ÚJ!

A&K Magazin

Az önfejlesztő szoftverfejlesztők havilapja 2017. AUGUSZTUS

ÚJ TREND!
NŐI FEJLESZTŐK KÓDJAI

OURA GYŰRŰ
RÓLAD MIT ÁRULNA EL?

HOGYAN MŰKÖDIK AZ EMLÉKEZET
AZ AGYI AKTIVITÁS VIZSGÁLATA

12 SOFT SKILLS
VAL ÓDI SIKEREK A MUNKAHELYEN ÉS A MAGÁNÉLETBEN IS

COACHING
NEKED VAN MÁR SZEMÉLYI EDZŐD?

ENGLISH FOR PROFESSIONALS

MODERN TANULÁSTECHNIKA
GYORS ÉS SZÓRAKOZTATÓ TANULÁS

ak-akademia.hu

Az A&K Akadémia egy sokoldalú, barátságos közösség, ahol mindenkit szeretettel várunk:

A szoftverfejlesztés iránt érdeklődőknek:

ak-akademia.hu

A nyelvtanulás szerelmeseinek:

ak-nyelvtanulas.hu

Önismeret fejlesztése és coaching:

ak-coaching.hu

„AZ OLVASÁS MEGVÁLTOZTATJA AZ ÉLETED."

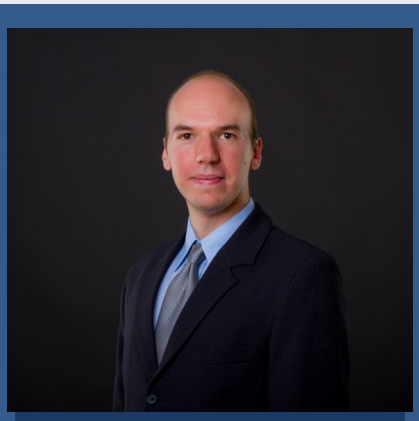
J. Smith

Szeretettel üdvözlünk az A&K Magazin olvasói között!

Augusztusi számunkban reméljük, hogy sok kedvedre való cikket találsz! Ha van valami, amiről szívesen olvasnál, írd meg nekünk üzenetben az **olvaso@ak-akademia.hu** címre!

Jó szórakozást kívánunk! Andris & Kati

KIEMELT TARTALOM:



BEMUTATKOZÁS

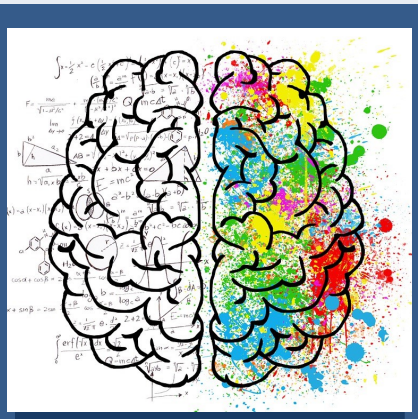
Ismerj meg minket jobban a 6. oldalon!

OURA GYŰRŰ

Egy komplett minilabor a 8. oldalon.

COACHING

A 12. oldalon kiderül ki a coach.



TANULÁS

Ismerj meg új technikákat a 20. oldalon!

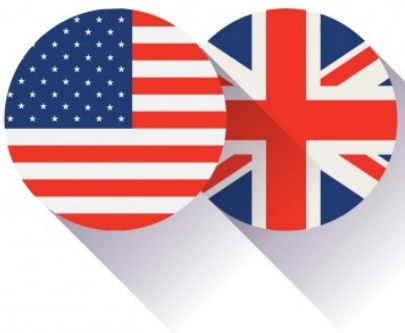
SOFT SKILLEK

A 28. oldalon kiderül mit is jelentenek.

ANGOL

A magazin cikkei után szószedetekkel.

Ha te is angolul tanulsz, keresd a magazinban a kék keretes jegyzeteket! A cikkek tartalmához kapcsolódó angol szószedeteket és magyarázatokat találsz bennük. A magazint angol tudásod tesztelésére is használhatod. Olvasás után próbáld meg angolul elmondani, hogy miről szólt a cikk! A szükséges kifejezéseket a szószedetben megtalálod. A jelenlegi szám körülbelül középfokú angol nyelvtudást igényel.



ENGLISH LANGUAGE

Ha ötleteiddel támogatnád a magazin angol nyelvi fejlődését, várjuk leveled az alábbi címre:

olvaso@ak-akademia.hu

Jó tanulást kívánunk!

Markos **A**ndrás vagyok, az A&K Akadémia társalapítója, mérnök informatikus, az Oracle által hivatalosan elismert professzionális Java programozó. Képzéseinken Java szoftverfejlesztéssel és angol szakmai szókincsfejlesztéssel foglalkozom. Angolul és németül beszélek.

ak-akademia.hu

AK

Markos **K**atalin vagyok, az A&K Akadémia társalapítója, coach, pszichológus jelölt. Képzéseinken az ún. “soft skill”-ek fejlesztésével és tanulástechnikával, prezentációs technikákkal foglalkozom. Egyéni coaching beszélgetésekkel is várlak, sok szeretettel! Angol, olasz, német és eszperantó nyelven beszélek.

ak-coaching.hu

Az A&K Akadémián

- **Java** programozás oktatásban
- **Angol** szaknyelvi szókincsfejlesztésben
- **Coaching** beszélgetésekben és
- **Soft skill** fejlesztésen vehetsz részt.

6 fős kis csoportok, egyénre szabott tanmenet, mozgássérült ösztöndíj program és ajándékok várnak!

Ha kíváncsi vagy a részletekre:

ak-akademia.hu

OURA

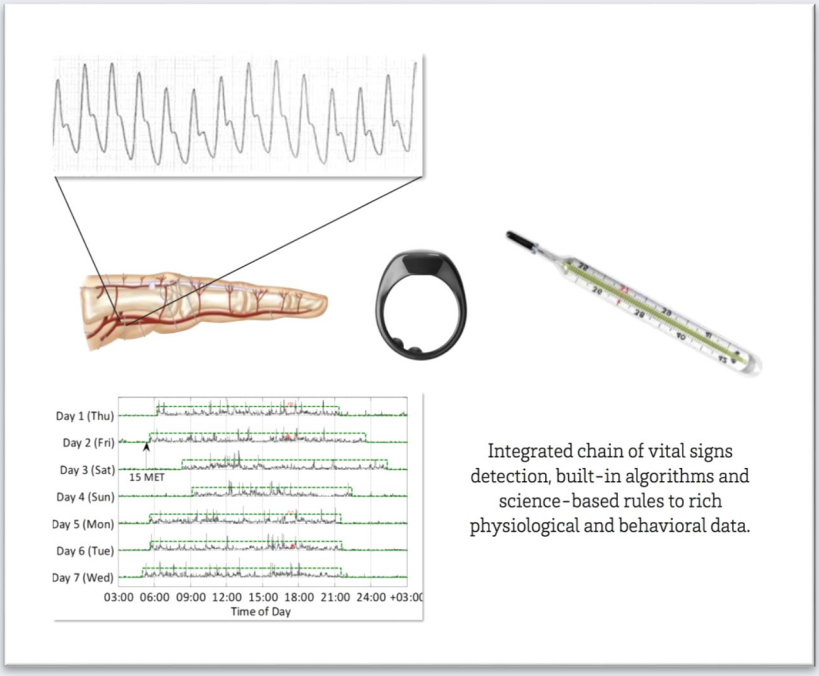
EGY GYŰRŰ, AMI MINDENT TUD RÓLAD

Ez a divatos fekete ékszer nem csak egy gyűrű! Ez egy komplett wellness figyelő központ. Regisztrálja az alvási szokásokat, nyomon követi az aktivitásod szintjét az egész nap folyamán. Kommunikál az okostelefonoddal, és továbbítja a rólad rögzített adatokat, így pontosan láthatod, hogy milyen életet élsz, mennyire egészségesek a szokásaid, és mennyire pihentető számodra az alvás. További információt a gyűrűt forgalmazó **ouraring.com** oldalon olvashatsz!

A telefonos applikáció segítségével egyedi beállításokkal elemezheted saját mérési adataidat. Alkalmazkodik az időeltolódáshoz is, így akkor sem fogod elrontani a statisztikád, ha épp kontinenseken át utazol. A külföldi tesztelők szerint az akkumulátorát átlagosan hetente kétszer tölteni kell, de ez igazán nem jelent problémát. Mobiltelefonról tölthető egy adapter segítségével.

