המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

כסלו תשע"ז • ISSUE NO. 144 • DEC. 2016

המספיק אנקעטע

וויפיל אזייגער לייגט איר זיך שלאפן אינדערוואכן?

א - **פאר 9:00**, ב - **9:00 - 10:30**, ג - **10:30 - 12:00**, ד - **נאך 12:00**

צו ענטפערן און צו זען ענטפער פון פאריגן חודש: זייט 16

אין ציפערן

14,483,830 קענסער פאציענטן אין ארה"ב אקט. 16'

66.9% לעבן 5+ יאר לענגער ווי פארגעזאגט

26 פרישע קענסער רפואות און טעראפי זייט 15' למס'

אינספיראציע

יסורים זענען אומפארמיידליך - ליידן קלויבט מען זיך אליינס.

געזונטהייט טיפ

ווען מוסקלען טוען וויי - ווי נאך שווערע איבונגען, ערהוילט מען זיך אסאך שנעלער אויב מען רוט זיך נישט גלייך אפ אינגאנצן, נאר מען טוט איבער די זעלבע אקטיוויטעט וואס האט געשאפן די וויי־טאגן, אבער שטייטער און רואיגער (צב"ש ניין, נישט לויפן).

די סמעטענע

צום געזונט

29 קאנקורענץ - בעסער ווי מאטיוואציע

13 "מייגרעין" פון באקטעריע אין מויל!

02 ציגארעטלעך, עלעקטראנישע און טראדיציאנאלע

המספיק

27 פון טיפן הארצן וואונטשן מיר אלע...

36 נייע ענערגישע כוחות

08 תשרי אין המספיק

פארשידענס

21 אנאליז: עי. די. עיטש. די. מעדיצינען

28 סארנא רעוואלוציע - חלק ז'

המספיק נייעס

"או. פי. דאבליו." סיניער ראטגעבער מאסקארי איבערגענומען נאך הערליכע ערב יום טוב באזוך אין "המספיק"

מייק מאסקארי, סיניער ראטגעבער צו "או. פי. דאבליו." קאמישענער דילעיני, בייַ אן ערב יום טוב באזוך אין המספיק "וואנאמעיקער ברודערהיים". מאסקארי האט אויסגענוצט די געלעגנהייט זיך צו באקענען פון דער נאנט מיט דאס לעבן אין א "המספיק-גרופעהיים". דאס קומט אין ברען פון המספיק שתדלנות צו לינדערן דעם שווערן מאנגל אין ספעציעלע־רעזידענצן און צו העלפן איבער 100 המספיק עלטערן וועלכע ווארטן צו פלאצירן קינדער אין פאסיגע אידישע גרופעהיימען

צום געזונט

קומענדיגן יאר למס' קומט יא א "קאלא העכערונג", כאטש קנאפ

נאך א 0% העכערונג היי יאר וועט א 0.3% "קאלא" העכערונג אריין ניין אין קראפט קומענדיגן יאנואר

מענטשן וואס באקומען סיי וועלכע הילף פראגראם אונטער די פעדעראלע "סאשעל סעקיוריטי אדמיניסטראציע," אריינגערעכנט צווישן אנדערע, מאנאטליכע פראגראמען ווי "סאשעל סעקיוריטי" פענסיע בענעפיטן פאר סיניארס, "עס. עס. איי." הילף פאר מענטשן מיט דיסעביליטיס, אלמנה און יתומים בענעפיטן, ווי אויך "המספיק פעמילי קעיר," וועלן דעםווינטער באקומען א גאנץ מאגערע "קאלא" העכערונג וויבאלד די לעבנס קאסטן אין אמעריקע זענען כמעט נישט געשטיגן דעם פארלאפענעם יאר.

די יערליכע העכערונג איז באקאנט אלס "קאלא," אקראנים פאר "קאסט אוו ליווינג עדזשאסטמענט," א יערליכע "פארריכטונג" צו דעקן די וואקסנדע קאסטן פון לעבן. לויט'ן געזעץ אין אמעריקע, מוזן די דערמאנטע הילף פראגראמען שטייגן יעדן יאנואר לויט'ן שטאפל וויפיל די לעבנס קאסטן זענען געשטיגן, אז אלע בענעפיטירער זאלן יעדעס יאר קענען קויפן מיט די זעלבע מעגליכקייט ווי פאראיאר.

די פארמולא צו מעסטן מיט וויפיל פעדעראלע עס. עס. איי. בענעפיטן גייען אריף צוליב די קאסטן פון לעבן, איז באזירט אויף די "סי. פי. איי. — דאבעליו." סטאטיסטיק. דאס איז דער פארקורצטער אקראנים פאר "קאנסומער פרייס אינדעקס פאר אורבען וועידזש אורנערס ענד קלעריקל ווארקערס," וואס ווערט אנגעפירט דורך "ביורא אוו לעיבאר סטאטיסטיקס" אין די פעדעראלע לעיבאר דעפארטמענט.

די באאמטע לייגן אריין אין די פארמולא פרייזן אויף עסן, טרונקען, האוזינג, קליידונג, טראנספארטאציע, מעדיצינישע אויסגאבן, ערציאונג, פארווויילונג,

זייט 04 >>

צום געזונט

אן אפגעשוואכטע קאנצענטראציע אויף דער עלטער, נישט אזא חסרון ווי מען מיינט

זייט 35 >>

וואשינגטאן פאדערט צו סטעמפלען "האמיאפאטישע-רפואות" אלס אומבאשטעטיגט

זייט 09 >>

גייענדיג צום דרוק

קומענדיגע וואשינגטאן אדמיניסטראציע דערווייל **אן סטראטעגיע** וויאזוי צו ערזעצן **"אבאמא-קעיר".**

גלייכצייטיג: HHS **סעקרעטארין בורוועל** רופט באפעלקערונג צו שטיצן און פראפאגאנדירן **"אבאמא-קעיר".**

אלצהיימער'ס מעדיצין "סאלאנעזאמאב" צוריקגערופן פון פאליצעס צוליב **שוואכע רעזולטאטן.**

פארשער: **הויט פראבלעמען און בויך קרעמפן**, אויך צוליב... **"ענקזייעטי".**

"מערקארי" שטאפלען פאלן אין צפון-אטלאנטיק **טונא פיש.**

'מיליקען' רופט צוריק 550,000 קאנטעינערס **קלייניג פאודער** צוליב מעגליכע **שעדליכע באקטעריע** דערינען.

כל זמן... **86 יעריגער קענסער פאציענט** נייט אויף 300 היטלער פאר **קליינע קראנקע קינדער.**

שטודיע: מערסטע **"וויטאמין" נעמער רייכערן** נישט, **טרינקען נישט** אלקאהאל און **מאכן איבונגען.**

פארשריט געמאלדן איבער **'ספרעי'** וואס מיט **איין שפריץ** היילט עס **אויער אינפעקציעס.**

אט אט: **'מח שטראלן'** וועלן וועלן וועלכע **טעראפי אינטערוונץ** וועט ווירקן אויף **קינדער מיט אויטיזם.**

פסיכיאטארן: היציגע **פאליטישע דיסקוסיעס דערשרעקט קינדער** און ברענגט דעפרעסיע...

בעסערע ערציאונג ברענגט **"דימענשיע" נומערן צו פאלן** אין לעצטן יאר צענדליג.

'זאפט' אין זעקלעך **פארפאקטע סאלאט בלעטער**, לאדנט איין **'סאלמענעלא' באקטעריע.**

שטודיע באמערקט: **גוטע שכנים** - א **הויפט שליסל** פאר **עמאציאנעל-געזונטע** קינדער.

פראטין און פראביאטיקס העלפן קאנטראלירן **צוקער שטאפלען** אין **בלוט.**

קאנגרעס רעפובליקאנער שטופן צו שענקען FDA מאכט **שנעלער צו קענען באשטעטיגן** מעדיצינען און מעדיקל אפאראטן.

גוטע **פארשריט** אין פרישע פראבעס אויף **"פעטע"** קעגן **"פינאט" אלערגיעס.**

פלארידע 'קי' אינזלען איינוואוינער **שטימען צו ערלויבן פראבעס** מיט גענעטיש **איבערגעמאכטע 'מאסקיטאס'.**

עסן **'גרינצייג'** - בעסטע **שוץ קעגן 'פלו'.**

פרישע אנאליז איבער **נאכפאלגן פונעם ציגארעטל, אין ציפערן און פאציענטן**

■ באריכט: י. פויגל

צי איר זענט א רויכערער צי נישט, האט איר שוין געוויס באגעגנט די שטרענגע ווארנונג שילדן אויף די לענג און ברייט פון ציגארעטל פושקעס איבער דאס שעדליכקייט פון דעם מנהג. אבער אויב זענט איר אין די ערשטע קאטעגאריע – אן אקטיוור רויכערער – און איר פרובירט זיך אפצוגעוואוינען, וועט אייך אפשר צונוצקומען א באריכט פארעפנטליכט לעצטנס דורך א פראמינענטער מעדיצינישער עקספערט, דר. פערי ווילסאן, איבער די פאקטן און ציפערן פון פאטאליטעטן אין רעזולטאט פון רויכערן.

ווילסאן, א "הארווארד" גראדואירטער און הייַנטיגער אסיסטענט פראפעסאר אין די פרעסטיזשפולע מעדיצין שולע אין "יעיל" יוניווערסיטעט, אנטדעקט נישט אמעריקע מיט זיין אנאליז... דאס שעדליכקייט פונעם ציגארעטל איז ברייט באקאנט אומעטום. ער לייגט אראפ אבער די ציפעדיגע פאקטן אויפ'ן טיש רויערהייט, אן קיין זיידענע פאק-פאפיר.

אלזא, אויב מיר ווילטן געקענט מאכן אלע רויכערער לענגאויס די פאראייניגטע שטאטן אויפהערן רייכערן, וויפיל לעבנס ווילטן מיר גערעטעוועט?

דאס צו קענען מעסטן דארף מען זיך באקענען מיט די "די חלק פון יעדע טייל פאפולאציע" (געוופן PAF, אקראנים פאר Population Attributable Fraction), א מעסטער וואס ווייזט וויפיל פאציענטן פון א מחלה מען קען אנלייגן אויף א ספעציפישע פאקטאר.

נעמט צום ביישפיל, טויזנט מענטשן וועלכע ליידן פון קענסער און מיר ווילן ווייסן וויפיל פון די פעלער זענען אדאנק רייכערן. דאס ערשטע דארף מען אויסשליסן אלע וועלכע רייכערן נישט – מען קען נישט זאגן אז רויכערן שעדיגט מענטשן וועלכע רייכערן נישט. צווישן די רויכערער זעלבסט, וויפיל פון זיי האבן באקומען קענסער אין רעזולטאט פון רויכערן און וויפיל וואלטן עס סייוווי געהאט? מן הסתם דארף מען דא גיין די זעלבע ווי ביי נישט רויכערער – וויפיל פראצענט פון זיי באקומען יא קענסער, אזא פראצענט רויכערער וואלטן אויך באקומען קענסער אפילו ווען זיי רייכערן נישט (צום ביישפיל, אויב ביי נישט-רייכערער איז עס איינס פון יעדע הונדערט, מוז מען אויסשליסן איינס פון יעדע הונדערט רויכערער פונעם חשבון, ווייל ער וואלט געקענט באקומען קענסער אויך אן רייכערן). וויפיל רויכערער בלייבן איבער וועלכע האבן נאר באקומען קענסער וויבאלד זיי רייכערן?

עס זענען אדורכגעפירט געווארן עטליכע אזעלכע שטודיעס, און ביי לונגען קענסער, פון די פאטאלסטע און ליידער פאפולערסטע קענסערס, זענען כמעט אלע געלאפן צווישן 75% און 90% האבן באקומען דעם קענסער נאר אין רעזולטאט פון רויכערן!! הימל שרייענד! ביי אלע אנדערע קענסערס אינאיינעם, האט רויכערן אויך געברענגט צווישן 34% און 15% קענסער פעלער, יעדע סטעיט אנדערש.

אויב האט דער ארטיקל אייך אנגעצויגן אזש איר ווילט ארויסלויפן אריינאטעמען א ציגארעטל, ביטע ליינט עס איבער...

וואס ערווארטן מיר פון די באקוועמטיגע ראטירונג קעגן רויכערן?

אין לענגערע דעבאטעס דורך געזונטהייט עקספערטן איבער דעם מצב הבריאות אין די פאראייניגטע שטאטן, צענעמען אסאך גרונטליך וואס זענען די לעכער און וואס זענען די מעלות פון די הייַנטיגע געזונטהייט פאליסיס אין לאנד, און וואס זיי רעקאמענדירן די קומענדיגע אדמיניסטראציע צו נעמען אלס פריאריטעט. וועו עס קומט צו רויכערן שרייבן זיי ווי פאלגנד: כאטש רויכערן איז דראמאטיש געפאלן איבער די פארלאפענע פופציג יאר, 18 פראצענט ערוואקסענע אמעריקאנער רויכערן אבער נאך אלץ.

זיי שלאגן פאר וואשינגטאן זאל ארויפשטעלן נאך א האלבן דאלער שטייער פער ציגארעטל פושקע, טענה'נדיג אז דאס וועט נידערן די רייכערן ראטע'ס ביי צענערלינגען און יונגע ערוואקסענע מיט 5-4 פראצענט. כאטש דער פראצענט איז קליין, איז יעדע לעבן וועדר, איבערהויפט וועו, כמעט אן אויסנאם, וועט איינער וואס האט נאכנישט אנגעהויבן רייכערן ביז די 21, מער קיינמאל נישט רייכערן.

אויסערדעם וועט די באשיידענע שטייער ברענגען באדייטנדע לאנג טערמיניגע שניטן אין געזונטהייט אויסגאבן, מיט וויניגער לונגען-קענסער, הארץ קראנקהייט, און אנדערע מחלות וועלכע קומען פון רייכערן. די געשפארטע געלטער וועט מען קענען נוצן פאר בעסערע צוועקן און פארבעסערן אלגעמיינע געזונטהייט.

שטודיע טענה'ט: **"עלעקטראנישע ציגארעטל"**, גאנץ א **קנאפער געוואונס**

■ באריכט: י. פויגל

דער "עלעקטראנישער ציגארעטל", געוופן ביי מאנכע "אי. סיג" בלשון חיבה, האט אויסגעקוקט צו זיין פון די בעסטע אויפטוען אין די וועלט פון רויכערער. עס וועט אבער לעצטנס אלץ מער אטאקירט דורך די רעגירונג און די מידיע. אנכי השרייבער הקטן וואונדער זיך גראדע דערויף, ווי עס שיינט איז יעדער מודה אז עס איז בעסער פונעם טראדיציאנאלן ציגארעטל, טא וואס'זשע אזויפיל באמבאדירן, אבער וועט פרעגט מיר מיין פערזענליכע מיינונג? לאמיר צוריק נעמען דעם זשורנאליסטישן היטל און באריכטן די פאקטן אויפ'ן פראנט.

א לעצטערע אויספרעג פון רויכערער אין מערערע סטעיטס וווייזט א טראגי-קאמישע איבערראשונג: צוויישן אלע "אי-סיג" רויכערער, זענען בלויז דרייסיג פראצענט געווועזענע טראדיציאנאלע רויכערער וועלכע האבן זיך געענדליך געזעגנט פונעם אלטן פאפיראסל. ניין און פופציג פראצענט ערוואקסענע רייכערן נאך אויך געהערט ציגארעטלעך דא און דארט, און נאך ערגער, עלף פראצענט "אי-סיג" באנוצער האבן נאך אין זייער לעבן נישט אין מויל געגומען א טראדיציאנאלער ציגארעטל. זייער ערשטע 'ניקאטין' בלאז איז געווען אויפ'ן "אי.-סיג".

וואס אנבאלאנגט יונגע "אי.-סיג" רויכערער, אין יארגאנג צווישן 18 און 24, האט דער סרוועי געוויזן וויי פאלגענד: ביי זיי האבן א שטוינענדע 40% קיינמאל בעפאר נישט געוויכערט, 43% פראצענט באנוצן זיך נאך אויך מיט'ן אלטן ציגארעטל, און בלויז 17% זענען געווענזענע רויכערער וועלכע נוצן היינט נאר דעם "אי.-סיג" לולקע ציבעך.

אויך האבן פארשער אנגעווויזן צווישן די יונגווארג זעט זיך אן א דראמאטישע פארמערונג פון רויכערער זייט די ערשיינונג פונעם עלעקטראנישן ציגארעטל – אין יארע 15' אליינס זענען די ציפערן געשטיגן מיט גאנצע דרייצן פראצענט, און אזויפיל ווי 24% הויך שולע סטודענטן אין די פאראייניגטע שטאטן זענען צוגעבינדן צום אי-ציגארעטל.

"אי-ציגארעטלעך האבן בכלל נישט געברענגט קיין הילף צו אפגעווואוינען מענטשן פון רייכערן," טענה'ט מעטוי מייערס, פירער פון א קאמפיין געופן "טאבאקא פרייַ קינדער". "אויב עפעס, האט עס נאר געברענגט פרישע באטאליאנען מענטשן וועלכע זענען געווארן עדיקטעד צו ניקאטין."

וואס איז נאך בעסער? אינגאנצן נישט רייכערן... אבער אפילו אן "אי.-סיג" מיט 0% ניקאטין איז אויך א בעסערער אויסוואל ווי סיי וועלכע אנדערע פאפיראסל – עס שאפט אויך די געשמאקע מחזה ווי רויך קנעלט ארויף צום דאך, אבער פארקנעכטעט נישט דעם רויכערער.

המספיק נייעס

הטוב והמטיב:

המספיק "עי. בי. עי." טעראפי פירט פאראויס גינסטיגע רעוואלוציע פאר אוטיזם ליידנדע אין ראקלענד קאונטי

לאנגיריגע ספעציעלע סערוויסעס וועטעראן מרת שטייף תחי' געשטעלט אין שפיץ פון "אוטיזם סערוויסעס דעפארטמענט" - היסטארישע נייע סטאנדארטן אין ספעציעלע סערוויסעס - העכסט פראפעסיאנאלע היימישע עי. בי. עי. ספעציאליסטן - עלטערן באגריסן נייע עפאכע מיט פרייליכע איבערראשונג

דער געשפרעך אומעטום איז טראמפ, קלינטאן און "המספיק עי. בי. עי." מילא די ערשטע צוויי, לב מלכים ושרים ביד ד', הרופא לשבורי לב ולשובבי לב, דאס איז זייער דעפארטמענט, אבער וואס איז "המספיק עי. בי. עי."?

המספיק עי. בי. עי. איז די בעסטע השתדלות וואס עלטערן קענען טון פאר זייער קינד אינעם אוטיזם ספעקטרום צו דערגרייכן געזעלשאפטליכע און טאג טעגליכע טאלאנטן, און ווערן אקטיווע, באליבטע און זעלבסטשטענדיגע מיטגלידער אין אונזער געזעלשאפט, מער ווי סיי ווען פריער.

עי. בי. עי. איז דער אקראנים פאר "אפלייד ביהעיוויארעל אנאלאסיס" (Applied Behavior Analysis). עס איז די פארגעשריטנסטע מעטאדע צו טוישן אויפפירונגען ביי קינדער וועלכע זענען אינעם אוטיזם ספעקטרום.

מיט דעם גאנץ יונגען אבער שוין וועלט באריכטן מהלך, לערנען פראפעסיאנאלן מיט זייערע יונגע פאציענטן אן אויסוואל פעאיגקייטן און טאלאנטן. די ליסטע רעכנט אריין צווישן אנדערע מונדליכע קאמיוניקאציע, אקאדעמישע לימודים, פערזענליכע ריינקייט, וויאזוי זיך אליינס אנצוטון און פארשטיין די אנגענומענע לבוש סטאנדארט וואס פאסט לויט די צייט/וועטער/משפחה, פיטערן, סאציאלע פארבינדונג און די ליסטע איז קוים אנגעהויבן.

עי. בי. עי. העלפט אויך רעדוצירן אומגעוואונטשענע אויפפירונגען, ווי ווייגען, שרייען, קוויטשען, זיך אליינס שעדיגן, פיזישע אגרעסיוווע שריט און/אדער שוועריקייטן אויסצופאלגן אנווייזונגען.

אינטענסיווע עי. בי. עי. איז היינט צוטאגס די געלעגנט באהאנדלונג און מהלך וואס געניסט פון די שטארקסטע וויסנשאפטליכע שטיצע וועג עס קומט צו העלפן קינדער וועלכע ליידן פון אוטיזם ספעקטרום דיסארדערס, צו דערגרייכן די בעסטע געוואונטשענע צילן.

המספיק עי. בי. עי. ווערט אנגעפירט דורכ'ן לאנגיריגן בארימטן פסיכאלאג און ספעציאליסט אין אלץ אנבאלאנגט רואיגע געמיט, און מיט'ן פולסטן ישוב הדעת. אויב מען מעג זאגן, שרייבט דאס דער הייליגער רבי ר' אלימלך אין צעטל קטן וואספארא כוונות מען דארף האבן בשעת'ן שפירן דעם טעם פון עסן, זעט אויס אז ער האט אויך נישט געהאלטן פון זיצן מיט'ן טעלעפאן בשעת סעודה...

לאמיר אריינבליקן אין דעם מייסטערהאפטן געבוי פונעם מענטשליכן פארדייאונגס סיסטעם און זען פארוואס דאס איז אזוי.

אויב מען וועט אויסציען דעם גאנצן פארדייאונגס סיסטעם פון אן ערוואקסענעם מענטש אין די לענג, וועט עס אויסקומען צו בערך 30 פיס לאנג! פון וועז די עסן גייט אריין ביז יעדעס טייל אינעם קערפער באקומט איר נויטיגע נערונג דערפון גייט עס אריבער א פראצעס פון פענאמענאלע נפלאות הרופא כל בשר ומפליא לעשות וואס קיין קאמפיוטער קען נישט נאכמאכן!

דער פארדייאונגס פראצעדור הייבט זיך אייגנטליך שוין אן ביים שמעקן דאס עסן. וועז דער געוויס קומט אריין באקומט דער קערפער א סיגנאל ארויסצושיקן די נויטיגע "ענזיימס" און הארמאנען צו אנטפאנגען דאס עסן. איינמאל די מאכלים קומען אריין אין מויל דארף מען עס גוט צוקייען מיט די ציין, אזוי ווערט עס צעריבן און גוט אויסגעמישט מיט די ביטערליכע ענזיימס וואס ליגט אין די פליסיגקייט אין מויל. איינמאל עס איז גוט צעמאלן און גוט איינגעקנאטן מיט ענזיימס, איז עס גרייט אראפצוגיין אין מאגן וואו נאך די גאל און קושקעס ווערט דאס עסן געצליך צענומען די נערונג צעטיילט און געשיקט וואו עס פעלט אויס.

אויב מען איז נישט "אנווענדט" ביים עסן, צוקויט מען עס נישט געהעריג און דער מאגן ווערט באפאלן מיט גרעסערע שטיקער, גרויסע פארציעס אויף וואס ער איז נישט געבויט זיך צו ספראוון! עס ווערט א כאאס און אין רעזולטאט ווערט אומעטום פארקלעבט שטיקער און אודאי, די רייכע נערונג וואס די עסן אנטהאלט, קען נישט איריגיין אינעם בלוט שטראם צו גיין וואו מען דארף עס.

ווי פארשער האבן אבזערווירט, שאפט דער פיזישער דרוק אויך א שווערע פסיכאלאגישע אנגעצויגנקייט און אומרואיגקייט אינעם מענטש! דאס זעלבע טומל ווי א סאלדאט אויפ'ן פראנט אינמיטן שוועדע בלוטיגע שלאכטן!

ווען א מענטש איז אין א יאגענש, ווערט די 'פייט אר פלייט' סיסטעם אינעם מח אקטיווירט. די 'פייט אר פלייט סיסטעם' איז די ספעציעלע אלארם סיסטעם אינעם אונטערשטן טייל פונעם מח וואס כאפט אויף אויב דער מענטש געפונט זיך אין סכנה. אויב שמעקט עס א געפאר, טוט עס בליץ שנעל אלאמירן געפאנצערטע דעווויזיעס הארמאנען, מחשבות, געפילן, א פליין "אדרענעלין" און א שטייפקייט אין די מוסקלען, צו קענען רעאגירן צו יעדע פאטענציעלע קריג.

ווען עס טומלט אזא ערב-מלחמה צושטאנד אינעם קערפער, שפירט זיך דער מענטש אודאי נישט אין זיין בעסטע גיסטע...

אויב מען עסט שנעל אריינליפערנדיג אינעם מאגן ריזיגע שטיקער פלייש און קארטאפל וואס ער איז נישט ביכולת צו פארדייען, מאכט דער מאגן א געוואלד! דער קערפער אקטיווירט באלד די "פייט אר פלייט סיסטעם." דער יונגערמאן ווערט נערווועז און אנגעצויגן און ווייסט נעבאך אליינס נישט אז דאס איז פונעם אראפשלינגען דאס עסן אן געהעריג צוקייען, א פענאמענאן וואס פאסירט אסאך מער און שווערער אויב מען איז נישט אנווועזנד ביים עסן צוליב'ן זיין איבערגעהויקערט איבער אן עלעקטראנישן אפאראט.

דעריבער, איידער איר זעצט אייך צום נאכטמאל אדער סיי וועלכע מאלצייט, קליין אדער גרויס, עלימינירט יעדע זאך וואס קען אייך מאכן מסיח דעת פונעם עסן. לעשט אויס דעם טעלעפאן, ליינט נישט קיין אויסגאבעס, און קאנצעטרירט אייך נאר אויף די מתנות פון הימל ביי אייך אויפ'ן טיש. האט איר אמאל געדאנקט דעם רבוש"ע פאר די איינגענעמע גערוך אין אייערע מאכלים? דער נארהאפטיגער טעם, די מייסטערהאפטע רייכע קאליר און די וואונדערליכע נפלאות הבורא ביי אייך אין טעלער?

יא, זייט מוחל, ווילאנג איר שפירט נאך א טעם אין עסן, זייט אייך כאטש מחי' דערמיט ווי הגה"צ ר' אביגדור הכהן מיללער זצ"ל אין זיינער צייט. עס זאגט זיך נאכדעם גאר אנדערש דער ברוך... הזן... בטובו בחן בחסד וברחמים... און געדענקט, אייער אייגענער קערפער וועט אייך דאנקבאר זיין דערויף. ★

צום געזונט

פאר די **בעסטע נערונג**, עסט **רואיג** און מיט **ישוב הדעת**

■ באריכט: י. פויגל

ווער געדענקט נאך די גוטע צייטן וועז מ'פלעגט זיצן ביי א משפחה שמחה און פארברענגען געשמאק אינאיינעם? איי... וואו נעמט מען א פשוט'ע וועטשערע וואו די גאנצע משפחה זיצט און פארבינדט זיך אינאיינעם... היינט זיצט יעדער איינער פארזונקען ביי זיך, כ'מיין צו זאגן, נישט ביי זיך, איזאלירט און פארזינקען אין גיי ווייס וועלכע גרופע אדער.... זיצן אידן נעבאך אזוי מאגנעטירט צום טעלעפאן אדער קאמפיוטער און מ'לאזט די הענט און ציינער זיך אליינס מסדר זיין מיט ס'ביסל נערונג אריינצושיבן אין מויל וואס ליגט אויפ'ן טיש.

ב"ה לא אלמן ישראל און דער מצב ביי אונז איז ב"ה (האפנטליך) בעסער ווי דעם, אבער אפילו וואו נישט, וואס שטערט עס פאר'ן שרייבער אינעם "וואג, איבערווואג און איבונגען" רובריק אין די חרד'ישע געזונטהייט אויסגאבע? ווילאנג וואס ליגט אויפ'ן טיש איז געזונטע מאכלים וועט דאך דער מענטש געזעטיגט און גענערט, נישט אזוי?

ניין.

אין אן אנאליז לעצטנס פארעפנטליכט האבן פארשער גרונטליך ארויסגעהויבן די פארדינסטן פון עסן פאמעליכער אין א ספעציעלע הילף, מו"ה דר. אברהם יעקב בלוי הי"ו, וועלכער טוט מיט זיין ערפארונג און פארשטאנד באגלייטן די אפשאצונגען פון יעדעס קינד צו פארזיכערן בס"ד דאס מאקסימום תועלת.

כאטש פריוואטע אינשורענס באצאלן געווענליך דערפאר, מאכט 'מעדיקעיד' נאך פראבלעמען דערמיט – אפילו לויט די פעדעראלע רעגירונג איז עס א פליכט צוצושטעלן פאר יעדן וואס קען גענישן דערפון.

המספיק קען טוט בעז"ה אויך העלפן אין דעם הינזיכט, דורך אויסארבעטן א וועג מעדיקעיד זאל עס יא דעקן דורך צאלן פאר א דרויסנדיגע אינשורענס פירמע דערויף.

איר פארדעכטיגט אז אייער קינד ליידט פון אוטיזם סימפטאמען? נישט געזארגט, די הילף איז נאנט. שפירט אייך אייביג פריי אויפצוהייבן דעם טעלעפאן און אנרופן מרת שטייף תחי' צו הערן אין היימישן מאמע לשון צי אין ענגליש רעלאטיווע אינפארמאציע איבער'ן פראגראם און אויב אייער קינד קען געניסן דערפון. מען קען איר רופן דירעקט אויף 845-503-0239, אדער דורך בליץ-פאסט אויף, rsteif@hamaspikrockland.org.

דער עיקר איז דער הארציגער וואונטש און ציל אז אלע אידישע עלטערן, בכל מקומות מושבותיהם, זאלן זוכה זיין צו לעכטיג אידיש נחת אויף די שענסטע שטאפלען וואס נאר מעגליך, מיט אלע כלים און כוחות וואס דער פון אויבן האט געשאנקען. ★

צום געזונט

קומענדיגן יאר למס' קומט יא א "קאלא העכערונג", כאטש קנאפ

נאך א 0% העכערונג היי יאר וועט א 0.3% "קאלא" העכערונג אריין גיין אין קראפט קומענדיגן יאנואר

זייט 01 <<

קאמיוניקאציע, יוטיליטיס, גאזאלין, וואו עס האלט יעדע מאנאט באזונדער. די אינפארמאציע וועט אויפגענומען דורך א ריזיגע שטאב מיט איינגעשטעלטע, וואס גייען רעגלמעסיג ארום אין געשעפטן און אפיסעס צו נעמען די אינפארמאציע, און יעדן חודש קומט אריין פונקטליכע פרייזן אויף ארום אכציג טויזנט פראדוקטן, סערוויסעס און מאנאטליכע אפצאלן. די "דאבעליו" וואס וועט צוגעלייגט צו די געווענליכע "סי. פי. איי." מיינט אז די אינפארמאציע וועט ספעציפיש געמאסטן לויט אויסגאבן פון ארבייטער, נישט ביזנעס אייגענטומער, און עס רעכנט נישט אריין שטייערן אדער סיי וואס פארבינדן מיט אינווסטמענטס.

יעדן יאר גייען אויף די פרייזן פון זאכן, געווענליך. סוף זומער נעמט מען צוזאמען די העכערונגען פון יולי ביז סעפטעמבער, און מען מאכט א דורכשניט, און וויפיל פראצענט עס איז העכער פון סעפטעמבער א יאר פריער, בערך אזויפיל איז די "קאסט אוו ליווינג" העכערונג אויף קומענדיגן יאנואר.

עס וועט זיין די פינפטע יאר אין א צי מיט היסטאריש נידריגע "קאלא" העכערונגען. '09, 10' און היי יאר איז בכלל נישט געווען קיין העכערונג, 11' איז געווען די העכסטע זייט '08 מיט א באשיידענע 3.6%, אבער 12', 13' און 14' זענען אלע געווען אונטער 2%, אין רעזולטאט פון אן אפגעשוואכטע עקאנאמיע.

דער היי יעריגער מאגערער העכערונג איז טיילווייז צוליב די נידריגע גאזאלין פרייזן. אבער אסאך אדוואקאטן פאר די איבער 70 מיליאן אמעריקאנע בירגער, א פינפטל פון לאנד'ס באפעלקערונג, וועלכע גענישן פון "סאושעל סעקיוריטי" בענעפיטן, טענה'ן אז די וועג וואס די רעגירונג מעסט די "קאלא" רעפלעקטירט נישט די אמת'ע קאסטן פונעם לעבן.

צום ביישפיל, גאזאלין פרייזן זענען טאקע געפאלן מיט 18% דורכאויס דעם פארגאנגענעם יאר. מעדיצינישע אויסגאבן זענען אבער אין די זעלבע צייט געשטיגן מיט איבער 5%! דאס מיינט אז פענסיאנירטע לייט וועלכע דרייוון נישט אליינס, האבן נאר מער אויסגאבן היי יאר, בפרט ווען אינשורענס פרימיומס ביי מעדיקעיר מעמבערס גייען היבש ארויף און וועלן נאר שטייגן קומענדיגן יאר.

אין ציפערן באדייט עס פאר די איבער 8 מיליאן מענטשן מיט דיסעביליטיס וועלכע באקומען "עס. עס. איי" בענעפיטן, אז דער פעדעראלער מאקסימום פאר יחידים וועט זיין $735 א חודש, ארויף פון $733 היי יאר. פאר פארפעלקער וועט עס זיין $1,103, ארויף פון $1,100 היי יאר. דער דורכשניט פאר פענסיאנירטע ארבייטער וועט ארויפגיין מיט $5, פון $1,355 צו $1,360, און דער מאקסימום פענסיע בענעפיטן פאר ארבייטער וועלכע פענסיאנירן ביים דערגרייכן דעם פולן אנגענומענעם עלטער, נעמליך ביי די 66, וועט יא זיין עטוואס מער באדייטנד, שטייגנדיג פון $2,639 א חודש צו $2,687 מאנאטליך. נו, עפעס טאשן געלט...

"המספיק פעמילי קעיר"

צוריק צו המספיק, איז די עבודת הקודש פון די אגענטור'ס "פעמילי קעיר" פראווויידערס איינס פון די שענסטע זאכן ביי כלל ישראל.

די משפחות נעמען אריין ספעציעלע קינדער, יונג אדער ערוואקסן, און האלטן זיי אין שטוב מיט געטרייאשאפט וואס וועלכע קענען נישט שילדערן. מ'געבט זיך אפ מיט זיי ווי מיט אייגענע ממש אין אלע געביטן. מען פלעגט און פיטערט זיי. מ'נעמט זיי צום דאקטאר, צום באס, צום שיך געשעפט, צו חתונות און צו חנוכה צוזאמקונפטן.

געלט קען נישט באצאלן וואס די הונדערטער "המספיק פעמילי קעיר" פראווויידערס שטעלן אהער אין אלע געגנטער פון ניו יארק סיטי און אפסטעיט וואו די אגענטור סערווירט דעם געוואלדיגן פראגראם.

אבער עס ציט אריין אין הוצאות, וואס המספיק דורך די רעגירונג טוט דעקן אלס "מתן שכרה בצדה" אין פארעם פון מאנאטליכע טשעקס, געוואנדן לויט די שווערigקייט פונעם קינד און נאך קאטעגאריעס, אלעס אין איינקלאנג מיט די שטרענגע געזעצן און רעגולאציעס פון או. פי. דאבליו. די. די. און אנדערע אויטאריטעטן.

דאס געלט קומט דורך המספיק פון עטליכע קוועלער אין וואשינגטאן און אלבאני. אין אלגעמיין קומט א באשטימטע סומע, כמעט אייניג ביי יעדן, פון "עס. עס. איי." דאס געלט דארף אריגינעל גיין צום קאנסומער, אבער די רעגירונג שענקט דאס געלט פאר די משפחה וואס האט אריינגענומען דאס קינד (אויסער א קליינע סומע פאר קעש עלאוענס, ד"ה, פאר'ן קינד אליינס). SSI, איבריג צו זאגן, איז א פעדעראלע פראגראם אונטער'ן "סאשעל סעקיוריטי" סיסטעם. אבער אין ניו יארק לייגט די סטעיט צו א קליינע סומע יעדן חודש.

די אנדערע גרעסטע טייל פונעם טשעק קומט פון די סטעיט אליינס אלס "דיפיקאלטי אוו קעיר," צו באצאלן פאר די קאסטן פון האדעווען און אנטוויקלען דאס קינד. דאס גייט מיט א "סקאור," ווי שווערער אלץ העכער די סקאור אלץ מער די געלט.

וויבאלד, ווי געזאגט, המספיק "פעמילי קעיר" משפחות ווערן טיילווייז באצאלט דורך "עס. עס. איי.," וועט די העכערונג צושטעלן נאך א פאר גרייצער יעדן חודש, אנגעהויבן פון יאנואר, ד"מ די טשעקס פון פעברואר וואס דעקן יאנואר, אבער דער אמת'ער שכר, והקרן קיימת לעד ולנצח נצחים, זענען די אומשאצבארע זכותים און געוואלדיגע חינוך וואס בלייבט אויף אייביג.

המספיק נייעס

אין קאלטן ווינטער, גרייט זיך המספיק צו ווארעמע "חנוכה" טעג

אריינגייענדיג אינעם חודש פון הייליגן יו"ט חנוכה, גרייטן זיך שוין די פילע המספיק משפחה מיטגלידער, אין די רעזידענצן און פילצאליגע פראגראמען, צו די לעכטיגע טעג ווען זיי שיינען אויף מיט שמחה און דערהויבנקייט, א יערליכע צייט פון "ליהודים היתה אורה" אין סאמע קאלטן און טונקעלן ווינטער סעזאן.

במשך די גאנצע וואך פון חנוכה ווערן די טעג און נעכט געווידמעט צו אקטיוויטעטן אין צוזאמענהאנג מיט'ן יום טוב, ווי אויך גרויסארטיגע סעודות, פרייליכע מסיבות, אויף א קלענערן און גרעסערן פארנעם אין יעדן פראגראם לויט די אייגענע מעגליכקייטן.

אין די "גרופע-היימען" פון המספיק – אין ברוקלין, מאנסי, קרית יואל צוגלייך – ווערט צוגעשטעלט דער יום טוב, נר לכל אחד ואחד כהלכה, למהדרין מן המהדרין, דורך די געטרייע שטאב מיטגלידער, אז די קינדער שיחיו זאלן אויך מיטהאלטן די ליכטיגע טעג ווי אין יעדע אידישע שטוב.

אין צוגאב, ווערן צוגעשטעלט "מנורה" פראיעקטן און חנוכה פארשטעלונגען אין די "דעי העביליטעישאן" פראגראמען איבער'ן טאג, ווי אויך אין די "סקול רעספיט" פראגראמען פאר די קינדער, דא מיט ארטס 'ן קרעפטס, דא מיט געבעקסן און געקעכץ, דא מיט א "פלעי" פארשטעלונג איבער די מעשה פון חנוכה אין בית המקדש. יעדן יאר קומען די שטאב מיטגלידער ארויף מיט בעסערע שפעריש געדאנקען אריינצוברענגען דעם יום טוב אין די קינדער, שטענדיג בעסער און פרייליכער.

אין טייל הייזער און "דעי העב" פראגראמען, איבערהויפט אין קרית יואל רבתי, ווערט די שמחה אנגעהויבן שוין מיט עטליכע טעג פריער, וועו עס געפאלט אויס "כ"א כסלו," דער יום הצלה והשיחרור פון הייליגן סאטמאר'ער רב'ן מרן בעל דברי יואל זי"ע.

כמנהג ישראל אום חנוכה, ווערן אפגעראכטן מסיבות הלל והודאה אין די רעזידענצן און אין די דעי העב פראגראמען, און צומאל וועלן אויך די עלטערן שיחיו געלאדנט ווערן אנטייל צו נעמען און דערביי הערן א פערזענליכע גרוס פונעם קינד און די סטעף.

א יערליכער הויכפונקט איז דער "סיום מסכת", א זעלטענע דערגרייכונג יעדעס מאל באזונדער, וואס די חשוב'ע בחורים פון "ישיבת תורה וחסד" אין ראקלענד קאונטי רעכטן אפ יעדן זאת חנוכה ברב עם הדרת מלך וברב פאר והדר.

Hamaspik Gazette
Published and Copyrighted Nov. '16 by:
NYSHA, Inc. 58 Rt. 59, Suite 1, Monsey, NY 10952
Distributed free. USPS Presorted Non-profit
Mail Postmaster: Return service requested
© All Rights Reserved

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

Chanukah
חנוכה

לכבוד די היי-יעריגע חנוכה סעזאן האבן מיר אריינגעברענגט הערליכע נייע סטייל מנורות, מיט אויגפארכאפענדע דעזיינס. קומט אריין צו אונזער שוי-רום און וועלט אייך אויס פון די רייכסטע אויסוואהל.

Monsey:
Monsey/Chasuna Depot
389 RT. 59
Spring Valley NY 10977
845.371.9700
Hours: Sun.-Thur. **11:30-6:30**
Wed. **11:30-9:00**

Monroe:
מנוחת הנפש/Chasuna Depot
KJ Shopping Center 51 Forest Rd.
Monroe NY 10950
845.781.7772
Hours: Sun. – Thur. **10:00 - 6:00**
NIGHT HOURS: Wed. **7:30 - 9:30**

Chasuna Depot

ENJOY THE EXPERIENCE OF SHOPPING UNDER THE EXPERT CARE AND GUIDANCE FROM OUR CUSTOMER CARE TEAM

מי שלא ראה שמחה זו האט פארפאסט נישט קיין שמחה...

הערליכע המספיק "שמחת בית השואבה", פרייליכער הויכפונקט פונעם יום טוב ביי הונדערטער משפחות

קאלירפולער פראגראם הייבט בלע"ה טויזנטער באטייליגטע אין עקסטאז

"מי שלא ראה שמחה זו האט פארפאסט!" איז דער אויסדרוק וואס פילצאליגע עלטערן שיחיו האבן געלאזט הערן נאך דעם קלינגעדיגן "שמחת בית השואבה" וואס המספיק האט אראנדזשירט חול המועד סוכות צו דערפרייען און דערקוויקן הונדערטער חשובע משפחות שיחיו יונג און אלט לכבוד זמן שמחתינו.

דער היי-יאריגער חול המועד סוכות פראגראם איז געווארן אויסגעארבעט מיט פיל הארעוואניע, יעדע איינצלהייט זאל קלאפן אויפ'ן שענסטן און בעסטן, און די חשובע קינדער און ערוואקסענע, המספיק פאמיליע מיטגלידער און זייערע נאנטע, זאלן זיך דערקוויקן מיט א שמחת יום טוב אויפ'ן שענסטן שטייגער, לוסטיג און לעבעדיג, אזוינס און אזעלעכס וואס זאל קלעקן ווארעם צו האלטן די ביינער לענגאויס דעם לאנגען קאלטן ווינטער הבעלל"ט.

די הארעוואניע האט זיך ב"ה אויסגעצאלט און נאך ווי. ווי עלטערן און די קינדער זעלבסט געבן איבער, האט מען דארט געשעפט ווי מיט עמערס שמחת יום טוב און נחת, אונטערשפרינגנדיג פונעם גאנצן פראגראם, בשעת אלע איינצלהייטן האבן ב"ה געקלאפט ווי געפלאנט.

המספיק'ס היי יעריגער "שמחת בית השואבה" פראגראם איז אראנזשירט געווארן אין גיגנאטישן פארשטעלונגס זאל פון "לעהמאן קאלידזש" אין די בראנקס, ניו יארק.

קהלא קדישא הדין

דער פלאץ איז געווארן אויסגעקליבן נישט נאר צוליב די געאגראפישע נאנטקייט צום היימישן ברוקלין און נישט נאר צוליב די הרחבה'דיגע פלאץ צום שענסטן באקוועמליכקייט פון כל הקהל הקדוש, נאר אויך – און נאך מער – צוליב די אויסשטעל פונעם זאל, די קארידארן ארום און די באזונדערע גאלעריע הערליך צוגעפאסט פאר אן עזרת נשים. דאס אלעס טוט ערמעגליכן יעדער זאל קענען מיטהאלטן און זיך מיטפרייען אויף די העכסטע סטאנדארטן שמחה של מצוה אינאיינעם מיט צניעות און טהרת הקודש למהדרין מן המהדרין, א ריכטיגע זכר צום שמחת בית השואבה בזמן שבית המקדש הי' קים, כידוע מדברי חז"ל.

די ערליכקייט פונעם גאנצן פראגראם איז געווען בלויז איינס פון די העכסטע קוואליטעט סטאנדארטן וואס המספיק האט געזען דערצו, אין צוגאב צו די הערליכע ארדענונג, מייסטערהאפטע מוזיקאלישע טאלאנטן, געשמאקע איבערבייס און סוכה אויפ'ן פלאץ, געטרייע הילף פון די שטאב מיטגלידער און פילע וואלונטירן. ספעציעלע געטרייע הילף איז געקומען פון די באטייליגער און שטאב מיטגלידער ביי די "דעי העבילימטישאן" פראגראמען, וועלכע האבן אין די טעג פאר יום טוב צוגעגרייט די "צדה לדרך" פעקלעך וועלכע זענען פארטיילט געווארן פאר יעדן איינעם ביים אהיימגיין פונעם געהויבענעם שמחת בית השואבה.

אזוי ארום האבן די קינדער און ערוואקסענע, פאר וועמען דער המספיק שמחת בית השואבה איז געווידמעט אויסשליסליך, געקענט ב"ה גענישן פון א פייערליכע געהויבענע מוזיקאלישע פארברענג – רואיג און צופרידן, פריילין און גוטמוטיג – מיט א גראנדיעזע שמחת יום טוב פאר זיי און די חשובע עלטערן שיחיו און די גאנצע משפחה.

ברוכים הבאים!

צו די באשטימטע צייט, מיטוואך דעם ערשטן טאג חול המועד, האבן פילע באסעס זיך געשלענגלט ביי די באשטימטע סטאנציעס אין קרית יואל, מאנסי, ווילימסבורג און בארא פארק, אויפצונעמען די טייערע קינדער און זייערע משפחות און באגלייטערס און זיי אפפירן באקוועמערהייט צו די שמחה של מצוה.

באזונדער האט מען באמערקט די טראדיציאנאלע "המספיק ווענס", די בלויע אינאיינעם מיט די ווייסע, וועלכע האבן געברענגט דעם עולם פון המספיק'ס גרופע היימען מארבע כנפות ניו יארק, וועלכע זענען פריילעכע ערווארטונג שפירט זיך אין די לופטן.

אז דער עולם האט זיך געזעצט אויף די ערטער, און די געטרייע "דירעקט קעיר סטעף" האבן געברענגט די חשובע רעזידענטן פון די המספיק גרופע-היימען און זיי געפירט צו די באשטימטע פלעצער, זענען די לעמפ טונקל געווארן. די פלאטפארמע, דאקעגן, איז ליכטיג געווארן מיט קאלירפולע פראדזשעקטארס.

