

איזענע

וויליאמסבורג

בארא פארק

מאנסי

קרית יואל

CANADA\UK



סארנא מעטאד 3
נאטורליך

ירושלמי קוגל
רעסעפי

הוצאות ארויף
אין אפיס

COVERED IN STYLE.

**GIVE A
GIFT!**



Welcome new homeowners

Rollup
WINDOW COVERING

Experience the ease of using Rollup, with our exceptional quality and services that set us apart. Benefit from swift turnaround time and unparalleled customer support.

ROLLER • ZEBRA

SCHEDULE YOUR FREE ESTIMATE: **845.414.6331**

Blooming Grove Residents, YOUR HEALTH JOURNEY JUST GOT EASIER!

At Rambam Care, we're committed to providing exceptional care—and now, we're bringing that care closer to you with **FREE Transportation Services!**

→ **Urgent Care**

→ **Podiatry**

→ **Dermatology**

→ **Lyme Disease**

→ **Occupational Therapy**

→ **Cardiology**

צו געניסן פון אונזערע סערוויסעס, מאַכט
איין טעלעפאן רוף, און אייער **פרייע**
טראַנספּאָרטאַציע וועט ווערן קעיר-גענומען.



RambamCare
LEGENDARY CARE CLOSE TO HOME

845.783.1234

FOREST CORNER STRELISK, MONROE, NY 10950

Unlock Your Child's Health with Lab4 Probiotic



**Dr. David
Rosenberg**

From London

brings you his kids probiotic - Great Taste, amazing results and multiple benefits



כשר פארווע
Kosher Parve

- Reduce Colds & Flu • Supports Healthy Skin & Eczema
- Strengthen the immune system, contains 1000mg Vitamin D
- Promotes Digestive Health • Enhances Mood and Emotional Well-being

Regular price

~~\$34.99~~

Introductory price

\$28.99

FREE DELIVERY!

Call / Text or Email your order to:

Available at:

PINNACLE
Vitamins and supplements *Health*

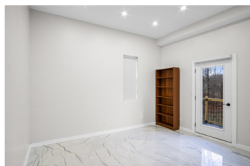
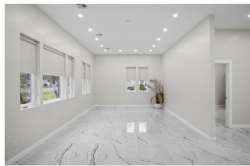
Phone: 718.290.9300

Email: orders@pinnaclehealthstore.com



איך בלייב נישט שטעקן אין שטאט

איך צו מיר ארויס קיין
מאנטיסעלא



35 Woodcliff Avenue

Beautiful Spacious Villa In Monticello

- 5 Bedrooms
- Over 3,000 Sq Ft
- 12 ft. Ceilings
- Oversized patio
- Spacious dining room
- Granite counter-tops
- 3 bathrooms

\$599,999

We bring you
to the closing
table™



Office: 845.533.6565/845.422.5238

Email: office@teamwny.com

Web: teamwny.com

יערליכע צדקה פארטי
ביי באבע יוטא'לע
"אלץ אן אפענע טיר"

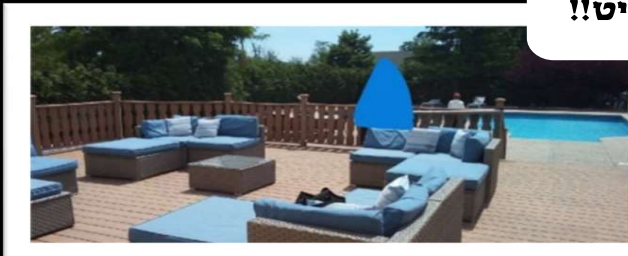
צו די יארצייט פון יוטא בת ר' נחום ע"ה
ט"ז טבת

ווען?
מיטוואך פר' שמות JAN. 15
וואו?
איך קרך ויואל משה
(UPSTAIRS)
פון 12:00 מיטאג ביז
10:00 ביינאכט

FREE DOOR PRIZE FOR
MINIMUM DONATION.
PACK OF PLAYMONEY
OR DOCTOR STICKERS
ALL CREDIT CARDS AND OJC
ACCEPTED.
PHONE DONATIONS CALL
MRS. MOSKOWITZ 845.781.0346

לע"נ משה ע"ה
בן
ר' בנציון
וועבערמאן ז"ל
(נאך און די יאר)

- **RAISE \$1000 AND JOIN THE GETAWAY..**
A FULL DAY & NIGHT OUT IN LUXURY HOTEL PLUS POOL, FOOD AND ENTERTAINMENT..
- **RAISE \$500 AND JOIN THE GETAWAY..** A DAY BREAK WITH POOL, SCRUMPTIONS FOOD AND ENTERTAINMENT



WOW!!
כאפ זיך מיט!!

**A PARTY
YOU DON'T
WANT TO
MISS!!!**

\$36 RAFFLE

BIG BOX CLIKS
100 PC SET MAGNATILES ORIGINAL

\$50 RAFFLE

BERG KETTCAR BIKE
GLOBBER KIDS SCOOTER

\$100 RAFFLE

\$500 GIFT CERTIFICATE AT MALCHUS JUDAICA
FREE CHUSSON KALLAH SETUP BY B. WEISS

\$150 RAFFLE

- GIFT CERTIFICATE AT KAUFMAN CATERING FOR A COUPLE A SHABBOS
- MILCHIGE MINIATURES BY SHAINDY WIENSTOCK
- \$200 GIFT CERTIFICATE AT DRIVE GOODS
- \$200 CREDIT AT LADAUES GROCER
- \$100 GIFT CERTIFICATE AT JUST SEW

FREE GIFT
BOX OF DAIRY
CHOC HEARTS
BY S. WEINSTOCK

ATTN GIRLS:
A MINIMUM OF \$25
ADMISSION FEE TO
WATCH THE
PERFORMANCE

"ספעציעל פאר ביינאכט"

וועט פערווירט ווערן א פולע רייכע מילכיגע מעניו.

אויך וועט מען שפילן א הערליכע דראמאטישע

PERFORMANCE WITH SONG AND DANCE

9:00 שארף - מיטן נאמען:

"מיין קינד מיין טרייבט"



מפעל חצי בהיגם
המחירים הנמוכים ביותר ברחבי הארץ

פיינע פרישע סעלמאן פיש דערליווערטי יעדע וואך צו אייער טיך

פעמילי פקק / 8 סלייטעס



רעגעלער סעלמאן

וואך: 3.25 - 3.50

\$35.99

9.99 א פונט (איוב די וואג איז 3.5 פונט)

פעמילי פקק / 8 סלייטעס



בעבי סעלמאן

וואך: 2.75 - 3.00

\$35.99

11.99 א פונט (איוב די וואג איז 3 פונט)

א גרויסע ראל / 24 אונס



געקאכט געפילטע פיש

בערך 10 סלייטעס - גרייט צו עסן

24 אונס

\$9.99

New Item

סעמאן גאנצע סייד אפגעבאקן

55.99

געקאכטע פיש פאר א שמחה

6.99 א סלייט

מיקס אויך באשטעלן גאנצע באקסטעס



א באקסטע סעלמאן פיש מיטן אריינס נעמען
צווישן 80/100 סלייטעס (וועט בערך
35 פונט)

רעגולער סעלמאן
א פונט **7.99**

בעבי סעלמאן
א פונט **9.99**

איוב מויל באשטעלן/צולייגען/אראפנעמען /
קענסטען קען מען ביז מאנטאג 5 אייגער
פאר די וואס וואנען און פאלעם טרי וועט
מען דערליווערן מיטוואך. עס וועט זיין א
דערליווערן טשארדש פון 1.75

פאר די וואס וואנען אינדריסן וועט מען
דערליווערן דאנערשטאג(מיטוואך). עס וועט
זיין א טשארדש פון 3.75

(איוב מנעמט מער ווי איין פעמילי פקק וועט
נאר זיין איין טשארדש)

צו באשטעלן טעקסט אדער רופט:
845-500-3799



מפעל חצי בהיגם
המחירים הנמוכים ביותר ברחבי הארץ

Condo Rentals West Palm Beach FL

5 min walk to Shul/Mikvah

1 Bedroom - 2 Bathrooms

\$99/night

2 Bedrooms - 1 Bathroom

\$129/night

(אויך אויב איר ווילט קויפן א דירה אין וועסט-פאלם ביעטש קענען מיר אייך העלפן)

Custom Closet

Only this Design. Any size.

\$799

Included Delivery and Installation

**MATTRESS
\$149**

Velvet Bedroom Set



Design #1

Available in Gray, Navy Blue, or Light Pink



Design #2

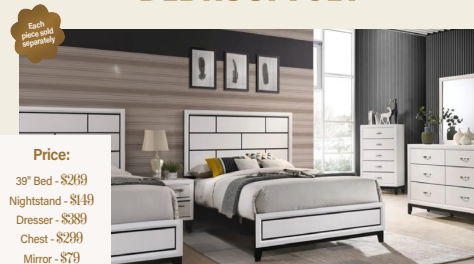
Available in Gray, Navy Blue, or Light Pink

Price:

139" Bed - \$199

Nightstand - \$99

WHITE BRICK BEDROOM SET



Price:

39" Bed - \$249
Nightstand - \$149
Dresser - \$289
Chest - \$299
Mirror - \$79

VELVET DAY BED

Available in Gray, Navy Blue, or Light Pink



Price: \$399

Delivery & Setup Fee - \$195

Delivery and setup fees are charged as a single flat rate per delivery, regardless of the number of items included.

Showroom hours 8pm 10pm • 14 Catherine Ct. Chester, NY 10918

ביטע רופן פארן קומען 845.537.1300

All Coats on SALE

outlet coats \$19

 Bickel's

ONE STORE FITS ALL

Kiryas Joel 15 Hayes Ct. Monroe, NY 10950 | 845.783.8640

Williamsburg 161 Lee Ave. Brooklyn, NY 11211 | 718.388.4936



*Sowerfully
Delicious!*

Available in many different flavors and sold in
all supermarkets supporting the right to be sour.

Nestled in Care™

podium.nyc



Don't Let the Flu season Slow You Down

When the sniffles strike, trust Nestwell to get you back on your feet—fast. From flu shots to same-day appointments, our team provides the care you need without the long wait.

With our promise of a short wait time to see a doctor, you can count on quick, reliable care so you can focus on what matters most.

X-RAY
FACILITY
NEXT DOOR
open every
day 9-5

HOURS: SUNDAY 10AM - 8PM | MON.-THUR. 9AM - 9PM | FRIDAY 9AM - 3PM

 **FREE TRANSPORTATION**

 **Nestwell**
Family Health

745 RT 17M #103
MONROE NY 10950
845.782.4000
NESTWELLHEALTH.ORG

Adults & Pediatrics

Primary Care

Acute Care

Specialty Care

FORMERLY 



**CRUNCHY, SALTY,
ADDICTIVE**

Available in all kosher supermarkets across the US and Mexico.

Pretty. Unbelievable.

When you serve BeLeaves Greenhouse-Grown Breaded Broccoli and Cauliflower, your family won't believe it's only half homemade. Perfectly crispy, delightfully fresh, and irresistibly golden, this daily, Shabbos, or Yom Tov crowd-pleaser takes just 20 minutes to bake or fry—from fresh-frozen to gleaming perfection. It's as pretty as it is unbelievable.



ואת צעקתם שמעתי מכני נגשיו כי ידעתי את מכאביו (שמות ג' - ז')

דער אייבערשטער האט געזאגט פאר משה: איך זע די פיין פון די אידן אין מצרים "און זייער געשריי האב איך געהערט, און איך ווייס זייער ווייטאג." די מפרשים זאגן אז דער באשעפער האט דא געזאגט: איך האב געהערט וואס זיי האבן געשריגן, און איך ווייס אויך זייער ווייטאג וואס טוט זיך אין הארץ.

