ISSUE 14 — Jan. 5 '25 — WILLIAMSBURG YIDENE • WEEKLY FREE PUBLICATION — פרשת ויחי תשפ"ה — בס"ד

אידנע

אינגערמאן

וויליאמסבורג
בארא פארק
מאנסי
קרית יואל
CANADA\UK

א מאמע א סאבסיטוט
די רעביצין ענטפערט

סארנא מעטאד 2
נאטורליך

צוריק צום רוטין
פענסטער

Medease
CARE AT HOME
718.208.2030
QUALITY CARE THAT COMES TO YOU — AT NO EXTRA COST!

Always fun, never fake.

נעשה תחת השגחת
מהדרין
ועד הכשרות טארנטא

Try them today!

PURE FOOD by Estee

Top desserts, ice cream and yogurts with toppings that have zero artificial colors! Feel good about the fun!

דער קוגל איז יא פארווע.

ס'איז גאנץ קלאר...

Kosher Foil – דער זילבער פאפיר וואס דערציילט אייך גענוי וואס זי באהאלט, מילכיג, פליישיג אדער פארווע.

Available in your local supermarket:

DAIRY MEAT PARVE

חידוש: ראולט זיך גאר גרינג ארויס דורך א נייע ספעציעלע מעכאניזם!

- רייסט זיך לייכט און שיין אראפ
- געמאכט פון בעסטער קוואליטעט
- אונטער דער מהודר'דיגער התאחדות השגחה

100 SQUARE FEET

CRC

KF

Distributed by:
A&M Judaica & Gifts Inc.

Royal
Shoes
Family
KIDS WINTER SALE
ALL CURRENT SEASON SHOES
15-50% off
INFANT - TODDLER- GIRLS - BOYS - TEENS
41 LEE AVE
847 BEDFORD AVE
718.384.4816
718.640.1867

Your photos finally have a home

Elevate your pictures with a custom photo album.
At Pinpoint, we convert digital files into exquisite
photo books you'll be proud to present.

Wedding | Engagement | Bar Mitzvah | Baby

Tu B'Shvat Deadline | Tu B'Shvat Deadline | Tu B'Shvat Deadline

Jan 20th

718.208.8426 | projects@designbypinpoint.com

AMIDST THE WINTER CHILL
FIND HEALING WITHIN
FlawlessDesignsNY.com
ALLEY VALLEY
As the winter settles in and the days grow darker, it's easy to feel weighed down. At Alley Valley, we're here, offering warmth, understanding, and the support you need to get through it.
Looking for HR coordinator
Email: HR@alleyvalley.com
Let's melt the chill of life together
845-600-0801
ANXIETY / DEPRESSION / STRESS / TRAUMA / PERSONAL DEVELOPMENT PARENTING / LIFE CHANGES / GRIEF AND LOSS / MARITAL CONFLICT / PERSONALITY DISORDERS / PSYCHIATRY / SUBSTANCE ABUSE / ADDICTIONS / EATING DISORDERS

FIND YOURSELF WISHING FOR THE GOOD OLD DAYS?

לויתן
FISH CENTER
לכבוד שבת קודש

FREE DELIVERY
CALL OR TEXT
718.875.7775 718.963.1390
340 FLUSHING AVE. (BET TAAFFE PL & CLASSON AVE)

They're a perfect blend of nostalgic flavor, old-fashioned hard work, traditional passion, and that rustic taste you get when caught fresh from the sea.

TASTE OUR PREMIUM GEFILTE!
GET 40% OFF
THE PREMIUM GEFILTE
FOR THE FIRST FOUR WEEKS WHEN YOU PLACE YOUR SHABBOS ORDER.

pentagon group

בס״ד

Look out for our
Wednesday Park Chef Specials
A Culinary Experience

I'll run over to get a Park lunch plate right after mincha, hope that's ok with You.

Mincha is 2:45. It's grab and go so he should easily be back to our 3:00 chavrusa shuir. **Besides, he's always in a better mood after a Park lunch.**

PARK
THE BETTER TASTE

Ready, Grab, and Go!
Check out our fishfull menu for lunch and dinner.
458 Park Ave | Get it delivered **718.243.1313**

zebragroup.media x emgeeprojects.com

we're making waves

Get in on the hair-raising buzz!
Revolutionizing the synthetic wig industry, Victorian Wigs offers a collection of Heat-stylable, High-end wigs. With its versatile styling options it'll be so flawless and give the ultimate long lasting hold.

VICTORIAN WIGS

FIND VICTORIAN WIGS AT YOUR LOCAL WIG SALONS IN USA, UK, ISRAEL & CANADA
For wholesale inquiries: sales@victorianwigs.com ~ 845.274.0614
Shop on our new website! victorianwigs.com

sarafinkstudio.com

די רעבעצין ענטפערט

צו רביצין שנעעבאלג שתחי'!

איך האב געליינט וועגן דער מאמע וועלכע פילט זיך ביי איר אינדערהיים ווי אן אומגעלונגענע 'סאבסיסוט' וועלכע קען נישט קאנטראלירן אירע קינדער, און איך האב זיך זייער געטראפן אין איר פלאץ, נאר מיט איין חילוק: איך פיל עס אויך ווען איך בין מיט זיי אין גאס, אויפן באס, ביים דאקטאר און נאך.

פשוט ווייל... ביי מיר קריגט מען זיך ליידער אן אויפהער אויף – אויף וואס נישט?! אויף די פלעצער ביים טיש, ביים באס, ביי א שפיל – ווער איז ערשט? 'איך האב עס געכאפט...' 'איך האב עס געטראפן...' 'דו האסט אריינגעקוקט...' אדער פשוט: מען שפילט זיך נישט, נאר מען קריגט זיך, פאר 'פָאן'... מען מאכט זיך נאך, מען טשעפעט זיך – ווערטערליך אדער קערפערליך...

דער פראבלעם איז אז מיר איז עס נישט קיין הנאה און איך בין זיכער אז אויך נישט פאר זיי. איז פארוואס דען טוען זיי עס ווייטער אן אויפהער? און וואס קען איך טון עס צו פארמיידן?

יעדעס מאל וואס עס פאסירט, פיל איך אז עפעס איז 'ראנג' מיט מיר. פארוואס נאר ביי מיר פאסירן אזעלכע זאכן?! – ווייל איך בין נישט קיין גוטע מאמע, איך ווייס נישט ווי אזוי מען איז מחנך, איך קען נישט אפשטעלן אדער פארמיידן קריגערייען, און וואס וועט זיין ביי שידוכים?!---

אין קורצן: איך זוך א וועג ארויס פונעם קאשמאר, אדער א וועג ווי אזוי אינגאנצן נישט אריינצוגיין אהין...

מאמע טייערע, איך פארשטיי דיך אזוי שטארק. עס איז עכט נישט לייכט מיטצוהאלטן ווי קינדער רייסן זיך ארום. אפטמאל, צי אלעמאל, ברענגט עס צו פארלירן קאנטראל אויף זיך און אויף זיי, און עס איז קלאר אז קיינער וויל זיך נישט זען דארט.

די שאלה איז נאר, ווי אזוי קומט מען נישט אן אהין?

איז איך וועל, מיטן אייבערשטנ'ס הילף, צוטיילן די תשובה אין דריי:

ערשטנס וויל איך זיך באציען צו דאס וואס דו פילסט – און איך בין זיכער אז דו ביזט נישט די איינציגע וואס פילט, איבערהויפט ווען עס געשעען אזעלכע אומאנגענעמע אינצידענטן – אז 'איך בין נישט אקעי. עפעס טו איך נישט ווי עס דארף צו זיין. איך ווייס נישט ווי אזוי צו האנדלען. איך בין נישט א גוטע מאמע.' און נאך ענליכע, נישט-גוטע געפילן וועלכע שלעפן דיך בלויז אראפ.

און איך וויל קלארמאכן: ס'איז נישטא אזא באגריף ווי "נישט א גוטע מאמע"! דוכט זיך אז מיר האבן עס שוין אויסגעשמועסט אין דעם קאלום, אז יעדע מאמע האט די כחות, די כלים, די מעגליכקייטן און דעם צוגאנג, ספעציעל פאר אירע קינדער.

אמאל זעסטו אין גראסערי ווי א מאמע מוטשעט זיך מיט א קינד וועלכע פאלגט נישט, נאר ווארפט זיך אויף דער ערד און שטויסט, אדער א קינד וועלכע ווארפט אראפ זאכן פון די פאליצעס און די מאמע דארף אים כסדר נאכיאגן, און דו טראכסט דעמאלטס: 'אוי באשעפער! איך וואלט מיך קיינמאל נישט קיין עצה געגעבן מיט אזא קינד! ווי אזוי קען זי?!'

אדער הערסטו ווי איינע דערציילט אז ביי איר ווערט נאכט זייער שפעט, און נאך זייער אסאך אנשטרענגונג אדער מיט פילן... איינע וואס טיילט מיט אז ביי איר שטייט מען אויף עפעס אויסנאם-פרי, און דו פילסט ווי דו ווילסט אזוי שטארק דאנקען דעם אייבערשטן אז ביי דיר ווערט יא שנעלער נאכט און אז דיינע קינדער וועקן זיך נישט מיט די הינער, ווייל ביזט זיכער אז דו וואלטסט עס נישט אריבערגעטראגן, וואלטסט נישט געוואוסט ווי אזוי דאס צו באהאנדלען...

אזוי טרעפסטו זיך אויך דאנקען אז דיינע קינדער זענען נישט אלערגיש, זיי מעגן אלעס עסן און נאך אנדערע שוועריקייטן וואס דו זעסט ביי יענעם און ביזט זיכער אז דו וואלטסט נישט געקענט לעבן דערמיט פאר איין טאג.

און טאקע פארדעם וואס דו ביזט אזוי זיכער אז דו וואלטסט זיך נישט אן עצה געגעבן דערמיט, אדער מיינסטו נאר אזוי, האט דער אייבערשטער דיר נישט געגעבן דעם סארט קינד מיט אזא סארט שוועריקייט, ווייל דו האסט נישט די כחות דערצו און יענע מאמע האט יא די כחות!

און אויב זעסטו עפעס שוועריקייטן וואס דיינע קינדער "שטעלן דיר צו", מיינט עס צו זאגן אז: דאס קענסטו יא, מיטן אייבערשטנ'ס הילף,

רביצין ג. שנעעבאלג
ארייינצושיקן א פראגע צום רעביצין,
ביטע לאזט א מעסעדזש אויף:
845.200.3313 #101

באהאנדלען; דו האסט אלע כחות, פעאיגקייטן און מעגליכקייטן דערצו.

נאר וואס? מיר ווערן זייער אפגעשוואכט פון צו זען ווי ביי יענעם גלאנצט אלעס און ווי זייערע קינדער כאפן שיין אן דעם קערידזש און גייען ווי 'טאטעלעך', נאר מיינע קוקן יעצט אויס ווי סאלדאטן נאך א שלאכט און אפשר גאר פאר דאס קומענדיגע--- ווייל איך בין נאר יעצט "אנטלאפן" מיט זיי פונדערהיים, צוליב דעם וואס זיי האבן זיך נישט אויפגעהערט צו קריגן...

און ס'איז זייער פשוט: ווייל יעדע איינע זעט נאר אירע אייגענע שוועריקייטן און דורכפעלער. ביזט נישט געווען ביי איר אינדערהיים, האסט נישט געזען וואס דארט שפילט זיך אפ... און אויך ווען יא, האסטו נישט ארויסגעהאט דעם אריגינעלן בילד, ווייל אויך דיינע ווייסן זיך "אהערצושטעלן גוט" ווען עפעס א "מומע" קומט צו זיי. די "סקאנדאלן" לאזט מען איבער אויסשליסליך ווען עס זענען נישטא קיין פרעמדע אויגן און אויערן...

און עס דארף אונז עכט נישט אויסמאכן וואס ס'טוט זיך ביי יענעם, אויסער דעם פאקט אז: יא, אלץ דאכט זיך אז ביי יענעם לאכט זיך... עס מאכט זיך ביי די שענסטע משפחות אז געשוויסטער לעבן נישט אזוי אין פרידן, קריגערייען זענען אפטע ערשיינונגען און עס איז אויך דא דערצו אן אורזאך:

ווייל זיי זענען פשוט קליינע מענטשעלעך מיט א גרויסן יצר הרע. זיי דארפן איינער זאל זיי אויסלערנען ווי אזוי זיך צו שטארקן אויף זייערע שלעכטע מידות ווי כעס, נישט קענען מוותר זיין, דער רייץ צו געווינען, צו דארפן זיין אייביג גערעכט, צו דערקוטשען יענעם, צו האבן עפעס וואס יענער האט. יעדעס מאל צושפילט זיך אן אנדערע מידה און תאווה'לע...

