

איזענע

אינאָרמאָן

וויליאמסבורג

בארא פארק

מאנסי

קרית יואל

CANADA/UK

A Cut Above

ספעציעלע חמשה עשר פראיעקט!




נאטירליך. נייע סעריע: קרעניעל סעקרעל טעראפי

צירקל. האט איר געוואוסט אז איר קענט פארלירן וואג דורכ'ן רייניגן אייער הויז?


אין אפיס. ווי אזוי צו באדינען קאסטומערס מיט ריכטיגע און פראפעסיאנאלע סערוויס

א יונגערמאן בלויז
26 יאר אלט,
אבער קען נישט
גיין קיין שטיגן...


דאס האט שוין
אפגעקאסט
טויזנטער
דאלארן, אבער אן
קיין רעזולטאטן...


אזויפיל תפילות
געדארפט
דאווענען
אינדערהיים אן
קיין מנין...


נישט
געקענט
טאנצן מצוה
טאנץ ביי די
חתונה פון זיין
שוואגער...


זיין ארבעט
פארלאנגט צו
שטיין רוב שעות
פון טאג, ער קען
עס אבער נישט
באווייזן...


Conditions We Treat

- + Hammer toes and bunions + Dislocations
- + Neuromas + Arthritic joints and tendinitis +
- Plantar fasciitis and heel pain, and soft tissue
- irregularities + Sports Injuries + Heel Pain + Foot
- & Ankle Care + Traumatic Injuries + Skin & Nail
- Care + Flatfoot Reconstruction + Diabetic Care

Free Consultation | Call Today To Make An Appointment

שטעלט איין אויף די פוס

מיט די בארימטע פיס דאקטאר

**Dr. Alicia
Kim, DPM**

Podiatric Specialist



RambamCare
LEGENDARY CARE CLOSE TO HOME

845.783.1234

FOREST CORNER STRELISK, MONROE, NY 10950

Due to our participation at the Homeowners Show, our showroom will be closed this Sunday 2/9/25.



Experience the Experts Difference.

Our knowledgeable sales team will be at our booth ready to give you their expert advice on choosing the right appliances for your kitchen.



Book a private appointment at our showroom

845.777.8660 upstate@swappliances.com

101 Carpenter Place (Off Lake St.) **Monroe, NY 10950**

בזעת אפיק תאכל

ביזנעס מיטינג - אפיס
לאנטש - יומא דפגרא



51 Forest Road
(Shopping Center)

590 NY 208
(Cor. Mountain Rd.)

845.783.8334
orders@kjmeat.com

NEW
GIFT
BOX

פארגרינגערט די ביזנעס דאגות
מיט נארהאפטיגע פליישיגע
לאנטשעס וואס אייער ביזנעס
קאלעגעס וועלן זיך מחי' זיין.

קיינער וואונדער זיך ניסט



You don't wonder, you know. Because with Wondermills, perfection is achieved, from heavenly cakes to the crispiest sourdoughs.

The Wonders
of Wondermills



מיאך אליך דיילנע אליגן און זעה

עלסער



זיי האבן זיך גענומען טיילן גלעזער

845.915.9371 | THECTRUE.COM | INFO@THECTRUE.COM
1.PRESHBURG BLVD, KIRYAS JOEL, NY 10950

Ctrtrue איז אצינד א פאקט. היימישע אידן ניצן אסאך גלעזער... און דאס דארף מען קענען באצאלן, אדער קען מען עס לאזן פאר Ctrtrue אז זיי זאלן קעיר נעמען דערפון און מאכן די אינשורענס באצאלן דערפאר, און טראצדעם ערהאלטן די העכסטע קוואליטעט ברילן אינאיינעם מיט אהערגעשטעלטע סערוויס. און יא, מיר נעמען אן רוב אינשורענס פירמעס.

FORMALLY **en**vision



אין די לעצטע חדשים ציען זיך א גרויסע ציבור אריבער צו נייע דירות ב"ה, און זייערע פארמאסי דעליוועריס קומט נאך אן צום אלטן אדדעס און סקען ברענגן עגמת נפש.

געטוישט אדרעס?

געדענקט צו לאזן וויסן ביים דאקטאר'ס אפיס, וועגן דעם אדרעס טויש, און געניסט פון אונזער גאר שנעלע דעליווערי סערוויס.

(ווען איר טשעקט די סטאטוס פון אייער דעליווערי, מאכט טאקע זיכער אז סקומט צום נייעם אדרעס)



שמואל יוסף זאלדאן

Blooming Grove pharmacy

By: **RegionRx**
care with passion™



Call/Text 845.782.2260
1200 Rt 208 Monroe, NY 10950

Store: Sun.-Thu: 9am-9pm, Fri: 9am-till the Zman, Motzi 1/2 hr. after zman until 12am
Delivery: Sun.-Thu: till 9pm, Fri: 1.5 hr. before the Zman, Motzei: until 12am

Winners



1 ^{\$8000} SILVER SPLENDOR
FRIEDMAN 845 782-9145

6 CHILDRENS ROOM
LANDAU 845 782-4395

2 AISHES CHAYIL PACKAGE
LANDAU 845-783-4066

7 HOME UPGRADE
WEISS 845-783-3926

3 DIAMOND JEWELS
MARGULIOS 845 782-6220

8 VACATION
SIMON 845 782-8742

4 CUSTOM CLOSET
KOHN 774-5904

9 KIDS WORLD
STERN 845-587-7768

5 APPLIANCE PACKAGE
WEISS 845 783-8737

10 GOLDEN PALACE
SPIEGEL 845-907-1759

PRE-PAY WINNERS

\$36+ FREE SUPPERS - STAUBER 845 783-2064
EATALY - MEISELS 845 783-8644

\$100+ GETAWAY - GLANTZ 845 782-4624
JEWELRY MASTER - ECKSTEIN 845 783-2088

HEAD CALLER RAFFLE POSEN 845 782-0395

VOLUNTEER RAFFLE

SCHLESINGER 845-783-0630
HOLLANDER 845-783-6624

BLOCK CALLER RAFFLE

GANZ 845 799-1965
POLACHECK 845 782-0259

25 STICKER ALBUM WINNERS

SPILMAN 845 492-1305 | GLAUBER 845 783-8262 | REICHMAN 845 776-9153 | KAUFMAN 845 783-9632 | KLEINMAN 718 916-6874 | HERSHKOWITZ 718 986-4154 | POLACHECK 845 492-8647 | STEIN 845 774-1145 | GREENFELD 845 782-7197 | OPPENHEIM 845 492-5125 | WEISS 845 655-9695 | DIAMANT 718 915-9766 | TEITLBAUM 845 492-9207 | BERGER 845 782-2445 | FULOP 845 782-3418 | TYRNAUER 845 782-4574 | TYRNAUER 845 783-9372 | NIEDERMAN 845 637-9283 | SOFER 845 782-6964 | KAUFMAN 845 774-2890 | MENDLOWITZ 845 774-2504 | LEBOWITZ 845 492-3881 | WEISS 845 492-3190 | SCHWIMMER 845 637-2280 | ROSENBERG 845 637-5653

מיר טוען אויסדריקן אן הכרת הטוב פאר אלע חשובע פרויען פארן זיך באטייליגן ביי די פארטי. אזוי אויך פאר אלע פארטי קאארדינעטערס וואס האבן זיך אוועקגעגעבן בלב ובנפש. די זכות זאל אייך אלעמאל ביישטיין.

ס'איז גאר א קלייניגקייט



pivotgroup.nyc

פאר אונל איל עס
סאקע א קלייניגקייט,
אכער פאר ליי
מיינט עס זי וואלט.

א אינגעלע מיט א טעלער פריש געקאכטע
ווארעמע פלייש. א ווארעמער מאמענט
אין א קאלטע ירושלימ'ער נאכט. א
קליינע פעולה וואס מאכט אויס אזויפיל.

כולל שומרי החומות שטיצט טיזענטער משפחות
הנצרכות מיט די נויטיגע לעבנסוויכטיגע עסן
פראדוקטן, סיי שבתים און ימים טובים און אויך א
גאנצע וואך, בהרחבה, און מיט א סבר פנים יפות.



קלייניגקייט



GET YOUR AUCTION TICKETS TODAY. REBMEIR.ORG | 718.215.1399

index



כרשת יתרו תשפ"ה
FEB. 9 '25 — ISSUE 19

14 כרשה פונקען

18 חכמת נשים

22 פענסטערל

24 נאטירליך

28 אין אפיס

30 פארזעצונג

33 רעסעפיס

42 צירקל

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
845-377-0057

ADVERTISING
ADS@THEYINGERMAN.COM
845.666.0056 EXT. 1

WEBSITE
WWW.THEYINGERMAN.COM





אינזאנע

© 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.

ATTENTION NON-PROFITS

Drive funds.
Without breaking the bank.

Build your non-profit website
for only **\$79/month**

 Your Branding  Your Mission
 Dynamic Images  Enhanced Donation Options

UPGRADED OPTION
AVAILABLE

simplefundraising :: SIMPLEFUNDRAISING.ORG
INFO@SIMPLEFUNDRAISING.COM



TOMORROW'S TRENDS

Today at Arstone

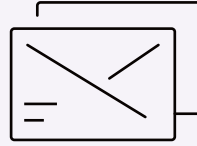
Loved Emerald collection?
Adored Cristallo?

Get ready for Jasper!

LAUNCHING IN OUR SHOWROOMS
ON FEBRUARY 16

APSTONE
INSPIRED LIVING

inbox



פידבאק, אבזערוואציעס,
קאמענטארן און קריטיק.
feedback@theyidene.com
845-377-0057

צום שלוס פון די סארנא סעריע

◀ נאטירליך

איך וויל זיך באדאנקען פאר די סעריע וואס איז געלאפן אין די לעצטע פאר וואכן איבער די סארנא מעטאד. עס איז געווען זייער אינפארמאטיוו און אינטערעסאנט, און איך האב ארויסגענומען פיל נוצליכע אינפארמאציע דערפון.
ישר כח,

- ש. גרינהוט

עלטערן מעגן יא אמאל מוסר'ן

◀ חכמת נשים

א גוטן,

איך וויל זיך באציען צו די חכמת נשים אינטערוויו פון פארגאנענע וואך מיט מרת. ווינטרויב. מען האט ארויסגעברענגט דארט די ענין פון וויפיל מען מעג זאגן א ווארט אדער מוסר'ן חתונה-געהאטע קינדער.

מרת. ווינטרויב האט זייער שיין ארויסגעברענגט די חלק אז עלטערן דארפן זען און שווייגן, און ח"ו קיינמאל נישט זאגן קיין שלעכט ווארט פאר די קינדער. זיי זענען שוין חתונה-געהאט און זיי קענען שוין פירן זייער אייגענע לעבן.

איך וויל אבער ארויסברענגען די צווייטע זייט פון די מטבע אויך. עלטערן בלייבן עלטערן, און עס פאסירט גארנישט אויב א מאמע זאגט אמאל פאר איר טאכטער - אויף א שיינע אופן פארשטייט זיך - אז עפעס וואס זי טוט איז נישט הונדערט פראצענט אויסגעהאלטן. אונזערע קינדער לעבן אין א שווערע דור, און צו וועמען זאלן זיי ארויפקוקן אויב נישט צו אונז אלס זייער ביישפיל? אויב מיר וועלן זיך קיינמאל נישט וויסנדיג מאכן וועלן זיי עס אננעמען ווי אן הסכמה אז

זיי טוען ריכטיג.

פארשטייט זיך אז עס מוז צוגיין מיט זיידענע הענטשיך, און אויף זייער א שיינע אופן. ווען מען קומט מיט קריטיק אדער אויפגעגענישט וועט עס דאס קינד קיינמאל נישט אננעמען און זיך שפירן ווי א קליין קינד וועמען מען דארף נאך מוסר'ן. אבער אויף א שיינע וועג, און פון אן אמת'ע פלאץ אין הארץ מיינענדיג דאס קינד'ס טובה און נישט די אייגענע עגא, זע איך נישט קיין פראבלעם דערין.

איך מאך נישט אוועק די חלק פון מתפלל זיין, און עס איז זיכער אז דאס טוט אסאך אויף, אבער דאס נעמט נישט אוועק פון דעם אז מען מעג אמאל ארויסהעלפן א קינד דורכ'ן זיי אנווייזן וואס עס איז דער ריכטיגער וועג זיך צו פירן.

זאל השי"ת העלפן אז אלע עלטערן זאלן נאר זען נחת פון אלע זייער קינדער.

ג. ה. וו.

A New Look

► Seasoned and Savored

Thanks for updating the recipes section! I love the new look, it's so exciting and interesting to read.

Recipes are something that every yiddishe mother can always use more of. When it is presented nicely, it adds so much!

The Quick Hacks are awesome! Looking forward to more tips and inspiration!

Keep'em coming!!

-A thankful reader

THE SOFA RAFFLE

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.

Y
N
O
G

יתרו

די גמרא זאגט: אויב עס טוט וויי פאר א מענטש זיין קאפ, זאל ער עוסק זיין בתורה; אויב עס טוט אים וויי זיין האלז, זאל ער עוסק זיין בתורה; אויב עס טוט אים וויי זיינע געדערם, זאל ער עוסק זיין בתורה; אויב עס טוט אים וויי זיין גאנצער גוף, זאל ער עוסק זיין בתורה.

פארפלייצט דעם צימער. "פיל הצלחה."
נחמי' האט זיך אויפגעשטעלט מיט שוועריקייטן, ווי ער וואלט אין די געציילטע מינוטן פארוואנדלט געווארן אין א הונדערט-יעריגער איד. זייענדיג אינדרויסן פון דעם דאקטאר'ס אפיס האט ער זיך אנגעלאנט אויף דער וואנט און זיך אויסגעדייט צו זיין פרוי. דער ווייטאג אין אירע אויגן האט אפגעשפיגלט זיין אייגענעם.

"לאמיר אהיימגיין," האט זי זיך שטיל אנגערופן, "און מיר וועלן זיך פארבינדן מיט די עסקנים וועלכע האבן אונז אהערגעשיקט. זיי האבן טאקע געזאגט אז פראפעסאר קאנער איז דער גרעסטער מומחה אין דעם הינזיכט, אבער עס זענען פארהאנען נאך דאקטוירים אויסער אים. מיר וועלן זיך נישט אזוי שנעל מייאש זיין פון דיין לעבן."

