

Életfa info

XVIII. évfolyam 3. szám 2017. július - szeptember



ÉLETFA PROGRAM

- a legjobb választás



Küldetésünk

Azért élünk a programunk szerint, hogy az emberek és a családok tömegeinek biztosítsunk lehetőséget az egészséges életre, szellemi, lelki és fizikai fejlődésre, valamint minőségi életkörülmények megteremtésére.

Célunk az egészség megőrzése, visszanyerése a természet erejével, a magas minőségű termékek teljességével, kiváló szolgáltatásokon keresztül.

Életfa

Egyszer volt, hol nem lesz...

Ha jól emlékszem, majdnem így kezdődtek a mesék, amiket gyerekkoromban hallgattam óriási érdeklődéssel és szent áhítattal.

Most a rádióban halom a **Honeybeast** együttes fülbemászó dalát:

**„És huss, el is illant már
Szálló lufi, mit vártál?
Egy perc csak a bódottá
És emlékké lett - cudar élet
És pont mikor megvolt már
Ez van, kiakadnod kár
Ó nem, dehogy álmodtál
És fuss el véle, ez a vége.”**

Ugye ez úgy hangzik, mint az „Itt a vége, fuss el véle!”

Ez a mesevilág, ez a slágervilág. És hol van az életünk? Egy része az álmok meséjében, másik része pedig a pillanatok elillanó varázsában? Hogyan élünk úgy, hogy ne bánjuk meg azt, ami volt, örülünk annak, ami van, és higgyük azt, hogy lesz még holnapunk?

Én azt javaslom Neked kedves Olvasó, hogy barátkozz meg az idővel! Őt nem tudja senki befolyásolni, nem lehet becsapni, nem lehet lefizetni! Akármit csinálsz, a mi világunkban ő az úr, töretlenül halad a maga útján. Akkor is, ha jóban vagy vele, és akkor is, ha rossz a viszonyotok!

Ne akard visszafordítani, úgyse sikerül, ne menj vissza folyton a saját múltadba, és ne keseregj azon, hogy mi mindent kellett volna másképpen csinálnod!

Barátkozz meg az idővel, értékeld azt, hogy ma élsz, és olyanná teheted a napodat, amilyenné akarod! Színezd, mozgasd, végezz csuda dolgokat! Élni csak a mában tudsz! Keresd a mosolyt, az igazi értéket, és tervezd a még szebb holnapod!

Nem tudhatod, hogy lesz-e holnapod, ezért tégy meg mindent, amit ma megtehetsz! Minden nap estéjén gondosan zárd be azt az ajtót, ahol beléptél a mába, és nyiss ki egy újabb ajtót, amin keresztül be fogsz lépni a holnap fényes szobájába!

Ez nem mese:

Az Életfa Programban kapsz egy befogadó nagy családot, annyi értéket, amennyi pontosan elég ahhoz, hogy szép életet élhess. Minden nap kapsz nálunk új lehetőséget a minőségi életre. Neked csak egy dolgod van: Él a lehetőségekkel! Mert vigyázz, a dal itt is muzsikál: „És huss, el is illant már”, és a mese



úgy válik valósággá, hogy „Egyszer volt, hol nem lesz”!

Ilyen csodanap volt a Just Hungária 20 éves Jubileumi Találkozója Debrecenben.

Fantasztikus érzés, egy életre szóló élmény volt! Akik ott voltak, tanúsíthatják, akik pedig nem jöttek el, ... „huss, el is illant már” érzéssel zárhatták azt a napot. Minket az időjárás nem befolyásolt, melegünk volt, és jól eláztunk. Színesre festettük a napunkat, a Just magyarországi történetének eddigi legfontosabb ünnepét. Főztünk, játszottunk, sportoltunk, színházat játszottunk, táncoltunk, horgásztunk, és ki tudja még mi mindent éltünk meg azon a napon.

Együtt voltunk, együtt lélegeztünk, együtt nevtünk, és ... szerettünk! Szerettük egymást, szerettünk élni!

Köszönöm mindazoknak, akik részvételükkel, munkájukkal, segítőkészségükkel hozzájárultak ahhoz, hogy felejthetetlen legyen nekünk ez az ünnepnap!

Javaslom, hogy gyere el a jövőben minden rendezvényünkre, mert mindegyik, kivétel nélkül, Neked szól, Érted van! Azért, hogy élj, azért, hogy érezd, érdemes élned!

Szeretettel:
Schmidt Ferenc

Kedves Életfások!

Engedjétek meg, hogy egy változásra felhívjam a figyelmeteket!

2017 III. negyedévéől az Életfa Infót ismét vásárláshoz kötjük.

Minden negyedév első rendeléséhez fogjuk hozzátenni. Ez nem jelenti azt, hogy semmilyen más formában nem lehet majd hozzájutni.

Természetesen önköltségi áron meg lehet majd vásárolni, korlátozott számban. További részleteket a megrendelés menüpontban és az árlistán találtok.

A havi akciós lapot továbbra is postázni fogjuk minden kedves regisztrált tagunknak!

Megértéseteket köszönjük!

Szeretettel:
Az Életfa Program csapata



KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

BUDAPESTI KLUBRAKTÁR (személyes vásárlás)

Cím: Budapest, XX. Szilágyság u. 36.
Hétfő, szerda, csütörtök: 13.00 – 18.00
Péntek: 7.00 – 12.00
Szombat, vasárnap zárva.
Tel.: 06/1/285-0667, 06/70/866-7131

DEBRECENI KLUBRAKTÁR (személyes vásárlás)

Cím: Debrecen, Kishegyesi u. 21.
Hétfő-csütörtök: 10.00 – 17.00
Péntek: 12.00 – 16.00
Szombat, vasárnap zárva.

Figyelem!

Minden hónap első munkanapján technikai okok miatt a raktár zárva van!

Tel.: 06/52/310-683, 06/70/708-4403
Email: justdebrecen@gmail.com

MISKOLCI KLUBRAKTÁR (személyes vásárlás)

Cím: Miskolc, Papszer u. 24.
Hétfő - csütörtök: 07.30 – 16.00
Péntek: 07.30 – 13.30
Szombat, vasárnap zárva.

LOGISZTIKAI KÖZPONT

Cím: Miskolc, József A. u. 74. fsz. 1-3.
Hétfő - csütörtök: 07.30 – 16.00
Péntek: 07.30 – 13.30
Szombat, vasárnap zárva.
Tel.: 06/46/509-590, 06/46/509-591, 06/70/457-2700
Email: megrendeles@eletfaprogram.hu



LXXVII. ÉLETFA KONFERENCIA

TERMÉSZET • BIZALOM • INNOVÁCIÓ • MINŐSÉG



ORIGINAL - SINCE 1930

Az Életfa Program Csapata szeretettel vár minden kedves érdeklődőt az immár 77. alkalommal megrendezésre kerülő Életfa Konferencián! Szenzációs előadásokban lesz része mindazoknak, aki velünk tartanak ezen a napon.

Szilágyi Ildikó vezető tanácsadó szeretettel várja vendégeinket!



Vendégünk lesz **Ilya Malikov**, a Just International világcég magyarországi nagykövete!



Schmidt Ferenc, az Életfa Program vezetőjének motivációja minden alkalommal megmutatja a sikerhez vezető utat.



Érkeznek hozzánk Nagyköveteink, **Verebes Linda és Pindroch Csaba**.



Szabó Tamás, a Mozgás Team vezetője biztosítja a napi mozgásigényünket.



„Amit nem írhatunk le senkinek, elmondjuk hát mindenkinek” - termékreferenciák.

Díjazzuk az Életfa versenyek nyertesait.

Természetesen a Gyerek Klub is szeretettel várja kis lakóit.

A rendezvény időpontja: 2017. szeptember 16. szombat, 10.00-16.00

Helyszín: CEU Konferencia Központ, 1106 Budapest, Kerepesi út 87.

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (szeptember 11.), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

Jelentkezés

Életfa Program Kommunikációs Központ, 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

E-mail: kommunikacio@

eletfaprogram.hu

Fax: +36 46 504 888

**Szeretettel vár
az Életfa Program Csapata!**





A JUST KOZMETIKAI IRÁNYELVE PARABÉNEK

Aki JUST terméket használ, joggal várja el a legmagasabb minőséget, tartósságot, megbízhatóságot.

A kozmetikai termékeknek EU szerte számos törvényi előírásnak kell megfelelniük, amelyek a fogyasztók számára garantálják a termék használatának biztonságát. Nem csak a kozmetikai eszközökre és felhasználásuk módjára vonatkoznak előírások, hanem minden, a készítményben felhasznált anyagra is. Mint ahogy az élelmiszerek esetében, a kozmetikai termékek is hivatalos ellenőrzés alá esnek. Így szavatolható, hogy a piacon megjelenő termékek egészségügyi szempontból kockázatot nem tartalmaznak.



„Olyan kevés legyen, amennyire csak lehetséges, de annyi legyen, amennyi feltétlen szükséges.”

A JUST Kutatási- és fejlesztési csoportja e mottó szellemében méri ki az összetevők pontos mennyiségét minden egyes termékünk esetében. A fókusz a növényi hatóanyagokon van, amelyek a hatékonyságot és a JUST minőséget egyaránt garantálják. Hogy vásárlóink a biztonság és a használhatóság maximumát kapják, szükség van termékeink stabilizálására és tartósítására is. Ezzel tudjuk elérni, hogy a fogyasztók örömet leljék kiadós termékeinkben.

Az elmúlt években sok információ kering a parabénekkal kapcsolatban. A JUST magyarországi termékpalettája 49 parabénmentes terméket kínál. De! Amelyik termék mégis tartalmaz parabént, attól sem kell megijedni. Hogy miért?

A parabének tartósító anyagok, melyeket már 80 éve felhasználnak.

A parabének kiválóan illeszkednek a kozmetikai anyagokhoz. Ha nincs tartósítószer egy termékben, akkor baktériumok és gombák telepedhetnek meg és akadály nélkül elszaporodhatnak. Világszerte ezt a tartósítószerrel használják a leggyakrabban, mivel a legkisebb az allergiás rizikója. Természetesen elsőrendű feladatunk vevőink biztonságának szem előtt tartása. A JUST szakértői beható-



an foglalkoznak az általuk felhasznált valamennyi anyag tulajdonságaival. De figyelembe veszik elismert, független intézetek ajánlásait is. A parabének ártalmatlanságát bizonyítja az EU Bizottsága tudományos tanácsadó testülete, a Szövetségi Kockázatértékelési Intézet, (a BfR), az amerikai Cosmetic Ingredient Review (CIR), és az Árutesztelő Alapítvány.

