ISSUE 24 — Mar. 23 '25 — YIDENE • WEEKLY PUBLICATION — פרשת פקודי תשפ"ה — בס"ד

אידענע

וויליאמסבורג

בארא פארק

מאנסי

קרית יואל

CANADA\UK

ניי געבוירן

חכמת נשים. א שמועס צווישן די ווענט פון קימפעטארן היים

אין אפיס. ווען ארבעטער נעמען פערזענליכע פאון קאלס אין אפיס

וואו גייט מען חול המועד האלטן? ליינט זייט 28

נייע סעריע! ליינט מיט שפאנונג...

LASER HER AWAY Salon & Spa
845-238-3883
494 RT 17M MONROE
OPEN SUNDAY - FRIDAY
Mention the YIDENE to receive an additional discount
The Results will make you say WOW!
With the most advanced medical grade laser, Candela Gmax pro plus
BIG SALE
Full laser package $1600

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

די דעסטינאציע פאר אייער קינד'ס שלימות.

"לנפש" איז דער לייכט-טורעם
אויפצושיינען די אינערליכע וועלט פון
אייער קינד וואס גייט דורך שוועריקייטן
—באגלייט דורך געניטע עקספערטן
וועלכע וועלן פארזיכערן אז אייער קינד
דערגרייכט זיין העכסטן פאטענציאל.

L'nefesh
RESOURCES

פאר מער אינפארמאציע:

845.915.9965
office@lonefesh.com

KAYGROUP.CO

בס"ד
ווייז יעדעם
וואס דו קענסט
גוטאג
KAYGROUP.CO
"גוטאג" איז די פלאץ
וואו קינדער קומען
אויסנוצן די פרייע
שעות מיטן ארויס געבן
זייערע אינערליכע
קרייעטיווע טאלאנטן.
לייכטע
איבערבייס
צוגעשטעלט
אנגעפירט דורכ'ן טאלאנטפולן
ר' דוד הערשקאוויטש הי"ו
פלעצער זענען באגרעניצט:
845.666.8664
TOOG
גוטאג
ART CLASSES
אזוי ס'דארף צו זיין!

tealbluemedia

Your Pesach Kitchen is still closed.

But it's not too early to think of what's missing or needs to be replaced on the other side of the door.

Order your appliances now and get ready to stock your freezer.

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

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

Visit us online → www.swappliances.com

S&W appliances

ALEXANDRA
X DESIGNS

CRAFTING YOUR DREAM HOME

FOR INQUIRIES REACH OUT TO 201.702.5164

MOST
INSURANCES
ACCEPTED

CARE FOR
AGES 1-65

nussi pinexteam

RASH PHOTO REVIEWED, PRESCRIPTION SENT!

OUR PROVIDERS ARE STANDING BY, READY TO OFFER REAL ANSWERS, QUICK DIAGNOSES, AND PRESCRIPTIONS FOR COMMON MEDICATIONS—ALL THROUGH A SIMPLE PHONE CALL. WHENEVER YOU NEED US, WE'RE HERE.

SCHEDULE YOUR SAME DAY APPOINTMENT

845.208.2060

OUR AT HOME TESTING SERVICES WILL SOON BE AVAILABLE TO ROCKLAND RESIDENTS

Telehealth

Medease

WHEN A CALL IS ENOUGH

entire store

of Jewelry
and watches

Must clear to bare walls

Coral
jewels to enhance

65 ROUTE 59
IN THE GENUINE SHOP
SUN.-THURS. 12PM- 7PM
845.587.1214

gift cards and coupons cannot be combined with this sale

BROOKLYN
SOURDOUGH

Williamsburg!

Siegelman's

cakes & miniatures

Now available at the new
sourdough store on Heyward Street

Phone orders 347.678.3928
Online order & delivery
BrooklynSourdoughNY.com

$5.00
COUPON

VALID FOR BROOKLYN SOURDOUGH
LARGE CHALLAH ONLY

BRAND NEW

DOONA X & BUGABOO CUB

FREE DELIVERY	EXCLUSIVE FROM EUROPE	LIMITED STOCK

Lucky Baby

CALL TILL 12 PM OR EMAIL YOUR ORDER
011 323 218 94 92
SHOP@LUCKYBABY.BE
ANTWERP, BELGIUM

index

12 פרשה פונקען

16 חכמת נשים

20 נאטירליך

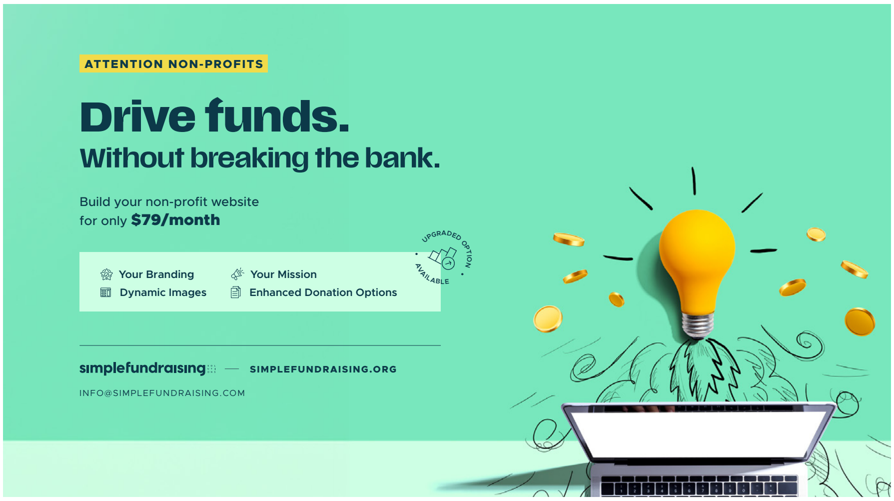
26 Reflections

30 אין אפיס

32 פארזעצונג

35 רעספעפיס

42 צירקל



פרשת פקודי תשפ"ה
MAR. 23 '25 — ISSUE 24

THE YIDENE
WEEKLY FREE PUBLICATION

MAILING
215 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

אידישע

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

inbox

פידבעק, אבזערוואציעס, קאמענטארן און קריטיק.

feedback@theyidene.com
845-377-0057

משלוח מנות מיט א פשט

‹ איינאקס

איך וויל צולייגן מיין מיינונג צו דעם בריוו וואס איז אריינגעקומען צו דער 'אידענע', פון דער משפחה וואס גיבט נישט קיין משלוח מנות.

איך מיין אז עס איז דא א מיטל-וועג, און מען קען געבן א פשוט'ע, נישט-איפגעריסענע משלוח מנות ווי מען פלעגט געבן אמאליגע צייטן, אנשטאט וואס מען זאל אינגאנצן באזייטיגן די הייליגע מצוה.

עס איז שוין טאקע נאך פורים, אבער עס קען נוגע זיין אויך פאר די קומענדיגע יארן.

א גרויסן יישר כח פאר דער 'אידענע', איך האב זייער שטארק הנאה דערפון.

א ליינערין

אינטערוויוס מיט אינהאלט

‹ חכמת נשים

איך האב זייער הנאה פון די אינטערוויוס. מען זעט אז עס גייען אריין כוחות צו אפירזוכן פרויען וואס האבן אינטערעסאנטע זאכן מיטצוטיילן.

ספעציעל האב איך זייער הנאה געהאט פון דעם שמועס מיט מרת. גאלדשטיין לעצטע וואך, און אזוי אויך פון דעם אינטערוויו מיט מרת. קאצענשטיין.

איך האב שוין געוואלט נעמען איר קורס א לאנגע צייט צוריק, אבער אזוי ווי עס איז געווען א video, איז עס נישט געווען שייך. יעצט נאך דעם ארטיקל האט זי באקומען פיל פארלאנגען פון פרויען וואס האבן געבעטן אז זי זאל צושטעלן א non-video אפציע, און איך בין צופרידן צו זען אין די ads אז מען האט עס טאקע צוגעלייגט.

א גרויסן יישר כח פאר אייער ארבעט!

מרת. דייטש

אפקלאנגען פונעם אמת'ן לעבן

› Reflections

איך וויל זיך זייער באדאנקען פאר דער Reflections קאלום. איך האב זיך זייער פיל געלערנט פון דער סעריע וואס איז געלאפן אין די פארגאנגענע פאר וואכן. כאטש איך בין נישט אויף אזא עקסטרעם, האט עס מיר געגעבן אסאך וויכטיגע אינפארמאציע און שטאף צו טראכטן.

איך וויל צולייגן א נקודה וואס מענטשן כאפן נישט: מען דארף געבן פאר א מאן זיין 'ספעיס', סיי פיגוראטיוו און סיי אין ווירקליכקייט. מען דארף אים נישט נאכיאגן און שטיין אויפ'ן קאפ. עס ברענגט נישט קיין גוטס.

אזוי אויך דארף מען געבן די 'ספעיס' אז ער מוז נישט אייביג גיין און קומען מיט דער בני בית, און מען מוז נישט אייביג זיין אינדערהיים.

יישר כח.

(-)

אויסנאמע השקפה'דיגע ארטיקלען

איך האב נישט קיין suggestion שום, אבער איך וויל יא איבערגעבן ווי איבערגענומען איך בין פון די הערליכע ארטיקלען. די פיל השקפה וואס מען לייגט אריין אין דער 'אידענע' אויסגאבע' איז אויסנאם! אנגעהויבן פון די פרשה פונקען, די food for thought, די פארזעצונג - וואו מען קען לייגט מען אריין נאך ריינע השקפה און יראת שמים!

אין דער היינטיגער שווערער וועלט איז א מחי' צו באקומען אומזיסט אזויפיל שיינע געדאנקען יעדע וואך.

איך ווארט דערויף יעדע וואך, און איך ליין עס דורך פון דעקל צו דעקל...

א גרויסן יישר כח, דער זכות זאל אייך ביישטיין!

(-)

לא תבערו אש וגו' ביום השבת –

איר זאלט נישט אנצינדן קיין פייער אין טאג פון שבת **(שמות).**

די ספרים הק' ברענגען פון זוהר הק', אז דער פסוק קומט אונז זאגן אז שבת דארף מען דערווייטערן פון הארץ יעדן סארט כעס אדער עצבות.

דאס פארפאלק וועלכע האט געוואוינט ביים עק גאס האט נישט געצויגן קיינעמ'ס אינטערעסע. זיי האבן קיינמאל נישט געמאכט קיין וועזן ארום זיך, קיינמאל נישט געדארפט אנקומען צו די שכנים. די אלץ-ווייסערס פון שטעטל האבן געוואוסט צו זאגן אז זיי זענען שוין פארהייראט לאנגע יארן, אבער דערווייל האט זיך נאכנישט געהערט דאס קול פון א קינדיש געלעכטער אין זייער שטילע דירה.

און מיטאמאל זענען זיי פארוואנדלט געווארן אין א זאפטיגן צובייס פאר נייגעריגע צונגען. אנגעהויבן האט זיך עס מיט א שמועה, און מיט א בליץ שנעלקייט האט עס געשפרייזט פון מויל צו אויער.

"איך האב עס אליין געהערט פון דעם דאקטאר'ס שכן," האט א געוויסער איד, דער עמטליכער פארקויפער פון פרישע נייעס אין שטעטל, באהויפטעט. "ר' ליפא'ס פרוי איז חרוב קראנק. דער דאקטאר זאגט אז אירע טעג זענען געציילטע."

"אזוי?" האט דער עולם געהויבן ברעמען. "דארף מען זען וואס מען קען טון ארויסצוהעלפן דעם מצב."

נאך אזויפיל רעדן האבן זיי טאקע געטון עפעס למעשה. עטליכע אידענעס פון שטעטל זענען געגאנגען צו דעם שטילן הויז און פרובירט צו לינדערן די ליידן פון די קראנקע. עס איז אבער נישט געווען צופיל וואס צו טון.

עטליכע טעג שפעטער האבן די איינוואוינער פון שטעטל באגלייט ר' ליפא'ס רביצין צו איר אייביגן רו, און דאן איז דער פרישער אלמן פארוואנדלט געווארן אין דעם עמטליכן רחמנות פון דעם שטעטל.

אויב ביז דאן האט זיין געשטאלט ערוועקט א שטריך פון סימפאטיע אין הארצן - פארט א קינדערלאזער איד - האט זיין יעצטיגער מצב אים ארייגעשטעלט אין גאנץ אן אנדערע סעקטע פון דער מענטשהייט. אצינד איז ער געווען אן עלנדער אלמן, איינזאם אליין, אן קיין קרוב, און די אידן פון שטעטל זענען געווען אנטשלאסן אים ארויסצוהעלפן.

מיט פארפרעסטע ליפן האבן זיי דן געווען איבער זיין מצב. "מען מוז אים טרעפן א שידוך," זענען זיי געקומען צו אן איינשטימיגע החלטה. "שטעל זיך נאר פאָר, אויב האט ער פון פריש חתונה, קען ער נאך זוכה זיין איבערצולאזן דורות!"

