2018/06.

A&K MAGAZIN

Az önfejlesztő szoftverfejlesztők havilapja

ASMR
kielégítő hangok

Anumerikus kultúrák

Egyszerűen boldogan

Hétköznapi *vámpírok*

A fájdalom rejtélye

JAVA + Kódjáték

Angol nyelv +mp3

Tartalom

Bemutatkozunk - Ismerj meg minket! 5

Filmes kvíz 10

Technológia
Varia Vision 12

Sport
A társastánc - sport, vagy terápia? 14

Pszichológia
Egyszerűen boldogan 17
Önfejlesztés - önmagad művészete 19

Life és business coaching 22

Utazás
A vonatozás is lehet szép 26

Művészeti coaching 28

Programozás
Kódjáték 29
JAVA 31

Állásinterjú felkészítő csomag 32

Business coaching
Y generáció a munkahelyen 34

Történelem
Számtalan élet - anumerikus kultúrák 37

Egészség
A fájdalom rejtélye 40
ASMR - kielégítő hangok 43

Szerelem
Az örökrózsa 45

Programajánló 47

Könyv és filmajánló 49

Angol nyelv
Angol feladatlap + mp3 51

„Ahol boldogság van jelen, kísérőül valamilyen formában mindig ott van a dolgok utánozhatatlan egyszerűsége."

Pilinszky János

Szeretettel köszöntelek ismét, kedves olvasónk!

Júniusban az egyszerűségben keressük a boldogságot, legyen szó az otthonunk és gondolataink egyszerűsítéséről a pszichológia rovatban, vagy az anumerikus életről a történelemrovatban. Táncba hívunk az egészséggel foglalkozó oldalakon, hogy csökkentsd a mindennapi stresszt az életedben, és hogy segítsen kapcsolatot teremteni másokkal, vagy társra találni. Még az olyan egyszerű közlekedési eszközök is, mint a vonat, boldoggá tehetnek egy utazás alkalmával, erről ír Gergő az utazás rovatunkban, és a miniverzumban aprólékosan kidolgozott kis vonatokat is megtekinthetsz, akár gyermekeddel is, erről részleteket a programajánlóban találsz. A szerelem rovatban egy egyszerű, de csodálatos ajándékról, az örök rózsáról olvashatsz majd. Fejtsd meg FilmKvízünket és nyerj A&K Akadémia ajándékcsomagot ebben a hónapban is!

Ha a júniusi forróságban is tanulnál valami újat a Java programozásról, szeretettel ajánlom figyelmedbe a Schönherz bázison tartott előadásomat a Java 10 újdonságairól, ha még nem láttad. Videófelvétele már megtekinthető az A&K Akadémia Youtube csatornáján. Biztatlak, hogy kövess minket ott is, hogy ne maradj le az újdonságokról! Visszajelzésed szeretettel várom az olvaso@ak-akademia.hu címre. Természetesen új Java programozói cikket és kódjátékot is találsz e havi számunkban is.

Egyszerűbb, nyugodtabb és még boldogabb napokat kívánok neked júniusra! Hozzuk ki magunkból és az életünkből ebben a hónapban is a maximumot!

Üdvözlettel:

Markos András
az A&K Akadémia társalapítója

Angol szókincsfejlesztés az A&K Magazin segítségével

Az angol nyelvtanulásban is szeretnénk segítséget nyújtani neked!

Ismered az autológiát? Ez a szép megfogalmazása annak, hogy hangosan, magadban beszélsz :). Vicces? Talán igen, de nagyon hasznos! Lomb Kató, a híres, magyar, 28 nyelven beszélő, 10 nyelven tolmácsoló szakember is előszeretettel alkalmazta ezt a technikát, és ha valaki, akkor ő biztosan sokat tudott a nyelvtanulásról.

Az autológia segítségével beszélgető partner nélkül is hatékonyan fejlesztheted a szókincsed és beszédkészséged, remek kiegészítése lehet a mindennapos nyelvtanulásnak. A technika lényege, hogy egy adott témáról szabadon mesélj, fennhangon, saját magadnak. Azzal, hogy hallod a hangod, használod az újonnan megtanult szavakat és kifejezéseket, magabiztosságra teszel szert a szóbeli kommunikációban, már nem lesz olyan idegen a saját hangod, mikor megszólalsz, és az új szavak is könnyebben rögzülnek.

Hiszünk abban, hogy minél több tanulási technikát próbálsz ki, annál nagyobb eséllyel bukkansz rá azokra a fogásokra, amelyek működnek neked, és melyekkel elérheted a kitűzött célod. Tégy egy próbát velünk és az autológiával! Olvass el egy érdekes cikket a magazinban, majd tanuld meg az utána következő szószedetet és kezdődhet is a játékos fejlődés!

Jó beszélgetést kívánunk és ne feledd:
Képes vagy rá, gyakorolj minden nap!

A&K Akadémia

Szívvel fejlesztünk!

Markos András

"Jegyezd meg jól, ne csüggedj soha, remény, csalódás, küzdelem, bukás, sírig tartó nagy versenyfutás."
Madách Imre

Markos András vagyok, műszaki informatikus mérnök, az Oracle által hivatalosan elismert professzionális Java programozó, Java oktató, mentor, az A&K Akadémia társalapítója.

Már gyerekkoromban is érdekeltek a számítógépek és a programozás, emlékszem, ahogy 4-5 évesen BASIC kódot másolok a Magyarországon oly híres Enterprise 128-as gépembe a felhasználói kézikönyvéből és lelkesen módosítom és futtatom azt. Később Pascal-t tanultam magánszorgalomból, majd pár évvel később ANSI C-re váltottam, amelyet szintén egy magyar nyelvű tankönyvből sajátítottam el. Ekkor persze még nagyon kezdetleges programokat írtam, a tervezési mintákról még csak nem is hallottam. C-s karrierem után C++-t tanultam, először szintén saját kútfőből, majd az egyetemen (BME) 2 féléven keresztül. Az egyetemi képzés nagyrészt elméleti síkon zajlott, de hasznos tudást adott, sikerült rendszereznem a tudásom. A Java nyelvet kezdetei óta figyelemmel kísérem (1996), de aktívan az 1.3-as verziója óta fejlesztek benne (2000). Jelenleg Java 9-ben kódolok.
Tanítási ambícióm régre nyúlik vissza, már gimnáziumi éveim alatt is korrepetáltam matekot, számítástechnikát. Egyetemi éveim alatt ez kiegészült az angol és a Java nyelv oktatásával, és végül az A&K Akadémia megalapításában csúcsosodott ki, ahol a 17 évnyi tapasztalatomat osztom meg veled.
Korábban 8 évig a Sony-nál dolgoztam technológiai vezetőként egy 12 fős projekten, ahol egy szerződés- és jogkezelő rendszer fejlesztését végeztük. Jelenleg főállásban az A&K Akadémián tanítok, könyvet írok, és saját szoftvereket fejlesztek.

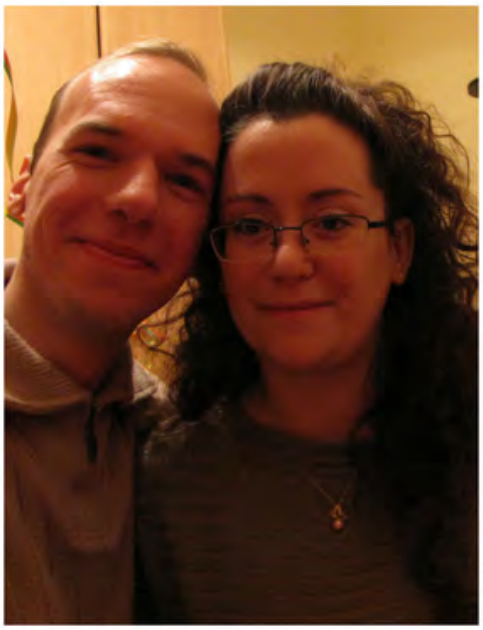
ak-akademia.hu

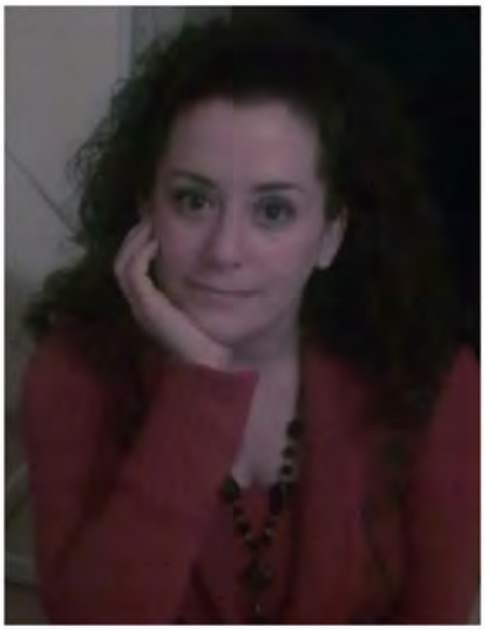
A&K Akadémia

Szívvel fejlesztünk!

Markos Katalin

"Nincs olyan igazi, meleg öröm a világon, mint látni egy lelket, amint megnyílik az ember előtt."
Goethe





Markos Katalin vagyok, coach és mentor, pszichológus hallgató, az A&K Akadémia társalapítója. Képzéseinken angol és magyar nyelven motivációval, tanulástechnikával, prezentációs technikákkal, kommunikációval és állásinterjú felkészítéssel foglalkozom. Egyéni és csoportos coaching alkalmakon érintjük az önismeret, önbizalom, stresszkezelés, időgazdálkodás, döntéshozás, teljesítményproblémák és asszertív kommunikáció területeit is. Meggyőződésem, hogy megnyílni és fejlődni csak biztonságos közegben lehet, így munkám során a titoktartás, empátia, ítélkezésmentesség és a Nemzetközi Coach Szövetség (ICF) etikai irányelveinek követése alapvető számomra. Jelenleg a nemzetközi coach minősítésem (ACC) elérésén dolgozom nagy lelkesedéssel.

Világéletemben segíteni akartam másoknak. Hosszú út, több egyetem, tanfolyam és közel 200 óra önismeret vezetett az élelmiszermérnöki, majd a sürgősségi egészségügy mentőtiszt képzésétől az A&K Akadémia megalapításáig. Jelen voltam emberek születésénél és halálánál és ez örökre meghatározta az életem. Legjobb tudásom szerint segíteni szeretnék másoknak, hogy olyan életet élhessenek, amilyenre mindig is vágytak. Épp ezért elköteleztem magam a folyamatos szakmai és személyes fejlődés mellett. Jelenleg a Károli Gáspár Református Egyetemen folytatom pszichológiai tanulmányaimat. Nagyon szeretek nyelveket tanulni. Jelenleg angol, olasz, német és eszperantó nyelven beszélek.

Ha úgy érzed, hogy szeretnél velem beszélgetni, vagy kérdésed van, keress nyugodtan! További információkat találsz az A&K Akadémia önfejlesztéssel foglalkozó oldalán is:

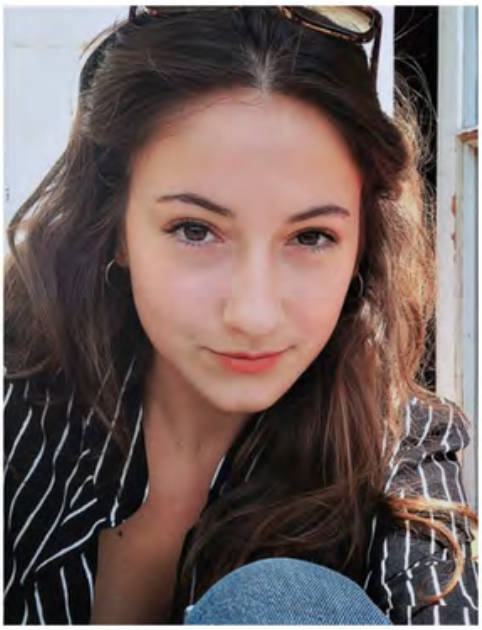
ak-coaching.hu

A&K Akadémia

Szívvel fejlesztünk!

Török Eszter

"When you learn, teach.
When you get, give."
Maya Angelou



Török Eszter vagyok, az A&K Magazin angol mp3 hangjaként fogtok majd ismerni. Tavasszal szereztem meg a BA diplomámat az ELTE BTK Anglisztika szakán, ősztől pedig folytatom a tanulást az ELTE BTK Angol Irodalom mesterképzésének keretein belül. Jelenleg kora újkori/ reneszánsz költészettel foglalkozom, a szakdolgozatomat Shakespeare szonettjeiről írtam. Szabadidőmben legszívesebben a barátaimmal vagyok, nagyokat sétálok, vagy az ukulelémen játszom, de egy jó filmet sem vetek meg, ha arról van szó.

