המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

JAN. 2017 • ISSUE NO. 145 • טבת תשע"ז

המספיק אנקעטע

וויפיל פארציעס רויע גרינצייג עסט איר וועכנטליך?

א – **אונטער 5**, ב – **5-20**, ג – **20 +**

צו ענטפערן און פאר ענטפער פון פאריגן חודש: זעט זייט 12

אין ציפערן

געבן פאר אנדערע קען העלפן

נידערן בלוט-דרוק מיט'	מאכן פרייליכער און רואיגער מיט	לעבן לענגער מיט
40%	68%	יאר 5

אינספיראציע

אסאך באקומען עצות, נאר קלוגע פארדינען פון זיי.

געזונטהייט טיפ

הייצונג – שטארק רעקאמענדירט נישט אנצושטעלן העכער ווי 72 פ. אדער נידריגער ווי 64 פ.; העכער ווי דעם טרוקנט אויס די לופט, שאפנדיג פון נאז בלוטינג ביז אסטמא, קראצענישן ביז "דיהיידרעישן", און קאסט מער געלט אויך...

די סמעטענע

צום געזונט

33 מען מוז נישט פאלן

03 אינסולין דורכברוך

27 "זיצן", ציפערן און פאקטן

המספיק

07 אראנדזש קאונטי רענאוואציעס

40 טויזנטער חנוכה מתנות

02 ראקלענד 'נאן-פראפיט'ס פאראייניגט

פארשידענס

10 בריוול פון ווייסן הויז

20 נסיונות... ביז?

המספיק נייעס

הערליכער אומפאזאנטער סיום געפראווען ברוב פאר והדר דורך **די חשוב'ע בחורים** שיחיו פון **ישיבת תורה וחסד** אין ראקלענד קאונטי

המספיק דירעקטארן ווערן געזען זיך מיטפרייען ביים אויסטערלישן שמחת התורה אין לעכטיגן יום טוב חנוכה תשע"ז, ווען די חשוב'ע בחורים האבן זוכה געווען ווידער אמאל צו פראווען א סיום משניות

זייט 09 >>

צום געזונט

"בי. עם. דזשעי." ציט נישט צוריק פון קריטיק קעגן "דייעטערי גיידליינס", וואס אפ טענות

זייט 09 >>

א גרוס פון אלבאני

אלבאני פארשפרעכט, "קאנפליקט פרייע קעיס מענעדזשמענט" קומט; אינדוסטריע פירער באגלייטן פארזיכטיג

שטייענדיג הארט בעפאר וואשינגטאן אדמיניסטראציע טוישׂ, שטעלט או. פי. דאבליו. קאמישענער קלאר, ניו יארק מארשירט פאראויס מיט "קאנפליקט פרייע קעיס מענעדזשמענט" - "המספיק" איינגעלאדנט מיט עהרע דורך קאמישענער דילעיני צום "טעסק פארס" אויסצוארבעטן דעם אריבערגאנג

פון די הייסטע געשפרעכן אין די וועלט פון ספעציעלע הילף, איז "קאנפליקט פרייע קעיס מענעדזשמענט", אן איניציאטיוו וואס אלבאני פירט העפטיג פאראויס אונטער גרויס דרוק פון וואשינגטאן. די ניו יארק סטעיט אפיס פאר מענטשן מיט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס, באקאנט אלס די או. פי. דאבליו. די. די., קאכט אויף קעסל און כלים צו רוקן פאראויס מאסיווע טוישונגען וועלכע וועלן איבערמאכן די פונדאמענטן פון "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן".

"מעדיקעיד סערוויס קאארדינישן" (עם. עס. סי.) איז דער לעבנס-אָדער וואס לויפט אדורך אלע דיסעביליטי-סערוויסעס וואס מענטשן באקומען פון די רעגירונג. דער "עם. עס. סי." קאארדינירט פאר זיין קליענטעל צו באקומען יעדע הילף מעגליך. א געטרייער קאארדינירער וועט קעמפן צו געווינען דאס מאקסימום פאר'ן וואוילזיין פון די קליענטן אונטער זיין "קעיסלאוד".

ממילא, אז עס קומט אזא גורל'דיגער "הארץ טראנספלאנט" ביים סאמע יסוד פון אלע הילף סערוויסעס, גרייטן זיך דערצו אויך אלע נאן-פראפיט אגענטורן אונטער די או. פי. דאבליו. און די צענדליגער טויזנטער משפחות וועלכע זיי סערווירן.

קאנפליקט פריי

במשך די לעצטע יובל יארן איז "סערוויס

זייט 06 >>

ספעציעלע הילף

"המספיק" פראקלאמירט היסטארישע הילפס פראגראם פאר משפחות מיט א קינד וואס ליידט פון סיי וועלכע גרעסערע מעדיציניישע פראבלעמס

זייט 09 >>

גייענדיג צום דרוק

"21'סטע יארהונדערט היילונג געזעץ," גרעסטע געזונטהייט געזעץ אין יארן, באשטעטיגט.

איראפעאישע באריכט: **הויכע מוזיק** און גערודער **הרג'עט יערליך 3,000 אייראפעער**.

אמעריקאנע **'פידיעטריקס' אקאדעמיע ארויס קעגן "אווער-די קאונטער" הוס-מעדיצינען** פאר קליינע קינדער.

דורכשניטליכע **יוגנטליכע נעמען צו** צען פונט אין קאלידזש, הויפטזעכליך **צוליב ווייניג איבונגען.**

"איבאולע" וואקסין גאר עפעקטיוו אין **פרישע פראבעס.**

"נארטוועל", "מיימאנידעס" נעמען אינאיינעם איבער 45,000 סק. פיס אין **אפגעשפארטע "וויקטארי מעמאריעל".**

מעטא-אנאליז טרעפט **"איבונגען"** מעגליך ריכטיגע מעדיצין פאר **"פארקינסאנס דעזיז".**

פולע 10 טעג אנטיביאטיק איז בעסטע, **דאפלט עפעקטיוו**, פאר קינדער **אויער אינפעקציעס.**

נ.י. סיטי **מעיאר דעבלאזיא קאמפיינט** זיך איינצושרייבן אין **"אבאמא קעיר"** צו פארשווערן **טראמפ** פון **צוריקרופן.**

סטאטיסטיק: כמעט **איינס פון יעדע זיבן קינדער** פארן אן נויטיגע **"בוסטער/קאר סיט".**

38' סטריט דאפלטע **שוועסטערהיים** ארונטער הערליכע **אודיט**, באריכט וועט נאכפאלגן בס"ד.

עף. די. עי. באשטעטיגט ערשטע באהאנדלונג פאר **זעלטענע גענעטישע** מחלה Spinal Muscular Atrophy.

קליינע טענעסי אפטייק-נעץ **"פרעדס"** גייט גרויס אפקויפנדיג **865 "רייט עיד" לאקאלן.**

וויכטיגע מעדיצינען פאר צוקער, ענקזייעטי און נאך, **אראפ מיט ביז 44%.**

"מאונט סיני" פארשער באקומען $15.5 מיליאן צו אנאליזירן **טיפערע איבונגען בענעפיטן.**

בריטישע געזעץ געבער **קנס'נען "פייזער"** $107 מיליאן פאר הויכע **'עפילעפסיע-מעדיצין' פרייזן.**

פרעזידענט שרייבט אונטער געזעץ צו ערמעגליכן ספעציעלע **"ספעציעלע געברויכן טראסט".**

נ. י. סענאטאר **ר' שמחה פעלדער** שיקט **שטארקע בריוו** צו גאווערנער **קאומא** צו **העכערן "די. עס. פי." געהאלט.**

● ◄ המספיק נייעס

בהעלותך את הקרות:

המספיק פאמיליע, אלט און יונג, איינגעהילט אין לעכטיגער יום טוב "חנוכה" תשע"ז

ליכטיגע יום טוב טעג אין אלע רעזידענצן און פראגראמען - להודות ולהלל לשמך הגדול

גייענדיג צום דרוק שטייט מען שוין ב"ה עטליכע טעג אריין אין הייליגן יו"ט חנוכה. די פילע רעזידענטן אין די המספיק רעזידענצן שיינען אויף מיט שמחה און דערהויבנקייט אין די לעכטיגע טעג. א יערליכע צייט פון "להדליק נר" פאר יעדן אן אויסנאם.

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 קלענערע און גרעסערע פארמאטן אין יעדן פראגראם לויט די אייגענע געברויך.

אין די "ברודערהיימען" פון המספיק – אין ברוקלין, מאנסי, קרית יואל צוגלייך – ווערט צוגעשטעלט א מנורה פאר יעדן קינד און בחור באזונדער, נר לכל אחד ואחד כהלכה, למהדרין מן המהדרין. אויך אין די שוועסטערהיימען ווערט געפראוועט חנוכה ליכט דורך די שטאב מיטגלידער, אז די מיידלעך שתחי' זאלן אויך מיטהאלטן די פרסומי ניסא ווי אין יעדע אידישע שטוב.

אין צוגאב, ווערן צוגעשטעלט "מנורה" פראיעקטן און פארשטעלונגען אין די "דעי העביליטעישאן" און "אוירלי אינטערווענשן" 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 שעפערישע געדאנקען אריינצוברענגען דעם יום טוב אין די קאנסומערס, שטענדיג בעסער און פרייליכער.

אין טייל הייזער און "דעי העב" פראגראמען ווערן נאך די שמחה פלאמען אנגענצינדן עטליכע טעג פריער, ווען עס פאלט אויס "כ"א כסלו," דער יום הצלה והשיחרור פון רבינו הק' מ'סאטמאר זי"ע.

כמנהג ישראל אום חנוכה, ווערן אפגעראכטן מסיבות הלל והודאה אין די רעזידענצן, און אין די דעי העב פראגראמען, און ביי אסאך פון זיי ווערן אויך די עלטערן שיחיו געלאדנט אנטייל צו נעמען און דערביי אפנעמען א לעבעדיגן גרוס פונעם קינד און די סטעף.

א פולער באריכט מיט בילדער וועט בעז"ה נאכפאלגן נאך יום טוב.

אבער אפגעזען וויפיל באגילדעטע טשאקאלאדן און דעקאראטיווע פארמאזשענען באצירן די פילפארביגע טעצלעך אין "המספיק טערעס," איז דאך דער יום טוב חנוכה גרויס און הייליג און לעכטיג עד אין לשער, אין המספיק היימען און אלע אידישע הייזער. בלייבט נאר איבער צו וואונטשן אז דער בורא כל עולמים זאל באלייכטן די קאנסומערס, עלטערן, פראוויידערס, געשוויסטער און שטאב מיטגלידער מיט השפעות טובות און אידיש נחת מיט פרייליכע הערצער ביז מען וועט זוכה זיין צום אור הגנוז בביאת משיח צדקינו בב"א.

● ◄ צום געזונט

א מעזונטן ווינטער:

פארקילעכץ אדער פלו?

באקענט אייך מיט די דיפרענצן צווישן זיי, זייערע סימפטאמען און וואס יא אדער נישט צו טון ביי ביידע

אין דעם סעזאן פון יאר וואונדערן זיך אסאך מענטשן אויב זייערע 'ווינטער' סימפטאמען זענען פון סתם א פארקילעכץ אדער די 'פלו'. קיין גרויסע חילוק מאכט עס נישט, וויבאלד דער דאקטאר וועט אסאך נישט טון פאר קיין איינס פון זיי, פונדעסטוועגן איז גוט צו וויסן די חילוקים צווישן זייערע סימפטאמען, בעיקר וויבאלד די פלו כאפט זיך אסאך גרינגער אריבער, זאל מען וויסן צו זיין מער פארזיכטיג.

אויך איז גוט צו געדענקען אז א פארקילעכץ גייט געוועניליך אליינס אוועק ביז א וואך. אויב נאך א וואך זענען די סימפטאמען נאך דא און אודאי אויב זיי ווערן ערגער, איז וויכטיג צו זען דעם דאקטאר, איבערהויפט אויב מען ליידט פון א כראנישע צושטאנד ווי אסטמא.

די פלו קומט געוועניליך שנעלער און שווערער, נישט צושטייטלעך ווי א פארקילעכץ. אין ליכט פון פעדעראלע רעקאמענדאציעס פארשרייבן דאקטוירים מער נישט קיין אנטיביאטיק דערפאר (אנטיביאטיק העלפט סייווי נישט פאר די פלו אד"ג וועלכע קומען פון וויירוסעס, נאר פאר "באקטעריע" אינפעקציעס ווי 'סטרעפ' און Whooping Cough) אבער אויב די פיבער האלט אן מער ווי פינף טעג, גייט צום דאקטאר. געדענקט אבער ווילאנג עס האלט אן, אוועקצושטיין פון אנדערע, היסן נאר אין א טאשן-טיכל און זיך האלטן גאר ריין עס נישט צו פארשפרייטן ווייטער.

די בעסטע רפואות פאר ביידע זענען טרונקען מער, איבערהויפט ווארעמע טיי מיט האניג און לימענע (איבערהויפט העלפט האניג פאר שווערע היסן) און זיך גענוג אויסרוען. א "וועיפארייזער" קען העלפן אויסקלארן די אנגעלייגטקייט אין נאז/קאפ. פאר שווערע פיבער און מען וויל זיך נישט שטאפן מיט טיילענאל, קען מען זיך לייגן אין בעט מיט א קאלטע שמאטע אויפ'ן שטערן.

עס איז אלץ ראטזאם צו האלטן אן אויג, וויבאלד די פלו (און אין זעלטענע פעלער, אויך א פארקילעכץ) קען צומאל ברענגען קאמפליקאציעס ווי לונגען-אנטצינדונג און נאך.

סימפטאמען	פארקילעכץ	פלו
פיבער	זעלטן	101-104° פאר 3-5 טעג
קאפ ווייטאג	זעלטן	שטארק
קראצעניש/ווייטאגן	מילד	געוועניליך (צומאל ערנסט, אפעקטירנדיג גרעסערע מוסקלען)
שווינדלען/שוואכקייט	מילד	עקסטרעם, ביז 2-3 וואכן
ניסן/נאז איז אנגעלייגט/פארשטאפט	געוועניליך	קען זיך מאכן
האלז ווייטאג	געוועניליך	קען זיך מאכן
היסן	מילד	אפט, צומאל גאר שווער

המספיק נייעס

כח האחדות:

ראקלענד וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס פאראייניגט; ערשטע פראיעקט, שתדלנות פאר "די. עס. פי." געהאלט העכערונג

אין א שריט וואס וועט בס"ד ברענגען ווייטגרייכנדע רעזולטאטן, האבן אלע גרעסערע "נאן-פראפיט" אגענטורן וועלכע סערווירן ספעציעלע סערוויסעס אין ראקלענד קאונטי זיך צוזאמגענומען צו שאפן א פאראייניגטע שטימע און פאליטישע מאכט. דער איניציאטיוו ווערט אנגעפירט דורך "ארק", א נאציאנאלע דיסעביליטי ארגאניזאציע, מיט לאקאלע אפיסעס אין יעדע קאונטי אין ניו יארק סטעיט און כאטש איינס אין יעדע פון די פופציג שטאטן.

די לאקאלע "ארק" אפיס האט צוזאמגערופן אלע ראקלענד וואוילטעטיגע אגענטורן אויף די ערשטע זיצונג פון דעם פאראיין אנהייב חודש כסלו. די הויפט טעמע אויף די אגענדע איז געווען דער פארלאנג צו העכערן דאס געהאלט פאר "די. עס. פי.׳ס".

"דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן" איז דער אפיציעלער נאמען פאר די הערראישע זעלנער אויפ׳ן פראנט, די געטרייע שטאב מיטגלידער וועלכע געבן זיך אוועק בלב ונפש פאר די קינדערלעך מיט ספעציעלע געבוריכן, זיי צו פיטערן, קליידן, טוישן, ריניגן, לערנען טאג טעגליכע פעאיקגייטן און נאך אסאך. דעם אמת׳ן שכר פאר׳ן אויפבויען אידישע קינדער, דאס איז זיכער עין לא ראתה אויף יענע וועלט, אבער דער מינימום אויף די וועלט איז לויט די יעצטיגע רעגירונג סטאנדארטן העט ווייט פון המספיק סטאנדארט אויף אזא ארבעט און הארוואניע.

"המספיק" האט אלע יארן פרובירט אנצואוועגדן אלע מיטלען דאס צו פארבעסערן, און מיט גאווערנער קואמא׳ס שריט צו העכערן די מינימום געהאלט איבער די גאנצע סטעיט, איז דער קאמפיין פאר "די. עס. פי." געהאלט העכערונג ארויף צו א העכערן שטאפל.

איינס פון די יעצטיגע ווערק פונעם פרישן פאראיין, איז צו געווינען אלע קעגנער פון א "די. עס. פי." געהאלט העכערונג צו ווערן פון אירע שטיצער. געוויסע ביזנעס יוניאנס קעמפן ביטער דערקעגן, מיט פאלשע טענות וויאזוי אזא שריט קען שלעכט אפעקטירן די לאקאלע עקאנאמיע. אין רעאקציע האט דער פאראיין געשיקט צו זייערע פירער שווארץ אויף ווייס דעם געוואלדיגן אפעקט וואס וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס האבן אויף די לאקאלע עקאנאמיע, אבער נישט סתם... נאר אן אפעקט לטובה ולברכה אויף א פרעזעדענצלאזן פארנעם.

צווישן די טויזנטער דזשאבס און מיליאנען דאלארן וואס ווערן אריינגעגאסן אין די לאקאלע עקאנאמיע דורך מאסיווע גראסערי און סופלייס ארדערס, שטעלט זיך אריס אז אדרבה, נאן-פראפיט אגענטורן זענען פון די סאמע שטארקסטע יסודות פון די לאקאלע עקאנאמיע און עס איז פון יעדנ׳ס בעסטע אינטערעסן זיי צו שטארקן און הייבן.

מיט א מעכטיגע פאראייניגטע שטימע פון אלע ראקלענד קאונטי אגענטורן אינאיינעם, האפט מען בס"ד צו דערגרייכן פאקטישע רעזולטאטן. יהי רצון שתשרה שכינה במעשי ידיהם!

צום געזונט

מה רבו מעשיך:

א היסטארישער דורכברוך אין וועלט פון "דייעביטיס" ווען פארשער אידענטיפיצירן "אינסולין" קאנטראלירער

פארשער אין ניו זילאנד האבן באשטעטיגט אז עס איז פארהאן פרישע הויכע האפענונגען פאר מענטשן וועלכע זענען גענעטיש אויסגעשטעלט צו אנטוויקלען ׳צוקער׳ קראנקהייט. מענטשן וועלכע ליידן פון "טייפ-2" דייעביטיס פארמאגן הויכע שטאפלען צוקער אין די בלוט, אדער וויבאלד זייער קערפער פראדוצירט נישט גענוג אינסולין (וואס קאנטראלירט די בלוט-צוקער שטאפלען), אדער וויבאלד די צעלן אין זייער קערפער קענען נישט אידענטיפיצירן און נוצן די אינסולין וואס איז שוין דארט.

אצינד האבן פארשער אנטדעקט אז דער ׳פראטין׳ גערופן "Beta-Catenin", איז דער ׳שומר הפתח׳ וואס קאנטראלירט וויפיל אינסולין גייט אריס פון די "פענקריעס", וואו עס ווערט פראדוצירט, אריין אין די בלוט, דורכדעם וואס דער פראטין פארשטעלט אדער ערלויבט די אינסולין אדורכצוגיין.

די מעדיצינישע וועלט האט הייס באגריסט די אנטדעקונג, שרייענדיג "ענדליך האט מען געפונען דעם פעלנדן שליסל צו היילן דייעביטיס". איינמאל מען ווייסט וויאזוי דער גאנצער פראצעדור ארבעט, קען מען אנהייבן מאכן באהאנדלונגען וועלכע זאלן באהאנדלען, און אפשר אפילו היילן, אלע אינסולין פראבלעמען ביים ווארצל.

די שטודיע האט געצילט אויף א געוויסע טויש וואס קען זיך מאכן אין א ׳גענע׳ (Gene) גערופן TCF7L2. פארשער וויסען שוין פאר די לעצטע צען יאר אז א געוויסער טויש אין דעם גענעטישן שטריך איז דער גרעסטער פאקטאר אויב א מענטש זאל זיין גענעטיש אויסגעשטעלט צו ליידן פון דייעביטיס אדער נישט, און זיי האבן שטודירט פארוואס און וויאזוי דער גענע אפעקטירט דעם קערפער׳ס פראצעסירונג פון צוקער.

נאך לאנגע און אינטענסיווע פארש ארבעט, האבן זיי בס"ד ענדליך באמערקט אז די גענע איז דירעקט פארבינדן מיט דעם "בעטא קעטענין" פראטין. אויך האבן זיי אנטדעקט אז דער מצב פון דעם פראטין טוישט זיך נישט נאר לויט די נערונג וואס קומט אריין אינעם מענטש, נאר דער שטאפל דערפון טאנצט אויך ארויף און אראפ צו קאנטראלירן וויפיל אינסולין איז גרייט ארויסצוגיין און צו פארזיכערן אז דער קערפער פארמאגט די ריכטיגע מאס אינסולין צו דער ריכטיגער צייט – א שטייגער ווי דער קנעפל אויפ׳ן טעלעפאן וואס מאכט די שטימע העכער אדער שטילער.

במשך די לעצטע 15 יאר האט די מעדיצינישע וועלט געמאכט אומגעהויערע פארשריט אפצולערנען וויאזוי הארמאנען ווערן ארויסגעלאזט פון צעלן אין קערפער, אצינד איז אבער דאס ערשטע מאל וואס די פארבינדונג צווישן דעם " בעטא קעטענין" פראטין און אינסולין פלוס אין די בלוט, איז אנטדעקט געווארן.

דער חידוש פירט אויך די פארשער אין ריכטונג פון בריטערע אנטדעקונגען וויאזוי אינסולין ארבעט, וויאזוי פעט-צעלן פונעם קערפער ׳פארדייען׳ צוקער, און וויאזוי דער מח לאזט ארויס הארמאנען וועלכע קאנטראלירן אפעטיט און ענערגיע. עס זאגט זיך גאר אנדערש די ברכה, "אשר יצר את האדם בחכמה... שאם יפתח אחד מהם או יסתם אחד מהם..." מיט א שבח והודאה צום רופא כל בשר ומפליא לעשות!

פרישע "אינסולין" איינשפריצן עלימינירן געברויך פון כסדר׳דיגע שטעכן

פרייליכע בשורה פאר מיליאנען טייפ-2 "דייעביטיס" ליידנדע

מענטשן וועלכע ליידן אויף "טייפ-2 דייעביטיס", ׳צוקער׳ אין אידיש, דארפן פון צייט צו צייט זיך איינשטעכן צו הייבן די "אינסולין" אין די בלוט. דער ציפ איז א ציפ, און אויב געפונט מען זיך צווישן אנדערע, איז עס נאך אויך אן אומבאקוועמע עמאציאנאלע ציפ. דאקעגן עס נישט טון באצייטנס, איז סכנת נפשות. א פרישער איינשפריץ, געוראפן "The V-Go" מעטאדע, פארגרינגערט עס שטארק, פיזיש און גייסטיש.

"ווי-גאו" איז ווי א פיצינקע פלאכע פלעשעלע, עטוואס דיקער ווי א באנדאזש, מיט א נאדל ביים עק. מען שטעכט עס אריין איינמאל אינדערפרי, און דארט בלייבט עס, אראפגעקלעבט מיט א באנדאזש, און שיקט כסדר אריין אינסולין לויט׳ן געברויך. פאר א סעודה קען מען גרינגערהייט אריינליפערן א גרעסערע דאזע.

עס איז נישט אומבאקוועם ארומצוגיין דערמיט אגאנצן טאג, דערציילן פאציענטן וועלכע האבן עס פרובירט אין פראבעס, וויבאלד דער ׳נידל׳ איז נישט גרויס. די איינציגסטע אומבאקוועמליכקייט איז די איין שטאך אינדערפרי, די בעסטע באקוועמליכקייט פאר מענטשן וועלכע דארפן זיך דערווייל שטעכן יעדע פאר שעה. וויבאלד מען קען נישט פארקלענערן די דאזע, ראטן דאקטוירים עס נישט פאר מענטשן מיט "טייפ-1 דייעביטיס", אבער "טייפ-2" פאציענטן, האבן זיי שטארק געשטופט אנטייל צו נעמען אין די פראבעס, וועלכע זענען ב"ה צוריקגעקומען מיט גוטע רעזולטאטן.

אן אינסולין "אינהעילער", דורך וועלכען מען קען "אריינאטעמען" א פוידער-סארט אינסולין גערופן "Afrezza", איז ארויסגעקומען מיט א יאר צוריק. עס האט מעלות סיי פאר טייפ-1 דייעבעטיקער און סיי פאר טייפ-2, וויבאלד מען דארף זיך בכלל נישט שטעכן און מען קען גרינג קאנטראלירן וויפיל אינסולין אריינצואטעמען. דער "אינהעילער" האט א חסרון אז מען דארף עס טון כסדר דורכ׳ן טאג, יעדעס מאל פאר׳ן עסן, אבער פאר אסאך איז דאס גרינגער ווי אפילו איינמאל זיך שטעכן.

צום געזונט

סטודענטן פאבריצירן טורינג'ס $750 מעדיצין "דראפרים" פאר $2 א טאבלעט

"טורינג פארמעסוטיקלס", די מעדיצין פירמע פון מארטין שוקרעלי, א פרישער (שווארצער) שטערן אין די פארמעסוטיקל וועלט, האט פאראיאר אפגעקויפט די רעכטן איבער אן אנטי-פאראזיטן מעדיצין געוואפן "דראַפּרים".

דער מעדיצין איז וואונדערליך עפעקטיוו צו באהאנדלען מאלעריע און נאך שוועכע מחלות, אזש די "וועלט געזונטהייט ארגאניזאציע" (באקאנט אלס WHO) האט עס אריינגעשטעלט אין די ליסטע פון "די מערסט לעבנס-וויכטיגע מעדיצינען".

אז דער מעדיצין איז א "מוז", האט מר. שוקרעלי איין אויפדערנאכט געגעבן א הייב די פרייז דערפון, פון $13.50 צו $750 פער טאבלעט. ער האט אפגעקויפט די רעכטן אויף דעם מעדיצין אוגוסט 15' למס', און דעם קומענדיגן חודש, סעפטעמבער, האט ער עס שוין פארקויפט מיט א געפעפערטע 5,000 פראצענטיגע העכערע פרייז.

דאס האט שטארק אויפגעברויזט יעדן רעכטדענקיגן מענטש וואס האט געהערט דערפון, און א גרופע סטודענטן אין סידני, אויסטראליע, האבן באשלאסן אים צו לערנען א לעקציע.

זיי האבן זיך אריינגעווארפן אין א פראיעקט אליינס צו ערצייגן דעם זעלבן מעדיצין, און זיי האבן מצליח געווען, וויזנדיג פאר די וועלט ווי ביליג עס איז צו פראדוצירן און פארשפרייטן דעם מעדיצין — קוים $2 פער טאבלעט!

אויב איז דאס נישט גענוג, האבן זיי ארויסגעשטעלט אויף די אינטערנעט לעיני כל הגויים די געניע אנווייזונגען וויאזוי צו פאבריצירן דעם מעדיצין, רופנדיג אנדערע פאבריצירער נאכצוגיין אין זייערע פיסטריט.

אצינד, כאטש וואס אין רייכן אמעריקע איז דער מעדיצין שרעקליך טייער, איז עס פארהאן צו באקומען אין רוב לענדער, אריינגערעכנט אויסטראליע, פאר צווישן איינס און צוויי דאלער פער טאבלעט. (לעגאל גערעדט מעג מען נאכמאכן דעם מעדיצין וויבאלד עס האט נישט קיין 'פאטענט', אבער "טורינג פארמעסוטיקל" קען פארט קאנטראלירן מען זאל עס נישט קענען ברענגען פון אויסלאנד צו די פאראיניגטע שטאטן, צוליב א געזעץ וואס פארלאנגט אז א מעדיצין-קאנקורענט וואס וויל פארקויפן זיין פראדוקט אין לאנד, מוז עס קודם פארגלייכן אין מעדיצינישע פראבעס קעגן די היגע פראדוקט, א קאסטבארע אונטערנעמונג וואס שוקרעלי האט ווארשיינליך נישט אין פלאן אהערצושטעלן...)

'טורינג' האט שוין רעדוצירט די פרייז צו 'בלויז' $350 פער טאבלעט, אבער איבער די וועלט איז די סוד שוין ארויס. אינדיע כעמיקער פארקויפן עס שוין פאר 5 צענט. ★

פארשער טרעפן פרישע האפענונג אין קאמף קעגן "סופער-באגס"

אינפעקציעס וועלכע לאזן זיך נישט באהאנדלען דורך אנטיביאטיק זענען א שטייגנדע פראבלעם און זארג איבער די וועלט. לויט א לעצטיגע אנקעטע האבן "סופער-באגס" ווי מ'רופט די באקטעריעס, די מעגליכקייט צו גורם זיין א טויט-פאל רח"ל יעדע דריי סעקונדעס ביז יאר 50' למס', אויב מען וועט נישט נעמען ערנסטע שריט דערקעגן ווי פריער. א גרופע פארשער אין וויטן אויסטראליע האבן געפונען א מעגליכע ענטפער: מילך פון "טאסמאנישן טייוול" (Tasmanian Devil).

דער "טאסמאנישער-טייוול" איז א קליינע ווילדע פארצוקנדע חי'לע, די גרויס פון א קליין הונטל און מיט א טאש פאר די קינדער ווי א 'קענגארו', וואס מען קען היינט טרעפן אין די ווילדערניש נאר אין טאסמאניע (א גרעסערער אינזל הארט אונטער מזרח אויסטראליע) און אירע ארומיגע אינזלען. לויט פארשער, איז די מילך פון דעם 'דעוויל' רייך אין א באשטאנדטייל געפון אין די כעמישע וועלט "פעפטיידס" (Peptides), וואס קען אויסראטן באקטעריע וועלכע טוט זיך קעגנשטעלן מעדיצינען, דאס רעכנט אריין פון קענסער ביז מורס"א. פארשער פרובירן יעצט צו אנטוויקלען באהאנדלונגען וועלכע זאלן נאכמאכן די אפעקט פון די "פעפטיידס", און פארמאגן די סובסטאנצן וועלכע באקעמפן אינפעקציעס.

די מילך פון אנדערע חיות פון די "מארסופיעל" פאמיליע, אריינגערעכנט דער 'קענגארו', 'וואלאבי' און נאך, פארמאגט אויך די באשטאנדטיילן, מן הסתם שנעל צו שטארקן זייערע יונגע קינדער וועלכע לעבן און וואקסן אויף אין שמוציגע אומ-סאניטעריישע פלעצער. גייענדיג צום דרוק האט איין סינטעטישע 'פעפטייד' אנטוויקלט דורך פארשער, געפון Saha-CATH5, געוויזן פארשריט קעגן "מורס"א" און ענליכע מיקראבן. ★

המספיק נייעס

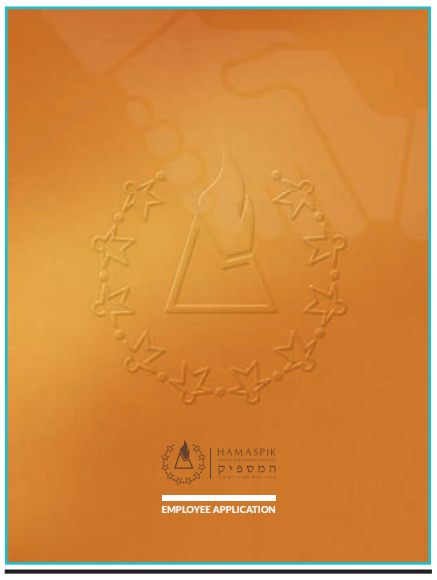
פראצעס פון אויפנעמען שטאב מיטגלידער אין "המספיק אוו ראקלענד" היבש פארשנעלערט און פארגרינגערט

"וחי אחיך עמך" אינז נישט נאר פון די גרויסע סלאגאנען ביי "המספיק" און ניטאמאל בלויז איינס פון אירע העכסטע צילן — עס איז איינס פון אירע גרעסטע אויפטוען להלכה ולמעשה. די בארימטע חסד אימפעריע אין ניו יארק איז היינט צוטאגס ב"ה איינס פון די גרעסטע שליחים פון די השגחה צו העלפן אחינו בני ישראל פארדינען זייער ברויט בכבוד און פארטרויליך, מיט א טשעקל אין באנק אריין יעדע צוויי וואכן אויף די האר.

מיט'ן בלי און וואוקס פון די פליגלען אומעטום קומען כסדר צו פרישע ארבעטס געלעגנהייטן אומעטום און די הענט פון די "יומען ריסוירס" אפטיילונג, וואס נעמט אויף און רעקרוטירט פרישע שטאב מיטגלידער, זענען איבערגעפולט מיט די עבודת הקודש.

צו פארגרינגערן און פארשנעלערן דעם פראצעס און נישט דארפן אויפהאלטן דעם פליין, האט "המספיק אוו ראקלענד קאונטי" אין די טעג גענצליך איבערגעמאכט די ארבעט אפליקאציעס מיט קלארע ליכטיגע אנווייזונגען, מיט באזונדערע קונטרסים פאר יעדע אפטיילונג, ווי דעי העב, אוירלי אינטערוועגשן, קאם-העב, רעספיט, גרופע-היים אא"וו, הערליך אויסגעשטעלט אין א פארמאט וואס פארשנעלערט און פארגרינגערט דעם פראצעדור פאר אלעמען. די אפליקאציע ווערט באגלייט מיט א קורצע אבער קלארע איבערזיכט איבער די מיסיע, צילן און השקפה פון די אגענטור און איבערזיכט איבער טרענירונגען און אלע נויטיגע פארשריפטן ביים ארבעטן מיט מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן.

די נייע אפליקאציעס זענען יעצט צום באקומען ביי די יומען ריסוירס סעקרעטארן ביים "פראנט דעסק" אין המספיק אוו ראקלענד הויפטקוואַרטיר אויפ'ן אויבערשטן שטאק פון די "מאנסי האב" ביזנעס צענטער, 58 רוט. 59. ★



דעקל פון נייע פראקטישע "אפליקאציע ביכל"

Hamaspik Gazette

Published and Copyrighted Dec. '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

בס"ד

ALL YOUR CHASSUNA NEEDS UNDER ONE ROOF

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

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

Sliver:
Menorah
Esrog Box
Becher
Lachter

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

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

Bath Accessories:
Vanity Set
Kitchen/Bath Towels
Shower Curtain

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

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

Wholesale Prices | Brand Names | Latest Styles

Chasuna Mall

Williamsburg:
Chasuna Mall
774 Bedford Ave.
Brooklyn NY 11205
718.237.3600
Hours: Sun.-Thur. **12:30-6:30**
Wed. **12:30-7:30**

Monsey:
Chasuna Mall
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 Mall
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**

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

א גרוס פון אלבאני

אויפן סערוויס קאארדינעישן פראנט:...

אלבאני פארשפרעכט "קאנפליקט פרייע קעיס מענעדזשמענט" קומט; אינדוסטריע פירער באגלייטן פארזיכטיג

שטייענדיג הארט בעפאר וואשינגטאן אדמיניסטראציע טויש, שטעלט או. פי. דאבליו. קאמישענער קלאר, ניו יארק מארשירט פאראויס מיט "קאנפליקט פרייע קעיס מענעדזשמענט" - "המספיק" איינגעלאדנט מיט עהרע דורך קאמישענער דילעיני צום "טעסק פארס" אויסצוארבעטן אריבערגאנג

>> זייט 01

קאארדינעישן" אנגעפירט געווארן דורך וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס א שטייגער ווי המספיק. יעדער בארעכטיגט צו געניסן פון ספעציעלע הילף האט דאס ערשטע באקומען א "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטער", וועלכער האט קאארדינירט אלע נויטיגע סערוויסעס, זאל עס זיין דעי העב, קאם העב, רעספיט, עמפלוימענט, האוזינג צי וואס נאך קען ארויסהעלפן יעדן באזונדער לויט'ן אידיווידועלן געברויך, צו דערגרייכן דאס שענסטע פרוכטבארע לעבן.

ווי שוין ברייט באריכטעט אין גאזעט נומער #142 פאדערט וואשינגטאן א פונדאמענטאלער טויש אין "קעיר קאארדינאציע" פון אלע סטעיט און נאן-פראפיט אגענטורן צוגלייך.

די פעדעראלע סענטער פאר מעדיקעיר און מעדיקעיד סערוויסעס (סי. עם. עס.) לייגט שווערע דרוק אז קאארדינירן סערוויסעס מוז אריבער גיין צו א סיסטעם וואו עס וועט סערווירט ווערן ריין פון סיי וואספארא פערזענליכע אינטערעסע אדער נגיעות, אויף ענגליש "קאנפליקט פרי קעיס מענעדזשמענט".

ווען סערוויס קאארדינעיטארס ארבעטן פאר'ן פראוויידער וועלכער שטעלט אויך צו די סערוויסעס, קענען זיי אמאל, אפילו אומווילנדיג, איבעררעדן א קליענט צו בלייבן ביי זיי, אפילו אויב זייער אגענטור האט נישט די נויטיגע סערוויסעס אדער נישט דאס בעסטע פאר דעם פערזאן, צוליב א ווילן צו בויען די אגענטור וואו מען ארבעט – א ריכטיגע קאנפליקט מיט'ן פליכט צו זוכן דאס בעסטע פאר'ן קליענט.

כדי יעדער קליענט זאל באקומען דאס בעסטע 'פאר אים,' מוז "קעיר קאארדינעישן" סערווירט ווערן דורך א זעלבסטשטענדיגע אגענטור, נישט די זעלבע וואס שטעלט צו די פאקטישע סערוויסעס.

קאמישענער שטעלט אוועק "טעסק פארס"

דער טויש איז זייער א פונדאמענטאלער, און פאדערט דעריבער אסאך טאט און ראט עס זאל אדורכגיין גלאט און געשמירט און טאקע דערגרייכן בס"ד די בעסטע רעזולטאטן.

ניו יארק סטעיט עקטינג קאמישענער איבער די או. פי. דאבליו. די. די., מרס. ק. דילעיני, האט דעריבער הארט ערב די הייליגע טעג פון תשע"ז צוזאמגעשטעלט א "טעסק פארס" פון אן ענגע קרייז געקליבענע וועטעראנען אינעם פעלד, וועלכע זאלן, ווי זי שרייבט, "העלפן די סטעיט אוועקשטעלן דעם סטרוקטור פאר'ן נייעם מאדעל וויאזוי "סערוויס קאארדינעישן" וועט סערווירט ווערן, און לעזן אלע קריטישע פראגעס וועלכע קומען אונטער, באזירט אויף זייער באדייטנדע ערפארונג און געטריישאפט אינעם פעלד."

קורץ דערויף זענען די מיטגלידער אין די קאמיסיע, אריינגערעכנט המספיק עקזעקיוטיוו דירעקטאר מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, געלאדנט געווארן צום ערשטן ספעציעלן "טעסק פארס" זיצונג אין אלבאני. ארום דעם טיש זענען געזעצן די גרעסטע ריזן אין די וועלט פון ספעציעלע הילף, צווישן זיי אזעלכע וועלכע האבן צענדליגער יארן אליינס געפירט הויכע פאזיציעס אין די "או. פי. דאבליו." איידער זיי זענען אריבער אין פעלד פון "פראוויידערס". די באטייליגונג פון "המספיק" אויפ'ן טעסק פארס איז אלזא געווען א הילכיגער קידוש שם שמים וכלל ישראל.

געעפנט די קריטישע זיצונג האט די קאמישענער, ארויסברענגענדיג דעם ציל און די קומענדיגע שריט דאס צו דערגרייכן. אין אירע ווערטער האט די קאמישענער באטאנט אז באלד אנהויב יאר 17' למס' וועט די סטעיט ארבעטן אויף די פאסיגע צוגרייטונגען אוועקצושטעלן זעלבסטשטענדיגע ארגאניזאציעס, צוויי אין יעדן ראיאן פון די סטעיט, וועלכע וועלן אויסשליסליך סערווירן בלויז "קעיר קאארדינעישן."

דורכ'ן היי יעריגן ווינטער וועט דער סטרוקטור, מיט די הילף פון די "טעסק פארס", אוועקגעשטעלט ווערן, און קומענדיגן פרילינג וועט א פארטיגע בילד וויאזוי אזא ארגאניזאציע דארף פונקציאנירן ארויסגעגעבן ווערן, און ארגאניזאציעס וועלן קענען אריינגעבן אפליקאציעס אנצופירן מיט אזא אגענטור.

צווישן אנדערע האט די קאמישענער באטאנט אז עס וועט ווערן דריי שטאפלען אין "קעיר קאארדינעישן", יעדער וואס געניסט פון ספעציעלע הילף וועט אריינגיין אין איינע פון די קאטערגאריעס, געוואנדן לויט ווי אינטענסיוו איז דער אינדיווידועלער געברויך.

"קעיר קאארדינעיטערס", ווי 'סערוויס קאארדינעיטערס' וועלן גערופן ווערן אונטער'ן פרישן סטרוקטור, וועלן אויספירן מער פונקציעס ווי היינט (וואס המספיק סערוויס קאארדינעיטארס טוען היינט, וויל זי זאל ווערן די סטעיט סטאנדארט..).

דער ציל איז סיי צו דערגרייכן דאס בעסטע "קעיר קאארדינעישן" מעגליך, ערמעגליכן דאס מאקסימום זעלבסטשטענדיגקייט פאר אלע בענעפיטירער פון ספעציעלע הילף פראגראמען, ווי אויך עפענען דעם וועג צום קומענדיגן ציל, אז אלע סערוויסעס זאלן אריבערגעפירט ווערן צו א מאדעל פון "מענעדזשד קעיר" (אונטער וועלכען אנשטאט די סטעיט זאל אליינס פארפיגן איבער די סערוויסעס, וועט אן אינשורענס פירמע באקומען א באשטימטע סכום פאר יעדן קליענט, און זיי וועלן עס צעטיילן צו סערווירן זיינע אינדיווידועלע געברויכן).

געציילטע וואכן נאכ'ן ערשטן געלונגענעם זיצונג איז דער "טעסק פארס" שוין גערופן געווארן צום צווייטן קאנפרענץ אין די סעריע (א דריטע וואס האט געזאלט פארקומען הארט איידער'ן גיין צום דרוק מיט'ן דאזיגן גאזעט, איז אפגערופן געווארן ווען גאווערנער קאומא יר"ה האט גערופן די או. פי. דאבליו. קאמישענער צו א קאבינעט זיצונג פונקט אין די זעלבע צייט).

מיט "טראמפ" אדמיניסטראציע אויפ'ן האריזאנט

ביי די ערשטע צוויי זיצונגען האט מען שוין באוויזן ארויפצוברענגען אויפ'ן טיש פילע וויכטיגע טעמעס וועלכע מוזן געלעזט ווערן אין בעפארברייטונג צום מאסיוון טויש.

איין פראקטישע סטרוקטור צו נוצן ביים אוועקשטעלן זעלבסשטענדיגע "קעיר קאארדינעישן" אגענטורן, וואלט געווען צו נוצן די עקזיסטירנדע מאדעל פון "העלט האומס".

א "העלט האום" באדייט סך הכל א קערפערשאפט וואס סערווירט "אלע" געברויכן פאר אירע קליענטן. עס ווערט שוין ברייט גענוצט פאר א רייע קאטעגאריעס מענטשן וועלכע דארפן פארשידנארטיגע סארטן סערוויסעס. "העלט האומס" לויפן אויף א מעכטיגן פארגעשריטענעם קאמפיוטער סיסטעם, וואס נעמט צוזאם יעדעס קרישקעלע אינפארמאציע וואס געהערט דאס געזונטהייט פונעם מענטש און אלצדינג ארום, פון דענטיסט, האספיטיליזאציע און טעראפי, ביז "האוזינג" פראגראמען, "עמפלוימענט" און טראנספארטאציע.