דער עולם האט זיך ארויסגעלאזט אויף דער יארכע אפירצוזוכן עפעס א פאסיגן שידוך. און אז מען נישטערט אין אלע עקן און ווינקלען, טרעפט מען צום סוף. ערגעצוואו אין א צווייט שטעטל האט געוואוינט א רעלאטיוו-יונגע אלמנה אן קינדער, וועלכע האט מסכים געווען צום פארשלאג און זיך אריבערצוציען צו זייער שטעטל.

די זעלבסט-באקרוינטע שדכנים האבן זיך געריבן די הענט מיט גליק. מזל טוב!

דאס פרישע פארפאלק'ס מזל איז טאקע געווען דורכגעוועבט מיט שטריקן פון גליק. א יאר נאך דער חתונה איז ר' ליפא געווארן באקרוינט מיט'ן צויבערפולסטן טיטל אין דער וועלט: טאטע. ניטאמאל האט ער געוואוסט ווי אזוי מען האלט אזא קליינע קוויטשעדיגע באשעפעניש, אבער ער האט זיך זייער שנעל צוגעלערנט.

זיין בן יחיד איז אונטערגעוואקסן, צו דער פרייד פון זיינע עלטערן און דעם שטאלץ פון דעם גאנצן שטעטל. ער איז געווען א געראטן קינד, וועמענ'ס שארפער קאפ האט אויסגעברייטערט זיין טאטנ'ס הארץ מיט נחת. ר' ליפא איז שוין געווען אן עלטערער איד, און כסדר האבן זיך געגאסן תפילות פון זיינע ליפן, געבעטן אז ער זאל דערלעבן חתונה צו מאכן דעם קינד און זוכה זיין צו שעפן נחת פון נאך א דור.

ער האט שוין אנגעהויבן אויסהערן שידוכים פאר זיין בן זקונים, טראצדעם וואס ער איז נאך געווען היבש יונג, ווען ווי א דונער אינמיטן העלן טאג איז דער זארגלאזער גליק האסטיג איבערגעריסן געווארן.

ר' ליפא איז אהיימגעקומען איין טאג צו א פרוי מיט רויטע, פארוויינטע אויגן און א זון וועלכער איז געליגן פארשמאכט אין בעט. "וואס איז געשען?" האט ער דערשראקן געפרעגט.

"יהודה פילט זיך נישט גוט," איז געקומען דער שטילער, טרויעריגער ענטפער. "דער דאקטאר איז שוין דא געווען. ער זאגט אז ער האט נאך אין זיין לעבן נישט געזען אזא געפערליכע, אגרעסיווע מחלה, און..." זי האט נישט געענדיגט אירע ווערטער; עס האט נישט אויסגעפעלט.

ר' ליפא'ס פנים האט פארלוירן יעדעס ברעקל פארב. פלוצלינג האבן אלע זיינע ביינער געפילט זייער עלטער. ער האט זיך דערנענטערט צו זיין זונ'ס בעט און מיט שוידער באמערקט אז טראצדעם וואס זיינע אויגן זענען טאקע אפן, זענען זיי אומזעבאר. יהודה האט דורכגעקוקט זיין טאטן ווי ער וואלט געווען געמאכט פון א שטיקל דורכזיכטיגע גלאז, און אנגעהאנגען א פארשטארטן בליק אויף דער וואנט.

ווער איז דער פרעמדער וועלכער ליגט דא אויף יהודה'ס בעט? איז דאס זיין בא'חנ'טער, באליבטער זון?

ר' ליפא'ס הארץ איז פארקראמפט געווארן. ער האט פארמאכט זיינע אויגן, און דאן זיי געעפנט, אנטשלאסן. "איך פאר צום רבי'ן," האט ער געמאלדן. ער האט זיך געשווינד צאמגעפאקט און געשפאנט צו דער טיר זוכן א וואגן. ביים שוועל האט ער זיך צוריקגעדרייט, און געווארפן א פאר'צער'טן בליק אויף זיין זון. זיין הארץ האט געפלאטערט מיט א שרעקליך פארגעפיל. ווער ווייסט אויב דאס איז נישט דאס לעצטע מאל וואס ער וועט זען זיין זון ביים לעבן? וועט ער דורכלעבן די טעג

א. סאלאמאן

ווען ער וועט זיין אפוועזנד פונדערהיים, און אויפנעמען זיין טאטן א לעבעדיגער ווען ער קערט זיך צוריק פון רבי'ן?

ר' ליפא האט באפוילן דעם בעל עגלה צו טרייבן די פערד אן רחמנות. דעם וועג האט ער פארברענגט מיט תפילות וואס זענען געקומען גלייך פון דעם טיפסטן פינטל פון א טאטנ'ס צעבראכן הארץ.

דער וואגן איז געקומען צו אן אפשטעל אינדרויסן פון דעם הויז וואו עס האט געוואוינט הגה"ק רבי איציק'ל נעשכיזער זי"ע. ר' ליפא איז אראפגעשפרונגען פון וואגן ווי א קינד, און איז אריינגעלאפן אינעווייניג מיט א בהלה. "רבי," האט ער דרינגענד געשריגן, "רבי!"

דער הייליגער נעשכיזער איז געווען פארנומען ווען ר' ליפא איז אנגעקומען, זיינע הייליגע הענט האבן געהאלטן אינמיטן אנגעגרייטן די ליכט אויף שבת, און ער האט זיך אויסגעדרייט צו ר' ליפא'ן און געגעבן א געשריי, "שבת! שבת!"

ר' ליפא איז געבליבן שטיין פארפרוירן. פארוואס וויל אים דער רבי נישט לאזן אויסרעדן? מיינט ער אים צו זאגן אז עס איז שוין באלד שבת, און עס איז נישט קיין זמן צו רעדן פון צרות? אבער זיין קינד שוועבט דאך צווישן לעבן און טויט; ווער קען אים דען גאראנטירן אז נאך שבת וועט נאך זיין וועמען צו מזכיר זיין?

ר' ליפא האט איינגעזען אז זיינע הענט זענען געבינדן; אצינד קען ער נישט ארויפווארפן זיין פעקל צרות אויפ'ן רבי'נס אקסל.

די ביטערע בשורה האט זיך פארשפרייט אין נעשכיז ווי א פייער אויף אויסגעטרוקנטע דארן-ביימער. ווען ר' ליפא איז אריינגעקומען צום טיש, האט אים דער פארזאמלטער עולם געשאנקען ווארעמע, רחמנות'דיגע בליקן. וועמענ'ס הארץ איז דען נישט אויסגעגאנגען פאר דעם איד וועלכער האט ענדליך דערלעבט א בן זכר נאך אזויפיל יארן, און אצינד, אויף דער עלטער, האלט ער אים ביים פארלירן?

מען האט אנגעהויבן זינגען זמירות, און מיטאמאל איז א שאק-כוואליע דורכגעפארן דעם גאנצן צימער. ר' ליפא, דער איד וועמענ'ס מצב האט גערירט דעם עולם ביז טרערן, האט גאר געהויבן זיינע פיס אין דער לופטן און האט זיך ארויסגעלאזט אין א פייערדיגן טאנץ!

שטוינונג און וואונדער האבן פארפלייצט דעם עולם. וואס פריידט ער זיך אזוי? ס'איז דאך שבת; עס איז נישט מעגליך אז ער האט באקומען א ידיעה פונדערהיים אז דער מצב האט זיך פארבעסערט. אויף ר' ליפא'ס פנים איז קענטיג געווען אז דער ריקוד איז נישט אן אנשטעל, זיין גאנצער מהות האט געפלאקערט מיט א טיפער, אינערליכער שמחה. ווי קען זיך א טאטע פרייען ווען זיין זון ראנגלט זיך מיט דעם מלאך המוות?

לאנגע שעות זענען פארבייגעגאנגען און ר' ליפא האט געטאנצט מיט כוחות וואס האבן ממש נישט געהערט צו א איד אין זיין עלטער. ווען דער טיש האט זיך געענדיגט און ר' ליפא האט זיך אראפגעזעצט כאפן דעם אטעם, האט זיך א נייגעריגער איד צוגעשלייכט צו אים.

"וואס האט דיך אזוי ארויסגעברענגט פון די גלייזן?" האט ער געפרעגט מיט וואונדער.

ר' ליפא האט זיך צעשמייכלט. "ווען דער רבי האט געשריגן אויף מיר 'שבת! שבת!' האב איך זיך דערמאנט א תורה וואס איך האב אמאל געהערט פונעם רבי'ן. פופצן יאר צוריק בין איך דא געווען שבת בראשית, און דער שפיץ פון דער תורה וואס דער רבי האט דאן משמיע געווען, איז געווען אז דער שבת איז אן ערזאץ פאר אלעס. אפילו א מענטש האט שוועריקייטן ברוחניות אדער בגשמיות, איז דער שבת פאר אים א ישועה."

מוצאי שבת האט א קלאפ אין טיר געברענגט א טעלעגראם פאר ר' ליפא'ן. "דער קריזיס איז פארביי," האט עס געלויטעט אין קורצע ווערטער. "ער איז אויפ'ן וועג צו א גענצליכער רפואה."

ווען דער גליקליכער טאטע איז אהיימגעפארן, האבן די מקורבים איבערגעשמועסט די מעשה. דער נעשכיזער האט אויפגעכאפט זייער שמועס. "וויסן זאלט איר," האט ער זיי אנטפלעקט, "אז ווען דער איד איז אריינגעקומען צו מיר, האב איך געזען ווי דער מדת הדין הענגט העכער אים. עס איז נישט געווען קיין זאך וואס איך האב געקענט טון מבטל צו זיין די ביטערע גזירה. איך האב זיך דעריבער באנוצט מיט'ן כח פון דעם שבת אריינצוברענגען אין דעם איד קדושת שבת, און מיט דעם וואס ער האט זיך אנגעכאפט אין דער קדושה פון שבת, איז ער ארויסגעגאנגען פון אלע זיינע פראבלעמען."

Tight budget
High standards
Kosher environment
Limited flexibility

Kollel Couples- we get you

Take this opportunity to cash in on our Bein Hazmanim special, designed to make your vacation dreams come true! Choose between, Miami, Toms River and Brooklyn, wherever your heart calls, and get ready for some well priced peace of mind.

Miami | Toms River | Brooklyn

lxure.com | 718-501-3911 | info@lxure.com

LXURE
VILLAS

*Restrictions apply, dates valid 3/30/2025-4/28/2025

Tidiness, Unfolded

Time to Clean, Time to Organize!

Pesach cleaning is in the air, and while you're already deep in scrubbing mode, why not add a little organizing magic?
But let's be real—this isn't the time for a full-blown makeover. Don't stress yourself out! Save the detailed organizing for spring when you have more time. Instead, focus on simple upgrades that make your home effortlessly functional, stylish, and easy to maintain all year round.
Ready to transform your space? Let's go!

Reach out to Unfold for all your organizing essentials, and to book an appointment with an in-house organizer.

unfold
the beauty of your organized home

Phone: 845.325.9462
Email: orders@unfoldorganizing.com
Address: 8 Lemberg ct. #006a
Monroe, NY 10950

1. Divide & Delight

Keep drawers neat with stylish, adjustable dividers.

Once you've decluttered your drawers and kept only your true treasures, it's time to take it up a notch! Drawer dividers are the ultimate game-changer, keeping everything in its place while adding a sleek, stylish touch. They're practical, adjustable, and can be used anywhere—kitchen, bedroom, laundry room, or beyond. Choose colors and sizes that match your space for the best results. Once you try them, you'll wonder how you ever lived without them!

2. Crafted to Perfection

Smart storage for craft supplies and card games.

Messy craft supplies? Scattered card games? Not anymore! These genius storage cases make it easy to separate and categorize everything while keeping your space neat and clutter-free. Simply line them up in a multi-purpose bin for instant access and effortless maintenance. Want a perfectly uniform closet? Use these containers for everything! Now, you can treat your kids to their favorite crafts—one at a time—in an organized way. They'll be forever grateful. Try it—you won't believe the results!

3. Shelf It Right

Say goodbye to clutter with sleek shelf dividers.

Tired of washing endless storage containers? Make space (and your life) easier with sleek shelf dividers! They give your closet a polished, high-end look while making sure every item has its place. Plus, you'll have a clear view of your wardrobe, making outfit-picking a breeze. Just be sure to keep your clothing neatly folded for that flawless, showroom look.
Pro tip: Keep only the current season's clothes in your prime closet space. When a new season rolls around, "shop" from your storage bins or top-shelf containers—you'll be amazed at the beautiful pieces you already own!