די פארגעשריטענע הויכהילכערס האבן פארפלייצט דעם זאל מיט די ערשטע קלאנגען פונעם פראגראם פארזיצער, מו"ה יחיאל "חילאָ" פאזען הי"ו, באקאנט מיט זיין באצויבערנדע נאטור און הילכיגע באסאווע שטימע, אויסרופנדיג, "ברוכים הבאים אלע חשובע געסט, צו די המספיק שמחת בית השואבה, חול המועד סוכות, תשע"ז...!!!"

און די קינדער האבן באלד רעאגירט, פריילעך און לוסטיג – דער מיט א שמייכל, דער מיט פריילעך אפלאדירן, דער מיט אונטערטאנצן, יעדער אויף זיין שטייגער. די איבערראשונג איז געווען צום טאפן אין די לופט.

טראגנדיג דעם כאראקטער פון "המספיק שמחת בית השואבה" איז עס געווען אין א הערליך גרויס פלאץ, אבער נאר פאר די חשוב'ע משפחות מיט די קינדערלעך וזר אל יתערב בשמחתינו – ווען אזא חשוב'ער ציבור, בלע"ה נאנט צו צוויי טויזנט משתתפים, קומען זיך צוזאם אויף אזא אייגענעם דערהויבענע שמחת החג איז נאר דער וואונדער ווי דער דאך האט זיך נישט געשפאלטן פון די געדעכטע פרייד און ליבשאפט וואס האט איבערגעפולט דעם זאל.

איבעררשונג נאך איבעררשונג

לויט ווי עס געבט איבער מרת קטינא תחי', קאארדינעיטאר פון אלע המספיק ספעציעלע פראיעקטן און אנפירער פון המספיק'ס "שמחת בית השואבה" במשך אלע יארן, איז היי-יאר ווידעראמאל געלייגט געווארן גרויס געווירכט צו ארגאניזירן א מוזיקאלישע צוזאמשטעל מיט טעם און לעבעדיגקייט וואס דערפרייט די קינדער באמת, לויט ניגונים וואס זיי קענען און גלייכן, זינגערס וועלכע האבן א הארץ צו זייערע געפילן, אין איין שורה, א פראגראם וואס איז צוגעפאסט פונקטליך לויט זייערע געברויכן און זייערע סטרונעס.

עס דארף טאקע דערמאנט ווערן דא לשבח די געטרייע חשוב'ע עסקנים וועלכע האבן געטריי ארויסגעהאלפן פאר די געוואלדיגע הצלחה פונעם פראגראם, אין שפיץ פון הרה"ח מו"ה חיים מענדיל קטינא שליט"א, רב דביהמ"ד רחמי האב אין קרית יואל, און העסקן הנמרץ מו"ה ירמי' טעסלער הי"ו.

צוריק צו דער בראנקס, האבן די גרעסטע שטערנס אויפ'ן סאמע אויבן-אן פון אידישע

צווישן די חשוב'ע געסט היי יאר דערקענט מען 'פעטער מוישי', המזמרים, ר' יואל גרינפעלד, ר' יושע בערקא, און אודאי די חשוב'ע קינדער

המספיק נייעס

מוזיק זיך באוויזן אויף די ארענע איינער נאכ׳ן אנדערן, און טאקע אראפגעלייגט א מייסטער ווערק, צוזאמשטעלנדיג א געלונגענער פראגראם מיט הארמאנישע טאקט און באלאנצירטע רייכקייט וואס האט געהאלטן געשפאנט אלע קינדער און ערוואקסענע פון די ערשטע אריינפיר ביז צום לעצטן ווידערקול.

וועז פרייליך מאכט פרייליך איז אודאי לוסטיג און לעבעדיג... די באריממטע ״פרייליך״ ארקעסטרא האט אויסגעקנאקט א לעבעדיגן ״אריינפיר״ מיט א פולע אכט מאן באנד וואס האט שנעל געשטעלט דעם טאן צו א דערהויבענע ״שמחת בית השואבה״ אטמאספערע. ר׳ יחיאל פאזען האט דיריגירט דעם פראגראם ביים מיקראפאן, אנפירנדיג מיט זיין וועלט באריממטע ״המזמרים״ קאפעליע.

א הויפט ראלע אויף די פלאטפארמע צו דערפרייען די אידישע הערצער איז טאקע היי יאר געשפילט געוועז דורך די ״המזמרים״ כאר – טייערע יונגעלייט מיט גאלדענע קול׳כלעך דיריגירט דורכ׳ן מייסטער כאר-דירעגאנט מו״ה יחיאל הי״ו. צומאל דירעקט, אנדערע מאלן הונטערווייליגטס אין הארמאניע שטילער אדער העכער, אין א גלענצנדע אויסגוס פון פליסנדע אקטאוועס, האבן די ״המזמרים״ שטימעס באגילדעט דעם ״שמחת בית השואבה״ פראגראם פון אנהויב ביז די ענדע כמעט אן אפשטעל מיט א היימישן און מוזיקאלישן טעם גן עדן וואס לאזט זיך נישט געגוג שילדערן אין ווערטער.

די ״ערשטע הקפה״ איז געפראווועט געווארן ברוב פאר והדר ווען עס ערשיינען אויפ׳ן פאדיום איבערראשנדע בעלי מנגנים וועלכע האבן אלץ מער געהויבן די פרייד אן אפשטעל!

צווישן די גרויסע שטערנס ביים שמחת בית השואבה האבן זיך געהערט:

דער באקאנטער זינגער מו״ה לוי פאלקאוויטש הי״ו, וועמענ׳ס הילכיגע אבער גלייכצייטיג סאמעטענע שטימע האט גאר דראמאטישע אפגעקלינגען אין זאל, מיט שטייטע און שנעלערע, הארציגע און ריטמישע, לעבעדיגע און הארמאנישע געזאנגען, וואס די קינדער האבן שטארק געגליכן.

טיפע נשמה סטרונעס ביי אלע אנווועזנדע האבן זיך געטרייסלט מיט׳ן אויפטריט פון מו״ה יואל גרינפעלד הי״ו, וועמענ׳ס אייגענע און פאפולערע ניגונים האבן אפגעדונערט מיט אומבאשרייבליכע ענערגיע און הארץ איבער׳ן גאנצן זאל.

דער זינגער מו״ה יהושע בערקא הי״ו האט אונטערגעהויבן דעם גאנצן זאל מיט די הערליכע שטימע און לעבעדיגע מעלאדיעס, וועז די קינדער שטעלן זיך אויף די פיס און פאטשן מיט ביידע הענט, וועז צו זיי שליסטן זיך אן מו״ה ברוך שלום בלסופסקי הי״ו, וועלכער האט אין זיין אויפטריט באויזן צו אונטערשטרייכן די פרייליכע און געהויבענע ניגונים אויסוואל פונעם גאנצן פראגראם.

א שטארקער קלימאקס צום הערליכן מוזיקאלישן ספעקטרום פון היי-יאריגן ״שמחת בית השואבה״ איז געווען די פאזיטיווע ערשיינונג פון די וועלט באריממטע ״אידיש נחת קינדער כאר״. א שטארק געזוכטע קינדער כאר אנגעפירט דורכ׳ן מייסטער דיריגירער מו״ה משה קרויס הי״ו, וועלכע האבן מיט א פולן רעפרעטואר פון לעבעדיגע און שטייטע ניגונים – בפרט פון די גאר אויפגעכאפטע ״אידיש נחת״ קאסעטעס, באגלייט מיט טענץ און מארשן הערליך געהויבן די אטמטאספערע עטליכע מאל דורכאויס דעם פרייליכן פראגראם.

במשך די אלע ניגונים האט די רייכע ארגינעלע מוזיק הערליך צוגעשפילט אויפ׳ן טאן און טאקט, און די קינדער האבן זיך מחי׳ געווען, געשפרינגען און געפאטשט, געזונגען און געשמייכלט, יעדער וויפיל מען האט געקענט. פון די לעכטיגע פנימער האט ווי אויסגעשריגן אין כאר, ״ושמחת בחגיך, והיית אך שמח!״

א געוואלדיגע זאך איז, ווי ערווארטעט יעדעס מאל, געווען די הארציג ארגאניזירטע סיסטעם פון ארויפלאזן די טייערע קינדער צום פלאטפארמע, זינגען און טאנצן און אונטערהייבן דעם עולם מיט זייערע טאלאנטן. ביי די טרעפ זענען געשטאנען די געטרייע וואלונטירן און שטאב מיטגלידער אין שפיץ פון מו״ה חיים מענדיל קטינא הי״ו, און קאארדינירט די רייע פון קינדערלעך וועלכע זענען ארויפגעקומען צום פלאטפארמע און אונטערגעהויבן זייערע זיסע קאלעגן מיט געזאנג און טענץ לעילא ולעילא, מיטזינגענדיג מיט זייערע באליבטע זינגערס אין אדער אן דעם מייקראפאן, און צו זייער שמחה און דערקוויקונג איז נישט געווען קיין גרענץ.

און כמים הפנים אל פנים, עס איז געווען אזוי הארציג רירנד צו זען די אפענע שמחה און דערקוויקעניש פון די חשוב׳ע יונגלעך און בחורים וועז זיי האבן געכאפט א רקידה׳לע אדער איבערגענומען דעם מייקראפאן דא און דארט, איינגעארעמט האנט אין האנט מיט א באליבטן העכסט פאפולערן זינגער – מ׳האט געקענט מאכן קידוש החמה אויף די לעכטיגע שמייכלען וועלכע האבן באהערשט זייערע פנימ׳ער.

די שטאלץ און אפנקייט פון די חשוב׳ע גבורי כח מיט זייערע ספעציעלע מתנות פון הימל האט ביי דעם דערהויבענעם אוועגט געשיינט מיט׳ן פולסטן פראכט.

עס קלונגט נאך יעצט אין די אויערן די הערליכע קלאנגען פונעם נייעם שטארק-אויפגעכאפטן ניגון: ...רבון העולמים ידעתי, ידעתי, ידעתי... וועז ר׳ לוי פאלקאוויטש שלעפט אריין דעם גאנצן עולם מיטצוזינגען מיט עקסטאז און א ספעציעלע יונגעלע זינגט אינמיטן סאלא אויפ׳ן מייק...

ויום טוב הי׳ עושה

צווישן איין רונדע מוזיק און דאס אנדערע זענען ערשינען אויף די ארענע אזעלכע באריממטע פיגורן אין די פאמיליע פון קינדער-משמחים, א שטייגער ווי ״פעטער מוישי״ און ״קאזין נחום״ וועלכע האבן זייער אייגנארטיגן שטייגער פארגעשטעלט קונצלערישע און לעבעדיגע סצענעס מיט וועלכע דער עולם האט זיך פאסמאקעוועט די הערצער.

״קאזין נחום״ א פרייליכער קונצלער, האט פארגעשטעלט זיינע קונצן און טאלאנטן אנגעקליידעט מיט די בגדי שש וארגמן פון די רויטע נאז ביז די אויפגעבלאזענע פאפוטשן, און דער עולם האט זיך געהאלטן ביי די זייטן מיט א הויכן קורת רוח, איבערהויפט וועז ער האט איינגעלאדנט עטליכע קינדערלעך אים צו קומען ״ארויסהעלפן״ האלטן שטאנגען מיט הויכע טעלערס און טאבעס וועלכע דרייען זיך און שיינען ארום אויפ׳ן זאל...

נאך א לענגערע אקטיוות וויילע דזשאגלען, באלאנסירן און שמייכלירן איז געקומען די קומענדיגע הקפה געזאנג און טענץ, דאסמאל א לענגערע וויילע דורך די בא׳חנ׳טע ״אידיש נחת״ קינדער כאר, וועז פערצן זיסע קינדערלעך האבן מיט זייערע צארטע פידל שטימעס אראפגעזונגען א פולן רעפרעטואר פאפולערע יום טוב ניגונים, וועז זיי טאנצן און קלאטשן צום טאקט לשם ולתפארת.

א רייכע אויפטריט האט נאכגעפאלגט דורכ׳ן וועלט באריממטן קינדער מחנך, באקאנט אלס ״פעטער מוישי״! מו״ה משה טענענבוים הי״ו, וועמענס פשוט׳ע אבער געשמאקע קינדער מעלאדיעס זענען שוין פאר צענדליגער יארן טייל פון די זיסטע מאמענטן ביי אסאך פון די ספעציעלע קינדערלעך, האט מיט׳ן פולן ״אנקל מוישי״ טראגע געזונגען און אויסגעשפילט מצוות פון לימוד התורה ביז השבת אבידה – מיט די הילף פון א פארשטעלטן לויתן פישל...

והיית אך שמח

דעם קאלירפולער און אויסטערליש רייכער פראגראם האט דערגרייכט איר קלימאקס ביים לאנגען לעבעדיגן ״נעילת החג״ – ווי צדיקים האבן עס געטייטשט, ״מען דארף איינשליסן דעם יום טוב!״ איבערהויפט טאקע ביי די הייליגע מצוה פון שמחת החג, וואס ווי רש״י הקדוש אליינס (אזוי אויך דער אבן עזרא און נאך) טייטשט פשוט פשט, אז דער וואס איז מקיים דעם ״ושמחת״ דורכ׳ן יום טוב, איז זוכה צו די אומבאשיינפערליכע הבטחה פון הקב״ה אליינס, אז א גאנץ יאר וועט זיך גיסן שמחה איבער אלע ברעגעס.

האט זיך די לעצטע הקפה, צי גאר דער ״שישו ושמחו״ טאקע אנגעהויבן מיט ״התקבצו מלאכים זה אל זה...״ דורך די ״אידיש נחת״ קאפעליע, וועז אויף די ארענע קומען זיך צוזאם, נו ווער? מי הוא אלע זינגער וועלכע האבן באשיינט דעם פרעכטיגן שמחת בית השואבה, אלע הערליכע שטימעס פון די באריממטע סאלא׳ס, המזמרים, קינדער כאר אונטערגעשפילט מיט די פולע ארקעסטרע האט געהויבן די הערצער מיט אן אמת׳ע שמחת החג וועלכעס וועט זיך בס״ד לאזן שפירן ביז צום גרויסן שמחת בית השואבה, לשנה הבאה בירושלים הבנוי׳, אמן.

טייל פונעם עולם, "אידיש נחת" קינדער כאר און די באריממטע זינגער ביים די פייערליכע "לעצטע הקפה" מיט אלע כוחות אין נגינה אויפאמאל!

המספיק נייעס

קוקע אלי סרידתכת:

הערליכער **חודש תשרי** לאזט איבער **לעכטיגע שטראלן** איבער **המספיק משפחה אומעטום**

וועז תשרי איז וועז נאר תשרי זענען מיר טיף אין פעקל... וואו נעמט מען שמחה אגאנץ יאר? אבער ווי רש"י, דער ספר החינוך און אלע ראשונים שרייבן קלאר, איז דער צוועק פון די ימים טובים זיך אנצופולן די זאפאסן מיט אוצרות שמחה, גשמיות און רוחניות, עס זאל בלייבן געגוג און נאך צו קלעקן אויף יעדן טאג אין יאר.

אלזא, דער הערליכער חודש תשרי וואס די המספיק משפחה האט מיטגעלעבט היי יאר, איז בכלל נישט אריבער, עס איז ב"ה אבער שוין איינמאל אריין אין קראפט...

"מי שטרח יאכל" גילט דא שטארק – די המספיק רעזידענצן אויסגעשפרייט איבער'ן היימישן ניו יארק רבתי, וואו די מי און פלאג אהערצושטעלן די לעכטיגע פרייליכע ימים טובים זענען אויף מאסנאמען וועלכע לאזן זיך גארנישט שילדערן, שפירט זיך דער זיסער טעם אויפ'ן צונג און דערווארעמט יונג און אלט, איינוואוינער און זייערע משפחות און אודאי די געטרייע שטאב מיטגלידער, מיטבערגענגענדיג אלע זיסע השפעות, לאנג לאנג אינעם קאלטןווינטער אריין און נאך ווייטער, והקרן קיימת לעולם הבא.

האט זיך דער ווינטער טאקע אראפגעלאזט היי יאר היבש פריער ווי די לעצטע פאר יאר, מעגליך צוליב די שטורמישע פאליטישע ווינטן וועלכע האבן געטריבן געדעכטע וואלקענעס איבער'ן אמעריקאנעם פאלק דעם פארלאפענעם אקטאבער און נאוועמבער למס'. דאס הייליג כלל ישראל האט זיך אבער גוט איינגעהילט אין די אייגענע מאנטלען מיט עקל און אפשיי פון די גוי'אישע פראסטע גאס. ווארעמט זיך טאקע כלל ישראל מיט א גלאבאלע אנווארעמונג פון הייליגע ווארימע ימים נוראים תפילות, שמות'דיגע וועגט, די עולם הבא'דיגע שוץ פונעם "צילא דמהימנותא", פארשוויצטע הקפות און שעות לאנגע שמחת בית השואבה'ס, מ'וואלרפט אוועק די זיבעציג פעלקער, אלע שטירן און מעשי בהמה, אינאיינעם מיט די אויסגעקלאפטע הושענות, מ'שפארט זיך איין מיט'ן בורא כל עולמים א זיסן "עכבו לי יום אחד" און דערמיט וואלט מען מיט עקסטאז אויפ'ן קומענדיגן "בוסט" – די הייליגע חנוכה לעכטעלעך הבעלל"ט.

סאמע ראש חודש כסלו, וועז איר באקומט בס"ד דעם נייעם גאזעט אין די הענט, איז טאקע דעריבער די פאסיגסטע צייט אויפצופרישן די געפילן און זכרונות פונעם "ירח האתנים" – טאקע פאר יעצט, פאר היינט, האבן מיר זיי אזוי שיין געפראוועט.

פאר'ן אריינגיין אין מער דעטאלן שפירן מיר אלס פליכט אויסצודרוקן אונזער התנצלות: צען גאזעטן וואלטן אויך נישט גענוג געווען צו שילדערן יעדן פרט פון די פרעכטיגע ימים טובים אין די המספיק משפחה גלאבאל – דאס געטרייישאפט פון די שטאב און די הנאה פון די רעזידענטן. מיר וועלן זיך מוזן באגנוגן מיט עטליכע קרישקעלעך פון דא און דארט, וללמד על הכלל כולו יצא, אז א תשרי, אבער א תשרי, טאקע מיט אלע פיטשעווקעס, איז געפראוועט געווארן אין אלע המספיק היימען, פון "דינוב שוועסטערהיים" אין קרית יואל ביז "סיקסטי פוירסט סטריט ברודערהיים" אין בארא פארק און אלע ארום און אינצווישן.

וגילו ברעדה - די הייליגע טעג

ערנסטקייט אין בעיקערטאון

אין בעיקערטאון שוועסטערהיים, המספיק'ס דערווייל יונגסטע היים און רעזידענט פאר מיידלעך מיט די העכסטע מעגליכקייטן, האבן די חשוב'ע מיידלעך שתחיו געשאפן אן אטמאספערע פון וועלכען עס האט געשיינט די פארכטיגע הייליגקייט פון די הייליגע טעג.

צום ביישפיל, זייענדיג העכסטקלאסישע באלעבאסטעס מיט זעלטענע פעאיגקייטן, וועט יעדער יום טוב אהערגעשטעלט אין בעיקערטאון, אהא, א ריכטיגע כאחד הנגידים לפי כבודו. צוליב דעם היום הדין האבן די מיידלעך אבער פארלאנגט א פשוט'ע יום טוב'דיגע סעודות אן סיי וואס ספעציעל, אויסער, פארשטייט זיך, די מאיסטעטישע רונדיגע בארכעס, עפל אין האניג, מילגרוים און שהחיינו פרוכט.

איין מיידל שתחי' האט געוואלט און געדינגען א זיך אין ביהמ"ד הגדול וואו זי האט מיטגעהאלטן די תפילות היום ברב עם הדרת מלך, און די אנדערע מיידלעך האבן קובע מקום געווען ווי א גאנץ יאר אין דערנעבנדן ביהמ"ד סוואליעווע. יעדע אויף איר ארט האט געהערט תקיעת שופר, מיטגעהאלטן די תפילות מיט ערנסטקייט און אודאי אויסגעבעטן א גוט יאר פאר זיך און גאנץ כלל ישראל.

ביים כפרות שלאגן האט איין מיידל געדענקט זיכער צו מאכן עס שטומט מיט וואס זי האט געהערט אין דעי העב, אז א נקיבה כפרה האט א קלענערע קרוינדל, און אן אנדערע האט זיך דארט באגענגט מיט אירע פלומעניקן און געוויזן מיט שמחה ווי זי איז מקיים דעם מנהג ישראל קדושים. אלע שוועסטער-קינדער האבן געוואלט דערלאנגען א טויט-שטויס דוקא פאר איר כפרה, אבער עס האט ב"ה אדורכגעלעבט די מילדע אטאקעס און דערלעבט אנצוקומען געזונטערהייט צום שוחט...

צום הייליגן טאג האבן זיך די מיידלעך אויך געגרייט מיט ערוואקסנקייט ווי עס פאסט. איין מיידל וועלכע מעג נישט פאסטן צוליב געזונטהייט סיבות, איז געזעצן ערב יום הקדוש מיט די געטרייע מענעדזשער, האשה החשובה מרת אפפעל תחי' (אשת מו"ה אליעזר הי"ו), און צוגעגרייט די שיעורים מבעוד יום כראוי וכיאות.

א גוט געבענטשט יאר פון מוישי!

מיט די "גאזעט" הויפטקוואַרטיר אין מאנסי, האלט די רעדאקציע אן באזונדערע נאנטע קשרים מיט די חשוב'ע איינוואוינער פון המספיק'ס גרופעהיימען אין דארטיגן געגנט. פארט איז געווען א הערליכע איבערראשונג פאר'ן שרייבער פון די שורות וועז אום סאמע פארנומענעם ערב ראש השנה האט ער באקומען א פערזענליכן טעלעפאן רוף פון הבה"ח משה ש. ני"ו פון "פארשעי ברודערהיים" וועלכער האט ווארעמערהייט געווואונטשן א גוט געבענטשט זיס יאר, מיט א לעכטיגן חן וואס האט דערווארעמט דאס הארץ.

צי אין פארשעי צי סיי ווי האבן די חשוב'ע רעזידענטן מיט זייערע גאלדענע הערצער פארנומען די טעלעפאנען אדער די אויטא'ס פאר די הייליגע טעג צו וואונטשן א גוט יאר, ערשט פאר די חשוב'ע עלטערן הע"י און דערנאך פאר אלע נאנטע און באקאנטע.

ב"חודש" שופר מיט גאנץ "סעוועז ספרינגס"

ווי דער מנהג מימים ימימה קומען זיך צוזאם די נשים צדקניות פון געגנט ארום "סעוועז ספרינגס" שוועסטערהיים צום דערהויבענעם מעמד תקיעת שופר מיט די טייערע מיידלעך שלא טעמו טעם חטא.

זייט 10 >>

פרייליכע סוכות אטמאספערע הילט איין אלט און יונג

אז עס קומט סוכות זענען דאך די געלונגענע בחורים פון די ברודערהיימען און מיידלעך פון די שוועסטערהיימען הויפט מחותנים! א קלייניגקייט, שוין פון אנהויב זומער ארבעט מען צו באצירן די סוכה. נאך עטליכע חדשים שניידן, פארבן, קלעבן, מאלעווען און צוזאמשטעלן האט מען ענדליך געשעפט נחת זענענדיג די נוי סוכה הענגען מיט שטאלץ אויף די וועגט פון די סוכה!

אין צוגאב צו די הערליכע נוי סוכה געמאכט אינדערהיים, האט מען צוגעלייגט די נוי סוכה אהיימגעברענגט פון "דעי העב" צו הייבן דעם "זה קלי ואנוהו" און די שמחה איז איבערגערינען אלע גרענייצן!

און דער יום טוב אליינס... אה, ווי קען מען דאס באשרייבן מיט ווערטער!? די שמחת יום טוב האט מען געקענט טאפן מיט די הענט! אין יעדע המספיק רעזידענץ האבן די געטרייע מענעדזשערס און שטאב מיטגלידער אריינגעלייגט קאפ און כח אהערצושטעלן א ריכטיגע שמחת יום טוב פאר יעדן איינעם, מקטן ועד גדול, אן אויסנאם.

טשעקלעך אין די שוועדע אלפים ורבבות זענען געפלאסן וועז "יעדער" איז אויסשטאפירט געווארן מיט שהחיינו בגדים לכבוד יום טוב, אין צוגאב צו די געפאקטע וועגענער אין די גראסעריס וועלכע האבן דעליווערט הכל בכל מכל ממתקים און מעדנים מקיים צו זיין די מצות היום מיט די גרעסטע הידורים!

אין בעיקערטאון שוועסטערהיים, צום ביישפיל, האבן די מיידלעך דערמאנט אז ראש השנה האט מען זיך צוריקגעהאלטן פון נאשעריין אדער ספעציעלע געריכטן מפחד יום הדין, אבער נישט צו באקרידווען דעם "כי קדו' היום לאדוננו" ברויך מען יעצט משלים זיין אויך פאר'ן ערשטן העלפט תשרי, ויעשו כן...

זייערע שוועסטערס אין סעוועז ספרינגס שוועסטערהיים, אין אנדערן ביישפיל, האבן זיך דערקוויקט וועז די שהחיינו איז נישט נאר געווען ביי די אייגענע בגדי יום טוב נאר אפילו נייע טישן און בענקלעך זענען אנגעקומען לכבוד יום טוב אלעס זאל זיין ווי עס פאסט פאר ריכטיגע בני מלכים!

אז מ'רעדט שוין פון סעוועז ספרינגס מוז מען אודאי דערמאנען די הערליכע שיינע און רואיגע שמחת יום טוב ווי מיט ווא אלע מיידלעך האבן זיך דערקוויקט וועז אין צוגאב צו די געטרייע גראסבערג פאמיליע שיחיו, זענען צוגעקומען לכבוד יום טוב די חשוב'ע זיידע און באבע, הרה"ח מו"ה משה פרידריך שליט"א וזוג' החשובה תחי', און מיט ליבשאפט אנגעפירט די סעודות החג.

שמחת בית השואבה האט מען אודאי אויך געפראוועט, יעדן טאג מיט נייע לעבעדיגע מוזיק סי. די.'ס. דער הויכפונקט אינדרויסן איז אודאי געווען די צענטראלע המספיק צוזאמקום, און דער הויכפונקט אין שטוב איז געווען ביי "אושפיזין דמשה" – די גאנצע ארומיגע משפחה, אלע קינדער און אייניקלעך פונעם חשוב'ן 'זיידן' פונעם שוועסטערהיים, זענען זיך צוזאמגעקומען און הערליך פארברענגט במשתה ושמחה, שירה וזמרה, פאר לאנגע שעות אין א צי אין א הערליכע משפחה אטמאספערע.

די באבע תחי', אשת ר' משה, האט אויך געהאלפן אלע מיידלעך שאקלען דעם זיידנס ד' מינים יעדן טאג, אה, וואספארא זיסן טעם דאס האט... און אודאי האט זיי די באבע באגלייט ביים גיין מיטהאלטן די הערליכע הקפות אין ביהמ"ד "בית ברוך" און זיך מיטפרייען בשמחת התורה.

צוריק צו די בעיקערטאון באלעבאסטעס, זיי האבן געוואלט און טאקע מקיים געווען, עולה רגל צו זיין אויף די צווייטע טעג יום טוב "אין שטאט", אריינפארנדיג קיין ברוקלין

זייט 12 >>

צום געזונט

וואשינגטאן פאדערט צו סטעמפלען "האמיאפאטישע-רפואות" אלס אומבאשטעטיגט

פעדעראלע "טרעיד קאמישן" פארלאנגט פראדוצירער מוזן ארויסצושרייבן אויפ'ן לעיבל פון האמאפאטישע רפואות אז עס איז נישט באשטעטיגט צו ארבעטן - אגרעסיווע שריט קומט נאך שוידערליכע רעזולטאטן פון האמאפאטישע שמירעכץ צו לינדערן 'ציינדלען' יסורים ביי קינדער

■ באריכט: י. פויגל

גייענדיג צום דרוק קומט אריין די נייעס אז די אמעריקאנע רעגירונג פארלאנגט פון אלע פראדוצירער פון "האמיאופאטישע-רפואות" אז אויב זיי ווילן עס פארקויפן אלס אפעקטיווע מעדיצינען מוזן זיי אהערשטעלן די באווייזן. אנדערש וועלן זיי מוזן ארויסשרייבן אויף יעדן פלעשל אז "עס איז נישט פארהאן קיין שום וויסנשאפטליכע באווייז אז דער פראדוקט ארבעט."

"האמיאופאטיע" איז א מהלך פון אלטערנאטיווע היל-מיטלען וואס איז אנטוויקלט געווארן צוריק אין 796' למס' דורך א גוי'אישער פאריזער דאקטאר מיט'ן נאמען "סעמיועל היינעמאן". היינעמאן, געבוירן אין דייטשלאנד, נישט ווייט פון דרעזן, האט שטודירט דאקטעריי אין לייפציג און ווין און שפעטער געדינט אלס דאקטאר אין א קליין זאקסישן דערפל.

ער איז געווען זייער אנטוישט פון דעמאלטסיגע אנגענומענע מעדיצינישע פראצעדורן, ווי לאזן אויסרינען בלוט אד"ג, וועלכע ער האט נישט געקענט דערלויבן באטיטלנדיג די מעטאדן אלס רציחה, און נאך עטליכע יאר האט ער אויפגעגעבן זיין דאקטאראט. זייענדיג באהאוונט אין אסאך שפראכן האט ער אנגעהויבן איבערזעצן ביכער, צווישן זיי פארש ארבעט און מעדיצינישע ווערק וועלכע האבן אים געפירט צו שטודירן טיפער די וועלט פון נאטורליכע היל-מיטלען.

נאכ'ן טרעפן אז געוויסע גיפטיגע געווואוקסן היילן געוויסע קרענק, האט ער זיך פארטיפט דערין אין דער לענג און דער ברייט ביז ער האט אנטוויקלט א טעאריע וואס ער האט געפונען "זעלבע זעלבע" (Like cures like), דאס הייסט אז יעדע זאך וואס ברענגט סימפטאמען פון א געוויסע קרענק, וועט היילן די זעלבע קרענק אויב מען וועט געבן א פיצינקע דאזע דערפון פאר א קראנקען. צב"ש, אויב צוויבל מאכט די אויגן און נאז רינען, וועט א טראפעלע צוויבל זאפט היילן רינענדיגע אויגן, פארקילעכץ און היי-פיבער.

זיין שיטה איז פארשפרייט געווארן דורך זיינע תלמידים און אין דורכאויס דעם ניינצנטן יארהונדערט למס' האט עס דערגרייכט עטליכע קאנטינענטן אויף ביידע זייטן פונעם אנטלאנטיק און גענאסן פון גרויס פאפולאריטעט.

פון די ערשטע מינוט אנגעהויבן האט ער אבער אויך געהאט שארפע קריטיקירער וועלכע זענען מיט דער צייט געווארן אלץ שארפער און מער. נאך אין זיין לעבן האבן פארשער אנגעהויבן טענה'ן אז די גאנצע טעאריע איז נישט געשטויגן און נישט געפלויגן, און די פיצינקע דאזעס גיפט וואס ער לייגט אין זיינע 'רפואות', ווערן אויסגעמישט אין עטליכע מיליאן מאל אזויפיל אנדערע באשטאנדטיילן, ביז עס בלייבט גארנישט איבער פון זיי.

צוביסלעך האט די מעדיצינישע וועלט זיך גענצליך אפגעשאקלט פון "האמיאופאטיע" און עס ווערט שטארק אפגעפרעגט דורך אלגעמיינע דאקטוירים. פונדעסטוועגן זענען פארהאן אסאך וואס שווערן זיך ביי דעם און דער מארקעט פון "האמאפאטישע רפואות" איז יעצט גרעסער ווי סיי ווען אין אמעריקאנע היסטאריע. אין '07 אליינס איז געווען געשאצט אז אמעריקאנער האבן אויסגעגעבן איבער $3 ביליאן אויף דעם קלאס אלטערנאטיווע מעדיצינען.

די רעגירונגס האנדל קאמיסיע האט פריער אין חודש ארויסגעגעבן א בריוו וואו זיי שרייבן אז "האמאפאטיע, וואס גייט צוריק צו סוף פונעם אכצנטן יארהונדערט, גייט מיט א יסוד אז סימפטאמען פון א מחלה קענען באהאנדלט ווערן דורך קליינע דאזעס פון סובסטאנצן וועלכע שאפן די זעלבע סימפטאמען פאר א געזונטן מענטש אויב ער נעמט א גרעסערע מאס דערפון.

"אסאך האמאפאטישע פראדוקטן זענען שוין אזוי ווייט אויסגעמישט מיט אנדערע באשטאנדטיילן ביז מען קען שוין אפילו נישט טרעפן דערין זעבארע מאסן פון די ארגינעלע 'רפואה'. בדרך כלל זענען האמאפאטישע רפואות נישט באזירט אויף מאדערנע פארשונגען און זענען נישט אנגענומען ביי די היינטיגע מעדיצינישע עקספערטן, האמאפאטיע האט אבער סייווי אסאך הייסט גלויביגע.

"באוויזן איבער די ווירקזאמקייט פון האמיאופאטיע ווערט נאר אונטערגעשטיצט דורך האמיאופאטיע טעאריעס און געפונסן, וועלכע ווערן נישט אנגענומען דורך רוב מאדערנע מעדיצינישע עקספערטן, און טוט נישט צושטעלן פאסיגע פארלעסליכע ראיות אז די פראדוקטן היילן וואס זיי פארשפרעכן"

אין ליכט פון דעם האט די אגענטור ארויסגעגעבן די שארפע רעגולאציע וואס לויטעט: "די פעדעראלע האנדל קאמיסיע (Federal Trade Commission) האלט די ווירקזאמקייט און זיכערהייט פון האמיאופאטישע מעדיצינען אויפ'ן זעלבן סטאנדארט ווי אנדערע פראדוקטן וועלכע

זייט 13 >>

המספיק נייעס

פרישע ענערגישע כוחות אין פילע המספיק דיוויזיעס און פאזיציעס

<< זייט 40

געגרינדעט א באזונדערע דעוויזיע צו פארפיגן איבער אלע 'אוטיזם' הילף סערוויסעס. אלס דירעקטאר איבער די דיוויזיע איז געשטעלט געווארן מרת שטייף תחי', א באריממטע המספיק וועטעראן, וועלכע ברענגט מיט זיך א שם טוב פון יארן לאנג געטריי דינען אלס סערוויס קאארדינעיטאר אונטער המספיק אין ראקלענד. אירע לייסטונגען ביז אהער האבן איר אויסגעקליבן אלס פאסיגע קאנדידאט אויף די הויכע שטעלע.

מיט עי. בי. עי. זענען די הענט פונעם באריממטן המספיק פסיכאלאג מו"ה דר. אברהם יעקב בלוי הי"ו געווארן נאכמער איבערגעלאדנט, און דאס האט געברענגט המספיק אויפצונעמען א פרישע פסיכאלאג, מרת פינקל תחי', וועלכע האט אנגעהויבן צושטעלן אפשאצונגען, "עוועליועישאנס", פאר'ן באריממטן "ניישא ארטיקל-16 טעראפי קליניק" אין אפסטעיט, בס"ד, מיט א העכסטקלאסישן סוקסעס.

ווי דערמאנט אין א באזונדערן ארטיקל אין דעם נומער, איז מרת מ. שיק תחי', א באריממטע נאמען אין די וועלט פון "אוירלי אינטערוועגשאן", אויפגענומען געווארן אלס נייע דירעקטארין פון המספיק אין ראקלענד'ס "אי. איי." פראגראמען, סיי אין די שטובער און סיי אין די אייגנארטיגע קלאסצימער, באקאנט אלס "קינדערלאנד".

אונטער איר איז צוגעקומען נאך א "ספיטש טעראפיסט" צו קענען נאכקומען דעם פארלאנג, אן ערפארענע באריממטע עקספערט אין דעם געביט – בפרט ביים היימישן ציבור, מרת מצעגער תחי'. אין קרית יואל זענען צוגעקומען נאך צוויי ערפארענע ספיטש טעראפיסטן, מרת בלומענפעלד תחי' און מרת סטרולאוויטש תחי', צו די אוירלי אינטערוועגשן פראפעסיאנאלע שטאב אונטער די געניטע פירערשאפט פון מרת קלאר תחי'.

אין אראנדזש קאונטי איז אויך אויפגענומען געווארן נאך א דירעקטאר איבער די "רעזידענשל סערוויסעס" דעוויזיע וואס פארפיגט איבער המספיק'ס גרופע-היימען אין קרית יואל רבתי, ה"ה מו"ה שלמה זלמן געלב הי"ו וועלכער האט מיט זיין געטריישאפט און סענסיטיווע פראפעסיאנאלע באנעמונג באלד געוואונען דאס רעספעקט און צוטרוי פון שטאב און עלטערן שיחיו צו זיין הויכע אויפגאבע.

צו אדרעסירן די וואקסנדע אפעראציעס אין המספיק אומעטום, זענען אויפגענומען געווארן נאך בוקקיפערס אין א רייע אגענטורן. אין המספיק אוו ראקלענד איז צוגעקומען מו"ה אלי' מייזעלס הי"ו וועלכער וועט זיין צוהילף צום ביז יעצטיגן בוקקיפער מו"ה הערשל שווארץ הי"ו צו האלטן די פארצווייגטע חשבונות דבר דבור על אופניו מיט יעקישע פונקטליכקייט, ווי דער שטייגער אין המספיק מקדמת דנא. אין המספיק אוו קינגס קאונטי איז אויפגענומען געווארן מו"ה ישראל יעקב גרינצווייג הי"ו אלס נייער בוכהאלטער.

אין המספיק אוו קינגס קאונטי איז אויך אויפגענומען געווארן האשה החשובה מרת לויפער תחי' צו דינען אלס קאארדינעיטער פאר אלע סערוויסעס וואס המספיק שטעלט צו אונטער די באריממטע פראגראמען, "ען. עיטש. טי. די." און "טי. בי. איי." – ביידע צו העלפן מענטשן פארמיידן דאס אנקומען אין "נוירסינג האום אריין" אין פאל מען ווערט באגרעניצט מיט די פיזישע מעגליכקייטן.

אין "המספיק קעיר" אפסטעיט אפיסעס זענען צוגעקומען צוויי פרישע סקעדזשולינג קאארדינעיטערס, מרת ווערטהיימער תחי' און מרת שטערן תחי', צו אדרעסירן די וואקסנדע האום קעיר הילף פראגראמען וואס סערווירן יעדע וואך מער און מער משפחות אינעם ראיאן, און די ברייטע ארבעטס-קראפט פון די האום קעיר געהילפן מיטגלידער וואס טוען די עבודת הקודש. ווי ביז היינט, זענען די סקעדזשולינג קאארדינירער היימישע פרויען וועלכע רעדן א היימישן אידיש און גלייכצייטיג פראפעסיאנאל און ערפארן אין די "קליינע אותיות" פון אלע פארשריפטן.

גלייכצייטיג האט די אגענטור אויפגענומען נאך עטליכע נוירסעס נאכצוקומען די וואקסנדע אפעראציעס פון די בליענדע האום קעיר אגענטור, שנעל און עפעקטיוו צו יעדנס בעסטע צופרידנהייט.

מיט די פרישע און וועטעראן כוחות אויף אלע פראנטן האפט מען בסייעתא דשמיא אויף א ריכטיגן תחל שנה וברכותי', מיט נחת און פרייד פאר יונג און אלט אומעטום.

המספיק נייעס

וגילו ברעדה - די הייליגע טעג

זייט 08 <<

היי יאר האט עס געטראגן א באזונדערן געשמאק ווען מו"ה זלמן גראסבערג הי"ו, דער געטרייער טאטע אלע שבתים און ימים טובים אינדערהיים, האט געבלאזן מיט א נייעם שופר.

ביים וואונטשן די עלטערן א גמר חתימה טובה פאר יום הקדוש, האט יעדעס מיידל געטראגן/געשיקט א פערזענליכע הארציגע קארטל מיט זיסע טשאקאלאדע און באצירט מיט די זיסטע וואונטשן.

און דאס זאלט איר וויסן אז אין א המספיק היים "לעבט מען" די הייליגע טעג, און אודאי אין סעווען ספרינגס וואו מען האט די זכי' זיי צו פראווען אינאיינעם מיט די חשוב'ע זיידע און באבע לאוישט"א, ה"ה מו"ה משה פרידריך הי"ו וזוג' החשובה תחי', ווועלכע זענען די הערליכע אויבן אן דורכאויס אלע מועדים לשמחה און הייבן הארציג די "היימליכע" אטמאספערע.

צום ביישפיל, ביי כפרות שלאגן, איז "באבי פרידריך" מיטגעקומען, און אז די באבע תחי' האט געדרייט די כפרות איז יעדער געווען רואיג און פרייליך און מקיים געווען דעם הייליגן מנהג בשלום ושלוה השקט ובטח.

עסן? יום כיפור? נישטא וואס צו רעדן! אינעם הייליגן טאג האבן אלע מיידלעך געווארט פאסטן און זיך שפירן שוה בשוה מיט אלע מיידלעך פונעם עם הנבחר אין זייער עלטער. אפילו ווער עס מוז אויספאסטן צוליב געזונטהייט האלט אבער מיט די גרויסארטיגע אויספאסטן מוצאי יום הקדוש, א מלכות'דיגע סעודה, צו פייערן מיט פרייד און שטאלץ אז זיי האבן זוכה געווען מקיים צו זיין די מצוות היום, יעדע לויט אירע מעגליכקייטן! ויום טוב הי' עושה בצאתו בשלום מן הקודש...

ביהמ"ד דינוב

א ראש השנה ווי די טייערע מיידלעך אין דינוב אונזערהיים, המספיק'ס ערשטע און מערסט-אינטענסיווע גרופע-היים, האבן מיטגעלעבט תשרי תשע"ז, דאס וועט זיי לאנג נישט ארויסגיין פון זכרון און אודאי נישט פון הארץ. וויבאלד די מיידלעך קענען פיזיש נישט גיין אין בית המדרש, האבן די געטרייע שטאב געברענגט דעם בית המדרש אריבער אין אונזערהיים!

או-הא איז דאס געווען א דאווענען... ווי א חשוב'ע שטאב מיטגלידערין געבט איבער פאר'ן גאזעט האבן די מיידלעך געדאוונט און געזינגען אינאיינעם רוב פונעם דאווענען, ווען יעדער פון די לויטערע נשמה'לעך באקומט א ראלע צוצוגיין צום עמוד... עס איז געווען רירנד.

שפעטער איז איינער פון די מענער פון די יום טוב שטאב אריבערגעקומען שופר בלאזן, און דער ראש השנה בביהמ"ד דינוב איז געווען בשלימות ב"ה.

דאס איז געווען נאכ'ן וואונטשן גוט יארן פאר די חשוב'ע עלטערן און גוטע פריינט, צו טייל איז מען אריבערגעפארן און די אנדערע זענען זאגאר אריבערגעקומען אין אונזערהיים לברך ולהתברך מיט תענוג און פרייד. ביי די נאכט סעודות האבן די געטרייע שטאב אהערגעשטעלט פירות טישן אזוינס און אזעלכעס... די ערשטע נאכט מיט די עפל און מילגרוים און די צווייטע נאכט מיט די "שהחיינו" פרוכט, הצד השוה עלעגאנט אויסגעשטעלט, וואס כאפט דאס אויג און דערפרייט דאס הארץ, פאר יעדן בהרחבה כרצון אשה ואשה.

דא, פאר א טויש, האט מען אריינגעברענגט א שטיקל ליטווישן מנהג... דער הייליגער גר"א זי"ע האט זיך געפירט צו פראוען דריי סעודות אויך אום יום טוב, און אין אונזערהיים האט מען זיך אויך אזוי געפירט. יום טוב נאכמיטאג איז מען ארומגעגאנגען שפאצירן אין געגנט, אבער צוערשט האט מען געפראוועט נאך א סעודה קטנה אינדרויסן אויפ'ן גאניק, איי איז דאס געווען געשמאק...

במשך עשרת ימי תשובה האט די שטאב אריבערגעברענגט די כפרות אין אונזערהיים, די מיידלעך שיחיו זאלן קענען מקיים זיין דעם מנהג ישראל קדושים מיט ס'מאקסימום רואיגקייט און הרחבת הדעת. "עס איז געווען זייער א דערהויבענע און געשמאקע עקספיריענס," דערציילט א שטאב מיטגלידערין.

לשנה טובה ומתוקה מיט לעכטיג נחת!

הארציג איבערראשנד איז געווען די היי יעריגע "לשנה טובה" וואונטשן פון די טייערע מיידלעך אין המספיק'ס "טוירטי עיט סטריט שוועסטערהיים" צו זייערע חשוב'ע עלטערן עמו"ש. יעדעס מיידל איז, ווי יעדעס יאר, פערזענליך אריבערגעקומען זיך וואונטשן א גוט געבענטשט יאר. היי יאר האבן זיי מיטגעברענגט מיט שטאלץ א היימישע רונדיגע קויליטש געבאקן מיט די אייגענע געבענטשטע הענט, מיט אן ארגינעלן האניג שיסעלע אין קרוין פון די חלה, און בעיקר, באגלייט מיט אן אייגענע האנט געשריבענע וואונטש בריוול מיט די שענסטע ברכות צום נייעם לעכטיגן יאר און א פרייליכער גרוס פון זייער וואַרעמע היים במשכ'ן יאר.

ווי דער געטרייער מענעדזשער, מו"ה ישראל אינדיג הי"ו, ענדיגט צו דעם שמועס, האט עס געירט מער ווי איין פאר אויגן ביז טרערן פון פריידּ, איבערראשונג און אידיש נחת!

ראש השנה טיש "נוסח קאנקארד"

מיט א יום טוב טיש ווי עס שטעלט אהער די געטרייע מענעדזשער פון "קאנקארד ברודערהיים", די חשוב'ע מרת גאלדבערגער תחי', ווייסן אלע בחורים, די וואס פארשטייען מער מיט די וואס פארשטייען וויניגער, יעדער ווייסט איין זאך קלאר: עס איז יום טוב אויף דער וועלט!

פארשטייענדיג צו די הערצער פון די חשוב'ע בחורים שיחיו, האט זיי די הייליגע נאכט אנטפאנגען מיט א פרעכטיג געדעקטן טיש, עפל, האניג, פייגן און רונדיגע קויליטשן אפגערעדט, אבער אפילו א ריזיגער פארצעלאנער עפל מיט "סורפרייזעס" אינעווייניג, אלס סימן פאר'ן נייעם יאר זאל זיין פול מיט גוטע סורפרייזעס... ביי יעדנס פלאץ, צווישן זילבערנע בעכער און עסצייג סערוויס און קריסטאלענע גלאז מיט אן עלעגאנטן נעפקין דערינען, באמערקט מען אויך א זיסווארג מאשינקע, איין דריי מיט'ן הענטל און עס נעמט זיך זבת'ן ממתקים ודבש, אודאי אויך א רמז אויף די ימי התשובה, בלויז איין דריי און אלעס גוטס נעמט זיך פליסן...

