

הרמב"ם

לילדים

עלון מספר 7 חשוון ה'תשע"ו

שלום אברים וקרובים!

השבוע התחלנו בכתיבת פינה חדשה שתעסוק בעזרת ה' בצמחי מרפא ותבלין. כמו שאתם יודעים, הרמב"ם היה מומחה בתחומים רבים ובהם תחום הרפואה. בזמן שהתגורר במצרים הוא אפילו היה חופאו של המלך.

הרמב"ם כלל הדרכות רבות לאורח חיים בריא והשתמש רבות בצמחים ובמאכלים שונים לעשיית התרופות. לכן, בחרנו להביא לכם כל שבוע מידע קצר על צמחי מרפא ותבלין. את חלקם תוכלו לגדל בבית! השבת יחול יום פטירתה של רחל אמנו, נתפלל שתתקיים במהרה ההבטחה:

"כִּי־אָמַר ה' מִנִּי קוֹלְךָ מִבְּרִי וְצִינְךָ מִדְּמִיעָה כִּי־יֵשׁ שָׂכָר לִפְעֻלָּתְךָ נָאִם ה' וְשָׁבוּ מֵאֶרֶץ אוֹיֵב: וְיֵשׁ תַּקְוָה לְאַחֲרִיתֶךָ נָאִם ה' וְשָׁבוּ בָנִים לְגִבּוֹלָם."

שלכם,
איתן ורועי.



בשבוע שעבר למדנו על שביל הזהב. ראינו שהרמב"ם אומר לנו להיות מדויקים במידות שלנו ולא ללכת לקצה אחד של המידה. למשל: לא להיות כעסנים מידי וגם לא להיות אדישים מידי אלא ללכת בדרך האמצע. לנעוץ כשצריך, ולא לנעוץ כשלא צריך. השבוע נראה כיצד אפשר להרגיל את עצמנו ללכת בדרך האמצע.

אולם שימו לב, השבוע נכתוב רק על מידות שאנחנו לא קיצוניים בהן, למשל אדם שמתלוצץ מידי או אדם שעצוב בצורה חריגה. נכתוב על מידות שאנחנו לא מושלמים בהן אבל גם לא קיצוניים בהן. בעזרת ה' בשבוע הבא נכתוב על מידות שאנחנו קיצוניים בהן ונראה איך אפשר לשפר אותן.

הרמב"ם אומר לנו כך:

"וכיצד ירגיל אדם עצמו בדעות אלו עד שיקבעו בו? יעשה וישנה וישלש במעשים שעושה על פי הדעות האמצעיות, ויחזור בהן תמיד, עד שיהיו מעשיהן קלים עליו ולא יהיה בהם טורח, ויקבעו הדעות בנפשו".

הלכות דעות לרמב"ם פרק א הלכה ז.



ברוך חוזר ועושה



כמו שאתם יכולים לתאר לעצמכם אני גי'ג'י מלא מרץ. ואני מרגיש לפעמים שאני מדבר וצוחק יותר מידי, ועושה רעש רב מידי. הרבה פעמים אני אוהב להצחיק את החברים ויש סביבי רעש והמולה. המידה הזאת אינה מפריעה לי כמו הכעס כי להצחיק אחרים זה לא דבר רע, זה אפילו דבר טוב. אבל אחרי שבשבוע שעבר המדריך בסניף כעס עלי שהפעולה שלו נהרסה בגלל הבדיחות שלי, הבנתי שאני מגי'ג'י קצת לפעמים. והאמת היא, שהבדיחות שלי עלולות לא רק להפריע אלא גם לפגוע באחרים...

כבר למחרת הפעולה, ביום ראשון שעבר, החלטתי שאני מרגיל

זוכרים אותי? אני יותם הג'ג'י. נפגשנו גם בשבוע שעבר. אחרי שראיתי שגם יואב השתקן וידע לנעוץ, החלטתי שכרגע איני עובד על שיפור מידת הכעס שלי. חשבתי שכדאי לי להתחיל לעבוד על שיפור מידות אחרות ורק אחר כך על שיפור מידת הכעס. מידה נוספת שאני רוצה לשנות היא מידת השמחה, או יותר נכון - ליצנות.



ברוך חוזר ועושה

המשך

שהשארתי בפה היא כמו ויטמינים שאני בולע שמחזקים אותי. כשהגעתי לסניף ראיתי את החברה מתקבצים סביבי. הם לא ידעו שאני כבר לא יותם הג'יג'י והבדחן שאינו חושב לפני שהוא שולף בדיחות מהפה.

