

יתדניק



גליון 16



תזונה בפסח



טעם של בית

FREEDOM



נקודה למחשבה

ועוד...

- דבר הועד
- מה נעשה במושב
- הכר את המשפחה
- נקודה למחשבה
- שיר לנשמה
- פרשת השבוע
- בקרוב אצלך, שמחות
- היתדעת? שעשועים



דבר הועד

שלום לכל תושבי יתד,

להן תמצית מהפעילויות בשבוע האחרון:

- **גדרות ביטחון** - החלפת גדרות הביטחון מסביב למושב, נמצאת בעיצומה. אנו מקדמים החלפה של שלושה שערים ידניים לשערים חשמליים, לטובת התושבים.
- **פרויקט גינון** - פרויקט הגינון ביישוב, בשיתוף משרד הביטחון, מתקדם לקראת ביצוע.
- **טאטוא רחובות** - בחלק מהשיבה הביתה וכדי שהחזרה תהיה נעימה, מחלקת התברואה מ.א. אשכול החליטה באופן חד פעמי, לטאטא כבישים, בשיתוף צוות כפיים ומנוף, לניקוי כל הרחובות ביישוב. קבלני המועצה יקבעו עם וועדת גינון וקבלן הגינון במושב לסיוור ותיאום עם וועד המושב. התכנון המקורי היה לעשות את זה טרם חזרת התושבים אבל המציאות מכתיבה את הזמנים. כמובן, תצא הודעה ונעדכן בהתאם.
- **מזכירה חדשה** - אנו שמחים להודיע כי רויטל ברקל נבחרה לתפקיד מזכירת היישוב. ברכה והצלחה לחברתנו רויטל. זו ההזדמנות להודות לטל ולאחל הצלחה בהמשך דרכה.
- **פסח בפתח** - וועד ההנהלה מזמין את כל תושבי יתד להרמת כוסית ביום ראשון הקרוב לברכה ולשי לכבוד החג.

ביום שני יד' ניסן נשב כולנו "לסדר פסח" חסרי החטופים הקדושים נזכור!! לבקש די לצרותנו!! ושיחזירו הבנים והבנות הנמצאים יותר מידי זמן, במנהרות החושך! במצור ובמצוק בידי המחבלים. כולנו תפילה שהחטופים היקרים יחזרו בריאים בגופם ונפשם ונאחל ונתפלל לשלומם של חיילי צה"ל.

שבת שלום

וחג פסח שמח ומלא תקווה.

מאיר יעקב יו"ר וועד ההנהלה.



מה נעשה במרשב

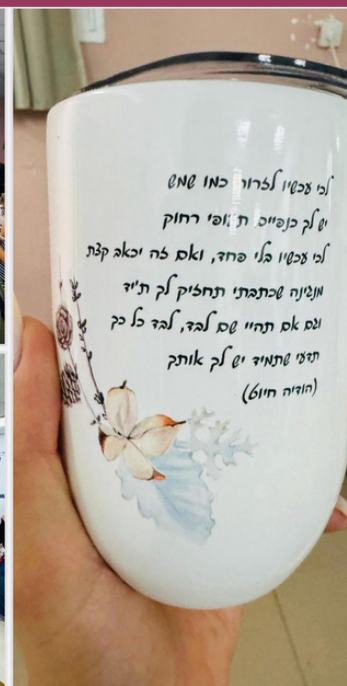
טיול למדבריום-

ביום שישי שעבר יצאנו לחזק את קהילת שלומית אשר ספגה אבידות קשות כאשר יצאו להגן בעוז ובגבורה על מושב פריגן ובכך מנעו חדירה לשאר יישובי החבל. חילקנו להם עציצים והמון אהבה. בתקווה שמתוך השבר נפרח ונתחזק יחד.



ערב נשים-

אתמול נפגשנו נשות המושב לערב של יחד שבו יצרנו, התחברנו ונהננו. היה בייף כל כך לראות אתכן, נשים אהובות. מי ייתן שנזכה לעוד ערבים של יחד, ורק בשמחות!



מה נעשה במושב

בקרוב... חוגגים מימונה בבית משפחת גמרי, עם דלת ולב פתוח,
כולם מוזמנים לבוא בשמחה!