גרענדוויו בני מלכים

אינאיינעם מיט אלע המספיק היימען איבער דריי קאונטיס, האט זיך אין גרענדוויו ברודערהיים אויך געטון א מאסיווע

זייט 12 >>

פון ר. צו ל.: לשנה טובה קארטלעך מיט אייגן געמאכטע געבעקס צום יום טוב טיש אין "38' סט. שוועסטערהיים"; דער הערליך געדעקטער טיש ערב ראש השנה אין "סאוט 9 אונזערהיים", ביידע אין ברוקלין; און דער מאיעסטעטישער יום טוב טיש אין "קאנקארד ברודערהיים" אין ראקלענד קאונטי

די חשוב'ע בחורים פון "גרענדוויו ברודערהיים" אין ראקלענד האבן אלע אליינס געמאכט "לשנה טובה" קארטלעך וואס מען האט דערנאך פערזענליך אריבערגעטראגן צו די עלטערן שיחיו, יעדער איז געווארן אויספשטאפירט פון קאפ ביז פיס ווי בני מלכים, דערנאך האט זיך אנדערש געזעצט צום הערליכן יום טוב טיש!

"קדושת יום טוב", עיקערס ברודערהיים - געקניפט און געבינדן

די "קדושת יום טוב" אטמאספערע שפירט זיך שוין איינמאל אין "עיקערס ברודערהיים" אין קרית יואל, אבער נישט וויניגער שפירט זיך די אנוועזנהייט פון "עיקערס ברודערהיים" אין בית המדרש "קדושת יום טוב"... די צוויי גייען געקניפט און געבינדן וועו איינס הייבט דאס אנדערע מיט אן ארגינעלע שמחה און קדושה אויף א זעלטענעם פארנעם.

דער מענעדזשער פונעם ברודערהיים, בעסער געזאגט דער פאטער פון די משפחה, איז הרבני החסיד המפואר מו"ה ליפא לויפער שליט"א. דער לעצטער דינט אויך אלס בעל תפילה אין נאנטען בית המדרש "קדושת יום טוב" וואו אידן קומען זיך צוזאם שופך שיח צו זיין מיט די קינדערלעך שלא טעמו טעם חטא און נתעורר צו וועו פון ר' ליפא'ס הארציגע תפילות, זאל ער מיר פארגעבן פאר'ן עס ארויסשרייבן ברבים...

און א באזונדערע ערנסטקייט געבט צו די תמימות'דיגע השתתפות פון די טייערע בחורים שיחיו ביי די תפילות אין שול. צב"ש, איין חשוב'ער בחור'ל האט מרת לויפער תחי' געקוועלט אויב זי זאל אים שיקן אין שול איין יאר ראש השנה, וויבאלד נישט פארשטייענדיג פונקטליך וואס גייט פאר, נעמט ער שוועד די שטילקייט ביי די שטילע שמונה עשרה און שפירט פאר וויכטיג צוריק אויפצוועקן דעם עולם...

דער עולם האט אבער בשום פנים ואופן נישט מסכים געווען - מיט די זעלבע הארציגע תמימות שפירט זיין ריינע נשמה דעם קול השופר ביז די טיפסטע סטרונעס, און זיין געווייך ערוועקט אלעמען ארום. דאס כליפען פון דעם בחור'ל וועלכער וויסט ניטאמאל וואס זינד מיינט איז די שטארקסטע תקיעת שופר דרשה וואס אסאך האבן נאר אמאל געהערט!

אבער נישט נאר ביי תקיעת שופר - דאס זעלבע איז ביי הויכע שמונה עשרה און דורכ'ן גאנצן דאוונען. זיין לויטערע נשמה שפירט דעם קדושת היום און מען הערט נישט קיין מוק פון אים! יום הקדוש, וען מטעמי בריאות עסט דאס קינד זיינע קיכעלעך, דרייט ער זיך ארום אין בית המדרש און ערקלערט פאר כל דכפין אז היינט פאסט ער וויל ס'איז די הייליגסטע טאג!

מוצאי יום הקדוש, ביים דערהויבענעם סעודה לכבוד יום טוב, טוט זיך א שמחה אין עיקערס ברודערהיים ביי אלעמען! די וואס האבן מצליח געווען צו פאסטן איז עס ביי זיי די גרעסטע גדולה, אפילו דער וואס פרישטאג האט ער געמוזט עסן, האט ער אבער אין ביהמ"ד גארנישט געוואלט מיטנעמען און דארט געפאסט, און זייער ברידער'ל, ווי געשמועסט, ער פאסט דאך אפילו מיט קיכעלעך אין מויל...

אן אנדערער דינט אלס געהילף משורר צום בעל תפילה, ר' ליפא'ן, און וען מרת לויפער תחי' האט אים געפרעגט דעם ערשטן טאג ראש השנה נאכ'ן דאוונען פארוואס ער האט היינט אזוי ספעציעל הויך מיטגעברומט, האט דער בחור'ל געענפט צוויי ריינע גוטע אויגן, "וואס הייסט? כ'דארף דאך העלפן!"...

און ווירקליך זענען די בחורים פון די חשוב'ע באליבטע מתפללים אין בית המדרש, וואו יעדער האט זיך זיין אייגענע מקום קבוע מיט א באגילדעטן בלעכל און האלט מיט, יעדער לויט זיין שטייגער. על הטוב יזכר הרבני החשוב מו"ה מאיר סטרולאוויטש הי"ו וועלכער העלפט ארויס די בחורים שיחיו דורכאויס די תפילות וען ר' ליפא טרעט צו פאר'ן עמוד לשפוך שיח אלס שליח ציבור. ישלם ד' פעלו!

וער רעדט נאך אין שטוב, וואס גייט אלץ נישט פאר א יום טוב אין "עיקערס ברודערהיים"... דער טראסק און צימעס, התלהבות און ברען, מיט וואס מען איז מקיים יעדע מצוה און מנהג, הילט איין אלע רעזידענטן אין אומבאשרייבליכע קדושה און שמחה פונעם יום טוב.

ערב ראש השנה, צב"ש, טוט זיך א מעמד "אויסשארפן דעם נייעם מעסער" אלס סגולה פאר פרנסה, וען יעדער האלט מיט, וען דערנאך פארט מען א נסיעה אין גראסערי צוזאמען איינקויפן די "האניג" זאל טאקע קומען אזא זיס יאר...

ביינאכט ביי די סעודה ווערט געברענגט צום טיש סימנים צו ברענגען א גוט יאר פאר אלע אידישע קינדער בכל מקומות מושבותיהם און געוג אנדערע אפצואווישן אלע שונאי ישראל פון די מאפע לדראון עולם. יעדע סארט סימן פון סיי וועלכע עדה קדושה, ספרי הלכה, מנהג אדער מפי השמועה, ווערט רעפרעזענטירט אויפ'ן יום טוב טיש אין "עיקערס ברודערהיים" - אויסער די עטליכע פונט זאפטיגע רויטע מילגרוים קערעלעך, קעפ פון פיש ביי יעדע סעודה וויפיל מען וויל און אודאי ריזיגע רונדיגע חלות, וווייטער מיט אן אייגנארטיגן מנהג, אין פארעם פון א כתר מלוכה!

וער רעדט נאך פון די שהחיינו טיש די צווייטע נאכט...

בכלל ווערן די שבת און יום טוב סעודות געפראוועט אינעם עיקערס ברודערהיים אויפ'ן שענסטן פארנעם. מרת לויפער תחי', וועלכע באווייזט אירע זעלטענע טאלאנטן אין קאך, סערווירט אלץ די מלכות'דיגע סעודות אין עכטע פארצעלאנע דישעס. א נישט גרינגע אונטערנעמונג וואס געבט אבער אסאך צו צום יום טוב טיש.

ווי אין יעדע אידישע שטוב (אפשר אפילו נאך שענעלער), זענען די פארצעלאנע טעלערס צוביסלעך געווארן וויניגער און וויניגער, ביז די לויפערס האבן זיך געטראפן דעקן דעם טיש מיט די לעצטע סעמפלס פון עטליכע סעטס, עממ... נישט ממש לויט זייער טעם.

צום נייעם יאר האט המספיק איבערראשט די "עיקערס ברודערהיים" מיט א הערליכע מתנה, א פרעכטיגע נייע גרויסע סעט מאיעסטעטישע געשיר מיט א פולן סערוויס בשפע רב געקליבענע זילבערנע עסצייג, ממש... "נוסח המספיק".. די חשוב'ע בחורים זענען גאנץ תשרי געווען פרייליך און אויפגעלעבט מיט די נייע דישעס.

אויף די פראגע פונעם גאזעט אויב פון די נייע דישעס האבן זיך שוין אויך צעבראכן עטליכע טעלערס, קומט א שמייכלדיגער, "יא, ברוך השם..." פון די געטרייע מרת לויפער תחי', וועלכע פירט אויס: "דער עיקר איז אז די הערצעלעך זענען גאנץ און פול מיט שמחה!"

בילדער האט מרת לויפער תחי' נישט עספיעט צו כאפן פון די רייכע סעודות יום טוב, און דער פארלוסט איז אונזערס... ווייל ווי מיר הערן איז מען דארט מקיים שמחת יום טוב מיט אלע טעמים און מנהגים, פשוטו כמשמעו! יעדן טאג פונעם יום טוב סוכות, שמיני עצרת און שמחת תורה, שטעלט מרת לויפער תחי' פאכמאניש אהער בריייטע סעודות כדת היום, און יעדעס מאל עפעס אנדערש, אלעס מעשי ידי' להתפאר! נו, וואו בלייבט נאך איבער צייט צו כאפן די קאמארע אין האנט?

במשך דעם יום טוב האבן זיך די טייערע רעזידענטן דערקוויקט מיט אלע סארטן פיש אויסער די געווענליכע... דאס רעכנט אריין מאראקאנא, טוניס'ע, לאקס מיט קאני און קעבאבס, נאכגעפאלגט מיט זופ, איינמאל "קריעם אוו טשיקן", צומארגנס תימנ'ע מיט ריכטיגע געווירצן און איבערמארגן שוועמלעך... צושפייז, נאכשפייז, אלעס ארגינעל און אנדערש צו וויזן און געדענקען, יעדן טאג איז באזונדער נאך א טאג יום טוב!

און די קינדער, וואס איז שייך צו זאגן, זיי געפעלט עס זייער.

און אודאי זענען די קינדער דער עיקר מיטצוהאלטן און אנפירן אומעטום, אלץ און אלעמען. צב"ש, שוין געהערט פון "קצירת כרוב"? אין "עיקערס" איז מען מקיים דעם חסיד'ישן ענין פון פארקניפן ניסן מיט תשרי, און פאראלעל מיט "קצירת חטים" פאר פסח, פראוועט מען דאהי "קצירת כרוב" בדחילו ורחימו ערב זמן שמחתינו: צום מנהג ישראל קדושים צו עסן "האלעפטשעס" אין די אונטערשטע יום טוב טעג פונעם גרויסן חודש, זענען די חשוב'ע בחורים שיחיו אליינס ארויס מיט פרייד אין פעלד רייסן מיט די אייגענע הענט פרישע גרויסע הערליך געצייטיגטע קרויט.

אודאי האבן זיי אויך מיטגעהאלטן דעם "והייתם נקיים" וועו מרת לויפער תחי' האט געקליבן די ווערים פון יעדן חשש ווערים, און וועו מען האט עס נאכדעם סערווירט ביי די סעודות האט זיך עס געגעסן מיט ריכטיגע זעלבסט נחת און שמחת החג!

בכלל, ביי גאץ כלל ישראל דערגרייכט דער תשרי צום קלימאקס ביים אתה הראית - איז אין הכי טאקע 'הקפות' אין "קדושת יום טוב" די בחורים, און זיי זענען די הקפות!

דער מחול לצדיקים, וואו יעדער ווערט אייניג און דאס זעלבע געליבט און געשעצט, שיינט מיט'ן פולסטן פראכט. די חשוב'ע מתפללים כאפן אן די חשוב'ע בחורים און מען טאנצט דארט דעם רגל בפני עצמו, לוסטיג און לעבעדיג, אזש די וועלט ציטערן!

נאך אזעלכע הקפות קומט אודאי דער ריזיגער שמחת תורה קידוש, נאכגעפאלגט מיט א פרישע גענצליך נייע יום טוב מעניו, נע, נישט נאר די מאכלים, די האלעפטשעס און געפולטע העלזל, נאר טאקע זמירות און פרישע טענץ מיט א שמחה דקדושה וואס ווארעמט די ביינער און לאזט זיך שפירן ביז לאנג לאנג אינעם לאנגען ווינטער אריין...

פון ר. צו ל.: די עיקערס טראדיציאנאלע "קרוין חלה"; חול המועד איז מען אליינס געגאנגען קלויבן פרישע קרויט אויף די יו"ט האלעפטשעס

המספיק נייעס

וגילו ברעדה - די הייליגע טעג

זייט 10 <<

איינקויפעכץ דורכאויס חודש אלול. אלע טייערע בני מלכים זענען אויסשטאפירט געווארן מיט נייע רעקלעך, הוטן, וועש, העמעדער מיט אלע צוגעהערן, פון פאסיקעס ביז קאפלעך, ווי עס פאסט פאר ריכטיגע בני מלכים. ווי דער געטרייער מענעדזשער, מו"ה יואל שניטצער הי"ו, געבט איבער פארן גאזעט, איז דאס אויך געפראווען געווארן "נוסח המספיק" וועלן די חשוב'ע בחורים זענען אליינס מיטגעפארן אומעטום זיך אויסצוקלויבן די מלבושי כבוד כרצון איש ואיש, לשבת ליום טוב ולחול כאחד הנגידים לפי כבודו.

געפארן איז מען אויך צו אלע עלטערן וואונטשן א גוט געבענטשט יאר, אבער היי יאר האט מען מיטגענומען א ענגיאלע מתנה, א ספעציעלע לשנה טובה קארטל וואס די חשוב'ע בחורים האבן געשריבן און געפארבט פאר די חשוב'ע עלטערן שיחיו. מיט די הילף פונעם געטרייען מענעדזשער און שטאב מיטגלידער – מו"ה חיים פישער הי"ו, מו"ה שמואל אליעזר גליק הי"ו, מו"ה לוי יצחק הורוויץ הי"ו, מו"ה יואל אשר ברוין הי"ו און די "ליוו אין" פארפאלק, מו"ה שמעון ווייס הי"ו וזוג' החשובה תחי' – האט יעדער איינציגער בחור באוויזן אליינס אפצופארבן א וואונטש קארטל, דערנאך האט די שטאב באהאפטן דערצו א בילד ווי דער בחור ארבעט אליינס אויף זיין קארטל און פערזענליך ארומגעפארן לברך ולהתברך מיט א שנה טובה ומתוקה.

צום ערשטן טאג פון נייעם יאר זענען די חשוב'ע בחורים, באנייעט פון קאפ ביז פיס, געווען דערהויבן און פריליך און זיכער ג'פועל'ט א ניי יאר מיט נייע ברכות וואס וועט באנייען גאנץ כלל ישראל בכל מקומות מושבותיהם, בביגוצבב"א!

במשך די עשרת ימי תשובה, אויסער'ן מקיים זיין דעם מנהג כפרות אויף א רואיגן שטייגער אין שוץ פון די אייגענע היים, איז מען אויך אריבערגעפארן אינאיינעם צום פרעכטיגן וואסער ברעג מקיים זיין מנהג תשליך און אינאיינוועגס זיך אביסל פארטיפן אין די הערליכע בריאה, הערן וואס זי דערציילט איבער גדלות הבורא ית"ש.

לשנה הבאה בירושלים!

"משיח איז שוין אט דא!" שרייבט געצליך איבערגענומען די געטרייע מענעדזשער פון "סאוט 9 שוועסטערהיים", מרת צימענט תחי' אין א קורצן באריכט צום גאזעט הארט נאך ראש השנה. נאך די התעוררות'דיגע תפילות מיט די חשוב'ע מיידלעך שתחי' אין ביהמ"ד דק"ק קערעסטיר שטייט מען זיכער היבש נענטער צום ביאת הגואל.

געווען איז עס טאקע "א יום טוב צום געדענקען," דערציילט מרת צימענט תחי'. די געטרייע קעכערין מרת לאנדא תחי' האט אהערגעשטעלט ווי דער פסוק זאגט 'משמנים' און 'ממתקים' "כי קדו' היום לאדוננו!" אין צוגאב צו הערליכע האניג טארטן מעשי ידי די חשוב'ע מיידלעך זעלבסט, איז דער טיש געווען באצירט מיט עלעגאנטע "סימנים קוגלען" גענאכט פון עפל אין האניג, מייערן אא"וו, מיט מילגרויסם קערעלעך אויף אן עלעגאנטן סערוויס ווי אין די שענסטע שטובער ביי כלל ישראל.

"זיי ברענגען די גאולה!" קען מרת צימענט נישט באהאלטן די הרגשים ביים דערציילן א וואכט איבער די הייליגע ערנסטקייט ביי תקיעת שופר אין שול, זאל שוין טאקע זיין השתא בעגלא ובזמן קריב!

פרייליכע סוכות אטמאספערע הילט איין אלט און יונג

זייט 08 <<

מיטצוהאלטן די מאסיווע הקפות בשמחת התורה בחצרות האדמורי"ם שליט"א.

דאס איז געקומען שוין נאכ'ן ארויפלייגן אסאך מיילידזש אין די חול המועד טעג, ארומפארנדיג פונעם המספיק מוזיקאלישע פארברענג ביז קיין קאנעטיקוט צו א איבערראשנדע פארשטעלונג מיט קינצלער, עלעפאנטן און טיגערס.

שמחה בשמחה

א גאר דערהויבענער חודש תשרי איז געפירט געווארן ביים "ארקעדיען ברודערהיים" אין מאנסי.

לויט ווי עס דערציילן די שטאב מיטגלידער, זענען די ימים טובים אדורך זייער דערהויבן, ראש השנה, יום הקדוש, סוכות, חול המועד און שמחת תורה. דער מענעדזשער, מו"ה שלמה לעבאוויטש הי"ו, שטימט צו, לויבנדיג די שטאב מיטגלידער פאר אויסערגעווענליכע הארציגע איבערגעבנהייט במשך חול המועד, און אויף א גאר אומבאשרייבליכן פארנעם.

באזונדער האט די פרייד און ליבשאפט געשיינט אויף צוריק ווען מען האט געזען ווי נאנט די חשוב'ע בחורים שיחיו האבן זיך מיטגעפריידט מיט די שמחת התנאים אין שטוב פונעם געטרייען מענעדזשער, מו"ה שלמה יעקב לעבאוויטש הי"ו, ווען זיין חשוב'ער זון, החתן היקר כמר מרדכי ארי' ני"ו, איז געקומען בברית האירוסין עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מו"ה שלום קיש הי"ו בשעה טובה ומוצלחת.

דער הערליכער סוכות אין "דינוב אונזערהיים" האט זיך אויך געדרייט ארום די פרייליכע שמחות אין שטוב. פאר יום טוב האבן די געטרייע נאכט, שבת און יום טוב שטאב פארפעלקער, מו"ה יחזקא' ווייס הי"ו וזוג' החשובה תחי', און אביסל שפעטער מו"ה יעקב משה סאפדי הי"ו וזוג' החשובה תחי', דערציילט פאר די חשוב'ע מיידלעך איבער די שמחות מיט די נייע קינדער אין זייערע משפחות, ווען ביי די לעצטע איז עס גאר א זיסע צווילינג, א יונגעלע און מיידעלע בעיבי בלע"ה.

אויף די ימים טובים זענען די געטרייע שטאב שוין געווען צוריק 'אינדערהיים', און די מיידלעך האבן זיך פאסמאקעווען מיט האלטן, שפאצירן און זיך שפילן מיט די בא'חנ'טע 'געשווויסטערלעך'...

אין דינוב זענען אלע איינוואוינער געבליבן אינדערהיים אויף יום טוב. אויף די גרויסע פארטש האט מען געבויט א סוכה רחבת ידים. אויף די וועטן זענען די פראמינענטסטע ערטער געווען באצירט מיט די נוי סוכה געמאכט דורך די חשוב'ע מיידלעך זעלבסט, אין סקול, דעי העב צי גאר אין שטוב! די מיידלעך זענען געווען הערליך אקטיוו אריינגעמישט אין אלע מצוות החג און אלץ ארום.

יום טוב אליינס האט זיך יעדער מחי' געווען מיט די נייע שטאפיר, יעדער פון קאפ ביז פיס, פון שיך ביז צירונג און אלץ אינצווישן, כאחד הנגידים לפי כבוד בנות מלכים. און אזוי האט מען די צווייטע טעג יום טוב געפראווען די הקפות אין ביהמ"ד דינוב שע"י אונזערהיים אין גרויסן 'דייניג רום' לוסטיג און לעבעדיג, אשרי עין ראתה!

קורץ נאך יום טוב איז שוין געקומען א פרישע שמחה, ווען איינע פון די געטרייע שטאב, מס. וויס תחי' (בת מו"ה חיים דוד הי"ו) איז א כלה געווארן בשעה טובה ומוצלחת. אלע מיידלעך האבן זיך מיטגעפריידט פון טיפן הארצן מיט די שמחה.

סוכות אין המספיק רעזידענצן, ר. צו ל.: 38 סט. שוועסטערהיים, סאוט 9 אונזערהיים און סעווען ספרינגס שוועסטערהיים; ארקעדיען און קאנקארד ברודערהיימען

צום געזונט

וואשינגטאן פאדערט צו סטעמפלען "האמיאפאטישע-רפואות" אלס אומבאשטעטיגט

זייט 09 >>

זאגן ענליכע הבטחות. און דעריבער, מוזן די פירמעס צושטעלן פאסיגע און פארלעסליכע באווייזן פאר די געזונטהייט און רפואות וואס זיי טענה׳ן די זאכן שטעלן צו, אריינגערעכנט קראנטע באווייזן אז די פראדוקטן היילן די ספעציפישע מחלות.

....״צו פארמיידן דאס אויסנארן מענטשן, מוזן אלע האומיאופאטישע פראדוקטן טראגן פראמינענטע לעיבלס אז 1) עס איז נישט פארהאן קיין שום וויסנשאפטליכע באווייזן אז דער פראדוקט ארבעט, און 2) אז די הבטחות פון דעם פראדוקט איז נאר באזירט אויף די האומיאפאטיע טעאריעס פון אכצנטן יארהונדערט וועלכע זענען נישט אנגענומען דורך רוב היינטיגע מעדיצינישע מומחים.״

★

די שארפע שריט קומען נאך בריייטע דעקונג איבער פאטאלע פעלער אין רעזולטאט פון נוצן א געווייסע האמאפאטישע ״דזשעל״ צו לינדערן די שמערצן פון קליינע קינדער ביים ׳ציינדלען׳.

אויב זענט איר א טאטע אדער מאמע פון קינדער, ווייסט איר געוויס די יסורים וואס א קינד גייט אדורך וועז זיינע ציינדלעלך קומען ארויס, ער/זי האלט דאך אייך אויף גאנצע נעכט מיט זיינע יאמערליכע יללות. אין אפטייק קען מען געפונען עטליכע ארטיקלען צו העלפן א פיצל וואס ציינדלט, צווישן זיי א האמאפטישע דזשעל.

פאריגן חודש איז די פעדעראלע ״עף. די. עי.״ אבער ארויסגעקומען מיט א דראמאטישע ווארנונג אז די האמאפאטישע שמירעכץ איז גאר געפארפול און קען זיין פאטאל רח״ל. אינעם באריכט האבן זיי געשריבן אז צען בעביס זענען ל״ע אומגעקומען אין רעזולטאט פון זיך באנוצן דערמיט, און וויניגסטנס פיר הונדערט קינדער וועלכע זענען באהאנדלט געווארן מיט די מעדיצין האבן גלייטן פון סיזשערס. זיי האבן דאן שארף געווארנט אומעטום אז מען זאל זאפארט אויפהערן נוצן דעם שמירעכץ און עס אוועקווארפן.

וואס אן אמת, האט די עף. די. עי. שוין געווארנט דערווען מיט בערך זעקס יאר צוריק. אין יאר 10׳ למס׳ האט די אגענטור געשריבן אין א באריכט אז: ״היילענד׳ס ציינדלען טאבלעט אנהאלט אין זיך ״בעלאדאונע״, א סובסטאנץ וואס קען פאראורזאכן ערנסטע שאדנס אויב גענוצט אין גרעסערע דאזעס. אזא פראדוקט מוז ווערן פארזיכטיג און שטרענג קאנטראלירט. עף. די. עי. לעברעטאריע אנאליזירער האבן געפונען אין היילענד׳ס ציינדלען טאבלעט א גרויסע מאס פון די שעדליכע בעלאדאונע, און די אגענטור האט געפונען שטארקע באווייזן אז דער פראדוקט איז שולדיג אין אומגעוואונטשענע געזונטהייט פראבלעמען ביי קינדער וועלכע נוצן עס.״ סימפטאמען פון ׳בעלאדאונע׳ פארגיפטונג קען אריינרעכענען צווישן אנדערע, סיזשערס, שוועריגקייטן צו אטעמען, שוואכקייט אין די מוסקלען, א טויש אין די הויט קאליר, עצירות, אומקלארע ראי׳ און צעמישענישן.

נאך די דערמאנטע ווארנונג פון די פעדעראלע מעדיצין אויפזיכט אדמיניסטראציע, האט די פאפולערע ״סי. ווי. עס.״ אפטייק נעץ אראפגענומען דעם פראדוקט פון די פאליצעס. די פאבריצירער, ״היילענד״, איז ארויסגעקומען מיט א בריוו באטיטלט ״אן אפענע בריוו צו עלטערן״, וואו זי טוט זיך שארף פארטיידיגן קעגן די טענות אויף דעם פראדוקט. זיי שרייבן אז די ״עף. די. עי.״ ווארנונג האט פארורזאכט א שוועכע צעמישעניש ביי עלטערן איבער׳ן באנוץ פון די מעדיצין, אבער אלנפאלס האבן זיי אויפגעהערט דאס צו פראדוצירן.

בלייבט נאר איבער די פראגע, וואס קען מען יא טון וועז א פיצל רייסט זיך פאר יסורים פון ציינדלען? דר. וואדקאק, דירעקטאר פון די ״עף. די. עי.״ צענטער פאר דראג איבערזיכט און פארשונגען, זאגט אז ציינדלען קען מען באהאנדלען אויך אן מעדיצין. א לייכטע ״מאסאזש״ אדער קאלטע ציין רינגען העלפן כאטש אזוי גוט. א לייכטע מאסאזש איז גרינג צו געבן, מען דארף נישט מער ווי איידעלערהייט גלעטן/ רייבן אויף די געשוואלענע גומען מיט׳ן פינגער, און א ״קאלטע רינג״ איז אויך נישט קיין שיעור עיון, געבט דעם קליינעם צו קייען א קאלטע, ריינע, נאסע שמאטע. געדענקט נאר צו האלטן א וואכזאם אויג דאס קינד זאל זיך חלילה נישט שטיקן דערויף. ★

"לאו-פעט" קעז איז נישט געזונטער

■ באריכט דורך י. פויגל

א לעצטיגע דענישע שטודיע ווייזט אז ״לאו-פעט״ און ״רעדוצירטע-פעטנס״ קעז, איז גארנישט געזונטער פון געווענליכע קעז. פארשער האבן צעטיילט א גרופע פון 139 וואלונטירן אין דריי באזונדערע גרופעס. דורכאויס די קומענדיגע צוועלף וואכן האט די ערשטע גרופע געגעסן אלס טייל פון זייער טעגליכע דיעטע דריי אונסעס געהעריגע קעז (צווישן 25 און 32 פראצענט פעטנס). די צווייטע גרופע האט געגעסן דריי אונסעס קעז מיט ״רעדוצירטע-פעטנס״ (13 ביז 16 פראצענט פעטנס) אין זייער דיעטע, און די דריטע גרופע האט באקומען ברויט מיט מארמאלאדע (Jam).

וועז מען האט נאך די 12 וואכן געגומען א בלוט טעסט פון אלע וואלונטירן, איז געווען שטוינענד צו זען אז עס איז נישט געווען קיין שום אונטערשייד אין די ׳שלעכטע קאלעסטראל׳ (LDL), טרייגליסעריידס, אינסולין און צוקער שטאפלען צווישן די דריי גרופעס. איין מינוט... נישט נאר דאס, נאר די גרופע וועלכע האבן געגעסן געהעריגע פעטע קעז האבן גענאסן פון העכערע שטאפלען ׳גוטע קאלעסטראל׳ (HDL)! וואס אנבאלאנגט ״וואג״ האט קיין איין גרופע נישט געהאט איבערוואג אדער געזען וואג פארלוסט. ★

׳קלוגע טעלעפאנען׳ רעדוצירן פראדוקטיוויטעט

■ באריכט: י. פויגל

״דער ענדגילטיגער פסק איז ארויס,״ שרייבט דער מח-פארשער דר. גאזאלי. ״זיין כסדר פארבינדן נעמט אוועק אונזער מעגליכקייט אויסצופירן וואס מיר ווילן.״ גאזאלי הייבט דערמיט אן זיין באריכט אונטער׳ן קעפל ׳דער צומישטער שכל: אמאליגע מוחות אין א פארגעשריטענע טעכנאלאגישע וועלט׳, און א באריימטער פסיכאלאג און פענסיאנירטער פראפעסאר, דר. לערי ראזען, ערקלערט אין אן ארטיקל פארוואס אונזערע מוחות קענען פשוט נישט אויספירן אסאך אויפגאבעס אין דער זעלבער צייט, ווי אסאך ווילן און פרובירן.

וועז מיר קאנצענטרירן זיך איבער איין אויפגאבע אויפאמאל, וועלן די פארשידענע חלקים פונעם מח, די פאדערשטע, אויבערשטע, וויזואלע, הערן און פראצעסירן חלקים, צום ביישפיל, אלע קאארדינירן און ארבעטן אינאיינעם אויסצופירן די אויסגאבע בשלימות. וועז מיר ״מולטי-טעסק׳ען״ פרובירנדיג אויסצופירן עטליכע זאכן אויפאמאל, צווינגען מיר פארשידענע חלקים פונעם מח צו ארבעטן זעלבסטשטענדיג אן די הילף פון די צוזאמענארבעט פון די אנדערע מח-פונקציעס, וואס פארשטייטערט אלעס, נידערט די קוואליטעט פון די פראדוקציע און איז גורם אסאך מער טעותים.

טיפערע פארשונגען ווייזן אז כסדר׳דיגע ״מולטי-טעסקן״ און זיין נאכאנאנד פארבינדן מיט די מידיא, שעדיגט דעם מח׳ס מעגליכקייט צו טראכטן. אלזא וועז איר זענט אויפ׳ן טעלעפאן, ענטפערט נישט קיין אימעילס; וועז איר שרייבט א בליץ-פאסט, קוקט נישט נאך א טעקסט-מעסעדזש; און אין בית המדרש און אינדערהיים, לעשט זיי אלע אויס... מאכט גדרים און גרעניצן צווישן אלע טעכנאלאגישע פארבינדונגס מיטלען, אייער מח (און לכאורה אויך, אייער בעה״ב) וועט אייך דאנקבאר זיין. ★

"מייגרעין" קאפ-ווייטאג קומט פון באקטעריע אין מויל!

■ באריכט: י. פויגל

״מייגרעין״ קאפ-ווייטאגן פייניגן און אפעקטירן 38 מיליאן אמעריקאנע מענטשן. כאטש עטליכע זאכן וואס שאפן מייגרעין זענען שוין אידענטיפיצירט געווארן, איז דער פונקטליכע גורם פון די יסורים אומבאקאנט. אצינד האט א פרישע שטודיע באמערקט אז מענטשן וועלכע ליידן פון די וויטאגליכע קאפ שמערצן, פארמאגן הויכע שטאפלען פון א געוויסע באקטעריע אין זייערע מיילער.

עסנווארג, אריינגערעכנט טשאקאלאדע, רויטע וויין, פרצעסירטע פלייש, געוויסע גרינצייג און נאך, זענען באקאנטע מייגרעין צינדער. אלע די מאכלים אנטהאלטן הויכע שטאפלען ״נייטרעיט״ (Nitrate), וואס באקטעריע אין מויל טוישט איבער צו ״נייטרייט״ (Nitrite), וואס וועז עס גייט אראפ אין קערפער קען עס פארוואנדלט ווערן אין ״נייטריק אקסייד״ (Nitric Oxide). צוריק צו מאמע לשון, דער לעצטער איז א גאז וואס פארבעסערט די בלוט-פלוס און נידערט די בלוט-דרוק – מעדיצינען מיט ״נייטריק אקסייד״ ווערן פארשריבן פאר מענטשן מיט געוויסע הארץ פראבלעמען. בערך 4 פון יעדע 5 מענטשן וועלכע נעמען די מעדיצינען ליידן פון שווערע קאפ-שמערצן אלס נאכפאלגן פונעם מעדיצין.

פארשער האבן פארגליכן די שטאפלען פון באקטעריע אין מויל ביי מייגרעין-ליידנדע קעגן די שטאפלען ביי מענטשן וועלכע ליידן נישט דערפון. זיי האבן באמערקט א שוואכע חילוק אין די ׳סארט׳ באקטעריע אין זייערע מיילער, אבער מענטשן וועלכע ליידן פון מייגרעינס האבן גהאט באדייטנד העכערע שטאפלען ענזיימס וועלכע זענען פארבינדן מיט אפעקטירן ״נייטרעיט״, ״נייטרייט״ און ״נייטריק אקסייד״. מען האפט אז טיפערע שטודיעס וועלן בס״ד פירן צו רפואה, השתא בעגלא ובזמן קריב. ★

ליינער'ס גאזעט

ווארט פון די רעדאקציע

אנאנימיטעט: א בריוו וואס האט נישט דעם צייכן (-) מיינט אז עס איז פולשטענדיג אנאנים. די רעדאקציע האט נישט קיין קאנטאקט אינפארמאציע און מיר קענען גארנישט צולייגן. ביטע אין אכט נעמען צו קענטעניס.

צום שרייבער פון בריוו #5840, ביטע זיך פארבינדן מיט די רעדאקציע.

איש את רעהו: ביטע לאזט אונז וויסן אין אייער בריוו/מעסעדזש אויב איר זענט מסכים די רעדאקציע זאל ארויסגעבן אייער טעלעפאן נומער אויב איינער רופט אריין בעטן. עס שפארט אונז אסאך צייט וועז מיר דארפן נישט צוריקרופן איבערפרעגן. א דאנק!

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", **אדוועדרטייזמענטס**, 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

קלארשטעלונג: המספיק גאזעט איז בלויז פאר אינפארמאטיוו צוועקן. ארטיקלען און בריוון רעפלעקטירן נישט די מיינונג פון די רעדאקציע - איבערהויפט דער **ליינער'ס גאזעט**, וואס איז פון ליינער צו ליינער. פאלגן די עצות וואס איר ליינט דא איז אויף אייער אייגענע אחריות.

5820

א גרוס פון וויען

סברי מרנן, איך בין דיאגנאזירט געווארן מיא דאנק פאר'ן אונז שיקן דעם גאזעט, און דא האט איר 'פידבעק' אויף צוריק.

מיר וואוינען אין וויען, עסטרייך. אויב וועלן מיר אנהייבן אויסצולויבן וויפיל מיר שעפן פארגעניגן פונעם גאזעט וועלן מיר נישט פארטיג ווערן, סיי די כשרות, דער הויכער שטאפל פראפעסיאנאליזם, די קוואליטעט פון מעדיצינישע ידיעות, די הארץ, אחדות, אהבת ישראל, באקוועמע אויסשטעל אא"וו

אויסער'ן העלפן פריוואט אונזער משפחה דאהי מיט'ן שיקן דעם גאזעט, העלפט איר אויך איינס פון די הייליגע מוסדות פון רביה"ק מ'סאטמאר זי"ע, דער מוסד הקדוש "רב טוב"! צווישן די שיעורים פאר די איראנע אידישע פלטים וועלכע גייען אדורך וויען אויפ'ן וועג קיין אמעריקע, איז אונזער הייליגע מיסיע זיי צו ווייזן אז יא, אין אמעריקע קען מען באקומען די בעסטע מעדיצינישע עצות און אינפארמאציע אין א כשר'ע און פארט העכסט פראפעסיאנאלע פארמאט.

אייגנטליך, מיר האבן געדרוקט די ענגלישע ווערסיע פונעם לעצטן גאזעט און עס וועט ווערן אויסגעלייגט היינט ביינאכט ביי א שיעור איבער כשר'ע לייען מאטעריאל! עס איז א געוואלדיגע השגחה פרטית – בלויז דעם פאריגן דאנערשטאג האבן מיר זיי אויפגעקלערט איבער דעם געפאר פון נישט ערליכע ליין מאטעריאל אין אמעריקע (וואס איז אסאך ערגער ווי אין איראן, ואכמ"ל, און די פלטים פארשטייען נישט וואס קען זיין שלעכט מיט די אלגעמיינע אמעריקאנע מידיא, צומאל ביז עס איז שוין צו שפעט צו ראטעווען זייערע קינדער). ביים שיעור האבן מיר אראפגעלייגט עטליכע היימישע צייטונגען און אויסגאבעס, אבער קיין איינס פון זיי איז נישט געווען געווידמעט דירעקט אויף געזונטהייט, וואס קען דינען אלס כמו לעגיטימע תירוץ צו ערלויבן גוי'אישע שמוץ אריינצודרינגען אין א אידישע שטוב. אבער ביים קומענדיגן שיעור, היינט אויף דער נאכט, וועט דער גאזעט נומער #142 זיין די נושא פונעם געשפרעך. אין נאמען פון רב טוב, ביטע נעמט אן אונזער געוואלדיגן דאנק.

עס איז קלאר אז די ארבעט און השפעה פון רביה"ק זי"ע איז חי וקים און איר האט די זכי' צו זיין א שותף דערין. תחזקנה ידיכם!

משפחת ה. רב טוב, וויען
(-)

5821

אן אפנהארציגער בריוו

אן אפנהארציגער בריוו צו דיר מיין טייערער שכן, שוואגער און חבר: איך וויל דא אריפברענגען א ווייטאגליכע טעמע, א נושא וואס די צייט איז שוין לאנג געקומען עס ארויסצושלעפן פון אונטער'ן טאפעט צו די ליכטיגקייט פון די וועלט;

ווער וויל נישט זיינע קינדער זאלן האבן חברים, זיין פאפולער, באליבט, רעספעקטירט, און ווערן איינגעלאדנט צו פארברענגען און שפילן? שטעלט יעצט ביטע אריין אייערע פיס אין די שיך פון א טאטע/מאמע וועלכע האדעוועט א קינד מיט א דיסעביליטי. דיין קרוב/שכן/חבר/באקאנטער האט די זעלבע האפענונגען פאר זיין קינד, אבער די טעגליכע שוועריקייטן פון דאס קינד זענען גורם ס'זאל ווערן שווער און שרעקעדיג ער זאל געניסן און פארברענגען מיט חברים אין זיין/איר עלטער.

וויאזוי קענסטו העלפן דיין שכן וועמענס קינד לעכצעט אויך נאך א חבר, א גוט וואכט, א געשמאקע שפיל, פונקט ווי דיינע קינדער? איך בין זיכער אז דו ווילסט העלפן, ממילא שרייב איך דיר דא גלייך פון מיין הארץ עטליכע פשוט'ע יסודות וואס דו האסט מן הסתם געהערט פון דיינע עלטערן און מלמדים/לערערינס:

א) הוי מקבל את כל האדם בסבר פנים יפות! זיי העפליך און שטרעק אויס א וואכעמע פריינטליכע האנט. עס וועט געווענליך אנגענומען ווערן מיט דאנקבארקייט.

ב) געדענק צו רעדן איידל און רעספעקטפול. שטעקנס און שטיינער קענען צעברעכן מיינע ביינער – אבער ווערטער קענען מיך זעלבסט חרוב מאכן. א ווייטאגליך וואכט טרעט צו דער נשמה.

אויב דו האסט א שאלה איבער מיין קינד מיט א דיסעביליטי, דו ווילסט מיר עפעס פרעגן וועגן זיין שווריקייט, אדרבה פרעג, געדענק ביטע אז עס וועט באמת זיין שיין און בכבוד'יג אויב דו וועסט נישט נוצן די דיסעביליטי צו "באטיטלען" מיין קינד. מיין קינד איז נישט זיין/איר דיסעביליטי. פונקט ווי איינער מיט קענסער ל"ע איז נישט "א קענסער" איז מיין קינד נישט "א דאון סינדראם" – ער איז א לעכטיג אידיש קינד וואס ליידט פון...

פרוביר ביטע צו פארמיידן פון באטיטלען אנדערע לויט די ערשטע אינסטינקט וועז מען באמערקט איינעם מיט אייגנארטיגע נאטורן וועלכע באגלייטן געווייסע דיסעביליטיס. געב א קוק אויף די "עביליטיס", די מעגליכקייטן, טאלאנטן, אינטערעסן און פאזיטיווע שטריכן! ער/זי איז א מענטש מיט א צלם אלקים, הארץ און נשמה, אסאך מער ווי בלויז א מחלה...

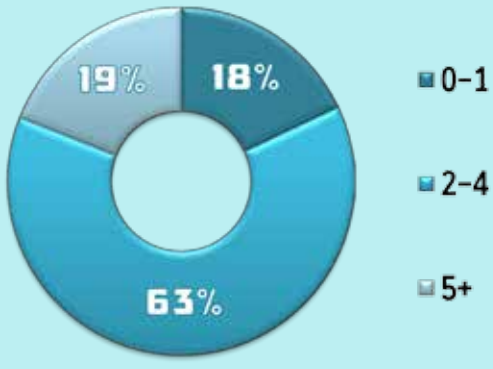
א ווייטאגליכער ביישפיל ביישפיל: אה, איך זע האסט א דאונס יונגעלע! זיי זענען אייביג אזוי זיס און ליבליך!

שטאך. איר וואלט מן הסתם אויך נישט געגליכן ווען מען רעדט פון אייער יונגל: אה, האסט א דזשינדזשי, זיי זענען אייביג אזוי זיס געפרעקלט און היציג!" סארא נחת צו הערן... איז דיין קינד דען נישט געבענטשט מיט אומצאליגע מעלות?

די דיסעביליטי איז טאקע איינס פון די אייגנשאפטן פון מיין קינד, אבער פונקט אזוי פארמאגט ער אייגנשאפטן פון ליב האבן

המספיק אנקעטע:

פראגע פון פאריגן חודש:
וויפיל מאל פארקילן זיך אייערע קינדער פון הערבסט ביז פרילינג?



וואס זאגט **איר?**

די לעצטע אנקעטע איז געווען מענינא דיומא, וויפיל מאל קינדער פארקילן זיך דורכ'ן ווינטער, און די מערהייט ענטפערס זענען געווען 3-4 מאל. ווייניג ליידן פון מער פארקילעכץ, אבער היבשע עלטערן פון יונגע קינדער האבן געענטפערט מיט שטאלץ: "מיינע קינדער האבן זיך בכלל נישט פארקילט דורכ'ן לעצטן ווינטער," און אויסגעפירט מיט א ליסטע וויטאמינען וואס זיי געבן! דאס מערסטע האט מען געהערט איבער וויטאמין די„ וויטאמין סי„ און מולטי-וויטאמינען - הכל בידי שמים חוץ מצנים... (אנדערע האבן אויפגעמערקט איבער דעם טעות אין די אויסוואל פון ענטפערס אויף די פאדערשטע זייט... ביטע אנטשולדיגן...)

די פראגע פון נייעם חודש איז א פארשלאפענע טעמע... די בענעפיטן פון שלאפן גענוג שעות זענען אומשילדערבאר - א פרישע פראמינענטע אקאדמיע האט נאכוואס געשריבן אז ערוואקסענע וועלכע לייגן זיך פרי און שלאפן אומגעפער 7.5 שעה פער נאכט, קענען זיך אסאך גרינגער קאנטראלירן, איבערהויפט צו מאכן געזונטערע אויסוואלן ביים עסן, מער איבונגען און זענען בכלל פרישער און מער אויפגעלייגט

איר קענט איבערגעבן אייער ענטפער דורך אריינרופן אויפ'ן דעזיגנירטן גאזעט האטליין, 845-503-0212, עקס. 2 אפציע 4, אדער דורך די בליץ-פאסט אדרעסס: survey@hamaspik.org. זייט געזונט!

מוזיק, א געשמאקע שווים, א ווארעמע גלעט, לאכן פון מאדנע מאסקעס און נאך אסאך אסאך.

א בעסערע ביישפיל: א גוטן, דא רעדט די שכינה מרת קליין. איך זע איר האט א יונגעלע, איך האב אויך א יונגעלע און כ׳מיין ער איז בערך אין זיין עלטער. ווי אלט איז דיין זון? וויאזוי הייסט ער? וואס האט ער ליב? ...אזוי, מיין זון האט אויך זייער ליב צו שפילן און פלאטשקען אין וואסער! איך האב א קליינע שווים-באסיין, אפשר לאזט מען זיי שפילן אינאיינעם? אנטשולדיג מיר אויב איך מעג פרעגן, איך האב אויך באמערקט אז דיין זון האט דאון סינדראם. כ׳קען דיר פרעגן אפאר שאלות צו קענען פארשטיין וויאזוי דאס אפעקטירט אים?.... באמת א יישר כח פאר׳ן מיר דערציילן מער דערוועגן. איך האף אזוי שטארק מיין זון און דיין זון זאלן ווערן גוטע חברים.

ב) זיי א גוטער חבר! א פריינט הערט אויס, פילט מיט, דערציילט הילפבארע און אינטערעסאנטע אינפארמאציע, פארשטייט אז עס זענען פארהאן בעסערע און שווערערע טעג, איז נישט דן דעם חבר אויף יעדן שריט, און ווען נויטיג, פרעגט וויאזוי ער/זי קען העלפן.

ג) פארשטיי אז האדעווען א קינד מיט באגרעניצונגען קען זייער אויסמאטערן די עלטערן. טראכט נאר וויפיל כוחות עס קאסט אויפצוהאדעווען געזונטע קינדערלעך כ״י... שענקען אביסל מנוחה דורך לאדענען דאס קינד צו שפילן דא און דארט איז אן אומשאצבארע מתנה. טראכט איבער די לאנגע טעג אין שטוב, שבתים און ימים טובים ווען חדר, שולע, רעספיט אא״וו זענען פארשלאסן, וואס טוט דיין קינד?

