המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

JULY 2016 • ISSUE NO. 140 • תמוז תשע"ו

המספיק אנקעטע

צווישן אונז גערעדט: וויפיל קעיק עסט איר א וואך?

ענטפער אויף אנקעטע פון פאריגן חודש: זייט 13

אין ציפערן

הייפא-טיירוידיזם

95% פאציענטן ארבעטן "סינטרויד" שטעל און גרינג

1/8 איינס אין יעדע אכט פרויען באקומען עס

13.5 מיליאן ליידנדע (ארום 60%) ווערן נישט דיאגנאזירט

אינספיראציע

געהערט פון אן אלטן געזונטן איד:

פון נישט עסן האב איך נאך קיינמאל נישט חרטה געהאט

געזונטהייט טיפ

עפל-סיידער עסיג, אנטהאלט פאטאסיום און ענזיימס וועלכע קענען רעדוצירן 'מידקייט' סימפטאמען. וועו איר שפירט זיך מיד אדער אויסגעמוטשעט, לייגט אן "עס-לעפעלע" (טעיבל-ספּאָן) אדער צוויי "עפל-סיידער וויניגער" אין א גלעזל קאלטע ירקות-זאפט אדער וואסער.

די סמעטענע

צום געזונט

16 קרומע דיעטע אדאנק "פוד סטעמפּס"

36 מעטאבאלישע טאריע איבער קעניסער

17 אינדוסטריאליזירטע עסן מארקעט אין פאניק

המספיק

08 הארציגע "גראדואציע" אין קינגס קאונטי דעי העב

32 בליצן

פארשידענס

28 סארנא רעוואלוציע חלק ב'

36 פראביאטיק!

21 אינטערוויו מיט ק"י היים-ליעזאן

המספיק נייעס

הונדערטער ספעציעלע עלטערן איבערגענומען נאך אויסנאם רירנדע **"שבת התחזקות"** הערליך געפראווען דורך **המספיק**

זייט 02 >>

"שבת פונעם יאר" בלאזט אריין אוצרות חיזוק פאר הונדערטער חשוב'ע פארפעלקער שיחיו

האום קעיר נייעס

אלבאני באשטעטיגט:

נאנטע משפחה לעגאל אלס באצאלטע **געהילפן**, אפילו געהילף **פאציענט וואוינען אינאיינעם**

היסטארישע געזעץ פון סטעיט סענאטאר מו"ה שמחה פעלדער הי"ו ברענגט קאלאסאלע רעפארמען אין האום קעיר

היי יאר איז דער מאמענטום ביי "העלט קעיר". היסטארישע פאזיטיווע רעפארמען אין דעם פעלד שטעלן פאר א נייע עפאכע וואו עס קען ווערן צוגעשטעלט דאס געטרייסטע און בעסטע ווי סיי ווען, נעמליך, דורך די אייגענע משפחה.

אין צוגאב צו די פרייליכע נייעס מיט עטליכע חדשים צוריק אז עלטערן קענען ווערן באצאלט פאר'ן קעיר נעמען פון אייגענע ערוואקסענע (העכער יאר) קינדער מיט דיסעביליטיס, קומט אצינד ארויס די איבערראשנדע מעלדונג פון די סטעיט העלט דעפארטמענט: קינדער קענען ווערן אויפגענומען אלס באצאלטע געהילפן פאר די אייגענע עלטערן – אפילו אויב די עלטערן וואוינען ביי זיי אין שטוב לאויושט"א.

א חידוש וואס די וויכטיגקייט דערפון ווערט שוין דערמאנט אין דברי חז"ל. אין מס' קידושין דף לב., שו"ע יו"ד סי' ר"ם ס"ה און נאך אסאך רעדן ארום איבער די שאלה ווען עלטערן דארפן פיזישע הילף, אבער דאס קינד וועט פארלירן זיין ארבעט אויב ער וועט בלייבן זיי העלפן. עס איז א הייקעלע נושא און א בריטע סומטאכע אין די פוסקים.

אצינד, מיט די רעפארמען פון ר' שמחה פעלדער

זייט 35 >>

המספיק נייעס

"עקסעס טו האום" לעבט אויף אין ברוקלין אדאנק סטעיט סענאטאר מו"ה שמחה פעלדער הי"ו

זייט 07 >>

אן אינפארמאטיוער אינטערוויו

זייט 20 >>

"פעמילי קעיר" פון אינעווייניג

גייענדיג צום דרוק

ערליכע יערליכע **"טשעק-אָפּ"** ביים דאקטער העלפט אנטדעקן קושקע-קענסער **באצייטנס**.

דריטל **שפיטעלער מאנגלען** ריינע **וואסער**.

פעדעראלע 'יומען & העלט" דעפט. מעלדט ליסטע פרישע **רעגירונג** שריט צו באקעמפן **"פעינקיללער אביוז" עפידעמיע**.

פארפאלן, **'דזשאנק פוד' "מארקעטינג" נעמט איין קינדער**, בפרט אונטער 8.

שפיטעלער שפילן מיט **שטאב געהאלטן** צו דעקן **"אבאמא קעיר" פארלוסטן**.

"היץ כוואליעס" פארצייכנט אלס אפיציעלע **געזונטהייט ריזיקע** - טרונקט ענוג און האלט אייך קיל.

"**קאוני איילענד**" שפיטאל'ס **פראבלעמאטישע לאברעטאריע** ווערט איבערגענומען דורך **'נארטוועל'**.

גוטע קשר מיט עלטערן, געשוויסטער: שליסל צו **פארמיידן פעשקייט** ביי צענערלינגען.

אמעריקאנע קענסער-איבערלעבער: לענגסטע **אריכות ימים** גלאבאל.

אנטי "אנטראקס" וואקסין פראבע אויף מאלפעס ברענגט **האפענונג**.

לייכטע פיזישע אקטיוויטעטן ביים **ארבעט טישל** שטארקט **מוט**, **מאטיוואציע** און **פראדוקציע**.

ווי ערווארטעט: עף. די. עי. **באשטעטיגט** "סטענט" וואס ווערט **'צולאזט'** (זע גאזעט 138).

ניו דזשערסי'ס ערשטע **נייע דאקטורים שולע** אין 50 יאר, געצילט צו עפענען אין **18**'.

"**מעדיקעיר**" נייעסטע "רעזולטאטן באזירטע" פראגראם צילט צו **נידערן קענסער-קעיר קאסטן**.

'**העקנסעק**' פאראייניגט מיט '**מעריידיען**', שאפנדיג ניו דזשערסי'ס **צווייט גרעסטע העלט-קעיר סיסטעם**.

עף. די. עי. וואַרנט: **רויע טייג** שטארק **שעדליך**.

"**דאלמעטשערס**" ווערט אלץ מער פאפולער **אין שפיטעלער** צו פארבעסערן דאקטער-פאציענט **קאמיוניקאציע**.

מאסיווע שטודיע **באשטעטיגט**: געזונטע לעבנס שטייגער **פארמיידט** פיל ערליי **קענסערס**.

צום געזונט

אבאמא אדמיניסטראציע פארעפנטליכט נייע איניציאטיוו צו פארגרינגערן און פארשנעלערן ארגאן טראנספלאנטן

■ באריכט דורך ב. י.

די אבאמא אדמיניסטראציע האט פארעפנטליכט דעם פארגאנגענעם יוני 13 א רייע רעגולאציעס און פארלייכטערונגען אין די פראצעדור פון ארגאנען טראמספלאנטן, וואס איז געצילט צו פארשנעלערן די שווערע פראצעדור פון איברים איבערפלאנצונגען אין אמעריקע, וואס ווי באקאנט איז דאס גאר א שווערע פארשלעפטע פראצעדור וואס פאראורזאכט פילע שווערקייטן און עגמת נפש און אין זייער אסאך פעלער ברענגט פאטליטעטן.

די נייע רעגולאציעס וועט מאכן גרינגער פאר מענטשן צו אוועקגעבן ארגאנען, און העכערן די צאל דאנארס, און גלייכצייטיג האט די אדמיניסטראציע מקדיש געווען 200 מיליאן דאלער וואס וועט גיין פאר פרישע מאשינען און אינסטאלאציעס וואס מען דארף האבן צו דורכפירן טראנספלאנטן, און אזוי אויך אין ריסוירטש וויאזוי מען קען מאכן די פראצעדור מער אפעקטיוו, און די וועלט הויז האט פארעפנטליכט א ליסטע פון ארום 12 אינסטיטוציעס און שפיטעלער וואס וועלן בעניפיטירן פון דעם גרענט און וועלן צושטעלן די פארלאנגטע פארבעסערונגען.

די פארגאנגענע יאר איז אין אמעריקע דורכגעפירט געווארן ארום 30 טויזנט טראנספלאנטן, א רעקארד צאל, אבער פארט זענען פארבליבן די אסטראנאמישע צאל פון 130 טויזנט מענטשן אויף די וואַרט ליסטע, מענטשן וואס נויטיגן זיך אין איבערפלאנצונגען, אבער האבן נישט געטראפן קיין דאנאר׳ס אדער ווערן פארשלעפט אין די שווערער ביוראקראטיע, און די ציל פון די אדמיניסטראציע איז צו פארגרעסערן דראמאטיש די צאל טראנספלאנטן, און עלימינירן די פילע טויט פעלער וואס פאסירן צוליב די לאנגע און שטייפע פראצעדור.

די געלטער ווערן אינווסטירט אין בייא אינדשענירונג [די טעכנאלאגיע פון פראדוצירן מענטשליכע איברים] און אין נייערע טעכנאלאגיע פון פרעזערוואציע וואס וועט ערלויבן צו האלטן די ארגאנען פאר א לענגערע צייט, און נאך א רייע פראיעקטן וואס לויטן פלאן וועט עס מאסיוו העכערן די צאל טראנספלאנטן און פארמינערן פאטאליטעטן וואס קומט אלס רעזולטאט פון וואַרטן.

״יעדע 10 מינוט וועַרט צוגעלייגט נאך א פאציענט צו די וועיטינג ליסט, און יעדן טאג שטארבן 22 מענטשן אלס רעזולטאט פון נישט האבן א ארגאן דאנאר״ האט דאס וייסט הויז געזאגט אין זייער סטעיטמענט, און זייער אסאך ארגאנען וואס וואלטן געקענט ווערן איבערגעפלאנצט קענען נישט געזונט ווערן וווייל עס גייט אריבער די צייט וואס מען קען עס נוצן, און די ארגאן פרעזערוואציע טעכנאלאגיעס וועט האפטליך פארבעסערן דעם פראבלעם, עקספערטן שאצן אז טאמער וועלן בלויז האלב פון די הערצער וואס ווערן אווועקגעווארפן צוליב צייט פראבלעמען ווערן געזונט וועט אלע מענטשן אויף די וועטינג ליסט באקומען א הארץ אין די נעקסטע דריי יאר.

אזוי אויך וועט אויפגעשטעלט ווערן א נאציאנאלע דאטא בעיס אין וועלכע ארום 30 קליניקס וועלן מיטטיילן אינפארמאציע וואס וועט קענען העלפן פאר פאציענטן אין אייגנארטיגע צושטאנדען צו באקומען ארגאנען, אזוי אויך האט יונייטעד העלט געמאלדן אז די העלט קעיר אינשורענס וועלן דעקן טרעוול קאסטן ביז 5000 דאלער פאר יעדע קידני טרענספלענט, אלס טייל פון די נייע איניציאטיוו.

ערציאונג

פרישע פארש ארבעט באשטעטיגט די אינסטרומענטאלע ראלע וואס עלטערן שפילן אין קינדערס דעוועלאפמענט

■ באריכט דורך ב. י.

א פרישע באריכט פון די אמעריקאנע אקאדעמיע פון פידיאטרישאנס [קינדער דאקטורים]. געבט אן אז אמעריקאנער עלטערן זענען מער אריינגעטון אין זייער קינדערס ערציאונג און אנטוויקלונג מער ווי סיי ווען פריער. און די זעלבע צייט צייגן אנדערע באריכטן אז די פאטערליכע אינטערוועניץ אינעם עהרציאונג האט גאר א שטארקע פאזיטיווע אפעקט אויפן קינדס געזונט און וואוילזיין.

יעדער ווייסט אז די מאמע איז די וואס ציעט אויף די קינדער, אבער די באריכט צייגט אז די מוסר אביך איז נישט אזויפיל ווייניגער ווי די תורת אמך. די געשמאקע גוד-טיימס וואס טאטעס האבן מיט זייערע קינדער האט א גאר גרויסע השפעה אויף די קינדערס ערציאונג.

דר. מיכאל יאגמאן וואס איז איינער פון די שרייבער פונעם באריכט, און איז די טשעירמאן פון די אקאדעמיע קאמיטע אויף פיזישע אספעקטן פון קינדער און משפחה געזונטהייט. זאגט אז ״פון סיי וועלעכע שטאנדפונקט. סיי וואס מיר קענען טון צו אריסהעלפן און שטארקן פאטערליכע אריינמישונג. איז גאר גוט און פאזיטיוו. עס בענעפעטירט די קינדער אז די טאטעס זענען נישט זייטיגע צוקוקער נאר נעמען א מער אקטיווע ראלע״.

די שטודיעס צייגן אז ערוואקסענע קינדער פון משפחות ווי דער טאטע איז געוען פארמישט אינעם ערציאונג און חינוך. זענען ווייניגער געניגט צו האבן דיפרעסיע סימפטאמען און אויפירונג פראבלעמען.

וועַן עס קומט צו יונגע קינדער קענען טאטעס האבן א איינפלוס אויף שפראך דעוועלאפמענט און מענטאל געזונטהייט לויטעט די שטודיע. און זיי צייגן אלץ א ביישפיל אז פארש ארבעט האט געוויזן אז טאטעס נוצן מער נייע ווערטער וועַן זיי רעדן צו זיירע בעביס און קליינע קינדער מער ווי די מאמעס וואס נוצן מער פון די זעלבע ווערטער וואס די קינדער האבן זיך שוין אויסגעלערנט. ווי אויך שפילן טאטעס מיט קינדער אויף א אנדערע פארנעם ווי מאמעס וואס דאס העלפט אויך די פיזישע דעוועלאפמענט. דר. יאגמען צייגט אן אז די טאטעס שפילן מיט קינדער נישט נאר מיטן זיי אויפהייבן הויעך אין די לופטן אזוי ווי די סטיריאטיפישע טאטע. נאר אויך געבן טאטעס מער מעגליכקייט פאר קינדער צו נעמען ריזיקעס, דעוואלאפן מער נייגעריגקייט און עקספלארירן נייע זאכן.

פארשטייט זיך אז די באריכט מיינט נישט אז קינדער אן טאטעס ל״ע קענען ווייניגער דערגרייכן, אסאך יתומים האבן דווקא זיך אוועקגעשטעלט מיט גאר א שיין לעבן, די באריכט זוכט נאר אויסצוהייבן די טאטעס ביישטייערונג.

לויט די אפיציעלע רעגירונג ציפערן פון די צענזוס ציילונג. איז אין 2012 געווען אין די פאראייניגטע שטאטן נאנט צו צוויי מיליאן משפחות מיט א איינצעלנע טאטע אן א מאמע. א 60 פראצענט העכערונג פון צען יאר פריער. די ציפער פון משפחות וואס די טאטעס בלייבן אינדערהיים דורכאויס די טאג איז געשטיגן פון 98,000 ביז 189,000 צען יאר שפעטער.

HAMASPIK
24 HOUR
EMERGENCY
HOTLINE
877.928.9000

המספיק נייעס

ולאחיו יאמר חזק:

הונדערטער ספעציעלע עלטערן איבערגענומען נאך אויסנאם רירנדע **"שבת התחזקות"** הערליך געפראוועט דורך **המספיק**

ארום צוויי הונדערט און פופציג משפחות, חשוב'ע עלטערן שיחיו פון ספעציעלע קינדער, האבן געהאט די זכי' און פארגעניגן זיך צו באטייליגן דעם פארלאפענעם שבת קודש פר' בהעלותך ביים דערהויבענעם "המספיק שבת התחזקות" אין "קראון פלאזא" האטעל, סטעמפארד, קאנעטיקוט.

וויפיל עמערס עונג שבת, שמחה, חיזוק, הדרכה, אמונה און בטחון די חשוב'ע משתתפים האבן זיך איינגעקויפט אין די צוויי מעת לעת, איז נישט שייך צו שילדערן מיט טינט אויף פאפיר. עס איז א שבת פון אינספיראציע און חיזוק וואס שטארקט און באגלייט די העלדישע עלטערן שיחיו אריבערצוגיין מיט מוט און כח די טאג טעגליכע פיזישע און גייסטישע הארעוואניע וואס זייער עבודת הקודש פארלאנגט.

דער געהויבענער געפיל צום שבת האט זיך אנגעהויבן נאך חדשים צוריק, ווען עס איז געקומען די פרייליכע מעלדונג אז אויך היי יאר וועט "המספיק" אהערשטעלן דעם בארימטן שבת התחזקות צוזאמקונפט פאר די עלטערן. די בארימטע משפחת קטינא שיחיו פון קרית יואל, איש חי ורב פעלים מו"ה ר' חיים מענדל הי"ו וזוג' החשובה בעלת חסד תחי', זענען ווידעראמאל געשטאנען אין שפיץ פונעם פראיעקט, שוין דאס פופצנטע יאר אין דער רייע, כולן שוין לטובה ולברכה.

צווישן פורים און פסח זענען די המספיק עסקנים שוין געווען העפטיג פארזינקען אין די עבודה גיסנדיג די מאסיווע כוחות וואס זענען נויטיג אהערצושטעלן אזא שבת אויפ'ן ריכטיגן פארנעם. ווען דער געהויבענער שבת איז געקומען נענטער און נענטער אויפ'ן קאלענדער, זענען די "סערוויס קאארדינעיטארס" געווארן העפטיג פארנומען מיט אינפארמירן די עלטערן וועגן רעזערוואציעס און אלע איינצלהייטן ארום. משפחת קטינא האט פארהאנדלט וועגן בעלי דרשנים, האטעל, קעיטערינג, און אלע הונדערטער קלענערע און גרעסערע פרטים און פרטי פרטים וואס גייען אריין צו מאכן דעם המספיק שבת אזוי מושלם'דיג אין יעדן הינזיכט ווי עס שטעלט זיך אלץ ארויס צו זיין בס"ד.

און, בליץ-שנעל, האט מען זיך געטראפן אום סאמע פרייטאג, ערב שבת המספיק. די פארפעלקער האבן מסדר געווען די בעיביסיטינגס פאר די קינדערלעך, איינגעפאקט די רענצלעך, און זיך ארויסגעלאזט אין וועג, זיך אנשעפן מיט חיזוק און שמחה אויף די קומענדיגע צוועלף חדשים, משיח צדקינו זאל אוודאי פריער קומען.

ויהי ביום הששי...

סטעמפארד, קאנעטיקוט, איז גאר א רייכע שטאט ווי מען זעט אין יעדן פרט פון איר אויסשטעל. אלע גאסן, גרויס ווי קליין, זענען געדיכט איינגעהילט אין דופטיגע גרינע וועלדער, מער אפילו ווי די באנגעלאוס אין קאנטרי. גרויסע שאפינג-מאללס, קאנפרענץ צענטערן, הויך-שטאקיגע אפארטמענט געביידעס, שטייען אויסגעמישט מיט איידעלע הייזקעלעך און ווילאס, ברייטע גאסן, ביימער, פארקס, ביימער און פארקס. שטיל, רואיג, געלאסן.

געדענקענדיג די ערשטע רש"י על התורה, פארוועם דער פון אויבן האט באשאפן די גאנצע בריאה, פארשטייט מען אליינס אז די גאנצע הערליכע שטאט איז נאר באשאפן געווארן פאר די חשוב'ע ישיבת בית בנימין וועלכעס פונקציאנירט דארט דורכאויס א גאנץ יאר און פאר'ן דערהויבענעם "שבת המספיק" פאר'ן באשעפער'ס העלדן, די העראאישע עלטערן וועלכע געבן זיך אזוי געטרייע אוועק פאר די ספעציעלע קינדערלעך, וואס קומט פאר אין אירע גרעניצן איינמאל אין יאר.

אנקומענדיג אין האטעל זענען אלע געסט אן אויסנאם הערליך אויפגענומען געווארן דורך די געטרייע המספיק שטאב מיט א ברוכים הבאים פעקל מיט אלע נויטיגע צוגעהערן. מען האט נאר געדארפט געבן איין בליק אינעם "פראגראם בראשור" פונעם שבת, און די אויגן זענען שוין ליכטיג געווארן.

אזעלכע זעלטענע געסט ווי דער וועלט בארימטער שטורמישער בעל דרשן כ"ק אדמו"ר מ'חוסט שליט"א; דער לעגענדארער מגיד משרים, הרה"ג פה מפיק מרגליות רבי פישל שעכטער שליט"א; דער מחנך נפלא הרב רבי ישראל פוקס שליט"א, מנהל ישיבת עץ חיים אין באלטימאר; הגה"צ מלהיב לבבות ישראל לאביהם שבשמים הרב רבי שאול יצחק ראבינאוויטש שליט"א – אבדק"ק משכנות הרועים אין קרית יואל; הרה"ג רבי משה פאנעט שליט"א, רב קהל אברכים ד'סאטמאר אין לעיקוואד און איידעם פון הגה"צ המפו' דומ"ץ סאטמאר לעיקוואד שליט"א; נאך צוויי חשוב'ע געסט זענען געקומען פון לעיקוואד, ביידע דינאמישע משפיעים און בעלי דרשנים, און ביידע דינען אלס מגידי שיעורים אין די בארימטע מתיבתא קרן התורה, ה"ה הרה"ג רבי אשר זעליג סאסמאן שליט"א און הרה"ג ר' סעדי' גראמה שליט"א; דער באליבטער ראש המדברים בכל מקום – מו"ה הערשל פריעדמאן הי"ו פון קרית יואל; הרה"ג רבי מיכל פעפערקארן שליט"א – ר"ם בבארא פארק; און נאך, אין צוגאב צום בעל תפילה חד בדרא מו"ה מרדכי

זייט 06 >>

די ארקעסטרע ביי די ריקודין מוצאי שבת

דער פאנעל מוצ"ש: ר' אשר זעליג סאסמאן, ר' ישראל פוקס, ר' הערשל פריעדמאן און ר' מיכל פעפערקארן

איבער צען סארט קובצים גליונות לכבוד שבת אויסגעלייגט פאר די חשוב'ע געסט, איש על מחנהו

ברוכים הבאים! די 'צושפייזע' טיש ביים רייכן טועמי'

דער מאסיווער צענטראלער עס-זאל פונעם האטעל פרעכטיג גרייט צום סעודת חקל תפוחין קדישין, לכבוד השבת ולכבוד המסובים החשובים שיחיו

וזכני לגדל... אן עלעגאנטער טיש פאר די הייליגע שבת ליכט

מענטעל העלט

ונשמרתם מאוד לנפשותיכם:

דאס וויכטיגקייט פון אכטונג געבן אויפ'ן גייסטישן געזונטהייט

■ באריכט דורך ב. י.

א מענטש איז נישט בלויז מחויב צו היטן זיין קערפער, נאר נאך מער דארף מען באהיטן דאס הארץ, די געפילן און נישט חלילה אריינפאלן אין פרעשור און אנגעצויגנקייט וואס איז נישט בלויז שעדליך פארן גוף נאר אויך פאר די נשמה און פאר די בריאות הנפש פון זיך און די ארומיגע.

אסאך מענטשן זענען שטענדיג נערוועז, טראגן שוועכע עול און ליידן פון ביטערע געפילן און שווערigקייטן וואס מאכט זייער לעבן ביטער.

דאקטורים האבן געגעבן אביסל אנווייזונגען צו די העלט-דעי-ניוס איבער וויאזוי צו היטן די מענטאל העלט און זיך האלטן שטארק.

פארשטייט זיך אז מיר אידן האבן תפלה, אמונה, בטחון און התחזקות דורך תורה און אחדות. אט זענען די אנווייזונגען פון די דאקטורים.

● אפט טון א זאך וואס מען גלייכט. למשל א "האבי".

● באשאף א נעץ פון חברים און נאנטע וואס מאכן דיר פרייליך און האב נישט מורא צו באקומען הילף און חיזוק פון זיי.

● טו חסד, ווי וואלונטירן אין א לאקאלע ארגענאזאציע. דאס מאכט א מענטש שפירן וויכטיג און אנגעפילט.

● טרעף א געזונטע וועג צו באהאנדלען אנגעצויגענקייט, ווי למשל עקסערסיי צו אויסגעבן נעגאטיווע ענערגיע.

● טרעף א וועג צו לאכן.

● טרעף גרינגערע רעאליסטישע צילן וואס מען קען אויספירן. אויספירן צילן פילט אן א מענטש מיט צופרידנהייט.

● נעם נישט קיין אלקאהאל אדער דראגס וואס העלפט נישט באמת די פראבלעם, נאר געט די פאלשע געפיל פון צעפרידנהייט וואס פירט צו ערגערע פראבלעמען. ★

וואספארא זאכן מאכן אונז אדיקטעד?

■ באריכט דורך ב. י.

עדיקשאן איז א מושג אז מען וועט צוגעבינדן צו א געוויסער פירונג אן קיין וועג ארויס און אן קיין זעלבסט-קאנטראל. איינמאל מען באקומט א הנאה פון א געוויסע הנהגה הערט מען נישט אויף טראכטן דערפון, מען וועט צוגעבינדן, מען קען זיך נישט אפטשעפען און כאטש וואס ראציאנאל איז נישט אויסגעהאלטן דאס צו טאן, קען זיך דער מענטש נישט העלפן און ער בלייבט צוגעטשעפעט ווי אן עבד נרצע.

עדיקשאן איז א פסיכאלאגישע קרענק, און טיילמאל אויך א פיזישע שוואכקייט, און זי בינדט דעם מענטש צו טאן וויטער דאס זעלביגע אפילו ווען יענער וויסט אז דאס איז נישט גוט פאר אים, און עס גייט אויפ'ן חשבון פון זיינע פיזישע, גייסטישע, סאציאלע אדער פינאנציעלע בענעפיטן.

מענטשן וואס זענען עדיקטעט צו א געוויסער זאך וועלן דאס טאן אויפ'ן חשבון פון אלעם וואס זיי פארמאגן. זיי וועלן פארשוועכן זייער גאנצע געלט און אפילו אריינלייגן דאס לעבן אין א סכנה צו קענען צוקומען צו זייער צוגעבינדענער תאוה.

סמארט-פאונס

אויסער אלע רוחניות'דיגע געפארן איז דער סמארטפאון גאר שטארק עדיקטיוו. עס בינדט צו דעם מענטש און נעמט אוועק פון אים זיין זעלבסט-קאנטראל און קען ברענגען א מענטש צו פארנאכלעסיגן וויכטיגע זאכן אין זיין לעבן.

מענטשן וואס זענען צוגעקלעבט צו סמארטפאונס פארגעסן און פארנאכלעסיגן זייערע וויכטיגסטע זאכן; זיי וועלן מבטל זיין זייער צייט וואס מען דארף מאכן פרנסה, צו קענען אין דער צייט שפילן מיט דעם אינטערנעט! זיי וועלן אוועקגעבן פון זייער שלאף, צו קענען נאכגעבן זייער עדיקשאן, זיי וועלן פארגעסן פון זייערע באליבטסטע און וויכטיגסטע, זייערע ווייבער און קינדער און זיין פארנומען מיט דעם אינטערנעט!

> **מענטשן וואס זענען עדיקטעט צו א געוויסער זאך וועלן דאס טאן אויפ'ן חשבון פון אלעם וואס זיי פארמאגן. זיי וועלן פארשוועכן זייער גאנצע געלט און אפילו אריינלייגן דאס לעבן אין א סכנה צו קענען צוקומען צו זייער צוגעבינדענער תאוה.**

מענטשן וועלן ווייטער ארבעטן אין צייט פון וואקאציע ווייל זיי האבן א סעלפאן און שפירן אז מען מוז תיכף ענטפערן. מענטשן וועלן איגנארירן זייערע ארומיגע און פירן שמועסן אויף די טעלעפאן און אזוי ווייטער.

א מענטש וואס איז עדיקטעט קען נישט איינרוען ביז ער האט זיין עדיקשאן. ווען ער האט נישט זיין אינטערנעט איז ער אומרואיג און אבסעסיוו אן קיין יכולת צו קאנטראלירן זיך; ער וועט וואטרן אויפ'ן זמן מוצאי שבת צו קענען כאפן זיין כלי, און ווען זיין כלי צעברעכט זיך וועט ער זיין כמי שמתו מוטל לפניו!

פון די סימפטאמען פון די עדיקשאנס זענען שטענדיגע מידקייט, פארלירן אפעטיט, ווייניג אינטערעסע אין אמת'ע פריינד און נאענטע, פארלירן די אידענטיטעט און זיך נישט אויפפירן אריגינעל, און פארלירן דעם אמת'ן באלאנס צווישן דאס עכטע לעבן און דעם ווירטואלן.

פארשער און דאקטורים שרייבן גאר אסאך אין מעדיצינישע זשורנאלן איבער פאציענטן וואס זענען ממש צעגרונד-געגאנגען א דאנק זייער עדיקשאן צו אינטערנעט. אין כינע, ווייזן שטודיעס, זענען אזויפיל ווי צען מיליאן יוגענטליכע גאר עקסטרעם עדיקטעט צו אינטערנעט און מוזן האבן פסיכאלאגישע הילף!

אלקאהאל

אלקאהאלישע געטראנקען געבן אונז זייער א געשמאקע געפיל. עס מאכט די קאפ גרינגער און מאכט פארגעסן פרעשור. אבער ווען דאס ווערט א געוואוינהייט צו אנטלויפן פון רעאליטעט איז דאס גאר מסוכן און שלעפט אריין אין טיפע עדיקשאנס. אסאך אלקאהאל הרגעט די לעבער און לייגט צעגרונד א מענטש.

קעפין

אנהייבן די טאג מיט א רוטין פון טרונקען קאווע איז א נארמאלע זאך, אבער אויב ווערט דער מענטש צוגעבידן צו א לעווועל וואס ער באקומט שוועכער קאפ ווייטאג, ווען ער האט נישט געהאט זיין קאווע מיינט דאס אז זיין קערפער איז אנגעוויזן דערין. דאס איז אן עדיקשאן וואס איז כדי צו אפטשעפען זיך דערפון דורך צעביסלעך פארמינערן די צאל קאווענס און קענען דורכגיין טעג אן קיין קאווע.

טשאקאלאד און צוקער

צוקער גיט פאר א מענטש ענערגיע און פרישקייט, אבער איז זייער נישט געזונט. אויב מען ווערט צוגעבינדן צו זיסווארג און מען הייבט אן שפירן א דראנג, איז עס א אלארם אז מען מוז זיך קאנטראלירן און נישט לאזן ווערן אן עדיקשאן. מענטשן וואס טרונקען הויכע צוקער און קאפין געטראנקען דארפן באזונדער זיין פארזיכטיג, די איבערגעטריבענע צוקער משקאות זענען סם המוות!

שאפינג

אז א מענטש דארף עפעס, דארף ער עס קויפן. אבער אויב א מענטש קויפט זאכן וואס ער דארף נישט בלויז וויל ער האט עס געזעהן אדער וויל עס איז געווען אויף סעיל, טייטשט דאס אז זיין ליבשאפט צו שאפינג איז נישט ראציאנאל און איז אימפולסיוו. פארשער טענה'ן אז איבערגעטריבענע רצון צו שאפינג, צו איינהאנדלען זאכן קען זיין א עדיקשאן וואס מען דארף באהאנדלען.

געמבלינג

מיליאנען אמעריקאנער מוטשען זיך מיט געמבלינג עדיקשאן. מען שפילט מיט געלט און רוב מאל פארלירט מען, אבער די דראמע אז אפשר גייט מען מאכן אסאך געלט דורך מזל פארפירט די מענטש. געמבלינג אדיקשאן דארף געהעריגע באהאנדלונג. ★

Hamaspik Gazette

© '07 '16 All Rights Reserved

Published Monthly by NYSHA, Inc.
Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail
Postmaster: Return service requested

EXECUTIVE DIRECTOR: Meyer Wertheimer
SUPERVISOR: Pinchus Weinstock
EDITOR: Zishe Muller
TEL: 845-503-0212 **FAX:** 845-503-1212
MAIL: Hamaspik Gazette, 58 Rt. 59, Suite 1, Monsey, NY 10952

בס"ד

ALL YOUR CHASSUNA NEEDS UNDER ONE ROOF

Furniture: (Italian/USA)
Bedroom
Dining Room
Dinette
Couch

Jewelry:
Chusson Watch
Kallah Watch
Bracelet
Daimond Ring
Wedding Ring
Pearls
Earrings

Sliver:
Menorah
Esrog Box
Becher
Lachter

Houseware:
Pots
Dishes
Cutlery
Utensils
Sewing Notions
Tools
and more.

Small Appliances:
Toaster Oven
Telephone
Iron
Percolater
Hand Blender
Hair Clipper
and more.

Bath Accessories:
Vanity Set
Kitchen/Bath Towels
Shower Curtain

Linen:
Bed linen
Dust Ruffles
Matt. Covers
Pillows
Tablecloths
Comforters

Judaica:
חתן/כלה מחזורים,
ש"ס, טור,
שלחן ערוך,
טליתים, קיטל,
טלית בייטל
שירצל, טיכל

Wholesale Prices | Brand Names | Latest Styles

Monsey Chasuna Depot

Monsey: Monsey/Chasunah Depot
389 RT 59 • 845.371.9700
Hours: **Sun. - Thurs.** 11:30 - 6:30 / **Wed.** 11:30 - 9:00

Monroe: מנוחת הנפש/Chasunah Depot
KJ Shopping Center • 51 Forest Rd • 845.781.7772
Hours: **Sun. - Thurs.** 10:00 - 6:00 / **Wed Night.** 7:30 - 9:30

Before you go shopping make sure you see our exclusive items not to be found elswhere

המספיק נייעס

הונדערטער ספעציעלע עלטערן איבערגענומען נאך אויסנאם רירנדע **"שבת התחזקות"** הערליך געפראווען דורך **המספיק**

זייט 03 <<

וואלף לאנדא הי"ו באגלייט מיט די זמירות קאפעליע.

ווי קען מען זיך בעסער אויס'משל'ן א שבת מעין עולם הבא ווי דאס?

פני שבת נקבלה

נאך א נארהאפטיגע רחבות'דיגע טועמי', אויספאקן די פעקלעך, א טבילה, ערב שבת'דיגע דרימל, און זיך אויסקלויבן פונעם הערליכן אויסוואל פון איבער צען קובצים פון אלע סארט "גליונות" לכבוד שבת קודש, איז מען אריין געקומען אין בית המדרש צו מנחה און קבלת שבת. צום עמוד איז צוגעטרעטן דער חוסט'ער רבי שליט"א וועלכער האט אראפגעלייגט אן אינטריט ווי עס פאסט אנווארעמענדיג די אטמאספערע.

נאך מנחה האט געעפנט דעם שבת קודש הרה"ח רבי חיים מענדיל קטינא שליט"א, וועלכער האט געשטעלט דעם טאן אזוינס און אזעלכעס מיט טרעפליכע ווערטער און רעיונות אז עס האט זיך דערמיט געפלאכטן אלע ווייטערדיגע דרשות דורכאויס דעם גאנצן שבת.

בטוב טעם ודעת האט ער אנגעהויבן בכבוד אכסני', מיט הכרת הטוב צו די "המספיק" אגענטור, אין שפיץ פון הרבני החסיד מו"ה מאיר ווערטהיימער שליט"א פון קרית יואל, וואס אראנזשירט דעם הערליכן שבת יאר נאך יאר אויף אן אומגלויבליכן פארנעם לכבודם פון די חשוב'ע משפחות.

ר' חיים מענדיל האט אין זיינע ווערטער ארויסגעברענגט דעם געוואלדיגן רעספעקט און זכי' פון די חשוב'ע עלטערן וועלכע געבן זיך אוועק בלב ונפש 24/7 פאר די טייערע קינדערלעך שיחיו מיט א געטריישאפט וואס א פרעמדער קען גארנישט באגרייפן. עפענענדיג מאוצרו הטוב האט דער בעל דרשן נישט געזשאלעוועט ארגינעלע פערל ווערטער צוגעפאסט צו די דערהויבענע מאורע, איינטייטשנדיג די וואכעדיגע סידרה אויף עטליכע בחינות.

צווישן אנדערע האט ר' חיים מענדיל געטייטשט, 'בהעלותך' – ווען א איד וויל זיך אליינס דערהייבן, ער וויל ווערן נתעלה, 'את' הנרות – גייט דאס מיט די לעכטעלעך, די טייערע היליגע נשמה'לעך. דאס זיך אוועקגעבן פאר זיי דערהייבט די עלטערן זעלבסט עד אין שיעור, בפרט ווען מען אינוועסטירט "עד שתהא השלהבת עולה" ביז די קינדערלעך אליינס בליען און שטייגן דאס מאקסימום לויט זייערע כוחות. אזוי האט ער אריינגעטייטשט נאך עטליכע גאר פאסיגע געדאנקען, וועלכע אלע בעלי דרשנים נאך אים, אריינגערעכנט ביז צום מוצאי שבת'דיגן 'שאלות ותשובות פאנעל', האבן אדאפטירט די ווערטער און ארויסגעברענגט מיט די פסוקים אלץ מער און מער.

אלזא איז דער שבת אויסגעפאלן פונקט אין די פאסיגע וואך, מיט די מערסט צוגעפאסטע פרשת השבוע.

צום שלוס פון זיינע ווערטער האט ער אויפגערופן דעם וועלט בארימטן מגיד מישרים, הרה"ג ר' פישל שעכטער שליט"א, א באליבטער גאסט פון פריערדיגע שבת המספיק'ס, וועלכער וועט היי יאר דינען אלס "יושב ראש" פונעם גאנצן שבת.

ר' פישל האט אנגעהויבן מיט פאסיגע דברי מגידות, באלאנסירט מיט תוכן און הומאר, אריינגליטשנדיג אין די הערצער דעם טיפן באדייט פונעם שבת אין וועלכען מען טרעט יעצט אריין. דערנאך האט ער אנגעהויבן אויפרופן כ"ק אדמו"ר מ'חוסט, הרה"צ רבי משולם פייש גינזבורג שליט"א, צו קומען אריינפירן דעם שבת, ארויסברענגענדיג די געוואלדיגע זכי' וואס מיר האבן צו האבן מיט אונז דעם חוסט'ער רבי'ן שליט"א, מנהיג ק"ק בישראל, מגזע אראלים ותרשישים, וועלט בארימט מיט זיינע שטורמישע דרשות... ווען פלוצים האקט אים דער חוסט'ער רבי איבער זאגנדיג אז מען איז נישט מספיד שבת... און ער האט באלד אנגעהויבן מיט'ן רוחניות'דיגן "טועמי'".

בלויז איין מינוט אין זיין דרשה און דער עולם האט שוין געשפירט אז דא קומט פונקען פייער, אבער מען האט פארט נישט געהאט דאס ריכטיגע ביז צומארגנס ביי שלש סעודות, א רעדע וועלכעס קען מיט רעכט באטיטלט ווערן אלס "די דרשה פונעם יאר". אלענפאלס, האט דער קנאקעדיגער בעל דרשן אראפגעלייגט א הקדמה צו שבת, וואס מיינט דאס אויפהאדעווען א ספעציעל קינד אין שטוב, די קרבת אלקים וואס דאס ברענגט, דער אמת'ער באדייט פון "א נסיון", "א שטיין", "א פליק", קבלת יסורים באהבה, ווידערמאל קרבת אלקים, און די געוואלדיגע התחזקות וואס מען שעפט איינער פון אנדערן, ברודער פון ברודער און שוועסטער פון שוועסטער, אין דעם אויסערגעווענליכן שבת.

ביים שליסן די געוואלדיגע ווערטער איז די לופט געווען געשפאנט און פארפלאמט אין א הייליגע אחדות'דיגע אטמאספערע "פני שבת המספיק נקבלה".

צו הערן חזן ר' מרדכי וואלף לאנדא נ"י ביים עמוד איז א תענוג גשמי ורוחני מיט וואס די חשוב'ע עלטערן שיחי' האבן זיך דערקוויקט כראוי וכיאות, ב"ה. דער לכה דודי אויף "הגלה נא" – אן ארגינעלער קונץ שטיק, לא תבושי מיט א לעבעדיגן טאנץ ניגון, ווען בשעת מעשה קומט א פרישע ברוך הבא, דער משמח אלקים ואנשים מיט'ן ה' הידוע מו"ה וועלוול גאלדשטיין המפורסם בשמו הטוב אלס "חאצאצקער רבי" שליט"א, איז ארומגעגאנגען באגריסן דעם עולם בסבר פנים יפות מיט צוויי טאבאק פושקעלעך לכבוד שבת קודש.

א גוטע זאך קומט אומגעראכטן, אן קיין פריערדיגע פלעגער איז די שמחה איבערגערינען ביי בואי בשלום ווען דער עולם האט זיך ספאנטאניש ארויסגעלאזט אין א פייערדיגן טאנץ וואס האט זיך פארצויגן פאר עטליכע לענגערע מינוטן. התלהבות'דיגע ניגונים האבן געטריבן איינס דאס אנדערע ווען אלע ווי איינער טאנצן ארום דעם זאל אויפצונעמען דעם ליבן לעכטיגן שבת התחזקות מיט פרייד. פון דארט איז דער דאוונענען נאר געגאנגען העכער און העכער ביז ענדע קבלת שבת.

סעודת ליל שב"ק איז אפגעראכטן געווארן ברוב פאר והדר. ביי די סעודה האט אויפגעטרעטן מיט א דרשה דער באגאבטער מגיד הרב פישל שעכטער שליט"א, אפיציעל בלויז אלס יושב ראש אבער דערקוויקט דעם עולם מיט זיינע וועטער פאר זיך.

דאס איז געווען די איינגאבע צום אויפטריט פון הרה"ג ר' אשר זעליג סאסמאן שליט"א פון לעיקוואד, א דרשה וואס די וועלט פון האבן זעלטן ווען געהערט. אין פיר בחינות האט ער הערליך ארויסגעטייטלט וואס דאס הייסט דאס זעלבסט-וועדרד פון יעדן איינציגן איד, נישט געמאסטן לויט די עבודה, שמייכל, באמערקונג, קריטיק אדער מיינונג פונעם שכן. וועד איז דער מענטש און וואס איז דער פערד... טל של תחי' זענען געווען זיינע טרעפליכע רעיונות מיט זיסע דברי חיזוק פאר די אויסגעהארעווועטע פון הימל געקליבענע עלטערן. ווען איינער מאכט אייך שפירן אומבאקוועם מיט אייער אוצר'ל אדער סיי וואס, וועמענס פראבלעם איז עס? און נאך און נאך...