חפי שוה חרדכי

מצות - המצה הריבועית המוכרת, עשויה לרוב מקמח חיטה (לבן) ומעט מים. במצה אחת יש כ-160 קלוריות, שווה לכמות האנרגיה הנמצאת בשתי פרוסות לחם, אך משביעה הרבה פחות. אם ניתן, כדאי לנסות את המצות מקמח מלא, העשירות בסיבים תזונתיים וגורמים לתחושת שובע לאורך זמן. אפשר גם לנסות 'מצה קלה', המכילה כ-2/3 מכמות הקלוריות שיש במצה רגילה, או פריכיות אורז (לאוכלי קטניות).

בחנויות ובמאפיות ניתן למצוא לחמניות כשרות לפסח על בסיס קמח מצה, קמח תפו"א, קמח אורז, קמח שקדים וכדומה. חשוב לזכור ולקחת בחשבון כי במקרי רבים הלחמניות האלה מכילות כמויות גדולות במיוחד של שמן ושל ביצים.

תפוח אדמה ובטטה מהווים חלק מרכזי בתפריט העדות שבהן שלא אוכלים קטניות ואורז. כדאי להעדיף תפו"א אפוי בתנור או מבושל על פני מטוגן.

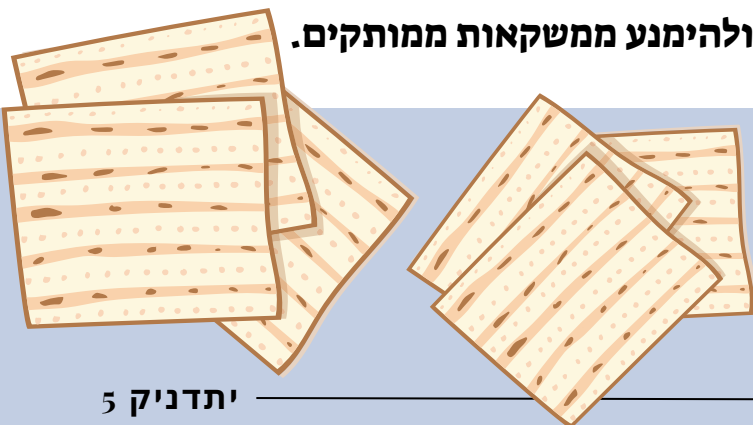
אם אתם כן נוהגים לאכול קטניות בחג – אפשר להכין תבשילים, מרקים וסלטים עשירים בחלבון ובסיבים – מעדשים, חומס, שעועית, מש, פול, אפונה יבשה, פולי סויה ותורמוס. החלבונים שבקטניות יכולים להיות תחליף צמחוני בריא, טעים ומשביע למנות הבשריות שארוחות החג גדושות בהן.

שימו לב: כוסמין (באנגלית Spelt) הינו אחד מ"חמשת מיני דגן", ומאכלים המכילים אותו נחשבים כחמץ בפסח. לעומתו כוסמת (באנגלית Buckwheat) הינה צמח שונה ואינה נחשבת כחמץ בפסח (למעט מוצרים כשרים כמו מצות מקמח כוסמין).

המצות לתזונה בריאה בסעודות החג-

בחירת מנות: גם בארוחות החג, מומלץ להשקיע מחשבה בבחירות המזון שלנו. זוהי הזדמנות טובה להתרגל ולאכול יותר מזון שהוכן בבית, מחומרי גלם טבעיים שעברו כמה שפחות עיבוד. כדאי לצרוך מזונות ברוח התזונה היום תיכונית. מומלץ לכלול בכל ארוחה ירקות וסלטים מגוונים.

קינוחים ומנות אחרונות: מומלץ להסתפק במנת קינוח קטנה ולבחור בקינוח על בסיס פירות, כמו לפתן או סלט פירות. אפשר ורצוי לוותר על ממתקים ועוגיות. שתיה: מומלץ להגיש לשולחן מים לשתיה ולהימנע ממשקאות ממותקים.



תזונה בפסח

חפי שרה מרדכי

ארבע כוסיות בליל הסדר: ישנם מנהגים שונים בנוגע לסוג היין ולכמותו. בדאי להשתדל לצמצם בצריכת יין ומיץ ענבים מתוק ולצאת ידי חובת שתייה בכמות הקטנה האפשרית על פי ההלכה.

