

# Életfa info

XX. évfolyam 1. szám 2019. január - március



## Egészség és harmónia egész évben

### 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

# KÜLÖNLEGES AJÁNDÉKOT KAPTUNK!



## Kedves Olvasóm!

Azt mondják, a jó munka meghozza a gyümölcsét.

Szerintem a rossz munka is, csak az milyen gyümölcsöt terem? Hááát ....! (Köszönöm, nem vagyok éhes!)

Nos, képzelj el, pár napja, 2018 decemberében egy speciális, kézzel nem fogható (Balogh András értékesítési igazgató úr szóhasználatával élve) aján-

dékot kaptunk. Te meg én!

Lehet, hogy még nem is tudsz róla, ezért most továbbküldöm ezt a karácsonyi ajándékot.



Ez egy minősítés, ami számomra és remélem a Számodra is, a lehető legértékesebb üzleti, az életünket és az életvezetésünket igazoló értékelés. Mit is jelent?

**A JNS Hungária Kft. a Bisnode AAA (tripla A) tanúsítványát kapta meg, mellyel Magyarországon csupán a cégek 0,63 %-a rendelkezik, és azt jelzi, hogy velünk az üzleti kapcsolat kialakításának pénzügyi kockázata rendkívül alacsony.**

## Miért tekintem ezt közös ajándéknak?

Mert minden sikerünket, minden személyes sikeremet Neked is köszönhetem! Te vagy az, aki figyelsz rám, Te vagy az, aki viszi az Életfa Program jó hírért, Te építed a Nahrin és a Just brandjét! Együtt látjuk el minden egyes nap, minden egyes percében, hajnaltól éjjelig, sőt még „éjszakai ügyeletben” is azt a nemes feladatot, ami csak keveseknek adatik meg az életben, hogy egy egész ország egészségéért a legmagasabb minőségben tevékenykedhet.

Teljes szívvel és szilárd hittel küzdünk az egészségünk javításáért, mindannyiunk jobb életminőségéért! Sokszor nem „nekünk áll a zászló”, állandóan ellenszél fúj, de egyre többen vagyunk, és egyre következetesebben követjük a „mi szülöttünk”, az Életfa Országos Egységőrző Program iránymutatását.

**Mi újtók vagyunk, élen járunk, és követendő példát mutatunk! Mi halljuk a jövő hívó szavát, és őrizzük a múltunk értékét. Ezek vagyunk mi; Te és én! A biztos alap, amire egy minőségi jövőt építünk.**

**Milyen cég a Bisnode? Ha érdekel, hogy ki ajánl minket biztos partnerként és piacvezetőként az országnak és Európának, akkor nagy szeretettel bemutatom Neked őket.**

A Bisnode tanúsítvány alapja a Bisnode minősítése, mely nemzetközi szinten 1908 óta minősíti a cégeket megbízhatóságuk alapján.

A Bisnode tanúsítvány mely AAA, AA és A jelzéssel kerül kiállításra jelzi a cégek stabilitását, és azt, hogy az ilyen jelzéssel – azaz a Bisnode tanúsítvánnyal – rendelkező vállalkozás pénzügyileg stabil. Az AAA cégminősítést 1989-ben vezették be és 1996 óta kaptak lehetőséget a vállalatok, hogy üzleti megbízhatóságukat tanúsítvány formájában is megmutassák. A tanúsítvány lehetőséget nyújt az arra jogosult cégek számára, hogy mások számára megmutassák cégük elismert, megbízható, hitelképes vállalat. A

Bisnode tanúsítványt Európa számos országában használják, és a Skandináv országokban etalonnak számít üzletkötés esetén.

## Kedves Olvasóm!

Köszönöm Neked, hogy Veled együtt ilyen értékesek lehetünk, hogy mellettem állsz, és kintasz akkor is, ha „fúj a szél, hideg van, és esik az eső!” Köszönöm Neked az együttgondolkodást, azt, hogy igényesen gondolkodsz, és tudod, hogy miénk a jövő!

**Mert Nekem Te, az ember vagy a legértékesebb kincs az életemben!**

**Gyere velem 2019-ben is az újtók, a jobbítók útján, találjuk meg azokat a sikerpontokat, amik csodálattal teszik az életutazásunkat!**

Szeretettel:

**Schmidt Ferenc**



Kiadja a JNS Hungária Kft., Miskolc

Felelős kiadó: Schmidt Ferenc ügyvezető igazgató | Szerkesztők: Szarka Laura, Hajdu Viktor | Fényképek: Tóth Béla

ELÉRHETŐSÉGEINK:

Budapesti képviselő: T/F: +36 1 413-0293. Cím: 1068 Budapest, Benczúr u. 45.

Hálózati csoport: T: +36 46 505-466, 505-467; F: +36 46 504-888; cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Képzés, titkárság, általános információk: kommunikacio@eletfaprogram.hu; +36 70 708-4442

Logisztikai Központ: T: +36 46 509-590, 509-591; F: +36 46 509-030; M: +36 70 457-2700. Cím: 3527 Miskolc, József A. u. 74.

E-mail: megrendeles@eletfaprogram.hu

Marketing csoport: T: +36 46 505-466, 505-467/3-as mellék; F: +36 46 504-888; cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

Pénzügyi-számviteli csoport: T: +36 46 505-466, 505-467/4-es mellék; F: +36 46 504-888; cím: 3530 Miskolc, Papszer u. 24.

E-mail: penzugy@eletfaprogram.hu



# FŐSZEREPBEN: A JUST!

ÚJ ÉV, ÚJ KIHÍVÁSOK, ÚJ INFORMÁCIÓK,  
ÚJ TERMÉKEK!  
MERT AZ ÉLET NEM ÁLL MEG!



ORIGINAL - SINCE 1930

## LXXXIII. ÉLETFA KONFERENCIA

2019. FEBRUÁR 16.



**Gyere el, várunk Téged is egy izgalmas és felejthetetlen napra! És persze nyugodtan hozd a családot is!**

Hamarosan újabb információkkal jelentkezünk a [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu) weboldalunkon!

**A rendezvény időpontja:**

2019. február 16. szombat,  
10.00-16.00

**Helyszín:**

CEU Konferencia Központ, 1106

Budapest, Kerepesi út 87.

**Belépődíj:** 2 000.-Ft elővételben (február 12-ig), ezt követően és a helyszínen 3 000.-Ft.

**Jelentkezés**

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

E-mail:

[kommunikacio@eletfaprogram.hu](mailto:kommunikacio@eletfaprogram.hu)

Fax: +36 46 504 888

[www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu)



### 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](mailto: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](http://eletfaprogram.hu)

*A régi időkben minden kis- és nagyobb lány arról álmott, hogy vajon milyen lesz a jövőbeli férje, milyen lesz az esküvője, hány gyereke lesz és boldog családban fog élni.*



# NŐIESSÉGÜNK KITELJESEDÉSE

Egy mai 17-20 éves lány, aki a régi időkben már házas kellett legyen, ma, amikor a házasságra gondol, azt mondják neki a felnőttek: „Miért gondolsz ilyesmikre?” „Foglalkozz a tanulással!” Legyen jó állásod, nyelvvizsgáid és majd utána jöhet a családalapítás.

Nem kell nagyon körülnézni, rengeteg nő marad egyedül 30 évesen, a felfogásuk csapdájába esve.

Mindenki tudja, hogy a nő helye a társadalomban hol van, ezt senki nem vitatja, mégis mikor szó esik róla, a nők úgy érzik, hogy jogaik és büszkeségük csorbul. Arra pedig nem is gondolnak, hogy azáltal, hogy nem töltik be a saját női szerepüket, ők csorbítják saját mivoltukat. Pedig a nők egy olyan hatalommal és tulajdonsággal rendelkeznek, amit egy férfi sohasem fog átérezni és megtapasztalni, mégpedig a teremtés, azaz a szülés feletti hatalom.

A nő nem kell bizonyítson azzal, hogy ugyanannyi fizikai munkát végez, mint egy férfi, mert csak azt éri el, hogy a férfiak kezdik fölöslegesnek érezni magukat és ezzel saját nőiességét is csorbítja. A férfi azért is van fizikailag erősebbnek teremtve, hogy ő végezze a fizikai munkát, míg a nő a családban munkálkodik.

Manapság a nők áttestek már a ló túlsó oldalára, és nem-hogy megkapták a jogokat, hanem sokan már meg is tagadják női létüket. Egyes országokban a nők feljelentik a férfiakat, ha azok előbbre engedik őket, vagy segíteni próbálnak a cipekedésben.

Az, hogy egy nő teszi a dolgát, családja van, gyerekei vannak, nem zárja ki azt, hogy az égvilágon bármi más-sal is foglalkozzon és karriert építsen, de ne legyen semmi sem fontosabb annál, ami alapvetően a MI feladatunk!

Amikor egy nő bizonyossá válik abban, hogy várandós, attól a pillanattól kezdve sokunkban kíváncsiság lesz úrrá: nemcsak azt próbáljuk meg elképzelni, milyen lesz majd a gyerekünk ha megszületik, hanem azt is tudni, sőt látni



szeretnénk, mi zajlik pontosan az anyaméhben a terhesség kilenc hónapjában.

Bár a várandósság ugyan nem betegség, mégis fontos, hogy kellő figyelemmel és felelősséggel viszonyuljon ehhez a megváltozott fizikai állapothoz, amely komplex odafigyelést igényel élete minden területén. A baba és anyukája érdekében egyaránt fontos egy mindkettőjüknek megfelelő életmód kialakítása, amelynek elengedhetetlen része a megfelelő és mindkettőjük számára egészséges táplálkozás is.

### A helyes táplálkozás:

- A magzat védelmét szolgálja, fontos meghatározója a leendő gyerek jövőbeli egészségének.
- Javítja a kismama egészségét, fizikai erőnlétét és lelki egyensúlyát.
- Felkészíti a testet a baba szoptatására, megkönnyíti a szülést.
- Elegendő energiát biztosít az édesanyának és babájának.

