

יתדניק



גליון 28



השינה ואנחנו



טעם של בית



נקודה למחשבה

ועוד...

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



דבר הועד

קהילה יקרה,

עדכון קצר מהנעשה במושב:

• **תשתית בטון** - תשתית בטון להנחה של חדר נשק שיוקם באזור בן המקווה לגן הילדים, המיקום נבחר כאופציה היחידה על ידי גורמי הצבא ובתיאום מול מאור הרבש"צ. המבנה אמור להגיע בתחילת שבוע הבא.

• **מגורי חיילים** - ממשיכים בהכנה למגורי חיילים בשצ"פ בשכונת הרחבה, המיקום נבחר לאחר פסילה של מספר אפשרויות אחרות על ידי הצבא. המקום יתן מענה רחב ככל האפשר בצרכי הביטחון.

• **דרך ביטחון** - הסתיים סיור רחב של כל גורמי הצבא יחד עם מאור והמזכיר לגבי התוואי לאורך המושב באורך 5 ק"מ. בתחילה תוקם דרך מצעי עפר ברוחב 5 מטר ובהמשך יסלל כביש ברוחב 3 מטר. נעשו מאמצים גדולים לצמצום הפגיעה באזורים חקלאיים. לצורך הפרויקט יוחלפו עמודי חשמל בחלק מהתוואי, כבלי חשמל של התאורה יוחלפו לכבלי תא"מ.

אנו מודים לכל המתנדבים בוועדות השונות שלוקחים חלק ועוזרים לקדם תהליכים ופרויקטים חשובים ומשמעותיים לטובת הקהילה כולה במקצועיות ובאכפתיות.

שבת שלום.

בכבוד רב,

מאיר יעקב – יו"ר ועד מושב יתד



מה נעשה במרשב

סיכום פעילות חינוכית שבועי של השבוע שעבר:

- ביום ראשון היה מועדון פתוח ופעילות לשכבות ט-י"ב, הנוער הגיע עם הרבה סיפורים על היום הראשון ללימודים וביחד כולם שיתפו וצחקו.
- ביום שני היה תורם של הנוער משכבות ז-ח להגיע למועדון, גם איתם היה כיף מאוד!
- בימים שלישי התקיימה ישיבת צוות הדרכה ראשונה לשנה הזאת! בנינו את הפעולות לשבוע הזה והתחלנו לעבוד על כל מיני פעילויות ודברים לחודשים הקרובים.
- ביום רביעי הייתה פעילות של משחקי כדור לילדי שכבות א-ג בגן השעשועים - היה כיף מאוד! לאחר מכן בשעות הערב שכבות ז-ח של המושב נפגשו בבית משפחת חביביאן ונהנו מהבילוי המשותף בבריכה שלהם.
- ביום חמישי אחר הצהריים ילדי שכבות ד-ו הגיעו למועדון לפעילות פתיחת שנה, במהלכה שיחקנו משחקים והילדים הציעו רעיונות לפעילויות שהם ירצו לעבור השנה. בשעות הערב הייתה פעולה לשכבות ט-יב שהעבירה תמר הגרעינרית החדשה שלנו! היה כיף מאוד.
- תודה רבה לכל מי ששולח את ילדיו לפעילויות השונות - שולחת גם קצת תמונות שתוכלו להנות מכל הטוב הזה!



מה נעשה במרשב

סיכום פעילות חינוכית שבועי-

- ביום ראשון הייתה פעילות חושים מצחיקה במיוחד לשכבות א-ג.
- ביום שני היה תורם של שכבות ד-ו להנות מפעילות החושים, היה כיף! לאחר מכן הייתה פעילות פונדו מגבשת לשכבות ז-ח.
- בימים שלישי התקיים יום פעולות ראשון!! המדריכים התותחים שלנו התרגשו מאוד והעבירו לילדי המושב משכבות א-ח פעולות שוות, מהנות ומוצלחות.
- ביום רביעי הייתה במועדון פעילות ששטוס לשכבות א-ג.
- ביום חמישי אחר הצהריים ילדי שכבות ד-ו הגיעו למועדון לפעילות כדורי שוקולד, היה טעים.
- בשעות הערב הייתה פעולה לשכבות ט-יב שהעבירה תמר הגרעינרית החדשה שלנו! היה כיף מאוד.
- תודה רבה לכל מי ששולח את ילדיו לפעילויות השונות - שולחת גם קצת תמונות שתוכלו להנות מכל הטוב הזה, ניפגש השבוע ❤️
- יעל הרכזת וועדת חינוך-תרבות.



