

איזענע

איזענע

וויליאמסבורג

באר פארק

מאנסי

קרית יואל

CANADA\UK



א גלעזל קאווע
צירקל

רעפלעקטארס
פענסטערל

קייראפראקטיק
נאטורליך

און וואס פאסט איר?

מיר האלטן שוין ב"ה ביי דער איין און צוואנציגסטער אויסגאבע. איין און צוואנציג וואכן פון ברענגען פראקטישע און וויכטיגע אינפארמאציע אויף אן ערליכן און אויסגעהאלטענעם פארנעם, צו העלפן היימישע יונגעלייט און אידענעס מצליח זיין אין אלע טיילן פון לעבן.

דער פלייץ פון פידבעק וואס מיר האבן באקומען איז געווען איבערוויגנד און איבערראשנד, און די מעסעדזשעס פול מיט באגייסטערונג הערן נישט אויף צו שטראמען.

אצינד ווען מיר צייכענען אפ כולע כינף מאנאטן זינט מיר האבן אנגעהויבן ערשיינען מיט אזא אויסגאבע מלא תוכן, ווילן מיר הערן די מיינונג פונעם ציבור אויף אלע ארטיקלען און וואס עס ציט די מערסטע אינטערעסע.

ביטע נעמט א מינוט און רופט אריין צו 845-200-3313 עקס. 104 און לאזט א מעסעדזש מיט די נומערן פון די דריי קאלומס וועלכע זענען אויפן שפיץ פון אייער ליסטע.

אויב איז דא א טעמע וואס מיר דעקן נאכנישט און איר וואלט דאס געוואלט זען אינעם אינגערמאן אדער אידענע, און איר שפירט אז עס וואלט געווען א שטארקע תועלת פארן ציבור, ביטע לאזט א מעסעדזש מיט אייער פארשלאג און מיר וועלן דאס בעז"ה נעמען אין באטראכט.

א דאנק פאר אייער צייט. מיר קוקן ארויס צו הערן פון אייך.

845.200.3313 #104

איזענע

איזענע

- 13 פרשה פונקען -
- 14 נאטורליך -
- 15 חכמת נשים -
- 16 פענסטערל -
- 17 צירקל -
- 18 ביים שפיץ פון גליק -
- 19 יענעמ'ס טעלער -
- 20 רעסעפיס -



With the best of Primary Care,
you'll rest assured, knowing
you're in good hands.

Pediatrics

Big care for little people

Chaya Kessler CPNP-PC

Internal Medicine

Health from the inside out

Sharon Kheradnam, MD

Adina Mizrahi, DNP

^friedcomedia.com



First Floor

Primary Care + Multi Specialty

Entrance on 16th Ave.

3rd Floor

Women's Health Center

Entrance on 48th St.



16th Ave cor. 48th St. 718.840.3535

ווייז יעדעס וואס דו קענסט



KAYGROUP.CO

אנגעפירט דורך טאלאנטפולן
ר' דוד הערשקאוויטש הי"ד

845.666.8664
TOOG

פליצער זענען
באגרינצט:

"גוטאג" איז די פלאץ
וואו קינדער קומען
אויסנוצן די פרייע
שעות מיטן ארויס געבן
זייערע אינערליכע
קריעטיווע טאלאנטן.

גוטאג
ART
CLASSES

לייבטע
איבערבויס
צוגעשטעלט



אזוויי ס'דארף צו זיין!

BORO PARK

Is the new

MANHATTAN

friedcomedia.com



Michael Abrahams, MD
OB / GYN

Andrew Scheinfeld, MD
OB / GYN

Francine Guzman, MD
OB / GYN

Linda Gaglioti,
CNM
Midwife

Naomi Schwartz,
CNM
Midwife

Nicole Virag,
CM
Midwife

Adina Mezrahi,
NP
Nurse Practitioner

Miriam
Zafarmehr, PA
Physician Assistant

Aviva Salomon,
PA
Physician Assistant

*ParCare Women's Health has brought the best in
Manhattan Level OB care to our center in Brooklyn.*

Up your care — down the block!

PARCARE
WOMEN'S HEALTH

זאג מיר א ניגון: איך גיי דיך עס שפילן

KAYGROUP.CO



אנגעפירט דורכן טאלאנטפולן
ר' דוד הערשקאוויטש הי"ד

845.666.8664
TOOG
פלעצער זענען
באגרינעצט:

מיט גרויס פרייד
מעלדן מיר אז אין
גוטאג הייבן זיך אן נייע
קלאסן פאר קינדער,
וואו מען וועט לערנען
און זיך אויסלערנען
Keyboard lessons.

לייכטע
איבערבייס
צוגעשטעלט



גיתאגן
KEYBOARD
LESSONS

אזוויי ס'דארף צו זיין!

YOUR AD HERE

ADS@THEYINGERMEN.COM

Haircuts
and
Styling

Hair by Shaindy

House
calls
upon
request

929.437.7309

טייערע אידישע מאמעס:

האט אינזין חולי ישראל בעת ווען איר צינדט די הייליגע ליכט ערב שב"ק

על החולים שיתרפאו, על הבריאים
שלא יחלו, ועל פרנסתם שיתברכו
ולבטל מהם כל גזירות קשות



קטנתי מכל החסדים – ס'איז קליין מיינע זכותים דורך אלע מיינע חסדים וואס איך האב שוין באקומען.

דער של"ה הקדוש זאגט אז א מענטש זאל זיך מאכן א לאגישן חשבון: אויב יעקב אבינו, וועלכער האט פארמאגט אין זיין באזיץ אומצאליגע זכותים, האט מורא געהאט אז עס קלעקט מער נישט פאר זיין באשיצונג, וויבאלד ער האט שוין נהנה געווען פון אזויפיל הימלישע חסדים, דאן איז דאך זעלבסטפארשטענדליך אז מיר זאלן שטענדיג זוכן און נישטערן נאך געלעגנהייטן אויסצוברייטערן אונזער אוצר פון אומשאצבארע זכותים.

א יעדע טריט האבן געשפאנט אויף דעם זאמדיגן באדן, לאזנדיג א וואלקנדל פון שטויב זיך דערהייבן נאך זיך. צעביסלעך זענען מילן איינגעשלונגען געווארן, און דער ערשעפטער אינגערמאן האט זיך געפונען שוין נענטער צו זיין ציל ווי ווייטער. ער האט נישט געשפירט די זון וואס האט געוואנדן דעם גאנצן כח פון אירע שטראלן אויף זיין קאפ, באצירנדיג זיין שטערן מיט גלאנציגע טראפנס שווייס; ער האט זיך פארהוילן פון די אויסגעמוטשעטע סיגנאלן וואס זיינע פיס האבן אים געשיקט. וויפיל אידן וואלטן זיך געוואונטשן צו טוישן מיט אים אן ארט, און האבן די זכ' צו פארברענגען א שבת מיט'ן רבי'ן? קען מען דען פארנומען זיין מיט אזעלכע קליינליכע דעטאלן ווי א קערפער וועלכער פאדערט רו אין אומבאקוועמע אומשטענדן אויף די וועגן, ווען ביי זיין דעסטינאציע ערווארט אים א שבת וואס וועט פארגיטיגן אויף דער מוטשעניש פון וועג מיט א שמיץ אריבער?

סקאלע האט אים גערופן פונדערווייטן מיט א שמיכלדיג געזיכט, און נישט צוליב די בא'ח'טע געסעלעך וואס עס האט יא אדער נישט פארמאגט. דער פיזישער אויסשטעל פון דער שטאט האט דעם הייליגן אהבת שלום גאנץ קנאפ אינטערעסירט; וואס עס האט פארפלייצט זיין

גאנצן וועגן מיט לוסטיגע שטראמען איז געווען דער פאקט אז זיין גרויסער רבי, דער יושר דברי אמת, וועט פארברענגען דעם שבת אין דער שטאט.

אז דער רבי קומט, קומט דער חסיד אויך צופארן, און אז מען האט נישט קיין פרוטה צו דינגען א זיץ אויף א וואגן, שפאנט מען איין די פיס צו דער עבודה.

דער אהבת שלום איז שוין געווען אויפ'ן וועג א היבשע וויילע. ווען דאנערשטאג האט זיך אונטערגערוקט, האט ער ווי זיין מנהג געפאסט, און דאנערשטאג נאכט האט ער געשפירט ווי ער האלט ביים צאמפאלן.

זיינע אויגן האבן דורכגענישטערט דעם האריזאנט, זוכנדיג אן ארט וואו ער זאל קענען אויסרוען זיינע אפגעמוטשעטע ביינער. פונדערווייטן האט ער באמערקט א קרעטשמע, און כוואליעס פון דערלייכטערונג האבן געשיקט בארואיגנדע סיגנאלן צו יעדן אבר און גליה. נאך געציילטע מינוט, און אין דער קרעטשמע וועט ער זיי פארגיטיגן פאר זייער הארעוואניע.

אבער ווען ער האט אריינגעטראטן אין דעם העל-באלאכטענעם אויפנאם צימער, האט אים א טאפעדיגער אומעט, וואס האט פון יעדן ווינקל געשריגן מיט קולות פון יאוש, אויפגענומען. דער קרעטשמער האט זיך דערנענטערט צו אים מיט

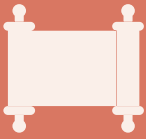
וואקלדיגע טריט, פארלאשענע אויגן און איינגעזינקענע באקן פון וואו די גאנצע פיינ פונעם גלות האט גערעדט שטומערהייט. דער אהבת שלום האט באמערקט עטליכע קינדער איינגעזינקען אין בענקלעך, מוטלאז אינגאנצן, ווי דער בלויזער אקט פון זיך אויפזעצן וועט אויסשעפן אלע זייערע כוחות.

"איז שייך אז איך זאל דא היינט נעכטיגן?" האט דער אהבת שלום דורכגעשניטן די דערדריקענדע שטילקייט מיט א טעכנישער פראגע.

דער קרעטשמער האט הילפלאז אויסגעשפרייט זיינע הענט. "זייער גערן," האט ער געמורמלט. "אבער עסן קען איך דיר נישט צושטעלן, אפילו א קליין שטיקל ברויט אויך נישט. אין דעם הויז איז שוין צוויי טעג נישט אריינגעקומען א ברעקל שפיז." זיינע אויגן האבן געוואנדערט פון איין אויסגעהונגערטן קינד צום צווייטן. "דער פריץ מיינער פארלירט שוין באלד זיין געדולד; איך בין אים שולדיג א הון רב. איך האב נישט די מינדסטע השגה וואס דא וועט זיך אויסקאכן." אין זיינע טונקעלע אויגן זענען געווען קענטיג אז דער גרוב פון פריץ ווארט אויף אים מיט אויסגעשטרעקטע ארעמס און וויל אים ארומנעמען מיט אייזערנע פויסטן, א סטאנציע פון וואו ווייניג קערן זיך צוריק בשלום.

מער האט דער אהבת שלום נישט געדארפט הערן. מען האט אים צוגעשטעלט א בעט אויסצורוען זיינע ערשעפטע גלידער. אבער טראצדעם וואס דאס געלעגער איז גראדע געווען באקוועם, האט ער קיין אויג נישט צוגעמאכט. דעם איד'ס צער האט זיך באזעצט אויף זיין הארץ און איז פארוואנדלט געווארן אין זיין אייגענער פיי.

די שעות האבן זיך צעביסלעך גערוקט, און העלע פארבן האבן פארטריבן די געדיכטע פיינסטערניש פון דער נאכט. ווען עס האט שוין געטאגט, האט זיך דער אהבת שלום געזעגנט פון



האט אן צופיל ברירות אנגעהויבן בעטלען פאר ברויט.

מאיר האט זיך צוגעשעפעט צו א גרופע ארעמעלייט וועלכע האבן געוואנדערט פון שטאט צו שטאט, אויסשטרעקנדיג א האנט צו גוט הארציגע אידן וועלכע האבן זיי צוגעווארפן עטליכע פרוטות כדי צו קענען צאמהאלטן זייער נשמה און גוף. מאיר האט אפילו נישט געוואלט קלערן פון די טעג ווען ער האט פארפאגט איבער א ריזן פארמעגן; זיין נעבעכדיגער צושטאנד האט עס אים נישט ערלויבט.