חכמת נשים

א שמועס מיט
אינספיראציע

ג. דאווידאוויטש

אהה.... די הימלישע סצענע פון צענדליגער פיצעלע נשמות וואס ליגן אויסגעלייגט איינע נעבן אנדערן, גענצליך אומבאהאלפן און אנגעוויזן אין זייער מאמעס... א ריח פון גן עדן שפירט זיך אין דער לופט...
א קימפעטארן היים איז א פלאץ פון רואיגקייט און אנגענעמליכקייט, אויסגעשטעלט באקוועם פאר די פרישע מאמעס צו קומען צו זיך, אזש עס לאזט זיך זאגן אז עס איז דער בעסטער פלאץ וואו א פרוי קען זיין אנגעשטעלט...
טא איז א שמועס מיט איינער פון די אויסדערוועלטע פרויען וואס פארמאגן א פאסטן אין דער בארימטער "אשת חיל קימפעטארן היים", באדינענדיג די פיצלעך און זייערע מאמעס מיט אויסנאמע געטריישאפט.

א גוטן!

ווי מיר הערן, פארמאגט איר א פאסטן וואס איז נישט אזא געווענליכע. וואס האט אייך געמאכט אויסוועלן דווקא אזא סארט ארבעט?

גערעכט, עס איז היבש אומגעוועינליך און נישט די טיפישע אפיס אדער געשעפט פאזיציע. אבער דער אמת איז אז איך האב עס קיינמאל נישט ממש אויסגעוועלט; מיט א צייט צוריק האט מען מיך אנגערופן אנטראגן די דזשאב, און אזוי ווי איך האב זייער א שטארקע געפיל צו newborns, האט עס זייער געגעדט צו מיר. נאכ'ן זיך איבערטראכטן האב איך געמאכט דעם באשלוס און עס אנגענומען, און איך האב נאכנישט חרטה געהאט ב"ה.

■ הייסט אז איר האט עס נישט אליין אויסגעקליבן, נאר עס איז צוגעשיקט געווארן צו אייך פון הימל. צי קענט איר טראכטן א סיבה פארוואס מען האט פונקט אייך אנגערופן?

ווער עס קען מיך ווייסט אז איך האב א שטארקע געפיל צו newborns. נאך פון אלס קינד געדענק איך זיך ווערן צוגעצויגן צו די פריש-געבוירענע פיצלעך, ווען די לויטערקייט און הימלישקייט באריירט מיין הארץ. די וואס האט מיך דעמאלטס גערופן האט מיך גוט געקענט, און אזוי ווי מען האט דעמאלטס געזוכט ארבעטערס, איז איר זעט אויס בייגעפאלן אז איך וואלט געקענט זיין א גוטע קאנדידאט.

■ ווילאנג האלט איר שוין אָן דעם פאסטן?

איך בין אריין דארט א יאר נאכדעם וואס אשת חיל האט זיך געעפנט. דאס מיינט, אז איך ארבעט שוין יעצט פאר ארום זעכצן יאר.

■ Wow, דאס איז א לאנגע צייט! ווייזט אויס אז איר האט טאקע הנאה דערפון...

איז לאמיר הערן אביסל מער איבער די טעכנישע פרטים. וועלכע shift האט איר געוועינליך?

איך בין דארט פון זיבן אזייגער צופרי ביז דריי אזייגער נאכמיטאג, פיר מאל א וואך. עס איז א כמעט ווי א פול-טיים פאזיציע.

■ פיר מאל א וואך, אכט שעה א טאג, און דערצו א פיזיש-שווערע, אויסמוטשענדע ארבעט - צי פילט איר נישט אמאל אז עס איז צו סאך פאר אייך?

עס איז אפשר שווער, אבער פאר מיר איז עס נאכמער געשמאק און פול מיט באפרידיגונג. זיך מטפל זיין מיט די לויטערע נשמות גלייך פון גן עדן ארויס, ברענגט מיר אזויפיל סיפוק! נאכ'ן אהיימקומען פון א טאג ארבעט שפיר איך אזוי אויפגעטון; איך פיל אז מיין טאג איז געווארן אנגעפולט אויף דעם בעסטן אופן שייך. וואס קען זיין מער אויפגעטון ווי ארויסהעלפן אויסגעמוטשעטע אידישע מאמעס זיך אויסרוען און קומען צו די כוחות, און נאך אין דער זעלבער צייט זיך אפגעבן מיט הארציגע ניי-געבוירענע בעיביס...

הארציג און געשיקט

■ איך מוז זאגן, עס הערט זיך מורא'דיג! וועלכע עלטער און וועלכע סארט מענטש וואלט איר געזאגט איז געאייגנט פאר אזא סארט פאזיציע?

באמת זענען דא דאס נורסעס פון אלע עלטערס, אבער בדרך כלל איז עס מער פאסיג פאר פרויען וואס האבן שוין נישט אזעלכע קליינע קינדער, וויבאלד די צייטן פון אלע shifts פאדערן איבערצולאזן די קינדער אביסל - צופרי אדער ביינאכט.

ווייטער צו וועלכן סארט מענטש? איז קודם כל דארף מען קענען האבן פארשטענדעניש צו די מאמעס. מיר האנדלען מיט שוואכע קימפעטארינס, און ס'איז זייער וויכטיג צו קענען ריכטיג האנדלען מיט זיי. נאכמער, עס מאכט זיך גענוג מאל איך זאל דארפן דינען אלס ערזאץ פאר א מאמע צו זיי. פרויען קומען צומאל אן נאך שווערע איבערלעבענישן, אסאך האבן נעבעך נישט קיין אייגענע מאמע, אפילו פאר גוטע סיבות - זייער מאמע מאכט חתונה א קינד אדער איז גאר אליין א קימפעטארין! די אלע פרויען דארפן איינע וואס זאל זיי אויסהערן, געבן א גוט ווארט, אן עצה, אביסל הילף, אדער סתם די פארזיכערונג אז זיי טוען גוט.

פארשטייט זיך אז מען דארף אויך האבן א געפיל צו האנדלען מיט newborns, און מען דארף קענען multi-task'ן.

איינע וואס איז טאקע געמאכט דערפאר, וועט באמת הנאה האבן פון די ארבעט. מען זאגט אז איינער וואס האט ליב זיין ארבעט, האט נאכנישט געארבעט שווער קיין טאג אין זיין לעבן! איך קען עס זאגן מיט א פולן מויל! יעדן צופרי ווען איך גיי צו די ארבעט בין איך פשוט גליקליך. און נאכמיטאג, ווען איך קום

חכמת נשים

אהיים, בין איך זאט און באפרידיגט!

■ **איר האט גערעדט וועגן multi- task'ן, וואס מיינט איר דערמיט?**

לאמיר נעמען א ביישפיל וואס קען זיך כסדר מאכן: צוויי בעיביס הייבן אן צו וויינען אויפאמאל. יעצט דארף מען קענען געבן פאר איינעם א צומי, רופן דעם צווייטנ'ס מאמע, און ביזדערווייל בארואיגן א בעיבי' וואס האט זיך צוקרעכצט; צוויי מאמעס שטייען ביי דער טיר און ווארטן, דער טעלעפאן קלינגט און קלינגט, און אינצווישן דארף א בעיבי' ווערן געטויישט. בקיצור, מען דארף קענען האלטן קאפ אויף אלעס אויפאמאל.

■ **מיט אזויפיל קימפעטארנס און פיצלעך קע"ה, וויפיל nurses ארבעטן געווענליך אין א shift?**

בערך צוועלף-דרייצן אויפאמאל. עס איז טאקע גענוג, אבער ווי פריער דערמאנט, פעלט זיך טאקע אויס צו קענען טון עטליכע זאכן אויפאמאל אז אלעס זאל פארן געשמירט.

אידישע מאמעס, היט אויף אייערע כוחות!

■ **מען הערט היינט פון אסאך פרויען - בעיקר יונגע ווייבלעך - וואס גייען זיך אפרוען אין קימפעטארן היים נאך א געבורט, אבער זיי שלעפן מיט אהין זייער ארבעט. אלס איינע וואס זעט דאס פון דער צווייטער זייט, ווי אזוי קוקט איר אן אזא ערשיינונג?**

יא, עס איז עפעס וואס מען זעט מער און מער. פרויען ווילן זיין געטריי צו זייער ארבעט, אדער האבן זיי סתם אזוי מורא אפצולאזן די לייצעס און איבערגעבן קאנטראל פאר איינעם אנדערש.

וואס געשעט איז, אז מען קומט אן אין אשת חיל, מען רוט זיך אפ אביסל, מען ווערט סערווירט געשמאקע מאלצייטן, מען גיבט זיך דא אפ מיט דעם בעיבי' דורכאויס דעם טאג, מען קען שלאפן ביינאכט - און נאך צוויי טעג הייבט מען אן פילן אז מען איז שוין ממש ביי די כוחות און מען קען שוין צוריקגיין צו דער ביזנעס וועלט. מען כאפט אבער נישט אז נעקסטע וואך, ווען מען גייט אנקומען צוריק אהיים מיט אלע קינדער און די גאנצע ווירטשאפט, קען עס חס ושלום קראכן און מען קען דעמאלטס צוריקפאלן.

מילא א פרוי וואס פירט אליין א ביזנעס, האט אפשר נישט קיין ברירה. אבער סתם אן ארבעטער, האלט איך, האט נישט קיין שום סיבה צו זיין פארנומען מיט די ארבעט. אפילו אויב מען טוט די וויכטיגסטע זאך און מען מיינט באמת אז אויב לאזט מען איבער די ארבעט וועט דער אפיס צאמפאלן, איז עס זייער נישט געוואונטשן. זארגט זיך נישט, אלעס וועט בלייבן שטיין און מען וועט זיך אן עצה געבן.

דאס זעלבע איז ווען א מאמע זאגט מיר אמאל אז זי קען אליין טוישן איר בעיבי', אדער זי קען אליין צוריקברענגען דאס בעיבי פון איר צימער, און אזוי ווייטער. זאג איך זיי אלעמאל: יעצט ביסטו דא? ניץ אויס די סערוויס וואס מען שטעלט דיר צו. נעקסטע וואך וועט דיר קיינער נישט אנבאטן עס צו טון אנשטאט דיר... ווילאנג דו האסט די הילף, נעם עס אן.

אבער די מציאות איז אז מענטשן כאפן עס נישט, און איך זע עס כסדר. פרויען זענען פארנומען מיט די ארבעט אין אפיס, פרינציפלס זענען פארנומען מיט פאון קאלס, טיטשערס מיט זייערע שיעורים און פארהערן, אזוי גייט עס. איך געדענק אפילו איין פרוי וואס האט געמופט ווען איר בעיבי' איז געווען צוויי וואכן אלט, און זי האט געפירט די גאנצע פראצעדור פונדערווייטנס, זיצנדיג אויפ'ן פאטעל!

פארשטייט זיך אז עס מאכט זיך אמאל אן אויסנאם, און עס זענען דא פרויען וואס האבן אזעלכע פאזיציעס וואס מען קען טאקע נישט אן זיי, אדער פרויען וואס פארמאגן אליין א ביזנעס און זיי האבן נישט קיין ברירה - זיי מוזן ארבעטן און זיין פארנומען אפילו אין דער צייט וואס עס איז אזוי קריטיש זיך אפצורוען. אבער עס איז זיכער נישט עפעס וואס מען זאל זיך זוכן צו טון, און ווען מען טוט עס יא, זאל עס זיין דאס ווייניגסטע און גרינגסטע וואס שייך. א אידישע מאמע דארף היטן אויף אירע כוחות!

■ **זייער ריכטיג. צום שלוס, צי געדענקט איר סיי וועלכע אינטערעסאנטע איבערלעבעניש וואס איר האט אמאל מיטגעהאלטן?**

אין דעם פלאץ פאסירן כסדר אינטערעסאנטע געשעענישן... איך דערמאן זיך נישט אויף דער מינוט עפעס ספעציפיש, אבער כמעט א טעגליכע ערשיינונג היינטיגע צייטן איז צו זען באבעס אין אשת חיל: די מאמע און טאכטער זיצן צוזאמען אויפ'ן קאוטש, אדער גאר די שוויגער און שנור קימפעטן צוזאמען!

זאלן זיך מערן שמחות ביי כלל ישראל...

■ **א גרויסן יישר כח פאר'ן אראפגעבן פון אייער צייט פאר אונזערע ליינער! דער אויבערשטער זאל אייך געבן די כוחות צו קענען ווייטער אנגיין מיט אייער וויכטיגע און הייליגע ארבעט ארויסצוהעלפן אידישע מאמעס. פיל הצלחה!**

INTRODUCING
THE NEW
MATTRESS OF 2025
Beautyrest
WORLD CLASS™
Think you need 8 hours of sleep?
You've never had a Beautyrest mattress at a price you can afford.
Sleep deeper. Spend smarter.
G C N Y
WARRANTY
10 YEAR
SPECIAL DEALS NOW!
Order by March 30 for delivery for Pesach
Beautyrest
SANDERS
Home Furnishers
WILLIAMSBURG: 40 PENN ST, 718 624.3400 | MONROE: 252 ACRES RD, 845.492.5500
Available in 39" 44" 48" 54"

3

הייפערבעריק אקסידשען טעראפי

נאך נוצן פון הייפערבעריק אקסיגען

פארגאנגענער וואך האבן מיר ערקלערט ווי אזוי הייפערבעריק אקסיגען קען אויסהיילן געשעדיגטע צעלן, ביינער און טישו.