עס זענען דא קינדער וואס עס איז זיי שווער "אראפצוגיין פון בוים", אזעלכע וואס זענען זיכער אז זיי קענען קיינמאל נישט מאכן א טעות; אויב יא, מוז זיין אז דער און יענער האט אים צוגעברענגט דערצו. קינדער וועלכע האבן א שטארקן 'עגא', קיינער טאר זיי נישט נאכמאכן, ווער רעדט פון טשעפענען זייערע זאכן, און אזוי ווייטער יעדעס קינד מיט זיינע מידות וואס מען קען טרעפן אויך ביי זיך...

ברוך השם אז מיר האבן שוין געהאט מער צייט און שכל אויסצוארבעטן א שיינעם טייל פון זיי, און עס איז אונז נאך געבליבן אויסצוארבעטן די רעשט ביז די הונדערט-און-צוואנציג געזונטערהייט. פארדעם זענען מיר טאקע דא, און אויך כדי צו העלפן אונזערע קינדער אויסצוארבעטן זייערע נישט-גוטע מידות מיט וואס זיי זענען געבוירן. צוביסלעך, שטאפלווייז, זיי גיבן די כחות און געצייג וויאזוי זיך צו שטארקן אויפן "יצר לב האדם רע מנעוריו". זיי זענען דאך נישט קיין מלאכים און דערפאר ברעכן אויס קריגערייען. מיר זענען נאר דא זיי אויסצולערנען די א' ב' און אי"ה מיט די יארן וועלן זיי דאס איינזאפן און זיך דערלערנען צו בוחר זיין בטוב.

איז, ערשטנס זאל יעדע מאמע פילן זייער גוט מיט זיך אליין אז זי איז די מאמע פון דעם הויז און זי קען בעזרת השם דאס דינען. אנשטאט צו טראכטן ווי אזוי באטראכטן מיך די ארומיגע? זאל זי טראכטן: ווי אזוי קען איך באהאנדלען יעצט דעם קריג? זי זאל באטראכטן וואס ס'גייט פאר אין איר שטוב און ארייינטראכטן דערין און עס געבן פלאץ און צייט, אנשטאט צו זאגן: 'כ'האב נישט קיין כח. איך אנטלויף!'...

עס איז קלאר אז עס שטערנגט איבער. דערפאר איז טאקע ראטזאם, אזוי מיר האבן שוין געשמועסט, אז יעדע מאמע זאל זען צו עסן גוט, נעמען די נויטיגע וויטאמינען און זען זיך אנצופילן מיט דעם נויטיגן כח כדי צו קענען האבן פריי דעם מח אויסצוגעפינען ווי אזוי קען מען באהאנדלען א קריג און פארמיידן דעם קומענדיגן...

דא האבן מיר שוין ארייינשפאצירט אינעם צווייטן טייל פון דער תשובה, וואס דאס איז: ווי אזוי פארמיידט מען קריגערייען פון בכלל אויסברעכן. ווייל, יא: מערסטנס פון די קריגערייען קען מען זייער גרינג אויסמיידן.

לאמיר טאקע איבערגיין אויף וואס מיר האבן שוין אויך ארויסגעברענגט דא: אונזערע קינדער קענען גארנישט, מען דארף זיי אלעס אויסלערנען. לעבן בשלום מיט אנדערע, זיך דורכקומען מיט די געשוויסטער, איז א לימוד וואס קינדער דארפן זיך עס לערנען. עס זענען דא אזעלכע וואס ווערן געבוירן דערמיט, אבער מערסטנס קינדער נישט, און מיר מאמעס דארפן דאס זיי לערנען.

איינער פון די זיסע, געשמאקע וועגן אויסצולערנען פאר די קינדער ווי אזוי צו זיין באחדות, איז: דורכן זיך שפילן מיט זיי. אין א רואיגן נאכמיטאג רופט מען אויס אז ווער עס נעמט צאם די שפילצייג וועט זיך קענען שפילן מיט מאמי, אדער ווער עס עסט אויף דאס גאנצע נאכטמאל צי ווער עס איז גרייט אין דעם-און-דעם זייגער אין בעט נאכן זיך איבערטון, צוגרייטן נעגל-וואסער און ליינען קריאת שמע, וועט קענען זיין א טייל פונעם שפיל מיט מאמי. סיי ווען, וואו און וויאזוי וועט עס זיין א זכי' פאר זיי.

עס איז ראטזאם אויסצואוועלן א שפיל וואס לערנט אויס געזעלשאפטליכע "סקילס". צום ביישפיל, אן איינפאכע "מעמארי געים". איך מיין

↵

די רעביצן ענטפערט

↵

אז אין יעדן הויז באשטייט כאטש איינס אזאנס... דאס איז זייער גוט, ווייל די קינדער דארפן האבן געדולד צוווארטן ביז יענער שפילט, זיך קענען איינהאלטן ווען מען זעט אז יענער כאפט אויף די סעט וואס איך האב פריער געוואלט, קענען אראפשלינגען אז יענער האט שוין דריי סעטס און איך האב נאך גארנישט... עס נעמט ארום אסאך טיילן פון בין אדם לחברו מיט מידות טובות וואס ביי יעדן קינד שפילט זיך עס אויס אין אן אנדערן וועג און מיר האבן די געלעגנהייט עס אויסצוארבעטן דורכן זיצן מיט זיי צוזאמען און עס אנפירן:

"לאמיר זען ווער איז ערשט? אפשר זאל מען אנהייבן פונעם קלענסטן, ווייל פאר אים איז נאך אביסל שווער צו מוותר זיין? לאמיר זען ווער ס'איז מוותר?"...

שוין ביים אנפאנג האט מען, אין אן אומדירעקטן וועג, זיי געלערנט אז ווער ס'איז מוותר איז גרויס, און פארשטייט זיך אז ווער עס איז מוותר, באקומט א גוט ווארט. אויך דער וועמען עס איז נאך שווער, באקומט פארשטענדעניש. ווען עס ווערט אויסגעשמועסט אין אזא אנגענעמען וועג, דערגרייכט עס פיל בעסער און שנעלער צו זייערע הערצער און מוחות.

מען הייבט אן שפילן און דו באמערקסט ווי איינער פרובירט צו בא'גנב'ענען... דעמאלס זאגט מען מיט א זיסע מאמי-שפראך: "עס לוינט נישט צו גנב'ענען; מיט יושר און אמת'דיגקייט וועט מען מער פארדינען. א קלוגער איז דער וואס פירט זיך ערליך..." מען לויבט אויס די וועלכע האלטן זיך צוריק, און ווען איינער געווינט קען מען זיי געבן א פרעג: "קינדער, אמת אז ס'לוינט זיך צו שפילן אפילו אויב מען געווינט נישט? אמת אז דאס שפילן אליין איז פאר אונז א הנאה? עס שארפט אויס אונזער מח און מאכט אונז בעסער קענען!" די קינדער לערנען זיך אויס אז דאס טרעפן און געווינען איז נאר א זייטיגע הנאה; דאס עצם זיך שפילן איז די הויפט הנאה.

נאך איינס-צוויי מאל זיך שפילן, וועט איר איבערראשט ווערן צו זען ווי די קינדער שפילן זיך עס אזוי שיין אליין. אמאל קומען קאזינעס, חברים, שכנים און דו קענסט הערן ווי דיינע קינדער זאגן: "ביי אונז הייבט מען אן פון די קליינע, ווייל פאר זיי איז נאך אביסל שווער צו מוותר זיין. מיר זענען שוין עלטער, קענען מיר שוין..."

די בענעפיטן דערפון זענען אזויפיל, אז ס'לוינט אוועקצוגעבן אפילו עטליכע פארנומענע נאכמיטאגס דערפאר. ווייל צומאל איז גרינגער צו זיצן מיט זיי און זיי לערנען ווי אזוי צו קאמוניקירן איינער מיטן אנדערן ווי צו אפשיילן א קארטאפל און דארפן לויפן שלום מאכן, צעמאלן די גרינס און אינצווישן היטן אז די קינדער זאלן זיך חלילה נישט צעמאלן אדער איינשלינגען איינער דעם אנדערן... אנצינדן דעם גאז און פארלעשן דעם פייער פונעם קריג... עס איז פיל גרינגער און פראקטישער, און מיידט אויס קומענדיגע קריגערייען מיטן אייבערשטנ'ס הילף.

דאס זעלבע קען מען אויסמיידן די קריגערייען אויף די פלעצער ביים טיש. דערפאר איז ראטזאם צו זיין איין טאג ארגאניזירט; דאס עסן זאל שוין זיין גרייט, די טעלערס און עסצייג זאלן שוין זיין אויפן טיש פינף מינוט פאר די קינדער קומען אהיים, און דו מאמע וועסט שוין זיין פריי אנצופירן מיט דער "מיסיע"...

"ביידע ווילן זיצן דא? אקעי, מיר וועלן מאכן א רייע!" מען קען ארויפלייגן א טאוול אויפן פרידזשידער מיט א פונקטליכער רייע ווער עס זיצט יעדן טאג אויף וועלכן פלאץ. אדער קען מען זיי אליין פרעגן: "וואס זאגט עטס, וואס קען מען טון אז יעדער זאל זיין צופרידן?" צוריקווארפן דעם באל צו זיי... איר וועט שטוינען וואספארא גוטע עצות דריי-פיר יעריגע קינדער קענען געבן! קען זיין אז זיי וועלן אויך זאגן: "מען קען מאכן א רייע..." אבער ווען עס קומט פון זיי, איז עס אסאך שטערקער און בעסער. מען קען עס אויך שפינען ווייטער: "איז מלכה'לע זאגט אז מען קען מאכן א רייע. פון וועמען זאל מען אנהייבן?" פארשטייט זיך אז יעדער איינער וועט וועלן פון זיך... "אבער קינדערלעך, מען קען דען אנהייבן פון אלע אויפאמאל?! ס'איז דאך נאר איין בענקל! דעמאלטס לאמיר זען ווער עס איז מוותר..."

ווען ס'איז אנגעפירט דורך דיר, מאמע, עס כאפט דיך נישט אינמיטן דינסטן די צוויבל אדער מישן אין טאפ, נאר דו ביזט דארט צוזאמען מיט זיי, פריי פון יעדע אנדערע אויפגאבע, קענסטו בס"ד מצליח זיין צו פירן דאס שיפל על מי מנוחות און פארמיידן פיל קריגערייען פון אויסברעכן.

ווייל האסט זיי געלערנט ווי אזוי זיך דורכצוקומען.

האסט נישט פארלאשן דעם פייער, האסט געהיטן עס זאל זיך ניטאמאל אנצינדן--- k

געפינע
מיין גליק
פראגראם
פולע משפחות שוין אנגעשלאסן
אינעם פראגראם פון לערנען 40
טעג און זעהן אפענע ישועות.
טעגליך
קורץ
פערזענליכע מעשיות
845.254.2233 #1-1
אשרינו
גליקליך, באמת.
DPMGGROUP.COM

פרשה פונקען

א פונק וואס מיר
קענען ארויסנעמען
פון דער פרשה

זבולון לחוף ימים... יששכר חמר גרם... (בראשית מ"ט י"ג, י"ד)

טראצדעם וואס יששכר איז געווען עלטער פון זבולון, ווערט זבולון ערשט דערמאנט. אין "מדרש רבה" ווערט געברענגט, אז דאס איז וויבאלד זבולון האט עוסק געווען אין מסחר, און דעריבער האט ער געשטיצט יששכר. פון דעם זעט מען די גרויסקייט פון אויסהאלטן לומדי תורה און דעם געוואלדיגן זכות פון צדקה.

"וואס האט פאסירט?!"

ר' מענדל שווארץ האט שווער געקרעכצט. אויב די זיפצן זענען נישט געווען גענוג באזארגנד, האט דער בלאסער קאליר אויף זיין פנים איבערצייגט זיין זון אז עפעס ערנסט האט פאסירט.

"וואס איז געשען, טאטי?" האט ער אנגעצויגן איבערגעפרעגט, זיך בייגנדיג איבער אים.

ר' מענדל האט געביסן זיינע ליפן מיט ווייטאג און געטאפט זיין בויך מיט זיינע הענט. "ס'טוט וויי..." האט ער געמורמלט מיט גרויס אנשטרענגונג.

זיין זון האט א פארלוירענער געפירט זיין האנט איבער זיין שטערן. ער האט באלד פארשטאנען דעם גורם אויף די אומדערטרעגליכע יסורים, אבער ער האט עס פארט נישט געוואלט גלייבן. זיין טאטע האט געהאט געליטן פון א בראך פערציג יאר פריער, און זייט דעמאלט האט ער זיך כסדר געמוטשעט דערמיט. אצינד זעט אויס ווי דער בראך איז ווידער ארויס פון פלאץ, און פאר א איד אין זיין טאטנ'ס עלטער, וועט די באהאנדלונג זיין א געפערליכע אפקומעניש.

אויפ'ן בענקל האט זיין טאטע זיך איינגעקורטשט אין זיך, אין א פרואוו צו דערשטיקן די געפערליכע יסורים. זיין זון האט געווארפן נאך איין בליק אויף אים, און זיך געאיילט צו טעלעפאן מיט געיאגטע טריט.

