ISSUE 21 — Feb. 23 '25 — KJ YIDENE • WEEKLY PUBLICATION — פרשת תרומה תשפ"ה — בס"ד

איגענע

מעשי ידי להתפאר

חכמת נשים. מרת. צ. ל. קאצענשטיין דערציילט ווי אזוי די האט געבויט א סוקסעספולע נייען ביזנעס מיט די אייגענע צוויי הענט

צירקל. מיקרא-פלאסטיקס - האט איר אמאל געהערט דערפון? עס דרייען זיך אסאך דערפון אין אייער קאך!

פרשה פונקען. צוועלף נישטיגע דאלער א יאר, וואס האבן געמיינט גאר אסאך

YOUR VEGGIE-MEAL IN A BOTTLE!
naturey super celery
naturey die wer
SEE PAGE 25

04

ELEVATED LIGHTING

Price $250

05

The ROYAL AROMA

Price $325

06

The CRUMBS REMOVER

Price $55

PLACE YOUR ORDER TODAY!

We applied a **special early-bird discount** on all prices, for orders placed until Rosh Chodesh Adar.

Prices will go back to regular after R"Ch Adar

Request our full Crown catalog

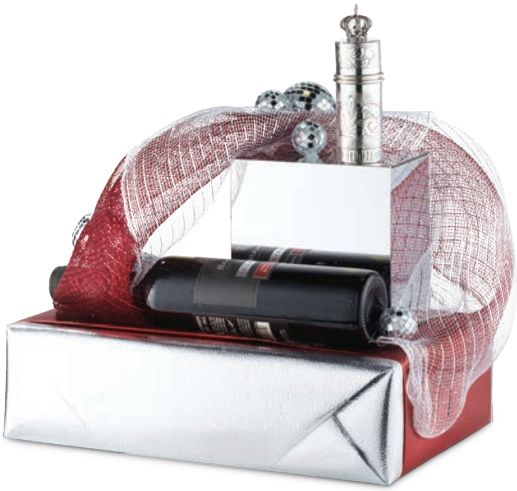
01

TIMELESS ELEGANCE

CROWN STERLING Price $225

02

The SPLENDID TREASURE



CROWN STERLING Price $200

03

The GRANDEUR BOTTLE

CROWN STERLING Price $925

joy2media.com

CROWN STERLING

845.783.0675 \\ FREE Delivery to the tristate areas!

SET THEM UP WITH SILVER!

Meet us. Scan here.

nussi AT pinexteam

יעדער
איז מודה
צו רמב"ם

א
גאנצן
טאג
רמב"ם!

פריימערי קעיר איז אצינד דא,
אויף א נייע סטאנדארט.

ווען איר זוכט א גוטע און העכסט פראפעסיאנאלע פריימערי
דאקטער, ווייסט איר דעם אדרעס: רמב"ם ביי פארקעיר.

The World-Renowned

Dr. Barry Dublin, MD from Manhattan Is Now Accepting New Patients at Rambam Care!

Schedule your appointment today with a skilled doctor who has years of experience treating our community.

Daytime hours available!

RambamCare
LEGENDARY CARE CLOSE TO HOME

Powered by: PARCARE

845.783.1234 Forest Corner Strelisk

BORO PARK
718.840.3535 4714 16th Ave, Brooklyn, NY 11204

WILLIAMSBURG
718.963.0800 445 Park Ave, Brooklyn, NY 11205

"ס׳איז נישט די אייער וואס זי שפריצט,

ס׳איז די מעהל וואס זי נוצט

Tools and techniques are nice, but high-quality, healthy flour is nicer. Use Wondermills and you'll experience the difference.

The Wonders of Wondermills

Team 6 917.474.9929

PurityAid

Helps In The Healing Of Bruises,Irritation, Laceration, And Soreness In Sensitive Areas.

Proprietary blend of Essential Oils and butters including

Shea butter Bees wax • Propolis • Lanolin • Calendula Castor oil • Echinacea Turmeric.

Nursing Care

Relieves Soreness & Discomfort While Nursing

- Lanolin • Mango • Cocoa Butters
- Calendula Oil

No need to wash off before feeding.

Dezälv

Relieves Clogged Milk Ducts and Engorgement

Enriched With Shea Butter • Proprietary Blend Of Essential Oils Including Eucalyptus • Peppermint • Ravensara • Cajeput • Lemon

Postpartum

All Natural & Organic Blend Of Anti-Inflammatory And Antimicrobial Ingredients.

Relieves itching, pain, soreness, burning and infection

Helps releive the symptoms associated with postpartum, natural birth and c-section delivery. Helps reduce the swelling of tissue and promotes fast acting recovery.

HPA™ HERBAL POWER ALTERNATIVE

- www.hpalternative.com
- 845.690.0202

→ Available At Your Local Health Food Store And Pharmacy

MS APPLIANCES

Coming to Kiryas Yoel

We deliver to Monroe
Monday, Tuesday, Wednesday & Thursday

Order Today And Get It Delivered Tomorrow
Cutoff For Next Day Delivery 4 PM

Inquire about the new Twinset from **Golden**

MS APPLIANCES
EXPERTISE IN EVERY ORDER

(845)-390-2005
info@msappliances.com
OPEN UNTIL 9 PM

מסכת קרעדיט קארדס

היסטאריע פון קרעדיט קארדס

דאס ערשטע קרעדיט קארטל איז ערפונדן געווארן דורך א מאן מיטן נאמען פרענק מעקנאמארא, נאכדעם וואס ער האט נישט געקענט באצאלן פאר זיין עסן אין א רעסטוראנט צוליב דעם וואס ער האט פארגעסן זיין בערזל מיט געלט אינדערהיים. זייט דעמאלטס איז קרעדיט קארדס געווארן א טייל פון די אמעריקאנער לעבנס שטייגער, היינט צוטאגס ווערן קרעדיט קארדס באניצט דורך אריבער 214 מיליאן אמעריקאנע בירגער.

די סכנה פון קרעדיט קארדס

קרעדיט קארד געבט דעם מענטש א געפיל אז מען קען איינקויפן און מען דארף נישט באצאלן... איבער 175 מיליאן האבן קרעדיט קארד חובות נאכן נישט קענען באצאלן וואס מען האט געסווייפט איבערן חודש און צאלן דערויף ריזיגע פראצענטן אין ריבית. **די סך הכל פון קרעדיט קארד חובות אין 2024 אין אמעריקע אליין האט שוין דערגרייכט דעם היסטארישן ציפער פון 1.115 טריליאן דאלער!!**

די מעלות פון קרעדיט קארדס

לעומת זה, קרעדיט קארדס קאמפעניס פראבירן צו כאפן קאסטומערס מיטן אריינשמירן פוינטס און אנדערע רעווארדס. איינע פון די 'פערקס' וואס אסאך קאמפעניס געבן איז **0% APR** דאס הייסט די ערשטע יאר נעמען זיי נישט קיין שום פראצענטן אויף די ספענדינגס. דאס הייסט, איינער וואס דארף א גרעסערע סכום געלט און קען זיך אונטערנעמען צו באצאלן צווישן 12-36 חדשים קען הנאה האבן פון געלט ממש בחנם! 'די קארד מעסטער' אליין האט שוין געהאלפן אין די לעצטע 10 יאר טויזענטער היימישע אינגעלייט מיט קויפן הייזער, עפענען ביזנעסער, איינקויפן סחורה און נאך פון אט דעם פערק פון **0% APR**.

אויב דארפט איר געלט פאר איזה סיבה רופט **'די קארד מעסטער'** און האט הנאה פון **קעש בחנם**!

און געדענקט: קיינמאל נישט ניצן קיין קרעדיט קארדס אויב איר קענט דאס נישט באצאלן!

The Card Master

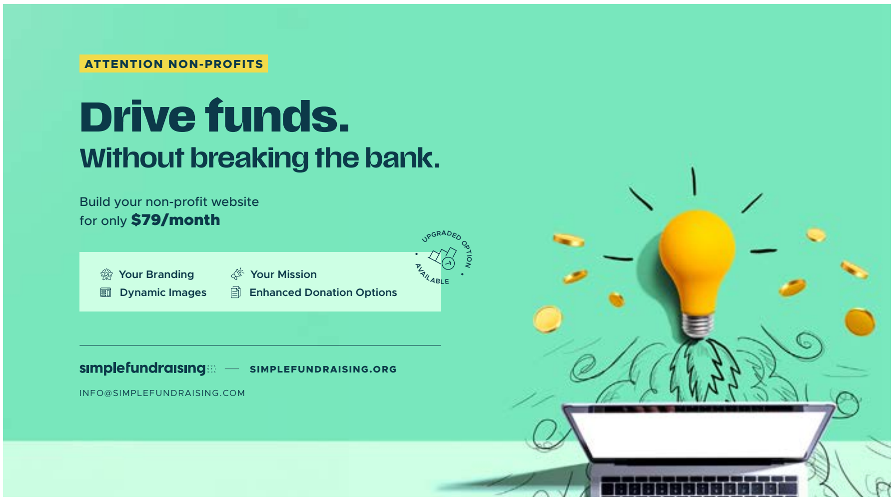
CALL OR TEXT:
718.488.7000
mendy@thecardmasterny.com
office@thecardmasterny.com

א קליינע רינגל
אינעם גרויסן קייט
פאר אונז איז עס טאקע א קליינעקייט,
אבער פאר זיי מיינט עס די וועלט.
מען גרייט זיך צו די גרויסע שמחה, צו בויען א בית נאמן בישראל. א בית מלא ברכת ה', דאס הארץ איז פון מיט פרייד.
קליינעקייטן
כולל שומרי החומות טוט פארזיכערן אז יעדער חתן און כלה קומט אן אונטער די חופה אזוי ווי עס פאסט, אן דעם פינאנציעלער לאסט, ארויסהעלפנדיג יעדן צו ערגענצליכן דעם שמחה.
מעיין הישועות - אלקא דמאיר ענני
כולל שומרי החומות
לצדקת רבי מאיר בעל הנס
אבי המוסדות ואם הצדקות המסורה לנו מאבותינו ורבותינו מדור דור
GET YOUR AUCTION TICKETS TODAY.
REBMEIR.ORG | 718.215.1399
Early Bird Special ends February 20
pivotgroup.nyc

index

פרשת תרומה תשפ"ה
FEB. 23 '25 — ISSUE 21

14 פרשה פונקען
18 חכמת נשים
24 נאטירליך
28 Reflections
30 אין אפיס
32 פארזעצונג
35 רעספעפים
42 ציררקל



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

© 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.

משפחת פריעדמאן האט
א געלונגענע טאכטער,
האט איר
און איידיע
פון א שידוך?

אשרינו איז דא מיט א חידוש פאר די שידוכים מארקעט, סיי ווער קען איבערלאזן א מעסעדזש אינעם נייעם **שידוכים דראפ-באקס** איבער א שידוך געדאנק און א שדכנים טיעם וועט איבערגיין די אינפארמאציע און עס נעמען צו ווייטערדיגע שטאפלען בעזה"ש

845.254.2233 #2-2-4

אשרינו

גליקליך, באמת.

טראכט א שידוך ← רופט אריין און לאזט א מעסעדזש ← די שדכנים וועלן אויסהערן אייער געדאנק ← מזל טוב, די שידוך איז געווארן!

DPMGGROUP.COM

inbox

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

Chinch That Lasts

חכמת נשים

Dear Editor,
Thanks for your no-nonsense articles!
I wanted to add in a few words about giving chinuch to our married children - if we shouldn't say, or should say just very איידל... The real chinuch is what it says:
חנוך לנער - be mechanach your child
על פי דרכו - so when they will be on their own way in life
גם כי יזקין - and you (the parents) will be old
לו יסור ממנו - should they not deviate/or throw you away.
The word יסור is מלשון מוסר. If a parent is not comfortable giving musar to a child when they (the parent) is older and the child is on their own way, then the chinuch was never there yet.
Meaning if a child gets so offensive or defensive when being told something as a teenager vs. when they were young, or vs. when they are married, they were never really מקבל a right path.
Children with a healthy acceptance of themselves cherish musar, and can communicate with a parent when something is not right for them to do right now, but is still something in their minds - and healthy parents accept that too and pray for the kid to grow in their מסורה together.

H. R.

פידבעק אויפ'ן פארזעצונג

בײם שפיץ פון גליק

א גוטן,
איך האב יעצט געענדיגט ליינען די פארזעצונג 'ביים שפיץ פון גליק' צום צווייטן מאל - אזוי ווי יעדע וואך... עס איז אזוי אינטערעסאנט, אז עס שלעפט ממש אריין דעם מענטש עס צו ווילן ליינען ווייטער. איך בין זיכער אז אויב עס וואלט געווען א בוך וואלט עס איך אויסגעליינט אין איין אטעם!
עס האט באמת פיל פונקטן זיך ארויסצולערנען אויפ'ן לעבן.
א גרויסן יישר כח,
מרת. רובין,

Granola Bars Gone

Recipes

Dear Yidene Magazine:
I would like to congratulate E. Stein for your new recipe column.
I made the Wholesome Granola Bars before Shabbos. I thought it would last our family a bit into the week - to take along as a snack to school/ cheder.
I even thought I'll take a picture after Shabbos of how nice it came out..
Below is a picture of what was left over right after Shabbos;)
As a side note, I would like to add that I skipped 1 egg - I did it only with 2 eggs, and it came out delicious!
Keep'em coming!

R. B.

הערה

חכמת נשים

אין דעם רעצעפט פון 27 Issue איז בטעות ארויסגעלאזט געווארן איין חלק פון די אינגרידיענטס:
¼ cup coffee.
מיט אנטשולדיגונג

IF IT'S NOT
A LA-Z-BOY,
IT'S NOT
A RECLINER.
NOW SPECIAL
ONLY $699
Reg $1200
READY FOR IMMEDIATE DELIVERY
IN STOCK
G
C
N
Y
SANDERS
Home Furnishers
The ultimate in comfort and durability, a La-Z-Boy recliner is probably the best investment you'll ever make on a piece of furniture.
WILLIAMSBURG: 40 PENN ST, 718.624.3400
MONROE: 252 ACRES RD, 845.492.5500
LA Z BOY

פרשה פונקען

א פונק וואס מיר קענען ארויסנעמען פון דער פרשה

מאת כל איש אשר ידבנו לבו תקחו את תרומתי – פון יעדן מענטש וואס זיין הארץ וועט אים באוויליגן, זאלט איר נעמען מיין אפשיידונג (צו בויען דעם משכן). (תרומה כ"ה – ב')

ווי אזוי איז דען מעגליך אז דער באשעפער האט געגרוט צווישן פשוט'ע שטיקער האלץ? די ספרים הק' ברענגען, אז דאס הארץ מיט וואס די אידן האבן געגעבן זייערע נדבות פאר'ן משכן איז געליגן באהאלטן צווישן די פשוט'ע העלצער, און צוליב דעם כח הקדושה, האט דער באשעפער אויסגעוועלט דארט צו רוען. (ערבי נחל)

אשר האט מיט אומגעדולד געפויקט אויפ'ן טיש. זיין בליק האט געוואנדערט צום זייגער אויף דער וואנט, און מיט א קרעכץ האט ער איינגעזען אז די ווייזערס האבן זיך שוין היבש גערוקט זייט ער האט לעצט געוואנדן זיינע אויגן אין דער ריכטונג. די צייט צערינט אים דא צווישן די פינגערס. וואו איז שמעון?

