

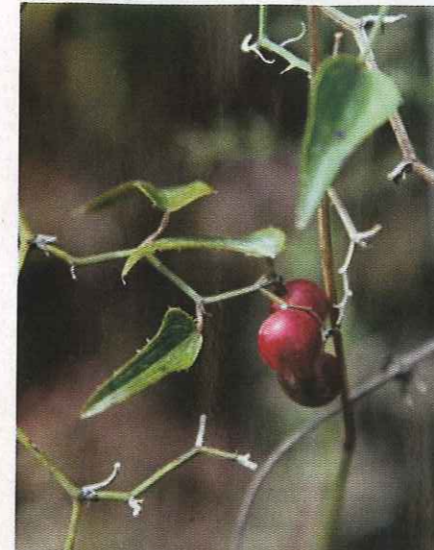


# בשביל הנשרים

מסלול טיול למטיבי לכת בפארק הנדיב



צפיית ונקודת צל - הפראולה ליד שביל היזק ברמת הנדיב. צילומים שגיא שגיב



פירות נסיים של מטפס (קיסוסית) בחורש ברמת הנדיב. מספק מזון לציפורים בעונה זו של השנה

שבוע הקודם הצגתי הצעה לטיול סתווי בשביל האחוזה (המסומן באדום) ברמת הנדיב. השבוע אציע מסלול טיול ארוך יותר המיועד למשפחות מיטיבות לכת. השביל עובר בנוף מגוון ומשלב נופים, חורש ושירידיים מהעבר הרחוק והקרוב. כדאי לרכוש מחנות המידע את דף המסלול המסומן ברובו בצבע ירוק ונקרא "שביל הנשרים". כמו כל שביל המטיילים ברמת הנדיב, גם שביל זה מתחיל בכיכר ראשית השבילים, המזוהה בשבשבת המתנוססת במרכז. מכאן נפנה לכיוון מערב (ימינה). כדי לקיים כללים מוסכמים בסימון שבילים תחילתו של השביל מסומנת בצבע שחור, ובהמשך בחלקו המעגלי יעבור הסימון לירוק. אחרי שנחצה את דרך העפר נפגוש בסימנים לעבודות להקמת גן הקיימות המבוצעות בימים אלה. בהמשך נגיע לעץ 'אלון תבור' גדול ונישא. 'אלון התבור' שונה מהאלון המצוי בכך שהוא נשיר בחורף, בעל גזע אחד, העלים והבלוטים (הפרי) שלו שונים וגדולים מאלה של 'האלון המצוי'.

בצל האלון הגדול יש בלוטים רבים. חלק קטן



"בלוטים" של אלון התבור

מהם נובטים ומתפתחים לעץ. כמה עצי אלון קטנים יותר, המצויים במרחק קטן מהעץ, הם צאצאים של העץ הגדול. על האדמה פזורים עוד מאות בלוטים. הם משמשים מזון לבעלי חיים רבים, כמו היערון (יונק קטן מכרסם), חזירי הבר הגדולים וגם העורבנים. היערון והעורבני אוכלים בלוטים רבים. את חלקם הם טומנים באדמה לשעת דחק במזון. לעתים קרובות הבלוטים נשכחים בתוך האדמה וכך הם מופצים וזוכים לתנאים מועדפים לנביטה. מכאן סימון השביל הוא בצבע ירוק. נעקוב אחרי הסימון ונצמד בחורש בגובה בינוני-נמוך שמורכב ברובו משיחים ומעצים כמו 'בר-זית בינוני' ו'אלת המסטיק'. אופייניים לעונה הפירות האדומים והעסיסיים של 'אלת המסטיק' ושל 'הקיסוסית'. בעלי חיים ובעיקר ציפורי שיר, נהנים מהם כשמקורות המזון האחרים דלים ויבשים. בהמשך, נוף החורש יפתח אל מטע צעיר של עצי זית. נגיע אל מטע הזיתים ונוכל ליהנות מצל של פרגולה ומתצפית אל חוף הכרמל ואל הים התיכון. לכיוון דרום משתרע שדה חרוש. עם בוא הגשמים נזרעים בשדה דגנים או קטניות לרווחת בעלי החיים וגם במטרה להרחיקם מהגינות ומהבתים של היישובים הקרובים. נמשיך עם השביל וניכנס לתוך חורש מפותח ומוצל שמעניק אווירה של יער אמיתי. כאן נפגוש בעצי 'אלון מצוי'. החורש מורכב גם משיחי 'בר-זית', מחרובים וממטפסים. חלק מעצי האלון נמצאים במצב של התייבשות חלקית או מלאה. התופעה נחקרת על ידי מומחים של אגף המחקר של רמת הנדיב. אחת ההשערות היא שהשינים הרבות שבהן ירדו מעט גשמים והתארכות