נחמי'ס הענט האבן זיך אזוי געטרייסלט, אז ער איז נישט אומשטאנד געווען אהיימצופירן זיין קאך. צום סוף האבן זיי זיך אריינגעזעצט אין א טעקס, און מרת. אייזען האט אנגערופן איר זון אים בעטן ער זאל קומען אפנעמען זיין טאטנ'ס קאך.

יענע נאכט האבן זיי נישט פארמאכט קיין אויג, זיי זענען געווען אויפ'ן טעלעפאן לאנגע שעות אין א צי. כלל ישראל האט זיי נישט אנטוישט. די עסקנים האבן זיך אריינגעווארפן אין דעם פאל מיט לייב און לעבן. ביז עטליכע שעות, האבן זיי ערלעדיגט אז מען זאל זיין פייל אריבערפירן צו די פראמינענטסטע דאקטוירים פון איבער דער גארער וועלט.

"אייער פון זיי וועט זיכער זיין דער ריכטיגער שליח," האבן זיי פרובירט צו טרייסטן דעם צאמגעבראכענעם איד.

די ענטפערס האבן אנגעהויבן שטראמען ביז אפאר טעג. זיי זענען געקומען פון אנדערע

האט ער שווערליך אנגעהויבן. זיינע פינגערס האבן געפויקט אויפ'ן טיש, "מיר האבן שוין אויסגעשמעסט אז ווארשיינליך געפינט זיך אין אייך עפעס א שעדליך געוויקס." ער האט גענומען א טיפן אטעם, "מיר האבן אבער נישט געוואוסט ווי ווייט אגרעסיוו דאס איז, מה. אייזען. עס טוט מיר זייער לייד, אבער ליידעה... איז נישטא צופיל וואס מיר קענען טון."

דעם דאקטאר'ס ווערטער זענען געווען שווערע באמבעס וואס זענען געפאלן אויף זיין קאפ און רחמנות, פארוואנדלנדיג זיין לעבן אין הויפנס פון ברוכווארג. "איז נישטא עפעס וואס מיר קענען פרובירן?" נחמי'ס אנגסט האט צוגערויבט זיין פנים פון יעדן ברעקל קאליה.

"איך וועל זיין זייער קלאר מיט אייך, מה. אייזען. מיר קענען אפשר פרובירן פארשידענע באהאנדלונגען, אבער די שאנסן אז זיי זאלן מצליח זיין זענען נאנט צו נול; איר וועט זיך חרוב מאכן דעם קערפער, גורם זיין ביטערע יסורים - און דאס אלעס, צוליב וואס? סך הכל וועט איר אפשר פארלענגערן אייער לעבן מיט נאך א יאר. אבער איר וועט נישט לעבן לענגער דערפון." דער

דאקטאר האט באטראכט די גרויע געזיכטער פונעם מיטל-יעריגן פארפאלק. "אדרבה, גייט פרעגט אייך נאך און זעט אויב איר קענט באקומען בעסערע אויסזיכטן פון א צווייטן דאקטאר. איך וואלט זיך זייער געפריידט צו הערן אז מיינער א קאלעגע קען אייך ארויסהעלפן. אבער ווי ווייט איך בין באוואוסט אין דעם פעלד, איז אזאנס דערווייל נישט מעגליך." ער האט געבויגן דעם קאפ קעגן דעם שאק און אומעט וואס האט

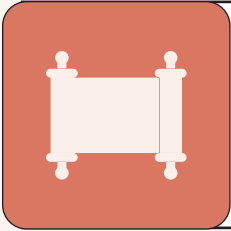
גערוך פון מעדיצינען האט אריינגעשוועבט אין דעם ווארט-זאל. נחמי' האט אן אנגעצויגענער געפויקט אויף זיין בענקל, די העל-גרניע ווענט פון דעם ווארט-זאל האבן אים נישט באוויזן צו בארוואיגן. ווער האט באשלאסן אז שפיטאל ווענט דארפן זיין גריין? גרינע ווענט וועלן נישט מצליח זיין איינצושטילן די נערוון פון סיי ווער עס זיצט אין דער אפטיילונג. די ווענט וואלטן געדארפט זיין שווארץ, האט נחמי' באשלאסן צו זיך. קויל-שווארץ. אזוי וואלטן זיי געווען א גענויע אפשפילונג פון זיין שטימונג. "אייזען, נחמי", האט א הויכע, מונטערע שטימע אויסגערופן, און נחמי'ס הארץ האט געטראסקעט ערגעצוואו צווישן זיינע פיס. אט קומט עס, זיין פערזענליכער יום הדין. וואס וועט זיין דער גור דין?

פראפעסאר קאנער האט אריינשפאצירט אין זיין צימערל מיט געמאסטענע טריט. ער האט זיך פארזיכטיג אוועקגעזעצט און אויסגעגליכן זיין בליק צום פארפאלק וועלכע איז געזעסן אויף דער אנדערער זייט.

"איר ווילט אפשר א גלאז וואסער?" האט ער פארגעשלאגן מיט א פוטערדיגע שטימע.

נחמי' איז געבליבן זיצן פארפרוירן. אויב דער דאקטאר באהאנדלט זיי מיט אזעלכע זיידענע הענטשיך, איז א סימן אז דער מצב איז גאר ווייט פון גוט.

דער פראפעסאר האט זיך עטוואס צוהוסט. "איך וועל צוגיין גלייך צו די רעזולטאטן פון די אונטערזוכונגען וואס מיר האבן דורכגעפירט,"



א. סאלאמאן

סדר היום מיט אומלאגישע פאדערונגען דורכצולערנען ש"ס.

"דו קענסט זיך גיין זוכן בעסערע חברותות!?" האט איינער פון זיי געשריגן, און אזש אויפגעהויבן זיין שטעקן מיט א דראענדער מינע.

נחמי' האט אנגענעם געשמייכלט, ער האט זיך געזעצט ביים טיש און אנגעהויבן פארלערנען הויך אויפ'ן קול. דאס זיסע קול התורה האט געהילכט, און איינס-ביי-איינס זענען די מתפללים'ס קעגנערשאפט צעלאזט געווארן ווי א שטיקל צוקער אין א הייסער טיי.

"העכער," האט איינער פון זיי געפאדערט, טאפנדיג זיין אויער, "איך הער נישט." נחמי' האט געהויבן זיין קול מיט א שמייכל.

טאג נאך טאג זענען פארבייגעגאנגען, און די אלטע אידן האבן זיך דערקוויקט מיט'ן רייכן קוואל וואס האט געשטיילט א דארשט וואס זיי האבן ניטאמאל געוואוסט אז זיי פארמאגן. אינאיינעם זענען זיי געוואקסן און געשטיגן.

א יאר איז נישט א לאנגע תקופה. וואכן און חדשים האבן זיך דורכגעגליט אויפ'ן לוח, און א גאנץ יאר איז פארביי זייט דער דאקטאר האט מיט א פעסטקייט געמאלדן אז אויב ער וועט דורכלעבן דאס יאר, וועט עס זיין נסים.

און א נס איז ווירקליך געשען, ווייל נחמי' האט נישט בלויז אויסגעלעבט דעם יאר, נאר לאנגע יארן זענען פארבייגעגאנגען נאך דעם דאקטאר'ס באהויפטונג, און זיין קערפער האט פארגעזעצט אים צו דינען. זיין טעגליכן שיעור האט ער קיינמאל נישט מבטל געווען, און ווען זיינע אלטע תלמידים האבן אנגעהויבן אריבערשרייזן דעם גרעניץ צו אן אנדערע וועלט, האט ער געטראפן פרישע מענטשן מיט וועמען צו לערנען.

וויילאנג דער באשעפער וועט אים שענקען דאס לעבן, וועט זיך נחמי' קלאמערן אין דער תורה. ווייל די תורה איז דער מקור החיים. ^ק

נחמי' האט לייכט געשמייכלט.

"איר דארפט זיך נישט זארגן וועגן מיר. איך וועל זיך פולשטענדיג צושטעלן. אבער מיין עיקר השתדלות וועל איך אריינלייגן אין רחניות'דיגע פעולות." ער האט זיך אויפגעשטעלט פון ארט און זיי ארויסבאגלייט צו דער טיה. דאן האט ער זיך געוואנדן צו זיין פרוי, "איך גיי?" וואו אהין?

אין א געגנט אפאר מינוט צו פארן פון זיין הויז, איז געשטאנען א קליין שולכל. נחמי' האט עס אנגעטראפן אין א טאג ווען זיין פארנעפלטער מח האט אים גורם געווען ארומצופארן מיט זיין קאה, אן האבן א דעסטינאציע פון פאראויס. ווען ער האט זיך אנגעשטויסן מיט דעם קליינעם בית המדרש, האט אים עפעס דארט אריינגעצויגן אינעווייניג.

נחמי' האט דארט אנגעטראפן א מנין פון עלטערע אידן, וועלכע זענען געווען שומרי תורה ומצוות, אבער בלויז אין טעכנישן זין פון ווארט; עס האט געפעלט די ווארעמקייט און פלאם צו זייער אידישקייט. פאר קיינעם פון זיי איז נישט בייגעפאלן ארויסצונעמען א ספר און לערנען עפעס. נחמי' האט דארט דערזען א חלל, און עס האט זיך ערוועקט אין אים א טיפן רצון עס אנצופילן.

"רבנו של עולם," האט ער געשעפעט, "איך וועל אנהייבן דורכלערנען ש"ס. איך וועל נישט נאר לערנען פאר זיך, נאר איך וועל עס אויסלערנען פאר די אידן דא. און אין דעם זכות, טאטע זיסער, אין זכות פון דיין תורה, שענק מיר א גאנצע רפואה."

נחמי' האט נישט געוואוסט אין וואספאר פראיעקט ער לאזט זיך אריין. אין אנהייב זענען די אלטע לייט בכלל נישט אנטציקט געווען פון דעם פלאן. זיי האבן זיך געבייזערט אויפ'ן יונגערמאנטשיק וואס צעשטערט זייער רואיגן

ווינקלען אין דעם וועלט, אבער אלע זענען זיי געווען דאס זעלבע.

"עס זעט מיר נישט אויס ווי עס לוינט זיך אפילו דאס צו באהאנדלען," האט דער דאקטאר פון ניו יארק גע'פסק'נט.

"מען קען פרובירן א געוויסן פראטאקאל פון כימא, אבער דאס געוויקס איז אזוי זעלטן און אגרעסיוו, אז איך האב מורא אז עס וועט גארנישט אויפטון," איז געווען די מיינונג פון דעם ענגלישן פראפעסאר.

די עסקנים האבן אפגעהאלטן א דרינגענדע זיצונג. "מען ווארפט נישט אזוי אוועק דאס לעבן פון א מענטש," האבן זיי איינשטימיג באשלאסן. "דער באשעפער איז דער רופא חולים. פרובירן מוז מען."

נאכ'ן באקומען דרוק פון אלע זייטן, האט פראפעסאר קאנער ענדגילטיג איינגעשטימט אנצוהייבן א רונדע באהאנדלונגען. "און טוט מיר א טובה," האט אים איינער פון די עסקנים באפוילן, "לאז דיין פעסימיסטישע פארשאצונגען אינדרויסן פון דעם באהאנדלונגס צימער. עס פעלט נישט אויס אז דער פאציענט זאל באקומען אן אינפוזיע פון יאוש אינאיינעם מיט דעם כימא." זיי האבן געענדיגט אויסארבעטן די טעכנישע איינצלהייטן ביז'ן לעצטן פרט, און דאן האט מען זיך פארבונדן מיט'ן חולה. נחמי' האט זיי אויפמערקזאם צוגעהערט. "איך בין אייך באמת דאנקבאר," האט ער זיך שטילערהייט אנגערופן, "און איך ווייס אז איך בין מחויב אנצוהייבן די באהאנדלונגען; איך האב דאך א חוב פון השתדלות. אבער דער אמת איז אז איך לייג נישט אן צופיל האפענונגען דערויף. די דאקטוירים האבן דאך אלע איינשטימיג גע'פסק'נט אז עס וועט ממילא גארנישט אויפטון."

איינער פון די עסקנים האט געעפנט זיין מויל, גרייט אריינצואווארפן עטליכע חיזוק-ווערטער.



Elevate your
tile experience

AMBER
STONE

718-795-4455

123 Louisa St Brooklyn NY

Info@amberstonetile.com

@amberstonetile

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

peindre

YOUR FANTASY IS MY ART

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

Nicely boxed! ↘



↖
Keep challah dough
neatly in freezer!



Washable ↗

...להפריש חלה...
with elegance....

\$59
3 for \$150

Gift someone who deserves an uplift!

📞 845-774-8129

אריינפיר

אנצוקומען צו מרת. מיללער האט געקאסט אזויפיל טעלעפאן-רופן, אז כ'האב שיר אויפגעגעבן אינצווישן... מיט איר אנגעפילטן סדר היום אלס אן איבער-פארנומענע מחנכת און אן איבער-פארנומענע מאמע אינדערהיים, איז טאקע געווען א גרויסע הקרבה פון איר זייט אז זי האט אראפגענומען פון איר צייט אונז מיטצוטיילן פון איר חכמת נשים... אבער אה, ווי ס'האט געלוינט יעדע מינוט! זי האט מיר געעפנט א וועלט פון חכמת החיים און אויסערגעווענליכע קלארקייט איבער אזויפיל חלקים פון לעבן, אז יעדער ענטפער פאר זיך וואלט געקענט זיין א באזונדערן שמועס.

מרת. מיללער'ס לאגישער מהלך המחשבה איז מן הסתם די סיבה פארוואס אזויפיל תלמידות רעדן פון אירע שיעורים לאנג נאכדעם וואס זיי פארלאזן די וועלט פון שולע... אבער פאר אונז ליינער איז געבליבן הנאה צו האבן פון אירע רייכע ענטפערס און דערקענען די אומגעזאגטע צווישן די שורות. ליינט און האט הנאה.

יעדער האט נאר געקענט זייערע אייגענע פאָר שכנים און גארנישט איז נישט געווען אזוי 'פאבליק' ווי היינט.

מ'זאגט אז היינט איז דער דרוק צו געפעלן אנדערע הימל-שריינען, ספעציעל ביי שידוכים. איך האלט נישט דווקא אזוי. איך האלט נאר אז ס'זענען צוגעקומען זייער אסאך מענטשן וועמען מ'קען. מ'האט אלעמאל געוואלט געפעלן די באקאנטע - נאר יעצט זענען צוגעקומען נאך אסאך באקאנטע. אז מיינ טאכטער האט הונדערטער מיידלעך אין שולע וואס קענען איר, מיינ מאן ארבעט אין א פלאץ פון נאך צענדליגער ארבעטער, מיינע עלטערן האבן אויך אסאך באקאנטע ווייל די בתי מדרשים זענען גרעסער און מענטשן קענען זיך בכלל מער... און למעשה וועלן מער מענטשן הערן איבער וועלכן שידוך איך טו און האבן א דעה דערויף. איך זאג בכלל נישט אז ס'איז ריכטיג נאכצוטאנצן די דעות פון מענטשן, איך ערקלער נאר ווי אנדערש שידוכים זענען היינט ווי ס'איז געווען אמאל.

