2018/10.

A&K MAGAZIN

Az önfejlesztő szoftverfejlesztők havilapja

MONOLOGIZÁLÁS a futásról

TOP 5 Habit Tracker apps

Döbbenetes gondolatok

Túrázás

Sir David Attenborough

JAVA + Kódjáték

Angol nyelv +mp3

Tartalom

Technológia
A jövő trendi hátizsákja 10
Top 5 Habit Tracker apps 13

Sport
Monologizálás a futásról 17

Filmes kvíz 20

Pszichológia
Döbbenetes gondolatok 23

Life és business coaching 26

Utazás
Sir David Attenborough 27
Túrázás a Radnai - havasokban 30

Művészeti coaching 35

Programozás
Kódjáték 36
JAVA 39

Állásinterjú felkészítő csomag 43

Business coaching
Rutinod az életed 45

Történelem
A Vöröskereszt létrejötte 51

Egészség
A Bagoly és a Pacsirta szerelme 53

Szerelem
Ki mosogat ma? 57

StART 62

Programajánló 66

Könyv és filmajánló 68

Angol feladatlap + mp3 74

„Ha egy földönkívülinek pár szóval kellene jellemeznem az emberiséget, azt mondanám: tudod, földönkívüli, mi emberek a szokások rabjai vagyunk. (...) Megszoktunk dolgokat, és nem vagyunk hajlandóak másképp gondolkodni, nem vagyunk képesek kilépni helyzetekből. Pedig a szokások megváltoztathatók."

Paulinyi Tamás

Szeretettel köszöntelek újra, kedves olvasónk!

Szerencsére a nyár még nem kapkodja el a búcsút, mi is kihasználjuk a Nap utolsó sugarait, igyekszünk feltöltődni, inspirálódni ebben a kellemes koraőszi időben.
Rengeteg új élményben van részünk. Birtokba vettük az új irodánkat, és csapatunk is bővült egy vezetői ügyintézővel. Mindig izgalmas időszak, ha új munkatárs érkezik, átalakulnak a mindennapok, új, közös szokásokat alakítunk ki.

Ebben a hónapban több cikk is foglalkozik azzal, hogyan változtathatjuk meg rossz beidegződéseinket. Legyen ez a hónap mottója: hulljanak le rólunk a rossz szokások, mint a megsárgult levelek! A coaching, valamint egészség rovatokban is találsz gondolatokat erről, és a technológiával kapcsolatos cikkek között megismerkedhetsz azokkal az applikációkkal, amik segítséget nyújtanak a szokásaid követésében.

Ebben a lapszámban ismerkedhetsz a Java 11 újdonságaival, amiről bővebben találsz tartalmat a legutóbbi Schönherz MeetUp alkalmával készült videónkban. Ezt a YouTube csatornánkon érheted el. Érdemes követni bennünket, mert a közeli jövőben meglepetés tartalommal készülünk számodra ott is.
Kérdéseiddel bátran keress az olvaso@ak-akademia.hu címen.
Programajánlónkban kirándulni hívunk, használd ki te is az utolsó napsütéses hétvégéket!

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.

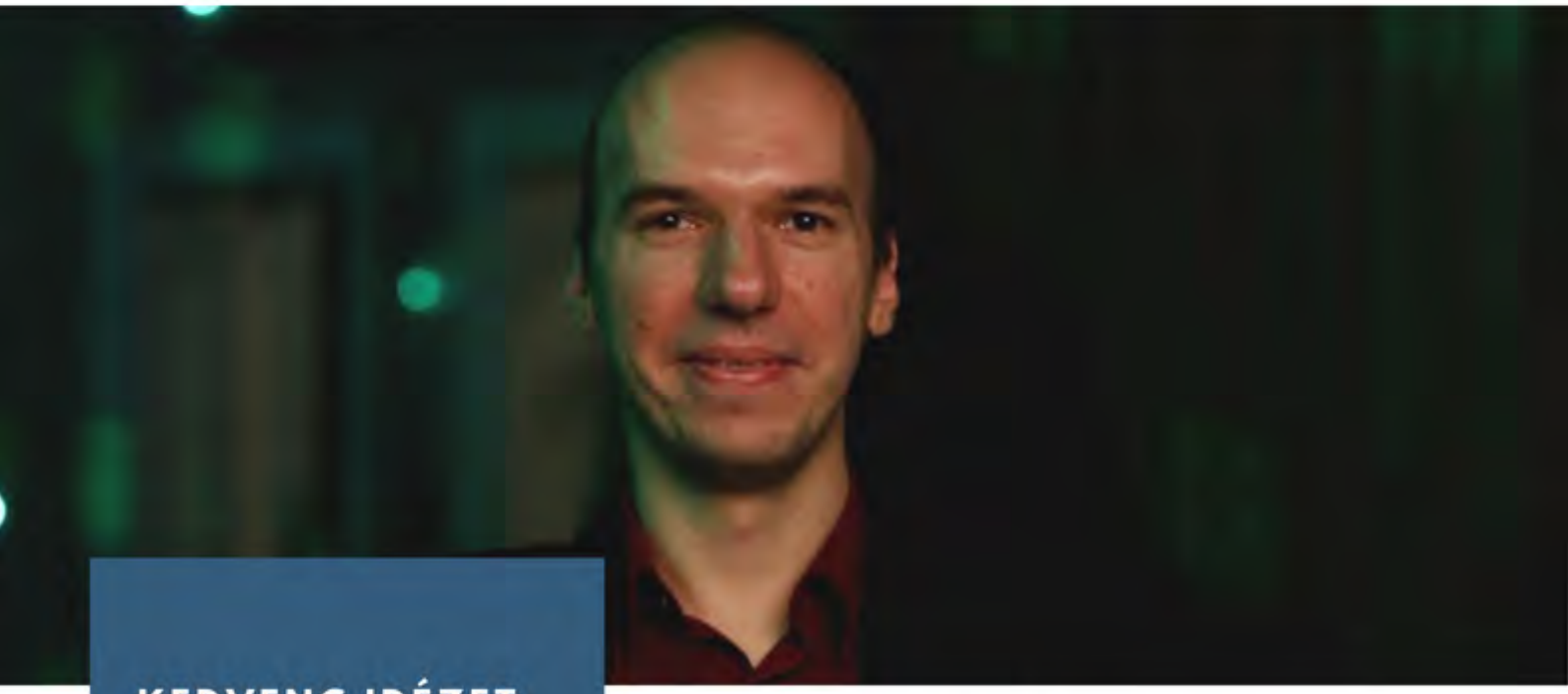
Az autológia segítségével beszélgető partner nélkül is hatékonyan fejlesztheted a szókincsed és beszédkészséged, remek kiegészítése lehet a mindennapos nyelvtanulásnak. A technika lényege, hogy egy adott témáról szabadon mesélj, fennhangon, saját magadnak. Azzal, hogy hallod a hangod, használod az újonnan 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!

MARKOS ANDRÁS

ügyvezető, műszaki informatikus mérnök, Java programozó és oktató



KEDVENC IDÉZET:

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

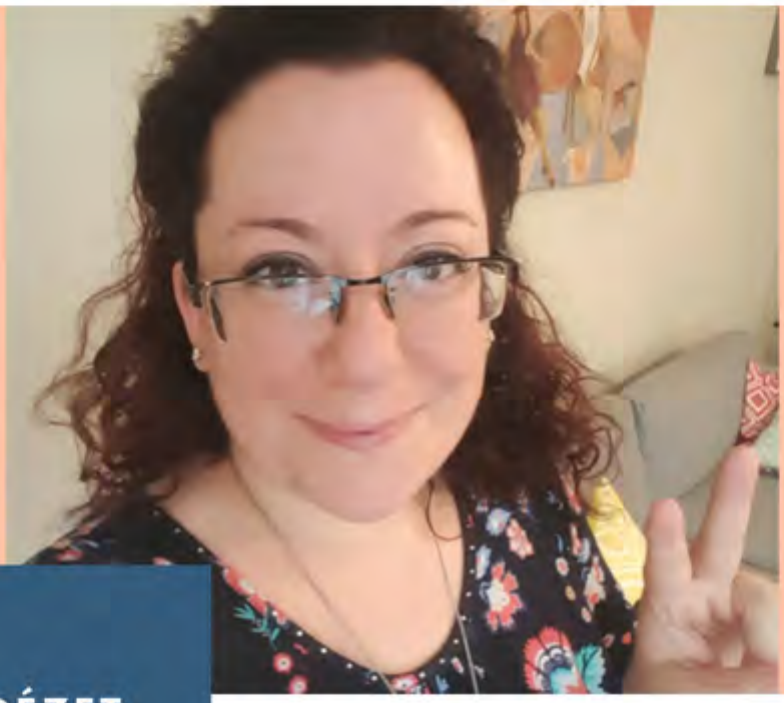
Madách Imre

BEMUTATKOZÁS

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 egy tankönyvből, majd pár évvel később ANSI C-re váltottam, amelyet szintén egy magyar nyelvű tankönyvből sajátítottam el.
A Java nyelvet kezdetei óta figyelemmel kísérem (1996), de aktívan az 1.3-as verziója óta fejlesztek benne (2000). Jelenleg Java 9-ben kódolok.
Angol és német nyelven beszélek. A Sony-nál az angol a szaknyelv, gyakorlatilag napi szinten tarttam a kapcsolatot a külföldi megrendelővel telefonon, illetve írásban is, így az A&K Akadémián tapasztalatból tanítok párhuzamosan két nyelven. Tudom, hogy mekkora szükséged lesz rá a jövőben.

MARKOS KATALIN

az Akadémia társalapítója, coach, mentor, pszichológus hallgató



KEDVENC IDÉZET:

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

Goethe

BEMUTATKOZÁS

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.

TÖRÉK ESZTER

Az A&K Magazin angol nyelvű mp3 mellékletének hivatalos hangja

KEDVENC IDÉZET:

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

Maya Angelou

BEMUTATKOZÁS

Törék Eszter vagyok, a Magazin angol mp3 hangjaként fogtok majd ismerni. Tavasszal szereztem meg a BA diplomámat az ELTE BTK Anglisztika szakán, jelenleg az ELTE BTK Angol Irodalom mesterképzésének keretein belül tanulok. 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.

HORVÁTH ANDREA

az A&K Magazin számítógépes grafikusa

BEMUTATKOZÁS

Horváth Andrea vagyok, 2017 novembere óta én öntöm végleges formába az A&K Akadémia havonta megjelenő magazinját. Nagyon élvezem, amikor ötleteket valósíthatok meg, legyen az póló, vagy képeslap dizájn, újság tördelés/illusztrálás, mindent ki szeretnék próbálni. Lenyűgöz a technika, hogy mennyi mindenre képes, és tesz képessé engem. Szabadidőmet legszívesebben a barátaimmal töltöm, utazom, vagy képeslapot küldök ismeretlen ismerősöknek a világ különböző pontjaira (postcrossing.com).

KEDVENC IDÉZET:

"I haven't been everywhere but it's on my list."

Susan Sontag

ZÉTÉNYI GERGELY

Az A&K Magazin társírója, magyar irodalom tanár, mentor

BEMUTATKOZÁS

Az írásban 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. 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!

KEDVENC IDÉZET:

"Bölcsség az, ha mindig tudatában vagyunk annak, mennyire tévesek lehetnek nézeteink és mennyire bizonytalanok mindazok a dolgok, amelyekre a leginkább számítunk."

Gerald Brenan

Horváth Éva Annamária

VEZETŐI ÜGYINTÉZŐ

„A Naprendszer óránként hatvankilencezer kilométerrel közelebb kerül a Hercules M13-as csillaghalmazához – egyes balfácánok mégis csökönyösen kitartanak amellett, hogy haladás nem létezik."
Ransom K. Fern

"Horváth Annamari vagyok, szociológia alapszakon végeztem, angolul beszélek anyanyelvem mellett, és svédül kezdtem tanulni, de sok-sok nyelv tervben van még. Szabadidőmben szívesen foglalkozom társadalomtudományi témákkal, végzek társadalomstatisztikai elemzéseket engem foglalkoztató kérdésekben. Ha nem ezt, hát rajzolok, készítek kisebb szobrokat, túrázok/járok futni a barátaimmal. Ez a kettősség erősen jellemez.

2018 szeptembere óta erősítem a csapatot vezetői ügyintézőként. Kezem alatt glédában állnak az ügyiratok, megzabolázom a fékezhetetlen bejövő posta-rohamot, és támogatom a háttérből szervezői munkámmal a legkülönbözőbb projekteket. Az A&K Akadémián megtaláltam a helyem, mert olyan hivatástudattal élő, és munkáját szerető emberekkel dolgozhatok együtt, mint amilyen én is vagyok. Mindemellett minden kreatív energiám kibontakozhat, ötleteimet meghallgatják. Maximálisan támogatnak a fejlődésben, tudásomat gyarapíthatom. A munkám sokszínű. Annyira, hogy bennem élő „analitikus" és „kreatív" örömükben sírva borultak össze, mikor megláttam a munkaköri leírásomat."

A jövő trendi hátizsákja

Van egy igen figyelemkeltő Kickstarter projekt folyamatban, ami jó eséllyel válhat nagy sikerré a közeljövőben. Ez a projekt pedig nem más, mint egy okoshátizsák, ami a Pix: The Backpack néven fut. A Pix csapata mindössze kilenc főt számlál, céljuk pedig, hogy széles körben el tudjon terjedni az általuk fejlesztett hátizsák, amire elég jó esélyük is van.

A hátizsák, ha éppen használaton kívül van, egyszerű, átlagos táskának tűnik, valójában azonban teljesen digitalizálva van, azaz hátsó oldalán kedvünk szerint tudunk megjeleníteni képeket vagy feliratokat. A hátizsákkal a mobiltelefonunk segítségével kommunikálhatunk Bluetooth-on keresztül. Mind Androidos, mind pedig iOS készülékekkel kompatibilis a program. A hátizsák energiaforrását egy powerbank szolgáltatja és bőséges tárhellyel rendelkezik. A memóriában vannak alapértelmezett képek és egyéb lehetőségek, de mi magunk is gazdagíthatjuk lehetőségeink tárházát.

Gondolhatnánk, hogy a fene fog ilyesmit venni, mert használat közben majd jól tönkremegy, hiszen mégiscsak egy olyan mindennapos használati tárgyról beszélünk, amivel nem mindig bánunk kesztyűs kézzel. Szerencsére azonban a Pix hátizsák kellően sérülésálló.

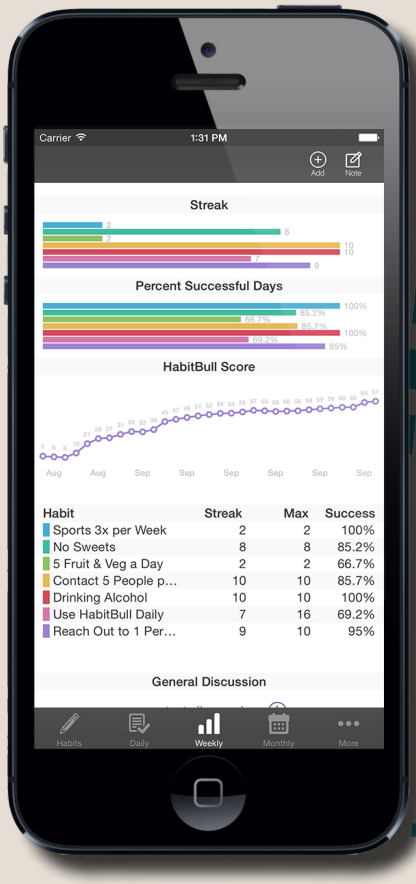
A hátizsák kijelzője nem csupán mókás, divatos funkciót láthat el, de akár ilyen-olyan üzenetek közvetítésére is alkalmas lehet. Egy magyar nyelvű cikkben pedig arra hívják fel a figyelmünket, hogy akár tetrisezhetünk is a táskánkon. Talán nem csak engem ragadott magával a Pix hátizsákban rejlő számtalan lehetőség, mely által egy egészen köznapi tárgyunk válhat egyedivé, mókássá és trendivé. Nyilván nem a magamfajta hivatalnokok jelentik az elsődleges célcsoportot, de az egyediségre, önkifejezésre vágyó fiatalabb korosztályban jó eséllyel lelne nagy népszerűségre a Pix hátizsák.