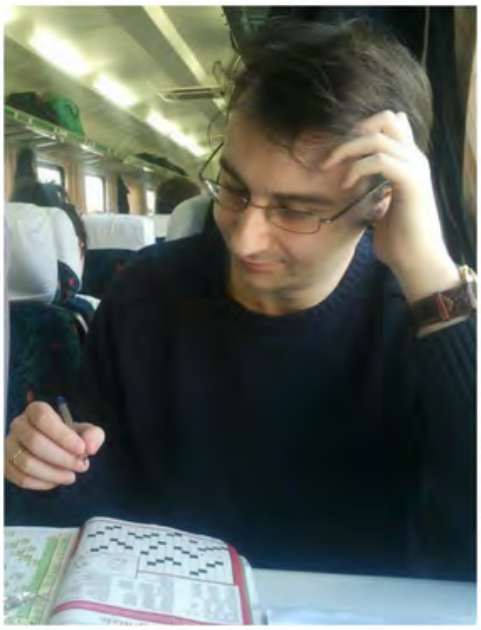
Tördelés és grafika: Horváth Andrea
@picipixel

A&K Akadémia

Szívvel fejlesztünk!

Zétényi Gergely

"Bölcsesség az, ha mindig tudatában vagyunk annak, mennyire tévesek lehetnek nézeteink és mennyire bizonytalanok mindazok a dolgok, amelyekre a leginkákbb számítunk."
Gerald Brenan



Zétényi Gergely vagyok, az A&K Magazin társírója, magyar irodalom tanár, mentor.

Az írásban az alkotás érzését szeretem a legjobban, hogy segíthetek valamit megérteni, vagy felhívhatom valaki figyelmét egy filmre, könyvre, hasznos technológiára, stb. Mind könyvek, mind pedig filmek terén mindenevő vagyok, persze azért vannak kiemelt műfajok és témák.

Filmekben például nagy horror rajongó vagyok, különösen a ’80-as évek alkotásait szeretem. De a mai napig megnézek meséket, drámákat, romantikus filmeket (oké, ezt nem mindig önszántamból) és mint mondtam, bármit. Az elborult dolgokat nem szeretem. Én a filmektől szórakozást várok, nem pedig, hogy a stáblista megjelenésekor azt se tudjam, mit néztem. Rajongok a jó filmekért, gyűjtöm is őket DVD-n; otthon a nappali egyik falát nagyrészt az én DVD polcom foglalja el, amire nagyon büszke vagyok.

Irodalomban elsősorban a klasszikus regényeket szeretem, illetve ami talán kuriózum: szeretem a mitológiákat, és ehhez kapcsolódóan az ún. hősi eposzokat. Én például azon kevesek egyike vagyok, aki szerint a Szigeti veszedelem tök jó. És még csak nem is a rövidítettet olvastam!

olvaso@ak-akademia.hu

A májusi FilmKvíz helyes megfejtése:

1. a)
A Péntek 13. széria mindent összevetve 12 folytatást ért meg; A Halloweennek most jön ki a 11. része, A rémálom az Elm utcában „mindössze” 9 részt számlál; a Gyerekjáték pedig a maga szerény 7 felvonásával csak sereghajtó.

2. c)
A képregényben egyéb módozatai is vannak, de a filmekben Hulk akkor változik át, ha feldühödik.

3. d)
A Westworld-ből 1973-ban már készült egy film A hét mesterlövészből ismert Yul Brinnerrel a főszerepben.

4. a)
A kis hableány egy Andersen mese, míg a többi Victor Hugo, Felix Salten és Kipling regényein alapul – még ha némely esetben igen érintőlegesen is.

5. b)
A Ghostban gyártott le együtt Demi Moore és Patrick Swayze egy agyagvázát némi romantikázás közepette.

6. a-E; b-A; c-D; d-F; e-B; f-C
Aki nem hiszi, nézze meg a filmeket!

7. a)
Ő Ludo a Fantasztikus labirintusból

8. a)
Az angol cím (Black Hawk Down) beszédes lehet.

9. b)
Tony dolga lenne, hogy felrobbantson egy politikust, de nem viszi rá a lélek, hogy a kocsiban vele utazó gyerekeket is megölje.

10. c)
A született gyilkosoknak a forgatókönyvét írta, Az alkonyattól pirkadatigban szerepelt, forgatókönyvíró és producer volt, a Kutyaszorítóban az első egész estés rendezése volt. A Blöff viszont Guy Ritchie filmje, még ha a stílus hasonló is.

JÁTSSZUNK ÚJRA! :)

Örömmel néztük az A&K Magazin nyereményjátékára beérkező megfejtéseket, de olyan trükkösre sikerült a FilmKvíz, hogy teljesen jó megoldás sajnos nem érkezett.

Játsszunk újra, mert az A&K Akadémia ajándékcsomagot nagyon szeretnénk odaadni valakinek :)

FILMKVÍZ

1.) Transformers: Milyen járművé tud átváltozni Optimus?

a) repülő
b) sportkocsi
c) troli
d) kamion

2.) Kivel nem mérkőzött meg Sylvester Stallone Rocky-ként?

a) Hulk Hogan
b) Kurt Russell
c) Mr. T.
d) Dolph Lundgren

3.) Mit adott Süsü a kiskirályfinak szülinapjára?

a) virág
b) hintaló
c) szaunabérlet
d) egy pajzs

4.) Melyik az a Stephen King adaptáció, amit az író maga rendezett meg?

a) Maximális túlhajtás
b) Kedvencek temetője
c) Macskaszem
d) Hasznos holmik

5.) A Mielőtt trilógia részei hány évente követik egymást?

a) hat
b) kilenc
c) három
d) öt

6.) Melyik film az, ahol az eredeti kultikusabb, mint a remake?

a) A dolog
b) A légy
c) A massza
d) Carrie

7.) Melyik nem táncos film?

a) Step Up
b) Honey
c) Sátántangó
d) Footloose

8.) Éretlenek: Hova rejtik a bombát?

a) tanári asztalba
b) kuszkuszfőzőbe
c) szekrénybe
d) kukába

9.) Rontó Ralph: melyik számítógépes játék gonosz alakja nem jár a csoportterápiára?

a) Street Fighter
b) Pacman
c) Doom
d) Super Mario

10.) Melyik nem filmcím?

a) 2012.
b) 1984.
c) 1922.
d) 1962.

A FilmKvíz helyes megfejtői között egy értékes A&K Akadémia ajándékcsomagot sorsolunk ki! A nyertes nevét a következőszámban tesszük közzé.
Sok szerencsét kívánunk mindenkinek!

Beküldési határidő: június 25.
olvaso@ak-akademia.hu

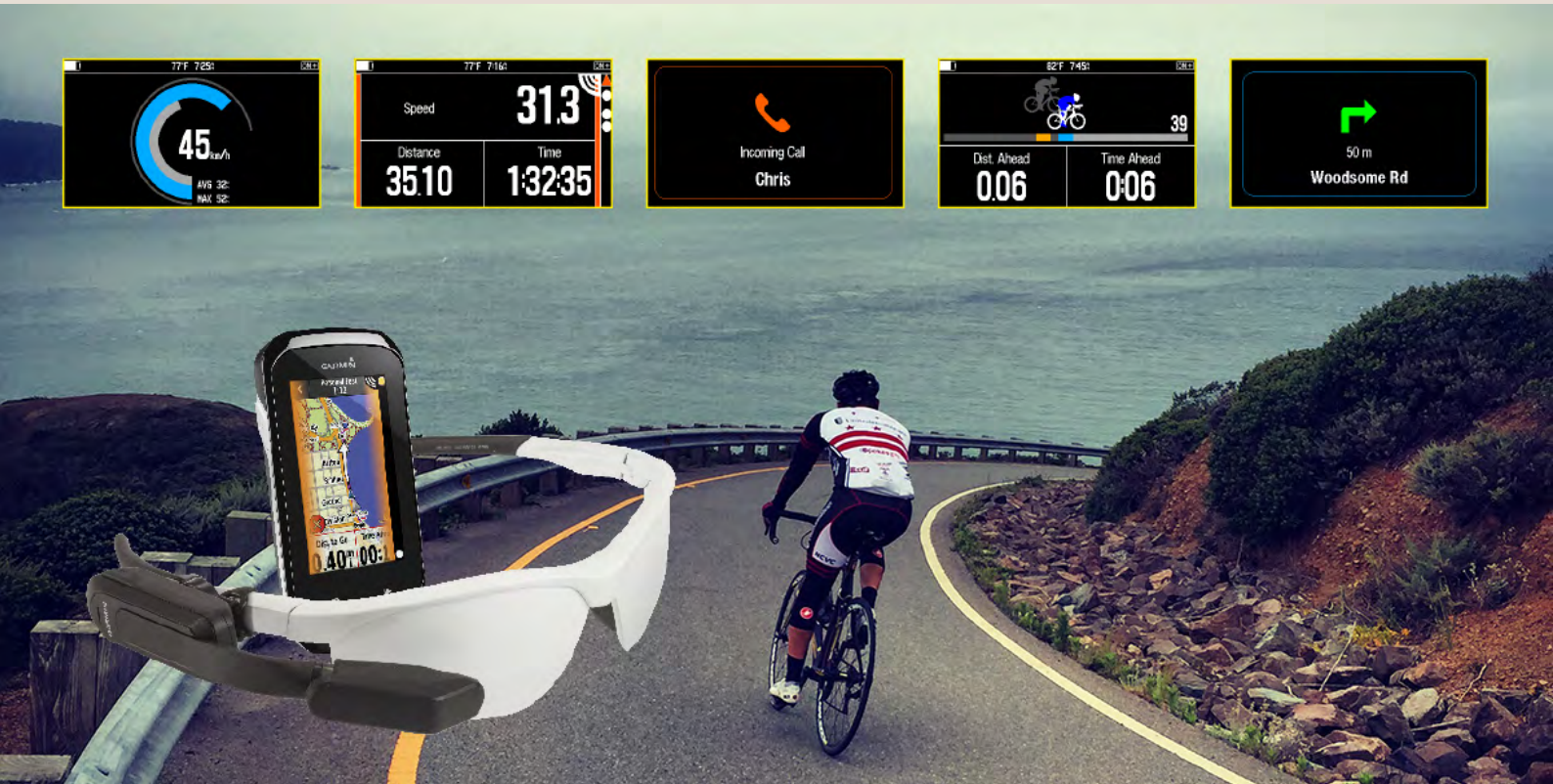
Varia Vision
– okosszemüveg kerékpárosoknak

A Garmin cég alkotta meg a Varia Vison nevű eszközt, amit ha egy hétköznapi napszemüvegre csíptetünk, okosszemüveggé változtatja azt. Nem kell valami súlyos, az ember fejét lehúzó eszközre gondolni, hiszen a súlya mindössze harminc gramm. Belsejében egy akkumulátor található, ami teljesen feltöltve nyolc órára lehet elegendő.
Az eszköz oldalán egy érintésérzékeny csík található, mellyel menet közben is kényelmesen váltogathatunk a funkciók közt, navigálhatunk a kütyü felhasználói felületén. Mindezt tehetjük akár kesztyűben, vagy nedves kézzel.

De milyen funkciókkal is bír ez a készülék? Megjeleníti a teljesítmény-, irány-, és egyéb adatokat az Edge® kerékpáros készülékekről, valamint társítható a Varia hátrafele néző radarral, így jelezheti a közeledő járműveket, és nem áll fenn annak a veszélye, hogy a kerékpáros véletlenül kihajt egy mögötte jövő autó elé. A Varia Vision akár 4 fontos képernyőt is megjeleníthet egyszerre az éles rajzolatú, színes képernyőjén. Segítségével láthatja a szívritmust, teljesítményt, sebességet, és még az időt is. Igen fontos funkció, hogy az eszköz segíti a kijelölt navigáció során is, mivel mutatja a következő manőver irányát, távolságát és az adott utca nevét is.

A Varia Vision társítható az okostelefonunkkal is, így arra is van lehetőség, hogy üzeneteket vagy értesítéseket olvassunk, mindezt anélkül, hogy akár egy pillanatra is le kelljen vennünk a szemünket az útról. Az természetesen nem árt, ha a hosszú és kevésbé fontos sms-eket nem a nyeregben ülve próbáljuk elolvasni. Rendelkezik rezgéses jelző funkcióval, így figyelmeztet egy közelgő szakaszra, vagy ha elhagytuk a kívánt edzési zónát.
Minthogy a Varia Vision nem éppen olcsó (130-140 000,- forint körül kapható), elsősorban azoknak ajánlott a beszerzése, akik valóban gyakran kerékpároznak, akiknek esetleg ez a fő közlekedési eszközük, vagy versenyeznek. Az ő számukra viszont kifejezetten sok segítséget jelenthet ez a sokoldalú készülék.

Z.G.



kerékpár	*bicycle*
cég	**firm**
alkot	*produce, create*
csíptet	**clip**
súly	*weight*
akkumulátor	**battery, storage cell**
elég	*enough*
csík	**stripe**
kényelmesen	*leisurely, cozity*
funkció	**function**
kütyü	*gadget*
kesztyű	**glove**
nedves	*wet, humid*
megjelenít	**visualize**
társít	*associate*
hátrafelé	**back**
radar	*radar*
kihajt	**drive out**
szívritmus	*heart rate*
teljesítmény	**performance**
sebesség	*speed*
navigáció	**navigation**
manőver	*maneuver*
nyereg	**saddle**
rezeg	*quaver*

A társastánc
sport vagy terápia?