Természettudósok és független intézetek bizonyítják, hogy a parabének az egészségre káros tulajdonsággal nem rendelkeznek. A parabének különösen hatásos tartósító anyagok, és ugyanakkor nagyon jól megférnek a tartósítandó anyagokkal. (Felhasználják a gyógyszer- és az élelmiszeriparban is.)

Az említett BfR intézet és az SCCS bizottság minden tudományos munkájában intenzíven analizálta a parabéneket. Arra az egységes álláspontra jutottak, hogy a **parabének biztonságos tartósító anyagok, amelyeket gond nélkül felhasználhat a kozmetikai ipar.**

Szeretettel:
Nagyházi Marika

/Forrás: Just International AG/

ÖSSZHANGBAN A TESTÜNKKEL...

A NAHRIN ÉS A JUST SEGÍTSÉGÉVEL 2. rész

FOLYTATJUK CIKKSOROZATUNKAT AZ **OPTIMÁLIS TESTSÚLY ELÉRÉSE** TÉMAKÖRREL. REMÉLJÜK, SIKERESEN ALKALMAZZÁTOTK AZ ELŐZŐ LAPSZÁMUNKBAN MEGJELENT **HAJÁPOLÁSI ÉS SZÁJÁPOLÁSI PRAKTIKÁKAT**, ÉS MOST IS TUDUNK ÚJ ÖTLETEKET ADNI AHHOZ, HOGY MEGŐRIZZÉTEK EGÉSZSÉGETEKET ÉS JÓL ÉREZZÉTEK MAGATOKAT A BŐRÖTÖKBEN.

A **Nahrin** és a **Just** termékei természetes, magas biológiai értékű alapanyagokat, gyógynövény kivonatokat tartalmaznak és a bennük lévő vitaminok felszívódása kiváló. Használatuk egyszerű, sok problémánál nyújtanak segítséget.

Most az **Optimális testsúly eléréséhez** szeretnénk Nektek tanácsokat adni, amiket persze sok folyadékfogyasztással és mozgással fontos kiegészíteni.

- Nagyon lényeges a test **méregtelenítése** (tehermentesítése): ehhez ajánljuk a **Nahrin Alma- és Barack-író italt**. Ezeket többféleképpen lehet fogyasztani. Aki korábban már próbálta és egy nagyobb tisztítással szeretne kezdeni, annak javasoljuk, hogy egy napon keresztül csak ezt az Író italt fogyassza. Az utána következő napokban napi 3 pohár Író ital elegendő, de az első mindenképp éhgyomorral legyen. Az **Articsóka ital** étkezések utáni fogyasztása tisztítja a májat és segít az alacsonyabb koleszterinszint elérésében.
- **Túlzott étvágy/farkaséhség:** étkezések előtt fél órával igyál meg egy zacskó **FibroFit Tropic** rost italt, vízzel hígítva. Ellenőrizd a sav-bázis egyensúlyod a **Basico** italhoz adott tesztcsíkon. Túlzott savasság esetén használd a Basico-t, hogy a PH-d a megfelelő szintre beálljon.
- **Túlsúly problémára:** 50 ml **Affi'line** italt oldj fel 1,5 l vízben, és fogyaszd el napközben, étkezések között. Vegyél be 2 db **Minci Plus kapszulát** napi kétszer, étkezések



után 30-60 perccel. Kaktuszrost és spirulina tartalma miatt nagyon jól segíti a fogyást.

Ellenőrizd pH-szintedet a **Basico**-hoz vásárolható tesztcsíkokkal, savasság esetén használd a Basico port vízben feloldva, vagy a tablettát.

Helyettesítsd a vacsorát egy **Vaníliás** vagy **Kávés Nahrofit itallal!**

Fogyaszd a **Nahrin zsírmentes zöldséglevését, fűszereit**, és az alacsony kalóriatartalmú **teáit**.

- **A bőrfeszesség elérésére:** használd a **Just Anticellulit termékcsaládját**, az **Ápoló és feszesítő krémet**, illetve az **Éjszakai krémet**.

Ismét fel szeretnénk hívni arra a figyelmet, hogy minden tünet háttérében a valódi, kiváló okot kell megkeresni és kiküszöbölni. Betegség esetén a gyógynövények és a termékek nem helyettesítik az orvosi kezelést, viszont a jól megválasztott étrend-kiegészítés nagyban támogatja a kezelés pozitív hatását.

Reméljük, hogy hasznos tanácsokkal szolgálhattunk, a következő lapszámunkban folytatjuk sorozatunkat.

Kérdés esetén forduljatok nyugodtan Munkatársainkhoz, Forgalmazóinkhoz.

Kellemes nyarat és egészséget kívánunk Mindenkinek!

Szeretettel:
Schmidt Judit

/Forrás: Nahrin Solutions Guide/



GYÓGYÍTÓ ERŐK A NÖVÉNYVILÁGBÓL II.

A nyári gyógynövénykertekből

Dr. Oláh Andor, a magyar természetgyógyászat atyja szerint „ha valaki arra vállalkozik, hogy megismerje, gyűjtse, szárítsa a gyógynövényeket, nem csak az egészséges életmódhoz, hanem a természethez is közelebb kerül”. A megismeréshez és az esetleges gyűjtéshez a következőket javaslom a nyár elejéből: a **kamillavirág** (*Matricaria camomilla*), más néven anyaméhfű, pipiske, bubujka, orvosi székfű. A fészkes virágzatúak családjába tartozó gyógynövény.



Mezőkön, útszéleken, országunk minden táján előfordul. Az elnevezése a latin máter szóból ered, ugyanis az őszi virágát az anyák és a nők betegségeinek gyógyítására használták. A kamilla hungarikum. Gyógynövényként már az ókori egyiptomiak is ismerték, a Napisten ajándékának tekintették. A növényt a mumifikálásnál használt balzsamozó olaj egyik összetevőjeként tartották számon. A középkorban az angolok a 9. szent gyógynövény egyikének tekintették. A kamilla a növények doktora is. Amennyiben beteg növény mellé ültetjük, annak állapota javulni kezd. Fészekvirágzatát használjuk gyógyászati célra. Felhasználása nagyon sokrétű, belső és külső használatra is javasolt. Aktiválja az immunrendszert, mert fokozza a B limfociták és a makrofágok falóaktivitását. Emiatt érdemes egy-egy csésze kamillavirág teát akkor is meginni, ha nem vagyunk betegek. A kamillatea belsőleg és külsőleg fájdalomcsillapító, gyulladásgátló. Köhögéscsillapítóként segíti a tüdő és a légutak tisztítását és fertőtlenítést (inhalálással). Csökkenti a torok, száj és fogínygyulladást (gargarizálva, szájöblögetőként). Allergia elleni szer is. Kombinálható és szinergikus a cickafarkkal és a kasvirággal. A kamillateát a gyermekek is nyugodtan fogyaszthatják. Egy hónapnál tovább azonban folyamatosan ne igyuk, mert hashajtó hatása van. Allergiás reakciót kiválthat az arra érzékeny egyéneknél a bőrrel való érintkezéskor.



A **Just gyógynövényolaj 31-féle fűből** fontos összetevője a kamillavirág. Különböző felső légúti problémák megelőzésére és kezelésére javaslom. Általános fájdalomcsillapító és gyulladásgátló. Javítja a légzési funkciókat és

fertőtleníti. Alkalmazási területe nagyon széles, öblögetés, inhalálás, párologtatás, bemasszírozás, lemosás, 1-2 csepp hígítva (!!!) egészségünk megőrzésében, megrendült egészségi állapot visszaszerzésében segít.

A **citromfű** (*Melissa officinalis*) a nyugalom gyógynövénye. Az árvacsalánfélék családjába tartozik. Népies nevei: méhfű, mézfű, macskaméz. A növény latin neve a *Melissa* görög eredetű női névből származik, ami „mézelő méhet” jelent.



Paracelsus híres svájci orvos azt tartotta a citromfűről, hogy meghosszabbítja az életet. 1775-ben Csapó József már gyógyászati füves-

könyvében megemlékezett a citromfűről. Kiválóan társítható a hársfa és gólgotavirággal, valamint a galagonya virágos hajtásával. A levelét használjuk gyógyító célra. Idegesség és álmatlanság ellen is javasolt. Rossz közérzet, gyomor- és bélpanaszok esetén is kitűnő segítség. Étvágyjavító, enyhe nyugtató és görcsoldó. Fűszerként halak, szárnyasok, saláták, desszertek ízesítésére is jó. A citromfűnek semmilyen mérgező hatása, vagy ellenjavallata nem ismert. Külsőleg rovarcsípésre is használhatjuk, megnyugtatja a bőrt, ha a csípés helyét bedörzsöljük a levelével. Használhatjuk még sebfertőtlenítésre, daganatoknál vagy reumatikus fájdalomokra is.

A **Nahrin citromfű tea** hidegen és melegen, reggel és este, vagy napközben bármikor fogyasztható. Igen könnyen elkészíthető. Egy púpozott teáskanál port teszünk a vízbe, hosszabban elkeverjük, majd frissen fogyasztuk. Elfogyasztásával sokat tehetünk a mentális egészségünk megerősítéséért. Erősíti a keringést, frissít és ugyanakkor megnyugtat. Csökkenti a lázat, a szédülést, a hányingert és a rosszulletet.



