2018/09.

A&K MAGAZIN

Az önfejlesztő szoftverfejlesztők havilapja

Személyes határok

Óriások a növényvilágban

Alternatív járművek

A késleltetés mesterei

A vívás

JAVA + Kódjáték

Angol nyelv +mp3

Tartalom

Technológia
Alternatív járművek 10
Szuperhűs kütyük a valóságban 13

Sport
A vívásról 17

Filmes kvíz 21

Pszichológia
A késleltetés mesterei 23

Life és business coaching 26

Utazás
Óriások a növényvilágban 27
A Radnai - havasok 31

Művészeti coaching 34

Programozás
Kódjáték 35
JAVA 37

Állásinterjú felkészítő csomag 40

Business coaching
Személyes határok 42

Történelem
Katrina hurrikán 45

Egészség
Fogamzásgátló tabletta - férfiaknak 49

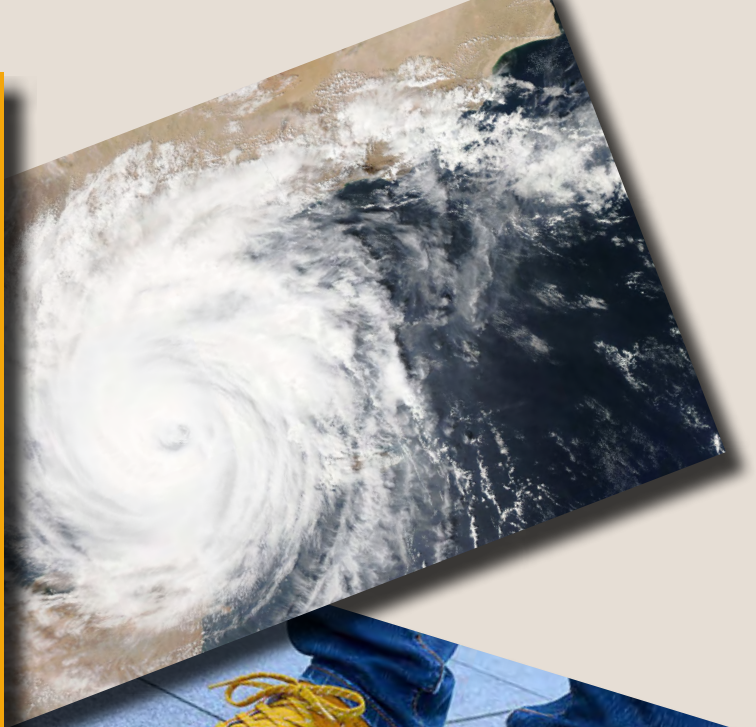
Szerelem
A nászajándék küldetés 51

StART 53

Programajánló 54

Könyv és filmajánló 56

Angol feladatlap + mp3 60



Örömmel köszöntelek szeptemberben is, kedves olvasónk!

Ez a szeptember mindenképp egy különleges hónap, nem is vitás, hiszen Afrikában még a hó is hullani kezdett szegény zsiráfok fejére. Ennél különlegesebb már nemigen lehetne.

Nálunk is rengeteg minden történt az A&K Akadémia háza táján, melyről a következő hetekben Facebookon és a honlapunkon is sokat olvashatsz majd (bár messze nem ennyire meglepőek, mint a havas Afrika).

Szeptember 13-án délután remek hangulatú előadáson találkozhattunk a Schönherz bázison, melynek videófelvételét itt meg is nézheted: Előadás. Ha pedig a diasort szeretnéd letölteni, látogass el honlapunkra: A&K Akadémia
Ebben a hónapban is izgalmasnál izgalmasabb témákkal készültünk számodra. Elképesztő járművekkel és szuperhős kütyükkel találkozhatsz a technológia rovatunkban. A vívás rejtelmeiről írt Gergő a sport rovatban, Kati pedig a halogatásról és a határhúzásról hív együtt gondolkodásra a coaching és pszichológia rovatokban. Csodálatos tájakról olvashatsz ebben a hónapban is az utazás rovatban (na, nem a havas Afrikáról, bár kecsegtető a téma), ebben a hónapban például a Radnai havasokról és óriásokról a növényvilágban.

A szeptember sem telhet el programozás nélkül, ezért ajánlom figyelmedbe a Programozás rovatot Java tartalmú cikkekkel és feladatokkal.
A nyelvtanulás is az életünk szerves része, így ebben a hónapban dupla hosszúságú angol mp3-mal és tartalmas feladatlappal készültünk számodra.

Észrevételeidet és véleményed örömmel várjuk ebben a hónapban is az olvaso@ak-akademia.hu címünkre.

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.

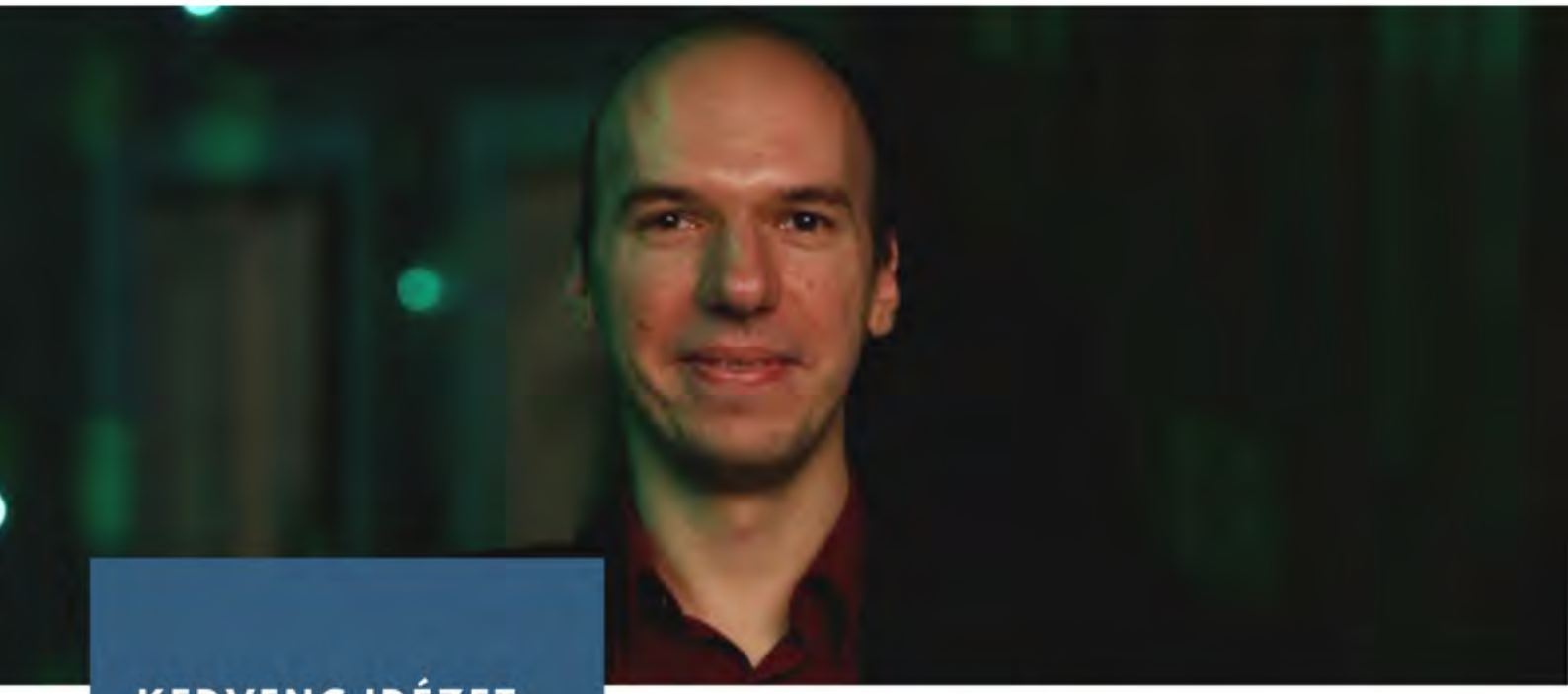
Az autológia segítségével beszélgető partner nélkül is hatékonyan fejlesztheted a szókincsed és beszédkészséged, remek kiegészítése lehet a mindennapos nyelvtanulásnak. A technika lényege, hogy egy adott témáról szabadon mesélj, fennhangon, saját magadnak. Azzal, hogy hallod a hangod, használod az újonnan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

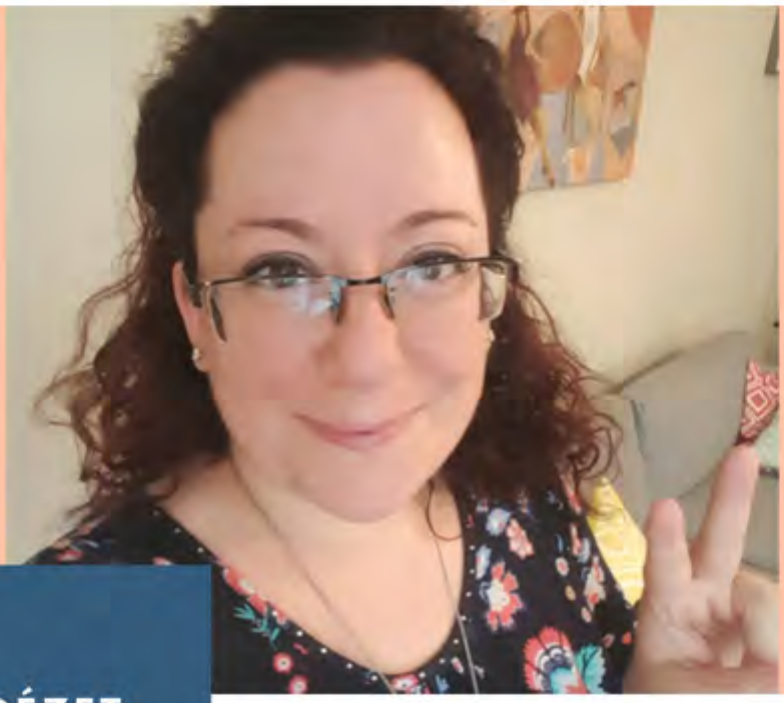
Madách Imre

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

ALTERNATÍV járművek

MOAR

Az elektromos biciklik legjobbika, legalábbis az indiegogo szerint az lesz, jelenleg prototípusa van csak. Ez a bicikli jól megy szárazon, aszfalton, terepen, vizes felületen, erdőben, lépcsőn.
A váza „aircraft made” alumínium, a gumik extra vastagok, 750 W-os elektromos meghajtás, rengeteg LED lámpával. Ha ez még nem lenne elég különleges, az extrák között található az LCD kijelző a kormányon és az USB töltője. Bár 45km/h a maximum sebesség, ez egy nagyon jó biciklinek tűnik így első látásra. Főleg összecsukva.

Walk Car

„Magaddal viheted az autód a táskádban!” Ezzel a szöveggel hódít most a Walk Car, egy lapos, közlekedésre alkalmas kis táska méretű, guruló személymérlegre hasonlító eszköz, amire ráállva bárhová elszáguldhatsz. No, nem százzal, csak egy szolid 15km/órával, de azért az is több, mint a semmi. Az egész kevesebb mint 3kg, egy töltéssel egy óráig bírja, és egy óra alatt ismét bevetésre kész. Hogy ez megér-e 1300 dollárt az már más kérdés, de ötletnek nem rossz.

Segway Mini Pro

A Segway már Budapesten is egy relative gyakran látott kütyü, ez a pro verzió azonban egy továbbfejlesztett változata az eredetinek, melyhez még a kezeidet sem nagyon kell használnod. Kicsi méretű, néhány perc alatt megtanulható a vele való közlekedés, mobilon keresztül is kommunikálhatsz vele, ultra könnyű, ezáltal könnyedén szállítható, érzékeli a mellette levő járműveket, 1600W teljesítmény, maximum 10-zel tudsz vele menni, de azzal könnyedén, rázkódásmentesen.

Double Round skate

A görkori jó móka, ehhez nem fér kétség. Ez a modern változat a létező legkényelmesebb, legtöbb irányú mozgást lehetővé tevő típus. A szokatlan megjelenése pedig biztosan vonzani fogja a tekinteteket, ha végig mész vele az utcán. Azért, amikor az Amazonon berendeled akciós 75 dolláros áron, kérj hozzá védőfelszerelést, pántokat és bukósisakot is, mert ezzel lehet csak igazán nagyokat esni!