Hogy ki-miért választja a mozgásnak ezt a formáját, változó. Van, aki ismerkedni szeretne, más a zenét imádja és keresi a kikapcsolódás lehetőségét, egyes párok a kapcsolatuk izgalmasabbá tételét vagy a gondok feledését várják egy-egy társastánc óra alkalmával. Különösen kedvelt tevékenység ez a hölgyek körében. Sokan úgy nyilatkoznak róla, mint egy olyan mozgásformáról, mely segít növelni az önbizalmukat, javít a testtartásukon, felébreszti a nőiességüket, megmozgatja a fantáziájukat. Biztos vagyok benne, hogy egy tüzes rumba vagy salsa az urak fantáziáját is megmozgatja, még akkor is, ha nem vesznek részt benne.

Melyek azok a bizonyos társas táncok?

A WDC (World Dance Council) által szabályozott ún. szalontáncok közé tartozik az angol keringő, a tangó, bécsi keringő, foxtrott és a quickstep.

A latin táncokhoz tartozik a szamba, rumba, jive, paso doble és a chachacha.

Ezeken kívül egyre népszerűbbek hazánkban is a street salsa, kizomba, hastánc, és hódít évek óta a táncos torna, a zumba is.

Miért jótékony hatású a tánc?

A csoportos tevékenységekre általában jellemző, hogy új ismeretségeket köthetünk általuk, melyek új hatásokat, új érzéseket jelentenek az életünkben. A zene, a mozgás és az új ismeretségek együttesen segítenek megelőzni a magunkba fordulást, a szomorú időszakokban segítenek megnyugodni, felrázni a hétköznapokat.
A jókedvvel végzett mozgás öröme nem csak lelkileg, de testileg is előnyös, hiszen egy táncórán, a tánc típusától függően 300-500 kcal-át is elégethetsz, így vidáman segít megszabadulni a felesleges kilóktól.
A The New England Journal of Medicie a Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly című 2003-as cikke szerint az időskori demenciában és a keringési zavarok esetén is jótékony hatású a tánc.

A tánc segít az érzelmek kifejezésében is, hiszen nem kellenek szavak ahhoz, hogy mozdulatokkal, lendülettel vagy lágysággal kifejezd szereteted, vonzalmad vagy kíváncsiságod a másik felé. Az önkifejezésnek egy olyan remek módja ez, mely nyelvtudástól, ismeretségtől, kortól független. Egy új partner számára, akár szavak nélkül is ki tudod fejezni a gondolataidat, így megkönnyíti az ismerkedést azok számára is, akik verbálisan nehezen kezdeményeznek.

A koreográfiák gyakorlása a testtudat fejlesztésére és a memória tréningjére is remekül használható, ráadásul a mozgás jótékony hatással van a tanulási képességre is.

Kimondhatjuk tehát, hogy a tánccal sok-sok legyet ütsz egy csapásra! Táncra fel!

Te milyen táncokat ismersz és szeretsz? Oszd meg velünk táncos tapasztalataidat, kíváncsian várjuk az olvaso@ak-akademia.hu címen!

Z.G.

társastánc	*ballroom dance*
terápia	**therapy**
mozgás	*movement*
változó	**variable**
ismerkedik	*schmooze*
kikapcsolódás	**recreation, relaxation**
lehetőség	*possibility*
kapcsolat	**relationship**
tevékenység	*activity, action*
hölgy	**lady**
nyilatkozik	*declare*
önbizalom	**self-confidence**
testtartás	*posture*
felébreszt	**wake up**
nőiesség	*feminity*
megmozgat	**agitate**
fantázia	*fantasy*
biztos	**sure**
tüzes	*fiery*
részt vesz	**participate**
hódít	*conquest*
felráz	**shake up**
demencia	*dementia*
keringési zavar	**vascular lesion**
megkönnyít	*facilitate, ease*

Egyszerűen boldogan

Nemrég olvastam Kim John Payne Egyszerűbb gyermekkor című könyvét. Másodszor. Évekkel ezelőtt olvastam először, akkor még teljesen kezdő anyai szemekkel. Ma inkább a saját életem egyszerűsítésére kerestem a válaszokat. A címe alapján úgy érezheted, hogy (esetleg) gyermektelen felnőtt férfiként ez téged egyáltalán nem érint, de ne hidd! Bár elsősorban a gyermekeim szemével próbáltam olvasni, a saját életemben is nagyon sok változást hozott. Kiemeli, hogy mekkora mentális stressznek vagyunk kitéve nap, mint nap, legyen szó a lakásunkban található rengeteg tárgyról, a sok-sok információról, ami az okos készülékeknek köszönhetően szinte mindenhová üldöz minket, a hatalmas sebesség, amivel élünk és a rengeteg választási lehetőség és döntéshelyzet, amibe nap, mint nap belekerülünk. Kimerítőek. Megfigyelései szerint ez legalább akkora stresszel jár, mintha háborús övezetben élnénk.

Hogyan élhetsz egyszerűbb életet?

1. Minimalizáld az otthonod!

Az első és legkézenfekvőbb lépés az otthonod egyszerűsítésével kezdődik: kevesebb tárgy, kevesebb ruha és cipő, kevesebb választási és döntési lehetőség. Azonnal megtalálod, amit keresel és rendben, tisztán tartani is lényegesen egyszerűbb lesz. Ennek fenntartásához hozzájárul az is, hogy vásárolj kevesebb tárgyat, eszközt, kütyüt. Tedd fel magadban a kérdést: Tényleg szükségem van rá? Fél év múlva hiányozni fog, ha nincs? Fél év múlva felesleges lesz, hogy megvettem? Ha fontos, menj vissza egy hét múlva és vedd meg! De hirtelen felindulásból ne vásárolj! Akkor sem, ha „különleges, egyszeri, elképesztően jó” stb. az ajánlat.

2. Légy offline legalább heti egyszer!

Kapcsolj ki mindent, számítógépet, telefont, táblagépet és tedd le az autót is! Sétálj mezítláb, élvezd a természetet, olvass papírkönyvet, ne hallgasd a zenét, hanem játssz te magad, írj kézzel, alkoss, főzz! Engedd meg magadnak, hogy kilépj a rendszerből, csatlakozz le a hálóról, hagyd el a Mátrixot, és élvezd, hogy elérhetetlen vagy!

3. Lassíts!

Néha állj meg és pihenj! Legyen a munkában és magánéletedben is hullámzás. Amikor aktív időszak van, tedd bele az energiát, de ne vállald rögtön a folytatást is egy-egy projekt végén! Adj időt magadnak a pihenésre, kikapcsolódásra, és regenerációra! Nem csak fizikailag, mentálisan is szükségünk van rá.

4. Foglalkozz a testi egészségeddel!

Meditálj, sétálj, fuss, tornázz vagy táncolj, járj edzőterembe vagy túrázni! Teljesen mindegy, de mozgasd át magad, és ne csak azért, hogy jobban nézz ki, és semmiképp se a teljesítmény legyen a fontos! Legyen ez a te szabadidőd! Élvezd a tested mozgását, a gyorsabban áramló vért az ereidben, érezd az erőt, hogy képes vagy rá! Szeresd magad! Mesélj a tapasztalataidról! Neked hogy megy az egyszerűsítés? olvaso@ak-akademia.hu

M.K.

egyszerű	*simple*
kezdő	**beginner**
egyszerűsít	*simplify*
hisz	**believe**
elsősorban	*primarily*
változás	**change**
kiemel	*underline, set out*
mentális	**mental**
nap, mint nap	*day by day*
rengeteg	**plenty**
tárgy	*object*
készülék	**device, apparatus**
mindenhol	*everywhere*
üldöz	**chase**
sebesség	*speed, gear*
háború	**war**
kézenfekvő	*obvious*
hozzájárul	**add to**
mezítláb	*barefoot*
alkot	**produce, create**
megenged	*permit*
elérhetetlen	**unreachable**
teljesítmény	*performance*
erő	**force**
edzőterem	*gym*

Önfejlesztés
– önmagad művészete

Amikor önfejlesztésről beszélgetünk, mindig felmerül annak a kérdése, hogy ki-mit ért ez alatt a kifejezés alatt. Legtöbbször elsősorban szakmai önfejlesztésre gondolnak az ügyfeleim, tehát jellemzően programozói és/vagy nyelvtudásuk fejlesztésére asszociálnak, mint fejlesztendő területekre. Sokan említik az egyetemi kurzusokon túl a szakmai önképzés fontosságát, azaz szakkönyvek olvasását, ingyenes vagy fizetős tanfolyamokon, képzéseken való részvételt, mint az önfejlesztésük alapját a szabadidejük terhére.

Egy másik terület következik ezután, a személyiségfejlesztés területe. Kiemelten sokan említenek motivációs előadókat, különböző hitrendszerekről szóló könyveket, regényeket vagy filmeket, melyek nagy hatással voltak rájuk, „megváltoztatták a gondolkodásmódjukat” így vagy úgy. Sokan keresnek választ az életükben felmerülő kérdésekre ezekben a könyvekben vagy előadásokon.

A hangsúly a „keresés”-en van. De vannak kérdések, amelyekre hiába keressük kívülről a választ. Aki sok-sok órát eltöltött már ezen anyagok tanulmányozásával, megérzi a korlátait. Jók lehetnek, de nem mindenre adnak választ, ahhoz a kifelé fordulás helyett, befelé kell néznünk.

Kevés ember említi az önismeretet, mint fontos és fejlesztendő területet az életében. Az ellenérvek, az „én ismerem magam” állítása többnyire egy felszínes szintet érint, úgy s mint a tudásról, érdeklődési körről, stressztűrő képességről, kommunikációról és egyéb ismeretekről szóló csomagot. Ahogy 1990-ben Pálffy fogalmazott, az „önismeret az nem más, mint az egyén áttekintése a saját személyisége összetevőiről, határairól és lehetőségeiről, betekintése saját viselkedésének a rugóiba, hátterébe, motívumrendszerébe, képessége arra, hogy helyesen megítélje saját szerepét, hatását az emberi kapcsolatokban.”

Az tehát, hogy „ismerem magam” egy nagyon erős állítás és tapasztalataim szerint igencsak felszínes is.
Kevesen néznek szembe azzal, hogy cselekedeteinek szándékai, az ezeket övező érzések vajon honnan erednek, hogy melyek a mélyebb igényeik, vágyaik és céljaik, és miért pont ezek azok? Tényleg az övéi ezek? Arról nem is beszélve, hogy vajon milyen szerepeink vannak az életben és ezekben a szerepekben hogyan sikerül helyt állnunk, milyen elvárásaink vannak magunkkal szemben és miért? Milyennek látnak minket a számunkra fontos emberek az életünkben, és mennyire egyezik ez meg azzal a képpel, amit mi magunk alkottunk saját magunkról? Mi az eltérés valódi oka? Az egyik legismertebb önismereti modell a Johari ablak, melyről részletesebben már írtam egy blog bejegyzésben is, ajánlom figyelmedbe:
ak-coaching.hu/johari-ablak

Miért fontos az önismeret ilyen szinten?

Fájdalmas kérdésekkel foglalkozni senkinek sem egyszerű, és az első védekezés az szokott lenni, hogy „minek ez nekem?”

„Tényleg bele kell gondolnom olyan dolgokba, amik fájnak, kényelmetlenek, vagy akár megmozgatják a kapcsolati rendszerem, életem? Megéri a kockázatot?”

Nos, képzeld el azt, hogy úgy kelsz fel reggel, hogy őszintén szereted saját magad, mosolyogsz a tükörben, hogy azt a munkád végzed, amit szeretsz, és igazán neked való, hogy olyan emberekkel dolgozol együtt, akiket őszintén tisztelsz és szeretsz, annyiért dolgozol, amennyiért szeretnél, olyan környezetben, amiben jól érzed magad, olyan célok felé haladsz, amelyekkel azonosulni tudsz, melyek elérésére vágysz!

Ha fáradtan kelsz minden reggel, a tükörből egy nyúzott arc néz vissza rád, ha nem tudod, minek is csinálod az egészet, ha a környezeted már azelőtt megőrjít, mielőtt találkoznál velük, és a távolban felvillanó előléptetés gondolata sem igen villanyoz fel, mert több gonddal járna, mint előnnyel, akkor nem a sors, a rendszer vagy a szerencse nem állt melléd. Nem megfelelő önismerettel hozott döntések során keresztül olyan helyzetben találhatod magad, amiben csak az a kérdés merül fel: „hogy kerültem én ide?”