A **levendula** (*Lavandula angustifolia*) gyógy- és fűszernövény. Jelentése: lavare mosást jelent, míg a *livendulo* kékes színt. Nevét a rómaiaknak köszönhetjük. Az árvacsalánfélék családjába tartozó növényfaj. Népies nevei: szagos levendula, orvosi levendula. A XVII. században a pestisjárvány idején igen közismert gyógyító növény volt, úgy vélték, hogy a levendula megvéd a borzasztó betegséggel szemben. A híres gyógyfűvel gyógyító orvosok, pl. Parkinson már részletesen írt a levendula gyógyhatásairól. A virágát és apró leveleit használjuk gyógynövényként. Hatása nyugtató, hangulatjavító, stresszoldó. Enyhíti a fáradtságot és kimerültséget. Megszünteti a fejfájást, fertőtlenítő hatású, enyhíti a torokfájást, a reumás fájdalomokat és segít a bőrbetegségek kezelésében is. A néphagyomány szerint a keresztény házakban levendulakeresztet kell akasztani az ajtó felé, mert az megvéd a gonosz erőktől. Virágát édes ételek és italok ízesítésére, leveleit kis mennyiségben a hús- és gombaételek fűszerezésére használhatjuk. A rovarcsípéseket csillapítja, párnachába rakva a száraz virágok az alvásunkat segítik elő. Kiválóan erősíti hatását a citromfű, a komló, az orbáncfű és a macskagyökér kombinációja.

A **Just Levendula aromaterápia** átható, kellemes illatú, tiszta olaj. Egyszerre élénkít és nyugtat. Izomgörcs oldó, fájdalomcsillapító, valamint a felsőlégúti betegségek megelőzésére és kiegészítő kezelésére kiválóan alkalmas. Külsőleg fájdalomcsillapítóként, gyulladásgátlóként, fertőtlenítőként, reumatikus fájdalomokra használhatjuk. Kiváló rovarriasztó, aromás illatától távolmarad a moly, a pók, a hangya, a bolha, stb.



Mindhárom gyógynövényt és a gyógynövényekből készült Nahrin és Just termékeket szeretettel ajánlom mindenkinek az egészség megőrzése, az egészség megtartása érdekében!

Balázné dr. Burkus Gabriella
természetgyógyász-fitoterapeuta
Égészségügyi Team

Az anyatej az igazi!

A szoptatás az egyik legtermészetesebb és legcsodálatosabb dolog egy anyuka életében. Az anyatej pedig pontosan olyan, amilyenre ott és akkor, éppen annak a gyermeknek szüksége van.

Klinikai tanulmányok egész sora mutatta ki, hogy a megfelelő ideig szoptatott csecsemők lényegesen ritkábban szenvednek bélfertőzésekben, középfülgyulladásban, tüdőgyulladásban és felső légúti fertőzésekben. Sajnos a csecsemők nagy részét mégsem szoptatják anyai ideig, ameddig ez fontos volna számukra. Sok csecsemő kap anyatej helyett vagy mellett tápszert,

noha egyetlen tápszer sem rendelkezik azokkal a tulajdonságokkal, amelyek az anyatejet egyedülállóvá és nélkülözhetetlenné teszik a gyermek számára.



Valamennyi gyermekgyógyászati szakmai fórum a csecsemő hat hónapos koráig kizárólag anyatejes táplálást javasol. Az anyatejes táplálás minden szempontból optimális a baba számára, ezért amíg csak teheti, szoptasson az anya.

A szoptatás az anyuka számára is előnyös: segít szülés után a méh összehúzódásában, könnyebben nyerheti vissza a szülés előtti alakját és hosszú távon csökkenti a mell- és petefészekrák, valamint a csontritkulás kialakulásának esélyét is.

Ne csak a szülésre, a szoptatásra is készülj!

Az anyatej termelődését, optimális összetételét a szoptató anya életmódja, táplálkozása jelentősen befolyásolja. A baba számára ideális táplálás, a szoptatás ilyenkor az elsődleges, így nem helyes, ha ez idő alatt akarja az esetlegesen fennálló súlytöbbletet csökkenteni az anyuka.

Az anya élettani tápanyag-szükséglete a várandósság előttihez képest szintén eltérő. A naponta átlagosan 850 ml anyatej termelődéséhez ugyanennyi mennyiségű többlet folyadékra és 20-25%-kal több energiára van szükség. A táplálék anyatejé történő átalakulásához további 20%-kal több energia szükséges, amit az anyai szervezet a terhesség alatt tartalékolt 2-4 kg-nyi zsírraktár fokozatos felhasználásával fedezi.



Az anyukának naponta kb. 500 kcal energiával ajánlott többet felvennie a táplálékokkal, mint a várandósság előtt (ez mindössze kb. 200 kcal többletet jelent a várandósság alattihoz képest).

Az anyatej legfontosabb összetevőire (fehérje, tejcukor, zsír, kalcium) kevésbé van hatással az anya étrendje, de ha ezekben az összetevőkben hiányos az anya táplálkozása, úgy a szükséges mennyiséget a saját szervezetétől fogja elvonni.

Az anyatejben lévő minden többi tápanyagra, közöttük is főleg a zsírsavak minőségére, a vízben oldódó vitaminokra komoly befolyással van az anya étrendje.

Fehérjéből is többet ajánlott bevinni, amely eleinte 20, majd 15 grammot jelent naponta. A plusz igényt jó minőségű, fele részben állati eredetű fehérjével kell kielégíteni.

Az anyatej kalciumtartalma magas, és bár a kalcium felszívódása – hasonlóan a várandósság alattihoz – a szoptatás idején is fokozott az anya szervezetében, mégis az eredeti szükségletnél 300-400 mg-mal több, összesen 1200 mg kalcium bevitelére van szükség, az anyai csontvesztés csökkentése céljából.

Néhány vitaminból és ásványi anyagból is jelentősen (30-100 %-kal) megnő a szükséglet. Ide tartozik az A-, D-, B1-, B2-, B6-, B12-, C-vitamin, folsav, kalcium, foszfor, magnézium, jód, fluor és a cink. Szülést követően a vas szükséglete megegyezik a fogamzás előtti mennyiséggel, és emelkedhet a K-vitamin igény. Vannak olyan vitaminok, amelyekből többet igényel a szervezet a szoptatás, mint várandósság alatt (egyes B-vitaminok, C-, E-vitamin).



Az étrend összeállítása szoptatás alatt is az egészséges táplálkozás elvein alapuljon. Ezek közül a legfontosabbak:

- az étrend kellően változatos és kiegyensúlyozott legyen, rendszeres - napi 4-5-szöri étkezéssel,
- az étrend gerincét az összetett szénhidrátokban és rostanyagokban gazdag gabonafélék és zöldség-főzelékfélék, gyümölcsök alkossák, amelyek kiegészülnek sovány hússal-húskészítménnyel, hallal, tejfel-tejtermékkel, valamint a még kisebb mennyiségben szereplő olajos magvak-diófélék hüvelyesfélék csoportjával, tojással,
- a napi folyadékigényt főként csapvízzel, ásványvízzel, illetve felváltva különféle koffeinmentes teával, magas gyümölcsstartalmú gyümölcslével ajánlott fedezni,
- a só bevitelét ajánlatos korlátozni az utólagos sózás, a magas sótartalmú élelmiszerek mellőzésével, és főzéskor a megszokottnál visszafogottabb sózás mellett a zöld és száraz fűszerek széles skálájának felhasználásával (pl.: zellerzöld, kapor, citromfű, borsikafű, bazsalikom, kakukkfű, koriander, ánizs, rozmaring, tárkony, szerecsendió),
- naponta fél liter sovány tejet vagy ezzel egyenértékű kefir, joghurtot, sovány-, félszíros sajtot, tehéntúrót ajánlott elfogyasztani
- soványabb hús- és húskészítmények is naponta 1-2 alkalommal szerepeljenek az étrendben,
- zöldségféléket és gyümölcsöt idény szerint frissen, vagy mirelít illetve savanyúság, befőtt formájában változatosan, rendszeresen, naponta többször ajánlott fogyasztani, összesen legalább 500 g mennyiségben,
- a kenyérfélékből többségében a teljes őrlésű lisztből készült barna-, illetve korpás-, magokkal dúsítottakat ajánlott beépíteni az étrendbe,
- az ételkészítéshez felváltva ajánlatos növényi olajokat (napraforgó-, olíva-, repce-, kukoricaolaj stb.) használni, az ételkészítés során kevesebb zsíradékot igénylő és kíméletesebb technikákat tanácsos alkalmazni.

Azokat az ételeket, amelyek elfogyasztása után a babának nem ízlik az anyatej, tanácsos kihagyni az étrendből, illetve változtatni a fűszerezésén. A fűszernövények ízanyagainak anyatejbe kerülése miatt elsősorban a markáns ízű, magas illóolaj-tartalmú fűszerek okozhatnak problémát, mint pl.: fahéj, bors, erős fűszerpaprika, zsálya, borsos menta.

Vannak olyan élelmiszer-összetevők, amire érzékeny lehet a baba. Ilyenkor az érzékenység kiváltásában felelős élelmiszert kell kihagyni az étrendből (pl.: káposztafélék, kakaópor, csokoládé, eper, málna, sóska, paradicsom, tehéntej, diófélék stb.).

A koffeintartalmú italok és az alkoholos ital fogyasztása kerülendő, ugyanis az elfogyasztott koffein kb. 1%-a, az alkoholnak 0,25%-a választódik ki az anyatejbe és erre a csecsemő érzékeny lehet, nyugtalanná, ingerlékenyvé válhat.

A dohányzást a szoptatás ideje alatt is mellőzni kell, mert csökkenti a tejtermelődést, valamint a nikotin átjut az anyatejbe és ez

súlyos következményekkel járhat.

A szoptató anyának ügyelnie kell a gyógyszerek fogyasztására is, mert azok hatóanyagai kiválasztódhatnak az anyatejbe. Gyógyszert csak orvosi előírásra, illetve orvosi felügyelet mellett szedhet a szoptató anya.

Nagyon hasznos, ha a rendszeres testmozgást a szoptató kismama is legalább heti két-három alkalommal be tudja iktatni a napi-rendjébe. Ajánlott mozgásformák a séta, az úszás, a könnyű aerobic, a futás és a kerékpározás. Ügyelni kell az elegendő folyadékbevitelre, fontos bőségesen inni vizet, ásványvizet a folyadék-, és ásványi anyag-hiány elkerülése érdekében. Az emlő gyulladásának elkerülésére pedig tanácsos a testedzés alatt megfelelő melltartót viselni.



Miért jó az anyatej? - A teljesség igénye nélkül...