זיינע פינגערס זענען ווידער געשפרונגען אויף די קנעפלעך פון זיין סעלפאון. לאנגע, מאנאטאנישע קלאנגען האבן דערגרייכט זיין אויער, ווי זיך צו רייצן מיט זיין נערוועזע אנגעצויגנקייט.

"איים סארי," האט דאס טרוקענע ראבאטישע קול נאכאמאל אנגעהויבן דעם פראגראמירטן מעסעדזש. אשר האט האסטיג געדרוקט אויפ'ן רויטן קנעפל פון זיין סעלפאון.

עס שטערט אים נישט אזוי ווייט אז שמעון איז נישט היינט אנגעקומען; א מענטש איז פארט א מענטש, און שמעון איז איינער פון זיינע געלונגענסטע חברותות. גראדע נעמט ער די זמנים זייער ערנסט; געווענליך איז ער דארט ווי א שווייצער זייגערל. אבער אויב עס האט זיך געמאכט אן אויסנאם-פאל און ער איז נישט געווען אומשטאנד צו קומען צום נאכט-כולל, וואלט מענטשליך געווען ווען ער הייבט אויף א טעלעפאון און לאזט זיין חברותא וויסן דערוועגן.

אשר האט געעפנט דעם ספר אויפ'ן טיש, אבער זיין גאנצער אפעטיט איז אים פארגאנגען. אָן שמעון, האט ער געוואוסט, וועט אים זיין שווער צו לערנען - ער איז אבער דאך געווען אנטשלאסן צו פרובירן.

ער האט קוים געוואנדן זיינע אויגן צו די קליינע אותיות, ווען זיין סעלפאון האט זיך צעטרייסלט. א בליק אויפ'ן 'סקרין' האט אים געצייגט אז זיין פארשוואונדענער חברותא לאזט זיך ענדליך הערן.

"שמעון? ענדליך! וואס - "

שמעון האט אים באלד איבערגעהאקט. "אשר, ס'קומט זיך מיר א מזל טוב! כ'האב געהאט א אינגעלע צען מינוט צוריק!" זיין קול איז געווען פארמאטערט און איבערגליקליך.

"אה, מזל טוב!" אשר האט זיך עטוואס פארראויטלט. נאך גוט וואס שמעון האט נישט מיטגעהאלטן זיינע אויפגעברויזטע מחשבות בלויז געציילטע סעקונדעס פריער. פארוואס איז אים נישט בייגעפאלן אים דן צו זיין לכף זכות? ער וואלט געדארפט קענען זיין חברותא גענוג גוט צו וויסן אז אויב וואלט אים געווען מעגליך זיך צו פארבינדן מיט אים, וואלט ער עס געטון.

יענער נאכט האט אשר געלערנט אליין. אויך דער קומענדיגער נאכט, און די נעכט וואס האבן נאכגעפאלגט דערנאך. שמעון האט אים ערליך אנגערופן יעדע נאכט זיך אנטשולדיגן. "ווייסט דאך ווי אזוי עס גייט מיט א פיצלס..." האט ער זיך לייכט צולאכט. "איך דארף אביסל ארויסהעלפן אין שטוב."

ווען שמעון האט זיך ענדליך יא באוויזן, שפעט, וואלטן די שווארצע רינגען ארום זיינע אויגן דערשראקן אשר, ווען נישט וואס ער האט געוואוסט אז א ניי-געבוירן קינד קען ארויסציען דעם מארך פון די ביינער און יעדעס ברעקל כח פון דעם גוף. שמעון איז געווען איבערגעמידעט, אבער ער האט דאך פרובירט זיך צו קאנצענטרירן דאס מערסטע וואס שייך, און אשר האט הנאה געהאט ווידער צו לערנען מיט א לעבעדיגן פערזאן.

דריי וואכן זענען פארביי און שמעון'ס פיצלס האט, ווארשיינליך, זיך אנגעהויבן צו בארואיגן, ווייל ער איז ווידער ערשינען צו נאכט-סדר אין דעם געוויען מאמענט ווען עס האט זיך אנגעהויבן.

"שמעון! עס קומט זיך דיר א מזל טוב, ריכטיג?"

שמעון האט זיך אויסגעדרייט. זיינע אויגן זענען געווען לוסטיגע באלן פון שמחה ווען ער האט געענטפערט, "געלויבט דעם פון אויבן! גוט אז איך טרעף דיך דא, ר' ישראל. כ'האב דיך טאקע אינזין געהאט צו רופן."

"אזוי?" האט ישראל געהויבן די ברעמען. ער האט גוט געקענט שמעון, אבער זיי זענען בלויז געווען באקאנטע; עס איז זעלטן אויסגעקומען אז זיי זאלן האבן וואס צו ערלעדיגן איינער מיט'ן צווייטן.

שמעון האט צוגעשאקלט מיט'ן קאפ. "דו האסט מיך מזכה געווען מיט א חודש'ליכער נדבה פאר יד לאחים."

ישראל, וועלכער איז געווען א פאנדרעיזער פאר דער ארגאניזאציע, האט געענטפערט, "איך האף אז דו ווילסט עס נישט אפשטעלן!"

א. סאלאמאן

"ניין, ניין, פונקט פארקערט. איך האב זיך אונטערגענומען צו געבן צען דאלאר א חודש, און דאס איז די מעשר פון דער תמיכה וואס איך באקום פון מיין נאכט-כולל."

ישראל האט זיך אונטערגעשמייכלט. הונדערט דאלאר פאר צענדליגער שעות אין חודש, ממש א גאלד גרוב...

זיין שמייכל איז פארשוואונדן געווארן פון זיין פנים ווען ער האט געהערט שמעונ'ס פארזעצונג. "אזוי ווי דו ווייסט שוין, האב איך געמאכט א שמחה לעצטנס, ברוך השם, און איך האב זיך נישט געקענט געהעריג באטייליגן אין כולל. לעצטנס האט זיך מיין סדר היום מסדר געווען, און מען האט מיר צוגעלייגט נאך א צענער צו דער תמיכה אלס אנערקענונג פאר'ן זיך האלטן צו די זמנים. איז וויל איך צולייגן איין דאלאר צו מיין חודש'ליכער נדבה."

ישראל האט האסטיג געבלינקט, ער האט געעפנט זיין מויל און עס צוריק פארמאכט. וואס פונקטליך וועט א דאלאר א חודש אויסמאכן פאר אן ארגאניזאציע וואס האט א ריזן בודזשעט?! אזעלכע נדבות וועלן נישט צופיל אויסמאכן ווען מען רעדט פון דערגרייכן אסטראנאמישע ציפערן.

די מחשבה איז אים ארייגעשפרונגען אין קאפ, אבער דאן זענען אפירגעקומען אנדערע געדאנקען וואס האבן איר גענצליך פארשטומט. ישראל האט גוט געקענט שמעון. ער האט גוט געוואוסט אז שמעון איז א כולל אינגערמאן וועלכער פארמאגט נישט קיין פרוטה צו דער נשמה און מוטשעט זיך שטארק צו דעקן די מינימאלע געברויכן פון לעבן. און דאך, אויב האט ער אן איבריגע הכנסה - אפילו בלויז צען דאלאר א חודש! - איז ער גרייט צו שענקען דעם מעשר דערפאר, מיט דער גאנצער לויטערקייט וואס געפינט זיך אין זיין הארץ, פאר א גוטן צוועק.

ישראל האט זיך ברייט צעשמייכלט. "תזכו למצוות," האט ער זיך באדאנקט פון הארצן ארויס. ער האט געמאכט א נאטיץ ביי שמעונ'ס נאמען אין זיין ביכעלע, און זיי האבן זיך ווארעם געזעגנט.

ק

ישראל האט ארויפגעשפאנט די ברייטע טרעפ מיט א הארץ אויסגעברייטערט פון האפענונג. ער האט הייס מתפלל געווען איידער ער איז היינט אהערגעקומען. ווידער האט ער זיך גע'חזר'ט אין הארצן אז ער איז בלויז א שליח, און דער באשעפער וועט זיכער צופירן אז די ריכטיגע ווערטער זאלן אים ארויסקומען פון מויל.

יעדעס ווינקל פון דעם מאיעסטעטישן הויז האט גערופן און געוואונקען צו אים, מיט קלארע עדות אז דער בעל הבית פון דעם פאלאץ פארמאגט טיפע טאשן. ישראל האט געהאפט אז עפעס פון דעם פארמעגן וואס ליגט דערין זאל אריבערשפרייזן צו זיין אייגענע קעשענעס, און שטיצן 'יד לאחים'.

"א גוטן אוונט, ר' נפתלי!" האט ער פייערליך אויסגערופן ווי נאר מען האט אים אנגעוויזן אריינצוקומען אין דעם גביר'ס אינעווייניגסטן צימער. אלס געשולטער פאנדרעיזער, האט ישראל אנגעצונדן זיין כאריזמאטישע פערזענליכקייט אויפ'ן העכסטן שטאפל בשעת ער האט זיך אינטערעסירט ווי אזוי דער עלטערער גביר שפירט זיך, און וואס זיין טייערע משפחה מאכט.

נאכ'ן אויפמערקזאם צוהערן אלע טעכנישע איינצלהייטן וועגן ר' נתפלי'ס שווערן רוקן-ווייטאג וואס איז אים פלוצלונג באפאלן עטליכע טעג צוריק, האט ישראל אנגעהויבן זיין גוט-צוגעגרייטע דרשה איבער דער ארגאניזאציע וועלכע ער פארטרעט. ער האט גרינג געקענט דערקענען א פונק פון אומגעדולד אין דעם גביר'ס בליק, און א שוואכקייט איז אים באפאלן. גיב מיר עפעס א גוט ווארט אים אנצוואווארעמען, רבונו של עולם!

ווי א בליץ וואס שניידט דורך די פינסטערניש, איז אים פלוצלינג ארויפגעקומען אין געדאנק שמעונ'ס ערנסטע געזיכט ווען ער האט צוגעלייגט א דאלאר צו זיין חודש'ליכע נדבה. "איר ווילט הערן א זיסע מעשה'לע, ר' נפתלי?" האט ער זיך אנגערופן, אן טראכטן קיין צוויי. ער האט דאן אראפגעלייגט די געשיכטע מיט אלע פרטים, און ר' נפתלי האט זיך פארקלערט.

"ווייסט וואס איך וועל דיר זאגן?" האט ער ענדליך קאמענטירט, שטיל און פארטראכט. "באמת האב איך דיר שוין אנגעגרייט א טשעק פאר דו ביסט געקומען," דערביי ארויסנעמענדיג א דין פאפירל און געפאכעט דערמיט פאר ישראל'ס אויגן. "כ'האב דיר געפלאנט צו געבן פינף טויזנט דאלאר. אבער דיין יעצטיגע מעשה האט עפעס געטון צו מיר. אויב יענער אינגערמאן האט געקענט געבן, לויט זיין יכולת, מיט אזויפיל הארציגקייט, איז עס מיך עפעס מחייב." מיט א פלינקע באוועגונג האט ער צוריסן דעם טשעק, און דאן ארויסגעצויגן א פרישע, און שנעל געקאטשקעט עפעס דערויף. "נעם דאס אנשטאט דעם."

א נייגעריגער האט ישראל א בליק געטון דערויף. א ברייטער שמייכל האט באצירט זיין פנים דערזעענדיג אז דער גביר האט געדאפלט זיין געפלאנטע נדבה און אים ביישטייערט גאנצע צען טויזנט דאלאר.

און ער איז נישט געווען דער איינציגער וועלכער איז אנגעוואָרעמט געווארן פון שמעונ'ס ווארעמקייט. ישראל האט שוין די געשיכטע אסאך גענוצט, און פילע אידן האבן דעריבער געגעבן גרעסערע סכומים פון וואס זיי האבן געפלאנט - אלעס צוליב שמעונ'ס צוועלף דאלאר א יאר... ק

YOUR CLIENTS WANT KRUSTIK
KRUSTIK
DELUXE $69
2 large Challahs and 4 dips in a "Krustik" box
PREMIUM $55
Large sourdough and 4 dips in a "Krustik" box
CLASSIC $29
Large sourdough and 1 dip in a craft box
PETITE DUO $29
2 Sourdough bilkas and 3 dips on a bread board
HAMANTASH $35
Triangle Sourdough and 2 dips on a bread board
לכבוד פורים.
לכבוד שבת.
A fresh, "Krustik" "Mishloach Manos" is always a winner, especially this year, with Purim flowing into Shabbos!
AUTHENTICALLY FERMENTED
KRUSTIK
BAKE HAUS
DISCOUNT ON LARGE ORDERS
MANY MORE CUSTOM OPTIONS AVAILABLE
ORDERS@KRUSTIK.COM
845-596-5959

TASTE THE DIFFERENCE

SHAYA 718.344.4956

THE APPLE, THE WHOLE APPLE, *and nothing* BUT THE APPLE.

Discover applesauce done right! Each apple is handpicked at peak ripeness and cooked whole on the farm, right after picking, to lock in bold flavor and hearty texture. It's naturally sweet with no sugar added, making it perfect for any meal or a healthy anytime treat!

Original & Cinnamon – Two Ways to Enjoy.

WIC APPROVED

Ohgoodness!

חכמת נשים

א שמועס מיט
אינספיראציע

מעשי ידי להתפאר

עס זענען פאראן פרויען וואס האבן גענומען זייער'ס א טאלאנט וואס דער רבוש"ע האט זיי געשאנקען, און דאס גענוצט צו העלפן אריינברענגען פרנסה אין שטוב. מרת. צ. ל. קאצענשטיין איז איין אזא, אבער איר ביזנעס איז היבש אומגעוועוונליך. כאפט מיט אונז א בליק פון הינטער די קוליסן ווי אזוי דאס אלעס האט זיך אנגעהויבן.

ג. דאווידאוויטש

שלום עליכם! איך הייס צירל לאה קאצענשטיין, און איך בין א מאמע פון עטליכע קינדער ברוך השם.

מיט עטליכע יאר צוריק האב איך צאמגעשטעלט א קורס וואס איך גיב פאר פרויען און מיידלעך אין יעדן עלטער, וואו מען לערנט זיך אויס צו נייען. מען הייבט אן מיט די פשוט'ע alterations, און מען קען ווייטער גיין ביז'ן אויפנייען גאנצע קליידער און מאכן אליין patterns.

די קורס קען מען אויך מיטהאלטן אויף א USB.

■ צי פלעגט איר שוין קענען נייען ווען איר זענט געווען יונג?

ניין, אינגאנצן נישט.

מיין מאמע איז גראדע א שניידערין, אבער איך האב זיך קיינמאל נישט אריינגעלייגט דערין. איך פלעג קיינמאל נישט נייען און איך האב נישט געהאט קיין אינטערעסע זיך אויסצולערנען דאס צו טון.

ווען איך בין געווען אין הויך-שולע, האב איך איינגעזען אז איך גיי נישט קענען לויפן צו מיין מאמען פאר יעדן hem אדער קנעפל וואס איך וועל דארפן נייען... און איך האב דעמאלטס אפגעמאכט אז איך גיי זיך לערנען ווי אזוי צו נייען.