נאך א זאך: נישט אזא לאנג צוריק איז א שידוך געווען אסאך מער פאקוסירט אויף דעם קרן ווי אויף זייטיגע, ארומיגע זאכן. ס'איז געווען נאכ'ן קריג און מ'האט נישט געקוקט אזויפיל אויף דער ארומיגער משפחה, נאר אויפ'ן מיידל אדער בחור. היינט, ווען די באבעס און זיידעס האבן אויך אזויפיל מענטשן וואס זיי קענען, רעדן זיי אריין אין די שידוכים לויט וויאזוי זיי קענען די זיידעס און באבעס פונעם אנדערן צד. דער ריכטיגער אופן צוצוגיין צו א שידוך איז נישט צו מאכן זיכער אז פיר דורות ארויף איז גאלד... אויך נישט אז יעדער חלק פונעם מיידל איז גאלד. אבער דאס איז שוין נאך א נקודה...

אויך איז היינט זייער א קליינע וועלט. יעדער שדכן האט ליסטעס פון יעדער שולע, וואו ס'איז

מיידלעך אויף אונזער גאס, אבער ווייל כ'האב נישט געהאט קיין שוועסטערס אין מיינ עלטער, איז מיר געווען זייער שווער צו בלייבן שפילן מיט מיינע ברידער אינדערהיים א גאנצן טאג. מיינע עלטערן האבן זיך מן הסתם אסאך גע'שוב'ט צי זיי זאלן זיך אהינציען - טאקע פאר דער סיבה - אבער זיי האבן אלץ געהאפט אז עס וועלן זיך צום סוף אריינציען נאך אידן אז איך זאל האבן מיט וועמען צו שפילן.

שפעטער זענען אודאי צוגעקומען אסאך אידן און די צורה פון אונזער גאס האט זיך אינגאנצן געטוישט.

■ **וויאזוי זענען שידוכים געווען אנדערש אמאל ווי היינט?**

אמאל פלעגט מען האבן פיל א קלענערע 'נעטווארק' פון מענטשן וואס מ'קען; די שולעס זענען נישט געווען אזוי גרויס, און אין די יארן פריער איז מען בכלל נישט געגאנגען אין שולע; מ'האט נישט געהאט אזויפיל זיידעס-באבעס,

■ **וואו זענט איר אויפגעוואקסן? וואס געדענקט איר פון אייער יוגנט?**

איך בין אויפגעוואקסן אין וויליאמסבורג. וויליאמסבורג האט אויסגעזען זייער אנדערש פון וויאזוי עס זעט אויס היינט. היינט בויט מען געביידעס ווייט ארויס פון די 'היימישע' געגנטער ווייל מ'ווייט פון ערפארונג אז ביז אפאר יאר וועט שוין יענע גאנצע געגנט ווערן פאררעכנט אלס היימיש. ווען איך בין אויפגעוואקסן, האט מען זיך הערשט דעמאלטס אנגעהויבן ארויסציען פון געגנט - וואס דאס איז געווען וואס איז היינט 'אלט וויליאמסבורג'.

ווי געזאגט, בין איך אויפגעוואקסן אין וויליאמסבורג, אבער אינגאנצן ארויס פון וואו דער היימישער עולם האט זיך געדרייט. איך געדענק ווי מיר האבן געוואוינט ארומגענומען מיט גוי'אישע שכנים פון אלע זייטן. פאר מיינע עלטערן האט זייער געבאדערט ווען זיי האבן מיך געזען שמועסן מיט איינער פון די גוי'אישע



ח. גראס

אמאל פלעגט מען האבן פיל א קלענערע 'נעטווארק' פון מענטשן וואס מ'קען; די שולעס זענען נישט געווען אזוי גרויס, און אין די יארן פריער איז מען בכלל נישט געגאנגען אין שולע;



אינוועסטירונג כדי צו קענען טון גוטע שידוכים, אבער אז מ'קען קוקן דעם אמת אין פנים, האט מען צום סוף א גרינגער לעבן.

■ איר זעט אז שלום בית בדרך כלל זאל זיך האבן געטוישט מיט די יארן?

אודאי - צום גוטן און פארקערט. ס'איז נישט קיין נייעס אז די נפשות זענען היינט אסאך שוואכער ווי אמאל. קיינער כאפט אבער נישט וואספארא טובה ס'איז אין א געוויסן זין. יעדער איז מער געפיליש, מיידלעך זענען סאך ווייכער ווי אמאל און מ'זאגט אז היינטיגע בחורים זענען אויך געפילישער. אויך איז די אויפואכונג איבער וויאזוי מ'זאל רעדן איינער צום צווייטן סאך מער היינט ווי אמאל. מענטשן ווערן שנעלער דערשראקן און גייען נאך הילף אסאך שנעלער ווי אמאל.

פון דער אנדערער זייט, ווייל קינדער האבן היינט חתונה נאכדעם וואס אלעס איז ניינציג פראצענט געווען מער-ווייניגער שטרויכלונג-פריי, ווערט מען צעקראכט פון יעדן שטיינדל אין וועג. מ'קען מער נישט דערהייבן דאס וואס מ'האט דערהויבן אמאל און מ'איז סאך מער אנגעוויזן אויף די עלטערן. אמאל, ביז מ'איז אנגעקומען צו דער חתונה, איז מען שוין דורך געוויסע מצבים וואס האבן אויסגעלערנט וויאזוי צו דערהייבן שוועריקייטן. דערפאר, ווען עפעס שווער איז אונטערגעקומען, האט מען געמאכט א שווייג און זיך אליין אפגעגעבן דערמיט.

■ וואס פילט איר איז א וויכטיגער מושג וואס עלטערן זאלן פאקוסירן אריינצולייגן אין די קינדער?

איך פארשטיי נישט די שאלה. ס'איז נישט שייך צו האלטן אדער נישט האלטן פון א געוויסע זאך און ערווארטן אז ס'זאל אריינגיין אין די קינדער ווייל איך לייג עס אריין אין זיי. מ'לייגט גארנישט

פארוואס? ווייל רוב מאל, אז מ'דארף אויסארבעטן א שלעכטע מדה, ווייסט מען איבער דעם פון ווען מ'באקומט שכל. מ'האט גענוג שאנסן צו כאפן אז מ'ליידט אויף א שווערע מדה יונגערדייט. און אז מ'ארבעט נישט אויף זיך, איז פארשטענדליך אז נאך דער חתונה שפילט זיך די שלעכטע מדה דאס שלעכטע אויס. אז דו ליידסט אויף כעס, פערפעקציאניזם א.ד.ג., וועט דיר די שווערע מדה די מערסטע באדערן נאך דער חתונה. אויב ביז דעמאלטס האסטו זיך געקענט פארענטפערן אויף דייע מידות אדער אנלייגן דעם שולד דערפון אויף אנדערע, וועט דער פארשפעטיגטער חינוך קומען ווען מ'הייבט זיך אן נאכפרייען אויף שידוכים פאר די אייגענע קינדער. פלוצלונג וועסטו צוריקהערן אז דאס וואס דו האסט פארהוילן א גאנץ לעבן שפיגלט זיך אפ אין דיין הויך-שול טאכטער; פלוצלונג וועסטו צוריקהערן אז דאס וואס דו האסט געמיינט אז דו האסט זיך פארענטפערט א גאנץ לעבן קומט דיר צוריק ווייל דייע קינדער ליידן אויף דער זעלבער זאך...

א מענטש האט אסאך נגיעות, און קיינער האט נישט ליב צו אנערקענען אז ער טוט עפעס אומריכטיג. אבער ווען די זעלבע פראבלעם טרעפט זיך ביי זיינס א קינד, קומט עס פלוצלונג ארויף אויפ'ן אויבערפלאך. מענטשן האבן נישט אזא פראבלעם אז זייער קינד איז נישט פערפעקט, אבער מענטשן האבן א ריזיגע פראבלעם אויב די אומפערפעקטע נקודה איז עפעס וואס זיי ליידן אויך אויף דעם - אדער איז א דירעקטע תוצאה פון זייער שוואכקייט. ביז יעצט האט מען עס געקענט פארפאקן אויף א הויכער פאליצע אין שאפע, אבער יעצט אז מען הערט דאס אויף זיין קינד, איז עס אים אזוי שווער צו דערהייבן. עבודת המידות איז אודאי נישט בלויז אן

פונקטליך אנגעצייכנט און אויסגעפויקט און אויסגעקנאקט ווי בעל הבית'יש, תורה'דיג א.ד.ג. די משפחה איז, וועלכן קאפ-צודעק זי פלאנט צו טראגן נאך דער חתונה... גארנישט איז באהאלטן. ס'איז נישט אזויווי מ'קען אנקומען צו עפעס א פארשטופט דערפל און ארויסדערווישן דאס גוטע מיידל; אז זי איז א גוטע מיידל ווייסן שוין אלע שדכנים איבער איר, זי שטייט שוין די העכסטע אויף יעדנ'ס ליסטע, און זי איז שוין געווארן אנגעטראגן צו אלע בחורים וואס זענען די העכסטע אויף דער ליסטע. און אז א מחותן קומט צום שדכן און זאגט אז איך בין גרייט צו געבן א הויז, ווייסט דער שדכן איבער נאך צענדליגער מענטשן וואס זענען אויך גרייט צו געבן א הויז און ער זעט אויך קלאר אויף איר ליסטע אז ס'זענען דא 25 מאל אזויפיל הייזער ווי בחורים ס'איז דא פאר די מענטשן וואס ווילן געבן דעם הויז...

■ אז איר קענט איינעם עצה'ן וואס דער ריכטיגער צוגאנג צו שידוכים איז, וואס וואלט איר געזאגט?

איך וואלט געזאגט: פרגע זיך נאך אויף דיין קינד ווי מער דו קענסט. אזויווי איך באקום אסאך שידוך-רופן איבער עלטערן וואס פרגען זיך נאך אויף מיידלעך, וואלט איך געוואלט זאגן מיין מיינונג איבער דער נושא. עס זענען דא דריי שטאפלען אין א מענטש'ס לעבן ווען ער קען זיך מחנך זיין. דער ערשטער שטאפל איז ביז דער חתונה. אויב ס'איז נישט געשען ביז דעמאלטס, גייט עס געשען ביים צווייטן שטאפל, נאך דער חתונה, אויף א שווערן אופן. און אויב ס'איז נישט געשען נאך דער חתונה, וועט עס געשען אויף נאך א שווערערן וועג: ביים דריטן שטאפל - ווען מ'גייט אריין אין דער וועלט פון שידוכים פאר די קינדער.





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

איך וויל מיטטיילן א רעצעפט פון א גוטע מילכיגע broccoli soup וואס איך קאך אסאך מאל. איך האב אבער נישט קיין פונקטליכע מאסן וויפיל פון יעדן באשטאנדטייל איך לייג אריין, און ס'מאכט מן הסתם טאקע נישט קיין צו גרויסער חילוק...

- 1 bag frozen broccoli
- 2 frozen crushed garlic
- Butter/oil for sautéing
- Water
- 2 c milk (or more, if you like)
- 1-2 heaping tablespoons sour cream or cream cheese (optional)
- Salt - to taste
- Onion powder - to taste
- Cheese
- Onion and garlic croutons

In a 4-quart pot, sauté the frozen garlic and broccoli in butter/oil for a few minutes. Once the broccoli is semi-defrosted, add enough water to fill about 1/3 of the pot. Season with salt, and cook over med flame until the broccoli is soft. Add about 2 cups of milk and the sour cream/cream cheese (if using) and let cook for a few more minutes. Add onion powder and blend until smooth. Taste and adjust seasoning. Serve with croutons and cheese. Freezes very well.

עלטערן האבן מער נישט קיין חיוב מחנך צו זיין דעם קינד. אויב איך האב געהייסן מיין טאכטער טון אזוי און זי טוט אנדערש, קומט נישט אריין פאר די עלטערן איר מחנך צו זיין אויף כיבוד אב ואם. זי פאלגט נישט? ס'איז איר פראבלעם, נישט דיינס. דער זון פירט נישט אויס די מצוה? נעבעך פאר אים, אבער נישט פאר דיר - דייין מצוה האט זיך שוין געענדיגט, און יעצט איז דאס קינד אליין אחריות אויף זיינע מצוות: ברכות, חסד, און יא, אויך כיבוד אב ואם. אבער נעם עס נישט פערזענליך, דאס אלעס זענען מצוות צווישן דעם אייבערשטן און דעם קינד.

דארף וויסן אז זי איז דאס קינד'ס מאמע, און זי האט א חיוב אויסצולערנען א קינד צו דאווענען; ס'האט מיט דעם אייבערשטן - ס'האט נישט מיט א מאמע און א קינד. זי דארף ערקלערן די שיינקייט פון דאווענען און דעם חיוב דערביי, אבער דארט האט זיך עס געענדיגט. ס'איז צווישן דעם קינד און דעם רבוש"ע - און דער חיוב פון חינוך איז אויך צווישן דער מאמען און דעם רבוש"ע - אבער ס'איז נישט צווישן דער מאמען און דעם קינד. נאך דער חתונה האבן די קינדער אודאי ווייטער א חיוב מכבד צו זיין די עלטערן, אבער די

אריין. וואס א מענטש איז, דאס לערנען זיך זיינע קינדער אויס פון אים. למשל, אז א מאמע פארט יעדע דריי וואכן אויף וואקאציע, קען זי נישט ערווארטן אז אירע קינדער זאלן דאס נישט נאכטון אפילו זי וועט פרעדיגן אז עס איז נישט ריכטיג אזוי צו טון. די מאמע איז וואס זי איז. ווילסט זאגן פאר דיינע קינדער אנדערש ווי וואס דו טוסט? ס'ארבעט נישט אזוי. די שאלה איז אפשר 'וויאזוי' צו זאגן און 'וויאזוי' צו מחנך זיין, אבער אויף וואס מען זאל לייגן א דגוש. וויאזוי דו ביסט, דאס זענען דיינע קינדער.

■ וואס הייסט? א קינד וועט אלעמאל איבערטון די טעותים פון די עלטערן און מ'קען דאס נישט טוישן?