M.K.

hódít	*conquest*
lapos	**horizontal, flat**
gurul	*roll*
személymérleg	**scale**
száguld	*speed, rush*
ötlet	**idea**
prototípus	*prototype*
vastag	**thick**
kijelző	*display*
kormány	**wheel**
összecsukható	*foldaway, collapsible*
kényelmes	**comfortable, easy-going**
szokatlan	*unusual*
megjelenés	**appearance**
vonzó	*seductive, magnetic*
tekintet	**look, sight**
bukósisak	*safety helmet, crash helmet*
könnyű	**thin, slight, lightweight**
érzékelő	*sensor*
jármű	**vehicle**
rázkódás	*vibration*
megrendel	**order, book**
akció	*action*
védőfelszerelés	**safety equipment**
elesik	*fall*

Szuperhős kütyük **a valóságban**

Emlékszel azokra a vicces zenebohócokra, akik a kezükkel és lábukkal is egyszerre zenéltek? Még hónaljdudájuk is volt! Nos, hiába modern technológiai fejlődés és robotika, eléggé efelé haladunk. Nézzünk néhány szuper kütyüt, és a végén belátod, hogy ha túltolod a fejlődést és mindet használod, te leszel a következő Jancsi bohóc, aki a levegőben hadonászik és csodákat művel. Érdemes hát csak egyet (kettőt) választani. Neked melyik tetszik a legjobban?

Sgnl

Egyetlen gomb az órád szíján és már fel is veheted a telefonod. Akkor is, ha nincs a közeledben. De akkor hogyan fogod hallani? Nos, a mutató ujjad hegyét elég a füledhez érintened és már beszélhetsz is! Ha eddig a headset miatt nem néztek őrültnek a BKV-n, akkor most eljött az idő. Az eszköz már nem látható, csak az ujjad a füleden, ahogy beszélgetsz egy hanggal, amit csak te hallasz. Félelmetes, nem? Hasznos lehet irodában, utazás közben, vagy egyetemistáknak túlzsúfolt vizsgaidőszakban... khm...

Cricet Bracelet

David Hasselhoff még az órájába beszélt, amikor autót kért, ma már egy valamire való szuper pasas minimum a karjából gyárt érintő képernyőt, és úgy programozza át a beszélő autóját... nem? Ismerd meg a Cricet Braceletet, ami a kezedre vetíti a telefonod kijelzőjét és akárhol, akármikor használhatod, még a zuhany alatt is. Már nincs kifogás, hogy miért nem tudtad elküldeni azt az emailt a főnöködnek, vagy miért nem hívtad fel anyukád már napok óta! 8 érzékelővel ellátott remek karkötő formájú eszköz, mely vibrációra is képes, micro usb portja van, led világítása, és wifi-t használ. Csak hogy fog elférfi ez a sok okos karkötő a karunkon? 4 végtagon elfér pár, csak nehogy felhívd az exed, amikor csak a villanyt akartad felkapcsolni...jah, az másik karkötő volt!

Matrix PowerWatch

Egy újabb okosóra? Minek? Nos, ez tényleg más, és nem csak a marketing szól belőlem. Ez az óra a testhődet képes átalakítani, és ezzel tölti fel saját magát. Így sosem kell töltened, elemet cserélned, vagy bosszankodnod, hogy lemerült. Képes mérni a nap során elégetett kalóriákat, az aktivitásod szintjét, lépésszámot mér, és elemzi az alvásod. Természetesen vízálló és teljesen egyénre szabható. Egy társ, aki tényleg soha nem fárad el. Már csak egy szabad végtagot kell találnod ennek az újabb szuper kütyünek! (Bal boka? – a szerk. javaslata)

Hover Camera

Repülő kamera, különleges szögekből felvett képek és videók, egyedülálló kivitelezésben. 13 megapixeles képek, 4K videók, arckövető beállítás, arc- és testfelismerő programmal, 2.3 GHz Quad-Core processorral, 4 ventillátorral és alsó megfigyelő kamerával. A legelegánsabb és legkisebb repülő kamera jelenleg a piacon. Szénszálas borítású, mely ütés és törésálló (de ha nem zuhan le, akkor mitől sérülne meg?).

Reemo

Nem csak a szuperhősök tudnak távolról tárgyakat mozgatni, ma már mindenki képes lehet rá ennek az új fejlesztésű távirányítónak a segítségével. A fejlesztő saját édesapja stroke-ja után kezdett új megoldásokon gondolkodni, hogy megkönnyítse a mindennapjait. Természetes mozdulatokkal irányíthatod vele a lakás legtöbb elektronikai készülékét és használati eszközeit. Mozgathatók vele a redőnyök, ajtók, lámpák, riasztók, vagy a légkondícionáló. Azt gondolom, hogy 2018-ban alapvető, hogy vízálló, újratölthető és egyszerűen beállítható, idősebbek számára is kényelmes a használata. Elegáns, fekete karkötő kivitelben került forgalomba, és amilyen jól sikerült, ezt James Bond is megirigyelné.

M.K.

szuperhős	*superhero*
kütyü	**gadget**
képes valamire	*be able to*
fejlesztő	**developer**
természetes	*natural*
mozdulat	**movement**
irányíthatóság	*manoeuvrability*
készülék	**device**
redőny	*shade, roll-top*
riasztó	**alarm**
légkondícionáló	*air-conditioner*
vízálló	**water resistant**
karkötő	*bracelet*
megfigyelő kamera	**survaillance camera**
ütésálló	*hit resistant*
óraszíj	**wrist band, watch strap**
gomb	*button*
felvenni a telefont	**pick up the phone**
kivetít	*project*
érintő képernyő	**touch screen**
érzékelő	*sensor, detector*
okosóra	**smart watch**
bosszankodik	*to be in a fret*
testhő	**body heat**
bohóc	*clown, funny man*

A vívásról

Találós kérdés: melyik az a sport, mikor két fehérruhás alak áll egymással szemben egy színpadnak látszó tárgyon, fejükön egy-egy fehér-fekete sisakkal? Persze rávágod, hogy vívás, de én akkor fölényes mosollyal megkérdezem, hogy „hohó, de melyik?”.
Mi magyarok igen jónak számítunk a vívósportban (én mondjuk pont nem; utoljára távoli gyermekkoromban vívtam egy földbe vert vascső ellen, és majdnem kikaptam), mégis: a többség nem sokat tud róla. A három vívó fegyvernemet esetleg névről ismeri, de megkülönböztetni már nemigen tudja. Lássuk hát, mit is érdemes tudni a dologról laikusként!

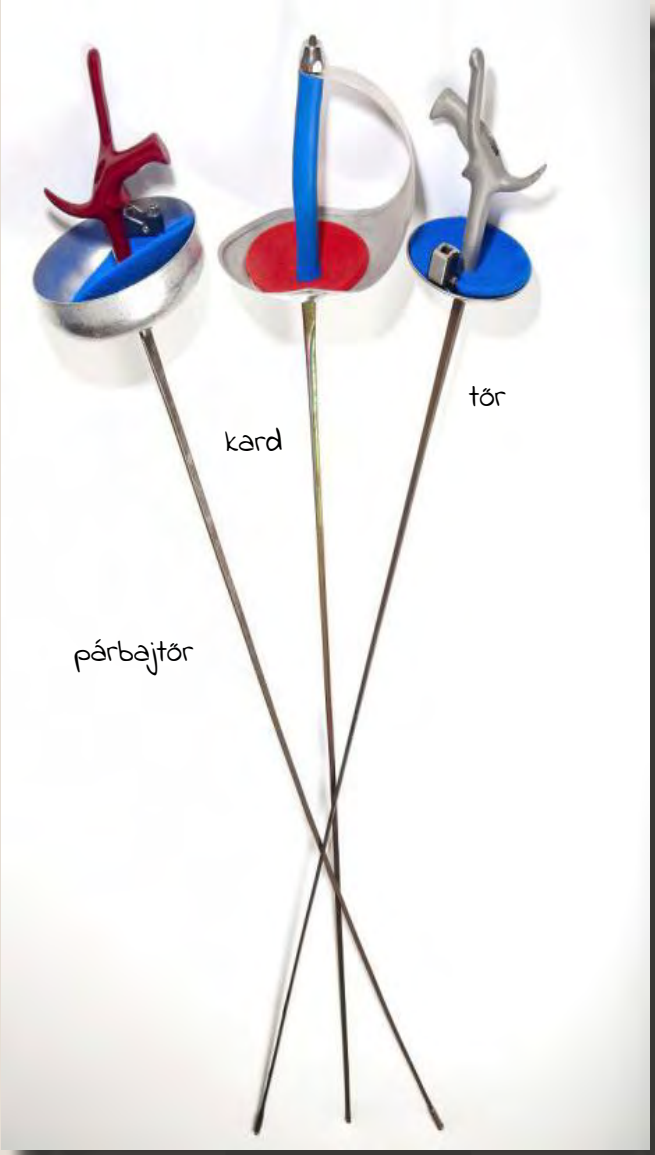
Még mielőtt belemennénk a részletekbe, fontos kitérni a vívás etikettjére. A vívók minden mérkőzés elején és végén tisztelegnek fegyverükkel egymásnak, a bírónak és a közönségnek. A csörte befejeztével a fegyvertelen kézzel történő kézfogással köszönik meg egymásnak a mérkőzést. Aki ezt elmulasztja, az akár eltiltást is kaphat. Valószínűleg hajdanán, mikor még élesben ment a dolog, nem volt érdemes ennyit cifrázni...

A küzdelem mindhárom fegyvernemben a páston történik, ami egy 1,5-2 méter széles, 14 méter hosszú küzdőtér. Minden asszó (összecsapás) kezdetekor a középvonaltól 2-2 méterre állnak fel a vívó felek. A pást végében lévő 1-1 méter a védekezésre szolgál, ám aki mindkét lábbal elhagyja a pástot, az technikai tust szenved.

A tőrvívásban a „legnehezebb" pontot szerezni, hiszen itt csak a törzset lehet támadni, illetve lehet támadni mást is, csak nem kap érte pontot a versenyző. Ezen kívül csak szúrni ér, azaz a kard lapjával hiába püfölöd az ellenfeled, szintén semmit nem ér. Erről gondoskodik az a tény is, hogy a fegyver rugós véggel van ellátva, ami a fémszálakkal átszőtt mellényhez érve rövidre zárja az áramkört, és már ég is a találatjelző lámpa. Ebben a számban már rég nem volt olimpiai bajnokunk, legutoljára 1976-ban Tordasi Ildikó, de mindenképp megemlítendő a legendás Elek Ilona, akinek neve talán még a mai fül számára is ismerősen cseng.

Kardvívásban már a fejen és az egész felsőtesten lehet pontot szerezni, beleértve a karokat is. Ezen kívül itt már nem csak szúrni, de vágni is lehet. Támadásból, védés utáni visszavágásból és tempóvágásból (megelőző csapás) lehet tust szerezni, és fontos, hogy a kivédett vágás során az ellenfél kardja visszahajlik, és úgy ér hozzánk, akkor az nem érvényes, ahogy a karról vagy fejről lecsúszó vágások sem. A találatot itt a felsőtestet borító felszerelésbe szőtt fémszálak és a penge egyszerű érintkezése jelzi. Ebben a számban nyert olimpiai aranyat Szilágyi Áron és Szabó Bence.

A párbajtőrt szokás a legdinamikusabbnak tartani. Bár itt is csak a szúrt találatok érvényesek, de a küzdő felek egész testfelülete támadható. Nem számít, hogy ki a támadó fél: azé a pont, aki előbb beviszi a találatot. Ha egyszerre találják el egymást, akkor mindketten megkapják a pontot, szemben a kardvívással, mikor ilyen esetben marad az addigi pontszám mindkét oldalon. Így aztán egészen apró különbségek is dönthetnek, hiszen a pontok az együttes



találatoknál is kérlelhetetlenül kúsznak felfelé. A fegyver nagyjából a tőrrel azonos hosszúságú, de jóval nehezebb, ráadásul a végén lévő dugó is csak erősebb nyomásra reagál. Érdekes még a fegyver markolata, amit a versenyző maga választhat meg. Ebben a számban nyert olimpiai aranyat csapatban Schmitt Pál, illetve egyéniben Nagy Tímea és Szász Emese.

A mérkőzések 15 találatig tartanak, illetve a versenyzőket a vívóidő is szorongatja, hiszen annak lejártával az nyer, aki jobban áll adott pillanatban.
Fontosnak tartom kiemelni, hogy az általam említett sportolókon kívül még nagyon sok kiváló művelője van és volt a magyar vívósportnak. Itt most azokat emeltem ki, akik talán legismertebbek lehetnek a ma élő emberek számára.

Z.G.

találós kérdés	*riddle*
vívás	**fencing**
színpad	*stage*
sisak	**helmet**
vascső	*pipe*
többség	**majority**
fegyvernem	*branch*
laikus	**layman**
etikett	*etiquette*
mérkőzés	**contest, match**
tiszteleg	*salute*
bíró	**judge**
közönség	*audience*
csörte	**fencing-bout**
kézfogás	*handshake*
elmulaszt megtenni vmit	**fail to do**
eltiltás	*forbidding, interdict*
pást	**piste**
tőr	*dagger*
kard	**sword**
mellény	*vest*
szúr	**stick**
kitörés	*lunge*
támadás	**attack**
találat	*hit*

Az augusztusi FilmKvíz helyes megfejtése:

1) a.

2) a. Kutyák nem, de gengszter annál több szerepel a filmben!

