# א מחי'!

16 טיפס פאר א
## געשמאקע
אידישע לעבן

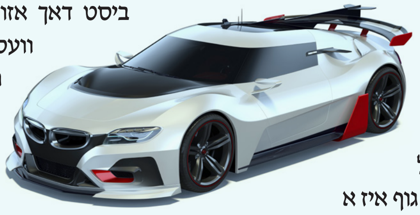
גליון ב'
ערש"ק פר' חיי שרה תשפ"א
הגליון נערך לע"נ מרת לאה חי' בת ר' אברהם ע"ה

בפיקוח הרה"ג דומ"ץ
טאהש מאנסי שליט"א

1. זיי בעה"ב
2. זיי מעונג (ענדזשוי לייף)
3. זיי געזונט און שטארק
4. זיי א מאן
5. זיי א טאטע
6. זיי אויפגעלייגט
7. זיי אומאפהענגיג
8. זיי ריין
9. זיי מסודר (דו האסט שוין איינמאל צייט...)
10. זיי א לערנער
11. זיי א דאווענער
12. זיי גוט
13. זיי דאהי
14. זיי שטום
15. זיי געשיקט
16. זיי א הולך

# יסוד #3
# זיי געזונט און שטארק

א טעקסי דרייווער וואטשט זייער שטארק אויף זיין קאר, ווייל דאס איז זיין מקור פאר פרנסה. ער וועט נישט אויסלאזן קיין מעינטענענס. דער גוף איז וואס מאכט אונז לעבן אויף דער וועלט, מענטעין עס!



מאך זיכער אז דיין גוף איז א לעמבערגיני, נישט קיין סמארט קאר. אונז האמיר נישט גענוג צייט אויף דעם וועלטל זיך צו ערלויבן צו פארן אויף זיבן מייל א שעה. א געזונטער גוף איז א מאשין וואס איז פול מיט ענערדזשי, איז וואַך און מונטער אגאנצן טאג, און קען טראגן דעם מענטש ביזן הימל. א נאכגעלאזטער גוף, איז א נאכגעלאזטע נשמה, כידוע פונעם מעזריטשער מגיד (בלשון קדשו 'א קליינע לאך אין גוף, איז א גרויסע לאך אין נשמה' ליקוטי שיחות - כא שמות). דו האסט באקומען איין גוף, נעם גוט קער דערפון. דער רמב"ם, קיצור שו"ע און נאך, האבן אוועק געגעבן גאנצעטע דפים אויף דער נושא פון האלטן דעם גוף געזונט, עס איז א יסוד אין עבודת השם (היות הגוף בריא ושלום מדרכי השם הוא רמב"ם הל' דעות פ"ד ה"א).

## עסן

**שניר:** שוויגער, איך האב געמאכט די שוויגער'ס לאקשן קוגעל רעסעפי, און שלומי האט עס נאך אלץ נישט ליב געהאט, איך ווייס נישט וואס איך האב געטוהן ראנג! איך מיין איך געב שוין אויף. פארפאלן, איך קען נישט מאכן לאקשן קוגעל. דאס איז עס.

**שוויגער:** זאג נישט אזוי שרה'קא, דו ביסט דאך אזוי גערעכט, איך בין זיכער דו וועסט עס אויספיגערן. זאג נאר דו האסט געפאלגט די רעסעפי פונקטליך אזוי ווי איך האב דיר געזאגט?

**שניר:** אודאי! איך קען עס שוין אויסנווייניג; איין גלאז אויל, א האלבע גלאז צוקער, איין סקופ ווענילע צוקער, איין לעפל זאלץ, יא?

**שוויגער:** יא, דו געדענקסט גוט. אפשר האסטו געלייגט צופיל לאקשן? וויפיל לאקשן האסטו געלייגט?

**שניר:** לאקשן?! די שוויגער האט מיך קיינמאל נישט געזאגט אז עס דארף לאקשן!...

**אן קיין לאקשן איז נישטא קיין לאקשן קוגעל, און אן קיין עסן איז נישטא גוף.**

אויב וויל מען בויען א געזונטער גוף, דארף מען ניצן קוואלעטי בילדינג מאטריאל. פינטל. ווי דער רמב"ם זאגט אז רוב מחלות וואס קומען אויף א מענטש, איז אדער ווייל ער

עסט נישט געזונטע עסן, אדער ווייל ער עסט צופיל (ורוב החלאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים. או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים רמב"ם הל' דעות פ"ד הל' ט"ו).

'איך האב נישט ליב קיין וועדזשטעבעלס, און קעיק שמייכלט צו מיר, וואס זאל איך טוהן?'

רבי לעבן, "טעיסט" איז א פשוט'ע געוואוינהייט. ווען אן איזראילי מאמע גיבט פאר איר דריי יעריגס שחוג, און דער קינד מאכט א פאקס און שפייט עס אויס, מאכט זי א פיקטשער און ווייזט עס פאר יעדן! קוק ווי זיס, ער שפייט אויס די שחוג! נישט געזארגט, מארגן וועט זי נאכאמאל פיטערן שחוג, ער דארף זיך דאך אויסלערנען צו עסן נארמאל, ניין? און וואונדער איבער וואונדער, רוב איזראיליס וועלן ליב האבן שארף! מוז האבן עפעס צו טוהן מיט די וועטער...

דו האסט דיך צוגעוואוינט ליב צו האבן גארבידזש, דו קענסט זיך פונקט אזוי צוגעוואוינען ליב צו האבן ריינע, נאראהפטיגע עסן. פראביר עס אליין אויס, נעם א געזונטע עסן וואס דו האסט לאו דוקא ליב (הייב נישט אן מיט עפעס וואס דו קענסט ממש נישט דערליידן, ביסט דאך נאך א בעגינער...) קויף דרייסיג פארציעס און פאר א חודש צייט עס דערפון יעדן טאג אפאר לעפלעך. נאך יעדן לעפל זאג ארויס מיט דיין מויל, 'א מחי'', און מיט דיין מח שטעל זיך פאר (וויזשועלייז) ווי די עסן גייט אריין אין דיין קערפער און פילט עס אן מיט ענערדזשי. אני ערב לך אז דער מאכל וועט ווערן פון דיינע בעסטע מאכלים. איך ווייס דאך אז דו וועסט עס נישט טון, אבער אזויפיל פארשטיי כאטשיג, אז געזונטע מאכלים זענען נאך אזוי געשמאק ווי גארבידזש, דו ביסט פשוט נישט צוגעוואוינט דערצו.

