



ידיעון מאי 2013

דיירים שלום,

חודש מאי מייצג אביב. כאשר אנו חושבים על האביב, אנחנו יכולים להריח את הבושם של הפרחים והאוויר הקריר הצח. אבן המזל של חודש מאי היא הברקת שמסמלת אהבה או הצלחה וסימני גלגל המזלות לחודש הם שור ותאומים. בחודש זה אנו חוגגים את חג השבועות, חג השבועות מתרחש ביום השישי של החודש העברי סיוון (בסוף מאי או בתחילה יוני). חג השבועות מנציח את יום השנה שבו אלוהים נתן את התורה לכל עם ישראל שהתאסף בהר סיני. חג השבועות מסמל את סיום ספירת העומר וכך למעשה קשור באופן ישיר לחג הפסח. ספירת העומר, המתחילה ביום השני של פסח ומסתיימת מייד אחרי חג השבועות. מביעה את הציפייה והתשוקה למתן התורה. בפסח, עם ישראל שוחררו מעבדותם לפרעה - בחג השבועות הם קיבלו את התורה והפכו לאומה המחויבת לעבודת ה'.

האם אי פעם תהיתם מדוע אנו אוכלים מוצרי חלב בחג השבועות? בין ההסברים שניתנו בספרות חז"ל הם:



לפני שהם קיבלו את התורה, בני ישראל לא היו מחויבים לבצע את חוקיה, הכוללים שחיטה (שחיטה של בעלי חיים) וכשרות. מכיוון שלאחר קבלת התורה כל סירי הבשר שלהם היו צריכים לעבור הכשר, הם העדיפו לאכול מאכלי חלב.

התורה משולה לחלב של שלמה המלך, שכתב: "כמו חלב ודבש, היא מצויה תחת לשונך" (שיר השירים 4: 11).

הגימטריה של המילה חלב היא 40, המקביל ל 40 הימים ו 40- לילות ששהו משה בהר סיני לפני שהביא את התורה.

על פי הזוהר, לכל יום מימות השנה יש קורלציה לאחד מ- 365 מצוות השנה שכתובים בתורה. חג השבועות מתאים לציווי "תביא את פירות הראשונים של אדמתך לבית ה' אלוהיך, אל תבשלו גדי בחלב אמו" (שמות, 26: 34). מאחר והיום הראשון להביא ביכורים הוא חג השבועות, החלק השני של הפסוק מתייחסת למנהג לאכול שתי ארוחות נפרדות - חלב אחת, בשר אחד - בחג השבועות.

התהילים קוראים הר סיני הר Gavnunim (הר גבננים, הר של פסגות מלכותיות), שהוא דומה לאטימולוגית gevinah שזה למעשה גבינה.

משולחנה של גאולה



חג שבועות מאז ומתמיד היה חג שונה משאר החגים.

חג שבועות הוא חג שנתון לפרשנויות רבות, ולמנהגים שונים.

בני המושב והקיבוץ נהגו להביא ביכורים מכל ענפי המשק החקלאי.

מה רבה הייתה ההפתעה שהעירוניס קוראים לחג השבועות חג המים.

משחקי המים, דבר שלא היה מוכר ומקובל בקרב ילדי הכפר או המושב.

השנה דיירי גני שרונים באים ומביאים איתם עוגת גבינה.

(אם אפשר מעשה ידיכם).

והשנה חוגגים עם אורי מוסטקי ורם סופר בשירי חג ובכלל מראשית

המאה ועד היום.

את טיולנו החודש קשרנו עם הרצאתה של דורי חן: "ורה וחיים וייצמן".

לקראת סוף החודש נצא לסיור במכון וייצמן, ובין היתר נבקר בביתו

של ד"ר חיים וייצמן הנשיא הראשון של מדינת ישראל,

ונשמע את סיפור הבית המתנשא על הגבעה הרמה.

ושוב אני מאחלת לכם חודש בריא מעניין.