הצלה'ס נומער האט ער געקענט אויף אויסנווייניג, און טראצדעם וואס עס איז אים געווען מאדנע צו טעלעפאנירן אינמיטן ראש השנה, זענען זיינע פינגערס געשווינד געשפרונגען אויף די קנעפלעך. ווען עס קומט צו א איד א בן תשעים, קלערט מען נישט צוויי מאל אין אזא מצב.

האסטיגע טריט האבן זיך דערנענטערט צו דער טיר קוים געציילטע מינוטן שפעטער, די איבערגעגעבענע הצלה וואלונטירן האבן זיך בליץ שנעל באוויזן. נאך א קורצער אונטערזוכונג האט איינער פון זיי גע'פסק'נט, "מען דארף אים זאפארט אריינפירן אין שפיטאל."

"איך בין נישט אזוי איבערצייגט אז דאס וואלט געווען ראטזאם צו טון," האט זיך א נידריגער הצלה-מאן אנגערופן. "אריינפירן אן איין-און-ניינציג יעריגן איד אין שפיטאל איז נישט אזוי געוואונטשן."

"און פארגעסט נישט," האט א דריטער צוגעלייגט מיט אן ערנסטער מינע, "אז עס איז יעצט פרייטאג-צונאכטס. וועלכער דאקטאר וועט ער אנטרעפן אויף א 'וויקענד'? א שוסטער מיט צוויי לינקע הענט?! איך וואלט מיין זיידן נישט געוואלט זען אונטער דער באהאנדלונג פון אזעלכע דאקטוירים."

פאר א לאנגער מינוט האבן די הצלה לייט געשוויגן, אבער די רעלסן אין זייערע מוחות האבן זיך געשווינד געדרייט.

"ווייסט וואס עס פעלט מיר יעצט איין?" האט זיך דער ערשטער ענדליך אנגערופן. "איידער מיר טראגן אים אריין, לאמיר אים פרובירן צו נעמען צו דר. זעלענקא (ע"ה). אפשר וועט ער עס באווייזן צו מסדר זיין און מיר וועלן קענען אויסמיידן דעם שפיטאל."

פלינקערהייט האט מען ארויפגעלאדנט דעם עלטערן איד אויפ'ן אמבולאנס. די סירענעס זענען אקטיוויזירט געווארן, די לעמפלעך האבן האסטיג געבליצט, און דער ראוד איז באלד ליידיג געווארן פון אלע דורכגייער וועלכע האבן געמיטלעך שפאצירט אויף די ליידיגע גאסן אין קרית יואל.

אנקומענדיג צום לעגענדארן דר. זעלענקא, וועלכער האט געטריי באדינט דעם עולם אין קרית יואל פאר צענדליגער יארן, האבן די הצלה אינגעלייט פארזיכטיג אריינגעפירט דעם פאציענט אין דעם דאקטאר'ס צימער, וואו דר. זעלענקא, ווען די הצלה וואלונטירן האבן שוין אלארמירט אינמיטן וועג, האט זיי אפגעווארט אינעווייניג.

דער דאקטאר האט צוגעשפאנט צו ר' מענדל און זיך איבערגעבויגן איבער אים. זיינע געבענטשטע הענט האבן זיך אנגעהויבן פארען מיט דעם הייקעלן ארט, אבער עס איז געווען א קאמפליצירטער פאל. די מינוטן האבן זיך לאנגזאם פארבייגעגליטשט, טראפנס שווייס האבן ארויסגעשפראצט אויף דעם דאקטאר'ס שטערן פון גרויס אנשטרענגונג, וואס ער האט

א. סאלאמאן
845.200.3313 #101

אפילו נישט באמיט צו פארווישן, זייענדיג אזוי ארייגעטון אין זיין פראבע צו לינדערן דיליידן פון דעם עלטערן איד.

נאך א האלבע שעה האט ער אויסגעגראדט זיין ווייעדיגן רוקן, אפגעווישט זיין שטערן און געהויבן א הילפסלאזן בליק צו דער ענגער גרופע צושויער. "עס איז מיר נישט געגאנגען," האט ער געזאגט, הייבנדיג זיינע הענט מיט מיטלייד. "איך האב מורא אז עס איז נישט פארהאן קיין אנדער ברירה, מיר מוזן אים אריינטראגן אין שפיטאל, און לכאורה וועט מען אים דארפן אפערירן."

ר' מענדל האט א פארמאטערטער פארמאכט זיינע אויגן, זיין זון האט אים באטראכט מיט קענטיגער זארג. די הצלה אינגעלייט האבן אויסגעטוישט בליקן. "נו, אז מען מוז, מוז מען," האבן זיי איינשטימיג באשטעטיגט.

"וואו זאלן מיר אים טראגן?"

"ווייסט וואס איך וועל אייך זאגן?" דר. זעלענקא האט ארויסגעצויגן זיין טעלעפאן. "איך האב א באקאנטן אין בית ישראל שפיטאל, דר. ריטשארד פריעדמאן. איר האט שוין ווארשיינליך געהערט פון אים, ריכטיג?"

א בליץ פון ליכטיגקייט האט דורכגעשניטן די שווארצע אנגעצויגנקייט וואס האט געהויערט איבער'ן צימער. "אוודאי! ער איז א דאקטאר מיט הארץ, א שומר תורה ומצוות וועלכער איז אלעמאל גרייט ארויסצוהעלפן א צווייטן איד."

"איך גיי אים אנרופן," האט דר. זעלענקא געמאלדן. ער האט געלייגט דעם טרייבל ביי זיין אויער און געווארט עטליכע סעקונדעס. "דר. פריעדמאן?" האט ער ענדליך אויסגערופן. "הער מיר גוט אויס. איך שיק דיר אריין אן איין-און-ניינציג יעריגן איד פאר וועמען עס פאדערט זיך מן הסתם אן אפעראציע. איך בעט דיר זייער, קוק זיך אום אויף אים. מאך זיכער אז מען באהאנדלט אים ווי עס דארף צו זיין."

אויף דער אנדערער זייט האט דר. פריעדמאן געקרעכצט א פארמאטערטע. "דו האסט נישט קיין אנונג וואס דו בעטסט מיר יעצט," האט ער שטיל געמורמלט. "עס קומט זיך מיר א מזל טוב; מיין פרוי האט געהאט א קינד צוויי טעג צוריק. אבער איך בין שוין אכט-און-פערציג שעה נישט געשלאפן. מיינע הענט טרייסטלען פאר מידקייט און מיינע אויגן קלעבן זיך צו. איך שלאף דא באלד איין שטייענדיגערהייט. ווי קען איך זיין פארנומען יעצט מיט אזא אלטן איד?"

דר. זעלענקא איז שטיל געבליבן. וואס קען ער דען זאגן פאר אזא רעכט-אויסגעמוטשעטן איד?

"ניין, דאס איז נישט גערעכט פון מיין זייט," האט דר. פריעדמאן זיך פלוצלינג בארעכנט. "מען דארף דאך האבן מסירת נפש פאר א צווייטן איד. דו שיק אים צו מיר, און איך וועל זיך אנשטרענגען איבער מיינע כוחות אים צו באהאנדלען."

הארציגע דאנקען זענען געפלאסן איבער די ליניעס, און דר. זעלענקא האט אראפגעלייגט דעם טעלעפאן. "ס'איז ערלעדיגט," האט ער זיך געוואנדן צו הצלה. "טראגט אים קיין בית ישראל."

די הצלה אינגעלייט האבן ארומגענומען דעם טראג-בעטל, אבער דער זון ר' יצחק האט זיי פלוצלינג האסטיג אפגעשטעלט. "איין מינוט!" האט ער דרינגנד אויסגערופן. "ווארט א מינוט!"

"וואס גייט פאר?" האבן די אינגעלייט געפרעגט מיט איין קול, אינגאנצן פארוואונדערט.

"איך האב זיך יעצט געכאפט," האט דער זון א פארסאפעטער ערקלערט, "אז מען האט נאכנישט צוגעזאגט געלט פאר רבי מאיר בעל הנס."

אויפ'ן טראג-בעטל, האט זיין טאטע תיכף געעפנט די אויגן. "איך בין מנדב א סכום פאר רבי מאיר," האט ער שוואכערהייט געשעפשעט.

"איך אויך," האט זיין זון זיך געאיילט צוצולייגן.

"איך אויך," האט דר. זעלענקא צוגעלייגט זיין קול צום כאר.

"אז מען האט שוין צוגעזאגט געלט פאר רבי מאיר'ן, איז דער מצב דאך אינגאנצן אנדערש," האט ר' יצחק זיך אנגערופן מיט א טאפעדיגער האפענונג אין זיין שטימע. "דר. זעלענקא, אפשר פרובירט איר נאך איינמאל?"

"פארוואס נישט?" דר. זעלענקא האט זיך ווידער דערנענטערט צום בעטל און זיך איבערגעבויגן איבער דעם אלטן איד. ער האט געגעבן איין רוק מיט זיין האנט, און – "דאס איז עס. דער בראך איז צוריק אין פלאץ."

ער האט אויפגעהויבן ערשטוינטע אויגן.

א כוואליע פון פארלייכטערונג איז געפלאסן פון איין עק צימער צום צווייטן, ארייננכאפנדיג אלע אנוועזנדע אין אירע רואיגע, דרוק-באפרייענדע ארעמס. דר. זעלענקא האט געשמייכלט, און געלאזט וויסן פאר דר. פריעדמאן אז דער איד איז ברוך השם מסודר.

פאר די געטרייע הצלה אינגעלייט איז בלויז געבליבן זיך צו באדאנקען פאר דר. זעלענקא און אהיימפירן ר' מענדל, איבערגליקליך אז מען האט באוויזן אויסצומיידן א רייזע צום שפיטאל פאר א איד אין דעם עלטער.

פאר פערציג יאר האט זיך ר' מענדל געהאט געמוטשעטע מיט די נאכווייען פון זיין פאריגן בראך. אבער פון יענעם טאג אנגעהויבן, האבן די יסורים אויסגעוועפט און זענען פארשוואונדן געווארן ווי זיי וואלטן קיינמאל נישט עקזיסטירט. ביז זיין פטירה, באלד א יאר דערויף, האט ר' מענדל מער נישט געוואוסט צו זאגן פון דעם מושג.

פענסטער

א הומאריסטישער און
רעאליסטישער בליק אויף
אונזער ווירטשאפט

פ. זילבער

די זילבערנע מנורה פעסט אוועקגעפאקט פאר'ן
קומענדיגן יאר,
פארברענגט א העכסט-אנגענעמען יו"ט פול
מיט זיסע זכרונות ביז גאר,
ב"ה, נאך די אכט הערליכע און שפעט-
געפראוועטע טעג,
קוקט מען שוין ארויס פאר אביסל daily
routine **אויב מודה זיין מ'מעג,**
די פינף-קורס רייכע געפרעגלטע דעליקאטעסן,
גערן אויפטוישן פאר די boring, פשוט'ע
געזונטע עסן,
צוריק צו פלייש און פאטעטאס,
די זיסווארג אינעם סיסטעם נאך דא אן
איבערפלוס,
back to basics, ווי מען זאגט,
מען פילט sluggish און אראפגעשלעפט רעדט
מען זיך אפ,
פון א קריגל אויל געווארן א טאנק,
מען שפירט זיך שוין ממש פיזיש קראנק,
געבראכן דעם record פון עסן די גרעסטע מאס
דאונאטס טוט מען פילן,
ווען דערצו געשלונגען אפאר tums דעם
ברענענדיגן מאגן צו שטילן,
ווי איין גרויסע פאנקע מען קוקט אויס,
פונעם donut **וועט מוזן ווערן א"**do not**" זעט**
אויס,

אָן די טעגליכע parties וועט bedtime
צוריקגיין צום געווענליכן סדר,
אבער וואס טוט מען ווען מאכן נאכט זעט
שטענדיג אויס אזוי ליידער...
ווי אויך דער צופרי רוטין אנהייבן פון פריש,
ווען יעדן טאג די באסעס געווען אן עקסטערע
צומישעניש,
די גרויסע אינגלעך א האלבע שעה שפעט,
די קלענערע מיט א גאנצע שטונדע מען זעט,
די מיידלעך היינט נישט דא בכלל,
אונטער צוויי שעה שפעט עסט מען אין חדר
איז דער כלל,
דעם אנדערן טאג געמאכט א טאטאלן
מיסטעיק,
געמיינט האט מען די קלענערע זענען א גאנצע
שעה שפעט,
צום סוף איינגעזען אז באמת נאר האלבע שעה
זיי פארגינען,
די "אידענע" מיט א טעקסי אים אליין גענומען,
דער גאנצער סיסטעם פארדרייט,
אויפנעמען א פערזענליכע סעקרעטאר איז מען
כמעט געווען גרייט,
ב"ה מען רעדט זיך נישט אפ, א הערליכער יו"ט
געווען,
זאלן מיר שוין טאקע זוכה זיין בקרוב די נרות
חנוכה אין בית המקדש זען!

בס"ד

וויפיל האסטו ג'געסן חנוכה?

דאנאטס? לאטקעס? פארטי"ס?