A terhesség ideje alatt a fejlődő magzatot a méhlepényen és a köldökzsinóron keresztül az édesanya táplálja. Éppen ezért teljes egészében a kismama étkezésétől függ, milyen minőségű táplálékot és tápanyagokat kap a növekvő gyermek, valamint ezekből hogyan tudja felépíteni a saját, alakulóban lévő szervezetét.

Ezen persze nem azt kell értenünk, hogy „két ember helyett” kell ennie: ilyenkor nem a mennyiség növelése szükséges, hanem elsősorban a minőségi étkezés a fontos.

Ha a várandós nő nagyjából változatlan életmódot folytat, energiaszükséglete átlagosan mindössze 15%-kal nő. Ennek fedezése általában nem okoz nehézséget, napi 5-6-szori étkezéssel (reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna, vacsora, pótvacsora) megoldható. Egyszerre azonban ne fogyasszon nagy mennyiségű ételt. Optimális esetben 9 - 12 kg súlytöbblet jön létre a terhesség alatt.

A változatos étrend biztosítja a megnövekedett vitamin és ásványi anyag igény folyamatos kielégítését. Kiemelten ajánlott odafigyelni az alábbi ásványi anyagok és vitaminok elegendő bevitelére:



**Kalcium:** a magzat csontozatának és fogzatának nélkülözhetetlen építőköve. Terhesség idején a normális mennyiség dupláját kell fogyasztani.

**Vas:** a haemoglobin előállításához szükséges, ami az oxigént szállítja a vérben. A magzatnak vasraktárat kell kiépítenie a szünetése utánra, és számolni kell az anya megnövekedett vasigényével is. A test könnyebben feldolgozza a vasat, ha elég C-vitaminhoz is jut. A fekete teák, illetve a kávé egyes komponensei azonban gátolják a vas felszívódását, többek között ezért is nem ajánlottak kismamáknak.

**Cink:** a vércukorszint szabályozásában vesz részt, az inzulin alkotórésze.

**Jód:** fontos szerepet játszik a vérkeringés és az anyagcserre szabályozásában, a pajzsmirigy hormonok termelésében, véd a káros sugárzá-



soktól. Forrásai: hal, só, kagyló, friss, sötétzöld színű leveles zöldségek, brokkoli, spenót, korpás kenyér, zabpehely, zöldborsó, mandula, banán, tojássárgája.

**Folsav:** folsavra (kb. 3-szoros mennyiségre) leginkább a terhesség első 12 hetében van szükség, de legjobb már a teherbeesés tervezésekor odafigyelni a magas folsav tartalmú ételek fogyasztására. Nélkülözhetetlen a vörös vérszettek termeléséhez, az idegrendszer és a gerinc helyes fejlődéséhez, különösen a terhesség első néhány hetében. Zöldségek: spenót, sóska, kelbimbó, brokkoli, zöldbab, bab, borsó, káposzta, barna rizs, burgonya, karfiol. Gyümölcsök: szárított barack, füge, citrom, narancs, kiwi, banán. A zöldség túlfőzésével a folsav megsemmisül!

**C-vitamin:** erősíti a szervezet ellenálló képességét, segíti a méhlepény megfelelő működését és a vas felszívódását. Forrásai: friss gyümölcsök, zöldségek; legkiválóbbak a narancs, alma, paprika, paradicsom, egres, fekete és piros ribiszke, kelkáposzta, kelbimbó, karalábé, sóska.

**E-vitamin:** izom- és idegpályák fejlődéséhez és működéséhez szükséges. Forrása: növényi olajok, olajos magvak.

**D-vitamin:** segíti a kalcium és foszfor felszívódását és hasznosulását a szervezetben. Kiegyensúlyozott szív működéshez és a csontok fejlődéséhez szükséges. A D-vitamint napfény hatására állítja elő a szervezet, de ajánlott növényi olajokkal, olajos magvakkal, hal, máj és tojás fogyasztásával is bevinni.

A Nahrin minőségi készítményeit szedtem a fogantatás előtti hónapokban és a várandósságom hónapjaiban is.



A Narosan multivitamin termékcsaládban az előbb felsorolt vitaminok tárháza megtalálható. Négy tagja a vízben és a zsírban oldódó vitaminok mellett egy-egy összetevőt kiemelten tartalmaz. A fekete áfonyás vitamin a vasat - rézzel, a vörös áfonyás vitamin a kalciumot, a narancsos vitaminunk a magnéziumot és a tropic vitamin pedig a cinket.

A Folsav fontos szerepet tölt be a sejtosztódásban, hozzájárul a vérképzéshez és a C-vitaminnal együtt elősegíti



ti a kismama immunrendszerének karbantartását, ezért a Nahrin Folsav rágótabletta már a fogantatás előtt is fontos szerepet tölt be.

A kismama lelki nyugalmát, kiegyensúlyozottságát biztosítja a Nahrin Citromfű tea, amely összetételével biztonságot és kipihent ébredést ad a mindennapokban.

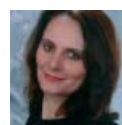
A Nahrofit vanília kiváló reggeli, tízórai, uzsonna vagy vacsora, hiszen minőségi összetételével támogatja a kismama szervezetének megnövekedett energiaszükségletét! A teljesség igénye nélkül említettem meg ezen időszakban javasolt kedvenc és elengedhetetlen Nahrin termékeinket, melyet még nagy számban lehet kiegészíteni egy személyes beszélgetés kapcsán.

A sópótló fűszereink palettájával tudtam és tudom változtatni saját magam és családom ételeit a mai napig is! A **Tengeri algás sópótló**, a **Nahrom fűszer**, a **Húsfűszer** és a **Fokhagyma fűszer** mindennapjaink részévé vált.

Legyünk Nők és legyünk nagyon boldogok akkor, ha anyákká válhatunk!

*"Mikor megszületik egy várva várt gyermek, az élet dolgai új értelmet nyernek.*

*Apaszív, anyaszív dobban meg egy párban, új fényrel ragyognak a világra hárman."*



Szeretettel: **Hegyi Gyöngyi**  
Életvezetési Tanácsadó, Védőnő  
Természetgyógyász  
70/4572712

Forrás:

www.dietetika.hu

MSD Orvosi kézikönyv a családban Főszerkesztő: Mark H. Beers, MD

# KONYHÁBÓL A HÁZIPATIKÁBA

## KURKUMA KAPSZULA

Kevés olyan gyógynövény van, amely olyan sok kutatás tárgyává vált volna az utóbbi években, mint a kurkuma. Ma már nemzetközileg elismerik, mint fontos gyógynövényt. Hazánkban eddig elsősorban egzotikus fűszerként ismert, a keleti konyha receptjeiben használva. Epeelválasztást serkentő szerként is alkalmazták, újabban azonban egyre több tudományos bizonyíték támasztja alá jótékony hatásait.

A kurkuma Indiában a legismertebb fűszernövények közé tartozik. Ott termelik szinte a világ egész kurkumaszükségletét, és ennek 80 százalékát ott is használják fel. A növény jó négyezer éve nemcsak a legfontosabb fűszer arrafelé, hanem szentnek is számít, és a mai napig számos hindu rituáléban használják. Emellett a legtöbb indiai fűszerkeverékben, így a curryben is megtalálható.



A Nahrin Kurkuma kapszula ötvözi magában az évezreides tapasztalatokat a 21. századi technológiával.

- ✓ Nagyon erős antioxidáns.
- ✓ Ideális a sejtváltozások okozta betegségek (rák) megelőzéséhez.
- ✓ Csökkenti az érlemeztesedést, valamint a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.
- ✓ Hatékony cukorbetegség, valamint a térdízület kopása esetén.
- ✓ Elősegíti a jó emésztést.
- ✓ Erősíti az immunrendszert.

Alkalmazása végtelenül egyszerű, naponta 1 kapszulát egy pohár vízzel bevenni. A doboz egy havi adagot, 30db kapszulát tartalmaz.

Ha áttekinted termékínálatunkat, jogosan merül fel a kérdés, hogy vajon két hasonló tulajdonságokkal, hatásokkal bíró termékünk közül melyiket válaszd.

Ehhez szeretnénk egy kis segítséget nyújtani, hiszen tudjuk, nem könnyű eligazodni az egészség világában.

### KURKUMA KAPSZULA

- ✓ Emésztési problémák esetén.
- ✓ Az immunrendszer erősítésére.
- ✓ Gyulladásgátló.
- ✓ Daganatos betegség esetén a családban.



### OXYDEFENSE RÁGÓTABLETTA

- ✓ Az immunrendszer erősítésére.
- ✓ Allergia esetén.
- ✓ Az immunrendszer erősítésére.
- ✓ Védelem az érrendszeri betegségek kialakulása ellen.



Mindkét termék alkalmazható megelőzésre és a kialakult tünetek kezelésére egyaránt. Fogyaszthatók kúraszerűen is, akut probléma esetén a hosszabb idejű használatuk problémamentes.

# LÁBÁPOLÁS JUST MÓDRA

*A tudósok szerint az ember átlagosan 400 millió lépést tesz meg az élete során. Ez az egyenlítő teljes hosszának háromszor történő végigsétálásával ér fel. A sétálás során nem csupán a távolságot tesszük meg, hanem még súlyt is cipelünk, arról nem is beszélve, ha közben még nehéz fizikai munkát is végzünk, vagy sportolunk. A lábunk értünk tett szolgálata felbecsülhetetlen.*

## Mi mivel támogatjuk a lábunkat?

A lábápolásra igazából napi néhány perc elegendő. Ezeket a percek bizonyos okokból sajnáljuk tőlük. Talán nem tartjuk fontosnak, hiszen, amíg nincs probléma, addig általában nem is foglalkozunk vele. Mintha nem is tartoznának a testünkhöz. Pedig a testünk táplálékot, folyadékot, energiát és pihenést igényel. És ez ugyanúgy vonatkozik a lábunkra. A lábpanaszok sokszor megelőzhetőek és néhány természetes házi gyógymóddal enyhíthetőek. A Just lábápolási termékek ebben jelentős segítséget nyújtanak.



Ha az úgy nevezett „nincs időm semmire”, vagy „nem érek rá ezzel foglalkozni” szindrómában szenvedünk, akkor használjuk a Just lábápolási termékcsaládot, ami azonnali segítséget nyújt lábunknak.

