ISSUE 18 — Feb. 2 '25 — YIDENE • WEEKLY PUBLICATION — פרשת בשלח תשפ"ה — בס"ד

איידענע

SEASONED and SAVORED

NEW WEEKLY RECIPE SECTION

פענסטערל. ווען יעדע ארגאניזאציע מיט איר אייגנארטיגע צוועק שטרעקט אויס א האנט צו אידישע קינדער פאר געלט...

צירקל. ברררר... ס'איז קאלט! עטליכע פראקטישע טיפס וויאזוי צו פארגרינגערן די סימפטאמען פון די אלעמען-באקאנטע ווינטער קרענק

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

LOS ANGELES · LAKEWOOD · BROOKLYN · AMERICAN DREAM MALL* · FIVE TOWNS*
Simply the freshest.
FISH GRILL™
simply the freshest
· EST. LOS ANGELES 1986 ·
FAMOUS FOR OUR FISH AND EVERYTHING ELSE.
FISHGRILL.COM
SCAN TO ORDER ONLINE
*NEW LOCATION COMING SOON

”דו קענסט אווך זיין
א בעל הבית'טע

SIFTED FLOUR
בהשגחת הבד"ץ
העדה החרדית
ירושלים

Behind every successful bake lies
Wondermills Flour that sets you up for
results that will make your confidence rise.

**The Wonders
of Wondermills**

BRAND NEW

DOONA X & BUGABOO CUB

FREE DELIVERY | EXCLUSIVE FROM EUROPE | LIMITED STOCK

Lucky Baby

CALL TILL 12 PM OR EMAIL YOUR ORDER

011 323 218 94 92

SHOP@LUCKYBABY.BE

ANTWERP, BELGIUM

+admarkny.com

PUT YOUR BEST FOOT FORWARD

Gain support every step of the way

Virtual fittings for your compression stockings are now a reality.

Send in the RX below and get your supportive compression stockings at no cost to you.

CARRYING THE BRANDS THAT CARRY YOU

Juzo JOBST SIGVARIS GROUP

rivka@thecopysage.com x bleulinedesign.com

ZCARE MEDICAL & SURGICAL SUPPLIES

Reach out to us!

info@zcaremss.com

877.263.2631

Free shipping in **NY & NJ**

We carry all medical and surgical supplies

Support in a snip

SIMPLE AS 1,2,3

1 Snip this handy-dandy RX

2 Have it completed by your doctor

3 Email or fax it to us

ZCARE MEDICAL & SURGICAL SUPPLIES

PHYSICIAN'S PRESCRIPTION

ZEE CARE INC.
873 RT. 45 SUITE 205
NEW CITY, NY 10956
P-877-263-2631
F-877-263-2634
E-INFO@ZCAREMSS.COM

Patient Information

Name______ Date of Birth______

Primary Phone______ Address______

Insurance Name______ ID______

Compression Garments

Specifics: *This product is a medical necessity and requires a diagnosis for insurance reimbursement*

Diagnosis:______

Qty ☐ **Refill** ☐ **LON** ☐ **Extremity:** ☐ Pair ☐ Left ☐ Right

Compression: ☐ Support 15-20 mmHg ☐ 20-30 mmHg ☐ 30-40 mmHg ☐ 40-50 mmHg ☐ 50+ mmHg

Style: ☐ Open Toe ☐ Closed Toe

☐ knee ☐ thigh ☐ thigh w/ hip attach ☐ pantyhose ☐ maternity pantyhose ☐ legging ☐ arm sleeve ☐ hand gauntlet

Compression Wrap: ☐ foot ☐ calf ☐ knee ☐ thigh ☐ arm ☐ hand

Ulcer Pro: Compression stocking and liner to help improve circulation and aid in wound care management. ☐ ulcer pro

Donning Aids: ☐ Slippie Gator Set ☐ Arm Sleeve Slippie ☐ Easy Slide ☐ Easy Slide Arm ☐ Magnide ☐ Sim Sli

Physician Information

Physician Name______ Lic. #______

NPI______ Office Phone______

Physician Signature______ Date______

Please fax or email to: 877-263-2634 / info@zcaremss.com

Looking forward to serving your patients

pentagon group

168 RECIPES TESTED. ONE WINNING MENU.

OUR SIGNATURE DISHES ARE THE ONLY ONES THAT PASSED OUR CHEF'S DISCERNING STANDARDS.

COME TASTE OUR CHOSEN WINNERS.

EXPLORE OUR EXTENSIVE SELECTION OF COOKED FISH

SALMON FISH | WHITE FISH | CARP FISH | PIKE FISH

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

לויתן
FISH CENTER
לכבוד שבת קודש

Winter Sale!

AP 917-617-7916

STAY HEALTHY THIS WINTER WITH THESE AMAZING DEALS ON AWESOME SUPPLEMENTS BROUGHT TO YOU BY

PINNACLE Health

VITAMINS AND SUPPLEMENTS

Call or text: 718.290.9300

Garden of life Elderberry
Immune gummy

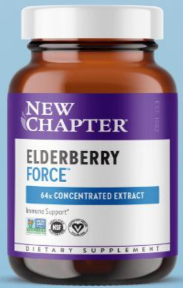
~~Regular 30.39~~
SALE 24.69!

Rose health And Nutrition
Kids Acidopholus

~~Regular 34.99~~
SALE 28.99!

Maxi Health
IMMUNE O MAX

~~Regular 31.46~~
SALE 21.99!



NEW CHAPTER
Elderberry Force

~~Regular 33.70~~
SALE 26.96!

Mediterranean Balance
Immune Balance

~~Regular 38.49~~
SALE 30.24!

Tahua ACTION
Constipation relief

~~Regular 49.50~~
SALE 41.25!

NutriSupreme
Whey Protein

~~Regular 63.64~~
SALE 56.94!

ZAHLER SHINE &
Let it grow shampoo
Combo!

~~Regular 47.36~~
SALE 37.37!

Put Your OBGYN Care In Trusted Hands

Delivery at **NYU Manhattan** or Maimonides Hospital

friedcomedia.com

Dr. Andrew Scheinfeld

Dr. Ira Jaffe

Miriam Zafarmehr PA

Tziporah (Carol) Clapman FNP

ParCare Women's Health Group provides expectant mothers with comprehensive obstetric care, guiding them through every stage of pregnancy with expert support and personalized attention.

PARCARE Community Health Network

Schedule Your Appointment Today:

Phone Number: 718.963.0800 x645
Email: info@parcarecenter.com
Address: 445 Park Avenue, Brooklyn, NY 11205

Scan Me!

index

12 פרשה פונקען

14 חכמת נשים

18 פענסטערל

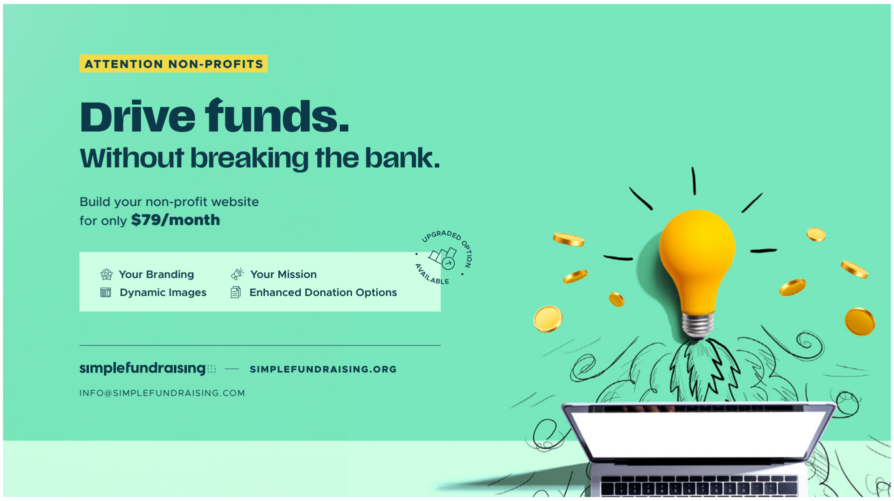
20 נאטירליך

26 אין אפיס

28 פארזעצונג

31 רעספעפים

36 ציררקל



פרשת בשלח תשפ"ה
FEB. 2 '25 — ISSUE 18

THE YIDENE
WEEKLY FREE PUBLICATION

MAILING
210 MOUNTAIN VIEW DR.
MONROE, NY, 10950

EDITOR'S DESK
EDITOR@THEYIDENE.COM
845.666.0056 EXT. 108

COMMENTS AND SUGGESTIONS
FEEDBACK@THEYIDENE.COM

ADVERTISING
ADS@THEYINGERMAN.COM
845.666.0056 EXT. 1

WEBSITE
WWW.THEYINGERMAN.COM

© The Yidene Publication. Published by The Yingerman Publication Inc. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced in print or digital form without prior written consent. The publisher reserves the right to edit all submissions for clarity, length, and editorial standards. Submitted materials will not be returned. The Yingerman Publication is not liable for the kashrut of any advertised product or service featured in these pages. Additionally, The Yingerman Publication assumes no responsibility for the content of articles, advertisements, or referenced books within this publication.

inbox

פידבעק, אבזערוואציעס, קאמענטארן און קריטיק.

feedback@theyidene.com

פון די וויכטיגסטע זאכן ווען איר זוכט אן ארבעט ‹ אין אפיס

איך האב אזוי הנאה געהאט צו ליינען דעם 'אין אפיס' קאלום פון די לעצטע צוויי וואכן. ענדליך רעדט מען שוין איבער דער טעמע וואס איז ביז יעצט געווען פארשטופט אונטער'ן טעפיך...

אלס א ביזנעס אייגנטימער פאר לאנגע יארן ב"ה, קען איך זושטימען מיט יעדן ווארט וואס שטייט דארט געשריבן. מיידלעך קומען ארויס פריש פון סקול און זוכן די בעסטע דזשאב, נישט קיין חילוק צי זיי האבן זיך יא אדער נישט צוגעהערט צו די ענגליש לעקציעס אין סקול... די טעותים וואס מען טרעפט אויף אזוי-צו-זאגן פראפעסיאנאלע רעזומעיס זענען מער צום וויינען ווי צום לאכן.

ווען איר זוכט א דזשאב, זייט וויסן אז איינע פון די עיקר זאכן אויף וואס מען קוקט איז דעם וועג ווי אזוי איר רעדט און שרייבט, עס מאכט א ריזיגן חילוק. קיין איין ביזנעסמאן וויל נישט אז זיין ארבעטער זאל געבן אן אומפראפעסיאנאלע 'אימעדזש' אויף זיין ביזנעס מיט אירע אימיילס.

האלט אן מיט דעם וויכטיגן קאלום, איך בין זיכער אז עס טוט אויף.

י. צ. ווייס

גרינגע רעצעפטן זענען די בעסטע ‹ יענעמ'ס טעלער

איך בין געווען היבש סקעפטיש ווען איך האב געליינט די 3-Ingredient Easy Strawberry Sorbet פון פארגאנגענער וואך. למעשה אבער, נאכ'ן עס אויספרובירן, קען איך נישט מער ווי צושטימען אז די גרינגע רעצעפטן, מיט ווייניג אינגרידיענטס, זענען אסאך מאל מער געלונגען און געשמאק ווי די קאמפליצירטע...

איך האב עס געגעבן פאר מיין צוועלף-יעריגע טאכטער צו פרובירן, און עס איז געווען אזא סוקסעס, אז עס איז אריין אין אונזער רעצעפטן בוך אלס 'דער רעצעפט' צו מאכן לכבוד שבת אדער סיי וועלכע געלעגנהייט.

יישר כח!

מרת. ד. גרינפעלד

סוקסעס געשיכטע פון "סארנא" ‹ נאטירליך

ליינענדיג מיט אינטערעסע די סעריע וואס איז געלאפט אין דעם 'נאטירליך' קאלום איבער דעם סארנא מעטאד, וויל איך צולייגן פון מיין ערפארונג וואס איך האב געהאט מיט עטליכע יאר צוריק.

איך בין א פרוי אין די מיטעלע דרייסיגער יארן, און פאר א שטיק צייט פלעג איך זיך געפערליך מוטשענען מיט TMJ. עס קען אויסזען ווי א קליינינקייט, אבער ווען עס גייט אן א לאנגע צייט און ווערט נאר ערגער און ערגער, איז עס בכלל נישט קיין פאן... אין קורצן איז TMJ א condition וואו די jaws קראכן זיך צאם אויף זייער א פיינפולן וועג יעדעס מאל וואס מען קייט, און עס איז געקומען צו א מצב אז איך האב געהאט שוועריקייטן מיט'ן עפענען און צומאכן מיין מויל... אין קורצן, עס האט מיר זייער געבאדערט און געשטערט אין טאג-טעגליכן לעבן.

איך האב פרובירט צו גיין צו אלע סארטן דאקטוירים, אבער קיינער האט מיר נישט געקענט העלפן. איך פלעג לעבן אויף pain killers, און מיין דאקטאר האט שוין גערעדט פון דער לעצטער אפציע - אפערירן.

דאן איז געקומען מיין ישועה, אין פארעם פון דעם סארנא מעטאד. א חבר'טע האט מיר געגעבן א בוך אלס מתנה, וואס האט זיך גערעדט ווי אזוי מען קען אויספירן דעם מעטאד אויף א פראקטישן אופן, וואס דאס האט מיך געראטעוועט. נאכ'ן פאלגן די אנווייזונגען מיט א פונקטליכקייט פאר א חודש, איז די TMJ פארשוואונדן אזוי ווי עס איז געקומען.

איך וואלט רעקאמענדירט דעם מהלך פאר יעדן אזא סארט פראבלעם וואס האט נישט קיין געהעריגע היילונג, פארשטייט זיך נאכדעם וואס א דאקטאר שטימט צו אז עס איז נישט שעדליך.

