



# איך מכינים חלת שבת

אפשר להכין שתי חלות משפחתיות שיוכלו לשמש אותנו בקבלת השבת.

## מתכון לחלת שבת:

החומרים

שלושים גרם שמרים

כף סוכר

רבע כוס מים פושרים

שלוש כוסות קמח

שבעים גרם מרגרינה רכה

חצי כוס סוכר

שני חלמונים

חצי כוס נוזלים (מים, חלב, גביע שמנת)

כף תמצית וניל

כף קליפת לימון מגורדת

קורט מלח.

## אופן ההכנה:

לערבב את החומרים בקערה קטנה, להתפיה עד שמתחיל לתסוס כרבע שעה.

לערבב את כל החומרים יחד כולל השמרים שתפחו וללוש לבצק חלק (אפשר במערבל) עד שהבצק חלק ולא נדבק. אפשר להוסיף קצת קמח אבל הבצק צריך להישאר רך.

לשים את הבצק בקערה, לזרות עליו קצת קמח ולכסות במגבת כדי שלא יתייבש. להשהות לתפחה במקום חמים (בשמש למשל) עד שהבצק מכפיל את עצמו. ליצור מהבצק (בכמות בהתאם לגודל הרצוי) שלושה גלילים ולקלוע לחלה. למרוח בביצה ולפור שומשום או פרג לאפות בחום בינוני כשלושים דקות או עד שמקבל גוון זהוב.

## חלת השבת של עדנה מתכון קל להכנה ומומלץ מאוד!

חמישים גרם שמרים

חבילה של מרגרינה (200 גרם)

כוס לבן

שלושת רבעי כוס סוכר

שתי ביצים

שליש כוס מים או חלב פושר

חבילה קמח (1 ק"ג)

קורט מלח

קליפת לימון מגורר מלימון אחד

מיץ לימון מלימון אחד

אפשר להכניס צימוקים לבצק.

ביצה טרופה

שומשום

להתפיה בקעריית עם מים פושרים ומעט סוכר

ללוש את כל החומרים.

להוסיף את הקמח בהדרגתיות כדי שהבצק

לא יהיה יבש או דביק מדי, אלא רך למגע.

במהלך הוספת הקמח לבצק להוסיף גם את

השמרים עם המים.

להתפיה את הבצק כשעה עד

הכפלת נפח הבצק.

להכין מן הבצק שתיים או שלוש חלות.

אפשר להכין גלילים ולקלוע חלת צמות.

למרוח ביצה ולפור שומשום על החלות.

להתפיה עוד כחצי שעה ולאפות בחום בינוני עד שהחלה שחומה.

## חנה'לה ושמלת השבת - הצגה קבוצתית



## תפקידים להצגה:

(ניתן להוסיף עוד דמויות הבאות ללכלך את חנה'לה כדי שלכל החניכים יהיה תפקיד)

- |                        |                       |               |
|------------------------|-----------------------|---------------|
| 1. חנה'לה              | 5. עדנה הפרה          | 9. כתמים      |
| 2. שמלת השבת של חנה'לה | 6. הלשון של עדנה הפרה | 10. ירח       |
| 3. אמא של חנה'לה       | 7. איש זקן            | 11. כוכבי זהב |
| 4. זוזי הכלב           | 8. שק פחמים           |               |



אמא של חנה'לה תפרה לה שמלת שבת יפה ולבנה.  
יצאה חנה'לה לטייל ופגשה את זוזי הכלב,  
אמרה חנה'לה לזוזי: "אסור לקפוץ, השמלה  
תתלכלך"

חנה'לה המשיכה בדרכה ופגשה את עדנה הפרה.  
עדנה רצתה להתקרב לחנה'לה וללקק אותה  
אמרה חנה'לה לעדנה: "אסור להתקרב ואסור  
לגעת -

השמלה תתלכלך!"

פגשה חנה'לה סבא זקן ועייף סוחר לבדו שק  
פחמים כבד.

אמרה חנה'לה: "אני אעזור לך עם השק..."

