

NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

Nők, mi vagyunk azok, akik megváltoztathatják a világot. Olyanok, akikről elmondható, felelősséget vállaltak az új öntudat megszületéséért. Kétszáz évvel ezelőtt kezdődött az a küzdelem, amely a nők társadalmi szerepét akarta megváltoztatni. Vagyis lerombolni az előítéletet és nem tűrni a korlátozást.

Nőiesség, A szélsőségeket kerülve ne feledkezz meg arról, hogy nő vagy. A sikerre törekvés ellenére a megjelenéseddel vállald fel a nőiességed – ennek megnyilvánulása természetesen mindenkinél eltérő.



EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKEZELŐ



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

Az „Együtt egy jobb életért” Egyesület az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a Nemzeti Tehetségprogram támogatásával (NTP-NEER-19-0001, NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!) olyan programsorozatot valósított meg, mely biztosítja a nemek egyenlő esélyű részvételét azon tehetség- és tudományterületeken, ahol hagyományosan a lányok, nők részvétele alulreprezentált. Így a természettudományok, műszaki tudományok, technológia területén.

A pozitív példaképek proaktív népszerűsítése médián keresztül elnevezésű feladatunk során a bevont lányok kiválasztottak maguknak egy olyan női, pozitív példaképet, akire felnéznek, akinek a karrierje, életpályája meghatározó számukra, inspirálja őket. A lányok írtak egy-egy „cikket” erről és ezeket most be is mutatjuk:

Telkes Mária az én példaképem!

Az én példaképem Telkes Mária, aki 1920-ban a Budapesti Tudományegyetemen diplomázott fizika szakon, majd Rybár István tanszékén lett asszisztens. 1924-ben szerezte meg a fizikai kémia területén a doktori fokozatot. 1924-ben az USA-ba került, és elhelyezkedett a clevelandi klinika biofizikai laboratóriumában, ahol George W. Crile mellett dolgozott. Másfél év múlva már az intézet biofizikai osztályának vezetője lett. Az itt folytatott kutatásai közben alkotta meg az agyvelő infravörös sugárzásának mérése kapcsán az elektromos fényképezőgépet. „Crile professzor vezetésével mutatták be a clevelandi klinika laboratóriumaiban az országos tudományos akadémia tagjainak azt a kísérletsorozatukat, mely Crile ama tételének bizonyítására hivatott, hogy az állati sejtek protoplazmája kisugározza magából a nap fényét. E kisugárzás megfigyelésére és mérésére szerkesztett Telkes Mária egy rendkívül érzékeny fényelektromos műszert, amellyel a látható és infravörös láthatatlan hősugarakat lehet mérni.” „Rowland és Crile, valamint Telkes Mária kimutatták, hogy a sejt élete bizonyos potenciálmínimumhoz van kötve s a potenciálnak e minimum alá süllyedése, illetve teljes kiegyenlítődése a sejt halálát vonja maga után.” Szabadalmi közé tartozik egy mobil, napenergiával működő tengervíz-sótalanító berendezés, melyet először az amerikai katonaság használt a második világháborúban. Az amerikai légierő megbízásából tervezett eszköz a második világháború utolsó éveiben az amerikai katonák alapfelszerelésévé vált. Nevét dicséri egy 1948-ban Boston közelében, Doverben épült, kizárólag napenergiával fűtött ház, amivel korának nagy problémáját, a hőtárolás kérdését segítette megoldani Glauber-só felhasználásával. A napenergiával működő, hordozható sütőlap alternatív elnevezése Amerikában ma is az, hogy „Telkes-sütő”. 1952-ben elsőként kapta meg az amerikai női mérnökök társaságának életműdíját, 1977-ben az Amerikai Tudományos Akadémia kitüntetését kapta meg, és megkapta az Amerikai Napenergia Társaság Charles Greeley Abbot-díját. 2012-ben örök helyet biztosítottak neki a legnevesebb mérnököknek és feltalálóknak emléket állító Amerikai Feltalálók Dicsőségtermében (National Inventors Hall of Fame). Sajnos élete során a munka



NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

olyan részben töltötte ki az életét, hogy nem ment férjhez és gyermeke sem született. Olyan szakmai sikerekre és elismerésekre vágyok, amilyenekben neki volt része, és hiszem, hogyha sokat tanulok és élek a lehetőségekkel, akkor sikerülni is fog! Viszont én családot is szeretnék, mert úgy gondolom lehet egy nő sikeres feltaláló, tudós és szuper családanya, feleség is egyszerre.

Céлом, hogy orvos legyek, gyógyítsak, segítsek az embereknek! Olyan szeretnék lenni, mint Elizabeth Blackwell.....