א יל פרימארגן ווינטל האט געגלעט די שטיינערנע גאסן, די ווארעמע זון האט זיך נארוואס ערוועקט פון איר טיפן נאכט שלאף, און האט אן אויפגעמונטערטע געשיקט אירע שטראלן אלס באגריסונג צו דער הימלישער רואיגקייט וואס האט געשוועבט איבער צפת.

פון א גרויסן בנין ערגעצוואו אינמיטן דער שטאט האט זיך ארויסגעשלענגלט א רייע מיידלעך. איבערגעריסענע שלאף-פעדעמער זענען נאך געווען קענטיג אויף א גרויסן חלק פון זייערע פנימ'ער, אבער די ערווארטונג וואס האט געלויבטן אין זייערע אויגן האט גאנץ לייכט פארגייגט דערויף.

"וואו גייען מיר יעצט?" האט שרי געפרעגט מיט נייער.

די מנהלת פון דעם סעמינאר האט זיך אויסגעדייט אין איר ריכטונג, די ענטזיאסטישע באנעמונג פון אירע תלמידות האט געברענגט א שמייכל אויף אירע ליפן. שוין כמעט א גאנץ יאר וואס זי באגלייט די מיידלעך אויף טריט און שריט, און אצינד האלטן זיי שוין ביי איינעם פון די מערסט-אויסגעווארטעטע הויכפונקטן פונעם יאר - זייער שבת אין צפת.

"מיר גייען דאווענען שחרית אין איינער פון די שולן דא," האט זי מונטער געמאלדן. "לאמיר זיך צואיילן, מיידלעך. מיר ווילן נישט זיין שפעט." די פריע שעה האט געפארבט די לופט מיט קלארע, פרישע קאלירן, און די מיידלעך האבן זיך געיאגט אין אירע טריט מיט לוסט און אייפער.

עטליכע מינוט שפעטער האט פון זייער אכסני' ארויסגעשפאנט איינע פון די לערערנס, וועלכע האט גארנישט אויסגעזען אזוי אויסגערוט און אויפגעפרישט ווי אירע תלמידות. אין אירע ארעמס האט זי געהאלטן איר צוויי-יעריג אינגעלע, וועלכע האט זיך ארומגעקוקט מיט ברייט-צעפענטע אויגן.

"זאלסט מיר נאר נישט מאכן קיין פראבלעמען, מנחם," האט זיין מאמע געשעפשעט אנגעצויגן. "וועסט זיך קענען האלטן שטיל?"

ביים אריינגאנג צו דער שול האט זיך די מנהלת אפגעשטעלט, ווייזנדיג פאר די מיידלעך אריינצוגיין פאר איר, און דאן האט זי געווארט אז איר שטאב זאל זיך דערנענטערן. א מינע פון וואונדער האט באהערשט איר געזיכט ווען זי האט באמערקט דינה גוטמאן מיט איר בעיבי אין די הענט.

"וואס איז געשען מיט דער בעיביסטער וואס מיר האבן באשטעלט?" האט זי געפרעגט מיט שטוינונג.

"זי איז אנגעקומען, זארג נישט," האט דינה זיך פארענטפערט, עטוואס אומאנגענעם. "אבער מיין מנחם פילט זיך נישט אזוי גוט, און איך האב געפילט אז עס איז נישט ריכטיג אים איבערצולאזן אזוי. איך האף אז ער וועט נישט שטערן."

די מנהלת האט געהויבן די ברעמען, אבער זי האט אראפגעשלונגען איר פארווארף. פארוואס האט איר פארשטענדליכע לערערין מיטגעשלעפט א צוויי-יעריג קינד אין שול? אויב האט זי געשפירט אז זי קען אים נישט לאזן אויף א

פרעמדנ'ס קאפ, וואלט זי געדארפט בלייבן מיט אים אין זייער אכסני'. ווער וועט נעמען אחריות אויב דאס קינד וועט רודערן און איבערדרייען דאס דאווענען?

איר ערפארונג אלס מנהלת האט איר אבער געלערנט עטליכע זאכן, און איינס דערפון איז געווען ווען זיך צו האלטן דאס מויל. דינה איז שוין דא, מיט'ן קינד אינאיינעם, און זי קען איר נישט יעצט פארשיקן. האפנטליך וועט אלעס אריבערגיין בשלום.

אינעווייניג אין דעם עזרת נשים האבן די מיידלעך זיך שוין ווארעם געשאקלט איבער זייערע סידורים; די מנהלת און די לערערנס זענען צוגעגאנגען צו דער מחיצה אראפצובליקן אונטן.

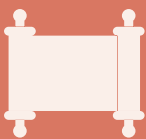
פון אונטן האט זיך דערהויבן א מעכטיגע קול תפילה. ווייסע געשטאלטן, איינגעהילט אין טליתים, האבן זיך געשאקלט אהין און צוריק. די מיידלעך האבן זיך מיטגעכאפט אויף די פליגלען פון זייער דערהויבנקייט, און האבן געשוועבט אויף א וואלקן פון הארציגע תפילות.

"מאמי!" האט א יונג, לוסטיג קול דורכגעשניטן די פעדעמער פון קרבת אלקים, און מער פון איין קאפ האט זיך אויפגעהויבן פונעם סידור מיט וואונדער. דערזעענדיג דינה'ס פארפלאמטע געזיכט, האבן זיי באלד צוריק פארקירעוועט זייער בליק אין סידור.

"שא, צדיק," האט דינה געמורמלט אין איר אינגעלע'ס אויער אריין. "איך בעט דיר זייער, האלט זיך שטיל."

אירע הארציגע געבעטן האבן אבער גארנישט אויפגעטון. ער האט נאר געוואלט שפילן מיט זיין מאמען, און אויב זיין שפילעוודיגע געבעטן האבן נישט באוויזן צו ציען איר אינטערעסע, האט ער דערהויבן זיין קול אין א געוויין.

א פארלירענע האט דינה געכאפט א דיקן 'ארטסקראל' סידור וואס איז דארט געלעגן, זי האט צוגעפירט מנחם'ס הענטלעך דערצו, און געהאפט אז עס וועט אים פארשפילן אויף



אויפגעגעבן אנצוקומען אהער און ווי איך דארף זיך דראפען אויף די גראדע ווענט צו קומען נאנט צו דיר. איך בעט דיר זייער, טאטע זיסער, העלף מיר דאווענען, שיק מיר א סידור."

ער האט געקוקט רעכטס און לינקס, אבער קיין סידור האט נישט ארויסגעשפראצט. א זאלציגע פליסיגקייט האט אנגעהויבן שטעכן זיינע אויגן.

און מיטאמאל איז - עפעס - געקומען צופליען פון אויבן און געלאנדעט אויף זיין קאפ מיט א זעץ. דניאל האט א כאפ געטון זיין ווייטדיגן קאפ און אראפגעקוקט אויף דער ערד. די שטערנס וואס זענען לוסטיג געשפרונגען פאר זיינע אויגן האבן אים נישט ערלויבט צו זען וועלכער געגשטאנד האט אויסגעוועלט זיך צו באקענען מיט אים אויף דעם אופן.

עטליכע סעקונדעס זענען פארביי, און די לופט וואס איז ארויסגעפלוין פון זיינע לונגען ווען די "זאך" האט אים אנגעטראפן, האט זיך צוריקגעקערט. ער האט ווידעראמאל אראפגעקוקט, און זיינע אויגן האבן שיר ארויסגעטאנצט פון די לעכער.

ער האט זיך אראפגעבויגן אויפצוהייבן דעם 'ארטסקראל' סידור וואס האט רואיג געווארט פאר אים, און עפעס ווארעם און הימליש האט זיך צעשפרייט אין זיין הארץ.

"האסט געוואלט א סידור, קינד מיינס?" האט ער אין זיין פאנטאזיע געהערט א ליבליך קול. "איך האב אריינגעקוקט אין דיין הארץ, און געזען א לויטער רצון מתפלל צו זיין. אט האסטו, כ'האב דיר געשיקט א סידור פון אויבן, פון מיר. זיי גוט מתפלל." ^K

הארץ האט געגארט זיך אויסצוגיסן מיט תפילה צום באשעפער, אבער אָן א פאסיגן סידור איז ער געווען ווי א שטומער וועלכער וויל לאזן הערליכע לידער פליסן פון זיינע ליפן.

עס איז געווען א קורצע צייט פון ווען ער האט אנטדעקט דעם אמת און ליכטיגקייט פון דער תורה, און דניאל איז געווען אנטשלאסן צו באלייכטן יעדע איינצלהייט פון זיין לעבן מיט דער תורה'ס שטראלן. צעביסלעך, איין זאך אויפאמאל, האט ער איבערגעדרייט און געטוישט יעדן פרט פון זיין לעבן.

עס איז ווייט נישט געווען לייכט, אבער ער איז געווען אן עקשן. קיין זאך איז אים נישט געווען צו שווער צו טון כדי צו דערגרייכן זיין ענדגילטיגן ציל.

דאס קול תפילה וואס ער האט געהערט דורך די פענסטערס האט אים געצויגן יענעם שבת אינדערפרי, און ער האט געוואלט צושטעלן זיינע תפילות צו די אנדערע מתפללים. קיין לשון הקודש האט ער נאכנישט געקענט ליינען, טראצדעם וואס ער האט שוין אנגעהויבן ארבעטן דערויף, און דעריבער האט ער פרובירט צו זען אויב ער קען טרעפן א סידור מיט אן ענגלישער איבערזעצונג.

א געדעכטע קנויל פון טיפער אנטוישונג האט זיך געשטעלט פאר זיינע אויגן.

קיין איין סידור וואס איז דארט געלעגן איז אים נישט געווען שייך צו ניצן. אבער ער האט אזוי געוואלט דאווענען. אָן די ריכטיגע כלים, זענען זיינע הענט אבער געווען געבונדן.

"רבנו של עולם", האט ער געשעפעשעט פון טיפן הארצן, "דו ווייסט וואס איך האב אלץ

עטליכע מינוט.

מנחם האט זיך צוגעכאפט דערצו, זיינע אויגעלעך האבן אנגעהויבן שטיפעריש פינקלען. ער האט געמישט די בלעטער אהין און צוריק, ביז ער איז לאנגווייליג געווארן. אין אן אויגנבליק, נאך איידער דינה האט זיך געקענט אריענטירן, האט ער אויפגעהויבן דעם סידור - 'ווי אזוי איז עס אים נישט שווער צו האלטן?' האט איר מח עספיעט זיך צו וואונדערן איידער עס האט אויפגעכאפט וואס ער פלאנט צו טון דערמיט - און פלינקערהייט האט ער עס געווארפן אריבער דער מחיצה.

דינה'ס פנים האט געפלאקערט ווי די זון אינמיטן הימל. דורך א נעפל האט זי געהערט דעם הילכיקן זעץ ווען דער סידור האט געלאנדעט, און דאן האט ארויפגעשוועבט א קרעכץ: דער שווערער סידור איז געפאלן אויף איינעם, אפשר גאר אויף יענעם'ס קאפ?

די בושות האבן איר נישט געלאזט טראכטן גראד. זי האט אויפגעהויבן מנחם און ארויסגעלאפן פון שול ווי שנעל אירע פיס האבן איר נאר געקענט טראגן.

K

א קורצע צייט איידער דער סידור איז געקומען צופליען ווי אן עראפלאן אויפ'ן וועג אראפ, האט דניאל אריינגעטראטן אין בית המדרש. שעמעוועדיג, אומזיכער, שפירנדיג ווי א פרעמדער, איז ער צוגעגאנגען צום ספרים-שאנק.