אוי, שוד ושבר! מה קרה!?

מה קרה לשמלה???

השמלה התלכלכה!

חנה'לה הייתה עצובה...  
אמר לה הירח: "אל תבכי, קטנה"  
וצבע את השמלה בכוכבי זהב

חנה'לה חזרה הביתה שמחה וטובת לב.



# קבלת שבת לדוגמה

## הדלקת נרות

תבורך לנו נר של שבת  
על כי בשורת מנוחה  
הבאת לנו.  
לובן אורך  
מביא את האור למעוננו  
וטוהר וזוך.  
תלונו שלהבת קדשך  
בימי העמל הקשים  
עד כי תשוב ותאיר עמנו  
בשבת הבאה.

(ברכת נרות מן הקיבוצים מעין ברוך, חצרים, גונן, בית  
העמק  
מתוך: מעין הברכות - הוצאת שיטים - מכון החגים  
הקיבוצי)

את שעת המחילות שבה נוכל  
לשמוע את פעימות לבו של הזולת.  
שבת, ברוך בואך,  
ברוך בואך, ברוך נרך.  
(ברכה מקיבוץ משמרות,  
מתוך: מעין הברכות, הוצאת שיטים מכון החגים  
הקיבוצי)

## קידוש

נסתכל בתירוש ובצבעו,  
נריח את ריחו,  
נקשיב לצליל נשיקת הכוסות,  
נטעם את טעמו.  
שתבוא עלינו השבת  
בצבע, בניחות, בצליל ובטעם...

שבת שלום!

## סיפור:

אלוהים (אומרת הנשמה), מתוך התוהו  
והאינון בראתני.  
ביום הראשון האירות אותי כדי שאראה את  
עצמי, והבדלת בין החושך לבין האור שבי.  
ביום השני בראת את שמי הכחולים ואת  
געגועי.  
ביום השלישי בראת את אדמתי ואת  
הפרחים היפים של אהבתי.  
ביום הרביעי בראת את הכוכבים הרחוקים,  
אשר בתוכם, בודדה אבל לא אוהדת (כי  
שום דבר בהיותי בתוכך אינו אוהד) אני  
שרויה.  
ביום החמישי בראת את המפלצות ואת  
הדגים המוזרים של חלומותיי.  
ביום השישי שיווית (על ידי מכות מכאיבות)  
את דמותי כנשמת אדם, והעמדתי יחידה  
ועירומה לפניך.  
עכשיו כלה היום השישי. עכשיו בא הלילה.  
עכשיו הגיעה אפוא העת שתיתן את יום  
השבת, אלוהים! תן לי את השבת. תן נא לי,  
אבי שבשמים, את שבת השבתות.  
(מתוך: פנחס שדה/ החיים כמשל)

## חלה

אז,  
ימלא שחוק פיננו,

נברך על נרות שבת.  
נקדש זיום ונתבשם בחומם.  
זה עתה כלינו ששת ימי מעשה ויצירה.  
לבנו קשוב וביתנו פתוח לקבל פני שבת  
מנוחה.  
בואי שבת והשכיני שלוה ורגיעה במעוננו,  
חן ותפארת במעשה ידינו.  
שלום לבואך שבת ברוכה.  
(ברכת הנרות מקיבוץ משמר השרון, מתוך: מעין  
הברכות, הוצאת שיטים - מכון החגים הקיבוצי)

## יש שעה שהאור / רחל חלפי

יש שעה שהכל יושב בתוך  
האור  
כמו אבן חן בתוך עדי זהב  
אפשר לחפון אור כזה  
אפשר לאכול אור כזה  
אפשר לגמוע אור כזה  
אפשר לנוע בו לאורך ולרוחב  
אפשר לשקול אותו בזהב  
מלא.

