המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

FEB. 2017 • ISSUE NO. 146 • שבט תשע"ז

המספיק אנקעטע

האט מען ארויסגענומען די מאנדלען פון אייער קינד/ער?

א – **יא**, ב – **ניין**.

צו ענטפערן אן פאר ענטפער פון פאריגן חודש: זעט זייט 18

אין ציפערן

דזשענעריק מעדיצינען

80% רעצעפטן זענען דזשענעריק

$3 ביליאן געשפארט פער וואך

52% פאציענטן בעטן עס דוקא אין אפטייק

אינספיראציע

"מענטשן נעמען אן אלס פארזיכערט וויפיל זיי רעדן יעדן טאג"

7 יערig קינד איבער איניציאטיוו וואס ארבעט איבער מענטשליכע רעקארדירונגען אין קאמפיוטער שטימע-סיסטעם, צו העלפן שטומע

געזונטהייט טיפ

גיסטע שפרונגט לויט'ן וועטער? – גראדע אן אפטע ערשיינונג. נעמט צוריק קאנטראל דורך 'מענטל' הפסקות פון דרוק, פיזישע איבונגען, אכט געבן אויפ'ן קערפער (בפרט די ציין!) און פארברענגען מיט אנדערע.

המספיק נייעס

"המספיק שבת התחזקות" פאר חשוב'ע עלטערן שיחיו באשטימט אויף קומענדיגן שבת ויקהל-פקודי - החודש

זייט 07 >>

מעלדונג דערוואַרעמט הונדערטער משפחות אין קאלטן ווינטער - שבת וועט געפראווט ווערן אין פראכטפולן "קראון פלאזא" האטעל, סטעמפארד, קאנעטיקוט

צום געזונט

33 אנטדעקט דעם סוד פון "אריכת ימים"

02 גנב אלס שומר

35 נייעס פון שפיטאל

המספיק

03 הערליכע חנוכה שטראלן

36 "סטארס" אין קרית יואל

06 דער אידישער שטאטסמאן, בען גילמאן

פארשידענס

29 ליינער'ס סארנא

24 רפואה אין יארצייטן

א גרוס פון אלבאני

גאווערנער קאומא שטעלט פאר סטעיט בודזשעט פלאן פאר קומענדיגן פינאנציעלן יאר

"באבקעס" פאר דירעקט סופארט שטאב אין גאווערנערס פלאן ברויזט אויף וועלט פון ספעציעלע הילף

דינסטאג שמות האט דער ניו יארק'ער גאווערנער, ענדרו קאומא יר"ה, פארגעשטעלט אין גאווערנער'ס פאלאץ אין אלבאני זיין פלאן פאר די סטעיט עקזעקיוטיוו בודזשעט, צום קומענדיגן פינאנציעלן יאר. דער פארגעשלאגענער בודזשעט שפיגלט אפ דעם גאווערנערס וויזיע און פלאן פאר די סטעיט וואס ער האט ארויסגעברענגט אין די ירליכע "סטעיט וואו די סטעיט" רעדע – א רעדע וואס ער האט היי יאר צעטיילט אין זעקס קלענערע מעסעדזשעס געגעבן אין פארלויף פון דריי טעג אין עטליכע ערטער איבער די סטעיט.

צווישן זיינע הויפט צילן רעכנט דער גאווערנער אויס שטארקן די סטעיט עקאנאמיע, רעפארמירן ביוראקראטישע סיסטעמען, אריינשטעלן אין קראפט די "מיטעלע קלאס ערהוילונג געזעץ" – א געזעץ מיט עטליכע פארשלאגן צו העלפן מיטעלע פארדינער, רעקארד הויכע אינווסטירונגען אין ערציאונג און דאפלען די "שטייער קרעדיט" פאר "טשיילד קעיר".

וואס אנבאלאנגט ספעציעלע סערוויסעס זענען ניו יארק'ער היבש אנטוישט פונעם גאווערנערס פלענער, כאטש עס פארמאגט אויך עטוואס גינסטיגע פונקטן. די אינדוסטריע איז קריטיש באזארגט סיי וויאזוי מען וועט קענען אנהאלטן עקזיסטירנדע פראגראמען און סיי איבער עפענען פרישע, הויפטזעכליך וויבאלד דער גאווערנער שטעלט נישט צו די נויטיגע פאנדן וואס די אינדוסטריע פארלאנגט צו הייבן דאס געהאלט פאר

זייט 04 >>

ספעציעלע הילף

אומגלויבליכע אפקלאנג צו "המספיק" היסטארישע "קעיר קאארדינעישן" פראגראם פאר קינדער מיט סיי וועלכע כראנישע דיאגנאזן

זייט 16 >>

צום געזונט

וויאזוי צו **נידערן הויכע בלוט דרוק** און אלץ איבער **"געזונטע בלוט דרוק"**

זייט 33 >>

גייענדיג צום דרוק

רייכערן קאסט יערליך $1 טריליאן פאר וועלטס עקאנאמיע, און שטייגט.

שוועדישע פארשער: **"קאליק" בעיבי?** פרובירט **אקיופאנטשער!**

עיקערס ברודערהיים באקומט אי"ה לכבוד פסח **נייע קאך**, שענקלעך ביז אפלייענסעס.

קענסער פאטאליטעטן געפאלן איבער לעצטע 30 יאר.

שטודיע: **"אבאמאקעיר" געברענגט פילע מיט "מענטל העלט"** פראבלעמען צו הילף.

ביליגערע **"אווער די קאונטער" הער-מאשינדלעך**, מעגליך אונטערוועגנס!

איבונגען העלפט היילן קענסער, אבער עצבות נאך דיאגנאזע רויבט אוועק מוט.

קינדער מיט אוטיזם **אנגעצויגן?** מעגליך **מאגן** פראבלעם!

כראנישע עצירות מעדיצין Trulance, אפראווד.

פארשער **אנטדעקן** און רעקאמענדירן: אפט **"וואשן הענט" היט אפ דאס געזונט...**

וועטער קלאפט אראפ? גוט **פוצן די ציין רעגלמעסיג** העלפט שטארק!

קאמפיוטער **טרענירונג פראגראם** פארגרינגערט 'קלינגען' אין אויער (Tinnitus).

'וועסטשעסטער' כירורגן **צעטיילן** מיט ערפאלג **באהאפטענע צווילינג**.

שוואכע געזונט ליידער מער פאפולער ביי **'פוד סטעמפ' באנוצער**, צוליב ארעמקייט.

"טראק דרייווערס" מער אויסגעשטעלט צו פילע מחלות. עצה: **איבונגען**.

רוב **קיען מילך בעיבי-פארמולע**, הייבן **'נישט'** טייפ-1 דייעביטיס ריזיקע.

וויטאמין D קען רעדוצירן **קאפ-וויי**; און ביי ערוואקסענע, אויך **אסטמא** אטאקעס.

קאליפארניע מאן געקלאגט צוליב דרייוון אונטער'ן איינפלוס... פון **קאפעין**, ריינגעוואשן.

סודות פון 100 **געזונטע איבער די 100 יאר**: **"אפטימיזם"** און **עסן נאר 'היימיש'** אין יוגנט...

ראקלענד לאגיסלאטור שלאגט פאר: פארבאטן **אפטייקן** צו פארקויפן **ציגארעטלעך**.

לעכער אין ציינער און **זיסווארג-**גלוסטעניש, שווערער ווען **עלטערן** האבן זיי **געהאט**.

ארגאניזאציעס ברויזן קעגן פרעז. **טראמפ'ס אפיקורסות** אין **וואקסינען זיכערהייט**.

נאכפאלגן פון שעדליכע "סטערויד" מעדיצינען געשפירט אפילו **5 יאר שפעטער**.

צום געזונט

ווען בעסער "נישט" צו זען דעם קייראפראקטאר

אין אלגעמיין הערשט נישט דער בעסטער 'שלום בית' צווישן געווענליכע דאקטוירים און "קייראפראקטארס", אבער אין א לעצטע באריכט דורך "העלט אווער 50", א פראמינענטע מעדיצינישע גרופע פאר געזונטהייט אין די גאלדענע יארן, שרייבן דאקטוירים גאנץ פאזיטיוו איבער "קייראפראקטאר" באנוץ.

דער ארטיקל לויטעט אז די ריזיקע געשעדיגט צו ווערן דורך קייראפראקטיק איז זייער שוואך, ווען אדורכגעפירט דורך א געלערנטער לייסענסד קייראפראקטאר.

אויסגלייכן ביינער דורכ'ן קייראפראקטאר איז זיכער געזונטער און ווייניגער ריזיקאליש ווי נעמען נאן-סטערויד אנטי-אינפלאמאציע מעדיצינען (NSAID's). ווידער "סייד עפעקטס", אויב עס מאכט זיך אמאל, זענען זיי גאר מילד.

פארט, שרייבן זיי, זענען פארהאן געוויסע מצבים ווען מען זאל בעסער אוועקשטיין פון קייראפראקטיק באהאנדלונגען. קייראפראקטישע באהאנדלונגען זענען נישט פאסיג פאר מענטשן וועלכע נעמען "אנטיקאגולענט", אדער 'בלוט-דינער', מעדיצינען, ווי צב"ש Warfarin.

אנדערע געזונטהייט שוואכקייטן מאכן עס נישט געוואונטשן וויבאלד די ביינער און געלענקען (דזשוינט"ס) זענען דאן הייקעלער ווי געווענליך.

עס איז דעריבער נישט געראטן צו באזוכן ביים קייראפראקטאר אויב מען ליידט פון ערנסטע 'אסטיאפאראוסעס'; קענסער אין די ביינער אדער חוט השידרה, ווי Multiple Myeloma אדער Bone Tumors; אן אינפעקציע אין די ביינער (Osteomyelitis); פארטייבטקייט (Numbness) אדער קיצלען אין אן ארעם אדער אין א פוס; Paget's disease; אקטיווע Rheumatoid Arthritis, Psoriatic Arthritis, אדער Ankylosing Spondylitis; אן ערנסטע ריזיקע פון סטראוק אדער אן אומסטאבילע רוקן-ביין.

צום געזונט

מיט'ן גנב אלס שומר, ווער האלט אן אויג אויף אונזערע מאכלים?

ען. וויי. יו. פראפעסאר רופט אוועקצושטיין פון קאמערציעלע פראדוקטן צוליב לעכערליכע זיכערהייט-איבערזיכט

ווי יעדער פארזיכטיגער איינקויפער ליינט איר מן הסתם אויך די אויפשריפטן אויף שפייז פראדוקטן אין גראסערי, איבערהויפט די באשטאנדטיילן (אינגרידיענט"ס) ליסטע, פאר מען שיבט זיי אריין אין וועגעלע. און פארוואס נישט? מן הסתם איז יעדעס ווארט דארט אמת ויציב, קראנט פארזיכערט און באשטעטיגט דורך די פעדעראלע רעגירונג'ס עסן זיכערהייט אגענטור, די "עף. די. עי." אדער עפעס אן אנדערע אגענטור, און אז זיי זענען ארויסגעשטעלט צום פארקויפן זענען זיי זיכער געזונט און אומשעדליך צו סערווירן פאר זיך און פאר די קינדערלעך...

דער מציאות איז אבער... הלואי...

רוב באשטאנדטיילן וואס פירמעס מישן אריין אין אונזערע מאכלים ווערן נישט אונטערגעזוכט דורך קיינעם פאר זייער זיכערהייט!

היתכן? וויאזוי לאזט מען דאס צו? דאס איז צום פארדאנקען א געזעץ וואס ערלויבט פירמעס אריינצומישן באשטאנדטיילן וועלכע זענען "גרעס" (GRAS, אקראנים פאר Generally Recognized As Safe), דאס הייסט, זיי ווערן בדרך כלל באטראכט אלס פארזיכערט, אנדעם וואס סיי ווער זאל זיי אונטערזוכן אדער באשטעטיגן.

"גרעס" רעגולאציעס זענען טייל פון א פעדעראלע געזעץ באשטעטיגט צוריק אין תשי"ח, וואס האט צוטיילט אלע סובסטאנצן וואס מען קען נאר אריינלייגן אין עסנווארג אין צוויי קאטעגאריעס. 1) "נייע" באשטאנדטיילן, זיי מוזן פריער באשטעטיגט ווערן דורך די "עף. די. עי.". און 2) "גרעס" באשטאנדטיילן, דאס רעכנט אריין הונדערטער געווענליכע סובסטאנצן ווי עסיג, באק-סאדע, קאפעין און נאך, וואס ווערן שוין גענוצט לאנגע יארן און ווערן באטראכט אלס פארזיכערט און געזונט, זיי מעג מען אריינלייגן אן א ספעציעלע

זייט 04 >>

"סי. די. סי." מעלדט: היי יעריגער פלו סעזאן פארערגערט זיך

ווי די פעדעראלע געזונטהייט דעפארטמענט, באקאנט אלס די "סי. די. סי.", שרייבט, איז דער היי יעריגער פלו סעזאן ערגער ווי פאראיאר. אין אלע פופציג שטאטן ווערן באריכטעט פלו אויסברוכן, מיט אומגעראכטן הויכע ציפערן פלו פאציענטן אין צפון און מיד-אטלאנטיק שטאטן, און די נומערן ברייטערן זיך אויס אלץ טיפער אין לאנד.

אין די פלו משפחה זענען פארהאן פילע סארטן, "אינפלוענזא עי." וויירוסעס, ספעציפיש H_3N_2 וואס מאכט מענטשן קראנקער ווי סיי וועלכע אנדערע סארט פלו וויירוס, איז דאס מערסטע פאפולער היי יאר.

יונגע קינדער, עלטערע, און מענטשן מיט כראנישע געזונטהייט פראבלעמען, ליידן דאס מערסטע דערפון, און ביי שווער-קראנקע, ווי קענסער פאציענטן אד"ג, קאסט די וויירוס עטליכע טויזנט טויט פעלער יערליך ה"י. דער "פלו וואקסין" ארבעט ביז בערך צוויי וואכן נאכ'ן נעמען. דער שפיץ פלו סעזאן איז געווענליך יאנואר און פעברואר. אלזא, שרייבט די סי. די. סי., עס איז נאכנישט צו שפעט צו נעמען דעם וואקסין...

Wound Dressing
- promoting healing with a touch of nature -
Wounds | Burns | Skin Ulcers | Cellulites
Bed Sores | Post Surgery | MRSA
CALL NOW
to schedule an appointment
with one of our specialists
347-699-0202
Herbal Power
We Serve:
·Williamsburg
·Boro Park
·Monsey
·Monroe
Our treatment is not intended as a substitute for the diagnosis, treatment, or advice of a qualified, licensed medical professional.

המספיק נייעס

נר לכל אחד ואחד:

הערליכע שטראלן פון לעכטיגן יום טוב חנוכה לאזן איבער המספיק רעזידענצן מיט גאר וואַרעמע געפילן

די המספיק משפחה, גרויסע ברידער, קליינע ברידער, גרויסע שוועסטערס, קליינע שוועסטערס, אפסטעיט און דאונסטעיט, פון ספעציעלע סערוויסעס ביז המספיק-קעיר, אוירלי אינטערוועגשן, שנות חיים, און אלץ אינצווישן, אלעס איז נאך טיף איינגעהילט אינעם לעכטיגן רושם פון א דערהויבענעם חנוכה תשע״ז. די פאנקען זענען שוין געגעסן, די מנורות אוועקגעפאקט, די מתנות אויסגעפאקט אבער די הערצער נאך אנגעווארעמט פון די רייכע פראגראמען איינצוזאפן דעם ״להודות ולהלל״ און ״הכרת הטוב״ אומעטום.

פאלגנד א בליק אין די פענסטערלעך פון המספיק גרופעהיימען, די נאבעלע רעזידענצן אויסגעשפרייט איבער דריי קאונטיס און דערשנאפן א שפיר וואס האט זיך דארט אפגעשפילט במשך דעם רייכן פארלאפענעם יום טוב חנוכה. קום מיין פריינט אין גארטן...

משפחה ומשפחה

״גרענדוויו ברודערהיים״ אין ראקלענד האט איינגעלאדנט די בריטע ארומיגע משפחה פון די חשוב׳ע בחורים שיחיו, מיטצוהאלטן די דערהויבענע יום טוב אטמאספערע. עטליכע נעכט דורכאויס דעם יום טוב זענען די חשוב׳ע משפחות געקומען, צוויי פאמיליעס א נאכט, אין באגלייטונג פון קינד און קייט, געשווויסטער און נאנטע.

די געטרייע שטאב מיטגלידער שיחיו האבן אהערגעשטעלט הערליכע סעודות מלכים ווי עס פאסט, רייכע געדעקטע טישן מיט קאלטס און ווארעמס, דעליקאטעסן און מאכלי חלב ווי דער מנהג ישראל קדושים. יעדע נאכט איז געווען א מוזיקאנט, מתנות מיט וואס מען האט מכבד געווען די חשוב׳ע עלטערן שיחיו אויסצוטיילן פאר די לעכטיגע קינדער און רייכע פראגראמען צו יעדנס שענסטע געשמאק.

די איבעראשנדע גריסן צוריקגעהערט פון די חשוב׳ע עלטערן און די לעכטיגע שמייכלען אויף די ריינע פנימ׳ער פון די רעזידענטן, האבן שוין אלעס דערציילט.

אינדיווידועל!

״בעיקערטאון שוועסטערהיים״, די וואַרעמע שטוב פאר די מיידלעך מיט די העכסטע פונקציעס פון די המספיק משפחה, איז די אטמאספערע דעם חנוכה געווען, אין איין וואַרט, היימליך. די היימישע אטמאספערע וואס מען שפירט דארט דורכ׳ן גאנצן יאר, שיינט אלץ איבערהויפט ארויס אין די מער דערהויבענע חגים וזמנים.

דער ׳טאטע׳ אין שוועסטערהיים, האברך החשוב מו״ה אליעזר אפפעל הי״ו, האט יעדע נאכט געצינדן די מנורה ברב עם לפרסומי ניסא, בשעת זיין חשוב׳ע עקרת הבית תחי׳, געטרייע מענעדזשער פונעם שוועסטערהיים, האט אהערגעשטעלט הערליכע אינטימע פארברענגען להודות ולהלל, לשם ולתהלה. אויסער באקן היימישע פאנקעס און עסן די מאכלי חלב כנהוג, האט יעדעס מיידל באקומען א מתנה לכבוד היום, וואס זיי האבן איבערגענומען מיט גרויס דאנק און שעצונג.

״עס איז נישט גרינג געווען דאס קויפן די מתנות,״ דערציילט ר׳ אליעזר פארן גאזעט. ״די מיידלעך האבן דאך ב״ה אלעס, עס פעלט זיי גארנישט, נו, וואס קען מען צוקויפן?״ און אין א המספיק היים קויפט מען נישט קיין פארצעלאנע טשאטשקעס סתם אבי יוצא צו זיין, איז מרת אפפעל תחי׳ געזעצן שוין א לענגערע צייט פאר יום טוב און ערנסט פלאנירט און גענישטערט וואספארא מתנה קען מען קויפן פאר יעדעס קינד באזונדער, עפעס פון וואס זיי זאלן גענישן און זיך דערמיט דערקווויקן מיט אן אמת׳ן שמייכל. די הארציגע דאנקבארקייט

זייט 08 >>

איין אזא מסיבה פאר רעזידענטן און זייערע משפחות אין ״גרענדוויו ברודערהיים״

די צענטראלע ״חנוכה מסיבה״ אין ״בעיקערטאון שוועסטערהיים״, א נאכט צום געדענקען...

מתנות ״כרצון איש ואיש״ גרייט אין ״גרענדוויו״ אריינצובערענגען די שמחה ביי יעדן

געשמאקע פאנקעס באצירן איין נאכט דעם טיש אין ״בעיקערטאון״, אלייניס געמאכט דורך די חשוב׳ע מיידלעך

דעליקאטעסן און מעדנים ביי די צענטראלע מסיבה אין ״בעיקערטאון״ הערליך עלעגאנט און כיד המלך!

און אודאי מיט א מתנה און פערזענליכע גוט וואַרט פאר יעדן באזונדער...

א גרוס פון אלבאני

גאווערנער קאומא שטעלט פאר סטעיט בודזשעט פלאן פאר קומענדיגן פינאנציעלן יאר

"באבקעס" פאר דירעקט סופארט שטאב אין גאווערנערס פלאן ברויזט אויף וועלט פון ספעציעלע הילף

זייט 01 >>

דירעקט קעיר שטאב.

א שטארקע באוועגונג האט זיך געגרונדעט אין ניו יארק ספעציעל צו אפעלירן פאר דעם צוועק, "בי פעיר טו דירעקט קעיר" (B Fair 2 Direct Care) – זיי יושר'דיג צו די דירעקט-קעיר שטאב. דער פאראיין געניסט פון א שטארקן מאמענטום און האט אין א קורצע צייט פאראייניגט אונטער זיך איבער א האלב מיליאן מענטשן, אריינגערעכנט פירער אין וועלט פון געזונטהייט און דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס.

דער פאראיין האט אנגעפירט מיט אומצאליגע פעטיציעס, רעקאמענדאציעס און ראלי'ס וואו טויזנטער האבן אפעלירט צום גאווערנער, צו רעזערווירן $45 מיליאן פאר א "ליווינג וועידזש", א געהאלט אויף וואס מען קען לעבן, פאר דירעקט קעיר שטאב. אין אנדערע ווערטער, כאטש די זעלבע עקאנאמישע גלייכבארעכטיגונג וואס דער גאווערנער שטעלט צו פאר אנדערע ניו יארק'ע ארבעטער.

איבער די סטעיט האט קאומא געהעכערט היי יאר די "מינימום געהאלט" געזעצן, און דער אמת איז אז דער בודזשעט שטעלט צו עפעס צו ערמעגליכן רעגירונג פינאנצירטע אגענטורן צו צאלן כאטש די נייע מינימום געהאלט. אין זיין בודזשעט טיילט דער גאווערנער $17 מיליאן אין פרישע פאנדן צו דעקן די דירעקטע קאסטן פון העכערן דאס געהאלט פאר ארבייטער וועלכע פארדינען דערווייל בלויז די אלטע מינימום געהאלט אונטער די "אפיס פאר פיפל וויט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס", "אפיס אוו מענטל העלט" און "אפיס אוו אלקאהאליזם ענד סובסטאנץ אביוז סערוויסעס".

די ערוועטע אגענטורן דארפן נאך גרונטליך אנאליזירן צי די סומע דעקט טאקע כאטש די קאסטן. ווי "או. פי. דאבליו." דעפיוטי קאמישענער וואלענטשיס זאגט, גייט $14 מיליאן דערפון צו די "או. פי. דאבליו." און עס איז מן הסתם גענוג אז שטאב מיטגלידער וועלכע ווערן געצאלט אונטער די סטעיט פרישע מינימום געהאלט, זאלן באקומען די מינימאלסטע העכערונג כאטש נאכצוקומען דעם פרישן מאנדאט.

אבער איבער הייבן דעם געהאלט פאר אלע דירעקט קעיר שטאב "איבער'ן ברעטל", דערמאנט עס נישט קיין ווארט.

אין א מעלדונג צו די פרעסע שרייבט "בי פעיר טו דירעקט קעיר": "גאווערנער קאומא'ס פארגעשלאג איז הוילע 'באפקעס' – אן אלט-אידישע אויסדרוק, איידל געריידט מיינט עס 'גארנישט'.

"אין א בודזשעט וואו קאומא שרייבט אז 'בלויז' $163 מיליאן פאר זיין "קאלידזש" שכר לימוד פראגראם איז א פינאנציעלער טעות, קען מען נישט באגרייפן וויאזוי ער קען נישט צושטעלן א היבש קלענערע סומע צו העלפן נאן-פראפיט אגענטורן נעמען דעם נויטיגן שריט צוצושטעלן א פאסיגע געהאלט פאר מענטשן וועמענס דזשאב איז באדן, פיטערן, קליידן, געבן מעדיצינען און באדינען מענטשן מיט דאון סינדראם, סערבראל פאלסי, אוטיזם, מח-שאדנס און אנדערע דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס.

"אויב $163 מיליאן איז א 'טעות,' ווי דער גאווערנער שרייט, דאן וואס איז ווינציגער פון א דריטל דערפון? א טעות שבטעות אין א בודזשעט וואס באהאנדלט איבער $150 ביליאן דאלער!

"קאומא פארפעלט צו אנערקענען אז נאן-פראפיט אגענטורן שטעלן צו סערוויסעס אויפ'ן ארט און אין שליחות פון די סטעיט, און פאר וויניגער געלט ווי די סטעיט וואלט אליינס צוגעשטעלט אט די סערוויסעס. וועט

זייט 12 >>

צום געזונט

מיט'ן גנב אלס שומר, וועט האלט אן אויג אויף אונזערע מאכלים?

זייט 02 >>

באשטעטיגונג.

תשנ"ז האט די "עף. די. עי." צוגעלייגט א סעיף צום געזעץ וואס מאכט "גרעס" נאך לויזער ווי פריער.

לויט די נייע רעגולאציע קענען עסן פאבריקן "אליינס" באשליסן אויב באשטאנדטיילן וואס זיי ליגן אריין געהערן אין דער "גרעס" פארזיכערטע קאטעגאריע. זיי דארפן נישט מער ווי עס איבערקוקן דורך "קוואליפיצירטע עקספערטן" וועם זיי קענען אויסקלויבן... פירמעס דארפן אפילו נישט מעלדן פאר די "עף. די. עי." וועלכע פרישע 'אינגרידיענטס' זיי האבן באשטימט אלס "גרעס" און אודאי נישט פארוואס... אויב זיי ווילן מעגן זיי...

וואס דארף א געלט-גייציגער פאבריקאנט מער ווי אזא לאך? איבער "טויזנט" סובסטאנצן זענען זייט דעמאלטס צוגעלייגט געווארן צו אונזערע מאכלים מיט ווייניג אדער גארנישט קיין אחריות'דיגע איבערזיכט. אסאך פון זיי שרייבט מען נישטאמאל ארויס און מען לאזט זיי באהאלטן אונטער ליידיגע פראזן ווי "נאטורליכע און 'ארטיפישל' טעמים" – וואס "ארטיפישל" מיינט סיי וואס אויסער נאטורליך, אריינגערעכנט שעדליכע כעמיקאלן אפפאל...

באקומען "עף. די. עי." באשטעטיגונג אויף סיי וואס איז א שטרענגע, לאנגע און קאסטבארע פראצעדור, באשטימען איינעם אלס "עקספערט" וועלכער זאל עס אריינשטעלן אונטער די "גרעס" פארזיכערטע קאטעגאריע איז היבש ביליגער, גרינגער און שנעלער, און אין רעזולטאט זוכט די עסן-אינדוסטריע אלץ ווייניגער און ווייניגער "עף. די. עי." באשטעטיגונגען פאר סובסטאנצן וואס זיי ליגן אריין אין אונזערע עסנוואגן און געטראנקען.

צום נייעם יאר למס' האט א בארימטער דאקטאר מיט'ן נאמען דר. דזשאן שוואַרצבערג פארעפנטליכט אן ארטיקל וואו ער רופט פאר קריטישע רעפארמען אין דעם געזעץ, ער שרייבט צווישן זיינע שורות: "זייט 97' האבן פילע וואוילטעטיגע גרופעס לאביאירט צו די עף. די. עי. זיי זאלן פארשטייפן די רעגולאציעס און פארזיכערן דאס געזונטהייט פון עסנוואגן, אבער אומזיסט. פאראיאר אוגוסט, צום צוואנציגסטן יאר פונעם לעכעריגן געזעץ, האט די "עף. די. עי.", זיכער צוליב דרוק פון די עסן אינדוסטריע, באשטעטיגט דעם געזעץ מיט נישטיגע פארבעסערונגען.

"יא, דער פוקס איז געבליבן דער שומר איבער די הינער שטייג.

"לויט א לעצטער אויספרעג דורך "קאנסומער רעפארטס" זעט מען אז דריי פערטל אמעריקאנער מיינען נעבאך אז "גרעס" מיינט אז אן אחריות'דיגע אגענטור, א שטייגער ווי די "עף. די. עי." האט אנאליזירט דעם סובסטאנץ און עס באשטעטיגט אלס פארזיכערט."

אין זיין רוף צו די רעגירונג צענעמט שוואַרצבערג די גאנצע "גרעס" קאטעגאריע און רופט צו ערזעצן דעם לעכעריגן געזעץ. "גרעס" איז שאקירנד אויבערפלעכליך און לויז. צום ביישפיל, דער געזעץ ערקלערט נישט וואס מיינט "פארשטענדליכע קלארקייט", "געניג קלאר אויפגעווויזן", אדער אפילו "פארזיכערט"... ווער דארפן זיין די "עקספערטן" איז אויך נישט פארהאן קיין שום באגרעניצונג אדער קוואליפיקאציע וואס זיי דארפן נאכקומען, און נישט קיין וואונדער אז אסאך פון די "עקספערטן" זענען ענג פארבינדן מיט די אינדוסטריע.

מיט צוויי יאר צוריק האט א שטודיע דורך די פראמינענטע "דזשאמא" מעדיצינישע דזשורנאל אדורכגעלייגט די 'קליינע אותיות' ווער זענען די 'עקספערטן' וועלכע האבן באשטעטיגט 451 "גרעס" סובסטאנצן וועלכע זענען פרייוויליג אריינגעגעבן געווארן צו די "עף. די. עי." צו זייער שאק האבן זיי געפונען ווי יעדער איינער אין די ליסטע איז פינאנציעל פארבינדן מיט די עסן פירמעס; עס איז נישט געווען אפילו איין זעלבסטשטענדיגער פארשער וועלכער זאל האבן באשטעטיגט סיי וואס פון די הונדערטער כעמיקאלן און סובסטאנצן. דר. מאריאן נעסטל, א באקאנטער פראפעסאר איבער נערונג, עסן שטודיעס און געזונטהייט אין די "ען. וויי. יו." האט קאמענטירט אויף דעם "דזשאמא" באריכט אז די געפונען זענען "אלאמירנד" און טייטלען אויף אומאויסגעהאלטענע איינפלוס פון די עסן אינדוסטריע איבער עסן זיכערהייט געזעצן!"

אין זעלטענע פעלער איז ארויפגעשווימען וואס איז אלץ אריינגעשווערצט געווארן אונטער "גרעס" ווען די שעדליכקייט פון סובסטאנצן זענען ארויפגעשווימען וויי בוימל אויפ'ן וואסער און די עף. די. עי. האט אראפגענומען די "גרעס" סטאטוס פון זיי. איין ביישפיל איז געווען "טיילווייז היידראדזשענעטעד וועדזשטעיבל אויל" (וואס אנטהאלט שעדליכע "טרענס פעטנס"), אן אנדערע איז געווען Cyclamate, א כעמישע צוקער וואס האט געשאפן קענסער ביי בעלי חיים).

דר. שוואַרצבערג פירט אויס זיין ארטיקל: "עס וואלט געווען היבש פארשטענדליכער ווען אלע באשטאנדטיילן וואס מען לייגט אריין אין עסנוואַרג, איבערהויפט נייע סובסטאנצן, זאלן וועלן איבערגעקוקט אפן, דורך זעלבסטשטענדיגע פארשער און אויף אן ערנסטן פארנעם, אנשטאט מען זאל נוצן אונזער פאלק פאר לאבערעטאריע-ראטן. ליידער האט די "עף. די. עי." אויסגעלאזט א מעגליכקייט צו שטארקן "גרעס" רעגולאציעס.

"דאס איז אלץ מער א סיבה צו עסן וואס וויניגער פראצעסירטע עסן און, וועט מען עסט יא געקויפטע עסן, אויסצוקלויבן די מיט קורצערע און קלארערע ליסטעס פון באשטאנדטיילן."

Hamaspik Gazette

Published and Copyrighted Jan. '17 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

המספיק נייעס

חבל על דאבדין:

המספיק געדענקט א געטרייען פריינד, פארשטארבענער אידישער קאנגרעסמאן "בען גילמאן" ע"ה

אינאיינעם מיט'ן גאנצן יהדות החרדית אין אפסטעיט ניו יארק האט "המספיק" שווער אויפגענומען די בשורה איבער'ן פארלוסט פונעם לאנגיעריגן מאכטפולן אידישן קאנגרעסמאן בען (בנימין) גילמאן, וועלכער איז געשטארבן דעם פארלאפענעם שב"ק וישלח אין טיפן עלטער פון 94 יאר.

גילמאן איז געבוירן געווארן ט"ז כסלו תרפ"ג אין פאקיפסי, ניו יארק, צו זיינע עלטערן וועלכע זענען געווען אידישע אימיגראנטן פון עסטרייך. ווי אסאך אמעריקאנער אין יענע צייט, האט ער ליידער אויך נישט זוכה געווען צו א תורה'דיגן חינוך. ער האט געלערנט אין סעקולערע שולעס און ווארשיינליך נישט געקומען אין נאנטן קאנטאקט מיט ארטאדאקסישע אידן ביז זיינע שפעטערע יארן.

נאכ'ן גראדואירן און דינען אין דער ארמיי האט ער פארנומען זיין ערשטן פאליטישן פאסטן, דינענדיג אלס אסיסטענט אטוירני דזשענעראל אין ניו יארק סטעיט פאר בערך צוויי יאר, תשי"ד-ט"ז. ער האט דערנאך גענומען א קורצן איבעררייס פון די פאליטישע ארענע אבער נישט אויף צו לאנג. ער איז געווארן א ניו יארק סטעיט אסעמבלימאן אום תשכ"ו און ביז תשל"ב האט ער פארטרעטן גרויסע טיילן אראנדזש און ראקלענד קאונטיס, אין די סטעיט אסעמבלי, דערונטער די חרדי'שע געגענטער אין מאנסי, ניי סקווירא, וואס ער האט שטארק ארויסגעהאלפן מיט זייער אנטוויקלונג, דען כאטש ער איז נישט אויפגעצויגן געווארן מיט'ן ערליכן אידישן חינוך, האט ער אבער פארמאגט א ווארעם אידיש הארץ און געפיל.

תשל"ב איז גילמאן ערוויילט געווארן אלס פעדעראלער קאנגרעסמאן. במשך די קומענדיגע דרייסיג יאר, אויף פופצן פולע טערמינען, איז ער נאכאנאנד ווידער ערוויילט געווארן מיט אייפער און פאפולאריטעט. ביז תשס"ג האט בען גילמאן געדינט אלס ניו יארק'ער קאנגרעסמאן אין פעדעראלן רעפרעזענטאנטן הויז אין וואשינגטאן.

די דרייסיג יאר זענען געווען דער הויכפונקט פון זיין גלארריכע שתדלנות קאריערע פאר זיינע אידישע ברידער, פארטרעטנדיג אין אמעריקאנעם קאנגרעס נישט נאר די היימישע אפסטעיט געגנטער נאר אויך אסאך אנדערע איבער די וועלט. חרד'ישע עסקנים האבן אלץ געהאט ביי אים אן אפן הארץ אין אויער. ער פלעגט אלץ העלפן מיט וואס ער האט נאר געקענט פאר די הערליכע אידישע צענטערן אין זיין דיסטריקט, א שטייגער ווי מאנסי, ספרינג וואלי, קרית יואל און שיכון סקווירא און פאר עסקנות לטובת פדיון שבויים און כבוד החיים והמתים אינטערנאציאנאל.

דורכאויס זיינע יארן אין קאנגרעס איז ער געווען גאר אן אקטיווער מיטגליד אין דער "אויסערן אנגעלעגענהייט קאמיטע", אבער ער איז געווען אויסגעשלאסן פון דינען אלס "טשעירמאן" זייענדיג א רעפובליקאנער, און אין זיינע ערשטע 20 יאר האבן די דעמאקראטן געהאט מאיאריטעט אין קאנגרעס.

ווען די רעפובליקאנער האבן אין תשנ"ד, אינמיטן פרעזידענט קלינטאנ'ס ערשטע טערמין, איבערגענומען קאנטראל איבער'ן קאנגרעס, איז גילמאן ערוועלט געווארן אלס פארזיצער פון דער מאיאריטעט אויסערן געלעגענהייטן קאמיטע, א מאכטפולע פאזיציע וואס ער האט אנגעהאלטן פאר די קומענדיגע אכט יאר, פון 95' ביז 01' למס'.

דורכאויס זיינע יארן אלס טשעירמאן, האט גילמאן געברענגט געוואלדיגע פאזיטיווע עררייכונגען פאר די גאנצע אידישע וועלט, און אפטמאל גרויס שתדלנות פאר'ן וואוילזיין פון יהדות החרדית. באזונדער האט ער זיך אויסגעצייכנט ביים אינטערוועניר אין לענדער וואו ס'איז געווען א געפאר פון חיטוטי שכבי. קומענדיג אלס פארשטייער פון די אמעריקאנער רעגירונג, און פארזיצער פון די קאמיטע אין קאנגרעס וואס איז אמוויכטיגסטן פאר די אינטערעסן פון אלע לענדער ארום די וועלט, האט גילמאן אויסגענוצט זיין מאכטפולע און פרעסטיזשפולע פאזיציע צו פארזיכערן אז אידישע בתי חיים ווערן אפגעהיטן מיטן פארדינטן רעספעקט. אזוי אויך האבן אחינו בני ישראל גענאסן פון אים אינטערנאציאנאל אין פארשידענע געביטן, איבערהויפט לגבי פדיון שבוים, ארויסצוראטעווען פליטים פון קאמוניסטישע לענדער.