Az 1821-ben, Angliában született nő kitalálta, hogy orvos szeretne lenni. Ez még a kevésbé konzervatív Egyesült Államokban (ahová a családja később emigrált) is nagyjából olyan váagnak számított, mintha egyenesen a Holdat célozná meg. Mindezt úgy, hogy különösebb anyagi háttérrel sem rendelkezett, a család nőtagjai tanításból igyekeztek fenntartani magukat. A kezdő lökést egyébként egy haldokló barátja adta meg az ifjú lánynak. Elmondta, hogy ha női orvos foglalkozott volna vele, valószínűleg meggyógyulhatna (a betegek ellátását ekkor sokszor férfi orvostanhallgatókra bízta, és nem a sokkal képzetesebb, ám papírral nem rendelkező nővérekre). Csak hogy mindenki értékelni tudja a kitartását: 29 egyetem utasította vissza a jelentkezését, míg végül a 30. elfogadta. Nem volt egyszerű az egyetem számára, sokszor “örülj, hogy itt lehetsz” alapon bántak vele: a laborokból gyakran kizárták, az órákon pedig külön, a többi férfitől elszeparálva kellett ülnie.... Elisabeth ennek ellenére mégis osztályelsőként szerzett diplomát 1849-ben. Ez azt is jelentette, hogy ő volt az első nő Amerikában, aki orvosi diplomát szerzett. Karrierjét londoni és párizsi kórházakban kezdte el – és ahogyan az sejthető, itt sem fogadták el elsőre. A helyi orvosok legalábbis inkább nővérként, bábaként tekintettek rá. Mivel valószínűleg ehhez hozzászólt már, inkább elmélyült a munkában. Kiemelte, hogy több figyelmet kell fordítani kezeléseik közben a higiénéjára, rámutatva ezzel a tényre, hogy az orvosok gondatlanságából gyakran maguk okozták a fertőzéseket. 1851-ben visszatért New Yorkba, ahol ismét ellenállásokba ütközött. Sok beteg nem örült, hogy női orvost kap, így inkább fogta magát, és baráti segítséggel saját rendelőt nyitott, ahol szegény sorsú nők gyógyításával foglalkozott. A törtető Elisabethnek még ez sem volt elég, így 1857-ben megalapította a New York Infirmary for Indigent Women and Children kórházat (New Yorki szegény sorsú nők és gyermeket kórháza). Két további női orvos is csatlakozott hozzá: a húga, Dr. Emily Blackwell, és a lengyel származású Dr. Marie Zakrzewska. Már így is többre vitte volna, mint bármelyik más nő a korában, mégis 1868-ban saját orvosi egyetemet alapított New Yorkban (gondoljunk bele, micsoda teljesítmény ez ahhoz képest, hogy 20 évvel azelőtt még ő volt az egyik első diplomás nő). Ezt egy évvel később inkább a hűgára bízta, hogy munkásságát Londonban folytathassa. 1871-ben aktív részvételével



NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

megalapult a National Health Society (szabadfordításban: Nemzeti Egészségügyi Társaság). Ki tudja, hogyan, de ez idő alatt még tudományos könyvek írására is maradt ideje.. Sőt mindeközben a London School of Medicine for Women (London Orvosi Egyetem Nőknek) nőgyógyász professzora lett. Élete végéig aktívan praktizált, és persze küzdött a nők jogaiért. Munkássága, hatása a korszellemre példaértékű. Számomra is követendő példát mutat...

Az én példaképem Banga Ilona!

Általános vélekedés, hogy a nők hátrányt szenvednek a tudományos, főképp a természettudományos pályákon. Kiváló kutatónők vannak, akiket nem ismer a világ, és akiket sokak tapasztalatai szerint még ma is hátrányos megkülönböztetés ér. Pedig igenis érünk mi nők annyit, mint a férfiak!

Példaképem egy olyan biokémikus, nemzetközi hírű, és jelentőségű tudósNŐ, aki Szegeden Szent-Györgyi Albert munkatársa is volt a C-vitamin felfedezésében.

A szegedi Ferenc József Tudományegyetem Természettudományi Karán folytatott tanulmányokat, közben két évig (1925-27) a Bécsi Egyetemen tanult, 1929-ben védte meg egyetemi doktori disszertációját az új tropasav-származékok tárgyában. 1931-től 1945-ig Szent-Györgyi Albert első számú munkatársa volt a szegedi Orvos-Vegyertani Intézetben. 1940-ben habilitálták egyetemi magántanárrá *Az enzimek kémiája* témakörből. A C vitamin felfedezése után a Szent-Györgyi Albert vezette Orvos-Vegyertani Intézet izomkutatással, azaz a kötőszöveti rostok és azok funkciójával foglalkozott, Banga Ilona is e kutatásokba kapcsolódott be. Majd a háború, s Szent-Györgyi politikai szerepvállalása és 1947-es emigrációja miatt e kutatások itt véget értek. 1945. január 1-jén Banga Ilona a budapesti Orvos-Vegyertani Intézetbe (1945-1950) távozott, majd a budapesti I. sz. Korbonctani és Kísérleti Rákkutató Intézetben egyetemi docensi beosztásban és tanszék-csoportvezetőként megszervezte és irányította a Biokémiai Laboratóriumot (1952-1970). 1952-ben a biológiai tudományok kandidátusa, 1955-ben a biológiai tudományok doktora tudományos cím birtokosa. Férjével, Baló Józseffel úttörő eredményeket értek el az izomkontraktilis fehérjék felfedezése terén. Kimutatták a vérben az elasztázt és az elasztázinhibitort. Polarizációs optikai módszereket alkalmaztak a kötőszövet kutatásában. Banga Ilona 1970-ben vonult nyugalomba, de kutatói munkáját nem hagyta abba, nyugdíjas éveiben a Gerontológiai Intézet tanácsadójaként az öregedéstudománnyal foglalkozott, 100. évüket megért embereket vizsgált. Díjai: Kossuth-díj II. fokozat (Baló Józseffel megosztva, 1955), Magyar Biokémiai Társaság Hári Pál-émlékérme (1975), "Leopoldina" (Halle) jubileumi emlékérem (1977), Magyar Patológusok Társasága 50 éves fennállásának jubileumi emlékérem (1982), Magyar Patológusok Társasága Dr. Baló József-émlékérem (1983), Szent-Györgyi Albert-émlékérem (SZOTE, 1986), Kiváló munkáért (1986). Úgy gondolom, hogy akit érdekel a biokémia, a tudósi pálya, annak mindenképp ismernie kell



NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

ilyen példaképek, híres nők életrajzát, pályafutását, hiszen nagyon sok ötletet, tapasztalatot és főleg elszántságot, kitartást adhatnak, mutathatnak nekünk. Én legalább ilyen sikeres szeretnék lenni, mint Ő!

Az én példaképem, Borai Ágnes, fizikus

Nagyon fontos, hogy a társadalom számára komoly potenciált képviselő nőket minél többen kezdjék el megismerni, ennek hatására minél több nő döntsön amellett, hogy vállalkozzon, tanuljon, megvalósítsa az álmát. Az nem kérdés, hogy a jó példák, a sikeres nők bemutatása ösztönzőleg hat a társadalom női és férfi tagjaira egyaránt, a vállalkozást tervező vagy vállalkozást fenntartó hölgyek számára saját vállalkozásuk értékelésekor fontos, hogy példaképeket lássanak.

Az én példaképem, Borai Ágnes, fizikus, aki először tanárként, majd intézményvezető helyettesként dolgozott, de természetesen tanulmányait ekkor sem hagyta abba, munka mellett párhuzamosan tanult és 2008-ban újabb diplomát szerzett a Debreceni Egyetem Fizika szakán, amely egyetemi diplomát jelentett, továbbá folytathatta a már a főiskolán megkezdett kutatásait. 2009-ben megszületett első fiú gyermeke, az otthon eltöltött időt sem töltötte tétlenül, amellet, hogy anyaságból is jelesre vizsgázott ismét tanulmányokba kezdett 2012-ben a Budapesti Műszaki és Gazdaságtudományi Egyetemen Szakvizsgát tett, summa cum laude eredménnyel. Közben visszatért dolgozni és másodjára is gyermekáldás köszöntött be a családba, 2013-ban fivére érkezett első gyermekének. A GYES ideje alatt a fizika felé fordult és 2018-ban egy meghívást elfogadva a Nyíregyházi Jósa András Oktatókórház kutató fizikusa lett. Mondhatjuk rá, hogy munkája a szenvedélye, saját bevallása szerint sem érzi, hogy ténylegesen dolgozik, mert nagyon érdekli a terület. Ági, olyan fizikus természettudományi kutató, aki a kutatómunkáját az anyagi világ struktúrájának, viselkedésének, törvényszerűségeinek feltárása céljából elsősorban, de nem kizárólag a fizika tudományágának ismeretei, módszertana és megállapított törvényszerűségei alapján végzi. Ágnes az alkalmazott fizikusok körébe tartozik, akik az elméleti eredményeket arra használják fel, hogy kutatási és vizsgálati berendezések kifejlesztésével új utakat találjanak a technika, a társadalom műszaki problémáira, megoldásokat dolgozzanak ki a mérnöki tudományok általi felhasználásra, így különösen az atomenergia, az elektronika, az optika, az anyagtudomány, a kommunikáció, az űrhajózás vagy az egészségügy számára. Joggal mondhatom, hogy számomra Ágnes követendő példakép!



NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

Vécsei Vandára nézek fel!

Vécsei Vanda Nyíregyházán született és a Nyíregyházi Zrínyi Ilona Gimnáziumban érettségizett és beadta felvételijét 2006-ban több angliai egyetemre. A Londoni University College London(UCL)-ra nyert felvételt. Amelyet idén a világ 7 legjobb egyeteme közé választották. Az oktatás kutatás központú (research based), sok nemzetközileg elismert kutatóprofesszor lektorál itt. Konyhatervezést és konyhatechnológiát tanult, nagyon magas színvonalon, már az egyetemi évek alatt is elkezdett dolgozni ezen a területen, persze gyakornoki státuszban. Vanda véleménye az, ha az ember fia/lánya Angliában jár – bármilyen célból –, az egyik legszembetűnőbb „kultúrsokk” a körülötte lévő emberek sokfélesége. Az Egyesült Királyságban bárhol (Londonban pedig különösen) igaz, hogy a Föld bármelyik pontjáról találkozhatasz emberekkel, az egyetemen pedig a közös háttér miatt meg is van a lehetőség arra, hogy megismerd őket, és baráti kapcsolatokat tudj kialakítani velük, ez pedig olyan perspektívát és élettapasztalatot ad, amit nem lehet máshogy megszerezni. Ebből adódik az UCL kiválóságának a valódi kulcsa. Szerinte az angliai oktatási rendszer nem tárgyi tudást, hanem módszertant és gondolkodásmódot tanít. Jelenleg egy kisebb cégnek a fő tervezője. Bármilyen otthoni, vagy vendéglátó funkcióban gondolkozunk, a tevékenység külön-engedély köteles, azaz a működési engedélyt csak úgy szerezhethük meg, ha az illetékes szakhatóság is megfelelőnek találja az egység kialakítását, Angliában is. Már a tervezésnél figyelembe kell venni a jogszabályi előírásokat, ennek megfelelően kell a helyiségkapcsolatokat kialakítani. A tervezett választékhoz, adagszámhoz, és a megrendelői igényekhez hozzá kell rendelni a szükséges háttérrel, technológiai berendezéseket. Amennyiben az egység kialakítása nem csak belső átalakítással jár, hanem építési engedély köteles is egyben, akkor kötelező szakági technológiai tervet benyújtani a beruházás megkezdése előtt az építési engedély megszerzéséhez, ezeket az ágazatközi műveleteket is összekapcsoljuk. Természetesen családi konyhákat is tervezek. Abból egyre kevesebb van, mert megjelentek online konyhatervező programok és sok család igyekszik spórolni és már akkor keresnek fel, amikor hiba csúszik a számításba. Kiforrott szakmai tudása lenyűgözi az őt felkereső párok, családok férfi tagjait is.