3) d. A gyilkos halásznak van öltözve, így stílusosan egy kampót használ.

4) c. Connie az egyetlen, aki így vagy úgy nem harap fűbe a filmvásznon.

5) c. Mindegyikben szerepelt legalább az egyikük, de csak az Oltári nőben játszottak újra együtt.

6) b. Szegény lány rongyosra unja magát, de a hímzésig pont nem jut el.

7) a. Jamie nagyon vágyik egy teleszkópra, és meg is kapja.

8) b.

9) c. Az Ovizsaruban épp fordítva van: egy ikerpár játssza felváltva a főszereplő kisfiút.

10) b. Val Kilmernek csak egyszer adatott meg, hogy hordja a denevérgúnyát, ráadásul a film sem volt valami jó.

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.) Melyik színész nem vette fel soha a harcot a Predator ellen?

a. Adrien Brody
b. Danny Glover
c. Arnold Schwarzenegger
d. Mark Dacascos

2.) A Harry Potter és a Titkok kamrájában feltűnt Hisztis Myrtle nevű szellem hogyan halt meg?

a. mérget ivott szerelmi bájital helyett
b. belenézett a baziliszkusz szemébe
c. lezuhant az iskola tornyából
d. egy halálfaló végzett vele

3.) Melyik filmben nem szakács a főszereplő?

a. Ízek, imák, szerelmek
b. Diagnózis: finom
c. Ízlések és pofonok
d. Julie&Julia

4.) Melyik sorozatban nincs misztikus szál?

a. Twin Peaks
b. A birodalom (Lars von Trier)
c. Westworld
d. Carnivale – A vándorcirkusz

5.) Hány filmben öltötte magára Clint Eastwood Piszkos Harry szerepét?

a. 2
b. 3
c. 4
d. 5

6.) Ki volt a főellenség a Süsü, a sárkányban?

a. a sárkányok királya
b. Petrence király
c. a mű Süsü
d. Torzonborz király

7.) Melyik nem egy Stephen King adaptáció főhőse?

a. Christine, az autó
b. Krajcáros, a bohóc
c. Lestat, a vámpír
d. Cujo, a bernáthegyi

8.) Melyik film nem nyáron játszódik

a. Állj mellém!
b. Vakáció New-Yorkban
c. Kellékfeleség
d. AZ

9.) Melyikük nem westernfilmes ikon?

a. Gene Kelly
b. Lee van Cleef
c. John Wayne
d. Gary Cooper

10.) Melyik gengszterfilmben gyerekek a főszereplők?

a. Bugsy Malone
b. A kárhozat útja
c. Nagymenők
d. Carlito útja

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: október 10.
olvaso@ak-akademia.hu

A késleltetés *mesterei*

Biztosan te is találkoztál már a jelenséggel, hogy valaki időről-időre azonos készségeket igénylő feladatot halogatva, vagy későn végez el. Egyszer-egyszer megeshet ez mindenkivel, de amikor a munkahelyeden rendszeresen csúszik a határidő az ismétlődő késleltetés miatt, az egy idő után hatással lesz a munkatársak motivációjára és a csoport hangulatára is.

Mi az oka a rendszeres halogatásnak?

Fontosnak tartom kiemelni, hogy ezek csak általános megállapítások, egyes esetek teljesen eltérőek is lehetnek, így mielőtt reflexből ráhúznánk a munkatársunkra, hogy szorongó, vagy csak túl kényelmes, mert ezt olvastuk az A&K Magazinban, beszélgessünk el vele arról, mit él át! A jó kommunikációt semmi sem helyettesítheti. Nézzük hát, mi vezethet végül ahhoz a jelenséghez, hogy valaki Pató Pál módjára kerüli kötelezettségeinek elvégzését! Ahogy korábban már spoilereztem, okozhat ilyen viselkedést a szorongás is az új helyzetektől, a feladatban való megmérettetéstől. Másokat felvillanyoz, ha közeledik egy-egy határidő és ez úgy hat rájuk, mint egy plusz izgalmi faktor, ami növeli a hatékonyságukat. Te is ismered az egyetemista viccet, hogy „Mennyi időbe telik megtanulni kínaiul?" „Miért, holnap ZH?" Nos, igen, ha tudjuk, hogy másnap bizony ki kell állnunk és meg kell mutatnunk magunkat, prezentálnunk kell a munkánkat, akkor komolyan motiváltak leszünk a feladat elvégzésében, hiszen nincs már hova halogatni a feladatot, és néha csodák tudnak történni akár néhány óra alatt is. Ismered az érzést?

Gyakran vezet halogatáshoz a maximalizmus is, ezt nem kevésszer hallom a coaching beszélgetések során is. Javarészt fejlesztőkkel találkozom, és a kód minősége, a frappáns, optimális megoldás megtalálása, az önmagukkal szemben emelt kiemelkedő teljesítmény elvárása sokakat megbénít, a közelgő határidők ellenére is.

A szorongással gyakran kart-karba öltve együtt jár az aggodalmaskodás is. Egy kapott feladat után az első reakciód, hogy „ezt nem lehet megcsinálni", vagy „ez és ez és ez a feltétel nem adott a tökéletes megoldáshoz, így ezt nem lehet...", stb.? Akkor lehet, hogy te is kicsit aggodalmaskodó vagy bizonyos helyzetekben. A meetingeken ezekre az érvekre szokott „lecsapni" az az akaratos munkatársunk, aki csak azért is másképp akarja elvégezni a feladatot, és mindig határozott(an ellenkező) véleménye van, mint a többségnek, és segít alátámasztani az aggodalmaskodó munkatársunk érveit abban, hogy miért is nem lehet ezt a feladatot így elvégezni.
És persze ne feledjük, hogy van, aki egész egyszerűen csak kényelmes, nyugodt, és nem akar előre aggódni minden apróságon. Ő lesz az, akinek mindegy mindegy, persze, majd valahogy elkészül a feladat, nem kell emiatt idegeskedni, és gyakran hallhatjuk tőle, hogy „olyan nincs, hogy ne lenne valahogy, majd megoldjuk". A nyugalom szobra, aki aztán az utolsó pillanatban tényleg megugorja a feladatot, csak épp előtte az idő 90%-ában őrületbe kergette aggódó munkatársait, hogy ebből nem lesz semmi sem készen időre.

Merre van a kiút?

Attól, hogy valami kívülről nézve nem tűnik ideálisnak, még nem biztos, hogy muszáj változtatni rajta. Így van ez a halogatással is. Ha neked megfelelő így a munkatempó, a világért sem kell most hirtelen változtatnod rajta! Azonban a halogatás és aztán a stresszes, határidőre épp elkészülő projektek során sokan megfogadják, hogy „legközelebb időben nekilátok", vagy „ha még egyszer ilyen helyzetbe kerülök, nem fogok halogatni", aztán mégis ismétlődik a minta elölről, újra és újra, és nem érzik jól magukat tőle. Jogosan felmerül a kérdés, hogy ha változtatni akar valaki, akkor mi a megoldás?

Mint a legtöbb viselkedési mintánk, önismeret fejlesztésével, önfegyelem gyakorlásával, tudatossággal és felelősségvállalással változtatható. Ilyen, áttekintést igénylő témakörök lehetnek ebben az esetben a kompetencia határaidnak a tisztázása pl. biztosan olyan feladatokat vállalsz el, amelyeket gond nélkül meg tudsz oldani, vagy túlvállalod magad és elveszíted a motivációd a munkádban? Tudod, hogy mit kell tenned? Fokozhatod az énhatékonyságod és javíthatod az időmenedzsmented is, hogy ne terheljen le annyira egy-egy időszak, mint korábban. A célmeghatározás manapság gyakori eszköz, de segítheti a határidők tartását, ha nem csak egy fő és néhány kisebb cél megfogalmazására teszel kísérletet, de még apróbb lépésekre osztod a folyamatot, akár sok-sok egészen picike kis célra, step-by-step szakaszokra.

Egyedül is menni fog?

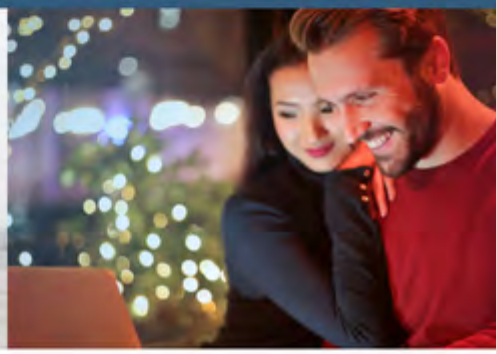
Természetesen az érdemi munkához nincs szükséged másra, mint saját magadra, de tapasztalatom szerint a változtatás folyamatában jól jön a külső segítség, egész egyszerűen azért, mert ha valakinek elmeséled, hangosan kimondod, mit fogsz tenni, egyfajta elköteleződést érzel a megtételére. („say-do correspondence" – Howell, 2006).

M.K.

halogatás	*procrastination*
jelenség	**phenomenon, symptom**
időről-időre	*from time to time*
készség	**skill**
rendszeresen	*regularly*
határidő	**deadline**
megállapítás	*statement, establishment*
kötelezettség	**commitment**
felvillanyoz	*thrill, energize*
faktor	**factor**
hatékonyság	*effectiveness*
egyetemista	**undergraduate**
prezentál	*perform, present*
másnap	**the following day, next day**
csoda	*miracle*
maximalista	**perfectionist**
aggodalmaskodó	*uptight, uneasy*
többség	**majority**
akaratos	*stubborn, headstrong*
nyugalom	**tranquillity, still, calm**
megoldás	*solution*
túlterhelt	**overladen**
elkötelez	*committed*
tapasztalat	**experience**
folyamat	*process*

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

Hála Istennek manapság egyre többet beszélnek a környezet tudatos védelméről, a zöldterületek fontosságáról, és azoknak számtalan hasznáról. Ám hajlamosak vagyunk a növényvilágot csupán természeti háttérként, egybefolyó masszaként kezelni, ami védi a talajt, oxigént termel, otthont ad a vadonélő állatoknak, vagy épp árnyékot nyújt nekünk egy-egy forró nyári napon. Pedig ha vesszük a fáradságot, hogy ne csak nézzük, de lássuk is ezeket a nagyszerű élőlényeket, sok érdekességet fedezhetünk fel. Ahogy a cím is mutatja, írásomban néhány növényóriást szeretnék bemutatni.

Valószínűleg sokatok számára nem szolgálok nagy újdonsággal, ha azt mondom, a Földön élő legmagasabbra megnövő fa a **mamutfenyő**. Ezt tanítják már általános iskolában is. De vajon azt tudjátok-e mekkorára is képes megnőni? Nos, a faj legnagyobbjai meghaladják a 100 méteres magasságot. Legmagasabb ma élő ismert példánya a Kaliforniában élő Hyperion a maga 115,61 méteres magasságával. Igen, van saját neve; az ilyen hatalmas fa matuzsálemek ezt bőven kiérdemelték. Hyperion pontos helyét nem is ismerheti a tágabb közönség, hogy ezzel is védjék őt a látogatók káros hatásaitól.

