

יתדניק

גליון 36



שתו מים!



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 מנהלת הקהילה

קהילה יקרה,

עם שובם של אריאל וכפיר ביבס ועודד ליפשיץ למנוחת עולמים וחוסר הוודאות הבלתי נתפס והאכזרי באשר לגורלה של שירי הכאב חד וצורב. ילדים קטנים ואיש מבוגר שנחטפו ממיטותיהם ושבנו ללא רוח חיים, אובדנם הוא פצע פתוח לכולנו ואין מילים לבטא את הכאב.

פרשת משפטים שיקראו השבת בבתי הכנסת מתמקדת באחריות לזולת, לרכוש, ולחיים עצמם. בתוך מארג החוקים המורכב, מופיע גם הפסוק: "ורפא ירפא" - שממנו למדו הפרשנים שניתנה רשות לאדם לרפא. יש כאן הבנה שלטבע האנושי יש פצעים, יש כאב, אך יש גם אפשרות לריפוי. הריפוי אינו מחיקת הזיכרון. הריפוי אינו התעלמות מהמציאות או מהכאב. הריפוי, הוא ההבנה שלמרות הכל, אנחנו ממשיכים. ממשיכים לבנות ולהיבנות, ממשיכים לצמות, ממשיכים לפתח קהילה תומכת וחזקה.

גם ט"ו בשבט שחגגנו שבוע שעבר מלמד אותנו דרך התחדשות האילנות שאפשר לצמוח גם ממקום נמוך וגם אם לפעמים נראה שזה לא יקרה, הטבע מזכיר לנו בצורה מופלאה את יכולת ההתחדשות - השקד פורח דווקא בעיצומם של ימי החורף הקשים ביותר, מבשר על האביב שקרב ועל הפריחה המחודשת שעוד מעט תופיע.

מאז אותו בוקר שבת שהפך את עולמנו ידענו רגעים של אימה, של דאגה, של אובדן, אבל גם רגעים של אחווה עמוקה, של ערבות הדדית ותקווה. יש בנו, בעם הזה ובקהילה הזו, כוח עצום. כוח של אנשים שבחרו לחיות יחד, לבנות יחד, להתמודד יחד. הכוח הזה אינו מונע כאב, אך הוא מאפשר לנו לשאת את הדברים יחד ברגעי הכאב וגם ברגעי שמחה.

אתמול ציינו 30 ללכתו בטרם עת של חברנו היקר דוד מרקוביץ' אני שולחת חיבוק חזק ליהודית האהובה ולכל המשפחה בשמי ובשם כל הקהילה - שלא תדעו עוד צער.

דבר מנהלת הקהילה

מאז העיתון האחרון התקדמו לא מעט נושאים כמו הכנת תקציב 2025 לקראת הצגתו לקהילה, בניית תוכניות עבודה, גיוס ועדות חדשות ופגישות שונות עם גורמי חוץ שונים מהמועצה ומעולם הפילנתרופיה. אני מרגישה בימים אלה שפחות מתאים לעסוק בשגרה ולכן נעדכן בפרוט בעיתון הבא.

**"כל מה שהיה פה ישתנה ממחר
הזמן עוד יתקן את כל מה שכבר נשבר ונגמר
כל התפילות, הניסים בחיינו
מתחברים לרגע הזה
כל מה שהיה ישתנה ממחר
אם ננסה**

**רק להאמין בלי לדעת
להרגיש בלי לגעת
לדבר עם העיניים
גם כשאין לי יותר מה לומר
לשחרר את הרגע
זה טבעי לפחד מהטבע
לחבק חזק בידיים
כל רגע לפני שנגמר"
-דולי ופן-**



**בתקווה גדולה שנתבשר בשורות טובות באשר לגורלה של שירי,
בתפילה עמוקה לשובם של כל החטופים במהרה,
החיים - לשיקום והחללים - לקבורה ראויה
ובציפייה לימים יפים ורגועים יותר.**

**שבת-שלום,
הדס.**

מה נעשה במרשב

השבוע חגגנו את ט"ו בשבט בהפנינג מהנה וסדנאות מיוחדות.
יחד יצרנו, עבדנו, טעמנו וגדלנו.
היה בייף לראות את כולם מגיעים, שמחים ונהנים.



העץ הנדיב- תודה לכל מי ששיתף פעולה ולקח חלק. השבוע
נערוך נעדכן אתכם מי שמשמח את מי! אלופים!

בקרוב.... פורים!
תתכוננו, יהיה בייף!

שתו מים, רק מים!

למה אחרי?