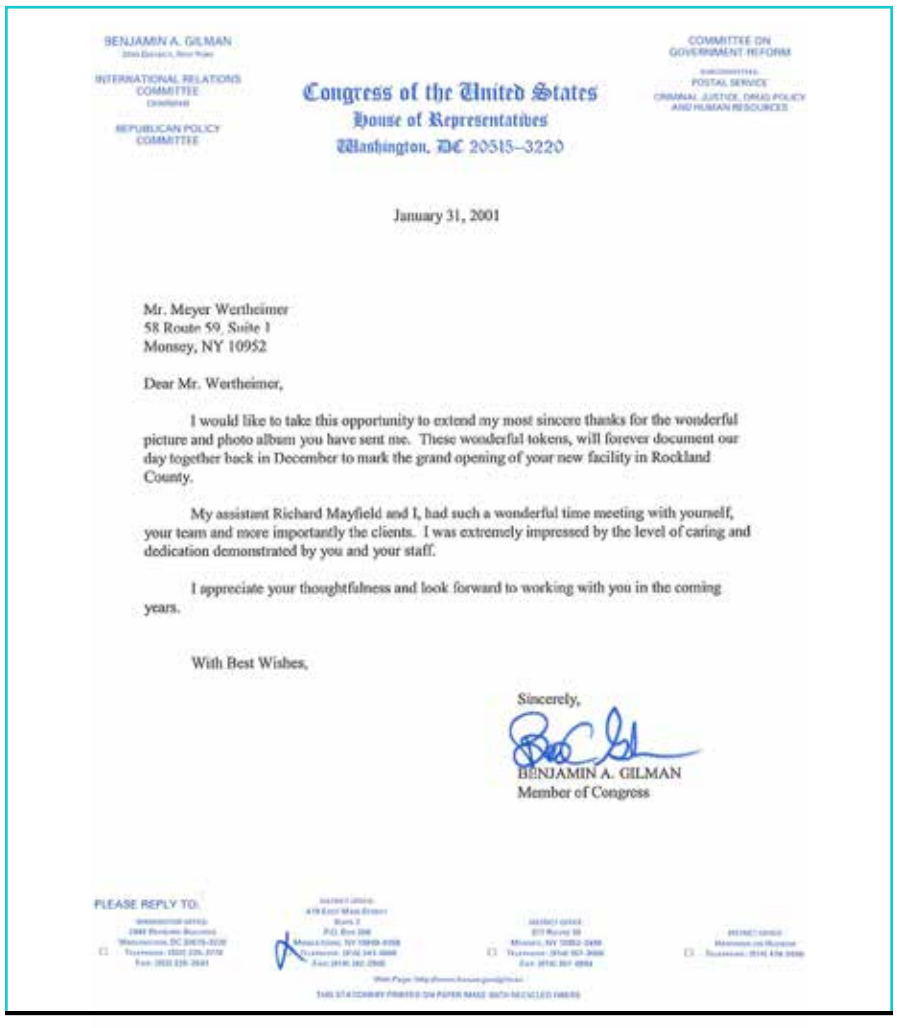
נאכדעם וואס ער האט פארלוירן זיין פאסטן אלס טשעירמאן, צוליב "טוירם לימיטס" אין די רעפובליקאנער פארטיי, האט וואשינגטאן, אנערקענענדיג דעם וויכטיגן איינפלוס פון קאנגרעסמאן גילמאן, ספעציעל פאר זיינעטוועגן געגרונדעט א נייע "סאב-קאמיטע פאר מיטל מזרח און מזרח אייראפעאישע לענדער", פון וואו ער האט אלס סאב-קאמיטע טשעירמאן ווייטער געלייסטעט גרויסע טובות און הילף למען הכלל והפרט.

צוריק אין די תש"ל יארן האט מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, שפעטערדיגער מנהל ומייסד פון המספיק, איינמאל געדארפט גילמאנ'ס אינטערווענץ בנוגע א געוויסן קאנטראקט מיט די פעדעראלע דעפענס מיניסטעריום. פון דארט האט זיך אנגעהויבן א לאנגיעריגע פריינדשאפט צווישן דעם פרומען סאטמאר'ן עסקן און דער אמעריקאנער אידישער שטאטסמאן – א פריינדשאפט וואס האט געהאלפן אים נאכמער צו דערנענטערן צו קינדערלעך מיט ספעציעלע געברויכן בפרט און צום היימישן עולם בכלל.

ווען רביה"ק בעל ברך משה מ'סאטמאר זי"ע האט בשעתו קאנפערירט מיט גילמאן איבער אקטועלע ברענענדיגע טעמעס ווי ביי די גזירות "חיטוטי שכבי" און נאך, פלעגט ער רופן ר' מאיר ווערטהיימער זיך צו באטייליגן ביי די אסיפות מיט'ן קאנגרעסמאן. גילמאן איז זייער דאנקבאר געווען פאר ר' מאיר פאר די קירבה וואס ער האט דורך אים גענאסן ביים רבי'ן און פלעגט אים שטארק באדאנקען דערויף. בייגעלייגט קען מען זען א בילד פון איין אזא באזוך וואס גילמאן האט שפעטער געשיקט צושרייבנדיג זיין דאנק.

נאך די גרינדונג פון "המספיק" האט גילמאן, כאטש אלס שטאאטסמאן האט ער נישט געקענט דירעקט העלפן וויבאלד די אגענטור איז אונטער די סטעיט און ער האט געווירקט אויפ'ן פעדעראלן שטאפל, האט זיין נאנטקייט מיט'ן מנהל ומייסד אבער שטארק דערנענטערט צו זיין גאלדן הארץ דאס שיקזאל פון קינדערלעך מיט ספעציעלע

<< <<



BENJAMIN A. GILMAN
INTERNATIONAL RELATIONS COMMITTEE
REPUBLICAN POLICY COMMITTEE

Congress of the United States
House of Representatives
Washington, DC 20515–3220

COMMITTEE ON GOVERNMENT REFORM
POSTAL SERVICE
CRIMINAL JUSTICE, DRUG POLICY AND HUMAN RESOURCES

January 31, 2001

Mr. Meyer Wertheimer
58 Route 59, Suite 1
Monsey, NY 10952

Dear Mr. Wertheimer,

I would like to take this opportunity to extend my most sincere thanks for the wonderful picture and photo album you have sent me. These wonderful tokens, will forever document our day together back in December to mark the grand opening of your new facility in Rockland County.

My assistant Richard Mayfield and I, had such a wonderful time meeting with yourself, your team and more importantly the clients. I was extremely impressed by the level of caring and dedication demonstrated by you and your staff.

I appreciate your thoughtfulness and look forward to working with you in the coming years.

With Best Wishes,

Sincerely,

BENJAMIN A. GILMAN
Member of Congress

PLEASE REPLY TO:

א התרגשות'דיגער בריוו נאכ'ן באזוכן המספיק גרופע-היימען אין מאנסי

א בילד געשיקט פון גילמאן נאך אן אסיפה פאררופן דורך רביה"ק בעל ברך משה זי"ע פון ר. צו ל.: ר' הירץ פרענקל, רבינו, ר' מאיר ווערטהיימער, בען גילמאן

המספיק נייעס

מרבים בשמחה:

"המספיק שבת התחזקות" פאר חשוב'ע עלטערן שיחיו באשטימט אויף קומענדיגן שבת ויקהל-פקודי - החודש

מעלדונג איבער קומענדיגן "שבת המספיק" דערווארעמט הונדערטער משפחות אין קאלטן ווינטער - דערהויבענער שבת וועט געפראוועט ווערן אין פראכטפולן "קראון פלאזא" האטעל, סטעמפארד, קאנעטיקוט

די טונקעלע טבת נעכט זענען אויפגלאכטן געווארן הערנדיג די איבערראשנדע בשורה טובה אז אויך היי-יאר וועט המספיק אהערשטעלן א גראנדיעזע "שבת התחזקות" פאר די עלטערן שיחיו, און אויף די בקשה פון פילע פארפעלקער צו מאכן דעם שבת פריער אין יאר, וועט דער קומענדיגער "שבת המספיק" בס"ד אפגעראכטן ווערן שוין חודש אדר הבעלל"ט, איין וואך נאך פורים.

וואס אזא "שבת המספיק" באדייט פאר די חשוב'ע פון-הימל-געקליבענע עלטערן קען מען גארנישט שילדערן אדער באגרעניצן אין ווערטער. אפילו ווער עס האלט אליינס מיט אזא שבת און לעבט עס דורך, קען עס נישט 'באווערטערן' דען די געפילן שטייגן היבש איבער יעדעס שפראך און פעדער. אין איין שורה, פאר די חשוב'ע עלטערן איז עס א צענטראלע הויכפונקט פונעם יאר! א ריטשארדזש אויף די קומענדיגע אומגעפער אכט טויזנט זיבן הונדערט און צוועלף שעה ביז'ן קומענדיגן שבת המספיק.

אלזא היי יאר הייבט זיך אן דער "מרבים בשמחה" אין די המספיק משפחה היבש פריער ווי ראש חודש אדר. שרייבנדיג די שורות אין קאלטן חודש טבת, טוען די פיבערהאפטיגע הכנות צום דערהויבענעם שבת ווארעמען אלע גלידער און ברענגען שוין א פרישן לעבנס-לוסט און בלוט-שטראם "שבת המספיק קומט!"

דער הערליכער צוזאמקונפט פון חיזוק און התרוממות וועט אי"ה פארקומען אין דעם פרעכטיגן "קראון פלאזא" האטעל אין סטעמפארד, קאנעטיקוט, שבת קודש "החודש" ולסדר ויקהל-פקודי, פון כ"ו ביז כ"ח אדר, ולמספרם מערץ 24-26.

ווען קודשא בריך הוא ופמליא דילי' קלויבן אויס א משפחה אויפצוהאדעווען א הייליגע נשמה אין א שוואכן גוף, מיינט דאס א פולן טויש אין די פלענער. מיר האבן נאכנישט געפונען די פארפאלק וואס האט זיך געראכטן אויף דעם שטייענדיג אונטער די חופה. ביי יעדן איז עס געקומען פלוצים און אומגעראכטן, ברענגענדיג א פולע 180 דעגרי דריי אין די עבודת השם און אינעם גאנצן לעבנסשטייגער – בעסער געזאגט, דער גאנצער לעבן ווערט איין שטיק עבודת השם אויף א העכערן פרעצעדענטלאזן פארנעם.

אז מען פארטרויעט פון הימל אזא מתנה, מיינט עס אן א שיעור באזונדערע אהבה און געטריישאפט צו א קינד וועלכער קען עס נישט אייביג געהעריג באגרייפן אדער אפי' רעאגירן דערצו.

ווערן דער הייליגער רמח"ל און דער רבי ר' אלימלך פון ליזענסק זכותם יגן עלינו שרייבן אז דער מענטש איז נאר באשאפן געווארן אויף דער וועלט צו צעברעכן די נאטור, טייטלט עס אויף די חשוב'ע עלטערן וועלכע קלויבן אויסצורייסן פון זיך יעדן טראפ "איגאו", "סעלפישנעס" און פלעק אין ריינע אמונה צו וואס א מענטש קען דערגרייכן.

א פרעצעדענטלאזע מוסטער פון גלאט "מה הוא רחום אף אתה רחום," לשם שמים. און די עבודת הקודש וואס ליגט אין די אומצאליגע (יא, אומצאליגע!) וויזיטן ביי/פון דאקטוירים און טעראפיסטן, קליידן, באדן, טוישן, פיטערן, בארואיגן און פארגרינגערן פאר די הייליגע נשמה'לעך קאסטן אומגעהויערע צייט, געלט און כוחות וואס מען קען גארנישט ערקלערן פאר אן אנדערן.

מיר האבן פריער אקארשט געציילט די שעות, אבער ריכטיגער גערעדט איז ווען מיר אנטפלעקן אייך אז דער דורכשניט פון אזא התחזקות איז אויף 522,720 מינוטן! וואר, יעדע מינוט מיט זיין עבודה פאדערט פרישע כוחות און שטארקייט.

אבער יא, פון הימל ווייסט מען וועם צו געטרויען. די הייליגע שלוחים זענען ממלא זייער תפקיד מיט אן אומגלויבליכע נאמנות און נאכמער, מיט ליבשאפט און איבערגעגעבנקייט!

אין אייער זכות שטייט די וועלט! האבן גדולי ישראל געזאגט פאר פילע אזעלכע עלטערן.

מיר לעבן אין זייער זכות, און די העלדן אליינס, די געטרייע עלטערן שיחיו, ווי יעדער אנדערער מיט זיין פעקל, קענען גוט געניסן פון א "באָסט", א שטופ, א התחדשות וואס זאל דערפרישן די כוחות צו אנגיין ווייטער מיט די עבודת הקודש.

און אטא דאס באקומען זיי בס"ד ביים זיך צוזאמנעמען אינאיינעם מיט נאך הייליגע העלדן מיט'ן זעלבן סארט תפקיד, נאך מיטגלידער פון די עליטע "קאמאנדא-יוניט" פונעם מלך העולם, און מען שטארקט זיך און דערהייבט זיך אינאיינעם.

א "שבת המספיק" - אוי האט עס אלע טעמים.

אלזא, די גוטע בשורה אז דער שבת התחזקות פראגראם ווערט פארגעזעצט ברוב פאר והדר, צינדט אן א פייער פון פרייד פאר די הונדערטער טאטעס און מאמעס. דער שבת טוט ביי אסאך אויפלעבן זייערע געמיטער אויפ'ן גאנצן קיילעכדיג יאר, און דאס איז טאקע דער ציל דערפון.

פון די ערשטן שבת התחזקות תשס"ד, ביז פאראיאר שב"ק פר' בהעלותך תשע"ו, האבן די צוזאמקונפטן הערליך געשטארקט און געווארעמט אלע משתתפים און ליגט נאך ביי זיי אלע אין די ביינער מיט נאסטאלגיע און זיסע זכרונות. אה, הארציגע ברודער ווען עט'מען זיך נאכאמאל זען? ב"ה יאר נאך יאר, און יעדעס מאל אלץ שענער און בעסער. דער געברויך דערפאר איז כאטש אזוי פריש ווי גאנץ אנהויב, און די עמערס חיזוק אלץ מער דערקוויקנד.

לויט ווי מען הערט פון מו"ה חיים מענדיל קטינא הי"ו וזוג' החשובה תחי', וועלכע שטייען מיט אייפער און פלייס אין שפיץ פונעם שבת התחזקות פראיעקט פונעם ערשטן מאל ביז היינט, ווערט בס"ד אראנזשירט אויף היי-יאר א שבת שבתון, סאמע סמעטענע שבסמעטענע... און ווי די היסטאריע דערציילט אונז, אז משפחת קטינא זאגט, וועט מען בעז"ה ווידעראמאל איבערראשט ווערן...

די חשוב'ע קטינא פארפאלק פראטעסטירן גראדע, זיי טענה'ן אז דער אייבערשטער מאכט די פלענער און ער שאפט די הצלחה. גערעכט ווי גאלד, און טאקע דערפאר זענען מיר גליקליך עס צו באקומען דורך אזעלכע געטרייע שליחי ההשגחה, וואס מיט זייער בטחון, תפילה און השתדלות קומען אראפ אורות, אבער אורות.

דער פונקטליכער פראגראם, ווי יעדע גוטע זאך, ליגט נאך אונטער די קוליסן סמוי מן העין. אזויפיל ווייסט מען, ווען עס וועט אי"ה פארקומען, און אוודאי אז בעלי דרשנים שליט"א וועט מען דארט הערן דינאמישע חידושים אויפ'ן אויבן אן פון די אידישע וועלט. היי יאר וועט זיין א ספעציעלע חידוש, ווען עס וועלן אפגעהאלטן ווערן עטליכע דרשות אין די זעלבע צייט, איבערהויפט באזונדערע אויף אידיש און ענגליש, כדי אלע עלטערן, אפגעזען פון אפשטאם, זאלן צו יעדער צייט שעפן דאס מאקסימום תענוג וקורת רוח.

טראנספארטאציע וועט ווי שטענדיג ווערן צוגעשטעלט אומזיסט אין אלע היימישע געגנטער צו קענען קומען צום שבת התחזקות גרינגערהייט און שעפן מנוחה און שמחה. די "קעיטערינג" וועט אי"ה אויך היי-יאר זיין... לכבוד שבת קודש און לכבוד די חשוב'ע נאספים, כראוי וכיאות... און אודאי אונטער די שטרענגע השגחה און מיט'ן משגיח תמידי פון "וועד הכשרות דקרית יואל", די אפיציעלע כשרות אויטאריטעט פון "המספיק" ווען און וואו אימער.

אצינד ארבעטן די שטאב עסקנים ועסקניות אויף קעסל און כלים צו ערלעדיגן אלע דעטאלירטע איינצלהייטן פאר'ן דערהויבענעם אינהאלטסרייכן פראגראם, מיט שעפערישע געדאנקען און אינהאלטסרייכע אגענדעס, צום מאקסימום געשמאק, צופרידנהייט, רואיגקייט און אודאי התחזקות והתעלות פון די חשוב'ע עלטערן שיחיו.

לקראת שבת המספיק נומער #16 מען גייט, מען גייט...

המספיק נייעס

המספיק געדענקט א געטרייען פריינד, פארשטארבענער אידישער קאנגרעסמאן "בען גילמאן" ע"ה

זייט 06 >>

געברויכן. ער פלעגט באזוכן אין המספיק פון צייט צו צייט און הילכיג באגריסן יעדע פארשריט פון די אגענטור.

"ער איז געווען אן אמת'ער לב טוב," דערציילט ר' מאיר פאר'ן גאזעט. "יעדער וואס איז נאר געקומען אין קאנטאקט מיט אים איז באגייסטערט געווארן פון זיין פיינקייט. ביי די אסיפות מיט'ן ברך משה איבער אינטערנאציאנאלע עסקנות זענען מיר אייביג איבערגענומען געווארן פון זיין גרייטקייט צו העלפן און שתדל'ן מיט וואס מען האט אים נאר געבעטן." טראץ דעם וואס ער האט נישט זוכה געווען צום בעסטן חינוך, ווערנדיג געבוירן אין די עפאכע ווען אמעריקע איז נאך געווען א וויסטער מדבר, "פלעגט ער אבער גיין אין שול און פרובירט מיטצוהאלטן וויפיל ער האט געקענט."

אין יאר תשס"ג האט דאס חרד'ישע אידענטום פארלוירן איר געטרייען אמבאסאדאר אין קאנגרעס. בענדזשאמין גילמאן איז דאן ארויס אויף פענסיע נאכדעם וואס זיין דיסטריקט איז אויפגעלעזט געווארן (דאס איז געווען נאך די דעמאלטסדיגע נאציאנאלע "צענזוס" ציילונג וואס ווערט אדורך געפירט יעדע 10 יאר און לויט דעם ווערט אויסגעפארעמט די קאנגרעס מאפע איבער'ן לאנד. וויבאלד די ניו יארק'ע באפעלקערונג איז דאן ערנסט געפאלן, איז דער דיסטריקט אויפגעלעזט געווארן. טייל פון גילמאנ'ס דיסטריקט איז אריבער צו א רעפובליקאנע קאנגרעספרוי סו קעלי, און דער אנדערער טייל האט באקומען דער מאכטפולער אידישער קאנגרעסמאן עליאט ענגעל, א דעמאקראט).

14 יאר זענען פארלאפן זינט גילמאן האט פענסיאנירט פון די פאליטישע ארענע, און אצינד האט דאס הארץ וואס האט אזויפיל געשפירט פאר אידנ'ס וועגן גענצליך אויפגעהערט קלאפן. בען (בנימין) גילמאן ע"ה ווערט געדענקט צום גוטן דורך טויזנטער אידן אומעטום. ער האט איבערגעלאזט נאך זיך זכרונות וועלכע ציען שעצונג און רעספעקט; אויפטוען וואס סימבאליזירן ווי אזוי אזא פאזיציע קען ריכטיג גענוצט ווערן פאר איר אמת'ן ציל און צוועק צו ברענגען גוטס און חסד פאר דער מענטשהייט און פאר דער אידישער באפעלקערונג..

הערליכע שטראלן פון לעכטיגן יום טוב חנוכה לאזן איבער המספיק רעזידענצן מיט גאר וואַרעמע געפילן

זייט 03 >>

אויף צוריק אפילו פון די שטילסטע רעזידענטן האט אפגעגעבן דעם גרוס אז יא, עס האט געצילט אין פינטל.

ועוף יולך הקול

א נאטורליכע קאפעליע האט באַרייכערט דעם פראגראם ביים דערהויבענעם חנוכה פארבראַנג אין "סעוועטן ספרינגס שוועסטערהיים" אין קרית יואל. ווי יאר יערליך האט די שטאב אראפגערופן דעם בארימטן אונטערהאלטער, באקאנט אלס "דער פעראטער רבי שליט"א" וועלכער איז אראפגעקומען מיט זיינע זינג פויגלעך, פאפאגייען און טרענירטע קונצן פויגל, און ס'האט זיך דארט געהערט א פרק שירה פון עופה'לעך און עופות מיט פרייד און געזאנג אויף די גרויסע ניסים בימים ההם בזמן הזה.

גלייכצייטיג גרייט מען זיך אין שוועסטערהיים צו א מזמור חנוכת הבית, מיט עטליכע רענאוואציעס אין פולסטן קראפט וועלכע וועלן בס"ד פארטיג ווערן בקרוב, ברענגענדיג נאך א כוואליע הרחבת הדעת פאר די טייערע רעזידענטן.

מיט'ן פעטער!

די פויגל קאפעליע האט דעם חנוכה באשיינט נאך א הערליכע המספיק מסיבה, דאסמאל אריבער דעם האדסאן, ביים יערליכן גרויסארטיגן דאפלטן חנוכה מסיבה פאר די מיידלעך פון "38'סט סטריט שוועסטערהיים" און די אנדערע זייט פון די פולקאמע מחיצה, די בחורים פון "61'סט סטריט ברודערהיים".

די דאפלטע מסיבה איז אפגעראכטן געווארן אין הערליכן "סעוויל מענאר" זאל אין הארץ פון שטאט, און געווען איז דאס א "להודות ולהלל" און "ריבוי סעודות" אויפ'ן ריכטיגען "נוסח המספיק"...

קודם כל איז סערווירט געווארן א רייכע נארהאפטיגע סעודת יום טוב, ווידער המספיק סטיל... וועו צווישן די טייערע באטייליגטע איז פארהאן באלד אזא צאל דיעטעס ווי מענטשן, האט יעדער באקומען אן אייגענע סעודה, פארזיכטיג צוגעגרייט און סערווירט לויט יענעמ'ס געזונטהייט און פרעפערענץ פארשריפטן.

דערנאך זענען ערשינען אויף די ארענע א רייע זינגער און שפילער. אין צוגאב צום 'פעראט'ער רבי' און זיין קאפעליע, האבן די בארימטע "בערקא ברידער", ר' יושע און ר' אברהם, אנגעפירט מיט די זמירות שירות ותשבחות אזש די וועלט זענען מיטגעטאנצן... אינצווישן זענען ערשינען די בארימטע משמחים גרופע "די טאנצערס" וועלכע האבן געהויבן דעם עולם אין די העכערע ספערן מיט לוסטיגע לעבעדיגע דעבקעס און קאדאטשקעס כיד ד' הטובה עליהם...

שפעטער איז ערשינען א "סורפרייז גאסט"! צו פארשטיין עטוואס נעלטער וואס האט דא אזוי געטרייסלט די הימלען, ברויך מען מקדים זיין א סוד: די טייערע המספיק רעזידענטן ליבן גאר שטארק די שפראך פון די נשמה – מוזיק. איינער פון זייערע שענסטע העלדן איז דער בארימטער מחנך און זינגער, מו"ה משה טענענבוים הי"ו. שוין געהערט פון אים? אפשר יא... מען רופט אים "אנקל מוישי"...

אגאנץ יאר דערקוויקן זיך די קינדער מיט פרעזענטאציעס פון זיינע אויפטריטן און זיינע הארציגע קינדער מעלאדיעס און ווערן קיינמאל מיד דערפון, און דא, אין ברען פון אזא דערהויבענע מסיבה, איז "פעטער מוישי" פלוצים ערשינען מיט זיין באקאנטע טראגע, און בעיקר מיט זיין הארציגן שמייכל און ליבשאפט צו יעדעס קינד... די קינדער האבן זיך נישט געקענט ענוג אנזעטיגן פון טאנצן, זינגען זיך האלזן און האלטן דעם מייקראפאן אויפ'ן סטעידזש אינאיינעם מיט... "פעטער מוישי!"

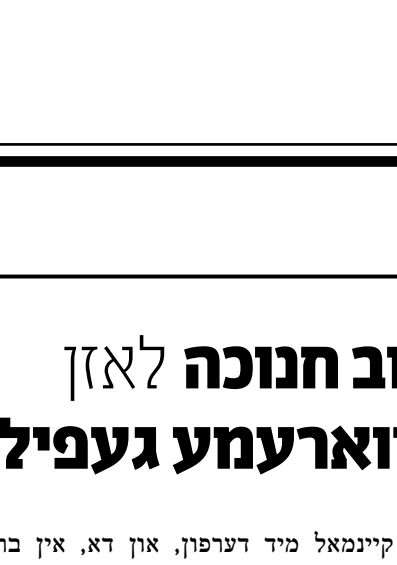
צוזאמען מיט'ן פעטער איז מיטגעקומען דער "שוועסטער קינד", "קאזין נחום", אויך א בארימטער קינדער-בדחן, וועלכער האט מיט זיין שווער פארקילטע נאז און געשוואלענע פיס פארגעשטעלט זיינע קונצן אז אלע טייערע קינדערלעך, תינוקות שלא טעמו חטא, האבן אזוי ריין-נשמה'דיג געלאכט און זיך דערפרייט אז דאס הארץ האט זיך אויסגעברייטערט פון נחת!

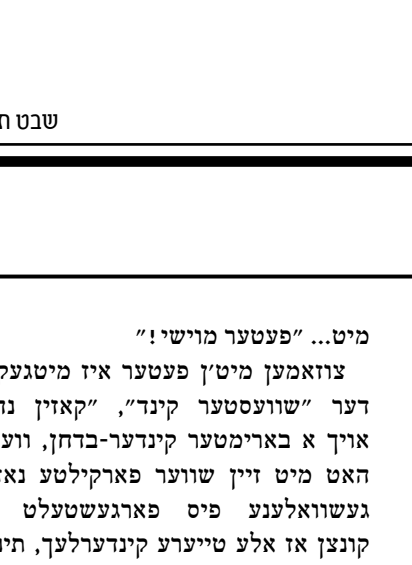
מאיעסטעטיש

"און אויסערדעם?" שטעלט דער גאזעט

>> >>

ר. צו ל.: פעראט'ער רבי מיט זיינע זיסע חסידים בביקור מרומם אין "סעוועטן ספרינגס"; צומארגנס ביים צענטראלן פארבראַנג פאר ברוקלינער המספיק רעזידענטן, מען דערקענט ר' יוסף מאשקאוויטש, מענעדזשער, און דעם בעל מנגן ר' יהושע בערקא





ר. צו ל.: "קאזין נחום"; משמח א' ואנשים ר' שמעון מסרי פון די בארימטע "חברה טאנצערס"; "פעטער מוישי"...

די שמייכעלעך ביים זיך געזעגענען נאך די דערהויבענע שעות הלל והודאה ביים מסיבה... מען דארף נאך עפעס צולייגן?

פעראטער רבי וקהל חסידיו באגריסן דעם געטרייען דירעקטאר ר' יחזקאל פישער

המספיק נייעס

די פראגע צום דירעקטאר פון רעזידענשל סערוויסעס ביי המספיק אין קינגס קאונטי, מו"ה יחזקאל פישער הי"ו.

"סארא פראגע," שמייכלט ר' יחזקאל, חנוכה אין די המספיק היימען ווערט געפראווועט אין "יעדע היים, יעדע נאכט, עפעס ספעציעל!"

איז טאקע איין הערליכער הויכפונקט געווען איין, צווישן עטליכע... צענטראלע סעודת חנוכה אין 38'סטע סטריט שוועסטערהיים. איין נאכט האבן די שטאב אהרגעשטעלט אן אינטימליכע מאיעסטעטישע מסיבה ווא ווא ווא נישט פארשעמט דעם קייזער'ס הויף...

אינמיטן טיש איז געווען א פרעכטיגע קריסטאלענע מנורה פון בלויע גלעזער און גאלדענע שווימעדיגע לעכטעלעך, די שטאב האבן ספעציעל ארויסגענומען די שענסטע געשיר און עסצייג און די קעכערין האט ווי איר שטייגער באוויזן טאלאנטן... אהא... אויף יעדן'ס פלאץ איז געווען צוגעגרייט דער פארשפייז אין אן עסבארן טעלער מיט א פענסטערל אין פארעם פון א דריידל, און ביים נאכשפייז איז ווידער געווען אייז-קרעם אויסגעפארעמט ווי א... דריידל, און אינצווישן א נארהאפטיגע סעודת מלכים.

א געשמאק שטיקל נחת איז געווען נאך די סעודה צו מאכן א מזונות און געניסן פון פאנקען וועלכע מען האט אליינס געהאלפן מאכן, טאקע די מיידלעך שתחי' צוזאמען דארט אין שוועסטערהיים... אויסערדעם האט מען אודאי געשפילט דריידל, געדאוונט הלל און מקיים געווען די מצוות היום ברוב פאר והדר!

איין אויסנאם הארציגע איניציאטיוו איז געווען דאס היי יעריגע טיילן חנוכה מתנות, פון די קינדער צו זייערע חשוב'ע עלטערן עמו"ש! אלע מיידלעך האבן אליינס געפארבט וואזעס און געשאנקען צו זייערע עלטערן מיט א הארציגן בריוול! א הערליך ליכטל אין יעדעס שטוב וואו עס איז אנגעקומען.

"38' סט. שוועסטערהיים" חנוכה מסיבה מאיעסטעטיש צוגעגרייט, מען דערקענט דעם יום טוב אויף יעדן ריר

א מתנה וואס יעדעס מיידל האט געשאנקען די חשוב'ע עלטערן

דער חנוכה טיש אין "סאוט 9 שוועסטערהיים", רעכטס ביי די מסיבה מיט "38' סט.", לינקס, "דריידל נאכט!"

דער באלאנער רבי, ר' משה פיינער, משמח רעזידענטן און זייערע געשוויסטער אין "וואנאמעיקער ברודערהיים"

שוועסטערהיימען

אן אנדערע חנוכה נאכט האט געטראפן די 38'סטריט שוועסטערהיימערס אין איר שוועסטער רעזידענץ אויף 69 "סאוט 9'טע סטריט" אין הארץ פון וויליאמסבורג. שוין פון נאכמיטאג אנגעהויבן האבן די חשוב'ע רעזידענטן פון ביידע היימען אינאיינעם פארברענגט געשמאקע שעות אין א פרייליכע יום טוב אטמאספערע.

"סאוט 9 שוועסטערהיים" מיידלעך, אינאיינעם מיט די געטרייע שטאב מיטגלידער און אנגעפירט דורך די אימערמידליכע מענעדזשער מרת צימענט תחי' און איר געהילף מרת וואלטער תחי', האבן פון וואכן פריער געפלאנט און ארגאנזשירט דעם רייכן אוועגט. די רעזולטאטן פון די הארעוואניע האבן הערליך געשיינט אריס פון די שמייכלען פון אלע חשוב'ע מיידלעך אויפ'ן ארט...

אויסער די רייכע סעודת יום טוב זענען אהרגעשטעלט געווארן פאסיגע שפילן און מתנות צו יעדנס שענסטע פארגעניגן. נאכ'ן פארבן, פארמעסטן, דריידל שפילן און נאך אסאך, זענען ערשינען פרויען פידל שפילער וועלכע האבן אראפגעשפילט דעם פולן רעפרעטואר חנוכה ניגונים, און אויסגעשטעלט ווי א מנורה, אכט ארום און א סאלא אינמיטן, האבן די מיידלעך הערליך מיטגעהאלטן די ניגונים. אינצווישן איז געווען אן אויסוואל פון פריש געשניטענע פרוכט און קאלטע געטראנקען צו דערכאפן דאס הארץ, און אודאי אויך דריידל געפארעמטע קיכעלעך, פרוכט און זיסווארג.

צום געזעגענען האט יעדער באקומען א געשמאקן נאכשפייז, היימישע "אייז-קרעם" פון די סודות'דיגע רעצעפטן פון מרת צימענט'ס קאך, סערווירט אין וואס דען ווי... דריידל טעלערלעך...

אכט טאג יום טוב

"עיקערס ברודערהיים" אין קרית יואל האט אן אייגנארטיגע תירוץ אויפ'ן בית יוסף'ס קשיא. פארוואס דארף מען אכט טעג יום טוב? "ס'הייסט," ערקלערט דער געטרייער מענעדזשער, מו"ה ליפא לויפער הי"ו. "אין ברודערהיים וואוינען אכט טייערע קינדער און יעדע נאכט האט א צווייטער אנגעפירט מיט'ן אויספלאנען, צוגרייטן און אנפירן מיט א הערליכע מסיבה פאר אלעמען!!"

"און דער געטרייער מענעדזשער ר' ליפא," לייגט צו דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר, מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו, "ער קען מיט רעכט באטיטלט ווערן אלס דער "מדליק ומטיב את הנרות מיט א געפיל וואס איז זעלטן צום געפונען!"

אין "עיקערס" לעבט מען די ימים טובים און יעדע מעגליכע מאורע אויף אן אומגלויבליך הערליכן פארנעם, און מיט'ן שענקען דעם אויבן אן פאר אן אנדער קינד, און יעדער האט אינדיווידועל באקומען די שענסטע שעצונג און אנערקענונג פון די גאנצע "עיקערס משפחה", האבן אלע הייליגע לעכטעלעך און נשמה'לעך געלאכטן מיט ברילאנטענע שטראלן!

אורות 'פון' אגאנץ יאר

איינס פון די שענסטע הויכפונקטן פונעם

זייט 10 >>

המספיק נייעס

הערליכע חנוכה שטראלן וואַרעמען די געפילן איבער המספיק רעזידענצן

‹‹ זייט 09

יום טוב אין "וואַנאַמעיקער ברודערהיים" אין איינע פון די שענסטע געגנטער אין ראקלענד קאונטי, איז געווען דער לענגערער חנוכה מסיבה מיט די באטיליגונג פון געשעצטע עלטערן און געשוויסטער פון די חשוב'ע בחורים, די טייערע רעזידענטן פונעם ברודערהיים.

ספרים הקדושים שרייבן אז חנוכה איז משפיע אויפ'ן גאנצן יאר, דא איז עס געווען אן "אור חוזר" וועלן בשעת די מסיבה האט מען אויפגעשפילט א הערליכע פרעזענטאציע פונעם לעבנסשטייגער איינעם ברידערהיים במשך דעם גאנצן יאר. אויף א פערזענליכן נאטיץ, דעם שרייבער פון די שורות האט די פרעזענטאציע געירירט כמעט ביז טרערן.

קענט איר אייך אודאי פארשטעלן וואס עס האט געמיינט פאר די חשוב'ע עלטערן, געשוויסטער און אודאי רעזידענטן אליינס צו זען די געטרייע ארבעט פון די שטאב מיטגלידער צו ערמעגליכן און שענקען די חשוב'ע בחורים דאס מערסטע זעלבסטשטענדיגקייט, פאר יעדן לויט זיינע אינדיווידועלע אינטערעסן און געשמאק, מיט רעספעקט, הארץ און געפיל.

פשוט'ע סצענעס פון אויסריש יעדן אינדערפרי, נאכמיטאג אקטיוויטעטן און צוגרייטן דעם שבת טיש, ביז נאכאנדע טאלאנטן וואס מען לערנט זיי אין קאכן, שרייבן און זיך באגיין מיט אנדערע, און אלץ מיט א שמייכל און אמת'ע ליבשאפט וואס שפיגלט צוריק פון די פרייליכע פנימ'ער פון די ליבע איינוואוינער.

יא, אין א המספיק היים צינדט מען הייליגע לעכטעלעך, נישט נאר חנוכה, נאר א גאנץ יאר.

ניין נעכט...

אין "סאוט 9" שוועסטערהיים איז מען גאר געגאנגען נאכמער לחומרא און משפיע געווען די אורות נאך אינעם מוצאי יום טוב אריין...

פון ערשטן ליכטל איז יעדע נאכט געווען צוגעגרייט א רייכער פראגראם כיד המלך. צווישן אנדערע האט מען איין נאכט אליינס דעקארירט חנוכה פאנקען; אן אנדערע נאכט איז געווען דער דערמאנטער פארברענג אינאיינעם מיט די שוועסטערס פון "38' סט. שוועסטערהיים"; איין טעמע איז געווען "שטראלן אין דער פינסטערניש" מיט "גלאו אין די דארק" אקטיוויטעטן און א נאכט-לאמפ אלס מתנה; אן אנדערע "סורפרייז" טעמע איז געווען צו דערנענטערן די קינדער מיט'ן געדאנק פון "נסים" – וואס מיינט אומעריוואַרטעט נאך יאוש, און א סעריע קונצן האבן גוט געמאכט די דזשאב;

"להודות ולהלל" האט הערליך אקופירט איין נאכט ביי א מסיבה אין שפיץ פון די חשוב'ע משפחת פישער, מיט'ן דירעקטאר איבער רעזידענשל סערוויסעס, ר' יחזקאל שיחי', בראש, וועלן די אקטיוויטעטן איז געווען איבער אנערקענען אויף וואס מען האט אלץ צו דאנקען און לויבן זיין ליבן נאמען; אזוי און נאכמער האט מען הערליך אנגעפולט אלע נעכט, און מוצאי חנוכה – דאן איז מען ארויסגעפארן אינאיינעם איינקויפן מיט די "חנוכה געלט"!

שטאב = היימיש

אין ראקלענד'ס פארשעי ברודערהיים האבן די איבערגעבענע שטאב מיטגלידער אהערגעשטעלט א חנוכה מסיבה אזוינס און אזעלעכס! געווען איז עס טאקע כולו ריכטיג היימיש, מרישא ועד גמירא, א ריכטיגע ביישפיל פון "משפחה ומשפחה".

די ליוו-אין פארפאלק האט ספעציעל אהערגעשטעלט א רייכע סעודה לכבוד היום ולכבוד המאורע, איין שטאב מיטגליד האט געברענגט פון שטוב א נארהאפטיגן פארשפייז, א דריטער עטליכע געשמאקע קעז-קוכנס אא"וו.

להגדיל השמחה ולהאדירה האבן זיך דארט אויך באטייליגט די חשוב'ע ב"ב און קינדער פון אלע שטאב מיטגלידער, די זיסע קינדערלעך מיט וועם די טייערע בחורים טשאטשקען זיך אגאנץ יאר בכל עת מצוא. די מענער זענען געווען אין בריטן "דיינונג רום" און די פרויען אין "ליווינג רום".

א פראפעסיאנאלער מוזיקאנט האט הערליך געהויבן די געמיטער, איבערהויפט וועלן הבה"ח כמר משה שמואל און הבה"ח כמר אליעזר האבן איבערגענומען דעם מייקראפאן און באויזן זייערע טאלאנטן.

א לענגערע וויילע האט מען געזינגען און געטאנצן וויי איין גרויסע משפחה, וועלן צום שלוס האט מען פארטיילט פאסיגע מתנות פאר יעדן.

די געטרייע מענעדזשער, מרת פישער תחי', האט דא אויך אונזין געהאט די שטאב, וועלן אלע קינדער פון די שטאב מיטגלידער האבן אויך באקומען א שיינעם געשאנק אהיימצונעמען. ★

איינס פון די מסיבות אין "פארשעי ברודערהיים", מען דערקענט אויבן אן די געטרייע שטאב ר' חיים מאיר לוריא און ר' משה מרדכי פעדער, לינקס דערקענט מען הבה"ח כמר אליעזר נ"י הייבט דעם עולם ביים מייקראפאן לכבוד היום!