A hátizsák mérete igazán praktikus; akár egy laptop is elfér benne. Gondolhatnánk, hogy egy digitalizált eszköz jól meg van pakolva mindenfélével, ami foglalja a helyet, amire vigyázni kell, és majd nem lehet csak úgy behányni a könyveinket indulás előtt. Ám egy, a hátsó bélésből kinövő USB kábelen és a már említett masszív powerbankon kívül semmi nem árulkodik arról, hogy nem egy teljesen átlagos táskával állunk szemben. Reméljük, hogy a sikeres kampánynak köszönhetően kellő volumennel tud beindulni a Pix hátizsák gyártása, és hozzánk is eljut majd jó pár példány.

Z.G.

magával ragad	*enchant*
sérülésálló	**damage resistant**
alapértelmezett	*default*
energiaforrás	**source of energy**
megjelenít	*visualize*
tönkremegy	**break**
használati tárgy	*article for personal use*
mókás	**dorky**
méret	*size*
figyelemfelkeltő	**awareness**
hátizsák	*backpack*
csapat	**team**
átlagos	*ordinary*
készülék	**device**
bőséges	*plentiful*
tárhely	**hosting**
lehetőség	*opportunity*
tárház	**storehouse**
kijelző	*display*
divatos	**trendy**
üzenet	*message*
közvetít	**mediate**
önkifejezés	*self-expression*
bélés	**lining**
kampány	*campaign*

Top 5
Habit Tracker apps



1. Habitbull

Egy nagyon színes és kényelmes kis applikáció, melyben részletesen vezetheted, mivel foglalkoztál adott napon és százalékosan meg is jeleníti egy listán, hogy az előzetes beállításaid alapján mennyire sikerült beépítened már az életedbe az adott szokást. Jól működik együtt a GoogleFit-tel, így ha az edzés és egészség terén szeretnél változást, ez az app tényleg jó szolgálatot tehet neked. (Jó ideig használtam én is, de mivel szeretek változtatni a szokásaimon, így már lecseréltem ;)

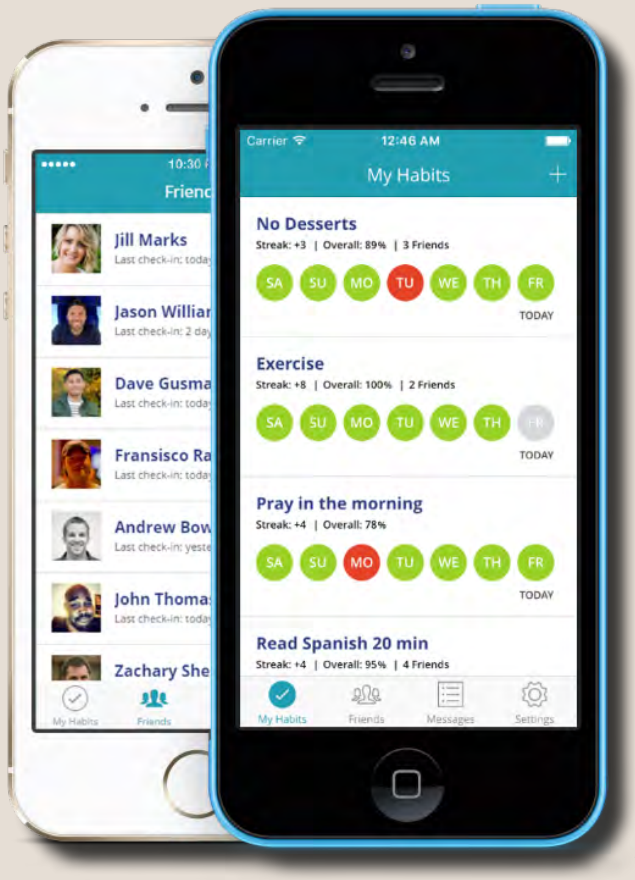
Ha már szokásokról beszélgettünk a coaching rovatban, nézzünk néhány applikációt mobilra, melyek segíthetnek a szokásaid követésében! Neked melyik a kedvenced? Írd meg nekünk az olvaso@ak-akademia.hu címre! Kíváncsian várjuk a tipped!

2. Way of Life

Elképesztően részletes és összetett app-ról van szó, épp ezért step-by-step tutorial segít megértened és elsajátítanod a kezelés alapjait. Az előrehaladásod akár a közösségi médiában is közzé teheted ennek az app-nak a segítségével, vagy ha gépre mentenél, akkor Excelbe importálhatod az adataidat.

3. Balanced

Ahogy a nevében is benne van, segít egyensúlyra találnod az életedben, ha valami nagyon eltolódott volna (legalábbis erre utal, de ettől ez még csak egy applikáció, ugye). Alapvető dolgokat tudsz vele figyelni, mint alvásidő, pihenésidő, aktivitás ideje, stb. Nem egy bonyolult tracker, letöltöd és már mehet is!



4. Habitshare

Ha társasági emberként fontos számodra mások támogatása, szeretnéd megmutatni, hogyan alakítod a mindennapjaidat, és látni, mások hogyan teszik ugyanezt, akkor ez a számodra megfelelő applikáció. Kapcsolatokat építhetsz vele, üzeneteket küldhetsz, motiválhatjátok egymást régi és új ismerősökkel. Természetesen ezt a nyitottságot bármikor kikapcsolhatod és akkor marad egy privát habit trackered.

5. HabitHub

5 szokásod követését ingyen megteheted ebben az applikációban, mely előszeretettel küld emlékeztetőket is, hogy nehogy elfeledd, amin változtatni szeretnél. Diagramokat készít az adatokból, Dropbox-ba menheted a tábláidat, és még reward-okat is oszt, hogy motiváljon az előrehaladásra.

M.K.

szokás	*habit*
követés	**tracking**
kedvenc	*favorite*
kíváncsi	**curious**
kényelmes	*comfortable*
százalékos	**percental**
megjelenít	*visualize*
lista	**list**
beállítás	*setting*
egészség	**health**
változás	*change*
részletes	**detailed**
összetett	*compound*
egyensúly	**balance**
alapvető	*basic*
bonyolult	**difficult**
társasági ember	*man of fashion*
kapcsolatot építeni	**to build relationship**
ingyen	*free*
emlékeztető	**reminder**
elfelejteni	*to forget*
menteni	**to save**
előrehaladás	*developement*
ismerős	**acquaintance**
nyitottság	*openness*

Monologizálás a futásról

http://www.futanet.hu

„Fusson az, akit kergetnek.” Ez egy elég gyakori válasz, amikor megkérdezem az ismerőseimet, hogy becsatlakoznának-e egy kis kocogós, lazulós, beszélgetős rövid délutáni programba. Valahol mélyen meg tudom érteni őket. Hogy egy kicsit közelebb kerülj az álláspontomhoz, kedves olvasó, elmesélem neked, mit jelent számomra a futás.

A futás és köztem szeretem - gyűlölöm kapcsolat van. A kényszerek tereltek össze bennünket, de a körülmények ellenére a viszony tűrhető. Mivel a csapatsportokban nem jeleskedem - emlékéül álljanak e kijelentésnek az évek során gyakran cserélt gipszek, a négy bokarögzítő és két pár mankó -, és hajlamos vagyok a hízásra, kénytelen voltam olyan sportot választani, ahol nem veszélyeztetem embertársaimat, és csak arra kell összpontosítani, hogy „jobb láb, bal láb”.

Az évek során rájöttem, hogy ha ezt az alapvető parancsot sikerül megjegyezni, az ember lánya annyit képes menni, amennyit nem szégyell. Ettől fogva futok. És ha már az ember lánya, akkor beszéljünk az emberről is, mert nem kevés inspirációt jelentett az apukám, aki már ultra távokat teljesít, de még egy éve félmaratonokra neveztünk együtt.

Az elmúlt években megtanultam, hogy lehet a futásra haragudni is, mert nem kiszámítható. Amíg 5-6 éve néhány hét alatt elértem vele a kitűzött céljaimat teljesítmény és alakformálás terén, most nem megy. Egyre több érvet kell gyűjteni amellett, hogy beállítsam a hajnali ébresztőt a telefonomon, hogy összeszedjem magam legalább egy 5-6 kilométeres körre, mielőtt munkába megyek.

Aki hozzám hasonlóan kevéssé kompetitív, és inkább csak egy költséghatékony hobbit keresve talált rá erre a mozgásformára, könnyen érti, hogy egy idő után nagyon unalmas is tud lenni.
Ekkor jön képbe a közösség ereje. A futórendezvények remek lehetőséget nyújtanak arra, hogy az ember biztonságos körülmények között tegye magát próbára hosszabb távokon. Ilyenkor frissítőpontokon van lehetőség vizet magunkhoz venni, nem kell úgy tervezni az útvonalat - például egy városi futásnál -, hogy legyenek ivókutak bizonyos távolságonként. A szervezőség biztosítja terepet, a legtöbb esetben segítők felügyelik a forgalmas útszakaszokat, hogy a közutakon átvezető szakaszoknál is akadálytalanul haladjanak át a versenyzők, rendszeres felfestések, táblás segítik a magamfajta elvarázsolt bolyongót, hogy ne keveredjen el, és ha sikerül felvennünk egy kényelmes tempót, akár végig is beszélgethetjük a rendezvényt.

Ha az edzés elég hosszú, van egy pillanat, amikor a légzés, és a lépések összehangolódnak, egyszerűen megy minden magától, én autopilótának hívom ezt az állapotot. Felszabadul az agy kreatív része a koncentráció terhe alól. Na. Ekkor jönnek a legjobb gondolatok. Minden összeáll és értelmet nyer. Az agy vérellátása több, mint kielégítő. A felszabaduló opioid vegyületek lezárják az érzékelésnek azt a részét, ami elterelné a figyelmünket a gondolataink hangjáról. Inspiratív, ihletett állapot ez, ami ha tartósan részévé válik az életünknek, hozzájárul ahhoz, hogy sikeresebbé váljunk a saját szemünkben.
A futás éppen annyi kihívás, amennyit aktuálisan teljesíthetünk. Kisebb célok kitűzésével folyamatosan megerősíthetjük magunkat abban, hogy van bennünk elég akaraterő, hogy véghezvigyünk valamit.

És ha elegünk lesz közben a monologizálásból, akkor egészen egyszerűen magasabb sebességre kapcsolunk.

H.É.A.

futás	*running*
gyakori	**common**
válasz	*response*
ismerős	**acquaintance**
kocogás	*jogging*
álláspont	**standpoint**
szeretem - gyűlölöm kapcsolat	*love-hate relationship*
kényszer	**compulsion**
mankó	*crutch*
hajlamos a hízásra	**disposed to obesity**
alapvető	*primal*
inspiráció	**inspiration**
harag	*anger*
alakformálás	**toning**
költséghatékony	*cost effective*
távolság	**distance**
körülmények között	*under the circumstances*
szervezők	**organizers**
akadálytalan	*unbound*
összehangolódás	**co-ordination**
vegyület	*compound*
kihívás	**challenge**
sebesség	*speed*
gondolat	**thought**
folyamatos megerősítés	*continous reinforcement*

A szeptemberi FilmKvíz helyes megfejtése:

1.) a. Mark Dacascos a nálunk Ragadozó 3. címen forgalmazott filmben szerepel, de ennek köze sincs a Predatorhoz.

2.) b. Myrtle a lány WC-ben bujkált a csúfolói elől, mikor szembe találta magát a baziliszkusszal.

3.) a.
4.) c. A Westworldben sok a rejtély, de nincs valójában semmi emberfeletti a történetben.

5.) d. 1971. és 1988. között összesen ötször játszotta el a szerepet, a negyedik filmnek rendezője is volt.

6.) d. Torzonborz király többször próbálkozott, de végül szénbányában végezte...

7.) c. Lestat karaktere Anna Rice tollából született.

8.) b. A Vakáció New-Yorkban karácsony táján játszódik.

9.) a. Gene Kelly nagyszerűen tudott szteppelni, de ennek a vadnyugaton vajmi kevés hasznát vehette volna.

10.) a. Bugsy Malone

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. Kevesen tudják, hogy a jó pár kultikus filmben feltűnt karvalyarcú bajuszos férfi nem más, mint Tom Savini, a méltán híres maszkmester. Melyik filmben nem szerepelt?

a) Alkonyattól pirkadatig
b) Holtak hajnala
c) Grindhouse: Terrorbolygó
d) Kedvencek temetője

2. Ki nem szerepel a Muppets Show-ban?

a) Topi
b) Gonzo
c) Elmo
d) Rowlf

3. Mit hagyott Vuk Karaknak a nádasban talált vadkacsából?

a) fejét
b) lábát
c) szárnyát
d) az egészet meghagyta, mert nem volt éhes

4. Melyik filmben rendeznek színdarabot Hitler tavasza címen, hogy a bukásra ítélt darab költségvetését elsikkaszthassák?

a) Fergeteges forgatás
b) Producerek
c) Szárnyát vagy combját?
d) Felkoppintva

5. Mi volt Süsü, a sárkány kedvenc eledele?

a) lasagna
b) vadkan
c) vadkörte
d) vadalma

6. Nagyanyáink tekintete ma is elhomályosul, ha a Tövismadarak című sorozat szerelmes papja jut eszébe. Hogy hívták őt?

a) Tamás atya
b) Tuck barát
c) Lőrinc barát
d) Ralf atya

7. Melyik regényből készült film?

a) Wilbur Smith: Lángoló part
b) Susan Wiggs: Családfa
c) K. A. Tucker: Sodródás
d) Danielle Steel: A cár balerinája

8. A nagy Marvel és DC szuperhősáradatnak köszönhetően hajlamosak vagyunk megfeledkezni saját nemzeti szuperhőseinkről. Ki nem magyar közülük?

a) Vágási Feri
b) Tenkes kapitánya
c) Rózsa Sándor
d) Szupernagyi

9. Flashdance: mivel foglalkozik a főhősnő civilben?

a) szakácsnő
b) fodrász
c) hegesztő
d) takarítónő

10. Párosítsd a filmszereplőket a rájuk jellemző ruhával!

a) Thanos
b) Leia Organa
c) Tarzan
d) Columbo
e) Mici mackó

A) párducbőr nadrág
B) kinőtt piros póló
C) kesztyű
D) ballonkabát
E) arany bikini

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: november 5.
olvaso@ak-akademia.hu

Döbbenetes gondolatok
– 3 különleges mentális betegség

1. Prozopagnózia

El tudod képzelni az életed úgy, hogy egyetlen arcot sem ismersz fel? A prozopagnózia épp ezt jelenti, a betegek ún. arcvakságban szenvednek. Ez mennyire komoly? Nos, a beteg önmagát sem ismeri fel, ha a tükörben meglátja az arcát. Sem szeretteiket, családtagjaikat, barátaikat nem ismerik fel, sem új arcokat nem tudnak megjegyezni. Hangok és ruházat alapján tájékozódnak az ismerősök között, és ez bizony erőteljes hatással van az életük minden területére. Egy ebből az állapotból készült izgalmas thriller az Arcmás, Milla Jovovich főszereplésével. Láttad már?

2. Cotard szindróma

Amikor úgy érzed egy influenzajárvány közepén, betegen, hogy szinte élő halott vagy, az mondhatni egy természetes dolog. De van, aki a mindennapjait tölti ebben a hitben. Ez a Cotard szindróma. Az ebben a betegségben szenvedők azt hiszik, hogy már nem élnek, és maguk sem értik, hogyan működhet mégis a szervezetük úgy, mintha élő lenne. A valóságot már nem érzékelik, evésre sem hajlandóak, nem tudnak tájékozódni térben, és elveszítik a memóriájukat is. Az első tünetek még nem ennyire drasztikusak, „csak” a forma és anyagérzékelés zavara lép fel, illetve tévesen állapítják meg a hőmérsékletet is. A teljes test és érzékelés elvesztése egy fokozatosan romló folyamat része. Sem a kiváltó ok nem ismert, sem speciális kezelést nem fejlesztettek ki rá. Félelmetes érzés lehet, ha komolyabban belegondolsz.