דורכאויס די וואגעלענישן זענען זיי אנגעקומען קיין קאסוב. "דא געפינט זיך א רבי אן אוהב ישראל", האבן די ערפארענע ארעמעלייט מיטגעטיילט מיט דעם נייסטן מיטגליד זייערן. "ער גיבט אלעמאל א שיינע נתינה. לאמיר אריינגיין צו אים."

ווען מאיר האט זיך געשטעלט פאר'ן רבי'ן, האט אים דער אהבת שלום גלייך דערקענט, טראצדעם וואס פופצן יאר האט פונאנדערגעשיידט צווישן זייער לעצטע באגעגעניש.

"נעם דעם בריוו", האט דער אהבת שלום אים באפוילן, און אים אנגעוויזן עס אפצוטראגן צו ברוך, דער ארענדאר וועלכער איז אין די פופצן יאר פארוואנדלט געווארן אין א גביר אדיר.

מאיר האט נישט געוואוסט צו וועמען דער רבי שיקט אים אדער פארוואס, אבער ער האט תיכף געפאלגט. ווען ברוך האט אים דערזען, האבן זיינע אויגן געגלאנצט מיט דער זעלבער שיין ווי ווען מאיר האט אים אויפגעראכטן מיט זיינע גאלדענע שטיקער.

"איך ווייס פארוואס דו ביסט דא!" האט ער גליקליך אויסגערופן נאך איידער מאיר האט געקענט קומען צום ווארט. "נעכטן נאכט בין איך געלעגן אין בעט, פארזונקען אין די ווארעמע ארעמס פון א טיפן שלאף, ווען פלוצלינג האט זיך פאר מיר באוויזן דאס געשטאלט פון דעם הייליגן אהבת שלום. ער האט מיך אנגעקוקט מיט מילדע

קענען געבן פאר א צווייטן?"

די אויפריכטיגע ווערטער זענען געווען דער ריכטיגער שליסל אויפצושפארן דעם גביר'ס פארריגלטע הארץ, און אן א ווארט האט ער דערלאנגט דעם אהבת שלום דעם געפאדערטן סכום. דער אהבת שלום האט באלד צוריקגעקערט זיינע טריט צו דעם מוטלאזן ארענדאר, און אים איבערגעגעבן דאס געלט. דעם קרעטשמער'ס אויגן האבן אנגעהויבן שיינען נאכמער ווי די בלאטשקע וואס האט זיך דערטראגן פון די גאלדענע שטיקער.

"איך וועל דיר אצינד מגלה זיין", האט דער אהבת שלום אנטפלעקט, "אז פון היינט און ווייטער וועט דיין מזל זיך איבערדרייען, דו וועסט אויסטערליש מצליח זיין. זאלסט אבער אלעמאל געדענקען אז דער גביר, מאיר, האט דיר געשאנקען דיין לעבן. ווען עס וועט קומען די צייט, זאלסטו אים צוריקצאלן דערפאר."

דער בארוישטער ארענדאר, ברוך, האט צוגעשאקלט מיט'ן קאפ, און זיך צוגעקוקט ווי דער אהבת שלום און דער גביר ווערן פארשוואונדן פון דעם הארציאונט.

K

ברוכ'ס מזל האט טאקע אנגעהויבן גיין אויפ'ן וועג ארויף, און אלעס וואס ער האט נאר אנגעריירט איז פארוואנדלט געווארן אין גאלד. ביז א קורצע צייט זענען אויסער זכרונות גארנישט מער געבליבן פון די פינסטערע טעג ווען זיין הויזגעזינד איז ממש אויסגעגאנגען פון הונגער, און ליכטיגערע צייטן האבן פארטריבן די זכרונות אין א פארשטופט קעמערל אין זיין מח.

אין דער זעלבער צייט האט מאיר דער גביר געטראסקעט צו דעם אפגערוינט פון דלות. איין שלעכטע געשעפט האט א דריי געטון דאס רעדל, און אין אן אויגנבליק איז דער געוועזענער גביר פארוואנדלט געווארן אין אן ארעמאן וועלכער

דעם אומגליקליכן ארענדאר און זיך ווייטער געלאזט אין וועג.

עטליכע מינוט האבן זיך פארבייגעגליטשט, און א באקוועמער, לוקסוריעזער וואגן האט זיך פלוצלינג דערנענטערט. דער בעל עגלה האט געברענגט די פערד צו א האסטיגן אפשטעל דערזענדיג דעם איינזאמען רייזנדן ביי דער זייט פון שטראז, און א קאפ האט זיך ארויסגעשטעקט פון די טיפענישן פון דעם וואגן.

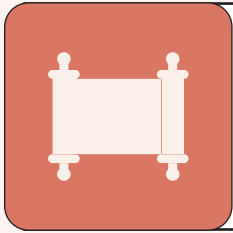
"ר' איד, וואו גייט איר?" האט דער גביר אויפ'ן וואגן אויסגערופן.
"קיין סקאלע."

"געוואלדיג! איך פאר אויך אהין. קומט ארויף, איר קענט זיך מיטכאפן מיט מיר."

דער גביר האט געעפנט די טיר ברייט, און געווארט אז זיין גאסט זאל געשווינד ארויפשפרינגען. דער אהבת שלום האט זיך דערנענטערט, אבער ער איז געבליבן שטיין אונטן.

"איך קום נאר ארויף", האט ער יענעם געמאלדן, "אויב איר גיבט מיר צוואנציג שטיקער גאלד."
דער גביר האט אויפגעריסן זיינע אויגן. "צוואנציג שטיקער גאלד?! דאס איז דאך א פארמעגן! איר ווילט איך זאל אייך צאלן פאר דער פריווילעגיע אז איר באווייליגט צו פארן מיט מיר? באמת וואלט איר מיר געדארפט באצאלן!"

דער אהבת שלום האט אים ערלויבט אויסצורעדן זיין וואונדער אויף דער אומדערהערטער בקשה. ווען דער פלייץ פון טענות האבן זיך אויסגעטרונקט, האט ער געלאזט פאלן עטליכע מילדע ווערטער וועלכע האבן איבערגעדרייט דעם טרוקענעם באדן פון וואונדער צו א שפרודלדיגן, זיסן קוואל פון נתינה. "איך דארף נישט דאס געלט פאר מיר; אז איר וועט מיר געבן דאס געלט וועט איר נהנה זיין, און אנדערע אידן וועלן אויך ענגיסן דערפון. דאס לעבן איז דאך א ראד וואס האלט זיך אינאיינן דרייען. ווער איז אייך מבטיח אז מארגן וועט איר



פרשה פונקען



אינאיינעם אפגערייזט צום רבי'ן, וועלכער האט זיי אויפגענומען מיט א קענטיגער שמחה און התרגשות אויף זיין ליכטיגער צורה.
 "דער באשעפער זאל העלפן," האט ער זיך געוואנדן צו מאיר'ן, "אז דו זאלסט נאך זיין א גרעסערער גביר ווי דו ביסט אמאל געווען." **א**

געענטפערט. 'איך ווייס נישט וואו אים צו געפינען. פיר אים צו מיר, און איך זאג צו אז איך וועל אים גליקליך מאכן! און אט דא ביסטו!"
 ברוך האט, געטריי צו זיין צוזאג, אים באגאסן מיט געלט. "קום מיט מיר צוריק קיין קאסוב צום רבי'ן," האט ער אים געבעטן, און אזוי האבן זיי

אויגן. 'צי געדענקסטו, האט ער מיר געפרעגט, 'ווען איך האב דיר אנגעזאגט אז דו וועסט דארפן צוריקצאלן פאר דעם גביר וועלכער האט דיר געשטעלט אויף די פיס? יעצט איז געקומען די צייט.
 'רבי, האב איך אן איבערגענומענער

צומאל שיקט דער באשעפער א געלעגנהייט צו עררייכן א געוואלדיגן זכות. אבער דער מענטש פאר וועמען עס איז געאייגנט פארשטייט נישט אויפ'ן מאמענט פארוואס עס פעלט זיך אים אצינד אויס דער זכות. קלוג איז ווען מען אנערקענט אז מען קען נישט וויסן אויב די מארגנדיגע הימלען וועט זיין אויסגעשפרייט א גאלדענע זון, און מען איילט זיך אריינצוכאפן דעם זכות. מיט דעם פארזיכערט מען זיך א קלארן, אנגענומעם האריזאנט אויף דער צוקונפט.

פראקטיש סדרה 6:

בס"ד

אהבה.. עטליך, אמת'ע עטלאזע

סיפוק...

יעדע זאך פילט גוט אין 'איר' פלאץ.

וויאזוי קען 'יעדע' פרוי

פילן גוט אין 'איר' פלאץ?

באקען זיך מיט דיין
 פערזענליכע קערן
 וואס הש"ת האט
 אנגעגרייט פאר דיר אלס
 ווייב, און עררייך נאך א
 העכערע שטאפל פון
 טיפע אהבה אחוה
 שלום ורעות.



איבערגעבן דורך
 מרת ראטמאן תר



Feedback Messages

יעדע ציטילט אין דריי
 Middle | יונג | סתבות
 Age | וויבליך | סדירות
 Option 1-4-2

פאר א feedback, preview, מער פרטים און זיך איינצושרייבן רופט:

845.299.8900

אי 072-370-1914 | לאנדאן 03-303-505-777 | אנטווערפן 048-020-1780

הרמזותיך הרמזענאנען, איבערגעקוקט, און
 באגלייט דורך דעם וועג
 בהסכמת הרבני רבי שלמה יונגער שליט"א
 דוס'ן טאהש קרית יואל



קייראפראקטיק

וואס איז דאס?

אין יאר 895' למספרם, איז דעיוויד ד. פאלמער, דאקטאר פון אלטערנאטיווע מעדיצין, געזעסן אין זיין אפיס אויפן פערטן שטאק, ווען דער האלב-טויבער רייניגער, הארווי לילארד, איז אריינגעקומען טון זיין ארבעט. דער דאקטאר האט געכאפט א שטיקל שמועס מיט דעם ארבעטער, וואו הארווי האט אינצווישן דערציילט אז זיבעצן יאר פריער האט ער זיך אמאל שטארק איבערגעבויגן אויסצוליידיגן א מיסטקאסטן. זייענדיג אין דער געבויענער פאזיציע האט ער געהערט א קול ווי א קליינער קראך אין זיין רוקן, און פון דאן איז זיין הערונגס קראפט שטארק געשעדיגט געווארן.

דער דאקטאר האט באמערקט אויף דעם רוקן פון מר. לילארד א קליין ארויסגעשטעקט בערגל, וואס איז אים געווען אן אנדייטונג אז עפעס אין דעם רוקנביין פון דעם מענטש איז נישט אין פלאץ. ער האט געפרעגט פון הארווי צי ער איז מסכים זיך צו לאזן אויספרובירן א נייעם מעטאד מיט וואס ער איז אויפגעקומען.

דער פארשוין האט זיך אראפגעבויגן, און דאקטאר פאלמער האט אדורכגעפירט די ערשטע קייראפראקטיק סעסיע, צוריקרוקנדיג דעם ביין אין פלאץ מיט לייכטע האנט באוועגונגען פונדריסן. הארווי האט זיך אויפגעהויבן, און ווייטער געגאנגען צו זיין ארבעט. עטליכע טעג שפעטער איז ער געקומען מיט איבערדאשונג באריכטן: זיין הערונגס קראפט איז צוריקגעקומען כמעט הונדערט פראצענט!

דער אינצידענט איז פארציכנט געווארן אלס דער סאמע אנהויב פון דעם פעלד פון "קייראפראקטיק", ווען ד"ר ד. פאלמער, דער

וואס טוט מען ווען אן אביעקט ווערט צובראכן אדער ארבעט נישט גוט? מען נעמט עס אין די הענט, מען זוכט אונטער וואס דער פראבלעם איז, צי עס פעלט א שטיקל, די חלקים זענען נישט גוט באהאפטן, אדער וואס עס זאל נאר זיין, און מען פאררעכט עס.

אויב איז עס אביסל מער קאמפליצירט, דארף מען שוין צוקומען צו א מומחה, וואס פארשטייט אביסל מער צו דער ספעציפישער סארט כלי. יענער טרעפט דעם חסרון, און מיט די הענט, צי מיט די פאסיגע געצייגן, פאררעכט עס און שטעלט אלעס צוריק אויפן פלאץ.