אונטערשטע שורה: א פריינט איז א פריינט. מיט רצון קען מען טרעפן אסאך מער ענליכקייטן ווי חילוקים צווישן זיך און דער שכן וועמע׳ס קינד האט א דיסעביליטי. מיטגעפיל, פארשטיין, ווערטלען, פארברענגען צייט און חיזוק זענען אלע ׳אינגרידיענטס׳ וועלכע פעלן זיך אויס צו בויען א ווארעמע און אמת׳ע קשר מיט דיין שכן וועלכער האט א קינד מיט ספעציעלע געברויכן. און, אגב, עס איז די ריכטיגע שריט צו טון ככתוב בתורת משה איש האלקים...

מיט דאנק און שעצונג,

אפנהארציגע עלטערן, משה און ס. א.

(-)

5822

לייזונג קעגן כארכלען

איך וויל ענטפערן אויף די פראגע פון בריוו #5358 וואס פרעגט איבער Wheezing (אטעמען מיט הויכע כארכלען אדער פייפערייען) ביי א קליין קינד. צום ערשט וויל איך קלאר מאכן אז רוב קינדער וואקסן דאס אויס און מען בלייבט נישט פאר אייביג אויף מעדעצינען ווי די שרייבערין האט געפרעגט.

ביי מיין קינד האט זיך יעדע פארקילעכץ געענדיגט מיט א שווערע כארכלען, איבערהויפט ווען די סעזאנען בייטן זיך. דער דאקטאר האט מיר קודם געהייסן ניצן Albuterol. ווען עס האט מער נישט געהאלפן האט ער מיר געגעבן Pulmicort.

עס האט פארבעסערט דעם מצב, אבער דאס קומענדיגע מאל ער האט עס באקומען איז עס שוין נישט גענוג געווען. ער האט געדארפט נעמען אן Orapred און דערנאך Pulmicort פאר פיר וואכן... איך האב נישט געזעהן קיין עק דערצו...

בסייעתא דשמיא בין איך ענדליך געהאלפן געווארן נאכדעם וואס איך האב אים אראפגענומען פון מילכיגס און ווייץ (מילכיגס איז ערגער), און איך האב אים געמאכט א Water Enema יעדע נאכט במשך א וואך צייט און ער איז ב״ה אויסגעהיילט געווארן. בשעת איך האב דאס געטוהן האב איך צומאל אויך געגעבן Albuterol ביינאכט וועז ער איז געשלאפן. (דאס איז נישט קיין סטערויד, עס העלפט נאר עפענען די לופט קאנאלן עס זאל נישט קומען לידי סכנה.) אין צוגאב צו די אויבנדערמאנטע דארף מען אויך געבן Immune Support וויטאמינען – די ערשטע צוויי טעג יעדע שעה, דערנאך צוביסלעך אראפגיין ביז 4-3 מאל א טאג.

עס איז נאך אמאל אמאל צוריקגעקומען, און דאן האב איך געמאכט אן Enema פאר 3-2 טעג, ביז עס איז בעסער געווארן.

היינט קען דאס קינד ב״ה אדורכגיין א פארקילעכץ בשלום, און איך האב שוין אפילו צוריק אנגעהויבן געבן ווייץ און אמאל אפילו אביסעלע מילכיגס.

מען קען באקומען מער אינפארמאציע און פונקטליכע אנווייזונגען דורך רופן אויפ׳ן נומער 845-781-8183.

די שרייבערין פרעגט איבער ״סטערוידס״ – עס העלפט טאקע אבער גלייכצייטיג שוואכט עס אפ די לונגען פון זיך קענען אליין ספראווען מיט די קומענדיגע פארקילעכץ. אן Enema רייניגט אויס די גאנצע קערפער פון שליים (אפילו דאס קינד זעט נישט אויס Constipated).

(-)

5823

'פוצן ציין' על פי דרכו

מיין קינד מיט ספעציעלע געברויכן פלעגט נישט לאזן בשום פנים ואופן מ׳זאל אים פוצן די ציין – אפגערעדט אז ער אליינס האט עס קיינמאל נישט געטון. עס איז געווען יענע אפקומענישן. איין טאג האב איך אים געקויפט אן עלעקראנישן בערשטל, און זייט דעמאלטס איז עס אים ב״ה געווארן א פארגעניגן! ער פוצט זיך ערליך די ציין מיט געשמאק און פרייד. איך האף עס וועט אויך העלפן אנדערע.

ה. פ. פ.

5824

אויפטו פון א טשעירליפט

מיר ווילן אויסדרוקן אונזער שעצונג צו מו״ה נפתלי ווייזער הי״ו, געטרייער המספיק סערוויס קאארדינעיטער אין ברוקלין;

ר׳ נפתלי, וואו הייבן מיר אן אייך צו דאנקען אויף די געוואלדיגע ארבעט וואס איר לייגט

זייט 16 >>

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.**

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.

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.

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, stomach disorders, recurrent strep/colds, allergies, and more.

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

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

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

לייענער'ס גאזעט

זייט 15 >>

אריין צו פארגרינגערן דאס לעבן פאר אונזער טייערער זון שיחי'?

אונזער בחור'ל וועלכער ליידט ל"ע פון "סערבראל פאלסי", ווערט ב"ה עלטער און דאס ארויפקריכן שטיגן ווערט אים אלץ שווערער און שווערער. אנצוקומען צו אונז אין שטוב דארף מען ארויפגיין צוויי פולע שטאקן מיט שטיגן, איינס פון אינדרויסן און דאס אנדערע פון אינעווייניג, און טאג נאך טאג האט אונז געריסן ביים הארץ צוצוקוקן ווי אונזער בחור'ל מוטשעט זיך אזוי.

די לייזונג צו זיין פראבלעם איז א "ווילטשעיר ליפט" אינדרויסן און א "טשעירלופט" פון אינעווייניג. איבער פיר יאר האבן מיר פרובירט צו קלאפן אויף יעדן טיר און דורך יעדע סארט שתדלנות, אבער אומזיסט. מיר האבן עס נישט געקענט באקומען פאר אים.

מיט זעקס חדשים צוריק זענט איר, אונזער געטרייער סערוויס קאארדינעיטער, אריינגעקומען אין בילד און איבערגענומען די לייצעס.

אומגלויבליך, ביז איין וואך האבן מיר באקומען די ביידע 'ליפטס'!

דאס לעבן האט זיך געטוישט ביי אונזער גאנצע משפחה. שלום איז איבערגליקליך נישט צו דארפן מער זיך שלעפן פארסאפעטערהייט ארויף צי אראפ די שטיגן. זיין לעבן איז אזויפיל גרינגער, אזויפיל רואיגער. עס איז א פארגעניגן מיטצוהאלטן יעדע נאכט ווען ער וויל גיין שלאפן, ווי ער פארט זיך ארויף מיט זיין בענקל און גייט צו זיין שלאף צימער אזוי גלאט און גרינג. ווען ער קומט אהיים נאך א פולן געשמאקן טאג אין המספיק דעי העב פארט ער ארויף מיט'ן עלעוועיטאר אזוי גרינג, עס איז אונז ממש א פארגעניגן מיטצוהאלטן זיין געשמאקע נסיעה...

עס האט ממש ווי געשאנקען א נייע לעבן סיי פאר אים און סיי פאר אונז – נאך אלעמען האבן מיר אים געדארפט העלפן זיך ארויפדראפען יעדן טאג קודם איריין אין שטוב און שפעטער ארויף צום צווייטן שטאק, צו זיין שלאף צימער.

זאל דער אייבערשטער ערפולן אלע אייערע געברויכן אזויווי איר האט אונז ארויסגעהאלפן.

דאנקבארע עלטערן,

י. ב. ומשפ'

(-)

5825

קענסער איז קיין קינדער שפיל

איך שרייב דעם בריוו פון שפיטאל בעט אין קאלאמביע וואו איך נעם יעצט קימאו-טעראפי.

דער בריוו געדרוקט אין גאזעט #142 האט זייער ווייי געטון פאר אסאך פון אונז וועלכע האבן באקומען די יסורים פון קענסער און וועמענס נשמות ווערן אויסגעלייטערט אויף די וועלט דורך די אויסמוטשנדע נאכפאלגן פון קימאו-טעראפי.

איך גיי יעצט אריבער קימאו באהאנדלונגען פאר א געוואוקס וואס מען האט געפונעם אין א ביין אויף מיין פיס. מען האט עס ב"ה אנטדעקט באצייטנס און באהאנדלט מיט קימאו פאר'ן אפערירן און נאכ'ן אפערירן, ווי עס ווערט שטארק רעקאמענדירט אין די מעדיצינישע וועלט. אין א שמועס מיט מיין 'אנקאלאדזשיסט' האב איך אים געפרעגט פארוואס עס פעלט אויס צו געבן אזויפיל קימאו, אפשר קען מען זיך באגיין מיט ווייניגער. דער דאקטער האט מיר געזעגט פערט אז זיין דרייסיג יעריגע ערפארונג האט אים געלערנט אז די וועלכע פאלגן און נעמען קימאו פאר און נאך די אפעראציע, זיי לעבן איבער.

לעצטנס האב איך באזוכט ביי מיין כירורג, פון די גרעסטע אין דעם פעלד איבער די גאנצע פארא"ייניגטע שטאטן, און כ'האב אים דערציילט איבער דעם בריוו איינערס גאזעט. ער האט מיר דערציילט אז מיט יארן צוריק האט מען אסאך מאל געדארפט ל"ע אמפיוטירן א פיס אין פעלער ווי מיינס, און אפילו די קענסער איז געגאנגען עלימינירט געווארן דורכ'ן אפשניידן די פיס, זענען פאציענטן נאכאלץ געשטארבן שפעטער וויבאלד דער קענסער איז צוריקגעקומען.

זיי האבן דאן ענדליך אויסגעפונען אז אין אסאך פעלער, אויב דער געוואוקס איז אן אגרעסיוווער, דאן אפילו אויב מען נעמט עס אוועק, בלייבן איבער פיצינקע קענסער צעלן קינעם קערפער וועלכע קענען נאר אויסגעראטן ווערן דורך קימאו.

בנוגע דעם בריוו אין גאזעט, אודאי איז ריכטיג אז ראדיאציע העלפט אסאך מאל, אבער געווענליך פעלט אויס קימאו. עס האט אונז זייער ווייי געטון צו ליינען דעם בריוו וואס מאכט אונז פילן אז מען דארף זיין נישט נערמאל צו נעמען קימאו – דאס איז אויסער די ארטיקלען און געשיכטעס קענן דעם דערמאנטן דאקטער, וועלכער האט מערערע פאציענטן וועלכע זענען געשטארבן.

איך בעט אייך צוריקצוציען פון דעם בריוו וואס האט ווייי געטון אזויפיל מענטשן וועלכע נעמען יעצט קימאו, ווי אויך וויבאלד עס שטעלט אין געפאר מענטשן וועלכע וועלן עס ח"ו גלייבן און צוקומען לידי סכנה וועגן דעם.

(איך קען אייך נישט זאגן וויפיל מענטשן האבן מיט די בעסטע כוונות געראפן מיין אשת חיל און מיין שוויגער פארדרייענדיג א קאפ אז איך זאל ווי שנעלער אויפהערן נעמען קימאו וויבאלד עס איז פשוט איבריג... רבותי, איך האב שוין אליינס געטראכט פון דעם! איך נעם נישט קימאו פאר שוואוילטאג... איך האלט שוין נאכ'ן זיך אדורכרעדן מיט ערפארענע דאקטוירים און עסקנים וועלכע האבן מיר דערציילט וויפיל שאדנס דער דאקטער לעדערמאן האט געשאפן פאר אזויפיל מענטשן וועלכע וואלטן געקענט אויסגעהיילט ווערן דורך קימאו און אנשטאט דעם זענען זיי געשטארבן וויבאלד זיי האבן פרובירט ראדיאציע אין פעלער וואו עס העלפט נישט – א שטייגער ווי ביי מיר וואס נאר קימאו וועט אויפזוכן אלע קליינע אומבאמערקטע קענסער צעלן און זיי אויסראטן.

אפילו אין ביהמ"ד וואו איך דאוון זענען אזויפיל מענטשן צוגעקומען מיט אלע סארטן וויכוחים וויזנדיג שוואך אויף וויס וואס איינער האט אליינס אריינגעשריבן אינעם "המספיק גאזעט".

ר' איד, דאס איז נישט א שמירעכץ וואס איר קענט זאגן עס האט געהאלפן, עס איז קענסער! איך וואונטש אייך אריכות ימים ושנים טובים געזונטערהייט, אבער... די קענסער זאל נאר חלילה וחס נישט צוריקקומען.

ביטע זייט מיר מוחל פאר'ן שרייבן אזוי שארף, עס איז די סכנת נפשות וואס דער בריוו שאפט וואס טרייבט מיר דערצו. ביטע פארשטייט אז איך קעמף יעצט פאר מיין לעבן און איך וועל בעז"ה מצליח זיין, אבער אלע דאקטוירים מיט יארן ערפארונג און קלינישע שטודיעס און אזויפיל קאנטערוועירסיעלע געשיכטעס קענן דעם דר. לעדערמאן קענען נישט אפגעוואנדן ווערן וויבאלד מען שיקט איריין א בריוו אין אזא פראמינענטע צייטונג ווי עס איז דער המספיק גאזעט. לעדערמאן העלפט אויסדרוקליך נישט פאר יעדן.)

מיט דאנק,

(-)

רעדאקציע: אנטשולדיגט פאר די ווייטאג וואס איז אייך געשאפן געווארן דורך דעם בריוו. ווי דערמאנט אין פאריגן נומער פארדריסט אונז דער טעות אז די קריטיק קענן קימאו איז אדורך אונזער צענזור און ערשינען אינעם גאזעט.

אונזער פרינציפ איז בדרך כלל נאר צו שרייבן פערזענליכע ערפארונג פון מענטשן (דאן קענען מיר האלטן דעם נאמען און נומער ביי די רעדאקציע), אדער פון אן ארגאניזאציע אדער א פראפעסיאנאל (דאן אויסדרוקליך נאר אויב מען שרייבט ארויס דעם נאמען). דער חלק פונעם בריוו וואס האט נישט געהאט מיט'ן שרייבער'ס געשיכטע, איבערהויפט אז עס האט אראפגעריסן אנגענומענע מעדיצינישע פראצעדורן ווי קימאו טעראפי, איז געווען א פארדרוסליכער טעות אז עס איז אריין אין גאזעט, וטעות לעולם חוזר. מיר וועלן בס"ד זיך ווייטער משתדל זיין דאס מערסטע שייך אזוינס זאל נישט פאסירן.

ווי אייביג נעמט דער גאזעט נישט קיין אייגענע שטעלונג איבער סיי וואס. קיין שום בריוו רעפלעקטירט נישט די מיינונג פון די רעדאקציע, הויפטזעכליך וויבאלד זי פארמאגט נישט קיין אייגענע מיינונג. אויף הלכה למעשה זענען פארהאן מעדיצינישע עקספערטן וועלכע האבן זיך יארן לאנג געלערנט דערויף און האבן אין די לעצטע צענדליגער יארן באויזן בחסדי ד' צו הייזלן שוועדע מיליאנען קענסער פאציענטן איבער די וועלט, מען רופט זיי דאקטוירים. רפואה שלימה!

5826

פארטייבט

אונזער 15 יעריגע טאכטער האט געהאט אן אלערגישע רעאקציע צו מילכיגס. הצלה האט איר געגעבן אין שטוב 2 איינשפריצן, בענעדריל און סטערויד. אין שפיטאל האט מען איר געגעבן נאך סטערוידס דורכ'ן מויל, אינאיינעם מיט טיילענאל פאר בויך וויי. פיר טעג שפעטער איז איר גאנצע קערפער געשלאגן געווארן מיט 2 אינטשיגע בייסעדיגע "הייווס". נאכ'ן נעמען א דאזע בענעדריל איז עס גרינגער געווארן און צופרי איז אלעס פארשוואונדן. דעם קומענדיגן פארנאכטס, אודך. די זעלבע זאך. זי האט נאכאמאל געמומען בענעדריל, געגאנגען שלאפן און אויפגעשטאנען קלאר. די דריטע נאכט איז עס נאר אביסל צוריק געקומען. צומארגנס אינדערפרי האט זי אויפגעהערט צו שפירן איר נאז. עס איז געווען

אוידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל וויינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

פארטייבט – Numb. צוביסלעך האט זיך די ׳נאמנעס׳ אויסגעשפרייט ארום און ארום, און ביז ביינאכט האט זיך שוין דער גאנצער קערפער געשפירט (בעסער געזאגט נישט געשפירט... זייענדיג) פארטייבט. דאס איז געפערליך אומבאקוועם.

דער דאקטער האט געזאגט אז אויף די בלוט טעסטן איז אלעס אקעי. דער ניוראלאג זעט אויך גארנישט. איז וואס יא? איין ג-ט אין הימל ווייסט. אויב איינער האט א מושג ביטע זיך פארבינדן. זיי ווילן מאכן א ווייטאגליכע טעסט מיט נידלעך אויפ׳ן גאנצ׳ן קערפער וואס מיר ווילן שטארק פארמיידן. איר מוט איז ב״ה גוט, זי האט זיך צוגעוואוינט צו די צרה... איר אפעטיט איז אויך פיין און זי שלאפט רואיג. אבער זי ״שפירט זיך״ נישט.

5827

ליים דעזיז צעמישעניש

איך לייד שוין יארן פון זייער א סאך סימפטאמען וואס קיין איין דאקטער האט נישט געהעריג צוגעטראפן די פראבלעם (איך לייד פון קאפווייען, מאגן און GI פראבלעמען), ווערטיגא, ביינער ווייטאג, זייער שוואך, רעגאדע).

לעצטנס איז געווארן א אויפוואכונג איבער ליים דעזיז, בין איך געגאנגען צו צוויי דאקטוירים פון ILADS (רעד.: ILADS איז International Lyme and אקראנים פאר Associated Diseases Society, א נאן-פראפיט ארגאניזאציע געווידמעט צו העלפן מענטשן וועלכע ליידן פון ״כראנישע ליים דעזיז״ דורך פארש ארבעט איבער די בעסטע באהאנדלונגען און פרובירן איבערצוגעבן זייערע געפונסן פאר די ברייטע מעדיצינישע מאסן) און זיי האבן געזאגט אז איך האב מן הסתם ליים דעזיז באגלייט מיט ״קאו-אינפעקשינס״.

האב איך מיר מער אריינגעלייגט אין דעם און איך זע אז עס איז דא א מחלוקת צווישן די געוועלטיגע CDC דאקטורים און די ILADS. בעיקר איז דא צוויי זאכן:

1. איינער וואס האט באמת באקומען א ביס פון א טיק און עס איז צוריקגעקומען די טעסט מיט א סאך ״בענדס״, דעמאלטס איז לויט די CDC אויך ליים און מען גיבט מעדיצין פאר א פאר וואכן און נישט מער. לויט די ILADS דארף מען געבן אסאך לענגער (חדשים, יארן...) ביז די סימפטאמען גייען גענצליך אוועק.

2. איינער וואס האט נישט אזוי סאך ״בענדס״ און האט אפילו נישט באקומען א ביס פון א טיק – לויט CDC איז עס גארנישט, און לויט ILADS קען עס יא זיין ליים דעזיז (ווי אויך זוכן זיי פאר אנדערע קאו-אינפעקציעס און נאך לאבערטאריע טעסטן). לויט זיי קען מען דאן אויך געבן מעדעצין פאר חדשים לאנג.

וויל איך פרעגן, ווייסט איינער פון אייגענע ערפארונג אויב יש דברים בגו? איך האב זיך נאכגעפרעגט ביי אסאך עסקנים העוסקים בצרכי רפואה, פון זיי זענען פארהאן מאנכע וועלכע נעמען זיך שטארק אן פאר ILADS, דאקעגן אנדערע זענען שטארק אנטקעגן.

טייערע ליינער, ביטע שרייבט אריין אייער עקספיריענס. לוינט זיך צו גיין מיט ILADS און באהאנדלען דורך נעמען לאנגע חדשים מעדיצינען – וואס די מעדיקעישן אליין קען מאכן נישט גוט פילן, און די ILADS דאקטורים קאסטן א סאך געלט. האט דאס אייך למעשה געהאלפן אדער נישט?

יישר כח!

5828

"רפואה" פאר טרוקענע הענט?

איך וואלט זייער הנאה געהאט אויב איינער האט א רפואה פאר טרוקענע הענט אויפ׳ן לאנגן טערמין – נישט ווי וואזאלין צום ביישפיל וואס מען דארף שמירן יעדע נאכט... איך זוך א רפואה פאר דעם. יישר כח, א שטענדיגער ליינער.

נ.ב. איך מיין עס וואלט געווען א געוואלדיגע פלאן ארויסצוגעבן א בוך פון אלע עצות און רפואות וועלכע זענען ערשינען אין גאזעט. עס וועט זיין א בוך וואס עס איז נאכנישט פארהאן זיינס גלייכן. יעדע געוועלטיכע ביכל איבער געזונטהייט און רפואות איז די גאנצע בוך געבויט אויף די שיטה פון איין דאקטאר, אנדערש איז די ליינער׳ס גאזעט וואו מען קען שעפן פונעם קוואל פון קאלעקטיוון עקספיריענס פון כלל ישראל, אויסגעפרואווטע עצות און רפואות פון די זייט פון די פאציענטן. אויב איר האלט אויך דערפון פארוואס זאל מען עס שטופן?

אויך וויל איך קאמפלימענטירן אויפ׳ן ארטיקל וואו איר האט באהאנדלט די טעמע פון פרישטאג. בשעת׳ן ליינען דעם ארטיקל האב איך דאס ערשטע מאל אמת׳דיג פרייליכערהייט הנאה געהאט דערפון, זייענדיג אן ארטיקל וואס איז נישט מעדיציניש אדער שרעקעדיג נאר געזונט און רואיג. פאר א טויש איז נישט געשטאנען איבער מעדעצינען און שפיטעלער, נאר פון געזונטע פירונגען להלכה ולמעשה. דאכט זיך אז נאך אסאך וואלטן הנאה געהאט אויב איר קענט ווייטער אנהאלטן אזעלכע סארט געזונטע ארטיקלען. יישר כח, הצלחה רבה והשי״ת ישלם שכרכם הטוב.

(-)

5829

עס איז נישט די טראפן

אין ליינער׳ס גאזעט, בריוו #5835, האט איינער געשריבן איבער די MR Drops אז איר קינד האט אנגעהויבן הערן שוואכער. איך וויל אויפמערקזאם מאכן אז מן הסתם איז פשוט געווארן אנגעלייגט ׳וואקס׳ (Wax),

זייט 18 <<

פארוואס זאל אייער קינד
ליידן פון **ADHD**?

ווען 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 ווען איר טוט ריכטיג (און ווען 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.

ליינער'ס גאזעט

זייט 17 >>

עס קען זיין אז ווען מען לייגט אסאך פון די טראפן, קלויבט זיך צוזאם אסאך וואקס וואס פארשטאפט די אויערן און פארשווערט דאס הערן. קען מען פשוט אריסנעמען די וואקס אדער לייגן ״פראקסייד״ (Peroxide) פון צייט צו צייט אויסצורייניגן די אויערן. מיט'ן אייבערשטנס הילף זענען די עם. אר. טראפן, באקאנט אלס MR Drops זייער הילפבאר פאר אויער אינפעקציעס און פליסיגקייט.

(-)

5830

גענייט די אנווייזונגען?

די ווארענונג פון בריוו #5835 אז די MR Drops האבן אפגעשוואכט די שמועה ביי איר קינד איז מיר געווען א גרויסע חידוש. איך אליינס און אסאך פון מיינע נאנטע און באקאנטע נוצן אין גרויסן די עם. אר. פראדוקטן – ספעציפיש די אויערן טראפן, און ב״ה מיט גרויס ערפאלג.

איין זאך וואס איך טראכט איז אז די שרייבערין האט נישט געליינט די אינסטרוקציעס אויפ'ן פלעשל, עס שטייט דארט קלאר וויפיל און ווי לאנג (בעסער געזאגט קורץ... בלויז 5 סקונדעס וואס) מען דארף לאזן די טראפן אין אויער. הצלחה!

(-)

5831

זמן שתי' לחוד

בריוו #5712 בעט הילף פאר א נערוועזע מאגן: פרובירט נישט צו טרינקען צוזאמען מיט'ן עסן. טרינקט איין שעה אפגערוקט, פריער אדער שפעטער, פון דאס עסן. הצלחה!

(-)

5832

״קאלוידל סילווער״ קענען סטרעפ

אין באצוג צו בריוו #5707 איבער א קינד וואס ליידט כסדר פון ״סטרעפ״ ווילן מיר מיטטיילן אונזער ערפארונג. אונזערס א קינד פלעגט שרעקליך ליידן דערפון, איין זומער האט ער 13 מאל באקומען סטרעפ. מיר האבן אים געגעבן א פראדוקט וואס הייסט Colloidal Silver צוויי מאל א טאג, און זייט דעמאלטס קומט עס אסאך ווייניגער.

מיר האבן געגעבן די 1100 High Potency PPM. מען דארף עס גארגלען אין האלדז און גארנישט טרינקען נאכדעם פאר א שטיק צייט.

ווען עס קומט אמאל צוריק, געבן מיר אים ווידעראמאל Colloidal Silver פאר 10 טעג (אין צוגאב צו די אנטיביאטיק). עס קומט נאכדעם געווענליך נישט צוריק פאר כאטש עטליכע חדשים. (מיר האבן גראדע געהערט אז געווסיע נוצן דאס ׳אנשטאט׳ אנטיביאטיק, אבער מיר האבן נישט געווואלט נעמען די ריזיקע.)

(-)

5833

אריוס מיט די ״וויזדאם ציין״

ענטפער אויף בריוו #5738 וואס פרעגט איבער א שלעכטע אטעם. איך פלעג אויך שרעקליך ליידן דערפון. אין יענע תקופה האבן זיך מיינע Wisdom Teeth (חכמה ציינער אין אלטן אידישן וועלט...) שטארק צושפילט, זיי זענען געווען אויפגעגעסן און אדורכגעפוילט, און איך בין געלאפן צום דענטיסט זיי אריסצושלעפן. וואונדער איבער וואונדער, אינאיינעם מיט די קראנקע ציינער איז דער גערוך אויך אריס! כ׳האב שפעטער געהערט אז א שלעכטע אטעם קען טאקע קומען פון פארפוילטע ציין.

5834

עצירות ביי פיצל

איך האב א קינד פון 13 חדשים וואס מן טשעט זיך שוין א פאר חדשים מיט עצירות (constipation). זי עסט ווייניג, וואס איך האב נאר אלץ פרובירט האט נישט געהאלפן, איינגערעכנט פרוכט קאמפאט, זיסע קארטאפל און נאך (דאס קינד זייגט נאך). איך פרוביר יעצט אפילו טייערע וויטאמינען, מאגנעזיום און נאך, פון א גרויסע פירמע אבער דערווייל זע איך נאכנישט א שינוי לטובה.

אויב איינער האט א גוטע עצה ביטע איינשרייבן, אדער קען מען מיר רופן 718-438-1850. יישר כח,

(-)

5835

האנט אונטער'ן קישן

איך וויל שרייבן איבער א שוואכקייט פון וואס איך לייד כמעט יעדע נאכט. איך פלעג יארן שלאפן אלס געווואוינהייט מיט די האנט אונטער'ן קישן אן קיין פראבלעמען. זייט בערך א האלבע יאר צוריק שטיי איך אויף יעדן אינדערפרי און די האנט איז מיר ל״ע פארטייבט – Numb. עס שפירט זיך פאראליזירט פאר בערך א האלבע מינוט. עס באאומרואיגט מיר יעדעס מאל באזונדער וועז איך מיין אז דאס איז עס און איך בלייב אזוי פארגליווערט. איך האב אנגעהויבן ארבעטן נישט צו לייגן די האנט אונטער'ן קושן ביים שלאפן, אבער אינמיטן שלאף לייג איך עס צוריק אומוויסנדיג. אויסער ווייטער ארבעטן זיך צו אפגעווואוינען דערפון, ווייל איך וויסן, איז דאס א פראבלעם אויפן לענגערן טערמין? איז פארהאן א היילונג פאר דעם?

(-)

5836

נאך איבער סטרעפ

איבער בריוו #5707 – אייבגע סטרעפ, הרב הערשל מייזליש האט אויף זיין טעלעפאן ליניע אמאל אפגעלייגט א בריוו פון איינעם אז ״אלומינום״ קען זיין דער גורם דערפון. דאס ערגסטע קען עס טאקע זיין אין די תקופות פון ימים טובים וועז מען נוצט א סאך אלומינום בעקעלעך און Aluminum Foil. איך אליין שלאף אסאך בעסער יעדן פרייטאג צו נאכטס זייט איך באק מער נישט די קוגלען אין אלומינום בעקעלעך.

אגב, אין די היימישע אויסגאבע ״מעלות״, האט איינער געשריבן אז זיי האבן געהאט א חשוב'ן גאסט אויף שבת, און די גאסט געבערן האט זיך פאר אים אויסגערעדט איבער א קינד וועלכער קען נישט פטור ווערן פון סטרעפ. דער איד האט איר געפרעגט אויב זי האט געטוישט עפעס א מנהג. זי האט געטראכט און געטראכט ביז זי האט זיך געכאפט אז זי האט אויפגעהערט לייגן צוויבל אין די אייער לכבוד שבת וויבאלד די קינדער האבן עס נישט געגליכן. זי האט צוריק אנגעהויבן אריינצולייגן צוויבל אין די ׳איי-מיט-צוויבל׳ און די סטרעפ איז ב״ה פארשוואונדן. דאס זעלבע האט זיך איבערגע׳חזר׳ט ביי אירס א קרוב.

(-)

5837

איבער ניס אומטאלעראנץ

בריוו #5736 פרעגט וועגן א קינד וואס איז שווער סכנה׳דיג עלערגיש צו ניסלעך. דער קייראפראקטער-קענזיאלאדזשיסט Dr. Foster איז ב״ה געווען דער ריכטיגער שליח געצליך צו היילן א קינד פון פופצן חדשים וואס איז געווען שטארק אלערגיש צו עטליכע סארט ניסלעך און מילכיגס. היינט ביי די 2 יאר עסט ער ב״ה אלעס געהעריג אן קיין פראבלעם. דר. פאסטער האט אונז ב״ה אויך געהאלפן מיט א גרעסערע מיידל וואס פלעגט ליידן פון שווערע אטעמען און געשוואלענע אויגן אפילו פון זיך בלויז דרייען נעבן ניס. ער ארבעט צו טרעפן די שורש פונעם פראבלעם און יענץ פארעכטן בעזרת השי״ת.

זיין נומער איז: 917-572-1030. אפילו אויב איר ווילט זיך מער נאכפרעגן פאר איר גייט, לוינט זיך צו מאכן אן אפוינטמענט ווי שנעלער וויבאלד עס קען געדויערן ביז מען באקומט א וויזיט. ער האט אפיסעס אין מאנהעטן און אין לאנג איילענד.

5838

ווערט פטור פון ״שלעכטע אטעם״

ווערט פטור פון א שלעכטע אטעם (בריוו #5169, #5738 און נאך) אין אפאר סעקונדעס!

אלעס וואס איר דארפט טון איז אראפקראצן דעם ווייסליכן דינעם שיכט (געווען א דינע פילם film) פון אייער צונג און די שלעכטן אטעם ווערט פארשוואונדן! אגב, איין סיבה וואס ברענגט דעם וויסן פילם איז טרוקעניש אין מויל וואס קען קומען צוליב אטעמען דורכ'ן מויל. פרובירט אפשר זיך צוגעוואוינען צו אטעמען דורך די נאז.

נוצן א מויל-שוועקער (Mouthwash) פארמאסקירט נאר דעם געווען פאר א קורצע צייט (די פירמעס וואס פארקויפן די פראדאקטן פאר א bad breath, וועלן אייך נישט זאגן דעם סוד כדאי אז איר זאלט ווייטער קויפן זייערע פראדוקטן).

(-)

רעדאקציע: מען קויפן אין אפטייק א ספעציעלן קראצער פאר די צונג צו נוצן בשעת'ן פוצן די ציין (ראטזאם צו טוישן אזוי אפט ווי דעם ציין בערשטל).

5839

סענסארי פראסעסינג דיסארדער

מיין קינד ווייזט עטליכע סימפטאמען פון SPD – Sensory Processing Disorder. ער דארף אלעמאל האבן געוודער, לעקטער, שפילט ווילד מיט געשווויסטער, רעדט זייער הויך, שלאפט איין שפעט, דארף אייביג האקן אדער זעצן... און ניין, ער איז נישט א קליין פיצל קינד.

איך וואלט געווואלט וויסן וואס צו טון אדער צו ווען צו גיין איבער דעם פראבלעם, וויבאלד עס שטערט די גאנצע הויז. ב״ה די חדר איז צופרידן מיט אים אבער אין הויז דארף מען א ישועה.

ביטע שרייבט צוריק ווי אומשנעלסטן. איך קוק ארויס יעדע חודש מיט האפענונג פאר א תשובה דערווועגן.

יישר כח, א ליינערין פון בארא פארק

ליינער'ס גאזעט

קורצע מעטערס

5840
"אליוו גאלד" פאר בליסטערס

Olive gold העלפט זייער זייער גוט פאר בליסטערס אין מויל (#5798 און נאך) – צום באקומען אין געזונטהייט געשעפטן.

(-)

5841
פארשווארצטע געשיר

אין ענטפער צו #5783 וואס פרעגט איבער דעם וואס די פלעסטיק דישעס ווערן שווארץ, ביי מיר פלעגן אויך די פלעסטיק דישעס און שאלפעס פארשווארצט ווערן. איך האב געהערט פון די פרוי פון א היימישן פלאמבער צו נוצן נאר Extra Virgin Olive Oil פאר די שבת'דיגע אויל לעכט. עס העלפט ב"ה!

(-)

5842
גוטער אויגן-דאקטאר

#5786 פרעגט וועגן א Detached Retina. נאכן הערן זייער גוטע רעפערענצן האב איך געגוצט דעם גוטן שליח, Dr Philip Farron, 516-466-0390. אין וואַרט-זאַל האב איך זיך באגעגנט מיט נאך אסאך צופרידענע פאציענטן.

(-)

5843
פאר א הויקער

בריוו #5740 בעט אן עצה פאר א הויקער ביי א פרוי, איך וויל אייך ראטן צו קויפן אין Medical Supply געשעפט צי אין אפטייק אן אונטערהאלטער פארץ רוקן מיט אן X. שווימען שטארקט אויך דעם רוקן (אגב, איך האב געהערט אז אפילו ביי די 90 קען מען זיך אויסלערנען שווימען..).

(-)

5844
גוטע "ארטשעס"

איך האב פרובירט צו מאכן "Arches" ביי פארשידענע פלעצער, אבער עס איז קיינמאל נישט געלונגען. עס איז פארהאן א פיס דאקטער מיט'ן נאמען Dr. Noble, 718-852-9560, זיין אפיס איז אויף בעדפארד עוו. אין ווילליאמסבורג, צווישן ראטלידזש און פען סטריט. ער האט מיר געמאכט זייער גוטע arches, ממש פונקטליך צוגעפאסט!

(-)

5845
מאנסי: וויטאמין קעי. 2!

איך האב געהערט אז אין מאנסי באקומען קינדער 10 מאל מער לעכער אין די ציין, און געוויסע טענה'ן עס קומט פון די שטאטישע וואסער, עס איז אבער נישט דא א קלארקייט דערין. וויל איך פארשלאגן פאר יעדן, אבער בעיקר די מאנסיערס, צו נעמען יעדן טאג Vitamin K2 צווישן 160-180 מ"ג.

(-)

ליינער'ס גאזעט

איבער בריוו #5679

5846
קאָקאָסנוס אויל קאפסולן

איך האב געהערט אויף 'קול בריאים' אז איינער האט געגוצט קאָקאָסנוס אויל סופאזעטאריס (Coconut Oil Suppositories) צו באהאנדלען מערידן (Hemorrhoids) – פראגע פון בריוו #5679. נאך יארן ליידן האב איך דאס אנגעהויבן נוצן און ב"ה מיט געוואלדיגע רעזולטאטן. מען גרייט עס צו ווי פאלגנדט:

מען צעלאזט קאָקאָסנוס אויל, און מיט א מעדיציין-טראפער (Medicine Dropper) טראפט מען עס אריין אין קאפסולן (Capsules) און מען לייגט די קאפסולן אין פריזער. בערך 3-4 מאל א טאג נעמט מען ארויס די פארפרוירענע אויל פון א קאפסול און מען נוצט עס ווי א סופאזעטארי (Suppository). עס הייבט באלד אן צו העלפן. ביז אפאר טעג זענען מיינע יסורים פארשוואונדן און פון נאך 2-3 וואכן האב איך כמעט מער נישט געבלוטיגט.

(די ערשטע פאר חדשים, ווען כ'האב געלייגט צופיל דרוק, האט עס געקענט ווי טון, כ'האב אבער באלד געגוצט די 'קאָקאָסנוס אויל סופאזעטארי' און עס האט געהאלפן. היינט צוטאגס בין איך שוין ב"ה ממש אויסגעהיילט. אמאל אמאל ווען איך לייג צופיל דרוק קען איך בלוטיגן, אבער אביסל וואזעלין (Vaseline) איז שוין אויך גענוג.

אן עצה טובה: איך האב נישט געגוצט די גרעסטע סייז קאפסול ווייבאלד קאָקאָסנוס אויל איז זייער גליטשיג. כ'האב צומאל אפילו געגוצט 2 סופאזעטאריס אויב עס האט אויסגעפעלט.)

איך געב אפ א שבח והודאה פארן אייבערשטן פאר'ן מיר שיקן די רפואה און איך האף עס ווועט אויך העלפן אנדערע אידישע קינדער. יישר כח נאכאמאל און א רפואה שלימה פאר אלע חולי ישראל, א אידישע מאמע,

(-)

5847
"בענדס" ביי דר. סערור

אפעריר איז די לעצטע אויסוואל. עס זענען פארהאן פארשידנארטיגע מחלות אין די משפחה מיט אנדערע סארט מעגליכקייטן צו היילן. איך האב געליטן אויף Bleeding Hemorrhoids פאר 20-25 יאר. מיט 8 יאר צוריק בין איך געווען ביי איינעם פון די גרעסטע ספעציאליסטן וועלכער האט מיר געזאגט אז נאר אפעריר ווועט העלפן, און אז איך בין נישט א גוטער קאנדידאט פאר Banding. צוליב סיבות בין איך נישט געגאנגען צו אן אנדערן דאקטער ביז 8 יאר שפעטער, ווען איך בין געגאנגען צו Dr. Serur אין מאימאנידעס, 718-283-7602 (רעד.: נעמט אינשורענס), זי האט געלייגט Bands און עס האט תיכף געהאלפן.

מיין נומער ווערט געהאלטן ביי די רעדאקציע אויב עס פעלט אויס,

(-)

5848
בידעיט

קודם כל איז וויכטיג צו געדענקען אז דער עיקר איז די מאגן זאל זיין לויז, דאס פארמיידט אינגאנצן דעם פראבלעם. איך פלעג זייער ליידן דערפון ביז כ'האב אנגעהויבן נוצן א Bidet (וואס מען לייגט ביי די זיץ פון ביה"כ). מיין פראבלעם איז ב"ה אינגאנצן אוועקגעגאנגען (ווען איך בין אינטערוועגנס וואו איך האב עס נישט קומען די יסורים צוריק).

(-)

5849
ערפארונג מיט אפעראציע

איך האב זיבעצן יאר געליטן דערפון! עס זענען געווען שווערערע צייטן און לייכטערע צייטן, אבער די לעצטע פאר יאר איז עס געווען ממש אומדערטרעגליך. איך האב ממש נישט געהאט קיין מנוחה פון די יסורים, כ'האב נישט געקענט שטיין און נישט זיצן. איך האב פראבירט דיעטע, נאטורליכע פראדוקטן און אויך מעדיצינישע, אבער אן ערפאלג.

דער דאקטער האט מיר ענדע געזאגט אז עס איז נישט דא קיין אנדערע ברירה, מען ווועט מוזן אפערירן די מערסטע Invasive Surgery. (עס זענען פארהאן נאטורישאניסט/מיטלען וואס קענען העלפן אויב מען כאפט עס באצייטנס, ווי למשל נעמען Rutin צוזאמען מיט Vitamin E, פאר מיר איז עס אבער שוין געווען צו שפעט.)

די אפעראציע עס צו היילן איז גאנץ שנעל, אבער די ערהוילונג נאכדעם איז גאנץ שווער. עס איז וויכטיג צו באקומען ערפארונג און אינפארמאציע פון איינעם וואס האט עס שוין מיטגעמאכט כדי צו פארגרינגערן די נאכווייען ווי ווייט מען מעגליך. די ערשטע צוויי וואכן זענען געפערליך, דערנאך וועט יעדן טאג אביסל לייכטער. נאך 3-4 וואכן שפירט מען זיך שוין ממש ווי א נייער פרייער מענטש. איך דאנק דעם אייבערשטן פאר'ן שיקן דעם ריכטיגן שליח. פאר מער אינפארמאציע קען מען זיך פארבינדן מיט מיר.

רעדאקציע: א דאנק פאר אייער בריוו. דער נומער וואס איר האט איבערגעלאזט ביי אונז ארבעט נישט. מיר בעטן ליינער זאלן ביטע נישט רופן ווילאנג מיר שרייבן נישט אז מיר האבן באקומען דעם ריכטיגן נומער פונעם שרייבער פונעם בריוו. ביטע לאזט אונז אויך וויסן ווער איז געווען דער דאקטער ביי וועם איר האט געזען הצלחה בס"ד, א דאנק.

אגב ווילן מיר דערמאנען וואס א ליינער האט געשריבן נישט לאנג צוריק (בריוו #5551) אז "Calmol 4" סופאזעטאריס העלפן זייער גוט און אן שטארקע ווייטאגן.

5850
דר. לאמבינא

אין מאנראו איז פארהאן א נוטרישאניסט/קייראפראקטאר וועלכער היילט אומעטום איבער'ן קערפער דורך געבן וויטאמינען געמומען פון דעם זעלבן ארט אין קערפער פון א חי'. איך האב געפרעגט א רב און באקומען אן ענטפער אז איך מעג דאס נעמען. עס העלפט זייער גוט פאר אלעם און אויך פאר די פראגע פון #5679. דער נאמען איז Dr. Lombino, און זיין נומער איז, 845-783-9797.

מעשה בדרום ומוריד הפלאק:

א אודיטס שטורעם איבער המספיק אגענטורן; גשמי ברכה, גלאנציגע גריסן מיט שענסטע רעזולטאטן

ימי דין, רחמים ורצון אין אלע דריי קאונטיס - הערליכע קעגנזייטיגע אפנהארציגקייט שטראלט ביי פילפאכיגע אודיטס אומעטום - פרישע רעגולאציעס, 500 שאלות פער אודיט...

אין ברען פון די פארלאפענע ימי התשובה ביי כלל ישראל, איז געקומען די רייע אויף פילע המספיק היימען און פראגראמען אפצוגעבן זייער דין וחשבון פאר'ן בית דין של מטה שע"י מלכותא דארעא אין אלבאני הבירה.

און געווען איז עס נישט סתם א רעגן פון אודיטס, נאר א האריקעין וואס האט זיך געצויגן פון פאר'ן ערשטן בלאז מיט'ן שופר ראש חודש אלול ביז צום גיין צום דרוק. אבער ב"ה, וואו נאר דער שטורעם האט זיך פארקירעווען, האט זיך געגאסן גשמי ברכה, גין גאלדענע רעזולטאטן.

וועז נאך די לאנגע אינטענסיווע טעג איז געקומען א זאפטיגער גרוס צום המספיק הויפטקוואורטיר, א הארציגע דאנק איבער די זעלטענע עבודת הקודש און טערעלעך פון איבערראשונג דורך די אינספעקטארן איבער די עולם חסד יבנה, האט עס אפגעהילכט מיט א מאסיוון קידוש שם שמים שטורעם צוריק אויף ארויף, ביז צו די העכסטע אלבאני קאריזארן און נאך אסאך העכער, צום ליבן טאטן אין הימל וואס שעפט נחת פון זיינע געטרייע קינדערלעך אויף די וועלט ווי זיי העלפן זיך איינער דעם אנדערן אויף א פארנעם וואס א שאינו מבני ברית קען גארנישט באגרייפן.

די אדמיניסטראציע שפירט דעריבער א געוואלדיגן הכרת הטוב צו אלע עוסקים בצרכי ציבור באמונה, די געטרייע העלדישע זעלנער אויפ'ן פראנט און די קאמאנדירן אין די אפיס צענטערן, פאר'ן אהערשטעלן די סערוויסעס אויפ'ן שענסטן און הארציגסטן פארנעם אויף יעדן געביט, טאקע סאמע "נוסח המספיק".

אלזא הלכה למעשה, טאקע אן ארטיקל אויף יעדן אודיט עמער נישט שרייבן, ווייל וועז יא קען מען יעדן חודש ארויסגעבן א דיקע "אודיט ביילאגע" מיט'ן גאזעט, אבער כאטש אויסרעכענען די נעמען פון די געטרייע עסקנים ועסקניות, ווי דער רשב"א פסק'נט "מפרסמים עושי מצוה", דאס איז דאס מינדעסטע חיוב.

פארוואס? ווייל אין הכי טאקע, עס איז טאקע יעדעס מאל דאס בעסטע, אבער נאר אדאנק די אימערמידליכע ארבעט פון די געטרייע שטאב טאג נאך טאג און שעה נאך שעה. דער שענסטער דאנק און אנערקענונג פאר די געטרייע שטאב קומט זיך זיכער יעדעס מאל – און בעיקר ווייל, זיי טוען עס שטענדיג.

טערען אין ראקלענד גרופע-היימען

דאס ערשטע איז געפאלן דער גורל אויף צוויי ראקלענד ברודערהיימען, "קאנקארד" און "פארשעי".

אט איין געשמאקע אודיט אנקאדעט, אחד מני אלף... צווישן זיינע נאנטע ברידער וואוינט אין "קאנקארד ברודערהיים" גליקליך און צופריד הבה"ח פנחס נ"י, און אז די אודיטערס האבן פארבעטן א שמועס האט פנחס'ל זיך צוגעזעצט מיט פארגעניגן.

אודיטער: וואס האסטו היינט געגעסן פאר מיטאג?

פנחס'ל נ"י: קעז און לאקשן מיט וועדזשטעיבלס און טונא. און וואס האבן ענק געגעסן?...

