

איזענע

אינפארמאציע

וויליאמסבורג

בארא פארק

מאנסי

קרית יואל

UK/EU

חכמת נשים
א באלערנדע שמועס מיט די
חשוביע מרת. שפיצער תחיי

צירקל
שטודיעס, עצות און געדאנקען
איבער 'נאשן ביינאכט'

פענסטערל
די היסטאריע פון חלוקות...



דער קוגל איז יא פארווע.

ס'איז גאנץ קלאר...



Distributed by:
A&M Judaica & Gifts Inc.

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

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

Available in your local supermarket:

DAIRY

MEAT

PARVE

Record. Mix. Create. Inspire.

From the first note
to the final mix,
we value your voice.
With professional recording,
harmony arrangements,
and custom lyrics,
we bring your sound to life.



Vocal
Recording

Harmony
arrangements

Editing
and
mixing

Lyrics
Yiddish and
English

Private
recording
courses

Female and Male
engineer available

Contact us:
07867112458
volumestudiosuk@gmail.com

VOLUME
STUDIOS

• Where voices are valued •



**QUALITY ELEVATED,
PRICES LOWERED!**

**Experience the Freshness
you Deserve at KS Meats**

Our commitment to quality has reached new heights and we've lowered our prices to make premium cuts more accessible to you. Every slice is a testament to our dedication for excellence.



Only at
Kosher Savers
Knoll Street - 0161 792 8860



Delectable Treats, Perfectly Gifted.

Gift trays filled with handcrafted treats,
designed to deliver a perfect balance of
crunch and flavour in every bite.

Freshly Restocked

Straight from The Nuttery NY,
where quality meets indulgence.



Nutty Chocolate
Pretzel and Nuts
Gift Tray-Medium Size

£88



Nutty Chocolate
Gift Tray-Small Size

£58



Nutty Chocolate
Bark and Nut
Section Gift Tray 5

£55



the
NUTTERY



07477391217

thenutterylondon@gmail.com

Ask for our catalogue to view our exquisite range

All you get is a hem.

You don't get a 20-minute wait. Or an underground dungeon with winding stairs.
You don't get shouted at in Russian or Spanish or told to come back tomorrow.
And for 10 days after that.



Buttons
& Hems®

By Buttons Studio

020 8802 0200 • 99 Clapton Common, London E5 9AB • info@buttonsstudio.com

Relax in ultimate comfort.

Upgrade your comfort
with Relaxa recliner sofas.

Crafted with
E-Leather SL2i
the premium choice trusted
by British Airways, Nike, and
TFL for its durability and
easy maintenance.
Performs 40-100k in the rub test.



Don't miss out on reduced prices:

1 Seater: rrp £450 - Now **£380**

2 Seater: rrp £720 - Now **£580**

3 Seater: rrp £950 - Now **£780**

Set of 1, 2, and 3 seater - £1620

Limited stock available.

Easily detachable sofa,
No tools needed

COLOURS



Relaxa.

07599 842 892

טייערע אידישע מאמעס:

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

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



ס'אויז נישט וואס זי מאכט, ס'אויז חייט וואס זי מאכט עס



It's not so much about the recipe as it is about the quality of the ingredients. And with Wondermills, the difference is obvious.

**The Wonders
of Wondermills**



The **Doona X Car Seat Stroller**
Delivered to your door.

doona™



\$749.99
Available Colors



Accessories:

Rain Cover \$62.99

Carriage Bag \$73.69

Winter Cover \$92.99

doonaboo

Doona & Bugaboo, at bundled prices.

Get Yours Delivered Call / Text:

(845) 366-6225

WINTER BUNDLE

Doona X



+

Footmuffs



+

Raincover



= 879.99

The **Bugaboo Cub Complete**
Delivered to your door.

Accessories:

Wintercover - \$169.99

Seat liner - \$93.99

Carriage bag - \$79.99

Rain Cover - \$94.99

Bundle (Carriage bag,

Seat liner, Wintercover)

- \$229.99

 **bugaboo®**

Available
Colors



\$879.99

Create a home you love ♥



It's never too late to
get organized,
or too early to start
Pesach cleaning.

Pay a penny a minute instead of \$100 an hour.
Do it for yourself or implement it for others.

Pesach
will never
stress you
again.

you can still join the many
thrilled participants!

order in your space™
PLAC=IT
A project of MLM Organizer

845.515.0003

For the course in English, Leave a message at 5-5

וגם צדה לא עשו להם (שמות י"ב – ל"ט)

ווען אידן זענען ארויסגעגאנגען פון מצרים האבן זיי נישט מיטגענומען קיין שפיץ. רש"י זאגט אז דער פסוק קומט צו פארציילן דעם לויב פון אידן, אז זיי האבן נישט געזאגט, "ווי אזוי גייען מיר אין מדבר אן קיין שום שפיץ?" נאר זיי האבן געגלייבט און זיי זענען געגאנגען אן קיין שאלות. סיי ווען א איד פאלגט א צדיק בתמימות, טראצדעם וואס ער פארשטייט נישט ווי אזוי זיין ישועה וועט קומען, איז דאס עפעס וואס איז ווערד געלויבט צו ווערן.

מאכט זיכער אז ווען איך קום צוריק, פארמאגט איר די נויטיגע דאקומענטן! האט דער אפיציר געווארנט, שאקלענדיג א דראענדיגן פויסט. "איר וועט ביטער אפשניידן אויב איר איגנאירט די ווארענונג!" אפגעזאגט זיין שטייפער מעלדונג האט דער אפיציר ארויסמארשירט אינדרויסן, לאזנדיג די טיר זיך צוזעצן הינטער אים מיט א הילכיגן קראך. א דיקער גערוך פון טינט האט אים באגלייט ביז ער האט געשטעלט זיינע פיס אויפ'ן באשנייטן באדן אינדרויסן. אינעווייניג אין דער דרוקעריי איז געווען פיין ווארעם, אבער אין דעם צימערל וואו דער אפיציר האט נארוואס אראפגעלאזט זיינע סטראשוניקעס איז געהאנגען א קעלט וואס די ענערגישע פלאמען אינעם אייוועלע זענען נישט געווען אומשטאנד צו פארטרייבן. "וואס וועלן מיר טון?" די ווערטער האבן דורכגעשניטן די שטילקייט וואס האט איינגענומען דעם צימער ווי נאר דעם אפיציר'ס זידלערייען זענען שטיל געווארן. דער אייגנטימער פון דער סלאוויטא דרוקעריי, הרה"ק רבי משה מ'סלאוויטא - א זון פון הרה"ק רבי פנחס קאריצער ז"ע - האט אויסגעגליכן זיינע אויגן צו דעם אינגערמאן אויפ'ן אנדערן זייט טיש. "עס זענען נישטא צופיל ברירות", האט ער שטיל געזאגט. "איך וועל מוזן פארן קיין פעטערבורג און פרובירן צו באקומען א פערמיט." "די רוסן זאלן שוין אויפהערן מיט די אלע

מעשיות", האט יענער געקעכצט, ווארפנדיג שנעלע בליקן אויף אלע זייטן זיכער צו מאכן אז קיין אומגעוואונטשענע אויערן געפינען זיך נישט אינעם געגנט. "ס'איז ממש נישט אויסצוהאלטן מיט די אלע גזירות. יעצט איז זיי בייגעפאלן צו פאדערן אז אלע דרוקערייען מוזן האבן א פערמיט. פארוואס טאקע נישט? ס'איז דאך א געוואלדיגער וועג אויסצוקוועטשטן פון די אידעלעך נאך אביסל!" רבי משה האט אויסגעשפרייט זיינע הענט אין א הילפלאזער מינע. "מיר זענען אין גלות", האט ער יענעם דערמאנט. "מיר מוזן זיך צושטעלן צו זייערע קאפריזן. איך וועל זיך פרובירן ארויסצולאזן אין וועג ווי אומשנעלסטן, און איך האף אז איך וועל בסייעתא דשמיא מצליח זיין." די פיבערהאפטיגע צוגרייטונגען צו דער רייזע האבן נישט לאנג גענומען. עס איז געווען דרינגנד אז ער זאל זאפארט ארויספארן. אן א פערמיט וועט ער מוזן פארשפארן די טויערן פון זיין דרוקעריי, און אן דער דרוקעריי, פון וואנעט וועט מען לייען ברויט אויפ'ן טיש? קיינער האט אים אבער נישט געקענט פארשפערן אדער גארנאנטירן אז זיין רייזע וועט געקוינט ווערן מיט ערפאלג. די רוסישע אינסטאנצן זענען געווען ברייט בארימט מיט זייער אייזיגער קאלטקייט און שטיינערנער באנעמונג, און אויב וועט פאר דעם באאמטן נישט געפעלן זיין נאז, וועט ער זיך באלד קענען געזעגענען פון זיין פרנסה.

אי, גלות... אין יעדן דור נעמט עס אן אנדער פארעם און צורה, אבער אין יעדן דור פאדערט זיך סייעתא דשמיא און א טיפן אטעם כדי דורכצושווימען די ברויזנדע כוואליעס פון גזירות און צרות. רבי משה'ס וואגן איז געפארן געשמירט אויף די וועגן. "וואו זענען מיר?" האט ער פלוצלינג ארויסגעשטעקט א קאפ צום בעל עגלה אינדרויסן. "ערגעצוואו אינמיטן הימל און ערד", האט יענער געענטפערט. "איך וויל אז דו זאלסט פארקירעווען דעם וואגן יעצט", האט רבי משה געבעטן. "דער הייליגער בעל התניא געפינט זיך נישט ווייט; איך וויל אריינגיין נעמען א ברכה." דער בעל עגלה האט געצויגן מיט די פלייצעס. אים איז גאנץ ווייניג אנגעגאנגען וואו אהין מען גייט, ווילאנג דער הויפן צוגעזאגטע גלאנציגע מטבעות דערגרייכט ענדגילטיג זיין טאש. צום רבי'ן וויל ער גיין? צום רבי'ן וועט מען גיין! דער בעל התניא האט זיך אויפמערקזאם צוגעהערט צו רבי משה'ן. "און דעריבער פאר איך קיין פעטערבורג, צו באקומען א פערמיט", האט ער אויסגעפירט. דער רבי האט אבער נישט אויסגעזען אנטציקט פון דעם פלאן. "פאר נישט קיין פעטערבורג", האט ער אים אנגעזאגט. "פאר קיין ווילנא, און זוך דארט אויף ר' משה גיטלער. ער וועט עס דיר שוין ערלעדיגן." דעם רבי'ס אנווייזונגען האבן נישט ערוועקט די מינדסטע שטיונונג. אז דער רבי באפעלט, פאלגט מען אן קלערן צוויי מאל. רבי משה האט זיך צוריקגעזעצט אין וואגן און געמאלדן זיין פארוואונדערטן בעל עגלה אז ער ברויך טרייבן די פערד אין גענצליך אן אנדער ריכטונג ווי געראכטן. אין ווילנא האט זיך רבי משה געדרייט אין די גאסן און פרובירט צו טרעפן א איד מיט'ן נאמען ר' משה גיטלער. דעם און יענעם האט ער געפרעגט, אבער דער ענטפער איז כסדר געווען דאס זעלבע: א הייב מיט די ברעמען, א קנייטש מיט'ן שטערן, א צי מיט די פלייצעס. "גיטלער? ר'

TOMORROW'S TRENDS

Today at Apstone

dartmedia.us



Discover the latest trends
curated exclusively by Apstone

Experience exclusive styles only at
Apstone. Explore our new dining room
sets, offering the latest in home fashion.