פארוואס ביי דעם מענטשליכן קערפער, די וויכטיגסטע 'כלי' וואס מיר פארמאגן, קען מען נישט טון אזוי? אויב א מענטש ליידט פון א פיזישן פראבלעם, פארוואס זאל ער נישט קענען גיין צו א ספעציאליסט וואס זאל צוטרעפן וועלכע חלקים אין זיין גוף זענען נישט אויפן פלאץ, און עס פאררעכטן? פארוואס מוזן מענטשן אייננעמען מעדיצין, זיך לאזן שטעכן און דורכגיין פארשידענע אנדערע סארט באהאנדלונגען, אנשטאט צו נעמען א צווענגל און שרייפן-ציעה, און אריינרוקן און צוריקדרייען זיינע אברים אין פלאץ?

א קייראפראקטער טוט פונקט דאס. ער אנאליזירט זיינע פאציענטן, און מיט האנט-באוועגונגען אדער לייכטע כלים וואס ער האלט אין די הענט, קען ער דריקן און ארומרוקן, אריינרוקנדיג דעם מענטש'ס ביינער אין פלאץ, ביז דער מענטש שטעלט זיך אויף געזונט און פריש.

ערשטער קייראפראקטער, האט זינט דאן גענומען פארשפרייטן זיין שיטה פון קייראפראקטיק. ער האט באוויזן זיין פראקטיק אויף נאך פאציענטן מיט ערפאלג, און עס האט אנגעהויבן מער און מער באקאנט צו ווערן. שפעטער האט ער געעפנט א שולע אויסצולערנען די שיטה פון קייראפראקטיק פאר אנדערע.

(אין אנהויב האט ער געקלערט עס צו האלטן פאר א סוד, בלויז אין זיין פאמיליע. אבער נאכן דורכגיין אן עקסידענט מיט א באן פון וואס ער איז שיער געשטארבן ל"ע, האט ער זיך אונטערגענומען יא צו פארשפרייטן זיינע געפינסן.)

קייראפראקטיק איז פארשפרייט געווארן מער און מער דורכאויס די יארן טראץ פילע רדיפות וואס זי איז אויסגעשטאנען פון דאקטוירים און רעגירונגען, ביז היינט ווען עס איז א פראמינענטער אנגענומענער באהאנדלונגס מיטל וואס ווערט אינגאנצן אנערקענט לעגאל.

וואס איז דאס?

קייראפראקטיק הערט זיך ווי א מיסטעריעזער מיסטישער מעטאד. וויאזוי קען מען אויסהיילן געזונט פראבלעמען בלויז דורכן מאסאזשירן מיט די הענט פונדריסן, אדער מיט א מאשין, וואס טוט נישט מער ווי קיצלען אביסל דאס הויט?

דער אמת איז, אז פון איר שורש, איז קייראפראקטיק טאקע א מיסטישער סארט היילונגס מיטל. דער גרינדער דערפון, דאקטער פאלמער, האט גע'טענה'ט אז ער האט באקומען דעם מעטאד דורך אן "אנטפלעקונג פון דער אנדערער וועלט". עס איז געבויט אויף א שיטה איבער א גייסטישער קראפט וואס פליסט אין יעדער לעבעדיגער באשעפעניש, און ווען עפעס אין דעם רוקן אדער אנדערע ביינער זענען נישט אויפן פלאץ, פארשטעלט עס דעם פלוס, און דאס איז דער גורם צו אלע קרענק און שוואכקייטן.

פון דעם האט ער אויך געבויט די טעאריע פון innate intelligence, א שיטה, אז דער



spinal manipulation. דאס מיינט, אין גלייכער איבערזעצונג, 'רוקן דעם רוקנביין'. זיי האבן עטליכע מעטאדן דאס צו טון, ווי למשל, געבן קורצע האסטטיגע קלעפ אויף דעם ביין ביז עס רוקט זיך אריין אין ריכטיגן פלאץ. די שטארקייט פון די קלעפ און די ווייטקייט פון וואו מען האקט, וועט מאכן א חילוק אויף די רעזולטאטן. אזוי אויך, האט די vertebrae אליין די מעגליכקייט זיך צו רוקן. דאס איז א חלק פון דעם צענטראלן ביינער-און-מוסקל סיסטעם מיט וואס א מענטש קען זיך רוקן, בייגן און דורכפירן פילצאליגע באוועגונגען. דער קייראפראקטער וועט רוקן דעם ביינדל אויפן זעלבן וועג ווי עס רוקט זיך ווען דער מענטש רוקט עס אליין. אבער ער וועט עס רוקן אביסל מער ווי די מעגליכקייט פון דעם מענטש, ווען ער טוט עס אליין. דאס ברענגט דעם ביין זיך צו קענען צוביסלעך רוקן אביסל מער. דער פאציענט קען אפטמאל הערן א קליק, אדער קליינעם קראך ווען דער ביין דערגרייכט א פלאץ וואו עס האט פריער נישט געקענט אנקומען.

א צווייטער וועג איז ארומצורוקן דעם ווערטעבריי מיט א שנעלער רונדיגער באוועגונג און עס אפלאזן פלוצלינג. מען טוט עס איבער עטליכע מאל נאכאנאנד, ביז עס 'פאלט' אריין אין דעם ריכטיגן פלאץ.

אנדערע מעטאדן נעמען אריין, אז דער פאציענט לייגט זיך אראפ אויף ספעציעל-אויסגעשטעלטע שטיקלעך וואס ליגן אויפן ריכטיגן פלאץ צו העלפן דעם רוקנביין זיך אויסגראדן. אדער ניצן דעם דיקן פינגער צו איידעלערהייט שטופן די ביינער צום ריכטיגן פלאץ.

אבזערווירער וואס האבן פרובירט צו ציילן וויפיל מעטאדן עס ווערן באנוצט דורך קייראפראקטערס בדרך כלל, זענען צוגעקומען צו פארשידענע נומערן צווישן 96 און 200. קייראפראקטערס וועלן געווענליך האבן זייער אייגענעם סיסטעם וויאזוי זיי ארבעטן און וועלכע מעטאדן זיי ניצן. ^א

היינט-צוטאגס, פאררופן זיך בלויז 15 פראצענט קייראפראקטערס אלס 'גלייכע', בעת 85 פראצענט זענען 'מישערס' וואס קאמבינירן און מאדיפצירן די באהאנדלונגען מיט אנדערע מיטלען און היינטיגער טעכנאלאגיע, ארויסנעמענדיג פון דער אריגינעלער קייראפראקטיק טעאריע נאר וואס זיי זענען פאר ריכטיג און ווירקזאם. טייל פון די, האלטן זיך באמת צו די שיטות פון קייראפראקטיק, נאר נייען אוועק פון די געדאנקען און אידעאלאגיעס מיט וואס זיי זענען נישט איינשטימיג, און וואגן זיך אריינצוברענגען נייע זאכן, ווי מאשינען און עקס-רעיט, זיך ארויסצוהעלפן אין דער ארבעט, בעת אנדערע אידענטיפיצירן זיך נישט בכלל נישט מיט די אריגינעלע טעאריעס, נאר פראקטיצירן ווי א געזונטהייט ספעציאליסט וואס באזיצט א רייע היילונגס מיטלען און מעטאדן, און בענעפיטירן פון קייראפראקטיק אלס איינער פון זייערע מעטאדן וואס זיי ניצן אפט, לויט ווען זיי שאצן עס אלס נויטיג.

וואס טוען זיי?

וואס טוען זיי דארט, די קייראפראקטערס, מיט זייער דריקן אויפן רוקן?

דער צענטראלער חלק, סיי פון די ביינער און סיי פון דעם נערוון סיסטעם אין א מענטש, איז דער רוקן-ביין. דער רוקן-ביין באשטייט פון דריי-און-דרייסיג באזונדערע שטיקלעך, באקאנט אלס vertebrae, אנגעהויבן פון דעם קאפ, אראפ ביז דעם אונטערשטן חלק פון דעם רוקן. דאס ערמעגליכט דעם מענטש זיך צו קענען לייכט רוקן און בייגן.

עס מאכט זיך גאנץ אפט אז איין אזא שטיקל רוקט זיך אביסל ארויס פון פלאץ. ווען דאס פאסירט, קען עס גורם זיין שטארקע ווייטאג, און אין געוויסע פעלער אנדערע פראבלעמען, בעיקר אין די ביינער און מוסקלען.

דעם קייראפראקטער'ס ארבעט איז, צוריקצורוקן דעם ווערטעבריי אין פלאץ דורך

מענטשליכער קערפער האט אין זיך אלע מעגליכקייטן זיך אליין צו היילן און האלטן געזונט, אן קיין שום דרויסנדיגע אינטערווענצן. לויט דער שיטה זענען מעדיצינען, אפעראציעס און אנדערע היילונגען בלויז א שטער פאר דעם קערפער, וואס קען זיך באמת אליין אן עצה געבן. לויט דער אידעאלאגיע, איז דער גאנצער פראבלעם פון א מענטש וואס ליידט אויף פארשידענע קרענק, אז עפעס איז נישט אין פלאץ אין דעם רוקנביין אדער אנדערע 'זשוינטס'. דאס ווערט גערופן א subluxation, און ווי אויבנדערמאנט, האלט עס אפ דעם נאטירליכן פלוס פון ענערגיע, פון טון איר ארבעט, צו זארגן פאר'ן גאנצן קערפער'ס געזונט.

דעם קייראפראקטער'ס ארבעט איז, צו באזייטיגן דעם פראבלעם דורך 'שפירן' מיט די הענט וואו עפעס איז נישט גלאט ווי עס דארף צו זיין, און צוריקרוקן ביינער אדער אנדערע זשוינטס וואס זענען נישט אין פלאץ.

ד"ר ד. פאלמער האט געזאגט:

"95 פראצענט פון אלע פיזישע קרענק קומען פון א subluxation אין דעם רוקן ביין; די איבריגע 5 פראצענט קומען פון א subluxation אין אנדערע זשוינטס."

צווישן די נאכפאלגנדע קייראפראקטערס זענען אבער געווען ענגונג וואס האבן אפגעלאכט פון זיינע שיטות אדער זיך נישט געהאלטן אזוי פאנאטיש פארגלייבט. מיט דער צייט האבן זיי געוואלט אריינברענגען געוויסע טוישונגען און מאדערנע טעכניקן, טראץ פאלמער האט פראטעסטירט אז דאס איז נישט אויסגעהאלטן לויט דעם אריגינעלן געדאנק פון קייראפראקטיק, נאר דער ריכטיגער וועג איז צו ניצן נאר די בלויזע הענט און אריגינעלע מיטלען.

עווענטועל זענען זיי צעטיילט געווארן אין צוויי גרופעס: 'גלייכע' און 'מישערס'. די גלייכע, נאכזיינענדיג פאלמער'ס שיטה בלינדערהייט, כמעט ווי א רעליגיע, און די מישערס האבן גענומען דעם געדאנק מער אפן, עס צוגעפאסט צו די אומשטענדן, געטוישט לויטן געברויך, און קאמבינירט מיט אנדערע היילונגס מיטלען.

פאלגן:

דיינע
קינדער
ווייסן וואס
דאס מיינט?

"with mention of yidene; get 20 minutes free on your session"

אויפציען קינדער מיט קלארקייט

718-213-5455

PARENTING ONE ON ONE



בית
ח'נוק

Healthy Crunch Happy Munch

Dive into our collection of

Non-fried Snacks

meticulously crafted to satisfy your cravings without the excess oil.



If you like
PopCorners,
BUY ME!





א הומאריסטישער און
רעאליסטישער בליק אויף
אונזער ווירטשאפט

הענסטור

כ. גאלד

וועט איר טעהנ'ן איר טוט זיך אביסל
שעמען,
נישט יעדער מיט דעם גייט, עס וועט הייבן
ברעמען,
האלט זיך safe און לייגט די בושה אין א
זייט,
אן ערנסטן עקסידענט חלילה וחס איר
פארמיידט,
ווען איר הערט א נערוועזן דרייווער טוט
פאר אייך פייפן,
קען זיין ס'איז פאר גאר אן אנדער סיבה
אינגאנצן,
זיין וועג פון אויסשרייען הויך "אנטשולדיגט,
אבער איך האב אייך ממש נישט באמערקט,"
די פייפעריי פון זיין זייט פשוט א חסד
ווערק,
אויב מעכל און גרונם וועלן דאס מיט
שטאלץ אנטון,
וועט דאס דער גאנצער עולם אויטאמאטיש
נאכטון,
עס קען נאך ווערן א trendy item זיך צו
פיצן,
האט כאטש א פשט ווען מען טוט דאס אלס
השתדלות ניצן,
A reflector - a protector חזר'ט זיך
אין,
א גאר אנדערע מציאות אין די פינסטערע
גאסן וועט זיין.