Óriások a növényvilágban

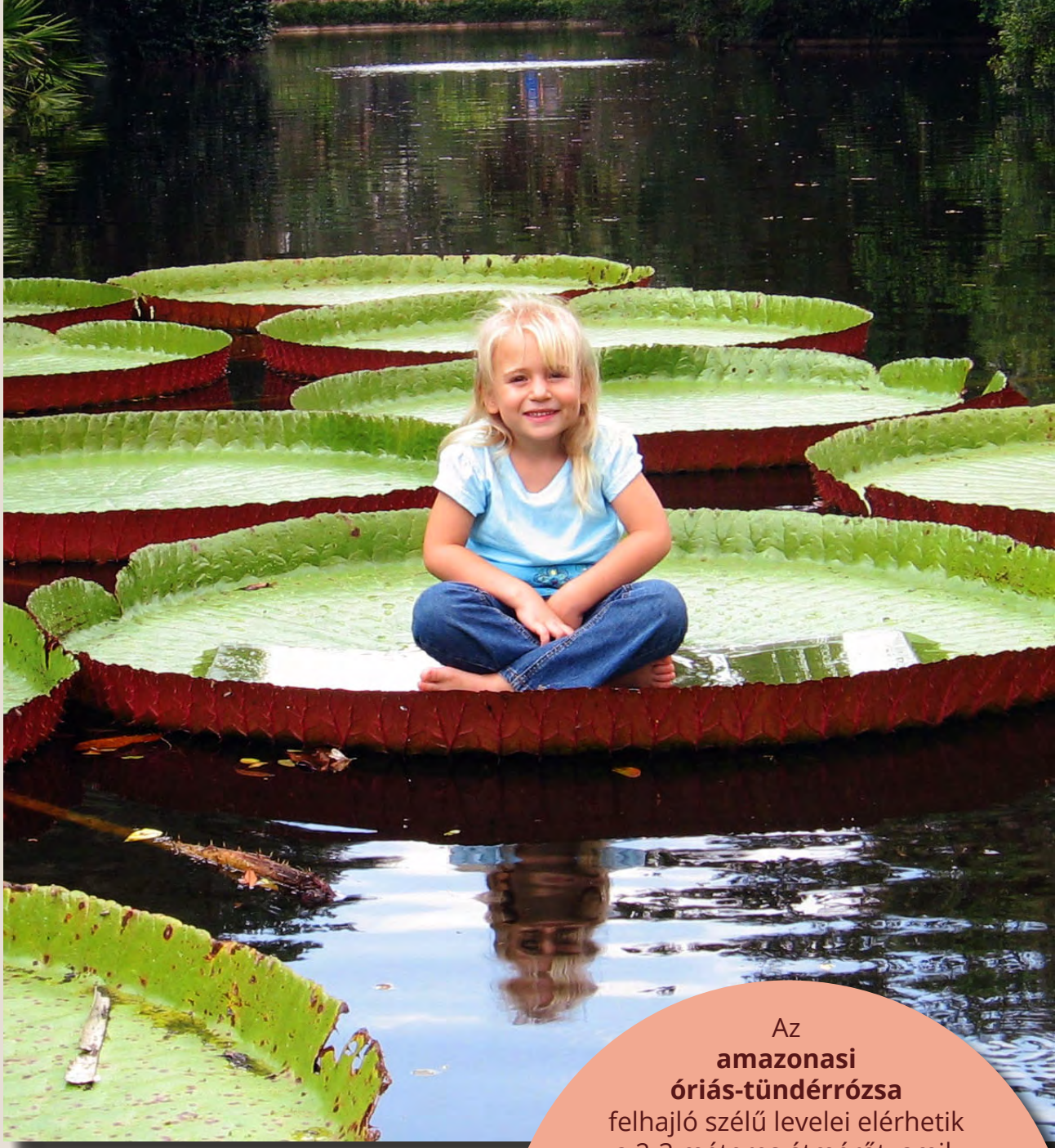
mamutfenyő

titánbuzogány

A legnagyobb virággal folytatnám a sort, ami nem más, mint a **titánbuzogány**, ami nem csupán a legnagyobb, de jó eséllyel a legbüdösebb virág is egyben. Orrfacsaró, több hetes dögre emlékeztető szagát három kilométerről is meg lehet érezni. Sokáig hitték, hogy emberevő növény, és így a helyiek nem mertek hozzá közel menni. Erős szagával valójában csak a beporzásához szükséges legyeket és rovarokat csalogatja magához.

A növény Szumátra őserdeiben él, sajnos már egyre kisebb számban. Ennek egyik kézenfekvő oka az őserdők irtása. A másik ok, hogy a lakosság olyannyira felbátorodott, miután rájött, hogy a titánbuzogány nem kívánja őket elfogyasztani, hogy ők kezdték el fogyasztani a titánbuzogányt, illetve annak gumóját. Nagyjából háromévente virágzik, körülbelül 15-19 napon át. A virág magassága meghaladja a két métert, átmérője pedig elérheti a másfelet. Maga a virág 7-8 kilót nyom, a földalatti gumó viszont elérheti az 50-75 kilogrammos súlyt is. Virágzása igazi látványosság. Az élőhelyén nehezebb megtekinteni, de ha a kevés, arborétumban fellelhető példányok egyike virágot hoz, akkor az komoly tömegeket képes vonzani – rossz szag ide vagy oda.

óriás-tündérrózsa



Az **amazonasi óriás-tündérrózsa** felhajló szélű levelei elérhetik a 2-3 méteres átmérőt, amik könnyedén elbírják egy kisgyermek súlyát, de egy filigránabb felnőtt nő is kifekhetne rá napozni, akár egy gumimatracra. Amazonasi óriás-tündérrózsa nálunk is megtalálható Nyíregyházán, ahol a szabadban is szokott virágozni, de az ELTE füvészkertjében is van belőle, ezt azonban sajnos már nem egyszer megrongálták a látogatók.

Legyünk őszinték: jó dolog a titánbuzogány, de azért a világ legnagyobb virágát nem egészen így képzeltük. Szóljunk pár szót hát egy olyan növényről, ami jobban megfelel a virágról alkotott sztereotípiáinknak! Ez pedig az amazonasi óriás-tündérrózsa, a tündérrózsafélék közül a legnagyobbra megnövő növényfaj. Maga a virág elérheti a 40 centis átmérőt. Ez előbb fehér színben pompázik, majd elvirágzásig előbb rózsaszín majd sötétvörös színre váltanak. A beporzás után a virág összecsukódik majd lemerül a mélybe. Ekkor kezdődik a termés érlelése, mely a beérés után szétesik, a magok felszínre bukkannak, és messzire úsznak a folyó sodrásával. Magját a helyi lakosok összegyűjtik, zölden főzeléket főznek belőle, szárítva és őrölve pedig kenyeret sütnek belőle.

Z.G.

óriás	*giant*
növény	**plant**
manapság	*nowadays*
talaj	**soil**
árnyék	*shadow*
érdekesség	**curiosity**
mamutfenyő	*sequoioideae*
őserdő	**rain forest**
erdőírtás	*deforestation*
virágzik	**flourish, blossom**
átmérő	*diameter*
gumó	**tuber**
élőhely	*habitat*
arborétum	**arboretum**
buzogány	*club*
sztereotípia	**stereotype**
beporzás	*polinization*
szárít	**dry, dehydrate**
őröl	*mill*
gumimatrac	**inflatable raft, beach mattress**
megrongál	*damage*
sodrás	**drifting, twist**
termés	*crop, harvest*
pompás	**stunning**
sötétvörös	*deep red, dark cherry*

Ha vakáció, utazás, ismeretlen helyek megismerése kerül szóba, akkor ezt sok ember igen sokféleképp képzeli el. Van, aki számára ez az édes semmittevést jelenti egy távoli, egzotikus helyen. Olyan is van, aki ilyenkor nyakába veszi a várost, és útikönyvvel a kezében alaposan bejárja a helyi nevezetességeket. És persze olyan is van, aki letéve a napi fáradságos munkát arra vágyik, hogy kiszakadjon a civilizációból, aki a természet szépségeit szeretné végre testközelből megtapasztalni. Ma azoknak szeretnék egy nagyszerű úti célt ajánlani, akik nem ijednek meg a nomád körülményektől vagy attól, hogy van olyan szépség, melynek megtapasztalásához szenvedni kell kicsit, mert hála Istennek vannak olyan helyek, ahova csak szűk ösvényeken lehet eljutni.

Utazás:
A Radnai-havasok

Magam sem tudom, hányszor voltam túrázni a Radnai-havasokban, ami Románia északi részén, a Kárpátokban található. Minden alkalommal Radnaborbereken szálltunk meg, egy kis faluban, aminek kiváló a fekvése ahhoz, hogy kiindulópontja legyen akár egy-egy napos kirándulásoknak, akár egy több napos gerinctúrának. Még a szállás sem jelent problémát, hiszen van a faluban egy panzió, ami nem mellesleg Reményik Sándor erdélyi magyar költő kedvenc helye volt; emlékszoba is van a tiszteletére. Régen (évtizedekkel ezelőtt) fürdő is működött a faluban, amit a környékbeli természetes borvíz források tápláltak. Sajnos a környéken akkor még vígan működő bányászat során olyan károk keletkeztek, hogy e források elapadtak, pontosabban elfolytak valamerre, de a fürdő zárt, romos épülete a mai napig ott van.

Mert bizony nem kevés ásványkincset rejt ez a hegység: bányásztak itt rezet, ólmot, vasat, de még aranyat is! Persze nem kell sziklában futó aranyeret vizionálni (aranyeret, azt semmiképpen!), de patakban mosható rögöket sem. Több tonna kibányászott kőből/ércből nyertek ki pár kiló aranyat.
Ahogy azt nekünk a bányamérnök mondta: „Ha szemmel látható lenne az arany, azt az emberek vinnék haza a zsebükben”.
A bányák azóta bezártak, de kis szerencsével azért még lehet találni ilyen-olyan ásványokat elszóródva, mindenek előtt piritet, amit „bolond arany”-nak is neveznek. Ha nem is ér annyit, nagyon szép ásványok ezek.

2-3 órányi sétára van a falutól a Schnaider barlang, amibe nem feltétlenül javasolt teljesen laikusként bemenni, pláne, hogy az igazi látványosságért azért beljebb kell merészkedni. Sajnos a külsőbb termekben lévő fehér gipszkristályokat és cseppköveket alaposan megritkították azok a látogatók, akik úgy gondolták, jó ötlet szétverni a gyönyörű természeti képződményeket, csak hogy hazavihessenek egy kis emléket, ami utána porosodhat a polcon.
Ugyanez a helyzet a szigorúan védett havasi gyopárral, ami a környező hegyekben nyílik, és amit pl. a helyi pásztorok marékszám gyűjtenek, magam sem tudom, milyen céllal.

Aki elvetődik ebbe a faluba, jó eséllyel meg sem úszhatja, hogy megkóstolja a helyiek finom itókáit, a málna-, a szamóca- és mindenekelőtt az áfonya pálinkát. Mondjuk nem is érdemes nagyon ódzkodni a dologtól, mert nagyon finom italok ezek – bár valójában nem pálinkák, mert más eljárással készülnek. Kiskorú antialkoholistaként még nekem is összefutott a nyál a számban, mikor elővettek egy üveget, amiben apró szamócák úszkáltak... Mondanom sem kell, az alapanyagokat a falubeliek a környező titkos lelőhelyekről szerzik be, ami nem is olyan veszélytelen dolog. Ugyan a nyári hónapokban a környéken élő vadállatok behúzódnak a távolabbi hegyek közé, azért a málnásban könnyen konkurenciára lelhetünk egy barnamedve személyében, ahogy a környéken egyáltalán nem ritka keresztes vipera sem, ami nagy előszeretettel sütkérezik a napos domboldalban, vagy épp az ösvény kellős közepén (tapasztalat). Szóval nem árt néha kicsit hangosabbnak lenni, meg a lábunk elé nézni, mert kígyószérum nincs minden bokorban, de még a környező településeken sem igazán. Ráadásul, ha a medve hallja, hogy már megint valami hülye zajos turisták közelednek, talán jobbnak látja odébbállni.

A faluban található a Zichy kert, ami a neves Zichy család birtokában volt. Egy hatalmas kaszálónak néz ki első ránézésre, valójában még megvannak rajta a régi Zichy villa romjai. Állítólag Zichy Domonkos veszprémi püspök ide vonult vissza, mikor 1848-ban családjuk kegyvesztetté vált (testvérét, Ödönt) Görgey akasztatta fel hazaárulásért. Minthogy a falu a Vörös-patak vájta völgyben helyezkedik el, hatalmasakat lehet aludni a folyamatosan haragosan zúgó, zubogó patak ringató hangja mellett.

Ennyi fért a mai cikkbe, legközelebb a közeli helyekről fogok írni.

Z.G.

vakáció	*vacation*
egzotikus	**exotic**
nevezetesség	*sight*
szenved	**suffer**
szűk	*tight*
ösvény	**track, path**
kiindulópont	*starting-point*
panzió	**pension**
bányászat	*mining*
elapad	**dry up**
ásvány	*mineral*
érc	**metallic**
gipsz	*gypsum*
kristály	**crystal**
cseppkő	*dripstone, stalactite, stalagmite*
havasi gyopár	**leontopodium nivale**
pásztor	*shepherd*
marék	**handful**
megkóstol	*taste*
pálinka	**firewater**
veszélytelen	*safe*
vadállat	**beast**
keresztes vipera	*vipera berus*
akasztófa	**scaffold, gallows**
patak	*stream*

PROBLÉMAMEGOLDÁS KICSIT MÁSKÉPP

Művészeti coaching és ami mögötte van

Storytelling Cabinet - Történetmesélő művészeti coaching műhely

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

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

„A MÚZEUM NEM MAUZÓLEUM."