די זעלבע זאך ארבעט אויף פארקערט, צוקער און ווייסע מעל דרעינ'ט א מענטש'נס ענערדזשי. ווילאנג מען איז איינגעפלאגט אין צוקער, איז מען אויסגעפלאגט פון ענערדזשי. א מענטש קען זיך צוגעוואוינען, אז יעדע מאל ער זעט צוקער, זאל ער זען פאר די אויגן אין גרויסע רויטע אותיות **CATUION!** **ENERGY DRAIN!** און ער וועט זייער שנעל פארלירן זיין געשמאק דערין.

שפירסטו אסאך מאל ווי דיין כח לאזט זיך אויס אינמיטן טאג, און דיין מח פארקנאקט זיך? דערמאן דיך צו דו האסט געהאט א גוטע דעינעזש וכדו' א האלבע שעה צוריק.

## שלאף

אה! ווי וואונדערליך איז די בעט! מען גיט אים אן אויסגעקלאפטע זעקל ביינער, און ער גיט עס צוריק אפאר שעה שפעטער, פיין אויסגעביגעלט. א מחי'!

לאמיר ארויסגעבן אביסעל סודות פון חדר, וואס עס גייט פאר הינטער די קוליסן בשעת וואס דיין קעפעלע ליגט אזוי זיס אויפ'ן קישן: בשעת'ן שלאפן, גיסט די מח אריין אין די בלוט די וואונדערליכע 'הענדימען קעמיקעל' **HGH** (Human Growth Hormone), וואס פליסט ארום אין די בלוט, און פאררעכט אלע בָּאבָּא"ס וואס האבן פאסירט דורכאויס'ן טאג, מה רבו מעשיך השם! די הענדימען קומט יעדע נאכט מאכן מעינטענענס אויפן גוף! נאכדעם וואס מען איז שוין פארטיג מיטן גוף, קומט די ארבעט אויף די מח אליין. די פילע חלקים פונעם מח זעצן זיך צוזאם אויף א זיצונג, און מען פאקט ארויס אופן טיש אלע מחשבות וואס האבן זיך דורכגעדרייט דורכאויס דעם טאג, מען ווארפט ארויס די מינדערוויכטיגע דזשאנק, די וויכטיגע זאכן איז מען מסדר אין פיילס, יעדע חלק פון מח נעמט די זאכן וואס באלאנגט צו אים. אלעס ווערט אזוי הערליך מסודר. נישט קיין וואונדער מען הערט אפט ווי א מענטש זאגט 'איך דארף עס איבערשלאפן', ער ווארט אז דער שלאף זאל אנקומען, און מסדר זיין די געדאנקן.

בקיצור שלאף איז גארנישט אזוי ווערט צו מאכן. א געזונטער ערוואקסענער מענטש דארף שלאפן צווישן זעקס און אכט שעה א נאכט. דעיס איז נישט 'אפשענעל', עס איז פונקט אזוי וויכטיג פארן גוף ווי עסן אין טרונקן. אן אויסגערוהעטע מח קען טון אין איין שעה וואס א מידע קען נישט טוהן אין צען. שטעל אויס דיין סדר פון ביינאכט צו קענען שלאפן כאטשיג זיבן, אדער עכ"פ זעקס שעה, און מאך עס אלס אפוינטמענט מיט דיין בעט! א זאך וואס איז נישט גענוג וויכטיג אוועקצוגעבן צייט פאר דעם אינמיטן טאג, איז אויך נישט גענוג וויכטיג אוועקצוגעבן פון דיין שלאף. איי יענער וועט ווערן באליידיגט? דיין גוף וועט אויך באליידיגט, און עס איז דיר אסאך וויכטיגער זיך אויסצוקומען מיט דיין גוף ווי מיט יענעם.

## עקסערסייז

די בענעפיטן פון עקסערסייז זענען אזוי פיל, אז מען וואלט געקענט אנפילן דעם גאנצן גליון נאר מיט דעם.

דא האט איר וואס איינער האט געשריבן לגבי דעם פון פערזענליכע עקספיריענס:

"איך ווייס פון א 58 יעריגן איד וואס האט אנגעהויבן עטליכע יאר צוריק צו מאכן העווי עקסערסייז. בעפאר'ן מאכן עקסערסייז האט ער גענומען א גאנצע פאק מיט מעדיקעישן יעדן טאג, און מיט דעם אלעם איז זיין בלאד פרעשור געווען הויך און געווען נאך בארדער ליין דייעביטיס.

יעצט נאך אפאר יאר נאכן מאכן ערנסט עקסערסייז, האט אים דער דאקטאר גענידערט די טעגליכע מעדיקעישן, די בלוט פרעשור איז געוואלדיג, צוקער איז פערפעקט, ער איז בכלל נישט געגאנגען אויף עסן דייעט.

איך ווייס פון נאך איינעם אין די זעכציגער יארן וואס סיי ער מאכט העווי עקסערסייז און סיי א שטרענגע דייעט און איז אראפ פון "אלע" מעדיקעישן. און דא רעדט מען פון טעגליכע מעדיקעישן וואס איז זייער נישט גוט צו נעמען, עס האט זייער אסאך שלעכטע סייד עפעקטס, אז מען מוז, מוז מען, הויכע בלוט פרעשור איז נאך ערגער. אבער אז מען קען אראפגיין פון דעם איז א געוואלדיגע געווינס."

און אזעלכע מעשיות איז דא אין די אלפים. דער רמב"ם שרייבט שוין די וויכטיקייט דערפון אין זיינע צייטן, וואס על פי רוב האט מען סיי ווי געארבעט פיזישע ארבעט (כללו של דבר יענה גופו וייגע כל יום בבקר עד שיתחיל גופו לחום. רמב"ם הל' דעות פ"ד ה"ב).

פאלגענד איז א טיילוויזע ליסטע וואס שטודיעס האבן געוויזן אז עקסערסייז טוט פאר מענטש:

**פיזיש:**

- מער ענערדזשי (ארבעט אסאך בעסער ווי א קאווע...)
- פארלירן וואג
- נידערט בלוט דרוק און קאלעסטעראל
- נידערט די ריזיקע פון צוקער און פארשידענע קענסערס
- שטארקט די ביינער, מוסקלען, און די גאנצע גוף
- נידערט די ריזיקע פון osteoporosis
- מען הייַלט זיך שנעלער פון קרענק

**גייסטיש:**

- מאכט אין א בעסערע גוסטע
- מען ווערט מער פראדאקטיוו
- פארמינערט סטרעס
- נעמט אוועק דעפרעשאן

און דאס איז נאר וואס איך האב שנעל צאמגעקלאפט, בעצם איז דא טויזנטער בענעפיטן, אי"ה עוד חזון למועד אין דעם לענגערן ארטיקל. די גוף דארף עקסערסייז!! און ווען מען גיבט עס אים, צאלט ער מיט פראצענט. ווען דער גוף ארבער ווי עס דארף צו זיין, איז מען א גליקליכער מענטש.