ספיגת האלכוהול משתנה מאדם לאדם, לכן שתו לאט, אכלו ושתו הרבה מים בין הכוסות. כך תאפשרו לגופכם לפרק את האלכוהול בלי להעמיס עליו כמויות גדולות. העדיפו יין אדום על פני יין לבן.

הימנעו משתיית אלכוהול בשילוב תרופות. אלכוהול משבש את פעילות התרופה, ושילוב השניים עלול לגרום לתופעות מזיקות ואף להרעלה.

מכסה שבועית מומלצת: גברים - 5 כוסות בשבוע. נשים - 4 (אישה בהריון או שמתכננת הריון - 0). אם עברתם את המכסה, הפסיקו לשתות אלכוהול!

המלצות נוספות: במהלך החג כולו מומלץ לנצל את ימי החג לטיולים משפחתיים בחיק הטבע ולפעילות ספורטיבית משותפת כגון: הליכה, רכיבה על אופניים, משחקי כדור וכדומה. לא חייבים לנסוע רחוק לשם כך: גם טיול רגלי בקרבת הבית יכול להיות מהנה ומרענן.

שמנים בארוחות בפסח: איזה, כמה ולמה?

בחג הפסח עולים על שולחנו מאכלים רבים מקבוצת השומנים הבריאים: אבוקדו, אגוזים ושקדים, קמח המופק משקדים ועוד. מזונות מקבוצה זו מהווים מקור אנרגיה חשוב, מספקים חומצות שומניות חיוניות לגוף, עוזרים בספיגת ויטמינים מסיסי שומן ותורמים לבריאות העור והשיער.



עוד המלצות לצריכה נאותה של שומנים לסוגיהם: בעדות שבהן נמנעים מאכילת קטניות בפסח, לא משתמשים בשמן סויה ובשמן קנולה, ונעשה שימוש מוגבר בשמן דקלים. שמן הדקלים נחשב שמן נחות משמן סויה ושמן קנולה משום שיש בו כמות גבוהה של חומצות שומן רווי וכדאי לצמצם בצריכתו. עבור מי שלא אוכל שמן סויה ושמן קנולה משיקולים הלכתיים, מומלץ להשתמש בשמני זית או בשמן אגוזים.

כל אחד צריך מצרים

חפי אמנון ריבק

כל אדם צריך שתהיה לו איזו מצרים,
להיות משה עצמו מתוכה
בִּיד חֲזָקָה,
או בַּחֲרִיקַת שָׁנִים.

כל אדם צריך שתהיה לו איזו מצרים,
לגאול עצמו ממנה מבית עבדים,
לצאת בחצי הליל אל מדבר הפחדים,
לצעוד הישר אל תוך המים,
לראותם נפתחים מפניו לצדדים.
כל אדם צריך פתח, לשאת עליה את
עצמות יוסף, כל אדם צריך להזדקף.

כל אדם צריך שתהיה לו איזו מצרים.
וירושלים, ומסע ארוך אחד,
לזכור אותו לעד בכפות הרגלים.

כל אדם צריך אימה וחשכה גדולה,
ונחמה, והבטחה, והצלחה,
שידע לשאת עיניו אל השמים.
כל אדם צריך תפלה אחת,
שתהא שגורה אצלו על השפתיים.
אדם צריך פעם אחת להתבופף -
כל אדם צריך פתח.



חירות אישית

חפי קרן פאל

קצת יותר מחודש עבר מאז שחזרנו הביתה, ליתד.
ההחלטה לחזור לא הייתה קלה, מלווה ברגשות מעורבים, האם נכון לנו לחזור ובכך
לתת לממשלה רוח גבית לעצירת המלחמה? האם נכון לנו לחזור כי יתד זה הבית,
ובית לא עוזבים? כמה כבר אפשר לנדוד?
אז חזרנו, קצת שיפצנו, קצת ניקינו, קצת סידרנו את הגינה, אבל האם זה מספיק כדי
שנרגיש נוח בבית? הרחובות עדיין ריקים, החשש עדיין כאן, פתאום נועלים את
הבית, פתאום כל רעש מקפיץ.
הרעשים, או הרעשים... כששקט אני מרגישה שלא עושים מספיק, כשרועש אני
נדרכת, מקשיבה... האם זה כאן? האם בעזה? האם בכלל החיים שלנו יכולים לחזור
למה שהיו? האם יש סיכוי שמתוך הקושי הנורא הקהילה תצמח? תתגבש?
והנה, חודש וחצי אחרי, רגע לפני חג החירות, עם 133 חטופים בעזה שהחירות נשללה
מהם וממשפחתם, האם נכון לנו לחגוג? האם השנה יהיה בסדר לחגוג סדר?
אז השנה אני אהיה בחו"ל (עבודה) בפסח, אבל הלב שלי ישאר חטוף בעזה!