בסוף הפעולה, דב המדריך שלי סיפר סיפור. ראיתי איך הוא מסתכל עלי מפעם לפעם וחושש שאני אפריע שוב. אבל כמו שאתם וודאי מבינים, לא הפרעתי. הקשבתי לסיפור והוא היה מעניין דווקא.

למחרת נכנסתי לכיתה, וראיתי את יואב השתקן יושב בשקט והעניינים שלו היו אדומות. הופתעתי. מה הוא בוכה ככה ועוד באמצע הכיתה?

רציתי לגשת אליו אבל הייתי קצת נבוך. אני לא רגיל להיות ילד עדן ורגיש, תמיד אני צחוק ומספר בדיחות. אבל הפעם הרגשתי שהאיפוק שלי בימים האחרונים בנה אצלי משהו בלב. הרגשתי שאני לא בקצה של הליצנות אלא אני הולך כבר בשביל ההוב. אני יודע כבר שנחמד להיות שמח ושחשוב לשמח אחרים, אבל יודע גם מתי צריך להיות רציני.

שאלתי את יואב מה קרה והוא סיפר לי שסבא שלו נפטר. ראיתי בעיניים שלו שגם הוא רואה שאני יותם אחר כבר.

את עצמי לא לספר בדיחות העלולות להפריע למישהו אחר. המורה לחשבון נכנס לכיתה. כולם נעמדו בשקט, וממש התאפקתי לא לומר "כן המפקד". והצלחתי.

היום המשיך לעבור. זרקתי מידי פעם בדיחות לחלל הכיתה, אבל הרגשתי שהן היו נחמדות ולא הפריעו לאף אחד.

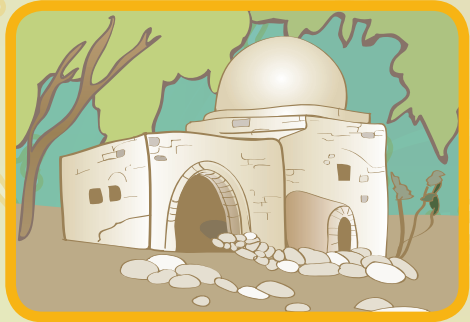
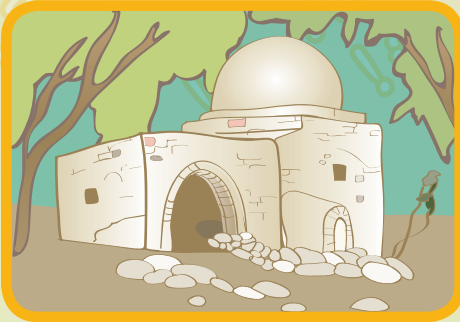
ביום שני הלכתי ליוני אחרי הצהריים וגם אז, כשירדנו למגרש אחרי האוכל, ניסיתי לא לומר דברים העלולים לפגוע במישהו מהחברים. אל תחשבו שזה היה קל. היו לי הרבה בדיחות שנפלטו לי מהפה כמעט. למשל, כשנתי לא הצליח לקלוע שלוש פעמים ברצף, רציתי לומר לו "פעם שלישית גלידה". או כשאביאל הענק התקרר, רציתי לומר שעוג מלך הבשן מתקרר, אבל התאפקתי. לפעמים אפילו שמתי יד על הפה כדי שהמילים לא יברחו לי בלי רשות.

אל תחשבו, היו גם מילים שלא הצלחתי לעצור. ככה זה כשרגילים לעשות משהו. קשה מאוד להשתנות ביום אחד.

אבל אתם יודעים, מיום ליום הרגשתי שאני מצליח יותר. ביום ראשון היה לי קשה מאוד להתאפק וכל בדיחה שרצתה לצאת צבטה לי את הלשון.

ביום שלישי כבר הייתי מיומן. הרגשתי שכל בדיחה מעליבה

מצא את ההבדלים



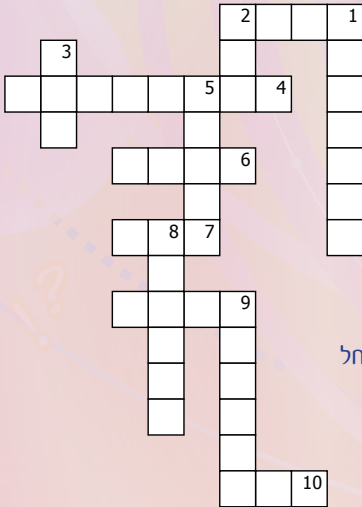
משימה!

