

Életfa info



XIX. évfolyam 4. szám 2018. október - december

Ez az ősz legyen más mint a többi!



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

Jólét kapható! **KÉRED?**



Napoleon Hill a „Gondolkozz & gazdagodj!” című bestseller könyvében, ami ma már klasszikusnak számít így fogalmaz: Első lépés a gazdagság felé a VÁGY, ami minden eredmény kiindulópontja. **Ha nem vágyunk eléggé valamire, akkor az nem lesz a miénk.**

Akarod-e eléggé a jólétedet? Akarsz-e egészséges lenni eléggé, hogy megtaláld az egészséget? Akarsz-e annyira vagyonos lenni, hogy megtaláld, honnan jön a pénz Hozzád? Akarod-e a nyugalmas biztonságot Magadnak és a szeretteidnek, hogy mindent megtegyél érte?

Én akartam, és megtaláltam.

Elmentem érte Svájcba, megismertem, megszerettem és hazahoztam. Elhoztam Neked a Nahrin és a Justot, mint a jólét lehetőségét, és megalkottuk az Életfa Programot, ami maga a JÓLÉT, bárki számára. 25 éve élek a Nahrin világában, 21 éve a Just kényeztetésében és 18 éve az Életfa Program ölelésében. Ez lett az életem. Én egy magas minőségű Magyarországon élhetek, gondolkodó, szerető emberek társaságában, tiszta szívvel és lélekkel.

Erre vágytam, megkerestem, megtaláltam, dolgoztam, tanul- tam érte és beszereztem.

Azonban szeretném, ha minden embertársam így élne, a vágyai szerint. Ehhez tenni kell, nagyon sokat. Tenni kell csuda dolgokat! Ahogy az „Örökségünk” című dalban énekeljük Gyulai István szavait:

„megtanulom, megőrzöm, tanítom, továbbadom”!

Tanulunk és tanítunk, élünk az Életfa Virág szirmai szerint.

Szeptember: a MOZGÁS hónapja

Mozgás nélkül nincs egészség. Szabadon a szabadban, ragyogó őszi időben, gondtalanul, kikapcsolva a stresszt. **Szeptember, szereztek!**

Október: a GYEREKEK hónapja

Magamban hordozom azt a gyereket, aki egykoron voltam, boldog, tudni vágyó, játszani szerető, a család meleg biztonságát élvező apróságot. **Gondtalan gyerekkorom, bennem élsz tovább!**

November: a HONISMERET hónapja

Én büszke vagyok a magyarságomra, hazám szépségeire, felbecsülhetetlen értékeire, összetartó erejére. Jó itt lenni. Megfogadtam Vörösmarty Mihály intelmét. **A nagyvilágon e kívül nincsen számomra hely!**

December: az ÜDÜLÉS hónapja

Üdülés és pihenés, test és lélek nyugalma és szépsége, újraéledése. Izgalom, öröm, fény, szeretet találkozása a lelkemben. Hálás vagyok, hogy ezt az évet is élveztem, örülök, hogy értéket találtam, őriztem és teremtettem, és most mosolyogva pihenhettek. **December, adj teret a szeretetnek!**

Kedves Életfás Társam!

Gyere velem! Ha nem találtad meg a jólétedet, megmutatom Neked az enyémet a mosolyommal, a szeretetemmel, és segítek Neked, hogy rátalálj a Tiédre! Vagy a miénkre?!

Szeretettel:
Schmidt Ferenc

Majd ha fagy!



NOVEMBERBEN LXXXII. ÉLETFA KONFERENCIA!

2018. november 17.



Ugyan nyakunkon a hideg, az élet továbbra sem áll meg, garantáltan lesz miről beszélni soron következő konferenciánkon! Gyere, légy Te is része egy izgalmas és felejthetetlen napnak! És persze nyugodtan hozd a családod is!

Hamarosan újabb információkkal jelentkezünk a www.eletfaprogram.hu weboldalunkon!

A rendezvény időpontja:

2018. november 17. szombat, 10.00-16.00

Helyszín:

CEU Konferencia Központ, 1106 Budapest, Kerepesi út 87.

Belépődíj: 2 000.-Ft elővételben (november 14-ig), 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

www.eletfaprogram.hu

nahrin 
MADE IN SWITZERLAND



KLUBRAKTÁRAK NYITVA TARTÁSA

DEBRECENI KLUBRAKTÁR

(személyes vásárlás)

Cím: Debrecen, Kishegyesi u. 19.

Hétfő-csütörtök: 10.00 – 17.00

Szerda 10.00 – 18.00

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

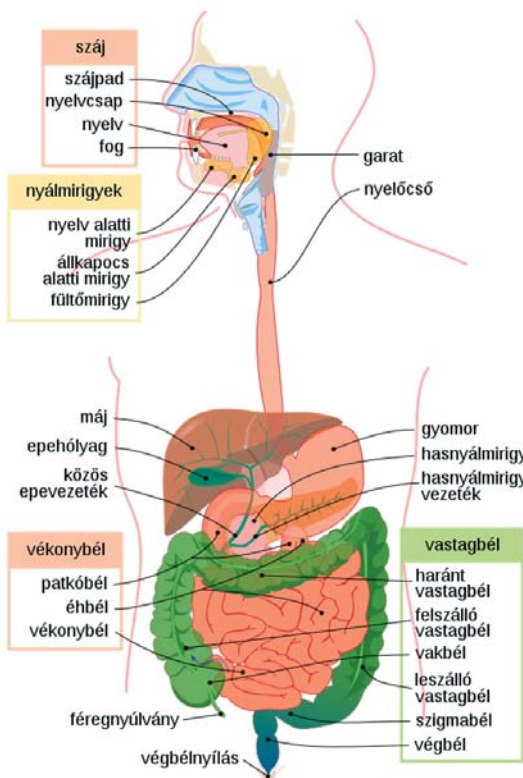
Email: [megrendeles@](mailto:megrendeles@eletfaprogram.hu)

eletfaprogram.hu

ÖSSZHANGBAN A TESTÜNKKEL..

A NAHRIN ÉS A JUST SEGÍTSÉGÉVEL 7. rész

FOLYTATJUK SOROZATUNKAT KÉT, SZINTÉN A MINDEN-NAPJAINKAT ÉRINTŐ TÉMÁVAL, AZ EMÉSZTŐRENDSZE-RÜNKKEL ÉS AZ ENDOKRIN, NEMI ÉS HÚGYÚTI RENDSZE-RÜNK ESETLEGES MEGBETEGEDÉSEIVEL ÉS KEZELÉSÜKKEL. (AZ ARC- ILLETVE LÁBÁPOLÁSSAL KAPCSOLATBAN RÉSZ-LETES CIKKEINKET A KORÁBBI LAPSZÁMOKBAN ÉS A WEB-OLDALUNKON OLVASHATJÁK, EZÉRT ARRÓL MOST NEM ÍRUNK KÜLÖN).



Az emésztőrendszer a tápanyagoknak a környezetből való felvételére, és a szervezet számára hasznos anyagainak emésztésére szolgáló szervrendszer. Az ember emésztőrendszere felépítését tekintve elő-, közép- és utóbélre tagolható.

A működésben számos okból sokféle rendellenesség léphet fel, ezeket sorba véve, szeretnénk segítséget nyújtani a különféle problémákra, illetve tanácsokat adni a helyes táplálkozás eléréséhez a svájci Nahrin cég termékeivel.



- **Egészséges táplálkozás gyerekeknek és serdülők részére:** mindenképp iktassuk be a gyerekek, fiatalok étrendjébe a **Nahrofit vanília vagy kávé italát**, mivel megalapozza a szervezet egészséges működését, vitaminokkal, ásványi anyagokkal és Omega 3 zsírsavakkal tölti fel szervezete-tüket. Fogyasztását napi 1-2 alkalommal javasoljuk, víz-zel vagy tejjel elkeverve (tehéntej, szójatej, mandulatej, stb).
- **Kiegyensúlyozatlan étrend esetén:** naponta kétszer igyunk **Nahrofit vanília vagy kávé italt**, ami biztosítja az alapvető tápanyagellátást, a megfelelő mennyiségű vitamin- és ásványi anyag bevitelt. Esszenciális zsírsavakban gazdag, egy étkezést is lehet vele helyettesíte-ni. Vízzel vagy tejjel elkeverve ajánljuk.

- **Magas koleszterin-szintre:** igyunk napi 3 adag Articsóka keserű italt, az elsőt éhgyo-morra, a másik kettőt



pedig étkezések után. Szedjük emellett napi 2 Omega 3 kapszulát, illetve nézessük meg magunkat orvossal.

- **Kólika, görcsök ellen:** igyunk naponta 3 csésze **Nahrin Citromfű teát**. Kenjük be a hasunkat **Just Levendula krém-mel**, belecseppentve 3 csepp **31-gyógynövényes olajat**. Ha nem múlik el a fájdalom, feltétlenül menjünk el orvoshoz.

- **Irritábilis bél szindróma:** naponta igyunk 3 evőkanál **Vivi Aloe italt**, és vegyünk be 2 **Vitaflor kapszulát** étkezések előtt. A hasi területet kenjük be 3 csepp **Just 31-gyógynövényes olajjal** elkevert **Levendula krémmel**. Levendula illóolajat párologtathatunk. Menjünk el orvoshoz.

- **Testünk tisztítása: Író-kúra:** aki már kipróbálta korábban a **Nahrin Alma- vagy Barack-író italát**, és bevált neki, az végezhet egy egy napos író-kúrát, amikor csak azt fogyasztja egész nap. Az utána következő napokban folytassa napi 3 csésze **Író-itallal**, az elsőt éhgyomorral. Fontos még a **Nahrin Articsóka keserű**



- **Székrekedésre:** fogyasszunk 3 csésze **Alma- vagy Barack-író italt** naponta, és étkezés előtt igyunk egy **Nahrin FibroFit Tropic italt**. Ha nem javul, menjünk el orvoshoz.

- **Gyomorhurut (gastritis):** igyunk **Vivi Aloe-t** naponta kétszer 1-1 evőkanállal. A fájó területet kenjük be **Levendula krémmel** és párologtassunk **Levendula illóolajjal**. Menjünk el orvoshoz.

- **Gyomorbél hurut (gastroenteritis):** vegyünk be napi kétszer 1-1 evőkanál **Echinacínát**. Igyunk **Citromfű teát** amikor csak megkívánjuk. **Izo-teát** is fogyasszunk, hogy elkerüljük a kiszáradást. Menjünk el orvoshoz.

- **Rossz lehelet:** használjuk a **Just nappali és éjszakai fogkrémjét** és öblögtessünk egy pohár vízbe csepegtetett, 3 csepp **31-gyógynövényes olajjal**. A **Just Gyógynövényes szájápolóját** is használjuk rendszeresen.