נקודה למחשבה

אתה תעשה ירק השתדלות.

בביתו של הרב צבי הירש מרימנוב היה נער משרת. באחד מימי החורף הקרים פנה הרב למשרתו ואמר: "צא מביתי, איני חפץ בך עוד". בכה הנער ואמר: "להיכן אלך בעת הזאת?" משמשי הרב ששמעו את השיחה פנו לרב והעתירו בעד הנער: "להיכן ילך ביום חורפי כזה?" אולם הרב עמד על דעתו ושלח את הנער מביתו.

בדרכו הגיע למלון דרכים בכפר הסמוך. נכנס הנער וביקש מבעלת הבית רשות ללון במלון לילה אחד. נכמרו רחמיה של האישה והיא נעתרה לבקשתו. עלה הנער לחדרו ושכב לישון. באותו הלילה עברו דרך הכפר סוחרים ופנו אל בית המלון. בבואם העירו את בעלת הבית שהכינה להם מאכל ומשקה.

שתו האנשים והשתכרו, מתוך שכרותם העירו את הנער ושמחו איתו. לאחר מכן שאלו הסוחרים את בעלת הבית: "הגידי נא לנו, היש לך בת?" "אכן, בת צעירה יש לי" השיבה.

העירה האישה את בתה והביאה אותה לפני הסוחרים. "האם תחפצי בחתן הזה? אם כן אנחנו מוכנים לעשות לכם משתה ושמחה".

הנערה לא הבינה מה קורה ומתוך שחוק והוללות קידש החתן את הנערה כדת וכדין. בבוקר שילמו הסוחרים לבעלת הבית ונסעו למחוז חפצם.

בצהריי היום חזר בעל המלון מדרכו. אשתו מיהרה לספר לו על הרווח שעשו, על שכרותם של הסוחרים ועל חתונת בתם עם נער עני שהתארח.

למשמע הדברים קרא בעל המלון לנער ושאלו: "מהיכן אתה ומה מעשיך כאן?" השיב לו הנער כיצד התגלגל אל פתח ביתו.

עם הזריחה אסר בעל המלון את עגלתו ונסע עם הנער אל הרב צבי הירש מרימנוב. כשהגיעו אל מפתן ביתו קידם הרב את בואם וקרא בקול: "מזל טוב! מזל טוב!"



נקודה למחשבה

בעל המלון לא ידע את נפשו והרב הסביר: "ראיתי כי בתך היא זיווגו של הנער, ולא ידעתי איך ייתקיים הדבר, הרי הנך בעל מעמד ועושר, ולא במהרה תתרצה לתת את בתך לבן עניים כמוהו. לכן שלחתי אותו מעליי כדי שיתגלגל הדבר. אל ירע בעיניך ואל ייפול לבך, כי בורא עולם כיוון זאת ומי יפר רצונו... ואם מעט תחשוב אולי תבין מי היו האנשים הסוחרים אשר עשו את החתונה..". (סיפורי אנשי שם)

יש פעמים בהן אנו מתעקשים על דבר מסוים, רוצים אותו בכל מאודנו ומקבלים בדיוק ההיפך, ה"אשם" העיקרי הוא אבינו שבשמים. הזיווג שלך, הפרנסה שלך, המגורים שלך כבר כתובים, אתה תעשה. השתדלות כל השאר יגיע בזמן ובמקום הנכון.

שבת הגדול לשלום ולברכה.

בקרוב אצלך

תושב חדש :

ברוכים הבאים לשי אברהם פרץ
ובנותיו, אליה ואוריה.