נו, אז דו ווייסט שוין, פארוואס טוסטו עס נאכנישט?????!!!

אה, איך האב געוואוסט דו וועסט דאס ענטפערן. דו האסט נישט קיין צייט, איא?! איך וועל נישט אריינגיין צו דער תירוץ איז גוט אדער נישט, אי"ה אין יסוד #8 וועלן מיר רעדן פון דעם, אבער אפילו אויב יא, זיבן מינוט א טאג האסטו דאך זיכער. אויב אזוי, האב איך אן עצה פאר דיר.

א פארשער איז נאכגעגאנגען וואס איז די קורצסטע סיסטעם פון עקסערסייז, וואס קען נאך אלס געבן די פולע בענעפיטן. ער איז אנגעקומען, אז אויב מען טוט געוויסע 12 עקסערסייזעס, פאר 30 סעקונדעס יעדע איינס, און נאכדעם 10 סקונדעס אפרו בין פרק לפרק, קומט מען אן צו די אלע בענעפיטן! די שטודיע איז ערשינען אין American College of Sport Medicine's Health and Fitness Journal. די סיסטעם איז באקאנט מיטן נאמען Seven Minute Exercise. צו באקומען די עקסערסייזעס, ווי אויך אן אודיאו פייל צו קענען מיטהאלטן, קענט איר זיך פארבינדן מיטן מערכת.

דרך אגב, האסט דאך זיך פריער אפגערעדט אז דו האסט נישט קיין צייט, איא? אויב דיין צווייטע האלבע טאג וואלט געווען אזוי פראדאקטיוו ווי די ערשטע האלבע טאג, וואלסט געהאט מער צייט? פערפעקט. גיב אוועק 7 מינוט פון דיין לאנטש ברעיק צו טוהן די עקסערסייז רוטין, פלוצלונג וועט דיין נאכמיטאג באקומען א פרישע צורה! די בלוט וועט פאמפען און דיינע אדערן, דו וועסט לעבן! בדוק ומנוסה.

# יסוד #4 זיי א מאן

## חזר און געדענק

- מענער און פרויען זענען אנדערש, גאר אנדערש. זאכן וואס גייט דיך אן, גייט איר נישט אן, און די זעלבע פארקערט.
- א פרוי האט חיות נאר פון איר מאן, אויב דער מאן גיבט איר נישט די נפשיות'דיגע חיות, וועט זי נישט זיין צופרידן נישט קיין חילוק וויפיל געלט דו וועסט גיסן, וויפיל מתנות דו וועסט איר קויפן, און אפילו נישט אויב זי וועט ווערן פרעזידענט! די איינציגסטע פלאץ פון וואו זי שעפט חיות איז פון דיר.
- דער מאן אליין דארף אויך משפיע זיין חיות פאר זיין פרוי כדי צו זיין אמת'דיג צופרידן און אנגעפילט. נאר ער קען זיך גרינגער 'דיסטרעקטן' דערפון. אבער ווילאנג זיין ווייב וועט נישט זיין צופרידן, וועט ער אויך נישט זיין צופרידן.

## אוהבה כגופו

יעדער פארשטייט אז דער ערשטער יסוד אין שלום בית איז ליב צו האבן די פרוי, ערשט נאכדעם קומט ומכבדה יותר מגופה. אבער אויב א מאן וועט מכבד זיין ווייב ביז צום הימל, נאר ער וועט איר נישט ליב האבן, איז נישט שייך ז זאל זיין צופרידן. אבער ווי אזוי טוט מען דאס? ליב האבן איז דאך א נאטירליכע געפיל, ניין? ווי אזוי קען מען **מאכן** ליב האבן איינעם? די תירוץ איז פשוט.

ביי די גוים ווערט טאקע ליבשאפט געזעהן ווי א נאטירליכע געשעעניש, וואס דער מענטש האט נישט קיין שליטה אויף דעם, אבער מיר אידן זענען געבענטש געווארן מיט א תורת חיים, אינסטראקשענס צום לעבן, און אין אונזער אינסטראקשענס שטייט אז אהבה איז א חיוב! נישט עפעס וואס געשעט פון זיך אליין. ואהבת את השם אלוקיך, ואהבת לרעך כמוך, אוהבה כגופו, וכו' וכו'.

## אבער ווי אזוי?

דאס איז נאך א זאך וואס מיר דארפן לויבן און דאנקען דעם אויבערשטן פאר אונזער ליבער תורה. ווייל גוים הייבן נישט אן צו פארשטיין וואס אהבה מיינט בכלל. ווען מען קוקט אריין אין די ביכער פון זייערע אזוי גערופענע חכמים, וואס עס מיינט אהבה, קומט צו לאכן און צו וויינען. עס איז ממש א חוכא וטלולא. ב"ה אונז האמיר א תורה וואס קומט אריין 100% קלאר (רמב"ם ספר המצות מצוה ג'). **אהבה איז דער געפיל וואס א מענטש שפירט בשעת'ן ארייינקלערן אין די מעלות פון א צווייטן.** אזוי ווי דער ארטיקל איז דאך נאר טועמי', וועל איך זיך נישט אריין לאזן אין קיין ראיות און הוכחות, אבער אז מען טראכט אריין דערין, זעט מען אז דאס איז עס. יעדע מאל וואס מען הייבט אן זאגן 'איך האב זייער ליב מושי...' ענדיגט זיך עס מיט א מעלה פון יענעם 'ווייל ער איז א מענטש!' אויב אזוי איז פשוט אז די חיוב פון אהבה, און די וועג עס צו באקומען, איז דורכ'ן אריין קלערן אין אירע

מעלות, און אוועקמאכן אירע חסרונות.

## זאכן וואס שטערן

עס איז דא דריי הויפט סיבות וואס שטערן א מענטש פון נאר טראכטן פון די מעלות פון זיין ווייב.

1. אויב איך וועל איר נישט אויפמערקזאם מאכן אויף אירע חסרונות, וועט זיך דאך קיינמאל נישט בעסער ווערן.
2. אויב איך וועל נאר זאגן ווי גוט זי איז, וועט זי מיך מער מוטשענען, ווייל זי וועט פילן ווי זי איז בארעכטיגט!
3. עס וועט אויסקומען אז זי איז בעסער און איך בין וויניגער פון איר, ווייל איך בין 'מודה' אז זי איז לויטער מעלות, און **איך** האב דאך יא חסרונות.

