

תוכן עניינים - 11

- 1 שלום רב
- 1 ביקור ביער המגינים
- 2 לגדל זמיוקולקס בעציץ
- 2 להבחין בין פרי לירק



יער מחטני, געגועים לאירופה

ביקור ביער המגינים – על כביש 44 המחבר בין רמלה לצומת נחשון שוכן יער המגינים, שגודלו 3,500 דונם. היער, שרובו מחטני וצומחים בו עצי אורן, נטע בשנות החמישים על ידי פועלי דחק מהמושבים הסמוכים, צלפון ובקוע. כיום היער משמש להנצחת חללי מערכות ישראל ותחת כל עץ רענן ניתן למצוא אנדרטה לזכרם. ביער יש משהו נוגע ללב, דווקא בשל האופי הפרטי והאישי של ההנצחה. מלבד תפקודו כאתר הנצחה יער המגינים מקסים בתכלית, יער בטעם של פעם המזכיר את יערות המחטניים האפלוליים של אירופה. בתקופה זו צצה מתחת לעצי האורן עשביה ירקרקה ושופעת, ואם יתמזל מזלכם להגיע מספר ימים לאחר הגשם תוכלו לאסוף מלוא הסל אורניות. ביער שביל סלול עביר לכל מכונת, שבילי אופניים רבים וכן שבילים העבירים רק

שלום רב,

בדצמבר, החודש ה - 12 בלוח הגריגוריאני, מתחלפת "רשמית" עונת השנה בחצי הכדור הצפוני מסתיו לחורף. התאריך הוא ה - 22 בדצמבר שהינו היום הקצר ביותר בשנה. מתאריך זה ואילך מתקצרים הלילות ומתארכים הימים. בארצנו כ - 1-2% מן האוכלוסייה סובלים מדיכאון חורף, תופעה הנובעת מהתקצרות היום ומההפחתה ניכרת בשעות הארה. בארצות צפוניות בהן החורף קשה יותר והשמש כמעט אינה זורחת שיעור הסובלים מהתופעה גבוה אף יותר ומגיע ל - 12%-15. כשהשמש זורחת רמת ההורמון סרוטונין עולה מה שגורם להשתפרות מצב הרוח. בחורף כשהשמים מעוננים כמות האור קטנה, חלה עליה ברמת המלטונין והתוצאה וירידה ברמת הסרוטונין. התוצאה היא תחושת דכדוך, חוסר אנרגיה ורצון לישון.

בחודש בו המלנכוליה מתעצמת נסייר ביער המגינים, שהינו יער מחטני המזכיר את יערות אירופה הגשומה והאפלולית, נגדל בבית זמיוקולקס היכול לגדול כמעט בחושך ונלמד להבחין עם ילדים בין פרי לירק - אין צורך לצאת לשם כך מהבית.

שלכם

ענת

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

continued on page 2

וגם בננות שהם תוצר של השבחה, אך אם תחצו בננה במרכזה תוכלו לראות את שרידי הזרעים. זה הזמן לבשל לקצוץ ולחתוך פירות וירקות עם הילדים ולברר האם זהו פרי או ירק? ובעצם איזה חלק הוא בצמח. ושימו לב, עגבנייה זו ממש לא העונה.

פירות עונת החורף: פול, קיווי, פירות הדר ואבוקדו.

ירקות עונת החורף: תפוח אדמה (גבעול מעובה); תרד, חסה, כרוב, כוסברה, שמיר (עלים); צנון, סלק אדום, גזר, בטטה (שורש מעובה); ארטישוק (פרח); כרובית, ברקולי (תפרחת).



בטטה, פרי או ירק?



עגבניה זו לא העונה

לרכב שטח. ביער שולחנות לפיקניק ומתקני משחק לילדים ובעיקר נקודות תצפית לעבר נופיו הקסומים והמוריקים של עמק איילון.



זמיוקולקס, גדל כמעט בחושך

לגדל זמיוקולקס בעציץ – זמיוקולקס הוא אחד הצמחים המופלאים ביותר המצויים במקומותינו. הוא שייך למשפחת הלופיים, והינו קרוב משפחה של הלוף הגדל בר בארץ וכן של האנתוריון והפילודנדרון, שניהם צמחי בית נפוצים. הצמח הגיע לישראל מאפריקה לפני שנים ספורות ומאז הוא כוכב עולה בשוק צמחי הבית. הוא זקוק לטיפול מועט, בשל כך הוא הצמח האידיאלי למשרדים חשוכים ולאנשים עצלנים. קל מאוד לטפל בזמיוקולקס ואפילו אם תזניחו אותו במשך שבועות ארוכים תתקשו להרוג אותו. הוא מתאים לגידול בעציצים בבית בלבד, בשל רגישותו לקור. ההשקיה מועטה, יש להשקות רק לאחר שהקרקע התייבשה. הוא דורש תאורה מינימאלית ואינו מתאים לשמש ישירה. קחו בחשבון שכאשר התאורה מועטה מדי סביר להניח שלא יגיע לפריחה. בדישון אין כלל צורך. לא ניתן למצוא אותו בכל מרכז גינון, אך במשתלות הטובות והגדולות לא תהיה לכם בעיה.

להבחין בין פרי לירק - בימי החורף כשאינן חשק לצאת מהבית זוהי הזדמנות נפלאה לערוך לילדים הכרות עם פירות וירקות העונה וללמד אותם להבחין בין פרי לירק. אמנם על פי השפה העממית פרי צומח על העץ ואילו ירק על הקרקע; אך על פי המינוח הבוטני פרי הוא איבר הנוצר מן הפרח (ומכיל לרוב זרעים), ואילו ירק הינו כל חלק אכיל בצמח שאינו פרי. על פי הגדרה זו עגבנייה, מלפפון, חציל וגם פלפל הינם פירות. קיימים מספר פירות נטולי זרעים כמו קלמנטינות, ענבים