אראנזשירונגען ביי די געלונגענע מסיבות אין "סאוט 9 שוועסטערהיים", מוסיף והולך, יעדע נאכט אן אנדערע געדאנק

די הערליכע "וואַנאַמעיקער" משפחה מסיבה, מען דערקענט הרבני החסיד מו"ה הערשל וויים הי"ן, פרעזידענט פון המספיק

הבה"ח נפתלי וויזיט א חנוכה מתנה פאר איינעם פון די קינדערלעך ביים מסיבה

המספיק נייעס

עפ"י שנים עדים...

יאנואר אין "המספיק", א חודש פון "קארפארעיט קאמפלייענס" און... אודיטס

אין די יעצטיגע טעג ווירבלען המספיק קאריזארן אומעטום מיט שטאב מיטגלידער אויפ'ן וועג צו איבערנעמען דעם "קארפארעיט קאמפלייענס" טרענירונג, ווי דער מנהג אין המספיק אז יאנואר למס' איז דער ק.ק. מאנאט.

המספיק איז שטאלץ צו זיין א ריין אידישע ארגאניזאציע וואו אלעס איז ריין און לויטער עפ"י תורה און לויט דינא דמלכותא. די רעגירונג פון אונזער מלכות של חסד איז זייער שטרענג נאכצוקוקן קארופציע און שווינדלעריייען אינעהאלב אגענטורן און ארגאניזאציעס וועלכע באקומען פאנדן פון די שטייער צאלער קאסע. זי פארלאנגט דעריבער פון אלע פירמעס וועלכע האבן קאנטראקטן מיט איר, און האלטן אויף א גרעסערע צאל איינגעשטעלטע, צו טרענירן אלע שטאב מיטגלידער צו באמערקן און איבערגעבן איבער יעדע פארלעצונג אין יעדן הינזיכט.

"קארפארעיט קאמפלייענס" באדייט אין מער פשוט'ע ווערטער "ביזנעס אפמאך". ווי עס מיינט, לערנט מען אויס די שטאב איבער די פארשריפטן פון די ביזנעס, און וואו און וויאזוי זיי קענען מעלדן איבער יעדע פארלעצונג. יעדעס יאר דארפן אלע ארבעטער איבערגיין א פרעזענטאציע און פראגע בויגן איבער אלעס אנבאלאנגט יושר, ערליכקייט און באהאנדלען יעדן מענטש באשר הוא מיט רעספעקט און ווירדע, און ווי דער המספיק שטייגער ווערט עס איינגעהאלטן להלכה ולמעשה אויפ'ן שענסטן פארנעם.

המספיק איז ב"ה באריכט אין די אידישע וועלט ווי אין די רעגירונגס ביוראען מיט איר גין גאלדענע ריינע רעפוטאציע, וואו אלעס איז אויסגעהאלטן אויפ'ן העכסטן און שענסטן פארנעם, ביז עס דינט אלס מוסטער פאר אסאך אנדערע. אלע המספיק פיליאלעס פארמאגן זייער אייגענעם "קארפארעיט קאמפלייענס אפיציר" צו וועם מען קען מעלדן אנאנים איבער יעדן פראבלעם און אלעס ווערט באהאנדלט אויפ'ן שענסטן פארנעם. והייתם נקיים פארנעמט גאר א פראמינענטן ארט, און עס שיינט ארויס ביי יעדן אודיט ואודיט מיט א גראנדיעזן קידוש שם שמים ברבים.

איין הערליכער ביישפיל איז געווען פאריגן חודש ביי א שטרענגען איבערזיכט אינעם דאפלטן "38' סטריט שוועסטערהיים", וואו די רעגירונגס אינספעקטארן האבן אדורכגעפירט א לענגערע און דורכדרינגליכע אינספעקציע איבער די ווירטשאפט אין די שוועסטערהיימען. געווען איז עס טאקע אין די צייט ווען דער דאפלטער שוועסטערהיים האט געפייערט 7 יאר זינט עפענען די טויערן פאר די חשוב'ע רעזידענטן, און דער זיבעטער יאר אין דער ריי"א וואס זי קומט ארויס פון אודיטס מיט לויטער שבחים!

אין "המספיק" זענען אזעלכע רעזולטאטן ב"ה נישט קיין חידושים, אבער ביי די אינספעקטארן און אין די וועלט פון ספעציעלע הילף, אן אומגלויבליכער סטאנדארט. המספיק האט דערמיט ווידעראמאל זוכה געווען צו שאפן א הערליכן קידוש ה' אין די רעגירונגס קארידארן און ביי אלע נאנטע און באקאנטע פון די טייערע מיידלעך וועלכע ליבן און רופן די רעזידענץ, היים.

פאראנטוואַרטליך פאר די הערליכע רעזולטאטן איז דער געטרייער איבערגעגעבענער מענעדזשער, מו"ה ישראל אינדיג הי"ו; געהילף מענעדזשער, מרת קאסנעט תחי'; און די געטרייע שטאב מיטגלידער, אנגעהויבן מיט די נאכט, שבת און יום טוב פארפעלקער וועלכע שאפן די הערליכע "היים" אטמאספערע, מו"ה אברהם הורוויץ הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה דוד שמעלצער הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה מרדכי בינעטה הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה גרשום געיל הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה יואל ווערצבערגער הי"ו וזוג' החשובה תחי'; און ביז די אנדערע טאג טעגליכע דירעקט סופארט שטאב מיטגלידער, מרת וואלדמאן תחי', מרת סינגה תחי', מרת לאווי תחי', מרת קירש תחי', מרת הערמאן תחי', מרת קוויטא תחי', מרת סאנדלער תחי', מרת פעדער תחי', מרת טינטעי תחי', מרת פאנפעדער תחי', מרת צין תחי' און מרת בן-אדרת תחי'.

נישט לאנג דערויף איז שוין געקומען א פרישער עדות, ווי צו באשטעטיגן אינאיינעם נאך אינעם חודש פון די יערליכע טרענירונגען אז אלעס לויפט ב"ה ווייטער אויף סאמע לעגענדארע "נוסח המספיק". דאסמאל האבן א כאפטע אינספעקטארן אומערוואַרטעט אריינגעקלונגען צום "61'סט

זייט 12 >>

א גרוס פון אלבאני

גאווערנער קאומא שטעלט פאר סטעיט בודזשעט פלאן פאר קומענדיגן פינאנציעלן יאר

"באבקעס" פאר דירעקט סופארט שטאב אין גאווערנערס פלאן ברויזט אויף וועלט פון ספעציעלע הילף

זייט 04 >

עס קומט צו גלעלט געבט ער זיי נישט מער ווי ליצנות און חוזק, 'באבקעס' וואס לאזן נישט איבער נאן-פראפיטס מיט די מעגליכקייט צו באצאלן זייערע ארבייטער א געהאלט וואס זאל ערנערן זייערע משפחות.

"דעם גאווערנערס שריט ברענגט אסאך דירעקט קעיר שטאב צו ארבעטן זייטיגע ארבעט און/אדער ווערן אנגעריצט אפצולאזן דעם נאבעלן פעלד וואו זיי טוען אזויפיל אויף, און נעמען דזשאבס וואו מען צאלט בעסער, ווי רעסטוראנטן און קייט-געשעפטן (א שטאך צום גאווערנער וועלכער נוצט די דזשאבס אין זיינע געשפרעכן איבער הייבן די "מינימום געהאלט"). אויסערדעם, שלאגט ער נאך פאר צו עלימינירן די אנגענומענע "קאלא" העכערונג.

"אסאך דירעקט קעיר ארבייטער ארבעטן "פול-טיים" און זענען נאכאלץ קוואליפיצירט צו באקומען "פוד סטעמפטס". איז דאס יושר?

"עס איז שוין העכסט צייט קאומא זאל אויסברייטערן זיין קאמף פאר "מיטעלע פארדינער", עס זאל אויך העלפן ניו יארק'ער וועלכע העלפן אנדערע!

"נעכטן זענען דירעקט קעיר שטאב און די גוטע מענטשן וועם זיי העלפן געשטאנען אינדרויסן פון גאווערנער'ס פאלאץ אין פרירנדע קעלט, אין די צייט וואס ער האט פארגעשטעלט זיין בודזשעט פאר געזעץ געבער. קאומא, דו האסט נאך די ברירה צו ווערן זייער העלד אנשטאט זיי לאזן אינדרויסן אין די קעלט.

"אינאיינעם טוען מיר רעפרעזענטירן איבער א האלב מיליאן שטימעס, און מיר זענען ניו יארק."

אויף דעם בריוו זענען אונטערגעשריבן די הויפט מיטגלידער אינעם פאראיין, וואס רעכנט אריין די גרעסטע קערפערשאפטן פון וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס אין ניו יארק סטעיט, א שטייגער ווי NYSRA, IAC און NYSCRA אין וועלכע "המספיק" איז אויך אנגעשלאסן.

"המספיק", כאטש זי איז פון ערשטן טאג היבש פאראויס פון די סטעיט מיט אנהויבן די געהאלטן היבש העכער ווי די געווענליכע געהאלט אין ניו יארק פאר דירעקט קעיר שטאב, איז פארט ווייט פון רואיג און צופרידן.

"אונזער ציל איז נישט בלויז אז יעדער שטאב מיטגליד זאל מאכן פרנסה," זאגט מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, מנהל ומייסד, "נאר טאקע פרנסה בהרחבה!" און דעריבער קעמפט המספיק אויף אלע מעגליכע פראנטן, בדורון תפילה ושתדלנות, צו ברענגען אויפמערקזאמקייט אין אלבאני צום שוין לאנג נויטיגן געהאלט העכערונג פאר געזעץ געבער.

★

אין אנדערע אקטועלע פונקטן אנטהאלט דער בודזשעט אויך נישט העכערע ראטעס פאר ספעציעלע-הילף פראגראמען וועלכע ווערן אנגעפירט און געדעקט דורך "מעדיקעיד".

די נויטיגע יערליכע "קאסט פון לעבן פאררייכטונג" וואס אפעקטירט אלע מענטשן וואס באקומען סיי וועלכע הילף פראגראם אונטער די פעדעראלע "סאשעל סעקיוריטי אדמיניסטראציע," אריינגערעכנט צווישן אנדערע, מאנאטליכע פראגראמען ווי "סאשעל סעקיוריטי" פענסיע בענעפיטן פאר סיניארס, "עס. עס. איי." הילף פאר מענטשן מיט דיסעביליטיס, אלמנה און יתומים בענעפיטן, ווי אויך "המספיק פעמילי קעיר," וועלן, ווי באריכטעט, דעם ווינטער באקומען א גאר מאגערע "קאלא" העכערונג. א מענטשליכע העכערונג איז דערווייל אפגעשטופט מיט נאך א יאר, שפארנדיג פאר די סטעיט קאסע $40 מיליאן דאלער.

עטליכע פאזיטיווע נאטן פאר די וועלט פון ספעציעלע הילף קען מען אויך טרעפן אין פרישן בודזשעט.

ערשטנס, טראץ דעם פאקט וואס דער פולער סטעיט בודזשעט איז נישט געשטיגן מער ווי 1.99 פראצענט (נידריגער פונעם גאווערנערס אייגן-געשטעלטע מאקסימום פון 2%), באקומט אבער די "או. פי. דאבליו. די. די." א העכערונג פון 3.3 פראצענט.

צווייטנס, העפטיגע שתדלנות צו לינדערן דעם מאנגל אין "רעזידענשל סערוויסעס" האט געברענגט א צוזאג צו ברענגען במשך די קומענדיגע דריי יאר 4,900 סערטיפייד און 1,400 נאן-סערטיפייד רעזידענשל יוניטס. דאס איז טייל פון $120 מיליאן וואס וועט ווערן צוטיילט צווישן רעזידענשל סערוויסעס, טאג פראגראמען, עמפלוימענט און רעספיט.

אויסערדעם באקומט די "העלט דעפארטמענט" $225 מיליאן צו דעקן די דירעקטע קאסטן פון מינימום-געהאלט העכערונגען פאר העלט-קעיר פראווייידערס וועלכע שטעלן צו מעדיקעיד סערוויסעס. עס איז מעגליך אז עס וועט עטוואס העלפן פאר ספעציעלע הילף, אבער נאכנישט קלאר גענוי וויפיל.

אנדערע פאנדן פאר די או. פי. דאבליו. גייען צו העלפן שליסן "אינטערמידיעט קעיר פעסיליטי'ס" – די העכסטע שטאפל גרופע-היים, מער ווי א שפיטאל סארט, א שטייגער ווי המספיק'ס "דינוב אונזערהיים".

רעפארמען: ספעציעלע הילף צו מענעדזשד קעיר

א הויפט טעמע אין די ספעציעלע-הילף קאפיטל פונעם בודזשעט איז דעקן דאס אריבערגאנג פון "או. פי. דאבליו. די. די." סערוויסעס פון "באצאלן פער סערוויס" סיסטעם צו א "מענעדזשד קעיר" סיסטעם.

די ערשטע טריט אין דעם ריכטונג וועט זיין גרונדן "קעיר קאארדינעישן" ארגאניזאציעס וועלכע וועלן שוין זיין אין קראפט ענדע היי יאר למס'. דער בודזשעט מגילה שטרייכט ספעציפיש אונטער אז "אנטוויקלען און איינשטעלן א "מענעדזשד-קעיר" סיסטעם פאר "או. פי. דאבליו. די. די." פארלאנגט קורץ-טערמיניגע אינווסטירונגען צו עפענען און אנהייבן פירן "מענעדזשד קעיר" אגענטורן, אויף סטעיט און פראווייידער שטאפלען." און עס שענקט א באדייטנדע מוציא דערפאר.

זיך פרייוויליג אנשליסן אין "מענעדזשד קעיר" וועט זיך אנהייבן אין 19', און די גאנצע "אינטעלעקטועל און דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס" געמיינדע וועט צוביסלעך, איבער די קומענדיגע 5 יאר, ווערן אריבערגעפירט צו "מענעדזשד קעיר". ווי או. פי. דאבליו. באאמטע זאגן פאר, וועלן אלע געלטער וואס מען וועט (האפנטליך...) שפארן אדאנק דאס איינשטעלן "מענעדזשד קעיר" ווערן צוריק אינווסטירט אין ספעציעלע הילף.

דאס אלעס איז ווי געשמועסט אויפ'ן ערשטן בליק. געזעץ געבער אין אלבאני וועלן זיך יעצט נעמען דערצו און פאררעכטן לויט זייער פארשטאנד, און דער גאווערנער האפט שטארק צו קענען האבן א באשטעטיגטן בודזשעט אין צייט אויף אפריל דעם ערשטן, און לאמיר האפן אז דער ענדגילטיגער בודזשעט וועט ברענגען בעסערע גרוסן... ★

המספיק נייעס

יאנואר אין "המספיק", א חודש פון "קארפארעיט קאמפלייענס" און... אודיטס

זייט 11 >

סטריט ברודערהיים", אויך אין המספיק אוו קינגס קאונטי, און אדורכגעפירט די יערליכע אודיט.

די רעזולטאטן זענען ארויסגעקומען גלאט און גלאנציג, שוין ב"ה צום צענטן יאר אין דער רייע, שאפנדיג הערליכע רעאקציעס פון די אלבאני אודיטערס און זייערע אויבערהארן, און דערמיט א קלונגעדיגן קידוש שם שמים ושם ישראל.

המספיק באדאנקט פון טיפן הארצן די געטרייע עוסקים בצרכי ציבור באמונה, בראש וראשון דער טיכטיגער און הארציגער היים מענעדזשער, מו"ה יוסף מאשקאוויטש הי"ו; זיין אסיסטענט, מרת וועראצבערגער תחי'; און די וואונדערליכע גרופע דירעקט סופארט שטאב, ה"ה מו"ה יהושע טייכמאן הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה משה גראסמאן הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה יחיאל טייכמאן הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה מיכל פריינד הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה מענדיל פעדער הי"ו וזוג' החשובה תחי'; מו"ה יודא טייכמאן הי"ו; מו"ה דוד טייכמאן הי"ו; מו"ה משה מאלח הי"ו; מו"ה אלימלך געלב הי"ו; מו"ה ישראל אינדיג הי"ו; און מו"ה דוב קליין הי"ו.

א באזונדערן דאנק פאר די הערליכע ווירטשאפט אין ביידע גרופעהיימען ווערט אויסגעדרוקט צום המספיק פסיכאלאג, מו"ה מרדכי סאלאמאן הי"ו; המספיק נוירס, מרת שווארץ תחי'; המספיק נוטרישאניסט, מרת טורק תחי'; און די אדמיניסטראטיווע שטאב, דירעקטאר אוו דעוועלאפמענט, מו"ה נפתלי טעסלער הי"ו; מעינטענענס דירעקטאר, מו"ה יהושע וואלדמאן הי"ו; סעקרעטארין, מרת וואלטער תחי'; דירעקטאר פון קוואליטי אימפראוומענט און טרענירונגען, מו"ה ישעי' ראוז הי"ו; מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס, מו"ה נפתלי ווייזער הי"ו, מו"ה דוד וועבער הי"ו, מרת פריינד תחי', מרת פעלדמאן תחי', מרת רעכטס תחי' און מס. לייטנער תחי' אונטער די גענעטע פירערשאפט פון די עם. עס. סי. סופערווייזערס מרת זילבערמאן תחי' און מרת שושיצקי תחי'.

ועל ראשם ועל צבאם דער גענטרייער טיכטיגער דירעקטאר איבער אלע רעזידענשל פראגראמען אונטער המספיק אוו קינגס קאונטי, מו"ה יחזקאל פישער הי"ו, ואתו עמו זיין אשת חיל תחי', וועלכע פירט אן מיט די קאך ווירטשאפט אינעם דאפלטן שוועסטערהיים און אינעם ברודערהיים מיט הארץ און גענטריישאפט.

ישלם ד' פעלם, מיט נחת, געזונט און הרחבת הדעת! ★

HAMASPIK 24 HOUR
EMERGENCY HOTLINE
877.928.9000

המספיק נייעס

מפרסמין עשי מצוה:

הערליכע הלל והודאה אטמאספערע באהערשט המספיק, מיט הכרת הטוב צום באשעפער און צו זיינע געטרייע שליחים

חנוכה הערליך אויסגענוצט אלס צייט ארויסצווייזן אנערקענוג און שעצונג צו שטאב מיטגלידער - אדמיניסטראציע איבערראשט פונדאסניי טעגליך מיט מתנות פאר אלע אפיס שטאב - הויכפונקט: סעריע גייסטרייכע מסיבות

דער יום טוב פון "הלל והודאה" איז היי יאר ווידעראמאל הערליך גענומען געווארן אלס געלעגנהייט פאר המספיק אדמיניסטראציע ארויסצואווייזן הכרת הטוב, שעצונג און אנערקענונג פאר די העלדישע עסקנים, איר געטרייע מיליטער וועלכע זענען עוסק אין די ברייטפארצווייגטע מעשי הצדקה והחסד אין פילע ראנגען.

גרויסע קלייניגקייטן

קליינע זאכן מאכן א גרויסן חילוק.

ווען דער גאזעט שטאב האט זיך געזעצט צו די ארבעטס טישלעך דעם צווייטן טאג חנוכה אינדערפרי (דער ערשטער טאג איז היי יאר אויסגעפאלן זונטאג), האט אפגעווארט אן איבערראשונג, א רייכע נארהאפטיגע פרישטאג און מיטאג, מיט א שיינעם נאטיץ פונעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר, מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, אפאר ווערטער פון הכרת הטוב, און א וואונטש אויף ווייטער.

א בליק אויף ארום האט געוויזן די מתנה אויף יעדנ'ס טישל, און עטליכע טעלעפאנישע געשפרעכן האבן דערציילט אז די אנדערע המספיק עקזעקיוטיוון, מו"ה משה מענדיל ווערטהיימער הי"ו אין אראנדזש קאונטי, מו"ה יואל פריינד הי"ו אין קינגס קאונטי, מו"ה יואל בערנאטה הי"ו אין המספיק טשויס, מו"ה אשר שמואל כ"ץ אין המספיק קעיר און מו"ה יואל ברעכער הי"ו אין "ניישא", האבן זיך אלע שטילערהייט פארבינדן אדורכצופירן די איבערראשנדע הכרת הטוב אקציע.

עס האט שטארק געהויבן די אטמאספערע ביי אלע מענעדזשערס און אדמיניסטראציע שטאב, פון זיי האט זיך דאס צופרידנקייט אריבערגעגאסן איבער אלע ארומיגע, קליענטן און זייערע פאמיליעס וועלכע געניסן ווייטער פונעם הערליכן סבר פנים יפות.

"יישר כח פאר'ן זיין אזוי ברייטהארציג און גוטהארציג," האט איין שטאב מיטגליד זיך אויסגעדרוקט אין א דאנק בריוול צו מו"ה מאיר ווערטהיימער, "עס הייבט הערליך די אטמאספערע און קאמעראדיע. עס מאכט יעדן שפירן אנערקענט און געשעצט. איך דאנק זייער אייער מנהג צו נוצן יעדע מעגליכע געלעגנהייט ארויסצואווייזן פאר אייער שטאב וויפיל איר טראכט פון זיי!"

צומארגנס, נאכ'ן דריטן הלל, אודך. א פרישע געשאנק האט פונדאסניי איבערראשט די געטרייע ארבייטער, און במשך דעם יום טוב חנוכה האט זיך עס עטליכע מאל איבערגעשפילט, ווען די מתנות רעכענען אריין פון פאנקעס און מאכלי חלב ביז עלעגאנטע פראקטישע געשיר צו באשיינען דעם שבת טיש.

די עקזעקיוטיוו דירעקטארן דרוקן אויס דערמיט זייער דאנק און שעצונג פאר די חשוב'ע מרת קטינא תחי', קאארדינעיטאר פון ספעציעלע פראיעקטן, און מו"ה פנחס ישעי' וויינשטאק הי"ו, דירעקטאר פון המספיק פאבליק אפעירס, וועלכע האבן קאארדינירט און אראנזשירט אלע טעכנישע חלקים אזוי הערליך צו פרעזענטירן די מתנות און ארויסברענגען זייער ווילן מן הכח אל הפועל. המספיק ווייסט פון קליין ביז גרויס, ווען מען וויל אדורכפירן א פראיעקט האט מען ב"ה אויף וועם זיך צו פארלאזן אז עס וועט ווערן אהערגעשטעלט צו יעדנס בעסטע צופרידנהייט, און דאס איז די לעגענדארע מרת קטינא תחי' און אצינד אויך ר' פנחס ישעי', נאכנישט קיין יאר אין די אגענטור אבער זיינע פלייסיגע אויפטוען ווערן שוין דערקענט אין יעדן ווינקל.

אף הן באותו הנס

אבער דאס איז אלעס געווען א קינדערשפיל קעגן די אנדערע מייסטערווערק וואס מרת קטינא תחי' האט אהערגעשטעלט במשך די פאר וואכן ארום דעם יום טוב מיט די פילצאליגע מסיבות יעדע איינס סמעטענע שבסמעטענע. אן אויסטערלישער פראיעקט איז געווען די מסיבות, חיזוק און מתנות פאר די חשוב'ע מאמעס און פעמילי קעיר

זייט 14 >>

אויבן: מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו, מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו און מו"ה יואל בערנאטה הי"ו
אונטן: מו"ה אשר שמואל הכהן כ"ץ הי"ו, מו"ה יואל פריינד הי"ו און מו"ה יודל מעלבער הי"ו

ביים זיך באגריסן, מען דערקענט דעם "וואסער מוזיקאנט"

איינס פון די טישן מיט המספיק פראגראם דירעקטארן

"המספיק טערעס" הערליך צוגעגרייט פאר די מסיבה לכבוד המספיק פרויען שטאב דינסטאג מקץ

המספיק נייעס

הערליכע הלל והודאה אטמאספערע באהערשט המספיק, מיט הכרת הטוב צום באשעפער און צו זיינע געטרייע שליחים

זייט 13 <<

פראווויידערס די בכל אתר ואתר.

חיזוק אויפטריטן זענען געהערט געווארן וואס פילע באטייליגטע האבן געזאגט אז אזוינס האבן זיי נאכנישט אין זייער לעבן געהערט ! די טעמע איז געווען איבער וויאזוי אנצונעמען און געניסן פונעם לעבן אין יעדן מצב און וויאזוי שטענדיג צו מאכן דאס בעסטע פון אלעס. די חיזוק און הומאר, הארציגע דרשות און צויבערנדע פרעזענטאציעס האבן אלע הערליך געלאזט דעם מעסעדזש ווערן גוט איינגעזאפט. יא, עס ווארעמט נאכאלץ די הערצער. (דער גאזעט האט געפלאנט עס פולקאם צו באשרייבן, די רייכקייט דערפון פארלאנגט אבער מער פלאץ און צייט ווי מיר האבן אצינד צו אונזער דיספאזיציע, ואי"ה עוד חזון למועד.)

אבער אויסערדעם זענען פארגעקומען גראנדיעזע מסיבות לכבוד די נאבעלע אדמיניסטראציע שטאב, מיט גייסטרייכע פראגראמען, הערצליכע געשאנקען, דערפרישנדע דברי חיזוק און אודאי על טהרת הקודש.

דינסטאג, איז געווען א הערליכע מסיבה מיט אן אייגנארטיגן רייכן פראגראם פאר די נשים צדקניות, די פרויען שטאב וועלכע פירן אן מיט אומצאליגע אפעראציעס אינערהאלב אלע אנדערע המספיק אגענטורן אין אלע דריי קאונטיס, אריינגערעכנט המספיק קעיר. די אחדות'דיגע אטמאספערע האט געשיינט, דער פראגראם האט אויפגעפלאמט א פרישע ענטוזיאזם, און דער געשמאקער פארברענג האט ארויסגעהויבן דער געפיל אז עס איז א פריווויליגע צו זיין א טייל פון אזא הערליכע וועלט פון חסד, און נאך ווערן ריכטיג געשעצט און אנערקענט דורך די פירערשאפט.

דער באנקעט איז געפראווען געווארן אין די דאפלטע "המספיק טערעס" זאלן אין המספיק אוו ראקלענד הויפטקווארטיר. פאר עטליכע שעות האבן די נשים צדקניות געגאסן און זיך דערקוויקט מיט יעדן דעטאל פונעם הערליכן פראגראם וואס מרת קטינא האט צוגעשטעלט.

ברודערלעך אינאיינעם

דורכאויס די גאנצע אגענטור איז די "סטעף עפרישיעישאן" מסיבה נאך אלץ דער געשפרעך פון טאג. סיי די געהויבענע ברודערליכע לופט וואס מען האט מיט אזא הנאה זיך אנגעשעפט אויף א לאנגע-לאנגע צייט, און סיי די אקטועלע געשפרעכן וואס מען האט געהערט ביי די מסיבה.

עטליכע טעג פאר חנוכה איז געקומען דער אפיציעלער באשלוס אז היי-יאר וועט ווידעראמאל פארקומען א הערליכע און גרויסארטיגע מסיבה פון הכרת הטוב פאר אלע מענער שטאב מיטגלידער אין די אדמיניסטראציע פון המספיק הילף פראגראמען די בכל אתר ואתר. אלס פאסיגער דאטום איז באשטימט געווארן דאנערשטאג מקץ, דער פינפטער לעכטל חנוכה, ווען די גרעסטע חרדישע הילף אגענטור וועט זינגען דעם לויב פון די בעסטע שטאב מיטגלידער וועלכע באלייכטן די הייליגע נשמה'לעך און אלע זייערע ארומיגע דורך די געטרייע ארבייט וואס מען בייגט זיך אראפ למטה מעשרה מיט הארץ און געפיל טאג-טעגליך לשם ולתפארת.

נאך א שטארקער ציל האט די מסיבה געטראגן, אז די עוסקים במלאכת הקודש איבער די פילע לאקאלן פון "המספיק", זאלן האבן א געלעגנהייט זיך גוט צו באקענען מיט זייערע חברים לדבר מצוה. דאס העלפט שטארק ארויס צום "ותשועה ברוב יועץ", אז ווען מען האט א פראבלעם, ווייסט מען ווער נאך טוט אין דעם אין די אנדערע געגנטער און אזוי קען מען אינאיינעם דערגרייכן פיל העכער.

אנגעפירט מיט די מאסיווע מסיבה האט מו"ה פנחס ישעי' ווינשטאק הי"ו, דירעקטאר פון המספיק פאבליק אפעירס, און נאך שוועדע הארעוואניע און כוחות איז בס"ד אהערגעשטעלט געווארן אן ארגינעלער אוועטע מיט אלע טעמים און מפרשים.

אריינקומענדיג אין "המספיק טערעס" זאל, עלף אזייגער אינדערפרי, איז זאפארט קלאר געווארן אז דא איז געווארן אהערגעשטעלט א פראיעקט מיט'ן גאנצן פראכט און דערהויבנקייט, "נוסח המספיק," וואס וועט אויף שטענדיג בלייבן אין זכרון ביי אלע באטיילינגטע.

מען איז געקומען פון בארא פארק, סקווירא, קרית יואל, וויליאמסבורג און מאנסי. מען האט זיך באגריסט מיט אלטע גוטע פריינד און געמאכט נייע. די לעקטערס זענען געווען עטוואס פארטונקלט, די פענסטערס פארצויגן אין טעפיכער, די טישן איינגעהילט אין גארטן-רואיגע קאלירן, מיט צאנקענדיגע ליכט אין צענטער פון ריין-געדעקטע אריינפיר פארציעס. אין ווינקל פון זאל איז געזעצן א קונצלער וועלכער האט געשפילט מוזיק, היימישע חנוכה ניגונים, מאדשיצע מעלאדיעס און נאך, אבער מיט נישט מער ווי... גלעזער וואסער. עס איז געווען הערליך און געשמאק וועז די ארגינעלע זיידן-איידעלע קלאנגען האבן באזיסט די אטמאספערע אין זאל פאר די מסיבה און בין הפרקים. גלייכצייטיג האבן עלעגאנטע קעלנער ארומשפאציירט דערלאנגענדיג טועמי'..

במשך די גאנצע מסיבה האט געהערשט איין צענטראלע געפיל, פון שעזונג און פארשטאנד, הכרת הטוב אויפ'ן העכסטן שטאפל פאר יעדן איינעם אין זאל. דער פראגראם האט דאס אפגעשפיגלט במשך דריי לאנגע שטונדען, יעדע מינוט אנגעפולט מיט אחדות און הנאה. זאפארט האט מען דאס אלעס געשפירט, שוין ביים איבערטרעטן די שוועל פון זאל.

אויף יעדן בענקל האט אפגעווארט א פערזענליכע טייערע געשאנק "הכרת הטוב" פון די אגענטור, אן עלעגאנטע און פראקטישע "זמירות סעט" סעט, אותיות מאירות עינים און אין א הערליכן האלטער וואס לייגט צו א פראכט צום שבת טיש.

די פלעצער ארום דעם דעקאריטן זאל זענען שוין געווען פון פריער אויסגעשטעלט לויט די פאזיציעס אינערהאלב די אגענטור, כדי יעדער זאל זיך גוט באקענען מיט די קאלעגעס אין זיין תחום. איש את רעהו יעזורו. ווי הערליך און ערהארבן איז געווען דאס בילד ווי עס זיצן ברודערליך אינאיינעם ביי איין טיש אלע עקזעקויטיוו דירעקטארן, ביי א צווייטע טיש אלע מענעדזשערס, א דריטע אלע קאארדינעיטער'ס, א. א. וו.

אלס יושב ראש פון די מסיבה איז באשטימט געווארן דער שרייבער פונעם "המספיק גאזעט" מו"ה זושא מיללער הי"ו, וועלכער דינט אייגנטליך אויך מיט רעספעקט אלס שרייבער פון די שורות און וועט דעריבער מוזן איבערלאזן די הספדים פאר אנדערע...

נאר אויף א פערזענליכן נאטיץ, כאטש דער באשטימטער יושב ראש איז די נאכט פריער געווען אין שפיטאל מיט אן אויסגעדרייטע פיס און האט געדארפט זיצן עטליכע טעג אין א רעדער-שטול, האט ער די מסיבה נישט געווארט פארפאסן. ציניקער האבן געזאגט, אז וויבאלד אין המספיק גייט אלעס מיט'ן העכסטן ערליכקייט און א ווארט איז א ווארט, האט דער "יושב ראש" געמוזט זיין א "יושב".... עס האט זיך אבער געלוינט יעדע אנשטרענגונג מיטצוהאלטן די הערליכע מסיבה.

נאכ'ן באגריסן דעם חשוב'ן ציבור דאס ערשטע באדאנקט די געטרייע עקזעקויטיוו דירעקטארן פאר זייער שטענדיגע אוזן קשבת און הילפבארע טאט און ראט וואס ווייסט נישט פון קיין גרעניצן, סיי פאר אלע בענעפיטירער און סיי פאר די איינגעשטעלטע. נאכ'ן אריינפיר האט דער פארזיצער פארגעשטעלט יעדן פאר יעדן, גייענדיג פון טיש צו טיש און באגריסנדיג יעדן איינעם. גראדע קען מען נישט זאגן עס איז געווען ביי יעדן מיט'ן פאסיגן כבוד, וויבאלד די פארזאמלטע פארמאגן אלע געשוואלענע קאנטעס פון אויפטון פאר אידישע קינדער וואס וויפיל מען וועט זאגן וועט נישט זיין גענוג, אבער שכרם איז אודאי עומדת לעד ביים נוצר חסד לאלפים. וואס איז זיכער איז אז די אהבה ואחוה האט מען געקענט שפירן אויף די וועלט.

הערליכע סעט "זמירות לשבת קודש" פארטיילט פאר אלע שטאב מיטגלידער

דער טשעירמאן האט דערנאך אויפגערופן צום מייקראפאן די פינף המספיק עקזעקיוטיוו דירעקטארן, אין סדר פון זייער עלטער; צוערשט מו"ה יואל פריינד הי"ו, פירער פון המספיק אין ברוקלין וגלילותי'; דער צווייטער איז געווען מו"ה יואל בערנאטה הי"ו, פירער פון המספיק טשויס; נאכגעפאלגט דורך מו"ה אשר שמואל הכהן כ"ץ הי"ו, עקזעקיוטיוו אדמיניסטראטאר פון המספיק קעיר; מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו, פירער פון המספיק אין קרית יואל און אומגעגנט און אחרון חביב, דער מייסד ומנהל, מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו.

דער ענין פון "הכרת הטוב" ביי המספיק, פון די אגענטור און פון די עלטערן און משפחות, צו די געטרייע איינגעשטעלטע, איז לעגענדאר אלע יארן, און ארויסהייבן די טעגליכע אקטיוויטעטן און טריאומפן פון די שטאב מיטגלידער איז פאקטיש א הויפט מיסיע פון די דאזיגע אויסגאבע בשער בת רבים איבער די גאנצע אידישע וועלט. אבער פארט איז געווען עפעס גאר ספעציעל און דערפרישנד צו הערן די ווארימע ווערטער פון די עקזעקיוטיוו דירעקטארן, געוואנדן דירעקט צו אלע אדמיניסטראציע מיטגלידער אונטער איין דאך.

די עקזעקיוטיוון האבן אלע הערליך צוגעטראפן מיט זייערע ווערטער, ארויסברענגענדיג הכרת הטוב אין די שענסטע מעסעדזשעס, ארויסגעהויבן וואס עס מיינט זיין א המספיק שטאב מיטגליד און יעדער אויף זיין שטייגער מיט אן אייגנארטיגן געשמאק. עס איז געווען צום זיך דערקווויקן

צום שלוס איז פארגעקומען א העכסט אינטערעסאנטער "ווארקשאפ" דורכ'ן בארימטן יועץ און מדריך, מר"ה יודל מעלבער הי"ו, מנהל און יושב ראש פון בריית בארימטן "מכון להשיג". נאנט צו צוויי שעה, וועלכע האבן זיך אגב געשפירט ווי קוים עטליכע מינוט, האט ר' יודל געהאלטן דעם עולם צוגעבינדן צו די ערטער וועז ער האט אויף זיין אייגנארטיגן שטייגער, מיט הומאר און פראקטישע משלים הערליך אראפגעלייגט וויאזוי מען קען דאס בעסטע און שענסטע אויסנוצן די פיר און צוואנציג שעה פונעם טאג, און טאקע אלע זעכציג מינוט פון יעדע פון זיי...

די מסיבה האט זיך געשלאסן מיט א דערהויבענע תפילת מנחה ברב עם, און דער עולם האט זיך געזעגנט, דערמונטערט און דערקוויקט, געשטארקט, אויפגעלעבט, גרייט צו טאן אלעס וואס מען דארף, מיט פריש'ן אייפער און גוטמוטיג, בסבר פנים יפות און פראקטישע הילף, וויסנדיג אז די הייליגע ארבייט ווערט געשעצט אסאך מער ווי ווערטער קענען נאר אויסדרוקן אדער א פענע קען גאר שרייבן.

האלאו, המספיק, וואס קענען מיר אייך העלפן?

המספיק נייעס

בריידער און שוועסטער פון נאבעלע **"פעמילי קעיר"** משפחות אין ק"י **דערהויבן נאך הערליכע מסיבות** פארלאפענעם חנוכה

הונדערטער קינדער אין קרית יואל זענען נאך אונטער׳ן רושם פונעם אויסטערלישן מסיבה וואס המספיק האט היי יאר געפראווען, ספעציעל פאר די חשוב׳ע "פעמילי קעיר" געשוויסטער. גייענדיג צום דרוק באלד א חודש שפעטער הערט נאכנישט אויף דער פלוס פון הערליכע גריסן וואס שטראמט פון אומעטום.

וואס איז די רעדע?

וועז עלטערן נעמען אן דעם באשלוס אריינצונעמען אין שטוב א קינד מיט ספעציעלע געברויכן, ווערט עס א פולע "משפחה פראיעקט". קינד און קייט, אלט און יונג, אלע ווערן אריינגעמישט אינעם עולם החסד אויף א מאשטאבליכן פארנעם. פאר די "געשוויסטער" פונעם נייעם מיטגליד אין דער פאמיליע מיינט עס טיילן מיט נאכאיינעם אלעס וואס זיי האבן אין זייער וועלטל, פון שלאפצימער און קליידער שאפע ביז אויפמערקזאמקייט פון טאטע-מאמע, שפילצייג און שפיל-צייטן...

המספיק נעמט דאס גוט צום הארצן און דעריבער, אויסער פארזיכערן אז די חודש׳ליכע רעגירונגס הילף קומט צייטליך ווי א שווייצער זייגערל און א געטרייער ליעזאן צו דער האנט בכל עת ובכל שעה, פראווען מען יעדן חנוכה א ספעציעלע דערהויבענע מסיבה פאר די חשוב׳ע מאמעס פון די משפחה – מסיבות וועלכע האבן זיך ארויסגעשטעלט אלס זעלטענע סוקסעס. דאס זענען שעות פון געשמאק און דערהויבנקייט אויף וועלכע זיי קוקן ארויס פון חנוכה צו חנוכה, און פון וועלכע זיי ברענגען צוריק אין שטוב הויפענס מתנות און חשק און התלהבות פארצוזעצן מיט די הייליגע מיסיע, א הימלישע חסד אקציע וואס מען האט זיך אליינס אויסגעקליבן ווי אברהם אבינו אין זיינערצייט.