גרינג, פראקטיש און אפילו גאר ביליג,
צווישן לעבן און טויט קען מאכן א חילוק,
האט דעם כח צו ראטעווען א נפש,
דאס צו ניצן מען זאל זיך זיין מוסר נפש,
דער "אינגערמאן" אין שווארצן פון קאפ ביז
פיס,
שפאצירט געמיטלעך אין גאס און פארפירט
רואיג א שמועס,
ווען די זון אונטער די וואלקנס פארגייט, די
טונקעלע נאכט פאלט צו,
א קליינע השתדלות פאר דיין אייגענער
באשיצונג טו,
דאס געלע בענדעלע, צומאל
אונטערגעשאצט און אוועקגעמאכט,
א must צו טראגן גייענדיג אין גאס
בינאכט,
מאנכע וועלן נישט פארשטיין ווי קריטיש
וויכטיג,
אפילו זיי ווייסן דאס צו טראגן איז באמת
ריכטיג,
אדרבא, ווען איר וועט זיצן ביים רעדל וועט
איר כאפן מעגליך,
די מענטשהייט קוים זעבאר אין דער
פינסטער, ניסים טעגליך,
ווי careful און attentive דער דרייווער
וועט זיין טוט נישט טויגן,
א בשר ודם קען נאר זען וואס ער קען מיט
זיינע פליישיגע אויגן,

FACT #2

100% אידישע קינדער

קענען פארשטיין די חשיבות פון א מצוה

רעדט צו זיך

אין זייער שפראך

לויט זייער פארשטאנד

די נייע בוך פאר יעדע קינד!



קינדערלער!

קומט'ס מיט מיר אויף א שפאציר

מיט די 'מצוה זעקל'.

איך וועל אייך מסביר זיין

אויף א קלארע שפראך

די טיפע געדאנקען און לעכטיגע סוד

פון די וועלט פון מצוות!



צום געפונען אין
אלע געשעפטן

large format
thick laminated pages

מיין מצוה זעקל

LIFE CHANGING LESSONS!

NEW BOOK-MUST FOR EVERY CHILD!!

NEW RELEASE

TheMitzvahTote@gmail.com

1.917.474.7801

Feeling
stuck?

**Don't
lose your
current**

job

**while you
look for a
new one.**

For anyone looking for a job -
Join 1,300 candidates.

brandrightmarketing

purplestairs

An online platform where
candidates enjoy full privacy as
they look for their next opportunity
while sharing revealing details
with employers they choose.

Employers love that candidates
previously inaccessible are
now available to them.

Show



Hide



**candidates
sign up free!**

purplestairs.com

YOUR AD HERE

ADS@THEYINGERMANN.COM

אריינפיר

די חשוב'ע מרת הערשקאוויטש שתח' איז מיר באקאנט שוין פון יארן. עפעס אין איר רייכער, אינטעליגענטער שפראך האט מיר אלעמאל אנגעצונדן א ריין פון נייגער צו הערן פון איר... און ווען אונזער שמועס האט זיך אנגעהויבן, האב איך אנערקענט אז חושים נאָרן נישט אזוי שנעל - איר טיפֿקייט, חכמת החיים און גלייכצייטיגע אפנקייט דערקענט זיך אין יעדן ווארט, וואס לאזט באמת א רושם.

אנהייב פונעם שמועס האב איך זיך נישט געראכטן אויף דער טיפער לעקציע וואס מרת הערשקאוויטש האט אונז איבערצוגעבן, צו וואס זי איז צוגעקומען נאך יארן פון לעבנס-ערפארונג און א געוואלדיגער אמת'דיגקייט און אפנקייט מיט זיך אליין. האט הנאה פון דעם אייגנארטיגן אינטערוויו וואס וועט אייך געבן א נייעם בליק אויפ'ן לעבן.

מיין פאך. ב"ה, דארט בין איך געווען אנגענומען אין געזעלשאפט און כ'האב זייער שטארק הנאה געהאט.

מיין טאטע האט א 'מעדיקל רעפערל' ביזנעס און איך בין דארט אויך אריין ארבעטן, וואס איך טו ביז צום היינטיגן טאג. יעצט, אז דו פרעגסט מיר איבער מיין יוגנט, מוז איך זאגן אז איך האב געמאכט אפאר טעותים אויף דעם אופן וויאזוי איך האב זיך אנגעקוקט בפרט, און דעם לעבן בכלל.

■ **המממ... קען איך הערן מער איבער דעם?**

איבער אלעם און אונטער אלעם צו אנערקענען אז איך בין נישט אין קאנטראל, נאר דער אייבערשטער פירט יעדן חלק פון לעבן.

■ **דאס אז איר האט גענומען דעם עול פון דער שטוב איז איך געקומען ווייל איר אליין האט פון נאטור אויס עס גענומען אויף זיך?**

ס'איז זיכער געקומען ווייל איך האב באשלאסן צו נעמען דעם עול, און נישט דווקא די אומשטענדן האבן עס געברענגט. כאטש ס'זענען יא געווען אומשטענדן וואס קענען צוגעבן צו אזא

■ **וואס קענט איר מיר דערציילן איבער אייער יוגנט און דער משפחה אין וואס איר זענט אויפגעוואקסן?**

איך בין די עלטסטע פון א משפחה פון צוועלף קינדער קע"ה. איך בין אויפגעוואקסן אין א הויז וואס האט געווייבלט מיט אסאך אסאך קליינע קינדער, און איך האב געפילט דעם דרוק פון האבן א גרויסע משפחה אויף מיינע אקסלען. איך האב געמיינט אז ס'איז מיין עול אז איך דארף זיך אפגעבן מיט אלעם און מיט יעדן. דאס האב איך ארויפגענומען אויף זיך פון זייער א יונגן עלטער. איך בין געווען זייער גוט אין שולע מיט די לימודים און די פארהערן. אין געזעלשאפט בין איך אבער נישט געווען אזוי אנגענומען. קען זיין ווייל איך האב מורא געהאט צו זיין א קינד?... שפעטער האב איך געטוישט שולעס און דאן האב איך ב"ה זייער הנאה געהאט צו גיין אין שולע.

איך האב אלץ געהאט א חלום צו זיין א לערערין, און נאכ'ן ענדיגן שולע בין איך טאקע געווארן א לערערין און איך האב מורא'דיג הנאה געהאט פון

אומריכטיגן געדאנקענגאנג.

איך האב נישט געמוזט איבערנעמען אזויפיל אויפגאבעס אינדערהיים ווי איך האב איבערגענומען. אבער למעשה האט מיין מאמע מורא'דיג מכיר טובה געווען מיין הילף, זי האט זיך אלעמאל זייער באדאנקט דערויף, און זי האט זיך באמת מח' געווען מיט מיין הילף.

הייב אן ביי דעם אז ס'זענען געווען סאך ווייניגער גוי'טעס אמאל. ווען איך בין געווען אין ניינטע קלאס זענען געווען אכט-ניין קינדער אונטער מיר און מיין מאמע האט ניטאמאל גענומען א גוי'טע ערב פסח. איך בין געגאנגען שלאפן יעדע נאכט 9:30 און אויפגעשטאנען פארטאגס אויפצורוימען די קאך, כדי מיין מאמע זאל אויפשטיין צו א ריין הויז.

היינט איז דא א קלענערער שאנס אז א מיידל זאל פילן אזוי ווי איך האב אמאל געפילט, ווייל היינט נעמט דאס סאציאלע לעבן ביי מיידלעך דער אויבן-אן. היינט איז מען אזויפיל מער פארנומען מיט חבר'טעס ווי ס'איז געווען מיט יארן צוריק. אויך, דער קאנצעפט פון פרויען וואס זוכן הילף און נעמען הילף איז אזויפיל מאל מער אנגענומען היינט ווי אמאל.

כ'ווייס נישט, כ'מיין אז ס'איז א צוזאמענהאנג פון ביידע. ס'איז טיילווייז געווען מיין וועג פון אנקוקן די וועלט, און טיילווייז צוליב דעם אז קיינער האט זיך נישט געעפנט אמאל אזוי ווי היינט.

■ **און דאס אז איר האט זיך געפלאגט מיט חבר'טעס, איז געקומען אלס רעזולטאט פון דעם אז איר האט גענומען דעם עול פון דער שטוב?**

ניין, כ'מיין אז ס'האט נישט דווקא א פארבינדונג. ס'איז געווען עפעס וואס איז מיר געווען באשערט אלס קינד... אבער ס'איז א חלק פון מיין פארגאנגענהייט. איך האב זייט דעמאלטס קיינמאל נישט געהאט קיין פראבלעם דערמיט ב"ה.

איך בין געווען זייער הויך - סאך העכער ווי די גאנצע קלאס, און איך האב אלעמאל געפילט ווי איך בין עלטער ווי יעדן.



ח. גראס

845.200.3313 #101

איך בין געווען זייער גוט אין שולע מיט די לימודים און די פארהערן. אין געזעלשאפט בין איך אבער נישט געווען אזוי אנגענומען



אין געריכט. די גאנצע פרשה האט אפגעקאסט פאר אונזער משפחה א געוואלד מיט געלט און שעות שעות ארבעט. מיין טאטע האט זיך שטארק פארלאזט אויף מיר אז איך וועל זיך אפגעבן מיט דעם קעיס. פונקט האב איך דעמאלטס געהאט די פלו אויף א שווערן פארנעם און ס'איז מיר געווען כמעט אוממעגליך צו ארבעטן, איז מיין מאן געגאנגען פרעגן דעת תורה וואס צו טון. אונזער רב האט געזאגט אז אויב מיין טאטע פארלאזט זיך אזוי שטארק אויף מיין הילף, מוז איך טון וואס איך קען אים יא צו העלפן. איך האב דאן געדונגען א 'פול-טיים' בעיביסיטער פאר מייע קינדער און געארבעט פון צופרי ביז ביינאכט אין א צי אן קיין גוזמה אויף דעם קעיס.

למעשה האב איך באקומען א געוואלד פון מעדיצינישער וויסנשאפט פון מיין טאטנ'ס ביזנעס. אבער בשעת מעשה האב איך נאר געפילט אז איך ארבעט א גאנצן טאג, איך טו וואס איך דארף, און שוין. איך האב נישט פארשטאנען ווי וויכטיג ס'איז פון מיין זייט צו זיין דאס קינד און צו אנערקענען וויפיל טובות מייע עלטערן טוען פאר מיר.

און... אינצווישן האב איך געהאט אפאר קינדער און ביי יעדן קימפעט האט מיך מיין מאמע אריינגענומען פאר אפאר וואכן. איינמאל האט זי זיך אפילו ארויסגערוקט פון איר באנגעלאו אין קאנטרי און געשלאפן אין א האטעל כדי איך זאל קענען ניצן איר שלאף-צימער אין קאנטרי.

זי פלעגט שיקן מיין שוועסטער בעיביסיטן ביי מיר יעדע שטיק צייט. נישט נאר דאס, איך געדענק אז איינמאל ווען איך בין געווען זייער איבערגעשטרענגט פון דער ארבעט ביי מיין טאטן איז מיין מאמע אריבערגעקומען צו מיין הויז צוויי מאל א וואך זיך אפגעבן מיט די קינדער און צוגרייטן מיין נאכטמאל.

אלס קינד פלעג איך אנקוקן אונזער שטוב אלס אזא אומ'מסודר'דיגע, אומארגאניזירטע שטוב. היינט זענען אלע מייע געשוויסטער אזעלכע מוצלח'דיגע מענטשן קע"ה... און ס'איז אלעס א דאנק מייע עלטערן און סייעתא דשמיא.

דער מעסעדש וואס איך וויל ארויסברענגען איז, אז קינדער פארעמען זייערע מיינונגען אויף געוויסע פרטים פון לעבן; איין מאל מען ווערט עלטער אנערקענט מען אבער אז אן ערוואקסענער מח קוקט אן זאכן אנדערש און פארשטייט זאכן אנדערש. איך קוק היינט אן אזויפיל מצבים און געשעענישן מיט א גאנץ-אנדערן בליק ווי דער אופן וויאזוי איך האב עס אנגעקוקט מיט מיין קינדישן מח.