מה נעשה במושב

תושבים יקרים ♥

אנחנו מוציאים חוברת עסקים מושבית.

החוברת מרכזת את כל העסקים במושב יתד, בהתאם לתחומים השונים.

חוברת זו, מטרתה לחשוף את העסקים המקומיים ביישוב, תוך גאווה, פירגון, הכרת הטוב וכמובן יפרה את המרחב העסקי של כולנו.

נשמח שכל מי שיש לו עסק, נותן שירות, ימלא את הטופס המצורף, הטופס ידידותי ונוח, אנא מלאו. יחד נהיה חזקים יותר.

<https://docs.google.com/forms/d/1mtutw1r7ZcIu48PThNGSzQqp-ju6Wt76uVqEsYHCN84/edit>



עלמות אור הוא בית מדרש יוצר לנשים המזמין אותך לגלות ולחשוף את הפנים, את הקול הייחודי שלך באמצעות לימוד, תנועה, משחק וכתיבה. מסע גוף נפש השט על כנפי הדמיון והרוח היהודית.

בהנחיית: עטרה מורגנשטיין, אשת תיאטרון, יוצרת ומנחת סדנאות.

בקרוב מתחילים,
קורס נשים, 10 מפגשים
מהנים.

יהיה מלמד, מחבר ומעמיק
נשים יקרות- מהרו להרשם!
יהיה שווה.

במושב
יתד

בימי ג'
18:00-21:00

פתיחת התוכנית 24.9.24
אחת לשבועיים

השינה ואנחנו

שורה מרכזי

החופש הגדול הסתיים והשנה המטורפת שאין צורך להכביר במילים הדירה ועדיין מדירה שינה לרובנו. כולנו מאחלים לחזרה לשגרה ברוכה במציאות החדשה שנוצרה ואם אפשר משעממת, אמן ואמן. כמובן, נתפלל לחזרה במהרה של חטופינו הביתה ושל כל זרועות הביטחון לבית בבריאות שלמה. זה הזמן להתחיל לחשוב גם על חזרה לשגרת שינה בריאה!

במהלך החופשה בכלל ובשנה ההזויה שעברנו רבים מאיתנו הרשינו לילדים גמישות בשעות השינה, גם לנו חסר לא מעט שעות שינה. אך כעת, שחזרו למסגרות החינוך, ורובנו מנסים לייצר שגרה, חשוב לחזור להרגלי שינה מסודרים.

למה השינה חשובה?

השינה חיונית לתפקוד שלנו ומסייעת לנו לגדול: הורמון הגדילה מופרש בזמן השינה.

השינה מזרזת החלמה מפציעות.

היא מחזקת את מערכת החיסון.

היא משפרת את יכולת הריכוז בלימודים.

היא משפרת את הדיוק ומהירות התגובה בפעילויות ספורט ועירנות בנהיגה.

היא מחזקת את הבריאות הנפשית וההתמודדות עם אתגרים וקשיים בחיים.

אם ישנים היטב, קל יותר לפתח קשרים חברתיים.

איך חוזרים לשגרת שינה בריאה?

בהדרגה: מס' ימים, התחילו להקדים את שעת השינה ב-15 דקות מדי יום. עדיף להתחיל לפני חזרה לשגרה עצמה. אבל אף פעם לא מאוחר.

החזירו את ריטואל השינה: חדשו את הרגלי השינה הקבועים כמו מקלחת או קריאת סיפור.

הגבילו זמן מסך: כבו מסכים לפחות שעה לפני השינה.

שמרו על סביבת שינה נוחה: ודאו שחדר השינה חשוך, שקט ובטמפרטורה נעימה.

הקפידו על ארוחת ערב מאוזנת: אכלו ארוחה קלה ומזינה, והימנעו ממשקאות ממותקים או מעוררים.

עודדו פעילות גופנית במהלך היום: זה יעזור להיות עייפים יותר בערב.

צרו לוח זמנים יומי: תכננו את היום כך שיכלול זמני ארוחות, פעילויות ושינה קבועים.

היו עקביים: שמרו על אותן שעות שינה גם בסופי השבוע.