■ צי האט איר זיך גלייך געלערנט ווי אזוי צו ווערן פראפעסיאנאל, אדער האט איר אנגעהויבן מיט די basics?

דו וועסט לאכן ווען דו וועסט הערן ווי אזוי איך האב אנגעהויבן... איך האב נישט גענומען א קורס, און איך בין אפילו נישט געגאנגען צו מיין מאמען אז זי זאל מיר אויסלערנען.

איך האב פשוט גענומען א pattern, געעפנט א dictionary, און אנגעהויבן אויסטערפן און צאמשטעלן וואס די ווערטער מיינען...!

פארשטייט זיך אז די דיקשאנערי האט מיך נישט געקענט פונקטליך ערקלערן יעדעס ווארט און ווי אזוי מען פירט דאס אויס למעשה, אבער מיט רצון קען מען ברעכן אייזן; איך האב זיך עכט אריינגעלייגט דערין מיט מיין גאנצן הארץ, און צוביסלעך האב איך זיך צוגעלערנט. איך האב געמאכט אסאך טעותים און זיך געלערנט פון זיי, ביז איך האב אויפגעכאפט די זאך.

הערשט ווען איך האב שוין געהאלטן נאכ'ן נייען א גאנצן מאנטל פאר מיין שוועסטער, האב איך געזען אז איך טויג ב"ה דערצו און איך האב באשלאסן זיך צו גיין לערנען געהעריג. איך האב געזען אין דעם א גוטע געלעגנהייט פון אן אויסגעהאלטענע פרנסה וואס וועט מיר ברענגען סיפוק און פארגעניגן בע"ה.

פון אומערפארן צו פראפעסיאנאל

■ ביי וועמען זענט איר זיך שפעטער געגאנגען לערנען?

איך האב גענומען עטליכע קורסן, און איך האב זיך נישט געשעמט צו בעטן הילף פון עלטערע און מער-ערפארענע פון מיר.

איך געדענק איין פאל ווען איך האב געהערט פון א גרויסע, געלונגענע שניידערין פון מאנהעטן, וואס איר מאמע פלעגט נאך נייען פאר דער בעלגישער קעניגן. זי פלעגט האבן א שולע אויסצולערנען נייען, וואס איז שוין דאן געווען פארמאכט - זי איז שוין געווען אין די הויכע ניינציגער און האט מער נישט געניי'ט. איך האב זיך זייער געוואלט לערנען פון אזא ערפארענע פרוי, אבער זי האט ניטאמאל געהאלטן ביים אויפהייבן דעם טעלעפאן. האב איך באשלאסן אז איך וועל אראפפארן צו איר און זיך איינבעטן אז זי זאל מיר לערנען.

איך האב פארשאפט איר אדרעס, אנגעקלאפט אויף איר טיר, און שיינערהייט געפרעגט אויב זי וויל מיר לערנען צו נייען... דער ענטפער איז פארשטייט זיך געווען 'ניין', אבער איך האב נישט אויפגעגעבן. איך האב איר צוגעזאגט אז איך וועל מאכן עס זאל זיך איר לוינען... ביז זי האט מסכים געווען.

איך האב זיך טאקע אסאך געלערנט ביי איר, און אין נאך פלעצער - וואו איך האב נאר געקענט. איך האב דערשנאפט אן עצה פון דעם, א ספעציעלע טעכניק פון יענעם, און צוביסלעך בין איך ב"ה געווארן פראפעסיאנאל.

איך בין געגאנגען אזוי ווייט ווי מאכן מיינע אייגענע patterns און אויפנייען קאסטום gowns. יארן שפעטער, ווען איך האב אנגעהויבן געבן קורסן, האב איך דאס טאקע אויך צאמגעשטעלט אויף א וועג אז מיינע תלמידות זאלן אויך קענען אנקומען ביז דארט. עס איז מיר א נחת צו הערן אז אסאך פון מיינע תלמידות נייען היינט אויף קאסטום קליידער און גאַונס אלס זייער פרנסה.

■ איר זענט אריינגעשפרונגען אין א פעלד וואס איז נישט זייער פאפולער. מען טרעפט נישט יעדן טאג א שניידערין וואס קען אויפנייען חתונה קליידער און מאכן patterns... צי האט איר זיך פארגעשטעלט אז וואס עס גייט ארויסקומען דערפון ווען איר זענט אריינגעשפרונגען דערין?

ניין, ממש נישט. איך וואלט זיך נישט געקענט פארשטעלן אז איך וועל דא האלטן איין טאג. אבער איך בין בטבע א זייער נייגעריגע מענטש, און איינמאל איך האב זיך אנגעהויבן נענטער צו באקענען מיט דעם, האב איך געטראכט צו זיך, 'איך פארשטיי

↵

ניסט, אויב די פעקטאריס קענען דאס טון, קען איך אויך! לאמיר זען ווי אזוי זיי האבן עס געטון...'

איך האב פשוט 'געוואלט' וויסן, און איך האב געטון אלעס אז איך זאל טאקע וויסן.

איך האב אמאל אנגערופן א גרויסע שניידערין און נייען-לערערין און איר געזאגט אז איך וויל זיך לערנען ביי איר, אבער איך וויל נישט נעמען איר קלאס. האט זי געזאגט ניין, זי האט נישט אזא אפציע; אדער צאל איך פאר דעם קלאס אדער גארנישט. איך האב זיך אנגעהויבן בעטן אז איך וויל זיך באמת לערנען... האט זי געזאגט: ווייסט וואס? דו קענסט קומען נעמען אן internship אין מיין gown ביזנעס. דאס מיינט אז איך קען זיך קומען לערנען דורך איר ארויסהעלפן אין איר אייגענע ביזנעס, אבער אן ווערן באצאלט. און וואס מיינט איר? איך בין טאקע געגאנגען, אפגעזיצן דארט פאר צוויי טעג, און אזוי האב איך זיך אויסגעלערנט אלעס וואס איך האב געוואלט וויסן...

אביסל שפעטער האט זי מיר אנגערופן און געפרעגט, 'וואלט איר געקומען אויב איך באצאל אייך...?' איך האב איר אבער אפגעזאגט. איך האב זיך שוין געלערנט אלעס וואס איך דארף...

■ עס איז הערליך צו הערן ווי איר האט זיך ממש געלערנט פון א', מיט די אייגענע הענט. צי זענט איר נאך היינט פארנומען דערמיט א גאנצן טאג?

ניין. די קלאסן וואס איך גיב פערזענליך זענען מער-וויינציגער זונטאגס און ביינאכט.

דאס צאמשטעלן די קורס האט יא גענומען הונדערטער שעות צו מאכן, עס איז געווען א ריזיגער פראיעקט. אבער אפילו דעמאלטס האב איך געהאט די פרייהייט פון עס טון אין מיין אייגענער צייט, מיט א רואיגקייט. איך האב נישט געהאט קיין deadlines, און איך האב נישט געדארפט אויף בלייבן ביז צוויי אזייגער ביינאכט נאכצוקומען אלעס וואס מיין בעל הבית האט פארלאנגט פון מיר... איך בין געווען מיין אייגענע בעל הבית.

איך בין זייער א זעלבסט-מאטיווירטע מענטש, און נאר אויף דעם אופן האט עס געקענט געשען. אנדערש, אן קיין דעדליין, פאסירט עס פשוט נישט... אבער וויבאלד איך בין נישט געווען אריינגעצוואונגען אין א געוויסן סקעדזשול, האט עס נישט געלאזט קיין אפדריקן אויף מיין משפחה און שטוב ארבעט; איך האב עס געקענט טון אין דער צייט וואס האט געארבעט דאס בעסטע פאר מיר.

היינטיגע צייטן בין איך שוין נישט אזוי פארנומען דערמיט ממש יעדן טאג. ווען איינער שרייבט זיך איין, שיק איך זיי ארויס א באקס מיט סחורה און צוגעהערן, און עס פאדערט נישט צופיל מער פון מיר.

■ צי טוט איר אויך alterations **פאר מענטשן פריוואט?**

יעצט אויף דער מינוט גיב איך נאר קורסעס. עס ווענדט זיך אין דער צייט פון מיין לעבן... עס זענען געווען געוויסע צייטן ווען איך האב גענייט חתונה-קליידער פאר מענטשן, ווי פריער דערמאנט, אבער יעצט האב איך נישט די צייט צו טון ביידע.

ניץ דיינע כשרונות, אבער פארזיכטיג

■ עס זענען דא צווישן אונזערע לייענער אסאך יונגע מאמעס וואס גייען ארויס ארבעטן. וואס וואלט איר געזאגט פאר א פרוי וואס האט א געדאנק און וויל עפענען אן אייגן געשעפט? צי וואלט איר איר געמוטיגט ארייצושפרינגען דערין, אדער זאל זי ענדערש פארבלייבן א פשוט'ע ארבעטער ווילאנג איר שטוב ערלויבט איר, און ארייינברענגען אביסל וויניגער געלט?

דאס ווענדט זיך זייער שטארק אין וועלכע סארט נאטורן מען פארמאגט. אסאך מענטשן ארבעטן בעסער ווען זיי זענען אונטער איינעם, ווי ווען זיי ארבעטן פאר זיך אליין.

עס האט אויך אסאך מעלות: דאס לעבן האט א געהעריגן סדר, מען קען זיין מער-וויניגער אויסגערעכנט, און אין רוב פעלער קען מען נעמען וואקאציע ווען עס פעלט זיך אויס. דער עיקר איז אז מען באקומט א 'פעי-טשעק' און דארט ענדיגן זיך די דאגות פון דיין ארבעט; מען נעמט נישט אהיים די ארבעט מיט זיך, עס איז נישט אויף דיין קאפ, מען דארף זיך נישט זארגן דערויף, און מען קען פאקוסירן אויף דער משפחה. דאס ארבעט פאר רוב מענטשן, און עס איז טאקע דער וועג וואס מענטשן וועלן ענדערש אויסוועלן.

אבער אויב ביזטו א סארט מענטש וואס קען זיין גענוג זעלבסט-דיסציפלינירט און זיכער מאכן אז עס לאזט נישט קיין נאכווייען אויף דער משפחה, דאן איז א שאד נישט אויסצוניצן די טאלאנטן.

עס זענען דא מענטשן וואס אויב זיי עפענען א ביזנעס וועלן זייערע משפחות אסאך מער ליידן ווי ווען זיי וואלטן געארבעט אונטער איינעם, ווייל זיי ווערן פארנומען צו איינקעשן ווי מער און ווערן פארבלענדט פאר דעם געלט; מען איז פארנומען כאפן קאסטומערס - אוי, איך מוז ענטפערן דעם 'פאון קאל' ווייל יענער רופט פון ענגלאנד און אויב איך וועל נישט ענטפערן וועל איך פארפאסט די סעיל...

וואס פאסירט ווען עס איז צייט פאר נאכטמאל אדער צו לייגן די קינדער שלאפן? עס איז זייער שווער, און דאס געשעט נישט אויב מען איז א באצאלטע ארבעטארין וואס האט באשטימטע שעות.

איך האלט גראדע אז דאס פאסירט נישט דווקא נאר מיט עמיצן וואס איז צעמישט וועגן אירע פריאריטעטן אין לעבן. איר משפחה קען קומען קודם ביי איר, זי קען אלעס וויסן זייער קלאר און עס איז נישט אז עס גייט איר נישט אן וועגן איר משפחה. עס איז פשוט א נאטור פון א מענטש, עס איז איר צו שווער זיך צו האלטן אין א סטרוקטור.

עס איז זייער גרינג צו ווערן נאכגעשלעפט ווען פון איין זייט האט מען קונדן וואס מען וויל נישט פארלירן און מען וויל זיי געבן די סערוויס, און פון דער אנדערער זייט האט מען א משפחה וואס איז אנגעהאנגען אין דיר.

איז, עס איז נישט דא קיין ענטפער וואס

וועט שטימען מיט'ן גאנצן כלל. עס איז דעם מענטשנ'ס אייגענע תכונת הנפש, און מען דארף זיך זייער גוט און אויפריכטיג פרעגן צי מען איז געמאכט דערפאר.

צום שלוס, מיר לעבן היינט אין א דור וואו נייען קליידער איז נישט אזוי פאפולער. עס איז טאקע זייער א שעפערישע ארבעט וואס גיבט אסאך סיפוק, אבער למעשה איז עס מער נישט עפעס וואס רעדט צום יונגן דור, עס איז געווארן אלטמאדיש. וואס קענט איר זאגן דערוועגן?

עס איז אמת.

גראדע, אין די קרייזן פון וואו איך קום, איז קיינמאל נישט געווען אזא זאך ווי נייען, קיינער האט עס נישט געטון און עס איז נישט געווען א חלק פון דער קולטור. איך האב עס נישט געזען ביי מיינע ארומיגע ווען איך בין אויפגעוואקסן.

יעצט איז עס שוין געווארן זייער פאפולער, און איך האב שוין געלערנט מיט עטליכע טויזנט (!) מיידלעך.

אין דער וועלט איז היינט אויך געווארן א ווינט פון DIY - do it yourself. מענטשן האבן ליב צו פאבריצירן אייגענע זאכן, און קיינער וועט נישט טראכטן אז דו מאכסט עפעס אליין ווייל דו ביזט צו ארעם צו קויפן...

איך ווייס אז אין אסאך פלעצער איז מען נישט אינטערעסירט אין דעם. איך האב א קוזינע וואס איז א נייען-לערערין אין א גרויסע סקול, און זי האט מיר שוין געזאגט יארן צוריק אז זי זעט א גרויסן טויש אין די מיידלעכ'ס אינטערעסע ווען עס קומט צו נייען; עס איז א בושה צו זאגן 'איך האב עס אליין געמאכט'...

אבער דאס זען די ארבעט וואס דיינע אייגענע צוויי הענט האבן פראדוצירט, גיבט אזא סיפוק און גוטע געפיל. צו טון עפעס און זען די רעזולטאטן וואס דיינע מעשים האבן געברענגט, די פרוכט פון דיין הארעוואניע, איז עפעס וואס מען קען נישט באשרייבן. מען דארף עס אליין אויספרובירן צו פארשטיין...

מיר לעבן אין א פוילן דור, וואו קיינער דארף גארנישט טון אליין; אלעס איז אנגעגרייט און 'אוועילעבל' פאר'ן מענטש. מען דארף נישט שווער ארבעטן צו פלאנצן ווייץ פאר ברויט און איינקנעטן א טייג, מען קען פשוט אריינשפאצירן אין גראסערי און עס אראפנעמען פון דער פאליצע.

מענטשן זוכן היינט אן ארבעט וואו מען וועט קענען זיצן באקוועם אויפ'ן בענקל און ווערן באצאלט א פעטע טשעק...

עס איז אזא שאד. מיר פארפאסט דעם געשמאקן געפיל פון ארבעטן און זען די רעזולטאטן דערפון.

נייען איז נישט דער איינציגער וועג צו שפירן דעם געפיל, עס זענען דא נאך זאכן וואס מען קען טון צו באקומען סיפוק. אבער פון זיין פויל באקומט מען זיכער נישט דעם געפיל.