ש. ר.

אלעמאל דאכט זיך אז ביי יענעם לאכט זיך... ‹ ביים שפיץ פון גליק

איך וויל איבערגעבן מיין 'פידבעק' אויף דער אינטערעסאנטער פארזעצונג וואס לויפט אין דער 'אידענע'. עס איז מורא'דיג עמאציאנאל געשריבן און עס בארירט מיך זייער שטארק - ספעציעל דער חלק ווי די מאמע זיצט אין שפיטאל מיט איר קינד און די שוועסטער איז נאך מקנא, און מען קען איר נישט דערציילן וואס עס גייט באמת פאָר.

אויך איז מיר געווען אזא שטיקל 'צרת רבים חצי נחמה' צו ליינען ווי די אינגלעך קומען אהיים און אלעס ווערט אויפגעווארפן. יא, עס פאסירט אויך ביי מיר, און כאטש נישט יעדער דערציילט עס אויף דער גאס, איז גוט אמאל צו הערן אז עס פאסירט ביי אנדערע משפחות אויך און עס איז נארמאל...

א גרויסן יישר כח פאר דער טאלאנטפולער שרייבערין וואס האט מיך מחזק געווען!

(-)

פרשה פונקטן

א פונק וואס מיר קענען ארויסנעמען פון דער פרשה

בשלח

דער טור זאגט אז עס איז גוט אז א מענטש זאל זאגן יעדן טאג "פרשת המן". די פוסקים לייגן צו אז דורכדעם וועט מען צוקומען זיך צו פארלאזן אויפ'ן אייבערשטן, און ער וועט גלייבן אז זיין גאנצע פרנסה ווערט באגלייט דורך א פונקטליכער השגחה פון דעם באשעפער.

דער גרויסער, דיקער קאנווערט וואס איז געווען פלאצירט אויפ'ן טיש האט געצויגן די אויפמערקזאמקייט פון דעם רעדומער רב, הגה"ק רבי יצחק מאיר רוקח זצ"ל.

"וואס איז דאס?" האט ער זיך געוואונדערט.

"ס'איז היינט אנגעקומען מיט דער פאסט," האט די רביצין איילענדיג געענטפערט, און דאן זיך אריינגעיאגט אין קאך.

מיט א פארקנייטשטן שטערן האט רבי יצחק מאיר געעפנט דעם קאנווערט; א הויפן גלאטע באנקנאטן איז ארויסגעפאלן דערפון, פארמירנדיג א לוסטיג געזעמל אויף זיין טישל.

ווער שיקט אים געלט, און נאכדערצו אזא גרויסע סומע? רבי יצחק מאיר האט איבערגעדרייט דעם קאנווערט און געליינט דעם נאמען און אדרעס – איינער א איד פון פעסט. דער נאמען איז אים געווען ווילד-פרעמד; דער אדרעס האט אים אויך גארנישט אנטפלעקט.

א מיסטעריע. וואס עפעס האט ער ערהאלטן אזא אומגערישטע סומע פון עפעס אן אנאנימער איד? רבי יצחק מאיר האט נישט פארמאגט קיין שום מיטלען אין זיין באזיץ צו אנטשיידן די רעטעניש. דאס געלט איז גראדע געווען אין פלאץ; מען האט עס אויסגענוצט אויף גוטע צוועקן, און די פראגע צייכנס וואס דער קאנווערט האט ארויפגעברענגט, זענען מיט דער צייט פארשטופט געווארן ערגעצוואו אין א שטויביג ווינקל.

עטליכע חדשים שפעטער האט נאך אזא קאנווערט אריבערגעשפרייזט דעם לאנגן וועג פון פעסט קיין רעדום. ווידער האט זיך דאס גערעדט פון א שיינעם סכום געלט. די פארשטויבטע פראגע צייכנס זענען אויפגעשפרונגען פון זייער באקוועמען שלאף, און ווידער אנגעהויבן עגבערן רבי יצחק מאיר.

קיין ענטפער האט ער אבער אצינד אויך נישט געפונען.

א לענגערע תקופה איז אריבער, ווען יעדע פאר חדשים האט זיך נאך אזא קאנווערט געשלענגלט איבער די מיילן און גרעניצן וואס האבן אפגעטיילט די צוויי שטעט. דאס געלט האט מען פארנוצט, אבער די אידענטיטעט פון דעם שיקער איז געבליבן פארהוילן הינטער א געדיכטן נעפל.

דאס שיינע לעבן אין רעדום איז געקומען צו א האסטיגן אפשטעל ווען די ווייטע, שווערע פוסטריט פון מלחמה האבן זיך דערנענטערט צו אירע רואיגע גאסן: די ערשטע וועלט קריג האט אויסגעבראכן מיט א בהלה פון פולווער און טויט, און איינגעהילט דעם גאנצן קאנטינענט אין אירע שטייפע ארעמס.

איבערנאכט זענען פריינט פארוואנדלט געווארן אין פיינט, און שטילע געסעלעך זענען איבערגעקערט געווארן אין שלאכטפעלדער. ווען דער גערודך פון מלחמה האט זיך אנגעהויבן שפירן אין רעדום, האבן זיך רוב איינוואוינער צאמגעפאקט די פעק און זיך ארויסגעלאזט זוכן א מקום מנוחה.

רבי יצחק מאיר איז נישט געווען קיין אויסנאם. אינמיטן דער געיאגטער פאקעריי, האט ער פארט אינזין געהאט מיטצונעמען איינעם פון די קאנווערטן וואס ער האט נארוואס ערהאלטן אויפ'ן פאסט. "מיר פארן דאך קיין אונגארן," האט ער זיך געמאכט א חשבון. "אויב קומען מיר אן קיין פעסט, וועל איך אפירזוכן דעם איד וועלכער שיקט מיר כסדר געלט. ער זארגט זיך דאך פאר מיינעטוועגן; אפשר וועט ער מסכים זיין אז מיר זאלן דארט איינשטיין."

און אזוי האט זיך דער וואגן, וועלכער האט אנטהאלטן זייער האב-און-גוטס, געווארפן אויף די שטיינערנע וועגן, פאראויסלויפנדיג דעם וועג פון די סאלדאטן. דער בעל עגלה האט געטריבן די פערד אן רחמנות. שנעלער, שנעלער, מען מוז זיך דאך ארויסדערזען פון דער ברענענדיגער ערד.

נאך א לאנגן, אויסמאטערנדן וועג האבן די ערשעפטע רייזנדע ענדליך דערגרייכט פעסט. רבי יצחק מאיר האט ארויסגעשלעפט דעם קאנווערט. "וואו קען איך טרעפן פנחס דייטש?" האט ער זיך נאכגעפרעגט ביי א דורכגייער.

יענער האט אים גערן געגעבן אנווייזונגען ווי אזוי צו דערגרייכן יענעמ'ס הויז, און רבי יצחק מאיר האט אנגעקלאפט אויף דער פארמאכטער טיר.

א פרעמדער האט אים געעפנט. "מיט וואס קען איך אייך העלפן?" האט ער געפרעגט, פארשטייענדיג אויף דער מינוט אז דער איד אויף דער אנדערער זייט טיר נויטיגט זיך אין הילף.

"וואלט שייך געווען אז איך זאל דא איינשטיין?" האט רבי יצחק מאיר זיך אנגערופן מיט האפענונג.

"אודאי אזוי," האט יענערווארעם געענטפערט, עפנענדיג די טיר ברייטער. "ווי אזוי הייסט איר?"

"איך הייס יצחק מאיר רוקח, דער רב פון רעדום. איך בין א זון פון דעם הייליגן בעלזער רב זצ"ל, און איך האב אייך טאקע געוואלט פרעגן, איר האט מיר צענדליגער מאל געשיקט געלט אויף דער פאסט. וואס עפעס האט איר מיך אזוי אינזין געהאט?"

"איר ווילט וויסן? נישט קיין פראבלעם, כ'וועל אייך דערציילן די מעשה."

פנחס דייטש איז געזיצן אין גערוכט-זאל מיט

א. סאלאמאן
845.200.3313 #101

א געבויגענעם קאפ. דער ריכטער אויבן-אן האט געהאט א גראדן רוקן, א פאררייסענעם קאפ און א בליק פול מיט פארביסענע שנאת ישראל. בלויז פון אטעמען די פארפעסטעטע לופט אין געריכט-זאל האט פנחס געשפירט אז דער מצב טויג גוט.

עס איז באמת נישט געווען קיין חילוק איבער וואס מען האט אים באשולדיגט, דעם ריכטער האט עס אויך גאנץ קנאפ אינטערעסירט. אז ער האט פארמאגט א איד אויפ'ן באשולדיגונגס באנק, האט ער זיך געשארפט די ציינער אויף דער געלעגנהייט צו צייגן זיין שנאת ישראל.

דער פראקוראר האט פארגעלייגט זיינע טענות, דער ריכטער האט אים אויפמערקזאם אויסגעהערט. ווען דער פארטיידיגער האט זיך אויפגעשטעלט, האט אים דער ריכטער קוים געשאנקען א האלבן בליק. דער אורטייל איז שוין קענטיג געווען באשטימט פון פאראויס.

ווען דעם ריכטער'ס האמערל האט אראפגעזעצט אויף זיין טישל, האט פנחס'ס הארץ פארפעלט א קלאפ. דער ריכטער האט אויסגערעכנט אלע הימל-שרייענדע עוולות פון דעם באשולדיגטן, און דאן צוגעקומען צום פונקט. מיט א גלייכגילטיגער מינע האט ער דעם אידל פאר'משפ'ט צו צענדליגער יארן אין תפיסה.

פאר פנחס איז שלעכט געווארן. דורך א דיקן נעפל האט ער געהערט זיין אדוואקאט'ס קול. "דו האסט נאך אפאר טעג אינדערהיים ביז דו דארפסט אנהייבן דינען דיין אורטייל," האט ער אים געמאלדן. א דינער שטריך פון רחמנות האט זיך אריינגעכאפט אין זיין קול. "ניץ אויס די צייט ווילאנג דו ביסט מיט דיין משפחה."

פנחס האט זיך אהיימגעשלעפט פון געריכט-זאל ווי ער וואלט מיטאמאל פארלוירן צענדליגער יארן פון זיין לעבן און פארוואנדלט געווארן אין אן אלטער איד. זיין פנים האט פארלוירן זיין געוועגליך-לוסטיגן קאליר, און ער האט אויסגעזען ווי ער האט אויסגעטרונקען דעם גאנצן כוס פון צרות וואס דער גלות האט צו פארקויפן.

יענער נאכט האט זיך פנחס אן אומרואיגער געוואלגערט אויף זיין געלעגער. ווילאנג נאך וועט ער קענען שלאפן אויף זיין באקוועמען בעט? נאך עטליכע לאנגע שעות, איז ער ענדליך אנטשלאפן געווארן.

און קוק נאר - ער גלייבט נישט זיינע אויגן! פאר אים זענען ערשינען די ליכטיגע צורות פון זיין גרויסן רבי'ן, דער הייליגער שינאווער רב זצ"ל, אינאיינעם מיט'ן הייליגן בעלזער רב זצ"ל.ביידע פון זיי זענען מער נישט געווען ביים לעבן, אבער זעט אויס אז פון הימל האט מען אים געשאנקען די געלעגנהייט זיך אויסצוגיסן דאס הארץ צום רבי'ן!

פנחס האט געשווינד אפגעשריבן א קוויטל און עס דערלאנגט פאר'ן שינאווער רב. "רבי, איך דארף א ישועה," האט ער זיך צעבראכענערהייט מזכיר געווען.

"איך קאן דיר נישט העלפן," האט דער שינאווער רב געענטפערט. "אבער מיין מחותן האט א זון אין רעדום, רבי יצחק מאיר, וועלכער דארף געלט. שיק אים אפ א שיינעם סכום, און דו וועסט געהאלפן ווערן." דער שינאווער רב האט אים דאן געגעבן דעם גענויען אדרעס, און פנחס האט זיך אויפגעכאפט פון שלאף.

ער האט זיך באלד געוואשן נעגל וואסער, און ווי א פלינקער אינגל איז ער געלאפן צו זיין ארבעטס צימער. ער האט ארויסגעשלעפט א קאנווערט, אריינגעשטופט דעם סכום וואס דער שינאווער רב האט אים אנגעוויזן, אפגעשריבן דעם אדרעס, און עס אנגעגרייט אויף א מערקבאר ארט אז ווי נאר די זון הייבט אן פארשפרייטן אירע שטראלן אויפ'ן הימל, זאל ער עס קענען ארויסשיקן מיט דער פאסט.

נאכדעם וואס דער קאנווערט איז ארויסגעגאנגען, האט זיך פנחס צוריקגעקערט אינדערהיים א נייער מענטש, מוטיג, פול מיט האפענונג. אינדערהיים האט אים אפגעווארט אן אומגערישטער גאסט - זיין אדוואקאט. יענער איז געזיצן און געווארט אויף אים מיט א געהיימעניספולן שמייכל.

"היינט אינדערפרי איז דעם ריכטער'ס גוסטע געווען פונקט קאפויער ווי נעכטן," האט ער אים געמאלדן. "ער האט זיך געפערליך אויפגערעגט אויפ'ן פראקוראר, און ער האט באשלאסן ארויסצואווארפן אלע קלאגעס קעגן דיר. פנחס, דו ביסט א פרייער מענטש."

"איך האב תיכף געזען א ישועה," האט פנחס אויסגעפירט צו דעם רעדומער רב. "און איך האב געקלערט צו זיך אז אויב איך בין געהאלפן געווארן אין אייער זכות, דארף איך דאך זיכער ווייטער ממשיך זיין צו שיקן נאך געלט. אזויפיל הכרת הטוב קומט זיך אייך נאך!"