הכינו את הילדים מנטלית: דברו איתם על החזרה לשגרה ועל חשיבות השינה הטובה.

תנו דוגמה אישית: גם ההורים צריכים לחזור לשגרת שינה בריאה.

שינה טובה היא המפתח להצלחה, בריאות ורווחה נפשית. בהצלחה לכולנו בחזרה לשגרה!

נקודה למחשבה

האם לתת לחבר יד או חלילה לחפור לו בור?

בימי הצאר ניקולאי השני, זימן אחד משריו שהיה צורר יהודים ידוע, אסיפת רבנים כדי לדון במצבם של היהודים ברוסיה. ראשי הדוברים היו רבי יצחק אלחנן ספקטור, רבי חיים מבריסק ורבי אליהו חיים מייזל מלודז'.

כדרכו, לימד השר הרשע חובה על היהודים, ופתח את פיו בדברי בלע ונאצה, בטענה שרמתם של היהודים נמוכה מזו של שאר אומות העולם... "צאו וראו, יש ברוסיה עמים שונים: רוסים, פולנים, לטאביים ויהודים. אף עם לא גוזל פת לחם איש מרעהו - חייטים, סנדלרים וחנוונים, כולם חיים בשלום ביניהם ומוצאים את פרנסתם אחד מהשני.

לעומת זאת, אצלכם מוכן כל אחד להטביע את חברו - אחד פותח מאפיה, מיד פותח השני מאפיה מולו. פותח יהודי חנות, מיד נפתחות באותו רחוב עוד מספר חנויות. עם מרושע העם היהודי" סיכם הגוי.

השיב לו רבי אליהו חיים מייזל: "טבעו של בעל חיים, שהוא לא טורף ואוכל את מינו. אין אריה טורף אריה, ואין זאב טורף זאב. יש רק בעל חיים אחד הבולע את מינו, הדגים. למה? כי כל בעלי החיים, העולם פתוח לפניהם לרווחה, ויכולים למצוא פרנסתם בכל מקום, ואילו הדגים, סגורים בתוך המים, אסור להם לצאת אל היבשה, יש להם בכך סכנת מוות, לכן הם בולעים זה את זה מתוך רעב..."

עוד הוסיף רבי אליהו חיים את דבריו: "הוא הדין בדיוק - לפני הגויים פתוחה רוסיה כולה, מקווקז ועד לסיביר, הם מוצאים בכל מקום את פרנסתם. מנגד, סגרה המדינה את היהודים בתחום המוגדר מראש, ואילו מחוץ לתחום אסור להם לגור שם ולסחור, ומה יעשו? הם בולעים איש את רעהו..."

סיפור זה מלמד אותנו כי לפעמים החיים מאתגרים אותנו, מביאים אותנו לנקודות משבר, לניסיונות והישרדות. מה חושב אדם בשעת משבר? האם להתחבר אל חברו או לבלוע אותו? לתת לו יד או לחפור לו בור?

כדי לשרוד באמת וכדי להיות חלק מפאזל שלם, חשוב דווקא שנתחבר לאחר, לקשר את עצמנו לסביבתנו, לתת יד, לחבק ולתמוך.

ברכה והצלחה לכולם!



הכר את המשפחה

משפחת יאציוק

שם: ילנה ורומן יאציוק

הרכב משפחתי: ההורים ילנה ורומן ושתי בנות: יוליה (בכורה) וסשה (צעירה), אנדריי (בעלה של יוליה) וקתרין (הבת של יוליה ואנדריי).

עיסוק: רומן מנהל בית אריזה בטסה באגו. ילנה מזכירה במשק חלקאי בעמיעוז. יוליה ביולוגית במקצוע כרגע עוסקת בגידול הילדה. סשה בשירות לאומי.

פז"ם ביתד: 10 שנים, הגענו בשנת 2014.

מהיכן הגעתם: ליתד הגענו מקיבוץ סופה.

תחביבים: טיולים בשטח, קריאה וברביקיו.

מיקום: בבית שלנו, רחוב הזית.

איחולים: שלום, נחת וקהילה מגובשת.