HOGYAN TUDHAT EGY KICSI GYŰRŰ ENNYI MINDENT?

Méri a pulzust, a szívritmust és a test hőmérsékletét is a gyűrű belső oldalán elhelyezett érzékelőkön keresztül. Elég felhelyezni az ujjadra és már működésbe is lép. Munka, pihenés és alvás közben sem kell levenned, sőt, zuhanyzás közben sem, mert vízálló. A benne levő memória nem csak mér és elemez, de akkor sem kell megijedned, ha nem tudod lementeni az adatokat, mert 3 héten keresztül biztonságosan tárolja is őket. Így nyaralás, utazás, kirándulás közben sem veszítesz információt. 40mAh -s Li - poly akkumulátorral látták el az igazán alacsony energiafogyasztásért. Bluetooth segítségével kommunikál más eszközökkel, így a mobiltelefonoddal is, ahová továbbítja a mérési eredményeket. Teljesen automatikus működésű, rendszeresen frissíti önmagát.



VANNAK HIBÁI?

Az adatok megosztása például barátokkal vagy az orvosunkkal egyelőre nem lehetséges. Ezenkívül magyar pénztárcához mérten (is) elég borsos ára van, közel 300 dollár (75 ezer forint). Nőként pedig muszáj megjegyeznem, hogy csak 2 féle színben kapható: fekete (fényes és matt) és hófehér. De ezt megbocsátjuk neki! **Te szívesen kipróbálnád?**

divatos – fashionable
komplett – complete
figyel – attend, observe
központ – center, centre
regisztrál – record
szokás – custom, habit
kommunikál – communicate
okostelefon – smartphone
pontosan – accurately, correctly
pihentető – relaxing, refreshing
forgalmazó – distributor, dealer
segítségével – by the help of, through
egyedi – individual, original, unique
beállítás – setup
elemez – analyze
alkalmazkodik – adapt, adjust to, conform
időeltolódás – time difference
elront – mess up, ruin
statisztika – statistics
kontinens – continent
kontinensen át - overland
tesztelő – tester
átlagosan – on the average
hetente kétszer – twice a week
tölt (akkumulátorral) – charge
pulzus – pulse
szívritmus – heart rate
testhőmérséklet – body temperature
érzékelő – sensor, perceptive, detector
vízálló – waterproof, watertight
energiafogyasztás – energy comsuption
továbbít – transmit, send
frissít – update

PROGRAMOZÓK FIGYELEM!

Ha tudod, mi az a PHP és tudsz Eszperantóul, akkor egy remek lehetőség vár rád! Jelentkezz!

Kulcsszavak: PHP, 5000 euró, heti 20 óra, távmunka, nemzetközi csapat!

Ha még nem beszéled a nyelvet, keresd a lehetőséget a tanulásra! Jó szívvel ajánlom a Kulturális Eszperantó Szövetséget. **eszperanto.hu**

Publika alvoko: programisto PHP

Kadre de la planoj por renovigi la retservojn de UEA, oni alvokas programistojn PHP por tuj eklabori en la retservoj de UEA. Tiu homo ricevos entute EUR 5.000, pagita en eroj, laŭ la liveroj de la sube menciitaj taskoj. Laŭtakse la bezonata laborkvanto estas ĉirkaŭ 20 horoj semajne (eble en kelkaj semajnoj malpli, eble en kelkaj semajnoj pli, sed tio ne iĝos plentempa okupo) de frua aŭgusto ĝis meza decembro. La homo povos labori el ie ajn en la mondo, ekde li aŭ ŝi havu komputilon kaj interretan konekton. La homo ankaŭ devas povi fakturigi la valoron, ekde la pago okazos laŭ livero de fakturoj. Se vi interesigas, sendu vian vivresumon (preferinde kun ligiloj al jam pasintaj PHP projektoj) kaj motivigleteron ĝis la 22-a de julio al novaretejo@co.uea.org.

Taskoj: La tasko de tiu homo estos resume integriĝi formularojn kaj HTML-paĝojn kun programata REST-API de UEA tra PHP, uzante specife la framon Symfony. La homo devos memkrei kelkajn formularojn kaj paĝojn, do kono pri UX kaj baza dizajno malgraŭ ne deviga, estos vere pozitive konsiderata.

Bezonataj trajtoj:
Kono pri PHP kaj Symfony;
Kono pri HTTP-j petoj (GET, POST, PUT, DELET, ktp);
Kono pri HTML, CSS kaj baza kono pri JS;
Baza kono pri Git kaj kontrolversio;
Emo labori en internacia teamo, kaj partopreni en retaj kunsidoj konsiderante malsimilajn horzonojn;

Pozitive konsiderataj trajtoj:
Kono pri UX (uzanta sperto);
Baza kono pri Reta Dizajno;
Kono pri QA (Garantio pri Kvalito) per aŭtomataj testoj;
Kono pri Node.js;
Sperto kun Apache-serviloj;
Sperto kun Wordpress;

COACHING

Mit is takar ez a szó?

A „coach” (ejtsd: „kócs”) eredetileg edzőt jelent, és különösen a sport területén használatos kifejezés.

A „coaching” (ejtsd: „kócsing”) egy olyan folyamat, amiben a coach, mint egy edző a sportolót, támogatja klensét abban, hogy elérhesse az általa kitűzött célokat. Nagyon hatékony formája a szakmai fejlesztésnek.

Tanácsadó, pszichológus vagy mentor?

Gyakran találkozom azzal, mikor elmondom, hogy coachként dolgozom, hogy azt hiszik, tanácsot adok, gyógyítok, vagy üzleti, gazdaságtani elméleteket oktatok. Úgy gondolom, hogy sok kifejezésnek nincs elég pontos definíciója, így az alábbiakban a személyes véleményem mondom el, én mit értek ezek alatt a fogalmak alatt.

A tréningek meghatározott készségeket, kompetenciákat fejlesztő, többnyire csoportos foglalkozások, melyeket leggyakrabban a céget jól ismerő, ott dolgozó trénerek vezetnek, és céljuk a cég hatékonyságának növelése, a csoportdinamika javítása.

A mentor egy olyan segítő szakember, aki a kezdők beilleszkedését támogatja egy új munkahelyen, szakmai tanácsot ad, segítséget nyújt, hogy az új csapattag minél hatékonyabban el tudja látni a munkáját.

A pszichológus az emberi viselkedés folyamatait igyekszik megérteni és az emberek lelki jóllétével foglalkozik. Pszichológiai teszteket végezhet, szakvizsgától függően pszichés betegekkel is foglalkozhat.

Tanácsadóból is sokféle van, felsorolni szinte képtelenség lenne. De egy közös vonásuk van. Legyen szó életvezetési tanácsadóról, karrier tanácsadóról, vezetési vagy akár nevelési tanácsadóról, mindenki a maga területén tanácsokkal igyekszik segíteni a hozzá fordulókat azon a területen, amin tapasztalattal rendelkezik. A tényeket elemzi, problémamegoldási ötleteket ad.

Akkor mit is csinál egy coach?

Az én értelmezésemben megismerkedik kliense helyzetével, segít lebontani és megvizsgálni a fejlődést akadályozó problémát, támogatja ügyfelét reális, fejlődését elősegítő célokat megfogalmazni és megfelelő akciótervet készíteni, hogy a kitűzött célok elérhetővé váljanak kliense számára.

Fontosnak tartom a bizalmi légkör kialakítását, az őszinteséget, odafigyelést, valódi jelenlétet, és a titoktartást (akkor is, ha a kliens nem önmaga döntött a coachingról, hanem a munkahelye kérte a folyamatban való részvételre).

A 10-15 ülésből álló coaching folyamat során az önismeret, magabiztosság, döntésképesség erősítését szem előtt tartom. Kliensem önmaga teszi meg a szükséges lépéseket, én coachként támogató szerepet töltök be a folyamatban.

Milyen eszközökkel dolgozom?

Legerősebbnek a célirányos kérdéseket tartom. Különböző önismereti feladatok, kreatív vagy szituációs gyakorlatok, történetek, zenei vagy filmes eszközök segítségével a problémát megpróbáljuk több oldalról megfigyelni és elemezni. Szeretem az előadásokat, könyveket, és az otthoni feladatokat is. Az empátia, türelem, előítéletektől mentes hozzáállás alapvető számomra. Munkámról részletesebben itt olvashatsz: **ak-coaching.hu**

Mi az ICF?