פראקטיש געזאגט:

אז פרנסה איז פון הימל, ווייסן מיר אלע פון קינדווייז אן. אבער ווען דער מצב איז געדרוקט און די הוצאות דראען איינצושלינגען די הכנסות וואס זענען יא דא, פרובירן מיר צומאל צו געבן עצות פאר'ן רבונו של עולם ווי אזוי ער קען אונז אריינשיקן נאך אפאר דאלארן אין שטוב. לאמיר געדענקען אז דער באשעפער האט זיך זיינע מיטלען, און פון גאר אומגערישטע פלעצער קען אריינפליען געלט אונז צו פארלייכטערן.

חכמת נשים

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

אריינפיר

די וואך וועלן מיר האבן די זכי' צו הערן פון דער חשוב'ער מרת. ווייינטרויב. מיט איר פשטות און קלארקייט איז זי אנגעקומען צו א מדרגה פון בינה יתירה וואס טרעפט זיך ביי ווייניג. בעיקר איז עס איר יוגנט וואס האט אויסגעפארעמט איר קלארן געדאנקענגאנג אין לעבן.

"איינער וואס האט 'אלעס' אייביג, איז בלינד צו דעם 'אלעס' וואס ער האט," דרוקט זיך מרת. ווײַנטרויב אויס. ס'איז טאקע נאה דורש... אבער פון מרת. ווײַנטרויב'ס אויסערגעווענליכן הכרת הטוב צו די קלענסטע גוטס וואס זי האט, זעט מען אז זי מיינט עס טאקע ערנסט.

איז לאמיר צוגיין צום שמועס, פון וואס איר וועט זיכער קענען ארויסנעמען אויף אייער לעבן.

א גוטן מרת ווײַנטרויב, לאמיר אנהייבן קודם מיט וואס איר געדענקט פון אייער יוגנט.

איך בין אויפגעוואקסן אין ירושלים. פון מיין יוגנט געדענק איך די געפערליכע ארעמקייט וואס ס'האט דא געהערשט. מענטשן זענען געקומען פון די לאגערן אן א פרוטה צו דער נשמה, און בכלל האט ירושלים כמעט נישט געהאט קיין עסן. פון נאך דער מלחמה איז דער מצב דא געווען געפערליך. מיין טאטע קומט פון וויען; ער איז געקומען קיין ירושלים צווישן דער ערשטער און צווייטער וועלט מלחמה אלס קיילעכיגער יתום, זייענדיג פופצן יאר אלט. ווען ער איז אנגעקומען קיין ירושלים איז ער איינגעשטאנען ביי דעם זיידן ר' יואל סאמעט ז"ל. ס'איז נישט געווען וואס צו עסן אין לאנד, אויף אזוי ווייט, אז שבת האט מען גענומען איין פליגל און דאס צעטיילט פאר צען מענטשן כדי ס'זאל הייסן אז מ'האט געגעסן פלייש לכבוד שבת.

היינט ב"ה איז דא א ריזיגע שפע פון עסן. מ'טאר נישט עסן אזויפיל וויפיל עסן ס'דא! דערצו גיבט די גאווערמענט פראגראמען וואס ביישטייערן געלטער צו צאלן דערפאר... יעדער קען מעיד זיין ווי די פראגראמען העלפן זיי ארויס, און ווער רעדט נאך פון א קינדער-געבענטשטע משפחה וואו יעדע מינוט זענען דא נייע אויסגאבן, גיבן די בענעפיטן צו א געוואלד! די שפע פון עסן איז עפעס פון וואס איך האב נישט גע'חלומ'ט אלס קליין קינד.

אויפ'ן טאג-טעגליכן לעבן האבן מיר זיך עטוואס אן עצה געגעבן, ווייל מיין זיידע און באבע האבן געוואוינט אין א דארף וואו זיי האבן געהאדעוועט אסאך ציגן און הינער. זיי פלעגן אונז שיקן די ציגן-מילך און מיין מאמע האט געמאכט דערפון קעז. מיין זיידע איז געקומען צו פארן כמעט א שעה צו ברענגען אייער, פלייש - וואס מיין טאטע האט נישט געגעסן ווייל ער האט זיך נישט געוואלט פארלאזן אויף דער שחיטה - און פלוימען וואס זענען געוואקסן אין זיין גארטן.

מיין טאטע איז געווען א ישיבה-מאן - פון אמעריקע האט מען געשיקט פעקלעך קיין ירושלים פון אלטע קליידער, אויסצוטיילן פאר די משפחות פון ישיבה-לייט. מיין טאטע, קומענדיג פון וויען, איז געווען א בעל הבית'ישע נאטור און ס'האט אים אינגאנצן נישט געשמעקט אהיימצונעמען יענעמ'ס אלטע זאכן פאר די קינדער אנצוטון. מיין מאמע האט זיך אבער געבעטן ביי אים עס יא אהיימצוברענגען. זי האט געהאט צוויי גאלדענע הענט און זי האט געוואוסט אז זי קען פארוואנדלען די אלטע סחורה אין הערליכע נייע קליידער. ווען די איבער-ניינציג-יעריגע שכנה האט נאכגעשריגן מיין מאמע אז אירע קינדער גייען די שענסטע אנגעטון פונעם גאנצן געגנט, האט מיין טאטע מסכים געווען צו לאזן מיין מאמען זיך ארומשפילן מיט די אמעריקאנער קליידער.

איך געדענק אז ווען מיינע צוויי ברידער זענען געווען צוויי-דריי יאר אלט, האט מיין מאמע גענומען א ריזיגע ברוינע קלייד וואס האט אויסגעזען עפעס אזויווי א זאק. זי האט עס איבערגענייט אויף צוויי הויזן און צוויי וועסטלעך און איך קען נישט פארגעסן ווי זיי זענען געזעסן ביי דעם סדר מיט זייערע נייע הערליכע יום טוב'דיגע בגדים.

יעדער האט איר מקנא געווען! אונז קינדער זענען געווען אנגעטון בעל הבית'יש און שיין, בשעת אסאך קינדער אינעם געגנט האבן אויסגעזען נאכגעלאזט און נעבעכדיג.

פסח איז געווען אזוי שווער אין ירושלים, ס'איז געווען ממש אוממעגליך צו האבן גענוג מצות און וויין. חוץ פון דעם דארף מען פארשטיין אז ווען איך בין אויפגעוואקסן איז נישט געווען קיין פרידזשידער אין ירושלים. ערשט ווען מיין עלטסטער ברודער האט חתונה געהאט, בערך 50 יאר צוריק, האבן מיר ענדליך באקומען א פרידזשידער.

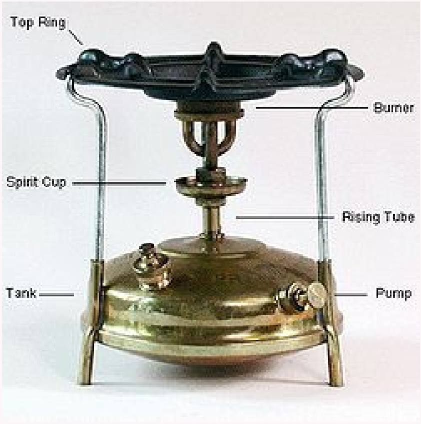
וואס האט מען געטון? ערב שבת איז מען געגאנגען צו א ספעציעלער פאבריק וואס האט פארקויפט גרויסע שטיקער אייז. דאס האט מען אריינגעלייגט אינעם קאלטן אויוון מיט א גרויסן קעסטל אונטער דעם אויפצונעמען דאס אויפגעלאזטע וואסער וואס איז אראפגערינען פון דעם אייז. דאס האט אנגעהאלטן כמעט ביז מוצאי שבת - חוץ אין הייסע שבתים. און טאקע אין די הייסע שבתים איז שוין די פיש געווען פארדארבן שבת צופרי.

היינט, אז מ'קען אנגרייטן פאר יום טוב זעקס וואכן פריער, זאל מען טאקע לייגן אין פריזער וויפיל מ'קען!

איך בין אויפגעוואקסן אין ירושלים. פון מיין יוגנט געדענק איך די געפערליכע ארעמקייט וואס ס'האט דא געהערשט. מענטשן זענען געקומען פון די לאגערן אן א פרוטה צו דער נשמה

ח. גראס
845.200.3313 #101

וואשן וועש איז געווען א פרשה פאר זיך. מיר האבן געארבעט מיט א פרימוס (זעט בילד בייגעלייגט). ס'איז געווען א סכנה צו שטיין ארום דעם. ס'האט געארבעט מיט פרעשור און גאז. מ'האט ארויפגעלייגט א גרויסן טאפ פון אויבן, און מען האט דאס אנגעפולט מיט וואסער, זייף און אריינגעלייגט דערין די וועש. די פרימוס האט אנגעהייצט דאס וואסער אינעם טאפ און בשעת ס'האט געארבעט האט עס ארויסגעגעבן אזעלכע קולות, אז מען האט זיך געדארפט איבערשרייען איינער דעם אנדערן כדי צו הערן וואס יענער זאגט.



נאכדעם וואס מיין מאמע האט געלאזט די וועש איינווייקן, האט זי ארויסגענומען איין קלייד אויפאמאל און געריבן די פלעקן מיט די הענט. דערנאך האט מיין מאמע ארויסגענומען די קליידער מיט א גרויסן שטעקן – ווייל דאס וואסער האט נאך געקאכט און מ'האט זיך געקענט אפברענען – און עס אריינגעלייגט אין א קאלטע וואנע. מ'האט געדארפט אויסשווענקען יעדע שטיקל וועש דריי מאל און דאן האט מען עס געקענט אויפהענגען. און... ס'האט פאסירט נישט איין מאל און נישט צוויי מאל אז רעגן האט באנעצט די וועש און מ'האט געדארפט אלעס אנהייבן פונדאסניי.

■ **ווען איז איר האט חתונה געהאט?**

קודם הערט וויאזוי איך האב חתונה געהאט. ווען איך האב חתונה געהאט האט מיין טאטע געפירט א דרוקעריי. דער אלטער רבי ר' אהרן, דער בעל שומרי אמונים זצ"ל האט אים צוגעזאגט אז ער וועט האבן פרנסה אלע יארן. מיין טאטע איז אפשר נישט געווען א גביר, אבער ער האט מצליח געווען חתונה צו מאכן ניין קינדער אן ארויספארן קיין חוץ לארץ בעטן געלט פון מענטשן. דאס האט געמיינט זייער אסאך פאר אים.

מיין טאטע, קומענדיג פון וויען, האט זיך מורא'דיג געשעמט מיט דער ארעמקייט. ער איז געווען צוגעוואוינט צו גיין אנגעטון בעל הבית'יש און ריין, און יעדער וואס ער האט געדענקט פון וויען איז טאקע אזוי געגאנגען. אבער ווען ער איז אנגעקומען קיין ירושלים אן קיין טאטן און מאמען האט ער זיך געטראפן ארומגיין מיט צעריסענע שיך. ער האט עס ממש נישט געקענט פארנעמען.

געווייסע מענטשן וועלן נישט האבן קיין פראבלעם ארומצוגיין בעטן געלט פון אנדערע. מען ווייסט אז ארץ ישראל'דיגע זענען בני עניים און זיי דארפן אנקומען צו דעם געלט פון דרויסנדיגע. פאר מיין טאטן איז נעמען געלט פון אנדערע געווען אזוי ארויס פון זיין נאטור, אז די ברכה פונעם רבי'ן זצ"ל איז געווען אזא גרויסע זאך. אבער... פון דער גרויסער ארעמקייט מיט וואס ער האט זיך געמוטשעט און מיט וואס מ'האט זיך געשעמט, האט מיין טאטע יעצט דריי אייניקלעך רבנים!

■ **וויאזוי איז עס צוגעגאנגען ווען איר אנגעהויבן אויפצושטעלן אייער אייגענע שטוב?**

אז איך בין א געקומען פון אזא ארעמקייט, האב איך אודאי נישט געהאט צופיל מער ווי מיינע עלטערן. איך האב קיינמאל נישט געקויפט קיין נייע זאכן. די זעלבע גלאז וואס איך האב באקומען פון מיין חתונה האט מען איבערגעשווענקט און איבערגענוצט פאר יארן.

אויף יו"ט האבן מיינע קינדער באקומען איין נייע קלייד, וואס איך האב זיי אויפגענייט. די איינציגע צייט ווען מ'האט עס אנגעהאט איז געווען ווען מ'איז געגאנגען צו דער שוויגער... דער רגע איך בין אריינגעקומען אין איר הויז האב איך זיי געגעבן א טו אָן א גרויסע 'ביב' אז ס'זאל נישט ווערן שמוציג, און דער רגע מ'איז אהייגעקומען האב איך זיי איבערגעטון צו עפעס אן אלטע קלייד. מ'האט אכטונג געגעבן דעראויף ווי אן אויג אין קאפ ווייל כ'האב זיך אזוי געפלאגט דערויף.

איך האב שוין ב"ה געהאט א וואש-מאשין, אבער נישט קיין טרוקענער (דרייער). אין מיין הויז האב איך געהאט איין 'סטים' אויף דער וואנט וואס אויף דעם האב איך אויסגעלייגט די וועש און ס'האט זיך שנעל אויסגעטרוקנט. ווייל כ'האב געהאט די 'סטים' האב איך געקענט האבן דריי קינדער אין ווינדלען, ווייל איך האב עס שנעל געקענט אויסוואשן און אויסטרוקענען דערויף.

היינט, נאכ'ן האבן א קינד, שיקט מען דיך ארויס פון שפיטאל נאך צוויי מינוט. איך פלעג זיין אין שפיטאל פאר אכט טעג! מ'האט מיר סערווירט גרייטע פרישטאגס און מיטאגס, און מ'האט זיך אפגעגעבן מיט מיין קינד... ס'איז געווען זייער א בא'טעמ'טע זאך. איך געדענק אז איך פלעג פאראויסקוקן צו דער צייט ווען איך וועל זיין ווי אין א האטעל פאר איבער א וואך.