פון דער אנדערער זייט, זענען דא גענוג קליידער אין די געשעפטן, און עס גייט אפילו אויף סעיל פאר די וואס זוכן צו שפארן געלט. אבער זיך לערנען צו נייען אפילו בלויז צו קענען פאררעכטן די אייגענע קליידער, איז א ריזיגע בענעפיט וואס מען קען האבן דערפון. מען דארף נישט האלטן אין איין לויפן צו דער שניידערין ווען עס איז נאנט צו יום טוב און קיינער נעמט מער נישט קיין ארבעט, און מען דארף נישט בלייבן שטעקן מיט א קלייד אין שאפע ווייל מען האט נישט ווער עס זאל פאררעכטן דעם האלז וואס איז אויסגעשניטן אדער די סקורט וואס איז צו לאנג.

עס איז אזוי פראקטיש צו וויסן ווי אזוי צו טון די זאכן אליין, עס שפארט אזויפיל צייט און געלט, און פאר דעם אליין לוינט זיך עס. דעריבער, אויב איז עס נישט ממש קעגן דער נאטור, וואלט איך זייער געשטופט מענטשן זיך אויסצולערנען צו נייען.

און בכלל אין לעבן, זאלסטו נישט מיינען אז דו וועסט קיינמאל נישט קענען, אפילו עס גייט נישט צום ערשטן מאל. גיב נישט אויף און פרוביר ווייטער, וועסטו דערגרייכן. איך בין די בעסטע עדות דערצו! ■

NO ARTIFICIAL GROWTH HORMONES*
*Milk ingredients are derived from milk of non-rbST-treated cows, which is not different from milk of rbST-treated cows
Abbott
Nourishing Life's Precious Moments
Heart.Works
#1 BRAND FED IN HOSPITALS
Similac ADVANCE Lamehadrin
Complete Nutrition For Your Baby's First Year
MILK-BASED POWDER
INFANT FORMULA WITH IRON
NET WT. 24.7 OZ (1.54 LB) (700 g)
בהשגחת הבד"ץ
CHOLOV YISROEL
from FIRST SMILES *to* FIRST STEPS
Every moment with your baby is a gift. Similac Mehadrin formula gives you the peace of mind knowing your little one is getting the nutrition they need, so you can fully embrace each precious moment.
EASY TO DIGEST
NO PALM OLEIN OIL
BRAIN + EYE DEVELOPMENT
©2025 Abbott 202521353/ January 2025 Litho in USA

בס"ד

ash pinexteam

לעבנס שטייגער

שיעורים וועלכע
באגלייטן אונזער
טאג-טעגליכן לעבן

שיעורי הרה"צ מ'יאמפאלא שליט"א

אפן פאר כלל ישראל:
אומגלויבליכע פרייזן לזיכוי הרבים

די בארימטע שיעורי השקפה והדרכה פונעם רב
שליט"א, וועלכע האט שוין באוויזן אויפצולייכטן
טויזנטער צוהערער, איז אצינד אפן פאר כלל ישראל
מיט צוויי קלארע און יסודות'דיגע שיעורים סעסיעס

ברכת הבנים: פאר אלע יארגענג

ובני בנים: תקופת השידוכים ביי קינדער

845.327.2777

רופט אריין צו הערן אן אומזיסטע אריינפיר, אומזיסטע שיעורים און פאר א מפתח פון אלע שיעורים סעסיעס

נאַטירליך

3

"קרעניעל סעקרעל" טעראפיע

פאַרוואס יא?

פאַראגנאַגענע וואך האבן מיר געברענגט פארשידענע מיינונגען פון דאקטוירים, וואס געוויסע פון זיי האלטן אז קרעניעל טעראפי איז אן איינרעדעניש.

שטעלט זיך די שאלה, אויב אזוי, פאַרוואס זאל זיך לוינען צו פרובירן קרעניעל טעראפיע אויב די שטודיעס ווייזן נישט גענוג פאזיטיווע בענעפיטן, און אסאך זענען גאר מסופק צי דער יסוד אויף וואס ער איז באזירט עקזיסטירט בכלל?

היינט-צוטאגס זענען פאראן א געשאצטע 125,000 קרעניעל טעראפיסטן איבער דער וועלט. קרעניעל טעראפיע איז זייער פאפולער אין דער היינטיגער וועלט וואו די מענטשהייט ווערט אלץ מער אפן צו אלטערנאטיווע היילונגס מיטלען. א גרויסע מעלה פון קרעניעל טעראפיע איז איר איידעלע, נישט-אגרעסיווער צוגאנג. די געווענליכע שטארקייט מיט וואס א קרעניעל טעראפיסט ווערט דריקן אויף א געוויסן פלאץ איז אין אלגעמיין גלייך צו די וואג פון א ניקל - די פינף-צענטיגע מטבע.

דאס ברענגט אז קרעניעל טעראפי שטעלט נישט פאַר קיין שום ריזיקעס. ממילא, צי די באהאנדלונג איז ווירקזאם אדער נישט, קען עס זיכער נישט שאטן.

געוויסע דאקטוירים וואס שטעלן זיך ארויס קעגן אנדערע אלטערנאטיווע מיטלען, ווי צום ביישפיל קייראפראקטיק, וועלן ענדערש מיטגיין מיט קרעניעל. דאס איז טיילמאל וועגן דעם צוגאנג פון ארום. קייראפראקטיק פראקטיצירער האבן אפטמאל אייגנארטיגע שיטות וואס זענען אין קעגנזאץ צו אלגעמיינער מעדיצין, און שטעלן פאַר מיינונגען, ווי אז מעדיצין שאדט נאר און שטערט דעם קערפער פון זיך אליין באגיין מיט זיינע אינערליכע מעגליכקייטן זיך זעלבסט צו היילן.

די טעאריע פון קרעניעל איז באמת אויך אויסגעבויט אויף אזא סארט מהלך. עס איז אפילו נאך מער ווי אנדערע אלטערנאטיווע מיטלען, געאייגנט צו לאזן דעם קערפער זיך אליין היילן, און דווקא נישט שטופן אדער מאכן טוישונגען מיט אויסערליכער אינטערווענץ.

אבער אויף למעשה, וועלן קרעניעל טעראפיסטן נישט פארקויפן פאר זייערע פאציענטן נישט צו גיין צו קיין דאקטוירים, און וועלן ענדערש מיטארבעטן מיט מעדיצינישע עקספערטן, און טון זייער ארבעט דארט וואו א דאקטער וואלט פולקאם ערלויבט צו פרובירן נאטירליכע עצות.

עס ווערט צום ביישפיל אפט באנוצט פאר 'קאליק' ביי בעיביס; דאקטוירים האבן נישט צופיל וואס צו טון אין אזא פאל, און וועלן גערן צושטימען און אפילו רעקאמענדירן צו פרובירן אן אלטערנאטיווע באהאנדלונג וואס האט נישט קיין זייטן-ווירקונגען אדער ריזיקעס.

דערפאר זעט נישט די מעדיצינישע וועלט קרעניעל טעראפיע אלס געפאר. דעריבער שטעלן זיי זיך נישט קעגן דעם, אפילו אסאך פון זיי האלטן אז עס איז נישט ווירקזאם, אדער האבן זיך קיינמאל נישט אריינגעלייגט דערין. א דאנק דעם איז זייער פארשפרייט צו פרובירן קרעניעל, סיי אלס צוגאב צו מעדיצינישער באהאנדלונג, און סיי דארט וואו די מעדיצינישע וועלט האט שוין נישט צופיל וואס פארצושלאגן.

די ריכטיגע סיבה פארוואס קרעניעל בלייבט פאפולער, ליגט ביי דער מענטשהייט, ווען פילצאליגע צופרידענע קליענטן דערציילן ווי קרעניעל האט געברענגט וואונדערליכע רעזולטאטן, אין פלאץ וואו אנדערע זענען דורכגעפאלן.

די צופרידנהייט ראטע ביי פאציענטן פון קרעניעל טעראפי איז זייער הויך, רעלאטיוו צו אנדערע באהאנדלונגען. זייער אסאך פאציענטן באריכטן פאזיטיווע רעזולטאטן, סיי פאר די צושטאנדן פארוואס זיי האבן געזוכט הילף, און סיי אין זייער אלגעמיינעם געזונט צושטאנד. די געשיכטעס זענען נישט רעקארדירט אדער צאמגענומען אין אפיציעלע שטודיעס, און די מענטשן ווייסן נישט וויאזוי קרעניעל ארבעט, צו קוואנקלען וואס עס פאסירט יא אדער נישט אינעווייניג אין קערפער. זיי זענען סתם מענטשן וואס האבן פרובירט קרעניעל באהאנדלונגען, פאר זיך אדער זייערע קינדער, און זיי זענען געהאלפן געווארן.

אינטואיציע

כאטש נישט אפיציעל, באניצן זיך קרעניעל טעראפיסטן זייער אפט מיט זייער אינטואיציע, אנשטאט צו ארבעטן בלויז מיט דעם טעכנישן טייל. אינטואיציע באדייט, אז דער טעראפיסט פאלגט נישט סתם אויס בלינדערהייט דעם אנגענומענעם פראטאקאל וואס איז פארשריבן פאר יעדן, נאר זיי ניצן אייגענעם פארשטאנד, אדער ריכטיגער: געפיל, סיי צו אידענטיפיצירן די שטערונגען און בלאקירונגען אינעם קערפער, און סיי עס צו היילן.

עס איז באזירט אויף דעם געדאנק אז דער באשעפער האט אריגינעל אריינגעלייגט אין דעם מענטשליכן גוף דעם פארשטאנד און חכמה צו זיינע אייגענע געברויכן. ווען דער טעראפיסט פירט דורך זיינע פינגערס אויף דעם פאציענט'ס קערפער, איז עס ווי צונייגן אן אויער צום קערפער. דער טעראפיסט קאנצענטרירט זיך אין דעם פאציענט און דורכדעם שפירן דעם פאציענט'ס סיסטעם, געברויכן און שטערונגען, און מיטגיין מיט זיין קערפער.

אזא סארט צוגאנג קען נישט ווערן אויפגעוויזן - און גלייכצייטיג נישט אפגעפרעגט - דורך סייענטיסטן, וועמען'ס צוגאנג ארבעט אויף א פארקערטן וועג. עס ארבעט ענליכער צו א מאמע וואס שפירט מיט בינה יתירה וואס עס פעלט פאר איר קינד, ווי איידער א דאקטער וואס קוקט אין די מעדיצינישע ביכער וואס מען דארף טון אין אזא סארט פאל.

דאס פארענטפערט מער-וויינציגער דעם מאנגל אין באווייזן און

YOUR VEGGIE MEAL IN A BOTTLE!

NEW: HOME DELIVERY!

Fresh at Your Door: Order 10 bottles and enjoy wholesale prices + delivery straight to you!

FREEZES WELL.

In these hectic days, nourish yourself with a freshly cold-pressed Naturey drink.

FIND IT AT YOUR LOCAL SUPERMARKET

naturey

ORDER NOW AT:
845.376.6400 / hi@natureyfood.com

Kiddie Power | Green Builder | Beet Booster | Super Celery | Miracle Carrot | Lemon Honey | Apple Cooler | Ginger Root

SPECIAL FOR TU BISHVAT: GET 1 FREE BOTTLE FOR EVERY 10 BOTTLES ORDERED!

Available until 02/26/25

נאטירליך

שטודיעס אויף קרעניעל טעראפיע. כמעט יעדער גלייבט שוין היינט אין דער השפעה וואס געפילן האבן אויפ'ן פיזישן קערפער; עס זענען אבער נישט דא באמת קיין מיטלען צו שטודירן און נאכקוקן אזעלכע זאכן.

עס איז אינטערעסאנט צו באמערקן, אז ארום 70-80 פראצענט קרעניעל טעראפיסטן זענען פרויען, וואס זענען שטארקער אין געפיל און אינטואיציע ווי מענער. בכלל אין אלטערנאטיווער מעדיצין, געפינט מען אפטער פרויען פראקטיצירער ווי צווישן געוועגליכע מעדיצינישע דאקטוירים, וואס איז פארשטענדליך נעמענדיג אין באטראכט אז אנדערע אלטערנאטיווע מיטלען ניצן אויך אפט אינטואיציע.

עס איז וויכטיג צו באמערקן אז קרעניעל איז נישט געבויט בלויז אויף אינטואיציע. דער אפיציעלער פראטאקאל איז א צען-שטאפל מעטאד וואס דער טעראפיסט דארף אויספירן אויף דעם קליענט, וואס נעמט אריין בלויז פאקטישע פיזישע מיטלען, נישט קיין שום אינטואיציע אדער געפילן. בלויז נאכדעם וואס די טעראפיסטן באקומען מער ערפארונג און אנטוויקלען דעם געפיל דערצו, ניצן זיי עס זיך ארויסצוהעלפן זיך צוצופאסן צו יעדן פאציענט באזונדער, און טון א בעסערע ארבעט - כאטש זיי ארבעטן נאך אלץ ווייטער לויט דעם אפיציעלן פראטאקאל.

וואס עקספערטן זאגן

די WHO - די אינטערנאציאנאלע געזונטהייט ארגאניזאציע - קלאסיפיצירט קרעניעל אלס אלטערנאטיווער היילונגס מיטל.

געוויסע רעגירונגען אנערקענען קרעניעל אפיציעל, און פאדערן דעריבער לייסענס דערויף. אנדערע נעמען עס אן אלס א נישט מעדיציניש-אנערקענטער מיטל. אין יעדן פאל, ווי געשריבן, וויבאלד עס איז נישט קיין אגרעסיווער מעטאד, עס האט נישט קיין שעדליכע זייטן-ווירקונגען און פארדאמט נישט די אלגעמיינע מעדיצינישע סיסטעם, ווערט עס נישט באטראכט אלס פראבלעם, און קיינער זוכט נישט עס אראפצוקלאפן.

פיל וויסנשאפטלער און אנדערע וואס שטודירן די זאך פון א טעכנישער פערספעקטיוו, האלטן אז עס האט נישט גענוג צופרידנשטעלנדע באווייזן אז דער מעטאד איז באזירט אויף סיי וועלכע שטאנדהאפטיגע פאקטן.

וואס דאקטוירים זאגן

דאקטוירים קענען נישט די פרטים פון קרעניעל - וויאזוי עס ארבעט, אדער פארוואס עס העלפט יא אדער נישט - פון זייערע שטודיעס, וויבאלד עס איז נישט קיין אנערקענטער מעדיצינישער מעטאד. זיי ווייסן דערוועגן בלויז פון פאציענטן וואס האבן איבערגעגעבן זייערע ערפארונגען. טייל דאקטוירים וועלן עס רעקאמענדירן אין געוויסע פעלער אויב מען פרעגט זיי, האבנדיג געהערט גענוג ערשט-האנטיגע עפיזאדן וואו עס האט געהאלפן, אין דער צייט וואס אנדערע וועלן לאכן דערפון.

זיי רעדן אבער רוב מאל נישט אפ דערפון, וויבאלד עס שטעלט זיך געווענליך נישט ארויס אלס סתירה צו מעדיצינישע מיטלען, און שאדט נישט.