פון די געוואלדיגע אויפטוען פון א העלט האום איז דאס שניידן יעדע איבריגע האספיטיליזאציע אדער אפילו נאדל שטאך, קאנפראנטאציע פון באהאנדלונגען אדער פארזען סיי וועלכע נויטיגע הילף, וויבאלד אלעס איז נאטירט און קלאר פאר'ן קעיר קאארדינעיטאר.

עס האט אבער איין פראבלעם. נעמליך, "העלט האומס" זענען געבוירן געווארן דורך "אבאמא קעיר", פון פרעזידענט אבאמא'ס שטאלצסטע אויפטוען. אבאמא גייט אבער שוין אט אט אפטרעטן פון אמט צום פרעזידענט-ערוויילט דאנעלד טראמפ, וועלכער האט פארשפראכן צו עלימינירן "אבאמא קעיר" ווי נאר ער קומט אריין אין אפיס. דער צוקונפט איבער העלט קעיר איז אצינד זייער פארנעפלט. ווי איין פאליטישער סטראטעגיסט שילדערט עס: "די מידיא האט גענומען טראמפ ביים ווארט, אבער אים נישט גענומען ערנסט; דאקעגן דער המון עם האט אים שוין איינמאל גענומען ערנסט, אבער נישט דוקא ביים ווארט..."

טראמפ האט קאמפיינט אויף א פלאטפארמע צו טוישן די וואשינגטאן רעגירונג, אבער די פונקטליכע הבטחות וואס ער האט געשריגן דורכאויס זיין קאמפיין וועלן, ווי ער זאגט יעצט, נישט פונקטליך אויסגעפירט ווערן ווארט ביי ווארט.

אלזא, "אבאמא קעיר", וועט עס בלויז ווערן צעקראצט אדער צעשניטן צי גענצליך געטוישט? אוממעגליך צו וויסן... און דעריבער, האבן עטליכע מיטגלידער אויפ'ן "טעסק פארס" באטאנט, איז ווייט נישט פראקטיש אוועקצושטעלן קעיר קאארדינעישן אויף א מאדעל וואס קען מעגליך עלימינירט ווערן אונטער די קומענדיגע וואשינגטאן אדמיניסטראציע.

דער אנדערער אויסוואל איז אוועקשטעלן זעלבסטשטענדיגע "קעיר קאארדינעישן" ארגאניזאציעס מיט א גענצליך נייעם סטרוקטור. דאס וועט קאסטן היבש טייערער פאר די סטעיט און איז שווערער אדורכצופירן, "אבער," האט קאמישענער דילעיני פארשפראכן, "דער טויש וועט פאסירן. צי דורך העלט האומס צי דורך זעלבסטשטענדיגע אגענטורן; אפגעזען וואס וואשינגטאן וועט באשליסן און ווי טייער עס וועט קאסטן פאר די סטעיט קאסע; "סערוויס קאארדינעישן" וועט ארויסגיין פון די הענט פון סערוויס פראוויידערס."

אנדערע וויכטיגע טעמעס וואס די "טעסק פארס" האט באהאנדלט ביים זיצונג, האבן אריינגערעכנט די וויכטיגקייט אז מענטשן זאלן ווייטער סערווירט ווערן לויט זייער אינדיווידועלע קולטור, רעליגיע און שפראך, און נאך אסאך רעלעוואנטע זייטן פון דער מטבע.

ותשועה ברב יועץ

גלייכצייטיג האבן אינדוסטריע פירער, עקזעקיוטיוון פון די גרעסטע פראוויידער אגענטורן אין ניו יארק, געגרונדעט א באזונדערע אליאנץ, מיט'ן ציל צו העלפן די סטעיט מיט'ן טויש, דורך צולייגן מיינונגען און געדאנקען פון פראוויידער'ס קוק ווינקל.

אלבאני ווייסט שוין איינמאל צו שעצן דאס געוויכט פון אזא הילף, קאלעקטיווע חכמה בינה ודעת פון ריזן אין פעלד פון ספעציעלע הילף, געוועזענע פירער פון די "או. פי. דאבליו." און שרייבער פון אירע רעגולאציעס און וויזיעס, מענטשן וועלכע שטייען אין שפיץ פון די גרעסטע וואוילטעטיגע אימפעריעס

>> <<

א גרוס פון אלבאני

און וועלכע שאפן א גינסטיגן איינפלוס אין די לעבנס פון מיליאנען אינדיווידועלן און משפחות. די סטעיט האט דעריבער אויך צוויי דעלעגאטן וועלכע זאלן פרעזענטירן או. פי. דאבליו. קאמישענער דילעיני ביי די זיצונגען פון דעם אליאנץ.

אלזא זענען אין דעם אליאנץ בלויז אנגעשלאסן געווארן בלויז די סאמע סמעטענע פון ניו יארק סטעיט׳ס פילע נאן-פראפיט דיסעביליטי ארגאניזאציעס.

א פראמינענטן ארט אויפ׳ן אויבן אן האבן פארנומען די איינציגסטע דריי וואוילטעטיגע אגענטורן וועלכע האבן שוין באוויזן אדורכצוברעכן אלע מויערן און אויפבויען אן אייגענע ״מענעדזשד קעיר״ פלאן, אפגעטיילט פון זייער סערוויס-פראוויידער אגענטור. די דריי זענען PHP, געגרונדעט דורך ARC, א נאציאנאלע פראוויידער ריז; I Circle, געגרונדעט דורך Monarch; און ״המספיק טשויס״ געגרונדעט דורך ״המספיק״.

אנדערע פראמינענטע באטייליגטע ביים זיצונג זענען געווען רעפרעזענטאטן פון ACA, א פאראיין פון איבער הונדערט אגענטורן (אריינגערעכנט אוהל, העסק און נאך באקאנטע), פארשטייער פון NYIN, און PCS.

דער סוקסעס פון דעם זיצונג האט בס״ד איבערראשט אלע באטייליגטע. צווישן די ריזן איז ארויסגעקומען א פראקטישע ליסטע מיט אקטועלע רעקאמענדאציעס פאר די ״או. פי. דאבליו.״.

צווישן אנדערע איז ארויסגעברענגט געווארן די וויכטיגקייט אז די ״או. פי. דאבליו.״ זאל באצייטנס אנהייבן א ברייטע ״פאבליק רילעישנס״ קאמפיין צו דערציילן פאר אגענטורן, עלטערן און אינדיווידועלן אז אן ערנסטער טויש איז אונטערוועגנס (נישט נאך א דורכפאל ווי DISCO...); אז דער טויש וועט פארבעסערן די קוואליטעט פון קעיר קאארדינאציע און שטארק הייבן די מעגליכקייט פון זעלבסטשטענדיגע אויסוואל ביים באקומען סערוויסעס.

עס איז אויך באשלאסן געווארן אז פראוויידערס וועלן העלפן די או. פי. דאבליו. אין די מיסיע, וויבאלד דאס וועט סייווי געשען און זיי זענען די וועלכע די משפחות און יחידים וועלכע באקומען סערוויסעס, געטרויען דאס מערסטע.

דאס וויכטיגסטע: גלענצנדע רעקארדס

די גרעסטע פראגע פון די ערשטע מינוט אנגעהויבן איז וואס וועט זיין מיט אלע עקזיסטירנדע ״סערוויס קאארדינעיטערס״!? מענטשן וועלכע האבן זיך ערווארבן אומשאצבארע ערפארונג, און אן אומבאשרייבליכע שם טוב מיט זייער געטריישאפט, רעזומעיס מיט רעקארדס אלס די בעסטע קאנדידאטן צו קאארדינירן קעיר און סערוויסעס פאר מענטשן אין נויט.

וויאזוי קען מען זיי אימפלעמענטירן אינעם טויש, זיי זאלן פארזעצן מיט זייער געוואלדיגע ארבעט, נאר קאנפליקט פריי?

אויף דעם זענען די נאן-פראפיט ריזן אויפגעקומען מיט א געוואלדיגן פלאן. איינמאל די סטעיט וועט באשטעטיגן זעלבסטשטענדיגע אגענטורן אלס ״קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציעס״ (CCO), וועלן אלע יעצטיגע ״מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטערס״ אריבערגיין פון די פראוויידערס וואו זיי ארבעטן אצינד, און אנהייבן ארבעטן פאר די נייע ארגאניזאציעס – מיטברענגענדיג מיט זיך זייער פולע קליענטעל.

(עס איז אויך פארגעשלאגן געווארן אז די ערשטע יאר פונעם טויש זאלן די סערוויס קאארדינעיטערס נאך זיין אונטער די יעצטיגע פראוויידערס, נאר געדינגען דורך די ״קעיר קאארדינעישן״ ארגאניזאציעס, אזוי וועלן זייערע געהאלטן און בענעפיטן בלייבן אומבארירט, ביז מען ווערט מער געסעטלט און גרייט צו מאכן שבת פאר זיך.)

אין די ערשטע האלבע יאר פונעם טויש וועלן די סערוויס קאארדינעיטערס טרענירט ווערן צו קענען צושטעלן אלע פרישע סערוויסעס וועלכע וועלן סערווירט ווערן אונטער׳ן נייעם מאדעל. אויך וועלן זיי צוגרייטן די פאמיליעס און אינדיווידועלן צום טויש. גלייכצייטיג וועט די דערמאנטע טעכנאלאגיע סיסטעם אימפלעמענטירט ווערן אומעטום (מענטשן וועלן, ווי פארשטענדליך און ווי ביז היינט, ווייטער קענען טוישן פון איין סערוויס קאארדינעיטער אדער ארגאניזאציע צו אן אנדערע).

איינמאל די טרענירונג פאזע איז געענדיגט, וועלן אלע בענעפיטירער פרעזענטירט ווערן מיט אן אויסוואל פון 3 סארט ״קעיר קאארדינעישן״ וויאזוי זיי ווילן ווייטער באקומען זייערע סערוויסעס.

דאס ערשטע וועט זיין א ״העלט האום״ (אדער ענליכע זעלבסשטענדיגע ארגאניזאציע אין פאל ״אבאמא קעיר״ ווערט צוריקגערופן), דאס מיינט אז אלע זייערע געברויכן וועלן קאארדינירט און אראנזשירט ווערן דורך איין ״קעיר קאארדינעיטאר״ וועלכער האט אלע אינפארמאציע און האט אלעס אונזין.

די צווייטע אפציע איז באקומען ״קעיר קאארדינעישן״ דורך א ״מענעדזשד קעיר״ אגענטור (א שטייגער ווי ׳פידעליס׳, וועל-קעיר און אנדערע אינשורענס פירמעס סערווירן היינט אלע מעדיקעיד מעמבערס); און די דריטע איז א געדאנק גערופן ״פלען אוו קעיר״ (א מאדעל וואס ווערט היינט אויך גענוצט אין געוויסע פעלער. עס אנטהאלט גאר מינימאלע סערוויס קאארדינעישן. דאס וועט אויך סערווירט ווערן דורך ״קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציעס״ אדער ״העלט האומס״, געוואנדן אין גורל פון ״אבאמא קעיר״). עס זענען אויך ארויסגעברענגט געווארן אלע פינאנציעלע לעכער וואס די רעגירונג וועט דארפן אנפולן צו ערמעגליכן דעם טויש.

דער קומענדיגער קאנפרענץ פונעם אליאנץ איז באשטימט דעם קומענדיגן חודש אין אלבאני בס״ד.

צום שלוס

רבותי, א מאסיווער טויש קומט ביי סערוויס קאארדינעישן. אבער בענעפיטירער און זייערע נאנטע דארפן נישט זיין באזארגט. די געטרייע שתדלנים ארבעטן בס״ד אויף אלע פראנטן עס זאל טאקע נאר זיין א שריט אין גוטן ריכטונג דאס מערסטע שייך. ווען געפרעגט אויב אלע רעפארמען שאפן נישט בלויז מער קאפ ווייטאג און שווערייקייטן, האט מו״ה מאיר ווערטהיימער הי״ו, מנהל ומייסד פון המספיק, געענטפערט, ״אמת, עס ברענגט מער ארבעט – אבער גלייכצייטיג, פרישע מעגליכקייטן.״

בלייבט אונז נאר איבער צו וואונטשן די אלע געטרייע עוסקים בצרכי ציבור באמונה, יהי רצון שחפץ ד׳ בידכם יצליח, מיט נשיאות חן און הצלחה סיי במלכותא דארעא און אודאי במלכותא דרקיעא, אמן.

הערליכע רענאוואציעס געענדיגט אין ״סעווען ספרינגס״, שהחיינו׳ס אין אלע קרית יואל׳ע גרופע-היימען

א סעריע הערליכע רענאוואציעס זענען פארענדיגט געווארן אינעם פראכטפולן ״סעווען ספרינגס שוועסטערהיים״ אין קרית יואל, פונקט אין צייט ווען די המספיק-וועלט צייכנט אפ איר פרייליכע ״עניווערסערי״.

די היים איז געגרינדעט געווארן חודש כסלו תשנ״ט, גענוי אכטצן יאר צוריק, ווערנדיג די צווייטע המספיק רעזידענץ, נאך די ערשטע המספיק רעזידענץ, ״דינוב אונזערהיים,״ אויך אין קרית יואל. במשך די יארן איז די רעזידענץ געדאפלט געווארן, און שפעטער איז דארט אפילו צוגעבויט געווארן א דירה פאר א ״ליוו-אין״ פארפאלק צו דינען אלס שטאב מיטגלידער אויפן פלאץ.

במשך די לעצטע חדשים האט איין טייער מיידל שתחי׳ געהאט שווערייקייטן איינצושלאפן, און די שטאב האט באמערקט אז עס וועט איר זיין פיל באקוועמער אויב זי וועט קענען פארמאגן א פריוואטע אייגענע צימער. געזאגט און געטון. דער אפיס וואס פלעגט זיין אויפ׳ן אויבערשטן שטאק איז אראפגעפירט געווארן צום בעיסמענט, און דער פריערדיגער צימער איז הערליך רענאווירט געווארן, שאפעס, געפארבט מיט ליכטיגע ראזע קאלירן, הערליכע פירהאנגען און אלץ נויטיג עס צו מאכן א געשמאקע באקוועמע ׳קאוזי׳ שלאף צימער פאר די חשוב׳ע מיידל שתחי׳.

א טאג דערויף, ווען עס איז אנגעקומען א סעט פון שפאגל נייע אריסטאקראטישע מעבל, ״האט איר פנים ממש אויפגעלאכטן,״ דערציילט די געטרייע מענעדזשער מרת ניימאן תחי׳. זייט דאס מיידל תחי׳ האט זיך אריינגעצויגן אין נייעם צימער, איז זי ב״ה געשמאק אויסגערוט געזונט און פריש, ממש א נחת.

דער נייער מלכות׳דיגער טיש פאר שבת אין שוועסטערהיים

גלייכצייטיג האט מען אדורכגעפירט פילע רענאוואציעס אין די גאנצע הויז וועלכער פייערט אצינד זיין אכטצנטן געבורטסטאג. אויסער׳ן איבערפרישן די גאנצע הויז, איז צוגעקומען נאך א גרויסע ״סטארעדזש״ צימער אין קעלער.

צום קלימאקס האט די התחדשות דערגרייכט ווען עס איז אנגעקומען א גאנצע נייע ״דיינינג רום״ סעט, באקוועמע הערליכע בענקלעך און א מלכות׳דיגע ריזיגע טיש, מיט פלאץ פאר אלע מיידלעך און שטאב צו פארברענגען אינאיינעם, איבערהויפט אינעם קאלטן ווינטער ווען מען גייט כמעט נישט ארויס. ״ס׳שפירט זיך ווי אין גן עדן,״ דרוקט זיך א שטאב מיטגליד אויס.

גלייכצייטיג האט איר עלטערע שוועסטער, ״דינוב אונזערהיים״, אויך באקומען נייע מעבל, שיינע בענקלעך אין עטליכע צימערן, ״עיקערס״ א הערליכן מעבל שטיק פאר די ״דיינינג רום״ און אלע המספיק גרופע היימען אין קרית יואל, נייע באקוועמע און עלעגאנטע בעט געוואנט פאר אלע טייערע רעזידענטן שיחיו.

די מענעדזשערס און שטאב פון אלע גרופע היימען דרוקן אויס א הערצליכן הכרת הטוב צום געטרייען אויפזעער און נייער אבער שוין בארימטער דירעקטאר איבער אלע המספיק אוו אראנדזש קאונטי גרופע-היימען, ה״ה מו״ה שלמה זלמן געלב הי״ו, וועלכער געבט זיך אוועק מיט לייב און לעבן פאר די חשוב׳ע קינדערלעך און געטרייע שטאב. ישלם ד׳ פעלם מיט ברכה, הצלחה, אידיש נחת און סייעתא דשמיא אויף טריט און שריט!

המספיק נייעס

למהדרין מן המהדרין:

המספיק קריגט פרישע "כשרות" באשטעטיגונג פאר יאר תשע"ז

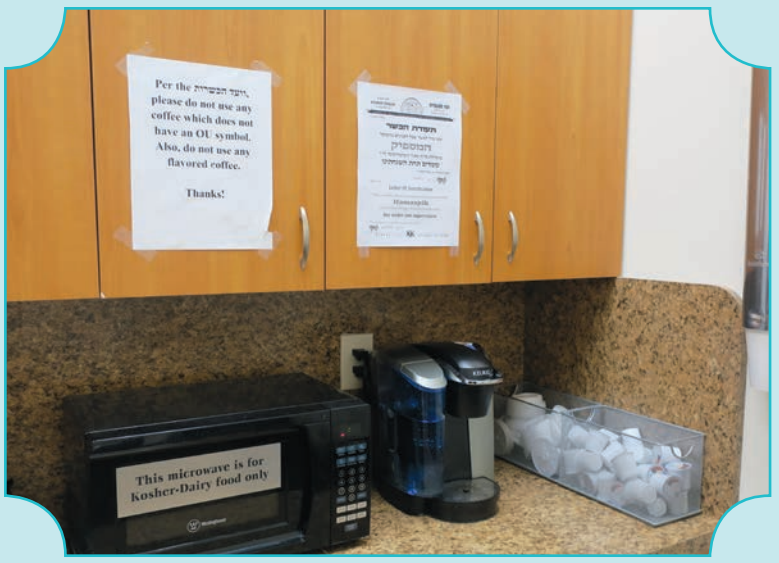
אונטער אויטאריטעט פון "וועד הכשרות קרית יואל"

דעם חודש האט "המספיק" ערהאלטן דעם פרישן "תעודת הכשר" פארן יאר תשע"ז, צוגעשטעלט פון "וועד הכשרות קרית יואל," נאכדעם וואס די פאראיריגע הכשר איז אויסגעלאפן און מען האט געדארפט באנייען דעם הכשר פון אויפסנייי לויט די העכסטע סטאנדארטן פון כשרות למהדרין מן המהדרין.

דאס באקומען דעם הכשר איז בלויז דער קלימאקס פון די מאסיווע אונטערנעמונג וואס לויפט לענגאויס דעם יאר. אין די וועלט בארימטע "וועד הכשרות קרית יואל" האט המספיק געטראפן א הארציגן שותף צו איר הארץ וואס קלאפט מיט "מוסיף והולך" אויף יעדן געביט. יאר יערליך ווערן פרישע מיטלען אונטערגענומען נאכמער צו פארבעסערן און פארשענערן אז אלצדינג אפיליאירט מיט המספיק זאל זיין אויף די סאמע העכסטע שטאפל "על טהרת הקודש".

די אויטאריטעט פונעם וועד הכשרות איז גילטיג נישט נאר אויף אלע המספיק רעזידענצן, דעי העב און אפיס געביידעס, נאר אויך אינדרויסן פון די ראמען פון די אגענטור סטרוקטור, צום ביישפיל ביים ארויספארן מיט די קינדערלעך אויף אינטערעסאנטע אויספלוגן, ביי צוזאמקונפטן פאר עלטערן שיחיו, שבתים, אא"וו, און אזוי אויך ביי אלע מסיבות וואס די אגענטור טוט אפרעכטן אין אייגענע קווארטלען אדער אין דער פרעמד.

דורכ'ן יאר קומען די משגיחים פון וועד הכשרות כסדר אראפ באזוכן די רעזידענצן, פראגראם צענטערן און אפיס געביידעס פון "המספיק" אומעטום, ווי אויך באגלייטן זיי אלע נסיעות אויף ארויס, און האלטן א פראפעסיאנאלע וואכזאם אויג איבער אויף יעדע איינצלהייט פון די ווירטשאפט וואס מיט זיינע געהילפן און געגעסן ניסלעך, וועט אנבאלאנגט די כשרות המאכלים – און די הלכות ביים אנגרייטן און אויפרוימען, צו פארזיכערן אז אלעס איז אויפ'ן שטאפל וואס די אגענטור פארלאנגט.



נייער "תעודת הכשר" פיגורירט מיט שטאלץ אין ראקלענד הויפטקווארטיר

מיט גרויס סייעתא דשמיא איז געלונגען ווייטער אנצוהאלטן די העכסטע סטאנדארטן און זהירות, און המספיק האט ערווארבן אויף נאך א קיילעכדיג יאר – פון כסלו ביז כסלו – דעם הכשר פונעם יחיד מומחה אין ענייני כשרות והשגחה, הרב הגאון מו"ה רבי ברוך טייטלבוים שליט"א, רב דביהמ"ד ויואל משה – ברך משה, און יושב ראש פון "וועד הכשרות קרית יואל."

שוין זיבן יאר וואס דער כשרות אויטאריטעט פונעם וועד איז גילטיג אויף "המספיק" זינט די הילף אגענטור האט אין יאר תש"ע אונטערגענומען די חשובע אינציאטיוון, אויפצונעמען אויף זיך א פראמינענטע כשרות אויטאריטעט.

אלע שטאב מיטגלידער אין אלע רעזידענצן און פראגראמען, ארבייטן צוזאמען האנט אין האנט אויסצופאלגן אלע אנווייזונגען, שפירנדיג א דערהויבענעם געפיל אז די אגענטור שטייט על המשמר אויף קוואליטעט אין רוחניות פונקט ווי די הויכע סטאנדארטן פון קוואליטעט אויף הילף בגשמיות און אלע העלט קעיר געברויכן לשם ולתפארת.

במשך די צייט זענען שטענדיג צוגעקומען נאך און נאך איינצלהייטן און פרישע התחזקות אין די געביטן פון שמירת המאכלים, און ביים היינטיגן טאג איז דער פראיעקט אויף א פרעצעדענטלאזער שטאפל צו זיין זיכער בס"ד אז מען טוט וואס מעגליך צו האלטן די סטאנדארטן פון כשרות אין המספיק אויפן העכסטן פארנעם בקדושה וטהרה למהדרין מן המהדרין. ★

צום געזונט

דר. הענרי היימליך, ערפונדער פון "היימליך מאנעווערע", געשטארבן אין עלטער פון 96 יאר

דעם חודש איז געשטארבן א וועלט באריטמטער מאן וועלכער האט געהאט די זכי' צו זיין דער שליח ההשגחה צו פארשפרייטן א מעטאדע וואס האט שוין געראטעוועט הונדערטער טויזנטער לעבנס, דר. הענרי היימליך. היימליך איז אוועק אין עלטער פון 96 יאר, 42 יאר נאכדעם וואס ער האט ערפונדן דעם "היימליך מאנעווערע", א גרינגע וועג צו ראטעוועט מענטשן פון זיך שטיקן אויף עסן. אין תשל"ד האט היימליך, דאן אלס "דירעקטאר ווו סוירדזשערי" אין "דזשואיש האספיטאל" אין סינסינעטי, אהייאו, אויפגעקומען מיט דעם געדאנק אוז עס איז שפעטער פארשפרייט געווארן איבער די וועלט, פארוואס אויף זיין נאמען.

היימליך האט געזען אז עס בלייבט אייביג לופט אין די לונגען, און פארשטאנען אז מען קען נוצן די לופט ארויסצושטופן עפעס וואס האט זיך איינגעכאפט אין לופט רערל און דערשטיקט דעם מענטש.

די מאנעווערע איז זייער פשוט: דער וואס ראטעוועט שטעלט זיך אונטער דעם וואס שטיקט זיך, נעמט אים ארום מיט זיינע הענט וויי א גארטל ארום דעם בויך, און מיט'ן פויסט אריינגעדרוקט געבט ער א שארפע שטופ אויף ארויף. מען קען עס איבערטון עטליכע מאל ביז די זאך וואס שטיקט קומט ארויך.

אגב, שטייענדיג אין צייט ווען די פאראייניגטע שטאטן זידט נאך פונעם היציגן פארמעסט צום ווייסן הויז, דערמאנען היסטאריקער אז דאס לעבן פון געווען פרעזידענט ראנעלד רעיגען, איז אמאל גערעטעוועט געווארן דורך די מאנעווערע. דאס איז געווען אין יאר 976', וועו רעיגען איז דאס ערשטע מאל געלאפן צום ווייסן הויז, איז ער אמאל געווען אויפ'ן קאמפיין פליגער באגלייט פלוצים האט ער זיך געגומען שטיקן אויף א ניסל.

זיינע נאנטע זענען געשטאנען ארום אים ווי געפרוירן, וועו א נאנטער פאליטישער געהילף, מייק דיוואר, איז צוגעלאפן, ארומגענומען רעיגען פון אונטן, פארשטייפט זיין פויסט ארום זיין בויך און געגעבן א שטופ אויף ארויף, איינס, נאכאיינס, און דער ניסל איז ארויסגעקומען.

רעיגען האט קוים צוריקגעכאפט זיין אטעם וועו ער האט זיך אויסגעדרייט צו דיוואר, "נאך א מזל כ'האב דיר עס אויסגעלערנט"...

רעיגען האט זיך א קורצע צייט פריער געמוטשעט אויסצולערנען זיין פריינט און געהילף, דיוואר, וויאזוי אדורכצופירן די מאנעווערע. דיוואר האט פראטעסטירט, אומגעדולדיג צו פארשוועגדן אזויפיל צייט אויף אום-פאליטישע טעמעס. רעיגען האט אבער נישט נאכגעלאזט, טענה'נדיג עס איז גרינג זיך צו לערנען און מען קען דורכדעם איין טאג ראטעוועו א מענטשליך לעבן... (דיוואר, איז אגב שפעטער אויפגענומען געוואלט דורך רעיגען אלס שטאב-הויפט פון ווייסן הויז, אפשר וויבאלד ער האט אים געוואלט האבן נאנט צו זיך יעדעס מאל ער עסט ניסלעך..).

די מאנעווערע האט שוין געראטעוועט צענדליגער טויזנטער לעבנס, לויט געוויסע אין די הויכע הונדערטער טויזנטער, אריינגערעכנט אין תשמ"א דאס לעבן פונעם פארשטארבענעם ניו יארק'ער מעיאר קאטש, וועלכער האט קורץ דערנאך אונטערגעשריבן א געזעץ אז טאוולען מיט בילדער פון די "היימליך מאנעווערע" מוזן פארעפנטליכט ווערן אין אלע רעסטוראנטן אין די סיטי. היימליך אליינס האט מיט עטליכע חדשים צוריק געראטעוועט איינעם נעבן אים אין עס-זאל פון די אלטע-היים וואו ער האט געווואוינט.

אחרון חביב, דער שרייבער פון די שורות האט געהאט די זכי' צו ראטעוועו דאס לעבן פון א קליין אידיש קינד דעם פארלאפענעם שמחת תורה, אדורכפירנדיג די מאנעווערע נאכדעם וואס א יונגעלע האט זיך ל"ע געשטיקט אין שול אויף א צוקערל.

דר. הענרי היימליך איז געווען א איד. ★

HAMASPIK HOME
FAMILY CARE HOTLINE
877.550.6611

המספיק נייעס

"המספיק" פראקלאמירט היסטארישע הילפס פראגראם פאר משפחות מיט א קינד וואס ליידט פון סיי וועלכע גרעסערע מעדיצינישע פראבלעם

קינד ליידט פון קענסער און א קאמפליקאציע? מייגרעין און דייעביטיס? הילף איז דא! - משפחה דארף נישט אפעקטירט ווערן צוליב קעיר פון איין קינד און געזונטהייט קעיר פון חולה טאר נישט קאמפראמיסירט ווערן - פראגראם באשטעטיגט פאר באטרעפנדע אין עלטער פון 1 טאג ביז 21 יאר - באקענט אייך מיט'ן פרישסטן רינגל אין גאלדענעם קייט פון "מרכז עזרה לצרכי הציבור" - אויסדרוקליך "נישט פארבינדן" מיט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס אד"ג

מיט גרויס איבערראשונג בענטשט יהדות ניו יארק א ברכת שהחיינו אויף דעם פרישן נאבעלן איניציאטיוו דורך די גרעסטע חרד"ישע הילפס-אגענטור, "המספיק". א היסטארישער נייער פראגראם וואס ווערט געפינט אין די טעג, אן ערשטמאליגער נאבעלער הילפס צענטער פון דעם סארט אין היסטאריע פון יהדות החרדית.

דער פרישער המספיק פליגל צילט צו העלפן משפחות וועלכע פארמאגן א קינד וועלכער ליידט פון סיי וועלכע אומגעווענליכע מעדיצינישע פראבלעם (מער דעטאלירט, ווייטער אן ארטיקל) מיט אן אויסטערלישע אויסוואל הילף וואס ראטעווט בס"ד דאס קינד, די עלטערן, די פרנסה און אלע געשווויסטער פון אפעקטירט ווערן.

וואס מיינט "א קינד דארף א רפואה"?

לאמיר נעמען צום ביישפיל א קינד וואס ליידט פון שווערע דייעביטיס און דעפרעסיע, אדער א קינד וואס האט א כראנישע אויגן שוואכקייט און מאגן ווייטאג. דער אפעקט, סיי אויפ'ן באטרעפנדן און סיי אויף די גאנצע משפחה ארום, איז צווייפאכיג.

די געטרייע עלטערן וועלן צוריסן און אויסגעריבן ביז די ביינער. זיי פרובירן צו טון דאס בעסטע פאר זייער אומבאהאלפן קינד, ערלעדיגן די בעסטע באהאנדלונגען, מיטגיין מיט אים צו אלע דאקטאר און טעראפי אפוינטמענטס, זיכער מאכן אז די קאארדינאציע צווישן אלעס גייט ריכטיג, און גלייכצייטיג זאל די שטוב נישט חלילה צעפאלן... הוי, רבונו של עולם, ווי נעמט מען די כוחות דערצו?

גלייכצייטיג הערט מען נישט ווייניג מאל ווי די גאנצע שטוב גייט ליידער כאדאראם ה"י. אלע קינדער נעמען טייל אין די ליידן....

די עלטערן, אליינס באגרעניצטע בשר ודם'ס, קענען מיט זייער בעסטן ווילן נישט זיין דארט פיזיש, עמאציאנאל און גייסטיש אינדיווידועל פאר יעדן קינד אין יעדן עלטער. זיי זענען פארזינקען ביז איבער די אויערן אין די מעדיצינישע קעיר פון איין חולה, מיט דאגות צו דעקן די רענט און עלעקטריק, די בערג פאפיר-ארבעט צו באקומען רעגירונגס הילף זאל דעקן וואס מעגליך, רופן און כאפן עסקן צו עסקן, דאקטער צו דאקטער... און גלייכצייטיג שענקען אן אויער, גוט ווארט, עסן, ווארעמע באד, יאנט מיטצונעמען אין חדר/שולע און טון היימארבעט... און, די קינדער ווילן אויך א קוש ביים גיין שלאפן און א ליבליכע א גוטע נאכט.

דאס קינד אין שפיטאל וויל און דארף עס אויך.

הייליגע אידן. דאס הארץ גייט אויס ווען די צעשפליטערטע עלטערן זעען אלע זייערע רצונות צערינען פון צווישן די אויסגעמאטערטע פינגער, וועלכע זיי האבן אפילו שוין נישט קיין כח צוזאמצוהאלטן.

דאס קינד, גלייכצייטיג, לעקט אויך נישט קיין האניג. די געטרייע עלטערן פרובירן דעם מאקסימום, הוי... אבער מיט די ריחיימ'ס בצאוורם איז אוממעגליך צו פארזיכערן אז ער באקומט צייטליך יעדע סארט הילף וואס נויטיג, און טאקע פון בעסטן קוואליטעט, פאר די שענסטע רעזולטאטן, זיכער מאכן אז איין באהאנדלונג און אפוינטמענט פארהאנקערט זיך נישט אין אן אנדערע, מען דערגרייכט אלעס צייטליך, און אלע אינשורענס און מעדיקעיד אראנזשירונגען זענען מסודר, ווער רעדט נאך פון שיקן בלוט טעסטן פון איין דאקטער צום אנדערן, "סעקאנד אפיניען", זאגט נאך איין ווארט און זיי כאפן זיך ביים הארץ.

דער טיפסטער וואונטש אין דעם קלעם איז: "נאך א פאר געטרייע הענט."

הלואי ווען מען קען האבן צו דער האנט נאך איינעם וואס מען קען געטרויען, וועלכער זאל אראפנעמען יעדן אחריות, לאסט און דרוק וואס אנבאלאנגט דאס געזונטהייט פון דאס קינד, אראפ פון די פלייצעס פון די געטרייע עלטערן שיחיו. דער גאנצער שטוב קען בס"ד ווייטער פארן על מי מנוחות, פיזיש און גייסטיש בס"ד, און יעדער באקומט אלעס וואס נויטיג, און אודאי דאס צארט קינד אין נויט, באקומט זיינע באהאנדלונגען פראפעסיאנאל, צייטליך, דאס בעסטע, אינשורענס ערלעדיגט, טעסטן מסודר, אפילו טראנספארטאציע און באגלייטונג צו יעדן וויזיט און בעזהשי"ת א רפואה שלימה בס"ד גאר אין קורצן.

וואו טרעפט מען די הענט?

א געטרייע האנט

נישט געדאגה'ט אידן, עס טוט שוין אט קיין חלום מער נישט זיין! המספיק איז געקומען, גענומען אין גוטע אידישע הענט אריין...

זייט 10 >>

צום געזונט

"בי. עם. דזשעי." ציט נישט צוריק פון קריטיק קעגן "דייעטערי גיידליינס", וואורפט אפ טענות

אנהייב דעם חודש האט די פראמינענטע מעדיצינישע דזשורנאל "בי. עם. דזשעי." (מלפנים, ב'ריטיש מ'עדיקל דזש'ורנאל) עפנטליך ערקלערט אז זי ציט נישט צוריק און שטייט ווייטער אין שטיצע פונעם שארפן באריכט וואס זי האט פארעפנטליכט מיט עטוואס איבער א יאר צוריק קעגן די "דייעטערי גיידליינס" פון די אמעריקאנע רעגירונג.

ווי ברייט באריכטעט אין גאזעט #134 האט א דזשורנאליסטקע מיט'ן נאמען טייכהאלץ געשאפן א שטורעם ווען זי איז אריסגעקומען מיט א ברייטע באריכט אז די יעצטיגע "אמעריקאנע דיעטע פארשריפטן" (דייעטערי גיידליינס פאר אמעריקענס) שטייט אויף הינער פיס, און רעפלעקטירט אויסדרוקליך נישט די בעסטע און פרישסטע וויסנשאפט. זי האט קלארגעשטעלט אז די פאפולערע דיעטע וואס די רעגירונג שטופט פאר די לעצטע עטליכע צענדליגער יארן, דאס הייסט צו עסן ווייניגער פעטנס און מער קארבאהיידרעיטס, איז נישט געבויט אויף קראנטע וויסנשאפט און איז אויסדרוליך נישט עפעקטיוו צו פארמיידן מחלות וועלכע קומען אין רעזולטאט פון אן אומגעזונטע דיעטע.

עקספערטן און פראפעסארן וועלכע שטעלן צוזאם די רעגירונגס פארשריפטן האבן שטרענג אדורכגעזיפט יעדעס ווארט אין איר באריכט און ארויסגעקומען מיט א שארפע קאנטער אטאקע. צו זיי האבן זיך אנגעשלאסן אנדערע ריסוירטע גרופעס וועלכע קאמפיינען שוין יארן פאר א דיעטע הויך אין קארבאהיידרעיטס און נידריג אין "סעטשורעיטעד פעטנס", ווי די "דייעטערי גיידליינס" רעקאמענדירט שוין פאר איבער 35 יאר.

"מיר שטיצן ווייטער טייכהאלצ'ס ארטיקל מיט די וויכטיגע קריטיק איבער וויאזוי די "דייעטערי גיידליינס" קאמיטע פראצעסירט אירע באוויזן," שרייבט דר. גאדלעי, הויפט רעדאקטאר פון די בי. עם. דזשעי. אין א מעלדונג צו די פרעסע. "מיר באשטעטיגן איר אויספיר אז: 'נעמענדיג אין באטראכט די שטייגנדע שאדנס פון איבערוואג, צוקער און הארץ קראנקהייט, און דער דורכפאל פון די עקזיסטירנדע סטראטעגיעס צו באקעמפן די מחלות, איז פארהאן א קריטישע געבורייך צוצושטעלן נערונג פארשריפטן באזירט אויף שכל'דיגע באוויזן.'"

טייכהאלץ איז פון די בארימטע קריטיקירער קעגן די אלגעמיינע נערונג סטאנדארטן. זי קומט מיט איבער צען יאר פארש-ארבעט וואס זי האט אדורכגעפירט איבער אומצאליגע נערונג שטודיעס פאר איר בוך "די גרויסע פעטנס איבערראשונג," א וועלט באריימטער בוך פארשפרייט אין מיליאנען עקזעמפלארן.

טראץ גרויס קריטיק און דרוק פון פארשידענע גרופעס, איז דער דזשורנאל ארויס מיט איר מעלדונג אז די טענות פון טייכהאלץ זענען באשטעטיגט און קראנט, און אז די יעצטיגע 'גיידליינס' זענען געבויט אויף פאלשע שטודיעס, אדורכגעזאפט מיט פינאנציעלע אינטערעסן, און מאניפולירט דורך דרוסנדיגע אגענדעס און די בושה צוריקצוציען פון לאנגע יארן וואס מען האט געפיטערט לאקשן פאר גאנץ אמעריקע.

טראץ דעם וואס מערערע גרופעס האבן פרובירט אפצופרעגן דעם ארטיקל פון טייכהאלץ, האט דער דזשורנאל אבער קלאר געוויזן ווי קיין איין וואורט דארט איז נישט קיין טעות אדער אומבאגרונדעט.

די אמעריקאנע "דייעטערי גיידליינס" זענען יארן לאנג געווען באטראכט אלס די גלאבאלע "גאלד סטאנדארט" מיט די בעסטע אינפארמאציע איבער נערונג דורך געזונטהייט עקספערטן. לויט דעם וועלט קאנטראלירט אלע רעגירונגס הילף פראגראמען איבער עסן, א שטייגער ווי שולע-מיטאג'ן און נאך, וועלכע טוען אינאיינעם סערווירן עסן פאר א פערטל פון אלע אמעריקאנער יעדן חודש. די קריטיק פון טייכהאלץ גייט דעריבער וויייט אויסער די גרעניצן פון די פאראיניגטע שטאטן.

זייט 11 >>

המספיק נייעס

"המספיק" פראקלאמירט היסטארישע הילפס פראגראם פאר משפחות מיט א קינד וואס ליידט פון סיי וועלכע גרעסערע מעדיצינישע פראבלעם

קינד ליידט פון קענסער און א קאמפליקאציע? מייגרעין און דייעביטיס? הילף איז דא! - משפחה דארף נישט אפעקטירט ווערן צוליב קעיר פון איין קינד און געזונטהייט קעיר פון חולה טאר נישט קאמפראמיסירט ווערן - פראגראם באשטעטיגט פאר באטרעפנדע אין עלטער פון 1 טאג ביז 21 יאר - באקענט אייך מיט'ן פרישסטן רינגל אין גאלדענעם קייט פון "מרכז עזרה לצרכי הציבור" - אויסדרוקליך "נישט פארבינדן" מיט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס אד"ג

טאטע, מאמע, הארכט אויס: געענדיגט מיט שלאפלאזע נעכט, ענדלאזע שעות טעלעפאנירן פון איין שטאטישע דעפארטמענט צו די אנדערע, איין דאקטער אפיס צום דריטן, צו באקומען קריטישע הילף, אינפארמאציע אדער ענטפערס; פארפאסטע געלעגנהייטן, פארגעסענע אפוינטמענטס; איבריגע אפוינטמענטס, בלוט טעסטן און באהאנדלונגען; כאאס אין שטוב, קאטאסטראפע ביי דער ארבעט, יאך אויפ'ן האלז; און יעדע מינדעסטע נאכגעלאזטקייט פון דאס קינד'ס בעסטע קעיר און געזונט.

דאס אלעס געהערט בחסדי ד' צו די היסטאריע.

"המספיק", מרכז עזרה לצרכי הציבור, האט פאר אייך א פערזענליכן פארפעסיאנאלן און געטרייען ליעזאן.

גייט רואיג אהיים, צו דער ארבעט און ביינאכט אין בעט אריין... 'אלע' אייערע קינדערלעך דארפן אייך...

דער המספיק ליעזאן וועט בס"ד איבערנעמען "אלעס" וואס פעלט אויס צו העלפן דעם חולה דערגרייכן די בעסטע און פולסטע מאס און צאל הילף אונטער די זון.

דער ליעזאן, פראפעסיאנאל און באהאוונט אין מעדיצינישע ווי אין רעגירונגס קארידארן, וועט אליינס בס"ד עפענען אלע טויערן צו יעדן הילף נויטיג; האלטן חשבון און קאארדינירן אלע וויזיטן; שיקן אלע טעסטן און רעזולטאטן ווי מען ברויך און פארמיידן אפילו איין אומזיסטע שטאך; קעיר נעמען פון אינשורענס, מעדיקעיד, פרעסקריפשאנס, ריפוירלס, ריפילס, און מיט ליבשאפט אונטער האלטן די גאנצע משפחה, אריבערצופירן דעם בריק פון קריזיס צום רואיגן פארזיכערטן בארטן.

דער ליעזאן וועט זאגאר אפילו טראגן דאס קינד צו יעדן דאקטאר אפוינטמענט און זיין דארט מיט אים די גאנצע צייט, מיטהאלטן אלעס מיט'ן דאקטאר, פארצייכענען פאר די רעקארדס און צוריק אהיימברענגען. דאס מיינט אפילו א וויזיטע אין "עמערדזשענסי רום" ווען נויטיג.

דער "קעיר מענעדזשער" ווי ער ווערט גערופן אין ביוראקראטישן שפראך, וועט זיך אריינלייגן צו פארשטיין די אינדיווידועלע געברויכן פון אייער משפחה און ארבעטן אינאיינעם מיט אייך צו דערגרייכן די בעסטע רעזולטאטן לויט "אייער" בעסטן ווילן און אינטערעסע, נאר, מיינוס די קאפ-וויי און אחריות. דאס ליגט אויף אים.

אין קורצן, דער ליעזאן ארבעט פאר אייך, ווערנדיג ווי די דריטע פאטערליכע/מוטערליכע האנט.

נישט נאר טעכניש, נישט נאר פיזיש, נישט בלויז עמאציאנאל, נישט נאר ביוראקראטיע, נישט נאר אראנזשירן, נישט נאר פערזענליך באגלייטן און נישט בלויז אלעס וואס מיר האבן אויסגערעכנט. אסאך מער...

לכל קהלא קדישא הדין

דער פראגראם איז אויסדרוקליך נישט פארבינדן מיט "ספעציעלע געברויכן", "דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס" אד"ג... "המספיק" איז שוין לאנג ברייטער ווי בלויז "ספעציעלע הילף".

בחסדי ד' איז די אגענטור א פולקאמע "מרכז עזרה לצרכי הציבור", סערווירנדיג יעדן ספעקטרום, פון אוירלי אינטערווענשן פאר קליינע אונטערשטעליג מיט קריכן ביז עלטערע וועלכע דארפן א באגלייטער אין בית המדרש, און ביז משפחות וועלכע האבן א קינד וואס ליידט פון סיי וועלכע שווערערע מעדיצינישע פראבלעם.