Az ICF (International Coach Federation) Nemzetközi Coach Szövetség, a világ legnagyobb coach szervezete. Etikai kódexe irányt mutat a coachoknak. Az ICF tagjaként én magam is ezt követem. Jelenleg nemzetközi ACC minősítésem megszerzésén dolgozom. (ACC - associate certified coach - gyakorlott coach minősítés).

Mi szerepel az etikai kódexben?

A teljesség igénye nélkül néhány példát említenék (idézet a kódexből):

- Tiszteletben tartom az ügyfélnek azt a jogát, hogy bármikor megszakíthatja a coaching kapcsolatot.
- A legszigorúbb titoktartással kezelek minden ügyfelemre vonatkozó információt.
- Nem teszek hamis ígéreteket, és nem vezetem félre az ügyfelem.
- Igyekszem elkerülni mindenféle érdekütközést.
- Kutatásaimat hozzáértéssel, tisztességesen, elismert tudományos sztenderdek és vonatkozó irányelvek alapján végzem.

Mit kell tenned, ha kipróbálnád a coachingot?

Nincs más teendőd, mint keresni egy szimpatikus, számodra megfelelő tapasztalattal és emberi tulajdonságokkal rendelkező coachot és kérni egy időpontot egy első beszélgetésre. Ez még semmire nem kötelez.

Sok sikert kívánok neked!

edző - coach
kliens - client
tanácsadó consultant
készség - skill
döntésképesség decisiveness
hatékonyság - efficiency
beilleszkedés - conformity
pszichológus - psychologist

értelmezés - representation
akadályozó - obstructive
titoktartás - secrecy,privacy
részvétel - participation
önismeret - self-knowledge
szem előtt tartó - attentive
megfigyel - observe
elemez - analyze
empátia - empathy

türelem - patience, tolerance
előítélet - prefudice, stereotype
szövetség - federation
etika - moral philosophy, ethics
magabiztosság - self-confidence

Ready for Java 9?

FELKÉSZÜLTÉL?

Hamarosan eljön a Java9 release ideje, így mi az A&K Akadémián már eszerint építjük fel a tanmenetünket. **Te felkészültél a változásra?**

Angol nyelvi játékunkban a következő néhány számban részletesen olvashatsz majd a Java8 és Java9 közötti különbségekről. Nézzük is az első részt!

A cikk elolvasása után próbáld meg megválaszolni az alábbi kérdéseket:

1. A JAVA9 modulrendszere melyik 2 problémát oldja meg?
2. A nem exportált package-ekkel mi történik?
3. A JDK belső osztályainak modularizálásával milyen pozitív változásokat értek el?

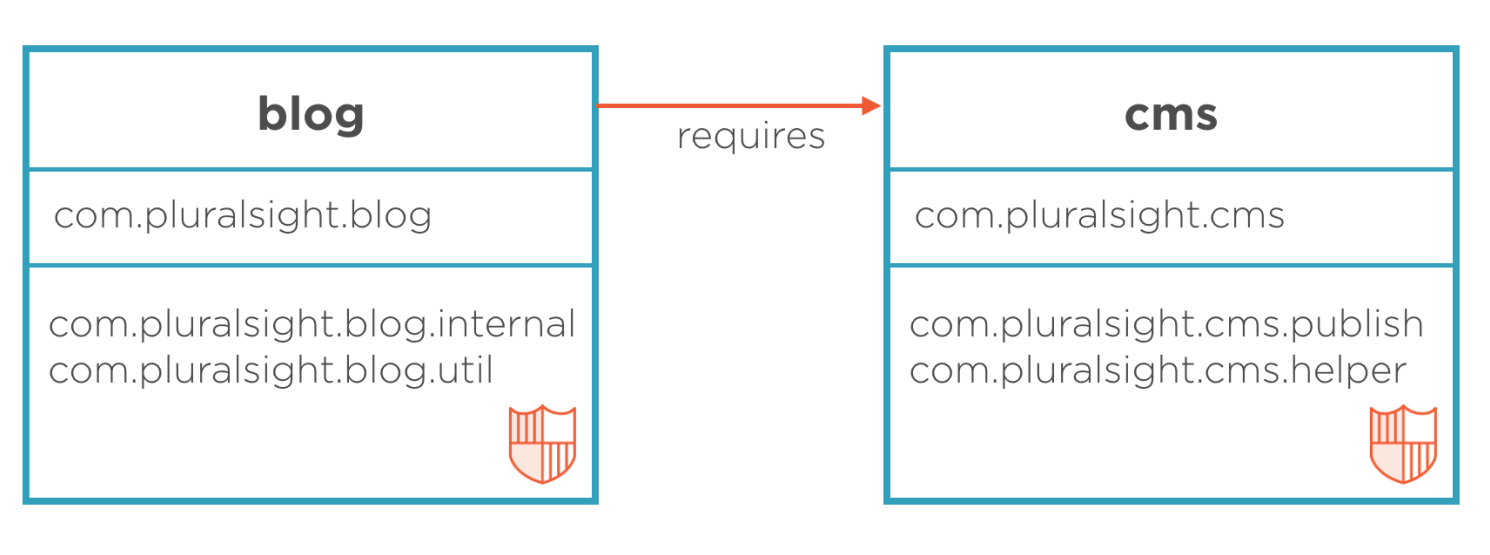
The Java Platform module system

The defining feature for Java 9 is an all-new module system. When codebases grow larger, the odds of creating complicated, tangled "spaghetti code" increase exponentially. There are two fundamental problems: It is hard to truly encapsulate code, and there is no notion of explicit dependencies between different parts (JAR files) of a system. Every public class can be accessed by any other public class on the classpath, leading to inadvertent usage of classes that weren't meant to be public API. Furthermore, the classpath itself is problematic: How do you know whether all the required JARs are there, or if there are duplicate entries? The module system addresses both issues.

Modular JAR files contain an additional module descriptor. In this module descriptor, dependencies on other modules are expressed through`requires` statements. Additionally, `exports` statements control which packages are accessible to other modules. All non-exported packages are encapsulated in the module by default. Here's an example of a module descriptor, which lives in `module-info.java`:

```
module blog {
  exports com.pluralsight.blog;
  requires cms;
}
```

We can visualize the modules as follows



Note that both modules contain packages that are encapsulated because they're not exported (visualized with the orange shield). Nobody can accidentally use classes from those packages. The Java platform itself has been modularized using its own module system as well. By encapsulating JDK internal classes, the platform is more secure and evolving it becomes much easier.

When starting a modular application, the JVM verifies whether all modules can be resolved based on the `requires` statements—a big step up from the brittle classpath. Modules allow you to better structure your application with strong enforcement of encapsulation and explicit dependencies. You can learn more about working with modules in Java 9 with this course.

A cikk forrása: https://www.pluralsight.com/

Női fejlesztők kódjai

LÉTEZNEK?

Igen, természetesen. De sajnos nagyon kevesen. Egy tavaly készült Stackoverflow felmérés szerint a női programozók száma elenyésző: 92,8% férfi és 5,8% nő. A felmérés természetesen nem tökéletes, bár rengeteg ember töltötte ki a kérdőívet 2016-ban. Nem készült külön kérdőív az angolul nem beszélők számára, így nem pontos. A Quantcast szerint a Stackoverflow olvasók 12%-a nő. Ez az arány a gyakorlatban is érződik. Már a műszaki egyetemen is, ahol tanultam, rossz volt a nemek aránya. Az évfolyamtársaim mintegy 5%-a volt csak nő. A munkahelyemen sem volt egetrengető változás ezen a téren, mindössze néhány programozó kolléganőm volt az elmúlt évtizedben.

MIÉRT VAN KEVÉS NŐI SZOFTVERFEJLESZTŐ?

Szerintem ennek alapvetően kulturális okai lehetnek. A nők sokszor nem érzik magukat eléggé magabiztosnak ezen a szakterületen. Hajlamosak alábecsülni saját képességeiket, míg a férfiak inkább túlbecsülik a sajátjaikat. A jelenség másik fő oka lehet a neveltetés is. A lányokat kevésbé bíztatják gyerekkorukban munkahelyi sikerek elérésére, mint a fiúkat. Az, hogy a lányokból jó anyukák legyenek, nagyobb hangsúlyt kap, mint hogy karriert építsenek maguknak. A társadalom elvárja a nőktől, hogy jó anyukák legyenek, és ehhez szerintük arra van szükség, hogy több időt szenteljenek a gyerekekre. Ahhoz, hogy valaki jó fejlesztő legyen, idő kell. Így sokszor a kisgyerekek mellett nem marad kellő idő és energia a professzionális fejlődésre.