- **Rekeszsérv:** igyunk **Nahrin Articsóka keserűt** minden étkezés után, naponta kétszer pedig 1-1 evőkanál **Vivi Aloe-t**. Menjünk el orvoshoz.

- **Gyulladt máj:** igyunk **Articsóka keserű italt** étkezések előtt, háromszor naponta. Szedjük emellett napi 2 kapszula **Nahrin Q10-et**.

- **Hányingerre:** fogyasszunk napi 3 csésze **Nahrin Citromfű teát**, hidegen és lassan kortyolva igyuk. **31-gyógynövényes olajjal** vagy **Alpesi balzsammal** kenjük be a nyakunkat, csuklónkat és homlokunkat.

- **Másnaposságra:** igyunk meg fél csésze **Articsóka keserű italt** lefekvés előtt és másnap három alkalommal 1-1 adagot.

Ahhoz, hogy emésztőrendszerünk jól működjön, nagyban hozzájárul, hogy mivel főzünk. A Nahrin csökkentett sótartalmú és különleges ízvilágú fűszerei nagyon népszerűek világszerte. Akinek fontos, hogy egészségeset és finomat egyen, feltétlenül próbálja ki! A Nahrin zsírmentes zöldségleves is nagyon jó kiegészítője a főzésnek, de akár egy fogyókúrának is.

Az endokrin, nemi és húgyúti rendszerünk nagyon bonyolult és összetett folyamatokat takar, kiemelten fontos a jelzéseire figyelni, és orvosolni az esetlegesen felmerülő problémákat. A következő bajok esetén a Nahrin és Just termékcsaládok természetes alapanyagú és magas



itala, mert segíti a máj működését, méregtelenítő és tisztító munkáját.

- **Hasmenésre:** vegyünk be kétszer **Vitaflor kapszulát** étkezések előtt. **Izo-teával** pótoljuk az elvesztett sókat és ásványi anyagokat.
- **Lassú emésztésre:** igyunk **Articsóka keserű italt** étkezés után.
- **Diverticulitis:** igyunk naponta 3 csésze **Nahrin Alma- vagy Barack-író italt**, étkezések előtt kétszer vegyünk be **Vitaflor kapszulát**, és igyunk egy adag **FibroFit Tropicot** (magas rosttartalmú ital). Feltétlenül menjünk el orvoshoz.



biológiai értékű, vitamin- és ásványi anyag tartalmú termékeivel segítséget tudunk nyújtani.

- **Hüvelyi (gombás) fertőzések esetén:** naponta kétszer igyunk 1-1 teáskanál **Echinacina szirupot**. Használjunk rendszeresen **Just Intim lemosót** a fertőzések gyógyítására és megelőzésére. A fürdővízbe csepegtessünk pár csepp **Just 31-gyógynövényes olajat** és **Teafa olajat**, tusfürdőben elkeverve.
- **Vesekő elmulasztására:** fogyasszunk **Nahrin Boróka szirupot** napi 3 teáskanállal, illetve igyunk **Affi'line italt** reggelente 1 evőkanállal vízben feloldva, vagy napközben 1,5 l vízhez 3 evőkanállal keverve. Használjuk az **Intim lemosót** és esténként vegyünk **Boróka fürdőt**, hogy megkönnyítse a kő eltávolítását és enyhítse a fájdalmat. Menjünk el orvoshoz.
- **Hólyaggyulladásra:** igyunk minden nap **Nahrin Tőzeg-áfonya pluszt**, 1 evőkanállal folyadékban feloldva, amely gyulladáscsökkentő hatását és gátolja a baktériumok megtelepedését. Fogyasszunk napi háromszor 1-1 teáskanál **Boróka szirupot** és igyunk napi kétszer 1-1 teáskanál **Echinacina szirupot**. Vegyünk ülőfürdőt, amelyhez pár csepp **31-gyógynövényes olajat** adjunk, tusfürdőben elkeverve. Használjuk az **Intim lemosót** és igyunk sok folyadékot. Menjünk el orvoshoz.



- **Menstruációs fájdalmakra:** keverjük össze **Levendula krémet** 3 csepp **31-gyógynövényes olajjal** és óvatosan masszírozzuk be a fájó területet. **Levendula illóolajjal** párologtassunk.
- **Terhességre:** az első 3 hónapban kifejezetten ajánlott a **Folsav rágótabletta**, a születési rendellenességek megelőzésére, a 3. hónaptól pedig a **Nahrin Alma- vagy Barack-író italát** javasoljuk, 3 csészével fogyasztva egy nap. A székrekedés elkerülésére igyunk rendszeresen **FibroFit Tropicot**. A vasszükséglet fedezésére igyunk **Narosan áfonya multivitamin**et, általános vitaminként pedig **Narosan Tropicot**. Külsőleg a striák ellen használjunk **San'Activ krémet**.
- **Intim higiénia:** használjuk rendszeresen az **Intim lemosót** a bakteriális és a gombás fertőzések megelőzésére.
- **Menopauza:** szedjük napi 2 kapszula **Vörös lóherét** (csökkenti a változókori panaszokat) és 2 **Omega 3 kapszulát**, lefekvés előtt pedig igyunk meg egy csésze **Citromfű teát**, ami segíti a relaxációt és a nyugodtabb alvást. Ha alvási nehézségeink vannak, a **Nahrin Melatonina** kapszuláját



vegyük be este lefekvés előtt. Használjuk rendszeresen az **Intim lemosót** megelőzni a hüvelyi szárazságot. **Levendula illóolajjal** párologtassunk.

- **Premenstruális stressz:** a menstruáció előtt egy héttel kezdjük el szedni reggelente 2 kapszula **Sarki gyökeret**. **Levendula illóolajjal** párologtassunk, inhaláljunk **31-gyógynövényes olajjal**.
- **Prosztata megbetegedések megelőzésére:** szedjük napi 2 kapszula **Q10-et**, igyunk 1 evőkanál **Sütőtökmag szirupot** és 1 evőkanál **Narosan Tropic multivitamin**et.

Reméljük, írásunkkal hozzá tudunk járulni a már meglévő problémák megoldásához és az egészség megtartásához. Bármilyen kérdés esetén forduljanak hozzánk, Forgalmazóinkhoz bizalommal!

Szeretettel:
Schmidt Judit
Nahrin referens

/Forrás: Nahrin Solutions Guide/

A HOSSZÚ ÉLET TITKA

EZT LÁTHATJUK A NAHRIN TERMÉKEKBEN

A XXI. század egyik óriási problémája - bizony kicsit félve írom le -, hogy a termőföldek már nem tartalmaznak elegendő ásványi anyagot, így a benne fejlődő növények sem azt a vitamin mennyiséget tartalmazzák, amit évtizedekkel ezelőtt. A mezőgazdaságban alkalmazott vegyszerek (talajjavítók, növényvédők, rovarölő szerek) károsító hatást gyakorolnak a benne megtermő növényekre. Egy ma megevett alma vitamintartalma nem ugyanaz, mint az, amit szüleink, nagyszüleink évtizedekkel ezelőtt elfogyasztottak.

Hogy például is szolgáljak: 1952-2005. év között a tojás B3 vitamintartalma 85%-kal, a kukorica B6 vitamintartalma 52%-kal, a paradicsom kalcium tartalma 82%-kal csökkent. Az emberi test egészséges működéséhez 91 tápanyag: 60 ásvány, 16 vitamin, 12 aminosav és 3 zsírsav szükséges. Ha ezek közül bárminek is a hiánya áll fenn, az problémákat okoz, így a kalciumhiány csontritkulás, vesekő, fogágy- és ínygyulladás, magas vérnyomás, izomgörcs, premenstruációs szindróma és további 140 betegség okozója lehet. A rézhiány korai öszülés, aneurizma (ez olyan betegség, amikor a szövet rugalmasságának elvesztése következtében a gyenge artéria kitágul), a króm és vanádium hiánya alacsony vércukorszint, az ónhány kopaszság, süketség, a bőrhiány csontritkulás, változókoros panaszok, impotencia, az cinkhiány a szaglás és az ízelelőképesség elvesztése, a szelénhiány kardioamepátia stb. állapotok és betegségek kialakulásához vezetnek. A patikában por alakban kapható étrend-kiegészítők nem jók, mert olyanra van szükségünk, ami oldott (kolloid) formában tartalmazza a 60 ásványt, a 12 vitamint, a 12 aminosavat és a 3 zsírsavat.

Arizónában 1993. évben egy nagyon érdekes kísérletet végeztek. 3 fiatal pár 3 évig teljes elszigeteltségbe vonult. Egészséges táplálékot fogyasztottak, amelyeket saját maguknak természetek, tiszta levegőt szívtak és tisztított vizet ittak. 3 év múltán a kaliforniai egyetem gerontológusai megvizsgálták őket. A különböző labor és műszeres vizsgálatok azt az eredményt prognosztizálták, hogyha továbbra is ilyen körülmények között élnek, akár 165 évig is élhetnek.

Mindenki számára tehát itt van a nagy lehetőség a hosszú életre! De mit kell nekünk ehhez tenni, hiszen nem tud mindenki elszepárolódni, magának megtermelni a táplálékot, tiszta levegőt szívni! A hosszú életnek tehát 2 titka van. Az egyik, hogy kerüljünk a mindennapi életünkben mindenfajta veszélyt és „roncsoló erőt”, ami körülveheti az embereket! Ne dohányozzunk, ne fogyasszunk mértéktelenül alkoholt, ne okozunk magunknak stresszhelyzeteket, pihenjünk eleget, relaxáljunk, és ne felejtszünk el a rendszeres testmozgásról sem (ebbe beleértve az idősebb korosztálynál a rendszeres, friss levegőn történő, napi szintű sétát, hiszen az is testmozgás). A második: szükségünk van a 90 étrend-kiegészítőre (a 60 ásványi anyagra, a 12 vitaminra, a 12 aminosavra és a 3 zsírsavra) a mindennapi helyes étrendünk mellé. Nem helyette, hanem mellé. Nem érdemes és hiábavaló arra várni, hogy ezek az anyagok bejutnak az élelmiszerekkel együtt a szervezetünkbe, ez a tudomány jelenlegi állása szerint teljesen túlhaladott elképzelés.