3. Capgrass szindróma

Mit szólnál, ha hazaérve a családtagjaid robotokká válnának, sőt, akár idegen űrlényekké, vagy más emberek helyettesítenék őket? Ledöbbennél, igaz? A Capgrass szindrómában szenvedők ebben a tudatban élik mindennapjaikat. Ez a különleges betegség általában valamiféle stroke vagy skizofrénia eredménye, és bizonyos dolgok téves azonosításával jár. Nem csak embereket, de akár tárgyakat vagy helyszíneket is másképp értelmeznek, úgy vélik, valaki kicserélte őket.

+1 egyedülálló történet:

Phineas Gage példátlan esete

Az úriember egy angol mérnök volt. Hírnevét egy különleges balesetnek köszönheti, mely egy vasúti építkezés során esett meg vele. Egy vasrúd fúródott ugyanis a fejébe egy robbanás során. (Erről egy rekonstruált képet is láthatsz itt.)

Elképesztő szerencsétlenségének nem lett súlyos fizikai következménye, ami már önmagában döbbenetes. Nem befolyásolta a látását, hallását, szaglását, nem volt hatással az emlékezetére sem. 2 hónappal a balesete után vígan sétált és fájdalmat sem érzett már. Elsőre úgy tűnt, hogy egy végtelenül szerencsés ember, aki nyom nélkül gyógyul majd. Sajnos nem így történt.

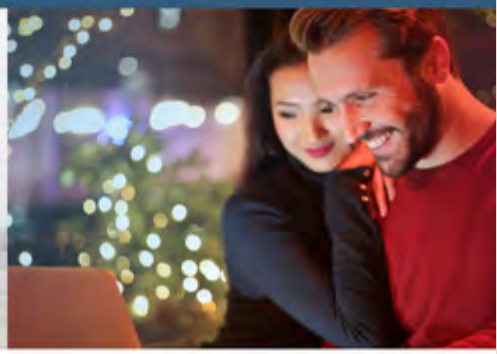
A baleset következtében egy dolog végérvényesen megváltozott. Elveszítette a jó és rossz feletti döntési képességét. Többé már nem ragaszkodott korábbi elveihez, nem tudta meghúzni a határt helyes és helytelen viselkedés között. A frontális lebenyt ért sérülés miatt többé nem tudta kontrollálni az érzéseit. Megbízható családapából kicsapongó, udvariatlan ember lett, aki elveszítette korábban stabilnak hitt munkahelyét, megcsalta szeretett feleségét, nem volt képes káromkodás nélkül beszélni és minduntalan verekedésekbe keveredett. Teljesen elveszítette a kontrollt az élete és viselkedése felett. Egy cirkuszban kezdett dolgozni, és körbejárta az országot, még lovagolt is. Később elveszítette látását fél szemére és koponyacsontjának épsége sem állt helyre teljesen, ahogy családi élete is romokban hevert. Édesanyja gondozta haláláig.

M.K.

arc	*face*
felismer	**recognize**
megjegyezni	*to memorize*
élőhalott	**undead**
szenved	*suffer*
betegség	**disease**
tájékozódás	*orientation*
valóság	**reality**
tünet	*symptom*
hőmérséklet	**temperature**
robot	*robot*
űrlény	**alien**
hírnév	*fame*
baleset	**accident**
szerencsétlenség	*disaster*
következmény	**consequence**
döbbenetes	*staggering*
döntési képesség	**decision making ability**
ragaszkodás	*insistence*
kicsapongó életet él	**lead a wild life**
udvariatlan	*rude*
gondozni	**to nurse**
romokban hever	*be in ruins*
helyes	**right**
helyetelen	*wrong*

A&K COACHING

ak-coaching.hu



KARRIER-TERVEZÉS

Ha nem a szerencsében bízol, hanem tudatosan építed az utad, tervezed a saját személyes és szakmai fejlődésed, akkor ehhez most támogatásra találsz. Légy elégedett a szakmai életeddel!

STRESSZ-KEZELÉS

A megfelelő stresszkezelés nem csak nyugodtabb hétköznapokat eredményez, de javítja az életminőséget és az egészség megőrzésében is segíthet!

MUNKA ÉS MAGÁNÉLET

Ha a munkahelyi sikerek és a nagy nyomás mellett kiegyensúlyozott és nyugodt magánéletre is törekszel, akkor nagyfokú tudatosságra lesz szükséged a mindennapokban.

A&K Akadémia

Szívvel fejlesztünk!

A&K COACHING

Markos Katalin

"Hivatásunk, hogy szívvel, türelemmel, személyre szabottan fejlesszük és támogassuk a jövő IT szakembereit."

markos.katalin@ak-coaching.hu
Telefon: +36 20 232 9278
ak-coaching.hu

Sir David Attenborough, az állatok legjobb barátja

Azt szokták mondani, hogy az ember legjobb barátja a kutya. De vajon ki az állatok legjobb barátja? Talán nem vagyok egyedül azzal, hogy egyből David Attenborough neve ugrik be a kérdésre. Isten mentsen, hogy lebecsüljem annak a sok természetvédőnek a munkáját, akik nap, mint nap küzdenek egy-egy faj fennmaradásáért, nem ritkán az életük kockáztatásával is. Azonban David Attenborough az a személy, aki az évek során méltán kivívott szakmai és emberi tekintélyének köszönhetően rengeteget tett azért, hogy tudatosítsa bennünk, milyen törékeny dolog is a természet egyensúlya, s hogy felelőtlenségünk miatt folyamatosan tűnnek el állatfajok a Földről. David Attenborough azonban nem csak egy televíziós személyiség, pláne nem a kifejezés pejoratív értelmében. Lássuk hát, ki is ő valójában, s miben is áll az ő munkásságának nagysága.

David Attenborough 1926-ban látta meg a napvilágot, azaz idén már 92 éves. Korát meghazudtolóan friss mind szellemileg, mind pedig fizikailag, ami bizonyára nagyban köszönhető a munkájával járó életmódjának is. Mert ő nem csupán az arcát adja a nevével fémjelzett dokumentumfilmekhez, hanem aktívan is közreműködik azok elkészítésében – ahogy erről könyvei is tanúskodnak.

Attenborough eredetileg rádiósnak jelentkezett a BBC-hez egy hirdetésre, aztán végül a televízióhoz vették fel gyártásvezetői asszisztensnek. 1955-ben került először képernyőre, bár az akkori főnöke ezt nemigen akarta engedni a fogai mérete miatt... Első filmje egy állatkert megrendelésére készült: azt kellett filmezniük, hogyan fogják be az állatkert által rendelt afrikai állatokat. Így aztán az ifjú Attenborough néhányadmagával elindult kamerával felszerelkezve erre a fáradságos, és cseppet sem veszélytelen vállalkozásra. Vezetőjük aztán hamar elkapott valamilyen trópusi betegséget, így a forgatás levezénylését Attenborough-ra bízták. Ő pedig kiválóan megállta a helyét: saját maga fogott el például egy kisebb kajmánt, de ami igazán lényeges, jó lélekjelenlétével megmentette a stábot, mikor 60-70 kannibál közeledett hozzájuk. Igaz, ő is csak a filmfelvételnek köszönhetően tudja, mi történt akkor, nevezetesen, hogy elébe ment a törzsnek, barátságosan rájuk köszönt és kezet nyújtott.
Ezt az első alkalmat aztán sok másik expedíció követte. Volt, hogy társaival egész nap csúsztak-másztak, hogy fel tudjanak venni egy tónál ejtőző hatalmas madárcsapatot, majd mikor a felvétel kedvéért el akarták őket ijeszteni, hogy milyen jól fog mutatni, ahogy egyszerre szárnyra kelnek, kiderült, hogy a madarak tojnak rájuk, és semmi kedvük megijedni a hívatlan jövevényektől. Attenborough saját bevallása szerint azért nem tért vissza a kényszer hozta szereplés után a kamera mögé, mert rájött, hogy ezáltal hatással lehet a program menetére. Ekkor még nem is sejtette, hogy ennél lényegesen nagyobb hatalom és ezáltal felelősség kerül a kezébe a természetfilmjei által.

1964-ben indították útjára a BBC 2-es csatornát, melynek igazgatói székében csakhamar David Attenborough találta magát. Tőle remélték, hogy valami igazi átütő reformot hozzon a csatorna életébe.

Gyakorlatilag szabadkezet kapott, és ezt nagyszerűen kamatoztatta is. Kevesen tudják, de nevéhez köthető Európa első színes programszolgáltatásának beindítása. A róla készült dokumentumfilmben egyenesen azt állítják, amit ma televíziózásnak nevezünk, azt Attenborough teremtette meg. Azt csak én tenném hozzá, hogy természetesen az igényes műsorszolgáltatásra gondoltak, mikor ezt mondták. Sikereinek köszönhetően egyhamar a BBC programigazgatója lett, ám ő mégsem igazán találta a helyét. Természettudományos diplomája volt, mégis bátran mondhatjuk, hogy véletlenül lett természetfilmes, ami aztán egy életen át tartó szerelemmé vált számára. Kérte, hogy időnként hadd mehessen el maga is a stábbal forgatni, amit meg is engedtek neki. Mikor hírt szerzett róla, hogy megkezdődtek egy igen nagy ívű és átfogó dokumentumsorozat előkészítése, inkább felmondott, hogy részt vehessen benne, mert tudta, programigazgatóként ezt nem tehetné meg. Ez a sorozat lett az Élet a Földön 1979-ben, ami megint csak egy fontos mérföldkőnek számított a televíziózás történetében. Ezt követte 1984-ben Az élő bolygó, majd 1990-ben Az élet megpróbáltatásai – hogy a három legfontosabb sorozatát említsem. Attenborough népszerűsége és sikerei ellenére megőrizte egyszerűségét és szerénységét, mindenféle sztárallűröket mellőzve. Közel 20 évig volt igazgató a BBC-nél, de az utazásokon ugyanúgy megragadja a munka nehezebbik végét, legyen szó cipekedésről vagy csak a közös sátor kisöprögetéséről.

Nem képes megpihenni, mindig újabb és újabb ötleteken agyal a mai napig. Lelkesedése pedig magával ragadja a hallgatóságát is. Így történhetett, hogy leszerződtek vele A növények magánélete című sorozatra, ami hat órányi műsoridő csak növényekről. A csatorna döntéshozói csak a hazaúton estek kétségbe, hogy képesek voltak aláírni a szerződést, és ugyan ki lesz kíváncsi erre a műsorra. Hát, David Attenborough ezt is képes volt élvezetessé tenni érdekes, mesélős stílusával. Soha nem prédikált, hanem inkább lelkes mesélőnek tartotta mindig magát. Mégis, senki nem tett annyit azért, hogy széles körben ismertté váljon a Föld élővilága pusztulásának problémája. Nem véletlen, hogy már 1985-ben lovaggá ütötték, 2005-ben pedig megkapta az Order of Merit kitüntetést is, amelyet szintén II. Erzsébet brit királynő adományoz azoknak, akik kiemelkedő tetteket hajtottak végre a művészetek vagy a tudományok területén. Reméljük, még sokáig munkálkodik közöttünk!

Z.G.

barát	*friend*
állat	**animal**
lebecsülni	*underestimate*
természetvédő	**conservationist**
kockáztatni	*take risks*
tekintély	**prestige**
egyensúly	*balance*
felelőtlen	**irresponsible**
dokumentumfilm	*documentarí*
hirdetés	**advertisement**
kamera	*camera*
gyártásvezető	**producer**
helyt áll	*to stand the strain*
kannibál	**cannibal**
expedíció	*expedition*
szabad kezet kap	**give a free hand**
programigazgató	*program director*
természettudományi végzettségű	**master of science**
filmforgatás	*film shooting*
sorozat	**series**
szerénység	*modesty*
lelkesedés	**enthusiasm**
prédikál	*preach*
élővilág	**wildlife**
pusztulás	*destructipn*

Túrázás a Radnai-havasokban

Legutóbb a Radnai-havasok civilizált, emberközeli részéről meséltem, így joggal ébredhetett hiány egy-egy olvasóban, hogy magáról a túrázásról egy szó sem esett. Ezt kívánom most pótolni e második cikkel.
Ahogy legutóbb már említettem, attól függően, hogy az embernek mire van igénye, testi-lelki ereje, lehet választani egynapos kirándulásokat vagy több napon átívelő, hegyen sátrazós túrát.
Manapság egyre több film készül Új-Zélandon, és az emberek nem győzik dicsérni azokat a hegyvidéki, vadregényes tájakat, amik megjelennek a filmvásznon. Aki ilyen szépséget akar látni, annak nem kell Új-Zélandig vagy akár ködös Skóciáig mennie. A Radnai-havasok bármelyik hellyel felveszi a versenyt!
Az 1590 méter magas Benes-fő többnyire a bevezető túra volt számunkra. Az ide vezető út nem embert próbálóan meredek vagy hosszú, ami persze nem jelenti, hogy az ember ne fáradna el alaposan, mire odaér a csúcsot jelző kis vastoronyhoz.
Út közben találkozunk kis forrásokkal, aprócska patakokkal, ahol gyakran a mohos talaj alól bugyog elő a jéghideg és tiszta víz. Bátran megtölthetjük itt a kulacsainkat, de azért érdemes reggelente valami töményet is felhajtani, hogy ne vegyenek erőt rajtunk a gyomorbántalmak. Ez a túra leginkább havasi legelőkön ível át: hatalmas virágos mezők, tele ritka és védett növényekkel. Menthetetlenül találkozni fogunk tehenekkel! Félni nem kell tőlük, de azért nem érdemes piszkálni őket, mert volt, már, amelyik a fényképezőgép kattanásától megijedve elkezdett vágtázni, meg olyan is, aki keresztbe fordult az úton, mikor látta, hogy közeledünk.

A Korongyos a maga 1987 méteres magasságával már valamivel nagyobb falat. A helyi birkanyájaknak köszönhetően mindig rövid fűből az erdőszint feletti magasságban kúpalakúra rágott borókák meredeznek, a csúcs felé vezető úton pedig törpe fenyvesek közt is át kell magunkat hámozni. A sziklákról nagyszerű kilátás nyílik, és ezen az útvonalon lehet havasi gyopárt találni sajnos/szerencsére már csak elég megközelíthetetlen helyeken, pl. egy szakadék szélén lévő apró kiszögellésen. Ugyanezen az útvonalon – hála a sok napsütötte sziklának – jó eséllyel találkozhatunk viperával is, szóval érdemes a lábunk elé nézni. Manapság spéci túrabotok kaphatóak, de aki nem költ ilyesmire, annak is érdemes még az erdőben magához vennie egy-egy husángot, nem csak azért, hogy segítse a nagyobb kaptatóknál, hanem mert a már említett birkanyájak nem egyedül járnak, hanem jó pár tagbaszakadt juhászkutya (és persze juhász) társaságában, akik szükség esetén farkassal és medvével is szembe szoktak szállni, így néhány magyar turista meg sem kottyan nekik. Nagyon kalimpálni nem érdemes, de míg nem ér oda a juhász, hogy elhajtsa a kutyáit, nem baj, ha nem vagyunk védtelenek.