ס'איז אינטערעסאנט וויפיל מער מ'לערנט מיט די קינדער ווי אמאל. היינט, ווען א קינד גייט ארויס פון כתה א', דארף ער שוין קענען עברי - נישט ממש די גאנצע, אבער די אותיות זיכער. ביי אונז האט מען ערשט אנגעהויבן אות א' אין כתה א'. מ'זאגט אז זיי קענען פארנעמען מער ווי אמאל, און איך זע עס באמת. מיינע צוויי-יעריגע

↵

חכמת נשים

↩

איינקלעך קענען שוין קאלירן!

אסאך מאמעס פלאגן זיך מיט קינדער אינדערהיים וואס פילן זיך נישט גוט יעדן צווייטן טאג, אבער דער אמת איז אז דעמאלטס כאפט מען זיך הערשט וויפיל מ'דארף דאנקען דעם אייבערשטן פאר די שולעס און חדרים... ווען מ'פרובירט נישט אויס עפעס אנדערש, איז מען בלינד צו וואס מען האט יא. ווען א קינד כאפט נישט אויף די עברי, ווען א קינד ווייסט נישט וויאזוי צו פארבן, דעמאלטס כאפט מען ווי וואונדערליך ס'איז אז די קינדער קענען זיך היינט אויסלערנען אזויפיל אויפאמאל.

■ **וויפיל האלט איר אז א באבע קען/מעג מחנך זיין די איינקלעך?**

אה, דאס איז נישט קיין פשוט'ע נושא... בעסער וועל איך מתפלל זיין שטילערהייט און גארנישט זאגן. און גלייב מיר, כ'האב זיך איבערצייגט אז דאס העלפט טאקע דאס מערסטע...

איך גיב זיי טויזנט מאל מער ווי כ'זאג זיי. ווען איך טרעף אן איינקל אויף דער גאס וועל איך זיי געבן אביסל געלט זיי זאלן זיך קויפן עפעס גוט; מיין טיר איז אלעמאל אפן – ווער ס'וויל קען קומען, און ווען מ'וויל קען מען אריסגיין... חנוכה מסיבות און שבע ברכות קומען פאר ביי מיר אין שטוב. איך גיב און גיב און ס'פילט אזוי גוט צו געבן.

זאגן איז זייער שווער – אבער ווען מ'גיבט און מ'האלט זיך שטיל און מ'דאוונט, קען מען אויפטון מער וויפיל מ'מיינט.

מיין טאכטער האט חתונה געמאכט איר זון, און ווען ער איז געקומען שלאפן ביי איר אויף שבת, האט זי באמערקט אז ער שטייט אויף זייער שפעט. ס'האט איר מורא'דיג געארט, און זי האט נישט געוואוסט וואס צו זאגן אדער טון. זי האט געפילט אז דער ערשטער בראך פון א אינגערמאן איז אז ער שטייט אויף שפעט.

איך מיין אז ס'ווענדט זיך אסאך אין וויאזוי מ'קוקט דאס אן און וויאזוי די שטוב איז אויסגעשטעלט. אסאך טוען מער אויף ביינאכט ווי אינדערפרי, און אנדערע דארפן מער שלאף ווי נארמאל. זי איז גראדע א צופרי-סארט, אבער זעט אויס אז ווען ער האט חתונה געהאט האט ער זיך געטוישט – און זי האט עס נישט אויסגעהאלטן.

כ'האב איר געזאגט אז דאס קינד איז שוין ארויס פונדערהיים – זי קען אים מער נישט זאגן אזוויי זי וואלט געזאגט אמאל, און יעצט איז נאר געבליבן מתפלל צו זיין. איך בין זיכער אז דאס וועט העלפן.

און למעשה? אפאר יאר זענען אריבער און דער זעלבער איינקל שטייט אויף זעקס אזייגער פארטאגס, ער דאוונט און עסט פרישטאג מיט די קינדער און ער איז אין כולל יעדן טאג 9:30.

...און מ'וואונטשט זיך אז מ'זאל קענען ווייטער געבן. ס'איז אסאך בעסער צו געבן ווי צו דארפן נעמען. *k*

■ **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 איך בין יעצט זייער פארנומען מיט רעצעפטן וואס פאדערן נישט קיין טעפ, ווייל מיין גוי'טע האט לעצנטס אויפגעהערט קומען צו מיר...

איך וויל מיטטיילן איין רעצעפט פון רייז מיט גרינצייג וואס איך מאך אין א בעקעלע אינעם אויוון, און ס'איז זייער געשמאק.

- 5 cup rice
- 10 cup water
- 2 carrots, shredded (approx. ⅓ c grated carrots)
- 2 onions, diced
- 1 red pepper, diced
- 1 green pepper, diced
- 1 yellow pepper, diced
- 1 cup oil
- 2 t chicken soup mix
- Salt, to taste
- Dash black pepper
- Combine all ingredients in a deep 913-/inch baking dish. Bake uncovered at 350 for 1 hour

איך פערזענליך האב נישט ליב קיין גרינע peppers, דערפאר לייג איך איין orange pepper אנשטאט דעם.

דער אויבערשטער שיכט קען ווערן אויסגעטרוקנט צום סוף. דערפאר דעק איך עס צו מיט א שטיקל זילבער-פאפיר פאר די לעצטע צען מינוט וואס ס'באקט זיך.

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

THE SOFA RAFFLE
GCNY
Place your order between February 1st and March 13th and be automatically entered into the Sanders Sofa Raffle!
Winner gets their entire order FREE!
SANDERS
Home Furnishers
WILLIAMSBURG: 40 PENN ST, 718 624.3400
MONROE: 252 ACRES RD, 845.492.5500
DINETTES | SOFAS | MATTRESSES | RECLINERS | BEDS
Order now to receive your furniture in time for Pesach!
Orders can take up to 3 months to arrive.
Up to $3,499. Purchases can not be held in Sander's warehouse.

פענסטער

א הומאריסטישער און רעאליסטישער בליק אויף אונזער ווירטשאפט

פ. זילבער

עס איז נאכאמאל די צייט פון יאר,
ד פאסטקעסטל און טעלעפאן-רופן דערציילן עס קלאר,
די רעקלאמעס, די ראבא-קאלס, די אויסגאבעס און ביכער,
די הארציגע ווערטער, טוט דרינגנד ארויסהעלפן אונזערע אידישע שוועסטער און ברידער,
יעדע ארגאניזאציע מיט איר אייגענעם הארציגן בריוו,
צוקומען צו א ברייטהארציגער נדבה איז דאס א וויכטיגער רוף,
צומאל קען מען ממש טאפן די הייסע טרערן פון צווישן די טינט,
נישט קיין חילוק ווי ברייט דער טאש, יעדעס אידיש הארץ דאס געווינט,
וויפיל קראנקע חולים אין שפיטאל ליידער,
צי ס'איז קיין ארץ ישראל אפשיקן אנגעהויפנטע זעקלעך, נוצבארע קליידער,
א פארפאלק מיט זרע של קיימא ווארטן געהאלפן צו ווערן,
א משפחה נויטיגט זיך דרינגנד אין הילף וויל עס טוט אט איבערקערן,
פרישע היימישע נאכטמאלן צו דערקוויקן און דערווארעמען משפחות,
מיט אייער שיינע נדבה, זייט געבענטשט מיט אלע ברכות,
געטרייע חסד-מיידלעך שיקן צו היימען אויף אפאר שעה טעגליך,
האלטן א אידישע שטוב אויף די גראדע רעלסן מאכט איר אצינד מעגליך,
די אלמנה, די צעבראכענע שטוב פאלט שווער די situation
מיר טוען באמת עפרישיעטן אייער generous donation,
די פריש-געעפנטע ישיבה א בליציגער קאמפיין,
פאר בלויז פינף דאלאר קענט איר א גליקליכער געווינער זיין,
מיר באשעפטיגן זיך מיט קירוב, אונזער הייליגע עבודה חשוב און טייער,
עפנט אייערע טאשן, דאס געלט וועט אונז באמת העלפן זייער,
א פרישע קימפעטארן, די לאסט שווער עס פאלט,
מיט אייער שטיצע וועט דער מצב געהאלפן ווערן באלד,
דער דינער וואס זוכט אנצופולן די פינאנציעלע לעכער,
ווער עס קומט, גייט אריין אין א ספעציעלן א גורל פון א פראכטפולער בעכער,
מיר העלפן פילצאליגע אידן צוטרעפן דעם בעסטן פאסיגן דאקטער,
פון הויכראנגיגע דאקטוירים אין שפיטעלער ביז צום קייראפראקטער,
פאר זיי אייער ברייטהארציגע נדבה מיינט,
אז צענדליגער מענטשן וועלן צוטרעפן דעם ריכטיגן אדרעס צו זייער ווייטאג היינט,
שפילצייג און מתנות צו פארזיסן פאר די יונגע פאציענטן מיר זענען אנגעפאנצערט,
וועלכע וואלט מעגליך געווען פון אייך צו ווערן געספאנסערט?
דער הייליגער ליבער שבת טוט זיך איילן,
גאר נויטיגע שבת-פעקלעך בדרך כבוד מיר טיילן,
פאר הונדערטער משפחות אין נויט,
גיבן מיר ממש דעם שטיקל ברויט,
"רחמנים בני רחמנים, א איד מאכט זיך אליין חתונה,"
טוט גראגערן אין קאפ נאכאנאנד,
איר וועט זיכער קענען "שלאפן" בעסער נאכ'ן געבן פאר'ן צוועק, מיין פריינט,
צומאל רופן צענדליגער באקאנטע פאר'ן זעלבן צוועק,
מען מאנט, מען שנארט, עס נעמט נישט קיין עק,
יעדער מיינט אז איינציג זיי זענען,
זייער חשיבות און טובות הכלל זאלן מיר אנערקענען,
די אלע וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס נאך ליידער דא פיל,
מען זאל דאס נישט באדארפן, אבער אויב יא, זענען זיי דא - איז דער ציל,
מיר זענען אידישע קינדער, א הייליג פאלק ישראל,
א פרישער צדקה צוועק, א פרישער קאמפיין מען רופט שוין נאכאמאל?
זאלן מיר האלטן פאר די אויגן אז עס איז נישט אלעס איין זאך,
יעדער סכום, פאר יעדן באזונדערן צוועק מיינט גאר אסאך,
לאמיר עפענען אונזערע הערצער און אונזערע בערזלעך זיי צו שטיצן,
און אין דעם זכות זאלן מיר זיי קיינמאל דארפן ניצן.

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.

FREE

Get Your Zomee Pumps & Milk Bags

Ask about our pre/ post-partum garments

Completely hassle free
We call your Doctor for you!

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

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

6 דער סאַרנאָ מעטאָד

פּאָרגאַנענער וואָך האָבן מיר אויסגעשמועסט וואָס דער מעטאָד איז און וויאַזוי עס אַרבעט אויף למעשה בס"ד, דורכדעם וואָס עס שיקט אַ מעסעדזש צום מח אַז 'גענוג איז גענוג', און ער לאָזט נאָך. די וואָך וועלן מיר זען וויאַזוי עס דאַרף געטון ווערן, אויף וואָס עס ווערט בעיקר גענוצט, און נאָך אינטערעסאַנטע ידיעות אַרום דעם.

פון דער אַנדערער זייט

דר. סאַרנאָ האָט געהאַלטן אַז TMS דאַרף ווערן דיאַגנאָזירט און באַהאַנדלט דורך אַ דאָקטאָר מיט לייסענס אין מעדיצין. למעשה אָבער, פּראַקטיצירן אויך נישט-לייסענסד מעדיצינישע דאָקטוירים דעם סאַרנאָ מעטאָד.

אין פאַקט, זענען די אַזוי-גערופענע מומחים וואָס באַהאַנדלען פּאַציענטן מיט דעם מעטאָד, אייגן-דערקלערטע עקספּערטן, און קיין שום לייסענס אָדער certification פון קיינעם. עס איז נישט דאָ קיינער וואָס פּאַרהערט זייערע קענטעניסן, אָדער האַלט סיי וועלכן קאָנטראָל איבער וואָס זיי זאָגן פאַר זייערע קליענטן.

עס איז נישט ריכטיג צו זאָגן אַז עס האָט נישט קיין ריזיקעס. עס קען חלילה זיין שטאַרק שעדליך צו איגנאָרירן סימפּטאָמען וואָס דאַרפן באַהאַנדלונג און אויפזיכט. מען קען זיך נישט אַלעמאָל ערלויבן זיך צו פּאַרהוילן פון זיין אויפמערקזאַם און נאָכקוקן צי די סימפּטאָמען ווערן ערגער אָדער ווייזן באַזאָרגנדע סימנים.

דעריבער פאָדערט עס אַ געניטע אָפּשאַצונג צי דער צושטאַנד ערלויבט צו פּרובירן דעם סאַרנאָ מעטאָד, אָדער זיין אונטער כסדר'דיגן אויפזיכט פון אַ דאָקטאָר, וואָס דאָס קען זיין אַ סתירה מיט דעם מעטאָד און איז דעריבער שווער אויסצופירן.

אויף וואָס ניצט מען עס?

אָריגינעל איז דער מעטאָד געבויט פאַר TMS, וואָס קומט דירעקט פונעם מח. דאָס נעמט אַריין רוב lower back pain, פוס ווייטאָג, Fibromyolgia, Chronic Fatigue Syndrome, Carpal Tunnel Syndrome, און נאָך פיל ענליכע מעדיצינישע דיאַגנאָזן, בעיקר רוקן ווייטאָג. דאָקטוירים גיבן יעדעס מאָל אַנדערע דיאַגנאָזן וואָס עס איז און פון וואָס עס קומט, אָבער זיי קומען אַלע פון TMS.