מתגורר ברחוב הראשון, הארזים.
מאחלים לך קליטה נעימה ויישוב טוב!
המון הצלחה בדרך החדשה!

שמחים שהצטרפתם אלינו.



נפלא שלמה שלמה

הכר את המשפחה

משפחת בוכניק

שם: עופר ודניאלה בוכניק

הרכב משפחתי: זוג + שני ילדים + 5 נכדים והשישי בדרך (:

עיסוק: עופר חקלאי, דניאלה מטפלת בשטית ה"עבודה" של ביירון קייטי ועוד שיטות נוספות בתחום הרוחני.

פז"ם ביתד: 33 שנים.

מהיכן הגעתם: שנינו ילדי האזור. עופר נולד האוהד ודניאלה בעמי עוז.

תחביבים בזמן הפנוי: עופר מאוד אוהב סוסים ורכיבת אופני הרים. דניאלה ללמוד ולהתפתח בתחומים רוחניים.

מיקום נוכחי: חלק מהזמן בתאילנד וחלק בישראל.

מתגעגעים: לישראל של לפני ה7/10.

איחולים: שתהיה לנו במושב שמירה והגנה רוחנית וגשמית, אמן ואמן!



מכנה משותף

**מה משותף לעמית רידר, אייל כהן
ואוריה חצרוני?**

**נשמח לקבל את הפתרון שלכם
yatednik2024@gmail.com**

**פתרון לשבוע שעבר - כולם אנשי צבא.
כל הכבוד לפותרים!**

בְּקֶר טוֹב
תְּלַמִּידִים יְקָרִים,
הַיּוֹם נִלְמַד
עַל שְׂרָשִׁים וְחִזְקוֹת.
חֲזְרוּ אַחֲרַי:
כְּשֶׁשׁ שָׁבָר
צָרִיךְ לְמַצֹּא מְכֻנָּה מְשֻׁתָּף

טעם של בית

מאת קרן פאל

אוסובוקו חגיגי



מצרכים:

- 5-6 חתיכות אוסובוקו יפות
- 3 ענפים סלרי חתוכים
- 4 גזרים גדולים חתוכים גס
- בצל גדול או 2 בינוניים פרוסים
- חצי צנצנת עבניות muti
- 6 שיני שום חצויות
- כפית מלח
- חצי כפית פפריקה
- חצי כפית כורכום
- חצי כפית כמון
- קורט קינמון
- 3-4 עלי דפנה
- כפית טימין או 4-5 ענפים טריים של טימין
- שמן זית

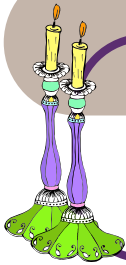
בסיר רחב שמתאים גם לתנור, סוגרים את הבשר במעט שמן זית. מוציאים לצלחת. לאותו סיר מוסיפים את הבצל, מזהיבים אותו, מוסיפים סלרי חתוך, שום וגזר, מקפיצים כדי לפתוח את הטעמים.

מניחים את הבשר במידת האפשר בקומה אחת, מתבלים, שופכים מעל את רוטב העגבניות. הבשר צריך להיות מכוסה כמעט בנוזלים, אם לא מכוסה אפשר להוסיף כוס מים.

לבשל כשעה על הגז.

להעביר לתנור שחומם ל-160 מעלות למשך 3-4 שעות. לשים לב שלא נשרף ולא נגמרים המים. אפשר להשאיר לבישול על הגז, אז צריך להעביר לאש נמוכה ולבשל בשלוש שעות.

חג שמח ובתאבון!!!



זמני השבת

בניסה	יציאה	
18:30	19:38	יתד
18:27	19:33	אילת
18:37	19:36	ת"א



פרשת השבוע

מזרח

בת מזל רדמי

פרשת השבוע מצורע היא המשך של פרשת תזריע. בפרשה הקודמת דיברנו על חטא לשון הרע ועונשו מחלת הצרעת, בפרשת מצורע אנחנו ממשיכים לדבר על הצרעת מצד ההיטהרות וההחלמה.

נשאל שאלה חשובה למה התורה כל כך מחמירה עם אדם שדיבר לשון הרע ואיך יתכן שהעונש של אדם שדיבר לשון הרע יותר חמור מעונשו של אדם שהרים יד על חברו (היכה אותו)?

