ISSUE 26 — Apr. 9 '25 — WILLIAMSBURG/BP YIDENE • WEEKLY PUBLICATION — חג הפסח תשפ"ה — בס"ד

וויליאמסבורג | בארא פארק | מאנסי | קרית יואל | CANADA\UK

ועכשיו קרבנו המקום

ווען א שטורמישע לעבנסגעשיכטע פון שטארקקייט און דרייסט, טראץ פילע שטיינער אין וועג

א געזונטערע אמעריקע.
דער געזונטהייט מיניסטער'ס רעוואלוציע אינעם אמעריקאנער געזונטהייט סיסטעם

נאטירליך.
נייע סעריע!
CBD אויל - איר היסטאריע, נוצן, און קאנטראווערסיע

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

We're ready with
1000's of marked
Kosher L'Pesach
pharmacy & beauty
products.

פסח
יריד

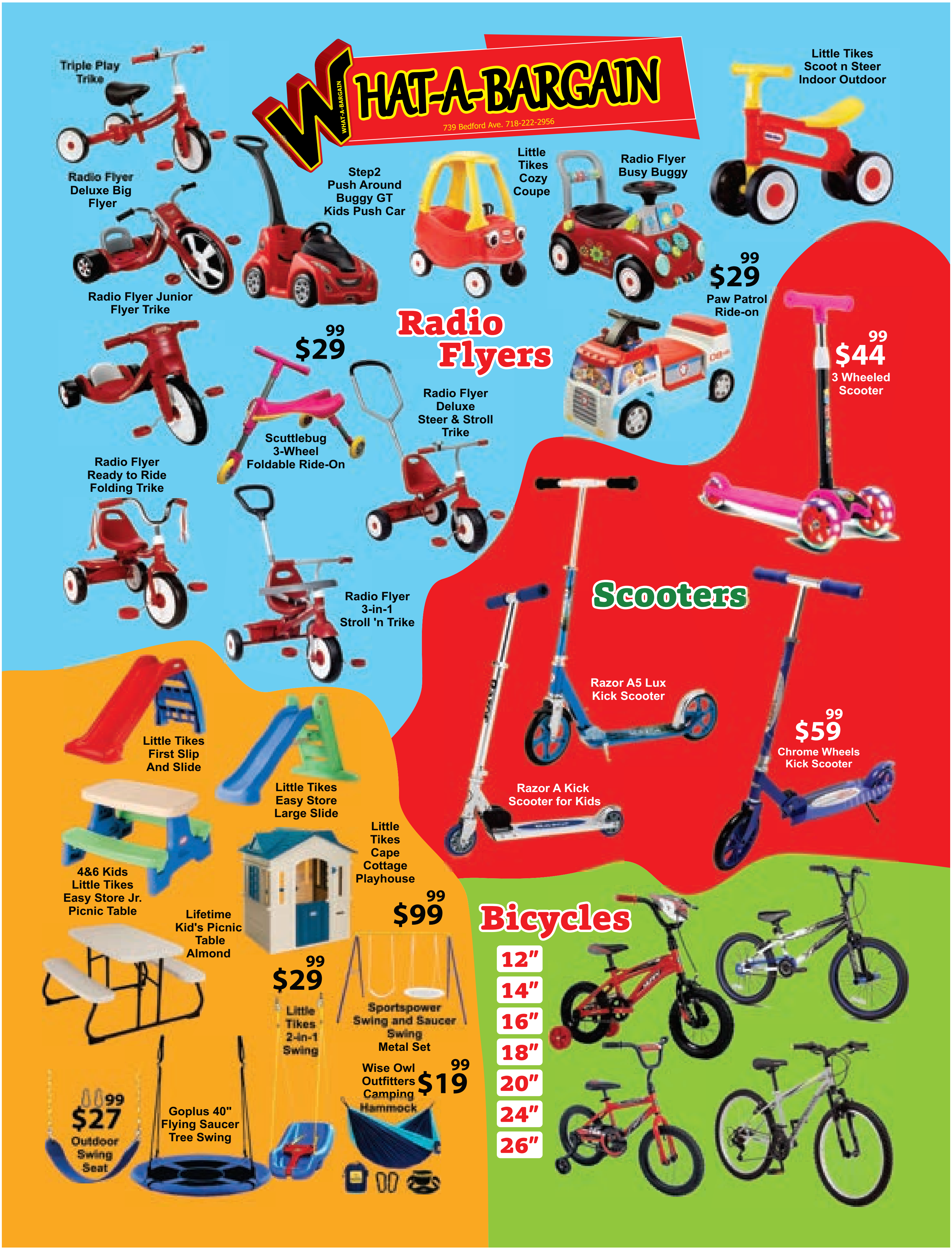
CHAIMKRAUSZDESIGN

BORO
PHARMACY

You can now contact us thru
Text, WhatsApp or **Email:**
718.878.7333

OPEN & ON TIME
DELIVERY TILL
12:00 AM

5027 New Utrecht Ave
T. **718.878.7333** F. **718.878.7334**
E. **rxboropharmacy@gmail.com**
E. **otcatboropharmacy@gmail.com**


WHAT-A-BARGAIN
739 Bedford Ave. 718-222-2956
Triple Play Trike
Radio Flyer Deluxe Big Flyer
Step2 Push Around Buggy GT Kids Push Car
Little Tikes Cozy Coupe
Radio Flyer Busy Buggy
Little Tikes Scoot n Steer Indoor Outdoor
$29.99
Paw Patrol Ride-on
Radio Flyer Junior Flyer Trike
$29.99
Radio Flyers
Radio Flyer Deluxe Steer & Stroll Trike
$44.99
3 Wheeled Scooter
Scuttlebug 3-Wheel Foldable Ride-On
Radio Flyer Ready to Ride Folding Trike
Scooters
Radio Flyer 3-in-1 Stroll 'n Trike
Razor A5 Lux Kick Scooter
$59.99
Chrome Wheels Kick Scooter
Little Tikes First Slip And Slide
Little Tikes Easy Store Large Slide
Razor A Kick Scooter for Kids
Little Tikes Cape Cottage Playhouse
4&6 Kids Little Tikes Easy Store Jr. Picnic Table
$99.99
Bicycles
Lifetime Kid's Picnic Table Almond
12"
14"
16"
18"
20"
24"
26"
$29.99
Little Tikes 2-in-1 Swing
Sportspower Swing and Saucer Swing Metal Set
Wise Owl Outfitters Camping Hammock
$19.99
$27.99
Outdoor Swing Seat
Goplus 40" Flying Saucer Tree Swing

mealmart
Bring a little seder to one of the most hectic weeks of the year.
We've got all your meals, between meals,, and chol hamoed trips covered with (almost) endless options ranging from classic cold cuts to your kids favorite nuggets, tenders, and more.
It's all chag, it's all kosher, and it's all sameach! Mmmm, it's MealMart.
MealMart®
Always on the table.
mannsales.co x pivotgroup.nyc | Serve more, serf less.

PUT YOUR BEST FOOT FORWARD

Gain support every step of the way

Virtual fittings for your compression stockings are now a reality.

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

rivka@thecopysage.com x bleulinedesign.com

CARRYING THE BRANDS THAT CARRY YOU

Juzo JOBST SIGVARIS GROUP

ZCARE MEDICAL & SURGICAL SUPPLIES

www.zcaremss.com
info@zcaremss.com
877.263.2631

Free shipping in NY & NJ

We carry all medical and surgical supplies

Support in a snip

SIMPLE AS 1,2,3

1 Snip this handy-dandy RX
2 Have it completed by your doctor
3 Email or fax it to us

ZCARE MEDICAL & SURGICAL SUPPLIES

PHYSICIAN'S PRESCRIPTION

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

Patient Information

Name ____ Date of Birth ____
Primary Phone ____ Address ____
Insurance Name ____ ID ____

Compression Garments

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

Specifics: Diagnosis: ____
Qty ☐ Refill ☐ LON ☐ Extremity: ☐Pair ☐Left ☐Right

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

Style: ☐Open Toe ☐Closed Toe
☐ knee ☐ thigh ☐ thigh w/ hip attach ☐ maternity pantyhose ☐ pantyhose ☐ legging ☐ arm sleeve ☐ hand gauntlet

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

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

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

Physician Information

Physician Name ____ Lic. # ____
NPI ____ Office Phone ____
Physician Signature ____ Date ____

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

Looking forward to serving your patients

PINNACLE Health
VITAMINS AND SUPPLEMENTS

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

For our monthly specials press "9" from the main menu or text "SALE"

HICKORY HOLLOW
NURSERY & GARDEN CENTER

845.351.7226

713 Route 17 South
Tuxedo, New York 10987
www.HickoryHollowNursery.com
www.HickoryHollowLandscapers.com

PROUDLY SERVING ORANGE & ROCKLAND COUNTY SINCE 2002

Come visit Hickory Hollow Nursery & Garden Center! We are a family-owned business with trained staff who are passionate gardeners and landscapers.

Take a walk through 17 acres full of trees, shrubs, annual flowers, native perennials and unusual specimen plants. Our indoor gift shop includes a tool room, houseplants, crafts from local artists, pottery and statues. We also carry mulch, stone, fertilizers and pavers.

We strive to be a one-stop-shop for landscapers and homeowners alike!

TAKE 20% OFF

Trees, Shrubs, Perennials, and Annuals

Does not apply to landscape installations or delivery fees. Cannot be combined with any other offer.
Valid 4/15/25 - 6/30/25

Every ~~day~~ Pesach
made better

MEHADRIN®
QUALITY SINCE 1950

M/OTG

CROWN
STERLING

Call/Text: 845.783.0675 Visit: 7 Van Buren Dr. Monroe, NY
Email: sales@crownsterlingsilver.com | FREE Delivery to the tristate areas!

joy2media.com

ס׳פארציילט זיך רייכער

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.

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.

FREE

Get Your Zomee Pumps & Milk Bags

Ask about our pre/ post-partum garments

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

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

Meal Mart
YAPCHIK
MEAT & POTATO KUGEL
COOK or SERVE
MEAT YOUR POTATOES
NO ARTIFICIAL ANYTHING
GLUTEN FREE
YAPCHIK
MEAT & POTATO KUGEL
Meal Mart
YAPCHIK
MEAT & POTATO KUGEL
Meal Mart
YAPCHIK
MEAT & POTATO KUGEL
Meal Mart
OUR TRADITION
IS FEEDING YOURS.
What's cooking? You. All day, all Pesach long.
Well, good news, your Yomtov is about to get monumentally easier when you keep these family favorites on hand. So whether it's a main, a side, a chol or Chag, you can have great food ready quickly, and easily.
Taste that? It's freedom.
MMMMM, IT'S
Meal Mart

index

20 פרשה פונקען

22 ועכשיו קרבנו

36 נאטורליך

40 Reflections

44 געזונטהייט

46 חול המועד פראיעקט

56 UNFOLD

58 אין אפיס

60 רעספעפיס

72 פארזעצונג

76 רעספעפיס

חג הפסח תשפ"ה
APR. 9 '25 — ISSUE 26

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

© 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.

בס"ד
Heart.Works
GEFEN®
העכערע סטאנדארטן
די מאמע האט געהייסען
ניסעלעך אפשיילען
ווען עס קומט צו פסח סטאנדארטן, קומט גארנישט צו,
צו היימיש געמאכט. און טאמער דארפט איר עפעס אינדרויסן פון אייער
אייגענע קאך, איז 'גפן' שטאלץ צו זיין א גוטע שותף אין פארזיכערן די
העכסטער סטאנדארטן איר ערווארט, פסח וכל ימות השנה.
א כשר'ן,
לוסטיגע פסח!

פידבעק, אבזערוואציעס, קאמענטארן און קריטיק.

feedback@theyidene.com
845-377-0057

אויפקלערונג אויפ'ן משלוח מנות בריוו

א גוטן,

איך וויל זיך באציען צום בריוו וואס איז ארייגעקומען אין דער 'אידענע' פארגאנגענער וואך, בנוגע דעם 'משלוח מנות בריוו'.

די פראבלעם וואס איז ארויסגעברענגט געווארן אין דעם בריוו, איז נישט דווקא געווען דער געלט חלק. אודאי פארנעמט עס אן ארט, אבער דער עיקר וואס מיר האבן געוואלט ברענגען צו דער אויפמערקזאמקייט איז דאס וואס מען רופט peer pressure. עס איז א כלל וואס האט נישט דווקא צוטון מיט פורים, אדער משלוח מנות. מיר האבן פשוט געוואלט אויפקלערן דעם עולם אז יעדער מענטש איז בארעכטיגט צו האבן אן אייגענע מיינונג, און מען מוז נישט נאכטון וואס יעדער טוט.

דאס איז באמת א וויטאגליכע נושא היינטיגע צייטן, ווען רוב זאכן וואס מיר טוען, קויפן און קליידן זיך, זענען אונטער דער דירעקטער השפעה פון אונזערע ארומיגע.

מילא קליינע קינדער - ווען איין אינגל אין חדר רופט זיך אן אז די טאמאטאס זענען געל וועט קיינער נישט עסן קיין טאמאטאס יענעם טאג. אבער אן ערוואקסענער? איז עס נישט א קינדערישקייט צו מוזן טון דאס וואס יעדער טוט?

דער ציל מיט'ן פורים בריוו איז געווען ארויסצוברענגען אז דו ביסט בארעכטיגט צו פארמאגן אן אייגענע מיינונג און צו טון וואס איז גוט און ארבעט דאס בעסטע פאר דיר אליין. דו מעגסט ניצן דיין אייגענע מח צו טראכטן...

ניין, מען מוז נישט נאכטאנצן נאך יעדן משוגעת וואס עולם-גולם טוט, נאר פשוט: ניץ דיין אייגענעם שכל פאר דיינע אייגענע באשלוסן, און האב נישט מורא צו זיין אנדערש ווי יעדן. (דו ביסט סיווי אנדערש...)

פארגאנגענער וואך האט איינער געשריבן א בריוו אז מען זאל שיקן משלוח מנות אזויווי 'אמאליגע צייטן'. די שאלה איז, וואס רופט מען אן 'אמאל'?

אויב ווילט איר באמת פארשטיין וואס עס באדייט די מצוה פון משלוח מנות, דאן טראכט אריין ווי אזוי עס קוקט אויס אחרון של פסח ביינאכט ביי געוויסע שטיבער: מען האלט אינמיטן דער סעודה און דער שכן קלאפט אריין, אין דער האנט א פלאסטיק טעלער מיט צוויי קניידלעך, "א גוט יום טוב!"

"אה, אזוי שיין! איין מינוט,ווארט דא..." מען נעמט שנעל א טעלער און מען לייגט אריין צוויי פרישע כרעמזלעך... "א גוט יום טוב!"

נישטא קיין פרעשור, נישטא קיין פלאנירונגען פאראויס, נישטא קיין ליסטעס מיט נעמען און אדרעסן, נישטא קיין געלט פארשווענדעניש... (עס איז שרעקעדיג טראכטן ווי אזוי מיינע אייניקלעך וועלן פראווען דעם אחרון של פסח אין יארן ארום, אויב יעדער וועט נאר ווייטער זוכן צו געפעלן און איבערצושטייגן יענעם...)

מיר האפן אז מיט דעם איז קלאר געווארן וואס מיר האבן פרובירט ארויסצוברענגען אינעם פורים בריוו.

א דאנק פאר'ן ארײנלייגן מיינע ווערטער.

די צווייטע זייט מטבע

‹ אין אפיס

לכבוד דער 'אידענע',

איך האב געליינט דעם ארטיקל צי אן ארבעטער זאל יא אדער נישט באקומען באצאלטע בעיביסיטינג. עס איז זייער ריכטיג, אבער איך וויל נאר צולייגן די צווייטע זייט פון דער מטבע.

אסאך, אויב נישט רוב, אידישע מאמעס וואס נעמען די צייט צו גיין ארבעטן און ארייננברענגען פרנסה אין שטוב, טוען עס מיט'ן איינציגן ציל אז דער מאן זאל קענען בלייבן לערנען.

איך פארשטיי אז ארבעטסגעבער זענען נישט מחויב אויסצוהאלטן זייערע ארבעטער, אבער פון דער אנדערער זייט דארף מען האלטן אין קאפ אז אן ארבעטער, ספעציעל א פרוי, מאכט צו ווייניג אויפ'ן שעה צו קענען באצאלן בעיביסיטינג פון אייגענעם טאש. אפילו א שיין-באצאלטע ארבעטער וואס באקומט 30$ א שעה, אויב נעמט זי אראפ 10$ דערפון פאר בעיביסיטינג, בלייבט זי מיט בלויז 20$ א שעה. זי האלט שוין געווענליך ביי א פונקט וואס זי דארף אויך אזוי שניידן פון אירע שעות, און אזוי קומט אויס אז זי גייט ארויס מיט אן איינגעשרומפענעם טשעק וואס דעקט קוים די מינימום.

אין מיין מיינונג, איז ארויסווארפן אן ארבעטער און נעמען אויף איר פלאץ א מיידל וואס האט נישט קיין ערפארונג בלויז ווייל די ארבעטער דארף בעיביסיטינג, נישט אזוי אידישליך און מענטשליך.

אדרבה, אויב האלט איר אנדערש, לאזט אייך הערן אין דעם קאלום.

יישר כח פאר די אויסנאם-אינטערעסאנטע ארטיקלען!

א אידישע מאמע

inbox

פונעם רעדאקציע טיש

אהה... דאס געפיל בדיקת חמץ ביינאכט, ארומגייענדיג אין א שפיגלדיג, פריש-אויפגעוואשן הויז...

די סצענע פון בליטשקעדיגע זילבערווארג אויפ'ן הערליך-געדעקטן סדר-טיש, אין א ריינעם, פרישן צימער...

מען האלט שוין ענדליך דא!

עס גלייבט זיך שווער אז נאך די וואכן פון שווערע הארעוואניע האט מען ענדליך דערגרייכט דעם אויסגעווארטעטן מאמענט. ברוך... שהחיינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה!

די העלדין פון דער נאכט איז אן קיין צווייפל די אידישע מאמע, וואס האט אריינגעלייגט אזא עבודה צו פארזיכערן אז מען וועט קענען זאגן דעם 'הלילה הזה כולנו מסובין' מיט א גאנצקייט. די שווייס און מי וואס זענען אריין אין דער מלחמה קעגן יעדן לעצטן ברעקל חמץ האט זיך אויסגעצאלט, און די זכותים וועלן באגלייטן אויף אייביג.

פסח איז א צייט פון חירות, פון פרייהייט, ווי מיר דערמאנען אזויפיל מאל דורכאויס די ווערטער פון דער הגדה. עס איז א צייט פון געדענקען וואס אונזערע אור-עלטערן זענען דורך אין דעם ביטערן גלות מצרים, און ווי אזוי דער אויבערשטער האט אונז ארויסגעצויגן פון דארט ביד חזקה ובזרוע נטויה, מיט אזויפיל וואונדערליכע ניסים.

אין דער פארגרעסערטער פסח אויסגאבע שטעלן מיר אייך פאָר די דראמאטישע לעבנס-געשיכטע פון א אידישע פרוי, וואס האט נישט שטענדיג געטראגן דעם טיטל איד... זי האט, מיט אירע אייגענע באגרעניצטע מעגליכקייטן, געטאפט אין דער פינסטער ביז ווילאנג זי האט געטראפן די אמת'ע פרייהייט נאך וואס איר נשמה האט געגלוסט.

מיר זענען שטאלץ אייך פארצושטעלן אונזער אייגנארטיגן פסח פראיעקט: חול המועד אונטערהאלטונגען און פארברענגען וואס מען קען פראקטיצירן ביי זיך אינדערהיים אינאיינעם מיט די קינדער. קיין קאר, איבריגע הוצאות, קריגערייען און קוועטשערייען זענען בכלל נישט נויטיג צו קענען מאכן דעם חול המועד אומפארגעסליך.

אין צוגאב ברענגען מיר אייך א העכסט-אינטערעסאנטע אפהאנדלונג איבער דער פערזאן וואס מאכט לעצטנס אסאך העדליינס, ראבערט עף. קענעדי, דינענדיג אלס הויפט געזונטהייט מיניסטער אונטער דער טראמפ אדמיניסטראציע. זיינע שטעלונגען איבער דעם געזונטהייט סיסטעם אין אמעריקע ווערן אלץ מער פארשפרייט, און עס איז גאנץ מעגליך אז פיל פון זיינע געדאנקען וועלן למעשה ארייננגיין אין קראפט אין דער צוקונפט.

ליינט מיט הנאה!
א כשר'ן, פרייליכן פסח,
די רעדאקציע

k

די 640 פאמיליע סענטער
א רואיג און פארזיכערט פלאץ און וויליאמסבורג

רואיג און פריוואט, די 640 פאמיליע סענטער איז א פלאץ פון אויפלעבונג און גייסטישע היילונג וועלכע טוט אפשפיגלען די היימישקייט, שפראך און ווירדן פון די געגענט. דאס איז א פלאץ ווי איר קענט באקומען א טעראפי עקספיריענס וואס איז אייגענארטיג פאר יעדן קליענט באזונדער. ווי אויך טוען אונזערע טעראפיסטן זיך אפגעבן פערזענליך מיט אנגייענדע הדרכה. און 640 איז אלעס אויף דעם העכסטע שטאפל פון סערוויס.

ווען צו רופן די 640 פאמיליע סענטער

קיין שום פראבלעם איז נישט צו גרויס אדער קליין פאר די 640 פאמיליע סענטער. אונזערע טעראפיסטן זענען גרייט צו היילען אלע מיני טראומא, טרויער, אומבאלאנצירטע גוסטע, אומגעזונטע אויפירונג, און סתם ווען איר שפירט גייסטיש עפעס נישט און ארדענונג. אונזער ציהל איז אייך צו מאכן שפירן גוט און גאנץ, ווי א נארמאלע מענטש. ווען איר זענט גרייט צו שפירן בעסער, דאן רופט די 640 פאמיליע סענטער 718-925-2259

באקענט זיך מיט
די 640 טיעם

ר' אהרן פינק הי"ו LCSW

און די 640 פאמיליע סענטער טוט דער דירעקטאר ר' אהרן פינק נאכגיין די הצלחה פון יעדע מענטש באזונדער. ער גיבט ראט און טאט פאר די טעראפיסטן ווי אזוי זיך אומצוגיין מיט די קליענטן און טוט שטארקן זייער זעלבסט זיכערקייט כדי צו פארזיכערן די מאקסימום הצלחה. אהרן פינק האט אויסערגעווענליכע ערפארונג און טרענירן און סופערוויזן די טעראפיסטן און פולע מהלכים. ער האט גראדאוירט פון YU. אהרן ספעציעליזירט זיך און ארבעטען מיט קאמפליצירטע קעיסעס פון שלום בית און חינוך. ער האט א SIFI סערטיפיקאט צו טרענירן און סופערווייזען סאשעל ווארק תלמידים. ער האט טרענירט און באקומען סערטיפיקעשען פון די IFS און EFT אינסטיטוט, ער איז טרענירט און ACT Psychoanalysis and Behavior modification treatment.

ר' מאטי רייפער הי"ו LMSW

מאטי האט גראדאוירט YU. און איז און 640 פאמיליע סענטער זייט 2021. ער האט אריינגעברענגט א פרישקייט און גייסטישע געזונט דורך גיבען רחמנות און וואלידעשן. ער איז אויסגעצייכענט און CBT און ער גיבט זיך איבער פאר די קינדער און עלטערע דורך דעם טעראפי פראצודור מיט זיין פריינטליכע און פריילכע נאטור. ער האט אויך טרענינג און IFS און EFT און אויך אנדערע אויספרובירטע מהלכים.

פריידי פאטטער LCSW

זייט 2017 טוט פריידי פאטטער העלפן פאר מענטשן וואס גייען אדורך טראומא. זי האט שוין געטוישט די לעבן פון פילע מענטשן דורך די אטעטשמענט בעיסד מהלך, "די טעראפיסטישע צוזאמענארבעט מיט די שטוב איז וויכטיג פארן היילן און וואקסן" זאגט פריידי. זי איז טרענירט און Somatic, IFS, EMDR , CBT , DBT, EFT. זי איז גראדאוירט פון Touro University און איז א קליניקעל סופערווייזער און די 640 פאמילי סענטער. זי טוט פארשטיין א יעדן קליענט דורך דעם טעראפיסטישען אויג, און זי גיבט אויך פאר די טעראפיסטן אויסערגעווענליכע הילף עס זאל זיין פאר די הצלחה פון דעם קליענט.