קענסט זיך נאך מיט כאפן
צו ווערן א
כי טוב מעמבער

כי טוב
key to success

347-989-1818

חכמת נשים

אינטערוויוס און שמועסן מיט אידענעס פון איבער דער וועלט איבער אונזער לעבנסשטייגער

אריינפיר

שמאלע, געדרייטע, קורצע און לאנגע געסאלעך; שטריק מיט פריש-אויסגעוואשענע קליידער הענגען פון אלע זייטן; אינגלעך מיט לאנגע פאות און ווייסע קאפלעך, מיידלעך מיט ברייטע קליידער און באַחנ'טע צעפאלעך דרייען זיך אונטער די פיס... דער חן פון מאה שערים קען זיך צו גארנישט פארגלייכן.

אין איינעם פון די פשטות'דיגע הייזער, האבן מיר געכאפט א שמועס מיט דער חשוב'ער מרת טומבאק. וואס זי האט ווייניג אין פיזישן מאטעריאל, האט זי אסאך אין גייסט. איר אלגעמיינע לעבנס-לוסט און העכערער בליק אויפ'ן לעבן בכלל, האט זיך דערקענט אין איר יעדן ווארט, און דערקענט זיך האפנטליך אויך צווישן די שורות...

האט הנאה פון אן אויסנאם-רייכן אינטערוויו, און לאזט זיך שפירן דעם טעם פון די סמעטענע פון ירושלים עיה"ק.

■ וואס קענט איר מיר דערציילן איבער אייער יוגנט?

איך בין ב"ה אויפגעוואקסן אין א קינדער-געבענטשטער משפחה אין ירושלים. מיר זענען ירושלימ'ער שוין אפאר דורות ארויף: מיינע עלטערן זענעןביידע פון ירושלים, אלע מיינע באבעס זענען פון דא אין ירושלים.... איין זיידע פון מיין טאטנ'ס זייט איז אהערגעקומען אלס א קליין אינגל – אבער חוץ פון דעם זענען מיר אלע פון דא.

מיין באבע האט געוואוינט אין אלט-שטאט.

■ הייסט אייערע באבעס זענען נישט דורכגעגאנגען די צווייטע וועלט מלחמה אזויווי די וואס קומען פון אייראפע.

פונקט אזוי, זיי האבן מיטגעהאלטן די קריג פונדערווייטנס אזויווי די גאנצע וועלט האט מיטגעהאלטן. זיי האבן נישט געוואוסט פונקטליך וואס גייט פאר. נאר נאך דער מלחמה האבן זיי אויסגעפונען וואס ס'האט אלץ פאסירט.

■ וואס געדענקט איר פון אייערע קינדער-יארן?

איך געדענק אז ס'איז נישט געווען די מציאות אז יעדעס הויז זאל האבן א טעלעפאן. וויאזוי האט מען זיך אן עצה געגעבן? יעדע פאר הייזער האבן געהאט איין טעלעפאן, און ווען מ'האט אריינגערופן פאר א געוויסער משפחה, האט מען איבערגעגעבן דעם פאון. מיין מאמע'ס שוועסטער האט געהאט א קעיטערינג ביזנעס. ווען איינער האט געוואלט באשטעלן ביי איר, האבן זיי גערופן דעם טעלעפאן וואס איז געווען אפאר גאסן ווייט פון איר הויז, און מ'האט איר איבערגעגעבן אז איינער זוכט צו באשטעלן עסן.

שפעטער האבן שוין מער משפחות געהאט טעלעפאנס, אבער מ'האט נישט געהאט קיין עקסטערע ליניע, צוליב וואס א ליניע האט געקאסט צו סאך געלט. ווען איין משפחה האט גענוצט דעם פאון, האט מען געדארפט ווארטן ביז יענער לייגט אראפ און דאן האט מען עס געקענט ניצן. און וואס האט מען געטון ווען די שכנה איז געווען אויפ'ן פאון צו לאנג? ס'איז כמעט נישט געשען, ווייל דער פאון איז נישט געמאכט געווארן צו שמועסן. ס'איז געווען אזוי טייער, אז מ'האט עס נאר גענוצט פאר וויכטיגע געברויכן. געוויסע שכונות האבן נאר געהאט איין טעלעפאן אין איינעמ'ס הויז פאר דער גאנצער שכונה. אזוי האט מען געשפארט אסאך געלט.

געשעפטן זענען געווען אויף א פיל קלענערן פארנעם. אז איינער האט געוואלט עפעס פארקויפן, האט ער עס פארקויפט פונדערהיים. די גאנצע 'גאולה' גאס, מלכי ישראל געגנט, האט אויסגעזען אינגאנצן אנדערש ווי היינט, ס'זענען נאר געווען הייזער דארט. צוביסלעך זענען ארויפגעקומען מער און מער געשעפטן. היינט זעט עס אויס ווי איין ריזיגע געגנט בלויז אויף איינצוקויפן – און מ'רעדט נישט דא פון טויזנט יאר צוריק. איך רעד פון 30-40 יאר צוריק...

נאך א זאך, אמאל האט מען גערעדט אז פון א

געשעפטן זענען געווען אויף א פיל קלענערן פארנעם. אז איינער האט געוואלט עפעס פארקויפן, האט ער עס פארקויפט פונדערהיים

ח. גראס
845.200.3313 #101

טעלעפאן וועט מען קענען זען א מענטש. אלע האבן געלאכט... און היינט, ב"ה אז מיר האבן נישט די זאכן, אבער ס'עקזיסטירט! ס'איז אינטערעסאנט וויפיל מער פארגעשריטן די וועלט איז געווארן אין א קורצע פאר יאר.

גראדע זענען געוויסע זאכן וואס זענען געווען אמאל – כאטש דער סטאנדארט איז אסאך געשטיגן – שוין אבער מער נישט דא.

פון אלעמאל אן האב איך געוואוסט אז מ'האט חתונה מיט א דירה, עס איז אלעמאל געווען איינגעפירט אין ירושלים אז די מחותנים קויפן א דירה פאר זייערע קינדער. מ'האט עס געקענט באוויזן, ווייל רענט איז געווען סאך ביליגער. אויב די מחותנים האבן געדארפט צייט, האבן זיי עס געגעבן אפאר חדשים שפעטער, א האלב יאר שפעטער – שפעטסטנס א יאר. אבער אלע האבן באקומען א דירה. היינט, ווען די רענט איז אזוי געשטיגן, איז עס פשוט אוממעגליך.

אבער די חתונה אליין, און דער שטאפיר, איז געווען צאמגעקראצט פון שכנים און קוזינעס. א חתונה קלייד האט מען אלעמאל גענומען און געבארגט פון באקאנטע. היינט, אז מ'צאלט 1,000–1,100 דאלאר פאר'ן שטאפיר, איז עס דאס ביליגסטע וואס ס'איז בכלל מעגליך!

מ'האט בכלל געדארפט אזויפיל ווייניגער. אפילו עסנווארג איז ארויף אין סטאנדארט. אמאל, אויף שבת, אז מ'האט געהאט צוויי סאלאטים (דיפס) איז דאס געווען דאס מערסטע וואס ס'איז שייך! וואס האט מען געגעבן ביי א שבע ברכות? "קוגעלעך" פון פלייש, "קוגעלעך" פון גרינצייג... מ'האט נישט געהאט קיין בילקעלעך. ס'איז געווען א גרויסע לאבן ווייסע ברויט אויפ'ן טיש און יעדער האט גענומען א רעפטל. נאר אויף א חתונה האט מען געגעבן א חלה'לע, אבער סתם אויף א שבע ברכות!? נע, ווער האט זיך דאס פארגינען?... ס'איז געווען שווארצע ברויט און ווייסע ברויט. דאס ווייסע ברויט האט געקאסט עטוואס טייערער – האט מען דאס געגעבן אויף א שבע ברכות. ס'איז באמת געשמאק, ס'האט א טעם אזוי ווי א חלה היינט, אבער יעדער האט זיך אליין געשניטן א רעפטל.

מען האט אפילו נישט געגעבן קיין גאנצע פארציעס פלייש. מ'האט נאר געגעבן א געמיש פון פלייש און גרינצייג אין קוגעלעך.

■ זייער אינטערעסאנט... וויאזוי איז דער צוגאנג צו חינוך געווען ווען איר זענט געווען א יונגע מאמע?

איך האב נאך צוויי קינדער אינדערהיים, און איך מוז זאגן אז איך האב זיך געטוישט פון דער מאמע וואס איך בין געווען צו מיינע עלטערע קינדער, צו אן אנדער סארט מאמע היינט-צוטאגס. ביי די עלטערע קינדער פון שטוב האט מען מער געדולד, גיבט מען זיך מער אפ... און ביי די קלענערע האט מען נישט אזויפיל געדולד, גיט מען זיי שנעלער נאך. איך שפיר אז זיי באקומען נישט וואס די גרויסע האבן באקומען – גיט מען זיי מער זאכן. פאר די עלטערע האט מען געגעבן ווייניגער זאכן, אבער מ'האט זיי געגעבן הארץ. ב"ה אז דער קאפ איז שוין אזוי פארנומען מיט אנדערע דאגות, אז ס'איז שוין נישט אינגאנצן אין די קליינע קינדער.

איך האב אלעמאל פרובירט אויסצולערנען מיינע קינדער וותרנות און מקבל זיין. ווען זיי פלעגן ווילן האבן זאכן וואס מיר האבן זיך נישט געקענט ערלויבן, פלעג איך זיי ווייזן אויף איין קינד אין שכנות וואס האט געלעבט אין א צובראכענער שטוב אבער זי האט געהאט אסאך מעטאריאליסטישע זאכן: 'ווער איז פרייליכער, דו צי זי? אז זי האט אלעס, איז זי פרייליך מיט דעם?' ...און זיי האבן אליין מודה געווען אז פיזישע שטותים קענען נישט מאכן א מענטש פרייליך.

אדער האב איך זיי געזאגט אין אזא פאל אז 'וואס דו דארפסט האבן, וועסטו ממילא האבן; וואס דו האסט נישט, אז דער אייבערשטער וויל נישט דו זאלסט עס האבן, וועסטו עס נישט האבן.' דער אייבערשטער איז דער וואס גיט און מיר קענען נישט מחליט זיין וואס ס'זאל זיין אין אונזער באזיץ. וואס דער אייבערשטער זעט אז ס'איז גוט פאר א מענטש צו האבן, האט דער מענטש, און וואס ס'איז נישט גוט פאר א מענטש, וועט א מענטש נישט האבן. מ'קען זיך נישט קריגן דערמיט.

ס'האט זיי אסאך געהאלפן אין לעבן, מיין איך. ס'נעמט נאר אסאך צייט ביז ס'גייט אריין אין קאפ אז נישט וואס יענער האט, דארף מען, און וואס מ'האט נישט, דארף מען נישט. אודאי, צומאל האבן מיר פארשטאנען אז א קינד דארף עפעס האבן, האבן מיר זיי עס געגעבן. אבער ווען נישט, האבן מיר אים אויסגעלערנט אז נישט מיר זענען די וואס מאכן אפ וואס מיר זאלן האבן.

סיי מיינע עלטערע און סיי די יונגערע קינדער האבן אסאך געהאלפן אינדערהיים, ערב שבת, ערב יו"ט – די גאנצע משפחה איז געווען אריינגעטון אין די הכנות.

■ וויאזוי האט איר אריינגעברענגט אין אייערע קינדער א ווילן צו העלפן ערב שבת?

וואס זאל איך אייך זאגן? נויט ברעכט אייזן.

↵

חכמת נשים

ס'איז געווען ערב שבת, ס'איז געווען א שטוב מיט פיצלעך, און כ'האב זיי געזאגט, 'הערטס אויס, ס'מוז ווערן שבת...' ס'איז נישטא קיין ברירה...

אמאל האב איך צוגעזאגט א גוטע זאך פאר'ן העלפן, און אמאל נישט. ווען די קינדער זעען אז שבת גייט נישט ווערן אן זייער הילף, העלפן זיי - צי זיי ווילן, צי זיי ווילן נישט. פאר די קינדער וואס האבן נאר ליב געהאט זיך צו פארען אין קאך, האב איך זיי געגעבן די קאך; פאר דעם קינד וואס האט ליב געהאט צו מאכן א "ספאנדשא", האב איך זיי געגעבן צו שפאנדשען. יעדער האט געהאט א ברירה צו טון וואס ס'איז אים באקוועם, אבער שבת מוז ווערן.

ס'ווענדט זיך אויך אין די אומשטענדן און וויפיל גרויסע מיידלעך זענען יעצט אינדערהיים. אז זיי זעען אז די מאמע מיינט עס ערנסט און ס'איז טאקע נישט דא קיין צוויי ברירות, העלפן זיי אסאך ארויס. און אמאל האבן זיי טאקע געהאלפן מער, און אמאל ווייניגער...

■ איר האט גערעדט פון אויסלערנען קינדער מקבל זיין וואס מ'האט יא און נישט... וויאזוי גיבט מען זיך טאקע אן עצה מיט געלט?