לחיים טובים ולשלום!

פארוואס טרונקט מען משקה ווען חסיד'ישע איידן זעצן זיך צוזאם? א טייער וואכרט האט דער שרייבער פון די שורות נאכגעהערט בשם דעם עלטערן מסירות נפש'דיגן חב"ד'סקער חסיד, הרה"ח ר' זלמן יוטקין שליט"א (וועלכער גייט אלץ נאך געלט פאר די מוסדות אין קרית מלאכי). זאגט ער ווי פאלגנד:

"דער שכל איז אן אפיקורוס! ער האט קשיות, טענות, מ'קאן מיט אים צופיל נישט ריידן. מ'וויל דאך אבער כאפן א שמועס מיט גוטע ברידער, לעבן מיט א העכערקייט, גיסט מען אריין אין קאפ א גלעזעלע משקה און מען פארשיקט דעם שכל, און 'איצט קאן מען ריידן'"...

אלזא, צווישן די פיש און ס'פלייש האט מען פארטיילט לחיים פאר'ן עולם. א חזקה וואס געהער שוין עטליכע יאר פאר מו"ה ירמי' טעסלער הי"ו, א געטרייער מיטארבעטער פאר'ן הצלחה פונעם שבת, איז צוצוגרייטן די משקה, א פאכמאנישער קאקטייל מיט זעקס און ניינציגער וכולי, און גוטע ברידער האבן זיך געוואונטשן איינער דעם אנדערן דערהויבן און פריילין.

טיפער אריין אין די סעודה האט אויפגעטרעטן בדברי תורה וחסידות דער חשוב'ער גאסט, הרה"ג ר' משה פאנעט שליט"א, אבדק"ק אברכים-סאטמאר אין לעיקוואד, וועלכער האט בתוך הדברים שיין פארבינדן מיט טרעפליכע רעיונות די וואכעדיגע סידרה מיט'ן שבת התחזקות.

מען האט פארברענגט אינאיינעם דערהויבן און געשמאק זיך דערוויקנדיג מיט תוכנ'דיגע שמועסן און דרשות, ווען פלוצים, נישט מיר נישט דיר, האט וועד באמערקט אז דער זייגער שלאגט שוין האלב דריי אין דער נאכט/פארטאגס אריין. מען האט געבענטשט ברכת המזון מיט א געשמאק, און אנגעהויבן פונדאסנייי...

אין א ספעציעלן רחבות'דיגן ווינקל פונעם האטעל איז פארגעקומען די "באטע". די בעלי זמר מיט'ן גאנצן עולם זענען אריין העכער און טיפער, מיט שטימע און הארץ, אין די זמירות שבת קודש, צוגעהאלפן מיט'ן הערליכן טאקט און שטימע פון רבי מרדכי וואלף לאנדא שליט"א. אויף גלעזלעך ביר און טעצלעך משה רבינו ניסלעך, ברוב מטעמים ורוח נדיבה, האט מען זיך פארגלייזט די אויגן און געזונגען "ק-ה רבון" און "קה אכסוף", הייליגע זמירות פון פריערדיגע דורות און נייע מיט'ן אלטן טעם, אויף לשון הקודש און אויף מאמע לשון, ביז די אייגעלעך האבן זעלבסטשטענדיג דערקלערט נאכט.

זייט 20 >>

ווי נעמט מען דאס מיט?

קשה עלי פרידתכם!

מיט גוטע אבער שווערע געפילן האבן זיך די הונדערטער חשוב'ע משתתפים געזעגנט פונעם הערליכן שבת. איי די דערהויבענע מאמענטן, די איבערראשנדע געפילן, פלאמפייערדיגע דרשות, הארציגע דברי חיזוק, פראקטישע טאט און ראט, צויבערנדע חזנות און זמירות, די טענץ רינגעלעך און איבער אלעם, די אומשילדערבארע אטמאספערע וואס האט אלעס צוזאמגענומען...

די וועלט דרייט זיך וויטער ארום די זון און מען מוז אהיימפארן, צוריק צום רעאליטעט. אבער דא הייבט זיך אן די ריכטיגע תועלת פונעם שבת - דאס מיטנעמען אינעם פולן קאלענדער אריין. אבער אזא פעסטן שטראם, ווי נעמט מען דאס אלעס מיט?

איר האט געבעטן - מיר האבן געהערט. חשוב'ע משתתפים האבן זיך געוואנדן צו די רעדאקציע פונעם גאזעט און געבעטן מען זאל נישט באשרייבן דעם גאנצן שבת אויפאיינמאל. "שימה בפיהם", צושניידן אויף "בייט סייז" קאפיטלען, און לאמיר דאס טון... אלזא דעם חודש ברענגען מיר קודם דעם פשוט'ן צייטונג ארטיקל, מער ווייניגער בלויז דער כראנאלאגישער סדר פון די פאקטן פונעם שבת, און במשך די קומענדיגע חדשים וועלן קומען די טיפע און הערליכע דרשות פון כ"ק חוסט'ער רבי שליט"א, הרבנים הגאונים, די דריי זעלטענע געסט פון לעיקוואד, דער מגיד נפלא הגאון רבי פישל שעכטער, דער מוצאי שבת'דיגער פאנעל, און נאך און נאך...

ליינט און האט הנאה און תועלת!

מיט שעצונג, די רעדאקציע

המספיק נייעס

"עקסעס טו האום" לעבט אויף אין ברוקלין אדאנק סטעיט סענאטאר מו"ה שמחה פעלדער הי"ו

נאך עטליכע יאר 'פארשלאפן' ברענגט ר' שמחה פרישע מעגליכקייטן - לאנגע ליסטע ווייזט מאסיווע געברויך - פאקטישע בוי-פראיעקטן צו ווערן אנגעהויבן בעז"ה נאך היי יאר חודש מנחם-אב

ברוקלין גרייט זיך צו אנטפאנגען מיט פרייד עטליכע פרישע "עקסעס-טו-האום" פראיעקטן וועלכע זענען אונטערוועגנס. "עקסעס-טו-האום", א וויכטיגער פראגראם וואס איז שוין עטליכע יאר 'געשלאפן' צוליב שוועריגקייטן מיט פינאנצירונג. דער פראגראם וועט ברענגען פרישע לעבעדיגקייט אין פילע שוואכע שכונות אין ברוקלין, ווי למשל בעדפארד סטויווסענט, בעדפארד סטויווסענט עקסטענשן, קראון הייטס, פלעטבוש, בראונסוויל, איסט פלעטבוש, איסט נ'יו יארק, קענארסי, פלעטלענדס, בושוויק, בעדפארד פארק, בענסאנהורסט, בראוניסוויל, קאנ

המספיק נייעס

גרויסארטיגע גראדואציע אין **קינגס קאונטי** צייכנט אפ סוקסעספולע דערגרייכונגען פון חשוב'ע מיידלעך שתחי'

פינגער אויפ'ן קיבאורד, די פארע פון די קאווע שוין אויסגעלאפן, סאלידע מוזיק שפילט אין אונטערגרונד צו שטארקן די 'אלפא' מח כוואליעס, שוין גענומען דריי "אמעגא-3" פיש אויל טאבלעטן און כ'וועל זיך מוזן מתודה זיין, כ'ווייס נאכאלץ נישט וואו אנצוהייבן.

דער שרייבער פון די שורות זינדיגט שוין מיט טינט און פעדער א קנאפע יאר צענדליג, אבער אינעם פולן שרייבערישן לעקסיקאן זענען נאכנישט פארהאן די ווערטער וועלכע קענען צוזאמשטעלן פראזן וואס זאלן שילדערן די פרישע איבערראשונגען וואס די וועלטס געטרייעסטע המספיק שטאב שטעלן אהער איינער נאכ'ן צווייטן – און ווער רעדט נאך ווען די רעדע איז פון די "גראדואירונג" מסיבה וואס איז פארגעקומען אין המספיק פרויען דעי העביליטעישאן אין הארץ פון היימישן וויליאמסבורג.

א "גרעדזשועישאן" פאר מיידלעך מיט דעוועלאפמענטעל דיסעביליטיס, וואו איז אזוינס געהערט געווארן אין היסטאריע? און אצינד שוין דאס דריטע מאל אין די רייע! דאס הארץ פליסט איבער און מ'קאן בלויז שטופן דעם פעדער שרייבן כראנאלאגיע, אבער, די פאקטן רעדן גענוג פאר זיך...

דעם געטרייען מענעדזשער פון טאג סערוויסעס אין המספיק אוו קינגס קאונטי, מו"ה יודל שפענגאלעט הי"ו, איז נישט גרינג צו באקומען אויף דער ליניע און איר וועט באלד וויסן פארוואס. די רעדאקציע האט אים נאך עטליכע טאג געכאפט ווען ער איז געזען אין זיין "דרייווינג אפיס" אינעם טראפיק צווישן המספיק דעי העב אין וויליאמסבורג און המספיק'ס בארא פארק לאקאל. געבענטשט זאל זיין דער ערשטער טרעילער וואס האט געשאפן דעם טרעפיק און אונז ערמעגליכט צו הערן דעם גאלדענעם גרוס פון ר' יודל'ען.

ר' יודל האט אנגעהויבן דעם שמועס מיט א הייסע ברכה שהכל נהי' בדברו אויף א ווארעמע קאווע, געוואונטשן לחיים, און אונז אריינגעפירט אין דעי העב.

די גראדואירונג צערעמאניע, ווי ר' יודל דערציילט, איז "די הויכפונקט פונעם יאר" פאר די חשוב'ע מיידלעך שתחי' און פאר אסאך פון זייערע נאנטע. נישט צום גלויבן אז בלויז 3 יאר צוריק האט ר' יודל צום ערשטן מאל אין היסטאריע ערפונדן דעם נאבעלן געדאנק, און שוין איז עס געווארן דער צענטרום פון אינספיראציע און חיות פאר אלע סעזאנען פונעם קיילעכיגן יאר. עפעס וואס די טייערע מיידלעך ערווארטן און טאקע מיט שפאנונג.

רעלאטיוו פאסיג צו די וויכטיגקייט פון די מאורע, האבן זיך די הכנות שוין פאקטיש אנגעהויבן דעם פארלאפענעם ערב חנוכה! ווען די מיידלעך און שטאב זענען ארומגעפארן איינקויפן צוגעהערן און באפוצונגען צו די חנוכה מסיבה, האבן זיי שוין געהאלטן אפענע אויגן, אה, דאס איז גוט פאר די "גרעדועישאן!"

ווער רעדט נאך ווען עס איז געקומען חודש ניסן, דאן איז דער דעי העב געווארן איינגעהילט אין פרייד ווען אלע האבן אנגעהויבן אנטיילנעמען אין די פאקטישע 'חזרות' צום גרויסארטיגן פארשטעלונג.

וואס איז דא אזויפיל זיך צו גרייטן? פרעגן מיר ר' יודל'ען, אבער נאכ'ן הערן זיין ענטפער פארשטייען מיר נישט וויאזוי ער האט עס געמאכט 'אזוי שנעל'.

א יאר פון סוקסעס

אלזא לאמיר כאפן א בליק וואס מען פייערט, וואס איז די גרויסע שמחה ביים ענדע פונעם לערן יאר אין "המספיק דעי העביליטעישאן" אין וויליאמסבורג.

ביי די מסיבה ווערן געפייערט מיט לויב און דאנק צו השי"ת אלע דערגרייכונגען וואס די חשוב'ע משתתפות האבן דערגרייכט במשך דעם פארלאפענעם לערן-יאר, סיי אין כלליות'דיגן זין און יעדער באזונדער אויף זייער אינדיווידועלן פארנעם.

און אויף יאר ה' תשע"ו איז ריכטיג פארהאן וואס צו פייערן און נאך ווי! עממ... ממש ווי יעדעס יאר אין דעי העב אונטער ר' יודל שפענגאלעט אלס דירעקטאר און מרת טויב תחי' אלס אסיסטענט מענעדזשער און ליבליכע 'מנהלת' אין די וויליאמסבורגע פיליאלע פונעם דעי העב.

רונדע דעם קיילעכיגן יאר לערנען די מיידלעך און זיי ארבעטן פלייסיג זיך צו אויסאיבן אין פארשידנארטיגע טאלאנטן. און די טייערע הייליגע בנות מלכים, יעדע באזונדער מיט איר פעקל דיסעביליטיס און באגרעניצונגען, האבן אלע באוויזן צו שטייגן באדייטנדע שטאפלען אין מערערע געביטן און טאלאנטן, אריינגערעכנט טרענירונגען וואס זיי וועלן בעז"ה עווענטועל קענען נוצן צו שאפן אן אייגענע הכנסה קוואל במשך די

זייט 24 >>

גראדואציעס איבער המספיק אומעטום

רעכטס: הבה"ח פנחס נ"י באקומען מתנות פון ארקעדיען ברודערהיים לכבוד זיין גראדואירן "שערי חמלה". לינקס אויבן: אין סאוט 9 שוועסטערהיים, מזל טוב צו הדסה תחי'ס גראדואציע, לינקס אונטן: א לחיים ביים גרויסארטיגן גראדואציע אין קינגס קאונטי.

בס"ד
די בעסטע פלאץ
פאר אלע אייערע
גרופ-אינשורענס
געברויכן
Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.
GROUP MEDICAL INSURANCE
INTERNATIONAL MEDICAL
INDIVIDUAL LIFE
GROUP DENTAL/ VISION/LIFE
LONG/ SHORT TERM DISABILITY
STATE MANDATED DBL/TDB
FSA/HSA/ HRA/ CAFETERIA PLANS
MEDICARE SUPPLEMENT/ LONG TERM CARE
888.783.6286
רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג
HENRY KELLNER & ASSOCIATES
E-mail us at: info@reliablebrokerage.com
Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

דייעביטיס נייעס

דייעביטיס גרופעס ווילן מער איבערוואג אפאראציעס אלץ רוטינע באהאנדלונג

■ באריכט דורך ב. י.

וואס איז אמאל געווען א גאנץ זעלטן קרענק איז געשטיגן און געווארן זייער באקאנט. די צענטער פאר דעזיז קאנטראל סי די סי זאגט אז 9.3 פראצענט פון די אמעריקאנער באפעלקערונג ליידט אויף דייעביטיס. מיט דעם וואס דייעביטיס איז געווארן אזוי פארשפרייט טוען א טייל אינטערנאציאנאלע דייעביטיס ארגאנעזאציעס. אזויוי אמעריקען דייעביטיס אסאסיאציע. ארבעטען אז אפאראציעס אויף וואג פארלוסט זאל ווערן א טייל פונעם געווענדליכן סטאנדארט אויף דייעביטיס באהאנדלונג.

> **פאציענטן זאלן אייביג אנהייבן מיט פארריכטן זייער עסן געוואוינהייטן. און פארריכטן די וועג וויאזוי די עסן ווערט געגעסן. פארעכטן וועלעכע עסן קומט אריין אין שטוב. און זיך אויסלערנען וויאזוי צו האבן א געזונטע בליק אויף עסן'**

די מעדיקעל דירעקטאר פון בריעטריק סערדזשערי ביי סענטרע העלטא קעיר סיסטעם דר. דניאל לעסלי זאגט. אז וואג פארלוסט אפאראציעס איז זיכער א אפציע פאר די וואס מוטשען זיך מיט דייעביטיס. אבער עס איז נישט די ערשטע אפציע וואס אייער דאקטער וועט באטראכטן.

לעסלי זאגט ״פאציענטן זאלן אייביג אנהייבן מיט פארריכטן זייער עסן געוואוינהייטן. און פארריכטן די וועג וויאזוי די עסן ווערט געגעסן. פארעכטן וועלעכע עסן קומט אריין אין שטוב. און זיך אויסלערנען וויאזוי צו האבן א געזונטע בליק אויף עסן״. ער זאגט אז ער רעקאמענדירט זיינע קליענטן צו נוצען די גאפל אנשטאט די כירורגישע מעסערל. ״איך בעט אייך צו עסן מיט א גאפל. און סיי וואספארע עסן איר קענט נישט אויפהייבן מיט א גאפל. איז מסתמה בעסער אז איר זאלט עס אינגאנצען נישט עסן״.

אנווייזונגען וויאזוי צו באהאנדלען דייעביטיס

■ באריכט דורך ב. י.

וועג א מענטש ווערט דיאגנאזירט מיט דייעביטיס איז עס א שווערע דורכגאנג און א טויש אויפן גאנצן לעבן. אבער צוקער ליידענדע קענען לעבן א נארמאל און פרייליך לעבן מיט אלע זייערע געברויכן אן קיין פראבלעם. די שליסל צו קענען אנהאלטן די נארמאל לעבן איז זיך אויסלערנען אלעס איבער וויאזוי צו באהאנדלן די דייעביטיס און רעגלמעסיג זוכן פאר פרישע אינפארמאציע.

די עקספערטן באציען זיך צו די אלף בית פון דייעביטיס באהאנדלונג מיט א כלל פון ABC.A איז די A1C, B איז די בלוט דרוק און C איז די קאלעסטעראל. די דריי זענען די ערשטע זאכן פאר א פאציענט מיט דייעביטיס נאכצוקוקן. און אזוי ארום אפהאלטן לאנג טערמיניגע קאמפליקאציעס.

A1C איז דאס וואס ווערט אנגערופען האמאגלאבין A1C. וואס איז א בלוט טעסט וואס צייגט די געוועזנדליכע בלוט צוקער שטאפל פונעם פאציענט פון איבער די פריערדיגע דריי חדשים.

צו וויסן די בלוט דרוק און קאלעסטעראל שטאפל איז אויך זייער וויכטיג. ווייל מענטשן מיט דייעביטיס האבן א העכערע ריזיקע אויף ארץ פראבלעמען. וואס קען חלילה צופירן צו א ארץ אטאקע אדער סטראוק. און מיטן וויסן די בלוט דרוק און קאלעסטעראל שטאפלען און וויסן די שטאפלען וואס עס דארף זיין. קענען פאציענטן ארבעטן אראפצוברענגען די ריזיקעס.

איינמאל מען איז שוין אריבער די ערשטע דריי שטאפלן. דארף מען געדענקען צו נעמען אלע וואקסינען. און צו דורכפירן אויגן און פוס אינטערזיכונגען.

דייעביטיס אסאסיאציע. ארבעטען אז אפאראציעס אויף וואג פארלוסט זאל ווערן א טייל פונעם געוועזנדליכן סטאנדארט אויף דייעביטיס באהאנדלונג.

די מעדיקעל דירעקטאר פון בריעטריק סערדזשערי ביי סענטרע העלטא קעיר סיסטעם דר. דניאל לעסלי זאגט. אז וואג פארלוסט אפאראציעס איז זיכער א אפציע פאר די וואס מוטשען זיך מיט דייעביטיס. אבער עס איז נישט די ערשטע אפציע וואס

> **איך בעט אייך צו עסן מיט א גאפל. און סיי וואספארע עסן איר קענט נישט אויפהייבן מיט א גאפל. איז מסתמה בעסער אז איר זאלט עס אינגאנצען נישט עסן**

יאר. אבער לעצטענס ווערט מער געמאכט די ׳סליעווי׳ געסטראקאטעמי סערדזשערי וואס האט וויניגער זייטיגע אפעקטן און וויניגער וויטאמינען.

לויט די נאציאנאלע אינסטיטוציע פאר געזונטהייט זענען 9.9 פראצענט פרויען און 5.5 פראצענט מענער פון איבער גאנץ אמעריקא אין די שטאפל 3 פון איבערוואגיקייט. וואס די שטאפל איז גענוג שלעכט אז מען זאל דורכפירן א אפעראציע.

מענטל העלט

איז זיין א **"וואַרקאהאליק"** אן אנדייטונג אויף **אבסעסיוו** און **ענקזייעטי באהאנדלונג?**

■ באריכט דורך ב. י.

ארבעטן איז א סימן אויף סטאבילקייט. א מענטש וואס נעמט זיינע פאמיליע און פינאנציעלע אחריות מיט ערנסטקייט איז א סימן אויף א געזונטע פערזענליכקייט. אבער נישט קענען אויפהערן ארבעטן און זיין דאס וואס איז באקאנט אלס ״וואַרקאהאליק״

וועלכער איז תמיד פארנומען און וויל זיך נישט אפרוען, איז שוין א אומבאלאנס און איז אומגעזונט.

א שטודיע אנאנסירט אין פסיכאלאגישע בלעטלעך אנאנסירט וואַרקאהאליקס אלס מענטשן מיט א שטארקערע משיכה צו אנדערע נפשיות׳דיגע אומארדענונגען ווי א-סי-די, אבסעסעיוו קאמפולסיוו דיסארדער, עי-די-עיטש-די, אטענשאן הייפעראקטיוו דיסארדער, דעפרעסיע און ענקזייעטי.

די געפינס איז באזירט אויף בעאבאכטן מער פון פופצן טויזנט מענטשן, אין נאַרוועגיע, צייגט אז ״נעמען ארבעט צו אן עקסטרעמע וויכטיגקייט קען אנדייטן אויף א פסיכיאטרישע אישו״.

וועג איינער רעדט זיך אפ צו א פסיכאלאג איבער וואַרקאהאליזם זאל ער ערנסט באטראכטן דעם מענטש פאר נאך סימפטאמען אויף איבעריגע מענטאל פראבלעמען זאגט די שטודיע.

אבער גלייכצייטיג איז נישט זייער קלאר וואס די טערמין ״וואַרקאהאליק״ באדייט, וויפיל איבריגע שעות ארבעט זי נעמט אריין און וואס עס דייט אן. אבער די כלליות׳דיגע פארשטאנד איז א מענטש וואס וועג ער האט נישט ארבעט שפירט ער ווי עפעס פעלט אים, ער טראכט אייביג וויאזוי ער קען אריינכאפן נאך ארבעט און מען אינגארירט מענטשן וואס עצה׳ן צו נאכלאזן פון ארבעט.

פאליטיק

צייט לויפט אויס אין **אלבאני** צו ענדיגן **וויכטיגע געזעצן** און גיידליינס אין **געזונט** און נאך **אקטועלע טעמעס**

■ באריכט דורך ב. י.

די הויפט פירער פון די אלבאני רעגירונג, סטעיט סענאט און אסעמבלי האבן זיך געטראפן מיט גאווערנער ענדרו קואמא, וועג די פרעשור שטייגט צו אנקומען צו מער החלטות און קאמפראמיסן צווישן די צוויי פארטייען אין אלבאני, אין א רייע גאר וויכטיגע לעגאלע און געזונטהייט אישוס.

די געזעצן מוזן ווערן געענדיגט פאר די זומער וואקאציע וואס הייבט זיך אן אום יוני. די אלבאני רעגירונג דארף ענדיגן רעגולאציעס איבער אזעלכע וויכטיגע זאכן וואס די רעגירונג דארף מחליט זיין, ווי די עפידעמיע פון הערראין און אפיוד דראגס איבערנוץ אין די שטאט און די גענויע פארשריפטן וויאזוי צו באהאנדלען פארלעצער. ווי אויך ליגט אויפן טיש די מיינונגס-פארשידענהייט איבער די ניו יארק סיטי סקולס, ווי די סיטי רעגירונג מיטן מעיאר האבן אויך א דעה אינאיינעם מיט די סטעיט רעגירונג.

אויך איז פארהאן אויפן טיש פארשלאגן איבער פאליטישע עטיקס, קאמפיין און לאביאיניג געזעצן און פינאנציעלע פארשריפטן צו פארמיידן קארופציע.

די געזעצגעבער פון ביידע פארטייען האבן זייערע מיינונגס פארשידענהייטן וואס האט נאכנישט געלאזט די געזעצן קומען צו אן אפשטימונג און די לעצטע טעג פאר די זומער זענען גאר העפטיג צו ענדיגן קריטיש וויכטיגע החלטות אין די רעגירונג.

המספיק נייעס

דערהויבענע הכנות פירן אריין "המספיק משפחה" אומעטום אין לעכטיגע יום טוב שבועות

ראש חודש סיון יאר ב' אלפים תמ"ט האט די נארוואס באפרייטע כלל ישראל געלאנדעט אין מדבר סיני. יעדער איד אינאיינעם מיט הימל און ערד און די גאנצע בריאה וואלט קוים מקבל צו זיין די הייליגע תורה. און אט איז געקומען דער עטליכער באפעל – "לך אל העם וקדשתם!" מקבל זיין די הייליגע תורה דארף א הכנה! און נאכדעם קומט א שבועות, איי איי איי... מיט קולות וברקים!

דאס זעלבע האט זיך אפגעשפילט 3,327 יאר שפעטער, שנת ה' אלפים תשע"ו. אונזערע ערבים, די חשוב'ע בחורים און מיידלעך שלא טעמו טעם חטא, די טייערע המספיק תלמידים, תלמידות און רעזידענטן, האבן זיך געגרייט מיט גרויס איבערראשונג צום שבועות, און געקומען איז טאקע א יום טוב... צום געדענקען.

עטליכע טעג פאר קבלת התורה תשע"ו, זענען די חשוב'ע בחורים פון ישיבת תורה וחסד אין קרית יואל ארויסגעפארן צו א הערליכע בלומען גארטן לכבוד דעם דערהויבענעם יום טוב ווען מען לייגט אין אלע שולן און אידישע הייזער בלומען און ביימעלעך, אלס זכר צום באצירטן בארג סיני ביי מתן תורה.

דער פארק איז באשאנקען מיט א רייכע אויסוואל פון אויג פארכאפנדע קאלירפולע בלומעלעך און ביימער פון אלע סארטן, פארשפרייטנדיג א דופטיגע ריח גן עדן איבער'ן גאנצן ארום, מיט עלעגאנטע אויסגעפלאסטערטע שטעגן און בענק אינצווישן מען זאל קענען גענייסן מיט פארגעניגן פון די הערליכע נפלאות הבורא.

אנקומענדיג אויפן ארט האט מען זיך דאס ערשטע אווקגעזעצט זיך אפרופן פונעם וועג און יעדער האט טיף אריינגעאטעמט די פיינע פרישע לופט וואס דער הייליגער באשעפער האט אהערגעשטעלט. עטליכע חשוב'ע תלמידים האבן ספאנטאניש אנגעהויבן זינגען די לעבעדיגע ניגוני החג, "ובאו כולם" און "עליונים ששו". נאך עטליכע מינוט האט מען זיך אריסגעלאזט אויף א געשמאקע שפאציר זינגענדיג דעם הייליגן ווארעמען "אהבה רבה" ניגון וואס איז מקובל פון הייליגן רבי'ן ר' הערש פון רימאנאוו זי"ע.

ווי א שטאב מיטגלידד דרוקט זיך אויס האט זיך עס געשפירט ווי די באקאנטע שווארץ-און-ווייסע בילדער וואו מען זעט גוטע אידן שפאצירן געמיטלעך אין די בעדער ארומגענומען מיט חסידים ואנשי מעשה, פארזינקען גוטמוטיג אין דערהויבענע געדאנקען.

איינער פון די געטרייע טאלאנטפולע שטאב מיטגלידער האט אריסגעצויגן א פידעלע פון זעקל און אנגעהויבן מיטשפילן, הייבנדיג די נאסטאלאגיע אין די לופט, אזש עס האט זיך געשפירט ווי די ביימעלעך און בלעטעלעך וועלכע וויגן זיך מיט'ן ווינט ווילן נאר מיטזינגען מיט די חשוב'ע בחורים אין דעם דערהויבענעם ערב יום טוב'דיגן שפאציר.

א לעכטיגער תלמיד האט זיך נאך יום טוב אויסגעדרוקט אין ישיבה, "שבועות האב איך געקענט גוט דאוונען אין שול מיט כוונה וען איך האב זיך כסדר דערמאנט פון דעם שיינעם שפאציר צווישן די ביימער אין גארטן"...

הארט נאך שבועות האט מען ווי אונזערע עלטערן אין מדבר סיני תיכף נאך מתן תורה, געפראווען א מילכיגע סעודה. ווי באקאנט זענען פארהאן אסאך טעמים פארוואס מען עסט מילכיגס שבועות, אבער אונזער סעודה האט געהאט אלע טעמים. מען איז געפארן צו א היימישן מילכיגן רעסטוראן וואו מ'האט געפראווען א סעודה ברוב עם, וועלכע דער מגיד שיעור, פונקט ווי משה רבינו ביי די סעודה אין פרשת יתרו, סערווירט מיט הנאה פאר די חשוב'ע בחורים.

זייערע ברידער אין ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אין ראקלענד קאונטי האבן אויף זייער אייגנארטיגע שטייגער זיך געגרייט בהכנה דרבה מקבל צו זיין די תורה פונדאסניי, ווי עס שטייט אין ספרים הקדושים אז עס איז זמן "מתן תורתינו" – יעדעס יאר מיט א התחדשות. דאס ערשטע אודאי האט מען זיך צוגעפלייסט ביי די שיעורים קבועים וועלכע מען האט געלערנט מיט א באזונדערע חיות און געשמאק.

דאנערשטאג, דער וועכנטליכער "טריפ-טאג", איז מען ארויפגעפארן אויף די בערג שפירן וויאזוי כלל ישראל האט מקבל געווען די הייליגע תורה אין דער הויך, און טאקע אין אן ארץ לא זרועה, איז מען דעריבער געפארן באזוכן דעם נייעם חרד"ישן ישוב אין "בלומינגבורג". דער מקבל פנים און וועגווייזער איז געווען נישט קיין אנדערער ווי דער געטרייער מגיד שיעור אין ישיבת תורה וחסד, מו"ה משה פריעד הי"ו, פון די חשוב'ע פיאנערן פונעם פרישן ישוב.

דער טור ארום דעם שטעטל, אין די הייזער און אינעם ריזיגן פארק, האבן הערליך אויסגענומען ביים גאנצן עולם וועלכע זענען צוריקגעקומען מלא תענוג ונחת, גרייט און פריש צום.... דערהויבענעם "באטע" וואס איז געווען איין שטיק הכנה צו מתן תורה.

היי יאר האט דער ערב שבועות'דיגער גאסט, מו"ה אלי' געשטעטנער הי"ו, געמאכט חזקה וועלכע ער איז געקומען פראווען מיט די בחורים די באטע ערב דעם גרויסן יום טוב. ר' אלי', פון די חשוב'ע איינוואוינער אינעם קאנקארד געגנט אין 'אפטאון מאנסי', איז שוין לאנג באקאנט מיט די חשוב'ע בחורים וועלכע וואוינען אין המספיק'ס "קאנקארד

זייט 24 <<

דער געטרייער מגי"ש ביים מילכיגן סעודה נאך מתן תורה אין ישיבת תו"ח ק"י

די קאלירפולע בלומען שטאלץ אויפ'ן ארקעדיען ברודערהיים יום טוב טיש

אנגעגרייט דעם "מילכיגן קידוש" נוסח קאנקארד ברודערהיים (באמערקט אפי' די עצי חיים פון א קליינע ספר תורה'לע צו באצירן דעם טיש)

די חשוב'ע קאנקארד בחורים ביים רייסן צווייגן אין הויף לכבוד יום טוב כמנהג ישראל קדושים

המספיק נייעס

לפני שרים יתיצב:

שתדלנות מיסיע פון המספיק פאליטישער אקטיוויסט ביי סטעיט סענאטאר קארלוטשי ב"ה געקרוינט מיט ערפאלג

אין זיין רייכע שתדלנות קאדענץ טרעפט זיך הבה"ח מו"ה אליעזר פרידריך הי"ו גאנץ אפט מיט רעגירונגס לייט איבער מערערע ראנגען צו שתדל'ן און אויפטון פאר אחינו בני ישראל. גייענדיג צום דרוק האט זיך ר' אליעזר צוריקגעקערט פון א גאר ערפאלגרייכע, גייסטרייכע שתדלנות מיסיע ביי ניו יארק סטעיט סענאטאר מר. דעיוויד קארלוטשי יר"ה, א באזוך וואס קען ב"ה באטיטלט ווערן אלס העכסטע ערפאלג מיט אלע מפרשים.

ר' אליעזר, א פערזענליכער נאנטער פריינט מיט'ן שרייבער פון די שורות (און מיט וועם נישט?..), איז א סימבאל פון א פערזענליכקייט מיט זיין ערנסטע יראת שמים, אהבת התורה, מדות טובות, און גלייכצייטיג א ריכטיגער מקבל כל אדם בסבר פנים יפות, מיט א בא'חנ'ט גוט ווארט אייביג 'צום פונקט'.

צו דער זעלבער צייט איז ר' אליעזר א פאליטישער אקטיוויסט און ראטגעבער מיט א ברייטע פארשטאנד און ערפארונג אין לאקאלע און נאציאנאלע פאליטיק. ר' אליעזר האט שוין מערערע מאל גענוצט זיינע פארבינדונגען מיט די העכערע פענסטער אדורכצושמועסן פראקטישע און למעשה'דיגע טעמעס וואס שטייען אויפ'ן סדר היום מיט ערוויילטע באאמטע. די 'שטאטישע טאטעס' שטוינען אלץ פון זיין באהאוונטקייט און קלארקייט. געשריבן האט ער זיך שוין מיט באאמטע פונעם פרעזידענט פון די פאראייניגטע שטאטן ביז גאווערנערס און קאמישענערס אומעטום.

אין היימישן מאנסי איז ר' אליעזר וואויל בארימט פאר זיינע בליציגע דברי תורה און ראשי תיבות מיט וועלכע ער טרעט כסדר אויף אין ישיבת תורה וחסד אין ראקלענד קאונטי, רעיונות וועלכע נעמען הערליך אויס ביי יעדן. בפרט האט ר' אליעזר די חזקה אויפצורופן די געסט וועלכע קומען פירן די דערהויבענע וועכנטליכע "באטעס" יעדן ערב שבת קודש אין ישיבה.

דעם פארלאפענעם חודש סיון האט ר' אליעזר אויסגעדרוקט זיין ווילן זיך צו טרעפן מיט'ן דעמאקראטישן סטעיט סענאטאר מר. דעיוויד קארלוטשי, וועלכער פארטרעט דעם 38'סטן דיסטריקט וואס רעכנט אריין מאנסי און די גלילות. ר' אליעזר'ס געטרייער סערוויס קאארדינעיטער, מו"ה יעקב אהרן גרינוואלד הי"ו, האט זיך באלד אריינגלייגט דערין מיט לייב און לעבן. נאך עטליכע וואכן און געשפרעכן אהין און צוריק איז אלעס געווען מסודר. אן אימעיל פון א געהילף צום סענאטאר האט באשטעטיגט דעם באזוך און באשטימט א דאטום.

צו דער אפגעשמועסטער צייט, דינסטאג בחוקותי פארמיטאג, איז ר' אליעזר ארויסגעפארן קיין "ניו סיטי" זיך צו טרעפן מיט'ן געערטן סענאטאר אין זיין לאקאלן אפיס, ווען ער ווערט באגלייט מיט זיין קאארדינעיטער ר' יעקב אהרן, א געטרייער די. עס. פי. מו"ה יחזקא' לעווי הי"ו, המספיק'ס דירעקטאר אוו פאבליק רילעישאנס און הויפט רעדאקטאר פונעם גאזעט, מו"ה פנחס ישעי' וויינשטאק הי"ו און נאך עטליכע גוטע פריינט.

ביים אנקומען האט דער סענאטאר געהאלטן אינמיטן אן אינטערוויו מיט די אלגעמיינע פרעסע. ווי נאר ער האט באמערקט די חשוב'ע דעלעגאציע האט ער פארנט פון די קאמארעס און לאנגע מייקראפאנס געזאגט אז זיי וועלן מוזן ווארטן א מינוט, ער דארף אויפנעמען זיינע געסט. דער סענאטאר האט באגריסט ר' אליעזר ווי אן אלטן באקאנטן און פערזענליך אריינבאגלייט אינעווייניג, צום עלעגאנטן קאנפרענץ צימער. ער האט געבעטן אנטשולדיגונג און צוריק ארויס אויף עטליכע מינוט שנעל צו פארענדיגן די אינטערוויו מיט די אלגעמיינע פרעסע, און באלד צוריק צו זיינע המספיק געסט.

דער אינהאלטסרייכער שמועס מיט ר' אליעזר האט געעפנט ביי יעדן מויל און אויערן הערנדיג ווי ווייט ר' אליעזר שטייט פאראויס אין וויכטיגע אקטיווע טעמעס, דערציילנדיג זאגאר פאר'ן סענאטאר איבער די לעצטע אנטוויקלונגען אויפ'ן סענאט טיש...

ר' אליעזר האט דאס ערשטע ארויפגעברענגט אויפ'ן טיש א געזעץ וועלכעס איז נארוואס באשטעטיגט געווארן אין ניו יארק סיטי, אונטער וועלכען די רעגירונג וועט צושטעלן מער וואך ביי פריוואטע שולע געביידעס, און ער האט אפעלירט צום סענאטאר ער זאל לאביאירן פאר אן ענליכע בענעפיט אין די לאקאלע מוסדות התורה.

צווישן אנדערע האט ר' אליעזר ארויפגעברענגט גאר א נוצבארע געדאנק וואס האט הערליך אויסגענומען ביי אלע. ער האט געפרעגט קארלוטשי אויב עס איז מעגליך צוזאמצושמעלצן די לאקאלע, סטעיט און נאציאנאלע וואלן פארצוקומען אין די זעלבע צייט, ערקלערנדיג אז דאס וועט שפארן א געוואלד מיט צייט און קאסטן און גלייכצייטיג ארויסברענגען גרעסערע מאסן ווייילער צו די שטום-בודקעס.

"סענטאר קארלוטשי איז היבש איבערראשט געווארן פון דעם פראקטישן פארשלאג," דערציילט ר' יעקב אהרן פאר'ן גאזעט.

"גאן קאנטראל" איז געווען אן אנדערע טעמע, ווען ר' אליעזר האט פארקירעוועט דעם שמועס צו א פרישע געזעץ, פארגעשלאגן דורך סטעיט סענאטאר דזשעף קליין, וואס וועט שטעלן היבש שטייפערע גאן-רעגולאציעס לענגאויס די עמפייער סטעיט. אין אן אפנהארציגן ענטפער האט דער סענאטאר אן איבערראשטער געדאנקט ר' אליעזר פאר די נייעס, וויבאלד ער האט בכלל נישט געהערט דערוועגן אין אלבאני, און ער האט פארשפראכן צו רעדן דערוועגן מיט סענאטאר קליין.

אן עטוואס פערזענליכע נושא האט ר' אליעזר הארציג אויסגעשמועסט, נעמליך די סכנות פון שנעלע דרייווערס אויף די פארשעי גאס, א הויפט קארידאר אריין און ארויס פון די 'העכערע מאנסי' געגנט. ר' אליעזר, אליינס אן איינוואוינער אינעם המספיק ברודערהיים אויף נומער 48, האט דערציילט אז ס'איז ממש סכנות נפשות צו גיין אויף דער גאס. אסאך דרייווערס 'פליען' דארט אדורך היבש שנעלער ווי דערלויבטע ספיד-לימיט, שטעלנדיג אין געפאר די קינדערלעך און ערוואקסענע וועלכע וואוינען אין געגנט.

גראדע האלט די מאניציפאלע רעגירונג אינמיטן א מאסיווע פראיעקט צוצושטעלן געהעריגע טראטוארן (סיידוואקס בלע"ז) אויף פארשעי רד., אבער די לאקאלע איינוואוינער דארפן איבערלעבן ביז דער פראיעקט ווערט פארטיג. און אפילו נאכדעם דארף זיי נישט פלאטערן דאס הארץ יעדעס מאל א קינד גייט ארויס שפילן.

"איז שייך עפעס צו טון עפעס דערוועגן?" האט ר' אליעזר געשטעלט א פראגע אויף למעשה. קארלוטשי האט פארשפראכן אז ער וועט פרובירן.

"אבער וויאזוי ביסטו צופרידן אין דיין היים?" האט ער צוריקגעפרעגט ר' אליעזר'ן. ווען דער לעצטער האט אים דערציילט מיט שטאלץ איבער זיין הערליכע און ווארעמע היים, האט דער סענאטאר אויסגעדרוקט זיין ווילן צוריק צו צאלן א פערזענליכן וויזיט ביי ר' אליעזר'ן אין זיין היים רעזידענץ, אויף וועלכען ר' אליעזר האט גערן מסכים געווען זאגנדיג ער וועט ארבעטן מיט די געהילפן פונעם סענאטאר צו אראנזשירן די טעכנישע איינצלהייטן.

א געשמאקע שטונדע האט געדויערט דער וויזיט, ווען ביים ענדע האט סענאטאר קארלוטשי שטארק באדאנקט ר' אליעזר פאר'ן באזוך, פאר די אקטועלע טעמעס דיסקוסירט און די פראקטישע פארשלאגן. צום שלוס האט ער געלאדנט ר' אליעזר נאכאמאל אריבערצוקומען ווען ער האט נאר עפעס וויכטיג אדורכצושמועסן. דער סענאטאר האט דערנאך ארויסבאגלייט די דעלעגאציע ביז צו דער גאס, ווען ער רוקט אוועק פאטעלן און מעבל צו באפרייען דעם וועג פאר ר' אליעזר און זיינע באגלייטער.

אינטערעסאנט צו באמערקן, פארנט פונעם סענאטאר'ס אפיס, שיף אקעגן איבער די "קלארקסטאון" פאליציי דעפארטמענט, איז פארהאן אן 'אדורכגאנג' מיט די ווייסע ליניעס צו דערמאנען דרייווערס זיך אפצושטעלן פאר פיסגייער.

ר' אליעזר, וועלכער פירט אליינס זיין פארגעשריטענע עלעקטראנישע רעדער-בענקל, איז געקומען צו גיין פונעם טראטואר אריבערצוגיין די גאס. די המספיק-ווען איז געשטאנען שטיל ווי אן ערן-וועכטער פארנט פון די ליניעס ווי דער געזעץ לויטעט און געווארט געדולדיג אויפצונעמען דעם העלד פונעם טאג. פון די אנדערע זייט איז אבער געקומען צו 'פליען' אן אומפאראנטווארטליכער דרייווער וועלכער האט גלאט און פשוט איגנארירט ר' אליעזר'ס רעכטן, און שנעל אריבערגעפלויגן די ווייסע ליניעס קוים עטליכע פיס אוועק פון ר' אליעזר.