דוד ביניאמינאוו: Psychiatric Nurse Practitioner PMHNP

דוד טוט זיך בעיקר קאנציטרירן אויף מעדיקעשען מענעדזשמענט, מיט פולע וויסענשאפט און person-centered and supportive psychotherapy. ער טוט זיך ספעציעלעזירן און העלפן מענטשן מיט אנגעזיגענקייט, דעפרעשן, ADHD, און שלאפן פראבלעמען. פארן קומען צו פתח תקוה האט דוד געארבעט אלץ א מח ICU נוירס און מאונט סיני שפיטאל. ער האט געטוען זיין קליניקעל אינטערנשיפ און Ravia mind און גראדאוירט פון NYU

ר' יצחק ליפשיץ הי"ו LMSW

יצחק ליפשיץ איז א טעראפיסט פאר יונגע און מיטל עלטערדיגע, ער העלפט קליענטן אויסגראדן זייער אינערליכע צומישונג, און העלפט מיטן אויפלעבן פארהאקטע געפיהלן. ער ניצט א הומעניסטישע מהלך, ווי אויך אויפירונג טעאריע. ער האט גראדאוירט פון YU און איז אריין געקומען און פתח תקוה און 2023.

עסטי גוטמאן LMSW

אנגעצויגענקייט, דיפרעשן, אביוז און טראומא, זי האט פולע ערפארונג און די אויבענדערמאנטע, זי איז גראדאווירט פון YU און איז א קליניקעל סופערווייזער און א סיניאר טעראפיסט. זי ניצט די מהלכים פון DBT, IFS, און attachment based therapy צו היילען צענערלינגן און עלטערע.

רחל שאור LMSW

א באליבטע פלעי טעראפיסט, רחל האט פולע יארן ערפארונג צו ארבעטען מיט קינדער, ווי אויך טוט זי פראקטיצירן DBT און Family Centered therapy. רחל איז גראדאוירט פון YU.

פתח תקוה
Pesach Tikvah

640
SIX FORTY
FAMILY CENTER

640 Broadway
718-925-2259

פרשה פונקען

א פונק וואס מיר
קענען ארויסנעמען
פון דער פרשה

פסח

אין שלחן ערוך שטייט אז מען פירט זיך ביי גאנץ כלל ישראל צאמצונעמען געלט פון די שטאטס-מענטשן כדי צו געבן פאר די ארעמעלייט איינצוקויפן מצות אויף יום טוב. די גמרא דרשנ'ט אויפ'ן פסוק "עשר תעשר", אז דורכ'ן געבן צדקה איז מען זוכה צו עשירות. אז א מענטש גיבט אמאל א שיינעם סכום פאר צדקה און אויף דער מינוט קוקט אים אויס אז עס וועט אים פעלן צוליב דעם, וועט אים דער אויבערשטער אבער באצאלן אויף זיינע וואונדערליכע אופנים – דירעקט צי אומדירעקט.

אן אנגענעם ווינטל האט באגריסט אלעזר מיט א דערפרישנדן גלעט ווי נאר ער איז ארויסגעטראטן פון זיין הויז. ער האט טיף איינגעאטעמט און געשמייכלט צו דער פולער זון וואס האט געשוועבט איבער אים. בלויז נעכטן איז געווען פראסטיג קאלט, און היינט שענקט די זון פון אירע ליבליכע שטראלן מיט א ווארעמקייט. דער וועטער איז עטוואס צעמישט לעצטנס - האט ער געקלערט - אבער אז היינט שפירט זיך עס ווי אן אנגענעמער פרילינג טאג, וועט ער זיך בכלל נישט אפרעדן דערויף.

ער האט זיך אריינגעזעצט אין זיין אויטא. די רעדלעך האבן זיך שוין געשמירט געדרייט אויפ'ן גלאנציגן וועג, ווען ער איז מיטאמאל געקומען צו א האסטיגן אפשטעל. פון זיין פענסטער האט ער באמערקט רבי לייבוש ראטה, א באקאנטער חשוב'ער משפיע פון ווילאמסבורג, ווי ער שטייט ביי דער זייט ווארטנדיג אויף א היטש. אלעזר האט זיך באלד אפגעשטעלט.

"א גוט מארגן!" האט ער אים ווארעם באגריסט. "א זכי' אייך צו האבן אין מיין קאר! וואו דארפט איר אנקומען?"

ר' לייבוש האט געשמייכלט. "איך דארף גיין אין ישיבה," האט ער געענטפערט. "איך פאָר יעדן טאג פון ווילאמסבורג קיין קרית יואל מיט'ן באס, און דאן שטעל איך זיך ווארטן אויף א היטש. גוטע אידן ווי דו פירן מיך אלעמאל אפ אין ישיבה אריין."

אלעזר האט פארקירעוועט זיין קאר אין ריכטונג פון ישיבה, ווען ר' לייבוש'ס סעלפאון האט זיך צוזונגען.

"העלא?" א מינוט פון שטילקייט. "יא, יא, מיט וואס קען איך אייך העלפן?"

"איך הער." א טאן פון מיטלייד. "ווילאנג גייט דאס שוין אָן?"

"איז אויף פסח האט איר ממש גארנישט?"

"וואס פלעגט אייער מאן טון ביז היינט? אפשר קען איך אים ארויסהעלפן מיט'ן טרעפן א נייעם פאסטן."

"מיט'ן אויבערשטנ'ס הילף. מיר וועלן זיין בקשר."

אלעזר האט נאר געהערט איין זייט פונעם געשפרעך, אבער מען האט נישט געדארפט זיין קיין גאון צו פארשטיין אז אויף דער אנדערער זייט טרייבל איז געווען א פרוי וועמענ'ס מאן האט לעצטנס פארלוירן זיין פרנסה און די משפחה האט נישט אויף די מינימאלע הוצאות, ווער רעדט נאך פון אריינברענגען דעם פסח.

ער האט געווארפן א בליק אויף רבי לייבוש, וועלכער האט שוין א פארטראכטער צוגעמאכט זיין סעלפאון. אלעזר איז נישט געווען אינטערעסירט צו הערן מער דעטאלן איבער דעם טעלעפאן רוף; זיין מח האט שוין דערגרייכט די איינציגסטע לאגישע מסקנא איבער וואס דער שמועס האט זיך גערעדט, און א פלאם פון אידישע רחמנות האט אויפגעפלאקערט ביי אים אין הארצן.

"איך נעם זיך אונטער," האט ער זיך אנגערופן צו רבי לייבוש, "אז די ערשטע פינף הונדערט דאלאר וואס דארף גיין פאר דער פרוי, וועט קומען פון מיר."

ר' לייבוש האט געעפנט א פאר איבערראשטע אויגן. "טאקע?" האט ער זיך ארויסגעדרוקט. "אה, דאס איז ממש א זכי'. אזוי אריינצושפרינגען אין א מצוה, אנדעם וואס איינער זאל אייך אפילו בעטן... דער באשעפער וועט אייך זיכער נישט שולדיג בלייבן."

אינצווישן זענען זיי שוין אנגעקומען אין ישיבה. "נעמט מיין נומער," האט אלעזר געבעטן. "מיר וועלן זיין בקשר וועגן דאס געלט. איך דארף זיך אביסל ארגאניזירן און זען וועלכן קרעדיט קארטל איך וויל אייך געבן פאר דעם צוועק."

"געוואלדיג." ר' לייבוש האט זיך פארצייכנט זיין נומער, און זיי האבן זיך פריינטליך געזעגנט.

אלעזר האט זיך אונטערגעזונגען א לוסטיג לידל אוועקפארנדיג פון ישיבה, צופארנדיג צום קליין בית המדרש'ל וואו ער דאוונט געווענליך יעדן אינדערפרי. היינט איז ער עטליכע מינוט שפעטער ווי יעדן טאג, צוליב זיין אומערווארטעטע רייזע צו דער ישיבה, און ער האט אריינגעשפרייזט אין בית המדרש.

פון אנדערן עק האט אים באמערקט שמואל גרינבלאט. "ר' אלעזר!" האט ער אויסגערופן און זיך אריבערגעיאגט צו אים מיט שנעלע טריט.

"איך בין ספעציעל אהערגעקומען היינט אייך צו טרעפן," האט ער געזאגט מיט דערלייכטערונג. "כ'האב שוין מורא געהאט אז פונקט היינט האט איר באשלאסן צו דאווענען ערגעץ אנדערש." ער האט ארויסגעצויגן א קאנווערט פון זיין טאש. "א שטיק צייט צוריק האב איך געבארגט פון אייך פינף הונדערט דאלאר," האט ער מסביר געווען, "און איך וויל אייך צאלן דעם חוב," און ער האט אויסגעשטרעקט די האנט מיט דעם קאנווערט.

א. סאלאמאן

אלעזר האט געהאלטן זיינע הענט ביי זיך; ער האט נישט איבערגענומען דעם קאנווערט. "פארוואס ווילסטו מיר עס יעצט צוריקגעבן? ס'איז ערב פסח, דו קענסט זיכער ניצן דאס געלט אויף הוצאות יום טוב. ניץ עס געזונטערהייט, און דו וועסט מיר אפצאלן דעם חוב נאך פסח."

שמואל האט געשאקלט מיט זיין קאפ פון מזרח צו מערב אן אנטשלאסענער. "ניין, ר' אלעזר, איך וויל אייך יעצט באצאלן. איך האב אייך געברענגט דאס געלט; טוט מיר א טובה און נעמט עס פון מיר."

"אז עס ברענט דיר אזוי אפצואווישן דעם חוב דווקא יעצט, פיין, זאל זיין אזוי." אלעזר האט איבערגענומען דעם קאנווערט, געכאפט א בליק אינעווייניג אויף די פינף גלאטע הונדערטערס וואס זענען דארט געלעגן, און עס אריינגעשטופט אין זיין טאש אן טראכטן דערוועגן נאך א סעקונדע. אצינד דארף ער זיך שטעלן דאווענען.

נאר ווען ער האט געענדיגט דאווענען, זענען די פינף הונדערטערס צוריק ארויפגעשוואומען צום אויבערפלאך פון זיינע מחשבות. פינף הונדערט דאלאר - ווי וואונדערליך! פונקט יעצט האט ער זיך אונטערגענומען צו געבן פינף הונדערט דאלאר פאר צדקה! ער האט געפלאנט צו געבן א קרעדיט קארטל, אבער אז דער באשעפער האט אים צוגעשיקט פינף הונדערט דאלאר קעש, פארוואס זאל נישט זיין מצוה זיין מער מהודר?

ער האט זיך אריינגעזעצט אין זיין קאר און ווידער געמאכט דעם קורצן וועג צום ישיבה. אריינגייענדיג אינעווייניג, האט ער א פרעג געטון וואו מען קען טרעפן ר' לייבוש'ן, און דאן האט ער אים דערלאנגט דעם קאנווערט מיט א שמייכל.

"איר וועט מיך שוין נישט דארפן נאכלויפן פאר מיין 'פלעדזש'," האט ער זיך געווערטלט.

צוריק אין זיין קאר, נאך איידער ער האט אפילו געקענט אקטיוויזירן דעם מאטאר, האט זיך זיין סעלפאון צוקלונגען.

א שנעלער בליק אויף דעם 'סקרין' האט גורם געווען זיין הארץ זיך ארויסצולאזן אין א ווילדן גאלאפ.

אט רופט מען אים פון דעם קאונטי'ס אפיס, אלעזר האט מורא געהאט אויפצוהייבן. ער האט אזוי געהאפט אז דער קאלטער באאמטער אויף דער אנדערער זייט וועט אים האבן גוטע נייעס איבערצוגעבן.

מיט א שטילע תפילה אויף זיינע ליפן האט ער אויפגעהויבן און געזאגט, "העלא?"

"העלא?" א הארטע, שטרענגע שטימע. "רעד איך מיט אלעזר ווייס?"

"יא, דאס בין איך."

"איך בין איבערגעגאנגען די דאקומענטן וואס דו האסט אריינגעגעבן..."

אלעזר האט געהאלטן אינמיטן די ערשטע פאזעס פון בויען א בנין וואס האט געזאלט האבן זעקס דירות. ער האט שוין ערהאלטן אלע באשטעטיגונגען פון דער עי. זשי., די אגענטור וואס גיבט זיך אפ מיט'ן באשטעטיגן condominiums, מען האט זיך שוין געגרייט אנצוהייבן די ווירקליכע בוי ארבעט, ווען זיין שטאב האט באשלאסן אז עס וואלט בעסער געווען ווען מען לייגט צו נאך א דירה צום בנין און מען בויט זיבן דירות.

דאס האט אבער באדייט אז זיי האבן ווידער געדארפט אנהויבן די פראצעדור און באקומען א פרישע באשטעטיגונג. מיט דער היינטיגער ביוראקראטיע, וואלט דאס גענומען איבער א יאר צייט, און עס וואלט צו דעם ווארשיינליך אויך אפגעקאסט א שיינע מטבע. אלעזר, וועלכער האט שוין פון ביטערער ערפארונג גוט געוואוסט ווי שווער עס קומט אן צו ערגרייכן די אזוי-אויסגעווארטע באשטעטיגונג פון די אומסימפאטישע אנגעשטעלטע, האט נישט געהאט קיין שום כח דורכצוגיין די הארץ-עסענישן מיט וואס דאס איז געווען באגלייט.

האט ער דעריבער באשלאסן צו פרובירן צו גיין דורך אן הינטער-טירל. ער איז געווען היבש סקעפטיש אויב עס וועט אים טאקע געלונגען, אבער ער האט נישט געהאט וואס צו פארלירן. ער האט צאמגענומען אלע דאקומענטן אין איין פייל, און עס אריינגעגעבן צום קאונטי' אפיס. אפשר וועלן זיי נישט באמערקן אז די יעצטיגע פלענס זענען אנדערש פון די פלענס וואס זענען שוין געווארן באשטעטיגט, און זיין שפיצל וועט אים געלונגען.

אצינד האט ער געווארט מיט אן איינגעהאלטענעם אטעם צו הערן וואס דער באאמטער האט אים צו זאגן.

"איך בין געווען זייער פארנומען היינט אינדערפרי, און איך האב נישט געהאט קיין צייט גרונטליך דורכצוגיין די פלענס, ווי מיר טוען געוויינליך," האט אים יענער אינפארמירט. "דעריבער האב איך אנגערופן די עי. זשי., און זיי האבן מיר באשטעטיגט אז דיינע פלענס זענען שוין מסודר. איך וועל דעריבער צולייגן די ענדגילטיגע באשטעטיגונג, און דו קענסט גלייך גיין ווייטער צום קומענדיגן שטאפל."

אלעזר האט זיך העפליך באדאנקט. א שטראם פון פארלייכטערונג געמישט מיט א היבשע דאזע פון אומגלויבליכקייט האט זיך געדרייט אין דער לופט ארום אים. ער האט נישט געקענט גלייבן זיין גוט מזל. זייט ווען זענען די קאונטי' אנגעשטעלטע אזוי פויל? ער איז זיכער געווען אז מיט איין בליק אין זיין פייל וועט מען אים גלייך צוריקשיקן צו דער עי. זשי. ווידער אנצוהייבן די פראצעדור.

אלעזר האט געכאפט א בליק ארויס פון פענסטער. פלוצלונג האט ער באמערקט אז ער געפינט זיך נאך נעבן דער ישיבה. ער האט לאנגזאם אנגעהויבן צו טרייבן זיין קאר, ווען א בליץ האט דורכגעשניטן זיין מח.

ער האט נארוואס געגעבן א ספאנטאנע נדבה ארויסצוהעלפן א צווייטן איד מיט'ן יום טוב. דא האט ער אזוי פלוצלונג און וואונדערליך ערהאלטן זיין באשטעטיגונג - ממש חוץ לדרך הטבע. עפעס אין זיין הארץ האט אים געשושקעט אז די צוויי אינצידענטן האבן א נאנטע שייכות איינער מיט דעם אנדערן, און, ווי ר' לייבוש האט אים קוים פריער געוואונטשן, איז אים דער באשעפער נישט שולדיג געבליבן.

(די מעשה האט פאסירט דעם פארגאנגענעם מאנטאג פקודי, ווי געהערט ערשטהאנטיג פון דעם בעל המעשה)

ר. שפריי

ועכשיו קרבנו המקום

אײנגעזען דעם אמת'ן גליק,
און קיין זע-קראפט

שפאצירנדיג אויף איינער פון די פארנומענע גאסן אינמיטן דעם היימישן וויליאמסבורג, האב איך איר באגעגנט. איר רואיגקייט און צוגעלאזענער שמייכל צו יעדן פארבייגייער, אין קעגנזאץ צום געוועהנליך-אנגעצויגענעם פארקער פון פארנומענע, פאריאגטע מענטשן, האט מיך געמאכט זיך אפשטעלן. איר נאבעלע באנעמונג און איידעלער לבוש האבן געצויגן מיין בליק. מען דערקענט אז אונטער דער פשוט-אויסזעענדער פרוי ליגט עפעס ספעציעל. נאר קומענדיג נענטער האב איך עס אויפגעכאפט: דער שטעקן אין איר האנט, די אויגן וואס קוקן נישט אריין אין מיינס - זי זעט נישט!

און דאך, איז איר שמחת החיים אנשטעקיג.

ווער איז אט די נאבעלע פערזענליכקייט וואס רופט אויס אזא שעצונג ביי יעדן וואס באגעגנט איר נאר? אין אט דעם זמן, ווען מיר שפירן אזוי נאנט צו השי"ת און אזוי גליקליך מיט אונזער הערליכע מסורה, לאמיר הערן די אויסטערלישע לעבנסגעשיכטע פון א העלדישע פרוי, די חשוב'ע גיורת מרת. ל.ש. טעללער.

א געשיכטע פון אינספיראציע, שטארקייט און פעלזן-פעסטע אמונה.

■ א גוטן מרת. טעללער! צום ערשט, שטעלט איך ביטע פאָר פאַר די לייענער?

א גוטן! י"ח סיון תשמ"ה בין איך געבוירן געווארן אין א קליין שטעטל אין שוועדן. איך בין א צווילינג מיט מיין באליבטע שוועסטער, און מיר זענען ביידע ב"ה געבוירן געווארן געזונט און שטארק - נאר אביסל פריצייטיג. דערפאר האט מען אונז גלייך אריינגעלייגט אין אן incubator, וואו מען האט געהאפט צו פארשנעלערן אונזער אנטוויקלונג.

א קורצע צייט שפעטער איז דער הויפט דאקטער איבער אונזער קעיס געפארן אויף וואקאציע. דער דאקטער וואס האט אים דאן איבערגענומען האט באשלאסן אז מיר קוקן אים אויס געזונט און מיר דארפן בכלל נישט די incubators! און פרעגן קיינעם האט ער אליין באשלאסן עס צו פארלעשן. דאס האט פאראורזאכט אז צו ווייניג אקסיגען איז אנגעקומען צו אונזערע קליינע קערפערס. דער דאזיגער טעות האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין א פאטאלער. עס האט אפעקטירט אונזער זע-קראפט אויפ'ן לעבן - מיין שוועסטער'ס נאר טיילוויז אבער מיינס גענצליך, ל"ע.

איך גלייב אז השי"ת פירט אלעס מיט א פלאן און אזוי האט געדארפט פאסירן; וואס ער טוט איז זיכער לטובה.

■ אייער אמונה איז מורא'דיג! לאמיר הערן אביסל איבער אייער משפחה.

מיר איז באשערט געווען צו געבוירן ווערן צו א נישט-אידישע משפחה און אליין זיך דארפן דראפענען צו טרעפן דעם אמת'ן גליק אין לעבן. איך בין אויפגעוואקסן אלע יארן מיט מיין עלטערע שוועסטער, און אזוי אויך מיין צווילינג-שוועסטער, אין א משפחה וואס האט זיך געפירט זייער קריסטליך-רעליגיעז. פון פריסטער יוגנט אן האב איך שוין געהערט פון מיין מאמען אז עס איז דא א גא-ט וואס פירט די וועלט. דאס האט טאקע שפעטער געפירט איך זאל אים ווילן זוכן, און איך האב אים ב"ה געפונען.

■ דערציילט אונז אביסל איבער אייערע קינדער-יארן אין שוועדן. ווי אזוי האט זיך געשפירט אויפוואקסנדיג אנדערש ווי אייערע ארומיגע?

דער אמת? איך קוק בכלל נישט אן מיין בלינדקייט ווי א פראבלעם. דאס האט מיין מאמע מיר געלערנט אלע יארן; אין אירע אויגן בין איך אלעמאל געווען בלינד, אבער פונקט ווי אזוי איך דארף זיין. פון ווען איך געדענק זיך האט מיין מאמע אלץ אריינגעגעבן אין מיר די שטארקייט אז איך בין פשוט נארמאל! זי פלעגט מיר זאגן: א חלק מענטשן קענען נישט הערן, א חלק יא; טייל קענען נישט גיין, און א טייל יא. דאס זעלבע איז מיט'ן גיין, און אזוי אויך מיט'ן זען. דו ביסט פשוט פון די מענטשן וואס קענען נישט זען, אבער דאס מאכט בכלל נישט אויס אויף ווער דו ביסט.

איך האב דאס אלעמאל אנגעקוקט ווי דער נסיון האט השי"ת אויסגעוועלט פאר מיר. מיין שוועריקייט איז נאר, אז איך לעב אין א וועלט פון זעענדיגע מענטשן. דערפאר זענען זאכן פשוט נישט אויסגעשטעלט טעכניש פאר בלינדע. דאס איז דער נסיון, נישט דער עצם בלינדקייט.

פאר מיר איז די זעלבע נארמאל און גרינג נישט צו זען, ווי פאר דיר איז יא צו זען. איך האב עס קיינמאל נישט געטון, און דערפאר ווייס איך אפילו נישט וואס איך פארפעל.

■ ווי אזוי האט איר אלע יארן געשפירט איבער דעם חילוק צווישן אייך און אייער צווילינג-שוועסטער?

איך קען נישט זען בכלל, און זי קען אביסל. דערפאר פלעג איך אלעמאל טון די זעלבע זאכן ווי זי, נאר עס פלעגט פשוט נעמען לענגער. איך טו די געוועלנליכע זאכן וואס א צווייטער טוט, נאר אויף א צווייטן וועג.

גראדע האט עס גענומען אסאך צייט און טיפע אנערקענונג פון מיר אנצוקומען צו דעם פלאץ פון אקצעפטירן מיין מצב אז מיר קומט אלעס אן לענגער צו טון. איך האב שוין געהאט תקופות אין מיין לעבן וואו איך האב געטון אסאך זאכן אויפאיינמאל, זיך יא איבערגעארבעט מיינע כוחות נאר אויף צו קענען אויפווייזן פאר מענטשן אז איך בין פונקט ווי יעדער איינער. למשל, פאר א שטיק צייט פלעג איך געהעריג ארויסגיין ארבעטן, און אין דער זעלבער צייט אפילו זיך גיין לערנען און פארהערן. דאס האט צוגעברענגט אז איך זאל זייער שנעל ווערן אויסגעברענט, ווייל דאס ארבעט דאך נישט פאר מיר. איך האב פשוט נאכנישט געהאט אנגענומען דעם פאקט אז יא, זאכן נעמען מיר לענגער ווי פאר אנדערע, ווייל איך בין בלינד. דאס נעמט אבער נישט אוועק מיין זעלבסט-ווערד.

■ האבן איך מענטשן טאקע געגעבן אזא געפיל אז איר האט געזוכט זיי אויפצואווייזן פארקערט?

ליידער, כאטש מענטשן האבן עס נישט געמיינט, האב איך אלעמאל באקומען דעם געפיל אז מען קוקט אראפ אויף מיר. דו קענסט נישט טון דאס, יענץ... דאס האט מיך געמאכט ווילן אויפווייזן פאר דער מענטשהייט אז איך קען אפילו טון בעסער ווי א צווייטער וואס זעט יא. אודאי איז דאס נישט דער וועג ווי אזוי עס דארף זיין. דעריבער, נאך אפאר יאר פון זיך פירן אזוי און אודאי נישט פילן גוט מיט זיך - נאר גאר פארקערט - האב איך געטראכט צו מיר וואס ס'איז מיר וויכטיג אין לעבן, און איך האב באשלאסן אז דא דארף קומען א טויש. דער טויש האט געמיינט פאר מיר סיי אויפצוהערן ארבעטן בכלל - וואס איך האב באמת שטארק ליב געהאט צו טון - און נאך.

