

פינת המתכון הבריא

ראוי לקרוא לפני השבת

ממרח עדשים ירוקות

- 3/4 כוס עדשים ירוק מושרות (רצוי מונבטות).
- 1 בצל גדול.
- מיץ מחצי לימון.
- רבע כוס שמן זית.
- 1 כפית קמח סויה או חמוס
- 1 כפית שטוחה של מלח
- קורט לפלפל שחור גרוס
- 1-2 שיני שום (לא חובה)

לבשל את העדשים במים עד שיתרככו לגמרי ולסנו. לחצות את הבצל ולפרוס את החצאים לפרוסות. לשים במחבת גדולה ארבע כפות מים, להוסיף את הבצל ולדאות על אש בינונית תוך ערבוב, עד שהבצל מקבל גוון חום. ניתן להוסיף מדי פעם עוד כף מים. להכניס את הבצל למעבד מזון ולטחון מעט. להוסיף את קמח הסויה חצי ולטחון. להוסיף שתי כפות מים ולטחון. להוסיף חצי מהעדשים הרוכות והמוסונות. לעבד עד לקבלת מרקם מחיתי. להוסיף את החצי השני, את המלח ואת הפלפל ולהמשיך לטחון. כשמחליטים שהמרקם מספיק חלק, להוסיף תוך כדי טחינה את השמן.

ניתן להמיר את העדשים הירוקים בכל קטניה אחרת לבחירתך.

מילו דבריהותא

באדיבות דוד החקין

פעם אחת תלמידי ישיבה התווכח עם סטודנט על מציאות הבורא. אחד משך לכאן והשני לשם. לפתע יצא חסיד ברסלב מהיער ואמר: "מה אתם בכלל מתווכחים?! עכשיו אני דיברתי איתו!"

פרופסור לכיתה: "אין אלוקים! עובדה שלא רואים אותו."

תלמיד חכם העיר: "גם את השכל שלך לא רואים, סימן שאין לך שכל!"

אחד מן המשכילים שאל יהודי ירא שמיים: "האם מצרפים אחד כמוני למניין?". "דאי" השיב הנשאל. "שהרי מספר 9 לעולם לא יוכל להיפך למספר 10 מבלי לצרף 0".



ציור: שמחה אבן חיים www.simcha-art.co.il

סיפור לשבת (מתוך מעשה מחיגר, סיפורי מעשיות)

"... והשיב לו: אספר לך מעשה:

פעם אחת היה חכם אחד, והקיסר מהמדינה היה אפיקורס גדול, ועשה את כל המדינה לאפיקורסים. והלך החכם וקרא את כל בני משפחתו. ענה ואמר להם: הלא אתם רואים שהקיסר הוא אפיקורס גדול, ועשה את כל המדינה אפיקורסים, וקצת ממשפחתנו עשה גם כן לאפיקורסים. ככן נפרש אל המדבר, **כדי שנשאר בהאמונה בהשם יתברך**. והסכימו עמו. ואמר החכם שם (הינו שהוקביר איזה שם מן השמות), והביא אותם אל המדבר, ולא הוטב בעיניו אותו המדבר, ואמר שם ונשא אותם אל מדבר אחר, ולא הוטב בעיניו גם כן. ואמר עוד שם, והביא אותם אל מדבר אחר, והוטב בעיניו. ואותו המדבר היתה סמוכה אל השני אלף הרים, והלך (אותו החכם הנ"ל) **ועשה עגול סביבותם**, שלא יוכל שום אחד להתקרב אליהם. ויש אילן, שאם היה אותו האילן נשקה, לא היה נשאר ממנו (הינו מן השדים) כלום. על-כן עומדים יום ולילה מאתנו, שהופרים ואינם מניחים מים להאילן. ושאל אותו: למה עומדים יום ולילה? בין שהופרים פעם אחת למנע המים, די. השיב לו: שיש בינינו מדברים, ואלו המדברים הולכים ועושים מחלקת בין מלך זה למלך אחר, ועל-ידי זה נעשה מלחמה, ועל-ידי זה נעשה רעידת הארץ, ונזפל האדמה שסביבות החפירה, ויוכל לבוא מים להאילן, על-כן עומדים תמיד להפרי, כנ"ל, וכשנעשה מלך בינינו, עושים לפניו כל הליצנות ושמתים. זה מתלוצץ איד הויק תינוק, והילדת מתאבלת עליו, וזה מראה ליצנות אחרות, וכן כמה מיני ליצנות, וכשהמלך בא בתוך השמחה, הוא הולך ומטיל עם השרי מלוכה שלו, ומנסה עצמו לעקר האילן, כי אם לא היה האילן כלל, היה טוב לנו מאד. ומחזק לבו מאד כדי לעקר האילן בלו, וכשבא אל האילן, אזי האילן צועק מאד, ואזי נזפל עליו פחד והחור לאחוריו. פעם אחת נעשה מלך חדש ביניהם, ועשו לפניו ליצנות גדולות, כנ"ל, ובא בשמחה גדולה, ועשה לעצמו אבירות לב מאד, ואמר לעקר את האילן בלו לנמרי, ויצא למלך עם שריו. וחזק לבו מאד, ורץ לעקר האילן לנמרי, וכשבא אליו, נתן קול גדול, ונזפל עליו פחד, וחזק לבו מאד, והיה הולך בתוך כך נסתכל וראה בני-אדם יושבים (הינו הכת אנשים של החכם הנ"ל), ושלח איזה אנשים מאנשיו לעשות להם כראוי, בדרך תמיד (הינו שזה המלך שלח להיוקם בדרך), וכיון שראו אותם המשפחה של בני-אדם הנ"ל, נפל עליהם פחד. ואמר להם הונן הנ"ל: אל תפחדו. וכשנתקרבו השדים לשם, לא היו יכולים להתקרב אליהם מחמת העגול הנ"ל שהיה סביבותם, ושלח שלווחים אחרים, ולא היו יכולים גם כן, ובא בכעס גדול, והלך בעצמו, ולא היה יכול גם הוא לקרב אליהם, ובקש מהונן שישניחנו לכנס לשם ואמר לו: מאחר שאתה מבקש, אני אתה איתך לכנס, אבל אין דרך שילך המלך יחידי, ואני אתה איתך עם עוד אחד לכנס, ופתח להם פתח ונכנסו, וחזר וסגר העגול. אמר המלך להונן: איד אתה בא לישב על מקום שלנו? אמר לו: מפני מה הוא מקומך? הוא מקום שלי. אמר לו: אין אתה מתירא ממני? השיב לו: לאו. אמר לו: אין אתה מתירא? ופשמ עצמו ונעשה גדול מאד עד השמים, ורצה לבלעו. אמר הונן: אף-על-פי-כן איני מתירא כלל, אף אם אני רוצה, תהיה אתה מתירא ממני. והלך והתפלל קצת, ונעשה עב וענן גדול, והיו רעמים גדולים, והרעם הורג אותם, ונהרגו כל השרי מלוכה שלו שהיו עמו, ולא נשארו כי אם הוא עם האחד שהיה עמו שם בתוך העגול, ובקש אותו שיפסק הרעם, ופסק. ענה המלך ואמר: מאחר שאתה איש בונה, אתה לך ספר מכל המשפחות של שדים, ...