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

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

KÓDJÁTÉK

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

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;
    }
}
```

```java
import java.util.IdentityHashMap;
import java.util.Map;

public class MysteriousAlgorithm {
    public static void main(String args[]) {
        Map<String, String> myMap = new IdentityHashMap<>();
        myMap.put(˝Teszt˝, ˝Elek˝);
        myMap.put(˝Teszt˝, ˝Béla˝);
        System.out.println(myMap.size());
    }
}
```

Megoldás

A program 1-et fog kiírni.

Magyarázat

Első ránézésre úgy tűnik, hogy példányosítunk egy üres Map objektumot, majd elsőnek a „Teszt” kulccsal beletesszük az „Elek” értéket, majd a következő sorban ugyanazzal a „Teszt” kulccsal beletesszük a „Béla” értéket. Ez normál esetben azt eredményezné, hogy mivel ugyanaz a kulcs, ezért az utóbbi felülírja a korábbi bejegyzést, tehát csak a „Teszt” kulccsal a „Béla” érték lenne benne a Map-ben.

Az `IdentityHashMap` javadoc-jában azt olvashatjuk, hogy ez egy olyan `Map` implementáció, ami ugyan hash táblát használ, de a kulcsok összehasonlításánál referenciális egyenlőséget (==) használ logikai egyenlőség (`equals()`) helyett. Vagyis hiába egyenlő az egyik „Teszt” `String` példány a másik „Teszt” `String` példánnyal, ez a memóriában két különböző objektum, a referenciális egyenlőség pedig csak azt vizsgálja, hogy az egyik referencia és a másik ugyanarra az objektumra mutat-e a memóriában. Bár tartalmilag egyenlők lennének (az `equals()` metódussal összehasonlítva), de referenciálisan különbözők. Ennek hatására a második `put()` hívás is beletenné az `IdentityHashMap`-be a második kulcs-érték párt.

De mégsem teszi… Ha lefuttatjuk a programot, akkor mégis 1-et ír ki. Hogy lehet ez?

Van még egy fontos dolog, amit érdemes észben tartanunk. A Java nyelvi specifikáció kimondja, hogy a programunkban használt `String` literálok internálódnak, vagyis egy speciális `String` poolban (ez egyfajta cache = gyorsítótár) tárolódnak, és a programunk újrahasználja az ebbe a poolba kerülő `String` objektumokat. `String` literálnak számít a programunkban minden idézőjelben feltűntetett, számítást nem igénylő érték, tehát a „Teszt” például a fenti programban. A program futása során az első alkalom, amikor találkozik a JVM a „Teszt” `String` literállal, megnézi, hogy benne van-e a `String` poolban egy olyan `String` példány, ami pont ezekből a karakterekből áll. Ekkor még nincs, ezért létrehoz egy újabb `String` objektumot a Teszt karaktereivel és be is teszi a poolba. A következő soron, újra megvizsgálja, hogy benne van-e a `String` poolban, és most már megtalálja benne, ezért nem hoz létre új `String` objektumot, hanem a poolban lévő objektumra mutató referenciával fog visszatérni. Ezért igazából csak egy `String` objektumunk lesz a memóriában a program futása során, és ezért ezek referenciálisan egyenlőek. Épp ezért az `IdentityHashMap` a kulcsok vizsgálatakor egyenlőnek fogja találni a két bejegyzést, és ezért nem újabb kulcs-érték párként tárolja el a belső struktúrájában.

2018. augusztusi Java cikk kérdéseire a válaszok

A Java személyes és nem kereskedelmi használata ingyenes lesz-e a jövőben?

Igen, ez továbbra is ingyenes lesz.

Miket foglal magában a Java SE előfizetés?

- korábbi Java verziók támogatását a publikus frissítésük után is
- korai hozzáférést a kritikus hibajavításokhoz
- licenszelést és támogatást a felhő, szerver és asztali telepítésekhez
- teljesítmény, stabilitási és biztonsági frissítéseket
- vállalati menedzsmentet, monitorozást és telepítési képességeket
- 0-24 támogatást

Hogy befolyásolja ez az új évi kétszeri Java főverzió kiadásokat?

Az Oracle áttért a fél éves kiadási ciklusra, a Java 10 2018 márciusában jött ki, a Java 11 pedig 2018 szeptemberére van időzítve. A Java SE feliratkozók követhetik ezt az időzítést, vagy dönthetnek úgy is, hogy később frissítik az éles alkalmazásukat az új verzióra. A feliratkozók az LTS (long-term-support) kiadásokat 8 évig frissíthetik az új verziókra.

Mi történik, ha valaki a licenszt nem újítja meg?

Azok a felhasználók, akik nem újítják meg az előfizetésüket, elvesztik a jogukat az előfizetési idő alatt letöltött kereskedelmi szoftverekhez. Az Oracle Premier Support-hoz való hozzáférésük is véget ér. Az Oracle azt javasolja, hogy akik nem tervezik meghosszabbítani az előfizetésüket, azok álljanak át OpenJDK-ra, mielőtt az előfizetésük lejár. Így a felhasználók megszakítás nélkül használhatják majd az alkalmazásaikat.

JAVA CIKK

Kérdések

1. A fizika melyik részterületén dolgozik a legtöbb tudós?

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

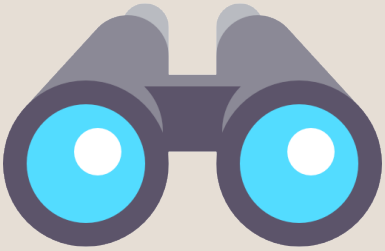
3. A kondenzáltanyag-fizikában tipikusan a Hamilton-operátorral kezdik a kondenzáltanyag egyenletek megoldását. Mit lehet ezzel az operátorral kiszámolni?

4. Hogyan tud segíteni a kísérletező fizikusoknak ez az új algoritmus?

New algorithm could help find new physics

Inverse method takes wave functions and solves for Hamiltonians

Scientists at the University of Illinois at Urbana-Champaign have developed an algorithm that could provide meaningful answers to condensed matter physicists in their searches for novel and emergent properties in materials. The algorithm, invented by physics professor Bryan Clark and his graduate student Eli Chertkov, inverts the typical mathematical process condensed matter physicists use to search for interesting physics. Their new method starts with the answer -- what kinds of physical properties would be interesting to find -- and works backward to the question -- what class of materials would host such properties.



Inverse problem solving isn't a new technique in classical physics, but this algorithm represents one of the first successful examples of an inverse problem solving method with quantum materials. And it could make searching for interesting physics a more streamlined and deliberate process for many scientists. More physicists are working in condensed matter than any other subfield of physics -- the rich diversity of condensed matter systems and phenomena provide ample unsolved problems to explore, from superconductivity and superfluidity to magnetism and topology. Experimentalists probe the macro-and microscopic properties of materials to observe the behavior and interactions of particles in materials under a strict set of controls. Theoretical condensed matter physicists, on the other hand, work to develop mathematical models that predict or explain the fundamental laws that govern these behaviors and interactions.

The field of theoretical condensed matter physics has the well-earned reputation for being esoteric and difficult for the lay person to decipher, with its focus on understanding the quantum mechanics of materials. The process of writing and solving condensed matter equations is extremely intricate and meticulous. That process generally starts with a Hamiltonian -- a mathematical model that sums up the energies of all the particles in the system.

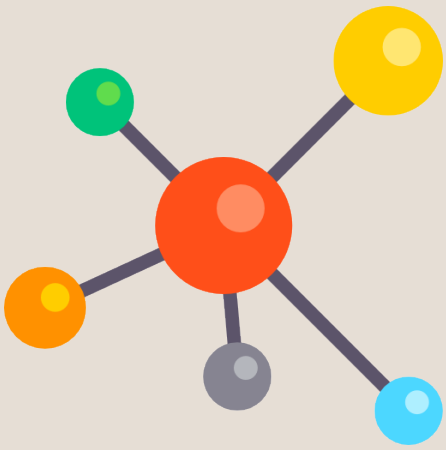
Clark explains, "For a typical condensed matter problem, you start with a model, which comes out as a Hamiltonian, then you solve it, and you end up with a wave function -- and you can see the properties of that wave function and see whether there is anything interesting. This algorithm inverts that process. Now, if you know the desired type of physics you would like to study, you can represent that in a wave function, and the algorithm will generate all of the Hamiltonians -- or the specific models -- for which we would get that set of properties. To be more exact, the algorithm gives us Hamiltonians with that wave function as an energy eigenstate."

Clark says the algorithm gives a new way to study physical phenomena such as

superconductivity.
“Typically, you would guess Hamiltonians that are likely to be superconducting and then try to solve them. What this algorithm -- in theory -- will allow us to do is to write down a wave function that we know superconducts and then automatically generate all of the Hamiltonians or the specific models that give that wave function as their solution. Once you have the Hamiltonians, in some sense, that gives you all the other properties of the system -- the excitation spectrum, all the finite temperature properties.
That requires some more steps once you have the Hamiltonian, so we didn’t improve that part of the research process. But what we did, we found a way to find interesting models, interesting Hamiltonians.”

Chertkov adds, “There are lots of wave functions people have written down for which there are no known Hamiltonians -- maybe 50 years worth. Now we can take any of these wave functions and ask if any Hamiltonians give those as eigenstates and you may end up with one model, no models, or many. For example, we are interested in spin-liquid wave functions, highly entangled quantum states with interesting topological properties.
Theorists have constructed many spin-liquid wave functions, but don’t know which Hamiltonians give them.
In the future, our algorithm should let us find these Hamiltonians.”

Clark and Chertkov tested the algorithm on wave functions related to frustrated magnetism, a topic that presents interesting physics with many open questions. Frustrated magnetism occurs in a class of materials that is insulating, so the electrons don’t move around, but their spins interact. Clark explains one such wave function they tested, “The electron spins in a frustrated magnet want to be anti-aligned, like the north and south on a magnet, but can’t because they live on triangles. So we make a wave function out of a linear-superposition of all of these frustrated states and we turn the crank of this algorithm, and ask, given this wavefunction, which is an interesting quantum state on a frustrated magnet, are there Hamiltonians that would give it. And we found some.”



Chertkov says the results of the algorithm could point experimentalists in the right direction to find interesting new physics: “That would hopefully be one way it would be used. You pick a wave function that has some kind of physics that you care about and you see what sort of interactions can give you that sort of physics, and hopefully then the models you find through this method can be looked for in experiments. And it turns out you find many models with our method.”

Clark sums up, “This has inverted the part of the process where we were sort of hunting in the dark. Before, you could say, we’re going to try lots of models until we find something interesting. Now you can say, this is the interesting thing we want, let’s turn the crank on this algorithm and find a model that gives that.”

Forrás: https://www.sciencedaily.com/releases/2018/07/180728083549.htm

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

Személyes határok

Elképesztően gyakran teszik fel nekem coaching ügyfeleim a kérdést:

„Hogyan húzzak megfelelő határokat az életemben?"

Talán felmerül benned a kérdés, hogy egyáltalán szükségünk van-e határokra? Számtalanszor előfordul az életünkben, hogy valaki nem úgy beszél velünk, ahogy mi azt szeretnénk, nem úgy viselkedik velünk, ahogy azt várnánk, sőt, szinte lenézően vagy támadóan fordulnak felénk mások. Nem egyszerű ilyen helyzetekben megfogalmazni és kimutatni azt, hogy mi ezt nem fogadjuk el. Vérmérséklettől függően van, aki csendben tűri, van, aki rágódik rajta, és van, aki visszatámad, de tapasztalatom szerint bárhogy is reagáljunk látszólag, a bántás betalál az életünkbe, így is, úgy is, és hatással van ránk.