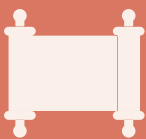
APSTONE
THE
ULTIMATE
SHOPPING
EXPERIENCE

apstone.com

APSTONE
INSPIRED LIVING

MONROE | 845.781.7772 | 51 Forest Rd Suite 311, Monroe, NY 10950
MONSEY | 845.371.9700 | 389 NY-59 Spring Valley, NY 10977

WILLIAMSBURG | 718.237.3600 | 774 Bedford Ave, Brooklyn, NY 11205
BORO PARK | 718.237.1955 | 4400 13th Ave, Brooklyn, NY 11219



איך פיין מצליח געווען. איך האב אנגעהויבן שטייגן אין ראנג, און היינט באזיץ איך א הויכן פאסטן אין דעם קעניגליכן הויף. איך בין געשטעלט איבער דער אפטיילונג וואס גיבט זיך אפ מיט אלע פערמיטן. אבער וואס איז מיט דיר, מיין טייערער משה? וואס ברענגט דיר קיין ווילנא? דו וואוינסט דא היינט?"

ר' משה האט געשאקלט מיט'ן קאפ פון מזרח צו מערב. "ס'איז דאך היינט אזוי שווער מיט פרנסה," האט ער אנגעהויבן מיט א זיפן. "איך האב זיך פארדונגען אלס מלמד פאר צוויי יאר. האפנטליך אזוי וועל איך האבן געלט אהיימזשיקן."

דער באאמטער האט אויסגעזען בייז. "נישט אזא גוטהארציגער מענטש ווי דו וועט זיך וואלגערן ביי פרעמדע צוליב געלט!" האט ער אנטשלאסן אויסגערופן. ער האט אים דערלאנגט א טאשקע. "נעם דאס. איך קלער אז איר אינהאלט וועט דיר שפייזן פאר לאנגע יארן."

ר' משה'ס מח האט זיך קוים אנגעהאט צו בארואיגן פון די שרעק און אנגעצויגנקייט וואס ער איז נארוואס אדורך, און זיינע מחשבות זענען נאכנישט געפארן אויף די רעלסן וואו זיי וואלטן געדארפט גיין. דער באשעפער האט אבער מאיפולירט דעם שמועס, און דער באאמטער האט אים געפרעגט מיט אינטערעסע, "ווער איז געווען דיין חבר מיט וועמען דו האסט שפאצירט נעכטן אויף דער גאס?"

"ער?" ר' משה האט זיך ענדליך ערוועקט פון זיין שאק. "ער פארמאגט א דרוקעריי, און ער נויטיגט זיך אין א פערמיט. דער רבי האט אים געשיקט צו מיר - ווייל איך וועל שותדל'ען פאר אים!"

"איז דאך אלעס מסודר," האט דער אפיציר געשלאסן דעם שמועס. "זאג אים ער זאל מיר אריינשיקן אלע דאקומענטן, און ווי נאר איך קום אן קיין פעטערבורג, וועל איך אים ארויסשיקן א פערמיט אויף דער פאסט."

יענער האט געהאלטן ווארט, און דער אומשאצבארער דאקומענט האט דערגרייכט רבי משה'ס האנט ביז א קורצע צייט. ^א

"איך וויל אז דו זאלסט קומען צו מיר אין האטעל מארגן אינדערפרי," און באלד דערנאך איז ער פארשוואונדן געווארן אין דעם פארקער.

ר' משה איז פארגליווערט געווארן, ער האט אויפגעהויבן דערשראקענע אויגן צו זיין באגלייטער. "וואס וויל אזא איינער ווי ער פון מיר?" האט ער געמומלט מיט בלאסע ליפן.

"אז ער רופט דיר, מוזטו גיין," האט רבי משה אים פרובירט צו בארואיגן. "עס האט נישט קיין זין זיך פרובירן צו אויסבאהאלטן. עס איז גאנץ מעגליך אז ער ווייסט ווער דו ביסט. אפשר וועט גאר גוטס ארויסקומען פון דער באגעגענהייט?"

מיט וואקלדיגע פיס און א תפילה אויף די ליפן, האט ר' משה אריינגעשפאנט צום דעם מעדאל-דעקארירטן באאמטן אויפצומארגנס. יענער האט אים אויפגענומען מיט א ברייטן שמייכל, און ר' משה'ס הארץ קלאפענישן האבן זיך עטוואס איינגעשטילט.

"משה!" האט יענער אויסגערופן ווי זיי וואלטן

געווען אלטע חברים, "וואס מאכסטו?"

ר' משה האט געפינטלעך מיט די אויגן, גענצליך צעמישט. דער באאמטער האט זיך צעלאכט, זעענדיג זיין פארלעגנהייט. "דערקענסט מיר נישט?"

"ניין," האט ר' משה שוואך געענטפערט.

"אבער איך דערקען דיר יא. פרוביר זיך צו דערמאנען, מיר זענען געווען אינאיינעם אין ישיבה יארן צוריק. דער בלוזער פאקט וואלט דיר נאכנישט איינגעקריצט אין מיין זכרון מיט אזעלכע פאזיטיווע שטריכן, אבער איינמאל ווען מען האט מיך געשטעלט צום פארקער, האב איך נישט געוואוסט וואס צו ענטפערן; דו האסט מיר אונטערגעזאגט די ריכטיגע תשובה, און אזוי האב איך זיך ארויסגעדרייט פון פארשעמט ווערן פאר אלע בחורים." דער באאמטער האט זיך אפגעשטעלט א מינוט. "א רגע נאר, פארוואס שטייסטו נאך? זעץ זיך אראפ!"

"איך האב נישט געהאלטן ביים לערנען," האט ער פארגעזעצט מיט זיין געשיכטע, אריינשטופנדיג צענדליגער יארן אין עטליכע זאצן. "איך האב זיך אריינגעזעצט אין אוניווערסיטעט, און דארט האב

משה? כ'האב קיינמאל נישט געהערט דעם נאמען. אבער ווילנא איז א גרויסע שטאט, אפשר האב איך אים פונקט נישט באגעגנט ביז היינט..."

נאכ'ן באקומען דעם ענטפער אין יעדן ווינקל פון שטאט, איז רבי משה באלד גרייט געווען צו הייבן הענט. צוויי זאכן זענען אים קלאר געווען: ר' משה גיטלער איז נישט א ווילנער איינוואוינער. אבער אז דער רבי האט אים געהייסן דא קומען אים טרעפן, וועט ער אים אן קיין צווייפל באגעגענען.

"וועמען זוכסטו נאר?" האט א איד אין בית המדרש אים אפגעשטעלט נאך מעריב.

"ר' משה גיטלער," האט ער געדולדיג געענטפערט.

"כ'האב געוואוסט אז דער נאמען הערט זיך מיר באקאנט! מיינער א חבר האט אים לעצטנס אויפגענומען אלס מלמד פאר זיינע קינדער. ער איז נישט א היזיגער, דערפאר האב איך אים נישט געדענקט, אבער ער איז לעצטנס אהערגעקומען." אה! אט האט ער דעם עק פונעם פאדעם אין האנט. אבער ווי אזוי וועט אן ארימער מלמד אים שאפן א פערמיט? "זאג מיר נאר ביטע וואו איך קען אים טרעפן," האט ער געבעטן.

מיט'ן אדרעס אין האנט, האט זיך רבי משה ארויסגעלאזט אויפזוכן דעם מיסטעריעזן מלמד.

אים אנטרעפנדיג ענדליך, האט יענער אים אויסגעהערט מיט שטוינונג. "איך ווייס נישט וואס דער רבי האט געמיינט צו זאגן," האט ער זיך פארענטפערט. "איך האב נישט די מינדסטע קשרים מיט די באאמטע. אבער קום, לאמיר ארויסגיין שפאצירן אויף דער גאס, און אפשר וועט מיר עפעס בייפאלן."

אזוי האבן די צוויי אידן געמיטליך שפאצירט אויף די ווילנער גאסן, ווען ארום זיי האט זיך געוויבלט דער פארנומענער הלך ילך פון א ריזיגער שטאט. נעבן זיי האט געשפאנט מיט פעסטע, שטאלצע טריט א הויכראנגיגער באאמטער, אבער די צוויי האבן אים נישטאמאל געשאנקען א בליק.

אבער פלוצלונג האט זיך יענער געוואונדן צו ר' משה גיטלער, און מיט א שטארקקייט באפוילן,



YOUR RACING MIND MAY RUN OUT OF CONTROL.

YOU NEED TO CALM DOWN NOW. BUT HOW?

Progeleven, nature's anti-depressant calming progesterone cream, balances excess estrogen, the 'excitement' hormone, helping you return to your natural calm state of mind.

Common symptoms of estrogen dominance include mood swings, anxiety and restlessness.

Balance is crucial. Be in control.



 **eleven**
VITALITY



VITALITY BEYOND SKIN DEEP.

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

אריינפיר

א קלינג פונעם גלאק, אן איינציגער קלאפ אין טיר, און מרת. שפיצער נעמט מיך אריין אין איר ווירבלינג הויז. זי ליידגט שנעל אפ אפאר איבריגע פאפירן און זאכן פון טיש, ברענגט פלינק ארויס אפאר 'סנעקס' פון שאפע און הייבט אן אנשטאט מיר, "נו, וואס ווילסטו אלץ וויסן?"

אוי האט מרת. שפיצער וואס מיטצוטיילן! פון איר גרויסער משפחה אין א פיצקעלע דירה אויף א הויכן שטאק, ביז איר אומגעלונגענעם ערשטן יאר אלס לערערין און וויאזוי צום סוף האט זיך אלעס אזוי שיינ אויסגעארבעט... מרת. שפיצער טיילט אונז בריטהארציג מיט פון איר חכמת החיים און פראקטישע עצות. ליינט און האט הנאה.

■ וואס קענט איר מיר דערציילן איבער אייער יוגנט?

איך בין אויפגעוואקסן אויף א הויכן שטאק פון א ריזיגער געביידע. מיר האבן געהאט ניין קינדער און בלויז איין קראן אינעם הויז. איך בין געווען אפאר וואכן אלט ווען מיין באבע איז נפטר געווארן, און פינף יאר אלט ווען מיין זיידע איז נפטר געווארן.

אפילו איך האב בלויז געציילטע זכרונות פון מיין זיידן, ליגט מיר איינגעקריצט אין הארץ ווי שטארק מיין מאמע האט מכבד געווען אירע עלטערן. מיין מאמע האט קיינמאל נישט געהאט דעם מושג אז איר מאמע דארף איר עפעס טון. אפילו זי איז געווען א יונגע מאמע מיט אסאך קליינע קינדער, איז זי אלעמאל געבליבן א טאכטער פון איר מאמען. מייערע עלטערע שוועסטערס פלעגן מיר דערציילן וויאזוי מוצאי

פסח פלעגט זי קודם אריבערגיין צו איר מאמע'ס הויז און אוועקגעלייגט דעם גאנצן פסח פון א' ביז ת', און נאר נאכדעם אהיימגעקומען אוועקפאקן אונזער אייגענעם פסח. פארגעס נישט אז מיין מאמע האט אליין געמאכט פסח אין דער פיצקעלע דירה, געגאנגען ארויסהעלפן איר מאמען ערב פסח צענדליגער מאל, בשעת וואס אום יו"ט אליין איז זי אפשר ביי איין סעודה געווען ביי אירע עלטערן... אונזער הויז איז אלעמאל געווען א בינען-שטאק פון ווירטשאפט און דרויסנדיגע אקטיוויטעטן. מיין מאמע האט זייער ליב צו קאכן. ס'זענען אלעמאל געווען ריזיגע טעפ אויפ'ן פלאם, און מיין מאמע האט זיך געהאט אירע מענטשן צו וועס זי פלעגט שיקן נאכטמאל און שבת-עסן. ביידע פון מייערע עלטערן זענען שעפערשע און פירערס פון נאטור אויס. די נאטורן האבן זיך

שטארק אריבערגעכאפט צו אונז קינדער. מיר זענען אלעמאל געווען די 'קאלערוואר' אנפירערס און די 'העד-קאונסלערס' און די לערעריס... אזוי אז ס'איז אונז קיינמאל נישט געבליבן קיין ליידגע מינוט אין טאג.

■ וויאזוי זענען די געשעפטן געווען אנדערש ווען איר זענט אויפגעוואקסן?