A Csisa (2036 m) és Omul (2134 m) egy gerinc két csúcsa, így azokat mindig együtt másztuk meg. Minthogy ezt a túrát csak egyszer vagy kétszer iktattuk be, olyan sok emlékem sajnos nincs róla. Talán azért sem, mert szinte végig hatalmas ködben botorkáltunk felfelé menet. Ami bizonyos, hogy mikor felértem a gerincre, olyan érzés volt, mintha a Föld szélén ácsorognék; a gerinc túloldalán egy meredek szakadék van, s minthogy a ködben pár méternél tovább nem látott az ember, előttünk csak az átláthatatlan fehérség gomolygott.
A hegység második legmagasabb csúcsa az Ünőkő (2279 m), ami egyben az egyik legszebb túra. A csúcsra vezető úton áthaladunk egy széles völgyön, melynek egyik oldala gazadagon be van nőve rododendron bokrokkal, így ha megfelelő időszakban jövünk, a völgy fele rózsaszínben pompázik. Az Ünőkő határozott csúccsal rendelkezik, azaz nem csak egy kőbucka, ami pár centivel magasabb a többi sziklánál. Mikor meglátjuk magunk fölött a széles betonoszloppal jelölt csúcsot, könnyen eshetünk abba a hibába, hogy meg akarunk iramodni. Ez azzal jár, hogy 10-20 méter után az embernek a melle közepéig lóg a nyelve, minthogy a csúcsra egy igen kemény kaptató visz fel. Viszont határozottan a világ tetején érezhetjük magunkat, ahogy a lábunk alatt terül el minden. A már említett, és szintén sok verejtékkel leküzdött csúcsokon csak mosolygunk.

Több napos túráink célja mindig a hegység legmagasabb csúcsa, a Nagy-Pietrosz volt (régebben Horthy-csúcs). Minthogy ez a csúcs a szálláshelyünktől jó messzire esik, kocsival mentünk el a Gargaló-hegy lábáig, ahonnan sífelvonóval vitettük fel magunkat a gerincre. Egy sportember számára ez akár cikinek is hangozhatna, de hidd el, kedves olvasó: bőven volt lehetőségünk még kifáradni. Innentől viszont magunk mögött hagytuk a civilizációt. Aki már vett rész hasonló túrán, az tudja, hogy az ember ilyenkor csak megy-megy, aztán egyszer csak, mikor már nagyon fáj a válla a hátizsák súlyától, akkor megérkezik az első táborhelyre. Kis szusszanás után érdemes felverni a sátrakat rögtön, mert az időjárás meg tudja tréfálni az embert. Mi például egyik alkalommal sátrat vertünk, megvacsoráztunk, és akkor beterített minket egy felhő. Pár perc alatt teljesen lehűlt a levegő, és akkor el is vonultunk aludni, hogy még az esőköpenyünket is magunkra aggatva álomba vacogjuk magunkat. Abban az esetben viszont, ha nem ér minket ilyen kellemetlenség, szét lehet nézni a környéken valami kis szegényes tűzifa után, és tábortüzet gyújtani. Vagy csak üldögélni és nézni a csillagokat. Hála annak a ténynek, hogy a környéken minden fényforrás maximum a juhászok tábortüze jó pár gerinccel odébb, hihetetlen mennyiségű csillagot láthatunk. Gyönyörű látvány!

A Nagy-Pietrosz a maga 2303 méteres magasságával nem sokkal magasabb, mint az Ünőkő, de micsoda különbség van a kettő közt! Utóbbi füves lankáival szemben a Nagy-Pietrosz inkább amolyan kopár, holdbéli táj érzetét kelti. Magát a csúcsot egy hosszú, félkaréj alakú gerincen át lehet megközelíteni, ahol azért nem árt vigyázni, hova lépünk, mert a szűk ösvény egy igen meredek hegyoldalon vezet, és ha az ember lebillen, elég sokáig fog gurulni... Ha van egy kis oldalszél, nem szégyen néha kicsit négykézlábra ereszkedni... Menet közben én nem is igen nézelődtem, csak mikor megálltunk szusszanni egyet. Életemben nem éltem át még ilyen térélményt, ahogy letekintettem a mélyen alattunk húzódó erdőkre, amiket patakok által vájt kis völgyek szakítottak csak meg itt-ott. A csúcson van egy kis romos védkunyhó. Tekintve, hogy a Nagy-Pietrosz környéke tele van védett növényekkel, már 1936-ban természetvédelmi területnek nyilvánították. A környék zergeállományának is ez a terület az egyik utolsó mentsvára. A csúcsról egy hosszú szerpentin vezet le, ahol kis szerencsével mormotákkal is találkozhatunk, vagy legalább a füttyögésüket hallhatjuk. A hegy lábánál van egy kis tengerszem, illetve mindenfelé törpefenyők borítják a sziklás lankákat. Ez szokott lenni az utolsó sátorozó helyünk, de itt már sok más túrázóval is osztozni kell a területen.

Ezzel tehát megpróbáltatásaink végéhez érkeztünk. Jó szívvel gondolhatunk vissza az átélt élményekre, leküzdött nehézségekre és meghódított hegycsúcsokra. Ha időnk és erőnk engedi, akkor érdemes még egy napig ejtőzni a Vörös-patak völgyében, ahol akár még meg is mártózhatunk a sebes és jéghideg patakban.

Z.G.

havas	*alp*
túrázás	**hiking**
meredek	*steep*
forrás	**spring**
patak	*stream*
kulacs	**jack**
legelő	*meadow*
birkanyáj	**flock of sheep**
boróka	*juniper*
szikla	**cliff**
havasi gyopár	*edelweiss*
vipera	**viper**
túrabot	*hiking stick*
juhászkutya	**shepherd dog**
hegygerinc	*ridge*
köd	**fog**
völgy	*valley*
hegycsúcs	**peak**
szálláshely	*quarters*
sportember	**sportsman**
tábortűz	*camp fire*
csillagnézés	**stargaze**
kopár	*barren*
ösvény	**track**
hegyoldal	*hillside*

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

2018. októberi új kódjáték

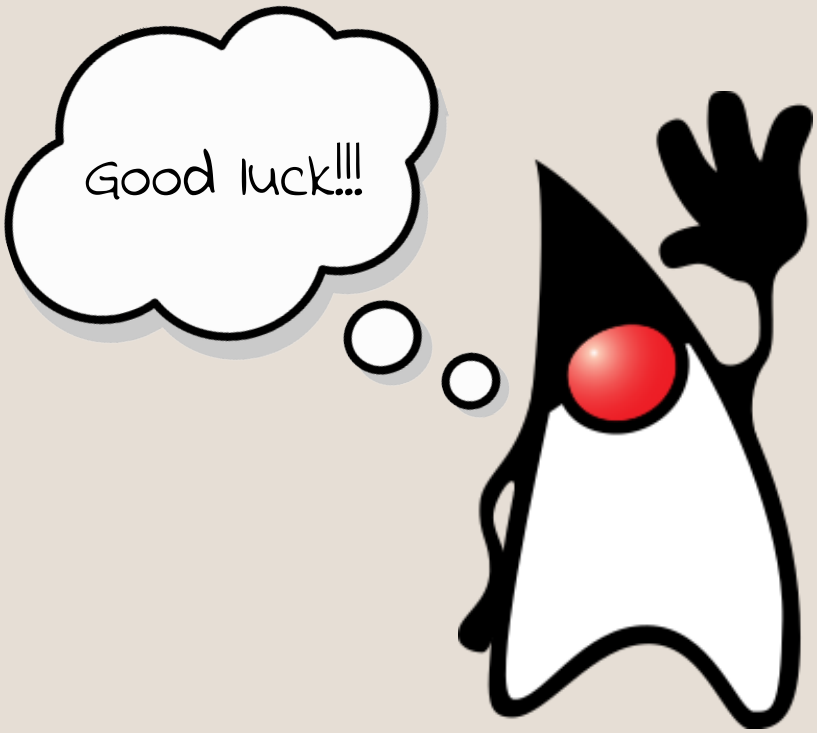
Lefordul a következő kód? Ha nem, miért nem? Ha igen, mit ír ki?

```
public class MysteriousAlgorithm {

    public static void main(String[] args) {
        doComparison(100, 100);
        System.out.println(„---”);
        doComparison(1000, 1000);
    }

    private static void doComparison(Integer foo, Integer bar) {
        System.out.println(foo <= bar);
        System.out.println(foo >= bar);
        System.out.println(foo == bar);
    }

}
```



2018. szeptemberi kódjáték

Eredeti kód

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

A teljes lenti kód a `MysteriousAlgorithm.java` fájlban található.

```
public class MysteriousAlgorithm {
    public static void main(String[] args) {
        String string = new String(„Hello world”);
        System.out.println(string);
    }
}

class String {
    private final java.lang.String string;

    public String(java.lang.String s) {
        this.string = s;
    }

    public java.lang.String toString() {
        return string;
    }
}
```

Megoldás

Lefordul a kód, de nem futtatható. Ezt a hibaüzenetet kapjuk, ha mégis megpróbáljuk lefuttatni:

```
Error: Main method not found in class MysteriousAlgorithm, please define the main
method as:
   public static void main(String[] args)
or a JavaFX application class must extend javafx.application.Application
```

Magyarázat

Ahhoz, hogy egy program futtatható legyen, kell egy belépési pont, ami stand-alone Java alkalmazások esetén a statikus main metódus. Hozzáférés módosítóként csak a `public` adható meg, a `private`, `protected` és a package-private nem. A metódus statikus kell, hogy legyen, hogy már az osztály betöltődésekor elérhető legyen! Visszatérési értéke kötelezően `void` és az azonosítója kötelezően csupa kisbetűsen a `main`. Paraméterváltozóként pedig kötelező, hogy egy `java.lang.String` tömböt várjon. Ennek a paraméterváltozónak a neve viszont bármi lehet, illetve Java 5 óta varargsként is megadható a `String` tömb, vagyis így: `String…`

Ezek közül az utóbbit nem teljesíti a feladványban megadott kód, ugyanis nem `java.lang.String`-et vár paraméterként, hanem a mellette definiált `String` osztály egy példányát. Ez a szerencsétlen névválasztás a másik osztály esetén azt eredményezi, hogy ez egy olyan main metódus, ami ezt a `String`-et várja bemenetként és nem a `java.lang.String`-et. Ha megpróbálnánk beimportálni importdeklarációval a `java.lang.String`-et, akkor hibát kapnánk, hogy névütközés van az importálandó és a helyben definiált osztály között.

2018. augusztusi Java cikk kérdéseire a válaszok

A fizika melyik részterületén dolgozik a legtöbb tudós?

A kondenzáltanyag-fizika területén.

Milyen példát hoznak fel, hogy mit tesz lehetővé az új algoritmus a szupravezetőség vizsgálatánál?

Leírhatnak egy hullámfüggvényt, amiről már korábban megfigyelték, hogy szupravezető, majd az új algoritmus ez alapján keresi meg azokat a Hamilton-egyenleteket, amelyek ezt a hullámfüggvényt eredményezik.

A kondenzáltanyag-fizikában tipikusan a Hamilton-operátorral kezdik a kondenzáltanyag egyenletek megoldását. Mit lehet ezzel az operátorral kiszámolni?

A rendszer gerjesztési spektrumát és a véges hőmérsékleti tulajdonságait.

Hogyan tud segíteni a kísérletező fizikusoknak ez az új algoritmus?

Kiválaszthatnak egy olyan hullámfüggvényt, ami olyan jelenséget produkál, amire a kísérletező fizikus épp kíváncsi, és az algoritmus megadja, hogy milyen kölcsönhatások eredményezhetik azt, ami jó irányba terelheti a kutatást.

JAVA CIKK

Kérdések

1. Milyen új metódusokkal gazdagodott a `String` osztály?
2. A `Files` osztállyal mit tudunk a Java 11-ben megtenni, amit korábban nem?
3. A lambda kifejezéseknél mit tehetünk meg a Java 11-ben, amit korábban nem?
4. Milyen komponensek kerültek ki a Java 11-ből?

Expected Features of Java 11

Are you ready for Java 11? Check out this post on the expected features for Java 11, including new string and files utility methods.

In Java 10, the main thing we noticed was the local variable type inference, which helped us a lot. In this article, we are going to discuss a few features that are all expected to be released as part of JDK 11.

1. JDK11 New String Methods

There are a few methods that have been added as part of JDK 11 and helps developers to minimize coding efforts. The methods are listed below with an example.

strip() , stripLeading() , stripTrailing()

The `strip()` method is used to remove the leading and trailing whitespace. It is helpful to remove the white space from the beginning and end of a string.

`stripLeading()` method is used to remove the white space from the beginning of a string.

`stripTrailing()` method is used to remove the white space from the end of a string.

```
jshell> var value=" Gowtham ";
value ==> " Gowtham "

jshell> value.stripLeading();
$3 ==> "Gowtham "

jshell> value.stripTrailing();
$4 ==> " Gowtham"

jshell> value.stripTrailing().stripLeading();
$5 ==> "Gowtham"

jshell> value.strip();
$6 ==> "Gowtham"
```

isBlank()

This method returns true if the string is empty or contains only white spaces; otherwise, it returns false.

```
jshell> var value="";
value ==> ""

jshell> value.isBlank();
$8 ==> true

jshell> var value="Gowtham";
value ==> "Gowtham"

jshell> value.isBlank();
$10 ==> false
```

lines()

This method is used to return the stream of strings that are partitioned by line terminators. The lines in the stream are in the order in which they occur in the string. This method is more performant compared to the methods we are using currently.

```
jshell> var lines="hello how are you \n Im good \n";
lines ==> "hello how are you \n Im good \n"

jshell> var sentences="hello how are you \n Im good \n";
sentences ==> "hello how are you \n Im good \n"

jshell> sentences.lines().collect(Collectors.toList());
$13 ==> [hello how are you ,  Im good ]
```

repeat(n)

This method will return the concatenated string, and the number of times it will concatenate is dependant upon the count that we supply as an argument to this method.

```
jshell> var value="Gowtham";
value ==> "Gowtham"

jshell> value.repeat(3);
$78 ==> "GowthamGowthamGowtham"
```

2. Files Utility Methods

writeString

This method is used to write the contents to a file. Characters are encoded into bytes using the specified charset, and the default value is a UTF-8 charset.

readString

This method will read all contents from a file into a string, decoding from bytes to characters using the UTF-8 charset. The method also ensures that the file is closed when all content has been read or an I/O error, or other runtime exception, is thrown.

```
jshell> Files.writeString(Path.of("test.txt"), "Hello!!!")
$16 ==> test.txt

jshell> Files.readString(Path.of("test.txt"))
$17 ==> "Hello!!!"
```

isSameFile

This method is used for tests if two paths locate the same file or not. This method returns true if two path objects are equal without even checking the file existence.

```
jshell> Files.isSameFile(Path.of("test2.txt"),Path.of("test2.txt"));
$20 ==> true

jshell> Files.isSameFile(Path.of("test2.txt"),Path.of("test1.txt"));
$21 ==> false
```

3. Pattern With Predicate Utility Methods

MatchPredicate

We had the `asPredicate()` method as part of JDK 8, which will create a predicate if this pattern is found in a given string. In JDK 11, the new method `asMatchPredicate()` has been introduced and will create a predicate if this pattern matches a given input string.

```
jshell> var matPred = Pattern.compile("aaa").asMatchPredicate()
matPred ==> java.util.regex.Pattern$$Lambda$25/0x00000008000ab040@69ea3742

jshell> matPred.test("aaab")
$40 ==> false

jshell> matPred.test("aaa")
$41 ==> true
```

4. Predicate not(Predicate<? super T> target)

This method is used to return a predicate, which is the negation of supplied predicate.

5. Local-Variable Syntax for Lambda Parameters

JDK 11 allows var to be used when declaring the formal parameters of implicitly typed lambda expressions.

```
jshell> public interface Test{
   ...> public void testMethod(String s);
   ...> }
|  modified interface Test

jshell> Test t=(var s)->{ System.out.println("Hey");}
t ==> $Lambda$23/0x00000008000ab840@5bcab519

jshell> t.testMethod("Hey Gowtham");
Hey
```

6. Methods Removed From Thread Class

`destroy()` and `stop(Throwable obj)` methods of Thread classes are removed in JDK 11. Since JDK 8, the `destroy()` method has never done anything except throwing the `NoSuchMethodError`. The `stop(Throwable)` method hasn›t done anything except throwing the `UnsupportedOperationException`.