די תוצאות האבן נישט געשפעטיגט צו קומען; איך בין געווארן א נייער מענטש וואס שעצט זיך פאר ווער איך בין באמת, אָן זיין פארנומען צו קוקן אויב מענטשן שעצן מיך. איך בין ווערד צו זיין געשעצט בלויז פאר'ן זיין איך אליין.

■ זיכער אזוי. מענטשן שפירן ווי אזוי מ'קוקט זיך אליין אן, און אט אזוי קוקט מען טאקע אויף אים.

צוריק צו אייער יוגנט: אין וועלכער שולע זענט איר געגאנגען? האבן זיי זיך צוגעשטעלט און פארשטאנען צו אייערע שוועריקייטן?

די שולע פאר בלינדע קינדער האט זיך צוגעמאכט א יאר נאכדעם וואס מיר זענען געבוירן געווארן. דערפאר האבן מיר ביי די זיבן יאר אנגעהויבן גיין אין דער געהעריגער שולע אין שוועדן. ליידער האבן די אנדערע קינדער אין מיין קלאס געטראפן אין מיר און אין מיין שוועסטער א ציל ברעט זיך אונטערצוהאלטן, און מיינע שולע יארן זענען מיר געווען גאר שווער; איך האב קיינמאל נישט געהאט קיין נאנטע חבר'טעס און מען פלעגט אונז אסאך טשעפענען.

איך בין אזוי דאנקבאר צו השי"ת אז איך בין א צווילינג. אזוי האבן מיר, לערנענדיג אין דעם זעלבן קלאס אלע יארן, כאטש געהאט איינע די צווייטע. דער ערגסטער חלק דערפון איז געווען אז אפילו די לערערינס(!) האבן פשוט נישט געהאלטן ביים אננעמען דעם פאקט אז דא רעדט מען פון א בלינד קינד; זיי האבן פארלאנגט פון מיר צו טון פונקטליך די זעלבע ארבעט ווי א צווייטער! זיי פלעגן זאגן פאר מיין מאמען, "זי דארף נישט לערנען braille. זי קען זען פונקט ווי יעדער."

■ איז עס פשוט געקומען פון שלעכטיקייט, אדער האבן זיך די לערערינס באמת טועה געווען? ווי אזוי האט איר געקענט אנגיין אזוי?

ביז די פופצן יאר האב איך געהאט light perception, ווי מען רופט עס אין דער מעדיצינישער שפראך, וואס קלאפט אויס ביי יעדן ליידנדן אביסל אנדערש. ביי מיר האט דאס געמיינט, אז אין די טעג וואס דער קאנטראסט צווישן טונקלקייט און

DON'T LET THE ALLERGY SEASON CATCH YOU OFF GUARD. CALL US FOR EXPERT AND UNBIASED ADVICE. LET US HELP YOU FIND THE RIGHT ALLERGY SUPPLEMENT FOR YOU!

PINNACLE Health
VITAMINS AND SUPPLEMENTS

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

For our monthly specials press "9" from the main menu or text "SALE"

ליכטיגקייט איז געווען גאר שטארק, און דערצו בין איך אויך געווען גענוג אויסגערוט, פלעג איך קענען אביסל זען די ליכטיגקייט פון דער זון. דאס איז נישט געווען קיין נוצבארע זע-קראפט, נאר אויף אזויפיל אז דאס האט געמאכט מיינע לערערינס מיינען אז איך זע יא. דערפאר האבן זיי פארלאנגט פון מיר צו שרייבן, ליינען און זיך פולקאם צושטעלן. אודאי בין איך אזוי דורכגעפאלן אינגאנצן מיט די לערנונגען.

השי"ת האט מיר ב"ה געשאנקען זייער אן איבערגעגעבענע מאמע, וואס האט מיך געמאכט קענען לעבן מיט מיין פראבלעם אויפן בעסטן וועג וואס איז נאר מעגליך. צוזעענדיג מיין דורכפאל אין שולע, האט זי באשלאסן אז עס איז נישט קיין תכלית אזוי. זי האט זיך גענומען צו דער עבודה זיך אליין אויסצולערנען braille, די שפראך פאר בלינדע, און דאן איז זי געווארן מיין לערערין. זי האט אפילו אליין געשריבן פאר מיר אייגענע מעשה ביכלעך אז איך זאל האבן וואס צו ליינען, ווייל אין יענע יארן זענען פשוט נאכנישט געווען צו באקומען קיין סאך ביכער אויף braille. אדאנק איר קען איך טאקע היינט ליינען, שרייבן, רעכענען, און אזויפיל מער.

די סיבה פארוואס מענטשן מיינען צומאל אז איך קען יא זען, איז ווייל זי האט אריינגעלייגט אסאך עקסטערע כוחות אין מיר, ווילנדיג אז איך זאל זיך אלעמאל שפירן ווי א מענטש צווישן מענטשן. מיט איר געטריישאפט האט זי מיר אויסגעלערנט די חכמה פון facial expressions פאר שעות. למשל, ווי אזוי מען דארף אויסקוקן זייענדיג טרויעריג אדער פריילעך; דער וועג ווי אזוי מען שמייכלט צו איינעם, אדער ווי אזוי צו מאכן די ריכטיגע באוועגונגען מיט'ן גוף אויסצוקוקן ווי א געוויינליכער מענטש; דער וועג ווי אזוי איך גיי, קוק אויף מענטשן, ווייז אנטוישונג, א.א.וו. איך בין איר אזוי דאנקבאר דערפאר. איך הער אסאך צוריק אז מיין קערפער-שפראך איז פיל בעסער ווי רוב בלינדע.

■ **ריכטיג, ס'האט זיך מיר אויך נישט געוואלט גלייבן אז איך רעד צו איינעם וואס זעט נישט! פאר וויפיל יאר זענט איר געגאנגען אין יענער שולע?**

פאר ניין יאר. איך בין ארויס פון שולע ביי די זעכצן יאר נאכ'ן מיטמאכן אסאך שוועריקייטן, און דערנאך בין איך שוין געבליבן אינדערהיים ביז די פינף-און-צוואנציג יאר. דאן בין איך אריין אין אן אנדער learning center וואו איך האב שפעטער באקומען מיין הויך-שול דיפלאם. בעצם נעמט דאס גאנצע דריי יאר צו דערגרייכן, אבער ב"ה מיט מיינע פילע כשרונות - אפילו אן זען - האב איך עס געמאכט אין צוויי יאר. פון דארט האב איך פארגעזעצט מיינע לערנונגען אין אוניווערזיטעט פאר אפאר יאר.

איינע פון די זאכן וואס איך האב דארט געלערנט איז געווען די שפראך ענגליש. זעט אויס אז השי"ת האט מיך געוואלט צוגרייטן פאר יארן שפעטער ווען איך וועל אהערקומען דא וואוינען און זיך דארפן עמטליך באניצן דערמיט.

■ **וואס האט איר געטון נאך די אלע יארן פון שטודירן?**

דעמאלטס האב איך באשלאסן צו עפענען מיין אייגענע ביזנעס פון Translation & Transcribing. אין יענע יארן פלעגט איבערזעצן שפראכן זיין א געהעריגער פאך אין שוועדן, וואס מען פלעגט טון manually. דאס האט אבער אנגעהאלטן נאר פאר פיר יאר, ווייל דאן איז 'קאוויד 19' פארשפרייט געווארן און די גאנצע וועלט האט זיך אפגעשטעלט.

■ **ווי אזוי קען מען איבערזעצן שפראכן, אן זען...?**

איך פלעג ניצן א קאמפיוטער וואס האט מיר פארגעליינט הויך דאס וואס מען דארף איבערזעצן, און דאן האב איך עס איבערגעטייפט אין א צווייטער שפראך מיט מיין ברעיל שרייב-מאשין.

■ **איר זענט א ריכטיגער ביישפיל פון שטארקייט; מיר קענען זיך אזויפיל לערנען פון אייך!**

וועלכע זאכן האבן זיך געטוישט מיט די יארן אינעם פעלד פון הילף פאר בלינדע?

אלס א בלינד קינד מיט יארן צוריק בין איך געווען געצווינגען ארומצושלעפן דיקע ברעיל ביכער איבעראל, צו האבן מיט וואס צו לערנען און ליינען. אויך די ברעיל מאשין מיט וואס איך פלעג שרייבן איז געווען א גרויסע, שווערע זאך ארומצושלעפן. מיט דער צייט האבן נייע ערפינדונגען איבערגענומען די וועלט, און היינט-צוטאגס קען מען מיט איין דעוויס שרייבן און ליינען. אויך ליינט עס מיר הויך אויף לעיבלס, קאלירן, די settings אויף מיין וואש מאשין, און פיל מער. ב"ה פאר דעם.

■ **ווען און ווי אזוי האט זיך אנגעהויבן אייער לאנגע רייזע צו אידישקייט?**

ווי דערמאנט, בין איך אלע יארן אויפגעוואקסן אין א שטארק-רעליגיעזער היים. ביי אונז אינדערהיים האט מען אלץ געגלייבט אז עס איז דא א שטערקערער כח וואס פירט די וועלט. ווען איך בין אבער געווארן א צענערלינג האב איך אנגעהויבן ווילן וויסן מער. דער גלויבן אין וואס אלע מיינע ארומיגע האבן געגלייבט, האט מיר אלעמאל אויסגעזען צו זיין לעכערליך. איך האב געוואוסט ביי מיר אז דער אמת ליגט זיכער נישט דארט - אבער וואו יא??

איך האב נאך דאן גארנישט געוואוסט וועגן אידישקייט, נאר אז אידן לערנען און גלייבן אין תנ"ך.

אין שוועדן זענען דא אביסל אידן, אבער זיי וואוינען אין די גרויסע שטעט, בכלל נישט נאנט צו מיין שטעטל Tierp, וואו איך האב דאן געוואוינט. ווען איך בין געווארן צוואנציג יאר און אלע קשיות זענען מיטגעוואקסן מיט מיר, האב איך באשלאסן אז איך מוז דערגיין דעם אמת. איך האב זייער געוואלט וויסן וואס עס שטייט אין תנ"ך, ווייל איך האב געשפירט אז עפעס ליגט אין דעם.

איך בין ענדליך אנגעקומען דערצו דורך דער הילף פון חב"ד, און מיין קאמפיוטער האט מיר פארגעליינט די הייליגע ווערטער. דאן האב איך צווישן די אנדערע גאר-אינטערעסאנטע זאכן געהערט איבער לאה אמנו, און איר געשיכטע האט מיך זייער באנומען. איך האב זיך אידענטיפיצירט מיט איר צער און איר שטענדיגן געוויין צו השי"ת. כ'האב פלוצלונג געפילט ווי איר מעשה שפיגלט אפ מיינס, און מיין שטארקע תשוקה צו זיין פארבינדן צו עפעס העכער.

איך פלעג אלעמאל פילן ווי עפעס איז נישט בסדר מיט מיר, איך באלאנג ערגעץ אנדערש. און דא פיל איך ווי דאס זענען די מענטשן וואס איך זוך שוין אזוי לאנג! זיי זענען מיינע מענטשן, און איך האב געוואלט ווערן א חלק פון זיי.

דא האט זיך אנגעפאנגען מיין זייער לאנגער און שווערער וועג צו ווערן א טייל פון דעם אויסדערוועלטן אידישן פאלק.

■ **פארציילט אונז אביסל דערוועגן.**

מיין באשלוס זיך צו מגייר זיין האב איך שוין געמאכט דאן, ביי די צוואנציג יאר. דערפאר האב איך אנגעהויבן ארומגיין צו פארשידענע קהילות און רבנים פון עטליכע קרייזן, קודם אין שוועדן אליין, האפנדיג אז כאטש איינער זאל מיך ווילן אויסהערן און העלפן. אבער יעדער האט געטראפן תירוצים פארוואס מיך אוועקצושטופן. איינער האט

מאמי איך בין הונגעריג...

מאמי וואס קען איך עסן?

מאמי איך האב נישט וואס צו עסן...

מאמי טייערע ווי אפט הערט איר די ווערטער?

מאמי די פילסט אויך אזוי הונגעריג?

די גייסט פון פריזשער צו די קעבינעט... און די קענסט נישט טרעפן די עסן וואס גייט דיך צופרידנשטעלן און שטילן די הונגער...

"אידענע טייערע, צו פילט דיין חשובע אינגערמאן אויך די הונגער?" די הונגער פאר עפעס גוטס, אבער א גוטס... און די טראכסט... און די פרעגסט דיך אליין... צו וועלכע בעקעריי... סופערמארקעט... פיצא סטאר... רעסטעראנט... דעלי... אייז קרים סטאר... טשאקאלאד סטאר...

מילכיג אדער פליישיג??? זיס אדער ספייסי???

איז דען מעגליך צו טרעפן די גוטס וואס איך הונגער פאר?

צו איז מיין הונגער בכלל פאר עסן?

צו ווילסטו דיך אליין?

מער פארשטיין... און דערגיין... וואס עס טוט פארגיין... פארוואס טוה איך אזוי הונגעריג זיין... און עסן שטילט נישט איין...

צו הערן מער רופט:

347-989-1818

בי טוב
key to success

גע'טענה'ט אז ביי אידן דארף מען נישט קיין מענטשן מיט פיזישע באגרעניצונגען, א צווייטער האט געהערט אז איך באקום רעגירונגס געלטער פאר באגרעניצטע און מיך אפגעזאגט פשוט ווייל איך בין ארעם. אזוי בין איך אנגעגאנגען פאר יארן, דורכגעפאלן ביי איין פלאץ און פרובירט ביי נאך איינס, אבער מיט א שטארקער האפענונג און בטחון אז איין טאג וועל איך נאך זוכה זיין צו ווערן א איד.

דאס האט אנגעהאלטן ביז איך בין אלט געווארן אכט-און-צוואנציג יאר. איך האב דאן זיך געצויגן קיין שטאקהאלם, איינע פון די גרויסע שטעט וואו אידן וואוינען, און דארט בין איך באמת געווארן אנטשלאסן נישט אויפצוגעבן אויף מיין חלום. איך האב גערופן צו דער גרויסער קהילה פיל מאל און זיך ממש געבעטן צו זיי, "נעמט מיך אן!" זייער תירוץ איז אבער געווען אז זיי האבן מיך געזען גיין מיט א guide dog (וואס איך פלעג ניצן אלס א הילף פאר מיין בלינדקייט), און צוליב דעם נעמען זיי מיך נישט אן. עס איז מיר געווען אזוי שווער זיך צו פילן אוועקגעשטויסן איינמאל און נאכאמאל.

דא האב איך איינגעזעהן אז אויב אין שוועדן וויל מען מיר נישט העלפן, מוז איך פארן ווייטער. איך בין טאקע יענעם זומער געפארן קיין ארץ ישראל אנטיילצונעמען אין א פראגראם פאר מענטשן וואס זוכן אידישקייט. כ'האב דארט געוויילט פאר זעקס וואכן, און גראדע זייער הנאה געהאט. איין פראבלעם איז אבער געווען: דער פלאץ וואו מיר האבן זיך אויפגעהאלטן איז גאר נאנט צו אראבישע טעריטאריע, און מיט איין קליינעם טעות ביים גיין אין גאס האט מען זיך געקענט טרעפן אין זייער סכנה'דיגע פלעצער. מיר האט דאס געמאכט צו שווער צו קענען זיין אומאפהענגיג; איך האב געפילט זייער אומזיכער, און דערפאר בין איך צוריקגעפארן קיין שוועדן.

איך בין געווען אנטוישט, אבער מיט א שטארקן בטחון אז השי"ת פירט מיך און אזוי דארף זיין. איך האב בכלל נישט אויפגעגעבן. אנקומענדיג צוריק, האב איך פרובירט ביי נאך א מאדערן-ארטאדאקסישע קהילה, וואו דער רב דארט האט מיר ערקלערט, "דו טאראסט דאס נישט טון ווייל דו מוזט דו בלייבן מיט דיין מאמען. ווער וועט דיר העלפן זיך אליין באגיין?"

מיינע טענות דערויף אז איך בין נישט אנגעוויזן אין מיין מאמען פאר מיינע טאג-טעגליכע זאכן זענען געפאלן אויף טויבע אויערן.

ווידעראמאל...

■ האט איר זיך טאקע פולקאם געקענט אליין באגיין?

אינגאנצן. אודאי איז מיר מיין מאמע אלעמאל געקומען צוהילף, אבער נישט מיט דער טאג-טעגליכער ווירטשאפט. איך בין פון אלעמאל געווען אנטשלאסן נישט צו לעבן אפהענגיג אין מיינע ארומיגע. ברוך השם אז איך קען דאס טאקע באווייזן.

אבער לאמיר ווייטער רעדן איבער מיין וועג צו אידישקייט.

דאן איז אנגעקומען אן אומערווארטעטער גאסט וואס האט פלוצלונג פאראליזירט די וועלט: קאראנא. אלעס האט זיך טאקע אפגעשטעלט, אבער איך האב נישט אויפגעגעבן. אין א טאג האב איך זיך פארבונדן מיט א גרופע גרים פון איבער דער וועלט. נאכ'ן הערן מיינע שוועריקייטן האבן זיי מיך אנגעהויבן צוצורעדן צו קומען קיין אמעריקע. זיי האבן גע'טענה'ט אז דא זענען דא פיל גרעסערע פרומע קהילות, און אזוי אויך גענוג פרומע מענטשן מיט באגרעניצונגען. עס איז נישט אזוי ווי אין שוועדן וואו מען קוקט שטארק אראפ איינעם וואס איז אנדערש.

אין אנהייב בין איך געווען סקעפטיש צום געדאנק פון זיך אויפהייבן און זיך ציען אזוי ווייט אוועק. נאר מיין האפענונג אז אפשר וועט אן אמעריקאנער בית דין מיך ענדערש אקצעפטירן, האט מיך געשטופט זיך אויפצוהייבן און זיך אהערציען.

דאס איז געווען אינעם הייליגן טאג ג' אייר תשפ"ב, יארצייט פונעם הייליגן צדיק רבי ישעי'לע קערעסטירער זי"ע. דער נסיון פון "לך לך" איז געווען זייער שווער פאר מיר, און אודאי אויך פאר מיין משפחה מיט וועמען איך בין געווען זייער נאנט.

■ ביים אנקומען אין אמעריקע, וואו האט איר זיך צוערשט געוואנדן?

מיין ערשטן איינס-א-האלב חודש האב איך פארוויילט אין קראונהייטס, קודם ביי איינעם אינדערהיים און דאן האב איך זיך ארויסגעדונגען א צימער.

דאן איז געקומען שבועות, ווען איך בין געפארן קיין מאנסי איינשטיין ביי א חשוב'ער סאטמארער משפחה, משפחת לייפער הי"ו, וואס האט מיר זינט דאן מורא'דיג ארויסגעהאלפן - דערפאר האב איך נאך שבועות באשלאסן צו פארבלייבן וואוינען אין מאנסי. ביי משפחת לייפער אינדערהיים איז נישט געווען קיין פלאץ פאר מיר זיך אריינצוזעצן, דערפאר האט א צווייטע זייער-הארציגע שכנ'טע, מרת. טויבער, אנגעבאטן צו עפענען איר היים פאר מיר.

אט די צוויי פרויען זענען אלעמאל געשטאנען צו מיין זייט מיר ארויסצוהעלפן. זיי האבן מיר געגעבן טעגליך עסן, און אפילו געשיקט מענטשן צו מיר אז איך זאל האבן מיט וועמען צו פארברענגען. ווען איך בין ב"ה קורצליך דערויף א כלה געווארן, האבן זיי מיך אויסשטאפירט ווי א טאכטער; מרת. לייפער איז ארומגעגאנגען שאפינג מיט מיר, און מרת. טויבער האט מיר פארשאפט מיין כלה קלייד. איך וועל זיי שטענדיג דאנקבאר דערפאר.

■ ווי אזוי זענט איר באאיינדרוקט געווארן נאכ'ן מיטהאלטן צום ערשטן מאל א שבת צווישן אידן?

מיין ערשטן שבת דא אין ניו יארק האב איך מיטגעהאלטן ביי משפחת בראך שיחי' אין וויליאמסבורג, וואס האט מיר אויך אסאך געהאלפן זיך איינגלידערן דא. עס איז געווען גאר ספעציעל. ס'איז שווער איבערצוגעבן א געפיל... די רואיגקייט וואס לאזט זיך אראפ ווען שבת קומט אן, האט מיך זייער איבערגענומען. און דו וועסט לאכן, עס איז געווען דאס ערשטע מאל אין מיין לעבן וואס איך האב געגעסן פערפל, קוגל און טשולנט. דאס עסן איז אזוי געשמאק! און מיין צווייטע וואך דא, ווען מען האט אריינגעברענגט די זעלבע פיש און זופ, האב איך עס נישט געוואלט גלייבן. ווילסט מיר זאגן אז יעדע וואך עסט מען די זעלבע עסן?!? דאס איז ממש נישט עפעס צו וואס איך בין געווען צוגעוואוינט! אבער איך מוז זאגן, היינט קען איך זיך שוין נישט פארשטעלן עפעס אנדערש. די סארט עסן באלאנגען פשוט פאר שבת און יו"ט...

■ דערציילט אונז איבער אייערע שוועריקייטן מיט'ן זיך דארפן צופאסן צום אידישן לעבן.

זייענדיג אין מאנסי ביי מרת. טויבער'ס הויז, ווי אויך וויילנדיג אסאך מיט מרת. לייפער תחי', איז מיר געווען אינטערעסאנט מיטצוהאלטן פאקטיש ווי אזוי דאס אידישע לעבן פירט זיך; דער וועג ווי אזוי מען גייט זיך אום איינער מיט'ן צווייטן, ווי אזוי מען רעדט, מען קומט זיך דורך, דער טעגליכער סדר היום א.א.וו. עס איז פלוצלונג געווארן לעבעדיג פאר מיינע אויגן דאס וואס איך האב שוין פון לאנג גע'חלומ'ט. אנשטאט צו ווערן איבערגענומען מיט שווערע געפילן

מיין ערשטן שבת דא אין ניו יארק האב איך מיטגעהאלטן ביי משפחת בראך שיחי' אין וויליאמסבורג, וואס האט מיר אויך אסאך געהאלפן זיך איינגלידערן דא. עס איז געווען גאר ספעציעל. ס'איז שווער איבערצוגעבן א געפיל...

און דאגות וועגן די פילע הלכות וואס איך וועל דארפן אנהייבן אליין פראקטיצירן - וואס אנדערע גרים האבן מיך פון פאראויס צוגעגרייט אז איך וועל מסתמא שפירן אין אנהייב - איז מיר א רואיגקייט באפאלן. איך האב זיך בארואיגט אז דאס לעבן צו וואס איך האב אלעמאל געגלוסט איז אן אמת'ע, מעגליכע זאך צו דערגרייכן. והא ראי', אז אט די פרויען פירן זיך באמת אזוי.

ווי אויך, איז מיין רואיגקייט געקומען פון דעם אז דא האב איך ענדליך געשפירט אז איך קען זיין זיך אליין און דאך בין איך גוט. אין שוועדן האב איך זיך אלעמאל געפילט נישט אין פלאץ, ווייל איך האב טאקע נישט ארייינגעפאסט דארט.

■ ווען האט איר זיך למעשה מגייר געווען?

פון ווען איך האב געלאנדעט אין ניו יארק איז אלעס געשען אזוי שנעל. דריי וואכן נאכ'ן אנקומען אהער האב איך זיך שוין געטראפן אינעם בית דין שטיבל פון הרב פרץ שטיינבערג אין קווינס, וואס האט מיך ב"ה אנגענומען. מען האט מיך פאראהערט צו זען וויפיל איך קען שוין, און נאכ'ן זען אז איך בין פולקאם גרייט, האט מען באשטימט דעם גיירות בלויז פאר איין וואך דערויף! איך האב עס נישט געקענט גלייבן אז עס האט פאסירט אזוי שנעל.

■ ווי אזוי טאקע? האט איר נישט געדארפט יעצט אנהייבן דורכצולערנען אלע הלכות ווי אזוי זיך צו פירן אידישליך?