חשבו על חידה

הקיינות אצלכם אתם רוצים לנפות אותה. בחרו מהו קטן-קטן להשתפר בו ונסו להתאחד בו ככל האפשר. לדוגמה: להתנהג בסבלנות לחבר הכיתה, לעבור בבית, ללכת לישון בלילה, תחפו אותנו איך אתם מורגשים אחרי כמה ימים שבהם אתם משהלים להלחץ באשמה. וודאי תרגישו שזה הולך ונורה קל יותר...



תשבץ רחל אימנו



פרס שווה למי שיעלה בהגרלה!
את הפתרונות צלמו ושילחו אילנו לכתובת:
rambamlyeladim@gmail.com
ומבין כל מי שיענה נכון יוגרל פרס.
אז... קדימה לעבודה!
(אפשר לשלוח גם תשובה לאחת החידות ולהיכנס להגרלה).

- | | |
|------------------------|-----------------------------------|
| 1. יום פטירת רחל אימנו | 1. בעלה של רחל |
| 2. שם פגש יעקב את רחל | 2. מספר השנים שעבד יעקב בעבור רחל |
| 3. מקום הולדתה של רחל | 3. בנה הבכור של רחל |
| 4. אבי אביה של רחל | 4. אחותה של רחל |
| 5. רחל קבורה על... | 5. שפחת רחל |
| 6. בנה הקטן של רחל | 6. אביה של רחל |

חבל!! פירת צמחי מרפא ותבואין

שירת העשבים

שום הגינה



שום הגינה הוא צמח תבלין רב שנתי, בעל טעם וריח מיוחדים. השום נחשב לבעל סגולות רפואיות ויש לו השפעה של חיזוק וחיידוש על מערכות מרכזיות בגוף האדם, בהן מערכת העיכול, מערכת החיסון, הלב, כלי הדם והנשימה. מוסיפים אותו לבישול של מאכלים שונים או משתמשים בו בתור תבלין לסלטים. אפשר להוסיף את שיני השום בשלמותן או להשתמש בשום כתוש. זריעה או שתילה של שום הגינה היא פעולה קלה ופשוטה. אפשר לעשותה באדמת הגינה או באדנית.

שום הגינה הוא בעצם תפוחית של בצלים. הבצלים מתרבים והופכים לראשי שום שלמים. תהליך זה נקרא 'רבייה וגטיבית'. אם מעוניינים לגדל את שום הגינה בגינה אפשר פשוט לקחת ראש שום. לפני השתילה יש להפריד את ראש השום לשיני שום יחידות. את שיני השום מטמינים באדמה עם 'השפיץ' כלפי מעלה, בעומק של חמישה סנטימטרים ובמרווחים של עשרה עד חמישה עשר סנטימטרים זה מזה. בסיום הזריעה יש להשקות היטב ובעדינות. כחודש לאחר זריעת השום תתחיל נביטה של עלים ירוקים, ולאחר כשישה חודשים מהשתילה, העלים יחלו להצהיב.

זהו הזמן להפסיק להשקות. כשבועיים לאחר הפסקת ההשקיה, אפשר לשלוח את ראשי השום מן הקרקע ולתלות אותם לייבוש במקום מוצל. תנאי גידול

קרקע: הקרקע שעליה יגדל השום צריכה להיות לחה ומנוקטת היטב. על האדמה להיות פורייה, אך לא יתר על מידה.

אור: לגידול אופטימלי יש לבחור באזור שאור השמש חודר אליו באופן מלא.

עונה: שום הגינה הוא גיאופיט רב שנתי, עם זאת מומלץ לזרוע בחודשים חשוון-סלו (בדיק עכשיו!!!).

השקיה: מועטה. יש לשמור על קרקע לחה.

פריחה: פרחים לבנים קטנים יפרחו בחודשים תמוז-אב. חשוב לדלל את הפרחים, שיצפנו בתוכם לא מעט זרעים. כדי שצמח השום לא ישתלט על הגינה. באדנית של שום הגינה אפשר לגדל צמחי בצל ופקעת הדורשים תנאי גידול דומים, כמו: בצל ירוק, צנונית וכדומה. מתוך: אתר 'בלוגינן'.