

ידיעון יוני 2013.

דיירים שלום,

תקופת החגים הסתיימה ועכשיו כל שנותר הוא להתרווח וליהנות מהקיץ הבא עלינו לטובה. ללא ספק החום הנורא, הלחות הגבוהה היתושים והזבובים הם מטרד לא קטן, אבל אם נסתכל מסביבנו נוכל לראות וליהנות מצבעים היפה של הפרחים, ריחם הנשא באוויר הצח וכמובן המון טיולים לחוף הים שטוף השמש ומי ים קרירים.

ייחודו של חודש יוני, הוא נקודת מפנה הקיץ של כדור הארץ המתרחשת בתאריך 21.6 כל שנה, זוהי נקודה שבה השמש נמצאת במרחק הגדול ביותר שלה מהקו המשווה. הקוטב הצפוני בכדור הארץ נוטה ישירות לכיוון השמש בזווית של 23.5 מעלות. שם נוסף ליום זה נקרא יום ההיפוך הצפוני משום שהשמש נמצאת בדיוק מעל חוג הסרטן בחצי הכדור הצפוני, "היפוך" בלטינית הינה "solstitium" פירושה "עצירת שמש". אם סיבוב כדור הארץ היה בזווית ישרה למסלול השמש עונות השנה היו קבועות בכל חלקי כדור הארץ.

האוכלוסייה שחיה צפונית לקו המשווה זוכה לשעות יממה ארוכות יותר ולתופעה הנקראת "שמש חצות" שבו השמש נשארת גלויה במשך כל הלילה, אלו שחיים ליד הקו המשווה מבחינים כי השמש אינה נעה למעלה ולמטה בשמים כמו באזורים רחוקים יותר, הטמפרטורה הינה אחידה לאורך כל היום. ישנם המון הפתעות שתוכננו לקיץ אז זהו הזמן להתחיל לשתות הרבה מים ולהמתין להודעות שלנו.

פינת הבריאות



מבחינתי הפרי שמסמל את בואו של הקיץ הוא האבטיח. פרי עסיסי ומתוק שמקורו באפריקה הדרומית. הפרי הופץ ברחבי העולם ותפס את טעמם של האנשים, דבר שיצר פופולאריות גבוהה במאכל האבטיח.

ערכיו התזונתיים של האבטיח

האבטיח עשיר בסוכר משמע פרי בעל ערך קלורי רב. בנוסף מכיל 100 גרם פחמימות, פרוקטוז - סוכר פירות טבעי הנותן לנו את הטעם המתוק. האבטיח מכיל כמות צנועה של סיבים העוזרת לעיכול פחמימות ומקדמת את תנועת הצואה דרך מערכת העיכול שלנו. כל מנה של 100 גרם פרי מספקת 0.4 גרם של סיבים תזונתיים.

ויטמינים ומינרלים

האבטיח מספק מקור עשיר של ויטמינים A ו C בנוסף להם הוא מספק גם את מינרל האשלגן. ויטמין A מסייע לחיזוק הראיה, A ו C יחדיו תורמים לבריאות העור והשיער. אשלגן עוזר לווסת את לחץ הדם ומונע סיכון למחלות לב.

ליקופן

טריז של אבטיח מכיל 13 מ"ג . ליקופן הוא נוגד חמצון רב עוצמה שמגן על התאים הבריאים של הגוף מפני נזק הנגרם על ידי פסולת מטבולית שלא הוסרה מהגוף על ידי הכבד. צריכת ליקופן קשורה לסיכון מופחת של סרטן ומחלות כלי לב ודם. צריכה יומית של בין 2 ל 30 מ"ג עשוי לספק יתרונות לבריאות¹ (על-פי (MayoClinic.com

ויטמין C

טריז של אבטיח מספק 23 מ"ג של ויטמין C, או 38 אחוזים מהערך היומי 60 מ"ג. ויטמין C ממריצה את ייצור תאי דם לבנים, שיפור התגובה של המערכת החיסונית ומניעת זיהומים. הצריכה המומלצת של הוויטמין היא על בסיס יומי בשל רמת התמוססות גבוהה של הוויטמין במים, ויטמין C מספק גם אנרגיה זמינה לגוף.