וואס מענטשן זאגן

די פאפולעריטעט פון קרעניעל טעראפיע האלט אין איין שטייגן, ווי דערמאנט אויבן. ספעציעל אין דער היינטיגער וועלט וואס איז פיל מער אפן צו אלטערנאטיווע מיטלען ווי אמאל, און מענטשן זענען נישט פאר'עקשנ'ט צו געטרויען נאר מעדיצינישע דאקטוירים, איז עס א גוטער מיטל צו פרובירן, זייענדיג לייכט, באקוועם און פארזיכערט.

קרעניעל טעראפיע טראגט א רעפוטאציע פון א הויכער סוקסעס ראטע. אין אנדערע ווערטער, אמת'ע רעזולטאטן, לויט ווי מענטשן דערציילן, ווען מען זעט כסדר מענטשן וואס ווערן בעזר השם געהאלפן דורך דעם.

***

עס איז אוממעגליך פאראויסצוזאגן צי קרעניעל וועט זיין די ישועה פאר א געוויסן פראבלעם, וויבאלד יעדער מענטש איז אנדערש און יעדער מצב איז אנדערש. אבער סייווי טוען מיר די אלע זאכן נאר אלס חיוב השתדלות. היילן היילט דער רופא כל בשר. דער אויבערשטער דארף נישט צוקומען צו קיין מיטלען, אבער ער וויל יא אז מיר זאלן טון אונזערס.

עס ווערט געברענגט אז יעדע מחלה האט א גענויע צייט ווען עס איז שוין באשערט פאר איר ארויסצוגיין פון דעם מענטש. ווען עס קומט די צייט, וועט די קרענק אוועקגיין דורך דעם השתדלות וואס דער מענטש טוט פונקט דעמאלטס, כדי עס זאל אויסזען נאטירליך - קיין אונטערשייד ווי ווירקזאם יענער מעטאד איז, טעארעטיש. אויף דעם מענטש ליגט די פליכט צו פרובירן און טון דאס זייניגע, און האפן און מתפלל זיין צום אויבערשטן אז יעצט זאל שוין זיין די ריכטיגע צייט פאר א רפואה שלימה.

ש. גוטמאן

פון מיין עקספערטיז

מרת. גוטמאן דערציילט:

א מאמע האט אריינגעברענגט איר אכצן-חדשים'דיגע מיידל וואס האט געהאלטן אין איין וויינען און האט אויסגעזען זייער אומצופרידן; זי האט זיך אויפגעפירט ווי א בעיבי וואס ליידט פון קאליק, אבער זי איז שוין געווען צו גרויס צו ווערן דיאגנאזירט דערמיט. אלס א פראפעסיאנאלע טעראפיסט, האב איך גלייך באמערקט אז איר sensory system איז זייער overstimulated. יעדע stimulus וואס דאס קינד האט געפילט פון דער ארומיגער enoviroment, האט רעזולטירט אין א רעאקציע. עס איז מיר גלייך געווארן קלאר אז די אומאויפהערליכע וויינערייען קומט פון דעם.

איינמאל איך האב אנטדעקט דעם פראבלעם האט מען אנגעהויבן די treatment, און דאס קינד האט גלייך אנגעהויבן ווייזן פארבעסערונג! צוביסלעך איז זי געווארן א רואיגע, פרייליכע toddler, אזוי ווי זי וואלט געדארפט זיין. עס איז געווען אינטערעסאנט צו באמערקן אז ביי איינע פון די סעסיעס האב איך באמערקט אז זי האט זייער אסאך tension אין דעם רוקן, וואס איז לכאורה געקומען פון די overstimulation. די מאמע האט געזאגט אז כאטש אלעס זעט אויס developed און נארמאל, גייט זי נאכנישט. ביי דער קומענדיגער וואך, ווען זי איז אריינגעקומען, האב איך באמערקט א looseness אין דעם פלאץ, און די מאמע האט דערציילט אז דאס קינד האט אנגעהויבן גיין!

עס איז אומגלויבליך צו זען ווי אזוי אלעס אינעם קערפער איז פארבינדן איינס מיט'ן צווייטן.

איך האב שוין ב"ה געזען אסאך סוקסעס ארבעטנדיג מיט קינדער וואס האבן געהאט עמאציאנאלע שוועריקייטן, אבער זיי זענען אזוי dysregulated אז זיי קענען אפילו נישט ארויסברענגען וואס עס שטערט זיי.

עס איז גוט צו געדענקען אז אלס מאמעס האבן מיר דעם שליסל צו אונזערע קינדער'ס סוקסעס. איך האב זיך שוין אזויפיל מאל באגעגנט מיט פעלער וואו ווען די מאמע האט געהאט א סעסיע פאר זיך, האט מען געזען א גרויסן טויש לטובה אין דעם מצב פונעם קינד.

מען קען זיך פארבינדן מיט מרת. גוטמאן אויף 845.206.9534.

ר. שטערן
קאפיטל 2 פון 4

מיטן ריכטיגן בליק

דער זאל האט געווירבלט מיט מענטשן, די געסט ביים תנאים זענען געווען איבערראשט און איבערגליקליך. פעסי'ס מאמע איז געווען פארנומען אויפצונעמען די פילע מענטשן וואס האבן זיך באטייליגט און אפנעמען מזל טוב-וואונטשן פון יעדן באזונדער. "פעסי פארדינט זיך עס," האבן אירע מומעס געשושקעט צווישן זיך, בליקנדיג צו דער כלה מיט שעצונג אין זייערע אויגן. "פאר אזא תוכנ'דיגע און דערהויבענע מיידל, קומט זיך נישט עפעס וויניגער ווי דאס בעסטע..."

"איך האב געהערט אז דער חתן איז ממש אן עילוי!" האט איינער פון זיי צוגעלייגט. "מען שמועסט אז ער איז ממש א צדיק וואס לערנט יומם ולילה! א גאונ'אישער קאפ אין א יונגן עלטער."

"נו, איז דאך גוט, עס איז ממש ענבי הגפן," האט א צווייטער רעאגירט. "פעסי איז אלעמאל געווען א ספעציעל קינד מיט הויכע שאיפות."

"די מחותנים זענען גראדע זייער בעל הבית'יש," האט א דריטער געמורמלט, "און פעסי איז אזוי ווייט פון חיצוניות'דיגן פוץ."

פעסי איז געשטאנען נעבן די הערליכע בלומען וואס האט געענדלט מער אין א מייסטערהאפטיגן גארטן, מיט אן איידעלן שמייכל אויסגעשפרייט איף איר פנים. דער זאל איז געווען באלאכטן מיט הערליכע קאלירטע לעמפלעך, און דער עולם איז געזיצן און הנאה געהאט פון דער רייכקייט וואס האט ארויסגעשריגן פון יעדן ווינקל. און ס'איז געווען פארשטענדליך, נישט יעדן טאג מאכט זיך אזא תנאים...

די כלה איז געווען ארומגערינגלט מיט חבר'טעס וואס האבן באוואונדערט איר אויגפארכאפנדע רינגל וואס זי האט נארוואס באקומען. "דאס איז עפעס אויסערגעווענליך שיין!" האט בתי' זיך אויסגעדרוקט מיט התפעלות, נישט באהאלטנדיג דעם קנאה-שטריך צווישן די שורות. "איך האב אזא דיאמאנט אין מיין לעבן נאכנישט געזען!"

"יישר כח," האט פעסי געענטפערט מיט איר געווענליכער באשיידנקייט.

די פאטאגראפירער'ס קאמערע האט געבליצט אן אויפהער צו פאראייביגן די הערליכע שמחה. זי איז ארומגעגאנגען דעם גאנצן זאל און אינזין געהאט צו נעמען בילדער פון יעדער פון די עלטער-מומעס, קרובים און גוטע פריינט וואס האבן זיך באטייליגט דא היינט נאכט. 'אז מען באצאלט אזא פרייז, דארף מען זען צוצושטעלן סערוויס...' האט זי געקלערט, האלטנדיג די קאמערע אין דער הייך.

"נו, וואס זאגט עטס צו דער כלה?" איז פלוצלינג א געשטאלט ארויסגעוואקסן צווישן די מיידלעך בשעת זיי האבן באטראכט דאס רינגל. "א ריכטיגע דיאמאנט, נישט אזוי?"

די מיידלעך האבן זיך אלע ספאנטאניש ארומגעדרייט צו דער מחותנת'טע; איר קלייד, אירע צירונגען און איר גאנצע אויסזען האט געשריגן רייכקייט. פעסי איז אזוי ווייט פון דעם, האבן זיי געקלערט צו זיך. ווי אזוי גייט זי זיך קענען צושטעלן דערצו?

"פעסי איז א נשמה פון א מיידל," האט די מחותנת'טע זיך אנגערופן קוקנדיג מיט שעצונג אויף איר פשטות און איידלקייט. "מיר קענען זיך טאקע פארשטעקן פון איר," האט זי ווי געליינט זייערע מחשבות.

די מיידלעך האבן זיך איבערגעבליקט מיט אומבאקוועמליכקייט.

"אבער, ב"ה פאר דעם. און מיין זון איז עס ווערד."

פעסי האט אריינשפאצירט אין איר באשיידענעם דירה'לע מיט דערהויבענע טריט. 'אה, אזא רחבות!' האט זי געקלערט צו זיך, פירנדיג איר איבערראשטן בליק איבער דער גאנצער דירה. 'די מחותנת'טע... עה, די שוויגער---' זי האט זיך צושמייכלט אין געדאנק, 'די שוויגער וועט נישט מסכים זיין צו סתם א געווענליכע קאפל-דירה פאר איר איינציגן זון.' זי האט אריינגעאטעמט דעם פרישן גערוך פון פארב אויסגעמישט מיט די דופטיגע 'דיפיוסערס' וואס האבן באשיינט יעדן ווינקל פון איר הויז. געווענליך איז עס די כלה וואס גרייט צו די דירה, אבער אין דעם פאל איז עס געווען אנדערש.

פעסי האט געכאפט א בליק אויף דעם מאדערנעם וואנט-זייגער וואס האט דעקארירט די דיינינג-רום וואנט. עס איז 5:00, אקעי, זי האט נאך א שעה ביז ווען איר מאן קומט אהיים פון כולל. זי איז אריין אין קאך און זיך אנגעגרייט א ברענענדיגע קאווע.

פעסי האט געדענקט דעם תאוות אכילה שיעור וואס זי האט געהערט אויף א האטליין אלס מיידל, דעריבער האט זי זיך באגנוגנט מיט א האלב קעסטל שאקאלאד און א קאווע אן צוקער. זי האט געמאכט אן ערליכע ברכה און געזופט מיט הנאה, לאזנדיג אירע מחשבות לויפן.

אט דערמאנט זי זיך איבער זייערע הערליכע שבע ברכות וואס זענען אריבער ווי אין א חלום. מען האלט שוין טאקע פיר חדשים נאכדעם, אבער עס קוקט נאך אויס ווי נעכטן. די הערליכע חתונה און די ווארעמקייט פון איר נייע משפחה, האבן אנגעפילט איר הארץ מיט אן אומגעהויערע צופרידנקייט און שמחה. זי האט ווידעראמאל געזען די שעצונג בליקן וואס די מנהלת האט איר געשאנקען ווען זי איז צוריקגעקומען אין שולע נאך איר חתונה, און די התפעלות אויסדריקן פון די אנדערע לערערינס ווען זיי האבן געזען אירע הערליכע

Reflections

Inspired by Life

צירונגען. "אבער דאס איז בלויז חיצוניות," האט זי זיך שנעל צוריקגעכאפט, "און עס איז בלויז א צייטווייליגע הנאה אויף דער וועלט. דער עיקר איז וואס מען אינוועסטירט פאר דער אייביגער וועלט."

"א גוטן אוונט!" האט זי מיטאמאל געהערט איר מאנ'ס לוסטיגע שטימע. "אנטשולדיגט, איך בין עטליכע מינוט שפעט. מיר האבן זיך אביסל פארלערנט און איך האב נישט געכאפט ווי די צייט גייט פארביי." ער האט זיך געשפירט אביסל שלעכט.

"ניין, פונקט פארקערט," האט פעסי געזאגט ווען אירע אויגן גלאנצן מיט איבערגענומענקייט, "איך בין באמת גליקליך אז דו האסט זיך ב"ה פיין איינגעגלידערט אין כולל און דו שעפסט סיפוק פון לערנען. דאס איז פאר מיר דער גרעסטער זכות."

איר מאן האט געשמייכלט מיט עניוות. "ב"ה, מיין חברותא האט זיך זייער גוט אויסגעארבעט און מיר פארשטייען זיך גוט." ער האט זיך אויסגעדרייט צו דער טיר. "מיר גייען היינט צו מיינע עלטערן פאר נאכטמאל, ריכטיג?"

"יא," האט פעסי געענטפערט שטייענדיג ביים שפיגל, "איך בין גרייט צו גיין."

"לאמיר גיין," האט ער געזאגט. "וויאזוי איז געווען היינט אין שולע מיט דיינע תלמידות? די מיידלעך האבן אויסגעהערט?" האט ער זיך אינטערעסירט שפאצירנדיג אין גאס.

"יא, ברוך השם, עס איז געווען א הערליכער שיעור. איך האב זיי מסביר געווען וואס עס מיינט זיין א ריכטיגער בוטח בה' - אז אפילו ווען עפעס וואס קוקט אויס אומריכטיג פאסירט צו א מענטש, דארף מען וויסן אז עס איז דירעקט פון דעם אויבערשטן."

"עס איז אזוי אינטערעסאנט דאס צו הערן פונקט יעצט," האט איר מאן רעאגירט מיט א פארטראכטע קול. "דו ווייסט? איך האב געהאט אזא אינטערעסאנטע מעשה היינט צופרי..."

"וואס איז געשען?"

"גארנישט ערנסט, אבער אן אומאנגענעמער פאנטשער. היינט אינדערפרי אין כולל האב איך אראפגעלייגט מיין טעלעפאן נעבן דעם קראן, ווען איך בין זיך געגאנגען וואשן פאר פרישטאג. נאך פאר איך האב געקענט כאפן וואס דא איז געשען, איז עס בטעות אריינגעפאלן אין וואסער. איך האב עס נאך פרובירט צו ראטעווען, אבער דער טעלעפאן איז געווען פלינקער ווי מיין האנט, און האט אריינגעפלאטשקעט אין סינק וואס איז געווען פול מיט וואסער."

"אוי וויי," האט זי מיטגעפילט.

"יא, און פונקט דעמאלטס האט זיך דאס טעפל מיט וואסער איבערגעדרייט אויף דעם טעלעפאן, אזוי אז אויב איך האב געמיינט אז מען קען עס נאך ראטעווען, האט איך שנעל איינגעזען אז עס איז דערנאך..."

פעסי האט פארשלונגען א שמייכל. "טאקע א מזל," האט זי געזאגט. "נו, גם זו לטובה."

"איך האב זיך געשפירט שולדיג דורכאויס דעם גאנצן טאג און זיך פארגעהאלטן פארוואס איך בין נישט געווען גענוג פארזיכטיג. יעצט אז דו האסט אויפגעברענגט דיין שיעור פון זיין א בוטח בה', איז מיר עס א חיזוק אז עס איז טאקע פון דעם אויבערשטן. אבער וואס קלערסטו? מיין טאטע האט מיר שוין געקויפט א נייעם טעלעפאן. יעצט ביי נאכטמאל וועל איך עס באניייען," האט ער פארענדיגט מיט א שמייכל.