Egy ilyen férfiak által dominált szakmában, mint a programozás, a közösségi tevékenységekből is sokszor kiszorulnak a nők. Épp a múlt héten voltam csapatépítő foglalkozáson, ami paintball volt. Ez nem az első és biztosan nem is az utolsó alkalom, hogy nem sikerül jól figyelembe venni egy egész fejlesztőcsapat igényét.

A NŐK MÁSKÉPP KÓDOLNAK?

Kötve hiszem, hogy erre a kérdésre lenne egyértelmű válasz. Saját tapasztalataim szerint a kódírás egyénfüggő. Vannak pl. a clean code elvek, melyeket érdemes követni. Ez valamelyest hasonlóvá teszi a kódolók forráskódjait, de még ennek ellenére is jelentősen el tudnak térni egymástól.

Dolgoztam junior és senior női fejlesztőkkel is, és a kódjukat review -zva azt tudom mondani, hogy nincs releváns különbség férfi és női programozó között ezen a téren.

A csak férfiakból álló fejlesztőcsapatok egy idő után egyhangúak tudnak lenni. Egy új kolléganő megjelenése a fronton csodákra képes, új dinamikát kölcsönöz a teamnek.

Én minden kedves leendő női programozónak csak ajánlani tudom ezt a szakmát. Szerintem minden őszintén érdeklődő megtalálja benne a szépséget, ami miatt érdemes benne elmélyülnie.

Szerző: Markos András

HOGYAN MŰKÖDIK AZ EMLÉKEZET

Az emlékezés, az agyi aktivitás és a magabiztosság kapcsolata

Emlékszel? Igen! Biztos? Nem.

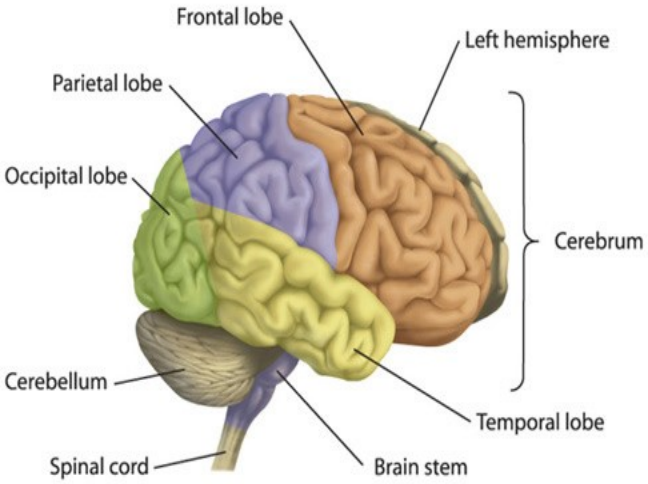
Te is jártál már úgy, hogy azt hitted pontosan emlékszel valamire, és néhány keresztkérdés után már egyáltalán nem voltál biztos benne? Aki átverekedte magát a középiskolán jó eséllyel megtapasztalta már azt az érzést, hogy tanult, mégsem biztos az évszámban, névben, eseményben, ha rákérdeznek. Sőt! Egyre jobban elbizonytalanodik, végül egy remek kis kettessel küldik vissza a helyére. (Aztán otthon jöhet a magyarázkodás, hogy „de én tényleg tanultam”.)

Még gyakoribb élmény a „vajon bezártam az ajtót?” vagy „lekapcsoltam a villanyt?” Először úgy gondoljuk, hogy igen, de elbizonytalanodunk, majd végül szépen visszasétálunk és megnézzük, biztos ami biztos.

Gondolkodtál már azon, hogy vajon mi játszódik le ilyenkor az agyban?

Nos, egy csoport lelkes tudós (Zhinsen, Urgolities, Smith és Squire) épp ezt vizsgálta egy 2 évvel ezelőtti kísérletük során.

Hogy megértsük, előbb nézzük meg, hogyan is épül fel az agyunk!



Az alsó részen látod a gerincvelőt (spinal cord). Ez húzódik végig a hátadon a gerinccsatornában. Felette, a képen szürke színnel a kisagy (cerebellum) látható. Ez a mozgásunk rendezettségéért felelős agyterület. Az agy legnagyobb részét a nagyagy (cerebrum) adja. Ezt az agykéreg borítja (az ún. szürkeállomány). Lényegében ennek a területnek a működéséről lesz most szó, mert ez felelős a gondolkodásért, emlékezetért, tanulásért.

A közelmúltban végzett tanulmányok azt vizsgálták, hogy vajon a különböző agyi területek aktivitásának mérésével kimutatható –e egy emlékkép valódisága. Arra jutottak, hogy a halántéklebeny (temporal lobe) középső része alapvető szerepet játszik az emlékképzésben, de hogy elkülöníthető –e a segítségével a valódi és a hamis emlékkép, már egyáltalán nem volt egyértelmű.

Mi zavarhatta meg a mérést?

Az eredményeket erőteljesen befolyásolta, hogy magabiztosak vagyunk, ha egy jól bevésődött információra emlékezünk viszsza. Ez az önbizalom kétséget nem ismerő is lehet. Pl. Tudod, hogy hívnak, és ha tízszer kérdezek vissza és próbállak elbizonytalanítani, te akkor is csak mosolyogva válaszolsz majd. Mert ebben biztos vagy.

A kutatók is azt találták, hogy ha valaki magabiztosan adja a válaszokat, akkor a halántéklebeny (temporal lobe) aktivitása alapján jól elkülöníthetők a valódi és hamis emlékképek. De amikor bizonytalankodunk, akkor más területek aktivizálódnak.

„Hogy is hívták a srácot a filmben? Matt. Biztos? Hááát,… igen, M betűs volt, rövid, igen. Szerintem Matt. Nem Mark? Óóóó, …

Másodpercekkel a megjegyzést követően már el is kezdődik a felejtés! (Brown 1958)

Hogyan zajlott a kísérlet?

Kerestek 18 lelkes önként jelentkezőt, 21 és 42 év között és 800 színes, vegyesen kültéri és beltéri képet mutattak meg nekik. A képeket úgy válogatták össze, hogy amennyire csak lehet, különbözzenek egymástól, és így minimalizálják a lehetőségét annak, hogy a résztvevők véletlenül összekeverjék őket. Kisebb csomagokra osztották a képeket, és volt amit egy hónapig, volt amit egy hétig, egy napig és egy óráig tanulmányozhattak a kísérlet elvégzése előtt az önkéntesek. Majd fogták ezeket a képeket és alaposan összekeverték 240 másikkal. A résztvevőknek ki kellett válogatniuk egyesével, hogy melyik képet látták már és melyiket nem. Természetesen nem csak az volt a fontos, hogy tudják-e a jó választ, felismerik-e a korábban már látott képeket, de az is, hogy mennyire biztosak benne, hogy találkoztak már vele.

Honnan tudták a kutatók, hogy közben mi játszódik le az agyban?

Nemes egyszerűséggel belenéztek.

(Fotó: TrueImpact)

A teljes vizsgálatot egy úgynevezett fMRI-ben végezték el. A San Diego-i Egyetemen van egy 3T General Electric scanner fMRI és a kísérleti alanyok ebben fekve nézegették a fényképeket. Egy számítógép billentyűzetének segítségével adták meg a válaszaikat.

Mi is az az fMRI?

Az fMRI egy funkcionális mágneses rezonancia vizsgálat: az MRI egy speciális típusa, mely az agyidegek aktivitásának vizsgálatát a véráramlás megfigyelésével végzi. (Az aktív agyi idegsejtek oxigént használnak fel a működésükhöz, tehát az agyterület vérbő lesz, ha működésbe lépnek a sejtek.)

A kutatók folyamatosan képeket készítettek az fMRI segítségével. Azt látták, hogy 3 agyterület aktivizálódott, amikor a válaszadó bizonytalankodott. Mind a 3 terület a fali lebenyben (parietal lobe) volt.

További vizsgálatot igényel még, hogy pontosan ismerjük az agyunk működésének részleteit, de már ez a kísérlet is egy izgalmas betekintés volt az agyi aktivitás vizsgálatába.

Érdekes, de mire jó ez a gyakorlatban?

Ha legközelebb elbizonytalanodsz a bejárati ajtó előtt, hogy vajon kifele jövet lekapcsoltad–e a villanyt, gondolj erre a cikkre!