אלס קליין קינד געדענק איך צו ציטערן צו גיין צו געשעפטן. בעיקר האב איך מורא געהאט פון די דריי-גוד געשעפטן. א דריי-גוד געשעפט איז געווען אזויווי א 'וועיראהאוז', גארנישט איז נישט געווען אויסגעלייגט אויף די פאליצעס. אויב האסטו נישט געוואוסט פונקטליך וועלכע מאס זאקן דו דארפט פאר דיין ברודער און דו האסט איינמאל געקעקעצט, האט מען דיך שוין אנגעשריגן. דער געשעפטס-מאן האט געדארפט ארויפקריכן אויף א לייטער אראפצונעמען די באקס פון דער מאס וואס דו ווילסט, עס אויפשניידן מיט א 'דזשילעט', און דיר עס אראפברענגען פונעם לייטער. און אז דו האסט געטוישט פון וואס דו האסט פריער געבעטן, האט ער טאקע געהאט א רעכט צו ווערן אנגעצויגן...

היינט איז די סערוויס הימל און ערד פון וויאזוי ס'איז געווען אמאל. צוליב דעם וואס עס האבן זיך געעפנט אזויפיל נייע געשעפטן און יעדער איז אונטער'ן שאטן פון אן אנדערע געשעפט, מוז יעדער הייבן זייער סערוויס כדי צו געווינען צוטרוי פון די קונים. 'סערוויס' איז געווארן א וויכטיגע 'אייטעם' היינט - און יעדעס געשעפט מוז עס צושטעלן כדי צו באקומען קאסטומערס. ווען איך בין אויפגעוואקסן איז אבער געווען דער אנהייב פון דער עפאכע פון אידישע געשעפטן בכלל. דערפאר, ווייל מ'האט זיך נאך געהאלטן אינמיטן עפענען און מענטשן האבן געדארפט



ח. גראס

845.200.3313 #101

איך בין אויפגעוואקסן אויף א הויכן שטאק פון א ריזיגער געביידע. מיר האבן געהאט ניין קינדער און בלויז איין קראן אינעם הויז



קלאס-צימער און קיין שום טרענירונג פון פאראויס אדער בשעת'ן יאר - גיי, גיב זיך אן עצה.

א זומער פאר מיין ערשטן יאר אלס לערערין בין איך געווען א העד-קאונסלער. דארט בין איך געווען מורא'דיג סוקסעספול. ווען איך האב אויפגעהויבן די מייק איז געווען א מצב... איך בין געווען זיכער אז אויפ'ן זעלבן אופן וועל איך מצליח זיין אין קלאס.

פון דער אנדערער זייט, האט די צווייטע העד-קאונסלער, מיין פארטנער, זייער נישט מצליח געווען. זי האט געהאט פונקט די פארקערטע מעלות פון מיר. איך בין מער געמאכט פאר א גרויסע גרופע, איך קען מאכן א גוטע אטמאספער און אויפהייבן אסאך מיידלעך אויפאמאל, און זי איז דווקא פון נאטור אויס געמאכט פאר א קליינע גרופע. זי פארבינדט זיך מיט מיידלעך אויף זייער אן אינדיוידואלן אופן. מיין נאטור האט מיר געברענגט געוואלדיגע סוקסעס אין קעמפ - און זי האט נישט געהאט די כלים וויאזוי צו מאכן א גוטע אטמאספער מיט אזויפיל מיידלעך ארום.

און דערנאך, ווען איך בין אריינגעקומען אין קלאס, איז מיר פלוצלונג באפאלן אן אנדערע סארט אטמאספער ווי אין קעמפ. איך האב געמיינט אז איך וועל זיך נעמען זיין א העד-קאונסלער און יעדער וועט זיין אזוי פארגאפט ווי אין קעמפ. איך האב נישט געכאפט אז איך וועל זיך דארפן מקשר זיין מיט יעדע מיידל אינדיוידואל כדי מצליח צו זיין. איך האב נישט געהאט קיין שום טרענירונג אז א לערערין איז נישט קיין העד-קאונסלער. איך בין געווען צוגעוואוינט צו רעדן צו א מייק - און פלוצלונג האב איך געדארפט אנהייבן רעדן צו מיידלעך. אין קעמפ, אויפ'ן מייק, האב איך געקענט מאכן

חתונה. ביי שידוכים האט מיין טאטע געהאלטן איין עיקר פאר אן עיקר: איז דער בחור תורה'דיג צי נישט?

■ פשש... זייער שיין. איר האט פריער דערמאנט אז איר זענט געווען א לערערין אלס מיידל. ווען האט איר דאס אפגעלאזט?

דעם ערשטן יאר וואס איך בין געווען א לערערין האב איך זייער נישט מצליח געווען. איך בין געווען אן עכטע ערשט-מאליגע לערערין. איך האב אלעס גענומען צום הארצן און זייער שטארק פאקוסירט אויב מיינע שילערנס האבן מ'ך ליב, צי נישט. אין מיין קאפ האב איך זיך פארגעשטעלט אז א גוטע לערערין מיינט אז דער קלאס איז הונדערט פראצענט שטיל און יעדע איינציגע מיידל וויל אויסהערן.

אמאל האט מען נישט טרענירט די לערערנס. איך למשל, האב געציטערט צו זאגן פאר די מנהלת אז איך דארף הילף מיט דיסציפלין אין מיין קלאס. מ'האט נישט באגלייט א לערערין. ס'זענען קיינמאל נישט געווען זיצונגען און טרענירונגען איבער וויאזוי א קלאס-צימער דארף באמת אויסזען. דאס איז זייער אן אומגעווינטשענע זאך, אז מ'טראכט אריין דערין. ס'איז נישט געווען מיט וועם איבערצושמועסן די שוועריקייטן פון קלאס-צימער.

איך פלעג אהיימגיין וויינען צו זיך אליין - ווייל צו וועם דען זאל איך רעדן? צו די מנהלת? חס ושלום! איך זאל איר נאך אויסזאגן מיין פלאן? צו מיין פארטנער? צו מיינע עלטערן? איך וויל נישט ווייזן אז איך טויג נישט... און ווייל כ'האב נישט געהאט ווער ס'זאל מיר העלפן און באגלייטן אין דעם ערשטן יאר, האב איך טאקע כמעט נישט געהאט קיין אויסזיכטן מצליח צו זיין. מ'האט גענומען א מיידל און איר אריינגעווארפן אין א

כאפן וויאזוי מען פירט א געשעפט, האט עס אויסגעזען גאר אנדערש ווי די געשעפטן היינט. נאך א ביישפיל, אין א ספרים געשעפט האסטו געמוזט וויסן פונקטליך וואס דו דארפט פאר'ן אריינטרעטן אינעם געשעפט. איך געדענק נאך וויאזוי דער געשעפטסמאן פלעגט זאגן, "דו ביסט נישט געקומען דא צו לעבן, דו ביסט געקומען דא צו קויפן!"

■ איז דא עפעס אין וואס אייערע עלטערן זענען געווען זייער אויסגעארבעט און איר האט דאס מיטגענומען אין אייער שפעטערדיגן לעבן?

יא, זייער א שטארקע זאך וואס איך געדענק פון מיין עלטערנס הויז איז געווען אז מיין טאטע האט געארבעט, אבער ער האט געלעבט א מורא'דיג תורה'דיג לעבן. ווען ער האט געהאט אן איבריגע מינוט האט ער געלערנט, און בעיקר: ער האט זייער שטארק ארויפגעקוקט מענטשן וואס לערנען. מיין טאטע איז בכלל נישט געווען א בעה"ב. טעכניש האט ער אפשר געהאלטן א פאסטן, אבער זיין מהלך החיים איז נישט געווען ווי א בעה"ב. מיין טאטע האט קיינמאל נישט גערעדט פון געלט אדער וואקאציעס - פונקט פארקערט. איך געדענק זיך איינשלאפן מיט'ן קול תורה פון מיין טאטן אינעם דערנעבנדיגן צימער. ער פלעגט רוב מאל איינשלאפן אויף א בענקל אין זיין ספרים-שטוב איבער א ספר...

איך האב אלעמאל געוואוסט אז די בעסטע זאך וואס מען קען האבן איז א מאן וואס לערנט. אפילו מיין טאטע האט געארבעט, האט ער זייער שטארק ליב געהאט צו לערנען, רעדן אין לערנען - און ער קען פאקטיש לערנען! טאקע דערפאר האט ער אפאר קינדער און איידעמער וואס זענען נאך אלץ ביי דער גמרא - און נאך אפאר וואס זענען ארויס פון כולל בלויז 7+ יאר נאך דער





וויצן און מצבים און כ'האב נישט ממש געדארפט מאכן קשר מיט די מיידלעך; א לערערין אבער רירט אן דאס הארץ און נשמה פון קינדער, אויף וואס איך האב נישט געהאט קיין שום טרענירונג אין וואס דאס מיינט. לימודים און כאריזמע - דאס איז אלעס וואס איך האב געוואוסט.

■ און וואס האט איר געטון?

וואס איך האב געטון? כ'האב אויפגעגעבן מיין פאסטן אלס לערערין! כ'האב געהאט א פארט-טיים פאסטן פון וואס כ'האב זייער הנאה געהאט און דארט געמאכט אסאך מער געלט. א לערערין האט פארדינט א שרעקליך-נידריגע סומע געלט - זעקס-הונדערט דאלאר א חודש. מ'האט זיך צעפליקט פאר פינף טעג א וואך און מיט דעם איז מען אהיימגעקומען. נאך איין יאר זיין א לערערין האב איך באשלאסן אז איך וועל בלויז אנהאלטן די פארט-טיים ארבעט און פטור אן עסק.

אסאך יארן זענען אריבער און מיינע יונגסטע קינדער זענען אונטערגעוואקסן, מיינע דריי קליינע מיידלעך זענען שוין אריין אין שולע און פלוצלונג האט זיך עפעס אויפגעוועקט אין מיר. איך האב אלץ געהאט דאס נודזשענדע געפיל אז איך וויל נאך אלץ זיין א לערערין ווייל... אפשר קען איך יא? כ'האב זייער געוואלט צוריק אריינטרעטן אין א קלאס-צימער, סיי פאר מיין עגא און סיי פאר דעם געפיל וואס כ'האב אלע יארן געהאט, און זען אז איך קען יא מצליח זיין. איך האב דעמאלטס אריינגעגעבן מיין נאמען אין א געוויסער שולע אז איך וויל זיין א שטעל-פארטרעטערין. אפאר טעג שפעטער באקום איך א רוף פון דער שולע אז איינע פון די לערערנס קענען נישט אריינקומען און... כ'האב זיך געטראפן דעם קומענדיגן צופרי אין א קלאס-

צימער מיט א קלאפעדיג הארץ. אבער, כ'האב געזען אז איך קען טאקע יא זיין סוקסעספול אין א קלאס-צימער! און כ'האב אנגענומען נאך און נאך שטעל-פארטרעטערין פאסטנס. דעמאלטס, צווישן 'סאבען' איין קלאס נאכ'ן צווייטן, האב איך זיך אנגעהויבן אויסלערנען אסאך גוטע טיפס: אז מ'איז א לערערין צו הערצער - צו עכטע מענטשן, אז מ'קוקט בלויז אויף די גוטע מיידלעך און נישט אויף די מיידלעך וואס האלטן נישט דערביי. איך האב זיך אויסגעלערנט אז מ'בלייבט נישט שטיין אויף נעגאטיווע געשעענישן, נאר מ'גייט ווייטער, און נאך אסאך אסאך טיפס און טריקס.