זיינע אויגן האבן דורכגענישטערט די ספרים און סידורים וואס זענען דארט געלעגן, און א טיפע אנטוישונג האט זיך דארט באזעצט. זיין

פראקטיש אַרעאָנאַט:

תפילה פון הארצן פארבינדט אונז מיט'ן באשעפער. אבער וואס פאסירט אויב מען קען זיך נישט ארויסגעבן אין א תפילה - צי ווייל מען האט נישט די צייט מתפלל צו זיין, אדער ווייל די ווערטער ווערן פארטרעט און מען קען זיך נישט ארויסברענגען, אדער ווייל מען קען טעכניש נישט דאווענען? אין מצרים האט דער באשעפער אונז געוויזן אז ער נעמט אויך אן אומגעזאגטע תפילות וואס בלייבן שטעקן אין הארץ. ווילאנג עס איז דא א ריין ווילן מתפלל צו זיין אין הארצן, נעמט עס דער באשעפער אָן מיט אפענע ארעמס.

Speindre

YOUR FANTASY IS MY ART

- 3 pc. set
- Towel
 - Challah bag
 - Cover

Nicely boxed! ↘



↖
Keep challah dough
neatly in freezer!



Washable ↗

לחם רך...
with elegance.....

\$59
3 for \$150

Gift someone who deserves an uplift!

 **845-774-8129**



PRIAM

THE NEW *Luxury of Travel*



CYBEX-ONLINE.COM/PRIAM

Available at Mega Babies | 4309 14th ave | (718) 437-3400

אריינפיר

"דו ביסט די וואס שרייבט די אינטערוויוס פאר דעם 'אינגערמאן', כ'מיי, פאר דער 'אידענע'?" שטעלט מיר א קוזינע'ס א חבר'טע אפ אין גאס. "איך האב א מומע וואס האט אסאך צו פארקויפן. רוף איר אן, כ'מיי וועסט נישט חרטה האבן."

און חרטה האב איך טאקע נישט געהאט. מרת ביסטרי'ן שתחי' האט מיך געהאלטן געשפאנט מיט איר שילדערונג איבער אירע אייגנארטיגע קינדער-יארן, און איך בין נתפעל געווארן פון דער שטארקייט מיט וואס זי איז אויפגעוואקסן: פון א קליינעם פארשטופטן געגנט מיט משפחות פון אלע שיכטן אין קרייזן, איז ארויסגעוואקסן א העלדין וואס האט א פעסט-אוועקגעשטעלטן בליק אויפ'ן לעבן און האט אונז אסאך צו לערנען... ליינט און האט הנאה.

איבער דעם חינוך וואס מיר האבן באקומען. פארקערט, דאס אז איך בין אויפגעוואקסן צווישן אזויפיל סארט אידן האט מיך געמאכט שטאלץ און שטארק מיט מיין חינוך. איך האב געהאט אסאך חבר'טעס וואס מיינע עלטערן האבן מיר נישט געלאזט עסן אין זייער הויז ווייל מ'האט זיך נישט געקענט פארלאזן אויף דעם כשרות דארט; איך האב געמעגט פארברענגען מיט זיי, אבער כ'האב געוואוסט זייער קלאר אז איך טאר נישט ארייננעמען זייערע עסנווארג אין מויל.

מיין טאטע איז געבוירן געווארן אין דער שטאט וויען אין עסטרייך און מיין מאמע איז געבוירן געווארן אין אמעריקא. מיין טאטנ'ס זיידע איז געווען א פראמינענטער חסיד'ישער רב. מיר זענען טאקע נישט חסיד'יש, אבער מיר האבן געהאט אסאך פארבינדונגען מיט חסידות, ווייל מיין טאטע האט אסאך געוואוסט פון זיין זיידן.

איך פיל אז מיין טאטע האט אונז מחנך געווען אויף אן אופן אז מיר זאלן אנערקענען אז מיר טראגן א געוויסע אחריות. מיר האבן אן אחריות ווייל מיר זענען די פרומע אין א געמיינדע וואו אסאך משפחות זענען נישט פרום. מיר זענען פאראנטווארטליך צו שטעלן א ביישפיל פאר אנדערע מענטשן; ס'איז אונזער אחריות אוועקצושטעלן א סטאנדארט וויאזוי פרומע אידן זעען אויס.

איך געדענק ווען מיין טאטע האט אויסגעפונען אז דער פאסט-מאן פון אונזער געגנט איז א איד, און אום יו"ט, ווען ער האט געהאלטן אינמיטן אויסטיילן די פאסט צווישן די הייזער, האט מיין

זענען טאקע געווען זייער נאנט איינער מיט'ן צווייטן אבער מיר האבן פארשטאנען אז מיר טוען זאכן אין אונזער הויז אויף איין וועג, און זיי האבן אן אנדער וועג פון טון זאכן.

כ'מיי אז ווייל איך בין אויפגעצויגן געווארן אין אזא געזעלשאפט, האב איך געוואוסט וואס מיין משפחה רעפרעזענטירט. מיין טאטע האט קיינעם נישט אנגעקוקט שלעכט, נאר אונז אפטמאל דערמאנט צו פילן שלעכט פאר די האלב-אידישע משפחות, ווייל זיי ווייסן נישט אזויפיל וויפיל מיר ווייסן.

ס'האט אונז קיינמאל נישט געמאכט צווייפלען

■ וואס קענט איר מיר דערציילן איבער אייערע קינדער-יארן?

איך האב געהאט זייער א פרייליכע, זיסע יוגנט. איך בין אויפגעוואקסן אין א קליינער 'קאמיוניטי' ווייט פון סיי וועלכן אנדערן געגנט. די געמיינדע איז געווען א געמיש פון אלע סארט מענטשן און דער געגנט איז געווען גאנץ קליין; ס'האט נאר געהאט איין גרויסע בית המדרש און איין שטיבל. אונזער משפחה האט געדאוונט אינעם שטיבל. דער אידישקייט שטאפל פון מיין חבר'טע, איז געווען ווי פון הימל ביז ערד. יעדנ'ס אידישקייט איז געווען אויף א גאנץ אנדערן שטאפל. מיר



ח. גראס

845.200.3313 #101

האב געהאט אסאך חבר'טעס וואס מיינע עלטערן האבן מיר נישט געלאזט עסן אין זייער הויז ווייל מ'האט זיך נישט געקענט פארלאזן אויף דעם כשרות דארט



ענקערע אדערן! און מלכות באקומט באגלייט מיט געוויסע כיבודים און גלייכצייטיג אביסל שבודים... מיין טאטע פלעגט אונז אלעמאל מאכן פילן ווי מיר דארפן זיך פארדינען דאס וואס מיר האבן. ער האט געוואוסט אז אויב פארדינען מיר זיך אונזערע מתנות דורך זיך אויפפירן ווי עס דארף צו זיין, דורך למשל טון די היימארבעט, העלפן אינדערהיים א.ד.ג., וועלן מיר פיל מער הנאה האבן דערפון. פון דער אנדערער זייט, אויב האבן מיר געטון עפעס וואס וואס ס'איז נישט געווען אזוי איי-איי-איי, פלעגט ער אונז זאגן אז ס'פאסט נישט און... "דו ביסט סאך העכער ווי דעם!"

ניין, כ'מיינ אז מיינע עלטערן האבן זיך נישט געפלאגט אזויווי מענטשן וואלטן געמיינט אז זיי האבן. זיי זענען געווען זייער קלאר אין וואס זיי האלטן חשוב, און ס'איז נאטירליך אריבער צו אונז קינדער.

כ'מיינ אז ס'ארבעט דאס זעלבע ביי קינדער און עלטערן און ביי לערערנים/מלמדים און תלמידים. ווי מער זעלבסטזיכער די עלטערן און מלמדים זענען אין זייערע ראלעס, אזויפיל מער זעלבסטזיכער זענען די קינדער. 'אהא! דו גלייבסט אז איך קען דאס טון? דאס טון? אה, מן הסתם קען איך טאקע. מן הסתם דארף איך טאקע.' און אויב די עלטערן זענען נישט זיכער מיט זייערע פראיריטעטן ביי זיך אין קאפ, גייט עס אויטאמאטיש אריבער צו די קינדער. כ'מיינ אז ווי רואיגער מיר זענען מיט אונזערע מיינונגען, אזויפיל מער וועלן אונזערע

הסתם געפלאגט מיט דעם אין אנהייב, ניין?

אזוי אינטערעסאנט, אבער ניין. כ'מיינ אז מיינע עלטערן האבן זיך קיינמאל נישט געפלאגט אזויווי אנדערע פלאגן זיך היינט אין אזעלכע מצבים. מיינע עלטערן זענען געווען זייער קלאר מיט זייערע פראיריטעטן: זיי האבן געוואלט אז זייערע קינדער זאלן שעצן דאס וואס זיי האבן געשעצט. מיין טאטע זאגט אז נאך דער מלחמה זענען געווען צוויי סארטן עלטערן. איין סארט עלטערן האט געפילט ווי זיי זענען בארױבט געווארן פון זייערע קינדער-יארן און האבן געוואלט אז זייערע קינדער זאלן האבן אלעס וואס זיי האבן נישט געהאט; זיי האבן פארפיעטשטעט זייערע קינדער דורך זיי אלעס געבן און די קינדער זענען צום סוף געפאלן פון יעדן שטיינדל וואס זיי האבן געטראפן אין וועג ווייל זיי זענען אויפגעוואקסן מיט דעם געפיל אז אלעס קומט זיך זיי.

און דערנאך זענען געווען די וואס האבן געפילט אז אלס עלטערן האבן זיי א חוב צו ערווארטן פון די קינדער. קינדער וועלן איין טאג דארפן קענען ביישטיין נסיונות אין לעבן. אז מיר וועלן ערווארטן א געוויסע אויפפירונג פון זיי און זיי וועלן זיך פארדינען באלוינונגען אנשטאט עס באקומען אין די הענט אריין, וועלן זיי האפנטליך בעז'ה אויסשטייגן צו קענען דורכטראגן סיי וואס עס קומט זיי אונטער.

מיינע עלטערן האבן אסאך פארלאנגט פון אונז קינדער. זיי פלעגן אונז אלעמאל זאגן, "עטס זענטס נישט סתם איינער... עטס ווייסט בכלל ווער עטס זענטס?! מלכות'דיגע בלוט פליסט אין

טאטע אים איינגעלאדנט צו אונזער סוכה צו מאכן קידוש און עסן עפעס. מיר פלעגן שיקן משלוח מנות פאר מענטשן וואס האבן קיינמאל נישט געשיקט אדער באקומען משלוח מנות, אבער מיר האבן געוואוסט אז זיי זענען אידן.

ווען איך בין געווען א צענערלינג, האבן מיינע עלטערן אנגעהויבן איינלאדענען א באקאנטן חסיד'ישן רב צו אונז אינדערהיים. ער איז אסאך מאל געקומען צו אונז אינאיינעם מיט זיינע גבאים און א קליינעם טייל פון זיינע חסידים. מיין טאטע איז געווארן גאר נאנט מיט אים. אזוי ארום בין איך אויפגעוואקסן מיט 'העווי דוטי' חסידות ארום מיר. מיר זענען טאקע נישט חסיד'יש, אבער מיר זענען אלע אידן און מיר טוען אלע דאס מערסטע וואס מיר קענען זיך צו דערנענטערן צום רבוש"ע. מיין טאטע פלעגט אויך זייער שטארק הנאה האבן צו שפאצירן און שמועסן מיט דעם חסיד'ישן רב וואס איז אונז געקומען באזוכן.

דאס איז דאס שטערקסטע געפיל וואס קומט מיר ארויף ווען איך טראכט פון מיין יוגנט: אן אחריות צו שטעלן א פאסיגן ביישפיל פאר אנדערע.

■ **איר הערט זיך זייער שטארק, אבער ס'נעמט מן הסתם א וויילע ביז די שטאנדערהאפטניגקייט ווערט אוועקגעשטעלט. אלס קינד האט איר טאקע קיינמאל נישט געוואלט גיין אויף די זעלבע וואקאציעס ווי אייערע חבר'טעס? איר האט קיינמאל נישט געוואלט טון דאס מ'האט געטון אין זייערע הייזער? אייערע עלטערן האבן זיך מן**



קינדער עס אננעמען.