- Segíti a csecsemő fejletlen védekező rendszerét,
- a lehető legjobb védelem a környezet kórokozóival szemben,
- nem terheli túl és nem is veszélyezteti a baba fejletlen emésztő-rendszerét,
- csökkenti az allergiás megbetegedések kockázatát,
- bármilyen más táplálékfelvételénél jobban hasznosul a csecsemő szervezetében,
- mindig a baba igényeihez alkalmazkodik (az anyatej összetétele egyetlen szoptatáson belül és a szoptatási időszak folyamán is változik),
- védelmet nyújt egyes krónikus betegségek ellen (csökkenti például a szív- és érrendszeri betegségekre, a gyermekkori cukorbetegségekre vagy az elhízásra való hajlamot),
- mindig kéznél van, ideális hőmérsékletű, friss, bio és környezetbarát.

A szoptatás összességében sokkal több, mint egészséges tápanyagok bevétele. A szoptatás közben kialakuló bensőséges kapcsolat megerősíti a baba-mama közötti köteléket és szeretetet.

A baba ellazul, biztonságban érzi magát, megtanul bízni a világban és kiegyensúlyozott, magabiztos gyermek lesz.



Szeretettel:
Starkné Szabó Eszter
vezető dietetikus

Források:

Ágoston H., Böcs É., Domonkos A., Fekete K., Dr. Greiner E., Szórád I. - Táplálkozási ajánlások várandós és szoptató anyáknak

Az egészséges csecsemő táplálása - Csecsemő- és Gyermekgyógyászati Szakmai Kollégium irányelve



avagy az első 7 év

A szülés megindulása előtt igazából a Paradicsomban vagyunk! Semmiért nem kell tennünk, csak fokozatosan beépíteni a beérkező alapanyagokat. Nincs légzés, emésztés, látás. A keringés is egy „könnyített” verzióban megy. És ebből a kánaánból vajon mi az, ami kimozdítja a babát? Hát az, hogy annyira szűk már a hely, nem tud mozogni, és egyre fogy a tápanyag, ahogy meszesedik el a placenta. A szülési fájások azért indulnak el, mert a magzat meghozza a nagy döntését: „Menni kell! Mert bármi jön is ezután, csak jobb lehet. Biztos sok mindenről le kell mondanom, de képesnek érzem magam az előttem álló feladatok megoldására. INDULOK!”

Megtörténik az a csoda, hogy a döntés után hosszabb-rövidebb idő után megjelenik egy kis koponya a gáton, és néhány nyomás után kicsusszan az egész baba. „Hideg van, erős a fény, szívják a torkomból a váladékot, pedig megfulladok, levegőt kéne már venni. És igen, kitégult a tüdő, és felsírok. Víz alá tesznek, az legalább meleg. Mikor

már megnyugodnék, a szemembe cseppentenek valamit. Hagyjanak már békén! Különbön is hol az anyám???”

Azt mondják, hogy az otthon született babák nem sírnak. Könnyebb nekik megérkezni.

Ahogy odateszik a babát, megérzi az anya szívdobbanását, megnyugszik. „Jó helyen vagyok, biztonságban.” Ha az anyuka tudja, érdemes megszoztatni a babát. Ébren van biztosan, és nyitott minden dologra. Sok későbbi probléma megelőzhető vele. Bementek ketten a szülőszobára, és kijönnek hárman...



A születés utáni első hétben adaptálódni kell a babának a földi élethez. A keringése átalakul, Botallo vezeték elzáródik, sokkal több vér kerül a tüdőt ellátó erekbe, a szívkamrák közötti nyílásnak be kell záródnia. A légzés fokozott izommunka az elején, szokatlan. De szerencsére reflex gondoskodik róla, automatikusan megy. Az éhség teljesen új, táplálkozni kell. Elkezdi szokni a fényt, alakokat lát. Az egyetlen biztos pont az anya szívdobbanása. Érdemes ezért a babát napi több órán keresztül a testen hordani. Nyugodtabbak, magabiztosabbak lesznek a „kengurus” babák.

Vajon mivel tudom ezt a sok változást, állást támogatni?

A táplálkozás beindulásával a steril bélszakaszban elkezdenek megtapadni a bélbaci. És amikor táplálékot kapnak, megindul a gázképződés. Ezt okozhatja a görcsöket. Különösen, ha a szüléshez felhalmozott rézből még mindig sok jut át az anyatejgel. **Érdemes Tropic** vitamint inni, mert a benne lévő cink le tudja csökkenteni a rézsintet, ezzel a görcs készséget. A másik fontos termék ehhez az **Articsóka**. Hisz a benne lévő édeskömény segít megszabadulni a babának a gázoktól. Ez is az a dolog, amit meg kell szokni itt a Földön – együtt élni, egymást segíteni, meg egymást elviselni. Hisz ezek a baktériumok szaprofiták, tehát segítenek minket.

Aptézis, hogy szoptatással minden bekerül. Vagyis első, hogy a kismamát töltöm, mert akkor a baba is megkapja, ami kell. Bő tejelválasztáshoz szükség van nyugalomra, biztonságra, alváásra, sok folyadékra, és alapanyagokra, gyógynövényekre. Bizony a baba 3 óránként szopik, és jobb esetben közben alszik. Ez akkor is nagyon fárasztó, ha nem sír közben. Éjjelre sokszor ajánlom a füldugót, mert a túlbuzgó anyukák, mint amilyen én is voltam, nem alszanak, ezzel saját magukat amortizálják le. Pedig ilyenkor a pihenés, alvás nagyon fontos. Jó, ha valaki vigyázni tud a babára napközben 1-2 órára, hogy anyuka ki tudjon kapcsolódni, és újult erővel belevetni magát az anyaságba.

Szoptatás előtt 3 dl víz elfogyasztása kb. 10 perc múlva reflexesen megnöveli a tejelválasztást, megkönnyítve a szopás végét. Az **Articsóka** ebben is segít, hisz az édeskömény összetevője tejfokozó is. De a **Fenyő szirupot** is szeretem ilyenkor adni, mert abban is van édeskömény, és igazi jutalomfalat az anyuka lelkének. Szükség van a **Fekete áfonyára** is, mert a vas az, ami mindkét felet érzékenyen érinti. Sokszor az anyák kimerültsége napok alatt javítható a vasraktáiraik feltöltésével. Persze az alváshiányon ez nem segít, de hogy jobban tolerálja abban igen.

Az anyatejet igazán értékesé a **Vivi Aloéval** tudom tenni. Vitaminok, enzimek tömege jut be a szervezetbe, ami az emésztés és a közérzet javulásában



mérhető le.

A másik tápanyag bomba a **Nahrofit vanília** ital. A kávét is lehet, de mivel van benne kevés koffein, érdemes megfigyelni, hogy a baba hogyan reagál rá. Mindenesetre, vitamin és ásványi anyag összetétele kiválóan alkalmas egy gyors étkezésre, ami finom, és tápláló anyatejet készítő elő a babának. Nem elhanyagolható, hogy emésztési energia elvonás nélküli étkezést biztosít a mamának.

Mosogatáshoz, mosáshoz, takarításhoz kiválóan alkalmas az **NR tisztítószer**, ami környezetbarát, széndioxidra és vízre bomlik le. Én még nem tapasztaltam rá allergiás reakciót senkinél, akinek javasoltam. Töményen fertőtisztító, zsíroló hatású, a konyharuhák, asztalterítők is tiszták vele. A kézvédelemben is elől jár. Nekem az óta rendszerben van az ujjak közötti vékony bőröm is, pedig nincs mosogatógépem. Persze a **Kamillás kézkrém** is áldás!



Babafürdetéshez a **Lábfürdő só** vált be a legjobban, különösen a problémás bőrnél. 1-2 teáskanálnyi a fürdővízben nem oldja le azt a kevés védelmet ami van, de a bázikus víz megnyugtatja az elváltozásokat.

Popsikrémnek a **Lábkrém** vált be, mint a legszírosabb, legvíztaszítóbb krémünk. Nagyon kevés kell belőle, épp csak a felületet kenem be egy borsónyi mennyiséggel, nem úgy használom, mint hagyományosan szoktuk.

Rabindranath Tagore üzeni nekünk:

„Minden újszülött gyermek azt az üzenetet hozza, hogy Isten még nem veszette el a bizalmát az emberek iránt.”

Sok boldogságot, bő gyermekáldást minden családbal! Légy Te is segítő, add tovább a lehetőséget!

Szeretettel: **Dr. Harsányi Edit Marianna**
orvos-marketing igazgató

BARÁTSÁGBAN A NAPFÉNNYEL

Fény nélkül az élet nem létezik! A napfénynek számos pozitív hatása van a testünkre. Azonkívül, hogy elősegíti a D-vitamin keletkezését, lendületbe hozza a vérkeringést és gondoskodik a szerotonin, az úgynevezett örömhormon felszabadításáról. Az ultraibolya sugarak hatásának köszönhetően a bőrben melanin (barna fényvédő pigment) képződik. Ezeket a sugarakat három részre szokás osztani.

- **UVC-sugarak:** Nem jutnak el a Föld felszínéig, mert az ózonréteg elnyeli ezeket.
- **UVA-sugarak (95%):** A bőrt a felszínen megbarnítják. Mélyen behatolnak a bőr rétegeibe – részben egészen az alsó bőr (Dermis) kötőszövetébe és idő előtti bőröregedést okoznak, amelynek következménye a ráncosodás. Ráadásul az UVA-sugarak a felelősek a napallergia kialakulásáért. Közvetetten károsíthatják a DNS örökítő anyagát, és megnövelik a bőrrák kockázatát.
- **UVB-sugarak (5%):** Energikusabbak és agresszívebbek, mint az UVA sugarak. Bár csak a felső bőrbe (Epidermis) hatolnak be, ott azonban veszélyes égési folyamatot okoznak. Közvetlenül károsíthatják a DNS-t, és túlterhelhetik a bőr saját javítómechanizmusát. Az UVB-sugarak megnövelik a bőrrák kialakulásának veszélyét.

Az UVB-sugárzás hatására a bőr D-vitamint kezd előállítani. Az emberi test számára a D-vitamin a csontok, a fogak, az izomzat, valamint az immunrendszer működésében fontos szerepet játszik. **Az egészséges felnőt-**

tek nem csak télen, hanem nyáron is D-vitamin hiányban szenvedhetnek. Halolaj, máj, mogyoró, tojás is tartalmaz D-vitamint, de ahhoz, hogy a napi D-vitamin adagot megkapjuk, naponta meg kell ennünk például fél kiló lazacot! Napozással sokkal hamarabb elérhetjük célunkat. Tavasztól őszig napi tizenöt perc napsütés hatására **400 U D-vitamin keletkezik** fehér bőrűekben. Ötven év felett már **1000 U/nap** ajánlott, ebben a korban már különböző készítmények használatával lehet pótolni a D-vitamin hiányt.