נאך א זאך וואס איך האב זייער שטארק געזען דעמאלטס, איז געווען דער חילוק אין דעם שטאב. ס'איז געווען אינגאנצן אנדערש ווי וואס איך בין געווען צוגעוואוינט פון מיין ערשטן יאר - מ'פרעגט דיר וויאזוי דו ביסט מצליח, מ'פרעגט דיר מיט וועלכער שילערין דו פלאגסט זיך... און אויטאמאטיש ווערסטו יעצט מער אפן פאר גוטע עצות און גרייט אויסצוהערן וואס יענער וויל דיר העלפן. ס'מאכט פילן אזויפיל רואיגער אז מ'האט א גוטן רוקן-ביין. אויך געבט עס דעם מעסעדזש פאר דער לערערין אז ס'איז נארמאל צו רעדן צו איינעם און דורכצושמועסן די שוועריקייטן. דער שטאב איז טרענירט צו העלפן לערערנס. זיי ווייסן זיך נאכצופרעגן איבער וואס ס'טוט זיך אין קלאס און די לערערנס ווייסן אז ס'איז דא איינער וואס האלט זיי אונטער.

ביים אנהייב פון דעם קומענדיגן יאר האב איך באקומען א פאסטן אלס לערערין, און איך האב באקומען עמטליכע טרענירונג איבער וויאזוי א קלאס-צימער דארף אויסזען. מ'האט מיר אויסגעלערנט זיך נישט צו צעקראצן פון

אומגעלונגענע דורכפעלער, נאר צו לייגן די גוטע מיידלעך אויפ'ן אויבן-אן. כ'האב אזוי שטארק הנאה פון זיין א לערערין - וואס איך בין נאך ביז'ן היינטיגן טאג! ס'האט זיך מיר ווי געעפנט א נייע וועלט. כ'קען נישט פארגלייכן מיין ערשטע אומגעלונגענע יאר, צו מיין יעצטיגער הצלחה.

דרך אגב, זיך פארבינדן צו א קליינער גרופע איז מיר נאך אלץ א שוועריקייט. איך מוטשע זיך נאך אלץ, מיט מיין העד-קאונסלער נאטור, וויאזוי זיך ריכטיג מקשר צו זיין מיט יעדע מיידל באזונדער. צוביסלעך ווער איך בעסער און בעסער אין דעם, אבער איך דארף זיך נאך אלץ אויסלערנען וויאזוי צו קוקן יעדע מיידל אין די אויגן אנשטאט צו רעדן צו א מייק.

ווען מיינע טעכטער זענען געווארן לערערנס, האב איך געמאכט זיכער אלעמאל צו האבן אן אפענעם שמועס איבער דער דיסציפלין אין קלאס. א יונגע מיידל קען נישט זיין סוקסעספול אויב האט זי נישט קיין רוקן-ביין וואס זאגט איר די גאנצע צייט אז זי איז נישט שולדיג און אז זי קען און וועט מצליח זיין. ס'איז מיר דאס גרעסטע פארגעניגן מיטצוהאלטן וויאזוי מיינע טעכטער באקומען די טרענירונג וואס זיי דארפן אזוי שטארק. זיי ווייסן אז ס'איז נארמאל אז ס'איז שווער אין אנהייב און ס'איז אלעמאל דא מיט וועם איבערצושמועסן פראבלעמען.

מיין ערשטן יאר בין איך אריין אין קלאס אזוי אומזיכער, ווייל קיינער פון די שטאב האט נישט מיטגעארבעט מיט מיר. אפילו צווישן די פארטנערס מיט וועם מ'האט צוגעגרייט די לימודים איז געווען א שטארקער דרוק נישט איבערצורעדן קיין ווארט וואס ס'גייט פֿאַר אינעם קלאס-צימער. היינט איז עס אן אפענער שמועס - קיינער באשולדיגט נישט קיינעם, און נישט זיך



עפעס וואס ווערט אויפגעגעסן אין איין טאג, איז נישט ווערד זיך צופיל אנצושטרענגען דערפאר. זאכן וואס קענען נעמען שנעלער, ווי למשל: גרינגערע רעצעפטן, קליידער וואס מ'דארף נישט ביגלען



שנעל אויפגעגעסן. אז די קינדער זענען צופרידן מיט א זאך וואס קומט אן גרינגער צו מאכן - זאל זיין אזוי! מאך זיך גרינגער מיט קליידער, מיט דער ווירשאפט - מיט אלעס וואס ווערט צעפאטשקעט אין איין טאג. ווען איך זוך א נייעם רעצעפט, זוך איך דאס וואס נעמט די ווייניגסטע צייט, פאדערט דאס ווייניגסטע געשיר - ווייל מיינע קינדער זענען סייזוי צופרידן און דאס הויז איז סאך רואיגער.

נאך א זאך וואס כ'האב זיך אויסגעלערנט, איז ווערן מער ערוואקסן ווען ס'קומט צו מיין קשר מיט מיין שוויגער. אין אנהייב בין איך געווען אזוי 'קאמפלעקסט' מיט די זאכן וואס זי איז בעסער אדער מער אויסגעארבעט ווי איך. מיט דער צייט האב איך געזען אז זי שטייט נישט ווי א פאליס-מאן און קוקט צו וועלכע זאכן איך טויג נישט אזוי גוט און איך בין ווייניגער ווי זי. זי שעצט מיר באמת פאר ווער איך בין, און זי קוקט ארויף די זאכן אין וואס איך טויג יא. מיט די צייט בין איך אויפגעוואקסן און געקומען צו דער הכרה אז איך קען זיך לערנען פון איר - און זי קען זיך לערנען פון מיר - און קיינער שטייט נישט און 'מאניטערט' נישט וואס איינער איז בעסער פונעם צווייטן.

איך האב זיך אויסגעלערנט אויסצוהערן אירע עצות פון א גאנץ אנדער פערספעקטיוו. מיט די יארן, ווייל איך האב אנגעהויבן מער הנאה צו האבן פון אירע שטארקייטן, האב איך אזויפיל מער הנאה פון זיין מיט שוויגער און נהנה זיין פון איר כחמה. ^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

געארבעט צוצוגרייטן די לימודים און דאס גאנצע נאכטמאל האבן זיי שוין אויפגעגעסן! זי האט 'געשילט' בערג מיט גרינצייג, 'געשניטן' און 'געדניסט' פאר שעות ארוכות - און מ'קען מיינען זי בלייבט מיט עסן פאר א יאר צייט אין פריזער... אלע לעקציעס האבן אבער די שילערינס אויפגעגעסן אין בלויז איין וואך! און יעצט דארף זי אנהייבן ארבעטן פונדאסניי פאר נאך א וואך. פארשטייט זיך אז דאס צוגרייטן די לימודים ווערט פיל גרינגער מיט דער צייט און איר היסטעריע איז געווען אומזיסט. איך האב אבער גענומען איר אויסדריק אלס א משל פאר זיך אליין ווען דער משל איז יא נוגע...

עפעס וואס ווערט אויפגעגעסן אין איין טאג, איז נישט ווערד זיך צופיל אנצושטרענגען דערפאר. זאכן וואס קענען נעמען שנעלער, ווי למשל: גרינגערע רעצעפטן, קליידער וואס מ'דארף נישט ביגלען א.א.וו. מוז מען אויסוועלן די גרינגערע אפציע, אויב וועט די הנאה פון אויסוועלן די שווערערע נישט אנהאלטן צו לאנג. מאך נישט קיין דריי-לעיער קוכן! ס'ווערט צו

אליין - און דער שטאב איז דא ארויסצוהעלפן די לערערינס.

■ **יא, עס איז זיכער אז זאכן האבן זיך שטארק געטוישט. אויב איר קענט יעצט צוריקגיין צו אייער לעבן פון פריער און זיך געבן איין עצה טובה, וואס וואלט דאס געווען?**

איך קען זיך איבער און איבער און איבערזאגן נישט צו ווערן דערשטאקן פון זאכן וואס זענען צייטווייליג און אומוויכטיג. כ'זאג נישט, וויפיל מאל כ'האב שוין פרובירט צו ארבעטן אויף דעם, קומט נאך אלץ דער יצר הרע און זאגט אז די אומוויכטיגע זאך איז עק וועלט.

נאך א זייטיגע, מער-טעכנישע זאך וואס איך האב זיך געלערנט מיט די יארן, איז געווען דאס פאלגנדע:

ווען מיין דריטע טאכטער איז געווארן א לערערין, איז זי געווען זייער איבערגעארבעט פון צוגרייטן די לימודים. נאך דער ערשטער וואך איז זי אהיימגעקומען פון שולע נאך פיר טעג זיין א לערערין אזוי פרוסטירט, אז כ'געדענק וויאזוי זי האט זיך אויסגעדריקט, "כ'האב געארבעט און

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

א דיפ וואס איך מאך לכבוד שבת, וואס איז זייער געשמאק און נעמט א מינוט-צוויי צאמצושטעלן.

איך צעשנייד אפאר sour pickles אויף זייער קליינע שטיקלעך, מיש עס אויס מיט mayonnaise, אביסל זאלץ, black pepper און garlic powder און דאס איז דאס גאנצע. צומאל מאך איך די דיפ גלייך פאר דער סעודה - מ'דארף נאר זיין פארזיכטיג ווייל מ'טאר נישט צעשניידן די pickles אויף צו קליינע שטיקלעך אום שבת.



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

CHEWS THE WORD:

דאפטיג!



בהשגחת חברת
מילר ושות' בע"מ
ליוצר

col fresh



א הומאריסטישער און
רעאליסטישער בליק אויף
אונזער ווירטשאפט

הענטער

פ. זילבער

מען מוז זיין שעפערש, אז נישט וועט מען זיך אין
מילך באדן,
אויך א רייכער אויסוואל פון טייגגע געבעקסן און
קרעקערס,
אפאר טאמאטעלעך, אוגערקעס און 'פעפערס',
א פלעשל-צוויי 'דזשוס', א זעקל עפלס,
אין קורצן, דאס הויז אויסשטאפירט אומזיסט מיט
אלע 'סטעיפלס',
דאס האט ב"ה געלאזט געווינטשענע נאכווייען,
זעט אויס דער עולם צוגעכאפט צו דער מציאה אז
מ'קען פאר בחינם קייען,
היינט צוטאגס ווען מען דערוואוסט זיך אז א חלוקה
מען גייט טיילן,
די מאסן מיט לערע וועגענער גרייט אריינצושאווען
סחורה קומט זיך איילן,
דער געדיכטער טראפיק טוט זיך שלענגלען אבער טוט
נישט צופיל שטערן,
פאר אביסעלע מציאות און אומזיסטע שפייז יעדער
זיצט איין גערן,
אפשר איז דאס אן ארטיקל וואס האט זיך נישט
פארקויפט אזויווי געראכטן,
אבער די געניסערס האט דאס ממש אויפגעלאכטן,
אדער זענען דאס פון סתם גוטע, געטרייע אידן,
וואס ווילן פשוט געבן אז אן אנדערע זאלן זיין
צופרידן,
די חסד עס בליט ב"ה, מי כעמך ישראל,
איז ווען וועט זיין א חלוקה נאכאמאל?

פאר 2020 וואלט זיך עס אינעם וויסטן חלום נישט
געגלייבט,
צו זיין נאך א זייטיגע בענעפיט פון קאויד האט זיך
דאס ארויסגעצייגט,
דאס ווארט 'חלוקה' מען האט אויפגענומען פריינטליך
אלס טייל פון דער היימישער שפראך,
יעדער איינער טוט געניסן פון די גוטס, ארעם צי רייך,
א באגריף וואס האט ביז דאן געווען בלויז פאר די
נויטבאדערפטיגע באזירט,
היינט צוטאגס א מאסיווע אקציע אפערירט,
ביי דער קאראנע תקופה נישט-מער-געדאכט,
מיט די חדרים און שולעס פאר אן אומבאשטימטער
צייט פארמאכט,
וועכנטליך ערליך געגאנגען אפנעמען די געשאנקען ווי
דער שטייגער,
די אנגעלאדנטע אוצרות אויפגעריסן מיט נייגער,
וואס זענען מיר דאסמאל באגליקט געווארן, וואס איז
היינט די סורפרייז,
ווען פאר די אויגן באווייזט זיך א רייכער אויסוואל פון
שפייז,
פיינע קאלטע מילך, א גאנצע באקס אנגעפולט,
די "אידענע" שלאגט פֿאַר א נייעם וועג וויאזוי דער
דארשט וועט פון היינט אן ווערן געשטילט,
אדער אפשר אסאך שאקאלאד-מילך צושטעלן איז
כדאי,
אויך גריי, אפילו היימישע יאגורט פאלט איר ביי,
אזוי פאסירט ווען צופיל פון די מילכיגע געטראנקען
קומען, מען קען נישט טראכטן אין גראדן,

CHEWS THE WORD:

FRUITY!