ניין, ווייל איך האב שוין אלעס געקענט! נאך מער - איך האב נישט נאר שוין געוואוסט אלע הלכות דעמאלטס, נאר די גאנצע צוויי יאר ביז'ן גיירות האב איך פרובירט איינצוהאלטן הלכות דאס מערסטע וואס שייך. איך האב דורכגעלערנט אסאך ספרים מיט דער הילף פון מיין קאמפיוטער וואס האט מיר הויך פארגעליינט, און געוואלט וויסן אלעס וואס אידן דארפן טון.

אין שוועדן האב איך שוין געפירט א כשר'ע קאך ווי ווייט מעגליך, זיך געקליידט בצניעות, געהיטן שבת וויפיל א גוי מעג, און נאך.

■ עס איז צום שטוינען ווי אייער אידישע נשמה האט געלעכצט די אלע יארן!

איך וויל אבער פארשטיין. מען הערט **אסאך פון אנדערע גרים אז זיי האבן מיטגעהאלטן א שבת סעודה, געזען א דאווענען, באטראכט דעם וועג ווי אזוי אידן פירן זיך א.א.וו.. און אז דאס האט זיי געצויגן צו ווילן האבן דעם הערליכן לעבן. איר האט דאך גארנישט געקענט פיזיש 'זען', איז וואס האט אייך אזוי געצויגן דערצו?**

פאר מיר, איז עס טאקע נאר געווען א געפיל. פון ווען איך געדענק זיך, פלעג איך שפירן ווי עפעס איז נישט בסדר מיט מיר. בטבע בין איך זייער א שטילער מענטש וואס האט נישט ליב צו זיין אינעם צענטער, איז ווען איך פלעג מיטטיילן פאר מענטשן אז איך שפיר ליידיג און נישט אין פלאץ, האבן זיי געע'טענה'ט אז דאס איז ווייל איך בין צו שטיל און שעמעוודיג. "רעד מער, וועסטו פילן בעסער מיט זיך." אדער ווען איך האב מיטגעטיילט מיין שטענדיגן חלום צו ווערן אמאל א ווייב און א מאמע, האט מען מיך אנגעשריגן אז איך מוז זיך טרעפן אנדערע חלומות פאר דער צוקונפט. איך האב אבער נישט געהאלטן ביים מוותר זיין דערויף.

דער געדאנק אז רעדן מער וועט מיך מאכן פילן בעסער, האט נישט 'געקליקט' מיט מיר. איך האב נישט געפילט בכלל א ווילן דאס צו טון. שפעטער, נאכ'ן טרעפן דעם אמת'ן גליק, האב איך פארשטאנען מיין געפיל פון אלע יארן. דאס איז דאך וואס א צניעות'דיגע אידישע פרוי איז! זי וויל זיין א ווייב, א מאמע, און זי גלוסט פשוט נישט צו שטיין אין צענטער. דאס איז נישט עפעס וואס מעסט איר ווערד.

■ ווער עס זעט אייך, ווערט פשוט איבערגענומען. אייער איידעלער לבוש און אריסטאקראטישער גאנג רופט אויס אז דא גייט א אידישע טאכטער, א בת מלך. איז עס עפעס וואס איר האט געארבעט אויסצואיידלען, אדער זענט איר אלעמאל געווען אזוי?

דאס איז מיין נאטור. פון אלס קינד פלעג איך כסדר הערן פון מיין מאמען אז איך בין

וויליאמסבורג איז זייער 'ביזי', אביסל צו שטארק פאר מיר, וואלט איך געזאגט. אפילו די גרויסע שטעט אין שוועדן זענען אויס ווי קליינע טאונס דא אין אמעריקע. דער חילוק איז גאר גרויס, אבער אין אלגעמיין בין איך ב"ה זייער צופרידן דא.

ספעציעל, עפעס מער. זי האט שוין פון דעמאלסט אנגעזען אויף מיר א העכערקייט, און זי פלעגט זאגן, "דו ביסט בטעות געבוירן געווארן הונדערט יאר צו שפעט..." איך בין טאקע קיינמאל נישט געווען ווי מיינע שוועסטערס, און דערפאר פלעג איך זיך שטענדיג פילן ארויסגעפאלן און אנדערש פון יעדן.

■ **ווער האט אויסגעוועלט אייער נאמען?**

מיין נאמען, לאה שפרינצא, האב איך גראדע אליין אויסגעוועלט. לאה איז נאך לאה אמינו, וואס ווי כ'האב שוין פארציילט, האט איר איבערלעבעניש מיך זייער איבערגענומען. שפרינצא איז טייטש האפענונג. מיין גוי'אישער נאמען פלעגט זיין Nadia, וואס מיינט אויך האפענונג אין רוסיש, האב איך געוואלט אנהאלטן דעם אפטייטש, פילנדיג אז דאס איז א נאמען וואס גיבט כח ווייטער צו גיין.

■ **איך האב קיינמאל נישט געוואוסט אז שפרינצא מיינט האפענונג!**

דו ביסט נישט די איינציגסטע... רוב פרומע אידן גיבן נעמען פאר די קינדער נאך אייגענע באבעס, און דערפאר אינטערעסירט מען זיך בכלל נישט פארדעם וואס דער נאמען מיינט עכט.

■ **ווי אזוי האבן אייער מאמע און צווילינג-שוועסטער אויפגענומען דעם פאקט אז איר ווילט ווערן א איד?**

זיי האבן עס ב"ה זייער גוט אנגענומען. אודאי איז געווען שווער זיך צו דארפן שיידן פון זייער באליבטע קינד/שוועסטער, און עס איז זיי נאך עד היום שווער - זיי בענקען נאך מיר. אבער פון צווייטער זייט זענען זיי באמת גליקליך פאר מיר אז איך האב געטראפן אזויפיל סיפוק אין לעבן. היינט-צוטאגס האלט איך ב"ה אן א קשר מיט זיי.

■ **ווי לאנג נאך אייער גיירות האט איר חתונה געהאט?**

דריי חדשים שפעטער האב איך ב"ה זוכה געווען אויפצושטעלן א הייליגע אידישע שטוב אינאיינעם מיט מיין חשוב'ן מאן, און איך וואוין היינט-צוטאגס אין וויליאמסבורג.

דאס יאר, צוויי יאר נאך מיין חתונה, האב איך ב"ה באקומען די שענסטע מתנה פון השי"ת וואס איך האב זיך נאר געקענט ווינטשן. דעם ערשטן טאג ראש השנה תשפ"ה איז מיין זיסע נשמה'לע אראפגעקומען אויף דער וועלט. מיר האבן אים א נאמען געגעבן יואל אהרן - יואל נאכ'ן הייליגן סאטמארער רבי זי"ע, און אהרן נאך דעם תולדות אהרן רבי זי"ע, ווייל מיין מאן לערנט אסאך אין זיינע ספרים.

■ **ווי אזוי קענט איר זיך אפגעבן מיט אים אן זען?**

מענטשן פרעגן מיר עס כסדר, ווי אזוי קען מען זיין א מאמע אָן זען?

אבער איך פיל אז השי"ת גיבט מיר ב"ה די זעלבע כוחות ווי פאר אייך אלע צו קענען אויפהאדעווען א קינד. כ'מיין אז איך בין עכט באפארעט... איך טו נאר זאכן אנדערש ווי אייך. למשל, איך דארף ארומטאפן זיין פנימ'ל צו טרעפן זיין מויל פאר די באטי, א.א.וו. כ'מיין אז מיין עיקר שווערקייט מיט אים איז עפעס וואס מיר אלע האבן: זיך צו באקענען מיט א נייע נשמה'לע. אויפכאפן ווען און פארוואס עפעס טוט אים וויי, וואס ער האט יא אדער נישט ליב, א.ד.ג.

אין וועלכער שפראך רעדט איר צו אים?

איך רעד צו אים אין שוועדיש, און מיין מאן רעדט צו אים אין אידיש. איך האף אז בקרוב וועט מיין אידיש בעסער ווערן, און דאן וועל איך בעז"ה אריבערצוטוישן צו דער אידישער שפראך.

איך קוק עס אן פאר אזויפיל מער ווי א פשוט'ע שפראך. דורך דעם היטן מיר אידישקייט, עס איז א מסורה. א שאד אז מענטשן טוישן אריבער צו אנדערע שפראכן. דאס מאכט די אידישע שפראך צוביסלעך אפשטארבן. מיר דארפן עס האלטן לעבעדיג!

■ **וואס איז אייער בליק איבער דאס לעבן אין דער היימישער שטאט וויליאמסבורג?**

עס איז זייער 'ביזי', אביסל צו שטארק פאר מיר, וואלט איך געזאגט. אפילו די גרויסע שטעט אין שוועדן זענען אויס ווי קליינע טאונס דא אין אמעריקע. דער חילוק איז גאר גרויס, אבער אין אלגעמיין בין איך

Down to the
last detail
KAYGROUP.CO
Your medically fragile child deserves care that's thoughtful, warm, and loving. With dedicated teachers, supportive peers, and compassionate therapists by their side, every step is guided with expertise and heart — celebrating each milestone with the love and patience they truly deserve.
bloomingcenter
NOW SERVICING
Monroe and Monsey!
Ages 0-5 Years • Inquire about our various toddler groups
New class for newborns forming • Transportation Provided
845.212.0052
Monroe x301 Monsey x302
intake@bloomingcenter.org

ב"ה זייער צופרידן דא.

■ **האבן מענטשן אייך שיין אויפגענומען אין וויליאמסבורג?**

ברוך השם, זייער שיין. מען אינטערעסירט זיך אין מיר, און איך פיל זייער באקוועם. דערצו האט מיין מאן זיך שוין באזעצט דא אסאך פריער פון מיר, אזוי אז ער האט שוין אסאך חברים און באקאנטע מיט וועמען ער קען זיך גוט און זייערע משפחות זענען מיך גאר שיין מקרב.

■ **האט איר עפעס וואס איז אייך געווען ספעציעל אינטערעסאנט מיט אונזער לעבן דא?**

יא! זיי מיר מסביר, ווי אזוי באפארעט עטס זיך מיט די גרויסע משפחות קע"ה ארויסצוגיין צו די פילצאליגע שמחות נאכט נאך נאכט?? איך פארשטיי נישט ווי אזוי עס ארבעט. פון וואו באקומען עטס די כוחות פאר דעם?? איין נאכט א בר מצוה, די צווייטע א חתונה, קע"ה...

■ **א גוטע שאלה... כ'מיין אז די שמחות אליין גיבן אונז כח אויף ווייטער.**

לאמיר צוריקגיין צום פאקט אז איר זענט ב"ה אזוי independent און איר פירט אייער לעבן אן קיין דרויסנדיגע הילף. ווי אזוי ארבעט דאס?

איך מוז דאס טון ווייל אנדערש וואלט איך נישט געקענט אנגיין מיט'ן לעבן. איך נעם נישט קיין הילף, ווייל דאס וויל איך. כ'וויל קענען לעבן אינגאנצן אומאפהענגיג אין אנדערע. איך האב א היתר צו ניצן א טעכנאלאגישע כלי וואס האט א ספעציעלן GPS פראגראם פאר בלינדע. פאר איך גיי אליין ארויס אין גאס זאג איך אריין מיין דעסטינאציע, און דאן זאגט מיר עס פאָר אלע גאסן וואו איך וועל דורכגיין, און וואו איך וועל דארפן אריבערגיין. אזוי ווייס איך שוין דעם וועג, און איך האב שוין בערך די מאפע אין מיין קאפ.

בשעת'ן גיין, זאגט עס מיר הויך פאָר וואו איך בין יעצט און וואו צו גיין ווייטער. איך פרוביר אויך צו פרעגן מיין מאן פאר'ן ארויסגיין אליין אויב ער ווייסט צי עס איז דא ערגעץ א קאנסטרוקציע זאנע, און אויב יא וועל איך ניצן א צווייטן וועג.

איך וואוין ב"ה אין וויליאמסבורג, וואו עס זענען אלעמאל דא מענטשן אויף דער גאס - אפילו פארטאגס. דאס גיבט מיר די רואיגקייט אז אין ערגסטן פאל קען איך אפשטעלן מענטשן פרעגן וואו צו גיין ווייטער, אדער צי עס איז פארזיכערט יעצט אריבערצוגיין די גאס.

■ **צי הערט איר ווען א מענטש גייט אייך פארביי?**

יא, אפילו מען גייט דורך זייער שטיל נעבן מיר וועל איך הערן. מיין חוש השמועה איז שוין אזוי אויסגעשארפט געווארן מיט די יארן ניצנדיג עס אנשטאט מיין זע-קראפט, אז איך הער היינט פיל בעסער ווי מענטשן וואס זעען יא. איך קען אפילו 'הערן' זאכן. למשל וואו א בוים איז, אדער א הויז.

■ **אמת'דיג?! וועלכע קול מאכט א בוים...?**

מען קען עס נישט מסביר זיין... עס איז אן אינטערעסאנטע קול אין דער לופט ווען עפעס שטייט מיר אין וועג. איך פיל א חילוק אין דער לופט צי דער פלאץ פאר מיר איז אינגאנצן אפן אדער ס'דא עפעס דארט.

■ **די נפלאות הבורא איז צום שטוינען!**

און ווי אזוי גיבט איר זיך אן עצה מיט'ן וואשן וועש?

איך טאפ ארום עס צו פילן. מיט דער הילף פון אנדערע האב איך זיך איינגע'חזר'ט וועלכע קאליר יעדע זאך איז, און אזוי קען איך זיי ריכטיג סארטירן.

■ **ווען אימער מען באגעגנט אייך, זעט מען אייך מיט א גרויסן שמייכל אויף אייער געזיכט. ווי אזוי האלט איר אן אייער שטענדיגע שמחה, נאכ'ן דורכגיין אזויפיל אין לעבן?**

איך פיל באמת נישט ווי עס פעלט מיר עפעס אין לעבן... איך בין אזוי דאנקבאר צו השי"ת פאר זיינע חסדים טובים יעדע מינוט, און פאר'ן מיר ברענגען ביז אהער. עס איז געווען אזא לאנגע רייזע, אז איך פיל פשוט איבערגליקליך פאר'ן ענדליך טרעפן מיין גליק אין לעבן. איך האב ב"ה אזוי גוט חתונה געהאט, איך האב א ליכטיגע צדיק'ל, השי"ת איז אזוי גוט צו מיר!

■ **איך בין זיכער אז צווישן די פילע ליינער זענען ליידער דא מענטשן וואס מוטשען זיך מיט פיזישע באגרעניצונגען אין זייער לעבן. וועלכע חיזוק קענט איר זיי געבן אנצוגיין ווייטער טראץ זייערע שוועריקייטן?**

עס זענען דא טעג ווען מען פילט אז מען קען פשוט נישט אנגיין ווייטער, דער מצב איז אזוי שווער. ווען דו שפירסט אזוי, ווייס אז דו האסט די פולע רעכט צו זיין טרויעריג, און אפילו אויפגערעגט דערוועגן. אסאך מאל הערט מען, אדער לייענט מען, ווי איינער שטארקט זיך מיט א שווערן נסיון אין לעבן, און מען פילט זיך אזוי צעקלאפט דערוועגן. 'נאר איך קען זיך נישט שטארקן?!' אבער ניין. איך, לאה שפרינצא, האב אויך שווערע מינוטן. דער קונץ איז, זיך נאכדעם צו געבן צוריק א הייב אויף און ווייטער אנגיין מיט באנייטע כוחות.

מענטשן מיט פיזישע פראבלעמען קענען זיך צומאל פילן ווערדלאז, 'איך בין א פראבלעם'. אבער דער אמת איז, אז השי"ת האט דיך באשאפן פערפעקט, 'מיט דיין פעלער'!

מענטשן פרעגן מיר צי איך וויל קענען זען. מיין ענטפער? ניין! ווייל איך ווייס אז השי"ת ווייסט בעסער וואס איז גוט פאר מיר, און דאס איז מיין וועג פון זיין פערפעקט!

געדענק, דאס איז טאקע דיין נסיון. אבער עס איז נישט ווער דו ביסט.

■ **וואס איז איין זאך וואס איר וואלט געוואלט אז מענטשן זאלן וויסן?**

איך וואלט געוואלט אז ווען מענטשן זעען מיך זאלן זיי אנערקענען אז איך האב אייניגע כוחות און מעגליכקייטן ווי זיי צו טון זאכן, אפילו מיט מיין פעלער. מענטשן הערן נישט אויף ארויפצואווארפן זייערע זארגן אויף מיר. מען הערט נישט אויף צו פרעגן, ווי אזוי וואשסטו דיינע געשיר? ווי אזוי וואשסטו וועש? ווי אזוי קאכט מען אזוי? ווי אזוי נעמסטו קעיר פון דיין בעיבי? און נאך אסאך... ווען פאר מיר איז דאס אזוי פשוט. אודאי קען איך טון דאס אלעס! איך טו טאקע זאכן אויף אן אנדער וועג ווי זעענדיגע מענטשן, אבער דאס מיינט נישט אז איך קען נישט!

דאס איז מיר אזוי שווער. הלואי זאלן מענטשן איינזען אז בלינדע מענטשן האבן די זעלבע שכל און כוחות ווי יעדער ארום זיי.

איך זאג אמאל פאר חבר'טעס מיט וועמען איך גיי ארויס שאפינג, "דאס און דאס האב איך נישט ליב." "דער סטייל דערפון אדער די קאלירן זענען נישט לויט מיין געשמאק, אפילו עס איז צניעות'דיג." זיי ווילן אבער נישט פארשטיין פארוואס איך קויף נישט דאס וואס זיי האבן ליב. זיי כאפן נישט אז איך בין א מענטש מיט אן אייגענעם פארשטאנד, אפילו איך קען נישט זען!

■ **איך פארשטיי נישט, פון וואו ווייסט איר ווי אזוי א קאליר זעט אויס??**

דאס איז אויך צו פארדאנקען מיין מאמען. זי האט מיר אויסגעלערנט אלעס, אפילו קאלירן. וועסטו פרעגן ווי אזוי? אודאי קען איך נישט דעם פונקטליכן קאליר. זי האט נאר פרובירט מיר אריינצוגעבן א בערכ'דיג געפיל ווי אזוי דער סארט קאליר שפירט... למשל, איך ווייס אז געל איז א ווארעמער

קאליר, אזויווי די זון. ווי אויך איז עס bright;
איך וואלט נישט אנגעטון א געלע זאך, ס'איז פשוט נישט מיך! אדער פורפל, איז א בארויגנדער קאליר. איך האב עס ליב...

■ **אומגלויבליך... ווי אזוי איז מען מסביר, למשל, דעם קאליר ווייס?**

ריין און bright. פאר מיר איז עס א שבת'דיגער קאליר, איך וויל זיך נישט שמוציג מאכן אינדערוואכן.

■ **און שווארץ?**

איז טונקל, אבער זייער עלעגאנט אנצוטון. איך ווייס וואס טונקלקייט מיינט, ווייל איך געדענק נאך מיינע ערשטע יארן ווען איך האב געקענט צומאל זען ליכטיגקייט.

■ **און וואס איז גאלד?**

Glamorous. איך האב זייער ליב גאלד.

■ **אויב גיט מען אייך די געלעגנהייט צו קענען זען נאר איין זאך, וואס וואלט איר אויסגעוועלט?**

מיין בעיבי'ס פנים. איך הער אז ער האט אפילו זייער א זיסע dimple ווען ער לאכט...

■ **צום שלוס, האט איר אפשר א מעסעדזש וואס איר ווילט איבערגעבן פאר די ליינער?**

מענטשן זאלן נישט מורא האבן צו וואקסן אין זייער אידישקייט. אסאך מענטשן קוקן אן זייער שטאנד אין רוחניות ווי א זאך וואס פארט אין דער משפחה. זייער תירוץ איז אלעמאל, "מיין משפחה טוט דאס," אדער "מיין מאמע גייט מיט אזא קאפ-צודעק." דאס מיינט אבער נישט אז דו טארסט נישט גיין העכער ווי דיין משפחה! מיט דעם ווערט מען דאך נענטער צו השי"ת, און דאס איז צו וואס א איד דארף אלעמאל שטרעבן. מיר דארפן אלץ גיין אויף ארויף און קיינמאל בלייבן שטיין אויף דעם זעלבן פלאץ ברוחניות, ווייל אויב בלייבט מען שטיין, וועט מען נאטירליך פאלן אויף אראפ. מיר דארפן אלעמאל שטרעבן צו ווערן בעסערע אידן און מאכן א נחת רוח פאר השי"ת.

עס איז אלעמאל דא וואו צו שטייגן אין דיין צניעות, כשרות, וועג ווי אזוי דו ביסט מקיים מצוות, א.א.וו. - יעדער אויף זיין וועג.

■ **מורא'דיג! אייערע ווערטער זענען אזוי טייער. עס גיבט אונז פיל חומר למחשבה. הערנדיג אייער שטורמישער לעבנס געשיכטע פון וואס מיר קענען זיך אזויפיל לערנען. עס וויל זיך פשוט נישט ענדיגן הערן... זאל אייך השי"ת בענטשן מיט א 'ליכטיגן' לעבן ווייטער, איר זאלט ווייטער קענען 'זען' נאר גוטס אין אלעס וואס השי"ת שענקט אייך!**

אמן!

מיין מאנ'ס געשיכטע:

מיין חשוב'ער מאן הי"ו איז געבוירן געווארן צו זיין אידישן טאטע, און להבדיל, קאטוילישער מאמע. ער איז אויפגעוואקסן אלע יארן אין דעלעווער מיט זיינע צוויי יונגערע שוועסטערס.

ביי די צוועלף יאר אלט, האט ער אליין באשלאסן אז ער וויל ווערן א איד. איז ער געגאנגען צו דער רעפארם קהילה אין דעלעווער וואו ער האט זיך אנגעשלאסן אין זיי פאר אפאר יאר. (אין יענע יארן זענען נאכנישט געווען קיין ארטאדאקסישע קהילות דארט.)

וואס האט געצויגן פאר א צוועלף-יעריג גוי'איש קינד צו ווילן ווערן א איד?

ער, פונקט ווי איך, האט אלעמאל געשפירט אז זיין פלאץ איז נישט אין דער גוי'אישער וועלט. ער האט פשוט געפילט אידיש! זעט אויס אז זיינע אידישע זיידעס דארט אויבן האבן נישט גערוט און זיך געמיט אז זייער איינקל זאל צוריקקומען צום שורש.

ביי די פופצן יאר אלט האט ער באשלאסן זיך אריבערצוציען קיין קווינס וואו זיין באבע האט דאן געוואוינט. זיין טאטע האט אים ב"ה זייער מחזק געווען און געשטופט דערצו די גאנצע צייט. דארט האט ער זיך ב"ה אריינגעזעצן אין א ישיבה וואו ער האט זיך נענטער באקענט מיט אידישע בחורים, און ביי די זעכצן יאר אלט האט ער זיך מגייר געווען ביים זעלבן בית דין וואס האט מיך מגייר געווען מיט יארן שפעטער.

א שטיק צייט שפעטער האט ער אנגעהויבן לערנען מיט א גרופע חסידים וואס ער האט אנגעטראפן אין קווינס. ער איז זייער נתפעל געווארן פון דער חסיד'ישער וועלט און אלע זייערע פירונגען, און געשטרעבט צו ווערן א חלק פון זיי. ביי די אכצן יאר אלט האט ער זיך ענדגילטיג באזעצט אין וויליאמסבורג. דא, צווישן די חסידים, האט ער געשפירט איז זיין ארט וואו ער וויל שוין פארבלייבן.

ער האט אנגעקניפט א שייכות מיט אסאך חשוב'ע פערזענליכקייטן א שטייגער ווי הגה"צ יאוואזשנער רב שליט"א, און אויך מיט הגה"צ ר' זלמן לייב פילאפף שליט"א, מיט וועמען ער איז זייער נאנט ביז'ן היינטיגן טאג.

And it came to pass in the days before פסח,

that the people set forth to prepare for יום טוב. But behold, in some places, the shelves were half filled, the fleish was nowhere to be found, and the fish was not fit for the סדר. And there was great distress in the land, for the merchants claimed, "Surely, we have all that you seek," yet when the people arrived, they found naught but a few lone boxes of machine מצה and a single tired potato. And the people cried out,

מה נשתנה

Why should this year be harder than all other years?" And then, the wise among them spoke, saying, "Let us go to Evergreen, for there the פסח tent is full, and all that we need can be found." And they came and beheld wonders: fish as fresh as the sea, fleish in every cut and kind, and mountains of מצה as far as the eye could see. The fruits and vegetables were abundant, the aisles orderly, and the store filled with all that one could need—be it for the humblest יום טוב meal or the grandest סדר night. And those who could not bear the burden of shlepping the shopping called upon the

mighty Evergreen vans

—thirty one in number—that sped forth, delivering all that was required with haste and care.