ס'איז א פרשה פאר זיך. נישט אלעמאל גיבט מען זיך אן עצה... אמאל האט מען מער און אמאל ווייניגער - אבער דער אייבערשטער העלפט אלעמאל. איך ווייס נישט פונקטליך פון וואו, אבער פון ערגעץ פאלט אלעמאל אריין געלט. און יא, מ'טראכט דריי מאל פאר מ'קויפט עפעס - און דווקא אין גראסערי טראכט מען פינף מאל. מ'קויפט נישט אזוי שנעל בכלל. יעדע זאך טראכט מען איבער אסאך מאל פאר'ן קויפן, צי מ'מוז עס יא אדער נישט קויפן.

אויב מ'דארף א נייע קלייד, מוז מען עס נישט אלעמאל קויפן. אמאל קען מען זיך אן עצה געבן מיט דאס אלטע, און אמאל באקומט מען א קלייד פון איינעם און מ'פאררעכט דאס און מ'האט וואס אנצוטון. ווען איך האב געהאט קליינע קינדער האבן איך גענומען פון מיינע שוועסטערס, און זיי האבן דערנאך צוריקבאקומען פון מיר. אדער זענען אמאל אריינגעקומען פעקלעך. איך ווייס נישט פונקטליך... ס'קומט אריין געלט און איך ווייס נישט פון וואו ס'קומט.

אמאל איז דא מער, אמאל איז דא ווייניגער; אמאל זענען דא גרעסערע חובות, אמאל זענען דא קלענערע; און אמאל זענען בכלל נישט דא... ס'ווענדט זיך אין א תקופה.

ביי אונז אין דער משפחה קען מען נייען אביסל און ווען מיר האבן געהאט סחורה האב איך טאקע אויפגענייט אסאך זאכן. א ניי-מאשין איז א זאך וואס דארף זיין אין א אידישע שטוב. ביי אונז איז איינגעפירט אז א כלה באקומט א ניי-מאשין צו דער חתונה. איך בין מחונך געווארן אז מען נייט אויף אסאך קליידער אליין. אמאל באקומט מען סחורה, און מ'קען דערפון נייען קליידער, און אמאל קען מען קויפן עפעס פאר שפאט-ביליג און דאן עס פאררעכטן מיט דער ניי-מאשין. אזוי קען מען קויפן קליידער פאר פינף-צען דאלאר און מ'שפארט זיך אסאך געלט.

מען זעט אלעמאל וויאזוי דער אייבערשטער שיקט אריין געלט, בפרט ביי א שמחה. מיין טאכטער האט בר מצוה געמאכט איר זון לעצטע יאר סוף ווינטער, און זי האט נישט געהאט קיין

ביי אונז אין דער משפחה קען מען נייען אביסל און ווען מיר האבן געהאט סחורה האב איך טאקע אויפגענייט אסאך זאכן. א ניי-מאשין איז א זאך וואס דארף זיין אין א אידישע שטוב

קליידער פאר אירע טעכטער, און ס'איז איר ממש ארייגעפאלן קליידער פאר אלע קינדער פון דאך. איין קלייד איז געווען אזא וואס איינע האט גענייט אלס א חתונה-קלייד פאר איר טאכטער און זי האט איר עס געשיקט, אפאר קליידער זענען געווען אזא וואס א חבר'טע האט איר פונקט געגעבן ווייל אירע טעכטער זענען עס שוין אויסגעוואקסן, און דער בר מצוה בחור האט געוואונען א גורל צו קומען אויסוועלן א הוט פון געשעפט אן באצאלן דערפאר... דער אייבערשטער שיקט ארייין.

מיין שכנה האט אמאל געקויפט עפעס וואס איז געווען זייער קורץ אויף איר טאכטער און זי האט עס נישט געקענט פארריכטן; מיין טאכטער איז א נידריגע, און ס'האט אזוי גוט געפאסט אויף איר.

איך געדענק אז איינמאל ערב יו"ט האב איך געוואלט קויפן שיך פאר א קינד – געלט איז נישט געווען, און מ'האט זיך געקענט באגיין אן דעם. שפעטער האט איינער אריינגעקלאפט אין שטוב מיט א קארטל צו ניצן דווקא אין א שיך-געשעפט.

שוין, אז דער אייבערשטער שיקט ארייין, זאל איך זיך נאך זארגן פון וואו?... נישט אזוי?

■ **וואס פאר א דערגרייכונג האט איר געהאט אין אייער לעבן, וואס יעצט אז איר קוקט צוריק, זענט איר צופרידן דערמיט?**

ממם... מיינע אינגלעך האבן זיך נישט געוואלט פארהערן משניות בעל פה. ס'איז געווען א פראגראם פון דעם חדר, אז וויפיל פרקים משניות מען פארהערט זיך, אזויפיל פונקטן א.ד.ג. באקומט מען. מיינע אינגלעך האבן נישט בכלל נישט געהאט קיין חשק דערצו, און אלע האבן מיר געזאגט, 'לאז אפ! וואס דארפן זיי זיך אנשטרענגען? זיי האבן נישט דעם קאפ אויף דעם...'

אבער איך האב נישט אפגעלאזט. איך האב געארבעט שווער, זיי צוגעזאגט באלוינונגען, אסאך אסאך געמוטיגט, און צום סוף האבן זיי זיך צוביסלעך אויסגעלערנט וויאזוי צו באקומען חשק דערצו. די באלוינונגען זענען ממש געווען קליין-געלט. ב"ה, צום סוף האבן זיי באקומען אסאך תעודות און זיי האבן זיך פארהערט א שיינע סומע פרקים.

יעצט אז איך קוק צוריק, זע איך אז מוטיגן פיר אינגלעך זיך צו פארהערן משניות איז גאנץ א גרויסער עסק. ס'איז טאקע נישט געווען גרינג, אבער ב"ה, מיר האבן געזען די פירות דערפון. k

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

■ **א גוטן רעצעפט וואס איר ווילט מיטטיילן מיט די ליינער?**

איך וויל אייך מיטטיילן א רעצעפט וואס איך מאך יעדע וואך. ס'איז אן אנדער סארט 'קישקע' פאר דעם טשולנט – אסאך געזונטער און געשמאקער ווי סתם מעל-קוגל.

3 med onions (finely shredded)
1.5 c oil
4 med squash (finely shredded)
1.5 carrots (finely shredded)
½ sweet potato (finely shredded)
1 T salt
3.5 – 4 c flour

Heat oil in a large pot over med flame. Add onions and sauté until golden. Add rest of vegetables and salt to the pot. Mix well and sauté until soft. Shut flame and add flour. Mix well and pour into a large piece of silver paper. Roll up kishka style and drop into cholent before Shabbos. (You can divide the mixture into several separate 'kugels' and freeze for later use.)

Home is where you hang your hat. Hang it on a Hatkeeper.

Hang your hat here.

Great for gifting.

Designed for those where-did-I-just-place-my-hat-moments, the hatkeeper will firmly hold your hat in place on your home wall so you can always find your hat with ease.

Choose from our variety of beautiful styles or customize your own

Car edition

Ask us about our hatkeeper car edition designed to firmly hold your hat on the dashboard, solving the hassle of your hat flying around your car.

THE HATKEEPER
Home Edition

Upgrade where you hang your hat.

Thehatkeeper.com   Thehatkeepernj@gmail.com   732.779.7185

בס"ד

NEW ERA IN MATERNITY WEAR

A Maternity Skirt & Comfortable Too

MANY STYLES AVAILABLE
BESCER

Let your skirt flow from your shell
and enjoy a hassle-free experience
with the confidence of looking tidy all day

Join the club. Wear Bescer. Breathe comfort.

rw1858@gmail.com

BESCER
EXPECT COMFORT

Currently available exclusively at

Boro Park The Lingerie Shop
Williamsburg Donittique
Monsey The Robe Gallery
Monroe Donittique

For wholesale call 718-419-0848

בירקל

פראקטישע טיפס,
הילפסבארע אינפארמאציע
און נוצבארע פראדוקטן.
געהערט, געליינט אדער געזען.

ספייסעס האלטער

ניצבארער פראדוקט: KitchenArt 57010 Select-A-Spice Auto-Measure Carousel Professional Series, Satin

יעדער פון אונז ניצט געווירצן (ספייסעס) פאר'ן עסן, אבער ווען מען דארף עס ניצן אינמיטן קאכן איז עס נישט שטענדיג ביי דער האנט וואו מען קען עס נעמען און מעסטן וויפיל מען דארף.

דער 'קיטשען ארט 57010' איז גאר א געשמאקער געצייג. ס'האט צוועלף האלטערס אריינצולייגן די מערסט-גענוצטע ספייסעס. מען לייגט אונטער די הענט אדער א לעפל, און יעדער דריי וועט דיר געבן פונקטליך א ¼ TSP פון דעם ספייס.

שווער צו גלויבן אבער א פאקט!

די DUCT TAPE מיט וואס מיר זענען אלע באקאנט, איז גוט פאר אסאך זאכן. איינע פון די זאכן איז אראפצונעמען ווארצלען.

א שטודיע האט געוויזן אז ארויפלייגן די טעיפ אויף ווארצלען און עס דארט לאזן פאר אפאר שעה א טאג קען העלפן אז ס'זאל אוועקגיין.

ס'ארבעט בעסער ווי פריזן די ווארצלען וואס אסאך מענטשן פראבירן.

געדאנק פאר דער וואך!

גארנישט טוישט זיך נישט אויב גארנישט טוישט זיך נישט.

ח. ראזנפעלד
845.200.3313 #101

וואס 'וויל' איך טון היינט?

די ארבעט פון א אידישער מאמע איז נישט אן ארבעט וואס מען קען אראפשרייבן אויף א ליסט. ווען ס'וואלט געווען א דזשאב דעסקריפציע אין א קאמפאניע, וואלט עס קיינער נישט גענומען אדער אפילו געקענט טון.

א מאמע שטייט אויף צופרי און דארף גרייט מאכן די קינדער פאר חדר/סקול, יעדעס קינד מיט זיינע פארלאנגען, יעדער דארף כאפן זיין באס; מען דארף ארויסגיין נישט צו פרי ווייל דאס קינד קען זיך פארקילן און נישט צו שפעט ווייל מען קען פארשפעטיגן.

נאכדעם הייבט זיך אן א לאנגע ליסט פון זאכן וואס מען דארף טון: צושטעלן נאכטמאל, לאנדרי און צענדליגער קלייניקייטן, ווי אפוינטמענטס און זאכן וואס מען דארף פלאנירן פאר שמחות און יו"ט, און אזוי לויפט מען ארום א גאנצן טאג, ווען צומאל טוט מען דריי זאך אויפאמאל.

ס'איז טאקע נישט גרינג, אבער א אידישע מאמע איז שטאלץ מיט איר אויפגאבע פון בויען א אידישע שטוב, און אז דער באשעפער העלפט, דערלעבט מען צו זען נחת פון די קינדער און די אייניקלעך.

איין געדאנק וואס קען גרינגער מאכן די ארבעט, איז אנקוקן די זאכן וואס מען דארף טון אלס זאכן וואס מיר 'ווילן' טון און נישט זאכן וואס מיר 'דארפן' טון.

ווען מען מאכט א TO DO ליסט פון אלע זאכן וואס מען 'דארף' טון, ווערט מען אנגעצויגן און מען פילט ווי ס'איז זייער אסאך. פון דער אנדערער זייט, ווען מען מאכט א ליסט פון זאכן וואס מען 'וויל' טון, פילט מען אויפגעהייטערט אז מען קען טון אזויפיל זאכן וואס מען וויל.

צום ביישפיל, א חילוק צווישן די צוויי וועגן:

- איך דארף מאכן אן אפויטנמענט ביים דענטיסט
- איך דארף אויפוועקן אלע קינדער אז זיי זאלן כאפן דעם באס
- איך דארף מאכן מצוה-צעטלעך פאר די קינדער
- איך דארף צושטעלן סאפער
- איך דארף נייען אפאר קנעפלעך

אדער

- איך וויל מאכן אן אפוינטמענט ביים דענטיסט פאר מיין צדיק'ל
- איך וויל וועקן מיינע קינדער זיי זאלן קענען לערנען די הייליגע תורה
- איך וויל שרייבן א מצוה-צעטל אז די קינדער זאלן באקומען חיזוק פון זייער רבי/טישטער
- איך וויל צושטעלן סאפער אז מיינע קינדער זאלן עסן צו דעם זעט
- איך וויל נייען אפאר קנעפלעך אז מיינע קינדער זאלן גייען אנגעטון ווי א פאסט פאר א אידיש קינד

ס'איז די זעלבע ליסט, אבער גיט גאר אן אנדער געפיל; אנשטאט צו פילן אויסגעמוטשעט און איבערגעשטרענגט, ווען מיר פילן ווי מיר באקומען צו כח מיט יעדער זאך וואס מיר טוען.

Zomee Silver cups are small cups crafted out of pure 925 silver that help protect and soothe sore and cracked nipples while breastfeeding.

The Zomee bag adapters simplify your pumping routine by eliminating the need to pump into bottles and transfer milk. With just one simple step, you can pump, seal, and store with ease.