Csakis saját magunk tudjuk pótolni ezek hiányát az étrend-kiegészítővel. Az ember élettartamának genetikai potenciálja 120-140 év. Erre bizonyíték szerinte a világon az a sok idős ember, aki még a 130 életévét is megéli. A világ legidősebb embere az írásbeli források szerint egy Tibetben született orvos volt, akit Li-nek hívtak. Amikor Li betöltötte a 150. életévét, a császári kormánytól egy oklevelet kapott, amely bizonyította, hogy tényleg 150 éves. Amikor betöltötte a 200. életévét, újra oklevelet kapott. A feljegyzések szerint 256 éves korában halt meg. A hosszú élet lehetősége tehát mindannyiunk számára adott, csak az a kérdés, mennyire tudunk élni vele? A mindennapi életben, a világhálón rengeteg fajta és nagyszámú étrend-kiegészítő lelhető fel, melyeknek eredete, tisztasága olykor nem nyomon követhető. Én saját tapasztalatom, szakmai tudásom, ismereteim birtokában jó szívvel ajánlom Nektek a hosszú élet felé vezető úton a megbízható forrásból származó, szigorúan ellenőrzött és évszázados hagyományokon alapuló tudásból származó Nahrin étrend-kiegészítőket, mint ásványi anyag, vitamin, aminosav- és zsírsavpótló termékeket. Ezek közül is a Vivi Aloét, amely 20 féle létfontosságú ásványi anyagot, aminosavakat, a teljes vitaminkalát, számos enzimet és különböző szacharidokat tartalmaz.

A Nahrofit kávé és Nahrofit vaníliát, amelyek értékes esszenciális zsírsavakat is tartalmaznak, 12 féle vitaminnal, káliummal, kalciummal és magnéziummal. A Nahrin Alma- illetve Barack-írókat, amelyek különösen gazdagok ásványi sókban. Ezen ízre is kifogástalan, finom, könnyű, hatalmas kulináris élményt jelentő Nahrin termékek rendszeres napi fogyasztásával hozzájárulhatunk ahhoz, hogy egészségesen és sokáig élhessünk! Nagyon jó egészséget és a hosszú élethez vezető úton sok-sok Nahrin terméket kívánok!

Szeretettel:

Baláznén dr. Burkus Gabriella

természetgyógyász- fitoterapeuta, Egészségügyi Team Tag



Szeptember van, még élvezük a nyár végi napsugarakat, a hétfégi strandolásokat, a friss gyümölcsöket, zöldségeket a kertben, de a hűvös, ködös hajnalok és esték már jelzik az őszt közeledtét.

GYEREKEK ŐSZI-TÉLI IMMUNERŐSÍTÉSE



A közösségbe járó gyerekeknél is elkezdődik a „beteges” időszak, nem ritka, hogy az őszi-téli hónapokban gyakrabban betegek, mint egészségesek. Az immunrendszer megfelelő érettségéhez szükséges átadni bizonyos betegségeken. Természetes módon is hozzásegíthetjük azonban gyermekünk szervezetét, hogy hatékonyabban küzdjön meg a kórokozókkal.

Klinikailag bizonyított immunstimuláns hatású gyógynövényünk a bíbor kasvirág - a **Nahrin Echinacina-készítményt** megelőzőként érdemes beépíteni mindennapjainkba. Kerüljön étrendünkbe sok savanyított tejtermék, ezek élőflórái nagyon kedvező hatással vannak bélrendszerünkre.



Az őszi-téli **időszakban többnyire vírusos eredetű felső illetve alsó légúti betegségek, mint nátha, torokgyulladás, hörghurut, középfülgyulladás, arcüreggyulladás** stb. fordulnak elő.

A gyógyszer az aktuális fertőzést legyőzi ugyan, de a szervezet általános védekezőképességét gyengíti, hiszen nem csak a „rossz” baktériumokat pusztítja el, hanem a hasznosakat is. Károsodik a bélflóra, ami az immunrendszer egyik legerősebb védőbástyája. Ezért fontos, hogy **ha antibiotikum szedésére kényszerül a kisgyerek, akkor a gyógyszeres kezelés után kapjon bélflóra regeneráló szert**, olyat, ami a gyomorsavnak ellenállva a belekben tudja kifejteni jótékony hatását. Ilyen a **Nahrin Vitaflor kapszulánk**.



„Táplálékod legyen orvosságod” - mondta Hippokratész - mivel **immunrendszerünk 70%-a** a beleinkben lakik, java-részt attól függ állapota, hogy mit eszünk. Amit meg-eszünk, ami bekerül a szervezetünkbe, csak abból tudunk építkezni, az határozza meg egészségi állapotunkat. „Amit eszel azzá leszel!”

Törekedjünk az értékes táplálékok fogyasztására, sok friss, az évszaknak megfelelő zöldség, gyümölcs szerepeljen étrendünkben. A magas vitamin- és ásványi anyag-tartalmú savanyú káposzta, cékla, gyökérezőségek, alma, körte, sütőtök az őszt legkedveltebb ételei közé tartoznak. A szervezet vitaminszükségletének fedezésére szükségünk van a természetes alapú **Narosan vitamincsaládunk** napi





fogyasztására is, a vízben és zsírban oldható vitaminok pótlására.

Fogyasszunk minél több sovány húst, hidegen sajtolt olajokat, csírákat, teljes kiőrlésű lisztből készült termékeket, aszalt gyümölcsöket, olajos magvakat, hüvelyesekből készült leveseket, főzelékeket, pástétomokat, amiket **Nahrin fűszerekkel** ízesítünk.

A kinti hideg erősödésével egyre jobban kívánjuk a meleg leveseket, mint a **Nahrin zöldséglevesünket** és a melegítő hatású ételeket. Használjunk gyömbért, fahéjat, szegfűszeget, ezek kiváló melegítőhatású fűszerek és hatóanyag tartalmuknál fogva a bélrendszeren keresztül immunrendszerünket is stimulálják.



Ebben az időszakban is fontos a megfelelő mennyiségű folyadék bevitele.

Fogyasszunk ásványvizet, forrásvizet, zöld teát, gyógyteákat. Az egyre hűvösebb időszakban jól esik napközben és esténként a **Nahrin citromfű tea**, ami a napi feszültséget oldja és nyugtató hatású.

A megfelelő táplálkozás mellett **nagyon fontos a mozgás**. Sétáljunk sokat a friss levegőn gyermekeinkkel, tegyünk egy-egy túrát a közeli hegyekben, erdőkben. Testünk, lelkünk, szellemünk felfrissül a természet meghitt nyugalmaiban.

Nem szabad megfedkezünk a megfelelő mennyiségű és minőségű pihenésről, alvásról sem. Hálószobánkban ne



legyen meleg, legyen jó a levegő, amit **Eucasol Spray** használatával tudunk biztosítani, lehetőleg természetes anyagból készült ágyneműt használjunk. Ha szükséges, alkalmazzunk bátran nyugtató hatású **Just illóolajokat**, például **Levendulát, Citromot és Narancsot**. Törekedjünk arra, hogy minél korábban menjenek gyermekeink aludni és mi is időben fekdjünk le, hiszen élettani szempontból az igazán pihentető, értékes alvás éjfél előtt történik.



Gyermekeinknek béke és meleg, családi otthon megteremtésével nyújthatunk biztonságot a sok leküzdendő akadály mellett. Az iskolában 8.00-14.00 óráig tanuló gyermekeink ebéd után szalad a különóra, sportfoglalkozásokra és még ezután ül le készülni a másnapi órára. Nincs pihenés, nincs szabadidő, akkor mit tegyünk? Okosan becsempészünk egy **Citromfű teát**, egy **Levendula krémes masszírozást**, egy kis halk zenét, hogy ők is lecsendesedjenek egy kicsikét.



Az ősz a maga nyugalmaival segít felkészülni a hosszú, sötét hónapokra. Figyeljünk magunkra és szeretteinkre, hogy boldog családi légkörben egészségesen éljük át egymás közelségét és szeretetét!

Nekem ez sikerült, hiszen 15 éve élünk családommal a Just és Nahrin termékek biztonságos menedékében! Tiszta szívből ajánlom neked is! Ismerd meg és legyen neked is az Életfa Program egy örök szerelem!

Tisztelettel és nagy szeretettel:
Hegyi Gyöngyi
Természetgyógyász - Reflexológus
06-70/4572712

IDEÁLIS GYERMEKMENÜ

Szülőként kötelességünk odafigyelni gyermekeink táplálkozására. Ha a szülő ezt komolyan veszi, akkor a gyermekének felnőttkorára nagy hatással lehet, hiszen a gyermekkori táplálkozás a felnőttkori egészségért is felelős.

Miért fontos egészségesen táplálkozni?

A felnőtt- vagy időskori halálokok 46%-a az elhízásra és az egészségtelen táplálkozásra vezethető vissza. Ezzel jó tisztában lenni, mert odafigyelve, akár éveket nyerhetünk az életünkéből. A legfontosabb anyagcsere folyamat a táplálkozás, mely testünk ellátásához, működéséhez, fejlődéséhez és növeléséhez elengedhetetlen. A helyes táplálkozásnál fontos az elfogyasztott ételek mennyisége, minősége, összetétele és nem utolsósorban a változatosság. Az ételek összetevői közül a szénhidrátokat, a zsírokat, a fehérjéket, a vitaminokat és az ásványi anyagokat egyaránt figyelembe kell venni. Fontos, hogy az étel, amit eszünk legyen elegendő, tápláló, változatos, és finom, hogy élvezettel tudjuk elfogyasztani.

Az egészséges táplálkozás alapjait gyermekkorban kell elsajátítani.

Az Új DIÉTA 2014/5 számában megjelent összefoglaló szerint: „...a gyermekek egyharmada reggeli nélkül indul el ott-



honról... minden ötödik gyermek túlsúlyosnak vagy elhízottnak bizonyult már a legkisebb korcsoportban is... a vizsgált 4-10 éves gyermekek táplálkozásában már felfedezhetők a felnőtt lakosságra is jellemző hibák nyomai. A túlzott zsírfogyasztásra és annak kedvezőtlen - bár a felnőtt mintánál még kedvezőbb - összetételére, a gyermekek egynegyedénél tapasztalható, hiányos élelmiszer-felvételekre, valamint a túlzott sófogyasztásra vezető, helytelen táplálkozási szokások rögzülése tovább növelheti a későbbi életkorokban kialakuló, idült betegségek (szív-érrendszeri vagy szénhidrátanyagcsere-betegségek) kialakulásának kockázatát. A kalciumfelvétel nem elégséges, s ezt tovább rontja a nátrium és a foszfor igen nagy arányú, valamint a D-vitamin egyértelműen hiányos fogyasztása.

A különböző élelmiszercsoportok fogyasztásának mintázata is nagyon jellegzetes, a felnőtt korosztályra jellemző képet mutat. Ilyen, helytelen szokások a fehér lisztből készült kenyereknek, pékáruknak az ajánlottnál jóval nagyobb, míg a tejtermékek kisebb fogyasztása, vagy a sovány felvágottak háttérbe szorulása a félzsírosakkal szemben.