און וואס איז מיט די קינדערלעך? זיי געניסן אויך פון די גאנציעריגע מצוה און פון די מאמע׳ס שטענדיגע חיזוק, אבער אן אייגענע מסיבה אויסשליסליך פאר זיי איז זיכער אין פלאץ, און שטייענדיג דערנאך זעט מען אז נאך ווי...

האט דער טיכטיגער דירעקטאר איבער׳ן "פעמילי קעיר" פראגראם אין קרית יואל, מו"ה יואל ווייזער הי"ו, איינגעשפאנט די שענסטע כוחות פון המספיק וועטעראנען אין קרית יואל און אראנזשירט אן ערשטמאליגע מסיבה אויסשליסליך פאר די יונגע 'מכניסי אורחים'לעך' שיחיו, א צוזאמקום וואס איז שנעל געווארן דער געשפרעך פון טאג איבער גאנץ קרית יואל און ווייט אויסער אירע גרעניצן.

דער צוזאמקום איז ווי פארשטענדליך צעטיילט געווארן אין צוויי, איינס באזונדער פאר יונגלעך און אן אנדערע פאר מיידלעך, און דער גאנצער פראגראם איז דורכדרינגליך אויספלאנירט געווארן אויפ'ן העכסט'ן פארנעם ברוחניות און בגשמיות, הערליך אויסגעהאלטן על טהרת הקודש, "המספיק סטאנדארט," פון די כשרות המאכלים און פראגראם דעטאלן ביז משגיחות/משגיחים אויפ'ן ארט, און אלץ ארום, למהדרין מן המהדרין.

זונטאג, דעם ערשטן טאג חנוכה, נאך איידער די באשטימטע צייט אום 3:30 נאכמיטאג, האבן די נאבעלע שוועסטערס פון די ספעציעלע קינדערלעך, פון 6 יאר און אויף, אנגעהויבן באשיינען דעם הערליך באצירטן "המספיק טערעס" זאל אין קרית יואל, און זיך געזעצט צו די טישן וואו א נארהאפטיגער עלעגאנטער מיטאג איז געווען פרעכטיג צוגעגרייט אויף יעדנס פלאץ – ווי אלץ אין המספיק, בהשגחת "וועד הכשרות ד'קרית יואל".

אינדערזייט זענען געווען עטליכע געשמאקע סטאנציעס וואו די קינדערלעך האבן באקומען געשמאקע זיסווארג גלייך פון טאפ ארויס, וואראמע פאפקארן, קאלטע 'סלאש' און "צוקער-וואטע" (קאטאן קענדי בלע"ז). סאלידע חנוכה מוזיק האט אונטערגעשפילט צו דער געשמאקע אטמאספערע בשעת דער עולם האט געגעסן צו דער זעט און זיך באקענט מיט אנדערע

זייט 16 >>

הערליכע מסיבה פאר "פעמילי קעיר געשוויסטער" מען זעט טייל פון די מתנות, אקטיוויטעטן און שפאנענדע רעדע דורך הרב פליישמאן שליט"א

המספיק נייעס

הערליכע מסיבות פאר קינדער פון ״פעמילי קעיר״ משפחות

>> זייט 15

יונגע העלדן, און דער פראגראם איז געגאנגען פאראויס צום קומענדיגן שטאפל.

דאס ערשטע איז געווען א שמועס דורך האשה החשובה מרת קטינא תחי׳, אשת הרה״ח ר׳ חיים מענדל קטינא שליט״א, רב דביהמ״ד רחמי האב אין קרית יואל. מרת קטינא איז א לאנגיעריגע חסד וועטעראן אין המספיק שוין איבער א צוויי צענדליג יאר און האדוועט אליינס אין שטוב עטליכע הייליגע קינדערלעך.

איר רעדע איז געווען פון הארץ צו הארץ און האט הערליך באצויבערט די יונגע הערצעלעך צו באגרייפן דעם אומשאצבארן זכי׳ פון זייער טאג טעגליכע לעבן — א לעבן וואס מען טיילט מיט א לויטערע נשמה׳לע אין שטוב.

אין אירע ווערטער האט מרת קטינא תחי׳ אנגעהויבן פון די טיפסטע אינערליכע מחשבות וואס קענען זיך אמאל מאכן אין די יונגע הערצעלעך, ״וואס בין איך שולדיג אז מיינע עלטערן ווילן טון די מצוה?״

נאכ׳ן אנערקענען און אדרעסירן אלע אומגעפרעגטע צי געפרעגטע שאלות וועלכע קענען דרוקן אויף די יונגע הערצעלעך, איז זי אריבער הערליך צו שילדערן איבער... לעבן!

אין הארציגע ווערטער האבן די קינדער געהערט ווי מיר זענען אלע דא אויף א הימלישן שליחות, אויסצופירן א תפקיד. וואס פונקטליך דאס איז ווערט מען געוואויר מיט׳ן לעבן — אלע פאסירונגען אין לעבן זענען טייל פון אונזער תפקיד צוגעשטעלט מיר זאלן צוקומען צו אונזער שענסטע שלימות!

״קינדער, איר זענט געבוירן אין דעם שטוב, צו אייערע חשוב׳ע עלטערן, אפשר נאר וויבאלד אייער נשמה האט געבעטן און געלעכצעט, איך וויל א ספעציעלע שוועסטערל אדער ברודערל צו קענען געבן און שענקען און זיך אויסארבעטן מיינע נאטורן צום שענסטן גלאנץ!״

״יעדער מענטש גייט אדורך מצבים אין זיין לעבן אנצוקומען צו זיין תפקיד,״ האט מרת קטינא פארגעזעצט. ״אסאך דארפן אוועקפארן אין שפיטעלער אין די מרחקים, אנדערע זענען אליינס ל״ע נישט געזונט און דארפן הילף זיך צו קליידן און אנטון, אזוי גייט יעדער אדורך זיינס. איר זענט אויסדערוועלט געווארן צו טון פון די נאבלסטע מצוות וואס זענען פאראן, חסד לשם חסד, אבער צווישן די אייגענע ווארעמע פיר ווענט, אין א מיסיע אינאיינעם מיט די אייגענע חשוב׳ע עלטערן שיחיו, און אזוי הויפנט איר אן מצוות און זכותים יעדע איינציגסטע סעקונדע פון לעבן — בלויז דורך זיין א שוועסטערל פאר דאס קינד!״

די קינדערלעך האבן גוט געהערט ווי אלעס ווערט געדענקט און אנערקענט, דאס וואס זיי געבן זיך באמת אוועק און נאך בשמחה רבה, מיטנעמען אויף שמחות, אין שול, אריין אין די משפחה און אלעס וואס עס ברענגט אינעם טאג טעגליכן ווירטשאפט, ווערט טיף געשעצט דורך זייערע חשוב׳ע עלטערן, המספיק און אודאי, דורכ׳ן ליבן טאטן אין הימל.

די יונגע העלדן זענען געזעצן באצויבערט און איינגעזאפט מיט דארשט די הערציגע און טרעפליכע געדאנקען טיף טיף אין הארץ אריין...

...״מיינע מיידלעך זענען אהיימגעקומען אזוי פרייליך,״ הערט זיך א מעסעדזש פון איין איבערראשטע מאמע תחי׳. ״די רעדנערן האט אזוי גוט גערעדט, זיי האבן הערליך פארשטאנען און דערהערט וואס פאר א מצוות זיי האבן דורך דעם וואס מיר האבן איינאיינעם אריינגענומען די קינדער... ס׳איז געווען ממש אויסערגעוועהנליך שיין און הארציג! זיי האבן נאך מיטגעברענגט אזויפיל שיינע זאכן, זיך מחי׳ געווען מיט אלע אינטערעסאנטע פראגראמען״...

דער פראגראם איז אבער געווען ווייט פון פארטיג... הארט נאך די דרשה האט מען פארלאשן די לעקטער און אויף די וואנט האט מען געזען א לענגערע ציענדע ״סלייד פרעזענטאציע״ וואס האט הערליך געוויזן ״נפלאות הבורא״ אין די וועלטס נאטור, מיט לעבעדיגע פארבן און קאלירן, עפעס וואס האט הערליך אויסגענומען ביי אלע פארזאמלטע. צום שלוס האט מען געשפילט עטליכע גאר אינטערעסאנטע שפילן און גורלות ווען אין ענדע האט יעדעס קינד באקומען צום אהיימגיין א הערליכן ׳צאתכם לשלום׳ פעקל וואס האט אנטהאלטן צווישן אנדערע א הערליכע מתנה, אן עלעגאנטע סידור.

שווער צו גלייבן ווי מען האט דאס אלעס אריינגעשטופט אין קארגע 2 שעה און אביסל טשעינדזש און געשאפן האט עס אזא אפעקט וואס ווערט נאר שטארקער און שטארקער... אפיציעל האט זיך די דערהויבענע מסיבה פארענדיגט אום 5:30, אבער ווי מען הערט נאכאלץ צוריק זעט מען אז דאס איז קוים געווען די אנהויב...

6:45 פארנאכטס איז דער זאל שוין געווען פריש אויסגעשטעלט אין אן אנדערן פארמאט און פראגראם אויפצונעמען די טייערע ׳ברידער׳ פון די הייליגע נשמה׳לעך אין ״פעמילי קעיר״. אויף די טישן איז דאסמאל סערווירט געווארן א ווארעמער פולער פליישיגער נאכטמאל, עלעגאנט און רייך כ׳נוסח המספיק׳, מיט פארשפייז, צושפייז און אלץ ארום.

דער פראגראם איז אנגעפירט געווארן מיט לעבעדיגקייט און עקסטאז דורכ׳ן בארימטן מחנך נפלא, הרה״ג מו״ה ארי׳ לייב פליישמאן שליט״א, לאנגיעריגער מגיד שיעור אין ישיבה״ק ״תורה וחסד״ אין קרית יואל רבתי. ר׳ ארי׳ לייב האט באגריסט דעם עולם און געעפנט די דערהויבענע שעות של קורת רוח וועלכע האבן נאכגעפאלגט...

א שטורמישע באצויבערנדע דרשה האט נאכגעפאלגט דורך אחיו בדומה לו, דער אויפשטייגנדער שטערן אין די מגידות וועלט, הרה״ג מו״ה יעקב יוחנן פליישמאן שליט״א, מלמד תשב״ר אין ישיבת תורה ויראה דרבינו יואל. אין געצילטע בא׳טעמ׳טע ווערטער האט דער חשוב׳ער בעל דרשן הערליך ארויסגעברענגט די זכותים פון די קינדערלעך, דאקעגן די געפילן און נאנטקייט צום באשעפער וואס די הייליגע נשמה׳לעך פארמאגן אין זייער וועלט און אויסגעפירט מיט גאר פראקטישע שיינע דברי הדרכה אויף למעשה.

ר׳ ארי׳ לייב האט דערנאך צוריק איבערגענומען דאס ווארט און נאכ׳ן באדאנקען דעם רעדנער פאר די הערליכע דרשה איז מען אריבער צו די קומענדיגע אקטיוויטעטן. דאס ערשטע האבן אלע קינדערלעך באקומען וואקסענע דינע לעכטעלעך און אליינס געפלאכטן הבדלות אויף מוצאי שבת און צינדערס פאר די חנוכה לעכט, דינע און פראקטישע וועלכע טראפן נישט. די קינדער האבן זיך מחי׳ געווען און ס׳איז געווען א לוסטיגע גייסט אומעטום.

די יונגלעך האבן אויך געזען א הערליכע תוכנ׳דיגע ״סלייד פרעזענטאציע״, דאסמאל געוויזן דורכ׳ן בארימטן מחנך הרה״ג מו״ה לייבוש האמער שליט״א. די טעמע איז געווען די היסטאריע פון תיבת נח, פון נח׳ס געשיכטע ביז וואו עס ליגט היינט אויף די הרי אררט, אלצדינג באגלייט מיט הערליכע בילדער, ווען דער גאסט רעדנער לייגט אריין ידיעות פון מדרשי חז״ל און נפלאות הבורא, און פירט אריבער דעם שמועס, ווייטער מיט באצויבערנדע בילדער פארשטייט זיך, צו אלץ ארום וואסער, פון רעגן און קוועלער ביז שטורעם ווינטן און הארוקעינס, אזש צום לעצטן גרויסן ״הארוקעין קאטארינא״, עס האט זיך געשפירט אין די לופטן ״שכוחו וגבורתו מלא עולם!״

נאכ׳ן צוריק אנצינדן די לעקטער, האט ר׳ ארי׳ לייב, מיט זיין אייגנארטיגן ״עוז וחדוה במקומו״ אנגעפירט מיט׳ן דריידל שפילן... איי איז דאס געווען א סצענע... פארקערט ווי געוועהנליך ווען דער דריידל דרייט זיך צווישן די מענטשן, איז דא דער גאנצער זאל געווארן איין גרויסער דריידל, איין וואנט נ׳, אן אנדערע ג׳, אא״וו, און אלע קינדערלעך טאנצן ארום צום טאקט פון לעבעדיגע מוזיק. פלוצים שא! ווער ס׳איז יעצט נעבן וואנט ג׳, צום צענטער...

צום ענדע פון די סעודה האט מען געבענטשט אינאיינעם בקול רם, מיט ר׳ ארי׳ לייב ביים מייק איז אודאי געגאנגען פייער פון די באלאטעס. מיט דערהויבענע געפילן האט זיך דער עולם צעשפרייט אהיים, באגלייט מיט הערליכע מתנות און טייערע סידורים אלס אות הכרת הטוב פון המספיק, און באגאזשן חיזוק און שטאלץ פארצוזעצן מיט די עבודת הקודש.

די ׳פידבעק׳ וואס המספיק האט דערנאך צוריקגעהערט און הערט ווייטער צוריק פון די חשוב׳ע עלטערן איז אומגלויבליך. דער בארימטער המספיק ׳פעמילי קעיר ליעזאן׳ וועטעראן אין קרית יואל, מו״ה מענדיל ראזענפעלד הי״ו, דערציילט, הערט ער פון יעדן פראווידער וועם ער רופט זמירות שירות ותשבחות איבער ווי שיין און געלונגען דער פראגראם איז געווען. ״מענטשן זענען ווערטערלאז!״ דערציילט ר׳ מענדיל.

״מיר זענען נאך זייער שטארק אונטער׳ן איינדרוק פון די הערליכע חנוכה מסיבה וואס מ׳האט געמאכט פאר די קינדער,״ דערציילט איין באגייסטערטע מאמע תחי׳ אין אן אייגנארטיגן גרוס צווישן פילע אנדערע. ״מיר זענען זייער איבערגענומען ווי מען טוט אזוי וויליג ארויסווייזן דאס דאנקבארקייט פאר די קינדער.

<< <<

המספיק נייעס

א הילף פאר׳ן קינד:

אומגלויבליכע אפקלאנג צו ״המספיק״ היסטארישע ״קעיר קאארדינעישן״ פראגראם פאר קינדער מיט סיי וועלכע כראנישע דיאגנאז

ווי געמאלדן פאריגן חודש האט ״המספיק — מרכז עזרה לצרכי הציבור״ געעפנט א שפאגל נייעם איניציאטיוו צו העלפן קינדער וועלכע ליידן פון סיי וועלכע סארט כראנישע געזונטהייט פראבלעם, און זייערע משפחות. דער אפקלאנג וואס האט אפגעהילכט פון דעם ארטיקל אין גאזעט איז איבערגעשטיגן אלע ערווארטונגען.

ווי עס שיינט, זייענדיג די ערשטע מאל אין היסטאריע וואס א היימישע ״ברענד נעים״ הילפס אגענטור שטרעקט אויס די האנט אין דעם ריכטונג, האבן אומצאליגע משפחות איבער ניו יארק זיך צוגעכאפט דערצו ווי צו פרישע לופט.

זייענדיג אינגאנצן אומפארבינדן מיט ״דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס״ אד״ג, איז דער פראגראם פאר רוב אריינרופער דאס ערשטע מאל וואס זיי פארבינדן זיך מיט ״המספיק״. די פראפעסיאנאליטעט און עקספערטיז פון די אגענטור האט דערמיט די זכי׳ צו פארלייכטערן פאר נאך און נאך משפחות מאחינו בני ישראל. איבערהויפט קומט דא צוניץ די צוטרוי אין המספיק ״קאנפידענשל״ פאליסי, א הויפט יסוד אין די אגענטור וואס גייט סינאנים מיט איר נאמען און סימבאל.

ווי מו״ה משה לויפער הי״ו, פראגראם דירעקטאר, דערציילט פאר׳ן גאזעט, געבט זיין שטאב זיך אוועק בלב ונפש צו ענטפערן יעדעס הילפס רוף אויפ׳ן סאמע לעגענדארן ״נוסח המספיק״. צוליב דעם שווערן פלוס פון אריינרופער, זאגט ר׳ משה, ״איז אוממעגליך יעדן צוריקצורופן ״ווי אמשנעלסטן״, אבער יעדע טעלעפאן רוף ווערט געענטפערט ביי די ערשטע מעגליכקייט.״

עס בלייבט אונז נאר איבער צו וואונטשן ר׳ משה, זיין שטאב און אלע געניסער, הצלחה און סייעתא דשמיא, געזונט און נחת עביגו״צ.

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

המספיק נייעס

״איך וויל אייך דערציילן צוויי זאכן וואס מיינע קינדער האבן געזאגט ביים אהיימקומען, ערשטנס, ״מאמי, פארוואס דארפן זיי אונז אזויפיל באדאנקען, איך טו גארנישט פאר זיסי״... איך האב זיי ערקלערט אז זיי זענען געבוירן געווארן אין הויז וועו זיסי איז שוין דא געווען, און זיי ווייסן אפילו נישט וויפיל פלאץ, קאפ, מח און צייט זיי שענקען פאר זיסי... זיי האבן עס הערשט יעצט משיג געווען און אנגעהויבן אנערקענען די חשיבות און ליבשאפט פון האבן א ספעציעלע שוועסטערל.

״די ערשטע קינד געבוירן נאך זיסי, וועלכע האט נאך דאס מערסטע אוועקגעגעבן, האט זאגאר פארשטאנען אז איר גאנצע הצלחה אין לעבן איז נאר אדאנק דעם וואס זי האט אזויפיל אוועקגעגעבן פון זיך, טאקע נאך אלס יונג קינד, אבער אוועקגעגעבן אסאך צייט און אטענטשן פאר זיסי, און יעצט דאנקט זי דעם חסד פאר איר היינטיגע נאבעלע כאראקטער און געבויטע פערזענליכקייט!

זיי האבן אלע טיף איינגעזאפט ווי אויסדרוועלט זיי זענען. וויל איך נאכאמאל באדאנקען, עס איז געווען א שטוינענדע סוקסעס, מיינע קינדער זענען שטארק איבערגענומען! און יא, אפילו זייער רוחניות איז נאר געשטיגן פון די מסיבה! אצינד שעצן און באגרייפן זיי די רייכע מעשי החסד וואס זיי זאמלען זיך אן יעדע מינוט פון טאג!״

אין אויסצוגן פון אנדערע גרוסן פון עלטערן, הערט מען פארשידנארטיגע וואונדערליכע אספעקטן איבער׳ן סוקסעס פון די הערליכע מסיבה.

״זייער אסאך קינדער ארבעטן שווער מיט די קינדערלעך,״ הערט מען פון אן אנדערע מאמע, ״און די הערליכע מסיבה וואס איר האט נעכטן צוגעשטעלט האט זיי זייער דערפרייט, ס׳איז געווען געוואלדיג געוואלדיג געוואלדיג פאר די קינדער! יעצט זעען מיר ווי גוט און וויכטיג דאס איז געווען און וויפיל עס געבט זיי צו!״

״א גרויסן יישׁ״כ, א גרוס פון מיינע קינדער, די יונגלעך און די מיידלעך,״ הייבט זיך אן אנדערע מעסעדזש. ״די מסיבה איז געווען א גן עדן, די הערליכע הערליכע מתנות ממש אויסטערליש. זיי זענען אלע אהיימגעקומען און צוגעלאפן זאגן א יישר כח פאר רחל׳ע... זי איז געווען די העלדין פון טאג, צוליב די מסיבה!״...

״גוט מארגן מרת קטינא, דאס איז ....,״ ציטירן פון נאך איין מעסעדזש אינעם פליין... ״כ׳האב אייך געוואלט זאגן יישר כח פאר די נעכטיגע צוזאמקום. מיינע קינדער זענען אהיימגעקומען און נישט געקענט אויפהערן רעדן וואספארא מסיבה דאס איז געווען. זיי האבן אייביג געוואוסט אז א המספיק מסיבה איז עפעס וואס איך פארפאס קיינמאל נישט... איך גיי נישט אפט ארויס פון הויז, אבער א המספיק מאורע איז נישט עפעס וואס איך וועל פארפאסן... זיי האבן געוואוסט צו ערווארטן אז א המספיק אוועט איז עפעס געוואלדיג, אבער זיי זאגן, מאמי, אזא פראגראם האב איך נאך קיינמאל נישט געהאט! זיי האבן זיך דערקוויקט פון אנפאנג ביז׳ן סוף, יעדע דעטאל דערפון, עס געבט זיי אסאך חיזוק און זיי ווילן ווייטער טון וואס זיי טוען״...

נו, דאס איז דאך דער ציל...

דאנקט המספיק דאס ערשטע דעם היליגן בורא כל עולמים פאר די אומפאזאנטע מסיבה, ווי יעדע איינציגע דעטאל איז בחסדי ד׳ געלונגען אויפ׳ן העכסטן שטאפל איבערראשונג מעגליך. ׳געשווישטער׳ זענען אהיים מיט הויפנס חיזוק ממשיך צו זיין מיט די הייליגע מיסיע און צו זיין שטאלץ דערמיט. און ווי עלטערן דערציילן שפירט מען אין שטוב ווי דאס ליבשאפט און רעספעקט צו די קינדערלעך איז געוואלדיג דערהויבן געווארן מיט פילע שטאפלען!

א באזונדערע הכרת הטוב ווערט אויסגעדרוקט פאר׳ן פולן שטאב עסקנים ועסקניות וועלכע האבן אריינגעלייגט לייב און לעבן אהערצושטעלן אזא סוקסעס פון אזא מסיבה, אין שפיץ פון די חשוב׳ע מרת קטינא תחי׳, לאנגיעריגע קאארדינעיטאר פון המספיק ספעציעלע אוועטן, אינאיינעם מיט איר שוועסטער, האשה החשובה מרת ראזענפעלד שתחי׳.

״א ספעציעלע דאנק און אנערקענונג,״ באמערקט מו״ה משה מענדל וועריטהיימער הי״ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו אראנדזש קאונטי, ״קומט זיך מיט אלע מפרשים פאר מו״ה יואל ווייזער הי״ו, פון אויפקומען מיט׳ן געדאנק ביז׳ן עס אויספירן מן הכח אל הפועל, און אודאי פאר זיין אויסטערליש געטרייע הילף צו די פראווויידערס יעדן איינציגן טאג פון יאר.

״א באזונדערן דאנק פאר זיינע געטרייע מיטהעלפערס, די בארימטע פעמילי קעיר ליעזאנען, דער לאנגיעריגער באליבטער ליעזאן מו״ה מענדל ראזענפעלד הי״ו ואתו עמו מו״ה אברהם לאוב הי״ו. ווי א גאנץ יאר, פאר אלץ אנבאלאנגט פעמילי קעיר, האבן זיי זיך דא אויך אוועקגעגעבן מיט לייב און לעבן פאר׳ן סוקסעס פונעם אוועטן.״

אחרון אחרון חביב, אודאי די נאבעלע עלטערן און קינדער וועלכע נעמען א טייל אינעם הערליכן ״פעמילי קעיר פראגראם״ – טאקע הערליכע מסיבות און הכרת הטוב, אבער דער קרן קיימת פון צדקתם איז אודאי לעד עומדת, מיט אומשאצבארע עולמות לעד ולנצח נצחים געבויט פון די אויסטערלישע טעגליכע מעשי החסד!

OPENING THE FRONT DOOR TO POSSIBILITIES

HAMASPIK
AND THE NEW YORK STATE
OPWDD

INVITE YOU TO ATTEND A

FRONT DOOR ORIENTATION

Does someone you know have special needs or a developmental disability? The **Front Door Orientation** will introduce you to options, opportunities and services the OPWDD offers individuals with developmental disabilities. Please note that to apply for Family Support Services, an individual must now go thru the Front Door process.

Call: 845-503-0200
email: tress@hamaspik.org

SEPARATE SEATING

Wednesday, Feb. 15th, 2017
9:30-11:30am

Transportation from Monroe will be provided.

HAMASPIK OF ROCKLAND COUNTY
58 Route 59 • Monsey, NY

ליינער'ס גאזעט

וואָרט פון די רעדאקציע

מיר פרובירן בדרך כלל צו גיין לויט'ן סדר פון צוערשט בריוון און מעסעדזשעס צום לעצט, ווי אויך לויט'ן סדר וואס מיר ערהאלטן די בריוון און מעסעדזשעס. אבער, ביטע נעמט אין אכט אז אויב איז דער בריוו/מעסעדזש איז נישט קלאר, צי אין שריפט צי אין אינפארמאציע, וועלכע עס געלייגט אין דער זייט...

סתם אזוי קען אויך געדויערן ביז א בריוו גייט אריין, פשוט צוליב דעם שוועלכע איבערפלוס. אפשר וועט מען איינמאל א יאר מוזן אריסקומען מיט א באזונדערע דיקע "ליינערס גאזעט" אויסגאבע אפצולייזיגן דעם טיש, אבער דערווייל, ביטע געדענקען אז בריוון וועלכע נישט פארלוירן און בס"ד קומען מיר אן צו אלע.

א קורצע דערמאנונג, מעסעדזשעס וועלכע זאגן בלויז א נאמען און טעלעפאן נומער און זאגן נישט וואס זיי ווילן, וועלכע "נישט" געענטפערט צוליב מאנגל אין צייט.

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 פאר'ן "**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.

5967

"פאנסעטי באַר" גמ"ח

אונזער טאכטער איז געבוירן מיט די לינקע פוס, א Club Foot. ווי דער דאקטאר האט פאראויס געזאגט, וואקסט עס קורצער ווי די רעכטע געזונטע פיס, און דער חילוק ווערט דראסטישער וואס מער זי וואקסט. ווי זי האלט יעצט איז איר רעכטע פיס א 24 און די לינקע א 22! אויב איינער האט דאס שוין געהאט און ווייסט פון א דאקטאר וואס קען העלפן דערמיט, וואלטן מיר זייער דאנקבאר געווען.

(און אדרבה, אויב איר האט א שידוך פאר איר – א מיידל וואס ליידט פון דעם פראבלעם אבער ביי די רעכטע פוס, ביטע לאזט זיי זיך פארבינדן מיט אונז, אפשר קען מען זיך איינשפארן פון דארפן קויפן יעדעס מאל 2 פאר שיך...)

גלייכצייטיג ווילן מיר דערמיט מעלדן פאר'ן חשוב'ן ציבור אז מיר האבן א גמ"ח פאר די Ponseti Bars. אויב איר דארפט די קומענדיגע מאס אדער אויב האט איר סיי וועלכע מאס אוועקצוגעבן, ביטע רופט 845-425-1407. יישר כח,

(-)

5968

פליקן האר

איך וויל שוין לאנג בעטן עצות פאר א משוגעת/עדיקשן וואס פלאגט מיר פערזענליך. וויבאלד איך זע ווי נאך אסאך אידן ליידן דערפון, עפן איך יעדן חודש גלייך אויף דעם גאזעט צו זען אויב איינער האט שוין געבעטן הילף דערפאר. די פראבלעם הייסט: פליקן די האר. כ'וויס איך בין נישט די איינציגסטע. איך זעה נאך פיל אידן אין שוהל מיט אויסגעפליקטע בערד, שיטערע פיאות און נאך. צרות רבים חצי נחמה, אבער פיל מאל איז עס דורם פיל בושה און בעיקר צער פאר מיין בני בית. עס גשעהט בעיקר ווען דער מענטש איז מיט זיך, מען ליינט, זאגט תהלים, טראכט עצות, מאכט חשבונות א.ד.ג. ווער עס קען בייהילפיג זיין, וועט זיכער זיין א מזכה את הרבים. שכח.

רעדאקציע: פאלגנד איז א בריוו פון גאזעט נומער פערצן, טבת ס"ה: ווער האט אמאל געהערט ווען "טריקאטילאמעניע" (Trichotillomania)? זייער ווייניג מענטשן. דאס איז דער מעדיצינישער נאמען פון א פראבלעם וואס איז יא גוט באקאנט, א געוואוינהייט (טיק) צו פליקן די האר פון די אויגן ברעמען, קאפ, פיאות, בארד אא"וו.

פליקן די האר איז א דורכגייענדע זאך ביי זייער אסאך מענטשן, אבער צומאל ווערט א מענטש שטארק צוגעוואוינט און אפילו עדיקטעד דערצו. אין אזא פאל, ספעציעל ווען עס פאסירט אין די קינדערישע אדער צענערלינג יארן, קען עס פארשעמען א קינד, קאמפליצירן באציאונגען צווישן קינד און עלטערן, און מעגליך שעדיגן דעם קינד'ס זעלבסטווירדע און אייגענער אנטווויקלונג.

וויל איך דערציילן אז לאנגע יארן האב איך געליטן דערפון, ביז א דאקטאר האט מיר פארשריבן "ביוספאר" (Buspar), וואס איז אנגענומען אלס אן "ענקזייעיטי" קלאס מעדיצין אבער ווערט נישט געווצט ביי אלגעמיינע ענקזייעיטי נאר ביי איינצלנע סארט סימפטאמען/אבסעסיוו/טיקס ווי פליקן די האר. דער מעדיצין ארבייט וואונדערליך, איך האב מער נישט געפליקט קיין האר, כאטש דאס איז נישט א גראנטי ביי יעדן איינעם.

נאך אן ענטפער פון גאזעט נומער 73: די אייניציגסטע זאך וואס האט געהאלפן פאר אונזער קינד נ"י איז געווען, צו שמירן "וואזעלין" אויף די פיאות. פארוואס האט עס געהאלפן? ווייל אין דעם פאל איז רייסן די פיאות אזא מאדנע גייסטישע געפיל וואס שפירט גוט נאר ביים אויסקלויבן איין האר אויפאמאל און עס אויסרייסן. אז מען שמירט "וועזעלין" קען מען נישט אויסקלויבן בלויז איין האר. עס האט נישט געארבייט פון איין טאג אויפ'ן אנדערן, אבער דער פראבלעם איז געווארן שוואכער און שוואכער.

5969

שליסט אויס לוקימיע...

צום ליינער וואס האט געשריבן איבער "אייביגע סטרעפ" (#5707), איך וויל חלילה נישט קיינעם דערשרעקן און מאכן "פאביעס", אבער איך בין פערזענלעך באקאנט מיט א פאל וואו סטרעפ וואס איז נישט אוועק האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין 'לוקימיע' ל"ע. אויך האט מיר א דאקטאר אמאל געזאגט אז א שטענדיגע Sore Throat קען ל"ע אויך צומאל אנדייטן א סימפטאם פון די ביטערע מחלה ל"ע. איך שרייב עס בלויז מען זאל עס אונטערזוכן און הלואי אויסשליסן וואס פריער. אין פאל עס איז יא לוקימיע, איז "צייט" דאס וויכטיגסטע פאר א גוטע באהאנדלונג בס"ד. זאל השי"ת יעדן אפהיטן פון אלעם בייזן.

5970

"טרעיקיאו-סאפעדזשיעל פיסטשולע"

ענטפער פאר בריוו #5742: מיין 18 חדשימ'דיג בעיבי פון אלט איז געבוירן מיט Tracheoesophageal Fistula אינאיינעם מיט Esophageal Artesia (ד. מ. אז אויסער TEF איז די עסן-רער בכלל נישט באהאפטן צום מאגן). איך האב זיך דערוואוסט

במספיק אנקעטע:

פראגע פון פאריגן חודש:
וויפיל פארציעס רויע גרינצייג עסט איר וועכנטליך?

וואס זאגט איר?

"גייענדיג צום דרוק" האבן מיר באמערקט א פרישע שטודיע איבער די טעמע פון עסן רויע גרינצייג - די אנקעטע פון פאריגן חודש: א שטודיע מיט די באטייליגונג פון איבער 12,000 מענטשן אין יעדן עלטער האט געוויזן אז עסן מער פרוכט און גרינצייג מאכט א מענטש פרייליך! ביי מענטשן וועלכע זענען ארויף פון וויניגער ווי איין פארציע טעגליך צו איבער אכט יעדן טאג, האט זיך זייער מענטל געזונטהייט פארבעסערט, דאס זעלבע ווי דער חילוק וועלכן א מענטש רוקט זיך אריבער פון זיין ארבעטסלאז צו א גוטע דזשאב!

די אנקעטע ענטפערס פון אונזערע ליינער זענען נישט עפעס אזוי גראטן... לאמיר האפן אז עס וועט זיך הייבן...

ארויסנעמען די מאנדלען (Tonsils) איז א שאלה וואס וועלכע פון צייט צו צייט ארויפגעברענגט אין "ליינערס גאזעט". איז עס טאקע אזא אומגעוועניכע זאך, אדער גאר היבש פאפולער? וואס זאגט איר?

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!

פון א "סופארט גרופע" ספעציעל פאר מאמעס פון קינדער מיט TEF. זיי האבן מיר געהאלפן זיך פארבינדן מיט אנדערע פרויען וועמענס קינדער האבן ענליכע פעלער צו אונזערס, דאס האט מיר פיל געהאלפן סיי מיט טרעפן די ריכטיגע דאקטוירים און סיי מיט פראקטישע עצות פאר טעג-טעגליכע Care. (למשל: יא Nebulizer אדער נישט? היטן דאס קינדס דיעטע? פארן צו וויטערע דאקטוירים, ווי קיין סינסינעטי אדער באסטאן?) האפנטליך קען עס אייך זיין הילפבאר.

אויך בין איך געגאנגען צו א גוטע קייראפראקטאר, Dr. Horowitz, (917-572-4020) ער איז אין Dr. Forster's גרופע. ער קען נישט אויסמעקן דעם פראבלעם, אבער ער האט ב"ה געהאלפן שטארקן זיין Immune System און פארלייכטערן מיט Digestion און Reflux. איך מיין עס האט געמאכט א חילוק. איר קענט זיך פארבינדן מיט מיר פאר די נומער פון די גרופע: 347-385-4802.

(-)

5971

"קאלוידל סילווער" פאר קלעבעדיגע אויגן

ענטפער איבער פארקלעבטע אויגן ביי קינדער (#5522 און נאך), אויב עס קומט פון פארקילעכטס אדער אינפעקציע (נישט Blocked tear duct) קען מען נעמען Colloidal Silver אויף א Cotton Ball און אפווישן די אויג דערמיט 2-3 מאל א טאג פאר עטליכע טעג, ביז עס גייט אוועק. ביי אונזער קינד האבן מיר עטליכע מאל דורכ'ן ווינטער געדארפט נוצן Medicated Antibiotic טראפן און עס איז כסדר צוריקגעקומען יעדע פאר וואכן. נאכ'ן ניצן די Colloidal Silver איז עס ב"ה געגנצליך אוועק. מען קען עס באקומען אין געזונטהייט געשעפטן (Health food stores).

(-)

5972

עצירות מעדיצינען

איך וויל פרעגן אויב איינער ווייסט קלאר ווען עצירות קען אנווייזן אויף אן ערנסטערע פראבלעם ח"ו? צווייטנס, מיין דאקטאר האט מיר פארשריבן צו נעמען 3 Miralax מאל א וואך און Colace כמעט טעגליך. איך וויל הערן פון אנדערע אויב די מעדיצינען האבן זיי יא אדער נישט געברענגט זייטיגע ווירקונגען?

5973

"אטא-וועגט" פאר אויערן פליסיגקייט

בריוו #5746 האט געשריבן איבער נוצן Otorent פאר פליסיגקייט אין די אויערן, און אז מען קען עס באקומען אין אפטייק. מיר האבן דאס שוין געזוכט ביי עטליכע אפטייקן און נישט געפונען. אויב איר ווייסט ווער עס האט עס, ביטע לאזן וויסן, יישר כח!

(-)

רעדאקציע: ערשטנס הייסט דער פראדוקט "Otovent" (נישט Otorent) ווי איר שרייבט עס). צווייטנס, טאקע אינטערעסאנט אז נישט אלע געווענליכע אפטייקן פארקויפן עס, מען קען עס אבער געווענליך טרעפן אין גרעסערע קייט געשעפטן ווי "וואלמארט", "סיערס", אדער אפילו אויף 'אמאזאן', פאר בערך $15. אגב, אויב מען שלונגט וואסער בשעת מען לאזט ארויס די לופט דערפון אין די נאז, ארבעט עס אסאך בעסער און שנעלער.

5974

גאזעטן למשמרת

#5761 פרעגט פאר א פראקטישע וועג וויאזוי אווועקצולייגן דעם גאזעט... מיר רייסן ארויס די בלעטער וואו עס ליגט די ליינערס גאזעט און אויסצוגן וועלכע קענען אונז צונוץ קומען, און מיר לייגן עס אין א 'מאגאזין' אדער 'קאטאלאג' האלטער (כ'ווייס נישט פונקטליך ווי אזוי עס הייסט, אבער דאכט זיך אז אזוי רופט מען עס). מיר האבן שוין אנגעפולט עטליכע אזעלכע 'אלבומס' און געלייגט אויף א דעזיגנירטע פאליצע. אויפ'ן רוקן פון יעדע באנד שטייט אויפגעשריבן וואס ליגט אינעווייניג, צב"ש, ליינער'ס גאזעט, סיפורי צדיקים, אא"וו. אנדערע חודש'ליכע אויסגאבעס האלטן מיר אויך אזוי. מיר האבן שוין זייער אסאך מאל צוריק געקוקט און געטראפן ענטפערס צו אונזערע שאלות, וואס בשעת מעשה זענען זיי נאכנישט געווען נוגע...

(-)

5975

פלוצימ'דיגע שטאמלען, מעגליך סטרעפ!

#5789 פרעגט איבער פלוצימ'דיגע שטאמלען ביי א קליין קינד, פאר אלעמען, ביטע מאכט א Throat Culture ביים דאקטאר, ביי אונזער קינד איז די סיבה געווען א "סטרעפ"!