צו קענען געניסן פון דעם פראגראם דארף דאס קינד, 1) פארמאגן "מעדיקעיד", 2) זיין אונטער 21 יאר אלט, און 3) ליידן פון איינס פון די דריי קאטעגאריעס:

- שווערע עמאציאנאלע אומסטאביליטעט
- טיפע טראומא
- צוויי אדער מער כראנישע געזונטהייט פראבלעמען

דאס לעצטע אפעקטירט טויזנטער היימישע משפחות, אויב נישט מער.

"כראניש" באדייט: עפעס וואס גייט אן א לענגערע ווייליע אדער חזר'ט זיך כסדר איבער.

דעריבער, סיי וועלכע קינד וואס ליידט פון 2 פראבלעמען וועלכע פאדערן כסדר'דיגע קעיר און אויפזיכט, און זענען אויף אן ערנסטן שטאפל אזש עס איז א באדייטנדע שטער צום אנגיין מיט א געוועניליכן סדר היום.

דאס מיינט אז אויב א קינד ליידט פון סיי וועלכע צוויי פון די ליסטע: עקסטרעמע בריען, אסטמא, סארייסעס, עפילעפסיע, קענסער, שווערע דייעביטיס, קאטאראקט, בלינדקייט, גלוקאומע, דימענשיע, מייגרעינס, עקסטרעמע פעשקייט, הארץ קראנקהייט, אוטיזם, ביי-פאלער, סערבאל פאלסי, מענטל ריטארדעישן, יו. טי. איי., קלעפט-ליפ, דעפרעסיע, אנגעצויגנקייט, סייקאוסיס, סקיצאפרעניע, פאלשע גלידער, גאל קראנקהייטן, היסטאריע פון צעבראכענע לענדן, פי. טי. עס. די., און/אדער 'כראנישע' ליידן פון: פיזישע יסורים, בראנקייטיס, אויערן פראבלעמען (אויסער טויבקייט), אויגן פראבלעמען, אינפעקציעס (אויסער טובערקולאז), אלסערס, און נאך אסאך.

די טאטאלע ליסטע, רעכנט אריין עטליכע הונדערט 'גרופעס' פון כראנישע געזונטהייט פראבלעמען.

אין איין שורה: דער פראגראם איז דא צו העלפן בס"ד יעדע משפחה וואס א קינד זייערער ליידט פון צוויי געזונטהייט פראבלעמען אין יעדן ספעקטרום פון די מעדיצינישע וועלט, פיזיש אדער גייסטיש.

(ווי געשמועסט איז נישט יעדער וואס איז דיאגנאזירט מיט צוויי שווערקייטן בארעכטיגט אויף די ספעציעלע הילף. עס איז נאר אויב מען ליידט פון 2 'כראנישע' שווערקייטן. צב"ש, זייער אסאך וואס ליידן ל"ע פון די ביטערע מחלה, קומט צו די מינדעסטע וויירוס, איז עס שוין 2, וואס בארעכטיגט צו געניסן פון דעם רעגירונגס פראגראם.)

פאר סיי וועלכע שאלה אדער פראגע אויב מען איז בארעכטיגט, וועט "המספיק'ס" פראפעסיאנאלע שטאב אייך גערן העלפן און פארענטפערן יעדעס ספק. המספיק וועט אויך באגלייטן ווייטער יעדן אריינרופער, פון אדורכגיין די אפשאצונג דורך די "העלט דעפארטמענט" וועמענס פראפעסיאנאלע עקספערטן שאצן אפ יעדן אפליקאנט צו זען אויב ער איז א פאסיגער קאנדידאט פאר דעם פראגראם, ביז צו די פאקטישע הילף בס"ד.

וואס קען מען אלץ באקומען?

דאס ערשטע און וויכטיגסטע איז דער "ליעזאן". דער ליעזאן נעמט איבער דעם גאנצן 'עול', צייט מאנגל, אנגעצויגנקייט און אחריות פון די עלטערן און פונעם פאציענט.

דער ליעזאן איז א העכסט פראפעסיאנאלער המספיק "קעיר קאארדינעיטאר" וועלכער וועט פארבינדן דעם באטרעפנדן מיט אלע סערוויסעס און געזונטהייט פלענער און באהאנדלונגען וועלכע קענען אים נאר בענעפיטירן, און וועט פערזענליך אלעס אראנזשירן און באגלייטן.

גלייכצייטיג איז דער ליעזאן א ווארעמער געטרייער אידיש הארץ, ווי אן אייגן קינד וועט ער פערזענליך מיטגיין מיט'ן קינד צו אלע דאקטער וויזיטן און אפשאצונגען!

אויסערדעם וואס ער וועט גוט פארשטיין די דיאגנאזן און העלפן באקומען די בעסטע הילף דורך די גרעסטע עקספערטן אינעם פעלד, איז עס אויך, צי אפשר גאר מער, די מאראלישע שטיצע און ווארעמקייט וואס ער באגלייט דעם יונגען פאציענט אומעטום. א אידיש קינד געהערט קיינמאל נישט אליינס, איבערהויפט נישט צווישן קאלטע ווענט און ווייסע כאלאטן.

דער געטרייער ליעזאן וועט אויך מיטהאלטן און באגלייטן יעדע וויזיט אין עמערדזשענסי רום צי שפיטאל אויב עס מאכט זיך; יעדע "דיסטשארדזש" ווען מען ווערט באפרייט פון שפיטאל; די גענויע אנווייזונגען וואס צו טון ווייטער און פארזיכערן אלע נאכפאלגנדע באהאנדלונגען ווערן צוגעשטעלט, מעדיציניש, טעראפיודיק, פיזיש, גייסטיש,

>> <<

בשלומה של גאזעט...:

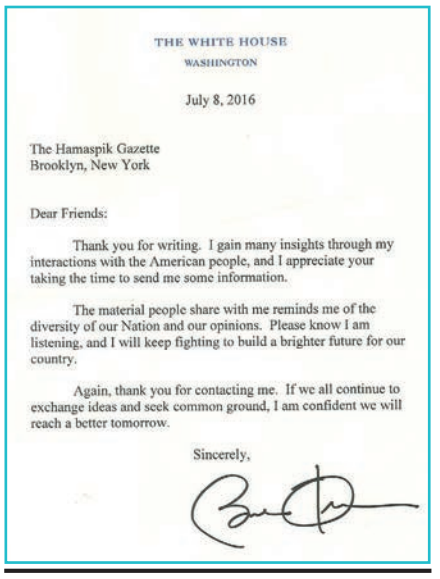
א בריוול פון ווייסן הויז

אין די טעג ווען די פאראייניגטע שטאטן גרייט זיך צום מאכט אריבערגאנג פון פרעזידענט באראק אבאמא יר"ה צו פערזידענט עלעקט דאנאלד טראמפ, איז אינטערעסאנט צו פארעפנטליכן א דאנק בריוול וואס דער "המספיק גאזעט" האט ערהאלטן פון ווייסן הויז דורכ'ן ארויסגייענדן פרעזידענט.

צום ווייסן הויז קומען טעגליך אן צענדליגער טויזנטער בריוון, פאקסעס און בליץ-פאסט בריוולעך. עטליכע הונדערט ווערן אויסגעקליבן און אראפגעלייגט יעדן נאכמיטאג אויפ'ן האלצערנעם טישל פונעם "דירעקטאר פון ווייסן הויז אפיס פון קארעספאדאנץ."

דער פאסט-מייסטער פון ווייסן הויז קלויבט יעדן טאג אויס צען בריוון וועלכע ער לייגט אריין אין א פוירפל טעקע, דאס ווערט אריינגעשטעלט אין די טעגליכע באריכט וואס ווערט איבערגעגעבן יעדן אינדערפרי צום פרעזידענט פון די פאראייניגטע שטאטן, שענקענדיג פאר'ן פרעזידענט א בליק און א דערמאנונג איבער'ן מצב ביים המון עם, אינדרויסן פון די גראזיגע לאנקעס און עלעגאנטע ביוראען אויף 500 פענסילוועניע עוועניו.

איינס פון די צילן פונעם "המספיק גאזעט" איז דער שתדלנות חלק דערין, אונטער וועלכען עס ווערט ארומגעשיקט צו הונדערטער פאליטיקאנטן און געזעץ-געבער זיי צו דערציילן און דערמאנען איבער די געוואלדיגע מעגליכקייטן וואס מען קען אויפטון צו העלפן די טייערע מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן. דער פרעזידענט פון אונזער יעצטיגע עיר מקלט, די מלכות של חסד פון די פאראייניגטע שטאטן, ווערט אודאי נישט באקרידוועט און באקומט אויך דעם "המספיק גאזעט" יעדן חודש, און אין א זעלטענעם שריט איז היי יאר אנגעקומען א דאנק בריוול אויף צוריק...



THE WHITE HOUSE
WASHINGTON

July 8, 2016

The Hamaspik Gazette
Brooklyn, New York

Dear Friends:

Thank you for writing. I gain many insights through my interactions with the American people, and I appreciate your taking the time to send me some information.

The material people share with me reminds me of the diversity of our Nation and our opinions. Please know I am listening, and I will keep fighting to build a brighter future for our country.

Again, thank you for contacting me. If we all continue to exchange ideas and seek common ground, I am confident we will reach a better tomorrow.

Sincerely,

ותטה לב המלכות...
דער בריוול פון ווייסן הויז

◄● המספיק נייעס

עמאציאנעל, און וואס נאך איז פארהאן.

דאס איז אויסער'ן באשטימען אלע נויטיגע אפוינטמענטס, און כסדר האלטן אן אויג אויף יעדן טויש וואס דארף יא אדער נישט געמאכט ווערן. אלע געזונטהייט אינפארמאציע ווערט אוועקגעלייגט מיט גאר א סאפיסטיקירטן פראגראם וואס נעמט אלעס צוזאם און לייגט אלעס אראפ פשוט און גראד אז יעדער זאל קענען פונקטליך פארשטיין וואס גייט פאר.

אלעס מעג און דארף יעדעס אידיש קינד באקומען אויפ'ן העכסטן שטאפל, צו דערגרייכן דאס בעסטע געזונט און רואיגסטע לעבן, ווי עס פאסט פאר בני מלכים – אט דאס איז די אחריות פון אייער ליעזאן, דער המספיק "קעיר קאארדינירער".

גלייכצייטיג ווערט ער, ווי געשמועסט, איבערגיין אלעס מיט די פאמיליע פונעם קליענט צו פארזיכערן אז אלעס ווערט געפירט לויט זיינע פערזענליכע אינטערעסן און פלענער, און העלפן די פאמיליע געווינען ווערן אלע זייערע רעכטן און מעגליכקייטן, און צוזאמברענגען מיט געזונטהייט עקספערטן, ווען נויטיג, איבערצושמועסן וואס ליגט אלץ אויפ'ן טיש צו באהאנדלען, און די ליסטע איז ווייט פון פארטיג.

א באזונדערע בענעפיט איז צוטריט צו המספיק'ס "דאטא-בעיס" פון די בעסטע דאקטוירים און פראפעסיאנאלן אין יעדן געביט. דער פערזענליכער ליעזאן ווערט דורכדעם קענען געבן "ריפוירלס" צו די העכסטע דאקטוירים אין יעדן געביט.

צום שלוס:

עס איז א פאקט. אידישע משפחות מאכן מיט און פלאגן זיך ליידער אין דער שטילקייט. ביז היינט איז נישט געווען קיין סאך וואס די עולם העסקנות האט זיי געקענט העלפן אויב איז עס נישט געווען דוקא אין פעלד פון ספעציעלע געבוריכן, אדער דער ספעציפישער תחום אין וועלכען זיי ספעציאליזירן זיך.

אצינד האט זיך אנגעהויבן א פרישע עפאכע, א ליכטיגע תקופה פון הילף פאר יעדן אין נויט.

די הילף איז דא און בס"ד קען מען עס באקומען אויף היימיש אידיש, דורך די בעסטע, עלטסטע, פראפעסיאנאלסטע און מערסט באריכטע היימישע הילפס-אגענטור, טאקע אויף די סאמע לעגענדארע "נוסח המספיק".

דירעקטאר איבער דעם פראגראם איז דער באגאבטער המספיק וועטעראן אין אפסטעיט ניו יארק, פירער פון עטליכע גרעסערע פראגראמען און "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן סופערווייזער", מו"ה משה לויפער הי"ו.

המספיק האט פאר דעם פרישן פראגראם זיך ספעציעל אפיליאירט מיט די "טשוני" נעץ (CHHUNY - Children's Health Home of Upstate New York). "טשוני" איז איינס פון די ארגאניזאציעס אויטאריזירט דורך "ניו יארק סטעיט העלט דעפארטמענט" צו פארפיגן איבער אזא נאבעלן פראגראם. 'טשוני', איז אגב, די סאמע גרעסטע אין די סטעיט און סערווירט 54 פון ניו יארק'ס 61 קאונטיס.

"טשוני" שענקט אירע מיטגלידער נישט נאר צוטריט צו א ברייטע אויסוואל דאקטוירים, העלט-קעיר פראווייידערס און קעיר מענעדזשערס, נאר מיט 'טשוני' קענען המספיק'ס ליעזאנען באגלייטן זייעכע קליענטן כמעט וואו אימער איבער ניו יארק זיי ציען זיך נאר.

פאר מער אינפארמאציע און געוואויר צו ווערן אויב איר קענט אויך גענישן פון די הרחבת הדעת און העכסטע שטאפל קעיר פאר אייך/אייער נאנטן דורך דעם פראגראם, רופט נאך היינט המספיק צענטראלע אינטעיק נומער, 866-353-8400, און בורוכים הבאים צו א נייע ליכטיגע רואיגערע וועלט מיט די שענסטע נחת און געזונט בס"ד.

◄● צום געזונט

"בי. עם. דזשעי." ציט נישט צוריק פון קריטיק קעגן "דייעטערי גיידליינס", וואס אפ טענות

זייט 09 >>

פראפעסיאנאלע ארגאניזאציעס און רעגירונגען איבער די וועלט זענען אויפגעשאקלט פון אירע געפונסן, און זי איז נישט אליינס. פילע גרופעס און פארשער שטייען ביי דער זעלבער מיינונג.

"איך האף אז די 'בי. עם. דזשעי.' באשלוס ווייטער צו שטיין אין שטיצע פון מיין ארטיקל, וועט ענדליך שליסן דעם ווייטאגליכן קאפיטל פון יארן לאנגע פארזוכן צו דערשטיקן אמת'ע וויסנשאפט און אונטערדרוקן סיי וועלכע דעבאטע איבער די וויכטיגע טעמע," האט טייכהאלץ באגריסט די מעלדונג פון בי. עם. דזשעי. "מיין האפענונג איז אז די אינפארמאציע אין דעם ארטיקל וועט גענוצט ווערן צו פארבעסערן די "דייעטערי גיידליינס", זיי זאלן בעסער אפשפיגלען אמת'ע וויסנשאפט, און ענדגילטיג, טון א גענטרייע און עפעקטיווע ארבעט צו באקעמפן עפידעמיעס פון פעשקייט, צוקער און הארץ קראנקהייטן וועלכע פלאגן א גרויסע מאיאריטעט אמעריקאנער."

דאס קומט קוים עטליכע חדשים נאך די שאקירנדע אויפדעקונג אז די "צוקער אינדוסטריע" האט פינאנצירט שטודיעס צו פארוואסערן די ראלע פון צוקער אין ברענגען הארץ קראנקהייט, טיילווייז דורך פארקירצוועון דעם באשולדיגונגס פינגער קעגן פעטנס.

דער באריכט איז דאן אריסגעקומען נאך אן אנטדעקונג אין פארשטויבטע ארכיוון פון קראספאדענץ צווישן א צוקער האנדלס גרופע, היינט באקאנט אלס "די צוקער אסאסיאציע", און פארשער פון "הארווארד" יוניווערסיטעט. אין תשס"ד, די מיטעלע ניינצן זעכציגער יארן למס', האבן פארשטייער פון די צוויי איבערגעשמועסט א קאמפיין צו אדרעסירן "נעגאטיוו מיינונגען איבער צוקער", נאכדעם וואס שטודיעס האבן אנגעהויבן צו פארבינדן 'צוקער' מיט הארץ קראנקהייט און מענטשן האבן אנגעהויבן אוועקשטיין פון צוקער.

דעם קומענדיגן יאר האט די גרופע באשטעטיגט "פראיעקט 226". דאס איז געווען א פראיעקט צו צאלן הארווארד פארשער די היינטיגע ווערד פון $48,900 פאר אן ארטיקל וואס וועט אפיציעלע איבערגיין "וויסנשאפטליכע" ליטעראטור, צושטעלן די סחורה וואס די צוקער אינדוסטריע פארלאנגט, און נאכדעם וואס די צוקער אינדוסטריע וועט איבערקוקן די 'דרעפטס' פונעם ארטיקל און באשטעטיגן, וועט מען עס פארעפנטליכן.

דער רעזולטאט איז געווען אן ארטיקל פובליצירט אין תשס"ז. דער באריכט איז געקומען צו די מסקנא אז... וואס דען אויב נישט אז: "עס איז "נישט פארהאן קיין ספק" אז רעדוצירן קאלעסטראל רייכע מאכלים און סעטשורעיטעד פעטנס זענען די איינציגסטע טוישונגען וואס מען דארף מאכן אין די דיעטע צו פארמיידן הארץ קראנקהייט." מיט א בליק אויף צוריק זעט מען ווי די הארווארד "פארשער" האבן גלאט אויפגעבלאזן און איבערגעטריבן די קראנטקייט פון שטודיעס קעגן פעטנס און קאלעסטראל, און גלייכצייטיג פארווישט שטודיעס איבער די שעדליכקייט פון צוקער.

"לאמיר אייך פארזיכערן אז דאס איז געווי וואס מיר האבן געפלאנט און קוקן פאראויס צו זען אין דרוק," האט איין ארבעטער פון די צוקער אינדוסטריע גרופע געשריבן צו די שרייבער פון די "שטודיע".

די ראלע פון די צוקער אינדוסטריע און אירע ביישטייערונגען זענען נישט פארעפנטליכט געווארן ווען דער ארטיקל איז פובליצירט געווארן אין די "ניו ענגלאנד דזשורנאל אוו מעדיצין", און דער דזשורנאל האט נישט אנגעהויבן פארלאנגען פון ארטיקל שרייבער צו דערלאנגען זייערע מקורות ביז הערשט אין תשד"מ.

דער חורבן דערפון איז הימל שרייענד. ווי א ניו יארק יוניווערסיטעט פראפעסאר איבער נערונג באמערקט, מיינט דאס אז "פארשער און רעגירונגס אגענטורן און באמטע האבן יארן לאנג פארשוועגדעט כוחות, צייט און ביליאנען דאלארן פאקוסירנדיג צו איבערצייגן דעם עולם מען זאל רעדוצירן פעטנס, נישט צוקער, כדי צו פארמיידן הארץ קראנקהייט. די צאל קראנקע און טויטע פון די מחלות איז אבער דורכאויס די צייט נאכאנאנד נאר געשטיגן. צוביסלעך הייבט מען אן זען ווי די שוועכע קראנקהייטן וועלכע פלאגן אונזער דור, האבן שטארק צוטון מיט צוקער און פארשער לאזן וואס מער אפ די טעאריע אז עס איז פארבינדן מיט עסן פעטנס."

אין די לעצטע "דייעטערי גיידליינס" איז נאך געשטאנען אז "כאטש די באווייזן ווייזן נישט קיין באדייטנדע פארבינדונג צווישן עסן קאלעסטראל רייכע שפייז און הארץ קראנקהייט, איז אבער נאכאלץ רעקאמענדירט צו באגרענעצן וויפיל 'סעטשורעיטעד פעטנס' מען עסט"....

די צוקער אינדוסטריע האט געענטפערט אויף די אנטדעקונג אז "מיר וואלטן טאקע געדארפט זיין מער אויפריכטיג אין אונזערע פארשונג אקטיוויטעטן, עס איז אבער "א גרויסע שאדן" אז שטודיעס וועלכע ווערן פינאנצירט דורך די אינדוסטריעס ווערן באטראכט אלס אדורכגעפוילט"...

די ווערטער רעדן פאר זיך. א שאדן פאר וועם?

כאטש מען קען נישט אויספרעגן די וועלכע ווערן דערמאנט אין די אנטדעקטע דאקומענטן וויבאלד זיי זענען שוין געשטארבן, האבן פארשער (נישט אינדוסטריע פינאנצירטע...) ארויסגעברענגט אז די דאקומענטן זענען גענוג א שטארקער מעסעדזש פאר אונזערע געזעץ געבער אויפצוהערן בויען געזעצן באזירט אויף שטודיעס וועלכע ווערן אויסגעצאלט דורך די ביזנעס וועלט.

קורץ נאך די דערמאנטע דאקומענטן האט אויפגעריסן א פרישע באמבע ווי ווייט די עסן און טרונקען אינדוסטריע פרובירן צו מאניפולירן דעם המון עם איבער געזונטהייט. די גרעסטע ריזן צווישן געצוקערטע-געטראנקען פאבריצירער, "קאוקע-קאולע" און "פעפסי", זענען פון די שענסטע שטיצער פאר 96 געזונטהייט גרופעס איבערן לאנד! 29 געזעצן וועלכע זענען פארגעשלאגן געוואוארן צו באגרענצן דאס באנוץ פון צוקער אין אלגעמיין און זיסע געטראנקען בפרט, זענען העפטיג געשטופט געוואוארן דורך... ארגאניזאציעס געשטיצט דורך זיי.

די גרופעס רעכענען אריין פון מעדיצינישע פאראיינען ביז רעגירונג ביוראקן, פון די "סי. די. סי." און "נעשאנעל אינסטיטוט אוו העלט" ביז די "אמעריקען מעדיקל אסאסיעישן", "אמעריקען הארט אסאסיעישן", "הארווארד" מעדיצינישע שולע, "אמעריקען דייעביטיס אסאסיעישן" און נאך אסאך.

א האלב יאר צוריק האט די "אסאשיעיטעד פרעס" נייעס קוואל דערציילט איבער א געוואלדיגע אויפדעקונג. א שטודיע האט געפונען, אז קינדער וואס עסן "צוקערלעך" (קענדיס) זענען מער גענויגט צו וועגן וויניגער ווי קינדער וועלכע עסן נישט צוקערלעך.

אגב, די שטודיע איז פינאנצירט געווארן דורך די "קענדי אינדוסטריע האנדלס-גרופע" און האט באקומען הגהות דורך די "נעשאנעל קאנפעקשינערס אסאסיעישן" (נאציאנאלע זיסווארג פאבריצירער פאראיין). דער פאראיין האט אבער געמאלדן אז אירע הגהות האבן 'נישט' באאיינפלוסט דעם באריכט. אהא...

און לאמיר נישט פארגעסן אז א יאר צוריק זענען ארויסגערינען אימעילס וואס האבן געווייזן ווי "קאוקע קאלע" איז געווען א הויפט שפילער אין גרונדן א "נאן-פראפיט" אגענטור מיט א מיסיע צו באקעמפן איבערוואג... קאוקע קאולע האט ארומגעשיקט צו אירע באמטע א דאקומענט זאגנדיג אז זיי וועלן באקעמפן די "שוועכע רעטאריק" פון "געזונטהייט עקסטרעמיסטן" וועלכע זענען באזארגט אז די "נאן-פראפיט" וועט נישט זיין אמת'דיג...

קאקע קאולע האט שפעטער מודה געווען איבער איר פאלשקייט און די גרופע איז צעפאלן.

כי השוחד...

ליינער'ס גאזעט

וואס קענען מיר העלפן

תיקון טעות: די בריוון אין פאריגן גאזעט, #144, זענען בטעות געלאפן אויף די זעלבע נומערן ווי די בריוון אין #142 (#5820-#5850) ווען מען פרעגט/ענטפערט אויף א בריוו פון די צוויי אויסגאבעס, ביטע זאגט סיי דעם בריוו נומער, ווי שטענדיג, ווי אויך דער נומער פונעם גאזעט, ואתכם הסליחה. (אין דעם גאזעט לויפן מיר פאראויס מיט די נומערן אן אויסלאזן, וויבאלד דער בוך פונעם ליינערס גאזעט, א מולטי-כוחות פראיעקט אויף וואס מיר ארבעטן העפטיג, וועט בס"ד זיין מסודר לויט נושאים, נישט לויט די נומערן.)

וואס קענען מיר העלפן? דער גאזעט איז א פרייע סערוויס פאר'ן ציבור צוגעשטעלט דורך המספיק. עס קאסט אפ פאר די אגענטור שוועדע כוחות, געלט און צייט - סיי אהערצושטעלן דעם גאזעט און סיי צו ענטפערן די הונדערטער טעלעפאן רופן מיט פראגעס און ענטפערס. מעסעדזשעס וועלכע ווערן איבערגעלאזט אן קלארע אינפארמאציע וואס מען וויל, בלויז א נאמען און טעלעפאן נומער, פארשווערט שטארק די עבודת הקודש. טייערע צייט ווערט פארפאלן פון מעסעדזשען אהין און צוריק.

צו קענען פארזעצן מיט דעם סערוויס לתועלת הציבור, מוזן מיר אנהאלטן אונזער פאליסי אז מעסעדזשעס אן א קלארע בקשה, וועלן מיר נישט צוריקרופן. מיט דאנק פאר אייער פארשטענדניש.

והיינו נקיים: דער בריוו וועגן א פראדוקט קעגן "עקני" וואס מ'קען נאר קויפן ביי צוויי משפחות, איז נישט אריין וויבאלד עס קוקט אויס ווי א באצאלטער אנאנס.

5892

ספעציעלע חאלאקע

אונזער ספעציעלע נשמה'לע נ"ו דערנענטערט זיך צו די 3 יאר. האבנדיג זייער סענסיטיווע 'סענסאריס' קען ער גארנישט האלטן אויפן קאפ. זיין ווינטער היטל פליקט ער אראפ ווען עס איז נישט גוט פארבינדן. מיר זוכן אצינד הילף אין טאט און ראט וויאזוי צו האנדלען מיט אים, וויאזוי ער זאל האלטן אנגעטון די קאפל – וויבאלד נאכ'ן אפשערן איז מער נישט מעגליך עס צו באהעפטן מיט 'קליפס' אד"ג.

עס וואלט אונז געווען זייער בייהילפיג אויב עלטערן מיט ערפארונג אין די נושא וואלטן געווען וויליג אונז צו העלפן מיט זייער עקספיריענס. ביטע רופט אונז אויף 845-248-4939.

מיט פיל דאנק פון פאראויס,

(-)

5893

געוואלד, ווי פארלירט מען וואג?

איך בין א בחור 'אין די יארן' און איך בין זייער פעט. איך מוטשע זיך שוין זייט מיין בר מצוה אפצופאלן וואג. אמאל גייט עס אביסל און אמאל נישט. איך בין אבער נאך קיינמאל נישט געווען מיין ריכטיגע סייז און וואג וואס איך מעג און דארף באמת זיין, און וויפיל רוב אין מיין יארגאנג זענען.

איך האב שוין פרובירט צו "כמעט" גארנישט עסן איבער'ן טאג אבער קיין שום דיעטע האט אנגעהאלטן צו לאנג. איך האב שוין פרובירט צו מאכן עקסערסייז אבער קיין זאך האט אנגעהאלטן מער ווי א קורצע צייט.

לעצטנס בין איך זייער פארצווייפלט צו אראפלאזן וואג און אין א גאר קורצע צייט.

איך וויל בעטן אויב איינער האט אן עצה פאר מיר וויאזוי מען קען גרינג און שנעל אראפלאזן וואג, זאל מען ביטע אריינשיקן אן ענטפער ווי פריער. אזוי אויך האב איך לעצטנס געהערט וועגן א נייע זאך, א באלאן וואס מען לייגט אריין "עליפס" און עס פילט אן דעם מענטש אז מען פילט זיך זאט און מען דארף נישט מער עסן. וויל איך פרעגן אויב איינער האט געהערט אדער ווייסט עפעס דעטאלן דערוועגן וואו מען קען דאס מאכן, וויפיל עס דארף קאסטן אדער צו וועמען מען קען רעדן דערוועגן. ביטע לאזט מיר וויסן. יישר כח פון פאראויס!

נ.ב. א בענד אדער א סליוו איז נישט אינטערעסאנט אזוי ווי איך האב געשריבן אנהויב אז איך בין א בחור אין די יארן און דאס קען שטערן.

5894

אינשורענס פאר "עלאופישא" שייטלען?

מיין 4 יעריגע טאכטער ליידט פון "Alopecia Areata", ד.ה. די האר פון איר קאפ פאלט ארויס (אן קיין שום זעבארע סיבה, מיר האבן שוין געזומען עטליכע בלוט טעסטן און אלעס איז נארמאל ב"ה). זי גייט יעצט מיט א שייטל. איך האב געוואלט וויסן אויב איינער האט שוין מצליח געווען צו באקומען באצאלט פאר א שייטל דורך אינשורענס (זי האט United Healthcare פון מעדיקעיד). אויב איינער האט ערפארונג אין דעם, ביטע רופן, איך לאז מיין נומער ביי די רעדאקציע.

איך וויל קלאר שטעלן אז עס איז נישט נאר די האר פון קאפ וואס פאלט ארויס, ביי מיין טאכטער פאלט אויך ארויס די האר פון אירע אויגן ברעמען.

(-)

5895

קינד קען נישט שלאפן

איך וואלט געוואלט וויסן אויב איינער האט שוין אמאל געהאט אזא זאך אז א 3

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", **אדוועריטייזמענטס**, 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 אינפארמאטיוע 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.

המספיק אנקעטע:

פראגע פון פאריגן חודש:

וויפיל אזייגער לייגט איר זיך שלאפן אינדערוואכן?

וואס זאגט איר?

א געזונטע שלאף רוטין איז א וויכטיגער טייל פון א געזונטן לעבנסשטייגער. שלאפן גענוג פארבעסערט דאס געזונט פיזיש, גייסטיש און עמאציאנעל. געווענליך הייבט זיך עס אן מיט גיין שלאפן באצייטנס. צווישן די גאזעט ליינער וועלכע האבן געענטפערט די אנקעטע, רובם ככולם ערוואקענע עלטערן, איז די ענטפער געווען, למען האמת ביי אידיש רעדנדע אידן, אפשר אביסל בעסער ווי גראכטן...

די פרישע שאלה איז איבער רויע גרינצייג. 90% פון די טיפישע אמעריקאנע דיעטע איז פראצעסירטע מאכלים. די נעגאטיוע אפעקט דערפון איבער'ן געזונטהייט איז אומבאשרייבליך, און אודאי נישט אין 2 שורות. אפילו געזונטע נאטורליכע מאכלים, וועלן געקאכט, איבערהויפט אויף הויכע היץ, ווערן אסאך וויכטיגע ענזיימס פארלוירן. וואס פרישער און נאטורליכער, אלץ בעסער.

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

יעריג קינד וועקט זיך אויף אינמיטן די נאכט און קען נישט צוריק איינשלאפן פאר בערך 3 שעה. עס שטערט זייער די רואיגקייט פון די נאכט, און אודאי, דורכאויס דעם קומענדיגן טאג פירט זיך דאס קינד אויף זייער קרענקליך און קעוועטשעדיג. אונז זעען אז זי טוט עס נישט סתם צו באקומען אויפמערקזאמקייט, ווייל אסאך מאל קען זי ליגן שטיל פאר א שעה צייט און פרובירן איינצושלאפן. אויב איינער האט סיי וועלכע עצה וואלטן מיר געווען זייער אינטערעסירט צו הערן. יישר כח!

(-)

רעדאקציע: פאלגנד האט איר אויסצוג פון די אומצאליגע עצות וואס לייגער האבן דורכאויס די יארן אריינגעשיקט. מיר ברענגען דא עטוואס עלטערע בריוון און בעיקר אזעלכע וועלכע קענען זיין בייהילפיג אפילו פאר קליינע קינדער: זי זאל מאכן מער איבונגען (שפרינגען און טאנצן...); נעמען נעמען calcium און magnesium (עס קומט צוזאמען און איין טאבלעט; געוויסע עסנווארג קענען העלפן איינשלאפן, ווי באנאנע; הערן עפעס געשמאק, ווי שטילע מוזיק, אדער א "גערודער מאכער" וואס לאזט הערן וואסער כוואליעס, רעגן, אא"וו (דער פראבלעם איז נאר, אז מען קען זיך געוואוינען דערצו זייער שטארק און אן דעם וועט מען נישט קענען געהעריג שלאפן. די עצה איז צוווארטן אויף אמת'דיגע רעגן פון הימל - איי ווי געשמאק עס שלאפט זיך דעמאלט).

אין פארמאסי קען מען קויפן "מעלאטאונין" וואס איז גוט צו העלפן איינשלאפן. עס איז נישט קיין "שלאף פיל", אבער עס ברענגט צו אז די נאטורליכע שלאף זאל אנקומען ווי געוואונטשן (פונקטליך וויאזוי דאס ארבייט איז צו לאנג אויסצושמועסן אין דעם בריוו). געווענליך איז גוט א ברעקעלע און מ'דארף נישט געבן די פולע דאזע. אויך איז גוט, אויב מעגליך, עס נישט צו געבן אפט, נאר 1-2 מאל א וואך דאס קינד זאל זיך נישט צוגעוואוינען; עס איז וויכטיג צו וויסן, אז נישט קענען איינשלאפן געהעריג בייגאכט קען זיין א סימפטאם פון "הייפער-טייראידיזם", דאס הייסט די "טייראיד" גלענד איז צו אקטיוו.

נאך א זאך וואס מענטשן ווייסן נישט איז, אז הויט פראבלעמען אויפ'ן פלאך פון די פוס, פון פאנגוס אדער סתם צוקראצט, קען שטערן דאס שלאפן. דארטן אויף די פוס פלאך וואו מען טרעט, לויפן אדורך די נערוועןפון קערפער און ווען די הויט איז נישט גלאטיג שטערט עס די נערווען סיסטעם פון גאנצן קערפער און דער מענטש איז אינערליך אומרואיג. די עצה צו דעם איז - ווייקן די פוס פלאך איןווארים וואסער א שטיק צייט פאר'ן שלאפן;

די וויכטיגסטע זאך איז נישט פייניגן און לייגן דרוק וועגן דעם נישט איינשלאפן. קליינע קינדער קענען אויך ליידן פון סטרעס און ענקזייעטי און דאס לאזט נישט שלאפן. אלזא, בשום אופן נישט קוקן אויפ'ן זייגער, נערוועז, "געוואלד, שוין אדורך נאך צען מינוט און זי איז נאכנישט צוריק איינגעשלאפן." בעסער איז עס אויפצונעמען גוט און פאזיטיוו, און דאס וועט בס"ד איינשלעפן דאס קינד מיט מנוחת הנפש.

צו העלפן א קינד איינשלאפן, איז זייער גוט צו געבן פאר'ן קינד א שאל ווארימע מילך - ווי אונזערע מאמעס און באבעס האבן געטאן. עס ארבייט וואונדערליך, און אויב נישט קען מען געבן צוויי גלעזלעך אדער מער, און דאס קינד וועט זיך לייגן רואיג שלאפן. ווען דאס קינד איז פליישיג, קען מען געבן אנגעווארימטע סאי מילך אדער אפילו רייז-דריעם, אוןביידע קענען העלפן איינשלאפן; א גוטער קייראפראקטער האט מיר געגעבן א וויטאמין וואס הייסט GABA, און זייט דעמאלט שלאף איך ב"ה איין זייער גרינג און איך בין אן אנדערע מענטש ב"ה.

לעצטנס האבן מיר באמערקט א גאר גוטע עצה צו איינשלאפן, ספעציעל ביי קליינע בעיביס, מען צינדט אן "סטאטיק" גערודער, צב"ש פון א ראדיא וואס האט נישט קיין אנטענע, אדער דרייט מען אוועק די ראדיא צו דארט וואו עס האט נישט קיין סיגנאל. די "סטאטיק" גערודער הערט זיך גוט פאר'ן קינד און עס העלפט גוט איינצושלאפן; עס קען זיין ווערים! מיר האבן געגעבן "ווערמאקס" און וואונדער איבער וואונדער - צוויי נעכט שפעטער האט ער אנגעהויבן צו שלאפן א מחי' ב"ה, אדורכגעשלאפן די גאנצע נאכט אן קיין שום פראבלעמען; אפשר ליידט דאס קינד פון צופיל פליסיגקייט אין די אויערן און דארף "טובס".

5896

'שאמפו' פאר ברוינע פלעקן

דער שרייבער פון בריוו #5534 פרעגט איבער ברוינע פלעקן אויפ'ן קערפער, איך פלעג ליידן דערפון פאר דריי יאר צוריק. א חבר האט מיר דערציילט איבער א 'שאמפו' וואס נעמט עס אראפ. כ'וואלט עס נישט געגלייבט ווען נישט וואס כ'האב עס פרובירט און עס האט געארבעט.... נאך בלויז אנדערטהאלבן וואכן עס שמירן איינמאל א טאג און די צען פלעקן זענען פארשוואונדן. היינט שטיי איך שוין 3 יאר שפעטער און זיי זענען נאכאלץ נישט צוריקגעקומען.

דער נאמען פון די שאמפו איז "Nizoral". די "העלט דעפארטמענט" האט עס אפגערוימט פון די פאליצעס וויבאלד עס איז צו שטארק. אפשר קען מען עס געפונען ערגעץ אנדערש. איך האב נאך 2 קליינע פלעשלעך.

(-)

רעדאקציע: ווי ווייט מיר ווייסן האט די עף.די.עי. נאר ארויסגעגעבן א ווארענונג אז דאקטוירים זאלן נישט אזוי גרינג פארשרייבן די טאבלעטן (Ketoconazole) וואס מען נעמט אין מויל, וויבאלד זיי קענען שווער שעדיגן די לעבער און נאך קאמפליקאציעס ה"י. די שמירעכץ, און אודאי די שאמפו, זענען נישט אונטער די ווארענונג און מען קען עס באקומען אין לאקאלן אפטייק, די מיט 1% קען מען קויפן און די מיט 2% דארף א רעצעפט פון דאקטער.

5897

ווי ווערט מען א געזונטער איד?

שוין לאנגע יארן וואס איך אנאליזיר עלטערע אידן. אסאך זענען פריש און געזונט, אנדערע, שוין בעסער נישט צו רעדן, און נאך אנדערע, האבן בכלל נישט דערלעבט אנצוקומען אהין ל"ע. אודאי ליגט אלעס אין די הענט פון רבש"ע, און דער עיקר שליסל פאר א שיינע עלטער איז תפילה און מעשים טובים, אבער פארט וויל איך וויסן צי עס איז דא השדלות וואס דער רבש"ע וויל מען זאל טון פאר א געזונטע עלטער. כאטש איך בין

זייט 14 >>

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

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

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

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 שוועריגקייטן.

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

לייזער'ס גאזעט

זייט 13 <<

נאך אונטער די 30, איז אבער אייביג גוט צו פירן א געזונטע לעבנס שטייגער, ווי נישט ווי העלפט עס אסאך יונגערהייט אויך, נישט נאר שפעטער.

איך וויל וויסן וואו קען מען באקומען אינפארמאציע (בחינם פארשטייט זיך), אויב מעגליך אויף אידיש, וויאזוי צו פירן א געזונטע "נארמאלע" "לאגישע" לעבנס שטייגער.

איך שרייב דוקא "נארמאל" – וויבאלד קיין שום עקסטרעם טויג נישט, אויך נישט עקסטרעם געזונט... איך זע נישט אז די וואס עסן "האול-וויט" אדער גרינצייג אנשטאט פת שחרית זאלן זיין געזונטער ווי אנדערע, פארקערט האב איך שוין יא געהערט, ודי בזה.

"לאגיש" – מיין איך וואס איז שכל'דיג אויסצופירן. צו שרייבן, צום ביישפיל, אז מען דארף גיין שלאפן יעדע נאכט די זעלבע צייט איז נישט לאגיש – וועלן יעדע איינציגע וואך איז דא א שבת מיט א מוצאי שבת, די זמן מעריב טוישט זיך דראמאטיש פון סעזאן צו סעזאן, און דאס איז אויסער ימים טובים, שמחות קליינע און גרויסע, אוועלנטען, ווייטע נסיעות, משפחה ווייזיטן און נאך פילע געשענישן וואס מאניפולירן דעם סדר היום.

ביטע האלטן מיין נאמען אין געהיים, א דאנק,

(-)

5898

שטייט אויף מיט ווייטאג

שוין עטליכע יאר וואס איך וועק זיך אפט אויף אינדערפרי מיט שווערע ווייטאגן און שוואכקייט אין די פיס, הענט, רוקן, קאפ און אויגן, אלעס פילט זייער שווער... אסאך מאל איז מיר אפילו שווער צו גיין מיט די פיס. דער דאקטאר זאגט ער ווייסט נישט וואס דאס איז, אלעס זעט אים אויס גוט.

כ'האב שוין פרובירט ווייטאמינען, איבונגען, יא עסן אדער נישט עסן, שפעט ביינאכט אדער באלד אינדערפרי, אבער עדיין לא נושענו. ביטע טיילט מיט סיי וואס פאר אן עצה איר ווייסט, ולמצוה גדולה יחשב!

(-)

5899

"ווריקאוז ווינס"

איבער די בריוון וועלכע בעטן הילף פאר געשוואלענע אדערן אין די פיס (Varicose Veins, 5433# און נאך), איך האב אסאך געליטן דערפון. נישט געקענט שלאפן, גיין אדער שטיין. יעדע פאזיציע האט ווי גענטן.

דער גוטער שליח איז געווען Dr. Ryan Suplee, אן אדערן כירורג (Vascular Surgeon) אין "לענאקס היל" שפיטאל. ער האט געמאכט איין פראצעדור איבער מיינע פיס אין זיין אפיס און דאן נאך איינס אין אפעראציע צימער. איך בין ממש אן אנדערער מענטש היינט. זיין טעלעפאן נומער איז 212-434-3420. מען קען מיר רופן פאר מער אינפארמאציע,

(-)

5900

מער איבער דר. נאדזשאר

איך האב אמאל געשריבן אין גאזעט (#5754) איבער דר. נאדזשאר (DR. NAJAR), א גוטער דאקטער פאר Encephalitis – א געשווילעכץ אין מח, און עטליכע ליינער האבן זיך פארבינדן מיט מיר פאר מער אינפארמאציע. וויל איך דעריבער שרייבן מער איבער אים לתועלת הרבים. ער איז לעצטנס אריבער צום "לענאקס היל" שפיטאל. ער ווערט פאררעכנט אלס איינער פון די גרעסטע דאקטוירים אין דעם געביט מיט א הערליכן רעקארד פון באהאנדלען ב"ה מיט סוקסעס גאר פארפלאנטערטע פעלער.

(-)

5901

סי. ווי. איי. די.

איך בין דיאגנאזירט געווארן מיט געווארן מיט CVID (Common variable immune deficiency) מיט בערך 5 יאר צוריק. זייט דעמאלטס מוטשע איך זיך זייער מיט אינפעקציעס, בעיקר אין די קושקעס. איך בין שוין געווען ביי די גרעסטע דאקטוירים אבער איך האב נאך נישט א וועג ארויס. איך וואלט זייער געוואלט וויסן אויב איר האט סיי וועלכע אינפארמאציע אין דעם הינזיכט אדער אויב איינער האט סיי וועלכע עקספיריענס אין די נושא.

(-)

5902

"טאָרטיקאַליס"

וואס טוט מען מיט א דריי יעריגע קינד וואס ליידט פון "Torticollis" – ד. ה. זיין קאפ בייגט זיך זייטיג!? מיר מאכן שוין טעראפי מיט אים פאר איבער 2 יאר, אבער כאטש עס איז געווארן אסאך בעסער איז נאך וועלכ דער וועג ביז שלימות. איך בין שוין געווען מיט אים ביי אן אויגן דאקטאר און ביי א פיס דאקטער (Orthopedist), און ביידע האבן נאר רעקאמענדירט ווייטער צו טון טעראפי. די טעראפיסטן דאקטען, ווילן שוין אויפהערן ווייבאלד זיי זעען מער נישט קיין פארשריט מיט אים.