A kapott eredmények bizonyítják, hogy a gyermekek egészséges táplálkozásra és életmódra nevelése kiemelt jelentőségű, s ebben

fontos szerepe van a szülők aktív közreműködésének, valamint minden érintett - kormányzat, egészségügyi - és oktatási intézmények, szakmai szervezetek, élelmiszer-ipari szereplők - bevonásával folyó, oktatási programoknak."

Ennek tükrében érthető igazán, hogy miért kell az egészséges életmód, a rendszeres testmozgás, a helyes táplálkozási szokások kialakítását már gyermekkorban elkezdni. Ez az az időszak, amikor megalapozhatjuk a majdani felnőtt egészségét, amikor megfelelő mennyiségű és minőségű étrenddel, aktív életmóddal, egészségmegőrző szemléletet alakíthatunk ki gyermekeinkben. Minden szülő azt szeretné, hogy gyermeke egészséges legyen. S ha elfogadja, hogy ennek két legfontosabb

eleme a kiegyensúlyozott étrend, a változatos táplálkozás, valamint a testmozgásban gazdag életmód kialakítása – már sokat tesz gyermeke egészségéért.

Mit is egyenek a gyerekek?

Téved, aki azt hiszi, hogy egy egészséges gyerek számára létezik tiltólista. A fejlődésben levő gyermek étrendjében (figyelembe véve az életkort) minden ételnek, élelmiszernek helye van, de vannak betartandó mennyiségek a



napi ötszöri étkezés mellett. Nem elég csupán ebédre jólakni, vagy éppen kiadósan reggelizni. Ahhoz, hogy a gyerekek szellemi és testi teljesítőképességük legjavát adhasák, hogy egészséges mértékben fejlődhessenek, valamennyi étkezés, így a reggeli, a tízórai, az ebéd, az uzsonna és a vacsora is szükséges.

A legtöbbet rostokban gazdag gabonafélékből, zöldségből és gyümölcsből kellene fogyasztani, erre épülnek a tej és tejtermékek valamint a húsök és húskészítmények. A szervezet számára kisebb mennyiségben szükségesek a zsiradékban gazdag ételféleségek és az édességek.

A táplálkozáson kívül a megfelelő mennyiségű és minőségű folyadékfogyasztás is fontos szerepet játszik a szervezet élettani folyamataiban. Gyermekeink elmerülhetnek a játékban, így elfelejtenek inni, ezért gyakran meg kell kínálnunk őket folyadékkal, hiszen az ő szervezetük érzékenyebben reagál az elégtelen folyadékfelvételre. Ilyenkor a legjobb választás a tiszta víz.

Okostányért a gyerekeknek is!

Másfél évvel a hazai felnőtt lakosságnak szóló táplálkozási ajánlás után a gyerekekét is kidolgozta a Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége. A Gyerek Okostányér® jelölésrendszerében és megközelítési módjában a felnőttekét követi és a legfrissebb tudományos eredményeket figyelembe véve határozza meg, hogy a kiegyensúlyozott táplálkozáshoz naponta milyen élelmiszertípusoknak, milyen arányban kellene a 6-17 évesek tányérjára kerülnie.



Mi a különbség a gyerek és a felnőtt Okostányér között? Röviden: az adagok. Mivel a napi energiaszükséglet szempontjából a felnőttekhez képest ez a korosztály sokkal kevésbé egységes, ezért esetükben az eltérő adagok és mennyiségek meghatározása igen hangsúlyos szerepet kapott.



A szakmai szervezet külön energiaigény-kalkulátort és adagolási útmutatót is készített a gyerekeknek szóló ajánlásához, amivel bárki ki tudja számolni, hogy miből mennyit kellene a tányérra vagy az uzsonnás dobozba tenni.

Az ajánlás elérhető a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének honlapján (www.mdosz.hu).



Összefoglalva: a kiegyensúlyozott táplálkozásnak óriási szerepe van a gyermekkori egészséges életmód kialakításában, de emellett a napi egy órányi aktív testmozgás, a szabad levegőn eltöltött játék, sport, az életkornak megfelelő mennyiségű tanulás és pihenés mind-mind hozzájárul ahhoz, hogy gyermekeink egészségesen fejlődjenek.



Szeretettel:
Starné Szabó Eszter
vezető dietetikus
eletfamodklub@eletfaprogram.hu

TEGYÜK ÉLVEZETESSÉ A HIDEG ÉVSZAKOT!

A testi-lelki ápolás során mindenképpen használjuk az illatokat! De valahogy nehéz is elképzelni az őszt az illatok nélkül. A kinti hideg levegőben az illatok jobban érezhetőek, ott-hon pedig (fűtés mellett is) jobban kibontakoznak. Érdemes elővenni ilyenkor a Just illóolajokat vagy a melegítő, színes fürdőket.

Különösen jól esik a hideg borongós időben a **Kakukkfű fürdő** (esszencia, amely kakukkfűvet, eukaliptuszt, szibériai fenyőt, törpe fenyőt, római kamillát, atlaszcédrust, erdei fenyőt, rozmaringot, gyömbért tartalmaz). A Kakukkfű fürdő frissít, energetizál, gyulladásgátló hatással rendelkezik, tisztítja a felső légutakat, fiatalítja a bőrünket és átítatja a testünket fantasztikus illatával.

A római katonák kakukkfű fürdőben fürödtek, amely szerintük energiát, bátorságot adott nekik. Az ókori egyiptomiak pedig parfümként használták a kakukkfűvet.

A másik melegítő fürdő pedig a **Boróka fürdő** (esszencia, mely szibériai fenyőt, hegyi borókát, atlaszcédrust, európai ciprust, mirtuszt, római kamillát, tömjént, eukaliptuszt, kúszó fagybogyót, erdei fenyőt, pacsulit, rozmaringot tartalmaz). Ennek a csodálatos növénykombinációnak köszönhetően nemcsak melegíti, stimulálja és energetizálja a testünket, de ellazít és megnyugtat is egyben. Jó fájdalomcsillapító, gyulladásgátló, vérnyomás és keringés szabályozó, javítja az anyagcserét és



A nyarat magunk mögött hagyva, beléptünk a hideg hónapokba. Igaz, hogy még lehetnek melegebb napok és napsütés is, de közeledik a tél. Az arany színek lassan eltűnnek, és egyre sötétebb és színtelen napoknak nézünk elébe. De ez nem azt jelenti, hogy meg kell válnunk az örömtől, színektől és a lelki békétől. A Just segítségével továbbra is élvezhetjük a mindennapokat, arról nem is beszélve, hogy a varázslatos ünnepek szintén közelednek.



salaktalanít. Ezeket a fürdőket az erős melegítő hatásuk miatt csak este tanácsos használni.

És természetesen ne feledkezzünk meg a száraz bőr igazi kényeztetőjéről, a **Homoktövis fürdőolajról** (összetétele: homoktövis, mandula, sárgabarack mag, napraforgó, makadámia dió, jojoba, ligetszépe olajok). Hideg hónapokban a bőr rendkívül szárazra tud válni. A Homoktövis fürdőolaj a benne lévő olajoknak köszönhetően a száraz bőrnek igazi gyógyír, kényeztet és simogat.



A hideg évszak az illóolajok igazi szezonjának a kezdete. A Just illóolajok több hatással rendelkeznek. Én itt csak néhány lelket segítő hatást szeretnék megemlíteni, hiszen a hideg, sötét napokon különösen szükség van rájuk.

• **Citrom illóolaj:** javítja a koncentrációt és a memóriát, erősíti az állóképességet és csökkenti a fáradtságot, álmoságot. Fokozza az életkedvet, erősíti a gondolkodást, adaptációt a környezethez, frissíti, motiválja az embert, segít a meditációban. Fokozza a kreativitást, segít feldolgozni a rossz lépéseket, döntéseket, veszteségeket.



- **Narancs illóolaj:** tonizálja, relaxálja, nyugtatja, feloldja a szomorúságot és a szorongást, elűzi a depressziót, fokozza az optimizmust, erősíti az aurát (a betegségek és emocionális stresszek után), nyitja a szívet a boldogság és az öröm felé.



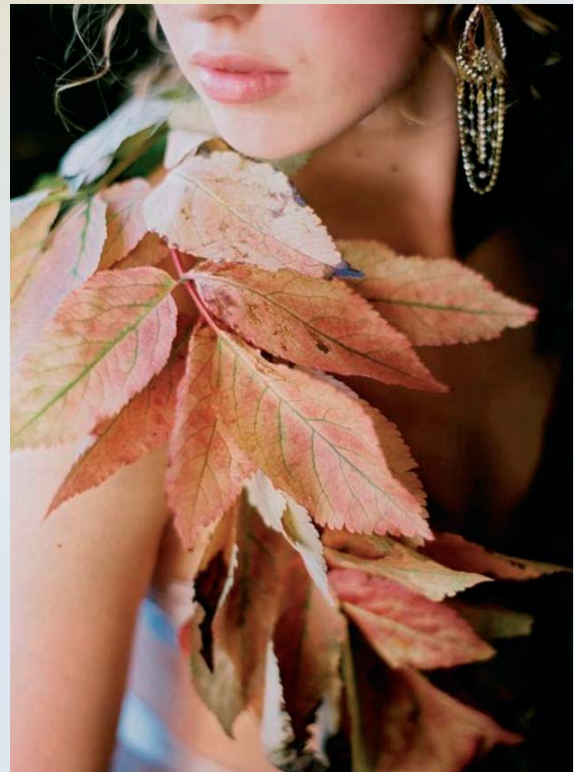
- **Levendula illóolaj:** Javítja az idegrendszer működését, elmulasztja a rosszkedvet, a nyomasztó gondolatokat, barátságossá teszi az embereket, javítja az energetikát, nyitja a csakrákat. Segít a meditációban és a teljes relaxációban. Csökkenti az agressziót, gyógyítja az irigységet és a gőgöt. Aki lelki harmóniára törekszik, az feltétlenül használja ezt az illóolajat.
- **Teafa illóolaj:** Megvéd a külső világ agresszióitól, erősíti a figyelmet, védi a csakrákat és az aurát, „segít jól látni a dolgokat”, „emocionális antiszeptikus” szer hisztériánál és pánikbetegségben, valamint segít a döntéshozatalban.