אויך אין מח האט דאס באוויזן צו האבן ענליכע אפעקטן. שטודיעס האבן געוויזן אז "הייפערבעריק אקסיזשען" האט שוין באוויזן צו העלפן מענטשן מיט שווערע ניוראלאגישע פראבלעמען. א ניוראלאגישע פראבלעם פאסירט ווען צוליב א קרענק, שטארבן אפ מח-צעלן, לאזנדיג דעם מח אומפעאיג אדורכצופירן אירע געווענליכע פונקציעס רח"ל. שטודיעס האבן געוויזן אז אפגעשטארבענע מח-צעלן קענען נאך האבן עפעס לעבן אין זיך, יארן לאנג נאכדעם וואס זיי האבן אויפגעהערט צו פונקציאנירן; דורכ'ן זיי אנפילן מיט אקסיגען קען מען זיי צוריק אויפלעבן און מאכן ווידער ארבעטן.

דאס קען זיין א געוואלדיגער דורכברוך, וויבאלד עס איז דא וויייניג צו טון פאר אזעלכע צושטאנדן. די פארשונגען אויף דעם זענען אבער נאך אינמיטן, און עס זענען נאכנישט דא גענוג קלארע אויפווייזונגען אויף דעם. ווען מען וועט וויסן אביסל מער, וועט עס מעגליך זיין א ווירקזאמער מעטאד פאר סטראוק פאציענטן, אלצהיימערס, און פיל אנדערע צושטאנדן.

נאך א פאפולערער באנוץ פון הייפערבעריק אקסיגען, איז פאר קארבאן מאנאקסייד פאר'סמ'ונג. דאס איז דער פשוט'סטער וועג: א מענטש וואס האט אריינגעאטעמט צופיל שעדליכע גאזן אנשטאט ריינע לופט, גיבט מען אים צוריק אריין אקסיגען, אים צוריק אויפצולעבן בס"ד.

עס ווערט אויך באנוצט פאר פראבלעמען וואס קומען, ווען עס קומט חלילה נישט צו גענוג בלוט צו די גלידער, ווי צום ביישפיל ווען א מענטש פארלירט גאר אסאך בלוט רח"ל. אזוי אויך ניצט מען הייפערבעריק אקסיזשען פאר שטארקע ברייען.

פאלגנד איז א קלארע ליסטע פון דרייצן צושטאנדן אויף וואס די FDA האט שוין באשטעטיגט צו ניצן הייפערבעריק אקסיגען:

- **לופט און גאז בלעזלען אין די אדערן**
- **אנעמיע (בעיקר אלס צווייטע אפציע ווען** transfusions **זענען נישט שייך)**
- **שווערע ברייען**
- **קארבאן מאנאקסייד פאר'סמ'ונג**
- **פעלער וואו גלידער זענען רח"ל צעקוועטשט געווארן**
- Decompression sickness
- Gas gangrene **(א זעלטענע סארט אינפעקציע)**
- **פלוצלינגדיגע אומערקלערבארע הער-קראפט פארלוסט**
- **שווערע הויט און/אדער ביינער אנטצינדונגען**
- **שאדן פון ראדיאציע**
- Skin graft flap
- **א געוויסע סארט זע-קראפט פארלוסט**
- **וואונדן וואס היילן זיך שווער אדער בכלל נישט**

דאס זענען די צושטאנדן וואס די FDA האט שוין באשטעטיגט, דאס מיינט אז עס איז שוין דורכגעגאנגען די פולע פראצעדור, וואס נעמט אריין פיל טעסטן און שטודיעס אויפצואווייזן די ווירקזאמקייט און זיכערהייט דערפון. דער FDA'ס פראטאקאל וואס א מעדיצין דארף דורכגיין כדי צו באשטעטיגט ווערן איז לאנג, קאמפליצירט און קאסטבאר. דעריבער זענען נאך צושטאנדן אויף וואס הייפערבעריק אקסיגען איז סוקסעספול באנוצט געווארן, דערווייל נישט באשטעטיגט געווארן אפיציעל.

די פאלגנדע צושטאנדן זענען נאכנישט באשטעטיגט, אבער זענען אינמיטן דער פראצעדור, און זיי וועלן ווארשיינליך באשטעטיגט ווערן אין דער נאנטער צוקונפט:

- Neuro-degenerative diseases - דאס מיינט, צושטאנדן וואס ברענגען צו אז מח-צעלן זאלן אפשטארבן רח"ל. דאס נעמט אריין אלצהיימערס, פארקינסאנס, Multiple Sclerosis, און נאך.
- **די ביטערע מחלה ה"י** - עס ווערט געפארשט צי הייפערבעריק אקסיגען קען ארויסהעלפן אין די באהאנדלונג פון דער ביטערער מחלה, דורכ'ן אריינגעבן אקסיגען אין די שעדליכע געוויקסן וואס זאל זיי צענעמען, וויבאלד די סובסטאנצן קענען נישט לעבן אין אן אקסיגען-רייכער אטמאספער.

ש. גוטמאן

הייפערבעריק אקסיגען דארף ווערן פארשריבן דורך א דאקטאר. דערנאך דארף מען גיין צו א צענטער וואס האט א הייפערבעריק מאשין, וואו מען באקומט די באהאנדלונג

- **גייסטישע געזונט** - הייפערבעריק אקסיגען קען זיין א שטארקע הילף אין באהאנדלען גייסטישע געזונט ווי דעפרעסיע, ענקזייעטי, PTSD, און פיזישע מח שעדיגונגען.
- **ווירוסן** - הייפערבעריק אקסיגען קען מעגליך זיין בייהילפיג אין באקעמפן אזעלכע ווירוסן ווי לאנגע קאוויד (לאנג-טערמיניגע נאכווייען פון קאוויד).

דערנאך זענען דא עטליכע צושטאנדן וואס געוויסע טענה'ן אז עס ארבעט פאר דעם, אבער די שטודיעס האבן נישט געוויזן גענוג קלארע באוויזן דערצו. דער אויסקום פון די שטודיעס זענען געווען צומישט, אומקלאר, אדער האבן די שטודיעס נישט פארמאגט גענוג פאסיגע שטריכן אז מען זאל עס אפיציעל אננעמען. אין דעם זענען אריינגערעכנט:

- MTBI - **מילדע פיזישע מח שעדיגונג**
- **כראנישע ווייטאגן**

דערנאך זענען דא געצײלטע צושטאנדן אויף וואס די שטודיעס האבן געוויזן אז הייפערבעריק אקסיגען האט נישט געברענגט גענוג גרויסע פארבעסערונגען עס זאל גערעכנט ווערן. דאך האבן מענטשן געזען גינסטיגע רעזולטאטן דערפון, און עס ווערט באנוצט אויף די צושטאנדן אומבאשטעטיגט. דאס זענען:

- **אויטיזם**
- **ליים דיזיז**
- **אסטמא**

ווי אזוי ארבעט עס?

הייפערבעריק אקסיגען דארף ווערן פארשריבן דורך א דאקטאר. דערנאך דארף מען גיין צו א צענטער וואס האט א הייפערבעריק מאשין, וואו מען באקומט די באהאנדלונג.

עס זענען דא צוויי סארט הייפערבעריק מאשינען; איינס איז א סארט וואס איז געמאכט פאר אן איינצלנעם מענטש. דאס זעט אויס ווי א גרויסער גלאזערנער קאפסול, אין וואס מען פירט אריין א טראג-בעטל, אויף וואס דער פאציענט ליגט. דער צווייטער סארט איז ענדערש ווי א גרויסער צימער, אין וועלכן עטליכע מענטשן קענען זיין אויפאמאל. אפטמאל וועט א דאקטאר אדער נורס זיצן אינעווייניג מיט די פאציענטן. איינמאל דער פאציענט גייט אריין אין אזא מאשין, ווערט די טיר פארשלאסן און דער לופט-דרוק ווערט אנגעשטעלט פונדרויסן, אנצוהייבן ארויפצוגיין. דער מענטש אטעמט ביזדערווייל פון אן אקסיגען מאסקע אדער אן ענליכן גלאזערנעם דעקל איבערן קאפ, פון וואו ער באקומט ריינע הונדערט פראצענט אקסיגען.

מען טאר נישט אריינגעמען אינעווייניג קיין מעטאלענע כלים און געוויסע אנדערע זאכן. אין געוויסע פעלער וועלן די אנגעשטעלטע אפילו הייסן די פאציענטן אויסטון די קליידער, און אנטון שפיטאל קליידונג.

עס זענען אויך דא הייפערבעריק מאשינען וואס זענען געאייגנט פאר היים באנוץ. פון דעם זענען דא פארשידענע סארט, גרעסערע און קלענערע, אריינגערעכנט סחורה'נע, וואס בלאזן זיך אויף און קענען זיך צוזאמלייגן דערנאך. די מאשינען וואס מען ניצט אינדערהיים, קענען אבער נישט ארויפגיין צום זעלבן שטאפל לופט-דרוק ווי די וואס ווערן באנוצט אין מעדיצינישע צענטערן, צוליב וואס א העכערער לופט-דרוק שטאפל דארף ווערן באגלייט דורך א דאקטאר אדער קוואליפיצירטער נורס. ווען עס איז אבער נישט נויטיג א צו-הויכער דרוק שטאפל, קען א היים מאשין זיין פיל ביליגער און גרינגער.

א באהאנדלונג נעמט געווענליך צווישן 1.5 און צוויי שעה. וויפיל סעסיעס באהאנדלונג מען דארף, וועט זיך שטארק ווענדן אין דעם צושטאנד פארוואס מען באקומט עס. עס קען זיין פון געציילטע באהאנדלונגען, ביז איבער פערציג.

די באהאנדלונג קען ברענגען לייכטע זייטן-ווירקונגען ווי אומבאקוועמליכקייט אין די אויערן, ענליך צו ווען מען פארט אויף אן עראפלאן, צוליב דעם טויש אין לופט-דרוק, לייכטע זע-קראפט פראבלעמען און ענליכס, וואס ווערן געלייזט פון זיך אליין נאך א קורצע צייט. אין גאר זעלטענע פעלער, איז דא א מעגליכקייט עס זאל צוברענגען עפעס וואס הייסט Oxygen Toxicity, וואס פאסירט פון צופיל אקסיגען אין מח, וואס קען האבן מער ערנסטע נאכפאלגן.

נאך און
נאך גוט
נאך און נאך
ס'איז גוט!

די טעג רוקן זיך, די ליסטעס פון הונדעטער קינדער וואס שרייבן אריין 10 זאכן וואס זענען גוט הייבן אן ארייננצוקומען. אבער טייערע קינדער, ס'איז נאכנישט צו שפעט! דו קענסט נאך געווינען א ריזיגע "ס'איז גוט נאש פעקל" דורך אראפשרייבן דיין ליסטע פון 10 זאכן וואס זענען גוט

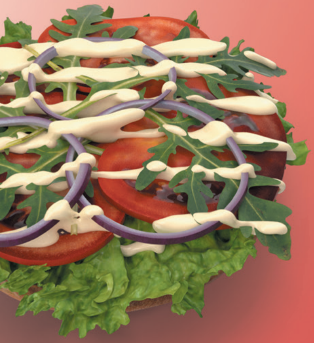
Items are for illustration only

מיש אריבער דעם בלאט
און שרייב אריין 10 זאכן
וואס זענען גוט

בס"ד

Opening Soon: **Girls Plating Class!**

Make a Good Plate!



Turn every meal into a masterpiece!
In our plating class, girls will learn the art of food presentation, making each dish look as good as it tastes.
Join us for a fun and creative experience!

Gooday helps girls discover their talents through various exciting classes, all in a positive and supportive environment.

Call to register today!
845.646.6329
GOODAY

Transportation provided.
Snacks and lunch included.

gooday

To the Fullest!

For Ages 8+ | Each class is divided by age.

KAYGROUP.CO

ס'איז גוט ________________________

ס'איז גוט ________________________

ס'איז גוט ________________________

ס'איז גוט ________________________

ס'איז גוט ________________________

ס'איז גוט ________________________

ס'איז גוט ________________________

ס'איז גוט ________________________

ס'איז גוט ________________________

ס'איז גוט ________________________

די פארמעסט וועט
אנגיין ביז ר"ח ניסן

1,2,3
לאמיר דאנקו אויף אלעס וואס ס'איז גוט:

1
שרייב אראפ א ליסטע פון 10 זאכן וואס זענען גוט.