ניין, דאס איז נישט אמת, ווייל אז די עלטערן ארבעטן אויף זיך - אפילו זיי האלטן נאכנישט דארט וואו זיי ווילן אנקומען - וועט דאס קינד אויך ארבעטן אויף זיך. אונטער עלטערן וואס פאקוסירן אויף ארבעטן אויף זיך, וואקסן אויף קינדער וואס פאקוסירן אויך זיך אויסצוארבעטן; אונטער עלטערן וואס טוען געוויסע זאכן, אבער בשיטה האלטן זיי אנדערש און האלטן דאס אין איין זאגן פאר'ן קינד אבער ווייזן א פארקערטן ביישפיל - אנטשולדיגט, אבער לויט מיין מיינונג זענען כמעט נישט דא קיין אויסזיכטן פאר אזא קינד אויסצואוואקסן צופיל אנדערש ווי זיי...

נאך א זאך: כ'מיין אז מענטשן מישן אויס געפיל, חינוך און הלכה אין איין טאפ. עלטערן האבן א חיוב מחנך צו זיין די קינדער פונקט ווי ס'איז דא א חיוב צו זיין צניעות'דיג און צו היטן שבת און זיך אפצוהאלטן פון לשון הרע. דער חיוב איז נישט עפעס וואס איז א געפיל פון די עלטערן צו די קינדער, נאר ס'איז עפעס וואס די עלטערן זענען מחויב דערין, און פון דער אנדערער זייט איז דא א חיוב אויפ'ן קינד: כיבוד אב ואם. ווען א טאכטער האט נישט קיין געדולד צו דאווענען ווען ס'איז נישט דא קיין סקול, קומט נישט אריין פאר א מאמע צו שרייען, "כיבוד אב ואם! כ'האב געזאגט זאלסט דאווענען..." די מאמע



ווען א קינד גליטשט אביסל, זענען דא מענטשן וואס דערהייבן עס נישט און צוקריגן זיך מיט דעם קינד. פארוואס? ווייל דו ברענגסט מיר נישט קיין... נחת. וואס האסטו מיט'ן קינד? דו דארפסט אים מחנך זיין. ס'גייט? ס'גייט שווער? ס'האט נישט מיט דיה. וועסט באקומען שכר פאר'ן זיך אנשטרענגען פאר דער מצוה, אבער נחת איז בכלל נישט דער ציל פון חינוך.

מ'קען אסאך מאל הערן ווי מאמעס זאגן פאר די חתונה-געהאטע קינדער, "ס'איז פיי-בעק טיים! דו ווייסט וויפיל איך האב אלץ געטון פאר דיר אלס קליין קינד?" און פארקערט, פון קינדער צו עלטערן: "דו ווייסט וויפיל איך האב שוין..."

עלטערן טוען נישט פאר קינדער צו ווערן באצאלט פון די קינדער; קינדער טוען נישט פאר די עלטערן צו ווערן באצאלט פון זיי. עלטערן האבן אפשר א הנאה פון געבן פאר א קינד און ברוחניות וועט זיי דער אייבערשטער געבן שכר פאר די מצוות, אבער ס'איז זיכער נישט קיין 'געשעפט' - וויפיל טו איך פאר דיה, וויפיל טוסטו פאר מיר א.א.וו.

■ **איין שטארקן מעסעדזש וואס איר ווילט איבערגעבן פאר די ליינער?**

מ'זאל זיך אויסלערנען אז נעמען פון די עלטערן שאפט זיי דאס גרעסטע פארגעניגן. ווען א מיידל האט חתונה מיינט זי אז ווען זי נעמט פון די עלטערן איז עס זיי אן עול. למשל, ווען א מאמע זאגט, "קום אריבער פאר א מיטאג צו מיר," און זי זאגט, "ניין, ס'גוט, כ'וויל נישט זאלסט זיך אנשטרענגען, שמוציג מאכן..." וועט די מאמע בכלל נישט הנאה האבן. די הנאה איז פון געבן און ס'איז נישט אזויווי זי טראכט אז ס'איז א מוטשעניש.

■ **א גרויסן ישר כח פאר אייערע מורא'דיגע אינהאלטסרייכע געדאנקען!**

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

ביי א גוי איז עס א 'סאושעל' לימוד - כיבוד אב ואם ביי זיי איז 'אפרישיעשאן' און 'סאושעל סקילס'. אבער ביי א איד איז עס אן אנדערע מעשה אינגאנצן. ס'איז דא א חיוב פון חינוך וואס איז דעם טאטנ'ס און מאמענ'ס דאגה ווילאנג ס'איז נוגע. אויפציען א קינד איז א מצוה פונקט ווי סיי וועלכע אנדערע מצוה - ס'איז נישט קיין געפיל. ס'האט נישט מיט וואס ס'קומט זיך מיר, וואס ס'דארף זיין א.א.וו.

קינדער זענען נישט קיין אייגנטום פון די עלטערן. ווען א מענטש קויפט א פראפערטי, ארבעט ער דערויף מיט אזא חשבון; וויפיל געלט באקום איך דערפון? וויפיל לוינט זיך מיר זיך אנצושטרענגען דערפאר? און אויב גיבט מיר נישט די פראפערטי קיין הנאה, גוד ביי.

א קינד איז נישט דיין "פראפערטי". דער אייבערשטער האט דיר געגעבן דאס קינד דו זאלסט אים אויפציען און מחנך זיין. פארוואס דו האסט באקומען די קינד און פארוואס יענער האט באקומען יענע קינד? דאס איז נישט דיין דאגה. דו האסט באקומען דעם קינד אויסצופירן די מצוה פון חינוך.

"דו ווייסט וואספארא נחת מינדי מאכט פאר איר מאמען? פארוואס קען איך נישט האבן די נחת?" "אוי, איך שעם מיר! דאס גאנצע געשעפט הערט ווי דו ווייססט..." "אזוי פירט זיך מיין קינד אויף!"

ווי קומט מיינס, מיט פארשעמען, מיט נחת? דו ווילסט האבן נחת? זאג עס נישט פאר קיינעם... נחת האט נישט מיט'ן קינד. מ'קען עס אזוי שטארק זען ביי טעסטס - די גאנצע רעדע צי דאס קינד קען יא אדער נישט די טעסט, גייט מיט זיך. "אה, דו מאכסט אזעלכע נחת פאר מאמי..." ווי קומט נחת פאר מאמי ווען זי קען די טעסט? מ'קען עס אויך זייער שטארק זען שפעטער אין לעבן. מ'זעט אזויפיל עלטערן וואס צוקריגן זיך מיט די קינדער ר"ל, ווייל די קינדער זענען פראפערטיס; לויט וויפיל נחת ס'ברענגט מיר, אזויפיל לוינט זיך צו אינוועסטירן אין דעם קשר.

אודאי, דו האסט א נגיעה, דו ווילסט עפעס באקומען פון דעם אז זי פירט אויס די מצוה פון כיבוד אם. אבער נאך דער חתונה איז מער נישט דא קיין חיוב פון דיין זייט איר אויסצולערנען קיין איין מצוה. און פאר דער חתונה, ווען ס'איז יא נוגע? יעדער וויל אז א קינד זאל פאלגן - אבער מ'פארגעסט וואס די מצוה פון פאלגן איז. ס'איז נאך א מצוה וואס דו דארפסט אויסלערנען דאס קינד - נישט מער און נישט ווייניגער ווי דעם אז איר קלייד דארף צודעקן איר קני.

איך געדענק ווען מיי זון האט געמאכט א 'חדר' צווישן די שכנים און ער האט נישט געוואלט רופן איין אינגל. ווען כ'האב אויסגעפונען, האב איך אים ערקלערט ווי פארשעמט דאס אינגל וועט זיין אויב ער געפינט אויס אז ער האט אים נישט גערופן א.א.וו. און ווען ער האט זיך אפגערעדט אז ער וויל נאך אלץ נישט, האב איך אים געזאגט: גיי פרעג דעם אייבערשטן וואס צו טון... ס'האט מער נישט מיט מיר, ס'איז נישט מיין דאגה. איך האב שוין געטון מייין חלק; יעצט איז דאס אין דעם קינד'ס הענט וויאזוי צו האנדלען מיט זיינע נסיונות. די מצוה פון פאלגן קומט דא רוב מאל נישט אריין. אלעמאל דארף מען האלטן אין קאפ: וואס איז מייין חיוב? וואס איז דעם קינד'ס חיוב? כ'זאג נישט, דא אין שולע למשל, איז מיר גרינגער צו קוקן אויף מצוות חינוך מיט א מער אביעקטיוון בליק. אבער עלטערן דארפן אויך ארבעטן אויף זיך עס אזוי אנצוקוקן.

עלטערן זענען זייער פארנומען מיט וויפיל די קינדער טוען פאר זיי, און די קינדער פון דער אנדערער זייט זענען אויך פארנומען מיט וויפיל די עלטערן טוען פאר זיי. ס'דארף זיין פונקט פארקערט. אלע אידן דארפן טון אלע מצוות. עלטערן דארפן מחנך זיין - און גראדע האט די מצוה אן expiration דאטום - און קינדער דארפן מכבד זיין די עלטערן. פינטל. ס'איז צוויי עקסטערע זאכן.

כ'מיי אז דאס איז דער יסודות'דיגער חילוק פון א אידישער חינוך און להבדיל א גוי'אישער חינוך.



א הומאריסטישער און
רעאליסטישער בליק אויף
אונזער ווירטשאפט

הענסטא

פ. זילבער

מיט זאפטגיגע קאלירפולע פרוכט באצירט, די שארפע פרישע ריח, מה רבו מעשיך השם, עס וויל זיך שוין מאכן די ברכה ברוך אתה השם, שהחיינו, העץ, האדמה, אלע מינע, די באקאנטע פרוכט, די exototic, די שבעת המינים, פארשידנארטיגע פרוכטיגע ארטס און קרעפטס די קליינע האבן געמאכט, זיי מאכן פאר א הויפט טייל פון טיש מען נעמט אודאי אין אכט, ס'איז דא וואס מאכן פרוכט סאלאטן, פרוכט דשעלי, אייסעס ס'זאל זיין בא'טעמ'ט, טייל שטעכן אריין געקעסטלטע פרוכטלעך אויף שטעקענעס צו מאכן אינטערעסאנט, אנדערע וועלן צעלאזן טשאקאלאד די פירות צו טינקען דערינען, די קלענערע קינדער טוט דאס זיכער געווינען, עס איז א נחת צו זען די רעאקציעס ווען מען טוט אין אן אומבאקאנטע פרי ביסן אריין, די אומגערישטע זיסקייט, זויערקייט, צי ס'איז texture, צי פון וואס ס'זאל נישט זיין, צווישן מיר און דיר קען דאס פאר פיל מענטשן באדייטן, צי זיין פון די געציילטע מאל וואס זיי עסן פרוכט בכלל, קיימאל טוען זיי עס נישט אין אנדערע צייטן, יעדע איינציגסטע פרי מיט איר אייגנארטיגע חן, איז א פראדוקט, אן אוצר פונעם מייסטער ארטיסט אליין, ווען מען טוט דאס אין מויל נעמען, דעם בשבילי נברא עולם טוט יעדער אנערקענען, לאמיר אפרעכטן די סעודת חמשה עשר מיט א גוטע אפעטיט און די עיקר נישט פארגעסן, ארויסנעמען דערפון די מערסטע וואס מען קען ווייל עס ליגט פיל מער אונטער די עסן.

ט"ו בשבט - א טאג פול מיט באדייט, ראש השנה פאר די ביימער, אפרעכטן א געהויבענע סעודה מיט די שבעת המינים און פיל נאך גיימיר, א פראכטפולע טיש וועט געדעקט ווערן לכבוד דעם יו"ט חמשה עשר, וואו די הויפט-באקרוינטע מאכל וועט נישט זיין די בשר, אילן במה אברכך פירותיך מתוקים, פון טיפן הארצן מיר טוען בעטן, נאר גוטע זיסע פירות זאלסטו אונז געבן, אויף א גוטע אתרוג האבן מיר אינזין אודאי, ווי אויך זוכה זיין צו ערליכע וואוילע קינדער, אונזער הייליגע אויפגאבע, די געשעפטן און גראסעריס אלע גרייט מיט די נויטיגע פראדוקטן אין ריזיגע אויסוואלן, פרישע און געטרונקטע פרוכט, ענדלאזע עלעגאנטע platters וואס לאזן זיך נישט ציילן, די געשיקטע "אידענע", אלע איינגעקויפטע פראדוקטן נעמט צונויף, צומאל דער מאן און קינדער דעם ארבל שארן אויך ארויף, ווילאנג עס פאדערט נישט קיין טעפ קענען זיי גערן צולייגן א הילפבארע האנט, הערליך אויפשניידן די פירות, קונצלעך אויסשטעלן, ארויסווייזן זייער טאלאנט, די רייכע אתרוג קאמפאט מלא טעם, גיסט מען אין א קליינע עלעגאנטע שיסל איידל אריין, מען דארף דאס אביסל קארגן, נישטא צופיל טוט זיך דערקענען, נאכ'ן וויינקן אלע 5 אתרוגים איז נאר געבליבן 2 דערפון אין מויל צו נעמען, זעט אויס פאר'ן קומענדיגן יאר וועט מען מוזן מאכן א פלאן פון פריש, וויאזוי זיי ריכטיג צו וויינקן, עס זאל זיין בשפע אתרוג קאמפאט ביים טיש, די טיש נישט צום דערקענען, קעניגליך עס שפירט,

פרותינו unBelievabley מתוקים

א ווארימע טיי, א ווייעכער טייטל...
ס'מתוק מרבש!



1

"קרעניעל סעקרעל" טעראפיע

שווער געארבעט דאס צו געווינען, ענליך צו קייראפראקטערס.

אייער פון זיינע ערשטע תלמידים, דה. וויליאם גארנער סאטהערלאנד, האט זיך פארטיפט מערסטנס אין דעם skull, דאס איז דער קאפ-ביין, ווי אזוי צו עפענען שטערונגען און בלאקירונגען אין קאפ. דאס איז נאכדעם באקאנט געווארן אלס באזונדערער פאך: קרעניעל אסטעאפאטיע. דער אפטייטש פון קרעניעל איז 'קאפ'.