גולה



פינת בריאות

ככל שאנו מתקרבים לקיץ גופנו צורך יותר מים. מים הוא המרכיב הנפוץ ביותר, והחשוב ביותר, המזין את הגוף שלנו. הגוף שלנו צריך מים כדי להעביר את החומרים המזינים האחרים לאיברים שלנו בגוף, וחמצן לתאים שלנו. דם מורכב בעיקר ממים, וכך גם הריאות שלנו, שרירים, והמוח. אנו זקוקים למים כדי לווסת את הטמפרטורה של הגוף שלנו, לסלק פסולת מהגוף, ולתמוך במפרקים ובאיברים שלנו.

מחסור במים יכול לגרום לבעיות נפשיות ופיזיות. אם לא נשלים את הנוזלים שהגוף שלנו מאבד, אנו מתחילים לראות סימפטומים של התייבשות. לא משנה כמה מים אנו שותים, אנחנו מאבדים כל הזמן מים במהלך היום בשתן, בהזעה ובנשימה.

10 יתרונות עיקריים של שתיית מים - לא לקחת תרופות, פשוט לשתות מים!

📖 מגביר את האנרגיה ומקל על עייפות - מאחר שהמוח שלנו הוא בעיקר מים, שתייה תורמת לחשיבה, להתמקד ולהתרכז טוב יותר ולהיות יותר ערני. כבונוס נוסף, רמות האנרגיה שלנו גם משתפרות!

📖 מסייע בירידה במשקל - מסיר תוצרי לוואי של שומן, מפחית את צריכת המזון (על ידי כך שממלא את בטנו אם נצרוך לפני ארוחות), מפחית את הרעב (מדכא תאבון טבעי!), משפר את חילוף החומרים שלנו ויש לו אפס קלוריות!

📖 מנקה רעלים - נפטר מפסולת באמצעות זיעה ושתן אשר מפחית את הסיכון לאבנים בכליות ודלקת בדרכי השתן.

משפר את גוון עור – שומר על לחות העור שלנו, מעניק לו מראה רך, זוהר וחלק. מסייע להיפטר מקמטים. זה הטיפול "אנטי אייג'ינג" הטוב ביותר בסביבה!

שומר על סדירות - מסייע לעיכול, מים הוא חיוני לעיכול המזון שלנו ומונע עצירות.

מחזק את המערכת החיסונית- שתיית מים עוזר להילחם נגד מחלות כמו שפעת, סרטן ומחלות אחרות, כמו התקפי לב.

תרופה טבעית לכאב ראש - מסייע להקל ולמנוע כאבי ראש (מיגרנות וכאבי גב!) אשר נגרמים בדרך כלל מהתייבשות.

מונע התכווצויות ונקעים - הידרציה נכונה מסייעת בשמירה על מפרקים משומנים ושרירים גמישים יותר וכך מונע כאבי מפרקים.

תורם למצב רוח טוב - כאשר הגוף מתפקד במיטבו, אתה תרגיש נהדר ותהיה מאושר!

חסכון בכסף - מים הם בחינם! גם אם תבחרו בבקבוקים / מים מסוננים, זה עדיין זול יותר מזה שסוחר גבוה ובקפה הפוף מלא שומן

אל תשכחו לשתות! אם לא אתם לא אוהבים את הטעם של ... שום דבר, אז ניתן להוסיף שפריץ של לימון או כמה עליי נענע טריים. לחיים לבריאות הטובה שלנו!

במשפחת גני שרונים יש לנו המון אנשים מוכשרים. חלק גילו את כשרונם רק כאשר עברו לגני שרונים, בין אם זה ציור, פיסול, משחק, גינון וכו'. מביניהם, אדם כישרוני בכתבה הומוריסטית, **לאון מוס**. הנה סיפר שנכתב על ידו על התקופה שנקראת "שנות הזהב".

אנחנו הגמלאים מדברים הרבה. למעשה, אפשר להגיד שזה העיסוק המרכזי שלנו. שנות הזהב שלנו הביאו אותנו לנקודה בחיים שבה אנחנו יכולים את מלוא תשומת הלב והריכוז לשיחות שלנו. אנחנו כבר לא מוטרדים מנושאים כמו עבודה, כסף ועוד דברים חסרי חשיבות. לפחות אני יכולים לדאוג לדברים החשובים- אוכל, שתייה, קריאה, העלאת זיכרונות ומזג האוויר.