בחסדי ד' האט גארנישט פאסירט צו קיינעם, אויסער... צום ווילדן דרייווער... ער האט געקריגן זיין שטראף אויפ'ן ארט. די קאר הונטער אים האט פלוצים אנגעצינדן א הדלקה מיט רוישיגע לעמפעלעך און א קלארקסטאון פאליציאנט האט זיך געלאזט דערלאנגען די לייסענס און רעגיסטראציע. מי חכם וישמר אלה...

ר' אליעזר שיחי' ביים שמועס מיט סענאטאר קארלוטשי יר"ה

ליינער'ס גאזעט

וואס פון די רעדאקציע

קלארע מעסעדזשעס: וועו איר לאזט איבער א מעסעדזש צו די רעדאקציע זייט מוחל און זאגט קלאר אריין וואס איר ווילט! ביטע בעט נישט בלויז מען זאל אייך צוריקרופן, ווייל מיר וועלן נישט קענען צוריקרופן צוליב מאנגל אין צייט - עס איז א שאד אויף אייער און אונזער צייט צו ווערן פארפאטשקעט מיט אומזיסטע רופן אהין און צוריק.

וחי אחיך עמך: ביים אריינשיקטן אינפארמאציע איבער א דאקטער אד"ג וואו איר זענט געהאלפן געווארן, ביטע שיקט מיט די אינפארמאציע פונעם דאקטער. דאס וויכטיגסטע איז דער טעלעפאן נומער. אויב מעגליך, לייגט אויך צו אויב ער נעמט אינשורענס און וואס מער פראקטישע נוצבארע אינפארמאציע, וזכות הרבים תלוי בכם.

לאזט אייך הערן

איין צענטראלער **אדרעס און נומער** זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע

שיקט בריוו (אויך אנאנים) צום ליינערס גאזעט:
Hamaspik Gazette › 58 Rt. 59 Suite 1
Monsey, NY 10952

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדווערטייזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** און ענטפערס פארן **"ליינערס גאזעט"**:
רופט: 845-503-0212
אדער דורכ'ן פאקס: 845-503-1212
בליץ-פאסט: gazette@hamaspik.org

צו באקומען דעם גאזעט אויף בליץ-פאסט שיקט אן אימעיל צו:
subscribe@hamaspik.org

צו **ענטפערן** אויף די חודש'ליכע **המספיק אנקעטע** שיקט אן אימעיל צו: survey@hamaspik.org

5753

איבערוואג 'סלאו' אבער 'פיקס'

איך האב געליינט די ווערטער פון בריוו #5573 (איבערוואג קוויק-פיקס?) און געהערט זיין ווייטאג ווי נאכ'ן אריבערגיין די "סליוו" אפעראציע איז די גאנצע וואג צוריקגעקומען. ווי זאלץ אויף די וואונדן האט אים נאך דער "סליוו" דאקטער באשולדיגט דערין זאגנדיג אז דער "סליוו" איז נישט די ישועה, בלויז א גוטע שטופ זיך צו נעמען צו א געזונטע דיעטע.

כ'האב געליינט די שורות און געשפירט דעם ווייטאג פון 'צווישן די שורות'. יא, וועו דער באלאנס איז שוין אויסגעצאלט וועט דער דאקטער אייך גארן דערציילן דער אמת איבער דעם פראצעדור. פארוואס נישט פארדעם? ווייל ער וויל מאכן געלט! נישט אז מאגן אפעראציעס זענען חלילה א שווינדל, עס איז אבער אויך נישט "דער ענטפער".

עס זענען פארהאן מערערע קראנטע שטודיעס וועלכע באשטעטיגן דאס פאלגנדע אלס די מערסטע עפעקטיווע מהלך צו פארלירן אומגעזונטע וואג און עס האלטן אראפ, און לאמיר עס צונעמען וויאזוי דאס ווערט אפעקטירט דורך די "סליוו": נעמליך, דער יסוד איז אז יעדע זאך וואס גייט איריין אין מאגן זאל ווערן גוט פארדייעט. וויאזוי טוט מען דאס?

דער ערשטער כלל – מען מוז גרונטליך צוקייען דאס עסן. דאס איז דער הויפט טויער צו פארדייען, אבער אן צולייגן קאפ כאפט מען זיך נישט. מען מוז עס אונזין האבן בשעת'ן עסן. סיי ווערט דאס עסן גוט צומאלן, ווי אויך ווערט עס גוט אויסגעמישט מיט שפייעכץ וואס אנטהאלט די נויטיגע 'ענזיימס' צו צענעמען דאס עסן אין מאגן.

דער צווייטער כלל – מען טאר נישט אנפולן די בויך. לאזט איבער ליידיג פלאץ אז דאס עסן זאל זיך גוט קענען מישן (אזויווי א פלעשל מארענצן-זאפט האט איבריג פלאץ מען זאל עס קענען אויפשאקלען).

אויך די ערשטע צוויי כללים טוט די "סליוו" אפעראציע פיל פארגרינגערן, און דאס איז טאקע דער ציל פון די אפעראציע.

דער דריטער כלל איז – נישט אראפגליטשן דאס עסן דורך טרונקען. דאס שטופט שנעל ארויס דאס עסן פון מאגן און אריין אין די קישקעס. וועו די מאגן ענדיגט די ארבעט שיקט עס אליינס דאס עסן ווייטער. שטופ נישט!

דער פערטער כלל – א גוט באלאנסירטע דיעטע, מיט גענוג וואסער אין די ריכטיגע צייט.

פאר די דריטע און פערדע כללים העלפט נישט די אפעראציע, נאר אין די צעטלעך וואס דער דאקטער גיבט מיט אהיימצונעמען שטייט עס קלאר ארויסגעשריבן.

דאס איז די גאנצע חכמה. מען קען עס בעזהשי"ת אפילו טון אליינס, אפילו אויב מען איז בכלל נישט איבערוואג און אן זיך אפעריירן. עס האט געוואלדיגע געזונטע בענעפיטן.

אגב, דער פארווייטאגטער שרייבער איז בכלל נישט קיין אויסנאם. פילע אנדערע שטייען אין ענליכע שיך, און איך וויל ארויסברענגען פאר זיי אלע 2 הילפבארע נקודות.

1. זייט געווארנט נישט צו טרונקען באלד נאכ'ן עסן (לכתחילה ביז 2 שעה שפעטער). עס איז די גרינגסטע וועג צו צעברעכן דעם סיסטעם.

2. מען דארף איינציען דעם מאגן זייער צוביסלעך, אויף א שטייטע און זיכערע סדר. אויב מען געווואוינט איין דעם קערפער פאמעליך און ביסלעכווייז צו קלענערע סעודות, קען מען עס בעז"ה אסאך גרינגער אנהאלטן.

עס איז א שאד צו פארברענגען צייט, כח און געלט מיט ניי-אויפגעקומענע "וואונדער" דיעטעס. די רעקאמענדירטע "סליוו אפעראציע" דיעטע שטימט מיט די פרינציפן וואס דער הייליגער רמב"ם האט אונז אויסגעלערנט. צושטערט נישט די געוואלדיגע חכמה וואס דער רופא כל בשר האט באשאפן אינעם מענטש. ערלויב און ערמעגליך ביטע דיין 'פארדייאונג סיסטעם' צו טון זיין ארבעט, און די איבעריגע פונטן וועלן אי"ה פון "זיך אליינס" אוועקפאלן!

רעדאקציע: א דאנק פאר אייער אינפארמאטיוואר בריוו. אפשר וועגן דעם הייסט עס טאקע 'גוט פארדייעט' וויל עס איז 'גוט פאר דייעט'... ערנסט גערעדט, אמת ויציב, מערערע באשטעטיגן די דיעטע אלס בעסטע רעצעפט צו א גוטן געזונט.

וואס איר דרוקט זיך אויס אנהויב אייער בריוו אז 'דער דאקטער דערציילט די סודות הערשט נאכ'ן אויסצאלן דעם באלאנס וויבאלד ער וויל מאכן געלט', במחילת כבודכם, איר האט דא געמומען צו א שטארקע אחריות אויף זיך. אמת, דאקטוירים האבן חסרונות - פונקט ווי אונז אלע. דערצו האבן זיי עפעס וואס מיר האבן נישט - יארן לאנג זיך לערנען און פראקטיצירן וויאזוי צו היילן מענטשן, א פאך וואס ער פרובירט מיט געטריישאפט צו טון דאס בעסטע וואס ער קען. ביליאנען זענען אויסגעהיילט געווארן אין די לעצטע עטליכע טויזנט יאר אדאנק דאקטוירים און מעדיצינען.

פון וואו נעמט איר די אחריות אוועקצומאכן דאקטוירים מיט א דריי מיט די נאז אלס נישט מער ווי געלטגייציגע פאראזיטן? אמת אז מען מוז נישט נעמען יעדע בלוט-טעסט צוויי מאל א טאג אין שפיטאל אן א פארוואס, אמת מען מעג און עס איז רעקאמענדירט צו פרעגן און הערן א "סעקאנד אפיניאן", אמת אז שווערע סקאנדאלן האבן עטוואס פארטונקלט דאס שיין פון די מעדיצינישע וועלט, אבער געדענקט ווער האט געלערנט מער ווי אייך אין דעם געביט און די אומצאליגע הצלחות וועלכע זענען מער ווי די

פארוואס זאל אייער קינד
ליידן פון **ADHD**?
וועו איר קענט אים העלפן
וואקסן דורך **ADHD**!

א היימישער ADHD COACH וועט ארבעטן מיט אייך:

1 בעסער צו פארשטיין אייער קינד'ס ADHD, און קענען זיין רוהיגער צו אים.

2 צו האבן די קלארקייט און זיכערקייט וועו איר טוט ריכטיג (און וועו נישט).

3 אריינצוברענגען פארשטענדעניש צווישן די משפחה מיט'ן קינד.

4 צו ווערן קלאר וואס איז אפעקטיוו פאר'ן קינד, און דאס ניצן אויך אין אנדערע געביטן.

אברהם יוסף ברייער
ADHD COACH
Trained at the **ADD C**oach **A**cademy *
845.459.3164
YiddishADHDCoach@gmail.com
www.YiddishADHDCoach.com

ADHD Coaching איז א פראצעס וואס אינאיינעם מיט די עלטערן גייט מען דורך דעם קינד'ס מעגליכקייטן און שאיפות, קלאר צו ווערן אין זיינע שטארקייטן און שוואכקייטן. אזוי טוט מען בס"ד טרעפן דעם לעבנ'ס-מהלך צו ניצן די אויסערגעווענליכע ADHD שטארקייטן אנצוקומען וואו "נאר ער" קען!

* **ADDCA** is known as the gold standard in credentialing ADHD coaches.

5700

כשלונות.

געווענליך וועט א דאקטער אייך געבן ערקלערן און אינפארמירן אלץ אנבאלאנגט יעדע פראצעדור וואס איר גייט אדורך, אמאל דארפט איר בלויז נעמען די מוט און פרעגן. צומאל וועלן מענטשן איבערראשט פון דאס אפנקייט און געדולד מיט וואס וועלט-בארימטע פראפעסארן ערקלערן פראצעדורן פאר זייערע פאציענטן. אין אונזער פאל האט אונזער פריינט געלייגט גרויסע האפנונגען אויף די "סליוו אפעראציע" ווי מען זעט אין זיינע וועלטער, אבער באזירט אויף וואס? אויף שמאלערע רעקלעך אין קאווע צימער? חברים וועלכע האבן זיך געלאזט בינדן און סטעיפלען און פארלוירן וואג? האט ער זיי געפרעגט וואס זיי האבן געטון אויסערדעם? אויב מען ציט אליינס מסקנות - אז דער "סליוו" איז עפעס א כישוף מעטאדע, און מען פרעגט נישט דעם דאקטער אויב מען איז גערעכט מיט די טעאריע, וועלט ער נישט 'געלטגייציג' אויב ער ליינט נישט אייערע מחשבות און איז אייך נישט פלוצים מגלה מיט א רוח נבואה "איר טראכט אז ס'איז א כישוף מעטאדע וואס ארבעט אינאיינעם מיט קוגל און לעמאן סאדע ביי יעדע וואכנאכט? לאמיר אייך דערציילן דעם מיליאן דאלערדיגן "סוד" מאחורי הפרגוד, זאג עס טאקע נישט פאר קיינעם ווייל דעמאלטס וועל איך בלייבן אן פרנסה... עס ארבעט נאר צו העלפן דעם מענטש טוישן זיינע אומגעזונטע געווואוינהייטן"...

5754

השגחה פרטית מיט "ענסעפולייטיס"

אין מאנסי געפונט זיך לעצטנס א ריזן מח דאקטער, א זעלטענער ספעציאליסט, דר. עלי ס. ניימאן (ער האט אויך אן אפיס אין טאון פון מאנרא, נעבן דר. זעלענקא). דער דר. ניימאן האט געהאט א געוואלדיגע השגחה פרטית.

ס'איז געווען א איד וואס מען האט געהאט געמיינט אז ער ליידט פון פאטאלע מח פראבלעמען. נאך א ווייליל זיין אין א גענצליכע קאומא רח"ל ווען דער מצב גייט איבער 'ענסעפולייטיס' (Encephalitis – א געשווילעכץ אין מח), און ער האט געקלערט אז אפשר איז דאס דער מצב ביים חולה. ער האט דאס אריפגעברענגט פאר די אנדערע דאקטוירים וועלכע האבן זיך אויך אפגעגעבן מיט דעם חולה, און ווי ס'האט זיך אריסגעשטעלט איז דאס טאקע געווען דער פראבלעם. דעם געשווילעכץ קען מען ב"ה באהאנדלען מיט מעדיצין. א קורצע ווייליל שפעטער האט דער, יעצט שוין געווענער, חולה, בחסדי ד' געהעריג פונקציאנירט אן קיין שום שאדן פאר'ן מח!

אן ענליכע געשיכטע האט פאסירט לעצטנס ביי איינעם פון די חשוב'ע חברי הצלה אין קרית יואל. הצלה האט אריינגעפירט א פרוי אין שפיטאל. די דאקטוירים האבן געמיינט עס איז די זעלבע פאטאלע מח פראבלעמען. דער הצלה מאן האט אבער פארדעכטיגט אז עס איז ענסעפולייטיס אין מח און ער האט געמוטשעט די דאקטוירים זאלן אונטערזוכן אויב עס איז פארהאן די מעגליכקייט. נאך גרונטליכע טעסטן האט זיך עס אריסגעוויזן צו זיין ענסעפולייטיס. זי איז היינט כאחד האדם ב"ה.

פאר ענסעפולייטיס איז פארהאן א גרויסער מומחה מיט'ן נאמען דר. נאדזשאר. ער איז לעצטנס אריבער צום 'לענאקס הילֿ שפיטאל אין מאנהעטן. ער האט אריסגעגעבן א בוך אויף דעם: "מיין מח אויף פייער" (MY BRAIN ON FIRE).

אינשורענס פירמעס ווילן זייער אסאך מאל אויפהערן באצאלן פעימענטס אינמיטן די באהאנדלונג (ווי באקאנט פאר אלע וועלכע טוען אין מעדיצין..). דר. נאדזשאר, האט איין טאג ערהאלטן א בריוול פון אן אינשורענס פירמע אז זי הערט אויף צאלן פאר א פאציענט. דער דאקטאר בכבודו ובעצמו האט זיי באלד אנגערופן און געפרעגט דעם דאקטאר פון די אינשורענס פירמע, דער וועלכער האט געפאסט דעם באשלוס אויפצוהערן די "פעימענטס", "וויפיל אזעלכע קעיסעס האסטו שוין באהאנדלט?" אויף וואס ער האט געענטפערט דעם אמת: "קיין איינס"... "אויב אזוי," האט אים נאדזשאר געזאגט, "ליין ביטע מיין ביכל "מיין מח אויף פייער" און אויב האסטו סיי וואספארא שאלות רוף מיר און איך וועל דיר אלעס ערקלערן. קורץ דערנאך האט די אינשורענס געמאלדן אז זיי וועלן ווייטער דעקן די טריטמענט קאסטן.

זייט 14 >>

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און וויזקזאם

האט איר יסורים?

דורך **די מעטאד** פון דר. סארנא האבן מיר בעז"ה **געהאלפן** פילצאליגע מענטשן ארויס קריכן פון זייערע וויטאגן און **פטור ווערן דערפון איינמאל פאר אלעמאל.**

ב"ה איך פיל מיך ווי א נייע געבוירענע מענטש, איר האט געטוישט מיין לעבן, איך קען ב"ה פירן א נארמאלע לעבנס שטייגער אן יסורים.

BACK PAIN,
HERNIATED DISC,
SCIATICA,
PINCHED NERVE,
STIFF NECK,
SHOULDER PAIN,
CARPAL TUNNEL SYNDROME,
TMJ,
ACID REFLUX,
STOMACH DISORDERS,
CHRONIC FATIGUE,
WEAKNESS,
HEADACHES,
MIGRAINES,
DIZZINESS
ETC.

Mrs. Fulop is not a licensed physician or therapist and does not provide medical advice or treatment. No results are guaranteed.

זיך אדורכצושמועסן אדער פאר אן אפוינטמענט רופט:
מרת. פיליפף 718.333.2279 | 347.450.1792

Mrs. E. M. Perl
Health Kinesiology Practitioner

Treating physical and emotional issues such as:
psoriasis, rheumatoid arthritis,
stress and anxiety, and stomach disorders,

*through **Health Kinesiology** (HK), **nutrition** and **lifestyle guidance**.*

בעז"ה קענען מיר זיין די ריכטיגע שליח צו העלפן מיט אייערע פיזישע און גייסטישע שווערעניסן.

For more information or to schedule an appointment
Call: (845) 323-5950

המספיק אנקעטע:
וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: **ביי וועלכען עלטער הייבט איר אן אויסצולערנען אייערע קינדער צו פוצן די ציין?**

ענטפערס:

6 און עלטער	4-6 יאר אלט	2-4 יאר אלט
17%	29%	54%

די שאלה פונעם נייעם חודש איז צו כאפן א בליק, צווישן אונז געזעדט, וויפיל טוען מיר למעשה זיך צו היטן בעסער דאס געזונט? דאס שעדליכקייט פון איבריגע מזונות איז באקאנט אומעטום, אבער צווישן וואכנאכטס, לחיימ'ס און קדישים, וויפיל רעפטלעך מזונות נעמען מיר איין וועכנטליך?
שיקט אריין אייער ענטפער אויפ'ן דעזיגנירטן בליץ-פאסט אדרעסס:
survey@hamaspik.org.

לייענער'ס גאזעט

זייט 13 >>

אזוי ווי דער גאזעט ברענגט מעדיצינישע אינפארמאציע, האב איך געטראכט אז דער פלאץ איז געאייגנט דאס צו מפרסם זיין לתועלת פון אלע חולי ישראל וועלכע קענען רח"ל ליידן דערפון. יישר כחכם,

א. ס.

רעדאקציע: א דאנק פארן ארויפברענגען די מעגליכקייט בשער בת רבים. דר. נאדזשאר האט געשאצט אז נישט מער ווי 10% וואס האבן געליטן פון ענסעפולייטיס זענען ריכטיג דיאגנאזירט געווארן. זייט יאר 12' ווען זיין בוך איז ערשינען איז טאקע די צאל פאטאליטעטן געפאלן, פון 92 טויזנט אין 90' צו 77 טויזנט אין 13'. יהי רצון מ'זאל האבן אפגעקומען מיט'ן שמועסן דערפון.

5755

כשר'ע גלוטען-פרייע מארקעט איז גרויס

בריוו #5454 האט געפרעגט עטליכע שאלות וויאזוי צו פארגרינגערן פאר א קינד וואס ליידט ל"ע פון סיליעק דיזיז.

ערשטנס, בנוגע א "סופארט גרופע", ווי ווייט איך ווייס איז נאך לכאורה נישט פארהאן אזוינס ביים היימישן עולם.

דער שרייבער שרייבט ווייטער: "יעדן טאג מוטשע איך זיך פונדאסניי וואס צו שיקן פאר מיטאג אין שולע, אפגערעדט ווען עס קומט א סיום אדער מסיבה. א פשוט'ע באזוך ביי די באבע ווערט פארוואנדלט אין א דילעמא ווען זי לייגט אויפ'ן טיש מזונות אדער נאש פון וואס מיין קינד מעג נישט פארזוכן אפילו א ברעקל. זומער איז די שווערסטע צייט פאר מיין קינד. ער וויל אויך א לעק אייז קרים... איז פארהאן א פירמע וואס האט כשרע אייז קרים וואס איז 100% גלוטען פריי? וואס איז מיט קעמפס? זענען דא "דעי קעמפס" וואס שטעלן זיך בשלימות אהער צו א קינד מיט א ספעציעלע דיעטע?"

עס איז שוין היינט ב"ה פארהאן א ברייטע אויסווייל וואס מיטצושיקן אויף פרישטאג און מיטאג. 'רייז-קעיק', 'קארן-קעיק', גלוטען פרייע ברויט (בעסער אויב מען 'טאוסט' עס) די קינדער געווואוינען זיך זייער שיין צו דערצו. אויך איז דא גלוטען פרייע סיריעל און flat bread וואס זענען זייער געשמאק, א ברייטע אויסוואהל פון קעיקס און קיכעלעך מיט היימישע השגחות – געווענטליך צום באקומען אין אלע געזונטהייט געשעפטן, אבער אסאך אלגעמיינע גראסעריס האבן עס שוין אויך. אזוי אויך זענען אסאך סארטן נאש 'גלוטען-פריי'.

איך לאז איבער מיין נומער אין די רעדאקציע, איר קענט מיר רופן מער ווי גערן פאר מער אינפארמאציע, (-)

5756

פלאנטער? פאדעשווועס? פאסטשור!

אינעם געשפרעך איבער שטארקע ווייטאגן אין די פאדעשווועס פון די פיס (היל-ספאור (#5428 – און "פלאנטאר פעסטשייטיס (#5548) וויל איך דערציילן מיין ישועה. איך האב געליטן פון שטארקע שמערצן אין די פאדעשווע (heel) און עס איז ב"ה פארשוואונדן ווען איך האב געצליך געטוישט מיין האלטונג (posture).

אneuropath ND דאקטער האט מיר ערקלערט אז דער גאנצער פראבלעם קומט ווייבאלד איך האלט זיך נישט גוט. ער האט מיר באפוילן צו אנהייבן גיין און שטיין מיט די ריכטיגע 'האלטונג'. עס האט געדויערט א חודש/צוויי ביז איך האב זיך צוגעוואוינט צו גיין און שטיין ריכטיג, אבער די רפואה איז א דויערהאפטיגע בחסדי ד'.

(אגב, איך בין געווען איינגערעדט אז איך האב א גראדע רוקן און נישט געזען וואס איך האב זיך צו פארבעסערן, אבער נויט ברעכט אייזן... די אומדערטרעגליכע יסורים האבן מיר געצוואונגען צו פאלגן אלע אנווייזונגען פונעם דאקטער ווי א וואויל יונגעלע. איך האב עס געדארפט טון צוביסלעך. טוישן די האלטונג גייט נישט איבערנאכט. עס פעלט אויס תפילה, סייעתא דשמיא (איך האב אויך געטון חסד אלס א זכות), רצון און געדולד. די רעזולטאטן זענען אבער ב"ה אויסערגעווענליך! אן קיין שום מעדעצין, טייערע שיך, אד"ג. עס איז ווערד די אנשטרענגונג וויבאלד מען אדרעסירט דעם שורש פונעם פראבלעם, און געענדיגט אויף אייביג.

נ.ב. אן עצה טובה פאר פרויען, ווילאנג מען לערנט זיך אויס די גוטע האלטונג איז הילפבאר צו נוצן שיך מיט א הויכע שטעקל (2½ – 2) אדער wedges שיך. Heel cups פון די פירמע Tuli's קען אויך ארויסהעלפן (צו באקומען ביי S. Bro פארמאסי אויף לי עווניו). מיר האבן די זאכן זייער געהאלפן. יעצט גיי איך שוין ב"ה מיט געהעריגע נידריגע שיך.

5757

עקזימע – דאוזינג ווארענונג

א וויכטיגע באמערקונג איבער קינדער מיט עקזימע. עס איז פארהאן אן אנגענומענע מעטאדע וואס רופט זיך "דאוזינג", אסאך זענען באקאנט דערמיט. מ'נוצט דעם כח פון ענערגיע צו וויסן געוני אויף יעדע עסנווארג אויב עס איז גוט פאר'ן קינד אדער נישט. איך האב ב"ה געהאט גאר גוטע ערפארונג דערמיט.

[עס זענען פארהאן א ים מיט עצות פאר עקזימע, אבער א שאד זיך צו מוטשען יארן לאנג ווען 'דאוזינג' העלפט אזוי גוט און שנעל. מיין שכן'ס א קינד האט געליטן פון עקזימע. אדאנק "דאוזינג" האט ער אויפגעהערט עסן מילכיגס און דער גאנצער פראבלעם איז פארשוואונדן. יעדער מענטש קען האבן אן אומטאלעראנץ צו געוויסע עסן, און מיט איין דאוזינג סעסיע קען מען געווואויר ווערן וואס און ממש ווערן א פרייער מענטש. ביי מיין קליינעם איז דער פראבלעם מער נישט געווען נאך בלויז 2-3 וואכן.

דאס בעסטע און גרינגסטע צו באהאנדלען עקזימע איז אויב מען נעמט זיך ערנסט דערצו ווי פריער, ווי נאר מען פארדעכטיגט אז דאס קינד אנטוויקלט עקזימע (געווענליך ביי די 3 חדשים).]

"אבער", ס'איז זייער וויכטיג צו וויסן אז בשעת א קינד איז אנגעצויגן ארבעט עס נישט! ווען דאס קינד איז אונטער סטרעס, די שמערצן זענען צו שטארק אדער ער פילט נישט גוט, איז די מעטאדע פארקערט פון גוט – עס ברענגט גאר נעגאטיווע רעזולטאטן.

מיין יונגעלע האט מען געדאוזט ווען ער איז געווען פיבערדיג און אין יסורים. דער 'דאוזער', א גרויסער עקספערט אינעם פעלד, האט געזאגט אז דער מצב איז ממש געפערליך. דאס קינד איז אלערדזשיק צו כמעט יעדע סארט עסנווארג! למעשה האבן מיר צוויי טאג שפעטער, וועו דאס קינד איז

איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל וויינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

געווען רואיג, נאכאמאל פרובירט, און געזען אז דאס קינד איז ב״ה בלויז סענסיטיוו צו צוויי מאכלים און איין שעמפאו...

געווענליך וועז מ׳גייט ענדליך פאר דאוזינג פאר עקזימע איז דער מצב שוין שווער און דאס קינד איז אונטער שטארקע סטרעס. די רעזולטאטן קענען דערביבער אויסקומען שווארצער ווי שווארץ און דאס קינד וועט נעבאך פאסטן אומזיסט.

איך רעקאמענדיר נישט איין געוויסן ׳דאוזער׳ מער ווי אן אנדערער, אבער אויב איך קען איינעם העלפן דורך מיין עקספיריענס, אדרבא, געבט א רוף. איך לאז איבער מיין נומער ביי די רעדאקציע.

הצלחה רבה ! (-)

5758

קעגן עצירות

איך וויל אריינשיקן עטליכע עצות וואס האבן מיר געהאלפן קעגן עצירות נאכ׳ן זיך מוטשען יארן מיט דעם פראבלעם. איך שרייב זיי אין די סדר פון ביליגער צו טייערער:

א. 3 גרויסע לעפל צעמאלענע פלאקס-קערנדלעך (Ground flaxseed) טעגליך. איך האב עס אריינגעמישט אין ׳יאגורט׳ און אזוי איז עס געווארן געשמאק צום עסן. עס איז דא צו באקומען אין אסאך געזונטהייט געשעפטן. זיי פארקויפן די קערנדלעך גאנצערהייט און מען צומאלט עס אין א ׳פוד-פראסעסאר׳ אדער מילעכל (דער קערפער קען עס נישט פארדייען גאנצערהייט).

ב. #7 Bentonite פון Sonne’s – אויך צו באקומען אין לאקאלע העלט-פוד געשעפטן.

ג. Ancient Mineral Blend פון די פירמע Vitality Herbs and Clay. זייער טעלעפאן נומער איז 1-888-325-1475

ד. Advanced Ambrotose פון די פירמע Mannatech. זייער טעלעפאן נומער איז 1-800-281-4469. (-)

5759

אקיו-פרעשור

א צייט צוריק האט זיך ביי מיר אנגערוקט א ביטערע אנשיקעניש. איך האב אנגעהויבן באקומען פון צייט צו צייט פלוצימדיגע ״יסורים אטאקעס״ אין רוקן, אן קיין שום פריערדיגע מעלדונג און אן קיין ספעציעלע סיבה (נישט נאכ׳ן טון שווערע פיזישע ארבעט אדער אן אנגעשטרענגטע טאג). צומאל האב איך זיך געקענט פלוצים אויפווען אינמיטן א טיפע שלאף מיט ביטערע יסורים. די שטארקסטע שמערצן-בארואיגער (pain killers) האבן עס שווער געקענט בארואיגן.

איך בין ארומגעלאפן צו אלע ווייסע כאלאטן. פון מיין פריוואטער דאקטער ביז גאר גרויסע עקספערטן, אריבער גרונטליכע טעסטן, געגאסן הונדערטערס פאר ״pain management״ ספעציעליסטן, אבער אן קיין ממשות׳דיגע רעזולטאטן. עטליכע האבן עפעס געזען אבער גארנישט צוגעטראפן צו פארגרינגערן מיינע ווייטאגן.

אזוי האב איך געליטן ביז גוטע פריינט האבן מיר געשיקט צו א כינעזער ״אקיופרעשור״ ספעציאליסט (Chinese acupressure) אין בארא פארק. איך לויב און דאנק דעם באשעפער אויף דעם טאג! דער כינעזער האט מיט זיינע עצות און באהאנדלונגען מיר געצלייך אויסגעלייזט פון דעם פראבלעם. איך ווייס פון נאך עטליכע וועלכע האבן מיטגעמאכט שווערע יסורים אינעם רוקן, אקסלען אדער אנדערע חלקים פונעם קערפער, און דער דאקטער האט זיי ממש געראטעוועט! געראטעוועט איז דאס פאסיגסטע ווארט וואס איך קען טרעפן... ער האט מיר אויסגעלייזט פון יסורים וואס איך קען היינט נישט פארשטיין וויאזוי איך האב עס אריבערגעטראגן.

דער נאמען פון דעם וואונדערליכן שליח ההשגחה איז דר. שאה (Dr. Shaw) און זיין טעלעפאן נומער איז 718-946-5037. ער בעט נישט צופיל געלט. (אגב: ער איז א מאנספערזאן, זייט געווארנט וועגן יחוד.)

איך שרייב די אינפארמאציע מיט די האפענונג עס זאל מחי׳ זיין אידישע קינדער, ואני תפילה אז דער רופא כל בשר זאל אלע קראנקע שנעל אויסהיילן און די געזונטע זאלן בלייבן געזונט! יישר כח פאר אייער נוצבארע אויסגאבע און ביטע מפרסם זיין,

מ.מ.ב.

5760

׳גאל׳ שמערצן

ביטע אריינשטעלן מיין בריוו ווי שנעלער, האפנטליך וועט איר זיין די ריכטיגע שליחים. איך לייד פון שוועדע יסורים יעדעס מאל נאכ׳ן עסן. דאקטוירים האבן באשלאסן צו מאכן ERCP – א ״באלאנינג״ אויפ׳ן רערל פון די ׳גאל׳ (bile duct). נאך צוויי חדשים זענען די שמערצן אבער צוריקגעקומען. די דאקטוירים האבן דאן געמאכט נאך א ERCP אין אריינגעלייגט א פלאסטישע ׳סטענט׳ וואס דארף העלפן אויף 6 חדשים. אבער ווידעראמאל, קוים 2 חדשים אריבער און די יסורים האבן זיך צוריקגעקערט. יעדע ביס איז שוועדע יסורים און פארשטייט זיך אז נישט עסן איז גרינגער ווי יא צו עסן און איך פארליר אסאך וואג.

יעצט ראטן מיר די דאקטוירים אריינצולייגן א מעטאלענע סטענט (metal stent) וואס דארף זיין גוט אויף א יאר. מיר זענען אבער אין פארלעגנהייט. לוינט זיך ווידעראמאל אדורכצוגיין די אפעראציע אדער וועט זיך דאס אויך אויסלאזן אלס קורצטערמיניגע הילף?

אויב איינער האט עפעס ערפארונג אין די נושא און קען אונז ארויסהעלפן וואלטן מער געווען זייער דאנקבאר. ביטע שיקט איריין אן ענטפער ווי אומשנעלסטן. מיט דאנק פון פאראויס, (-)

5761

אוועקלייגן דעם גאזעט

איך וואלט געווואלט וויסן אויב איינער האט א פראקטישע עצה וויאזוי אוועקצולייגן דעם גאזעט עס זאל זיך האלטן און מען זאל קענען צוריקקומען שפעטער (עס גייט נישט איריין אין א loose-leaf). יישר כח, (-)

לייזער׳ס גאזעט

קוריצע מעסעדזש׳ס

5762

ווערים ביי קינדער

דער קייראפראקטער דר. ווייזענבוים פון מאנסי האט מיר געזאגט אז ׳מילכיגס׳ איז נישט גוט פאר קינדער און דאס ברענגט ווערים. (-)

5763

שלינגען טאבלעטן

עצה טובה צו העלפן קינדער שלינגען טאבלעטן: נעמט א טאבלעט און לייגט עס אויף די צונג. דערנאך נעמט מען א ״sports cap״ וואסער פלעשל (מיט א שמאלע עפענונג פון וואו מ׳קען טרונקען) און מיט די ליפן נעמט מען ארום דעם דעקל נישט אריינצולאזן קיין לופט און מען טרונקט פון די וואסער. דער טאבלעט שלונגט זיך דעמאלטס גרינג אראפ. (-)

5764

הילף-ספאור? וואסער!

איינעם שמועס פון עצות קעגן ווייטאג אין די פאדעשוועס פון די פיס, באקאנט אלס ״heel spur״, וויל איך צולייגן א גוטס וואס כ׳האב באקומען פון איינעם – ב״ה בדוק ומנוסה אין אייגענע ערפארונג נאך יארן זיך מוטשען מיט דעם פראבלעם: מען גרייט אן צוויי שיסלעך וואסער, איינס זייער קאלט – לייגט אריין אייז דערין, און די אנדערע דאס הייסטע וואס מען קען פארטראגן. מען לייגט אריין די פיס פון איין שיסל צו די אנדערע, נאכאמאל און נאכאמאל, ביז די הייסע וואסער ווערט אפגעקילט. געזאגט האט מען מיר אז צומאל דארף מען דאס איבערטון עטליכע מאל, אבער ביי מיר האט עס ב״ה געהאלפן נאך בלויז איין מאל.

הצלחה און יישר כח פאר אייער הערליכע און נוצבארע ארבעט.

5765

אומרואיגע פיס? סינטרויד!

ענטפער צו בריוו #5553 איבער אומרואיגע פיס (Restless Feet Syndrome). ביי אונז אין די משפחה האט איינער געליטן פון דעם. א בלוט טעסט האט געוויזן אז יענער ליידט פון ״הייפא-טיירוידיזם״ (hypothyroidism). נאכ׳ן אנהויבן נעמען ׳סינטרויד׳ איז די גאנצע פראבלעם פארשוואונדן געווארן (א יעדע פאר יאר קען ווערן שוואכער די אפעקט. אין אזא פאל טוישט מען די מיטל). (-)

Job Opportunities N' More

Little girl developmentally delayed needs a respite worker- 6 hrs a week

Boy in need of CH worker for Shabbosim (lives on Premishlan)

Little boy in need of 4 hrs of respite on Fridays.

Please contact Raiza Reichman, MSC P: 845-774-0313 F: 845-774-0513

Attention post highschool post seminary Girls:

Fosse Shvesterheim Has multiple positions available, including morning, afternoon, nights and weekends.

Join Our amazing & devoted team and **make a difference in the life of special needs young adults**.

Please send resume to estylandau@hamaspikrockland.org or fax to 845-425-3961.

Lost and found:

If anyone lost by the **Hamaspik Shabbos** a white tichel and plastic glasses. Please call the Boro Park office/Mrs. Halpert 718-408-5401.

איבער **וואג, איבערוואג** און **איבונגען**

■ באריכט דורך ב. י.

א פרישע שטודיע האט לעצטנס אנדעקט, אז אזעלכע וואס זענען געווארן קריטיקירט אינדערהיים אלס יונגע קינדער איבער זייער עסן און איבערוואג, האבן געהאט א העכערע טשאנס צו זיין איבערוואגיג אדער אומ-צופרידן פון זייער וואג, ווען זיי זענען עלטער געווארן.

קריטיקירן און קאמאנטירן נאכאנאנד פאר קינדער איבער זייער וואג, איז קיינמאל נישט די בעסטע איינפאל, ספעציעל ביי פרויען וואס זענען מער סענסיטיוו צו דעם נושא. די קריטיק לייגט אריין די קינדער אין אן איבעריגע אבסעסיע איבער זייער וואג.

עלטערן וואס זענען באזארגט איבער זייערע קינדער'ס וואג אדער עסן געוואוינהייטן, זאלן זיי בשום אופן נישט קריטיקירן אדער באגרעניצן זייערע עסן, נאר ענדערשער זיי שטופן און מוטיגן צו עסן נאר געזונטע עסנווארג, דורך צושטעלן אז די געזונטע עסנווארג זאל זיין מער רייצנד און אפעטיטלעך, אזוי אז די קינדער זאלן נאטורליכערהייט זיך צוגעוואוינען צו א נאטורליכע דאיעט.

★

אן אינטרעסאנטע נייע שטודיע איז לעצטנס ארויסגעקומען, אז מיטן מאכן ריכטיגע איבונגען אין די יונגע יאהרן קען מען פארמיידן פון באקומען א סטראק ל"ע אין די עלטערע יאהרן.

אין צווישן 20 טויזנט מענטשן אין זייערע מיטעלע 40'ער יאהרן וועלכע זענען געווארן אויסגעפרעגט, איז ארויסגעקומען אז די וועלכע האבן געמאכט ריכטיגע איבונגען האבן געהאט א שוואכערע טשאנס צו באקומען א סטראק, שוואכער מיט 37 פראצענט פון די וועלכע פלעגן נישט מאכן קיין איבונגען.

מערסטנס סטראקס געשעהן ל"ע ווען א הארט שטיקל בלוט, בלאקירט די בלוט שטראם און אקסידזשען פון צו אנקומען צום מוח, וואס איז גורם אז די צעלן אינעם מוח זאלן אפשטארבן, און דערמיט קען ווערן אייביגע שאדן פארן מענטש. מיטן טוהן ריכטיגע איבונגען קען מען האלטן די בלוט וועזלען ריין און קלאר, אז זיי זאלן פונקציאנירן אזוי-ווי עס דארף צו זיין, אזוי צו פארמיידן פראבלעמען אין די שפעטערע יאהרן.

לויט די שטודיע וועט איבונגען העלפן צו פארמיידן א סטראק, אפילו פאר אזעלכע וואס האבן אנדערע מעדיצינישע קאמפליקאציעס, וואס זענען צוליב דעם מער אויסגעשטעלט צו באקומען א סטראוק, אזוי ווי הויכע בלוט-דרוק אדער טייפ-2 דייעביטיס.

קיינמאל איז נישט צו שפעט, אפילו די וועלכע האבן נישט אזוי אכט געגעבן אין זייערע יינגע יאהרן צו מאכן איבונגען, קענען נאך אלס בענפיטירן פון עס טוהן אין די עלטערע יאהרן, און אזוי פארמינערן זייערע שאנסן פון באקומען א סטראוק אדער הארץ-אטאקע.

א סטראוק איז די פינפטע גרעסטע גורם פאר טויט אין אמעריקע, און איז א גרויסע גורם פאר לאנג-טערמיניגע דיסעביליטיס.

★

אן אנדערע שטודיע וואס איז לעצטנס דורכגעפיהרט געווארן, שטעלט ווידער אוועק אז אפילו נאר קורצע איבונגען פאר נישט מער ווי פופצן מינוט א טאג, מאכט א גרויסע אונטערשייד אין די געזונטהייט פון עלטערע מענטשן.

וואס מער פיזישע אקטיוויטעיטן עלטערע מענטשן וועלן טון, וועלן זיי בענעפיטירן פון א בעסערע געזונטהייט. עס איז עפעקטיוו בעסער ווי יעדע אנדערע מעדיצינישע באהאנדלונג.

עס איז נישט רעקאמענדירט צו אנפאנגען אין איינמאל מיט א דראסטישע גרויסע צייט פאר פיזישע אקטיוויטעיטן, מ'קען אנפאנגען מיט א קורצע צייט ווי נישט מער

ווידוי פון א זשורנאליסט וועמען ארימקייט האט איר געטראגן צו א שעדליכע קשר מיט עסן:

איך בין אויפגעצויגן געוואר מיט א קרומע צוגאנג צו עסן - אדאנק אומוויסנדקייט און פוד סטעמפס

א זשורנאליסט האט פארעפענטליכט א בריוו איבער איר אייגענע יוגנט, ווי ארימקייט איז געקומען געמישט מיט אומגעזונטע עסן. די גאנצע שטוב האט מיטגעמאכט, אבער זי האט ווייטער הנאה געהאט פון איר עסן, ווייל עסן איז געווען די טרייסט אין זויערע מצבים.

מיטן ערוואקסן און זיך ערהוילן האט זי איינגעזעהן ווי שעדליך די עסן איז געווען, און ווי ווייט דייקא די עסן איז נישט געווען קיין גוטע פריינט, נאר האט חרוב געמאכט און קראנק געמאכט די נאנטסטע מענטשן אין אונזער לעבן.

אירע ווערטער קענען זיין זייער נוגע פאר משפחות וואס ליידן פון די זעלבע פסולע וועג פון אנקוקן עסן, ווי עפעס וואס קען ערהאלטן חיזוק און זיסקייט, און קענען נישט האבן קיין באלאנסירטע מיינונג איבער א געזונטע און רייכע לעבנסשטייגער.

די זשורנאליסט שילדערט "איך בין אויפגעוואקסן אין א שווערע ארימע סביבה. איך האב געוואוסט צוויי זאכן. איינס אז עסן איז אלעמאל דא אסאך, מיר האבן געהאט פוד סטעמפס וואס דאס האט געדעקט אונזער חודשליכע עסן, און די צווייטע זאך, אז אלע אנדערע זאכן האבן מיר נישט"

נישטא קיין געלט פאר שפילצייג, בילס און פאר סתם אונטערהאלטונג זאכן. עסן איז אלזא געווען נישט בלויז די איינציגסטע גוטע זאך, נאר איז געווען די טרייסט, די זאך וואס קען דיר העלפן ווען זאכן גייען נישט גוט. עסן איז געווען וואס האט מיר געגעבן א זיסע טעם אין זויערע טעג.