אייער פון זיינע תלמידים, דזשאן אפלעזשער, האט אמאל - בערך אין יאר 970' למספרם - געדינט אלס געהילף ביי אן אפעראציע צו באזייטיגן א געוויקס פון דעם spinal cord, דער יסוד פון דעם נערוו סיסטעם, וואס געפינט זיך אינעם רוקן-ביין. זיין ארבעט איז געווען אנצוהאלטן דעם קארד, אז עס זאל זיך נישט רירן בשעת דער כירורג ארבעט דערויף. בשעת'ן עס אנכאפן, האט ער אויפגעפאסט א ריטמישע באוועגונג, ווי ארויף און אראפ, פון אינעווייניג.

ער האט זיך אריינגעלייגט טיפער אויסצופארשן וואס דאס איז, און ער האט ערפונדן דאס וואס איז באקאנט היינט אלס 'דער דריטער ריטעם'. דער ערשטער ריטעם איז דאס הארץ, וואס קלאפט כסדר, פאראורזאכנדיג א פולס - א ריטמישער פלוס פון בלוט וואס צירקולירט ארום דעם גאנצן קערפער; דאס צווייטע איז דער אטעם, וואס שפירט זיך אויך ווי א ריטמישע ארויף און אראפ אין דעם שטח פון דעם ברוסטקאסטן. אפלעזשער האט ערקלערט אז עס איז דא אין דעם מענטשליכן קערפער א דריטער ריטעם, וואס קומט פון א פליסיגקייט גערופן Cerebrospinal Fluid, וואס ווערט פראדוצירט אין מח און צירקולירט ארום דעם מח און דעם רוקנביין. דער פליכט פון דער פליסיגקייט איז אריבערצופירן נערוגן און פטור ווערן פון שמוץ

צוברענגענדיג זייער פריצייטיגן טויט. ער האט אינאכט גענומען אז אין די ארומיגע קלענערע שטעטלעך וואס האבן געהאט ווייניגער מעגליכקייטן און האבן נישט געווען קיין מעדיצינען צום באנוץ, זענען די באטרעפנע פון דער מגיפה געבליבן ביים לעבן.

אנדערע האט דאס נישט פארשוויגן. ער האט שטודירט די טעמע און איז אויפגעקומען מיט אן אייגנארטיגער שיטה, וואס איז באקאנט ביז היינט אלס "אסטעאפאטיע". די הויפט טעאריע דערפון איז געווען, אז דער קערפער פארמאגט אין זיך די נויטיגע מיטלען זיך אליין צו היילן; דרויסנדיגע אינטערווענץ קען זיין מער שעדליך ווי הילפבאר, און דארף מינימיזירט ווערן צו דאס ווייניגסטע שייך. ווען עס פעלט יא אויס אז א דרויסנדיגער זאל זיך אריינמישן אין דעם קערפערליכן סיסטעם, דארף עס זיין אויף אן אופן פון ארויסהעלפן דעם גוף, דורכ'ן אוועקנעמען שטערונגען וואס בלאקירן דעם נאטירליכן סיסטעם, ענדערש ווי געבן מעדיצינען וואס זאלן טוישן און ארומפאטשקען מיט'ן גוף כדי אים צו היילן.

ער האט אויפגעשטעלט א שולע וואו ער האט אויסגעלערנט זיין שיטה. די שולע, אין מיזורי, שטייט נאך היינט-צוטאגס, ווען אסטעאפאטיע איז א לעגאל-אנערקענטע שיטה. (כאטש אין אנפאנג איז עס נישט געווען. אסטעאפאטן האבן

ין א קליין שטעטל אין מיזורי, אמעריקע, האט געוואוינט א יונגער דאקטאר מיט'ן נאמען אנדערע טעילאר סטיל. עס איז דאן געווען די צייט פון דעם אמעריקאנער ברידער קריג, און אלס רעכטדענקנדער אמעריקאנער בירגער, האט אנדערע זיך אנגעגעבן צו דינען אין מיליטע, וואו מען האט אים צוגעטיילט צו דינען אלס מיליטערישער דאקטאר. פראקטיצירנדיג אינעם מיליטער האט ער זיך אנגעקליבן מיט ערפארונג, און איז אהיימגעקומען מיט גענוג קענטעניסן צו קענען דינען אלס כירורג.

צוריקקומענדיג צו זיין היימשטעטל נאך דעם לאנגן שווערן קריג, האט אים אבער אפגעווארט א ביטערע טראגעדיע. ער איז אויפגענומען געווארן מיט דער בשורה אז דריי פון זיינע קינדער זענען געווען קרבנות צו אן עפידעמיע פון meningitis, וואס האט געהאט אויסגעבראכן אין שטאט.

אלס דאקטאר האט ער זיך אינטערעסירט אביסל טיפער איבער וואס עס איז פארגעקומען אין זיין אפוועזנהייט, און ער איז אנגעקומען צו דער מסקנא אז די קינדער זענען נישט געשטארבן פון meningitis זעלבסט, נאר פון די מעדיצינען מיט וואס מען האט זיי באהאנדלט. די מעדיצינען האבן פארמאגט אין זיך שעדליכע מאטעריאלן, וואס דאס האט געשאדט פאר די קראנקע,



פון מיין עקספערטיז

אן ערפארענער מלמד דערציילט:

איך האב געהאט איין תלמיד וואס האט זיך שטארק געמוטשעט מיט עברי און בכלל מיט'ן פארשטיין און מיטהאלטן וואס מען לערנט אין קלאס. דער טאטע האט מיר געבעטן צו צולערנען מיט אים פריוואט. דאס וואלט געהאלפן אז דאס קינד זאל מאמענטאל נישט ארויספאלן, אבער וואלט נישט געברענגט קיין אמת'ע פארבעסערונג. וואס מען האט צוגעלערנט מיט אים האט ער פארשטאנען, ער האט אבער נאך אלץ נישט אויפגעכאפט וואס מען לערנט אין קלאס. איך האב געקענט עס איבערלערנען מיט אים, אבער ער וואלט יעדע יאר געדארפט א צולערנער כדי צו קענען מיטהאלטן די לימודים.

ביי איין געוויסע תקופה האב איך פלוצלונג געזען אז דער אינגל'ס מח האט זיך ווי געעפנט! ער האט אנגעהויבן פארשטיין! איך האב ווייטער געלערנט עברי מיט אים, און איך האב אנגעהויבן זען ווי דאס געלערנטע גייט אריין אין אים. ער כאפט אויף, און ווערט בעסער. ער איז אויפ'ן וועג זיך מיטצוכאפן מיט די כחה, און קענען ווייטער שטייגן.

רעדנדיג צום טאטן, האט ער מיר דערציילט אז ער האט לעצטנס פרובירט קרעניעל פאר דעם קינד. זעענדיג אזעלכע באדייטנדע רעזולטאטן אין אזא קורצע צייט, דורך א לייכטע באהאנדלונג, אן קיין זייטן-ווירקונגען, האב איך זיך אביסל מער נאכגעפרעגט, און עס רעקאמענדירט פאר נאך עלטערן וואס האבן זיך געמוטשעט מיט זייערע קינדער. איך האב ברוך השם געזען גרויסע הצלחות.

זעענדיג עס פונדערנאנט, און פון די אנדערע זייט די צאל קינדער וואס מוטשען זיך ליידער, האב איך זיך צוגעלערנט דעם מעטאד, און איך נוץ עס אפט ווען עס פעלט אויס פאר א קינד, צופרידן צו קענען ארויסהעלפן אידישע קינדער מיט דעם וואונדערבארן מעטאד וואס דער אויבערשטער האט מיט זיין חסד אנטפלעקט צו אונזער דור.

און אומגעוואונטשענע מאטעריאלן פון די ערטער. אפגעזשער האט ערקלערט אז ווען די פליסיגקייט פליסט ארויס פון אונטער דעם קאפ-ביין צום רוקן, דארף זיך דער קאפ-ביין אביסל עפענען, עס ארויסצולאזן. דער קאפ-ביין איז א הארטער ביין, אבער עס פארמאגט די מעגליכקייט אינעם אונטערשטן טייל זיך לייכט צו צושפרייטן, ארויסצולאזן די פליסיגקייט. דער פלוס, גערופן דער קרעניאסעקרעל ריטעם, איז א קריטישע פונקציע אין דעם מענטשליכן קערפער וואס האט א השפעה אויף דעם גאנצן קערפער, און בעיקר אויפ'ן מח.

דער קרעניאסעקרעל ריטעם פארט אויף א רעגלמעסיגער שטייגער, צווישן זעקס און צוועלף מאל א מינוט. יעדעס מאל עפנט זיך דער קאפ-ביין א טראפ, ארויסלאזנדיג די cerebrospinal פליסיגקייט צום רוקן.

עס קען אבער פאסירן אז דער סיסטעם ווערט געשטערט, עס ווערט בלאקירט צוליב פארשידענע אורזאכן, וואס ברענגען צו אז דער ריטמישער פלוס זאל נישט קענען אנגיין געהעריג ווי עס דארף צו זיין, אויסקלאפנדיג אין פארשידענע פראבלעמען אינעם גאנצן קערפער.

דער אפעקט פון דעם סיסטעם דערגרייכט דעם גאנצן קערפער דורך דער fascia. דאס איז א וויכער ווייסער מאטעריאל וואס נעמט ארום די גלידער, נערוון, אדערן, מוסקלען, און אינאמת'ן - אלעס וואס געפינט זיך אין דעם אינערליכן טייל פון קערפער. דער מאטעריאל האט פארשידענע פליכטן, ווי צוזאמהאלטן מוסקלען בשעת זיי באוועגן זיך אז זיי זאלן זיך נישט ארויסרוקן פון פלאץ, און אפטיילן צווישן גלידער אז זיי זאלן זיך נישט אריינרייבן אדער פארהאנקערן איינער אינעם צווייטן.

די fascia איז פייכט און בויגזאם, לאזנדיג זיך פארעמען, איינציען און אויסציען לויט'ן געברויך. עס קען אבער פאסירן אז איר ווייכקייט און בויגזאמקייט ווערט געשטערט. דאס קען פאסירן דורך פיזישע וואונדן אדער איבערשטרענגונג, אדער דורך גייסטישע שוועריקייטן, סטרעס אדער טראומא. אזעלכע גורמים קענען פאראורזאכן די fascia צו ווערן פארטרונקט אדער פארהארטעוועט אויף געוויסע פלעצער, וואס קען גורם זיין פארשידענע פראבלעמען און סימפטאמען.

געבויט אויף דעם, איז דא אפגעזשער אויפגעקומען מיט דער שיטה פון קרעניעל סעקרעל טעראפיע, אדער קרעניאסעקרעל טעראפיע, ווי עס ווערט אפט אנגערופן. קרעניעל באצט זיך צו דעם קאפ, און סעקראם איז דער אונטערשטער חלק פון דעם רוקנביין. די עיקר פונקציע פון דער סארט טעראפיע איז אויסצוגראדן און פאררעכטן דעם ריטעם פון דער פליסיגקייט וואס צירקולירט פון דעם קאפ צום רוקנביין.





אין מערסטנס פעלער פאדערט צווישן דריי און צען סעסיעס צו דערגרייכן די געוואונטשענע רעזולטאטן. קרעניעל ווערט באנוצט פאר פארשידענע צושטאנדן, אבער אירע בענעפיטן קענען דערגרייכן ווייטער ווי דעם ספעציפישן צושטאנד פארוואס דער קליענט קומט, וויבאלד עס עפנט אויף דעם נאטירליכן קערפערליכן סיסטעם, וואס איז באמת איין גרויסע קאמפליצירטע נעץ פון פונקציעס וואס זענען פארבינדן אינס מיט'ן צווייטן.

טיילמאל קען מען שפירן נאך א סעסיע לייכטע זייטן-ווינקעלען, ווי אביסל שווינדלונג, שוואכקייט, אדער לייכטע אומבאקוועמליכקייט אין די ערטער וואו מען האט געארבעט אויף, אבער די סימפטאמען וועפן שנעל אויס און זענען נישט שעדליך. זיי קומען אפטמאל אלס אויסדריק פון אן אינערליכער אויפלעזונג פון א דרוק אדער פראבלעם, וואס איז ביז דאן געווען פארהאקט ערגעץ אינעווייניג, און איז יעצט ארויסגעלאזט געווארן אין דעם קערפער. אויב דאס איז די זאך, דאן וועט עס דער קערפער גאנץ שנעל מסדר זיין מיט די מיטלען וואס דער באשעפער האט אריינגעגעבן אין דעם מענטשליכן גוף, זיך צו היילן און רייניגן פון שעדליכע סובסטאנצן, וויבאלד עס איז מער נישט פארשלאסן אדער פארהארטעוועט, אויף איין פלאץ.

עס איז רעקאמענדירט צו טרינקען אסאך וואסער אין דעם טאג פון א סעסיע, כדי צו העלפן דעם קערפער זיך היילן, און צו העלפן ארויסוואשן די שעדליכע באשטאנדטיילן וואס זענען געווארן באפרייט פון די ערטער וואו זיי זענען געווען איינגעשלאסן בשעת דער סעסיע, און ווערן אויסגערייניגט דורכ'ן גוף.

אין אלגעמיין איז קרעניעל א לייכטע, געשמאקע באהאנדלונג דורכצוגיין. ווען א מעדיצינישע באהאנדלונג וואלט געשפירט אזוי, וואלט גיין צום דאקטאר געווען א פארברענג. **k**

טיילמאל קען מען שפירן נאך א סעסיע לייכטע זייטן-ווינקעלען, ווי אביסל שווינדלונג, שוואכקייט, אדער לייכטע אומבאקוועמליכקייט אין די ערטער וואו מען האט געארבעט אויף, אבער די סימפטאמען וועפן שנעל אויס און זענען נישט שעדלי



ספעציעלן טישל, אויפ'ן רוקן. דער פאציענט דארף זיין אין א רואיגען מצב. דער צימער וועט אפטמאל זיין אביסל טונקל, און רואיגע מוזיק קען צוגעבן צו פארביצירן א פאסיגער אטמאספער. דער טעראפיסט וועט געווענליך אנהויבן ביים קאפ, אונטערלייגנדיג זיינע פינגער אונטער'ן מענטש'ס האלז, טאפנדיג דעם פלאץ צווישן דעם קאפ און האלז, צו שפירן דעם קרעניאסעקרעל ריטעם. די סעסיע באשטייט פון לייכט אנהאלטן געוויסע פלעצער אויף דעם קערפער פון דעם פאציענט, ביים קאפ און אנדערע ערטער. דער טעראפיסט וועט אנהאלטן זיינע פינגער פאר א וויילע אויף יעדן פלאץ באזונדער, פאררעכטנדיג און פארבעסערנדיג לויטן געברויך. דערנאך קען עס ענטהאלטן נאך ענליכע פראצעדורן פון אנדערן, לייכט גלעטן, אדער אריבערפירן די פינגער אויף עטליכע פלעצער.