- A **Pedi Lábkrem** egy lágy, de nagyon hatásos termék, és rendkívül gazdaságos! Kis mennyiségben használjuk naponta 1-2-szer (elalvás előtt mindenképpen!) a száraz, tiszta lábbőrre. Könnyedén masszírozzuk be, a lábunk szinte fellélegzik tőle!

- A **Pedibon Lábspray** erős fertőtlenítő és gombaölő hatású, izzadásgátló és szagtalanító. Használhatjuk szükség szerint bármelyik napszakban és évszakban.
- A **Pedi Lábfürdősó** nemcsak a fáradt, meggyötört lábakat nyugtatja, de az egész közérzetünket is javítja. Érdemes hetente 2-3-szor használni.
- A **Pedi Lábbalzsamot** naponta legalább kétszer használjuk. Ennek fő feladata a lábödéma csökkentése, a vér- és nyirokkeringés javítása és a lábizmok ellazítása. Ezt a terméket mindenkinek javasoljuk, de állómunkát végzőknek és sportolóknak feltétlenül. Akinek visszértágulata van, tegye kötelezővé és rendszeressé a termék használatát.



A közismerten visszértágulatnak nevezett állapot legtöbbször az alsó végtagon alakul ki (kivéve az aranyeret, amely a végbélnyílás visszereinek tágulata). A legtöbb ember számára a visszértágulat csupán enyhe kellemetlenséget jelent. Súlyosabb esetben azonban a visszértágulatban pangó vérből folyadék jut a környező szövetek-



be; a folyadék bokaduzzadást idéz elő, majd a bőr pikkelyes lesz és viszketni kezd. Gyakran az egész láb elnehezül, fájdalmassá válik, különösen hosszabb állás után. A visszeres állapot kezelés nélkül általában romlik.

**A visszértágulatok kialakulásában elsősorban genetikai és hormonális tényezők játszanak szerepet. A kialakulás iránti hajlam családon belül öröklődik. Ezenkívül a túlsúlyosság és a terhesség nagy szerepet játszik a visszértágulat kialakulásában.**

Négyszer gyakoribb a nők körében, mint a férfiaknál. Jó lenne ezt az állapotot megelőzni. A Pedi Balzsam ebben segíthet, főleg a benne lévő vadgesztenye, csodabogyó és a kasvirág kombinációjának köszönhetően. Kialakult visszértágulat esetén viszont a kezelés mellett nagy segítséget nyújt.

Nyáron különösen jó érzést ad az, hogy hűsíti és frissíti a lábakat. Fontos az, hogy mindig alulról felfelé haladva körkörös mozdulatokkal kenjük be és masszírozzuk meg a lábunkat. És ha az időnk engedi, főleg este jót tesz, ha ezután néhány percre vízszintesbe tesszük a lábunkat vagy akár 5-15 percig felpolcoljuk őket.

Szeptemberben megérkezett hozzánk egy várva várt új termék a vénák ápolására, a **Just Véna** gél, amit kifejezetten a seprűvénás lábakra terveztek.

A seprűvéna (alsóvégtagi teleangiectasiák) nem csupán esztétikai probléma, hanem a túlterhelt vénák első jeleiként értelmezhetők. Többnyire nőknél, de előfordul, hogy férfiaknál is megjelenik. Gyakran láthatók lábakon, lábfejekon, bokán (öröklődési hajlam nagy szerepet játszik benne, de hormonális eredetűek is lehetnek, illetve terhesség, és elhízás során gyakran jelentkeznek), és csak ritkán okoznak fájdalmat. Ezek a bőr apró vénáinak elváltozásai, amelyek apró folt, ág vagy csillag alakban összefutó véredek formájában jelennek meg. Előfordul, hogy messziről szinte foltosnak tűnnek a lábak, sajnos a nyári barnulás sem segít ezek elfedésében. A seprűvénás lábak ápolására nagy segítséget nyújt a Véna gél.

### A Véna gél fő növényi összetevői:

- **Vadgesztenye:** Nyugat és Közép-Európában őshonos. Antioxidáns, gyulladásgátló, véna erősítő, vérzécscillapító, és érfal tágulat gátló. Egyik összetevője az Escin, ami erősítő, kellemes érzést biztosít a bőrnek.
- **Egértövis:** Földközi-tenger vidékről, Dél-Alpokból származik. Vérellátás javító, görcsoldó, véna erősítő, viszketéscsökkentő, gyulladásgátló. Egyik összetevője a Ruscogenin, ami vízajtó, gyulladásgátló, erősíti a vénákat és kapillárisokat.
- **Antennaria:** Kizárólag csak a Just számára elérhető, garantált svájci minőségű biokertészetből. Hámszövet erősítő, bőrvédő, regeneráló.

- **Spirulina:** Vitaminokban gazdag, kék algafaj. Sejtmegújító, a bőr mikro-cirkulációját erősítő.
- **Mentol:** Mentából nyert hatóanyag. Hűsít, frissít, élénkít, csillapítja a fájdalmat és enyhíti a viszketést.

**Azonkívül a gél ásványi pigmenteket is tartalmaz, amelyek optikailag enyhítik a seprűvéna és a visszér megjelenését!**



Összességében a gél élénkíti az elnehezült lábakat, csökkenti a feszítő érzést, zsibbadást és viszketést, hűsíti a lábakat, könnyű érzést biztosít. Rendszeres használat során elfedi, illetve csökkenti a seprűvénák látványát. A lábak kevésbé lesznek „foltosak”, nem csak nekünk, de a környezet számára is. Tehát elégedettebbek leszünk lábunk látványával.

A gélt naponta legalább kétszer javasolt használni (reggel és este), de többször is lehet. A comb irányába vigyünk fel egy kisebb mennyiséget, és gyöngéden, simogató mozdulatokkal masszírozzuk be. Ott, ahol feltűnőbbek a seprűvénák, oda lehet kenni még egy kis adagot. A gél vékony harisnyarétegen (DEN 20-ig) keresztül is használható! Akinek visszér tágulata van, és emiatt használja a Pedi Lábbalzsamot, nyugodtan kombinálhatja a Véna géllal úgy, hogy először bekeni a Lábbalzsammal, majd kis idő múlva felviszi a Véna gélt a seprűvénák területeire.

Érdeemes megváltoztatni az étkezési szokásokat (rendszerbe kell hozni az emésztést, hogy ne legyen szorulás), igyekezni a felesleges súlyt csökkenteni sok mozgással, gyakorlatlással. Igunk több folyadékot, hiszen ez a legjobb vízajtó. És csak nagyon ritka alkalmakkor hordjunk magas sarkú cipőt.

Ne felejtsük el, hogy lábaink igazi szövetségeseink. Ne hagyjuk őket cserben!

Szeretettel és tisztelettel  
**Dr. Dacko Natalja**  
Egészségügyi Team

# NAHRIN GINSENG- GINKGO KAPSZULA

**A GINZENG EGY HÚSOS GYÖKERŰ NÖVÉNY, AMELY CSAK HŰVÖS, ÁRNYÉKOS HELYEN TEREM. MÁSIK NEVE A PANAX, AZAZ „MINDENT GYÓGYÍTÓ”. EZT A TULAJDONSÁGÁT A KÍNAI GYÓGYÁSZAT NAGYRA IS TARTJA.**

Vitaminok közül az A-, E-, B1-, B2-, B6-, B12- és C-vitamin is megtalálható benne, valamint folsavat, mangánt és cinket is tartalmaz. Kelet-Ázsiában, főleg Kínában és Koreában termesztik, évekig. A ginzeng gyökér ugyanis csak 6-7 éves korára éri el azt a fejlettségi állapotot, hogy érdemes legyen leszüretelni. A gyökérből vonják ki az értékes hatóanyag-tartalmat, ezt általában porrá őrlik.

A hagyományos kínai orvoslásban az életenergia fellesztésére használják a ginzenget. A középkorúak és idősek a melegítő erejét használják ki, főleg télen, a zord időben. A fiatalabbak a potenciálnövelésnél vetik be, míg a nők leginkább a diéták és életvitelbeli változtatások előtt használják a ginzenget.

Alkalmazzák fáradtság és étvágytalanság ellen. Erősíti az immunrendszert és javítja az emlékezőtehetséget. A ginzenuzidok a stressz által okozott tüneteket szüntetik meg, és növelik a szellemi, fizikai teljesítőképességet. Antioxidáns hatással is rendelkezik, és jelentős szerepet játszhatnak az érlemeszesedés, a máj és a szembetegségek kialakulásának megelőzésében is.

Az emberek munkával eltöltött éveik alatt különösen nagy terhelésnek vannak kitéve. Észrevehető, hogy a koncentrációs- és teljesítő képesség ez idő alatt egyre gyengébb. Idősebb korban, amikor az idegi megterhelés és aktivitás csökken, az agy gyorsabban lustul el. Működése lassabb lesz, mivel már nem trenírozzuk annyit, az emlékezet is romlik. Mivel az emberek manapság az orvostudomány fejlődésének köszönhetően tovább élnek, ezért az elbutulás is gyakrabban jelentkező tünet.

## **A Nahrin Ginseng-Ginkgo kapszula fejlesztési háttere:**

Mivel a Nahrin arra törekszik, hogy lehetőség szerint az étrend-kiegészítők minden szegmensében jelen legyen, ezért egy jó éve kezdtek fejleszteni egy terméket az „életkor és agyműködés” területén.

- Olyan növényeket kerestek, amelyek pozitív hatást fejtenek ki ezen a területen. – A ginzeng és a ginkgo tűntek a növényvilág legütőképesebb képviselőinek.
- Ugyanakkor azt is átgondolták, hogy mely vitaminokkal tudnák ezt a terméket kiegészíteni, hogy még hatásosabb, hatékonyabb legyen, és elfoglalhassa méltó helyét a piacon.
- Arra is törekedtek, hogy lehetőleg napi néhány kapszulával megoldható legyen a bevitel, ezzel biztosítva az egyszerű használatot.

### A fejlesztés eredménye:

Étrend-kiegészítő 50 év feletti személyek számára a ginkgo és a ginzeng bázisán B1-, B2- és B3-vitaminokkal kiegészítve.