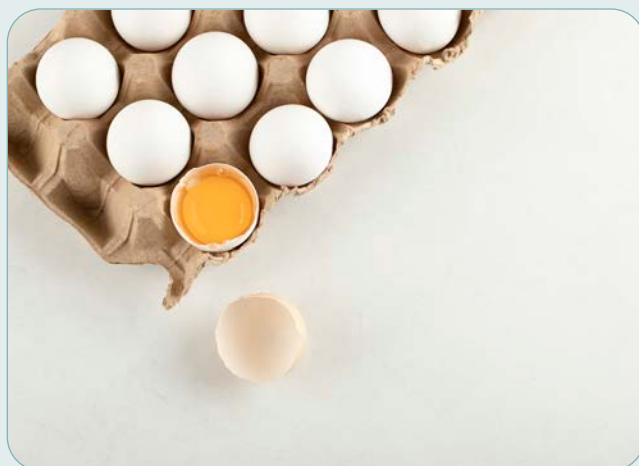


בהשגחת חברת
מלכות המזון
מלכות המזון

col fresh®

GOOD GRIPS BAKERS DUSTING WAND

ניצבארער פראדוקט: צומאל דארף מען שפריצן מעל, צוקער, אדער ספייסעס; טייל טוען עס מיט די הענט, אדער מיט א גרויסן ברייטן זייער מיט דעם נייעם קליינעם 'סיפטער' איז עס גאר געשמאק און דאס פלאץ ארום בלייבט זויבער.



אינסערעסאנטע פאקטן

מען קען אויספרובירן א רויע איי צי ס'איז פריש אדער אלט, מיטן עס אריינלייגן אין א גלאז וואסער. אויב שווימט עס אראפ, איז עס פריש; אויב שווימט עס ארויף, איז עס א סימן פון אלטקייט.

אעצאנק פאר זעך וואו!

יעדער איז פארנומען, אדער מיט לעבן אדער מיט שטארבן.





קאכן ביינאכט

קאווע און שאקאלאדע איינשלאפן, און ווען מען שלאפט שוין יא איין איז עס נישט טיף, ווייל די 'קאפיען' טוט אויפהאלטן דעם מוח נישט אריינצוגיין אין א טיפן שלאף.

עסן וועלכע זענען ACIDIC - צום ביישפיל טאמאטאס, אראנדזשעס און לעמאן. די עסיד מאכט מאגן ברענגען און קען שטערן דאס שלאפן.

אצינד לאמיר קוקן אויף עטליכע עסן וועלכע זענען יא גוט ווען ס'מאכט זיך אז מען דארף עפעס עסן ביינאכט פאר'ן גיין שלאפן. קיוויס - די קיווי פרוכט האט אין זיך 'מעלאטאנין' און 'ווייטעמין סי', וועלכע העלפן מיטן שלאפן און ס'פארדייט זיך גרינג.

ניסלעך - איז פול מיט געזונטע פעטן און מאגנעזיום, און מאכט ניסלעך אלס א גוטע נאש פאר ביינאכט ווען מען דארף אביסל ענערגיע, אבער אויך נישט צופיל דערפון. די מאגנעזיום העלפט אויך צו שלאפן טיף.

יאגורט - דאס איז נאר אן אפציע ווען מען איז נישט פליישג. יאגורט ענטהאלט אסאך מאגנעזיום וואס העלפט שלאפן, און רוב יאגורטס היינט האבן פראביאטיקס וועלכע העלפן פארדייען דאס עסן און מאכן בעסער שלאפן.

אייער - האט גאר אסאך נוטריענטס און איז גרינג אויפ'ן מאגן. **פאפאראן** - ס'האט נישט קיין סאך נוטריענטס, אבער ס'איז גרינג אויפ'ן מאגן און ס'מאכט פילן אנגעפולט.

א לעצטיגע שטודיע ווייזט, אז 59 פראצענט פון מענטשן העכער די צוואנציג עסן אדער נאשן נאך ניין אזיגער ביינאכט. געווענליך וועט מען דעמאלט עסן נישט קיין געזונטע עסן, ווייל מען עסט נישט פון הונגער נאר מער פון דרוק; מען פילט זיך אויסגעמוטשעט פון א שווערן טאג ארבעט, אבער מען איז נאכנישט גרייט צו גיין שלאפן.

דער קערפער פילט און זאגט אז עפעס פעלט אים און מען הייבט אן ארומצוגיין זוכן עפעס. מען ווייסט נישט פונקטליך וואס, עפעס וואס איז קאלט, זיס, זויער, קראנטשי. מען עפנט אויף איין שאפע נאכן צווייטן זוכן דעם עפעס, ביז וועט מען טרעפט עפעס וואס מען פילט אז דאס איז עס.

פון נאשן עפעס ביינאכט איין מאל א וואך וועט גארנישט געשען, אבער אז ס'ווערט א טעגליכע ערשיינונג קען עס שאטן פאר'ן קערפער און ברענגען אסאך פראבלעמען, צוליב דעם וואס דאס עסן האט נישט קיין צייט זיך געהעריג צו פארדייען איידער מען שלאפט איין.

דאס עסן וואס מען זאל פארמיידן ביינאכט זענען:

פעטע עסן - צום ביישפיל: פעטע פלייש, 'פרענש פרייס', אייזקרעם, 'קעיק', די אלע זאכן זענען שווער אויפ'ן מאגן און קענען מאכן פראבלעמען אינמיטן דער נאכט.

קאווע און שאקאלאדע - אזויווי יעדער ווייסט, לאזט נישט



SALE

MENTION THE YIDENE MAGAZINE TO GET A FREE GIFT

ENTIRE STORE
25% - 15% OFF*

NO TAX FOR OUT OF STATE PURCHASES

*excluding furniture
excluding certain brands

Swaddles
baby

Open Sunday - Thursday



11:00AM - 600PM

friday

10:00 - 12:00

500 Cedar Lane,
Teaneck, NJ 07666

Call or text
201.614.2700



www.swaddlesbaby.com



sales@swaddlesbaby.com

בס"ד

די
"ברענד נעים"
אין היימישע וואקאציע
א גאנץ יאר



LuxuryKosherVillas
Vacation Like A Mentch™

305-449-9899

Toll Free 866-338-5819

Info@FloridaKosherVillas.com

5

דער סארנא מעטאד

דער מענטש וועט זיך דארפן איינ'חזר'ן אז אלע סימפטאמען זענען בלויז פון מח, און גארנישט פיזיש. אפטמאל ניצט מען א קורצן נוסח וואס איז גרינג איבערצוזאגן, און מען חזר'ט דאס צו זיך ביז הונדערט מאל א טאג, אריינגערעכנט ווען אימער די סימפטאמען לאזן זיך שפירן, ביז עס ווערט א טייל פון דעם מענטש.

אויסער דעם, איז דא דער פראקטישער טייל. דאס נעמט אריין אויפהערן ארומצוגיין צו דאקטוירים, און אפשטעלן דאס זיין פארנומען מיט באהאנדלונגען און מיטלען אויסצוהיילן אדער בארואיגן דעם צושטאנד. מעדיצינען און אנדערע באהאנדלונגען, וואס מען טוט שוין, דארף מען נישט אפשטעלן, אבער מען זאל אכטונג געבן עס צו האלטן ווי א זייטיגע זאך, און קוקן דערויף ווי א בארואיגונג אויפדערוויילן, ביז מען ווערט געהיילט דורכן מח. דער עיקר איז, אויפצוהערן צו געבן אויפמערקזאמקייט פאר די סימפטאמען; עס זאל מער נישט דינען אלס מיטל פאר'ן מח צו האלטן דעם מענטש פארנומען.

דער פאזיציע ווערט אין דער זעלבער צייט ערמוטיגט אנצוהייבן צוריק אנצוגיין מיט זיין לעבן, כאילו דער ווייטאג וואלט נישט עקזיסטירט. ער זאל ארויסקריכן פון בעט, צוריקגיין צו זיינע געווענליכע באשעפטיגונגען, און טון אלעס פונקט ווי פאר ער האט אנגעהויבן ליידן פון דעם פראבלעם. מיט דעם ווייזט מען פאר'ן מח אז מען איז טאקע זיכער מיט זיך אז עס איז נישט קיין פיזישע קרענק נאר א שפיל פון דעם מח, און אז מען גייט זיך מער נישט לאזן פון דעם.

אזוי נעמט מען אוועק פון דעם מח זיין געווער. זיין ציל איז דאך געווען צו האלטן דעם מענטש פארנומען, אים צו באשעפטיגן כדי ער זאל נישט צוקומען צו דארפן באהאנדלען זיין אינערליכע 'סטרעס'. אבער אז דער מענטש לעבט און לאכט,

דער מח זאל זיך אויסלערנען דעם ריכטיגן וועג צו האנדלען מיט דרוק און שווערע געפילן, עס ארויסגעבן און זיך ספראווען דערמיט אויף די פאסיגע אופנים, נישט אנטלויפן דערפון און פארטייבן דעם מענטש מיט פיזישע סימפטאמען. א באהאנדלונג לויט דעם סארנא מעטאד נעמט אריין, קודם א ברייטע ערקלערונג איבער וויאזוי דער מהלך ארבעט, וויאזוי די סימפטאמען ווערן פראדוצירט אין מח און וויאזוי עס קלאפט אויס אויף דעם גוף. עס איז וויכטיג דאס ארויסצוהאבן קלאר; דער פאזיציע דארף צושטימען אז זיינע סימפטאמען קומען פונעם מח און נישט פון א פיזישן גורם. מען מוז דאס נישט גלייבן באמונה שלימה, אבער מען דארף זיין גרייט אויף דער קומענדיגער תקופה אנצונעמען אזוי, און זיך פירן לויט דעם.

געווענליך וועט א מומחה אדער סיי ווער עס פראקטיצירט דעם מעטאד מיט קליענטן, שיקן דעם מענטש צו א דאקטאר זיכער צו מאכן אז עס איז נישט דא קיין ערנסטער פיזישער פראבלעם. פון דעמאלטס און ווייטער, אויב באשטימט מען טאקע אז עס איז פארזיכערט ווייטער צו ארבעטן מיט דעם מעטאד, ווערט דער מענטש אנגעוויזן צו אינגארירן אלע מעדיצינישע טערמינען, דיאגנאזן, השערות און באהאנדלונגען. אז עס קומט בלויז פון מח, מאכט נישט אזויפיל אויס אין וואס דער מח האט זיך יעצט ארויפגעכאפט.

פארגאנגענע וואך האבן מיר ארומגערעדט איבער די פילע חשבונות וואס דער מח האט ביים זיך ארומשפילן מיט דעם מענטש'נס פיזישן געזונט און ווי טיף און ווייט עס קען גיין. די וואך וועלן מיר אי"ה צוקומען צום למעשה'דיגן מעטאד: וואס טוט מען טאקע?

וואס איז די עצה?