מיין מאמע פלעגט האלטן ביי איר בעט א פעקל קוקיס און טשיפס וואס זי האט שטארק ליב געהאט - דאס האט איר געהאלפן אדורכגיין אלע שווערע מצבים. נאך אלעם האט זי נישט געהאט קיין קאנטראל אויף אסאך זאכן אין איר לעבן, אבער וואס צו עסן האט זי געשפירט זי קען יא 'קאנטראלירן'... איך האב דעריבער געלערנט פון מיין פריסטן יוגנט, אז עסן וואס איך וויל קען מיר באפרידיגן. קיינערהאט מיר קיינמאל נישט געזאגט וועלכע סארט עסן א מענטש דארף עסן. מען האט פשוט געגעסן וואס די אויג האט געגלוסט - וואס מער זיס און שמאלציג.

די ערשטע פון די חודש איז געווען ווי א יו"ט פאר אונז. עס האט געמיינט גיין אין גראסערי מיט פאפירענע געלט (פוד סטעמפס) און קויפן אלעס וואס די הארץ גלוסט. איך האב נישט נאר געקענט קויפן אלע צוקערדיגע סיריעלס נאר מיר האבן אויך געקויפט פון וועלכע פעקל עסן עס האט אויסגעזעהן גוט. עסן האט זיך געוואלגערט ווייל "מיר צאלן דאך נישט דערפאר".

די עסן מנהגים זענען געווארן געוואוינהייטן וואס האבן מיר געמאכט וואס איך בין היינט. א יונגע פרוי, 39 יאר, איבערוואגיג און מיט א ליסטע כראנישע קרענק אריינגערעכנט הויכע בלוט דרוק און הויכע קאלעסטראל וואס אויב מען באציט זיך נישט ערנסט דערצו קען עס צו ברענגן צו א פריע און ווייטאגליכע סוף. איר טראכט אוודאי 'דאס איז צו דראמאטיש' אבער איך פרעג 'ווי דראמאטיש איז דאס טאקע?'

געזונטע מענטשן וואס וואקסן אויף געזונט, קענען שווער באגרייפן וויאזוי א מענטש מאכט זיך חרוב מיט שלעכטע עסן געוואוינהייטן, אבער ביי מיר איז דאס מיין לעבן, מיין גאנצע משפחה האט געגעסן אומפארזיכטיג און זיך חרוב געמאכט: מיין טאטע איז געשטארבן ביי די 59 נאכן מיטמאכן נירן קראנקהייט, הארץ קראנקייט, און הויכע בלוט דרוק און קאלעסטראל. פאר מיין טאטע איז געשטארבן איז ער געווען אויף א שטרענגע דיעטע פון טשיקן און נידריגע סאדיום.

מיין מאמע וואס האט געוואויגן 300 פונט האט אפגעמאכט אז זי דארף מאכן די לעפ בענד אפעראציע ווייל זי קען נישט אליין אפפאלן און אפילו נישט מיט די הילף פון א ספעצאליסט. זי האט פראבירט יעדע דיעטע וואס זי האט נאר געקענט און עס האט איר גענומען גאנצע צוויי יאהר נאך די לעפ בענס צו פארלירן די וואג. זי איז יעצט 125 פונט אבער שטארק צובראכן מיט ארטרייטיס און נאך א טוץ דיזיזעס וואס זענען געקומען מיט די לעפ בענד און צוליב איר נישט קענען האלטן וויכטיגע וויטאמינען און מינעראלן און איר גוף.

אין קורצן האט מען מיר געלערנט אין מיין יוגנט אז איך דארף עסן. דאס לעבן איז שווער און עסן דארף זיין גרינג, שנעל און זייער גוט ווייל דאס לעבן איז נישט!

ווי עס שטעלט זיך ארויס האט "פוד סטעמפס" מיר טאקע געראטעוועט פון הונגער, אבער געלאזט עסן אלע שלעכטע עסן, ווייל די צוגאנג איז געווען אז אויב קען איך עס קויפן איז עס גוט, ווייל וויאזוי דען וואלט די רעגירונג געלאזט קויפן זאכן וואס זענען שלעכט פאר מיר? מיר האבן געלעבט פון קריזיס צו קריזיס דעריבער האבן מיר נישט געהאט צייט צו אריינטראכטן וואס מיר נעמען אריין אין מויל."

נאכן זיך אויפוועקן און ווערן באוואוסטזיניג איבער געזונט און דיעטע, האט די זשורנאליסט געמאכט א גרויסע טויש: "יעצט אז איך בין אויף א געוויקסן באזירטע דיעטע, איך עס פרוכט און גרינצייג, לערן איך אז 80% פון די געזונטהייט פראבלעמען וואס מיין משפחה איז אדורכגעגאנגען זענען א דירעקטע רעזולטאט פון וואס מיר האבן געגעסן. איך בין שטארק אנטשלאסן אויסצולערנען מיין קינדער דורך מיין ביישפיל און מיין עסן.

און נישט בלויז איז מיין געזונט פיל בעסער ווען איך בין באוואוסטזיניג איבער וואס איך עס, נאר איך שטוין וויפיל וויינינגער געלט איך געב אויס אויף עסן היינט ווען איך ווייס אז מיין עסן אויסוואל איז דירעקט פארבינדן מיט מיין געזונט!

מיין מאטא איז "איך עס נישט היינט פאר היינט, נאר פאר מארגן!" עסן איז נישט א צייט פארטרייב, א אקטיוויטי אין א שלעכטע טאג. עסן איז א זאך וואס פעלט אויס פאר מיין געזונט, איך זאל זיין געזונט מארגן. איך טראכט ווייט, מיין וועג פון עסן היינט איז פונקט אזוי וויכטיג פאר מיר ווי וואס עס איז פארהאן אין מיין באנק אקאונט. איך וויל לעבן א געזונטע פרייליכע לעבן, פריי פון יעדע צוגעבינדנקייט. א נישט געזונטע רילעישאנשיפ מיט עסן איז נישט געזונט פאר קיינעם".

אירע רייד, פובליצירט אין א חשובע געזונטהייט ארטיקל, האט געהאט אן אפקלאנג און איז א וויכטיגע מעסעדזש צו מענטשן: זייט ערנסט און אדורכגעטראכט איבער וואס איר עסט.

★

ווי א פופצן מינוטיגע שפאציר, און דערנאך צוביסלעך ארויפגיין מער און מער, ביז מ׳קומט אן צו די 150 מינוט א וואך פאר גרינגע אקטיוויטעיטן אדער 75 מינוט פאר שווערערע אקטיוויטעיטן.

איז איבונגען בעסער פאר פרישטאג אדער נאך פרישטאג? עס איז שוין אלס באקאנט וואס דער רמב״ם שרייבט אז איבונגען איז געזונטער אויף א ליידיגן מאגן, און עס איז נישט געראטן צו זיך איבערשטרענגען גלייך נאכן עסן.

לעצטערע שטודיעס באשטעטיגן טאקע אז די וועלכע טוען איבונגען נאך בעפאר פרישטאג, פארדינען נישט קיין איבעריגע וואג, און זייערע אינסולין בלייבט אויף א געזונטע שטאפל. זייער קערפער פארברענט אסאך מער פעטנס ווי די וועלכע טוהן איבונגען נאך פרישטאג.

די שטודיע איז אדורגעפיהרט געווארן אין בעלגיע אויף א גרופע פון יונגע מענטשן, מ׳האט זיי געגעבן צו עסן א דייעט מיט מער קאלעריעס און פעטנס וואס זיי פלעגן עסן, און דערנאך האט מען צוטיילט די גרופע אין דריי חלקים. איין חלק האבן בכלל נישט געמאכט קיין איבונגען, די צווייטע חלק האט געמאכט איבונגען נאר נאכ׳ן עסן פרישטאג, און די דריטע חלק האט געמאכט איבונגען גלייך צופרי נאך בעפארן עסן.

די רעזולטאטן זענען געווען ווי פאלגנדע: די ערשטע גרופע איז אריסגעקומען אומגעזונט און איבערוואגיג, זיי האבן צובאקומען 6 פונט – בשעת די צווייטע גרופע האט נאר צובאקומען 3 פונט, און זיי האבן אנטוויקלט אינסולין פראבלעמען. אבער די דריטע גרופע האט כמעט נישט צובאקומען קיין וואג, זייערע אינסולין שטאפלען זענען געבליבן געזונט, און זייער קערפער האט פארברענט אסאך מער פעטנס דורכאויס די טאג ווי די אנדערע גרופעס.

אלזא, אויב אייער ציהל מיט די איבונגען איז צו פארלירן וואג, איז די שנעלסטע וועג צו פטור ווערן פון עטליכע פונט, דורך איבונגען אין די פריה מארגן שעות גלייך נאכן אויפשטיין.

פופצן מינוט בעפארן מאכן איבונגען, איז ראטזאם צו לייכט איבערבייסן עפעס, כדי צו פארמיידן הונגער און צו סטאביליזירן די צוקער שטאפלען אין די בלוט.

אויב איינער ליידט אויף טייפ-2 דייעביטיס, איז מער אין א חשש אז זיינע צוקער שטאפלען וועט פאלן בשעת׳ן מאכן איבונגען. דעריבער איז זייער ראטזאם צו מאכן זיכער בעפאר מ׳פאנגט אן אז עס איז נישט נידעריגער פון 100, און טאמער יא - דארף מען עסן אדער טרינקען עפעס זיס און דערנאך ווארטן ביז עס גייט צוריק ארויף.

איינע פון די באקאנטע תירוצים וואס ווערט ברייט געוונדט פארוואס מ׳מאכט נישט קיין איבונגען, איז די צייט וואס מענטשן האבן נישט איבעריג אוועקגעלייגט דערפאר. אלזא, עס איז נאך אלס נישט קיין תירוץ זיך אינגאנצן צו ארויסדרייען.

פארשער אין קאנאדע האבן ווידעראמאל פעסטגעשטעלט אז קורצע סעסיעס שווערע איבונגען קען בענעפיטירן אסאך מער פאר דאס געזונטהייט פונעם מענטש.

די מעטאד איז צו טוהן זייער שווערע איבונגען וואס ברענגט ארויף די הארץ-ראטע צו ניינציג פראצענט פונעם מאקסימום, למשל, פארן שנעל מיט א ביציקל אדער ארויף לויפן א בארג. דאס דארף געטוהן פאר איין מינוט, נאכפאלגנדיג מיט אן אפרוה פאר איין מינוט, און אזוי ווייטער.

אן ענליכע שטודיע אדורכגעפירט דורך ״די אייראפעישע קארדיאלאגיע געמיינדע״

זייט 18 >>

זוכן מיר עסן מיט א גוטע טעם, אדער מאכט מען א גוטע טעם פאר סיי וועלכע עסן?

שרייבער און עסן פארשער 'מארק שאצקער' טענה'ט: די הויפט פראבלעם איז אז מיר שפילן זיך מיט די טעם פון עסן און זענען נישט צופרידן מיט די עקזיסטירנדע טעם פון עסן

▪ באריכט דורך ב. י.

מען האט אייביג געטוישט די טעם דורך צולייגן אביסל צוויבל אדער קנאבל. אריינווארפן אביסל פעפער און צוקער. דאס איז אייביג געווען די פאקט. אבער היינטיגע צייטן לעבן מיר אין א צייט וואס טעם האט גארנישט צו טון מיט די עסן.

פאר טויזנטער יארן האט א מענטש געמוזט עסן א מארנץ צו שפירן די טעם פון ארענדזש. אבער היינט לעבן מיר אין א צייט וועלן סיי וואס קען שפירן ווי א מארנץ, דורך צולייגן כעמיקאל פלעיווארס.

די וויסנשאפטלער און ניוטרישאניסט האבן קיינמאל נישט געקוקט אויף די פלעיוואר נאר בלויז אויף די ניוטרישאנס, וויפיל איז די פייבער, די פעטס, די צוקער און די קאלעריעס.

אבער אין פאקט ארבעט עס נישט, טענה׳ט מארק שאצקער, וויפיל מען ווייסט היינט איבער ניוטרישאנס איז ווייט נישט גענוג צו אפהאלטן מענטשן פון עסן אומגעזונטע עסן און ווערן קראנק.

דער שרייבער טענה׳ט ״מיר שפירן בלויז פלעיוואר, דארפן מיר דארטן ארבעטן...״

מיר ווייסן אזוי וויניג איבער די נאטור פון פלעיווארס, און מיר טראכטן נישט וואספארא השפעה די פלעיוואר האט אויף די געזונטהייט. מיר דארפן אנהייבן ערנסט טראכטן וואספארא פלעיווארס ציען מענטשן, וואספארא השפעה די פלעיוואר האט אויף אונז, און וואס טוט דאס פאר די עתיד אז מען עסט נישט קיין שום זאך וואס איז נישט ארומגעשפילט מיט די טעם.

מיר אלע עסן טשיקן, אבער קיינער ווייסט נישט די טעם פון טשיקן, ווייל די לעצטע יארן שפילן מיר זיך ארום מיט די טעם פון טשיקן, מיר שפריצן אריין פלעיווארס, מען פיטערט די טשיקן לויט וואס מענטשן האבן ליב, און מען קאכט עס מיט פלעיוואר.

וואספארא השפעה האט די אלע פלעיוואר אויף אונז? ווי ווייט וועט מען טוישן די טעם פון אזויפיל עסן? וויאזוי קענען מיר מאכן אז געזונטע עסן זאלן האבן א גוטע טעם און מיר זאלן ליב האבן געזונטע עסן?

מענטשן גייען נאך די גוטע טעם, אלע קאמפיינס צו עסן בלויז געזונט ארבעט נישט, די איבערוואג עפידעמיע איז שרעקליך, אבער אלע געשרייען צו עסן געזונטער פאלט אויף טויבע אויערן. די בעסטע עצה איז צו מאכן זיכער אז די געזונטע עסן זענען בעסער און האבן א בעסערע פלעיוואר ווי די דזשאנק פוד.

דער פארשער און שרייבער גייט ארום קאמפיינען פאר מער קאנטראל און איבערזיכט איבער די ענדלאזע שפילן מיט די טעמים וואס האט א אומבאקאנטע השפעה אויף אונזער דיעטע און געזונט.

עסן אינדוסטריע אלארמירט פון שטארקע באוועגונג צוריקצוגיין צו נאטורליכע און ארגאנישע עסן

געבט אכטונג וואס איר ליינט איבער די עסן אינדוסטריע!

▪ באריכט דורך ב.

די לעצטע יארן איז פארהאן א ריזיגע אויפוואכונג איבער די נושא פון די עסן אינדוסטריעס, און די וויכטיגקייט און געזונט בענעפיטן פון צוריקגיין צו די נאטורליכע עסן פראדוקציע.

רוב פון די עסן וואס איז עוועליבל זענען אריבער די מאדערנע פראצעס וואס טוישט די געזונטהייט פון די עסן דורך צולייגן כעמיקאלן צו האלטן פריש, צו אויסזעהן גוט און צו פארטרייבן אינזעקטן.

אין די מעדיצינישע און אלגעמיינע וועלט הערשט לעצטנס א פארשטערקערטע אויפוואכונג איבער די געזונט רעזולטאטן פאר די באפעלקערונג וואס די אינדוסטריאליזירטע פוד-אינדוסטרי שאפט מיט איר באנוץ מיט ארטיפישעל באשטאנדטיילן. מאכלים זענען אנגעפילט מיט כעמיקאלן און ווערט אויסגעלייגט פון זייער נאטורליכע קראפט דורך אלע קונץ שטיק וואס די גרויסע קארפאראציעס לייגן אריין, און פאטשקען ארום מיט׳ן נאטור כדי צו פארגרעסערן זייערע רווחים.

די פארמערטע אינפארמאציע וואס קומט ארויס אין די עפנטליכקייט איבער די מעטאדן פון די אינדוסטריעס האט געברענגט אן אויפבליה אין די מארקעט פון ארגאנישע פראדוקטן, וואס דאס באדייט געווינען וואקסן נאטורליך אן קיין כעמיקאלן. די ארגענישע מאכלים צוגעשטעלט געוועלך דורך פריוואטע פארמערס וואס ווערן נישט קאנטראלירט דורך קארפאראציעס, און אזוי אויך אייער און פלייש פון געזונטע בהמות וואס ווערן נישט געשטאכן און געפיטערט מיט כעמישע מיטלען צו פארמערן די פלייש און אייער, נאר וואקסן נאטורליך און געזונט, און די פלייש און אייער זענען נאטורליך און קרעפטיג.

די ארגעניק באוועגונג, וואס נעמט איריין אסאך וויסנשאפטלער און עסן מבינים טענה׳ן אז די גרויסע קאמפאניס הרג׳ענען אפ די מאכלים דורך אריינלייגן אזויפיל אומנאטורליכע און נישט געזונטע זאכן. ווי למשל ארטיפישעל קאליר צו האלטן די מאכלים אויסזעהן שיין, כעמיקאלן צו פרעזערווירן און מאכן זאכן אויסזעהן שיין אפילו ווען זיי זענען שוין נישט פריש, געפאטשקעטע פלעיווארס צו מאכן די מאכלים זיס, צו האלטן מאכלים לאנג אויפן שעלוו. פלייש און מילך פון בהמות וואס מען האט געשטאכן מיט מעדיצינען, אנטיביאטיק און געפאשעט מיט אומגעזונטע עסן. די פרוכט ווערן באשפריצט מיט כעמיקאלן קעגן אינזעקטן און באשמירט מיט א כעמיקאל צו האלטן די גלאנץ, ביידע זאכן וואס ברענגען אסאך טענות פון מבינים וואס טענה׳ן אז דאס איז זייער אומגעזונט.

דאס האט געברענגט א פלייץ פון ארגעניק עסן. מענטשן וואס פלאנצן אליין און באהאנדלען די עסן אויף נאטורליכע ווענ. מען באמיסטיגט די פעלדער נאטורליך, מען לייגט נישט צו קיין כעמיקאלן, מען לאזט נאטור טון דאס זיניגע. די ברויט לאזט מען יערן נאטורליך און מען לאזט לעבעדיגע מיקראבן זיך ווידמען אין עסן און בויען די נאטורליכע באשטאנדטיילן.

די עסן אינדוסטריעס רעאגירן מיט שטודיעס וואס צייגן אז די אלע מעטאדן זענען אויסגעהאלטן, און זיי זענען גאר די וואס האבן בעסער געמאכט די מענטשנס לעבן, פארמערט עסן סופליי אויף די וועלט און געמאכט עסן בעסער און געזונטער.

אן ארטיקל איז גאר לעצטנס ערשינען דורך א פארש גרופע ״אקעדעמיק ריוויו״, וואס האט געטענה׳ט אז ארגעניק עסן איז אומוויכטיג, און די פירמעס טוען א גוטע דזשאב מיטן זיך ארומשפילן מיט די געטעטיקס פון די עסן און עס איז בכלל נישט קיין פראבלעם פארן געזונט.

אבער א גרונטליכע אנאליז אין די האפינגטאן פאוסט צייגט אז די באריכט אין די אקעדמיק ריוויו איז גארנישט געווען אזוי ריין וויסנשאפט, נאר איז געווארן באצאלט דורך די גרויסע עסן אינדוסטרי ריז ״מאנסענאטא״ וואס איז א אגריקולטור קאארפאראציע וואס באשאפט אלע סארטן עסן באשטאנדטיילן און כעמיקאלן, און דעריבער איז די שטודיע מאנעווירט און מאניפולירט.

וואס איז זיכער איז זיכער, אז א מענטש דארף זיין באוואוסטזיניג איבער וואס ער עסט, און אריינטראכטן ביי יעדע ביס אויב עס איז גוט פאר זיין געזונט.

רפואה אין נאַרצייטן

חודש תמוז

ז
תמוז

הרה"ק בעל ברוך טעם זי"ע

צום הייליגן גאון וצדיק בעל ברוך טעם זי"ע איז אמאל געקומען א יונגערמאן שמועסן אין לערנען. הערנדיג ווי דער גאסט זאגט נאך א "חידושי הרשב"א" האט דער גאון זיך אנגערופן אז ער געדענקט עס שטייט אנדערש. דער יונגערמאן האט געזאגט אז ער ברענגט דעם ספר צו קוקן פון אינווייניג. דער ברוך טעם האט שוין דעמאלט נישט געקענט געהעריג זען, האט דער יונגערמאן געמאכט א פאפערי און געזאגט דעם לשון אנדערש ווי ס'שטייט, כדי עס זאל שטימען מיט זיין גרייזיגן פשט.

דער ברוך טעם, איז געווארן שרעקליך אין צער הערנדיג אז ער געדענקט נישט גוט דאס לערנען... פון גרויס צער אז ער געדענקט נישט געהעריג דעם רשב"א איז ער געפאלן אין בעט פארשלאפט.

די בני בית זענען געווארן גאר באזארגט, האבן זיי גערופן דעם זון, הגאון רבי יושע העשיל זצ"ל, ער זאל כאפן א שמועס מיט'ן פאטער זען וואס גייט פאר און וואס מען קען דא טאן אים צו בארואיגן. האט דער ברוך טעם געזאגט פאר'ן זון, "עס איז מיר בקבלה אז ווער עס לערנט תורה לשמה פארגעסט גארנישט פון זיין לערנען, און ביז'ן היינטיגן טאג האב איך גארנישט פארגעסן. יעצט האב איך אבער פארגעסן דעם רשב"א, איז א סימן מן השמים אז מיין לערנען איז נישט געווען תורה לשמה."

דער זון האט געברענגט א רשב"א נאכצוקוקן, און געזען אז דער ברוך טעם האט אוודאי יא גוט געדענקט. הערנדיג דאס, איז דער גאון באלד געקומען צו זיך פון גרויס שמחה, און אראפ פון בעט געזונטערהייט.

צדיקים האבן צוגעלייגט אז אויסער די מדריגה פון תורה לשמה, איז דא געווען די געהויבענע מידות, אז ס'איז נישט געקומען אויפ'ן געדאנק פונעם גאון דאס מינדעסטע חשד אויף די חוצפה וואס דער יונגערמאן האט דא אנגעטאן.

רבי ברוך בן רבי יהושע יחזקאל פייבל תאומים, ז' תמוז תקפ"ח

ח
תמוז

הרה"ק רבי אלי'הו מני מבאגדאד-חברון זי"ע

איינער פון די גרויסע חכמים וצדיקים אין לעצטן יאר-הונדערט אין באגדאד איז געווען הגה"ק רבי אלי' מני זי"ע, פון די גרויסע תלמידים פונעם מנהיג פון ספרד'ישן אידנטום, הגה"ק רבי עבדאללה סומך זי"ע.

ווען ר' אלי'הו איז ארויפגעפארן אין הייליג לאנד האט ער זיך באזעצט אין ירושלים עיה"ק. די לופט דארט איז אבער נישט גוט געווען פאר אים, און אויך זענען עטליכע פון זיינע קינדער פארשלאפט געווארן. דאקטוירים האבן געראטן ער זאל זיך אריבערציען קיין חברון, וואו די בערגיגע לופט וועט זיין בעסער פאר אים און די משפחה. אזוי האט ער געטאן, און דורכדעם האט די אידישע קהלה אין חברון אויפגעלעבט אין אלע געביטן.

אין יאר תרנ"א האט ר' אלי'הו פארלוירן די ראי' ל"ע צוליב א "קאטאראקט," און עס האט אים גאר שטארק וויי געטון אז ער קען נישט ווייטער לערנען ווי שטענדיג. נאך פיר יאר ליידן אויף די מחלה, איז איין טאג אנגעקומען א דארפישער פויער וועלכער האט געזאגט ער קען אים אויסהיילן די אויגן, אויב ער וועט אים נאכדעם געבן א גרויסע סומע געלט. דער צדיק האט מסכים געווען.

דער פויער "דאקטער" האט זיך אפגעגעבן מיט רבי אלי'הו במשך אכט טעג, ביז די אויגן זענען אים צוריק געווארן זעעוודיג ווי גארנישט וואלט געווען. וען ער האט אים געברענגט דאס געלט, איז דער פויער שוין לאנג נישט דארט געווען. ער איז פארשוואונדן געווארן ווי ער וואלט א מלאך פון הימל.

רבי אלי'הו בן רבי סולימן מני, ח' תמוז תרנ"ט

י"א
תמוז

הרה"ק בעל עטרת צבי מ'זידיטשויב זי"ע

א איד וואס איז ל"ע געווארן א חולה מסוכן אויף די לונגען און די דאקטוירים האבן שוין געהאט אויפגעגעבן, איז געקומען צום הייליגן בני יששכר זי"ע זיך מזכיר זיין. דער בני יששכר האט זיך דעמאלט געגרייט צו פארן צום הייליגן עטרת צבי, הרה"ק ר' הערשעלע זידיטשויבער זי"ע, האט דער איד געזאגט אויב אזוי וויל איך מיטקומען. דער בני יששכר האט אבער געזען ברוח הקודש אז דער איד האט שוין נישט דעם 'צלם אלקים' שטייענדיג גאר נאנט צו די ענדע רח"ל, האט ער נישט אים נישט געלאזט מיטקומען, מורא האבנדיג אז ער וועט אויסגיין אינמיטן וועג. דער איד האט זייער געמוטשעט, זאגנדיג וואס איז דער חילוק צי ער שטארבט דא אדער אינמיטן וועג, זאל ער שוין יא מיטפארן. דער בני יששכר האט ענדגילטיג מסכים געווען, און זיי זענען געפארן אינאיינעם קיין זידיטשויב.

זיי זענען אנגעקומען קיין זידיטשויב פרייטאג נאכמיטאג. דער בני יששכר איז אוועק צו די אכסניא זיך גרייטן אויף שבת קודש, אבער דער איד, שפירנדיג אז אט אט... איז באלד געלאפן צום הייליגן זידיטשויבער. די טיר איז געווען פארשלאסן, און אינווייניג האט דער עטרת צבי געזאגט שיר השירים מיט געוואלדיגע דביקות. דער חולה האט אויפגעפראלט די טיר און איין צום צדיק אומגעפרעגט. דער עטרת צבי האט געבעטן ער זאל ארויסגיין יעצט ווייל דער "שבת ברענט אין מיר" און ער זאל צוריקקומען שפעטער, אבער דער איד האט געזאגט "אין מיר ברענט צו לעבן" און ער וויל שוין א ברכה צו זיין געזונט.

האט דער הייליגער צדיק א זאג געטאן, "זאלסט לעבן הונדערט און צוואנציג יאר, אבער גיי שוין..." דער איד, א פארטיגער געהאלפענער, איז תיכף ארויס. ער האט זיך געשפירט ווי א נייער מענטש. פון איין מינוט אויף דער צווייטער אויסגעהיילט געווארן מיט א רפואה שלימה.

ער איז אריבער צו די אכסניא פון הייליגן בני יששכר. וועלן דער צדיק האט אים געזען האט ער באמערקט אז זיין גאנצע פנים האט אויפגעלעבט און ער האט צוריק דעם צלם אלקים ווי א איד. האט ער אים געפרעגט וואס האט דא פאסירט אזא נס, האט דער איד דערציילט די גאנצע מעשה מיט'ן עטרת צבי זי"ע.

דער הייליגער נאסוידער רב זי"ע פלעגט דערציילן די מעשה, און ער פלעגט אויספירן אז ער האט נאך געקענט די קינדער פון דעם איד, און זיי האבן קיינמאל נישט געוואלט זאגן ווי אלט זייער טאטע איז, מען זאל נישט נאכרעכענען וויפיל יארן ער האט נאך צו לעבן.

עס איז ידוע אז דער הייליגער עטרת צבי האט זיך מקריב געווען אלס כפרה פאר כלל ישראל, וועלן עס האט געבוזשעוועט די שרעקליכע עפידעמיעס און מגיפות אין יאר תקצ"א.

איין טאג יענעם יאר זענען אנגעקומען

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

זייט 17 <<

אין פראנקרייך, צייגט אז פופצן מינוט איבונגען א טאג רעדוצירט מיט צוואנציג פראצענט די ריזיקע פון שטארבן פריצייטיג

די שטודיע האט באגלייט הונדערט דריי און צוואנציג טויזנט מענטשן פון די עלטער פון זעכציג און העכער, אין משך פון צען יאר. עס האט באטראכט די מענטשן וואס האבן יא געמאכט יעדע טאג איבונגען קעגן די וואס האבן בכלל נישט, און עס שטעלט זיך ארויס אז די וואס האבן געטון אסאך איבונגען האבן געהאט ביז פינף און דרייסיג פראצענט העכערע שאנסן צו לעבן לענגער.

דאקטאר דעוויד האמפין פון די אוניווערסיטי שפיאל אין איטאנא פראנקרייך, האט ערקלערט איבער די שטודיע "ווי מער פיזיש אקטיוו מען איז אלס בעסער זענען די שאנסן צו אריכות ימים, ווי מער מען איז אקטיוו, ווי מער איבונגען, אלס בעסערע שאנסן האט מען צו לעבן ביז א טיפע עלטער און נישט אנטוויקלען פארשידענע קרענק" דער דאקטאר טענה'ט אז די שטודיע

"ווי מער פיזיש אקטיוו מען איז אלס בעסער זענען די שאנסן צו אריכות ימים, ווי מער מען איז אקטיוו, ווי מער איבונגען, אלס בעסערע שאנסן האט מען צו לעבן ביז א טיפע עלטער און נישט אנטוויקלען פארשידענע קרענק"

דארף מאטיווירן עלטערע מענטשן אז עלטער איז נישט קיין תירוץ נישט צו טון איבונגען, פארקערט, א מענטש וואס איז עלטער מוז וועלן לעבן מער און בעסער און זיך אנשטרענגען און מאכן איבונגען. עס איז נישט גרינג אבער עס איז גאר גאר וויכטיג.

דער דאקטאר פאדערט אז מען דארף טון אמווייניגסטנס הונדערט און פופציג מינוט שוועכע איבונגען און נאך פינף און זיבעציג מינוט פון סאליד'ערע איבונגען, פער וואך. א מענטש קען א גאנצע צייט טרעפן וועגן צו זיין פיזיש אקטיוו, ווי צו וואקן אנשטאט נעמען א קאר, טרעפ אנשטאט די עלעוועיטאר און אזוי ווייטער.

אלזא, אויב האט איהר נישט קיין צייט צו מאכן איבונגען אויף די לכתחילה'דיגע לאנגע וועג, רעדט דורך מיט אייער דאקטער, צו עס איז ראטזאם צו פראבירן די קורצערע וועג.

רפואה אין וואַרצייטן

חודש תמוז

א גרויסע צאל בריוון פון חסידים נאנט און ווייט איבער די מגיפות ר"ל, און מען האט אים איבערגעגעבן די בריוון אין ביהמ"ד, זייענדיג איינגעהילט אין טלית און תפילין. אויפ'ן וועג ארויס האט דער צדיק, נאך מיט די טלית און תפילין אנגעטאן, געלייגט די האנט אויף די מזוזה און געזאגט, "הריני כפרת כל ישראל." באלד דערנאך איז ער פארשלאפט געווארן. שבת קודש ז' תמוז איז דער צדיק אריינגעפאלן אין א מסוכנ'דיגע מצב.

דינסטאג דערויף האט ער אנגעהויבן מקונן זיין אויף זיך, זאגנדיג אז ער האט נישט געטראפן קיין שום דבר טוב נאר אז ער האט חתונה געמאכט פערציג יתומים, און יעדן מאל וואס ער האט געפירט אן אייגן קינד אונטער די חופה האט ער אויך אויסגעצאלט די חתונה פון א יתומה און צוגעגעבן נדן און קעסט. דאן האט ער געזאגט תורה אויפ'ן זוהר הקדוש, און אינמיטן די תורה איז דער הייליגער עטרת צבי נסתלק געווארן לגנזי מרומים.

רבי צבי הירש בן רבי יצחק אייזיק אייכנשטיין, י"א תמוז תקצ"א

הרה"ק רבי אלעזר סג"ל לאנדא מ'בראד זי"ע

דער הייליגער גאון רבי אלעזר סג"ל לאנדא זי"ע פון בראד, בן רבי ישראל בן הנודע ביהודה זי"ע, איז געווען פון די צדיקים וואס זענען נסתלק געווארן וועט עס האבן געבוזשעווועט די עפידעמיעס אין די יארן פון תק"צ-תקצ"א.

וועו די ביטערע מגיפה איז אנגעקומען קיין בראד איז דער צדיק אויך פארכאפט געווארן. וועו ער האט געזען די פטירה איז נאנט האט דער גאון אנגעהויבן זאגן וידוי מיט קולות וברקים. דער דאקטאר ביי זיין בעט האט אים געפרעגט פארוואס ער שטרענגט זיך אן מיט אזויפיל כוחות, עס וועט אים נאך מער אפשוואכן... האט ער געענטפערט פאר'ן דאקטאר, וואס מיינסטו, איך געב מיין נשמה פאר דיר אדער אזעלכע ווי דיר? איך גיב צוריק די נשמה פאר'ן בורא כל עולמים! טא וויאזוי קען מען נישט וויינען מיט אזויפיל טרערן און קולות.

הגה"ק רבי שלמה קלוגער זי"ע, וועלכער איז דעמאלט געווען רב אין בראד און געהאט זיין שטוב ווייט פון רבי אלעזר, האט שפעטער דערציילט אז מען האט געהערט די וידוי און יאמערליכע בכיות אזוי ווייט ווי זיין הויז, און נאך די וידוי האט מען געהערט ווי רבי אלעזר זי"ע שרייט אויס די "אני מאמינ'ס" מיט פלאם-פייערדיגע התלהבות, און דאן איז ער נפטר געווארן לגנזי מרומים אין יונגען עלטער פון דריי און פופציג יאר.

רבי אלעזר בן רבי ישראל הלוי לאנדא, י"א תמוז תקצ"א (או תק"צ)

הרה"ק רבי אלחנן וואסערמאן זי"ע הי"ד

אין די צייטן וועו הגה"ק רבי אלחנן וואסערמאן הי"ד האט געפירט זיין ישיבה הקדושה אין בראנאוויטש האט פאסירט אזא מעשה, שושן פורים שפעט ביינאכט, איז א ישיבה בחור געגאנגען אין גאס און ער האט באמערקט א חברה ליידיג-גייערס וועלכע זענען נארוואס ארויס פון א געמיינע פארזאמלונג. דער בחור האט זיך אנגערופן צו זיי אז עס פאסט נישט ווי זיי פירן זיך אויף, און איז באלד געגאנגען וועייטער אין ישיבה, וואו די תלמידים פון די גרויסע ישיבה האבן געלערנט מיט א מעכטיגע קול תורה.

קורץ דערנאך זענען די ישיבה בחורים שאקירט געווארן צו זען א באנדע ליידיג-גייער אריינקומען אין היכל הישיבה. די חברה האבן געוואלט אויפזוכן דעם בחור וואס האט זיך דערוואגט זיי צו זאגן א וואָרט מוסר, און אים לערנען "א לעקציע".

די בחורים האבן נישט געוואוסט וואס צו טאן, וועו די טיר האט זיך פלוצים געעפנט און דער ראש ישיבה אליינס האט אריינשפאצירט. זענענדיג וואס גייט פאר, האט רבי אלחנן באלד באפוילן יענע חברה זיי זאלן זאפארט ארויסגיין פון בית המדרש און צורו לאזן די ישיבה בחורים. די באנדע פורקי עול זענען ארויס, אבער איין "אויבער-חכם" איז געבליבן, און איז צוגעגאנגען צו רבי אלחנן, זאגנדיג מיט פרעכע חוצפה, "אבער נישט מיט הענט"...

דער צדיק וקדוש האט געענטפערט, "גוט, דו נישט מיט הענט."

ביז געציילטע טעג האט די גאנצע שטאט געטומלט. דער חברה-מאן איז געלעמט געווארן אויף ביידע הענט, און איז אזוי געבליבן, "נישט מיט הענט." די גאנצע שטאט האט גערוישט פון דעם הייליגן כח התורה פונעם ראש ישיבה.

★

אמאל ביי אן אסיפה (פון אגודת ישראל, וועו זיי האבן נאך לוחם געווען קעגן ציונות) האט רבי אלחנן וואסערמאן הי"ד זייער מוחה געווען קעגן "קלאטשען," אפלאדירן מיט די האנט, זאגנדיג אז עס קומט פון "קלות ראש" פון אומות העולם. וויאזוי וואלט מען געזאגט וועו דאקטוירים קומען צוזאמען זוכן א רפואה פאר א חולה מסוכן און איינער וועט זיך נעמען לעבעדיג קלאטשען, וועט מען עס נעמען זייער אומפאסיג, איז דאך זיכער אזוי וועו דער מצב פון אידן איז אזוי קריטיש אז אזא גוי'אישע קלות ראש האט נישט קיין פלאץ ביי אידן.

רבי אלחנן בונם בן רבי נפתלי ביינוש וואסערמאן, י"א תמוז תש"א

טו תמוז

הרה"ק בעל שאגת ארי', טורי אבן זי"ע

דער ירושלימ'ער רב, הגה"ק רבי יוסף חיים זאנענפעלד זי"ע, האט דערציילט, אז פאר דער הייליגער בעל "שאגת ארי'" איז נסתלק געווארן, זייענדיג אין א מצב מסוכן, זענען זיך צוזאמגעקומען די בני משפחה און ראשי הקהלה. דער גאון איז געלעגן אין בעט און געלערנט גמרא תוספות, גייענדיג פון איין מסכתא צו די אנדערע.

אינמיטן, וועו ער האט געבעטן מ'זאל אים דערלאנגען נאך א מסכתא, האט איינער פון די משמשים דערלאנגט פאר'ן גאון דעם ספר "מעבר יבק" אנשטאט די גמרא, ער זאל זאגן דערינען וידוי. זענענדיג דאס, האט דער גאון דאס צוריק דערלאנגט דעם משמש, זאגנדיג אויף זיך אז א גאנצן לעבן האט ער נישט עובר געווען קיין עבירה, און האט אפילו נישט געהאט קיין הרהור עבירה, פשוט ווייל ער האט נישט געהאט קיין צייט. "איך בין געווען אזוי פארנומען מיט לערנען די תורה הקדושה, אז וועו האב איך דען געקענט זינדיגן?"

"אט אזא וידוי בין איך מקנא," האט אויסגעפירט דער מרא דארעא ישראל.

רבי ארי' לייב בן רבי אשר גינזבורג, ט"ו תמוז תקמ"ה

כב תמוז

הרה"ק רבי שלמה קארלינער זי"ע הי"ד

הרה"ק רבי שלמה מקארלין זי"ע, איז אמאל געזעצן ביים שלש סעודות טיש פונעם הייליגן בעל התניא זי"ע. אינמיטן האט ער געזען וויי דער בעל התניא שיקט שיריים א שטיקל פיש פאר א איד וואס איז געווען נעבן אים און האט אויסגעזען וויי א פשוט'ער איד. דער צדיק האט אבער געזען אז מיט דעם שטיקל פיש איז דער בעל התניא משפיע א בחינה פון רוח הקודש, און האט זיך געוואונדערט וויאזוי יענער איד האט זוכה געווען צו באקומען אזא שטיקל שיריים.

דאן האט זיך דער איד אנגערופן צו רבי שלמה קארלינער, אז ער ליידט פון א שטיקל קדחת און וויל נישט עסן די פיש, ממילא געבט ער עס אים ווייטער, ער זאל אזוי גוט זיין און עס עסן. האט זיך דער צדיק שפעטער אויסגעדרוקט: "האב איך געגעסן די שטיקל פיש, און ער איז געבליבן מיט'ן קדחת..."

★

רבי שלמה קארלינער האט אמאל געזאגט פאר איינעם פון די עלטערע חסידים, וועלכער האט נאכגעלאזט פונעם "קארלינער דאוונענען" מיט קולי קולות און התלהבות, וויל ער האט געליטן אויף די לעבער, אז פונדעסטוועגן זאל ער ממשיך זיין מיט'ן הויכן דאוונענען. "למען יזמרך כבוד," אפילו עס וועט דיר שניידן די לעבער, "ולא ידום," טאר מען נישט שווייגן...

רבי שלמה בן רבי מאיר הלוי, כ"ב תמוז תקנ"ב

כג תמוז

הרה"ק הרמ"ק - בעל תומר דבורה, פרדס רמונים ועוד זי"ע

מען זאגט נאך פון הייליגן צאנזער רב זי"ע אלס סגולה בדוק ומנוסה קעגן די ביטערע מחלה ה"י, צו לערנען דעם הייליגן ספר "תומר דבורה" וואס עס האט מחבר געווען דער געטליכער מקובל דער רמ"ק זי"ע.

אין "המספיק גאזעט" נומער 97 האט א איד אריינגעשיקט א בריוול וואו ער האט דערציילט איבער א מקור מוסמך צו די באקאנטע סגולה. דער שרייבער האט אליינס געהערט פון א איד וואס רביה"ק בעל דברי יואל מ'סאטמאר זי"ע האט עס געזאגט פאר זיין זיידן וועו ער איז ל"ע געזעצן שבעה נאך זיין טאטן וועלכער איז ליידער אוועק פון יענע מחלה ה"י. אינמיטן שמועס האט דער רבי ז"ל געזאגט אז ער האט בקבלה די סגולה. (דער שרייבער האט צוגעלייגט אז ער האט אליינס געזען דערביי ישועות ורפואות.)

דאס זעלבע וועלט אויך געברענגט מיט מער פרטים בשם הגה"צ רבי משה הלברשטאם זצ"ל, חבר בד"ץ העדה החרדית אין ירושלים עיה"ק, וועלכער האט דאס נאכגעזאגט פון רבי'ן זי"ע. רבי משה האט צוגעלייגט בשם דעם רבי'ן אז אויב מ'קען נישט אליינס לערנען דערינען, זאל איינער פארלערנען פאר אים.

רבי משה בן רבי יעקב קורדובירו, כ"ג תמוז ש"ל

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

המספיק נייעס

הונדערטער ספעציעלע עלטערן איבערגענומען נאך אויסנאם רירנדע **"שבת התחזקות"** הערליך געפראווען דורך **המספיק**

זייט 06 >>

נישט לאנג דערויף האבן די ערשטע משכימי בוקר שוין שפאצירט מיט נאסע פיאות און תהלים׳לער אין האנט. שפעטער זענען געקומען די קאווע און קאצקע צוקער, און נאכער די טליתים אויף די פלייצעס, דער א בלאט גמרא און דער א בלאט דברי יואל, און באלד דערויף אלע צום אדון עולם. חזן לאנדא איז געקומען צום שטענדער, און מהנה געווען דעם עולם מיט א שחרית וואס צעגיסט די נשמה יתירה אין אלע ביינער. אזא "לק-ל ברוך" קען מען נישט מסביר זיין, ווער רעדט פונעם קרעכץ ביי "בורא רפואות."