- A ginkgo és a ginzeng javítják a koncentrációs képességet, valamint az emlékezési teljesítményt, továbbá segítenek fáradtság esetén is.
- A B1-, B2-vitaminok és a niacin hozzájárulnak a normális anyagcsere folyamatokhoz és az idegrendszer megfelelő működéséhez.

### Ginzeng-Ginkgo kapszula összetétele:

- Hydroxypropylmethylcellulose (kapszula anyaga)
- **Ginzeng kivonat (Panax ginseng):** Kínában több, mint 5000 éve alkalmazzák univerzális hatása miatt, afrodiziákumként és élet elixirként egyaránt. Már Marco Polo is hírt adott erről a „csodaszeréről”. A mi standardizált kivonatunkhoz 4-7 éves növények gyökereit használják fel. A friss gyökereket vízgőzzel kezelik, majd szárítják és csak ezután készítik belőlük kivonatot.
- **A ginzeng hatásai:** fáradtság- és gyengeség érzet esetén erősítő hatású. Pozitív hatása van a korral folyamatosan csökkenő teljesítőképességre a koncentráció és a gyors reakció szempontjából is. Erősíti az immunrendszert. Javítja az emlékezőképességet. Segít a változókori depresszió leküzdésében.
- **Ginkgo biloba:** eredetileg Kínában honos, de ma már világszerte ültetett fajtája. Kelet-Ázsiában ehettő magja miatt tisztelik, valamint templomfaként használják. A német nyelvhasználatban Istenek fájaként is nevezik. Holland hajósok hozták Japánból Európába, és itt 1730 óta díszfaként ültetik. Élelmiszerként is felhasználják: Japánban a növény



magját hámozva és megfőzve. Kisebb mennyiségben a különböző ételek mellé szervírozzák. A megpirított és aprított magok az ázsiai konyhákban fűszerként szolgálnak. A levelek, amelyeket a gyógyászat is felhasznál, 0,5 - 1,8%-ban flavonoidokat tartalmaznak.

**Ginkgo biloba hatásai:** az agy állapotától függő szellemi teljesítmény zavarainak kezelésére, emlékezet-, koncentráció gyengülésére, szédülés, fülzúgás, fejfájás és időskori demencia kezelésére használják. Artériás vér-ellátási zavarok esetén is alkalmazzák. Javítja a véráramlási tulajdonságait. Javítja az emlékezeti- és tanulási képességeket.

- **Szibériai ginzeng:** a tajgagyökeret (Eleutherococcus senticosus) szibériai ginzengnek is nevezik. Finnországi és orosz lappok találtak erre a gyógynövényre. Megfigyelték, hogy azok a rénszarvasok, amelyek az ősz folyamán ezt a növényt ették, könnyebben átvészelték a telet, mint azok, amelyek nem azon a tájékon legeltek. Hála a tudományos vizsgálatoknak, megállapították, hogy ez a növény is nagy arányban tartalmazza a ginzeng hatóanyagait.

**Szibériai ginzeng hatásai:** Fokozza a testi és szellemi teljesítményt anélkül, hogy az alvást megzavarná. Az oroszok úrbéli rekord repüléseinél is fontos szerepet játszik. Rendszeres szedése esetén az immunrendszer megerősödik és az energia a szervezetben kiegyenlítődik. Ezért is hívják életelixirnek. A tajgagyökér kivonatot Svájcban hagyományosan erősítő tonikumként forgalmazzák, fáradtság- és gyengeség esetén javasolják fogyasztását. Csökkenő teljesítő képesség vagy hanyatló koncentrációs képesség esetén, esetleg lábadozáskor használják.

- **B1 vitamin (Thiamin):** vízben oldódó vitamin. Különösen fontos a szénhidrát anyagcserében. Fontos enzimek alkotó eleme, nélkülözhetetlen a jó emésztéshez. Szükséges ahhoz is, hogy a B6-vitamin közreműködhesen az anyagcserében. Fontos a szív- és érrendszer valamint az idegrendszer számára.

**Hiánya megmutatkozik:** idegrendszeri problémákban, az izmok működésében, görcsökben, szívpanaszokban. Gabonában (teljes kiőrlésű), dióban, hüvelyes termékekben és élesztőben fordul elő.

**Többletszükséglet:** terhes és szoptató nő, idősebbek egyoldalú táplálkozás esetén, fogamzásgátlót szedő nők, cukorbeteg, dohányzó, alkoholt fogyasztók, vese- és májbeteg, élsportolók, hiányosan táplálkozók (kiegyensúlyozatlan diéta, túl sok szénhidrát, gyorsételek), olyan páciensek, akiknek a B1-anyagcseréje genetikai okok miatt nem működik helyesen.



Életünk során megváltozik tápanyag szükségletünk. Az idősebb embereknek kisebb az energia felhasználása, kisebb az étkezési szükséglete. Mégis, az idősebb emberek vitamin- és ásványi anyag szükséglete nagyobb, mint a korábbi években. B1-vitamin hiánya esetén a koncentrációs-képességek és az emlékezet működése is romlik. Ezért tett a **Nahrin a Ginseng-ginkgo kapszulába** B1-vitamint is.

- **B2 vitamin (Riboflavin):** vízben oldódó vitamin. Fontos szerepe van a fehérje- és az energiaháztartás helyes működésében. Intenzív sárga színe van – gyakran színezőanyagként is használják (E101). Abszolút szükség van rá a jó emésztéshez - főleg a zsírok emésztésében. Fontos az egészséges bőr, a körmök és a haj szempontjából is.

**Hiánya megmutatkozik:** bőrproblémákban, nyálkahártya problémákban, berepedt szájszeglet kialakulásában. Tejtermékekben, teljes kiőrlésű gabonában, élesztőben fordul elő.

**Többletszükséglet:** terhes és szoptató, továbbá fogamzásgátlót szedő nők, diétázók, alkoholt fogyasztók, cukorbeteg, dohányzó, antibiotikumot szedők, rák-betegségben szenvedők és stresszes életet élők.

- **A B2-vitamin**, mint semlegesítő antioxidáns, képes egyes öregedési folyamatok és számtalan betegség megjelenését megakadályozni, ill. kialakulásukat hátráltatni. Védi a sejtek alkotórészeit az oxidációs károktól. Segít megőrizni az idegrendszer normális működését. Enyhíti a fáradtság és kimerültség okozta tüneteket. Fontos szempontok az idősebbek számára, amelyek a Ginseng-ginkgo kapszula szedését indokolják!

- **A B3 vitamin (Niacin):** vízben oldódó vitamin. Fontos szerepe van a vér oxigén-felvételében. A májnak nagyobb az oxigén szükséglete, ha alkoholt is fel kell dolgoznia. Segít a koleszterinszint csökkentésében. Fontos az egészséges idegrendszerhez. Hozzájárul a pozitív közérzethez. Szükséges az egészséges bőr szempontjából.

Nélkülözhetetlen az energiatermeléshez. Fontos a szénhidrát-, a zsír- és a fehérje anyagcsere enzimjei számára. **Hiánya megmutatkozik:** bőrgyulladásokban, pigmentesedés fény hatására, idegi zavarokban, a végtagok fájdalmaiban. Teljes kiőrlésű gabonákban, élesztőben, gombákban, mandulában, szójababban, húsban és belsőségeken fordul elő.

**Többletszükséglet:** terhes és szoptató nők, fehérjékben szegény étrendűek (vegetáriánusok), a fokozott anyagcserével együtt járó betegségekben szenvedők (fertőzések, láz, daganatos betegségek), a gyulladásos bél és gyomor megbetegedések alanyai, orvosságot (antibiotikum, bétablokkoló) szedők, lábadozók, alkoholt fogyasztók.

**Ginseng-Ginkgo kapszula felhasználása:** 1 kapszulát naponta egy kis vízzel nyeljük le, a legjobb reggel, éhgyomorral. A következő kúrát javasoljuk: 50-60 évesek: megelőzésként 1-2 kúra évente. 60 fölöttiek: 3-4 kúra évente. Ha a képességek csökkenésének jeleit tapasztaljuk (emlékezet, koncentráció), akkor tartósan is szedhetjük.



Fiatalabbak esetén (tanulók, egyetemi hallgatók) a vizsgaidőszakban 1-2 hónappal a vizsgák előtt.

**Ginseng-Ginkgo kapszula segít:** az agyi funkciók megtartásában. Növeli a koncentrációs- és emlékező képességeket. Növeli a szellemi teljesítményt. Segít a memória megtartásában, ill. javításában. Javítja a stressztűrő képességet.

**Célcsoportok:** 50 éves kor fölöttiek. Koncentrációs zavarral küszködők. Feledékenyek. Demenciában szenvedők. Fiatalabbak esetén a tanulási- és vizsgaidőszakban.

Élvezzük az életünk minden pillanatát a Nahrin és Just termékek természetességével!

Szeretettel: **Hegy Gyöngyi**  
Természetgyógyász - Reflexológus  
Értékesítési Igazgató  
06-704572712

Forrás: Nahrin termékbevezető előadás

# „CUM DEO PRO PATRIA ET LIBERTATE!” VAGYIS „ISTENNEL A HAZÁÉRT, ÉS A SZABADSÁGÉRT!”

(RÁKÓCZI SZABADSÁGHARC JELMONDATA)

Az Országgyűlés egy 2018 novemberében benyújtott javaslat alapján, II. Rákóczi Ferenc erdélyi fejedelemmé történő megválasztásának 315. évfordulója alkalmából **a 2019-es esztendőt II. Rákóczi Ferenc-émlékvé nyilvánította.**

A javaslat indoklása szerint a Rákóczi Ferenc-émlék nem pusztán egy hazája szabadságáért küzdő nemesnek állít emléket, hanem tisztelettel adózik a Rákóczi-szabadságharc emléke előtt is.

2019-ben 315 éve annak, hogy II. Rákóczi Ferencet Gyulafehérváron **erdélyi fejedelemmé** választották, majd 2020. szeptember 17-én egész **Magyarország vezérlő fejedelemmé** választásának lesz a 315. évfordulója.