2
שיק ארײן דיין ליסטע דורך איינס פון די דריי וועגן:

האטליין: 845-200-3313 EXT #104
פאסט: 215 MOUNTAIN VIEW MONROE NY, 10950
טעקסט: 845-666-0056
אימעיל: CONTEST@THEYINGERMAN.COM

3
זיי פון די 40 גליקליכע געווינערס אויף א ריזיגע **"ס'איז גוט נאש פעקל"**

נייע סעריע

ר. שטערן

קאפיטל 1 פון 6

באפרייט!

די ווארעמע נאכמיטאג זון האט ליבליך געגלעט פראדי'ס פארשלאפענע געזיכט. זי האט געגעבן א בליק אויף איר זייגער וואס איז געזעסן מיט א רואיגקייט אויף איר נאכט-קעסטל, און ארויסגעלאזט א פארמאטערטע קרעכץ. "אוי, איז דאס געווען א טיפער דרימל," האט זי געמורמלט, אראפרוקנדיג איר דעקע. "איך האב נאך געפלאנט צוצושטעלן א זופ איידער די קינדער קומען אהיים. שוין," האט זי ארויסגעלאזט א הויכע געניץ, "עס וועט מוזן ווערן אפגעשטופט אויף מארגן."

זי האט געעפנט דעם פענסטער און אריינגעאטעמט די קלארע לופט וואס האט אריינגעבלאזן, וויגנדיג דעם העל-בלויען פירהאנג פון זייט צו זייט - רעכטס, לינקס, רעכטס, לינקס... פון דעם פענסטער וואס האט געבליקט צו איינס פון די הויפט גאסן אין ברוקלין, האט זי געקענט מיטהאלטן דאס רוישיגע געטומל פון א געווענליכן נאכמיטאג, ווען די פייפערייען פון די קארס אויסגעמישט מיט דעם טומל פון די פילצאליגע געשעפטן מיט זייערע קונים האבן נישט געלאזט קיין פלאץ פאר קיין שטילע מינוט.

זי האט באטראכט ווי אלע מענטשן גייען אָן מיט זייער סדר היום. זיי שמייכלען, זיי קויפן, באצאלן און גייען זיך ווייטער זייער וועג. 'פארוואס?' האט זי געקלערט מיט ביטערניש, 'וואס גייט דא פאָר? ווי אזוי קען זיין אז אלע מענטשן אין גאס זענען לוסטיג און צופרידן און נאר איך דריי זיך ארום מיט אזעלכע דערדרוקטע געפילן?' האט זי זיך געוואונדערט. 'ווי אזוי קען זיין אז די וועלט גייט ווייטער אָן כאילו לא הי', ווען מיין שוועסטער אסתי דרייט זיך אין דער נידריגסטער געגנט מיט די שוואכסטע עלעמענטן?...' זי האט פארדעקט איר געזיכט מיטביידע הענט און פארמאכט אירע אויגן, שטארק. ווי גלייך אזוי וועלן די מחשבות פארשוואונדן ווערן און די שרעקעדיגע בילדער וואס רוישן אין איר מח וועלן זיך אויסמעקן.

אבער דאס האט נישט פאסירט. ממש נישט. אויב עפעס, זענען אירע פאנטאזיעס נאר קלארער און שארפער געווארן מיט די אויגן פארמאכט. זי האט זיך אוועקגעדרייט פון דעם פענסטער און איז אריין אין קאך צוגרייטן דאס נאכטמאל, ווען ווידעראמאל האט דער נעכטיגער שמועס מיט איר מאמען אויפן טעלעפאן אפגעקלונגען אין איר געדאנק.

"פראדי, מען מוז דא זען וואס צו טון מיט אסתר'ל," האט איר מאמע'ס צעבראכענע שטימע דורכגעלעכערט דעם טרייבל מיט א צעשפליטערטן ווייטאג. "זי ווערט נאר שוואכער יעדן טאג. אוי, אוי, אוי... מיין מוזשינקעלע," האט זי אויסגעבראכן אין א שטורמיש געוויין וואס האט נאך מער צעבראכן פראדי'ס הארץ. אלס אן עלטסטע טאכטער האט זי פון שטענדיג אָן גענומען דער אחריות אויף אירע פלייצעס און איז אלעמאל געווען איר מאמע'ס רעכטע האנט.

"ווי אזוי קען מען איר טאקע העלפן ארויסקריכן פון דעם זומפ?!" האט זי געפרעגט.

"איך ווייס שוין נישט וואס מער צו טון, שעפעלע. די בעסטע הארץ מעדיצין איז אפאר ווארעמע קאפיטלעך תהלים. נו שוין, לאז מיך טאקע צוענדיגן דעם קאפיטל..."

'מאמי האט זיך פארעלטערט,' האט פראדי אויפגעפאסט אין געדאנק. 'זי האט אלע רעכטן צו זיין אלט,' האט זי זיך פארענטפערט אין געדאנק. 'א פרוי אין די נידריגע זעכציג איז שוין מער נישט קיין צענערלינג...'

'אבער מאמי איז אלעמאל געווען אזוי שטארק, אזוי זיכער מיט אלעס וואס זי האט געטון! זי איז געווען מיין רוקן-ביין, זי האט אלעמאל געהאט די פראקטישסטע עצות און מיר ארויסגעהאלפן מיט אלעם וואס עס האט זיך אויסגעפעלט.' פראדי האט ראבאטיש מסדר געווען די צעטלעך אויפ'ן קאונטער, נישט צולייגענדיג קאפ צו וואס זי טוט, 'אבער אסתי האט איר עלטער געמאכט מיט צען יאר...'

"ויעזרם ה' ויפלטם... ויושיעם כי חסו בו." איר מאמע האט פארמאכט איר תהלים מיט א ווארעמען קוש.

"אסתר'ל איז אמת'דיג א גוטע נשמה."

"יא, מאמי, זי איז טאקע א גוט קינד. זי כאפט נישט וואס זי טוט."

"אבער פארוואס טוט זי עס נאך אלץ? עס איז א געוואלדיגע סכנה ברוחניות און בגשמיות!"

פראדי איז געבליבן שטיל.

"דו ווייסט פראדעלע?" האט איר מאמע געזאגט האלב צו זיך און האלב צו איר טאכטער, "פון צייט צו צייט, ווען אסתי טאנצט אריין אינדערהיים פאר א קורצן באזוך, קוקט זי אויס אזוי... פרעמד. עס איז ממש ווי איך דערקען איר שוין נישט. זי קומט אהיים עסן נאכטמאל, און גלייך דערנאך ווערט זי פארשוואונדן."

"עס איז אזוי ווייטאגליך, מאמי. אבער, איך זאג דיר צו אז עס איז נישט דא נאך איינער ווי אן אייגענע מאמע! זי וועט נאך קומען צום שכל. יעצט איז זי נאך פארבלענדעט און זי זעט נישט גארנישט און קיינעם..."

"דו ווייסט וויפיל מאל איך האב איר דאס שוין געזאגט?" האט איר מאמע געענטפערט מיט א פארעלטערטער שטימע. "ווען זי קומט אהיים, און לעצטנס פאסירט דאס מער און מער זעלטן, זאג איך איר: אסתר'ל דו באגייסט א טעות! מאך זיך נישט אליין חרוב. אבער זי..." איר קול שטיקט זיך, "זי לאכט מיר אין פנים און זאגט אז איך האב איר קיינמאל נישט פארשטאנען און איך בין פון דעם אמאליגן דור.

"ווען טאטי ז"ל וואלט נאך דא געווען וואלט דאס נישט פאסירט, אין דעם בין איך איבערצייגט!" האט זי ווייטער געקלאגט מיט אן אבילות'דיגער שטימע. "ער האט אלעמאל

Reflections

Inspired by Life

געהאט דאס ריכטיגע ווארט פאר יעדן איינעם, און אסתר'ל האט אים אזוי ליב געהאט."

ווידעראמאל זענען געקומען די טרערן. לעצטנס קומען זיי מער יא ווי נישט. אויך פראדי האט זיך געטראפן ווישן אירע אויגן. אירע מחשבות האבן געוואנדערט צו עטליכע ריכטונגען אין דער זעלבער מינוט. עפעס אין איר מאמע'ס וועג פון רעדן האט איר באומרואיגט.

"איך האב איר דערציילט די מעשה פון ר' אלעזר בן דורדאי וואס איז געווען א בעל עבירה דורכאויס זיין גאנצן לעבן, אבער אין די לעצטע מינוטן האט ער תשובה געטון און האט זוכה געווען צו עולם הבא."

"אבער מאמי, אסתי איז נאר אכצן יאר אלט," האט פראדי ארייגעהאקט.

"עס מאכט נישט אויס. דער מוסר השכל איז דאס זעלבע." שטייף און הארט. "אבער סיי ווי האט זי זיך אפילו נישט צוגעהערט צו מיר," האט איר מאמע ווייטער געקלאגט. "זי האט זיך פשוט ארויסגעשלייכט פון שטוב און איז נעלם געווארן.

"וויפיל איך ווייך צו איר און איך בין איר מסביר אז זי איז מיך מצער מיט איר אויפפירונג און אז טאטע ווערט טרויעריג אויבן אין הימל איר צו זען אין אזא מצב, טוישט זי זיך נישט מיט קיין טראפ. אויב עפעס איז עס נאר פארקערט..."

פראדי איז איינגעזונקען אין אירע געדאנקען. "פנחס איז גערעכט," האט זי געקלערט, "פון דער ערשטער מינוט ווען אסתי'ס עמאציאנאלער מצב האט אנגעפאנגען גיין דרום... און זי האט זיך באפריינדעט מיט די צווייפלהאפטיגע חברה, האט ער גע'טענה'ט אז איר פלאץ איז נישט אינדערהיים."

"דיין מאמע איז אן עלטערע פרוי," האט איר מאן געזאגט איינמאל און נאכאמאל. "אסתי איז א היינטיגע מיידל מיט א סענסיטיוון נפש. זי דארף מער ווארעמקייט און פארשטענדעניש."

"איבערהויפט יעצט, נאכדעם וואס דיין טאטע ז"ל איז אוועק פון דער וועלט, איז זי געבליבן ממש אליין."

פראדי האט זיך געטראפן שאקלען מיט איר קאפ. "יא, איך וועל עס דארפן איבערשמועסן מיט איר נאכאמאל. עס איז זייער מעגליך אז אסתי דארף זיך געפינען אין א צווייט הויז, כאטש פאר דעם קומענדיגן שטיק צייט, ביז ווען זאכן ווערן מער מסודר."

"וואס זאגסטו פראדי?" האט איר מאמע איבערגעהאקט אירע מחשבות, "דו ביזט זייער שטיל..."

"עה, וואס פרעגסטו, וואס איך זאג? אממ... יא, עס איז נישט פשוט. אבער דער אויבערשטער וועט זיכער העלפן," האט זי פארשפראכן, "עס וועט ווערן גרינגער. איך זאג דיר צו."

יא, און זי וועט פרובירן פון איר זייט צו מאכן גרינגער פאר אסתי אויך. k

"

ווידעראמאל זענען געקומען די טרערן. לעצטנס קומען זיי מער יא ווי נישט. אויך פראדי האט זיך געטראפן ווישן אירע אויגן. אירע מחשבות האבן געוואנדערט צו עטליכע ריכטונגען אין דער זעלבער מינוט

"וואו גייט מען חול המועד האלטן?"

איז דער אלעמען-באקאנטער אויסרוף וואס הערט זיך אין יעדע אידישע שטוב ווי נאר עס ווערט מוצאי יום טוב - ערשטע טעג...
היי-יאר, מיט פיר לאנגע טעג חול המועד, וועלן זיין אסאך געלעגנהייטן צו פארברענגען אינאיינעם מיט דער משפחה. אבער נישט יעדער האט הנאה פון זיך שלעפן אויף די וועגן מיט קליינע קינדער, מיטשלעפן כשר לפסח עסן, און נאך צאלן א שיין ביסל געלט אין דער זייט...
פאר גאר אסאך משפחות איז די בעסטע עצה צו פארברענגען אינאיינעם אין דעם אייגענעם הויז, און זיך שפארן די קאסטן און אפמוטשעניש וואס א חול המועד טריפ ברענגט מיט זיך. אבער ווי אזוי קען מען זיך אונטערהאלטן?

מיר ווילן הערן פון אייך!

טיילט מיט אייערע געדאנקען פון געימס, אקטיוויטעטן, און אונטערהאלטונג וואס מען קען טון מיט די קינדער אינדערהיים, און גייט אריין אין א ראפל פון א הערליכע נייע LINEN SET לכבוד פסח!
מיר וועלן אי"ה פובליצירן אייערע געדאנקען אין דער פארגרעסערטער פסח אויסגאבע.

מיר וועלן אי"ה פובליצירן אייערע געדאנקען אין דער פארגרעסערטער פסח אויסגאבע.