Vanda az én női példaképem.



EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKEZELŐ



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

AZ ÉN PÉLDAKÉPEM

Egy diák életében éppen olyan sokszor felbukkan az a kérdés, hogy ki a példaképe, mint például az, hogy mi a kedvenc tantárgyad, mi leszel, ha nagy leszel, hová mész továbbtanulni, stb. Példaképre mindenkinek szüksége van!

Az én gyerekkori álmom, hogy állatorvos legyek, és természetesen nagyon érdekel minden, amit a szakmáról tudni kell, rengeteg kérdésem volt és van is, így választottam egy szakmabeli példaképet is, hogy megerősítsen elhatározásomban, és segítsen néhány kérdésben. Már korábban felvettem a kapcsolatot egy budapesti állatorvossal, Dr. Menyhért Zsuzsannával, aki rendkívül segítőkészen válaszolt arra a rengeteg kérdésre és hosszú e-mailre, amit küldtem neki. Már a levelének kezdete is egy megerősítés volt: "Kedves Éva! Gratulálok, nagyon szép hivatás iránt érdeklődik :)" Bemutatta nekem, hogy általános orvosképzés után beállítottaságtól, munkalehetőségtől függően milyen irányokban lehet tovább képezni magunkat és elhelyezkedni. Rengeteg lehetőség van.

Bár általában az emberek úgy vélik, hogy ez a munka "nem nőknek való", egy nő is képes állatorvosként nagyon is jól helytállni! Erre tökéletes példa Dr. Menyhért Zsuzsanna! Szóba hoztam ezt a véleményt, amit már én is sokszor hallottam, és reméltem, hogy megcáfolja ezt a tévhitet. Így is történt. Véleménye szerint ez a munka a "lehetőségekben, sokféleségben teljesen egyedülálló, az élet során, a lehetőségekhez, körülményekhez alkalmazkodva többször is van mód szakmán belül változtatni." És ami számomra is meglepő információ volt, hogy kb. 2000 óta, az a tendencia, hogy a hallgatók 85%-a nő.

A szakmabeli példaképelem nem csak azt bizonyította be és bizonyítja be napról napra, hogy nőként is nagyszerűen, igazi elhivatottsággal végzi azt a munkát, ami elvileg "nem nőknek való", hanem hogy mindemellett anyaként is tökéletesen megállja a helyét! Vállalkozásba kezdett, hogy idejét úgy oszthassa be, hogy gyermekeivel a lehető legtöbb időt töltsse!

Én is ezek szerint az elvek, értékrendek szerint szeretnék élni és dolgozni a jövőben! Olyan munkát választani, amit örömmel csinállok, szívvel-lélekkel, hiszen akkor minden, így a munka is sokkal eredményesebb! Igyekszem mindig olyan kitartóan látni magam előtt a célt, mint Ő, és nem feladni! Remélem sikerül elérni az álmaimat, és egyszer én is példakép lehetek valaki számára!

Példaképelem, Dr. Kósa Ágnes

Kósa Ágnes Debrecenben született, ikertestvérével, Katalinnal. Tanulmányaikat Debrecenben a Kossuth Lajos Gyakorló Általános Iskolában, majd a Gimnáziumában végezték, mindketten



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

sikeresen felvételiztek az Orvosi Egyetemre és Summa Cum Laude végezték el, ikertestvére gyermekorvos lett, Ágnes a bőrgyógyászat felé orientálódott. Férjhez ment és két fiú gyermeke született. Hamar visszaállt dolgozni.

A Debreceni Klinika osztályvezető főorvosa, az Orvosi Egyetem egyetemi tanára. Emellett kutatásokat végzett folyamatosan.

Majd Hajdúnánás város meghívására létrehozza az ottani Bőr- és nemibeteg gondozót, amelyet sikeresen vezet. Felismerve az igényeket magánklinikát alapít, ahol gyorsan elérhetőek a bőrgyógyászati kezelések, kisebb műtétek. A magánrendelést két évtizedes klinikai gyakorlat után hozta létre. Célja: a bőrgyógyászati járóbeteg szakrendelés keretén belül a hozzánk forduló betegek magas szintű ellátásán kívül a bőrgyógyászati betegségek széles palettáját felvállalva a betegek végleges ellátása. Több kutatásban is vezető szerepet tölt be, egyik megállapítása, hogy a bőr több alkotóelemének mennyisége csökken a kor előrehaladtával. Ezek közül közismert a kollagén és a hyaluronsav, de fontosak az ezek termelődését serkentő anyagok is, mint például a CD44-es receptor. Napjaink kozmetikai fejlesztései arra irányulnak, hogy ezen alkotóelemek csökkenését lassítsák, megállítsák, esetleg fokozzák termelődésüket.