II. Rákóczi Ferenc a nemesség és jobbágyság összekovácsolásával olyan társadalmi előrelépés alapjait rakta le, amely még száz évig példa nélküli volt Európában.

„Azon fáradozunk, hogy hazánk szabadságának visszaszerzésével nemcsak a nemzetnek, de az egyetemes Európának és a keresztény ügynök is szolgálhassunk” írta emlékiratában.

Bár forradalma elbukott, Rákóczi harca nem volt hiábavaló, hiszen a szatmári béke eredményeként vált lehetővé hazánk teljes beolvasztása a Habsburg Birodalomba. Elismerték a vallásszabadságot, visszaállították az alkotmányt, és a harcokban résztvevők pedig amnesztiát kaptak. Bár II. Rákóczi Ferenc emigrációba kényszerült, nemzeti hőssé vált.

A fejedelem népszerűsége jelentős hazánkban (az Ország háza előtt áll lovas szobra), és a külföldi magyar közösségeknél egyaránt. Emlékét ma is közintézmények, terek és utcanevek őrzik, valamint a régi és a megújult 500,- Ft-os bankjegy.

A Rákóczi család az 1300-as években a Bogát-Radvány nemzetségből eredő középnyemes család, neve Rákóc településre utal. Az 1600-as évek jelentős vagyonú és politikai befolyású dinasztiává emelkedtek, majd másfél százados aktív történelmi szereplés után II. Rákóczi Ferenc halálával leáldozott csillaguk.

A család címere: vörös mezőben hármassal zöld halomból növekvő, arany keréken álló, arannyal áttört, kiterjesztett szárnyú fekete sas, mely fölemelt jobbában arany markolatú egyenes kardot tart. Jelmondatuk: **Si Deus pro nobis, quis contra nos?** (Ha Isten velünk, ki ellenünk?).

II. Rákóczi Ferenc 1676. március 27-én a borsi kastélyban született. Nevezetes családok hagyományát kapta örökségül: Báthoriak, Zrínyiek és Frangepánok múltját, kiknek sorsa összefonódott a Rákócziakéval, így Magyarország, Horvátország, Erdély és Lengyelország évszázados történelmével is.

Jelentős család révén több Rákóczi vár maradt ránk, különböző állapotban. Lássuk a legismertebbeket, talán kedvet kaptok a meglátogatásukra.

## Honismeret

**Rákóczi szülőhelye, Regéc vára** a Zempléni-hegység középső részén épült az 1300-as évek elején. 1676. március 27-én született későbbi fejedelem gyermekkorának első éveit itt élte. 4 hónapos volt, mikor meghalt az édesapja (I. Rákóczi Ferenc), ekkor édesanyja, Zrínyi Ilona gyermekei gyámjának jelentette ki magát, átvette az örökös főispáni méltósággal járó teendőket, hogy fia örökölhesse azt.



Regéc várának hadi jelentősége már nem volt a Rákóczi-szabadságharc idején, mert I. Lipót császár rendelete értelmében a várat 1686-ban lerombolták, azóta csak a romjai állnak.

Az 1701-ben készült jelentés szerint kijavítása aligha lehetséges. A vár ugyan már nem szolgálta az 1703-ban kezdődő szabadságharcot, viszont a regéci uradalom összes javaival annál inkább. A szabadságharcot 1711-ben leverték, ezt követően 1715-ben a Rákóczi javakat elkobozták, így Regéc rövid ideig a császári kamara kezébe került.

Az egykor oly dicső vár elpusztított falaiból származó kövek jelentős részét a környékbeli lakosok széthordták saját házaik építéséhez.

**Munkács vára** Bethlen Gábor halála (1629) után került a Rákócziak kezébe, amit György, majd I. Rákóczi Ferenc igazgatott. Férje halála után Zrínyi Ilona vállaira neheze-



dett a vár és az uradalom minden gondja. Thököly Imrével itt kötött házassága után (1682) férje kijavíttatta a várat, megerősíttette falait, sáncait, gazdag udvart tartottak benne.

Thököly török fogságba kerülése után, Zrínyi Ilona ismét magára maradt két gyermekével a várban. Az előrenyomuló császári csapatok könnyedén elfoglalták az ungvári várat és 1685 novemberének közepén Munkács alá érkeztek. Zrínyi Ilona vezetése alatt, az 1685–1688 közötti években hősiessé ellenálló várórség utolsóként kapitulált.

A romossá vált várban az utóbbi időben valódi felújítási munkálatok folynak, melynek köszönhetően napról napra szépül és a helyreállított termekben több kiállítás is várja a látogatókat. Itt kapott helyet a Lehoczki-gyűjtemény anyagára támaszkodó Munkácsi Történelmi Múzeum, amely a történelem minden korszakából bemutat kiállítási tárgyakat.

Kiemelkedően fontos esemény volt a várban a 2007-ben megrendezett Munkácsy kiállítás, melyen a festő legtöbb művét bemutatták.

**Ónodi** katonaságára hárult a Sajó völgyének védelme, miután a török sereg elfoglalta Eger várát. Az ónodi országgyűlés (1602-ben) végvárrá nyilvánította és elrendelte felújítását, ezután vásárolta meg felsővadászi Rákóczi Zsigmond.



Thököly Imre seregei 1682-ben foglalták el, majd Thököly elrendelte kijavítását. 1685-ben a császári hadsereg újra elfoglalta, 1688-ban török segítséggel Thököly ismét visszafoglalta. Végzetét 1688-ban a kurucokkal szövetséges, de egyébként mindenfelé rabló, fosztogató krími tatár lovasok okozták, akik felgyújtották az épületeit. A várnak katonai szerepe ezután nem volt. Egy 1701-ben történt összeírás már csak „puszta” várként említi.

A Rákóczi-szabadságharc idején, az 1707-ben tartott ónodi országgyűlést a Sajó áradása miatt nem is a várban, hanem a közeli Köröm falu mezején nyitották meg, többek között itt mondták ki a Habsburg-ház trónfosztását.

A rommá vált ónodi várat rövid ideig gabonarakárnak használták a helyi lakosok, majd az erődítményt fokoza-

tosan lebontották. A gróf Török család köveinek felhasználásával emelt a faluban kastélyt, majd a római katolikus templom építéséhez is innen használták fel a köveket. A kövek elhordását csak a 19. század közepén tiltották meg. Nagyban hozzájárult pusztulásához a Sajó is, melynek 1845-ös és 1855-ös árvizei a falakat alámosták, gyengítették.

**Sárospatak** 1616-ban, Lorántffy Zsuzsanna hozományaként lett a Rákócziak birtoka, melyet rangjukhoz méltóan fokozatosan bővítettek, I. Rákóczi György ágyúöntő műhellyel is kiegészítette. Patak lett a Rákóczi birtok fejedelmi központja, az összekötő híd a Királyi Magyarország és Erdély között. Lorántffy Zsuzsanna, a város mecénásaként a városba hívta Comeniust, a kor legnagyobb pedagógusát, aki a mai Református Kollégium Gimnáziumának alapjait hozta létre. II. Rákóczi Ferenc ifjú korát töltötte itt, majd tanulmányai és a háborús események miatt csak 1694-ben tért vissza.



Az 1703-ban indult szabadságharc tette nagygyá a várat, melynek során a gazdasági és társadalmi fejlődésért ragadtak fegyvert Rákóczi itteni követői. 1708-ban Patakra hívták össze az utolsó kuruc országgyűlést: ahol kimondták a végig katonáskodó jobbágyok hajdúszabadságát.

A ma már Történelmi Emlékhely címmel bíró sárospataki várat a magyarországi késő reneszánsz építészet legértékesebb alkotásaként tartják számon. Napjainkban múzeumként működik, konferenciáknak ad helyet és a művészetnek is színtere. Itt rendezik meg évtizedek óta a Zempléni Fesztivál koncertjeit is.



### Szerencs

A környék legfiatalabb vára az Árpád-házi uralkodók idején, eredetileg bencés kolostornak épült. 1580-ban került egy elzálogosítás során **Rákóczi Zsigmond** tulajdonába, aki komoly építkezésbe kezdett, hogy birtokai központjává válhasson, ebben az időben élte **aranykorát** a vár. A fennmaradt várleltárak azt mutatják, hogy Rákóczi György 1616-ban Lorántffy Zsuzsannával kötött házassága után a szerencsi vár birtok központsága, korábbi rezidencia jellege megszűnt.



A **II. Rákóczi Ferenc** vezette kuruc szabadságharc után a Wesselényi-féle összeesküvés megtorlásaként császáriak szállták meg, aztán a végvár végleg elveszítette hadászati jelentőségét. Következő tulajdonosai az épület egy részét lakóépületté alakították, más részeit magtárnak és különböző raktáraknak használták, a belső vár tornyait lerombolták, vizes árcai helyén parkot létesítettek. Az idők során az épület állaga jelentősen megromlott, utolsó tulajdonosa a **Szirmay** család volt 1945-ig.

Ma a hangulatos, tavakkal és hidakkal ékesített park közepén található várban jelenleg a **Zempléni Múzeum** gyűjteménye található. Az épület másik részében egy turisztaszálló várja a vendégeket.

A múzeum a belső vár keleti szárnyának első szintjén található, bejáratához szépen helyreállított reneszánsz kőlépcső vezet. A kiállítások közül a legérdekesebb a tekintélyes **képeslap-gyűjtemény**, ezen kívül még a **Rákóczi Zsigmond és kora** c. **állandó kiállítás** látható, ill. egy ex-libris gyűjtemény.

*Kellemes kalandozást kívánok!*

*Szeretettel, **Berecz Ildikó***

*A Honismereti- és Kultúra Team vezetője*

forrás:

[https://hu.wikipedia.org/wiki/Tokaji\\_%C3%A1r](https://hu.wikipedia.org/wiki/Tokaji_%C3%A1r)

[https://hu.wikipedia.org/wiki/Reg%C3%A9ci\\_%C3%A1r](https://hu.wikipedia.org/wiki/Reg%C3%A9ci_%C3%A1r)

[https://hu.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1rospataki\\_%C3%A1r](https://hu.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1rospataki_%C3%A1r)

Csorba Csaba: Rákóczi várak és várkastélyok 2.