"אה, מיר זענען דא."

הערשי האט געדרייט דעם הענטל פון דער הערליך-געשניצטער טיר. "א גוטן," האט ער אויסגערופן, "א גוטן אוונט!"

"זיי מצליח, א גוטע נאכט."

פעסי האט ארויסבאגלייט איר מאן צו זיין בייינאכט-סדר וואס קומט פאָר טעגליך פון 8 ביז 9 אין אוונט. זי האט לייכט געפאכעט איר הענט און זיך אויסגעדרייט אריינצוגיין. אירע הענט האבן געטרייסלט און איר הארץ האט שנעל געקלאפט; זי איז אריינגעפאלן אין דעם נענטסטן בענקל און אריינגעאטעמט טיף.

"פון דעם שווער איז דאס נישט קיין וואונדער, און איך בין בכלל נישט איבערראשט," האט זי גערעדט צו זיך אליין, "אבער מיין מאן?! פון אים בין איך אינגאנצן שאקירט..."

פעסי האט פארווישט א חוצפה'דיגן טרער וואס האט זיך ארויסגעכאפט פון דעם עק פון איר אויג.

"וויאזוי קען זיין אז מיין מאן איז געווען אזוי גלייכגילטיג צו דעם פאקט אז דער טעלעפאן וואס זיין טאטע האט אים געקויפט פארמאגט טעקסט?!" האט זי נישט געקענט פארשטיין. "ווער ווייסט צי עס פעלט אים אפשר יראת שמים, און ער אנערקענט בכלל נישט די פראבלעם דערפון?"

דער שמועס מיט איר מאן האט זיך נאך געהערט שארף און קלאר אין גדאנק.

"יא, ביי דער קומענדיגער געלעגנהייט וועל איך עס בעטן אראפצונעמען," האט הערשי מיר געענטפערט ווען איך האב אים מיט שאק געפרעגט אויב ער פלאנט זיך צו באניצן מיט טעקסט.

"אבער, וואס וועלן מענטשן קלערן ווען זיי זעען אז אזא חשוב'ער כולל יונגערמאן פארמאגט א טעלעפאן מיט טעקסט??"

פעסי האט ארויסגעלאזט א זיפץ. 'און ער איז טאקע דער טשאטשקע בחור פון וואס יעדער האט גערעדט?!...'

פארזעצונג קומט אי"ה

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

קאסטומער סערוויס (3)

לאמיר איבערגיין די דריי הויפט פונקטן פון קאמוניקאציע:

1. די קערפער-שפראך, וועלכע נעמט אויף 55 פראצענט פון דער קאמוניקאציע צווישן צוויי מענטשן (און פעלט ווען מען שמועסט איבער'ן טעלעפאון).
2. טאן פון דער שטימע, וועלכע נעמט אויף 38 פראצענט פון קאמוניקאציע.
3. די ווערטער וואס מען ניצט, וואס מאכט איבערראשנד אויס נאר 7 פראצענט פון קאמוניקאציע.

זינט די קערפער-שפראך - וואס איז דער וויכטיגסטער חלק אין קאמוניקאציע - פעלט ביי א טעלעפאון געשפרעך, ווערט דער טאן פון דער שטימע דער איבערוועגנדער פאקטאר אריבערצופירן געפילן, קאנצענטראציע, עמפאטיע, אדער סיי וואס. א ווארעמער, פאזיטיווער טאן קען איבערנעמען דאס פלאץ פון געזיכט-אויסדריקן און האנט-באוועגונגען. אזוי אויך ווען די ווערטער וואס מען וועלט אויס צו ניצן מאכן א גרויסן חילוק אין דעם וועג ווי אזוי דער מעסעדזש וועט ווערן אריבערגעפירט.

פאלגנד זענען עטליכע זאכן וואס איז גוט צו האלטן אין קאפ בשעת א שמועס מיט א קאסטומער. כאטש עס איז איבער'ן טעלעפאון און דער רופער וועט טאקע נישט זען וואס איר טוט, וועלן זיי עס דאך הערן און אויפכאפן פון צווישן די שורות.

שמייכל - א שמייכל טוישט דעם טאן פון אייער שטימע, מאכנדיג עס זאל זיך הערן פריינטליך און אנגענעם. מען קען בלי ספק הערן איבער דעם טעלעפאון ווען איינער רעדן מיט א שמייכלדיג קול, אפילו אויב מען קען עס נישט זען.

שנעלקייט - רעדן צו שנעל קען פאראורזאכן אז דער רופער זאל נישט פארשטיין וואס איר רעדט און זיך פילן אומאנגענעם איבערצופרעגן. פון דער אנדערער זייט, ווען מען רעדט צו שטייט, קען זיך עס הערן ווי מען איז אומאינטערעסירט. פרובירט אויפצוכאפן פונעם רופער'ס רעאקציע צי איר זאלט רעדן פארשנעלערן אדער פארשטייטערן אייער פלוס פון רעדן.

פאזיציע - דער וועג ווי אזוי איר זיצט אפעקטירט דעם וועג ווי אזוי איר רעדט און פירט זיך אויף. פרובירט צו זיצן מיט א גראדן רוקן און אין א באקוועמער, אבער, פאסיגער פאזיציע, כדי אייער שטימע זאל זיך הערן קלאר און קאנפידענט.

אויסדריק - מאכט זיכער צו דריקן אויף די ריכטיגע ווערטער אינעם זאץ און רעדן מיט דעם פאסיגן 'ניגון'. דאס וועט אייך פארמיידן פון זיך הערן מאנאטאניש און טרוקן.

גערודער - פארמיידט ווי ווייט מעגליך סיי וועלכן גערודער ווי עסן אדער טרינקען, קלאפן אויפ'ן טיש, אדער סיי וואס. עס הערט זיך זייער אומפראפעסיאנאל.

אפילו ווען מען ניצט דעם ריכטיגן טאן, מאכט א גרויסער חילוק די ווערטער וואס מען ניצט. קומענדיגער וואך וועלן מיר אריינגיין בפרטיות ווי אזוי אייער אויסוואל פון ווערטער האט א השפעה אויף די קלארקייט און שארפקייט פון דעם מעסעדש וואס איר ווילט אריבערפירן.

קלארשטעלונג: די אלע זאכן וואס מיר שמועסן אויס אין דעם קאלום, איז פארשטייט זיך געזאגט געווארן נאר ווען ס'איז אין איינקלאנג מיט די גדרי צניעות וויאזוי די הלכה און השקפה פארלאנגען אז די באציאונגען צווישן פרעמדע מענער און פרויען זאלן צוגיין.

• פאר אלע אייערע personal טעקס-ריטוירן געברויכן
(original filing/amendment, IRS correspondence, etc)
• צו עפענען א corporation אדער LLC
פארבינדט אייך מיט'ן עקספערט אויף: **845.288.3933** אדער: **jacob@accurexny.com**
Accurex
Accounting Solutions
ישראל יעקב זילבערשטיין
פערזענליך און פארלעסליך!

call or email to request a catalog!

Place your corporate or personal order, available across all price ranges with our simple three-step process ensuring a seamless experience.

LELOG TASTE & ART

845-217-1157 • lelogoffice@gmail.com

PAREVE

פייס שפיל פון לייק

קאפיטל 21

אין קורצן פון פריער: **עקיבא פארט צום דאקטאר מיט גדלי', דער חסד דרייווער. ווען גדלי' פרעגט אים וועגן זיין ארבעט, דערציילט ער נישט אז ער האט שוין פרובירט ביי צוויי פלעצער און נישט באקומען פון זיי קיין ענטפער, און ס'איז אים צו שווער צו הערן נאך א ניין.**

מאלי הערט פון זעליג אז דער פלאן איז צו פארן צום באסטאן קינדער-שפיטאל, און זעליג ארבעט צו מאכן קאנטאקט מיט'ן הויפט דאקטאר פון דער הארץ אפטיילונג.

ווי גוט איז צו האבן די קינדער צוריק אינדערהיים, אבער ווי שווער איז ווען מען ווייסט אז עס איז נאר צייטווייליג און באלד וועלן זיי ווידער בלייבן אליין אינדערהיים.

מאלי האט געקעמט ריבי'ס געקרייזלטע האר, און אריינגעלייגט דעם לעצטן סטייל האר-באנד אז די פילע לאקן זאלן איר נישט אזוי אריינטאנצן אין פנים. פיזיש איז זי געשטאנען נעבן ריבי, אבער אין מחשבה איז זי געווען אויף אן אנדערן פלאנעט.

"מאמי, דו האסט עס שוין?" האט ריבי געטופעט מיט אירע פיס.

"וואס?" האט מאלי קוים אויפגעכאפט.

"איך פרעג דיר שוין א גאנצע צייט."

"איז זאג מיר יעצט נאך איין מאל, איך וועל שוין גוט הערן," האט מאלי אריינגעקוקט אין ריבי'ס בלויע אויגן. 'איך האב אמאל געמיינט אז אלע מיינע בעיבים זענען דאס זעלבע, יעדע מיט די בלויע אויגן און טונקעלע האר. אבער ליבי האט מיר געלערנט אז א נייע נשמה מיינט נישט נאר דער קאליר פון די אויגן.'

"מאמי! שוין ווייטער הערסטו נישט?!"

"דו האסט יעצט עפעס געפרעגט?" האט מאלי געפרעגט פלאצירנדיג דעם בארשט צוריק אין לעדל. 'אויב די קינדער וועלן אלע בלייבן אינדערהיים, וועט סימי דארפן מאכן ריבי'ס האר יעדן טאג, אזוי גוט אז מען זאל נישט דערקענען אויף קיין האר אז איר מאמע איז נישט אינדערהיים; העני קען עס אויך גוט מאכן, אבער זי טאר דאך נישט וויסן אז איך בין נישט אינדערהיים.'

ווען מאלי האט צום פערטן מאל נישט רעאגירט צו ריבי'ס שאלה, איז ריבי געבליבן שטיל, טיף אנטוישט.

"אוי, ריבי! פארוואס ביסטו אזוי טרויעריג?" האט מאלי אויפגעכאפט די צעפלאצטע מינע אין ריבי'ס אויגן.

"ווייל איך פרעג דיר שוין פינף מאל אויב דו האסט שוין באקומען די בילדער פון דער קימפעטארן היים!" האט ריבי אנגעהויבן א געוויין.

"בילדער פון דער קימפעטארן היים?!"

'איין מינוט, לאמיך טראכטן. זי מיינט אז איך בין געווען אין קימפעטארן היים, און זיווארט אויף די בילדער.' מאלי האט זיך ממש געדארפט אנשטרענגען צו טראכטן גראד.

"יא, אזוי ווי מיר האבן פון לאה'לע און פנחס וואס הענגט אין ליבי'ס

שטוב."

'בילדער!' האט זיך מאלי געהאקט איר פינגער אויף איר שטערן. 'ווי אזוי האב איך פארגעסן צו מאכן די בילדער? איך דארף זיך צואיילן, ווייל זיי בלייבן פיצל בלויז אפאר וואכן. די צייט פליט שנעל פארביי.'

'יא? ביסט זיכער אז עס גייט שנעל פארביי?!' האט אן אנדערע מחשבה קאנקורירט מיט עקשנות.

"ריבי, ישר כח פאר'ן מיר דערמאנען," האט מאלי עס אמת'דיג געמיינט. "איך וועל אי"ה היינט רופן א פאטאגראפירער זאל נעמען זיסע בילדער פון ליבי."

"יא, ווייל איך דארף עס ווייזן פאר מיינע חבר'טעס," האט ריבי געזאגט בשעת זי האט ארויסגענומען איר מאנטל און שול-טאש פונעם שאנק, און ארויס פון דער זייטיגער טיר מיט א שנעלן געלויף נישט צו פארפאסן דעם באס.

די טיר האט זיך פארמאכט און מאלי איז גלייך געגאנגען צו לאה'לע און פנחס וואס דארפן נאך ווערן גרייט ארויפצוגיין אויף זייערע באסעס.

אויב איינער וואלט געזאגט פאר מאלי אז א מאמע פון א דריי-וואכנדיג בעיבי קען זיין אזוי פארנומען און האבן ליסטעס פון זאכן וואס דארפן פאסירן יעדע מינוט, וואלט עס מאלי געגעבן זערא שאנסן אז עס זאל בכלל קענען זיין אזא מציאות. אבער זאכן לייגן זיך שוין לאנג נישט אויף איר אמאליגן פארשטאנד.

זי איז אריינגעקומען נאך פנחס'ס באס און געענדיגט איר אויסגעקילטע קאווע. מאלי האט געקאטשקעט 'פאטאגראפירער' מיט א רויטע פענע אין גרויס, און זיך גלייך גענומען צו די ליסטעס. זי מוז ענדיגן די פלענער פאר די קינדער. ס'איז קלאר אז יעדער בלייבט אינדערהיים, און די שאלה איז נאר ווער ס'קען טון די באסעס צופרי. סימי איז נישט קיין אויסוואל, ווייל צופיל ברעמען קענען זיך הייבן אויב זי וועט פאר צוויי וואכן קומען שפעט און אהיימגיין פרי.

זי דארף א היימישע פרוי, אדער א מיידל וואס קען קומען יעדן צופרי און העלפן די קינדער ארויס פון הויז, דערנאך צושטעלן א היימיש געקעכטס. מאלי האט שוין יעצט אין קימפעט צוויי מאל געטוישט דעליס, און דער עולם קרימט נאך אלץ אויף די געקויפטע נאכטמאלן.

מאלי האט געהאלטן דעם טעלעפאן אין האנט און געמישט אינעם 'קלאסיפיידס', זוכנדיג אויב עס איז בכלל דא איינער וואס זוכט אזא סארט ארבעט.

'בעיביסיטערס... אה, אפשר קען איך רופן א פארלעסליכע בעיביסיטער?'

מאלי האט שוין אריינגעדרוקט העני'ס נומער, פאר זי האט שנעל אראפגעהאקט.

'וואס איז מיר דיר? דו האסט געפלאנט צו פרעגן העני'ן אפאר נומערן פון פארלעסליכע בעיביסיטערס?! מיט איר קענסטו נישט שפילן, זי וועט גלייך כאפן אז עפעס טיפער ליגט אין דיין געיעג נאך א פארלעסליכע בעיביסיטער.'

מאלי האט געווארפן אן אנגעצויגענעם און פארלוירענעם בליק אויף איר ליסטע, ווען די רויטע טינט האט איר ווידער געקלאפט אין פנים.

'העני קען מיר העלפן מיט'ן טרעפן א גוטע פאטאגראפירער! לאמיר איר שוין רופן.'

העני האט אויפגעהויבן נאכ'ן צווייטן קלונג. "מאלי, מען זעט אז דו קומסט שוין צו די כוחות. איך מיין אז עס איז דאס ערשטע מאל אין די לעצטע צוויי וואכן וואס דו הייבסט אויף א טעלעפאן. איך האב שוין מורא געהאט אז דו האסט פארגעסן מיין נומער."

"וואס הייסט, מיר האבן אזוי פיל גערעדט!"