„Miért nem egyértelmű mások számára, hogy hol van nálam a határ?"

Felnőtt emberként meg van a lehetőséged, hogy megtanítsd másoknak, hogyan szeretnéd, hogy bánjanak veled. Minden találkozás egy lehetőség arra, hogy egyértelműen megmutasd, mit engedsz meg az életedben, és mi az, amire egyértelműen nemet mondasz. Mert akár hiszed, akár nem, a viselkedésed az, ami megerősíti azt, hogy a nem kívánt módon viselkedjenek veled szemben. Minden alkalommal, amikor egy kicsit engedsz a másik félnek, amikor „csak most az egyszer" megengeded neki, hogy ne a megfelelő módon közeledjen feléd (legyen ez egy agresszívebb munkatárs vagy egy folyton a segítséged igénylő ismerős, stb.), igazolod, hogy veled ezt meg lehet tenni. Hiszen már egyszer (kétszer, háromszor) sikerült irányítania, rávennie dolgokra, vagy épp elnéztél neki egy udvariatlan megnyilvánulást. Ha elég kitartó, ha megfelelően csinálja, legközelebb is sikerülhet neki, így hát próbálkozni fog (mindez nem feltétlenül tudatos a másik fél számára sem, mégis így cselekszik).

„Hogyan kezdjem el megtanítani másoknak, hol vannak nálam a határok?"

Az első lépés mindig az, hogy felismerd az adott helyzeteket. Tudatos odafigyeléssel észre fogod venni, hogy mikor kerülsz olyan szituációkba, melyek sértik a határidat, és mikor erősíted meg ezt a viselkedést a másik félben. A héten előfordult veled, hogy olyasmire mondtál igent, amire valójában nem akartál?

„Nem nagyképűség leállítani a másik felet?"

Azért, mert nem teszel meg olyasmit, amit nem szeretnél, nem fogadod el a tiszteletlen szavakat még a feletteseidtől sem, ellent mondasz, ha úgy érzed, sért téged a szituáció, nemet mondasz a szívszaggató könyörgésnek, ha az számodra kellemetlen, attól, hogy nem engeded kihasználni magad, nem leszel sem udvariatlan, sem nagyképű.
Az asszertív emberi jogok alapján érdemes tudatosan és fokozatosan átnézed az életed főbb területeit. Jogod van hozzá, hogy egy számodra kényelmes, boldog életteret és kapcsolati rendszert alakíts ki!

„Mik azok az asszertív emberi jogok?”

1. Jogom van ahhoz, hogy **tisztelettel bánjanak velem**, és egyenrangú emberként kezeljenek az életben betöltött szerepemtől vagy pozíciómtól függetlenül.

2. Jogom van **megnevezni a saját igényeimet** és kérni azt, amit akarok.

3. Jogom van saját magam **meghatározni a korlátaimat**, kielégíteni az igényeimet és nemet mondani.

4. Jogom van **kifejezni az érzéseimet** és a véleményemet.

5. Jogom van **időt kérni**, mielőtt beleegyezésemet vagy bele nem egyezésemet adom vagy döntök.

6. Jogom van **saját döntést hozni**.

7. Jogomban áll újra mérlegelni és **megváltoztatni a véleményemet**.

8. Jogom van azt mondani, hogy „nem értem” és **segítséget kérni**.

9. Jogom van **képviselni a saját értékeimet**.

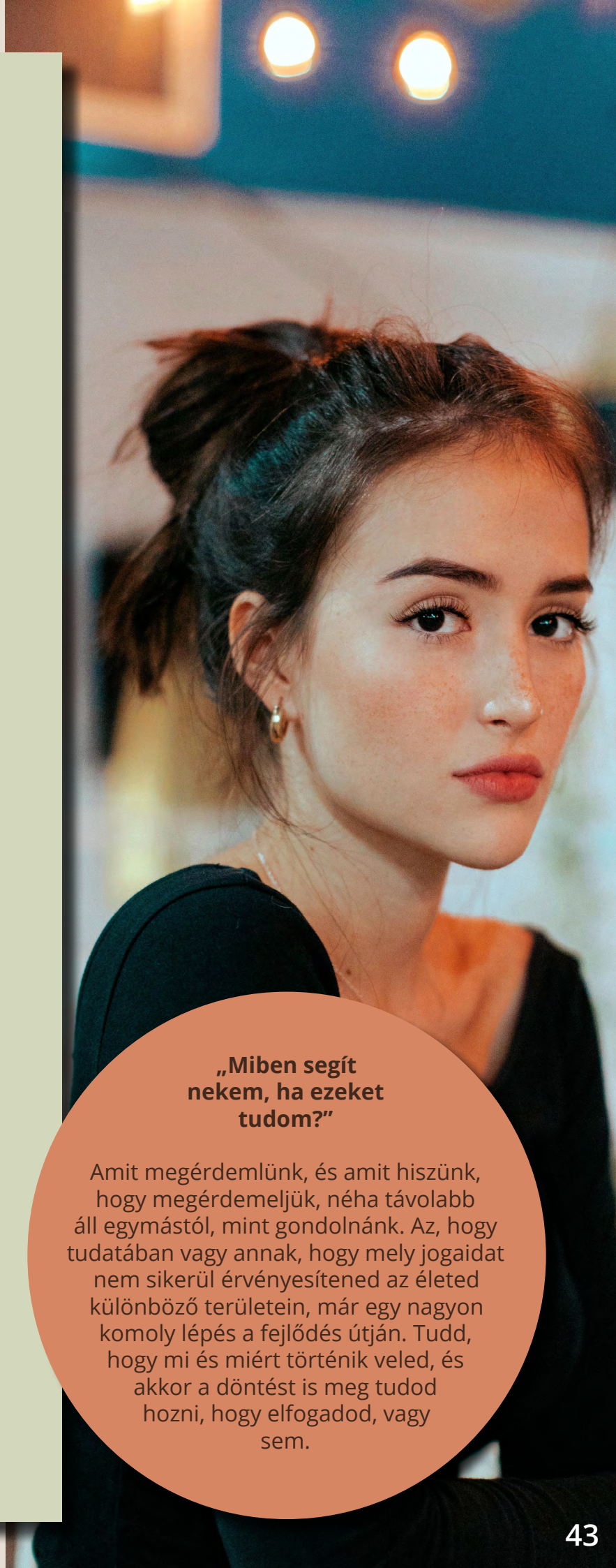
10. Jogom van ahhoz, hogy **rám figyeljenek**, amikor beszélek.

11. Jogomban áll **nem vállalni a felelősséget** mások problémáiért, ha úgy döntök.

12. Jogom van **meghatározni a saját életcélomat** és saját elvárásaimnak megfelelni a mások által meghatározott célok és elvárások helyett.

13. Jogom van **emberi kapcsolatokat építeni**, anélkül, hogy mások elismerésétől függenék.

M.K.



„Miben segít nekem, ha ezeket tudom?”

Amit megérdemlünk, és amit hiszünk, hogy megérdemeljük, néha távolabb áll egymástól, mint gondolnánk. Az, hogy tudatában vagy annak, hogy mely jogaidat nem sikerül érvényesítened az életed különböző területein, már egy nagyon komoly lépés a fejlődés útján. Tudd, hogy mi és miért történik veled, és akkor a döntést is meg tudod hozni, hogy elfogadod, vagy sem.

határ	*boundry, barrier*
lenéző	**disdainfull**
támadó	*offender, aggressor*
megfogalmaz	**frame, phrasing**
kimutat	*demonstrate*
elfogad	**accept**
vérmérséklet	*temper, temperament*
tűr	**tolerate**
rágódik vmin	*cew the cud*
találkozás	**meeting**
egyértelmű	*obvious*
udvariatlan	**impolite, disrespectful**
kitartó	*persistent, stayer*
próbálkozik	**try**
felismer (egy helyzetet)	*get wise to a fact*
helyzet	**situation, position**
tudatos	*conscious*
fokozatosan	**progressively**
joga van valamihez	*to have the right to sg*
időre van szüksége	**need more time**
kifejez	*express*
képvisel vkit	**stand for sy**
megérdemel	*deserve*
érvényesíti a jogait	**vindicate / enforce one's right**
mérlegel (lehetőséget)	*weigh sg up*

Katrina *hurrikán*

Pontosan tizenhárom évvel ezelőtt, 2005. augusztus 29-én sújtott le New Orleans-ra a Katrina hurrikán. Közel 2000 halálos áldozatot követelt, így joggal nevezhetjük az évszázad legpusztítóbb viharának. Az áldozatok pontos számát a mai napig is csak megbecsülni lehet, éppen ezért nem készült, nem készülhetett olyan emlékmű, ami felsorolná a nevüket. Jóval kevesebb ember veszítette volna életét, ha a gátak megfelelően védték volna a város alacsonyabb szintjén élőket, illetve, ha az emberek komolyabban vették volna az előrejelzéseket és időben elhagyták volna a várost. Sokaknak persze - főleg a szegényebb negyedekben élők közül - nem is igen volt erre lehetőségük, mivel csak kevesen rendelkeztek autóval, a reptereket lezárták és a vasúti közlekedés sem üzemelt. A pénz is hatalmas akadály volt számukra: nem tudtak szállásra költeni, valamint az idősek és betegek az utazás fáradalmait már nehezen viselték volna el. Ebben a térségben gyakoriak az ilyen trópusi viharok, és nem ritkák a hurrikánok sem. Az embereknek már volt gyakorlatuk és bíztak benne, ha az eddigieket túlélték, akkor ezt is túl fogják.

A hatóságok sem tettek semmilyen rendkívüli intézkedést, hogy megakadályozzák az esetleges áradásokat. Sajnos valójában nem is lehetett előre megjósolni, hogy ez a mostani vihar milyen erővel fog lecsapni a városra. A Nemzeti Hurrikán Központ ugyan jelezte, hogy az akkor még csupán trópusi viharként definiált Katrina a Mexikói-öblöt elérve hatalmas hurrikánná nőheti ki magát, de ezek még két nappal a pusztítás előtt is csak erős becslések voltak. Az idősebbek ugyan úgy vélték, hogy amelyik hurrikánnak nevet adnak, azt komolyan kell venni, ám sokan csak legyintettek erre. Rengetegen döntöttek úgy, hogy kivárnak, közben figyelték a híradásokat és feltankolták a készleteiket palackozott vízből, tartós élelmiszerből és elemekből. Egyeseknél balta és festékszóró is volt, hogy ha szükséges, ezzel vágjanak lyukat a tetőre és írják ki rá az S. O. S. feliratot. Elővigyázatosságból felhordták az emeleti szobákba az értékeiket, az ékszereiket bezárták a széfekbe és beszögelték az ablakokat. A kertből behordták az összes olyan tárgyat, ami a viharban lövedékül szolgálhatott. Összepakolták a táskáikat, hogy menetkészek legyenek, ha szükséges, de remélték a legjobbakat.

A Katrina hármas erősségű hurrikánként közeledett New Orleans felé, de félő volt, hogy az ötös erősséget is elérheti. A város továbbra sem pánikolt; turisták járták az utcákat, az üzletek is kinyitottak, ahogy minden nap. A készültség ellenére nyugalom volt. Louisianaban ezzel szemben a „tankolás és tünés” volt a mottó. Mindössze 24 órával a szörnyű esemény bekövetkezte előtt rendelte el New Orleans város polgármestere a kötelező

evakuálást, először a város történetében. Ez azonban már túl későnek bizonyult. Hiába indult el a lakosság nagy része egy biztonságosabb hely felé, a nagy dugók miatt araszolva lehetett csak haladni, holott a szembejövő sávot is megnyitották a kimenőforgalom számára. Augusztus 29-én, hétfőn kegyetlenül lecsapott a városra Katrina. A város 80%-a víz alá került, a házak fala és teteje megrongálódott, az ablakok betörtek, az autók felborultak, a közlekedési táblák eltűntek, a fák kidőltek. A legnagyobb problémát az okozta, hogy a gátak átszakadtak, így sok helyen 4,5 m magasságba emelkedett a víz. Az áram mindenhol elment, a kórházi dolgozók már csak a tartalék generátorokban bízhattak. Az emberek csónakokkal próbáltak menekülni, ami nem volt egyszerű, mivel a vízben kígyók és aligátorok mellett, holttestek is lebegtek. A hatóságok nem voltak elég hatékonyak.

Kétségbeejtő volt a helyzet. A mentés napokig tartott. Több, mint 30 ezer embert zsúfoltak be a Superdome stadionba, ahol a mellékhelyiségek eldugultak, így az ott tartózkodóknak zacskókba kellett elvégezniük a kis- és nagydolgaikat. A hőmérséklet elviselhetetlen volt, nőtt a feszültség, a kilátástalanság és az erőszak. Késelés, rablás és nemi erőszak fenyegette az oda menekülőket. A tarthatatlan helyzet miatt öngyilkosság is történt. Úgy érezték az emberek, hogy senki sem siet a segítségükre. Igaz, ami igaz, a külföldieket előnyben részesítették a menekítés során. Végül a Nemzeti Gárda buszkonvojokkal vitette el a lakosokat, többek között Dallasba vagy repülővel San Antonióba. New Orleans a mai napig nem heverte ki azt a pusztítást, amit a Katrina hurrikán okozott.

Z.G.

hurrikán	*hurricane*
áldozat	**victim**
halálos	*fatal*
megbecsül	**value, honour**
emlékmű	*monument*
gát	**barrier**
előrejelzés	*forecast, prognosis*
reptér	**airport**
lezár	*quarantine, lock up*
akadály	**obstacle, barrier**
szállás	*accomodation*
térség	**area**
hatóság	*authority*
megjósol	**prophesy, predict**
öböl	*creak, cove*
kivár	**sweat it out**
legyint	*flick, flip*
elővigyázatos	**careful**
turista	*turist*
pánik	**panic**
tankol	*refuel*
evakuálás	**evacuation**
dugó	*traffic jam*
araszol	**nose**
felborul	*fall over, turn over*

közelkedési tábla	*traffic board*
kidől	**fall out**
generátor	*generator*
csónak	**boat**
holttest	*dead body*
aligátor	**alligator**
kétségbeejtő	*desperate*
mellékhelyiség	**toilet**
zacskó	*sac, bag*
kilátástalan	**hopeless**
erőszak	*violation, violence*
késelés	**stabbing**
rablás	*robbery*
nemi erőszak	**rape, abuse**
külföldi	*outlander*
előnyben részesít	**prefer**
menekül	*to be on the run*
konvoj	**convoy**
pusztítás	*destruction*
kihever	**to get over**
fenyeget	*threat*
túl késő	**too late**
sáv	*lane, strip*
forgalom	**traffic**
valami ellenére, dacára	*despite*

Fogamzásgátló tabletta – *férfiaknak*

Ma már számtalan védekezési forma közül választhatunk, mindenki saját igényei, elvárásai és jövőbeni tervei alapján. A Pearl Index* figyelembevételével bárki kiválaszthatja a számára megfelelő módszert és/vagy eszközt, azonban ezidáig tabletta csak a nők számára volt elérhető. Nemrég azonban szárnyra kaptak a hírek, miszerint mérföldkőhöz érkezett a férfi fogamzásgátló tabletta kifejlesztése is.

Milyen lesz ez a tabletta?

Hasonló elv alapján, mint női társai, talán hamarosan forgalomba kerülnek a legújabb generációs fogamzásgátló tabletták, férfiak számára is. Éppúgy naponta egy tablettát kell kevés vízzel bevenniük férfi társainknak, mint korábban a hölgyeknek, és szintén az androgén hormon háztartásra lesz hatással. A Washingtoni orvosi egyetemen már tesztelték is férfiakon a DMAU nevű gyógyszert, és csak enyhe mellékhatásokat figyeltek meg, úgy is, mint enyhe súlygyarapodást vagy a HDL koleszterin szint csökkenését.
Ez minden bizonnyal szép eredmény, hiszen korábbi verziói súlyos máj- és vesekárokat okoztak, így mindenképp előrelépésnek tekinthető, hogy ez a verzió csak néhány plusz kilót ró a használójára.

***Mi az a Pearl Index?**

Raymond Pearl képlete, melynek segítségével meghatározható egy-egy fogamzásgátló módszer hatékonysága. Megmutatja, hogy 100 nő által 1 évig alkalmazott adott módszer mellett mekkora eséllyel jött létre terhesség. Összehasonlításképp a védekezés nélküli együttlétek Pearl Indexe 85, míg az óvszer 2, a fogamzásgátló tabletta pedig 0,1-es Pearl Index-szel büszkélkedhet.
Hogy a férfiaknak szánt tabletta mennyire lesz biztonságos ebből a szempontból, még nem tudják a kutatók, további vizsgálatok elvégzésére és hosszabb távú után követéses kutatásra van szükség ennek megállapításához.

Neked mi a véleményed erről? Írd meg nekünk üzenetben: olvaso@ak-akademia.hu