Thus, the people shopped in peace, their carts full, their burdens lightened, and their hearts at ease. And when the סדר arrived, their tables were set with abundance, their guests satisfied, and their spirits uplifted. And they said one to another,

"truly, this was the easiest פסח shopping yet."

And so it was, and so it shall be, for those who know "There's Just SOMETHING about Evergreen."

There's just SOMETHING about Evergreen
evergreen
evergreen
845-352-4400 • EVERGREENKOSHER.COM
MONSEY
59 Route 59
Monsey, NY
UPTOWN
1581 US-202
Pomona, NY
LAKEWOOD
945 River Ave
Lakewood, NJ

We are welcoming the opening of many new iconic stores at the Icon Mall!

joy2media.com

WE'RE OPEN! 97 Acres Rd, Monroe, NY

FAIGYS MATERNITY
HELLO LIGHTING
tottini
tower MOBILE
S&W DESIGNER FASHION
CHASUNA MALL
MO DE
MINI MODE
petit clair
London Kids
KAYPAR JEWELS
HERITAGE SILVER
TOYS2 DISCOVER
Chapellerie

WELC

EXTENDED HOURS

SPEND CHOL HAMOED PESACH WITH US!

PARK OPENS AT 11 AM | APR. 13 - 20*

GO-KARTS • AMUSEMENT RIDES • 2-LEVEL LASER TAG

TOPGOLF SWING SUITE • VIRTUAL REALITY • AND MORE!

OVER 250 ARCADE GAMES!

iPlay America

GET INSIDE THE FUN!

*HOURS MAY VARY BASED ON PRIVATE EVENTS. CHECK WEBSITE FOR DETAILS.

iPlayAmerica.com | Freehold, NJ | 732.577.8200

LUXURIOUSLY
SOFT
Available at your local
high end bedding stores,
online or via phone
LuxuryLinenOfNY.com
845.774.4394
Luxury
Linen

ר. שטערן

קאפיטל 3 פון 6

באפרייט!

פארזעצונג פון פריער:

פראדי שמועסט איבער מיט איר מאן פנחס איר שוועסטער אסתי'ס רוחניות'דיגער מצב און נפשיות'דיגע שוועריקייטן. פנחס איז איר שטארק מחזק אז זי זאל זיך אריינלייגן ארויסצוהעלפן אסתי. זיי קלערן איר מעגליך אריינצונעמען צו זיך אינדערהיים; פראדי קווענקלט זיך זייער דערוועגן. אסתי קומט קומט אן אהיים אינמיטן דער נאכט נאך א צעלאזטן פארברענג מיט די 'חברה'. איר מאמע בעט זיך ביי איר אז זי זאל אויפהערן זיך צו דרייען מיט די צווייפלהאפטיגע חבר'טעס. אסתי באשליסט צו אנטלויפן פון שטוב.

"עושה שלום במרומיו... ועל כל ישראל ואמרו אמן!" ער האט פארמאכט זיין סידור מיט א ווארעמען קוש, און געכאפט א בליק צו דער מזרח וואנט פון שול, וואו דער רב איז געשטאנען און מיט א דערהויבנקייט פארענדיגט דאס דאווענען. ער האט געווארט עטליכע מינוט, ביז א טייל פונעם ציבור איז זיך צעגאנגען, האפנדיג צו האבן געציילטע שטילע מינוטן מיט דעם רב פריוואט.

איידלערהייט האט זיך ר' פנחס דערנענטערט צום רב'ס זייט.

"א גוטן אוונט, ר' פנחס," האט אים דער רב באגריסט מיט זיין שטענדיגן שמייכל, "וואס מאכט א איד?"

"ב"ה," האט ער רעאגירט, "געלויבט דער פון אויבן."

"איר קוקט אויס אביסל פארקלערט," האט דער רב געצויגן דעם שמועס.

"גערעכט." ר' פנחס האט זיך אפגעשטעלט, נישט קענענדיג טרעפן די פאסיגע ווערטער צו מסביר זיין וואס עס ליגט אים אויפ'ן הארץ.

"דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים," האט דער רב אים ווארעם געקלאפט זיין פלייצע. "איבער וואס איז דער ענין?"

ר' פנחס האט אויסגעקלארט זיין האלז און גענומען א טיפן שלונג.

"די רעדע איז איבער מיין פרוי'ס יונגסטע שוועסטער," האט ער ענדליך אנגעהויבן. "זי איז אכצן יאר אלט, און מוטשעט זיך ליידער מיט נפשיות'דיגע שוועריקייטן וואס האבן אויך ליידער אפעקטירט איר רוחניות. "

"אהא..." דער רב האט אויסגעהערט יעדעס ווארט מיט אן ערנסטקייט.

"צוליב פארשידענע סיבות, האב איך געקלערט אז עס וואלט געווען ריכטיג פון אונזער זייט איר צו העלפן זיך באפרייען פון איר אינערליכער תפיסה, און איך טראכט," ער האט גענומען א טיפן אטעם, "עה... וואס דער רב וואלט געזאגט צום געדאנק אז זי זאל קומען איינשטיין ביי מיר אין שטוב?"

דער רב האט אים געשאנקען א בליק פול מיט שעצונג.

"דאס אז איר זארגט זיך איבער איר, איר ווילט איר באמת העלפן פון טיפעניש פון אייער הארץ, אויף אזוי ווייט אז איר קלערט אפילו פון איר אריינעמען צו אייך אין שטוב, דאס אליין ווייזט א געוואלד אויף אייך. אשריך!"

ר' פנחס האט זיך גערוקט אומבאקוועם.

"איר פרעגט א גוטע שאלה," האט דער רב פארגעזעצט פארטראכט, גלעטנדיג זיין גרויע בארד. "די שאלה נעמט אריין אסאך צדדים."

דער רב האט געגעבן פון ר' פנחס ער זאל אים נאכפאלגן צו זיין פריוואטן שטיבל, וואו זיי האבן זיך ביידע אוועקגעזעצט און א קורצע שטילקייט האט איבערגענומען די אטמאספער.

"איר פרעגט וועגן אריינעמען א שוועגערין וואס מוטשעט זיך מיט אידישקייט און אנדערע נפשיות'דיגע פראבלעמען," האט דער רב געבראכן די שווייגעניש. "לאמיר צענעמען דעם חלק וואס עס פאדערט זיך פון אייך, פון אייער בני בית און באזונדער פון אייערע קינדער."

ר' פנחס האט געשאקלט מיט'ן קאפ, און דער רב האט פארגעזעצט.

"עס איז קלאר אז די גאנצע מצוה איז נישט אייער אחריות. עס איז א לכתחילה שבלכתחילה וואס איר טוט. עס איז נישט אייער ראלע איר צוריקצוברענגען צו אידישקייט. איר זאלט אפילו נישט פרובירן דאס צו טון, ווייל דאס וועט עס נאר פארפלאנטערן.

"אין אזעלכע הייקעלע פעלער איז וויכטיג צו האלטן דעם ציל זייער קלאר, און זיך נישט אוועקרירן דערפון. אייער מטרה איז צוצושטעלן א ווארעמע היים פאר א צעבראכן קינד און איר געבן די מערסטע ליבשאפט און חיזוק וואס איר קענט.

"דאס מערסטע וואס איר קענט, מיינט טאקע - וויפיל איר קענט. אויב קענט איר נישט, דאן איז עס שוין נישט א מצוה פאר אייך. איר האט אייער אייגענע געזינדל וואס אויף זיי זענט איר אחראי און איר זאלט דאס נישט פארנאכלעסיגן צוליב דעם דאזיגן חסד. איר פארשטייט?" האט ער ליבליך געפרעגט.

"יא, איך פארשטיי," האט פנחס געענטפערט פאר'חלומ'טערהייט, "אבער פון וואו קען איך וויסן אויב איך האב די כוחות דערצו? און אפשר וועט דאס לאזן א נעגאטיווע השפעה אויף מיינע קינדער, ווען זיי וועלן זען זייער מומע זיך אויפפירן... אזוי... פרעמד?"

"דאס זענען זייער שטארקע ספיקות וואס איר זאלט נעמען אין באטראכט איידער איר פאסט אן החלטה."

"זאל איך אינגאנצן פסל'ען דעם געדאנק?" איז פנחס געווארן צעמישט. אפשר איז זיין ווייב גערעכט מיט אירע ספיקות?

"ניין, חלילה. אז איר האט א געפיל דערצו, דאן מיינט דאס אז איר קענט, און איר זאלט! אבער געדענקט אייער ראלע: איר זענט דא צוצושטעלן פאר איר ווארעמקייט, ליבשאפט און חיזוק לויט אייער יכולות. און אויב איר הייבט אן באמערקן אז עס לאזט א נעגאטיווע השפעה אויף די קינדער, דאן זאלט איר נעמען שריט דאס צו פארמיידן."

פנחס האט זיך אויפגעשטעלט פון בענקל.

"דער אויבערשטער וועט זיין מיט אייך," האט דער רב רב ווארעם געוואונטשן, ארויסשפאנענדיג אינאיינעם מיט פנחס פון זיין שטיבל. "דאס איז א ריכטיגער חסד, וואס דער שכר האט

 נישט זיינס גלייכן! און אין זכות פון העלפן אנדערע זיך באפרייען פון זייער אינערליכן גלות, וועט דער אויבערשטער דערנענטערן די גאולה און אונז אויסלייזן פון אונזער ביטערן גלות."

"אמן." ער האט פארווישט א חוצפה'דיגן טרער וואס איז געזיצן ביי ברעג פון זיין רעכטן אויג. "יישר כח פאר די חיזוק."

"א יישר," האט דער רב געענטפערט, " בשורות טובות און א גוטע נאכט."

k

דער פאון האט געדריזלט און גערדיזלט.

"ווער דרייט א קאפ אינמיטן דער נאכט?!" האט אסתי געקלערט מיט אויפברויז.

מיט האלב-פארמאכטע אויגן האט זי א בליק געטון אויף איר טעלעפאון און געזען אז עס איז האלב-זעקס אינדערפרי. די מעסעדזשעס האבן געהאלטן אינאיין שטראמען.

"אויש!!!! כ'בין אזוייי מיד," האט זי אויסגערופן צו די פיר ווענט. "ווען האבן די חברה פון די גרופ א געלעגנהייט צו שלאפן?!" האט זי זיך גענוואונדערט.

דער נעכטיגער שמועס מיט איר מאמע איז פלוצלונג ארויפגעשוואומען אין איר געדאנק. זי האט זיך דערמאנט אין איר מאמע'ס אויפברויז און צער אויסגעמישט. א שארפער שטאך האט אריינגעשניטן אין איר הארץ. איר פלוצלונגדיגער אויפברויז איז פארוואנדלט געווארן צו א ברענענדיגער ווייטאג.

"דאס איז עס!" האט זי געשעפשעט, "מיין פלאץ איז נישט דא!"

זי האט זיך אויפגעזעצט אויף איר בעט און ארויסגעלאזט א לאנגע קרעכץ.

"קיינער דארף מיך נישט," האט זי געקלערט מיט זעלבסט-רחמנות, "קיינער האט מיך נישט ליב..."

זי איז ארויסגעקומען פון בעט און אויפגעמאכט די טיר פון איר שאפע מיט א שטורעם. זי האט א כאפ געטון דעם בלויען רענצל וואס האט איר נאסטאלגיש דערמאנט פון אירע זיסע קעמפ יארן. "פארגעס דערפון," האט זי געמורמלט, "קיינעם פון מיינע אזוי-גערופענע חבר'טעס פון קעמפ אינטערעסירט נישט איבער מיר. די 'חברה' זענען די איינציגסטע וואס האבן מיך באמת ליב און נעמען מיך אן ווי אזוי איך בין."

טיף אונטער איר באוואוסטזיין האט א גאר שטילע שטימע געשעפשעט אז עס איז נישט אינגאנצן אזוי; איר מאמע'ס נעכטיגע רייד האבן דאס זייער קלאר אויפגעוויזן. אבער זי האט זי האט גאר שנעל פארשיקט יענע פרעמדע געפיל. דאס איז נישט וואס זי וויל יעצט הערן!

אן צולייגן מחשבה צו וואס זי טוט, האט זי זיך גענומען ארייינווארפן זאכן אין דעם רענצל וויפיל ס'לאזט זיך. ווען עס איז געווארן פול, האט זי דאס פארמאכט. אויפ'ן שפיץ פינגער איז זי אריין און קאך, און ארויסגענומען צוויי גלאטע הונדערטערס פון איר מאמע'ס בערזל. זי האט דאס פארשטעקט טיף אין איר טאש, און אן אווארט האט זי אויפגעשפארט די טיר און איז ארויס.

אויף דער פריי!

אויף דער פריי?

זי האט געריכטעט אירע טריט צו דער נאנטסטער באס סטאנציע און געווארט פאר א באס וואס וועט איר פירן קיין קווינס. דארט האט זי אביגיל, איז נאנטסטע מענטש, וואס וועט איר זיכער אריינעמען מיט אפענע ארעמס.

ווען זי איז אפגעשטיגן פון באס, איז זי שוין נישט געווען אזוי זיכער אז זי האט געטון דעם ריכטיגן שריט.

'פארוואס האב איך איר נישט אנגערופן פרעגן אויב איך קען קומען?' האט זי געקלערט מיט באדויער. ווער זאגט אז זי איז גרייט דערצו?

אן קיין צוויי ברירות האט זי אנגעקלאפט אין טיר. קיינער האט נישט געעפנט. זי האט ארויסגעשלעפט איר סעלפאון און געשיקט א מעסעדזש פאר אביגיל.

"אביגיל, עס ווארט דיר אן איבערראשונג ביי דיין טיר," האט זי געלאזט מעלדן.

אסתי האט געווארט מיט אומגעדולד.

"דו מאכסט מיך נייגעריג," האט אביגיל רעאגירט אויפ'ן מעסעדזש.

"טשעק עס אויס!" האט אסתי געענטפערט קורץ.

דריי לאנגע מינוטן זענען אריבער.

פלוצלונג, האט אסתי געזען אביגיל'ס נייגעריגע אויגן ארויסבליקן פון א שפאלט. זי האט אויפגעפראלט די טיר מיט א געשריי.

"אסתי! טאקע אן איבערראשונג!!"

אסתי האט אפגעאטעמט מיט פארלייכטערונג.

"ווי אזוי ביזטו ארויסגעוואקסן דא אין אזא פריע שטונדע?" האט זי געפרעגט, ווען זי עפנט די טיר ברייט, ווינקענדיג פאר אסתי אריינצוקומען אין זייער קליינעם קארידאר.

אסתי איז געבליבן שטיין אויף איר ארט. איר התלהבות האט אויסגעוועפט און איר שמייכל איז פארפרוירן געווארן. א טיפע מרה שחורה האט איבערגענומען זייער פלאץ.

"איך בין אנטלאפן פון שטוב," האט זי שוואך געזאגט. "איך קען אריינקומען?" k

חג כשר ושמח!

MONROE | (845) 781-7772 51 Forest Rd Suite 311 Monroe, NY 10950
MONSEY | (845) 371-9700 389 NY-59 Spring Valley, NY 10977
WILLIAMSBURG | (718) 237-3600 774 Bedford Ave Brooklyn, NY 11205
BORO PARK | (718) 237-1955 4400 13th Ave, Brooklyn, NY 11219

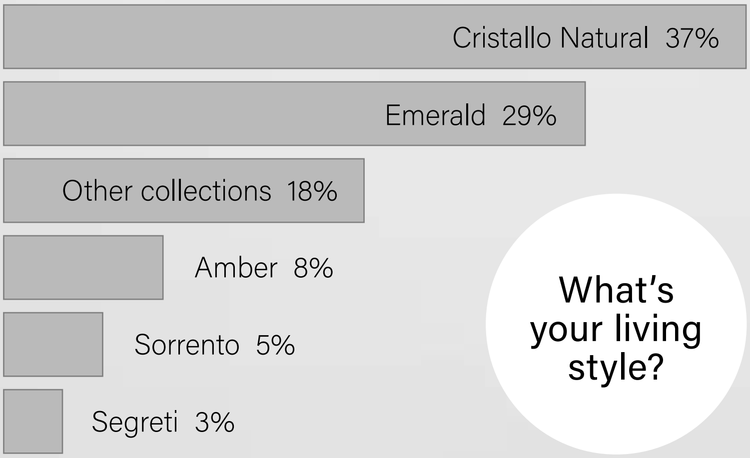
APSTONE
INSPIRED LIVING

dartmedia.us

Year of **2024** – Kallahs' Favorite.

Chosen by 1,146 Kallahs.

Thank you for making us part of your journey.



What's your living style?

א געזונטערע אמעריקע

ראבערט קענעדי'ס מלחמה איבער דעם אמעריקאנער געזונטהייט סיסטעם

דאנערשטאג פארנאכטס.

מרת. נייפעלד האט נישט געהאט היינט קיין צייט צו קאכן נאכטמאל. זי האלט נאך אן אויסמאטערנדן טאג פון לויפן צום דאקטער מיט ברוכ'ל וואס האט נישט גוט געפילט, א גוי'טע וואס האט זיך אנטזאגט פון קומען רייניגן דאס הויז וואס נויטיגט זיך דרינגנד דערין און אן אומבאלומפערטן טעלעפאן קאל פון דער שוויגער.

היינט איז דא פרענקס מיט פרענטש פרייס פאר נאכטמאל, פארפאלן.

די פינף-יעריגע ברכי באטראכט איר טעלער ווי עס וואלט געווען אן אינטערעסאנטער געגנשטאנד אין א מוזעאום.

"ברכי, ס'איז שפעט! עס אויף און געגאנגען, מען דארף זיך גיין באדן."

"אבער מאמי!" קאנצענטרירט זיך ברכי אויף איר שטיקל פלייש, "דאס איז עכטע עסן? פלייש? עס זעט אויס ווי א טוי!"

מרת. נייפעלד בייסט זיך איר ליפן. די פרענקס זענען פונקטליך רונדיג און גלאנציג, און דער טעם דערפון איז היבש אינטערעסאנט...

דורכאויס דעם לאנד, פרעגט ראבערט פ. קענעדי דשוניער די זעלבע פראגע, אבער אויף א טיפערן, רעטארישן אופן. דער 'מאך אמעריקע געזונט נאכאמאל' קאמפיין איז געלאזט געווארן אין גאנג, און די געזונטהייט פון פיל עסנווארג וואס פילן אן די פאליצעס אין אמעריקאנער געשעפטן שטייען פאר דער באשטעטיגונג פונעם ריכטער'ס האמערל. וואס וועלן די קומענדיגע חדשים ברענגען מיט זיך?

נייע מעגליכע סצענעס אין דער וועלט פון געזונטהייט

ווייניג פיגורן אינעם אמעריקאנער רעגירונג סיסטעם האבן די מעגליכקייט צו אויפשאקלען די ביז-יעצטיגע מיינונגען פון אמעריקאנער, ווי דער נייער געזונטהייט מיניסטער ראבערט קענעדי.

אלס דער נארוואס-באשטימטער הויפט פון דער HHS, די Health and Human Services, האט ער שוין אנגעהויבן צו טון עטליכע דראסטישע שריט וואס קענען שטארק אפעקטירן אינדוסטריעס ווי וואקסינען, פראצעסירטע עסן און געזונטהייט רעגולאציעס בכלליות. זיינע פאליסיס און מיינונגען זענען אזעלכע וואס ברענגען אויף שטארקע קאנטראווערסיעס און דעבאטעס, און זיי צווינגען ריזיגע פירמעס אין מערערע אינדוסטריעס איבערצוטראכטן צי זיי זענען פארזיכערט מיט זייערע סטראטעגיעס און פראדוקטן.

ווי עס שיינט איז א נייע עפאכע אויפ'ן האריזאנט.

טוישונגען אין דער וואקסין אינדוסטריע

ראבערט קענעדי איז א לאנג-יעריגער קריטיקער אויף אלעס וואס גייט פאָר אין דער וואקסין אינדוסטריע, אויפברענגענדיג זארג איבער דער זיכערהייט, אויפריכטיגקייט און איינפלוס פון די pharmaceutical פירמעס. זיין אנטי-וואקסין היסטאריע גייט שוין צוריק צו יאר 2005 למס', ווען ער האט צום ערשטן מאל פובליצירט אן ארטיקל, גערופן "טויטליכע אימוניטעט", אין איינעם פון די פראמינענטע זשורנאלן אין אמעריקע. די רעדאקציע פון דער צייטונג האט צום סוף געדארפט צוריקציען פון דעם ארטיקל, נאכ'ן באקומען שטארקע דרוק און היץ פון די אויטאריטעטן און ליינער.

אלס סעקרעטאר פון דער HHS, האט זיך קענעדי געאיילט צו אימפלעמענטירן טוישונגען וואס קענען שטארק מעגליך שטעלן א געוויסן אפהאלט צו דער בליענדער וואקסין אינדוסטריע.

כמעט אלע עקספערטן האלטן אז מען דארף האבן וואקסינען כדי אפצוהאלטן געוויסע מחלות פון זיך צעשפרייטן. די פראגע איז נאר ווי אזוי מען מאכט זיכער אז די מענטשן וואס באשליסן וועלכע וואקסינען מיר מוזן נעמען זענען נישט באאיינפלוסט אדער אונטערגעקויפט פון די קאמפעניס וואס פראדוצירן די וואקסינען.

קענעדי'ס פלאן נעמט אריין זיך צו פארלייגן אויף די גאר-איינפלוסרייכע קאמיטעען אינערהאלב דער CDC, צום ביישפיל, וואס זענען אחריות אויף די רעגולאציעס בנוגע וואקסינען, טענה'נדיג אז זיי זענען גאר שטארק אונטער דער השפעה פון זייערע קריטישע פארבינדונגען מיט די וואקסין פירמעס. דאס לייגן די קאמיטעען אונטער א פארגרעסערונגס גלאז קען פירן צו דעם אז עס זאל נעמען מער צייט ביז וואקסינען ווערן באשטעטיגט, טוישונגען אין דעם סקעדזשול ווען מען דארף געבן וועלכן וואקסין, און אן אפהאנדלונג אויף דער אלגעמיינער זיכערהייט פון וואקסינען.

אין זיינע ערשטע וואכן אין אפיס האט קענעדי געשיקט שאק-כוואליעס איבער אמעריקע מיט'ן אפשאפן א קריטישן CDC Vaccine Advisory מיטינג, און מיט'ן אפשטופן דעם פלו-שאט קאמפיין וואס ווערט געלאזט אין גאנג יאר-יערליך. דאס האט גאנץ קלאר ארויסגעוויזן זיין מיינונג אויף דעם ביז-יעצטיגן צוגאנג פון דער רעגירונג צו שטופן וואקסינען ווי מער.

ווי פארשטענדליך זענען די וואקסין פראדוצירער די וואס וועלן זיין פון די ערשטע און הויפט-אפעקטירטע פון קענעדי'ס באשלוסן, דארפנדיג מעגליך זיך שלאגן מיט א גענידערטן פארלאנג פון זייערע סחורה און אפגעשטופטע באשטעטיגונגען. אזוי אויך קענען זיינע באשלוסן לאזן א רושם אויף דער אלגעמיינער באפעלקערונג, וואס וועט מעגליך פארלירן דעם שטארקן צוטרוי אין דער זיכערהייט און אפעקטיווקייט פון וואקסינען וואס מען האט געהאט ביז יעצט.

א ווינט פון געזונטערע עסן סטאנדארטן

קענעדי האט געשטעלט "כעמיש-פראצעסטירטע עסנווארג" אלס

ג. דאווידאוויטש

איינע פון די הויפט-שולדיגע אין דעם אויפשטייג פון כראנישע קרענק אין אמעריקע, אריינגערעכנט איבערוואג, דיאביטיס און אויטא-אימיון דיסארדערס.