די סעסיעס זענען געווענליך אנגענעם און רואיג. דער פאציענט קען שפירן נאכגעלאזט, כמעט אריינפאלנדיג אין א שלאף בשעת מעשה, פון דעם טיפן, רואיגן מצב אין וואס מען גייט אריין. מען קען שפירן א באלדיגע פארבעסערונג אין די סימפטאמען, אדער אן אלגעמייע בעסערע געפיל, גלייך נאך דער סעסיע.

די טעראפיע נעמט אויך אריין, צו ארבעטן מיט דער fascia, איר צוריקצושטעלן אויפן ריכטיגן ארט. אזוי אויך עטליכע ביינער און אנדערע גלידער וואס זענען, געבויט אויף דער טעאריע, וויכטיג צו זיין אויפן ריכטיגן פלאץ, נישט צו לויז און נישט צו ענג וואס ווען זיי זענען נישט גוט מסודר, קענען זיי שאפן פראבלעמען. דאס שטימט פערפעקט מיט דער טעאריע פון אסטעאפאטיע, אז דער גוף האט די כוחות אין זיך, זיך אליין צו היילן, און די ארבעט פון א דרויסנדיגער דארף זיין, נאר אוועקצונעמען די שטערונגען וואס לאזן נישט דעם גוף פונקציאנירן מיט דעם וואונדערליכן סיסטעם וואס דער באשעפער האט אריינגעלייגט אין אים.

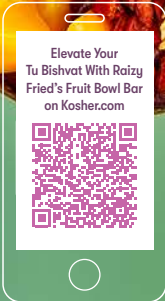
וואס איז קרעניעל?

ווי ערקלערט איז קרעניעל, ווי מען רופט עס צווישן דעם היימישן עולם, בעיקר געאייגנט אויסצוגראדן און פארבעסערן דעם פלוס פון דעם קרעניאסעקרעל ריטעם. עס באשטייט פון סעסיעס מיט א קרעניעל טעראפיסט, וואס ארבעט דורכ'ן לייכט אנרירן דעם פאציענט. דער פאציענט לייגט זיך געווענליך אראפ אויף א



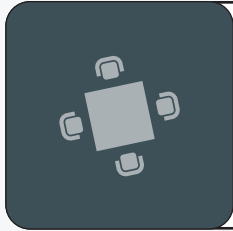
פירותינו מתוקים

Premium fruits, frozen at peak ripeness for fresh, vibrant flavor in every scoop. Blend into a creamy base or top off a colorful bowl— delicious nutrient-packed smoothies start here. Fresh-picked. Flash Frozen. Perfectly Blended. You better *Beleaves* it!



Elevate Your Tu Bishvat With Raizy Fried's Fruit Bowl Bar on Koshert.com

בהשגחת הבד"ץ
ירושלים
היצרנית הראשונה



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

אין אפיס

קאסטומער סערוויס (1)

מאכן דעם קאסטומער פילן ווי מען הערט אים אויס. צום ביישפיל, "זיכער, איך וועל זיך פרייען אייך צו ארויסהעלפן מיט דעם." דערמיט ברענגט איר ארויס אז איר הערט וואס דער קאסטומער זאגט. 2. פרעגט א שאלה. איר נעמט איבער דעם רעדל פון דא און ווייטער דורכ'ן בעטן מער אינפארמאציע. "וואס קען איך אייך ארויסהעלפן?" "וואס איז אייער ארדער נומער?" דערמיט ווייזט איר פאר'ן קאסטומער אז איר זענט גרייט אים ארויסצוהעלפן. ביידיע פון די אויבנדערמאנטע חלקים זענען גאר וויכטיג צו מאכן דעם קאסטומער שפירן באקוועם און אז אייער איז דא זיי צו העלפן.

ענדיגן דעם רוף

- עס זענען דא פיר זאכן צו געדענקען ווען מען ענדיגט א שמועס מיט א קאסטומער.
1. מאכט א קורצע סך הכל פון די שמועס מיט'ן ארויסברענגען ווי אזוי דער קאסטומער וועט ווערן ארויסגעהאלפן.
 2. אפפערט נאך הילף. פרעגט איבער נאכאמאל אויב עס איז דא סיי וועלכע אנדערע זאך מיט וואס איר קענט צופרידנסטעלן דעם קאסטומער.
 3. פארענדיגט דעם שמועס מיט א שיינע אויספיר זאץ. צום ביישפיל, "יישר כח פאר'ן רופן. הצלחה."
 4. לייגט אראפ דעם טעלעפאון לעצט. צומאל, ווען מען רעדט מיט קאמפעניס, וועט דער ארבעטער אראפלייגן נאך פאר דער רופער האט א געלעגנהייט צו זאגן ישר כח אדער פרעגן נאך א לעצטע שאלה. א געטרייע און פראפעסיאנאלע ארבעטער וועט דאס פארמיידן פאר יעדן פרייז. ^k

ין די פארגאנגענע ארטיקלען האבן מיר גערעדט וועגן די וויכטיגקייט פון פראפעסיאנאלע קאמוניקאציע. אין די קומענדיגע פאר וואכן וועלן מיר לייגן א דגוש אויף קאמוניקאציע ווען עס קומט צו א פרוי וואס איז אין די קאסטומער סערוויס פאזיציע, דאס מיינט זי האנדלט מיט קליענטן, הייבט אויף טעלעפאונען, א.ד.ג. ווען א מענטש רופט אריין צו א קאמפעני, וועט די פרוי וואס איז געשטעלט אויף די פאזיציע פון אויפהייבן די טעלעפאון זיין די ערשטע מענטש צו וועמען דער פאטענציאלער קאסטומער וועט רעדן. דאס מיינט אז די וועג ווי אזוי די פרוי וועט רעדן וועט געבן פאר'ן רופער דער געפיל פון וואס די קאמפעני שטעלט פאר, וועלכע סארט סערוויס זיי געבן, און די אטמאספער פון די ביזנעס. זי האט די געלעגנהייט צו מאכן דעם ערשטן רושם אויפ'ן רופער, און ווי מיר ווייסן איז די ערשטע רושם דאס וואס פארבלייבט אין זכרון. עס איז נישט אזוי גרינג צו טוישן די רעפוטאציע איינמאל דער רופער האט שוין באקומען דעם געפיל פון וואס די קאמפעני איז.

אויפהייבן דעם טעלעפאון

- ווען איר הייבט אויף דעם טעלעפאון דארפט איר זיך הערן וואכזאם און דאהי; נישט פארשלאפן. עס דארף זיך הערן פון אייך א גרייטקייט ארויסצוהעלפן מיט וואס איר קענט. די ערשטע זאך ביים אויפהייבן דארף זיין א באגריסונג פאר'ן קאסטומער, און א ישר כח פאר'ן רופן. דערנאך קענט איר אידענטיפיצירן דעם קאמפעני אדער דעם דעפארטמענט וואו איר זענט. "יישר כח פאר'ן רופן _____..." דערנאך וועט איר אויסהערן וואס דער קאסטומער האט צו זאגן, און נאר נאכדעם איבערנעמען ווייטער דעם שמועס.
1. עס איז וויכטיג צו האבן eye contact דורכ'ן רעדן - דאס הייסט צו



ישראל יעקב זילבערשטיין

• פאר אלע אייערע personal טעקס-ריטורן געבוריין (original filing/amendment, IRS correspondence, etc)

• צו עפענען א corporation אדער LLC

פערזענליך און פארלעסליך!

פארבינדט אייך מיט'ן עקספערט אויף: 845.288.3933 אדער: jacob@accurexny.com

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
KIMPUTORIN 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

פייע שפיל פון אהרן

קאפיטל 19

אין קורצן פון פריער: זעליג געפינט זיך אין אפיס ווען מ'איז רופט אים אריין אז ער זאל שוין קומען צום שפיטאל ווייל דאקטאר וויטמאן וויל מיט זיי רעדן איבער די ווייטערדיגע אפעראציעס. ווען מ'איז זיצט און ווארט אויף איר מאן, זעצט זיך אראפ א פרוי נעבן איר און באנעבעכט דעם פאקט אז מען האט געדארפט נעמען בלוט פון איר קינד צו זען אויב מען קען מאכן זיין ברית. מ'איז נעמט עס אן אלס איינטריט-קארטל צוריק צו דער שטייגעריכער וועלט, וואו נעמען בלוט איז פון די 'גרויסע' פראבלעמען.

דער דאקטאר גייט נאכאמאל איבער ליבי'ס דיאגנאז, און רעכנט אויס אלע אויסוואלן פאר אפעראציעס, זאגנדיג אז יעצט דארפן טאטע-מאמע באשליסן וועלכן מהלך צו נעמען, ווען עס זענען אויך דא א רייע פון גוטע שפיטעלער און דאקטוירים צו באשליסן.

שלאפן.
סימ'ס פוסטריט האבן זיך געהערט אויף די טרעפ.
"מאמזי?! דאס איינע ווארט האט געשפילט א ים פון בענקשאפט און צעמישעניש.
מ'איז האט אויפגעהויבן אירע אויגן צו איר סימ'ן מיט א שמייכל וואס האט געענדלט צו א גרימאסע.
סימ' איז געשטאנען אויבן אויף די טרעפ ווען אירע אויגן זענען ארומגעפארן איבער דער גאנצער דראמע, ווען קיין דעטאל באהאלט זיך נישט פון די אנגעשפיצטע צענערלינג.
זי איז אראפגעלאפן די טרעפ און זיך געשטעלט פאר מ'אלי. "מאמזי איז געווען אין שפיטאל?" האט זי צוגערופן אויף דער האר.
עס האט נישט געהאט קיין זין צו לייקענען, און מ'אלי האט שוואך צוגעשאקלט מיטן קאפ.
"טאטי האט מיר נישט געוואלט זאגן וואו דו ביסט," האט סימ' געלייגט א האנט אויף איר הארץ, "אבער איך בין געווען אזוי באזארגט."

ריק האט געשטופט זיין פוס פאראויס צו עפענען די טיר און אריינגעשלעפט אינעווייניג אין הויז צוויי פולע הענט מיט פעקלעך און זעקלעך פון אלע מאסן און סארטן. דריי טעג זיין אין שפיטאל האט צאמגעקליבן א שיינן ביסל פארמעגן אהיימצוברענגען.
נעסלי האט געשטופט ליבי'ס וועגעלע צו דעם זייטיגן אריינגאנג און ארויף מיטן עלעוועיטאר, און מ'אלי האט אריינגעשלעפט איר זעקל אפגעמוטשעטע ביינער, צוזאמען מיט אירע שוואכע כוחות.
א פרישער גערוך פון א ריינער שטוב האט געמאכט מ'אלי פארמאכן אירע אויגן. 'אך, ווי גוט איז צו זיין אינדערהיים.'
"היי, מיס," איז קריסעלדא ארויסשפאצירט פון קיך מיט א שיסל זייף-וואסער און שמאטעס.
מ'אלי האט זיך אנגעלאנט ביי די טרעפ, זיך אנגעהאלטן מיט אירע לעצטן ביסל כח, און געווארפן די אנווייזונגען צום שטאב. "עריק, טראג ארויף די זעקלעך צום וואש-צימער; ליבי'ן דארף מען אפבאדן פריש און זי קען גיין



וועל איך עס קענען באווייזן? צי וועל איך קענען מאכן די ריכטיגע באשלוסן ווען עס קומט צו ליב'ס באהאנדלונגען? וועל איך טרעפן מיינע עקסטערע כוחות דורכצושטופן די שווערע צייט?

כאטש וואס מאל איז געווען איבערגעמידעט, האט זי זיך נאך לאנג געדרייט אין בעט, ווען דער שלאף איז איר נישט געקומען באפרייען פון אירע דאגות. עס איז אייגנטליך געווען דאס ערשטע מאל וואס די צוקונפט ברענגט איר אנגסט און צעמישעניש.

K

"פארוואס איז די טיר געווען פארשפארט?"
 פארוואס? איינער ווייסט פארוואס?
 "יעצט איז מין רייע צו זיין דא, און איך קלאפ שוין איבער פינג מינוט."
 קלאפט שוין מער פון פינג מינוט...
 חוי שעהנפעלד האט קיינמאל נישט געפילט אזא ווידערווילן צו זען איר שוועגערין וואס איז געשטאנען ביי איר טיר.
 מלכי האט שווער געאטעמט און אריינגעשטופט איר וועגעלע, ווען איר שלומי עסט א סנעק מיט אפעטיט.
 "איך האב געמיינט אז איך וועל עס שוין נישט מאכן. איך קום יעצט פונעם דאקטאר," ווארפט מלכי אראפ איר מאנטל אויף דעם ערשטן בענקל וואס זי גייט פארביי, "מיין שלומי האט שוין צוויי טעג פיבער, און איך האב פאר דעם געדארפט גרייט מאכן דאס גאנצע נאכטמאל, אז ווען מיינע קינדער קומען אהיים זאל מין מאן זיי קענען סערווירן."
 חוי איז געשטאנען הינטער מלכי און פרובירט צו דערשטיקן דעם וואלקאן וואס האלט ביים ארויפקומען. 'דער עיקר איז אז דיין שוויגער ווערט בעסער און בעסער, וואס מאכסטו אן עסק פון אזעלכע קלייניקייטן?'
 פארוואס טאקע?
 "מאמי? ווי אזוי פילסטו?" איז מלכי אריינגעגאנגען אין דעם פאדערשטן צימער, וואס איז אמאל - קוים אפאר טעג צוריק - געווען עקיבא'ס ספרים שטוב, און איז פארוואנדלט געווארן צו א קליינעם שפיטאל.
 חוי איז צוריק אריין אין קאך און ארויסגענומען א ברעטל פון שענקל און ארויפגעלייגט דערויף די גרינצייג פאר א פרישער גרינצייג זופ, אזא נארהאפטיגע וואס וועט קרעפטן איר שוויגער, וואס נאך אזא לאנגע און שווערע קרענק קען זי ניצן יעדעס ביסל נערונג.