Ma már az egészségmegőrzés és az öregedés elleni harc ismert eszközei az antioxidánsok is, amelyek képesek ezeket a káros szabad gyököket megkötni. A nemzetközileg elismert debreceni gerontológus szakember elsőik között elemezte a szabad gyökök káros hatását az öregedési folyamatoknál.

dr. Kósa Ágnes maga az energia és a tenni akarás. Valódi női példakép.

Dr. Ésik Katalin, mint példakép!

Számomra a példakép megnevezés olyan embereket takar, akikre fel lehet nézni- nem feltétlenül tehetségük és szépségük miatt, akik olyan dolgokat vittek véghez, ami példaértékű lehet bizonyos emberek számára, inspirációt jelent egyeseknek. Nem hiszem, hogy híres emberek lennének a legjobb példaképek. Természetesen köztük is találhatunk nagyon kedveseket, akik alázatosak, segítőkészek. Azért nem hiszem, hogy a híres emberek jó példaképek lennének, mert belőlük csak annyit látunk, amennyit a média láttatni enged és az olykor fals kép is lehet. Számomra a példakép azt jelenti, hogy ő az, akit követni szeretnék, mert látom, személyesen is megtapasztalom, hogy miket ért el az életében, mit tesz másokért, értem.....

Ezen hatása miatt is tartom példaképemnek Dr. Ésik Katalin doktornőt. Indíttatásom személyes, hiszen családtagom kapcsán kerültem kapcsolatba vele.



NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

Egy rendelésen találkoztunk. A rendelőben megtudtam, hogy belgyógyász, diabetológus, endokrinológus szakorvos, hogy foglalkozásegészségből és házi orvoslásból is szakvizsgázott, emellett a Debreceni Egyetem mentororvosa. Mindebből kiderül, hogy szinte folyamatosan képezte magát, és csak később tudom meg, hogy a klinikai homeopátia is ebbe a sorba tartozik még.

Szakmaiságról, emberségről tett olyan tanúbizonyságot, hogy felkeltette érdeklődésemet és nem kis utánajárást követően az alábbiakat tudtam meg róla.

- Nem készült orvosnak, ezt már csak később döntötte el. A sorsa azonban mégis a gyerekkorában dőlt el, amikor a szülei debreceni középiskolába íratlak így elindult el a Mátyusi kis faluból. Érettségi után laborasszisztensnek tanult, és sok olyan professzora volt, aki az orvosokat is oktatta. Már ők is biztatták a továbbtanulásra, de a legnagyobb hatással mégis az akkori főnöke, az egyetemi kutatólabor főorvosa, Kertai Pál volt rá hatással.
- Jelentkezett, felvették, és akkoriban lehetett társadalmi ösztöndíjat kötni, amit Ó Szabolcs-Szatmár megyével meg is kötött, hogy ne terhelje a szüleit.
- A saját családalapítása már Nyíregyházához kapcsolódik. Ide került ösztöndíjasként, és az orvos szállón lakott a sóstói erdő közepén, és itt ismerkedett későbbi férjével, aki szintén orvos.
- Mindeközben természetesen családanya, elismert személy a szakmában.

Mivel több alkalommal is találkoztunk az emberi tulajdonságai, - empátia, segítőkészség, együttérzés – is szimpatikusak voltak számomra. Nem csak a betegségről beszélt velünk, szinte bármi előkerült, ami éppen foglalkoztatta akkor a beteget és volt ideje ezt is megbeszélni.

Az fogalmazódott meg bennem, hogy neki valóban hivatása az egészségügy. Magával ragadott személyisége, tudott mosolyogni és erőt adni a rendelés végén is.

Hihetetlenül inspiráló volt számomra, hogy egy „bereg” kistélepülésről is van út az egyetemig, az ORVOSI EGYETEMIG. Én is egy beregi kis faluban élek és hasonló tervem van a továbbtanulást illetően.

Sokan mondják, hogy a mai világban már nincsenek igazi példaképek, mert csak percemberek kapnak nyilvánosságot – az pedig ettől függetlenül is tény, hogy a nőknek sok területen nehezebb kitűnniük, mint a férfiaknak, hiába indokolnák ezt az érdekeik. Éppen emiatt is felemelő, hogy köztünk van olyan ember akit a fentiekben mutattam be, aki viselkedésével, tetteivel erőt is ad ahhoz, hogy megpróbáljunk a nyomdokaiba lépni.



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

PÉLDAKÉPEM

Általános vélekedés, hogy a nők hátrányt szenvednek a tudományos, főképp a természettudományos pályákon. Egy beszédes adat: a 186 orvosi Nobel-díjas között mindössze 7 nő található. Kiváló kutatónők vannak, akiket nem ismer a világ, és akiket sokak tapasztalatai szerint még ma is hátrányos megkülönböztetés ér.