Ugyan nem fogja megmondani neked, hogy ég-e a villanykörte a szobában, de azt már tudni fogod, hogy épp hol is „töröd a fejed” a válaszon pontosan!

spinal cord – gerincvelő

cerebellum – kisagy

occipital lobe – nyakszirti lebeny

parietal lobe – fali lebeny

frontal lobe – homloklebeny

left hemisphere – bal agyfélteke

cerebrum – nagyagy

temporal lobe – halántéklebeny

brain stem – agytörzs

experiment with sg - kísérletezik

self-confidence - magabiztosság

recollect - visszaemlékezik

shilly-shally - bizonytalankodás (UK)

vacillation - bitonytalankodás (US)

fMRI - functional magnetic resonance imaging

blood-stream - véráramlás

full-blooded - vérbő

separability - elkülöníthetőség

TANULÁS SZÓRAKOZVA

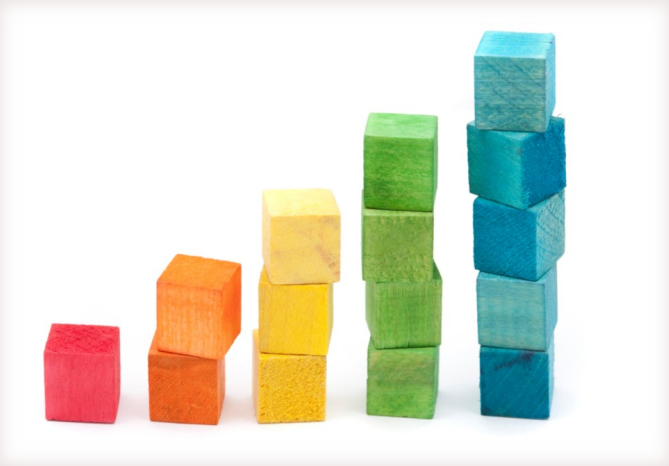
Tényleg lehet élvezetes a tanulás akkor is, ha nagy mennyiségről van szó, és sürget az idő?

Tanulás előtt tisztázd magadban a következő kérdéseket:

1. Miért akarod megtanulni?
2. Pontosan mikor lesz szükséged erre a tudásra?
3. Miért fontos, mi függ a teljesítményedtől?
4. Mi történik, ha nem sikerül megtanulnod?
5. Milyen érzés lenne tudni?
6. Mennyi idődd van rá, hogy megtanuld?
7. Milyen hosszú távú hatása lesz az életedre vagy a számodra fontos emberek életére?

Az ún. mnemotechnikai eljárások nagyon hasznosak olyan tananyagok esetén, amelyek kifejezetten nehezen megjegyezhetők, például rengeteg évszám, olyan szöveg, amit szó szerint fel kell tudni idézni, vagy olyan adatok, adatpárok, amelyek között egyértelmű kapcsolat elsőre nem látható (amikor úgy érzed, hogy „telefonkönyvet” kell magolnod). Ezek a technikák, bár eleinte időigényesnek tűnhetnek, jelentősen megkönnyítik a tanulást. Érdemes adni nekik egy esélyt!

Az egyik legkézenfekvőbb technika, ami biztosan neked is eszedbe jutott már, az a csoportosítás. Telefonszámok esetén különösen hasznos! Ahogy az amerikai filmekben is gyakran hallani, pl. 555 - 77 -20.



Nagyon könnyen megjegyezzük a ritmusos, zenés dolgokat is (gondolj csak a fülbemászó slágerekre, ritmusos gyerekdalokra). Gondoltál már rá, hogy a tananyagot elrappeld vagy operaként énekeld el a szobád közepén? Vicces, de maradandó élmény lesz, különösen, ha baráti körben tanultok! Próbáljátok ki!

Szórakoztatóak a képi asszociációk is, ahogy Napóleonként partra szállsz (mondjuk az ágyadról a szőnyegre érkezve), vagy nyelvtanuláskor a szavakat a jelentésükkel azonosítod, pl. „funny" - ejtsd: „fáni" felbonthatod egy vidám, mosolygós fára, amin egy „i" betű van. Még könnyebben megmarad, ha le is rajzolod a szó mellé a szótárfüzetbe (Apropó szótárfüzet! Használj inkább teljesen üres, fehér lapokat!).

Ezek persze apróságok ahhoz képest, amit a profik képesek felépíteni gondolatban. Ismered Joshua Foer nevét? Ha nem, ajánlom a remek videóit a youtube-on. Egy Ted előadásában részletesen elmeséli, hogyan vált egyszerű újságíróból egy memóriaverseny győztesévé. Igazán lenyűgöző teljesítményre képes (például fejből tudja a teljes π-t). Az ő technikája a memóriapalota vagy más nevén a helyek módszere. Egy számára ismerős helyet (saját otthonát) használja alapnak. Erre építi fel a megtanulandó szöveg szavait.

Én magam is kipróbáltam egy előadás alkalmával, amikor hosszú ideig akartam jegyzetek nélkül beszélni, így személyes tapasztalat alapján mondhatom, jól működik! Az előadás pont a memóriatechnikákról szólt, így elég aktuálisnak éreztem, hogy életemben először élesben teszteljem az elméletben már megtanultakat.

Mit is csináltam pontosan?

Megszerkesztettem az előadás szöveges vázlatát, majd ahelyett, hogy „bemagoltam" volna, mint régen, most kiemeltem azokat a kulcsszavakat, melyekre elég emlékeznem és hatásukra „beugrik" a folytatás. Ezeket a szavakat kellett aztán sorban megtanulnom: *memória*, *mag*, *kérdések*, *csoportosítás*, *ritmizálás*, *Szimonedész*, beszakadt tető, memória- fogas.

Foert utánozva a saját otthonomat választottam, mert ezt a helyet jól ismerem. Lehunyt szemmel elképzeltem, hogy néz ki, és elkezdtem megalkotni egy szokatlan történetet, amit biztosan nem

felejtek el. Fontosak a színek, zajok, illatok is. Próbáltam tehát kreatív lenni.

Elképzeltem, hogy elmegyek otthonról, de elfelejtettem magammal vinni a dzsekimet (rossz a *memóriám*), ezért visszafordulok. A bejárati ajtó előtt meglátok egy szilva*mag*ot. Elkezdenek belőle ágak nőni, és benövik a teljes bejárati ajtót. Úgy kell átverekednem magam az ágakon, hogy bejussak az előszobába. Persze folyamatosan *kérdezem* magamtól, hogy

mégis mi történhetett, mert az egész olyan, mintha én lennék Alíz csodaországban. Beérve az ajtón egy csapat fiatal rappert látok az előszobában. Megdöbbenek, hogy mit keresnek a lakásomban. Egyszer csak 2 *csoportra* oszlanak és elkezdenek rappelni. *Ritmusosan* bólogatnak, rugóznak. Most már biztos vagyok benne, hogy ez csak egy álom. De azért tovább sétálok. Jobbra fordulok és bepillantok a konyhába. Egy pasas áll a konyhapult előtt, bemutatkozik, hogy ő *Simon. Evéssel* üti el az időt, míg rám várt. (* Szimonedészre nem találtam jobb szót, mint Simon és evés). Recsegés-ropogás hallatszik és az épp reggelit eszegető Simonra elkezd hullani a vakolat, majd *leszakad a konyha teteje*. Bemenekülök a hálóba. Akkor jut eszembe, hogy a kabátom miatt jöttem vissza. Meglátom a *fogasra* akasztva.

Itt a mese vége. Előadás közben, amikor egy-egy szakasz végére értem, vettem egy mély levegőt, és tovább sétáltam a képzeletbeli lakásom következő helyiségébe. Egyetlen egyszer sem akadtam el a gondolatmenetben, és még a jókedvem is megmaradt, mert komolyan beszélni úgy, hogy közben fejben rappelő négerek ugrálnak az előszobámban, a konyhában pedig Simon reggelizik, nem utolsó dolog.

A kulcsszavak kiemelése kb. 1 perc volt. Körülbelül 1-2 percet vett igénybe a történet kitalálása. Kétszer mondtam végig magamban előző este (mivel lassan mondtam és közben elképzeltem a hangokat, illatokat és színeket is, ez a szakasz kb. 5 percig tartott). Ennyi felkészülés elegendő volt egy 10 perces előadás megtartásához másnap délelőtt. Körülbelül egy évvel ezelőtt történt, és most is emlékezetből írtam le neked. Nem tudom, mit gondolsz, de szerintem megérte.