Kívánom, hogy találd meg mielőbb a saját válaszaidat, és a helyed a világban! Ha szeretnél beszélgetni, szeretettel várlak:
ak-coaching.hu

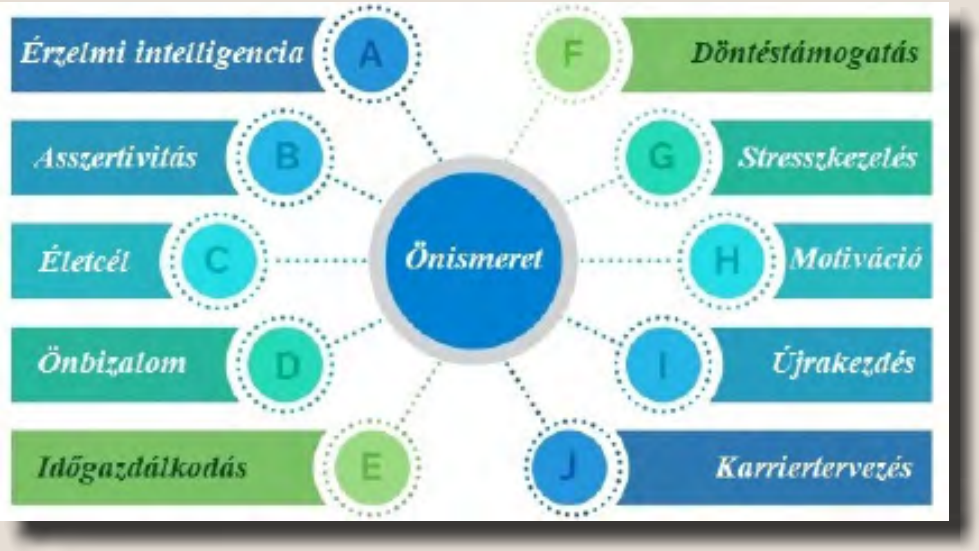
M.K.

önfejlesztés	*self development*
felmerül	**emerge, come up**
kérdés	*question*
kifejezés	**expression**
elsősorban	*primarily*
szakmai	**professional**
ügyfél	*client*
nyelvtudás	**command of language**
asszociál	*associate*
szakkönyv	**specialist book, technical book**
fizetős	*paying*
tanfolyam	**course**
képzés	*training*
részvétel	**participation**
szabadidő	*spare-time, leisure time*
hit	**faith**
előadás	*performance*
válasz	**response, reaction**
képes	*capable*
felszínes	**superficial**
érint	*touch*
állítás	**statement**
tapasztalat	*observation, experience*
igény	**pretense, pretension**
vágy	*desire*

Privát támogató és fejlesztő beszélgetések a személyesség jegyében, IT szakemberek számára.

Ha nem csak a szoftvereket fejlesztenéd, hanem saját magad is, akkor ez a lehetőség neked szól! Hetente egyszer, egy órás privát beszélgetés azoknak, akik elszántan dolgoznak saját fejlődésükön.

Milyen témákat érinthetünk a beszélgetéseink során?



Miben tudok segíteni?

- önismeret fejlesztése
- önbizalom-növelés
- asszertív kommunikáció
- konfliktuskezelési gyakorlatok
- stresszoldás
- hatékony időmenedzsment
- karriertervezés
- motiváció
- döntéshelyzetek támogatása
- prezentációs technikák fejlesztése
- munka és magánélet egyensúlya
- személyes célok elérésének támogatása

Jelentkezni az ak-coaching.hu oldalon keresztül tudsz, a jelentkezési lap kitöltésével.

IT SOCIAL önfejlesztő csoport a szociális készségek fejlesztéséért!

- nehezen tudsz új kapcsolatokat építeni?
- zavarban vagy, ha ismeretlen emberrel kell beszélned?
- nem szeretsz telefonálni, ügyeket intézni?
- legszívesebben egyedül lennél, mert úgy kevesebb a stressz?
- szeretnéd megszüntetni ezt a korlátot az életedben?

Ha magadra ismertél, akkor ez a program neked szól!

Kis csoportos önismereti nap a szociális készségeiket fejleszteni akaró IT szakemberek számára. Maximum 6 fős csoport.

Jelentkezni: ak-coaching.hu oldalon tudsz a jelentkezési lap kitöltésével.

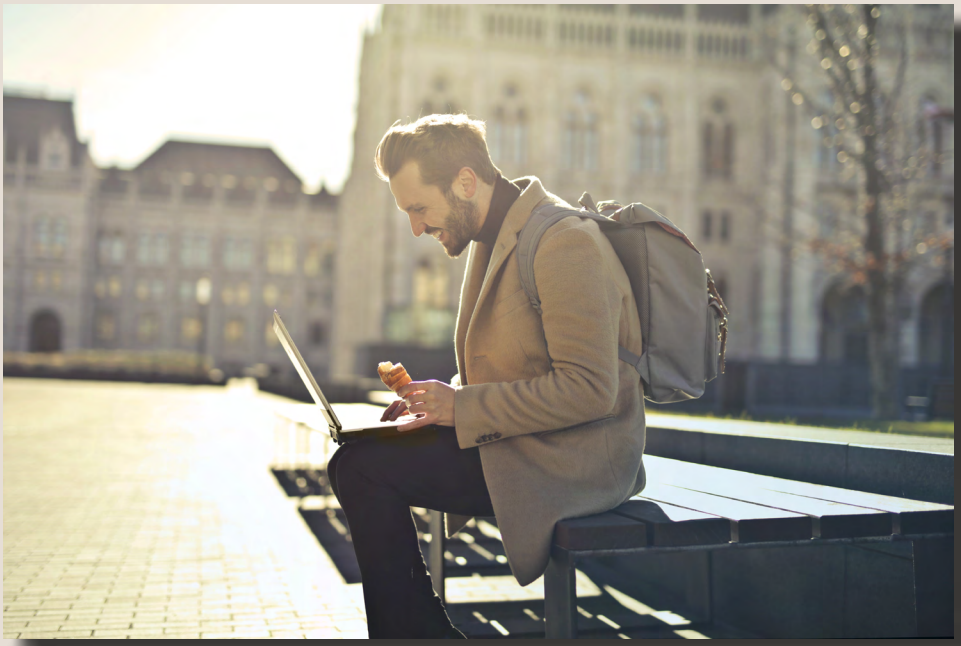
IT JUNIOR önfejlesztő csoport junior szakemberek számára a maximális teljesítményért!

• úgy érzed, hogy kevés az önbizalmad?
• szükséged lenne egy karrier tervre és jó időmenedzsmentre a megvalósításához?
• szeretnél jobban prezentálni és sikeresebben tárgyalni béremelésért?
• jobb munkatársi kapcsolatokra vágysz?
• csökkentenéd a mindennapi stresszt?

Ha magadra ismertél, akkor ez a program neked szól!
Kis csoportos önismereti nap junior fejlesztők számára.
Maximum 6 fős csoport.

Jelentkezni: ak-coaching.hu oldalon tudsz a jelentkezési lap kitöltésével.

IT ELEMENTARY önfejlesztő csoport fiatalok számára!



- még csak most ismerkedsz az IT világgal?
- szeretnél fejlesztő lenni?
- javítanál a kommunikációdon, hogy sikeresebb legyél?
- tele vagy izgalommal, hogy elég jó szakember leszel –e?
- egy szuper életről álmodozol, és jó lenne megtervezni az odafelé vezető utat?
- tele vagy gátlásokkal, amiket szeretnél végre magad mögött hagyni?

Ha magadra ismertél, akkor ez a program neked szól!

Kis csoportos önismereti nap a karrierjük elején járó IT szakemberjelölteknek. Maximum 6 fős csoport.

Jelentkezni: ak-coaching.hu oldalon tudsz a jelentkezési lap kitöltésével.

A vonatozás is lehet szép
A Coast Starlight

Vonatozni élmény, ez egyszerűen tagadhatatlan. Az már más kérdés, hogy ezt az élményt a pozitívak vagy a negatívak közé soroljuk. Jómagam a mai napig szívesen ülök vonatra, de ez a vonzalmam jó eséllyel inkább egy boldog gyermekkorban gyökerezik, mint a késő járatokban, a beragadó ablakokban vagy ragacsos ülésekben.

Létezik azonban egy olyan vasúti járat Amerikában, amire nem csak akkor jó felülni, ha valaki el akar jutni Seattle-ből Los Angelesbe, hanem akkor is, ha egyszerűen élvezni akarja az utazást, elmerülve az ablakból nyíló pazar panorámában.

A Coast Starlight („Csillagfény Part") járatnak már a neve is igen beszédes. Nem, ez nem egyszerű reklámfogás, ez a vasúti járat rászolgált erre a gyönyörű megnevezésre. Mint azt már említettem, ez a járat Seattle és Los Angeles között közlekedik, napi egy pár járattal (azaz oda és vissza). 2216 kilométert tesz meg 9 megállással, mindezt 34 óra 52 perc alatt. A vonat értelemszerűen hálókocsikkal is fel van szerelve. Ezt a távot nagyobb részben a víz mellett haladva teszi meg, így a hatalmas ablakokból csodálhatjuk a kéklő tengert, a pálmafákat, de aki jobb szereti a hófődte hegycsúcsokat, az is megtalálja a számítását, hiszen a vonat túloldaláról látni lehet a Cascade-hegységet vagy a Sierra Nevadát.
A közel 35 órás menetidő riasztó lehet, és a Coast Starlight-ot valóban nem azoknak a kedvéért működtetik, akik fontos ügyben akarnak eljutni A pontból B pontba, lehetőleg minél hamarabb. Hogy megéri egy próbát tenni, arra mi sem jobb bizonyíték, mint hogy naponta átlagosan 1200-an választják az utazásnak ezt a formáját.

Azt gondolhatnánk, hogy ezért a látványos utazásért egy kisebb vagyont kell fizetni, ami szerencsére nincs így: az indulás és foglalás időpontjától függően az olcsóbb jegyek körülbelül 100 dollárról indulnak, ami jelenleg 26-27 000 forintnak megfelelő összeg. Igen, ahhoz, hogy felszállhassunk a vonatra, még oda is kellene jutnunk, de ha valaki oda jut, hogy alkalma nyílik igénybe venni a Coast Starlight-ot, akkor ne habozzon, mert nagyszerű élmény! Anélkül, hogy sztereotipizálnék, van egy olyan érzésem, hogy az olvasók egy részének nem ismeretlen az Agymenők (The Big Bang Theory) című sorozat. Ennek második évadának tizenhetedik részében a főszereplők épp a Coast Starlight-on utaznak. Nem lehet véletlen, hogy még a sorozatba is bekerült ez a járat!

Z.G.

élmény	*experience*
tagadhatatlan	**undeniable**
beragad	*stick*
elmerül vmiben	**submerge**
beszédes	*chatty*
reklám	**commercial, advertising**
járat	*line*
rászolgál	**deserve**
értelemszerűen	*implicity*
hálókocsi	**sleeping-car**
távolság	*distance*
csodál	**admire**
kéklő	*blue*
pálmafa	**palm**
hegycsúcs	*hill-top*
túloldal	**across the street, over the road**
menetidő	*journey time*
riasztó	**alarming, warning**
működtet	*manoeuvre*
bizonyíték	**proof**
vagyon	*possession, assets*
foglalás	**reservation**
sztereotípia	*stereotype*
sorozat	**series**
ismeretlen	*unknown*

PROBLÉMAMEGOLDÁS KICSIT MÁSKÉPP

Művészeti coaching és ami mögötte van

Storytelling Cabinet - Történetmesélő művészeti coaching műhely

El tudja képzelni, hogy egy múzeumban kap választ aktuális megoldatlan élethelyzetére? Esetleg egy várostörténeti séta keretében döbben rá arra, hogy elakadt valamiben és nem tud tovább lépni?
Zenével, kreatív írással, vagy rajzok, fotók, filmjelenetek segítségével tapasztalja meg azt a csodát, ami Önben van?
Nyitott arra, hogy egy galériában például montázst készítsen? A montázs például kiválóan alkalmas arra, hogy egy aktuális elakadás jó és rossz tapasztalatait integráljuk és átbeszéljük.
A művészeti coaching kreatív és vizuális technikákat hív segítségül egyéni döntések meghozatalában.

Egyedülálló kifejezésmódokkal segít abban, hogy jobban megértsük a minket körülvevő világot.

> „A MÚZEUM NEM MAUZÓLEUM."

Aki belevág egy ilyen folyamatba, megtapasztalja azt, hogy hogyan lesz a "vitrinszemléletű" gondolkodásból „problémamegoldó-szemlélet."
Ezt a coaching módszert olyanoknak ajánljuk, akik nyitottak a múzeumi térre és a művészetekre, szeretik a nyugodt, meghitt művészeti légkört.
Ajánljuk azoknak is, akik szívesen kilépnének a komfortzónájukból, de nem tudják hogyan.
Aki belevág, tárgyak, képek, fényképek, zene és filmrészletek fogják segíteni abban, hogy válaszokat kapjon elakadásaira, dilemmáira, aktuális nehéz élethelyzetére.

További részleteket a Storytelling Cabinet Facebook oldalán olvashatsz: @storytelling.cabinet

KÓDJÁTÉK

Lefordul a következő kód? Ha nem, miért nem? Ha igen, mit ír ki?

```
public class MysteriousAlgorithm {

    public static void main(String args[]) {
        System.out.println(2.00 - 1.10);
    }

}
```

2018. májusi kódjáték

```
public class MysteriousAlgorithm {

    public static void main(String args[]) {
        int[][] table = new int[5][];
        int[] row1 = new int[5];
        int[] row2 = new int[3];
        int[] row3 = new int[4];
        int[] row4 = new int[2];
        int[] row5 = new int[4];
        table[0] = row1;
        table[1] = row2;
        table[2] = row3;
        table[3] = row4;
        table[4] = row5;
        System.out.println("I SAW what you did there!");
    }

}
```

Megoldás

Igen, lefordul, és kiírja a main metódus utolsó utasításaként megadott üzenetet.