ד.ה. סארנא'ס עצה איז, איבערצוגעבן פאר'ן מח א מעסעדזש אז מען האט אויפגעדעקט זיין סוד, און פון היינט ווייטער וועט מען זיך מער נישט לאזן פון זיינע שטיק. מען טוט דאס דורכן זיך איינ'חזר'ן כסדר אז דער פראבלעם איז נישט פיזיש, נאר א טריק פון מח, און דורך ווייזן פאר'ן מח אז מען דערשרעקט זיך נישט פון די סימפטאמען און מען גייט ווייטער אן. מען טוט דאס ביז דער מח זעט צוביסלעך איין אז די עצה ארבעט נישט, פיזישע סימפטאמען זענען מער נישט קיין זאך וואס וועט אוועקנעמען דעם מענטש פון זיינע אינערליכע געפילן, און דעריבער לוינט אים מער נישט צו ברענגען די ווייטאג. אין דער זעלבער צייט איז רעקאמענדירט זיך אפצוגעבן מיט די אינערליכע געפילן און מחשבות וואס ברענגען דעם דרוק. סיי ווייל אז עפעס דרוקט, דארף מען עס באהאנדלען, און סיי אז



K

פיל מענטשן באריכטן שטוינענדע רעזולטאטן פון דעם מעטאד. פילצאליגע מענטשן דערציילן וואונדערליכע געשיכטעס פון יארן לאנג זיך מוטשען, און ווי זייער לעבן איז אויפגעלאכטן געווארן.

דער מעטאד קומט מיט זייטיגע עפעקטן, אבער פאזיטיווע. פיל באהאנדלטע האבן באריכטעט אז אנדערע סימפטאמען, אזעלכע וואס זיי וואלטן נישט געטראכט אז עס האט עפעס א שייכות דערמיט, זענען פלוצלונג פארשוואונדן; זייער פארדייאונגס סיסטעם פארט געשמירט, זייער קאפ איז קלארער, און זיי שפירן זיך געזונטער און פרישער.

מענטשן דערציילן איבער ווי עס האט זיי געהאלפן מיט סימפטאמען וואס עס איז קלאר אז עס קומט פון דרוק, אבער זיי האבן נישט געטראכט אז עס איז דא א מעגליכקייט פטור צו ווערן דערפון, ווי למשל א קאפווייטאג ווען מען איז אנגעצויגן. מיט דעם מעטאד ווערט דער מח פראגראמירט אז סטערס דארף נישט באדייטן פיזישע סימפטאמען.

אזוי אויך פון דער עמאציאנאלער זייט. געפילן וואס ווערן פארשטופט אונטער א שלייער פון פיזישן ווייטאג, ווערן נישט פארשוואונדן, זיי ווערן נאר דערדרוקט. דאס זיך אויסדרוקן און זיך צוגעוויינען צו אדרעסירן די געפילן אנטלויפן פון זיי, העלפט מענטשן אין פיל וועגן. אויסער דעם, איז עס א געשמאקער מעטאד צו פרובירן. עס נעמט נישט אריין קיין אפעראציעס, קיין 'פיל', קיין 'אינזשעקשאנס' א.א.וו.; עס האט נישט קיין ריזיקעס, און עס שאדט נישט צו פרובירן - פון קליינע פראבלעמען ביז ערנסטערע צושטאנדן. ^K

אנטלויפן און זיך פארהוילן דערפון.

דער סארנא מעטאד נעמט אריין אויסצופירן און איבער'חזר'ן די שטאפלען איינמאל און נאכאמאל, ביז עס ווערט א טייל פון זיך. דער מח ווערט פראגראמירט צו טוישן זיין סדר, צו גיין גלייך צום עמאציאנאלן חלק, אנטשטאט זיך אויסצודריקן אין פיזישע סימפטאמען.

ד.ה. סארנא האט ארויסגעגעבן א ליסטע פון צוועלף דערמאנונגען וואס א מענטש זאל זיך כסדר חזר'ן, וואס זענען א תמצית פון דעם מעטאד. דאס איז דער עיקר פון דעם מעטאד, זיך צו חזר'ן און מחזק זיין אין דעם געדאנק, איינמאל און נאכאמאל.

K

דאס איז בערך דער מהלך וויאזוי TMS און ענליכע צושטאנדן ווערן באהאנדלט. מער קאמפליצירטע צושטאנדן, קען פאדערן א לענגערע באהאנדלונג, און דארף מער אינדיוידואלע באגלייטונג און הדרכה וויאזוי עס אויסצופירן, סיי ווייל דער פיזישער צושטאנד איז שוין דא און עס גייט נישט אוועק איבערנאכט; עס קען נעמען מער צייט ביז דער קערפער ווערט אינגאנצן אויסגעהיילט. און אויך ווייל עס קען חלילה זיין געפארפול נאכצולאזן מעדיצינישע באהאנדלונג, און עס פאדערט פראפעסיאנאלע באגלייטונג פון א פאסיגן מומחה און פיל מאל אויך פון א דאקטאר, וויאזוי צו ארבעטן. עס איז אבער אויספירבאר און פיל מענטשן זענען שוין בעז'ה גענצליך ארויסגעקראכן פון צושטאנדן וואס זענען אין דער מעדיצינישער וועלט אנגענומען אלס לעבנסלעגליך און אומהיילבאר.

און גייט אן כאילו לא הי', איז מער נישט ווערד פאר'ן מח צו מאכן די סימפטאמען, ווייל עס ברענגט מער נישט די רעזולטאט וואס דער מח האט געוואלט.

דער מח גיבט נישט אלעמאל אויף אזוי שנעל. טייל פאציענטן האבן אין אנהויב גאר באריכטעט א פארערגערונג פון די סימפטאמען. דאס פאסירט ווייל דער מח וויל נישט אפלאזן זיין מיטל מיט וואס ער האט ביז יעצט מיט ערפאלג ארומגעדרייט דעם מענטש. דעריבער ארבעט ער נאך שווערער, צוריק צו געווינען דעם מענטש'ס אויפמערקזאמקייט.

אבער אויב דער מענטש אנערקענט דאס, און גייט ווייטער פונקט ווי פריער, זעט דער מח עווענטועל איין אז עס לוינט מער נישט, און ער הערט אויף צו טשעפען.

ד.ה. סארנא ברענגט אין זיינע ביכער פארשידענע עצות און טיפס וויאזוי אויסצופירן יעדע פון די שטאפלען.

דאן איז דא דער חלק פון אויסדריקן די געפילן און ארויסנעמען דעם אינערליכן דרוק. ד.ה. סארנא עצה'ט עס צו טון דורך journaling, א מעטאד וואס איז היינטיגע צייטן שטארק פארשפרייט. עס באשטייט פון אויסדריקן די געפילן אויף פאפיר. ווען מען טוט עס מיט די ריכטיגע אנווייזונגען, קען עס בעז'ה שטארק ארויסהעלפן מיטן אויסדריקן געפילן וואס דרוקן פון אינעווייניג, באוואוסטזיניג צי אומבאוואוסטזיניג. דאס זיך אויסדריקן אליין קען שטארק בארואיגן, גענוג אז דער מח זאל נישט שפירן א געברויך צו פארטייבן דעם מענטש פון זיינע געפילן. אין אנדערע פעלער קען פאדערן צו טון עפעס מער דערוועגן, אבער סיי וויאזוי, אז מען איז אפן צו די געפילן, קען מען זיך ספראווען דערמיט לויט ווי עס פעלט אויס; עס איז נישט דא קיין געברויך צו



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

אין אפּיס

ריכטיגע קאמיוניקאציע

אפיס דעפארטמענט פון א ביזנעס האט אנגעהויבן שטערן די בעלי בתים. עס זענען דא ביזנעסלייט וואס האלטן אין איין זאגן, 'איך האב דאך אויפגענומען א מיידל פאר דעם. איך קען נישט קיין ענגליש, און דאך איז מיין ענגליש צומאל בעסער ווי אירס... איך ערווארט פון איר כאטש צו פרובירן צו שרייבן אירע אימעילס פראפעסיאנאל.'

פארשטייט זיך אז יעצט איז לכאורה צו שפעט זיך אריינצוזעצן אין אן ענגליש שרייבן אדער ספעלינג קלאס אין היי-סקול. אבער איינמאל איר זענט אריין אין דער ארבעט וועלט איז א גוטע זאך צו פאקוסירן אויף פארבעסערן אייער ענגליש בשעת איר ארבעט. אויב זענט איר ווייט פון פראפעסיאנאל, דאן נעמט אין באטראכט צו נעמען א קורס אין אייער פרייע צייט.

האבן א פראפעסיאנאלע ענגליש און די מעגליכקייט צו קענען שרייבן אימעילס וואס זענען אויס פראפעסיאנאל איז עפעס וואס אסאך ביזנעסלייט וועלן פאדערן פון זייערע ארבעטערס, און וועלן נעמען אין באטראכט ביים אויפנעמען א נייע ארבעטער. ^k

דער פארגאנגענער וואך האבן מיר גערעדט וועגן פראפעסיאנאלע קאמיוניקאציע. ווי געשמועסט, איז זייער וויכטיג פאר א קאמפאני אז די ארבעטערס זאלן האבן א פראפעסיאנאלע ענגליש.

מיט יארן צוריק, ווען רוב פון די ארבעט-געלעגנהייטן וואס זענען געווען צו באקומען פאר אידן זענען געווען אין דער אמעריקאנער corporate וועלט, האבן די אידן נישט געהאט קיין אנדערע ברירה און זיך געמוזט לערנען א גוטן ענגליש.

בסייעתא דשמיא האבן אידן צוביסלעך אנגעהויבן זייערע אייגענע ביזנעסער, און אנגעהויבן האנדלען איינער מיט'ן צווייטן; די פראפעסיאנאלקייט און גוטע ענגליש מיט וואס מען פלעגט זיך אומגיין איז אוועקגעפאלן, און ביזנעסער האבן אנגעהויבן אויסזען "חסידיש"...

אבער היינט-צוטאגס האבן זיך זאכן שטארק געטוישט און אידן האבן אנגעהויבן מאכן ביזנעס מיט געשעפטן פון איבער דער וועלט, אידן ווי להבדיל גוים צוגלייך. דעריבער האט פאסירט אז די אומפראפעסיאנאלקייט פון דעם

Home Decor Direct
Manufacture Direct Passing Saving To You!

Beautiful Top Seller Chandelier's
Your Style Your Size!
Custom Sizes Now Available
Square Circle Rectangle Oval
Dining | Entry | Family Room | Simcha Halls
Reg. \$2,299
\$999
Large Size 48" x 18"
Reg. \$1,399
\$1249

Single Door Curio
Sleek & Modern
Black & Gold Trim
- Back Mirror
- Glass Shelves
- LED Display Light
- Dimensions: 24"W x 18"D
Call or Text
845 576-1313
Email us for our other amazing deals!
Decor5761313@gmail.com

Over Stock Sale
wOW!
Reg. \$3199
\$1499
6-Seater
Real Leather • Wide Comfy Seats • Taupe or Brown
Customize to any size!
Add Console [arm rest] Stationary or Reclining seats as needed!
On Display In Our Showroom by appointment

Top Grain Leather
Stationary Sofa
Dark Grey
Reg. \$1199
\$699
- Deep Comfortable Seats (seat Depth 21.8)
- Loose back & attached seat cushions
- Wood feet with espresso finish
- Dimensions: 83"W x 38.5"D
2-Seater \$649 Reg. \$999
Save more Sofa & Loveseat Set \$1250

fall in love

35% off
aw25

*SOME EXCLUSIONS APPLY

beauti

FULL

SIZE INCLUSIVE FASHION

HOURS: SUN-THURS 11:00^{AM}-6:00^{PM}

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

פיט שפיל פון אליק

קאפיטל 17

אין קרצן פון פריער: צופרי ווערט ליבי אריינגעפירט אין אפערעציע צימער פאר דער ערשטער פראצעדור, צו באקומען א קלאר בילד אויף דער שטארקייט פון איר הערצעלע. זעליג קומט אן אין שפיטאל און מאכט זיכער צו פירן א גאנצע צייט דעם רודער. אבער ווען דער דאקטאר בעט די צומי צו באדאווינן ליב'ן, צוברעכט עס דעם לעצטן טראפ אין וואס מאלי האט זיך נאך געהאלטן, און זי טרעפט זיך וויינען אויפן בענקל אינעם ווארט-זאל. העני לויפט אריבער נאך וואלוויס באס איינצוקויפן א פעקל צוקער, און זי טרעפט א פרוי וואס הייבט אן צו בארעדן מאלי.