- Univerzális lelki segítő az **Antistressz olaj**, több éterikus olajat tartalmaz. Ennek a kompozíciónak köszönhetően nyugtat és relaxál (citromfű, édeskömény, geranium, cédrusfa, kamilla, rózsa, komló, levendula), fájdalmat csillapít (boróka, Nyugat Indiai citromfű), frissít és serkent (bazsalikom, eukaliptusz, borsmenta, rozmaring, havasi törpefenyő, citrom, ánizs). Ez a termék segít regurálni az emocionális állapotot. Szükségszerűen hol nyugtató, hol serkentő hatást nyújt. Javítja az idegrendszert, ébren tartja az agy működését, fokozza a figyelmet és erősíti az érzékelő képességet. Gyors és hosszan tartó hatással rendelkezik, így igazi fegyver a lelki-testi feszültség ellen. Mindig legyen a táskánkban, de ne felejtjük, hogy csak külsőleg használható!



A gyerekek számára gyakran cseréljük az illóolajokat (aromalámpa!), hiszen mindegyik hasznos számukra!

- A **Narancs illóolaj** egy meleg és megbízható környezetet nyújt. Tanulásnál segíti a koncentrációt és a szorgalmat. Erősíti a memóriát és a figyelmet. Magatartási problémáknál, alvászavaroknál használ.
- A **Citrom illóolaj** kitartást ad, csökkenti a túlterhelés okozta álmodást, frissít. Fokozza az érdeklődést.
- A **Levendula illóolaj** erősíti az önbizalmat, segíti az alvást és az ébredést, megnyugtat, segít elmulasztani a félelmet. Az illatos és színes kis „barátaink” segítségével igazi pihenő oázisra varázsoljuk az otthonunkat. De az illóolajokat nemcsak lakásokban lehet használni, én például az aromákat gyakran (a hideg időben Narancs és Citrom illóolaj) parfümként használom. A hideg téli levegőben az illat jobban „kinyílik” és egészen jó érzést varázsol (a környezetemnek is). Ezeket a fűlem mögött és a csuklómon használom, de ha nagyon tartós illatot szeretnék biztosítani magamnak, néhány percig tartó „aurasimogatást” végzek, és közben mélyen belélegzem ezt az illatot. Ezt főleg Narancs aromával érdemes csinálni.



Milyen legyen az őszi-téli bőrápolás? A hidegben a bőrünk az illatos és „testes” (sűrű és tápláló) krémeket kívánja. Természetesen továbbra is ajánlatos használni mindenkinek a kedvenc könnyű krémjét (**Lameloderm** vagy a **Vital Just** család), főleg, ha fűtött helyiségben tartózkodik. De akár meg lehet próbálni azokat a többfunkciós, „gazdag” krémeket, amelyeket nem kifejezetten arcápolásra találtak ki. Ilyen a Körömvirág, Mályva, San'Activ, Teafa krém.

Ezek a krémek nem olyan pillekönnyűek, mint az arckrémek, de ha kis mennyiségben visszük az arc, nyak, dekoltázs bőrre és

vizes kézzel könnyedén szétkenjük, úgy kiváló feszesítő, fiatalító, hidratáló és tápláló hatást érünk el. Sőt kézkrémként is használhatjuk, ilyenkor nem is kell vizet adni hozzá, csak vigyünk rá egy kis mennyiséget és dörzsöljük bele.

- **A Körömvirág krém** (körömvirág, mályva, kasvirág, allantoin, hyaluronsav, citromolaj, szójaolaj, E-vitamin) tökéletesen regenerálja és fiatalítja az arcbőrt. Hidratálja a száraz, érzékeny bőrt, zsíros és problémás bőr esetén pedig fertőtlenítő, gyulladásgátló és nyugtató hatását feje ki. Elmulaszthatja a kapillaris tágulatokat az arcon. Csökkenti a bőrirritációt és a gyulladásos folyamatokat. Antioxidáns hatású, javítja a bőrstruktúrát (kollagén, elasztin termelés), stimulálja a bőrsejtek osztódását. Extrém időjárási körülmények között (szél, hideg, hőmérséklet, levegő nedvesség erős ingadozásai) tökéletes segítséget nyújt.



- **Mályva krém** (mályva, kamilla, allantoin, szúrós csodabogyó, bíborlevelű kasvirág, hyaluronsav, E-vitamin) ideális termék, ami megvédi az arc- és a kézbőrt a hidegtől, a szélétől és a fagytól. Főleg azoknak szoktuk ajánlani, akik sok időt töltenek a szabadban vagy nehéz fizikai munkát végeznek. Arckrémnek ideális. Mivel elég zsíros a száraz, érzékeny bőr esetén kiváló. Ezt a krémet „tökéletes téli védelemnek” is nevezik. Ideális hidratáló, tisztító és nyugtató, csökkenti a bőrirritációt. Ugyanúgy, mint a Körömvirág krém fiatalító hatással rendelkezik a hyaluronsavnak, allantoinnak és E-vitaminnak köszönhetően.



- **San'Activ krém** (holt-tengeri só, allantoin, körömvirág, szemvidító fű, búzacsíra olaj, hyaluronsav, salicylic sav, jojoba olaj) az összetevőinek köszönhetően (itt a Holt-tenger ásványai és az éterikus olajok kölcsönösen erősítik egymás hatását) tökéletesen hidratálja és táplálja a bőrt, biztosítja a bőrregenerációt, véd a stressztől és a fáradtságtól. Nemcsak problémás, hámló, viszkető bőr esetén alkalmazhatjuk, hanem nappali-éjjeli krémként is használhatjuk az arca, nyakra, dekoltázsra. Ugyanakkor fiatalító hatással rendelkezik, és tökéletesen véd az időjárás hatásaitól.



Mind a három krém nagyon finom illattal rendelkezik, ami különösen kellemes érzést nyújt a hideg időben.

A több gyógyhatással rendelkező **Teafa krém** (teafaolaj, manuka olaj, rozalina olaj, kamilla kivonat, zsálya kivonat, orbáncfű kivonat, cickafark kivonat, orvosi ziliz) szintén

jó használni az őszi-téli szezonban, annak ellenére, hogy hűsítő érzést ad bőrünknek. Problémás bőr esetén (pattanásos, irritált bőr) arckrémként ideális (fertőtleníti, nyugtat, regenerál), emellett gazdagon hidratálja és táplálja a bőrt, és jól véd a környezet hatásaitól. Illata a fenyőéire emlékeztet!



Ugyan úgy a **Levendula krém** is nagyon kellemes és hatásos, főleg problémás bőrre. Tökéletes védelem a hideg évszakban, ellenálthatatlan, nyárra emlékeztető illatú, kiváló bőrápoló termék.



Érdeemes elővenni a **Kerti zsáza krém**et, amelynek fő hatóanyaga a svájci kerti zsázból és szójából készült kapszulázott, liposzómás vegyület. Érdeemes az arca, dekoltázsra, kézre kenni, akár nappali és éjszakai krém helyett, hiszen segíti eltüntetni a nyári erős napon bekövetkezett barna pigment foltokat, és ragyogóvá tenni a bőrt.

Még rengeteg Just terméket lehet sorolni, amelyek vidámbabá, derűsebbé és színesebbé teszik a hideg napokat. Ne feledkezzünk el a Mikulás csomagról, és a karácsonyi ajándékokról sem, hiszen gazdag választék lesz belőlük.

Legyen szép, egészséges és élvezetes a hideg évszak Számotokra!

Tisztelettel és szeretettel
Dr. Dacko Natalia
Egészségügyi Team



A MAGYAR SVÁJC ÉS A SVÁJCI HUNOK

A 2019-es ösztönző utazás kapcsán, a svájci és magyar (hun) kapcsolatok megismertetésével kívánok kedvet csinálni.

A magyar Svájc

Óbánya (Altglashütten) község Baranya megye Pécsváradi járásában, a Kelet-Mecsekben, egy elzárt kis völgyben Mecseknádasd közelében fekszik. A takaros kis faluban valamikor a múlt-múlt században megállt az idő...

A zömmel német (sváb) nemzetiségű lakosai, valamint a természeti- és épített környezet szépsége miatt „magyar Svájként” is emlegetett Óbánya területének már az Árpád-korban is voltak lakosai, ám önálló településként csak a 18. századtól jegyzik. (Egy 1773-ból származó iratban Alte Glashütte néven szerepel.) Temploma középkori eredetű. A 17-18. század fordulóján itt indult meg a kelet-mecseki erdei üvegyártás, ezért a völgyben 28 vízialom működött. Az üveghuták általában az erdőbe települtek, mert az üvegyártás során rengeteg fára volt szükség, és könnyebb volt szekérral a homokot ideszállítani, mint a fát. A település az üvegolvasztó műhelyek hanyatlása után sem néptelenedett el, a hátramaradt irtásfalvak lakossága mezőgazdaságból, illetve különböző háziipari tevékenységből próbált megélni, ekkor alakult ki az óbányai fazekasság is.



Az egyetlen zsákutcából álló falu zömében fehérre meszelt, tornácos házai elevenen őrzik a századokkal ezelőtt itt élők emlékét, közöttük fut a gyorsfolyású Öreg-patak. A patak vize a lépcsőzetesen álló köveken csobog, megannyi kis víz-esést képezve. A hatalmas fák árnyékában, a patak hideg vize által hűtött völgyben nyáron is kellemes kirándulást tehetünk, ami az egész családnak kínál érdekességeket és látnivalókat.



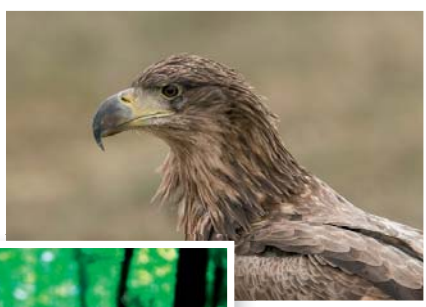
A szépen rendben tartott udvarokat általában a hegyoldalba mélyülő pincék zárják. Az utcaképet a település közgyűlése védetté nyilvánította, a romantikus, régies hangulattól a lakók sem kívánnak eltérni. **A magyar községek közül Óbánya kapta meg elsőként** a Kós Károly-díjat, 1992-ben.



Területén jelzett turistautak kereszteződnek, mert Óbánya régóta kedvelt üdülő és kirándulóhely, hiszen külterületének 90%-a erdő. Többek között cél

lehet az Óbányai kilátó, a Réka-vár, a Kedves-forrás és a Disznós kút, esetleg a pincesor és Mecseknádasd, vagy a Ferde-vízesés, Kisújbánya és a Cigányhegyi kilátó egyaránt. Itt halad keresztül az országos kék-túra útvonala is.

Szabdalt domborzatának köszönhetően a Mecsek talán legháborítatlanabb részén barangolhatunk. A szubmediterrán elemekben gazdag növényvilág bővelkedik védett és fokozottan védett fajokban. A tájvédelmi körzet legfél-



tettebb kincse a világon már csak itt előforduló **bánáti bazsarózsa**. Sokféleség jellemzi a Kelet-

Mecsek állatvilágát is, melynek kiemelkedő képviselője a **réti sas**, a **fekete gólya** vagy a csak a Mecsekben előforduló **mecseki őszitegzes**.