Szakértői vélemények szerint a bőr öregedése 80%-ban külső hatások (többek között az ultraibolya sugarak),





következménye és csak 20%-ban genetikailag meghatározott.

A biztonságos napozás érdekében mindenkinek ajánlok egy különösen eredményes termékcsaládot, a „**Just Sun Care**” vonalat.

Ezekre a napozótermékekre jellemző:

- **A Sun Care vonalnál UVA-, UVB- és szélessávú szűrőt alkalmaznak, amelyek mind az UVA-, mind pedig az UVB tartományban hatásosak.**
- Magas **SPF** értéket érnek el. Az **SPF** egy **napvédőfaktor vagy fényvédőfaktor**, amely a napvédő termékek hatásosságának a mértéke. Angol elnevezése: **Sun Protection Factor**. Az SPF 30 azt jelenti, hogy egy személy a saját védelmi idejének a 30-szorosáig a napon tartózkodhat anélkül, hogy leégés következne be.
- A **Napvédő krém** olyan különleges gyógynövényeket tartalmaz, mint a havasi gyopár és sárga tárnics, míg a **Napozás utáni balzsamban** a havasi gyopáron kívül aloe vera és csipkebogyó található. Ezek a növények védenek az irritációtól és a gyulladástól. Puhítanak és hidratálnak, stimulálják a bőrregenerációt. Antioxidáns hatásuknak köszönhetően gátolják az öregedést.

Az egészséges napozás érdekében (főleg, ha a ragyogó színünket meg akarjuk őrizni) érdemes a termékcsalád összes termékét igénybe venni!

A Sun Care használata nagyon egyszerű! Napozás előtt használjuk kb. 20 perccel az **SPF30 napozókrémet**, illetve a **SPF15 spray-t** (arcra, nyakra, dekoltázsra, főleg száj körül feltétlenül érdemes felkenni, hiszen ezeken a testrészeken öregszik leglátványosabban a bőr)! Többször megismételhetjük, különösen erős izzadás, hosszú ideig tartó vízben való tartózkodás után, és miután megszáradtunk. Napozást követően viszont használunk **Napozás utáni balzsamot** (Sun Care After Sun). Fürdés vagy tusolás végeztével egyenesen vigyük fel a bőrre. Napon való leégés esetén többször is kezelni kell az érintett helyet. Kellemesen hűsít. Sok esetben segít megúszni a leégés utáni bőrhámlást. Testápolóként napi használatra is alkalmas.



Figyelem! A babák és a gyerekek bőre vékonyabb és érzékenyebb, mint a felnőtteké, ezért a káros anyagokat, valamint az UV-sugárzást is jobban átengedi. A szaruréteg védőfunkciója a negyedik életévtől kezd kialakulni. A barnuláshoz szükséges melanin csak a pubertás korban képződik a szervezetben elegendő mennyiségben. A gyermekek bőrét különösen intenzíven kell védeni, mert még nem tud fényvédő réteget kialakítani. **Ezért 12 hónapos korig teljes mértékben óvni kell a kicsi babákat a napfénytől!**





A bőr öregedése során, a ráncosodáson kívül leggyakrabban egy ártalmatlan, de csúnya jelenséggel találkozhatunk, az úgynevezett öregedési foltokkal. Ezeknek a pigmentfoltoknak a felfedezése kellemetlen lehet számunkra. Szerencsés esetben csak 1-1 folt vonzza a tekintetünket és rontja a kedvünket. Rosszabb esetben a különböző méretű, a világos barnától a fekete színig jelentkező foltok a karon, kézfejen, dekoltázon, arcon, háton, vállon és a lábon sűrűn jelentkezhetnek. Később, mikor ősszel elmúlik a nyári szín, a foltok továbbra is maradnak.

Az évek során ezek egyre sötétebbek lesznek. Az öregedési foltokat a lipofuscin és a melanin fokozott termelődése okozza. A lipofuscin egy sárgásbarna pigment, amely elhalt bőrsejtekből, illetve öregedő bőr esetén élő sejtekből csapódik ki. Az UV-fény által létrehozott melaninnal együtt a lipofuscin kellemetlen foltként ismerhető fel.

Öregedési foltok esetén a melanint termelő melanociták megnövekedett száma tapasztalható. A sejtek tisztítórendszere (proteaszóma) képes a lipofuscin keletkezését megelőzni. De sajnos az életkor előrehaladtával a proteaszóma aktivitása csökken, illetve az **UV-sugárzás** képes befolyásolni a működését. Így a bőr nem tud kellőképpen védekezni a barna foltok képződése ellen. Az időskori foltok képződését sok tényező elősegítheti, egyesek a fogamzásgátló hormonjait teszik felelőssé. Egyértelmű, hogy több folt jelentkezik, ha a bőr ki van téve a napfény UV-sugárzásának, azonban a pigmentfoltok fiatal korban is jelentkezhetnek (melazma, kloazma). Többnyire terhesség alatt vagy bizonyos antibébi tabletták szedésével, UV-besugárzás hatására (napozás, szo-



lárium), esetleg gyógyszerek szedése miatt alakulnak ki, de gyakran nem jövünk rá, mi váltja ki azokat.

A **Kerti Zsázsa gyógynövény-krém** segítségével jelentősen enyhíteni tudunk ezeken a jelenségeken.

A krém fontos összetevője svájci **kerti zsázsból** és **szójából** készült kapszulázott, liposzómás vegyület. Ez a két aktív anyag erősíti egymást, és emiatt ez a páros rendkívül hatékony az öregedési foltok ellen! Csökkentik a melanociták aktivitását és gátolják a melanin termelését és a lipofuscin képződést. Emellett serkentik a kollagén keletkezését, regenerálják a bőrt.

A liposzómáknak köszönhetően az aktív anyagok gyorsabban beszívódnak a bőr mélyebb rétegeibe. A bőr elraktározza ezeket a vegyületeket, így folyamatosan aktívak maradnak. A krém **UVA- és UVB-sugarak szűrésére (SPF 15)** alkalmas anyagokat is tartalmaz.



Alkalmazása

Reggelenként és esténként vigyük fel az érintett bőrfelületre. Kézmosás után újra érdemes bekenni a kezünket a hatás elérése érdekében! A kerti zsázsa gyógynövény krémet különösen nagy foltok esetében használhatjuk az egész arc, a kezek és a test bekenésére, de használhatjuk csak a foltra is, ha 1-2 nagy, zavaró foltról van szó. A krémet akár napi ápolószerként, és kúraszerűen is alkalmazhatjuk. A bőrünk szükségleteinek megfelelően folytathatjuk a szokásos arc, test és kézápolást. A szembetűnő eredmény eléréséhez a krém több hétig tartó használata szükséges. Természetesen ez azon is múlik, mennyire sötétek a foltok.

Kedves Életfás Barátaim! Vigyázzatok a bőrötökre! Biztonságos és kellemes napozást kívánok Nektek!

Tisztelettel és szeretettel:
Dr Dacko Natalia
Egészségügyi Team

NR

AZ UNIVERZÁLIS TISZTÍTÓSZER A JUSTTÓL!

A SVÁJCI JUST CÉG ÁLTAL ELŐÁLLÍTOTT BIOLÓGIAI ÚTON LEBOMLÓ TISZTÍTÓSZER AZ NR.

A Just cég története 1930-ban a háztartási cikkek gyártásával és forgalmazásával kezdődött. A későbbiekben kezdtek csak el a természetes krémeket, olajokat és fürdőket, valamint 1954 óta a belsőleg használható készítményeket is gyártani.

Magyarországon a Just cég egyedülálló tisztítószer az NR, ami 500ml-es koncentrátum, több hónapra elegendő a háztartás tisztántartására.

Mosogatás, takarítás közben kamilla kivonata biztosítja kezünk védelmét. Vadgesztenye kivonata tonizáló, gyulladásgátló hatású. Mosóaktív anyagot, tenzideket tartalmaz, aminek köszönhetően jó mosóhatással rendelkezik. A benne található búzafehérje bőrápoló, regeneráló és megtartja bőrünk nedvességét.

AZ NR ALKALMAZÁSI TERÜLETEI

- Előmosáshoz, mosáshoz kiváló
- Konyha, fürdőszoba, padló tisztítására, ablaktisztításra, mosogatásra, autoápolásra
- Gyors zsíroló hatása van - tűzhelytisztításra kiváló
- Gyorsan és csíkmentesen szárad
- Védőréteget alakít ki a megtisztított felületen, ezért lassabban porosodik
- Makacs szennyeződéseknel hígítás nélkül javasolt
- Gyengébb szennyeződéseknel 5 literhez egy teáskanálnyi vagy evőkanálnyi javasolt
- Bőrbarát, érzékeny bőrűeknek ajánlott
- Kisgyermekes családok tisztítószer, gazdaságos és erős koncentrátum

- Nekem 14 éve a mosogatószerelem, a padlóápolóm, a konyhánk és a fürdőszobánk barátja
- Gyerekeimmel együtt is tudtam és tudok a mai napig takarítani, mert tudom, hogy közben nincsenek kitéve veszélynek, hiszen a Just NR védi és egyben táplálja is lányaim és az én kezemet is egyaránt
- Kisgyermekes háztartásban kifejezetten ajánlott tisztítószer

A JUST cég készítményeinek használatával nagy lépést tehetünk környezetünk és egészségünk megóvása érdekében.

Ajánlom Neked és csalárodnak is meleg szeretettel!