■ **איר האט חתונה געהאט אין דעם זעלבן געגנט וואו איר זענט אויפגעוואקסן?**

נאך מיין חתונה האבן מיר זיך געצויגן צו א פיל היימישערן געגנט ווי די צו וואס איך בין געווען צוגעוואוינט.

■ **וויאזוי האט איר אנגענומען דעם טויש?**

ס'זענען דא הונדערטער בענעפיטן פון וואוינען אין א פלאץ וואו נאך אסאך פרומע וואוינען, אבער איך פיל אז ס'זענען דא געוויסע שטארקע זאכן פון אויפגוואקסן אין א פלאץ וואו יעדער איז אויף אן אנדער מדרגה, וואס איך האב נישט אזוי ווייט אנערקענט ווען איך האב דארט געוואוינט. צו אנערקענען ווער איך בין און צו אידענטיפיצירן מיין מדרגה אין אידישקייט, גיבט א געוואלד פאר א מענטש.

מ'קען דאס נאר טון ווען מ'וואקסט אויף אין א פלאץ וואו נישט יעדער איז דאס זעלבע ווי דו אדער וואו קיינער איז נישט אזוי ווי דו.

■ **און דאס אז איר זענט געבליבן אזוי פעסט מיט זיך אפילו קיינער איז נישט געווען אזוי ווי איך, זאגט איר איז געקומען ווייל אייערע עלטערן זענען געווען פעסט מיט זייערע מיינונגען.**

יא, אבער ס'איז מער ווי דעם. אזוי ווי כ'האב פריער געזאגט: מיר האבן געטראגן אן אחריות איבער דעם כלל. מיין טאטע פלעגט אונז אלעמאל זאגן אז דעם טאג וואס ביסט געבוירן געווארן איז דער טאג וואס דער אייבערשטער האט באשלאסן אז די וועלט קען נישט עקזיסטירן אן דיר. ס'איז נאכנישט געווען א מענטש אזוי ווי דו און אזא ווי דו וועט מער קיינמאל נישט געבוירן ווערן; ס'איז דא א סיבה פארוואס דו ביסט אראפגעקומען אויף דער וועלט, און אויב דו זעסט עפעס וואס מ'דארף טון פאר אנדערע מענטשן, טו עפעס

דערצו.

איינער דארף זיך אריינלייגן אין ביקור חולים, א צווייטער אין הכנסת אורחים, א דריטער דארף איבערגעבן אידישקייט פאר קינדער... ס'איז השגחה פרטיות וואס פונקטליך ס'רעדט צו יעדן, און טאקע ווייל די געוויסע זאך 'רעדט' צו דיר, טו עפעס דערצו.

■ **כ'ויל איך פרעגן אזוי: די אלע לערעס וואס אייערע עלטערן האבן אריינגעלייגט אין איך, זענען אויך נאטירליך אריבער צו אייערע קינדער?** פרעגסט גוט, אבער אפטמאל מיינען מיר אז וואס מיר ווייסן און שעצן קאפירט זיך אויטאמאטיש אריין אין די הערצער פון אונזערע קינדער. ס'איז נישט ממש אזוי. אסאך זאכן וואס איך האב אליין פארשטאנען האב איך געדארפט איבערשמועסן און אויסלערנען פאר מיינע קינדער.

איך וועל קיינמאל נישט פארגעסן וויאזוי כ'האב געדארפט אויסלערנען מיינע טעכטער וויאזוי זיך צו באגיין מיט חבר'טעס אום שבת. ווען איך בין אויפגעוואקסן פלעג איך אריינקלאפן צו איינער פון מיינע חבר'טעס שבת נאכמיטאג, פרעגן צי זי איז אינדערהיים, שמועסן מיט איר מאמען פאר א מינוט, און דערנאך בין איך ארויס שפאצירן מיט דער חבר'טע. און ווען איך האב גע'עצה'ט מיין טאכטער ארויפצוגיין צו איר חבר'טע שבת, האט זי געזאגט, 'כ'האב זיך נישט אפגעשמועסט ארויסצוגיין מיט איר...' איך פארשטיי נישט. מ'דארף אן אפוינטמענט אריבערצוגיין צו א חבר'טע'ס הויז? מיר שעצן יעדנ'ס פריוואטקייט, אבער חבר'טעס דארפן נישט זיין אזוי פארמאל און 'אפגעשמועסט'. איך וויל נישט אז אונזער הויז זאל זיין אזא וואס מען דארף רופן א סעקרעטערי פאר'ן אריינקומען...

ס'איז נישט עפעס א מורא'דיגער ביישפיל, אבער למשל אזא סארט זאך האב איך אלעמאל פארשטאנען אליין.

■ **וואס טראכט איר איז דער ריכטיגער בליק וויאזוי א אידישע מאמע דארף זיך אנקוקן?**

א אידישע מאמע אדער א אידישע פרוי?... כ'מיין אז אסאך פון אונז כאפן נישט אז א פרוי'ס וויכטיגסטע אחריות איז צו זיין א ווייב צו איר מאן. מ'רעדט אזויפיל איבער דער חשיבות פון א אידישער מאמע, די אויפגאבעס פון א אידישער מאמע - ס'איז אמת און חשוב, אבער דאס אז א אידישע פרוי'ס העכסטע פריאריטעט דארף זיין איר מאן, פון דעם רעדט מען נישט אזויפיל.

ווען מ'פרעגט סיי וועלכע פרוי 'וואס איז דיין וויכטיגסטע אויפגאבע אין לעבן?' וועלן רוב ענטפערן, 'אויפציען אידישע קינדער!' און ס'איז טאקע זייער א וויכטיגער חלק פון א אידישער פרוי. אבער דער אייבערשטער האט אונז געגעבן א תפקיד צו זיין א אידישע ווייב, און דאס קומט נאך פריער.

פראקטיש גערעדט, וויאזוי קען מען זיין אן עזר כנגדו ווען מ'איז קע"ה פארנומען מיט אזויפיל קליינע קינדער? ס'איז שווער, אבער קודם כל דארף מען האלטן אין קאפ אז מיין וויכטיגסטע פריאריטעט איז מיין מאן. איינמאל ס'זעצט זיך אריין אין הארץ און מ'הייבט עס אן מחשיב זיין, דעמאלטס פאלן זאכן גרינגער אין פלאץ.

ווען עלטערן זענען פאראייניגט אין זייערע שיטות און מיינונגען, דעמאלטס וואקסן אויף אידישע קינדער וואס ווייסן וואס ס'איז ריכטיג און וויכטיג. ווען דער טאטע זאגט אזוי און די מאמע האלט אזי, קען דאס קינד נישט באמת אויפכאפן וואס דער ריכטיגער וועג איז. אבער ווען ער פילט אז ביידע עלטערן זענען מחשיב די



דעם זעלבן אופן וויאזוי א קינד פילט צו זיינע עלטערן, פילט ער צו דעם רבוש"ע: אויב פילט ער זיך באליבט און געשעצט ביי זיינע עלטערן, האט ער א שאנס צו פילן די ליבשאפט פון הקב"ה



געפיל פון אהבה ווען זיי טראכטן פונעם רבוש"ע, איז עס ווייל זיי זענען אויפגעוואקסן מיט א שטארקע פחד פון זייערע עלטערן. עלטערן זענען א משל וואס השי"ת האט אונז געגעבן אז מיר זאלן פארשטיין וואס ס'מיינט אבינו שבשמים. ווען א קינד וואקסט אויף מיט שטארקע אבער ליבליכע עלטערן, וואקסט ער אויף מיט א ריכטיגן בליק אויף אידישקייט בכלל. א גוטער טאטע איז דער וואס איז מחנך קינדער אז זיי זאלן זיין ערליך און וואויל און אחריות'דיג. און דאס אלעס הייבט זיך אן מיט'ן זיין א אידישע ווייב, שעצן וואס ס'איז חשוב אין דעם מאנ'ס אויגן, ווייל דאס ברענגט עווענטועל צו זיין א גוטע אידישע מאמע וואס לערנט די קינדער וואס ס'איז ריכטיג און וואס נישט.

■ וואס טוט איר אין א מינוט וואס איר ווייסט נישט וועלכן וועג צו נעמען?

דאווענען. תפילה. און כ'מין עס זייער ערנסט. ס'איז נישטא קיין נבואה היינט - ווייסן מיר דען טאקע וועלכן וועג צו נעמען? ווען מיר זאגן פאר דעם רבוש"ע, 'איך מיינ אז איך דארף טון אזוי, אבער כ'קען נאר זען וואס ס'איז יעצט, נאר דו זעסט דאס גאנצע בילד - ווייז מיר וועלכע ריכטונג איך זאל גיין, פירט אונז דער רבוש"ע אויפ'ן וויכטיגן וועג. וואס ווייסן מיר דען טאקע? וויפיל מאל מיינען מיר אז מיר ווייסן אויף הונדערט פראצענט וואס ס'איז ריכטיג, מיר פארלאזן זיך למשל אז דער שידוך איז די זאך, און צום סוף... ארבעט זיך עס נישט אזוי אויס? מיר זעען נישט דאס גרויסע בילד, און מיר מוזן סייווי צוקומען צו דעם רבוש"ע ביי יעדן טריט אין לעבן. ^K

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

דרך אגב, דעם זעלבן אופן וויאזוי א קינד פילט צו זיינע עלטערן, פילט ער צו דעם רבוש"ע: אויב פילט ער זיך באליבט און געשעצט ביי זיינע עלטערן, האט ער א שאנס צו פילן די ליבשאפט פון הקב"ה. און אויב טוט ער קיינמאל נישט גענוג גוט אין זיינע עלטער'ס אויגן, פילט ער גאנץ מעגליך נישט ווי ער טוט ריכטיג כביכול אין דעם אייבערשט'ס אויגן. ס'איז אינטערעסאנט צו באמערקן אז אסאך ערוואקסענע וואס זייער געפיל פון שרעק וועגט ווייט ווייט איבער זייער

זעלבע ריכטונג, וועט ער זיין רואיג און וויסן וועלכן דרך צו נעמען.

אויך, ווען א קינד טוט זאכן וואס ביידע עלטערן שעצן, פילט ער זיך סוקסעספול און געשעצט. אבער ווען איינער פון די עלטערן האלט פארקערט, וועט ער אלעמאל פילן אז וויפיל ער טוט נאר איז מען עס נישט גענוג. קיינער האט נישט ליב זיך צו פילן 'נישט גענוג גוט'. ווייל אויב וואס איך טו איז סייווי נישט גענוג, פארוואס זאל איך זיך אנשטרענגען צו ווערן בעסער?

■ א גוטן רעצעפט וואס איר ווילט מיטטיילן מיט די לייענער?

א one-bowl קאווע-קוכן רעצעפט וואס איז זייער געשמאק און גרינג צו מאכן.

c ground coffee (dissolved in 14/ c boiling water)

½ c cold water

¼ c sugar

1 c oil

4 eggs

2 T van. sugar

2 c flour

2 t baking powder

Preheat oven to 350. In a bowl, mix first 6 ingredients well. Add remaining 2 ingredients, mix, and pour into either a large loaf pan or a tube pan. Bake for approx. 45 minutes.

(Optional:) Let cool and add glaze:

1 t ground coffee (dissolved in 1 t boiling water)

½ cup Confectioners' sugar

2 T oil

Mix all ingredients in a plastic bag and stick the bag into boiling water to melt. Once melted, snip off a tiny corner of the bag and drizzle over cake.