שיקט עס אריין צו FEEDBACK@THEYIDENE.COM, אדער לאזט א מעסעדש אויף 845-377-0057. די דעדליין צו קענען אריינגיין אינעם גורל איז מאנטאג ויקרא.

Good Food Sets the Mood.

Full Fleishig Restaurant
Delicious Full Menu
Bar and Lounge
Quiet Relaxing Atmosphere
The Ideal Couple's Destination

H
HUDSON BISTRO
AT SLEEPY HOLLOW HOTEL

914.524.6410
Kosher@SleepyHollowHotelNY.com
455 S Broadway Tarrytown, NY 10591
SleepyHollowHotelNY.com
SUNDAY - THURSDAY, 5:30PM - 10:30PM

20 MINUTES FROM MONSEY | 1 HOUR FROM BROOKLYN

artractiveny.com

אין אפיס

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

פערזענליכע טעלעפאן קאלס

מיר האבן ב"ה צוריקגעהערט אויסנאמע גרוסן אויף אונזער סעריע איבער קאסטומער סערוויס, סיי פון ביזנעס אייגנטימער און סיי פון אפיס מענעדזשערס. מיר האפן אז אויך איר, טייערע ליינער, האט ארויסגענומען דערפון ווערדפולע אינפארמאציע.

די וואך, וויל איך רעדן וועגן אן ענין וואס שווימט לעצטנס ארויף צום אויבערפלאך מער און מער ווען איך רעד צו אפיס מענעדזשערס, וואס דאס איז: ארבעטערס וואס פריאריטיזירן פערזענליכע טעלעפאן קאלס איבער זייער ארבעט.

די רעאליטעט אין היינטיגע ארבעטס פלעצער

אין א צייט ווען אונזערע טעלעפאנען זענען מער אין די הענט ווי אין טאש, איז גרינג צו פארגעסן אז עס איז דא א צייט און פלאץ פאר פערזענליכע קאלס און מעסעדזשעס, און ווען ארבעטערס הייבן אן ניצן זייערע טעלעפאנען אלס א חלק פונעם ארבעטס טאג, ווערט די פראדוקטיוויטעט, פראפעסיאנאליזם און אפילו די אטמאספער ביי דער ארבעט אפעקטירט דערפון.

איך האב גערעדט צו מערערע ביזנעסלייט וואס האבן באמערקט ווי זייערע ארבעטער בליקן אויף זייערע טעלעפאנען יעדע פאר מינוט, און ענטפערן פערזענליכע טעלעפאן-רופן ביי זייער דעסק.

איין ביזנעס אייגנטימער האט מיר אנגערופן היסטעריש נאכ'ן זען ווי א נייע ארבעטער - וועלכע האט געהאלטן אינמיטן א וויכטיגע טרענירונגס סעסיע - הייבט אויף א טעלעפאן קאל און האט זאגאר אנגעהויבן מאכן פלענער מיט א חבר'טע וואו מען גייט ארויסגיין נאך דער ארבעט... שטעלט זיך פאר וואספארא מעסעדזש דאס גיבט פאר'ן ארבעטס געבער און פאר די אנדערע מיטארבעטער.

די השפעה אויף דער ארבעט

כאטש עס קען אויסזען ווי א קלייניגקייט צו שיקן א שנעלן מעסעדזש אדער ענטפערן א קורצן רוף, איז דער מציאות אז אפילו קורצע שטערונגען האבן קאנסעקווענצן אויפ'ן לאנגן טערמין.

- **פארלוסט פונעם פאקוס** - יעדעס מאל וואס אן ארבעטער בליקט אויפ'ן פאון, צעברעכט עס זייער קאנצענטראציע. שטודיעס האבן געוויזן אז עס קען נעמען עטליכע מינוטן צו גענצליך צוריקבאקומען דעם פאקוס נאך א שטערונג. טוט עס פאר עטליכע מאל א טאג, און אייער פראדוקטיוויטעט טראסקעט מיט עטליכע שטאפלען.
- **רעדוצירטע פלייסיגקייט** - ווען ארבעטער פריאריטיזירן זייערע טעלעפאנען, וועלן אויפגאבעס נעמען לענגער אויסצופירן און זיי וועלן מאכן שנעלער טעותים. עס איז א פשוט'ער פאקט וואס איר קענט אליין זיך איבערצייגן אין אייער אייגענע ארבעט.
- **רואינירט די פראפעסיאנאלקייט** - נעמען פערזענליכע טעלעפאן קאלס אין פארנט פון קליענטן, מענעדזשערס אדער מיטארבעטער, גיבט אן אומפראפעסיאנאלן בליק אויף א מענטש. עס גיבט א מעסעדזש אז די ארבעט איז ביי איר די צווייט-וויכטיגסטע זאך, און עס קען גרינג אפ'הרג'ענען א רעפוטאציע אויפ'ן לאנגן טערמין.
- **קעגנערשאפט פון דעם ארבעטס פלאץ** - ווען געוויסע ארבעטער ניצן נישט ריכטיג זייער צייט בשעת אנדערע רייסן זיך איבער מיט די ארבעט, פראדוצירט דאס אן אנגעצויגנקייט צווישן די ארבעטער. ווען אן ארבעטארין וואס טוט איר ארבעט בנאמנות באמערקט אז די אנדערע גייט זיך אום מיט לייכטזיניגקייט, וועט עס איר מאכן פילן פרוסטרירט און די אטמאספער וועט גאנץ שנעל פארגיפטעט ווערן.

טרעפן דעם ריכטיגן באלאנס

פארשטייט זיך אז עמערדזשענסיס פאסירן, און צומאל דארף א וויכטיגער אדער דרינגענדער רוף ווערן געענטפערט. דער שליסל איז צו ניצן דעם זעקסטן חוש ווען יא און ווען נישט, און זיך שטעלן פעסטע גרעניצן.

- **האלט אייער טעלעפאן אויף 'סיילענט' און ווייט פון אויג בשעת דער ארבעט.**
- **לאזט די טעלעפאן קאלס (אדער טעקסטס) פאר 'לאנטש ברעיק', חוץ אויב עס איז זייער וויכטיג.**

פארמיידט גענצליך אייער טעלעפאן בשעת מיטינגען, טרענירונג סעסיעס, אדער ווען איר זענט פארנומען מיט קריטישע אויפגאבעס.

בעלי בתים קענען שטעלן קלארע באדינגונגען אויף דעם באנוץ פון טעלעפאנען, כדי צו פארזיכערן אז מען קומט נאך די ערוואַרטונגען און מען פארשטייט זיך פון דער ערשטער מינוט.

א פאקוסירטע און פראפעסיאנאלע אטמאספער

אן ארבעטס פלאץ פארט געשמירט ווען די אנגעשטעלטע זענען גענצליך ארייגעטון אין דער ארבעט. רעספעקטירן די ארבעטס שעות מיינט רעספעקטירן די ביזנעס, דעם בעל הבית און די מיטארבעטער. לאמיר צולייגן קאפ דערצו - אונזער ארבעט פארדינט זיך אונזער פולע קאנצענטראציע!

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

The Zomee bag adapters simplify your pumping routine by eliminating the need to pump into bottles and transfer milk. With just one simple step, you can pump, seal, and store with ease.

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

Completely hassle free
We call your Doctor for you!

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

FREE

Get Your Zomee Pumps & Milk Bags

Ask about our pre/ post-partum garments

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

- **Portable**
- **Sensor**
- **Rechargeable**
- **Hospital Grade Strength**
- **2 Year Warranty**

Our advice!
Take care of it prior to birth

Reach out to Compact Pumps:

Call: ***(718)-831-7634***

Text/ Email: ***compactpumps@gmail.com***

MENTION PROMO
GIFT4U
FOR FREE
BABY GIFT

ב. סימאן

פייס שפיל פון גליק

קאפיטל 24

אין קורצן פון פריער: מאלי ענגלמאן פארט קיין באסטאן דורכצופירן אן אפעראציע פאר איר בעיבי. דארט איז זעליג מנדב געלט פאר'ן שפיטאל, און דער פרעזידענט קומט זיי באזוכן אינעם צימער, ווען זעליג האפט אז דאס וועט אים ברענגען די פראטעקציע וואס ער קען ניצן.

העני פריעדמאן, מאלי'ס צווילינג-שוועסטער, רופט אריין ווען מאלי געפינט זיך אין שפיטאל צוויי טעג פאר דער אפעראציע, און דערציילט איר אז זי איז געווען ביי דאקטאר ריינער וועלכער האט איר פארציילט אז ליבי האט א שווערן הארץ פעלער. מאלי פילט א שטיקל דערלייכטערונג אז איר צווילינג-שוועסטער ווייסט ענדליך, אבער זעליג ווערט זייער בייז.

גדלי' פריעדמאן איז העני'ס מאן.

עקיבא שענפעלד ארבעט ביי זעליג ענגלמאן, אבער ווען זיין מאמע איז קראנק און ער דארף זיין אסאך אין שפיטאל, זאגט אים זעליג אפ אן רחמנות און ער טרעפט זיך אן פרנסה. זיין פרוי חוי פרובירט זייער שטארק צו ארבעטן אויף זיך צו קענען אויסהאלטן דעם ענגן מצב, און ווען איר שוויגער קומט ענדליך אהיים פון שפיטאל, פארוואנדלט מען זייער הויז צו א קליינעם שפיטאל און זי פילט ווי זי פארלירט זיך. דאס מערסטע שטערט איר אז עס זעט בכלל נישט אויס ווי עקיבא טוט עפעס ערנסט צו טרעפן א נייע ארבעטס שטעלע.

ווער רופט מיך שוין צום צווייטן מאל?"

גדלי' האט ארויסגעשלעפט זיין סעלפאן פון טאש, שנעל געכאפט א בליק דערויף, און באלד צוריק אויפגעהויבן זיינע אויגן צו באגעגענען אן אומגעדולדיגן קונה.

'אינטערעסאנט, וואס וויל מיין שוואגער זעליג אזוי פלוצלונג אז ער רופט מיך שוין צום צווייטן מאל?'

דער נייגער האט געקיצלט גדלי'ן, אבער ער האט געוואוסט אז פארמיטאג ווען ער שטייט אינעם גראסערי האט ער נישט די פאר סעקונדעס אויפצוהייבן טעלעפאנען, אפילו פאר קורצע געשפרעכן. זיכער נישט אויפ'ן חשבון פון די אומגעדולדיגע קונים וואס קומען איינער נאכ'ן צווייטן.

אמאל איז דא א ליידיגע מינוט און גדלי' קען אריינכאפן א קורצן שמועס, אבער יעצט האט נישט אויסגעזען ווי ער קען אויפהייבן און זיך קאנצענטרירן אויף זעליג'ס פארלאנגען.

"מען קען נאך זאגן א גוט מארגן?" פרעגט גדלי'ן גוטמוטיג דעם איד וואס לייגט אראפ א שאכטל קעז מיט נאך אפאר גרינצייג אויפ'ן קאונטער.

"מען קען אייביג, איך ווארט יעדן טאג אויף דעם גוטן מארגן. זאל מען הערן בשורות טובות."

גדלי'ס זעקסטער חוש ארבעט דאך אלעמאל איבער-שטונדן. ער האט באטראכט דעם איד, און די רעדער פון זיין מוח האבן זיך אנגעהויבן שנעל צו דרייען.

"פרנסה? געזונט? שידוכים?" פרעגט גדלי' מיט א מיטפילנדן בלינק אין די אויגן.

"דער אויבערשטער זאל אונז שענקען אלע דריי, פון זיין רעכטער האנט, גרינגערהייט."

"אמן," דריקט גדלי' אריין זיין גאנצע הארץ אינעם ווארט.

"יעצט איז עס מיין טאטע," עפנט זיך דער איד מיט א שטילע שעפשע.

"עס האבן זיך געמאכט אפאר קאמפליקאציעס מיט זיין געזונט, און מיר

זענען אזוי צעמישט - וועלכער דאקטער? וועלכער מהלך?..."

"דו ווייסט?" בייגט זיך גדלי' איבער דעם ליידיג-געווארענעם קאונטער צום איד וואס האלט שוין זיין זעקל אין האנט, "איך האב א שטיק צייט צוריק געמאכט א חסד טריפ מיט א איד וואס איז געפארן מיט זיין מאמען צו א גרויסן דאקטאר. פון זיינע שמועסן אינעם קאר האב איך פארשטאנען אז ער פארשטייט אן ענין. די אלע קאמפליצירטע און געדרייטע לאנגע נעמען פליסן פון זיינע ליפן ווי וואסער. איך גיב דיר זיין היים-נומער און פארבינד זיך מיט אים. אפשר קענט איר צוזאמען קלוגער ווערן?"

גדלי' האט שנעל אויפגעזוכט אינעם קאמפיוטער סיסטעם שעהנפעלד עקיבא, און איבערגעגעבן דעם נומער פאר'ן איד.