Hegyi Gyöngyi

Életvezetési Tanácsadó, Természetgyógyász
70/4572712



„MINDEN, AMIT AZ ÉLETBEN TESZEL, AZT AZ ÉLET EGYSZER VISSZAADJA”



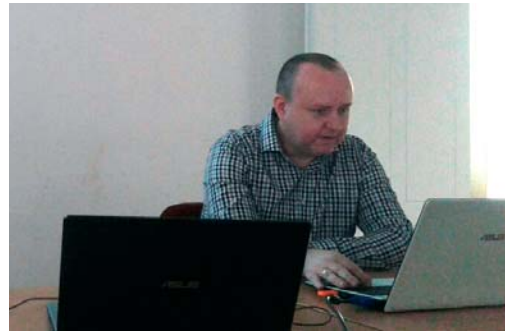
Elindultam egy úton, amin csak az „előre” létezik és a „vissza” nem! Elterveztem, hogy családoknak fogok segíteni a magam hite és tudása szerint. Azt a küldetést választottam, hogy a prevenció fontosságára felhívjam az emberek figyelmét. Ebben nagy segítségemre van az Életfa Program, a svájci Just-Nahrin cég termékei, az itt megszerzett tudás és tapasztalat.

Idén két Egészségnapot is sikerült megszerveznem (pedig csak egyet terveztem), amire büszke vagyok, mert nagy érdeklődés keretén belül tudtuk megtartani. Sikerült még a városunk intézményei által szervezett programokon is részt vennem.

A februári rendezvény célja az volt, hogy megismertessük a tagjainkkal és az érdeklődőkkel a Programunk által nyújtott lehetőségeket. Ebben segítséget kaptam cégünk szakembereitől: Starkné Szabó Esztertől, az Élet(FA)mód Klub vezető dietetikusától és Varga Gyulától, az Életfa Program hálózati vezetőjétől, valamint csapatom tagjaitól: Sztányiné Ilikétől és Filepné Krisztinától, Kiss Mónikától, Váradiné Istenes Erzsikétől és Janikné Békési Szilviától.

„Egy csepp törődés képes egy egész áramlatot elindítani”

Mindig azt halottam, ha valamit nagyon szeretnénk, akkor csak elindulni nehéz, utána már lesznek támogatóink céljaink elérésében!



Hálás vagyok a sorsnak, mert egy rendezvényt terveztem és márciusban sikerült egy másik Egészségnapot is megrendeznem Dr. Ligeti Richárd belgyógyász,

intenzív terápiás szakorvos úr támogatásával!

Nagyon örültem Doktor Úr támogatásának, mert sürgősségi és intenzív orvoslás előadásával sokaknak segített megérteni, miért fontos a megelőzés és a szűrések! Remélem, tudásával a jövőben is fogja támogatni Programunkat!

Ezért érzem csodálatosnak ezt a munkát, mert **„Azt, hogy az életben kire számíthatsz, nem a szavak döntenek el, hanem a tettek!”**

Köszönöm szépen mindenki támogatását!

Tóthné Borza Ildikó
életvezetési tanácsadó

ELINDULT EGY ÚJ GENERÁCIÓ!



Több mint tíz év terméktapasztalattal rendelkeznek gyerekeink a vállalkozásunkban! Megtanulták tőlünk az egészségtudatos élet szabályait, és a mi tanulásunk eredménye képpen beszivárgott az életükbe az üzleti gondolkodás! A szülői nevelés a példamutatásból áll. Hiába mondunk bármit, a szavak nem jelentenek semmit!

Mi, MLM vállalkozók, többszörösen ellátjuk ezeket a szülői feladatokat, hiszen a munkánk során is megtapasztalhatjuk, hogy csak a saját példánk az, ami igazán tanít. Ezért az élet minden területén fontos a mi tudásszintünk, tapasztalatunk emelése, begyűjtése. Mi más is lenne egyébként az életünk küldetése?

Azt a pénzügyi intelligenciát, amit ebben az üzletben megszereztünk, sajnos az iskolákban, egyetemeken nem tanítják. Tehát joggal mondhatom, hogy a legjobb helyen vagyunk mi és a gyermekeink is! Megtanultunk célokat kitűzni és azokat elérni. Fókuszálni és elhinni, amit mások nem!

Statisztikákat készítünk, ennek alapján tervezzük és megtanultuk, hogy a tervünk megvalósításához ugyanúgy partnereket kell keresni, mint más vállalkozásokban. Megtanultuk, hogy a tisztességes, következetes, kitartó munka átlagon felüli jövedelmet biztosíthat nekünk. Így megláttuk és megláttathatjuk gyermekeinkkel, hogy itt Magyarországon, van lehető-

ség és lehet jól élni, valóra váltani álmainkat!

Megtanultuk a sikerhez vezető utat, amely folyamatos tanulásból és tanításból áll.

Át akarom adni a fiataloknak ezt a tudást, mert nagy álmom van! A Mi vállalkozásunk a JNS Hungáriánál generációkat átívelő. A fiaink-lányaink, unokáink viszik tovább! Az Ő sikeres, eredményes munkájuk alapjait én rakom le, de mint minden vállalkozásban, Nekik is meg kell tanulni, hisz a további fejlődés csak ebben lehet!

Így a feladatom, feladatunk, hogy sikeres vállalkozókká váljunk, még szebb és jelentőségesebb!

Mit adhat ez még a fiataloknak?

Egy pozitív jövőképet, amelyben bátrabban vállalnak több gyereket. Magabiztosságot, mellyel ki tudnak állni az érdekeik mellett. Hitet, ha ide születtek, itt kell és lehet boldog életet élni. Én ezzel járulok hozzá, hogy Magyarország ne a kivándorlók országa legyen újra!

Ha egyetértesz, keresd a szponzorodat, indulj el most, hiszen a júniusban induló svájci utazási verseny segítségével megtalálhatod a partnereidet, akikkel együtt indíthatod vállalkozásodat, nyereségessé teheted azt és élvezheted a hetes JUTALOM UTAT velünk!

MERT ÉN OTT LESZEK! ÉS TE?

Dr. Molnár Ildikó
értékesítési igazgató

SZERETETTEL VÁRLAK AZ ÉLETFA BAGLYOK CSAPATTALÁLKOZÓJÁRA!

Ha nyár, akkor naptej és fürdő!
Ha augusztus, akkor Csapattalálkozó a Baglyoknál!

Hol? A Kerekestelepi Strandfürdőben!

Augusztus 13-án vasárnap 10-14 óráig! Utána pedig szabad a strand!!! Az árnyas fák között pedig a biztonságos D-vitamin gyűjtés.

Tudd, hogy a család a társadalom legkisebb működési egysége! Nos azért, hogy minden Baglyos család élményhez jusson, szeretettel várlak egy kis együttgondolkodásra a Kerekestelepi Strandfürdőbe.

A környék egyetlen olyan gyógyvize van itt, amibe nem kell fertőtlenítő szer, mert minden nap leengedik!

És míg mi délelőtt okosodunk, addig Varga Feri a bográcsban valami finomat készít nekünk, a gyerekek pedig mehetnek fürdeni, vagy az óvó nénivel játszani.

Cím: 4030 Debrecen, Szávay Gyula utca 22.
Most írd be a naptáradba! Várunk!

Szeretettel:
Dr. Harsányi Edit
Életfa Baglyok

2017.
AUGUSZTUS
13.



ÉLETFA BAGLYOK

SIKEREKBEN GAZDAG, BOLDOG NYARAT!

Sok szép eredményt, élményt hozva ért véget az elmúlt évi, és **június elsejével, gazdag reményekkel elindult az új üzleti évünk!**

Friss szél, többek között az új **2017-2018. évi Just utazási verseny** lendülete dagasztja vitorláinkat!

Az a verseny, amelynek minden elemében benne van a szakmai, emberi fejlődésed, az egzisztenciális növekedésed lehetősége!

Tarts velünk! Fogadd el a közösségünk értékteremtő szellemiségét, a szakmai tanítást, a programjaink minden területen gazdagító lehetőségét!..

Márciusi 80 fős Napsugár Konferenciánk, a májusi Termék és Start napunk, valamint napsugaras Klubunk képeivel **kívánok álmaidat valósággá váltó, fejlődésben gazdag, boldog nyarat!**

Várunk közénk! Jelentkezz! Érkezz meg...

Szilágyi Ildikó
A Napsugár Csapat Vezetője
Legjobb Szponzor
20 9 519 908



NAPSUGÁR CSAPAT

HOGYAN LEHETSZ KEZDŐKÉNT EREDMÉNYES?

Ma is vannak kezdők. Ma is vannak új indulók. Nekik itt a Just-Nahrin-nál minden új és érdekes.

Hogyan ismerheted meg legjobban a termékeket, az üzletet, és hogyan lehetsz mindjárt nagyon eredményes?



VERSENYEZZ!

A június 1-től induló új versenydíjazás kiváló lehetőség **aktívan bekapcsolódn** a Just-Nahrin Életfa Programba. Egyéni versenyzőként, a rendszeres vásárlások, tovább ajánlások révén, megismered a termékeket, törzsvásárló leszel, és lesznek csatlakozó társaid is. **Aktívan haladva egy év alatt elérheted a jutalomutazást Svájcba.**

Ez nagyon nagy dolog! Minden évben, mindannyian erre a jutalomutazásra gondolunk, és sokat teszünk azért, hogy elérjük.

„A világon az egyetlen dolog, amit megváltoztathatunk: mi magunk vagyunk! Változtasd meg magadat, s megváltozik az ÉLETED!”

A csapatépítési verseny eredménye szinte magától (a Te munkádtól) jön. Akiknek javasoljuk termékeinket, azoknak az üzleti formát is javasoljuk. Mindent nyerhetsz egyszerre. Csapatod lesz egy év alatt, és egy segítőkész baráti csapathoz tartozol.

A legjobb ajánlat kezdőnek, újrakezdőnek, haladóknak – **versenyezz!**

Mindannyian így kezdtük, és aki eljutott a jutalomútra Svájcba – azokból lettek a vezetők.

Óriási megerősítés Svájcban, a gyárban személyesen látni, hogyan készülnek termékeink. Nagy élmény az utazás. Svájc nagyon szép ország, és nagyon kedvesen fogadnak minket a Just-Nahrin cég vezetői.

Te is meg tudod csinálni!

Borsányi Éva

értékesítési igazgató

30/415 2288

a JUST-NAHRIN Budapest csapat vezetője

XLI. KONFERENCIA A DELFINEK CSAPATÁBAN



Az Életfa Delfinek az Életfa Program egyik meghatározó csapata, mely az ország nagy részén képviselteti magát: Nyíregyházán, Tokodon, Tatán két időpontban is rendszeres klubprogramok várják az érdeklődő családokat.

A csapatom vezetőivel együtt célként tűztük ki, hogy minél több magyarországi családhoz juttassuk el Programunk értékeit.