פנחס'ל נ"י האט זיי מכבד געווען זיך צו זעצן אויף כיבוד, און ווייטער געשמועסט "פערסאן סענטערד". "וויאזוי ביזטו צופרידן דא?" איז געקומען די שאלה. "זייער גוט," האט פנחס געענטפערט מיט שטאלץ. וועז געפרעגט אויב ער וואלט געוואלט ענדערש וואוינען ערגעץ אנדערש, איז געקומען א קאטעגאריש "נאו וועי! איך בלייב נאר אין קאנקארד!"

"און וואו וואוינט איר?" האט פנחס'ל באלד צוריקגעפרעגט, און נאכ'ן באקומען אן ענטפער, "איר זענט צופרידן דארט? אהא, פיין. און וואו גייט איר ווייטער פון דא? איר זענט שוין געפארן אויף וואקאציע היי יאר? איך בין שוין געפארן! כ'בין געווען אין... און אויף... וואו גייט איר פארן?... די ערשטע מאל? פשיאהה..."

וועז די געסט זענען אויסגעלאפן פון שאלות, האט פנחס'ל געלאדנט, "עסק מי, עסק מי!" פרעגט וויפיל און וואס עטץ ווילטס, אדרבא! הערט טאקע ווי פריילין און גליקליך איך בין צו וואוינען אין דעם מלכות'דיגן המספיק ברודערהיים.

וואס פאר א רושם דער באזוך האט איבערגעלאזט אויף אונזערע געסט – קען מען נישט און דארף מען נישט שילדערן. עס איז בלויז געווג צו דערמאנען ווי די אינספעקטארן האבן זיך צעלאזט מיט טינט און פאפיר ביים אפגעבן זייער באריכט צו זייערע אויבערהארן אין אלבאני, שרייבנדיג אז זיי האבן איבערגעקוקט אלע מעדיצינישע רעקארדס, פערזענליכע 'גאולס' פאר יעדן, פייער דרילס און אלע אנדערע רעקארדס, און אלעס איז מסודר מיט א הערליכע ארדענונג. "מיר האבן געשמועסט מיט די איינוואוינער אין ביידע היימען, און געזען זיי זענען העכסט צופרידן!"

ולמשה אמר, צום געטרייען דירעקטאר איבער אלע גרופע-היימען שע"י המספיק אין ראקלענד, מו"ה משה זאבעל הי"ו, האבן די אודיטערס נישט געקענט איינהאלטן זייער התפעלות, און אזוי "אף די רעקארד" זיך ארויס געכאפט ווי שטארק זיי האבן ליב צו קומען צו די המספיק גרופע-היימען, "דא שפירן מיר אייביג אז המספיק טוט דאס מערסטע וואס מ'קען. המספיק איז אונזער 'פעיוואריט' (ליבלינג אויף מאמע לשון)!"

קוים עטליכע וואכן שפעטער, ראש חודש חשון, איז די "פאסי שוועסטערהיים" – וואס וועט אגב, דעם קומענדיגן חנוכה פייערן 13 יאר זייט זי האט געעפנט אירע טויערן בס"ד – געווארן די ערשטע המספיק רעזידענץ אונטערצוגיין א נייע היבש שטרענגערע סטאנדארט סטעיט אינספעקציעס. א טאג דערויף איז "וואנאמעיקער" געווארן די צווייטע.

די סטעיט "או. פי. דאבעליו." אגענטור'ס ביורא אין ניו יארק סיטי האלט שטרענגע איבערזיכט אויף די רעזידענצן, זייער ווירטשאפט, זייער פארשריט, זיכערהייט, אחריות איבער די מעדיצינען, פינאנציעל און אלע אנדערע געביטן, וויבאלד המספיק און די רעגירונג טראגן די הויפט אחריות אויף זייער וואוילזיין, 24 שעה אין טאג, אן אויפהער.

אצינד זענען די אינספעקציעס ארויף אויף א קאלאסאלן פארנעם, וועז די אינספעקטארן דארפן 'פיילן' אין קאמפיוטער א פראגע בויגן פון 500 שאלות! יעדע איינס דעזיגנירט ספעציעל צו האלטן שטרענגע אויגן אויף וויאזוי קאנסומער רעזידענצן פאלגן אויס אלע נויטיגע פארשריפטן, גרויסע און די קליינע אותיות.

אין "פאסי" און אין "וואנאמעיקער" האבן די סטעיט אינספעקטארן אומגעריישט אריינגעקלאפט ביים בעגינען, און עטליכע טעג נאכאנאנד, פון 7 אינדערפרי ביז 6:30 ביינאכט, האבן זיי פארבראכט אין די רעזידענצן, מיטגעהאלטן ווי דער עולם שטייט אויף, ווי יעדער באשליסט אליינס די גורל'דיגע החלטות ("פערסאן סענטערד") איבער פרישטאג, א יאגורט אדער א דעניש? קאווע אדער א דזשוסל? ביידע... ס'אל זיין..., אסאך געשמועסט מיט די חשוב'ע רעזידענטן שיחיו, בודק רעגולאציע געווען אין די הייזער, ביכער, אריינגערעכנט "פייער דרילס", גענלט חשבונות, און ווער רעדט פון די מעדיצינען... זיי האבן אפגעלייגט די קוויטעלעך אויף

זייט 22 >>

אינצידענט קאמיטע - בדיקת הבודקים גלאט למהדרין

ווי זאגט די וועלט? אז עס רעגט גיסט... האט די סטעיט שוין אויך געפראווט רעוויזיעס איבער די "אינצידענט איבערזיכט קאמיטעען" אין ביידע המספיק אגענטורן אשר באפסטעיט המה, די קאמיטעען צו וועלכע מען ברענגט יעדע אינצידענט וואס מאכט זיך, גרויס אדער קליין, אויסצופארשן אויב עס איז נישט חלילה געווען א פארנאכלעסונג אין הייליגן תפקיד. זייער געלונגענע ארבעט האט באזונדער ארויסגערופן דאס שענסטע התפעלות ביי די אינספעקטארן, א קידוש השם בין ישראל ובין לעמים און אצינד אויך צווישן די שפאלטנס פונעם גאזעט:

אין המספיק וו ראקלענד קאונטי זענען די פאראנטוואר־טליכע פאר די אויסערלישע צופרידנהייט פון אלע קליענטן און זייערע עלטערן א גאנץ יאר און אצינד אויך פון די אלבאני אודיטערס: דירעקטאר איבער קוואליטעט אימפראוומענט, טרענירונג קאארדינירער און אינערליכער אויספארשער, מו"ה אליעזר הלוי אפפעל הי"ו; המספיק פסיכאלאג, מו"ה דר. אברהם יעקב (אלען) בלוי הי"ו; קאמיטע סעקרעטארין, מרת פאשקעס תחי'; המספיק נוירס און ען. עיטש. טי. די. קאארדינעיטער מרת שפירא תחי'; אונטער די געטרייע פירערשאפט פון קאמיטע פארזיצער און דירעקטאר פון המספיק רעזידענשל סערוויסעס, מו"ה משה זאבעל הי"ו.

און זייערע שותפים לדבר מצוה אין המספיק, אראנדזש קאונטי, הלוא המה: די קאמיטע מיטגלידער, דירעקטאר פון טאג סערוויסעס, מו"ה יואל גליק הי"ו; אינערליכער אויספארשער און סערוויס קאארדינעישן סופערווייזער, מו"ה יואל גראס הי"ו; דירעקטאר פון רעזידענשל סערוויסעס, מו"ה יואל ווייזער הי"ו; מו"ה יעקב קאהן הי"ו; באורד מעמבער, מו"ה אלי' רייזמאן הי"ו; דירעקט סופארט פראפעשאנעל, מו"ה יחזקאל ווייס הי"ו; המספיק נוירס, מרת הוטמאן תחי'; סערוויס קאארדינעישן אויפזערין, מרת זעליג תחי'; סעלף-אדוואקאט, מס. יאקאבאוויטש תחי'; און קאמיטע פארזיצערין מרת ווייסמאן תחי'. א באזונדערע דאנק וועט אויסגעדרוקט פאר עקזעקיוטיוו סעקרעטארין מס. ווייס תחי' פאר איר געטרייע הילף צו יעדע געלעגנהייט.

א באזונדערע אונטערזוכונג־כאטש מיט די זעלבע הערליכע רעזולטאטן רעזולטאטן־ איז אדורכגעפירט געווארן איבער די "מענטשן רעכט קאמיטע" אינערהאלב המספיק, אראנדזש קאונטי, ועל הטוב יזכרו דער טשעירמאן און דירעקטאר פון רעזידענשל סערוויסעס, מו"ה יואל ווייזער הי"ה, מו"ה משה זאבעל הי"ו; המספיק פסיכאלאג, מו"ה דר. אברהם יעקב (אלען) בלוי הי"ו; המספיק פסיכאלאג, דר. מרת דזשעיקאבס-פינסאהן תחי'; און המספיק נוירס, מרת הוטמאן תחי'.

עי.די.עיטש.די אנאליז

תינוקות של בית רבן:

אינפארמאטיוועך אנאליז אויף מעדיצין פאר קינדער מיט עי. די. עיטש. די.

וויאזוי ארבעט די מעדיצין? וויאזוי מעסט מען אויב עס ווירקט? וואס טוט זיך מיט נאכפאלגן? זענען פארהאן אנדערע מהלכים אויסער מעדיצין?

באריכט דורך א. לוי

קלארשטעלונג: די נושא פון דעם ארטיקל איז נישט אריינצוקריכן אין די פולע סוגיא פון "עי. די. עיטש. די. מיר וועלן דא בלויז אויסשמועסן אינפארמאטיוועך און נוצבארע פונקטן וואס אנבאלאנגט מעדיצינען וואס מען פארשרייבט געוועלנליך פאר קינדער מיט עי. די. עיטש. די.

שטייענדיג ערב ראש חודש כסלו, וועלן די התחדשות פון נייעם לערן יאר האט שוין מער- ווייניגער אויסגעוועפט און די טעגליכע נסיונות קומען צוריק אין פולסטן פראכט, האפן מיר דער ארטיקל וועט זיין הילפבאר פאר עלטערן פון קינדער דיאגנאזירט מיט עי. די. עיטש. די. און אויב איז אייער קינד נישט דיאגנאזירט אבער ער ליידט פון שוועריקייטן איינצוזיצן און מיטהאלטן אין קלאס אדער אנדערע עי. די. עיטש. די. סימפטאמען, העלפט אים ביטע און טאקע טאקע וואס שנעלער. (ביז זיין חתונה וועט דער אמת שוין לאנג באשיינען דער וועלט און די סטיגמע פון "מענטל-העלט" מעדיצינען וועט געהערן צו די היסטאריע-ביכער. עס וועט, האפנטליך שנעלער אפילו, זיין טייל פון די "נארם" אויסצוטוישן אינפארמאציע איבער די מעדיצין ליסטע צווישן דעם מדובר/מדוברת, א גוטער מיטל צו וויסן אויב זיי געניסן פון די זעלבע אייגנשאפטן... אקעי, צוריק צום היינטיגן רעאליטעט:)

וואס איז דער צילן?

די וויכטיגסטע זאך צו קענען זען אויב די מעדיצינען טוען אויף דאס זייעריגע, איז קלארע צילן. מען דארף זיין קלאר ביי זיך, וואו ערווארט מען א טויש? וואס איז דער פראבלעם ביי וועלכען מען וויל זען א פארבעסערונג? איז דער פראבלעם א מאנגל אין קאנצענטראציע? אימפאלסיווקייט? אין קאנטראלירן געפילן? אא"וו.

איינמאל איר ווייסט קלאר וואס איז דער ציל וואס מען וויל דערגרייכן מיט"ן מעדיצין, איז ראטזאם צו האלטן חשבון וויפיל עס ארבעט. צום ביישפיל, אויב ביז יעצט האט דאס קינד געדויערט אויפצוהייבן א שאכטל שפילצייג אנדערטהאלבן טעג, קוקט ווילאנג עס געדויערט אים נאכ'ן זיין עטליכע טעג אויף די מעדיצין, און שרייבט עס אראפ.

האלטן א וואכזאם אויג!

וועך איר זענט פארנומען צו מעסטן די רעזולטאטן פון די מעדיצין, נעמט אויך איריין אין חשבון וויפיל די נאכפאלגן פון די מעדיצין קענען שטערן. צב"ש, אויב זעט איר נישט קיין רואיגערע געמיט און שארפערע קאנצעטראציע, קוקט אויב עס קומט אפשר וויבאלד דער מעדיצין פארשווערט דאס איינשפלאפן, קלאפט דעם אפעטיט, אדער דאס קינד ליידט אויך פון "ענקזייעטי".

אויב האט דאס קינד שוועריקייטן

זייט 23 >>

אודיטס שטורעם איבער המספיק

>> זייט 20

יעדעס פלעשל מעדעצין אין די גרויסע שאפעס און איינס ביי איינס פארגליכן אויב עס שטימט מיט די ביכער... אין קורצן, ערליך אויסגעפאלגט די באפעלן פון די העכערע באאמטע צו פרובירן כאפן וואס מ'קען נאר, ווייל יעדע שטראף און באגלייטונגס געלטער מאכט אויס פארן בודזשעט...

דער אויסגאנג פונעם איבערזיכט איז געווען, ווי ערוואַרטעט ביי המספיק רעזידענצן, גין גאלד. ביים זיך געזעגענען פון פאסי, צב"ש, האבן די אינספעקטארן פשוט אנגעהויבן ווייזן ביים רעדן ווי איבערגענומען זיי זענען פון די הארציגע קשר, געטריישאפט און ליבשאפט צווישן די שטאב און די טייערע איינוואוינער שיחיו.

מפרסמים עושי מצוה

און וועלכע געטרייע שטאב מיטגלידער האבן אינספירירט דעם הערליכן אודיט?

די קלינגעדיגע אויסגאנג פון אלע פיר אודיטס ווערן צוגעשריבן צו די געטרייע ארבעט פון מו"ה משה זאבעל הי"ו, דירעקטאר איבער אלע רעזידענשאל סערוויסעס ביי המספיק אין ראקלענד קאונטי, וועלכער שטייט אין שפיץ פון אלע המספיק גרופע-היימען און פילע צענדליגע "פעמילי קעיר" הייזער אין גאנצן ראיאן לשם ולתפארת; ווי אויך די געטרייע ארבעט פון מו"ה יעקב ישראל קטינא הי"ו, רעזידענשאל "מעינטענענס" מנעמדזשער, וועלכער מאכט זיכער אלעס זאל זיין אין בעסטן ארדענונג. א באזונדערן דאנק ווערט אויסגעדרוקט פאר מרת מענדלאוויטש תחי', יומען ריסוירסעס קאארדינעיטער אין המספיק אוו ראקלענד.

דער קרעדיט פאר'ן הערליכן אודיט ביי "קאנקארד ברודערהיים" ווערט צוגעשריבן פאר די געטרייע מנעמדזשער, מרת גאלדבערגער תחי, צוזאמען מיט אלע שטאב מיטגלידער פון א גאנצע וואך, ביינאכט און שבת ויו"ט, ה"ה: די ליוו אין פארפאלק, מו"ה צבי הערש כהן הי"ו וזוג' החשובה תחי'; און אלע אנדערע דירעקט סופארט שטאב, מו"ה צבי אלימלך ווייסבערגער הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה יעקב שאול ווייס הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה מרדכי צבי בנימין אידליס הי"ו; און נאכט שטאב מו"ה אשר אנטשיל שטערנפעלד הי"ו וזוג' החשובה תחי'.

די הערליכע אודיט ביים "פארשעי ברודערהיים" ווערט צוגעשריבן צום קרעדיט פון די געטרייע מנעמדזשער מרת פישער תחי', צוזאמען מיט די שטאב מיטגלידער פון א גאנצע וואך, ביינאכט און שבת ויו"ט, ה"ה: ליוו אין פארפאלק און קעכערין, מו"ה משה דוד קליין הי"ו וזוג' החשובה תחי'; שטאב און שבת ויום טוב פארפאלק, מו"ה מענדיל שטערן הי"ו וזוג' החשובה תחי'; און די אנדערע דירעקט סופארט שטאב, מו"ה מנשה מור הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה משה מרדכי פעדער הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה חיים מאיר לוריא הי"ו; און מו"ה שלמה ברוך מיכאל טייטלבוים הי"ו.

אויף די "פאסי" רעזולטאטן ווערט די הויפט קרעדיט פאר די געטרייע מנעמדזשער מרת לאנדא תחי', און די חשובע שטאב מיטגלידער — מרת ריינהאלד תחי', מרת זיטמאן תחי', מס. בכרך תחי', מס. קרישעווסקי תחי' און מס. בענדזשאמין תחי', און די "ליוו-אין" משפחה שטאב און קעכערין מו"ה שמעון נפתלי צבי שטיינער הי"ו וזוג' החשובה תחי'.

די הויפט קרעדיט פארן הערליכן "וואנאמעיקער" אודיט שענקט מען צום געטרייען מנעמדזשער מו"ה יואל משולם פייש הורוויץ הי"ו, צוזאמען מיט אלע שטאב מיטגלידער, מו"ה שמחה גאלדבערגער הי"ו וב"ב תחי', מו"ה יחזקאל דערשאוויץ הי"ו וב"ב תחי', מו"ה שלמה פרענקל הי"ו, מו"ה יעקב גאלדשטיין הי"ו, און די ליוו-אין משפחה און געניטע קעכערין מו"ה משה יואל קופטשיק הי"ו וזוג' החשובה תחי'.

א וויכטיגער טייל אין די קוואליטעט ווירטשאפט מיט די קאנסומערס אין די גרופע היימען גייט פאר די וואקסנדע צאל נוירסינג און מעדיצינישע שטאב ביי המספיק, וועלכע האבן געשפילט אן אינטעגראלער טייל אין די אודיט רעזולטאטן, דאס מיינט מען די נוירסעס מרת זוסהאלץ תחי', מרת מיללער תחי' און מרת שטיינהארדט תחי'; אונטער די אויטאריטעט פונעם באריכטן המספיק פסיכאלאג מו"ה דר. אברהם יעקב (אללען) בלוי הי"ו. אינאיינעם געבן זיי זיך אפ מיט די העלט און נוירסינג קעיר פון אלע רעזידענטן געטריי און פראפעסיאנאל.

כולם אהובים כולם ברורים, וועלכע געבן זיך אוועק אלע צייטן פון טאג און נאכט, שבת ויום טוב, אלע ווי איינער, אמת'ע מוסטערן פון הארץ און געטרייישאפט צו די גליקליכע און צופרידענע קינדער אין די היימען.

נייאשא קליניק - כשר וישר

אינצווישן, אידישע קינדער לויפן צו תשליך, און די סטעיט אינספעקטארן יאוועז זיך אריבער דעם האדסאן טייך, צו די הויפטקוואַרטירן פונעם באריכטן "נייאשא ארטיקל-16 קליניק", אפצורעכטן די יערליכע אבער אלץ אומגעראכטענע רעוויזיע אינעם קליניק הויפטקוואַרטיר אויף 293 דעוויזשאן עוו. אין ברוקלין, און אפירנעמען די ספרי הזכרונות.

שטונדן זענען זיי געזעצן און איבערגעקוקט דעם סיסטעם פון באהאנדלונגען, וויאזוי מען ארבעט אויף צילן פאר יעדן קליענט מיט אן אינדיווידועלן פאסיגן פלאן, און די מיטלען צו דערגרייכן וואס מער. אן "ארטיקל-16" קליניק איז נישט קיין פשוט'ע אפיס, עס איז פון העכסטן וויכטיגקייט, און די ערנסטקייט און הארץ מיט וואס המספיק פירט עס אדורך האט אויסגעשיינט פון פאפיר נאך פאפיר, און אודאי פון די קידוש לבנה אותיות אויפ'ן ענדגילטיגן באריכט פון די אינספעקטארן וואו זיי האבן נאטירט דעם העכסטן צייכן "קיין פעלערן געפונען" ונכתב ונחתם בטבעת המלכות, און דער קליניק איז בס"ד באשטעטיגט אויף נאך 12 חדשים.

אין נאמען פון די טויזנטער צופרידענע קליענטן טוט המספיק באדאנקען די געטרייע עוסקים בצרכי ציבור באמונה, דער קליניק דירעקטאר מו"ה יואל הכהן ברעכער הי"ו, טריטמענט קאארדינעיטער מס. וועראבערגער תחי' און אלע געטרייע דאקטוירים, טעראפיסטן און נוירסעס, ישלם ד' פעלם מיט געזונט פרנסה נחת לאורך ימים ושנים טובים.

אפסטעיט סערוויס קאארדינאציע - ערשטוינט אודיטערס

די הארץ און נעמרוו צענטער פון אלע המספיק אפעראציעס איז די "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן" אפטיילונג. דאַרט זיצן די געטרייע וועטעראן קאארדינעיטערס און מאכן זיכער אז יעדער מענטש אונטער זייער אחריות באקומט בס"ד אלץ וואס מען ברויך, מעגליך אדער אוממעגליך, פון סיי וועלכע פראגראם אדער קוואל, להחזיקם ולהחיותם ווי עס פאסט פאר בני מלכים, א ריכטיגע קוב"ה וישרא' חד, א'ני ל'דודי ו'דודי ל'י.

מיט אזא הקדמה זענען דאך די אלול טעג געווען נישט מער ווי צוגעפאסט אז וראו כל עמי הארץ, זאלן אונזערע רעגירונגס לייט אין אלבאני אויך קוועלן פאר נחת און זען וואס דאס הייסט געטרייישאפט נוסח המספיק. האט די או. פי. דאבליו. אראפגעשיקט עטליכע רעפרעזענטאטן, געשולטע אודיטערס, וועלכע האבן אדורכגענישטערט די טויזנטער דאקומענטן און פיילס, באזונדער ביי המספיק אין ראקלענד און באזונדער ביי המספיק אין קרית יואל.

וועו נאך ענדלאזע זוכענישן זענען זיי ארויסגעקומען איבעררַאשט פון די הערליכע מייסטערהאפטע עבודת הקודש, סיי מיט הארץ און סיי ביוראקראטיש געערעדט, האבן זיי אפגעשריבן א באריכט וואס האט אויסגעשריגן דעם געוואלדיגן קידוש שם שמים איבער די גאנצע סטעיט היערכיע, און המספיק האט אודאי אויסגעדרוקט דעם שענסטן הכרת הטוב פאר די געטרייע עוסקים בצרכי ציבור באמונה, הלוא הם קרואי העדה אנשי שם:

די שטאב פון געטרייע מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטערס אין ראקלענד קאונטי רעכנט אריין צווישן אנדערע: מו"ה יואל שניטצער הי"ו, מו"ה יעקב אהרן גרינוואלד הי"ר; אין שפיץ פונעם איבערגעגעבענעם עם. עס. סי. סופערווייזער מו"ה משה לויפער הי"ו, און פון די אנדערע זייט מחיצה מרת בלאך תחי', מרת ווייס תחי', מרת גרינוואלד תחי', מרת שטייף תחי', מרת גרינפעלד תחי' און מס. גרשאהן תחי'; אונטער די געניטע אויפזיכט פון די עם. עס. סי. סופערווייזער מרת ניסנבוים תחי'.

א באזונדערן דאנק ווערט אויסגעדרוקט פאר אינטעיק קאארדינעיטער און עם. עס. סי., מרת טרעס תחי'; יומען ריסוירסעס קאארדינעיטער, מרת מענדלאוויטש תחי'; קאמ.-העב. און רעספיט קאארדינעיטער, מרת אייגער תחי'; און קלינישע אויפזעערין, מרת שפירא תחי'; ועל ראשם ועל צבאם דער לעגענדארער המספיק גענעראל מו"ה שלמה קארנבלי הי"ו, דירעקטאר פון המספיק אוו ראקלענד טאג סערוויסעס, עמפלוימענט און עט-האום סערוויסעס.

והברכה האחת פאר די געטרייע מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטערס אין אראנדזש קאונטי, אריינגערעכנט: מו"ה שמעון גאלדבערגער הי"ו און מו"ה יוסף אירגאס הי"ו; אונטער די געניטע אויפזיכט פון סערוויס קאארדינעישן סופערווייזער מו"ה יואל גראס הי"ו; און פון די אנדערע זייט מחיצה מרת דאסקאל תחי', מרת ווייסבערגער תחי', מרת סעיד תחי', מרת גרינוואלד תחי', מרת בינער תחי', מרת ווייס תחי', מס. מארק תחי' און מס. רייכמאן תחי'; אונטער די געניטע אויפזיכט פון סערוויס קאארדינעישן סופערווייזער מרת זעליג תחי'.

א באזונדערן דאנק ווערט אויסגעדרוקט פאר קאארדינעיטער פון עמפלוימענט, דעי העב., און שנות חיים מענער אפטיילונג, מו"ה יואל גרינפעלד הי"ו; קאארדינעיטער פון דעי העב. און שנות חיים פרויען אפטיילונג מרת לאנדא תחי', און קאארדינעיטער איבער קאמ.-העב., עף. עס. עס. און קארפארעיט קאמפלייענס, מרת הירש תחי'; ועל ראשם ועל צבאם דער באגאבטער המספיק קאפיטאן מו"ה יואל גליק הי"ו, דירעקטאר פון המספיק אוו אראנדזש טאג סערוויסעס.

מיט אזעלכע געבענטשטע הענט, קען די רעגירונג ווערן נאך צען מאל שטרענגער. אדרבה, ווי שטרענגער די אודיטס, אלס מער טוען די המספיק רעזולטאטן ארויסשיינען.

דער זכות פון די נאכאנאנדע קנאקעדיגע קידוש שם שמים וואס האבן אפגעקלונגען איינס נאך דאס אנדערע זאל ביישטיין די אלע געטרייע אויסגערעכנטע עסקנים און עסקניות, הם ובניהם ובנותיהם וכל הנלוים עליהם, זוכה צו זיין צו א שפע אידיש נחת שמחות און הרחבת הדעת מיט ברכות לרוב מתוך הרחבת הדעת עד ביאת הגואל, אמן.

שנות חיים - יונגער כוחות מיט טעם צקניים

דער רעלאטיוו יונגער אבער שוין גאר פאפולערער המספיק פראגראם פאר עלטערע, בארימט מיט איר נאמען "שנות חיים" איז אויך נישט פארשוינט געווארן אינעם אודיט שטורעם און אויך נישט פון די שענסטע רעזולטאטן לשם ולתפארת בברכה עד בלי די.

המספיק וואונטש בשם אלע גענייסער פונעם פראגראם א הערצליכן דאנק פאר אלע געטרייע שטאב מיטגלידער, בראש וראשון די פלייסיגע און טיכטיגע סופערווייזאר מרת לאנדא תחי; און מיט איר מרת בראך תחי', מרת עקשטיין תחי', מרת פריעדמאן תחי', מרת גאלדשטיין תחי', מרת זילבערשטיין תחי', און די געלונגענע קעכערין מרת פריעד תחי'.

א באזונדערן דאנק פארן מענעדזשער און טראנספארטאציע קאארדינירער, מו"ה יחזקאל וויס הי"ו; שיפינג און רעסיווינג מענעדזשער, מו"ה ליפא אקערמאן הי"ו; העסקן הנמרץ, מו"ה אליעזר שטויבער הי"ו; אונטער דעם קאארדינירער מו"ה יואל שניטצער הי"ו; ועל ראשם ועל צבאם דער געלונגענער דירעקטאר איבער אלע טאג סערוויסעס אונטער המספיק אין אראנדזש קאונטי, מו"ה יואל גליק הי"ו

עי.די.עיטש.די אנאליז

תינוקות של בית רבן:

אינפארמאטיוער אנאליז אויף מעדיצין פאר קינדער מיט עי. די. עיטש. די.

וויאזוי ארבעט די מעדיצין? וויאזוי מעסט מען אויב עס ווירקט? וואס טוט זיך מיט נאכפאלגן? זענען פארהאן אנדערע מהלכים אויסער מעדיצין?

זייט 21 <<

איינצושלאפן, איז גאר הילפבאר און פאפולער צו נוצן "מעלאטאנין". אויב עס נעמט אוועק די אפעטיט, געבט אים א געשמאקן פרישטאג הארט נאכ'ן נעמען דעם מעדיצין, אין די ערשטע 30-20 מינוט, איידער עס גייט אריין אין פולסטן קראפט.

געדולד

אויב די מעדיצין ארבעט נישט ווי געראכטן און איר זעט/שפירט נישט קיין גרויסע טוישונגען צום גוטן, גארטלט אייך אן מיט געדולד. עס קען געדויערן צייט ביז מען הייבט אן זען רעזולטאטן. אמאל דארף דער דאקטאר טאקע הייבן אדער נידערן די דאזע, צי גאר בייטן צו אן אנדערע סטימולענט. אבער אויב מען הייבט הענט אין אנהויב, "נע, מעדיצין ארבעט נישט!" שענקט איר זיך נישט א שאנס צו זען פירות.

אויף וועלכע זאכן דארף איך קוקן צו זען אויב די מעדיצין ארבעט?

די פאלגענדע זענען פון די פאפולערע סימפטאמען אין וועלכע איר קענט ערווארטן צו זען בעזהשי"ת אן ענדערונג ביים קינד:

- קען זיך בעסער מסדר זיין
- פארנעמט גרינגער אקטיוויטעטן וועלכע פאדערן קאנצענטראציע
- מער אחריות'דיג
- פארלירט מער נישט אזויפיל חפצים
- פליעט נישט פון איין זאך צום צווייטן
- קען אינזיצן לענגער
- ווארט אויף זיין רייע וועז עס קומט צו ענטפערן
- האקט נישט איבער וועז אנדערע האלטן אינמיטן רעדן
- מאכט אויגן קאנטאקט וועז מען רעדט צו אים

אויב דערקענט זיך אן ענדערונג אין די דערמאנטע סימפטאמען איז עס א גוטער סימן אז איר קענט לאזן דעם דאקטער וויסן אז די מעדיצין ארבעט א מחי'.

עס איז וויכטיג צו געדענקען אז מעדיצין איז נישט מער ווי הילף – עס וועט נישט אויסראטן אלע פראבלעמען ווי א צויבער שטעקעלע. דאס קינד קען זיך ווייטער מוטשען אנצוקניפן פריינדשאפט מיט זיינע חברים, שווערigקייט מיט טיים מענעדשמענט, ווי צב"ש, אויסרעכענען וויפיל צייט עס נעמט אנצוקומען אין חדר און מער נישט זיין שפעט יעדן טאג.

אמאל דארף דאס קינד ווייטער ליבליכע הדרכה פון אן ערפארענע טעראפיסט אד"ג צו קענען בייקומען זייערע שוועריקייטן (יעצט, מיט די מעדיצין, קען ער כאטש הערן, דערהערן און גיכער אויספירן און נוצן די כלים וואס מען געבט אים). אין אנדערע פעלער ווערן די אנדערע פראבלעמען אוועקגעווישט מיט די צייט. זייענדיג אונטער די איינפלוס פון די מעדיצינען וועט זיך דאס קינד איינגעווואוינען צו א נייע רואיגערע לעבנסשטייגער און זיך צוביסלעך בס"ד אויפבויען א מער פארזיכערטע און געשמאקע סטאטוס אין קלאס, ער וועט זיך אויסלערנען און קענען אויפכאפן געזעלשאפטליכע נייגונגען, וואס פארן'ן נעמען די מעדיצין האט ער נישט געקענט אויפכאפן און אודאי נישט אויספירן. אלזא האלט די אויגן אפן, איר קענט בס"ד זען נאך זאכן טוישן זיך צום גוטן, אפילו וואו איר האט נישט ערווארטעט קיין פארבעסערונג.

סטימיולענט מעדיצינען

סטימיולאנטן (Stimulatnts, א שטייגער ווי "ריטעלין" און "אדעראל") הייבן די "דאפעמין" (Dopamine) שטאפלען אינעם מח. דאפעמין איז דער כעמיקאל אינעם מח וועלכע רעגולירט א היבשע פאר וויכטיגע פונקציעס פונעם קערפער, אריינגערעכנט באווגונג, שלאף און זכרון, ווי אויך, וואס איז אונז יעצט נוגע, הנאה, גיסטע, און מאטיוואציע פונעם מענטש. עס ווערט באטיטלט אלס דער קערפער'ס "באלוינער" קאנטראלירנדיג די פארגעניגן צענטער פונעם מח, און טרייבט דעם מענטש צו זוכן נאך אוואנטורעס און אקטיוויטעטן וועלכע ווערן אים ברענגען גרויס פארגעניגן, און ווען ער טוט עס נישט, פאלן די דאפעמין שטאפלען און דער מענטש פילט ווי עס פעלט אים עפעס.

מענטשן מיט עי. די. די., עי. די. עיטש. די., אדער וועלכע ליידן פון אדיקשנס, ליידן פון א מאנגל אין דאפעמין. דער מח זוכט דעריבער כסדר מיטלען צו שטילן דעם דאפעמין-הונגער ממילא טרייבט עס דעם צו הונדערט טויזנט געדאנקען אויפאמאל, דעם צו שפרינגען אויפ'ן דאך קאפ אראפ און פיס ארויף און דעם אר"צוליפערן אביסל ניקאטין מיט א ציגארעטל. גיין נערמאל ווי א מענטש? נע, בכלל נישט אזוי "עקסייטינג".

(מיט א טיפער'ן בליק וואס דער "סטימיולאנט" טוט, ער נארט אויס דעם מח אז "מ'איז שוין אנגעקומען!" ס'איז פריילין, לוסטיג און לעבעדיג! די דאפעמין קען קומען בשפע גדול און מ'קען אויפהערן מוטשען פאר נאך! איינמאל דער מח דערקוטשעט מער נישט, באקומט דער מענטש מער קאנצענטראציע, מאטיוואציע, רואיגקייט, זיץ-פלייש און נאך)

מער דאפעמין אין מח מאכט דעם מענטש זיין מער וואך און קאנצעטרירט, א שטייגער ווי יעצט קען דאס קינד הערן די שטימע פונעם מלמד אד"ג. דעריבער ברענגען די מעדיצינען מער וואכזאמקייט פאר'ן מענטש (וועגן די זעלבע סיבה איז וויכטיג עס צו נעמען באלד אינדערפרי, עס זאל נישט שטערן איינצושלאפן באצייטנס ביינאכט).

נאכפאלגן

סטימיולאנט מעדיצינען זענען די מערסט פאפולערע באהאנדלונג פאר עי. די. עיטש. די. אבער פארט דארף מען האלטן א וואכזאם אויג אויף די נאכפאלגן. ווי פריער ערווענט שפילן די זייטיגע ווירקונגען פון די מעדיצינען א היבשע ראלע וועז מען טראכט אויב מען זאל ווייטער נעמען אזא מעדיצין. נאכפאלגן קענען אריינרעכענען:

- העכערע בלוט דרוק
- שנעלערע הארץ קלאפן
- פארמערטע קערפער היץ/שווייס
- שווערigקייטן מיטן שלאפן
- אפעטיט פארלוסט
- טרויעריגקייט
- צעמישענישן

אין פאל דאס קינד שפירט איינס פון די דערמאנטע סימפטאמען, שמועסט עס איבער מיט'ן דאקטאר. אפשר איז דאס קינד אויף צו א הויכע דאזע, און צומאל וועט דער דאקטער אפילו טוישן צו אן אנדערע מעדיצין, עכ"פ געדענקט אלעס איבערצושמועסן.

ווי לאנג געדויערט די מעדיצין זאל אנהויבן ארבעטן?

סטימיולאנט מעדיצינען גייען אריין אין אפעקט צווישן א האלבע שעה און א דריי פערטעל שעה, נאכ'ן נעמען.

ווי לאנג איז עס אין אפעקט?

דאס וועגדט זיך וועלכע סארט מעדיצין מען נעמט. עס זענען פארהאן די קורץ טערמיניגע (Short Active) וועלכע ווירקן אויף א קורצערע וויילע, אומגעפער 3-4 שעה (צומאל הייבט דער דאקטער אן מיט דעם, וויבאלד ביי געווייסע מענטש ארבעטן זיי אויפ'ן גאנצן טאג!). אנדערע ארבעטן לענגער, (געוופן LONG ACTIVE, אדער EXTENDED RELEASE), זיי קענען בס"ד העלפן ביז צווישן 8 און 12 שטונדן.

דעריבער, וועז מען אבזערווירט אויב א מעדיצין ווירקט, האלט אויך חשבון וועז דאס קינד האט עס גענומען. ביי די לענגערע איז איבערהויפט וויכטיג צו האלטן חשבון וועז מען נעמט עס, וויבאלד די מעדיצין וועט נישט לאזן דאס קינד איינשלאפן ווילאנג עס איז נאך אין אפעקט. פון די אנדערע זייט, אויב וועפט עס אויס צו פרי, וועט דאס קינד האבן א שוועריקייט זיך צוזאמצונעמען און גיין שלאפן... ווי ביי אלעס אין לעבן, דארף מען דא אויך טרעפן דעם ריכטיגן באלאנס.

'נאן-סטימיולענטס'

עס איז פארהאן אן אנדערער קלאס מעדיצינען וועלכע מען נוצט אויך צו באהאנדלען עי. די. עיטש. די., און דאס איז דורך געבן 'נאן-סטימיולענט' מעדיצינען, א שטייגער ווי "סטראטעראַ" אד"ג. 'נאן-סטימיולענט' העלפן דורך שענקען פאר'ן מח די נויטיגע 'נורעפינעפרין' (Norepinephrine) אן ענליכע כעמיקאל ווי דאפעמין.

נאן-סטימיולענט נאכפאלגן ביי קינדער זענען:

- איבלען, ברעכן און בויך ווייטאג
- פארשלאפנקייט און שוואכקייט
- מאגערע אפעטיט

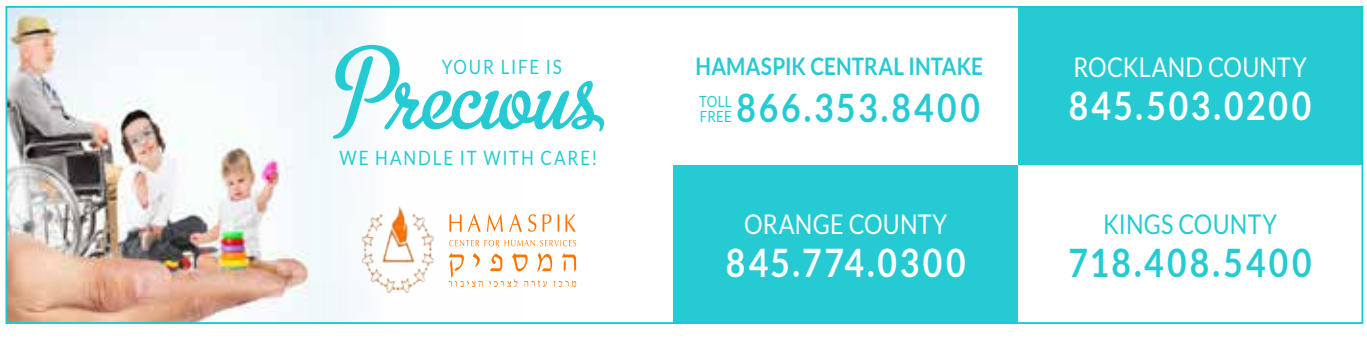
נאכפאלגן ביי ערוואקסענע זענען:

- עצירות
- אויסגעטרוקנטע מויל
- איבלען
- שלאפלאזיגקייט
- מאגערע אפעטיט

צום שלוס:

עי. די. עיטש. די. איז א נאטור מיט וואס מען לעבט אגאנץ לעבן. מעדיצינען קענען העלפן זיך האלטן בעסער אויף די שינעס דורך פארבעסערן די קאנצענטראציע און קאנטראלירן געפילן. מען דארף אבער געדענקען אז פילן איז נישט אלעס. דאס איבריגע דארף מען אליינס ארבעטן. זיך לערנען צו האלטן א סדר, שלאפן נארמאל און מאכן איבונגען, העלפן שטארק ארויס אויף אלע פיזישע און גייסטישע שוועריקייטן וועלכע באגלייטן עי. די. עיטש. די.

און טייערע עלטערן, עי. די. עיטש. די. איז זייער א פאפולערע נאטור און קען גענוצט ווערן לטובה אויף אן אויסטערלישן פארנעם. אויב איר פארמאגט אפילו נאר א חשש אז אייער קינד האט עי. די. עיטש. די., שמועסט עס אדורך מיט א מומחה – ווי פריער מען באהאנדלט עס אלץ מער פארמיידט מען שטרויכלונגען און אומזיסטע שוועריקייטן פאר'ן קינד.



רפואה אין וואַרצייטן

חודש כסלו

לי
מרחשון

הרה"ק רבי צבי הירש הכהן מ'רימאנוב זי"ע

דער הייליגער צדיק, דער רבי ר' הערש רימאנובער זי"ע, פלעגט דאוונען מיט התלהבות און דביקות מיט אלע כוחות, טאנצנדיג און שפרינגענדיג אויף א זעלטענעם פארנעם וואס מען האט נישט געקענט פארשטיין. וועו א איד איז געקומען נאנט צום צדיק ביים דאוונען, פלעגט ער אונטערהייבן דעם איד און מיט אים צוזאמען טאנצן, שפרינגען און דאוונען אינאיינעם מיט קולי קולות.

אמאל איז אנגעקומען א פראסטער שמיד, א איד וואס איז געווען געבויט גרויס און בריים, און ער האט זיך געגרויסט אז ער האט אזעלכע שטארקע פיזישע כוחות אז דער צדיק וועט אים נישט קענען רירן פון ארט. וועו דער רבי ר' הערש האט געהאלטן אינמיטן דאוונען כדרכו בקודש, האט זיך דער שמיד געשטעלט נעבן אים. דער הייליגער צדיק האט אים אונטערגעהויבן ווי ער וואלט געווען א שפענדל און געטאנצן מיט אים חוץ לדרך הטבע ביז דער איד האט געשפירט ווי די נשמה גייט אים כמעט ארויס, און הערשט דאן האט דער צדיק אים אפגעלאזט.

אן אנדערס מאל, און דאס איז געווען נאך מיט יארן פריער וועו דער רבי ר' הערש איז נאך געווען דער משמש בקודש ביים רבי'ן ר' מענדעלע רימאנובער זי"ע, האבן אנשי בליעל אונטערגעלייגט א הייסע אייזערנע אויוון, און דער רבי ר' הערש אין זיין דביקות האט דאס איך אונטערגעהויבן טראץ די פלאמעדיגע היץ און אזוי געטאנצן און געדאוונט. דער עולם איז דעמאלטס אויפגעציטערט געווארן און אנגעהויבן איינזען זיינע הייליגע מדריגות.

אין א דאנערשטאג אנהויב ווינטער פון יאר תר"ו האט מען אין שטוב פונעם רימאנוב'ער גביר ר' יעקב אבראהאם ע"ה, פארענדיגט א נייע אויוון וואס ער האט זיך געלאזט אריינבויען אין זיין צימער. ער האט עס אנגעצינדן צו וואַרעמען די שטוב, אבער זיינע נאנטע האבן אים געזאגט אז די ערשטע מאל מען הייצט אן א נייעם אויוון לאזט עס ארויס שעדליכע רויך און ער זאל נישט שלאפן אין דעם צימער. דער גביר האט זיך אבער אויסגעלאכט און האט זיך יא געלייגט אין יענעם צימער.

פרייטאג צופרי איז מען געקומען זען וואס טוט זיך, אבער ער האט נישט געענטפערט... מען האט אויפגעבראכן די טיר און אים געפונען ליגן באוואוסטלאז. אלע באמיאונגען אים אויפצולעבן האבן נישט געארבעט. מען האט געברענגט א דאקטאר, וועלכער האט בלויז געזאגט מיט באדויער אז ער קען נישט מחי' מתים זיין... זיין פרוי איז געלאפן צום הייליגן צדיק דער רבי ר' הערש מזכיר זיין איר מאן. דער צדיק, ווי זיין הייליגער שטייגער צו פארלאנגען באשטימטע סומעס געלט פאר ישועות, האט געזאגט זי זאל ברענגען 739 ריינישׁ, ווי די גימטריא פון זיין נאמען "יעקב בן שרה," און ער וועט עס נאך היינט אויסטיילן פאר ארעמעלייט צו האבן אויף שבת קודש, און אין דעם זכות וועט ער געהאלפן ווערן.

ביז עטליכע מינוטן איז די פרוי געווען צוריק מיט דאס געלט, און דער צדיק האט איר אנגעזאגט צו מאכן א ווארימע זיסע טיי, און אריינטראפן פאר'ן חולה אין מויל ביז ער וועט עפענען די אויגן. מען האט געפאלגט, און איבריג צו זאגן אז נאך דריי מאל אריינטראפן איז ר' יעקב געקומען צו זיך. דאס האט פאסירט, ווי געשמועסט, אום פרייטאג. זונטאג דערויף האט ער זיך שוין ארומגעדרייט געזונט און שטארק ווי גארנישט וואלט געווען.

וועו מען האט אמאל מזכיר געווען א חולה מסוכן וואס האט שוין געהאלטן ביי גסיסה, האט דער הייליגער רבי ר' הערש געהייסן געבן צדקה צו די פושקע פון רבי מאיר בעל הנס, ווייל חז"ל זאגן אז רוב גוססין למ... אבער רבי מאיר איז חושש פאר א "מיעוט," און אין דעם זכות פון געבן צדקה לרמבעה"נ וועט דער זכות פון רבי מאיר מגין זיין אז דער גוסס זאל צוריק קומען צום לעבן. כך הוה, און דער איד האט געהאט א רפואה שלימה.

דער הייליגער רבי ר' הערש האט געליטן צער גידול בנים אויף אן אומבאשרייבליכן אופן, פארלירנדיג אכטצן (לויט אנדערע, זיבעצן) קינדער בחייו. די עבודת ד' פונעם צדיק אין די דאזיגע שווערע צייטן, די קבלת יסורים באהבה, זענען פארבליבן בארימט און איינגעקריצט ביי אידישע קינדער לדורי דורות. איינמאל איז די רעבעצין אריינגעלאפן צו אים מיט א געוויין אז נאך א קינד האלט רח"ל ביים זיך געזעגענען פון די וועלט, שרייענדיג, "יעדער וואס קומט דא קענסטו העלפן, נאר דיין אייגן קינד קענסטו נישט העלפן?"

האט איר דער רבי ר' הערש געזאגט אז אברהם אבינו, וועו דער אייבערשטער האט אים באפוילן צו ברענגען יצחק אויף די עקידה, וואלט ער אים אויך געקענט אויסבעטן. נאר פונקט ווי אברהם אבינו האט געטון דעם רצון ד' און געברענגט זיין באליבטן זון אויף די עקידה אן זוכן א וועג זיך ארויסצודרייען, און אין זכות פון עקידת יצחק טוט ביישטיין פאר כלל ישראל אלע דורות און אנדעם וואלט כלל ישראל נישט געהאט קיין קיום קענן אלע מקטרגים, אזוי זענען די צדיקים אויך מקבל יסורים באהבה און דינען זיין ליבן נאמען דערמיט.