T
D

EVERY KALLAH ORDER
WINS ON THE SPOT

5-15% OFF

UNTIL 1/19/25

KALLAH GIVEAWAYS

JOIN OUR KALLAH GIVEAWAY DRAWINGS

— EXTENDED —
UNTIL SUNDAY, JAN 19TH

GIVEAWAY #1

WIN YOUR ENTIRE
ORDER FOR FREE

THE BIGGER YOUR ORDER
THE BIGGER THE WIN

GIVEAWAY #2

2 WINNERS
OF \$250

TOWARDS YOUR
KALLAH ORDER

T
D TABLE &
DECOR

—> FREE TRANSPORTATION FROM BORO PARK, MONROE, MONSEY

347.746.8316 // 494 PARK AVE, BROOKLYN



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

COMPACT UTENSIL ORGANIZER

ניצבארער פראדוקט: די משפחה וואקסט קע"ה, און דערמיט וואקסט די עסצייג, אבער דאס לעדל איז געבליבן דאס זעלבע און ס'איז נישטא קיין פלאץ וואו זיי צו פלאצירן. מיט דעם נייעם "ארגעניזער" קען מען האלטן אסאך מער עסצייג אין דעם זעלבן קליינעם לעדל.



אינטערעסאנטער פאקט!

דער מוח מאכט אז מען זאל שפירן ווייטאג - אלע ווייטאגן וואס מיר שפירן אין אונזער קערפער ווערט קאנטראלירט דורך דעם מוח וועלכער שיקט די מעסעדזשעס צום קערפער. אבער דער מוח אליין קען נישט שפירן קיין ווייטאג.

סעזאנק פאר זעך וואך!

צומאל דארף מען אראפלייגן א פוס צו קענען גיין ווייטער.





ח. ראזנפעלד

845.200.3313 #101

זימאענשיע

אונטערנעמען צו העלפן פארמינערן די שאנסן פון באקומען דימענשיע בס"ד.

פארמיידען דיאביטיס - זייער פארשונג ווייזט אז דיאביטיס ברענגט אינפלאמאציע אין דעם מוח וואס פארמערט די אויסזוכטן פון דימאנשיע.

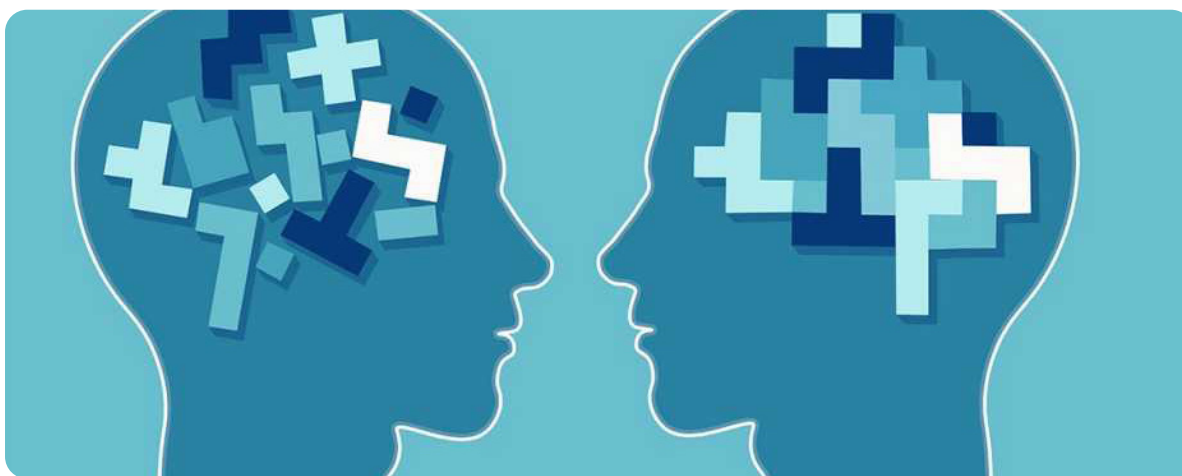
זיך האלטן צו א געזונטער וואג - עטליכע פון זייערע שטודיעס האבן געוויזן אז איבערזאג איז איינע פון די גרעסטע פאקטארן וועלכע ברענגען דימענשיע.

זיין אקטיוו - טעגליכע איבונגען פון דרייסיג מינוט גיין אדער שווימען, טוט אראפרוקן די אויסזוכטן פון באקומען דימענשיע.

זיין סאציעל אקטיוו - ווען א מענטש האלט זיך אקטיוו און פארברענגט מיט פריינד, אדער פירט דורך וואלונטיר ארבעט, האלט עס דעם מוח פרישער און מען איז אויך צופרידענער; האלטן דעם מוח אקטיוו העלפט באשיצן קעגן דימענשיע. לאמיר אלע זיין געזונט און שטארק!

פערצן פראצענט פון מענטשן העכער די זיבעציג ווערן ל"ע דיאגנאזירט מיט "דימענשיע", וואס איז זייער א שווערע מחלה ר"ל, צוליב דעם וואס ס'מאכט שווער דאס לעבן פאר'ן פאציענט וועלכער פילט זיך צומישט און אליין, ווייל ער דערקענט נישט די מענטשן ארום אים און אין אסאך פעלער אפילו נישט די אייגענע קינדער, און ס'איז שווער פאר די מענטשן ארום, ווייל זיי פראבירן צו העלפן אבער ס'איז נישטא קיין קאאפאראציע פונעם פאציענט וועלכער פארגעסט וואו ער געפינט זיך און קען אריינגיין אין אלטע זכרונות פון צענדליגער יארן צוריק און לעבן דארט, ווען די ארומיגע פארשטייען נישט וואס ער רעדט און ס'איז ווייטאגליך צוצוקוקן ווי א נאנטער מענטש מוטשעט זיך אבער מען קען נישט העלפן.

סטאטיסטיקלי פאסירט עס מער ביי פרויען ווי ביי מענער. א באריכט פון דריי דאקטוירים, וועלכע פירן דורך פארשונגען צו זען וואס מען קען טון צו פארמיידן דימענשיע, איז לעצטנס ארויסגעקומען, וואס ווייזט אויף עטליכע שריט וואס מיר קענען



fall in love

35% off
aw25

*SOME EXCLUSIONS APPLY

beauti
FULL
SIZE INCLUSIVE FASHION

HOURS: SUN-THURS 11:00AM - 6:00PM

51 MAIN STREET (NEXT DOOR TO ESTHER'S JEWELRY) | BEAUTIFULLBOUTIQUE.COM | 845.746.1305

זכות שעה
\$180

א שעה אין ביקור
חולים לזכות/
לישועות פון
אייערע נאנטע

זכות יום
\$360

א טאג אין ביקור
חולים לזכות/
לישועות פון
אייערע נאנטע



ביקור חולים דרב"י

ישועות
line

זכות יום
אין ביקור חולים

\$360

זכות שעה
אין ביקור חולים

\$180

וועלט אויס וועלכע טאג איר ווילט ספאנסערן
אייער שעה/טאג לע"נ אדער לזכות

טאג

לע"נ/לזכות



3

דער סארנא מעטאד

דער אומבאוואוסטזיניגער טייל פונעם מח פירט אויס זיין ארבעט שטיל און געטריי, אָן דעם וואס איינער זאל מיטהאלטן. דאס הייבט אן ארבעטן פון ווען א קינד ווערט געבוירן, און ארבעט אפילו ווען דער מענטש שלאפט.

דער אומבאוואוסטזיניגער מח פראצעסירט כסדר אינפארמאציע וואס קומט אריין פון די חושים און פון סיגנאלן אינעווייניג אינעם קערפער, פאסט אויף וועלכע זאכן עס קענען מעגליך אפּעקטירן דעם מענטש'ס וואוילזיין, און רעאגירט לויטן געברויך. צום ביישפיל, אויב שפירט דער מח אז עס איז קאלט, דירעקטירט ער דעם בלוט-פלוס אויף א וועג וואס וועט האלטן דעם קערפער ווארעם; אויב כאפט ער אויף א קלאפ אדער אינפעקציע ערגעץ אינעם גוף, רעאגירט ער מיט די פאסיגע מיטלען, אריינגערעכנט פיבער, געשווילעכק, א העכערע פראדוקציע פון ווייסע בלוט-צעלן אא"וו.

דער קאנצעפט פון ווייטאג איז אייגנטליך איין פונקציע פון דעם מח. א האנט אליין פאר זיך, קען נישט שפירן קיין ווייטאג, נאר ווען עפעס פאסירט מיט דער האנט, שיקט די האנט א מעסעדש צום מח, און דער מח רעאגירט דורכן צוריקשיקן א ווייטאג סיגנאל. דער מח טוט דאס כדי אפצוהיטן דעם מענטש, ער זאל וויסן זיך צו היטן פון א קלאפ, ברי, אדער אומריכטיגע באוועגונג, און די האנט זאל נישט געשעדיגט ווערן.

דער נערוון סיסטעם דינט אלס די פארבינדונג, ווי דער פאָסט סיסטעם פון דעם קערפער וואס פירט ארום מעלדונגען צו-און-פון דעם מח און אלע חלקים פון דעם גוף, אין א בליץ שנעלקייט. דאס זעלבע פאסירט מיט גייסטישע פאסירונגען און רעאקציעס. ווען דער מח זעט צום ביישפיל עפעס וואס זעט אים אויס צו האבן א מעגליכן

מענטש'ס חושים כאפן כסדר אויף וואס עס טוט זיך ארום אים. דער מח נעמט אריין די אינפארמאציע, נעמט ארויס דערפון וואס עס באדייט פאר אים, פראצעסירט געפילן און מחשבות וואס ער ברענגט אים, און איז מחליט וויאזוי צו רעאגירן.

עס איז די פליכט פון דעם מח צו דינען אלס אויפזעהר, צו דירעקטירן און קאנטראלירן די אלע פונקציעס. דער מח איז כסדר וואכזאם, ער כאפט אויף וואס עס טוט זיך אינדרויסן אין אינעווייניג פון קערפער, און שיקט כסדר באפעלן צו אלע איברים. דער מענטש קען זיצן רואיג אין דער צייט, נישט וויסנדיג איבער די דעטאלירטע אפּעראציעס וואס קומען פאַר אינעווייניג. ער טראכט נישט: אטעם אריין, אטעם ארויס, קיי, שלונג, שיק דאס עסן אויף אראפ, הארץ פאמפ בלוט אד"ג. די אלע זאכן פאסירן אין דעם הינטערשטן טייל פון מח, גערופן דער סוב-קאנטשעס, דער אומבאוואוסטזיניגער טייל.

דער מח פון א מענטש איז צוטיילט אין צוויי: דער באוואוסטזיניגער און אומבאוואוסטזיניגער טייל. דער באוואוסטזיניגער טייל איז דער טייל צו וואס דער מענטש איז באוואוסט - מחשבות, געפילן, באשלוסן, אלעס וואס גייט פאר אין דעם מענטש'ס מח, וואס ער ווייסט און שפירט. דארט האט דער מענטש גרינגן צוטריט און קאנטראל און ווייסט וואס עס פאסירט דארט.

רגאנגענער וואך האבן מיר ארומגעשמועסט איבער דער ווייטערדיגער אנטוויקלונג פון דעם מעטאד, און ווי טראץ ס'איז נאך ביז היינט אן אומאפיציעלער מעטאד וואס ווערט נישט געהעריג אנערקענט דורך דער מעדיצינישער וועלט, איז עס אבער געווארן גאר שטארק פארשפרייט און איז עפעס וואס האט שוין געהאלפן גאר אסאך.

וואס איז דאס?

וואס איז טאקע דער מעטאד וואס בלויז פון ליינען דערוועגן קען מען אויסגעהיילט ווערן? די טעאריע אין קורצן איז, אז די קרענק ווערט פראדוצירט אין דעם אומבאוואוסטזיניגן טייל פונעם מח. דער מח פון א מענטש איז א וואונדערליכע כלי וואס דער באשעפער האט באשאפן מיט פילצאליגע פונקציעס, און א געוואלדיגע צוזאמענארבעט פון אלע פונקציעס אינאיינעם כדי אויסצופירן זיינע פליכטן ווי עס דארף צו זיין.