(-)

5976

באפרייט פון מויל-בליסטערס

#5798 פרעגט וואס נאך מען קען טון פאר בליסטערס אין מויל. איר שרייבט אז איר האט געווצט "ספעציעלע ציינפוץ", איר שרייבט אבער נישט וועלכע... האט איר פרובירט אן Lauryl Sulfate?

מיר ווילן דא אויסדרוקן אונזער דאנק צום רבש"ע פאר'ן שיקן דעם המספיק גאזעט צו זיין דער גוטער שליח אונז צו העלפן אין דעם פאל, אינאיינעם מיט אלע אידישע ברידער און שוועסטער וועלכע האבן אריין געשיקט

זייט 20 >>

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

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.

האט איר יסורים?

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

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

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 שווערקייטן.

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

ליינער'ס גאזעט

זייט 19 >>

ענטפערס איבער די טעמע.

מיר זענען די וועלכע האבן א צייט צוריק (בריוו #5552) געפרעגט וועגן א קינד וואס באקומט כסדר בליסטערס אין מויל. אנהייב האבן מיר אויך געמיינט עס איז א ווירוס, אבער למעשה איז די ישועה ב"ה געקומען דורך בריוון אינעם "ליינערס גאזעט":

א. זי האט אנגעהויבן ניצן ציינפוץ אן Lauryl Sulfate ווי עטליכע ליינער האבן רעקאמענדירט, איבערהויפט "Powersmile" ציינפוץ וואס א צווייטער האט אויסגעלויבט (בריוו #5670). היינט איז עס ב"ה כמעט א פארגאנגענהייט!

ב. וועג עס מאכט זיך אמאל אמאל א פיצעלע פימפל, כאפט זי עס גלייך און שמירט זאפארט Triamcinolone Dental 1%. Paste, א שמירעכץ וואס העלפט אויפ'ן ארט דורך שמירן ממש א ברעקל 2-1 מאל, רעקאמענדירט דורך א דריטן ליינער...

נ.ב. מיר האבן געשריבן אין אונזער פריערדיגן בריוו אין די טעמע ווי אונזער דאקטאר האט אונז געווארנט קעגן נוצן א שמירעכץ וואס אנטהאלט "קארטיזאן", אבער למעשה, מיט'ן דאזיגן שמירעכץ, אויב כאפט מען עס גלייך, דארף מען לייגן אזוי ווי"ניג און עס מאכט זיך בכלל אזוי זעלטן אז מיר קענען נישט גלייבן עס קען נאך ח"ו שאטן.

(-)

רעדאקציע: אזא מסקנא איז נישט געראטן צו מאכן אן דעם דאקטאר... די זייטיגע ווירקונגען פון צופיל 'קארטיזאן' זענען פילע, אריינגערעכנט עקסטרעמע מידקייט, פארלירן וואג, קאפ-ווייטאג, געשוואלענע פיס, שוועך דארשט און נאך אסאך, מאכט זיכער צו פרעגן דעם דאקטאר פאר'ן נוצן און צוריק צו גיין וועג איר באמערקט סיי וועלכע אויסערגעוועניליכע סימפטאמען.

5979

"סטערוידס" ווארענונג

נאכ'ן זיך פלאגן מיט א קינד וואס ליידט פון שוועך "עקזימע" און קיין דאקטאר האט נישט געקענט קיין סאך העלפן, זענען מיר אנגעקומען צו די וועלט פון "אלטערנאטיוע מעדיצין". די ערשטע פרוי צו וועם איך בין געגאנגען האט מיך געגעבן א ליסטע אנווייזונגען וואס זענען ממש אוממעגליך אויסצופירן. איינס פון די זאכן וואס זי האט מיר געהייסן איז געווען צו שמירן די Red Chinese Eczema Cream.

איך האב עס נישט געטראפן און פארמאסי, נאר אין געזונטהייט געשעפט. איך האב עס געגוצט עטליכע מאל און עס האט וואונדערליך געארבעט. נו, וואס דארף מען מער... א צייט שפעטער, זייענדיג ביים קינדער דאקטאר, האב איך אים דערציילט אז איך האב ב"ה געטראפן א שמירעכץ וואס העלפט וואונדערליך און ער זאל עס רעקאמענדירן פאר אנדערע עקזימע ליידנדע.

דער דאקטאר האט מיר אפילו נישט געלאזט אויסרעדן. ער האט באלד צוריק געׂטענה'ט: "פון וואו וווייסטו וואס דו שמירסט אן אויף דיין קינד?! אויף Clear Cream האט מען אויך אמאל געזאגט אז עס אנטהאלט נישט קיין Steroids ביז דער אמת איז ארויסגעקומען!?" איך האב אים באלד צוריקגעפרעגט: "וואס איז דער חילוק וועלכע קארטיזאן איך לייג? צי די Chinese Cream וואס ארבעט וואונדערליך, צי די 'קארטיזאן' וואס איר האט מיר פארשריבן און עס האט בכלל נישט געארבעט!?"

דער דאקטאר האט מיר באלד ערקלערט, "וועך ווייסט וואס נאך ליגט אין די שמירעכץ? דו קענסט זיך נישט פארשטעלן וויפיל און וועלכע אנדערע כעמיקאלן דו שמירסט אויף דיין קינד?" איך בין שטיל געבליבן און באשלאסן מער נישט רעדן מיט אים דערוועגן... אפגעטון דעם דאקטאר...

קורץ דערנאך, זייענדיג ביים "אלערדזשיסט" (Allergist) האב איך איר געגעבן א פרעג אויב זי האט שוין געהערט פון די Chinese cream. זי האט געענטפערט אז נישט און האט זיך מער אינטערעסירט דערויף. פאר'ן געזעגענען האט זי מיר געבעטן 1 פלעשל צו אונטערזוכן דעם אינהאלט.

א וואך שפעטער האט זי מיר צוריק גערופן היסטעריש מיט די רעזולטאטן:

"This cream has a very high potency of steroid in it! I would not prescribe such a high dose. I cannot understand how Heimishe stores should sell this!"

קאמענטארן זענען איבריג.

5980

עצות צו וואקסן?

איך האב א קינד וואס איז 15 יאר אלט און וואקסט נישט מער, איך בין שוין געווען ביי דאקטוירים און זיי זאגן אז על פי דרך הטבע

משביע

בחשגחת אבד"ק היבנוב KHC

בעזרת ה' יתברך און מיט די שטיצע פון חשובע נדבנים שיחיו
וועט דער בארא פארקער משביע סערווירן

נאכטמאל

אין אונזער שפאגל נייע לאקאל
אויף די פיר און פופציגסטע גאס קארנער ניו יוטריקט

פון זונטאג ביז דאנערשטאג

פאר משפחות: פון זעקס דרייסיג ביז אכט. פאר מענער: פון אכט ביז צען

פרייטאג אינדערפרי וועט זיין צו באקומען

רויע פראדוקטען

פאר משפחות: פון זיבן ביז צען. פאר מענער: פון צען ביז עלעף

יעדער איז געלאדענט! קומט און האט הנאה!

מען דארף נישט קיין איי די, מען דארף זיך נישט איינשרייבן פון פאראוים. שנעלע סערווים, אריין און ארויס.

זמנים פאר סעודות שבת:

פרייטאג צונאכטס: צוויי שעה נאכן זמן - שלום עליכם
שבת מיטאג: פערטל נאך צוועלף - קידושא רבה
ביטע זיך מעלדן פון פאראוים
אויף 718-972-4446x203 און לאזט א מעסעדש

קען דאס קינד מער נישט וואקסן.

איך האב געוואלט פרעגן די חשובע ליינער וועט עס ווייסט פון עפעס אן עצה וואס קען העלפן מאכן וואקסן, אדער פון א ספעציאליסט וואס האט באוויזן בס״ד צו העלפן אין דעם ענין. יישר כח!

רעדאקציע: זעט אונזער ענטפער אויף בריוו #5785, אין גאזעט נומער 141, מיט אויסצוגן פון פריערדיגע בריוון איבער די טעמע. און ליינער מיט ערפארונג, אדרבה, ביטע שיקט אריין נאך לזכות הרבים.

5981

שוואכע טייריוד

איך בין א יונגע מאמע, און אין געוויסע מצבים לייד איך פון אן Underactive Thyroid. די דאקטאר ׳רעקאמענדירט׳ מיר צו נעמען Synthroid, אבער זי הייסט נישט וויבאלד די נומערן זענען נישט אזוי הויך און עס האלט נישט אן שפעטער.

איך וויל הערן מער דערוועגן פון אנדערע איבער זייער ערפארונג און איבער ווירקזאמע מיטלען וויאזוי צו רעגולירן דעם ״טייריוד״ אין אזעלכע אומשטענדן (איך ווייס פון פרויען וואס האבן אנגעהויבן נעמען Synthroid און מער קיינמאל נישט געקענט אראפגיין דערפון וויבאלד עס האט איבערגענומען די ״טייריוד דריז״ וואס האט אויפגעהערט אליינס צו פראדוצירן דעם הארמאן).

5982

אויסגראדן די נאז

עס זענען היינט פארהאן עצות פאר יעדן גליד פון קאפ ביז פיס: ״ברעיסעס״ פאר קרומע ציין, פיס אדער רוקן, ״בענדן״ און ״סטעיפלען״ צו פארלירן וואג, און נאך פארשידנס. אויסצוגראדן די נאז ווען עס שטייט עטוואס געבויגן, אויף דעם האב איך נאכנישט געפונען צופיל הילפבארע אינפארמאציע.

פאלגנד וויל איך פארעפנטליכן עטליכע גרינגע עצות, און ביטע, ווער עס ווייסט פון נאך עצות, זאל ביטע לאזן וויסן לתועלת הרבים.

מען נעמט שטיקל קרויט, פעפער, לימענע אדער אלע דריי אינאיינעם, מען לייגט עס ארויף מיט א באנדאזש אדער קלעב-טעיפ פאר בערך א שעה אדער מער, בעסער איז אויב מען לייגט זיך שלאפן אזוי, און עס העלפט זייער גוט. די דערמאנטע פרוכט און גרינצייג פארברענען פעטנס, אדער פארמאגן זיי א כח צו ארויסצוציען איבריגע פעטנס אד״ג. מען קען אויך לייגן ערשט א טאמאטע וואס מאכט וווייעך די פלייש און דערנאך לייגן איינע פון די זאכן, אדער א שטיקל באנאנע שאלעכץ, און מען זעט בס״ד א גוטע חילוק.

רעדאקציע: דער בריוו איז אריינגעקומען אנאנים און עס פעלן דעטאלן, צב״ש וועלכע זייט צו לייגן, וויאזוי לייגט מען עס אויסצוגלייכן נאכדעם גראד און נאך. אויב מעגליך ביטע אריינשיקן קלארער מער דעטאלן. א דאנק.

5983

חיזוק פאר עקזימע

א וואוט פון חיזוק פאר אלע אידישע מאמעס וועלכע מוטשען זיך מיט קינדער וועלכע ליידן פון ״עקזימע״. איך האב ׳אין די שוועכע יארן׳ געהערט אז בעיביס מיט עקזימע האבן שפעטער הערליכע הויט. דאס האט זיך ב״ה ארויסגעשטעלט אלס אמת בייַ מיין טאכטער. אלס פיצלס איז זי געווען אנגעפלעגט מיט בלוטיגע וואונדן, און היינט, אלס צענערלינג, האט זי גלאטע הויט ווי א ניי געבוירן קינד. מען דערקענט נישט קיין שפיר פון די אמאליגע פראבלעמען.

נאך האב איך געהערט אז די וועלכע ליידן שטארק פון ״צענערלינג פלעקן״ (Teenage Pimples), מיינט דאס איז די אויל האלט זיך גוט אין די הויט און אויף דער עלטער ווערט די הויט נישט אזוי צוקנייטשט. דאקעגן צענערלינגען מיט שיינע טרוקענע הויט, באקומען אויף דער עלטער אסאך שנעלער און טיפער קנייטשן אין די הויט, נישט האבנדיג די נויטיגע פעטן צו האלטן די הויט שטאנדהאפטיג. דאס אויפצואווייזן וועלן מיר מוזן וואַרטן נאך עטליכע יאר...

5984

אפגעוואוינען פון באנעצן

איך שרייב דא צוריק בנוגע בריוו #5743 (אין גאזעט #139) איבער א גרעסערער יונגל וואס מוטשעט זיך נאך מיט באנעצן. מיר האבן זיך אויך געמוטשעט מיט א גרויסער יונגל אין ארום דעם עלטער און מיר ווילן מיטטיילן אונזער ערפארונג.

מיר האבן פרובירט אלארעמס, מתנות, אויסרעדן, איבערשמועסן, עקסערסייז, געווען ביי א Urologist, אבער קיין געהערציג ישועה איז נישט געקומען. ביז מיר האבן אנערקענט אז אונטער׳ן באוואוסטזיין, האט אונזער אינגל נישט געוואוסט א שטארקע רצון אויפצוהערן. דא און דארט האט ער טאקע געזאגט אז ער וויל ׳עכט׳ פטור ווערן אבער ער קען נישט, ער האט א פראבלעם, מען מוז אים נעמען צו א דאקטאר... ער האט געקענט באשטיין עס זאל זיך טון ארום אים... ער האט באקומען דורכדעם מעראויפמערקזאמקייט... טא צו וואס אויפהערן?

אלס עלטערן האבן מיר גוט געוואוסט אז זאכן וואס ער וויל אמת׳דיג אדורכברענען, קען ער אליינס גוט טון די מלאכה. צב״ש, ער באווייזט גרינג אויפצושטיין פארטאגס ווען עס קומט א ספעציעלע א פראגראם אין חדר אד״ג.

מיר האבן דעריבער באשלאסן אז עס איז מער נישט קיין נושא! מיר האבן אים געקויפט א קעסטל Pull-Ups, מיר האבן אים ערקלערט אז זיין באנעצן איז נישט קיין פראבלעם, עס מאכט זיך ביי אסאך אז עס דויערט לענגער, און דערווייל נוצט מען פול-אפס... אזוי זענען אריבער עטליכע חדשים וואס מיר האבן נישט דערמאנט א וואַרט דערווען.

איין שיינעם טאג האט ער זיך בארעכנט אז ער דארף מער נישט קיין פול-אפס, ער וויל ענדיגן דערמיט, ״עס איז אזא נארישע זאך,״ האט ער זיך אויסגעדרוקט. מיר האבן ווייטער גארנישט געזאגט, און אומגלויבליך, ער איז אויפגעשטאנען טרוקן! דאס האלט שוין אן ב״ה א שיין שטיקל צייט און די פראבלעם געהערט היינט צו די פארגאנגענהייט! עס האט נאר געדארפט קומען די מינוט ווען ער זאל זיך באמת ווילן נעמען אין די הענט אריין, און די ישועה איז באלד געקומען, חסדי ה׳.

מיר האבן ארויסגענומען פון די עקספיריענס אז פיל מאל, צוליב געטרייישאפט און ליבע, דעקן די עלטערן צו די כוחות וואס דאס קינד דארף זיך אליינס אויפבויען. עלטערן דארפן און ווילן געבן פאר קינדער ווען אימער עס פאדערט זיך הילף, אבער צומאל מיט׳ן לאזן די אחריות אויפ׳ן קינד אליינס, קומט ער אן בעסער.

רעדאקציע: ווי דערמאנט אין פריערדיגע בריוון קען א קינד זיך אמאל נישט אפגעווואוינען צוליב די פארקערטע סיבה, וויבאלד ער שפירט צופיל דרוק, א זאך וואס קען אליינס ברענגען באנעצן. די זעלבע מהלך העלפט אויך דעמאלטס.

אידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

באצאלטער אנאנס

היסטאריע ביי "משביע" מיט'ן אנהויבן צו פראוועז סעודות שבת קודש ברוב עם הדרת מלך

"יום שבתון אין לשבוח," זענען די ווערטער וואס קומען אויפ'ן געדאנק נאך די היסטארישע שבת קודש, ווען בארא פארק האט זיך דערזעהן מיט די ערשטע מאל אין היסטאריע וואס "משביע" האט געפראווען די סעודות שב"ק צוזאמען מיט צענדליגער חשובע געסט ברוב עם הדרת מלך.

דער היסטארישער שבת קודש פרשת ויחי, לסדר "בך יברך ישראל," איז געווען די ערשטע מאל צו פראווענען סעודות שבת זינט "משביע" האט געעפנט די טויערן מיט נאנט צו צוועלף יאר, כולן שווין לטובה, ברייט אפען לכל הקהל הקודש, אין א בחי' פון כל דכפין ייתי ויאכל בסבר פנים יפות.

*

עס איז געווען ניסן תשס"ה ווען "משביע" איז געגרינדעט געווארן אלס בית התשבול, וואו אידן קענען קומען נעמען צו עסן צו דער זעט, פאר זיך און די בני משפחה. די ערשטע צייטן איז געווען זייער שווער מיט געלט, פלאץ, ווירטשאפט, ווי כל התחלות קשות. בפרט ביים חרדישן ציבור וואס האט נאך ביז דעמאלט נישט געהאט דעם באגריף פון א "בית התבשיל" אין דעם פשוטסטן באדייט, א פלאץ וואו מ'קען ארייקומען עסן א פיינע ווארימע נאכטמאל, קומען הונגעריג און ארויסגיין זאט, ויאכלו ענוים וישבעו.

אבער צוביסלעך האט דער עולם קענען-געלערנט די אויסטערלישע דורכברוך לטובה וואס דא האט פאסירט, אין הארץ פון בארא פארק. יא, מ'קען קומען עסן, ווער עס וויל, בסבר פנים יפות, אן קיין שום ביוראקראטישע פראצעדורן בשום אופן, נאר אלעס צוגעשטעלט מיט'ן גרעסטן באקוועמליכקייט און כבוד לשם ולתפארת.

דורך אהערשטעלן די רייבע מאלצייטן פאר כל דורש וכל מבקש, קומט אויס פאר די עסקנים פון "משביע" א בחי' פון מצוה גוררת מצוה און חסד גוררת חסד, ביז א פארנעם פון "הצלת נפשות" ממש. דאס זענען נישט אזעלבע זעלטענע פאסירונגען, אבער "משביע" איז דא מידי יום ביומו צו געבן צו עסן צו דער זעט לכל דורש ולכל מבקש.

די גרעסטע העלדישקייט פון "משביע," זאגט דער מנהל הרב אלכסנדר ראפאפורט, איז דער עקזיסטענץ דערפון, פשוט און גראד, אז סיי ווער, זקנים ונערים, אנשים נשים וטף, זאל קענען גענישן פון א זאטע סעודה, באקוועם, געשיקט, אן קיין דאקומענטן אדער ווארטענישן אדער סיי וואס, נאר אפענע טירן מיט מנוחה, כבוד, און רואיגקייט.

אזוי לויפט שוין "משביע" איבער א צענדליג יארן, כולן שווין לטובה. במשך די יארן האט מען שוין ארויסגעגעבן הונדערטער טויזנטער סעודות כיד המלך, ווי אויך די ריזיגע "חלוקות" במשך די יארן, ספעציעל לכבוד יום טוב בכל רחבי ניו יארק.

*

נאך די ימים טובים טובים איז ב"ה ארויסגעקומען די גרויסע הרחבת הדעת פון א נייע לאקאל, אין הארץ פון בארא פארק, ביים ווינקל פון ניו יוטריקט אין 54'סטע גאס, א שפאן אוועק פון "ביהמ"ד שומר שבת" וואס איז דער וועגדפונקט פון אזויפיל משפחות און אורחים וואס זענען זיך מחי' מיט "משביע."

דער נייער לאקאל איז נאכנישט אינגאנצן פארטיג, די רענאוואציעס אהערצושטעלן דעם אפענעם בית התבשיל מיט'ן גאנצן ברייטקייט, ווערן נאך איצט פארענדיגט, ווי אויך אויפצופיקסן די בעיסמענט. אבער מען האט שוין נישט געקענט ווארטן, און ביי די ערשטע געלעגנהייט האט מען עס געעפנעט צו סערווירן דעם ציבור.

מיט די נייע הערליכע לאקאל וואס "משביע" האט באוויזן אהערצושטעלן אדאנק די גאר ווארימע נדבות פון נדיבים בעם חכמי לב פון אלע שיכטן און קרייזן. איז ערמעגליכט געווארן דער לאנגיעריגער ציל פונעם חשובן מנהל הרב ראפאפורט, צו פראווען די סעודות שבת קודש ויום טוב אין "משביע" זעלבסט, און מחי' זיין די חשובע משפחות און געסט כל אחד בשמו יבורך מיט די ערגענצטע ברכה פון קענען עסן די סעודות אינאיינעם אין א וואס דערהויבענע אטמאספערע, נישט בלויז אפנעמען די עסן און נאכדעם זוכן א פלאץ פאר די סעודות.

*

נאך בעפאר שב"ק האט "משביע" אויסגעהאנגען פלאקאטן איבער די גאנצע שטאט, איינצומעלדן די גוטע נייעס אז "משביע" עפענט אפיציעל די טויערן אויף שב"ק וימים טובים, אז מ'קען קומען דא עסן די סעודות צוזאמען באיש אחד בלב אחד.

"צוגעגרייט כיד המלך מיט'ן חסידישן טעם, מיט א ברייטע אויסוואל פון געשמאקע היימישע מאכלים," האט זיך געליינט די איינלאדענונג. "קומט און ווערט דערקוויקט בגוף ונפש, האט הנאה פון די ווארימע רוחניות'דיגע היימישע אטמאספערע אנגעפירט לכבוד שבת קודש."

און... וויאזוי קען מען דאס אראפלייגן מיט ווערטער? אז מען האט געענדיגט קבלת שבת אין די בתי מדרשים, האבן זיך די געסט פון אומעטום אין בארא פארק געוונומען שטראמען צום "משביע" צענטער. צו די באשטימטע צייט, צוויי שעה נאכ'ן זמן פון ליכט צינדן, האט מען אנגעהויבן צו זינגען זמירות, וואס יעדער האט מיטגעזינגען אויף זיין אייגנארטיגן שטייגער, אין א גאר פריינטליכע און געהויבענע אטמאספערע וואס טייל פון די געסט האבן שוין לאנגע יארן נישט מיטגעהאלטן אזאנס. הרב ראפאפורט האט געמאכט קידוש, און מען האט זיך געזעצט פראווען א סעודה להתענג בתענוגים ברבורים ושליו ודגים.

שפעטער, כנהוג, האבן די געסט פארברענגט מיט דברי תורה און סיפורי צדיקים ביי א "באטע" נאכ'ן בענטשן, און עס איז געווען ממש א מחי'.

שב"ק אינדערפרי האט זיך איבערגעשפילט די זעלבע דערקוויקנדע סצענע, ווען באלד נאך חצות האט זיך אנגעהויבן דער גרויסארטיגער "קידושא רבא" מיט אלע צוגעהערן. דאן האט מען זיך געזעצט צו די סעודתא דעתיקא קדישא כיד המלך אויף א הערליכן פארנעם, און די גענט זענען דאן אהיים איש על מחנהו ואיש על דגלו מיט א פרייליכע, זאטע, און צופרידענע געמיט מעין עולם הבא.

אלזא, מיט'ן עפענונג שב"ק פר' ויחי אויף די סעודות שבויו"ט, האפט מען בס"ד אנצוגיין ווייטער יעדן קודש און אלע ימים טובים כיד ד' הטובה עלינו.

אבער צו פארזיכערן די מאקסימאלע הצלחה און צופרידנהייט פון יעדן איינעם, א געהויבענע אטמאספערע לויט די העכסטע סטאנדארטן ברוחניות וגשמיות, בעט מען זיך איינשרייבן בעפאר שב"ק אויף רעזערוואציע, דורך רופן 718-972-4446, עקסטענשאן 203.

*

אזוי ארום, שטייענדיג ביים היינטיגן וואך "ותחיין את הילדים," טוט "משביע" צושטעלן עסן צו דער זעט אין דריי פארמאטן,

* וואריע מאלצייטן יעדן אוועגט ביי נאכטמאל

* יעדן פרייטאג פארמיטאג ווערט פארטיילט וויבטיגע רויע פראדוקטן ווי אייער, רייז, בונדלעך, קרעקערס, און נאך

* יעדן פרייטאג צו נאכטס און שב"ק ווערן געפראווען די סעודות ברוב עם הדרת מלך

אידן וואס ווילן אנטייל נעמען אין די אומשאצבארע זכותים פון געבן צו עסן פאר אידן, לשובע ולא לרזון, און דערמיט זוכה זיין צו אלע ברכות און השפעות טובות, ובפרט מיטצוטיילן די סעודות אין די זעלבע צייט פון אייגענע שמחות ווי וואך-נאכט, ברית, קידוש, בר מצוה, חתונה, אדער לזכות רפואה, סעודות הושע בן בארי, צי א יארצייט סעודה לעילוי נשמת, רופט די נומער 718-972-4446.

בס"ד

בהשגחת אבד"ק היבנוב KHC

משביע

איינלאדענונג
סעודות שבת קודש

יעדער איז געלאדענט אנטייל צו נעמען ביי די הערליכע דערהויבענע סעודות שבת קודש
וואס ווערט צוגעגרייט **כיד המלך מיט'ן חסידיש'ן טעם**, מיט א ברייטע אויסוואל
פון געשמאקע היימישע מאכלים.
קומט און ווערט דערקוויקט בגוף ונפש, האט הנאה פון די **ווארעמע רוחניות'דיגע**
היימישע אטמאספערע אנגעפירט לכבוד שבת דורך
הר"ר **אלכסנדר אהרן כהן רפאפורט** ומשפחתו שיחיו.

• **זמנים** •

פרייטאג צונאכטס: שלום עליכם, אינאיינעם: צוויי שעה נאכ'ן זמן
ברכת המזון: צוויי שעה נאך שלום עליכם
עונג שבת: נאכן בענטשן

שבת מיטאג: קידושא רבא: א פערטל נאך צוועלף
נטילת ידים: האלב נאך צוועלף
ברכת המזון: צוויי אזייגער

די געסט ווערן געבעטן זיך משתתף צו זיין אינאיינעם מיט דעם גאנצן סעודה,
מיט די סדר הזמירות פון אנהייב, ביזן בענטשען.

אדרעס:
ניו-יוטריקט קארנער פיר-און-פופציג'סטער סטריט אין בארא פארק.

די חשוב'ע געסט וואס ווילן זיך באטייליגען אין די שבת סעודות, ווערן געבעטן **זיך צו מעלדן פאר שבת**
צו מאכן רעזערוואציעס, כדי צו העלפען האלטען די אטמאספער פון קדושת שבת אויף א היימישן סטאנדארט.
רופט און לאזט א מעסעדש
718-972-4446 x203

מזל טוב

מו"ה
וואלף ווירצבערגער
ה"י"ו

פרעזידענט אוו די באורד, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנינה תחי'
אצל נכדו מו"ה יוסף אלטר ווייס הי"ו
חתן חתנו מו"ה חיים הערש (בר"א) גאלדבערגער הי"ו
וגם לרבות לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר משה ני"ו
בן חתנו מו"ה חיים הערש (בר"א) גאלדבערגער הי"ו

אצל מו"ה
דוד ווייס
ה"י"ו

וזוג' החשובה תחי'
עב"ג הכלה החשובה תחי'
אויטאריזעישן רעפרעזענאטיוו, המספיק טשויס

מו"ה
חיים ישעי' נייווירטה
ה"י"ו

קאמפטראלער, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אדמיניסטראציע שטאב, דעי העביליטעישן, המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת אירוסי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה יצחק ווייס הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר יוסף שלמה ני"ו
בן מו"ה מרדכי פרענקל הי"ו

מו"ה
דוב (בערל) שטיין
ה"י"ו

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה שלמה שטיין הי"ו
חתן מו"ה יושע קארנבלי הי"ו

מו"ה
יחזקאל זילבערמאן
ה"י"ו

וזוג' החשובה תחי'
סופערווייזער, מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישאן, המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת אירוסי הנכדים,
החתן היקר כמר נח הלוי ני"ו
בן חתנם מו"ה משה הלוי טויבער הי"ו
בן הרה"ג רבי אבא חייא טויבער שליט"א
עב"ג הכלה החשובה תחי' למשפחת גוטמאן
והחתן היקר כמר נח ני"ו
בן חתנם מו"ה אברהם לאווי הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי' למשפחת ראזענפעלד
וגם לרבות לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנם מו"ה משה יודא ליכטער הי"ו

מו"ה
מנחם שלמה (מענדל) ראזענפעלד
ה"י"ו

פעמילי קעיר ליעזאן, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרוות

רב נחת דקדושה

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

הרב
אלטר יעקב כהנא
שליט"א

מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד סניף רוט. 59, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר כמר שלמה צבי ני"ו
בן הרב הלל ראבינאוויטש שליט"א

מו"ה
שלום מאיר עקשטיין
ה"י"ו

וזוג' החשובה תחי'
שטאב, שנות חיים, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת לידת הנין נ"י
אצל נכדו מו"ה יעקב מענדלאוויטש הי"ו
חתן חתנו מו"ה קלמן ווינשטאק הי"ו

מו"ה
יוסף רובינשטיין
ה"י"ו

מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת כניסת הנכד נ"י לעול התורה והמצוות

מו"ה
אהרן דוד רובינשטיין
ה"י"ו

מענעדזשער, מעינטענענס און טעכנאלאגיע, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר יחזקא'ל נ"י

מו"ה
הערשל שוואַרץ
ה"י"ו

בוכהאלטער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר יחיאל מיכל נ"י

מו"ה
מנחם יודא רפאל קליין
ה"י"ו

מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת תגלחת הבן נ"י

מו"ה
יואל מאיר הכהן גאלדמאן
ה"י"ו

וזוג' החשובה תחי'
שטאב, המספיק טשויס
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

רפואה אין ווארצייטן

חודש שבט

ד'
שבט

הרה"ק בעל עצי חיים מ'סיגוט זי"ע

די אויסטערלישע התמדה פונעם עצי חיים איז שוין אין זיינע צייטן געווען אומבאגרייפליך. ער פלעגט ווייניג שלאפן צוליב די שווערקייט זיך אוועקצורייסן פונעם לערנען. אויב האט ער אמאל איינגעדרימלט אינמיטן לערנען, פלעגט ער פארצייכענען אין זיין ביכל וויפיל ער האט געדרימלט און ביינאכט געלערנט נאך עטליכע מאל אזויפיל.

זיין, הגה"ק בעל ברך משה מ'סאטמאר זי"ע, איז אלס יונג קינד געווען זייער א שוואכליכער און פלעגט זיך שנעל און אפט פארקילן. זיין טאטע, דער הייליגער עצי חיים זי"ע, האט זיך זייער געזארגט פאר אים און האט דעריבער אריינגעברענגט זיין בעטל אין זיין אייגן צימער כדי צו האלטן אן אויג אויף זיין געזונט. ווי דער ברך משה זצ"ל האט שפעטער איבערדערציילט פאר הרה"ח ר' אלימלך שווארץ הי"ו, האט ער דאן באמערקט אז דער טאטע שלאפט נישט, און אפילו ווען ער איז געלעגן אין בעט איז ער געלעגן מיט אפענע אויגן. ער האט דאן געפרעגט דעם טאטן, "טאטע, פארוואס שלאפסטו נישט?"

"מיין קינד," האט אים דער עצי חיים געענטפערט, "ס'איז גוט, כ'ברויך זיך נאר אפרוען"...

(אגב, ווען דער עצי חיים איז אמאל געפארן קיין סאבראנץ אויף צרכי רפואה, האט ער מיטגענומען זיין בן יקיר אכטונג צו געבן אויף אים, און דער ברך משה האט דאן געהאט די זכי' צו זען הרה"ק ר' ישעי'לע קערעסטירער זי"ע אינעם לעצטן יאר פאר זיין הסתלקות.)

אין זיינע לעצטע יארן האט דער צדיק געליטן שווערע יסורים און איז געפארן קיין וויען צו די ארטיגע גרויסע פראפעסארן. ווען דער דאקטאר האט געהערט איבער זיין סדר היום, האט ער אים באלד געזאגט אז דאס מאנגל אין שלאף שאדט שטארק צו זיין געזונט און אים באפוילן צו שלאפן מער ביינאכט און זיך אויך צושפארן אביסל אינמיטן טאג.

זיין רעבעצין די צדיקת פלעגט אים נאכדעם בעטן ער זאל זיך גיין אראפלייגן אביסל צו פאלגן דעם דאקטאר, אבער ער האט איר כסדר געענטפערט אז ער קען נישט לעבן אן לערנען תורה... איבערהויפט בייטאג, ווען ער פלעגט זיך קיינמאל נישט לייגן אויסער פרייטאג און שבת קודש, און דאן אויך נאר אויף עטליכע מינוט, קוים אויף יוצא צו זיין.

ווען מען האט אים אבער געמוטשעט צו פאלגן דעם דאקטאר, האט ער זיך געלייגט אין בעט אינמיטן טאג און פרובירט איינצודרימלען, עס איז אים אבער נישט געלונגען. די מקורבים וועלכע האבן נישט געקענט צוקוקן זיינע יסורים און געוואלט ער זאל זיך עטוואס אפרוען, האבן פרובירט אים איבערצורעדן ער זאל נעמען א ספר אין בעט, ער האט אבער געזאגט וויאזוי קען מען נעמען א הייליגן ספר אין בעט? שפעטער האט ער זיך געלייגט אין א בעט אין ספרים-צימער, און אריבערגערופן זיינע צוויי הייליגע זון, הגה"ק ר' זלמן לייב זי"ע און הגה"ק בעל ברך משה זי"ע און געלערנט מיט זיי ליגנדיג אין בעט... דאס איז געווען זיין נאכמיטאג דרימל.

דער עצי חיים איז געווען בארימט מיט זיין פענאמענאלער זכרון, ווי ער האט געדענקט יעדעס ווינקעלע פון די תורה הקדושה ווי די פינף פינגער. עס איז באקאנט אז אינעם טאג וואס ער איז ל"ע אוועקגעפאלן מיט זיין לעצטע קרענק, איז ער דאן געווען אין קליינווארדיין און ער האט געשמועסט מיט די ארטיגע ראשי הקהילה איבער שאלות אין הלכות בית הכנסת, וויבאלד זיי האבן דארט געהאלטן אינמיטן בויען א נייע שול.

אינמיטן שמועס האט דער עצי חיים ציטירט א געוויסן סעיף אין שולחן ערוך, צולייגנדיג כדרכו בקודש אין וועלכען סעיף און סימן עס שטייט. וועמען מען האט צוגעברענגט א שולחן ערוך נאכצוקוקן אינעווייניג, האט מען אבער באמערקט אז ער האט א טעות געהאט מיט'ן סעיף, עס איז געווען אן אנדערע סעיף. דער עצי חיים איז דערציטערט געווארן און זיך אנגערופן, "אוי, עס איז נישט גוט!" וויבאלד עס האט זיך קיינמאל נישט געמאכט ביי אים אזא זאך. טאקע באלד נאך דעם שמועס, ווען ער איז געגאנגען זיך גרייטן צו דאווענען מנחה, איז דער צדיק ל"ע אוועקגעפאלן מיט א בלוט-שטורץ און עטליכע טעג דערנאך צוריקגעקערט זיין הייליגע נשמה צום כסא הכבוד אין יונגען עלטער פון 46 יאר.

רבי חיים צבי בן רבי חנני' יו"ט ליפא טייטלבוים זצ"ל, ו' שבט תרפ"ו

ד"ר
שבט

הרה"ק רבי מרדכי לעכאוויטשער זי"ע

אסאך אידן זענען געהאלפן געווארן מיט אלע סארט ישועות און רפואות ביים הייליגן לעכאוויטשער, אבער ער פלעגט שטארק ארויסברענגען אז עס איז אלץ נאר צוליב דעם כח פון "אמונה פשוטה" אין אייבערשטן. דער צדיק פלעגט אלץ פילעווען אמונה פאר אידישע קינדער. ער פלעגט זאגן, "איך בין נישט געקומען אויף דער וועלט צו פראווען מופתים אדער צו משפיע זיין גשמיות פאר אידישע קינדער. איך בין נאר געקומען צו משפיע זיין עבודת ד' מיט אמונה פשוטה. וועמען א איד קומט צו אונז און ער דארף א גשמיות'דיגע ישועה, זאגן מיר אים צו בלייבן ביי אונז אויף שבת, שבת קודש זענען מיר משפיע אויף אים אסאך לויטערע אמונה פשוטה, ביז דער איד ווערט אליינס געהאלפן צוליב זיין קלארע אמונה און ער באקומט דעם כח זיך אליינס צו העלפן מיט'ן כח פון אמונה."

א חסיד פון הייליגן לעכאוויטשער פלעגט שניידן ביימער אין וואלד פאר פרנסה. איינמאל איז א בוים אראפגעפאלן אויף זיין פיס וואס איז אינגאנצן צעבראכן געווארן און די וויטאגן פון דעם איד זענען געווען אומדערטרעגליך. מען האט אים געברענגט ליגנדיג אויף א בעט צו זיין רבי'ן, און א ריזן עולם איז מיטגעקומען ווילנדיג זען וואס דער רבי ווערט טון. ווען דער לעכאוויטשער האט געזען וואס גייט פאר האט ער דאס ערשטע באפוילן זיין גבאי צו פארטרייבן דעם גאנצן עולם...

דערנאך האט דער צדיק געלייגט דעם קראנקען אין זיין בעט, זיך אוועקגעשטעלט נעבן אים, און אנגעהויבן איבערזאגן די גאנצע צווייטע ברכה פון שמונה עשרה, פון "מכלכל חיים" און וויטער, און יעדעס ווארט האט ער איבערגעטייטשט אויף אידיש. ווען ער איז אנגעקומען צו "ורופא חולים" האט ער דאס אויך איבערגעטייטשט אויף אידיש און באפוילן דעם חסיד אים נאכצוזאגן. נאכדעם האט ער אים געפרעגט, "דו גלייבסט אין דעם?" ווען דער חסיד האט געענטפערט אז יא, האט אים דער צדיק צוריק געענטפערט, "דובר שקרי' לא יכון"... און ווידערהאמאל אנגעהויבן די ברכה פון אנהויב טייטשנדיג יעדעס ווארט, און נאכדעם האט ער אים ווידערהאמאל געפרעגט, "דו גלייבסט?" און דער חסיד האט געשריגן, "יא, אני מאמין!"