The Zomee Z2 electric breast pump & wearable collection cups offer a perfect combination for efficient milk collection with quiet suction and hands-free conveniences.

Completely hassle free
We call your Doctor for you!

Hand Pump included (Z2)
Ships free in a timely manner.

FREE

Get Your Zomee Pumps & Milk Bags

Ask about our pre/ post-partum garments

ENTER A DRAWING TO WIN BACK YOUR KIMPUTURIN HOME STAY(UP TO A WEEK) OR CASH EQUIVALENT!

- Portable
- Sensor
- Rechargeable
- Hospital Grade Strength
- 2 Year Warranty

Our advice!
Take care of it prior to birth

Reach out to Compact Pumps:

*Call: **(718)-831-7634***

*Text/ Email: **compactpumps@gmail.com***

MENTION PROMO
GIFT4U
FOR FREE
BABY GIFT

At The Guest Sweet we offer a beautiful selection of personalized guest packages & hostess gifts. Each option is elegantly designed & thoughtfully curated to meet every style and budget. Whether you're a DIY hostess packager, ask the sister to arrange type, or call the party planner to take care - no more. We have you covered with outstanding customer service, easiest online ordering and the most upscale and beautiful hostess options. Because when it comes to your Simcha, we want a seamless experience of elegance and ease.

Hostess Packages ranging from $12 - $42

Hostess Gifts starting at $12

Door to Door host deliveries available!

Shipping across the US!

Cross hostess packages & gifts off your to do list today!

call/ text/ whatsapp 732.620.0111

email orders@theguestsweet.com

web theguestsweet.com

CONTACT US TO VIEW THE FULL COLLECTION

נאטורליך

2
דער סארנא מעטאד

פארגאנגענע וואך האבן מיר אויסגעשמועסט די אנטוויקלונג פונעם סארנא מעטאד, און ווי דר. סארנא האט איבערגעוויזן שווארץ-אויף-ווייס אז פיל פיזישע ווייטאגן, און אפילו מחלות, קומען צוליב דרוק אין מח. היינטיגער וואך וועלן מיר גיין ווייטער און זען וויאזוי די וועלט האט אויפגענומען זיין ערפינדונג.

זיין אנגענומענקייט

דאקטאר סארנא האט באוויינט דעם פאקט אז זיין שיטה איז נישט אנגענומען געווארן צווישן אלגעמיינע דאקטוירים און מעדיצינישע עקספערטן.דאקטוירים האבן ליב פיזיקס, זאכן וואס מען קען זען מיט די אויגן אדער שטודירן אין לאבאראטאריע. זיי נעמען בלוט, פירן דורך עקסרעיס, MRI און אנדערע טעסטן, צו עקספערימענטירן און אויספרובירן, און אזוי שטודירן זיי די נאטורן און אייגנשאפטן פון קרענק, און רפואות. א זאך וואס האט צו טון מיט דעם עמאציאנאלן חלק פון דעם מח, א פלאץ צו וואו זיי האבן ווייניג צוטריט און קענען נישט ארויסהאבן וויאזוי דאס ארבעט, איז עפעס מיט וואס ס'איז זיי שווער צו האנדלען, און אדאנק דעם האלטן זיי זיך אפ דערפון.

דר. סארנא איז געווען אן ערפארענער לאנגיעריגער דאקטאר. מיט דעם אלעם האט ער נישט געקענט ברענגען קיין קליניש-אויסגעהאלטענע באווייזן, פון שטודיעס דורכגעפירט לויט די מעדיצינישע פארשריפטן. ער האט נישט געקענט ברענגען קיין געשריבענע ציפערן אדער גילטיגע באריכטן. וויאזוי קען ער דען ווייזן מיט א טעכנישן חשבון וויפיל עמאציאנאלע דרוק א פאציענט האט געהאט, אויפווייזן שווארץ-אויף-ווייס ווי עס איז גורם די פיזישע סימפטאמען, אדער ערקלערן פונקטליך וועלכע דאזעס פון זיין מעטאד ער האט געגעבן?

אזוי אויך ווענדט זיך די ווירקזאמקייט פון דעם מעטאד זייער שטארק אין וויאזוי דער פאציענט נעמט עס אן, וויפיל ער גלייבט און ארבעט מיט. דעריבער איז שווער געווען צו נעמען קלארע ראיות אויפצואווייזן וויפיל פאטענציאל דער מעטאד אליין וואלט געהאט, פאר'ן רעכענען דעם מענטש'ס צוזאמענארבעט.

מען קען נישט אויסלאזן, אז אין יענע יארן איז די וועלט פון מענטל-העלט נאכנישט געווען אזוי אנטוויקלט. עס איז נישט געווען אנגענומען צו פארבינדן פיזישע און גייסטישע סימפטאמען. היינט-צוטאגס הערט זיך דאס זייער היימיש, אז פיזישע סימפטאמען קענען זיין אן אויסדרוק פון עמאציאנאלע שוועריגקייטן. אבער ביז נישט אזוי לאנג צוריק, איז דאס נישט אזוי געווען.

די פסיכיאטרישע וועלט האט דאס אויך נישט אנגענומען. די פסיכיאטארן זענען געווען פארנומען מיט גייסטיש-ליידנדע פאציענטן, און נישט געלייגט זייער פאקוס אויף אינערליכן 'סטרעס' וואס איז גורם פיזישע פראבלעמען ביי גייסטיש-געזונטע מענטשן. אויסער דעם זענען די פאציענטן נישט אנגעקומען צו זיי. ווער גייט דען צו א פסיכאלאג ווען ער האט רוקן ווייטאג?

אזוי איז דער מעטאד געפאלן צווישן די שפאלטן. היינטיגע צייטן איז עס אבער יא זייער אנגענומען און שטארק פארשפרייט, סיי ביי דאקטוירים און סיי אין דער וועלט פון גייסטישן געזונט. אזוי אויך איז דער אלגעמיינער המון עס שטארק אפן און באוואוסטזיניג צו דעם.

אבער מיט דעם אלעם וועט א דאקטאר דאס נישט פראקטיצירן, און אויך א לייסענסד טעראפיסט וועט מען נישט טרעפן אפיציעל ניצן דעם מעטאד מיט קליענטן. די אייגנשאפטן פון דעם מעטאד איז דאס וואס איז גורם אז עס זאל נישט ארייפאלן אין א קאטעגאריע וואס זאל זיין פאסיג צו ווערן אפיציעל אנגענומען.

דר. סארנא האט געהאלטן אז TMS איז א געהעריגער מעדיצינישער צושטאנד וואס דארף ווערן דיאגנאזירט דורך א דאקטאר. אין פאקט אבער, רוב מענטשן וואס פאררופן זיך צו האבן TMS, זענען וואס האבן זיך אליין דיאגנאזירט; זיי האבן געהערט איבער דעם מעטאד און עס אליין צוגעשטעלט אז עס שטימט מיט זייער צושטאנד. וויבאלד דאקטוירים דיאגנאזירן עס נישט, איז נישט שייך אנדערש.

דער עיקר סיבה פארוואס ער האט געהאלטן אזוי איז געווען, צו מאכן זיכער אז אין דער צייט וואס דער פאציענט ניצט דעם מעטאד, וואס פארלאנגט צו האלטן אז עס איז נישט דא קיין פיזישער גורם צו די סימפטאמען און אפצושטעלן אנדערע באהאנדלונגען, קען עס חלילה ברענגען צו ערנסטע געפארפולע פראבלעמען, אויב האט דער מענטש יא אן אנדער ערנסטן צושטאנד.

וויאזוי קען דען א מענטש אליין אפמאכן אז עס איז נאר TMS?

ש. גוטמאן
845.200.3313 #101

א זאך וואס מען שלינגט אראפ אדער מען נעמט איין, ווערט רעגולירט דורך דער FDA. כדי צו מעגן באהאנדלען א מענטש פיזיש, פאדערט זיך א לייסענס דערפאר; צו געבן גייסטישע הילף, דארף מען אויך זיין באשטעטיגט מיט א לייסענס

דעריבער איז נויטיג איידערן אנהויבן ארבעטן מיט דעם מעטאד, לויט דר. סארנא און אלע אנדערע וואס רעקאמענדירן דעם מעטאד, אז דער ערשטער שריט דארף זיין א באזוך צום דאקטאר, אויסצושליסן א מעגליכן ערנסטן צושטאנד וואס פאדערט מעדיצינישע באהאנדלונג. דער דאקטאר וועט אפשר נישט זאגן אז עס איז TMS, אבער מינדערוויכטיגע דיאגנאזן וואס דאקטוירים טרעפן צו, פרובירנדיג צו טרעפן כאטש עפעס א סיבה אויף וואס אנצולייגן די סימפטאמען, ווייל אין די מעדיצינישע ביכער איז נישט דא דער באגריף פון 'איך ווייס נישט'.

למעשה ווערט דער מעטאד פראקטיצירט דורך זעלבסטשטענדיגע מומחים וואס האבן א וויסנשאפט דערין, געווענליך אזעלכע וואס זענען אליין געהאלפן געווארן דערמיט, אדער האבן עס מיטגעהאלטן ביי זייערע נאנטע און זענען נתפעל געווארן דערפון, ווערנדיג ענטוזיאסטיש עס צו פארשפרייטן.

דער עיקר מהלך פון דעם מעטאד איז, עס צו פארשטיין און ארויסהאבן ריכטיג און זיך מחזק זיין דערין. עס איז בעצם א וועג פון טראכטן, און אנצוקוקן די סימפטאמען פון אן אנדער פערספעקטיוו. דער וואס פראקטיצירט עס וועט דעריבער אויסלערנען דעם מעטאד פאר'ן קליענט, פערזענליך אדער אויפן טעלעפאן. עס קען זיין פאר איינעם אויפאמאל, אדער אין פארעם פון א גרופע. עס אנטהאלט צו ערקלערן דעם מהלך און אויסלערנען די טעכנישע אנווייזונגען. דערנאך וועט מען רוב מאל רעדן פערזענליך מיטן מומחה פון איינס ביז מערערע מאל, וואו דער מומחה וועט זיכער מאכן אז דער פאציענט פארשטייט וויאזוי עס אויסצופירן אין זיין פערזענליכער סיטואציע, און געבן אביסל באגלייטונג און חיזוק.

די זעלבע פאקטארן וואס מאכן דעם מעטאד ארויספאלן פון סיסטעם נישט צו ווערן אנגענומען אפיציעל, מאכן אים אויך ארויספאלן פון דעם שטרענגן ביוראקראטישן סיסטעם, וואס פירט קריג אויף באהאנדלונגען וואס זענען נישט באשטעטיגט און רעגולירט, און מומחים וואס פראקטיצירן אן קיין לייסענס.

א זאך וואס מען שלינגט אראפ אדער מען נעמט איין, ווערט רעגולירט דורך דער FDA. כדי צו מעגן באהאנדלען א מענטש פיזיש, פאדערט זיך א לייסענס דערפאר; צו געבן גייסטישע הילף, דארף מען אויך זיין באשטעטיגט מיט א לייסענס.

אבער א מעטאד וואס מען נעמט נישט איין, מען דארף נישט ווערן פיזיש אונטערזוכט, עס פארלאנגט נישט קיין שום מאשינען צי געצייגן וואס זאלן קענען גענומען ווערן אין באטראכט צו ווערן יא אדער נישט באשטעטיגט, און די פסיכיאטרישע וועלט אקצעפטירט עס אויך נישט אלס גייסטישע הילף, בלייבט אינדרויסן פון אלע רעגולאציעס און באגרעניצונגען. ווילאנג ס'איז עקזיסטירט א 'פרייהייט צו רעדן' אין אמעריקע, קען קיינער נישט אפהאלטן פון אויסלערנען מעטאדן, וויפיל און פאר וועמען מען וויל.

אנדערע פראקטיצירן דעם מעטאד אליין פאר זיך, דורכן ליינען דר. סארנא'ס ביכער, אדער אנדערע ביכער צי ארטיקלען וואס ערקלערן דעם מעטאד. דר. סארנא אליין האט דערציילט ווי ער איז געווען איבערראשט וויפיל מענטשן זענען צוריקגעקומען אים דערציילן ווי זיי זענען געהאלפן געווארן בלויז פון ליינען זיין בוך.

ער האט געהאט געשריבן זיין בוך בעיקר מיטן ציל צו ברענגען אן אויפוואכונג צווישן דאקטוירים און צווישן דעם אלגעמיינעם המון עם איבער זיין מעטאד, האפנדיג אז דאקטוירים וועלן עס צום סוף אננעמען אפיציעל. זיינע ביכער זענען וועלט-בארימט, און פארקויפן זיך אין די טויזנטער.

קומענדיגער וואך וועלן מיר אי"ה זיך ארייינלאזן טיפער דערין און זען וואס דער מעטאד איז טאקע.

אין אפיס

E. HIRSCH
845-537-8900
ESTY@CAREERPAIR.NET

קומט זיך מיר א 'רעיז'?