Magyarázat

A Java-ban a több dimenziós tömbök nem mások, mint tömbök tömbjei. Elegendő példányosításnál az első dimenzió méretét megadni.
Az sem elvárás, hogy egy kétdimenziós tömb „téglalap alakú" legyen. Mivel a kétdimenziós tömb csak tömbök tömbje, ezért lehet olyan kétdimenziós tömböt létrehozni, aminek a tömb elemei más hosszúságúak, ahogy a feladat is bemutatta.

2018. májusi Java cikk kérdéseire a válaszok

Kérdések

1. Le kell fordítani a JRuby programokat, és ha igen, milyen módon tehető ez meg?

A JRuby-ban bevezetésre került egy fordító, ami két üzemmódban képes működni:
- Ahead-Of-Time compilation
- Just-In-Time compilation

2. Lehet több szálon futó programokat írni JRuby-ban?

Igen, a Rubyban régebben úgynevezett green thread-ek léteztek csak, később ezen javítottak, de a JRuby már a kezdetek óta különálló szál végrehajtást tesz lehetővé, amivel maximálisan kiaknázhatók a többprocesszoros rendszerek.

3. Mi az open class koncepció?

Egy alapvető koncepciója a Ruby programozási nyelvnek, ami szerint az osztályokat bármikor újra lehet definiálni futásidőben, hozzáadhatunk és elvehetünk a viselkedésért felelős komponenseket tetszőlegesen.

4. Mi az a Trinidad projekt?

Egy Ruby alkalmazásszerver, ami az Apache Tomcat-re épül.

JAVA CIKK

Kérdések

1. Mióta támogatja a Java nyelv a szerializációt?

2. Mi a probléma vele?

3. Mikor fog kikerülni a szerializáció, mint feature a nyelvből?

4. Mi fogja helyettesíteni?

Removing Serialization from Java Is a 'Long-Term Goal' at Oracle

Oracle's chief architect says his company intends to remove serialization from Java -- eventually. Answering a question during a live-streamed session at the recent Devoxx UK 2018 conference called "Ask the Architect," Mark Reinhold said it's a long-term goal that has been a long time coming.

"[Serialization] was a horrible mistake in 1997," he said. "Some of us tried to fight it, but it went in, and there it is. ...We like to call serialization 'the gift that keeps on giving,' and the type of gift it keeps on giving is security vulnerabilities.... Probably a third of all Java vulnerabilities have involved serialization; it could be over half. It is an astonishingly fecund source of vulnerabilities, not to mention instabilities."

The question clearly activated a long-held antipathy for Java object serialization, which is the process of converting an object into a stream of bytes for transport and storage. Deserialization reverses the process when the data is received. It can also be used to reconstruct an object graph from a stream.

Reinhold didn't offer a date for a change that many (including Reinhold) believe would plug a large security hole, or even a ballpark timeframe, but he said getting rid of serialization is definitely a long-term goal. Until then, Oracle has taken steps to mitigate the problem, he said. For example, the company recently added a filtering capability for those who must accept untrustable serialization data streams.

"It's shocking the number of reports we get of people running app servers on the network with unprotected ports that take serialization streams," he said. "...Serialization is brittle, it pokes into private field, violates constructor invariance, it's horrible in so many ways. The only thing appealing about it is that it's easy to use in simple use cases. That's what motivated getting it in there. But now, we do have to get it out."

Removing serialization is one of the goals of Project Amber, Reinhold noted, which is the OpenJDK project that aims to "explore and incubate smaller, productivity-oriented Java language features that have been accepted as candidate JEPs under the OpenJDK JEP process," the project page explains, including lambda leftovers, pattern matching, local-variable syntax for lambda parameters, switch expressions, and raw string literals. Announced last year, the project is being led by Oracle's rockstar Java architect Brian Goetz.

"Once we have records, the Java version of data classes, then it's part of the long term vision to have a new small clean serialization framework in the platform that can take a graph of records," Reinhold said. "You'll then be able to plug in a serialization engine of your choice, whether you want JSON, XML or YAML, you can plug in the engine to get the format you want, and serialize records in a very safe way because the records wouldn't allow serialization invariance."

Until Oracle get rid of serialization, Reinhold said, those who use it would be well advised to use it only when they know where the data streams are coming from. He said users would be better off using JSON or XML.

Forrás: https://adtmag.com/articles/2018/05/30/java-serialization.aspx

Állásinterjú felkészítő csomag az A&K Akadémián

- **Junior vagy Senior Java programozóként** szeretnéd növelni az esélyeidet a következő állásinterjún?
- Bizonytalan vagy, hogy a **jelenlegi tudásod megfelelő-e** egy adott pozíció megpályázásához?
- Szeretnél magabiztosan, **önbizalmat sugározva** megjelenni a felvételin?
- **Aggódsz, hogy angolul kérdeznek** majd az interjún, mert nem mersz megszólalni?
- **Az önéletrajzod évek óta nem frissítetted,** nincs egy jó fotód és tudatos online jelenléted?

Komplex állásinterjú felkészítő csomagunk keretében segítünk neked maximálisan felkészülni a következő interjúkra, **hogy kihozhasd magadból a maximumot!**

Nálunk **konkrét interjú kérdésekkel találkozhatsz,** megmutatjuk a kulisszatitkokat, hogy mire figyelnek majd az interjúztatók, **gyakorolhatsz a különböző helyzetekre**, akár egyéni és csoportos (AC) interjúkra is, segítünk felkészülni nem csak a szakmai kihívásokra, de magabiztosságot szerezhetsz **angol nyelvből,** és fejlődhetsz **kommunikáció és önbizalom** terén is.

Mit tartalmaz az állásinterjú felkészítő csomagunk?

3 x 12 alkalmas szakmai felkészítést, akár 3 hónapon keresztül:

- **Elsőként egy 2 órás próba állásinterjút,** hogy reálisan felmérhesd mostani tudásszinted és az esélyeid
- **Java programozás konzultációkat** (12 óra), melyek elméleti és interjúfeladatokat is tartalmaznak
- A konzultációk között **folyamatos kapcsolattartást,** kérdezhetsz bármikor a felkészülés során
- **Angol szaknyelvi pótórákat** (12 óra), hogy megszűnjön a lámpalázad, ha beszélned kell
- **Egyéni business coaching** beszélgetést (12 alkalom) a lelki felkészüléshez, önbizalmad növeléséhez
- **Business fotózást,** hogy a legjobb oldalad mutathasd
- **Önéletrajz és motivációs levél csomagot,** hogy megnyerő jelentkezést nyújthass be
- **LinkedIn, Facebook és Instagram** fiókod optimalizálását a tudatos online jelenlétért
- **Sok-sok gyakorlást**

+1 AJÁNDÉK:

Sikeres felvételi interjú után pezsgős ünnepi vacsorán gratulálunk neked az új állásodhoz!

Szeretnél minket személyesen is megismerni, mielőtt döntést hozol?

1. **Írj nekünk az** info@ak-akademia.hu **címre** (a jelentkezés még nem jelent elköteleződést, csak érdeklődést)
2. Megadott elérhetőségeiden **egyeztetünk egy időpontot** a személyes találkozásra, ahol kölcsönösen megismerhetjük egymást, és válaszolhatunk a felmerülő kérdéseidre.
3. Ha **úgy döntesz,** hogy velünk szeretnél felkészülni, azonnal bele is vághatunk a tanulásba!
4. **Véglegesítjük a megrendelésed** egy megbízási szerződéssel és egyeztetjük a következő kontaktórák időpontját.
5. **Folyamatosan gyakorlunk és veled együtt dolgozunk a sikeredért.**
6. Miután **felvételt nyertél** a vágyott pozícióba, együtt ünnepeljük meg a sikered egy **ajándék ünnepi vacsora** keretén belül.

Jelentkezés: ha érdekel az állásinterjú felkészítő csomag, küldd el nekünk aktuális önéletrajzod és szabad fogalmazású motivációs leveled, hogy miért szeretnél velünk tanulni, az info@ak-akademia.hu címre, és hamarosan felvesszük veled a kapcsolatot egy személyes interjú időpontjának egyeztetéséhez.

Kínálunk-e álláslehetőséget a felkészülés végén?

Igen. Több, felvételre nyitott informatikai céggel is partnerkapcsolatban állunk, ha szeretnél náluk próbát tenni, maximálisan támogatni fogunk!

Mi történik a munkahelyen felvétel után?

Ha sikeresen felvételt nyertél, de úgy érzed, hogy a továbbiakban is még támogatásra van szükséged, akkor is keress minket bizalommal! 90 napos támogatási programunk keretében segítünk az új munkahelyen való beilleszkedésben a próbaidőd alatt, az új kapcsolatok kialakításában és szakmai kérdésekben egyaránt! Amennyiben érdekel ez a csomag is, látogass el honlapunkra az első 90 nap támogatása oldalra!

Szeretettel várunk!
Markos András és Katalin

Y generáció a munkahelyen

A generációk

A különböző generációs elnevezések összekeverhetők, főleg, ha nem használod ezeket napi szinten, ezért tekintsük hát át melyik-melyik!
Az X generáció az 1961-1980 között születettek, akiknek életében még nem volt egyértelmű a számítógép és a digitalizáció, a televízió, a mobiltelefon gyermekkorukban még nem volt a mindennapi használati rutin része. Napjainkban előnyben részesítik az e-mail és sms használatot.
Az Y generáció az 1981-1995 között világra jöttek generációja. Életük meghatározó élménye a pc/ps játékok, a social media, a Google, mely mindenre választ ad. Kommunikációjuknak fő tere az online tér és a mobil üzenetek.
A Z generáció az 1995 után születettek, akik globálisan szemlélik a világot, saját médiát hoznak létre, felhőben gondolkodnak az online térben, a mobil és egyéb digitális eszközök használatát kisgyermekkortól tanulják. Életükre jellemző a multitasking, bátrak és kezdeményezőek.

Te melyik generációba tartozol életkorod alapján?

Az Y generáció jellemzői

Az ezredfordulós generáció között kiemelkedően magas a száma a technológia szerelmeseinek, hiszen ennek fejlődése az életük meghatározó része. Nem jellemző rájuk az, ami az előző generációra, hogy tiszteletet automatikusan adnak a náluk idősebbeknek. A tiszteletüket leginkább a szakmai tudás vívja ki, nem a kor vagy a ledolgozott évek száma. Ez konfliktusokat szülhet a munkahelyen. Nagyon fontos számukra, hogy a magánéletükben és a munkájukban is egyensúly lehessen, erre törekszenek is.

Az Y generáció munkahelyi sajátosságai

Nem cégnek, hanem céggel együtt dolgoznak, és már nem jellemzi őket úgy a céghűség, mint a korábbi generációkat. Ha nem érzik jól magukat, rugalmasan változtatnak.

Munkahelyen önbizalommal vesznek részt a mindennapokban, és hiszik, hogy véleményük fontos és releváns, ezért el is várják, hogy erre a munkáltató kíváncsi legyen.

Nem szeretnek megadóan robotolni, de keményen küzdenek a céljaikért, ha érdemesnek tartják őket rá. Rosszul reagálnak a hierarchikus rendszerekre, a kemény, tejhatalmú vezető képe ellenérzéseket vált ki belőlük. Különösen motiválja őket a megfelelő pillanatban érkező dicséret és hála.
Miért hasznos ezt tudnod?

Az, hogy számodra mi a fontos egy munkahelyen, nem jelenti azt, hogy a munkatársad számára is az. Érdemes elgondolkodni, még ha csak alkalmanként is, hogy az ő élete hogyan alakult, milyen preferenciái, elvárásai és vágyai vannak, miért dolgozik, és mi motiválja? Minél magasabb beosztásban dolgozol, annál fontosabb tudatosan kezelned a konfliktusokat, elsimítani a kommunikációs nehézségeket, megtalálnod az utat a munkatársaid felé és őket is segíteni ebben.

Általánosítás?

Ezek persze mind az elmélet részei voltak, és mint általános igazságok, számtalan helyen torzíthatnak.

Te hogy tapasztalod a saját munkahelyeden? Valósak a problémák a generációk között?
Megjelennek kommunikációs nehézségek a mindennapi munka során?

M.K.

összekever	*mix up*
áttekint	**review**
egyértelmű	*obvious, unambiguous*
előnyben részesít	**prefer**
meghatározó	*determinative*
élmény	**experience, treat**
kezdeményező	*initiative*
életkor	**age**
tisztelet	*respect, honour*
konfliktus	**conflict**
egyensúly	*equilibrium, balance*
törekszik vmire	**try for, seek after, aspire to**
jellemez	*typify*
alkalmanként	**occasionally**
elvárás	*expectation*
beosztás	**status**
tudatos	*conscious*
elsimít	**smooth, reconcile**
általános	*universal, ordinary*
torzít	**disfigure**
tapasztal	*experience*
valós	**positive, real**
megjelenik	*show up, come up, appear*
mindennapi	**common, everyday**
hasznos	*useful*

Számtalan élet

- anumerikus kultúrák

Néhány napja Andi, az A&K Magazin grafikusa küldött át nekem egy meglepő cikket arról, hogy egyes kultúrákban a számosság nem úgy jelenik meg, mint nálunk, és hogy ez milyen változást okoz a gondolkodásmódban, a mindennapokban. Nagyon különleges témának találtam, ezért tovább olvastam ezen a területen, és most ezen élményeimről és az olvasott információimról szeretnék mesélni nektek.