מיין פאקוס איז אלעמאל געווען צו ארבעטן און קעיר נעמען פון יענעם. איך פלעג ענדיגן מיין טאג אלס לערערין, ארבעטן פאר מיין טאטן און העלפן מיין מאמען. נאך מיין חתונה האב איך קיינמאל נישט געגעסן נאכטמאל ביי מיין מאמען - זי ארבעט אזוי שווער, און איך זאל נאך צולייגן צו איר עול? זי איז אזוי אנגעשטרענגט, לאמיר עסן אינדערהיים.

פאר יו"ט פלעג איך נעמען אפאר טעג אורלויב פון דער ארבעט כדי צו קאכן פאר מיין מאמען איר יו"ט; ווען מייע עלטערן האבן חתונה געמאכט בין איך ארומגעלאפן און אלעס געטון און ממש איבערגענומען דעם עול דערפון. אין מיין קאפ איז עס אלעמאל געווען אז זי קען זיך נישט קיין עצה געבן - קיינער קען זיך נישט אן עצה געבן - און איך מוז איר העלפן.

איינמאל האט מיין טאטע געהאט א געפערליכע מעשה מיט איינעם וואס איז רעפירירט געווארן צו א געוויסן דאקטאר דורך מיין טאטן. ס'איז געווען א פארצווייגטע מעשה, אבער דער סוף איז געווען אז דער דאקטאר האט גענומען מיין טאטן

איך מיין אז ס'האט נישט געהאט קיין השפעה אויף מיין געזעלשאפטליכן לעבן - ס'איז מיר נאר געווען באשערט אזוי. דאס נעמען דעם עול האט מיך געמאכט פארנומען צו ארבעטן, ארבעטן און ארבעטן. איך האב געהאט די גאנצע משפחה אויף מייע פלייצעס.

אין מיין קאפ האב איך פארשטאנען אז איך מוז זיך אפגעבן מיט די פיזישע חלקים פון מייע יונגערע געשוויסטער; אויב איך וועל זיך נישט אפגעבן מיט זיי, ווער וועט זיך יא אפגעבן מיט זיי? איי, מייע עלטערן האבן געפירט די שטוב און איך האב רואיג געקענט זיין אזויווי נאך איינע פון די קינדער? אבער דער געדאנק אז מייע עלטערן זענען נישט גענוג פעאייג צו פירן די שטוב איז מיר אריין אין קאפ - הינטער'ן באוואוסטזיין - פון זייער א יונגן עלטער. אזוי בין איך אויפגעוואקסן, נישט כאפנדיג אז איך מאך א טעות, און אזוי האב איך ווייטער געלעבט מיין לעבן.

היינט אנערקען איך אז ס'איז געווען מיין אייגענע השערה - קיינער האט מיר נישט געהייסן אזוי פילן. און די שווערסטע זאך פאר מיר איז, צו מודה זיין אז איך האב געמאכט א טעות...

■ אזויווי פאר יעדן...

איך ארבעט אויף זיך צו אנערקענען אז ס'איז געווען מיין טעות צו טראכטן אז איך דארף קעיר נעמען פון יעדן און פון אלעם. אויך ארבעט איך אויף זיך צו זען מייע עלטערן אין דער ליכט אין וואס זיי זענען באמת - מיט כבוד און ערע און וויפיל זיי האבן געטון פאר מיר און זיך אפגעגעבן מיט מיר - נישט וויפיל איך האב געמיינט אז איך געב זיך אליין אפ מיט מיר אדער וויפיל איך טו פאר זיי. איך האב אנערקענט אז ווען א קינד איז מקבל איז עס אין א געוויסן זין דער גרעסטער כיבוד אב וואס קען נאר זיין.





אבער די זאכן האב איך ניטאמאל געזען. מיינ פאקוס איז נאר געווען אז איך ארבעט און איך טו אלעס, און אן מיינ הילף קען מען זיך נישט אן עצה געבן.

מיינ טאטנ'ס ביזנעס האט קיינמאל נישט געברענגט צופיל פרנסה, מיר האבן זיך אלץ געפלאגט מיט איין געוויסן ביזנעס-פראבלעם. פאר איבער צוואנציג יאר האט דער פראבלעם שטארק איבערגענומען די ביזנעס, מיר האבן כסדר געזוכט עצות וויאזוי זיך ארויסצודרייען דערפון און ס'האט אלעמאל פארנומען דעם אויבן-אן. דער אייבערשטער האט געהאלפן אז איין יאר איז אנטשטאנען א טויש אין דער אינדוסטריע און מיר האבן באקומען געוויסע קשרים וואס האבן געהאט א מורא'דיגן פאזיטיוון אפעקט אויף אונזער ביזנעס. דורכדעם איז יענער פראבלעם געלייזט געווארן. ס'האט גענומען אפאר חדשים ביז ס'איז געשען, אבער ס'איז ממש געשען ווי פון זיך אליין, ביז איין יאר האט זיך מיינ טאטע געטראפן אין זייער א גוטן פינאנציעלן מצב ב"ה.

און... מיטאמאל האב איך זיך אויפגעוועקט אז איך האב קיינמאל גארנישט געטון פאר אים! איך האב גראדע דארט געארבעט, אבער די הצלחה? איך האב נישט געמאכט די הצלחה. די הצלחה האט דער אייבערשטער געשיקט. מען האט זיך אזוי געמוטשעט מיט דעם פראבלעם און ממש אין א קורצער צייט איז דער גאנצער פראבלעם אויפגעלעזט געווארן. איז וואס קען איך שוין טון בכלל? דער ביזנעס'ס הצלחה האט נישט געהאט מיט מיר...

און דעמאלטס האב איך אנערקענט אז מיינ אויפגאבע איז צו זיין דאס קינד וואס באקומט פון די עלטערן. איך האב אנערקענט אז מיינע עלטערן געבן און איך דארף קענען מקבל זיין פון זיי.

איך וועל געבן א ביישפיל. ווען מיינ טאטע האט מיר אנגעבאטן א היטש אויף דעם וועג אהיים פון דער ארבעט, האב איך מיטאמאל איינגעהאלטן די

תאוה פון זאגן 'ס'גוט, ס'גוט, דארפסט עס נישט טון פאר מיר! נאר כ'האב זיך געלאזט! איך האב זיך פשוט אויסגעלערנט מקבל צו זיין די טובות וואס מיינע עלטערן טוען מיר. איך האב מקבל געווען פון אים. ס'איז געווען אן עבודה רבה, אבער כ'האב עס באוויזן. איך בין געווארן דאס קינד וואס איז מקבל און נעמט פון די עלטערן.

צו קענען אנעמען א טויש - אין יעדן עלטער, אבער קל וחומר אין מיינ עלטער - איז אן אָרט.

איך האב אלץ געטראכט אז מיינ כיבוד אב ואם איז אויפ'ן העכסטן שטאפל. וואס הייסט? איך גיב זיי און גיב זיי אגאנצן טאג! ס'האט מיר גענומען א לאנגע צייט ביז איך האב זיך אויפגעוועקט אז מיינ כיבוד אב ואם האלט נאנט צו זערא...

מיינ גאנצער בליק איז געווען אז איך טו אלעס פאר מיינע עלטערן. איך האב נישט געכאפט אז זיי טוען אלעס פאר מיר. דאס אליין איז די עלטערן ברענגען אראפ דעם קינד אויף דער וועלט, קען דאס קינד סייווי נישט צוריקצאלן.

ס'איז א זכ' אז איך קען זיי העלפן. ווען זיי בעטן מיר א טובה, דארף איך כאפן די געלעגנהייט - ס'איז א מתנה פונעם רבוש"ע - און איך דארף זיי רעספעקטירן אלס מיינע עלטערן. זיי דארפן טאקע צומאל מיינ הילף, אבער זיי בלייבן אלעמאל מיינע עלטערן.

ס'איז נישט אז זיי בעטן מיר א טובה, נאר איך וויל אלעס טון פאר זיי ווייל איך רעספעקטיר זיי, נישט ווייל אן מיר קען מען זיך נישט אן עצה געבן.

די חכמה איז צו רעספעקטירן און צוריקגעבן פאר די עלטערן אין דער זעלבער צייט. איך קען אלעס געבן פאר מיינע עלטערן, אבער פון דער אנדערער זייט זייט בין איך א קינד - א מקבל. דאס איז אן קונסט וואס מען דארף זיך אויסלערנען.

דרך אגב, דער מענטש וואס האט מיר געלערנט דאס מערסטע איבער כיבוד אב ואם איז דווקא מיינ מאמע. וויאזוי זי פירט זיך אויף צו אירע עלטערן איז צום באוואונדערן. זי העלפט זיי

טאקע אסאך, און זיי העלפן איר, אבער דער דרך ארץ פון איר צו איר מאמען... ס'האט מיר אויפגעקלערט וויאזוי א אידישער קשר צווישן מאמע און קינד דארף זיין. איר רעספעקט און ערע פאר איר טאטע און מאמע איז מורא'דיג, מורא'דיג! מען קען זיך נישט פארשטעלן דעם אופן וויאזוי זי הייבט אויף א פאָן צו איר מאמען יעדן טאג און וויאזוי זי העלפט איר טאטן מיט זיינע פיזישע באדערפענישן - אבער דער עיקר איז דער כבוד און רעספעקט; וויפיל זי טוט, איז זי נאך אלץ דאס קינד.

■ **אומגלויבליך... אבער ווייל איר האט געפילט אז איר העלפט זיי אזוי סאך און אלעס איז געגאנגען אזוי גוט, איז עס געווען סאך שווערער אויפצוכאפן, ניין?**

ניין, בשעת מעשה האב איך עס בכלל נישט אנגעקוקט אזוי גוט. בשעת מעשה האב איך נישט געטראכט. מיינ באנעמונג מיינ גאנצע לעבן איז געווען אז מ'דארף ארבעטן, מ'דארף טון, מ'טוט וואס מ'דארף און שוין.

אבער היינט אנערקען איך אז אלעס וואס איך האב געטון קומט ווייט נישט צו וואס מיינע עלטערן האבן מיר אלץ געטון. און ווען א טאכטער העלפט א מאמען אזוי סאך, דארף דער דרך ארץ זיין אויף זייער א הויכן שטאפל כדי זי זאל פארשטיין אז זי בלייבט א קינד - אלעמאל.

■ **איר האלט אז היינט וואלט אזא נסיון געווען שווערער?**

היינט איז דא א פארקערטער נסיון: די עלטערן האבן מורא פון די קינדער אויף אן אומגעזונטן וועג; זיי האבן מורא צו פארלאנגען פון די קינדער, ווער רעדט נאך אויף אזא פארנעם ווי איך האב געהאלפן מיינ מאמען.

עלטערן ווילן זיין ווייך צו די קינדער, אנשטאט אראפצושטעלן א פוס אזויווי די קינדער ווילן באמת.

אויך איז דא היינט א ווינט אז קינדער וואס האבן געהאלפן צו סאך אינדערהיים ווערן אויסגעברענט איינמאל זיי האבן חתונה;



איך זע אז זאכן וואס איך האב אזוי מורא געהאט אז ס'וועט זיך נישט אויסארבעטן און צום סוף האב איך געזען ווי דער אייבערשטער האט קעיר גענומען און ס'האט זיך אויסגעשטעלט אזוי שיין



■ וויאזוי באהאנדלט איר דרוק (סטרעס) אין אייער לעבן?

איך קען נישט זאגן אז איך בין א ביישפיל דערין... איין זאך יא: ווען איך זע אז זאכן וואס איך האב אזוי מורא געהאט אז ס'וועט זיך נישט אויסארבעטן און צום סוף האב איך געזען ווי דער אייבערשטער האט קעיר גענומען און ס'האט זיך אויסגעשטעלט אזוי שיין - דאס מאכט מיר רואיג און דאס מאכט מיר קענען באהאנדלען סיי וועלכע שוועריגקייט.

■ וואס האלט איר אז די וויכטיגסטע קוואליטעט וואס א מענטש קען האבן וואס וועט אים ברענגען הצלחה?

מענטשן וואס זענען אפן און אמת'דיג מיט זיך אליין, שטייען דאס בעסטע. מענטשן וואס ווייסן אז זיי זענען א נשמה און אז זיי זענען א חלק אלקי ממעל, זיי זענען די מענטשן וואס זענען די מערסטע מצליח אין לעבן. דאס געשעט אבער נישט פון זיך אליין. א מענטש דארף זיך אויסוואשן פון נעגאטיוויטעט און שווערע הערצער אויף אנדערע, און נאר דאן וועט ער אנערקענען זיין אמת'ן זיך. מ'דארף זיין מורא'דיג אמת'דיג מיט זיך, אוועקנעמען אלע שיכטן פון עגא, זעלבסט-רחמנות, נעגאטיוויטעט א.א.וו. און דאן קען מען צוקומען צו דער טיפער הכרה אז איך אליין בין א נשמה.