שתיית מים היא חיונית לבריאות הגוף ויש לה יתרונות רבים, כולל:

- 1. שימור מאזן הנוזלים: מים עוזרים לשמור על מאזן הנוזלים בגוף, דבר חשוב לתפקוד תקין של התאים, האיברים והמערכות.
- 2. שיפור תפקוד הקיבה: מים מסייעים בתהליך העיכול, מונעים עצירות ומקלים על ספיגת המזון.
- 3. סילוק רעלים: מים תורמים לפעולה תקינה של הכליות, המסייעות בסילוק רעלים מהגוף.
- 4. שמירה על עור בריא: שתיית מים מספקת לחות לעור, מסייעת בהפחתת יובש ועשויה לשפר את המראה הכללי שלו.
- 5. שמירה על משקל תקין: מים יכולים לסייע בהפחתת התיאבון, ולכן שתיית מים לפני ארוחה עשויה לעזור במניעת אכילה יתרה.
- 6. שיפור תפקוד המוח: נוזלים חיוניים לפעולה התקינה של המוח, כולל שיפור הריכוז, הזיכרון והקואורדינציה.
- 7. הגברת האנרגיה: התייבשות יכולה לגרום לעייפות, ולכן שתיית מים עשויה לשפר את רמות האנרגיה.
- 8. תמיכה בפעילות גופנית: מים מסייעים בשמירה על חום גוף תקין, משפרים את הביצועים הספורטיביים ומפחיתים את סיכון הפציעות.
- 9. וויסות חום הגוף: מים עוזרים בוויסות החום על ידי הזעה, מה שמסייע לשמור על טמפרטורה גוף תקינה.

לסיכום, שתיית מים היא חלק חיוני משגרת הבריאות שלנו, ויש לה יתרונות רבים ששומרים על תפקוד הגוף במיטבו.

שתו מים, רק מים!

מים מסוכרים, כלומר מים שמוסיפים להם סוכר או משקאות עם תכולת סוכר גבוהה, יכולים להיות בעייתיים בכמה מובנים:

- **1. עלייה במשקל:** צריכת סוכר מופרזת עלולה להוביל לעלייה במשקל, מכיוון שהיא מספקת קלוריות נוספות ללא ערך תזונתי משמעותי.
 - **2. סיכון למחלות:** צריכת סוכר גבוהה מקושרת לסיכון מוגבר למחלות כרוניות כמו סוכרת סוג 2, מחלות לב ומחלות כבד שומני.
 - **3. בעיות שיניים:** סוכר הוא אחד הגורמים העיקריים לעששת. הוא מזין חיידקים בפה שמייצרים חומצות, הפוגעות בשיניים.
 - **4. תחושת רעב:** משקאות מסוכרים עשויים לגרום לעלייה מהירה ברמות הסוכר בדם, אך לאחר מכן יש ירידה חדה שיכולה להוביל לתחושת רעב מוקדמת יותר.
 - **5. הפרעות במערכת העיכול:** צריכת סוכר גבוהה עלולה לגרום לבעיות כמו נפיחות, גזים או שלשולים, במיוחד במקרים של סוכרים כמו פרוקטוז או סורביטול.
 - **6. הגברת רמות שומני הדם:** צריכת סוכר גבוהה עשויה להעלות את רמות הטריגליצרידים בדם, מה שמעלה את הסיכון למחלות לב.
 - **7. הפרעות שינה:** צריכת סוכר בשעות מאוחרות יכולה להפריע לשינה, מכיוון שהיא עשויה להגביר את רמות האנרגיה ולאפשר קשיים בהירדמות.
 - **8. ביזבוז כספים מיותרים על רכישת בקבוקי מיץ תרכיזים וכמובן הגדלת כמות זבל שלא מתכלה פלסטיקים וקרטונים למיניהם וזיהום כדור הארץ.**
- לכן, מומלץ לצמצם את צריכת המים המסוכרים ולבחור במים רגילים.

נקודה למחשבה

יש לך "כנפיים", תשתמש בהן.

אב ובנו יצאו לטייל בחורשה. בדרכם ראה הבן ציפור חגה מעליהם עד שהתיישבה על אחד הענפים. פנה הבן אל אביו ושאל: "אבא, איך הציפור לא מפחדת שהענף ישרב? היא יושבת עליו בבטחה כאילו סומכת עליו".

השיב לו אביו: "הציפור לא סומכת על הענף, היא סומכת על הכנפיים שלה..."

האם אתה באמת סומך על עצמך? או שאתה סומך על אחרים? רבות הפעמים בהן אנו סומכים על אחרים שיעשו בשבילנו, סומכים על אנשים שיפעלו עבורנו, ובכך מסירים מאיתנו אחריות.