A számok világa

A legkorábban kialakult, pozitív egész számokat és az indiaiak által kitalált nullát szinte elsőként tanulják meg a gyermekek a mi kultúránkban. Óvodás korban már húszig számolnak, sőt tovább, és felnőtt korukra egészen magas szinten alkalmazzák a számokat a mindennapi életük során. Méréseket végzünk, költségvetünk, tervezünk, a természetes számok halmazán túl más területeken is értelmezni tudjuk a számok fogalmát és egy sor szabályszerűségre jöttünk rá az elmúlt évtizedek során. Rengeteg gondolkodás, próbálkozás és zsenialitás rejtőzik az emberiség matematikai eredményei mögött. Mégis, hihetetlen, de a mai napig vannak olyan kultúrák a Földön, ahol nem hogy nem természetes a számok és mennyiségek használata, de még csak szavaik sincsenek rá.

Számok nélkül élni?

A cikk, melyet Anditól aznap kaptam, Caleb Everett nyelvész-antropológusról szólt, aki az amazóniai piraha indián törzs közvetlen közelében töltötte gyermekéveit, mivel szülei utazó tanítók voltak. Itt tapasztalta meg azt, hogy a számok világa nem mindenki számára olyan kézenfekvő, mint azt korábban gondolta. A törzsben egyáltalán nem tudták értelmezni a mennyiség fogalmát (leszámítva az „egy" és „néhány" fogalmakat), és nincsenek szavaik sem a számok kifejezésére. Everett kísérletei az utóbbi években bebizonyították azt is, hogy ha nincsenek szavaink a mennyiségekre, azt sem tudjuk eldönteni, melyik a több és melyik a kevesebb. Szókészletünk és az, ahogy látjuk és értelmezzük a körülöttünk levővilágot tehát szorosan összefügg egymással és hatással van döntéseinkre is.

Mit jelent ez a számunkra?

A matematikán és számokon bőven túlmutat ez a gondolatmenet, szerintem te is érzed. Az olvasottság, a magas és választékos szókincs hozzásegít a világ jobb és részletesebb felfogásához, az érzelmek kifejezéséhez, a jelenségek megismeréséhez, más kultúrák alaposabb megértéséhez. Ezenfelül, ha felfedezzük egy másik nyelv részleteit, választékos kifejezéseit (pl. a warlpirik tág szókészletét, amivel a különböző anyagokat képesek leírni, de nem kell ennyire messzire menni, elég egy irodalmi művet vagy tudományos kutatási eredményt eredetiben olvasni), tényleg egy új világ nyílik meg előttünk.

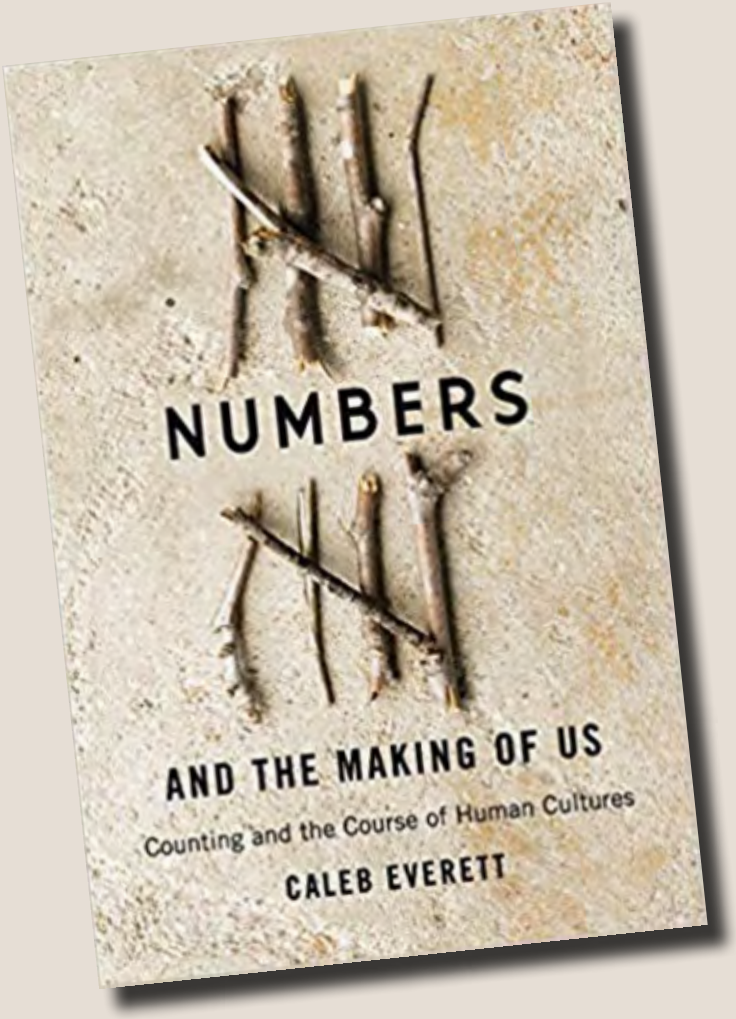
Numbers and the Making of Us

Ha mélyebben is érdekel az anumerizmus, ajánlom figyelmedbe Everett könyvét, a Numbers and the Making of Us-t, melyben részletesen ír kutatásairól és megfigyeléseiről, hogy a számok eredetét biológiai alapokra helyezi (a kéz tíz ujja). Néhány szó az ajánlóból: „Everett examines the various types of numbers that have developed in different societies, showing how most number systems derived from anatomical factors such as the number of fingers on each hand. He details fascinating work with indigenous Amazonians who demonstrate that, unlike language, numbers are not a universal human endowment. Yet

without numbers, the world as we know it would not exist."

Te mennyit olvasol és tanulsz egy héten? Mi volt a múlt hónap új felismerése a számodra?

M.K.



meglepő	*astonishing, surprising*
cikk	**article**
gondolkodásmód	*mentality*
nulla	**zero**
kultúra	*culture*
óvoda	**nursery school**
mér	*measure*
költségvetés	**budget, calculation**
tervezés	*planning*
természetes számok	**natural numbers**
halmaz	*set*
szabályszerűség	**regularity**
rengeteg	*plenty*
próbálkozás	**trying**
zsenialitás	*strike of genius*
rejtőzik	**hide**
hihetetlen	*unbelievable*
tanító	**instructor, school-teacher**
kézenfekvő	*obvious, no far to seek*
mennyiség	**amount**
kifejez	*express*
megértés	**understanding**
készlet	*supply, store*
tudományos	**scientific**
megnyílik	*open*

A fájdalom rejtélye

Aki érzett már fizikai fájdalmat életében, biztosan emlékszik az érzésre, hogy „bárcsak elmúlna és ne érezném többé”. De vajon tényleg jól járnánk, ha soha semmi nem fájna ezután? Igazi szuperhősök lennénk fájdalomérzet nélkül, vagy életveszélybe kerülnénk a hiányától?

Mi lenne, ha nem éreznénk fájdalmat?

Akármilyen szenvedésen is mentünk keresztül, magától értetődően elfogadhatjuk, hogy a fájdalomérzés hasznos bizonyos szempontból. 1968-ban Sternbach összefoglalta azoknak az eseteknek a jelentőségét, melyekben fájdalmat nem érző emberek meséltek a velük történtekről: evés közben elharapott nyelvről, gyermekkori sérülésekről, sebekről, fel nem ismert vakbélgyulladásról vagy törött csontokról. Egyértelmű, hogy a fájdalomérzés hasznos szerepet tölt be az életünkben.

Mi lenne, ha mást sem éreznénk, mint fájdalmat?

Sajnos fizikai ingerlés nélkül is képes a testünk fájdalomérzés generálására, legyen szó akár spontán fájdalomérzésről, fantom fájdalomról vagy az érintésre való túlérzékenységről. (Livingston, 1943) Vannak, akik hullámokban rájuk törő fájdalmat éreznek, és vannak, akik konstans szenvednek.

Fejben dől el?

Nem egy fakírról hallani, akit semmilyen fizikai behatás nem rendít ki elszánt nyugalmából. Mégis hogyan képesek erre, mikor mások egy papírvágta ujjtól is szinte fizikailag rosszul vannak? A másik véglet, hogy egyre nyíltabban lehet látni és olvasni is olyan hozzáállásról is, ahol valaki a fájdalomérzetet a gyönyörrel társítja, és kifejezetten keresi a fájdalmas élményeket az életében. Tényleg, ennyire fejben dőlne el a fájdalomra adott reakciónk?

A fájdalom pszichológiája

Annak, hogy hogyan éljük meg a fájdalmat, nem csak fizikai okai vannak, de erősen szerepet játszik benne kulturális örökségünk is (gondoljunk csak a modern környezetben zajló szüléstől való berögzült félelmeinkre szemben a természeti népek egyszerű és támogató hozzáállásával).

Nem egyszer hallani a köznyelvben azt is, hogy valaki azt ecseteli, hogy milyen alacsony vagy épp magas a fájdalomtűrő küszöbe. De vajon tényleg van egy egyénre jellemző fájdalomküszöb? Sternbach és Tursky 1965-ben kutatást végzett négy eltérő etnikai csoportban. Egymás után megmérték a bőr elektromos áramütésre adott érzékelési küszöbét úgy, hogy a környezeti tényezőket állandóra állították be, és nem találtak különbséget a csoportok között.
A gondolkodásmódunk mégis képes befolyásolni a fájdalomérzetünket.

Gondolom te is láttál már bokszmérkőzést, ahol vérző fejjel sem veszít senki a lendületéből, vagy focimeccset, ahol sérült lábbal is tovább játszanak a versenyzők, futókat akik, hányásig vagy ájulásig vitték a saját testük terhelését. Ahogy az orvostudományi területen a gyógyszerek teszteléskor a placebo hatás fájdalomcsillapító hatását is megfigyelték (Beecher, 1959). Önszuggesztióval akár pozitív akár negatív irányba növelhető illetve csökkenthető a megtapasztalt fájdalom mértéke.

(Ha a fentieknél részletesebben is érdekel a fájdalom témaköre, jó szívvel ajánlom Ronald Melzack A fájdalom rejtélye című könyvét, mely ennek a cikknek az alapját is képezte.)

Te milyen megerősítésekkel, milyen önszuggesztióval élsz a mindennapokban? Hogyan változtatja ez meg a teljesítményed a számodra fontos, teljesítményalapú szituációkban?

M.K.

"...vajon tényleg van egy egyénre jellemző fájdalomküszöb?"

fájdalom	*pain*
érzés	**feeling**
szenvedés	*suffer*
összefoglal	**summarize**
szempont	*point of view*
hasznos	**useful**
eset	*case*
seb	**wound**
vakbélgyulladás	*appendicitis*
törött	**broken**
ingerlés	*irritation*
generálás	**generation**
spontán	*spontaneously*
érzékenység	**sensitivity**
hullám	*wave*
rátör a fájdalom	**the pain comes**
fakír	*fakir, fire-walker*
nyugalom	**tranquility, calmness**
papírvágás	*paper cut*
hozzáállás	**attitude, approach**
támogat	*support*
köznyelv	**idiomatic, vulgar tongue**
jellemző	*typical, characteristic*
mérkőzés	**match, contest**
növel/csökkent	*increase/decrease*

ASMR
- a kielégítő hangok

Mi az az ASMR?

Az Autonomous Sensory Meridian Response egy különleges jelenség, amely mások elmondása szerint egy bizsergetően kellemes érzés a tarkón, ami átterjed a gerincen át a hátra, vállakra. Kiválthatja hang és látvány is. Népszerűek a youtube-on a suttogó, cirógató, sistergő videók, vagy a szépen szeletelő, sepregető, gyurmázó filmek. Jómagam a youtube legnépszerűbb ajánlatai között bukkantam egy hajkefét vakargató lányra, és tanácstalanul ültem a jelenség előtt, hogy mitől olyan népszerű ez a videó. Vártam, hogy mi fog történni, de a félórás videó alatt (nyugi, léptettem, nem néztem végig), szó szerint semmi nem történt a vakarászáson kívül. Gondoltam ez valami új hullám, amit nem értek. Aztán egyre több lett (a remek automatikus ajánlásoknak köszönhetően) az ilyen fura videó, a mikrofonba suttogó vagy dobozon kopogó lányoktól kezdve a popcornt rágó kutyákig, elképesztő a felhozatal.

Miért olyan népszerűek ezek a videók?

A nyilvánvalóan vonzó, suttogó lányokon túl azért is olyan felkapottak ezek a rövid filmek, mert szokatlan élményt nyújtanak. Játszanak az érzékekkel, és azt hiszem, ha külső hatásra még izgalomba jövünk a mai zajos világban, arra felkapják az emberek a fejüket. Ahhoz, hogy írjak erről, sokat olvastam, de nem találtam pontos biológiai magyarázatot ennek a jóleső borzongásnak az okáról, egyes oldalak csak a „névtelen érzésként" , azaz „unnamed feeling" hivatkoznak rá. Az érzést nem mindenki tapasztalja, és rövid olvasgatás után az is kiderült, hogy mindenkinél más okozza a jóleső érzést. Kiemelkedően népszerű a suttogás és a lassú mozdulatok megfigyelése.