אני אספר לכם סיפור ששמעתי, היה איש אחד שהיה הרכלן של המושבה, היה שומע לשון הרע והיה ישר מעביר ומספר לכולם. כמה ימים לפני כיפור, התחילו לחלחל בו הרהורי תשובה. הרכלן החליט שהוא רוצה לתקן את מעשיו והלך אל רב גדול שיעשה לו תיקון. הרב הסכים ואמר לו קח כרית, צא החוצה, תפרום את הקצה של הכרית ותנער. עשה הרכלן את מה שביקש ממנו הרב ושמח לעצמו שזה התיקון. מיד אמר לו הרב עכשיו תאסוף את כל הנוצות שהעפת מהכרית ותכניס בחזרה לתוך הכרית. הרכלן הזדעק איך אני אאסוף את כל הנוצות הן כבר עפו ברוח, הם כבר הגיעו לקצה המושבה אולי אפילו יותר רחוק, הן קלות והרוח תמשיך להוביל אותן עד סוף העולם. אמר לו הרב אתה רואה זה בדיוק מה שעשית עם לשון הרע, הפצת לשון הרע והוא המשיך להתפתח ולעבור לעוד ועוד אנשים בכל מיני מקומות. בדורנו מספיקה אחת וזה מגיע עד הונללו.

מילים: רבי אלימלך מליז'נסק

אֲדַרְבָּא,

תוּן בְּלִבְנוּ שְׁנִירָאָה כָּל אֶחָד מֵעֵלַת חֲבֵרֵינוּ
וְלֹא חֲסִרוֹנָם,

וְשִׁנְדֵּבֵר כָּל אֶחָד אֶת חֲבֵרוֹ

בְּדֶרֶךְ הַיָּשָׁר וְהָרָצוּי לְפָנֶיךָ,

וְאֵל יַעֲלֶה שׁוֹם שְׁנָאָה

מֵאֶחָד עַל חֲבֵרוֹ חֲלִילָה.

וְתִחַזַּק הַתְּקַשְׁרוּתֵנוּ בְּאַהֲבָה אֵלֶיךָ,

בְּאֲשֶׁר גָּלוּי וְיָדוּעַ לְפָנֶיךָ.

שְׁיֵהָא הַכָּל נֶחַת רוּחַ אֵלֶיךָ

אָמֵן, כּוּן יְהִי רָצוֹן.

חכמינו מסבירים שמכה היא כאן ועכשיו.

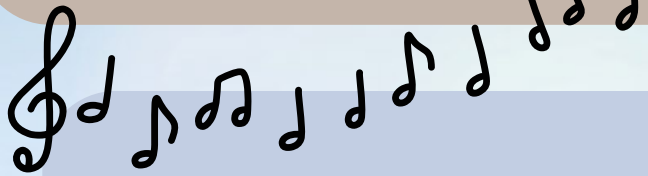
בעסת, נתת מכה וזהו נגמר העניין אך לא כך הדבר לגבי לשון הרע ברגע שיצא מהפה כבר אין לך שליטה עליו, הוא תופס תאוצה וגורם לנזק הרבה יותר גדול ממכה. כמובן ששניהם אסורים לפי התורה.

שבת שלום

❤️ וחג חירות שמח



שיר לנשמה - מיוחד לפסח



והיא שעמדה / עממי

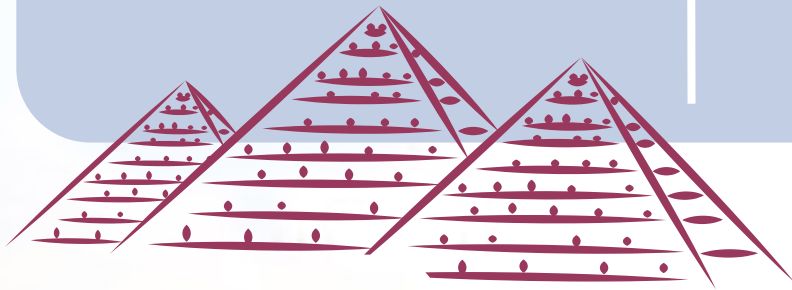
והיא שעמדה, והיא שעמדה
לאבותינו ולנו
והיא שעמדה והיא שעמדה
לאבותינו ולנו.