דער קערפער איז ווי א קאמפליצירטע פאבריק, וואו פילצאליגע אויפגאבעס דארפן כסדר פאסירן כדי דער מענטש זאל קענען אנגיין. ווי דאס הארץ זאל קלאפן, די לונגען זאלן אטעמען, דער מאגן זאל פארדייען דאס עסן, אא"וו. אזוי אויך זענען דא גייסטישע פונקציעס; דעם



דעריבער וועט ער פרובירן אויפצוזוכן א לייכטע שוואכקייט ערגעצוואו אינעם קערפער און זיך דארט אנלייגן, אדער צוצושפילן אן עקזיסטירנדע קרענק. אמאל וועט דער פלאץ פון דעם ווייטאג גאר זיין א רמז, אן אנדייטונג איבער דעם אינערליכן דרוק וואס דער מענטש האט. למשל א מענטש וואס איז געדווקט וועגן זיין ארבעט וואס ער פירט אויס מערסטנס מיט זיין ארעם, קען שפירן ווייטאג אין ארעם.

נישט אלעמאל קען מען פארשטיין פארוואס דער מח האט אויסגעקליבן א ספעציפישן פלאץ אדער סימפטאם. געווענליך וועט דער מח אבער טרעפן עפעס א סיבה אין וואס אנצוהענגען דעם פראבלעם; דער ווייטאג וועט נישט ערשיינען גלאט אן קיין ערקלערונג. עס וועט זיך אנהויבן פונקט ווען מען כאפט א קלאפ, מען שטרענגט אביסל איבער א מוסקל, צי אויפן פלאץ פון אן אלטן קלאפ וואס האט שוין געזאלט זיך פארהיילן. דער מח שטעלט עס אויס אזוי, ווייל זיין ציל איז צו באשעפטיגן דעם באוואוסטזיניגן טייל פון מח. דעריבער וויל ער עס מאכן אויסזען נאטירליך.

קיינער פון די מענטשן וואס זענען געקומען צו דר. סארנא האבן זיך נישט באקלאגט איבער סתם ווייטאג, אן קיין סיבה. "צען יאר צוריק האב איך געהאט אן עקסידענט, און פון דעמאלטס טוט דער פלאץ וויי." "דער ווייטאג האט זיך אנגעהויבן איינמאל ווען איך האב זיך שטארק איינגעבויגן, אויפגעהויבן א שווערן אביעקט, פרובירט צו עפענען א פארהאקטן עפענטער..." כאטש די ווייטאג זענען געווען ווייט ארויס פון פראפארציע פאר דעם ספעציפישן גורם, האט עס אבער געהאט א לאגישע סיבה אויף וואס דער מח האט זיך ארויפגעכאפט. ^k

זיך צו ספראווען, און ער וויל זיך ארויסדרייען דערפון.

אזוויי עס איז דער זעלבער מח ווי דער וואס קאנטראלירט די פיזישע קערפער סיסטעמען, האט ער די מעגליכקייט זיך ארומצושפילן און פאבריצירן פיזישע ווייטאגן און קרענק כדי צו דערגרייכן זיין ציל. ער וועט טרעפן ווען און וואו עס לוינט אים דאס מערסטע, און אנהויבן זיין ארבעט.

דאס מערסטע אפט וועט עס אויסקלאפן אין א צושטאנד וואס ווערט גערופן TMS. דער באדייט פון TMS איז, אז דער מח שיקט ווייניגער אקסיגען צו די אפעקטירטע גלידער. אין רעזולטאט, הייבט עס אן וויי טון.

אזוי אויך, זענען דא אויטא-אימיון פראבלעמען, ווי-צום-ביישפיל אלערגיעס, וואס קומען פון דעם מח. אויטא אימיון באדייט, אז דער אימיון סיסטעם מאכט א טעות און שעדיגט דעם אייגענעם קערפער, ווי אטאקירן געזונטע צעלן. עס איז מעגליך אז דער מח אליין זאל מאכן דעם טעות בדווקא. צב"ש ארוישישקין א פאלשן מעסעדזש איבער אן אומשעדליכן סובסטאנץ, און דער קערפער רעאגירט מיט אן אלערגישער רעאקציע, אנערקענענדיג עס אלס שעדליך ווייל דער מח האט אים אזוי דירעקטירט.

עס זענען דא א רייע קרענק וואס זענען באקאנט אז זיי זענען פארבונדן מיט דעם אונטערבאוואוסטזיניגן מח. טייל פון זיי קומען בלויז פון דעם מח, און אנדערע זענען פארבונדן אויך מיט פיזישע פאקטארן. אזוי אויך זענען דא קרענק וואס קומען אריגינעל פון פיזישע אורזאכן, און דער מח צושפילט עס נאר און ברענגט עס ארויס שטארקער.

דער מח וועט זוכן צו ברענגען סימפטאמען וואס דער מענטש וועט דאס מערסטע אננעמען.

פאטענציאל צו שעדיגן דעם קערפער, צינדט ער אן א געפיל פון שרעק, באגלייט מיט פיזישע רעאקציעס; ער באפעלט דאס הארץ צו קלאפן שנעלער; ער ווערט בלאס; ער שיקט מער ענערגיע צו די גלידער ווי די הענט און פיס, צו זיין גרייט צו אנטלויפן; ער קען אנהויבן שוויצן, אא"וו ווען דער מח שפירט א געפיל פון שאנד און פארשעמונג, ווערט ער רויט; ווען ער שפירט פרייליך, ציט עס אויס די מוסקלען פון דעם פנים ארויסצוגעבן א שמייכל.

ווען דער מח איז אויסגעשטעלט צו סיי וועלכן גייסטישן דורכגאנג, וועט ער זיך צופאסן דערצו. למשל, א מענטש וואס זעט א שוידערליך בילד וואס איז צופיל פאר אים צו פארנעמען, קען דער מח עס גענצליך אויסמעקן פון זיין זכרון. א מענטש וואס איז אויסגעשטעלט צו כסדר'דיגע גייסטישע אונטערדריקונג, וועט אנטוויקלען נאטורן וואס זאלן אים העלפן דאס אריבערטראגן. ווי מען האט געזען ביי דער צווייטער וועלט קריג, ווען מענטשן זענען ליידער געווען אויסגעשטעלט צו שוידערליכע מיטמאכענישן און פייניגונג וואס זענען פיל מער ווי א מענטש קען דערהייבן, האבן די מענטשן אנטוויקלט א גענצליכע קאלטקייט; זיי האבן פונקציאנירט ווי ראבאטן, אן קיין געפילן. דאס איז א מעכאניזם פון די מוחות וואס האבן געשפירט אז די געפילן זענען צופיל צו פארנעמען, און זיי וועלן אנדערש נישט קענען דורכטראגן.

איין מעכאניזם פון דעם מח וואס ער ניצט זיך צו ספראווען מיט שווערע געפילן, ארבעט אויף אזא וועג. דער מח מאכט אפ אז עס לוינט אים צו ליידן פיזישע ווייטאגן, מיטן ציל אז עס זאל אוועקנעמען דעם מענטש'ס קאפ פון זיינע אינערליכע געפילן. ער האט געפילן וואס ברענגען אים דרוק, מיט וואס עס איז אים נישט באקוועם



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

אין אפיס

מיינע הוצאות זענען ארויף; וואס קען איך טון?

איר א רעז אבער איר שפירט נישט אז אייערע יעצטיגע אויפגאבעס בארעכטיגן עס, גייט צו אייער בעה"ב און שלאגט אים פאר אז איר קענט נעמען אויף זיך נאך פליכטן - וואס וועט פארמערן אייער ווערד.

אויב איר האט א נייע דירה און איר מוזט האבן א רעז דאס צו קענען דעקן, זאגט אים זייער קלאר אז איר דארפט האבן מער געלט און איר זענט גרייט צו נעמען אויף זיך מער ארבעט כדי דאס צו פארדינען. פרעגט אים וואס איר קענט צוגעבן צו דער ביזנעס, וואס זאל אייך מאכן קוואליפיצירט פאר א רעז, און אזוי וועט איר זיך בעז"ה קענען דעקן.

אין איין ווארט: ווען די הוצאות זענען העכער דארף מען פארדינען מער, אבער עס איז אייער אחריות דאס זיך צו פארדינען און ליגט נישט אויפן בעה"ב. ^K

חתונה, מען מופט אריין אין א נייער דירה, אד"ג, מוז מען באקומען א רעז. אבער, צו דער זעלבער צייט איז אויך אמת וואס מיר האבן געשריבן, אז דער בעה"ב איז נישט מחויב צו העכערן אייער געהאלט בלויז ווייל איר האט געמופט. עס האט גארנישט מיט אים.

אויב אזוי וועט איר פרעגן, נו אויב איך מוז באקומען א רעז צו קענען אנגיין, אבער ער איז נישט מחויב מיר צו געבן א רעז, וויאזוי קען עס צושטאנד קומען? דער ענטפער איז אז איר זענט דער וואס דארף זען צו ערלעדיגן דעם רעז; נישט ער.

פארגאנגענער וואך האבן מיר אויסגעשמועסט אויף וואס ארויף אן ארבעטער קען בעטן א רעז. עס איז אבער דא נאך א וועג וויאזוי צו באקומען א רעז וואס מיר האבן נאכנישט אויסגעשמועסט, און דאס וועט טאקע זיין א גוטע אפציע אין אזעלכע פעלער וואס מיר רעדן דא. אויב דארפט

נעם לעצטן ארטיקל האבן מיר אויסגעשמועסט אז א רעז באקומט מען ווען מען קען איבערצייגן אז מ'האט עפעס אויפגעטון אין דער דזשאב, און גארנישט אין דיין פערזענליכן לעבן מאכט דיך נישט קוואליפיצירט פאר א העכערן געהאלט.

מיר האבן באקומען א מעסעדזש פון א ליינערין וועלכע טענה'עט אז ס'איז נישט ריכטיג. ווען מען האט חתונה, מ'האט א קינד, אדער סיי וועלכע זאך וואס ברענגט ארויף די לעבנס קאסטן, מוז מען באקומען א העכערונג צו דעקן די העכערע הוצאות. אנדערש לוינט זיך נישט און מ'קען נישט אזוי בלייבן ארבעטן.

דער אמת איז אז זי איז גערעכט; ס'איז קלאר אז מ'קען נאר ארבעטן פאר א געהאלט וואס מאכט סענס און וואס גיבט גענוג וויפיל מען דארף. און דעריבער איז טאקע קלאר אז ווען מען האט

Warm Heimeshe Home In Monsey

**We care with
love and devotion
for Adults with
special needs**

**We focus on
building and
advancing peoples
life for a
better future**

**We are affiliated with the TMS Treatment
which has been proven for a 80%
success rate in depression**

Call: 845.826.6673

- ◆ We accommodate and monitor medical & psychotherapy appointments.
- ◆ Private house with full care provided and special attention given for details.
- ◆ Monitoring and taking care of the daily med's intake.
- ◆ Occupation during the day provided accordingly.



Same as ~~doona~~ for Half Price

"Doona's quality without Doona's price tag"

ONLY
\$239-\$269

914-262-8449
FREE DELIVERY



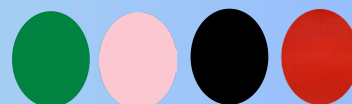
AVAILABLE WITH BAG



MUTIPLE FUNCTIONS



AVAILABLE COLORS



HOME DÉCOR | DINING | JUDAICA | GIFTS

accents
JEWELRY FOR YOUR HOME

GIFTING MADE
EASY IN ISRAEL



✉ INFO@ACCENTS.CO.IL ☎ +077-9022430 📞 +972-542152503

ACCENTS.CO.IL

MP3 & DJ Music Systems

Rent all your sound equipment
for any event with us.



י"א, אפ"ל
ספיקער און...

