνης

Διαφήμιση: Έλλη Μαστρομανώλη

Υπεύθυνη Παραγωγής: Ελένη Κατσοσάκη

Δtp: Νίκος Χαλκιαδάκης

Λογιστήριο: Ανδρέας Λουλάκης

Στοιχεία Επικοινωνίας

Smart Press

Μάγερ 11, 104 38, Αθήνα,

Τηλ.: 210 5201500, 5230000



SMART PRESS