שלא אחד בלבד
עמד עלינו לבלותינו
שלא אחד בלבד
עמד עלינו לבלותינו.

אלא שבכל דור ודור
עומדים עלינו לבלותינו

אלא שבכל דור ודור
עומדים עלינו לבלותינו.

והקדוש ברוך הוא מצילנו מידם
והקדוש ברוך הוא מצילנו מידם.



פסח כאן / נעמי שמר

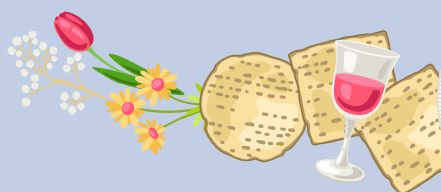
ריח שיבולים ירוקות
ועוגות אגוז מתוקות
ריח ניקיון
שתי יונים ויון
זה סימן שפסח כאן

צליל של חזרות מקהלה
קול חתן וקול כלה
רוח ממדבר
והסתיו עבר
זה סימן שפסח כאן

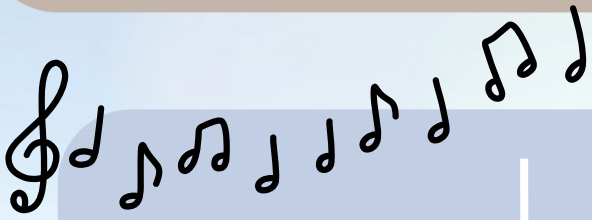
יוצאים בחודש האביב
הבן שואל האב מקשיב
וקול התור
ושיר מזמור
ואור גדול סביב

השמייים כבר אחרים
זמן לקרוא בשיר השירים
בגד חג חדש
ומצה בדבש
זה סימן שפסח כאן

בוא ונערוך ת'שולחן
ונשים גם אפיקומן
וארבע כוסות
ארבע קושיות
זה סימן שפסח כאן
יוצאים בחודש האביב
הבן שואל האב מקשיב
וקול התור
ושיר מזמור
ואור גדול סביב
ריח שיבולים ירוקות
ועוגות אגוז מתוקות
בואו נערוך את השולחן
ונשים גם אפיקומן



שיר לנשמה - מיוחד לפסח



עבדים/ ברי סחרוף

על נהר אספירין ישבנו
במקומות המוכרים
לא שומעים לא רואים
כאילו אנחנו אוויר
עוד מעט יגמר הסרט
בקרב המציאות
התמונה מטושטשת
והצליל לא ברור

כי כולנו עבדים אפילו
שיש לנו כזה כאילו
פותרים פה גדול
ומחכים לעונג הבא
כולנו מכורים של מישו
שמבקש עכשיו תרגישו
פותרים פה גדול
ומחכים למנה הבאה

חלונות ראוה יפים פה
זה הכל למכירה
גם אנחנו תלויים
עם פתקי החלפה
אז מה נעשה עם הכעס הזה
מה יהיה עם הקנאה
כולם רוצים להיות חופשיים
אבל ממה אלוהים ממה

שלח את עמי/ עממי

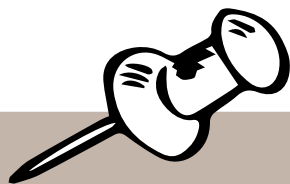
מהר, משה צווה פרעה:
שלח נא את עמי!
מיצוות האל אמור נא לו:
שלח נא את עמי!
קומה, לך נא
אל כבד הלב הרע,
צו לו בשמי:
שלח נא את עמי.

מסר משה את דבר שדי
שלח נא את עמי!
ולא אך במכותי
שלח נא את עמי!
שמע נא זאת היא
מיצוות האל
הבה שלח נא
את ישראל.

הגיע ישראל לים
שלח נא את עמי!
טבעו מצריים עם ריכבם
שלח נא את עמי!
זה הוא
כבד הלב ההוא
ככה בן
תמיד יאבדו.



שבחג הזה כמו בימים ההם,
נצא מעבדות לחירות,
מאפלה לאורה ומשעבוד לגאולה.



מודעות

מסודרות לחג?

חדש במושב יתד קליניקה לטיפולי פנים והסרת שיער בלייזר.