אַזוי אויך קומען כמעט אַלע סאָרט ווייטאָגן וואָס קומען פון דעם רוקן ביין און אַרומיגעביינער און נערוון, אפילו דער דאָקטער זעט אויף אַן X-ray אָדער MRI אַז אַ ביין אָדער נערוו איז פּאַררוקט, אָפּגעריבן, געשוואָלן א.א.וו. - פון TMS.

אַנדערע צושטאַנדן וואָס קענען בעז"ה געהיילט ווערן דורך דעם סאַרנאָ מעטאָד - טראָצדעם וואָס זיי זענען פיזישע צושטאַנדן וואָס זענען אַנטוויקלט געוואָרן - זענען:

- Reflux
- Peptic ulcer (אָפּט אַזעלכע וואָס ווערט ערגער פון anti-inflammatory מעדיצינען)
- Esophagospas
- Hiatus hernia
- IBS
- Spastic colitis
- Tension headache
- Migraine headache
- Frequent urination (ווען עס איז נישט פאַרבינדן מיט אַנדערע צושטאַנדן, ווי diabetes)
- Tinnitus (הערן קלינגען אין די אויערן) אָדער שווינדלונג וואָס איז נישט פאַרבינדן מיט אַנדערע צושטאַנדן
- רוב הויט פּראָבלעמען, ווי עקזעמע און סאָרייסיס
- און נאָך אַנדערע וואָס זענען נישט שייך אויסצורעכענען

די ליסטע נעמט נישט אַריין אַלע צושטאַנדן וואָס קענען מעגליך געהיילט ווערן. עס קען זיך ווענדן אויף נאָך פאַקטאָרן.

די וואָס גיבן זיך אָפּ צו פּראַקטיצירן דעם מעטאָד מיט קליענטן, זענען געוועהנליך מער באַקאַנט פאַר וועלכע צושטאַנדן עס איז געאייגנט, און אין וועלכע פעלער. זיי האָבן נישט קיין מעדיצינישע וויסנשאַפט, אָבער זענען מערסטנס ערפאַרן פון די פיל מענטשן וואָס זיי האָבן שוין געהאָלפן. זיי זענען אין אַלגעמיין פּאָזיטיוו, און שטופּן נישט צו פּרובירן דעם מעטאָד ווען עס קען זיין שעדליך.

עס זענען דאָ אַזעלכע וואָס ניצן דעם סאַרנאָ מעטאָד אויף כמעט יעדן סימפּטאָם און ווייטאָג. דאָס נפש איז ענג פאַרבינדן מיט'ן קערפּער און דעם מענטש'ס מחשבות און געפילן האָבן אָפּט אַ דירעקטע השפעה אויף זיין קערפּערליכן געזונט, טראָץ וואָס די קרענק האָט גאָרנישט צו טון מיט'ן מח.

מען קען טאַקע אָפּט זען כאַטש אַ טייללווייז

ש. גוטמאן
845.200.3313 #101

פארבעסערונג דורך דעם סארנא מעטאד אפילו אין פעלער וואס די צושטאנדן קומען נישט פון מח. אבער דר. סארנא האט נישט געאייגנט זיינע געפינסן אויף אזעלכע סארט פעלער. עס איז נאר וויבאלד ער איז דער וואס האט אריינגעברענגט דעם געדאנק צו פארבינדן א פאציענט'ס פיזישן און גייסטישן מצב און דאס ארבעטן אויפן מח כדי צו ברענגען א פאזיטיוון פיזישן טויש, פארוואס מען פארבינדט עס צו איס און מען פרובירט צו ארבעטן לויט זיין טעאריע.

א באהאנדלונג וואס נעמט אריין געפילן קען טאקע פיל ארויסהעלפן אין דער היילונג פון פארשידענע קרענק. עס דארף אבער באמת א באזונדערן צוגאנג. דער סארנא מעטאד איז געאייגנט פאר קרענק וואס ווערן דווקא פאראורזאכט דורכ'ן מח, און קענען גענצליך געהיילט ווערן מיט דעם מעטאד.

עס קען זיין קאמפליצירט זיך אליין צו דיאגנאזירן און באשטימען אז מען איז גרייט צו פרובירן דעם סארנא מעטאד. אין שווערקייט איז, אז איינמאל מען הייבט אן, קען מען נישט כסדר צווייפלען און צוריקקוקן צי מען טוט ריכטיג, ווייל אין דער צייט וואס מען ארבעט מיט דעם מעטאד, דארף מען חזר'ן און אריינבאקן אין זיך, אז דער פראבלעם איז נישט פיזיש און קומט בלויז פון מח. ווען מען פרעגט זיך כסדר צי מען איז אויפן ריכטיגן ארט אדער עס איז אפשר יא פיזיש, גייט דאס פארקערט פון דעם מעטאד און שטערט עס פון ארבעטן. דעריבער דארף מען אין אנפאנג באשליסן צי מען איז גרייט מיטצוגיין מיט דעם מעטאד אדער נישט.

(עס שאדט נישט אז מען צווייפלט אין אנפאנג צי דער מעטאד איז ריכטיג, און צי עס וועט ארבעטן. מען דארף נאר זיין גרייט מיטצוגיין דערמיט, און זיך פירן כאטש 'כאילו' מען גלייבט.)

ווען מען גייט צו א דאקטאר נאכן פעסטשטעלן אז עס איז נישט קיין ערנסטע מחלה וואס פאדערט באהאנדלונג, וועט דער דאקטאר געוועגליך געבן עפעס א דיאגנאז; ער וועט זוכן א סיבה אויף וואס אנצולייגן די סימפטאמען. TMS איז געוועגליך נישט אין זיין מעדיצינישן ווערטערבוך.

עס זענען דא דיאגנאזן, ווי דאס אויבן-דערמאנטע, וואס זענען באקאנט אז זיי זענען TMS אדער אנדערע צושטאנדן פון דעם זעלבן שורש. אדער קען מען פרעגן דעם דאקטאר דירעקט, צי דער מצב ערלויבט צו פרובירן אזא מהלך. אסאך דאקטוירים הייניגע צייטן האלטן דערפון, און אנדערע וועלן לאזן פון אזעלכע מעטאדן, אבער זיי וועלן זיך נישט קעגנשטעלן אויב דער פאציענט וויל עס פרובירן.

כדי ארויסצוהעלפן דעם פאציענט וויסן פאר זיך צי דער מעטאד איז געאייגנט פאר זיין פאל, איז צוגעגרייט געווארן די פאלגנדע ליסטע פון שאלות. מען קען אפשר נישט פעסטשטעלן דערפון אויף זיכער, אבער עס קען ארויסהעלפן צו באשליסן צי עס לוינט צו פרובירן אין דער ריכטונג.

אויב ענטפערט איר 'יא' אויף דער ערשטער שאלה, און אויף נאך כאטש דריי שאלות, איז אייער ווייטאג ווארשיינליך פון TMS אדער ענליכס.

1. ליידט איר פון דעם ווייטאג פאר איבער פיר חדשים?

2. רוקט זיך דער ווייטאג פון איין פלאץ צום צווייטן, אדער טוישט זיך די שטארקייט דערפון?

3. ליידט איר פון א כראנישן פראבלעם וואס האלט אין איין צוריקקומען (ווי קאפווייטאג, סיינוס, ווערטיגא, עסיד ריפלאקס)?

4. האט איר שוין געליטן פון ווייטאגן אין פארשידענע אנדערע ערטער אין גוף, אדער די זעלבע ווייטאגן אויף דעם זעלבן פלאץ ביי ביידע זייטן?

5. טוישט זיך די שטארקייט פונעם ווייטאג דורכ'ן טאג (צ.ב. אינדערפרי איז עס בעסער און נאכמיטאג שווערער)?

6. האט דער ווייטאג געוויסע פאקטארן וואס מאכן עס ערגער אדער בעסער, ווי עס קומט אדער ווערט שטארקער נאך געוויסע אקטיוויטעטן, אדער נאך א געוויסע צייט פון זיצן, גיין, א.א.וו.?

7. זענען דא אויסנאמען צו דעם ווייטאג ווען איר שפירט עס נישט, ווי אין זייער פארנומענע צייטן, ווען איר זענט אויף וואקאציע, א.ד.ג.?

8. צי אידענטיפיצירט איר זיך מיט איינעם פון די פאלגנדע כאראקטער שטריכן:

- פערפעקציאניזם
- ווילן געפעלן אנדערע
- אנגעצויגן - טראכטן אלעמאל אויף דאס ערגסטע
- קאנפארמיסט - זארגט זיך איבער אייער self image, און ווי אזוי אנדערע קוקן אייך אן
- שפירט זיך אפט א קרבן פון ארומיגע מצבים
- שווער אויסצודריקן די געפילן
- אן אנגעצויגנקייט צו טון נאר וואס איז ריכטיג
- נידריגער זעלבסט-שאץ - אומזיכער
- אפהענגיג - אומזיכער, און האט מורא צו נעמען אחריות; פארלאזט זיך אויף אנדערע
- געזונטהייט ענקזייעטי - אפט אנגעצויגן איבער'ן געזונט

9. זענט איר דורכגעגאנגען א שווערע תקופה אדער געדרוקטן מצב אין דער צייט בעפאר דער ווייטאג האט זיך אנגעהויבן?

10. זענט איר דורכגעגאנגען א גרויסן טויש אין לעבן אין דער צייט ווען דער ווייטאג האט זיך אנגעהויבן?

11. איז דער ווייטאג פארערגערט געווארן ווען א דאקטאר אדער פראפעסיאנאל האט אייך געווארנט צו זיין פארזיכטיג דערמיט, אדער מיטגעטיילט אן אייגענע געשיכטע פון אזא סארט צושטאנד?

12. טרעפט איר זיך אויספלאנען אייער טאג ארום דעם ווייטאג (ווי פארמיידן צו גיין צו פלעצער

↵

נאטירליך

דער סארנא מעטאד

וואס מאכן עס ערגער, פארמיידן געוויסע אקטיוויטעטן אדער באוועגונגען, זיך אפט אפרוען, א.א.וו.)?

די ערשטע שאלה איז די וויכטיגסטע, ווייל א קורץ-טערמיניגער ווייטאג קען קומען פון א קלאפ, אינפעקציע, ווירוס אדער אנדערע פראבלעמען וואס האט זיך נאכניסט פארהיילט. אבער אויב עס נעמט לענגער ווי פיר חדשים, איז עס ווארשיינליך נישט ווייל מען דארף ווארטן נאך אביסל.

פאקטן און ציפערן

עס זענען כמעט נישט דא קיין שטודיעס וועגן דעם סארנא מעטאד, צוליב דער סיבה וואס דר. סארנא שטעלט פֿאָר. מען קען נישט מעסטן געדאנקען, געפילן און עמאציאנאלע דרוק מיט בלוט אונטערזוכונגען, רענטגענס אדער אן MRI. דער מהות פון דער קרענק און פון דעם מעטאד פאסט זיך נישט אריין אין די מעדיצינישע ביכער דורכצופירן קליניש שטודיעס לויט די אנגענומענע מעדיצינישע פארשריפטן.

מען האט אויך נישט געקענט דורכפירן קיין שטודיעס וואס זאלן ווערן אנגענומען, אן קיין פלאסיבא – א גרופע וואס זאל באקומען א פאלשע באהאנדלונג – צו זען צי די בענעפיטן זענען נישט סתם וועגן דעם מענטש'ס פאזיטיווע מיינונג.

דעריבער זענען נישט דא קיין אפיציעלע שטודיעס אויף דעם סארנא מעטאד. וואס עס איז יא דא, זענען סוקסעס געשיכטעס, מענטשן וואס דערציילן זייערע פערזענליכע געשיכטעס, וויאזוי זיי זענען געהאלפן געווארן. אזעלכע זענען דא אומצאליגע. יעדער וואס פארשפרייט דעם סארנא מעטאד, האט אן אייגענע זאמלונג פון מעשיות צו דערציילן. די דאזיגע געשיכטעס טראגן אלע ענליכע שטריכן און סימפטאמען – טיילמאל אזעלכע וואס האלטן שוין אן יארן לאנג – אפט אן קיין געהעריגער מעדיצינישער סיבה. אסאך דערציילן אויך איבער זייטיגע בענעפיטן פון אנדערע אומפארבינדענע סימפטאמען וואס זענען פלוצים פארשוואונדן געווארן, ביז מער רואיגקייט, ישוב הדעת און זיך בעסער ספראווען מיט אלגעמיינע סטרעס אין לעבן.

דר. סארנא אליין האט דורכאויס די יארן געהיילט איבער צען טויזנט פאציענטן מיט זיין מעטאד. אין יאר 2013 למספרם איז ער באערט געווארן מיט א בוך ארויסגעגעבן דורך עטליכע פון זיינע קאלעגעס און פאציענטן, מיט געשיכטעס פון סוקסעס. יעדער וואס פראקטיצירט דעם מעטאד מיט אנדערע אדער פירט א פראגראם אויסצולערנען דעם מעטאד, האט צו דערציילן אומצאליגע געשיכטעס פון הצלחה בס"ד דורך דעם מעטאד.

די באזונדערע ערציילונגען פון פאציענטן ווערן גענוצט אלס ראיות אויף דער ווירקזאמקייט דערפון, טראץ וואס מען קען עס נישט רעכענען לויט ציפערן און לאגיש חשבונות.