Ha legközelebb előadást kell tartanod, jusson eszedbe és próbáld ki! Nagyon jó érzés magabiztosan, jegyzetek nélkül kiállni és gördülékenyen előadást tartani.

benövi - overgrow
bepillant - insight, peep
bólogat - nod
csoportokba rendezett - grouped
csoportosítás - grouping, alignment
csoportosul - group, troop, band
elakad - stick in, get stuck
elakadás - obstruction, entanglement
elégedetten sóhajt - sigh with satisfaction
előadás - talk, lecture, presentment
előadásmód - presentation, manner
előadást tart - give a lecture
előszoba - hall, anteroom
élvezetes - pleasurable, enjoyable
emberek csoportosítása - squadding
emlékezés megkönnyítése - mnemonics
érdemes megjegyezni - worthy of note
észben tart - keep sg on one's mind
eszébe jut - come into one's mind
eszébe juttat - remind, call mind
eszeget - pick, piddle
fejben tart - bear (in mind)
fejből tudni - by heart
fogas - hanger, coat-rack
fülbemászó - melodiuous, catchy
gondolatmenet - train of thought
gördülékeny - smooth, fluent
hatás - **impact, effect**
jegyzetek - notes
jelentős szerepe van - be instrumental in
jelentősen - significantly
jó kedvében van - be in a good humour
jobbra fordul - take a turn to the right
jókedv - vivacity, cheerfullness
jókedvű - light-hearted, cheerful
képzeletbeli - visionary, imaginary
kézenfekvő - obvious, plausible
kiemel - underline, highlight
kulcsszó - keyword
legközelebb - (the) next time
leszakad - come off
magabiztos - self-confident
megdöbben - be taken aback, recoil
megfigyel - observe
megjegyezni - memorize
megkönnyít - facilitate
memória - memory
memória palota - memory palace
menekül - escape, run for
partraszállás - disembarketion
plafon - ceiling
pontosan (időben) - on time
pontosan (precízen) - precisely
recseg - crunch, creak, crackle
recseg-ropog - crack
ritmusos - cadent
rugózás - suspension
sóhajt - have a sight, moan
szakasz - stage, session, phase
személyes - personal, private
szilvamag - plum seed
szórakoztató - entertaining, amusing
tananyag - curriculum
telefonkönyv - telephone directory
teljesítmény - efficiency
tisztáz - purify, explain, clarify
vakolat - rendering, plaster
visszafordul - turn back, turn over

LEGYEN TARTÁSOD!

Azzal, hogy az ember két lábra állt, a test egyensúlyi helyzete megváltozott. A súlypont helyzetét elsősorban a medence állása határozza meg, de nem elhanyagolható a többi ízület, a boka, térd és csípő szerepe sem. Rohanó világunkban az edzetlen izmok elfáradnak a nap végére, és ezért helytelen helyen és mértékben terhelik a gerincoszlopot. Ez a terhelés deformitásokhoz vezet. A nap minden percében küzdünk a gravitációs erővel, ami befolyásolja tartásunkat. A gerinc nem egy merev rendszer, hanem egy rugalmas csigolyákból és porcokból álló láncolat. Két görbülete van, kis és nagy görbület. A gerinc fő feladata a gerincvelő védelme, a fej és a törzs megtámasztása, a testhelyzet stabilizálása. A medence tartásának változása a gerincoszlop erőltetésével járhat, ezért az sem mindegy, milyen cipőt hordunk. A medencénk dőlésszöge helyes tartás esetén 60 fokos.

AZ IZMAINK KITARTANAK

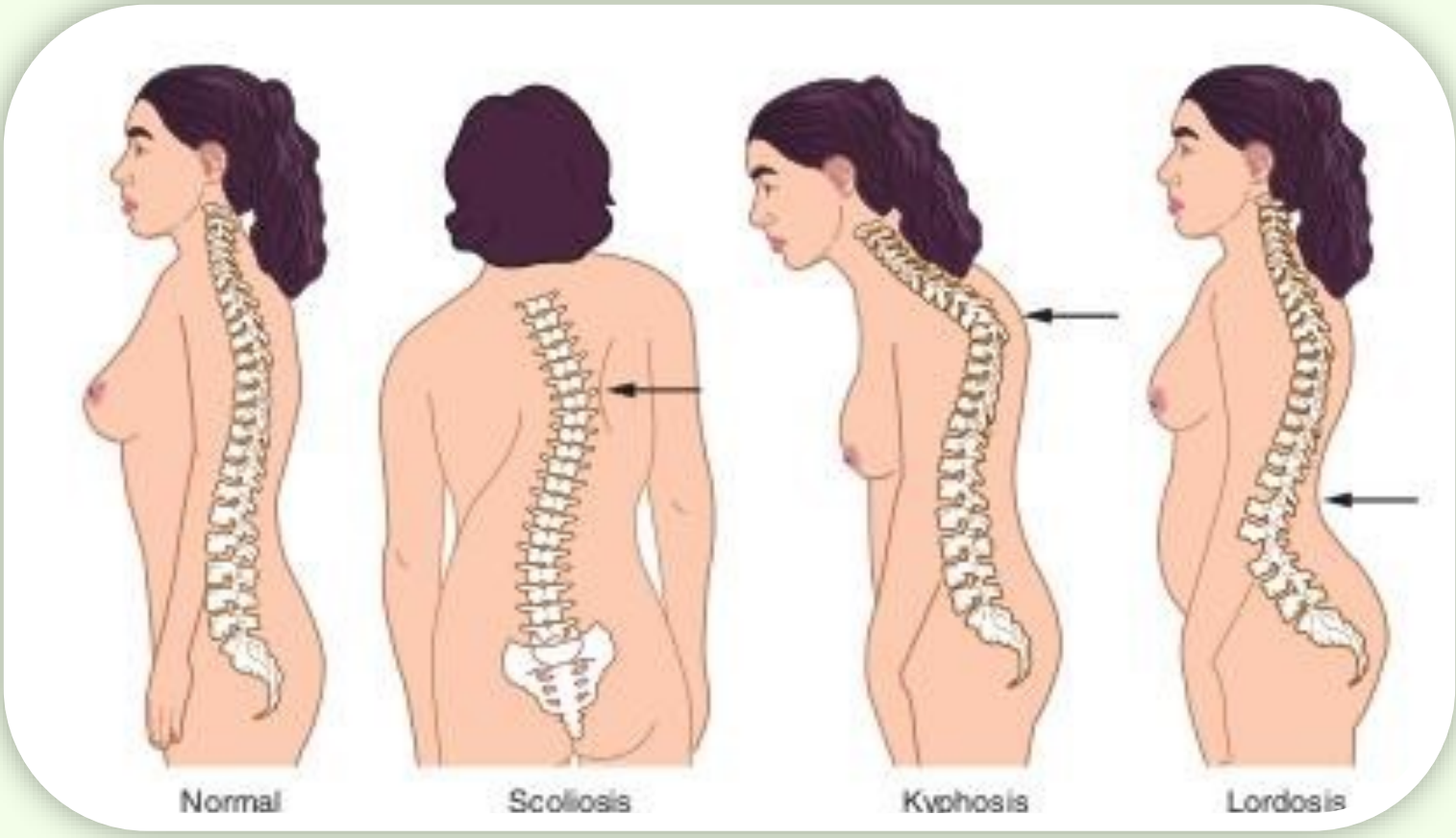
Álló testhelyzetben aktivizálódnak az izmaink. A tartó izmoknak két fő csoportja ismeretes: a tónusos (ún. antigravitációs) izmok és a fázisos izmok. A tónusos izmok segítenek minket megtartani az optimális testtartást, ezek az izmok dolgoznak a gravitációval szemben. Jó vérellátásúak, glükózt (cukrot), zsírt és fehérjét egyaránt fel tudnak használni a működésükhöz. Ilyen például a csuklyás izom felső része, a ferde nyakizmok, a mellizom, mély hátizmok és lábunkon a comb hajlító izmai. Sok nyújtást igényelnek, ezért ezekre különösen oda kell figyelnünk! Ha sokáig ülsz a munkahelyeden egy adott, merev pózban, ne felejts el rendszeresen nyújtani!

Az izmok másik csoportját a fázisos izmok alkotják, melyek a mobilitásért felelősek. Sportoláskor, hirtelen mozgáskor használjuk őket. Ezek az izmok nem képesek hosszú ideig tartó összehúzódásra. Ha sérülést szenvednek, nagyon sokáig tart, mire meggyógyulnak, ezért különösen fontos a védelmük a sporttevékenységek során! Ne lógd el a bemelegítést! Ilyen izmok a comb közelítő izmai, a hasizom, a farizom, trapézizom.