וועו דער לעמבערגער רב, הגה"ק בעל ישועות יעקב זי"ע האט ל"ע פארלוירן זיין בן יחיד הגה"צ ר' מרדכי זאב זצ"ל בחייו, האט ער זיך א לענגערע צייט נישט געקענט טרייסטן, ביז מען האט אים דערציילט די פארכטיגע מעשה פון רבי'ן ר' הערש האט עס אים אויפגעלעבט און דערמיט האט ער מקבל געווען תנחומים.

נאך די פטירה פון זיין רעבעצין האט ער נאכאמאל חתונה געהאט מיט די טאכטער פון הרה"ק ר' אלחנן מ'בילגורייא זי"ע. מיט די צווייטע רעבעצין (וי"א הערשט מיט די דריטע רעבעצין) האט ער געהאט צוויי קינדער, א טאכטער וועלכע האט חתונה געהאט מיט הרה"ק ר' שלמה בן הרה"ק ר' אברהם יעקב סאדיגורא'ר זי"ע, און זיין ממלא מקום, הרה"ק ר' יוסף זי"ע.

קוים דריי יאר נאך די חתונה, סוכות תר"ז, האט זיך דער צדיק געשפירט זייער שוואך. ער האט זיך אבער פארט ארויסגעלאזט אויף א לאנגע אויסמאטערנדע נסיעה צווישן זיינע חסידים צו קענען אויסצאלן די חובות וועלכע האבן זיך אנגעזאמלט פון זיין אומבאשרייבליכע צדקה טיילן.

פאר זיין הסתלקות האט ער נאך געדאוונט מעריב כדרכו בקודש מיט א געוואלדיגן ברען און געשריגן קולי קולות מיט זיינע לעצטע כוחות, וועו הארט פארדעם האט ער געלאזט רופן די רעבעצין מיט די צוויי קינדערלעך זיי צו בענטשן. נאך קריאת שמע שעל המיטה האט ער געמאכט די ברכה "שהכל נהי' בדברו" (דער הייליגער רוזשינער זי"ע האט געזאגט אז דאס האט ער געמאכט א ברכה אויף די הסתלקות), זיך אויסגענליכן די בארד און פאות, און וועו זיין רעכטע האנט כאפט אן זיין דיוקנא קדישא איז זיין הייליגע נשמה ארויף אין הימל. די יונגע אלמנה האט שפעטער ווידעראמאל חתונה געהאט מיט'ן קדוש ישראל פון רוזין זי"ע, און דער רוזשינער האט אויפגעציגן די צוויי קינדער.

רבי צבי הירש בן רבי יהודה (לייב) הכהן כ"ץ זצ"ל, ל' מרחשון תר"ז [וועו חשון איז חסר ווי היי יאר, האלט מען די יארצייט כ"ט חשון]

ה'
כסלו

הרה"ק בעל מהרש"א מ'אוסטראה זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי נחמן מברסלב זי"ע האט געזאגט, אז ס'איז א גרויסע סגולה צו דערציילן פאר א קראנקען דריי וואונדערליכע מעשיות פון הייליגן מהרש"א זי"ע און דאס איז ביז היינט מקובל ביי חסידי ברסלב. דער צדיק אליינס האט געוואוסט די סגולה וועו זיין טאכטער איז געווארן זייער נישט געזונט, און ער איז געווען זייער בצער. זיין זיידע, דער בעל שם טוב הקדוש זי"ע, איז דעמאלטס געקומען צו אים אין חלום און געזאגט אז דורכ'ן דערציילן סיפורי צדיקים קען מען זוכה זיין צו א רפואה. ער האט געליינט פאר איר דריי סיפורים פונעם הייליגן מהרש"א איז זי באלד אינגאנצן אויסגעהיילט געווארן.

עס איז באקאנט אז דער הייליגער מהרש"א זי"ע האט זיך גערופן אויפ'ן משפחה נאמען "אייזדליש" (אייזדליס) אויפ'ן נאמען פון זיין רייכע שוויגער די צדיקת מרת איידל ע"ה. זי איז געווען גאר א רייכע פרוי און האט אויסגעהאלטן דעם איידעם מיט פולע קעסט ער זאל קענען זיצן און לערנען אן דאגות. דער הייליגער מהרש"א האט מיט איר געלט אפילו אויסגעהאלטן נאך עטליכע גאונים אדירים וועלכע האבן געלערנט טאג און נאכט.

נישט נאר מיט געלט האט זי געשטיצט דעם איידעם און אלע וואס האבן מיטגעלערנט, נאר זי פלעגט אויך כסדר שיקן אירע באדינער העלפן דעם מהרש"א מיט אלעס וואס האט זיך אויסגעפעלט.

זי פלעגט יעדן טאג שיקן מלכות'דיגע נארהאפטיגע מאלצייטן פאר'ן מהרש"א און די אנדערע גאונים אין ביהמ"ד. זי האט אריינגעלייגט א באזונדערע עבודה יעדן טאג אהערצושטעלן פאר זיי רחבות'דיגע סעודות, אבער דער הייליגער מהרש"א האט געשפירט ווי די מאכלי מעדנים כיד המלך זענען נישט וואס ער און די חבריא קדישא זוכן. האט ער געשיקט זאגן די רייכע שוויגער, "איך בעט דיר, זאלסט לעבן ביז הונדערט יאר, אבער עס פעלט נישט אויס צו שיקן אזעלכע סעודות אין ביהמ"ד אריין"...

יענע נאכט האט די שוויגער געהאט א שרעקליכן חלום. זי האט געזען ווי זי קומט אן פאר'ן בי"ד של מעלה און מען וועגט אפ אירע מצוות און עבירות. מיט איר גרויס צדקות האבן די מצוות איבערגעוואויגן. דאן איז אבער שנעל געקומען א מקטרג מיט אן אלטע לאנג-פארגעסענע מעשה ווי זי האט געדארפט ראטעווען א פרוי פון אומגליק ל"ע אבער עס איז געווען א הארבע שאלה וועגן שטעלן א צווייטע נפש אין סכנה. דער מקטרג האט אפגעזאגט זיינס אז מען דארף איר דן זיין. דאן האט אבער אפגעקלינגען די וועטער פונעם מהרש"א אז זי זאל "לעבן ביז די הונדערט יאר," און דער מליץ יושר האט שארף פארגעהאלטן פאר'ן בית דין של מעלה אז די וועטער פונעם גאון וצדיק דארף מען פאלגן, און דער בי"ד של מעלה האט באלד גע'פסק'נט זי זאל זוכה זיין צו נאך גוטע געזונטע יארן. זי האט זיך אויפגעוועקט פון חלום, און נאך געלעבט לאנגע יארן פריש און שטארק.

צוואנציג יאר האט דער מהרש"א אויסגעהאלטן זיין ביהמ"ד מיט אלע גאונים און לומדים אויף די קעסט פון זיין רייכע

רפואה אין וואַרציייטן

חודש כסלו

שוויגער, ביז זי איז נפטר געווארן אין יאר שס"ח אין טיפן עלטער פון... הונדערט יאר.

וועו מען האט זיך אראפגעזעצט נאך די שבעה צו צעטיילן די ירושה, האט זיך באלד ארויסגעשטעלט אז די גביר'טע האט גארנישט איבערגעלאזט נאך זיך. איר גאנצע פארמעגן האט זי אויסגעגעבן פאר'ן מהרש"א און די לומדים. דאס לעצטע ביסל געלט וואס זי האט געהאט געגעבן פאר איר פטירה האט געקלעקט אויסצוהאלטן דעם מהרש"א און זיינע חברים און תלמידים ביז נאך די שלושים, און ענוי צום דרייסיגסטן טאג פון איר פטירה איז אנגעקומען צום מהרש"א א כתב רבנות פון די בארימטע עיר ואם בישראל "פוזנא". דער מהרש"א האט געזען דערין א סימן פון הימל און האט אנגענומען דאס רבנות.

צוליב איר מסירות נפש פאר זיין תורה, האט דער הייליגער מהרש"א זיך אונטערגעשריבן מיט'ן משפחה נאמען "אייזדליש" על שמה ולזכרה. שפעטער איז ער געווארן רב אין חעלם, און נאכדעם אין די גרויסע שטאט אוסטראה.

דער חזון איש זי"ע האט געזאגט אז דער זכות פון הייליגן מהרש"א קען מציל זיין פון אומגליקן.

דאס האט ער געזאגט אין די תקופה נאך די ביטערע צווייטע וועלט קריג, וועו אידן האבן פארלאזט דאס בלוטיגע באדן פון אייראפע צו וואו מען האט זיי נאר אריינגעלאזט. טייל שיפן זענען געפארן קיין ארץ ישראל, אבער די בריטישע באאמטע - אינעם בלוטיגן קאמף צווישן זיי און די ציוניסטישע קעמפער - האבן צוריק געשיקט טייל שיפן קיין אייראפע אדער גאר אינגעזינקען רח"ל.

איינמאל, וועו א פולע שיף מיט פליטים האט זיך ארויסגעלאזט פון אונגארן אויפ'ן וועג קיין ארץ ישראל, האבן זיי געשיקט א שליח צום הייליגן חזון איש ער זאל מתפלל זיין אז די שיף זאל אנקומען בשלו'. וועו דער חזון איש האט געהערט אז מען רעדט פון אונגארישע אידן, האט ער געזאגט מען דארף נישט מורא האבן, וויבאלד אין די אונגארישע ישיבות האט מען שטענדיג געלערנט מהרש"א און דער זכות איז מגין אויף די אונגארישע אידן זיי זאלן נישט אריינפאלן אין סכנה!

רבי שמואל אליעזר איידליש בן רבי יהודה הלוי זצ"ל, ה' כסלו שצ"ב

ה'
כסלו

הרה"ק בעל מנוחת אשר מ'טשענגער זי"ע

דער טשענגער רב זצ"ל איז געווען וועלט באריטמט אלס פועל ישועות, בפרט אויסצוהיילן קראנקע.

א גרויסווארדיינער איד איז אמאל שטארק קראנק געווארן אויף די פוס, און דער בארימטער "דאקטאר גראוס" האט אים באפוילן ער זאל באלד פארן קיין בודאפעסט צו אמפוטירן די פוס ל"ע, ווייל אז נישט איז זיין לעבן אין גרויס געפאר. דער איד האט נישט געהאט קיין ברירה און איז ארויסגעפארן קיין פעסט.

אויפ'ן באן האט ער זיך באגעגנט מיט נאך א איד וועלכער האט אים געפרעגט דעם חולה פארוואס ער איז אזוי פארטרויערט. דער חולה האט אים דערציילט די גאנצע מעשה און אז מען גייט אים אראפנעמען די פוס רח"ל. וועו יענער מיטפארער האט דאס געהערט האט ער אים באלד געזאגט, "ר' איד, זייט אייך נישט אזוי שנעל מייאש. דא נישט ווייט, אין טשענגער, וואוינט א צדיק, א גרויסער פועל ישועות, פאר אריבער צו אים און ער וועט דיר זיכער אויס'פועל'ן א רפואה.

דער איד איז געפארן קיין טשענגער צו הייליגן צדיק דער מנוחת אשר און דערציילט אלעס וואס גייט פאר. דער צדיק האט אים געגעבן עטליכע רפואות צו "שמירן" און פארשפראכן אז זיין פוס וועט אויסגעהיילט ווערן.

דער איד האט געפאלגט, און ווי פארשטענליך האט ער ב"ה זוכה געווען צו א רפואה שלימה. פון טשענגער איז דער איד גלייך אהיימגעפארן צוריק קיין גרויסווארדיין, און ניטאמאל באזוכט בודאפעסט. אנקומענדיג אהיים איז ער אריין צום גרויסווארדיינער רב, הגה"ק רבי משה צבי פוקס זצ"ל, אים דערציילן דעם וואונדערליכן סיפור. וועו ער איז אנגעקומען איז פונקט געווען ביים רב דער דערמאנטער "דאקטאר גראוס." הערנדיג די מעשה, און זענדיג ווי דער איד שטייט טאקע פאר זיינע אויגן אויף צוויי געזונטע פוס, האט דער דאקטאר אויסגערופן, "איך האב געמיינט אז גראוס איז... אבער יעצט זעה איך אז ג-ט איז גראוס אוון גראוס איז קיין ג-ט!!"

הגה"צ רבי יעקב צבי יונגרייז זצ"ל, דיארמאטער רב, האט דערציילט וואס בדידי' הוה עובדא, אז אמאל אלס ישיבה בחור איז ער געפארן מיט נאך בחורים אויף די באן, און דארט זענען אויך געווען עטליכע "ציגיינער" וועלכע האבן זיי שטארק דערשראקן. פון פחד זענען זיי אריבער צום ערשטן וואגאן, וואס איז געווען טייערער, און ווי באלד די "ציגיינער" האבן נישט געהאט צו באצאלן אזעלכע בילעטן זענען די בחורים ווייטער געפארן רואיגער.

די בחורים זענען געזעצן און געשמועסט צווישן זיך, וועו אינצווישן האט דער קאנדאקטאר געהערט ווי איינער רופט אים "יונגגרייז." דער גוי האט זיך באלד אויסגעדרייט און געפרעגט ווער הייסט דא יונגרייז? דער דיארמאטער רב האט זיך זייער דערשראקן, אבער האט נישט געהאט קיין ברירה און ער האט געווזין אויף זיך. האט אים דער קאנדאקטאר געזאגט, הער זיך איין א מעשה וואס האט פאסירט מיט דיין גרויסן זיידן.

מיין טאטע האט געוואוינט נישט ווייט פון טשענגער. ער איז געווען א שווערער אנטיסעמיט און פלעגט פייניגן אידן אויף טריט און שריט. עטליכע מאל האט דער צדיק דער מנוחת אשר אים געלאזט רופן צו זיך, אבער ער איז נישט געקומען.

אמאל איז זיין קליין קינד שווער קראנק געווארן און די דאקטוירים האבן שוין אויפגעגעבן אויף זיין לעבן. די פרוי פונעם ערל האט זיך געגומען ווייגען צו אים ער זאל נעמען דאס קינד צום אידישן ראבין אין טשענגער, אבער ער האט נישט געוואלט הערן דערפון. וועו דער מצב איז געווארן זייער שמאל איז די מאמע אליינס געפארן באהאלטענערהייט מיט'ן קינד צום מנוחת אשר. וועו דער צדיק האט געהערט וואס גייט פאר האט ער באפוילן די פרוי אז זי זאל אריבער שיקן איר גרויסהאלטערישן מאן. דער שייגעץ האט אוודאי נישט געהאלטן ביים קומען, אבער נאך גרויסע בעטענישן און זענדיג ווי דאס קינד האלט ביים אויסגיין, האט ער זיך געבראכן און געקומען.

דער מנוחת אשר האט אים גאר שטארק אפגעשראקן איבער וואס וואס ווארט אים פאר זיינע 'מעשים טובים' קעגן אידישע קינדער, אויספירנדיג,וועסטו מיר צוזאגן אז פון היינט און ווייטער וועסטו נאר גוטס טון פאר אידן, איז גוט, אבער אויב נישט, דעמאלט וועט דיין קינד נישט איבערלעבן דעם קריזיס. דער שונא ישראל האט נישט געהאט קיין ברירה און ער האט הייס פארשפראכן מער נישט צו טשעפען קיין איד.

"דאס קינד איז געווארן געזונט און שטארק און איך בין דאס קינד!" האט דער קאנדאקטאר אויסגעפירט צום דיארמאטער רב. "איך בין געווארן אויסגעהיילט אין זכות פון דיין זיידן, און איך וועל ענק שטיין צו די האנט עס זאל אייך גארנישט פאסירן."

רבי אשר אנשיל בן רבי שמואל הלוי יונגרייז זצ"ל, ה' כסלו תרל"ד

ה'
כסלו

הרה"ק בעל ברכת שמואל מ'קאמעניץ זי"ע

עס האט דערציילט א זון פונעם בארימטן ראש ישיבה און עסקן הגה"צ ר' אברהם קאלמאנאוויטש זצ"ל אז דער טאטע האט אים געשיקט לערנען קיין קאמעניץ, אין ליטא, ביים גרויסן ראש ישיבה הגאון הגדול "רבי ברוך בער" זצ"ל.

דער בחור האט מיטגעבערענגט א בריוו פון זיין טאטן צו רבי ברוך בער מיט א בקשה ער זאל צולערנען מיט אים יעדן טאג א קליין ביסל, ער זאל אנהויבן דעם זמן מיט די ריכטיגע התחלה. זיעענדיג די בקשה האט רבי ברוך בער געענטפערט, "עס איז מיר נישט גוט אין געזונט, און איך קען זיך דאס נישט אונטערנעמען."

וועו דער בחור האט דאס געהערט איז ער ארויס פון שטוב אביסל אנטוישט, אבער מיט'ן פולסטן דרך ארץ.

פלוצים הערט ער ווי איינער לויפט אים נאך. ער האט זיך אויסגעדרייט און צו זיין שטוינונג זעט ער ווי נישט קיין צווייטער ווי רבי ברוך מער לויפט אין זיין ריכטונג שרייענדיג, "מען דארף תשובה טאן, מען דארף תשובה טאן...!"

דער בחור איז געבליבן שטיין צו הערן וואס דא גייט פאר. וועו הגאון רבי ברוך בער האט אים דערגרייכט האט ער זיך אנגערופן, "איך האב געזאגט ס'איז מיר נישט גוט, מען דארף תשובה טאן אויף אזעלכע וועו ערטער. וואס הייסט! אלעס וואס דער רבונו של עולם מאכט א מענטשן איז גוט. נאר וואס האב איך געמיינט צו זאגן, אז ס'איז נישט מעגליך פאר מיר אויסצופירן אייער טאטע'ס בקשה, וועגן מיין געזונט"...

רבי ברוך דוב בן רבי שמואל דוד לעבאוויטש זצ"ל, ה' כסלו ת"ש

זייט 26 <<

BRANDS START HERE

Hello Writing is a team of focused in house individuals.
We know words; we love art; we create statements.
Based out of our Brooklyn agency, brands happen!

COMPANY NAMES / COMPANY SLOGANS / PRODUCT DESCRIPTIONS
BUSINESS PLANS / WEBSITE CONTENT / EMAIL TEMPLATES
EXECUTIVE BIOS / LINKEDIN CONTENT / BROCHURES

hello writing

212.335.0429 / HELLOWRITING.COM / INFO@HELLOWRITING.COM

רפואה אין וואַרשייטן

חודש כסלו

זייט 25 >>

ד'י א כסלו

הרה"ק דער גרויסער מגיד פון מעזריטש זי"ע

דער הייליגער רוזשינער זי"ע האט דערציילט אזא איד איז אמאל אריינגעקומען צו זיין זיידן, דער גרויסער מגיד, דער הייליגער רבי ר' בער פון מעזריטש זי"ע, און זיך אויסגעווינט אז ער האט א טאכטער אין די יארן און ער האט נישט קיין פרוטה צו געבן פאר נדן.

דער מגיד איז געווארן פארזינקען אין זיינע הייליגע געדאנקען. נאך עטליכע מינוט האט ער זיך אויפגעכאפט און א זאגט געטון דעם איד: "איר ווילט געלט זאל איך אייך געבן? א קדחת (היץ) קען איך אייך געבן!"

דער איד איז דערשראקן געווארן און צו שטעלן ברויט אויפ'ן טיש.

איינמאל איז ער אנגעקומען צום הויז פון ארבישין הערשער אין שטאט, און זייענדיג א שיינער הויכער יונגערמאן האט די טאכטער פונעם הערשער געבעטן איר טאטע ער זאל ווערן איר חתן. דער ערליכער יונגערמאן האט אוודאי נישט געקלערט פון חלילה טון אזא זאך, אבער אויפ'ן ארט האט ער זיך נישט געטרויט קאטעגאריש אפצוזאגן דעם ארבישין הערשער אין פנים אריין, האט ער געזאגט אז אפשר אין א צייט ארום וועט ער מסכים זיין.

דער הערשער האט אים גענומען ביים ווארט, און האט באשטימט א ריזיגע מאלצייט אויף א קורצע צייט שפעטער און פארלאנגט ער זאל דאן קומען צו די חתונה... דער יונגערמאן איז אהין געקומען אובד עצות, ווי דרייט מען זיך ארויס פון די צרה? דאן האט ער באמערקט א טאפ וואסער קאכן אויף הייסע קוילן, האט ער זיך אהינגעשטעלט און איבערגעדרייט דעם גאנצן טאפ קאכעדיגע וואסער אויף זיין פנים און קערפער, אויף א וועג עס זאל אויסזען ווי עס האט פאסירט אומווילנדיג.

עס איז געווארן א גרויסע איבערקערעניש, זיין גאנצע הויט האט זיך געשיילט פון די שווערע ברענען און מען האט אים געטראגן צו א דאקטאר אין גרויסע יסורים. נאכ'ן אים זען אין אזא מצב האט דער הערשער און זיין טאכטער מער נישט געוואלט הערן פון אים... אזוי איז ער געראטעוועט געווארן פון אן עבירה דורך זיך אליינס קראנק מאכן מיט יסורים נוראים.

מען האט דאן געפרעגט דעם בת עין פארוואס ער איז געגאנגען צו די לוי', האט ער געזאגט ער האט געזען א זויל פון פייער וואס באגלייט די מטה פונעם איד, איז ער אויך מיטגעגאנגען.

רבי אברהם דוב בן רבי דוד אויערבאך זצ"ל, י"ב כסלו תר"א

ד'י ב כסלו

הרה"ק בעל בת עין מ'אווריטש-צפת זי"ע

אין צפת האט געלעבט א פשוט'ער איד וועלכער האט געצויגן זיין מאגערע פרנסה פון אויפבלאזן גלאז און בלעך. ווען ער איז נפטר געווארן, איז דער הייליגער בת עין פון אווריטש געגאנגען צו זיין לוי' און עס איז געווען א וואונדער אין די גאנצע שטאט.

מען האט געפרעגט די פרוי פונעם נפטר וואספארא באהאלטענע מדריגות איר מאן האט געהאט, אבער זי האט נישט געווואוסט צו דערציילט עפעס געוואלדיג. ענדליך האט זי דערציילט אז אלס פרישער יונגערמאן, קורץ נאך זייער חתונה, איז דער איד געגאנגען מעקלען זאכן פון הויז צו הויז

דער צדיק וקדוש האט באפוילן מען זאל אים נישט איינשלעפן בשעת די אפעראציע, ווייל ער וועט זיך פארטון אין נגינה און דאס וועט אים פארטייבן פון די אומבאשרייבליכע יסורים וועלן מען שניידט אים מיט א מעסער. וועלן דער צדיק האט געזען פון פענסטער די שיינע גאסן פון בערלין, האט עס ערוועקט אין אים א שרעקליכע צער וויאזוי די גוי'אישע הויפטשטאט זעט אויס אזוי פרעכטיג, און דאקעגן ירושלים עיר הקודש, דעם אייבערשטנס שטאט און זיין פאלאץ, איז ליידער אין טיפן שפל המצב, און אין דעם גייסט האט ער פארפאסט דעם אויסטערלישן ניגון אויף די וועלט, וואס מען זאגט אין פיוט "ד' ד'" ביי נעילה, "אזכרה אלקים ואהמי', בראותי כל עיר על תילה בנוי' ועיר האלקים מושפלת עד שאול תחתי'."

דער ניגון קומט מיט א "הקדמה" וואס איז זייער שווער נאכצוזינגען, נאך שווערער ווי דער ניגון אליינס. זיין זון, הרה"ק רבי שאול ידידי' אלעזר זי"ע האט געזאגט, אז זיין טאטע האט דאס אזוי געמאכט צו לייגן א "שלאס" אויפ'ן ניגון, בלשונו הק', אז "קאליקעס (אומערליכע מנגנים) זאלן נישט קומען און עס זינגען."

די געשיכטע פון די אפעראציע איז געווען, אז דער הייליגער בעל דברי ישראל האט געליטן לאנגע יארן אויף "צוקער." אמאל ווען דאקטוירים זענען אים געקומען באזוכן האבן זיי באמערקט צייכנס אז די פוס הייבט אן פוילן ל"ע און מען דארף עס אמפוטירן צו ראטעווען זיין לעבן. זיי האבן אים געהייסן פארן קיין בערלין צו די דארטיגע פראפעסארן, און דארט האט מען טאקע געמאכט די אפעראציע בשעת ווען דער צדיק האט פארפאסט דעם ניגון.

וויבאלד עס איז געווען מלחמה צייט, האט דער צדיק נישט געקענט ארויספארן פון בערלין און ער איז דארט פארבליבן במשך 2 יאר. נאכער איז ער צוריק געפארן קיין פוילן, און זיך באזעצט אין שטאט ראדום. ארום אכט יאר שפעטער האבן דאקטוירים געטראפן די סימפטאמען אויף די אנדערע פוס, און ער איז געפארן קיין וואַרשא צו אמפוטירן די צווייטע פוס. ליידער אבער איז געווארן קאמפליקאציעס און צוויי טעג נאך די אפעראציע איז דער צדיק נסתלק געווארן דארט אין וואַרשא.

רבי ישראל בן רבי שמואל אלי'הו טאוב זצ"ל, י"ג כסלו תרפ"א

כ"ז כסלו

הרה"ק בעל באר מים חיים, סידורו של שבת ועוד מ'טשערנאוויץ-צפת זי"ע

דריי חסידים פון מארמאראשער געגנט זענען אמאל געפארן צום הייליגן "באר מים חיים" אויף יום הקדוש. איינער פון זיי איז געפאלן אוממאכט אין א שווערן מצב. ער האט נישט געקענט קומען אין ביהמ"ד דאוונענען יום כיפור און געבליבן ווייטער ליגן אין בעט אויך אין סוכות אריין.

שמחת תורה האט זיך דער מצב פונעם איד שווער פארערגערט ביז די דאקטוירים האבן אויפגעגעבן אויף זיין לעבן. זיינע חברים, די צוויי אנדערע מארמאראשע חסידים, זענען דאן געלאפן מזכיר זיין פאר'ן צדיק אז דער איד איז געקומען צופארן פון דערווייטנס און דא ליגט ער נעבאך אזוי שווער קראנק.

דער באר מים חיים האט צוגעזאגט געווען אז נישט נאר ווען דער איד האבן א רפואה שלימה, נאר ער וועט לעבן נאך פופצן יאר. וכך הוה, דער איד האט אויסגעלעבט פונקטליך נאך 15 יאר.

דער הייליגער באר מים חיים פלעגט לערנען מיט זיינע תלמידים יעדן פארטאגס א שיעור פון עטליכע שעה. פאר'ן שיעור פלעגט איינער פון די חשובע תלמידים אפווארטן דעם רבי'ן און אים באגלייטן אין מקוה - וואס אין די ווינטער צייטן איז עס געווען אן אייז-קאלטע מקוה אן קיין שום הייצונג.

איין טאג, ווען עס איז געווען א שוידערליכע פראסט, איז דער תלמיד געקומען שפעט, און דער באמ"ח איז שוין געגאנגען אליינס אין מקוה. דער צדיק איז צוריק געקומען שפעטער ווי יעדן פארטאגס, און האט געציטערט פאר קעלט. דער הייליגער צדיק האט געבעטן די תלמידים זאלן אים מוחל זיין פאר'ן אנקומען שפעט, און האט דערביי דערציילט אז ארויסקומענדיג פון מקוה איז אים קעגנגעקומען א הינטל, איז ער צוריק אין מקוה. ארויסקומענדיג האט נאכאמאל פאסירט אזוי, און ער איז נאכאמאל צוריק, און דאס האט פאסירט אויך א דריטע מאל. נאך דריי מאל גיין אין מקוה אין אזא קעלט איז דער צדיק געווען אויפגעטרייסלט ביז גאר פון די פראסט, און אזוי אויסגעליידיגט פון כוחות איז ער געקומען צום שיעור.

די תלמידים האבן געבעטן דעם רבי'ן ער זאל זיך אנלאנגן אין בעט זיך צו דערכאפן דאס חיות, אבער דער צדיק האט נישט געווואלט, זאגנדיג אז ער וועט זיך דערווארעמען פון די הייליגע תורה. ער האט זיך געזעצט פארלערנען דעם שיעור מיט חשק און גרויס דביקות, און ביז עטליכע מינוט האט זיך שוין געגאסן פון אים דאס שווייס פון גרויס ברען און התלהבות.

רבי חיים בן רבי שלמה טירער זצ"ל, כ"ז כסלו, ג' דחנוכה, תקע"ג (י"א תקע"ח)

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

טאבלעטן

עטליכע סארטן "חומוס" פאבריצירט דורך "סאברע" ווערן צוריקגערופן אויס זארג פון עסן-פארגיפטיגונג. די עף. די. עי. זאגט אז די פירמע האט וואלונטירט אליינס צוריקצורופן אירע פראדוקטן מיט אן אפלויף דאטום פון יאנואר 23 17׳ אדער פריער. די פראדוקטן זענען דיסטריבוטעד געווארן איבער די פאראייניגטע שטאטן און קאנאדע. ווי די עף. די. עי. זאגט, האט מען געפונען שפירן פון שעדליכע באקטעריע אין די ׳פלענט׳ וואו די פירמע פראדוצירט איר ׳חומוס׳ אבער נישט אינעם פארטיגן פראדוקט. ווי די פירמע זאגט זענען נישט באריכטעט געווארן קיין פעלער פון פארגיפטיגונג.

עטליכע פראדוקטן פון די פירמע טראגן אויף זיך היימישע השגחות און עס איז כדאי צו כאפן א בליק אויפ׳ן אפלויף דאטום פאר׳ן קויפן.

★

מעדיצין פרייזן רירן זיך נישט פון ארט, טראץ גרויס דרוק פון קאנגרעס. דער רוטין פון אמעריקאנע געזעץ געבער צו פארשעמען ברבים עקזעקיוטיוון פון מעדיצין פירמעס איבער זייערע הימל שרייענדע און קעשענע רייסנדע פרייזן, ארבעט היבש שוואכער ווי די מעדיצינען און אסאך שוואכער פון די ביליאנען וואס די פירמעס שארן. די לעצטע צוויי יאר האבן קאנגרעס און סענאט קאמיטעען געשיקט איבער א צענדליג סובפינעס פאר מעדיצין פירמעס וועלכע הייבן די פרייזן, צוזאמגענומען הונדערטער טויזנטער דאקומענטן אויף אויספארשונגען און שארף באוואשן זייערע עקזעקיוטיוון אין איבער 16 שעה פון "פאבליק הירינגס".

אבער אן איבערזיכט דורך די "אסאשיעיטעד פרעסע" נייעס קוואל דעקט אויף, אז א ליסטע פון כמעט דרייסיג מעדיצינען וועלכע זענען געצימבלט געווארן דורך די פעדעראלע רעגירונג פארקויפן זיך וווייטער פאר די זעלבע פרייזן ווי פריער. נו, וואס טוט מען נישט פאר פרנסה...

★

מעדיצין ריז "פייזער" האט געמאלדן אז זי וועט רעדוצירן דעם פרייז פון איר באריטמע "Prevnar" וואקסין, קעגן לונגען-אנטצינדונג, אויער און בלוט אינפעקציעס, פאר וואויל־טעטיגע הומאניטארישע ארגאניזאציעס. דאס רעדוצירן די פרייז פון דעם וואקסין צום דרייצנטן מאל ביז 3.10$ פער דאזע, אבער בלויז צו נוצן פאר פליטים און אנדערע קריזיסן, קומט נאך גרויס דרוק זייט 09׳ דורך וואויל־טעטיגע גרופעס דאקטוירים וועלכע זענען פארנומען צו העלפן ערטער געשעדיגט דורך קאטאסטראפעס. די גוט-גייענדע וואקסין, פון וועלכען מען דארף נעמען דריי דאזעס, ברענגט אריין יערליך א געשמאקע 5$ ביליאן פאר די פירמע.

★

רייכערן ברענגט קורץ-טערמיניגע און פערמענאנטע שאדנס איבער׳ן קערפער. קורץ-טערמיניגע פראבלעמען רעכנט אריין אינפלאמאציע אינעם הארץ און בלוט סיסטעם, וואס, לויט געוויסע פארשער, קען עטוואס צוריקגעהאלטן ווערן דורך א געוויסע סובסטאנץ וואס געפונט זיך אין רויטע ווין, וואס איז באקאנט אלס עפעס וואס פארבעסערט די פונקציעס פון די בלוט-אדערן. די שטודיע ווייזט אז טרונקען א גלעזעלע/צוויי רויטע ווין פאר׳ן רויכערן, האט געהאלפן מענטשן פארמיידן דעם שאדן.

פאר די שטודיע האבן צוואנציג געזונטע נישט-רויכערער באוויליגט צו רייכערן דריי ציגארעטלעך. העלפט פון די באטייליגטע אין די שטודיע האבן געטרונקען רויטע ווין פאר׳ן רייכערן, און ביי זיי האט מען נישט געזען די טוישונגען אויף די הארץ אדערן וואס קומט מיט רויכערן. די שטודיע איז באגרעניצט צו יונגע, געזונטע, מילדע-רויכערער, און עס איז אומבאקאנט אויב די באשיצונג פון די רויטע ווין ארבעט אויך ביי עלטערע, מענטשן מיט געזונטהייט פראבלעמען, אדער כראנישע רויכערער.

★

פון טיפן הארצן וואונטשן מיר אלע...

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

▪ באריכט דורך י. פויגל

א מיטל בדוק ומנוסה אנצוהאלטן א געזונטע וואג און אפילו צו פארלירן וואג, איז טרונקען גענוג וואסער. געפילן פון הונגער און דארשט קענען צומאל ווערן אויסגעמישט ביים מענטש. וועט עס ציט אייך צו עפענען ס׳זעקל פאטעיטא טשיפס אדער זיך צושארן צום איבערגענעכטיגטן קוגל וואס שמייכעלט צו אייך ביים וואך-נאכט, גייט קודם צום קראן אדער צום פלעשל סעלצער, און פולט אן א גלעזל, בעסער צוויי, סאדע/וואסער. עס איז העכסט מעגליך אז אייער קערפער נויטיגט זיך אין א געשמאקע טרונק. אויב דאס באפרידיגט אייך נישט, פרובירט פלעיוואוארד סעלצער אדער א טיי, אירׅט זיך אליינס דאנקבאר זיין לאחר המעשה...

דאס זעלבע איז אייביג געוואונטשן עטליכע מינוט פאר א סעודה צו טרונקען א פול גלעזל וואסער.

זייט פארזיכטיג מיט "נאכט נאשערייׅ". נאשן ביינאכט איז אן אמתׅער פראבלעם און נישט קיין קליינער. עסן אומגעטראכט און אן א חשבון מאכט זיך מער אוועק צייט, נאך נאכטמאל. דא א שטיקל נארהאפטיגע גענעקס און דארט א שטיקל חמין. דאס, זאגן עקספערטן, איז פון די "ערגסטע זאכן" וואס פירן אראפ מענטשן פון די רעלסן פון געזונטהייט. אויב איז עס אייך צו שווער זיך איינצוהאלטן, לוינט זיך צו פארשליסן די קאך נאך נאכטמאל! ערלויבט אייך נישט צו עסן נאך א געוויסע צייט, אויב עס איז נאך שווער, גרייט אייך צו פון פאראויס א געזונטערע זאך, א פרוכט אד"ג, צו בארואיגן די נאגענישׅ.

זאל זיין מיט פארגעניגן! "איך וועל מער קיינמאל נישט קענען עסן קיין מזונות?" פרעגן מאנכע וועט זיי ווילן אנהייבן אכט געבן אויפ׳ן געזונט, אבער וועט הייסט זיי גיין עקסטרעם, שווארץ אדער ווייס? פרובירט גרוי... אנשטאט געצליך אויפהערן "קאלטע אינדיק" צו עסן מאכלים וועלכע זענען אייך געשמאק, געניסט ווייטער דערפון, נאר מיט אן אויסגערעכנטע מאס. צום ביישפיל, אויב איר זענט צוגעוואוינט צו נוצן א בייגל (קארבעהיידרעיטס ווי 6 רעפטלעך ברויט!) אלס טייל פון אייער פת שחרית, מוז עס נישט ווערן טריפה, הייבט אן מיט קויפן איינס אנשטאט צוויי, דערנאך א קלענערע, און אזוי ווייטער. קויפט איין קיכעלע אנשטאט א קעסטל און א קליינע מאראנצן זאפט אנשטאט א גרויסע פלעשל. דער שליסל איז "קאנטראלירן".

אויב מען עסט וויניגער קאלעריעס ווי מען פארברענט, פארלירט מען וואג. פשוט. אבער אויב מען שפירט זיך כסדר הונגעריג קען זיין זייער שווער זיך איינצוהאלטן פון עסן. עקספערטן ראטן דעריבער, עסט יא! נאר קלענערע מאלצייטן צוטיילט עטליכע מאל דורכאויס דעם טאג. "שטודיעס צייגן אז מענטשן ווען מען עסט פיר-פינף מאלצייטן א טאג, האבן א בעסערע אפעטיט און פארלירן גרינגער וואג," שרייבט א געוויסע פארשער איבער פעשקייט, דר. ריווים. עס זענען פארהאן אין דעם קעגנזייטיגע מהלכים, אבער פאר אסאך ארבעט דער וועג דאס בעסטע.

א געזונטע געוואוינהייט איז אריינצולייגן פראטין אין יעדע מאלצייט. פראטין פולט אן, עס זענטיגט אסאך מער ווי קארבאהיידרעיטס און העלפט זיך שפירן לענגער זאט און פול. עס העלפט אויך די מוסקלען זיך האלטן גוט און מוטיגט דעם קערפער צו פארברענען מער אנגעלייגטע פעטנס. מאכט זיכער אריינצורעכענען אין אייער דיעטע, און טאקע ביי יעדע מאלצייט אויב מעגליך, געזונטע פראטין, א שטייגער ווי פיש, אייער, יאגורט, קעז, ניס, און בונדלעך.

טוב מעט בכונה... "עסנווארג וואס איז גוט באווירצט און מלא טעם, צינדט אן אלע קליינע "טעם שפירער" אין די צונג און מען וועט זיך שנעלער שפירן באפרידיגט, און נישט דארפן עסן מער," זאגט דר. פערדאומא, וואריאזאגערין פון די אמעריקאנע דיעטע אסאסיאציע. עס דערמאנט אייך עפעס? ריכטיג... די באקאנטע וועריטער פון הייליגן ראב"ד סוף פון זיין ספר "בעלי הנפש" ווי ער רעדט פונעם געזונטן באלאנס: "און דאס ביסל עסן וואס ער וועט עסן זאל זיין גוט צוגעגרייט און באווירצט, כדי עס זאל אים זיין געשמאק און זיין זעל זאל וועלן באפרידיגט מיט אביסל פון דעם!" און דער הייליגער ראב"ד פירט דארט אויס: "און אייביג זאל מען איבערלאזן אביסעלע נישט אינגאנצן נאכצוגעבן די גלוסטענישׅ."

צו פארגרינגערן דאס שמירת הגוף והנפש איז וויכטיג צו אויסשטאפירן די קאך מיט אן אויסוואל פון געזונטע, גרייטע, מאכלים. פארמאגן גרייט צו דער האנט געזונטע מאכלים מיט וועלכע מען קען זיך שנעל און גרינג דערקוויקן, גרייט צו דעם מענטש צו א הצלחה אין א געזונטע דיעטע. עס לויפט זיך נישט אזוי שנעל אין רעסטוראן, אודאי נישט פיצא-געשעפט אדער אפילו בעקעריי, אויב מען קען האבן א געזונטע מאלצייט גרייט אין פינף מינוט. עטליכע ביישפילן וואס לוינט זיך צו פארמאגן אויף די פאליצעס: פארפרוירענע גרינצייג, "האול גרעין" ברויט, רויע גרינצייג, געשאכטלטע בונדלעך ווי ׳גרין-בינס׳ אד"ג, קלענערע קאנטעינערס זופ אין פריזער און פעקלעך גרינע סאלאטן און פרידזשידער.

פרובירן "קינדער-פארציעס" ווערט אלץ מער פאפולער. ביי חסיד׳ישע אידן איז עסן אינדרויסן פון שטוב בכלל נישט געווען אזא פאפולערע זאך, אבער לעת הצורך איז גוט צו וויסן פון אן אויפגעכאפטע טאקטיק, אזוי באקאנט אזש דער קעלנער וועט ניטאמאל הייבן די ברעמען אויף אייך. אנשטאט באשטעלן א גרויסע טעלער נאכטמאל, בעט א קלענערע און פולט עס גוט אן. עס וועט גראדע נאכאלץ זיין וויניגער אין מאס ווי א גרויסע טעלער שיטערער אנגעפולט, און דער מח וועט שנעלער זאט. נו, אויב אייער מח איז רואיג מעג שוין דער מאגן זיך אויך גרינגער בארואיגן. (אגב, מען קען דאס טון אין שטוב אויך...)

אפשר גרינצייג אנשטאט לאקשן? דורך טוישן די צושפייז פון לאקשן אדער ברויט צו גרינצייג, טרעפט מען זיך שנעל אראפגיין א מאס אדער צוויי יערליך. ווי די אמעריקאנע דיעטע אסאסיאציע זאגט, איז גרינג צו שפארן א 100-200 קאלעריעס פער נאכטמאל אויב מען רעדוצירט די שווערע צושפייז און מען לייגט מער גרינצייג.

לכאורה איז דער חשבון פשוט, וואס וויניגער מען עסט אלץ וויניגער נעמט מען צו וואג, אויב אזוי, לאמיר אנהייבן דעם טאג אן עסן און ציען ווילאנג עס גייט! מערערע שטודיעס וויייזן אבער קלאר אז עס איז נישט אזוי. אדרבה, פארפאסן פרישטאג מאכט נאר צונעמען מער וואג. אויב מען הייבט אן דעם טאג הונגעריג פון ריכטיגע נערונג, הערט מען שפעטער נישט אויף צו נאשן וואו מען קען. מען שפירט זיך אגאנצן טאג הונגעריג און דער מאגן פארלאנגט מען זאל אים נאך פארגיטיגן...

פייבער איז א "מוז" אין א געזונטע דיעטע. פייבער העלפט פארדייען, פארמיידן עצירות, נידערן קאלעסטעראל און קען העלפן מיט וואג פארלוסט. רוב אמעריקאנע קריגן נישט וויפיל פייבער דער קערפער ברויך באמת. פרויען נויטיגן זיך אין בערך 25 גראם פייבער טעגליך און מענער אומגעפער 38 גראם. א ביישפיל פון פייבער רייכע עסן זענען: אוטמיעל, בונדלעך, ניס, "האול-גרעין", און

אומגעריישטע איבערוואג? אפשר די מעדיצינען

אבער אחריות איבערן לעבן איז פאר די אחריות אויף די וואג

▪ באריכט דורך י. פויגל

אם רואה אדם פונטן באים עליו, עס קומען צו פרישע פונטן, יפשפש במעשיו... און מ׳ברויך נאכקוקן פון וואס דאס קומט. צופיל עסן ברענגט איבערוואג, קלאר. אבער וואס טוט זיך אויב מען קען עס נישט אנלייגן אויף א פארמרונג אין די טעגליכע דיעטע, נעמליך, דער מענטש עסט מער ווייניגער דאס זעלבע ווי די פארגאנגענע וואך און חודש, דאן איז א סימן אז עס פעלט אויס אריינצוקוקן אביסל טיפער אינעם לעבנס שטייגער, אפשר איז פארהאן אן אנדערע אומגעזונטע מנהג וואס שאפט די שווערייקייט אויפ׳ן קערפער.

אמאל איז עס אבער בלויז א "סייד-אפעקט" פון נעמען געוויסע מעדיצינען, און דאן לוינט זיך אמאל זיך נישט וואוסנדיג צו מאכן דערפון. וואו עס מאכט זיך אפט איז ביי אנטי-דעפרעסיע מעדיצינען. איינס פון די שווערערע נאכפאלגן פון די סארט מעדיצינען איז צונעמען וואג. פארוואס דאס איז אזוי איז א מחלוקת הרופאים. טייל האלטן אז דאס איז פשוט וויבאלד דעפרעסיע קלאפט אראפ דעם אפעטיט, און ממילא וועט די גוסטע טוישט זיך צום בעסערונג ברענגט עס אויטאמאטיש א פרוכטבארע אפעטיט.

אזוי זענען פארהאן נאך א רייע מעדיצינען, בפרט וואס מען געבט פאר מייגרעינס, סיזשערס הויכע בלוט דרוק, דייעבעטיס, ווי אויך אנטי-פסיכאטישע טאבלעטן וואס מען נעמט פאר בייפאלער און סקיצאפרעניע, וואס איינס פון זייערע זייטיגע ווירקונגען זענען צונעמען וואג.

אבער דאקטוירים דערמאנען שטענדיג עטליכע וויכטיגע אנווייזונגען צו געדענקען אין פאל מען טרעפט זיך אומגערישט מיט איבערוואג אין רעזולטאט פון נעמען מעדיצינען:

1. פרעגט דעם דאקטאר אויב עס איז מעגליך צו בייטן דעם מעדיצין צו אן ענליכע וועלכע פארמאגט נישט די זייטיגע ווירקונג פון שאפן איבערוואג.
2. פארגלייכט אייך נישט צו א צווייטן וועלכער נעמט דעם זעלבן מעדיצין. זייטיגע ווירקונגען זענען נישט אויסגעשניטן ביי יעדן די זעלבע. דער זעלבער מעדיצין קען ברענגען איינעם צו פארלירן וואג און א צווייטן גאר צוצונעמען.
3. אלנפאלס איז קריטיש וויכטיג צו געדענקען אז מען גייט בשום אופן נישט אלינס אראפ פון א מעדיצין אנע קלארע ראט און הסכמה פונעם דאקטער! זייט דאנקבאר פאר די בענעפיטן וואס דער מעדיצין ברענגט אייך.
4. געפונט אויס אויב דאס צונעמען וואג קומט פון א שוואכקייט אינעם מעטאבאליזם, א זאך וואס קען פאסירן מיט סיי וועלכע געזונטהייט שוואכקייט, אדער אפילו דורך די מעדיצין! דאס הייסט, די מעדיצין שאפט נישט איבערוואג עס שוואכט נאר אפ די מעטאבאליזם. אויב איז דאס די מעשה, דאן נעמט אייך צו די ארבעט צו הייבן דעם מעטאבאליזם.
5. אויב די איבערוואג איז נאר פון אנגעזאמלטע וואסער, זייט נישט באזארגט. די פונטן בלייבן נישט פערמענאנט. עס וועט אוועקגיין ווי נאר איר גייט אי"ה אראפ פון די מעדיצין. עס איז בכלל ראטזאם אין אזא פאל זיך צו האלטן צו א נידריגע ׳סאדיום׳ דיעטע.

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

רוב פרוכט און גרינצייג.