■ א גרויסן שכח פאר אייער טייערע צייט, און דעם געוואלדיגן לימוד וואס מיר קענען ארויסלערנען פון אייערע ווערטער. דער אייבערשטער זאל איך געבן פיל הצלחה אויף ווייטער! ✧

אויב האט איר א געדאנק פון איינער וואס איז פאסיג פאר א שמועס אין דער קאלום, ביטע לאזט א מעסעדזש אויף #101 845.200.3313

אלס א זייטיגער פונקט, מיין חבר'טע האט מיר איין טאג דערציילט אז זי האט געקויפט א ספר אויף כיבוד אב ואם און ס'האט געמאכט א גרויסן טויש אויף איה. ס'האט מיר אנגעצונדן און איך האב עס אויך געקויפט. דער ספר האט מיר מורא'דיג געהאלפן.

באמת איז דאס געווען דער אנהייב פון מיין וועג - וואס איך האלט נאך אלץ אינמיטן... - צו אמת'ן כיבוד אב ואם.

ס'זענען דא דריי שותפים אין א מענטש: דער טאטע, מאמע און דער רבש"ע. דער אייבערשטער איז א שותף מיט די עלטערן, און ווי מער מען איז זיך מתחבר מיט די עלטערן אלץ מער איז מען זיך מתחבר מיט'ן רבש"ע.

דער אייבערשטער שיקט אונז אנדערע השפעות דורך אונזערע עלטערן. ווי מער מיר זענען מכבד אונזערע עלטערן, אלץ מער השפעות האבן מיר אין אונזער לעבן.

■ וועלכן וויכטיגן פרינציפ האט איר אלעמאל פרובירט אריינצולייגן אין אייערע קינדער?

צו טון דעם ווילן פונעם באשעפער. נישט קיין חילוק אין וועלכע מצב מען איז, זאל מען אלעמאל זוכן וואס דער ווילן פונעם רבש"ע איז יעצט.

אויך איז נישט ריכטיג צו מאכן א טעות און נאכדעם זאגן 'דאס איז ווער איך בין - איך קען זיך נישט טוישן'. דער ריכטיגער אופן איז צו נעמען דעם טעות און טראכטן וואס דער אייבערשטער וואלט געוואלט איך זאל אנדערש טון דעם קומענדיגן מאל. אז מען לערנט זיך פון א טעות אויף אזא אופן, לערנט מען זיך אויס צו זוכן דעם אייבערשטן'ס רצון אין יעדן מצב.

מען זאל איינפלאנצן קערנדלעך אין זייערע הערצער אז זיי זאלן אלעמאל זוכן צו וואקסן און שטייגן אין יעדן הינזיכט אין זייער לעבן.

ס'פארגייט זיי דער אפעטיט פון זיך ווילן פארען אין קאך און זיך אפגעבן מיט זייער ווירטשאפט ווייל זיי האבן שוין געטון צופיל אלס מיידל.

וואס איך האלט איז, אז אויב די עלטערן האבן עס געמיינט אמת'דיג, זיי האבן גענוצט די קינדער'ס הילף ווייל זיי האבן נישט געהאט קיין אנדערע הילף, קען עס נישט שאטן פאר די קינדער. אויב די קינדער האבן געהאלפן מיט שמחה און ס'איז געווען אנגענעם אינדערהיים, זע איך נישט וויאזוי ס'זאל שאטן שפעטער אין לעבן. אפילו די עלטערן האבן נישט קיין ברירה און דערפאר ניצן זיי די הילף, און אפילו קינדער ווערן אנגעשטרענגט, האבן זיי א כח עס בייצוקומען מיט דער צייט. אויב ווייסט מען די ריכטיגע גדרים פון כיבוד אב ואם ווערט נישט א קינד אויסגעברענט.

■ היינט, ווען איר קוקט צוריק, וועלכע דערגרייכונגען קוקט איר אן אלס גרעסטע דערגרייכונג פון אייער לעבן?

אז איך האב א משפחה מיט אסאך אידישע קינדער. אלס מיידל איז מיר געווען שווער זיך פארצושטעלן אז איך וועל קענען אויפהאדעווען אזא גרויסע משפחה. פון אלס קליין האב זיך אלס פארגעשטעלט אז איך וועל האבן צוויי קינדער זעקס יאר גערוקט און שוין. אין יענעם זמן האב איך אנגעקוקט דעם געדאנק פון האבן א קליינע משפחה אלס די בעסטע זאך וואס קען נאר זיין... און דאס אז איך האב אזא ברייטע, פרייליכע משפחה גיבט מיר דעם גרעסטן סיפוק.

שוועריקייטן און נסיונות זענען די שטאפלען אין לעבן וואס נעמען א מענטש העכער. דאס מאכט א מענטש אנקומען צו די פלעצער וואו ער וויל טאקע אנקומען. יעדער מענטש האט נסיונות, און צומאל זענען זיי ביטער שווער, אבער אן נסיונות קען א מענטש נישט וואקסן.

Introducing
LA PLUME

GIFT A BOX

This Chanukah,
deliver a box of
warmth to her door.

Handwritten note included.



LUXURY PACKAGING | FULL UGG COLLECTION | DESIGNER NIGHTWEAR + ACCESSORIES | BRAND NAME FRAGRANCES

	CHOOSE YOUR GIFT!
	View the Full Collection: Laplumeny.com · 845.388.1688

	CUSTOMIZE YOUR OWN!
	Chat with our Gifting Concierge: 845.388.1688

*A Freilichen
Chanukah!*

ON CLOUD NINE.

When you really want
to blow her mind, send
her something special
that's just for her.



dartmedia.us

LA PLUME
LINGERIE

Call/Whatsapp: 845.388.1688 • 17 Main Street Monsey, NY 10952

@laplume.lingerie • Sun.-Thurs. 11am-7pm Fri. 11am-2pm



Window Blind Cleaner

גוטער פראדוקט: אסאך פון אונז האבן די פשוט'ע ווייסע 'בליינדס' אויף די פענסטערס, אבער גאר ווייניג פון אונז רייניגן עס, פשוט, ווייל ס'איז שווער צוצוקומען פון אונטן און אויבן פון יעדן בליינד. ס'ווערט דאך אבער שטויביג און מען וואלט עס געדארפט רייניגן יעדע פאר וואכן.
מיט א 'בליינד קליינער' וועט איר קענען גרינג צוקומען צו אויבן און אונטן פון יעדן בליינד און עס אויפרישן אזויווי ניי.



א אלטל קאווע

דער טאג הייבט זיך אן מיט א גלעזל קאווע, און ביי א טייל פון אונז איז עס וואס גיט אונז ענערגיע יעדע צוויי שעה.
טייל מאל הערט מען אז צופיל קאווע איז נישט גוט, און צומאל הערט מען אז קאווע איז געזונט און גוט פאר אונז. אזויווי יעדע עסן אדער טרינקען, דארף אלעס זיין מיט א מאס און צופיל איז נישט גוט, אבער וויסנשאפטלער טוען באשטעטיגן אז קאווע איז געזונט פאר'ן מאגן און ס'העלפט באלאנסירן די באקטעריע אין מאגן.
אין א פרישער שטודיע אין איטעליע צוזאמען מיט "הארדווערד" אוניווערסיטעט האבן זיי געטראפן אז קאווע לייגט אריין אין מאגן א באקטעריע מיטן נאמען *LAWSONIBACETER*, וואס העלפט דעם קערפער זיך שלאגן מיט אינפעקציעס און שטארקט דאס הארץ.
נאך א זאך וואס זיי האבן געטראפן איז, אז יעדע גלעזל קאווע האט אין זיך בערך 1.5 מיליגראם פייבער וואס העלפט אויסקליינען די קישקעס און ארויסשטופן די שמוצן פון קערפער, וואס מאכט דעם מענטש גוט פילן און העלפט פאר אונזערע קערפער בעסער צו ארבעטן.





ח. ראזנפעלד
845.200.3313 #101

שווארצע פלאסטיק לעבן נישט אעלונג ב' ניצן



עפנט אייער קאך לעדלעך און איר וועט דארט טרעפן עטליכע שווארצע געצייגן וואס מען ניצט צום קאכן: א שעפלעפל, א גרויסער גאפל איבערצודרייען לאטקעס און א מישער.

א נייע שטודיע האט אבער באשטעטיגט וואס מען האט שוין לאנג געוואוסט אז די שווארצע פלאסטיק געצייגן זענען שעדליך פאר אונזער געזונט און מען זאל עס נישט ניצן, נאר אנשטאט זאל מען ניצן האלצערנע געצייג אדער stainless-steel.

פארשער האבן געטראפן הויכע שטאפלען פון flame retardants אין די שווארצע פלאסטיק געצייג. דער כעמיקאל ווערט גענוצט אין עלעקטראניקס און אין פורניטשער אז זיי זאלן נישט אויפפלאמען ווען זיי ווערן הייס. אבער ווען ס'ווערט הייס, ספעציעל ווען מען מישט דערמיט הייסע אויל, גייען אריין שטיקלעך פון דעם כעמיקאל אין דעם עסן און דערנאך אין קערפער, וואו עס קען ברענגען יענע מעשה רח"ל. פארוואס דער כעמיקאל געפינט זיך אין די געצייגן איז נישט קלאר, ווייל די פאבריקן טארן עס נישט אריינלייגן. די וויסנשאפטלער טראכטן אז ס'קען זיין אז מען ניצט איבער ריסיקלטע פלאסטיק צו פראדוצירן די געצייגן און ס'איז געבליבן דארט פון די שפילצייגן אדער עלעקטראניקס. די פארשער האבן אונטערגעזוכט 200 געצייגן און אין 43 פראצענט האבן זיי געטראפן דעם כעמיקאל, און וויבאלד מיר קענען נישט אונטערוואנדן יעדן שווארצן פלאסטיק געצייג אינדערהיים צו זען צי ס'האט דעם כעמיקאל, איז בעסער עס בכלל נישט צו ניצן.

שווער ב' אלייבן אהער א פאקט

א 'קאפי' מאס פאפיר קען מען נישט איינקנייטשן מער ווי זיבן מאל.



Opening Soon: **Girls Plating Class!**

Make a Good Plate!

KAYGROUP.CO

Turn every meal into a masterpiece!
In our plating class, girls will learn the art of food
presentation, making each dish look as good as it tastes.
Join us for a fun and creative experience!

Gooday helps girls discover
their talents through various
exciting classes, all in a positive
and supportive environment.

Call to register today!

845.646.6329

GOODAY

Transportation provided.
Snacks and lunch included.

gooday

*To the
Fullest!*

For Ages 8+ | Each class is divided by age.

BRING THE LIGHT IN SPREAD THE LIGHT OUT

Have your patio door installed and ready in time.



CREWSO

- Managing Architectural & Engineering Header Support
- Installing Metal & Concrete Lintels or Flitch Plates
- Window & patio doors installation
- Window Wells & Water Proofing
- Concrete Cutting
- Framing & Siding
- Electric / Plumbing
- Insulation & Sheetrock
- Trimming & Deck Adjustments
- Home Contracting Jobs, and More

Begin your Chanukah preparations today! →

845.388.1002 | SUPPORT@CREWSO.CO

פייע שפיל פון אליק

קאפיטל 10

אין קורצן פון פריער: עקיבא שעהנפעלד'ס מאמע ליגט זייער קראנק אין שפיטאל. זיין בעל הבית זעליג ענגלמאן וויל נישט פארשטיין אז ער קען נישט קומען צו דער ארבעט אזוי ווי אמאל. ווען עקיבא קומט שפעט צו אפט, פארשיקט ער אים פון דער ארבעט.