Megfelelő edzés esetén az izomrostok mozgása összehangolt és harmonikus lesz, és ezáltal a mozgásunk is könnyedebbé válik. Az edzett izmok erőteljesebb alátámasztást adnak, kevésbé sérülékenyek. Szoktál fájdalmat érezni a hátadban, derekadban egy hosszabb nap végén? Te milyen gyakran sportolsz?

LEGGYAKORIBB TARTÁSHIBÁK

A rossz tartás és a gyenge izomzat a gerincoszlop kóros görbületéhez vezet. A görbület alakjától, irányától függően megkülönböztetünk lordosist, kyphosist, scoliosist. A gibbus (púp) a kyphosis egyik speciális esete, ez legtöbbször már nem tartáshiba, hanem csigolyabetegség eredménye.



MI A MEGOLDÁS?

A legfontosabb ezen a területen is a megelőzés, hiszen, ha már kialakult a probléma, sokkal nehezebb korrigálni. Rendszeresen nyújts, heti 3-4 alkalommal sportolj, és ha úgy érzed, hogy tartósan fennálló problémád van, mielőbb keress fel egy gyógytornászt, mert az időben megkezdett gyógytorna megakadályozhatja a komolyabb betegségek kialakulását!

Vigyázz magadra!

KÓDJÁTSZMA

Meg tudod mondani fejből, hogy mit ír ki ez a program, ha a bemeneti paramétere 42?

A megfejtést a következő számban elolvashatod!

```
package hu.akakademia.mistery;

public class MisteriousAlgorithm {
   public static void main(String[] args) {
      int n = Integer.parseInt(args[0]);
      boolean[] a = new boolean[n + 1];
      for (int i = 2; i <= n; i++) {
         a[i] = true;
      }
      for (int i = 2; i * i <= n; i++) {
         if (a[i]) {
            for (int j = i; i * j <= n; j++) {
               a[i * j] = false;
            }
         }
      }
      for (int i = 2; i <= n; i++) {
         if (a[i]) {
            System.out.println(i);
         }
      }
   }
}
```

Állásajánlat az A&K Magazinnál!

Angol nyelven beszélő hírolvasót keresünk! Kényelmes, otthonról végezhető munka, akár egyetemistáknak vagy kismamáknak is!

Ennek a magazinnak az mp3 mellékletéhez keresünk angol nyelvű hírolvasót. Szeptemberi számunkhoz már minőségi hanganyagot szeretnénk mellékelni. Mivel az Akadémia Java szoftverfejlesztők képzésével foglalkozik, így a szövegek is ebben a témában várhatók.

Jelentkezz, ha

- ⇒ anyanyelvi vagy ahhoz közeli szinten beszélsz angolul
- ⇒ jó minőségű hangfelvételt tudsz készíteni
- ⇒ kellemes hangod van
- ⇒ precíz vagy és pontos
- ⇒ előny, ha más nyelven is vállalsz hasonló felolvasást (ezt kérjük, hogy jelentkezésedkor tüntesd fel az önéletrajzodban)

Amit kínálunk:

- ⇒ Egy 4-5 perces felvételért 5000Ft
- ⇒ A szöveget mi biztosítjuk
- ⇒ Megfelelő eredmény esetén további felvételek igénylése (hosszú távú munkalehetőség)

Jelentkezni:

- ⇒ rövid, magyar nyelvű, fényképes önéletrajzzal és
- ⇒ egy maximum 5 perces demó mp3 felvétellel tudsz (mutasd meg mit tudsz!)
- ⇒ ezen a címen: info@ak-akademia.hu

Jelentkezési határidő: augusztus 25.

SOFT SKILLS - 1. rész

CSAPATMUNKA

A siker alapja a jó kommunikáció. Együttműködni másokkal, magabiztosan telefonálni, emailt írni, érdekes és motiváló előadásokat tartani alapvető fontosságú. Alkalmazkodni a munkatársakhoz, ráérezni arra, kinekmire van szüksége ahhoz, hogy hatékonyan együtt tudjatok dolgozni, a mindennapi feladatod része lesz. Minél magasabb beosztásban dolgozol, annál inkább. Mint sok minden mást, ezt is meg lehet tanulni, sok gyakorlással. Te csapatjátékos vagy?

RUGALMASSÁG

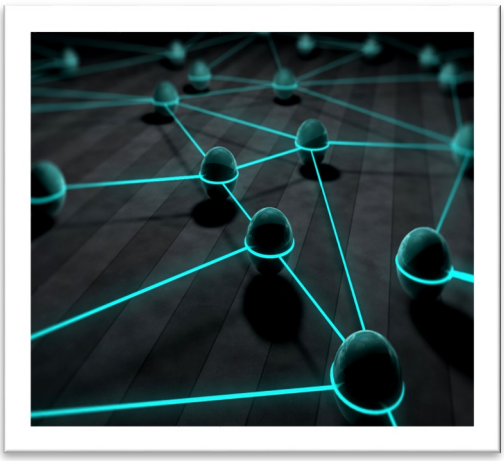
A világ nagyon sokat változott az utóbbi évtizedekben. Már kevesen élik le az életüket azonos munkahelyen és munkakörben. Legtöbben min. 5 évente új kihívásokkal szembesülnek, egyes munkakörökben a sürgősségi feladatok akár mindennaposak is lehetnek. Az ember természetéből fakadóan nem szereti a változásokat. Mégis alkalmazkodnunk kell hozzá. Te kifejlesztetted már a saját taktikád a változások kezelésére? Rugalmasan alkalmazkodsz az új kihívásokhoz? Vagy menekülsz és reméled, hogy megúszod a mai napot is izgalom nélkül?

ASSZERTIVITÁS

Konfliktus esetén passzívan háttérbe húzódsz, agresszíven előre törsz az igazadért, vagy asszertíven közös megegyezésre törekszel? Ennek a készségnek a fejlesztése nem csak a munkahelyeden, de a magánéletedben is hatalmas változásokat eredményez: jobb emberi kapcsolatok, eredményesebb munkamegbeszélések, a bérigényed rendezése, a feszültségek csökkentése, a viták elkerülése könnyebbé válik. Érdemes dolgozni rajta, hogy ne csak véletlenszerűen, hanem tudatosan alkalmazd, ha szükséged van rá egy helyzetben!

SOFT SKILLS

SZERVEZŐKÉPESSÉG



A magasabb beosztásokhoz rendszerszemléletre, pontos munkavégzésre van szükség. Látszólag elég határidőre leadni egy feladatot, a gyakorlat viszont az, hogy a népszerű szakemberek előbb teljesítenek és többet, mint az elvárt. Ehhez megfelelő kapcsolatok és precíz időbeosztás szükséges. Az időmenedzsment a magánéleted és munkahelyed egyensúlya miatt is alapvető fontosságú. Képes vagy egy projektet egyedül koordinálni? Összehangolni a részfeladatokat, felkészülni a váratlan helyzetekre?

EMOCIONÁLIS INTELLIGENCIA

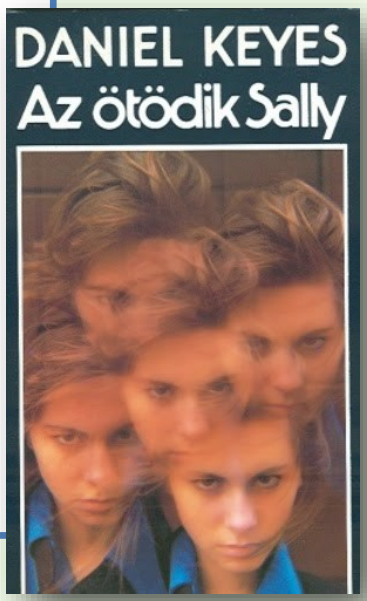
Érzünk, ez nem kérdés. De tudjuk is, hogy mit? És hogy mit érez a másik? Tudjuk kezelni, ha valaki elsírja magát a jelenlétünkben, érzékeljük, ha egy beszélgetés folyamán megváltozik a hangulat? A mások reakcióira való érzékenység nagyon hasznos készség, egy tárgyalás végkimenetelét is meghatározhatja. Vezető beosztásban pedig meg kell találnod az egyensúlyt, amikor még empátiával fordulsz a beosztottak felé, de nem adod át a kezedből az irányítást. Tudtad, hogy érzések alapján hozunk döntéseket és utólag racionalizálunk?