סיבים

טריז של אבטיח מכיל 1 גרם של סיבים תזונתיים, או 4 אחוזים מהערך היומי. משרד החקלאות ממליץ על העשרת הסיבים בגוף על-ידי אכילה של פירות וירקות. סיבים מפחיתים השמנה וסיכון למחלות לב וכלי דם. בתאבון!!!



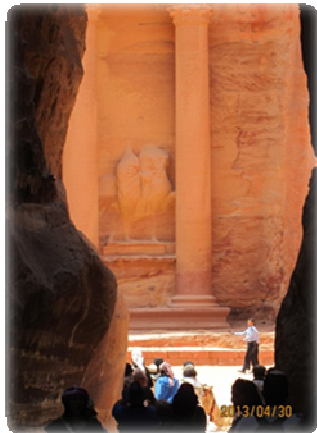
ביקור בפטרה



במשך שנים רבות חלמתי על ביקור בפטרה, חיכיתי ליום הזה שבו אוכל להגשים את חלומי והוא הגיע. מכאן למדתי שכאשר מאמינים ורוצים משהו באמת, אין דבר העומד בפני הרצון. קמנו מוקדם ביום שלישי ונסענו לשדה התעופה ומשם טיסה ישירה לאילת ולמעבר הגבול הירדני, כאשר חצינו את הגבול פגשנו את המדריך ששמו מוחמד שחיכה לנו בקוצר רוח. הוא דבר אנגלית שוטפת, להפתעתי אפילו עם מבטא אמריקאי קל. החוויה במעבר הגבול היא משהו שלא אשכח, השוטרים הירדנים דיברו בפלאפון ועישנו בתוך תא בידוק הדרך בזמן שהתיירים סביב ממתנינים לכניסתם לתוך ירדן. מיד אחרי מעבר הגבול חיכתה לנו מכוניתו של מוחמד, רכב מסוג יונדאי בעל 8 מושבים, בזמן שנהגנו לכיוון עקבה מוחמד החל בהסברים על המקום ולקראת הטיול. לאחר הרבה שאלות בשל דיבורו המהיר והלא כל כך מובן, וויתרנו וניסנו להבין מילה אחת או שתיים. לאחר שעה וחצי של נסיעה עצרנו בתחנה במקום שנקרא

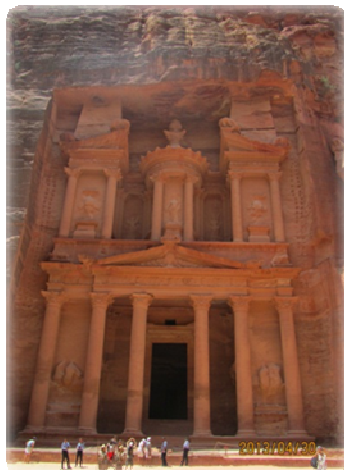
"בריק", שם היה נוף עוצר נשימה וכמובן חנות מזכרות שמכרה שטיחים, כפיות, קפה טורקי ועוגות מסורתיות. לאחר כ 15 דקות המשכנו בנסיעתנו לכיוון פטרה. מזג האוויר היה חם מאוד, אך בשל הגובה הרב שהיינו בו מדי פעם נהנו מרוח קלילה שציננה אותנו. לאחר 20 דקות הגענו לפטרה, ממש

התרגשתי לראות את המקום סוף, סוף, בגלל שעמדתי ממש קרוב ליד המדריך הצלחתי להבין חלק מההסבר שלו על המקום.



אני לא אספר לכם על ההיסטוריה של פטרה, שכן כל אחד שחפץ במידע אודות המקום יכול בקלות לחפש בגוגל ולקרוא בעצמו. בכוונתי לספר לכם על החוויה וההתרשמות האישית שלי מהמקום. הכניסה אל העיר נקראת סיק והיא למעשה ערוץ צר בעל צוקים גבוהים משני צידיו וזה לכשעצמו חוויה. הצבעים והצורות מדהימים. בפטרה יש מעל 1000 קברים שחרוטים בסלעים. הקברים האלה נחרטו ע"י הנבאטינים בין המאה הראשונה לפני הספירה למאה השנייה לספירה, אלה איכלסו ושמרו על המתים. הקברים שנחרטו בדיוק רב באזור הקניון הצר הדהימו אותי וכמו כן גם הצבעים וסלעי החול. כמו כן הדהים אותי כיצד נוצרו שם ערוצי מים זורמים.

