

תוכן עניינים - 3

1	שלום רב
1	שמורת פרחי הבר בירושלים
2	גידול עשבי מרפא
2	לגנן עם ילדים



הפריחה בעיצומה...שדה נוריות תרבותיות ליד ביתן אהרון (סמוך לנתניה)

שמורת פרחי הבר בירושלים – באזור ספר המדבר בין נווה יעקוב לפסגת זאב ממוקמת שמורת פרחי הבר, המצויה בחודש מרץ בשיא פריחתה. ניתן להגיע לשמורה, המשתרעת על שטח של כ-30 דונם, מרחוב מזל טלה שבנווה יעקוב (לבאים מתל אביב אין צורך להיכנס לירושלים מגיעים לנווה יעקוב מכביש 60), חניה בשפע. השמורה שהחלה את דרכה כמזבלה הפכה לאחר מאבק של תושבי השכונה למקום הצלה של פרחי בר נדירים. שכבת קרקע עליונה (המכילה פקעות זרעים) שהוסרה מאזורים של אתרי בניה בירושלים הובאה במשאיות ונשפכה באתר השמורה ותושבי הסביבה מטפחים ומטפלים באתר בהתנדבות. בתקופה

continued on page 2

שלום רב,

חודש מרץ הוא החודש המוליך אותנו מהחורף לאביב. ב-21 לחודש 'חוגגים' את יום השוויון האביבי, יום בו מספר שעות ההארה שווה למספר שעות החשיכה. בתאריך זה קרני השמש פוגעות בקו המשווה בזווית ישרה, בחצי הכדור הצפוני מתחיל האביב, והימים הולכים ומתארכים. תרבויות רבות התייחסו לימים אלו כבעלי פוטנציאל גדול למעבר ושינוי (במצרים, מקסיקו, סין וגם המאיה). ימי השוויון נחשבו לימים המהווים נקודת מפנה בזמן בה ניתן 'לנקות' את האנרגיה שאינה רלוונטית יותר, להשתנות ולטעון אנרגיה רעננה. בארץ זהו החודש של התחדשות והפריחה בעיצומה.

והחודש בעקבות סיום החורף ותחילת האביב: נטייל למקום נפלא ובלתי ידוע: שמורת פרחי הבר ויער מיר, עם סיום עונת הצננת הרשמית נגדל עשבי מרפא בעציצים ונריח צמחים עם ילדים.

אפשר לצאת מתחת לפוך, מזג האוויר מתחמם...

שלכם

ענת

אתר אינטרנט: www.madmony.co.il
דואר אלקטרוני: Anat@Madmony.co.il



שדות שום לנצח למרגלות הגלבע...

לגנן עם ילדים – חוש הריח הינו אחד החושים הקדומים של האדם שאיבד כיום מחשיבותו. ניתן להוביל ילדים ב'שביל הריח', וללמד אותם לזהות מיני צמחים בעלי ריחות שונים. אם גדלים אצלכם בגינה צמחי תבלין מה טוב, אם לאו ניתן לבצע את הפעילות בגן התבלינים ברמת הנדיב (גן הכולל 30 מיני צמחי תבלין משולטים), בגן התבלינים בקמפוס גבעת רם של האוניברסיטה העברית, או בטבע באזורים בהם גדלים צמחי תבלין רבים כמו איזור נס הרים.

ניתן לבקש מהילדים לאסוף עלים של צמחי תבלין ולמיין את הצמחים על פי הריח. אפשר לשאול אותם מהם הקריטריונים למיון הצמחים (ריח נעים/לא נעים, חזק/חלש...), לבחור את הריח החביב עליהם, ובווריאציה על הנושא, לתת להם לנחש (מבלי לראות) מהו הצמח ממנו מגיע הריח. אפשר לשלב במשחק סוגי אדמה, קומפוסט ומיני צמחים שאינם בהכרח צמחי תבלין.

זו פורחים בשמורה בשלל גוונים פרחים נדירים ומוגנים כמו אכלאה קטנת פרחים, עיריוני צהוב, סיפן סגול, מרוות יהודה, צבעוני ההרים ועוד רבים אחרים. מתוך השמורה מוביל משעול היורד ליער מיר הנקרא גם יער קהילתי נווה יעקוב – פסגת זאב. זהו היער הקהילתי הראשון בירושלים והוא מתוכנן על ידי תושבי השכונה, עיריית ירושלים וקרן קיימת. ביער תוכלו לצפות בפריחה מגוונת, למצוא מאובנים ולסייר באתרים ארכיאולוגיים.



מה שרואים משם לא רואים מכאן... השמורה

גידול עשבי מרפא – ידוע מקדמת דנה שצמחים ארומאטיים (צמחי תבלין ובושם) הינם בעלי סגולות מרפא בזכות החומרים הפעילים המצויים בהם. ניתן לחלוט צמחים אלו במים, בלשון עממית להכין תה, המיצוי מכיל את החומרים הפעילים, ובא הקץ לצננת.

זה הזמן לשתול צמחים אלו בעציצים, אך אפשר גם בגינה. אתם זקוקים למקום שיש בו כשש שעות שמש ישירה ביום והוא מוגן מרוחות. מה ניתן לגדל? לואיזה, מליסה, נענה, בבונג ומרווה רפואית, כולם נפלאים כחליטת צמחים, עשירים בנוגדי חמצון ובחומרים אנטי בקטריאליים. צמחים נוספים בעלי סגולות רפואיות הם הריחן (בזיליקום) המוסף לפסטה, למאכלי בשר וגבינות. הוא מסייע לעיכול ועשיר בחומצה פולית וויטמין B. רוזמרין המתווסף לתבשילי בשר, נחשב כיעיל להגברת ריכוז, להשבחת הזיכרון וכנגד כאבי ראש. יעילים במיוחד השום ובצל הידועים גם ברפואה הקונבנציונאלית כמכילים כמות גבוהה של חומרים אנטי בקטריאליים.