"אזעלכע עסן זענען 'סם' פאר מענטשן, ספעציעל קינדער," האט קענעדי געזאגט אין אן אויפטריט פאר'ן סענאט. ער האט צוגעזאגט צו ארבעטן צו באזייטיגן ווי מער אזעלכע עסנווארג פון אמעריקאנער. "איך וועל טון אלעס אין מיין מעגליכקייט צו לייגן די געזונטהייט פון אמעריקאנער צוריק אויף די גלייכע שינעס," האט ער אויסגערופן מיט פאטאס.

און נישט אומזיסט האט ער אויסגעקליבן די טעמע אלס איינע פון זיינע הויפט פריאריטעטן.

פון צוקערדיגע סיריעלס ביי פרישטאג און פארפרוירענע פיצא פאר נאכטמאל, מיט טשיפס, אייז קרים און סאדע אלס סנעק, האלטן די פראצעסירטע עסן ביי בערך זעכציג פראצענט פון דער דיעטע פון אלגעמיינע אמעריקאנער ערוואקסענע. ביי קינדער און צענערלינגען איז עס נאך העכער - בערך צוויי-דריטל פון וואס זיי עסן.

אויב עס ליגט נעבן אייך א פעקל טשיפס אדער קענדיס בשעת'ן לייענען די דאזיגע שורות, זענט איר לכאורה א חלק פון די אלגעמיינע שטודיעס...

אבער עס איז גארנישט קיין וויץ. פארשער האלטן אין אין איינזען די פארבינדונג צווישן די עסנס פון וואס די טעגליכע דיעטע באשטייט, צו געוויסע שעדליכע קרענק, ווי הארץ-קראנקהייט, דעמענשיע, דעפרעסיע, און פארשטייט זיך איבערוואג און דיאביטיס ל"ע.

פון דער אנדערער זייט, זענען די שטודיעס נישט אויף הונדערט פראצענט, און אסאך פון זיי ברענגען בלויז א "פארבינדונג" - נישט קיין דירעקטע אויפווייזונג - צווישן די געזונטהייט נאכפאלגן פון די דאזיגע עסן. קעגן אט די שטודיעס שטייען ריזיגע, איינפלוסרייכע פראדוקציע פירמעס וואס טענה'ן חי וקיים אז דאס פראצעסירן עסן מאכט עס דווקא פארזיכערט, און גיבט בלויז א ביליגן און פראקטישן וועג אריינצונעמען אלע נויטיגע נערונג אין דער דיעטע.

אפילו אויב די שטודיעס זענען יא גערעכט מיט זייער באהויפטונג אז פראצעסירטע עסנווארג איז שעדליך, איז שווער זיך אפצוהאלטן דערפון ווען זיי נעמען אויף אן ערך פון זיבעציג פראצענט פון דער אמעריקאנער עסן אינדוסטריע.

און דא קומט אריין ראבערט קענעדי אין בילד.

קענעדי'ס איניציאטיוו MAHA - Make America Healthy Again, האט געשטעלט איר פאקוס אויף רעפארמירן די פראצעסירטע עסנווארג אינדוסטריע, צילנדיג צו רעדוצירן דעם באנוץ פון שעדליכע צוגאבן, ארטיפישל קאלירן און סינטעטישע כעמיקאלן.

פארשידענע פראדוקציע ריזן אינערהאלב אמעריקע גרייטן שוין צו די קעשענעס פאר די פארהעכערטע פראדוקציע קאסטן, נאכדעם וואס זיי וועלן מעגליך דארפן גענצליך איבערמאכן געוויסע פראדוקטן צו קענען נאכקומען די נייע געזונטהייט סטאנדארטן. אויב וועלן קענעדי'ס געזעצן איבער עסן פראדוקציע אריינגיין אין קראפט, קענען זיך ביזנעסער רישן פאר געהעכערטע אויסגאבן, וואס וועלן פארשטענדליך לאזן א רושם אויף די פרייז צעטלעך אין די גראסעריס.

אין א שריט וואס וועט זיך שטארק שפירן ביי פיל היימישע משפחות וואס געניסן פון רעגירונגס פראגראמען, האט זיך קענעדי צאמגעשטעלט

די פאלגנדע עסנווארג שטייען פאר דער מעגליכקייט פון געצילט ווערן דורך קענעדי'ס רעגולאציעס:

- Oreo Cookies -געצילט צוליב די ארטיפישל פלעיווארס וואס מען לייגט אריין דערין.
- פארשידענע קענדיס און זיסווארג - צוליב די סינטעטישע קאלירן ווי Red 40 און Yellow 5.
- Gatorade - וועט ווארשיינליך דארפן ארויסשניידן געוויסע באשטאנדטיילן.
- Hot Dogs - געוויסע פירמעס וועלן מעגליך ווערן געצווינגען איבערצומאכן דעם רעצעפט, און Nitrates אדער Nitrites.
- Coca Cola און Pepsi - הויך-פרוקטאז קארן-סירופ און ארטיפישל קאלירינג וועלן ווערן שטרענג רעגולירט.

די פאלגנדע עסנווארג וועלן מעגליך ווערן איינגעצוימט אדער גענצליך נישט באשטעטיגט איינצוקויפן מיט SNAP:

- צוקערדיגע און קאליריטע סיריעלס
- פארפרוירענע פיצא
- געוויסע סארט קענדיס
- געפעקעדזשטע קאפקעיקס
- ענערגיע טרינקען

מיט דעם אגריקולטור סעקרעטאר, ברוק ראלינס, צו באטראכטן די מעגליכקייט פון ארויפלייגן געוויסע רעגולאציעס אויף די SNAP (פוד סטעמפס) בענעפיטן, וואס וועלן אפהאלטן די מעגליכקייט פון קענען ניצן די געלטער צו איינקויפן דשאנק און אומגעזונטע עסן. אויב וועלן די צוימונגען אריינגיין אין קראפט, וועט זיך עס שטארק אנזען סיי אויף דעם געווענליכן קאסטומער ביים איינקויפן, און סיי אויף די מארקעטינג און פראדוקציע פון די עסן פירמעס.

נייע צייטן פאר אמעריקאנער

אין זייטיגע נייעס, איז באריכטעט געווארן אז קענעדי האט זיך לעצטנס געטראפן מיט די הויפט פראדוצירער פון בעיבי פארמולא פראדוקטן, און גערעדט איבער ווי אזוי מען קען מאכן מער פארזיכערטע פארמולא וואס זאל געבן בעסערע נערונג פאר קינדער. קענעדי טענה'ט אז אין אייראפע זענען די פארמולאס פיל געזונטער ווי אין אמעריקע, וואו אסאך סארטן פארמולאס זענען 'באלאדנט מיט צוקער'.

יא, ווי עס זעט אויס שטייען מיר פאר נייע צייטן. די טוישונגען קומען צוביסלעך און שטייטעליך, אבער אויב וועלן זאכן גיין לויט קענעדי'ס פלענער, וועלן מיר זיך ווארשיינליך טרעפן פאר א נייער מציאות ביים סוף פון זיין קאדענץ.

OOR
NTURE

חול המועד

ספעציעלע
חול המועד
פראיעקט
דורך די אידענע ליינער

INDO
ADVEN
אינדערהיים

חול המועד איז די צייט צו פארברענגען אינאיינעם מיט די משפחה, און עס איז שוין פאר א לאנגע צייט איינגעפירט ביי אסאך אונז צו גיין ׳חול המועד האלטן׳. עס איז געווארן אזוי פאפולער, אז געוויסע ווייסן שוין נישט צו זאגן צי דאס איז א מצוה, א מנהג אדער א חומרא...

למעשה, טרעפט זיך ביי פיל משפחות אז מען האט נישט די מעגליכקייטן דערצו. עס איז קאסטבאר, אויסמוטשענד, און שווער צו צופרידנשטעלן יעדע עלטער באזונדער. צומאל שפילט נאך דער וועטער צו, און עס איז אוממעגליך צו הנאה האבן פון סיי וועלכע דרויסנדיגע פארוויילונגען.

אבער ווי די עדות פון צענדליגע משפחות גיבן איבער, קען מען מיט אביסל שעפערישקייט און צייט פארוואנדלען דאס הויז אין דעם געשמאקסטן פארק אויף דער וועלט!
פאלגנד זענען געקליבענע געדאנקען, ארייגעשיקט דורך ׳אידענע׳ ליינער פון איבעראל, ווי אזוי מען קען געשמאק פארברענגען אינאיינעם מיט די קינדער און האבן אן אנגענעמע, רואיגע חול המועד.

א גוטן מועד!

Jumping Joy

- די בעסטע עצה איז צו קויפן inflatables, און עס האלטן ספעציעל פאר חול המועד. מען קען רופן
- קאזינס און שכנים און יעדער האט צוזאמען הנאה. עס איז היבש טייער, אבער נאכ'ן עס נוצן פאר עטליכע יאר צאלט זיך עס אויס.
- Usually there is an add-on option to get balls, and the kids love it. Having it for the whole day makes the excitement even greater!l
- You can make your own homemade jumping balloon by blowing up a lot of ballons, the more the better, and stuffing up a blanket sham. The kids have a blast to jump on it and it also makes a full day activity. Please note that ballons might be chometz, so you may need to blow it up before yom tov
- א משפחה מיט אסאך אינגלעך קען אראפנעמען די מאטראצן פון די בעטן און פשוט לאזן די קינדער טאנצן דערויף, לעגאל...
- מען קען אויפשטעלן אייער באקסעס און ארײנלייגן אינעווייניג balloons, און עס ווערט ווי אן discovery zone אומזיסט...

CRAFTS & ACTIVITIES

- For pesach I like to buy a fresh coloring/activity book for each child with a crisp new box of crayons. SO much more fun to color when the pages are clean and the crayon tips are sharp!
- מיר האבן אמאל געקויפט א ביליגע גאז באלאן מאשין, און די קינדער האבן אויסטערליש הנאה געהאט צו אויפבלאזן באלאנען און עס לאזן ארויפפליען. עס דארף נישט צו קאסטן טייער, בערך $50. זיי זענען געווען פארנומען זייער לאנג דערמיט.
- מען קען קויפן אינטערעסאנטע arts n crafts. אמאל האב איך געגעבן פאר די קינדער זילבער פאפיר און יעדער האט געדארפט עפעס אויספארעמען דערמיט. עס איז געווען אזוי ווי פסח'דיגע קלעי...
- Make a water and dish soap solution to blow bubbles with. Now all you need is a wand to make bubble magic! magic

Kids-in-the
KITCHEN

- Bring on the young chefs! My kids love joining me in the kitchen, but most of my cooking and baking happens when they are in school. On Chol Hamoed I like baking cookies (Pesachdige on Pesach) with the kids. They can measure and pour ingredients, shape and decorate
- מען קען קאכן נאכטמאל די גאנצע משפחה צוזאמען. יעדע קינד באקומט איין אויפגאבע, פאסיג פאר זייער עלטער.
- ביי אונז קאכט מען נישט פאר פסח צו סאך, נאר די מינימום וואס מען דארף. אזוי קען מען אויסנוצן די חול המועד טעג מיט'ן קאכן און באקן. די קלענערע קענען קראכן ניס, קוועטשן אויס אראנדשעס, מאכן אייסעס, שיילן און רוימען, און די עלטערע קענען באקן קעיקס און קוקיס. עס מאכט א געשמאקע אטמאספער!
- מיר האבן זיך אמאל געוויטיגט אין א ישועה, און מיר האבן געהערט איבער די סגולה פון מאכן א סעודת הודאה נאך פאר מען ווערט געהאלפן, וואס דאס דאנקען דעם באשעפער ברענגט ישועות. מיר האבן זיך צאמגענומען חול המועד און געמעכט א שיינע סעודה וואו מען האט געזינגען און געטאנצן און יעדער האט הנאה געהאט. ב"ה מיר האבן קורץ דערנאך געזען א ישועה.
- פאר א שטוב מיט אינגלעך קען מען מאכן א מצב פאר פסח צו ענדיגן א מסכת א.ד.ג., און חול המועד שטעלט מען צו א שיינע סיום. מען מאכט א געהעריגע סעודה מיט מוזיק און טענץ

Story
TIME

- ביי אונזער משפחה האט מען זייער הנאה ווען דער טאטע אדער מאמע ליינען אויף אן אינטערעסאנטע,
- שפאנענדע מעשה פון א בוך. מען קען מאכן פארזעצונגען, יעדן טאג עטליכע קאפיטלעך. יעדע קינד קען אריינפרעגן שאלות און זאגן זיין מיינונג אויף די מעשה. אויסער אונטערהאלטונג, איז עס אן אויסגעצייכנטע
- געלעגנהייט צו מאכן א פארבינדונג מיט די קינדער...
- עס קומט ארויס אויף יום טוב אסאך מאגאזינען און אויסגאבעס וואס זענען נישט אזוי געאייגנט צו ליינען יום טוב. מען קען עס אוועקלייגן אויף חול המועד און זיך אונטערהאלטן פאר שעות.
- מען קען קויפן א בוק מיט א סידי וואס מען לייגט אוועק ספעציעל פאר חול המועד. די קינדער פרייען זיך זייער שטארק דערצו.

READY SET Play

- For the last few years, our family has spent the .On the first day we would go to a toy store in the neighborhood, and choose games or activities for each age group, sometimes with a stop at the park afterwards. The next day or two would find us reading instructions and playing the games. The new games and activities created a festive atmosphere, and any typical (read: not new) activity also became exciting and fun. As a side note, the expense of the games are generally cheaper then trips. Additionally, the games can constantly be reused and enjoyed for many years אי"ה.
- באהאלטן מיט די טאטע-מאמע איז די בעסטע treat פאר קלענערע קינדער!
- זאקן מעמארי שפיל: די געים איז זייער פאסיג צו שפילן מיט א משפחה פון קינדער. מען נעמט עטליכע פארן פון קאלירטע זאקן, און יעדע קינד באקומט צוויי. מאכט זיכער אז קיינער זעט נישט וואס דער אנדערער
- באקומט. יעדע קינד טוט זיך אן איין זאק אויף יעדע האנט, און מען זעצט זיך אויס ארום דעם טיש מיט די הענט אונטער'ן טיש. דערנאך האט יעדע קינד א געלעגנהייט צו פרובירן אויסצוטרעפן וועלכע צוויי קינדער האבן א סעט. מען קען פרעגן, צום ביישפיל, "רחי'ס לינקע הענט מיט שלום'ס רעכטע הענט." די צוויי קינדער דארפן ארויסלייגן זייערע הענט אויפ'ן טיש, און אויב עס איז א סעט באקומט דער פרעגער זייערע זאקן. אויב נישט חזר'ט זיך יעדער איין וועלכע זאקן די צוויי מענטשן האבן, אז מען זאל קענען טרעפן דעם פאָר שפעטער. ביים סוף פונעם שפיל קוקט מען ווער עס האט די מערסטע פאָרן פון זאקן, און יענער איז דער געווינער. עס איז א געשמאקע געים פון זכרון, געלעכטער און פאן!
- עס איז דא צו קויפן אן escape room idea אין א board game. מען קען עס טאקע נאר שפילן איין מאל פער משפחה ווייל אויב מען האט עס שוין אויסגעטראפן איז עס מער נישט אינטערעסאנט, אבער עס איז נישט זייער טייער און גיבט אונטערהאלטונג פאר עטליכע שעה. עס איז מער געאייגנט פאר עלטערע קינדער.
- די 'טשולנט' געים האט אונז אונטערגעהאלטן פאר שעות! עס איז דא צו באקומען אין די געשעפטן.
- נישטא בעסער ווי שפילן א געשמאקע monopoly game מיט די גאנצע משפחה!
- 'אבנארמאל' איז אן אינטערעסאנטע געים צו שפילן מיט אסאך קינדער.
- מען קען מאכן א 1000 piece puzzle, אלע קינדער צוזאמען.
- א hunt שפיל איז עפעס פון וואס יעדער קען הנאה האבן. מען באהאלט אן אינטערעסאנטע נייע געים ערגעץ אין די הויז, און מען הענגט ארום צעטלעך מיט אנווייזונגען. מען הייבט אן אין קאך למשל, וואו עס הענגט א צעטל 'לויף צו די שלאף שטוב.' אזוי גייט מען ארום אין די גאנצע הויז ביז מען קומט אן צו

SLIDES and Smiles

- א גוטע עצה וואס ארבעט זיך אויס ביי אסאך משפחות איז צו צאמנעמען אלע קינדער אין איין שטוב און צוזאמען קוקן אן
- אינטערעסאנטע סליידס. א projector איז נישט קיין טייערע זאך, און עס לוינט זיך צו אינוועסטירן דערין.
- עס זענען דא צו קויפן אסאך שיינע USB'ס און פלעיס פון ר' זושא שמעלצער, וואס קענען אונטערהאלטן קינדער פאר שעות.
- מען קען דינגען די פאפולערע בית המקדש גלעזער און עס קוקן ביי זיך אינדערהיים.
- קידסלייד איז זייער אינטערעסאנט. ווען מען ענדיגט עס זען קען מען מאכן די פלעי׳ פארשטעלט מיט קאסטומס.
- Look at old family pictures. Nowadays, everything is saved digitally, but who goes back to the pictures and videos on any random day?? Chol Hamoed is the best time to reminisce

Small TRIPS Big MEMORIES

- מען קען גיין צו א לאקאלע אומזיסטע פארק און פארן מיט בייקס און סקוטערס.
- די שענסטע אקטיוויטעט איז צו גיין באזוכן די באבעס און זיידעס און שפילן מיט די קוזינס. מען קען מיטברענגען א נאש וואס די באבע קען אויסטיילן, און גיין מיט די באבע צו א נאנטע לאקאלע פארק. עס איז א פארברענג וואס לוינט זיך פאר אלע זייטן.
- מיר האבן איין יאר געטראגן די קינדער אויף א סורפרייז טריפ צו בינגא, וואס איז היבש ווייט פון וואו מיר וואוינען. מען האט געמאכט די פסח ארדער פאר די צווייטע טעג, און יעדער האט געקענט קויפן א ספעציעלע נאש.
- We make sure to step in to the bobbies over chol hamoed! I like to bring something that kids can give to bobby (pictures, homemade baked goods, etc.). We keep the visits short,so that we get to cover all bobbies ke"h in one day
- You can rent golf cars and have fun on an empty field. Another good idea is to rent goats or chickens for a petting zoo in your own backyard!l

די באהאלטענע געים, און יעדער שפילט עס צוזאמען.

- מען קען מאכן א maze אויף די ערד מיט painters tape און די קינדער קענען פארן מיט קארעלעך און טראקס אויף די ערד.
- Kids can build a huge project with clics or legos, like a matza bakery.
- Family “Guess Who?”: Put a spin on a classic board game and create a “Guess Who?” game featuring your own family members! Simply take the pictures out of an existing “Guess Who?” board, and replace them with cut-out faces of your own picture collections. Once it's made, they'll have a hilarious time playing it over and over.
- Take out a toy that the children are familiar with and have parents join in the play. Like clics, for instance. Our children enjoy the privilege of Totty or Mommy sitting down on the floor with them and brainstorming and building together - a treat that happens seldom during the hectic routine.s

CREATE-YOUR-OWN Carnival

- וואס קען זיין בעסער ווי א קארניוואל מיט די גאנצע משפחה? יעדע קינד באקומט א booth, און שטעלט צו אן אייגענע געים. מען טיילט טיקעטס פאר די געווינערס פון יעדע שפיל, און פאר א געוויסע סכום פון
- טיקעטס קען מען באקומען א קליינע פרייז אדער אן אייסעס.
- Some Booth Ideas
- Bowling - Set up some seltzer bottles in a triangle shape. Players knock off as many as possible by throwing a ball. Each fallen bottle earns you a ticket.e
- Balloon Pop - 2 players pop balloons with pushpins. Whoever popped more is the winner.h
- Duck Pond - Write small numbers on the bottom of little plastic ducks and let them swim in a pail. Each player picks out one duck, and the numbers on the bottom determine how many tickets they get.k
- Aim It - Set up a cardboard box with various sizes of holes. Players need to aim a small ball into the hole from a specific distance. If the ball lands in a hole they receive tickets; the smaller the hole the more tickets!e
- Guessing Jar - Fill a jar with candies, marbles, or anything small. Players guess how many there are. The closest guess is the winner!r
- Mystery Box - Create a small opening In a shoe box and place a random item inside. Players stick in their hands and whoever guessed what the object is earns a ticket!l
- Racing - Players race from one wall to the other in garbage bags, or blindfolded, and whoever reaches the other wall first is the winner.f

- Obstacle Course - You will need a larger space for this activity. Use painters tape to mark lines on the floor. Then create an obstacle course by placing various items throughout the lines. Players can crawl under or over a row of chairs, jump into and out of a hoola hoop, walk onto a balance board, walk on a tight rope stretched between 2 chairs, jump over pillows, crawl through a tunnel made of cardboard boxes, and so on. Use your imagination!u
- פאר קליינע קינדער קען מען אנפולן א קליינע שטוב - ווי א walk-in closet - מיט באלאנס פון אלע סייזעס. די קינדער טאנצן ארום און האבן הנאה, און עס שפירט זיך ממש ווי מען גייט צו kids n' action...
- איינער פון אונזערע קינדער האט אמאל געווינען א קאטאן קענדי מאשין, און מיר האבן עס ספעציעל
- אוועקגעלייגט אויף פסח. מען דארף נאר נוצן צוקער דערצו, וואס איז פונקט גוט פאר פסח, און מען לייגט ארום א ריינע פאפיר. יעדער שטייט ארום דעם מאשין און באקומט א געלעגנהייט עס צו מאכן איינמאל!
- Snow Cones זענען אויך כשר לפסח. מען צעמאלט אייז און מען לייגט אריין א flavor: גרעיפ דשוס,
- ארצנדש דשוס, א.ד.ג.
- מיר האבן געקויפט א גרויסע פעקל פון bubble wrap און אויסגעשפרייט אויף די ערד. די קינדער האבן געקענט
- טאנצן אויף דעם מיט אינטערעסאנטע געימס און מוזיק.
- ביי אונז גייען אלע גרויסע אייניקלעך אריבער צו די באבע'ס הויז וואו זיי שטעלן צאם א spooky house,
- מיט די spooky house פון וואס יעדער האט הנאה, און ווען מען ענדיגט בלייבן די גרויסע איבער צו אויפרוימען.
- בי אונז האט זיך זייער גוט אויסגעארבעט צו דינגען Kangoo Shoes. מען נעמט צאם די קאזינס אדער שכנים, און מען צינדט אן מוזיק. עס איז זייער געשמאק און יעדער האט הנאה!

דער געווינער איז: אן.....