Saját kísérlet

Miután sokat olvastam róla, természetesen győzött a kíváncsiságom (és pszichológia szakon is mindig kiemelten emlegetik a saját élmény jelentőségét), hát kipróbáltam a legnépszerűbb videókat, hogy lássam (érezzem), mire is ez a nagy felhajtás. A popcornt ropogtató kutyusok aranyosak voltak, de semmi több, ahogy a suttogást is inkább creepy-nek találtam, mint pozitív értelemben borzongatónak, sőt! Egy esetben hangosan fel is nevettem, ahogy kitartóan próbált ellazítani egy lelkes ASMR előadó egy tubus krémet tálba nyomkodva. A dobozon kopogást igen hamar eluntam, éppúgy, ahogy a fésűvakargatást is. Azt hiszem, ez a bizonyos borzongás az én életemből sajnos kimarad, pedig kíváncsian vártam.
Hogy valami pozitívval zárjam a beszámolót: kutatás közben remek HD felvételeket találtam a természet hangjairól, ami igazán tetszett, így mondhatom, hogy végülis nem bántam meg a kb. 1 órás videózást.

Nálad működik? Írd meg nekünk, milyen érzés, és mi váltja ki nálad, őszintén érdekel!
olvaso@ak-akademia.hu

M.K.

jelenség	*phenomenon*
bizsergő	**tingling**
érzés	*sentiment, sensation*
tarkó	**scruff**
gerinc	*spine*
hát és vállak	**back and shoulders**
kivált	*trigger, provoke*
suttog	**whisper**
cirógat	*caress*
sistereg	**fizz, sizzle**
kitartó	*unceasing, enduring*
vakar	**scratch**
mikrofon	*microphone*
kopog	**knock**
rág	*chew*
borzongás	**shudder**
névtelen	*unnamed*
magyarázat	**explanation**
tapasztal	*experience*
hátborzongató	**creepy**
doboz	*box*
unalmas	**uninteresting, dull**
fésű	*comb*
beszámoló	**report, referral**
megbán	*regret*

Egy igazán maradandó ajándék – az örökrózsa

Kevés demotiválóbb dolgot tudok elképzelni annál, mikor veszünk egy gyönyörű csokor virágot vagy akár csak egy szál rózsát a kedvesünknek, ami aztán rövid időn belül elkezd elfonnyadni. Talán csak e sorok írója túl érzékeny, de nekem nem szokott jól esni, mikor a következő zsák szemétből már kikandikál az ajándék virág. Sértődésre persze nincs ok, hiszen ha nem lépünk időben, akkor a vázában lévő víz szaga hamar terrorizálni kezdi a családot.

Erre a problémára jelenthet megoldást az örökrózsa, ami egy különleges eljárásnak köszönhetően évekig megőrzi a szépségét. Kell szebb ajándék annál, mint egy olyan virágot adni a szeretett lánynak/nőnek, ami jelképezi a kapcsolatotok maradandóságát?
Egyre több helyen árulnak ilyen rózsát, amit gyakorlatilag bármilyen, értsd: nem csak a természetben fellelhető színben lehet kérni. Lehet kérni üvegbúra alatt vagy akril dobozban, de van olyan verzió is, ahol három rózsa van egy szögletes üvegcserépben szabadon, azaz nem légmentesen elzárva a külvilágtól.

Fontos megemlíteni, hogy az örökrózsa nem művirág, és a tartósító eljárás következtében sem lesz természetellenes a megjelenése, hanem akár évekig a frissen szedett virág érzetét kelti mind megjelenésben, mind pedig tapintásra. Csomagolástól függően már pár ezer forinttól megvásárolható, ami egyáltalán nem sok, ha arra gondolunk, mennyibe kerülne, ha az ember éveken át friss, vágott virágot szeretne látni az asztalán.

Z.G.

maradandó	*permanent*
ajándék	**surprise, gift**
rózsa	*rose*
ösztönöz	**motivate**
elképzel	*imagine*
elfonnyad	**parch**
érzékeny	*sensible, sensitive*
szemét	**trush, rubbish**
kikandikál	*peep out*
sértődés	**pique**
váza	*vase*
eljárás	**treatment, process**
különleges	*extraordinary*
megőriz	**retain, preserve**
jelképez	*symbolize*
kapcsolat	**relationship**
fellelhető	*be located swhere, locate*
üvegbúra	**glass shade**
szögletes	*square*
légmentes	**airtight**
elzár	*shut out*
művirág	**artificial flower**
tartósítás	*canning, packing*
virágot szed	**cull**
tapintás	*touch*

PROGRAMAJÁNLÓ

Gulliver a modern Liliputban: a Miniversum

A Miniversum nem más, mint egyetlen hatalmas, részletgazdag, folyamatosan változó terepasztal, ami német, magyar és osztrák látványosságokat foglal magában, körülbelül százszoros kicsinyítésben.

A kiállítás ötlete jó pár évvel ezelőttre nyúlik vissza. Az ötletgazda, Kocsis Attila 2012-ben kezdte el megtenni az első konkrét lépéseket, hogy létrehozhassa ezt a nagyszerű látványosságot. Kezdettől fogva olyan helyen szerették volna megvalósítani a terveiket, ami magában is látványosságnak számít, így esett a választás az Andrássy úton álló Krausz palotára.
A terepasztalok nem csupán arról szólnak, hogy a vasútmodelleknek legyen egy háttere, ahol fel és le járhatnak a látogatók örömére, hanem – ahogy azt már említettem, valós látványosságok részletgazdag makettjei is helyet foglalnak rajtuk. Szám szerint negyven darab ilyen makett készült, melyek olyan épületek kicsinyített másai, mint a Vajdahunyad vára vagy a Gustav Eiffel által tervezett Nyugati pályaudvar.
A kiállított nevezetességeket interaktív képernyőkön mutatják be, ahol magad is megnézheted, milyen az eredeti, vajon mennyit sikerült megvalósítani annak szépségeiből. Itt-ott arra is lehetőség nyílik, hogy a látogatók beavatkozzanak az asztalon zajló eseményekbe: mozgásokat, hang- és fényhatásokat tudnak életre kelteni.

A technika szerelmeseinek arra is van lehetősége, hogy megtekintsék a vezérlőt, ahonnan a technikusok irányítják és felügyelik a működést. Tizennyolc monitoron követik figyelemmel az egy kilométernél is hosszabb vasúti pályát és a rajtuk közlekedő közel száz vonatot.
A Miniversum kifejezetten gyerekbarát hely! Működtetnek egy belső játszóházat, ahol a gyerekek korosztálytól függően vehetnek részt különféle építő-alkotó tevékenységekben. Mindezt pedig külön díjazás nélkül; a belépőjegyek magukban foglalják a játszóház használatát is. Mindemellett egy kávéház is található itt, ahol a felnőttek pihenhetik ki az élmény fáradalmait.
A Miniversum igazi kikapcsolódás jelent nem csak a vasút szerelmeseinek, hanem akár egy kiváló családi program is lehet.

Z.G.

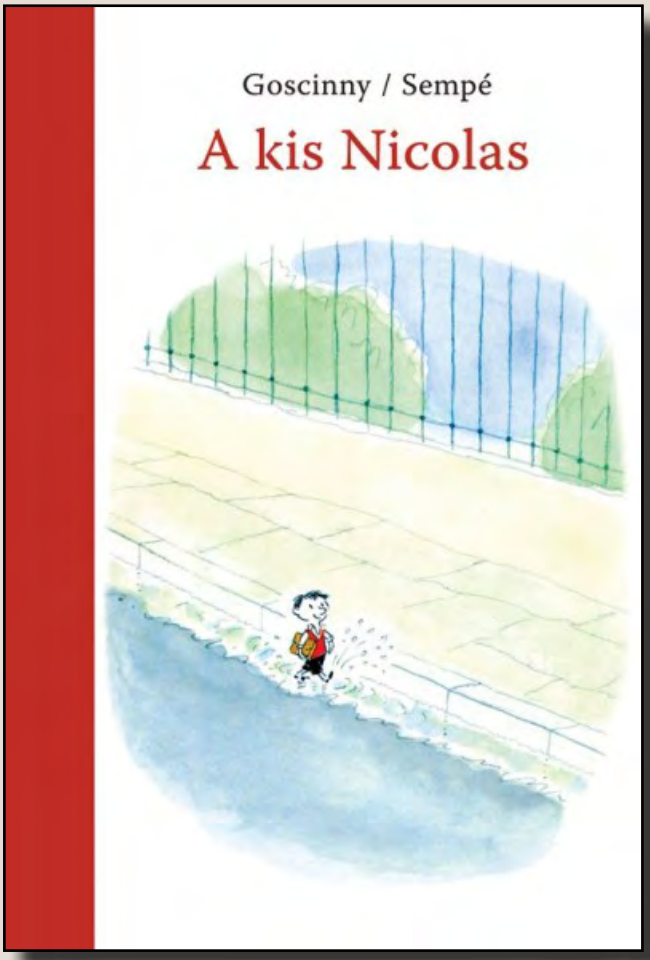
egyetlen	*singular, only one*
hatalmas	**humongous**
részlet	*detail*
terepasztal	**plotting board**
látványosság	*spectacle*
kicsinyítés	**reduction**
kiállítás	*exhibition*
konkrét	**concrete**
létrehoz	*extablish*
kezdettől fogva	**from the outset**
megvalósít	*work out, execute*
vasútmodell	**model railway**
háttér	*background*
látogató	**visitor**
makett	*mock-up, scale-modell*
eredeti	**original**
életre kelt	*revive, vivify*
felügyel	**supervise**
monitor	*monitor*
játszóház	**indoor play centre**
tevékenység	*activity*
belépő	**entrant**
kávéház	*coffee-house, café*
kikapcsolódás	**relaxation**
kiváló	*prominent, premium*

KÖNYVAJÁNLÓ

A kis Nicolas

Nem hiszem, hogy van, aki ne hallott volna René Goscinny francia képregényíróról és humoristáról. Így nem rémlik? Akkor segítek: neki köszönhetjük Asterix és Obelix kalandjait, és ugyancsak az ő munkáját dicséri Lucky Luke történeteinek megírása. És igen, ő írta meg Kis Nicolas kalandjait is, amiről most írni szeretnék Nektek. Valamiért szeretik a Kis Nicolast a francia Tanár úr, kérem!-ként emlegetni, de valójában nem sok közös van a két műben, azt leszámítva, hogy iskolásokról szól, és mindkét mű kiváló humorérzékkel lett megírva.

A Kis Nicolas egy francia kisfiúról, illetve iskolai barátairól és családjáról szól. A történéseket a címszereplő meséli el utánozhatatlan stílusban, gyermeki naivitással. Eredetileg újságban jelentek



meg a rövid, pár oldalas történetek, majd ezek legjobbjait rendezte az író öt kötetbe. A szereplők nevének kiejtése bizony próbára teszi az embert, ha nem tanult franciát, illetve csak tenné, mert a kötetek végén van egy-egy lista a szereplők neveivel és azok kiejtésével.
Megismerhetjük Eudes-öt („Ődöt"), aki az osztály erős fiúja, és mindenkit orrba ver; Agnan-t, aki a legjobb tanuló és a tanító néni kedvence, aztán ott van Geoffroy („Dzsofroá"), akinek nagyon gazdagok a szülei, és mindent megvesznek neki; Clotaire, az osztály legrosszabb tanulója, és még hosszan sorolhatnám.

Mi történik, ha egy kisfiú talál egy kutyát és hazaviszi? Hogyan élik meg a kisgyerekek a bizonyítványosztást? Milyen kipróbálni a dohányzást? Nicolas biciklit kap, virágot vesz az anyukájának, vagy épp megbetegszik. Ezek a hétköznapi események Goscinny (és Nicolas) tolmácsolásában izgalmas és mókás kalandokká válnak. Fontos megemlíteni Jean-Jacques Sempé, francia karikaturistát, aki a könyv illusztrációit készítette. Túlzás nélkül állíthatjuk, hogy rajzai legalább annyit hozzátettek az élményhez, mint Goscinny szövegei.

Itt Magyarországon olyan szerencsés helyzetben vagyunk, hogy kiadták az öt könyvet egy gyűjteményes kötetben, valamint két másik kötet is megjelent azokkal a történetekkel, amik lettek kiadva.