ואל תביאני לידי נסיון! האלט דעם שטח ריין פון שוועדע מאכלים: ווי לאנג געדויערט אויסצושטרעקן די האנט נעמען א שאכטל וואנילע אייז-קרעם? און צום זעקל ׳פאטעיטא טשיפס׳, הא, ממש עקספרעס... צו אומגעזונטע פונטן! ליידיגט אויס די פאליצעס פון אומגעזונטע עסן. אדרבה, זאלט איר ברויכן ארויסגיין פון הויז פאר אן אומגעזונטן נאש, און איינווענדט שוין פארבראנענע עטליכע קאלאריעס אויך...

געדענקט, שטייט גייט מען ווייט. וואג וואס מען פארלירט שנעל קומט צוריק מיט די זעלבע שנעלקייט. עס איז דעריבער שטארק ראטזאם אווענקצושטעלן רעאליסטישע צילן, ווי איינס אדער צוויי פונט א וואך. אויב וועט איר ערווארטן צו פארלירן מער וועט די אנטוישונג נישט שפעטיגן צו קומען. מען פארלירט נישט פונט פון איין מינוט אויפן צווייטן. געדענקט, געזונטהייט געראטן, בענעפיטירט מען שוין אין גרויסן נאכ׳ן אפפאלן 5%-10% פון די וואג.

מענטשן וואס ווענן זיך אפ רעגלמעסיג האבן א גרעסערע סוקסעס ראטע צו פארלירן איבריגע וואג. א מערהייט עקספערטן ווארענען אבער דאס אפוועגן זאל נישט זיין מער ווי איינמאל א וואך, מען זאל נישט ווערן צופרידן פון די טעגליכע קלענערע טוישונגען. עס איז שטארק גראטן זיך אפצוואווענן יעדע וואך אינעם זעלבן טאג, די זעלבע צייט, דער זעלבער וואג, און אנגעטון אין די זעלבע קליידער.

צו האלטן די וואג אונטער קאנטראל איז וויכטיג צו שלאפן געהעריג און גוט כאטש 7-8 שעה א נאכט. א מאנגל אין שלאף מאכט דעם קערפער פראדוצירן מער פונעם ׳אפעטיט-הארמאן׳, גרעלין (Ghrelin), אבער ווייניגער פונעם הארמאן גערופן לעפטין (Leptin), וואס איז פאראנטוואר־טליך צו דערציילן פאר׳ן קערפער ווען דער מאגן איז שוין פול.

בואו חשבון: עס איז ווערד זיך צו באקענען מיט די מאס און וואג פון די פארציעס וואס מען עסט. נוצט א קאך וואגשאל פאר בערך א וואך אדער צוויי פשוט צו וויסן וויפיל איר עסט, שרייבט עס אראפ יעדעס מאל און איר ווענט זען ווי איר שפירט זיך שנעלער זאט.

ענליך צו דעם ראטן עקספערטן צו האלטן אן ׳עסן טאגבוך׳. עס איז אומגלויבליך וואס איינפאכע פענע און פאפיר קענען אויסמאכן. א שטודיע האט געוויזן אז מענטשן וועלכע שרייבן אראפ אין טאגביכל זעקס טעג א וואך, אלעס וואס זיי עסן און טרונקען דורכ׳ן טאג, פארלירן דאפלט ווי מענטשן וואס האבן בלויז אראפגעשריבן איין טאג אין די וואך.

דער שרייבער איז חלילה נישט חושד קיינעם פון די חשוב׳ע ליינער אז מ׳איז עובר דערויף, אבער למען השלמת ה׳ארטיקל איז אינטערעסאנט אז פארשער שרייבן שטארגע לשונות אז עסן פון שיסל אדער זעקל ארויס איז מסוגל אויף איבערעסן און איבערוואג. לייגט מען קודם אין טעלער וויפיל מען וויל און דערנאך עסט מען ווי א איד, און טאקע ווי א געזונטער איד...

יא, פארלירן וואג און זיך האלטן געזונט איז א מצוה! עס איז דא אויף דעם א שווערער יצר הרע און עס פעלט אויס א ׳ויגבה לבו׳ אים צו קענען בייקומען. איר זעט אויפ׳ן וואג אז איר זענט אפגעפאלן פינף פונט? געוואלדיג! עס ליגט דערין אסאך ארבעט און געבט אייך א גלעט אין רוקן! זעט צו מאכן א ׳ברייטל׳ פון די הצלחה, ווי צב״ש קויפט א נייע ספר אדער סיי וואס פאר א זאך וועט אייך שענקען די חיזוק, נאר נישט... א קוכן מיט מאראנצן זאפט..

אויפהערן רויכערן איז א געבענטשטע אקט און פון די געזונטסטע שריט וואס א מענטש קען טון פאר זיך אליינס, אפילו עס קומט אמאל מיט׳ן פרייז פון צונעמען וואג. אבער נישט געזארגט, די ערשיינונג וואס אסאך נעמען צו וואג בשעת׳ן זיך אפגעוואוינען פונעם ציגארעטל, איז נאר די ערשטע שטיק

זייט 30 >>

קנאת סופרים...

"קאנקורענץ", א בעסערע מאטיוואציע ווי "חיזוק"

▪ באריכט דורך י. פויגל

פארשער זענען ווידעראמאל געקומען צו די מסקנא אז א ריץ צו געוואונען א פארמעסט קענן א קאנקורענט איז זייער אפעקטיוו צו מאטיווידזירן מענטשן זיך צו נעמען למעשה צו... איבונגען. עס איז אפילו א גרעסערע שטופ ווי פאזיטיווע שטיצע פון נאנטע.

די שטודיע איז אדורכגעפירט געווארן אין די ״יוניווערסיטעט וו פענסילוועניע,״ דורך צוויי עקספערטן, ביידע ארטיגע גראדואירטע. זיי האבן זיך פארבינדן מיט 800 קאלעגעס, גראדואירטע ׳פען סטונדענט׳ (צונאמען פאר פענסילוועניע יוניווערסיטעט סטודענטן) און זיי געבעטן אנטייל צו נעמען אין אן איבונגען פראגראם וואס האט זיך געצויגן במשך 11 וואכן.

יעדער האט באקומען אנווייזונגען ווען איבונגען אדורכצופירן, אריינגערעכנט הייבן שווערע וואג, גלאפן, געשפרונגען און נאך פארשידענע עקסערסייזעס. די פראגראמען זענען געווען העפטיגע און לוסטיגע, און יעדער האט זיך מחי׳ געווען, וואס זיי האבן אבער נישט געוואוסט איז געווען אז זיי נעמען אצינד אנטייל אין א שטודיע.

די פארשער האבן זיי שטילערהייט צעטיילט אין פיר באזונדערע גרופעס: איינס איז געווען אויסגעשטעלט אויף אינדיווידועלע קאנקורענץ – די מענטשן אין די גרופע האבן געוואוסט אז עס זענען פארהאן נאך מענטשן ווען זיי יעצט אדורך די איבונגען, אבער נישט ווער זיי זענען און אודאי נישט וויפיל זיי זענען מצליח.

די צווייטע גרופע איז געווען פונקט פארקערט, עס איז געווען א ״טיעם״, א קאמפאניע וואס האט געארבעט אינאיינעם – די מיטגלידער זענען געווארן פארבינדן איינער מיט׳ן אנדערן און אנגעהאלטן אינאיינעם א פערזענליכע קשר וואו זיי האבן זיך כסדר מחזק געווען איינער דעם אנדערן.

דער דריטע גרופע איז געווען ״גרופע קאנקורענץ״ – נעמליך, די מיטגלידער פון די גרופע זענען געווען פארבינדן אינאיינעם ווי די צווייטע גרופע, אבער אויף איין שטאפל העכער, זיי האבן אויך מיטגעהאלטן מיט די סוקסעס אדער פארקערטע פון זייערע חברים.

די פערדע איז געווען די ״קאנטראל גרופע״, זיי האבן געקענט זען די ארבעט פון די אנדערע מיטגלידער אין זייער גרופע, אבער נישט געקענט שמועסן מיט קיינעם.

פאלגענד זענען די רעזולטאטן:

די גרופעס וועלכע האבן געארבעט מיט קאנקורענץ, דאס מיינט די דריטע און פערדע וועלכע האבן מיטגעהאלטן איינער דעם אנדערנ׳ס הצלחה און פרובירט איבערצושטייגן, האבן מצליח געווען מיט נייניציג פראצענט מער זיך צו האלטן צום פראגראם ווי די וועלכע האבן נישט קאנקורירט צווישן זיך – יא, אפילו מער ווי די צווייטע גרופע וואו די מיטגלידער האבן זיך כסדר מחזק געווען איינער דעם אנדערן! ״שטיצע גרופעס האבן א געוויסע חסרון,״ האט איינער פון די פירער פון די שטודיע אויסגעפירט. ״כאטש עס איז אפטמאל א גאנצע טשטעט זאך, העלפט עס בעיקר צו ברענגען מענטשן וועלכע זענען בכלל נישט אינטערעסירט אין די איבונגען זיי זאלן כאטש מיטהאלטן פאר די סאציאלע פארגעניגן און פארבערענגען אינאיינעם. ווידעראום די קאנקורענץ גרופעס האבן זיך געהאלטן ערנסט דערביי און זיך געקלאמערט צו זייער ציל. זיי זענען אגאנצן צייט געווען פארנומען מיט די עיקר אגענדע, נעמליך, מאכן איבונגען און פארבעסערן דאס געזונט – וואוסנדיג אז ווען זיי זעצן זיך אוועק צו די טעלעוויזיע מיט א קיכל לויפט דער חבר דערווויילע נאך 2 קילאמעטער...״

עס איז אפשר אומבאקוועם אבער פארט וויכטיג צו באמערקן, אז ווען מען אנאליזירט די נאטורן פון די צווייי מהלכים, קאנקערענץ און שטיצע, זעט מען אז זיי זענען פונקט דאס פארקערטע איינס פון דאס אנדערע

קאנקורענץ״ איז פון נאטור אויס א ״שטופער״, עס טרייבט מענטשן אריסצוברענגען פון זיך די בעסטע און זיך נישט לאזן פון שוואכקייטן. שטיצע, פון די אנדערע זייט, ערלויבט למעשה גרינגער אדורכפעלער וויבאלד עס טאלערירט און אקצעפטירט יעדן.

וועט מען מאכט איבונגען אין א גרופע וועלכע איז מער געבויט אויף שטיצע, קען מען אדורכפאלן איינמאל און נאכאמאל און דאן ווערט מען שנעלער אויסגעברענט און מען הייבט הענט. דער געדאנק איז גילטיג אויף פילע געביטן און גוט צו געדענקען בכלל אין לעבן – מען זעט עס ביי גרופעס צו קאנטראלירן ״צוקער״ (דייעביטיס), אויפהערן רויכערן און אנדערע עדיקשנס, און אנדערע וויכטיגע זאכן.

עת לקאמפעטישאן – ועת לשטיצע.

צו באשטעלן די
ערליכע זאלן פון
"המספיק טערעס"
אין קרית יואל
רופט: 845-774-0345

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
וואלף שניטצער
הי"ו

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוסי הבן החתן היקר כמר שלמה לייב ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה דוד משה ניישטאדט הי"ו
וגם לרבות לרגל השמחה אצל

בנו מו"ה
יואל שניטצער
הי"ו

פורטשעסער, ספעציעלע אוועקנטן קאארדינירער,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י

מו"ה
חיים ישעי' נייווירטה
הי"ו

קאמפטראלער, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אדמיניסטראטיוועץ שטאב,
דעי העביליטעישן,
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת לידת הנין נ"י
אצל נכדו מו"ה שלמה סטרולאוויטש הי"ו
חתן חתנו מו"ה יעקב ארי' ראטענשטיין הי"ו

מו"ה
יוסף פאדריגאל
הי"ו

בוכהאלטער, המספיק קעיר
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת הכנסת הבן
הבה"ח כמר בנציון אלימלך ני"ו
לעול התורה והמצוות

מו"ה
אברהם יעקב פריינד
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
סערוויס קאארדינעיטער,
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת כניסתו לעול התורה והמצוות
של הנכד הבכור הבה"ח כמר ישעי' אשר ני"ו
בן חתנם מו"ה יחיאל אביגדור מענדלאוויטש הי"ו

מו"ה
יחזקאל זילבערמאן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
סופערווייזער,
מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישאן,
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנם מו"ה משה הלוי טויבער הי"ו
בן הרה"ג רבי אבא חייא טויבער שליט"א

מו"ה
טובי' שרייבער
הי"ו

טראנספארטאציע קאארדינעיטער,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
וגם לרבות

נכדו מו"ה
אהרן אליעזר בערנאטה
הי"ו

מעינטענענס און טעכנאלאגיע,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנין/הבן נ"י

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

זייט 29 >>

צייט בשעת'ן קריזיס פון "וויטדרויעל", אויסערדעם איז עס זייער וויניג, געווענליך נישט מער ווי צען פונט, און בעיקר, נאך עטליכע וואכן גייט דער הונגער געפיל אינגאנצן אוועק און מען קען רואיג צוריקגיין צו א געזונטע דיעטע.

יעדער גייט אדורך דרוק אין לעבן, אבער וועמ דאס לעבן וועדט צו שטארק אנגעשטרענגט, גייט דער קערפער אריין אין 'סורווייוועל' צושטאנד. דער מח לאזט ארויס מער 'סטרעס' הארמאנען און מאכט דאס אפעטיט מער אקטיוו ווי געווענליך, בפרט זוכט מען דעמאלטס מאכלים מיט הויכע קאלעריעס, און ביי מאנכע, איבערהויפט נאשעריי רייך אין קארבאהיידרעיטס, און פאר וואס וועמ ווי טרעפט מען זיך פארשווערט פון אלע זייטן. עס איז וויכטיג צו אדרעסירן דרוק אויף מער געזונטע אופנים – מיר האבן נאכנישט געפונען א שטודיע אז זיך איבערעסן, אדער "עמאציאנאלע עסן" ווי עס ווערט געוופן אין די מעדיצינישע שפראך, זאל איינעם טאקע פארגרינגערן די פראבלעמען. אגב, "שער הבטחון" אין חובת הלבבות איז פון די וויכטיגסטע מיטלען, בדוק ומנוסה.

קאשינג סינדראם איז א צושטאנד אין וועלכען דער מח פראדוצירט א גרעסערע מאס ווי נויטיג פון די סטרעס-הארמאן, 'קארטיסאל'. דאס ברענגט אפט איבערוואג. מענטשן וועלכע נעמען סטערוידס פאר אסטמא, ארטרייטוס און לופוס, זענען מער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלען דעם סינדראם. אין געוויסע פעלער קען עס זיין פארבינדן מיט א געוואוקס ל"ע. אין דעם פאל וועט די איבערוואג זיך אפט שפירן בעיקר אויפ'ן פנים, האלז און/אדער אויפ'ן אונטערשטן טייל פונעם רוקן. עס איז ראטזאם עס איבערצושמועסן מיט'ן דאקטער צו זען אויב מען דארף/זאל עפעס טון דערוועגן.

וואס נאך איז געזעטיש?... דר. ראדני דישמאן, אין יוניווערסיטי אוו דזשארזשיע, האט פרעזענטירט פרישע שטודיעס אדורכגעפירט אויף ראטן און להבדיל אויף מענטשן, וואס ווייזן אז די געזעטישע שטריכן פונעם מענטש מאכן אויס וויפיל געדולד ער זאל האבן צו מאכן איבונגען! די 'נוראנס' אין מח וועלכע רעגולירן 'דאפעמין' (וואס קאנטראלירט מאטיוואציע, 'דרייוו', און חשק), שפילן א גרויסע ראלע צי א מענטש זאל וועלן אדער אויסמיידן איבונגען.

"אונזער פארש ארבעט האט געוויזן אז געזעטישע שטריכן אין די דאפעמין און אנדערע נוראטרענסמיטערס וועלכע זענען פארבינדן מיט די פיזישע אקטיוויטעטן, זענען אויך די וואס מאכן דעם מענטש זיין מער אקטיוו אדער פארקערט, זאגט דישמאן אין זיין באריכט. "די געזעס פונעם מענטש ארבעטן אויך אומדירעקט דורכ'ן אויסשטעלן דעם מענטש אין וויניגער אקטיוויטעטן, ווי אויך שאפענדיג דעם כאראקטער פונעם מענטש."

אויב מען זאגן בדרך צחות, לערנט עס א נייעם פשט אינעם זיין א "הולך" בדרכי אבות.. אבער ערנסט געזעדט, עס איז נישט א תירוץ, נאר אן אחריות. אויב וועט איר זיך אנשטרענגען יא צו מאכן איבונגען, העלפט איר דערמיט אויך אייערע קומענדיגע דורות זיך האלטן געזונט און שטארק בס"ד.

עס איז אבער נישט בלויז געזעטיש. אנדערע פאקטארן אינעם מענטש'ס צוזאמשטעל, א שטייגער ווי זיין פערזענליכקייט, כאראקטער, טאלאנט אויסצושטעלן רעאליסטישע פלענער, זעלבסט קאנטראל, געזעלשאפטליכע מצבים, און צוטריט צו איבונגען מעגליכקייטן, שפילן א הויפט ראלע אויב מען מאכט איבונגען אדער נישט.

מזל טוב

מו"ה
שלמה יעקב לעבאוויטש
הי"ו

מענעדזשער, ארקעדיען ברודערהיים,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי בנו

החתן היקר כמר מרדכי ארי' הי"ו

עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מו"ה שלום קיש הי"ו

מו"ה
משה לויפער
הי"ו

סופערווייזער,

מעדיקעיד סערוויס קאארדינאציע,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
נחמן צימענד
הי"ו

פעמילי קעיר ליעזאן,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן

החתן היקר כמר חנינא שלמה נ"י

עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מו"ה מרדכי אונגאר הי"ו

מו"ה
דוד שמואל גאלדבערגער
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

פסח שטאב פארפאלק און קעכערין,

דינוב אונזערהיים,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וגם לרבות

חתנם מו"ה
יואל גראסס
הי"ו

דירעקטאר, קוואליטעט אימפראוומענט,

טרענירונג קאארדינירער,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה/הבת תחי'

מו"ה
נפתלי ווייזער
הי"ו

מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר,

המספיק אוו קינגס קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

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
שמעון נפתלי צבי שטיינער
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

"ליוו-אין" פארפאלק, פאסי שוועסטערהיים,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יחזקא' ווייס
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

נאכט, שבת ויו"ט שטאב פארפאלק,

דינוב אונזערהיים,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יעקב משה סאפדי
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

נאכט, שבת ויו"ט שטאב פארפאלק,

דינוב אונזערהיים,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת התאומים, הבן והבת שיחיו

מו"ה
חיים דוד ווייס
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'

דירעקט סופארט פראפעשאנעל,

דינוב אונזערהיים,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

עב"ג החתן היקר כמר אשר ני"ו

בן מו"ה ארי' פריעד הי"ו

מו"ה
זלמן גראססבערג
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

ליוו אין פארפאלק,

סעוועז ספרינגס שוועסטערהיים,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר שלום נ"י

הרב
אלטר יעקב כהנא
שליט"א

מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד סניף רוט. 59,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן החתן כמר אלימלך ני"ו

עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת הגה"צ אבדק"ק ניימארק שליט"א

חתן הגה"צ אבדק"ק שאפראן שליט"א

ד' 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהייל

(זיבעטער ארטיקל)

וויאזוי גייט מען ארויס פון בעט?

פאר מיר גייען ווייטער צום קומענדיגן שטאפל, לאמיר מאכן א קליינע חזרה פון וואס מיר האבן געשמועסט ביז אהער, כדי בעסער צו פארשטיין דעם המשך און ארויסנעמען דערפון דאס מאקסימום נוצן.

דורכ'ן לעבן זאמלען זיך אן שווערע געפילן אונטער'ן באוואוסטזיין פונעם מענטש; ווען ער לאזט זיי נישט ארויס נאר איגנאירט זיי קלויבט זיך צוזאם מיט די צייט א דיקע "פייל" 'רעידזש' און 'רעזענטמענט' וואס קאכט און זידט און זוכט א וועג ארויסצושיסן; דער מח ציטערט דערפון און וויל לייגן א 'ברעיק' דאס זאל בשום אופן נישט פאסירן, וויבאלד עס וועט אים זיין צו שווער צו "שפירן" די וויטאג; דער מח פירט אויס זיין באגער דורך ברענגען אויפ'ן מענטש פיזישע וויטאגן, דאס פארקירעווט דעם מענטש פון טראכטן פון די רעידזש; און מיר האבן ערקלערט אז דער מח האט די מעגליכקייט צו קאנטראלירן דעם "לימביק סיסטעם" וואס דורכדעם קען ער שאפן פיזישע יסורים.

קומט אויס: דער שורש פון די פיזישע וויטאג איז נישט אינעם גוף, נאר פונעם מח.

דאס איז דער יסוד פון די **"סארנא מעטאדע".**

א' - אמונה!

איינמאל מיר פארשטייען דעם יסוד, איז געקומען די צייט צו שטייגן א שטאפל ארויף. וואס טוט מען הלכה למעשה? וויאזוי קען מען באווען דעם מח ער זאל אויפהערן פאבריצירן די פיזישע וויטאג?

ווי דר. סארנא ערקלערט עס, איז גענוג צו דערציילן פאר'ן מח אז מען האט אים ארויס.

צו נוצן למעשה דעם מהלך דארף מען נישט מער ווי זיך גוט איינ'חזר'ן און גלייבן באמונה שלימה אין דר. סארנא'ס טעאריע, אז עס איז נישט קיין שום פיזישע פראבלעם, עס איז ריין עמאציאנעל. וועו דער מח זעט אז דער מענטש האט ארויס וואס גייט דא באמת פאר, איז דאס אליינס בדרך כלל גענוג אז די פיזישע יסורים זאלן זיך אויפהערן!

לכאורה איז עס נישט אזא פשוט'ע מעשה... די קשיא באדערט גלייך: וואס איז אז מיין מח ווייסט אז איך פארשטיי זיין שפיל? ער וויל נאכאלץ כ'זאל נישט שפירן די ווייטאגליכע געפילן! געדענקט, דער מח ברענגט דאך די פיזישע יסורים פאר א סיבה - צו פארמיידן דאס "שפירן" די אינערליכע רעידזש - ער ציטערט פון די מינוט וואס ער וועט זיך טרעפן קענן די רעזענטמענט, מער ווי פונעם טייוול. פארוואס זאל ער אונז יעצט לאזן פטור ווערן פון די ווייטאגן? וואס וועט פאסירן מיט די "רעידזש"? ער האט נישט מורא מיר וועלן טראכטן דערפון?

"איך ווייס נישט," פלעגט דר. סארנא זאגן, "אבער ס'איז נישט קיין נפקא מינא!"

פאקט איז: די יסורים הערן זיך אויף בלויז פון גוט פארשטיין דעם מהלך און גלייבן דערין.

מאנכע פרענג די זעלבע קשיא אין אנדערע ווערטער: אויב די "רעידזש" איז וואס ברענגט די יסורים, וואלט מען לכאורה דאס ערשטע געדארפט ארויסלאזן די רעידזש און דעמאלטס וועלן די יסורים אויטאמאטיש פארשוואונדן ווערן - וויבאלד מען וועט זיי מער נישט געברויכן צו פארקירעווען פון שפירן די רעידזש!? וויאזוי קען עס ארבעטן וועו די רעידזש בלייבט אינעווייניג און מען אדערעסירט עס נישט?

"איך ווייס נישט," ערקלערט סארנא, "אבער דאס איז דער פאקט. די רעידזש קען בלייבן אינעם מענטש און דאך, איינמאל ער פארשטייט וואס מיר האבן געשמועסט און גלייבט דערין, וועלן זיך די יסורים שוין אויפהערן."

דר. סארנא פלעגט דערציילן ווי ער האט מיטגעהאלטן טויזנטער באפרייט ווערן פון זייערע יסורים אן דירעקט אדרעסירן די רעידזש און עס ארויסלאזן. בלויז אין גאר עקסטרעמע פעלער האט אויסגעפעלט די רעידזש זאל ארויסקומען. ביי רוב מענטשן בלייבט עס ווייטער פארשטעקט טיף אינעווייניג אונטער'ן באוואוסטזיין, אבער עס הערט אויף דערקוטשען, אזש דער מענטש וועט עס ניטאמאל פילן. צי עס שטארבט, שלאפט אדער חלש'ט איז נישט קיין חילוק - דער עיקר, עס רועט איין!

אין קורצן: לויט דר. סארנא איז דער שליסל צו קענען איבערקומען די ווייטאג - גוט ארויסהאבן פון וואס עס קומט. דאן, אפילו די רעידזש בלייבט פארשטעקט אינעם מענטש, וועט די וויטאג נאכאלץ אוועקגיין. און לאמיר נישט פארגעסן, אפילו אויב מ'וועט נישט פארשטיין וויאזוי דאס ארבעט, נעמט עס נישט אוועק די פאקט אז עס ארבעט. פינטל.

יא, די וויטאג קען אוועקגיין אפילו די רעידזש בלייבט פארשטעקט.

איי, וועט איינער פרענג, אויב וויל ער נישט ארויסקומען, וויאזוי גייט מען זיך אויסהיילן?

ווי דר. סארנא שרייבט אליין, האט ער זיך געמוטשעט צו פארשטיין "וויאזוי" עס ארבעט און ער האט נישט געפונען קיין קלארע ערקלערונג. ער האט אבער געזען עפעס מער ווי אן ערקלערונג: דער פאקט. טויזנטער פאציענטן האבן נאך בלויז 'פארשטיין' דעם געדאנק אז די וויטאג איז באמת רעידזש אויפגעהערט ליידן פון זייערע יסורים. לאמיר ציטירן (אין פרייע איבערזעצונג) צוויי און א האלב מינוט פון א דרשה וואס דר. סארנא האט געגעבן פאר זיינע פאציענטן מיט יארן צוריק, ווערטער ווי ער ברענגט קלאר ארויס דעם יסוד ווי עס ארבעט אפילו אן פארשטיין.

דר. סארנא: אל רייט, יעצט קומען מיר אן צו די קריטישע שאלה: אויב די רעידזש קומט נישט ארויס, וויאזוי גיי איך ווערן בעסער? פארוואס גיי איך ווערן בעסער?

דער ענטפער איז: איך ווייס נישט פארוואס און איך ווייס נישט וויאזוי.

דער פאקט איז אז מענטשן האבן דאס געטון און עס איז זיי געווארן בעסער. זיי זענען געבליבן געזונט און זענען ווייטער געזונט שוין יארן לאנג. עס זענען פארהאן מענטשן וועלכע ליינען בלויז איינס פון אונזערע ביכער און עס ווערט זיי שוין בעסער. דאס איז דער פאקט.

וועט איר אודאי פרענגן, וויאזוי קען דאס זיין?

דאס בעסטע וואס איך קען אויפגעקומען איז, אז אויב די רעידזש וויל נישט ארויסקומען, מוזן מיר אריינקריכן אינעם מח דורך לערנען וואס גייט דארט פאר און דורך דעם וועלן מיר עס מסדר זיין.

וויאזוי?

מיר בארואיגן דעם מח אויף אן אינטעלעקטואלן אופן.

דו קענסט טאקע נישט פילן די רעידזש, אבער איינמאל דו ווייסט ווי שווער דאס איז, דו לערנסט זיך וויאזוי עס ווערט אנגעזאמלט און וויאזוי עס ברענגט פיזישע וויטאגן, הערט דער מח אויף צו ברענגען די פיזישע יסורים! דער ציפער פון אויסגעהיילטע מענטשן באשטעטיגט אז דאס וויסן אליינס איז גענוג.

אויב איינער פארשטייט שוין דעם מהלך און עס איז נישט גענוג, ער ליידט נאכאלץ די יסורים, איז דאס א צייכן אז דער מענטש דארף לערנען וואס שאפט זיין רעידזש. דעריבער גייען 25 פראצענט מענטשן וואס קומען צו דעם פראגראם, צו איינע פון אונזערע פסיכאלאגן פאר הילף ארויסצוהאבן וואס איז טאקע זייער וויטאג און אויף וואס זיי ברויזן אונטער'ן באוואוסטזיין, און דאס העלפט זיי.

דאס וויזט אונז ווידעראמאל ווי ריכטיג אונזער טעאריע איז. עס איז נישט קיין פיזישע פראבלעם! עס איז ריין עמאציאנעל, והא ראי', אפילו אין שווערערע פעלער, איינמאל מיר טוען אדורך וואס האט געשאפן

"מיין" סארנא מעטאדע

אנגעהויבן קומענדיגן חודש עפענען מיר בס"ד א ספעציעלע פלאטפארמע וואו ליינער וועלן קענען אריינשיקן געשיכטעס און עפיזאדן פון אייגענעם לעבן וואו מען האט אלץ געוווצט די "סארנא מעטאדע" מיט סוקסעס. עס וועט בס"ד זיין א הערליכע רינגל אינעם גאזעט קייט פון "איש את רעהו יעזורו" מען זאל זיך קענען לערנען איינער פון אנדערן וויאזוי צו נוצן די מעטאדע אויפ'ן פראקטישן זין פון ווארט.

אזוי אויך אויב איר האט סיי וועלכע פראגעס אדער קאמענטארן איבער די "סארנא רעוואלוציע", שיקט עס אריין צום שרייבער פון די ארטיקלען, מו"ה חיים מאיר הכהן פערל הי"ו, וועלכער וועט זיי בס"ד אדרעסירן אין די נאכפאלגנדע אויסגאבעס.

זיך צו פארבינדן געדענקט די קאנטאקט אינפארמאציע: דירעקטע טעלעפאן ליניע, 845-533-3085; 845-533-3537; אדער דורכ'ן בליץ פאסט אדרעססע, sarnomethod@gmail.com.

רעוואלוציע

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

די רעידזש און מיט טייטלען דערויף מיט'ן פינגער אלס גורם פון די ווייטאגן, ווערן די פיזישע פראבלעמען פארשוואונדן!

פאציענט פרעגט אריין: דר. סארנא, וויאזוי גיי איך ווערן בעסער אויב די רעידזש קומט נישט ארויס?

דר. סארנא: דורך לערנען וועגן די רעידזש, און די סיבות וואס זענען עס גורם. אויב די רעידזש קומט נישט ארויס, גייען מיר אריינגיין און דאס איז געווג.

פאציענט: דר. סארנא, איך טרעף עס זייער שווער צו גלייבן, אז בלויז מיטן לערנען וועגן עפעס, קען עס מאכן פיזישע ווייטאגן אוועקגיין.

דר. סארנא: איך האב נישט וויאזוי מסביר צו זיין וואס מיר האבן דורך די יארן געזען ביי טויזנטער מענטשן. ס'איז נישטא קיין קלארע הסבר. אדער אין אמת'ן אריין, אפשר איז יא פארהאן א קלארע הסבר וויאזוי דאס ארבעט נאר איך ווייס נישט דערפון. אבער פון וואס מיר האבן געזען און מיטגעלעבט מיט אסאך מענטשן איבער די יארן, דאס ווייסן מיר אז עס ארבעט.

דר. סארנא קוקט עס אן ווי א מיסטעריע, אבער אקצעפטירט אז דאס איז דער פאקט ־בלויז צו לערנען איבער די מציאות פון אינערליכע רעידזש און די סיבות וואס זענען עס גורם, איז גענוג אפצושטילן די ווייטאגן. מ'קען נישט פילן די רעידזש, מ'וועט עס נישט פילן און בדרך כלל קומט עס אפילו נישט ארויס, עס איז ווייטער אינעם מענטש, אבער אויב גייען מיר לערנען דערוועגן און פארשטיין וויאזוי עס ארבעט, וועט דאס געבן דעם מעסעדזש פאר'ן מח אויפצוהערן מיט זיינע געוואלדטאטן.

אויב די קושיא עגבערט אייך נאכאלץ ־ פארוואס? עס זעט אוים ווי א מיסטעריע, און פארשווערט אייך דאס כאפן וואס גייט פאר, זייט וויסן איר זענט נישט דער איינציגסטער. אבער ווי דר. סארנא זאגט, און ווי די פאקט וויזט, אז עס העלפט אפילו מ'פארשטייט נישט פארוואס פונקטליך עס העלפט, דערפאר וועלן מיר איבערלאזן די קושיות פאר ענדע פונעם דאזיגן ארטיקל, און קודם אקצעפטירט די פאקטן און גלייבט דערין אן פארשטיין ־ דאס האט געהאלפן פאר טויזנטער.

דערווייל לאמיר אויסשמועסן וויאזוי צוצוגיין דערצו למעשה, פראקטיש געדענקט, לויט דר. סארנא'ס אנווייזונגען.

די נויטיגע שריט זיך אויסצוהיילן הלכה למעשה

די ערשטע זאך מוז מען אקצעפטירן אז דער פראבלעם איז נישט פיזיש, נאר גייסטיש!

מיין רוקן/אקסל אא"וו איז הונדערט פראצענט נארמאל, און ס'פעלט מיר במציאות גארנישט.

פאר אסאך מענטשן דאס איז שווער צו אקצעפטירן: "וואס הייסט? איך לייד פון גייסטישע פראבלעמען?!"

ר' איד אדער מרת אידענע, איר זענט נישט גייסטיש קראנק, איר ליידט פון די זאך וואס הייסט "מענטש", א צושטאנד וואס באהערשט אלע דורות וועלכע שטאמען פון אדם און חוה.

עס איז נישט קיין שום פראבלעם און עס מאכט נישט א מענטש וויניגער וועדר אויב ער האט דאגות און שווערigקייטן. יעדער מענטש גייט אדורך שווערikeitן אין לעבן, איינער מער און איינער נאך מער. די וועלט איז נאר א פרוזדור... ווער האט נישט אמאל א קאפ-וויי? אדער בויך-וויי? דאס זענען נארמאלע רעאקציעס צו עמאציאנאלע דרוק וואס יעדער נארמאלע מענטש גייט אדורך אין לעבן. וועו עס ווארט כראניש, מיינט עס אז נעגאטיוע געפילן קומען שוין ארויס אויף א שטארקערן פארנעם, און מען דארף זיך בעסער ספראווען דערמיט.

איינער וואס וויל נישט אננעמען דעם 'דיאגנאז' אויף זיך אליין, וויל עס פאסט אים נישט צו ליידן פון עפעס 'נפשיות'דיג', ער איז גאר דער 'נומער 1' צו ליידן פון כראנישע פיזישע ווייטאגן. געדענקט איר וויאזוי דער גאנצע פרעצעדור פאנגט זיך אן? יא איר געדענקט גוט, וועו 'ס'פאסט נישט' צו פילן און אנערקענען די אייגענע געפילן.

אין קורצן:

- נעם אן עס איז גארנישט פראבלעמאטיש מיט דיין פיזישע געזונטהייט.
- נעם אן די פסיכאלאגיע הסבר איבער די רעידזש.
- נעם אן דעם הסבר און ווייס אז ס'איז נארמאל ־ דו ביזט בסדר אפילו דו האסט רעידזש.

איינמאל דו באטראכסט דיינע ווייטאגן ווי א פסיכאלאג פונדרויסן, הייב אן זיך עס איינצו'חזר'ן. א נוסח וואס מען קען זיך איינבויערן אין קאפ קען גיין בערך אזוי, "איך פארשטיי אז די ווייטאגן זענען נישט קיין אמת'ע פיזישע פראבלעמען, נאר עס קומט מיר פשוט מסיח דעת צו זיין פון אומאנגענעמע געפילן וואס איך ווייס ניטאמאל וואס זיי זענען, אבער דאס איז זיכער אז די פיזישע ווייטאג וויל פארמיידן

>>

טעותים וואס די וועלט האט איבער "רוקן ווייטאג"

איינמאל מען פארשטייט די פרינציפן וואס מיר האבן געשריבן ביז אהער, איז כדאי אויסצושמועסן געוויסע איינרעדענישן וואס מענטשן האבן ארום דעם רוקן, און דער ריכטיגער מציאות, לויט ווי דר. סארנא קלערט אויף.

די רוקן קען גרינג ווערן געשעדיגט.

טעות.

די רוקן-ביין אינעם מענטש איז זייער שטארק און קען נישט אזוי גרינג קאליע ווערן. עס דארף פאסירן א שטארקע עקסידענט רח"ל וואס זאל צעברעכן עטליכע ביינער, אז דער רוקן זאל באמת ווערן פארקריפעלט.

זיך צופיל בייגן אדער לויפן, איז שלעכט פארן רוקן.

טעות.

מ'קען לויפן און זיך בייגן מיטן רוקן, וויפל עס לאזט זיך און וויפל מען וויל. עס וועט גארנישט פאסירן ווילאנג עס איז נישטא פארשטעקטע רעידזש וואס מען איז נישט גרייט צו פילן. סתם אזוי וועט גארנישט פאסירן אויב בייגט מען צופיל איין דעם רוקן.

זיצן מיט אן איינגעבויגענעם רוקן איבער א ספר ברענגט רוקן ווייטאג.

טעות.

מ'קען זיצן מיט אן איינגעבויגענעם רוקן איבער א ספר, און עס וועט קיינמאל קיין כראנישע יסורים נישט שאפן. מען דארף זיך אפשר אויסשטרעקן אביסל, און מען קען פילן א שטייפע מוסקל פאר א מינוט אדער צוויי, אבער קיין יסורים מאכט עס נישט.

שטארקע בויך מוסקלען פארמיידט רוקן ווייטאג.

טעות.

אפילו איינער וואס האט שטארקע בויך מוסקלען, קען ער נאכאלץ באקומען רוקן ווייטאג אויב ס'איז דא רעידזש.

שוואכע רוקן מוסקלען ברענגט רוקן ווייטאג.

טעות.

שוואכע רוקן מוסקלען טוט קלאר נישט ברענגען קיין ווייטאג. דער עיקר פראבלעם איז, ווי געשמועסט, דער רעידזש.

א קורצע פיס שאדט פאר'ן רוקן.

טעות.

אפילו אויב איין פיס איז אביסל קורצער פונעם צווייטן וועט עס בכלל נישט שאטן פארן רוקן.

אזוי זענען פארהאן נאך אסאך טעותים וואס מענטשן רעדן זיך איין, אסאך מאל ווייל א "מומחה" האט זיי געזאגט אז וועגן דעם ליידן זיי פון רוקן ווייטאג.

איך בין אמאל געזעצן אין ביהמ"ד און געהערט ווי א יונגערמאן, א געטרייער חבר הצלה, רעדט זיך אפ צו זיין חבר איבער געפערליכע רוקן ווייטאג פון וואס ער ליידט שוין עטליכע וואכן. אינמיטן שמועס הער איך ווי ער איז אים אזוי שיין מסביר וואס א געוויסער דאקטאר האט אים געזאגט, אז זיין רוקן טוט אים ווי, "פון האבן צופיל זאכן אויף די הויזן פאסיק, אפאר רינגען שליסלען, סעלפאן, ביפער, א שווערע וואקי-טאקי און נאך, דאס אלעס לייגט גרויס וואג אויף די הויזן וואס לייגט אויטאמאטיש גרויס דרוק אויפ'ן רוקן". איך האב זיך שטיל אונטערגעשמייכלט, נאך א הסבר איינעם 'רוקן אינציקלאפידיע' פארוואס עס פאסירט רוקן ווייטאג.

דער אמת איז, מען קען זיך ארומדרייען מיט וויפל וואג מען וויל אויפן פאסיג און עס וועט גארנישט שאטן. ווי עס שיינט דרייט זיך דער הצלה מעמבער ארום מיט נעגאטיוע געפילן און דערפאר טוט אים דער רוקן ווי.

די 'סארנא' רעוואלוציע

מלקי'ס

חיים מאיר הכהן פערל

איך זאל נישט טראכטן דערפון. שוין, יעצט פארשטיי איך שוין פארוואס איך האב די ווייטאג."

טראכט עס איבער און איבער און, ווי דערמאנט פון דר. סארנא, אז מ'חזרט זיך איין דעם פזמון, וועט דער מח כאפן דעם מעסעדזש אז מען 'דערהערט' דעם געדאנק, מען האט אים געכאפט ביי די מעשה און מען ווייסט וואס ער וויל, און עס וועט אויפהערן שאפן די ווייטאג.

נאך בעסער איז אויב מען זאגט עס ארויס מיט'ן מויל און מען רעדט קלאר צום מח. יא איר הערט גוט. רעדן צום מח אזוי ווי מען רעדט צום חבר (אויב איר שעמט זיך טוט אן א "בלוטוט"). צום אויבערדערמאנטן פסיכאלאגישן פזמון קען מען צולייגן, "טייערער מח'ל מיינער, וויסן זאלסטו אז איך פארשטיי פונקטליך וואס דו טוסט און וואס איז דיין ציל דערמיט. אבער... אבער דו זאלסט וויסן אז דו קענסט מיר מער נישט אפנארן מיט דיינע ווייטאגן. ס'איז מער נישט קיין סוד. איך ווייס פונקטליך וואס דו טוסט און איך ווייס אז איך האב ווייטאגליכע געפילן..."

עצה טובה: עס איז זייער הילפבאר אראפצושרייבן יעדע דרוק וואס מען גייט אדורך. אראפשרייבן אויף פאפיר העלפט אויף צוויי וועגן, איינס, עס איז זייער א וויזקאמע עצה ארויצוברענגען די געפילן מכח אל הפועל, פון א מיסטישע זאך וואס מען ווייסט נישט וואו עס ענדיגט זיך, וועט עס ראציאנאל, שווארץ אויף ווייס. צווייטנס, עס שיקט טיפער דעם מעסעדזש צום מח, אז די ווייטאג איז אין די געפילן, נישט דער פיזישער גוף.

ארויס פון בעט!

דער קומענדיגער שריט איז זייער וויכטיג - צוריקגיין צום נארמאלן סדר היום.

אויב זאגט מען דעם אויבערדערמאנטן פזמון, וועט אין די זעלבע צייט בלייבט מען ליגן אין בעט, איז מען זיך אליינס סותר. ווי קען מען בלייבן אין בעט, וועט מען גלייבט אז מען קען פיזיש רואיג ליגן און שטיין און עס איז נאר פסיכאלאגיש?

אז איינער וויל פארן קיין בארא פארק אבער פארט קיין קרית יואל, וועט ער נישט אנקומען קיין בארא פארק, ער פארט דאך אינעם פארקערטן ריכטונג. דאס זעלבע קען דא אויך פאסירן. אז מען פארט פסיכאלאגיש אויף ארויף און מען גלייבט אז פיזיש איז מען געזונט און שטארק, דאס הייסט אז דער מענטש גלייבט אז זיין רוקן/אקסל/האנט אדער סיי וואס, איז בעצם פריש און געזונט, דאן צו וואס בלייבן איינגעשפארט אינדערהיים? גיי ארויס און האב הנאה פון די פרישע לופט! עס וועט דיר גארנישט שאטן!?

אבער אז עפעס האלט דיר אינדערהיים, מיינט עס אז דו גלייבסט נישט באמת אז דער פראבלעם איז נאר גייסטיש... אהא... דער מח וועט דאס אויסטייטשן אז דער מענטש גלייבסט ווייטער אז עס איז פיזיש, און די ווייטאג וועט ווייטער אנהאלטן.

זייט אבער געווארנט, אסאך מענטשן מיינען אז זיי גלייבן שוין אינדעם וועג באמת גלייבן זיי נאכנישט און ממילא ווערן זיי דערשראקן וועג זיי זעען ווי די שוואכקייט/ווייטאג איז נאך דא. עס איז ראטזאם נישט אנצוהייבן לויפן א מאראטאן ווי נאר איר ענדיגט ליינען דעם ארטיקל. חזר'ט זיך גוט איין דעם ארטיקל, און הייבט אן צו גיין, יעדן טאג מער און מער, ביז איר וועט עס גוט אינבאקן אין זיך און ווערן גענצליך באפרייט פון די ווייטאגן/שוואכקייט און צוריק איריין אין אייער געהעריגע געזונטע סדר היום.

דר. סארנא אליינס, אלס דירעקטער פון די "ריהעב" אפטיילונג אינעם NYU שפיטאל, האט געהייסן פאר מענטשן אויפהערן גיין פאר 'פיזיקעל טעראפי' פאר מוסקלען ווייטאג. דאס האט ער געטון דירעקט צו געבן די קלארע מעסעדזש, אז דער פראבלעם איז נישט פיזיש. איר פארשטייט וואס דאס מיינט? אלס מעדיקל דאקטאר, האט ער איינגעזען און גענומען אויף זיין אייגענעם אחריות, אז ס'איז זייער וויכטיג צו כאפן זייער קלאר דעם מעסעדזש און עס פראקטיצירן למעשה - עס האט אלזא נישט קיין שום זין צו בלייבן אינעם ריהעב!

נאך אן אינטערעסאנטע זאך זאגט דר. סארנא, אז ווילאנג די יסורים זענען נאך דא קען מען נעמען "פעין קיללערס" צו בארואיגן די שמערצן, אבער "אנטי-אינפלאמענטארי" מעדעצינען זאל מען נישט נעמען.

און צום לעצט איז זייער וויכטיג צו וויסן קלאר, אז נאר דו אליינס קענסט דאס טון! קיינער קען דאס נישט טון פאר דיר. ביי א נארמאלע היילונג פראצעדור, זענען 'אנדערע' פאראנטוואר טליך פאר די ערהוילונג פונעם פאציענט. אבער דא איז אנדערש. קיינער קען נישט רעדן צו דיין מח, דו מוזט דאס אליינס טון. קיינער גייט דיר נישט ארויסטרייבן פון בעט, דו מוזט עס אליינס טון.

אין קורצן:

- טראכט פסיכאלאגיש.
- רעד צו דיין מח.
- שרייב אראפ דיינע פרעשערס.
- צוריקגיין צום נארמאלן סדר היום.

- נאר דו אליינס קענסט דאס טון.

באופן כללי זעט דער פראגראם אויס צו זיין גאנץ גרינג און פשוט.

- דו דארפסט נישט טוישן דיין פערזענליכקייט.
- דו דארפסט נישט טוישן דיין מהלך החיים.
- דו דאפסט נישט ארויסברענגען דיין רעידזש און רעזענטמענט (לאז עס דארט, דו פילסט עס סייווי נישט..).
- דו דארפסט נאר האבן די ידיעה וואס דא גייט פאר.
- און פארשטייט זיך, דו דארפסט גלייבן אין דעם.

די פראבלעמען מיט דעם מהלך

ביז דא האבן מיר איבערגעשמועסט די פרינציפן פון דר. סארנא'ס גאנג לויט ווי ער האט עס אויסגעלערנט פאר טויזנטער פאציענטן במשך צענדליגע יארן, און ווי ער ערקלערט עס אין זיינע דרשות און ביכער. דער מהלך האט געהאלפן צענדליגער טויזענטער מענטשן באפרייט צו ווערן פון זייערע ווייטאגן.