7. Optional.isEmpty

This method is used to return true if the value is not present, and, otherwise, it returns false.

```
jshell>  Optional<String> name = Optional.empty();
name ==> Optional.empty

jshell> name.isEmpty();
$74 ==> true

jshell>  Optional<String> name = Optional.of("Gowtham");
name ==> Optional[Gowtham]

jshell> name.isEmpty();
$76 ==> false
```

8. TimeUnit convert(Duration duration)

This method is used to convert the given time duration to this unit. This method differs from `Duration.toNanos()` in that it does not throw the `ArithmeticException` on numeric overflow.

```
jshell> TimeUnit c = TimeUnit.DAYS;
c ==> DAYS

jshell> c.convert(Duration.ofHours(49))
$63 ==> 2

jshell> c.convert(Duration.ofHours(72))
$64 ==> 3
```

9. Epsilon Garbage Collector

This GC handles memory allocation but does not implement any actual memory reclamation mechanism. Once the available Java heap is exhausted, the JVM will shut down. For more details, please refer to JEP 318: Epsilon: A No-Op Garbage Collector.

10. Remove the Java EE and CORBA Modules

JDK 11 removed the Java EE and CORBA modules from the Java SE Platform and the JDK. These modules were deprecated as part of Java SE 9, with the declared intent to remove them in a future release.

Forrás: https://dzone.com/articles/features-of-java-11

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 https://ak-akademia.hu/az-elso-90-nap-tamogatasa oldalra!

Szeretettel várunk!
Markos András és Katalin

Rutinod az életed

- avagy hogyan szakíts a rossz szokásokkal?

Kezdjük néhány egyszerű(nek tűnő) kérdéssel, és nézzük meg együtt, miért is olyan fontos ez a téma számodra!

Ha minden szokásod, rutinod pontosan így maradna az életedben, ahogy most van, hol fogsz tartani 10 év múlva?
Oda szeretnél eljutni?

Ha megváltoztatnád a kevésbé jó szokásaidat (válassz 1-2-t gondolatban), és számodra jobbra cserélnéd, hol tartanál 10 év múlva?
Mi változna meg tőle az előzőhöz képest?

Miért fontosak a szokások?

Sokszor úgy állunk az élethez, hogy a nagy eseményekre koncentrálunk, de az igazi sikerek az apró dolgokban rejtőznek. A győztes sportolók sem a pályán nyerik meg a versenyt, hanem azokon a szürke, esős hétköznapokon, amikor korán felkelnek és edzeni mennek, minden nap, hónapokon, sőt éveken keresztül. A diplomád sem az államvizsgán nyered el, hanem azokon a kitartással végig gürcölt napokon, amiket előtte végig tanultál, minden héten. Nem egyszerre kapod meg a 200+ kreditet, hanem kettesével-hármasával gyűjtögeted össze, hosszú évek alatt. Miért lenne ez az élet más területén másképp? Ahogy ma, holnap, vagy holnapután éled az életed, ahogy alakítod a mindennapi szokásaidat, jelentős és alapvető hatással lesznek a jövődre. Itt és most. Te milyen irányba haladsz? Elégedett vagy vele?

Mi motiválna a változásra? Vagy épp mi nem?

Persze, ki ne szeretne egészségben élni idős korában? Ki ne szeretne milliókat összegyűjteni egy számlára és aztán gondtalanul élni belőle öreg napjaiban? Sorolhatnám napestig. Motiválhat ez is, de vajon eléggé motivál minden áldott nap, hogy mi lesz 30-40-50 év múlva? Erősen kétlem. Ma akarunk boldogok lenni. Változni pedig néha félelmetes dolog is lehet. Szükségünk van rá, hogy apró lépésenként pozitív megerősítést kapjunk, hogy ne veszítsük lendületünket, hogy ne csak nagyon hosszú távon, de igazán rövidtávon is profitáljunk az erőfeszítéseinkből. Jó érzés eredményét látni a befektetett munkának, a lehető leghamarabb. Ha a folyamat maga nem adja ezt meg neked természeténél fogva, akkor add meg te saját magadnak! Mire vágysz most? És mi mindent tennél meg érte?

Melyek a rossz szokások?

Vannak nyilvánvalóak, melyeket nem szeretnék túlmagyarázni, te is pontosan tudod. (Igen, ilyen a dohányzás, túl sok éjszakázás alvásmegvonással, rengeteg kávé és energiaital, vagy egyéb, akár súlyosan egészségkárosító szerek használata is). Melyek a nem nyilvánvalóak? Vannak szokások, amelyek jónak tűnnek, épp ezért talán csinálod is, de számodra ez mégsem megfelelő, csak lehet, hogy nem ismered fel, vagy nem mered bevallani. Például tipikusan ilyen a korán kelés. Mást sem hallani, mint azt, hogy a sikeres emberek korán kelnek (ez kifejezetten szájhagyomány útján terjed az *„írjunk gyorsan valamit, mi lehet a sikeres emberek titka”* cikkekben). De mi van akkor, ha te agyhalott vagy reggel 5-kor és valóban, igazán elemedben este 9 után lennél? Tényleg mindent muszáj egy az egyben átvenni, amit mások csinálnak? Nos, csak kritikával!
Ismerd meg önmagad, a saját érzéseidet, ritmusodat, céljaidat, és ezeket fésüld össze egymással! Ahogy nincs egyetemesen, mindenki számára egyformán jó recept edzésre, nyelvtanulásra, vagy időbeosztásra, ebben sincs. Minden ember más. Más a teste, a lelke, a körülményei és a vágyai. Mást élvezünk és mást kerülünk, és ez így szép. Nincsenek egyen-igazságok. Magadban keresd a sajátod! Teszteld a tippeket rövidebb és hosszabb távon, figyeld magad közben, alakítsd át őszinteséggel, kérdőjelezd meg és formáld a saját javadra! Több munka, mint készen kapott dolgokat alkalmazni, de ez is olyan, mint a klasszikus mesében az a bizonyos arany cipellő. Ha nem illik a lábadra, akkor max. az ujjadat vághatod le, hogy beleférj, de valójában sosem lesz a tiéd.

Tegyük fel érdekel. De hol is kezdjem?

Alvás, mozgás, étkezés, pihenés, munka... számodra mi a fontos? Egy héten mennyi időt és figyelmet szánsz rá, és ez vajon elég, hogy az adott területen megfelelő irányba haladj a jövőben? Hogy lehet ezt megnézni? Nézzünk egy kis gyakorlatot!
Adott egy kérdés: *Mivel mennyi időt töltesz egy héten?* Készíts belőle egy torta diagramot és oszd fel annyi szeletre, ahány területet vizsgálni szeretnél! Ha felosztottad szeletekre, akkor 1-10-ig pontozd mindegyiket, hogy mennyire minőségi ez az idő, megfelel-e a jövőbeni terveidnek, ahová el szeretnél jutni? Végül gondolkodj el azon, amit látsz magad előtt! Elégedett vagy a látvánnyal? Tedd fel magadnak a kérdést: *Elég időt töltök a számomra fontos dolgokkal? Ez az idő valóban minőségi idő? Jó irányba tartok?*

Megdöbbentően keveset gondolunk arra, hogy mi az, amit elveszítünk, ha egy rossz szokásunktól megszabadulunk. Azt gondolnánk, hogy ilyen nincs is, hiszen mit sajnálhatnánk, ha egyszer végre megszabadultunk pl. a cigitől, vagy sikerült lefogyni? Nos, aki dohányzott és átment a leszokási folyamaton, az tudja, mennyire tud hiányozni a rituálé maga, a kávé mellé reggel elszívott cigaretta hangulata, a társaság, akivel a dohányzóban beszélgetett, vagy a másik példára áttérve a frissen sült pizza illata az esti sorozatnézés közben órákon át. Igen, a rossz szokások átalakításával nem csak rossz dolgoktól szabadulunk meg, ahogy semmi sem, ez sem fekete vagy fehér. Érdemes tudatosítani magadban, hangosan kimondani és leírni, hogy *mit fogsz veszíteni, ha átalakítod egy rutinodat, és hajlandó vagy-e elfogadni ezt az áldozatot a változás érdekében?*

Oké, változtatni akarok 1-2 dolgon! De hogyan?

Számtalan technikával próbálhatsz új szokásokat kialakítani. Az emberek nagy része újévi fogadalmakat tesz, majd meglepődik (vagy már meg sem lepődik), hogy az önfegyelme nem tart ki egész évben. Van, aki apróságokon változtat, de a nagy dolgokhoz nem mer nyúlni, mert az alapjaiban rengetné meg a mindennapokat, így érdemi változást nem tapasztal.
Honnan lehet tudni, hogy egy technika jó? Akármilyen szokásodon is szeretnél változtatni, az első és legfontosabb kérdés, hogy tudsz-e az új szokással akár évekig együtt élni? Ha hosszú távon nem tartható, akkor érhető, hogy sikertelenség lesz a vége (pl. *„soha többé nem eszem csokit”*, vagy *„minden nap edzek 2 óra hosszát”*, *„mától 4.30-kor kelek”*, stb.)
Hasonló a probléma akkor is, ha az elveiddel, értékrendeddel, személyes véleményeddel ellentétes szokásokat próbálsz az életedbe beleszuszakolni, például meditálni kezdesz, mert az trendi, de közben hülyeségnek tartod az egészet, vagy edzőterembe jársz, mikor az egész légkörétől kiráz a hideg, drágállod is, és te inkább kocognál kint.

Akkor már csak szorítsam össze a fogam és kész?

Nem egészen. Ha sikeresen szeretnél egy megszokott mintán változtatni, akkor érdemes lehet bizonyos pontokat összekötni, megfigyelni, mi után mi következik az életedben, mi-mivel függ össze nálad, és ha kiveszed azt a következő lépést, akkor hol marad űr?
Hiába döntöd el, hogy minden délután edzeni mész, ha hazaérve a szokásos rutinod eldőlni a kanapén. Meddig fog menni az, hogy önuralommal ráveszed magad arra, hogy onnan felkelj és elmenj tornázni? 1 hét? Ha kemény vagy, akkor 2? Sokkal jobban jársz, ha már reggel magaddal viszed a cuccod, és haza sem mész a kanapé közelébe, míg nem végeztél. Mert a kanapé után pihenés szokott jönni, és azt megszakítani írtó nehéz. Segíts magadnak azzal, hogy átgondolod, hol van a legkisebb ellenállás benned a változásra! Keress triggereket a különböző helyzetekben. Hogy személyes példát is mondjak, én a villamossal és HÉV-vel való napi ingázást a számomra fontos angol tanulással kötöttem össze, így már nem is gondolkodom. Tökéletesen automatikus, hogy felszállok, leülök és már nyomom is a gombot a következő hanganyag meghallgatásához. Nálad mi segítene az új szokás kialakításában? Mihez tudod kötni, ami már rendszeres az életedben, hogy ez az új dolog is könnyedén azzá válhasson? Mondhatnád, hogy *„én nem utazom órákig, hogy ennek értelme legyen”*, vagy *„lehetetlen, hogy én egy órát eddzek, pedig tudom, hogy kellene”*. Nem is kell! Nem az a fontos első lépésben, hogy tökéletesen csináld. Az a fontos, hogy megtaláld a helyét az életedben. Akkor is, ha ez 5 perc. Igen, 5 perc. Ha eljutsz oda, hogy adott helyen és időben egy másik ponthoz kapcsoltad az új szokást, már sikerrel jártál. Az időtartamát majd egy következő lépésben elég elnyújtanod. Ekkor lesz majd az 5 percből 10 perc. Majd 20. Ne akarj elsőre mindent, mert a túl nagy lépések is akadályozhatják a megvalósítást.

Mennyi ideig fog ez tartani?

Teljesen változó, kinek mennyi időre van szüksége, és természetesen függ a szokástól is, amit ki szeretnél alakítani. Ha elég apró a változtatás és sikerült jó illesztési pontot találnod a szokásrendszeredben, akkor akár néhány hét is elég lehet, de major változásokhoz akár egy évre is szükséged lehet.
Légy magaddal türelmes és figyeld az érzéseidet a folyamat közben! Eleinte nem fog jólesni, akármiről is legyen szó, de egy bizonyos ponton túl már kevésbé visel meg, míg egyik nap ráébredsz arra, hogy valami végérvényesen megváltozott. Az új szokásod automatikussá vált és már nem jelent plusz erőfeszítést a megtétele.

….és mi van akkor, ha mégsem megy?

Ez legyen egy coaching beszélgetés témája, mert aki ismer, az tudja, hogy az általános álláspontom az, hogy megoldás mindig van (csak néha sokáig kell keresni):
https://ak-coaching.hu
Ha a szokás, melyen dolgozol, a coaching keretei között támogatható, akkor örömmel segítek, és ha úgy látjuk, hogy más szakember segítségére van szükséged, akkor támogatlak abban is, hogy megtaláld a megfelelőt.

M.K.

Ha többet szeretnél olvasni a szokások kialakításáról, ezeket a forrásokat ajánlom útravalóul:

How are habits formed – Phillippa Lally, European Journal of Social Psychology vol.40, Issue 6.
Master the Day – Alexander Heyne
Charles Duhigg – The Power of Habits

rossz szokás	*bad habit*
egyszerű	**simple**
rutin	*routine*
koncentrálni	**to focus**
hétköznapok	*weekdays*
diploma	**degree**
államvizsga	*state examination*
kitartás	**stamina**
gyűjteni	*to collect*
jelentős	**significant**
alapvető	*basic*
haladni	**to progress**
változni	*to change*
félelmetes	**frightful**
nyilvánvaló	*obvious*
megfelelő	**proper**
agyhalott	*braindead*
összefésülni	**to merge**
őszinteség	*honesty*
újévi fogadalom	**New Year resolution**
minta	*pattern*
akadályoz	**set back**
függ (valamitől)	*depend on*
végérvényes	**peremptory**
erőfeszítés	*effort*

A Vöröskereszt létrejötte

Jean Henry Dunant svájci üzletember volt, aki üzleti ügyben kívánt segítséget kérni a Franciaországot akkor vezető III. Napóleontól. Napóleon ekkor épp az osztrák-francia háborút vívta, így a találkozásukkor Dunant akaratlanul is látta az épp zajló solferinoi ütközetet. Mélyen megrázta őt az ott tapasztalt emberi szenvedés, a sebesültek ezreinek a látványa, akiket a fegyverropogás szüneteiben fekete ruhájukon vörös keresztet viselő kamilliánus szerzetesek próbáltak ellátni, illetve a halottakat eltemetni. Ez az élmény inspirálta Dunantot, hogy megírja a Solferinói emlék című könyvét, mellyel az együttműködés fontosságára kívánta felhívni az emberek figyelmét. Hála Dunant-nak és barátjának Dufour tábornoknak, a svájci katonai vezetőnek, 1864-ben létrejöhetett az első Genfi egyezmény, melynek célja, hogy javítsa a harcokban sebesülést szerzett katonák, illetve a hadifoglyok helyzetét. Ez rendelkezett a sebesültek ellátásáról, függetlenül attól, melyik oldalon is állnak. Ez tekinthető a Nemzetközi Vöröskereszt létrejötte első állomásának. Az egyezményt tizenhat állam írta akkor alá, majd további tizenkettő csatlakozott hozzá. A megállapodást 1906-ban kiterjesztették, és ekkor már harmincöt állam hivatalosan is elfogadta.

Minthogy az önkéntesekből álló ápolók semlegességet élveznek, szükségessé vált őket valamilyen megkülönböztető jelzéssel ellátni. Ez lett a fehér alapon vörös kereszt, mely a svájci zászló inverze (az vörös alapon fehér kereszt). Ez a jel persze problémákat is felvetett, hiszen a kereszt vallási jelkép is, amit – érthető módon – más vallás képviselői nem szívesen viseltek volna. Megkérdezték hát tőlük, mit szeretnének. A muszlim országok a fehér alapon vörös félholdat választották. Az Irán vezetésével tárgyaló mohamedán szövetségnek ez sem felelt meg, hiszen a félholdat az orosz és oszmán birodalmak használták legnagyobb előszeretettel. Ők vörös oroszlánt és napot javasoltak, melyet el is fogadtak, bár 1980. után ők is áttértek a vörös félholdra, azaz jelenleg nem hivatalos ez a jelkép. Harmadik jelkép a kereszt és félhold mellett a csak vörös kristályként emlegetett jel, mely például Izrael kedvéért lett megalkotva, akik sem a keresztet, sem a félholdat nem tartják magukénak. 1949-es megalakulása óta kérik, hogy ismerjék el hivatalos jelképnek a vörös Dávid-csillagot, ám ezt azóta sem sikerült elérniük. A Nemzetközi Vöröskereszt azzal is érvel, hogy a vörös kereszt nem vallási jelkép.
A Vöröskereszt jelmondata latinul van: Inter arma caritas (Könyörületesség a fegyverek között). A Vöröskereszt az egész világon azonos nevű országos egyesület.