"דו גלייבסט נאכנישט ווי מען ברויך," האט אים דער רבי צוריקגעזאגט און איבערגעזאגט די ברכה א דריטע מאל, ביז דער חסיד האט געשריגן מיט קולי קולות און מיט א הויך געוויין, "יא רבי, אני מאמין! איך גלייב!" האט אים דער צדיק געזאגט, "אויב אזוי, וואס ליגסטו? שטעל זיך אויף!" דער חסיד האט זיך אויפגעשטעלט פון בעט געזונט און פריש. "געב א שטארקן קלאפ אויף דער ערד," האט דער צדיק באפוילן, און דער חסיד האט געגעבן א זעץ ווי פארן קלאפ... האט אים דער רבי געזאגט, "יעצט לייג זיך צוריק אין בעט פאר דריי טעג קעגן עין הרע און עס זאל נישט באקאנט ווערן אז דא איז געווען א נס...

צדיקים האבן געזאגט אויף די מעשה אז דער לעצטער נס, אז פריער די גאנצע שטאט געוישט מיט די צרה פונעם איד און שפעטער האט יעדער פארגעסן אז עפעס איז דא פארגעגאנגען, איז געווען נאך גרעסער ווי דער ערשטער נס.

רבי מרדכי בן רבי נח זצ"ל, י"ג שבט תק"ע

ד"ר
שבט

הרה"ק בעל פני י-הושע זי"ע

דער הייליגער פני יהושע שרייבט אין די הקדמה צו זיין ספר וויאזוי דער הייליגער חיבור איז צושטאנד געקומען. ג' כסלו שנת תס"ג איז ער געווען אין זיין שטוב אין לעמבערג און געלערנט מיט תלמידים, ווען פלוצים האבן עטליכע גרויסע פעסער פולווער וועלכע זענען געווען אין געגנט אויפגעריסן און אלע הייזער ארום זענען מיטאמאל פארוואנדלט געווארן אין הויפענס ברוכווארג ווען א העליש פייער ברענט ארום, אומברענגענדיג הונדערטער אידן ל"ע, אריינגערעכנט די ערשטע רעביצין פון פני יהושע, איר מוטער, איר מוטער'ס פאטער און א קליין טאכטער'ל. דער פני יהושע אליינס איז אויך פארכאפט געווארן אין די ברוכווארג, אבער בחסדי שמים איז ער געבליבן ביים לעבן. ער איז אבער געלעגן אונטער'ן ברוכווארג פון די גאנצע געביידע און נישט געקענט רירן קיין גליד, ווען ער שפירט ווי אט אט ווען ער ל"ע אומקומען דורך סקילה שריפה הרג און חנק פון די אומשטענדן. דער מצב האט זיך פארערגערט ווען מענטשן זענען געקומען צו לויפן ארויסראטעווען פארכאפטע, און זיי האבן ל"ע צוטראטן און גע'הרג'עט נאכמער ווי דער אויפרייס האט גע'הרג'עט.

ווען דער פני יהושע האט געזען אז אין די שווערע קולות הערט מען נישט זיינע הילפס-רופן, האט ער געמאכט א צוזאג אז אויב ווען אים דער אייבערשטער ארויסנעמען פון דארט און העלפן צוריק אויפשטעלן זיין ישיבה, ווען ער זיך נעמען לערנען מיט התמדה און זיך נישט לייגן שלאפן גאנצע נעכט ביז ער ווען אויסקלארן פארנעפלטע הלכות. איידער ער האט געענדיגט זיינע ווערטער האט ער פלוצים דערזען ווי עס האט זיך געעפנט פארנט פון אים א קארידאר אין די ברוכווארג פון וואו ער איז ארויס אן קיין קלאפ אדער וואונד.

פון דעמאלטס און ווייטער האט ער זיך אריינגעווארפן אין ש"ס און פוסקים און געגלעך אויפגעהערט שרייבן זיינע חידושים אין דרש אויסער אין זעלטענע פעלער.

רפואה אין וואַרצייטן

חודש שבט

דער הייליגער צאנזער רב זי"ע האט דערציילט אז נאך די דערמאנטע נס האט ער מקבל געווען אויף זיך צו זיצן צוויי יאר יעדן טאג אין בית המדרש און לערנען 18 שעה ברציפות.

דער פני יהושע פלעגט לערנען מיט א געוואלדיגע התמדה, טאג און נאכט זומער אוןווינטער. בשעת'ן לערנען איז ער געווען אזוי אריינגעטון אינעם לערנען אז ער האט בכלל נישט געשפירט וואס גייט פאר ארום אים. איין טאג איז די פראסט אין שטאט געווען אזוי שטארק אז מענטשן האבן זיך נישט דערוואגט ארויסצוטרעטן אין גאס. די תלמידי הישיבה זענען אויך פארבליבן אין שטוב וויבאלד אין בית המדרש איז נישט געווען געהעריג צוגעשטעלט הייצונג. הערשט נאכמיטאג, וועו די קעלט האט נאכגעלאזט, זענען זיי געקומען אין שול און דארט געפונען זייער רבי'ן ווי ער זיצט איינגעהילט אין טלית און תפילין און לערנט מיט פלייס פון נאך שחרית. ער האט נאך אפילו נישט אויסגעטון דעם טלית נאר געזעצן און געלערנט, ביז זיין לאנגע בארד איז פון די פארע וואס איז אויפ'ן ארט פארפרוירן געווארן, צוגעקלעבט געווארן צום טיש.

וועו די תלמידים האבן זיך אנטשולדיגט אז זיי האבן פארשפעטיגט צום שיעור צוליב די קעלט, האט דער פני יהושע זיי געפרעגט מיט וואונדער, "עס איז יעצט קאלט אינדרויסן? כ'האב דאך גארנישט געשפירט!?"

דער פריערדיגער בעלזער רב, הרה"ק מהרי"ד זי"ע, האט געזאגט, אז לערנען פני יהושע איז א סגולה אויף שמחה.

דער הייליגער חתם סופר זי"ע האט דערציילט אז זיין יוגנטפריינד הגה"ק ר' מענדיל לילג זי"ע, פראנקפורטער דיין, האט אים דערציילט אז זיין רבי, דער הייליגער פני יהושע, האט געוואלט שרייבן א ספר אויף די תורה וואו ער האט געוואלט ווייזן וואו יעדע מנהג איז מרומז אין די תורה. ביז פרשת נח אליינס האט ער שוין געשריבן דרייסיג בלעטער און דאן איז ער בעווה"ר נסתלק געווארן. פאר זיין פטירה האט ער אנטפלעקט צו זיינע נאנטע אז מען לאזט אים נישט פון הימל ענדיגן דעם חיבור, וויבאלד עס וואלט געברענגט משיח צדקנו און עס איז נאכנישט די צייט דערפאר.

הרה"ק ר' דוד'ל קעשאנוב'ער זי"ע פלעגט דערציילן א וואונדערליכע מעשה וואס האט פאסירט מיט יארן שפעטער נאך די הסתלקות פון פני יהושע. אין לעמבערג האט געוואוינט א איד וועלכער איז ל"ע געבוירן געווארן בלינד און האט קיינמאל נישט געקענט זען קיין זאך. מען פלעגט אים אזוי פירן אין בית המדרש און ער פלעגט דארט טאפן די הייליגע ספרים און אויסגלייכן די קנייטשן. איינמאל האט ער געשפירט ווי אין א ספר האט ער זיך אנגעקלאפט אין עפעס א הארטע זאך, דאס איז געווען אויגן ברילן (פארצייטישע האבן נישט פארמאגן קיין הענטלעך און אזוי געקענט ליגן אין א פארמאכטן ספר). ער האט זיך אביסל ארומגעשפילט דערמיט און עס אנגעטון אויף זיינע אויגן, און צו זיין גרויסע שטוינונג און איבערראשונג האט ער פלוצים אנגעהויבן זען!

די גאנצע שטאט האט געוישט מיט די פאסירונג און נאכ'ן אויספארשן וואס גייט פאר איז מען געווואויר געווארן אז די ברילן האבן געהערט צום הייליגן פני יהושע וועלכער האט זיי אמאל איבערגעלאזט אין יענעם ספר, און פון זיין גרויס קדושה האבן זיינע ברילן געהאט דעם כח צו היילן דעם איד.

רבי יעקב יושע פאלק בן רבי צבי הירש זצ"ל, י"ד שבט תקט"ז

כ"א
שבט

הרה"ק רבי איציקל נעשכיזער זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי ר' איציקל פון נעשכיז זי"ע איז געווען גאר באריממט אלס פועל ישועות, איבערהויפט אויסצוהיילן קראנקע און אפצושטעלן עפידעמיעס און מגיפות רח"ל.

פונעם צדיק אליינס האט מען עטליכע מאל געהערט ווי ער פאראבעט מעשים קעגן מגיפות. איינמאל האט מען דערמאנט פאר'ן צדיק אז אין א געוויסע שטאט האט אויסגעבראכן א שווערע עפידעמיע. האט ער געוויזן מיט'ן פינגער אז אין יענע שטאט ווערט די עפידעמיע נישט זיין, נאר אין די געגנט ארום און ארום, וכך הוה.

אמאל איז א איד געקומען זיך מזכיר זיין אז ער איז געווארן אנגעשטרעקט מיט א שווערע מחלה. האט דער צדיק געגעבן א שמייכל און זיך אנגערופן אז עס איז נישט די מחלה, נאר עפעס אנדערש, און זאפארט איז דער איד אינגאנצן אויסגעהיילט געווארן.

רבי איציקל נעשכיזער זי"ע האט אסאך מאל געזאגט אז חולי ישראל וואס עס איז זיי שווער צו פאר'ן אויף א נסיעה צו אים זאלן ביי זיך אין שטוב אוועקלייגן א סכום אלס א "פדיון נפש" פאר זיינעט וועגן און דורכדעם וועלן זיי האבן א רפואה שלימה פונקט ווי זיי וואלטן געקומען מיט א קוויטל פערזענליך צו אים. אסאך קראנקע זענען דורכדעם געהאלפן געווארן. צומאל האט ער געלאזט באפעלן מען זאל לייגן די פדיון-געלט אונטער'ן קישן פונעם קראנקען און אזוי האט ער גע'פועל'ט די רפואה.

עס איז באקאנט אז דער הייליגער צדיק דער שר שלו' פון בעלזא זי"ע איז סוף ימיו געווארן א סגי נהור ל"ע. וועו דער צדיק האט געוואלט אנהויבן עוסק זיין אין רפואות פאר די אפגעשוואכטע אויגן, האט רבי איציקל נעשכיזער געשיקט א שליח צום בעלזער רב ער זאל נישט זוכן א רפואה פאר די אויגן נאר עס לאזן אזוי.

צדיקים האבן שפעטער געזאגט אז דעמאלט איז איינער פון די צדיקים פון בית דין של מעלה נתעלה געווארן אין גן עדן און מען האט געזוכט א נייעם חבר בי"ד פון די צדיקים אויף דער וועלט, און מען האט געוואלט ארויפנעמען דעם ערשטן בעלזער רב. בלויז וויבאלד ער איז געווען א סגי נהור, וואס איז חשוב כמת, האט ער געקענט בלייבן אויף דעם עולם נאך אסאך יארן, און דעריבער האט דער צדיק פון נעשכיז אזוי געבעטן בעלזער רב זאל נישט טאן דערינען.

רבי יצחק בן רבי מרדכי זצ"ל, כ"א שבט תרכ"ח

כ"ג
שבט

הרה"ק מהר"י, דער מיטעלער בעלזער רב זי"ע

ביים הייליגן מיטעלן בעלזער רב, הרה"ק רבי יהושע'לע זי"ע, איז געווען דער מנהג אז יונגעלייט האבן נישט אנגעטאן "רבינו תם" תפילין ביז זיי האבן געפרעגט רשות ביים רב, וויבאלד אין שו"ע שטייט אז צו לייגן רבינו תם תפילין דארף מען זיין א חסיד און ירא שמים.

אלזא, וועו א יונגערמאן פלעגן אריינגיין צו רבי יהושע, פלעגט ער אים געבן א גרונטליכן בליק מיט זיינע הייליגע אויגן, און געפרעגט, "נו, דו ביסט א ירא שמים?" די וועו ער, וועו זיי זענען ארויס פון זיין הייליג מויל, האבן געווארפן אזא פחד אויף די יונגעלייט, אז עס איז געווען אן אפטע זאך זיי זאלן חלש'ן אויפ'ן פלאץ און מען האט זיי געדארפט דערמינטערן. עס איז געווען אזוי ווייט, אז זקני חסידי בעלזא האבן געהאלטן פאר א יחוס צו קענען אידן פון פריערדיגן דור וועלכע האבן געהאט ג'חלש'ט ביים בעטן רשות פון מיטעלן בעלזער רב צו לייגן רבינו תם תפילין.

דער פחד וואס חסידי בעלזא האבן געהאט ביי הרה"ק מוהר"י איז אפטמאל געגליכן געווארן דורך חסידים צום פחד

זייט 26 >>

YOUR LIFE IS Precious
WE HANDLE IT WITH CARE!
HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור
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 יארצייטן

חודש שבט

>> זייט 25

וואס מען האט געהאט שטייענדיג פארנט פון די מיליטערישע דאקטוירים ביים זיך שטעלן צום מיליטער. "גרויסע חסידים זענען געווען דערשראקן און בלאס," פאר'ן אריינגיין, דערציילן חסידים.

★

ווען הגה"צ רבי שמעון ליכטנשטיין זצ"ל, אב"ד לעכניטץ ובעמח"ס שמן המאור, איז געווען א קליין יונגל, איז זיין פאטער אמאל געפארן אויף שבת קודש צו הרה"ק מוהר"י קיין בעלזא.

דאנערשטאג פארנאכטס איז ער אריין זיך פראווען, און ליינענדיג דאס קוויטל האט דער בעלזער רב זיך געשטעלט ביים קינד'ס נאמען "שמעון," פרעגנדיג צי דאס איז טאקע זיין נאמען. אויך האט ער געמאכט פארשידענע תנועות, ווי צו צייגן אז דאס קינד דארף רחמי שמים מרובים. דער פאטער האט זיך גאר דערשראקן, און געוואלט אריינקוקן אין קוויטל זעהן וואס גייט דארט פאר, אבער דער בעלזער רב האט אים נישט געלאזט.

דער קדושת יו"ט זי"ע איז אויך געווען דעמאלטס אין בעלזא אויף שבת. ארויסגייענדיג פונעם רב'ס צימער, איז דער פאטער געווען גאר דערשראקן, און געזאגט פאר'ן קדושת יו"ט אז העט ער ווען געהאט צייט נאך פאר שבת וואלט ער באלד אהיימגעפארן, אבער ס'איז צו שפעט פאר אזא נסיעה. דער קדוי"ט האט אים בארואיגט אז דער צדיק האט זיכער אויסגע'פועל'ט רחמי שמים און ער זאל נישט זיין באזארגט. באלד נאך יציאת השבת איז דער פאטער אהיימגעפארן.

אנקומענדיג אהיים האט אים די רביצין דערציילט אז דאנערשטאג פארנאכטס, ווען שמעון איז אהיימגעקומען פון חדר, איז פלוצלינג אנגעקומען א גרויסע שטראם וואסער פון א בארג אראפ און פארשוועמט דאס קינד. עס האט געפעלט א האר דאס קינד זאל שוין דארט בלייבן ל"ע, און דעמאלט האט אים באמערקט א תושב אין שטעטל, ר' זלמן אונגאר ז"ל, וועלכער איז אריינגעשפרינגען אין וואסער און געראטעוועט דאס קינד ממות לחיים - פונקט אין די צייט וואס דער בעלזער רב האט געליינט דעם קוויטל.

★

א חסיד א תלמיד חכם איז אמאל געקומען צום בעלזער רב מזכיר זיין זיין פרוי. די אידענע האט געפירט א וויין געשעפט צו ברענגען פרנסה, און דער מאן פלעגט זיצן אין בית המדרש על התורה ועל העבודה. איין צופרי איז די פרוי אויפגעשטאנען מיט א שווערן מיחוש אויפ'ן קאפ, און זיך כמעט נישט געקענט רירן. געלט פאר דאקטוירים איז נישט געווען, און דער מצב איז געווארן זייער שווער. די פרוי האט נישט געקענט שטיין אין געשעפט, און די פרנסה איז געווארן שוואכער און שוואכער, ביז דער מצב איז געווארן אומדערטרעגליך.

הערנדיג דעם איד'ס בקשה, האט דער בעלזער רב געפרעגט, "זאגט נאר, פון וואנעט קויפט איר וויין לכבוד פסח?" האט דער איד געזאגט אז ער קויפט איין די וויין פון אן ערליכן סוחר אין שכינות.

האט דער הייליגער בעלזער רב געזאגט, "א פלא, אמאל האבן אידן געקויפט א פולע זאק מיט ראזשינקעס לכבוד פסח, מען האט עס געברענגט אין שטוב, יעדער האט זיך געזעצט צום טיש, מען האט געמאכט א ברכה און פארזוכט די ראזשינקעס, דערנאך האט מען עס איינגעווייקט אין וואסער און געמאכט וויין אויף פסח. היינט גייט מען קויפן פארטיגע וויין.. הער זיך צו, היי יאר זאלסטו פארן קויפן א זאק ראזשינקעס, זאלסט דערלאנגען פאר די גאנצע משפחה און אויך די פרוי, און יעדער זאל מאכן א ברכה מיט כוונה. דאן זאלסטו מאכן דערפון וויין, און אין די זכותים פון מאכן ערליכע ברכות און אנהאלטן דעם מנהג ישראל וועט השי"ת זיכער העלפן און שיקן דיין פרוי א רפואה שלימה." דער איד האט געפאלגט, און די ווייב האט געהאט א רפואה שלימה.

רבי יהושע בן רבי שלו' רוקח זצ"ל, כ"ג שבט תרנ"ד

כ"ו שבט

הרה"ק בעל טורי זהב זי"ע

הרה"ק ר' רפאל הכהן אבדק"ק אלטונא זי"ע האט דערציילט: א אידענע איז אמאל געקומען צו לויפן צום הייליגן "טורי זהב" זי"ע, און געוויינט אז איר בת יחידה איז אריינגעפאלן אין בעט, זייענדיג אין א מצב מסוכן ביז גאר.

האט דער ט"ז געענטפערט, איך בין נישט קיין דאקטאר און נישט קיין בעל מופת, אבער היינט האב איך זוכה געווען צו פארענטפערן א הארבע קשיא אין תוספות, און דעם זכות גיב איך אוועק פאר'ן קינד. איבריג צו זאגן אז דאס קינד האט באלד געהאט א רפואה שלימה און אויפגעשטאנען געזונט און שטארק.

רבי דוד סג"ל בן רבי שמואל הלוי זצ"ל, כ"ו שבט תכ"ז

כ"ט שבט

הרה"ק בעל קדושת יום טוב מ'סיגוט זי"ע

ווען הגה"ק בעל עצי חיים זי"ע איז געווען א קינד איז ער אמאל זייער נישט געזונט געווען. זיין מוטער, הרבנית הצדיקת ע"ה, האט געלאזט רופן דעם דאקטאר און תיכף געשיקט א שליח צו איר הייליגער מאן, הגה"ק בעל קדושת יום טוב זי"ע, וועלכער האט דעמאלט געוויילט אין א דארף נעבן סיגוט לטובת הכלל.

נאכ'ן אונטערזוכן האט דער דאקטאר אפגעשריבן צוויי רעצעפטן און דערביי געווארנט די מוטער נישט צו פארטוישן די צוויי רעצעפטן ווייל עס קען זיין זייער שעדליך. ווי אויך איז דער דאקטאר אריבער צום אפטייק אנזאגן אז ער זאל חלילה נישט פארטוישן די רעצעפטן ווייל עס קען זיין א געפערליכע סכנה.

ווען דער שליח איז אנגעקומען צום הייליגן קדושת יום טוב האט ער שוין געזען פון דערווייטן אז דער רבי שטייט ביים פענסטער, ווי ער זאל ווארטן צו הערן עפעס נייעס. איז דער שליח שנעל געלאפן און דערציילט פאר רבי'ן וועגן דעם מצב פונעם קינד. האט דער קדושת יו"ט אים געזאגט, "דאס ווייס איך שוין, אבער פאר שוין צוריק" - עס איז שוין דאן געווען שפעט ביינאכט - "און זאג אן אין שטוב מען זאל חלילה נישט געבן די מעדיצינען."

דער שליח איז באלד צוריקגעפארן קיין סיגוט איבערגעבן דעם באפעל פונעם קדושת יום טוב. איבעריג צו זאגן אז די רעביצין האט נישט געגעבן די מעדיצינען.

דאס קינד איז איבערנאכט בעסער געווארן און ווען דער דאקטאר איז געקומען אינדערפרי זען דעם קראנקען, אויס זארג צי מען האט נישט חלילה עפעס פארטוישט, האט ער געפרעגט צי מען האט שוין געגעבן די מעדיצינען, און די רעביצין האט געענטפערט אז נישט. דער דאקטאר האט געגעבן א בליק אויף די מעדיצינען און אויפגעשפרינגען פון פלאץ זעענדיג אז דער אפטייקער האט בטעות פארטוישט די רעצעפטן. אדאנק דעם אנזאג פון קדושת יום טוב איז דער עצי חיים געראטעוועט געווארן פון סכנת נפשות.

★

א תלמיד פון הייליגן קדושת יו"ט איז געווען א געזונטער בחור מיט א שטארקן געשטעל, הויך און פעסט ווי א גבור חיל, און ער האט זייער מורא געהאט וואס וועט זיין ווען מ'וועט אים רופן זיך שטעלן צום מיליטער. דער תלמיד איז געפארן קיין סיגוט זיך מזכיר זיין ביים קדוי"ט. דער צדיק האט אים געזאגט, "גיי דו פארעך, גיי דו פארעך," און אים אפגעזעגנט לחיים ולשלו'.

ווען דער תלמיד איז אנגעקומען צום מיליטערישן דאקטאר, האט יענער באלד געזאגט אז ער האט "פארעך" אויפ'ן קאפ - אן אויסשלאג פון 'קאנקער סאורס' - און ער איז א חולה מסוכן... ער האט אים באפוילן זאפארט אהיימצופארן וויבאלד ער איז אין א גרויסע סכנה. דער תלמיד האט זיך אביסל דערשראקן, אפשר האט טאקע עפעס פאסירט, און געוואלט תיכף פארן קיין סיגוט. איידער די נסיעה האט ער זיך ארומגעוואשן און באלד איז אלעס אראפ ווי גארנישט וואלט געווען.

★

א חסיד פלעגט אפט קומען צום קדושת יו"ט זיך מזכיר זיין אויפגעראכטן צו ווערן מיט קינדער. יארן זענען אבער געלאפן און קיין ישועה האט דער איד נישט געזען. ווען ער האט געהערט אז דער צדיק איז נסתלק געווארן, איז ער שנעל געפארן קיין סיגוט, און איז אנגעקומען פאר סתימת הגולל.

דער חסיד האט אויסגעבראכן אין א יאמערליך געוויין עד אין לשער, פארפירנדיג מיט קולות אז צו וועמען זאל ער זיך איצט ווענדן אז זיין רבי איז נפטר געווארן. מיט גרויס צובראכנקייט איז ער נאכדעם אריין אל הקודש פנימה צום זון, מרן רבינו הק' בעל דברי יואל מ'סאטמאר זי"ע, און זיך אויסגערעדט דאס הארץ.

דער רבי זי"ע האט געטרייסט דעם חסיד אז איצט האט דער קדוי"ט נאך א גרעסערן כוח אין הימל, ווייל גדולים צדיקים במיתתם יותר מבחייהם. אזוי איז טאקע געווען - און ביז א יאר איז דער איד געבענטשט געווארן מיט א בן זכר.

רבי חנני' יום טוב ליפא בן רבי יקותיאל יהודא טייטלבוים זצ"ל, כ"ט שבט תרס"ד

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

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

HamaspikCare
Legendary Support, Extraordinary Care

NEED AN AIDE?

WHY NOT HIRE SOMEONE YOU ALREADY LOVE?

Through HamaspikCare, your family
member can become a paid caregiver.

1.855.HAMASPIK(855.426.2774)

NYC | LONG ISLAND | UPSTATE NY

ד' יסארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהייל

(ניינטער ארטיקל)

ראלע פון מוסקלען – לאזן דערהערן דעם "מעסעדזש" פון די געפילן

אין פאריגן ארטיקל האבן מיר ארויסגעברענגט די וויכטיגקייט און נוצן פון "געפילן", יא, אפילו וועיטאגליכע געפילן. זיי טוען טאקע ווי, אבער עס לוינט זיך דאס ביסל וועיטאג, וויבאלד דאס ראטעוועט פון אסאך שוועררע און גרעסערע יסורים און קאטעסטראפעס. דער "געפילן" סיסטעם איז דער וואונדערבארער "דזשי. פי. עס." סיסטעם וואס דער באשעפער האט אינסטאלירט אינעם מענטש אים צו העלפן אדורכגיין דאס לעבן פארזיכערטערהייט און באשיצן פון קאטעסטראפעס.

עס איז זייער וויכטיג מען זאל זיך שפירן אומבאקוועם, צב"ש א געפיל פון שרעק וועו מען טרעפט זיך קענן א פארציקנדע חי', כדי צו וויסן אז עפעס טויג נישט און מען דארף טוישן ריכטונג. וואס גרעסער דער געפאר, אלץ אומבאקוועמער דארף מען זיך שפירן כדי גערעטעווועט צו ווערן פון קאטאסטראפע.

אין איין שורה: טאקע אומבאקוועם, אבער אסאך ערגער אן דעם...

איינמאל מיר פארשטייען דעם קאנצעפט, קען מען גיין א טריט ווייטער.

געפילן שפירן זיך נישט נאר ווי "געפילן". עס פילט זיך אין אלע מוסקלען, גלידער און ביינער.

לאמיר ווייטער גיין מיט די געפיל פון "שרעק". דער מענטש כאפט א געשמאקן שפאציר אין וואלד איינער אליינס, פארטון אין זיינע געדאנקען און אטעמט געמיטליך טיף אריין די לויטערע קילע לופט. פלוצים, "ברררררר"..... א מאסיוועי "גריזלי בער" שפרונגט ארויס פון הונטער א בוים און לויפט אין זיין ריכטונג מיט אויסגעשארפטע ציין... דער מענטש ווערט מאמענטאל איבערגענומען מיט "שרעק", און דער געפיל טרייבט אים זיך צו ראטעווען. עס איז אבער נישט בלויז א געפיל, אלע מוסקלען ציען זיך צוזאם, דאס בלוט הייבט אן לויפן און קאכן ווי א סאמאוואר, דער גאנצער קערפער טרייסלט זיך און יעדעס גליד שרייט "אנטלויף!!!"

פון ביאלאגישן קוק-ווינקל ווערט יום טוב אינדערוואכן אינעם קערפער. שווערע שטראמען בלוט פון אנדערע גלידער פליסן אריין אין די מוסקלען. די מוסקלען ציען זיי אריין מיט קראפט ווי א "וואקיום קלינער". מיט די פרישע בלוט שטראם באקומען די מוסקלען אויסערגעווענליכע איבערמענטשליכע כוחות צו קענען אנטלויפן פונעם געפאר.

דער פיזישער קערפער וועט מיט שפילן מיט פחד צו דערגרייכן די מטרה וואס עס וויל אויספירן.

בדרך כלל וועלן מענטשן נישט צולייגן צופיל קאפ דערצו, אבער אויב מען לייגט צו קאפ, וועט מען שטארק פילן די צוזאמגעצויגענע מוסקלען.

לאמיר מאכן אן עקספערסייז מיט די ליינער מען זאל עס 'דערהערן' און מיטלעבן אויף די אייגענע ביינער.

פארמאכט אייערע אויגן אויף איין מינוט און שטעלט אייך פאר ווי דו שטייסט וועו אויפ'ן גאס, און איינער קומט צו אייך און באפעלט אייך אריצולויפן מיט'ן אייגענעם ווילן אין א פארבייפארנדע קאר, אבער שוין... וויאזוי הייבט איר אן שפירן ווי נאר איר הייבט אן טראכטן אויב איר זאלט עס אפשר טאקע טון? וואס פילט איר יעצט אינעם בויך? עס הייבט אן אביסל צו דרוקן? זייער פיין...

לאמיר נעמען דעם עקספערסייז א טריט ווייטער. שטעלט אייך פאר ווי איר טראכטט ערנסט טאקע אריינצולויפן אינעם פליעדיגן קאר, די בויך ציעט זיך עפעס אבער נישט צוזאם... עס דרוקט נישט. דער קערפער בלייבט לויז און רואיג ווי גארנישט וואלט געווען. קענט איר יעצט אנדייטן אויף עפעס אן אומבאקוועמע געפיל וואס קומט ארויף?

מיר וועלן ווארטן א מינוט ביז איר ענדיגט טון דעם עקספערסייז פאר מיר שרייבן ווייטער.

...

אקעי, מיר זענען צוריק.

אויב האט איר געטון דעם עקספערסייז ווי עס ברויך צו זיין, האט איר מן הסתם געקענט אנדייטן אויף אן אומבאקוועמע געפיל וואס האט זיך געמומען גריזשען. אויב דער בויך ציט זיך נישט צוזאם, און די סכנה פילט זיך נישט אזוי גרויס, דעמאלסט... קען זיך דאכטן פאר א מינוט אז... אפשר... אפשר וועל איך... טאקע... אריינגיין אינעם קאר! גארנישט האלט מיך צוריק!

עפעס שפירט זיך נישט ריכטיג, אומפארזיכערט, "איך 'ווייס' אז איך גיי באמת נישט אריין גיין אין די שנעל פארנדע אויטא, אבער אפשר וועל איך זיך נישט כאפן, און... זיך יא טרעפן אונטער אירע רעדערן?"

ווילאנג אבער די בויך ציט, לאזט זיך עס נישט אזוי שנעל אריין טאנצן אינעם קאר. עס געבט א געוויסע פארזיכערונג אז מען גייט נישט טון עפעס וואס איז א לעבנס געפאר. עס שפירט זיך ווי א צווייטער מענטש שטייט אונטער אייך און שלעפט אייך צוריק נישט צו לאזן גיין ווייטער.

*

געווי אזוי ארבעט דער גוף אינאיינעם מיט די געפילן. עס איז ווי א חלק אינעם מענטש נעמט איבער קאנטראל, און פרובירט מיט אלע מיטלען צו ראטעוועו דעם מענטש. אן דעם פיזיש צוזאמגעצויגענעם קערפער, פעלט א נויטיגער שטופ פאר'ן מענטש צו טון וואס מען דארף אין קריטישע מאמענטן.

און געווי דאס זעלבע פאסירט מיט יעדע סארט געפיל פון צער. צום ביישפיל, אויב איינער האט עפעס פארלוירן אדער עפעס גייט נישט ווי ער וויל, טוט עס זייער ווי פאר'ן מענטשליכן זעל.

ווי מער עס וועט זיך שפירן 'אומדערטרעגליך', אלץ מער וועט דער מענטש טון למעשה צו טוישן דעם מצב עס זאל ווערן גרינגער און מעגליך אדורכצוגיין אויפ'ן בעסטן אופן שייך.

דער געפיל פון צער טראגט מיט זיך א וויכטיגן ציל - פונקט ווי דערגעפיל פון שרעק: עס וויל פארמיידן דאס ליידן פונעם מענטש און אים שטופן צו טון להלכה ולמעשה אז אזא זאך זאל מער נישט פאסירן. עס שיקט א דירעקטע מעסעדזש פאר'ן מענטש, 'ביטע זע אז דאס זאל נאכאמאל נישט פאסירן,' און ווי מער עס טוט ווי, אלץ מער וועט ער עס געדענקען און אלץ מער וואכזאם וועט ער זיין אינעם צוקונפט אז אלעס זאל פארן בסדר.

ביי צער וועט דער מענטש אויך קענען באמערקן ווי די מוסקלען ציען זיך צוזאם, כאטש אויף א לייכטערן אופן. ווי שווערער די עגמת נפש איז, אלץ שטארקער וועלן זיך די מוסקלען פארשטייפן, ווי צו אלאמירן, "טו עפעס! לאז מיר נישט איבער אזוי הילפסלאז! און געדענק נישט צו טון אזעלכע זאכן אין דער צוקונפט."

וועו שווערע געפילן לאזן נישט נאך

אין דעם שטאפל וועלן די צוזאמגעצויגענע מוסקלען נאכנישט אזוי שטארק ווי טון. בלויז א לייכטע, כאטש דרינגנדע, דערמאנונג, צו טון וואס מען דארף. די מוסקלען וועלן אויך נישט בלייבן פארשטייפט אויף אייביג, פונקט ווי געפילן פון פחד אדער צער בלייבן נישט אויף אייביג. איינמאל דער פראבלעם איז געלעזט, דער בער איז מער נישט דא, לאזט דער פחד נאך ביז ער פארשוואונדט אינגאנצן. אינאיינעם מיט די שרעק, וועלן די מוסקלען אויך נאכלאזן פון זייער פארשטייפטקייט און שטאפלווייז פארשוואונדן ווערן. פארוואס אנהאלטן די דרוק וועו עס פעלט נישט אויס?

דער "וואקיום קלינער" לעשט זיך אויס, די בלוט צירקולאציע גייט צוריק צו איר געווענליכן סטאבילן שטייגער, און דער מענטש שפירט צוריק א געפיל פון רואיגקייט.

וואס וועט אבער פאסירן וועו דער מצב וואס האט געברענגט דעם שווערן געפיל איז נישט געלעזט?

וועו מען דארף אנטלויפן פון א בער, האט מען א פשוט'ע זאך וואס מען דארף און מען קען טון. איינמאל געטון וואס מ'דארף, גייט די בלוט צוריק אריין אין נארמאלן געלויף, פליסט צוריק געהעריג ארום אין גאנצן קערפער, און די מוסקלען לאזן נאך. אבער וועו איינער איז אין א מצב וואס ער ווייסט נישט וויאזוי זיך ארויסצודערזען דערפון, בלייבן די מוסקלען פארשטייפט און לייגן דרוק אויף אים, "נו, טו שוין עפעס"... ער ווייסט אבער נישט וואס צו טון, אדער מיינט ער גאר אז עס איז בכלל נישטא וואס צו טון, בלייבן די מוסקלען דעריבער צוזאמגעצויגן טעג און חדשים...

אין רעזולטאט דערפון, קערט זיך די בלוט צירקולאציע נישט צוריק צו פליסן געהעריג אינעם גאנצן קערפער, דער קערפער ווערט דעריבער אפשגעשוואכט און ער ווייסט נישט פארוואס...

צו אלע צרות, וועו מען איז אונטער הויכע דרוק וועקט זיך אויף נאך א געפיל, נעמליך, דער קערפער גלייבט נישט די דרוק, עס איז א ווייטאג פאר זיך, האט ער שוין א פרישן פראבלעם: וויאזוי ווערט

זייט 30 >>

רעוואלוציע

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

ליינער'ס ארנא

ליינער פרעגן און שרייבן פון אייגענער ערפארונג מיט די "סארנא מעטאדע"

פיס ווייטאג

איך וואלט געוואלט מיטטיילן מיין עקספיריענס מיט די סארנא מעטאד וויאזוי דאס האט מיר געהאלפן אויף גאר א וואונדערליכע וועג.

איך האב חתונה געהאט אין ארץ ישראל, געהאט ב"ה א קינד, אבער ס'איז געווען אזוי באשערט אז עס האט נישט אנגעהאלטן צו לאנג און איך האב זיך סעפערעיטעד, און עס האט אזוי אנגעהאלטן פאר דריי יאר.

נאך דריי יאר האב איך ב"ה מצליח געווען צו געבן א גט, אבער די תנאי איז געווען אז איך גיי נישט קענען זען דעם קינד. אין יענע צייט האב איך מסכים געווען אויף דעם, עס האט מיר שטארק געבאדערט, אבער מיט די צייט האב איך מיך צוגעוואוינט צום נייעם ריאלעטעיט, אז מעגליך אז איך וועל מער קיינמאל נישט זען מיין קינד, עכ"פ ווילאנג ער איז אונטער איינעמס רשות.

ב"ה דער אויבערשטער האט געהאלפן, און איך האב חתונה געהאט בזיווג שני מיט מיין חשובן ב"ב אין אמעריקא, און דא האט זיך אנגעהויבן אן אינטערסאנטן שפיל. יעדע מאל איך האב געהאט א קינד, האב איך געליטן פון שרעקליכע יסורים אויף די פיס, אז איך האב ממש נישט געקענט גיין.

ביים ערשטן קינד האב איך געמיינט אז דאס איז א מקרה, און איך האב דאס באהאנדעלט מיט רוטינע וויזיטן ביים דאקטאר. אבער נישט סתם א דאקטאר, איך בין אראפגעפארן צו א גאר גרויסן דאקטאר אין מאנהעטן עס צו באהאנדלדען. מען האט געמאכט עם. אר. איי.'ס, געגעבן שאטס, און פארשטייט זיך אויך ריקאנמעדירט צו גיין אויף פיזיקל טערעפי. נאך אפאר וואכן האבן די יסורים נאכגעלאזט. בשעתו האב איך עס תולה געווען אין די טריטסמענטס וואס איך האב געטומען.

ס'איז געקומען צום צווייטן קינד, און אודך כי עניתני, דער אנשיקעניש איז ווייטער דא. אנפאנג האב איך עס וויייטער אנגעקוקט ווי עפעס א מקרה, אבער נאך אפאר טעג האט עס מיר אויסגעזען עפעס מאדנע, הלמאי? די לעצטע מאל איך האב געהאט אזא אנשיקעניש איז אויך געווען וועו איך האב געהאט א קינד. אינטערסאנט. אבער מער ווי דעם האב איך גארנישט געקענט טון. איך בין נאכאמאל איבערגעגאנגען די זעלבע טריטמענטס וואס איך האב דעמאלטס געטון, און ביז אפאר וואכן האט עס נאכגעלאזט.

אבער וועו ס'איז געקומען צום דריטן קינד, און דער אנשיקעניש איז ווייטער דא, האב איך מיך שוין נישט געקענט אריסדרייען אז דאס איז סתם א מקרה, נאר דא פאסירט עפעס גאר גאר אינטערעסאנט. פונקט האב מיר א חבר געזאגט וועגן דעם סארנא מעטאד, און איך האב מחליט געווען עס צו פראבירן. עס האט זיך מיר קלאר אריסגעוויזן נאכן ליינען און הערן איבער דעם מעטאד, אז דא האנדעלט זיך טאקע נישט איבער סתם א גופניות'דיגע פראבלעם, נאר א נפשיות'דיגע. אויב אזוי מאכט סענס אז עס זאל קומען אין גאר אינטערעסאנטע צייטן, הגם איך האב נאך נישט געקענט כאפן קלאר וואס זאל מיר באדערן וועו איך האב א קינד, אדרבה דאס איז דאך פאר יעדע טאטע מאמע אזא פרייליכע צייט.