לאמיר עס איבערגיין איינס ביי איינס:

1. אויב איך וועל איר נישט אויפמערקזאם מאכן אויף אירע חסרונות, וועט זי דאך קיינמאל נישט בעסער ווערן.

און ביז יעצט ווען דו האסט איר געוויזן אירע חסרונות האט עס געהאלפן?! אפשר איז צייט צו טוישן טאקטיקן. די פאקט איז אז זאגן אירע מעלות, וועט איר מאכן אליינס טרייען צו פיקסן אירע חסרונות. זי וועט וועלן צושטעלן פאר דיר מער און מער.

2. אויב איך וועל נאר זאגן ווי גוט זי איז, וועט זי מער מוטשענען, ווייל זי וועט פילן ווי זי איז בארעכטיגט!

דאס איז א יסודות'דיגע טעות, ווי אונז וועלן שוין אויסשמועסן. זי מוטשעט נישט ווייל זי וויל מער **זאכן**, זי מוטשעט ווייל זי וויל מער **קשר**, מער **אהבה**. אויב שטעלסטו צי מער דערפון, וועט זי נישט דארפן די אלע אנדערע זאכן.

3. עס וועט אויסקומען אז זי איז בעסער און איך בין וויניגער פון איר, ווייל איך בין 'מודה' אז זי איז לויטער מעלות, און איך האב דאך אויך חסרונות.

יעצט ביסטו פארנומען זאגן אירע חסרונות, און זי איז ביזי אויפווייזן דיינע חסרונות, פרוביר פארקערט, וועסטו זיין ביזי איר קאמפלימענטן אויף אירע מעלות, און זי וועט ווערן ביזי קאמפלימענטן דיינע מעלות. שלעכט?

## די שלום בית צירקעל

מבשרי אחזה. לאמיר א רגע קוקן וויאזוי עס גייט צו פיזיש אין די עולמות עליונות. איך וועל עס האלטן זייער פשוט. חכמה (מאן) לייגט אריין אן אור אין בינה (ווייב), און בינה נעמט דעם אור, און בויט עס אויף, ביז עס קומען ארויס חג"ת נהי"ם. עד כאן קליינע ווערטער, ווער ס'פארשטייט פארשטייט. אבער די נקודה איז, אז כאטש וואס דער מאן איז דער שורש פון דעם אור, און די ווייב האט נישט קיין שום אמת'ע חיות, אויסער פון די מאן, דאך האט זי די מעלה, אז זי קען זיך מצמצם זיין צו נעמען דעם אור און עס אויפבויען אסאך ווייטער ווי די מאן קען בכלל חלומ'ען.

פראקטיש גערעדט, די פרוי איז דער מומחה אין צומצום, קשר, רילעישענשי"פ. די מאן איז ***נישט***. אויב אזוי, ווי איז שייך צו מאכן א פעסטע קשר צווישן א מאן און א ווייב, אויב ער איז א **נישט**, עס איז אים זייער שווער זיך אראפצובינדן צו בויען א קשר מיט איינעם. זיין טבע אנטלויפט פון דעם! וואס טוט מען רעבוינעשלוילעם?!

נישט געזארגט, אויף דעם האט אונזער גוטער טאטע אונז געהייסן, טוה נאר איין זאך, איך הייס דיר נישט בויען קיין קשר, איך הייס דיך נישט ארויסהאבן צו סאך דעם ענין פון קשר, איך האב דיר נישט געבויט אויף דעם וועג. איין זאך טוה, **ושמח את אשתו, מאך פרייליך דיין ווייב.** דו האסט איין יאר פרעקטיס, שנה ראשונה, וואס דו דארפסט זיך אריין לייגן ראשו ורבו, און פון דארט אין ווייטער וועט שוין זיין גרינגער. (אויב האסטו פארפאסט שנה ראשונה, קענסטו אייביג משלים זיין...) וואס וועט דעמאלס געשעהן? דאס ווייב, וואס איז יא די עקספערט אויף קשר, וועט נעמען דעם אור וואס דו לייגסט אריין אין איר, און זי וועט עס צוריקגעבן, אבער נישט סתם, נאר טויזנט מאל אזויפיל! דיין לעבן וועט ווערן גליקליכער ווי דו האסט נאר אמאל גע'חלומ'ט. און דעמאלטס באקומט מען שמחה, ברכה, טובה, תורה, און חומה ווי די גמרא זאגט אין יבמות (סב:). עס איז פשוט אז עס גייט נישט ארויף אויף חתונה געהאטע בחורים... פיזיש און טעכניש חתונה האבן ברענגט נישט קיין סאך פאר דער מענטש. נפשיות'דיג חתונה האבן ברענגט אלעס גוטס. א לעבן פון געשמאק, שמחה, ברכה, טובה, תורה, און חומה.

נאך איין זאך דארף מען קלאר שטעלן שוין יעצט, עס קען נישט ווארטן אויפן לענגערן ארטיקל. ווען מען זאגט פאר א מאן ער זאל פרייליך מאכן זיין ווייב, קומט אים גלייך ארויף אויפן געדאנק וועלכע **זאכן** ער קען איר געבן זי זאל זיין צופרידן, גיין אין א קארנער, און אים צורו לאזן... די תירוץ איז אבער אז זי דארף נישט קיין זאכן, סארי. זי וויל א קשר מיט דיר סוג אאא, אהבה, אטענשען, אפרישיעשן. גיב איר די דריי זאכן, און ביסט בס"ד גאראנטירט אויף א שלום בית, סוג אאא!

און קורצן:

**אהבה:** רעד צו איר מיט ליבשאפט. מיט א זיסע ליבליכע צוקערדיגע קול. ווען? אייביג! יא, ווען דו בעטסט איר צו קויפן כריין אין די גראסערי, טוה עס מיט א ליבליכע שטומע, ווען דו דערמאנסט איר וועגן אן אפוינטמענט, טוה עס אין א ליבליכע צוקערדיגע וועג. יעדע מאל דו רעדסט מיט איר, טוה עס זיס און צוקערדיג. עס וועט איר מאכן פילן אויסערגעוועגליך באליבט, און זי וועט צוריק צאלן מיט רבית.