חאת קרן פאל

קציצות בקר ומנגולד

עם אפונה ברוטב לימוני / אריאלה

קציצות :

• ללוש יחד בקערה:

-חצי ק"ג בשר צלעות טרי טחון עם השומן שלו / או אסאדו טחון

-בצל קצוץ דק

-6 עלי מנגולד (להפריד גבעולים ועלים. לחלוט את העלים בדקה במים

רותחים, לסנן, לקצוץ ולהוסיף למלית)

-חופן עלי סלרי קצוצים דק

-1 ביצה L

-6 כפות פירורי לחם לבנים

-חצי כפית קליפת לימון מגוררת דק

-כפית שטוחה מלח

-כפית פלפל שחור גרוס

-כפית שטוחה ראס אל חנות

ליצור קציצות עגולות, לשטח מעט בכף היד ולטגן במעט שמן עד הזהבה .

רוטב:

בסיר סוּטאז' רחב עמוק לחמם 4 כפות שמן עם כפית גדושה כורכום ולטגן עד

הזהבה 1 בצל גדול פרוס דק + גבעולי מנגולד פרוסים דק.

להוסיף 5 שיני שום שלמות וחופן נדיב אפונה סנפרוסט. לתבל בכפית פלפל

שחור, מלח ואבקת מרק עוף ולהמשיך לטגן כ 5 דק'.

להוסיף מיץ לימון סחוט טרי מלימון קטן +

כוס ורבע מים.

להביא לרתיחה, להנמיך להבה

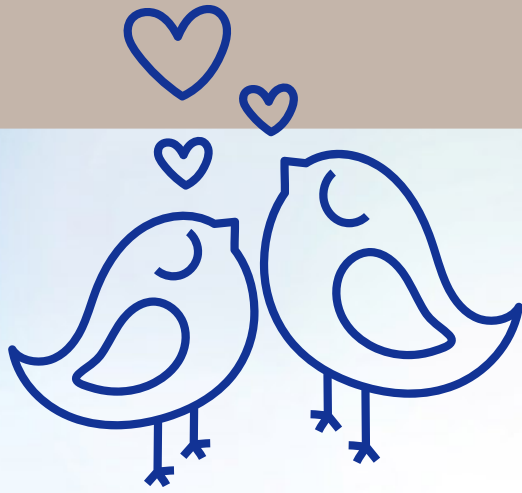
ולבשל כ 15 דק'.

להוסיף אל הסיר את הקציצות,

לעטוף אותן ברוטב ולבשל 20 דק'



שיר לנשמה



לך אלי/ מאיר בנאי

לך אלי תשוקתי, בך חשקי ואהבתי
לך לבי וכליותי, לך רוחי ונשמת
לך ידי לך רגלי וממך היא תכונתי
לך עצמי לך דמי ועורי עם גוויתי

לך עיני ורעיוני וצורתי ותבנית
לך רוחי לך כוחי ומבטחי ותקוותי

לך אהמה ולא אדמה
עדי תאיר את אפלתי
לך אזעק בך אדבק
עדי שובי לאדמתי

לך מלכות לך גאות, לך תאות תהילתי
לך עזרה בעת צרה, היה עזרי בצרתי

ומה אני ומה חיי ומה כחי ועוצמתי
בקש נדף מאוד נהדף ואיך תזכור משוגתי

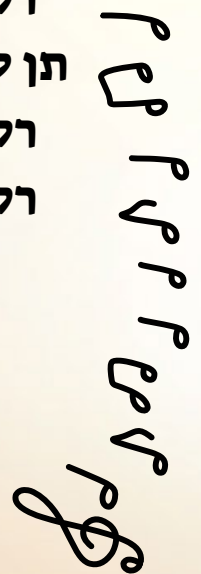
ואור גנוז לפניך יהי סתרי וסוכתי
ותחת צל כנפיך תנה נא את מחיצתי.

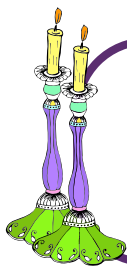
מעליי דממה/ שי צברי

מעליי דממה כחולה מוארת
אור כוכב מזהיר לבן
פשר סוד לא נגע בו נצח
אל חלונות ביתי הרוח סערה
אל חלונות ביתי הרוח סערה

תן לי לבוא וללכת
רק לנגן אהבה
תן לי לבוא וללכת
רק לנגן אהבה
רק לנגן אהבה

הושט לי היד אחי שלי
זו שעה של שקיעה
רגע ענוג בלי מילה מיותרת
בחלומותיי תופיע דמותך
רגע של שלוה נסוך על פניי
תן לי לבוא וללכת
רק לנגן אהבה
תן לי לבוא וללכת
רק לנגן אהבה
רק לנגן אהבה