Az Óbányai-völgyön is áthaladó **Üvegesek útja** elnevezésű (23 km-es) **tanösvény** a hosszúhetényi üvegkiállításától indul, majd a Zengő alján, a Réka-völgyi hutahegyen, Óbányán, Kisújbányán és Pusztabányán keresztül ér vissza a kiindulási helyre. Táblái (16) sok érdekes dolgot mesélnek az egykori üveghuták életéről, bemutatják az üveg történetét, alapanyagait, az üvegekészítés eszközeit, a lakosság életmódját és a Kelet-Mecsek 18. századi hutáit.

Feltétlenül meg kell nézni a **Csepegő-sziklát**, mely kb. 30 méter széles forrásmészko-lerakódás, amit felülről vízfolyások táplálnak, ezért folyamatosan csöpög belőle a víz, s ez cseppkőszerű formák kialakulásához vezet. A jelenség különösen télen látványos, amikor lelógó jégcsapok képződnek a vízből. A sziklát élénkzöld moha és páfrány borítja, még ritka **gimpáfrányt** is láthatunk itt.

Innen nem messze található a völgy másik látványossága, a lépcsős szerkezetű Ferde-vízesés vagy **Tündérlépcső**, amelyet nem forrásmészko-kiválás hozott létre, hanem

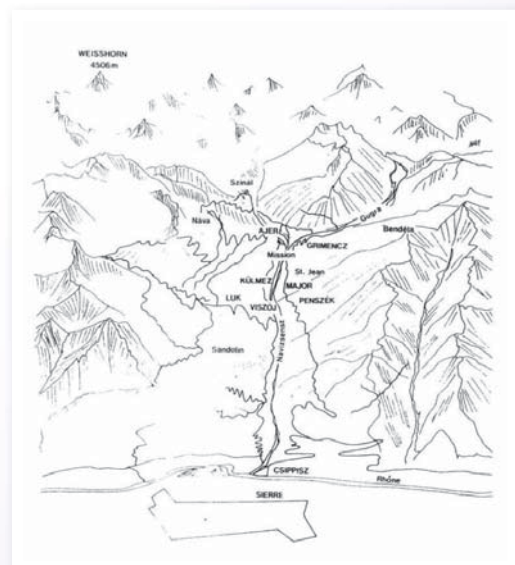
földszerkezeti mozgások. Az erdő közepén rejtőző - mára üdülőfaluvá vált - Kisújbányára szintén sváb falu volt, mely szép, tornácos házaival skanzenként várja látogatóit. Falépcsőn jutunk fel a közeli dombra, melynek tetején az itt élő német üvegfúvók kápolnát építettek 1794-ben, amit Szent Mártonról neveztek el. A völgyön halad keresztül az európai **Szent Márton kulturális útvonal**, mely a Szombathelytől Tours-ig vezet, és Európa legnépszerűbb szentjének életét- és kultuszának emlékeit mutatja be.

A svájci hunok

Történelmi olvasmányaim során bukkan- tam egy érdekes írásra Kiszely István tollából, amely szerint egykor menekülő hunok kis csoportja menedéket talált az Alpok ma Svájc-hoz tartozó részén.



451-ben a hunok hatalmuk csúcspontján a Nyugatrómai Birodalom ellen fordulnak, s Catalaunumnál összecsapnak Aetius seregével. A népvándorlás kori legjelentősebb csata véres összecsapása után Attila seregei visszaindulnak a Tisza mellékehez, a birodalom központjába. A főszeregről leszakadt hun csapatöredéket a római csapatok a 2-3 ezer méteres hegyek közé, a Rhone völgyéig üldözték. A rendkívül nehezen megközelíthető völgy sokáig teljesen elzárta őket a külvilágtól, ezért évszázadokon át élhettek elszigeteltségben. Leszármazottaik azóta is itt élnek, kultúrájuk, népművészetük vagy éppen élettani jellemzőik hun felmenőkre utalnak. A völgy Svájc déli részén, Sarnen-től (Nahrin gyár) autóval 2 óra 22 percnnyire található Wallis/Valais (Vallese/Vallais) kanton Sierre/Siders nevű városának közelében. A Rhône folyótól indul, és felnyúlik egészen a 4478 m magas Matterhorn csúcsig. **Val d'Anniviers** lakói közül többen büszkéek állítólagos hun származásukra, bár a könnyebb megközelíthetőség miatt hígul a vér-vonal, de több kutató szerint különböznek a környékbeli hegylakóktól.





A svájci hunok völgyéről már a XVII. században is készültek leírások. A genfi székesegyház kántora, **Mark Theodor Bourrit** 1781-ben azt írta az Alpokról szóló könyvében, hogy „egy hun töredék keresett menedéket a völgyben, és kezdetben igen primitív körülmények között, nagy nehezen tornázta fel magát egy igen életrevaló néppé”.

Bourrit szerint a völgy, Val d'Anniviers lakói még akkor is konokul ragaszkodtak pogány hitükhöz, amikor a környék lakói már régen megkeresztelkedtek. Feljegyezték, hogy azok a térítők, akik ideáig eljöttek, nem mentek el többé a völgyből.

Horváth Mihály emigráns magyar lelkész 1853-ban látogatott a völgybe, 1881-ben így számolt be tapasztalatairól: „Majdnem mindnyájan világoskék vagy szürke, zöldesbe játszó szemekkel, szőke vagy barna hajjal, széles csontos homlokkal, kissé kinyomuló járomcsonttal bírnak. Orruk közönséges, álluk széles, s nyakuk erős és vállaik kiemelkedők, de átlag alacsony termetűek. (...) A lakosoknak nagy hajlamuk van a kóborlásra”.

A genfi születésű **Jean-Jacques Rousseau** is járt a völgyben, írásában külön kiemeli a vendégszeretetüket, amely szerinte a környező népekre nem nagyon jellemző. Különlegesen szorgalmasnak, nagy szerénységükben is rendkívül szimpatikusnak látta a völgy lakóit. Hasonló jellemzéseket írt róluk több odatévedő svájci vagy német szerzetes, utazó is.

Bernard Savioz először a '40-es évek elején hallott nomád pásztorkodó bátyjától családjuk hun eredetéről. Azóta kutatja a témát, már könyvet is írt belőle, amelyben leszögezi, hogy a völgyben sokan hisznek, sokan nem a hun származásban. Jelenleg az itt élők ázsiai származásáról próbál bizonyítékokat gyűjteni.

Dr. Jean-Marc Caloz orvos a völgy lakóinak vérmintáit elküldte Oszakába, **Hideo Matsumoto** professzorhoz, aki szerint az „öslakosok egy része belső-ázsiai markerű, azaz vérsavójuk olyan speciális immunanyag-megosztást mutat, amely Európa népeire nem jellemző”.

De nézzük - a teljesség igénye nélkül a szájhagyományon túl, milyen tények alapján gondolják a hun eredetet bizonyítani.

- Házaik építésmódja, szigetelése, fedőanyaga és zsindelezése megegyezik a székelyekével.
- A házakra ráírják az építő nevét és az építés dátumát. „Glória Ámen” - olvasható a házakon az eifischi völgyben, akár a székelyeknél: „Béke a belépőkre, Áldás a kimenőkre”.
- A házakon láthatóak a tulipándíszítések, amit a hunok jelének tartanak, valamint a Nap, a Hold motívumai, és a rovás írású feliratok is.
- Istálló és bejárati ajtók szemöldökfáján több olyan jelet találtak, amely az ősmagyar rovásírásra emlékeztet.
- Az anniviersi völgy nyelve annyira különbözik a szomszéd völgyek nyelvéétől, hogy azok lakosai őket egyáltalán nem értik meg...
- Régebben a völgyön kívüliekkel nem is házasodtak.
- A völgy helységnevei könnyedén magyarosíthatók: Grimontz (Grimenc), Vissoie (Viszoi), Ayer (Ajer), Luc (Luk), Pinsec (Penszék), Moyoux (Major).
- A beszélt nyelvben a szavakban az első szótagon van a hangsúly.
- A halottkultusból is ezt szűrték le, ugyanis a halottaikat virrasztással siratják, majd a temetés után torral búcsúztatják.
- Fellelhető család nevek: Bartha, Bond, Ruga, Kálló, Visszó...
- A keresztnév a vezetéknev után jön.

Részemről az olvasóra bízom mit és mennyit fogad el a fent írtakból, mindenkinek hite szerint!

Ne feledjük: a 2019-es svájci utazásra jelentkezni kell!

Határideje: 2018. november 30. Feltételei weblapunkon elérhetők.

Pilisszentiván, 2018. Szent Mihály hava

Berecz Ildikó

Az Életfa Program Honismereti- és Kultúra szirmának vezetője

Forrás:

Kiszel István: A svájci „hun” völgy <http://mek.oszk.hu/01500/01522/html/>
<https://utazom.com/utazas/svajc/hun-volgy-oseink-emlekei-a-mai-svajc-teruletten>
<http://www.origo.hu/nagyvilag/20131009-kalandozo-hunokat-konzervalt-a-megkozalithetetlen-svajci-volgy.html?sec=2>
<http://www.origo.hu/nagyvilag/20131009-kalandozo-hunokat-konzervalt-a-megkozalithetetlen-svajci-volgy.html>
<http://mertutazniyo.cafeblog.hu/2016/01/15/hegyvideki-falu-melyet-magyar-svajc-nak-is-neveznek/>
<https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%93b%C3%A1nya>
<http://www.origo.hu/utazas/20170823-kirandulas-az-egykori-kelet-mecseki-uegygyartas-helyszinein-obanyan-kisujbanyan.html>
Fotók:
<https://hu.wikipedia.org/wiki/%C3%93b%C3%A1nya>
<http://mek.oszk.hu/01500/01522/html/>
https://hu.wikipedia.org/wiki/Val_d'Anniviers#/media/File:Chandolin.jpg
<http://emf-kryon.blogspot.com/2016/08/a-svajci-hun-volgy.html>

IRÁNY SVÁJC 2018!

Az érzés elmondhatatlan, a látnivaló csodálatos, a lelkesítő-motiváció magával ragadó, az új információk tevékenységre sarkallóak, a társaság pedig kedves, elfogadó, sokat és sokszor nevető...