משפחת איצקאוויטש

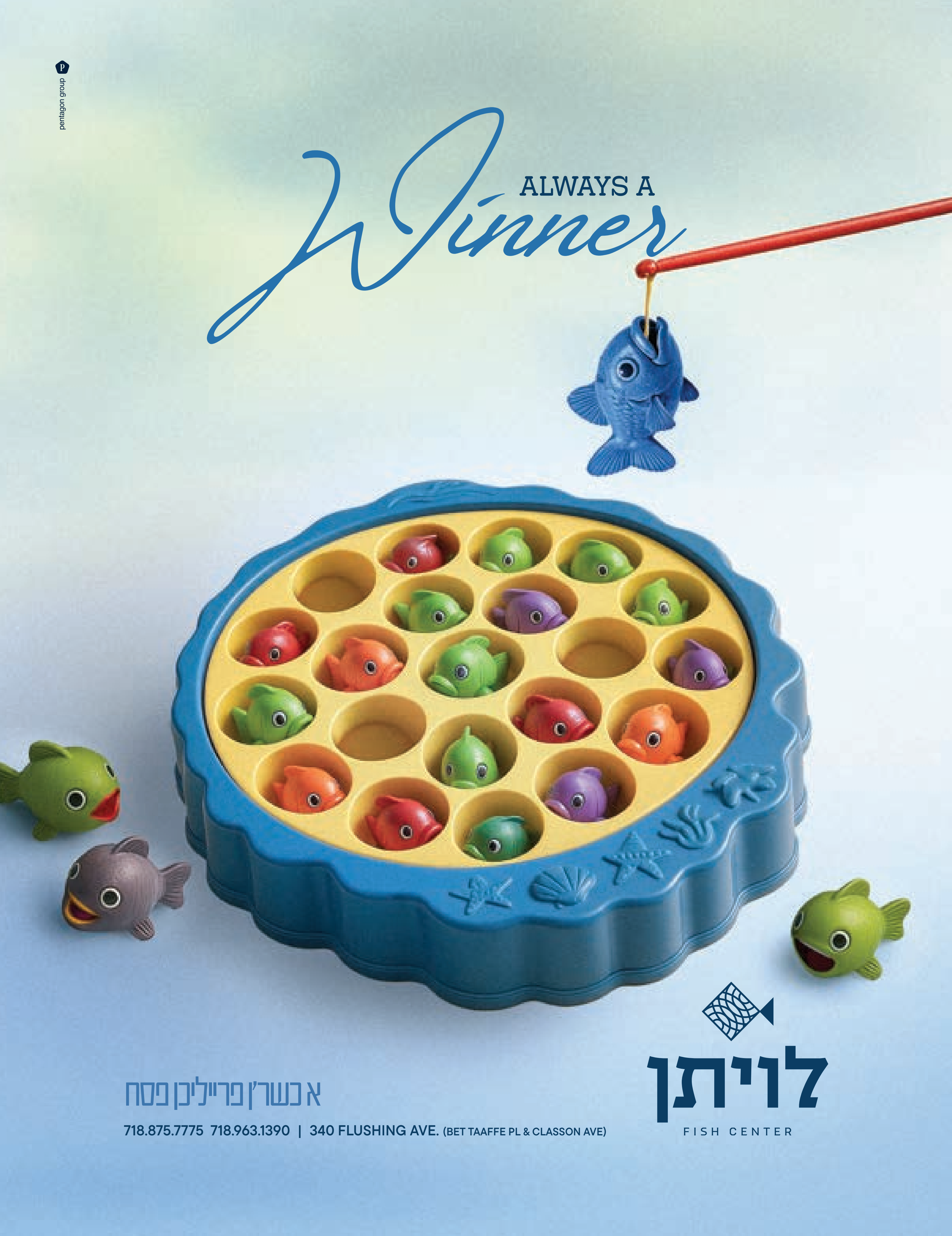
718-xxx-9470

Beautiful Linen Set Sponsered by:

Luxury Linen

WE CARRY PAPER GOODS!
Going to Eretz Yisroel after 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!

בס"ד
סיפוק...
וויאזוי קען 'יעדע' פרוי
פילן גוט אין 'איר' פלאץ?
Deadline to register
אהבת אחוה
שלום ורעיות
Feedback Messages
שעשועי כרצונו
פאר א preview, feedback, מער פרטים און זיך איינצושרייבן רופט:
845.299.8900
072-370-1914 | 03-303-505-777 | 048-020-1780


pentagon group
ALWAYS A
Winner
לויתן
FISH CENTER
א כשר'ן פרייליכן פסח
718.875.7775 718.963.1390 | 340 FLUSHING AVE. (BET TAAFFE PL & CLASSON AVE)

Pesach cleaning

Tidiness, Unfolded

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

Pesach is only one week of the year. You might think it's not worth investing time and effort into setting up a well-organized Pesach kitchen—but in reality, it's just the opposite! Taking the time to set yourself up with the right containers, tools, and equipment will make your Pesach cooking easier, more enjoyable, and far less stressful. Plus, when everything is neatly packed away and ready for next year, you'll thank yourself for the effort! Do it once, do it right, and you'll reap the benefits for many Pesachs to come.

The Pesach Kitchen Essential: Plastic Drawer Units
Plastic drawers are a game-changer when it comes to organizing your Pesach kitchen. They're affordable, portable, and incredibly practical—whether you have a dedicated Pesach kitchen or not. With a variety of sizes and configurations, these drawers help streamline your setup, keeping everything neat and accessible while making post-Pesach storage effortless.

1. Three-Drawer Carts: Versatile & Portable

The three-drawer cart is a fantastic all-purpose organizer. Available in two color options and two sizes, it comes with wheels for easy mobility. Use it to add extra drawer space in your Pesach kitchen, avoiding the need to unpack your everyday drawers and cabinets. It's perfect for storing paper goods, snacks, or even Pesach-friendly toys. Best of all, these carts double as long-term storage—at the end of Pesach, simply wrap them in Saran wrap and store them away, keeping everything inside organized and ready for next year.

2. Small Three-Drawer Units: Compact & Functional

Smaller three-drawer units come in three sizes and are ideal for countertops or inside cabinets. Use them to neatly organize cutlery and utensils on your counter, or place them in your pantry to divide plastic cutlery, napkins, and more. They're also great for a Pesach playroom—perfect for arts and crafts supplies like coloring books, papers, and pencils.

3. Stackable Single Drawers: Customize Your Space

For ultimate flexibility, stackable single-drawer units allow you to create a customized storage setup. Available in three sizes, they're perfect for storing chopped nuts, baking ingredients, or any other Pesach essentials that need an organized home.

Bonus Tip:

These drawer units aren't just for Pesach! They're also perfect for travel, camp, or country house setups—making packing and unpacking a breeze.

LEAN RIGHT

SANDERS
Home Furnishers

Lean left on the right furniture.

WILLIAMSBURG: 40 PENN ST | 718.624.3400
MONROE: 252 ACRES RD | 845.492.5500

חג כשר ושמח!

gcnymarketing•com

אין אפיס

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

די וויכטיגקייט פון זיין א TEAM PLAYER ביי דער ארבעט

די וואך, וועלן מיר דיסקוטירן א קריטיש-וויכטיגע טעמע: ארבעטערס' attitude אין אפיס און די וויכטיגקייט פון זיין א .team player

געוויסע ארבעטער האבן מער ליב צו ארבעטן פאר זיך אליין, פאקוסירן גענצליך נאר אויף זייער ארבעט, און אהיימגיין סוף פונעם טאג, אן האבן צופיל שייכות מיט די ארומיגע. עס איז טאקע וויכטיג צו ארבעטן פלייסיג און לייגן דעם פאקוס אויף וואס מען דארף טון, אבער עס איז אייניג וויכטיג צו קאלאבארירן און מיטארבעטן מיט די מענטשן ארום זיך.

פארוואס איז עס וויכטיג?

ביזנעס אייגנטימער און מענעדזשערס וועלן שטארק שעצן אן ארבעטס פלאץ וואו די ארבעטער זענען גוט איינער מיט'ן צווייטן און ארבעטן צוזאמען. אן אחדות'דיגע אפיס אטמאספער ברענגט בעסערע קאמוניקאציע, פארמערטע פראדוקטיוויטעט און א געפיל פון פאראייניגונג. ווען ארבעטער זענען גרייט זיך ארויסצוהעלפן איינער דעם צווייטן און מיטטיילן אינפארמאציע, וועט די גאנצע קאמפאני בענעפיטירן.

דאס מיינט נישט אז מען דארף א גאנצן צייט רעדן איינער מיט'ן צווייטן אדער אוועקגעבן שעות צו ארויסהעלפן אנדערע - וואס וועט לאזן אן אפעקט אויף אייער אייגענע ארבעט. עס מיינט אז מען זאל זיין אפן צו וואס די team דארף, און גרייט זיין צוצולייגן א האנט ווען עס פעלט אויס.

אן אינוועסטמענט, נישט א שאדן

עס זענען דא צייטן וואס א מיטארבעטער דארף הילף - צי א נייע ארבעטער וואס האט ענדלאזע שאלות, אדער א קאלעגע וואס האט אסאך ארבעט צו טון. ליידער האב איך שוין מיטגעהאלטן אסאך סיטואציעס וואו ארבעטערס האבן נישט מסכים געווען ארויסצוהעלפן, זאגנדיג אז עס איז נישט 'זייער' דזשאב, אדער אז זיי האבן פשוט נישט די צייט.

אבער דער אמת איז:

- העלפן אנדערע נעמט נישט אוועק פון אייער אייגענעם סוקסעס; אין פאקט וועט עס נאר פארבעסערן אייער רעפוטאציע אלס א געטרויבארע און קאאפערירנדע ארבעטער.
- מיטטיילן וויסנשאפט און עקספערטיז וועט פארבינדן יעדן אין דער ביזנעס ווי איין. אויב די קאמפאני וואקסט און בליט איז עס אייער אייגענע בענעפיט - פארזיכערנדיג אייער פאזיציע, פאטענציעלע העכערונגען און א פאזיטיווע אטמאספער.
- אייערע מידות שפיגלען זיך אפ אין ווי ווילינג איר זענט ארויסצוהעלפן א צווייטן. א מענטש וואס איז ברייטהארציג מיט זיין צייט און געדולד, בויט שטערקערע באציאונגען און פארדינט זיך דעם רעספעקט פון די קאלעגעס און בעל הבית.

ביישפילן:

- אין פארנומענע סעזאנען קען זיך מאכן אז איין ארבעטער דערטרינקט זיך אין די ארבעט, בשעת ביי אן אנדערע איז אביסל רואיגער. אנשטאט שטיין פון דער זייט און צוקוקן ווי יענע ארבעט זיך איבער, אפפערט אייער הילף - אפילו מיט קליינע אויפגאבן. דאס וועט ווייזן ווי שטארק עס גייט אייך אן אז די קאמפאני זאל מצליח זיין און אז אייער קאלעגע זאל בלייבן רואיג.
- צומאל נויטיגט מען זיך אין הילף אין א דעפארטמענט וואו איר זענט נישט איינגעשטעלט. אנשטאט אוועקקוקן אז עס איז נישט אייער אחריות, טראכט אריין וויפיל אייער הילף קען צולייגן צום גרויסן בילד פון דער קאמפאני'ס הצלחה, און ווי אזוי איר וואלט געוואלט הילף פון די אנדערע אויב וואלט די סיטואציע וואלט געווען פארקערט.
- אין דער ארבעט קומט אויס צו האנדלען מיט מערערע סארט פערזענליכקייטן, און מען דארף זיך דורכקומען מיט מענטשן וואס טראכטן, ארבעטן און טוען אנדערש ווי אייך. דורכ'ן זיין העפליך, רעספעקטפול און האבן א ברייטערן בליק צו יענעמ'ס געדאנקען, וועט איר אריינברענגען א פראפעסיאנאלע און בא'אחדות'דיגע לופט.

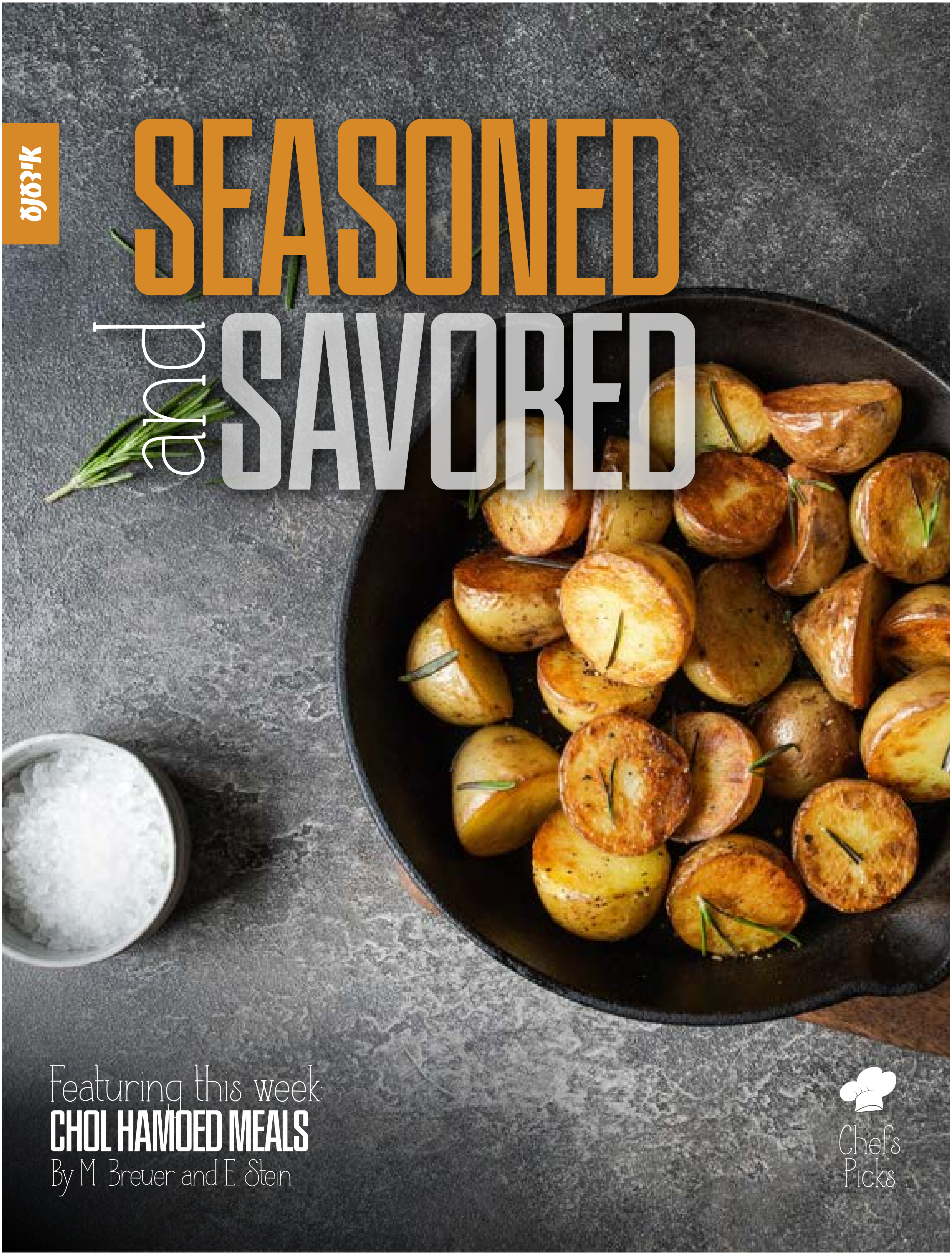
דעם אייגנטימער'ס פערספעקטיוו

פון אן ארבעטסגעבער'ס בליק, איז אן ארבעט וואו עס איז דא א פאראייניגטע team פיל מער פראדוקטיוו און אנגענעם ווי אן ארבעט וואו יעדער איז איזאלירט פאר זיך און מען וויל זיך נישט ארויסהעלפן איינער דעם צווייטן. ביזנעס אייגנטימער האבן הנאה צו זען ווי ארבעטערס העלפן זיך ארויס, ווייל עס גיבט צו צום סוקסעס פון דער פירמע.

זיין א team player איז נישט בלויז העלפן אנדערע און זיך איינקויפן זכותים, עס וועט ברענגען אן אטמאספער פון הארמאניע, מיטארבעט און פאראייניגטע הצלחה. ווי שטערקער די team איז, אלץ שטערקער וועט די קאמפאני זיין און אלץ מער ווערדפול וועט 'איר' ווערן אין דער ביזנעס, בס"ד.

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 אנבאלאנגט די באציאונגען צווישן פרעמדע מענער און פרויען.

Built to Resist,
Just Like Our
Nation.
Built To Resist
Celebrating resistance and perseverance.
Our commitment to quality and durability enables us to provide you with an awning that will stand the test of time, allowing you to enjoy family time even on rainy days.
Tri State Awnings®
845.357.5718 // sales@tristateawnings.com // 100 Sterling Mine Rd. // Sloatsburg, NY 10974 // theinstantsukkah .com



SEASONED and SAVORED

Featuring this week:

CHOL HAMOED MEALS

By M. Breuer and E. Stein

Chef's Picks

The silent partner to every dish.

We'll never take the credit, but we're always there.
Reliably. To help you cook, freeze, wash and chill.

חג כשר ושמח

S&W appliances

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

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

With the hustle of Yom Tov behind you and the relaxed pace of Chol Hamoed ahead, it's the ideal time to enjoy cooking without pressure. These recipes let you embrace the joy of cooking without the rush, making every bite as special as the moments shared around the table. In this edition, we're featuring two creative breakfast ideas and a full supper menu to enjoy with your family.

By M. Breuer

Savory Breakfast Potatoes

These crispy, cheesy potatoes are packed with flavor and come together easily in a waffle maker—giving you that perfect golden crunch without the frying. A breakfast option that's both satisfying and indulgent!

Ingredients:

- 4 potatoes, peeled and grated
- 2 eggs
- ¼ cup Parmesan cheese
- ⅓ cup mozzarella cheese
- ¼ cup Potato starch
- 2 tbsp crispy onions
- 1 tsp baking powder
- 1 tsp salt
- 1 tsp pepper
- 1 tsp chili powder
- 1 clove garlic, crushed
- 1 tsp onion powder

Toppings:

- 1 avocado, sliced
- Sunny-side-up egg
- Extra Parmesan cheese

Instructions:

Place the grated potatoes in a clean towel and squeeze out all excess liquid—don't skip this step!

In a bowl, mix the potatoes with all remaining ingredients until well combined.

Preheat a waffle maker and brush with oil.

Spread the batter evenly and cook until crispy and golden brown.

Top with your choice of avocado, a sunny-side-up egg, or extra Parmesan.

Enjoy!

cybex PLATINUM

PRIAM

THE NEW *Luxury of Travel*

CYBEX-ONLINE.COM/PRIAM

Available at Mega Babies | 4309 14th ave | (718) 437-3400

Mock Pesach Pizza

This quick and easy Pesach-friendly pizza version comes together in minutes, with a crispy, cheesy bite that hits the spot. No special ingredients, no fuss—just simple, satisfying comfort food. And if you're skipping the tomato sauce? No worries, the flavors still shine through!

Ingredients:

- ½ cup potato starch
- 1 tbsp baking powder
- 2 eggs
- Pinch of salt
- 3 tbsp milk
- Oil, for frying
- ½ tsp black pepper
- ½ tsp garlic powder
- 2 tsp sugar
- 1 cup shredded mozzarella cheese
- Tomato sauce (optional)

Instructions:

In a bowl, mix together the potato starch, baking powder, salt, eggs, and milk until smooth.

Heat oil in a pan over medium heat. Pour in the batter and let cook for 2-3 minutes, then flip.

Spread a thin layer of tomato sauce (if using). Sprinkle with black pepper, garlic powder, and sugar.

Top with mozzarella cheese, cover the pan, and let it cook for a few minutes until the cheese is fully melted.

Serve hot and enjoy!

Food for Thought

Chol Hamoed offers us the gift of time—a slower pace to connect with our families and create lasting memories. This yom tov, why not invite your kids into the kitchen? Cooking together not only gives them valuable life skills but also fosters bonding through shared experiences. From peeling and grating to simply setting the table, these moments can help children feel more involved and appreciated. Plus, there's something special about watching them savor the food they've helped create, making the meal even more meaningful.

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

GOODAY

Transportation provided.
Snacks and lunch included.

gooday

To the Fullest!

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

Cream of Chicken Soup

Warm, velvety, and packed with comforting flavors, this cream of chicken soup is the perfect dish for a relaxed Chol Hamoed meal.

Ingredients:

- 2 white onions
- 1/4 cup oil or schmaltz
- 1 parsnip, peeled and chopped
- 1 medium celery root, peeled and chopped
- 1 large parsley root (petrishka), peeled and chopped
- 1 bag chicken bones (in a mesh bag for easy removal)
- 2 squash (such as zucchini), chopped
- Salt and pepper, to taste

Instructions:

1. In an 8-quart pot, sauté the onions in oil or schmaltz for 10 minutes over medium heat. Stir occasionally and be careful not to let them brown.
2. Add the parsnip, celery root, and parsley root. Continue sautéing for another 10 minutes to build flavor.
3. Add the chicken bones in a mesh bag.
4. Fill the pot with water until it's about 3/4 full.
5. Add the squash, salt, and pepper.
6. Bring to a gentle boil, then reduce heat and simmer for 1 hour.
7. Remove and discard the chicken bones.
8. Blend the soup using an immersion blender until smooth and creamy.

Note: This soup freezes beautifully!

Optional Toppings: ("Floaters")

- Pesach lokshen
- Julienned carrots
- Cubed, battered cutlets

Quick Hacks

Hard-boiled eggs are a staple on Pesach, whether for salads, appetizers, or just as a snack. But peeling them can sometimes be a challenge, especially when the eggshells stubbornly stick to the egg whites. Here's a simple trick to make the process faster and easier:

Add 1–2 teaspoons of salt to the water before boiling. The salt softens the eggshells, making them easier to remove. Once boiled, cool the eggs quickly in an ice water bath, and peel them under running water for smooth, shell-free eggs in no time!

By E. Stein

FREE delivery
and
FREE assembly*

ANNUAL
MEGA SALE

20% OFF EVERYTHING IN STORE*

UP TO **30% OFF** ON SELECT PRODUCTS

OUR PRICES MATCHED
OUR SERVICE UNMATCHED

Cybex Beezy 2

REG. PRICE $449

NOW $259.

Limited Quantity

Brand new - Damaged box

bugaboo

Service Spot

megababies

GROW UP WITH US

Boro Park
4309 14th Ave.

Williamsburg
210 Wallabout St.

5 easy ways to shop:

CALL / TEXT- 718-437-3400

WHATS APP- 929-764-1760

EMAIL- Contact@megababiesusa.com

ONLINE- megababiesusa.com

Buy now pay later - Financing available

*excluding furniture *restriction apply

Crispy Battered Chicken Cutlets

Golden, crunchy, and crispy, these cutlets are perfect for a Chol Hamoed dinner. The unique batter, made with mashed potatoes, creates a light yet flavorful coating that fries up to perfection.

Ingredients:

- 8–10 chicken cutlets
- 1 cup potato starch
- 1 cup mashed potatoes
- 1/4 cup water
- 2 eggs
- 1/4 cup oil or shmaltz
- Salt and pepper, to taste

Instructions:

1. In a large bowl, combine the potato starch, mashed potatoes, water, eggs, oil, salt, and pepper. Mix until a smooth batter forms.
2. Add the chicken cutlets to the bowl and coat them well. Let them marinate in the batter for 1 hour to soak in the flavor.
3. Heat oil or Shmaltz in a frying pan over medium heat.
4. Fry the cutlets for about 4 minutes on each side, or until golden and cooked through.

Tip:
After placing the cutlets in the pan, take a spoonful of the leftover batter and spread it over each piece. This adds an extra layer of crispiness and flavor.

Crispy Vegetable Fritters

Perfectly golden bites packed with veggies—ideal as a side, snack, or even a Pesach appetizer!

Ingredients:

- 2 carrots
- 1 sweet potato
- 2 squash
- 2½ cups mashed potatoes
- 6 eggs
- Salt and pepper, to taste

Instructions:

1. Shred the carrots, sweet potato, and squash using a medium grater blade. (see photo)
2. In a large mixing bowl, combine the shredded vegetables with the mashed potatoes, eggs, salt, and pepper.
3. Mix well until all ingredients are fully incorporated.
4. Heat oil in a frying pan over medium flame.
5. Scoop spoonfuls of the batter into the hot oil and flatten slightly.
6. Fry each side for about 3 minutes, or until golden and crispy.

Tip:
Adding mashed potatoes helps bind the mixture and gives the fritters a soft, fluffy interior with a perfectly crisp crust.

בס"ד

SMOOTH SALVE

For Super Sensitive Skin

HPA's Smooth Salve, a meticulously crafted blend designed for those with super sensitive, upset, and angry skin. This unscented salve is your go-to solution for soothing and moisturizing without irritation.

bensamuel.media

CALM THE MOST SENSITIVE, UPSET SKIN WITH HPA'S SMOOTH SALVE

Red, Inflamed Skin + Allergic Reactions + Itchy, Angry Skin + Dry, Flaky Patches Skin Damaged By Harsh Products + Post-Shaving Irritation + Heat Rash + Fragrance Or Chemical Sensitivity + Rosacea-Prone Skin + Post-Procedure Sensitivity

HPA products are available at your local health food store and pharmacy.

HPA™
HERBAL POWER ALTERNATIVE

845.690.0202 ◦ www.hpalternative.com

ביים שפיל פון גליק

קאפיטל 26

אין קורצן פון פריער: מאלי ענגלמאן האלט גלייך פאר ליבי'ס אפעראציע. איר שוועסטער העני געפינט אויס דעם סוד פון דאקטאר ריינער, און דערציילט פאר מאלי אז זי ווייסט. מאלי פילט א דערלייכטערונג, אבער זעליג ווערט גאר בייז און רופט אָן גדלי' שרייען און באשולדיגן פאר'ן ארויסלאזן דעם סוד. גדלי' ווייסט נאך אפילו נישט פונקליך וואס ס'גייט פאָר, און ווערט ווייי געטון פון זעליג.