דאס מאל בין איך טאקע נישט געגאנגען צום דאקטאר, נאר אנגעהויבן טון די אנווייזונגען. די ערשטע זאך וואס איך האב געטון איז, איך האב אנגעהויבן צו גיין 'דווקא' אויף די פיס וואס טוט ווי, צו וויזן אז איך דערשרעק מיך נישט פון די ווייטאג, היות איך ווייס אז ס'איז סייווי גארנישט פראבלאמאטיש. דאס אט עטוואס געהאלפן, אבער איך האב נישט געזען די ישועה שלימה.

בין איך געגאנגען צו סטעפ 2, איך האב אנגעהויבן אראפשרייבן און זאגן פאר מיר אליינס אלע מיינע דאגות. אזוי האב איך געטון פאר א פאר טעג, אבער נאך אלס האב איך נישט געזען קיין גרויסע טויש.

ביז איין טאג.

יענעם טאג בין איך נאכאמאל דורכגעגאנגען מיינע דאגות און... איך בין אנגעקומען צו זייער א סענסעטיוווע געפיל - א שטארקע טרויער אז איך קען נישט זען מיין קינד וואס איז שוין היינט 11 יאר אלט! איך האב אויסגעפלאצט אין א געווין ווי א קליין פיצל קינד, מיט בכיות נוראות. עס איז א געפיל וואס איך האב געמיינט אז איך האב שוין פון לאנג שלום געמאכט מיט די מצב, בשעת וועו איך זעה איין אז עס ליגט נאך טיף באהאלטן אין מיר רויערהייט. אזוי האב געווויינט פאר א שטיק צייט, ביז מיין ווייטאג איז נעלם געווארן כאילו לא היה, אז ס'איז קיינמאל נישט געווען.

יעצט האב איך שוין פארשטאנען פארוואס דאס קומט ארויף יעדע מאל איך באקום א נייע קינד.

זייט דעמאלטס האב איך שוין געהאט נאך אפאר קינדער בליעה"ר, אבער דער פיס ווייטאג איז מער קיינמאל נישט צוריקגעקומען.

איך בין גרייט אפילו צו שרייבן מיין עכטע נאמען, כדי אז איינער וואס ליינט דאס זאל וויסן אז דאס איז אן אמת'ע מעשה און נישט סתם אויפגעטראכט. אזוי ארום האף איך אז ווער עס האט פון די סארט ווייטאגן זאל גלייך גיין צום נקודה און עס אדרעסירן אויף די סארנא מהלך. אזוי וועט מען זיך שפארן צייט און איבריגע עגמת נפש.

א גרויסן יישכ פארן אריינשטעלן מיין בריוו.

מיט דאנק,

יעקב צבי יוסטמאן

ח"מ פערל: א גרויסן יישכ ר' יעקב צבי פאר אייער גאר שפאנענדע רירענדע ערציילונג. זאלט איר טאקע זוכה זיין צו זען נאר נחת פון אייערע קינדער עמו"ש!

ליים דעזיז

קודם א גרויסן יישכ פאר די גאר אינטערעסאנטע ארטיקלען איבער די סארנא מעטאד.

איך וואלט געוואלט מיטטיילן מיין עקספיריענס מיט ליים דיזיז און די סארנא מעטאד. בימים ההם האב איך עס ממש נישט געגעלייבט, אבער דער פאקט איז געבליבן פאקט.

איך האב אנגעהויבן ליידן פון ליים דיזיז פאר אפאר יאר צוריק. מען האט מיר געמאכט טעסטס, און די רעזולטאטן זענען צוריקגעקומען אז איך האב טאקע ליים דיזיז. דער דאקטאר האט מיר ארויפגעלייגט אויף מעדעצינען פאר אפאר וואכן אבער איך האב נישט געשפירט קיין שום חילוק. בין איך צוריק געגאנגען צום דאקטאר זען וואס מ'גייט טון וויטער. האט מען גענומען נאך א טעסט צו זען אויב די ליים איז שוין טאקע ארויס. די רעזולטאטן זענען צוריקגעקומען נעגעטיוו, א ראיה אז דער אינפעקשן איז ארויס.

פרעג איך דעם דאקטאר, נו? וואס גייט דא זיין? פארוואס האט איך נאך די יסורים כאילו לא היה? פאנגט ער אן צו דרש'ענען תורות. כידוע איז דא גרויסע פארשידענע דיעות אין דעם פעלד, און אסאך האלטן אז אפילו דער אינפעקשן איז ארויס, בלייבט אבער איבער 'שייריים' און דאס מאכט אן פראבלעמען. זיין רעקעמאנדאציע איז געווען, ווי די שיטה פון די

זייט 31 >>

ד' יסארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהייל

זייט 28 >>

מען פטור פון די דרוק!?

לאמיר מאכן א שנעלע חזרה, וואס פאסירט וען א שווערע געפיל ווערט ערווועקט אינעם מענטש? דער קערפער ארבעט מיט... אלזא, היידא! די מוסקלען ציען זיך אצינד צוזאם פונדאסניי, כדי צו מאכן דעם מענטש אומבאקוועם און אים שטופן צו טון עפעס באפרייט צו ווערן פון די דרוק - וואס איז געקומען אין רעזולטאט פון אן אנדערע דרוק אויף וואס ער קען גארנישט טון, חד גדיא.

שטייט נעבאך דער פאר'צרה'טער גוף און דארף זיך אצינד ספראווען מיט צוויי שווערע געפילן... יעצט האט ער א פרישן פראבלעם, הוי, ווי געבט מען זיך אן עצה מיט די ערשטע צוויי?

די דריטע רונדע...

דער אומבאהאלפענער קערפערל ווערט שוין אצינד איינגעקורטשעט אין דרייען...

ביי דעם שטאפל שפירט שוין יעדער איינער די פארשטייפטע מוסקלען - אפילו ווער עס לייגט נישט צו קאפ און האט זיי נישט באמערקט ביז יעצט.

אויב פארשטייט נישט דער מענטש וואס האט פאסירט, ווערט ער זייער דערשראקן וען ער הייבט אן צו שפירן פלוצים וויטאגן אינעם רוקן, איין מוסקל דא און אן אנדערע דארט רייסן שטיקער... ער ווערט פארלוירן און שנעל ווערט אנטוויקלט א פערדע געפיל און שלעפט מיט דעם קערפער זיך צו באוואפענען און אלאמירן איבער די פרישע צרה...

אזוי דרייען זיך מענטשן נעבאך ארום מיט שוואכקייטן, יסורים, וויטאגן אין אלע גלידער, און יעדע וויטאג הייבט אן א פרישע סעריע פון א פרישע סעריע וויטאגן...

אט אזוי זאגן אונז חז"ל: 'אנחה שוברת חצי גופו של אדם'.

★

אז מ'טראכט אריין זעט מען ווי יעדע שטאפל פון די געפילן קומט מיט א גוטע כוונה פאר זיך. יעדער וויל פארגרינגערן פאר'ן מענטש און אים שטופן צו טון וואס עס שפירט פאר ריכטיג.

דער ערשטער געפיל האט אונזין צו שטופן דעם מענטש ער זאל לעזן דעם ארגינעלן פראבלעם און עס וויל נישט נאכלאזן ביז עפעס ווערט געטון.

דער צווייטער געפיל האט א גוטע כוונה פאר זיך, הער אויף שטופן, עס איז סייווי נישטא וואס צו טון...

דער פראבלעם איז נאר אז די צוויי געפילן קאמיוניקירן נישט צווישן זיך און עס ווערט דעריבער א כאאס און א געשלעג צווישן ביידע געפילן מיט זייערע גוטע כוונות... עס איז כמעט אוממעגליך אז אזא איבערקערעניש זאל זיך נישט אויסלאזן מיט פיזישע וויטאגן אינעם גוף, און ווי געשריבן אין א פריערדיגן ארטיקל, קען אזא געשלעג אינעם קערפער אויסקלאפן מיט וויטאג אויף יעדע צעל אינעם קערפער.

די געשלעג און איר קייט-רעאקציע קען זיך אזוי ציען יארן לאנג... מען געדענקט שוין לאנג נישט וואו עס האט זיך אנגעהויבן און איבער וואס מען שלאגט זיך, אבער די וויטאגן זענען שוין אזוי פארפלאנטערט און פארוויקלט איינס אין דאס אנדערע אז דער קערפער טרעפט נישט קיין עצה וויאזוי דאס אפצושטילן און אלאמירט שנעל נאך א וויטאגליכן געפיל...

★

אבער אפילו די וואס פארשטייען דעם געדאנק און דערהערן אז מען האנדלט פון געפילן, זענען אוך נישט אויטאמאטיש מיט דעם אליינס אויסגעהיילט. די וויטאגן וועלן דאך נישט גענצליך אוועקגיין ווילאנג דער אריגינעלער פראבלעם איז דא און פאדערט א לעזונג, שאפנדיג עגמת נפש, וואס שאפט א פרישע וויטאגליכע געפיל, און די צוויי געפילן שלאגן זיך ארום... צו לייזן דעם קאנפליקט דארף מען שוין באזונדער ארבעטן.

★

דער אמת איז אז וואס מער מען לעבט מיט אמונה און בטחון, מען גלייבט און פארשטייט אז אלעס איז באשערט פון אויבן און צום גוטן, מען ווייסט אז נישט אלעס איז אין אונזערע הענט צו פארריכטן, אלץ מער ראטעוועט עס דעם מענטש פון אריינפאלן אין פאניק און זיך דארפן צוזאמציען.

ווי נישט ווי האט אבער יעדער מענטש א יצר הרע אין זיך און לאזט אים נישט גלייבן באמונה שלימה, און דאס שאפט אלע פראבלעמען.

ווי דער ספר התניא ערקלערט דאס הערליך, איז דער "נפש הבהמית" פונעם מענטש אין שטענדיגן קאנפליקט מיטן נפש הא-לוקית. דער נפש הבהמית טראכט נאר פון זיך, און וועט דאס איז ביי דער מאכט, וויל דער מענטש אלעס זאל פארן לויט זיין ווילן און וויל זיין אין קאנטראל.

די נפש הא-לוקית גלייבט נאטורליך אינעם אייבערשטן, אבער דער נפש הבהמית גלייבט נישט אזוי שטארק. עס גלייבט אין פאקט אז אויב מ'טוט נישט עפעס צו דער זאך, וועט זיך גארנישט טוישן. די פיזישע וויטאגן זענען א דירעקטע תוצאה פון דעם חלק אינעם נפש.

דעריבער, וואס מער א מענטש דערגרייכט צו גלייבן באמת מיט א ריינע אמונה, אלץ ווייניגער און גרינגער ווערט זיין צער.

טוישן א מידה און די מלחמה פון ביידע זייטן אינעם נפש איז א לעבנסמיסיע, און ביז דעמאלטס, לאמיר זען וויאזוי מיר קענען העלפן דעם נפש הבהמית אויסגראדן די קאנפליקטן אין זיך און ער זאל אויפהערן דערקוטשען.

די ריכטיגע הגדרה פון TMS

איך גלייב אז די ליינער וועלן אנהייבן פארשטיין אז איינמאל מען האט ארויס וואס ליגט אונטער פיזישע וויטאגן וי מיר האבן ערקלערט, איז די הגדרה פון דר. סארנא אויף די סארט וויטאגן, אז זיי זענען דא צו פארקירעווען דעם מענטש פון טראכטן פון די וויטאגן, נישט אינגאנצן ריכטיג.

עס קען טאקע שאפן א היסח הדעת פון די רעידזש, אבער אסאך מאל זענען די יסורים א דירעקטע תוצאה פון געפילן וואס שלאגן זיך ארום, וועלן אלע זייטן אינעם קריג ווילן אכטונג געבן און היטן דעם מענטש נישט צו ווערן נאכגעשלעפט פון אנדערע געפילן וואס זיי זענען אלס געפאר. דאס וועט זיין די רעאקציע צו יעדע סארט געפיל וואס קומט היטן דעם מענטש, אמאל רעידזש און אמאל אנדערע. עס האט אבער אלעס א קלארע מהלך, ווי מיר וועלן בס"ד קלארער זען אין קומענדיגן ארטיקל, אבער פריער לאמיר צוזאמנעמען וואס מיר האבן געשריבן ביז אהער.

אין קורצן:

- די מטרה פון יעדע געפיל איז 'מען זאל עס שפירן'.
- כדי מען זאל עס שפירן, שפירט מען עס אויך פיזיש. די פיזישע חלק צילט צו שטופן דעם מענטש ער זאל טון וואס מען דארף.
- עס טוט טאקע אביסל ווי, אבער אן דעם קען זיין אסאך ערגער.
- אויב דער געפאר גייט נישט אוועק, סיי אויב מען ווייסט וואס די סכנה איז און סיי אויב מען ווייסט נישט, וועלן די מוסקלען בלייבן שטייף, גרייט צו באקעמפן די סכנה וואס עס שפירט איז אויפ'ן וועג.
- דאס איז גורם א רייע פון נייע געפילן וואס פירן א 'קאנטער אטאקע' כדי צו בארואיגן דעם מענטש, און צוביסלעך ברענגען זיי פיזישע וויטאגן אינעם קערפער - אנחה שוברת חצי גופו של אדם.
- אויב פארשטייט ער נישט וואס גייט פאר, וועלן ער נאך מער אנגעצויגן, און די וויטאגן וועלן ערגער.
- די געפילן מיינען באמת גוטס, אבער כאפן נישט די שאדן וואס זיי ברענגען וויבאלד זיי פארמאגן נישט די 'שכל' צו קאמיוניקירן צווישן זיך.
- כדי באפרייט צו ווערן פון די וויטאגן, דארף מען קענען זיין רואיג אז די סכנה איז מער נישטא.
- יעדע טריט פאר זיך דארף עקסטער קענען פילן אז די 'סכנה' איז פאראיבער.

פארוואס פארשטייען זיך געפילן טאקע נישט נישט איינס מיט דאס אנדערע? וואו קומט דאס ארויס אין טאג טעגליכן לעבן? וויאזוי ברענגט מען צוריק זייער פארשטאנד? וואס איז למעשה די ראלע פונעם "אונטערן-באוואוסטזיין" אין די וועלט פון "געפילן"? דאס און נאך, אין קומענדיגן ארטיקל אי"ה.

רעואלוציע

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

ליינער'סארנא

ליינער פרעגן און שרייבן פון אייגענער ערפארונג מיט די "סארנא מעטאדע"

זייט 29 <<

ILADS דאקטוירים, צו נעמען נאך אנטיביוטיק פאר חדשים לאנג ביז די סימפטומען גייען אוועקגיין.

איך בין געווען זייער אנטוישט פון מיין מצב וועו איך בין ארויס פון דאקטארס אפיס און איך בין געווען זייער צומישט. וואס גייט דא פאר? די טעסטן ווייזן אז איך האב שוין נישט די ליים, איז פארוואס טאקע זענען מיינע פראבלעמען נישט אוועקגעגאנגען? עפעס מאכט נישט קיין סענס.

עס איז געווען א גרויסע השגחה פרטית, אז פונקט די נעקסטע טאג האב איך פונקט געליינט אן ארטיקל אין די מעלות איבער די סארנא מעטאד. איך בין ממש ארויס פון התפעלות, און איך האב געשפירט ווי דער ארטיקל רעדט צו מיר. איך האב ביי מיר מחליט געווען אחת ולתמיד, איך נעם נישט ווייטער מעדעצינען, ווייל דער סארנא מהלך רעד ממש צו מיך, איך ווייס איך טראג ארום אסאך עסענישן, און ס'קומט קלאר פון דעם! איך האב עס געזאגט, אנגענומען און איך בין געגאנגען ווייטער.

די נעקסטע טאג אינדערפרי בין אויפגעשטאנען 'סימפטומען פריי', נישטא קיין ווייטאגן, נישטא גארנישט. איך גלייב קלאר אז דער רעיון פון סארנא האט עפעס אויפגעווועקט אין מיר און מיר א שאקל געגעבן, און איינזען אז די ווייטאגן האבן מיט קיין ליים דיזיז נישט קיין שייכות, און דאס האט מיר געהאלפן צו קענען פטור ווערן דערפון.

איך בעט אז איר זאלט אריין לייגן דעם בריוו לזכות את הרבים און עס מפרסם זיין, ווייל איך ווייס אז זייער אסאך 'ליים דיזיז' ליידענדע דרייען זיך ארום מיט אסאך צומישענישן אין קאפ און ווייסן זיך נישט וואו אהין צו טון. אויב וועט דאס איינעם אויף מאכן די אויגן, והיה זה שכרי.

דער אויבערשטער זאל העלפן אז איר זאלט וויטער קענען ממשיך זיין מיט אייער עבודת הקודש.

מיט דאנק,

(אנאנים)

ח"מ פערל: א גרויסן יישר כח פארן שרייבער פונעם בריוו. נישט לאנג צוריק איז טאקע געווען א בריוו אינעם גאזעט וואו איינער פרעגט איבער די צומישענישן וואס טוט זיך ארום ליים דיזיז. אין די 'סארנא וועלט' איז טאקע אנגענומען אז 'כראנישע ליים דיזיז' (מיר דרוקן ארויס, כראניש) איז א מיינד-באדי פראבלעם, און איז אין די זעלבע קאטעגאריע פון אנדערע ווייטאגן וואס קענען געהאלפן וועלן מיט מיינע דאגות אויף פאפיר, מיטן האפענונג אז דאס וועט העלפן, אבער איך האב מיך שנעל אויסגעלערנט אז דאס וועט נישט ארבעטן פאר מיר.

האב איך מיך געגומען גיין אויף מער אן אגרעסיוון וועג. איך פלעג שרייען אויף מיר אליינס אז ס'איז נאר אין מוח, און איך פלעג שרייען צו מיין מוח, ווי לדוגמא, "דו זאלסט מיך שוין סטאפן צו עביזן! אזוי האב איך כסדר געשיקט די מעסעדזש אז 'איך' בין אין קאנטראל דא, און דו וועסט סטאפן מיט די מעשיות.

אזוי האב איך געטון פאר דריי וואכן. נאך דריי וואכן כאפ איך מיך פלוצלונג איין טאג אזוי אומגעראכטענערהייט, אז די קאלייטעס איז נעלם געווארן. נישטא מער קיין סימפטומס, גארנישט טוט נישט ווי, נישטא קיין בלוטיגן, גארנישט. איך האב מיך געשפירט כאחד האדם.

דאס איבריגע איז היסטאריע. מער האט נישט אויסגעפעלט צו גיין צו א דאקטאר. אין אן אנגעצויגענע צייט ווען איך שפיר א שטיקל צייכן פונעם קאלייטעס, רעד איך גלייך צו מיין מוח, און די זאך וועט מסודר זייער שנעל. אזוי לעב איך שוין ב"ה באלד צוואנציג יאר, און קיינמאל נישט געווען נאכמאל ביי א דאקטאר איבער דעם פראבלעם.

הודו לה' כי טוב!

איך שרייב עס דא אראפ מיט די האפענונג אז נאך מענטשן וואס ליידן פון קאלייטעס זאלן נישט אויפגעבן האפענונג און וויסן אז ס'איז דא א וועג ארויס. מ'דארף נאר זיין גרייט אויף איין זאך - עקשנות און נישט מורא האבן. אויב פארט מען אזוי, קען מען אנקומען צום ציל און פטור ווערן דערפון.

מיט דאנק און שעצונג,

(-)

ח"מ פערל: דער נאמען און טעלעפאן נומער פון די שרייבערין פונעם בריוו ווערט געהיטן ביים שרייבער פון די ארטיקלען.

די מעטאדע.

דער שרייבער פונעם בריוו טוט אנגעבן זיין עקספיריענס וויאזוי ער איז געהאלפן געווארן דורך נוצן די סארנא מעטאד, אבער יעדער פאר זיך זאל נישט אויפהערן נעמען מעדיצין אן זיך דורכרעדן מיט זיין דאקטאר. מיר האפן אין די צוקונפט צו באשרייבן א לענגערע ארטיקל איבער דעם נושא.

אולסעראטיוו קאלייטיס

א גוטן,

איך וואלט געוואלט מיטטיילן מיין ערפארונג מיט אולסעראטיוו קאלייטיס Ulcerative Colitis (איך האב געליטן דערפון אויף stage 4, וואס איז זייער ערנסט), וויאזוי דער סארנא מהלך האט מיר געהאלפן צו ווערן גענצליך אויסגעהיילט פון דעם מחלה. עס איז שוין היינט בערך 20 יאר שפעטער, און איך האב שוין ב"ה נישט געזען קיין דאקטאר זייט דעמאלטס, און איך שפיר אז לתועלת הרבים זאלן נאך מענטשן וויסן ווי שטארק דאס קען העלפן אויף דעם אויך.

איך האב אנגעהויבן צו ליידן אויף קולייטיס בערך ביי די 15-16 יאר. די סימפטומען וואס איך האב געהאט איז געווען א שטארקע אינפלאמירטע קאלן, שטארקע קרעמפן, ווי אויך האב איך שטארק געבלוטיגט. פארשטייט זיך אז אין אנפאנג בין איך געווען אינטער מעדעצינישע אויפזיכט, אבער עס האט נישט גענצליך אוועקגענומען דעם פראבלעם. איך האב געדארפט נעמען מעדעצינען, טוישן דייעטע, און עס איז געווען א גרויסע אפקומעניש.

אזוי האב איך געליטן פאר בערך 5-6 יאר, וועו איין טאג האב איך מיך דערוואוסט וועגן דעם דר. סארנא. איך האב מיך אויסגעלערנט וואס דאס איז, און מחליט געווען עס צו פראבירן אויף מיר.

פון אנפאנג האב איך פראבירט אראפצושרייבן

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

ואלה המספיק

קורצע קרישקעלעך אינערהאלב המספיק ביוראען און פראגראמען

צוויי חשוב'ע בחורים אין "ארקעדיען ברודערהיים" האבן זיך בלע"ה געיערט, איז עס אבער אויסגעפאלן אין די טעג צווישן כ"א כסלו און חנוכה ווען עס זענען סייווי פארגעקומען גרויסע מאורעות און מסיבות אין ברודערהיים. דער געטרייער מענעדזשער, מו"ה שלמה לעבאוויטש הי"ו, האט באשלאסן, אז די קינדער פארדינען אויסדרוקליך די פולסטע אנערקענוג אין זייער ספעציעלן טאג. האט מען דעריבער אפגעשטופט דאס פראווען די "געבורטסטעג" ביז נאך יום טוב חנוכה, ווען מען האט איינגעלאדנט זייערע חשוב'ע עלטערן און געשוויסטער און אפגעראכטן א הערליכע גיגנאטישע סעודה אינאיינעם מיט פריילכע אקטיוויטעטן. א נאכט וואס די קינדער וועלן לאנג געדענקען מיט פרייד!

★

א הערליכע שטיק אידיש נחת איז געקומען פון גאר אן אומערווארטעטן ריכטונג. דער ברודער פון א חשוב מיידל וואס וואוינט אין הערליכן "פאסי שוועסטערהיים" אין ראקלענד קאונטי איז געגאנגען אונטער די חופה בשעה טובה ומוצלחת. די געטרייע שטאב, אין שפיץ פון די איבערגעגעבענע מענעדזשער מרת לאנדא תחי', האבן ווי זייער שטייגער איר אויסשטאפירט צו די פריילכע מאורע ווי עס פאסט פאר אן אמת'ע בת מלך אויפ'ן שענסטן פארנעם.

צו די חתונה זענען די המספיק געשוויסטער, נעמליך די געטרייע שטאב מיטגלידער, אודאי אריבערגעקומען פערזענליך אנוואונטשן א מזל טוב. א פרוי איז צוגעקומען און געבעטן רשות צו כאפן א בילד, זאגנדיג אז זי ארבעט אויך מיט מיידלעך מיט ספעציעלע געברויכן און זי וויל ווייזן אירע קאלעגעס און אויבערהארן וויאזוי א "המספיק" טאכטער זעט אויס ביי א חתונה... די קומענדיגע פאר טאג האבן מומעס און קרובות פון די חשוב'ע מיידל שתחי' אנגעקלונגען אין שוועסטערהיים אויסדרוקן זייער איבערראשונג איבער דעם הערליכן נאבעלן איינדרוק וואס דאס מיידל האט געשאפן ארום זיך. און זי אליינס, געשטראלט און געשיינט מיט'ן פולסטן פראכט און גלאנץ ווי עס פאסט פאר א אידישע טאכטער.

דאס איז געווען א שיינער חיזוק און א שעפ-לעפל אידיש נחת פון די הארעוואניע און הארץ, אבער דער ריכטיגער גרוס און שכר, דאס ליגט ביים טאטן אין הימל וועלכער שעפט דאס אמת'ע נחת פון אלע זיינע קינדערלעך, טאקע אלע שיינען אינאיינעם, די געבערס און די געניסער, והקרן קיימת לעולם הבא!

★

אין "גרענדוויו ברודערהיים" האבן די חשוב'ע בחורים מיטגעהאלטן פונדערנאנט וואס עס הייסט בודק זיין און כשרות פון מזוזות. די רוטינע בדיקות וואס די הלכה פארלאנגט יעדע דריי יאר ווערט, ווי אלעס אין ברודערהיים, פארוואנדלט אין א "געשעעניש" צו לערנען און ווייזן פאר די לעכטיגע קינדערלעך נאך עפעס איבער הלכה און אידישקייט.

מיט חשק און אינטערעסע האבן די חשוב'ע בחורים מיטגעהאלטן ווי דער סופר סת"ם נעמט אראפ די מזוזות, קוקט איבער זייערע הייליגע אותיות מיט זייערע קרוינדלעך אונטער זיין לעמפל, און נאכ'ן באשטעטיגן אז אלע מזוזות זענען "למהדרין מן המהדרין אויף המספיק סטאנדארט", איז מען זיי קובע צוריק אויפ'ן ארט. עס איז געווען א הארציגע סצענע ווי יענע נאכט האבן די ריינע נשמה'לעך, פאר'ן שלאפן גיין, געגעבן א הארציגן קוש מיט א באזונדער געפיל אויף "זייערע" מזוזות.

★

המספיק אוו ראקלענד קאונטי האט אין די טעג אויפגענומען א נייעם "עמפלוימענט קאארדינעיטאר", מו"ה אלעזר ניסן שפארן הי"ו. ר' ניסן וועט ארבעטן אונטער'ן עמפלוימענט דירעקטאר, מו"ה יעקב אהרן גרינוואלד הי"ו, צו קאארדינירן און צופאסן מענטשן צו דזשאבס וואו ביידע וועלן בס"ד פארדינען. דער גאזעט וואונטשט אים ברכה, הצלחה און סייעתא דשמיא אויף טריט און שריט!

★

אז מען לעבט דערלעבט מען... א 12$ מיליאן דאלערדיגע שטעטל ווערט געפלאנט אין דאלאס, טעקסאס, אויסשליסליך פאר יונגע מענטשן מיט אוטיזם! א טעקסאס פארפאלק פלאנט אויפצובויען דאס שטעטל פון אל"ף ביז תי"ו אויף א 29 עיקער פארעם. דער 'שטעטל' וועט פארמאגן פופצן היימען, א "קאמיוניטי צענטער" און צוטריט צו א ספעציעלע "טרענזישינעל אקאדעמיע" אויסגעשטעלט צו העלפן מענטשן מיט אוטיזם אנטוויקלען די נויטיגע טאלאנטן צו לעבן און ארבעטן זעלבסטשטענדיג. ונזכה ונחי' ונראה!

★

"גוגל" אינטערנעט ריז מאכט א קליינעם טויש וואס וועט אויסמאכן א גרויסן חילוק פאר מענטשן מיט דיסעביליטיס. איינס פון זייערע הויפט פראגראמען, איז "גוגל מאפעס" וואו אויסער דירעקציעס צו דערגרייכן פלעצער, קען מען אויך באקומען דארט פון יעדע ביזנעס די שעות, טעלעפאן נומער, אדרעס, און אצינד אויך, אויב דאס ארט פארמאגט אן אריינגאנג וואו מען קען אריינגיין מיט א רעדער-שטול. דער נאבעלער איניציאטיוו האט זיך אנגעהויבן פאראיאר און ווערט אויפגעבויעט איבער די וועלט דורך אינפארמאציע וואס באנוצער שטעלן אריין.

★

אין המספיק גרופע-היימען אין אלע דריי קאונטיס וואו זיי געפונען זיך, ווערן יעצט אדורכגעפירט רענאוואציעס און אויפפרישונגען ווי דער שטייגער שטענדיג צו האלטן די היימען אויפ'ן העכסטן שטאפל "היים". אין קרית יואל, צום ביישפיל, האט מען אין "סעווען ספרינגס שוועסטערהיים" גענצליך געטוישט די "רעילינג" ביי די שטיגן צו א נייע עלעגאנטע האלצערנע, "וויבאלד עס שפירט זיך מער היימיש און 'קאוזי'," ערקלערט דער געטרייער דירעקטאר, מו"ה שלמה זלמן געלב הי"ו צום גאזעט. די היים וועלכע פייערט היי יאר איר אכצנטן געבורטסטאג האט אויך באקומען פרישע מעבל, און אזוי אויך איר עלטערע שוועסטער, דינוב, האט געטוישט מעבל אין דיינונג רום.

אומעטום האט מען געקויפט נייע בעט געוואנט און עלעגאנטע מעבל פאר די שלאף-צימערן. פון ברוקלין ביז מאנראו האט מען איבעראל געקענט טרעפן די חשוב'ע רעזידענטן באגלייט מיט געטרייע שטאב גייען ארום אין די געשעפטן און יעדער קלויבט זיך אויס עטליכע 'סעטס' בעט געוואנט לויט'ן אייגענעם געשמאק - "פערסאן סענטערד" במלוא תפארתה.

די הערליכע בילדער פון די אויפגעפרישטע צימערן באגייסטערן יעדן וואס זעט זיי און די שמייכלען פון די איינוואוינער, הא, זיי רעדן פאר זיך!

★

ניחום אבלים

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה בצערה של האשה החשובה

מרת הוטמאן תחי'

נוירס, המספיק גרופע היימען, אראנדזש קאונטי

וכל המשפחה הרוממה
היושבים בעמק הבכא על פטירת אמה האשה החשובה

מרת חנה פערל בת ר' יודא צבי ע"ה

אשת יבלחט"א מו"ה משה שניטצלער הי"ו

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

החותמים בדמע

המספיק

ארבייט אלמאנהייטן

עס ווערט געזוכט אן ערוואקסענע, איבערגעגעבענע, געשמאקע, יונגע פאר-פאלק מיט מערסטענס איין קינד, צו ארבעטן אין די המספיק "קאנקארד ברידערהיים", אלץ די "נאכט שטאב" דריי מאל א וואך, און אויך אלץ "שבת שטאב" יעדע צווייטע שבת. מוז קענען דרייווען. פאר אינטערעסירטע ביטע רופט 845-494-1796 צווישן די שעות 7-9 ביינאכט

סיניאר-קעיר
גאזעט

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

וויאזוי צו **נידערן הויכע בלוט דרוק** און אלץ איבער **"געזונטע בלוט דרוק"**

אינפארמאטיוואר און פראקטישער ארטיקל איבער "בלוט-דרוק", איבערהויפט אין די גאלדענע יארן

מרת ר. מילגרוים, נוירס, המספיק קעיר

וואס איז "בלוט דרוק"?

מיט וואס איז א קאזערוון-פושקע טונא גלייך צו קאווע?

ביידע הייבן די בלוט דרוק.

זאלץ אין קאנזערווירטע מאכלים און קאפעין אין קאווע, ביידע קענען דירעקט הייבן די בלוט דרוק, און מענטשן מיט א גרעסערע ריזיקע פון הויכע בלוט דרוק זאלן זען צו באגרעניצן וויפיל זאלץ זיי עסן און טרונקען מער 'דיקעפינעיטעד' קאווע. אבער וואס איז בלוט דרוק און פארוואס זאל זיך עס נישט הייבן?

בלוט-דרוק (Blood pressure) איז די קראפט מיט וואס די בלוט דרוקט אויף די אדערן וועז די הארץ 'פאמפט' עס ארויס אדורך צו פליסן דעם גאנצן קערפער. פונקט ווי לופט אין דאס רעדל פון אן אויטא, קען עס זיין שיטער און דער רעדל איז לויזער, אדער קען מען עס אנפולן געדעכט, דאן איז דער רעדל הארטער, און אמאל שטופט מען אריין נאך אסאך לופט און עס פלאצט... בלוט פולט אן די אדערן און ביז א געוויסע דרוק איז עס זייער גוט און געשמאק, אבער אויב ווערט עס צו הויך קען עס באדראען געזונטע אדערן מיט א מעגליכקייט צו ברענגען רח"ל פאטאלע פראבלעמען.

הויכע בלוט דרוק (הייפערטענשאן – Hypertension, ווי מען רופט עס אין די מעדיצינישע וועלט) איז דער הויפט גורם פון "סטראוקס" אין די פאראייניגטע שטאטן ווי אויך א הויפט שולדיגער אין הארץ אטאקעס. איבער 30% אמעריקאנע ערוואקסענע ליידן אבער דערויף. (און דאס רוב פון זיי ווייסן ניטאמאל דערפון! מער דערוועגן, שפעטער אינעם ארטיקל...)

בלוט דרוק מעסט מען און רעדט מען ווי צוויי נומערן, איינס העכער פון דאס אנדערע (מען קען הערן ווי דער דאקטאר אדער קראנקן-שוועסטער זאגט '140 איבער 90'), עס איז אבער נישט אזוי קאמפליצירט ווי די רעכענען חשבונות אין ענגליש קלאס אין חדר...

דער העכערער נומער איז ווי שטארק די דרוק איז וועז די הארץ קלאפט, גערופן Systolic pressure. דער נידריגערער איז ווי שטארק די דרוק איז וועז די הארץ רועט צווישן איין קלאפ און דאס אנדערע, גערופן Diastolic pressure.

נארמאלע געזונטע בלוט דרוק שטייגט כסדר פון ארום 90/60 ביי א ניי-געבוירן קינד ביז ארום 120/80 ביי א געזונטער ערוואקסענער מענטש.

פונדעסטוועגן איז זייער נארמאל און נאטורליך אז די בלוט דרוק שטייגט און פאלט ווען דער מענטש טוישט אקטיוויטעטן אדער לויט זיינע עמאציאנאלע געפילן. דאס איז די סיבה פארוואס די בלוט דרוק וועט אפט זיין עטוואס העכער ווען מען נעמט עס... נאכמער ווען מען זארגט זיך איבער די רעזולטאטן און האפנטליך געזונטערהייט אויך הויך נאכ'ן טאנצן מיט א ברען ביי די חתונה פון אן אייניקל... דאס ברענגט אונז צו די קומענדיגע פראגע...

וואס איז "הויכע בלוט-דרוק"?

אויב די בלוט דרוק בלייבט הויך פאר א לענגערע צייט, צווינגט עס די הארץ צו ארבעטן היבש העכער ווי זיין מעגליכקייט. דאס קען רח"ל שעדיגן, אויסער די אדערן, אויך דעם מח, אויגן און נירן.

אלזא, פאר יונגערע מענטשן ווערט 140/90 פארראכטן אלס הויכע בלוט דרוק. ביי עלטערע, ד. ה. פון די זעכציג און אריף, ווערט 150/90 דיאגנאזירט אלס הויכע בלוט דרוק.

אויב די בלוט דרוק שטייט ביי 180/120 אדער העכער, דארף מען זאפארט זוכן הילף, אפגעזען ווי אלט מען איז.

יעצט קומט א וויכטיגע פונקט צו געדענקען. ביי עלטערע מאכט זיך זייער אפט אז דער אונטערשטער נומער בלייבן נארמאל (90 אדער נידריגער) אבער דער העכערער ציפער גייט צו הויך (140 אדער העכער). דער צושטאנד ווערט גערופן "איזאלירטע הויכע סיסטאליק בלוט דרוק" (Isolated Systolic Hypertension). דער סארט הויכע בלוט-דרוק טרעפט מען דאס מערסטע ביי עלטערע מענטשן. עס איז א נארמאלער צייכן פון זיך עלטערן בלע"ה אבער פארט וויכטיג צו האלטן אן אויג דערויף.

און אצינד א קריטישע נקודה צו פארשטיין, אז די בלוט דרוק גייט שטאפלווייז ארויף וואס עלטער מען ווערט, פונקט ווי די הויט

זייט 34 >>

כאר יונם און אלט

בענעפיטן פון א דרימל

מאנכע ערוואקסענע ווייסן שוין אז א דרימל אינמיטן טאג איז נישט בלויז די רעכט פון קינדער, און ווי לעצטיגע שטודיעס באשטעטיגן, קען א 20-30 מינוטיגע דרימל אינמיטן טאג הייבן וואכזאמקייט און מענטל פונקציעס אן שטערן דאס שלאפן ביינאכט. אבער אצינד איז אריסגעקומען א פרישע שטודיע וואס צייגט אז א שעה-לאנגע דרימל יעדן נאכמיטאג קען אפילו פארבעסערן די מח פונקציעס און זכרון ביי עלטערע.

די שטודיע איז אדורכגעפירט געווארן אין כינע מיט די באטייליגונג פון בערך 3,000 מענטשן, עטוואס מער פון העלפט האבן יעדן טאג געכאפט א מיטאג-דרימל, אין דורכשניט, ארום א שטונדע. אויסערדעם זענען די אלע מענטשן אריבער טעסטן צו מעסטן זייער אויפמערקזאמקייט, קורצע זכרון, לאנג-טערמיניגע זכרון און נאך מח פונקציעס. די מיטלמעסיגע חברה, וועלכע דרימלען בערך א שעה א טאג, זענען ארויסגעקומען די בעסטע. קענן זייערע קאלעגעס וועלכע דרימלען בכלל נישט דורכ'ן טאג, האבן זיי פונקציאנירט ווי פינף יאר יונגער!

אל תרגזו...

יארן און גענעטישע שטריכן מאכן אויס ווען עס קומט צו פארלירן דעם זכרון אויף דער עלטער, באקאנט אלס "דימענשיע", אבער פארשידענע פאקטארן קען מען יא בס"ד קאנטראלירן, ווי פארמיידן א זעץ אויפ'ן קאפ, אדער, ווי געשמועסט, קאנטראלירן די בלוט דרוק, און נאך. וואוינען נעבן א רוישיגע גאס איז אצינד געווארן צוגעלייגט צו די ליסטע פון ריזיקע-פאקטארן וועלכע מען קען פארמיידן.

קאנאדישע פארשער האבן אין שטודיעס אבזערווירט במשך צען יאר, 6.6 מיליאן מענטשן, אין עלטער צווישן 20 און 85 יאר. 95% פון זיי האבן געוואוינט אין די האלבע מייל פון א רוישיגע גאס. די פארשער האבן געקוקט פאר 3 מח פראבלעמען – דימענשיע, פארקינסאנס, און מאלטיפל סקלעראוסיס, און אבזערווירט וויפיל וואוינען נעבן א רוישיגע גאס אפעקטירט צו אנטוויקלען די מחלות. דאס איז געקומען נאכדעם וואס פריערדיגע שטודיעס האבן פארבינדן דאס זיין אויסגעשטעלט צו גערודער און שמוציגע לופט פון שווערע טראפיק, צו נעגאטיוע נאכפאלגן אויפ'ן מח.