אויף תפילת המוספין איז צוגעגאנגען צום עמוד הרב חיים מענדיל קטינא שליט"א רב דביהמ"ד רחמי האב אין קרית יואל, לרגל די יארצייט פון זיין חשוב'ן פאטער, הרה"ח ר' יצחק ז"ל, וואס איז אויסגעפאלן אום זונטאג ממחרת השבת.

איש את רעהו...

די לעגענדארע "באווארפן," איז ווי שטענדיג פארגעקומען ביים רייכן "קידוש" נאכ'ן דאוונען. דאס מיינט מען די היימישע שמועסן פון הארץ צו הארץ, א נשמה'דיגער הויכפונקט פונעם יאר פאר אלע פארזאמלטע ווען יעדער גיסט אויס זיין פעקל און מען באווארפט זיך איינער דעם אנדערן מיט חיזוק און קאלאקטיווע עצות און הדרכות — ארגינעלע דערהויבענע מאמענטן וועלכע האבן נישט זייערס גלייכן.

נאך א טעלער-צוויי שמאלץ הערינג, קאכעדיגע קידושא רבא ירושלימ'ע און קארטאפל קוגל, באגלייט מיט אייז-קאווע אדער אייז-קאלטע סעלצער, איז געווארן אויפגערופן הרב פוקס שליט"א פון באלטימאר, א בארימטער בעל מחנך און משפיע, צו קומען אנפירן דעם מעמד וואו טאטעס פון קינדער שמועסן זיך אפן אדורך, איינגעהילט אין די ווארימע קאלדרע פון נאך א צוויי הונדערט און עטליכע מנינים טאטעס אונטער'ן זעלבן דאך, וועלכע גייען אלע אדורך דאס זעלבע אדער ענליכס, מענין לענין באותו ענין. דערנאך האבן יונגעלייט אויפגעטרעטן איינער נאכ'ן צווייטן, ווען מו"ה הערשיל פריעדמאן הי"ו מאנעווירט דעם סדר בטוב טעם ודעת.

די נושאים וואס די חשוב'ע טאטעס האבן היי יאר ארויפגעברענגט זענען געווען מנופת צוף וכל טעם. איין טאטע האט דערציילט די געוואלדיגע השגחה פרטית ווי אחינו בני ישראל האבן ארויסגעהאלפן א ספעציעלן מוסד אין באלטימאר, א צווייטער און א דריטער פון ערשטהאנטיגע מעשיות איבער דעם געוואלדיגן כח התפילה, א פערטער האט דאס הילכיג באשטעטיגט אנהויבנדיג, "רבותי, זייטס מוחל, דאוונטס! איר האט נישט קיין השגה וואס מ'קען אלץ טוישן מיט דאוונען!!!" ווען ער באשטעטיגט זיינע ווערטער מיט א בעל שמ'סקע מופת וואס איינער משלנו האט געפראווען דורך א הייסע תפילה אין מירון, א פינפטער איבער זיך רעכענען מיט די געפילן פון די עלטערן, עס מיינט אסאך, א זעקסטער: "מיין שכן האט א פראבלעם!" איך בין צופרידן מיט מיין מתנה... וועך זאגט וואס איז נארמאל? דאס איז נארמאל פאר מיין יונגעלע... א זיבעטער, אן אכטער, און אזוי ווייטער איינער נאכ'ן צווייטן מיט הארציגע דברי חיזוק, פראקטישע טאט און ראט וואס זאגט זיך און זאפט זיך גאר אנדערש אין די היימישע אטמאספערע.

אינמיטן די סעודת עתיקא קדישא איז שטיל געווארן, און ר' פישל האט מיט זיין געשמאקן שטייגער, אויפגערופן דעם חשוב'ן בעל דרשן הרב סעדי' גראמה שליט"א פון לעיקוואד. אז דער סענטימענט איז געווען נאר פון די ווארעמקייט וויאזוי ער האט אנגעהויבן זיין דרשה, וועך רעדט נאך וואס די דרשה אליינס איז געווען, וואס הייסט א טאטע, וואס הייסט א מאמע, וועך יעדער אידישער טאטע און מאמע דארפן צו הערן סתם אזוי, איבערהויפט מיט א ספעציעל קינד אין שטוב.

ס'האט זיך פאר מאנכע אזש געגלוסט וואס מער נסיונות נאכ'ן 'דערהערן' וואס עס מיינט א נסיון, א שווערע צייט...

וואס קען זיין א בעסערע הכנה צום שבת'דיגן חמין, דער "מאכל האמונה" ווי די ראשונים רופן עס, ווי א דרשה פונעם לעגענדארן פלאקערדיגער בעל דרשן, הרב הגאוה"צ רבי שאול יצחק ראבינאוויטש שליט"א, רב דקהל משכנות הרועים אין קרית יואל, וועלכער האט צוטרייסלט דעם עולם ארויסברענגענדיג הערליך און מיט זאפטיגע משלים און אנקאדעטן די טיפע יסודות פון אמונה, תפילה, און נאכמער, פראקטיש און שטורמיש, וויאזוי צו דאוונען! נאכגעפאלגט מיט אן אויספיר וואס דאס מיינט דער שבת פאר די עלטערן זעלבסט שיחיו... איי זענען דאס געווען וועך... ס'וויל זיך מיטנעמען אויפ'ן גאנצן לעבן.

דער הויכפונקט

מיט א געשמאקע פרק פארלערנען איז מכובד געווארן הרה"ג רבי משה פאנעט שליט"א, אב"ד אברכים, און דער עולם האט גאר הנאה געהאט פון די הערליכע געדאנקען און דברי תורה והתחזקות.

די צענטראלע דרשה פונעם שבת קודש איז געקומען, ביי שלש סעודות, פונעם בעל דרשן המפורסם, פה מפיק מרגליות, כ"ק אדמו"ר מ'חוסט, הרב הגאון הצדיק רבי משולם פייש גינזבערג שליט"א. מיט זיין אראטארישן קראפט האט דער רבי שליט"א במשך א שעה צייט ארויסגעברענגט די פאסיגסטע טעמעס פאר'ן חשוב'ן פארזאמלטן ציבור. די גאלדענע טערעלעך האבן פילע געלאזט פריי רינען הערנדיג די טיפע דברי התחזקות, וועך דא און דארט ברענגט די טוב טעם ודעת פונעם שמועס ארויף א שמייכל אויפ'ן פארווייניגט פנים, בקיצור, ס'האט געהאט אלע טעמים.

אויפ'ן שפיץ גאפל, האט דער רבי שליט"א צווישן אנדערע ארויסגעהויבן די אינערליכע פרייד, שטאלץ און שלות הנפש מיט וואס ספעציעלע עלטערן קענען זיך לאזן ארומנעמען הערנדיג וואס דאס הייסט זיך אפגעבן מיט א קינד מיט ספעציעלע געברויכן. אויב סתם עלטערן, וועך זיי געבן זיך אפ מיט געווענליכע קינדער, איז עס ווי די עבודה פון די כהנים אין בית המקדש, איז אייער ארבעט די עבודה פון כהן גדול אליינס, אום סאמע יום הקדוש, און טאקע לפני ולפנים אין קודש הקדשים!!"

מיט דארשט האט דער עולם געשלונגען די פערל ווערטער איבער וואס עס מיינט נסיונות, צער גידול בנים, קרבת אלקים וואס זיי ברענגען, ווי מען טאר קיינמאל נישט אויפגעבן אויף די חלומות, וויאזוי נישט צו פארלירן דעם הערליכן "זיך" אינעם ים פון שווערigקייטן, תפילה אויף למעשה און נאכאמאל און נאכאמאל, נישט קיין חילוק די רעזולטאטן, וועך א איד טוט זיינס, איז ער שוין א טאטאלער געווינער! פולקאמע סוקסעס!

לאנג דערנאך זענען מענטשן נאכנישט געקומען צו זיך פון די ווערטער ווילנדיג בלייבן מיט די השראה וואס די דינאמישע דרשה האט געשאפן.

און ווי מען הערט פון די המספיק עסקנים ווען דער "המספיק גאזעט", די היימישע מאנאטליכע אויסגאבע פון די אגענטור, בעז"ה אראפברענגען דעם פולן אינהאלט פון די יסודות'דיגע דרשות במשך די קומענדיגע חדשים, אלס אל תמנע טוב מבעליו, אבער די שטורמישע חיזוק און הרגשים וואס דער שבת האט ארויפגעברענגט ביי די חשוב'ע עלטערן איז עפעס וואס וועט זיך נישט אפטון פון זיי פאר לאנגע יארן.

הדרן עלך שבת המספיק...

מלוה מלכה איז געווען רייך און געלאסן, ביז צום עלות כמעט. דער הויכפונקט פון די נעילה איז געווען דער "פאנעל" וועלכעס איז שוין צום צווייטן יאר נאכאנאנד אפגעראכטן געווארן. חשוב'ע עלטערן האבן אריינגעשיקט אקטועלע שאלות אין אלע תחומים און נושאים פון די הייליגע עבודה מיט וועלכע זיי ספראווען זיך טאג טעגליך, און פיר בעלי דרשנים האבן געענטפערט, יעדער פון זיין קוק-וואונקל צולייגנדיג נאך א ציגל מיט'ן אייגנארטיגן פערספעקטיוו, אויפבויענדיג א הערליכן בנין פון קלארקייט, חיזוק און פראקטישע הדרכה.

מיט לעבעדיגע טענץ ביז נאנט צום זמן קריאת שמע של שחרית האט דער עולם אפגעצייכנט דעם אשרינו, מה טוב חלקנו ומה נעים גורלנו. קוים עטליכע שעה דערנאך א געשמאקע תפילת שחרית אינאיינעם, א הערליכע פרישטאג, לאזנדיג דעם עולם די גאנצע צייט געניסן אין די געשמאקע אטמאספערע אז דער גאנצער שבת קודש זאל זיך אריינווייקן אין זכרון און איינזאפן אין די ביינער, מען זאל עס אהיימנעמען אין שטוב און שעפן דערפון אן א שיעור פאר זיך און די קינדערלעך אויף די פלייצע, געזונט און שטארק, ושמחת עולם על ראשינו בב"א. ★

פון ר. צו ל.: אן העכסט אינטערעסאנטע פארשטעלונג דורך א 'בויכרעדער' (וועלטרילאקוויסט בלע"ז) מוצ"ש נאך הבדלה;
די עלעגאנטע אויסשטעל ביים מלוה מלכה; קאפעטעריע אינעם 'גאזיבאו' אין צענטער פון האטעל לאבי

אינטערוויו

"פעמילי קעיר" פון אינעווייניג

כלל ישראל עפנט די הערצער און טירן, פאר נאך א קינד און פאר נאך ברכה און שמחה אין שטוב, און דער גאזעט כאפט א שמועס מיט מו"ה מנחם מענדיל ראזענפעלד הי"ו - המספיק "פעמילי קעיר" ליעזאן אין קרית יואל

עס איז הימל און ערד און פעמילי קעיר.

"פעמילי קעיר," א נאבעלע דיאמאנט אין די וועלט פון חסד ביי כלל ישראל, פון די שענסטע צירונגען אויפ'ן המספיק קרוין, איז אן קיין שום ספק א פראיעקט וואס האט כמעט נישט זיינס גלייכן. נישטא קיין פאסיגע וועכטער צו שילדערן די 24/7 מעשי הצדקה והחסד פון די זיידענע עסקנים און פראווייידערס, אונטער וועמענס ווארימע שאטן אידישע קינדערלעך מיט דיסעביליטיס, תינוקות שלא טעמו ולא יטעמו טעם חטא, בליען און וואקסן.

אין די לעצטע פאר חדשים האט זיך געשאפן א גרעסערער געברויך ביים היימישן ציבור פון עופ'עלעך וועלכע זענען געבוירן געווארן אין שוואכליכע קערפערלעך מיט דיסעביליטיס, און מען דארף טרעפן פאר זיי ווארימע געטרייע שטיבער וועלכע וועלן זיי אויפציען מיט הארץ און געפיל. המספיק האט דעריבער געעפנט א קאמפיין צו מעלדן פאר אחינו בני ישראל, רחמנים בני רחמנים, רבותי, שעפעלעך דארפן א היים. האט איר פלאץ אין אייער הארץ?

דער ענטפער האט האסטיג איבערראשט המספיק עסקנים אויף אלע ראנגען. די טעלעפאנען הערן נישט אויף צו קלינגען מיט היימישע אנגעזעענע משפחות וועלכע ווילן כאפן די געלעגנהייט און איינעמען נאך א ריין נפש'ל ביי זיך אין שטוב.

אסאך בעטן דווקא פאר די זיסע מיידעלע וואס מען זעט אויף די אנאנסן... אבער מ'פארשטייט אז פאר א קינד וועלכע צוויי יאר, איז עס קודם א פיצלס, אן איין-יעריגס, און דערנאך די זיסע "ריקי"...

וואס איז דאס "פעמילי קעיר"? וואס מיינט עס פאר א משפחה וואס נעמט אריין א לעכטיג קינד צו ערציען? אסאך פרעגן און מיר ווילן אויך וויסן. האבן מיר אין די פארנומענע טעג 'געכאפט' א שמועס מיט'ן איש החסד והמעש, "איש פעמילי קעיר," דער חשוב'ער לאנגיעריגער המספיק וועטעראן מו"ה מנחם מענדיל ראזענפעלד הי"ו "היים פעמילי קעיר ליעזאן" אין קרית יואל, צו הערן "מה זאת פעמילי קעיר" פון אן אמת'ן "אינסיידער".

דער אינטערוויו איז טאקע געווען 'געכאפט' וויבאלד ר' מענדיל שיחי' איז יעצט איבערגעלאדנט ארומלויפנדיג צווישן די הייזער צו העלפן אלע טייערע פרישע און אלטע פראווייידערס מסדר צו זיין אלע דעטאלן אויפ'ן בעסטן און שענסטן פארנעם. צייט פאר א קאלט גלעזל וואסער ניין, אבער צייט פאר 'פעמילי קעיר', אה... דאס איז שוין אן אנדערע מעשה... אט האט איר אונזער שמועס, און,

פעמילי קעיר, אויף די ארענע.

"פעמילי קעיר" וואס און פארוואס?

המספיק גאזעט: א גוטן ר' מענדיל, יישר כחכם פאר אייער צייט. לאמיר גלייך צוטרעטן צום נושא. ווילאנג דינט איר שוין אלס היים ליעזאן פאר המספיק'ס פעמילי קעיר פראגראם?

ר' מענדיל: באלד צען יאר צום גוטן.

גאזעט: בלע"ה. וואס איז 'פעמילי קעיר'?

ר' מענדיל: א ברכה אין א אידישע שטוב.

גאזעט: גוט, לאמיר הערן עפעס איבער די פראקטישע חלקים, די א' ב' פון דעם פראגראם.

ר' מענדיל: פארהאן אונטער'ן כסא הכבוד הייליגע נשמה'לעך וועלכע ווערן אראפגעשיקט אויף דעם עולם אין קערפערלעך מיט דיסעביליטיס, און צומאל דארף מען טרעפן א משפחה וואס זאל זיי אויפהאדעוונען. "פעמילי קעיר" טרעפט פאר זיי א היים, א ווארעמע "פאמיליע" וואס זאל זיי ערציען און "קעיר" נעמען פון זיי. מתן שכרה בצדה, באקומט מען פון די שטאטישע אינסטאנצן פינאנציעלע הילף.

גאזעט: פאר איך גיי ווייטער, "אף די רעקארד" צווישן מיר און דיר, זאג מיר דעם אמת, וואס האלטסטו איבער'ן פעמילי קעיר פראגראם?

ר' מענדיל: דער אמת, פאר כ'בין אריין אין המספיק האב איך אליינס געהאט זייער א פרעמד געפיל. כלומר, וויאזוי שפירט זיך דאס אז מ'נעמט אריין א קינד, וויאזוי געוואוינט מען זיך צו דערצו, וויאזוי פארט די משפחה-באן ווייטער, ס'האט מיר אויסגעזען מיסטריעז, עפעס אומהיימלין.

גאזעט: פארשטענדליך, און היינט?

ר' מענדיל: היינט זאג איך מיט'ן פולן מויל אז פאר די וואס זענען געאייגנט דערצו, איז דאס די בעסטע זאך וואס זיי קענען טון פאר זיך אליינס, פאר די אייגענע קינדער און פאר די גאנצע משפחה.

גאזעט: באזירט אויף?

ר' מענדיל: אויף מיין ערפארונג אלס "היים ליעזאן". איך שטיי אין כסדר'דיגע קאנטאקט מיט די חשוב'ע פראווייידערס וועלכע נעמען אריין די קינדער אין שטוב. פון וואס איך הער און זע ביי זיי שיינט, ארויס מיין סטעיטמענט אלס פאקט, ווי די ווערטל גייט, "א גאסט אויף א מייל זעעט אויף א ווייל".

גאזעט: דאכט זיך אז דאס ווערטל גייט פארקערט, "א גאסט אויף א ווייל זעעט אויף א מייל"..

ר' מענדיל: ריכטיג, אבער 'דא' איז עס דער אמת פארקערט. אלס טייל פון מיין ארבעט באזוך איך פערזענליך יעדע איינציגע פאמיליע איינמאל א חודש, און דאס איז שוין איינמאל א מייל. פאר איך אזוי מייל נאך מייל צו מיינע ויזיטן, און איך וועך נאכאנאנד איבערגענומען וואספארא גוטהארציגע אידן עס זענען פארהאן אויף די וועלט, און פון די הערליכקייט פונעם "פעמילי קעיר" פראגראם.

נאכמער, לאמיר לאזן די פאקטן רעדן פאר זיך. פילצאליגע משפחות וועלכע האבן אריינגענומען א ספעציעל קינד אין שטוב, האבן נאכ'ן קומען צום טעם צוגעלייגט מקודש אל קודש, אריינעמענדיג נאך א קינד, טייל האדעוונען אפילו דריי לעכטיגע קינדערלעך ביי זיך אין שטוב.

גאזעט: אזוי, חידושים על גבי חידושים. אפשר קענסטו עס אביסל מער מסביר זיין?

ר' מענדיל: מסביר זיין מיט וועכטער איז אוממעגליך פאר וועך עס לעבט דאס נישט אליינס מיט. כ'וועל פרובירן דאס נענטסטע שייך. אריינעמען און אויפהאדעוונען א קינד אין שטוב, איז א שיינע, עלעגאנטע און ליכטיגע מציאות. עס מאכט ליכטיג א אידישע שטוב, אויף אן אומגלויבליכן פארנעם.

עס געבט א מעגליכקייט צו שענקען און שענקען אן א גבול. מען נעמט אן אומבאהאלפן תינוק שלא טעם טעם חטא, און מען האדעוועט אים אויף מיט וואכעמקייט, מען זעט ווי דאס קינד לעבט און בליעט, שלינגט וואכימקייט מיט דארשט און אנטוויקלט זיך פון יאר צו יאר, און דאס אידיש הארץ קוועלט מיט נחת פון די טיפסטע געפילן ביז די פאדעשוועס פון די פיס.

וועך רעדט נאך וועך דאס קינד געבט צוריק א שמייכל. הוי, א ריינע שמייכל וואס ווייסט נישט פון קיין שקר, חנופה אדער זיך אויספיינען, ארגינעלע וועכטלעך, אזעלכע בא'חנ'טע אמת'ע אנטוואכטן, דאס קינד שיינט צוריק מיט ליבשאפט, אה! וואס זאל איך דיר זאגן, דאס הארץ רינט איבער און דעקט יעדע אנשטרענגונג מיט טויזנט פראצענטיגע רווחים.

מאנכע פון די וואוילטעטיגע פאמיליעס דעציילן אז עס פאדערט טאקע א געוויסע שטארקייט זיך אונטערצונעמען אויפצוהאדעוועך נאך א טייער נפש אין שטוב. מען דארף זיין גרייט אריבערצוגיין די שווערערע מאמענטן צווישן איינמאל און נאכאמאל שארן רווחים, יעדעס מאל פאר די גאלד שטייגט פאלט די בערזע... אבער אלע פראווייידערס ווי איינער זאגן, עס איז א מתנה און א ברכה אין שטוב!

גראדע האב איך נאכוואס געפרעגט א מאמע, א חשוב'ע פראווייידער שוין צו לאנגע יארן כולן שוין לטובה, אויב עס איז נישט צו שוועך פאר איר צוליב א שמחה אין די משפחה.

"מר. ראזענפעלד, מענטשן דארפן זיך מער באקענען מיט די לעכטיגע "אינסייד" פון פעמילי קעיר," האט זי מיר איבערראשט מיט איר ענטפער. "עס איז טאקע נישט לייכט, בכלל ערציען א קינד, אן אייגן געזונט קינד, איז אויך נישט לייכט, אבער די קינדערלעך זענען דאך אזוי צוקערדיג זיס, אזא לעכטיגע הוספה, א ברכה אין שטוב! אלע משפחה מיטגלידער ענדזשויען זיך געוואלדיג מיט'ן פריש'ן משפחה מיטגליד... ער קומט אויף מיט אזוינע ארגינעלע וועכטלעך, א מחי', וועכד יעדעס הארוואניע, עפעס נישט פשוט!"

אזעלכע און ענליכע גריסן הער איך צוריק פון פראווייידערס כמעט טעגליך!!

צווישן מיר און דיר, כ'האב נאכנישט

זייט 23 >>

HAMASPIK HOME
FAMILY CARE HOTLINE
877.550.6611

האום קעיר נייעס

אלבאני באשטעטיגט: עלטערן, קינדער און אפילו געשוויסטער, ערלויבט אלס באצאלטע געהילפן פאר נאנטסטע משפחה, אפילו ביידע וואוינען אין זעלבן הויז

זייט 35 <<

בעסטע קעיר נאר מעגליך אין דער וועלט — א אידישע מאמע. און די עלטערן, זיי וועלן זיך קענען אפגעבן מיט׳ן קינד מיט׳ן פולסטן רואיגקייט, וויסנדיג אז זיי וועלן באקומען באצאלט לויט וויפיל שעות דאס קינד איז בארעכטיגט.

״אנשטאט די מאמע זאל ארויסגיין ארבעטן און האבן א פרעמדן אין שטוב, געב אויף דיין דזשאב, נעם קעיר פון דיין אייגן קינד, און באקום באצאלט!״ —האט עס מו״ה מרדכי אליעזר וואלהענדלער הי״ו, המספיק קעיר דאונסטעיט רידזשינעל דירעקטאר, אראפגעלייגט קורץ און שארף.

די טעלעפאנען אין די המספיק קעיר אפיסעס זענען געווארן איבערגעהיצט פון די פילע אריינרופער צו גענייסן פונעם פראקטישן טויש אינעם גאזעץ, און די אגענטור האט בס״ד מסדר געווען אומצאליגע עלטערן צו באקומען די פרנסה — דורך בלייבן אין שטוב ארויסהעלפן און אכטונג געבן אויפ׳ן אייגענעם זון אדער טאכטער.

מגלגלין זכות על ידי זכאי

(ווי מאנכע ליינער געדענקען איז אנשטאנען א שטיקל פאניק אין די לעצטע טעג איידער דער גאזעץ איז אריין אין קראפט. די רעדאקציע פון ׳גאזעט׳ האט באמערקט ערנסטע לעכער אין די ביוראקראטישע פארשריפטן פון די סטעיט העלט דעפארטמענט, וועלכע וואלטן צוניישט געמאכט די גאנצע אנשטרענגונג. דער גאזעט האט עס באלד איבערגעשמועסט מיט ר׳ מרדכי וואלהענדלער וועלכער האט דאס באלד געברענגט צום באוואוסטזיין פון ר׳ שמחה. סענאטאר פעלדער וועלכער האט באלד אלאמירט די אדמיניסטראציע פון סטעיט העלט דעפארטמענט, וועלכע האבן באצייטנס אויסגעקלארט די מיספארשטענדענישן אין די טעכנישע פארשריפטן און דער גאזעץ איז ב״ה אדורך בשטומ״צ געגנצליך ווי פארשפראכן.

אצינד הערט די השגחה פרטית, יעצט שטעלט זיך ארויס די טובה וואס ליגט אונטער די דעמאלטסיגע עגמת נפש..)

גאזעץ איז שוין גאזעץ, אבער פארוואס זאל עס נישט גיין נאך מער? וואס טוט זיך מיט עלטערן אין די גאלדענע יארן לאויושט״א וועלכע וואוינען ביי די קינדער אין שטוב און דארפן צוקומען צו ״האום קעיר״? פארוואס זאל דא נישט זיין די זעלבע זאך? אנשטאט די קינדער זאלן דארפן ארויסגיין ארבעטן און דערווייל זאל א פרעמדער אימיגראנט וועלכער פארשטייט אפילו נישט קיין טראפ אונגאריש ארויסהעלפן די עלטערן, זאלן די קינדער אליינס ווערן אויפגענומען אלס די געהילפן פאר די עלטערן!?!

ולב בנים על אבותם

אצינד קומט די איבערראשנדע נייעס אז די רעפארמען גייען פארקערט אויך.

אינעם פארמאט וויאזוי ר׳ שמחה האט פארגעשלאגן דעם פריער דערמאנטע געזעץ אין אלבאני האט ער פארלאנגט אז משפחה מיטגלידער זאלן קענען ווערן באצאלט פאר׳ן העלפן זייערע נאנטע, ״אפילו זיי וואוינען אין זעלבן שטוב״.

ווען דער גאזעץ איז באשטעטיגט געווארן אין די שפראך, איז דערמיט באשטעטיגט געווארן אז אויך קינדער, קענען דינען אלס געהילפן פאר די אייגענע עלטערן!

עס האט געדויערט ביז די נידריג-ראנגיגע באאמטע וועלכע שרייבן די אפיציעלע רעגולאציעס האבן אלעס קלאר ארויסגעהאט, אבער נאך לאנגע וואכן געמיינזאמע אינטענסיווע שתדלנות צווישן סטעיט סענאטאר מו״ה שמחה פעלדער, זיינע געהילפן און אדוואקאטן, המספיק קעיר ענערגישער דאונסטעיט דירעקטאר, מו״ה מרדכי אליעזר וואלהענדלער הי״ו און זיין געטרייע שטאב, איז ענדע יוני ארויסגעקומען א קלארשטעלונג פון די סטעיט העלט דעפארטמענט וואס לויטעט קלאר אז: ״אלע״ נאנטע משפחה מיטגלידער קענען דינען אלס פערזענליכע געהילפן — אפילו אויב זיי וואוינען אין זעלבן הויז!

״ווי קלארגעשטעלט מיט אלבאני,״ דערציילט ר׳ מרדכי מיט פרייד פאר׳ן גאזעט, ״איז דער גאזעץ שוין אקטיוו און אין פולסטן קראפט.״

די רעגולאציעס זענען זייער פשוט און מינימאל, א שטייגער וויי: א געהילף מוז זיין כאטש 18 יאר אלט, עלטערן קענען נאר זיין געהילפן פאר קינדער פון 21 און אריף, און נאך קליניגקייטן.

אין נאמען פון די הונדערטער בענעפיטירער פון די פאזיטיוועס געזעצן, דרוקט ״המספיק״ ווידעראמאל אויס א דאנק פון טיפן הארץ פאר׳ן געטרייען עסקן און שתדלן למען אחינו בני ישראל, כבוד מו״ה שמחה פעלדער הי״ו, מיטגליד אין ניו יארק׳ער סטעיט סענאט, פאר זיינע געטרייע לייסטונגען פאר די וויכטיגסטע געברויכן ביים ציבור און פאר יעדן יחיד. ישלם ד׳ פעלו מיט הצלחה און סייעתא דשמיא אין אלעם וואס ער איז עוסק, מתוך שמחה און הרחבת הדעת עד ביאת הגואל.

צום שלוס, געוואויר צו ווערן וואס זענען אייערע בעסטע מעגליכקייטן פאר ״האום קעיר״ בדרך כבוד, געטריי און געשמאק, פראפעסיאנאל געמענעדזשד און מיט אידיש הארץ, אדער פאר סיי וואס פאר א פראגע אנבאלאנגט האום קעיר און אלץ ארום, רופט פון איבעראל דער צענטראלער המספיק קעיר נומער, 1-855-426-2774.

א געזונטן זומער!

ונחמתים ושמחתים מיגונם

למשמע אוזן דאבה נפשנו עת אשר קבלנו ביגון ואנחה בשורה המרה אודות פטירתו בלא עת של

כש"ת הרבני החסיד מו"ה יחזקאל לויפער ע"ה

שלאחר שנזדכך איזה שנים ביסורים מת בערב שבת שסימן יפה לו (כתובות קג:) במעלי יומא דעצרתא

ומשתתפים אנו בזה מעומק לבנו בצערם של האבלים החשובים

זוגתו החשובה תחי'

המפורסמת בשיעורי' הנפלאים הנמסרים במסגרת "שנות חיים"

אחיו מו"ה ליפא לויפער הי"ו

ובתו אשת מו"ה ליפא לויפער הי"ו

מענעדזשער, ליוו-אין, עיקערס ברודערהיים, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

בתו האשה החשובה מרת קטינא תחי'

אשת הרה"ח חיים מענדל שליט"א

ספעציעלע פראיעקטן קאארדינעיטער, המספיק

וכל המשפחה הרוממה העומדים לימין מפעלנו, הילדים היקרים, והוריהם החשובים שיחיו בכל עת ועונה

ניחום אבלים

המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים
ובלע המות לנצח ומחה ד' דמעה מעל כל פנים בב"א

אינטערוויו

"פעמילי קעיר"
פון אינעווייניג

כלל ישראל עפנט די הערצער און טירן, פאר נאך א קינד און פאר נאך ברכה און שמחה אין שטוב, און דער גאזעט כאפט א שמועס מיט מו"ה מנחם מענדיל ראזענפעלד הי"ו ־ המספיק "פעמילי קעיר" ליעזאן אין קרית יואל

זייט 21 <<

באגעגנט א משפחה וואס זאל עס טון פאר דאס גאלט וואס מ'באקומט. מ'דארף האבן א געפיל דערצו און זיין גאייגנט דערפאר.

גאזעט: וועלכע געפיל, וועלכע אייגנשאפטן?

ר' מענדיל: דאס געפיל דערצו האט באמת איעדער. א אידישע נשמה גלוסט צו געבן און שענקען פון נאטור אויס. וועלן מ'איז זוכה צו ערפולן דעם באגער איז דאס די בעסטע באפרידיגונג. א געשמאק וואס קומט איבער יעדע שוועריקייט. נישטא נאך אזא גוטע געפיל נעמען א קינד וואס דארף ספעציעלע הילף, טון כמדותיו של הקב"ה ממש, מאשפות ירום אביון. דאס הייבט דאס הארץ מעין עולם הבא יעדן איינציגן טאג.

גאאייגנט דארף מען זיין בעיקר פיזיש. דאס הייסט האבן דאס פלאץ אין שטוב ־ דאס איז געווענליך די גרעסטע שאלה, וויבאלד די רעגירונג האט זייערע רעגולאציעס וויפיל סקוועד פיס די דירה דארף זיין און באזונדער וויפיל סקוועד פיס די שלאף צימער דארף זיין, ווי אויך, נישט קיין חילוק די עלטער, לאזן זיי נישט פלאצירן יונגלעך און מיידלעך אין זעלבן שלאף צימער. אויסערדעם דארף מען פשוט האבן די כוחות, און בעיקר, דאס ווילן.

ווער העלפט?

גאזעט: פשיאהה... נישט פשוט. כ'קען אליינס נישט איבערקומען וואס דערציילסט מיר היינט. ר' מענדיל, קען איך גיין אביסל פערזענליך?

ר' מענדיל: פרוביר..

גאזעט: וואס מיינט דער פאסטן 'היים ליעזאן'?

ר' מענדיל: דאס איז די גאנצע? הארך אויס. די 'שטאט' פינאנצירט דעם 'פעמילי קעיר' פראגראם. זיי ווילן דעריבער פארזיכערן אז אלע סערוויסעס ווערט אהערגעשטעלט אויפן שענסטן פארנעם און די קינדער געפונען זיך אין א גוטע אטמאספערע.

צו די זעלבע צייט וויל מען אבער נישט אז די משפחות וועלכע געבן זיך אזוי געטריי אפ מיט די קינדערלעך זאלן געשטערט ווערן פונעם פריוואטן לעבן מער ווי דאס מינימום. קיינער האט נישט ליב וועו שטאטישע באאמטע דרייען זיך הונטערן רוקן...

דא קומט אריין אין בילד דער היים ליעזאן וועלכער דינט אלס פארמיטלער צו פארזיכערן בס"ד אז סיי די שטאט און סיי די משפחות זענען פרייליך און צופרידן, און אלעס פארט על מי מנוחות.

גאזעט: וואס טוסטו דערצו?

ר' מענדיל: מיינטענענס.

גאזעט: ס'הייסט?

ר' מענדיל: וויכטיג צו וויסן אז וועו איינער נעמט אריין אזא קינד אין שטוב, אויסער די געוואלדיגע סייעתא דשמיא, זענען דא געטרייע שליחים וועלכע שטייגן צו הילף אויף טריט און שריט.

דאס ערשטע קומט דער "פעמילי קעיר קאארדינירער" ־ א הויך ראנגיגער ערפארענער עסקן וועלכער נעמט אויף די ערשטע הילפס־רופן וועו עס ווערט געזוכט א משפחה וואס זאל אריינענעמען א קינד. ער מאכט דעם שידוך מיט א פאסיגע פאמיליע וואס איז וויליג אריינצונעמען. ער שטייט דערנאך על המשמר צו ערלעדיגן דאס שטאטישע געהאלט זאל קלאפן ווי א שווייצער זייגערל און לאזט די באן לויפן אין ריכטיגן גאנג.

דערנאך גיי איך אדער איינער פון מיינע געטרייע קאלעגעס באזוכן, ווי געשמועסט, איינמאל א חודש. דער ציל איז זיכער צו מאכן אז אלעס פארט על מי מנוחות און וויזן אז מיר זענען דא אויף יעדע סארט הילף וואס קען אויספעלן ־ דאס איז אויסערדעם וואס מיר שטייגן גרייט טאג און נאכט ארויסצוהעלפן מיט יעדן פרט.

גאזעט: כ'פארשטיי נישט, די גייסט איינמאל א חודש אויף א וויזיט, איז דאס נישט א נערוון קריכער פאר די פראווויידערס?

ר' מענדיל: קודם וועל איך דיר פארשווערן די קשיא. אויסער דעם היים ליעזאן זענען פארהאן נאך שטאב מיטגלידער וועלכע שטייגן אין כסדר'דיגע קאנטאקט מיט די פאמיליע.

יעדעס קינד וואס באקומט סערוויסעס באקומט א פארטרעטער מצד המספיק, אדער ווי גערופן אין פראפעסיאנאלן טערמין, א "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר". יענער העלפט און פארגרינגערט צו באקומען אלע סערוויסעס וואס נאר מעגליך.

אזוי אויך וועדט יעדע פראווויידער באגלייט דורך א היימישע געטרייע 'לייסענסד-נוירס' וואס לערנט אויס און העלפט מיט די געזונטהייט רעגולאציעס וואס א פראווויידער דארף וויסן און פראקטיצירן.

צו דעם אלעם שטייט ווי געשמועסט דער "פעמילי קעיר קאארדינעיטאר" וואס האלט אן א געטרייע איבערזיכט צו פארזיכערן אז אלעס פארט גלאטיג צו יעדנ'ס צופרידענהייט.

גאזעט: "מישן עקאמפלישד", די פראגע דרוקט איצט נאכמער... א חתונה מיט אזויפיל מחותנים, איז עס נישט 'לעול ולמשא'?

ר' מענדיל: פונקט פארקערט. פראווויידערס קוקן כסדר ארויס אויף די הילף און וויזיטן פון די אגענטור. מ'רעדט דא פון מענטשן וועלכע ווילן דאס טון, זיי האבן זיך עס אונטערגענומען וויבאלד זיי האבן דאס געפיל דערצו. אלעס וואס די אגענטור שטעלט צו העלפט און פארגרינגערט נאר זיי זאלן דערגרייכן זייער אייגענע ציל און באקומען די נויטיגע חיזוק, וואראמקייט און מוט צו גיין ווייטער מיט די עבודת הקודש.

וואס איז בעסער ווי פראקטישע הארציגע הילף אויסצופירן דעם אייגענעם באגער?

די טייערע קינדערלעך דארפן מער מעדיצינישע אויפמערקזאמקייט ־ העלפט די נוירס פארשטיין אלעס ארום זיין/איר צושטאנד. דער 'מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר' ערלעדיגט וואקאציעס, 'בעיבי-סיטינג', אפוינטמענטס, טראנספארטאציע צו דאקטוירים און אלץ וואס זאל נאר אויספעלן. ברויך מען לייזן א ביוראקראטישע ראשי תיבות אדער סיי וואס מ'וויל נאר אדורכשמועסן ־ איז דער היים ליעזאן דער אדרעס.

אין אנדערע וועלטער, טייערע פראווויידער, איר זענט נישט אליינס. מיר זענען דא אייך צו באגיסן מיט הילף און וואראמקייט צו דערגרייכן די געמיינזאמע ציל. טעכנישע זאכן וואס פאר די אייגענע קינדער מאכט מען אליינס ־טוט עס דא דער סערוויס קאארדינעיטער פאר אייך.

וויפיל באדערט מען?

גאזעט: געוואלדיג! אבער וויי וועייט זענען די 'שטאטישע' אינסטאנצן 'אינוואלוד'?

ר' מענדיל: די שטאט געבט דאך דא א געשמאקע מתן שכרה בצדה... מינימום, נאנט צו צווי אלפים חודש'ליך, אויסער וואקאציע געלט, קליידער געלט און שאר ירקות עטליכע מאל אין יאר.

זיי ווילן אז די קינדערלעך זאלן זיך געפונען אין וואראימע ליבליכע היימען, וואו מען האדוועט זיי געטריי, היימיש און אויך אומגעשטערט... אביסעלע ווילן זיי נאכגיין, זיך צו איבערצייגן אז דאס קינד געפונט זיך טאקע אין גוטע הענט. נו, וואו טרעפט מען דעם באלאנס? וויאזוי וועייסט מען וואס גייט פאר אבער מ'שטעקט נישט איין די נאז אין יעדע קאווע? דעריבער זיצן זיי אין אלבאני, אבער פארלאנגען אז די פראווויידער זאל דאקומענטירן די קעיר וואס דאס קינד באקומט.

צום ביישפיל, די חודש'ליכע 'טאשן-געלט' וואס די שטאט גיבט ספעציעל פאר די קינדער'ס וועגן צו קויפן שפילצייג, שיינע קליידער, צירונגען, מיטהאלטן א פלעי, אא"וו, דארף מען האלטן חשבון וואו דאס געלט איז געגאנגען. פון איעדע אויסגאבע דארף מען אוועקלייגן די "רעסיטס" און אראפשרייבן וואס מ'האט געקויפט.

נאך א דוגמא, וועו א מאמע ברויך געבן אנטי-ביאטיק פאר אירס א קינד, וועט קיינער נישט חוקר ודורש זיין אויב זי געבט עס ערליך. ביי 'פעמילי קעיר' דארף עס אבער יא וועו פארשריבן אין דעם קינד'ס ספר הזכרונות. מיר, די המספיק שטאב שטייען כסדר צו די רעכטע האנט צו פארזיכערן אז אלעס זאל זיין בס"ד גרינג און גלאט.

'אפיציעל' פראווט די שטאט אן אינספעקציע איינמאל אין יאר. זיי קוקן איבער איבער די דאקומענטן, א בליק אין די שטובער וואו די קינדער שלאפן, און דאס אלעס. למעשה קומען זיי בדרך כלל בלויז איינמאל אין צוויי יאר, און דער גאנצער

זייט 25 >>

HAMASPIK HOME
FAMILY CARE HOTLINE
877.550.6611

המספיק נייעס

גרויסארטיגע גראדואציע אין **קינגס קאונטי** צייכנט אפ סוקסעספולע דערגרייכונגען פון חשוב'ע מיידלעך שתחי'

>> זייט 08

יארן.

צווישן אנדערע איז יעדע תלמידה געשטיגן א דרגה אין די 'נייען קורסעס' ווען געוויסע קענען שוין אליינס נייען מיט די גאלדענע הענט מער קאמפליצירטע פיטשיווקעס, קנייטשן און זיפערס אויף אייגן גענייעטע שעסלען, שאלן און נאך. אסאך מיידלעך האבן זיך טרענירט וויאזוי צו קענען ארבעטן פראפעסיאנאל אין א קאמערציעלע פאבריק וואס פאבריצירט "קיטשענס" זיי האבן אויך מיטגעהאלטן אסאך טרענירונגען אויף אפיס ארבעט, וואלונטירנדיג פאר וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס וואו זיי האבן אויפגעכאפט מיט הצלחה וויאזוי מען קנייטשט פאפירן צום שיקן, אריין לייגן אין ענוועלאפס, לייגן א לעיבל, א סטעמפ און אפשיקן מיט'ן פאסט וואגן.

אלזא, יום זה מכובד מכל ימים, עס איז שוין איינמאל ווערד צו דאנקען און לויבן דעם ליבן טאטן פון אויבן אויף זיינע גרויסע חסדים במשך דעם יאר. און אז שוין יא, מיט'ן פולסטן קנאק!

די געלערנטע 'איבונגען-אינסטראקטורין' וועלכע לערנט זיי אויס וויאזוי זיך צו באוועגן פלינקער און גרינגער, האט במשך די לעצטע דריי חדשים אהערגעשטעלט קונצווערק. זי האט געלערנט מיט אלע תלמידות מארשן און טענץ וואס זיי וועלן פארשטעלן פאר זייערע מאמעס, באבעס, געשוויסטער און חבר'טעס וועלכע וועלן זיך ווישן די אויגן פון איבערראשונג.

אין די זעלבע צייט האט מען פארפאסט אייגענע ניגונים! יא, פונקט ווי די גרעסטע סעמינארן און שולעס. די שטאב 'אינאיינעם מיט די תלמידות' האבן צוגעגרייט הערליכע ניגונים אין הארציגע גראמען לכבוד די מאורע. צווישן די שורות איז געווידמעט געווארן עטליכע פראזן פאר יעדעס איינציג קינד באזונדער, איר ארויסצוהייבן און אויסלויבן אירע גוטע זיטן און טאלאנטן!