Az Új nemzedék jövőjéért program 2014-es kvalitatív ifjúságkutatásából kiderül, a kamaszokat a hétköznapi hősök inspirálják. A felmérésben 15 és 18 év közötti diákokat kérdeztek meg arról, hogy mi alapján választanak maguknak példaképet. Ennek célja az volt, hogy felmérjék, milyen jövőképpel, értékrenddel rendelkeznek a középiskolások, és ezt milyen tényezők befolyásolják. A felmérésből egyértelműen látszik, hogy a fiatalok már nem a sztárokból és az időszakosan felkapott celebekből merítenek ihletet. Mint mondják, ha úgy vélik, hogy egy tulajdonság előbbre viheti őket az életben, azt megpróbálják a saját személyiségükre szabni. A példaképek átalakultak, és már hétköznapiak

Kislánykorunkban még biztosan tudjuk azt, hogy olyanok akarunk lenni, mint az édesanyánk, vagy a tanító néni, kamaszlányként egy-egy énekes-, színésznő, ritkán regényhős válik példaképünké.

Nekem egy középiskolai tanárom lett a példaképem Radvánszky Éva néni.

Vegyésszámológépként végzett és szakmájában dolgozott Vásárosnamény egy nagy múltú üzemében. Később Vásárosnamény középiskolájában francia és kémia tanárként helyezkedett el. Ennek a váltásnak köszönhető, hogy sokunknak szerzett maradandó élményt vegyész-mérnök végzettségeként a kémia tantárgy tanításában, hiszen egy más típusú szemlélettel tanította a nem éppen könnyű tantárgyat.

A középiskola gyermek és ifjúság-védelmi felelőseként hitével, türelmével, emberségével örökre berajzolódott szívünkbe. Mosolyával, tiszta lelkével óvott, tanított, nevelt, példaképem lett.

Nyugodt, kiegyensúlyozott emberként mindig tudott jó tanácsot adni bármilyen nehéz helyzetben. Volt ideje és türelme akkor is és azokkal is, amikor mások lemondóan legyintettek. Gyakran járta a beregi kistalpak családait, hogy tanácsaival személyesen is segítse a tehetséges gyermekek tanulását, továbbtanulását.



EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKEZELŐ



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA

NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

Mindig elmondta, hogy akik az iskolában szeretik a reáltárgyakat, örömeiket lelik a rendszerező, logikus gondolkodásban, érdeklődnek a környezetükben látott anyagokra vonatkozó törvények iránt bátran válasszák a vegyészmérnök szakmát.

Többféle területen lehet az egyénnek legjobban megfelelő munkát végezni: különböző termékek gyártása, fejlesztése, tudományos kutatás-fejlesztés, kereskedelem, közigazgatás, oktatás.

Gyorsan változik a világ: a mai fiatalok körében kevesebb gondot okoz a fiúk és lányok közti különbség, mint több évtizeddel ezelőtt, a munkában eredményesen helytálló mérnökök között egyre több a nő. A férfiak és nők közti különbség megismerése és elfogadása sokat segíthet az együtt végzett munkájukban, egymás kölcsönös megbecsülésében.

Példaképem Ő!

A debreceni Kossuth Lajos Tudományegyetemen szerezte diplomáját 1987-ben pszichológus és pszichológia szakos középiskolai tanárként. Az egyetem utolsó évén lehetőséget kapott, hogy a nyíregyházi Bessenyei György Tanárképző Főiskola pszichológia tanszékének keretein belül általános és személyiség lélektant oktathatott. Ezt követően 1987. 08. 16-1997.07. 31-ig a Tanárképző Főiskola munkatársa volt. Az egyetemről frissen kikerülve, naprakész pszichológiai ismeretekkel, lelkesen vetette bele magát, az oktatásba. Tanársegédi státusból a tudományos doktori disszertáció megszerzése után (1995. december 09.) adjunktusi fokozatba lépett. Ezek alatt az évek alatt előadói tapasztalatokra tett szert, megtanult a hallgatókkal való kommunikációt, együttműködést, elmélyült a pszichológia elméleti vonatkozásaiban. Doktori munkája során pszichológiai kutatást végezett főiskolai hallgatók körében: „Alapvető interperszonális kapcsolataink értékszemponitú megközelítése” címmel összegezte kutatásai eredményeit. 10 éves oktatói munkásságom során hiányát érezte a pszichológiai tudása gyakorlati alkalmazását lehetővé tevő terápiás munkának. Ezért döntött a munkahely változtatás mellett. Az akkoriban már működő Pedagógiai Szakszolgálatoknál (Rakamaz, Nagykálló) helyezkedett el óraadóként 1998-tól 2002-ig. Ebben az időszakban, már, mint klinikai szakpszichológus dolgozott. Ekkor ismerkedett meg a szakszolgálatok működésével, kezdte el terápiás munkáját gyerekekkel, szülőkkel. Számos terápiás módszerrel ismerkedett meg ebben az időszakban, melyek segítették magasabb színvonalú terápiás munka létrejöttét. 2002 decemberében lehetőséget kapott, hogy főállású munkaviszonyban, Nyírbátorban az Éltes Mátyás Általános Iskola keretein belül működő 2.sz Tanulási Képességet Vizsgáló Szakértő Rehabilitációs Bizottságnál dolgozzon. Munkakörébe tartozott a tanulásban akadályozott gyermekeket oktató Éltes Mátyás Általános Iskolába járó gyerekek pszichoterápiás megsegítése



NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

is. A szakértői tevékenység jelentős része pszichodiagnosztika volt, ezáltal nagy rutinra tett szert a képességvizsgálatokban használatos intelligencia és egyéb tesztek felvételében, kiértékelésében. Ebben a munkakörben dolgozott olyan team munkában, ahol megtanult a különböző szakemberek együttműködését, hisz a pontos diagnózis felállításában egymásra voltak utalva.