A Just és a Nahrin termékei, melyek az Életfa Program alapját képezik a minőséget, a folyamatos innovációt, a természetet és a bizalmat jelentik több, mint 42 országban.

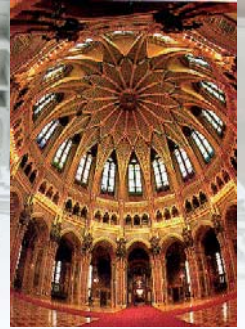
XLI. alkalommal került megrendezésre 2017 májusában a Delfin konferenciánk Tata városában, ahol minőségi előadásokkal, gyerekklubbal és salátakészítő versennyel vártuk a megjelenteket. Fogadjátok szeretettel képes beszámolóinkat!

Szeretettel:

Hegyi Gyöngyi

Vezető tanácsadó





A PARLAMENTBEN JÁRTUNK

Bár Budapest közelében élek, bevallom most volt alkalmam **megnézni** a megújult, 2014-ben újra átadott Kossuth teret, mely az Országházzal együtt a magyar államiság egyik szimbolikus helye és hazánk történelmének a 20. század kezdetétől fontos tanúja.

A Kossuth tér felújítása (tervezés, kivitelezés) **első díjat nyert a 2015-ös Krakkói Nemzetközi Építészeti Biennálén, megvalósult tervek kategóriában.**

A tér felújítása (7,5 hektár területről van szó) azon budapesti beruházások közé tartozik, melyek jelentős mértékben átfomálják a lakókörnyezetet. Néhány érdekesség: a rekonstrukció után 1,1 hektár fűterülettel, 85 ezer cserjével és 132 fával gazdagodott a Nemzet Főtere. A rekonstrukció része volt a parlamenti látogatóközpont és a mélygarázs kialakítása is.

Még az átépítés befejezése előtt, 2012. január 1-től a Kossuth tér Magyarország egyetlen kiemelt nemzeti emlékhelye, amelynek része az Országház épülete, a Kossuth tér, a Néprajzi Múzeum és a Földművelésügyi Minisztérium épülete is.

Többször is volt alkalmam a Parlamentben járni, munka kap-

„A programra és az időjárásra sem lehetett panaszunk, hamisítatlan májusi napunk volt 27-én, amikor az igazán érdekes parlamenti látogatásunkra mentünk.

csán, valamint mindkét lányom parlamenti osztálykirándulásán részt vettem (a legutóbbi is 15 éve volt), ezért mondhatom, hogy nagyon értékelem a változásokat.

Találkozónkat a Parlament északi oldalán található, föld alá süllyesztett Látogatóközpont bejáratánál beszéltek meg, ami első pillantásra a 21. század építészeti értékeit tükrözi. Átvéve az előre lefoglalt belépőket, még volt idő körbe nézni.

A fogadóteremben találjuk a jegypénztárt, nagyon udvarias és barátságos személyzetet, ruhátárt és a több kiszolgáló helyiséget. Egy grafikus-belsőépítész mamájaként mondom, hogy a fából készült bútortartak letisztult: igazán „trendi”, az információt segítő gra-

fikák fekete, fehér és néhány helyen piros színvilága jól illeszkedik a belső térbe.

Néhány csoportfotó elkészülte után Szilvia, a látogatásvezetőnk fogadott minket. Megismertett a biztonsági-, és fotózási szabályokkal, átestünk egy - a repterekhez hasonló - átvilágításon, majd elindultunk a földalatti folyosó felé, amelyek a látogatóközpontot az Országház épületével kötik össze.

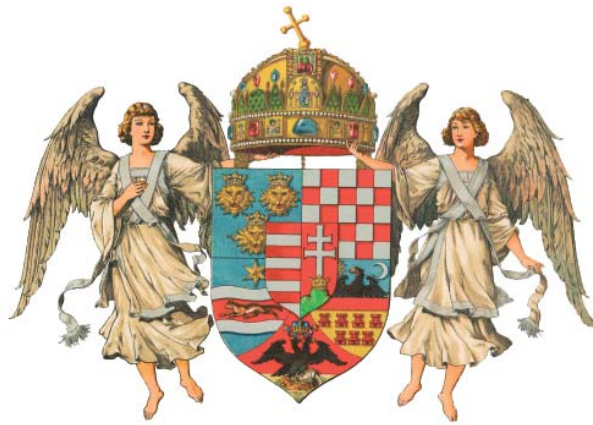
A folyosó falának betonból téglává váltása mutatta azt a pon-



tot, ahol az újonnan készült épületből a régibe léptünk.

A Parlament tervpályázatának kiírásakor és építéskor szempont volt kizárólag magyar anyagokból, és magyar szakemberek alkalmazásával kivitelezni a tervet. A falakat dekoráló motívumokat pedig hazánk őshonos növényvilága ihlette.

A Ház 28 lépcsőháza közül a díszesen aranyozott XVII-esen jutottunk a szobrokkal és színes üveglablakkal szegélyezett, díszfestéssel gazdagon borított főemeletig.



lagboltozat, amelynek ágai közé karcsú, színes üveglablakokat építettek. A pillérkötegek tövében aranytalapzaton magyar uralkodók szobrai állnak, apródjaik társaságában, aranybalдахin alatt.

Innen a szlavóniai tölgyből készült kazettákkal és sűrű aranyozással díszített az ülésterembe mentünk, ahol a főfalon Magyarország uralkodócsaládjainak festett címerei láthatók,

míg az emelvény két oldalán a nemesség történelmi szerepét kiemelő falfestmények vannak.

A kiállítótér előtti folyosó vakolat nélküli téglaboltozata alatt olyan, még Steindl-féle építkezés idejéből maradt, eredeti építészeti reliквиák vannak kiállítva, amelyek a padláson vészelték át az elmúlt több mint száz évet.

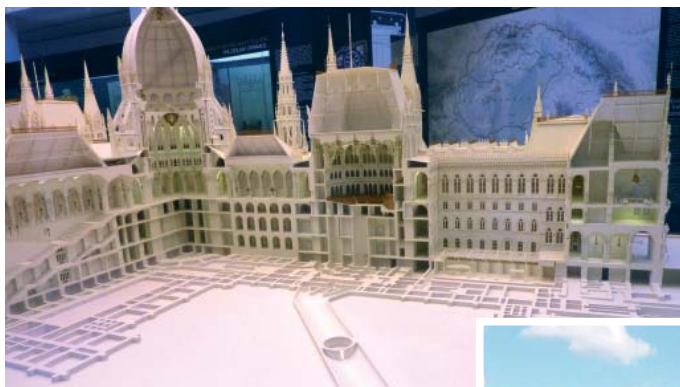
A sétát a látogató központ kiállító helyiségében zártuk, a séta idejével megegyező időt eltöltve, ahol Parlamentünk építésének történetét, kivitelezésének menetét, a pályázatra beérkező látványterveket nézhettük meg 3D-s videókon. Lenyűgöző az a

film, mely az Országház korabeli fűtési-szellőztetési rendszerét mutatja be, ami megépítéskor a legmodernebb volt Európában. Karbantartásának köszönhetően a rendszer ma is remekül működik.

Az épület makett metszetén képet kaptunk lenyűgöző méreteiről. Pl. az épületben több mint 200 irodahelyiség van, vagy hogy 50 ötemeletes lakóház férne el a belsejében.

„A hazának nincsen háza” - írta Vörösmarty Mihály még 1846-ban, pedig az építési pályázat kiírása 1844 nyarán már megjelent, mégis csak 1880-ban született meg a döntés az állandó Országház építéséről, ám az eredmény magáért beszél.

Akik nem voltak velünk, és tehetik, feltétlenül menjenek el a remek szórakozást, és komoly ismereteket nyújtó sétára. Aki mégsem jut el annak javaslom a parlament oldalán megtekinthető 360o-os képeket itt: <http://www.parlament.hu/parl/hun/360.htm>



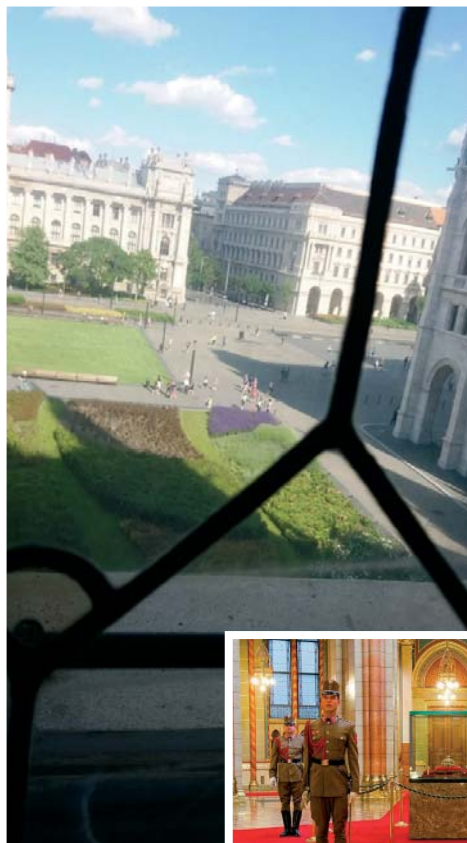
A törvényhozás egységét jelképező kupola két oldalán található a kétkamarás parlamente jellemző alsó- és felsőházi ülésterem. A Kiegyezés után (1867) is két kamarából állt az országgyűlés, a Főrendiházból és a Képviselőházból.

A díszlépcsőház megtekintésekor megtudtuk, hogy a teret uraló, vörös színű szőnyeggel borított 96 fokból álló lépcsősor a főbejáratról a kupolacsarnokig vezet. Két nagyobb és egy kisebb falfestmény tekinthető meg a főlépcsőház mennyezetén, melyek Lotz Károly festőművész munkái. A helyiség ékessége - az egyetlen külföldi eleme az épületnek - a Hollandiából származó nyolc darab, egyenként négy tonna súlyú gránitoszlop, amelyből összesen 12 darab található a világon. A két oldalon látható eredeti díszes üveglablakok Róth Miksa műhelyének remekei.

Utunk a Ház mértani középpontjába, a kupolacsarnokba vezetett. Itt őrzik 2000. január 1. óta Európa egyik legrégebbi koronázási együttesét, a magyar Szent Koronát és a koronázási jelvényeket, amelyekre 0-24 órában a koronaőrök vigyáznak.