די אלע ניגונים זענען פראפעסיאנאל אראפגעזינגען געווארן אין א הויכקלאסישע סטודיא באגלייט מיט לעבעדיגע מוזיק.

יעדעס מיידל באזונדער האט זיך געלערנט איר "סאלא" טייל אינעם פארשטעלונג און די אקט און טאקט וואס זי וועט טון ווען דער ניגון וועט אנקומען צו איר נאמען. צי א טענצל, א באגריסונג צי גאר עטליכע ווערטער אינעם מייקראפאן, יעדעס בת מלך לויט אירע מעגליכקייטן.

אזוי זענען די דריי חדשים אריבער פול מיט עקסטאז און איבערראשונג פראקטיצירנדיג וויאזוי זיי וועלן זיך ארויסשטעלן אין דער הייך אויפ'ן בימת הכבוד און אהערשטעלן סטעפס, מאושענס, דרשות, אא"וו.

יאר-בוך

שוין געזען א גראדואירונג אן א "יאר-בוך?" אזוינס ווי די דעי העב'ס, זיכער נישט.

אין די וואכן פון הכנות האבן די מיידלעך צוזאמגעשטעלט ליסטעס פון חבר'טעס, משפחה, שכנות, באקאנטע פון שול, ארבעטס פלאץ, פארק, זומער וואקאציע, משפחה שמחות און סיי וואו. די שטאב נעמט די ליסטע און שיקן ארויס פאר יעדן איינעם אן איינלאדענונג זיך צו באטייליגן ביי די מסיבה און אריינצולייגן א וואונטש אינעם יאר-ביכל לכבוד איר חשוב'ע חברטארין אדער שוועסטער!

און אריינגעלייגט עדס לכבודם האבן טאקע קינד און קייט, שטאב מיטגלידער, היים מענעדזשערס, שוועסטערס אינדערהיים און שוועסטערס אין שוועסטערהיים, און נאך א לאנגע ליסטע... אין ענדע האט די דעי העב אדמיניסטראציע זיך געטראפן טראגן צום דרוק א הערליכע, פראפעסיאנאלע דזשורנאל אומגעראכטן גרעסער ווי סיי ווען בעפאר.

און אפילו עטליכע וואכן שפעטער קוקן נאך די מיידלעך כסדר איבער די טאג-ביכער און פאסמאסקעווען זיך מיט די אלע הארציגע וואונטש-בריוולעך און די ליבשאפט וואס באגיסט זיי עמערסווייז פון יעדן בלעטל. די חשוב'ע מאמעס האבן אויך באקומען א קאפיע אהיימצונעמען און זיך דערקוויקן, שעפן ס'אידיש נחת פון זייערע לעכטיגע אוצרות.

די קרוינען אליינס

די גרויסארטיגע גרעדועישן איז געווען אומבאשרייבליך. אוממעגליך אראפצולייגן אויף טינט און פאפיר די עלעקטראנישע שטראמען וועלכע האבן אדורכגעשניטן דעם זאל ווען די חשוב'ע מיידלעך האבן אריינמארשירט פייערליך געקליידעט, מיט די קעפ אין די הייך, דאס שטאלץ און זעלבסטווירדע שיינט פון זייערע לויטערע פנימ'ער שלא טעמו טעם חטא!

די פראפעסיאנאלע מוזיק און געזאנגען, וואס ווי געשמועסט איז געווען פראפעסיאנאל רעקארדירט, האט הערליך געפירט דעם פראגראם, ווען יעדעס מיידל ווייסט וואס צו טון, צי אלע אינאיינעם, צי יעדע באזונדער ווען מען רעדט פון אירע אינדיווידועלע דערגרייכונגען און חשיבות. פון צייט צו צייט איז די מוזיק שטילער געווארן און די חשוב'ע מיידלעך האבן לעבעדיג אויף די ארענע באוויזן זייערע טאלאנטן, אין זינגען, באגריסן, אא"וו.

דער זאל איז געווען איבערגעפולט. צוליב די אומגעראכטענע צאל געסט וועלכע זענען געקומען זיך מיטפרייען מיט די חשוב'ע תלמידות האבן אסאך געמוזט שטיין ארום אלע זייטן צוליב מאנגל אין בענקלעך, און ווען די טאשן טיכלעך זענען אויסגעלאפן האט דער עולם געלאזט די נחת טרערעלעך פריי רינען איינזאפנדיג די גאלדענע מינוטן טיף טיף...

דער גאנצער פראגראם, פון בראשית ביז וזאת הברכה, איז געווען קאנצענטרירט און געשיינט מיט'ן ספאטלייט בלויז אויף די תלמידות. אן קיין שום רעדנערינס פריער אדער שפעטער. די מיידלעך האבן אליינס געזונגען, אנדערע האבן געזינגען אין זייער לויב ווען יעדעס מיידל אין די רייע איז דאן הויפט פערפארמער, וזר אל יתערב בשמחתינו.

ווי אלע גרויסע סעמינארן האט מען נאכדעם גענומען בילדער, יעדעס תלמידה מיט איר געטרייע מאמע, באבע, שטאב, חבר'טעס.... און דערנאך איז מען אינאיינעם געגאנגען פייערן די געלעגנהייט מיט א גרויסארטיגע מילכיגע סעודה, זינגענדיג און דאנקנדיג שירות ותשבחות צום געטרייען ליבן פאטער פון אויבן.

"די גרוסן זענען אומגעהויער," דערציילט ר' יודל פאר'ן גאזעט. "סיי ווי די עלטערן האבן גערופן אין די וואכן פאר'ן מסיבה צו טוישן דעם דאטום פון ווען זיי פארן אין קאנטרי, משפחה שמחות, אא"וו, ביז מיר האבן געקענט אראנזשירן א טאג וואס אלע האבן געקענט מיטהאלטן.

"די שטארקע אינטערעסע פון די עלטערן און אפילו ווייטערע באקאנטע מיטצוהאלטן די באדייטנדע געשעעניש, ווי קיינער זוכט נישט קיין תירוץ נישט צו קומען, האט מיר שטארק איבערראשט. דאס זעלבע נאכדעם, ווען אלע האבן געבעטן צו באקומען די רעקארדירונגען ווילנדיג דאס איבערשפילן און איבערהערן נאכאמאל און נאכאמאל. איך האב געזען אז נישט נאר די קינדערלעך שיחיו, נאר אויך זייערע חשוב'ע עלטערן שיחיו קוקן ארויס דערויף א גאנץ יאר."

און וואס מיינט עס פאר אייך, ר' יודל? טרויען מיר זיך צו שטעלן די פראגע.

"פאר מיך מיינט יעדן טאג די זעלבע זאך," אנטפלעקט ר' יודל זיין הארץ. "פון ל"ג בעומר ביז די גרעדועישאן און פון די גרעדועישאן ביז ל"ג בעומר, קום איך אריין יעדן טאג מיט איינס און דאס זעלבע ציל – צו זען פרייליכע פנימ'ער.

"נישט קיין חילוק וואס א קינד מאכט מיט, וויל איך זיי אלע מאכן שמייכלען. די ארבעט איז טאקע שווער, אבער אז איך קען זיי העלפן ארויסברענגען די טאלאנטן, מאכן א טויש אין זייער טאג, זען די זעלבסט-שטאלץ און גוטע געפילן וואס באגלייטן זיי ביז א לאנגע צייט שפעטער, מאכט עס אלעס ווערד!!!"

ווי ר' יודל דערציילט האט אים געטריבן דערצו דער קיילעכיגער יאר. עס קומט יעדן טאג נאך א טאג, טאקע פרישע אקטיוויטעטן און מען שטייגט ווייטער, אבער עס איז אלץ איין לאנגע קייט. אצינד, דורך די גראדואירונג, ווערט געענדיגט א לערן-יאר, נאכדעם קומט א זומער פראגראם פאר עטליכע חדשים, און נאכדעם א נייע לערן-יאר מיט די פולסטע ברען און התחדשות. עס שענקט אזא גוטע געפיל אז מען האט אויפגעטון, געענדיגט אן ערפאלגרייכע יאר, און שעפעטער, מען הייבט אן א "נייע יאר".

און וואס קומט יעצט? פרעגן מיר ווייטער, "אה, 'יעצט' הייבט מען אן דעם זומער"...

"שוין? אן קיין וואקאציע?"

"די שמייכעלעך וואס עס ברענגט פאר די מיידלעך," אנטפלעקט אונז ר' יודל דער סוד אונטער זיין פייער. "דאס איז מיין בעסטע הנאה. ווען נישט דעם וואלט איך עס שוין לאנג נישט געקענט טאן."

סארא פערסאנאליטעט פון א דירעקטאר... הערט איר? די ארבעט אליינס איז זיין גרעסטע שכר. עס רייסט זיך ארויס פון הארץ: "אשרי העם שככה לו!"

און וויאזוי זאגט נאר דער פסוק, אזא געטרייע ארבעט קען נאר דער בורא כל עולמים אליינס באצאלן... בלייבט אונז נאר איבער צו וואונטשן ר' יודל'ען און די געטרייע שטאב די הצלחה און סייעתא דשמיא זאל זיי ווייטער אקעגנקומען אין די עבודת הקודש מתוך געזונט, פרנסה און נחת ביי די אייגענע משפחה עד ביאת הגואל בב"א!

נאך דערהויבענע הכנות, הערליכער **יום טוב שבועות** געפראוועט דורך די גאנצע **"המספיק משפחה"**

>> זייט 10

ברודערהיים". פאר דריי יאר צוריק האט ר' אלי' אנגענומען די איינלאדענונג אריבערצוקומען פירן די באטע מיט די חשוב'ע בחורים לכבוד זמן מתן תורתינו, פאראיאר ווידעראמאל, און היי יאר איז עס שוין געווען א חזקה אויף וועלכע די בחורים האבן ארויסגעקוקט און בשום אופן נישט געוואלט מוותר זיין.

ווי דער געטרייער מגיד שיעור, ר' משה פריעד, דערציילט פאר'ן גאזעט, איז די באטע טאקע עפעס אויסערגעווענליך. ר' אלי' נוצט אויס די צייט צו שמועסן מיט די חשוב'ע בחורים איבער דעם יסוד כל התורה כולה ווי הלל הזקן האט אונז געלערנט – ואהבת לרעך כמוך. מ'זינגט געשמאקע ניגונים איבער אהבת חברים, הערליכע סיפורים און עס גייט זיך דערנאך אריין גאר אנדערש אינעם הייליגן יום טוב.

"חברת מתמידים" שע"י המספיק – די חשוב'ע קינדער און בחורים אינעם "רעספיט" פראגראם וואס פונקציאנירט אין די שעות אויסער חדר/ישיבה, ווי נאכמיטאג און זונטאג, האט אויך אריינגעהארעוועט לכבוד דעם יום טוב. אויסער די לימודים און מעשיות וואס מען האט געהערט לכבוד יום טוב, האבן די לעכטיגע קינדערלעך אין ראקלענד קאונטי אויך אליינס געפלאנצן בלומען אין ערדענע וואזעס, געטריי באוואסערט און געפלעגט, ביז צום אהיימטראגן מיט שטאלץ ערב יום טוב.

דאס איז געווען אויסער די טעראפיודישע ארטס און קרעפטס, ווי שניידן קלעבן און קאלירן וואס איז אלץ געווען ארום די טעמעס פון בארג סיני, מתן תורה און יום טוב שבועות.

גלייכצייטיג, אינדערהיים, ברידערהיימען ווי שוועסטערהיימען, האט מען זיך אויך העפטיג געגרייט צום יום טוב, ווען "די גאנצע משפחה" נעמט אן אקטיווע מכובד'יגע ראלע.

זייט 26 >>

אינטערוויו

"פעמילי קעיר" פון אינעווייניג

כלל ישראל עפנט די הערצער און טירן, פאר נאך א קינד און פאר נאך ברכה און שמחה אין שטוב, און דער גאזעט כאפט א שמועס מיט מו"ה מנחם מענדיל ראזענפעלד הי"ו - המספיק "פעמילי קעיר" ליעזאן אין קרית יואל

>> זייט 23

באזוך געדויערט ביז ארום א שעה פער קינד, און באשטעטיגט.

די באזוכן גייען אלץ אריבער ב"ה גלאט און גאלד. אונזערע פראוויידערס האבן זיך קונה געווען גלענצנדע רעקארדס. זיי זעען די לעכטיגע שמייכעלעך וועלכע שיינען אראפ פון די פאטרעטן אויף די ווענט, ווי עדות צו זאגן איבער די ווארימע אטמאספערע אין וועלכע די קינדער אנטוויקלען זיך, און זייט געזונט אויף נאך א יאר/צוויי.

גאזעט: איך פארשטיי אז זיי קומען אראפ נאר איינמאל א יאר, אבער וויאזוי נעמען די פראוויידערס אויף אז זיי דארפן דא ווערן בוכהאלטערס?

ר' מענדיל: אין דער אלטער היים, ווען דער שרייבער פון שטעטל איז געווען דער איינציגסטער וואס האט געקענט שרייבן און ליינען, וואלט דיין פראגע געוואויגן ווי דער גלות. אבער היינט צו טאגס, ווען יעדער אכט יעריגער קען בעסער ליינען און שרייבן ווי אמאליגע פראפעסארן מיט זייערע גענזענע פעדערן און האנט-לאזע-ברילן, דארף מען נאר איינמאל כאפן דעם געדאנק און עס גייט ב"ה היבש גרינג.

אפי' צו נאטירן מעדיצינישע רעקארדס ברויך מען נישט גיין אפילו אויף א האלבע שעה אין קאלעדזש. אלעס וואס מ'דארף וויסן לערנט אויס אונזער היימישע 'סערטיפייד נוירס', צו קענען טון פראקטיש, באקוועם און שנעל. דער היים ליעזאן שטייט אויך כסדר צו דער האנט און העלפט מיט זיין ערפארונג פראווען אלע דאקומענטאציעס גרינגער ווי איר קענט זיך פארשטעלן.

גאזעט: איר זאגט 'גרינג און פראקטיש', גיבט'זשע א ביישפיל פאר אונזערע ליינער.

ר' מענדיל: מעדיצינען, יעדעס פלעשל האט אויסגעשריבן קלארע אנווייזונגען ווען און וויפיל צו געבן דערפון. 'דאס' צו פאלגן און נאכשרייבן, איז קאמפליצירט ווי איינס מיט איינס איז צוויי.

אדער נעם למשל די חודש'ליכע 'טאשן-געלט', לייגט מען אריין אין א קאנווערט א רעסיט פון א געשעפט, צב"ש פון 'טויס פאר דיר', אויף א צעטל שרייבט מען אראפ דעם נאמען פונעם געשעפט, די סכום געלט אויסגעגעבן, און דער באלאנס וואס איז געבליבן, און פינטל. מען דארף נישט קיין "עקסעל" אדער "קוויק בוקס", א פשוטע קאלקולעיטער וואס ארבייט מיט סאלאר אדער א קעפל וואס ארבעט מיט מח, איז גענוג - אפילו לויט די פארשריפטן...

איז עס פאר מיר?

גאזעט: וואס א בליק פון דער נאנט קען אויפטון... דאס בילד איז מיר אצינד אזויפיל ליכטיגער. זייט אונז אביסל מער מסביר 'ווער' איז געאייגנט דערפאר?

ר' מענדיל: די עיקר תפקיד פון זיין א פראוויידער איז נישט די פאפיר ארבעט. די עיקר איז דאס עצם אויפציען א אידיש קינד.

ווען מ'נעמט אריין א קינד נעמט מען אויף זיך דעם נאבעלן פליכט אים אויפצוהאדעווען און ערציען צו דאס בעסטע לעבן וואס ער קען. מען האלט אויפזיכט אויף אים פונעם לייגן שלאפן, ביז'ן העלפן אויפשטיין. פונעם אויסלערנען וויאזוי צו עסן, ביז'ן מיטהאלטן די אנטוויקלונג אין חדר/שולע, נאכגיין אלע מעדיצינישע געברויכן און באגלייטן ווייטער צו העלפן דאס קינד דערגרייכן דאס מערסטע זעלבסטשטענדיגקייט, ווערן ערוואקסן דאס בעסטע לויט זיין מעגליכקייט.

א געוועניליך קינד ברויך מען ערציען מיט ליבשאפט, אבער צו דער זעלבער צייט האלטן שטארקע דיסיציפלין. דאס זעלבע איז מיט א ספעציעל קינד, נאר ביידע אין א גרעסערע מאס.

א פראוויידער דארף האבן הויפענס ליבשאפט און געפיל, אבער די לאגיק דארף קענען זיין שטארקער. מען דארף זיך קענען אויב די לאגיק און געפילן זענען באלאנסירט. דער רבש"ע האט באשאפן פארשידענע נאטורן, ביי יעדע פארפאלק איז דער פאזל אנדערש צוזאמגעשטעלט ווען יעדער געבט צו מיט זיינע שטארקייטן און שוואכקייטן. אויף 'פעמילי קעיר', וואו די עיקר עבודת הקודש איז דאס עצם ערציען אין שטוב, זענען געוועניליך די מאמעס וואס נעמען די לייצעס. איר נאמען פיגורירט אויף די סערטיפיקאטן.

גאזעט: דאס מיינט צו זאגן...

ר' מענדיל: דאס מיינט, און ווי די יעצטיגע פראוויידערס באשטעטיגן שוין, איז די איינציגסטע פעאיגקייט וואס פעלט אויס, איז צו פארמאגן א ליבליכע צוגאנג, באפעסטיגט מיט א שטארקע סטרוקטור, צו אויפהאדעווען קינדער.

גאזעט: איר האט דערמאנט אז די 'עקרת הבית' נעמט אפיציעל די לייצעס...

ר' מענדיל: פשוט, ווי אין יעדע אידישע שטוב, ווער ערציעט די קינדער אויב נישט די מאמע? ממילא דארף עס בעיקר איר ווילן און כח. אוודאי טוען אבער די אנדערע פאמיליע מיטגלידער אין שפיץ פונעם טאטן צוהעלפן און אודאי אויך שניידן די פירות. די גאנצע שטוב באקומט מער לעבהאפט און געזונטע פארבן.

ווען מ'דארף הילף...

גאזעט: איר האט פריער דערמאנט אז די שטאב איז כסדר גרייט צו די רעכטע האנט. איז דאס געווען א מליצה אדער הלכה למעשה?

ר' מענדיל: הונדערט פראצענט אקוראט. די שטאב שטייט גרייט צו יעדע שעה אויסצוהערן און העלפן מיט וואס נאר אימער.

די רעספעקטירטע פאמיליע וואס נעמט אריין א קינד, איז טאקע אין פולן אחריות איבער דאס קינד, אבער נישט אליינס. די מלכות של חסד שטעלט צו אסאך הילף, איינס אין פארעם פון באצאלן שטאב מיטגלידער וועלכע מ'זאל קענען רופן פאר הילף.

גאזעט: אפילו ווען איר זענט אינדערהיים, נאך די ארבעטס שטונדן?

ר' מענדיל: הארצן גערן. נישט מ'קען, מען זאל! א פראוויידער וואס שפירט פאר נויטיג צו רופן אינדערהיים זאל ביטע רופן. המספיק האט אויך די עמערדזשענסי האט-ליין וואס מען קען רופן אפילו אינמיטן די נאכט - 1-877-928-9000.

עס איז דא נאך א פענאמענאלע שטיצע וואס המספיק שטעלט צו, ווי איך הער צוריק פון פראוויידערס איז עס ממש אומגלויבליך הילפבאר - דאס מיין איך די יערליכע צוזאמקונפטן יעדן חנוכה און די חול המועד פארברענגענס. דאס זענען תענוגים רוחניים וגשמיים, א זאפטיגע "בוסט" פאר די עבודת הקודש, מיט וואס די גאנצע משפחה דערקוויקט זיך עד אין לשער.

למעשה?

גאזעט: אויב אזוי, לאמיר הערן הלכה למעשה! וואס פארלאנגט זיך צו ווערן א פעמילי קעיר פראוויידער, און וואס זענען די געזעצן ארום דעם פראגראם?

ר' מענדיל: דער בעסטער און קורצסטער ענטפער: "געבט מיר א רוף". אויב איר שפירט אייך פאסיג און פעאיג דערצו, הייבט אויף א טעלעפאן און מ'וועט אלעס אויסשמועסן מיט א קלארקייט.

גאזעט: צום שלוס,

ר' מענדיל: צום שלוס וויל איך איבערגעבן דעם מעסעדזש וואס יעדער וואס האלט מיט דעם פראגראם זעט:

'פעמילי קעיר' איז א ריכטיגע 'אור במשבותם', עס באלייכט יעדעס שטוב וואס נעמט א טייל דערין. אודאי איז בעסער ווען מ'דארף ווען בכלל נישט צוקומען דערצו, אבער עס שטייט דאך אז פאר משיח קומט שיקט מען אראפ אלע הויכע נשמות, און דער געברויך אויף פעמילי קעיר שטייגט דעריבער כסדר. איך האף אז נאכ'ן הערן די הערליכע מציאות פון אינעווייניג וועלן זיך מער משפחות אנשליסן, און "בך חותמין" - אין זכות פון מעשי הצדקה והחסד וועט מען אויסגעלייזט ווערן, זאל עס שוין טאקע זיין נאך היי יאר, די 'בין המצרים' זאלן שוין ווערן ימים טובים במהרה דידן,

גאזעט: אמן! ייש"כ ר' מענדיל, דער אייבערשטער זאל העלפן אסאך הצלחה אויף ווייטער אויך!

איין מינוט, וואס איז דער נומער צו רופן?

ר' מענדיל: מען קען מיר פערזענליך רופן אויף 845-774-8400 עקסטענשן 329, לייג אויך צו דעם ספעציעלן "פעמילי קעיר האטליין", איין נומער פאר אלע געגנטער, 1-877-550-6611.

גאזעט: נאכאמאל א יישר כח פאר די טייערע צייט, יה"ר ס'זאל טאקע זיין אור במושבותם לנו ולכל ישראל!

HAMASPIK HOME
FAMILY CARE HOTLINE
877.550.6611

מזל טוב

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרוות

רב נחת דקדושה

מכל יוצאי חלציכם מתוך אושר ועושר והרחבת הדעת לשם ולתפארת עד ביאת הגואל

מוה"ר
אהרן יחזקאל זילבערמאן
שליט"א

וזוג' החשובה תחי'
סופערווייזער, סערוויס קאארדינעישן,
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל השמחה הכפולה בתגלחת הנכדים
הילד היקר כמר נח נ"י
בן בנו מו"ה שלמה צבי זילבערמאן הי"ו
והילד היקר כמר אברהם שמואל נ"י
בן חתנו מו"ה גדלי' מאיער הי"ו

מו"ה
ישראל שלום גאלדבערגער
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
מענעדזשער, קאנקארד ברודערהיים,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
לרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה מנחם מענדיל בראך הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר נפתלי הערץ יחיאל נ"י
בן מו"ה ישראל חיים זינגער הי"ו

מו"ה
ארי' לייב בראנד
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
סערוויס קאארדינעיטער, אוירלי אינטערווענשאן,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר כמר שלמה ראובן נ"י
בן מו"ה דוד אליעזר לאנדעסמאן הי"ו

מו"ה
נחמן צימענד
הי"ו

פעמילי קעיר ליעזאן, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה ברוך יודא יודל צימענד הי"ו

מו"ה
יואל לייב לאנדא
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., נאכט שטאב, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אברהם יצחק פלאהר
הי"ו

דירעקטאר אוו קוואליטי אימפראוומענט, טרענירונגען קאארדינעיטאר,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר כמר אליעזר זוסיא נ"י
בן מו"ה משה וויינבערג הי"ו

מו"ה
מרדכי מענדלאוויטש
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
יומען ריסוירסעס קאארדינעיטאר,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר כמר ישראל נ"י
בן מו"ה מענדל וואלף גרינפעלד הי"ו

מו"ה
מרדכי אליעזר וואלהענדלער
הי"ו

דאונסטעיט רידזשינעל דירעקטאר, המספיק קעיר
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
שמעון הוס
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., דינוב אונזערהיים,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
אברהם ווערצבערגער
הי"ו

קאארדינעיטאר, המספיק עמפלוימענט,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

נאך דערהויבענע הכנות, הערליכער **יום טוב שבועות** געפראוועט דורך די גאנצע **"המספיק משפחה"**

>> זייט 24

דאס ערשטע אודאי האט יעדער צוגעלייגט א מיינונג און געשמאק אינעם קלויבן די רויזן און בלומען פון אלע סארטן און פארבן צו באצירן די הייזער כמנהג ישראל קדושים. אינדערהיים האבן זיי מיט די הילף פון די געטרייע שטאב געמאכט פון די אלע קאלירטע בלומען און בלעטער צירונגען אויף די טישן, הענגלייכטער, שאפעס, בעטן און וואו נישט, אז עס האט אלעס אויסגעזען ווי איין גרויסע בלומען-גארטן וועלכעס האט פארשפרייט א רואיגע דופטיגע אראומע.

אויסערדעם האבן די חשוב'ע מיידלעך אין די שוועסטערהיימען זיך אנגעטון די פארטוכער און זיך געשטעלט צום אויוון אהערצושטעלן, מיט די הילף פון די געטרייע שטאב, מילכיגע קוכנ'ס, ראגעלעך, קרעפלעך, קוגלען, אייז-קאווע, בלינצעס, דעלקעלעך און נאך כאחד הנגידים לפי כבודו – פאר אלע סארט פרעפערענצן.

צב"ש אין "סאוט 9 שוועסטערהיים" אין ברוקלין, דארט האבן די מיידלעך שתחי' אליינס אהערגעשטעלט "אייז קריעם" און "טשאקאלאדע-קעז מאפינס" מיט א היימישן טעם וואס מען טרעפט נישט אין קיין געשעפט... זיי האבן מיטגעטיילט די רעצעפטן מיט די גאזעט שטאב מיטגלידער, און וואס זאל איך אייך זאגן, ריכטיגע דבש וחלב תחת לשונך...

די חשוב'ע בחורים האבן גלייכצייטיג ארויפגעשטארצט די ארבל און אליינס געגאנגען שניידן נאך ביימער און צווייגן צו פארשענערן און נאכמער באפוצן די הייזער לכבוד דעם גרויסן יום טוב.

אינעם יום טוב אליינס איז געווען מועדים לשמחה חגים וזמנים לששון אומעטום ! ווער עס האט געקענט האט מיטגעהאלטן אין שול די אקדמות און עשרת הדברות, אנדערע האבן אלצדינג מיטגעהאלטן דורך די שטאב אינדערהיים. אין אלע גרופעהיימען האבן געטרייע שטאב מיטגלידער אפגעראכטן דעם יום טוב ככל משפטו וחוקתו מיט'ן גאנצן פאראד און געשמאק, מיט אלע הערליכע מנהגים, זמירות און ניגונים, געבנדיג פאר די חשוב'ע רעזידענטן א ריכטיגע היימישע און דערהויבענע יום טוב, וואס אפילו לאנגע וואכן נאכדעם וואס די לעצטע קעז-קרעפלעך וועלן נישט זיין מער מיט אונז, וועלן די זיסע זכרונות ווייטער באגלייטן און פארצוקערן די טעג און נעכט.

מזל טוב

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרוות רב נחת דקדושה מכל יוצאי חלציכם מתוך אושר ועושר והרחבת הדעת לשם ולתפארת עד ביאת הגואל

מו"ה
מאיר ווערטהיימער
הי"ו

מנהל ומייסד, המספיק

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הנכד נ"י

אצל בנו מו"ה ברוך ווערטהיימער הי"ו

מו"ה
וואלף שניטצער
הי"ו

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

וחתנו מו"ה
משה מענדל ווערטהיימער
הי"ו

עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל השמחה הכפולה, לידת הנכדה תחי'

אצל נכדו/בנו מו"ה ברוך יצחק ווערטהיימער הי"ו

חתן מו"ה יושע שמחה נתן הכהן כ"ץ הי"ו

ושמחת לידת הנכד/הבן נ"י

אצל

חתנו/נכדו מו"ה
יואל אברהם גאלדבערגער
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

סעקרעטארין, אוירלי אינטערוועגשאן,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

והברכה האחת

לזקינו מו"ה
וואלף ווירצבערגער
הי"ו

פרעזידענט אוו די באורד, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

מו"ה
פנחס אברהם קנאפפלער
הי"ו

מענעדזשער, ישיבת תורה וחסד סניף רוט. 45,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'

עב"ג החתן היקר כמר צבי ני"ו

בן מו"ה גבריאל איינהארן הי"ו

מו"ה
חיים ישעי' נייווירטה
הי"ו

קאמפאטראלער, המספיק אוו קינגס קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

אדמיניסטראציע שטאב, דעי העביליטעישאן,

המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הנכד החתן היקר כמר משה הכהן ני"ו

בן חתנם מו"ה יצחק אייזיק הכהן ווייס הי"ו

עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מו"ה שמשון ראזענבערגער הי"ו

וגם לנכדו

מו"ה
נפתלי אלימלך פיללער
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

רעספיט קאם-העב קאארדינעיטער, המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הנין/הבן היקר שלמה ליפא נ"י

מו"ה
משה פרידריך
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

יום טוב שטאב, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד / הבן נ"י

אצל

חתנו מו"ה
זלמן גראסבערג
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

ליוו אין פארפאלק, קעכערין, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

מו"ה
דוד שמואל גאלדבערגער
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

יום טוב שטאב, קעכערין, דינוב אונזערהיים,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וגם לרבות

חתנו מו"ה
נפתלי הירצקא בראך
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

די. עס. פי., שבת שטאב, דינוב אונזערהיים,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

בן מו"ה משה בראך הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה/הבת הכלה החשובה תחי'

עב"ג החתן היקר כמר משה אברהם ני"ו

בן מו"ה מנחם פישער הי"ו

והחוט המשולש לא במהרה ינתק

נכדו/חתנו מו"ה
יואל מנחם מארקאוויטש
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

די. עס. פי., שבת שטאב, דינוב אונזערהיים,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנין/הנכד/הבן נ"י

מו"ה
אלי' רייזמאן
הי"ו

באורד מעמבער, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן

החתן היקר כמר מרדכי ני"ו

עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מו"ה בנימין גאלדבערגער הי"ו

מו"ה
דוד יודא הכהן קאהן
הי"ו

באורד מעמבער, המספיק אוו קינגס קאונטי

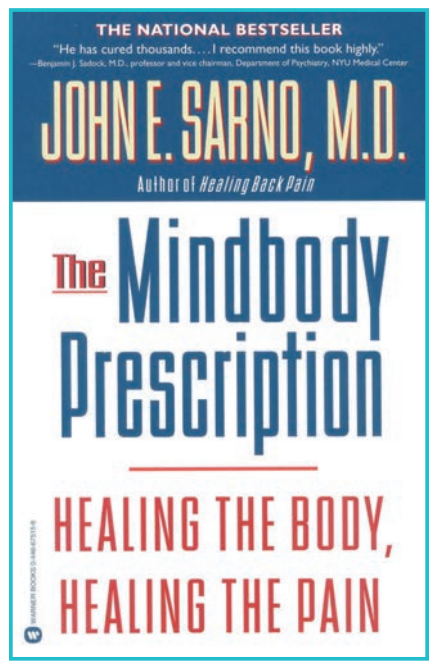
לרגל שמחת תגלחת הבן היקר כמר אליעזר הכהן נ"י

ולרגל שמחת לידת הנכד נ"י

אצל חתנו מו"ה מענדיל מאיר שווארץ הי"ו

ד' 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיילן



(צווייטער ארטיקל)

כראנישע וויטאגן וואס ווערן נישט אויסגעהיילט

מיר האבן אנגעהויבן פאריגע חודש מיט אן אריינפיר צום סארנא מעטאד. דאס איז א מעטאדע וואס ווערט געוונצט צו היילן כראנישע וויטאגן וואס ווערן נישט אויסגעהיילט סיי דורך די מעדיצינישע דאקטוירים און סיי דורך אלטערנאטיווע הייל-מיטלען. נאך חדשים, צומאל יארן, פון וואנדערן פון איין דאקטארס אפיס צום צווייטן, פון נעמען אלע מיני ערליי טעסטס, פון האפן אז אט אט און מ'גייט טרעפן דעם פראבלעם און מען טרעפט גארנישט.

ווער רעדט נאך וועו די טעסטן ברענגן אריין עפעס א שיין פון האפענונג, מען האט געטראפן עפעס פאררוקטע ביינער אדער א האקעלער נערוו, די ערווארטונגען שטייגן ביז'ן הימל - אז מען ווייסט וואס דער פראבלעם איז וועט מען האפנטליך וויסן וואס דער לעזונג דארף זיין, אבער למעשה... מען פרובירט איין רפואה נאכן צווייטן און מען קומט אין ערגעץ נישט אן. די מצב ווערט נישט בעסער.

וועו דער דאקטאר דערזעט זיך מאכטלאז צו היילן זיין פאציענט, וועט ער געבן זיין לעצטע אפשאנונג אויפ'ן מצב, אז "ס'איז נאר אין דיין קאפ. הוילכע דמיונות. גיי צו א פסיכאלאג אז ער זאל דיר עס ארויסהאקן פון קאפ". יעצט איז שוין דער פראבלעם צוויי-פאכיג, איינס, ער דרייט זיך ארום מיט אומפארשטענדליכע וויטאגן, און צוויי, ער איז שוין אויך א חולה נפש וואס לעבט אין עולם הדמיון

אין אזא צייט פון נויט וועלן אסאך מענטשן זיך וועגדן צום נאטורליכן ספעציאליסט וואס גייט אים סוף כל סוף אויסזאגן די 'סודות פון חדר' וואס דער אלגעמיינער מעדיצינישער דאקטאר וויייסט נישט. ביי זיי ווערט ער געוואויר די מינעראלן וואס פעלן אין קערפער, די פארשידענע סארט עסן וואס שאדט פארן קערפער, די 'ענערדזשי מערידיענס' וואס זענען נישט גוט באלאנסירט, די שדרה וואס איז נישט אינגאנצן גראד, אא"וו.

און וועו דאס העלפט אויך נישט און די פראבלעמען פלאגן וויייטער דעם מענטש, דאן ווערט מען אינגאנצן מיואש. אבער דוקא דא קומט אריין די האפענונג: די סארנא מעטאדע איז טאקע ספעציעל געווידמעט פאר כראנישע וויטאגן וואס גייען נישט אוועק.

די ליסטע פון מחלות וואס קענען געהיילט ווערן דורך די סארנא מעטאד איז א לאנגע און גאר פארשידנארטיג. עס רעכנט אריין צווישן אנדערע: רוקן וויטאג / האלז וויטאג / אקסל וויטאג / קאפ וויטאג / מייגרענס / פייברומייאליזשי / טענדענייטיס / בערסייטיס / סייעטיקע / טי. עם. זשעי. / קארפעל טונעל סינדראם / רעסטלעס לעג סינדראם / כראנישע בויך וויטאג / כראנישע שוואכקייטן (כראניק פעטיג סינדראם) / כראנישע ליים דיזיז / אירריטעיבל באויעל סינדרום / עסיד ריפלאקס - מאגן ברענענישן / עיטש פיילארי אינפעקציע / הייפא-גלייסימיע / עקזימע / שלאפלאזיגקייט / שווינדלען / טעטינוס / אלערגיעס - עסן סענסיטיוויטעט / פארשידענע סארט ציין וויטאג / ענקזייעטי / דעפרעסיע / און די ליסטע איז ווייט פון פארטיג.

אין דעם ארטיקל וועלן מיר פרובירן צו טרעפן אן ענטפער אויף די מיליאן דאלערדיגע פראגע - אויב דער דאקטאר טרעפט נישט צו צום ריכטיגן דיאגנאז, וואס איז יא דער ריכטיגע דיאגנאז אויף די אלע סארט מחלות?

איינמאל מען האט די ריכטיגע דיאגנאז אין האנט, האט מען בס"ד דעם שליסל זיך ארויסצודרייען פונעם פראבלעם. מיר וועלן

ווייסן איך נישט אייבים מ'ארונטער!

פלוצים'דיגע רוקן וויטאג

לשנה הבאה בירושלים, לשנה הבאה בירושלים הבנוי'! דער שפילער געבט איין לעצטע זעץ מיט אלע צען פינגער אויפאמאל און די לעצטע שבע ברכות האט זיך געענדיגט.

אברהם חיים, חתן דנן, שטייט אויף דעם קומענדיגן אינדערפרי מיט די פולסטע פרישקייט. טוט זיך אן דעם נייעם הוט און רעקל, לייגט אריין דעם אויסגעביגלטן וואכעדיגן טלית אין בייטל און גייט אין בית המדרש אריין מיט די גרעסטע איינגעהאלטענע פרייד. סארא קלייניגקייט, א מענטש ווי אלע מענטשן. די וועלט איז זיינס.

ווי באלד די חתונה איז סייווי גענומען צווייטע העלפט חודש אלול האט ער זיך נישט גלייך אריינגעזעצט איבער'ן טאג אין כולל - וואו דער זמן האט זיך שוין סייווי כמעט געענדיגט. ער איז דערווייל געזעצן אין א לאקאלע ביהמ"ד און גענומען מיט א חברותא. די ימים טובים זענען אדורך גאנץ געשמאק, און ער האט זיך גוט איינגעגלידערט אין זיין נייע לעבן מיט א 'בני בית' און שוויגער עלטערן.

דער לאנג ערווארטעטער טאג, ראש חודש חשון, איז ענדליך אנגעקומען. נאך באלד צוויי חדשים ען קיין סדר היום איז אברהם חיים געווענן גוט אויפגעלייגט אז ענדליך וועט ער זיך אריינזעצן אין כולל, אריין אין א געהעריגע מסגרת.

דער אבער איז געקומען צו שנעל... שוין דעם ערשטן טאג פון זמן, אינמיטן אדורכטון א קאמפליצירטע סוגיא מיט זיין חברותא, האט ער פלוצים אנגעהויבן שפירן געפערליכע שמערצן אין רוקן. דער וויטאג האט אים אנגעכאפט אויף אזא שטארקער פארנעם אז ער האט זיך קוים געקענט רירן. נאכ'ן נעמען א טיילנאל האבן די שמערצן עטוואס נאכגעלאזט, אבער שפעטער אין טאג האט ער אויך אנגעהויבן פילן שרעקליכע וויטאגן אויף די אקסלען און ארום דעם גענאק.

ער האט פרובירט זיך נישט צו וויסנדיג מאכן דערפון, האפנדיג אז עס איז בלויז א צייטווייליגע אדורכגאנג. דעם נעקסטן טאג האבן די שמערצן זיך אבער נאכאמאל אנגערוקט, און ער האט פון גרויס וויטאג נישט געהאט זיין קאפ אויפן פלאץ און נישט געקענט לערנען געהעריג. בלית ברירה האט ער זיך אנטשולדיגט פאר זיין חברותא און איז אהיימגעגאנגען זיך אראפלייגן, מיט די האפענונג אז ביים נאכמיטאג סדר וועט אלעס זיין בסדר.

עס קומט נאכמיטאג, סך הכל דער צווייטער טאג פון זמן, און אברהם חיים קען זיך נישט ארויסזען פון בעט. די וויטאגן שניידן שטיקער פון אים און לאזן אים נישט מנוחה. בלית ברירה איז ער אזוי געבליבן ליגן. ער האט פרובירט כאטש צו נעמען א ביכל און ליינען עפעס אינטערעסאנט. אבער ווי נאר ער האט אויפגעהויבן דעם ביכל, האבן אים די הענט און די אקסלען אנגעהויבן געפערליך ווי צו טון אזש דער ביכל איז אים ארויסגעפאלן פון די האנט. דא איז אברהם חיים שוין געווארן אינגאנצן צובראכן, נישט וויסנדיג וואס גייט דא פאר מיט אים.

דעם נעקסטן אינדערפרי זענען די וויטאגן געווען אביסל מילדער, אבער אין כולל האט ער נישט געקענט גיין. קיין ישוב הדעת האט ער נישט געהאט, און ער האט אויך אביסל מורא געהאט אז די וויטאגן קענען זיך נאך אנרוקן נאכאמאל פונקט אינמיטן סדר. בלית ברירה איז אברהם חיים געבליבן אינדערהיים, און אנגעהויבן מאכן אביסל ריסוירטש וואס זיין נעקסטע שריט זאל זיין.

מיט די הילף פון א געוויסע ארגאניזאציע האט ער באקומען אן אפוינטמענט ביי גאר א גרויסן דאקטאר אויף דעם קומענדיגן נאכמיטאג. אברהם חיים איז ארא פגעפארן צום דאקטאר, וועלכער האט אים אונטערגעזוכט און פארצייכנט פארשידענע טעסטן וואס ער דארף נעמען. אזוי אויך האט ער אים געשיקט צו א ניוראלאג צו טעסטן אויב ער האט נישט עפעס א פראבלעם אינעם נערוון סיסטעם.

עטליכע טעג זענען פארביי און אלע

רעוואלוציע

חלק ב'

ווהיילן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

טעסטן זענען צוריקגעקומען נעגאטיוו. אברהם חיים איז געזונט און שטארק, כאטש בלויז אויף טינט און פאפיר.

נו, וואס טוט מען יעצט?

אברהם חיים איז געווען גענצליך פארלוירן. ס'איז שוין יעצט געווען צוויי חדשים אריין אינעם זמן און ער האט נאך אלץ נישט געזען קיין ישועה. שמועסנדיג מיט א נאנטן חבר איבער זיין מצב, האט אים זיין חבר דערמאנט עפעס וועגן די 'סארנא מעטאדע'. יענער האט נישט געוואוסט פונקטליך וואס דאס איז, אבער אזויפיל האט ער געוואוסט צו זאגן, אז דער דאקטאר סארנא האט געהאט עפעס אן אנדערן מיינונג איבער די סארט ווייטאגן און ער האט אים מציע געווען עס צו געבן א שאנס, רעקאמענדירנדיג מיין נאמען.

דער "אויסערגעוועניליכער" מצויין

צוויי טעג שפעטער איז אברהם חיים געזעצן ביי מיר אין אפיס. אין יענע תקופה האב איך אנגעהויבן צו פארשטיין מער גרונטליך דעם מהלך פון דר. סארנא און וויאזוי עס ארבעט אין פראקטישן זין. אברהם חיים'ס פאל האט מיר געגעבן אסאך קלארקייט צו באמת קענען זען וויאזוי דער מהלך ארבעט, און ווי ווייט מיט עטליכע קליינע שינויים באקומט מען אסאך מער הבנה דערין, אזוי אז עס זאל זיין פיל מער אפעקטיוו.