A Vöröskereszt kialakulásának egy másik fontos dátuma volt 1919. május 5. Ekkor alakult meg Párizsban a Társaságok Ligája, hála Henry P. Davidson törekvéseinek. E szervezet magában foglalja az összes hasonló, különféle jelzés alatt működő szervezetet. A kezdeti állapot óta a teljes virágzásig és Dunant ötletének a megvalósulásáig, kevesebb, mint 60 év telt el. Ez hatalmas siker volt. Hála Istennek a történelem során a Vöröskereszt nem veszett el a hasztalan vitákban.

Z.G.

üzletember	*businessman*
akaratlanul	**unwittingly**
szenvedés	*suffering*
megállapodás	**settlement**
képviselő	*representative*
megrázó	**shocking**
zászló	*flag*
sebesült	**injured**
együttműködés	*cooperation*
egyezmény	**pact**
hadifogoly	*prisoner of war*
állam	**state**
önkéntes	*volunteer*
hivatalos	**official**
semlegesség	*neutrality*
vallási jelkép	**religious symbol**
megkülönböztető (jegy)	*distinctive*
könyörületesség	**mercy**
fegyver	*weapon*
magába foglal	**involve**
szervezet	*organization*
kezdeti állapot	**inchoative stage**
történelem	*history*
hasztalan	**useless**
vita	*argument*

A Bagoly és a Pacsirta szerelme

„Te már alszol de én ott leszek,
ágyad mellé térdelek,
megérintem arcodat,
őrzöm közben álmodat.
Majd, a hajnali fénnyel távozom,
csókot hagyva az ajkadon."

Ferenczik Gyula – Jó éjszakát!

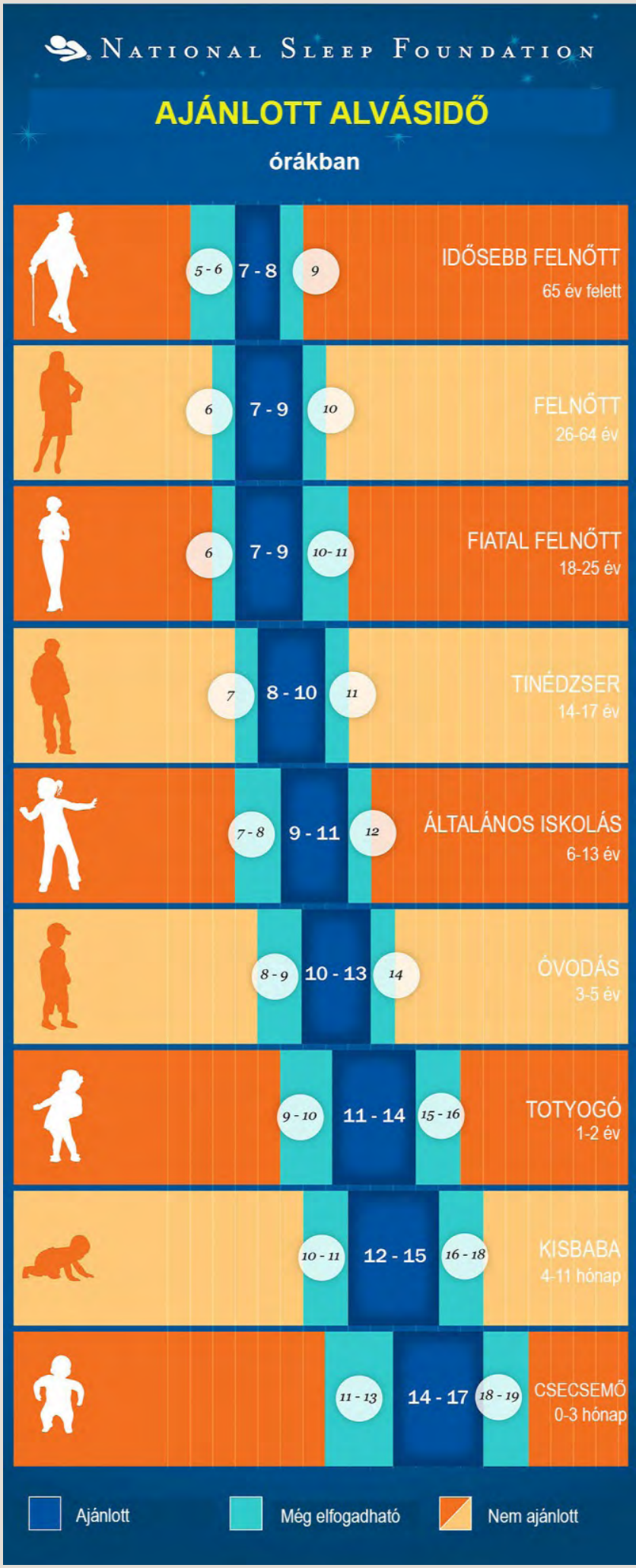
Te is csak futtában találkozol kedveseddel, munkába menet, vagy munkából jövet, és alszik, mire lefeküdnél? Vagy korán reggel kel, amikor te még a szemed sem bírod kinyitni? Akkor mai cikkünk nektek szól!

Mire van szükségünk valójában?

A National Sleep Foundation plakátján láthatjuk, hogy egy 26-64 év közötti felnőtt ajánlott alvás ideje 7-9 óra közötti időtartamra esik, de legalább 6 óra feltétlenül javasolt. Igen ám, de mit tehetünk, ha választott kedvesünk időbeosztása vagy ritmusa eltér a miénktől?

Ha szeretjük egymást, kevesebbet alszunk?

Megtehetjük, hogy később fekszünk és korán kelünk, hogy párunkkal együtt lehessünk, de ez hosszútávon jelentős alváshiányhoz fog vezetni. Hogy ez miért fontos? A rendszeres, akár csak 1-2 órával kevesebb alvás is már felborítja a hormonegyensúlyt a szervezetünkben, másképp észleljük az éhségérzetet, növeli az inzulinrezisztencia és ezáltal a cukorbetegség kialakulásának kockázatát, csökkenti az agyi aktivitást, és növeli a reakcióidőt. Szintén megnöveli a stresszérzetet a stresszküszöb szintjének lenyomásával, ezáltal növeli a depresszió kialakulásának kockázatát. Azt hiszem, kijelenthetjük, hogy nem éri meg kockáztatni.



Akkor mégis mit tehet egy Bagoly, ha Pacsirtát szeret?

Több lehetséges megoldás is felmerül, amikor egy pár ezzel a kihívással néz szembe. Megtehetik, hogy egyikük megpróbál átszokni a másik ritmusára, vagy megpróbálhatják tolerálni az időeltolódást és a közös programokat a nap más időpontjára tervezni. Hogy az átszokás milyen veszélyekkel jár, ha nem sikerül, korábban már láthattuk. Nézzünk hát más alternatívákat! A Pacsirta fél, akár, mint annak idején Winston Churchill, beiktathat egy délutáni 1-2 órás szieszt́at is, hogy pihentebben bírja az éjszakai ébrenlétet, így nem kerül alváshiányba, de nyerhet egy kis időt kedvesével. Bagoly párunk pedig kihasználhatja az ágyban, sötétben eltöltött első órát meditációra, izomrelaxációra, vagy végezhet légzőgyakorlatokat is, így hasznosítva a kompromisszum okozta időeltolódást az életében. Ideális esetben mindkét fél enged legalább egy fél órácskát, így nyerve egy közös órát együtt. Akárhogy is, azt mindenképp érdemes figyelembe venni, hogy a legfontosabb a kapcsolat erősítése és a feszültség csökkentése, hiszen a boldog párkapcsolat kihat az alvás minőségére is, és fordítva. A Pittsburghi Egyetem kutatója, Heather Gunn szerint szoros kapcsolat van a párkapcsolati elégedettség és az együtt alvás minősége között. Megfigyelései szerint azok a nők, akik boldog párkapcsolatról számoltak be, az alvásidejük 75%-ában partnerük mellett voltak az ágyban.

Hogyan csinálják mások?

Nos, a hírességek alvási szokásait vizsgáló Business Insider cikkében olvashatunk arról, hogy a Yahoo vezérigazgatója, Marissa Mayer minden negyedik hónapban egy hetes alvási szabadságot vesz ki, és úgy „pótolja” az elmaradt órákat, egyben. Ariana Huffington (a Huffington Post alapítója) pedig, aki alváshiánya miatt egyszer már összeesett, a levendulaolajos fürdősóra és az éjszakai pihenésre esküszik ezek után. Michael Phelps, olimpiai bajnok úszó, egy speciális kamrában 2600 méter tengerszint feletti magassághoz illő körülményeket teremt a maga számára, hogy az izmait megfelelően regenerálja. Arról azonban nem szól a cikk, hogy mindezt hogyan tolerálta felesége, Nicole Johnson szépségkirálynő, és hogyan nevelték így közös gyermeküket, Boomert. Legyen ez egy következő kutatásom témája!

M.K.

találkozni	*to meet*
alvás	**sleep**
ajánlott	*recommended*
hormonegyensúly	**hormone balance**
cukorbetegség	*diabetes*
emberi szervezet	**human body**
reakcióidő	*response time*
depresszió	**depression**
stresszérzet	*distress*
éhségérzet	**hunger**
kockázat	*risk*
tolerálni	**to tolerate**
alváshiány	*lack of sleep*
szieszta	**nap**
légzőgyakorlat	*breathing exercise*
feszültség	**stress**
minőség	*quality*
fürdősó	**bath salts**
olimpiai bajnok	*Olympic champion*
izom	**muscle**
tengerszint	*sea level*
kutatás	**research**
híresség	*celebrity*
szokás	**habit**
elégedettség	*satisfaction*

Ki mosogat ma?

Lehet a társadalmi nemekről és nemi szerepekről szenvtelenül beszélni? Meghatározza az, hogy milyen neműnek születünk, hogy milyen tevékenységeket végezhetünk a mindennapjaink során?

Ezekre a kérdésekre sokféle válasz adható, de mind inkább vélemény, mint ténymegállapítás. A legtöbb esetben pedig befolyásol bennünket egy olyan kimondott, vagy ki-nem-mondott szabályrendszer, ami a legtöbb esetben láthatatlan módon befolyásolja viselkedésünket. Ezeket a szabályokat normáknak hívhatjuk, és már legfiatalabb éveinkben elkezdjük tanulni őket, mikor közösségbe kerülünk. Az első ilyen közösség a család, ahol ebben a gyermekkori szocializációs közegben a környezetünkre figyelve tanuljuk meg mivel foglalkozik apa, mit csinál anya, mi vár a kisfiúkra, kislányokra, ha felnőnek. Megtanulunk alkalmazkodni ezekhez a szerepekhez.
Ha nemi egyenlőtlenségekről beszélünk, vannak törvényekkel szabályozható jelenségek. Ilyen például a nők és férfiak bérezése azonos munkáért. Arra azonban nincs parancsolat, ami az otthon végzett munkák egyenlő elosztását szabályozná. Napjainkban már nem jelent újdonságot, ha egy kapcsolatban mindkét fél munkát vállal. A főállás mellett az együtt élő párokra azonban vár még teendő az otthonukban is. Az már eltérő tendenciát mutat, hogy ez a munkateher hogyan oszlik meg a nemek között.
A következőkben Pongrácz Tiborné és Murinkó Lívia közös cikkének megállapításait veszem alapul, akik a háztartási munkamegosztást tanulmányozták a nemek között. A vizsgálat során Franciaország, Magyarország, Németország és Oroszország adatait vetették össze. Ebben a tanulmányban ők a háztartási feladatok alatt a főzést, mosást, takarítást, bevásárlást, kisebb javításokat a ház körül, közös programok szervezését és a háztartás pénzügyeinek figyelemmel kísérését értették. Összesítésben a nők javára billen a mérleg, akik kétszer, háromszor annyi háztartási munkát végeznek átlagosan, mint férfi társaik.

Nézzünk meg most pár összefüggést, ami ezt befolyásolhatja.
Ha mindkét fél végez pénzkereső tevékenységet, a férfiak nagyobb arányban szállnak be a háztartási feladatok elvégzésébe. Hat még erre az is, hogy adott társadalom minél magasabb szinten áll az emancipáció fokán, annál egyenlőbben oszlanak meg a háztartási munkaterhek. Nem befolyásoló tényező a társak iskolai végzettsége, viszont az megállapítható, hogy egy magasabb képzettségi mutatókkal rendelkező társadalomban egyenlőbben oszlanak el a „második műszak" feladatai. Nem egyforma a nők elvárása sem a társak felé. Németországban például a magas iskolai végzettségű nők nyugatabbra külső segítség bevonásával, modern háztartási gépekkel csökkentik a háztartási munkákra fordított időt, míg keletebbre, a társtól várják el a segítséget.

Európa kettéoszlik. A keletebbre élő nőkre arányaiban súlyosabb terhek kerülnek otthon, mint a nyugatabbra élőkre.
Az sem mindegy, hogy az együtt élő párok élettársi, vagy házastársi viszonyban vannak-e, mert a házasságkötés után bizony a nőkre több feladat hárul. Mutatkozik összefüggés az élettársak szándékai és a házimunkával töltött idő között is, mert azok az urak, akik házasságra lépnének a későbbiekben, otthon jobban teljesítenek. Számomra az volt a legérdekesebb a tanulmányban, hogy a vizsgált országok közül Magyarországon a legalacsonyabb a férfiúi segítség a ház körül, a magyar nők mégis ugyanolyan elégedettek a helyzettel, mint a többi vizsgált országban. Egy 1991-es kutatásban a kisgyermekes családok kerültek az érdeklődés fókuszába, akkor is a magyar nők voltak a legleterheltebbek, mégis a legelégedettebbek a helyzetükkel a többi országhoz viszonyítva. Hazánkhoz hasonló munkamegosztás Oroszországra jellemző, az orosz hölgyek azonban jóval kevésbé barátkoznak meg ezzel a gondolattal.

Joggal merülhet fel a kérdés, hogy kihat-e mindez a pénzkereső munkára. Arra a kérdésre, hogy volt-e már olyan fáradt az otthoni feladatok miatt, hogy a munkája rovására ment volna, a magyar és francia nők 80%-a, az orosz nők 60%-a állította, hogy még sohasem történt vele ilyen, így a munkahely nagyobb hatással van az otthoni életre, mint fordítva.

Amiben a magyar nők különleges helyzete áll, az a hazánkban ható értékrend. A megkérdezettek között azzal az állítással, hogy „nem tesz jót egy kapcsolatnak, ha a nő többet keres, mint egy férfi”, hazánkban a nők 23,1%-a egyetértett, a férfiak 19,7%-a szintén osztozott ezen a véleményen. Viszonyításképpen Németország keleti részén a nők mindössze 2,8%-a gondolkodott így az adatfelvételkor, az ott élő férfiaknak pedig 1,5%-a csatlakozott ehhez. Ami pedig sokban segít abban, hogy ezek a viszonyok változatlanok maradjanak, az az, hogy „a háztartási munka annyit ér, mint a fizetett munka” állítással nálunk értenek egyet a legtöbben. A megkérdezett nők és férfiak közel fele gondolta így (nők: 55,1% férfiak: 46,9%). Franciaországban ennél kicsit alacsonyabb, de hasonló eredmények születtek, míg a megkérdezett oroszok 10%-a gondolkodik így.