„Magyarország méltó helyére emeli a Szent Koronát, és a nemzet múzeumából a nemzetet képviselő Országgyűlés oltalma alá helyezi”

A közel 27 méter magas kupolacsarnok legalsó szintjét körfolyosó díszíti. Ehhez kapcsolódik a tizenhat ágú pompás csil-



Szeretettel:

Berecz Ildikó

Kultúra és Honismereti Team vezetője

„DUPLÁZD AZ EGÉSZSÉGET!”

Általános feltételek

A versenyben az Életfa Program tagjai és az Élet(FA)mód Klub tagok vehetnek részt, de az induláshoz nem feltétel, hogy az induló Élet(FA)mód Klub tag is legyen. Fontos azonban, hogy a verseny időszaka alatt valamikor, de mindenképpen még a verseny lezárása előtt, regisztrálni kell az Élet(FA)mód Klubba is. Ha a regisztráció a klubba a verseny lezárása előtt nem történik meg, úgy a versenyző nem kerül díjazásra.



Jutalom

1. helyezett: 2 fő részére szóló 2 napos wellness-hétvége
2. helyezett: Nahrin ajándékcsomag
3. helyezett: Nahrin ajándékcsomag

Versenydőszak

2017. május 01.- 2017. október 31.

A verseny részletei

A verseny időszaka alatt a TESTKONTROLL csomagok vásárlásával pontokat lehet gyűjteni. Egy csomag megvásárlása után annyi pont jár, ahány termékpontot ér az adott csomag.

Azonban nem csak így tudsz versenypontot gyűjteni!

Amennyiben a verseny időszaka alatt lesz új belépőd és ő is vásárol TESTKONTROLL csomagot, akkor a termékpont értékének 50%-át Te is megkapod, gyarapítva ezzel saját versenypontjaidat. Természetesen a belépődnek ugyanúgy jár a TESTKONTROLL csomagok után járó versenypont, így neki is lehetősége lesz pontokat gyűjteni a versenyben.

A versenyben a 4 TESTKONTROLL csomag vesz részt.

A cél, minél több versenypontot gyűjteni.

Testkontroll csomagok
4 féle variáció



Jelentkezés

A játékban mindenki részt vesz, aki regisztrált Életfa Program tag és a verseny időszaka alatt Élet(FA)mód Klub taggá is válik.

Az Élet(FA)mód Klubba jelentkezni a honlapon található online jelentkezési lap kitöltésével lehet.

Amennyiben kérdésed, észrevételed van, az alábbi e-mail címre írhatod nekünk: eletfamodklub@eletfaprogram.hu

A versenyhez sok sikert és sportszerű versenyzést kívánunk!

Szeretettel:

Starkné Szabó Eszter

vezető dietetikus



JUST NAGY SVÁJCI UTAZÁSI VERSENY 2017-2018

TARTOZZ TE IS A
LEGJOBBAK KÖZÉ!

NYEREMÉNY

A feltételt teljesítő részére 1 hetes térítésmentes svájci jutalomút, teljes ellátással, autóbusszal.

VERSENYIDŐSZAK

2017. június 1-től 2018. május 31-ig



említett címmel rendelkezők részére már 2017. júliustól kezdve!), részvétel az összes Vezetők Klubja rendezvényen, maximum 2 kivétellel. **Figyelem! A részvétel csak akkor számít bele a versenybe, ha a versenyző jelentkezése a jelentkezési határidőn belül történik meg!** Amennyiben a versenyző értékelhetően komoly indok miatt nem tud részt venni a Vezetők Klubja aktuális rendezvényén, ezt pótolhatja a szponzorvonalán tartott, abban a hónapban megrendezésre kerülő Kulcsemler Találkozóán. A részvétel csak akkor számít, ha a Kulcsemler Találkozót tartó szponzor jelen volt az aktuális hónap Vezetői Klubján. A Kulcsemler Találkozó jelenléti ívének a másolatát kérjük a JNS Hungária Kft. részére elküldeni! És

- A versenyidőszak előtt belépett tagoknak minden kategóriában a versenyidőszak második felére el kell érni a 100 pontos Elit klubtagságot.

FELTÉTEL (a versenyidőszakban):

- Aláírt és olvashatóan kitöltött verseny nevezési lap elküldése a JNS Hungária Kft. részére, legkésőbb 2017. november 30-ig. És
- Életfa MLM Alapok (ÉMA) képzés elvégzése, és
- „Just-Nahrin Tanácsadó” cím elérése, és
- Részvétel legalább 3 országos Életfa Konferencián a versenyidőszak alatt a régi tagok számára, a verseny időtartama alatt belépők számára az összes, a versenyidőszakban hátralévő országos Életfa Konferencián, maximum 1 kivétellel. **Figyelem! A részvétel csak akkor számít bele a versenybe, ha a versenyző jelentkezése a jelentkezési határidőn belül történik meg!** És
- Amint a versenyző eléri a „Just-Nahrin Tanácsadó” címet (az





3%-OS TAGOK RÉSZÉRE 8400 pont elérése a csapatával a versenyidőszakban.

6%-OS TAGOK RÉSZÉRE 10.800 pont és 12%-os szint elérése a csapatával a versenyidőszakban.

9%-OS TAGOK RÉSZÉRE 14.400 pont és 12%-os szint elérése a csapatával a versenyidőszakban.

12%-OS TAGOK RÉSZÉRE 21.600 pont és 15%-os szint elérése a csapatával a versenyidőszakban

EGYÉNI FORGALMAZÓI VERSENY

3.000 pont saját egyéni forgalom elérése a versenyidőszakban

Figyelem! JUST!

Az egyéni forgalmazói versenyben kiírt pontérték legalább 50%-ának Just termékek forgalmazásából kell származnia!



15%-OS TAGOK RÉSZÉRE 36.000 pont és 18%-os szint elérése a csapatával a versenyidőszakban.

18%-OS TAGOK RÉSZÉRE 50.400 pont és 21%-os szint elérése a csapatával a versenyidőszakban.

21%-OS TAGOK RÉSZÉRE A csapatforgalom növelése minimum 30%-kal a versenyidőszakot megelőző 12 hónapban elért eredményhez képest.



CSAPATÉPÍTÉSI VERSENY JUST!

A csapatépítési versenyben úgy is lehet nyertes valaki, hogy a saját és a csapata Just-forgalma eléri az alábbiakban rögzített pontértékének 50%-át! A 21%-os kategória esetében az elmúlt év Just csapatforgalmát kell 30%-kal növelni! A Just csapatforgalom az elmúlt év összesített csapatforgalmának a harmad része.

ÚJ BELÉPŐK RÉSZÉRE 2.400 pont elérése a csapatával a tag-ság első hat hónapjában úgy, hogy érje el legalább a 9%-os szintet, valamint minden további hónapban növekedjen a csapatlétszáma, és legalább tartsa a 9%-os szintet.

0%-OS TAGOK RÉSZÉRE 2.400 pont elérése a csapatával 2017. november 30-ig úgy, hogy érje el legalább a 9%-os szintet, valamint 7.200 pont elérése a csapatával a versenyidőszakban úgy, hogy legalább tartsa a 9%-os szintet.



Azt, hogy egy tag melyik sávban versenyez, a versenyt megelőző 12 hónapban általa legalább 3-szor elért legmagasabb szint határozza meg.

50%-OS SZABÁLY

A csapatépítési versenyben egy szponzori ágról a versenyben a szponzorra kiírt egyszeres utazási feltétel maximum 50%-a számít be a szponzor teljesítményébe.

A kétszeres vagy többszörös teljesítmény plusz egy fel-nőtt részére biztosít utazási lehetőséget.

A nyeremény másra nem ruházható át!

Az Én mesém

Bizonyára már megszoktátok, hogy az Életfa Gyermek Team sohasem pihen!

A „Hogyan éljünk egészségesen?“, a „Hang kerestetik“- dalversenyünk, a „Színház az egész világ“, és a többi, számtalan megmérettetés, vetélkedő után most is egy lehetőséget kínálunk Nektek és Barátaitoknak, hogy még egy újabb oldalatról is bemutatkozhassatok!

„Az Én mesém” címmel meseíró, történetíró versenyt hirdetünk!

Ha elég bátornak, kreatívnak érzed magad, nosza, ragadj tollat, klaviatúrát! Legyél Te az Életfa Gyerek Klub legjobb meseírója és/vagy történetírója!

A meseíró, történetíró versenyt 3 kategóriában hirdetjük meg:

1. kategória: kisiskolások, 1-4. osztályosoknak,
2. kategória: felső tagozatosok, 5-8. osztályosoknak,
3. kategória: nagyok, 9. osztályosoktól, 18 éves korig.



A meseíró, történetíró verseny nevezési feltétele:

- Életfa Gyerek Klub tagság,
- a pályaművek határidőre történő beérkezése.



A meseíró, történetíró versenyre a pályaművek BEÉRKEZÉSI HATÁRIDEJE:

2017. október 20.

A meseíró, történetíró versenyhez további információk

A versenyben csak egyénileg lehet részt venni, csoportok vagy osztályok jelentkezését nem tudjuk elfogadni!

A meseíró, történetíró versenyre való jelentkezés menete:

Minden résztvevőnek e-mailben kell eljuttatnia az adatait és a pályaművet az alábbi címre: gyerekklub@eletfaprogram.hu.



Pályázni olyan mesével, történettel lehet, amelyet kizárólag erre a pályázatra írtok, még nem jelent meg hivatalos kiadványban vagy közösségi oldalon.

Egy diák max. 2 mesével, történettel pályázhat.

A téma nincs meghatározva - csak a fantáziád szabhat határt a történetednek!

Előny, ha a meséket hagyományos, népmese stílusú megfogalmazásban írod!
A szakmai zsűri ezt is fogja figyelni!

A mese elejére írd be a kategóriát (1.2.3.) amelyben indulsz, és a nevedet!

Jelöld meg azt is, hogy hányadik osztályos vagy!

Kérünk, hogy írd rövid bemutatkozást magadról!

Ne felejts el címet adni a történetednek!

Ha további kérdésed van, írd meg nekünk a gyerekklub@eletfaprogram.hu e-mail címre, szívesen tájékoztatunk!