זאל מען עס לאזן אזוי? קען עס שאטן וועט דאס קינד וועט עלטער ווערן? איז כדאי צו גיין צו א מח-כירורג (Neurosurgeon) און הערן וואס ער זאגט? אפשר ברויך מען אפעריך? קען א קייראפראקטער העלפן? מיר בעטן אז סיי ווער עס האט ערפארונג דערמיט זאל זיך ביטע פארבינדן/אריינשיקן. אונזער נומער איז געהיט ביי די רעדאקציע.

יישר כח,

רעדאקציע: אט זענען אויסצוגן פון עטליכע בריוון וועלכע זענען אנגעקומען איבער די נושא:

- ביי אונזער קינד איז דער פראבלעם געווען אז איין אויער איז געווען זייער אנגעלייגט און דעריבער האט זיך דאס קינד געבויגן צו הערן בעסער. איינמאל די אויער איז געווארן פאראכטן, איז די קאפ געווארן צוריק גראד.
- מיר זענען געווען ביי דר. דזשאש היימאן, א גרויסער פידיעטריק ארטאפידיסט אין קאלאמביע. ער האט געזאגט אז אין דעם פאל איז עס זייער מילד און מען דארף גארנישט טאן. עס איז טאקע אוועק פון זיך אליינס ב"ה.
- ביי אונז האט זיך ארויסגעשטעלט אז די אורזאך פונעם קינד'ס בייגן די קאפ צו דער זייט איז געווען די ביטערע מחלה ל"ע. עס איז וויכטיג צו מאכן א קעט-סקען און אויסשליסן די זאך בעפאר מען קוקט אויף אנדערע זאכן.
- ביי אונז האט א קינד זיך געבויגן די קאפ. עס האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין וויייל איין אָדער האט געצויגן. מען האט עס ב"ה פאראכטן.
- וועז אונזער קינד האט זיך געבויגן די קאפ איז עס געקומען וויייל די מוסקלען פון איין אויג זענען געווען שוואך און זיך געשאקלט, און עס האט אים געשטערט פון זען. וועז ער האט געקוקט "זייטיג," מיט א געבויגענע קאפ, האט זיך די מוסקעל בעסער געהאלטן און ער האט געקענט געהעריג זען. מען האט געדארפט אפערירן אויף די מוסקלען פון די אויג.
- מיר האבן ערפארונג מיט צוויי קינדער וואס האבן געהאט "טארטאקליס" און מיר זענען גרייט מען זאל אונז רופן פאר עצות און אינפארמאציע.
- אונזער קינד האט דאס געהאט, און איז ב"ה געהיילט געווארן מיט טעראפי. עס איז וויכטיג צו געדענקן אז וויי פריער מען כאפט און באהאנדלט דאס, אלס בעסער. אפילו ביי די 6-7 וואכן קען מען שוין אנהויבן צו ארבייטן דערויף. אויך איז ראטזאם, אז מען זאל לייגן דאס קינד אויף די פארקערטע זייט פון די שוואכע, צב"ש אין בעט, קערידזש, אזוי וועט דאס קינד דארפן נוצן די שוואכערע זייט.

5903

באַנקעס, אויך אַין בּרוקלין

איך שרייב דא אין רעפערענץ צו בריוו #5769 וועגן באַנקעס (leech therapy), יישר כח פאר ארויפברענגען די טעמע. איך האב שוין לאנג געוואלט שרייבן דערוועגן נאר איך בין פשוט נאכנישט אנגעקומען דערצו.

איך האב אויך געהאט זייער א גוטע עקספיריענס מיט אויסטערלישע רעזולטאטן, דורך "ליטש טעראפי" פאר Thrombophilia (רעד.: אפשר מיינט איר Thrombophlebitis?) אין אנדערע אומשטענדן.

איך ווייס אבער נישט אויב מען דארף זיך שלעפן פון ברוקלין קיין מאנסי, ווי בריוו #5769 שרייבט. איך האב געהערט אז עס איז היינט שוין פארהאן אויך דא אין ווילאמסבורג א פרוי וואס טוט עס [אפשר פעלט אויס צו פארן איין מאל קיין מאנסי צו זען וויפיל

אייִדער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייַנבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

מען דארף, צי מעגליך קען מען דאס אויך טון דורכ'ן טעלעפאן, און דערנאך נעמט די וויליאמסבורג'ע פרוי איבער די באהאנדלונג לויט די אנווייזונגען פון די מאנסי'ע פרוי].

יישר כח, מרת פ.

5904

דיאגנאזע אויף "הייווס"?

איך מוטשע זיך שוין עטליכע חדשים מיט דעם וואס מיין קערפער קראצט זייער שטארק, איך קראץ צוריק, עס ווערט נאר ערגער, און פארשטייט זיך אז מיין גוף איז שוין גוט צוקראצט, צוריבן און צובלוטיגט ווי נאך א שלאכט.

איך בין געגאנגען צום דאקטאר וועלכער געמאכט א בלוט טעסט. עס האט אבער גארנישט געוויזן. ער האט מיר געשיקט צו אן "אלערדזשיסט" (Allergist). קום איך צום אלערדזשיסט, בעט ער מיר כ'זאל אים ווייזן מיינע הענט. ווייז איך אים מיינע רויטע הענט, הייסט ער מיר אז איך זאל קראצן מיין האנט. איך האב געטון וואס ער האט געהייסן, דערנאך האט ער ארויף געלייגט זיינע הענט אויף די פלאץ ווי איך האב געקראצט און עס געגלעטט מיט זיין פינגער ווי א שוחט קוקט איבער זיין מעסערל, דערנאך זאגט ער מיר: "לייג דיין אנדערע האנט אויף די פלאץ וואו דו האסט געקראצט, וועסטו פילן אזעלכע קליינע באבלס', דאס איז "הייווס" (Hives)", און ער האט מיר ערקלערט אז איינער האט מער און איינער ווייניגער, אבער ווען איך וועל קראצן וועט עס נאר ווערן מער אויפגערייצט און די קראצעניש שטארקער און שווערער.

דער אלערדזשיסט האט מיר געזאגט אז ער קען מיר געבן א געווייסע מעדעצין וואס וועט מאכן עס זאל ווייניגער קראצן, און איך קען אויך נעמען "בענעדריל" (Benadryl) ווען עס פעלט אויס. זאג איך אים פיין, איך ווייס וואס צו טון, אבער פארוואס איז עס געקומען? איז עס א רעאקציע צו א געווייסע עסן אדער עפעס אין די לופט? אפשר זאל מען מאכן א בלוט טעסט צו ווייסן וואס דא גייט פאר!? "ניין," זאגט ער, "עס פעלט נישט אויס. טו נאר וואס איך האב דיר געזאגט."

קום איך דא פרעגן דעם עולם און די רעדאקציע אויב איינער ווייסט פון א נאטורליכע דיאגנאזירער א שטייגער ווי "קעניזיאלאדזשי" (Kinesiology) אדער עפעס ענליך אין געגנט פון בארא פארק, פלעטבוש, אדער וויליאמסבורג? אויב איינער ווייסט עפעס מער דערוועגן, ביטע פארעפנטליכן אדער מיר רופן – מיין נומער ליגט ביי די רעדאקציע. יישר כח למפרע,

ח.מ.ב. (-)

5905

שפריץ קעגן "סטרעפ"

ליידט כסדר פון "סטרעפ", עס גייט בכלל נישט אוועק. אסאך מענטשן וואס ליידן פון 'סטרעפ' זענען געהאלפן געווארן דורך נוצן די "Thieves Spray", צום באקומען אין געזונטהייט געשעפטן פאר בלויז $13-$15 א פלעשל פון 1 אונס. מען שפריצט עס גלייך אויף די מאנדלען (Tonsils) יעדע פאר שעה, און ביז 24 שעה זעט מען שוין א היבשע פארבעסערונג. אויב מען שפריצט ווייטער ערליך יעדן טאג אנצוהאלטן די גוטע רעזולטאטן, קומט די סטרעפ מער נישט צוריק. בדוק ומנוסה!

(-)

5906

עצות קעגן יסורים ביים אויספאסטן

לאנג צוריק זענען געלאפן אסאך בריוון וועגן יסורים אויפ'ן גומען ביים אויספאסטן נאך א תענית, און עצות דערצו. איך פלעג קיינמאל נישט ליידן דערפאר, ביז לעצטנס נאכ'ן האבן א קינד, און מיר ווילן האבן א סך הכל פון די אלע עצות דערוועגן.

א גרויסן יישר כח, זיכער וועלן פיל אידן הנאה האבן דערפון.

(-)

רעדאקציע: די פאלגנדע עצות זענען געזאמלט געווארן פון "ליינערס גאזעט" במשך די צייטן, און וועט האפנטליך נישט זיין אקטועל קומענדיגן עשרה בטבת, שיתהפך לנו לששון ולשמחה במהרה בביאת גוא"צ.

1. פון א שעה פאר'ן זמן, יעדע 10 מינוט דרוקן מיט די צינג אויף די גומען, צו פארמיידן א "פלוצימ'דיגע" אטאקע אויף די גומען ביים אויספאסטן,
2. ממש פאר'ן אויספאסטן, מאכן מיט די צינג א "מאסאזש" אויף די גומען,
3. [אפשר א שלינג בראנפן צו איינשלעפן די גומען,]
4. ערשט טרונקען עפעס ווארים, נישט הייס אדער קאלט,
5. אנהויבן עסן אויסטערליש שטאטלעך און רואיג,
6. אויספאסטן מיט ווייכע זאכן (ווי Puffed קארן),
7. אנהויבן מיט ווייכע פעטס, ווי סמייטע, וויפ-קרים,
8. פארמיידן זיסע זאכן ביז 2 שעה נאכ'ן אויספאסטן,

עצות צו פאסטן גרינג (מענטשן מיט "דייעביטיס" אדער "פרי-דייעביטיס" זאלן אין יעדן פאל אכטונג געבן אויף קארבס):

1. טרונקען אסאך וואסער פון בערך 3 טעג פאר'ן תענית. "אסאך" וואסער. אפילו עס קען ברענגען אומבאקוועמליכקייטן, איז עס כדאי, שרייבן צווי בריוון.
2. עסן נאסע פרוכט ווי, רויטע מעלאנע, טרויבן, אד"ג.
3. עסן אוואקאדא, און נאך רייכע-געזונטע זאכן.

זייט 16 >>

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

IS ABA THE ABC OF YOUR CHILD'S DEVELOPMENT?
Hamaspik's exceptional Applied Behavior Analysis Program is now open to
ALL CHILDREN
on the autism spectrum.
We believe every child deserves the best chance at a bright future. Our cutting-edge ABA has proven to enrich young patients' lives with improved personal and social skills while reducing undesired behaviors.
MAKE THE CALL TODAY,
and Hamaspik will handle the process from A to Z!
*Applied Behavior Analysis
HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור
FOR INFO PLEASE CONTACT REINY STEIF
P: 845.503.0239
E: RSTEIF@HAMASPIKROCKLAND.ORG

ליינער'ס גאזעט

זייט 15 <<

4. אויפהערן צו טרונקען קאווע אפאר טעג פארדעם.
5. זיין פארנומען ווי מער, דאוועגען, ליינען, שלאפן אד"ג.

5907
נידריגע וואוקס? מעגליך "סיליעק"! און למעשה...

איבער בריוו #5784 און #5785 וועלכע פרעגן איבער נידריגע וואוקס ביי קינדער, מיין טאכטער איז געווען זייער נידריג ביי די 11 יאר. נאכ'ן עטליכע בלוט טעסטן ביים קינדער דאקטער, האט זיך ארויסגעשטעלט אז זי האט "סיליעק דעזיז" (Celiac Disease). נאכן זיין 'גלוטען פריי' פאר איין יאר איז זי געוואקסן 5 אינטשעס אין איין יאר! די צווייטע יאר איז זי ב"ה געוואקסן נאך 4 אינטשעס, און מיר בעטן און האפן אויף ווייטער.

מיר האבן געגוצט Dr. Audrey Birnbaum אין וועסטשעסטער און מיר זענען זייער צופרידן מיט אים. איר נומער איז 914-232-3135. זי איז זייער סענסיטיוו און פארשטענדליך צו די געברויכן פון אירע אידישע פאציענטן. נאכ'ן אונטערזוכן די גאנצע משפחה האט מען אויסגעפונען אז מיין יונגל האט עס אויך...

איך בין זייער ווילליג צו העלפן מיט פראקטישע עצות און 'טיפס' פון מיין ערפארונג, ווי אזוי אנצוהאלטן א גלוטען-פרייע דיעטע אויף א גרינגע וועג, מיט א גוטע השגחה, און די קינדער זאלן נישט פילן אז זיי באקומען עפעס ווייניגער. ביטע פארבינדט אייך מיט די רעדאקציע פאר מיין טעלעפאן נומער. יישר כח,

(-)

5908
הצלחה מיט "דר. קאטץ" פראדוקטן

איך וויל זיך באציען צו די פראגע פון בריוו #5738 וואס בעט הילף פאר א שלעכטע אטעם; כ'האב אליינס געליטן דערפון. כ'וויל ערשטנס ארויסברענגען איין נקודה, נישט קיין חילוק וואס די סיבה דערצו איז, שפירט דער מענטש אליינס גארנישט (אפשר א טראפעלע אויב מען לייגט צו קאפ) די מיט וועלכע מען קומט אין קאנטאקט, זיי פילן עס.

בנוגע די רפואה, אסאך מאל קומט עס פאר א שטיק צייט און דערנאך ווערט עס פארשוואונדן פון זיך אליינס. ביי מיר איז עס געווען אזוי. עס איז געקומען און געגאנגען אן ווערן געלאדענט און אן זיך געזעגענען.

איך בין געגאנגען צו מיין דאקטער וועלכער האט מיר אונטערגעזוכט פאר צוקער און עס איז ב"ה געווען גוט. ער האט מיר דעריבער געשיקט צום דענטיסט, וועלכער האט בלויז באשטעטיגט אז מיין מויל איז ענגצליך ריין (עכ"פ פיזיש...) און האט מיר רעקאמענדירט צו גיין צו א מאגן דאקטער (Gastroenterologist) צו זען אויב עס איז מעגליך באקטעריע אין בויך. נאכן באשטעטיגן אז אלעס איז ב"ה אקעי, בין איך געבליבן אליינס מיט'ן פראבלעם... ביז הקב"ה האט געענטפערט מיינע תפלות דורך זיין שליח דר. קאטץ וואס האט ערפונדן פארשידענע פראדוקטן פאר דעם פראבלעם, אונטער'ן נאמען TheraBreath. איך באנוץ זיך נאר מיט די 'ארעל רינס' און עס ארבעט ב"ה וואונדערבאר. עס קאסט אביסל טייער ($10 א פלעשל), אבער עס לוינט זיך.

(-)

5909
לוינט זיך צו זען דעם אי. ען. טי.

איך האב שוין געהערט עטליכע מיינונגען פון א קינדער דאקטער (Pediatrician) און פון א אויער-נאז-האלז דאקטער (ENT) אז א שלעכטע אטעם "קען" זיין א סימן פון פארגרעסערטע מאנדלען (Tonsils), Adenoids, אדער Acid Reflux (אפילו אויב מען שפירט נישט די סימפטאמען פון "עסיד ריפלאקס" קען עס אמאל זיין א שטילע – געוופן Silent Reflux). צומאל קען עס אויך קומען פון א Strep אדער אנדערע אנטצינדונגען ווי צב"ש א סיינוס אינפעקציע. אין אלגפאלס, עס לוינט זיך צו גיין צו א גוטן ENT וועלכער וועט קענען באמערקן רוב פון די זאכן. הצלחה רבה!

5910
הילף פאר "PFAPA" סינדראום

עס איז שוין איבער א יאר זייט אונזער 10 יעריג יונגל איז דיאגנאזירט געווארן מיט PFAPA, אן Auto-Immune צושטאנד וואס ברענגט אים יעדן חודש הויך פיבער פאר 3-5 טעג. דערווייל איז "קארטיזאן" די איינציגסטע זאך וואס העלפט אן ברענגען פרישע אינצידענטן. וועג עס ווייסט מער אינפארמאציע אדער פון א גוטן ספעציאליסט דערפאר, ווערט געבעטן זיך צו פארבינדן מיט אונז. יישר כח,

(-)

רעדאקציע: א ליינער האט אמאל (גאזעט #57) געשריבן אויף די טעמע אז אפשר וואלט געווען ראטזאם צו אונטערזוכן די הארמאנען פונעם קינד, ווי אויך פרובירן א דיעטע פון גאנצע ברוינע מעל, פארמיידן מילכיגס, און מער פראטין - בעיקר פראטין פון גרינצייג און בונדלעך. דאס קינד וואלט אויך געקענט געניסן פון געזונטע נוטריענטס, ווי א מולטי-ויטאמין, סי„ אמעגא-3, פלעיוועניזס, קערעטאנוידס, און עסידאפילוס.

אין די מעדיצינישע וועלט האט מען לעצטנס באמערקט אז ויטאמין די. סופלעמענטן רעדוצירן די פיבער אטאקעס און וויל אנג זיי געדויערן. אגב, PFAPA Periodic Fever), Aphthous stomatitis, Pharyngitis, and Cervical Adenitis,) איז אויך באקאנט מיט'ן צונאמען "מארשאלס סינדראם", און אדרבה, אויב ליינער האבן סיי וועלכע גוטע ערפארונג אדער רעקאמענדאציעס, ביטע שיקט עס אריין.

5911
פאר נערוועזע מאגן

אין ענטפער אויף בריוו #5712 איבער א "נערוועזע מאגן": איך האב געליטן דערפון פאר עטליכע יאר און פרובירט א סאך ויטאמינען (אריינגערעכנט Probiotic, L-Glutamine, Digestive Enzymes, Magnesium, און נאך) ביז איך בין בס"ד אנגעקומען צו פרובירן Miracle Clay פון די פירמע Nature's Cure. נאך עטליכע טעג האב איך זיך שוין געשפירט בעסער, און מיט די צייט געזען א שטארקע שינוי לטובה.

אצינד, נאכ'ן עס נעמען פאר עטליכע חדשים, בין איך נאכאלץ פריי דערפון און די סימפטאמען זענען ב"ה נישט צוריקגעקומען.

ליינער'ס גאזעט

איבער שוועכע מידקייט

5916
וועי פראטין

וועגן איינער וואס איז שטענדיג מיד (#5744), פראבירט Whey Protein. אויב עס העלפט נישט איז דא איינס פון קאנאדע וואס הייסט Immunocal עס איז אבער נישט קיין חלב ישראל! ס'איז חלב סתם, אויב איר דארפט עס פאר געזונט פרעגט א שאלה. (-)

5917
אראפ פון צוקער, מעל

שטארקע מידקייט קען קומען פון עסן צופיל צוקער און מעל.

5918
אפשר "סליפ-עפניע"?

בריוו #5744 פרעגט וועגן א בחור וואס ליידט אויף שטארקע מידקייט אפילו ווען ער שלאפט אסאך, און די רעדאקציע האט געשריבן איבער א מעדיצין וואס העלפט. איך וויל אויפמערקן אז בעפאר מען באהאנדלט די מידקייט דארף מען אפשר אויסגעפונען די אורזאך דערפון – עס קען אמאל קומען פון Sleep Apnea (א פראבלעם מיט'ן אטעמען בשעת'ן שלאפן וואס קען זיין גאר שעדליך פאר'ן קערפער און ברענגט אויך מידקייט). אויב עס איז "סליפ עפניע" זענען פארהאן זאכן וואס צו נוצן/אנטון ביים שלאפן וואס העלפט פאר די פראבלעם.

5919
קלארע לופט?

צומאל ליידט מען פון מידקייט און מען קען זיך נישט אויסרוען וויבאלד די לופט אין שלאף-שטוב איז נישט גוט אדער עס איז פארהאן שימל אין צימער – דאס לאזט נישט אויסרוען דעם מח. עס לוינט זיך אראפצורופן א מומחה וועלכער זאל אונטערזוכן די קוואליטעט פון די לופט.

(-)

איך האב באמערקט אז ווי נאר איך עס מילכיגס אדער צוקער ברענגט עס באלד צוריק דעם פראבלעם, אבער ווילאנג איך געב אכטונג אויף וואס איך עס, שפיר איך זיך ב"ה פיין.

5912

וויטאמין עי. שאַטס

אונזער קינד רעדט זיך אפ אז ער זעט נישט געהעריג וועז ער קומט אהיים ביינאכט פון מתמידים, און בכלל וועז עס איז טונקל. נאך מערערע טעסטן ביי עטליכע אויגן דאקטוירים האט מען באקומען א דיאגנאז אז ער ליידט אויף: Retinal Rod Dystrophy. ד.מ. אז ער זעט נישט גוט אין די פינסטערניש, און וואס מער זיין אויג געווואוינט זיך צו צו די טונקלקייט אלץ ערגער ווערט עס – אנדערש ווי געווענליך וואס ווי מער מען געווואוינט זיך צו צו די פינסטערניש זעט מען נאר בעסער.

דער דאקטאר זאגט געווענליך קומט עס פון א מאנגל אין וויטאמין עי. (Vitamin A) וואס ווערט געשאפן וועז ען א מענטש זאפט נישט איין דעם וויטאמין פון געהעריגע עסן. אין אזא פאל דארף מען נעמען Vitamin A Shots. דערווייל ווארטן מיר אויף די רעזולטאטן פון נאך אונטערזוכונגען.

אינצווישן וועגנד איך זיך צו אידישע קינדער וואס זענען שוין אזוינס אדורך און איך וויל הערן:

א) האבן די וויטאמין "A" שאטס טאקע בעסער געמאכט? און אויב יא, ווי שנעל?

ב) ווי אפט האט מען דאס געדארפט געבן און ווי לאנג האט די פארבעסערונג אנגעהאלטן?

ג) איז דא עפעס נאכפאלגן (סייד עפעקטס) פון די שאטס?

ד) איז דא נאך עפעס וואס איז נויטיג/הילפבאר צו וויסן דערוועגן?

לויט'ן דאקטאר זענען די רעזולטאטן אנדערש ביי יעדן. איך וויל דעריבער זייער הערן מער פון אנדערע איבער זייער ערפארונג מיט אזא דיאגנאז.

יישר כח פארן זיין די גוטע שליחים צו פארגרינגערן די "פעקעלעך" וואס אזוי פיל אידישע קינדער שלעפן.

(-)

5913

גוטע ערפארונג מיט עקזימע-מעטאדע

בנוגע בריוו #5780 איבער די וועב זייטל leakygutcure.com: עס איז אמת וואס דער שרייבער טענה'ט אז עס איז אדוועדטייזט אויף א נוסח ווי לויפט און קויפט... היינט צוטאגס לויפט אבער כמעט אלעס אויף אזא מהלך.

מיר האבן גראדע געקויפט דעם פראגראם (רעד.: רעקאמענדירט אין בריוו #5592 אלס היילונג פאר "עקזימע), און ב"ה, עס איז שוין גארנישט קיין שטותים. עס איז אן אמת'ע מהלך מיט גוטע רעזולטאטן. עס איז גוט צו וויסן פון פאראויס אז עס איז ווייט נישט קיין כישוף, עפעס א "קוויק פיקס"... מען דארף אינווועסטירן דערין אסאך צייט, כח, און בעיקר, אן אמת'ער ווילן צו זיין געזונט.

(-)

5914

"העד ענד שאלדערס" וואַרענונג!

(רעדאקציע: בריוו #5678 האט רעקאמענדירט צו נוצן "העד ענד שאלדערס" שאמפו (Head and Shoulders shampoo) און בריוו #5804 פרעגט אויב די שאמפו איז גורם אז האר זאל ארויספאלן ביי א קינד. אין רעאקציע האבן מיר באקומען דעם פאלגנדן מעסעדזש:) "העד ענד שאלדערס" שאמפו איז זייער א שעדליכע מאטעריאל! איך האב שוין געהערט פון נאך אסאך אנדערע אז עס מאכט ממש האר ארויספאלן. מען וואלט עס געדארפט אראפנעמען פון די פאליצעס, ושומר נפשו ירחק מזה.

(-)

5915

פעריא-דענטיסט

צום ליינער וואס זוכט א גוטן גומען-דענטיסט (Periodontist), בריוו #5779, ווילן מיר דערציילן אז מיר זענען געווען מיט א קינד ביי די "דענטעל קליניק" אין "קאלאמביע שפיטאל" טאקע נישט פאר קיין Bone Grafting, אבער אונזער ערפארונג מיט זייערע באהאנדלונגען און שטאב ביי די "פעריא-דענטיסט" אפטיילונג איז געווען הערליך גוט. זיי זענען זייער געטריי און איבערגעגעבן, נעמען 'פידעליס', און זענען אויך ערוואקסענע, נישט נאר קינדער. מיר וואלטן אייך שטארק רעקאמענדירט צו פרובירן דאס פלאץ.

(-)

ליינער'ס גאזעט

איבער בעלס פאלסי

5920

עס איז א שטייטע פראצעדור...

איבער "בעלס פאלסי", בריוו #5775, איך לייד דערפון און עס איז בעווה"ר נאכאלץ נישט אינגאנצן אוועק. די היילונג איז א שטייטע פראצעדור, און ווי שווערער דער פראבלעם אלץ לענגער געדויערט ארויסצוקריכן דערפון. ווי איך פארשטיי האט פאסירט ווי א קליינע "סטראוק" אין די אויגן-לעפלען און עס קען דויערן אפשר א האלבע יאר זיך צוצומאכן. מיר האט מען געזאגט אז די וויכטיגסטע זאך איז צו נעמען Prednisone (קארטיזאן) אין די ערשטע דריי טעג. אויב מען טוט דאס באצייטנס האט מען אסאך בעסערע שאנסן עס זאל גענצליך אוועקגיין.

איך האב גענוצט Dr. Patal, יעצט אין ODA; Dr. Alexander Shick אלס Neurologist; און דר. שטרויס פון פלארידע פאר אקיופאנטשער.

5921

"נשמת" האט געהאלפן

ענטפערס:

מיר האבן געהאט אין אונזער משפחה א פאל פון "בעלס פאלסי" און פאר א גוטע פאר חדשים האט זיך גארנישט געריכרט לטובה. מיר זענען געווארן שטארק באזארגט, ווייל בדרך כלל, אויב היילט זיך עס אויס, גייט עס אוועק ביז אפאר וואכן, און דא האט מען שוין אלעס פרובירט, אריינגערעכנט קייראפראקטאר, אקיופאנטשור, און נאך, אבער אן ערפאלג. מיר האבן זיך דאן אונטערגענומען צו זאגן "נשמת" מיט כוונה פאר 40 טעג, און דערנאך מפרסם זיין.

פלוצלונג האט דער מצב זיך אנגעהויבן פארבעסערן פון טאג צו טאג. ביים 40'סטן טאג איז יענער שוין געווען כמעט פולקאם צוריק כאחד האדם, מען קען רואיג זאגן ארום 98%! מיר האבן דאן מפרסם געווען און מיר זענען עס יעצט נאכאמאל מפרסם! אודאי דארף מען טון השתדלות בדרך הטבע, אבער נאך אלע מעשיות איז נאר דא איין אמת'ער דאקטאר! און דאס איז דער ציל פון אלע שווערigקייטן, מיר זאלן זיך דערמאנען אין אים. (-)

רעדאקציע: א דאנק פאר דעם הערליכן דערמאנונג אז יסורים זענען פשוט צומאל דער איינציגסטער מיטל זיך צו דערמאנען אז "עס איז באשערט פון הימל"... נשמת מיט כוונה דערמאנט וויפיל נאך זאכן זענען ב"ה "באשערט". אז מען געדענקט פון גוטס, פעלט דאך שוין נישט אויס קיין אנדערע דערמאנונגען.

5922

עטליכע עצות

אן ענטפער צו בריוו #5775 איבער "בעלס פאלסי", מיט יארן צוריק, וועז עס האט צו מיר פאסירט, האט דער דאקטאר מיר געזאגט אז עס קען קומען פון 3 זאכן. די גרינגסטע איז וועז עס קומט פון א "צוג", א ווינט וואס כאפט דעם פנים, דער צווייטער גורם איז "סטרעס", אנגעצויגנקייט, און די דריטע און שווערסטע איז וועז עס קומט מיט אן אינפעקציע אין די אויער (אדער לונגען אד"ג) און עס כאפט אן די נערוו וואס גייט צום מח און פאראליזירט עס ח"ו.

עטליכע עצות דערצו: 1 – די אויג וואס פארמאכט זיך נישט זאל מען יעדע נאכט צובינדן מיט א טיכל פאר מען גייט שלאפן. 2 – קייען גאם (Gum) וויפיל מען קען נאר, עס איז א גוטע טעראפי פאר די מויל מוסקלען. 3 – מאכן מיט די הענט עקסערסייז-טעראפי אויפ'ן פנים, און מאסאזשירן די מוסקלען פון געזיכט (כדאי צו מאכן קענן א שפיגל). 4 – איך האב געזומען וויטאמין B-12. 5 – עס איז כדאי צו גיין דוקא צו אן ENT, א ספעציאליסט אויף די אויערן נאז און האלז. 6 – עס געדויערט צייט אבער צוביסלעך גייט עס צוריק אויפן פלאץ אויב מען טוט די נויטיגע השתדלות, און אוודאי, 7 – א הייסע תפילה פאר א רפואה שלימה.

די עקסערסייז קען מען שוין אנהייבן טון. עס קאסט נישט קיין געלט, מען קען עס מאכן ביי זיך אין שטוב, וויפיל מאל א טאג מען וויל – וכל המרבה איז אוודאי בעסער. (-)

5923

הצלחה דורך "קעניזיאלאדזשי"

ענטפער פאר בריוו #5775 וואס פרעגט איבער "בעלס פאלסי" (Bell's Palsy), מיר האבן ב"ה געזען גרויס ערפאלג פטור צו ווערן דערפון נאטורליך. אונזער זון האט זיך אויפגעוועקט איין טאג מיט איין זייט פון זיין פנים פאראליזירט. מיר זענען געגאנגען צו א "העלט קעניזיאלאדזשיסט" וועלכער האט אונז געפירט און אנגעוויזן פונקטליך וואס צו טון און האט אויך אויסגעריניגט זיין קערפער נאטורליך. ביז אפאר וואכן איז ער ב"ה גענצליך באפרייט געווארן דערפון. איך וואלט אויך רעקאמענדירט צו זען א גוטן Naturopath. מען קען זיך פארבינדן מיט מיר פאר מער דעטאלן. (-)

רעדאקציע: ווי דערמאנט אין גאזעט #28, האט א וועלט-באריטער קינדער דאקטאר אין א היימישע געגנט געזאגט אז "בעלס פאלסי" איז דער איין אינציגסטער פראבלעם אויף וועלכען ער נוצט אלטערנאטיווע הייל מיטלען, און שיקט זאפארט צו א ניוראלאדזשיסט און אויך צו אקיופאנטשור טריטמענטס. ער וויל נישט לאזן זיין נאמען ערשיינען אין עפענטליכקייט ווייל ער קען נישט געבן עצות פאר פאציענטן וועמען ער זעט נישט פערזענלין.

ליינער'ס גאזעט

קורצע מעטפער'ס

5933

הצלחה מיט "אי. עף. טי."

בריוו #5739 האט געפרעגט איבער "אי. עף. טי." (EFT, אקראנים פאר Emotional freedom technique, א טעכניק וואס נוצט 'אקיופאנטשער', 'ענערדזשי' און אנדערע אלטערנאטיווע מיטלען צו פארבעסערן די עמאצינאלע געזונטהייט). איך האב גענוצט די מעטאדע פאר א פראבלעם פון וואס איך האב געליטן 6 יאר! און ב"ה געזען זייער גוטע רעזולטאטן. פאר מער אינפארמאציע, ביטע בעט מיין נומער פון די רעדאקציע. הצלחה רבה!

(-)

5934

דר. שטרויס ע"ה

בריוו #5884 האט געפרעגט פאר'ן נומער פונעם אקיופאנטשעריסט דר. שטרויס ע"ה פון פלארידע, עס טוט מיר וויי צו מעלדן אז ער איז שוין נישט צווישן די לעבעדיגע פאר 8-10 יאר.

(-)

5935

סיזשער-ליים פארבינדונג

א גרויסן יישר כח פאר'ן אריינלייגן אונזער וויכטיגע בריוול איבער די פארבינדונג צווישן סיזשערס און ליים דעזיז (אלול תשע"ו, בריוו נומער #5827). מיר האבן געבעטן ווער עס ווייסט מער איבער די פארבינדונג זאל ביטע אריינשיקן צו אונז, אבער די אדרעס איז פארדרייט געווארן אינעם אויסשטעל. ביטע איבערלייגן פארראכטן, למען תועלת הרבים. דער ריכטיגער אדרעס איז: Lee Ave 199 unit #652, Brooklyn NY 11211. אזוי אויך קען מען שיקן בריוו דערוועגן דירעקט צום גאזעט.

(-)

5936

עפל סיידער עסיג

בריוו #5888 פרעגט וואו מען קען טרעפן "עפל סיידער ווינינגער" (Apple Cider Vinegar) נאכדעם וואס מענטשן האבן עס רעקאמענדירט אין גאזעט אבער היימישע געשעפטן פארמאגן עס נישט. איך האב עס לעצטנס געקויפט ביי "וואלמארט" מיט אן OU.

(-)

5937

כשר'ע עפל סיידער עסיג

עס איז דא צו באקומען עפל סיידער ווינינגער אין געזונטהייט געשעפטן. איך קויף פון די פירמע Bragg וואס איז אונטער די השגחה פון די KSA. א חסיד'ישער דיין האט מיר געזאגט עס איז כשר.

(-)

5938

"סטיטשעס" צייכנס

אן עצה פאר פראגע פון בריוו #5886, צו היילן א צייכן (Scar) אויף די נאז פון סטיטשעס: די "MR After-Care Cream", איז א נאטורליכע זאלב, צו באקומען אין געזונטהייט געשעפטן, וואס האט אונז הערליך געהאלפן – נאכ'ן פרובירן פילע שמירעכצער אן ערפאלג. דער צייכן איז היינט אינגאנצן פארשוואונדן. אגב, עס העלפט אויך פאר עלטערע צייכנס.

מען לייגט עס 2-3 מאל א טאג פאר בערך 4-6 וואכן.

5939

ערפארונג מיט "לאו פלעיטלעטס" (ITP)

אן ענטפער צו בריוו #5891 וואו איינער פרעגט איבער ITP ביי קינדער. מיין קינד האט געליטן דערפון ווען ער איז געווען 20 חדשים. איך האב אים געגעבן זויערע בארשט און עס האט זייער שנעל געהאלפן ב"ה. פאר מער אינפארמאציע קען מען אונז רופן אויף 347-486-2656.

(-)

5940

"קאנאבידיאל" פאר סיזשערס

צו די שרייבער פון בריוו #5691, איבער א קינד וואס ליידט פון סיזשערס, עס איז פארהאן צו באקומען א נאטורליכע מיטל וואס העלפט פאר סיזשערס (Seizures) און עפילעפסיע (Epilepsy), עס הייסט Cannabidiol. מען קען עס באשטעלן ביי די פירמע Sol CBD, 1-800-413-5420, פאר בערך 85$ פער פלעשל (דאס אנטהאלט נישט די שעדליכע, אדיקטיווע כעמיקאלן פון 'קאנאביס').

5941

"נארסיסיזם"? לאו דוקא...

בריוו #5877 בעט הילף פאר א 12 יעריג קינד וועלכער פירט זיך אויף זייער נארסיסטיש. עס קען אסאך מאל זיין ביי קינדער אין דעם עלטער נישט מער ווי א וועג אויסצודרוקן אנגעצויגנקייט! קינדער קענען אויך ליידן פון ענקזייעטי... פרואווט עס צו באהאנדלען וואו איר וואלט ענקזייעטי, און אדרבה, לאזט די ליינער וויסן אויב עס האט געהאלפן.

5942

"סירענע", נישט "קלארינא"

בריוו #5862 האט געשריבן איבער א וואקיום-קלינער וואס איז אויך א לופט-רייניגער (Air Purifier) און העלפט שטארק פאר א קינד וואס איז געווען געפערליך אנגעלייגט, עס איז וויכטיג אויפצומערקן אז די ריכטיגע נאמען פון די פירמע איז "Sirena" (נישט Clarina).

(-)

5943

'נאמב' פיס? מעגליך צוקער

בריוו #5889 זוכט אן עצה אז די גאנצע אונטערשטע טייל פון די פיס שפירט 'פארטייבט' (Numb). איך האב אמאל געהאט אזוינס, און דער דאקטאר האט מיר געזאגט אז עס קומט וויבאלד איך בין אדער ביים שוועל פון ליידן אויף צוקער (Pre-Diabetes) און אפשר גאר שוין אריבער דעם שוועל... זוכט עס אונטער ווי פריער.

(-)

5944

"קייראפראקטאר" פאר גאל פראבלעמען

וועגן די שאלה פון בריוו #5698 (ביטער ווי גאל), וויל איך מיטטיילן אז א גוטער שליח פאר סיי וועלכע גאל פראבלעמען קען זיין דר. וויידנבוים, א באקאנטער קייראפראקטער אין מאנסי, 845-425-7777.

(-)

זייט 20 >>

ליינער'ס גאזעט

איבער נאז בלוטיגע

5924

אוועק פונעם עיר קאנדישן

אן עצה פאר א יונגל וואס זיין נאז בלוט אסאך (#5890 "קינד בלוטיגט"): מיין קינד פלעגט אויפשטיין כמעט יעדן אינדערפרי מיט א בלוטיגע נאז, ביז איך האב באמערקט אז עס קומט פון שלאפן אין א קאלטע שטוב מיט "עיר קאנדישן".

(-)

5925

אפצושטעלן בשעת מעשה

אפצושטעלן ווען עס לויפט בלוט פון די נאז, קען מען זיך רואיג אנלאנען אויף א סאפע און אריינלייגן אין נאז א נאסע 'טישו'.

5926

וואס ליגט דערונטער?

מיר האט בעיקר געהאלפן ווען איך האב געהערט פון א בעה"ב פון א געזונטהייט געשעפט און קען זיך גוט אויס אין געזונטהייט זאכן, אז א נאז וואס בלוטיגט קומט פון 'סטרעס'. איך האב פונקט דעמאלטס געליינט די ארטיקל פון דר. סארנא'ס מעטאדע אין גאזעט, און געזאגט צו מיר אליין אז דאס איז עס, איך דארף זיך מער נישט זארגן דערוועגן, עס איז סך הכל אן אנגעשטרענגטקייט וואס וועט בעזהשי"ת אריבערגיין. איינמאל איך האב דאס אנערקענט האט מיין נאז אויפגעהערט בלוטיגן בחסדי ה'. ברכה והצלחה,

5927

היידראקארטיזאן

פאר מיין קינדער נוץ איך Hydrocortisone Cream (מען קען עס קויפן אין אפטייק over-the-counter). מען לייגט ארויף אביסל שמירעכץ אויפ'ן שפיץ פון א Q-tip, און מען שמירט אריין אין ביידע זייטן פון נאז. עס העלפט זייער גוט!

(-)

קורצע פראגע'ס

ליינער'ס גאזעט

5954

קנעכל קנאקט

ווער האט אן עצה פאר מיינע פינגער פון די פיס און קנעכל (Ankle) וואס האלטן אין איין קנאקן, מאכנדיג אן אומאיינגענעמע גערודער? א גרויסן יישר כח יישר כח,

(-)

5955

באו... עד נפש

שוין א לאנגע צייט וואס איך לייד זייער פון שליים אין האלז. א סאך מאל שטיקט עס מיר אזש איך קען נישט כאפן דעם אטעם, און נישט ווייניג מאל וועקט עס מיר אפילו אויף פון שלאף. די דאקטוירים האבן מיר גארנישט געהאלפן. איך וואלט זייער דאנקבאר געווען אויב איינער ווייסט אן עצה. יישר כחכם,

(-)

5956

ברוינע פלעקן

איך וויל וויסן אויב איינער האט עקספיריענס מיט Dr T. Adiel איבער אראפנעמען הויט פלעקן ווי געבורט-צייכנס אדער 'פרעקלס'? אזוי אויך אויב איינער ווייסט פון א שמירעכץ וואס העלפט אראפנעמען ברוינע פלעקן. יישר כח פון פאראויס!

5957

פיס קרעמפן

די לעצטע פאר יאר לייד איך פון שטארקע פיס קרעמפן (leg cramps), עס קען זיין אויף יעדע חלק פון די פיס. געוועגליך קומען די יסורים ביינאכט, און צומאל אזוי שטארק אז עס טרעט צו צום הארץ! די אטאקעס געדויערן ביז ארום 10 מינוט. אויב איינער האט א גוטע עצה פאר דעם, ביטע רופט: 718-208-8096. יישר כח,

מרת. ל.

רעדאקציע: זעט עטליכע ענטפערס ביי די בריוון צום "סיניאר גאזעט" אין דאזיגן נומער.

5958

"ריכטיגע האלטונג"

אין בריוו #5756 שרייבט דער שרייבער אז מען האט אים אויסגעלערנט וויאזוי צו גיין מיט די ריכטיגע האלטונג (Posture). איך וויל פרעגן אויב דער וואס האט אים געגעבן די רעקאמענדאציע, איז דאס געווען א דאקטאר? און צווייטנס, ווער האט אים אויסגעלערנט?

5959

געבורט צייכנס

דער שרייבער פון בריוו #5778 שרעקט זייער אן איבער ברוינע פלעקן. איך האב אייביג געהאט ברוינע birthmarks, און עס קומען צו יעדעס יאר עטליכע פרישע. וויאזוי ווייסט מען א חילוק צווישן אן אומשעדליכע געבורט-צייכן און ח"ו עפעס ערנסט? און אפילו ווען עס איז טאקע גארנישט, איז דא אן עצה עס זאל אויפהערן צו קומען פרישע?

5960

"מאלעסקום" בלאטערן

האט איינער אן עצה פאר א קינד וואס ליידט פון Molluscum? די בלאטערן זענען שוין היבש צושפרייט אויף די בויך, הענט און האלז. ביטע זיך פארבינדן מיט אונז,

(-)

5961

קאקאסנוס אויל פאר פאנגוס

עס איז לעצטנס געשטאנען אן עצה פאר 'פאנגוס' אויף די נעגל, צו לייגן קאקאנאט-אויל. ווייסט איינער א גוטע עצה וויאזוי מען קען עס לייגן עס זאל זיך האלטן איבערנאכט? איז פארהאן ספעציעלע זאקן אדער עפעס אנדערש?

5962

"רוט קאנאל" דענטיסט מיט פידעליס?

איך זוך וויכטיג א גוטע דענטיסט וואס וואלט געמאכט א Root Canal אויף א Permanent צאן פון מיין 11 יעריג יונגל, און נעמט Fidelis. איך וואלט זייער דאנקבאר געווען אויב איינער קען מיטטיילן זייער ערפארונג וועגן אזא פאל, צו קענען צוקומען צו א הארציגע פארשטענדליכע דאקטאר פאר א קינד אין דעם עלטער, וואס טוט א גוטע ארבעט, יישר כח און תזכו למצוות.

(-)

5963

פארשטאפטע אויער

פראגע: קען איינער ארויסהעלפן א פאל ווי איין אויער פילט פארשטאפט, ווי ארויס פון אונטער'ן וואסער? צומאל הערט מען ביים רעדן א "ווידער-קול" אין קאפ אויף יענע זייט. דער דאקטאר זעט גארנישט קיין וואקס אדער פליסיגקייט, אלעס איז ריין. עס קומט און גייט, נישט שטענדיג גלייך. א גרויסן יישר כח,

(-)

ליינער'ס גאזעט

איבער בליסטערס אין מויל

5928

בי.12 און וואונדער-ליים

איך האב פונקט לעצטנס געזען א שטודיע אז וויטאמין B12 האט פיל געהאלפן פאר בליסטערס אין מויל. מען דארף נעמען עס נעמען טעגליך, בעסער אפילו 2 מאל א טאג, פאר עטליכע וואכן. פארהאן היימישע פירמעס וועלכע מאכן עס אין 1,000 און 5,000 מ"ג. אכטונג: מען דארף זיכער מאכן בשעת'ן קויפן אז מען נעמט דוקא די Methyl Cobalamin סארט וואס ווערט בעסער איינגעזאפט, נישט די Cyanocobalamin.