"שוין, איך וועל איר איבערגעבן," לאזט העני הערן בשעת זי רוקט שוין אירע פיס צו קענען באצאלן.

"גערעכט," איז די פרוי ענטוואקסטיש מיטן פלאן. "שיק איר א הערצליכן מזל טוב פון מילקי ליכטמאן. און איך האב באקומען א פונקטליכן באריכט פון דעם קידוש. אפילו איך האב פארפאסט דעם קידוש האב איך זיך פארגינען א שטיקל טשיז-קעיק שבת צופרי, און אינזין געהאט דעם קידוש. גוט? מילקי איז א נאמען וואס דו וועסט נישט פארגעסן. אויב יא, זאג איר די פרוי פון די 'מאאל'. זי וועט שוין כאפן וואס ס'מיינט."

פאר העני איז עס געווען מער ווי גענוג און זי איז פשוט אנטלאפן פון דארט. באצאלט, און ארויס דאס שנעלסטע וואס זי האט געקענט, פאר יענע מילקי דערמאנט זיך נאך א זאץ וואס זי וויל איבערגעבן פאר מאלי.

העני איז אנגעקומען אינדערהיים און אראפגעלייגט דאס פעקל צוקער אויפן קאונטער. נאכן אויפהענגען שלום'ס מאנטל האט זי גענומען איר טעלעפאן אין האנט.

'צען-פופצן. מאלי איז א קימפאטארן, און זי שלאפט זיכער. איך קען איר נאכנישט רופן. איך וועל מוזן ווארטן אויף שפעטער, כאטש וואס איך בין זייער ניגערירג צו הערן איר רעאקציע צו דעם ווארימען גריס וואס איך האב

עני האט געוואלט פראטעסטירן, זיך קעגנשטעלן און אפשטעלן די לויזע צונג פון דער פרוי וואס שטייט פאר איר. מאלי איז איר צו נאנט צום הארצן אז זי זאל ערלויבן איר אזוי צו בארעדן. אבער די ווערטער האבן זיך למעשה גוט געלייגט אויף איר הארץ און געטראפן א ווינקל וואו זיך אריינצוזעצן. דער לאך וואו איר קנאה איז געליגן האט זיך מחי' געווען מיט דעם זאץ, 'מאלי טוט גארנישט אין איר לעבן, חוץ איינקויפן און זיך אהערשטעלן מיט אירע טייערע קליידער.'

"זי האט ממש נישט וואס צו טון מיט איר געלט," האט די פרוי ווייטער געפלידערט. "ביים איינקויפן קוקט זי ניטאמאל אויפן פרייז, און זי שפענדט כאילו זי פריידט זיך אז זי האט וואס צו טון מיט דעם טייך פון געלט וואס פליסט אין איר הויז."

"איך האף," האט די פרוי אויסגעפירט מיט א סודות'פולער שטימע, "אז איר צוויינג-שוועסטער האט אויך הנאה פון איר געלט."

פאר העני איז דער שמועס נמאס געווארן. די פרוי איז א חלק פון א דריי-פערטל וועלט וואס לעבט מיט דער נארישקייט אז געלט איז מאגענטיש, און אז פון שטיין נעבן די רייכע קלעבט זיך אויטאמאטיש צו געלט.



פון יענער פרוי.

העני האט צוריק אראפגעלייגט דעם טעלעפאן און פארנומען געווארן מיט די פילע פליכטן וואס ווארטן געדולדיג אז איינער זאל זיך אפגעבן מיט זיי. אין משפחת פריעדמאן איז זי די איינציגע וואס רוימט, וואשט, ביגלט און לייגט צאם, און דערפאר איז נישט דא קיין איבריגע מינוט אין איר טאג. גלעטן דעקעס, אויסקערן, אויפואשן, קאכן, נאכרוימען, און ווידער נאכרוימען, ביז העני פילט זיך אויסגעברענט אינגאנצן.

'דאס איז מיין לעבן,' זינגט זי ווייטער איר נעבעכדיגע קלאג-ליד. 'מיין לעבן דרייט זיך ארום רוימען, וואשן און איבעררוימען.'

אין הויז אין געווען שטיל, ווען שלום האט זיך געשפילט אויף דער ערד, און העני האט מיט אן אימפעט צאמגענומען די שטיבער. מיט א קרעכץ האט העני אויסגעגאסן דאס שמוציגע וואסער פון שיסל, ווען איר מוח לויפט איר ווייטער, 'שלום קען יעצט כאפן זיין דרימל, און איך קען הנאה האבן פון אביסל שטילקייט.'

'אבער איין מינוט! צי הער איך גוט? איינער דרייט די קליאמקע!'

"יונתן!?" האט העני אויסגעשריגן אין שאק, "וואס טוסטו דא?"

יונתן האט שוואך געבלינקט מיט זיין אויג, "איך האב געפערליכע קאפ-ווייטאג."

"און?" איז העני געווארן אלארמירט.

"גארנישט, איך בין דא."

"דו גייסט יעצט זיין אינדערהיים!?" האט העני נישט געקענט באהאלטן איר טיפע אנטוישונג ווען זי האט זיך געדארפט געזעגענען פון איר געפלאנטער שטילקייט.

יונתן האט געצויגן מיט זיין רעכטער פלייצע און אריין אין קאך. ער האט אנגעהויבן צו עפענען די שענקלעך, ווען זיינע אויגן לויפן איבער זייער אינהאלט. פארשטייט זיך אז ער האט פארגעסן צו פארמאכן די שענקלעך און לעדלעך, לאזנדיג העני שטיין הינטער אים מיט פארפרעסטע ליפן.

די בחורים ווארטן נישט אויף קיין כיבוד, און יונתן האט זיך אליין מכבד געווען ביים טיש מיט א שאכטל קיכעלעך און ראגעלעך.

יונתן איז געזעסן ביים טיש און שוואך געקייט זיין ביסן ווען זיין קאפ איז אנגעלאנט אין זיינע הענט.

"איך מיין אז איך קען ניצן טיילענאל," האט ער געלאזט זיין קאפ פאלן אונמאכט.

"גוט," האט אים העני צוגעברענגט א פלעשל טיילענאל און אביסל טרינקען, ווען עס שטעכט איר אין די אויגן די פרישע איבערקערעניש אין דער קאך וואס האט בלויז אפאר מינוט צוריק פארדינט דעם טיטל 'ריין'.

יונתן האט איינגעשלונגען די טיילענאל און זיך אויפגעשטעלט, לאזנדיג די

אפענע שאכטלעך און ברעקלעך אויפן טיש. מינוטן שפעטער האט אים העני געטראפן איינגעוויקלט אין זיין דעקע, ווען זיינע הויזן און שיד זענען פארווארפן איבערן צימער. העני איז אראפגעפאלן אויף דעם ערשטן בענקל און שווער געאטעמט. 'וואס איז מיין ארבעט ווערד?' האט זי געביטערט.

שלום'ס געוויין האט איר אויפגעשטעלט פון ארט, און זי האט אים אויפגעהויבן, אפגעוואשן און אריינגלייגט אין בעטל, נעבן יונתן וואס איז שוין יעצט געשלאפן א פארשוויצטער.

'יעצט קען איך כאפן א געשמאקן און רואיגן שמועס מיט מאל,' האט העני געכאפט דעם טעלעפאן. 'צוועלף-דרייסיג איז זי שוין זיכער אויף.'

מאלי'ס 'העלא' האט זיך געהערט שטילער פון געווענליך.

"איך האב דין אויפגעוועקט?" האט העני געפרעגט.

"ניין."

"ווי אזוי גייט עס?" האט העני נישט געקענט באשליסן וואס עס איז דער מוט היינט ביי איר צוילינג-שוועסטער.

"ווי אזוי גייט עס ביי דיר?" האט מאלי צוריקגעווארפן די שאלה.

"המממ, שוין. גראדע האב איך א גריס פאר דיר," האט דאס קאמישע בילד אין גראסערי דאס מאל געלייגט א לייכטן שמיכל אויף העני'ס פנים. "דו קענסט א פרוי מילקי, אמממ..."

"ליכטמאן."

"יא. איך האב איר געטראפן היינט צופרי אין גראסערי, און זי שיקט דיר א מזל טוב." העני האט שוין צווישן די שורות פארשטאנען אז מאלי איז יעצט נישט אינטערעסירט אז מילקי האט געגעסן טשיז-קעיק, און זי האט אויסגעלאזט דעם המשך.

א שטילקייט האט געהערשט אויף די ליניע.

"וואס האסטו מיט איר?" האט העני געפרעגט, פילנדיג ווי זי טאפט היינט א וואנט מיט מאל.

"גארנישט ספעציעל, א חבר'טע. איך גיי מיט איר איינקויפן פון מאל צו מאל אין די 'מאאל'."

א רחמנות געפיל האט ארומגענומען העני'ן. זי האט אליין נישט געוואוסט פארוואס איר שוועסטער ברענגט פון איר ארויס דאס געפיל. העני האט איינגעשלינגען די רכילות פון מילקי'ן, נישט ווילנדיג מער וויי טון איר שוועסטער.

"ווי אזוי גייט דיין טאג היינט?" האט העני אוועקגעדרייט דעם שמועס.

"דערצייל דו ערשט." קורץ, מאנאטאניש.

"כ'מיי, נישט פונקטליך וויאזוי איך האב געפלאנט. אנגעהויבן מיט דעם אומבאקוועמען שמועס מיט דיין חבר'טע אין גראסערי, און געענדיגט מיט דעם אז יונתן האט אריינשפאצירט אינדערהיים מיט א קאפ-ווייטאג און ווי



אזוי פלוצלונג א נומער פון שיעורים אויף אמונה און בטחון. ס'האט איין באדייט, זי איז נישט אליין אין שפיטאל.

מאלי האט שנעל אריינגעדרוקט די נומערן און צוגעלייגט דעם טעלעפאן צום אויער. דער ערשטער מינוט איז זי צעמישט געווארן פון דער נייער טעלעפאן ליניע, און עס איז איר געווען שווער אויסצואוועלן די טעמע, נישט וויסנדיג אליין פונקטליך וואס זי וויל. אבער נאכן איבערהערן א צווייט מאל די אויסוואלן, האט זי אריינגעדרוקט דעם נומער 3, פאר א שמועס איבער דעם פקדון וואס השי"ת ליגט אריין אין אונזער הענט, וואס רופט זיך אונזערע קינדער.

כמעט א שעה שפעטער האט מאלי אראפגעלייגט דעם טעלעפאן געשטארקט, און פרובירט צו חזר'ן די נייע געדאנקען פון אמונה אז עס זאל זיך פעסט באזעצן אין איר הארץ, און געבן מוט און כח צו קענען ווייטער אנגיין.

'א מענטש דארף געדענקען אז אונזערע קינדער זענען אונזערע פקדונות. זיי זענען קינדער פונעם אייבירשטן, וואס מיר האבן די זכ' זיי צו ערציען. מען דארף עס געדענקען סיי ווען מען האט הצלחה און מען זעט נחת פון די קינדער, און סיי ווען שווערע טעג הויפן זיך אן ווי ריזיגע שטיינער.'

"ליבי", האט מאלי גערעדט צו אירע לידיגע הענט, אבער איר געדאנק איז געווען פאראייניגט מיט איר טאכטערל אריבער דער וואנט, "דו ביסט א ספעציעלע פקדון אין מיינע הענט. און כאטש דיין צוקונפט קען איך נישט פאראויסשאצן, דיין לעבן איז נישט פארזיכערט און איך ווייס נישט אויב איך וועל זוכה זיין דורך צו זען וואקסן שיין און גרויס, דארף דאס אבער מיך נישט צעברעכן, ווייל עס ליגט נישט אין מיינע הענט; דו האסט א טאטן אין הימל וואס האט פאר דיר א פונקטליכן פלאן..."