M.K.

fogamzásgátló tabletta	*the pill, contraceptive pill*
kiválaszt	**choose**
elérhető	*available*
mérföldkő	**milestone**
kifejleszt	*evolve*
androgén hormon	**androgen hormone**
nemi hormon	*sex hormone*
tesztel	**testing**
mellékhatás	*side-effect*
koleszterin	**cholesterol**
hatékonyság	*effectiveness*
védekezés	**protection**
büszkélkedik vmivel	*take pride in sg*
óvszer	**condom**
biztonságos	*safe*
kutató	**researcher**
vizsgálat	*study, survey*
elvégez	**execute, perform**
hosszútávú	*long-term*
követ	**follow**
kutatás	*research*
szüksége van valamire	**require, need**
megállapít	*determine, ascertain*
vélemény	**opinion**
üzenet	*message*

A nászajándék küldetés

Lassan véget ér a nyár, ám ez nem jelenti, hogy az esküvőszezon is lezárul. Egy darabig még lehet tippelni, hogy a hétvégi heves dudálás azt jelzi, hogy két szerető szív örök hűséget fogad egymásnak, vagy a roppant toleráns sofőrök ezzel próbálják egy társuk tudtára adni, hogy ideje lenne újra átnyálazni a kreszt.
Szóval nem kizárt, kedves olvasó, hogy most épp azon töprengsz, hogy mi is legyen a nászajándékkal? Legyen csak egy boríték? Egyszerű, praktikus, de elég személytelen, ráadásul ilyenkor jön a következő kérdés, hogy mennyit illene adni, meg persze, hogy mennyit tudsz.

Megesik, hogy a pár megkönnyíti a dolgotokat egy kívánságlistával, de ettől azért sokan ódzkodnak, mivel visszatetszést kelthet. Én már találkoztam olyannal, hogy a pár egy egész weblapot szentelt az esküvői készülődésnek, aminek egyik igen hangsúlyos része a nászajándéklista volt. Ma sem tudom, viccnek szánták-e... A listán a lakástól kezdve egészen a két darab 45 centi átmérőjű kék műanyaglavórig bezárólag minden volt. Elektronikai eszközöknél még márkát is megjelöltek. Ment persze a poénkodás, ki vállalja be az egyik lavórt, esetleg egy lakatot, ami szintén a listán szerepelt. Lényeg a lényeg, ez nem sült el jól, és talán már az esküvő előtt letiltották az oldalt valamiért... Az ilyen listáknak az is hátulütője, hogy az ajándékozók nem feltétlenül egyeztetnek egymással, így a pár a végén gazdagabb lesz 3-4 vasalóval, de bezzeg turmixgépet senki nem ad!
Ha egy kicsit jobban ismered a párt, akkor lehetsz kicsit kreatívabb. Például hallottál már a bakelit óráról? Ezek olyan faliórák, amik egy-egy bakelitlemez felhasználásával készülnek, amiket lézer technológiával egyedire faragnak, majd logókkal, szövegekkel, képekkel turbóznak fel. Számtalan sablon közül lehet választani, de arra is van lehetőség, hogy magad tervezd meg a végeredményt. Az óra alapját képező bakelitlemezek persze nem használhatatlan, össze-vissza karcolt lemezek. Lejátszani persze már nem lehet többet, de az esztétikai szempont sem másodlagos. Külön érdekes lehet, ha az óra alapját képező lemez egy olyan album, ami a pár számára jelentőséggel bír.

Lényegesen szokatlanabb ajándékötlet pl. az esküvői vállfa (biztos van olyan, aki örülne neki), ami szöveges fabetéttel van ellátva, esetleg esküvői mandzsettagomb vagy kitűző, bár ezeket talán inkább a pár ajándékozhatná a meghívottaknak emlékbe. Jópofa kiegészítő ajándék lehet még pl. a puzzle kulcstartó a pár nevével. Ha mégis a pénz mellett döntesz, de szeretnéd egy kicsit kreatívabban megoldani a dolgot, akkor jó ötlet lehet a teafilteres megoldás. Első körben kell venni egy doboz teát, illetve a nászajándékra szánt összeget felváltani kisebb címletekre. Ezután kellő számú tasak tartalmát cseréled ki teafilterről pénzre. Egész biztos, hogy az ifjú pár sokkal jobban fog emlékezni a Te ajándékodra, mint azéra, aki esetleg többet adott, de csak becsúsztatta egy borítékba egy Coelho idézettel díszített képeslap társaságában.

Z.G.

nászajándék	*wedding-present*
küldetés	**mission**
tippel	*off the top of my head*
heves	**intense**
dudál	*toot, sound the horn*
hűség	**loyalty, fidelity**
toleráns	*tolerant*
sofőr	**driver, chauffeur**
boríték	*envelope*
praktikus	**practical**
személytelen	*impersonal*
kívánságlista	**wish list**
lavór	*basin*
lakat	**lock**
vasaló	*iron*
turmixgép	**blender**
szokatlan	*unusual*
vállfa	**hanger, shoulder**
madzsettagomb	*cuff-links*
kitűző	**pin, badge**
emlék	*memory*
kulcstartó	**key-holder, key ring**
teafilter	*teabag*
képeslap	**postcard**
címlet	*banknote*

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?

A fordított ház

Siófokról az embereknek többnyire a bulizás, a nyár jut az eszébe. Ám pár éve a város gazdagabb lett egy igazi turistalátványossággal, méghozzá egy fordított házzal. Európában az első fordított ház Lengyelországban épült 2007-ben. Műalkotásnak szánták, de igazi turista attrakcióvá vált, így nem csoda, hogy ezt követően egy másik lengyel üzletember is építtetett egy hasonlót, majd jött a válasz Ausztriából, végül pedig szintén egy lengyel vállalkozásnak köszönhetően megépült a mi fordított házunk is a siófoki Május 1. utca és a 7-es főút kereszteződésében. A ház nem csupán kívülről néz ki úgy, mintha egy természeti katasztrófa során a fejére állt volna, de a berendezés is alkalmazkodott ehhez a helyzethez, azaz a bútorok a fejünk felett lógnak, míg mi a plafonon rójuk utunkat a kétszintes családi házban.
Ebből egyenesen
következik, hogy a házban lakni nem lehet. Már csak azért sem, mert elég sok a látogató, és nem lenne az embernek egy csepp nyugta sem. Az üzemeltetők figyelmeztetnek, hogy egyensúlyproblémával küzdőknek nem javasolt a belépés. De még azoknak sem érdemes túl hosszan időzni, akik nem küzdenek ilyen problémával, mivel könnyű megszédülni ebben a tótágast álló világban. Viszont érdekes megtapasztalni, hogyan érzékelheti a világot egy plafonról lógó denevér...
Elő - és utószezonban minden nap tíztől est hat óráig, főszezonban pedig este kilencig várják a látogatókat, akiknek a nem túl borsos árú belépőjegy fejében különleges élményben lehet részük.

Z.G.

fordított	*reverse, inverse*
műalkotás	**artwork, work of art**
attrakció	*feature*
csoda	**miracle**
lengyel	*polish*
üzletember	**businessman**
vállalkozás	*enterprise*
főút	**priority road, main road**
kereszteződés	*crossing*
természeti katasztrófa	**natural disaster**
berendezés	*equipment*
alkalmazkodik	**adapt**
helyzet	*situation*
bútor	**furniture**
lóg	*hang, swing*
kétszintes	**two-storey, two-storied**
családi ház	*family home, villa*
üzemeltető	**operator**
figyelmeztet	*warn, caution*
egyensúly	**balance**
megszédül	*feel dizzy*
megtapasztal	**experience**
denevér	*bat*
szezon	**season**
belépőjegy	*ticket, admission card*

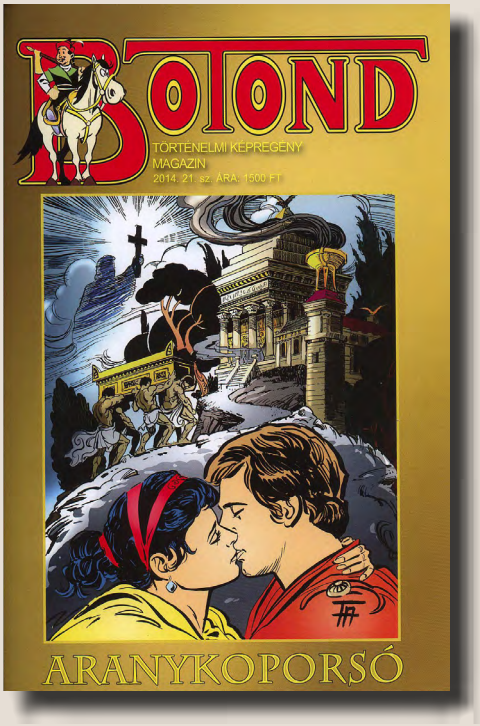
KÖNYVAJÁNLÓ

Móra Ferenc: Aranykoporsó

Móra Ferencet a Kincskereső kisködmön című regényéről szokás nálunk ismerni, amit – elég helytelenül – már alsó tagozatban ráerőltetnek a diákokra, vagy legalábbis az én időmben még így tettek. Hiba lenne azonban egyetlen rosszul időzített kötelező olvasmány alapján beskatulyázni egy írót. Mi sem lehetne erre jobb példa, mint az a tény, hogy Móra 14 évvel később megírta az Aranykoporsó című regényét, egyik legnagyobb személyes kedvencemet.

E művet történelmi regénynek szokás nevezni, de még véletlenül sem kell valami száraz, unalmas, történelmi adatoktól és utalásoktól hemzsegő szövegre gondolni. Sokkal inkább illene a műre a romantikus regény megnevezés, a szónak a legnemesebb értelmében. Mert nem valami limonádéra kell itt asszociálni, amit némi meghatott pityergés reményében szokás olvasni!
A történet az ókori Rómában, Diocletianus császár idejében játszódik, mikor négy társcsászár uralta a Római Birodalmat. A cselekmény középpontjában Quintipor áll, a császár kertészének mindössze 20 éves fia. Quintipor csendes és művelt fiú, ám akkor is csupán rabszolga.

A sors úgy hozza, hogy találkozik Maximianus császár lányával, Titanillával, aki a fiúnak épp az ellentéte: zabolátlan, kiismerhetetlen; néha kedves, néha kegyetlen, a sors mégis úgy hozza, hogy ők ketten barátokká, vagy ha úgy tetszik, játszópajtásokká válnak. A fiú pedig talán magának sem vallja be, hogy egyre inkább úgy néz a kis nobilissimára, ahogy egy rabszolga sosem nézhetne az úrnőjére. Mint említettem, a történelem ebben a regényben nem főszereplő, csak hátteret ad a cselekménynek. Megismerünk persze olyan történelmi alakokat, mint a már említett Diocleianus és a három másik császár, illetve azok gyermekeit, például



Constantinust, aki később maga is császár lett, és ma már Nagy Constantinusként szokás emlegetni, aki állami vallássá tette a kereszténységet. A regény idejében azonban erről szó sincs: az utolsó nagy keresztényüldözés ad baljós hátteret a regény lapjain kibontakozó szerelemnek. Azt gondolom, ha ez a regény nem Magyarországon íródik, ma már világhírű volna. Bizonyára meg is filmesítették volna, s ma már az olyan klasszikusok közt emlegetnék, mint a Quo Vadis vagy a Ben Hur. Persze vannak dolgok, amit amúgy sem lehet fordítással visszaadni. Mindenképpen ide tartozik az alábbi vers:

Köszönöm, hogy te vagy.
Az órát köszönöm,
Amelyben fényül nyert e
Világtalan világ,
Köszönöm, hogy kezed
Kinyújtottad felém,
S árnyaúl elfogadtál sugárzó
életednek...

Ha film nem is készült belőle, képregény kétszer is: Sebők Imre és Fazekas Attila is megalkotta a maga képregényes változatát a történetből. Ezek persze beszerezhetetlen ritkaságok. Az Aranykoporsó gyönyörű szerelmes történet, ami nélkülöz mindenféle hatásvadászatot és giccset. Arra fogékonyaknak sírni sem tilos.

Z.G.

koporsó	*cascet*
helytelenül	**improperly**
ráerőltet	*force sg on sy*
időzítés	**timing**
kötelező olvasmány	*required reading*
beskatulyáz	**labelling**
asszociál	*associate*
pityergés	**whining**
megható	*touching, moving*
középpont	**focuse, centre**
kertész	*gardener*
rabszolga	**slave**
kiismer	*find sy out, get on to sy*
császár	**emperor**
világhírű	*to be famous all over the world*
klasszikus	**classic**
fordítás	*translation, interpreting*
vers	**poem**
kinyújt	*stretch, extension*
árnyék	**shadow**
sugárzóan boldog	*beaming*
képregény	**comics**
beszerez	*purchase*
hatásvadászat	**claptrap**
tilos	*prohibited, forbidden*

FILMAJÁNLÓ

Élet (Life, 2017)

Ha egy film képes olyan heves érzelmi reakciókat kiváltani az emberekből, hogy egyesek istenítik, mások meg a létezésének jogosságát is kétségbe vonják, ha képes olyan vitákat generálni a netes fórumokon, hogy a vitatkozó felek édesanyjának erkölcsei is szóba kerülnek az érvek közt, akkor az a film valamit nagyon tud. (Kivételt képeznek természetesen azok a filmek, amiket e sorok írója utál, merthogy azoknak tényleg nem kellett volna elkészülni, és a könyvek íróit is ki kellett volna hajtani a falu határába egy alapos verésre.) A 2017-es Élet című film is ebbe a kategóriába tartozik, a maga 6,6-os imdb átlaga arról árulkodik, hogy a megítélése inkább pozitív, mint negatív.

A történet a Nemzetközi Űrállomáson játszódik. A hat fős legénység hatalmas áttörést ér el, hiszen a visszatérő Mars-szonda által gyűjtött minták egyikén élet jeleit találják, egészen pontosan egy egysejtűt, akit – ahogy a vizsgálatok folyamán szépen cseperedni kezd – Calvin-nek neveznek el. A kis lurkó gyorsan növekszik, és kifejezetten intelligensnek mutatkozik. Sőt, intelligensebb, mint gondolták! A legénység ezt a saját kárán kell, hogy megtanulja, mert – ahogy az lenni szokott – Calvin megszökik, és kiderül, hogy a szándékai sem kimondottan barátságosak.

Ha egy film az űrben játszódik, ráadásul némely szereplő neve elé odabiggyesztik, hogy doktor, meg azt mondják, ő most egy biológus, akkor onnantól a filmre rámondják, hogy sci-fi, és ennek rettenetes következményei vannak. Sokan a tudományos-fantasztikusból eztán csak a tudományosra koncentrálnak, azaz elkezdik a filmet olyan szempontok szerint fikázni, mint hogy a lény hogy bír ki ilyen meg olyan hideget vagy meleget, hogy egy computer hogyan indul újra és hogyan nem, és egyéb, amúgy nagyon okos dolgokat írnak. Csak ugye ez egy film, amit nem azért nézünk,