פאריגע וואך האבן מיר פארגעשטעלט א פראגע וואס יעדע ארבעטער זאל זיך פרעגן: צי זי איז א הילף פאר דער ביזנעס, אדער טוט ממש נאר דעם מינימום געצווינגענערהייט בשעת'ן אויסניצן די איבריגע צייט פאר אירע פערזענליכע געברויכן.

אצינד אז מיר זענען שוין קלאר איבערגעגאנגען דעם באדייט פון אן ארבעטער און אז דער עיקר ציל איז צו זיין אחריות'דיג און איבערגעגעבן, האבן מיר שוין דעם ריכטיגן בליק וויאזוי צו באטראכטן די נושא פון באקומען א געהאלט-העכערונג.

ווערן א כלה אדער חתונה האבן מאכט אייך נישט אויטאמאטיש קוואליפיצירט צו באקומען א 'רעיז'; עס טוישט גארנישט אין אייער דזשאב אז איר זאלט דאס ווערד זיין. האבן א קינד אדער מופן צו א נייער דירה מאכט אויך גארנישט אויס אין דעם; אייער בעה"ב איז גארנישט שולדיג אז אייערע הוצאות האבן זיך געהעכערט און ס'איז נישט דא קיין סיבה פארוואס ער זאל עס דארפן באצאלן.

נאך מער פון דעם, אפילו אויב איר ארבעט שוין אויף דעם פלאץ פאר א יאר צייט, באדייט דאס אויך נישט אז איר פארדינט א רעיז; עס מאכט נישט אויס ווי לאנג איר ארבעט שוין אין דער ביזנעס.

ס'איז דא אייך זאך וואס מאכט אויס: וואס איר האט געברענגט פאר דער ביזנעס; די איינציגע זאך וואס מאכט אייך קוואליפיצירט פאר א רעיז, איז דאס צוגעבן ווערד צו דער ביזנעס. ווען איר קענט צייגן אז אין דער צייט וואס איר ארבעט דא האט איר צוגעגעבן און געהעכערט דעם ווערד פון דער קאמפאני, דאן קומט זיך אייך א רעיז.

פאלגנד איז א ליסטע פון פאקטארן וואס דער בעה"ב קען נעמען אין באטראכט ביים מאכן דעם באשלוס צי איר פארדינט זיך א געהאלט-העכערונג:

- אויב איר נעמט דאס פולע אחריות און זענט איבערגעגעבן אויסצופירן אייערע פליכטן ביזן סוף.
- די מעגליכקייטן וואס איר האט צו נעמען אויף זיך נאך פליכטן.
- די כוחות וואס איר לייגט אריין.
- באנעמונג מיט די ארומיגע.
- גרייטקייט צו העלפן.
- רעספעקט צו אנדערע.
- און איבער אלעם, פראדוקטיוויטעט.

קומענדיגער וואך וועלן מיר אי"ה אויסשמועסן נאך א וויכטיגע זאך וואס א ביזנעס אייגנטימער וועט ערווארטן פון זיינע ארבעטער.

בעזרת השם יתברך
Lighting Up Homes All Year Round.
We at FIXRR+ are your one-stop solution for all your home improvement needs, with a specialization in electricity and plumbing.
Our skilled professionals provide lasting home repairs that go far beyond makeshift fixes.
Licensed and Fully Insured.
Painting.
Plumbing.
Electric.
Handy Work.
Shelving.
א פרייליכן חנוכה פאר אלע
אונזערע קאסטומערס
FIXRR+
Where every repair is perfect plus.
845.244.9500
31 Larkin Dr, Monroe NY 10950
Info@fixrrplus.com

Home Organizing
By Rivky
Redefine your Space!
We now offer business office setup & organizing
Let us transform your office space to create an organized & efficient system based on your business needs!
Schedule a consultation today!
Rivky Schlesinger ~ Call/Text: 845-325-1304

MAZEL TOV! IT'S A NEW BABY!
GET YOUR FREE NURSING PUMP TODAY
WE HANDLE THE PRESCRIPTION FOR YOU.
INSURANCE NOW COVERS IN ADVANCE AND UP TO 12 MONTHS AFTER BIRTH
RECEIVE A FREE BABY GIFT!
zomee
LEVEL 01
00:37
MANUAL PUMP & MILK BAGS INCLUDED
BlueMed
MEDICAL SUPPLIES
CALL/TEXT: 845.989.4455 | EMAIL: INFO@BLUEMEDNY.COM
INQUIRE FOR OUR FULL POSTPARTUM PACKAGE

ב. סימאן

ביים שפיל פון גליק

קאפיטל 14

אין קורצן פון פריער: **מאלי ענגלמאן, די פרוי פון דעם עושר זעליג, געבוירט א מיידל-בעיבי מיט א זעלטענעם קאמפליצירטן הארץ פעלער. זי נעמט עס זייער שווער, און זעליג באשטימט אז עס דארף זיין א גרויסער סוד, ווען קיינער טאר נישט וויסן דערפון. אויפ'ן באפעל פון זעליג, שטעלט מאלי אהער אן אויפרייסערישן קידוש, אפילו זי האט נישט די כוחות דערצו. ביים קידוש האט זי מורא באקומען אז העני האט געשמעקט אז עפעס גייט פאר. דאס בעיבי באקומט דעם נאמען "ליבי".**

אז ווען מאלי מאכט א קידוש לוינט זיך צו קומען, דאס האט שוין העני פון לאנג געוואוסט. די שמחות ביי איר שוועסטער איז רוב מאל שענער פון שיין. מאלי האט א גוטן שמעק, און זי קומט אלעמאל אויף מיט עפעס ניי. העני פילט זיך אינדערהיים, און ווען זי קען, וואלט זי עס נאכגעמאכט גענוי אויף דער האר. ווען מאלי האט איר די ערשטע געלאדנט, האט זי שוין געוואוסט וואס עס קומט.

העני האט זיך נישט גענארט, זי האט געוואוסט אז זי איז אנגעצויגן. איר קול איז כסדר געשפרונגען צו הויכע טענער. אבער זי האט נישט געזען קיין אנדערע ברירה, די שבת סעודה איז ארויסגעפלויגן פון די ראמען.

זי איז אהיימגעקומען פון דעם קידוש שפעט, און זי האט נישט געהאט קיין עקסטערע מינוט אויפצוהייבן די 'קליקס' וואס וואלווי האט אויסגעגאסן, בשעת קיילי האט אכטונג געגעבן אויף די קליינווארג. העני האט געפלאצט. זי האט געפילט ווי זי קען נישט שטעלן קיין גראדן טריט אן שטויסן אפאר 'קליקס' צו אלע ווינקלען פונעם הויז.

מיט צוויי פיש טעלערס אין דער האנט האט העני געטראטן אויף 'קליקס' און געמאכט דעם קורצן וועג צו דער דיינונג-רום, און זיך שיר איבערגעדרייט אויף א פארלאזטן האנטוך אויף דער ערד, ווען אביסל פיש-זאפט האט זיך ערלויבט צו מאכן דעם וועגן ארויס פון טעלער.

"איז דאס נארמאל?!" האט העני פארלוירן קאנטראל, "א הויז מעג אזוי אויסזען?!"

זי איז אריינגעפאלן אין איר בענקל און ארויסגעלאזט א שווערן אטעם. "עס איז נישט נארמאל, איך קען נישט," האט זי געשעפשעט זיך פילנדיג געפאנגען אין א מצב וואס דריקט אויף איר הארץ מיט שווערע צווענגלעך.

יא, זי פארגינט מאלי'ן איר ריזיגן פאלאץ, וואו אירע קינדער שפילן זיך נאר אין א קאסטום-מעבליזירטן שפיל-צימער. זי דארף עס נישט. כ'מיין, עס וואלט זיכער נישט געווען שלעכט - אבער ביזן נישט קענען שטעלן א גראדן טריט?!

'איך פארגין מיין שוועסטער,' האט העני געלאזט אירע מחשבות לויפן. 'איך האב זיך אמת'דיג מיטגעפריידט און הנאה געהאט פון מאלי'ס קידוש היינט. ס'איז נאר אז איך וויל אויך; איך וויל אויך האבן אזא שבת סעודה וואס מאלי פראוועט זיכער, ווען אלעס שימערט און גלאנצט. ביי מאלי האבן איבערקערענישן בכלל נישט קיין ארט, און ווען עפעס רינט, ווערט עס שנעל פארווישט, אן דעם וואס מאלי זאל זיך דארפן בייגן צו דער ערד, אזוי ווי איך האט פריער געדארפט קריכן אונטער די בענקלעך אויפצואווישן די אויסגעגאסענע גרעיפ-דזשוס וואס שלום האט געפלאטשקעט בשעת איך בין

געווען פארנומען אז קיילי זאל שוין מוותר זיין פאר וואלווי דאס איינציגע בענקל וואס דער פלאסטיק אויפן זיץ איז נאכנישט צעריסן.'

גדלי' איז געזעסן אויפן זיין ארט מיט וואלווי אויף זיין שויס און דערציילט א מעשה. הענוי האט געזען זיינע ליפן זיך שאקלען, אבער די ווערטער זענען נאר אריבער אירע אנגעשטרענגטע אויערן. גדלי'ס קול האט זיך דראמאטיש געטוישט צו א שטרענגער קעניג, אז אפילו די גרויסע ביים טיש האבן צוגעלייגט אן אויער.

"נו, אפשר קען דער עולם זיך געבן א שאקל און העלפן אפרוימען די טעלערס אז מען זאל קענען ווייטער גיין מיט דער סעודה?" האט הענוי אויסגערופן צווישן אירע פארביסענע ליפן.

"פארזעצונג קומט אי"ה!" איז גדלי' געשפרונגען אויף די טענער, אזוי ווי דער אנפירער וואס האלט דעם מייק ביי די חול המועד פארשטעלונגען. "יעדער זאל יעצט שיין העלפן מאמי, און נאכדעם וועלן מיר גיין ווייטער!"

נאך פאר מען האט געענדיגט די סעודה זענען די קינדער זיך שוין צעלאפן, בעסער געזאגט, געגאנגען אויסגיסן און איבערדרייען נאך שפילצייגן און ביכער.

הענוי האט זיך געטראפן זיצן ביים ליידיגן אבער פולן טיש – ליידיג פון קינדער, אבער פול מיט האלב-געגעסענע טעלערס.

"ווי אזוי איז געווען דער קידוש?" האט הענוי געפרעגט.

"וואס איז די שאלה?" האט גדלי' צוריקגעפרעגט מיט א קרומען שמייכל ביי דעם עק פון זיינע ליפן.

"איך מיין," האט הענוי געדרייט מיט איר צונג, "עס איז געווען שיין?"

"איך זאג דיר דער אמת," האט זיך גדלי'ס אויגן א טראפ פארטונקלט, "איך פארשטיי נישט דערצו."

"איך פארשטיי," האט הענוי רעאגירט מיט פארטריקנטע ליפן, און זי האט שוין חרטה געהאט פארן פרעגן, ווייל זי האט שוין לאנג באמערקט ווי אזוי גדלי' פילט יעדעס מאל וואס מען דערמאנט נאר זיין שוואגער זעליג און זיינע שמחות. קיינער האט נישט ליב זיך צו פילן אראפגעקוקט, און זעליג פרובירט אפילו נישט צו באהאלטן זיין זלזול צו אים.

ווען די סעודה נעמט ארויס יעדעס ברעקל כח, בלייבט נישט קיין טראפ ווען עס קומט אויפצוּרוימען. און אזוי איז הענוי געבליבן זיצן לאנג נאכן בענטשן און געגלאצט אויף איר איבערקערעניש. איר מויל האט געהאט א ביטערן טעם. זי האט נישט געקענט מסביר זיין הענוי וואס זי שפירט, אבער איר מוט איז געווען ביטער.

קוים מיט צרות האט הענוי זיך אויפגעשטעלט און גערופן אירע טעכטער טויבי און קיילי זאלן שוין קומען אפרוימען דעם טיש.

הענוי האט גענומען דעם בעזים אין האנט, און דערקלערט מלחמה מיט די ברעקלעך אויף דער ערד. זי האט געקוקט אויף די שמוץ ארום איר מיט א שנאה וואס מען האט נאר צו די ערגסטע פיינט אויפן שלאכטפעלד, ווען דער קלאג-ליד גייט בערך אזוי, 'מאלי'ס הויז זעט קיינמאל נישט אויס אזוי, אויך נישט נאך דער שבת'דיגער בייטאג סעודה.'

ווען די 'שבת-שטוב' האט באקומען א נארמאלע צורה, איז זי אריינגעפאלן אין איינעם פון די בענקלעך.

"מאמי, איינער קלאפט," איז איר וואלווי געקומען רופן.

מיט שוועריגקייט האט זי זיך אויפגעשטעלט און געגאנגען צו דער טיר.

"חוי!"

א היץ כוואליע איז באפאלן איר פנים. איר נאטור האט ליב געהאט געסט, און זי וואלט זיך געפריידט אריינצורופן איר חבר'טע אין איר הויז צו פארברענגען אביסל, אבער איר בושה האט איר געשטופט צו לאזן חוי'ן שטיין ביי דער טיר.