**אטענשען:** מאך זיך וויסענדיג פון איר. ווען זי רעדט צו דיר, קוק נישט אין דיין פאון, און נישט אויפ'ן זייגער, קוק איר דירעקט אין די אויגן און פרוביר אפצולערענען און פארשטיין וואס זי זאגט, און וואס זי פילט. די זעלבע ווען זי רופט אויפ'ן טעלעפאן, הייב אויף און גיב איר דיין פולע אטענשען. זי קען פילן פון א מייל ווייט אויב דו קוקסט דיינע אימעילס בשעת דו רעדסט צו איר, און דו וועסט נערוועז ווערן פארוואס זי רעדט אזוי לאנג. זי רעדט ווייל זי פילט אז זי באקומט נישט דיין אטענשען. לייג אלעס אין א זייט, קוק אויפן וואנט, און קאנצעטריר זיך אויף וואס זי זאגט, וועסטו זעהן ווי שנעל זי וועט ענדיגען די פאון קאל. בדוק ומנוסה.

**אפרישיעשן:** זי ארבעט שווער אינדערהיים, און יעדער מענטש דארף איינער זאל אנערקענען זיין הארעוואניע. דו לייגסט אריין די שמוציגע אינטערוועש און שמוץ-וועש, און וואונדער איבער וואונדער! עס קומט אן אין דיין לעדל צאמגעלייגטעהייט! ווי אזוי געשעהט עס!? האסטו שוין איינמאל געטראכט דערפון? האסט איר שוין אויסגעדריקט ווי שטארק דו עפרישיעטס עס? טראכט אריין א מינוט ווי אזוי דיין לעבן וואלט אויסגעזעהן אליין, גיי דורך דיין סדר היום, און זעה וויפיל זאכן דיין ווייב שטעלט דיך צו, און מאך זיכער איר צו זאגן ווי שטארק די עפרישיעטסט עס.

דאס איז די גאנצע, שטעל איר צו די דריי אלף'ס, און זי וועט זיין אויסערגעווענליך צופרידן און גליקליך. נישטא נאך א גרעסערע חסד וואס דו קענסט טוהן פאר סיי וועלכע מענטש אויף די וועלט, ווי צושטעלן די דריי אלף'ס פאר דיין ווייב. און די תוצאות דערפון וועלן נישט שפעטיגן.

# יסוד #5 זיי א טאטע

רוב פון די מענטשהייט איז פארנומען רוב פונעם טאג נאכיאגן תענוגים (ווי שוין גערעדט אין יסוד #2), אבער די אלע תענוגים זענען 'עקענאמיע קלאס' תענוגים. דארט ווי די קניען רייבן זיך אין די סיט אין פראנט, און די עסן קוקט אויס ווי פון שפיטאל... פון וואו ווייס איך אז **אלע** סטענדערד תענוגים זענען אין די זעלבע קלאס? זייער פשוט, ווייל מען קען גרינג טוישן איינס אויף די אנדערע. למשל, א גוטע שטיקל בשר איז א תענוג. אויב איך וועל דיר אפפערן א זאפטיגע ביכל, אנשטאט דיין בשר, וועלן מיר פארהאנדלן, וויפיל שטיקלעך בשר איז ווערט די תענוג פון א זאפטיגע ביכל. די זעלבע אויב איך וועל דיר פארשלאגן א באקוועמע אפיס בענקל אנשטאט די ביכל, וועלן מיר ווייטער פארהאנדלן, וויפיל זאפטיגע ביכלעך איז ווערט איין באקוועמע אפיס בענקל, א.א.וו., א הויז, א וואקאציע, א פריוואטע פליגער, וכו' וכו'. יעדע פון די תענוגים, האט א ווערט וואס מען קען אויפטוישן. ע"פ רוב קען מען דאס מעסטן מיט געלט. א געשמאקע שווים לאמיר זאגן, איז ווערט $7, וכו' וכו'.

אבער לאמיר גיין צו די נעקסט לעוועל תענוג (פלעזשור), וועסטו זעהן אז עס האט נישט קיין שום וועג צו באקומען די קלענסטע חלק פון ביזנעס קלעס פלעזשור, מיט סיי וואס דו וועסט מיר נאר צאלן מיט עקאנאמי קלעס פלעזשור. נו, וואס איז טאקע ביזנעס קלעס פלעזשור?

לאמיר דיר פרעגן א שאלה. ביסט א טאטע? יא? לאמיר דיר פרעגן עפעס, און אזוי ווי איך האב רוח הקודש ווי אזוי דו גייסט מיר ענטפערן, וועל איך שוין גלייך אויסשרייבן די שמועס:

**אני הקטן:** וויפיל קינדער האסטו?

**טאטע:** פינף קע"ה

**אני הקטן:** וואו, זייער שיין! אפשר פארקויפסטו מיר איינס?

**טאטע:** 😐

**אני הקטן:** איך מיין עס זייער ערנסט, וויפיל בעטסטו פאר איינס?

**טאטע:** ביסט פארוקט אינגאנצן??????!!!!!

**אני הקטן:** וואס עפעס? איך בין דיר גרייט צו געבן $500,000, און איך בעט זייער א פשוט'ע זאך. איך וויל אדאפטירן איין קינד. עס וועט גארנישט שלעכט געשעהן צו אים. דו וועסט פשוט מער קיינמאל אין לעבן נישט האבן קיין שיכות מיט אים. פינטל.

**טאטע:** איך ווייס נישט אויף וועלכע וועלט דו לעבסט... אבער מיינע קינדער זענען נישט פאר סעיל, סארי.

**אני הקטן:** אקעי, ביסט נישט צופרידן מיטן פרייז? $700,000, וואס זאגסטו?

**טאטע:** מיסטער באטשי, עס איז נישטא קיין פרייז! זיי זענען פלעין נישט פאר סעיל!

**אני הקטן:** דו ווייסט וואס דו קענסט אלס קויפן מיט $700,000? דו ביסט נישט רעאליסטיש, איך געב דיר די אפפער פון דיין לעבן!

**טאטע:** באטשי, דריי א קאפ א צווייטן. האבן שייכות מיט מיינע קינדער איז מיר מער ווערט ווי סיי וואסערע זאך וואס מען קען קויפן. דו ביסט קאקא אינגאנצן. קאראנע האט דיך ערנסט געשאדט!

**אני הקטן:** סאו דו האסט א זאך וואס איז דיר אזוי פיל ווערט, אינטערסאנט. זאג נאר, וויפיל צייט א וואך פארברענגסטו מיט זיי?

**טאטע:** הלואי מער, אבער דארפסט פארשטיין, איך בין ביזי מיט די ביזנעס, איך קום נישט עכט אהן דערצו.

**אני הקטן:** און וויפיל מאכסטו אויף די ביזנעס א יאר?

**טאטע:** נעט פראפיט $200,000

**אני הקטן:** 😉

**טאטע:** 😐

יאפ! די נעקסט לעוועל פלעזשור איז אהבה, און מען קען עס נישט באקומען פאר קיין שום געלט אין די וועלט!