זמני השבת

יציאה	כניסה	יתד
19:35	18:29	
19:31	18:26	אילת
19:34	18:36	ת"א



כ"א

פרשת השבוע

בת חזן רדמי

כִּי־תֵצֵא לַמִּלְחָמָה עַל־אֹיְבֶיךָ וַיִּתְּנֶנּוּ יְהוָה אֱלֹהֶיךָ בְּיָדְךָ וְשָׁבִיתָ שְׁבִיּוֹ: (דברים כא, י)

הפסוק שמתחיל את פרשת כי תצא מסביר לנו איך אנחנו צריכים להתייחס למלחמה על האויבים שלנו. המפרשים מדגישים "על אויבך" לא נגד, לא מול, לא לפני, אלא על אויבך. כשאתה בא למלחמה אתה בא מתוך ידיעה ברורה שאתה יכול ומסוגל לנצח את האויב. אתה בכוחות ובהבטחה שה' נתן לך יכול לנצח במלחמה אם תגיע למלחמה בהבנה הזאת שאתה מעל האויב וזה לא אומר לזלזל באויב, כמו שראינו במהלך ה20 השנים האחרונות כיצד מתעלמים מהתעצמותו של האויב, פועלים נקודתית כאילו זה היה הפרעת סדר, משתמשים במילים כיבוש, מיעוט חלש, מהנדסים לנו את התודעה לחשוב שלא עומדת מולנו מפלצת שרוצה להשמיד אותנו בצורה הכי אכזרית אלא מלאך מדוכא שרוצה שלום. הכל התפוצץ לנו בפנים ב7/10, אבל אנחנו עם הספר, לומדים מניסיון לפעמים לאט מידי ובדרך מאוד כואבת.

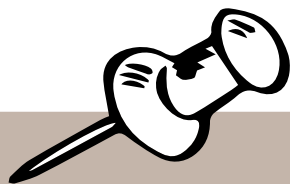
יש סיפור מאוד נחמד ששמעתי בשיעור של מיכל אשד. אישה אחת הלכה עם התינוק שלה על גשר שמתחתיו היה ים סוער בגלל הרוחות העזות. הגשר הטלטל מצד לצד, האישה החזיקה את התינוק חזק אבל הסופה הכריעה אותה והתינוק נפל למים, האישה צרחה הצילו שמישהו יעזור לי בבכי ודמעות. גבר זר ששמע את הצעקות הבין את התמונה קפץ למים, נלחם בגלים העזים, כמעט טבע בעצמו לבסוף הצליח לתפוס את התינוק והציל אותו. האישה התרגשה מאוד והודתה לגבר הזר בדמעות, תודה רבה תודה שהצלת לי את התינוק שלי, תודה שהצלת את אדולף היטלר.

סביר להניח שאם הגבר הזר היה יודע שהוא הולך להציל את אדולף היטלר היה מעדיף שיטבע בלי שום רגשות רחמים, היה פועל מהשכל, מהאמת ומציל את העולם מעולו של זה. הגבר הזר בסיפור שינה את הרגש שלו, אם קודם הוא ראה תינוק חסר ישע בעת הוא רואה רוצח נתעב חסר עכבות שצריך להשמיד.

ומלחמה על האויב נעבור למלחמה על היצר.... לפעמים אנחנו חושבים שקשה לנצח את היצר, לשנות את המידות הרעות וההרגלים הפחות טובים שלנו אבל זה לא נכון, כמו שאנחנו רואים בסיפור יש לנו יכולת לשנות בשנייה את הרגש ברגע שאנחנו מבינים שזה עלול להזיק לנו ולהתחיל לפעול מהראש. באלול וראש השנה קבלנו הזדמנות לנצח במלחמה ולהיות הגרסה היותר טובה של עצמנו.

ניצחתי ואנצח גמרתי ואגמור, אני נהר המטהר מכל הכתמים, אני איש פלא ונשמתי פלא גדול, חידוש כמוני לא היה מעולם. (רבי נחמן מברסלב)

שבת שלום



מודעות

גאווה מושבית!