עס האט אבער א פראבלעם. פאר אסאך מענטש האט דאס נישט געהאלפן. מענטשן האבן זיך אמאל אויסגעדרוקט צו מיר, "איך שפיר ווי איך זאג דא עפעס א לחש, אבער איך פארשטיי נישט קיין ווארט וואס איך רעד! איך פיל ווי איך רעד הוילע שטותים!"

אויב איינער פילט אזוי איז עס געווענליך וויבאלד עס באדערן אים קשיות איבער וויאזוי עס ארבעט און ער קען זיי נישט פארגעסן. עס וועט אים דעריבער זיין זייער שווער צו אקצעפטירן דעם געדאנק - און אין רעזולטאט וועט עס טאקע נישט ארבעטן. לויט דר. סארנא מוז דער מענטש דאס ערשטע גלייבן אין דעם. דער אזוי גערופענע 'רעידזש', איז דאך לויט דר. סארנא, ווי א מיסטעריעזע צעל אינעם קערפער וואס מען קען ניטאמאל פילן. קיין שום עקס-רעי אדער עם. אר. איי. קען נישט אנטייטלען וואו דער סעל באהאלט זיך. מען דארף נאר גלייבן אז עס עקזעסטירט. אויב אזוי, איז דאך דער גאנצע מהלך געבויט אויף גלייבן א טעאריע. נו, אז מען דארף גלייבן, וועלן די סקעפטיקער בלייבן מיט זייערע יסורים.

און דער אמת איז אז מיר איז אויך שווער דער חשבון.

דער מח האט מורא אז די רעידזש וועט ארויפקומען און איבערנעמען דעם מענטש אויף א וועג וואס ער וועט נישט קענען אויסהאלטן. זיין מיטל דאס צו פארמיידן, איז דורך שאפן פיזישע וויטאג כדי דער מענטש זאל נישט טראכטן פון דעם.

וואס פאסירט ווען דער מענטש פארשטייט דעם געדאנק, ער כאפט דעם טריק, און חזר'ט זיך דאס איין יעדן טאג? יעצט האט דער מח מער נישט מורא פון די שווערע געפילן? אויב יעצט האט ער נישט מורא, וואס האט ער פריער יא מורא געהאט? און אויב האט ער נאכאלץ מורא אז די געפילן וועלן ארויפקומען, וועט ער דאך יא ווייטער שאפן פיזישע וויטאג?

עס פעלט דא אויס צו אריינקריכן טיפער און קלארער ארויסהאבן וואס גייט פאר דא. א קלארע פארשטאנד וועט האפנטליך שענקען א קלארערע בילד פאר אלע ליינער אז אפילו די וואס 'גלייבן נישט' אין די סארנא טעאריע, וועלן בס"ד אויך קענען פטור ווערן פון זייערע וויטאגן.

איך האב אמאל געזען א גרויסער סקעפטיקער איבער דר. סארנא'ס טעאריע וועלכער דרוקט זיך בעיקר אויס מיט צוויי טענות. איינס, אויב איז אמת וואס דר. סארנא שרייבט, אז דער מח זוכט מסיח דעת צו זיין דעם מענטש פון די רעידזש, וואלט נישט געווען בעסער געווען וועג מסיח דעת צו זיין? איז ווייטאג דער איינציגסטער וועג? צווייטנס, אויב שוין יא פיזישע וויטאג, מאכט נישט דער פיזישער וויטאג דער מצב נאך ערגער ווי וועג דער רעידזש אליינס וואלט ארויסגעקומען? דער חשבון שטומט פשוט נישט.

די צוויי קשיות פאר זיך קען מען בעצם זייער גרינג פארענטפערן אין איין זאץ - נפשיות'דיגע צער איז שווערער פון פיזישע צער. דאס איז א מציאות. עס איז אסאך מאל שווערער צו צוקוקן ווי א נאנטער מענטש מוטשעט זיך מיט א מחלה ווי אליינס ליידן דערפון. אלזא, פיזישע וויטאג איז א היבש בעסערער אלטערנאטיוו קעגן עמאציאנאלע און גייסטישע וויטאג.

אבער פון דעם נוסח פון די קשיא זעט מען ווי דער קריטיקירער האט אויך נישט פארשטאנען די טיפקייט פון נפשיות'דיגע געפילן, א זאך וואס דר. סארנא האט פארפעלט קלאר צו ערקלערן.

אין די קומענדיגע ארטיקלען האפן מיר בעז"ה אראפצולייגן פונקטליך וויאזוי שווערע געפילן לויפן, דער ציל וואס זיי טראגן, און די ראלע וואס פיזישע וויטאג האט אויף שווערע געפילן. און צום סוף, וואס פונקטליך פאסירט מיט זיי ווען די פיזישע וויטאג גייט אוועק, און וואס דארף פאסירן זיי זאלן אוועקגיין.

וואס איז די מטרה פון א געפיל? פארוואס קומט א געפיל מיט א פיזישע רעאקציע? וואס איז די ריכטיגע הגדרה פון כראנישע פיזישע וויטאגן? דאס און נאך, אין קומענדיגן ארטיקל אי"ה.

מו"ה חיים מאיר הכהן פערל הי"ו איז א לייף און ביזנעס קאוטש, און פריוואטער מדריך און עקספערט טרענירט צו נוצן די סארנא מעטאדע. במשך די לעצטע פאר יאר נוצט ער די מעטאדע אינאיינעם מיט פראפעסיאנאלע מהלכים אין וועלכע ער איז געלערנט צו העלפן ביזנעס לייט, פון ארבעטער ביז עקזעקיוטיוון, באפרייט צו ווערן פון זייערע ווייטאגן וואס שטערן זיי פון דער ארבעט. פאר קאמענטארן און/אדער שאלות קען מען זיך פארבינדן מיט אים דירעקט אויפ'ן טעלעפאן נומער, 845-533-3082; פאקס, 845-533-3537; אדער אויף די בליץ-פאסט אדרעסס, sarnomethod@gmail.com.

סיניאר-קלייר
גאזעט

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

יהדות ניו יארק איבערראשט פון געניטע און געטרייע ארבעט דורך "המספיק קעיר" פראפעסיאנאלע "אינטעיק" שטאב

שטייענדיג אנהויב פונעםווינטער תשע"ז זיפן אידישע קינדער וואס ארעמע קאווע און טיי רואיגערהייט, וויסנדיג אז אונזער שטאלץ, אונזערע עלטערן אדער אור-עלטערן אין די גאלדענע יארן, טוען דאס זעלבע פארזיכערט, בדרך כבוד און מיט די בעסטע הילף, אין די אייגענע וואס היים, אדאנק "המספיק קעיר'ס" געטרייע און שנעלע סערוויס, ווי הונדערטער קליענטן בלע"ה זאגן עדות צופרידענערהייט די לעצטע יארן.

"המספיק קעיר" האט פונדאסניי אויפגעטרייסלט די גאנצע אינדוסטריע מיט פאזיטיווע איבערראשונגען און, באזירט אויף די אגענטור'ס רעקארד פון צענדליגער יארן העלט און יומען סערוויסעס פאר יונג און אלט, געווייזן וויפיל שטאפלען העכער מען קען ארויפברענגען "האום קעיר" הילף פראגראמען פאר סיניאר סיטיזאנס און מענטשן מיט שוואכקייטן און דיסעביליטיס – אויב לייגט מען נאר צו די "המספיק" הארץ און געפיל.

"האום קעיר" פאר יעדן!

באזונדער באריכט איז "המספיק קעיר" מיט די געטרייע פראפעסיאנאלע הילף וואס די "אינטעיק" שטאב שטעלט צו באגלייטנדיג פונעם ערשטן טעלעפאן רוף ביז צום פארזיכערן אז א געהילף איז אין שטוב, געדעקט, באשטעטיגט און מיט א געווינען פלאן פאר "האום קעיר", נו, וואס דען, "נוסח המספיק".

מאנכע מיינען אז אויב באמערקט מען אז מען דארף "האום קעיר", הייבט מען אויף דעם טעלעפאן, מ'געבט אריין די מעדיקעיד נומערן, און ביז געציילטע מינוטן קלאפט א געהילף אויפ'ן טיר.

"הלואי," זאגט מו"ה יואל אלימלך נויאוויטש הי"ו, געטרייער "האום קעיר" ליעזאן ביי המספיק קעיר אין אפסטעיט ניו יארק. "למעשה באקומען רוב מענטשן געדעקט זייערע געהילפן דורך די רעגירונג, וואס טוט עס אויף איר וועג, און דאס געדויערט אביסל."

אבער אדאנק די געטרייע באגלייטונג פון ר' יואל אלימלך און זיינע קאמעראדן איז עס ב"ה נישט קאמפליצירט, נאר גלאט און געשמירט, דאס שנעלסטע שייך, נישט קיין חילוק אויף וועלכען שטאפל איר האלט, ווי מיר וועלן שוין ערקלערן, און אויב עס פעלט אויס, געבט מען א צי אויס א בריקל צו סערווירן די "האום קעיר" וואס א טאג פריער.

וועלכע שטאפל מען האלט, מיינען מיר דערמיט די סערוויסעס וואס די אגענטור שטעלט צו נישט בלויז פאר די וועלכע דארפן בלויז א שריפט פונעם דאקטער, נאר אפילו מענטשן וועלכע האבן נאכנישט קיין "מעדיקעיד" בכלל העלפט די אגענטור אדורכגיין דעם גאנצן פראצעס גלאט און געטריי, מיט פראפעסיאנאלע טאט און ראט, ביז צום לעצטן דעטאל און ווייטער.

ערשטע שריט: אינשורענס דעקונג

"ווען איר רופט אריין המספיק קעיר," ערקלערט ר' יואל אלימלך, "וועט מען איבערגיין מיט אייך אויב אייער פריוואטע אינשורענס דעקט האום קעיר, אדער אויב איר זענט שוין אין א "מענעדזשד לאנג טערם קעיר" (אין קורצן, עם. על. טי. סי.) פלאן וואס רעכנט אויטאמאטיש אריין "האום קעיר" הילף, דאן קען מען גלייך גיין צום דריטן שריט.

"געווענליכע "העלט אינשורענס" דעקט נישט קיין "האום קעיר". בדרך כלל דארף מען צוקומען צו פעטער שמואל'ס "מעדיקעיד" פראגראם זאל עס דעקן און אויב איר האט עס נאכנישט דארף מען צוקומען צו סטעפ 2."

צווייטע שריט: באקומען מעדיקעיד

זייער אסאך אפליקאנטן וועלכע רופן אריין זענען שוין מעדיקעיד מעמבערס. "אויב האט מען נאכנישט קיין מעדיקעיד," דערציילט ר' יואל אלימלך פאר'ן גאזעט, "דאן העלפן מיר זיי זיך איינשרייבן."

די אגענטור העלפט יעדן וואס ברויך, מיט די אפליקאציעס פאר מעדיקעיד און באגלייט עס זאל פראצעסירט ווערן על צד היותר טוב. אבער אויב פארדינט מען צופיל צו קענען באקומען מעדיקעיד? נישט געדאגה'ט, די אגענטור האט שוין אויסגעטראטן די וועג פאר דעם אויך...

מיט די הארטע סעיפים אין די ביוראקראטישע פארשריפטן, איז פארט פארהאן וויאזוי צו באקומען נויטיגע "האום קעיר" אן עס דארפן אליינס דעקן ביז צום פאר'משכונ'ען דעם לעצטן קושן.

ווי ר' יואל אלימלך ערקלערט שטייט המספיק קעיר נאנט פארבינדן מיט באריכטע לעגאלע עקספערטן, גרינג און גלאט צו לייזן יעדע פראבלעם וואס שטערט צו באקומען מעדיקעיד – צי דורך מאכן א לעגאלע "טראסט" צי דורך אנדערע פינאנציעלע אראנזשירונגען.

מעדיקעיד ערלעדיגט, וואס יעצט?

דריטע שריט: מעדיצינישע אפשאצונג

איינמאל מען איז א מעדיקעיד מעמבער איז דער קומענדיגער שטאפל די אפליקאציע צו ווערן באשטעטיגט פאר "היים קעיר".

אריסצוהאבן דעם געניען בילד שיקט די רעגירונג אראפ א נוירס וועלכע זאל געבן א גרונטליכע אפשאצונג איבער די געזונט צושטאנד פונעם אפליקאנט. די

זייט 36 <<

פאר יונג און אלט

פארלירן קאנצענטראציע אויף דער עלטער, נישט אזא חסרון ווי מען מיינט

ווער האמער געהאלטן?

אה, יא. מען הערט אפט ווי מענטשן העכער די פופציג באקלאגן זיך איבער שווערקייטן זיך צו קאנצענטרירן. דער מח האלט אין איין אוועקפליען און שטערט איבערהויפט ביים לערנען און ליינען. עס איז א גרויסע אנטוישונג, איבערהויפט ביי מיטגלידער פונעם עם הספר וועלכע זיצן אין לערנען, אדער פארנומענע ביזנעס לייט וועלכע בענקען זיך נאך די אלטע, כ'מיין יונגע, שארפקייט.

זייט אבער וויסן אז עס איז נישט א חסרון! עס איז א מעלה און א נויטיגע קוואליפיקאציע צו דערגרייכן די בינה, עצה און זעלטענע חכמה וואס מען טרעפט נאר ביי מענטשן וועלכע האבן שוין טוען געווען אסאך טעם אפיקומן'ס.

אין א געמיינזאמע באריכט דורך פארשער פון די בארימטע הארווארד יוניווערזיטעט און פון די טאראנטא יוניווערזיטעט, שרייבן זיי אז די שוואכקייט אין קאנצענטראציע איז דער פרייז צו קענען בעסער ארויסהאבן און לעזן פראבלעמען, און שנעלער לערנען נייע זאכן.

ווען די קאנצענטראציע איז שטארק, קען דער מח אדורכזיפן די געדאנקען און אויסרוימען אלע זייטיגע זאכן פון שטערן די קאנצענטראציע אויף די זאך וואס מען טוט יעצט. אבער מענטשן מיט א שוואכערע "קאגנעטיוו-קאנטראל" (כח הריכוז), קומען אויף מיט בעסערע געדאנקען און עצות פאר פראבלעמען אין טאג טעגליכן לעבן ווי מענטשן מיט א שטארקע קאגנעטיוו-קאנטראל.

אזוי זענען מענטשן מיט שוואכערע קאנצענטראציע בעסער אין אלע פונקציעס וועלכע פאדערן דוקא א מער 'לופטיגע מח', א שטייגער ווי מאלעווען, גראפיק דעזיין און שרייבעריי. דאס קומט דוקא וויבאלד זיי טויגן בעסער צו לאזן דעם דמיון ארומפליען און אויפקומען מיט פארשידנארטיגע אפציעס. און וועז עס קומט צו עלטערע לייט איז דאס געווי די זעלביגע (אפשר וויבאלד דער מח 'שטורעמט' מער, קען מען "ברעין סטארמען" מיט זיך אליינס... א שטייגער ווי דער כח וואס טרייבט מענטשן מיט עי. די. עיטש. די. אויפצוטון מער).

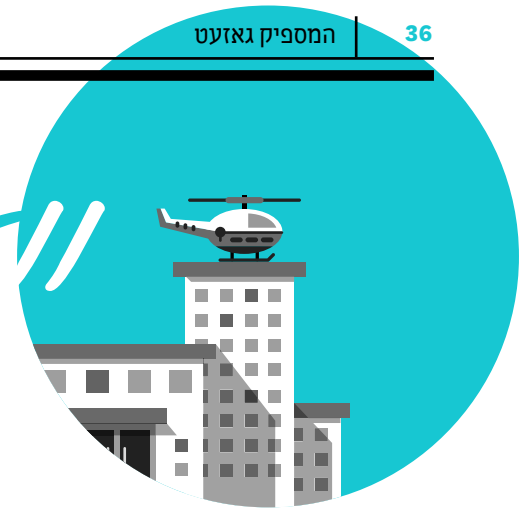
טאראנטא יוניווערזיטעט פארשער ארבעטן אויסצובריטערן די שטודיע און מיר האפן אייך צו אינפארמירן ווי נאר זיי באמערקן נאך בענעפיטן וואס קומט מיט אן אפגעשוואכטע קאנצענטראציע. אפשר וועט עס נאר אנקומען וועז זיי וועלן עטוואס עלטער און קלוגער ווערן... ★

גרעסערע שפיטעלער היילן בעסער צובראכענע לענדן

א קאנאדישע שטודיע ווייזט אז עלטערע וועלכע ליידן פון צובראכענע לענדן, האבן בעסערע שאנסן אויסגעהיילט צו ווערן אויב זיי ווערן באהאנדלט אין גרעסערע שפיטעלער. "בערך צען פראצענט פאציענטן מיט צובראכענע לענדן שטארבן אין שפיטאל," לויטעט די שטודיע. "אבער ווייניג וויסן וויפיל פשוט'ע טוישונגען אינעם קעיר סיסטעם מאכן אויס פאר'ן פאציענט!"

די שטודיע איז באזירט אויף אינפארמאציע פון 168,000 פאציענטן אין עלטער פון פינף אין זעכציג און ארויף וואס מען האט באהאנדלט אין שפיטאל פאר לענדן (הי"פ) פראבלעמען צווישן יאנואר 04' און דעצעמבער 12'. פאר יעדע 1000 פאציענטן וועלכע זענען אנגענומען געווארן אין קלענערע שפיטעלער (מיט ווייניגער ווי פופציג בעטן) צוליב צעבראכענע לענדן, זענען 43 געשטארבן, קעגן 14 פון יעדע טויזנט אין עטוואס גרעסערע שפיטעלער, מיט צווישן 50 און 200 בעטן.

"ביי עלטערע לייט איז "היפ פרעקטשור" זייער אן אפטע ערשיינונג," זאגט דר. שילען, 'יוניווערסיטי אוו בריטיש קאלאמביע,' פירער פון די שטודיע. "עס איז כמעט אזוי אפט ווי קנעסער, אבער מיט מער ערענסטע נאכפאלגן. אפילו נאך באהאנדלונגען זענען ארום 30 פראצענט פעלער פאטאל ביז א יאר, 25% וועלן קיינמאל נישט קענען מער גיין מיט די פיס, און 22% וועלן מער קיינמאל נישט זיין זעלבסטשטענדיג." ★



וואס טוט זיך אין שפיטאל

"מאונט סיני" שפיטאל'ס מעדיצינישע שולע האט באקומען א 2.28$ מיליאן גרענט פון די "נעשאנעל אינסטיטוט פון דיסעביליטי" פאר איר אפטיילונג פאר מענטשן וועם די "ספיינעל קארד", פון די הויפט אדערן אינעם צענטראלן נערוון סיסטעם, איז געשעדיגט געווארן. דער שפיטאל האט א 25 בעטן דעזיגנירטע אפטיילונג, וואו זי באהאנדלט א דורכשניטליכע 500 פעלער יערליך, אויסער נאך 800 'אוטפעישנט' פאציענטן וועם זי באהאנדלט אויף פראבלעמען מיט די "ספיינעל קארד".

איבער'ן לאנד ווערן יערליך באריכטעט בערך 17,000 פרישע פעלער פון געשעדיגטע "ספיינעל קארדס", רוב פון זיי אין רעזולטאט פון קאר עקסידענטן.

ניו יארק פרעסביטעריען/לוירענס שפיטאל האט געפונט די טויערן און אנגעהויבן אקטיוו באהאנדלען פאציענטן אין איר שפאגל נייע $55 מיליאן דאלערדיגע קאנסער צענטער. דער מאסיוועי פראיעקט האט זיך אנגעהויבן מיט 6 יאר צוריק. די 35,000 סק. פיסיגע אפטיילונג האט 6 נייע אפאראציע צימערן און שטעלט צו ראדיאציע, קימאו-טעראפי באהאנדלונגען און אפעראציעס פאר קענסער פאציענטן.

אנדערע וועסטשעסטער שפיטעלער האבן אויך אויסגעבריטערט זייערע קענסער סערוויסעס. אנהייב יאר האט די "ווייט פלעינס" שפיטאל, א מיטגליד אין די "מאנטיפיורי העלט סיסטעם", געמאלדן איבער די עפענונג פון א נייעם זעקס שטאקיגן טורעם, דאפלנדיג דערמיט איר קענסער באהאנדלונג אפטיילונג צו 70,000 סק. פיס.

די, ליידער באקאנטע, קענסער צענטער פון מעמאריעל שפיטאל, האט לעצטנס אויסגעבריטערט איר "אוטפעישנט" אפטיילונג אין "וועסט הריסאן", געעפנט אין 14' און שוין אויסטערליש פארנומען, צו 140,000 סק. פיס.

"אין אלגעמיינע געזונטהייט איז פארהאן א באקאנטע מימרא: דער "זיפ קאוד" אז צומאל וויכטיגער פונעם "גענעטישן קאוד"," שרייבט די עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון די "פאנד פאר פאבליק געזונטהייט" אין ניו יארק סיטי, אין א בשותפות'דיגע סטעיטמענט מיט די קאמישענער פון די סיטי העלט דעפארטמענט אין די פראמינענטע "קרעינס ניו יארק ביזנעס" נייעס קוואל. "צום ביישפיל, אין די סיטי איז דער דורכשניטליכער לעבנס שפאן מיט צען יאר קורצער אין ברוקלינ'ס בראנזוויל געגנט ווי אין די רייכערע אויבערשטע "איסט סייד" געגנט. כאטש צוטריט צו שפיטעלער און מעדיצינישע באהאנדלונג איז קריטיש וויכטיג פאר'ן געזונט, איז אבער דער לעבנסשטייגער דער יסוד פאר א געזונטן לעבן." אין זייער סטעיטמענט לייגן זיי אויס די סיטי'ס איניציאטיוו געופן "בויען געזונטע קאמיוניטיס" וועלכע פלאנט צו אינווסטירן ארום 280$ מיליאן צו פארבעסערן דעם אלגעמיינעם מצב פון העלט-קעיר אין 12 שוואכערע געגנטער לענגאויס די סיטי.

"עטנא" און "פידעליס" אינשורענס ריזן האבן געוויזן די גרעסטע ציפערן פון פרישע ניו יארק סיטי מעמבערס דורכאויס דעם פארלאפענעם יאר, מיט "עטנא" אויפ'ן סאמע אויבן אן, איינשרייבנדיג פרישע 211,997 מעמבערס אין די סיטי. "פידעליס קעיר ניו יארק" איז אבער אריינגעקומען די העכסטע מיט פרישע פארדינסטן.

"ען. וויי. יו." מעדיקל סענטער האט באקומען א 7$ מיליאן דאלערדיגע נדבה דורך א נדבן הרוצה בעילום שמו, ביי א לעצטיגע באנקעט לטובת דעם שפיטאל. דער שפיטאל וועט אריינגיסן די נדבה צו הייבן די "ארטאפעדיקס" און מעדיצינישע שטודיעס אפטיילונגען.

מעדיצינישע און געזונטהייט פארשער האבן געזאגט אז זיי וועלן מוזן בילדן דעם נייע ערווייטן צוקונפטיגן פרעזידענט טראמפ אינאיינעם מיט זיין קאבינעט איבער די וויכטיגקייט פון זייער ארבעט און איבער די צוקונפט פון די פעדעראלע "נעשאנעל אינסטיטוט וו העלט". זיי האלטן אז די קומענדיגע וואשינגטאן אדמיניסטראציע דארף זיך מער אריינלייגן אין די געזונטהייט סיסטעם פון די פאראיניגטע שטאטן איידער זיי זעצן זיך מאכן געזעצן און טיילן דעות דערינען.

א פעדעראלע אודיט באשולדיגט אז די "ניו יארק סטעיט וו העלט מארקעטפלעיס" האט אומארנטליך גענוצט אזויפיל ווי 150$ מיליאן אין פעדעראלע געלטער אויפצושטעלן דעם "אינשורענס עקסטשענדזש" און העלפן מענטשן זיך איינשרייבן אין העלט אינשורענס. די סטעיט לייקנט דערווייל אלע קלאגעס.

אויך מיר א געוואונס... אנגעהויבן נאווועמבער 30 למס' קענען "נוירס פרעקטישענערס" איבער ניו יארק סטעיט אנהייבן פארשרייבן "מאריכואנא" (געשריבן אזוי נאכ'ן ארגינעלן מקור אויף שפאניש, אבער מ'זאגט עס "מארעוואנא") פאר מעדיצינישע צוועקן.

סיניאר-קעיר גאזעט • סיניאר-קעיר גאזעט • סיניאר-קעיר גאזעט • סיניאר-קעיר גאזעט • סיניאר-קעיר גאזעט • סיניאר-קעיר גאזעט

יהדות ניו יארק איבערראשט פון גענים און געטרייע ארבעט דורך "המספיק קעיר" פראפעסיאנאלע "אינטעיק" שטאב

זייט 35 >>

"אסעסמענט", געווענליך דורך א נוירס פון די פירמע "מאקסימוס" אדער איינע פון אירע אפיליאירטע, געדויערט בערך דריי שעה און ווערט אדורכגעפירט מיט'ן גרעסטן באקוועמליכקייט ביי אייך אין שטוב. די אפשאצונג ווערט באשטימען אויב דער אפליקאנט איז א בארעכטיגטער קאנדידאט פאר "האום קעיר" – וויפיל שעות מען קען באקומען און אנדערע דעטאלן קומט שפעטער.

פערדע שריט: אויסקלויבן אן "עם. על. טי. סי."

צום ענדע פון די דערמאנטע אפשאצונג ווערט די נוירס אייך דערלאנגען א ליסטע פון אלע "עם. על. טי. סי." פלענער אין ניו יארק סטעיט אויסצוקלויבן ווערט איר ווילט.

(יעדער וואס באקומט "האום קעיר" פאר 120 טעג אדער מער, דארף מען לויט די רעגירונגס פארשריפטן באקומען די סערוויס דורך אן "עם. על. טי. סי." – אן אינשורענס פירמע א שטייגער ווי "המספיק טשויס" אד"ג, דעזיגנירט פאר לאנג-טערמיניגע היים קעיר.)

מיט אייער אויסוואל באשטימט, ווערט די נוירס אריינרופן די סטעיט "מעדיקעיד טשויס האטלייז" און מיט אייער באשטעטיגונג מעלדן ווערט "עם. על. טי. סי." איר האט אויסגעקליבן.

פינפטע שריט: עם. על. טי. סי. אפשאצונג

ביז עטליכע טעג ווערט די "עם. על. טי. סי." אייך אנקלונגען אין אפשמועסן ווען א נוירס פון זייער שטאב קען אראפקומען אפשאצן און איבערשמועסן די לעצטע דעטאלן און ענווי וויפיל שטונדן פעלט אויס פאר אייער "האום קעיר".

זעקסטע שריט: "המספיק קעיר" באשטעטיגט

ביי דעם שמועס ווערט איר אויך אפיציעל באשטעטיגן "המספיק קעיר" אלס אייער פראפעסיאנאלע "האום קעיר" אגענטור.

זיבעטע שריט: "עם. על. טי. סי." באשטימט שטונדן

מיט די פולע טעקע (פייל בלע"ז) אין האנט, ווערט די "עם. על. טי. סי." אויסשטעלן דעם פולן "פלען אוו קעיר" פאר אייער "האום קעיר", און באשטימען וויפיל שטונדן האום קעיר איר קענט באקומען יעדע וואך. די "עם. על. טי. סי." ווערט אייך דערנאך מעלדן זייער באשלוס און עס אריבערשיקן צו "המספיק קעיר".

אכטע שריט: ברוכים הבאים!

איינמאל איר זענט דאס אריבער קענט איר ערווארטן דעם ענדגילטיגן טעלעפאן רוף פון "המספיק קעיר" איבערצושמועסן די געוויע שעות וועלכע זענען אייך צום הארצן, די געהילפן (געדענקט, עס קען אפילו זיין נאנטע משפחה !), און אדרעסירן סיי וועלכע פראגעס איר האט נאך, און דערמיט, בינגאו !

א געהילף ביים טיר און אייך פארגרינגערן דאס לעבן ווי נאר "המספיק קעיר" קען, איז אויפ'ן וועג !

ווי פריער אלץ בעסער!

"יום לחודש" – אריינרופן "המספיק קעיר" איין טאג פריער קען מיינען "האום קעיר" א פולע חודש שנעלער !

אויב די ערשטע נוירס-אפשאצונג איז ערלעדיגט ביים פופצנטן אין חודש למס', קען מען שוין באקומען "האום קעיר" און אלע "עם. על. טי. סי." סערוויסעס ביים אנהייב פון קומענדיגן חודש למס', אט הערט פארוואס.

יעדן חודש דארפן אלע "עם. על. טי. סי.'ס" אריינגעבן די אינפארמאציע פון אלע פרישע אפליקאנטן צו די סטעיט 'העלט דעפארטמענט' ביז צום צוואנציגסטן אין חודש למס', וואס דעריבער וועלן זיי געווענליך שטופן צו ענדיגן זייער אפשאצונג פאר'ן 19'טן. די סיבה דערצו איז וויבאלד "עם. על. טי. סי." בענעפיטן באנייען זיך יעדן ערשטן אין חודש למס' – אבער נאר אויב עס איז שוין געווארן באשטעטיגט דעם פריערדיגן חודש אויפ'ן 20'סטן.

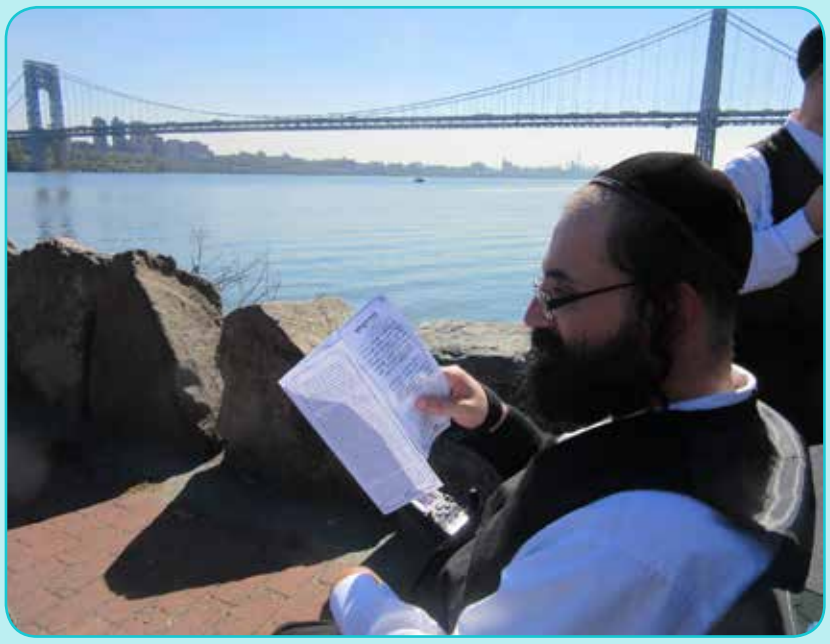
אויב ווערט עס אריינגעשיקט הערשט דעם 21'סטן, דארף מען ווארטן ביז אומגעפער 40 טעג שפעטער, הערשט דעם ערשטן פון א חודש שפעטער, צו אנהייבן באקומען סערוויסעס. נו, פארוואס דען ווארטן אויב מען קען אריינרופן המספיק קעיר נאך היינט ! ?

צו געניסן פון "המספיק קעיר", פאר סיי וועלכע פראגע און פאר מער אינפארמאציע, שטייען די אגענטור'ס שטאב גרייט אייך צו ענטפערן און העלפן אויף טריט און שריט.

פארצייכנט אייך די דירעקטע נומערן פון אייער פערזענליכן ליעזאן צו יעדע צייט, אין אראנדזש קאונטי מו"ה יואל אלימלך נויאוויטש הי"ו אויף 845-503-0850, אין ראקלענד קאונטי מו"ה אלחנן קעניג הי"ו אויף 845-503-0840, און אין קינגס קאונטי, מו"ה מרדכי אליעזר וואלהענדלער הי"ו, אויף 718-408-6706. אדער שפירט אייך פריי אנצוקלונגען דעם צענטראלן נומער פון אומעטום המספיק-1-855, אין נומערן, 1-855-426-2774.

געדענקט, די בעסטע "האום קעיר" איז בלויז איין טעלעפאן רוף אוועק !

המספיק אין בילדער - תשרי תשע"ז



בחורים פון ישיבת תורה וחסד אין ראקלענד קאונטי עסוקים במצוות אין עשרת ימי תשובה, פון תשליך זאגן בכוונה, איינקויפן מהודר'דיגע ד' מינים, און בויען סוכות צום יום טוב, פון איינקויפן ביז די סכך

די מיידלעך פון המספיק'ס בארימטע "סטארס" פראגראם האבן דעם תשרי געווינען זייערע טאלאנטן און געלונגענע הענט, פון מאכן פרעכטיגע נוי סוכה, געבעקסן לכבוד די אושפיזין, אליינס געמאכט די בעסטע "האלעפטשעס", אייגן געפארבטע חלה ברעט מיט היימישע הערליכע רינדיגע בילקע, אתרוגים מיט המספיק און "סטארס" סימבאלן צו שמעקן יום הקדוש און א סוכה'לע א קליינע...

המספיק אין בילדער - תשרי תשע"ז

אין די טעג פאר ראש השנה זענען די חשוב'ע בחורים אין ישיבת תורה וחסד אין ראקלענד קאונטי געווען העפטיג פארנומען אנצוגרייטן "מתן שכרם בצדם" פאר די טויזנטער תשב"ר וועלכע דאוונענען אין א באזונדערן מנין בק"ק תורת חיים וויזשניץ - צום קלימאקס איז דער גרונדער פונעם "קינדער מנין", הרה"ח הנפלא, משמח אלקים ואנשים, הרב משה גאלדמאן שליט"א, געקומען צום באטע ערב ראש השנה באדאנקען די חשוב'ע בחורים און געגעבן א פייערדיגן שיעור איבער דאנקען און לויבן דעם הייליגן באשעפער אויף אלע גוטע זאכן וואס ער טוט מיט אונז!

נאך תשרי אקטיוויטעטן אין ישיבת תורה וחסד האבן אריינגערעכנט טיילן געבענטשטע האניג דורך הבה"ח המתמיד ובנש"ק כמר פנחס נ"י, א שיעור איבער די שמחה פון סוכות ווי עס איז משפיע אויפ'ן גאנצן יאר דורכ'ן ליבן גאסט הרה"ג רבי יוסף דוד אונגאר שליט"א - מלמד תשב"ר ובן כ"ק אדמו"ר מ'קאמארנא שליט"א און אודאי קלויבן פרישע עפל לסימנא טבא, זאל זיין א גוטע זיסע יאר אזוינס און אזעלעכס!

אינצווישן האבן די חשוב'ע בחורים נאך געפונען צייט אנצוגרייטן און פארבן א הערליכן קונט' מיט עניני דיומא פאר די הייליגע טעג, יעדער האט אליינס אונטערגעשריבן א הארציגן לשנה טובה וואונטש קארטל פאר די חשוב'ע עלטערן שיחיו און אודאי אליינס געמאכט נוי סוכה

המספיק אין בילדער - תשרי תשע"ז

רעכטס: די הערליכע סוכה אין קאנקארד ברודערהיים, לינקס: די חשוב'ע בחורים פונעם ברודערהיים זענען מפזז ומכרכר בכל עוז זיך צו פרייען בשמחת תורתינו הקדושה ביי א הכנסת ס"ת אין געגנט

די חשוב'ע ראקלענד בחורים לערנען, צי אין דאקטערס ווארטזאל, געכאפט א כולל בוקר ווען מ'איז אנגעקומען צו פרי צום דאוונענען און אודאי אויך זייערע חברים אין קרית יואל ביים טעגליכן שיעור

אין בחורים "רעספיט" אין ראקלענד טוט זיך יום טוב אינדערוואכן... צי ביים באקן האניג קוכנס לכבוד ר"ה, א סעודת ראש חודש ברוב פאר והדר, שפילן אינאיינעם, און אודאי... איבונגען!!!

שנות חיים אין בילדער - תשרי תשע"ז

רעכטס: אן עלעגאנטער סעודת ראש חודש אין "המספיק טערעס זאל אין קרית יואל; אויבן און לינקס: הערליכע נוי סוכה געמאכט ביי די טעגליכע איבונגען

המספיק נייעס

תיקונים של בית דין:

בלי פון "המספיק אוירלי אינטערוועגשאן" זעצט פאר מיט נייע אקטיוע פירערשאפט אין ראקלענד קאונטי

ערפארענע מרת שיק תחי' נעמט לייצעס פון וויכטיגן פראגראם צום גרעסטן צופרידנהייט פון עלטערן און קינדער - נחת'דיגע רעזולטאטן זעצן אויך פאר אין "המספיק אי. איי.", קרית יואל, אנגעפירט דורך לאנגיריגע המספיק וועטעראן מרת קלאר תחי'

די בליענדע ווירטשאפט ביים "המספיק אוירלי אינטערוועגשאן" פראגראם אין ראקלענד קאונטי גייט ווייטער מיט'ן פולן אימפעט און פאזיטיווע רעזולטאטן, וועלכע ווערן באשטימט געוואר א נייע אקטיווע דירעקטארין צו נעמען די לייצעס און עס ווייטער פירן צום שענסטן און בעסטן וואס נאר מעגליך.

דער יסוד פון "אוירלי אינטערוועגשאן" איז "צייטליכע אינטערוועגן" – אינוועסטירן אלע כוחות און טעראפי וואס מעגליך צו העלפן און פארבעסערן דאס אנטוויקלונג פון א יונג קינד. ביי המספיק מיינט עס אויך, אלץ זאל געטון ווערן, ווי פריער און דאס מערסטע פראפעסיאנעל און העכסטע סטאנדארט נאר מעגליך, צו גענישן בס"ד פון די שענסטע פירות צו לאנגע גוטע יארן.

און דער יסוד גייט אקוראט אזוי ווייטער זינט המספיק האט באשטימט די לאנגיריגע "אוירלי אינטערוועגשאן" וועטעראן ספעציאליסט, מרת שיק תחי', אלס דירעקטאר פונעם "אי. איי." פראגראם אין ראקלענד קאונטי.

דער "אי. איי." פראגראם פון המספיק סערווירט היינט צו טאגס פילע צענדליגער קינדער שיחיו פון אלע שיכטן און קרייזן אין ראקלענד קאונטי. די געטרייע שטאב מיטגלידער אין שפיץ פון די ערפארענע טעראפיסטן און "ספעשל עד" עקספערטן, ארבעטן טאג-טעגליך צו ברענגען די מערסטע פאזיטיווע פארשריט ביי די קינדערלעך, פון קליינע זאכן וואס דארפן קורץ-טערמיניגע הילף ביז ערנסטע זאכן וואס מיט צייטליכע אינטענסיווע אינטערוועגן האט מען ב"ה גוטע אויסזיכטן פאר א פיינעם צוקונפט.

ביים אי. איי. פלעיגרופ צענטער, באריכט מיט איר נאמען "קינדערלאנד", אין המספיק אפיס געביידט אין הארץ פון מאנסי, קומען יעדן אינדערפרי די קינדער מיט די קליינע ספעציעלע באסעלעך, און פון די מינוט וואס די באס שטעלט זיך אפ פאר די געביידע, ביז די באס נעמט זיך פארן אויפ'ן וועג אהיים, נעמען די שטאב מיטגלידער נישט אראפ קיין אויג פון זיי. די גאנצע צייט ווערט אויסגענוצט פאר טעראפי און צו פארבעסערן און ברענגען זייער אנטוויקלונג צו פרישע שטאפלען. אפילו רוטינע זאכן ווערן אויסגענוצט פאר פיזישע פאזיטיווע געשמאק.

אצינד טוט ער דאס זעלבע טאג טעגליך, אלס באשטימטער מענעדזשער איבער'ן דעי העב און רעספיט, און ווי די עלטערן און די שמייכלען פון די קינדער דערציילן, איז דער טיכטיגער און שפערישער ר' וועלוול דער מערסט פאסיגער אויסוואל אויף די אחריות'דיגע פאזיציע.

מיט די שנעלע פאפולאריטעט פון המספיק'ס "עי. בי. עי." טעראפי פראגראם, האט די אגענטור אין ראקלענד קאונטי

זייט 09 >>

דערגרייכונגען – למשל ארויפגיין די שטיגן, ווערט געטאן מיט די קינדער אויף א געטרייע פראפעסיאנעלע וועג צו שטארקן זייערע מוסקלען און טריט-פארמאציע.

אין די איינע זאך פון אויסשטעלן די טריט און גאנג פון א קינד, ווי באקאנט, ליגט א גרוואלד מיט וויכטיגע אנטוויקלונג פונעם גאנצן קערפער אויף לעבנסלענגליך. וועלן א קינד'ס טריט ווערט נישט געהעריג פארמירט גאנץ אנהויב ביים אנהויבן צו גיין, ווערט עס פארקירעוועט אין אן אומריכטיגע "גענט" וואס שאפט נישט נאר פראבלעמען פאר די פוס דירעקט, נאר אויך פאר'ן רוקן און קאפ, און אויב דער קערפער ווערט אפגעמוטשעט פון גיין אזוי אומריכטיג שאפט עס א מידקייט און נאכגעלאזטקייט איבער'ן גאנצן קערפער פיזיש און גייסטיש.

די זעלבע וועג טוען די לערערינס און טעראפיסטן נוצן ביים עסן, ביים שפילן, אויף טריט און שריט, צו ברענגען ווי מער פארשריט צום קינד'ס אנטוויקלונג, איבערהויפט אין געביטן וואו דאס קינד דארף די מערסטע הילף.

אבער וואס מען זעט אין "קינדערלאנד" איז בלויז א קליינע פראקציע פון וואס די "המספיק אי. איי." טעראפיסטן שטעלן אהער, אין די פריוואטע הייזער פון די קינדערלעך וואס גענישן פון דעם פראגראם. נאנט צו הונדערט משפחות שיחיו גענישן פון "המספיק אוירלי אינטערוועגשאן" אין ראקלענד קאונטי, איצט אונטער די געשעפטס פירערשאפט פון מרת שיק תחי', און דערווייל ווערן פיר אנדערע טעראפיסטן צוגעלייגט צו דעם שטאב, אלע מיט ספעציעלע טריינינגען אין ווי צו ארבעטן מיט קינדער מיט ספעציעלע באדערפענישן.

אן ענליכע פראגראם ווערט געפירט ביי המספיק אין קרית יואל, געפירט מיט ערפאלג פונעם ערשטן טאג אונטער די געניטע פירערשאפט פון מרת קלאר תחי', מיט שטוינענדע רעזולטאטן וועלכע באגלייטן די קינדערלעך אויפ'ן גאנצן לעבן בס"ד און לאזן די עלטערן קוועלן נחת.

מרת שיק תחי' ברענגט מיט זיך לאנגע יארן ערפאלגרייכע ערפארונג אין פעלד פון אוירלי אינטערוועגשן. אצינד מיט'ן דערהויבן ווערן צו די קריטישע פאזיציע פון שטיין אין שפיץ פון "המספיק אוירלי אינטערוועגשאן," וואונטשן אלע קאלעגעס, עלטערן און די קינדער זעלבסט, ברכה הצלחה און סייעתא דשמיא.

פרישע ענערגישע כוחות אין פילע המספיק דיוויזיעס און פאזיציעס

מיט דעם נייעם יאר, תשע"ז לפ"ק, האט המספיק אנגעהויבן א פרישע עפאכע לייסטונגען פארן יחיד און פארן ציבור מיט א ריזיגע צאל פרישע כוחות דורכאויס די גאנצע המספיק חסד אימפעריע איבער ניו יארק סטעיט, אין איינקלאנג מיט די באדייטנדע וואוקס פון די הילף פראגראמען אין שטאט און אין אפסטעיט צוגלייך.

מו"ה יואל גראס הי"ו איז געווארן אויפגענומען אלס נייער דירעקטאר פאר קוואליטעט אימפראוומענט ווי אויך אלס "טרענירונג קאארדינעיטאר" און הויפט אינצידענט אויספארשער ביי המספיק אין אראנדזש קאונטי. אין צוגאב צו דעם וועט ר' יואל אויך דינען אלס סופערווייזער איבער די מענער דיוויזיע פון המספיק'ס בארימטע "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן" שטאב. ר' יואל איז פאר לאנגע יארן געווען דער טרענירער אין אראנדזש קאונטי אויף די נויטיגע זיכערהייט און פראפעסיאנאלע טרענירונגען, בעיקר אין קרית יואל, און די ערפארונג, אחריות און פראפעסיאנאלע צוגאנג אין דעם סענסיטיוון דזשאב האבן אים געבראכט צו ערנסטע אחריות'דיגע פאזיציע.

אין ראקלענד קאונטי זענען דורכאויס די לעצטע פאר חדשים צוגעקומען א היבשע פאר צוגאבעס צום המספיק מיליטער. אויסער די נאנט צו זיבעציג פרישע זעלנער אויף די פאדערשטע ליניעס, די געטרייע "דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן", איז צוגעקומען נאך א "סופערווייזער" פארן מח פון די סערוויסעס, די געטרייע "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס – מו"ה משה לויפער הי"ו, וועלכער דינט אלס אויפזעער איבער די מענער סערוויס קאארדינירער, אין צוגאב צו מרת ניסנבוים תחי' – לאנגיריגע אויפזערין איבער די פרויען סערוויס קאארדינעיטארס. אויסערדעם פארפיגט ר' משה אויך איבער די "עט האום" סערוויסעס וואס המספיק שטעלט צו לכל דכפין.

בכלל האט זיך די סערוויס קאארדינעישאן דעוויזיע אויסגעברייטערט מיט עטליכע פרישע קאארדינעיטארס יעדע פאר וואכן צו קענען אקאמאדירן די געברויכן פון אחינו בני ישראל, אלטע און נייע קעיסעס, בסבר פנים יפות, הרחבת הדעת און מיט די בארימטע המספיק שלימות בס"ד.

אלס נייער מענעדזשער אין בחורים דעי אין ראקלענד קאונטי, סניף רוט. 59, און איבער די יונגלעך רעספיט פראגראמען, איז אויפגענומען געווארן מו"ה בנימין זאב ציג הי"ו. ר' וועלוול איז שוין יארן לאנג א בארימטער פיגור אין די וועלט פון חינוך בכלל און מיט ספעציעלע קינדער בפרט. נישט זעלטן פלעגט מען אים אראפרופן אלס גאסט פראגראם אנפירער ביי פארשידענע מאורעות אין די ישיבות תורה וחסד, וואס ר' וועלוול פלעגט אייביג אהערשטעלן מיט'ן פייערליכסטן פראכט אז אלע האבן מיטגעלעבט און געקוואלן פון

Hamaspik Gazette
Published and Copyrighted June '16 by:
NYSHA Inc., 58 Rt. 59, Suite 1,
Monsey, NY 10952
Non Profit Org.
US Postage
PAID
HAMASPIK