"מען קען קיינמאל נישט וויסן," האט דער איד איבערגענומען דעם צעטל מיט דאנקבארקייט.

"זיי געבענטשט," האט גדלי' אים געוואונטשן.

און ווידער האט זיך צעטאנצט אין גדלי'ס טאש זיין קליינער אפאראט, און א קליינער בליק אויפ'ן סקרין האט אים געמאכט א קעלט דורכגיין דיביינער. "זעליג רופט שוין צום דריטן מאל. וואס קען זיין אזוי דרינגנד?"

"נאך פופצן מינוט," באשליסט גדלי' נישט אויפצוהייבן, אוןווארטן ביז ער ענדיגט זיין פארמיטאג אינעם גראסערי.

גדלי' האט נאך געהאלטן אינמיטן אנטון זיין מאנטל ווען זעליג האט אריינגערופן צום פערטן מאל און גדלי' האט אויפגעהויבן מיט אן איינגעהאלטענעם "העלא?"

"וואו ביסטו, דו אומפארשעמטער שוואגער!"

גדלי' האט זיך אנגעלאנט אויף דער וואנט וואו אלע מאנטלען זענען געהאנגען, און פארקנייטשט זיין שטערן, פרובירנדיג צו פארשטיין וואס זיין רעאקציע זאל זיין. זעליג'ס קול האט זיך געהערט שרעקעדיג בייז.

"נו, ענטפער! פאר וועמען אלץ האסטו שוין געלאזט דיין לויזע צונג זיך דרייען? פיר-און-צוואנציג שעה איז זייער לאנג פאר אזא רכילות טרעגער ווי דו!"

העני'ס רויטע אויגן זענען פלוצלונג געשפרונגען פאר גדלי'ס פנים. נעכטן נאכט איז ער אהיימגעקומען גאר שפעט און זייער מיד. העני האט נישט אויסגעזען אזוי בסדר, און זיך אונטערגעמורמלט אז זי האט אויסגעפונען א סוד פון איר צווילינג שוועסטער און זי ווייסט נישט וואס צו טון דערמיט.

'זאג איר אז דו ווייסט,' האט גדלי' קורץ געענטפערט.

העני האט צוגעשאקלט מיט'ן קאפ, און מיט דעם האט זיך די טעמע געשלאסן.

"פאר... פאר קיינעם," האט גדלי' ענדליך געענטפערט מיט א ציטערדיג קול, פילנדיג ווי מען האט אים געלייגט אויפ'ן באשולדיגונגס באנק מיט א קלארן באשלוס אז ער איז שולדיג.

"איך גלייב נישט!" האט זעליג אויסגעשאסן. "אבער זאלסט וויסן אז דו ביסט יעצט דער צווייטער מענטש אין בארא פארק וואס ווייסט פון דעם, און אויב איך וועל זען אז די גאס ווייסט דערפון, וועסטו צאלן א פרייז דערפאר!"

"איך מיין..." האט גדלי' נישט געטראפן קיין רעאקציע צו זעליג'ס סטראשונגען.

"מיין נישט אזוי פיל!! זאג!! צען טויזנט דאלאר רעדט צו דיר?"

גדלי' האט געקענט הערן זעליג'ס פויסטן זיך צעמהאקן, אבער ער האט פשוט געציטערט צו ענטפערן יא, אדער ניין, נישט וויסנדיג וואס זיין שוואגער וויל הערן.

"צען טויזנט דאלער קען איך יעצט אריבערפירן אין דיין באנק-קאנטע אויב דו זאגסט מיר צו אז דו וועסט האלטן דיין לויזע צונג פארמאכט אונטער שלאס-און-ריגל. דער סוד איז מיר ווערד פיל מער," האט זעליג'ס קול זיך דראסטיש געטוישט ביי דער ענדע.

גדלי' האט געפילט ווי זיינע קניען הייבן זיך אן צו ווארפן. א מאדנע פארשעמטע געפיל האט אים ארומגענומען ווען זעליג האט אים צוגעווארפן דעם אפענעם שוחד.

"איך דארף נישט דאס געלט," האט גדלי' ארויסגעזידט פון צווישן זיינע פארביסענע ציין.

"פארוואס?! האט זעליג געוואלדעוועט, "דו האסט שוין פאר איינעם דערציילט?!"

"ניין, שוואגער לעבן," האט גדלי' געלייגט זיין צווייטע האנט אויפ'ן סעלפאן, אז ס'זאל אים נישט ארויספאלן פון זיינע ציטערדיגע הענט.

"איז וואס ווילסטו?" האט זעליג'ס קול א טראפ אראפגענידערט.

'דו זאלסט רעדן צו מיר ווי א נארמאלער מענטש,' האט גדלי' פארשטייט זיך נישט געזאגט, און נאר געשעפטשעט, "איך וועל בלי נדר נישט דערציילן."

"בלי נדר איז נישט גענוג! זאג צו!" איז זעליג ווידער צעשטורעמט געווארן.

"איך זאג צו," האט גדלי' נאכגעזאגט ווי א וואויל חדר אינגעלע.

און זעליג האט אראפגעקנאקט דעם טרייבל.

גדלי' איז געבליבן שטיין אנגעלאנט אויף די מאנטלען פאר לאנגע מינוטן מיט ווייסע פארשוויצטע פינגערס, ווען ער דארף צאמנעמען זיין צעפיצלטן כבוד, צורעכט מאכן זיינע געפילן, און פארדייען דעם שטיקל

↵

רחמנות-געפיל צו זיין שוואגער וואס פרובירט צו באהאלטן, ווי עס קוקט אויס, גאר א גרויסן סוד.

העני האט זיך געטראפן דריי אזייגער מיט נישט-געמאכטע בעטן.

גאנץ א פשוט'ער חשבון: ביז זי האט גערעדט צו מאלי' זענען אירע געפילן געווען פארקניפט פון אנגעצויגנקייט, ווען איר מוח האט נאר געקענט איבערשפילן און איבערקייען די ווערטער וואס זי וועט זאגן פאר מאלי'ן אז זי ווייסט פונעם סוד:

ווי אזוי זי זאל עס זאגן, וואס זי זאל זאגן. ס'איז געווען דאס ערשטן מאל וואס זי האט נישט געקענט צוטרעפן מאלי'ס רעאקציע.

און נאכן קורצן שמועס מיט מאלי....האט זי שוין בכלל נישט געזען קיין בעטן אדער וועש. בעסער געזאגט, זי האט גארנישט געזען, ווען מאלי'ס געוויין קלינגט איר אין די אויערן.

ליבי דארף רחמי שמים. מען דארף איינרייסן. מיטוואך איינס אזייגער. דערצייל פאר טאטי און מאמי.

יעדער זאץ פאר זיך האט געברענגט א וואלקאן-אויפרייס פון געפילן. העני האט זיך געטראפן ארייגלייגן א הויפן טונקעלע וועש אין וואש-מאשין און א מינוט שפעטער שטיין און טראכטן אויב די וועש דארפן ארויסקומען פון מאשין, אדער זיי ווארטן צו באקומען דעם דרוק פונעם קנעפל.

צום סוף האט זי אויפגעגעבן, און העני האט זיך געטראפן זיצן ביים טיש, ווען אירע אויגן שוועבן ביי עפעס א שווארצן פינטל אויף דער וואנט.

דריי אזייגער האט זיך העני מיט כח אויפגעהויבן פון בענקל. וואלווי'ס באס קומט ביז פינף מינוט. אין איר מח האבן זיך שנעל געדרייט אפציעס וואס ס'זאל געשען אין די פינף מינוט. זאל זי שנעל אויסגלייכן אלע דעקעס, אדער זאל זי מאכן א לעצט-מינוטיגן נאכטמאל באשלוס, געוואנדן לויט די באשטאנדטיילן וואס געפינען זיך אין הויז? זאל זי ענדערש פשוט אויסניצן די לעצטע פינף מינוט צו טרינקען א גלעזל וואסער און איבערבייסן די זאך וואס זי טרעפט ערשט פאר דער נאכמיטאג הייבט זיך עמטליך אן?

צום סוף האט העני געמאכט איין בעט, ארויסגעשלעפט א האלבן נאכטמאל, שנעל געשלונגען א גלעזל וואסער, און זיך געטראפן אונטן ביי וואלווי'ס באס.

ווען וואלווי איז אינדערהיים קען מען שוין קיין סאך נישט אויפטון, אבער העני האט נישט געהאט קיין ברירה. זי האט זיך געטראפן אין קאך, פרובירנדיג צאמצוקלאפן א נאכטמאל.

פיר אזייגער זענען די מיידלעך אהיימגעקומען און זיך הונגעריג געזעצט צום טיש.

"נאכטמאל איז שפעט היינט, וואס ווילט עטס עסן?" האט העני געוווישט דעם שווייס וואס איז איר גערינען פון שטיין איבער די טעפ, נאכדערצו ווען מען איז נאך אונטער דרוק, אין א געיעג.

קיילי האט געשלעפט פרעצלס, און טויבי האט שמוציג געמאכט די פארוועך זייט און זיך צאמגעקלאפט א 'סמודי'.

העני האט באשלאסן צו לאזן לויז היינט. 'היינט איז נישט דער טאג, דעם היינטיגן טאג רעכנט מען נישט אריין צווישן די געוועגליכע נאכמיטאגס אין א אידישער שטוב.'

פינף אזייגער, ווען העני האט אויסגעלאשן דעם לעצטן פלאם, האט זי שוין נישט געזען די ערד פאר אירע פיס. די קליינע ד' אמות אין קאך האבן אנטהאלטן שיריים פונעם איבערבייס, וואס איז געגאנגען פיל ווייטער ווי פרעצלס, קוקיס און 'סמודיס'. קייליס מאנטל האט אויף אויפגענומען אסאך פלאץ, און דער שאכטל שפילצייג וואס זי האט פריער אויסגעגאסן פאר וואלווי אז ער זאל איר לאזן ענדיגן דעם נאכטמאל, איז ארומגעשוואומען צווישן אלע שמוץ.

העני האט אנגעכאפט איר קאפ, ווייל זי האט געפילט אז אן אטאקע באפאלט איר אט-אט, און זי האט ווידעראמאל אנגעהויבן איר אלטע טענה: 'ווען איך וואלט געווען מאלי, מיט אירע אלע משרתים, וואלט....'

אבער די קלאג-ליד איז פלוצלונג שטום געווארן, ווייל דער סוף האט איר היינט געוונומען צו א גענצליך-אנדערע דירעקציע, "וואלט איך געווען אין א שפיטאל, און געשוועבט צווישן האפענונג און יאוש."

אממממ... וואס איז בעסער?

א שטיקל געלעכטער האט אנגעפולט די קליינע קאך.

העני האט געקוקט אויף אירע קינדער.

וואס איז בעסער? העני אדער מאלי??

צום ערשטן מאל האט העני געפילט ווי זי האט א זייט. ס'איז נישט נאר מאלי, ס'איז אויך דא העני, און אפשר לוינט זיך צו זיין העני. אפשר. אפשר איז עס בעסער. אפשר איז עס גוט. אפשר איז נישט אזוי געפערליך אז א קאך זעט אזוי אויס. אפשר לוינט זיך ענדערש צו האבן א פראבלעם וואס קען געלייזט ווערן מיט א בעזים שטעקן.

אפשר טאקע?

פארזעצונג קומט אי"ה

SEASONED and SAVORED

Featuring this week:

PESACH PREP 1:

FERMENTED FAVORITES

By E. Stein

Chef's Picks

Right in time.

Add an extra space to host, lounge, and eat your סעודות in peace. Order The Instant Sukkah now to receive it in time for שבת הגדול —plus, get a free heater!

845.357.5718 | sales@tristateawnings.com

Tri State Awnings®

the INSTANT SUKKAH

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

Fermented foods have been a staple in cultures around the world for centuries, celebrated not only for their rich flavors but also for their incredible health benefits. Fermented foods are particularly known for their positive impact on gut health, as they promote the growth of beneficial probiotics that help balance the microbiome. This can lead to improved digestion, enhanced immune function, and even better mood regulation. Beyond gut health, these foods are also packed with vitamins, minerals, and antioxidants, offering a natural boost to your overall wellness. Including fermented foods in your diet can be a simple yet effective way to support your health and add new, exciting flavors to your meals. Whether you're enjoying sour pickles, borscht, or sauerkraut, fermented foods bring both flavor and nutrition to the table.

Borscht (Beet Kvass)

This traditional, fermented beet drink has been cherished for generations, particularly in Yiddishe homes. Borscht, or beet kvass, is a flavorful and refreshing addition to your Yom Tov meals. With just a few simple ingredients and a little patience, you can make your own batch of this tangy, nutrient-packed drink—ready to enjoy just in time for Pesach!