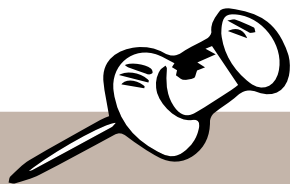
נועם מצרפי היקר עלה
לדרגת סגן ניצב בתפקיד
המשמעותי מאוד- יועץ
לעיניני ערבים במחוז דרום.
שפע ברכות ואיחולי
הצלחה בתפקידך החדש,
עלה והצלח. גאים בך!



שאול אדלשטיין קיבל תעודת מצטיין
ממפקד חיל האוויר על פועלו ומסירותו
בזמן המלחמה. שאול שימש כמפקד דת"ק
בזמן הלחימה תפקיד מאוד משמעותי,
אחראי להוציא לפועל את כל המשימות
יחד עם חייליו תחת פיקודו ולדאוג
שהטייסת מוכנה ללחימה בכל רגע נתון.
כאמור, שאול הצטיין במשימתו.

מברכים את עמית רידר על סיום קורס
הקצינים בכיבוי אש.
כל הכבוד על הנחישות, ההשקעה
והמאמץ שהבאת איתך לאורך כל
הדרך. אנחנו בטוחים שתעשה חיל
בתפקידך החדש כסגן מפקד יחידות
עצמאיות. עלה והצלח!





מודעות

ברוכים הבאים!

ברוכים הבאים למשפחת חלמיש והילדים המתוקים
שהצטרפו למשפחת יתד בימים אלה, גרים בהרחבה.



ברוכה הבאה ליולי קרילוב
שהצטרפה למשפחת יתד בימים אלה, גרה בהרחבה.



מאחלים לכם יישוב טוב,
בטוח ונעים!
שמחים מאוד שהגעת אלינו!
בהצלחה גדולה.

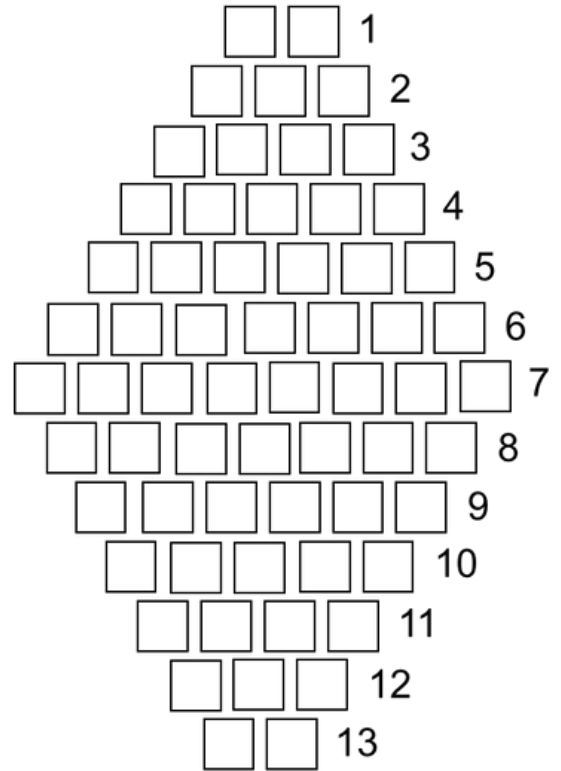
ברכת חבל שלום שעות פתיחה ספטמבר 2024

שעות	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
07:00-08:00	סגור	שחיינים		שחיינים		שחיינים	
08:00-09:00		שחיינים		שחיינים		שחיינים	
09:00-10:00		שחיינים		שחיינים		שחיינים	
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							

היתד צת? ששומנים

שרה מרדכי ויונית יונה

תשבץ פרמידה:



1. מגלגל בצק
2. מדרגה בסולם
3. צעיר העומד לפני גיוס
4. הותקן לאכילה ע"י חימום
5. ישוב במועצה אזורית אשכול
6. ג'ודוקא ישראלי זוכה מדליה אולימפית
7. מטפס מקצועי ישראלי, זכה ב"נינג'ה ישראל"
8. כינוי לאדם רשול, לא יוצלח
9. מחפשים תשובה
10. פוליטיקאי ישראלי, ראש עיריית תל אביב לשעבר
11. כלל הפריטים הרשומים בעסק
12. שתיקה
13. הביא בברית אברהם

ילדים אהובים, מצאו את 5 ההבדלים.