איך האב אויסגעפרעגט אברהם חיים איבער זיין אינערליכע וועלטל, און ער האט מיר אנגעהויבן דערציילן אביסל וואס עס טוט זיך אין זיין עולם ההרגשים.

אברהם חיים האט זיך געעפנט און געשילדערט ווי שטארק ער ליידט פון א מאנגל אין זעלבסט שאץ - "סעלף עסטים" ווי מ'רופט עס היינט. וואו ער גייט און וואו ער שטייט האלט ער כסדר אן אויג אויב מ'קוקט ארויף אויף אים אדער נישט. ער וועט טון אלעס אין דער וועלט צו באקומען זיין פארדינטע שעצונג. אלס בחור איז עס געגאנגען אזוי ווייט, אז ווען עס איז נאר געווען א געוויסע פראיעקט האט ער שטענדיג געדארפט איבערשטייגן יעדן איינעם און זיין 'דער' בעסטער, בה"א הידיעה.

"דאס מיינט נישט אז איך האב עס באמת ליב געהאט," פירט אברהם חיים אויס, "איך געדענק ווי ס'איז געווען א תקופה אין מיינע ישיבה קטנה יארן ווען איך האב שוין קוים געקענט ווארטן חתונה צו האבן, פשוט ווייל איך האב שוין נישט געהאט קיין כח זיך צו דארפן אזויפיל פארמעסטן מיט יעדן איינעם. איך האב געהאפט אז נאך די חתונה וועל איך שוין זיין א מענטש פאר זיך און נישט דארפן באאיינדרוקן קיינעם".

אברהם חיים האט ווייטער דערציילט ווי שטארק ער האט פרובירט צו ארבעטן אויף זיינע שוואכקייטן דורך פארשידענע מהלכים, ווי דורכ'ן לערנען ספרי מוסר וחסידות וכדו', אבער למעשה האט ער עס קיינמאל נישט געקענט ארויסרייסן פון זיך און אזוי איז ער געבליבן אין זיין געיעג נאך שעצע און עהרע פון אנדערע מענטשן.

א רויט לעמפל האט זיך אנגעצינדן אין מיין מח.

עס איז געווען גרינג צו זען אז די גייסטיגע פלאגענישן וואס דרוקן דעם טייערן יונגערמאן זענען גורם זיינע שווערע ווייטאגן. אבער איך האב עס איינגעהאלטן אין מיר ביז ס'וועט קומען די ריכטיגע מינוט, און דערווייל האבן מיר נאך ארומגעשמועסט פאר א וויילע, ביז איך האב אנגעהויבן רעדן מער פראקטיש.

אויבן אויף איז אברהם חיים א קלאסישער פאציענט פאר דר. סארנא'ס מעטאדע. ער האט איינע פון די הויפט נאטורן וואס דר. סארנא רעכנט אויס אלס אומשטאנד צו שאפן ווייטאגן זיך צו באשיצן פון אומאנגענעמע געפילן.

איך האב אים אנגעהויבן מסביר זיין אז ווען מען דרייט זיך ארום מיט אומאיינגענעמע געפילן קומען ארויס פיזישע ווייטאגן צו אוועקנעמען דעם מענטש פון די געפילן. לויט די רעקאמענדאציע פון דר. סארנא, איז וויכטיג זיך איינצו'חזר'ן דעם געדאנק אין קאפ און ווייטער אנגיין מיטן לעבן געהעריג, וויסנדיג אז מען האט אין הארץ שווערע געפילן וואס מען וויל נישט שפירן און דערפאר קומען די פיזישע ווייטאג.

איך האב אים געראטן אז ער זאל אהיימגיין און צוריקגיין אין כולל ווי געהעריג, און זיך כסדר חזר'ן אז די אלע ווייטאגן זענען בעצם גארנישט, זיי זענען נאר דא אים צו 'מסיח דעת' זיין

זייט 30 >>

בס"ד ברענגען פארשידענע שטודיעס און הוכחות, אז דאס וואס זעט אויס צו זיין א פיזישע פראבלעם - ווי די מעדעצינישע וועלט קוקט עס אן, איז ווייט פון אמת.

עס איז וויכטיג אונטערצושטרייכן אז די אינפארמאציע וואס מיר ציטירן אין די סעריע זענען נישט סתם בלויזע טעאריעס פון כינעזער באבסקע רפואות. דאס איז אינפארמאציע וואס לעגיטימע דאקטוירים האבן שטודירט און נאכגעגאנגען. עס איז ווערד נאכצושרייבן וואס דר. האווערד שובינער - פון די גרעסטע און פראמינענטסטע דאקטוירים אין דעם פעלד, שרייבט אויף די ערשטע זייטל פון זיין בוך Unlearn Your Pain (איבערגעזעצט אויף אידיש):

"דיין צער איז שרעקליך... נישט קיין חילוק וואס דו טוסט, קענסטו נישט פטור ווערן פון דעם. דו ביזט געגאנגען צו דיין דאקטאר, און ער האט דיר געזאגט אז דו האסט א מעדיצינישע פראבלעם - "דידזשענערעיטיוו דיסק דיזיס, ספיינעל סטינואסיס, פייברוימיאלעזשע, איריטעיבל באועל סינדראם, וויפלעש, אדער עפעס אנדערש. דיין דאקטאר האט דיר געגעבן מעדיצינען, דו האסט עס גענומען, אבער עס האט נישט געהאלפן. אפשר האסטו זיך אפילו געלאזט אפערירן, אבער דאס האט אויך נישט אוועקגענומען דיינע ווייטאגן. צי דאס איז געווען אין דיין רוקן, האלז, קאפ, מאגן, אדער ערגעץ אנדערש.

מן הסתם האסטו פרובירט אלטערנאטיווע מעדיצין. אפשר האסטו גענומען רעמעדיס, זיך געלאזט צאלן פאר א גוטע מאסאזש, געגאנגען צום קייראפרעקטאר. טראכסט שוין פון גיין צו אקיופאנטשער, היפנאזירער, אדער אן אנדערע סארט 'ענערדזשי היילונג' אויב דאס קען העלפן.

געוויסע מעטאדן האבן אביסל מילדער געמאכט די ווייטאגן, אדער דיר כאטש געשאנקען א צייטווייליגע פארלייכטערונג. דיין ווייטאג איז אבער נאך דארט, טאג נאך טאג. דו ביזט שוין געווען ביי אזויפיל דאקטוירים און 'היילערס' אז דו הייבסט שוין אן צו פילן אז קיינער וועט דיר נישט קענען העלפן, וויבאלד קיינער פארשטייט נישט דעם אמת'ן פראבלעם. מן הסתם האט דיין דאקטער דיר אפילו געשיקט צו א פסיכאלאג אדער פסיכיאטאר, ווייל ער האט געהאלטן אז דיין ווייטאג איז אפילו נישט אמת - ס'איז נאר אין דיין קאפ.

אבער דו ווייסט אז דו דמיונ'סט נישט סתם אין די וועלט אריין. ס'איז העכסט צייט אז איינער אין די מעדיצינישע פעלד זאל אנערקענען אז די ווייטאגן אין דיין קערפער זענען 'עכט'. ס'איז העכסט צייט אז איינער אין די מעדיצינישע פעלד זאל דיר געבן גערעכט פאר'ן זיך וואלגערן אין יסורים און אפילו זאגן אז ס'איז דא א סיבה פאר דיין ווייטאג און דאס וויכטיגסטע, דיר געבן א וועג וויאזוי עס אויסצוהיילן.

איך בין דער דאקטער!

און איך זאג דיר - דיין ווייטאג איז עכט! ס'איז דא א סיבה פאר דעם, און מ'קען דאס אויסהיילן.

די איינציגסטע וועג וויאזוי דאס אויסצוהיילן איז צו טרעפן די אמת'ע סיבה פאר דעם און דערגיין די ריכטיגע שורש פון דיין מחלה. דער פראבלעם איז נישט אין דיין קאפ, נאר אין די דיאגנאזע!

געוויסע דאקטוירים קענען דיר זאגן אז דו האסט אן ערנסטע מעדיצינישע פראבלעם, אבער אויב זיי ווייסן נישט וויאזוי דאס צו העלפן, וועט דיר נישט העלפן זייער דיאגנאזע. געוויסע אלטערנאטיווע דאקטוירים וועלן דיר זאגן אז דיין 'שדרה' איז נישט אינגאנצן גראד, אדער אז דיין 'ענערזשי' איז שוואך און נישט בסדר. די אלע זאכן זענען וועגן וויאזוי אנצוקוקן דעם גוף, אבער קיינער פון זיי וועט נישט מצליח זיין אויב זיי וועלן נישט אקוראט דיאגנאזירן פארוואס דער גוף טוט אזוי וויי.

איך האב פאר דיר גוטע נייעס. חוץ אויב דו האסט טאקע אן ערנסטע פראבלעם וואס קומט פון עפעס א קלארע פעלער אינעם גוף (א זאך וואס יעדע דאקטאר קען זען דורך רוטינע מעדיקל טעסטס), קען דיין ווייטאג ווערן אויסגעהיילט..."

יעצט לאמיר צוגיין צו ענין. לאמיר כאפן אן איבערבליק איבער פארשידענע מחלות וואס ווערן דיאגאנזירט ביים אלגעמיינעם דאקטאר, מעדעציניש אדער אלטערנאטיוו, אלס 'פעלערהאפטיג', ווען אין פאקט ווייזן זייער אסאך שטודיעס אז דאס איז נישט די גאנצע אמת. די אינפארמאציע וואס מיר ברענגען דא אראפ אין די קומענדיגע שורות, איז די ארבעט און הארעוואניע פון דר. שובינער ווי באשריבן אין זיין בוך.

זייט 30 >>

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

>> זייט 29

מוסקלען, רוקן, אקסל און האלז ווייטאגן

לאמיר אנהייבן מיט'ן פראבלעם וואס איז זייער שכיח ביי מענטשן - מוסקלען ווייטאג, און בעיקר 'רוקן ווייטאג'.

כראנישע מוסקלען ווייטאג קומט בעיקר ארויס ביים האלז / אקסל חלק, און אויפ'ן רוקן. אויפ'ן רוקן קען עס אויסקלאפן סיי אינעם אונטערשטן חלק פונעם רוקן (lower back pain), און סיי אינעם אויבערשטן טייל פונעם רוקן (upper back pain). די ווייטאג שפירט זיך ווי א מעסער וואס שניידט אדורך די ביינער ביז מען קען זיך נישט רירן אדער שטיין אויף די פיס.

דער פיזישער ווייטאג ווערט געשאפן דורכדעם וואס א מוסקל ווערט גאר שטייף צוזאמגעצויגן שאפנדיג די שניידנדע יסורים.

דאס זעלבע איז ביי האלז און אקסל ווייטאג. די מוסקלען ציען זיך דארט שטארק צוזאם, און עס טוט שרעקליך וויי. ווען עס טוט דארט וויי איז זייער שווער צו רוקן די אקסלען, וואס פארשווערט פאר'ן מענטש יעדעס ריר.

בדרך כלל פאנגט זיך עס פלוצים אן אינמיטן העלן טאג. מ'הייבט אויף א שווערן פעקל, אדער מ'געבט זיך 'בטעות' א 'נישט גוטע דריי' מיטן רוקן, און דער רוקן הייבט אן צו שיסן. איידער מען כאפט נאך וואס דא האט פאסירט און מען ליגט אויף דער ערד איינגעקורטשעט אין דרייען מיט שרעקליכע שמערצן. אסאך מאל קען מען אפילו הערן ווי עפעס ווערט דארט פארדרייט, אזוי ווי איינער קראכט זיך די 'נאקל' פון זיין פינגער און מען הערט אזא 'קליק'. ווען דאס פאסירט, וועט דער מענטש זיין זיכער אויף הונדערט פראצענט אז די שרעקליכע שמערצן וואס ער שפירט, צי פון היינט צי וואס גייען שוין אן פאר עטליכע וואכן איז קלאר א דירעקטע רעזולטאט פון דעם 'קליק' וואס ער האט געהערט 'יענעם שווארצן דינסטאג'.

ביי אנדערע מענטשן וועלן זיך די שמערצן אנהייבן אינגאנצן אומגעראכטן, אן קיין שום פארברייטונג. דאס מאכט דעם באטרעפנדן אסאך מער באזארגט איבער זיין מצב, נישט וויסנדיג וואס דא האט פאסירט בכלל. ער האט אפילו נישט אין וואס דאס אנצוהענגען.

א גוטע מאסאזש אדער היטינג-פעד וועט בדרך כלל עטוואס בארואיגן דעם ווייטאג אויף צייטווייליג. עס מאכט לויז די מוסקלען און בארואיגט זיי. עס איז אבער נישט קיין פולשטענדיגע רפואה אויפן לאנגן טערמין.

רוב דאקטוירים קוקן אן כראנישע מוסקלען ווייטאג אלס א פיזישע פראבלעם, דערפאר וועלן זיי באלד זוכן דעם שורש פונעם פיזישן פראבלעם. מען וועט שיקן דעם פאציענט פאר אן 'עקס-רעי' אדער אן 'עם. אר. איי.' דער קייראפראקטאר וועט גלייך צוגיין 'צום פוינט' און זיך נעמען אויסגראדן די ביינער. אבער דער אמת איז נישט אינגאנצן אזוי. סיי לאגיש, און סיי סייענטיפיש.

ערשטנס, אויב וואלטן די ווייטאגן געווען 'בלויז' פיזיש, וואלט דער ווייטאג 'לאגיש' געדארפט אוועקגיין פון זיך אליין נאך 2-3 טעג. נאטורליכערהייט טוען מוסקלען נישט וויי פאר אזוי לאנג. ווען איינער כאפט א קרעמפ אויף זיין פיס, ווילאנג דויערט אז עס זאל אוועקגיין? בלויז אפאר מינוט. איז וואס איז דא אנדערש?

רוב מענטשן האבן די פראבלעמען אן די סימפטאמען!

פארשידענע שטודיעס, פובליצירט שוין מיט א גוטע פופצן-צוואנציג יאר צוריק, האבן געוויזן זייער א שוואכע פארבינדונג צווישן די רוקן ווייטאג צו די פיזישע פעלערן וואס מען זעט אויף די עקס-רעיס און עם. אר. איי'ס!

די פארשער האבן געמאכט עקס. רעי.'ס און אלע סארט טעסטן וואס זיי האבן געמאכט אויף די מעטנשן וועלכע האבן געליטן די יסורים, אויף אנדערע מענטשן אין זייער עלטער וועלכע האבן נישט געליטן פון די יסורים. די שטודיעס האבן קלאר געוויזן אז בערך 65 פראצענט מענטשן אין די מיטעלע יארן האבן "די זעלבע סימנים" פון בולזשינג דיסקס (bulging discs - א 'רינג' אינעם רוקנביין איז ארויסגערוקט פון ארט), דיזשענערעיטיוו דיסקס (degenerative discs - רינגעלעך ווערן פארעלטערט און אפגעשוואכט), ספיינעל סטינאויסיס (spinal stenosis - עס ווערט פארשמעלערט די פלאץ אינעם רוקן וואו די חוט השדרה לויפט אדורך), אדער אנדערע טוישונגען אינעם רוקנביין - באקאנט ביי אונז מיט'ן לשון הקודש'דיגן נאמען, 'חוט השידרה'. אויב "רוב מענטשן" אין די וועלט האבן די 'פעלערן', פארוואס ליידן בלויז א קליינע פראצענט פון די ווייטאגן?!?

אזוי אויך קען מען זען ביי געוויסע מענטשן, אז ווען די יסורים אינעם רוקן ווערן בעסער, ווערט דאס בילד אויפ'ן עם. אר. איי. אסאך ערגער! דאס זעלבע זעט מען אויך פארקערט, פארהאן מענטשן וואס די רוקן ווייטאג ווערט אלץ ערגער, אבער די פיזישע פעלערן אינעם רוקן וואס מען זעט אויפ'ן עם. אר. איי. ווערן גאר בעסער פון טאג צו טאג!

עס גייט אזוי ווייט, אז א גרויסע פראפעסאר פון סטענפארד אוניווערזיטעט האט פאר צען יאר צוריק געשריבן אינעם 'ניו אינגלענד זשורנאל אוו מעדעצין' (איינס פון די גרעסטע פרעסטיזשפולע מעדיצינישע זשורנאלן) אז: "דער פרואוו צו מאכן א דיאגנאז באזירט אויף 'בילדער פון אינעווייניג' (ווי אן עם. אר. איי. אד"ג), וועט נאר פארערגערן די זארג אז די רעדע איז איבער אן ערנסטע קרענק. באזירט אויף די עקס. רעיס. וועט מען אויפבלאזן אומוויכטיגע געפונסן און געבן א פאלשע דיאגנאזע!"

אין אנדערע ווערטער, אויב פארלאזט מען זיך אויף די סארט טעסטן, וועט עס פשוט געבן אן אויפגעבלאזענעם מעסעזש צום פאציענט אז מען האנדלט דא פון אן ערנסטע קריטישע מחלה ל"ע, ווען באמת איז דא בכלל נישט פארהאן קיין שום ערנסטע פראבלעם.

אן אלגעמיינער דאקטער, צו זאל דאס זיין א ניוראלאג, ארטאפעדיסט (ספעציאליסט איבער ביינער און מוסקלען), כירורג, פיזיקעל טערעפיסט, אדער אפילו א קייראפראקטער, רעכענען זיך נישט מיט די דערמאנטע שטודיעס. זיי וועלן דעריבער געבן פאר זייערע פאציענטן די געפיל אז זיי האבן א 'נישט גוטע רוקן'.

אין אמת'ן איז דאס ווייט פון ריכטיג.

עס איז נישט מער ווי נארמאל אז מיט די יארן פאסירן טוישונגען אויף די שדרה - פונקט ווי די האר ווערט ווייס און די הענט פארקנייטשט ווען מ'ווערט עלטער. די גרעסטע פראבלעם וואס קומט ארויס דערפון איז, אז אויב מען גלייבט דעם דאקטאר אז מען האט א 'שלעכטע רוקן', וועט עס גאר ערגער מאכן דעם פראבלעם. אויב איז מען נישט גענוג געזיצן אויף שפילקעס ביז אהער, הייבט זיך דער סטרעס לעוועל נאך העכער - מיין רוקן איז געשעדיגט, עס מוז וואס גיכער פארראכטן ווערן, מען ווערט אבסעסירט דערמיט מאכנדיג אלע סארט איבונגען און מאסאזשן, והנה און אט, די יסורים ווערן נאר ערגער!

(איינמאל מיר ווייסן אז די פיזישע יסורים קומען פון עמאציאנאלע דרוק שטומט עס און איז נישט מער ווי פשוט - נעוועדען, דער עצם נערוועזקייט איבער'ן פעלערהאפטיגן רוקן מאכט די ווייטאג נאך ערגער כדי מען זאל זיך נישט 'זארגן' דערוועגן.)

די 'אמונה' אז א רוקן קען ווערן אזוי גרינג פעלערהאפטיג איז איינע פון די הויפט סיבות פארוואס די אנשיקעניש פון כראנישע רוקן ווייטאג פארשפרייט זיך

זייט 31 >>

וויסן איז נישט אייביגע גענוג!

>> זייט 29

פון די אומאיינגענעמע געפילן מיט וואס ער דרייט זיך ארום א גאנצן טאג.

רעדנדיג האב איך באמערקט ווי אברהם חיים קוקט מיר אן ווי איך בין נארוואס אראפגעפאלן פון די לבנה. קודם כל האט ער נישט פארשטאנען וויאזוי די פיזישע ווייטאגן העלפן אים מסיח דעת זיין פון זיינע פראבלעמען, "איך טראכט דאך סייווי פון מיין כבוד א גאנצן טאג?" פרעגט ער מיט וואונדער. "איך זע נישט וויאזוי מיינע ווייטאגן העלפן מיר אין קיין שום וועג. איך פארשטיי ממש נישט וואס דו רעדסט."

איך האב גלייך געזען אז אברהם חיים איז פון די מענטשן וואס עס איז נישט גענוג פאר זיי בלויז צו פארשטיין דעם קאנצעפט. אנשטאט זיך צו טענה'ן מיט אים און אים שטופן אנצונעמען וואס איך זאג און עס אויספרובירן פאר א שטיק צייט - ווי רוב 'סארנא-עקספערטן' וואלטן געראטן - האב איך געטוישט מיין צוגאנג.

נישט יעדער קען פשוט גלייבן..

כ'האב געזען אז ס'איז גאר וויכטיג פאר אברהם חיים צו זען שווארץ אויף ווייס אז זיינע ווייטאגן האבן א פארבינדונג מיט זיינע געפילן - א פונקט אויף וואס דר. סארנא לייגט גאר א קליינע געוויכט.

עס האט מיר בחסדי ד' אויפגעבליצט אין קאפ א מהלך ווי אזוי צו ארבעטן מיט אים. מיט ספעציעלע מוח איבונגען האב איך באוויזן צו אנטייטלען אברהם חיים'ן ער זאל זען 'בחוש' ווי זיינע געפילן פירן אים און וויאזוי זיינע ווייטאגן פירן אויס זייער א וויכטיגע ציל. דא האט שוין אברהם חיים אנגעהויבן צייגן אן אינטערעסע אין וואס איך האב געהאט צו זאגן. און אין רעזולטאט...

עטליכע טעג שפעטער איז אברהם חיים געווען כמעט כאחד האדם.

אין א קומענדיגער ארטיקל וועל איך אי"ה מסביר זיין דעם שפראך און צוגאנג וואס איך האב גענוצט צו אדרעסירן אברהם חיים'ס פראבלעם. דא וויל איך זיך אפשטעלן און אונטערשטרייכן א וויכטיגער פרט וואס דער אלגעמיינער סארנא מעטאד טוט נישט דירעקט אדרעסירן, און דערפאר כאפן נישט טייל מענטשן ווי אזוי דער מעטאד קען זיי העלפן.

דער עיקר און וויכטיגסטער אויפטו פון דר. סארנא איז געווען אז מען זאל איינזען אז כראנישע ווייטאגן זענען אפטמאל אפהענגיג אין די געפילן. זיי זענען נישט א פיזישע פראבלעם. און דער אמת איז אז דער געדאנק איז נישט אריגינעל זיינס. ער האט עס גענומען פון פריערדיגע פסיכאלאגן וואס האבן דאס שוין איינגעזען; ער איז בלויז געווען דער 'נחשון' וואס האט עס אריינגעברענגט און אנגעהויבן פראקטיצירן להלכה ולמעשה אין דער מעדיצינישער וועלט.

אבער נאכדעם וואס מען אנערקענט אז די פיזישע ווייטאגן קומען פון נפשיות'דיגע פראבלעמען, פעלט אויס אסאך צוצולייגן דערויף, באזירט אויף די ידיעות וואס מען ווייסט היינט וויאזוי מען היילט אויס פסיכאלאגישע פראבלעמען. עס איז נישט גענוג אז מען פארשטייט דעם קשר צווישן 'יסורי הנפש' און 'יסורי הגוף.

מען דארף גענוג גוט אדרעסירן די פסיכאלאגישע פראבלעמען זעלבסט און זיי צונעמען מיט א קלארקייט.

טאבלעטן

איינע פון די סאולושנס וואס ווערן געוונדט פאר עצירות איז אוועך-די-קאונטער לאקסעטיוועס (Laxatives). די אמעריקאנער אקאדעמיע פון פאמיליע דאקטערס וואלט אבער אז אן איבערנוץ פון לאקסעטיוועס איז נישט ראטזאם, עס ברענגט צווישן אנדערע איבלען, מידקייט, קאפווייטאג, און ברעכן.

נוצט עס נישט אלס די ערשטע עצה, פראבירט קודם אנדערע מעטאדן, ווי למשל טרינקען אסאך טעגליך, מאכן איבונגען אויף א שטענדיגע פארנעם, אדער באריכערן דעם דאיעט מיט פייבער, דורך עסן מער פרישע פרוכט.

דער עף. די. עי. מיטן צוזאם-ארבעט פון אינטערנאציאנאלע אויטאריטעטן וועלן סוספענדירן 4,402 וועב-זייטלעך וואס פארקויפן אום-לעגאלע מעדעצינען אויפן אינטערנעץ. מעדעצינען וואס קענען זיין מסוכן, שעדליך, אדער נישט אפראווד.

לעצטנס האט די אינטערפול (די גרעסטע אינטערנאציאנאלע פאליציי) זיך געמומען אין די הענט אריין צו נאכפאלגן און אידענטיפיצירן די אלע וועלכע פארבריצירן און דיסטריביטן אום-לעגאלע מעדעצינען אויפן אינטערנעץ.

און צוגאב דערצו, האט די עף. די. עי. ארויסגעשיקט ווארענונגען צו אנדערע 53 וועב-זייטלעך, וועלכע ווערן פארדעכטיגט אז זיי פארקויפן אום-לעגאל מעדעצינען וואס זענען נישט אפראווד געווארן אלס עפעקטיוו און געזונט.

אנטיביאטיק קען מעגליך זיין שעדליך פאר קליינע בעיביס - קומט ארויס א נייע שטודיע - אז קליינע בעיביס ווועלכע באקומען אנטיביאטיק בעפאר זיי פאנגען אן צו עסן אליינס, זענען גענויגט צו באקומען אינפעקציעס אדער ווערן איבערוואגיג.

אין די עסן פון די קליינע בעיביס האט דער באשעפער אריינגעלייגט נאטורליכע באקטעריעס און צוקער באשטאנדטיילן וואס געבן פארן קינד די מעגליכקייט צו דעוועלעפן א געזונטע מעטאבעליזם און ׳אימיון סיסטעם׳.

נוצנדיג אנטיביאטיק, קען עס האבן א לעבנס-לענגליכע קאנסעקווענץ, דורך שעדיגן די אינערליכע באקטעריע דעוועלאפמענט און עס טוהט פארדרייען די סיסטעם, אזוי אז זיי פארלירן די בעניפיטס וואס ליגט אין די נאטורליכע עסן, אפילו ביי אזעלכע קינדער וואס באקומען זייער נאטורליכע עסן פאר א לענגערע צייט.

אין א געפעך צווישן די צוויי מעדעצין פירמעס גילעד (Gilead) און מערק (Merck), ווי מערק באשולדיגט גילעד פארן צונעמען זייער פאטענט, וואס זיי האבן איינגעשריבן מיט א מעדעצין פאר "העפעטייטיס סי". איז יעצט ארויסגעקומען א נייע פסק.

מערק מיט זייער שותפות׳דיגע פירמע האבן אין די פארגאנגענהייט איינגעשריבן צוויי פאטענטן, וואס לויט זייער טענה האט גילעד צושטערט ביים פראדיצירן זייער מאלטי-ביליאן העפעטייטיס סי מעדעצין באקאנט אלס סאוואלדי און ארוואני, גילעד האט רעקארדירט פארדינסטן פון 19.1 ביליאן דאלאר אין פארקויפונגען פאר די יאהר 2015.

אין מערץ האט א פעדעראלע ריכטער באשולדיגט גילעד און זיי געשטראפט מיטן דארפן באצאלן פאר מערק 200 מיליאן דאלער.

ווען גילעד האט אפיעלט איבער דעם קעיס, מיטן טענה אז מערק האט באקומען דעם פאטענט שלא ביושר, ווייל זיי האבן געזומען די אינפארמאציע פון אן אנדער פירמע וואס גילעד האט שפעטער אפגעקויפט פון זיי די אינפארמאציע פאר 11 ביליאן דאלאר.

דער ריכטער האט געטראפן מערק שולדיג מיטן קלעימען פאר די פאטענט מיט אומריינע הענט, און צוליב דעם צוריקגעדרייט דעם פסק, און גע׳פטר׳ט גילעד פון דארפן באצאלן די קנס.

רעקמאנדאציעס וויאזוי צו פארמינערן קרענק מיט געציילטע שטאפלען

אינפלאמאציע און אינפעקציעס זענען הויפט שפילער אין אלע געזונט פראבלעמען פון סיי וועלכע פשוטע וווייטאג ביז שווערע ארץ דיזיזעס. די אקאדעמיע פון דייעטערי און נעהרונג האט אויסגעלייגט עטליכע טיפס וויאזוי איר צו באקומפן.

- אזויפיל ווי האלב פון אייערע שפייזן זאל זיין פרוכט און גרינצייג. אריינגערעכנט גרינע גרינצייג און בערי פרוכט [סטראבערי, בלובערי א,ד,ג,].
- צו באקומען אייער פראטינס נוצט פלאנצונג באזירטע פראטינס. צום ביישפיל ניסלעך. באנדלעך. און קערנדלעך.
- עסט האול גרעינס. ווי ברוינע רייז. פולע-וויץ ברויט און פולע-וויץ לאקשן.
- באנוצט זיך מיט מער געזונטע פעטנס. אזויווי די פעט וואס געפינט זיך אין אוואקאדא און אין אליוו אויל.
- עסט פיט עט וואס געפינט זיך אין אוואקאדא און אין איילבירט אויל.
- אריינגערעכנט צו קעמפן.
- 000 צען יאר שפעטער.יפ נאר אויך געבן טאטעס מש וואס זענען רייך מיט אמעגא 3 פעטע עסידס. סעלמאן פיש און סארדינען.
- נוצט פרישע ספייסעס און הארבס צו געווירצן אייערע מאלצייטן. אזוי באקומט איר מער אנטיאקסידענטס.
- מאכט איבונגען. שלאפט גענוג יעדע נאכט. האלט אן א נארמאלע וואג.

אנטי מייגרעין פעטשעס צייטווייליג אראפגענומען פון די געשעפט פאליצעס

די מייגרעין קאפ וווייטאג הויט-פעטש מעדיצינישע באהאנדלונג, באקאנט אלס "זעקיוטי" און פראדוצירט דורך "טבע" פארמעסוטיקעלס, איז צייטווייליג געלייגט געווארן אונטער אן אפהאלט סטאטוס וואס טוט פארבאטן איר פארקויף.

דראג אגענטור נעמט אונטער מאסיווע אפעראציע קעגן אומלעגאלע מעדיצין וועבזייטלייך

די אינטערנעט ברענגט אסאך גוטס און פארשריט פאר די מעדיצינישע וועלט, דאס איז עפעס וואס מיר ווייסן שוין לאנג, אבער א פרישע שטודיע צייגט די טונקעלע זייט פון די אינטערנעט וועו עס קומט צו פארקויפן מעדיצינען, די יו. עס. עף. די. עי. האט פערעפנטליכט אירע געפינסן אז עס זענען דא איבער 4000 וועבזייטלעך וואס פארקויפן, פאלשע און טיילמאל געפארפולע מעדיצינען, און אזוי אויך אפגעלאפענע דאטומען, די ביורא פון קרימינאלע אויספארשונגען פון די עף. די. עי. האט געמאלדן אז זיי ארבעטן אינאיינעם מיט די אינטערנאציאנאלע פאליציי איינהייט די אינטערפאל צו אידענטפיצירן און אנקלאגן די וואס אפערירן די וועבזייטלעך.

די עף. די. עי. ארבעט אין די טעג צו אפשליסן די וועבזייטלעך דורך אריינשיקן ווארענונגען צו די דאמעין קאמפאניס, און אזוי אויך וווארענונגס בריוון צו די פארקויפערס וואס גיבן זיי א געלגענהייט צו אפשפארן די זייטלעך פאר מען גייט פאראויס מיט קרימינאלע קלאגעס, אזוי אויך האט די עף. די. עי. געכאפט און קאנפיסקירט ארום 800 דעליוועריס פון אומלעגאלע מעדיצינען וואס זענען געקויפט געווארן אויף די וועבזייטלעך, די מעדיצינען זענען געווען אנגעבליך פאר הויכע קאלעסטראל, דעפרעסיע, אסטמא און נאך, און זענען געקומען פון פארשידענע לענדער.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

אזוי שטארק ־ ווייל עולם-גולם גלייבט אז זיי האבן טאקע א פראבלאמאטישן רוקן און מ'בלייבט ביי דעם, מ'ארבעט אויף דעם, אנשטאט אדרעסירן דעם ריכטיגן פראבלעם וואס ליגט 'אונטער' די וווייטאג.

אין לעצטיגע שטודיעס ערשינען אינעם דערמאנטן 'ניו אינגלענד זשורנאל אוו מעדעצין' און א רייע אנדערע מעדיצינישע זשורנאלן, ווערט שטארק באטאנט אז מען האט נישט געזען אז אפערירן זאל העלפן פאר רוקן וווייטאג מער ווי אנדערע מיטלען! איר הערט? מ'האט שוין אפערירט פון אינעווייניג, פארראכטן אלע ביינער און זיי צוריקגעשטעלט אין פלאץ, און?

נול.

דאס איז אויסער די וווייטאג פון מאנכע וועלכע זענען ארונטער די שווערע אפעראציעס און עס זענען אונטערגעקומען שווערע קאמפליקאציעס אינמיטן אפערירן ברענגענדיג א סעריע פון פרישע אפעראציעס ווען עטליכע דארף מען איבערמאכן איינמאל און נאכאמאל.

אלזא ־ נישט דער פאררוקטער ביין אין רוקן מאכט די יסורים.

וואס טוט זיך מיט "וויפלעש" - נערוון / טענדענייטוס/בערסייטוס/פייבראסייטיס און כראניק פעטיג סינדראם?

און די מיליאן דאלערדיגע שאלה: אויב נישט פיזיש, וואס יא? דאס און נאך, בעז"ה אין קומענדיגן ארטיקל

קורצע קרישקעלעך אינערהאלב המספיק ביוראן און פראגראמען

אינעם באלאכטענעם "המספיק טערעס" זאל אין מאנסי זענען אלע היים און פראגראם דירעקטארן און מענעדזשערס פון המספיק אומעטום געווען פארזאמלט אויף א וויכטיגע טרענירונג. פלוצים האט מו"ה יואל שניטצער הי"ו, דער געטרייער מענעדזשער פון גרענדוויו ברודערהיים שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי, באקומען א טעלעפאן רוף פונעם ברודערהיים.

פארדעם איז ער דאך דא, האט ר' יואל באלד געענטפערט דעם טעלעפאן. פון די אנדערע זייט ליניע הערט ער איינע פון די מיינטענענס געהילפן וועלכע האט געהאלטן אינמיטן רייניגן דאס הויז. אלע בחורים זענען געווען אין ישיבת תורה וחסד אדער ביי דער ארבעט, די שטאב ביים איינקויפן, זי אליינס אין שטוב, וועז עטליכע אינספעקטארן האבן געקלאפט אין טיר...

זיי האבן געוויזן דעם עמבלעם פון די סטעיט אגענטור פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, באקאנט אלס די או. פי. דאבליו. די. די„ און פארלאנגט אריינצוקומען אפרעכטן די יערליכע אינספעקציע... אטא דאס הייסט אומגעראכטן...

"איר האט זיי אריינגעלאזט?" וויל ר' יואל זיכער מאכן.

"אודאי," ענטפערט די געהילף. "זיי האבן זיך געוואלט אווועקזעצן אין קאך ביז די מענעדזשער קומט אן. איך האב אבער געוואלט ווייטער וואשן די פלאר, האב איך זיי געוויזן אייער אפיס און אהין אריינגעשיקט"... זאל זיין אזוי... סייווי איז די היים, ווי אלץ איבער המספיק, גרייט פאר אינספעקציע 24/7/365, און אדרבה, זאלן זיי זען פון וואספארא געטרייע און ליבליכע אויפזיכט די טייערע בחורים געניסן אין ברודערהיים.

וועז ר' יואל איז אנגעקומען אין ברודערהיים האט ער שוין געטראפן די אינספעקטארן איינגעזינקען אין די ביכער ביי אים אין אפיס, אדורכנישטערנדיג אלע דאקומענטן פון די מעדיצינען, פייער-דרילס, אינצידענטן און נאך א שטויס פאפיר-ארבעט פארבינדן מיט אנפירן א היים אונטער די אויפזיכט פון די אמעריקאנע רעגירונג. אינצווישן זענען די שטאב אנגעקומען אפווארטן די בחורים וועז זיי קומען אהיים און די אודיטערס האבן זיי אויך אויסגעפרעגט איבער אלץ אנבאלאנגט די חשוב'ע רעזידענטן.

די רעזולטאטן פון די יארן לאנגע גענויקייט און געטרייאשאפט האבן נישט געשפעטיגט צו קומען. נאך עטליכע שעה איבערקוקן און נישטערן האבן די אודיטערס צופרידענערהייט געשריבן מיט גרויסע קיילעכיגע אותיות א הערליכן באריכט אפצושיקן קיין אלבאני: "קיין שום שוואכקייט באמערקט אין נאכקומען די (אומצאליגע..) רעגולאציעס. בשעת'ן איבערזיכט איז די היים געווען אין א הערליכן צושטאנד, אלע 'פיילס' ארגאניזירט און אנגעפולט מיט אלע נויטיגע דאקומענטן. די שטאב זענען גוט געלערנט, זאכליך און האבן שיין ארויסגעהאלפן דורכאויס די אודיט."

אין דאנק פאר'ן ברענגען אזא הערליכן קידוש השם האט די אגענטור באלד דערויף ארויסגעשיקט אן אינערליכע קאמיוניקאציע באדאנקענדיג אלע געטרייע שטאב מיטגלידער פאר זייער ראלע אין די גלענצנדע רעזולטאטן: די דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן וועלכע אינאיינעם מיט די ב"ב נעמען אויך משמורות אין די נעכט און שבתים, מו"ה חיים פישער הי"ו וזוג' החשובה תחי' - וועלכע דינט אויך אלס טאלאנטפולע קעכערין פון ברודערהיים; מו"ה שמואל אליעזר גליק הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה לוי יצחק הורוויץ הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה יואל אשר ברוין הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה דוד איינהארן הי"ו וזוג' החשובה תחי'; און די ליוו אין פארפאלק, מו"ה שמעון ווייס הי"ו וזוג' החשובה תחי'.

א באזונדערן דאנק וועט אויסגעדרוקט פאר המספיק פסיכאלאג, מו"ה דר. אברהם יעקב בלוי הי"ו; גרופעהיימען מיינטענענס מענעדזשער, מו"ה ישראל יעקב קטינא הי"ו; דירעקטאר אוו קוואליטי אימפראוומענט און טרענירונג קאארדינעיטאר, מו"ה אליעזר אפפעל הי"ו; מרת מיללער תחי', די געטרייע נוירס; מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישאן סופערווייזאר, מרת נוסנבוים תחי'; מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר, מרת בלאך תחי'; יומען ריסוירסעס קאארדינעיטאר, מרת מענדלאוויטש תחי'; ועל צבאם דער געטרייער מענעדזשער פונעם ברודערהיים, מו"ה יואל שניטצער הי"ו; אלעס אונטער די פירערשאפט פונעם טיכטיגן דירעקטאר פון המספיק אוו ראקלענד קאונטי רעזידענשאל סערוויסעס, מו"ה משה אלימלך זאב זאבעל הי"ו.

זאל דער אייבערשטער זיי אלע באצאלן מיט תענוג ונחת ביי די אייגענע משפחה מתוך ברוית גופא, נהורא מעליא און הרחבת הדעת עד ביאת הגואל.

וויפיל דעטאלן ליגט אין יעדע דעטאל... אין די לעצטע טעג האט מו"ה נתן נטע פריעד הי"ו, באגאבטער דעי-העב מיינטענענס מענעדזשער, איבערגעפרישט די "ערשטע-הילף" געצייג פון די פולע פלאטע באסעס און וועכן אונטער המספיק אוו ראקלענד קאונטי. קיינמאל נישט געוואוסט אז דאס קען אויך זיין 'נוסח המספיק'...

איז פארהאן פאר יעדע 'נוסע על ארבע' איין יסודות'דיגע טאשקע מיט 'קעיבלס', 'פלעשלייט', אראנדזשע שיינענדיגע דרייעק אפצוהיטן פון אנקומענדע טראפיק, אספירין, באנדאזשן פון אלע סארטן און מאסן, גאוז פעדס, קאלטע קאמפרעסן און א ווארימע דאכענע. אין א צווייטע טאשקע ליגן מער ערנסטע מעדיצינישע געצייג, אנגעהויבן פון א פיבער-מעסטער ביז סי. פי. אר. מאסקעס, און אינצווישן אלע סארט ספרעיס, שמירעכצער, הענטשקעס, פאומס און אפעראציע געצייג, זעט אויס די או. פי. דאבליו. וויל מ'זאל זיין גרייט אפילו אין פאל פון א כעמישע אטאקע רח"ל, אבער המספיק גייט סייווי יעדע לענג פאר די זיכערהייט און געזונט פון די טייערע קינדערלעך. לאמיר אבער האפן עס זאל אלעס בלייבן להלכה ולא למעשה.

נישט קיין חילוק וועז אונזערע עלטערן/ אור-עלטערן זענען געקומען 'פונדערהיים' קיין אמעריקע, פאר'ן קריג, נאכ'ן קריג צי ביי די אונגארישע רעוואלוציע, האבן זיי בימים ההם מן הסתם געמאכט די ערשטע סטאנציע אויפ'ן היסטארישן "עליס איילענד" אינזל. ווי מ'זעט אין די טאגביכער פון דעמאלטסיגע אימיגראנטן איז דאס אריבערפארן די דערנעבנדיגע "סטעטשו אוו ליבערטי" געווען א באדייטנדער מאמענט פאר זיי.

דער באקאנטער מאנומענט האלט איין האנט הויך אויפגעהויבן מיט א פאקל פון פרייהייט. דאס פייער'ל אויפ'ן שפיץ פון דעם פאקל האט אנגעצינדן פרישע האפענונגען פאר א בעסערן צוקונפט אין די הערצער פון אונזערע מיטגעמאכטע עלטערן, אדער פאר די יונגערע ליינער, זיידעס און באבעס.

וואס עפעס איז די סצענע פלוצים ארויפגעשווימען אין געדאנק ביי א דור שני געבוירן על אדמת ניו יארק? דער נייער שילד אויף המספיק'ס הויפטקוואארטיר אין קרית יואל. די פרעכטיגע מאסיווע געביידע, וועלכעס שטייט מיט שטאלץ ביים ביים אריינגאנג צום שטעטל, דינט אלס לייכט טורעם פאר אחינו בני ישראל איבער'ן גאנצן קעטסקיל ראיאן. עס פארשפרייט ווארימע שטראלן פון הילף פאר יונג און אלט, ברידער און שוועסטער מיט דיסעביליטיס אדער שוואכקייטן און אלע זייערע פאמיליע מיטגלידער.