Csorba Csaba: Várak a Hegyalján. Budapest, 1980

Csatáry György, Rákóczi-emlékek és -emlékhelyek Kárpátalján. Ungvár, 2002



# TERVEZD AZ EGÉSZSÉGED!

Eltelt fél év és 2018. október 31-én lezárult a „Tervezd az egészséged!” verseny.

A kihívásban az Életfa Program azon tagjai vehettek részt, akik egyben az Élet(FA)mód Klub tagjai is. A verseny időszaka alatt a NAHRIN fűszerek és a Zöldségleves vásárlásával pontokat lehetett gyűjteni. Egy vásárlás után annyi versenypont járt, ahány termékpontot ért az adott fűszervásárlás.

Azonban nem csak így lehetett versenypontot gyűjteni!

Amennyiben a verseny időszaka alatt az Egészségterv Tanácsadó egészségtervet is készített, akkor a versenypontokhoz annyiszor adtuk hozzá az adott hónapban vásárolt termékpontok értékét, ahány egészségtervet készített.

**Kiegyensúlyozott, szoros versenyben a következő eredmények születtek:**

1. helyezett: Gali Károlyné
2. helyezett: Varga Adrienn
3. helyezett: Király Ferencné

Gratulálunk a nyerteseknek!

## ÉMK VERSENY



II. helyezett – VARGA ADRIENN



I. helyezett – GALI KÁROLYNÉ



III. helyezett – KIRÁLY FERENCNÉ



Az Élet(FA)mód klub legfontosabb feladatai közé tartozik a prevenció támogatása, a családok tartós egészségének megőrzése, a fizikális állóképesség javítása, a betegségekkel szembeni védelem erősítése, mely elsősorban egy egész életre szóló, kiegyensúlyozott táplálkozási szokások kialakítására épít.

Nagyon boldog vagyok és köszönettel tartozom Nektek azért, hogy az elmúlt 3 évben a szakmai vezetésem alatt működő Élet(FA)mód Klubban ilyen nagy érdeklődés volt a programok iránt. Tagságunk létszáma megsokszorozódott és bízom benne, hogy a tematikusan felépített programokban is sok hasznos információval lettetek gazdagabbak, amit nem csak a munkatokban, de a saját és családótok egészségmegőrzésében is tudatokat kamatoztatni.

Természetesen már a 2019. év egészségfejlesztési tervei is elkészültek, jelmondatunk:

**„A családunk felelőssége gyermekeink egészsége”.**



2019. havi témái a következők lesznek:

**Január:** Magyarország egészsége.

**Február:** Keringési rendszer és betegségeinek megelőzése.

**Március:** Légzőrendszer és betegségeinek megelőzése.

**Április:** Nyirokrendszer, daganatos betegségek és megelőzésük.

**Május:** Emésztőrendszer I. (szájüreg, nyelőcső, gyomor).

**Június:** Emésztőrendszer II. (vékonybél, vastagbél).

**Július:** Emésztőrendszer III. (epe, epeutak, máj).

**Augusztus:** Emésztőrendszer IV. (hasnyálmirigy), cukorbetegség és megelőzési lehetőségei.

**Szeptember:** Mozgás-, csontrendszer.

**Október:** Vese és vizeletelvezető rendszer.

**November:** Belső elválasztású mirigyek.

**December:** Idegrendszer, stressz-, stresszkezelés.

Az éves tematikához igazodva, az Élet(FA)mód Klub hírleveleiből továbbra is hiteles forrásból származó információkra, érthető, gyakorlatias tájékoztatásra számíthatok. Írok majd az egészséges táplálkozással kapcsolatos érdekességekről, aktualitásokról, illetve a betegségek megelőzési lehetőségeiről a legújabb szakmai, tudományos eredmények tükrében. A heti hírlevelekben rajtam kívül Dr. Dacko Natalia továbbra is a testápolás, Szabó Tamás pedig a testmozgás témakörébe kalauzol el Benneteket.

Ezeket a tájékoztató leveleket a klubtagok továbbra is vasárnaponként, az általuk megadott e-mail címre kapják. Ha Te is szeretnél klubtag lenni, a regisztrációhoz szükséges adatlapot a [www.eletfaprogram.hu](http://www.eletfaprogram.hu) oldalon tudod kitölteni. Ne feledd, hogy a klubhoz való csatlakozás díjmentes!

Ha még nem vagy Életfa Program tag, de érdeklődsz az egészséges táplálkozás iránt és szeretnéd Te is megkapni a leveleket, kérlek Te is töltsd ki a fenti adatlapot és felvesszünk a levelezőlistára.

A hírleveleken kívül a klub működését szemléletes előadások és főzőklub is támogatja. Előadásaimmal Budapesten minden hónap 2. szerdáján - mely egyben főzőklub is - várlak szeretettel. A miskolci központi főzőklub minden hónap 2. keddjén várja az új ízek és az egészséges táplálkozás iránt érdeklődőket.

A modern kor lehetőségeit kihasználva, a regisztrált tagok zárt facebook csoportunkban bármilyen konyhai kérdéssel, táplálkozással összefüggő egészségi problémával kereshettek és recepteket, főzési ötleteket, praktikákat osztunk meg egymással.

Írásaimmal, előadásaimmal és tanácsadó munkámmal igyekszem segítséget nyújtani mindazoknak, akik egészségesebbé, harmonikusabbá, boldogabbá szeretnék tenni saját és családjuk életét.

Remélem, hamarosan Téged is a klub tagjai között köszönhetlek!

Gyere és használd ki Te is a klubban rejlő lehetőségeket!



Várlak szeretettel:  
**Starné Szabó Eszter**  
vezető dietetikus  
[eletfamodklub@eletfaprogram.hu](mailto:eletfamodklub@eletfaprogram.hu)

# 10 PERC ALATT MEGVÁLTOZIK A VILÁG...

**ÍZÜLETI FÁJDALMAK. HA EZT MEGHALLOD, UGYE NEKED IS ESZEDBE JUT EGY ROSSZ EMLÉK EZZEL KAPCSOLATBAN? FELSEJLIK EGY RÉGI SPORTSÉRÜLÉS EMLÉKE, VAGY CSAK MIKOR JÁTÉK KÖZBEN MEGHÚZÓDOTT VALAMID. UGYE MILYEN ROSSZ VOLT? ÉS MILYEN SOKÁIG TARTOTT?**

Gondolom, te is próbáltad sok mindennel kenni, de valahogy egyik sem volt tartós és nem tudták maximálisan csillapítani a fájdalmat! Ugye mennyire vágytál, hogy tűnjön el?

Képzeld el, hogy egy jó tündér leszáll, és azt mondja, hogy eltünteti! Te élnél a lehetőséggel?

Van egy jó hírem, ez a jó tündér én vagyok! A segítség pedig az Árnika krém!

Vigyázat! 3 nap után függőséget okozhat!



Én már függő vagyok évek óta! Tudom, hogy ez egy jó marketing szöveg, de bevállalom, mert ha elkezdesz velem beszélgetni róla tuti, hogy 10 perc után veszel egyet.



Persze, csak ha volt valaha **fájdalmad**. Olyan, amit csak túrtél, de ha bevettél rá valamit, nem igazán múlt, és folyton visszajött. **Az életed része volt**. Lehet ez egy sérülés, egy kopás, de műtéti heg, ami időnként nyilall... Akkor tudod, hogy miről beszélek.

Már az első 3 nap tesztelés után tudtam, hogy ez hosszú távon az enyém lesz! Hogyha valami fáj, és lekenem, akkor figyelnem kell rá, hogy észrevegyem, **10 perc múlva nem érzek semmit**. A jót ugyanis könnyű megszokni. Ha nem fáj az természetes...

- A **keresztcsontom** 35 éve jelez!!! A derekam is! Ha előjön, akkor hetekig ott van. Már nem gátol a mozgásban, mert reggel ezzel is kezelem.
- A **térdem** bő 7 éve jelez. Azóta nem tűrte a futást. Az Árnika krém benne van a bemelegítő krémekben. Bekenem és csend van ...



- A **migrénnél** sokszor ott a kitapintható izomgörcs a nyakamon. Ahogy indul, elkezdem kezelni és ha időben elcsípem, akkor megszűnik, ha elkéstem, akkor is segít annyit, hogy nem szenvedek.



- Kenem a csuklyás **izmom csomóit**, a lábfejemet a **cipő** okozta fájdalmakra
- Hosszú távon sokkal jobb, amikor **Boróka krémmel együtt** használom. Ezt Barbócz Ancsától tanultam. **Mélyebbre jut a hatóanyag.**



10 perc és vége, órára. Van, amikor elég egy-két lekenés, és van, amit naponta többször kezelek. És ez így megy évek óta.

Mindenhova viszem magammal. Ott van a táskámban, az ágyamnál, a dolgozó asztalon. A **31-es** és a **Boróka krém** mellett. Nem váltottam le őket, csak kiegészítettem.

Ajánlom Neked is!

Szeretettel:

**Dr. Harsányi Edit**

orvos-marketing igazgató

# A HÁROM TESTŐR

Itt lép színre a „**HÁROM TESTŐR**”: Eucasol spray, Kakukkfű krém és Alpesi balzsam.

Védőnőként az egészségtudatos családok számára a házi patika kötelező tagjaiként javaslom ezt a három terméket, nem csak betegség kezelése céljából, hanem megelőzésként is!

## Miért?

1. Isteni az illatuk
2. Gazdaságos, rendszeres használat mellett is fél évig elegendők
3. Hatékonyak
4. Egyszerű a használatuk
5. Családi termékek
6. Prémium kategóriát képviselnek



A visszajelzések alapján az **EUCASOL SPRAY** az abszolút favorit, mivel már az első használat során rabul ejt, kicsit-nagyot egyaránt. Friss, nyugtató illata miatt több óvodai csoport és iskolás osztály nélkülözhetetlen tartozéka a mindennapokban. A szülők elmondása szerint, a gyerekek követelik a nap indításaként, illetve oviban elalvás előtt.

Ők az igazán jól nevelt gyerekek.