מאלי ענגלמאן, די פרוי פון דעם עושר זעליג, איז א צוויילינג-שוועסטער מיט העני פריעדמאן, וואס איר מאן איז א פרייליכער איד וואס ארבעט

שווער פאר פרנסה, אבער דאך האט ער א שטארק סענסיטיוו געפיל צו טון חסד מיט א צווייטן איד. ווען עקיבא פארלירט זיין פאסטן, גיבט ער איבער זיין נאמען פאר די עסקנים זאלן אים ארויסהעלפן. חוי שעהנפעלד איז א חבר'טע מיט העני פריעדמאן, און נאכדעם וואס איר מאן פארלירט זיין ארבעט, האט זי א שמועס מיט העני, און זיי רעדן זיך אביסל אויס זייערע שוועריגקייטן. העני פילט זיך שטענדיג אין שאטן פון איר שוועסטער מאלי, וואס איז רייך, מיט פיל

מעגליכקייטן, און עס מאכט איר לעבן זייער אומצופרידן. אויך איר זון יונתן מאכט איר פילן ווי א דורכפאל, ווען ער וויל נישט שמועסן מיט איר ווען זי וויל וויסן ווי אזוי עס גייט אין ישיבה. מאלי געבוירט א מיידל-בעיבי, און דער דאקטאר אין שפיטאל זאגט אז מען דארף גיין אונטערזוכן דאס הארץ, ווייל זי הערט א ווידערקול. דערנאך באקומט מאלי א ריזיגן פרישטאג גלייך פאר העני דארף איר ברענגען א היימישן פרישטאג.

11:23 AM

העני האט געכאפט א בליק אויפן זייערע אין דעם גרויסן לאבי אין שפיטאל. 'אוי עס איז שוין טאקע שפעט. איך האב מורא אז מאלי איז שוין זייער הונגעריג.'

זי האט געשלעפט צוויי פולע הענט מיט פינקע זעקלעך, און פארשנעלערט אירע טריט צום עלעוועיטאר. 'ס'איז א נס אז איך בין בכלל דא,' האט העני ווידער געלאזט די פארביטערטע מחשבות אנפילן איר הארץ. 'דער צופרי איז געווען אזוי אנגעשטרענגט, אלעס וועגן יונתן.'

קוים אכט אזייגער האט זיך העני ארויסגעשלעפט פון בעט און שנעל אנגעהויבן וועקן די מיידלעך זיך צו מאכן גרייט פאר שולע. ווען זי האט געהערט שלום רופן פון זיין בעטל, איז זי אריין אין יונגל-שטוב נאר צו פילן ווי זי פלאצט: יונתן איז רואיג געלעגן איינגעדרייט אין זיין דעקע. "יונתן!" איז העני'ס קול געווען אלערמירנד. "דו האסט שוין פון לאנג געדארפט זיין אין ישיבה!"

יונתן האט געעפנט איין אויג, און פון שלאף ארויסגעמורמלט, "איך ווייס."

"איז דאס נארמאל?! א בחור וואס פארשלאפט אזוי דעם פארטאגס סדר!" איז העני געווען ברוגז אויף איר בחור'ל.

יונתן האט זיך געגעבן א דריי צו דער אנדערער זייט.

העני איז צוגעגאנגן צו יונתן און אראפגעשלעפט זיין דעקע. "שטיי שוין אויף און די מינוט זאלסטו גיין אין ישיבה."

אינטערעסאנט אז יונתן האט דאס מאל געפאלגט. ער האט זיך שטייטליך אנגעטון, זיך געמאכט זיינע פיאות און נאך געוואלט טרינקען א קאווע.

"דו גייסט?" איז העני געווען אנגעצויגן אים צו זען פאר די אויגן.

"איך טראכט וועלכן בית המדרש צו גיין," האט יונתן גע'דאגה'ט אזוי בדרך אגב, בשעת ער שלינגט צוביסלעך זיין זעכצן-אונסיגע קאווע.

"וואס הייסט!?" איז העני'ס קול ארויף נאך א טאן, "פארוואס נישט אין ישיבה?"

"דער בעל תפלה האלט שוין מן הסתם ביי קריאת שמע," האט יונתן ארויסגעזונגען.

'נאר דאס פעלט מיר אויס,' האט העני געביסן אירע ליפן. 'נישט גענוג וואס



העני האט געדרייט איר קאפ צו דעם פענסטער ווען איר מויל עפנט זיך מיט שאק.

מאלי האט זיך גערוקט אומבאקוועם אויפן בעט. "העני, איך האב עס נישט באשטעלט. עס איז אנגעקומען צו מיין צימער."

"דו האסט דא פרישטאג און מיטאג פאר דריי טעג!" האט העני אויסגעשאסן מיט ווייטאג.

"גארנישט קומט נישט צו צו אביסל היימישע עסנווארג עמאכט מיט הארץ," האט מאלי געעפנט דאס זעקל. "העני! מיט דעם ענערגיע טרינק האסטו צוגעטראפן אויף דער האר! און די גריז איז נאך פיין ווארעם. לאמיר עס טאקע שוין עסן."

מאלי איז געווען הארציג, אבער העני האט געשפירט ווי עפעס שטיקט איר אין הארץ.

"העני, וואס זאגסטו צו מיין בעיבי?" האט מאלי געפרעגט ווען זי עסט מיט אפעטיט די ווארימע גריז.

העני איז רויט געווארן, ווען זי האט געכאפט אז זי איז ווידער פארשוועמט געווארן אין אירע געפילן. זי האט פרובירט צו דערשטיקן אירע טרערן און געכאפט א בליק אין דעם גלאזערנעם בעטעלע, אבער דאס פנים פון דעם פיצל האט זיך געדרייט פאר אירע אויגן.

"שוין, ישר כח העני פאר'ן קומען, זאלן מיר זיך קענען העלפן אויף שמחות," האט מאלי פלוצלונג געזאגט מיט אן אומבאקוועמער מינע אויף איר פנים.

העני האט אויפגעהויבן איר בליק צעמישט. זי האט פארשטאנען אז מאלי שיקט איר שוין אהיים, אבער פארוואס? מאלי האט געווארפן דערשראקענע בליקן אויף איר סעלפאן, ווען איר פנים האט געוויזן אז זי דארף פרוואטקייט. "כאפ א בליק אויף דעם 'סעט' וואס איך האב געקויפט. מאך זיכער אז דו האסט עס ליב," האט נאך העני געהאט א לאנגע ליסט פון זאכן וואס זי האט געוואלט שמועסן.

"ס'איז גוט," האט מאלי געשאקלט מיט איר קאפ, "ישר כח, איך בין זיכער אז ס'איז גוט."

און מאלי האט אויפגעהויבן איר האנט, אלס א קלארער צייכן אז דער באזוך איז געענדיגט.

העני איז ארויס, און ביים שוועל פון טיר האט איר די שוואכקייט באפאלן. זי האט זיך אנגעלאנט אויף דער וואנט, און געשלונגען איר ביטערניש.

'מאלי, פארוואס טוסטו דאס צו מיר? דו ביסט אלעמאל געווען מער פון מיר. מיט דיין גלאנץ פון גאלד און געלט קום איך קוים אן צו דיין פוס-קנעכל. אבער איך האב אלעמאל געמיינט אז דו דארפט מיך האבן אין דיין לעבן, אלס דיין נאנטע שוועסטער בין איך עפעס ווערד אין דייןע אויגן. אבער היינט האסטו מיך געמאכט שפירן ווי איך בין דיין חסד פראיעקט. מיט דיין געלט גיבסטו זיך פיין אן עצה. דיין געלט קען דיר ארויסהעלפן אין יעדן פראבלעם, נישט לאזנדיג אפילו פלאץ פאר מיין ארימע הילף..."

נאך לאנגע מינוטן האט העני ארויסגעצויגן דעם טעלעפאן פון איר טאשקע, און געדריקט די נומערן פון איר מאן גדלי'.

"איך בין שוין גרייט צו גיין," האט זי געהאפט אז איר קול דערציילט נישט

די שכנים וועלן זען יונתן ארויסגיין פון הויז ניין אזייגער מיט פארקוועטשע פיאות, וועט ער זיך נאך צען אזייגער דרייען אין די בתי מדרשים צווישן די יונגעלייט."

ווען יונתן איז ענדליך געווען גרייט צו גיין, האט אים העני געווארפן איר לעצטע בעמערקונג, "פרוביר צו טרעפן א קליין שטיבל, אז ווי ווייניגער מענטשן זאלן דיך זען."

העני האט נישט געקענט וויסן יונתן'ס רעאקציע, פשוט ווייל יונתן האט געהאלטן אינמיטן ארויסגיין, און העני האט נאר געזען זיין רוקן.

די גאנצע דראמע פון יונתן האט אוועקגענומען העני'ס קאפ און כח. און ווען זי האט ענדליך געקענט טראכטן פון וואס זי וויל מאכן פאר מאלי, איז שוין געווען נאך ניין אזייגער.

'מאלי וועט זיך זיכער פרייען צו א פרישן טרינק אנגעפולט מיט נאטירליכע וויטאמינען און ענערגיע,' האט העני אויפגעמישט צו איינעם פון די רעצעפטן וואס זי האט באקומען פון מאלי. מאלי האט עס דאן אויסגערימט ביזן הימל, אז דער טרינק גיבט איר כח וואס זי האט קיינמאל נישט געוואוסט אז זי האט, און זי שפירט זיך ווי א נייער מענטש.

'איך קען נאך קאכן א פרישע גריז?' האט העני געווארפן אן אנגעצויגענעם בליק אויפן זייגער. "דאס איז פונקט וואס א קימפאטארן דארף."

העני האט ארויסגעשלעפט א פינקע זעקל פון איינער פון די אויבערשטע שאפעס, און צו איר גליק אויך געטראפן א פינקע סערוועטל.

שלוס; האט העני איבערגעלאזט ביי איינעם פון די גוטע שכנים, און ווען זי איז שוין ענדליך געווען גרייט, האט זי נאך געדארפט ווארטן פופצן מינוט אז גדלי' זאל אנקומען מיט זיין מיני-ווען.

"וועם זענט איר געקומען באזוכן היינט?" האט די נורס ביים טישל שוין איבערגעפרעגט א צווייט מאל.

העני האט זיך אויפגעכאפט פון אירע געדאנקען און שנעל געזאגט, "מאלי ענגלמאן."

'לאמיר ארויפלייגן א ברייטן שמיכל אויף מיין פנים און זיך מיטפרייען מיט מאלי'ס שמחה,' האט העני געטראכט ארויפציענדיג א שמיכל אויף אירע אנגעצויגענע ליפן א סעקונדע פאר זי איז אריין אין מאלי'ס צימער.

העני האט לייכט געקלאפט אויף דער טיר, און אריין.

"מאלי, מזל טוב! מזל טוב!" האט זי זיך געפריידט צו טרעפן איר צוויילינג-שוועסטער.

"העני, ש'כח פאר'ן קומען. איך האב שוין געווארט אז איינער זאל מיר העלפן באשליסן ווי וועם מיין מיידעלע זעט אויס."

העני האט אראפגעלייגט איר פינקע זעקלעך אויף דעם קליינעם טישל.

"אה, מאלי איך זע אז דו האסט שוין געגעסן היינט," האט העני באמערקט שירים פון א פרישטאג.

"איך בין שוין אויף פון זעקס אזייגער," האט מאלי פריינטליך געזאגט. "יעצט בין איך שוין גרייט פאר א געשמאקן מיטאג."

"ווער האט דיר געברענגט פרישטאג?" האט העני צאמגעצויגן אירע ברעמען.

"מען קען היינט אלעס באשטעלן צו דער טיר," האט מאלי געענטפערט.





פינקטליך ווי אזוי זי שפירט.

"אזוי שנעל?" האט גדלי' זיך געוואונדערט. "איך האב געמיינט אז עס וועט זיכער נעמען א שעה, דערפאר האב איך גענומען פון א חסד ארגאניזאציע נעמען פון דריי פאציענטן דא אין שפיטאל צו גיין באזוכן. איך שטיי יעצט אינדרויסן פון א צימער, איך וויל אריינגיין פאר אפאר מינוט." "ביטע קום," האט זיך העני'ס קול איבערגעבראכן. "ביסט זיכער? איך שטיי דא אינדרויסן. איך זאל נישט טון די חסד?"

K

"יא וואס זארגסטו זיך? אלעס איז שוין מסודר. איך האב שוין באשטעלט פאר מארגן א פריוואטן צימער אין דער קימפאטארן היים פאר צוויי וואכן. איך האב שוין אפגעשמועסט מיט עריק זאל נעמען מיין 'לעקסעס' און דין קומען אפנעמען פון שפיטאל. ער וועט ארויפקומען צו דיין צימער דיר העלפן אריינגיין אין קאר." "איך מיינ אז מען דארף טוישן די פלענער," האט מאלי געגלעט דאס קעפל

פון איר קינד. "איך דארף זען דאקטאר ריינן נאך פאר איך גיי אין קימפאטארן היים."