וואס עקספערטן זאגן

אזוויי דער סארנא מעטאד פאלט נישט אריין אין קיין שום קאטעגאריע – עס איז נישט קיין מעדיצין, נישט קיין פיזישע באהאנדלונג, און עס פאסט אויך נישט אריין אין דעם פעלד פון גייסטישן געזונט – איז נישט דא קיין אפיציעלע מיינונג אדער אפהאנדלונגען דערוועגן. עס איז געבליבן ווי אן אייגנארטיגער געדאנק פון אן איינצלנער מענטש וואס איז פערצופאל געווען א דאקטאר.

אזוויי עס איז דא א פרייהייט צו רעדן און שרייבן אין אמעריקע לויט'ן באגעה, מעג ווער עס וויל איבעררעדן, אויסלערנען און פארשפרייטן דעם מעטאד; עס ווערט נישט רעקאמענדירט און אויך נישט אנטמוטיגט. עס איז אנגענומען ווי נאך א שיטה אין סיי וועלכער נושא, וואו יעדער מעג האלטן, טון און איבערגעבן פאר אנדערע סיי וועלכע מיינונגען און געדאנקען.

וואס דאקטוירים זאגן

אנדערש ווי נישט לאנג צוריק, אין די צייטן פון דאקטאר סארנא, איז זיין טעאריע היינט-צוטאגס פיל מער אקצעפטירט צווישן דאקטוירים. עס איז טאקע נישט אנגענומען געווארן אין דער מעדיצינישער וועלט, אבער רוב דאקטוירים גלייבן היינט אין דער השפעה וואס דאס נפש און די געפילן האבן אויפ'ן פיזישן געזונט, און זייער אסאך נעמען אן אז פארשידענע קרענק קומען פון דרוק (סטרעס).

דאקטוירים לערנען נישט וועגן דעם סארנא מעטאד אין מעדיצינישער שולע, זיי ווייסן געווענליך נישט פונקטליך וויאזוי דאס ארבעט, אבער זיי וועלן אפט צושטימען אז עס קען זיין פאסיג צו ניצן א מעטאד וואס ארבעט צו רעדוצירן סטרעס.

אנדערע דאקטוירים לאכן זיך אינגאנצן אויס דערפון. אבער מיט דעם אלעם האלטן זיי עס געווענליך נישט אלס שעדליך (פארשטייט זיך נאכ'ן זיכער מאכן אז דער מענטש ליידט נישט פון עפעס ערנסט), און זיי שטעלן זיך נישט דערקעגן אז א פאציענט זאל עס פרובירן. זיי וועלן נאר מער שטופן אז דער פאציענט זאל אויך פרובירן מעדיצינען און אנדערע מעדיצינישע באהאנדלונגען, און זיך נישט פארלאזן אויף דעם מעטאד.

וואס מענטשן זאגן

מענטשן דערציילן אומגלויבליכע מעשיות פון הצלחה מיט דעם מעטאד. אפטמאל אזעלכע וואס זענען געווען סקעפטיש אין אנהויב און נישט געגלייבט אז עס וועט זיי העלפן, רעדן אבער די רעזולטאטן פאר זיך.

דער אויבערשטער זאל שיקן א רפואה שלימה פאר אלע אידישע קינדער און מ'זאל וויסן בלויז פון גוטס.

בסייעתא דשמיא

א מאמע
דארף נישט
זיין א מלאך

א מאמע
דארף יא
זיין א מלכה

די קינדער זענען אפט מצליח אונז אראפצושלעפן פון טראן. אנשטאט א מאמע זאל זיין די קעניגן, קען זי זיך שפירן ווי א באדינער.

די תורה וויל זען א אידישע מאמע אין א פלאץ פון חשיבות נוצנדיג איר כח החינוך און השפעה לדורות. וויאזוי? ביתי וועט דיר בעז"ה געבן די special skills צו פירן דיין מלוכה מיט confidence און רואיגקייט צו הצלחה.

אויפציען קינדער מיט קלארקייט

718-213-5455

PARENTING ONE ON ONE

ביתי חינוך

מרת א. מ. בלום תחי' - בהסכמות הרבנים

Endorsed By Relief

Trained by Eitza org. 8+ yrs. track record of guiding mothers to overcome their childrens' Derech Eretz, behavioral & responsibility issues; bullying at home & yiddishkeit.

IMPORTED FROM ITALY
TUSCANINI®

DOUGHY DECADENCE *Done.*

FOCACCIA, FRESCA, E DELIZIOSA
PRODUCT OF MARCHE

FOCACCIA
BREAD

Ready TO *Top*

DOUBLE RISEN

MADE WITH
HAND
STRETCHED
DOUGH

WITH
Extra Virgin
OLIVE
OIL

FIND THE FULL
TUSCANINI BREAD
COLLECTION AT YOUR
LOCAL GROCERY

Heart.Works

בס"ד

Year round comfort.

Don't miss out on our "Mega Winter Sale" and a chance to receive a free heater with the purchase of your Instant Sukkah. It's time to experience year-round comfort and enjoyment! These prices won't last-order now!

845.357.5718 | sales@tristateawnings.com

Tri State Awnings®

the INSTANT SUKKAH

100 Sterling Mine Rd.
Sloatsburg, NY 10974
theinstantsukkah .com

Opuspublicity.com

אין אפיס

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

פראפעסיאנאלע קאמוניקאציע (3)

עצט אז מיר ווייסן שוין וויפיל א ביזנעס אייגנטימער היינטיגע צייטן אנערקענט די וויכטיגקייט פון א סעקרעטערי וואס האט א גוטן ענגליש, לאמיר צולייגן נאך איין נקודה.

מיר האבן אין דער פארגאנגענהייט אנגעמערקט, אז אן אימעיל בכלל דארף זיין געשריבן פארמאל און proper, עס איז נישט קיין 'טעקסט קאנווערסעישאן' מיט א חבר'טע. יעדע אימעיל דארף האבן אן ארייננפיר-זאץ און א שלוס – דאס זעלבע דארף זיין מיט א טעלעפאן קאל... עס דארף זיך אויך הערן פראפעסיאנאל און פארמאל, אפילו איר זענט נישט דווקא א קאסטומער-סערוויס אגענט (צו וואס מיר וועלן שפעטער צוקומען אי"ה).

א אינגערמאן האט דערציילט אז ער האט אמאל באקומען א קאל פון איינע פון די קאמפאניס מיט וועמען ער פלעגט האנדלען. ער האט אויפגעהויבן דעם טעלעפאן, און די סעקרעטערי אויף דער אנדערער ליין האט זיך אנגערופן, "האלא, וואס טוטזעך מיט פעימענט פאר די לעצטע אינוואויס?"... דער אינגערמאן איז געווען שאקירט! שוין אפגערעדט פון די הלכה'דיגע פראבלעמען און איידלקייט וואס האט געפעלט פון דער ארבעטארין, אבער אפילו מיט א ביזנעס-מעסיגן בליק איז עס זייער אויף אן אומפראפעסיאנעלן וועג.

דאס איז בחור'יש גערעדט... און זאל קיינמאל נישט גענוצט ווערן אויף א פראפעסיאנאלן פארמאט, איבערהויפט נישט אין ביזנעס!

יעדע פאון קאל דארף זיך אנהויבן מיט א פארמאלע באגריסונג און א הקדמה פון ווער עס רופט און וואס עס איז די סיבה צו אייער רוף. דורכאויס דעם שמועס איז וויכטיג צו בלייבן מיט א פראפעסיאנאלן טאן, און ווען מען ענדיגט צו קען מען איבערשמועסן אין קורצן וואס מען האט דורכגערעדט.

קומענדיגער וואך מיר וועלן בע"ה ממשיך זיין איבער טעלעפאן שמועסן..

MOVING DAY WILL BE A BREEZE
with hands on assistance while you move with ease.
ANYTHING AND EVERYTHING
BY THE HOUR
minimum 6 hrs.
» Errands
(Shopping, grocery, pick ups, etc.)
» Plumbing
disconnect/connecting
appliances, sinks, faucets - etc.
» Electrical
remove and install
Light Fixtures/Chandeliers - etc.
» Locksmith
Shobbos locks, Door stoppers - etc.
» Handy work
remove and install
Shelves, shades - etc.
And anything else you might need on your moving day
ONE NUMBER FOR A STRESS FREE MOVING.
moving hand
moving hand
Not only a handyman
call: 845.655.7083
WE ARE HERE FOR YOU AS YOUR PERSONAL ASSISTANT TO MAKE THE MOVING PROCESS A PLEASURE.
A Heimish Co. is ready for your customized needs, such as overseeing your movers, helping finish tape-up boxes, disposing of empty boxes, messenger service, and anything else needed.
HANDY WORK: such as trimming, plumbing, electrical, locksmithing, etc. While moving

פייס שפיל פון גליק

קאפיטל 18

אין קורצן פון פריער: **מאלי איז אין שפיטאל מיט איר ניי-געבוירן קינד אנצוהייבן מיט דער ערשטער פראצעדור פון די באהאנדלונגען פאר'ן הארץ-פעלער. זי איז דארט כמעט א גאנצע צייט אליין, ווען איר מאן זעליג קומט און גייט. העני רופט איר אריין, און דערציילט איר אזוי בדרך אגב פון אמונה-שיעורים וואס זי וואלט אפשר ווען געקענט אויסהערן ווען זי וואלט געהאט איבריג צייט. מאלי כאפט זיך צו דערצו און באקומט אביסל חיזוק צו גיין ווייטער. נאך כמעט פינף שעה קומט דער דאקטאר ארויס און זאגט אז די פראצעדור איז מער-ווייניגער געגאנגען ווי געפלאנט, אבער ער איז נישט זיכער אז דער באלאן וועט זיך האלטן אינעם לאך, דערפאר דארף מען שוין פלאנען די אפעראציעס, און מארגן וועט ער רעדן צו איר מער דעטאלן דערוועגן.**

לייבוש קרויס איז געזעסן ביי זיין אפיס-טיש און שטילערהייט געקנאקט אויף זיין קאמפיוטער. אין אפיס האט געהערשט די טאפעדיגע שטילקייט וואס פאסירט ווען דער 'באס' געפינט זיך אויף דער אנדערער זייט טיר. דער נייער מענעדזשער איז געזיצן ביי זיין טישל איינגעזינקען אין אן איבערפלוס פון פאפירן וואס ער האט פרובירט צו מסדר זיין – אזויפיל טענענטס, א פאק פון באריכטן, אומצאליגע נומערן וואס דארפן שטימען.

״לייבוש, וואו טרעף איך דעם באריכט פון די באצאלטע 'בילס' פונעם לעצטן חודש?״

לייבוש האט אויפגעהויבן זיינע אויגן. ״איך בין עכט נישט אזוי באקאנט. קוק דורך אלע פיילס,״ האט ער שטיל געפליסטערט. ״איך האף אז דו וועסט דאס טרעפן, ווייל איך וויל נישט דארפן פרעגן עקיבא'ן.״

דער טעלעפאן אויפ'ן טיש האט זיך הויך צוקלונגען ווען לייבוש האט פארקניישט זיין שטערן לייענענדיג די 'סקרין'.

ער האט אויפגעהויבן דעם טרייבל און געווארט אז זיין 'באס' זאל אנהייבן צו רעדן.

״קום אריין אין מיין אפיס.״

לייבוש האט צוריקגעלייגט דעם טעלעפאן אויף זיין ארט, געשטעלט א מינע פון הכנעה אויף זיין געזיכט, און אנגעקלאפט אויף דער טיר פון זיין גרויסן 'באס'.

״קום אריין,״ האט זעליג באפוילן.

זעליג איז געזעסן אויף זיין בענקל ברייט און באקוועם, אנגעלאנט צו דער זייט.

״קום זיץ,״ האט אים זעליג געוויזן אויפן בענקל דער אנדערער זייט טיש, ווען זיין ברייטע בענקל דרייט זיך פון זייט צו זייט.

לייבוש האט זיך אראפגעזעצט און געווארט.

זעליג האט אים געשאנקען א לאנגן בליק און שטילערהייט ארויסגעציילט דעם סוד פארוואס ער אים געגעבן דעם כבוד צו כאפן מיט אים א פריוואטן שמועס. ״ס'איז וועגן דער געהאלט העכערונג וואס דו האסט געבעטן לעצטע וואך.״

לייבוש איז רויט געווארן. 'אזוי שפירן ארבעטער ווען זיי בעטן א געהאלט-העכערונג? אזוי ווי א גנב וואס מען כאפט ביי א גניבה?! אזוי ווי א נידריגער ארבעטער וואס וויל רייטן און צונעמען דאס געלט פון זייער געטרייען בעל

הבית?!׳

״איז עס געווען דו וואס האט געבעטן די העכערונג?״ האט זעליג איבערגעפרעגט אין א שטילן פליסטער וואס האט ווידער געפראסקעט לייבוש׳ן אין פנים.

״יא, איך בין עס געווען,״ האט לייבוש פרובירט צו נעמען קוראזש פון די עצות וואס ער האט געליינט ווי אזוי צו בעטן א ׳רעיז׳, אבער זעט אויס אז דער וואס האט געשריבן ווי אזוי עס דארף צוגיין האט נישט געהאט די זכי׳ צו קענען אזא איינעם ווי זיין בעל הבית.

זעליג האט זיך איבערגעבויגן אויפן טיש און צאמגעלייגט זיינע הענט. ״פארוואס דארפסטו א העכערונג?״ האט ער אריינגעקוקט לייבוש אין די אויגן, ווי א גוטער אויספארשער.

״איך בין שוין דא כמעט א יאר צייט, און איך פיל אז מיין ארבעט איז עס ווערד,״ האט לייבוש געענטפערט זיינע צוגעגרייטע זאצן, מיט א שטארקייט וואס ער איז געווען זיכער אז די מבינים וועלן זיין צופרידן אז ער טוט עס ריכטיג.