מיר האבן אויך געזען גוטע רעזולטאטן מיט די "Miracle Clay", דורך עס לייגן אין מויל אויף די בליסטערס, לאזן ליגן אביסל און נאך א שטיק צייט אויסשווענקען. איך ווייס נישט אויב עס פארמיידט, אבער עס בארואיגט און פארשנעלערט די היילונג בעז"ה. קען זיין עס העלפט אויך אויפ'ן לענגערן טערמין – ווייל ביי אונז איז עס נישט צוריקגעקומען.

אן Amino Acid Complex קען אויך העלפן, פרעגט אייך נאך אין געזונטהייט געשעפט.

(-)

5929

"נעגאטאן"

בריוו #5798 שרייבט אז ער/זי ליידט שוין יארן פון בליסטערס אין די מויל און אויפ'ן צונג און קיין זאך האט דערווייל געהאלפן. איך פלעג אויך ליידן געפערליך דערפון ביז איך האב באקומען א שמירעכץ גערופן NEGATAN פאבריצירט דורך "נעיטס" אפטייק (Nates Pharmacy) אין סטעטן איילענד, 718-720-5600. עס ארבעט וואונדערליך – עס היילט די בליסטער נאכ'ן שמירן בלויז איינמאל (נישט בלויז פארטייבט – Numb).

(-)

5930

מעגליך "הערפיס"

איבער בליסטערס אין מויל, נעמט "לייסין" (Lysine) וויטאמין און נוצט Listerine Mouthwash, וויבאלד עס קען מעגליך זיין "הערפיס" (Herpes) אדער אן ענליכע וויירוס. נעמט אין אכט און זייט פארזיכטיג וויבאלד עס פארשפרייט זיך גרינג פון איינער צום צווייטן.

(-)

5931

"הערפיס" שמירעכץ

אין די סעריע בריוון איבער "בליסטערס אין מויל," וויל איך צולייגן אז מיין זון פלעגט אסאך ליידן פון בליסטערס. די רפואה איז ב"ה געקומען אין פארעם פון טראפן מיט'ן נאמען, Anti- Herpes And Chicken Pox Remedy. מען קען עס קויפן אין געזונטהייט געשעפטן (העלט-פוד סטארס). עס קומט מיט פונטקליכע אנווייזונגען און פארמאגט א גוטע השגחה (די פירמע איז Newnutric).

(-)

5932

וויטאמין סי. שטויב

פאר בליסטערס אין מויל קען מען צוברעקלען וויטאמין סי. (Vitamin C) טאבלעטן און ארויפלייגן די פוידער אויף די בליסטערס. עס העלפט וואונדערליך!

שבת המספיק

נסיונות... ביז?

עד מתי? וואס איז דער תכלית?

טוי טראפנס פון חיזוק דורך הגאון רבי סעדי' גראמא שליט"א
ר"ם מתיבתא קרן התורה, לעיקוואד

בצפרא דשבתא, שבת המספיק – תשע"ו

וואס דערציילט רוים אויף כלל ישראל?

מאסן דעמאנסטראציעס, די יו-ען פארדאמט און רופט פאר גלאבאלע פעטיציעס, אלע צייטונגען זענען פארנומען נאר מיט איין ברענענדיגע נושא: דיסקרימינאציע!

משיח איז געקומען, כלל ישראל איז ענדליך אויסגעלייזט פון ביטערן לאנגען גלות, און ווי די גמרא דערציילט אנהייב מס' עבודה זרה (דף ב. אונטן), וועלן אלע פעלקער קומען און פארפירן אז זיי דארפן אויך באקומען שכר! פארוואס נאר כלל ישראל!? חז"ל דערציילן דעם גאנצן שמועס וואס וועט פארקומען, ווען אינמיטן וועט זיי דער אייבערשטער פרעגן, דערציילט נאר, וואס האט איר אויפגעטון אז עס קומט זיך אייך שכר?

"סארא שאלה," וועלן די וועלטס דיפלאמאטן ענטפערן. "מיר האבן געבויט 'שאפינג מאללס', בעדער, וואקאציע רעזארטן, ריזיגע ביזנעס אימפעריעס, די בעסטע טעכנאלאגיע, אלעס נאר אז כלל ישראל זאל זיך קענען אוועקגעבן פאר תורה און עבודת השם!"

> דער ציל איז – די ארבעט.

"שוטים שבעולם," וועט דער בת קול אפדונדערן. "דאס אלעס האט איר דאך נאר געטון פאר אייער אייגענע הנאה!"

איי איי איי... ס'איז אן עולם האמת... דיפלאמאטיע ארבעט נישט... "רבונו של עולם," קומען זיי צוריק מיט אן אנדערע מהלך. "פארוואס די אידן יא? ווער זאגט עדות אז כלל ישראל האט יא מקיים געווען די תורה?"

"איר!"

דער שארפער אנטווארט צוטומלט אלע ראסן און פעלקער וועלכע הייבן אן טומלען, ווען פלוצים, שא שטיל... אויפ'ן עדות שטול קומט ארויף אן אפגעבראטענער נמרוד, שווארץ ווי קויל, גלייך פון גיהנם ארויס, און אין א לאנגע דעטאלירטע רעדע דערציילט ער אויספירליך ווי אברהם אבינו ע"ה האט געגלייבט אין בורא עולם, ווי ער איז מיט פרייד אריין אין קאלך אויוון נישט צו לייקענען אין באשעפער.

די זיבעציג פעלקער זענען נאך נישט געקומען צו זיך, ווען אויפ'ן פאדיום ערשיינט פעטער לבן, דאס פנים רויט פונעם געצוואונגענעם אמת, און אין א געבראכענע שטימע באשטעטיגט ער ווי יעקב אבינו ע"ה איז געווען דער ריכטיגער איש תם, החתום במידת האמת, יעקב שלימתא.

די קומענדיגע אויף די ארענע איז די מרשעת אשת פוטיפר, וועלכע דערציילט אויספירליך ווי יוסף הצדיק האט זיך געהאלטן בקדושה ובטהרה אינעם ערוות הארץ, נישט ווי זי האט דעמאלטס טראמפייטערט פארקערט אין אלע מצריי'שע צייטונגען בכתב חרטומים...

דער קומענדיגער איז נבוכדנצר, מיט דראמאטישע פאקטן דערציילט ער איבער דעם הילכיגן היסטארישן קידוש השם פון חנני' מישאל ועזרי' וועלכע האבן זיך נישט געבוקט צום צלם... און די שורה עדות איז קוים אנגעהויבן...

די שטיקעלע גמרא אנטפלעקט אונז א געוואלדיגער יסוד.

> א מענטש שטייגט - וואו ער האט זיינע שווערסטע נסיונות

וואו איז אברהם אבינו געווארן "אברהם אבינו"?

ביי נמרוד.

יעקב אבינו איז אויסגעשטיגן צו זיין דער יעקב שלימתא - דוקא ביים וועלטס-פאפער לבן! יוסף הצדיק איז אויסגעשטיגן דער צדיק יסוד העולם - דוקא אין שטוב פון די נידריגע אשת פוטיפרע! דאס הייליגע כלל ישראל האט דערגרייכט אירע העכסטע מדריגות כלל ישראל - דוקא ביי די אומות העולם, זייענדיג אין די עקסטרעם פארקערטע אומשטענדן.

פארוואס? ווייל א מענטש שטייגט - וואו ער האט זיינע שווערסטע נסיונות.

"יעדער מענטש דארף וויסן," שרייבט

ליינער'סגאזעט

קורצע ענטפער'ס

>> זייט 18

5945

אפשר סארנא?

בנוגע בריוו #5760 וועלכער ליידט יסורים און די דאקטוירים ווילן לייגן א "סטענט" אויפ'ן רערל פון די גאל, די סארנא מעטאדע קען אייך אפשר העלפן. (-)

5946

ניס אלערגיע? קעניזיאלאדזשי

בריוו #5736 פרעגט וועגן א מיידעלע וואס איז זייער שווער אלערגיש צו ניסלעך און ליידט שטארק דערפון, כ'וויל לאזן וויסן אז א קעניזיאלאדזשיסט קען מאכן אן Allergy Correction, א סארט Tapping וואס בשעת מעשה לייגט מען די ניס אויפן קינד'ס קערפער, און נאכדעם, כאטש דאס קינד קען נאכנישט עסן קיין נוס, ווערט עס אבער מער נישט קיין סכנת נפשות אויב ער נעמט אמאל בטעות אריין א משהו. (-)

5947

"אייזן" פאר האָר

אין ענטפער צו בריוו #5737 איבער האר וואס פאלט ארויס, אונזער טאכטער האט אויך אנגעהויבן פארלירן די האר. יעדן אינדערפרי איז איר קישן געווען פול מיט האר. יעדעס מאל זי האט זיך געבאדן איז די וואנע געווארן אנגעפולט מיט האר. א "נוטרישאניסט" (Nutritionist) האט מיר געהייסן געבן "אייזן" (Iron) און ביז 2 וואכן איז דער פראבלעם ב"ה פארשוואונדן.

5948

קריצן מיט די ציין

צו די ליינער וואס האבן געשריבן וועגן צאן ווייטאג (#5623 און נאך), עס איז כדאי צו פרעגן א דענטיסט וועגן קריצן מיט די ציין (Grinding Teeth). איך האב געליטן יארן פון געפערליכע ווייטאג ביז איין דענטיסט איז אויפגעקומען אז עס קומט מעגליך פון דעם. ער האט מיר געמאכט א Night Guard און זייט דעמאלס, ווילאנג איך טראג עס יעדע נאכט האב איך בכלל נישט קיין יסורים. (-)

5949

ווייסע האר? אפשר טיירויד..

בריוו #5718 פרעגט איבער א 7 יעריג קינד וואס האט פלוצים אנגעהויבן באקומען ווייסע האר. פריצייטיגע ווייסע האר קען מעגליך זיין א סימן אויף א טיירויד-מאנגל (Thyroid Deficiency). ביטע אונטערזוכן ביים דאקטאר. (-)

5950

דיעטע קעגן ווערים

וועגן ווערים ביי קינדער איז וויכטיג צו וויסן אז מען דארף זיך פארמיידן פון עסן 'אספירין' קענדיס, 'קאלעי' Coolaid,) Aspirin candies), אד"ג. זיי זענען די ערגסטע גורמים פאר ווערים. איך האב געזען בדוק ומנוסה און אזוי אויך געהערט פון אנדערע אז ווען די קינדער עסן די סארט זאכן, זענען זיי אויף ביינאכט מיט יסורים פון ווערים, און ווען נישט, נישט. (-)

5951

"קלעפט ליפ"

בריוו #5796 בעט פאר אינפארמאציע און/אדער ערפארונג מיט א "קלעפט ליפ" (Cleft lip) ביי דר. ווארען (Dr. Warren), מיר האבן געמאכט ביי אים די אפעראציע פאר Cleft Palate Soft, & Hard Palate און מיר זענען ב"ה געווען זייער זייער צופרידן מיט די רעזולטאטן. (-)

5952

נומער פון עזרה

בריוו #5794 זוכט דעם נומער פון די ארגאניזאציע "עזרה" וואס העלפט ארויס מיט דענטאל בילס, דער נומער איז 347-955-4667 (עס איז בכלל גוט צו וויסן אז אויסער אין די היימישע טעלעפאן ביכלעך קען מען אויך זען אינפארמאציע איבער פילצאליגע היימישע חסד ארגאניזאציעס אויפ'ן וועבזייטל http://chesed.org/Orgs). (-)

5953

"קאלציום" פאר צאן פלעקן

פאר שווארצע פלעקן אויף די ציין (בריוו #5875) קען מען נעמען Calcium. ווען דער קערפער האט נישט גענוג קאלציום, קען עס נוצן פון די ציינער און דורכדעם שאפן פראבלעמען. (-)

רבי צדוק הכהן פון לובלין זי"ע (צדקת הצדיק אות מ"ט) דעם יסוד אויף א פערזענליכע שטאפל, "אז דוקא דארט וואו ער גייט אדורך די מערסטע נסיונות, וואו דער יצר שניידט די מערסטע שטיקער פון אים, דוקא "דארט" ליגט גרייט פאר אים דאס מערסטע גדלות! וואו עס גייט אים שווער, מיינט אז דוקא אין דעם געביט קען ער אויסשטייגן צו די העכסטע שטאפלען!"

עס ליגט דערין דער סוד פון גדלות.

דער מדרש זאגט ביי די פרשה פון עקידת יצחק: והא' נסה את אברה' - נסיון נאך נסיון, גידולים נאך גידולים.

מיר זענען געוואוינט צו טראכטן, אז דער אייבערשטער האט געגעבן צען נסיונות פאר אברהם אבינו.

דער אמת איז אבער אז איידער די נסיונות, איז נאכנישט געווען קיין אברהם אבינו. השי"ת האט געגעבן צען ביטער שווערע נסיונות פאר אברהם, און וועו ער איז זיי בייגעשטאנען איז ער געווארן "אברהם אבינו".

עס איז געקומען א נסיון נאך א נסיון, איז דער רעזולטאט געווען, גידולים נאך גידולים, געשטיגן העכער און נאך העכער.

עולם הזה דומה לדזשים

דער ווארט "נסיון" דערציילט עס שוין. 'נס' מיינט נישט 'א פראבע', דער שורש פון נסיון איז א לשון ווי מיר זאגן יעדן טאג ביים דאוונען, ושא "נס" לקב' גליותנו, אדער ווי עס שטייט אין תהלים 'תת לירא' "נס" לתנוסס. א נסיון איז א מיטל זיך צו דערהייבן.

דער רמב"ן ערקלערט עס ביי די עקידה, וואו ער שרייבט אז אלע נסיונות זענען פאר די תועלת פונעם 'מנוסה', פונעם געפרואווטן, ארויסצוברענגען זיינע אינערליכע כוחות מן הכח אל הפועל!

קיינער וויסט נישט די כוחות וואס ער פארמאגט, און דער אייבערשטער שענקט געלעגנהייטן דורכ'ן לעבן, אז יעדער לויט זיין תפקיד זאל האבן די מעגליכקייט ארויסצוברענגען זיינע כוחות - די געלעגנהייטן ווערן אנגערופן "נסיונות."

לאמיר נעמען אונזער משל פון א 'גימנאזיום', א "דזשים" בלע"ז, א פלאץ וואו מענטשן שטארקן די כוחות הגוף, און דורכדעם וועלן מיר פארשטיין וואס די וועלט איז און וואס איז דער ציל.

א 'דזשים' איז א פלאץ וואו עס איז פארהאן אן אויסוואל פון קאסטבארע כלים מכלים שונים, וועלכע ארבעטן אלע - קעגן דעם מענטש!

און וואונדער איבער וואונדער... זיי מאכן געלט. מענטשן צאלן געלט, גייען אריין אהין, מ'לויפט און מ'לויפט א האלבע שעה און מ'קומט אין ערגעץ נישט אן... וואס איז? די מאשין לאזט אים אגאנצן צייט נישט גיין וויטער. ער פרובירט עפעס אויפצוהייבן, שלעפט אים די זאך אראפ, אלעס גייט פארקערט ווי דער מענטש פרובירט צו טון.

קומט אריין א איד, א גרויסער בעל חסד, און זעט ווי מענטשן מוטשען זיך נעבאך, ס'רינט זיי ס'שוויים און די אדערן שטארצן זיך ארויס... אוי, לאמיר דיר שנעל העלפן, ביזט נעבאך אזוי רובץ תחת משא... לאמיר שנעל מקיים זיין דעם עזוב תעזוב... כאפ אן נאכאמאל, און איך וועל דיר העלפן אויפהייבן די וואג... קום, לאן זיך אן אויף מיין האנט און לאמיר לויפן אינאיינעם... אנטשולדיגט, שרייט ער גלייך, לאזט מיר אפ! איך וויל עס טון!! איך וויל ארבעטן שווער!

נאך א גוטן שווערן "וואַרקאוט" קומט דער מענטש ארויס אויפגעפרישט, מחוזק, די בלוט דרוק סטאביליזירט, די הארץ געזונטער, אה מחי'! דאס איז א דזשים.

פארהאן אזעלכע וועלכע קענען זיך ערלויבן צו דינגען פאר געלט א פערזענליכן טרענירער. וואס טוט יענער? ער געבט אים מער און מער ארבעט און מאכט אים עס שווערער און שווערער. איין אינדערפרי זאגט אים דער טרענירער, יעצט געב איך דיר 300 פונט, הייב עס אויף. וועט דער מענטש ווערן באליידיגט? פארקערט, ער געטרויעט אים, און ער טוט עס מיט חשק וויסנדיג אז דאס וועט אים מאכן שטארקער און געזונטער.

רבותי, יעדער פון אונז דא האט א "פערסאנעל טרענירער!"

דער אבינו אב הרחמן אליינס איז דער פערזענליכער טרענירער וואס העלפט יעדן איד זיך אויפבויען און ארויסברענגען די שענסטע כוחות. וועו ער שיקט איינעם א גרויסן נסיון, מיינט עס אז ער האלט אז מען קען יענעם שוין געטרויען מיט אזא שווערן פעקל. ער האט באמת די כוחות דערצו!

> "אויב א מענטש ווייסט נישט זיינע חסרונות, ווייסט ער נישט אויף וואס צו ארבעטן; אויב א מענטש ווייסט נישט זיינע מעלות, ווייסט ער נישט מיט וואס צו ארבעטן."

דאס גאנצע לעבן אויף די וועלט איז איין גרויסע "דזשים" פאר די נשמה. עס איז א פלאץ צוגעשטעלט מיט אלע "עקוויפמענט" ספעציעל צו שטארקן די כוחות פון יעדן מענטש לויט זיין תפקיד אויף דער וועלט.

איך האב גארנישט געוואוסט איך בין אזוי שטארק... דאס זאגט דער רמב"ן - דו האסט אינערליכע כוחות, און דער נסיון וועט עס ארויסברענגען מן הכח אל הפועל.

ביז?

אין לאנדאן האט געוואוינט א בארימטער דר. אדלער ע"ה, גרויס אין אידישקייט און גרויס אין דאקטעריי. דר. אדלער האט זיך עטליכע יאר געלערנט חכמת הרפואה, שטודירט און אדורך שוועדע פראבעס, ביז נאך עטליכע יאר האט ער גראדואירט מיט די טאלאנטן, כלים און ידיעות וואס פעלן אויס צו היילן פאציענטן. דאן איז ער ענדליך ארויס פון שולע, געעפנט זיין אפיס, און זיך געגומען היילן מענטשן.

עס עגבערט מיר א קשיא. יעדער מענטש גייט אדורך אין לעבן פארשידנארטיגע מצבים. יעדע תקופה מיט אירע נסיונות לערנט עפעס פריש און ברענגט ארויס נאך כוחות, און באלד קומט די קומענדיגע נסיון. וועו נוצט מען די כוחות וואס מען האט זיך איינגעקויפט? וועו ענדיגט מען זיך לערנען און מען איז ענדליך גרייט פאר'ן לעבן? די מינוט פאר מען שטארבט.

"יעצט" פארשטייט ער שוין וואס דאס לעבן באדייט... יעצט וויל ער נוצן די לעקציעס... מען גייט אדורך 'טעסט' נאך 'טעסט', מען בויט כוחות און כלים, אויף וועו? וואו און וועו וועט מען נוצן די ערפארונג?

אודאי קומען די פריע נסיונות צוניץ שפעטער אין לעבן, אבער אגאנץ לעבן קומען פרישע, און וועו וועט מען נוצן זייערע לעקציעס וואס מען האט זיך געלערנט מיט אזויפיל פיין און פלאג?

שטעלט אייך פאר א גרופע מענטשן גרייטן זיך פארצושטעלן א הערליכע שפיל. וואכן און חדשים פראקטיצירן זיי, זיי לערנען זיך אלע סארט קונצן און טאלאנטן, און ענדליך, וועו יעדער קען שוין אלעס גוט, זאגט דער אנפירער, א דאנק, דא האט איר באצאלט און גייט אלע אהיים. וועו וועט זיין דער שפיל? קיינמאל נישט. טא פארוואס האט מען זיך געגרייט?

כ'וויל זאגן מיין פשט לענ"ד, אבער דער יסוד איז זיכער אמת.

דאס לעבן אויף די וועלט איז נישט צו דערגרייכן. פינטל.

מיר זענען נישט דא צו "פערפארמען."

וואס מיר דארפן איז צו קענען ארויפקומען נאך די 120 און זאגן, רבש"ע, איך האב גענוצט אלע כלים וואס דו האסט מיר געגעבן, איך האב גוט אויסגעארבעט אלע מידות און טאלאנטן, "כ'האב געמאכט א גוטע ווארקאוט!"

דער ציל איז - די ארבעט.

דער מסילת ישרים פירט אויס דעם ערשטן פרק פון זיין ספר: "די עיקר ארבעט פונעם מענטש אויף די וועלט איז נאר.... צו ארבעטן!"

מיר זענען דא בייצושטיין נסיונות.

א נסיון איז נישט א שטער אינעם לעבן, א טויש אינעם פלאן, עס איז פארוואס מיר זענען דא. דער ציל איז נישט עפעס פארצושטעלן אדער ערלעדיגן. דער ציל איז צו טון די ארבעט.

געארבעט 120 יאר, שכר אויף אייביג?

געווען איז א איד אין ארץ ישראל, אין אונזערע טעג, נישט דער גרעסטער עובד השם... קוים א פרומער איד. נעבן זיין הויז איז געווען א כשר'ע גראסערי וואו ער פלעגט אייביג איינקויפן פאר זיין שטוב. אזוי איז עס אנגעגאנגען יארן.

איינמאל האט דער איד געדארפט פארן אויף א ביזנעס טריפ אין די מרחקים, וואו ער האט געדארפט איינשטיין פאר דריי טעג אין א גוי'אישע האטעל, וויייט פון סיי וועלכע אידישע סביבה. היינט איז דאס אבער נישט אזא פראבלעם, ער האט געטראפן א געווייסע פירמע וואס פארקויפט פארפאקטע כשר'ע סעודות וואס מען קען שיקן אומעטום, און ער האט באשטעלט כשר'ע סעודות וועלכע זאלן אים ווארן דעליוווערט גלייך אין זיין האטעל צימער אריין.

ער קומט אן אין האטעל און פארבינדט זיך מיט די פירמע, נו, וואו איז מיין עסן? ס'האט זיך געמאכט א פאנטשער און זיין ארדער איז נישט אנגעקומען. עס וועט אויך נישט אנקומען פאר א וואך...

> "נאך א גוטן שווערן "וואַרקאוט" קומט דער מענטש ארויס אויפגעפרישט, מחוזק, די בלוט דרוק סטאביליזירט, די הארץ געזונטער, אה מחי'! דאס איז א דזשים."

שטייט ער דארט אין פראכטפולן האטעל, א בליק אין "דייניג רום" דערציילט אז דא איז פארהאן עסן בשפע כיד ההאטעל... הונגעריג און אויסגעמוטשעט איז ער געווען, און די ווי צו להכעיס האט דער לאווישער נאכטמאל גוט געשמעקט... זיך רייצנדיג מיט אים... נו, ביזט הונגעריג?

זיין הארץ האט אים אבער נישט געלאזט. למעשה האב איך מיין גאנץ לעבן נאר געגעסן כשר'ס, און יעצט וועל איך זיך פאר'טריפה'נען?

די מלחמה איז געווען ביטער, אבער אין ענדע האט די נשמה געזיגט. דריי טעג האט דער איד געלעבט בלויז אויף פרוכט, גרינצייג און וואסער. ער האט נישט צוגעריכט צו די טריפות.

ענדליך האט ער געענדיגט זיינע געשעפטן, צוריק אהיימגעפארן, און געקענט אויספאסטן.

א צייט שפעטער איז דער איד געווארן זייער קראנק. זיין מצב האט זיך שנעל פארערגערט און די דאקטוירים האבן אים נישט געקענט העלפן.

איין טאג, ליגנדיג אין שפיטאל, איז ער איינגעזינקען געווארן אין א טיפן שלאף. אין זיין חלום האט ער געזען ווי ער קומט ארויף אויפ'ן עולם האמת און מען שטעלט אים אוועק פאר'ן בית דין של מעלה. אוי, א ציטער! נישטא וואו זיך צו באהאלטן... פאר'ן בית דין קומען ארויף אלע זיינע מעשים, און... דער מצב האט נישט געטויגט.

פלוצים איז געקומען צו פליען א גרויסער ליכטיגער מלאך מליץ אחד מני אלף, און געזאגט אז ער וויל מלמד זכות זיין - "דער איד האט געגעסן נאר כשר'ס אגאנץ לעבן!"

זיין האפענונג האט אנגעהויבן טוליען, וועו פלוצים הערט ער א בייזע ברום: "א

זייט 22 >>

שבת המספיק

נסיונות... ביז?

עד מתי? וואס איז דער תכלית?

טוי טראפנס פון חיזוק דורך הגאון רבי סעדי' גראמה שליט"א
ר"ם מתיבתא קרן התורה, לעיקוואד

בצפרא דשבתא, שבת המספיק – תשע"ו

>> זייט 21

גרויסע חכמה," האט דער שטן געשריגן. "ער האט געהאט א כשר'ע גראסערי גלייך אויף זיין גאס, האט ער געגעסן כשר. ווען ער האט ווען דארט א טריפה'נע געשעפט, וואלט ער דארט געקויפט און אייביג געגעסן טריפות!"

דער גוטער מלאך האט זיך אבער נישט פארלוירן. ער האט שנעל אפירגעברענגט יענע דריי הונגעריגע טעג אין האטעל. ער האט נישט געדארפט צולייגן א ווארט. דער מקטרג איז פארשטומט געווארן. די דריי טאג האבן יעדן געוויזן אז ער האט דוקא געגעסן נאר כשר'ס זיין גאנץ לעבן, נישט אלס מצות אנשים מלומדה, נאר ווייל אזוי האט ער באמת געוואלט, און טאקע מיט מסירות נפש. געבט א קוק וויאזוי ער איז געווען ווען ער האט אמאל נישט געהאט כשר'ס צו עסן...

דער בית דין האט באלד געגעבן גערעכט, פאר דעם איד דארף מען רעכענען פאר א זכות יעדע איינציגע סעודה וואס ער האט געגעסן זיין גאנץ לעבן - וויבאלד ווען ער וואלט נישט געהאט כשר'ס, וואלט ער נישט געגעסן. והא ראי' - די 3 טעג.

פלוצים האט דער איד זיך אויפגעוועקט, צוריק אויף די וועלט. די דאקטוירים האבן געשריגן אין שאק אז דאס איז ממש תחיית המתים... פון טאג צו טאג האט זיך זיין געזונט פארבעסערט און ביז געציילטע וואכן איז ער ארויס פון שפיטאל געזונט און פריש.

רבותי, מען לעבט אפ דעם גאנצן לעבן ווי עס איז, אבער די נסיונות וואס מען קעמפט אדורך, די שווערקייטן אין לעבן - זיי געבן די ווערד פאר די גאנצע תורה, מצוות און מעשים טובים וואס מען טוט, אז עס איז אלעס געווען פאר'ן אייבערשטנ'ס וועגן!

★

דערמיט פארשטייען מיר א שטיקל "פלא יועץ" (אין אות ז' "זוודה"). דער פלא יועץ באדערט א קשיא, לאמיר זאגן אז א מענטש האט געדינט דעם אייבערשטן 120 יאר, און ווען ער קומט ארויף אויף יענע וועלט באקומט ער שכר דערויף. וויפיל שכר דארף ער באקומען? לויט די ארבעט. נישט אזוי? אויב אזוי, פארוואס איז די שכר נישט בלויז פאר 120 יאר, נאר פאר "אייביג", אויף נצח נצחים?

ענטפערט דער פלא יועץ אז דער מענטש האט א טענה, "עס איז נישט מיין שולד אז מ'האט מיר אוועקגענומען פון עולם המעשה! ווען איך באקום ווען מער לעבן, וואלט איך געטון מער עבודת השם! ווען איך לעב אויף אייביג, בין איך א געטרייער עבד השם אויף אייביג."

דער רבש"ע נעמט דאן אפיר די יארן וואס דער מענטש האט יא געהאט, און מען קוקט אדורך אויב די יארן האט ער גוט אויסגענוצט. אויב יא, איז די טענה גערעכט. מן הסתם וואלט ער אזוי געטון וויפיל יארן ער וואלט געהאט און ער באקומט שכר לעולמי עד.

איין מינוט, דער מענטש האט דאך אבער למעשה נישט אויפגעטון מער ווי 120 יאר!?

דער עיקר איז אבער די ארבעט!!!

ער האט געארבעט 120 יאר? מער גייט נישט אן. ער איז א געטרייער ארבעטער! דאס מיינט אז נישט קיין חילוק וויפיל מען דערגרייכט, אויב נוצט מען די נסיונות צו ווייזן לאיאליטעט צום אייבערשטן, איז מען זוכה להנות מזיו השכינה אויף אייביג.

נעבאך אדער עקרת הבית?

כלל ישראל האט פארמאגט פיר אמהות. דריי פון זיי זענען געווען גוטע מוצלחים, בארימטע פערזענליכקייטן וועלכע האבן געשאקלט וועלטן. שרה אמנו האט געהאט א שיין אריכות ימים, זי האט געלעבט 127 רייכע יארן. רבקה, איז א מחלוקת אין מדרש צי זי איז נסתלק געווארן ביי די 121, 122 צי ביי די 123. לאה האט טאקע נישט געלעבט אזוי לאנג, זי איז ל"ע יונג אוועק, אינגאנצן ביי די 44, אבער למעשה איז זי יעדן איבערגעשטיגן אויפשטעלנדיג א מיליטער אזוינס און אזעלעכס. א קלייניגקייט, האלב כלל ישראל, 6 שבטי ק-ה, אריינגערעכנט שבט לוי און מלכות בית דוד, אלע שטאמען פון איר. גלאנציגע רעקארדס.

רחל אמנו, אויפ'ן בעל-בתי'שן בליק זעט זי אויס ווי רח"ל אן אמת'ע רחמנות... נאך אלע אנדערע נשי יעקב, האט זי ענדליך געהאט איר יוספ'ל, זעקס יאר שפעטער, ענדליך זעט אויס ווי ס'ווערט דא עפעס א משפחה, בנימין ווערט געבוירן, איז זי שוין נפטר געווארן. נעבאך פארשניטן געווארן אין יונגען עלטער פון 36 יאר, איבערגעלאזט צוויי צארטע יתומים. נעבאך א קורץ שווער לעבן... פאר קיינעם נישט געוואונטשן.

ניין? טעות. איי וואונטשט מען זיך אין איר, און נאך ווי אלע אנדערע! סוף מגילת רות, ווען בועז האט חתונה געהאט מיט רות, האבן די זקנים אים געוואונטשן, "דער אייבערשטער זאל העלפן די פרוי וואס קומט אין דיין שטוב, זאל זיין ווי רחל און לאה וועלכע האבן ביידע אויפגעבויעט כלל ישראל."

רחל נאך פאר לאה! און רש"י אויפ'ן ארט ערקלערט, פארוואס האבן זיי ערשט דערמאנט רחל, וויבאלד זי איז געווען "עקרה של בית!"

דאס דערציילט אונז עפעס זייער וויכטיג.

די פרוי וואס אויף די וועלט האט זי נישט צופיל אויפגעטון, ניטאמאל צופיל צייט געהאט צו ערלעדיגן דראסטישע זאכן, אבער זי איז די "עקרה של בית" - דער אייבערשטער רעכנט איין זאך: וויפיל האסטו פרובירט? וויפיל האסטו געארבעט מיט די כוחות וואס איך האב דיר געגעבן?

וואס מער א מענטש פרובירט, אלץ מער האט ער מצליח געווען.

"אונזער" משיח

דער מירער משגיח, הגה"צ רבי ירוחם לעבאוויטש זצ"ל, שרייבט א געוואלדיגן מאמר מיט'ן טיטל "דורות האחרונים" (געדרוקט אין זיין ספר, פרשת שלח). ער שרייבט דארט אז משיח צדקנו, איז דער צדיק הדור אין יעדע תקופה. ער איז גרייט צו נתגלה ווערן, און אויב דער דור וועט זוכה זיין, וועט מען אים זאגן פון הימל אז די צייט איז געקומען ער זאל אויסלייזן כלל ישראל.

פרעגט ר' ירוחם, אין אלע דורות, ווען עס זענען געווען תנאים, אמוראים, קדושים און טהורים וועלכע האבן געטרייסלט אלע וועלטן, זענען זיי נאכנישט געווען משיח. היינטיגע צייטן, ווען מיר האבן בלויז דעם צדיק הדור פון תשע"ו, ווי קען מען אים דען בכלל פארגלייכן צו די פריערדיגע צדיקים, און ער זאל זיי נאך איבערשטייגן צו זיין דער משיח ד' וואס זיי זענען נישט געווען?

ערקלערט ר' ירוחם אז אדרבה, וואס קלענער די דורות ווערן און וואס פינסטערער די וועלט ווערט, האט די עבודת השם אסאך א גרעסערע חשיבות. כאטש 'למעשה' טוט מען ווייניגער פון די פריערדיגע דורות, איז אונזער עבודה אבער אויף א באזונדערע מדריגה און מעלה וואס איז נאך קיינמאל פריער נישט געווען!

ר' ירוחם פירט אויס, "עס קען גאר זיין אז א יונגערמאן הארעוועט אויף די ווערטער פון א פריערדיגן גאון עולם, ער מוטשעט זיך איבער א חידושי רעק"א, א קצות, א חידוש פון רשב"א צי א פירוש פון רמב"ן, און פארשטייט נישט קיין איין ווארט, און ער איז נאך גאר גרעסער אין הימל ווי דער גדול אויף וועמענס ווערטער ער פלאגט זיך!

עס כאפט א ציטער. אודאי דארף מען זיין פארזיכטיג ווען מ'זאגט עס נאך, מ'קען נאך ווערן גרויסע בעלי גאוה און פארלירן די נקודה... אבער מען דארף וויסן ווי גרויס מיר דערגרייכן מיט אונזער עבודה!

דער גאון וקדוש רבי אלחנן וואסערמאן זצ"ל הי"ד, פאר מען האט אים דערמארדעט על קידוש השם, האט ער זיך אנגערופן צום עולם, "מען זעט אין די וועלט גרויסע חורבנות, און עס קען זיך דאכטן אז עס גייט אונטער און קיין שום גוטס וועט נישט ארויסקומען דערפון. אידן, געדענקט אבער וויאזוי מען מאכט "ברויט", דער הויפט שפייזער פון אלע מאכלים.

"איין סעריע פון חורבן נאך חורבן.

"צוערשט אקערט מען אויף און מען צעווארפט די גאנצע פעלד, נאכדעם נעמט מען גוטע זאנגען און מ'ווארפט עס אריין אין דער ערד, מ'ווארט עס זאל רעגענען און אלעס מאכן איין גרויסע בלאטע... ענדליך וואקסן ארויס די זאנגען, שניידט מען זיי אפ, און הערשט דעמאלטס הייבט זיך אן דער ריכטיגער חורבן... מען נעמט די קוים געבוירענע ווייצלעך, און מען טוט זיי דרעשן, ווינט-שויוולען, און דערנאך צעהאקן און צעמאלן ביז שטויב. דאן קנעט מען עס צוזאם מיט וואסער, די גאנצע צורה פארלירט עס, מ'לייגט נאך צו זויערע הייוון און זאלץ און דערנאך, ווארפט מען די גאנצע זאך אין פייער אריין...

"אבער הערשט דעמאלטס האט מען ברויט.

"עס איז נישט פארהאן אפילו איין פאזיטיווע חלק ביים מאכן ברויט. חורבן נאך חורבן נאך חורבן, און די וויכטיגסטע שפייז קומט ארויס דערפון.

"אידן," האט ר' אלחנן געשריגן אין זיינע לעצטע מינוטן, "עס זעט אויס ווי אלעס איז איין גרויסער חורבן, אבער זייט וויסן אז דער אייבערשטער בויעט דא עפעס! דאס איז אלעס די הכנות, דאס איינזייען אויף עפעס אסאך בעסער!"

דער אייבערשטער זאל העלפן מ'זאל זוכה זיין צו "הראני ד' חסדך", צו זען קלאר מיט די אויגן די חסדי ד', וישעך תתן לנו, און מיר וועלן אויספירן מיט אן אנדערע מימרא פון ר' ירוחם:

אויב א מענטש ווייסט נישט זיינע חסרונות, ווייסט ער נישט אויף וואס צו ארבעטן; אויב א מענטש ווייסט נישט זיינע מעלות, ווייסט ער נישט מיט וואס צו ארבעטן.

★

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

Home Health Aides
Therapy Services
CDPAP
Choose your own aide, it can even be a family member!

MOTTY IS YOUR GUY.

At HamaspikCare, you've got a guy on the inside. Whether you need advice on a discharge from a facility or general questions, please call or visit us anytime and speak to Motty, your dedicated homecare planner.

HamaspikCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK
INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

BORO PARK
4013 15TH AVE.
BROOKLYN, NY

WILLIAMSBURG
293 DIVISION AVE.
BROOKLYN, NY

MONSEY
58 ROUTE 59, #1
MONSEY, NY

MONROE
1 HAMASPIK WAY
MONROE, NY

רפואה אין יארצייטן

חודש טבת

ו׳ טבת

הרה"ק בעל דברי יחזקאל מ'שינאווא זי"ע

א איד וואס פלעגט פארן צום הייליגן שינאווער רב האט דערציילט, אז פון הערן דעם צדיק זאגן די ברכה "אשר יצר" האט מען געקענט באקומען א הרהור תשובה.

דער שינאווער רב האט געהאט א משמש ר' זלמן ע"ה. אמאל איז זיין אייניקל, די פינף יעריגע טאכטער פון זיין זון ר' יושע ע"ה, קראנק געווארן אויף די פוס. אין רעזולטאט דערפון זענען אירע פיס נישט געוואקסן אייניג, נאר איינס לענגער ווי די אנדערע. יענעם יאר שבועות איז ר' יושע געקומען מיט זיין פרוי און טאכטער זיך מזכיר זיין ביים צדיק, און ער האט געהאט זיין אכסניא ביי זיין טאטן דער משמש בקודש.

נאך יו"ט זענען זיי אינאיינעם אריין צום שינאווער רב, און ר' זלמן האט געבעטן ער זאל בענטשן דאס מיידל. דער שינאווער רב האט אים געזאגט, דו ווייסט דאך אז איך בענטש נישט קיין מיידלעך. דאן האט ער זיך אויפגעשטעלט פון בענקל, און באפוילן ר' זלמן ער זאל ארויפשטעלן דאס אייניקל אויפ'ן בענקל און זי זאל גיין דערויף עטליכע טריט (ס'איז געווען א ברייטע בענקל). דאס קינד האט אזוי געטאן, און שינאווער האט געזאגט: "דאס איז עס"... ווען די מאמע האט געהערט די ווערטער האט זי אויסגעבראכן אין א געוויין, האט דער צדיק זיך אנגערופן צו איר אז זי זאל נישט מורא האבן, עס וועט נישט שאטן פאר א שידוך און נישט פאר פרנסה.

דאן האט דער שינאווער רב ענומען א פלעשל פלוימען זאפט וואס איז געלעגן ביים שויב פון פענסטער. ער האט געהייסן דאס קינד מאכן א ברכה, אויף וואס ער האט געענטפערט אמן, און דערנאך האט ער מיט זיינע הייליגע הענט געפיטערט א לעפל דערפון אין קינד'ס מויל. די ווערטער פונעם צדיק זענען פולשטענדיג מקוים געווארן, עס האט נישט געשאדט פאר א שידוך אדער פרנסה. זי האט גוט חתונה געהאט און געווען א רייכע פרוי.

דער שינאווער רב האט געהאט א הויז בחור הרה"ח ר' אברהם יצחק לינד ע"ה. אמאל האט דער הויז-בחור געטון עפעס א גרויסע טובה פאר'ן צדיק, וועלכער האט אים אלס הכרת הטוב געבענטשט ער זאל לעבן פיר און נייניציג יאר. א צייט שפעטער איז די מאמע פון ר' אברהם יצחק שטארק קראנק געווארן, האט ער געזאגט פאר'ן צדיק אז ער וויל געבן צען יאר פון זיין לעבן פאר זיין מאמע. דער צדיק האט מסכים געווען און געזאגט, "געדענקט, פיר און אכציג יאר."

אינעם מוצאי שב"ק בעפאר ער איז געווארן 84 יאר אלט, האט ר' אברהם יצחק, נישט ווי זיין שטייגער, אהיים געגומען זיין טלית פון שול. וועק מען האט אים געפרעגט פארוואס, האט ער געזאגט אז ער דארף עס האבן אין שטוב... דורכאויס יענע וואך האט ער צעטיילט זיין ירושה צווישן זיינע קינדער.

די נאכט וואס ער האט זיך געעלטערט האט ער צוזאם גערופן די גאנצע משפחה, זיך געזעגנט פון זיי, און געזאגט מען זאל נישט ווייטער אויף אים ווייל ער האט געהאט א גוט לעבן. ער האט אויסגעפירט זאגנדיג אז ער וועט נסתלק ווערן אינמיטן די נאכט. אזוי איז געווען. די ברכה איז פונקטליך מקויים געווארן.

הרה"ח ר' יעקב שמעון גאטליעב ע"ה איז אמאל געקומען צום שינאווער רב זיך מזכיר זיין אז מען האט אים גערופן זיך שטעלן צום מיליטער.

יענעם פרייטאג צו נאכטס ביים טיש, איז ר' יעקב שמעון געשטאנען אין דער הייך ביים פענסטער. אינמיטן טיש האט דער צדיק אים אנגעקוקט און געזאגט ער זאל אראפגיין. בייטאג איז געווען נאכאמאל די זעלבע זאך. מוצאי שב"ק ביים געזעגענען, האט דער צדיק גענומען דאס קוויטל און, כדרכו בקודש, אראפגעלייגט דעם קאפ אויף די האנט און מיט די פינגערס געקלאפט אויפ'ן טיש. דערנאך האט ער זיך אויפגעהויבן, און אביסל אראפגעבויגן דעם קאפ פון ר' יעקב שמעון זאגנדיג, "אזוי וועסטו פריי ווערן."

פאר'ן אנקומען צו די מיליטערישע קאמיסיע, האט ער זיך אראפגעבויגן דאס קאפ און עס בשום אופן נישט געקענט צוריק אויפהייבן. די דאקטוירים האבן אים געפרעגט וואס דאס איז, האט ער זיי געזאגט אז ער איז אזוי געבוירן... די דאקטוירים האבן דאן פרובירט אויפצוהויבן זיין קאפ און עס אויסגראדן, עס איז אבער נישט געגאנגען. זיי זענען זיג אז ער איז טאקע א קאליקע, האבן זיי אים באפרייט.

נאכ'ן ארויסגיין האט ער אליינס געוואלט אויפהויבן דעם קאפ, איז עס אבער נאכאלץ נישט געגאנגען. האט ער שוין אנגעהויבן זיך צו זארגן, וואס וועט דא זיין. אבער ווי נאר ער איז ארויף אויפ'ן באן און אוועקגעפארן פונעם לייבן-גרוב, האט זיך דער פראבלעם אויסגעהיילט און זיין קאפ איז צוריק געווארן אויסגעגראדט כאחד האדם.

רבי יחזקאל שרגא בן רבי חיים הלברשטאם זצ"ל, ו' טבת תרנ"ט

ז׳ טבת

הרה"ק בעל שארית מנחם מ'ווישאווא זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי מענדעלע וויטעבסקער זי"ע האט געליטן פון צוקער (דייעביטיס), און דעריבער האט ער נישט געגעסן קיין חלה אדער ברויט במשך די וואך. שבת קודש האט ער יא געגעסן, זאגנדיג, "שבת האב איך א נשמה יתירה און די נשמה יתירה ליידט דאך נישט פון די מחלה."

