



































































































































# שנה של בריאות (ולא רק)

<< זיוה אורן, אחות ראשית מגדלי הים התיכון, הבית בצומת סביון

ופשוטים יכולים לסייע לכולנו לבצע את המשימה ובאמת לתת לשנה החדשה להכניס לנו הרבה אור ואופטימיות:

1. נהלו יומן וכתבו בו בכל יום דבר אחד שאתם מודים עליו.
2. רשמו על דף את הדברים שהכי מלחיצים אתכם ונסו למצוא להם פתרונות.
3. התמידו ב- 10 דקות פעילות גופנית כל יום. הפעילות משפרת מצב רוח ומשחררת לחצים.
4. זכרו את החוק 20/80, אכלו באופן בריא 80% מהזמן והרשו לעצמכם להשתולל ב-20% הנותרים. אין צורך להימנע לגמרי ממזון מהיר.
5. אכלו ירקות מכל הצבעים כל אחד מהם יוסיף לגופכם יתרונות בריאותיים אחרים.
6. שתו 2 כוסות מים חצי שעה לפני כל ארוחה.
7. אכלו מזון שידוע כמזון למצב רוח טוב כמו תרד, אוכמניות ומזונות עשירים באומגה 3.

**שהשנה החדשה תביא עמה רק בשורות טובות, בריאות טובה - והרבה, נחת ושלווה לעם ישראל ולעולם כולו, שנה טובה**

**לקראת השנה החדשה שמגיעה אלינו, שתהיה בוודאי מאתגרת כבכל שנה, ננסה לשפר את המטרות שהצבנו לעצמנו. ננסה השנה לא לתת להרגל ולשגרה לגבור עלינו אלא באמת לנסות ולאתגר את עצמנו.**

הצורך הבסיסי ביותר שאדם מרגיש הוא הגשמה עצמית, אושר להצליח תמיד, חיפוש לעלות גבוה יותר על מנת להשתפר. ההרגל גורם לנו לעבור למצב אוטומטי בלי לחשוב הרבה ובלי להתמקד באמת במה שמתרחש. תחילת השנה זו הזדמנות לחשוב לא על מה יקרה מחר אלא לחוות את היום ולמלא אותו בדברים החשובים והנכונים. גם אם אנו חווים משבר, או תחושת הבדידות יכולה להציק לנו מבפנים אנו יכולים לנצל אותה כדי להכיר את עצמנו טוב יותר. לטבול את התפוח בדבש ולעשות את הכל בשמחה ובידיעה שתהייה זו שנה בה נחוזה כל רגע ונראה את הטוב שבכל דבר ושכל דבר אכן יהיה טוב.

ועל מנת שדברי לא יראו מנותקים מהמציאות, קיבצתי לפניכם כמה עצות/טיפים כיצד שבעה צעדים קטנים

# מגדלת סחלבים

טיפים לגידול נכון ומוצלח של סחלבים,  
המוענקים כשי לחג לדיירי הבתים לכבוד ראש השנה

<< שוש רובינפלד, הבית בבת ים



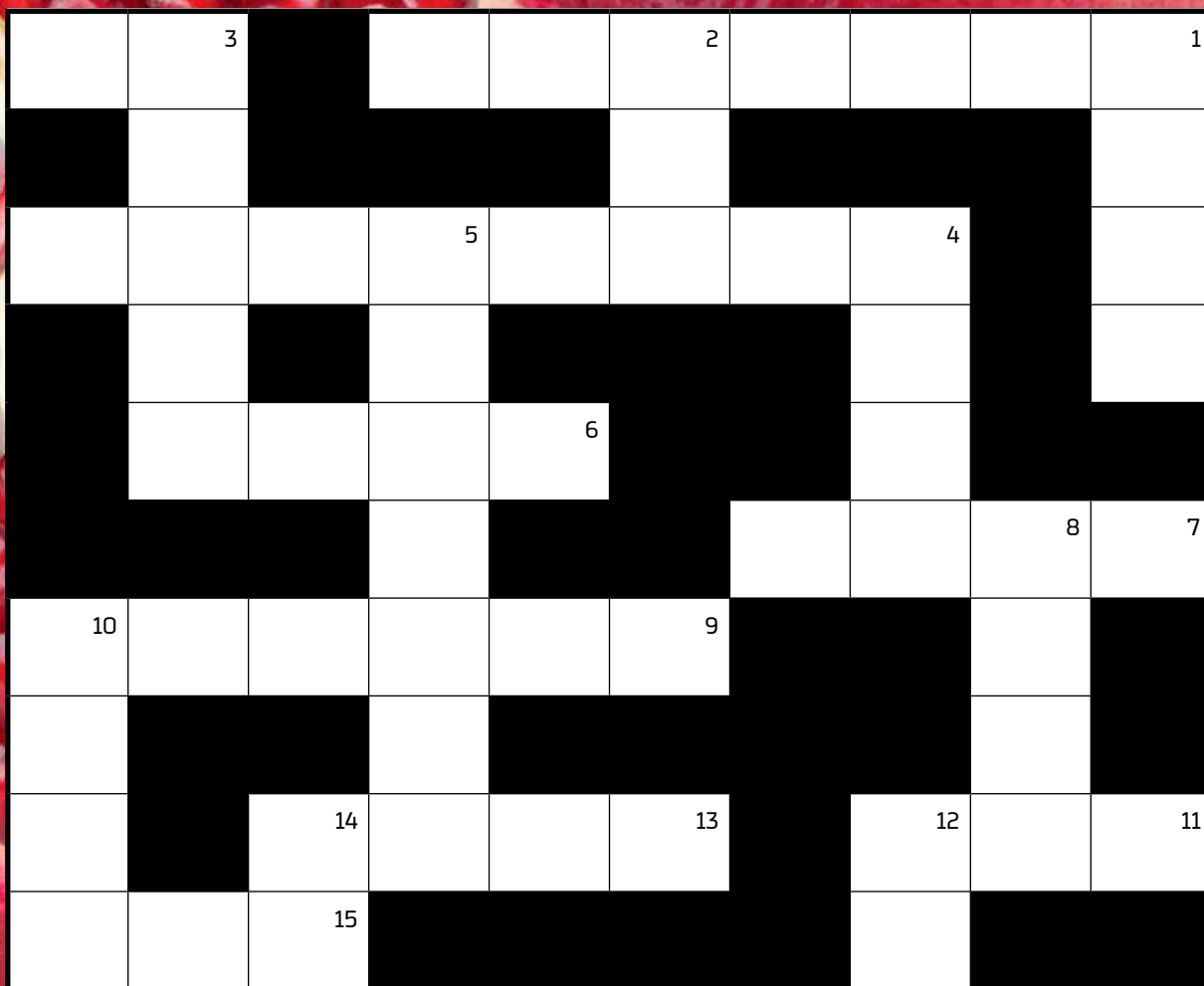
צמח אחד ולאט לאט נסחפתי ונדבקתי בחיידק. בביתי הקודם לא כל כך הצלחתי בגידולם. הלחות לא הספיקה והצמחים לא החזיקו מעמד משנה לשנה. מאז שאני גרה בבית בבת ים יש לי כשבעה סחלבים על אדן החלון במרפסת והם פורחים כשנים-שלושה חודשים בכל פעם, תלוי בזן. לשמחתי כאן הפריחה מתחילה מחדש. בגמר הפריחה הפרחים נושרים כמעט בבת אחת ואז יוצאים עלים חדשים ואחרי כמה חודשים גם הפריחה מתחדשת. וכך, אותם צמחים גדלים אצלי כבר כמה שנים. לגדל בתנאי הבית סחלב ולהצליח לחדש סבב פריחה נוסף אחרי נשירת הפרח המקורי זו משימה לא פשוטה. סוד הצלחתי: אחרי שהפרחים נושרים והגבעול מתייבש אני קוצצת את הגבעול היבש ומשאירה "עין" אחת. משקה פעם בשבוע ומקפידה לא להציף במים. מסתבר שתנאי הלחות והחום בבת-ים טובים מאוד לגידול הסחלבים. **W**