העני איז גאר איבערגענומען פון ליבי'ס הארץ-פראבלעם, און ווען זי טרעפט זיך מיט אן איבערגעדרייטער קאך, פילט זי ווידער דאס דרוקעניש אין הארץ פון 'וואו איז מיין שטוב-הילף אזוי ווי מאלי?' אבער א נייע מחשבה קומט איר באלד אריין אין קאפ, און זי פארשטייט אז מאלי האט אויך שוועריקייטן.

מאלי איז געזיצן אין צימער און געווארט אז דער זייגער זאל זיך רוקן. געווארט? נישט ממש, אבער דאס איז געווען דאס געפיל אין יענע מינוטן. ליבי האט זיך ענדליך בארואיגט, און נעלסי האט איר איבערגעגעבן א שלאפנדע ליבי וואס האט געצאצקעט איר צומי.

מאלי האט איר געוואלט נאך אביסל האלטן, נאך אביסל גלעטן.

זי האט באטראכט ליבי'ס פארמאכטע אויגעלעך, און זיך געצוואונגען נישט צו טראכטן פון דעם אויב/טאמער/אפשר, פון וויפיל צייט עס וועט דארפן אריבערגיין פאר זי וועט ווידער קענען איינקלאמערן איר פרינצעסן אין אירע ארעמס, גלעטן די ווייכע בעקלעך און צעגיין פון דער זיסקייט וואס נעמט ארום די פיצעלע נשמה'לעך.

זעליג האט ארומשפאצירט אינעם צימער און כמעט געקראכט אין די ווענט. זיין מוח איז אים געלאפן צו וואס נאך... ער האט שוין גערופן דעם גבאי'ן און געבעטן צו רעדן מיט'ן רבי'ן זיך מזכיר געווען, און וואס יעצט?... מאלי האט אים קיינמאל נישט געזען אזוי אנגעצויגן. ער איז פארט דער טאטע פון דער קליינער ליבי.

"דו ווייסט?" האט זיך מאלי אנגערופן, "העני האט מיר געגעבן אן עצה, ממש א קאפ שטיק! באמת האבן מיר עס שוין יארן צוריק געטון אין קעמפ, אבער ס'איז שוין אריבער א שיין ביסל יארן... איך קען ניצן איר נאמען אנצורופן א רביצין אדער לערערין צו נעמען אביסל חיזוק. איך האב שוין געזען אז מיט דעם ריכטיגן צוגאנג ווערן אסאך שוועריקייטן ממש ווי גארנישט."

זעליג האט זיך אפגעשטעלט און פארקנייטשט זיינע ברעמען. "דו האסט נאכאמאל גערעדט צו העני?!"

"יא."

"איך וויל נישט. זי דארף נישט וויסן מער. איך וויל נישט אז זי זאל זיצן ביים טיש מיט גדלי' און דרייען מיט דער צונג, און מאכן נעעעבעך!"

מאלי האט געשלונגען, "און וועגן ניצן איר נאמען...?"

"אממ..." האט זעליג צאמקלאפט זיינע הענט, "איך האלט נישט פון דעם געדאנק. אבער אויב דו ווילסט אזוי שטארק וועל איך דיך נישט אפהאלטן."

מאלי'ס האט זיך געטראפן קריגן מיט אירע טרערן. זיי זענען נישט קיין נייעס אויף אירע באקן, און מאלי איז שוין געווען צוגעוואוינט צו דער נאסקייט, אבער היינט האט זי געוואלט זיין שטארק. ס'איז א גורל'דיגער טאג, און זי האט זיך פארגעשטעלט אז זי וועט זיין אזוי ווי די העלדישע

כאראקטערס וואס מען שרייבן פון זיי לעגענדעס און ביכער.

"אמת'דיג." האט זעליג געזאגט, זיך אראפזעצנדיג אויף דעם שווארצן פלעסטיק בענקל אינעם צימער, "זאג מיר וואס ס'פעלט דיר! עפעס פעלט דיר באמת, אדער דיינע טרערן ווייסן שוין נישט פון קיין גרעניצן און גליטשן זיך קיין חילוק וואס?!"

"איך ווייס?" האט מאלי אויפגעגעבן דעם קאמף אויף אירע טרערן און זיי געלאזט מאכן נאסע שטריכן אויף אירע באקן.

"דו ווייסט אז איך שפאר נישט קיין דאלאר, איך צאל גרויס געלט אוועקצונעמען ווי מער אומבאקוועמליכקייטן וואס קומען מיט אזא איבערלעבעניש. זאג מיר וויפיל פרויען זענען שוין געשלאפן אין דעם טייערסטן האטעל אין באסטאן? דיין העני? אדער אפשר גדלי'?" זעליג האט פארקרומט זיין מויל מיט אויפרעגונג, ווען ער האט זיך אונטערגעמורמלט, "פונקט דער גדלי' דארף וויסן..."

ליבי האט זיך ווידער צעוויינט, און מאלי האט איר צוגעדרוקט צו איר הארץ. אירע טרערן זענען געפאלן אויף ליבי'ס דעקע, און מיט אירע אויגן אויף דעם קינד וואס איז לכאורה געווען גוט הונגעריג, האט זי זיך אנגערופן שטיל, "ס'איז דא אמאל וואס איך שפיר אז איך דארף רעדן צו איינעם, אז דאס וועט מיך מאכן לייכטער. ס'דרייען זיך אין מיר אזויפיל נייע געפילן, ס'איז מיר אזא איבערלעבעניש."

"איז דו קענסט אנרופן סיי וועלכער רביצין אין דער וועלט און זאגן אז דו הייסט העני פריעדמאן," האט זעליג גלייך צוריקגעשאסן, ווען מאלי איז מסופק אויב זי האט געהערט א שטיקל חוזק אין זיין שטימע.

"אבער וואס לאז איך דיר זיצן אזוי מיט ליבי אין דער האנט?" איז זעליג אויפגעשפרונגען. "רוף די נעני' זאל איר האלטן אביסל, און איך וועל דיר באשטעלן א זיסן געטראנק."

"לאז מיך איר נאך האלטן, ס'איז דא נאך א האלבע שעה," האט מאלי זיך געבעטן.

"ווי אזוי דו ווילסט," איז זעליג שוין אביסל נערוועז געווארן, "אבער וויין נישט."

מאלי האט געשאקלט מיט איר קאפ, ווען די שאלה האט איר ווידער געקוועטשט: 'פארוואס וויין איך אזוי סאך? איך באקום דאך אלעס אויף א גאלדענעם טאץ!'

די איבריגע צייט איז שוין אריבער אין שטילקייט, ווען זעליג האט אריינגעכאפט אפאר קאפיטלעך תהלים און הייס מתפלל געווען.

דער זייגער האט זיך דערנענטערט צו צוועלף-דרייסיג. זעליג האט פארמאכט זיין תהלים און זיך אויפגעשטעלט. מאלי האט אים נאכגעפאלגט צום עלעוועיטאר און דאן צום צווייטן שטאק, וואו די אפעראציע צימערן געפינען זיך.

דער ווארט-זאל איז געווען דעקארירט מיט סאלידע קאלירן און אנגעפולט מיט פארשידענע אינטערעסאנטע און קאלירפולע שפילצייג. מאלי האט פארשטאנען וועם זיי דארפן פארשפילן; די עלטערע קינדער וואס פארברענגען דא אויפ'ן וועג צו זייער אפעראציע.

מאלי האט שטילערהייט געדאנקט השי"ת אז די קליינע ליבי דארף נישט דאס אלעס. זי איז געווען פרייליך אז ליבי דארף אויך נישט אז זי זאל רעדן צו איר, און זי קען די מאמענטן מאכן פאר שטילע און באדייטפולע מינוטן; זי קען רעדן צום באשעפער - אן ווערטער, אבער אים שפירן אין הארץ.

'מיר האבן אלעס געטון צו ברענגען אונזער קינד דא אהער, מיר האבן זיך געוואנדן צו די גרעסטע דאקטוירים, אנגעוואנדן אונזער בעסטע השתדלות, און יעצט איז זי בלויז דיינס. מיט אונזערע פליישיגע אויגן זעט אויס אז מיר גיבן איר איבער אין די הענט פון די דאקטוירים; זי גייט איינע אליין, ווען איר געטרייע עלטערן בלייבן אינדרויסן. אבער עס איז נישט אזוי, ווייל אונזער דערבארעמדיגער פאטער גייט מיט איר און וועט זיכער האלטן זיין רעכטע האנט אויף איר און איר היטן אז זי זאל צוריקקומען שטערקער און בעסער.'

אפאר מינוט פאר איינס אזייגער איז דר. ראבין קופער ארויסגעקומען פונעם אפעראציע צימער.

"איר ווילט אריינקומען מיט'ן קינד?" האט ער פרובירט צו זיין מילד.

זעליג האט צוגעשאקלט מיט'ן קאפ. מאלי האט זיך אויפגעשטעלט מיט ליבי אין דער האנט און נאכגעגאנגען דעם דאקטער.

אינעם פארצימער האט דער דאקטער זיי געוויזן ספעציעלע קליידער וואס זיי דארפן אנטון, און מיט מאסקעס אויפ'ן פנים האט ער זיי געעפנט די טיר פונעם אפעראציע צימער.

מאלי האט גלייך געפילט אז זי האט געמאכט א טעות. דער אפעראציע צימער איז געווען ריזיג גרויס. אין קאנטראסט צו איר זעקס-פונטיגע פיצל קינד איז עס געווען ווי א מאנסטער מיט ריזיגע ארעמס, מאשינען וואס נעמען ארום, קעגן א קליין, אומבאהאלפן קינד.

אינעם צימער האבן זיך געדרייט צענדליגער פארמאסקירטע דאקטוירים און נוירסעס ווען יעדער איז אין א יאגעניש, פארנומען, אזוי ווי אין א בינען-שטאק.

דער ווייסער בעט האט געווארט פאר ליבי'ן, און מאלי האט איר אראפגעלייגט אויפ'ן בעט. ליבי האט זיך צעקוויטשעט און איז שנעל פארקייכט געווארן אין א געוויין. מאלי'ס טרערן זענען שוין יעצט געפלאסן אויף ליבי'ס נאז, ווען זי האט איר פרובירט צו גלעטן און בארואיגן אויפ'ן בעט.

אפאר דאקטוירים האבן זיך געשטעלט ארום ליבי'ן און זיך גרייט געמאכט איר איינצושלעפן. מאלי האט געוואלט פארשוואונדן ווערן פונעם צימער, עס איז שוין געווען צופיל פאר איר. סיווי האט דער דאקטאר איר געוואונקען אז זי דארף גיין און זי איז פשוט אנטלאפן מיט דער נשמה אין דער הענט, ווען ליבי'ס געוויין קלינגט איר אין די אויערן.

זי האט געוואלט זיין שטארק. זי האט נישט געוואלט וויינען.

זעליג האט אויך געהאט עפעס א פארדעכטיגטע פייכטקייט גלאנצן

↵

אין זיינע אויגן.

זיי האבן אראפגענומען די סטעריליזירטע קליידער און א נוירס האט זיי צוגעפירט צום משפחה ווארט-צימער, וואו די פאמיליע מיטגלידערווארטן צו באקומען א באריכט פון וואס ס'קומט פאָר אינעם אפעראציע-צימער.

מאלי האט ארויסגענומען איר תהלים און זיך אראפגעזעצט. זי האט זיך געצוואונגען נישט צו טראכן פון וואס עס טוט זיך אפ דער אנדערער זייט וואנט, ווייל זי האט געפילט ווי ס'איז נישט גוט פאר איר. איר פאנטאזיע איז צו שארף און קלאר, און די בילדער וואס שטעלן זיך אין איר מוח איז מער פון וויפיל זי קען דערהייבן.

"דו ווייסט?" האט זיך זעליג אנגערופן טיף גערירט, "ליבי האט פאר זיך א גאנצע 'טיעם' פון חברה וואס זענען דא פאר איר, און ארבעטן צו מאכן די אפעראציע א סוקסעס. אבער זי האט נישט נאר איין 'טיעם', זי האט צוויי. די צווייטע זענען מיר, די עלטערן. מיר זענען מתפלל, און אונזערע תפילות ברענגען גוטע מלאכים וואס פארעמען נאך א 'טיעם' איר צו היטן."

מאלי האט זיך צושמייכלט פון דעם געדאנק, געעפנט איר תהלים און אנגעהויבן ביי קאפיטל א'. זי האט יעצט כאטש פיר שעה צו גיין און זי קען רואיג ענדיגן ביז קאפיטל ק"נ און פארעמען א שטאב פון גוטע מלאכים.

די מינוטן זענען שטיל פארביי, ווען מאלי האט געשפירט ווי זי באקומט צעביסלעך צוריק איר אטעם. זי איז געווען צופרידן אז צום סוף איז איר געלונגען זיך צו האלטן רואיג און זי קען אריינלייגן איר קאפ אין תפילה.

אבער נישט אויף צו לאנג.

זעליג'ס סעלפאן האט זיך שארף צעקלונגען אינדערמיט. ער האט געענדיגט דעם קאפיטל, אריינגעלייגט זיין פינגער אינעם תהלים און אויפגעהויבן.

"מזל טוב!" האט זעליג אויסגעשריגן און זיך אויפגעשטעלט פון ארט ווען ער שפרייזט ארום האסטיג אינעם צימער. "ווען איז דער לחיים?"

"אי"ה! מיר וועלן זיך באלד זען."

זעליג האט אראפגעקנאקט דעם טעלעפאן און זיך אויסגעדרייט צו מאלי, "דער שידוך איז צום סוף געשען; מיין ברודער חיים האט א שידוך געטון מיט זיין זון."

"אה! מזל טוב! עס איז א מורא'דיגע שמחה. עס איז דאס עלטסטע אייניקל פון דער ענגלמאן משפחה," האט מאלי זיך געפריידט פאר איר שוועגערין. "איך בין נייגעריג ווער די כלה גרינבערגער איז."

ס'איז טאקע א גרויסע שמחה, אבער מאלי האט געשפירט א שטייפקייט אין אירע ביינער. דער מזל טוב האט נישט געשטימט מיט דער סיטואציע אין וואס זי האט זיך געפונען.

"נו?" זעליג האט שארף צאמגעצויגן זיינע ברעמען מיט א שטיקל אנגעצויגנקייט.

"זאג מיר נישט אז דו גייסט!" איז מאלי געווארן היסטעריש.

"מען דארף שוין ממש יעצט ארויספארן, אויב מען וויל אנקומען צום לחיים היינט ביינאכט," האט זעליג פארמאכט זיינע הענט הינטער'ן רוקן און שטיל געשפאנט איבער'ן צימער פארטראכט. מאלי האט אים נאכגעפאלגט מיט אנגסט.

"דו דארפסט נישט גיין," האט ער זיך אפגעשטעלט ביי מאלי'ס בענקל. "מען קען זאגן אז ליבי איז נאך קליין, און דו וועסט אי"ה קומען צום תנאים. איך האף אז זיי וועלן געבן א צוויי וואכן ביז צום תנאים."

"אבער דו גייסט?" האט מאלי געשפירט ווי זי פארלירט זיך נאכאמאל.

"איך האב דען א ברירה?" האט זעליג אויסגעשפרייט זיינע הענט צו ביידע זייטן. "פאר וועלכער סיבה אין דער וועלט זאל איך נישט אנקומען צו מיין עלטסטן ברודער'ס ערשטער שידוך שליסן? די איינציגע סיבה איז א הארץ-אפעראציע אין באסטאן, און דאס..." זעליג'ס אויגן זענען פארפינסטערט געווארן, "און דאס טארן זיי נישט וויסן."

"גיי נישט," האט מאלי זיך געבעטן. "אדער ווארט כאטש צו ביז דאקטאר קופער קומט געבן א באריכט."

זעליג האט אוועקגעקוקט, ווען עפעס פייכט האט ווידער געגלאנצט אין זיינע אויגן. אבער ער האט פעסט געשאקלט זיין קאפ פון זייט צו זייט. "ניין, איך דארף דארט זיין אין צייט. מיר האבן פריער געשמועסט אז ליבי האט א דאפלטע 'טיעם' וואס ארבעט פאר איר לעבן: דער געטרייער שטאב פון דאקטוירים וואס ארבעטן אינעווייניג און די עלטערן וואס זענען מתפלל פון אינדרויסן. איך וועל ווייטער מתפלל זיין, און מיר וועלן רעדן אויפ'ן טעלעפאן."

און זעליג איז געגאנגען, לאזנדיג מאלי'ן אליין אויפ'ן בענקל. מאלי האט געדרוקט אירע ווייסע פינגערס, 'בארואיג זיך, ס'איז נישט דאס ערשטע מאל וואס זעליג לאזט דיך אליין אין שפיטאל. עס איז גארנישט, דו קענסט. פריי זיך אז דיין שוועגערין חי'לע האט א שידוך געטון.'

אבער מאלי האט שוין נישט געקענט. זי האט ווייטער געוואלט מתפלל זיין אבער די שווארצע אותיות האבן זיך ארויסגעלאזט אין א ווילדן טאנץ. מיט א קרעכץ האט זי פארמאכט איר תהלים און ארויסגענומען איר סעלפאן.

'געענדיגט! איך בין העני פריעדמאן! איך מוז רעדן צו איינעם! איך האף אז רביצין נייהויזער וועט אויפהייבן אויף מיר...'

פארזעצונג קומט אי"ה

תפילין בייטלעך • טלית בייטלעך • טליתים • עטרות • עכט זילבער געפלאכטענע עטרות • קיטלעך • גארטלעך
טלית קטן • ציצית • חלה דעקלעך • מענטלעך • פסח סעטס • מיר מאכען איבער עטרות און רייניגען טליתים ווי ניי

C. Rosenfeld

A Surprising Cancer Fighter

Think body fat is all bad? Think again! It turns out that body fat plays a crucial role in our health by providing energy, regulating hormones, controlling body temperature, and helping absorb vitamins and minerals. But here's the exciting part: new research from the University of California, San Francisco, suggests that body fat could soon become even more powerful – potentially helping us battle at least five types of cancer.

So, how does this work? Scientists discovered that when they implanted engineered fat cells next to tumors in mice, the fat cells feasted on nearby nutrients, effectively starving and killing off most of the tumor cells. Not only was this method surprisingly effective, but it's also relatively simple to carry out, according to Nadav Ahituv, the senior author of the study.

"As we already do with liposuction (suctioning out fat, used to treat benign fat tumors), we can remove fat cells, manipulate them in the lab, and safely place them back into the body," Ahituv explains. "This makes fat cells an exciting and practical tool for cancer treatment and other cellular therapies.

Curiosity Corner

A combination of baking soda and vinegar is one of the best ways to clean your kitchen sink. The fizzy reaction between the two helps to lift grime and stains, leaving your sink sparkling clean. It's one of those tricks that never fails!

Inspiration:

Believe you can and you're halfway there.

circle

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

Useful Product

Useful Product 1
Make Pesach prep effortless with the Starfrit Pro Peeler, Corer & Spiralizer—your ultimate 3-in-1 kitchen tool! Perfect for peeling mountains of potatoes, apples, and other produce in seconds, this time-saving gadget ensures precision and efficiency just when you need it most. Whether you're prepping potato kugel, apple-based desserts, or beautifully spiralized veggies for stunning Yom Tov presentations, this tool gets the job done with ease. Featuring a sturdy suction base for stability and a smooth hand-crank operation, it's the must-have kitchen helper for a stress-free Pesach!

Useful Product 2
The ultimate solution for tying garbage bags on shabbos! No more struggling to keep your garbage bags closed without making a real knot. The Pristine Aid Quick Close Knot-Free Tie allows you to secure your bags effortlessly in a halachically permissible way on Shabbos, בהסכמת הרה"ג רבי יוחנן וואזנער שליט"א ראב"ד סקווירא. With Yom Tov coming up, the amount of garbage bags piling up will only increase, making this a must-have for every home. Designed for convenience, it provides a firm and secure hold. This innovative disposable Knot-Free bag tie keeps things neat, hassle-free, and Shabbos and Yom Tov compliant!

Can be purchased at your local grocery or שמש שטיבל. Wholesale: Phone: 347.464.1213, Email: sales@pristineaid.com

A

Allergy
Specialized care for allergies and immune wellness.

B

Bone Health
Orthopedic specialists keeping you strong and mobile.

C

Circulatory Health
Cardiology and Vascular care for your body's lifeline.

D

Dermatology
Skin care that goes beyond the surface.

E

Endocrinology
Keeping your hormones in perfect balance.

F

Family Practice & Dentistry
Medical and dental care for the whole family.

G

Gastroenterology
From digestion to gut health, we've got you covered.

H

Hyperbaric Oxygen Therapy
Healing, powered by oxygen.

I

Internal Medicine
Specialized adult care, from chronic conditions to general wellness.

J

Joint Health
Pain relief and mobility care from our expert physiatrists.

K

Kidney Care
Nephrology specialists ensuring optimal function.

L

Lung Health
Pulmonology services helping you breathe easy.

M

Mental Health
Psychiatry, psychology, and social work for mind and body balance.

N

Neurology
Care for your nervous system that helps you function at your best.

O

Oncology
Compassionate cancer care with an on-site Infusion Center.

P

Podiatry
Foot and ankle care to keep you moving comfortably.

Q

Quick Critical Care & Pain Management
Urgent Care and wound care for life's unexpected moments.

R

Rehabilitation Gym
Personalized therapy and fitness to restore strength and mobility.

S

Speech Therapy
Helping voices find clarity and confidence.

T

Throat & Sinus
Comprehensive ENT care for ear, nose, and throat health.

U

Urology
Specialized care for urinary health.

V

Vision
Optometry, Ophthalmology, Vision Therapy, and our Eyewear Boutique for complete eye health.

W

Women's Health
Gynecology for every stage of womanhood.

X

X-Ray Services
High-resolution imaging for fast, accurate diagnostics.

Y

Youth Development
Occupational therapy to support growth, coordination, and independence.

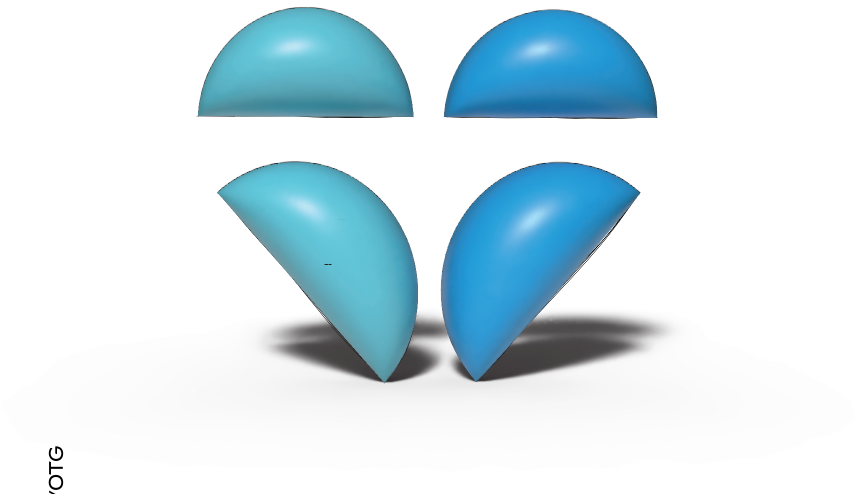
Z

Zen Aquatic Therapy
Healing through water-based therapy for body and mind.

Home To Better Health™ 718.502.9900 | ahavamedical.com

Williamsburg	Flatbush	Liberty	Five Towns	Monsey/Vision Center
16 Sumner Pl,/19 Fayette St.	2555/2577 Nostrand Ave,	25 Carrier St,	233 Doughty Blvd	40 Main St
Brooklyn, NY 11206	Brooklyn, NY 11210	Liberty, NY 12754	Inwood, NY 11096	Monsey, NY 10952

ahava™ MEDICAL



M/OTG

FROM

Aches & Pains

TO

Zman Cheirusainu

Your health deserves full-circle

130+ doctors, 35+ specialties, and 5 convenient locations

WIGS
Wash & Set
By Yides

Special $45

347-581-0495

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

Happy wife.
Happy life.
vigigee.com
Why visit a showroom when the perfect piece can come to you?
We offer custom jewelry experiences in your space, on your terms. From quiet elegance to statement pieces, we design around your style and budget—no pressure, just endless possibilities.
SJ DIAMOND
347.585.4097
sjdiamondny