פראביר עס אויס היינט נאכט, גיי באטראכט דיין קלענסטן ווי ער שלאפט. אה מחי', מען קען פילן די ווארעמקייט פון

ליבשאפט ארומנעמען דעם גאנצן מענטש. אאאאאהההההה. ווי איז נאך דא א זיסערע טעם. אבער פארוואס נאר ווען ער שלאפט? לייג אריין די כוחות צו האבן דעם הנאה יעדן מאל דו האסט שייכות מיט אים. לאז נישט די זייטיגע זאכן שטערן די אהבה. קוק אים אין די אויגן און שעפ נחת. דיין בלוט און פלייש! פארברענג ליבליכע צייט מיט אים. עס וועט דיר ברענגן מורא'דיגע רווחים. דו האסט לידער היינט א געוואלד מיט קאמפעטישן, וואס זענען גרייט צו געבן כלומר'שדיגע ליבשאפט און אויפמערקזאמקייט פאר דיינע קינדער. מאך זיכער דו לויפסט זיי אויס די וועג!

# זיי א טאטע ח"ב, חינוך

חינוך מה היא?

א קינד איז ווי א ביימעלע, ווען עס איז נאך יונג... ענדיג אליין צו. ווען איך וואלט געהאט א קוואדער פאר יעדע מאל מיין מלמד האט דאס געזאגט, וואלט איך געקענט קויפן אלע פרייזעס אין די וואנדינג מעשין... אבער פאקט בלייבט פאקט, כי אדם עץ השדה, אויפברענגן א קינד איז אזוי ווי איינפלאנצן א בוים. נו אויב אזוי, לאמיר קויפן א טרויבןביימעלע, און לאמיר צוזאמען ליינען די אינסטראקשענס ווי אזוי עס צו פלאנצן:

**סטעפ #1: בוי א סטרוקטשור פאר די בוים זיך אנצוכאפן**

איין מינוט!! איך האב געמיינט איך גיי דא פלאנצן, נישט בויען! אה, אבער צום **פלאנצן**, דארף מען אויך **בויען**. און דאס איז דאך פשוט, אז סיי צום פלאנצן, און סיי צום בויען, דארף מען תפלה.

קומט אויס אז צו חינוך הבנים איז דא דריי חלקים: **תפלה, פלאנצן, און בויען.** תפלה וועלן מיר אי"ה אויסשמועסן אין יסוד #10, אבער עס איז פשוט, אז אונז האמיר בעצם גאנץ ווייניג קאנטראל אויף ווי אזוי אונזער קינדער וועלן אויסוואקסן, און עס איז נישטא נאך עפעס וואס איז אזוי ווערט צו פארגיסן טייכן טרערן, און ים'ן מיט תפילות, ווי אויף גוטע קינדער. נעם איין מינוט אין טאג, צו דאס איז ביי אלוקי נצוה, צו סתם א באשטימטע צייט, צו דורכגיין אלע דיינע קינדער מיטן נאמען, און בעטן אויף זייער הצטרכות'ן, צי אז א רעֶש (אויסשלאג בלע"ז...) זאל זיך אויסהיילן, צי ער זאל האבן חברים, צי ער זאל פארשטיין די לערנען, אויסארבעטן א מדה, נישט קיין חילוק וואס. די עיקר איז צו בעטן וואס **דאס קינד** דארף **יעצט**. פארשטייט זיך, אז כדי צו מתפלל זיין אויף זיי, דארפסטו זיי געננג גוט קענען צו וויסן זייערע פראבלעמען...

## פלאנצן

פלאנצן האט א חסרון, עס נעמט צייט ביז מען זעהט די פירות. נעם א פיקטשער פון א בוים היינט, און כאפ נאך א פיקטשער מארגן, און באטראכט די חילוק: גארנישט... אבערווארט אפאר יאר, און דעם ווייגארטן וועט ארויסגעבן פיינע זאפטיגע טרויבן. פון די צווייטע זייט, האט פלאנצן א מורא'דיגע מעלה. בוי א הויז, און לאז עס אפ פאר אפאר יאר. ווען דו קומסט צוריק, וועט די הויז בדרך כלל נישט האבן צוגעוואקסן אפאר צימערן... אבער ביים פלאנצן איז אנדערש! לאז איבער א עפל בוים פאר צען, צוואנציג יאר, און ווען דו קומסט צוריק, קען שוין זיין א גאנצע עפעל פעלד! דיין ארבעט וואס דו לייגסט אריין, דאפעלט זיך און טריפעלט זיך נאכדעם פון זיך אליין.

וואס מיינט פלאנצן ביי א קינד? ווען מען ווייזט פארן קינד א ווארעמקייט אין אידישקייט, מען שמועסט מעשיות פון צדיקים און אמונה וכדו', לייג אריין אהבת תורה אין דיין קינד, און עס קען ארויסוואקסן א ש"ס יוד! אבער פונקט ווי ביים פלאנצן, בשעת דו ווייזט אים ווי געשמאק תורה איז, וועסטו נישט אנזעהן קיין שום אויפטוה תיכף ומיד, אבער די געפיל און די השקפה בויט זיך אויף פון אינעווייניג שטייטעלעך.

נו, וויזוי פלאנצט מען טאקע איין די געפילן און השקפות? לאמיר צוריק קוקן צום משל. אויב נוצט מען קערלעך פון א שוואכע בוים, איז דא גוטע שאנסן אז די נייע בוים וועט אויך זיין שוואך. די וויכטיגסטע זאך ביים פלאנצן, איז זיכער צו מאכן אז די טאטע בוים איז מעכטיג שטארק.

איים סארי פארן עס זאגן, אבער די בעסטע וועג צו פלאנצן אין דיין קינד, איז צו זיך אליין מחנך זיין. ווען דיין קינד זעהט דיך דאווענען מיט א ברען, לערנען מיט א געשמאק, וכו' (יא, אפילו אויב דו 'מאכסט' זיך) פלאנצט עס איין אין אים די ווילען צו טוהן די זעלבע. אויב זעהט ער עס נישט ביי דיר, איז ער א 'לאסט קעיס'. סארי, נישט דא קיין וועג ארויס פון דעם... וועגן דעם שרייב איך די איבריגע 15 יסודות...

צום פינטל, פלאנצן געפילן און השקפות נעמט אסאך צייט און געדולד, אבער עס ברענגט פירות וואס דאפלען זיך פון אליין. די וועג צו פלאנצן איז צו זיין א דוגמא אישית, און נאכדעם אויך צו רעדן וועגן דעם מיט די קינדער ביים שבת טיש וכדו' אויף א געשמאקע וועג.