״אזוי?״ עס האט אויסגעזען ווי אזוי זעליג הערט א יעצט א פרישן חידוש. ״דיין ארבעט איז עס ווערד... זאג, וואס איז דיין ארבעט?״

״עה, עה.״ עס האט גענומען פאר לייבוש א סעקונדע צוריקצוכאפן זיין לשון, אבער זיין ענטפער איז שוין געווען קלאר אין זיין קאפ, נאך פאר׳ן בעטן די העכערונג. ״שלמה, דער נייער מענעדזשער, זיצט יעצט איבער די באריכטן פונעם לעצטן חודש. באלד וועט דער ׳באס׳ זען ווי שיין עס שטימט אויף דער האר. איך בין א פונקטליכער מסודר׳דיגער מענטש, און נומערן איז מיין פאך; איך זיץ איבער יעדן ציפער, און איך מאך זיכער אז יעדער דאלאר ווערט רעקארדירט ביים ריכטיגן ארט. איך פארזע נישט קיין לעכער און איך גיב ספעצי...״

לייבוש האט זיך געטראפן רעדן צום רוקן פון זיין ׳באס׳. זייענדיג אזוי פארטון אין זיינע רייד האט ער נישט אויפגעפאסט וויאזוי זעליג האט אויפגעהויבן זיין סעלפאן, אינמיטן זיין רעדן, און זיך פלוצלונג א דריי געגעבן מיט זיין בענקל, ווען ער האט עפעס שטיל אריינגעשושקעט אין די קליינע לעכער.

זעליג האט זיך צוריק אויסגעדרייט צו לייבוש׳ס ערשטוינטן געזיכט און א שטילקייט האט באהערשט דעם אפיס. ביידע זענען געווען פארפלאנטערט אין זייערע רעאקציעס, נישט וויסנדיג ווי אזוי צו פירן ווייטער דעם אפגעהאקטן דיאלאג.

״לייבוש, איך האב נאך אסאך צו שמועסן מיט דיר פאר איך קען דיר געבן די העכערונג. איך בין צופרידן, אבער איך וויל זען אויב איך קען זיין זייער צופרידן. מיר וועלן דארפן רעדן שפעטער ווייל יעצט דארף איך גיין.״

זעליג האט זיך פעסט אויפגעהויבן פון בענקל און אויסגעשטרעקט זיין האנט צו לייבוש אלס אן אויסדרוק פון איבערבעטונג.

לייבוש האט שוואך צוריקגעדריקט, ווען זיין געזיכט פלאמט פון היץ. ער האט עכט געכאפט פעטש היינט, און נישט נאר אין פנים.

זעליג האט פארוואפן זיין הוט אויפ׳ן לעדערנעם זיץ נעבן אים און אריינגעדריקט דעם אדרעס פונעם שפיטאל. ער דארף גיין, מאלי הערט זיך נישט גוט. קוים וואס ער האט פארשטאנען אירע ווערטער פון צווישן אירע שלוכצן.

׳זי דארף זיך בארואיגן,׳ דריקט זעליג שטערקער אראפ אויפן גאז. ׳די שאלה איז נאר ווי אזוי?׳

זיינע פינגער פויקן אויפן רעדל, ווען זיין מוח ארבעט פיבערהאפטיג. ׳זי איז צו איבערגענומען. עס זעט אויס ווי דער מצב טרעט איר ממש צו צום הארצן. וואס קען אוועקנעמען איר קאפ אביסל און איר מאכן זיין פארנומען מיט אנדערע זאכן?׳

ווען זעליג׳ס שווארצער אויטא פארט געשמירט אויפן בריק, צעשפרייט זיך א קליין שמייכל אויף זיינע ליפן; דער געדאנק געפעלט אים. מאלי האט ליב שיינע זאכן, און ער וועט איר געבן איר חלום-שטוב. זי וועט קענען רופן די גרעסטע ׳דעזיינער׳ס׳ זאלן איר העלפן אויסשטעלן די בעיבי שטוב פון אירע חלומות. זאל זי ארײנלייגן איר קאפ אין אויסוועלן פאסיגע מעבל, ׳וואנט-פאפיר׳, קאלירן, הענג-לעמפ, פאטעלן, בעט-געוואנט, און וואס נישט.

און מיט דעם געדאנק איז ער אראפגעפארן פונעם בריק און אריינגעפאלן אין דעם מאנהעטן טראפיק.

מאלי איז געזעסן אויף דעם זעלבן בענקל וואס האט בלויז אייער-נעכטן אריינגענומען אירע טרערן - אויפ׳ן פיפטן שטאק, נעבן דער עלעוועיטאר און דער ׳פידיאטריק׳ הארץ אפטיילונג. זי האט ווידער געווארט, דאס מאל אז זעליג זאל אנקומען, ווייל דער הארץ-ספעציאליסט, דאקטאר וויטמאן, האט געלאזט וויסן אז נאך איינס אזייגער וועט ער זיין דא אויפ׳ן שטאק צו כאפן א שמועס מיט זיי.

ליבי געפינט זיך נאך אין דעם איי-סי-יו. דער דאקטאר איז נאך נישט געווען ביי איר בעט היינט צופרי, איר צו באפרייען, אז זי זאל קענען צוריקגיין צום געהעריגן שפיטאל צימער.

מאלי האט אנגעזאגט פאר נעלסי אז זי זאל איר רופן אויב סיי וועלכע קלייניגקייט מאכט זיך מיט ליבי'ן, און זי זאל זיך נישט אוועקרירן פון איר בעטל ביז זי קומט צוריק.

א פרוי האט זיך אראפגעזעצט נעבן איר מיט א קליין איינגעוויקלט פעקל אין האנט. א פעקל וואס איז גוט באקאנט פאר איר, אבער אזוי ווייט פון אירע ארעמס.

"אוי," האט זי ארויסגעלאזט אן איבערגעטריבענעם קרעכץ, "נעמען בלוט פון אזעלכע פיצלעך איז אזא אפמוטשעניש. עס איז בכלל נישט קיין גרינגע מעשה."

מאלי האט זיך אויסגעדרייט מיט נייגער, ווארטנדיג אז די פרוי זאל דערציילן וואס עס האט איר געמאכט לאנדן אין דעם שפיטאל קאמפלעקס וואס געפינט זיך ערגעץ וואו אינדרויסן פונעם פלאנעט.

"איך ווייס נישט אויב זיין ברית וועט קענען זיין אין צייט," קרעכצט זי ווייטער, "ער איז נאך צו געל, און איך האב געדארפט מאכן א בלוט-טעסט דא אין שפיטאל. ס'איז געווען געפערליך!" שפיגלט זיך א שוידערליכע מינע אויפ'ן געזיכט. "זיי האבן ממש ארויסגעקוועטש בלוט פון אים! דו ווייסט וואס דא מיינט, קוועטשן בלוט פון אזא פיצל קינד?!"

מאלי האט געפילט ווי זי וויל זיך נעמען שרייען אויף דער אומוויסנדער פרוי וואס זיצט נעבן איר און באוויינט א זאך וואס דארף אפילו נישט קיין קרעכץ. 'נעבעך, זיי האבן עכט געקוועטש בלוט! ממש געפערליך!' האט זיך מאלי געוואלט רעגן. 'שיינע זאך, אויב א פשוט'ע בלוט-טעסט דארף אזעלכע טרערן, צי קענסטו זיך פארשטעלן וואס דאס מיינט איבערגעבן א קינד פאר אן אפן-הארץ אפעראציע?'

אבער מאלי טוט נישט אזעלכע זאכן; אן אויסדרוק פון מיטלייד שפרייט זיך אויס אויף איר פנים.

די מחשבה איז שוין געקומען צו איר ווי אויטאמאטיש, 'פארוואס האט דער אייבישטער איר געשיקט צו מיר אז איך זאל יעצט הערן איר זינלאזע געוויין?' און מאלי האט גלייך געהאט דעם ענטפער, 'זי איז מיר געקומען צוגרייטן צו מיין לאנדונג צוריק צו דער געהעריגער וועלט. א פלאץ וואו מענטשן גייען אן מיט זייער טאג-טעגליכן רוטין און ווייסן נישט פון קיין דאקטוירים, אפעראציעס און מענטשן באהאפטן צו לעבנסוויכטיגע מאשינען צו זאגן.'

'ישר כח,' האט איר מאלי פלוצלונג געוואלט זאגן, 'דו העלפסט מיר נאכאמאל פארשטיין ווי אזוי עס לעבט זיך אינדרויסן פון די הויכע שפיטאל ווענט. אין א וועלט וואו אלעס דרייט זיך אויף נארמאלע רעלסן איז קוועטשן בלוט פון א פיצל פינגער, א געפערליכע נעבעכדיגע מעשה וואס פארדינט מיטגעפיל פון די ארומיגע, און מען מעג מאכן א מצב דערפון.'

און מאלי האט ווייטער געגעבן איר פולסטע מיטגעפיל, און מיט דעם זיך געקלאפט אויפן רוקן אז זי פארדינט שוין דעם פּאַס צוריק צום נארמאל.

"נאך אלעם איז דער עיקר אז דער ברית זאל פארקומען בעתו ובזמנו," האט מאלי געוואונטשן פאר דער פרוי וואס האט זיך ערלויבט צו געבן נאך א קרעכץ און זיך אויפגעשטעלט צו גיין אהיים מיט איר געזונטן יונגעלע וואס וועט בקרוב אריינקומען בבריתו של אברהם אבינו.

מאלי איז נאך געזיצן אפאר מינוט אליין פאר זעליג האט זיך באוויזן מיט דאקטאר וויטמאן ביי זיין זייט.

"קומסט?" האט ער איר גערופן.

מאלי האט זיך אויפגעשטעלט און אירע קניען האבן זיך ווידער אנגעהויבן צו ווארפן.

'אין דער געהעריגער וועלט איז נארמאל צו פילן אזוי ציטערדיג און דערשראקן ווען א גרויסער הארץ-ספעציאליסט רופט אריין פאר א וויכטיגן שמועס,' האט מאלי באמערקט מיט איראניע. אבער דער שמועס איז געווען פאר מאלי'ן פיל מער ווי אביסל ארויס-קאלירן פון די נארמאלע גרעניצן.

דאקטאר וויטמאן האט אויסגעשפרייט אפאר שווארצע בילדער אויפ'ן טיש און אראפגערוקט זיינע גלעזער ווי א פראפעסאר.

"דאס זענען אייניגע בילדער פון איר הארץ," האט ער געשטאכן מיט זיין פענע אויפ'ן בילד. "ווי איר זעט איז עס אן איינזייטיגע הארץ, מיט א קאמפליצירטן אויסשטעל, ווייל איר בלוט פלוסט נישט אין דער גוטער ריכטונג."

מאלי האט ביז דאן געמיינט אז זי באזיצט די ענגלישע שפראך, אבער וויפיל זי האט פרובירט צו פארשטיין און אויפכאפן וואס דער דאקטאר איז מסביר, האט זי עס פארשטאנען אזוי גוט ווי זי פארשטייט גריכיש.

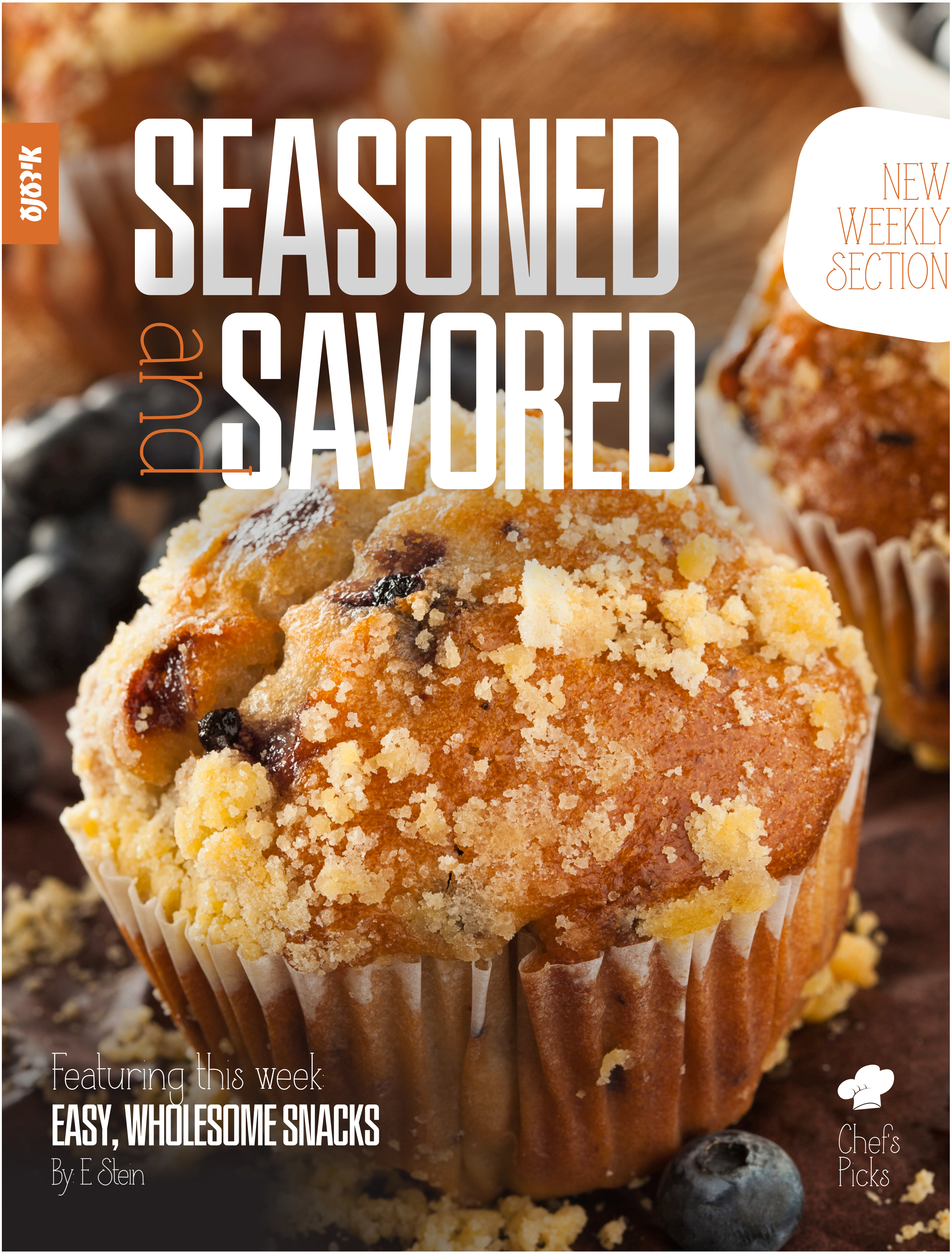
דער דאקטאר איז ווייטער געגאנגען מיט'ן אויסרעכענען די דריי אדער פיר סארטן הארץ-אפעראציעס וואס מען קען מאכן. אין קאליפארניע, באסטאן אדער ענגלאנד, און אפילו דא אין ניו יארק קען מען מאכן א חלק פון זיי.