ברוך בואך, שבת,  
בואך ברוך,  
הביאי נא עמך את המרגוע, את השלוה,  
שלאחר שבוע רב פנים של המולת עמל,  
את החלל, שבתוכו אפשר לרקום  
אינסוף של חלומות, ביחד ולבד,



(ברכה מן הקיבוצים פלמ"ח צובה וכפר החורש. מתוך:  
מעין הברכות, הוצאת שיטים - מכון החגים הקיבוצי)

ולשונו רינה.  
נברך על פת וענב,  
מתנת אדם ואדמה,  
מי יתן טעמים,  
לא יפוג לעולם.  
לחיים!

(ברכה מקיבוץ מזרע,  
מתוך: מעין הברכות, הוצאת שיטים מכון החגים  
הקיבוצי)

### חמדה / דליה רביקוביץ

שם ידעתי חמדה שלא היתה כמוה,  
והזמן ההוא היה יום השביע בשבת  
וכל בדי אילנות היו מתעצמים לגבוה.  
והאור הלך מסביב שוטף כנהר לנבוע,  
וגלגל העין את גלגל החמה חמד.  
אז ידעתי חמדה שלא היתה כמוה.  
הזהירו ראשי השיחים והאור לא ידע שבוע,  
נתך בגלי הנהר ובכל אדוותיו נצת,  
אף ראשי היה בעיניו כתפוח זהב לבלוע.  
שושני נהר צהובות פערו את פיהן לבלוע  
את אדוות הנהר בחפזן וגבעול העשב השט,  
ואותו היום היה יום השביעי בשבת  
וכל בדי אילנות מתעצמים בתשוקה לגבוה  
ואז ידעתי חמדה שלא היתה כמוה

### מאת רבקה מרים:

איני זקוקה למאום כדי להפרותני  
מלבד אולי לחופן גרגרי חיטה בלולים  
בסערת רוח  
ולכובסות העומדות לצד הדרך ומביטות בי  
בפקפוק  
אוכל להראות כיכר לחם טריה  
אותה הריתי אך היום.

### ברכות המשפחה

"ההוויה החברתית המיוחדת של שבת  
המשפחה גם יחד... כלולה בתוכני השבת'  
והחג, והשבת חשובה במיוחד מבחינה זו,  
מפני שתכיפותה היא שמקיימת הויה  
זו ברציפות ...

היושבים יחד אל שולחן המשפחה באים כדי  
להיות זה עם זה, להיאהב זה לזה,  
גלות עצמם זה לזה, כל אחד לפי אופיו  
ומקומו במשפחה, עם שהם יושבים  
יחדיו כדי לקדש את היום ..."

(מתוך אליעזר שביד, ספר מחזור הזמנים, עמ' 44)

### על השבת/ ש' שלום

אדם, אדם ושבת שלו.  
יש מעלה בסערה אורות שבתו,  
וחייו שלהבתם, אדירה שלהבתם,  
יש בונה שבתו אריחים של דמעות,  
ובהק לשבת, כבוהק הדמעות,  
ויש נושא כל ימיו כפיו לשבת  
ואליה לא בא.  
אדם, אדם ושבת שלו.  
אולם אחת היא שבתו של עולם.  
מנרות הדמים,  
מבוהק הדמעות ממעל כפיים בלילות של  
חולין -  
אחת היא שבתו של עולם.

### קטעים מפה ומשם

נברך את השבת למנוחת הגוף ולשלות  
הנפש. שתהיינה עינינו ליפי ההר  
ולבנו לרעות שתהיה שבתנו שלום ובביתנו  
הברכה. שבת שלום!





# שירון שבת

## מי האיש

מי האיש  
חפץ חיים  
אוהב ימים  
אוהב ימים לראות טוב  
נצור לשונך מרע  
ושפתייך מדבר מרמה  
סור מרע ועשה טוב  
בקש שלום ורדפהו

## שבת בבוקר

שבת בבוקר, יום יפה  
אמא שותה המון קפה  
אבא קורא המון עיתון  
ולי יקנו המון בלון.  
אפשר ללכת לירקון,  
ולשוט שם בסירה,  
או לטייל עד סוף הרחוב  
ולשוב בחזרה  
אפשר לקטוף פרחים  
כאלה שלא אסור  
ואפשר ללכת עד הגן  
ולראות שהוא סגור