## בויען

בויען האט א מורא'דיגע מעלה. מען זעהט די רווחים אויפן פלאץ. אויב עס פעלט א ציגל אין א וואנט, קען מען תיכף אריין לייגן א פרישע ציגל. 'נאו געדילט נעסעסערי!' אבער ביי דעם בלייבט עס, גארנישט וועט נישט צוואוואקסן פון זיך אליין. אויב אזוי, אפשר לוינט זיך נאר צו פלאנצן? נישט ממש. וואס געשעהט ביי א ווייגארטן אויב מען **בויט** נישט קיין סטרוקטשור? די קליינע פרישע געוויקסן וועלן נישט האבן קיין כח זיך אויפצוהייבן פון דער

ערד, און זיי וועלן אפשטארבן. אויב פלאנצט מען נאר געפילן און השקפות, אהן בויען מצות **מעשיות**, וועט די קינד זיין א קריפל. ער וועט אפשר האבן גוטע שאיפות, אבער ער וועט נישט האבן קיין כח צו טוהן למעשה. בויען בויט מען מצות **מעשיות**. מען הייסט דאס קינד אנגרייטן נעגל וואסער ביים בעט, און ער טוט עס. מען זעהן די רווחים אויפן פלאץ. און אויב מען וועט אים הייסן יעדן טאג, וועט עס ווערן א הרגל, און וועט בויען א געזונטע נפש וואס בעזהש"י האבן די כח צו שטיין אויף די אייגענע פיס און טוהן וואס ער וויל, און נישט נאר וואס עס שמעקט דעם גוף דעם מינוט (אֵין חינוך קטן אלא כדי להנהיגו שיהא סרוך אחר מנהגו לכשיגדיל. רש"י חגיגה ו.). און קורץ, מען **בויעט רגילות'ן** און מען **פלאנצט שאיפות און רצונות.**

אי"ה אין די לענגערע ארטיקל וועלן מיר אויסשמועסן באריכות די נושא פון בויען אין דיסציפלין, אבער איין ברענעדיגע נושא קען מען נישט לאזן אויף שפעטער. און די נושא איז...

**פעטש!**

שרייען, שלאגן, זיך רעגן, וכו' וכדו'. איז עס גוט צו נישט? חושך שבטו שונא בנו, אדער היינט קען מען נישט, היינט איז אנדערש? פון איין זייט, א שריי אין א פאטש געט א גוטע שאקל, עס וועקט אויף דעם קינד פון שלאף און לייגט אים אויפן פלאץ. פון דעם צווייטן זיין איז עס אבער זייער האקל, ווייל אויב שלאגט מען דעם קינד צו אפט, וועט ער אויסוואקסן א דערשראקענע קינד וואס ווייסט נאר אז ער דארף שטיין ווייט פון זיין טאטע. איז וואס טוט מען?! די שאלה איז טאקע שווער, אבער די תירוץ איז אזוי וואונדערבאר אז מען קען צודרייט ווערן דערפון.

די חכמה פון אונזערע חכמים איז דאך אזוי עמוק, און אזוי ברייט, אז עס איז מבהיל על הרעיון. **שלאג דיין קינד נאר אויב... דו ווילסט נישט** (רמב"ם הלכות דעות, פ"ב ה"ג)! אויב ביסטו גערעגט, און עס וויל זיך דיר געבן א שריי, שטעל זיך אפ! ביסט יעצט פטור פון מצות חינוך! אונס פטור מן המצות. דו ביסט נישט און קאנטראל, און דיין קינד וועט סיי ווי זיך גארנישט אויסלערנען, אויסער אז ער דארף מורא האבן פון זיין בארעגטע טאטע. מיין נישט דו קענסט אים פאפן, ער ווייסט נאך בעסער פון דיר אויב דו שלאגסט אים וועגן די עוולה וואס ער האט געטוהן, אדער ווייל דו ווילסט אויסגעבן דיין כעס. גיי אריין אין צימער, ווארט ביז דו בארואיגסט דיך, נאך דעם קענסטו ארויסגיין צו אים, און **אנשטעלן א גערעגטע פנים**, און אים גוט אנשרייען אדער שלאגן אויב ער האט זיך עס פארדינט. אין הארץ מיזטו אבער בלייבן רואיג. דעמאלס קען עס זיין שווער צו טוהן, אבער ביסט נישט פטור! דו דארפסט אים אנשרייען! הפלא ופלא.

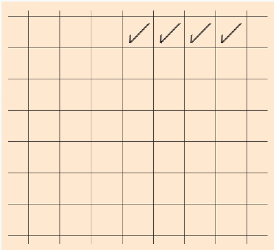
דרך אגב, עס איז דא א עצה בדוק ומנוסה צו אפשטעלן כעס אין איין סעקונדע! אזוי ווי דו הערסט! 100%. עס ארבעט. אדרבא, פראביר עס אליין אויס. גיי קוק זיך אין שפיגל בשעת וואס דו רעגסט זיך. דיין גאנצע כעס וועט ארויס רינען אויפ'ן פלאץ. פארוואס? ווייל דו קוקסט אויס ווי א מאנקי ווען דו רעגסטעך... דו ווערסט זייער מעגליך זיך אליין אויסלאכן, אבער עכ"פ בלייבן גערעגט ווערסטו זיכער נישט קענען. אויב דו ביסט נזהר נישט צו קוקן אין שפיגל, איז דא נאך אן עצה. אנפולן די מויל מיט וואסער און האלטן פאר דרייסיג סקונדעס.

אפגעליינט? שיין געווען, איא? וואס גייסטו טוהן דערצו? מאך אפ א למעשה'דיגע קליינינקייט וואס דו וועסט היינט טוהן. אז נישט איז דיין גאנצע ליינען געווען אומזיסט.

## פראקטיש געראדט:

כאפ איין נקודה פון דא, אבער נאר איינס! און הייב עס אן טון, חק ולא יעבור. פערציג טעג, נאכדעם קענסטו אויפהערן. (אויב עס וועט דיר נאך גליסטן...)