VOLUME
SOUND EQUIPMENT RENTAL

One call is all it
takes for delivery
and setup

347.940.1740

פיט שפיל פון אליק

קאפיטל 15

אין קרצן פון פריער: העני האט א שווערן שבת נאכמיטאג נאך איר שוועסטער'ס אויפרייסערישער קידוש, זי ווערט כסדר אנגעצויגן און פארביטערט. נאכמיטאג קומט איר חבר'טע חוי שענפעלד איר באזוכן און דערציילט איר אז איר שוויגער קומט שוין אהיים צו איר הויז. זי רעדט אויך פון אמונה-שיעורים וואס האבן איר געראטעוועט אין דער שווערער צייט. העני וויל איר גארנישט זאגן ווען זי הערט אז איר שוויגער קומט צו איר הויז וואוינען, גלייבנדיג א חוי כאפט נישט אין וועלכע נייע פארמעסטונגען זי גייט אריין.

מינוט האט זי עס רואיג צוריק פארמאכט, ווען מאלי קען שפירן איר דאפלטן הארץ-קלאפ. עס האט אויסגעזען ווי זי האט פארשטאנען די ווערטער פון איר מאמען, אבער נאכן זען אז זי ליגט איינגעקלאמערט אין די ווארימע הענט פון איר מאמען, איז זי ווידער פארזונקען געווארן אין א געשמאקן שלאף.

צום סוף איז ליבי גרייט געווארן. מאלי האט איר איינגעפאקט אין איר וועגעלע. מיט די מחשבות אז די ספעציעלע נשמה האט השי"ת געגעבן אין איר האנט און זי וועט טון דאס בעסטע פאר'ן קינד, האט זי גענומען די כוחות ארויסצוגיין אויפן וועג.

זי האט געווארפן אפאר קורצע אנווייזונגען צו קריסעלדא, און אריין אין קאך צו טרעפן נעלסי, וואס איז שוין געשטאנען איבערגעבויגן איבער דעם דריטן זעקל.

מאלי האט אריינגעבליקט אין די זעקלעך, און אפילו זי האט היינט כמעט נישט געגעסן, האט דאס געמיש פון אלע סארטן איבערבייסן און מילכיגס געמאכט איר מאגן זיך דרייען.

"דער 'באס' האט מיר געהייסן דאס אלעס איינפאקן," האט נעלסי זיך פארענטפערט, ליינענדיג מאל'ס אומצופרידענע מינע.

"ס'איז שוין גענוג," האט מאלי געלייגט אירע הענט אויף די זעקלעך, אפצושטעלן דעם פלוס פון עסנווארג. "יעצט דארף מען שוין גיין."

אלי איז געשטאנען ביי דער אפענער שאפע און ארויסגעקליבן די שענסטע 'סעט'. אפשר אזוי וועט זי מצליח זיין צו אנטון איר ליב'ן און זיך קענען גרייט מאכן צו גיין.

מיטן סעט אין האנט איז זי צוגעגאנגען צום וויגל און אריינגעקוקט, און אזוי ווי יעדעס מאל ווען זי האט נאר אנגעקוקט איר טאכטערל איז זי נאכאמאל איבערגענומען געווארן פון איר שיינקייט; איר זיסע פנים האט געפאנגען איר מאמיש הארץ און אויטאמאטיש האט איר מאלי צוגעדריקט צום הארץ מיט א ליבליכן גלעט. דאן האט זיך מאלי איידל געזעצט מיט איר אויפן פאטעל דערנעבן.

"מיין קליינטשיקס, איך נעם דיך יעצט אויף א וועג וואס רוב מענטשן וואס דרייען זיך דא אויף דער וועלט וועלן עס אין לעבן נישט דורכגיין, און דו מיין קליין הארץ וועסט עס דורכגיין אלס פיצל. א שפיטאל טוט וויי, און דו וועסט נישט ברוגז זיין אויף מיר, ווייל איך טו דאס נאר פאר דיר, פאר דיין לעבן." די ווערטער האבן פארציילט די ליבשאפט וואס א מאמע טראגט צו איר פיצלס. ס'איז טאקע געווען טרויעריגע ווערטער, אבער קען מען דען וויינען ווען מען רעדט צו די קליינע מתנות פון השי"ת?

ליבי האט געעפנט אירע אויגן און געקוקט אויף איר מאמען. נאך אפאר



דיקן באשולדיגונגס פינגער.

"דא רעדט זעליג ענגלמאן פון 'עילג' פראפערטיס און אינוועסטמענטס. איך קען וויסן פארוואס איך שטיי דא אויפן פיפטן שטאק?!"
זיין קול איז געווען הארט, און זיין ציל איז געווען איר אריינצופארן אזוי ווי ער איז געוואוינט. אבער דער טאן פון דער העפליכער סעקרעטארין האט ווייטער געזונגען אזוי ווי מען האט איר געלערנט, "אנטשולדיגט סיר, איך האב נישט פארשטאנען, מיט וואס קען מען אייך העלפן?"
זעליג האט געשאקלט זיין קאפ מיט אויפברויז, און ארויסגעבלאזן אביסל קאכעדיגע לופט צו האלטן זיין קול סטאביל. "איך האב באשטעלט א באגעגניש מיט דאקטאר וויטמאן דא אין שפיטאל."
"וואס איז דער נאמען פונעם פאציענט?" האט די סעקרעטארשע אנגעהויבן די רוטינע שאלות.

און זעליג האט געמוזט אויפגעבן און קאאפערירן ווי א וואויל טאטעלע. ווען ער האט געענדיגט איבערגיין אלע אינפארמאציע האט זי מיט א פאלשן מיטלייד געזאגט, "אוי אנטשולדיגט, אבער דער דאקטאר האט געהאט א דרינגענדע אפעראציע היינט צופרי."

זעליג האט זיך שיר פארלוירן. "און איך קען וויסן ווען ער וועט דא זיין? איך ווייסט אז איך שטיי דא מיט מיין ווייב און פיצל קינד?!"
"איך פיל באמת שלעכט," האט איר קול ווייטער געשפילט אויף דעם דינעם העפטליכן נאט, "אבער איך קען נישט וויסן."
"איר קענט מיר אפשר אויסגעפינען?" האט זעליג פארלאנגט מער ווי געפרעגט.

"אוי אנטשולדיגט," האט זיך איר קול בכלל נישט געהערט ווי ס'גייט איר עפעס אן, "אבער איך קען נישט שטערן דעם דאקטאר. איר זע אייך פארשריבן אויף זיין היינטיגן סדר היום, און ווען ער וועט קענען וועט ער גלייך קומען."
זעליג האט אפילו נישט געענדיגט מיט דער לעצטער פארמאלער באגריסונג, און אראפגעקנאקט דעם טעלעפאן.

מאלי איז געשטאנען אנגעלאנט אויף דער וואנט, ווען שטילע טרערן מאכן זייער וועג אראפ אירע באקן.

זעליג האט צאמגעברענגט זיינע הענט פון פארנט און זיינע פינגער האבן זיך לייכט אנגערירט; בלויז זיינע פינגערס האבן זיך שטייטליך גערוקט אין דער טויט שטילקייט.

"נישט דא קיין בריה, מיר דארפן האבן געדולד און ווארטן," איז ער צוגעגאנגען צו די בענקלעך וואס די נויס ביים אויפנאמס-טישל האט זיי פריער צוגעוויזן.

מאלי איז ארויפגעפאלן אויף דעם ערשטן בענקל און צוגערוקט ליבי'ס וועגעלע צו זיך. זי האט געכאפט א בליק אויף איר קינד און א קליין שמייכל

נעלסי האט אויפגעהויבן אלע זעקלעך און נאכגעגאנגען מאל'ס פוסטריט אויפן שפיץ פינגער.

דער באשלוס אז נעלסי קומט מיט, איז פון דער ערשטער מינוט נישט געפאלן פאר מאלי. אבער זעליג האט אומצוויידייטיג געהאלטן אז זי מוז האבן איינע צו דער האנט. א שוואכע קימפעטארן אין שפיטאל קען נישט זיין אליין. און מאלי האט זיך געטראפן אויפן וועג.

מיט זעליג ביים רעדל האט זיך דער גלאנציגער שווארצער ווען אריינגעגליטש אין דעם שפיטאל קאמפלעקס. אזוי געשמירט איז געווען די לאנדונג פון דער געהעריגער געזונטער וועלט צו דער מעדיצינישער קאמפליצירטער וועלט.

מאלי האט זיך געווארפן, און דאס אומקאנטראלירטע געפיל צו אנטלויפן, איז איר נאכאמאל באפאלן. כאטש זי האט א גאנצן וועג גע'חזר'ט, גערעדט און זיך דערמאנט אז זי טוט דאס בעסטע פאר דער טייערער נשמה מיט וואס השי"ת האט איר אנפארטרויט, האט דער פחד פון איבערגעבן איר טייערסטע פארמעגן אין די הענט פון די דאקטוירים און קראנקן-שוועסטערס שווער געמאכט איר גיין, און זי האט זיך געווארפן אזוי ווי ווען זי שטייט אָן א מאנטל אין ציפּעדיגע פרעסטן.

זיי זענען אריין אין איינער פון די פילצאליגע עלעוועיטארס און זעליג האט געדריקט אויפן 'פינף'; די טיר האט זיך פארמאכט און מאלי האט אויך פארמאכט אירע אויגן. זי האט נישט געוואלט זען ווי אזוי די טיר מאכט זיך אויף און די נויסעס שטייען מיט אויסגעשטרעקטע הענט איבערצונעמען איר ליב'ן.

די עלעוועיטאר האט זיך שנעל געהויבן און זיך אפגעשטעלט ביי דעם פיפטן שטאק. די טיר האט זיך געעפנט, און זיי זענען ארויס. זיי האבן זיך ארומגעקוקט און געדרייט אויף דער גלאנציג-באשמירטער ערד, אבער קיינער האט זיי נישט אפגעווארט, לאזנדיג טאטע-מאמע שטיין צעמישט.

האט מען נישט אפגעשמועסט מיטן הארץ דאקטאר אז צען אזיגער וועלן זיי זיין אויפן פיפטן שטאק ביי דער פידיאטריק הארץ אפטיילונג?!

זעליג איז צוגעגאנגען רעדן צו די נויסעס, אבער זיי האבן נישט צופיל געוואוסט נאר געהייסן ווארטן ביי א זייט ביז דער דאקטאר וועט קומען.

זעליג האט ארויסגעשלעפט זיין סעלפאן און אומגעדולדיג אריינגעדריקט די נומערן פונעם דאקטאר מיט וועם ער איז געווען אין פארבינדונג אין די לעצטע פאר טעג.

"דא רעדט העלענא פון דאקטאר וויטמאן'ס אפיס, מיט וואס קען מען אייך העלפן?"

"נו?" האט זעליג ארויסגעלאזט א לאנגע ווארט וואס האט שטייף פארלאנגט. "דא רעדט העלענא פון דאקטאר וויטמאן'ס אפיס, מיט וואס קען מען אייך העלפן?" האט די סעקרעטארין איבערגעזונגען איר פזמון, נישט כאפנדיג דעם





האט זיך אויסגעשפרייט אויף אירע נאסע באקן.
זעליג איז געבליבן שטיין און געווארט ביז מאל האט צוריק אויפגעהויבן
איר בליק צו אים.

"איך גיי," האט ער שטיל געפליסטערט.

מאלי'ס אויגן האבן געשפיגלט טאטאלע שאק.

"עס איז בעסער אז איך זאל היינט נישט זען דעם פארשלעפטן דאקטאר,"
האט זעליג לייכט געשאקלט זיין קאפ פון זייט צו זייט ווען זיינע הענט ליגן
אין זיינע טאשן. מארגן, ווען מען וועט מאכן די פראצעדור וועל איך דא זיין."
מאלי האט געעפנט איר מויל ווילנדיג עפעס זאגן, אבער די צעמישעניש פון
בלייבן אליין אין שפיטאל האט איר אויפגעברענגט טויזנטער פראגעס אויף
איינמאל, און חוץ טרערן האט זי גארנישט געקענט ארויסברענגען.