A felső ruházatra fújva hatékony védőpajzsot képez körénk, megvédi a kórokozóktól.

Autóban - főleg a légkondicionálás mellett - szintén sokan használják az egyéb légfrissítők helyett.



*A tél kellős közepén járunk, munkám során mást sem tapasztalok, mint azt, hogy egymás után „dőlnek ki” a családok a különböző betegségek miatt. Kezdi a gyerekek, majd az apuka és végül a család lelke is általában megadni kényszerül magát.*



A csapat harmadik, legapróbb, de annál hatékonyabb tagja az: **ALPESI BALZSAM.**

Egy pici tégyelben megkapjuk Svájc minden csodáját. Apró mérete miatt táskában, kabát zsebben is kényelmesen elfér. Összetételének köszönhetően a mindennapok nyugalmát adja meg nekünk.

Fejfájás, nátha, izületi fájdalmak, ficamok gyors és hatékony orvosa.

Az én családomat már 12 éve őrzi a „**HÁROM TESTŐR**”. Te mikor hívod őket harcba a családod és saját magad egészségéért? Remélem, mostantól te sem tudsz nélkülkük élni!

További egészséges, boldog téli napokat kívánok, szeretettel:

**Tóth Andrea**, védőnő  
Életfa Delfinek csapata



A második nagy kedvenc a **KAKUKKFŰ KRÉM.**

Preventív céllal az esti mese után kényeztető lábmasszázst adhatunk gyermekeinknek vele. Kezdődő nátha, köhögés esetén



## ÉRTÉKESÍTÉSI IGAZGATÓSÁG LETTÜNK!

16 évvel ezelőtt 2003-ban 3 terméket vásároltam meg és regisztráltam az Életfa Programban. Fél évig fogyasztói családként élveztük a Just és a Nahrin termékek jótékony hatásait, kellemes ízűket és illatukat. Majd következett egy konferencia Budapesten és megváltozott az Életem. Döntöttem!

3 hónap múlva Tatán Életfa Klubot nyitottunk. 2006-ban elértük az legmagasabb üzleti szintet csapatommal: a 21%-ot! 2018 novemberében pedig átvettem a Budapesti Országos Konferencián az ÉRTÉKESÍTÉSI IGAZGATÓI CÍMET!

Hogyan értük ezt el? Megfelelő struktúra, tanácsadók és csapatfogalom kellett hozzá. Vezető tanácsadóm: Hegyiné Gyöngyi édesanyám, Tanácsadóm: Tóthné Cserhalmi Marianna, Radovics Kinga, Pálinkás Szilvia csapata.

Csapatunk 15 éve nagy lelkesedéssel végzi egészségőrző munkáját. Törzsvásárlói családjainkat elvarázsolja a Just svájci termékcsalád illatkavalkádja és a Nahrin termékek ízletes és generációkon átívelő minősége. Vezetőim sikeresen vesznek részt sportrendezvényeken, családi napokon, egészségnapokon, ahol ismertetjük programunk sokszínűségét. Ott voltunk a svájci nyereményutazáson is.

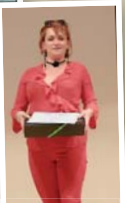
Mik a 2019-es céljaink? 2019-ben is munkamódszerünk és kapcsolattartási törekvéseink célja minél több Magyarországi érdeklődő és nyitott család megérintése. Rendezvényeken népszerűsítjük az Életfa Programot és kérjük mindazon csapattársainkat, akik ebben segíteni tudnak.

Februári Budapesti Országos Termékbevezető konferenciánkra is várunk mindenkit nagy szeretettel és tenni akarással!



Összefogva nagy célokat tudunk megvalósítani itt az országunkban. Tegyük többet az Életfa Programért és ezzel együtt egészségünkért! Légy te is aktív tagja csapatunknak és alkoss maradandót ismerőseid életében!

Szeretettel: **Hegyi Gyöngyi**  
Életfa Program értékesítési igazgatója  
06-70-4572712



## Az élet szép



**Az élet nehéz, de nagyon szép megélni.** Oly sok szépség vár rád, annyi csodálatos dolog van körülötted, ami mind arra vár, hogy felfedezd, hogy örömedet találd benne.

Ebben a nagyon gyors világban is vannak megállóok, meg lehet látni a szépet és a jót. Érdemes álmodozni, és érde-

mes az álmokat célként meghatározva tenni a szebb életért. Ha már több múlt el, mint amennyi hátra van, akkor már nem válogathatsz olyan türelmesen. Minden kezd sürgős lenni. Keresed a szépet, és azt nagyon jól teszed, mert vannak, és érted vannak. Mielőtt elérheted azt a sok szépet, tenned kell magadért. Meg kell váltanod az időt, úgy fogod igazán szépnek látni azt, ami érted van. A legszebb munkával szép és tisztá maradhat lelked, elkerülsz minden bűntudatot, csak jó emberek vesznek körül, és érzed, hogy nagyon jó helyen vagy. A legszebb munka az, hogy életet – egészséget viszel más embereknek. Mutatod a Just-Nahrin Hungária Életfa Programját, és ennél jobbat már nem is tehetsz. Magadra vállalhatod a küldetés valamennyi részét, te kaphatod és adhatod is az egészet. Mekkora mersz elképzelni magadnak? Csak szerényen, mértékkel, nehogy mástól elvegyél? Pedig az élet szép, még mindig várnak rád a csodák, de oda csak magadat kell vinned. Nem kell felvállalnod a világ sok feladatát, nem vagy felelős mindenkiért. Magadért viszont mindent meg kell tenned. Mindent. Ha nem megy veled mindenki, azt is el kell tudni viselni. De nem leszel

egyedül, ettől nem kell félned. Pont annyi ember fog követni, amennyi neked kell, és azzal te teljesítetted a küldetésed. Tedd meg azt a sok jót a jó emberekért. Vidd az egészséget, mutasd másnak is a lehetőséget, és ezzel te megtetted, amit lehetett! **Az élet szép, és a munka is szép.**

Amikor már szereted ezt a munkát csinálni, megtaláltad az egyik fontos szépséget az életben. Egyre több követőd lesz, egyre több jövedelmed lesz. Egyre több szépet látsz meg az életben, egyre több időd lesz élni az életet. Az élet nagyon szép lesz. Ezt a közeli jövőt elképzelni nem nehéz, és nagyon jó érzés rá gondolni. Ha igazán szereted magadat és a gyermekeidet, akkor ezeket a szépeket megszerzed. Ez nagy fáradozást is megér. Igen, ezért szabad dolgozni, még úgyis nagyon megéri. Sokkal jobban megéri, mint amennyire most el mered képzelni. Bátran gondold nagy dolgokat, az életben mindent elérhetsz.

Az Életfa Program neked mindent megad. Ebben a programban benne van a te egészséged és a te boldogságod is. Magyarországon már ismert a mi programunk jelszava – **Aki velünk tart, az jól jár.** Ha minket választasz, jól jársz, megkapod az egészséget, és az élet sok szépségét. Tegyéld meg mindent érte, magadért!

**Borsányi Éva**  
értékesítési igazgató  
Just-Nahrin Budapest  
Tel: 06 30-415-2288

# XXXVI. ÉLETFÁ KONFERENCIA A BAGLYOKNÁL!



2019. március 23-án találkozunk, hogy kibeszéljük a hónap témáját, a légzést. Két évvel ezelőtt ez a téma nem volt benne az év során, de annyira sok embert érint napjainkban, hogy nem lehet elmenni mellette.

Vendégként várjuk Schmidt Ferenc Igazgató Urat, hogy elindítsa a Baglyokat 2019-ben.

Kertész Attila az élő, lélegző föld témájába kalauzol el bennünket.

Barbócz Anca arról beszél, hogy sporttal hogyan tarthatjuk legjobb állapotban a légzőrendszerünket.

Fekete Éva a táplálkozás és a légzés területét boncolgatja.

Tihanyi Edit azt vizsgálja, hogy mi köze a stressznek a légzés beszükléséhez.

Karasszon Desző A gyerekek évéhez ad gondolatokat.

Én pedig a rettegett CODP témáját járom körbe, hogyan lehet megelőzni ezt a betegséget!

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



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

## „A feltétel nélküli szeretet járja át gondolataimat, tetteimet önmagammal és mindenki mással szemben.”

Kedves Életfa Család tagok!

Szeretnék egy kis lelki útvalót átadni Neked a 2019-es esztendőre. Elgondolkodtam... Nagyon sok okos idézet, könyv, hanganyag, képzési anyag kerül a kezünkbe, tele van hasznos és bölcs gondolatokkal a változásról, a fejlődésről, tehát magáról az életről.

Én is idézek Nektek, de olyan Emberektől, akik számokra talán nem is ismertek, de számomra nagyon-nagyon fontosak. Hálás vagyok a Sorsnak, hogy olyan Családom van, mind a magánéletben, mind az üzleti életben, amely segít, támogat, tanít és elismer. Biztos vagyok benne, hogy a Te Családod is hasonló értékekkel bír. A kérdés az, hogy meghallod-e, észreveszed-e a segítő szándékot, a szeretetet?

Mondok néhány példát:

**Dávid fiam:** „Azoktól tudsz a legtöbbet tanulni, akik meg is mondják a hibáidat. De ez fáj a legjobban! Ha elfogadod és változtatsz. akkor egy magasabb szintre emelkedsz.”

**Máté fiam:** „A Családom a legfontosabb, Őértük érdemes korán (is) kelni. Jött Valaki a világomba, akinek a figyelme feltölt engem. Én is ott vagyok Valakinek a világába, akit

feltöltök. Ők a szerelmeim: Feleségem és a Kislányom.”

**Édesanyám:** „Adni, adni, adni, szeretetet, gondoskodást, figyelmet, élettapasztalatot, süteményt... stb. feltétel nélkül. Szolgálni egy életen át és hálásnak lenni!”

**A Párom, aki egyben üzleti mentorom is:**

„Céltudatosság, lényegre törő hatékonyság, szakmai felkészültség elengedhetetlen ahhoz, hogy elfogadják Tőled azt, amit mondani akarsz. Tudd, mi a célod!”