Talán így tudnám összefoglalni augusztusi svájci utunkat. Fűszerezte az, hogy ott volt Igazgató Úr, ott volt a Szponzorom, Dr. Molnár Ildikó, ott volt a „Justos-Barátnőm” Herczkuné Editke, valamint számomra nagyon fontos személyek: a Munkatársaim! Kell ennél inspirálóbb környezet? Szeretettel ajánlom két kedves Munkatársam sorait Nektek:



„Pár év szünet után ÚJRA SVÁCBAN lenni fantasztikus érzés! Nagy boldogság a Szponzorommal és a Munkatársammal együtt átélni ezeket a csodás élményeket. Az volt számomra a bónusz, hogy a lányomat is elvihettem magammal. A szakmai látogatás a Just gyárban és a gyógynövényes ültetvényre csak tovább erősítette a már meglévő hitemet a cég iránt! A sok érdekes program árulkodott arról, mennyire számítunk a svájciaknak!



Kívánom neked kedves Olvasó, legyél Te a következő, aki utazhat velünk jövőre! Már folyik a nagy Svájci verseny, érdeklődj a Szponzorodnál a részletekről!”

Szeretettel: Galiné Kati

„Nem volt egyszerű, de sikerült! Második alkalommal vehettem részt jutalom utazáson Svájcban. Nagyon nagy megtiszteltetés, nagyon sok élmény, csodás helyszínek, kedves vendégszeretet. Az, hogy ennél a cégnél, a JNS Hungáriánál, Schmidt Ferenc Igazgató Úrnak köszönhetően a legjobban teljesítők ekkora elismerést kapnak arra ösztönöz, hogy célul tűzzem ki újra, hogy a legjobbak közt szeretnék lenni jövőre is. Az az érzés, hogy szponzoraimmal együtt lehettem ott Galiné Katikával, Rigó Évikével, Dr. Molnár Ildikóval, leírhatatlanul nagy öröm és felemelő érzés!”

Szeretettel: Kissné Marcsi

Jövő nyáron a Nahrin gyárban teszünk látogatást, a versenyre november végéig még jelentkezhetsz! Add meg magadnak az esélyt, kérd a Szponzorod segítségét!

Sok szeretettel: Rigó Éva
21%-os Vezető Tanácsadó



KEDVES JUST-NAHRIN FOGYASZTÓK!

Miért érdemes minden hónapban vásárolni? Már mindenki tudja! 30% kedvezménnyel kapom meg az akciós termékeket! Igen, ez egy nagyszerű válasz, ha a dolgokat forintosítani akarjuk! Van még néhány előnye!

A család tartós egészség megőrzése! Nálunk minden hónapban elfogy "néhány" termék. A konyából fűszerek, tea, NR tisztító. A fürdőszobából pl. arcápolási termékek, dezodor, fogkrém, tusfürdő, testápoló. Igen, az egész családom igényes, beazonosítható, tiszta termékeket használ a bolti bizonytalan származásúak helyett! Hogy ezek drágábbak? Igen, mert tökéletes minőségű, koncentrált készítmények, amik nem csak szépítenek, de felszívódva gyógyító hatást is kifejtenek! Mindenkinek el kell döntenie, mire áldoz! Én az egészségre! És Te? Folyamatosan használjuk az Eucasolt és a 31 gyógynövény olajat mindenkinek saját készítménye van. Sőt nem csak egy! Van a kocsiban, a sporttáskában, a hálószobában, a munkahelyünkön és a saját „gyógyszeres” dobozunkban. Ebben a dobozban vannak a gyógykrémeink, amiket sosem hagyunk kifogni, pl. Kakukkfű krém, Kamillás kézkrem, San'Activ, Boróka és Teafa krém, hogy csak néhányat említsék. Ezeket nem csak tároljuk, mindenki rendszeresen használja! Ugyanitt vannak az illóolajok, szükség esetén azonnal elővehető! De a teákba és egyéb italokba rendszeresen csepegtetünk megelőzőként! - Az étkezésünkben fontos szerepet kap a Testkontroll csomag rendszeres használata! Ugye Te is ismered? - Itt az ősz! Ugye már Te is elkészítetted a vitamin - Echinacina, ViviAloe, Fenyőszirup - mixedet? Én mindenkinek saját üvegben szortírozom! Ugye már Te is tudod, a mindennapokhoz hozzátartozik a Omega 3, a Q10, a Magnézium és a Vitaflor? Betegség esetén fontos a gyors reakció, ha valaki a családból meg-

betegszik! Ezért mindig van otthon MSA és Csipkebogyó kapszula. Talán Te is belátod, mire ösztönöz a 30%? Nem az akciókra, hanem egy tudatosabb életre, amit a mi termékeinkkel meg tudsz valósítani! Hogy nem ismeresz minden terméket? Ezért tartunk Neked minden hónap első keddjén Terméknapot a Garai utca 6. szám alatt, ahol nagy tudású vezetők beszélnek a tapasztalataikról. Sok-sok terméket megkóstolhatsz, kipróbálhatsz, hogy tudd mit veszel meg! Várunk mindenkit szeretettel a csapatunkból, hogy megtapasztaljátok, a Just-Nahrin termékekkel minőséget vesztek jó áron!

dr. Molnár Ildikó
Értékesítési Igazgató



ÉLVEZD AZ ÉLETERET VELÜNK DELFINEKKEL!

Csodaszép programokkal teli hónapok állnak mögöttünk: a 25 éves Nahrin Országos találkozót, az ősztönző svájci utazást, a havi rendszeres Vezetői értekezleteket, konzultációkat és a csapatunk kulcsembereinek tervezett kurzusait!

A nyári rendezvények, kitelepülések mind - mind munkánk részei a mindennapos tanácsadást és kapcsolattartást is beleértve családjaikkal, akik minket választottak!

2018. október 27-én 9.30-16.00 óráig kerül megrendezésre a Delfin csapat tatai konferenciája. Nagy szeretettel várunk Tatán az Ökoturisztikai Központ rendezvénytermében, a tatai tó partján, impozáns környezetben!

Salátakészítő verseny, felkészült szakmai előadók, termékreferenciák, kellemes ízek és illatok, meglepetések, kedves emberek társasága, sok-sok új és érdekes információ vár Rád! Jelentkezz most a 70/4572712-es telefonszámon!

Legyél Te is aktív tagja csapatunknak, hiszen „Amit az ember szívesen és örömmel tesz az nem fáradtság”!
/Tutsek Anna/

Minden kedves olvasómnak Kellemes Ünnepeket és boldog, egészségben gazdag Új Évet kívánok!

Szeretettel: Hegyi Gyöngyi

Egészségterv Tanácsadó és Természetgyógyász
06-70/4572712



BÜSZKÉK LEHETÜNK A SVÁJCI HÁTTERÜNKRÉ



Egy üzlet biztonságát és jövőképét nagyon meghatározza mindaz, amely a háttérben történik. Hálás vagyok a 88 éves svájci JUST cég vezetésének és a magyar JNS Hungária – ÉLETFA PROGRAM cég vezetésének mindazért, amelyben részünk lehetett ebben a „JÖVŐUTAZÁSBAN”!

2018 augusztusában ismét megtapasztalhattuk a svájci háttér nagyságát és előrelátását, amelyben a jövő generációja is tudatában lehet annak, hogy biztosítva van a jövőjük! Kevés ilyen nagy múltú és biztos jövő elé néző cég van Európában, amely nemcsak a mi nemzedékünk, hanem gyerekeink, sőt unokáink számára biztosítja a prevenciót a természet erejének segítségével!

Hogyan tudjuk mi ezt a FELADATUNKAT teljesíteni? Szeretnék minden egyes munkatársunkat megkérni, hogy ajánlja nyugodtan és jó szívvvel mindazokat a lehetőségeket, amelyeket programunk mindannyiunk számára nyújt!

Egy család, egy szülő és nagyszülő számára a legfontosabb dolog, hogy szeretteit egészségben és biztonságban tudhatja!

Ma már sokszor beszélünk a PREVENCIÓ fontosságáról, de vajon MINDANNYIAN ezt tesszük AKTÍVAN a mindennapi munkánkban

is? Környezetünkben az ismerőseink tudják és kéri a segítségünket, javaslatainkat az egészségük megőrzéséhez?

Azt gondolom, sok feladat áll még előttünk! Örülünk az elért eredményeinknek és biztatok mindenkit arra, hogy dolgozzunk együtt aktívan a MAGYAR CSALÁDOK egészségének megőrzéséért, ÖNMAGUNKÉRT és közös PROGRAMUNKÉRT!

Borsányi Éva

értékesítési igazgató
Just-Nahrin Budapest Tel: 30/415-2288



15 ÉVES A NAPSUGÁR CSAPAT: ÉRTÉKEINK



Bizony, több oldal sem lenne elég a felsoroláshoz, annyi értéket teremtettünk ezek alatt az évek alatt. A Csapat, a **sok ezer megérintett család**, a megszállt **bizalom**, a vágható **szerelem**, a csodálatos **egészség** és **életminőség javulások**, a **közösségünk** összetartó ereje, csak néhány közülük.

A **hely**, ahol hétről-hétre összegyűlünk, a **szerelemmeljes, szakmai műhely**, a **bölcső**, ahol a munkánk zajlik, a **növekedési környezetet** biztosító fórum, **az idén szeptemberben 14. évét ünneplő debreceni Napsugár Klubunk**, az egyik **legmeghatározóbb az értékeink közül!**

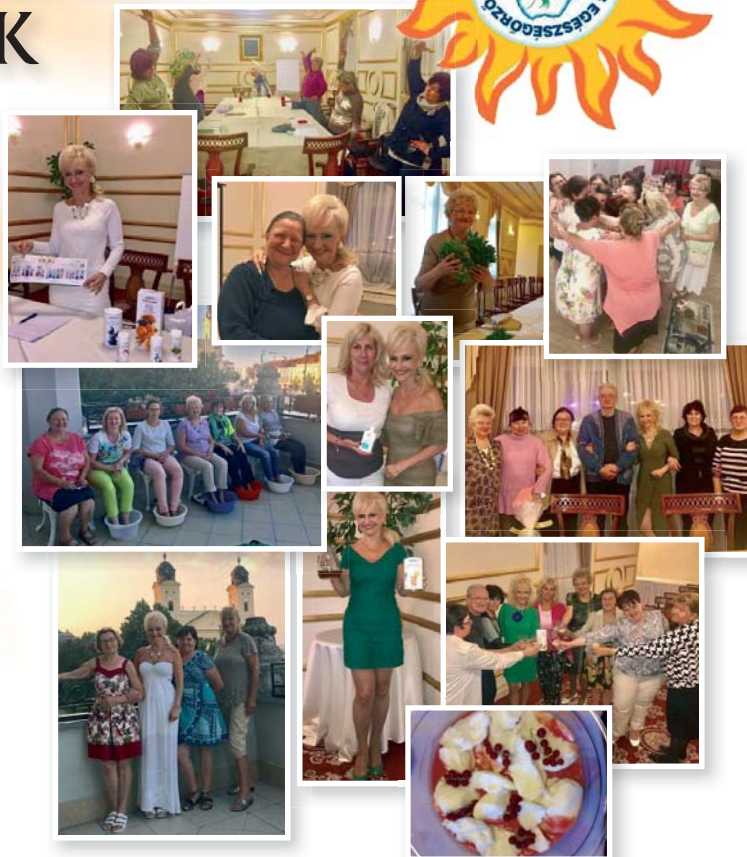
Kövessd az ott folyó szakmai és közösségépítő munkát a **Facebook Életfa Napsugár Klub oldalon**, és akár a **termék**, akár a **pozitív közösség**ünkhöz való tartozás, akár az egzisztenciális lehetőség érdekel, látogass el alkalmainkra!