Szintén erős az eltérés a gyermekvállalásról alkotott véleményekben.
A megkérdezettek azzal az állítással, hogy „egy nőnek szüksége van a gyerekre a teljes élethez”, nálunk kétharmados többséggel a legmagasabban értettek egyet (nők: 75,3% férfiak: 66%). Utánunk Franciaországban volt a legmagasabb az egyetértés, a nők részéről 42,5%, a férfiak közül pedig 40,1% gondolkodott ekképpen.

Ez a tanulmány 2009-ben jelent meg a TÁRKI Szerepváltozások című tanulmánykötetében. Világos, hogy értékbeli különbségek vannak a nemzetek között. A tények ismeretében érdemes néha önvizsgálatot tartanunk, és sorra venni a kialakult szokásainkat.
Vajon tudunk még változtatni rajtuk?

H.É.A.

társadalmi nem	*gender*
nemi szerep	**gender role**
tevékenység	*activity*
befolyásol	**influence**
szabályrendszer	*set of rules*
viselkedés	**behaviour**
egyenlőtlenség	*inequality*
alkalmazkodás	**adaptation**
törvény	*law*
háztartási munka	**chore**
munkateher	*workload*
tanulmányoz	**inquire into**
figyelemmel kísér	*follow with attention*
elvárás	**expectation**
iskolai végzettség	*educational attainment*
társ	**partner**
házasság	*marriage*
élettársi kapcsolat	**partnership**
tanulmány	*paper*
elégedett	**satisfied**
értékrend	*values*
állítás	**statement**
gyermekvállalás	*childbearing*
nemzet	**nation**
tény	*fact*

StArt Rovat

Ebben a rovatban terveink szerint különleges hobbikról, a programozás mellett szívesen művelt egyéb foglalkozásokról írunk. Ha érzel hozzá kedvet, hogy kb. 1 oldalban megoszd másokkal, hogy téged mi kapcsol ki a sok kódolás közepette, ne habozz írni nekünk! A cím: olvaso@ak-akademia.hu

Belefér minden, ami kikapcsol, feltölt, leköt legyen az más jellegű munka, hobbi, sport vagy egyéb időtöltés. Ezzel is segíthetünk megtalálni egymásnak azokat a szabadidős tevékenységeket, amelyek hozzásegítenek a mindennapi stressz csökkentéséhez és javíthatják a közérzetet. A kérdés tehát:

Te mivel foglalkozol szívesen a szabadidődben?

Egy vers születésének háttere

A világirodalom hemzseg a szebbnél szebb versektől, de viszonylag ritkán adódik az a szerencsés helyzet, hogy valamilyen módon tájékoztatást kapjunk annak megszületésének módjáról. Ilyen szerencsés kivételt képez Faludy György egyik gyönyörű verse is, melynek megszületését később beleírta háromrészes önéletrajzi munkájába, tekintve, hogy keletkezése egy igencsak meghatározó élményhez kapcsolódik. Faludy sosem volt jó véleménnyel a kommunizmusról, melynek igen határozottan hangot is adott. Valahol tudta, hogy az életével játszik, 1947-ben mégis hazatért az emigrációból. 1949-ben vagy ’50-ben (eltérőek a források a kérdésben) koholt vádak alapján letartóztatták, és az Andrássy út 60-ba vitték, ahol megkínozták, majd egy nap azzal mentek be hozzá őrei, hogy másnap hajnalban felakasztják.

Adtak neki papírt és tollat, hogy most aztán azt ír, amit csak akar, úgyis meghal. Miről is írhat az ember utolsó óráiban? Faludynak több dolog is eszébe jutott, végül arról írt, ami oly meghatározó volt számára: gyermekkorának legboldogabb napjai, melyeket szeretett nagyapjánál töltött. Hosszú, és igen szívszorító vers született ezen az éjszakán. Hajnalban aztán nevetve közölték vele, hogy az egész csak vicc volt, és mégsem akasztják fel, majd gúnyosan a tükör elé állították, ahol azt látta, hogy az éjszaka folyamán egy vastag vörös csík jelent meg a nyakán az akasztástól való félelem hatására. Álljon hát itt a vers:

Emlékezés egy régi udvarházra

Ilyenkor ősszel, ha vad szél csahol már
és börtönömben felriadok éjjel:
öregapó áll elibém, a molnár
és udvarháza a vén gesztenyével.

Minő varázsa volt a régi háznak!
Fogam közt bűvös íze most is laktat.
Ahányszor kapuboltja alatt jártak,
az udvaron magától nyílt egy ablak.

A folyosó végén a nagy pohárszék
megcsendült benn, ha kinn az ajtót fogtad:
ismerték itt a tárgyak egymást már rég
és titkos dallamokban összeszoktak.

S a roppant lomtár! Elvarázsolt kastély!
A járást ketten tudtuk a huzattal.
Volt ott minden: kőkancsó, kályharostély,
gyöngyháztámlájú szék, brokáthuzattal,

bélelt doboz, melyet a moly kirágott,
öreg fahordók, bennük dohos odvak
s én, mint Robinson; kék üvegvirágok,
miket sirattam, hogy így porosodnak;

vén tégelyek, aljukon csillám festék
– körmömmel tudtam őket csak kivájni –
s tűnt illatoktól még opál üvegcsék,
miket hordoztak Wallenstein rimái.

A háztetőn nagyanyó ápolt kertet.
Én ősszel jártam ott, ha már kiszáradt,
s mert vérszín szegfű nőtt csak benne, dermedt
vért tartogattak száradt szegfűszárak.

A régi házról mit nem szólna még szám!
E verset is bár százszor kezdeném én.
Virágai közt – holt lányok közt vénlány –
egy hervadt, vérszín szegfű állt: a néném.

Az udvaron nyüzsgött lúd, jérce, kappan,
de este mind elült s mikor setét lett:
a csillagok fogantyúihoz kaptam,
mert nem volt ennél setétség setétebb.

De benn a házban az öröm vendégelt;
ebédlőjében gyömbér szaglott s ánizs,
s kerültek ott elémbe ódon étkek,
miket irígyelt volna Szemirámisz.

Később, mikor vetkőzni készen álltam,
nagyanyó jött be – nesztelen kísértet –,
szeme rajtam legelt; így jött a tállal,
melyről birsalmasajt s narancs kísértett.

A lámpa húnyt s a kályha lidércfénye
dunyháim roppant fehérségén táncolt,
míg én feküdtem, s dermedt szemmel néztem
az öklömet, mely karmazsin zománc volt.

Álmomban sem lett az iszonynak vége
s jól tudtam gyermekfejjel, mitől félek –
hogy egykoron e dunyhák fehérjére
én járok vissza majd táncolni fénynek.

*

A fény! Nagyapám is csak erről szólott,
ha hátramentem hozzá a malomba,
hol liszttel teltek meg roppant fiókok
és én nem tudtam megfejteni, honnan.

Nefelejcskék szem, széles, hátraomló
homlok, rövid nyak – állt malma porában.
A tankönyvben volt egy hozzá hasonló
Brandenburg őrgróf, Erazmus korában.

Arról beszélt, hogy elmegy nemsokára,
és itt a földön nem lelek nyomára,
mert ha az ember meghal, minden dolga
olyan, akárcsak sohasem lett volna.
Egy helyen marad meg igaz valója:
a fénysugáron, mely leválik róla
s amelyik sok millió kilométer
sebességgel nyeldesi az étert.
A múlt filmjéből nem vész el egy kép sem:
a felvétel tovább repül a fényen,
az állócsillagok közt ugrál sorra
s tűnt életünket ott tűzi műsorra.

Ha van jó szárnyad, érd be és ott nézd meg,
hol lovasai Bouilloni Gottfrédnek
nyolcszáz fényévre járnak tőlünk, s holnap
a Sárkánycsillag ellen lovagolnak,
míg Napoleon császár s az orosz cár
még csak a Tejút ködében poroszkál.
Maholnap indul ő is, nyolcvanhárom
évével ülve hosszú fénysugáron
s a huppanókat egyre messzebb rója,
ha a görbült tér négy dimenziója
úgy irgalomból nem fordítja vissza,
s arcom borát ő akkor újra issza.
De addig is, míg majd a sírban kint lesz,
gondoljak rája, hogyha feltekintek,
melyről sok könyvet búvárlott s oly égve
tudott szeretni: a csillagos égre.

Matrózruhámban ott, a régi kékben
hallgattam bűvös dallamát szavának
s azon töprengtem, hogy talán megkérem:
ha majd a fényre lép, vigyen magával.

Így állt, pipáját horgászbotként tartva,
s nézett – kissé hunyorgott jobb szemére –,
s mint gombostűfej, a jobb szeme sarkán
el-nem-csorgott könnyének sűrű méze.

*

Ha börtönömből visszanézek,
így látom még a házat állni,
szemközt domb, fenyves erdőszélek
– ezek a halál orgonái –,
ha börtönömből visszanézek.

De hol a ház s gazdája hol már?
A házat tán elhordták régen,
és nagyapám, a régi molnár
már égi lisztjén áll, a fényen.
De hol e ház s gazdája hol már?

Mert meghalt mind, ki élt e házban:
nyakát elvágta, így a néném;
a többi ostromkor vagy gázban,
húgom a jeges Duna mélyén –
mert meghalt mind, ki élt e házban.

Szakadt ingemben, tele vérrel
felállok most a deszka-ágyon,
egy fénysugárra kell csak lépnem,
anyám sikolt s én szállva szállok
szakadt ingemben, tele vérrel.

Köd-dunyhák jönnek, hófehérek,
hol napok kályha-tüze táncol,
és bűvös gyantaszagot érzek,
és égek karmazsin zománctól –
Tejutak jönnek, hófehérek.

Családi est a Szíriusznál!
A sarkon túl nagyapó vár rám,
húgom amott a jégben úszkál –
terasznak szép az Aldebárán,
de fényesebb a Szíriusznál.

(Az ávó pincéjében, 1950 októbere egyik
éjszakáján,
mikor másnap hajnalra ígérték kivégzésemet.)

Z.G.

világirodalom	*world literature*
hemzseg	**bristle**
vers	*poem*
ritka	**rare**
szerencsés	*lucky*
kivétel	**exception**
tájékoztatás	*reference*
vélemény	**opinion**
kommunizmus	*communism*
koholt	**fictional**
vád	*accusation*
megkínozni	**torture**
hajnal	*dawn*
önéletrajz	**autobiography**
meghatározó	*determining*
élmény	**treat**
emigráció	*emigration*
letartóztat	**arrest**
felakasztani	*to hang*
nagyapa	**grandfather**
szívszorító	*heart-smothering*
tükör	**mirror**
félelem	*fear*
vad	**wild**
udvarház	*manor*

Csillagösvény
Öko Élménypark

Gondoltad volna, hogy a világ harmadik leghosszabb labirintusa épp Magyarországon van? Ugye, hogy nem. Pedig bizony így van, méghozzá Ópusztaszeren, a Történelmi Emlékpark szomszédságában. Ebből persze valamilyen szinten az is logikusnak tekinthető, hogy a labirintus tematikája – mert van neki ilyen – illeszkedik a magyar történelemhez. Már maga az elnevezése is beszédes, hiszen a Csillagösvény nem más, mint a Tejút ősmagyar neve.

Maga a labirintus Magyarországon egyedülálló, de mint említettem, a világon is a harmadik legnagyobb a maga 3,5 kilométeres hosszával. Tulajdonosa egy olyan angol tervezőmérnökkel terveztette, akinek nevéhez már több, mint ötszáz labirintus megalkotása fűződik. Falát embermagasságú fagyalbokrok alkotják, s bár ez csak madártávlatból látható, a kacskaringós útvesztőből a Csodaszarvas képe rajzolódik ki.

A kijutást nem kívánták a véletlenre bízni, így különféle kérdéssorok formájában segítséget is nyújtanak a vállalkozó kedvű látogatók számára. Van kérdéssor ovisoknak, kisiskolásoknak, van retro, állatos és csongrádi kérdéssor is. Ez utóbbi nem éppen könnyű, viszont sok érdekes információval szolgálhat a környékről. Természetesen az a veszély sem fenyeget, hogy ha nem tudod a megfelelő válaszokat, akkor ottmaradsz a következő ovis csapat érkezéséig, akik majd kivezetnek. Van vészkijárat, amit jól követhetően ki is tábláztak. Hogy változatosabb legyen a labirintusban való bolyongás, kis hidakat is beiktattak, melyek hol az út felett futnak, hol pedig át is kell haladnunk rajtuk. Utóbbi esetben a környező tájban is gyönyörködhetünk kicsit.
A kijutás időtartama nyilván egyéni teljesítménytől is függ; ha az ember eltéved párszor, akkor persze hosszabb időt vehet igénybe. Nagyjából azonban háromnegyed vagy egy óra alatt teljesíthető.
A Csillagösvény Öko Élménypark nagyszerű program lehet egy család vagy egy baráti társaság számára, de akár egy munkahelyi csapatépítő tréning színhelyéül szolgálhat (azt nem tudom, hogy be vannak-e kamerázva a falak, de ha nem, egy-egy ügybuzgó kolléga akár el is tűnhet a falak közt – ez persze csak poén!).

Ja, és hogy miért „öko”? Hát mert az építéséhez a környék természetes anyagait használták fel, a napenergiát is hasznosítják, csepegtető öntözés van, és a kerti munkák nagy részét is kézi erővel végzik. Mindenképp érdemes kipróbálni, ha egyszer arra jár az ember!

Z.G.

útvesztő	*maze*
szomszédság	**neighborhood**
logikus	*logical*
elnevezés	**title**
tervezőmérnök	*design engineer*
tulajdonos	**owner**
embermagasságú	*height of a man*
fagyal	**privet**
madártávlat	*bird's eye view*
kacskaringós	**curly**
kérdéssor	*question row*
veszély	**danger**
vezet	*lead*
változatos	**various**
eltéved	*get lost*
bolyongás	**ramble**
teljesít	*fulfil*
csapatépítő tréning	**team building training**
kolléga	*colleague*
környék	**surroundings**
természetes	*natural*
anyag	**material**
napenergia	*solar energy*
kézi erő	**hand-power**
kipróbálni	*try*

FILMAJÁNLÓ

A 2008-as Tűzbiztost (Fireproof), más fordításban Szerelempróbát nagy előszeretettel sorolják a romantikus film kategóriába, ami helytálló, ha azt vesszük, hogy témája a szerelem, a házastársi szeretet. Helyesebb azonban a dráma műfaji meghatározás, főleg, mert az nem kelti azt a látszatot, hogy valamiféle habos-babos limonádé elé ülünk le.

Caleb tűzoltó, hivatását példásan látja el. Nap, mint nap embereket ment a saját testi épsége kockáztatásával. Kollégái szeretik és tisztelik, s ha ő nem is tartja magát hősnek, joggal érezheti magát jó embernek. Mindössze két éve házasodtak össze Catherine-nel, de ez az idő elég volt ahhoz, hogy reménytelenül eltávolodjanak egymástól. Mindennaposak a viták a karrierrel, házimunkával és az anyagiakkal kapcsolatban, mindketten csak a magukét fújják. Mintha elfelejtették volna, hogy ugyanazzal állnak most szembe, akit nem is rég annyira szerettek, s akiért valószínűleg sokkal nagyobb áldozatot is hajlandóak lettek volna hozni, mint egy kis pénz, vagy, hogy magukra vállalják a bevásárlást. Egy kiadós veszekedés alkalmával Catherine bejelenti, hogy el akar válni, Calebnek pedig eszébe sincs marasztalni. Mikor Caleb beszámol a dologról az apjának, az megkéri, hogy halassza el a válóper beadását negyven nappal, és adjon egy esélyt a házasságának. Postán elküld neki egy naplót, mely valójában egy negyven napos program a házasság megmentésére. Caleb kényszeredetten vág bele a dologba, Catherine-nek mit sem szólva a dologról. De vajon sikerrel járhat-e? Sikerülhet-e leküzdenie a büszkeségét két embernek, akikben olyannyira elhatalmasodott a sértettség a másik iránt, hogy talán már nem is motiválja őket a házasságuk megmentése? Különösen nehéznek tűnik a dolog, mivel Catherine-nek új hódolója akad a munkahelyén egy fiatal és jóképű orvos személyében.