אחר-כך כשהגיע זמנו של הונן לפטר מן העולם, קרא לבניו וצוה להם ואמר להם: אני מניח לכם זה הספר: והלא אתם רואים שיש לי כח להשתמש עם זה הספר בקדשה, ואף-על-פי-כן איני משתמש בו. **רק יש לי אמונה בהשם יתברך**. גם אתם אל תשתמשו בו. אפלו אם ימצא אחד מכם שיוכל להשתמש בו בקדשה, אף-על-פי-כן אל ישתמש בו, **רק יהיה לו אמונה בהשם יתברך**. ונפטר החכם, והלך הספר בירשה ובא לבן בנו, והיה לו כח להשתמש בו בקדשה, רק שהיה לו **אמונה בהשם יתברך**, ולא היה משתמש בו, כבאשר צוה הונן. והמדברים שיש ביניהם היו מפתים את נכד הונן הנ"ל: באשר שיש לך בנות גדולות ואין לך לפרנסם ולהשיאם, על-כן השתמש בזה הספר. והוא לא היה יודע שהם מפתים אותו, וסבר שלבו מעצו לזה. ונסע לאביו וקנו על קברו, ושאל אותו: באשר שהנחת צואה שלא להשתמש עם הספר, רק שהיה לנו אמונה בהשם יתברך, ועתה הלב מפתה אותי להשתמש בו. ענה אותו (הונן הנפטר הנ"ל): אף-על-פי שיש לך כח להשתמש בו בקדשה, **מוטב שיהיה לך אמונה בהשם יתברך** ואל תשתמש בו, והשם יתברך יעזר לך. ועשה כן.

אורא דליקוטי תפילות

"וזכנו ברחמיך הרבים לאמונה שלמה באמת, לאמונה הקדושה, להאמין בך ובצדיקיך האמתיים, באמונה שלמה באמת, ותצילנו ברחמיך הרבים מאמונות קזביות מאמונות של שטות והבל, ולא יהיה לנו שום אמונה קזבית, ולא נאמין בשום דבר שהוא מדרכי האמור, ולא נלך בדרכיהם ונקותיהם, ולא נטה לבבנו אחר שטותיהם ושקרניהם, רק נזכה לאמונה דקדשה בשלמות, לאמונה זכה ונקיה בך יהוה אלהינו, ובצדיקיך האמתיים, ובתורתך הקדושה, בתורה שבכתב ותורה שבעל-פה, ובקלילות עמך ישראל הקדוש, באמת ובלב שלם". (תפילה יח')