**Szeretem Őket... engem is szeretnek... tanítanak! Neked is vannak TANÍTÓID?**

Halljuk meg az üzenetüket és éljük meg a bőséget szeretetben, egészségben, szerelemben, pénzben, lehetőségekben, ügyfelekben, csapatban... stb.

**2019! Boldog Új Évet!**

Őszinte szeretettel:

**Rigó Éva**

21%-os Vezető tanácsadó  
a TŰZMADARAK Csapatának vezetője



# ÚJ ÉVI FOGADALOM HELYETT...



Amikor ezeket a sorokat írom, épp, hogy túl vagyunk a 25 éves Nahrin Jubileumi Konferencián, aminek Háziasszonya lehettem, a képem is ott készült... Ünnepe volt, olyan igazi! Az elmúlt 25 évünk ünnepe, az új termék öröme, az elvégzett munka sikerének, a csapat erejének, a termékeink megkérdőjelezhetetlen minőségének diadalmenete...és lelkemben a közelgő karácsony melegsége ... Ha belegondolok, minden együtt van, hogy akár minden napod ünnep legyen!



Csak és kizárólag Te kellesz hozzá! Hogy meglásd a jót, értékeld a legapróbb dolgokat is. Nem kell az újévi fogadalom, nem, nem kell! Csak csinálj mindent úgy, mint eddig, de azzal a lelkülettel, hogy minden nap egy kicsit jobb leszel, mint az előző nap voltál. Igen, minden nap ezzel az elhatározással élj...

És ahogy egyre ezt teszed, úgy tűnik majd, hogy a világ megváltozik körülötted, pedig csak Te változol. A Konferencián felolvastam Hamvas Béla versét. Ennél szebb sorvezetőt nem is találhatnék a most kezdődő Új Évre sem, de az egész életre sem!

*„Isten tenyerén ébredtem, s lenéztem a Földre,  
Hófehér csúcsokra, kopár legelőkre.  
Kanyargós folyók tükrében láttam kelni a Napot,  
Sugaraiban álmos hajnal mosakodott.  
Láttam az óceánt gyermekként ragyogni  
Sirályokat felhőkkel táncolni,  
Láttam a békét az emberek szívében,  
Láttam az erdőket fürödni a fényben.  
Láttam a sok-sok mosolyt és láttam a reményt,  
Láttam az embert, és láttam a zenét,  
Láttam a földet szeretetben élni,  
Láttam a csöndet a széllel zenélni.  
Láttam Istent amerre csak néztem,  
Miközben épp az ő tenyerében ültem,  
S az ő hangján szólt hozzám a szél,  
Mint anya, ki gyermekének mesél,  
Millió apró tükörben láthatod magadat,  
Hisz olyannak látod a világot, amilyen Te vagy!”*

Ezzel kívánok bőséget, boldogságot, ünnepet minden napodra 2019-ben, sok szeretettel!

**Szilágyi Ildikó**

A Napsugár Csapat Vezetője

Legjobb Sponzor

+36 20 9519908

## 5 LAZÍTÓ TIPP VEZETŐKNEK IS!

**A hidegben az élet nem áll meg, a rohanás, a folyamatos pörgés közben azonban nem árt kicsit megpihenni! Szerezz magadnak pár nyugodt percet a jó közérzetért! Ehhez csak néhány gyakorlatra van szükség! Próbáld ki és győződj meg jótékony hatásukról.**

### Lélegzés

Lassan lélegezz be, közben számolj 5-ig, tarts egy kis szünetet, majd kilégzés következik, miközben 8-ig számolj. Ismételd meg ötször.

### Lábak

Mozgasd a lábujjaid a cipőben, körözz a lábfejjel többször egymás után.

### Vállak

Belégzéskor emeld meg a vállad, tarts rövid szünetet, majd lélegezz ki, és közben ereszd le a vállad.

### Mozgás

Sétálj a széked előtt vagy mögött legalább 10 percet, hogy a fejed kiszellőzhessen.

### Szemek

Dörzsöld össze a kezeid, amíg meleg nem lesznek. Most takard le szemeidet úgy, hogy lehetőleg fény ne jusson hozzájuk. Tartsd így 3 percig, érezd kezeid melegét.

**Egészségedre!**





# NE A VISELKEDÉSEDDDEL TŰNJ KI! VISZONT A VISELKEDÉSSSEL IS KI LEHET TŰNNI!

Az udvariasság fél siker. Ez pedig az élet minden területén érvényes; az iskolában éppúgy, mint otthon vagy netán a párkapcsolatban. Megéri példát mutatni az alapvető illemszabályok ismeretével, még ha elsőre nem is tűnik épp a népszerűség kulcsának... Próbáld ki, és ellenőrizd a hatást!

Soha ne vágj más szavába, hagyd, hogy a beszélgetőpartner (legyen az barát, szülő, tanár) befejezze gondolatát.

Soha ne rázz kezet ülve! Ha valaki hozzád sétál, mindig állj fel, és úgy üdvözlödj - függetlenül a nemétől!

Ami a pusztit illeti: csak családtagok, közeli barátok esetén illik ténylegesen a szád a másik arcát érinteni. A többi esetben, ez a formális, ám mélyebb kapcsolatra utaló üdvözlési mód esetén csupán egymás arcát érintitek össze. Amerikában például csak egyet, nálunk kettőt, akár hármat is elvárnak.

Ki köszön kinek?

A férfi a nőnek. A fiatalabb az idősebbnek. Az alacsonyabb rangú a magasabb beosztásúnak (tehát gyerek a tanárnak). A kézfogás esetén az előbbi felsorolás ellentettje az illendő; például a nő nyújt kezet a férfinak.

Függetlenül attól, hogy mit tartalmaz, egy üveget sose szabad a szájánál megfogni és úgy tölteni! A pohárral ugyanez a helyzet!



Kerüld el a kínos pillanatok az éttermekben. Az étkezés végén az evőeszközt a tányéron egymás mellé, párhuzamosan kell elhelyezni úgy, hogy a végük a jobb kezéd felé essen, ezzel jelezve, hogy a pincér elviheti azt.

Amennyiben ismeretlen számról keresnek, úgy minden esetben mutakozz be a hívás fogadásakor.

Egy nő mindig a férfi jobbán megy! Vannak persze kivételek, pl. a hölgyet illik egy szűk úton a biztonságosabb oldalra engedni.

Nyilvános helyen az ajtónál a férfi megy előre, távozáskor azonban mindig a nő megy ki az ajtón elsőként.

Ha nem férnek el egymás mellett, úgy a lépcsőn felfelé a nő, lefelé a férfi megy előre.

Soha ne szervezz úgy randvút, hogy csak X ideig érsz rá. Szánj rá elég időt, vagy keress egy másik időpontot.

Ha egy barátoddal sétálsz az utcán, és ő ráköszön valakire, neked is illik megtenni ugyanezt, akkor is, ha nem ismered a másikat.

Ha belépsz egy helyiségbe, mindig neked kell elsőként köszönni.

Amikor két ismeretlen ember bemutatkozik egymásnak, soha nem szabad azt egyszerre tenni. Mindig az kezd, aki elsőként nyújtotta a kezét.

Amikor egy telefonhívás megszakad, mindig az hívja vissza a másikat, aki azt kezdeményezte.



Moziban, színházban mindig szemben kell lenned az ülő emberekkel, miközben a helyedre mész.

Ha szakítani szeretnél a partnerreddel, azt mindig előszóban tedd!

## Tömegközlekedési etikett:

A buszra felszállva soha ne állj meg az ajtóban!

A hátizsákot mindig vedd le, és fogd a kezében.

Hölgyeknek, várandósoknak, időseknek és kisgyerekeseknek az ülőhelyet, illetve zsúfoltság esetén a biztonságos állóhelyet is mindig illik átadni.

## Gyalogos közlekedés

Tudjuk, hogy reggel nyűgösen, az iskola végeztével fáradtan bandukolni a sulicuccal a vállon nem leányálom, és persze aktiválódik a legalább ilyen-



sok az idősebbek részéről.

A gyalogos közlekedés alapszabálya, hogy próbáljuk felvenni a forgalom ritmusát. Igyekezzünk ugyanolyan sebességgel haladni, mint a körülöttünk lévő. Minden városi területnek megvan a maga gyalogos közlekedési ritmusa, amely azonban változhat is.

kor hagyjanak már békén faktor... Ám csupán kis odafigyeléssel elkerülhetők a megjegyzések, a viták, a roszszálló fejrázá-



Munkanapokon reggel ne akarjunk „sétálós-bandázós” programot szervezni egy közlekedési csomópontnak számító téren, és mondjuk egy főtéri rendezvényen se akarjunk sürgős dolgunk miatt átvágni az álldogáló emberek között. Válassz mindig megfelelő útvonalat!

Minden esetben a megbeszélte időben illik megjelenni egy találkozón, netán randevún. Legyen szó baráti eseményről, iskolai programról, színházról, a pontosságról soha ne feledkezz meg!

A közhiedelemmel ellentétben nem szaladunk az utcán és nem illik rohanva sem beesni egy találkozóra.

Hasonlóan az autós közlekedéshez, a járdán is érvényes a jobbra tartás és az előzés elve! Tehát gyalogosan is próbáljunk a lehető legjobban a gyalogút vagy járda jobb oldala felé húzódni.

Párosan mehetünk egymás mellett, de csak akkor, ha ezzel nem akadályozzuk a többi ember közlekedését. Csoportosan ne vonuljatok egymás mellett a járdán!!!! Ha lassabbak vagyunk, így könnyebben kikerülnek.

Ha a szembejövőt szeretnénk kikerülni, akkor azt jobbról tegyük, elkerülve ezzel a félreértés miatti megtorpanást vagy az összeütközést.

Mindig ügyelj és figyelj a körülötted lévőkre, ne kényszerítsd őket megtorpanásra, hirtelen irányváltásra!

Ha elolvastad ezt a cikket, már tettel egy lépést az ügy érdekében! Ha betartod a fenti szabályokat, akár csak egy részét, szerencsésebb esetben mindegyiket, hidd el sok-sok mosolyt csalhatsz az emberek arcára! Egy próbát megér! Nem?

Szeretettel: Gyerek Klub