amiért az idősebb generáció nézte pl. Öveges professzor kísérleteit a régi szép időkben.

A másik, amit szeretnek kritizálni a filmben, hogy gyanúsan sok a hasonlóság az első Alien filmmel. Ez valóban így van, azonban jelen esetben inkább van szó arról, hogy a filmet az Alien ihlette, mint hogy arról akartak volna lehúzni egy újabb bőrt más néven. Abban a többség azért egyetért, hogy az Élet jobb Alien film lett, mint az azonos évben debütáló Alien: Covenant.
Nem írtam még a szereplőkről, ami tulajdonképpen nem véletlen. Ryan Reynolds nem teljesít rosszul, de ő egyelőre számomra nem tud érdekes lenni drámai szerepekben, mert ahhoz túl szórakoztató volt más filmjeiben. Jake Gyllenhaal pedig bár évről-évre ott szaglászik az Oscar körül nagyszerű alakításaival, itt egyszerűen csak eljátssza a szerepét. Azt hiszem, az ilyen jellegű filmek nem arról szólnak, hogy valaki élete alakítását hozhassa benne.
Az Élet egy igazán izgalmas sci-fi horrorra sikeredett, amiben van feszültség, van egy-két hidegrázósabb jelenet, szóval mindenképpen a műfaj sikerültebb képviselői közt kell számon tartani.

Z.G.

generál	*produce, generate*
erkölcs	**moral**
érv	*argument*
kivétel	**exception**
történet	*story*
űrállomás	**space station**
áttörés	*brakethrough*
visszatér	**return, get back**
pontosan	*exactly*
megszökik	**rescue**
rettenetes	*terrific, horrible, awful*
következmény	**consequence**
szempont	*viewpoint*
lény	**being, thing**
ihlet	*inspiration*
szereplő	**actor, performer**
véletlen	*coincidence, random*
alakítás	**impersonation, acting**
egyszerűen	*simply*
izgalmas	**exciting**
feszültség	*stress, tension*
hidegrázás	**horror, creeps**
műfaj	*genre*
számon tart	**keep count of sg**
mindenképp	*anyway*

Angol nyelvi feladatlap

6 ways to make new friends as an adult

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

Rita* was 23. She had a new job in a city where she didn't know a ..... She was ....., 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 ....., so we ..... 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 ..... "I'm not sure ..... how to do it," he said. "I'm not a ....., 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 ..... Guys just don't say, 'Hey, do you want to go to the movies?'"

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

Dana*, in her early 30s .....
Dana's family .....
Challenging to established friendships when .....
Friends are no longer available if .....

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

1. Mi változik az évek során?
2. Kicsoda Elena és mit tudunk meg róla?
3. Mi lehet az oka ezeknek a változásoknak?

IV./ Válaszd ki a megfelelő szavakat a négyzetből és illeszd a szövegbe! (2 felesleges)

These changes can have many causes — you might ..... friends, or they might outgrow you; your needs change; or one of you ..... But sometimes even when you stay in one place, you need new friends. ....., one study found that the mythical seven-year itch sometimes exists in friendships as well as other relationships.
It is, of course, important ..... and care for old friendships. Like a marriage, a friendship may have to go through rocky periods in order to become deeper and more ..... But sometimes you really do need to meet new people and establish new friendships. For most of us, that's ..... 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 ..... 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 ..... helped them the most.

moves away	to nurture	outgrow	discard	out of the question
for instance	sustaining	gathering	easier said than done	interviewed

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

disloyal - .....
One is silver and the other gold. - .....
maintaining - .....
synagogue - .....

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

If it's not easy for you to make new connections, don't give up .....
And don't beat up on yourself! Making new friends gets even more difficult for many of us as we move through the ..... As a New York Times article put it, "As people approach midlife, the days of youthful ....., when life felt like one big blind date, are fading. Schedules compress, ...change, and people often become .....in what they want in their friends."
Move .....in small steps.
Start by looking in your community for activities that you already enjoy doing. Rita, for instance, ... 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 .....for something that I could do without feeling ..... by having to be social." She found a ..... 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 .....to feel a little more ..... 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 .....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 ..... 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 ..... how it happened, but I ended up meeting up with a ..... the other moms and their children in the park . . . and now they're my friends."

VII./ Készíts rövid, magyar nyelvű jegyzetet, az alábbi fejezetekben mi hangzik el?

Take a look at some of the connections that already exist in your life.
.....
.....
.....
.....
.....
Remember that there is no "one-size-fits-all" formula for making new friends.
.....
.....
.....
.....
.....

VIII./ A hallott szövegrész után az alábbi kifejezések használatával, de a saját szavaiddal kiegészítve fogalmazd meg, miről szólt a befejezés!

Finally, keep in mind that deep friendships do not develop overnight.
it takes time to .....
you're going to be .....
over time .....
but to start .....
at first .....
it's helpful to think .....

IX./ Írj egy listát arról, hogy a hallott szöveg alapján milyen tippeket kaptál, hogy új barátokra tehess szert!

1. .....
2. .....
3. .....
4. .....
5. .....
6. .....

* Names and personal information changed to protect privacy
Forrás: psychologytoday.com

Az augusztusi angol feladatlap megoldása:

7 Reasons Why Career Coaching Could Be Right For You

Is your career going to plan? How about the other parts of your life? If you're stuck in a dead-end job or feel you've somehow been drifting along a career path by accident rather than design and it's making you unhappy, it's not too late to do something about it.
This is where career coaching can be hugely beneficial. Being frustrated, stressed or dissatisfied at work can have a major impact on your performance at work, your relationship, your health and wellbeing. An experienced career coach can help you rediscover how to connect your personal values with your goals, getting your professional and personal life back on track.
Use this powerful approach as a first port of call, not as a last resort, to reap the benefits in the shortest possible time.

1. Make the right career choices
It's a complex world out there in the professional sphere. Technology in general, and the importance of digital platforms and social media in particular, are advancing rapidly and this has a major impact on job search and career management. With so much information out there, how do you know what skills you need and which direction to take?
A great career coach has the training, experience and tools to help you make informed career choices. With an uncanny ability to see the wood for the trees, s/he can point you towards the path that's right for you and your goals.

2. Find a way forward that's tailor made for you
Career decisions are as different as the individuals taking them – there's no one-size-fits-all solution. That's why it's so difficult to get the right answer from reading self-help books or online resources; they're simply too general. Even talking to friends or trusted colleagues may not get you any further.
With the expert assistance of a career coach by your side, you'll be able to identify and build on your own personal experiences, circumstances and aspirations, devising a plan of action that's perfect for you.

3. Be paid what you're really worth
Making a career change, getting a new job or a promotion takes a lot of time, effort and personal investment, all of which can be thoroughly demoralising if you don't have the right support in place.
With a career coach to guide you, you will learn how to save time and make the process faster, more productive and more satisfying. Learn how to put yourself forward effectively and confidently for the right jobs, with the skills to negotiate a salary that reflects your level of skill and professional standing.

4. Discover your inner confidence
One of the greatest demons many people have to deal with in the workplace, including at senior management levels, is a lack of confidence. A skilled career coach will be able to identify your personal strengths, pinpoint your unique selling proposition with clarity and make sense of your career in a way you may not have thought of yourself.
Armed with this awareness, you will feel empowered to present yourself with much more confidence in job interviews, in meetings with senior decision makers in your company, and in day-to day relations with your colleagues and peers.

5. No more procrastination or inaction
Sometimes, life just takes over and however good your intentions may be to do something about your unhappy job situation, the time never seems to be right. If you're plagued by lack of time or knowledge, or are overwhelmed by the prospect of a major change, or something else is stopping you from making a change to the status quo, career coaching is the perfect answer. Finding a good career coach is the first step to addressing the problem. What's more, once you've started working together you know that there will be progress – and it may come sooner than you think.

6. A problem shared is a problem halved
We all need a bit of support sometimes. If you've gone through a rough patch at work, perhaps recovering from redundancy or having to deal with bullying in the office, looking forward may be difficult for you.
With a sympathetic career coach with a solid background in psychotherapy at your side, you can work through the issues and find your way through the darkness. You will emerge from the process with a more balanced sense of perspective, and greater confidence with which to go forward into a positive future.

7. Building career skills for life
The best bit about career coaching is that the skills you will learn will stand you in good stead for the rest of your life. Fully empowered to understand the triggers that create blocks to your success, and equipped with strategies to remove these blocks for good, your efforts will now naturally flow towards your goals without the risk of being thrown off course.
It's a valuable investment into your professional (and personal!) future that will bring you closer to the happiness you deserve.

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:

bakelitora.eu
blog.hu
dezeen.com
egeszsegemre.com
emag.hu
erdekesvilag.hu
giffonfilmfestival.it
globalsecurity.org
imgur.com
indiegogo.com
kapos.hu
katimorton.com
kickstarter.com
pinimg.com
pinimg.com
psychologytoday.com
que.com
sloll.hu
sportkonyvek.cdn.shoprenter.hu
tartofvfx.com
technokrata.hu
vignette.wiki
watwatwitwit.com

ak-akademia.hu
ak-coaching.hu

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

dr. Takács Ildikó: A halogatás pszichológiája

J. R. Sherman: A halogatás leküzdése

Petr Ludwig: Vége a halogatásnak

Az A&K Magazin következő lapszámának várható megjelenése:

október 15. (hétfő)

Reméljük, hogy akkor is olvasóink között köszönthetünk majd!

További szép őszt kívánunk neked!

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