אל- קאזאנא הוא האתר הראשון שניתן לראות כאשר נכנסים לפטרה. חזית בת שתי קומות הנתמכת על ידי עמודים שנחרטה אל תוך צוק. זה מראה עוצר נשימה, ואם חשבתם שזה נראה מדהים בתמונות, אז במציאות זה פשוט עוצר נשימה. ככל שהתקדמנו ראינו עוד ועוד חריטות ועמודים, המון המון היסטוריה ששמורה במקום אחד.



לאלה שאינם יכולים ללכת מרחק של 2.5 ק"מ אל האתר ניתן להגיע גם עם סוס ועגלה או לחילופין עם חמור. נערים וילדים הם אלה שמפעילים את החיות המסכנות הללו. נשבר לי הלב לראות את החיות המסכנות האלה. עד כמה שהעולם הפך למודרני וכמו כן ירדן, באזור הזה כמו בעוד אזורים נוספים מתייחסים לבעלי חיים בצורה מאוד אכזרית. מסביב היו המון ילדים שקיבצו נדבות וניסו למכור גלויות על מנת להרוויח כסף.

עצוב שזאת הקרמה שלהם בחיים אך מה שבאמת שבר את ליבי זה היחס לבעלי החיים.

לאחר מכן לקח אותנו מוחמד לארוחת צהריים, לא חוויה קולינרית מיוחדת. אחר כך המשכנו חזרה לגבול, עייפים אך מרוצים.

משולחנה של גאולה

פנה הגשם חלף הלך לו
ענן רקיע חלף, הלך לו.
פני אדמה באור חמה
שבלים זקפו ראשיהם בקמה.
בני הרים זה אל זה ברמה ישוררו
שלום, שלום הידד! הידד!

איך יודעים שבא אביב
גשמי המלקוש שירדו לפני שבועיים בישרו את בוא האביב,
אז נזכרתי בשירו הנפלא של מתתיהו שלם: "פנה הגשם".

הזמן טס כל כך מהר, וזה הזמן לעצור, ולזכור שבין כל החגים ולפני החופשות, זה הזמן לקחת נשימה ארוכה מהאוויר הזה, להזכיר לעצמנו שבא אביב, והוא לא חוזר, לא רק האביב אלא הזמן הזה.



מאחלת לכם חודש טוב ושקט! *גאולה*

איחולי החלמה

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



רות תמרי.

נולדה בארץ בשנת 1929, צברית בהתגלמותה. לאחר 25 שנות מגורים ועבודה בתל אביב, עברה עם משפחתה להתגורר בקצרין שברמת הגולן שם חיה 31 שנה.

רות הייתה נשואה לאריה יליד הארץ אף הוא ונולדו להם שני ילדים.

לאחר פרישתה לגמלאות, עסקה בפיסול, ציור, קרמיקה ועבודות פימו. היא מאוד אהבה את עבודות האמנות והעשירה את עצמה בניסיון שרכשה בכל עבודה שיצרה.

לגני שרונים הגיעו הזוג תמרי בשנת 2009. מי ייתן ולא תדעו עוד צער



שלום היים

חיים צוברי, עובד אחזקה, פרש בסוף חודש מאי לגמלאות.

חיים היגיע ל"גני שרונים" ב- 7.1.2007 ונחשב לעובד מסור וחרוץ, מאיר פנים ונעים לבריות. דיירי הבית אהבו והעריכו אותו מאוד.

במסיבת 10 שנים לגני שרונים, קיבל תעודת עובד מצטיין.

אנו מאחלים לו הצלחה בהמשך דרכו הרבה בריאות ועד שנים רבות של עשייה.



מזל טוב עד 120 לכל אלה החוגגים יום הולדת בחודש יוני. אנו מאחלים לסיוון רגב מהקבלה יום הולדת שמח עם הרבה אושר ובריאות.

אנו מאחלים לכולכם חודש בריא ונהדר. תהנו מהאוויר והריחות הטריים של העונה החדשה. פבלו נרונדה: "אפשר לקצור את כל הפרחים אך לא ניתן למנוע מהאביב לבוא"



ההנהלה, צוות ומרסל.