פון זיינע גרעסטע לעבנס-ווערק שיינט ארויס די גרויסע ישיבה וואס ער האט אויפגעשטעלט אין ווישאווא. ער האט שטארק אכט געגעבן אז די בחורים זאלן האבן געהעריג צו עסן צו דער זעט און גוטע נארהאפטיגע סעודות. ער האט צוליב דעם מבטל געווען דאס "עסן טעג" און אווועקגעשטעלט אן 'אינטערנאט' (דארמיטאר"י) וואו די בחורים האבן באקומען ברייט און באקוועם צו עסן און צו שלאפן. ער פלעגט זאגן פאר די בחורים: "ווי אייער עסן, אזוי איז אייער לערנען." און ווען ער האט באמערקט אז א בחור זעט אויס צו שוואך, פלעגט ער אים שיקן גיין אין שפייז-קראם קויפן מער עסן אויף זיין חשבון.

ווען מען האט אים דערציילט אז די ישיבה בחורים האבן אנגעהויבן באקומען יעדן אינדערפרי א פולע גלאז ריינע מילך צו האבן כח, האט ער פון גרויס שמחה ארומגעהאלזט דעם בחור וואס האט אים דערציילט די בשורה טובה.

ווען די ביטערע צרות פון צווייטן קריג האבן פארשווארצט די אייראפעאישע הימלען, איז דער ווישאווער רב אוועק אין בליענדן עלטער פון 56 יאר. די אידישע צרות האבן אים אוועקגערויבט דאס געזונט ביז ער איז לוידער אויסגעגאנגען פון יסורים.

רבי מנחם מענדיל בן רבי ישראל האגער זצ"ל, י"ג טבת תש"א

ח׳ טבת

הרה"ק בעל בני יששכר, אגרא דכלה ועוד, מ'דינוב זי"ע

די עלטערן פון הייליגן בני יששכר האבן ליידער נישט זוכה געווען צו געזונטע קינדער פאר לאנגע יארן. אלע קינדער זענען ל"ע יונג אוועק. איז די מאמע געפארן צו איר פעטער, איר מאמע'ס ברודער, דער הייליגער רבי ר' אלימלך פון ליזענסק זי"ע, וועלכער האט איר צוגעזאגט אז זי וועט האבן א קינד וואס וועט באלייכטן די וועלט (דער רבי ר' אלימלך האט איר דאן באפוילן מען זאל דאס קינד א נאמען געבן נאך אים, אלימלך, אבער אויס זארג עס זאל ח"ו נישט שאטן פאר'ן רר"א'ס אריכות ימים, האבן די עלטערן צוגעלייגט "צבי" צו זיין נאמען. וועק דער הייליגער רר"א האט עס געהערט האט עס אים ווי געטון און ער האט געזאגט,

HAMASPIK CENTRAL INTAKE
TOLL FREE 866.353.8400
ROCKLAND COUNTY
845.503.0200
ORANGE COUNTY
845.774.0300
KINGS COUNTY
718.408.5400

רפואה אין ווארצייטן

חודש טבת

וואס קען מען טון, א הערש איז נישט קיין מלך... אבער טראץ דעם, זה הקטן גדול יהי' און ער וועט באלייכטן די גאנצע וועלט מיט זיין תורה!).

אין זיינע צייטן האבן די משכילים געהויבן די קעפ און פרובירט אויף אלע מיטלען צו פארשפרייטן זייער באוועגונג און פארכאפן וואס מער ערליכע אידן אין זייער נעץ. אפילו אין גאליציע, פון די שענסטע חסיד'ישע פעסטונגען אין יענע צייט, האבן זיי זיך נישט צוריקגעהאלטן פון אריינשטעקן זייערע טריפה'נע נעגל און רייסן שטיקער פון די יונגווארג. דער בני ישראל האט זיך ארויסגעשטעלט אין שפיץ פון די צדיקי וגאוני הזמן מלחמה צו האלטן מיט זיי און ער האט נישט געוואלט ער האט אויפגעדעקט זייערע בייזוויליגע פרצופים פאר יעדן צו זען.

איינמאל איז ער זייער קראנק געווארן. זעקס וואכן איז ער ל"ע געלעגן אין בעט, קוים געגעסן און טיף געקרעכצט אגאנצן צייט. די משפחה האט זיך זייער דערשראקן און זיי האבן געשיקט נאך א דאקטאר. נאכ'ן אונטערזוכן דעם צדיק, האט דער דאקטאר געזאגט אז עפעס ליגט אים אויפ'ן הארץ און ער מוז עס ארויסגעבן. נאר ווען ער וועט דאס אראפלאדענען וועט אים בעסער ווערן.

ווען דער בני ישששכר האט דאס געהערט האט ער זיך פארשפארט אין זיין צימער, געגומען א פעדער און פאפיר, און אנגעהויבן שרייבן זיין פייערדיגן ספר "מעיין גנים" - א פירוש אויפ'ן ספה"ק "אור החיים" פון רבי יוסף יעב"ץ (פון די גולי שפאניע), וואס אין דעם ספר טוט ער ארויסברענגען די מיאוסקייט און נידריגקייט פון די משכילים. ווען ער האט געענדיגט שרייבן האט ער ארויסגעלאזט א שווערן קרעכץ פון טיפן הארצן, זאגנדיג, "אה, יעצט האב איך שוין אפענערהייט אנטפלעקט די טומאה פון די משכילים פאר די וועלט, ענדליך איז מיר בעסער געווארן."

אין די תקופה פאר זיין הסתלקות האט ער געזאגט אסאך דברי תורה אויפ'ן פסוק וואס שטייט ביי אברהם אבינו, "תיקבר בשיבה טוב"'. די תלמידים האבן זיך זייער געוואונדערט, ביז ער איז נסתלק געווארן יענעם חודש "טבת" - די ראשי תיבות פון "ת'יקבר ב'שיבה ט'ובה". אינטערעסאנט איז געווען אז ער האט געשריבן זיין וואונדערליכן חיבור אויף די מצוות, "דרך פיקודיך", נאר ביז מצוה נ"ז, און ער איז נסתלק געווארן גענוי ביים אנקומען צו דעם צאל יארן, ביי די 57 יאר אלט.

אין די שטאט בארשע האט געוואוינט א אידענע, אן אייניקל פון בני ישששכר, וועלכע האט דערלעבט א געזונטן אריכות ימים ביז איבער די נייניציג יאר. איינמאל שבת נאכמיטאג איז זי געווארן גאר שוואך. מען האט גערופן א דאקטאר וועלכער האט געזאגט אז זי איז שוין קאלט אינגאנצן און וועט אט אט נפטר ביז געציילטע מינוטן. מען האט שנעל ארויסגעשיקט א כהן וועלכער איז דאן געווען א שטוב.

קורצע מאמענטן שפעטער האט מען געשיקט צום כהן אז ער קען צוריק קומען אין שטוב אריין. די פרוי האט דערציילט אז איר זיידע, דער הייליגער בני ישששכר, האט זיך אנטפלעקט צו איר אין חלום און געזאגט, "עס איז נאך נישט געקומען דיין צייט, גיי אראפ [פון בעט] און צינד לעכט [פון מוצאי שב"ק]." דער זיידע האט צוגעלייגט אז זי זאל נעמען שבת'דיגע חלה, עס ווייקן אין מילך און לייגן ביים הארץ. די פרוי האט געזאגט אז זי קען נישט אראפגיין פון בעט, האט דער בני ישששכר געענטפערט זי זאל יא אראפגיין. די אידענע האט זיך אויפגעוועקט און מען האט אלעס געטאן ווי דער בני ישששכר האט געזאגט.

די פרוי האט נאך מאריך ימים געווען. זי האט זיך אריבערגעצויגן מיט איר משפחה קיין גרויסווארדיין וואו זי איז נפטר געווארן אין די צייטן פון חורבן אייראפע הארט איידער מען האט פארשיקט די ארטיגע אידן על קידוש השם.

רבי צבי אלימלך בן רבי פסח שפירא זצ"ל, ח"י טבת תר"א

כ'
טבת

הרה"ק אבדק"ק ציעשנוב זי"ע

דאקטוירים האבן אמאל געזאגט פאר'ן הייליגן צדיק רבי שמחה ישכר בער פון ציעשינוב זי"ע אז ער ליידט פון הויכע בלוט דרוק און איז אין סכנה פון א סטראוק ל"ע. זיי האבן אים באפוילן צו פארן צו די קור-שטאט 'לאבאציע' אין איטאליע, און די ארטיגע לופט וועט זיין זייער גוט פאר זיין געזונט.

דער צדיק איז אהין געפארן, ווי די דאקטוירים האבן געראטן, אין באגלייטונג פון זיין איידעם, הרה"ק רבי לייבוש טאמאשוב'ער זי"ע.

זיצנדיג אויף די באן אינמיטן דעם לאנגען וועג, האט דער ציעשינובער רב זיך אנגערופן צו זיין איידעם, "מיר פארן איצט אדורך די וועלדער, עס זענען פארהאן נשמות וואס וואלטן אויף א תיקון..." הערנדיג די וועלטער איז דער איידעם דערציטערט געווארן און ער האט פארמאכט די פענסטער פונעם וואגען. האט אים דער שווער געזאגט, "וואס האסטו מורא, וועל ווייסט וויפיל נשמות וואלטן אויף א תיקון, גייסטו פארמאכן דעם פענסטער?"

שפעטער האט דער צדיק ל"ע פארט געליטן א שווערן סטראוק, און איינער פון די גרויסע חסידים האט אויפגעהערט פארן צו אים, וואלשיינליך וויבאלד ער האט נישט געקענט צוקוקן דעם צער פון זיין רבי'ן.

נאך די הסתלקות האט הרה"ק רבי יחזקאל שרגא מציעשינוב (איידעם פון מרן הרה"ק בעל עצי חיים זי"ע) איבערגענומען די הנהגה. דעמאלט איז דער דברי שמחה געקומען אין חלום צום דערמאנטן חסיד און געזאגט, "הער, האסט נישט געוואלט פארן צו א געלעמטן רבי'ן, היינט איז דער רבי א געזונטער רבי!"

רבי שמחה ישכר דוב בער בן רבי יחזקאל שרגא הלברשטאם זצ"ל, כ' טבת תרע"ד

כ"ד
טבת

הרה"ק מ'ליאדי בעל התניא ושו"ע הרב זי"ע

א איד האט אמאל געברענגט זיין זון צום הייליגן בעל התניא זי"ע און מזכיר געווען אז זיין זון איז ל"ע אראפ פון זינען. דער זון האט שוין עטליכע יאר נישט געוואלט עסן, טרונקען, לערנען אדער דאוונען. ער פלעגט נאר אגאנצן טאג ארומליפן ווי א צומישטער. דער פאטער האט אים שוין געטראגן צו גרויסע צדיקים, מקובלים און להבדיל דאקטוירים, אבער קיינער האט אים נישט געקענט העלפן. האט דער בעל התניא געזאגט פאר'ן פאטער, דיין זון וועט אי"ה זיין געזונט, דארפסט אים נאר געבן איין קליינע רפואה, מען זאל אים מאכן אן איינשפריץ פון צוויי 'לויט' (א 'לויט' איז א 1/2 אונס) "זילבער-גלויט" (קווענק-זילבער, מערקור"י בלע"ז).

פונקט איז דעמאלטס געווען אין ליאדי א גרויסער פראפעסאר, האט דער פאטער גענומען דעם זון צום פראפעסאר און דערציילט איבער די רפואה וואס דער בעל התניא האט געהייסן מאכן. דער דאקטער האט זיך גענומען לאכן און ער האט געזאגט אז לויט די חכמת הרפואה וועט עס נישט בלויז נישט העלפן, נר עס קען נאך גאר שאטן פאר'ן חולה. למעשה האט עס דער דאקטער אבער געמאכט. עס האט אבער גארנישט געהאלפן, און דער טאטע האט צוריקגעפירט דעם זון צום בעל התניא און געווזען ווי ער איז ל"ע נאכאלץ נישט ביים בעת, האט דער בעל התניא זיך אנגערופן, "זיכער האט דער דאקטער נישט גוט אפגעווואויגן די "זילבער גלויט", הייס אים עס אפווענען מיט אן אויסגעהאלטענע וואג עס זאל זיין פונקטליך צוויי לויט, נישט מער און נישט ווייניגער, און זיכער וועט דער זון גענצליך אויסגעהיילט ווערן."

ווען דער פאטער איז צוריק צום דאקטער, האט דער גוי זיך גענומען לאכן, "דאס איז דען א רפואה? איך האב עס בכלל נישט אפגעוואויגן!" זענען זיי אים צוגעשטאנען ער זאל פונקטליך אויספאלגן די אנווייזונגען פון בעל התניא, דער דאקטער האט אזוי געטון און באלד איז דער יונגערמאן אויסגעהיילט געווארן.

רבי שניאור זלמן בן רבי ברוך זצ"ל, כ"ד טבת תקע"ג

כ"ד
טבת

הרה"ק בעל שם משמואל מ'סאכאטשוב זי"ע

א איד איז געקומען צום הייליגן אבני נזר זיך מזכיר זיין געהאלפן צו ווערן מיט קינדער, וויבאלד עס זענען שוין אדורכגעלאפן לאנגע יארן זייט זיין חתונה און ער האט נאכנישט זוכה געווען צו זרע של קיימא. דער צדיק האט אים אבער כסדר אפגעווארפן, שטענדיג מיט אן אנדערן תירוץ. איינמאל האט דער איד גאר שטארק געמוטשעט, האט זיך דער אבני נזר אנגערופן, "פארוואס טוסטו מיך מצער זיין, ווילסט האבן א ג'עשמד'ט קינדר?" הערנדיג די ווערטער איז דער איד דערציטערט געווארן און, פארשטייט זיך, מער נישט געבעטן פאר קינדער.

נאך די פטירה פון אבני נזר, האט זיך דער חסיד איינמאל מזכיר געווען ביים שם משמואל, וועלכער האט אים געבענטשט מיט א קינד, און ביז א יאר איז געבוירן געווארן א זון.

ווען דאס קינד איז געווארן 2 אדער 3 יאר אלט, האט זיך דער טאטע דערמאנט וואס דער אבני נזר האט אים געזאגט, און ער איז געווארן זייער דערשראקן. ער איז אריבער געלאפן צום שם משמואל און אלעס דערציילט, זאגנדיג מיט גרויס געווויין אז ער ציטערט פאר'ן עתיד פונעם קינד. האט אים דער צדיק געזאגט, האסט נישט וואס מורא צו האבן. ער וועט זיך נישט שמד'ן, מען וועט שוין עפעס מאכן.

דאס קינד איז ב"ה אויסגעוואקסן פיין און געלערנט תורה ביים שם משמואל.

ביי די מלחמה יארן, אין ת"ש, האט זיך דער בחור דערמאנט וואס מען האט געדעדט אויף אים אלס קינד... ער האט זיך דאן פארשטעלט מיט קליידער פון א גלח, און אזוי אדורכגעלעבט די קריג. נאך די מלחמה איז דער בחור געפארן קיין אמעריקע, וואו ער איז געווען באקאנט מיט זיין גרויסקייט אין תורה און עבודה.

צדיקים האבן ערקלערט די ערציילונג, אז א צדיק קען ממתיק זיין מר מיט מר, ודו"ק.

רבי שמואל בן רבי אברהם בארנשטיין זצ"ל, כ"ד טבת תרפ"ו

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

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

א האלבע שעה איבונגען טעגליך, הייס רעקאמענדירט דורך דאקטוירים און די רעגירונג, איז צופיל צייט פאר אונזער פארנומענע פאפולאציע. פארשער זענען אבער ארויסגעקומען מיט גאר געשמאקע נייעס: די האלבע שעה קען מען צעטיילן אין 3 מאל 10 מינוט. עקספערטן זענען אזש צעטיילט אין זייערע מיינונגען אויב 3 מאל 10 איז בלויז דאס זעלבע גוט פאר'ן געזונט ווי א האלבע שטונדע אויפאמאל, צי גאר בעסער.

איין שטודיע האט געוויזן אז ערווואקסענע וועלכע ליידן פון מילדע אנגעצויגנקייט, האבן פארבעסערט זייער 'בלוט דרוק' פאר אזוי לאנג ווי 24 שעה, דורך נעמען א 30 מינוטיגע שפאציר. אנדערע, וועלכע זענען דורכ'ן טאג 3 מאל געגאנגען אויף 10 מינוטיגע שפאצירן, האבן גענאט די זעלבע גוטע רעזולטאטן, בעסערע בלוט דרוק פאר'ן קומענדיגן טאג, אבער באגלייט מיט נאך א בענעפיט. 24 שעה שפעטער, ווען די בלוט-דרוק האט זיך צוריק געהויבן, איז עס געווען היבש שטייטער און רואיגער ווי ביי די ערשטע גרופע. 10 מינוט, 3 מאל, פאר'ן אייגענעם געזונט, ווער קען דאס נישט באווייזן?

אגב, באטאנען פארשער, אויב גייט מען בלויז 5-6 מינוטן אויפאמאל, ברענגט עס נישט די גוטע רעזולטאטן, אפילו אויב מען טוט עס 6-7 מאל א טאג.

די גרעסטע שטער צו מאכן געזונטע איבונגען, איז, ווי באקאנט, נישט אנצוהייבן, נאר אנצוהאלטן די געזונטע געווואוינהייט און עס מאכן טייל פונעם רוטין. די גרעסטע אורזאך דערצו, האבן עקספערטן באמערקט, איז די שווערע צוגעבינדנקייט צו דער ארבעט, די שווערע הידורים וואס מען לייגט אריין צו געניסן וואס מער פון די קללה 'בזיעת אפיך'... "דער צוים וואס אונזער תקופה דארף אדורכברענען," שרייבט איין באריכט, "איז צולייגן טאט און ראט אז די ארבעט, לאנגע וועגן אהין און צוריק, און דרוק צו ארבעטן "אוועקטיים" זאלן נישט שטערן פון מאכן איבונגען." איינמאל מען ווייסט וואס איז דער עיקר שטער, איז גרינגער צו ארבעטן דערויף.

איידער איר שטאפט די קינדער מיט צוקער און פאנקעס דעם חנוכה, הערט זשע דעם וויכטיגן וואראנונג פון מאסעטשוסעטס שפיטאל דאקטוירים און פארשער: דער צאל יונגע טייפ-2 דייעביטיס פאציענטן איז דראסטיש געשטיגן אין פארלויף פון די לעצטע 20 יאר – בעיקר צוליב איבעראוואג און פעשקייט. דער גרעסטער פראבלעם איז אז גוטע דייעביטיס-מעדיצינען, וועלכע ארבעטן כמעט אייביג ביי ערוואקסענע, העלפן נישט פאר קינדער – אויסערדעם וואס די מחלה לויפט אסאך שנעלער בארג אראפ אויב מען אנטוויקלט עס אין די יונגע יארן רח"ל.

אן אינטערעסאנטע נייעסל ווערט באריכטעט אין די בעלגישע-אידישע צייטונג 'למען-תדע': דער בעלגישער קעניג, פיליפ, 56 יאר אלט, איז לעצטנס אריבער צו א גלוטען-פרייע דיעטע. זיין מאיעסטעט קעניג פיליפ יר"ה איז געזונט און שטארק און האט גענומען דעם באשלוס בלויז וויבאלד ער וויל "עסן געזונט".

"פרי-דייעביטיס", וועלכע די בלוט-צוקער איז העכער ווי געווענליך אבער נאכנישט גענוג הויך צו ווערן ערופן "דייעביטיס", איז ליידער שטארק פאפולער. מען קען עס זען דורך א פשוט'ע בלוט-טעסט. מענטשן וועלכע זענען איבערוואגיג, העכער די 45 און טוען נישט איבונגען, זענען אסאך מער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלען צוקער און הארץ קראנקהייט. אבער, די גוטע נייעס איז, מען קען צוריקדרייען דעם רעדל.

אויב מען פארלירט אפילו בלויז 7% פונעם קערפער וואג (14% פאר א 200 פונטיגער מענטש), שאפט עס א חילוק הימל און ערד. די ערשטע זאך, שרייבן דאקטוירים, איז צו עסן געזונטערע עסן מיט ווייניגער קאלעריעס, און אנהייבן אראפשרייבן א חשבון וויפיל און וואס מען עסט, און וויפיל מען איז פיזיש אקטיוו. א גרינגער כלל איז צו זיכער מאכן אז כאטש העלפט פונעם טעלער האט נישט קיין שום "סטארטש" (קראטאפל, קארן אד"ג). געבעקס, קענען שווער הייבן די צוקער, און דאס זאל מען פארמיידן וואס מער.

איז מעגליך צו זיין פעש און געזונט? פארשער זענען צעטיילט אין זייער ענטפער. איין שטודיע זאגט אז זיי קענען לעבן לענגער ווי אנדערע, אבער רוב פון די וויסנשאפטליכע וועלט ווייזט אז מענטשן מיט איבריגע פונטן שטייען אסאך שנעלער אויס צו ליידן פון הארץ קראנקהייט, קענסער און שטארבן ל"ע פריער. דאס בעסטע, שרייבן עקספערטן, איז צו עסן געזונט מאכן געזונטע איבונגען, פארלירן וואג אויב עס פעלט אויס, און אויב מען וועגט אסאך פון קרעפטיגע ביינער, מה טוב ומה נעים.

דער "סוד" פון געזונטע איבונגען וועלכע ברענגען די בעסטע רעזולטאטן, איז נישט קיין "סוד", עס איז טון די פשוט'ע זאכן, שרייבן געזונטהייט עקספערטן. וועג מען טוט ריכטיג די פשוט'סטע סארט איבונגען, ברענגט עס רעזולטאטן וועלכע מען קען זען אויפ'ן פאסיג און פילן.

צום ביישפיל, "גיין". עס האט די געוואלדיגע מעלה אז מען קען עס טון אומעטום. אויף א טרעדמיל אין שטוב אדער ביי דער ארבעט, אין גאס און וואו נישט. וואס מען דארף איז נישט מער ווי א פאר גוטע שיך. וועג מען הייבט אן 'גיין' מיט א ציל צו פארלירן וואג, ראטן עקספערטן, זאל מען אנהייבן מיט 5-10 מינוט א טאג. צוביסלעך לייגט מען צו אפאר מינוט, ביז מען קומט אן צו כאטש 30 מינוט א טאג. דאן קען מען, אויך צוביסלעך, פארשנעלערן די גאנג אדער אנהייבן גיין אויף בערגלעך.

אין ענליכע נייעס, אויך פון א נוירסינג האום אבער קען העלפן אין יעדן עלטער, האט א דענישע אלטע-היים זיך שטארק געפלאגט צו מוטיגן אירע רעזידענטן אריפצוגיין אויפ'ן טרעדמיל און נוצן די איבונגען געצייג. דאקטוירים זענען געגאנגען און באפוילן די שטאב צו לייגן גרויסע בילדער און עלעקטראנישע 'סקרינס' וועלכע וויזן שיינע פאנעראמעס, וועגן און שטעגן, פארנט פון די ביציקלעך און טרעדמילן. די צאל באזוכער אין איבונגען צימער האט זיך באלד דראסטיש געהויבן.

עס איז שווערער צו מאכן איבונגען פארנט פון א וויסע וואנט. א שיין בילד אדער א געשמאקע שיעור בשעת מעשה העלפט אסאך ארויס. לעבעדיגע מוזיק האט געוויזן צו העלפן מענטשן שטארקן זייערע איבונגען, ווי לויפן שנעלער אדער הייבן מער וואג, אסאך גרינגער ווי אנדעם.

מען האט געעפנט דיפלאמאטישע באציאונגען מיט איראן, און די "אמעריקען דזשורנאל אוו קליניקעל נוטרישן" ברענגט שוין א שטודיע פון איראנער דאקטוירים איבער א גוטער מיטל וויאזוי צו פארלירן וואג. אגב, עס ווערט אויך רעקאמענדירט דורכ'ן הייליגן רמב"ם... דער געדאנק איז צו פארמיידן צופיל עסן פאר'ן שלאפן גיין, און דער מיטל דאס צו דערגרייכן איז דורך מאכן דעם "מיטאג" מאלצייט, פאר'ן הויפט מאלצייט פונעם טאג. מענטשן וועלכע טוען דאס פארלירן מער וואג און זייער אינסולין פונקציאנירט בעסער.

פארשער אין קארעא האבן באמערקט א געשמאקן מיטל וויאזוי צו מוטיגן מענטשן אין די גאלדענע יארן, איבערהויפט פרויען, מאכן מער איבונגען, נעמליך, באארבעטן א גארטן. דאס פארבינדט א מענטש מיט'ן נאטור און איז אפטמאל גאר געשמאק פאר עלטערע בפרט. בלויז 15 מינוט קעיר נעמען פון א גערטנדל מיט אפאר בלומען אדער טאמאטעס, העלפט מענטשן פארלירן וואג, שטארקט די ביינער, פארבעסערט מח פונקציעס און שטופט מענטשן צו זיין מער אקטיוו דורכאויס דעם גאנצן טאג.

א האלאנדישע שטודיע שרייבט, אז אויב מען מאכט איבונגען ביז 4 שעה נאכ'ן לערנען א נייע זאך, העלפט מען זאל עס בעסער געדענקען! אין פראבעס האבן מענטשן געזען געוויסע בילדער און געליינט מיט וואס די בילדער זענען פארבינדן. טייל פון זיי האבן באלד געמאכט 35 מינוט איבונגען, טייל פון זיי האבן געטון דאס זעלבע, אבער 4 שעה שפעטער, און טייל האבן בכלל נישט געמאכט איבונגען יענעם טאג. צוויי טעג שפעטער האבן די וועלכע האבן געמאכט די איבונגען 4 שעה נאכ'ן לערנען, געדענקט דאס בעסטע, נאכגעפאלגט דורך די וועלכע האבן באלד געמאכט די איבונגען, און די וועלכע האבן בכלל נישט.

לא בשמים הייא...

פראקטישע איבונגען רוטין, דוקא נישט איבערגעטריבן, **איז דאס בעסטע צום געזונט**

פון די געשמאקסטע נייעסלעך איבער "איבונגען" איז א באריכט פארעפנטליכט היי יאר ביים יערליכן קאנפרענץ פון "די אמעריקען קאלידזש אוו ספארטס מעדיצין". סאוט קאראליינא פארשער האבן אדורכגעזיפט געזונטהייט רעקארדס פון 52,656 ערוואקסענע אמעריקאנער וועלכע האבן זיך אנגעשלאסן אין א שטודיע איבער "אריכות ימים", א פראיעקט וואס האט זיך געצויגן פון 971' ביז 02' למס'.

בערך 27% פון די באטייליגטע פלעגן רעגלמעסיג לויפן פאר איבונגען.

אין פארלויף פון די שטודיע זענען 2,984 באטייליגטע געשטארבן. די גוטע נייעס איז אז די וועלכע האבן רעגלמעסיג געמאכט איבונגען האבן געזאסן פון א שענערע אריכות ימים ווי זייערע חברים. די צאל באטייליגטע וועלכע זענען געשטארבן במשך די 30 יאר, איז געווען ביי זיי מיט 19 פראצענט נידריגער ווי ביי די וועלכע האבן נישט געמאכט איבונגען.

אבער נאכ'ן קוקן מיט א פארגרעסערונגס גלאז 'מי ומי ההולכים' האט זיך ארויסגעשטעלט אז די וועלכע פלעגן לויפן צווישן 1 און 20 מייל יעדע וואך, אויף א שנעלקייט פון 11-10 מינוט פער מייל, האבן אין דורכשניט געלעבט דאס לענגסטע. סיי לענגער ווי זייערע חברים וועלכע זענען בכלל נישט געלאפן, און אפילו לענגער ווי זייערע חברים וועלכע זענען געלאפן מער ווי 20 מייל א וואך און/אדער שנעלער ווי זיבן מייל פער שטונדע!

אן ענליכע 27 יעריגע דענישע שטודיע האט באריכטעט גאר ענליכע רעזולטאטן: מענטשן וועלכע האבן זיך פארגינט צווישן איינס און צוויי און א האלב שעה א וואך "דזשאגן", שטייט אדער מיט א געוועגליכע שנעלקייט, האבן געהאט דאס בעסטע געזונט און אריכות ימים פון אלע זייערע חברים, אודאי בעסער ווי די 'זיצערס' אבער אפילו בעסער ווי די שנעלערע לויפערס.

פאראיאר האט א גרעסערע שטודיע, מיט די באטייליגונג פון 416,175 טייוואנער, אויך געווייזן די בעסטע רעזולטאטן בייי... מענטשן וועלכע האבן געמאכט 'מילדע' איבונגען (ווי גיין, איידל לויפן, אדער פארן מיט א ביציקל), פאר 92 מינוט א וואך..

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

"איבונגען" העלפט דעם מח ארויסלאזן כעמיקאלן וועלכע שטארקן דעם כח פונעם זכרון צו געדענקען זאכן און זיי צוזאמשטעלן ריכטיג.

★

לויט א שטודיע אויף 12,000 מענטשן אין יעדן עלטער, ווערט צופרידנהייט און פרייליכקייט בעסער מיט יעדע פארציע גרינצייג און פרוכט וואס מען עסט טעגליך. דער גרעסטער טויש, דהיינו ביי מענטשן וועלכע זענען ארויף פון עסן איין פארציע א טאג צו אכט, איז זייער עמאציאנאלע און פסיכאלאגישע געזונטהייט פארבעסערט געווארן אזוי דראסטיש ווי עס ווערט פארבעסערט ווען א מענטש טוישט זיך פון זיין ארבעטסלאז צו טרעפן א גוטע שטעלע.

"דאס גייט אין איינקלאנג מיט'ן געדאנק אז געוויסע מאכלים זענען א גוטע אינוועסטירונג פאר'ן פרייליכקייט און גוטע גיסטע פונעם מענטש," שרייבן די פארשער. " די פסיכאלאגישע בענעפיטן זעט מען אפילו שנעלער ווי די פיזישע געזונטהייט בענעפיטן.

כאטש עס איז נישט קלאר פארוואס, שרייבן זיי עס איז מעגליך וויבאלד געוויסע פרוכט און גרינצייג הייבט די "סעראטאנין" שטאפלען אינעם מח דורך זייער אפעקט אויף מיקראבן אין די קושקעס. אנדערע זאגן עס איז פשוט וויבאלד עס האט געהאלפן די מענטשן גרינגער אוועקשטיין פון צוקער און לויטער קארבאהיידרעיטס ווי מזונות, וועלכע האבן א נאטור אראפצושלעפן דעם גייסט.

★

אין אן איבערבליק איבער די בעסטע געזונטהייט אויפטוען פון לעצטן יאר הונדערט, איז שטארק אויסגעלויבט געווארן "טראטוארן" (סיידוואל"ק בלע"ז)! דאס האלט פיס-גייער מער פארזיכערט פון ווערן געשעדיגט דורך אן אויטא, אבער אויך געזונטער, וויבאלד עס איז אסאך גרינגער צו גיין ווען מען האט אן אויסגעפלאסטערטע טראטואר, און מען מוז נישט אזוי שנעל זיך אריינזעצן אין קאר צו בארגן א שאכטל אייער פון שכן די אנדערע זייט גאס.

שטודיעס ווייזן אז געגנטער מיט מער און באקוועמערע טראטוארן, מוטיגן שטארק די איינוואוינער צו זיין מער פיזיש אקטיוו. ★

יאורו כל "יושבי" תבל...

אין ציפערן און פאקטן: **שאדנס פון צופיל זיצן אין פארגלייך צו רייכערן**

א שעה זיצן, ערגער ווי א ציגארעטל - איבונגען פאררעכט נישט דעם שאדן - פראקטישע געדאנקען

איר האט זיך קוים אראפגעזעצט אויף די סאפע ליינען דעם גאזעט, און שוין קומען די געזונטהייט פארשער און פארקנאקן אייך ס'גאנצע געשמאק. "מען מעג זיך אויפשטעלן פאר אזא באריכט," שרייט איין צייטונג קעפל, אן אנדערער פארשפרעכט אז, "ס'וועט אייך פארגיין דאס אפעטיט פון זיצן איינמאל איר'ט ליינען וואס עס שרייבן וועלט בארימטע פארשער"...

די וועלט ווערט אלץ מער באוואוסטזיניג צום פאקט אז וואס מער צייט א מענטש פארברענגט זיצנדיג, אלץ קערצער און שוואכער ווערט זיין געזונט. א ריזן שטודיע וואס גייט שוין אן עטליכע יאר אין ווייטן אויסטראליע איבער די געזונטהייט און לעבנסשטייגער פון נאנט צו 12,000 ארטיגע בירגער, אין עלטער פון 25 און ארויף, האט פארעפנטליכט א באריכט וואס זיי האבן באמערקט איבער די געזונטהייט שאדנס פון צופיל זיצן.

אלע באטייליגטע אין די שטודיע באריכטן נאכאנאנד איבער זייער אלגעמיינעם געזונט צושטאנד, סיי וועלכע מחלות, וויפיל איבונגען מען מאכט, צי מען רייכערט, פון וואס די דיעטע באשטייט און נאך אסאך געזונטהייט פאקטארן. איין שאלה וואס יעדער ענטפערט יעדע וואך, איז וויפיל שעות זיי האבן פארברענגט אין פארלויף פון די פארגאנגענע וואך 'זיצנדיג' פארנט פון די טעלעוויזיע.

(די פארשער האבן דירעקט געפרעגט וויפיל צייט זיי זענען געזעצן ביי 'די כלי', וויבאלד, "א מענטש קען אסאך גרינגער ענטפערן וויפיל שעות ער האט נעכטן פארברענגט ביים טעלעוויזיע, ווי וויפיל שעות ער איז נעכטן געזעצן," ערקלערט דר. ווערמאן, אן עלטערער פארשער אין די יוניווערסיטעט אוו קווינסלאנד, און פירער פון די שטודיע.)

און אט האט איר די רעזולטאטן: אין איין יאר האבן אויסטראלישע ערוואקסענע קאלעקטיוו פארברענ(ג)ט 9.8 ביליאן (מיט א ב') שעות אויף די טעלעוויזיע, אין ציפערן, 9,800,000,000 שטונדן. נישט אומזיסט זאגן ציניקער אז אונטן פונעם ערד קוגל זענען פארהאן מענטשן, קאפ אראפ און פיס ארויף...

נאכ'ן אראפרעכענען אלע אנדערע פראבלעמען, ווי רייכערן, ברייטקייט, דיעטע קוואליטעט, איבונגען רוטין און נאך, האבן די פארשער אידענטיפיצירט די גענויע נאכפאלגן וואס שעות זיצן ביים כלי שאפט אויף די לעבנס-שפאן פון די זיצערס. די געפונסן געבן א טרייסל: יעדע שעה זיצן ביים טעלעוויזיע, שניידט אוועק 21 מינוט און 48 סקונדעס פונעם לעבן. אין אנדערע ווערטער, א שעה 'זיצן' איז ערגער ווי רייכערן א פאפיראסל וואס רעדוצירט דאס לעבנס-שפאן מיט 'בלויז' בערך 11 מינוט.

"אויפ'ן ברייטערן בילד," פירן די פארשער אויס, "קען א מענטש וועלכער פארברענגט טעגליך 6 שעה ביים טעלעוויזיע, ערווארטן צו לעבן 4 יאר, 9 חדשים און 18 טעג ווייניגער פון א צווייטן אין זיינע יארן וועלכער זיצט נישט ביי די כלי."

די רעזולטאטן זענען געווען די זעלבע אפילו ביי מענטשן וועלכע מאכן רעגלמעסיג איבונגען. "ווי עס שיינט," זאגט דר. ווערמאן, "וועט א מענטש וועלכער מאכט אסאך איבונגען אבער זיצט יעדע נאכט זעקס שעה ביים כלי, ליידן פון די זעלבע שעדליכע רעזולטאטן ווי איינער וועלכער מאכט נישט קיין איבונגען און זיצט נישט ביים טעלעוויזיע."

אויף אלע שונאי ישראל געזאגט... אנ"ש, היימישע גאזעט ליינער האבן דאך נישט די טריפה'נע כלי אדאנק אונזערע מנהיגים זצוק"ל ויבלחט"א וועלכע האבן עס שטרענג אויסגעראטן פון אונזערע הייזער. אבער וויפיל שעה א טאג פארברענגט 'אונזער היימישער עולם' זיצנדיג, איבערהויפט אפיס ארבייטער?

א גרעסערע שטודיע איבער די נאכפאלגן פון זיצן, אייגנטליך א "מעטא-אנאליז" וואס האט צוזאמגענומען די רעזולטאטן פון 18 גרעסערע שטודיעס וועלכע האבן אינאיינעם אבזערווירט 794,577 מענטשן, דערלאנגט אונז אפיס ארבייטער א שווערן ציפ. די שטודיעס האבן כמעט אלע געמאסטן וויפיל צייט מענטשן זיצן דורכ'ן גאנצן טאג, סיי אינדערהיים און סיי ביי דער ארבעט.

אינאיינעם פארנעמען די 'זיצן' שעות רוב צייט פונעם טאג אין די היינטיגע וועלט. "דער דורכשניטליכער ערוואקסענער פארברענגט צווישן 50% און 70% פון די צייט, זיצנדיג," באריכטן די פארשער. נאכ'ן גרונטליך אבזערווירן וויפיל די צייט וואס א מענטש זיצט אפעקטירט זיין געזונט זענען זיי ארויסגעקומען מיט די פאלגנדע רעזולטאטן: די וועלכע זיצן דאס מערסטע, האבן א 112% העכערע ראטע צו אנטוויקלען צוקער (דייעביטיס); א 147% פראצענטיגע העכערע ריזיקע פון הארץ און אדערן קאמפליקאציעס; און א 49% פארגרעסערטע ריזיקע צו שטארבן פאר דער צייט – אפילו אויב זיי מאכן רעגלמעסיג איבונגען!

דר. ווילמאט, א בריטישער פארשער אין "יוניווערסיטעט אוו לעסטער" (געשריבן Leicester) און פירער פונעם דערמאנטן מעטא-אנאליז, שרייבט: "אין די מאדערנע געזעלשאפט האבן אסאך פון אונז דזשאבס וועלכע זענען פארבינדן מיט זיצן ביים קאמפיוטער אגאנצן טאג. מיר קענען זיך נארן אז עס וועט אונז נישט שאדן, וויבאלד מיר קומען נאך די רעקאמענדירטע 30 מינוט איבונגען א טאג. אבער, ווי דער אמת ווייזט, זענען מיר נאכאלץ אין געפאר אויב מיר זיצן צופיל."

פארוואס?

פארוואס טאקע איז אזא אומשולדיגע זאך ווי זיצן, אזוי שעדליך צום געזונט, און אפילו פאר מענטשן וועלכע מאכן ערליך איבונגען?

טויזנטער סטודענטן און הונדערטער פראפעסארן זיצן/שטייען אין אומצאליגע לאברעטאריעס און יוניווערסיטעטן איבער דער גארער וועלט, און פרובירן עס צו פארשטיין. דאס ערשטע, אנערקענען אלע ווי איינער, איז אז פאקט בלייבט פאקט. צופיל זיצן איז שעדליך, און איבונגען העלפט נישט צו פאררעכטן די שאדנס דערפון.

איין מעגליכע ערקלערונג שלאגט פאר פראפעסאר דאנסטאן פון אויסטראליע, פון די עלטערע פירער פון די אויסטראלישע שטודיע און פון די פיאנערן צו שטודירן "זיצן" און אירע נאכפאלגן: "פון די ערגסטע תוצאות פון זיצן צו לאנג, איז אז די מוסקלען, איבערהויפט די גרעסערע שווערערע מוסקלען פון די פיס, רירן זיך נישט". ווען מוסקלען רירן זיך נישט, נוצן זיי ווייניגער ענערגיע, און דאס איבריגע ענערגיע אינעם קערפער, אין פארעם פון בלוט-צוקער, זאמלט זיך אן אינעם בלוט-שטראם, העכערנדיג דראמאטיש די ריזיקעס פון 'צוקער', הארץ פראבלעמען און נאך.

די גוטע נייעס איז אבער אז מיט אביסל מחשבה און מעשה קען מען זיך אפהיטן פון דעם געפאר.

דאס ערשטע, שרייבן די פארשער, זאל מען דראסטיש שניידן די צייט ביי די כלי... צוריק צו די גאזעט ליינער, איבערהויפט אפיס ארבעטער, איז די ערשטע זאך צו זיין באוואוסטזיניג צום פראבלעם, דאן קומט מען שוין אליינס אויף מיט לייזונגען.

דער דערמאנטער דר. ווילמאט האט געבעטן א גרופע וואלונטירן צו רעדוצירן די צייט וואס זיי זיצן יעדן טאג, מיט איין שעה. די גרופע איז אויפגעקומען מיט געניאלע געדאנקען, אריינגערעכנט, לייגן דאס מיסט קעסטל ביים אנדערן עק פון אפיס, שטיין דורכאויס הפסקות און הפסקה'לעך אינמיטן טאג, שטיין און גיין בשעת'ן רעדן אויפ'ן טעלעפאן, אדורכפירן "ביזנעס מיטינגס" שטייעדיג, שטיין אויפ'ן באס אויפ'ן וועג צו/פון דער ארבעט, און יעדער איז געלאדנט צוצולייגן צו דער ליסטע...

"אבער," באטאנט דר. ווילמאט, "הערט נישט אויף מאכן איבונגען. עס איז אן קיין שום צווייפל גוט פאר'ן געזונט. אליינס איז עס אבער נישט גענוג... אויב איר מאכט שוין איבונגען א האלבע שעה טעגליך, זייער גוט! יעצט נעמט די צייט צו אבזערווירן וויפיל איר רירט זיך דורכאויס די אנדערע 23 און א האלב שעה, און שניידט וויפיל איר קענט."

די בריטישע שטודיע ענדיגט זיך קורץ און שארף: מען דארף צילן צו זיין, "מער אקטיוו, ווייניגער זיצן."

געשריבן שטייעדיג. ★

מזל טוב

מו"ה
טובי' שרייבער
הי"ו

טראנספארטאציע קאארדינעיטער, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת פדיון הבן לנינו

בן לנכדו מו"ה
אהרן אליעזר בערנאטה
הי"ו

מעינטענענס און טעכנאלאגיע, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

מו"ה
אשר יודא זעליג
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

סופערווייזער, מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר כמר אברהם אלעזר ני"ו

עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מו"ה משה דוד פערל הי"ו

מו"ה
ישראל זיידה
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטער, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אלי' מאיר קרויס
הי"ו

מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
ליפא אקערמאן
הי"ו

מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
יואל אשר ברוין
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

דירעקט סופארט פראפעשאנעל, שבת און נאכט פארפאלק,

גרענדוויו ברודערהיים, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
זלמן לייב סטרולאוויטש
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'

מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי

עב"ג החתן היקר כמר הערשל ני"ו

בן מו"ה נתן גרינפעלד הי"ו

מו"ה
קלמן צייטלין
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'

מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי

עב"ג החתן היקר כמר שמואל רעכעס ני"ו

בן מו"ה בנימין רעכעס הי"ו

מו"ה
שמחה בונם ברוין
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'

אויטאריזעישן דעפארטמענט, המספיק טשויס

עב"ג החתן היקר כמר בנציון ני"ו

בן מו"ה ישראל איסר מארקאוויטש הי"ו

מו"ה
יואל ווידער
הי"ו

מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן ני"ו

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרוות

רב נחת דקדושה

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

מזל טוב לבי אשגר בזה מלא כסא דברכתא למע"כ ידידי ושי וידידי כל בית ישראל העסקנים הנכבדים עוסקים בצרכי ציבור באמונה בכל עת

מו"ה יהודא שפענגאלעט הי"ו

דירעקטאר, טאג סערוויסעס, המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

ומשנהו בדומה לו

מו"ה משה יהודא שכטר הי"ו

בענעפיטס ענד ענטייטלמענט קאארדינעיטער,

המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

ה"ר שתזכו לראות רב נחת דקדושה מכל יו"ח מתוך שמחה והרחבה!

ידידכם מוקירכם,

יואל ברעכער

דירעקטאר, NYSHA

מזלא טבא וגדיא יאה למעלת כבוד מר אחאי ורב רחמאי, ספרא רבא דישראל, מאיר פנים לכל אדם, ידיד נפשי הצמוד בקירות לבי בעבותות האהבה,

כש"ת מו"ה יצחק טעסלער הי"ו

יו"ר מכון "סגנון" ובעמח"ס "פניני מנהג"

לרגל שמחת נישואי בנו החתן המופלג

כמר שמואל חיים נ"י עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מחותנו מו"ה אברהם ברקוביץ הי"ו

ישמח האב ביוצאי חלציו ברב תענוג ונחת, אושר ועושר, שמחה והרחבה ויפוצו מעינותיו חוצה בנשיאות חן וסייעתא דשמיא עד בלי די!