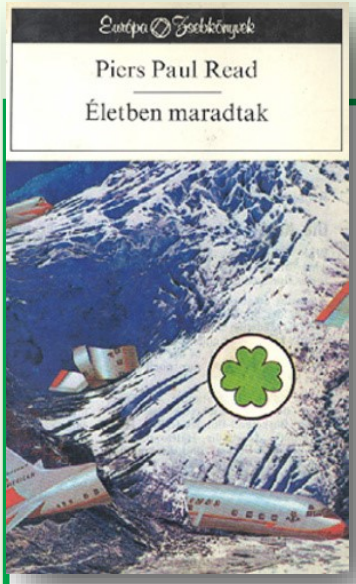
LOGIKUS GONDOLKODÁS

Az ésszerű, következetes, rendezett munka nem csak szoftverfejlesztőként előny. Ha a munkatársaid átlátják amit teszel, eredményesen tudják folytatni, kiegészíteni, átvenni az egyes munkarészeket. A legtöbb embert frusztrálttá teszi, ha nem érti, amit lát, különösen a munkahelyén. Ha logikusan felépített és érthetően prezentált munkát adsz ki a kezedből, nagyobb eséllyel kapsz pozitív visszajelzéseket. A munkahelyen különösen igaz a mondás, hogy "rend a lelke mindennek". Te mennyire ügyelsz a részletekre?

Daniel Keyes - Az ötödik Sally

Ha problémát jelent megértened, mi zajlik egy nő fejében, akkor ez a könyv végképp összezavar majd. Daniel Keyes izgalmas, felkavaró regénye egy nő többszörösen hasad személyiségének összeforrásáról és egy kiégett, szomorú pszichiáter magára találásáról szól. 5 különböző személyiség egy testben, és nem is tudnak egymásról. A regény ráébreszti az olvasót, hogy mennyire összetett és színes személyiségek vagyunk, és hogy minden oldalunkat meg kell tudnunk élni ahhoz, hogy önmagunkkal egyensúlyba kerülhessünk, mert amit elnyomunk, az máskor, máshogy visszatalál hozzánk. A szerző nem csak kitalálta ezt a történetet, de sok hasonló esetet tanulmányozott élete során. Ajánlom figyelmedbe többi regényét is.





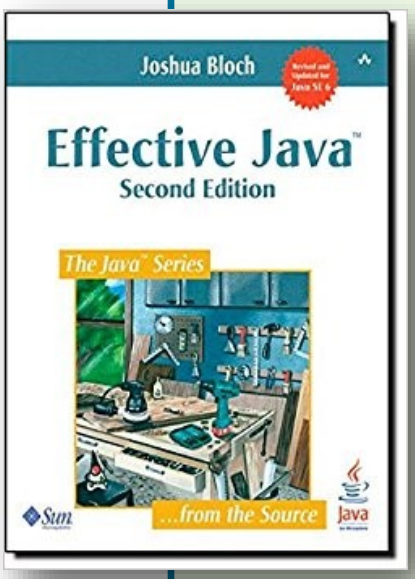
Piers Paul Read - Életben maradtak

A valós eseményeken alapuló regény egy sportolókkal lezuhant repülőgépkatasztrófáról szól. A havas hegycsúcsokra érkező gépben 27-en küzdenek a túlélésért az utolsó pillanatig. 72 borzalmas nap érzékletes és őszinte leírása ez a könyv. Maradandó élmény olvasni, és minden létező emberi érzelmet megmozgat. Együtt sírhatunk és küzdhetünk gondolatban a szereplőkkel. Segít ráébrednünk arra, hogy hálásak lehetünk azért, amink van és erősíti bennünk a csodálatot és elszántságot, hogy soha ne adjuk fel, mert mindig van remény!

Joshua Bloch - Effective Java

This book is designed to help Java programmers make the most effective use of the Java programming language and its fundamental libraries, java.lang, java.util, and java.io. There are over 50 items or essays, each of which conveys one rule. Each rule captures best practices that have been tested in the real world. Just one of the key features in this book are the code examples that illustrate many useful design patterns and idoms. Another key feature is the advice on what not to do. Providing examples of what practices to avoid helps programmers side step common misconceptions and errors.

source: Bookline



A hónap filmje:

COHERENCE

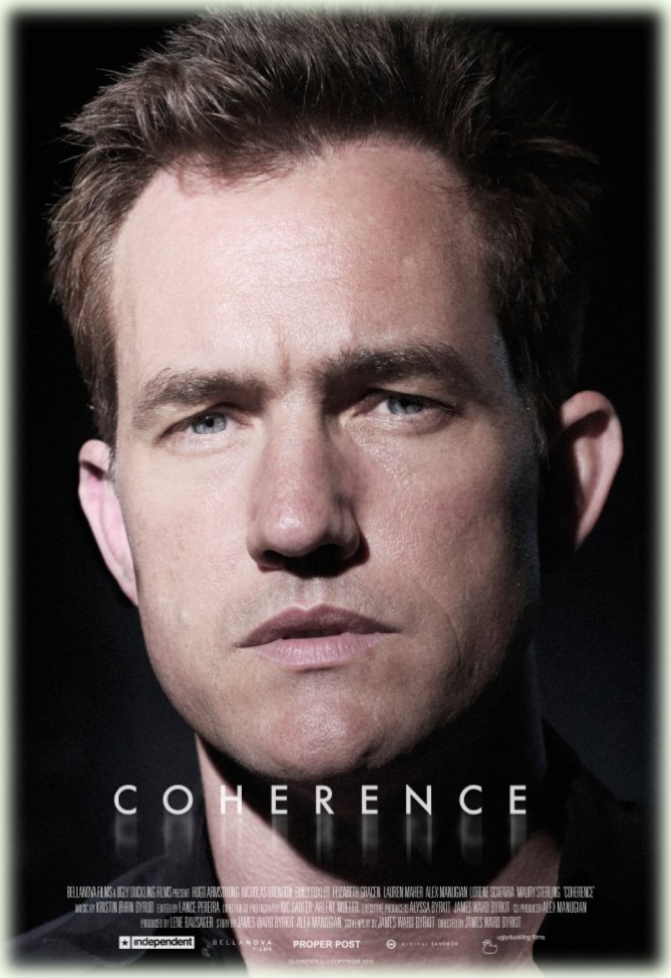
A Coherence, bár 2013-as film, ma is szórakoztató. Szerintünk egy jól sikerült sci-fi. Bár nem költöttek rá dollár milliókat, nincsenek látványos effektek vagy méregdrága díszletek, de egy baráti társaságban jó téma lehet egy hétvégi pizzázás alkalmával, mert igencsak gondolatébresztő alkotás.

A film fő témája a párhuzamos valóságok létezése. Hátborzongató, néhol mélyen elgondolkodtató. Olyan kérdéseket vet fel, mint, hogy meddig vagyunk hajlandóak elmenni saját életünk védelmében? Vajon megtámadnánk "saját magunkat", hogy mentsük a jelenünket? Mennyire lenne más az életünk, ha egyes események nem, vagy nem *úgy* történtek volna meg, mint ahogy megtörténtek? A viselkedésünk mennyire kiszámítható? Te tudod mit tennél?

Ha te is láttad, írd meg nekünk a véleményed! Kíváncsian várjuk!

olvaso@ak-akademia.hu

Addig is jó mozizást!



További információk

Az A&K Magazinban nincsenek fizetett hirdetések.
Célunk a szórakoztatás és a közösségépítés.

Szeretettel várjuk a visszajelzéseidet az

olvaso@ak-akademia.hu

címre, hogy hónapról hónapra egyre színesebb, szórakoztatóbb, érdekesebb magazint alkothassunk.
Nem kell félned, hírlevelet, spamet *nem* küldünk!

Ha bármelyik téma felkeltette az érdeklődésedet,
további információt találsz az alábbi forrásjegyzékben.

Az A&K Magazin jelen számában felhasznált források:

pexel.com
pixabay.com
bookline.hu
ouraring.com
alexfergus.com
bionic.ly
java9countdown.com
pluralsight.com
learnmem.org
https://insights.stackoverflow.com/survey/2016#developer-profile-gender
Dr. Varga Katalin Általános pszichológiai gyakorlatok I.
Dr. Somhegyi Annamária: Tartáskorrekció, Magyar Gerincgyógyászati Társaság, Budapest, 2003.

Az A&K Magazin következő lapszámának várható megjelenése:

szeptember 4. hétfő

Reméljük, hogy akkor is olvasóink
között
köszönthetünk majd!

További szép nyarat kívánunk
neked!

Andris és Kati

ak-akademia.hu