דורך די צען יאר פון די שטודיע, זענען באריכטעט געווארן 243,611 פעלער פון דימענשיע, 31,577 פעלער פון פארקינסאנס דעזיז און 9,247 פעלער פון מאלטיפל סקלעראוסיס צווישן די באטייליגטע. לויט די פארשער איז צווישן 7 און 11 פראצענט דימענשיע פעלער בלויז צו פארדאנקען דאס וואוינען נעבן רוישיגע הויפט גאסן.

אנטדעקט דעם סוד

די פראמינענטע "בי. עם. דזשעי." (בריטיש מעדיקל דזשורנאל) שרייבט אז זיי האבן מגלייך אנטדעקט דעם סוד פאר א לאנגע, געזונטע און פרייליכע לעבן: פרייליכקייט און צופרידנהייט אין יעדן מצב.

פאר די שטודיע האבן פארשער אנאליזירט וויפיל 9,365 ערוואקסענע, אלע אומגעפער אין עלטער פון 63, האבן גענאסן פון זייער לעבן. באטייליגטע זענען געבעטן געווארן צו ענטפערן פיר פראגעס: 1) איך האב ליב וואס איך טו, 2) איך גלייך צו זיין צווישן אנדערע מענטשן, 3) אין דורכשניט, קוק איך צוריק אויף מיין לעבן מיט א גוטן פרייליכן טעם, און 4) איך שפיר זיך פול מיט ענערגיע. די וואס האבן אויף אלע געענטפערט "זעלטן"/"קיינמאל" זענען קוואליפיצירט געווארן אלס מער זויערע מענטשן וועלכע געניסן וויניג. דאקעגן די וואס האבן געענטפערט "צומאל" אדער "אפט" אויף אלע, זענען צופרידענער און פרייליכער.

במשך די קומענדיגע פאר יאר זענען 1,310 באטייליגטע אין די שטודיע אוועק פון דער וועלט. די פראצענט פון טויטע איז געווען היבש העכער צווישן די וועלכע האבן אנגענומען דאס לעבן מיט א זויערקייט... וואס פרייליכער, אלץ "לעבעדיגער"...

(זעענדיג בלע"ה זקני ת"ח לאויושט"א אומעטום, קומט אויפ'ן געדאנק א וואוירט פון הרה"ק ר' חיימ'ל אנטניער זצ"ל, "טאקע 'כל ישראל' יש להם חלק 'לעולם הבא', אבער 'עולם הזה', דאס האט נאר אן ערליכער איד..")

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

וויאזוי צו **נידערן הויכע בלוט דרוק** און אלץ איבער **"געזונטע בלוט דרוק"**

זייט 33 <<

ווערט טרוקענער און באקומט מער קנייטשן. מיין זיידע זאל זיין געזונט איז בלע"ה שוין עטליכע יאר געזונטער 'בן תשעים', ער איז ב"ה ביים בעסטן געזונט, אבער זיין בלוט דרוק איז העכער ווי עס פלעגט זיין, און דאס איז נארמאל.

ריזיקעס און סיבות

הויכע בלוט דרוק מאכט זיך אפטער ביי מענטשן וואס:

- האבן היסטאריע פון הויכע בלוט דרוק, הארץ קראנקהייט אדער צוקער, אין די משפחה.
- ווען עס זענען נישט אקטיוו פיזיש.
- אפריקאנע אפשטאמיגע.
- עסן מאכלים ריידְ אין זאלץ.
- טרונקען אסאך אלקאהאלישע משקאות.
- זענען העכער די עלטער פון 55.
- זענען איבערוואגיג.
- רייכערן.
- נעמען געוויסע מעדיצינען ווי 'אספירין', 'אייבאפראפין' אד"ג, יעדע סארט NSAID, אדער Decongestants, דהיינו, בלוט-דינער מעדיצינען.

מיט די ליסטע לאזט זיך קלערן, נו, מילא, ווען מען גיין אויף א דיעטע, עסן געזונטע מאכלים, מאכן איבונגען און בס"ד געזונטערהייט טאנצן אויף חתונות ביז'ן פינפטן דור.

הלואי. די שווערע נייעס איז אז 95% פעלער פון הויכע בלוט דרוק אין אמעריקע קענען די דאקטוירים נישט צוטרעפן וואס האט זיי געשאפן...

די אויבנדערמאנטע ליסטע מאכט נאכאלץ א גרויסע נפקא מינא, איבערהויפט וויפיל זאלץ מען נעמט אריין: מענטשן וועלכע עסן דאס מערסטע זאלץ האבן די העכסטע צאל אינצידענטן פון הויכע בלוט דרוק. דאקעגן, מענטשן וועלכע לייגן נישט צו קיין זאלץ צו זייערע מאכלים וווייזן געווענליך נישט דאס מינדעסטע צייכן פון הויכע בלוט דרוק.

ביי געוויסע פאציענטן קענען דאקטוירים יא אידענטיפיצירן א דירעקטער גורם וואס שאפט די הויכע בלוט דרוק.

נירן קראנקהייטן איז דאס מערסטע באקאנט צווישן זיי (עס ווערט געפונען Secondary Hypertension, הויכע בלוט דרוק וואס איז א סימפטאם פון אן אנדערע מעדיצינישע גורם). דער קומענדיגער אין דער רייע איז ווען די הארמאן-דריזן פראדוצירן צופיל 'אדרענאלין'. געוויסע מעדיצינען וועלכע פארשטייפן די אדערן קענען אויך ברענגען הויכע בלוט דרוק.

להלכה אויף למעשה, וואס טוט מען?

מאנכע מיט הויכע בלוט דרוק ווייסן נישט אז זיי ליידן דערויף.

הויכע בלוט דרוק ווערט דעריבער באטיטלט "די שטילע געפאר". עס שאפט זעלטן ווען סימפטאמען, אפילו ווען עס זייעט אן חורבנות אין הארץ און סיי ווי איבער'ן קערפער.

די גוטע נייעס איז אז הויכע בלוט דרוק קען ווערן קאנטראלירט און, נאך בעסער, פארמיטן. דער ערשטער שריט איז: רעגלמעסיג אונטערזוכן די בלוט-דרוק.

(יעצט ווען איר פארשטיין פארוואס דער דאקטאר מעסט די בלוט דרוק ביי יעדע רוטינע אונטערזוכונג.)

נאך גוטע נייעס, ביי רוב מענטשן, איבערהויפט עלטערע, קען מען אפשטעלן הויכע בלוט דרוק פון שטייגן נאך העכער און אפילו צוריק אראפברענגען.

דאס טוט מען בעיקר דורך געזונטע טוישונגען אין לעבנס שטייגער. די טוישונגען רעכענען אריין:

- האלטן א געזונטע וואג – פרעגט אייער דאקטאר פאר אן אפעקטיווע ציל און פלאן פאר די וואג וואס איז געזונט פאר אייך.
- טעגליכע איבונגען – הייבט אן מיט מילדע איבונגען און צוביסלעך גייט ארויף צו 30 מינוט א טאג עטליכע מאל א וואך.
- א געזונטע דיעטע – א דיעטע ריידְ אין פרוכט, גרינצייג, 'האול-גרעינס' און געזונטע מילכיגס קען העלפן – איבערהויפט ווען מען שניידט ארויס פראצעסירטע מאכלים וועלכע אנטהאלטן אסאך זאלץ ווי קאנזערווירטע זופ, טונא און געקויפטע פארמאכטע געבעקס.
- אויב טרונקט איר אסאך שארפע משקה, רעדוצירט די מאס.

דורך פירן א געזונטן לעבנס שטייגער קען מען נידערן די ריזיקע פון הארץ קראנקהייטן מיט אזויפיל ווי 82 פראצענט.

אויב מיט דעם אלעם גייט די בלוט דרוק נישט גענוג אראפ צו א געזונטן שטאפל, קען דער דאקטאר פארשרייבן מעדיצינען. די פריערדיגע מיטלען זענען אבער אלץ געזונטער און זיכער ריין פון סיי וועלכע שעדליכע "סייד עפעקטס"...

צום שלוס

הויכע בלוט דרוק אין די גאלדענע יארן דארף מען נעמען ערנסט, אפילו אויב מען שפירט נישט ווי עס שטערט צום געזונט, וויבאלד עס קען ברענגען ערנסטע געזונטהייט פראבלעמען.

אלזא נעמט די נויטיגע צייט און טירחה צו זען דעם דאקטאר און אונטערזוכן די בלוט דרוק ווי אפט דער דאקטאר רעקאמענדירט. אין אלגעמיין איז גוט צו פרעגן דעם דאקטאר פינף שאלות:

1. איז מיין בלוט דרוק אונטער קאנטראל?
2. ווי אפט זאל איך זיך לאזן אונטערזוכן די בלוט דרוק?
3. וואס איז מיין געזונטע וואג?
4. איז יעצט געזונט פאר מיר צו אנהייבן מאכן איבונגען אויף א רעגלמעסיגן פארנעם?
5. קען איינס פון מיינע מעדיצינען אפעקטירן מיין בלוט דרוק?

שמועסט איבער מיט'ן דאקטאר וויאזוי זיך צו פירן אויפ'ן לענגערן טערמין צו האלטן די בלוט דרוק אויף א געזונטן שטאפל – אדער, אויב נויטיג, נידערן די ציפערן.

דערמיט קענט איר בס"ד רואיג זיין אז אייער בלוט דרוק וועט נישט שטייגן און דאקעגן אייער געזונט וועט ווייטער שטייגן מיט אייך אינאיינעם מחיל אל חיל, געזונט און פריש, לאורך ימים ושנים טובים. ★

דאס הארץ

א בליק אויפ'ן גליד אינעם קערפער וואס ארבעט דאס שווערסטע

דאס הארץ קלאפט מער ווי 3 ביליאן מאל דורכ'ן לעבן. עס פאמפט ארויס בערך 2 אונסעס בלוט מיט יעדן קלאפ, 2,500 גאלאנען יעדן איינציגן טאג.

גראדעקלאפטעסהיינטצוטאגס גאנץ גוט - הארץ געזונטהייט אין די פאראיניגטע שטאטן ווערט היינט צוטאגס אלץ בעסער און בעסער אדאנק מעדיצינישע פארשריט און געזונטערע לעבנסשטייגערס. "סטראוקס" זענען געפאלן פון די דריטע העכסטע גורם פון טויט צו די פינפטע. די צאל טויטפעלער צוליב הארץ קראנקהייטן פאלט נאכאנאנד שוין פאר עטליכע צענדליגער יארן. דאקטוירים און פארשער לייגן אריין גרויסע כוחות און פארש ארבעט אנצוהאלטן דעם פאזיטיוון מאמענטום.

פארשער אין די "וועיק פארעסט סקול אוו מעדיצין", ווינסטאן-סאלעם, צפון קאראליינע, האבן אנטדעקט אז צוריקשפילן דעם קלאנג פון די מח כוואליעס דורך "עיר פאונס" קען נידערן די דינער מעדיצינען.

מיט די ליסטע לאזט זיך קלערן, נו, מילא, ווען מען גיין אויף א דיעטע, עסן געזונטע מאכלים, מאכן איבונגען און בס"ד געזונטערהייט טאנצן אויף חתונות ביז'ן פינפטן דור.

הלואי. די שווערע נייעס איז אז 95% פעלער פון הויכע בלוט דרוק אין אמעריקע קענען די דאקטוירים נישט צוטרעפן וואס האט זיי געשאפן...

די אויבנדערמאנטע ליסטע מאכט נאכאלץ א גרויסע נפקא מינא, איבערהויפט וויפיל זאלץ מען נעמט אריין: מענטשן וועלכע עסן דאס מערסטע זאלץ האבן די העכסטע צאל אינצידענטן פון הויכע בלוט דרוק. דאקעגן, מענטשן וועלכע לייגן נישט צו קיין זאלץ צו זייערע מאכלים וווייזן געווענליך נישט דאס מינדעסטע צייכן פון הויכע בלוט דרוק.

ביי געוויסע פאציענטן קענען דאקטוירים יא אידענטיפיצירן א דירעקטער גורם וואס שאפט די הויכע בלוט דרוק.

נירן קראנקהייטן איז דאס מערסטע באקאנט צווישן זיי (עס ווערט געפונען Secondary Hypertension, הויכע בלוט דרוק און פארבעסערן און סטאביליזירן דאס קלאפן פון הארץ - עס זאל בעסער פארנעמען טוישונגען אין די בלוט דרוק. (אז מ'רעדט שוין, די סארט טעראפי קען אויך העלפן באהאנדלען "מייגרעין" קאפ ווייטאג.)

פארשער אין גרויס בריטאניע שטודירן אצינד מיטלען וויאזוי צו טוישן אדערן, ברענגענדיג א האפענונג צו א נייע עפאכע אין באהאנדלען הארץ קראנקהייטן. ווען די אדערן זענען אנגעלייגט און פארשטאפט און דער בלוט שטראם איז אפגעשוואכט, קען עס רח"ל ברענגען א הארץ אטאקע. פארשונגענצופראדוצירנייעאדערן וועלן ערמעגליכן אויסצוקרויזן די פארשטאפטע אדערן און שטארקן דעם בלוט שטראם צום הארץ. איין גרופע ארבעט אויף א מיטל צו פארוואנדלען געוויסע צעלן אין די הויט צו ווערן בלוט-אדערן. אן אנדערע גרופע נוצט 'זיידן' גלייך פונעם זייד-וואלעם נעסט צו פאבריצירן אדערן! ★

כאר יונם און אלט

האלט אייך רואיג, צו לאנגע יארן

הויכע בלוט דרוק, איבערהויפט אין די מיטלע יארן, איז א גרויסער פאקטאר צו אפשוואכן דעם מח און זכרון שפעטער אין לעבן. אין א פרישע סטעיטמענט דורך די "אמעריקען הארט אסאסיעישאן" ערקלערן זיי ווי הויכע בלוט דרוק (הייפערטענשאן) קען ברענגען מח פראבלעמען פון סטראוקס ביז 'דימענשיע' (אריינגערעכנט אלצהיימערס).

אצינד פרובירן די פארשער אויסצוקלארן אין וועלכען עלטער מען דארף אנהייבן ערנסט צו באהאנדלען הויכע בלוט דרוק זיך אפצוהיטן פון שווערע נאכפאלגן שפעטער. וואס איז זיכער איז זיכער, אז בטחון און רואיגקייט שאדט קיינמאל נישט צום געזונט. ★

HAMASPIK CARE
EMERGENCY HOTLINE
877.928.9000

וואס טוט זיך אין שפיטאל

"מאונט סיני בית ישראל" האט געבעטן ערלויבעניש פון די העלט דעפארטמענט צו פארשליסן איר "אדאלט הארץ אפפראציעס" אפטיילונג אויף איסט 16'טע סטריט. דאס איז טייל פון מאונט סיני'ס איבער 500$ מיליאן דאלערדיגע פלאן צו טראנספארמירן איר דאונטאון שפיטאל נעץ אין א קלענערע אבער גאר פארגעשריטענע בית ישראל. ערוואקסענע פאציענטן וועלכע דארפן הארץ אפפראציעס וועלן דערווייל ווערן אריבערגעשיקט צו איינס פון די אנדערע מאונט סיני שפיטעלער.

דער כח פון אחדות... "פארקינסאנס פאונדעישן", א וואוילטעטיגע ארגאניזאציע צו העלפן טרעפן רפואות פאר "פארקינסאנס", א שווערע מחלה וואס אפעקטירט שוועך דעם מח און איר אנפירן די פיזישע פונקציעס ביי כמעט א מיליאן אמעריקאנער און איבער 10 מיליאן איבער דער וועלט, איז יעצט אויפ'ן וועג צוזאמצושטעלן 25$ מיליאן ביז קומענדיגן יוני למס'. דאס קומט נאכדעם וואס פאריגן אוגוסט האבן צוויי זעכציג יעריגע ארגאניזאציעס, "די נאציאנאלע פארקינסאנס פאונדעישן" אין מיאמי און די "פארקינסאנס דעזיז פאונדעישן" אין ניו יארק, זיך צוזאמגעשמאלצן.

"די פירער פון ביידע ארגאניזאציעס פארדינען אסאך לויב פאר'ן אנערקענען אז איינס פלוס איינס קומט אויס דריי, פיר אדער פינף," האט דער הויפט עקזעקיוטיוו פונעם פרישן פאראיין געלויבט דעם באשלוס (עס דערמאנט אונז א רש"י אין פרשת שלח... במדבר, יג, כג). אינאיינעם האפט דער אצינד פארגרעסערטער פאראיין צו אויפטון מער סיי פינאנציעל און סיי מעדיציניש. טראץ דעם וואס די מעדיצינישע וועלט פארשפרעכט אז גרויס פארשריט איז אונטערווועגנס, איז א געהעריגע רפואה פאקטיש נאכנישט פארהאן.

פרעזידענט טראמפ האט אויפגענומען דר. דעיוויד שולקין, געווען פירער פון "בית ישראל" שפיטאל אין ניו יארק, אלס מיניסטער איבער "וועטעראנען אנגעלעגנהייטן". שולקין, וועלכער האט געפירט בית ישראל פון 05' ביז 09', האט נאכדעם געדינט אלס אונטער-סעקרעטאר פאר "וועטערענס אפעירס געזונטהייט אדמיניסטראציע", א סיסטעם וואס סערווירט ארום 8.8 מיליטערישע וועטעראנען אין איבער 1,700 לאקאלן. ווי פרעזידענט טראמפ האט געזאגט ביים מעלדן איבער שולקין'ס נאמינאציע, האט ער זיך אונטערגענומען צו פארבעסערן דעם געזונטהייט מצב פון וועטעראנען וועלכע דארפן צומאל וואוירטן "15, 16 און 17 טעג ביז זיי קענען זען א געהעריגן דאקטאר צוליב קענסער אין א פריען שטאפל. וועז זיי קומען ענדליך אן צום דאקטאר זענען זיי שוין קריטיש קראנק. דאס וועט מער נישט פאסירן."

אין ניו יארק סיטי אליינס זענען פארהאן 3 מיליטעריש-וועטעראנען שפיטעלער.

ווי א באריכט דעקט אויף, האט ניו יארק סטעיט אויסגעגעבן פארלאפענעם יאר אזויפיל ווי 1.5$ ביליאן דאללער פאר 162 שפיטעלער און געזונטהייט צענטערן איבער די סטעיט, צו דעקן די נויטיגע טעכנאלאגיע און אינפראסטרוקטור טוישונגען נויטיג צו אקאמאדירן די וועיט-גרייכנדע מעדיקעיד רעפארמען. דאס רעכנט איריין 670$ מיליאן פאר פראיעקטן אין ניו יארק סיטי אליינס.

מיט קריטיק אומעטום איבער הימל-שרייענדע מעדיצין פרייזן, האט סי. ווי. עס. געשאפן א גינסטיגן שטורעם מיט'ן אנהייבן פארקויפן אין אירע 9,600 לאקאלן א דזשענעריק ווערסיע פונעם "עפי-פען" פאר בערך 110$. "מיילען" פארמעסוטיקלס, וועלכע פראדוצירן ברענד-נעים "עפי-פענס", זענען שארף געטאדלט געווארן פאר ארויפשרויפן די פרייז דערפון צו ארום 600$ פאר א פעקל פון צוויי. "מיילען" איז אויך ארויסגעקומען מיט א דזשענעריק ווערסיע וואס זי פארקויפט פאר בלויז 300$, אבער מיט סי. ווי. עס. פאר כמעט א דריטל די פרייז האפט מען זייערע מאגאזינען וועלן בלייבן פול דערמיט און די עפידעמיע פון שינדן הויט פאר לעבנסוויכטיגע מעדיצינען זאל זיך ענדיגן.

אין אנדערע נייעס האט "סיגנא" אינשורענס ריז געלאזט "מיילען" פארזוכן איר אייגענעם מעדיצין וועז זיי האבן געמאלדן אז זיי דעקן מער נישט די "מיילען" ברענד-נעים עפי-פענס, וויבאלד מען קען באקומען די זעלבע זאך ביי סי. ווי. עס. פאר א דריטל (און פריער אפילו א זעקסטל...) פון די פרייז.

"ען. ווי. יו. לאנגאון מעדיקל סענטער" וואלט צו ווערן באשטעטיגט אנצוהויבן א 20$ מיליאן דאלערדיגע רענאוואציע פון איר ברוקלינ'ע "ענדאסקאפי און עמביולעטארי סוירדזשערי" צענטער אין מידוואד, ברוקלין, הארט נעבן פלעטבוש. דער פראיעקט, אויב באשטעטיגט, וועט אנשליסן א שטח נעבן די געביידע צום שפיטאל, צולייגנדיג 5,780 סקווער פיס צום שפיטאל.

וועז געענדיגט וועט דער צענטער פארמאגן צוויי נייע אפעראציע צימערן, צוויי פרישע ערהוילונג זאלן פאר הארט נאך אן אפעראציע און פיר נייע מילדערע ערהוילונג זאלן. דער שפיטאל פלאנט אויך איבערצומאכן דעם אריינגאנג, וואלט צימערן און קארידארן און פלעצער וואו עס ליגן אלע מעכאנישע געצייג.

גאוועלנער קאומא פלאנט צו אינוועסטירן 50$ מיליאן אין "מאנטיפיורי העלט סיסטעם" זי זאל קענען אויסברייטערן אירע סערוויסעס אין דער בראנקס און לאוער האדסאן וואלי געגנטער און אדורכפירן פרישע געזונטהייט שטודיעס.

מאונט סיני האט געמאלדן אז זי האט געעפנט אן "אויגן און ווייזיע פארש אינסטיטוציע" אין מאונט סיני/ניו יארק איי ענד איער. די פרישע אינסטיטוציע וועט פרובירן אויפצוקומען מיט מאסיווע דורכברוכן צו באהאנדלען און היילן מחלות אין די אויגן אויף פילע פראנטן, אריינגערעכנט וויאזוי צו איבער-פראגראמירן קערפער צעלן און טיפער שטודירן די געענטישע שטריכן פון אויגן מחלות.

דאקטוירים אין בראזיל האבן אנגעהויבן נוצן א נייע מעדיצין, הויט פון "טילאפיע פיש", צו רעדוצירן וואונדן פון ערנסטע בריען. דער פיש-הויט מעדיצין, וואס האט געדויערט איבער צוויי יאר צו ערצייגן, האט אין שטודיעס באויזן צו לינדערן די יסורים פון בריען בעסער ווי געווענליכע שפיטאל באהאנדלונגען, עס איז אבער אומבאקאנט אויב עס איז בעסער ווי לייגן רויע קארטאפל...

ליידער פון די גרעסטע אקטיוויטעטן אין שפיטעלער גייען פאר אין די הארץ אפטיילונג, אבער פארשער האבן באשטעטיגט אז לעבן מיט'ן חובת הלבבות שער הבטחון קען ערנסט פארמיידן הארץ אטאקעס. די פארשער האבן באמערקט אז וועז א געוויסער טייל פונעם מח, געוופן דער "אמיגדעלע" (Amygdala), וואס איז פארבינדן מיט שרעק, דרוק און אנגעצויגנקייט, איז מער אקטיוו, שטייגט די ריזיקע צו ליידן פון סטראוקס און הארץ אטאקעס. דאס האבן זיי געזען ביים אבזערווירן דעם מח מיט עקס-רעיס און קעט-סקענס.

אן אנדערע פרישע שטודיע באשטעטיגט אויך אז מענטשן וועלכע האבן שווערע אקטיוויטעטן אינעם אמיגדעלע, דאס הייסט זיי זענען אקטיוו אין כעס, אנגעצויגנקייט און פחדים, זענען היבש מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון א סטראוק, הארץ אטאקע אדער אנדערע ערנסטע הארץ פראבלעם דורכאויס די קומענדיגע פאר יאר. די שטודיע האט אויך געוויזן אז די אלע דערמאנטע פארמען פון חוסר-בטחון זענען פארבינדן מיט אינפלאמאציע אין די אדערן און שאדנס פאר ביין-מארך וואס קען זיין פארבינדן מיט פארהארטעווועטע בלוט וואס שטעלט רח"ל אפ דעם שטראם.

אויב שפירט איר אז דער באריכט רעדט פון אייך האט איר צוויי ברירות, צוליגן נאך א זארג... אדער אפירנעמען דעם חובת הלבבות און גענישן פון השי"ת'ס שפע און חסד אומעטום.

רעדט צו כלל ישראל

אכטונג ביזנעסער, שפיטעלער, צדקה ארגאניזאציעס, קאמפיין מענעדזשערס, דאקטוירים, געשעפט אייגנטומער, מוסדות אדמיניסטראטארן, מארקעטינג עקספערטן און ביזנעסלייט

רעדט צו כלל ישראל
דורך די "גרעסטע" אידישע צייטונג, מיט די "ווייניגסטע" צאל זייטן, גענייגט מיט צוטרוי דורך נאנט צו "זעכציג אלפים" משפחות איבער גאנץ ניו יארק און ארום די גאנצע וועלט

פאר די בעסטע רעזולטאטן פאר אייער פראדוקט, באקאנטמאכונג, קאמפיין, ביזנעס, סערוויס, צדקה צוועק אדער סיי וועלכע אנדערע פראיעקט

רופט היינט 845-503-0212

המספיק גאזעט וועט ב"ה גענייגט אין
ווילאמסבורג • בארא פארק • קרית יואל • מאנסי • שיכון סקווירא • קרית וויזשניץ - מאנסי • קרית וויזשניץ - קייאמישע לעיק • נייטרא • קאשוי • בלומינגבורג • לעיקוואוד • מאנטרעאל • טאראנטא • טאהש • מיאמי • לאס אנדזשעלעס • באלטימאר • וויען • מעלבוירן • מאנטשעסטער • לאנדאן • אנטוווערפן • ירושלים עיה"ק • בני ברק • בית שמש • און נאך

המספיק נייעס

וארבה את זרעך ככוכבי השמים:

ווייט בארימטע ״סטארס״ פראגראם, העכסטקלאסישער סעמינאר פאר הויך-פונקציאנירנדע מיידלעך, **עפנט פליגל אין קרית יואל**

פרעצעדענטלאזע פראפעסיאנאלע פראגראם - אומגלויבליכע דערגרייכונגען - ענטוזיאסטישע אקטעוויטעטן - פאסיגע לימודים און טרענירונגען - פאר א בעסער לעבן מיט תכלית און כבוד

היסטאריע ווערט געשאפן אין היייליג שטעטל קרית יואל: ״אידיש נחת״ באקומט א טיפערן באדייט פאר עלטערן פון קינדער מיט ספעציעלע געברויכן מיט די מעלדונג אז ״סטארס״ שפרייט אויס אירע פליגלען און עפנט א פיליאלע אין אידישן שטעטל, קרית יואל.

״סטארס״ איז פון די מערסט-איבערראשנדע סוקסעס געשיכטעס אין די וועלט פון ספעציעלע הילף: פאסיגע סערוויסעס פאר יעדן קאליבער. אטא דער פראגראם לויפט, ווי ווייט מעגליך, פאראלעל מיט אן אינהאלטסרייכע לעבנסשטייגער פון געווענליכע פרויען, אבער מיט א זעלטענעם געשמאק.

״סטארס״ אקאמאדירט דערמיט די וואקסנדע צאל ערוואקסענע פרויען און מיידלעך מיט גענוג הויכע פונקציעס צו קענען פארשטיין, לערנען און גוט אויסנוצן וויכטיגע לעקציעס אויפ׳ן טאג-טעגליכן לעבן, אויף שטוב ווירטשאפט און זאגאר אפילו אויף ארבייטן אין א פאסיגע דזשאב און דערגרייכן א פרוכטבארן לעבן וואס זעטיגט מיט פארגעניגן מער ווי סיי ווען בעפאר.

די חשוב׳ע עלטערן שיחיו און אודאי די מיידלעך זעלבסט דרוקן אויס אומאויפהערליכע איבערראשונג און פרייד איבער די בשורה טובה אז א פליגל פון ״סטארס״ איז געעפנט געווארן אין קרית יואל, צו ערמעגליכן יעדן צו שיינען ווי א שטערן, העכער אלע מעגליכקייטן וואס מען האט נאר אמאל געוואוסט.

דער נאבעלער איניציאטיוו ווערט אנגעפירט דורך המספיק אוו אראנדזש קאונטי טאג פראגראמען, און איז אויסער די ביז היינטיגע דאפלטע ״דעי העביליטעישאן״ פראגראמען, צעטיילט אין גרופעס פאר דאס מאקסימום תועלת און בענעפיט.

״סטארס״ איז גאר עפעס אנדערש.

★

דער הויפט ציל פון ״סטארס״ איז בויען די חשוב׳ע מיידלעך שיחיו, יעדע לויט איר מעגליכקייט.

צווישן אנדערע לערנען זיך ״סטארס״ מיטגלידער פראקטישע זאכן ווי ריכטיגע באלעבאסטעס און נאכמער, פון שטוב ווירטשאפט, קאכן, באקן, נייען, מאלעווען, מאכן בלומען און שטריקן, ביז פירן פינאנצן, טיים מענעדזשמענט און נאך אסאך. דערצו קומען צו סעסיעס פון העכסט געלונגענע דזשאב טרענירונגען אין צב״ש קאמפיוטער און גרעפיקס, צוצוגרייטן אויף פראדוקטיווע דזשאבס, וואו זיי וועלן בעז״ה בליען אינעם צוקונפט העכער אלע דערגרייכונגען ביז היינט.

דאס אלעס ווערט אומעטום באגלייט מיט די שטענדיגע פרייליכע אטמאספערע. איבערהויפט, ווער רעדט נאך, מיט וועכנטליכע ״טאנץ לעסאנס״ און באזונדער ״מוזיק לעקציעס״ וואו יעדעס מיידל לערנט זיך שפילן אויף אן אנדערע אינסטרומענט, שאפנדיג אינאיינעם א פולע ארקעסטרע פון מוזיק, אידיש נחת, בליען, סעלף-קאנפידענץ און פרייד.

דער טעגליכער פראגראם הייבט זיך אן צופרי מיט א שחרית דאווענען וואס טוט גאנץ זיכער שפאלטן הימלען און דערגרייכט עד לב השמים. אלע מיידלעך האבן א סידור, א באשטימטע פלאץ, און פונקטליך אין צייט שטעלט מען זיך דאווענען מיט התהלבות אויפ׳ן קול. דערצו געניסן זיי פון געשמאקע שיעורים אין לייכטע הלכות, פרשת השבוע, היסטאריע און שמירת הלשון, און שטייגן העכער און העכער מיט פרייד און שטאלץ.

אין קורצן, זאגט די פראגראם דירעקטאר מרת נידערמאן תחי׳, ״אלעס וואס מ׳טוט אין פראגראם מיט די פרויען און מיידלעך איז פאר א תכלית, און טאקע א תכלית פאר יעדן צו שטייגן לויט אירע אייגענע מעגליכקייטן, מיט זעלבסט-שאץ און העכסט פאזיטיווע בליק אויף זיך אליינס.״

אויסער דעם אלעם וועלן די מיידלעך בס״ד פארשפרייטן שמחה און פרייד ווייט אויסער די גרעניצן פונעם פראגראם.

צום ביישפיל, איין טאג יעדע וואך, גייען די תלמידות פון פראגראם צו די פרויען אין נוירסינג האום, מען פארברענגט און שמועסט מיט זיי, מען זינגט מיט זיי און מען טוט אפילו אינאיינעם געשמאקע אקטעוויטעטן, א שטייגער ווי פאריגע וואך האבן די עלטערע און יונגערע געבאקן אינאיינעם חלות. ממש מען טוט זיי דערקוויקן אויף א פארנעם וואס מ׳קען נישט גענוג ארויסלייגן מיט ווערטער.

יעדן טאג, נאך א געשמאקע נארהאפטיגע פרישטאג, גייען די חשוב׳ע מיידלעך ארויס, באגלייט מיט געטרייע שטאב מיטגלידער, צו זייערע באשטימטע דזשאבס, וועלכע לויפן פון טיטשער אסיסטענט ביז טעכנישע ארבעט אין א פארמאסי. די באפרידיגונג מיט אן אייגענעם פאסטן און טאלאנטן איז לעילא ולעילא. און די שמחה ווען מ׳גייט יעדע פאר וואכן איינקויפן מיט דאס געלט וואס מען האט פארדינט — וואספארא געשעפט און וועלכע טשאטשקעריי מען קלויבט זיך אליינס אויס, און מיט פאפירענע אמת׳ע וואלוטע, דאס איז שוין גאר אומבאשרייבלעך.

אבער דאס איז, ווי געשמועסט, נישט מער ווי די התחלה. עטליכע מאל א וואך באקומען די מיידלעך פראפעסיאנאלע קורסן פון מוזיק און וויאזוי אהערצושטעלן עלעגאנטע פרוכט טאצן ביז קאמפיוטער און גרעפיקס, עווענטועל צו שטייגן נאך העכער אויפ׳ן ארבעטס לייטער בעז״ה. דאס איז אויסער׳ן לערנען איבער דאס באדייט פון געלט, שרייבן, מאטעמאטיק, טעראפיודיק ״ארטס ענד קרעפטס״ און פאטשקען אין קאך וואס ערגענצט דעם בילד פון ״פעדאנטע באלעבאסטעס״ לויט זייערע בעסטע מעגליכקייטן.

הצד השוה צווישן די ברייט-סערווירטע פרישטאג און מיטאג, איז די שטרענגע אויפזיכט איבער די מעניו. אין כשרות איז דאך אפגערעדט, ס׳ווערט דאך אפעריירט דורך המספיק איז עס ווי פארשטענדליך אונטער די העכסטע כשרות אויטאריטעט פון ״וועד הכשרות ד׳קרית יואל.״ אבער אויך אין געזונט איז עס ״טאַפּ טאַפּ״. די מיידלעך זענען אלע גאר פארזיכטיג און היטן זיך דאס געזונט ווי מ׳ברויך, און אלע מאלצייטן זענען מיט די העכסטע מאס נוטרישן און אויסגעהאלטן לויט די חוקי הבריאות.

און ווען צו די צוויי נארהאפטיגע מאלצייטן, לייגט מען צו עקסערסייז סעסיעס מיט געלערנטע ״אינסטראקטערס״, אריינגערעכנט מעסאדזש טעראפי, מיינדפולנעס, און הויכקלאסישע איבונגען אין א פראפעסיאנאלע ״דזשים״, על טהרת הקודש ווי פארשטענדליך, איז שוין ממש והחוט המשולש לא במהרה ינתק אויף אריכות ימים ושנים.

און וואס טוט זיך מיט ״סאושעל סקילס״?

״אהה...״ — שמייכלט פראגראם דירעקטאר מרת נידערמאן תחי׳ — ״דאס איז דאך פון די סאמע יסודות!״

ווערט אויף דעם געשאנקען איינמאל א וואך א סעסיע ״גרופ-טעראפי״ פונעם העכסטן קאליבער אנגעפירט דורך א ״ניישא טעראפיסט״ און פראפעסיאנאלע ״לייף קאוטשעס״. די תלמידות זענען דארט קונה וועלטן פון סאציאלע טאלאנטן און פארשטאנד. אומשאצבאר. אבער אויסערדעם, כ׳מיין אויסער די ראמען פון זייערע חבר׳טעס, לערנען זיי זיך אקטיוו וויאזוי צו פארבינדן מיט אנדערע אויף א גאר געשמאקע סיסטעם — וקנה לך חבר, א ״פען-חבר׳טע״.

ס׳הייסט?

מרת נידערמאן תחי׳ פארשאפט פאר יעדעס קינד א ״פען פאלס,״ — מיידל אדער ווייבל, מיט וועם די תלמידות שרייבן זיך וועכנטליך בריוו מיט די הילף פון זייערע שטאב מיטגלידער, און זיי באקומען אויך בריוו אויף צוריק.

״עס מיינט פאר זיי א וועלט,״ ערקלערט מרת נידערמאן תחי׳, ״זיי שפירן זיך ווערד מער ווי א מיליאן דאללער!״

און וואס איז מיט פרייטאג? נאך א בליק אויפ׳ן ״סקעדזשול״ וויל זיך עס רופן ״מעדזשיק דעי״..

דער קונץ איז ווי מען באווייזט, לכבוד שבת קודש, צו איינוויקלען אין די 4 און א האלב שעה אזויפיל תכלית און רייכקייט ווי געווענליכע טעג מיט איבער זעקס שעה.

און, יאפס, המספיק קען דאס אויך, ווי מ׳זעהט פון דעם אז פרייטאג גייט א סדר פון דאווענען, פרישטאג, איבונגען אין ״דזשים״, אקטיוויטעטן, דערציילן א מעשה, שפילן א געים אדער מאכן ״פאזלס״, איבערגיין די וואכנדיגע סדרה און בחינה, איבערבייסן, א הערליכע ״באטע״ מיט ווארעמע ניגונים לכבוד שבת קודש — און, ערגעץ צווישן די אלע זאכן, אויך אפבאקן א דעקארירטער טארט אדער קוכן צי אנגרייטן א זיסע פרוכט סאלאט אדער זופ לכבוד די חשוב׳ע שבת מלכתא.

בלייבט נאר איבער צו פרעגן, און ווען האט מען א מינוט צייט? שווער צו טרעפן, אבער דאך, יעדן איינציגן טאג, פאר׳ן אהיימגיין, זאגט מען א קאפיטעל תהלים אויסצו׳פועל׳ן פאר זיך און אלע אידישע קינדער רפואות, ישועות, השפעות טובות, און די גאולה שלימה בקרוב.

מיט א ״טרי-די״ בליק ארום זעט מען ווי דער גאנצער סדר היום איז אנגעפיקעוועט מיט תכלית און סטימיולאציע פאר יעדעס מיידל באזונדער לויט איר מצב און יכולת, מיט א דגוש אויף וואס ברענגט די מערסטע נוצן אויף באלד און אויפ׳ן לענגערן טערמין. אין איין זאץ, ווי שלמה המלך זאגט אין משלי, חכמת נשים בנתה ביתה.

און די נחת פון די מיידלעך און שטאב צוגלייך מיט די איבערראשנדע רעזולטאטן, יאמאמיי... עס דעקט מיט פראצענטן יעדעס ברעקלעך הארעוואניע און טראפעלע שווייס.

דער נייער פראגראם בלייבט אבער נישט ביי דעם. די אדמיניסטראציע ארבעט ווייטער מיט גאר גרויסע השגות אויפ׳ן צוקונפט בס״ד. פאלגט נאך ווייטערדיגע מעלדונגען און קוועלט!

★

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