אברהם משולם צעטא מיללער

חבר המערכת, המספיק גאזעט

ברכת מזלא טבא וגדיא יאה!

למע"כ אחי היקר

מו"ה יצחק טעסלער הי"ו

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

רב תענוג ונחת עד בלי די!

אחיך אוהבך לנצח

נפתלי טעסלער

דירעקטאר אוו דעוועלאפמענט,

המספיק אוו קינגס קאונטי

פון טיפן הארצן וואונטשן מיר אלע...

מזל טוב

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

מו"ה
מאיר ווערטהיימער
הי"ו

מנהל ומייסד, המספיק

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י

אצל בנו מו"ה מענדל ווערטהיימער הי"ו

מו"ה
וואלף ווירצבערגער
הי"ו

פרעזידענט אוו די באורד, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת כניסת הנכד נ"י

בן חתנו מו"ה מיכל טרעגער הי"ו

לעול התורה והמצוות

מו"ה
וואלף שניטצער
הי"ו

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד

החתן היקר כמר יצחק יעקב נ"י

בן בנו מו"ה חיים מרדכי שניטצער הי"ו

עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מו"ה מענדל וואלף דרוממער הי"ו

וגם לרבות

חתנו מו"ה
משה מענדל ווערטהיימער
הי"ו

עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הנכד/הבן

היניק כמר ישראל דוד נ"י

הרה"ג
אב"ד אוסטראה
שליט"א

וזוג' הרבנית תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'

יומען ריסוירסעס קאארדינעיטאר, אפסטעיט אפיס,

המספיק קעיר

מו"ה
שלמה אהרן הוטמאן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

פעמילי קעיר נוירס, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן החתן היקר כמר צבי נ"י

עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מו"ה הלל מורמאן הי"ו

מו"ה
הערשל שוואַרץ
הי"ו

בוכהאלטער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
שלמה דוד דאסקאל
הי"ו

מענעדזשער, מעינטענענס און טעכנאלאגיע, המספיק אוו

אראנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת התאומים נ"י

ולרגל שמחת תגלחת חוט המשולש

הילדים היקרים כמר, יצחק, ישעי' וחיים נרם יאיר

מו"ה
יהודא שפענגאלעט
הי"ו

דירעקטאר, טאג סערוויסעס, המספיק אוו קינגס קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
משה יהודא שכטר
הי"ו

קאארדינעיטער, בענעפיטס ענד ענטייטלמענט, המספיק אוו

קינגס קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
חיים ישעי' נייווירטה
הי"ו

קאמפטראלער, המספיק אוו קינגס קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

אדמיניסטראציע שטאב, דעי העביליטעישן, המספיק אוו

קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנינה תחי'

אצל נכדם מו"ה מרדכי אפרים פישל גאנץ הי"ו

בן חתנם מו"ה יצחק מנחם גאנץ הי"ו

מו"ה
שמואל בנימין לאנדא
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

קעכערין, נאכט שטאב,סעוויען ספרינגס שווימסטערהיים

לרגל שמחת אירוסי הנכדה הכלה החשובה תחי'

מו"ה
שלמה יעקב לעבאוויטש
הי"ו

מענעדזשער, ארקעדיען ברודערהיים, המספיק אוו ראקלענד

קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י

אצל בנם מו"ה יצחק לעבאוויטש הי"ו

מו"ה
אברהם ישעי' אייגער
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

קאמיוניטי העביליטעישן קאארדינעיטאר, המספיק אוו

ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוה

התנצלות: אמונה איז דער אל"ף אין אידישקייט און דער יסוד היסודות. נוצן דעם אויסדרוק אויף גלייבן אין א מעדיצינישע מעטאדע איז געווען א טעות פון אונזער זייט וכבר אמר דוד שגיאות מי יבין. א דאנק פאר די וועלכע האבן אונז אויפגעמערקט, יה"ר שלא תצא עוד מכשול מתחת ידינו און מיר זאלן זוכה זיין צו די ריכטיגע אמונה אינעם אמת'ן רופא כל בשר

(אכטער ארטיקל)

קומט א געפיל טאקע ארויס פיזיש?

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר אראפגעברענגט די מהלך פון דר. סארנא וויאזוי צו באטראכטן געפילן און פיזישע ווייטאגן; די פארבינדונג צווישן די צוויי און וואס צו טון באפרייט צו ווערן פון ווייטאגן. מיר האבן אויך ארויסגעברענגט פארשידענע קשיות וועלכע זענען דערווייל אומפארענטפערט מיט זיין צוגאנג, א גורם פאר אסאך מענטשן עס נישט צו פארשטיין און באטראכטן מיט קרומע בליקן. אין דעם ארטיקל האפן מיר בעז"ה אריינצוגיין טיפער און ערקלערן, וואס איז טאקע דער פיזישער ווייטאג? מען וואלגערט זיך דאך אין בעט פאר יסורים... אויך וועלן מיר זען וואס ליגט אונטער די רפואה, וואס דארף באמת פאסירן אז ווייטאג זאל גענצליך אוועקגיין.

דער אמת איז אז וואס מיר האבן גערעדט ביז אהער איז נישט ריינע חידושים. דער געדאנק אז געפילן קומען ארויס אין פארעם פון פיזישע יסורים, איז שוין אן אלטע טעאריע. פון ווען דער מענטש איז באשאפן געווארן לעבט ער עס מיט אויף א טאג טעגליכן פארנעם. דוד המלך ע"ה דרוקט זיך אסאך אויס אין תהלים איבער זיינע טיפע געפילן, דורך די אברים פונעם גוף. צום ביישפיל (מיר וועלן נוצן א 'שטרעכל' אנשטאט דעם אות יו"ד, א פסוק מכתבי הקודש זאל נישט חלילה קומען לידי בזיון): כמ'ם נשפכת' והתפרדו כל עצמות', ה'ה לב' כדונג נמס בתוך מע'; 'בש כחרס כח' ולשונ' מודבק מלקוח'... (תהלים כ"ב, ט"ו-ט"ז). עששה בכעס ע'נ' נפש' ובטנ'; כ' כלו ב'גון ח'' ושנות' באנחה, כשל בעונ' כח' ועצמ' עששו (שם ל"ט, י'-י"א), און נאך אסאך.

ווען מען זאל ווען זיך אליינס אבזערווירן, וועט מען באמערקן ווי אלע געפילן קומען אויף עפעס א וועג ארויס דורכ'ן גוף. מען ווערט פארשעמט - דער פנים ווערט רויט. איינער רעגט זיך שטארק - דאס געזיכט ווערט אים פארקנייטשט, זיין מויל צוזאמגעצויגן, און זיין גאנצע פנים שיסט כעס. מען דארף נישט זיין צו א גרויסע מבין צו דערקענען אויף איינעמ'ס פנים, אין וואס פאר א גיסטע ער איז היינט, פרייליך, טרויעריג, אד"ג.

א געפיל אן א רושם אינעם גוף, איז נישט מעגליך. פינטל.

אנגעהויבן פון געשמאקע געפילן ווי פרייד און רואיגקייט און געענדיגט ביי אומגעשמאקע געפילן ווי שרעק און פיין. ווען מען האט א געשמאקע געפיל, שפירט זיך א געשמאקע רחבות'דיגע אטמאספערע אינעם קערפער. ווען מען שפירט אן אומבאקוועמע געפיל, שפירט מען זיך פארשטייפט, די מוסקלען ווערן צוזאמגעצויגן, דער מאגן נעמט זיך דרייען... ווער רעדט פון א שטארקערע געפיל, שפירט מען ממש ווי א סקרוך לויפט אדורך די ביינער. זייער אסאך מענטשן כאפן עס נישט פשוט וויבאל זיי לייגן נישט צו צופיל קאפ דערצו אין טאג טעגליכן לעבן.

ווען איינער דרייט זיך מיט א שווערע ערנסטע זארג, שאפט עס א שווערע ערנסטע איינדרוק אויפ'ן קערפער. די הייליגע גמרא שרייבט (ברכות נ"ח:, כתובות ס"ב.): רב האט געזאגט, 'אנחה', א קרעכץ צעברעכט האלב פונעם קערפער פונעם מענטש, ווי עס שטייט אין פסוק (יחזקא' כא, יא), און דו מענטש קרעכץ מיט צעבראכענע לענדן. און רבי יוחנן האט געזאגט, עס צעברעכט דעם גאנצן קערפער. די מפרשים אויפ'ן ארט ערקלערן, אז אן 'אנחה' באדייט ווען מען דרייט זיך ארום מיט א דאגה וואס מען קען נישט פטור ווערן דערפון, און וואס פאסירט, לויט רב צעברעכט עס די לענדן, פונקט אינמיטן פונעם קערפער - אקוראט דער ארט אינעם גוף וואו דר. סארנא האט אנגעהויבן געבן זיין TMS דיאגנאזע, ווייטאג אינעם אונטערשטן טייל רוקן (Lower Back Pain).

עס זענען פארהאן אסאך מהלכים צווישן איבער די מחלוקת פון רב און רבי יוחנן. א צאל מפרשים לערנען אז עס איז נישט קיין מחלוקת, עס ווענדט זיך פשוט ווי טיף די דאגה, ווי גרויס די ווייטאג, און וויפיל מען פארלאזט זיך אויפן אייבערשטן אז עס וועט זיין גוט. ממילא קען אמאל זיין אז די געפיל זאל זיין אזוי שטארק אז עס זאל ממש אפשוואכן דעם גאנצן קערפער. מיר זעען דאס טאקע קלאר ביי אסאך מענטשן וואס דער גאנצער קערפער ווערט זיי אפגעשוואכט, א צושטאנד באקאנט אלס Chronic Fatigue Syndrome, און עס איז בלויז פון די דאגות מיט וואס זיי טראגן זיך ארום.

די דערמאנטע גמרא ברענגט שטארק ארויס דעם פאקט, אז 'נפשיות'דיגע' ווייטאג קומט ארויס אינעם גוף. דאס איז די נאטור פונעם מענטש. און ווי דר. סארנא ערקלערט, וועט די ווייטאג ווערן כראניש און אנהאלטן חדשים צי אפילו יארן, אויב די דאגות געוועלטיגן אזוי לאנג.

פארוואס טוט מיר נאך וויי?

אין אמת'ן אריין וואלט מען דא געקענט ענדיגן די סעריע. איינמאל מען כאפט דעם יסוד, אז ווען מען האט א דאגה אדער סיי וועלכע שווערע געפיל, וועט עפעס פיזיש וויי טון און אנהאלטן ביז מען וועט באפרייט ווערן פון די דאגה, וואלט מער קיין פראבלעם נישט געווען. דער רוקן טוט וויי? דער מאגן פארפירט? נישטא וואס זיך צו זארגן. אזוי ארבעט דער קערפער פונעם מענטש. אזוי איז עס אלעמאל געווען און אזוי וועט ווייטער זיין.

נו, פארוואס זשע שרייבן מיר ווייטער? אט ליינט:

די "מערב וועלט" האט ווי באקאנט געמאכט א פולע 'בואי בשלום' עקסטרעם פארקערט פון די "מזרח וועלט" ווען עס קומט צו די טעמע פון "רפואה".

דער גאנג פון היילונג אין די מזרח-וועלט, בעיקר ביי די כינעזער און נאך, איז אז ווען עפעס טויג נישט באטראכט מען "דעם גאנצן מענטש". עס איז נישט גענוג אויב מען וועט באהאנדלען בלויז די איינע סימפטאם וואס מען זעט יעצט, ווייל עס ליגט עפעס אונטער דעם פארוואס דאס האט פאסירט. עפעס ליגט באהאלטן אונטער דעם, עפעס וואס מען באמערקט נישט אויפ'ן ערשטן בליק.

בלויז באהאנדלען דעם סימפטאם וועט דעריבער בכלל נישט באהאנדלען די 'אמת'ע' מחלה. דעריבער קוקן זיי אויף נאך ארומיגע פאקטארן וואס, לויט זייער מיינונג, קענען האבן א מעגליכע פארבינדונג אינעם אנטוויקלונג פון די מחלה, א שטייגער ווי 'ענערגיע' וואס דרייט זיך אינעם מענטשענס קערפער אד"ג.

אין די "מערב וועלט" לענדער צילט מען צו דיאגנאזירן די מחלה וואס דער אויג זעט. מען באטראכט יעדע סימפטאם פאר זיך אלס באזונדערע מחלה, אן קיין פארבינדונג מיט אנדערע פיזישע אדער גייסטישע חלקים פונעם מענטש, און מען באהאנדלט יעדע סימפטאם פאר זיך.

מיר נעמען נישט קיין שטעלונג ווער איז גערעכט, אבער ווי עס זעט אויס, איז די מערב-וועלט געגאנגען צו עקסטרעם ביי פיזישע ווייטאגן. עס באטראכט 'יעדע' ווייטאג ווי עס איז א שרעקליכע 'סימפטאם' פאר זיך, ווען באמת ליגט דא עפעס אסאך פשוט'ער ווי א פיזישע פראבלעם! עס איז 'נישט מער' ווי א רעאקציע צו א דאגה, וואס די נאטור פונעם מענטש מאכט אז דער קערפער זאל וויי טון, פונקט ווי יעדער פארשטייט אז די מאגן דרייט זיך אדער דאס הארץ טוט וויי ווען מען איז אונטער צו הויכע דרוק.

ווען מענטשן וואלטן געווען רואיג און געוואוסט אז יעדע ווייטאג וועט אריבערגיין מיט די צייט - איינמאל די געפילן וועלן זיך בארואיגן, וואלט מען זיך

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 אדרעססע, sarnomethod@gmail.com.

חלק ח'

רעוואלוציע

ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

נישט אזוי דערשראקן יעדעס מאל עפעס טוט וויי, און די יסורים וואלטן טאקע פארשוואונדן געווארן איינמאל די געפילן בארואיגן זיך.

וויבאלד מיר זענען אבער באיינפלוסט פון די מערב-וועלט אידיאלאגיע אז יעדע סימפטאם איז א פראבלעם פאר זיך, גלייבט מען גלייך אז עפעס מוז זיין פראבלעמאטיש מיט'ן קערפער, און דאן, ווי עטליכע מאל ערקלערט אין פריערדיגע ארטיקלען, הייבט מען אן ליידן פון גאנצע ווייטאג עפידעמיעס... א דאגה, א ווייטאג, מען ווערט דערשראקן און מען גלייבט אז עפעס איז פיזיש נישט אין ארדענונג, ווערט מען דאפלט נערוועז, א פרישע דאגה, א פרישע ווייטאג...

מיר ברענגען דאס דא קלאר ארויס פאר אלע ליינער וועלכע בעטן שוין צו וויסן עפעס מער איבער די לייזונג און לעכטצען נאך א שטראל פון קלארקייט ווען די ווייטאג וועט אוועקגיין.

אלזא דערווייל איז גענוג צו זאגן, אז אלע מענטשן וואס זענען געהאלפן געווארן 'בלויז' דורך הערן אדער ליינען איבער די סארנא טעאריע, איז זייער ווייטאג אוועקגעגאנגען בלויז פאר די איין סיבה: זיי האבן אויפגעהערט זיך צו זארגן אז עפעס איז פיזיש נישט אין ארדענונג מיט זייער רוקן.

זיי האבן אנערקענט אז זיי האבן יארן לאנג געלעבט אין א טעות, זייענדיג אונטער די השפעה פון אלגעמיינע מערב וועלט רעטאריק. די ארגינעלע דאגה וואס האט אנגעהויבן די ווייטאג, איז שוין לאנג נישטא... נאכדעם ליידט מען נאר וויבאלד דער דאקטאר האט געזאגט אז עפעס טויג נישט מיט'ן רוקן און מען וועט דארפן אדורכגיין זיבן לאנגע אפעראציעס, דעמאלסט אפשר... א קונץ אז דער מאגן הייבט אן פארפירן...

די מענטשן וואס זייערע דאגות זענען, כאטש אונטער'ן באוואוסטיין, נאך אלץ דא, פאר זיי וועלן די שיעורים פון דר. סארנא נישט העלפן. זיי דארפן באזונדער ארבעטן באפרייט צו ווערן פון זייערע דאגות. ערשט נאכדעם וועלן זיי קענען פטור ווערן פון די ווייטאגן.

עס זענען פארהאן נאך פאקטארן וואס וועלן צוגעבן צי מען וועט מצליח זיין באפרייט צו ווערן פון ווייטאגן, דורך בלויז הערן אדער ליינען איבער די מעטאדע, אבער מיר וועלן דאס איבערלאזן אויף שפעטער.

וואס מיר זעען שוין דערווייל איז אז מיר רעדן איבער די גלאטע מציאות, דער פאקטישער נאטור פונעם מענטש. אצינד האט יעדער מענטש די בחירה אויב ער זאל זיין אפן צום מציאות אדער זיך פארהוילן דערפון.

דער ציל פון געפילן

מיר לעבן למעשה אין די "מערב וועלט" און מיר זענען צוגעוואוינט אז פיזישע ווייטאג איז עפעס 'פיזיש'. מיר זעען דעריבער פאר וויכטיג צו ערקלערן אין קומענדיגן ארטיקל די וואונדערליכע חכמה אונטער די נאטור וואס דער גרויסער באשעפער האט אריינגעלייגט אינעם מענטש, אז געפילן זאלן זיך ארויסקומען פיזיש. וואס איז די אויפטו דערפון? וואלט נישט בעסער געווען ווען די צוויי וועלטן, דער פיזישער און דער עמאציאנאלער, וואלטן געארבעט אינגאנצן באזונדער?

ניין. אט געבט א בליק אויף די געוואלדיגע חכמת ונפלאות הבורא דורכ'ן "מפליא לעשות" וואס שיינט ארויס פונעם צוזאמשטעל פונעם מענטש.

געפילן, ווי א זשי. פי. עס.

געפילן טוען טאקע וויי און אזוי אויך די פיזישע יסורים וואס זיי שאפן. אן זיי, איז אבער אסאך ערגער.

רוב ליינער געדענקען מן הסתם די נישט ווייטע פארגאנגענהייט ווען דער "דזשי. פי. עס." אפאראט איז נאכנישט געווען אזוי פאפולער. יעדע נסיעה אין אן אומבאקאנטן ארט איז געווען יענץ אפקומעניש. מען האט פריער לאנג שטודירט די מאפעס פון די וועגן און דערנאך האט מען זיך נאר ארויסגעלאזט באוואפנט מיט אן ארסענאל פון מאפעס און קאמפאסן מיט זיך. יעדע שטיק צייט האב מען זיך נאכאמאל געדארפט אפשטעלן באטראכטן די געגענט און אויסגעפונען וואו אויף ג-ט'ס וועלטל מען געפונט זיך, בעטן א פאליציי אפיציר אדער סתם גוטהארציגן אדורכגייער פאר ווייטערדיגע אנווייזונגען און צומאל האט מען הערשט דערגרייכט א ציל קוים פופציג מייל אוועק פון שטוב, נאך א פולן טאג בלאנדזשען און וואנדערן.

היינט איז ב"ה אכשר דרא. א נסיעה איז גאר אן אנדערע מעשה. כמעט קיינער לאזט זיך נישט ארויס צו אן אומבאקאנטע פלאץ אן א "דזשי. פי. עס." סיסטעם. דער אפאראט איז אויסגעשטעלט צו פירן דעם מענטש גלייך צו זיין דעסטינאציע. אזוי קען מען אנקומען רואיגערהייט מיט היבש ווייניגער קאפ וויי.

איידער א נשמה ווערט געבוירן זיצט זי אונטער'ן כסא הכבוד און איז נהנה מזיו השכינה. אלעס איז געוואלדיג גוט, וואויל און פיין. עס פעלט איר גארנישט.

עס קומט אבער די צייט אראפצוגיין צו די נידריגע, אזוי ווייטע און פרעמדע וועלט, און די נשמה ווערט פארלוירן. וויאזוי וועל איך זיך מסדר זיין אין די נייע פרעמדע וועלט? דערפאר באשאפט דער באשעפער דעם מענטש מיט אן אויסטערליש פארגעשריטענעם "דזשי. פי. עס." סיסטעם וועלכע זאלן אים מאנעוורירן און העלפן דערגרייכן דעם ציל. דער סיסטעם איז א געוואלדיגע רייכע פראגראם פון געפילן, פיזישע און גייסטישע, וואס זייער אויפגאבע איז צו העלפן דעם מענטש דורך אים ווייזן דעם וועג וואו צו גיין און וואס צו טון.

לאמיר באטראכטן אלס פשוט'ער ביישפיל "פיזישע געפילן", און זען וויאזוי זיי העלפן דעם מענטש.

יעדער האט שוין מן הסתם אמאל געשפירט די ווייטאג פון א שניט פון א מעסער אויפ'ן פינגער... אזוי איז די טבע פונעם מענטש, ווען א מעסער שניידט אריין, טוט עס וויי. פארוואס? נישט גענוג איך האב א שניט דארף עס נאך וויי טון אויך?

שטעלט אייך פאר וואס וואלט רחמנא לצלן פאסירט ווען דער שניט וואלט נישט וויי געטון... דער פינגער כאפט א שניט, אבער דער מענטש שפירט נישט און דעריבער כאפט ער נישט ווי וויכטיג עס איז צו באהאנדלען דעם שניט ווי פריער. דאס בלוט רינט פרייערהייט און פון א פשוט'ן שניט וואלט מען רח"ל געקענט אויסבלוטן צום טויט.

אלזא דער וואונד טוט טאקע וויי, אבער נאך איין מזל. חסדי ד' אז עס טוט וויי. עס איז ווי דער "דזשי. פי. עס." זאל שרייען: "דריי זיך שוין צוריק!" אך און וויי אויב מען שפירט נישט קיין ווייטאג פון א שניט.

אן ענליכע ביישפיל איז דער חסד השם פון א "ברי". ווען א מענטש זאל זיך ווען קענען דערנענטערן צו א פייער אן זיך אפבריען און אן שפירן ווייטאג פון די היץ, ווער וואלט נישט פארברענט געווארן לעבעדיגערהייט?

דער באשעפער האט אונז דעריבער געשאנקען די געוואלדיגע מתנה אז ווען מען כאפט א שניט, שפירט מען ווייטאג, ווען מען גייט צו נאנט צו פייער, כאפט מען א ווייטאגליכן ברי, און דאס ראטעוועט

זייט 32 >>

"מיין" סארנא געשיכטע

ווי געמאלדן פאריגן חודש עפענען מיר א ספעציעלע פלאטפארמע וואו ליינער קענען אריינשיקן געשיכטעס און עפיזאדן פון אייגענעם לעבן, ווי מען האט גענוצט די "סארנא מעטאדע" מיט סוקסעס - נאך א הערליכער רינגל אינעם גאזעט קייט פון "איש את רעהו יעזורו". מיר האפן עס וועט העלפן די חשוב'ע ליינער צו געניסן פון די ערפארונג פון אנדערע וועלכע האבן גענוצט די מעטאדע מיט סוקסעס, צו קענען בעסער אימפלעמענטירן די מעטאדע פראקטיש און פארשטענדליך.

צוליב טעכנישע סיבות לייגן מיר נאכנישט אריין דעם חודש בריוון וואס ליינער האבן אריינגעשיקט צו דעם רובריק, ואתכם הסליחה.

צו ביישטייערן פון אייער ערפארונג מיט די סארנא רעוואלוציע, שיקט אריין אדער צו די רעדאקציע פון גאזעט - זעט די אינפארמאציע ביים ליינערס גאזעט, אדער פארבינדט אייך מיט'ן שרייבער פון די ארטיקלען - זעט די אינפארמאציע אויפ'ן פריערדיגן בלאט.

וואס טוט זיך אין שפיטאל

א באהאפטענע צווילינג וועלכע זענען סוקסעספול אפגעטיילט געווארן אין מאנטיפיורי'ס קינדער שפיטאל, האבן פארלאזט דעם שפיטאל 9 וואכן נאך די אפעראציע, און אריבער קיין וועסטשעסטער פאר די קומענדיגע פאזעס פון זייער ערהוילונג. די צווילינג זענען געווען באהאפטן ביים מח אוןביין פונעם קאפ, און זענען אפגעטיילט געווארן אין אן אפעראציע פון איבער 20 שעה. עס איז געווען די זיבעטע סוקסעספולע צוטיילונג אפעראציע איבער צווילינג וועלכע זענען געווען באהאפטן ביים קאפ, אדורכגעפירט דורך מאנטיפיורי'ס קינדער שפיטאל.

פארשער אינעם בארימטן "מאיא קליניק" זענען ארויסגעקומען אין שטיצע פון ערלויבן כירורגן צו ארבעטן אויף צוויי אפעראציעס אין דער זעלבער צייט, וועןביידע אפעראציע צימערן זענען איינס נעבן די אנדערע, אנרופנדיג דעם געדאנק, "ווי מען טוט עס דא ביי אונז אין ראטשעסטער, איז עס פארזיכערט, טויגליך און גוט פאר פאציענטן." נאכ'ן אבזערווירן איבער 10,500 אפעראציעס וועלכע זענען אדורכגעפירט געווארן ווען דער כירורג האט געארבעט אויף 2 פאציענטן אויפאמאל, קעגן בערך 16,000 פראצעדורן ווען דער כירורג האט נאר אדורכגעפירט איינס אויפאמאל, האבן זיי געזען אז עס איז נישט געווען קיין שום חילוק אין די צאל קאמפליקאציעס אדער סיי וועלכע פראבלעם, בשעת אדער נאך, די אפעראציע.

אין דעם געדאנק הייבט מען די אפעראציעס איינס עטוואס נאך די אנדערע, אזוי קען דער כירורג טון ביי ביידע די הייקעלע ארבעט, לאזנדיג זיינע געהילפן טון דאס איבריגע ווי באנדאזשירן אד"ג, ווען ער שטייט אבער נאנט צו דער האנט על כל צרה שלא תבוא. דער עיקר אויפטו איז אז א דאפלטע צאל פאציענטן קענען ווערן אפערירט דורך גרויסע עקספערטן אין העלפט די צייט ווי ביז היינט.

"ניו יארק מעטאדיסט שפיטאל" אין הארץ פון 'פארק סלאופ' געגנט אין די סיטי, איז געווארן טייל פון איינס פון די גרעסטע העלט-קעיר פראוויידערס אין לאנד ווען זי האט זיך אריינגעשמאלצן אין די "ניו יארק פרעסביטעריען" נעץ, און דערמיט געטוישט איר נאמען צו "ניו יארק פרעסביטעריען ברוקלין מעטאדיסט שפיטאל". אלס טייל פון דעם גרויסן געזונטהייט נעץ, האפט די שפיטאל צו פארבעסערן קוואליטעט און טעכנאלאגיע. די אנשלוס וועט נישט אפעקטירן מעטאדיסט פרישע געזונטהייט צענטער וואס זי האלט אינמיטן בויען צווישן די 7'טע און 8'ע עוועניו, א זעקס שטאקיגע געביידע וואס איז פארקלענערט געווארן נאך קלאגעס פון שכנים. דורכ'ן אנשלוס באקומט נ. י. פ. אויך די "טראומע צענטער" וואס מעטאדיסט האט געעפנט פאראיאר צו באהאנדלען ערנסטע וואונדן.

די 651 בעטן שפיטאל באהאנדלט בערך 42,000 פאציענטן א יאר און נאך א האלבן מיליאן מיט "אוטפעישנט" סערוויסעס. דער נייער צענטער, וואס וועט אויך פארמאגן א קענסער אפטיילונג, איז ערווארטעט צו ברענגען נאך 100,000 'אוטפעישנט' פאציענטן צום שפיטאל.

דאס קומט אין די זעלבע צייט ווען נ. י. פ. האלט אינמיטן בויען א נייע 17 שטאקיגע געביידע אין די אויבערשטע 'איסט-סייד' געגנט אין מאנהעטן.

לויט א פרישע באריכט דורך די פעדעראלע "דעפארטמענט אוו העלט ענד יומען סערוויסעס", האבן פרישע פראגראמען צו פארבעסערן דאס זיכערהייט פון שפיטאל פאציענטן, פארמיטן 125,000 פאטאליטעטן און 3.1 מיליאן שעדליכע פעלער פון קאמפליקאציעס וועלכע מאכן זיך אפט אין שפיטאל, דורכאויס די לעצטע פינף יאר זייט די פראגראמען זענען אוועקגעשטעלט געווארן אונטער די "אפארדעיבל קעיר" געזעץ, באקאנט אלס "אבאמא קעיר". אין געלטער האבן די פראגראמען געשפארט נאנט צו 28$ ביליאן אין קאסטן.

"קארנוועל" שפיטאל אין אראנדזש קאונטי האט געמאלדן אז זיי וועלן ענדגילטיג פארשליסן די "עמערדזשענסי" אפטיילונג דעם קומענדיגן דאנערשטאג ויחי, 7:00 אינדערפרי. אלע עמערדזשענסי סערוויסעס ווי אויך דאקטוירים און נוירסעס, וועלן אריבערגיין ארבעטן אין די לאקאלע "ניובארג" שפיטאל. דאס קומט נאך לענגערע אמפערייען מיט לאקאלע געזעץ געבער, וועלכע האבן גע'טענה'ט אז רעזידענטן אין 'היילענד פאללס' צי 'מאנטגאמערי' וועלן אצינד דארפן פארן נאך 12 ביז 14 מינוט צו באקומען הילף ווען יעדע מינוט מאכט אויס.

דער שפיטאל, וואס טענה'ט אז די עמערדזשענסי אפטיילונג זעט געווענליך קוים איין מענטש א שעה, האט ענדע באשלאסן עס פארט אפצושפארן, נאכדעם וואס די סטעיט העלט דעפארטמענט האט זיי געשאנקען די גרינע ליכט מיט עטליכע תנאים. איין תנאי, צב"ש, איז אז די ערשטע זיבן טעג נאכ'ן אפשפארן מוז אן אמבולאנס זיין גרייט נעבן שפיטאל גרייט אויב איינער קומט נאך מיט אן עמערדזשענסי צושטאנד.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

>> זייט 31

דעם מענטש פון אסאך ערגערס. עס האלט אים צוריק פון זיך שעדיגן ווייטער און רח"ל צוקומען צו סכנת נפשות.

אין קורצן:

עס טוט טאקע וויי, אבער עס לוינט זיך דאס ביסל ווייטאג, וויבאלד עס ראטעוועט פון אסאך שווערערע און גרעסערע יסורים און קאטעסטראפעס.

אלזא "שפירן" איז די וואונדערבארע "דזשי. פי. עס." סיסטעם וואס דער באשעפער האט אינסטאלירט אין אונז עס זאל אונז פירן צו אונזער ציל פארזיכערטערהייט און באשיצן פון קאטעסטראפעס.

דער זעלבער ציל ליגט אונטער נפשיות'דיגע געפילן.

לאמיר אפירנעמען די געפיל פון "שרעק".

ווען נישט די מתנה פון "שרעק", וואלט א מענטש געגאנגען אויפ'ן דאך פון די "עמפייער סטעיט" געביידע אויף אן ארט וואו עס פארמאגט נישט קיין צוים, און 'אן קיין שרעק' זיך דערנענטערט צום עק און רואיגערהייט געגעבן א בייג אראפ זען וואס טוט זיך אין די גרויסע שטאט....

אדער שטעל זיך פאר ווי דו כאפסט א געשמאקן שפאציר אין וואלד איינער אליינס. דו ביזט פארטון אין דיינע געדאנקען און אטעמסט טיף אריין אין די לונגען די לויטערע קילע לופט. פלוצים, "בררררררר"..... א מאסיווער "גריזלי בער" געבט א שפרונג ארויס פון אונטער א בוים און לויפט אין דיין ריכטונג מיט אויסגעשארפטע ציין. דער מענטש האט אבער נישט קיין שרעק... ער קוקט ווייטער מיט א רואיגן שמייכל...

וואס טוען מיר אבער איינמאל מיר פארמאגן די מתנה פון "שרעק"? שנעלער ווי אן אויגנבליק קענען מיר ארויסגיין פון אונזער מחשבות וועלטל, הייבן פיס און אנטלויפן פונעם געפאר.... מען רעאגירט אויפ'ן ארט מיט אלע מיטלען זיך צו באשיצן. וויאזוי ווערט מען אזוי שנעל אויף היכן אלערט? אדאנק "שרעק".

דאס האט דער באשעפער מיט זיין אומבאגרייפבארע חכמה אריינגעלייגט אינעם מענטש אן אינסטינקט צו וויסן ווען ער דארף אנטלויפן. וויאזוי פאסירט דאס? עס כאפט אים אן א שרעקליכע געפיל פון פחד. דאס איז זייער אומבאקוועם און קיינער האט דאס נישט ליב, איידל גערעדט... אבער נאר אזוי פילט דער מענטש דעם דראנג צו אנטלויפן.

עס גילט דא דער זעלבער כלל ווי פריער, 'עס איז אומבאקוועם צו שפירן פחד, אבער אן דעם וואלט געווען אסאך ערגער'... אן שרעק וואלט געדויערט נאך עטליכע קריטישע סעקונדעס ביז דער מענטש קריכט ארויס פון זיינע געשמאקע מחשבות און הייבט אן אנטלויפן זיך צו ראטעווען... אויב ער איז נאך צווישן די לעבעדיגע.

אין קורצן, עס איז זייער וויכטיג מען זאל זיך שפירן אומבאקוועם, כדי צו וויסן ווען עפעס טויג נישט און מען דארף טוישן ריכטונג. וואס גרעסער דער געפאר, אלץ אומבאקוועמער דארף מען זיך שפירן כדי געראטעוועט צו ווערן פון א קאטאסטראפע.

איינמאל מיר פארשטייען דעם געדאנק, קען מען עס נעמען א טריט ווייטער און זען וואו די פיזישע יסורים קומען זיך צוניף מיט די געפילן, אבער דאס און נאך, קומענדיגן חודש אי"ה.

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

סיניאר-קעיר
גאזעט

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

ליינער'סגאזעט

5964

היימישע הייפנא-טעראפיסט

פאר בריוו #5752 וואס זוכט דרינגנד א פרומע "הייפנא-טעראפיסט" פאר אן עלטערע פרוי וועלכע ליידט פון קאשמארן, איבערלעבנדיג די ביטערע צרות וואס זי איז אדורך ביים קריג. עס איז פארהאן א היימישער Hypnotherapist אין מאנסי געגענט, זיין נאמען איז דוד שפירא, 845-290-9179. איך האב אים נישט גענוצט פערזענליך, איך נוץ אן אנדערן דאקטאר, פון אן אנדערן סארט, וועלכער ארבעט אין די זעלבע אפיס ווי אים. איך זע אים אפט און ער שאפט אן איידעלע און ערליכע איינדרוק. אויף זיין אנאנס שטייט "בהסכמת רבנים".

א המספיק גאזעט ליינערין

5965

ארטרייטיס פי. עם. אר.

עס האנדלט זיך דא פון אן עלטערע פרוי וואס ליידט זייער אויף "פי. עם. אר." (PMR, אקראנים פאר Polymyalgia rheumatic, קומט אפט מיט שטארקע 'ארטרייטוס'). זי האט גרויסע יסורים אויף די ביינער, נישט אלץ אויפ'ן זעלבן פלאץ. זי האט שוין גענומען אסאך Prednisone פארדעם, עס העלפט אבער בלויז צייטווייליג און ווי נאר זי הערט אויף עס צו נעמען קומען די שמערצן צוריק, און זי בלייבט נאך מיט אסאך נאכפאלגן דערפון.

אפשר ווייסט איינער וויאזוי מען קען דאס היילן אדער בארואיגן אויף א נאטורליכע וועג, אדער א דאקטאר צי קייראפראקטאר וואס איז באהאוונט דערמיט?

מ. ל. ג.

5966

פיס קרעמפן

איך שרייב וועגן א איד אין די זיבעציגער יארן וואס ליידט שרעקליך פון קרעמפן אין די פיס מוסקלען. עס פאסירט כמעט יעדע

זייט 34 <<

מען מוז נישט פאלן אין די גאלדענע יארן, להלכה ולמעשה

▪ באריכט דורך מרת ר. מילגרוים, נוירס, המספיק קעיר

"פאלן" אויף די העכערע יארן איז א פענאמענאן וואס מאכט זיך ביי די שענסטע משפחות. אפילו עלטערע אידן און אידענעס וועלכע בליען, זענען העכסט אקטיוו און געניסן פון א געשמאקן געזונטן לעבן, קענען אויך פאלן, און די קאסענקווענצן קענען אמאל זיין זייער שווער.

לויט די ציפערן פון די פעדעראלע "סי. די. סי." פון יארע 14' למס', די לעצטע יאר פאר וועלכען די סטאטיסטיקס זענען שוין פארעפנטליכט, האבן זיי אויסגעפרעגט סיניארס אין עלטער פון 65 און ארויף וועלכע האבן געשילדערט זייער געזונט אלס "גוט" (נישט "אויסגעצייכנט", "זייער גוט", "שוואך" אדער "זייער שוואך"), און זיי זענען געווען די גרעסטע גרופע וועלכע האבן באריכטעט כאטש איין פאל אין די לעצטע 12 חדשים.

דער זעלבער באריכט האט אויך געפונען אז איינער פון יעדע פיר מענטשן אין די דערמאנטע יארן, האט באריכטעט כאטש איין 'פאל', א סך הכל פון ארום זיבן מיליאן פעלער וואו מענטשן זענען געשעדיגט געווארן דורך פאלן און א געשאצטע 29 מיליאן פעלער פון מענטשן וועלכע זענען בכלל געפאלן דורכ'ן יאר.

פון די וועלכע זענען געשעדיגט געווארן דורך פאלן, האבן בערך 2.8 מיליאן געדארפט צוקומען צו "עמערדזשענסי רום" באהאנדלונג. בערך 800,000 האבן געענדיגט מיט לענגערע האספאטיליזאציע. פאלן איז דער פירנדער גורם צו פאטאלע און אומפאטאלע וואונדן ביי מענטשן פון 65 און ארויף.

די ציפערן זענען גענוג צו דערשרעקן יעדן, און אודאי מענטשן וועלכע זענען אין דעם עלטער אדער וועמענס חשוב'ע עלטערן עמו"ש זענען אין די יארן. 65 איז נאך רעלאטיוו יונג לכל הדעות. אבער דער ציל פארוואס איך שרייב ארויס דעם אמת ווי עס איז, איז בלויז אייך צו באאיינפלוסן דאס צו פארמיידן. ווערט נישט טייל פון די סטאטיסטיקס. אויב איר זענט אליינס אין די גאלדענע יארן בלע"ה, א געהילף, צי א קינד פאר איינעם אין די יארן, זענען פארהאן מיטלען פאר אייך וויאזוי צו פארזיכערן די שטוב צו בלייבן א פארזיכערטע באקוועמע שטוב פאר'ן יעדן עלטערן מענטש ביז די הונדערט און צוואנציג בס"ד.

אין אייגענעם שטוב

רוב פעלער וואו עלטערע גליטשן זיך אויס אדער פאלן, פאסירן אין די אייגענע שטוב. אונזער וויכטיגסטע פריאריטעט איז דעריבער זיך צו באווארענען פון אזעלכע אינצידענטן, סיי פיזיש און סיי פסיכאלאגיש.

רוב סיניארס וועלכע גליטשן זיך אויס און פאלן אין שטוב, דערציילן עס אפילו נישט, אפט אויס זארג אז זיי וועלן פארלירן זייער זעלבסטשטענדיגקייט.

דורך פארערעכטן פאטענציעל-שעדליכע מצבים אין שטוב, העלפן מיר נישט בלויז פארמיידן פאלן נאר אויך אנצוהאלטן דאס זעלבסט-רעספעקט.

די ערשטע זאך איז האלטן די ערד פריי.

גייט אדורך אלע ערטער וואו עס קען זיין אנגעלייגט, און רוימט ארויס פון וועג אלע שאכטלעך, הויפנס צייטונגען און יעדע זאך וואס קען לאזן איינעם זיך גליטשן דערויף.

נוצט נישט קיין טעפיכער, קאָצן אדער ראָגאָזשעס (rugs, doormats) וועלכע רוקן און גליטשן זיך גרינג ארום. קלעבט זיי אראפ אדער נעמט זיי אוועק.

זייער וויכטיג: אינסטאלירט הענטלעך אין

זייט 34 <<

פאר יונג און אלט

סארא טשעמפיאן... ווער איז זיין טרענירער?

דעם פארלאפענעם סוף זומער זענען פארגעקומען אלימפישע שפילן אין בראזיל. אינטערעסירט נישט אייך נישט אונז און מיר וואלטן מן הסתם קיינמאל געהערט דערפון ווען נישט וואס א קרישקעלע נייעס האט זיך אריינגעגליטשט פון דארט אין א געזונטהייט אויסגאבע, גראדע אינטערעסאנט און אינספירירנד. מכל מלמדי...

א געוויסער טשעמפיאן, וועלכער האט געוואונען א גאלדענעם מעדאל, האט געשאנקען דעם קרעדיט פאר זיין טרענירער — 74 יאר אלט, מיט ווייסע האר און עטוואס איינגעבויגן, אבער פריש ווי... ווי איינער וואס מאכט טעגליך גוטע איבונגען שוין יארן לאנג. ווי דער מעדאל-געווינער האט דערציילט, איז עס געווען די פראקטישע טרענירונגען אינאיינעם מיט די חכמת החיים פון זיין טרענירער וועלכע האבן אים געברענגט די הצלחה. פאר'ן פארמעסט, צב"ש, האבן זיי גארנישט גערעדט, וויבאלד וואס ליידיגער דער מח איז פון זייטיגע זאכן, אלץ מער איז מען פאקוסירט אויף וואס מען דארף טון.

דאס קומט קוים עטליכע חדשים נאכדעם וואסא הונדערט יעריגער האט געוואונען א פארמעסט, לויפנדיג 60 מעטער (כמעט 200 פיס!) אין 29.86 סעקונדעס. אן אנדערער עלטערער, גראדע א ניו יארקער, האלט דעם טיטל "עלטסטער יאגע לערער אין די וועלט" אינעם "גינעס ביכל פון וועלט רעקארדס", לערנענדיג איבונגען אין וועלכע מען ציעט אויס די ביינער אין פארשידענע פאזעס, ביי די 97 יאר אלט.

אלימפישע שפילן אינטערעסירן אונז ווייטער נישט, אבער וואס איבונגען קענען אויפטון, שוין איינמאל גוט צו וויסן...

"בלוט-טעסט" וועט קענען באמערקן פריעסטע "אלצהיימערס" שפירן

"דזשארדזשטאון יוניווערסיטעט" אין וואשינגטאן פלאנט צו איבערראשן די וועלט פון 'סיניער קעיר' מיט א מעטאדע צו קענען באמערקן דורך א פשוט'ע בלוט-טעסט די פריעסטע שפירן פון אלצהיימערס. דורכאויס די לעצטע פינף יאר האבן די פארשער געקליבן בלוט טעסטן פון איבער פינף הונדערט מענטשן איבער די זיבעציג, און נאכ'ן אנאליזירן האבן זיי באמערקט אז מיט אלצהיימערס דערקענט מען א הייקעלע טויש אין צען פארשידנארטיגע סארט 'פעטנס' אין די בלוט.

זיי ברייטערן יעצט אויס די פארשונגען אויף מער מענטשן צו פעסטשטעלן ווי קראנט דאס איז איידער זיי געבן עס ארויס אויפ'ן מארקעט.

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

מען מוז נישט פאלן אין די גאלדענע יארן, להלכה ולמעשה

זייט 33 >>

ביה"כ, און, נאך וויכטיגער, לייגט אונטער אין וואנע, שויער און אין באדע צימער פארנט פון זיי, ספעציעלע "מעטס" וועלכע לאזן נישט גליטשן (nonslip mats or pads). די ערטער וועלן זייער גליטשיג וועלן נאס, און זענען ליידער די פלעצער וואו רוב 'פעלער' פאסירן.