Ingredients:

- 64 oz Ball jar container
- 2 pounds beets (4 medium-sized)
- 1 tablespoon sea salt
- Filtered water

Instructions:

1. Peel the beets and cut them into quarter-sized pieces.
2. Place the beet pieces into the Ball jar.
3. Fill the jar with filtered water until it reaches the shoulder of the jar.
4. Add the sea salt.
5. Let it sit on the counter for 2-3 weeks.
6. Discard the beats.
7. Refrigerate the liquid (borsht)
8. Drink one cup per day with meals.

NEW LOCATION
to Serve You Better!

YOUR WIG SALON
YOU CAN COUNT ON

We're open late to fit your busy schedule. Stop by when it's convenient, explore our wide selection of wigs, and enjoy our exceptional service.

Pick-Up and Delivery Service

NEW! Affordable Synthetic Wigs Now Available

Ccurls | WIG SALON

21 Rovna
unit 211

Call or txt **845-604-1070**
Chaya Sury Brach

Sauerkraut

Sauerkraut is another beloved fermented dish known for its tangy flavor and health benefits. This easy-to-make recipe requires minimal effort and allows you to enjoy the fruits of your patience with every bite—whether you're adding it to a meal or sipping the nutrient-rich liquid for an extra dose of probiotics.

Ingredients:

- 64 oz Ball jar container
- 2 packs shredded cabbage
- 1 tablespoon sea salt
- Filtered water

Instructions:

1. Empty the two packs of shredded cabbage into the Ball jar, pressing it down if necessary.
2. Fill the jar with filtered water until it reaches the shoulder of the container.
3. Add 1 tablespoon of sea salt.
4. Cover the jar and let it sit on the counter for 2-3 weeks.
5. Once fermented, refrigerate the sauerkraut.
6. Enjoy the sauerkraut and drink the liquid for added probiotics!

Tips:

- Open the jar daily and close it immediately to enhance the fermentation process.
- For quicker results, keep the jar in a warmer place, like under the sink.

Coming next week
PESACH PREP 2
BAKED GOODIES

Quick Hacks

Fermentation is a slow process—it takes time for flavors to develop, for simple ingredients to transform into something richer, deeper, and more complex. In many ways, this mirrors life itself. Growth and change don't happen instantly; they require patience, the right conditions, and a bit of faith in the process. That's why we're featuring fermented dishes this week—though Pesach is still two weeks away, starting the fermentation now ensures it will be at its peak just in time for Yom Tov. Because the best things in life, whether in food or in tradition, are always worth the wait.

Food for Thought

Love cooking fish but not the lingering smell? Try this simple trick: add a few cloves of garlic to the pot or pan while cooking. The garlic naturally absorbs the strong fishy odor, leaving your kitchen smelling fresher.

For an extra boost, you can also:

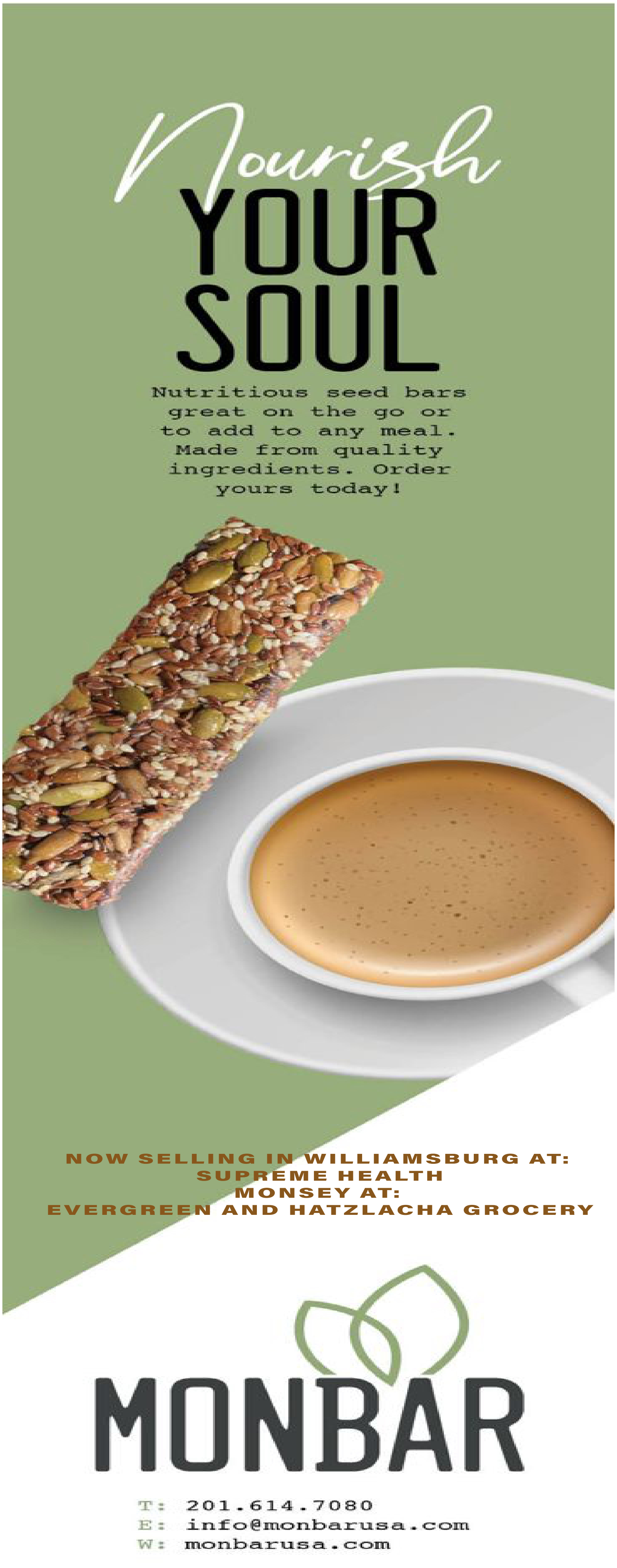
- Boil garlic and lemon peels in a small pot of water while cooking to neutralize the air.
- Rub your hands with garlic after handling fish to remove any lingering scent.

This keeps your kitchen smelling clean while adding a subtle depth of flavor to your dish!

HISTORIC STATE-FUNDED ELECTRIC
DISCOUNT FOR NJ/ CATSKILLS/ BROOKLYN
NJ: 20-36% discount
Catskills: 10% discount
Brooklyn: 20% discount
Limited spots are available!
To reserve your spot, call 347-661-9266

WE CARRY PAPER GOODS!
Going to Eretz Yisroel for Pesach?
FULLY STOCK YOUR APARTMENT WITH
QUALITY & WELL-PRICED
BEDDING & HOMEWARE
DELIVERED ON THE DAY YOU CHOOSE
SINCE 2006
718-360-4534
www.BlanketExpressPlus.com
cservice@BlanketExpressPlus.com
BLANKET EXPRESS PLUS
Forget the Hassle...It's All on Us!

THE SEW PRO
School of
COUTURE
SEWING
COURSES
USB OPTION AVAILABLE
Join over 3,000 students who learned sewing with
Tzirel Leah (Feinroth) Katzenstein's
multi-leveled courses ranging from basic alterations to advanced garment construction, couture gown techniques and patternmaking.
NON-VIDEO OPTIONS
JUST THE BASICS
ALTERATIONS BASICS
Acquire the skills needed for all your personal alterations and basic sewing needs.
LEVEL ONE
SEW LIKE A PRO
The comprehensive beginner's course to sewing and alterations. From never touched a sewing machine to never going to a seamstress.
LEVEL TWO
ADVANCED CONSTRUCTION
Create beautiful garments, master every type of alteration, and watch your sewing talent develop into a profitable business.
LEVEL THREE
PATTERNMAKING
Combining patternmaking and gown techniques from around the world, you'll have total creative freedom after taking this in-depth course.
"This course was everything I dreamed of but didn't know actually existed. The classes are super clear and organized and easy to follow along with. The sky is the limit for what I can create now!"
– Malky Hartman
ONLINE COURSES
USB & NON-VIDEO COURSES
CALL TZIREL LEAH 732.908.8703
EMAIL contact@thesewpro.com
REGISTER ONLINE THESEWPRO.COM


Nourish
YOUR
SOUL
Nutritious seed bars great on the go or to add to any meal. Made from quality ingredients. Order yours today!
NOW SELLING IN WILLIAMSBURG AT:
SUPREME HEALTH
MONSEY AT:
EVERGREEN AND HATZLACHA GROCERY
MONBAR
T: 201.614.7080
E: info@monbarusa.com
W: monbarusa.com

C. Rosenfeld

Useful Product

Sourdough bakes best in a ceramic pot, which helps trap steam for a crisp, golden crust. This pumpkin-shaped pot is not only a charming addition to your kitchen but also ideal for baking sourdough bilkelech, ensuring they come out soft inside with a beautifully browned exterior.

Can be purchased at Auction Mart **845.352.3725** – info@kitchentradition.com
AUCTION MART
electronics | major appliances | housewares

Curiosity Corner

Did you know you can clean your shower curtain in the washing machine? Just in time for Pesach, say goodbye to the endless scrubbing! Simply toss your shower curtain in on the gentle cycle with a pint of vinegar, hit ”start,” and let the machine do all the work. Aren’t washing machines one of the best inventions ever?

Inspiration:

In order to succeed, your desire for success should be greater than your fear of failure.

circle

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

Why Mornings Feel Better

Our mental health isn't consistent - it fluctuates and flows throughout the year, week, and even over the course of a single day. A recent study from University College London sheds new light on this daily rhythm, showing that people generally wake up feeling their best and experience their lowest mental well-being around midnight. The research, which analyzed data from over 49,000 adults across two years, highlights significant patterns in self-reported mental health, including depression, anxiety, well-being, and loneliness.

The findings reveal that time of day plays a crucial role in how we experience mental health. Mornings tend to bring greater emotional stability, while evenings generally see a decline in mood. The study also found that well-being fluctuates more on weekends compared to weekdays, suggesting that our routines help regulate mental health.

These insights have important consequences for mental health care. Interventions and therapy sessions may be more effective if they are timed to align with an individual's mental health rhythms. Additionally, awareness of these daily patterns can help people better manage their moods, ensuring that important decisions and emotional challenges are tackled at times when they are most mentally resilient.

So if your mornings feel brighter and evenings heavier, it's not just in your head - it's a documented part of how our mental health works.

שריפת חלה

ווערט פארברענט ביז שטויב!!

$1 Per Piece

בהשגחת

התאחדות הרבנים

שמות לגניזה

ווערט באגראבן כדת וכדין!!

בהשגחת

וועד הכשרות סאטמאר

FREE PICK UP 329-203-3747

BIG! Savings on All כשר לפסח Vitamins and Supplements!

PINNACLE Health
VITAMINS AND SUPPLEMENTS

Call or text: 718.290.9300:
Email: orders@pinnaclehealthstore.com
Free Delivery!

בס"ד
Now is the time to start preventing
Seasonal Allergies
Hundreds have been able to avoid and relieve seasonal allergies with FOREVER® Bee Pollen, Be part of them!
FOREVER
FOREVER BEE POLLEN
100 TABLETS
DIETARY SUPPLEMENT
Call: 845-274-2591

THE CLEANING HELP YOU DIDN'T ASK FOR
MICE PROOFING
ANTS
ROACHES
BEDBUGS
& ALL OTHER PESTS
Call, Text, Or Whatsapp Us Today!
718-635-9444
TRI-STATE PEST CONTROL
FULLY LICENSED & INSURED
24 HOURS SERVICE
100% SATISFACTION GUARANTEED

BLIND & DRAPERY CLEANING AND REPAIR
ON-SITE
WE CAN CLEAN YOUR WINDOW TREATMENTS RIGHT IN YOUR HOME
CERTIFIED TO DO
HunterDouglas window fashions
OSCT
Silhouette
Luminette
Austrian Shades
Pleated Shades
Balloon Shades
Vertical Blinds
Custom Drapery
Upholstered Walls
Headboards
Mattress Cleaning
718-871-3772
We also offer spray application for fabric protectant.

Shoppers Express

Door to store

Schedule:

SUN - MONROE: 10:15 12:45 3:00 5:30 **MONSEY:** 1:45 4:45 7:20

MON TUE WED & THU - MONROE: 10:30 1:30 **MONSEY** 2:30 6:00

LOOKING FOR DRIVERS WITH MINIVANS

BOOK YOUR RIDE TODAY → 845.500.1378

בס״ד

Opening Soon: **Girls Exercise Class!**

Make a Good Move!

KAYGROUP.CO

Jump, stretch, and have fun while staying active.
Our new class is designed to keep girls fit and energized,
all in a positive, supportive environment.

Gooday helps girls discover their talents through various exciting classes, all in a positive and supportive environment.

Call to register today!

845.646.6329

G O O D A Y

Transportation provided.
Snacks and lunch included.

gooday

To the Fullest!

For Ages 8+ | Each class is divided by age.