## שלוה

על המחנה נדלק ירח,  
על המאהל כוכב זורח,  
והזמן כמו גומי מתמרר.  
ליל שבת בלי טעם ובלי ריח,  
והשקט את הלב קורע.  
איזו מין שלוה, ולא עושים שום  
דבר  
איזו מין שלוה, ועוד שבוע עבר  
השבת בכלל אינה עוברת,  
כבר קראנו את עיתון הערב,  
שרנו כבר שירי מגל וחרב,  
כבר תפרנו את החור בגרב,  
ופתרנו תשבצים בלי הרף.  
איזו מין שלוה...  
אף מכתב ממך עוד לא הגיע,  
עוד מעט המפקד יופיע,  
ויחזור ודאי שוב להבטיח  
בקרוב לרגילה אגיע,  
שתקני שוב שנים ביצוע.  
איזו מין שלוה...

## יונה עם עלה של זית

יש לי תמונה בבית  
של יונה עם עלה של זית.  
מעליה גלגל החמה,  
לרגליה פגעי מלחמה.  
היונה של השלום  
ביד אמן היא מצוירת,  
תמונה מושלמת,  
חלומות בתוך מסגרת.  
יונה עם עלה של זית,  
צאי מן התמונה,  
השיבי את האמונה  
שהשלום יבוא בעקבותיך..

## יום שישי

השבוע מתחיל מאוחר כרגיל  
אין לי כח לקום אין לי חשק לכלום  
יום ראשון דיכאון יום שני עצבני  
יום שלישי לא ניגמר רביעי מיותר  
וביום חמישי מצב רוח חופשי  
זה כבר סוף השבוע  
ומחר יום שישי

יום שישי את יודעת  
יש בעיר מסיבה  
נשארים כל הלילה  
עד הבוקר הבא  
יום שישי את יודעת  
והיום במיוחד  
אם תירצי כל הלילה  
הוא שלנו לבד

אז אני מטלפן מתכנן מתכונן  
מתקלח שעה מתבונן במראה  
מחטא יבלות ומרים משקולות  
משחרר כיווצים ומותח קפיצים  
כשהראש מסודר לא איכפת שום דבר  
יום שישי כבר מגיע  
השבוע נגמר

כשעובר יום שבת והזמן אז לאט  
אני שוב מייבש, עוד שבוע חדש  
בעיות, עניינים, חדשות, עיתונים  
והכל שגרתי, שיעמום אמיתי  
אז עכשיו אני כאן, מעביר את הזמן  
אין לי דרך לברוח, לא יודע לאן

יום שישי את יודעת..

## שיר העמק

באה מנוחה ליגע  
ומרגוע לעמל.  
לילה חיוור משתרע  
על שדות עמק יזרעאל.  
טל מלמטה ולבנה מעל,  
מבית אלפא עד נהלל.

מה, מה לילה מליל?  
דממה ביזרעאל.  
נומה עמק, ארץ תפארת  
אנו לך משמרת.

ים הדגן מתנועע,  
שיר העדר מצלצל,  
זוהי ארצי ושדותיה,  
זהו עמק יזרעאל.  
תבורך ארצי ותתהלל  
מבית אלפא עד נהלל.

אופל בהר הגלבוע,  
סוס דוהר מצל אל צל.  
קול זעקה עף גבוה,  
משדות עמק יזרעאל.  
מי ירה ומי זה שם נפל  
בין בית אלפא ונהלל?

מה, מה...  
מה, מה...

## קום והתהלך בארץ

קום והתהלך בארץ  
בתרמיל ובמקל  
וודאי תפגוש בדרך  
שוב את ארץ ישראל.  
יחבקו אותך דרכיה  
של הארץ הטובה,  
היא תקרא אותך אליה  
כמו אל ערש אהבה.  
זאת אכן אותה הארץ,  
זו אותה האדמה  
ואותה פיסת הסלע  
הנצרבת בחמה.  
ומתחת לאספלט לבנייני הראווה  
מסתתרת המולדת, ביישנית  
וענווה.