"הענטלעך" – מאכט זיכער זיי זענען שטארק, שטאנדהאפטיג און גוט באהאפטן – דארף מען אינסטאלירן ביי אלע טרעפ, איבערהויפט ביי די טרעפ אינדרויסן פון שטוב. מאכט זיכער צו לייגן אויף ביידע זייטן.

רעדנדיג פון טרעפ, מאכט זיכער אז אלע טרעפ זענען גוט באלאכטן. פארזען איין טרעפל אויבן אדער אונטן וויבאלד עס איז נישט גענוג ליכטיג, איז א סגולה אויף...

און רעדנדיג פון ליכטיגקייט, מאכט זיכער אז די גאנצע שטוב איז גוט באלאכטן אומעטום. מען קען נישט פארמיידן וואס מען קען נישט זען.

אויפ'ן געזונטהייט פראנט

עס איז שווער, און צומאל ווייטאגליך צו אנערקענען, אז ווען דער קערפער עלטערט זיך קען עס ווערן שווערער ווייטער צו זיין דאס זעלבע אקטיוו ווי מען איז צוגעוואוינט. וואס עלטער מען ווערט אלץ וויכטיגער ווערט צו מאכן רעגלמעסיג איבונגען און זיך היטן דאס געזונט.

וויבאלד אסאך פעלער ווען עלטערע פאלן זענען פארבינדן, דירעקט אדער אומדירעקט, מיט די שטארקייט פון די פיס און האלטן דעם באלאנץ, איז דעריבער יעדע סארט איבונגען וואס פארבעסערט איינס פון די צוויי, און אודאי אויב ביידע, שטארק רעקאמענדירט. פשוט'ע טעגליכע שפאציערן זענען שטארק הילפבאר פאר אסאך עלטערע.

בלייבן אקטיוו, פיזיש און גייסטיש, איבערהויפט בלייבן ביי דער ארבעט, איז געוועלדיג קריטיש וויכטיג. גיין אויף פענסיע איז טאקע גאנץ פאפולער און צומאל אפילו נויטיג און וואס איך גיי יעצט זאגן איז נישט אזוי פאפולער, אבער... נישט זיין פארנומען איז נישט גוט פארן געזונט.

אין די יארן דארף מען זיכער מאכן צו 'זען' דעם אויגן דאקטאר יערליך און קויפן נייע ברילן לויט'ן געברויך.

עס איז וויכטיג פאר עלטערע צו רעדן מיט'ן דאקטאר איבער די געפאר פון פאלן און וויאזוי עס צו פארמיידן. דאס רעכנט אריין איבערקוקן אינאיינעם אלע מעדיצינען און/אדער זייטיגע ווירקונגען ווי מידקייט אדער שווינדלען (דיזי).

מאכט זיכער צו נעמען וויטאמין די. (Vitamin D). די צאל שטודיעס שטייגט כסדר אינאיינעם מיט די צאל בענעפיטן וואס זיי שרייבן דערווען, אריינגערעכנט ווי עס פארבעסערט דאס געזונטהייט פון די ביינער, מוסקלען און נערוון.

און אודאי, קוועלט נישט צו דערציילן פארן דאקטאר אויב איר שפירט זיך אין געפאר פון פאלן, אומסטאביל, אדער אז איר האט זיך אויסגעגליטשט צי געפאלן. נישט דערציילן איז אסאך ערגער...

צום שלוס, לויט די פעדעראלע "סי. די. סי." זענען מענטשן וועלכע וואוינען איינזאם דאס מערסטע אויסגעשטעלט צו פאלן ל"ע.

נישט זיין אליינס. א געהילף, פריינד צי גאר א קינד אדער אייניקל וואס וועלן געצאלט אלס "סי. די. פעפ" געהילף, איז פון די בעסטע 'סגולות' צו פארמיידן א פאל.

געדענקט, מען מוז נישט פאלן. מיט די נויטיגע השתדלות קענען מיר בס"ד רעדוצירן שאנסן פון גליטשן אדער פאלן ביז די הונדערט און צוואנציג געזונטערהייט. ★

פאר יונם און אלט

קיינמאל נישט צו שפעט

מענטשן וועלכע הייבן אן מאכן איבונגען אין די מיטעלע יארן שטייען נישט צופיל אונטערשטעליג ביים גענעסן פון די גוטע בענעפיטן אויף דער עלטער! אזוי דערציילן אונז געזונטהייט עקספערטן, באזירט אויף ציפערן און פאקטן פון אסאך מענטשן וועמענס געזונט געווואוינהייטן און רעזולטאטן זיי האבן נאכגעפאלגט פאר לאנגע יארן.

עס איז נישט קלאר וועלכע איבונגען זענען די בעסטע, אבער דר. רייט, ארטאפעדישער כירורג אין פיטסבורג מעדיקל סענטער, פירט אויס מיט אונזער פאפולערע סלאגאן, "וואס מען קען זיכער זאגן, איז אז יעדע סארט אקטיוויטעט איז בעסער פון גארנישט," און ער פירט אויס, "מער איז לכאורה אויך בעסער ווי וויניגער... אבער דער עיקר מעסעדזש איז אז ווי עס שיינט קענען מיר קאנטראלירן וויאזוי אונזער קערפער זאל זיך עלטערן."

און וואס איז מיט'ן מח? פאראיאר איז געשטארבן א 95 יעריגע פרוי, וועלכע האט ביי די 93 געלאזט פארשער אדורכפירן "קעט-סקענס" אויף איר מח. זי האט אנגעהויבן מאכן אינטענסיווע איבונגען הערשט ביי די 77, אבער ביי די 93 איז זי געווען פריש און מונטער, און אויף די בילדער האט מען געזען ווי פילע חלקים פונעם מח, אריינגערעכנט זכרון און שנעלקייט צו רעאגירן, זענען געווען היבש בעסער פון אנדערע אין דעם עלטער. ענליכע רעזולטאטן האט מען געזען ביי הונדערטער מענטשן אין עלטער צווישן 60 און 80.

אין איין פראבע האבן פארשער געזומען עלטערע ראטן וועלכע האבן זיך כמעט נישט געירט א גאנץ לעבן, און זיי געלייגט אויף א 'לויפן פראגראם'. נאך 13 וואכן זענען די מוסקלען אין זייערע פיס געווען אנגעפולט מיט נייע "סאטעליט צעלן", א ספעציעלער סארט צעל באקאנט אז עס בויט און פארערעכט מוסקלען. ענליכע עקספערימענטן אויף עלטערע מענטשן דארפן נאך באשטעטיגן אויב דאס זעלבע איז גילטיג ביי מענטשן – וועלכע זענען געווענליך דאס זעלבע ווי ביי ראטן צוליב די רעלאטיוו ענליכע גענעטישע געבוי. ★

אלט און יונג

איז פיזישע שוואכקייט אויף די העכערע יארן אומפארמיידליך? די שאלה מאטערט פארשער און מיטליעריגע, איבערהויפט ווען די צוויי ווערן די זעלבע מענטשן. ביז לעצטנס זענען די מעדיצינישע מיינונגען געווען גאנץ טונקל, ווייזנדיג אז פון די פערציג און ווייטער פארלירן מענטשן 8% אדער מער פון זייערע קערפער-מוסקלען, און העכער די זיבעציג, נאך אסאך מער. ווייניגער מוסקלען מיינט ווייניגער שטארקייט, און עוועטוטל, שוואכערע זעלבסטשטענדיגקייט.

אבער א שטייגנדע צאל פרישע שטודיעס ווייזן אז עס מוז נישט זיין אזוי. געבט אייך א ריר און א שאקל און איר קענט זיך בס"ד פארשרייבן אן געזונטע און פרישע שיבה טובה. שטודיעס מיט די באטייליגונג פון טויזנטער מענטשן האבן איבערגעוויזן איינמאל און נאכאמאל, אז די וועלכע מאכן אינטענסיווע איבונגען, זענען זייערע קערפערס ביי די 80-70 ווי ביי די פערציג, און זייער פיזישע שטארקייט ווי ביי די 60. אלזא, אלט מעג מען ווערן – אבער נישט זיין...

א ברייטע נארוועגישע שטודיע ברענגט אונז די זעלבע רעזולטאטן: מענטשן וועלכע מאכן כסדר איבונגען, אבער טאקע מיט אן ערנסטקייט, איז זייער קערפער אין די גאלדענע יארן מיט ארום 20 יאר יונגער פון זייער כראנאלאגישער עלטער. דאס מיינט אז זיי וועלן שפירן די 'סימני זקנה' ווי די ארץ ווערט הייקעלער אד"ג, מיט 20 יאר שפעטער ווי זייערע חברים! ★

לייזער'ס גאזעט

זייט 33 >>

נאכט ווער ער ציט אויס די פיס, און אמאל קען זיך עס אויפווועקן אפילו אפאר מאל א נאכט. ביטע שיקט איריין אן עצה. מיט דאנק פון פאראויס,

(-)

רעדאקציע: אויסצוג פון פריערדיגע בריוון צום גאזעט: צום בריוו שרייבער וועגן "פוס קרעמפן אין די מיטעלע יארן" וויל איך איבערגעבן פון ערפארונג וואס קען העלפן דערצו: מ'קען קויפן אין פארמאסי די גומי פלעשל פאר הייס וואסער, און דאס העלפט זייער שטארק קעגן קרעמפן אין די פוס; אויך איז גוט, וועז עס קומט א קרעמף, מ'זאל זיך שטעלן אויף די פוס און ארומגיין, אפילו עס קומט אן שוואר; פוס קרעמפן קענען אויך קומען פון זיין איבערגעמידעט, זאל מען אכטונג געבן צו שלאפן גענוג און זיך אויסרוען וויפיל מען דארף; דער דאקטאר האט מיר געהייסן נעמען מאגנעזיום טאבלעטן און עס האט ב"ה באלד געהאלפן אויסהיילן דעם פראבלעם; דער דאקטאר האט מיר געהייסן טרונקען איין פולע גלאז וואסער ממש פארן שלאפן גיין, און עס האט טאקע געהאלפן היילן דעם פראבלעם ב"ה.

א דאקטאר האט געזאגט פאר מיין ברודער, אז עסן באנאנא קען העלפן פארמיידן די קרעמפן, ווייל זיי קומען אפטמאל צוליב א מאנגעל אין פאטאסיום, און באנאנא איז רייך אין דעם וויכטיגן מינעראל; אויב מען שפירט א קראמף אין די דיקע חלק פון די פוס אונטער די קני (די CALF), איז גוט באלד צו גיין דערויף; אויך איז דא אן עצה, צו שלעפן די דיקע פינגער פון יענע פוס אויף צוריקווועגס, שטאטעלעך, און די קראמף וועט נאכלאזן; איך האב אנגעהויבן צו נעמען א גוטע "קאלסיום" סופלעמענט יעדע נאכט פארן גיין שלאפן, און זינט דעמאלט איז דער פראבלעם געהיילט געווארן (מען דארף אבער זיין פארזיכטיג וועלכע סארט "קאלסיום" מען נעמט צו פארמיידן פוס קרעמפן. עס דארף זיין ריינע (PURE) קאלסיום, נישט פון שטיינער, וואס אזעלכע סארט קענען צוברענגען צו נירן שטיינער).

נעמען "אמעגא 3"; נוצן קאקאנאט פעט; איך האב געהערט אז נוצן א "טרעדמיל" קען צומאל ברענגען ווייטאג ביי די קניען; איך האב געזען אן עצה וואס ארבייט וואונדערבאר: מען נעמט א טרוקענע זייף-באר, דוקא די "גרינע איריש ספרינג," און מען רייבט עס אן אויפ'ן פלאץ פונעם קראמף. עס ארבייט אונטער א מינוט, און איך האלט עס דעריבער אין נאכט-קעסטל גרייט אויף וועז נויטיג.

...איך פלעג ליידן פון געפערליכע פוס קרעמפן... מיין דאקטאר האט געזאגט, 1) מען דארף טרונקען אסאך וואסער "במשך" דעם טאג, ד"ה, א גלעזל וואסער יעדע שעה, אנדערטהאלבן, נישט טרונקען אסאך אויפאייננמאל און נאכדעם גארנישט פאר שעה'ן לאנג. 2) נעמען יעדע נאכט "זינק און מאגנעזיום" לויט ווי עס שטייט אויפ'ן פלעשל. איך טו שוין אזוי צוויי יאר בערך, און ב"ה עס ארבייט וואונדערבאר. מ'קען שוין זעהן א חילוק נאך 4-3 טעג.

טאבלעטן

די וועלט ווערט אלץ מער באוואוסטזיניג צו די שאדנס פון צופיל אנטיביאטיק. דאקטוירים צעגערן היינט שטארק פאר זיי פארשרייבן סיי וועלכע סארט דערפון. די הויפט סיבה איז וויבאלד דער קערפער ווערט צוגעוואוינט דערצו און פרישע וויירוסעס ווערן אנטוויקלט שוין מיט מעכטיגע כוחות וולעכע קענען ביישטיין אנטיביאטיק. "דזשאן האפקינס" פארשער האבן אבער געפונען נאך א סיבה נישט צו נעמען אומנויטיגע אנטיביאטיק, נעמליך, עס ברענגט איבערווואג. נאכ'ן אנאליזירן געזונטהייט רעקארדס פון נאנט צו 164,000 קינדער אין עלטער פון 3-18, האבן זיי געזען אז די וועלכע האבן געגומען אנטיביאטיק כאטש זיבן מאל ביז די פופצן יאר, האבן צוגענומען, אין דורכשניט, אן איבריגע 3 פונט. נישט קיין סאך, אבער, ווי עקספערטן זענען באזארגט, ווייזט עס אויף אן אפעקט וואס קען ערגער ווערן מיט די יארן.

די פארבינדונג איז נישט אזוי מאדנע, וויבאלד אנטיביאטיק, וועלכע באקטעריע קען עס אויך פארניכטן א. ג. 'געזונטע באקטעריע' וואס איז קריטיש נויטיג פאר א געזונטע פארדייאונגס סיסטעם, אפעקטירנדיג דערמיט נערונג, איינזאפן עסן און אפעטיט. אנטיביאטיק ראטעוועט לעבנס, וועלכע מען פארשרייבט עס פאר שעדליכע אינפעקציעס, אבער עס נוצן פאר א פארקילעכץ אדער פליסיגקייט אין אויער, ברענגט מער שאדן ווי נוצן.

א פאפולערער 'דייעביטיס' מעדיצין, מעטפארמין (Metformin), ווערט באטראכט אלס ערנסטער קאנדידאט צו באהאנדלען געווייסע קענסערס. ווי פארשער האבן באמערקט, שטארקט מעטפארמין געווייסע אינערליכע צעלן אינעם קערפער זיי זאלן קענען אפשלאגן איפעקציעס, זיך קעגנשטעלן אינפלאמאציעס און אונטערדרוקן געוואוקסן, אריינגערעכנט קענסער געוויקסן.

די רעדע איז איבער "עפיטיליום" צעלן (Epithelium) איז איינס פון די פיר הויפט סארטן 'טישו' אינעם מענטשליכן קערפער. די אנדערע דריי זענען קאנעקטערס, מוסקלען און נערוון). די צעלן דעקן איבער רוב קערפער ארגאנען פון אינעווייניג, ווי אן אינערליכע 'ליינינג'. דער רעלאטיוו ביליגער 'דייעביטיס' מעדיצין לייגט שווערע דרוק אויף די "עפיטיליום" צעלן, און די צעלן, ווען זיי קומען אונטער 'סטרעס', לאזן זיי ארויס א מאכטפולער ענזיים זיך צו באשיצן. אט דער 'ענזיים' קען אויך אפשלאגן שעדליכע מיקראבן און קענסער געוואוקסן.

א "סטארבאקס" קליענט איז שאקירט געווארן ווען ער האט באמערקט וואס דער קעלנער האבן ארויפגעשריבן אויף זיין טייערע "מאוקע" געטראנק, "דייעביטיס, איך קום שוין". די קאווע ריז האט זיך אנטשולדיגט פאר'ן קאסטומער זאגנדיג אז זי ערלויבט נישט אירע ארבעטער אויפצושרייבן זייערע מעדיצינישע מיינונגען אויף די קאווע וואס זיי פארקויפן, בלויז דער נאמען פונעם קונה און נאמען פונעם געטראנק... דער קאסטומער איז שטארק פארווייטאגט געווארן וויבאלד עס האט אים ארויפגעברענגט די שווערקייטן פון צוויי פון זיינע געשווייסטער וועלכע ליידן פון "טייפ-1" דייעביטיס. צי ער האט למעשה דערהערט די ווארענונג און נישט געטרונקען די געצוקערטע קאווע איז אומבאקאנט.

"קען אנטהאלטן שפירן פון ניס," אדער "פאבריצירט אין א פאבריק וואו מען נוצט אייער," איז ווייט פון גענוג צו ווארענען מענטשן וועלכע זענען אלערגיש צו געוויסע מאכלים, אז די שפייז קען מעגליך אנטהאלטן וואס זענען סם המות פאר זיי. א באריכט דורך די פרעסטיזשפולע "נאציאנאלע אקאדעמיע פון פארשונגען, אינדזשענירונג און מעדיצין," רופט געזען געבער און די עסן אינדוסטריע צו שרייבן קלארערע ווארענונגען אויף שפייז פעקלעך, וויבאלד אסאך מענטשן כאפן נישט די געפאר אויב די ווארענונג ווערט געשריבן אזוי פארווע.

Job Opportunities

HAMASPIK CARE

Job Title: Home Care Scheduling Coordinator
Description: Coordinate/schedule home attendants for home-bound patients. Must have phone skills, be computer savvy, and read/write English. 1 year experience required.
Location: Brooklyn, NY
Required Experience: 1 year
Required Degree: None
Benefits: Health Insurance - holiday and vacation pay.
Hours: M-T 9-5 F 9-1
To apply send resume to: F: 718-408-7706
E: Hamaspik@outlook.com

NYSHA

"Hamaspik NYSHA Clinic serving the special needs population is currently looking to hire a part time male social worker (LMSW) for our boys program in Monsey, Preferably Yiddish Speaking. Please submit resume to jbrecher@nyshainc.org or call 718-266-9742 ext.303"

ניחום אבלים

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה בצערה של האשה החשובה

מרת שאהנפעלד תחי'

מענעדזשער, פרויען דעי העב, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וכל המשפחה הרוממה
היושבים בעמק הבכא על פטירת אמה האשה החשובה
מרת דינה קליין בת ר' נחמן יעקב ע"ה

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה בצערה של האשה החשובה

מרת גאלדבערגער תחי'

מענעדזשער, קאנקארד ברודערהיים, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וכל המשפחה הרוממה
היושבים בעמק הבכא על פטירת אמה האשה החשובה
מרת שאשא בת ר' יוסף בנציון הכהן ע"ה
אלמנת הרה"צ רבי אשר רייך זצ"ל - אבדק"ק דעעש יצ"ו

המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים
ולא תוסיפו לדאבה עוד

החותמים בדמע
המספיק

המספיק בליצן

קורצע קרישקעלער אינערהאלב המספיק ביוראען און פראגראמען

דעם חודש טבת ווערט געווי' 7 יאר זינט המספיק האט ברוב פאר והדר געעפנט די "38'סטע סטריט שוועסטערהיים" אין בארא פארק.

די שוועסטערהיים באשטייט אייגענטליך פון צוויי באזונדערע גרופעס מיידלעך און גרופע-היימען, קווארטירט אין איין הערליכע אבער באשיידענע "בראונסטאון" געביידע. עס איז אין זעלבן צייט די צווייטע גרעסטע, און צווייטע יונגסטע, רעזידענץ אין די המספיק משפחה דורכאויס ניו יארק סטעיט.

זונטאג פר' וארא איז געווען דער גרויסער טאג פאר איבער א צענדליג משפחות, ווען די שוועסטערהיים האט געעפנט די טויערן און געווארן די גליקליכע היים פאר זייערע חשובע טעכטער. היינט צו טאג, אזויפיל יארן שפעטער, ווערט דער דאפלטער שוועסטערהיים ווייטער געפירט על מי מנוחות דורכן געטרייען מענעדזשער מו"ה ישראל אינדיג הי"ו, און געהילף מענעדזשער מרת קאסטנעט תחי', צוזאמען מיט די פילצאליגע שטאב מיטגלידער עמו"ש.

★

דינסטאג פר' וישב, כ' כסלו, איז אויסגעפאלן די אכטע יארצייט פון הרה"ח רבי ירמי' ראאב ז"ל, מחשובי חסידי וויזשניץ אין מאנסי און לאנגיאריגער המספיק באורד מעמבער אין ראקלענד קאונטי.

ר' ירמי' איז געווען א דורכגעווייקטער חסידישער איד, מיט א תמימות און ארנטליכקייט וואס מען טרעפט היינט זעלטן, האבנדיג דעם אמת און מורא שמים אלס וועגווייזערס אן קיין פשרות. ר' ירמי' פלעגט שטענדיג האבן די המספיק קינדער אלס הויפט מיסיע, פון פארן קיין אלבאני פאר שתדלנות ביי סטעיט באאמטע, ביז באשיינען המספיק שמחות און מסיבות, ביז מיטהאלטן וויכטיגע באורד מיטינגען, איז ער געווען אן אינטעגראלער טייל פון די המספיק פאמיליע אין מאנסי לאנגע יארן נאכאנאנד.

זיין געטריישאפט און איבערגעגעבנקייט, מיט הארץ און געפיל, איז לעגענדאר און דינט אלס מוסטער פון עסקנות לשם שמים. ביום היארצייט האט המספיק ארויסגעשיקט אן אינערליכע קאמיוניקאציע צו די שטאב און טאג פראגראמען צו דערמאנען מוקירי זכרו הבהיר צו לערנען משניות און צינדן א לעכטל לעילוי נשמתו. יה"ר ער זאל פון אויבן ווייטער זיין א געטרייער עסקן און א גוטער מליץ יושר פאר יבלחט"א זיין חשוב'ע משפחה, געטרייע קאלעגע עסקנים און גאנץ כלל ישראל.

יהא זכרו ברוך.

★

ביים "בעיקערטאון שוועסטערהיים" אין קרית יואל, איז פארגעקומען אן אודיט, א דורכדרינגליכע און ברייטע, אבער פארט מיט'ן ערווארטעטן געטרייען און הערליכן אויסגאנג.

המספיק טוט אויסדרוקן א הארציגן הכרת הטוב פאר די חשובע שטאב מיטגלידער, בראש וראשון די געטרייע משפחת מו"ה אליעזר אפפעל הי"ו, וועמענס ב"ב איז די טיכטיגע מענעדזשער פון די היים און אינאיינעם מיט די גאנצע משפחה איז עס אן אמת'ע מוסטער פון א היים לשם ולתפארת; דירעקט סופארט פראפעשאנעל, מס. פריעדמאן תחי'; אונטער די געניטע פירערשאפט פון פראגראם דירעקטאר, מו"ה שלמה זלמן געלב הי"ו און רעזידענשאל סערוויסעס דירעקטאר, מו"ה יואל ווייזער הי"ו.

הכרת הטוב ווערט אויך אויסגעדרוקט צום המספיק פסיכאלאג, מו"ה דר. אברהם יעקב (אללען) בלוי הי"ו; דירעקטאר פון קוואליטעט אימפרואוומענט און טרענירונג קאארדינירער, מו"ה יואל גראס הי"ו; דער נייער טיכטיגער מעינטענענס מענעדזשער מו"ה אהרן אליעזר בערנאטה הי"ו; המספיק נוירס, מרת קאפלאן תחי'; סערוויס קאארדינעיטאר פון די מיידלעך אין שוועסטערהיים מרת ווייס תחי'; סערוויס קאארדינעישאן סופערווייזער מרת זעליג תחי'; יומען ריסורסעס קאארדינעיטער, מרת ווייסמאן תחי'; און סעקרעטארין מס. ווייס תחי'.

ישלם ד' פעלם!

★

המספיק האט פאריגן חודש אויפגענומען אלס נייעם דירעקטאר איבער אלע טאג פראגראמען, האברך ברוך הכשרון וכביר המעש כש"ת מו"ה שמואל יודא מאשקאוויטש הי"ו. זיינע לייסטונגען זענען באלד אנערקענט געווארן מיט לויב דורך די אדמיניסטראציע, עלטערן און קינדער און אפילו דורך די אלבאני גאזעץ געבער. אויסער דעם טאג טעגליכן רוח החיים אין אלע פראגראמען, איז בלויז עטליכע וואכן אויפ'ן אמט פארגעקומען א דורכדרונגליכער אודיט דורך די סטעיט "העלט דעפארטמענט" איבער המספיק'ס "שנות חיים" פראגראם, וואס ווערט אויך אנגעפירט אונטער ר' שמואל יודא'ס אויטאריטעט, און די אינספעקטארן זענען ארויס פון דארט מלא התפעלות, ווי די בארימטע המספיק טראדיציע.

המספיק דרוקט אויס א הערצליכן הכרת הטוב פאר אלע חשוב'ע עסקנים ועסקניות וועלכע זענען פאראנטווארטליך פאר דעם הערליכן קידוש השם, די איבערגעגעבענע פראגראם דירעקטארין פון ערשטן טאג מיט'ן גרעסטן פראפעסיאנאליטעט און שעפערישקייט, האשה החשובה מרת לאנדא תחי'; און אירע געניטע שטאב מיטגלידער מרת עקשטיין תחי'; מרת גאלדשטיין תחי'; מרת זילבערשטיין תחי'; ערפארענע קעכערין מרת פריעד תחי'; עקזעקיוטיוו שטאב, יומען ריסורס קאארדינירערין מרת ווייסמאן תחי' און סעקרעטארין מס. ווייס תחי; מעינטענענס מענעדזשער, מו"ה אהרן אליעזר בערנאטה הי"ו; העסקן הנמרץ, הבה"ח כמר מו"ה אליעזר שטויבער הי"ו; אונטער'ן אויפזיכט פון געטרייען פראיעקט פירער, מו"ה יואל שניטצער הי"ו; ועל ראשם ועל צבאם דער באגאבטער דירעקטאר פון המספיק טאג סערוויסעס אין קרית יואל, מו"ה שמואל יודא מאשקאוויטש הי"ו.

וכל העוסקים בצרכי ציבור באמונה, הקב"ה ישלם שכרם!

★

אינמיטן א קורצן ווינטערדיגן פרייטאג, אין גרעסטן ברען זיך צו גרייטן צום הייליגן שבת וואס קומט אט אט, באקומט מרת צימענט תחי', געטרייע לאנגיאריגע מענעדזשער פון המספיק'ס "סאוט 9 שוועסטערהיים" אין ברוקלין, א טעלעפאן רוף אויף איר פריוואטע טעלעפאן. א בליק אויפ'ן פענסטערל ווייזט עס איז א או. פי. דאבליו. אינספעקטאר... וואס יעצט?

קוים עטליכע טעג פריער זענען אינספעקטארן פון די ניו יארק סטעיט ביורא פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, באקאנט אלס די או. פי. דאבליו., אראפגעקומען אין שוועסטערהיים אויף אן אומאפיציעלן וויזיט, מער א שמועס מיט די טייערע רעזידענטן. 10:00 אינדערפרי זענען זיי אנגעקומען און הערשט 1:30 נאכמיטאג האבן זיי געענדיגט.

און די חברה זענען נייגעריג... הונדערטער שאלות האבן זיי געפרעגט, פרובירנדיג געוואויר צו ווערן אויף אלע אופנים אויב די מיידלעך ווערן טאקע באהאנדלט ווי עס פאסט און האבן די מעגליכקייט זעלבסטשטענדיג צו באשליסן וואס זיי ווילן (קיינער פרעגט מיר נישט אויב איך בין אזוי פריילך... האט א סערוויס קאארדינעיטאר באמערקט...).

"אין בין אזוי פריילך," האט איין מיידל געענטפערט מיט א שיינענדיג לויטער שמייכל אויפ'ן פנים. "איך באקום דא אלעס וואס איך חלום, נאך פאר איך זאג עס ארויס... מיין סטעף זעט שוין אויף מיין פנים וואס איך וויל..."

ווען געפרעגט אויב זי וויל ארויסמופן, האט די אינספעקטארשע געכאפט א בליק... "וואס עפעס? יעדער וויל נאר אהערקומען!?" האט די מיידל געענטפערט.

געווען איז עס א רעכטע קידוש השם נוסח המספיק. די באאמטע זענען ארויס פון דארט מורא'דיג איבערגענומען. "כ'האב נאך אזוינס אין מיין לעבן נישט געזען," האט איינע פון זיי אפנהארציג מודה געווען צו מרת צימענט תחי'. "אויף איין חשוב מיידל שתחי', וועלכע קען נישט רעדן אבער האט ענטוזיאסטיש רעאגירט אויף יעדע שאלה, האט די אינספעקטאר זיך אנגערופן, זי קען טאקע נישט רעדן, "כ'זע אבער אויף איר פנים אז דא איז עכט "פערסאן סענטערד", מיט זייער וואוילזיין אלס נומער איינס. זי איז באמת פריילך!!"

נו, אז ס'איז אזוי הערליך אדורך, וואס וויל זי יעצט אינמיטן פרייטאג, נאך אויפ'ן פריוואטן סעל? "מרת צימענט," זאגט די באאמטע, "איך שפיר ווי איך מוז אייך פערזענליך אנרופן נאכאמאל קאמפלימענטערן. איך בין ארויס פון אייער היים מיט אזעלכע גוטע געפילן וואס איך שפיר נאך יעצט! כ'קוק שטארק פאראויס צו שמועסן מיט די אנדערע מיידלעך"....

זייער גערן.

★

דרייצן יאר צוריק, אין א קאלטן פארשניטן טבת טאג תשס"ד, האט המספיק געעפנט אין מאנסי דעם פרעכטיג ווארעמען "פאסי שוועסטערהיים" בשטומ"צ. די געביידע איז אהערגעשטעלט מיט די שענסטע און באקוועמסטע איינריכטונגען פון אינעווייניג און אינדרויסן פאר די חשוב'ע 8 מיידלעך וועלכע וואוינען דארט מיט ליבשאפט און זעלבסטשטענדיגקייט.

עס האט געדויערט עטליכע יאר הארעוואניע ביז די מיידלעך האבן זוכה געווען צו זייער אייגענעם קווארטיר, אבער זייער שמייכל דערציילט אז עס האט זיך שוין איינמאל געלוינט. די היים ווערט אנגעפירט פון דעמאלטס ביז היינט מיט געטריישאפט דורך די חשוב'ע מרת לאנדא תחי' צוזאמען מיט די געטרייע שטאב מיטגלידערינס און ליוו אין פערפאלק עמו"ש.

המספיק אין בילדער - כסלו תשע"ז

די וועטער טוישט זיך פון טאג צו טאג, אבער די חשוב'ע בחורי חמד ד'ישיבת תורה וחסד אין ראקלענד קאונטי זענען זיך אלנפאלס מחי', צי א ווארעמען טאג אינמיטן ווינטער צי א קאלטן, אין פעלד צי אינעווייניג, אזוי אויך ביים זיך לערנען אומנות צי ביי דער ארבעט, און בעיקר, ביים שיעור, די ריתחא דאורייתא ביים לערנען משניות אין די וואכן פאר חנוכה זיך צו גרייטן צום גרויסן סיום. כי הם חיינו...

צווישן המספיק רענאוואציעס אין קרית יואל, האט "סעוון ספרינגס שוועסטערהיים" באנייט הערליכע מעבל אין נייעם שלאפ-צימער, דיינונג רום ווי אויך נייע געשיר לכבוד שבת!

"בעיקערטאון" מיידלער זענען זיך מחי' מיט'ן ערשטן ערנסטן שניי פונעם סעזאן

מעלין בקודש: מאסיווע פראיעקט אונטערוועגנס ארויפצובויען ביים ב"פ אפיס געביידע פון המספיק אוו קינגס קאונטי, דער לייכט טורעם אין צענטער פון אידישן בארא פארק. רעכטס זעט א בילד פון די געביידע היינט צוטאגס, לינקס א סקיצע פונעם נייעם שטאק

המספיק אין בילדער - כסלו תשע"ז

דער געטרייער מעינטענענס מענעדזשער, ר' נתן נטע פריעד, קומט נעמען דעם לייטער פון ישיבת תו"ח, ראקלענד, און צו זיין איבערראשונג, האט מען אים אויסגעכאפט, והנה מלאכי א' עולים ויורדים בו... חשוב'ע בחורים שפילן הערליך אויס יעקב אבינו מיט'ן לייטער, אט שטייט איין ריין מלאכ'ל "באמצע שיפועו" העכער בית ק-ל... עש"ק, ביים באטע, מיט'ן געטרייען סערוויס קאארדינעיטאר ר' אברהם בערקאוויטש, האט די בקיאות אין די פרשה הערליך איבערראשט דעם חשוב'ן גאסט

וקבעו ימי... להודות ולהלל: א גוטער פריינד פארגעסט קיינמאל נישט... דער וועלט באריימטער שפילער און זינגער, הרה"ח בנש"ק מו"ה מאיר אדלער הי"ו איז געווען צוגאסט אין מאנסי, און כדרכו הטוב וועט ער נישט אהיימפארן פאר'ן אריבערקומען פארברענגען מיט די חשוב'ע בחורים שיחיו. איי איז דאס געווען א פארברענגען... די פיס האבן זיך געהויבן למעלה מעשרה!

המספיק אין בילדער - כסלו תשע"ז

רעכטס: הערליכע מסיבה אפגעראכטן געווארן צום ערשטן מאל, אויסשליסליך פאר די חשוב'ע קינדער פון "פעמילי קעיר" משפחות, די געשווויסטער פון די טייערע קינדערלעך, אין אראנדזש קאונטי, א פולער באריכט וועט בעז"ה נאכפאלגן. לינקס: להודות ולהלל, א סעודה מיט שירות ותשבחות פרעכטיג אהערגעשטעלט אין "38 סט. שוועסטערהיים" אין קינגס קאונטי

עטליכע בילדער פון די פרעכטיגע מסיבה פאר אלע חשוב'ע נשים צדקניות, די מאמעס שיחיו פון די טייערע קינדערלעך, וואס איז געפראווען געווארן הארט פאר חנוכה אין ראקלענד קאונטי. א באזונדערע מסיבה איז אפגעראכטן געווארן אין קינגס קאונטי. א פולער באריכט מיט מער בילדער וועט בס"ד נאכפאלגן אינעם חנוכה באריכט. חזק ונתחזק!

המספיק נייעס

הטיבה לטובים:

ניו יארק סטעיט "פעמילי קעיר" ראטגעבער קאמיסיע צוריק אויפגעלעבט אדאנק המספיק שתדלנות

המספיק פירט אן העפטיגע שתדלנות אין אלבאני פאר העכערע געהאלט, מער טעראפי, רעספיט און נאך

אין א ווייטגרייכנדער קידוש שם שמים וואס וועט ארויסהעלפן פילע אין געביט פון העלט קעיר, איבערהויפט ווען עס קומט צו ספעציעלע הילף און מער ספעציפיש אין געביט פון "האום פעמילי קעיר", איז "המספיק" געלאדנט געווארן דורך די קאמישענער פון ניו יארק סטעיט אפיס פאר ספעציעלע סערוויסעס, באקאנט אלס די או. פי. דאבליו. די. די., צו ווערן טייל פון די איבערגעפרישטע "קאונסיל אוו פעמילי קעיר" וואס שפילט א וויכטיגע ראלע אין די קוואליטעט און אפעראציעס פון "האום פעמילי קעיר" אין ניו יארק סטעיט.

דער קאונסיל באשטייט פון רעגירונג באאמטע, אדוואקאטן, עלטערן און אגענטור הויפטן, און טראגט דעם ציל צו האלטן איבערזיכט און פארבעסערן "פעמילי קעיר," דער בארימטער פראגראם וואס באצאלט פאר "פראוויידער פאמיליעס" צו האלטן קינדער מיט ספעציעלע געברויכן וועמענ'ס עלטערן קענען נישט נאכקומען די שווערע אויפגאבע.

מיט המספיק אלס די גרעסטע נאן-פראפיט "פעמילי קעיר" ארגאניזאציע אין ניו יארק סטעיט, איז פארשטענדליך פארוואס איר עקזעקיוטיוו דירעקטאר איז אויפ'ן קאונסיל פונעם ערשטן טאג וואס מען האט עס געגרונדעט אונטער'ן לעגענדארן קאמישענער מאהל ביז עטליכע קאמישענערס שפעטער.

אצינד, א רעסעסיע און היבשע רעפארמען שפעטער, האט זיך געשפירט א שטארקער געברויך צוריק אויפצופרישן דעם קאונסיל וועלכעס איז אינצווישן פארשלאפן געווארן. המספיק האט שטארק געפאדערט מען זאל עס צוריק עפענען, זעענדיג ווי די געטרייע "פעמילי קעיר פראוויידערס" ווערן נישט גענוג פרעזענטירט אין אלבאני, און כאטש וואס דער עיקר שכר, הקרן קיימת לעולם הבא און מען קען עס אויף דער וועלט נישט באצאלן, נויטיגט זיך אבער דער "מתן שכרה בצדה" אין עטליכע קריטישע רעפארמען לטובה.

דעם פארלאפענעם מאנטאג דברים איז ווי באריכטעט פארגעקומען א היסטארישער (ערשטער...) זיצונג צווישן דעם עלטסטן ראטגעבער צום או. פי. דאבליו. קאמישאנער דילעיני, מר. מייק מאסקארי יר"ה, און המספיק וועטעראן עסקנים אין אלע פירערשאפט ראנגען. "פעמילי קעיר" איז דארט געווען פון די הויפט טעמעס אויפ'ן טיש. דער זיצונג איז געווען א זעלטענער דורכברוך, ווען איינער פון די העכסטע באאמטע אין אלבאני, אליינס א געוועזענער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון ספעציעלע הילף אגענטורן און אויסגעקאכט מיט צענדליגער יארן ערפארונג אינעם פעלד, האט זיך צום ערשטן מאל באקענט מיט עסקנות אויף א שטאפל וואס ער האט נאך אין זיין לעבן נישט געזען.

אלזא ווען המספיק עקזעקיוטיוו דירעקטארן האבן דארט קלאר און הויך ארויסגעברענגט דעם קריטישן געברויך פאר פארבעסערונגען אינעם "פעמילי קעיר סיסטעם", איז עס שנעל אנגעקומען צום או. פי. דאבליו. די. די. קאמישענער, וועלכע האט שנעל דערהערט די דברים היוצאים מן הלב. קורץ נאך יענע זיצונג זענען שוין פילע וועטעראן פירער אין די וועלט פון ספעציעלע הילף געלאדנט געווארן צום ערשטן זיצונג פון די קאמיטע אין עטליכע יאר, אריינגערעכנט המספיק'ס עקזעקיוטיוו דירעקטאר, מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו.

קאמישענער דילעיני און עקזעקיוטיוו דעפיוטי קאמישענער דע-סאנטא האבן פערזענליך פארפיגט אויפ'ן ערשטן קאנפרענץ פון יאר 16' למס'. פון די הויפט טעמעס וואס המספיק שטופט ביי די זיצונגען, זענען פאזיטיווע שריט וועלכע ווערן געפאדערט צו שטארקן און הייבן דעם פראגראם. איבערהויפט ווערט אריינגעלייגט העפטיגע כוחות צו ערלעדיגן העכערונגען אין געהאלט, צוריקגעבן "סופלעמענטל דעי העב", האום קעיר סערוויסעס און נאך אסאך, פאר די העראאישע געטרייע "פעמילי קעיר פראוויידערס". אלזא די גאלדענע קייט פון המספיק אנוועזנהייט ביי די וויכטיגסטע סטעיט העלט קאמיסיעס גייט ווייטער, ואנו תפילה עס זאל בס"ד ברענגען די געוואונטשענע רעזולטאטן.

להודות ולהלל:

טויזנטער הערליכע מתנות פארטיילט לכבוד חנוכה

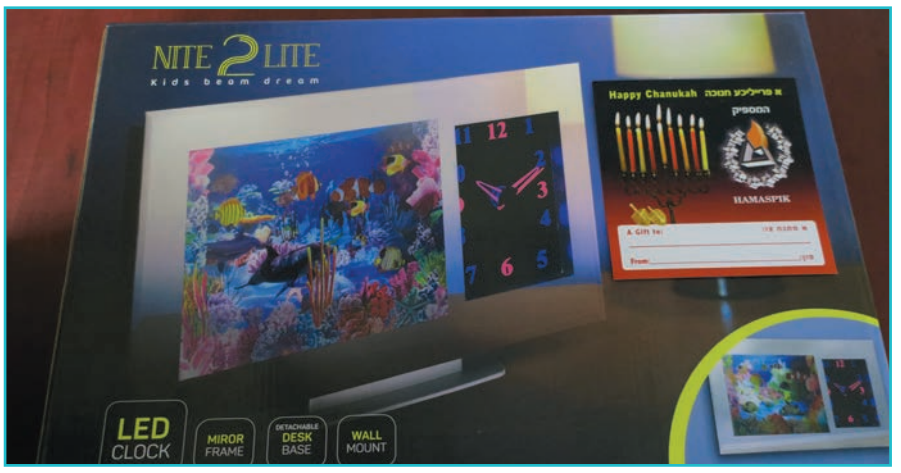
ווען עס קומט צו מתנות אין המספיק, טוט די אגענטור זיכער מאכן אז יעדער איינער, יונג און אלט, באקומט א פאסיגע געשאנק ביי ימים טובים און ביי פערזענליכע געהויבענע דערגרייכונגען, ווי געבורטסטאג, גראדואציע, אא"וו.

דעם חנוכה, ווי יעדעס יאר אין די צייט, האט המספיק ארויס געשיקט א פאסיגע מתנה פאר אלע רעזידענטן אין אירע היימען און געניסער פון אלע טאג פראגראמען לכבוד דעם הייליגן יום טוב חנוכה. "עס איז א זכי' פאר המספיק צו קענען דערפרייען יונג און אלט לכבוד חנוכה," ערקלערט מרת קטינא תחי', וועטעראן פראיעקט קאארדינעיטאר ביי המספיק וועלכע שטייט אין שפיץ פון די מתנות ווען אימער.

במשך די וואכן בעפאר חנוכה האבן המספיק סערוויס קאארדינעיטארס צוזאמגעשטעלט די מתנות אין פאסיגע דעקאראציע און באגריסונגען. די קארידארן אין די אגענטור'ס נערוו צענטערן, די סערוויס קאארדינעישן אפיסעס, זענען דורכאויס חודש כסלו פארשמעלערט געווארן פון מאסיווע דעליווערים וועלכע זענען נאכאנאנד געליפערט געווארן צו די סערוויס קאארדינעיטערס. אויסער די מתנות וואס אלע מיטגלידער אין די המספיק משפחה באקומען, באשטעלן די סערוויס קאארדינעיטערס נאך מתנות, מער אויף אן אידיווידועלן פארנעם, פאר יעדן צו געבן דעם ווארעמען גלעט. אלעס ווערט דערנאך פערזענליך אפגעטראגן צו די הייזער פון די קינדער לשם ולתפארת.

באזונדערס האט המספיק פארטיילט פאסיגע געשאנקען צום געדענקען, פאר די חשוב'ע מאמעס שתחי' ביי די גרויסע מסיבות מאנטאג נאכט אין "פוינט פלאזא" האטעל אין וויליאמסבורג און דינסטאג דערויף אין "וואלי טערעס" זאל אין מאנסי, און אזוי אויך פאר די פעמילי קעיר פראוויידערס זונטאג פר' וישב אין מאנסי און בעז"ה אין קינגס קאונטי – קומענדיגע וואך פר' ויחי.

די רעזידענץ מענעדזשערס פון די אריבער א מנין המספיק היימען דורכאויס ניו יארק סטעיט האבן באזונדערס מחי' געווען די קינדער דורך טיילן אייגענע מתנות, פאר יעדן איינעם באזונדער להודות ולהלל.



א מתנה גרייט געשיקט צו ווערן מיט א פערזענליכע הארציגע וואונטש פון המספיק.
עס וועט ווייזן די צייט רונדע דעם זייגער און ווארעמען ס'הארץ רונדע דעם יאר...

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