Mivel Nyírbátor 50 km-re van lakóhelyétől, ezért a mindennapos munkába járás fárasztó volt. Ezért, örömmel fogadta a lehetőséget 2004 augusztusában, hogy klinikai szakpszichológust kerestek Nyíregyházán az Egységes Pedagógiai Szakszolgálatnál.

Ezen képességeimre alapozva lett 2013. 09. 01-től a Szabolcs-Szatmár Bereg Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Nagykállói Tagintézményének megbízott tagintézmény vezetője, majd 2014.szeptember elsejétől kinevezett igazgatója. Majd 2015. augusztus 28-tól a Szabolcs-Szatmár- Bereg Megyei Pedagógiai Szakszolgálat főigazgatója lett.

Ki számomra a példakép?

Őszintén bevallom, hogy amikor általánosban fogalmazást kellett írni egy példaképünkről, értetlenül ültem a füzet felett. Nem igazán volt úgy senki, akit példaképnek említettem volna az Édesanyámon kívül. Gyerekkorban jellemzően híres embereket, sportolókat, feltalálókat, úrhajósokat, vagy más kiemelkedő munkássággal bíró embereket választunk példaképnek, amely a fejlődés, tanulás iránti vágyunknak a természetes kifejeződése.

A példaképeink elkísérnek minket egész életünkben, formálják a személyiségünket, látásmódunkat, világról alkotott képünket. Az évek során elhalványulhatnak, felerősödhetnek bennünk, gyarapodhatnak, de persze ki is cserélődhetnek azok a személyek, akikre valamiért felnézünk, az aktuális igényeinknek megfelelően. Miért olyan fontos, hogy ezek a minták részei legyenek a mindennapi életünknek!

Inspirálnak bennünket: Ha tudjuk, hogy valami másoknak is sikerült, akkor képesek vagyunk elhinni és nyomatékosítani magunkban, hogy mi magunk is képesek vagyunk elérni a vágyainkat, céljainkat. Ez nem csak inspirációként, hanem motivációs forrásként is állandó mozgásban tarthat bennünket.

Hiszünk magunkban: Ehhez kapcsolódóan közvetetten megerősítik a saját magunkba vetett hitünket, segítenek észben tartani, hogy bízunk kell a megérzéseinkben, ösztöneinkben, a képességeinkben és abban, hogy a kínálkozó lehetőségeinket optimálisan a javunkra tudjuk fordítani.

NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

Nekem most egy rendezvényen történő részvétel során lett valaki a példaképem, mert olyan területtel foglalkozik, olyan területen kutat, mely engem érdekel.

A víz egyre hangsúlyosabb szerepet tölt be az emberiség életében, világ gazdaságpolitikájában. A vízkészletek és a vízgyűjtő területek védelme, fenntartható kezelése elengedhetetlen a civilizáció megőrzéséhez.

Abban a szerencsében van részem, hogy én egy olyan városban élek, ahol három folyó találkozik. Mindig szerettem a természetet, a vizes élőhelyeket. Volt alkalmam egy olyan előadást hallgatni a közelmúltban, ahol egy fiatal előadó Stenger-Kovács Csilla érdekes, érthető módon beszélt kutatási területéről, a kovaalgák életéről. A vetített képes reprezentáció a laikus ember számára is élvezetes módon adott bepillantást a vizek sokszínű élővilágába. Magával ragadott személyisége, közvetlensége és ekkor kezdtem el utánajárni, hogy ki is volt ez az előadó és az alábbiakat tudtam meg róla.

Stenger-Kovács Csilla 1979-ben született és jelenleg a Pannon Egyetem Mérnöki Kar Környezettudományi Intézetének egyetemi docense a kovaalgák szakértője, különösen a szikes tavakban előforduló kovaalgák és az összetételüket meghatározó környezeti tényezők vizsgálatában vannak elévülhetetlen érdemei, hiszen kutatómunkáját megelőzően ezek szinte teljesen ismeretlennek számítottak. Azóta gyakran nézem a National Geographic műsorait és szeretnék én is ezzel a tudományterülettel még jobban megismerkedni.

Eredményei többek között természetvédelmi szakembereknek adnak irányelvet a szikes tavak megfelelő kezeléséhez és védelméhez, valamint a szikes kovaalgafajok klímaváltozásra adott válaszána megértéséhez.

A kutatónő szerint ráadásul a kovaalgák formagazdagsága akár már az óvodás, a terepi mintavétel és a mikroszkópos vizsgálat pedig az iskolás gyermekek figyelmét is megragadhatja, ily módon a tématerület népszerűsítése a jövő szakembereinek kinevelésében is segíthet.

A Nők a Tudományban Kiválósági Díjat olyan fiatal kutatónők nyerhették el immár ötödik alkalommal, akik kimagasló tudományos eredményeik mellett részt vállalnak a műszaki és természettudományos pályák népszerűsítésében, és inspiráló példát mutatnak a pályaválasztás előtt álló fiatal lányoknak. A műszaki tudományok kategóriában dr. Stenger-Kovács Csilla munkásságát ismerte el a szakmai bizottság. Nőként népszerűsíti a műszaki tudományok területén a nők tudományos pályájának fontosságát.



NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

Vannak pillanatok az életben, amikor úgy érezzük, megrekedtünk, nem tudjuk, merre tartunk, mi a célunk, mi a helyes döntés. Ilyenkor rengeteg erőt meríthetünk olyan pozitív példákból, amelyek megmutatják a követendő utat. Én rátaláltam.....

PÉLDAKÉPEM EGY IGAZI SIKERES NŐ!

Az én egyik példaképem Dienes Anett.

1979. augusztus 18-án született Kemecsen, itt volt óvodás, majd Budapesten a Bórfestő utcai Általános Iskolában végezte tanulmányait. Középiskolában a Kanizsai Dorottya Egészségügyi Szakközépiskolába és Gimnáziumban végzett.

Érettségi után a Bessenyei György Tanárképző Főiskolára jelentkezett, ahová sikeres felvételi után bekerült tanító- magyar szakra. 2002-ben lediplomázott.

Mindeközben is már dolgozott végig, magántanítványokat fogadott, illetve 3 évig hosstessmunkát végzett, majd teljesítménye honorálásaként hosstessmanagerként koordinálta a hosstesseket 2 évig.

Családi problémák miatt 2002decemberében visszatért Budapestre és még ebben az évben elindította első vállalkozást, amely fehérnemű üzlet formájában működött.

2004-ben tovább bővítette a vállalkozását egy más fajta profillal, vendéglátás terén. 2004 áprilisában vőlegényével Sió Higiénia Kft. céget alapítottak, ami konyhatechnológia és ipari tisztítószer forgalmazásával illetőleg új építésű lakások átadás előtti takarításával foglalkozott, a Sió Higiénia alapvető fontosságúnak tartotta, hogy Partnerei ne csak egyszerű megoldásokkal, de a jövőbe mutató trendekkel és tanácsokkal is gazdagodjanak. A tudás és a tapasztalat a konyhában is hosszú időt igénylő folyamat. Segítettek abban, hogy a lehetőségekhez mérten a maximumot hozza ki az ételekből és a főzőtudományából. A Kft. csapata ár/értékarányos tervet készített annak érdekében, hogy a legmegfelelőbb eszközökkel és módszerekkel dolgozhassanak. A tanácsadás és a tervezés magába foglalta a tapasztalat és tudás átadását. A befektetés garantáltan megtérült: a menedzseléstől a lebonyolításon át a kivitelezésig, minden apró részletben a szakértelem köszönt vissza. A tervezési szakasztól kezdődően meghatározták azokat a feladatokat, amellyel a partner beruházása hatékonyan és pontosan kerülhet kivitelezésre, a következők szerint:

- Technológiai koncepció kidolgozása
- Helyiségkiosztások elkészítése, méretezése.



NŐ AZ ESÉLY! HIGGY MAGADBAN!

- Helyiség kapcsolódások meghatározása.
- Technológiai gépigény meghatározása.
- Technológiai energiamérleg felállítása.
- Technológiai terv elkészítése.
- Adatszolgáltatás társtervezők részére (víz, csatorna, elektromos, gáz,).
- Hatósági egyeztetés, előzetes tervbírálat.
- Konyhatechnológiai kiviteli terv elkészítése
- Különengedélyeztetési tervdokumentáció összeállítása.

2008 szeptember 22-én sajnos meghalt Gábor a vőlegénye, súlyos betegségben, ami során Anett mindvégig mellette állt és odaadóan ápolta.

Gábor halála után egyedül vitte a céget, ami sikeres volt, egészen 2010-ig működött a Kft. 2010 októberében új céget alapított, ahol már csak a tisztítószeres forgalmazásával foglalkozott. Ezzel párhuzamosan 2009-ben családi vállalkozásként szeszgyártással foglalkozó céget hoztak létre, Felsőlajoson és elindították a Helvécia Product Kft. –t, amely nemcsak gyártással, hanem forgalmazással is foglalkozott egészen 2015-ig, amikor már egy új brand lett a piacon, felfuttatás után megváltak ettől a cégtől.

2011-ben férjhez ment, majd 2013 június 20-án megszületett gyermeke Bogika, ekkor kiteljesedett a nőiessége és megkapta élete legszebb és legnehezebb feladatát: anyává vált. Csodálatos anyává, aki nemcsak gyermeke életszükségleteit elégíti ki, hanem folyamatosan inspirálja és szellemi fejlődését is nagyon fontosnak tartja. Ettől kezdve, már nemcsak az üzleti életben, hanem anyaként is helytáll nap, mint nap.

Anett igazi energiabomba, akinek nincs lehetetlen, csak tehetetlen. Sokat hallunk arról, hogy a különböző felmérések, kutatások szerint Magyarország régióink talán legpesszimistább, legboldogtalanabb helye, hogy a magyarok bíznak a legkevésbé egymásban és a jövőben. Anett életében nagyon sok akadály volt, azonban ő mindent legyőzött és töretlenül ment tovább az útján. A nehézségekből előnyt kovácsolt. Ha bármilyen problémára nem találok a megoldást az első ember, aki eszembe jut, Anett.



EMBERI ERŐFORRÁS
TÁMOGATÁSKEZELŐ



EMBERI ERŐFORRÁSOK
MINISZTERIUMA