"איך האב דיך יעדעס מאל גערופן," לאזט העני ארויס א קורצן געלעכטער, "און פיל מאל האסטו מיך געלאזט קלינגען און קלינגען ביז איך בין געבליבן הענגען."

"העני, איך האלט נישט קאפ אויף די זאכן," זאגט מאלי מיט א טרוקענע ליפן.

"זאג, נעלסי טויגט בכלל? פארוואס הערסטו זיך אזוי אויסגעמוטשטעט?"

"נעלסי איז פיין, אבער איך בין נאך אלץ די מאמע פון ליבי."

"דו האסט חרטה אז דו ביסט נישט אוועקגעפארן דאס מאל?"

"צוגעטראפן," האט זיך מאלי געפריידט אז דער שמועס האט גענומען יענע ריכטונג. "שטעל זיך פאָר, ריבי פרעגט מיר היינט ווען זי קען טראגן די בילדער פון ליבי אין שולע, און איך האב זיך דערמאנט אז איך האב קיינמאל נישט גערופן קיין פאטאגראפירער."

"געפערליך."

מאלי האט נישט געקענט באשליסן אויב העני מאכט זיך, אדער זי האלט טאקע אז עס איז געפערליך.

"שוין, אבער איך מוז יעצט באשטעלן א פאטאגראפירער פאר היינט-מארגן, און מיין קאפ איז נישט אין פלאץ. וואלסטו מיר געקענט העלפן דערמיט? איך דארף דאס בעסטע וואס קען קומען צווישן היינט און מארגן."

העני האט געשפירט א קאלטקייט. דער ביטערער נאך-טעם פון איר באזוך אים שפיטאל ברענגענדיג דעם היימישן פרישטאג, האט זיך ווידער געשטעלט אין האלז. מאלי קען זיך פיין אליין אן עצה געבן.

"העני, ביסט מיט מיר?"

"יא, יא, איך בין דא."

"קוק, אויב דו וועסט מיר נישט העלפן דערמיט, האב איך מורא אז איך וועל נישט האבן קיין בילדער פון ליבי'ן אלס פיצל." מאלי האט זיך געהערט ווי זי האט שוין אויפגעגעבן אויף פיל מער ווי בלויז בילדער.

"מאלי, איך וועל דיר זאגן דעם אמת," האט העני געזאגט בשעת זי האט נאך אויסגעגראדט דעקעס און אויסגעקערט די שלאף צימערן,

↵

"ס'איז מיר שווער צו פארשטיין פארוואס דו האסט נישט קיין צייט צו רופן א פאטאגראפירער אויב עס איז פאר דיר וויכטיג. דו דארפסט נישט מאכן קיין בעטן, אויסקערן און אויפוואשן א גאנצן טאג. דיינע משרתים שטייען צו דיין דינסט ווען אימער דו דארפסט זיי." העני האט געכאפט איר אטעם און אויסגעפירט, "אבער איך פיל ווי איך קען דיר נישט זאגן ניין. איך וועל דיר לאזן וויסן ווען איך האב געטראפן."

"יישר כח העני פאר'ן זיין אזוי אמת'דיג. איך וואלט נישט געקענט אן דיר," האט מאלי געזאגט א געריסטע. זי האט אמת'דיג געשפירט אז ווען נישט איר צווילינג-שוועסטער וואלט זי נישט געבליבן ביים אלעמען.

מאלי האט נאך געהאט אסאך צו ערלעדיגן יענעם פרימארגן. 'לאה'לע, נייע שיך,' האט זי געקאטשקעט אויפ'ן פאפיר. זי האט נעכטן באמערקט אז איר שוך איז אביסל צעריסן, און זי דארף עס ערלעדיגן נאך פאר זי פארט אפ.

אינצווישן האט נעלסי געברענגט ליבי'ן וואס האט געדארפט עסן, און מאלי האט אראפגעלייגט דעם טעלעפאן פאר א ווייל, פאר זי האט ווידער אנגעהויבן צו דריקן נומערן ביז איר קאפ האט איר געשווינדלט.

"יא, יא, איך שיק אייך שוין אריין איר מעדיצינישע פייל." עקיבא האט אראפגעדריקט דעם טעלעפאן און אויפגעהויבן דעם קלינג וואס האט אריינגערופן אינמיטן רעדן צו איינער פון די צענדליגער סעקרעטארן וואס דארפן ערלעדיגן, שיקן און איבערגעבן.

"יא מלכי, וואס זאגסטו?"

"ביסט עפעס קלוגער געווארן?"

"איך האלט אינמיטן. איך האב דיר געזאגט אז איך וויל צאמנעמען דעם דאקטאר וואס האט געזען מאמי'ן אין שפיטאל, מיט'ן דאקטאר וואס מאמי האט געזען אין אפיס, מיט נאך א גרויסן דאקטאר וואס חיים לייכטאג, דער גרויסער רפואה עסקן, האט מיר געגעבן. איך וויל אז זיי זאלן צוזאמען אויסשמועסן מאמי'ס גאנצע מעדיצינישע היסטאריע, און צוזאמען אויפקומען מיט דעם בעסטן מהלך צו גיין ווייטער. עס איז בכלל נישט לייכט, אבער איך שפיר אז דאס איז בעסער ווי נעמען א צווייטע מיינונג, און דאן א דריטע, און צעמישט ווערן וועלכער דאקטאר ס'האט דאס בעסטע צוגעטראפן."

עקיבא האט קוים געכאפט זיין אטעם פאר ער האט שנעל געזאגט, "איין מינוט מלכי, איך קום שוין צוריק, דער דאקטאר רופט..."

חוי האט באטראכט איר מאן וואס איז געשפרונגען פון איין טעלעפאן-רוף צום צווייטן, און גערוקט שווערע שטיינער צו דערגרייכן זיין ציל. ער ארבעט שוין אויף דעם פון אנהויב וואך, און לויט ווי אזוי עס קוקט אויס וועט ער צום סוף מצליח זיין צאמצוברענגען די דריי גרויסע דאקטוירים צו איין טיש.

עקיבא האט שפאצירט ארויף און אראפ דעם דיינינג-רום מיט א שנעלן טעמפא, ווען זיינע הענט זענען צאמגעלייגט אויף ארונטער. ער האט שוין אראפגעלייגט מיט'ן סעקרעטאר, אבער מען האט נישט געדארפט זיין קיין נאַר צו באמערקן אז זיין מוח ארבעט פיבערהאפטיג.

ער טויגט דאך יא אזוי גוט. ווען ער זאל ווען אריינלייגן דעם כח צו טרעפן א נייע 'דזשאב'... עפעס השתדלות מעג מען טון. עס רוקט זיך שוין א טאג נאך א טאג, און ס'זעט אויס ווי מען ווארט אויף ניסים.

און צי מעג מען זיך פארלאזן אויף א נס?

עקיבא האט פלוצלונג געגעגעבן א קום אריין אין קאך און חוי האט געכאפט די געלעגנהייט.

"וואס וועט דא זיין? איך בין מתפלל און איך בין זיך מחזק מיט שיעורים אויף אמונה, אבער צי דארף מען נישט טון עפעס מער?"

עקיבא'ס פנים איז איינגעפאלן. "האלט זיך רואיג נאך אביסל. יעדן טאג ווערט מיין מאמע'ס מצב קלארער און בעסער. צום סוף וועט אלעס אריינפאלן אין פלאץ."

"דיין שוועסטער און ברודער פילן זיך בכלל נישט שולדיג אז נאך אלע מעשיות ביסטו געבליבן ארבעטסלאז. מלכי האט קלאר מרמז געווען אז זי קען נישט קומען אזוי פיל, און זאלן די ארבעטסלאזע אריינפילן פאר די פאריאגטע מאמעס," האט חוי נישט געקענט באהאלטן די אנטריסטונג ארויסשפראצן פון איר.

דיקע טראפנס האבן אנגעפולט עקיבא'ס שטערן, פאר ער האט געגעבן א שווערן אטעם און שטיל געענטפערט, "איך בין א איד א מאמין. איך גלייב. איך גלייב אין די ברכות וואס א מענטש איז זוכה דורך דער מצוה פון כיבוד אב ואם, און דווקא ווען עס קומט אן שווער. 'למען ייטב לך' - איך גלייב דערין, איך גלייב אז ס'וועט אונז נאך זיין גוט, און מיר וועלן נאך זען ווי אזוי די מצוה האט געברענגט פאר אונז א ברכה."

"אבער צי דארף מען נישט טון מער השדלות?"

"גלייב מיר," האט עקיבא'ס קול זיך כמעט געבראכן, "איך טו דאס מערסטע וואס איך קען..."

פארזעצונג קומט אי"ה

SEASONED and SAVORED

Featuring this week:

DINNER MAINS

By: M Breuer

Chef's Picks

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

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

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.

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

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

- **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

Dinner time in every Yiddishe home blessed with kids is more than just a meal—it's the heart of the day, where laughter, stories, and a good, hearty plate bring everyone together. It's the magic hour of connection, the perfect time to catch up and unwind.

But let's be real—sometimes, it's less *peaceful gathering* and more *survival mode*. Siblings squabbling, pasta flying, ketchup all over the place... sound familiar? Don't worry, you're not alone! Chaos or not, dinnertime is still the most meaningful (and yes, even the most fun) part of the day.

Featured this week are two recipes designed to keep things easy, delicious, and stress-free—starting with the mains.

Easy chicken nuggets

Crispy, golden, and kid-approved—these easy chicken nuggets are perfect for busy nights, picky eaters, and anyone who loves a good nugget (so, basically everyone). Serve with the dressing and watch them disappear!

Ingredients:

- 1 package (1 1/2 lbs) chicken breast, cubed
- 2 tbsp soy sauce
- 2 tbsp orange juice
- 1 tbsp lemon juice
- 2 eggs
- 1 1/2 cup breadcrumbs
- 1/2 tsp garlic powder
- 1/2 tsp ginger
- 1/2 tsp onion powder
- 1/2 tbsp fried parsley
- 1/2 tsp salt
- Oil, for frying

Dressing:

- 1 cup mayonnaise
- 2 tbsp lemon juice
- 2 tsp garlic powder
- Sriracha (optional)

Instructions:

In a bowl, mix cubed chicken with soy sauce, orange juice, lemon juice, and eggs. In a separate bowl, combine breadcrumbs with spices.

Coat the chicken pieces in the breadcrumb mixture, and fry in hot oil until golden brown and crispy.

Whisk together all dressing ingredients and serve alongside the nuggets.

בס"ד

NEW ERA IN MATERNITY WEAR

A Maternity Skirt & Comfortable Too

MANY STYLES AVAILABLE
BESCER

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

Join the club. Wear Bescer. Breathe comfort.

rw1858@gmail.com

BESCER
EXPECT COMFORT

Currently available exclusively at

Boro Park
The Lingerie Shop

Williamsburg
Donittique

Monsey
Friesel
845.502.0594

Monroe
Donittique

For wholesale call 718-419-0848

Hot Honey Chicken Tenders

Caution: These are dangerously good! Crunchy, juicy, and coated in a sticky, spicy-sweet sauce, they'll disappear faster than you can fry the next batch!

Ingredients:

- 2 packages chicken dark, in strips
- 3 tsp paprika
- 1 tsp cayenne pepper
- 1 tbsp flour
- 1/2 tsp salt
- 1/2 tsp pepper
- 1 egg
- 1 cup cornflake crumbs
- Oil, for frying

Dressing:

- 3 tbsp honey
- 3 tbsp soy sauce
- 2 cloves garlic
- Hot sauce, to taste

Instructions:

In a bowl, mix chicken strips with spices and let them marinate for a few minutes.
Whisk the egg and add it to the chicken, mixing well to coat.
Coat the chicken in cornflake crumbs.
Heat oil in a frying pan and fry the chicken until golden brown and crispy.
Meanwhile, whisk together the honey, soy sauce, garlic, and hot sauce for the glaze.
Toss the crispy tenders in the hot honey sauce until fully coated.
Serve with garlic mayo or your favorite dipping sauce.