A Tűzbiztos című film mentes mindenféle hatásvadász sallangtól, egyszerűen bemutatja, miként küzd (vagy épp nem küzd) két ember a házasságáért. A bemutatott probléma nagyon is valós, elég csak arra gondolni, mennyi házasság bomlik fel, gyakran egészen rövid idő alatt. Mintha a házasság már nem volna érték, mintha a holtomiglan-holtodiglan csupán egy üres frázis lenne, amit minden meggyőződés nélkül hadarnak el a felek a házasság megkötésekor. Ez a film gondolkodóba ejti az embert, tanít valamit nekünk nem csupán a házasságról, de szeretetről, alázatról, önmagunkról, azaz nem csak azok számára, akik maguk is házasságban élnek. Szóval megtekintése mindenkinek ajánlott!

Őszinte sajnálatomra e filmet nálunk nem adták ki DVD-n vagy BD-n. Szerencsére a net nem is olyan rejtett bugyraiban, tök legálisan is megtekinthető.

Z.G.

házastárs	*spouse*
műfaj	**genre**
látszat	*surface*
tűzoltó	**firefighter**
nap mint nap	*day by day*
házasodni	**get married**
mindennapos	*daily*
karrier	**career**
házimunka	*housework*
anyagiak	**wherewithal**
elfelejteni	*to forget*
valószínű	**probable**
áldozat	*victim*
válás	**divorce**
marasztalás	*condemnation*
beszámolni	**to report**
elhalasztani	*postpone*
napló	**diary**
kényszeredett	*wry*
büszkeség	**pride**
hódoló	*admirer*
hatásvadász	**attitudinize**
jóképű	*handsome*
érték	**value**
alázatos	*submissive*

William C. Davis:
A vadnyugat hőskora 1800-1899

Talán egyetlen nép sem hajlamos annyira mitizálni saját történelmét, mint az amerikai. Nem is csoda, hiszen mi lenne annál izgalmasabb, mint mikor a világ minden tájáról egy ismeretlen vidékre özönlik egy csomó ember, ki boldogulást, ki gazdagságot, ki pedig egyszerűen kalandot remélve. Amerika történelmének e legendás és kalandos szeletéről mi leginkább westernfilmekből és olyan kultikus írók regényeiből nyerhetünk képet, mint Karl May vagy J. F. Cooper. Az igazat megvallva egyikük sem járt az igazi vadnyugaton soha, személyes tapasztalatuk nem volt, amire regényeik megírásánál támaszkodhattak volna. A westernekről pedig talán mondanom sem kell, mennyire tele vannak romantikus túlzásokkal.

Sajnos nálunk viszonylag kevés olyan könyv áll rendelkezésre, ami reális, elfogulatlan módon írja le a 19. századi Észak-Amerika történelmét. Talán egyetlen ilyen könyv van, ez pedig a címben jelölt William C. Davis munkája, ami tömören, lényegre törően mutatja be nekünk e legendás helyszínt és kort. A szerző igyekszik érinteni minden lényeges eseményt, emellett pedig sort kerít arra is, hogy bemutassa a különféle életmódot élő emberek mindennapjait, öltözködését és jellegzetes használati tárgyait.

Annak sem kell csalódnia, aki igazi western rajongóként inkább arra kíváncsi, amit a filmekben látott, hiszen a szerző arra is figyel, hogy szót ejtsen az ismertebb, valóságban is élt vadnyugati történelmi személyekről. Talán meglepő, de például a Lucky Luke képregényekből ismert Dalton fivérek valóban léteztek – ha nem is ilyen formában. Azzal talán nem árulok el nagy titkot, hogy Lucky Luke viszont csupán Morris és Goscinny kitalációja: a beszélő ló, és az a tény, hogy gyorsabb a saját árnyékánál biztos gyanússá tette a dolgot számotokra is. Létezett viszont Wild Bill Hickok, Buffalo Bill, vagy Ülő Bika, a legendás sziú főnök, aki miután az általa vezetett felkelést leverték, Buffalo Bill show-jának állandó fellépője lett. Természetesen jó sok, a korban használatos fegyver is bemutatásra kerül, mert azokra azért valóban nagy szükség volt az ott élők mindennapjaiban.

A könyv gazdagon van illusztrálva korabeli fényképekkel, mely képeknek valóban a szemléltetés a célja, nem a tartalom rovására kerültek a könyvbe ilyen nagy számban. Minthogy egy száz éves, igen eseménydús időszakot próbál átfogóan bemutatni, a könyv stílusa tárgyilagos, sallangoktól mentes, ugyanakkor benne van nagyjából minden, ami ahhoz szükséges, hogy valós képet alkossunk a történelemnek erről a legendás és érdekfeszítő fejezetéről. A mű természetesen érinti az indiánokat és a velük vívott háborúkat, de aki róluk szeretne többet megtudni, azoknak egy nagyon hasonló külcsínnel és stílussal rendelkező munkát javasolnék elolvasni, méghozzá a Richard Collins által szerkesztett Indiánok és ősi kultúrák Észak-Amerikában című könyvet.

Sajnos mindkét könyv igen nehezen és drágán beszerezhető, ugyanakkor, akit valóban érdekel a vadnyugat, azoknak mindenképpen érdemes legalább a könyvtárból kikölcsönözni.

Z.G.

hajlamos	*susceptible*
nép	**folk**
izgalmas	*thrilling*
táj	**land**
ismeretlen	*unknown*
özönlik	**stream**
boldogulás	*prosperity*
kaland	**adventure**
író	*author*
regény	**novel**
tapasztalat	*experience*
túlzás	**overstatement**
elfogulatlan	*unprejudiced*
legendás	**legendary**
felkelés	*uprising*
esemény	**event**
korabeli	*contemporary*
fénykép	**photograph**
tárgyilagos	*objective*
indián	**indian**
fegyver	*weapon*
helyszín	**location**
különféle	*various*
életmód	**lifestyle**
rajongó	*fanatic*

Angol nyelvi feladatlap

Digital Devices Make us More Distracted, Distant and Drained

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

Our digital lives may be making us more distracted, distant and drained, according to research presented at the ..... of the American Psychological Association.
For instance, even minor phone use during a meal with friends was enough to make the diners feel ..... and reduced their ..... of the experience, one study found.
"People who were ..... use their phones during dinner had more trouble staying present in the moment," said Ryan Dwyer, MA, of the University of British Columbia, lead author of a study that was presented during a ..... on how digital technology is ..... relationships. "Decades of research on happiness tell us that ..... positively with others is critical for our well-being. Modern technology may be wonderful, but it can easily ..... us and take away from the special moments we have with friends and family in person."

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

Dwyer and his colleagues .....
The restaurant experiment included .....
After eating, the participants .....
The researchers found that .....

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

Hány résztvevő vett részt a felmérésben?
Melyik egyetem jóvoltából készült a felmérés?
Egy hét alatt hány alkalommal ismételték?
Mihez adtak 15 percet?

IV./ Válaszd ki a megfelelő szavakat a négyzetből és illeszd a szövegbe! (3 felesleges)

Results showed that people reported feeling more distracted during face-to-face interactions if they had used their ..... compared with ..... interactions where they had not used their smartphone.
The students also said they felt less ..... and interest in their interaction if they had been on their phone. "The survey findings were ..... notable because of the negative effects of phone use among university students, who are ..... known as digital natives," said Elizabeth Dunn, PhD, of the University of British Columbia and co-author of the study

and symposium presenter. “We assumed that this generation would be more adept at ..... between using their phones and interacting with others, but we found out even moderate levels of phone use ..... the benefits of engaging with others.” Another study presented in the session found that compassionate people spend less time on ..... than people who are more self-centered and narcissistic.

especially	multi-tasking	face-to-face	undermined	compassionate
comfortable	smartphone	social media	commonly	enjoyment
	processing	emotional	analyzed	

V./ Fogalmazd meg magyarul, hogy a hallott szöveg alapján mit jelentenek ezek az angol szavak, kifejezések?

in addition - .....
identifying - .....
text-based interactions - .....
previous - .....

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

She and her colleagues ..... data from four studies of more than ..... adult participants and used existing scales that assessed ....., empathy, emotional intelligence and emotion recognition. The studies also asked questions about how ..... participants checked and posted on Facebook, Twitter and Instagram. More empathic people used Twitter less frequently than those who were not as caring and ..... toward others, the ..... found. Also, people who were more likely to be able to see the world from another’s perspective did not spend as much time on Facebook and Instagram. Another interesting finding was that people who ..... high on a test of reading others’ ..... used Twitter and Facebook less often. Conversely, more narcissistic people and those who feel overwhelmed by the emotional ..... of others spent more time on all three ..... sites.

VII./ Konrath következőkben hallható véleményét fogalmazd meg saját szavaiddal magyarul!

.....
.....
.....

* This article has been republished from materials provided by American Psychological Association.

A szeptemberi angol mp3 és feladatlap teljes szöveg átirata:

Rita* was 23. She had a new job in a city where she didn't know a soul. She was excited, scared, and lonely. What she wanted more than anything was a friend: "My college friends and I used to spend all of our time together. But now we were all working, so we couldn't have gotten together even if we were still living in the same city. We texted, and sometimes talked. But it's not the same."

Nathan* had close friends from childhood, but thought it would be good to develop some work buddies. "I'm not sure exactly how to do it," he said. "I'm not a drinker, so going out for a beer doesn't work for me. But I don't know what else I can do without looking like a weirdo. Guys just don't say, 'Hey, do you want to go to the movies?'"

Dana*, in her early 30s, also made a move — to a new country: "My husband moved for work. I came with him. We had a two-year-old and a baby on the way. I was up for the adventure. I thought it would be exciting, but I didn't realize how much I was going to miss my family and my friends. And making new friends in a completely new environment, where I didn't even know where to shop for groceries, was overwhelming to say the least."

Some of us make friends easily, almost without effort, while others find it harder. Yet starting a new job, a relationship, or a family can be challenging to established friendships and may demand new ways of connecting. Research shows a peak in the number of friends during our early 20s, followed by a steady decline as we move into our late 20s.[i] A move, a divorce, a job loss, or the illness or death of loved ones can make us long for the support of friends who are no longer available. And loss can make it even harder to make new connections.

Some friendships do last over time, of course, but many change shape, no longer providing what you need. Some end abruptly and sometimes painfully, and others simply get lost in the passage of years. We change physically, emotionally, and intellectually. Our social situation alters. Elena, the narrator of Elena Ferrante's powerful fictional saga about women's friendship, describes some of the difficulty of maintaining and restoring old, important relationships. She says, "To regain our old intimacy we would have had to speak our secret thoughts, but I didn't have the strength to find the words and she, who perhaps had the strength, didn't have the desire."[ii]

These changes can have many causes — you might outgrow friends, or they might outgrow you; your needs change; or one of you moves away. But sometimes even when you stay in one place, you need new friends. For instance, one study[iii] found that the mythical seven-year itch sometimes exists in friendships as well as other relationships.

It is, of course, important to nurture and care for old friendships. Like a marriage, a friendship may have to go through rocky periods in order to become deeper and more sustaining. But sometimes you really do need to meet new people and establish new friendships. For most of us, that's easier said than done. So how do you make new friends when you need and want them?

Here are six suggestions I've collected from the men and women I interviewed while gathering information for my book on the joys and heartbreaks of women's friendships. Not all will work for everyone, but don't discard them all. Try something that doesn't seem natural: I've met many people who've told me that they were surprised to find that some of the ideas they thought were completely out of the question helped them the most.

1. First, recognize that it's normal and even healthy to want to make new friends at different times in your life.

Making new connections does not have to mean that you are being disloyal to your old friends. There's an old folk song that goes, "Make new friends but keep the old. One is silver and the other gold." Maintaining important relationships might not always be easy, and

your new friends might not be easily integrated into your old circle, but most of us manage many different groups of relationships anyway — family, school, work, church, synagogue, or mosque are just some of the multiple communities you may already be balancing.

2. If it's not easy for you to make new connections, don't give up right away.

And don't beat up on yourself! Making new friends gets even more difficult for many of us as we move through the next stages of life. As a New York Times article put it, "As people approach midlife, the days of youthful exploration, when life felt like one big blind date, are fading. Schedules compress, priorities change, and people often become pickier in what they want in their friends."

3. Move forward in small steps.

Start by looking in your community for activities that you already enjoy doing. Rita, for instance, checked out online and print lists of activities that she liked. "I realized that was how I first met some of my friends in college," she said. "So I went to my local newspaper and also to online sources for something that I could do without feeling overwhelmed by having to be social." She found a beer-tasting event in the local calendar, and a Meetup of women her age who were reading a book she had been planning to read. "I chose one activity to begin with," Rita said. "I actually didn't meet anyone, but I had a nice time. And I started to feel a little more comfortable in the city — it was sort of like I knew there were people out there for me when I was ready." Dana, who was less comfortable in new situations and also had limited time to engage in new activities, started out by going online. "There was a mom's group in my neighborhood," she said. "They had all kinds of advice and listings. I was just a silent observer for a long time, and I sort of got to know some of the women. And then I asked a question and got such positive replies that I felt more comfortable being more visible. And then, I'm not quite sure how it happened, but I ended up meeting up with a couple of the other moms and their children in the park . . . and now they're my friends."

4. Take a look at some of the connections that already exist in your life.

A casual friend from yoga might be interested in having coffee with you. And coffee can be the first small step toward a deeper connection. A coworker who has children the same age as yours may not have any more time available than you do. As a colleague, she is probably not the right person with whom to share all of your self-doubts and insecurities, but she might be a source of sympathy and support when you are trying to figure out how to get your son started on his homework while you try to meet a deadline.

5. Remember that there is no "one-size-fits-all" formula for making new friends.

It might be as simple as just talking to other people, but if you're shy or introverted, you might need someone else — a partner, a spouse, another friend, a colleague, or even a child — to help you make new connections.
According to popular belief, women get together to talk about feelings, while men get together to do something. Yet many men and women make connections through activities. Nate, for example, joined his company's softball team and discovered that one of his co-workers also didn't drink. "We went out with the team afterwards, though, and it was great! He had a coke and I had a seltzer, and nobody even seemed to notice." Dana also started taking an English as a Second Language class and made several new friends, one of whom was expecting a baby only a few days after Dana's due date.

6. Finally, keep in mind that deep friendships do not develop overnight.

It takes time to get to know someone, and time for them to get to know you. If you're looking for an immediate BFF, you're going to be in trouble when you realize that at first the connection might feel superficial. Over time, the relationship might deepen. But to start, it's helpful to think, as one 90-something resident of a senior community told me:

"I have had good friends over the course of my life. Some of them are no longer with us, and others are just too far away for me to see or even talk to anymore. But, like the old song says, 'If you can't be with the one you love, love the one you're with.' An acquaintance who I can chat with at lunch or play a game of bridge with in the afternoon is a good companion — and might become a good friend if we have enough time."

* Names and personal information changed to protect privacy

Forrás:https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-couch/201806/need-new-friends-don-t-know-how-make-them

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:

shopify.com
timecamp.com
amazon.com
greysolon.com
est.hu
superiorpics.com
ai.ytimg.com
bbci.co.uk
backerclub.co
capovelo.com
kirandulastervezo.hu
keol.hu
filmtrailer.hu
wikipedia.hu
cdn.skim.gs
io.wp.com
www.scarymommy.com
origo.hu
itunes.apple.com
habitbull.com
thehabithub.com
lifehack.com

ak-akademia.hu
ak-coaching.hu

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

How are habits formed - Phillippa Lally, European Journal of Social Psychology vol.40, Issue 6.

Master the Day - Alexander Heyne

Charles Duhigg - The Power of Habits

Pongrácz Tiborné - Murinkó Lívia: Háztartási munkamegosztás, Azonosságok és különbségek Európában

Az A&K Magazin következő lapszámának várható megjelenése:

november 12. (hétfő)

Reméljük, hogy akkor is olvasóink között köszönthetünk majd!

További szép őszt kívánunk neked!

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