"איך האב דיר גרויסע נייעס צו פארציילן," האט אויף חוי'ס פנים געשוועבט א קליינער שמייכל. "איך קען אריינקומען?"

"אממ, יא," האט זיך הענוי אוועקגערוקט פון דער טיר, און מיט א קלאפעדיג הארץ אריינגערופן איר חבר'טע אין דיינונג-רום.

חוי האט זיך ארומגעקוקט, און הענוי האט נאכגעפאלגט אירע בליקן מיט ציטער.

"דו האסט א שיינע שטוב," האט חוי באמערקט.

"שיין?!" האט הענוי געזוכט די שיינקייט מיט ליכט. די ברוינע מעבל פון דער חתונה?! דער ווייסער קאלך וואס האט שוין אפאר מיאוס'ע זעצעס?! די פשוט'ע ביליגע פירהאנגען?! דער אמאליגער קריסטאלנער הענגלאמפ?! אדער די אפגעריבענע סאפע פון מיסטקאסטן ארויס?

"יא, ס'איז א באַ'טעמ'טע גרויסע שטוב, מיט א הויכן דאך; די האסט געהעריג פלאץ פאר א סאפע, און דיין מעבל דערקענט מען נישט אז עס איז פופצן יאר אלט." חוי האט זיך באקוועם געמאכט אויף דער סאפע, "די סאפע זעט אויס ווי א טייערע איטאליענער שטיקל."

הענוי האט געפילט ווי זי פלאצט. "אויב דו האלסט אז דאס איז שיין, האסטו נאכנישט געזען מא.. אוי! אנטשולדיגט, איך מעג דערמאנען איר נאמען?"

א ווייטאגליכער וואלקן האט פאר א סעקונדע פארהויכט חוי'ס פנים, אבער זי האט געשלונגען און ווידער אויסגעשפרייט אויף איר פנים א שמייכל. "דו קענסט, און איך זאג נישט אז דער נאמען ברענגט מיר נישט ארויף קיין ווייטאג, אבער נאך אביסל, איין טאג אי"ה, וועל איך זיי שוין קענען אינגאנצן מוחל זיין."

הענוי האט אנגעקוקט איר חבר'טע מיט פארדאכט. "וואס הייסט, מען האט אים צוריקגענומען?"

"דערוויל נישט, אבער דאס מאכט נישט אויס." חוי'ס שמייכל איז געבליבן אויף איר פנים, אבער מען האט דערקענט אז עס קומט איר אן שווער צו רעדן. "עס איז טאקע נאר צוויי וואכן פון ווען ער איז געפלויגן פון דארט, אבער יעדן טאג האט אויסגעזען ווי א וואך. די שאלה האט מיר געפייניגט אין מוח, און מיך נישט אפגעלאזט קיין סעקונדע: 'פון וואו וועלן מיר לעבן, פון וואו וועלן מיר האבן געלט?' אז נאך א וואך האב איך געפילט ווי איך האלט עס מער נישט אויס. איך האב שוין פשוט נישט געקענט ווייטער אנגיין מיט מיין טאג-טעגליכער ווירטשאפט."

"און דאן?" האט העני שנעל געפרעגט.

"און דאן האב איך אנטדעקט הערליכע שיעורים אויף חובת הלבבות שער הבטחון. עס ווערט אזוי קלאר אראפגעלייגט, און ס'איז געווען די איינציגע זאך וואס האט מיך געקענט בארואיגן. איך האב עס אויסגעהערט אויפן טעלעפאן בשעת איך האב גערוימט, און אין די לאנגע נעכט וואס עקיבא איז געווען אין שפיטאל. איך זאג דיר העני, יעדער מענטש דארף עס הערן. עס מאכט דאס לעבן אינגאנצן אנדערש."

העני האט נישט רעאגירט. זי מיט שיעורים אויפן טעלעפאן זענען נישט קיין פּאָר. אבער אפשר דאס מאל לוינט זיך יא? חוי האט זיך געהערט אזוי איבערצייגנד.

"איך זאג דיר העני," איז חוי ארויף א טאן פארפלאמט, "איך האב פשוט אנגעהויבן צו רחמנות האבן אויף די מענטשן וואס לעבן נישט מיט די טייערע ווערטער פון אמונה. און אפילו מען ווייסט עס, מען קען עס אייביג חזר'ן."

העני האט ווייטער נישט רעאגירט. פון איר ערפארונג האט זי געוואוסט אז אויב זי וועט נישט אראפהאקן אין די ערשטע צען מינוט, וועט זיין א נס. אבער אין הארצן האט זי באשלאסן אז עס לוינט זיך צו פרובירן און אויסהערן דעם ערשטן שיעור.

"אבער לאמיר נישט פארקריכן," האט חוי געטוישט טעמע, ווען איר שמייכל דערגרייכט שוין אירע אויגן, "איך בין דיר געקומען דערציילן אז מיין שוויגער'ס מצב האט זיך פיל פארבעסערט."

"אמת'דיג!?" האט זיך העני געפריידט מיט איר גאנצן הארץ.

"ברוך השם! דער אייבערשטער פירט זיין וועלט, און די מינוט וואס מיר האבן געקענט אנקומען צו דעם גרויסן דאקטאר וואס אלע רפואה-עסקנים האבן אונז געשיקט, איז אויך געווען באשערט. דער דאקטאר איז געווען דער גוטער שליח פון השי"ת צוצוטרעפן די ריכטיגע מעדיצין, וואס האט געוויזן שטוינענדע צייכנס אז עס ארבעט! ממש פאר שבת האט מען שוין אנגעהויבן צו רעדן פון אהיימגיין. עקיבא איז דארט אויף שבת, איך בין א גאנץ שבת געזעסן אליין אינדערהיים, ווען מיין הארץ רוישט פון שמחה. יעצט נאכמיטאג, האב איך געענדיגט די סעודה אונטער א שעה. ווייסט דאך ווי אזוי עס גייט ווען דער טאטע איז נישט אינדערהיים. איך בין געזעסן אויף דער סאפע און געטראכט ווען נאך איך קען דערציילן די פרייליכע נייעס, און איך האב גלייך געטראכט פון דיר. דו ביסט א חבר'טע וואס האט דאס מערסטע מיטגעהאלטן..."

"נישט צום גלייבן," האט העני געשאקלט איר קאפ אינגאנצן איבערגענומען, "וואכן לאנג איז זי געווען אין שפיטאל, און פלוצלונג רעדט מען שוין פון אהיימגיין."

"יא, דאס מיינט אז די ישועה קען קומען אין אן אויגנבלינק, און א מענטש דארף זיך פארלאזן אויף השי"ת אז ער וועט שיקן זיין הילף פון אן ארט וואו מען קען זיך נישט פארשטעלן."

"חוי! איך דערקען דיך נישט!" האט העני באמערקט מיט א שטיפערישן שמייכל.

"איך בין אנדערש," האט חוי ערנסט באשטעטיגט. "די צוויי וואכן פון טאפן אין דער פינסטערניש האט מיך געצווינגען צו ארבעטן אויף מיין אמונה מיט מיין גאנצן כח. אבער דו ווייסט?" האט חוי געקוקט צו א ווינקל אין צימער, "די מענטשן וואס לעבן מיט אמונה יעדן טאג דארפן נישט דורכלעבן צוויי וואכן אין פינסטערניש. דערפאר זאג איך דיר, פשוט אלס א גוטע חבר'טע, אויסצוהערן די אמונה שיעורים נאך פאר דו פילסט זיך דערטראנקען אן קיין וועג ארויס."

העני איז שטיל געבליבן, זי האט פשוט נישט געטראפן די פאסיגע ווערטער. זי איז געזעסן נעבן איר חבר'טע, אבער איר געפיל איז געווען אז חוי איז אזוי פיל מער פון איר.

"זי גייט טאקע אהיים?" האט העני צום סוף געפרעגט.

"הממ, נישט ממש צו איר אייגענעם הויז. מען האט גערעדט אז זי זאל קומען צו מיין הויז, וואו זי וועט זיין מיט א נוירס. זי איז אן אלמנה און זי איז זייער אפגעשוואכט און פארעלטערט געווארן."

העני האט זיך שארף אויסגעדרייט צו חוי'ן און געעפנט איר מויל ווילנדיג עפעס זאגן, אבער זי איז געבליבן מיט אן אפן מויל ווען זי האט דער לעצטער מינוט באשלאסן דאס נישט צו זאגן, ווען א פלייץ פון רחמנות פילט אן איר הארץ. 'חוי כאפט זיכער נישט וואס דאס מיינט, א שוויגער אין הויז, מיט א נוירס נאכדערצו. זי פריידט זיך אז זי איר מאן וועט שוין ענדליך זיין אינדערהיים און דאס לעבן וועט צוריקגיין צו דעם געווענליכן רוטין, אבער זי כאפט נישט אז זי שטייט פאר פרישע נסיונות און נייע פארמעסטונגען.'

פארזעצונג קומט אי"ה

יענעמ'ס טעלער

געשמאקע
דעליקאטעסן פון
ארום דער וועלט

Recipe and styling by: M. Breuer

Sheet pan chicken fajitas

If your looking for a different way to serve a simple, yet mouth water dinner, try this chicken dinner. It is so easy to make, and the results are delicious! Enjoy!

Ingredients:

- 1 pkg tortillas
- 1 pack dark chicken
- 1 medium onion, in strips
- 1 red pepper, in strips
- 1 yellow pepper, in strips
- 1 orange pepper, in strips
- 2 minced garlic
- 1 ½ tsp lime juice
- 2 tbsp olive oil
- ½ tsp chilli powder
- ½ tsp paprika
- 1 tsp salt
- ½ tsp garlic powder
- ½ tsp onion powder
- ½ tsp black pepper
- 2 tbsp brown sugar

Instructions:

Toss together chicken, bell peppers, onion, garlic,lime juice, and spices until well combined. Marinate in the fridge until one hour.

Arrange everything on a baking sheet.

Bake for 400 for 30-35 min till it's cooked through.

Serve in warm tortillas.

Jackson Rental House

Available for Shabbos or short term rental.
In Jackson Brookwood 4 area
1 minute walk to a shul
5 bedrooms +
3 bathrooms
Shabbos items, linen & towels available
Large beautiful backyard with deck,
swing set, Basketball hoop & more,

Call 347-742-5656 for more information

SAVER CELL

GET A PHONE WITHOUT BREAKING THE BANK!

EXPLORE OUR DISCOUNTED DEALS!

$160 Kyocera E4610

$185 Kyocera Cadence

$160 Kyocera E4810 Extreme

CALL NOW

929-675-2857

West Palm Beach – Condo for Rent, Weekly/Monthly

Beautiful condo in Dover A building, one flight up.
One bedroom, two bathrooms
elevator & Laundry room
Stunning lake view
Clean and fresh
Shabbos Shul on the same floor
Conveniently close to the main Shul

Call: 845-401-6433

רעצעפּיס

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

Pistachio-Crusted Salmon

Ingredients:

- 1 side of salmon or 8 salmon fillets
- 2 tbsp mayonnaise
- 1 tbsp lemon juice
- ¼ cup maple syrup
- ¼ cup soy sauce
- ¼ tsp salt
- ¼ tsp garlic powder
- ¼ tsp onion powder
- ¼ tsp white pepper
- 1 container shelled pistachios (6.5 oz)

Instructions:

1. Prepare the Marinade:
In a medium bowl, whisk together the mayonnaise, lemon juice, maple syrup, soy sauce, salt, garlic powder, onion powder, and white pepper until well combined.

2. Marinate the Salmon:
Place the salmon (whole side or fillets) on a lined baking sheet.
Evenly spread the marinade mixture over the fish, ensuring full coverage.
Let the salmon marinate in the refrigerator for a few hours to enhance the flavor.

3. Crush the Pistachios:
Using a food processor with an S-blade, pulse the pistachios until they are coarsely chopped (chunky, not finely ground).

4. Crust and Bake:
Remove the marinated salmon from the refrigerator.
Generously sprinkle the crushed pistachios over the top, pressing gently to adhere.
Bake at 350°F for 30 minutes or until the salmon is baked and the pistachio crust is golden and fragrant.

ParCare Welcomes

Dr. James Warshaw

Highly-skilled Endocrinologist, to join our team

friedcomedia.com

A Thorough Endocrinology Experience

PARCARE
Community Health Network

WILLIAMSBURG PRIMARY CARE CENTER
445 PARK AVENUE | 718.963.0800

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

האַלטס
אייך אין די
ראַמען!
כשר פארווע
VK
ORIGINAL
GEFEN
RAMEN Toppers
CRUNCHY
ORIGINAL
RAMEN NOODLE SALAD CROUTONS
GEFEN
RAMEN Toppers
CRUNCHY
ONION GARLIC
RAMEN NOODLE SALAD CROUTONS
ONION GARLIC
Ramen noodles aren't just for soup.
Add a golden, crispy twist to your
favorite salads and soups.
Light. Crunchy. Game-changing.
GEFEN