"דארפט נישט." מאל איז געווען מסופק אויב איר קול פארציילט נישט פונקט דאס פארקערטע. "עס וועט זיין גוט."
 "עס וועט זיין גוט," האט סימי איבערגעזאגט דעם לעצטן זאך ווי א ווידער-קול, און דערנאך געפרעגט אזוי בדרך אגב, "עס וועט זיין גוט, אדער עס איז שוין גוט?"
 מאל האט געשמייכלט צו איר טאכטער, וואס איז איר אונטערגעוואקסן צו א פולקאמער 'דעטעקטיוו'. "אלעס איז גוט, און אלעס וועט זיין גוט."
 "עס איז געווען זייער שטיל דא," האט סימי געלאזט וויסן, ווען דאס בענקעניש שפראצט צווישן די שורות.
 "וואו איז בנימין?" האט מאל געפרעגט, נאך שטייענדיג אנגעלאנט ביי די טרעפ.
 "ער שלאפט שוין. ער האט נישט געוואוסט אז מאמי קומט שוין אהיים היינט נאכט." סימי האט זיך געגעבן א שנעלן דריי ארום, "ליבי?! וואו איז ליבי?"
 "איך מיין אז זי איז שוין אין איר צימער," האט מאל געזאגט בשעת זי שלעפט זיך ארויף די טרעפ.
 "איך מוז איר זען," האט ביי סימי געגלאנצט די אויגן. "זי איז שוין געוואקסן אין די פאר טעג?"
 'איי סימי,' האט מאל געדארפט אראפשלינגען אירע ווערטער, 'ליבי האט נישט קיין סאך געגעסן אין די לעצטע דריי טעג. זי איז רוב צייט געווען פארשלאפן, אביסל געדארפט פאסטן, אסאך געוויינט, און געשטאכן געווארן אומצאליגע מאל.'
 'עס לייגט זיך נישט אויפן שכל דער צוזאמשטעל פון זייער לעבן,' טראכט מאל ווען זי מאכט שווערליך דעם וועג צו איר צימער. 'עס הייסט אז די קינדער זענען שוואכער און מער הייכל, אבער פון דער אנדערער זייט מאכן זיי מיט אזוי פיל: שעות אן עסן, פלעשלעך פון בלוט, ווייטאגליכע שטעכן, קאמפליצירטע אפעראציעס.'
 "מאמי, גייסט שוין שלאפן?" הערט מאל פון הינטער איר רוקן איר טאכטער'ס קול. ווי עס זעט אויס איז זי ווייטער ביי דער ארבעט פון שפיאנירן נאך א שפיץ פאדעם פונעם סוד.
 "יא."
 און ווען די טיר איז שוין פארמאכט, כאפט מאל אז איר טאכטער'ס אומשולדיגע פראגע איז געווען עפעס אנדערש. עס האט געשפילט אויף א טיפער סטרונוע פון בענקשאפט און פארלירונקייט. זי דארף איר מאמען, אבער מאל האט נישט געהאט קיין טראפ כח. 'דו האסט נאך קינדער אין שטוב חוץ ליבי,' שטעכט איר די אומבאהאלפנקייט וואס זי שפירט.
 'נאך אביסל און די קליינע קומען אהיים, און אויך זיי דארפן א מאמען. צי





אונטערגעשפרונגען. נעכטן ביינאכט איז געווען דאס ערשטע מאל וואס עקיבא האט ווידער געעפנט די טעמע פון תכלית; ס'איז געקומען די צייט צו זוכן א נייע פרנסה.

“עפעס נייעס?” האט חוי געגעבן א פרעג.
 “מיין מאמע איז ברוך השם אויסנאם! זי ווערט בעסער פון טאג צו טאג. מיט דער אינשורענס הייבן זיך זאכן אן צו מסדר זיין. זי האט באלד אן אפוינטמענט ביי איר דאקטאר אין אפיס, און איך האב באשטעלט א חסד דרייווער, מיט א ספעציעלן חסד 'ווען' וואס קען נעמען א ראד-שטול. ער וועט באלד דא זיין, און ער וועט מיר העלפן אראפטראגן מיין מאמען און איר אריינזעצן אין קאר.”

חוי האט אויסגעהערט די גאנצע דרשה, און געהאפט אז ער קומט שוין אן צום פונקט וואס ברענט איר אזוי. “אה, פיין. אבער איך האב געמיינט צו פרעגן עפעס אנדערש.”

“זאכן געשעען נישט אין איין מינוט, אלעס נעמט צייט. איך האב שוין היינט געטראכט וואס איך וויל...”

“און חוץ געטראכט?...” האט חוי אויסגעלאזט מיט אנטווישונג.
 “זיבן יאר האב איך געארבעט ביי עיגל פראפערטיס און אינוועסטמענטס. איך דארף זיך דערמאנען ווי אזוי מען זוכט ארבעט,” האט עקיבא אויסגעזען היבש מיוואש.

חוי האט פארביסן אירע ליפן.
 “רעג זיך נישט,” האט עקיבא פרובירט אוועקצושטופן דעם נודנעם פליג, “איין טאג וועל איך גאר דאנקבאר זיין פאר זעליגן. איין טאג, ווען אלעס וועט זיין מסודר, וועל איך צוריקקוקן און זיך פרייען אז ער האט מיך באפרייט פון זיין טעראר. טאקע אויף א שווערן אופן, אבער למעשה איז דער נאמען זעליג ענגלמאן ארויס פון מיין לעבן.”

“איך רעג זיך נישט,” איז חוי געטראפן געווארן, “איך האב זיי שוין כמעט אינגאנצן מוחל געווען. ס'איז נאר אז איך קען שוין נישט אזויפיל חלומ'ען פון יענעם טאג...”

דער קלינג פונעם גלאק האט איבערגעריסן עקיבא'ס ענטפער.
 עקיבא האט געעפנט די טיר.

“איר האט גערופן חסד?” האט גדלי' פריעדמאן געפרעגט.
 די צוויי מענער האבן זיך פריינטליך געדרוקט די הענט.
 “וואו איז דיין מאמע? לאמיר גיין,” האט גדלי'ס ענערגישע און שטענדיג-אויפגעהייטערטע שטימע אריינגעשלעפט עקיבא'ן אין דער גרויסער מצוה פון כיבוד אס.

די מייערן האבן זיך פלינק אפגעשיילט אונטער חוי'ס געניטע באהאנדלונג. נאכ'ן ענדיגן איז חוי פלינק ווייטער געגאנגען צו די זיסע קארטאפל, ווען איר קאפ פליט נאך שנעלער בשעת מעשה. אירע מחשבות האבן גערוישט איינס נאכ'ן צווייטן, אזוי ווי ווילדע כוואליעס וואס וועלן אט אט פארפלייצן די טרוקעניש און אלעס חרוב מאכן. 'איך האב געמיינט אז איך בין שוין ענדליך ארויפגעקראכן אויפן בארג, נאר צו פארשטיין וואס דער אויסדרוק הרי אררט מיינט - א בארג אויף א בארג. געמיינט האב איך אז איך בין שוין אויבן; געהאט א נסיון, ארויפגעקראכן דערויף, און יעצט וועט שוין זיין גוט. צום סוף, ווען איך שטיי שוין אויבן און איך רעד שוין ווי א גאנצע רביצין וואס גיבט איבער אמונה שיעורים פאר ווער ס'וויל נאר הערן, אנטפלעקט זיך נאך א ריזיגער בארג וואס זעט אויס פיל גרעסער פונעם בארג וואס שטייט שוין הינטער מיר. און מען קען מיינען אז יענער בארג איז שוין פארשוואונדן; עס איז נאך אלץ א בארג אין מיין לעבן...”

געמיינט האב איך אז איך שטיי שוין אויבן, אבער יעצט מיין איך אז איך בין ערגעץ נאך טיף אינדערמיט, ווען יעדע מינוט דארף מען איבערשפרינגען פרישע שטיינער, גרויסע און קליינע. אפילו יעצט, בשעת איך שנייד די גרינצייג, דארף איך ארבעטן שווער צו בלייבן אפטימיסטיש אז פונקט ווי השי"ת האט אונז נישט פארלאזט און מיר האבן באקומען אינעם שבת-פעקל אזוי פיל פרישע גרינצייג, אזוי וועט ער אונז אויך צושטעלן מארגן וואס מיר דארפן. מען דארף טראכטן פון נאר איין טאג אויפאמאל, און גלייבן אז השי"ת זעט דאס גאנצע בילד, אויך ווי אזוי די דראמע אין מיין לעבן וועט קומען צו איר פרייליכן סוף...”

חוי האט געפילט ווי איינער שלעפט איר שעסל. מלכיס שלומי איז ארויסגעקראכן פונעם צימער און איר געקומען באזוכן אין קאך. מיט זיינע שמוציגע הענטעלעך האט ער זיך אויפגעשטעלט צו חוי'ס שעסל, און איר שמוציג געמאכט מיט זיינע קליינע הענטלעך.

חוי האט זיך אראפגעבויגן צו איר פלימעניק און אים אויפגעהויבן. אויפן וועג האט זיך גערייצט צו איר פון דער ערד זיין אויסגעגאסענע צוטראטענע סנעק.

“דא, דיין שלומי איז געקומען באזוכן זיין מומע?” האט חוי געזאגט ווען זי פרובירט זיך צו האלטן אין א לייכט געמיט.

“ס'איז א פראבלעם אויב ער גייט ארויס?” איז מלכי געווארן אביסל אומבאקוועם. “איך קען אים נישט איינשפאָרן א גאנצער צייט אין איין צימער.”

חוי האט געצויגן מיט די אקסלען, ווי צו זאגן 'טו וואס דו פארשטייסט', ערלויבנדיג זיך צו האפן אז איר שוועגערין וועט זיך פאר איין סעקונדע אריינלייגן אין אירע שיד.

עקיבא איז אריינגעקומען אין קאך און אראפגעלייגט זיין קאווע גלעזל אויפן קאונטער. זיין פנים האט נישט דערציילט קיין נייעס, און חוי איז ממש

øjō3'k

SEASONED and SAVORED



Chef's
Picks



Featuring this week:

EASY BREAKFAST

By: M Breuer

Melt hearts with warmth



Available in many different flavors
at your local supermarket

Mornings can be a whirlwind—especially for busy moms trying to get everyone out the door on time. Between getting the kids ready and juggling a million other things, breakfast is often the last thing on your mind.

But it's important not to skip this vital meal. Breakfast provides essential fuel to kickstart your day, offering the energy and nutrients needed to keep up with the increasing demands a mother faces.

These easy and delicious breakfast recipes will make your mornings smoother and more enjoyable. Quick to prepare and packed with flavor, they are sure to empower you for the day without the chaos!

Let's make mornings a little less stressful, one simple breakfast at a time.



Chef's
Picks

Scrambled oats bowl

A great way to fuel up and treat yourself - all in one! This dish combines oats, fruit, and a touch of protein powder for a satisfying start to your day. A delicious fun twist on the usual breakfast oats!

Ingredients:

- 1 1/4 Cup oats
- 1 banana, mashed
- 1 small egg
- 1/2 tsp cinnamon
- 1 tbsp chocolate protein powder
- Pinch of salt
- 1 Greek yogurt

Top with:

- Strawberries
- Blueberries
- Kiwi
- Peanut butter
- Chocolate chips

Instructions:

Mix the oats, banana, egg, cinnamon, salt, and protein powder together. In a frying pan, fry the mixture until clumps form. Once done, break apart.

Assemble:

In a bowl, place yogurt, oats, and toppings of your choice.





A Beautiful Choice

exquisite kosher human hair wigs of superior quality.



privatedesign0@gmail.com

For new account inquiry:
AWigs: awigsusa@gmail.com
Premium: premiumwigsbyhl@gmail.com

West Palm Beach – Condo for Rent, Weekly/Monthly

Beautiful condo in Dover A building, one flight up.

One bedroom, two bathrooms
elevator & Laundry room

Stunning lake view

Clean and fresh

Shabbos Shul on the same floor

Conveniently close to the main Shul

Call: 845-401-6433

Best Breakfast Burrito

As satisfying as it's tasty, this burrito offers the perfect balance of savory flavors and healthy nutrients. Packed with wholesome ingredients, it's a hearty and delicious way to start your day that will keep you energized and ready to tackle whatever the day brings!

Yield: 5 burritos

Ingredients:

- 1 small bag broccoli florets
- 1 box fresh mushrooms
- 2 small potatoes, dices
- Pinch salt and pepper
- 2 tbsp olive oil
- Oil, for frying
- 5 eggs

- 1/8 tsp salt
- 1/2 cup mozzarella cheese
- 1 pkg large wraps

Instructions:

Preheat the oven to 425. Line a baking sheet with parchment paper.

Combine the broccoli, mushrooms, and potatoes. Sprinkle it with salt, pepper, and oil. Bake for 30 min.

Meanwhile, whisk the eggs and salt. Heat oil in a frying pan and scramble the eggs.

Assemble:

In the middle of a wrap, add a generous spoonful of the eggs and the vegetable mixture. On top of that sprinkle mozzarella cheese. Roll it up, tucking the sides into the center. Cut in half and dip in dressing of your choice.

Quick Hacks

Mayonnaise Magic

Funny as it may sound, mayonnaise can be used to remove water marks on wood. Cover the mark with 2 tablespoons of mayo, let it sit overnight, then wipe it clean in the morning.

Food for Thought

Our חכמים emphasized the importance of Pas Shachris as a vital way to start the day on a healthy note. While many women may not have the time to wash for bread each morning, it's essential to at least take a moment to nourish yourself with something nutritious. As a Yiddische mother, fueling up with the energy you need is not a luxury—it's a necessity.

Coming next week
SCRUMPTIOUS LUNCH



Honeydew Leaf

1. Follow steps 1-5 from the cantaloupe roses.
2. Instead of slicing the melon, cut a 1 ½–2-inch strip lengthwise (as shown).
3. Cut the strip in half.
4. Working with one piece at a time, use a non-serrated knife to make two angled slits down the center, creating a V-shaped indent. The slits should meet, causing a small strip of fruit to

detach.

5. Repeat this process a few times, extending from the center indent to create the look of leaf veins.
6. Repeat steps 4 and 5 on the second piece.
7. Trim an angled piece from the bottom of one leaf to help them fit together when placed side by side.
8. Use a skewer to connect the leaf to the rose.

Enjoy your masterpiece!



General Tips

- The longer the knife, the easier it will be to work with the melons.
- When slicing fruit for a tray, ensure they are not too thick so they lay nicely. (Store-bought sliced melons are generally too thick.)

Brought to you by:
Fruit Cuts

**Fruit
Cuts**

718.288.3423



A Cut Above

Special חמשה עשר בשבט Project!

As ט"ו בשבט approaches, every Yiddishe home is filled with excitement and energy. Families gather around beautifully arranged tables, adorned with a stunning array of exotic fruits, celebrating the beauty and bounty of this special day. It's this time of the year again.

In honor of ט"ו בשבט, we are delighted to present a unique fruit garnishing project—an opportunity to elevate your table with elegant, eye-catching designs.