***הקליניקה בשרה לנשים בלבד!**

טיפולי פנים לנשים לאקנה, מיצוק וקמטים, טיפולי הבהרה ופיגמנטציה חידוש ופינוק לעור בשיטה הדו עומקית למראה עור זוהר וקורן, מיקרונידלינג והסרת שיער במכשור מתקדם.

מבצע מיוחד לפסח - הסרת שיער בלייזר לכל הגוף ב-שח349 בלבד!!! (ידיים, רגליים, שחי ומפשעות)

טיפול מפנק ללא חשש מכאבים או כוויות להשגת גוף חלק במיוחד!

***ללא התחייבות! - מתאים מגיל 8.**

קצת על עצמי

יסמין יעקב בת 31 אמא לשלושה בנים. נשואה לגל יעקב חקלאי במושב.

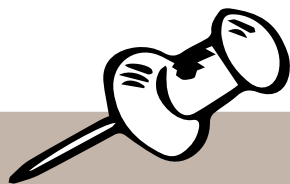
למדתי את לימודי אצל חווה זינגבוים + pme. אשמח בתקופה מאתגרת זו ועם בואם

של החגים לפנק אתכן! **מוזמנות באהבה !!**

לפרטים : 054-2636705. הקפה עליי :



בהצלחה! ואו נפרגן ליסמין שלנו!



מודעות

קבוצת הליכה - נשים

נפתחה קבוצת הליכה/ משחק לנשים.
נתחיל השבוע בע"ה לצעוד, לשחק ולהנות יחד.
מוזמנות כולן להצטרף! יהיה כיף!



הנחלה - גל גמרי

תבליני הנחלה מגיעים לחג הפסח.
תבלינים טהורים שנטחנים במקום ללא תוספות ונקיים מגלוטן..
השנה הכנו מארז דוגמאות של כל התבלינים שלנו.



אחלה רעיון, אחלה טעם,
אחלה מתנה לחג!

בואו נפרגן לגל שלנו!

יתדניק,

כל מי שחשקה נפשו לכתוב לעיתון מוזמן לשלוח מייל למערכת yatednik2024@gmail.com

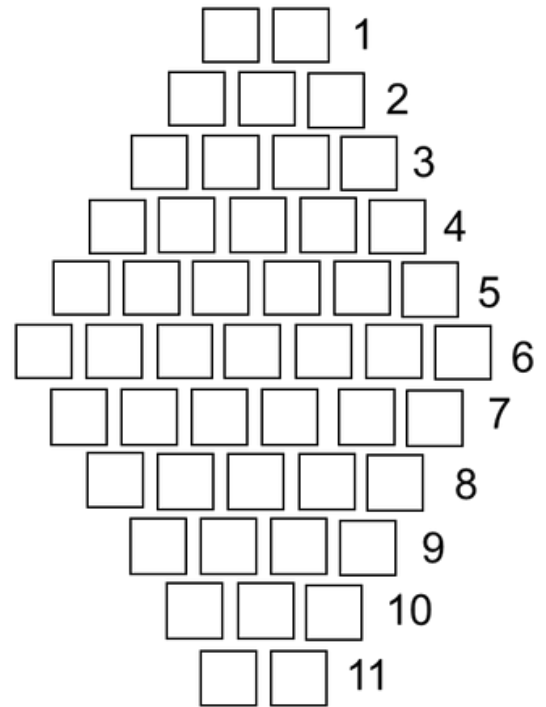
חברי המערכת:

קרן פלג, ולרי קושמרו, נטע ספז, שרה מרדכי, יונית יונג, בת מזל רדמי, חן מצרפי-אגם, דנה כהן,
יהודית מרקוביץ ואורטל שייחי-סויסה.

שזה חרדכי ויונית יונה

תשבץ פרמידה:

1. מצב של ניצחון במשחק המלכים
2. ראייה, הסתכלות
3. מכשיר המשמש בענפי ספורט שונים
4. מתחייב באמירה
5. ישוב במועצה אזורית אשכול
6. מהססים
7. שומרים על הגיזרה
8. עלי האורן
9. משליך בחוזקה
10. חומר לציפוי קירות
11. שן גדולה אצל יונקים מסוימים



מצא את ההבדלים:

ילדים אהובים, מצאו 7 הבדלים.