ווי גייט נאר די "המספיק קעיר" סלאגאן? "אלט זאל מען ווערן אבער יונג זאל מען זיין"... דער אמאל-געטרייער שילד פארנט פון די געביידע האט אנגעהויבן צו צופאלן, האט מען אים אין די לעצטע וואכן געלאזט ניין אויף פענסיע. אנשטאט האט מען אריפגעלייגט א נייעם שילד וועלכעס שפיגלט אפ די זון שטראלן בייטאג, שיינט מיט 'לעד' לעמפלעך ביינאכט און דערלייכט אידישע הערצער רונדע דעם זייגער און דעם קיילעכיגן יאר. ווייסן מיר דאך אז "בך חותמין" - די גאולה שלימה וועט קומען במהרה בימינו בזכות מעשי הצדקה והחסד, זאל דאס זיין די ריכטיגע התעוררות צום "אור חדש על ציון תאיר" בעגלא ובזמן קריב ואמרו אמן.

מזל טוב המספיק משפחה! עס איז אוממעגליך אויסצולאזן די פרייליכע געפילן וועלכע האבן באהערשט דעם שרייבער פון די שורות ביים שרייבן די מזל טוב'ס אינעם יעצטיגן גאזעט. די פולע בלעטער זענען א שמחה פאר די גאנצע המספיק משפחה און מיט זיי פאר גאנץ כלל ישראל. מען זעט באשיינפערליך ווי די תפילה, "וכל העוסקים בצרכי ציבור באמונה הקב"ה ישלם שכרם", וואס איידן זענען מתפלל אומעטום יעדן שבת קודש צו מוסף, איז נושא 'פירות'.

מ'זעט טאקע ב"ה יעדן חודש א הערליכע שפע פון מזל טוב'ס צו מעלדן פון צווישן די רייען פון די געטרייע המספיק עסקנים. אבער אינעם דאזיגן גאזעט, קוים דריי וואכן נאכ'ן ערשיינונג פונעם פארגרעסערטן שבועות נומער, איז אינטערעסאנט צו באמערקן דעם זעלטענעם פארנעם, נישט בלויז אין ריבוי השמחות בלע"ה, נאר אויך אין "דאס עפעלע פאלט נישט ווייט פון בוים" - עטליכע דור שלישי'ס און אפילו דור רביעי'ס וועלכע זענען אלע אנגעקניפט אין די המספיק משפחה, עלטער זיידע, זיידע, טאטע און קינד, אלע נאבעלע רחמנים בני רחמנים, מיט גאנצע קאפ, הארץ און צייט פארנומען נאר צו העלפן אידישע קינדערלעך טאג און נאכט אן אויפהער.

צווישן די פארצווייגטע שמחות בלע"ה זענען געווען די 'שמחות' בחצר המספיק אין קרית יואל. דער געטרייער עקזעקיוטיוו דירעקטאר, מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו, האט אליינס געפראוועט א שמחה, צום געבורט פון א יונגעלע למזל טוב, וועז אין די נאכפאלגנדע וואך זענען געבוירן נאך צוויי קינדערלעך למזל טוב, ביי זיינס א זון און איידעם.

דאס האט אונז אויך ערמעגליכט צו וואונטשן א הארציגן מזל טוב פאר זיין חשוב'ן שווער, הרבני החסיד המופלג מו"ה וואלף שניטצער הי"ו, עוסק בצרכי ציבור באמונה אלס מיטגליד אין די "באורד" פון המספיק אין ראקלענד. וגם לרבות "והחוט המשולש לא במהרה ינתק", ר' משה מענדיל'ס טאכטער - געטרייע סעקרעטארין אין אוירלי אינטערוועגשאן אין קרית יואל, איז שוין א פערדע דור אין המספיק עסקנות. ר' משה מענדיל'ס איידעם, ר' יואל אברהם גאלדבערגער, איז א זון פון מו"ה חיים הערש גאלדבערגער הי"ו - לאנגיריגער עסקן נמרץ פאר אידישע קינדער

>>

המספיק בליצן

פירנדיג מיט א געטריישאפט "חדר עזרה", און איידעם ביי הרבני החסיד המופלג מו"ה וואלף ווירצבערגער הי"ו, אליינס א בארימטער עוסק בצרכי ציבור באמונה דינענדיג אלס פרעזידענט פון די "באורד" אין המספיק אוו אראנדזש קאונטי.

אויסערדעם איז ר' וואלף דער באליבטער 'בוחן' פון די חשוב'ע בחורים אין ישיבת תורה וחסד אין קרית יואל, ווען ער באזוכט זיי פון צייט צו צייט און לאזט זיך אראפ צו זיי און פארברענגט מיט זיי לענגערע ווייילעס מיט געדולד און ליבשאפט ביז יעדער איינציגסטער בחור שיחי' האט א ברייטן צופרידענעם שמייכל אויפ'ן פנים און אין הארצן.

★

אבער דער שרייבער פון די שורות איז נישט דער איינציגסטער וועלכער האט נישט געקענט בלייבן גלייכגילטיג מיטהאלטנדיג די פרייליכע מאורעות. די חשוב'ע פרויען וועלכע זענען געניסן פונעם רייכן "שנות חיים" פראגראם האבן איבערראשט די געטרייע ווערטהיימער משפחה מיט די שענסטע געשאנק מעגליך - פערזענליכע מזל טוב בריוולעך מיט די ווארעמסטע וואונטשן פון די געערטע באבעס, די קרוינען פון די שענסטע משפחות אין קרית יואל.

ווי דער גאזעט הערט צוריק פון די שטאב איז עס טאקע געטון געווארן מיט די פולסטע הארץ און געפיל. איין פרוי האט ארויפגעברענגט די געדאנק און עס איז באלד פאפולער געווארן ביים גאנצן עולם וואס האט זיך גענומען דערצו מיט יונגע לוסט און אייפער. יעדע איינע האט אריינגעלייגט איר אייגנארטיגע געפיל און טאלאנט, דער קורץ דער לענגער, איינער אין גראמען איינער פון הארצן גראד, און דאס אלעס אריבערגעשיקט צו די חשוב'ע מרת ווערטהיימער תחי', אשת מו"ה משה מענדל הי"ו.

משפחת ווערטהיימער האט איבערראשט אויפגענומען דעם הערצליכן געשאנק מיט חשיבות פון העכסטן קאליבער, און צוריקגעשיקט א דאנק בריוול פאר יעדע איינע באזונדער, ולעומתם ברוך יאמרו, באגלייט מיט ווארימע ברכות אויף אסאך אידיש נחת און פרייד פון קינדער און קינדס קינדער, געזונט און שטארק אויף אלע רמ"ח און שס"ה ביז צו משיח'ס טאג בב"א.

★

המספיק'ס קאמפראמיסלאזע "על טהרת הקודש" איז דא אויך אריינגעקומען, ווען עס איז ווידעראמאל אויפגעקומען די שאלה וויאזוי מען שרייבט אן "אור-אייניקל" אויף לשון הקודש. דער פאפולערער טיטל 'נין' אדער 'נינה' פאר אן אור-אייניקל איז עטוואס קאנטערווערסיאל. איז עס טאקע לשון הקודש על טהרת הקודש, אדער, ווי געוויסע טענה'ן, שטאמט דאס להבדיל פון די שפראך אשר בדו להם פושעי מדינת ישראל שר"י.

נו, ניתי ספר ונחזי.... נאך א זוכעניש אין תנ"ך און די מפרשים האבן מיר געזען אז למעשה איז דער טייטש פון 'נין' פארמישט אין א מחלוקת צווישן די מפרשים. רש"י לערנט אז 'נין' איז טייטש א זון וואס נעמט איבער דעם טאטן, בפרט א "קרוין-פרינץ" (זע רש"י ישעי' יד, כב; משלי כט, כא; בראשית כא, כג; און נאך. דאס זעלבע זעט מען אין מצודות ציון אין איוב יח, יט און אנדערע). דאקעגן דער רמב"ן (שמות יז, טז ועוד), אבן עזרא (שמות יז, ט ועוד) און נאך, לערנען יא אז עס מיינט א שפעטערדיגער דור, נאך אן אייניקל, א 'נכד', קומט א 'נין'.

אויב אזוי, איז דאך דעביד כמר עביד, און נאכ'ן זען גוטע אידן פון די העכסט קנאי'שע קרייזן נוצן דעם טיטל פאר א פערדן דור, אפילו אין די לעצטע זיבעציג יאר, זענען מיר געגאנגען בפירוש הרמב"ן און זיינע מסכימים און גענוצט דעם טיטל פאר אן אור-אייניקל. זאל טאקע זיין מיט אסאך אידיש נחת!

★

צווישן די יונגערע געשוויסטער אין די המספיק משפחה ווערט אודאי אויך געפראוועט יעדע שמחה מיט פראכט און פרייד. אויף די "מיני-גאזעטן" פון די דעי העב'ס און אין אלע היימען טרעפט מען כסדר מזל טוב'ס און מסיבה'ס לכבוד א חתונה, געבורט פון א קינד, פדיון הבן, בר מצוה'ס שידוך שליסן, אריבערציען א דירה אדער א חאלאקה למזל טוב ביי געשוויסטער, פעטערס, קאזינס פון אלע דורות און שכנים.

אבער ביי די שמחה פון די חשוב מיידל אסתר תחי' אין בעיקערטאון האט מען געשפירט עס מוז געטון ווערן עפעס מער. אסתר תחי', פון די באליבטע באלעבאסטעס אין די שוועסטערהיים, האט א שוועסטער וועלכע וואוינט אריבער דעם ים אין לאנדאן הבירה (אמאל געהערט צו די אייראפעאישע פאראיין..). אויב האט אסתר שטענדיג געגארט זיך אריבערצוכאפן מיט א פליגער באזוכן די שוועסטער און איר לעכטיגע משפחה, איז די גלוסטעניש געווען פילע שטאפלען העכער ווען די שוועסטער האט זיך געגרייט אונטערצופירן א קינד אונטער די חופה בשטומ"צ.

ווען צוליב טעכנישע סיבות האט די נסיעה נישט געקענט צושטאנד קומען, האט די געטרייע מרת אפפעל תחי', מענעדזשער פון בעיקערטאון שוועסטערהיים, באשלאסן אז די חתונה וועט אסתר נישט פארפאסן, און אויב קען מען איר נישט ברענגען צו די חתונה - וועט מען מוזן ברענגען די חתונה צו איר!

געזאגט און געטון... מרת אפפעל האט ארויסגענומען די עלעגאנטע "המספיק טערעס" זאלן אין קרית יואל און איינגערישט א חתונה צום געדענקען עפעס אזוינס און אזעלעכס... אלע שכנות און גוטע פריינד זענען געקומען מיט די קינדער, אלע אנגעטון אין בגדי שבת, פאר אסתר'ל תחי' האט מען געשאפן א פרעכטיגע אמת'ע כלה קלייד מיט אן אמת'ע קרוין און אלע צוגעהערן, צוגעגרייט לעבעדיגע מוזיק, און געווען איז צהלה ושמחה, הלואי זאל כאטש אזוי פרייליך זיין ביי אלע אידישע שמחות!

דער עולם איז געטאנצן שעות ארוכות לכבוד שמחת דודת הכלה, אינצווישן איז פארגעקומען א הערליכע פארשטעלונג לכבוד די שמחה, ווען דער עולם זיצט ארום און געניסט פונעם רייכן באפעי כאחד הנגידים לפי כבודה - עלעגאנטע טארטן און א רייכע אויסוואל געשניטענע פרוכט, פון מעלאנע ביז קיווי און טרויבן (נאך אלעם רעדט מען פון בעיקערטאון... געזונטהייט איז א הויפט פריאריטעט ביי די געניטע ארטיגע באלעבאסטעס). די קינדערלעך האבן זיך באזונדער געהויבן אין דער לופטן ווען ס'איז אינצווישן געפראוועט געווארן א "באווארפן", פעקעלעך אנגעפולט מיט "טאקאן מיט ברענזע" צוזאמגעשטעלט דורך די געטרייע "שוועסטערס פון די מחותנת'טע" - בנות בעיקערטאון שתחי'.

אנשטאט א פארגיטיגונג, איז דאס געווען א שמחה לעילא ולעילא העכער אלע ערווארטונגען פון קאנארסי ביז אייראפע, געשאנקען ימ'ן פון ליבשאפט, אויפמערקזאמקייט מיט הארץ און געפיל פאר די חשוב'ע מיידלעך און די שמחה, וואס האט אודאי געשפאלטן אלע הימלען, זאל אונז אלע משפיע זיין אלע גוטע ברכות משמי מעונה ביז צום גרויסן ישיש עליך אלקיך כמשוש חתן על כלה, און זאגט אלע,

★

דער עולם געדענקט אודאי פון חומש רש"י פארוואס די 'חסידה' (שטרויס פויגל) איז נישט קיין טהור'ע, וויבאלד זי טוט חסד נאר מיט איר'ע חבר'טעס. להבדיל, די כשר'ע נאבעלע בעיקערטאון באלעבאסטעס פרייען זיך מיט אידישע שמחות, זאל זיין ווער ס'זאל זיין... אט אקארשט האט די רעדאקציע באקומען א בילד פון זיסע "קערידזשעס" צוזאמגעשטעלט פון קיכעלעך און טשאקאלאדע וואס די מיידלעך האבן אליינס געמאכט און אריבערגעשיקט זיך מיטצופרייען מיט א שכינה וועלכע האט געפראוועט א וואך נאכט למזל טוב.

אויף שמחות ביי כלל ישראל!

דער פאקל פון האפענונג לייכט אין די קרית יואל'ע הימלען
אויף די בילדער זעט מען המספיק'ס הויפטקווארטיר אין קרית יואל מיט'ן שפאגל נייעם שילד בייטאג און ביינאכט

ותצילנו מכף כל..... רעות בדרך.....
נייע ערשטע-הילף קיטס ביי המספיק אוו
ראקלענד'ס טראנספארטאציע פלאטע

מזל טוב, אסאך אידיש נחת! וואונטשן די "בעיקערטאון שוועסטערהיים"

דער טיש פון המספיק פינאנץ מיניסטארן ביים חנוכה מסיבה

וואס טוט זיך אין שפיטאל

באריכט דעקט אויף די שווערע פינאנציעלע לאסט פון קענסער ליידענדע

■ באריכט דורך ב. י.

א נייע באריכט צייגט אז אסאך קענסער ליידענדע קענען זיך נישט ערלויבן צו גיין צום דאקטער און נעמען זייערע פארשריבענע מעדעצינען. און אז די פראבלעמס וועט וואקסן און ווערן ערגער צוליב דאס וואס די פרייזן פאר קענסער מעדעצינען האלטן און איין שטייגן.

די שרייבער פונעם באריכט דר. גרעג קנייט זאגט אז "די דאקטער קען פארשרייבן פארן פאציענט די בעסטע מעדיצין אין די וועלט. אבער אויב די פאציענט קען זיך נישט ערלויבן עס צו קויפן. וועט עס נישט העלפן" דער דאקטאר אלארמירט "מיר זעהן אז א גרויסע פראצענט פון פאציענטן וואס מיר האבן נאכגעקוקט האבן נישט אויסגעפאלגט די רעצעפטן אדער נישט אנגעקומען צום דאקטער."

די פארשער האבן איבער געקוקט שטודיע רעזולטאטן פון צוויי טויזנט פאציענטן וואס זענען באהאנדעלט געווארן אין די נארט קארליינע קענסער שפיטאל אין קעפיטאל הילל נארט קארליינע. די באטייליגטע איינעם פארשונג זענען אלע געווען פון אכטצען יאר אלט און העכער און זענען שוין געווען אומווייניגסטענס ניינציג טעג פריער דיאגנאזירט מיט די מחלה.

די רעזולטאטן צייגן אז 26 פראצענט פון די פאציענטן האבן געזאגט אז זיי האבן געדארפט נוצען מער געלט אויף מעדיצינען מער ווי זיי האבן זיך געקענט ערלויבן. פון צווישן זיי האבן 18 פראצענט געזאגט אז זיי האבן נישט אויסגעפילט די רעצעפטן און 12 פראצענט האבן געזאגט אז זיי האבן פארפעלט דאקטער באזוכן צוליב פינאנציעלע שוועריגקייטן.

פארפעלן צו נעמען מעדיצינען און פארפעלן צו באזוכן ביים דאקטער איז ווי פארשטענדליך גאר שעדליך. און דאס ווייזט אז מיר דארפן זעהן ארויסצוהעלפן די קענסער פאציענטן מיט הילף גרופעס און פינאנציעלע שטיצע. לויטעט די באריכט.

◄● צום געזונט

פרישע שטודיעס צייגן ווידעראמאל די קריטישע וויכטיגקייט פון פראביאטיק

פאר א געזונטע אימיון סיסטעם

זייט 36 >>

די קישקעס פון א מענטש זענען ארום 300 פוס לאנג, די לענג פון א פליגער, און אויף די גאנצע לענג זיצן באקטעריעס וואס זענען א אינטעגראלע טייל פון אונזער אימיון סיסטעם, און עס איז גאר וויכטיגע צו זיכער מאכן אז עס איז באזעצט מיט די ריכטיגע באשעפנישן וואס העלפן אונזער געזונט און נישט דאס פארקערטע, דעריבער דארף מען זיך אפהיטן פון געווואוינהייטן וואס שעדיגן די געזונטע מיקראבן, און איינפעדימען געווואינהייטן וואס טוט פארמערן די געזונטע צעלן.

דאס פארמערן די געזונטע צעלן און באקטעריעס הייבט זיך אן מיט עסן געזונט, צווישן די זאכן וואס שעדיגן די געזונטע באקטעריעס זענען ווי פאלגנד: עסן אומנאטורליכע פאבריצירטע פלייש און עסנווארג, אומגעזונטע צוקער און זיסע געטראנקען, וואסער וואס אנטהאלט פלאורייד אדער כלארין, און אזוי אויך נעמען אנטיביאטיק און מעדיצין קעגן מאגן ברענען ווי טאמ'ס און דאס גלייכן.

די זאכן וואס פארמערן די פראביאטיקס איז געזונטע יאגורט וואס איז געמאכט פון פולע פרישע מילך און אנטהאלט אלע געזונטע באקטעריעס וואס געפונט זיך נאטורליך אין מילך, אזוי אויך גרינצייג און אנדערע עסן וואס ווערן געזויערט, אדער ווי די ענגלישע נאמען "פערמענטעד" וואס איז א פראצעדור אין וועלכע די עסן באקומען א פארגרעסערטע צאל פראביאטיק. פראביאטיק געפינט זיך אין יאגורט, זויער קרויט, קימטשי, דאס זענען רייך מיט פראביאטיק. יאגורט ווערט געמאכט מיט א קולטור וואס מאכט געזונטע באקטעריע באשאפן די יאגורט. די באקטעריע איז גוט פארן מענטש. און אין געוויסע פרוכטן ווי ארטישאק, רויטע צוויבל, באנאנא און קנאבל, ווי אויך אין סאי באנדלעך.

און פארשטייט זיך אויך סופלעמענטן פון פראביאטיק וואס שטודיעס צייגן אז עס קען זיין וויכטיגער ווי מולטי וויטאמינס.

היינטיגע טעג איז פראביאטיק גאר וויכטיג, אין א צייט וואס מען געט מער און מער אנטיביאטיק אויף פארשידענע וירוסעס און מחלות. די אנטי-ביאטיקס פארטיליגט טאקע די וירוס, אבער די פראבלעם איז אז די אנטיביאטיק פארטיליגט אויך די פראביאטיקס וואס איז אזוי וויכטיג פארן גוף און די קערפער פארלירט די וויכטיגע פראביאטיק וואס העלפט די פארדייאונג און די אימיון סיסטעם.

מיטן עסן גוטע געזונטע עסן וואס זענען רייך אין פראביאטיק העלפט מען די גוף צוריק אויפבויען די פראביאטיקס און האבן א באלאנסירטע אימיון און פארדייאונג סיסטעם.

געזונטהייט געמיינדע קעגן פירמעס וואס שטעלן צו דירעקטע בלוט טעסטן פאר פאציענטן

■ באריכט דורך ב. י.

אין די מעדיצינישע וועלט איז דא לעצטנס א נייע מאדע, עטליכע פירמעס וואס געבן זיך אפ מיט'ן נעמען בלוט טעסטן פון זייער קליענטן, און שיקן עס צו זייערע לעבאטאריעס ווי זיי ווערן אנאליזירט דורך עקספערטן, און דאן שיקן זיי א דעטאלירטע רעפארט פאר דעם פאציענט באזירט אויף די רעזולטאטן פון די בלוט טעסט, זייערע רעקאמענדאציעס לויפט פון ערנסטע דיאגנאזן, ביז צו פארשלאגן עצות פאר א בעסערע דיעטע, אנווייזונגען צו מאכן מער איבונגען, אדער נעמען ווייטאמין סופלעמענטן, די פאציענטן זענען אין רוב פעלער געזונטע מענטשן וואס נוצן די סערוויס וואס זאגט צו אז זיי קענען פאראויסזען פראבלעמען וואס מען שפירט נאכנישט די סימפטאמען, און געבן אנווייזונגען וויאזוי זיך צו פארהיטן פון כראנישע מחלות וואס האלטן נאך אין די גאר פריע שטאפלן.

די טעסט קוקט דורך ארום 30 מינעראלן און ווייטאמינען, און טוט אנאליזירן לויט דעם די געזונט צושטאנד פון דעם פאציענט און געבן די אנווייזונגען, די פירמעס טראגן אן עס צו מאכן אינדערהיים, זיי שיקן אראפ א נוירס און מען באקומט די רעזולטאטן עטליכע טעג שפעטער אויף אי מעיל אדער פאסט, די רעזולטאטן אנהאלטן רעקאמענדאציעס איבער ווייטאמינען און עסנווארג וואס מען דארף נעמען אדער פון וועלכע מען זאל זיך אפהאלטן.

אבער די מעדיצינישע וועלט איז נישט צופרידן מיט דעם נייעם ערשיינונג, פילע טענה'ן אז די פירמעס האבן א אינטערעס צו "קראנק מאכן" זייערע קליענטן, כדי זיי צו מאכן שפירן אז זיי האבן נישט געצאלט בחינם וועלן זיי אייביג טרעפן מינדערוויכטיגע פראבלעמען און עס פארגרעסערן, און טיילמאל קען דאס ברענגען פארקערטע רעזולטאטן, דעם פארגאנגענעם דעצעמבער האט דער אטוירני דשענעראל פון ניו יארק סטעיט עריק שניידערמאן באשולדיגט צוויי פון די פירמעס, דירעקט לעב, און לעב קארפס, מיט'ן פארלעצן דעם געזעץ וואס ערלויבט נאר פאר א לייסענד דאקטער צו פארשרייבן בלוט טעסטן, און האבן זיך באנוצט מיט א כיראפרעקטער זאל שרייבן די פרעסקריפשאנס, ער האט געווארנט אז זיי טוען אנמאכן שאדן פאר די געזונט פון די פאבליק און מען דארף זיי אפשפארן.

אזוי אויך טוען דאקטוירים קריטיקירן די פאקט אז זיי געבן רעקאמאנדאציעס איבער וויטאמינען אן מאכן מער גרוטליכע טעסטן, די דאקטוירים ווארענען אז יעדע מענטש דארף א אנדערע מאס פון וויטאמינען און דאס פארשרייבן וויטאמינען מיט'ן זיך באזירן אויף די בלוט טעסט רופן זיי אן א "הפקרות" און אז זיי טוען סתם ארויסשלעפן געלט פון מענטשן.

אבער ווי עס זעהט אויס טוען די קריטיק נישט קיין סאך אויסמאכן, און די אינדוסטרי וואקסט גאר שנעל און ווערט מער פארשפרייט, עס זענען היינט דא צענליגע קאמפאניס אויף די מארקעט וואס טראגן אן אזעלכע פעקעדש דיל'ס וואס לויפט פון 78 דאלער ביז ארום טויזנט דאלער, און עס ווערט מער פארגעשריטן, די מארקעט וואס איז אין 2010 געווען ווערט בלויז ארום 15 מיליאן דאלער, דרייט היינט ארום 131 מיליאן דאלער לויט די אפיציעלע שאצונגען, און טוט כסדר וואקסן און ציהט מער און מער פאפולאריטעט.

HAMASPIK
24 HOUR
EMERGENCY
HOTLINE
877.928.9000

המספיק-קעיר
גאזעט

נייעס און אינפארמאציע איבער די מיטעלע און עלטערע יארן צוגעשטעלט דורך "המספיק קעיר"

ולב בנים על אבותם:

אלבאני באשטעטיגט: עלטערן, קינדער און אפילו געשוויסטער, ערלויבט אלס באצאלטע געהילפן פאר נאנטסטע משפחה, אפילו ביידע וואוינען אין זעלבן הויז

כיבוד אב ואם ערמעגליכט מיט די גרעסטע הידורים אין היסטאריע - היסטארישע געזעץ פון סטעיט סענאטאר מו"ה שמחה פעלדער הי"ו ברענגט קאלאסאלע רעפארמען אין האום קעיר - עלטערן וועלן באצאלט פאר זיך אפגעבן מיט אייגענע ערוואקסענע קינדער מיט דיסעביליטיס און קינדער ערמעגליכט צו ווערן "האום-קעיר געהילפן" פאר עלטערן

זייט 01 <<

איז די שאלה געלעזט אויפ'ן שענסטן אופן, לכאורה דער בעסטער תירוץ וואס קען נאר זיין – באדינען די עלטערן אלס די אפיציעלע ארבעט, און, פארשטייט זיך, באקומען באצאלט דערפאר!

דאס זעלבע איז מיט געשוויסטער! אויב פארמאגט מען אין שטוב א קינד, יונג אדער ערוואקסן, וועלכער איז בארעכטיגט פאר "האום קעיר" און אן אכצן יעריג מיידל, קען זי ווערן די אפיציעלע געהילף פאר'ן קינד און מאכן פרנסה קלה ונקי' וועט אלע פארדינען דאס בעסטע!

די שטורמישע חידושים זענען אלע אונטער'ן "האום קעיר" פראגראם באקאנט אלס "סי. די. פּעפּ".

"סי. די. פּעפּ" - ווער און וואס

דער "קאנסומער דיירעקטעד פערסאנעל אסיסטענס פראגרעם", באקאנט אלס "סי. די. פּעפּ", איז איין מהלך וויאזוי מען קען באקומען "האום קעיר" הילף.

אונטער דעם פראגראם איז דער קליענט (אדער פאראנטוואטליכער נאנטער) דער אויסשליסליכער "מענעדזשער" און פארוואלטער איבער די הילף וואס ער באקומט. דער געהילף איז "זיין" ארבעטער, ער קען אויפנעמען וועם ער ווייל – דער געהילף דארף נישט אונטערגיין קיין שום ספעציעלע טרענירונג, און דער פאציענט אליינס איז ער דער וואס ווייזט וואס צו טון לויט זיין געברויך און באגער. א געהילף אונטער דעם פראגראם איז געבינדן צו די וויניגסטע רעגולאציעס.

דאס מיינט אז ווער עס ליידט נאר פון סיי וואס פאר א שווערקייט וועלכעס באראכטיגט אים אויף הילף אין שטוב, קען געניסן פון א געהילף וועלכער איז אן "אייגענער" אייניקל, ברודער, שכן אדער חבר, און געניסן פון געטרייע "היימישע" הילף וואו מען פארשטייט זיך אויפ'ן וואונק. המספיק קעיר וועט אייך געלן העלפן געוואויר ווערן אויף וויפיל שעות דער קליענט איז בארעכטיגט און העלפן מיט די פשוט'ע אפליקאציע וואס מען דארף אויספולן פאר מען הייבט אן צו ארבעטן.

דער פראגראם קען מען באקומען דורך "האום קעיר" אגענטורן, וואו "המספיק קעיר" האט זיך ערווארבן א נאמען אלס איינס פון די בעסטע אינעם פעלד. "טעכניש" געערעדט, פירט "המספיק קעיר" בלויז אן מיט די "פעיראל". וויבאלד די סטעיט וויל פארזיכערן אז דער געניסער טראגט נישט דעם עול פון פינאנציעלע ווירטשאפט – ער באקומט נאר אומבאגרעניצטע הילף, זארגט זיך דעריבער די "האום קעיר" אגענטור פאר דאס איבעריגע און אלץ ארום.

ווי איר באמערקט איז די ווארט "טעכניש" געשטרעכלט, וויבאלד דאס איז נאר טעכניש געערעדט... פאקטיש גייט "המספיק קעיר" הילף אסאך פריער, שפעטער און טיפער. די אגענטור העלפט מיט די נויטיגע אראנזשירונגען, אריינגערעכנט אינשורענס אפליקאציעס און ביוראקראטיע, ארויסנעמען פון שפיטאל אדער נוירסינג האום אויב נויטיג, הילף צו שליסן א קאנטראקט מיט'ן געקליבענעם געהילף, און אויב עס פעלט אויס – פארמאגט די אגענטור אויך א ליסטע פון געטרייע היימישע יונגעלייט און פרויען וועלכע האבן דעם טאלאנט און געפיל אנצונעמען אזא דזשאב, און די ליסטע איז ווייט פון פארטיג.

און צו גענויסן דערפון איז בארעכטיגט יעדער וואס איז נאר בארעכטיגט פאר האום קעיר. דאס מיינט איטליכער פערזאן וואס דארף האבן "נוירסינג קעיר" און קען עס האבן ביי זיך אינדערהיים, איז בארעכטיגט צו דעם פראגראם. עס איז נישט קיין חילוק ווי אלט מען איז, פון א פיצל קינד ביז די הונדערט צוואנציג און א האלב.

דאס רעכנט אריין סיי וואס פאר א דיסעביליטי אדער שווערקייט, צי די געווענליכע הילף וואס מען קען גוט נוצן אין די גאלדענע יארן לאויושט"א, אדער מער אינטענסיווע הילף אין ספעציעלע אומשטענדן פון א מחלה אדער דיסעביליטי, פיזיש אדער דעוועלאפמענטל.

דער פראגראם ווערט בדרך כלל געדעקט דורך די סטעיט אונטער די "מעדיקעיד" פראגראם.

ביז תשע"ו

ווי ברייט אויסגעשמועסט אין די פאריגע חדשים האט זיך ארויסגעשטעלט א טראגי-קאמישע מציאות. אט נעמט צום ביישפיל עלטערע קינדער מיט דיסעביליטיס וועלכע וואוינען ביי די עלטערן אין שטוב. די עלטערן געבן זיך אוועק מיט די גרעסטע געטריישאפט פאר די אייגענע קינדער "ווי נאר א טאטע און מאמע קענען". איי מ'ברויך דאך צאלן בילס, קויפן עסן, קליידער און גאזאלין? גייען די עלטערן ארויס צו דער ארבעט איבער'ן טאג און א געהילף נעמט דעמאלטס איבער די עבודת הקודש.

קיין געהילף קען נישט געבן דאס הארץ ווי די אייגענע עלטערן, אבער וואס קען מען טון, די ירושה פון זיידן אדם הראשון "בזיעת אפיך תאכל לחם" טרייבט ארויס די געטרייע עלטערן צו דער ארבעט, און א געהילף העלפט ארויס דאס קינד ביז זיי קומען צוריק.

גע'פועל'ט מיט שמחה!

דער חרד"ישער סטעיט סענאטאר מו"ה שמחה פעלדער הי"ו האט זיך אריינגעווארפן דערינען מיט לייב און לעבן צו פארבעסערן דעם פראגראם. חפץ ד' בידו הצליח, און ווי באריכטעט איז דעם פארלאפענעם אדר ב' אריין אין קראפט א נאבעלן חידוש פון א געזעץ: פון היינט און ווייטער ערלויבט דער "סי. די. פּע"פּ" געזעץ אויפצונעמען די אייגענע עלטערן צו דינען אלס פערזענליכע געהילפן פאר זייערס אן ערוואקסן קינד מיט דיסעביליטיס אין שטוב.

וואס קען דען זיין בעסער ווי דעם? דאס קינד וועט בס"ד באקומען די העכסטע און

זייט 22 >>

פאר יונג און אלט

ביי-פאקל ברילן צעמישן אסאך די ראי' - עלטערע געבט נאך מער אכטונג ווי יונגערע

ביי-פאקעל ברילן, דאס זענען ברילן וואס זענען צעטיילט אינמיטן צווישן צווייי אנדערע סארט גלעזער וואס לאזט זעהן בעסער צו אנדערע שטרעקעס, קען מאכן א מענטשן'ס ראייה מטושטש און אומקלאר.

דאס איז אסאך מאל די אורזאך וואס עלטערע מענטשן פארלירן זיך און פאלן, נישט בלויז די אפגעשוואכטע פיס, באלאנס, נאר די צעמישטע ראייה פון די ברילן.

די שטודיע האט אויעקגעשטעלט שטרויכלונגען פאר מענטשן מיט די סארט ברילן און מענטשן מיט געווענליכע ראייה און די מיט די בייפאקעל זענען מער געפאלן. עלטערע מענטשן דארפן זיין באוואוסטזיניג איבער דעם פאקט האבן די אנפירער פון די שטודיע געזאגט צו א וויזיע און אויגן דאקטורים מאגאזין ווי די שטודיע איז אויספירליך באריכטעט געווארן.

צום געזונט

דאקטורים קוקן זיך ערנסט אום אין די "מעטאבאלישע טעאריע פון קענסער"

"מיר זענען נאכגעלאפן סימפטאמען פון קענסער, אבער בכלל נישט דעם שורש" דאקטאר גערי פעטקע גלייבט אז מיר ברענגען זיך אן קענסער ביים עסן קארבאהיידרעיט

■ באריכט דורך ב. י.

אין א רעדע וואס דאקטאר גערי פעטקע, א ארטאפעדישער כירורג און קענסער איבערלעבער, וועלכער פארשט קענסער שוין יארן, האט ער אויפגעשאקלט די וועלט פון קענסער פארשונג, מיט זיין שטארקע מיינונג אז די וועלט פון קענסער היילונג האט גלייבט דעם גאנצן דגוש אין די נישט ריכטיגע פלאץ. דער דאקטאר טענה׳ט אז ווען די דאקטורים האבן זיך קאנצעטרירט אין די כראמאזאנישע מיסבריכן ביים באהאנדלען קענסער, זענען זיי נאר נאכגעלאפן די סימפטאם אבער נישט באהאנדלט דעם שורש פונעם פראבלעם.

קענסער באטרעפט און קארופטירט די כראמאזאמען פון די די-עי-עי, און זינט מען קען מיט מיקראסקאפן און מאשינען זעהן די כראמאזאמען האט די וויסנשאפטליכע און מעדיצינישע וועלט זיך פארלייגט אויף די כראמאזאנען און דארטן געהאנדלט אגרעסיוו צו אויסראטן די קארופטירטע צעלן דורך ראדיאציע אדער כעמישע באהאנדלונגען.

דאקטאר פעטקע איז איינער פון פילע וויסנשאפטלער וואס טענה׳ן אז מער דגוש דארף געלייגט ווערן אויפן עסן, פארדייאונג און מעטאבאליזם סיסטעם. די קענסער איז נישט אין די צעלן, נאר די צעלן זענען אטאקירט פון די קענסער וואס הייבט זיך אן אין נישט געזונטע עסן און פארסם׳טע מעטאבאליזם סיסטעם וואס שיקט ארום אין די גאנצע גוף אומגעזונטע השפעות.

דאס עסן ווייסע מעל און צוקער, ליידיגע קארבאהיידרעיטס אן קיין פייבער, זאכן וואס הייבן אויף די צוקער און שיקט ארום כוואליעס איבער די גאנצע גוף דאס איז די שורש פון די פראבלעם און נאר מיט דיעטעס און מיט היטן די געזונט קען מען העלפן קענסער. א דיעטע מיט געזונטע פעטנס און גוטע פייבערס איז די בעסטע וואפן קעגן קענסער.

די ליידיגע קארבאהיידרעיטס דויערט זייער לאנג פאר די קערפער צו פארדייען, און אינצווישן ווילאנג עס ליגט אינעם קערפער קען זי אנברענגען מחלות און פראבלעמען; געזונט פעטנס און פייבערס ווערן אסאך שענער און געזונטער פארדייעט און האלטן אפ מחלות.

פעטקע זאגט נישט קיין שום נייעס, ער איז ממשיך די טעאריע פונעם לעגענדארטן דאקטאר און ווישנשאפטלער דר. אטא ווארבאך אין די יארן פון 1920, דער נאבל פרייז געווינער ווישנשאפטלער איז געווען א איד אין דייטשלאנד. ווארבאך האט אנטדעקט אז קענסער צעלן פארמאגן א גענצליך אנדערן ענערגיע מעטאבאליזם סיסטעם.

פעטקע ברענגט נאך פון א גרויסע שטודיע וואס דויערט שוין צען יאר, ווי מען פארשט דעם גאנצן געזעטישן קאוד פון קענסער, די רעגירונג געשטיצטע שטודיע האט גאר קלאר ארויסגעברענגט וואס טוט זיך אין די-עי-עי באטראפן דורך קענסער און דווקא די ריזיגע שטודיע איבערצייגט פארשער צו זוכן קענסער אין אונזער דיעטע און לעבנסשטייגער.

פעטקע ווייזט אויף פון שטודיעס אז די מאלעקיולן וואס שאפן זיך אין די בלוט און אין די גוף ביים עסן צוקער. אט דאס האט די גרעסטע השפעה אין קענסער. דאס אומגעזונטע עסן איז אלזא די שורש פון קענסער.

די קערפער נוצט חלקים פון די צוקער און די פעטס פאר ענערגיע, אבער קענסער געשלאגענע צעלן נעמען נאר ענערגיע פון די גלאקאוז, וועו די פעטנס טרוקענען אויס די קענסער און הרגענען איר.

דער דאקטאר אפעלירט מענטשן צו אריבערגיין צו א געזונטע דיעטע פון רייכע פייבער און פעטנס און נישט קיין ליידיגע קארבאהיידרעיטס אויסגעליידיגט פון די קריטיש וויכטיגע פייבער.

צום געזונט

פרישע שטודיעס צייגן ווידעראמאל די קריטישע וויכטיגקייט פון פראביאטיק פאר א געזונטע אימיון סיסטעם

■ באריכט דורך ב. י.

אויב פרעגט מען איינעם ווי איז אייער אימיון סיסטעם? ווי איז דאס פלאצירט אין אייער קערפער? וואשיינליך וועט ער ענטפערן אז עס האט נישט קיין ספעציפישע פלאץ אין קערפער, אבער די אמת איז אז די אימיון סיסטעם האט א פיזישע לאקאציע אין אונזער קערפער, 80 פראצענט פון אונזער אימיון סיסטעם זיצט אין אונזער מאגן

> **מיטן עסן גוטע געזונטע עסן וואס זענען ריין אין פראביאטיק העלפט מען די גוף צוריק אויפבויען די פראביאטיקס און האבן א באלאנסירטע אימיון און פארדייאונג סיסטעם**
>
> און קישקע, דעריבער שפילען די געזונטע קישקע-באקטעריעס גאר א באדייטנדע ראלע אין אונזער געזונט אין אלגעמיין, און הויפטזעכליך אין די שטארקייט און דויערהאפטיגקייט פון אונזער אימיון סיסטעם, ווען אונזער קישקע טוט באזיצן א

מאסע פון פראביאטישע צעלן און מיקראבן טוט דאס דינען ווי א נאטורליכע שוץ וואנט קעגן אומגעזונטע באקטעריעס און מחלות.

פראביאטיקס זענען לעבעדיגע מיקרא-ארגעניזמס (מיקרא באדייט מיקראסקאפישע, גאר קליינע) וואס געפינט זיך אין נאטור און אינעם מענטשליכן קערפער. די פראביאטיקס זענען די "גוטע באקטעריע"

די פראביאטיק איז א הויפט שפילער אין די פארדייאונג סיסטעם, וואס העלפן די גאנצע פארדייאונג פראצעדור פון די ערשטע שטאפל ווען עסיד צונעמט די עסן ביזן ארויסגאנג. אסאך באקטעריע און שעדליכע ארגעניזמען וואס זוכן צו אריינקומען אין די גוף דורך די פארדייאונג סיסטעם ווערן באקעמפט דורך די פראביאטיקס. די פראביאטיקס העלפן די פארדייאונג און די אימיון און זענען זייער וויכטיג פארן מענטש.

די וועלט פון די קישקעס זענען פול מיט באקטעריעס, דאס זענען מיקראסקאפיש קליינע באשעפענישן וואס שפייזן זיך פון אונזערע עסן, זיי האבן א גאר וויכטיגע אויפגאבע אין דאס פארדייאונג סיסטעם, און אזוי אויך אין די אלגעמיינע אימיון סיסטעם, צווישן די באקטעריעס איז דא פראביאטישע געזונטע באקטעריעס וואס שיצן דעם מענטש, און אויך א חלק אומגעזונטע באקטעריעס, דאס בעסטע איז צו האבן ארום 85 פראצענט פון די קישקע באקטעריע פון דעם געזונטן סארט, און בלויז ארום 15 פראצענט פון דעם אומגעזונטן סארט, און מיר דארפן צילן צו באלאנסירן די באקטעריעס אז עס זאל זיין די ריכטיגע באלאנס צווישן די געזונטע און אומגעזונטע.

פרישע שטודיעס צייגן אז א פארמערטע צאל פראביאטישע באקטעריעס טראגט מיט זיך גאר אסאך געזונטהייט בענעפיטן, אנגעהויבן ביי א געזונטערע פארדייאונגס סיסטעם, און א שטערקערע אימיון סיסטעם, און האט אפילו א ווירקונג אויף דעם מח, די געפונסן פון די שטודיעס האבן געוויזן אז א גרעסערע צאל געזונטע מיקראבן מיינט א געזונטערע קערפער, מער ענערגיע און פרישער, און טוט אויך אפעקטירן די מוט און גיסטע, און אזוי ווייטער נאך אומצאליגע געזונט בענעפיטן. עס העלפט באקעמפן מחלות, עס היילט כראנישע פעטיג, פארלירן וואג, הויכע כאלעסטראל, נידריגע בלוט-צוקער, עס קען העלפן באלאנסירן בלוט פרעשור, עס קען העלפן אפהאלטן פון פארלירן האר און הויט.

זייט 34 <<

לייגט אוועק די טעלעפאן נומער פון המספיק-קעיר
אין א גוטע אבער געדענקבארע פלאץ
1-855-426-2774