נוף סלע מצוקי ליד מערת כבארה מסלול ירוק - רמת הנדיב

ממשיך ומגיע אל פתח מערה. זוהי מערת כבארה. בעבר גר כאן האדם הקדמון (ניאנדרטל). המערה נחפרה מאז שנת 1930. נתגלו בה ממצאים רבים ומעניינים שהעשירו את הידע העולמי על האדם הקדמון. כיום מאכלסים את המערה עטלפים וכדי להגן עליהם מפני הפרעות המערה סגורה למטיילים. נמשיך לכיוון צפון כשמצד ימין מתנשא המצוק. אם נקפיד על הליכה שקטה נוכל לראות 'שפני סלע' צופים בנו או מדלגים להם בין הסלעים. בעלי חיים סקרנים ומשעשעים למראה חיים בלהקות בין הסלעים. כדאי מאוד לשמור על השקט ולצפות בהם. נמשיך בהליכה ונעבור על פני עץ אלון גדול וניכנס אל ערוץ נחל כבארה. חלקי הנחל זורמה בנחל יוצרים שינויים ולעתים חוסר יציבות, לכן היזהרו בהליכה. נוסף על כך ניתקל בוודאי בפסולת בניין ובחפצים שהגיעו עם זרימת המים מהשכונות הסמוכות במעלה הנחל. כעבור כ-200 מטרים (שמרו על ערנות), הסימון מפנה אותנו ימינה (לכיוון דרום). נתחיל בטיפוס תלול יחסית בתוך החורש. בהמשך נוכל לראות את "כלוב הנשרים". בעבר שימש הכלוב לאקלום ולניסיונות להחזרה לטבע של אוכלוסיית הנשרים שנעלמה מהכרמל עקב שימוש בחומרי הדברה. כיום, עם התפתחות היישוב זכרון יעקב לכיוון דרום, הכלוב כבר אינו מתאים למטרה זו והוא משמש לעופות ולבעלי חיים אחרים מקום הסתגלות וטיפול. אפשר לצפות ממרחק בכלוב, אך אין להתקרב אליו מעבר לסימון השביל. מכאן הטיפוס נעשה מתון יותר. נפגוש בטרסות ובהן עצי זית, חלקם עתיקים. בשנים האחרונות נערכו ברמת הנדיב עבודות לגילוי הטרסות ועצי הזית ש"נבלעו" בתוך החורש המצטופף. כיום אפשר לראות את הטרסות העתיקות והיפות, בנויות ביד אמן, נפרשות כמעט לכל אורכו של המדרון, ואת עצי הזית, החורב, וכן את עצי החורש שהושארו כחלק מהנוף. נמשיך עם השביל, נחצה דרך עפר ונגיע אל שרידי מבנה ששימש את החקלאים באזור במאה ה-19 ובתחילת



מבט מתוך החורש - נחל הנדיב מטע זיתים וזיכרון - יעקב באופק

המאה ה-20. ניכנס שוב לחורש מפותח ומוצל, ועם פיתולי השביל נעבור סמוך לשרידי כבשן סיד גדול. בעזרת בעירה איטית בטמפרטורה מבוקרת הפכו כאן אבני גיר לסיד ששימש חומר לאיטום ולבנייה. נמשיך בשביל, נעבור בחלקת שדה חרוש ואחרי חציית דרך עפר נשוב אל חורש סבוך ומוצל. מכאן יוביל אותנו השביל חזרה אל עץ אלון התבור ובעזרת סימון השביל שחזר לצבע השחור נשוב אל כיכר ראשית השבילים. חשוב להתיעץ בחנות המידע לפני הטיול. כדאי להצטייד בחוברות המעשירות ידע ומוסיפות עניין לטיול. ימים חמים במיוחד או גשומים אינם מתאימים לטיול בחלקים מהשביל.

טל 04-6298111

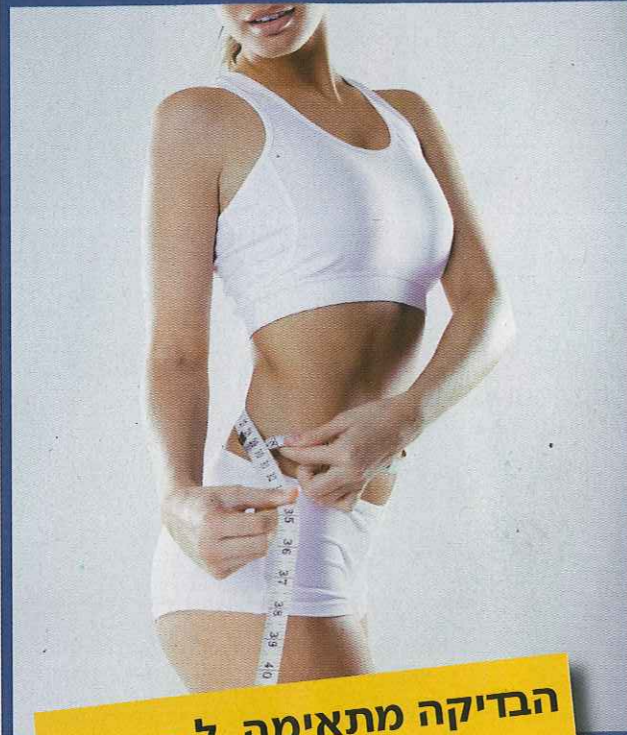
כתובת האתר: [www/ramat-hanadiv.org.il](http://www/ramat-hanadiv.org.il)

טיול נעים ובטוח!

# היחידה לתזונה ודיאטה

## BODYFAT

תוכנית הפחתת משקל בסיוע בודק חילוף חומרים (קלורי מטריה) בבדיקה ניתן לקבוע בדיוק רב את כמות הקלוריות שנוזקק הגוף בכל יום. ההליך מהיר ונטול כאבים ומבוצע במרפאת יום.



### הבדיקה מתאימה ל -

- אלו שלא הצליחו להפחית ממשקלם בשיטות אחרות.
- סובלים מעודף משקל.
- סוכרתיים - ספירת קלוריות / או פחמימות.
- ספורטאים.
- ילדים שאינם במשקל אידיאלי (בתת משקל או בעודף משקל).
- שמירה על המשקל הנוכחי.
- סיבוכים הקשורים ללחץ דם, סוכרת, דלקת פרקים בשל עודף משקל.

התוכנית מבוססת על טיפול אישי (אחד על אחד) ולא במסגרת קבוצות תמיכה. הצטרפות לתוכנית מותנית בפגישת התאמה (ללא חיוב תשלום).

### זימונים:

מרפאת מומחים חיפה בטל. 054-5262911

מרפאת מומחים זיכרון יעקב בטל. 054-5791020