זעליג האט געווארפן א קליינעם שמייכל צו זיין שלאפנדן טאכטערל אין איר
וועגעלע, זיינע אויגן האבן אויסגעדרוקט פאר א סעקונדע מיטלייד צו זיין
פריי וואס כליפערט אויפן בענקל, אבער מער פון דעם האט ער נישט געקענט
טון. ער האט זיך אויסגעדרייט און געגאנגען.

נאך צוויי טריט האט ער זיך פלוצלינג געגעבן א שארפן דריי אויף צוריק.
"ווען דו בארואיגסט זיך, רופ מיך און איך וועל טון אלעס דיר צו העלפן. איך
קען שיקן עריק זאל דיר ברענגען וואס דו וועסט נאר דארפן, און לאז די נעני
דיר העלפן מיטן בעיבי."

די עלעוועיטאר האט געעפנט אירע טירן, און זעליג האט נישט מער
געדארפט. מיט שנעל טריט איז ער אריין, די זילבערנע אויטאמאטישע טירן
האבן זיך פארמאכט און די עלעוועיטאר האט אנגעהויבן פארן אויף איר וועג
אראפ.

יענער מינוט איז צוגעקומען צו מאל'ן א יונגער דאקטאר מיט א פריינטליכן
שמייכל.

"מרת ענגלמאן?"

מאלי האט געשאקלט מיט איר קאפ, ווען זי פרובירט אראפצושלינגען אירע
טרערן א מינוט צו שפעט; דער דאקטאר האט עס שוין באמערקט.

"איך בין דאקטאר סטיוו. דאקטאר וויטמאן האט מיך געשיקט אז איך זאל
איבערנעמען זיין פלאץ ביז ער קומט צוריק פונעם אפעראציע צימער. עס
האט זיך געמאכט א נויטפאל מיט איינעם פון זיינע פאציענטן, און ער וויל
איך לאזן וויסן אז ער וועט באלד דא זיין. אבער קומט, איך קען אנפאנגען די
פראצעדור."

מאלי האט זיך וואקלדיג אויפגעשטעלט און נאכגעפאלגט דעם דאקטאר.
אין צימער האט א נירס איבערגענומען די קליינע ליבי, און ארויפגעלייגט
אויף דעם ווייסן גרויסן שפיטאל בעטל. כאטש עס איז געווען א בעטל, מיט
די נויטיגע אייזנס ארום, האט די קליינע ליבי אויסגעזען אזוי פיצל אינדערמיט,
אזוי פיצל און אומבאהאלפן.

דער דאקטאר האט געעפנט דעם קאמפיוטער און אנגעהויבן אריינקלאפן די
אינפארמאציע. ביזדערווייל האט די נירס אראפגענומען פון ליבי'ן אירע
טייערע קליידער און עס געלייגט אויף א בענקל דערנעבן, און עס
אויפגעטוישט מיט א פיצל שפיטאל קלייד און דערנאך האט זי באהאפטן
ליבי'ן צו די 'מאניטערס'.

ביז מינוטן האבן די נומערן אנגעהויבן צו לויפן אויפן סקרין - איינס וואס
מעסט די פולס, איינס וואס מעסט דעם אקסיגען, און איינס וואס מעסט די
בלוט צירקולאציע.

מאלי האט געכאפט א בליק אויף איר טאכטערל און מיט ווייטאג באמערקט,
'פון מיין פרינצעסן איז זי געווארן נאך איינע פון די סטאטיסטיקס אין
שפיטאל; א פאציענט מיט נומערן, וואס וועט מאכן נאך א מעדיצינישע פייל
פאר סטודענטן און דאקטורים צו שטודירן.'

"לאמיר אין קורצן איבערגיין איר באהאנדלונג, פארוואס מיר זענען היינט
דא," האט דער יונגער דאקטאר פארמאכט דעם קאמפיוטער. "זי דארף מארגן
דורכגיין א פראצעדור צו האלטן אפן דאס קליין לעכל אין איר הארץ און
באקומען א קלארן בליק אויף דער שטארקייט פון איר בלוט צירקולאציע.
דערפאר דארפן מיר היינט נעמען בלוט פאר די נויטיגע טעסט און
אינפארמאציע."

"איך האלט," האט דעם דאקטאר'ס אויגן געשפיגלט מיטלייד צו דער מאמע
וואס קען זיך קוים האלטן, "אז איר זאלט שוין בלייבן אין שפיטאל
איבערנאכט. נעמען בלוט פון אזא פיצל קינד איז א שווערע פראצעדור, און
היינט דארף מען נעמען בלוט, און מארגן איר אריינלייגן אן איי-ווי. איך ווייס
נישט אויב איר זענט באקאנט, אבער עס קען נעמען א וויילע, ווייל אירע
אדערן זענען אזוי פיצל און דין, וואס קען צוברענגען אז די פראצעדור זאל זיך
פארשלעפן, דערפאר וואלט איך שטארק רעקאמענדירט אז מען זאל איר
היינט אריינלייגן אן איי-ווי. עס וועט טאקע נאך גארנישט טון היינט, און
פשוט זיין פארמאכט, אבער דאס וועט אונז העלפן זיין גרייט פאר'ן מארגענדיגן
טאג."

מאלי האט געוואלט פראטעסטירן. 'אפשר איז א בעסערע עצה אז מען זאל
אריינלייגן אן איי-ווי און מען זאל איר לאזן אהיימגיין און צוריקקומען מיט
דעם מארגן גלייך צופרי?' זי קען אבאכט געבן אויף דעם איי-ווי איבערנאכט
אבער מאלי האט שוין פריער געהאט איר ערשטע לעקציעס ווי אזוי טענות
לאזן זיך אויס א בוידעם, און זי האט באשלאסן צו אויפגעבן, פשוט מיטגיין
און זיך לאזן פירן. און אפשר איז טאקע בעסער אזוי, אזוי קען זי האפן אז
מארגן וועט אלעס פארן אזוי ווי געפלאנט.

פארשטייט זיך קומט איר



געשמאקע
דעליקאטעסן פון
ארום דער וועלט

יִסְתַּנְא'ס געסלס

Recipe and styling by: M. Breuer

Crispy Rice Salad

This elegant salad will surely be a new favorite. It's delicious crunch, savory dressing, and gorgeous presentation makes it perfect for any occasion. Enjoy!

Ingredients:

For the crispy rice:

- 2 cups cooked white rice, cooled
- 1 heaping tbsp. Chilli paste
- 3 tbsp. Oil
- 1 head lettuce, chopped
- 4 Persian cucumbers, diced
- About 5 scallions, chopped
- 1 cup shelled edamame
- 1 avocado, diced

For the dressing:

- 14/ cup soy sauce
- 14/ cup seasoned rice vinegar
- 2 tbsp. Oil
- 1 tbsp. Brown sugar
- 12/ lime
- 1 garlic clove

Instructions:

Preheat oven to 400 Fahrenheit.

In a large bowl mix rice, chilli paste and oil. Spread it on a lined baking sheet and bake for 40 min tossing the rice every ten minutes. Let it cool down once crispy golden.

Whisk all sauce ingredients together.

Assemble:

Lettuce, cucumber, edamame, avocado, scallions, crispy rice and sauce. Enjoy!



RambamCare
LEGENDARY CARE CLOSE TO HOME

Kiryas Joel's Medical Center
Care You Can Count On

URGENT CARE



Emergency Room Doctors

WITH A PROVEN RECORD!

WALK-IN, NO APPOINTMENT NEEDED!

Podiatric Medicine



Jeffrey H. Stark, DPM

Board-Certified Podiatrist

Lyme Disease



Leon Kohanbash FNP-MS

Lyme Disease Expert

Podiatric Medicine



Dr. Alicia Kim, DPM

Podiatrist

Dermatologist



Chavi (Elana) Klein, PA

Dermatologist

Occupational Therapist



Baruch (Slava) Belobrovka, OT

Occupational Therapy and Physical Wellness



845.783.1234

Forest Corner Strelisk, Monroe New York, 10950

TNOIM
CHASSINA
BABY
ALL YOUR OCCASIONS

BOOK YOUR PHOTOBOOK TODAY.....

B. GOLDBERGER
845-662-7733

R & R Trimming
31 Almond Ln. - 845.733.8482

Notions, Tailoring supplies

Trim fabric shop, Alterations

Cameo collection Jewelry
good alternative for 14K gold



WE SERVICE ALL MAJOR APPLIANCES & BRANDS

On Time

**Appliance
Air Conditioning
& Refrigeration
Service**

845-418-3838

We Service

- Rockland
- North Jersey
- Upstate NY



אייער פריינד
חזקי לאוינגער



Award-Winning Yerushalmi Kugel



Ingredients:

- 3 cups sugar
- 3 tbsp vanilla sugar
- 2 cups oil
- 8 cups water
- 1 tsp salt
- 2 tsp black pepper
- 2 tbsp cinnamon
- 2 bags lukshen (noodles)
- 12 eggs



Instructions:

1. Caramelize the Sugar: In an 8-quart pot, heat the 3 cups of sugar over low heat, stirring occasionally, until it turns a deep caramel color. Be patient and stir gently to avoid burning.

Carefully add 8 cups of water and 1 tsp of salt to the caramelized sugar. Increase the heat to high and bring the mixture to a boil.

2. Cook the Noodles: Once the water is bubbling, add the 2 bags of lukshen (noodles). Let it boil for 8–10 minutes, stirring occasionally.

Turn off the flame and let the noodles rest in the pot for 2 hours to allow the water to fully absorb.

3. Combine Ingredients: After the noodles have absorbed the liquid, add the remaining ingredients:

- 3 tbsp vanilla sugar
- 2 cups oil
- 2 tsp black pepper
- 2 tbsp cinnamon
- 12 eggs (beaten).

Mix thoroughly to ensure all the flavors are evenly distributed.

4. Bake: Preheat your oven to 350°F (175°C). Spray two 10-inch round baking bekalach with oil and pour the kugel mixture into it. Bake for 45 minutes to 1 hour, or until the top is golden brown and slightly crispy.



בס"ד

FIXRR+

Where every repair is perfect plus.

WE'VE GOT YOU COVERED

- Painting.
- Electric.
- Plumbing.
- Handy Work.
- Shelving.

+ **845.244.9500**

+ 31 Larkin Dr, Monroe NY 10950

+ Info@fixrrplus.com

• Licensed and Fully Insured.
Commercial & Residential Repair.

Our skilled professionals provide
lasting home repairs that go far
beyond makeshift fixes.

בס"ד

באבא/מאמא
באסטאט,
אייזר האניג קעק
פאר אייזר
אייניקל/קנדס
אפערן



Bonus!
Get free cookies
with
purchase of
a
honeycake

WE CUSTOMIZE TO YOUR THEME
TO ORDER CALL:
E.S. 845-662-1417

Discover How To Double The Beauty Of Your Kitchen:

You have beautiful countertops. Your backsplash is
at least as visible as your countertops.
AND NOW IT'S AFFORDABLE, TOO.

**ORDER YOUR LOVELY
BACKSPASH TODAY!**




SKYTILE
TILE INSTALLATIONS
845.200.2600

Ceramic,
Porcelain, Vinyl

Describe•biz

SHOW THIS COUPON
\$100
COUPON
תושבי קרית יואל
ON YOUR BACKSPASH

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





די איזענא'ס חנום

Brooklyn:
718.387.8660
brooklyn@swappliances.com
162 Wallabout Street
Brooklyn, NY 11206

Monroe:
845.777.8660
upstate@swappliances.com
101 Carpenter Place (Off Lake St.)
Monroe, NY 10950