מאלי האט אראפגעלאזט איר קאפ צום טיש און שטילערהייט געלאזט הייסע טרערן. 'איז דאס עכט דאס איז וואס עס גייט פאסירן צו ליבי? אוועקפארן וואכן לאנג צו ווייטע שפיטעלער פאר אפעראציעס וואס ברענגען מיט זיך גרויסע ריזיקעס. און וואס וועט זיין מיט די קינדער אין שטוב? ווי אזוי וועלן זיי בלייבן אליין פאר די אלע וואכן?'

"לאזט מיר וויסן איינמאל איר האט די פלענער גרייט, מיט א הארץ דאקטאר וואס וועט מאכן די אפעראציע פאר אייך," האט דאקטאר וויטמאן פארענדיגט דעם שמועס, "ווייל איך דארף אריבערשיקן איר טעקע צו זיי."

מאכן פלענער... איז דאס עפעס אזוי ווי פילאטירן א ראקעט צו די הויכע רוימען?!

פארטזעצונג קומט אי"ה



SEASONED and SAVORED

NEW WEEKLY SECTION

Featuring this week:

EASY, WHOLESOME SNACKS

By: E Stein

Chef's Picks

Wholesome Granola Bars

Ingredients:

- 3 cups oats
- 3 cups Wondermills All-purpose sifted flour
- 1/2 teaspoon baking soda
- 2 tablespoons vanilla extract
- 1 cup oil
- 1 cup maple syrup
- 3 eggs
- 1 cup slivered almonds
- 1 cup chocolate chips (or craisins)
- 1 tablespoon cinnamon
- 1/2 cup shredded coconut

Instructions:

1. Preheat your oven to 350°F (120°C).

2. In a large bowl, mix all ingredients together until well combined.

3. Spread the mixture evenly onto a lined cookie sheet. Bake for 20 minutes, then remove from the oven and allow to cool.

4. Once cooled, cut into bars, and return to the oven to bake for an additional 20 minutes, or until golden and firm.

5. Let the bars cool completely before enjoying!

These granola bars are the perfect blend of healthy oats, nuts, and a touch of sweetness from the maple syrup and chocolate chips. They're great for lunchboxes, after-school snacks, or even as a quick breakfast on the go!

Quick Hacks

Mess-Free Microwave

To clean the inside of your microwave in a jiffy, place a bowl of water inside and microwave it on high for 2 minutes. This steams up the inside and makes any splatters easy to clean up with a damp cloth.

Food for Thought

Do you have an extra minute or 2 while preparing your child's snack? Perhaps you take the time to write a short note from heart to heart, wishing him/her hatzlacha for the day...?

Just think of that bright smile lighting up your child's face as he/she reads those few words, with so much meaning...

Don't underestimate your own power!

Coming next week
EASY BREAKFAST

Welcome!

We are thrilled to introduce our brand-new recipe column, where culinary creativity meets everyday cooking. Whether you're a seasoned chef preparing gourmet meals daily, or the simple Yiddishe mother popping into the kitchen for a quick dinner prep, this space is designed for everyone who loves to discover new flavors and prepare delicious meals.

Each week, you can look forward to a delightful mix of recipes ranging from quick and easy snacks to elaborate feasts. We will feature seasonal ingredients, helpful cooking tips, and clear, step-by-step instructions for each dish.

Daily routines can be overwhelming, and finding the time to prepare healthy and delicious meals can be a challenge. In the coming weeks, we will focus on simplicity; quick and easy recipes that everyone can create, regardless of their experience level in the kitchen.

Join us as we discover the joy of cooking, and the magic happening in every Yiddishe home when these aromas fill the kitchen and the kids gather around the table. We can't wait to embark on this tasty journey with you... Happy cooking!

Chef's Picks

The sun has just peeked over the horizon, and the kitchen starts to come alive. Preparing snacks for the kids to take along to school is often the first thing mom gets to do in the kitchen, sometimes even before that first sip of coffee...

As every mom knows, finding the right snacks for kids can feel like a challenge. Many options out there are loaded with junk, and we often feel guilty offering them to our children. Instead, we want to provide snacks that nourish their growing bodies and support their well-being. Here's a healthier option that's not only packed with nutritional value but is also delicious and super easy to make:

Wholesome Muffins

Ingredients:

- 1 cup Wondermills spelt flour
- 1 cup oats
- 1 teaspoon cinnamon
- 1 teaspoon baking powder
- 1/4 cup water
- 1/2 cup applesauce
- 1/2 cup maple syrup
- 1/2 cup oil
- 2 eggs
- 1 teaspoon vanilla extract

Add-On Options
(to customize your muffins):

- Apple Muffins: **Add 1 cup shredded apples**
- Blueberry Muffins: **Add 1 cup frozen blueberries**
- Chocolate Chip Muffins: **Add 6 oz chocolate chips**
- Carrot Muffins: **Add 1 cup shredded carrots**

Instructions:

1. Begin by mixing the wet ingredients in a bowl: water, applesauce, maple syrup, oil, eggs, and vanilla extract.
2. Add the dry ingredients: spelt flour, oats, cinnamon, and baking powder. Stir everything together gently until well combined.
3. Let the mixture sit for 30 minutes to allow the flavors to meld.

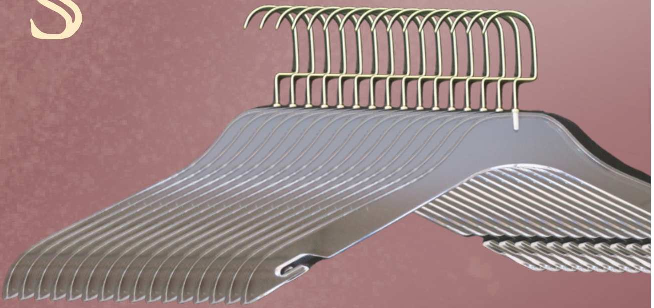
Preheat your oven to 350°F (175°C). Spoon the batter into muffin pans.

5. Bake for 25 minutes or until golden brown and a toothpick comes out clean.

Yields 12 small muffins

These wholesome muffins are the perfect snack—packed with real ingredients to fuel your child's growth and keep them feeling good. Plus, they're easy to customize and delicious every time!

The hangers you want… At a price you can afford!



- HIGH GRADE ACRYLIC FACTORY-DIRECT PRICE
- CUSTOM ENGRAVING OPTION
- SHINY GOLD OR MATTE BLACK
- WITH BAR OR WITHOUT
- DELIVERY AVAILABLE

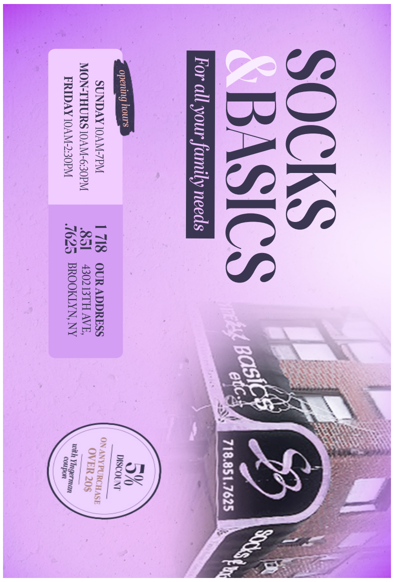
PERFECT GIFT IDEA

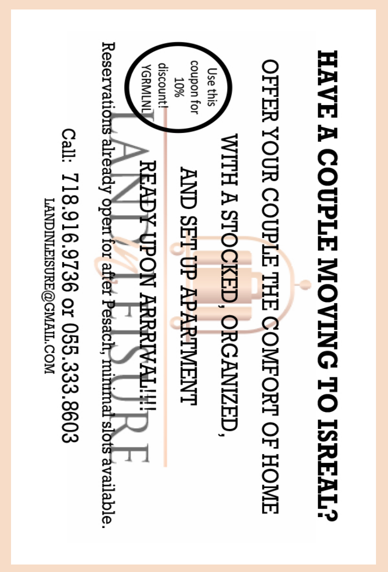
Hangeroo

hangeroo321@gmail.com
929.399.9024

Mevakish@gmail.com

EXCLUSIVE YINGERMAN COUPONS





C. Rosenfeld
845.200.3313 #101

Cord Kitchen Organizer

Useful Pruduct: An essential kitchen product that brings order to your cooking space, making meal prep more efficient and enjoyable. With all the various small appliances like blenders, mixers, and toasters competing for space, tangled cords can quickly create a messy and chaotic environment. This cord organizer can be sticked on to any surface, preventing unwieldy tangles and keeping your countertops clutter-free.

Curiosity Corner

Honey is the only food that never spoils. It has a low water content and high acidity, which creates an environment that is hostile to bacteria and other microorganisms. Most recently, a container of honey was found that was thousands of years old and the honey was still good!

Inspiration:

A mother is one who can take the place of all others but whose place no one else can take.

circle

Practical tips, helpful information, and useful products. Heard, read, or seen.

Brrrr.... It's Cooooold!

Braving the Winter Season

As temperatures drop and winter settles in, some embrace the crisp, refreshing air, while others prefer to stay indoors and avoid the harsh weather. Regardless of where you stand, one thing is certain—this season brings with it an increased prevalence of colds, flu, RSV, and other illnesses. While there is no miracle cure for these common winter ailments, several effective remedies can help alleviate symptoms and support recovery.

■ **Stay Hydrated** – Research shows that proper hydration plays a key role in recovery. Drinking water, juice, or warm lemon water can help keep your body nourished and aid in symptom relief.

■ **Prioritize Rest** – While it may be challenging—especially for busy yiddishe mothers—ensuring you get enough rest allows your body to heal more effectively. A full night's sleep and mindful pacing throughout the day can make a significant difference.

■ **Ease Congestion** – Saline nasal drops and sprays can provide relief, particularly for young children. For infants, a suction bulb can be especially helpful in clearing nasal passages.

■ **Use a Humidifier** – A humidifier or mist vaporizer can help maintain moisture in the air, reducing discomfort from congestion and dryness.

■ **Steam Therapy** – Taking a warm shower or allowing hot water to fill the bathroom with steam can provide immediate relief by opening nasal passages and soothing respiratory symptoms.

■ **The Power of Honey** – A natural remedy with antiviral and antibacterial properties, honey can help thin mucus, relieve a sore throat, and soothe a persistent cough.

Stay warm and take care!

WEISS 845-968-6844
Also selling iron-on and sew-on labels
STICK-ON
LABELS, THE EASY WAY.
השבת אבידה סטיקער-לעבעלס
Stick-On Labels
MACHINE WASHABLE +
DRYER SAFE, WATERPROOF,
EASY to APPLY.
CALL/TEXT receive by MAIL
347.754.4545
באקומט אייער לעבלס אין אייער היים פאסט קעסטל

בס"ד
Naturally&
Effectively
Relieve
FLU
& VIRUS SYMPTOMS
105.2 FLU
רפואה שלמיה
Flu Relief
contains:
·Tea Tree
·Eucalyptus
·Lemon
FLU
RELIEF
ESSENTIAL OIL
1 OZ.
FLU
REMEDY
HOMEOPATHIC
1 OZ.
Kosher Certified
Flu Remedy contains:
KOSHER
- Oscillococcinum
- Bryonia,
- Eupatorium,
- Arsecnicum and
KOSHER
- Bach Remedies
Releaf
Relieve Naturally
QUESTIONS OR COMMENTS: RELEAFHEALING@GMAIL.COM
FIND IT IN YOUR LOCAL HEALTH FOOD STORES

מפעל חצי בחינם
מטרתו: להמציא צורכי הבית במחירי האלסעיל

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

Price:
1 39" Bed - $199
Nightstand - $99

Design #2
Available in Gray, Navy Blue, or Light Pink

WHITE BRICK BEDROOM SET

Each piece sold separately

Price:
39" Bed - $269
Nightstand - $149
Dresser - $389
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
845.537.1300 ביטע רופן פארן קומען

LIVE IN STYLE
SLEEP IN LUXURY
Discover the future of fine bedding, where beauty, softness, and superior craftsmanship await.
100% Cotton Sateen
Luxuriously Soft Feel
Artistic & Creative Prints
Shop now and enjoy the perfect set of linen for your bedroom.
3 EASY WAYS TO ORDER:
CALL/TEXT, WA/ONLINE
OR SETUP A PRIVATE APPT.
$50 OFF EACH SET
USE CODE SOFTOPENING
845.421.5767
SWANNBEDDING.COM
FREE NEXT-DAY SHIPPING IN NY & NJ
SWANN
SWANN BEDDING CO
QUALITY FINE LINENS
MGM HelloMGM.com