הדברים לעיתים פועלים ההיפך מרצונינו, וגורמים לנו לא פעם אכזבה. כדי להצליח ולהתרומם, צריך לעיתים עזרה, אך היא לא יכולה לעשות את הדברים בשבילך, להחליף אותך.

אם אדם נפל לבור ומושיטים לו יד, גם אם יתפוס את היד, אם הוא לא יתאמץ לעלות העזרה לא תועיל. ההצלחה שלך צריכה להגיע ממך, אחרים יכולים לתמוך, לעודד, לדחוף אבל לא לעשות את מה שאתה אמור לעשות.

תסמוך על "הכנפיים" שלך שירימו אותך מעלה, תן גם מקום ליקום, שיתן לך את הדחיפה והניווט הנכונים עבורך, אבל אתה מצדך תשאף, תשתדל, תנבא את ההצלחה שלך.

"אם תרצה,

בן אדם...

עלה למעלה, עלה.

כי כח עז לך, יש לך כנפי רוח,

כנפי נשרים אבירים.

אל תכחש בם, פן יכחשו לך.

דרוש אותם – וימצאו לך מיד.

(הרב קוק)



הכר את המשפחה

משפחת לוי

שם: טלאור וג'ניה לוי

הרכב משפחתי: בנות : זויה 13 גאיה 10 ושלי 8
גם 2 כלבים, 2 חתולים ו 2 חרדונים מזוקנים.

עיסוק: בורגר&בר- בשנת 2021 עזבו את העבודות ופתחנו מסעדה יפה ומושקעת באז"ת אבשלום לרווחת תושבי האזור * מי שלא מכיר - מוזמנים ביותר.

פז"ם ביתד: מ 2006 גרים ביחד ביתד

מהיכן הגעתם: טלאור נולד בצוחר והגיע ליתד בגיל שנתיים עם קום הישוב
ג'ניה נולדה במזרח הרחוק ברוסיה, מחבל בירובידג'ן -
האוטונומיה היהודית ברוסיה (כן יש כזה עד היום)
ובגיל 9 עלתה עם הוריה ישר לאבשלום.

בזמן הפנוי: התחביב המשפחתי הוא סקי.

מיקום במושב: ברחוב האחרון - הזית, בבית האחרון בצד ימין, משק 96.

איחולים למושב: מאחלים למושב להתייעל ולהתפתח
שהקהילה שלנו רק תתחזק והילדים שלנו יגדלו פה בבטחה.



חאת קין פאל

שווארמה ביתית פשוט מעולה!

מצרכים:

- 2 נתחים שטופים של כרעיים הודו
- 2 בצלים פרוסים
- להבין בקערה-
- 3 כפות שמן זית
- 2 כפיות גדושות תבלין לשווארמה (של פרג)
- כפית שטוחה מלח (מי שאוהב מלוח יכול לשים קצת יותר)
- כפית שטוחה כורכום
- כפית שטוחה פפריקה
- כפית שטוחה פלפל שחור טחון
- רבע כפית כמון

למרוח את ההודו במשחת התבלינים, להכניס למקרר לשעה שעתיים לספיגת הטעמים.

להניח בתבנית מכוסה ולאפות בטורבו חצי שעה ב- 190 מעלות. להסיר את הכיסוי, להפוך את ההודו ולהשאיר בתנור לרבע שעה נוספת. להוציא מהתנור, בזמן שמתקרר מעט לפרוס את הבצל, לטגן במעט שמן זית. לפרוס דק ככל האפשר את חלקי ההודו, להוסיף לבצל כשהוא כבר ממש מטוגן, להוסיף את כל הנוזלים שנשארו בתבנית, לערבב ולהגיש לצד סלט ירקות וטחינה.



בתאבון!!!

שיר לנשמה



שבורי לב/ חנן בן ארי

מי יודע כל כאב?
מי רופא לשבורי לב?
יוצר אור וחושך
עושה שלום ומלחמה

מי יושב על כיסא דין?
מתכסה ברחמים
מוחל וסולח
מביט ויודע

ומי ירפא ליבי
אל מי אני מתגעגע
כמו ים שאין לו חוף
רק תגיד לי מי, מי יחבק אותי
ויבטיח שאני לא אכנע בסוף?

מי היה, הווה ויהיה?
מי ממית ומחיה?
פותח ידיים
מצמיח כנפיים

ומי ירפא ליבי
אל מי אני מתגעגע
כמו ים שאין לו חוף
רק תגיד לי מי, מי יחבק אותי
ויבטיח שאני לא אכנע בסוף?
שאני לא אכנע בסוף.