Minden hétfőn 17-19:30-ig a Hotel Aranybikában a Klubunk kitarja kapuját.

Lépj be rajta! Érezd azt, hogy örülünk Neked, érezd azt, hogy vártunk Rád!

Érezd azt, hogy, megérkezted!

Sok szeretettel
Szilágyi Ildikó Klubvezető
 Legjobb Szponzor 20/951-9908



XXXV. ÉLETFA KONFERENCIA A BAGLYOKNÁL!



2018. október 27-én találkozunk, hogy kibeszéljük a hónap témáját. Ez talán a legfontosabb mindünk számára: A gyerek! Az utódok felnevelése a lehető legjobban.

Nyomot hagyni magunk után az élet folyamatában. Hogyan tudod a legjobban végigcsinálni úgy, hogy még Neked is maradjon életed? Ilyen, és ehhez hasonló kérdéseket fogunk boncolgatni.

Kertész Attila a föld védelmébe fog beavatni. Hisz ez is fontos a jövőhöz, hogy legyen mit enni.

Barbócz Anca a Gyerek és az iskolai stressz kapcsolatát boncolgatja. Mi történik 8-9 óra alatt napközben, és mire érdemes figyelni.

Fekete Éva a gyerekkori táplálkozáshoz ad tanácsokat. Ami persze a felnőtteknek sem árt.

Tihanyi Edit a boldog, egészséges felnőtté válás rejtelmeibe avat be.

Karasszon Deskő a generációs feladatokról, lehetőségekről fog beszélni.

Én pedig a stressz oldás témakörét járom körbe újra és újra, mert abból sosem elég!

Várlak a Postás Üdülőben, Debrecen Nagyerdei Krt. 66. Szombat 10-16 óráig!

Szeretettel: **Dr. Harsányi Edit** és **Varga Fecó**
 Életfa Baglyok

KÉRDEZZ-FELELEK



30 KÉRDÉS, AMIVEL A GYEREK ELMONDJA, MIVOLT AZ ISKOLÁBAN

Már csordogálnak az iskola napjai, ki így, ki úgy viseli az első hónapokat az intézményekben. Az azonban messze nem mindegy, otthon, a családban hogyan viseljük a kisebb-nagyobb gondokat, a mindennapokat. Sok szülő érzi úgy, az osztály, a közösség miatt kimarad a fontos dolgokból, hiszen a lurkók ritkán osztják meg „élményeiket”. Nos, ebben igyekszünk segítséget nyújtani minden anya és apa társunknak!

néhány olyat, amellyel eléred a célod és kialakul egyfajta párbeszéd köztetek. Vagy ha némelyik kérdés másra nem is jó, arra talán igen, hogy megtudd belőle, miként gondolkodik gyermeked néhány iskolai dologról. Mit kérdezz gyermekedtől, hogy választ is kapj?



Veled is gyakran előfordul, hogy gyermeked egyszerre, semmitmondó válaszokat ad, amikor az iskoláról kérdezed? Íme néhány kérdés, amelyeket ha felteszel, választ is fogsz rá kapni és végre elindul a valódi kommunikáció. Neked elmondja a gyermeked, hogy mi volt az iskolában? Neked is ismerősek ezek a válaszok? "Semmi". "Jó volt." "Voltam iskolában" – hangzanak a nem túl kreatív kérdésre a hasonlóan zanzás válaszok, ha egyáltalán hangzanak, mert sok gyerek válasza sem méltatja.

Ugye ismerős? ... és milyen bosszantó tud lenni! Hisz minden szülő szeretne többet tudni arról, hogyan, mivel töltötte gyermeke iskolai napját, történt-e vele valami jó, örömteli, valami fájó, zavaró...

Összegyűjtöttem 25+5 tippet, amelyek segíthetnek neked abban, hogy – legalább egy kicsit – szóra bírd gyermeked, és begyűjts tőle néhány értelmes mondatot az napi iskolai ténykedéséről, élményeiről. Minden gyerek más, nem biztos, hogy mindegyik tipp működik minden gyereknél, az azonban szinte biztos, hogy találsz köztük

- Mi volt a legjobb dolog, ami ma történt a suliban?
- Mi volt a legviccesebb, amin a legnagyobbat neveltél?
- Mi szomorított el a legjobban?
- Segített neked ma valaki a suliban?
- Hát te, segítettél-e valakinek?
- Mondj egy dolgot, amit ma tanultatok?
- Mi volt a legérdekesebb a ma tanultak közül?
- Mondj egy furcsa szót, amit ma hallottál, vagy valami különös dolgot, ami valamelyik osztálytársad mesélt.
- Mikor unatkoztál ma a suliban?
- Mi az, amit szívesen csinálnál gyakrabban az iskolában?
- Mi az, amit nem szeretnél csinálni?
- Van-e valaki, akiről úgy érzed nem voltál elég kedves hozzá, és szívesen jóvá tennéd?
- Ki a legviccesebb az osztályban? Miért?
- Melyik az a szó, amit a tanítónéni a leggyakrabban használ?
- Kivel játszottál a szünetben?
- Hol szeretsz legjobban játszani a szünetben?
- Szerinted melyik a legszuperebb hely az iskolában?

- Ki az, akivel még soha nem játszottál, de szeretnél?
- Ha az osztályban oda ülnél, ahová szeretnél, ki mellett szeretnél ülni? Miért?
- Ha holnap egyszerre csak te lennél a tanító néni, mit tanítanál a gyerekeknek?
- Ha földönkívüliek szállnának le a sulis udvarán és egy osztálytársadat magukkal akarnak vinni, te kit küldenél el velük? Miért?
- A tanáraid közül ki az, aki szívesen feltennél egy úrhajóra?
- Mit ebédeltél, mi ízlett a legjobban?
- Van valaki az osztályban, akinek több időre van szüksége a feladatok megoldására?
- Az iskolában történetek közül mire vagy ma a legbüszkébb?

Gondkoddj el a javaslatokon, és próbáld ki őket! Akár működnek, akár nem, töprengj Te is újabb kérdéseken! Lehet, hogy a Te gyereked figyelmét mással tudod magadra vonni.



BÓNUSZ: 5 TIPP KAMASZOKAT NEVELŐ SZÜLŐKNEK

Ha a dolog nem túl jól működik annak oka lehet az is, hogy a gyermeked már idősebb, és a kamaszokat szóra bírni a világ egyik legnehezebb feladata. Viszont ha sikerül, mindig megéri, mert minden egyes elhangzott mondat hasznos lehet. Egy kamasztól aztán végképp soha ne kérdezd, hogy "Na mi volt az iskolában?" Feljegyeztem néhány olyan kérdést, amely a tinédzserek gondolkodását is megmozgathatja.

- Ha gondolatolvasó lennél, melyik tanárod fejébe látnál bele szívesen? Kinek a gondolataid nem szeretnéd látni?
- Mi az a három dolog, amiről legtöbbet beszéltek a szünetben?
- Ha megtehetted volna, hogy csak egyetlen órára menj be a suliba, ma melyik lett volna az?



- Melyik osztályban vannak a legjobb pasik/csajok?
- Mit gondolsz, érettségi után melyik osztálytársad kerülhet börtönbe, kiből lesz milliomos, kiből lehetne film sztár, vagy popsztár, ki lesz az egész életét egy számítógép előtt töltő, unalmas aktakucac?
- Még egy hasznos trükk egy két kamasz gyereket nevelő anyától! Ne mutasd ki, hogy érdekel a válasza! Ne próbáld úgy szóra bírni tinédzszer gyermeked, hogy leültsz vele szemben és nekiszegezed kérdéseidet, bármilyen jópofák is legyenek azok. Így soha nem fognak megnyílni.



Induljon a beszélgetés észrevétlenül, mintegy véletlenül... Kerüld a szemkontaktust, csak lazán, csevegve beszélj, mintha nem érdekelne igazán a válasz (pedig hajjaj!). Jó alkalom lehet erre például, amikor autóval viszed valahová a gyermeked, vagy együtt takarítottok, főztök, kertészkedtek. Hajrá!

Csodasuli

A cikk a www.eletvalogyerek.hu oldalon jelent meg.

IRÁNY SVÁJC! IRÁNY A JUST 2018!

2018 augusztusában az Életfa Programot, a JUST Hungáriát 25 fővel képviseltük Svájcban, Walzenhausenben, a JUST hazájában. És hogy kiknek volt lehetősége utazni? Azoknak, akik eleget tettek a versenykiírásban szereplő feltételeknek, valamint a cég partnerei, akik az Életfa Program szakmai munkáját segítik.

A svájci utazás mindig csodálatos, minden utazót megérintenek a csodálatos tájak, ételek, exkluzív szállások és programok. A legfontosabb és egyben legfelelőbb program pont azonban a JUST 2016-ban üzembe helyezett gyárának meglátogatása volt.

Íme az utazási élményeink képekben. És hogy kik szerepelnek rajta?

- Dr. Dackó Natália
- Enyedi Anikó
- Fábián Donát
- Gali Károlyné
- Gali Katalin
- Germus Bertalan
- Győrfi Gyula
- Dr. Harsányi Edit
- Hegyi Gyöngyi
- Hegyi Zsolt
- Heller Lilla
- Herczku Jánosné
- Karcza Sándorné
- Kiss Lajosné
- Kozma Erika
- Dr. Molnár Ildikó
- Nagyházi Mária
- Radovics Kinga
- Rigó Éva
- Schmidt Ferenc
- Starkné Szabó Eszter
- Szilágyi Ildikó
- Veres Benő
- Veresné Borsányi Éva
- Zsíros-Takács Tímea

Ha szeretnéd te is átélni mindezt, akkor november végéig add le nevezésedet a jelenleg már érvényben lévő Svájci utazási versenyre, és tanulmányozd a versenykiírást.