אם תיגש לכל אחת מקבוצות השיחה בלובי של הדיור המוגן הזה, תמצא דיירים עסוקים בלהט בקפה ושיחה חשובה. "ניסיתי להכין ספגטי בולונו עם ובלי יין אדום. אין כאן ויכוח- חייב להיות בזה יין אדום והרבה! כמה כוסות לשף הופכות את זה לטוב יותר!"

" אתמול בלילה שתינו שלושה סוגים שונים של וויסקי סינגל מאלט- "גלנליווט", "מקאלן" ואיני יכול לזכור את השלישי. אי אפשר להשוות את זה לוויסקי מעורבב! שווה לשלם על זה יותר!"

" אם לא יהיו גשמים טובים השנה אנחנו נהיה במצב לא טוב! גשמים מועטים יביאו לפחות גידולים חקלאיים, פירות רקובים ותפוזים חמוצים. אנחנו צריכים ממוצע של לפחות 20 מ"מ כל חודש מעכשיו ועד אפריל וכך נהיה בסדר!"

גמלאים מצוינים בהעלאת זיכרונות. אנו יכולים לדון על כל קרב שהתרחש במלחמת העולם השנייה ויכולים לדקלם בדיוק תיאורים של התרחשויות משמעותיות וזניחות בהיסטוריה העולמית החל מ-1920 והלאה. אנו זוכרים את השמות והתאריכים כאילו זה קרה אתמול. "האם אני זוכר את מהפכת אוגוסט? לעזאזל, אני עמדתי ממש ליד הגנרל מה-שמו כאשר הקליע חדר ישירות דרך ראשו!"

גמלאים תמיד מדברים בביטחון רב ולא ניתן להניע אותם מדעותיהם. לא ניתן להתווכח עם גמלאי. הוא יודע הכול והרבה יותר מזה.



מזל טוב

יום הולדת שמח לכל הדיירים שחגגו יום הולדת בחודש מאי. מזל טוב לחיים זוברי מי אחזקה ליום הולדתו.



איחולי החלמה

איחולי החלמה לדיירי החולים, מאחלים לכם החלמה מהירה ובריאות מלאה.



תחוננים

בית "גני שרונים" אבל על פטירת הדיירים היבנר שמשון וסלום ססיל ושמואלי חיים

היבנר שמשון – יליד אוסטריה, נולד בשנת 1924 ועלה לארץ בשנת 1939. שרת בפלמ"ח, שם החל לטפח את שפמו העבות שהיה סימן ההיכר שלו. שמשון נכנס להתגורר ב"גני שרונים" עם אשתו אסתר בשנת 2008. במותו השאיר אחריו אישה, בן ובת.

סלום ססיל – ססיל נולד בשנת 1928 בדרום אפריקה ועלה לארץ בשנת 1978. נכנס להתגורר ב"גני שרונים" באוקטובר 2012, עם אשתו שילה ז"ל שנפטרה לפני מספר חודשים. השאיר אחריו ארבעה ילדים.

שמואלי חיים – נולד בפולין בשנת 1922 עלה לארץ בשנת 1942. נכנס להתגורר ב"גני שרונים" עם אשתו רבקה בשנת 2007. השאיר אחריו אישה, בן ובת אילת.

יהי זכרם ברוך.

אנו משתתפים בצערם של עתליה בר לוי על פטירת בעלה, וכהן צוריאל על מות אחיו, מרים חדד על פטירת אחותה

מי ייתן ולא תדעו עוד צער.

אנו מקווים שנהנתם ממזג האוויר הקריר והנעים שהיה לנו החודש, רגע לפני שהקיץ מגיע.
תברכו בבריאות ואושר שיהיה חג שבועות שמח ומהנה. חג שמח!

מהתמה גדני אמרה – "איפה שישנה אהבה יש חיים"

ההנהלה והצוות