רקמה אנושית אחת/ מוטי המר

כשמות, משהו ממני, משהו ממני
ימות בך, ימות בך.

כשתמות, משהו ממך בי, משהו ממך בי
ימות איתך, ימות איתך.

כי כולנו, כן כולנו
כולנו רקמה אנושית אחת חיה
ואם אחד מאיתנו
הולך מעמנו
משהו מת בנו -
ומשהו, נשאר איתו

אם נדע, איך להרגיע, איך להרגיע
את האיבה, אם רק נדע.

אם נדע, אם נדע להשקיט את זעמנו
(אם נדע להשקיט)
על אף עלבוננו, לומר סליחה.
אם נדע להתחיל מהתחלה.



פרשת השבוע

מלפ"ס

בת מזל רדמי

פרשת משפטים מתחילה במצוות הקשורות בעבד עברי. יהודי הוא בן של מלך איך יתכן שיש מציאות כזאת של עבדות בתורה ומיהו אותו עבד עברי?

עבד עברי הוא אדם שגנב ואין לו איך להחזיר את הגניבה לכן הוא נשלח לעבוד אצל משפחה אמידה על מנת להחזיר את החוב ולרכוש כישורי חיים כמו שגרת עבודה יומית, התנהלות כלכלית, התנהגות אזרחית טובה ובבוא היום ישתחרר ויוכל לנהל חיים נורמטיביים. בימינו אנחנו שולחים לכלא במידה ואין לגנב אפשרות להחזיר את חובו ולרוב הוא יוצא מהכלא וחוזר לסורו בעודו משכלל את שיטות הגניבה שלו.

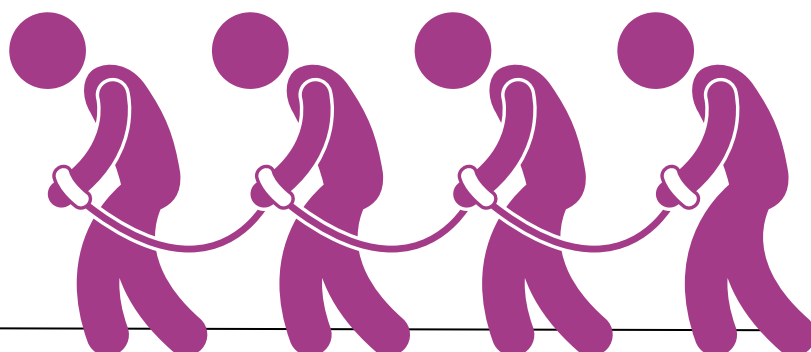
לאחר 6 שנים העבד אמור לצאת לחופשי, במידה והוא לא רוצה לצאת לחופשי רוצעים את אוזנו כלומר עושים לו סימון באוזן מכיוון שבחר להישאר עבד גם לאחר ששילם את חובו לחברה.

למה יהודי לא יכול להישאר עבד מבחירה ויתרה מכך למה רוצעים את אוזנו? יהודי נולד להיות חופשי, במעמד הר סיני הוא מתחייב לעבוד את ה' בלבד לכן מי שריצה את עונשו ובחר להישאר אצל אדוניו נרצע דווקא באוזנו כי לא שמע את הציווי במעמד הר סיני לא יהיה לך אלוקים אחרים על פני.

כולנו עבדים של מישהו...כתב ברי סחרוף, כל אחד מאיתנו יכול למצוא משהו אצלו שהוא משועבד אליו והוא היה רוצה להפטר ממנו ולא חסר ממה... אגו, מידות רעות, פחדים, דעות, סטיגמות, אכילה מופרזת, תלות, התמכרות לעבודה וכו'...

הכל מתחיל בצעד קטן. צעד קטן לאדם צעד גדול לאנושות.

שבת שלום ❤️



בקרוב אצלך, שמחות

ברוכים הבאים למשפחת נאומוב, ליליה סטפן והילדים.
נכנסו למשק 27, רחוב הארזים.
מאחלים לכם יישוב טוב, הצלחה והתאקלות קלה.
אנחנו כאן לכל שצריך.
כייף שהצטרפתם למשפחה!

ברוכים הבאים למשפחת קפילוטו, איציק ואורנה.
נכנסו למגרש 218, הרחבה.
מאחלים לכם יישוב טוב, הצלחה והתאקלות קלה.
אנחנו כאן לכל שצריך.
כייף שהצטרפתם למשפחה!



יש לכם שמחות?

ספרו לנו.. נשמח לשמוח ביחד!