**את זר הסחלבים הראשון קיבלתי מבני הצעיר כשחזר מהמזרח ומאז התאהבתי בפרח זה.** יש הטוענים שזה פרח "קר". לדעתי הפרח מקסים. בטיוליי במזרח הייתי בכמה גנים של סחלבים ופרחים טרופיים אחרים ולא פסקתי להתלהב ולהתפעל מיופיים המיוחד. תאילנד מלאה סחלבים בכל מיני צבעים וצורות. הצבע הנפוץ ביותר הוא הצבע הוורוד-סגול. בשוק הפרחים הלילי בבנגקוק מככבים הרבה סחלבים מכל מיני סוגים וצבעים. השוק כולו חגיגה של צבע וריחות. התאילנדים מכינים כל מיני זרים מסחלבים גם לצרכי דת. הצמח מאוד מצא חן בעיני ובתקופה מסוימת אף פיסלתי סחלבים מחומר סינטטי שצבעתי במיוחד. התחלתי לגדל סחלבים אחרי שחזרתי מטיול במזרח שם גדל הסחלב כצמח טפיל על עצים וגדרות. סחלבים זקוקים לחום וללחות מה שיש בתאילנד ושאר מדינות המזרח הרחוק למכביר. התחלתי מגידול

**טיפים של שושנה גיורא, דיירת הבית בנורדיה וחובבת סחלבים:** הסחלב אינו אוהב מים. כל שבוע וביום קבוע אני מרטיבה את המצע (סחלב אינו גדל באדמה רגילה אלא במצע מיוחד שסופח ומשמר את הלחות לאורך זמן). את העודפים שמתנקזים לאחר ההשקיה יש להקפיד ולשפוך מהצלחת. הסוד להשקות אותו ממש במסורה. עדיף להשקות במים מסוננים. בנוסף אחת לחודש אני נוהגת לערבב 1 מ"ל נוזל ברזל לסחלבים (להשיג בכל המשתלות) בליטר מים מסוננים ולהשקות. יש למקם את הצמח באור. אני מקפידה גם בלילה להשאירו תחת מנורת ספוט דולקת. הסחלב, אינו אוהב מזגן ולכן בקיץ פחות מחדש פרחים.

# תשבץ הגיון לחגי תשרי

<< דורית נאמן, מנהלת אדמיניסטרטיבית, מחלקת מכירות



## מאונך:

1. בית ישראל (4)
2. (+10 מאונך) ראה הן שש בתשליך (3,4)
3. התחנן נמצא בסגירה (5)
4. ראה 6 מאונך
5. מילה ושיר בעיר ציון (7)
8. התוקע השקיע בקרן הצבי (4)
10. ראה 2 מאונך
12. לכד את החלק (2)
14. אלוף ראשי (2)

## מאוזן:

1. להתחפש ביום צום (7)
3. גן נשמה (2)
4. שבעה אורחים קדושים וחגיגיים (8)
6. (+4 מאונך) מכיר טובה ליושב בכלא (4,4)
7. שי רשתי (4)
9. דוד המלך ולאונרד כהן שרים באירוויזיון (6)
11. דרך ישראל (3)
13. משגיח לדואר רשום (4)
15. (ר"ת) חסדי שמים (3)



מגדלי הים התיכון  
מעניין לחיות פה