Quick Hacks

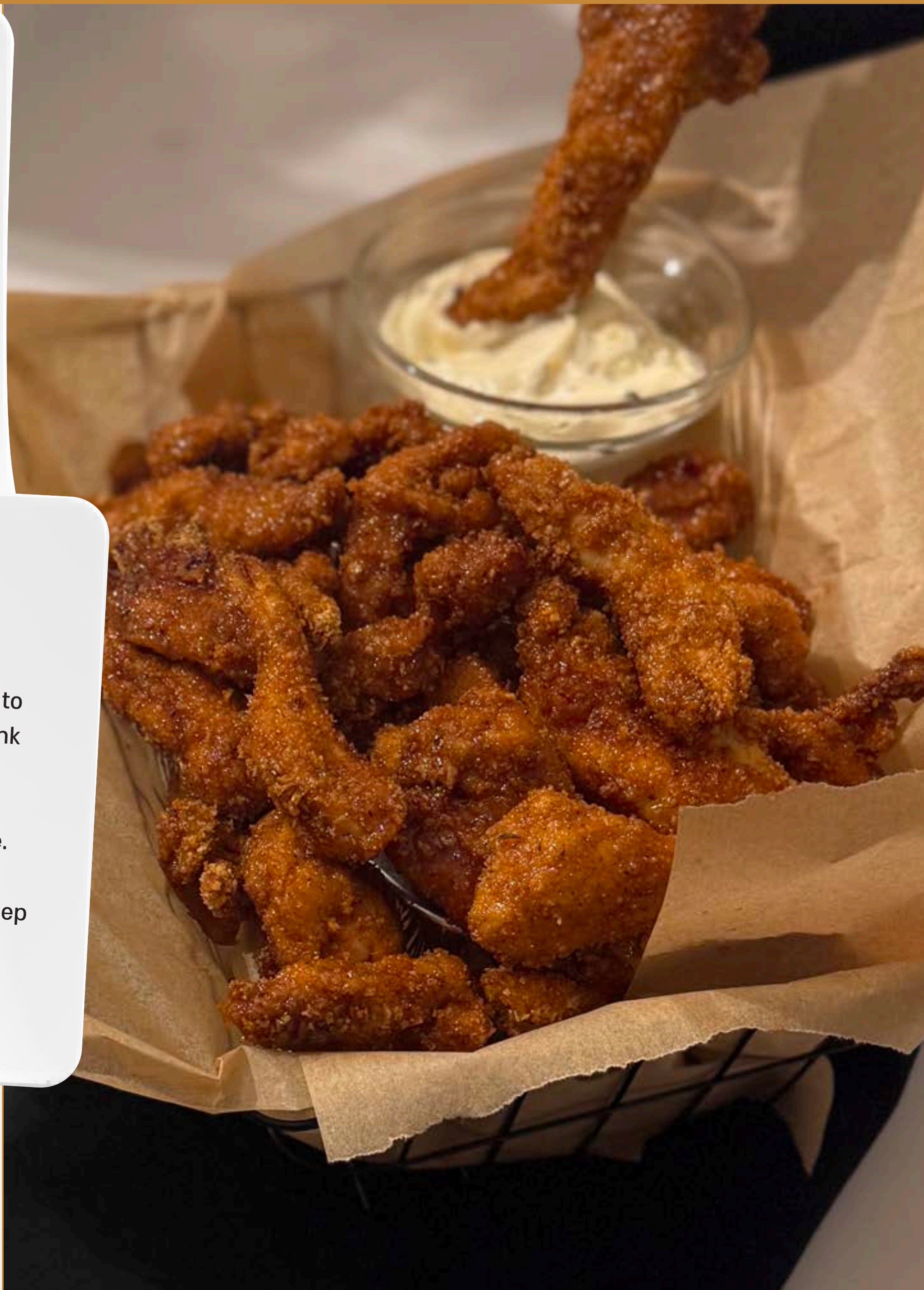
Self-Cleaning Blender

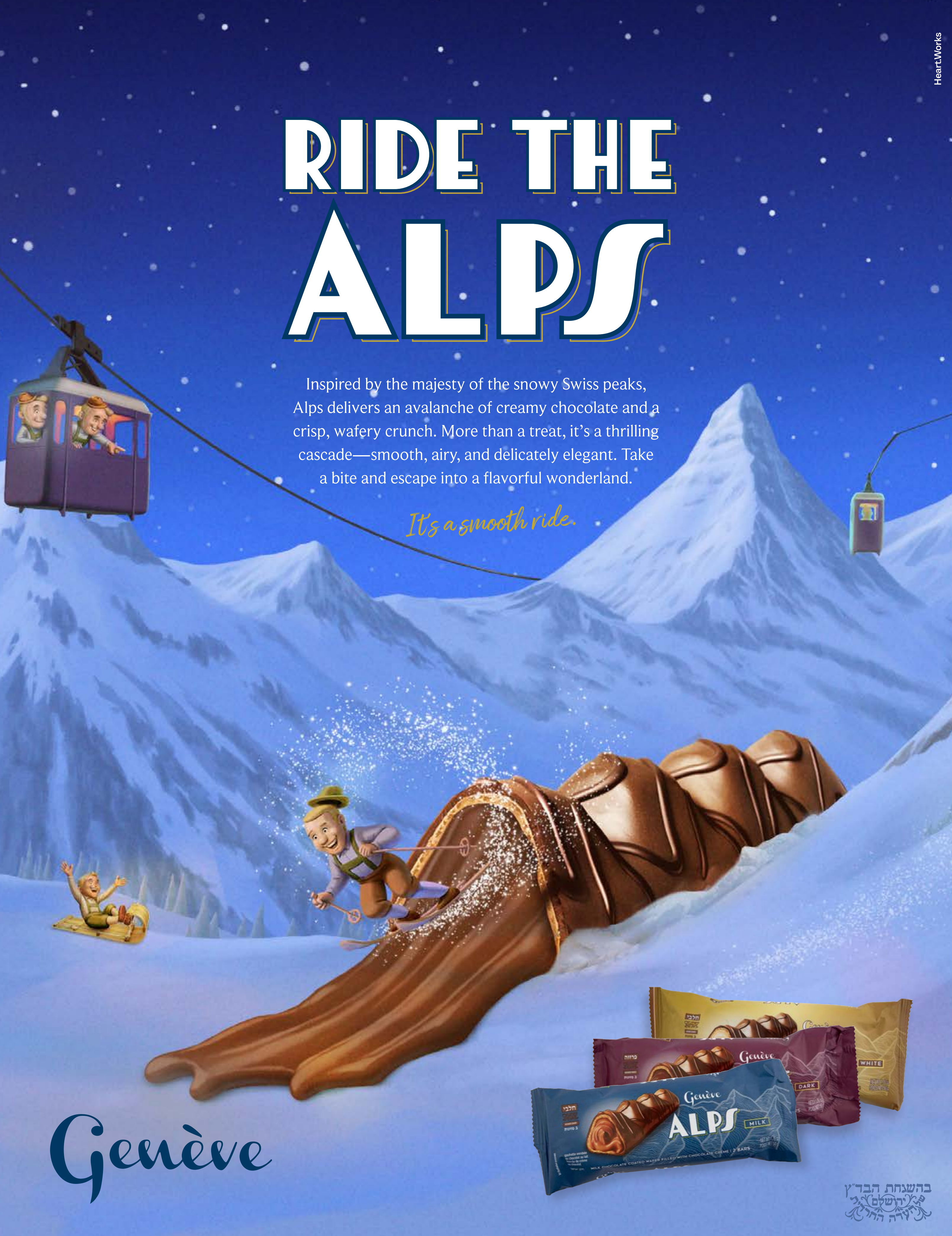
Did you know your blender can clean itself?
Simply fill it with water, add a few drops of dish soap, and blend for a few seconds. Rinse thoroughly, and just like that—good as new! No scrubbing required.

Food for Thought

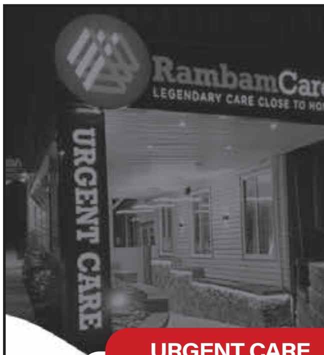
A wonderful way to bring extra meaning to your dinner is by taking a moment to thank Hashem. Each child can share a story, anecdote, or thought from their day, and together, the family can express gratitude. This would not only create a peaceful, uplifting atmosphere, but will also help keep the kids calm and engaged throughout supper.

Coming next week
SIMPLE SOUPS





Heart.Works
RIDE THE ALPS
Inspired by the majesty of the snowy Swiss peaks, Alps delivers an avalanche of creamy chocolate and a crisp, wafery crunch. More than a treat, it's a thrilling cascade—smooth, airy, and delicately elegant. Take a bite and escape into a flavorful wonderland.
It's a smooth ride.
Genève
Genève
ALPS
MILK
DARK
WHITE
בהשגחת הבד"ץ
של ירושלים
העדה החרדית



בס"ד

Kiryas Joel's
Medical Center
Care You Can Count On

URGENT CARE

Emergency Room Doctors
WITH A PROVEN RECORD!
WALK-IN, NO APPOINTMENT NEEDED!

Podiatric Medicine

Jeffrey H. Stark, DPM
Board-Certified Podiatrist

Lyme Disease

Leon Kohanbash FNP-MS
Lyme Disease Expert

Podiatric Medicine

Dr. Alicia Kim, DPM
Podiatrist

Dermatologist

Chavi (Elana) Klein, PA
Dermatologist

Occupational Therapist

Baruch (Slava) Belobrovka, OT
Occupational Therapy and Physical Wellness

RambamCare
LEGENDARY CARE CLOSE TO HOME

845.783.1234
Forest Corner Strelisk, Monroe New York, 10950

Great Job Opportunities!

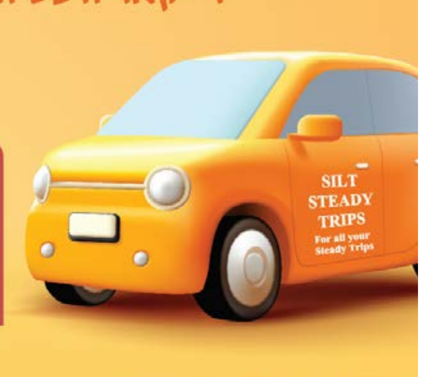
Do you have a great work ethic and e-commerce experience? We are looking to hire an account manager, all male offices.

Do you have experience managing a large number of amazon listings? We are interested in hiring a Senior Account Manager with extensive experience in Amazon Seller Central, specifically private label listings.
Email Henny@hiresolutionsny.com
845-422-8098 Ext 108

Apply Today!

איר דארפט נישט ווארטן
די קאר וועט ווארטן פאר אייך

Some of the benefits of having a steady car
- No need to wait for the car, the car will wait for you.
- One time set up, no need to call each time.
- You will always get your car - snow, rain, etc.
- Never be late at work, time is money
- Arrive home on time
- Pay once a week or by weekly



Servicing KJ, Monroe, Bloomingrove, Central Valley, Woodbury Junction, Highland Mills, Smith Farms, Prestwick Gardens

היימישע דרייווערס 845.500.1378

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

צירקל

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

ניצבארער פראדוקט:

דאס הייסט פראקטיש!

די hardware Resource 45-lb Capacity Mixer lift איז די בעסטע עצה צו קענען האבן אייער מיקסער צו דער האנט ווען מען דארף עס, ארויסגליטשנדיג זיך פון קעבינאט גרינגערהייט. איר דארפט מער נישט ארויסשלעפן די שווערע כלי און זוכן א פלאץ דערפאר אויפ'ן קאונטער; די מיקסער בלייבט אינעם קעבינאט בשעת איר האט הנאה דערפון!

שווער צו גלייבן אבער א פאקט!

א פריש שאכטל פון 'פינאט באדער' קען זיך האלטן פריש פאר צוועלף חדשים, אבער אויב לייגט איר עס אוועק מיט'ן קאפ אראפ קען זיך עס האלטן פאר נאך לענגער!

ווען איר דרייט איבער דעם שאכטל וועט דער אויל נאטירליך אראפשווימען, וואס פארמיידט די פינאט באדער פון זיך צעטיילן, און האלט עס גלאט און creamy פאר לענגער. דער פשוט'ער טריק מאכט אויך פיל גרינגער ארויסצונעמען א לעפל פינאט באדער, אן דעם אויל וואס איז געווענליך פון אויבן. מאכט נאר זיכער צו געבן א גוטן שאקל אויף דעם שאכטל בעפארדעם, און איר וועט האבן געשמאקע creamy פינאט באדער.

געדאנק פאר דער וואך!

אין צוואנציג יאר ארום, וועט איר זיין מער אנטוישט פון די זאכן וואס איר האט נישט געטון ווי פון די זאכן וואס איר האט יא געטון.

ח. ראזנפעלד

טוישט אייער CUTTING BOARD
צו פארמיידן מיקרא-פלעסטיקס

פארשער ווייסן שוין פון לאנג אז פלאסטיג cutting boards זענען אסאך שולדיג אין די סכומים פון מיקרא-פלאסטיגס וואס מענטשן נעמען אריין אין זיך. א לעצטיגע שטודיע האט אויפגעדעקט אז מען האט געטראפן פיצלעך שטיקלעך פון מיקרא-פלעסטיקס אין די אדערן פון אסאך מענטשן. דאס האט אויפגעברענגט זארגן איבער אסאך קאך-געצייג, צי פון דארט קען קומען דער פראבלעם.

ווען מען שניידט עסנווארג אויף פלאסטישע cutting boards קומט אראפ דערפון מיקראסקאפישע שטיקלעך פלאסטיג, וואס קלעבן זיך צו צום עסן וואס מען שניידט. מיט דער צייט, ווען די cutting board באקומט לעכער און שניטן, זאמלען זיך דארט אן אסאך קליינע שטיקלעך וואס העכערט נאך מער די ריזיקע אז עס זאל זיך אריינשווערצן אין דעם עסן.

עקספערטן רעקאמענדירן אז מען זאל טוישן מער-זיכערע cutting boards וואס זענען געמאכט פון האלץ אדער באמבו, וואס פארמאגן נאטירליכע אנטי-מיקראבישע אייגנשאפטן. אין דער צייט וואס פלעסטיק באורדס קענען ווערן גענוצט פאר רויע פראטעין און קיין שאדן, איז בעסער אויב מען ניצט דאס נישט פאר פרוכט און גרינצייג.

אויב איר האלט ביים טוישן, איז א האלצערנער אדער באמבו cutting board א פשוט'ע און ביליגע עצה צו פארמיידן מיקרא-פלעסטיקס פון אייער קאך.

מפעל חצי בחינם

ביינע פרישע סעלמאן פיש דערליווערט יעדע וואך צו אייער טיר

פעמילי פעק / 8 סלייסעס

רעגעלער סעלמאן

וואג: 3.25 - 3.50

$35.99
9.99 א פונט (אויב די וואג איז 3.5 פונט)

פעמילי פעק / 8 סלייסעס

בעבי סעלמאן

וואג: 2.75 - 3.00

$35.99
11.99 א פונט (אויב די וואג איז 3 פונט)

א גרויסע ראל / 24 אונס

געקאכט געפילטע פיש

בערך 10 סלייסעס - גרייט צו עסן

24 אונס
$9.99

New Item

סעמאן גאנצע סייד אפגעבאקן
55.99

געקאכטע פיש פאר א שמחה
6.99 א סלייס

מ'קען אויך באשטעלן גאנצע באקסעס

א באקס סעלמאן פיש מ'קען ארויס נעמען צווישן 80/100 סלייסעס (וועגט בערך 35 פונט)

- רעגעלער סעלמאן
7.99 א פונט
- בעבי סעלמאן
9.99 א פונט

GRADE AA
אלע אונזערע פיש זענען די בעסטע אין מארקעט

אויב מוויל באשטעלן/צולייגען/אראפנעמען / קענסלען קען מען ביז מאנטאג 5 אזייגער

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

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

(אויב מנעמט מער ווי איין פעמלי פעק וועט נאר זיין איין טשארדש)

צו באשטעלן טעקסט אדער רופט:
845-500-3799

Condo Rentals
West Palm Beach FL

5 min walk to Shul/Mikvah

1 Bedroom - 2 Bathrooms	2 Bedrooms - 1 Bathroom
$99 /night	$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
ביטע רופן פארן קומען 845.537.1300

EXCLUSIVE YINGERMAN COUPONS

modest ease

your tznius essentials delivered

Recieve a 10% discount on your purchase that includes a cleaning lady uniform

Exp. ראש חודש אדר

845-666-0477

for a list of all items press #1

- MICE PROOFING
- ANTS
- ROACHES
- BEDBUGS

AND ALL OTHER PESTS

$25 OFF 1st Time Customers

Commercial & Residential

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

TRI-STATE PEST CONTROL

LICENSED INSURED

Free Multi-Licious Gummies with purchase of $50

PINNACLE Health

Vitamins and supplements

Free delivery
call or txt 718-290-9300

MASTERMIND

Strategic Accounting | Accurate Filing

$50 off personal filing
$100 off corporation filing

ISAAC BERKOWITZ
845.941.1099 | ib@mastermindfile.com

VOLUNTEERS NEEDED

The Reisman's women's division is seeking girls and women to join as volunteers for our amazing mission!

JOIN US!

Grab lifesaving opportunities!

Day, evening, Overnights and shabbos hospital shifts available!

718- 986-6746
EXT 2

rldesign | 845.200.4432

Welcome new homeowners

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.

Rollup
WINDOW COVERING

ROLLER • ZEBRA

SCHEDULE YOUR FREE ESTIMATE: 845.414.6331

בס"ד

peindre

YOUR FANTASY IS MY ART

Packaged

Napkins in all sizes

Hand painted tableclothes in all sizes

Gifting made easy!

845-323-0936

Corporate accounts welcome!

YOU DESERVE
A BEAUTIFUL
NIGHT'S SLEEP!
GET YOURS NOW!
3 EASY WAYS TO ORDER:
CALL
TEXT & WA
SHOP ONLINE
845.421.5767
SWANNBEDDING.COM
100% Cotton Sateen Bedlinens
Luxurious & Super Soft Feel
Artistic & Creative Prints
SWANN
SWANN BEDDING CO
QUALITY FINE LINENS
LIVE IN STYLE
SLEEP IN LUXURY
MGM HelloMGM.com