כמעט פינף שעה אריין אין דער פראצעדור איז דער הארץ-ספעציאליסט, דאקטאר וויטמאן, ארויסגעקומען פון אפעראציע צימער און איבערגעבן פאר מאלי'ן א באריכט.

זאכן זענען געפארן אזוי ווי געפלאנט, מער-ווייניגער. זיי האבן לאנג פרובירט אריינצולייגן דעם קליינע באלאן ביים לאך פון איר הארץ, אבער ער קען נישט צוזאגן אז עס איז זיי טאקע געלונגען, מעגליך אפילו נישט. מאלי וועט באלד קענען זען ליב'ן אינעם איי.סי.יו, און מארגן, אויב ליבי איז ווייטער סטאביל, וועלן זיי קענען אהיימגיין. פאר זי וועט אהיימגיין וועט זי האבן א שמועס אין זיין אפיס, וואו ער וועט איר איבערגעבן אלע אויסוואלן פון הארץ אפעראציעס.

עס קוקט אויס אויך אביסל פיבער. גארנישט ערנסט, אבער גענוג אז די פאר מינוט פון געפלאנטער שטילקייט זאל אוועקגיין מיט דער ווינט. איך האב פונקט געוואלט הערן עפעס א שיעור וואס א חבר'טע האט מיר זייער צוגערעדט צו הערן פון אמונה און בטחון אויף קול אמונה."

"שיעורים אויף אמונה?!" דאס טרוקענע, מאנאטאנישע קול האט דראסטיש געטוישט רעלסן צו א טיפן אינטערעס. "זייט ווען הערסטו שיעורים אויפן טעלעפאן?!"

"ממש קיינמאל. אבער איך האב דיר געזאגט אז מיינ חבר'טע האט מיר זייער צוגערעדט דערצו, זאגנדיג אז עס האט איר געראטעוועט פון א שווערן דורכגאנג."

"און וואס זאגסטו וועגן די אמונה שיעורים, וואו הערט מען עס?" "גערעכט, לאמיר דיר טאקע געבן דעם נומער, דו האסט זיכער צייט עס אויסצוהערן," האט העני נישט געקענט באהאלטן די טיפע קנאה פון דאמינירן אירע ווערטער.

"שוין, מיינ בעיבי וויינט, איך דארף גיין," האט מאלי פלוצלונג געענדיגט דעם נישט-שמועס.

'בעיבי וויינט...' האט העני צוריקגעשטעלט דאס טעלעפאן אויפן ארט. 'זי האט פשוט געוואלט אראפלייגן. זי האט נעלסי פאר א סיבה.'

K

מאלי האט אראפגעלייגט איר סעלפאן אויף דעם קליינעם טישל נעבן איר און גענומען די לעצטע 'טישו' אפצואווישן אירע טרערן. דאס מאל האט זיך עס אפגעשטעלט, זי פילט זיך מער נישט אזוי אליין. איינער ווייסט וואו זי געפינט זיך יעצט, און ער האט זיך שוין זיינע וועגן אז זי זאל הערן וואס זי דארף הערן.

זייט מען האט אריינגעפירט ליב'ן, איז נישט געווען קיין זאך וואס האט געקענט בארואיגן מאלי. זעליג איז שוין לאנג געגאנגען ערלעדיגן אפאר וויכטיגע זאכן, און מאלי איז געבליבן אליין. אליין ווי א שטיין, אליין אין איר פיין. אן קיין אויער צו מיטטיילן איר ווייטאג, אן קיין טרייסט צו שטילן די אפגעמוטשעטע, פארלירענע מאמע.

יעדע מאל וואס מאלי האט געעפנט איר תהילמ'ל ווילנדיג זאגן אפאר קאפיטלעך, האבן זיך די טרערן באנייט. די פארנעפלטע צוקונפט און אירע הייקעלע מאמישע געפילן האבן איר גענומען אויף א ווילדע רייע ווען דער סוף פון דער רייע פירט אז מאלי פילט זיך פארווארפן ערגעץ אין דער וועלט, אפגעהאקט פון דער מענטשהייט.

אבער יעצט האט זי באקומען איר גלעט פון איר טאטן אויבן אין הימל. העני, די לעצטע מענטש אין דער וועלט צו רעדן פון אמונה שיעורים, געבט איר

פארלעצונג קומט איה

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

*Hold on
Tight*

FOR A
BREATHTAKING
NIGHT



ח.ב.קטינא
EMCEE

LAVISH DINNER BUFFET
פלייטינגס וועט סערווירט ווערן

אשירה לה' בחיי

**AN EXHILARATING
LIVE MUSICAL
PERFORMANCE**

Light up your senses
with music and dance.

**A HEARTWARMING
PERSONAL
TALE**
**OF COURAGE
& DRAMA**





געשמאקע
דעליקאטעסן פון
ארום דער וועלט

יִסְתַּנְא'ס סעסער

Recipe and styling by: M. Breuer

3 Ingredient easy Strawberry Sorbet

This is probably the easiest dessert recipe you'll ever find. Creamy, soft, and absolutely heavenly!

Ingredients:

- 1 pkg. frozen strawberries
- 1 lemon
- ¼ cup maple syrup

Instructions:

Semi defrost the bag strawberries.
Peel the lemon. Make it in half and freeze.
Blend the strawberries and lemon.
Gradually pour in the maple syrup. Blend thoroughly till combined.



עס איז אונז א כבוד
איך צו לאדענען צו
אונזער יערליכע

**אווענט
מיט**

ביקור חולים

UPSCALE
HOT FLEISHIG BUFFET

עס וועט זיין
טראנספארטאציע
דורכאויס די פארטי פאר
אינפארמאציע רופט:
845.414.0099

JUNIOR פארטי

מאנטאג פ' בא תשפ"ה, JAN. 27

שנת ס"ז - פ"ד | GRADUATES '06-'23

צענטראלע פארטי

דינסטאג פ' בא תשפ"ה, JAN. 28

שנת ס"ו און עלטער | GRADUATES 05' & UP

בית רחל פאראדיי
8:00 אווענט

\$50 MIN. DONATION TO ENTER PARTY
NO SCHOOL GIRLS ALLOWED





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

רעסעפּים

Cream of Chicken Soup

A WHOLESOME AND HEARTY ALTERNATIVE TO COMMERCIAL SOUPS, FREE FROM UNNATURAL INGREDIENTS LIKE COFFEE WHITENER, WHITE FLOUR, AND FLAVOR ENHANCERS. THIS WARMING SOUP IS PERFECT FOR CHILLY WINTER DAYS AND PACKED WITH NATURAL GOODNESS.



Ingredients:

- ¼ cup oil
- 2 medium leeks (cleaned and sliced)
- 1 small knob of celery (diced)
- 1 parsnip (peeled and chopped)
- 3 cloves garlic
- 6 cups water
- 2 cups lima beans
- 1 large squash (peeled and cubed)
- 1 small pack of thin chicken cutlets
- ¼ tsp salt (or to taste)
- White pepper and garlic powder (to taste)



Instructions:

- 1. Prepare the Base:** In a large pot, heat the oil over medium heat. Add the leeks and sauté until lightly browned. Add the celery, parsnip, and garlic, and continue sautéing for an additional 6 minutes, stirring occasionally.
- 2. Cook the Soup:** Pour in the water and add the lima beans, squash, salt, and spices. Bring to a boil, then reduce heat to simmer. Cook for 1 hour, stirring occasionally.

- 3. Blend for Creaminess:** Using an immersion blender, blend the soup until smooth and creamy.
- 4. Prepare the Chicken:** While the chicken cutlets are slightly frozen, cut them into small cubes. Add the cubed chicken to the pot and cook for an additional 10 minutes, or until fully cooked.
- 5. Serve and Garnish:** Ladle the soup into bowls and garnish with freshly chopped chives or pea shoots for a burst of color and flavor. If the soup is too heavy, add water.



Struggling With High Credit Card Interest?

LOWER YOUR RATES TODAY!

OLD RATE
28%

NO
NEGATIVE
IMPACT ON
YOUR
SCORE

Balance	\$14,148.65
Minimum payment	NEW \$494.00
Purchase APR	28%
Purchase APR	NEW 2%

NEW RATE
2%

Stop Struggling With High-Interest Balances.

Let us help you reduce credit card interest rates and monthly minimum payments. If you're maxed out or dealing with high interest, we can provide relief—all without any negative impact on your credit.

LET OUR EXPERTS:



NEGOTIATE LOWER RATES.



REDUCE MONTHLY PAYMENTS



ELIMINATE EXTRA FEES


WISE
CONSULTING

Loan & Credit Experts

CALL NOW **718.603.8995**
THEWISECREDIT@GMAIL.COM

Relieve that
Cough!!....

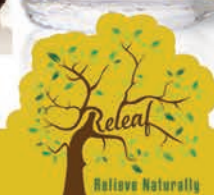
Compress Instructions
for

- **COUGHING**
- **WHEEZING**
- **PNEUMONIA**
- **SHORTNESS of BREATH**

Prepare 2 soft cotton cloths the size of chest (cotton knit). Soak with $\frac{1}{4}$ oz of COUGH AND CHEST OIL. Place on upper chest and upper back and cover with plastic or saran wrap. Secure with tape to keep in place. Can be kept on for several hours or overnight. Remove compress to allow chest to breathe. During that time massage the oil into chest well to loosen congestion. When not in use keep the compress in a ziplock bag. Can be reused over and over again. Add oil as needed to keep moist.



Available:
Roll on Bottl



QUESTIONS OR COMMENTS: RELEAFHEALING@GMAIL.COM

FIND IT IN YOUR LOCAL HEALTH FOOD STORES

Feeling stuck?

Don't lose your current **job** while you look for a new one.

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



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

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

**candidates
sign up free!**

purplestairs.com

Show



Hide



אויסגאבע פאר די אידישע מאמע



סל



א שטראל פאר'ן נפש.



מיט דער באגלייטונג פון געטרייע מחנכים און עקספערטן
וועט 'לנפש' באלייכטן די אינערליכע וועלט פון אייער קינד
און אים העלפן שטייגן ברוחניות וגשמיות.

לנפש, צו באלייכטן אייער קינד'ס נפש!

- ♥ מאקסימום הילף און סערוויסעס.
- ♥ פערזענליכע און אינדיווידועלע צוגאנג פאר יעדן קינד.
- ♥ פראפעסיאנעלע באגלייטונג און אפשאצונגען דורך עקספערטן.
- ♥ ווארעמע און איבערגעגעבענע מחנכים.
- ♥ נאנטע מיטארבעט מיט די עלטערן.
- ♥ סופארט פאר עלטערן און מחנכים.

 **L'nefesh**
RESOURCES



Usher in
serenity

 
Royal Silver

א פרישע געלעגנהייט!



יעצט קען
מען העלפן
דיין קינד!

גרינג & שנעל

פרייליכע נייעס!

לנפש איז ערמעגליכט געווארן מיט א מהלך צו
ארויסהעלפן און גרינגער מאכן פאר בחורים און
קינדער מיט עמאציאנאלע און ביהעוויארעל אישוס,
דורך פראפעסינאלע הילף און גיידענס.

יעצט איז די פאסיגסטע צייט צו טוהן דאס בעסטע פאר די טובה פון אייער קינד!

Dedicated Service

Speedy Approval

Generous Funding

REACH OUT: 845.915.9965 | office@lonefesh.com

 **L'nefesh**
RESOURCES

Buy your
kallah any of
our exquisite
candlesticks
and get a
complimentary
silver-dipped
tray.*

*T&C'S APPLY. OFFER ENDS 31/01/25



Light up their
new home

 
Royal Silver



The Upgraded Kalloh Package

Tactic.

Will you treat your kalloh like a VIP?

Our popular Kalloh package includes private appointments, custom designs at no extra cost and £1,000 worth of savings.

Wholesale
& Retail

Natural & Lab
grown diamonds

We beat
online prices

P: 0800 999 1826
M: 07795 194 668


FRIEDMANN'S
— JEWELLERY —