Mrs. T. Aber creates exquisite fruit platters for simchas, events, and special occasions, known for their fresh, high-quality fruits and artistic presentation. Many mosdos, businesses, and individuals use these stunning arrangements to honor, celebrate, or show appreciation. Each platter starts with a fresh melon base and is beautifully enhanced with complementary fruits.

While crafting a full platter requires expertise, we are excited to share simple yet effective garnishing techniques that anyone can master using everyday kitchen knives. These easy tips will bring a touch of elegance to your ט"ו בשבט table, making the celebration even more special!

Cantaloupe Roses

This peeling method (steps 1–5) can be used for cantaloupe, honeydew, and pineapple.

1. Place the melon lengthwise across your work surface and cut off both ends
2. Stand the melon upright on one cut end and peel away the rind, working from top to bottom.
3. If any green remains after peeling, trim it to create a smooth surface.
4. While the melon is still upright, cut it in half from top to bottom.
5. Take one half, scrape out the seeds, and place it cut-side down lengthwise.

6. Slice thin pieces—not paper-thin, but thinner than typical platter slices. With practice, the results will improve. Each melon half should yield enough slices for 2–4 roses.

7. Assembling the rose: Start with smaller slices and gradually move to larger ones.

7-A. Lay 2 slices on your working surface like an X - as shown.

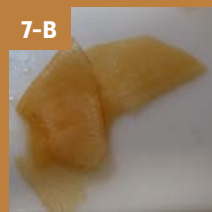
7-B. Cross one end of a slice over the second piece.

7-C. Fold the second slice over the first bent-in piece.

7-D. Take another slice and wrap it around one side, then do the same on the other side. Continue alternating sides until about 16 pieces are used.

You can make the rose larger depending on the size of the cantaloupe.

8. Once finished, insert a 4-inch skewer and gently separate the layers for a fuller look.



EXCLUSIVE YINGERMAN COUPONS



SPECIAL DISCOUNT
For all your telecommunication needs!

5% OFF

INTERNATIONAL: SIM CARDS • PHONE RENTALS • KOSHER • MIFIS

USE CODE: yingerman5
Valid until 28th February 2025

www.cellularisrael.com 718.964.6128




\$50 off personal filing
\$100 off corporation filing

ISAAC BERKOWITZ
845.941.1099 | ib@mastermindfile.com

Free Multi-Licious Gummies
with purchase of \$50




Free delivery
call or txt 718-290-9300

Vitamins and supplements



Accounting Solutions

Personal tax filing
Filings, Amendments, IRS correspondence, etc.

Entity formation
Corporation, LLC, DBA, etc.

Jacob Silberstein
Accountant & Tax Professional

PHONE: **845.288.3933** #101
EMAIL: **Jacob@accurexny.com**

10% discount for personal filings

- MICE PROOFING
- ANTS
- ROACHES
- BEDBUGS

AND ALL OTHER PESTS

Commercial & Residential

\$25 OFF
1st Time Customers

Call or Text, Us Today!
718-635-9444





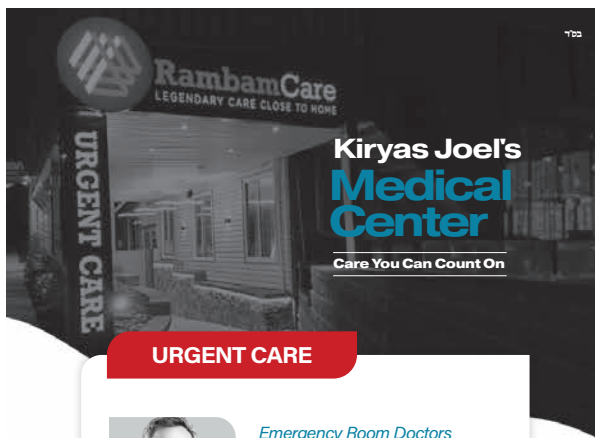
TRI-STATE PEST CONTROL

= אינצונת + אינצוראן

INSTANT CUSTOMERS AND BOOST YOUR SALES
RIGHT AWAY!

CONTACT OUR SALES TEAM
TODAY @845-666-0056

DID YOU KNOW? THE **YIDENE REACHES READERS IN OVER 100 LOCATIONS** ACROSS 3 CONTINENTS — AND THOUSANDS MORE ONLINE. **PLACE YOUR AD TODAY!**



URGENT CARE



Emergency Room Doctors

WITH A PROVEN RECORD!

WALK-IN, NO APPOINTMENT NEEDED!

Podiatric Medicine



Jeffrey H. Stark, DPM

Board-Certified Podiatrist

Lyme Disease



Leon Kohanbash FNP-MS

Lyme Disease Expert

Podiatric Medicine



Dr. Alicia Kim, DPM

Podiatrist

Dermatologist



Chavi (Elana) Klein, PA

Dermatologist

Occupational Therapist



Baruch (Slava) Belobrovka, OT

Occupational Therapy and Physical Wellness



845.783.1234

Forest Corner Strelisk, Monroe New York, 10950



וואנזאצקער Appliances Repair 845-243-0636



Home Organizing
By Rivky

Get Organized

Declutter Your Home

Kallah Apartment Setup

Moving~Packing/Unpacking

Rivky Schlesinger
Call/Text: 845-325-1304

ניצבארע פראדוקט:

מוטשעט איר זיך מיט ווייניג counter space?
נישט גע'דאגה'ט. די roll-up dish drying rack קען האלטן ביז 33 פונט, און איז אן אויסגעצייכנטע לייזונג פאר א קאך וואס פארמאגט נישט צופיל פלאץ. פלאצירט דאס גלייך איבער אייער סינק, און לייגט ארויף די געשיר גלייך העכער דעם זיך אפצוטרוקענען גלייך אין סינק אריין. ווען עס איז טרוקן, קענט איר דאס פשוט צאמדרייען און אוועקלייגן, אויפצונעמען ווי ווייניגער פלאץ!



שווער צו ארייבן אבער א פאקט!

רייניגן און מסדר זיין איז נישט בלויז בענעפיטירנד פאר אייער הויז - עס איז גוט פאר אייך אויך! ווען איר רייניגט פאר צוויי שעה, וועט איר פארברענגען 200 קאלאריעס, בשעת'ן פארברענען א רואיגע און מסודר'דיגע אטמאספערע. עס לוינט זיך פון אלע זייטן!
ווער דארף איבונגען ווען איר קענט זיך אראפבייגן צו וואשן די ערד אדער מאכן וועש...? האלט דאס אין געדאנק בשעת איר נעמט זיך צו די פסח ארבעט. עס וועט זיכער אויפהייבן אייער שטימונג!

אעצאנק פאר צער וואך!

אפטימיזם איז ווי א מוסקל וואס ווערט שטערקער ווי מער מען ניצט עס.





סעלונטהייט אינפארמאציע אויף עסנוואר

פארמאגט נידריג, מיטל-מעסיגע, אדער הויכע שטאפלען פון 'סאדיום', צוגעלייגטע צוקער און saturated פעטנס - וואס די אלע זענען דירעקט פארבינדן מיט כראנישע קרענק אויב מען עסט הויכע קוואנטומען דערפון, לויט געזונטהייט באאמטע. די נייע לעיבל וועט נישט זיין אנשטאט די nutritional facts לעיבל אויף דער הינטערשטער זייט, נאר וועט ווערן צוגעלייגט דערצו אזוי אז איינקויפער זאלן קענען באמערקן חילוקים צווישן פראדוקטן אויפ'ן ערשטן בליק.

לויט ווי דער FDA דעפיניט קאמישאנער טענה'ט, וועלן מעניפעקטשורער אנהייבן איבערמאכן זייערע פראדוקטן אז עס זאל זיין געזונטער, נאכ'ן זען די רעזולטאטן פון די נייע לעיבלס.

עס איז נישט קיין סוד אז געוויסע עסנס זענען ווייניגער געזונט ווי אנדערע, אבער פיל מאל איז שווער צו טרעפן וואס עס איז שלעכט אין א געוויסן עסן ווייל די 'פעקעדזשינג' פארנארט דעם מח. דאס וועט זיך מעגליך טוישן אין דער נאנטער צוקונפט, נאכדעם וואס די FDA האט ארויסגעלייגט א proposal וואס וועט פארלאנגען פון עסן פירמעס צו לייגן א נייע 'לעיבל' אויף דער פאדערשטער זייט פון רוב געפאקטע עסנווארג און געטראנקען, האפנדיג אז דאס וואס פארגרינגערן מענטשן צו קענען מאכן ריכטיגע און געזונטע באשלוסן ביים איינקויפן. אונטער דעם נייעם פארשלאג, וועט די 'לעיבל' אין פארנט פון דעם פעקעדזש דארפן ווייזן אויב אן עסן אדער געטראנק

Nutrition Info	
Per serving 1 container	% Daily Value
Saturated Fat	18% Med
Sodium	37% High
Added Sugars	5% Low
FDA.gov	

Nutrition Info	
Sat. Fat	Med
Sodium	High
Add. Sugar	Low
FDA.gov	

As packaged	
Nutrition Info	
Per serving 1/4 package mix	% Daily Value
Saturated Fat	8% Med
Sodium	5% Low
Added Sugars	34% High
FDA.gov	

COVERED IN STYLE.

rdesign | 845.200.4432

**GIVE A
GIFT!**



Welcome new homeowners

Rollup
WINDOW COVERING

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

ROLLER • ZEBRA

SCHEDULE YOUR FREE ESTIMATE: **845.414.6331**



מפעל חצי בחינם

השקעה קטנה שיש בה כוח מרבי להחליט

פיוזע פרישע
סעלמאן פיש
דערליווערט יעדע
וואך צו אייער טיך

פעמילי פעק / 8 סלייטס



רעגעלער
סעלמאן

וואג: 3.50 - 3.25

\$35.99

9.99 א פונט (אויב די וואג איז 3.5 פונט)

פעמילי פעק / 8 סלייטס



בעבי
סעלמאן

וואג: 3.00 - 2.75

\$35.99

11.99 א פונט (אויב די וואג איז 3 פונט)

א גרויסע ראל / 24 אונס



געקאכטע
פיש געפילטע

בערך 10 סלייטס - גרייט צו עסן

24 אונס

\$9.99

New Item

סעמאן
גאנצע סייד
אפגעבאקן

55.99

געקאכטע
פיש
פאר א שמחה

6.99 א סלייס

מיקס אויך באשטעלן גאנצע באקסטס



א באקס סעלמאן פיש מיקס ארויס געמקט
צווישן 50-70 סלייטס (געקעגן בערך
35 פונט)

רעגעלער סעלמאן

א פונט

7.99

בעבי סעלמאן

א פונט

9.99

אויב מויל באשטעלן צולייגען/אראפגעמעקן /
קענסטלעך קען מען בייז האנטאג 5 איינער

פאר די וואס וואנען און פאלעם טרי וועט
מען דערליווערן מיטוואך. עס וועט זיין א
דערליווערן טשאַרדש פון 1.75

פאר די וואס וואוינען אינדרויסן וועט מען
דערליווערן דאנערשטאג(מיטוואך). עס וועט
זיין א טשאַרדש פון 3.75

(אויב מענטש מער ווי איין פעמילי פעק וועט
נאר זיין איין טשאַרדש)

צו באשטעלן טעקסט אדער רופט:

845-500-3799

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)



מפעל חצי בחינם

Custom Closet

Only this Design. Any size.

\$799

Included Delivery and Installation

MATTRESS
\$149

Velvet Bedroom Set



Design #1

Available in Gray, Navy Blue, or Light Pink



Design #2

Available in Gray, Navy Blue, or Light Pink

Price:

139" Bed - \$199

Nightstand - \$99

WHITE BRICK BEDROOM SET



Price:

39" Bed - \$299

Nightstand - \$149

Dresser - \$289

Chest - \$299

Mirror - \$79

VELVET DAY BED

Available in Gray, Navy Blue, or Light Pink



Price: \$399

Delivery & Setup Fee - \$195

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

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

ביטע רופן פארן קונטען 845.537.1300

ATTENTION NON-PROFITS

Drive funds. Without breaking the bank.

Build your non-profit website
for only **\$79/month**

- Your Branding
- Your Mission
- Dynamic Images
- Enhanced Donation Options

UPGRADED OPTION
AVAILABLE

simplefundraising — SIMPLEFUNDRAISING.ORG

INFO@SIMPLEFUNDRAISING.COM



קומען מיר ארויס פארצוזעצן די רעוואלוציע אויך פאר אייך

מטן זיך פארצונעמען
און אויפנעמען
דעם הייליגן שבת פרי
אזוי ווי עס פאסט זיך,
אויף די לייכטער און
איינגענעמער 'להתענג' מהלך
א ספעציעלער
און רייכער
פראגראם טוהט
אייך ערווארטן
אין דעם 'להתענג'
האט-ליין.

זעלטענע געלעגענהייט

פאר אלע וועלכע נעמען זיך אנטער
אויפצונעמען דעם שבת פרי
ווערט געטהון ווערן דע סגולה פאר שידוכים
פון לייגן א' קוויטל ביי אן 'עץ שקדים' אין ירושלים עיה"ק
(סגולה בודק ומטה מספריסגולות אברהם)

בואו ונצא לקראת שבת המלכה

דער בארימטער
'להתענג'
ארגאניזאציע' וואס
פונקציאנירט שוין
פאר איבער צען יאר
אין ארץ ישראל,
אזווא איבער צען
טויזנט פרויען זענען
א טייל פון דער
מאכטפולער
רעוואלוציע מיטן זיך
פארנעמען
אויפצונעמען דעם
שבת פרי, און האבן
דערביי געזעהן
גרויסע ישועות מיט
רפואות און בפרט
ביי שידוכים.



זייט מוכה
ענקערע
פריינד,
און געבט
זיי איבער
דעם נומבער
דיך אנצושליסן
אינעם
געוואלדיגן
רעוואלוציע



רופט יעצט אריין
די רייכע "להתענג לייין"
845-609-9061
און מאכט ליכטיג
אייער שטוב
מיט ישועות

להתענג

Tagline | 845.324.0000



Image not just for illustration



Available in multiple colors.

The Beauty of Hidden Spaces

Our custom closets make your home beautiful and practical
Let's get Organized.



אהרן אלצ'ר ארנימט

Call for your free consultation: Design your closet today.
845.324.0004 | sales@qbinclosets.com

Reach in closets | Walk in closets | Full Seforim rooms | Built in / built out | Laundry rooms | Pesach kitchens | Custom offices | **3d wall panels**

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