- **עסן** - נעם איין **פראקטישע** נקודה וואס דו גייסט פארבעסערן אין דיין אכילה יעדע וואכן-טאג פאר פערציג טעג. (לדוגמא, צולייגן גרינצייג פאר פרישטאג, א עסן א פראטין פאר לאנטש, וכדו'.)
- **שלאפן** - מאך אן עפוינטמענט מיט דיין בעט, וויפיל אזייגער גייסטו שלאפן? האלט זיך דערצו.
- **עקסערסייז** - זיבן מינוט האסטו, יא? נו געגאנגען! חק ולא יעבור.
- **אהבה, אטענשען, אפרישיעשן** - מאך דיר א צעטעלע מיט פערציג קעסטעלעך כזה, און מאך א טשעק יעדן טאג נאך וואס דו האסט געטוהן אן 'אלף' בכונה מיט א לשם יחוד. לדוגמא, רוף איר אהיים פון דער ארבעט סתם צו זאגן העלא, וכדו'. עצה טובה, טו עס אין די ערשטע האלב טאג.



- **תפלה** - ביי אלוקי' נצור, דערמאן יעדן קינד מיטן נאמען און זיי מתפלל פאר זיין פערזענליכע צרכים, ברוחניות ובגשמיות. חק ולא יעבור.
- **פלאנצן** - זיי א ביישפיל פאר דיינע קינדער, נעם איין זאך וואס דו טוסט פארנט פון דיינע קינדער טעגליך, און הייב עס אן טון מיט אן ערנעסקייט, לדוגמא מאכן אן ערנסטע ברכה טאג נאך טאג.
- **בויען** - ווען א טאטע זאגט יא איז יא, 'נאו בעקסיס'. אז דו האסט געהייסן א קינד אנגרייטן נעגל וואסער, מאך זיכער ער טוט עס. אפילו אויב עס מיינט פיזיש אנכאפן זיין הענט און אים עס מאכן ברענגן. חק ולא יעבור. אבער נישט אויב דו ביסט ברוגז!

# מכתבים למערכת

**לכבוד מכון א מחי'.**

איך האב נישט די ווערטער, איך ווייס נישט וואס צו זאגן. דער גליון איז טאקע ממש א מחי', עס האט מיך ממש אויפגעלעבט. איך האלט ממש דעם אטעם פאר'ן קומענדיגן גליון. דער באשעפער זאל אייך צאלן מיט אלעם גוטן פארן מחי' זיין אזויפיל יודן, און עס זאל טאקע אויפטוהן למעשה פאר מיר און פאר יעדעם איינעם.

איין קליינע בקשה האב איך: אזוי ווי דער גליון רעדט טאקע למעשה, און נישט נאר אין טעאריע, וואלט איך געוואלט בעטן אז מען זאל יא ארויסקומען דערמיט וועכנטליך, און נישט נאר פון צייט צו צייט, כדי עס זאל האבן א המשך און א קיום.

ישר כח

שמעון טויב

## ענטפער פונעם עורך:

יישר כח פאר די ווארימע ווערטער. איך בין שטארק איבערגענומען פון דיין און פון די צענדליגער ווארימע בריוון וואס זענען אריינגעשיקט געווארן. איך האב נישט גע'חלומ'ט וויפיל אידן וועלן דאס ליינען און נאך נעמען די מיה זיך צו באדאנקען. עס איז מיר א געוואלדיגע חיזוק.

בנוגע אייער בקשה, נאך אסאך האבן דאס געבעטן, ואני בתוכם! איך ענדזשוי ב"ה זייער שטארק צו שרייבן דעם גליון. אבל דא עקא, אז דערוויילע האט מיין זייגער נאר פיר און צוואנציג שעה דערויף. און אזוי ווי איך פרוביר אליין אויך צו לעבן מיט **יסוד זיי מסודר**, **#10** במילא איז נישט שייך איך זאל אוועקגעבן פאר דעם פראיעקט מער ווי א האלבע שעה א טאג.

יעצט פאלט מיר ביי, אז ס'איז יתכן אז דער אויבערשטער האט בכונה אויסגעשטעלט אז דער גליון זאל נישט ארויסקומען וועכנטליך, ווייל דער גליון ליפטערט נישט סתם שיינע געדאנקן, עס רעדט למעשה. צווישן איין גליון און צווייטן, האלטסט נישט דעם אטעם, עס קען שטאטן צום געזונט צו האלטן די אטעם אזוי לאנג... כאפ א 'פראקטיש גערעדט' פון דעם דערנרעבענדיגן קעסטל, און קנאק אריין! קודם היינט, נאכדעם מארגן, וכו' ביז פערציג טעג! געגאנגען, וועלכע 'פראקטיש גערעדט' נעמסטו?

בברכת צלך ורחב

# מכון א מחי'!

פעקס:
**845.777.8015**

אימעיל:
**Mechon.A.Mechayeh@gmail.com**

**אלו יעמדו על הברכה על נדבת לבם לזכות את הרבים**

**הר"ר משה יצחק פרענקעל הי"ו**
לע"נ מרת חי' רבקה בת ר' עזריאל ע"ה

**הר"ר מענדל שניצלער הי"ו**
לע"נ ר' ברוך יודא בן ר' משולם זושא ע"ה

**הר"ר שלמה זלמן הורוויץ הי"ו**
לע"נ ר' אברהם יצחק בן ר' משולם פייש ע"ה

**הר"ר פנחס וואלהענדלער הי"ו**
לכבוד העורך הי"ו

**הר"ר שלמה האלפערן הי"ו**
לע"נ ר' מרדכי יהודה בן ר' אהרן ע"ה

**הרוצה בעילום שמו**
לע"נ הרה"ק ר' ישעי' בן ר' משה זצ"ל

**הרוצה בעילום שמו**
לע"נ ר' אליהו יוסף בן ר' אברהם זאנוויל ע"ה

**הרוצה בעילום שמו**
לע"נ ר' בנימין זאב בן ר' יוסף ע"ה

**הרוצה בעילום שמו**
לע"נ מרת הינדא אילה בת ר' שלמה זלמן ע"ה

**הרוצה בעילום שמו**
לע"נ ר' משה שמואל בן ר' יוסף זונדל ע"ה

**הרוצה בעילום שמו**
לע"נ מרת ראצל בת ר' מאיר ע"ה

**בחורים ליין**
845-414-8041

**ועוד הרבה שנדבו בעילום שמם**
ימלא השם כל משאלות
לבכם לטובה אמן סלה.

זייט מחי' הונדערטער אידישע קינדער! המזכה את הרבים, אין חטא בא על ידו. ספאנסערט א געגנט פארן קומענדיגן גליון.

**די גליון קומט ארויס פון צייט צו צייט. צו באקומען אויף אימעיל, שיקט suscribe צו Mechon.A.Mechayeh@gmail.com**

צוליב די הויכע קאסטן, וועלן די קומענדיגע גליונות נישט ווערן פארשפרייט אין פרינט. זיך איינצושרייבן צו באקומען דעם גליון אויף אימעיל/פעקס, ביטע זיך פארבינדן מיטן מערכת