"האט עפעס פאסירט?" האט זעליג שנעל געפרעגט.

"דער דאקטאר דא אין שפיטאל זאגט אז זי הערט עפעס א קול אין דעם הארץ פון אונזער מיידל. זי זאגט אז עס מאכט זי אפט ביי בעיבי'ס, אבער מען דארף עס אונטערזוכן ביי דעם קינדער דאקטאר," האט מאלי אנגעוואנדן אלע אירע כוחות אז איר קול זאל בלייבן שטארק.

"אזוי?" האט זעליג געדריקט אויף יעדן אות פון דעם קורצן ווארט.

"איין מיינ אז דו זאלסט מארגן קומען אין שפיטאל מיך אפנעמען, און מיר וועלן גלייך פארן צום דאקטאר'ס אפיס."

"מארגן," האט זעליג ווייטער געדריקט אויף די ווערטער. "מארגן האב איך די ערשטע באגעגעניש מיט א נייעם מענעזשער."

"אבער איך וועל עס מסדר זיין," האט זעליג פעסט באשלאסן, "איך וועל קומען. אבער חוץ פון דעם האסטו אלעס וואס דו דארפסט?"

"חוץ פון דעם האב איך אלעס," האט מאלי נאכגעזאגט זיינע לעצטע ווערטער.

פארשטייט קומט א"ה

בס"ד



**Are you looking to
make a difference
in the lives of others?**

*The Reisman's Women's Division is
seeking girls and women to join as volunteers
for our amazing organization*

*We are also
seeking drivers to
drive our dedicated
volunteers to and
from hospitals*

*Day, Evening, Overnights, and Shabbos Hospital
shifts available*

718-986-6746 ext 2

Opening Soon: **Girls Exercise Class!**

Make a Good Move!

Jump, stretch, and have fun while staying active.
Our new class is designed to keep girls fit and energized,
all in a positive, supportive environment.

Gooday helps girls discover
their talents through various
exciting classes, all in a positive
and supportive environment.

Call to register today!

845.646.6329

GOODAY

Transportation provided.
Snacks and lunch included.

gooday

*To the
Fullest!*

For Ages 8+ | Each class is divided by age.



געשמאקע
דעליקאטעסן פון
ארום דער וועלט

יענענ'ס געסלעך

Recipe and styling by: M. Breuer

Stuffed Shells

A different appetizer could always be used. Especially when it is as delicious as this one. Extremely simple to make, and even more rewarding to bite into!

Ingredients:

- 10 large shells, boiled and drained
- 2 chicken bottoms from soup (or any leftover chicken), shredded
- 1 medium onion, diced
- 1 small can sliced mushrooms
- ¼ cup bbq sauce
- 2 tbsp hoisin sauce
- 2 tsp salt
- 1 minced garlic
- ½ tsp black pepper
- Oil, for frying

Instructions:

Sauté the onions and garlic till translucent.

Add the mushrooms and let it sauté for a few minutes.

Add the chicken, sauces, and spices. Mix well and let us simmer on a low flame for a few minutes.

Stuff the shells and serve warm.



א חנוכה
פארדענג

וואס ברענגט
אריין
ישועות!

איינערע CLASSMATES

קענען אייך העלפן

אויפרעכטן

איינערס א נאנטע,
וועלכע נייטיגט זיך אין א

ישועה.

אידישע קינדער,
וועלכע נייטיגן זיך אין א

מקוה.



מקוה טהרה
מיקוואה
MIKVAH TAHARA ASSOCIATION
נוסד לזכור של הרב קרניא פריינד זצוקליה

אראנדזשירט א פארטי פאר איינערע
קלאס חבר'טעס, לזכות סיי ווער
ס'דארף געהאלפן ווערן, און דערמיט
העלפט איר 'מקוה טהרה' בויען
מקוואות פאר אידישע קינדער וועלכע
האבן נאך דערווייל נישט קיין מקוה.



סקעדשולט היינט איינער פארטי:

718.840.3833 #3

היימישע רעצעפטן
מיט א נייעם חידוש
אין טעם און אויסזען

אסאיי



Assembling the Acai Board:

1. Prepare the Base:

- Use a 13x10-inch board and spread the blended acai mixture over half the board.
- Place the board in the freezer for 2 hours until the acai is firm.

2. Add Toppings:

- On the frozen acai, arrange an assortment of granola and fresh or frozen fruits, such as:
 - Mango cubes/slices
 - Pomegranate arils
 - Kiwi slices
 - Frozen strawberries
 - Dragon fruit cubes

3. Serving Options:

- Enjoy immediately for a fresh and vibrant treat.
- Or, freeze the assembled board and take it out 3 hours prior to serving for optimal texture and flavor.



מרת ג. שטיינהויז
845.200.3313 #101
Editor@theyingerman.com

Acai Board



Acai Mixture Ingredients:

- 2 packs of frozen unsweetened acai
- 1 pound frozen red dragon fruit
- 1 pound frozen mango
- 1 pound frozen strawberries
- 1/2 ripe banana
- 1 pound frozen or fresh pineapple

Instructions:

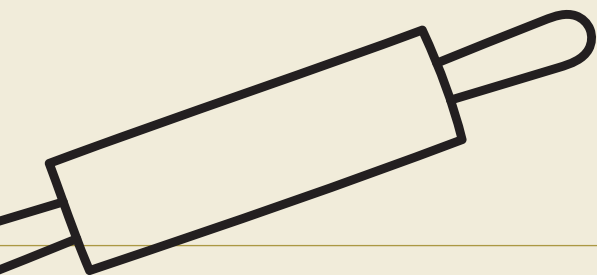
1. Combine all ingredients in a high-quality blender.
2. Blend until smooth and creamy.

Homemade Granola Ingredients:

- 4 cups rolled oats
- 1/2 cup oil (e.g., coconut oil or vegetable oil)
- 1/3 cup maple syrup
- 1 tablespoon cinnamon
- 1 cup slivered almonds
- 1 bag (approx. 8 oz) of coconut flakes
- 9 oz real chocolate chips

Instructions:

1. Preheat the oven to 350°F (175°C).
2. On a large cookie sheet, combine the oats, oil, and maple syrup.
3. Bake for 30 minutes, stirring occasionally.
4. Add the cinnamon, almonds, and coconut flakes to the mixture.
5. Bake for an additional 10 minutes until golden brown.
6. Once done, sprinkle the chocolate chips over the warm granola. Mix gently to melt the chocolate and coat the granola.
7. Allow to cool completely before using.



the early stages, but it's hard enough to get breakfast down, and you can't even think of popping that dreaded morning pill too!

Which is why I said *smear*.

As in simply smear Prenateven as directed, and voilà, you're done with your care routine for the day! No more can't-swallow-my-vitamins guilt. Just a quality topical cream that's got Mom and Baby fully covered. Your body absorbs all the goodness, and you don't have to worry about that gag reflex!

Plus, topical absorption is often more effective because it skips the digestive system, ensuring your body gets the complete nutrient package without losing potency along the way.

INTELLIGENT CHILDREN? YES, PLEASE!

Another crucial topic to think about from the early stages is progesterone.

Progeleven, a powerhouse progesterone cream that supports your baby's brain development among its many other benefits, directly impacts and boosts your little one's IQ.

Based on various studies conducted by The Royal Society of Medicine, Dr. Katherina Dalton has reported that babies of mothers who received natural Progesterone during the early stages have that extra smart advantage before they even take their first breath!

With Progeleven, you're nurturing your baby's cognitive growth in a naturally simple, yet most powerful way possible.

MAINTAIN STEADY PROGESTERONE LEVELS. AVOID THE DRASTIC DROP.

Aside from helping your baby's brain

development, Progeleven can also be your ally in emotional balance. It has the potential to help prevent postpartum depression (PPD), allowing you to step into motherhood feeling supported and grounded. How?

During the early stages, progesterone production gradually increases and keeps climbing to astronomical levels. At birth, there is an abrupt drop, nearing zero.

There is an almost complete absence of progesterone from the crucial 24-hour period following the birth, lasting up to three months postpartum.

In fact, some women literally feel this shift in their bodies and describe it as, "feeling a deep drop, almost like it completely sucked out my energy."

This absence is the direct cause of PPD. By fortifying yourself with Progeleven, you counteract this drop, and with it the untold suffering of PPD.

You're not just caring for your baby; you're caring for yourself, too. And that's priceless.

REVOLUTIONARY OR RELIABLE?

Although Eleven Vitality is revolutionary to the Heimish market, topical vitamin creams have been around and successfully used for decades.

Expand your horizon. Explore your options. Optimize your body's vitamin absorption with Eleven Vitality's exclusive vitamin creams.

Smearing a little love each day is the best self-care ritual to nurture your well-being and your baby's development as you travel on this special journey.

We're here to guide you with clarity and care.

844.VITAL11 (848.2511)
care@elevenvitality.com // www.elevenvitality.com





THE SMARTER WAY TO PROTECT & NURTURE MOM & BABY



Filled with excitement, anticipation and apprehension, you begin your journey with a prayer for health.

What better way to smoothen the road ahead than applying Prenateven, a natural prenatal cream that includes all mom and baby need for the duration of the journey and beyond?

BE A PROACTIVE MOM

From the early stages, supplying your body with important vitamins is crucial for your baby's optimal development. Vitamin D3, B12, iodine and of course the biggie, folic acid. You knew that, didn't you? But did you know that folic acid is only a synthetic form of methyl folate? Most people's body cannot even absorb folic acid.

Methyl folate is what you want to take. It is the natural and active form of folate and is easily absorbed by the body. It is crucial in preventing neural tube defects such as **spina bifida**, **cleft palate**, and potentially **hydrocephalus** (a condition where excess fluid accumulates in the brain).

The March of Dimes and numerous medical studies emphasize that taking methyl folate greatly reduces the risk of these birth defects.

It's simple. By applying your daily smear of Prenateven, you supply your body with 800 mcg of methyl folate (the recommended daily dosage), plus 1000 IU of vitamin D3, 100 mcg of B12 and 145 mcg of iodine in each pump.

Think of it as the VIP pass to optimal development – it's like giving your baby a safe head start while keeping you energized and healthy.

I KNOW I SHOULD, BUT I SIMPLY CAN'T!

But wait, did you say smear?

You know the importance of nurturing your little one from



Elevate your
tile experience

AMBER
STONE

718-795-4455

123 Louisa St Brooklyn NY

Info@amberstonetile.com

[@amberstonetile](https://www.instagram.com/amberstonetile)

Call or email us to schedule a visit - Parking available at 1317 36 Street

Home Organizing

By Rivky

Dear Kallahs!



**Start your new home
organized and stress-free!**

**Book by 12/15/24 to receive
10% off all organizing products!**

Rivky Schlesinger

Call/Text: 845-325-1304

אויסגאבע פאר די אידישע מאמע

די אויסגאבע פאר די
אידישע מאמע



שלו



Nephrology

Gastroenterology



Optometry

Obstetrics &
Gynecology

Urology



Cardiology

 PARCARE

718.840.3535 16TH AVE COR 48TH ST

YOUR PARTNER IN WELLNESS

Dermatology

Primary
Care

Endocrinology

Physical
Therapy



Podiatry

Pediatrics

The perfect strollers for style,
safety, and unrivaled elegance
for your growing family!



 **MEGABABIES**
4309 14th Ave.
Brooklyn, NY 11219
718.437.3400

cybex-online.com

 **cybex**

Amsterdam • London • New York

18
YEARS
OF CUSTOMER SATISFACTION

EVERY BRAND. EVERY BUDGET.
YOUR DREAM APPLIANCE AWAITS.



KitchenAid®



A WALK IN THE PARK

732.367.3677
parkaveappliance.com
sales@parkaveappliance.com
1750 Cedarbridge Ave, Suite 1
Lakewood, NJ

JEWELRY **N** MASTER

1st
Anniversary

DEC. 8-11

just in time for your pre-chanukah gifting



FREE
PARKING **P**

BROOKLYN THE W MALL / #114
355 FLUSHING AVE., BROOKLYN, NY 11205 | 718.400.1210

MONROE BUSINESS CENTER II / UNIT # 204
52 BAKERTOWN RD., MONROE, NY 10950 | 845.782.6365