Z.G.

humorista	*humorist*
képregény	**comic**
rémlik	*at the back of one's mind*
segít	**help, give a hand**
dicsér	*praise*
emleget	**mention repeatedly**
közös	*collective*
leszámít	**discount**
iskolásfiú	*schoolboy*
mindkét	**both**
kiváló	*outstanding, premium*
humorérzék	**sense of humour**
főszereplő	*protagonist, main character*
utánozhatatlan	**matchless, inimitable**
stílus	*style*
naivitás	**naivety**
eredetileg	*primarily, originally*
újság	**newspaper**
kötet	*volume, vol.*
kiejtés	**pronunciation**
próbára tesz	*try out*
orrba üt	**snitch**
sorol	*count, rate*
bizonyítvány	**school report**
megemlít	*notice, mention*

FILMAJÁNLÓ

Hétköznapi vámpírok - egy vígjáték nem csak horror fanoknak

Bizonyára sokan látták közületek a Thor: Ragnarök című filmet, ami szerintem egy igazán jól sikerült szuperhős mozi lett, kiváló humorral megfűszerezve. Ha Nektek is tetszett a film, akkor érdemes tennetek egy próbát a Hétköznapi vámpírok (What We Do int the Shadows) című horrorvígjátékkal, amit ugyancsak Taika Waititi rendezett.

Sajnos ki lehet mondani, hogy kevés horror vígjáték van, és ami van, az is gyakran ugyanazokkal az olcsó altesti poénokkal operál, mint a többi vígjáték, amit haverokkal szokás nézni egy átsörözött estén. Ezért is volt akkora kuriózum jelen cikk tárgya, ami egy csapásra bezsebelte nem csak a rajongók, de a szakma elismerését is. Biztos hallottatok már Drakula grófról, aki ódon várkastélyában tengette életét hűséges, torz

külsejű inasával, és esetleg néhány általa teremtett vámpírnő társaságában. De mit tegyen az a vámpír, aki megéri napjainkat, és már nem lakhat egy lepukkant várban, és alkalmazkodnia kell a korhoz, amiben él? Ez a témája a Hétköznapi vámpírok című filmnek, melyben vérszívó hőseink beengednek egy TV stábot az otthonukba, hogy megmutassák, miként töltik napjaikat. Ebben a házban együtt él Viago, a viktoriánus úriember; a középkorban született Vladislav, az ószeresből vámpírrá lett Deacon és a 8000 éves félelmetes Petyr. Nem kell horrorfanatikusnak lenned ahhoz, hogy értsd a vámpírlétből eredő komikus pillanatokat, elég, ha tisztában vagy az olyan alapvető dolgokkal, mint hogy a vámpírok félnek a kereszttől, karóval meg lehet őket ölni és nem bírják a napot, vagy, hogy addig nem mehetnek be egy házba, míg nem hívják be őket. A halhatatlanság hosszú és unalmas lehet, így hőseink is próbálják tartalmasan élni mindennapjaikat zenével, tánccal, bulizással. Ezt a több száz éves rendet zavarja meg a huszonéves Nick, aki egy balul elsült vacsora után végül nem főfogás lesz, hanem a csapat új tagja, aki ifjú korából adódóan alaposan megreformálja a barátok életét.

De ne gondoljátok, hogy a filmben csak a vámpírok kapják meg a magukét! Azok ősi ellenségeivel, a farkasemberekkel is találkozunk, akik rovására szintén jó pár agyzsibbasztó poént sütnek el a készítők. A film megtekintése mindenkinek javasolt, aki szereti az intelligens fekete humort! Az ajánlót egy érdekes adalékkal zárnám: egyik jelenethez szükség volt egy vámpír bábra, ami egy baleset folytán a tengerbe zuhant és elveszett. A készítők kénytelenek voltak feladni egy hirdetést a helyi lapban, hogy aki egy vámpír holttestet talál a partra sodródva, ne ijedjen meg, mert az csupán egy filmes kellék.

Z.G.

hétköznapi	*ordinary, everyday*
vígjáték	**comedy**
horror	*horror*
bizonyára	**certainly**
szuperhős	*superhero*
próbát tesz	**try, try one's luck**
kuriózum	*speciality*
bezsebel	**pocket**
rajongó	*fan*
elismerés	**respect**
ódon	*archaic, antique*
várkastély	**castle, mansion**
hűséges	*faithful, trusty*
torz	**misshapen**
inas	*servant*
amortizáció	**amortization**
alkalmazkodik	*adapt, adjust to*
középkor	**middle ages, medieval**
fanatikus	*fanatical*
komikus	**comical, funny**
karó	*stake*
hallhatatlan	**undying, deathless**
adalék	*admixture, inert material*
báb	**marionett**
muszáj	*must, have to*

Angol nyelvi feladatlap

Fallout 76

Fallout 76 release date info, trailer, gameplay details and everything else you need to know
From online rumours, to the secret of Vault 76, here's all the info on Fallout 76

I./ Hallgasd meg az mp3 mellékletet és pótold a hiányzó szavakat!

OMG! Finally that Bethesda stream ended. Oh yeah, and Fallout 76 has been ....., but what is it? When is it set? And it is a new ..... Fallout game? Let's see what we know so far.

Fallout 76 release date doesn't yet exist
No sign of a Fallout 76 release date but .....find out more as part of the full E3 2018 games line-up. Not only will we .....find out more about what the game is, but also when it might arrive. Remember when Bethesda .....Fallout Shelter and a release date on the day? Yeah... .....not this time.

The first Fallout 76 trailer is cryptic at best
The Fallout 76 trailer doesn't give too much away but there are some .....
Namely the date of October 27, 2102, we see an earlier model of Pip-Boy and that the .....of Vault 76 have .....just left to .....the world above, but let's get to all that in a moment...

II./ Fejezd be a mondatokat a hallott szöveg alapján!

The date of the first Fallout 76 gameplay .....
Whatever Fallout 76 gameplay we see expect it to be.....
Bethesda E3 rumors.....
E3 2018 schedule .....

III./ Válaszolj magyarul a feltett kérdésre a hallott szöveg alapján!

Mi az a Fallout 76 pontosan?
Milyen jogi harc övezi a játékot?
Milyen az a Rust stílus?

IV./ Válaszd ki a megfelelő szavakat a négyzetből és illeszd a szövegbe!

What was Vault 76 and why was it special?
Fallout's Vault 76 has been .....several times in previous games but has never been seen before. ....., it was one of the 'control vaults', that is not one that used for weird experiments, that was actually meant to keep it's 500 .....alive and sane to ..... the world. In Fallout 3 it was listed on a Vault-Tec terminal in the Brotherhood of Steel's Citadel. It was also mentioned on an audio log you can find on the alien ship in the Mothership Zeta DLC, where Giles Wolstencroft, the then ..... CEO of Vault-Tec explains he was ..... the construction of Vault 76 when he was ..... It's also mentioned in Fallout 4 during the beginning scenes where the news says it's making it's ..... in honor of America's .....

importantly	mentioned	inspecting	repopulate	inhabitants
tercentenary	abducted	assistant	debut	

V./ Fogalmazd meg magyarul, hogy a hallott szöveg alapján mit jelentenek ezek a számok?

2077 –
20 –
2097 –
5 –
2000 –
1997 –

From: https://www.gamesradar.com/fallout-76-release-date-gameplay-trailer/

Az előző szám angol feladatlapjának megoldása:

Here's what Mark Zuckerberg's body language during his Senate testimony tells us

April 11, 2018

This was Mark Zuckerberg's leadership moment, and body language experts say the Facebook CEO mostly nailed it.
The 33-year-old billionaire testified before Congress for the first time on Tuesday, fielding fiery questions from 44 senators at a joint session of the Judiciary and Commerce committees about data privacy in the wake of Cambridge Analytica scraping the personal information of 87 million Facebook users, not to mention the alleged Russian interference on the social network that now counts more than 2 billion users.
Zuckerberg, who is notoriously awkward about speaking in public, received a "crash course in humility and charm" with consultants before his four-plus hour testimony streamed live on all of the major news networks and online, the New York Times reported. And career coach Roy Cohen, author of "The Wall Street Professional's Survival Guide," told Moneyish that Zuck's preparation paid off.
"He really is presenting himself as a leader," Cohen said. "It feels to me like he is being repeatedly chastised by a group of elderly critics in a very authoritarian setting, and he is demonstrating enormous respect, dignity and restraint." He noted that while some senators posed questions that suggested they weren't familiar with the scope of what Facebook does (such as Sen. Orrin Hatch asking,"How do you sustain a business model in which users don't pay for your service?" and Zuckerberg replying,"Senator, we run ads."), the young tech titan began each response with a polite "Senator" and used the opportunity to educate rather than insult the interviewers.
In fact, Facebook stock rose 4.5% during the regular session Tuesday while Zuckerberg was testifying, to close at $165.04. And it continued ticking up a fraction in after-hours trading as he continued to testify.
Body language expert Patti Wood countered that Zuckerberg showed some signs of anxiety and anger throughout the grilling, particularly in how he set his mouth and looked down at his notes. But she praised his apology for being full of genuine feeling, and noted the gravity he brought to the proceedings, such as dressing in a serious suit in lieu of his usual athleisure attire.

Dress to your audience.
Zuckerberg swapped his signature gray hoodie, t-shirt, jeans and sneakers for a neat navy suit and blue tie. He also wore a suit when testifying in a Dallas courtroom to defend Oculus last year. "He is in a setting that is taking itself very seriously, so he has aligned himself with the tone and the mood of that setting," said Cohen. Notice he didn't wear a flashy tie; you want to blend in. This is not the

place to make a statement with jewelry or accessories. “His company has been seen as delinquent, so he is minimizing the distance between himself and the people who are doing the questioning by dressing professionally like them,” said Cohen. “He doesn’t want to look like he is testing the limits.”

Come prepared — but don’t read off your notes. Zuckerberg gave interviews to CNN and Vox over the past few weeks that hammered home his main talking points on what Facebook will do to rectify data and security issues, a move that helped him hone his responses to questions on Tuesday. He also reportedly received media coaching to rehearse his answers, as he was composed in fielding every question. But Wood noted his opening statement felt scripted because he was repeatedly looking at his notes. “You’ll note that he looks down quite a bit towards his notes — his notes being something that will give him security, but also looking down a little bit in embarrassment, as well but clearly uncomfortable,” she said. Work to get off book.

Make a sincere apology.
Zuckerberg released his apology statement ahead of the hearing, but his delivery came through as genuine rather than scripted because he expressed clear remorse. “I really see and hear a true apology. He says, ‘I’m sorry’ and then he takes full responsibility, even making the statement, ‘I own the company. I am responsible for what happened,’” said Wood. “You can actually hear a break in his voice as he apologizes, and that is very difficult to fake. In fact, I find I can’t coach people to do that! He really did feel pain at what had happened.”

Give each speaker your undivided attention.
Zuckerberg looked at each senator as he or she questioned him, and maintained eye contact while answering. He also looked around the room. “Each senator gets his full attention, but he is also talking to the group, and that is a very powerful move because he is not backing down,” said Cohen. “That’s the sign of an individual who is open and honest. It’s not like his eyes are darting, or he’s looking at the ceiling or the floor, like he has something to hide.”

Compose yourself.
Zuckerberg didn’t fidget, which shows control, but Wood noted that he had a habit of ending his answers with a “masking smile” that sometimes slipped into a grimace. “You could see that anxiety in the tension around his mouth; he gives a thin, straight line trying to suppress his anxiety, but the fact that his face is not relaxed, and the lips aren’t turned up at the end slightly … bely his anxiety and fear,” she said. But Cohen praised him for addressing each questioner as “Senator” and keeping his cool. “There is no smirking and no eye-rolling, and so he is coming across with enormous maturity, grace and respect, even when they throw ‘darts’ at him,” he said. “And sometimes the questions were rude or long-winded, but he has been enormously patient with them.”

Think before you speak.
Zuckerberg paused before answering many questions, and often asked for clarification before responding. This not only buys time to get your thoughts together, but can also get someone to rephrase a long-winded question better. “It’s important that he’s not disagreeing — he’s asking for clarification — because you don’t want to establish a conversation that is adversarial or confrontational,” said Cohen. “And his responses all came across as well thought-out because he took a minute instead of diving in.” This also helped him to deflect questions; when asked whether he supported regulating Facebook, he said he would support the “right” regulation, for example. When asked if Facebook user would have to pay to opt out of ads, he carefully answered that, “There will always be a version of Facebook that is free.”

Move to continue the conversation.
Several times, Zuckerberg promised to continue the conversation and provide a more detailed response after the hearing, especially when he didn’t know something offhand. “Offering to provide additional support offline shows that you are committed to seeing this through, and it’s not just going to be a one-off where you’re being cross-examined and then you’re going to disappear and go back to whatever you were doing,” Cohen said. “It shows you are committed to continue working on this.”

by Dow Jones, moneyish.com

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!

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

Az A&K Magazin jelen számában felhasznált források:

adtmag.com
blog.amtrak.com
gamesradar.com
moneyish.com
navworld.co
pontiberobike.com
queenoftherose.hu
sipontytimg.com
https://cdn2.pu.nl/media/yannick/fallout76.jpg

ak-akademia.hu
ak-coaching.hu

fontsquirrel.com
unsplash.com
pexels.com
youtube.com
pixabay.com

Caleb Everett: Numbers and the Making of us

Goscinny: A kis Nicolas

Kim John Payne: Egyszerűbb gyermekkor

New England Journal of Medicine - Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly

Ronald Melzack: A fájdalom rejtélye

Az A&K Magazin következő lapszámának várható megjelenése:

július 16. (hétfő)

Reméljük, hogy akkor is olvasóink között köszönthetünk majd!

További szép nyarat kívánunk neked!

Andris & Kati
A&K Akadémia
ak-akademia.hu