גאזעט המספיק

נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור

ניסן תשע"ז • ISSUE NO. 148 • APRIL. '17

המספיק אנקעטע

וויפיל מאל א וואך מאכט איר איבונגען?

א: **+10**; ב: **95-**; ג: **4-1**; ד: **0**.

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

אין ציפערן

$692 ביליאן

סומע געשפארט וועג אמעריקאנער זאלן וועג נעמען טעגליך קלייניג דאזע אספירין - רעדוצירט ריזיקע פון הארץ מחלות און קענסער.

(סאוס-קאראליינע פארשער)

אינספיראציע

"מאך איבונגען באלד אינדערפרי - פאר דו כאפסט זיך וואס דו טוסט"...

(היימישע לעיקוואוט איבונגען טרעניירער די מעלה פון איבונגען אינדערפרי בעפאר מח ווערט אנגעלייגט)

געזונטהייט טיפ

צוויבל - גוט קעגן אינפלאמאציע און צו פארמיידן קענסער. דרויסנדיגע שיכטן זענען רייכסטע אין "אנטי-אקסידענטס". אלע בעניעפיטן בלייבן אפי' נאכן קאכן - נאר אויב אויף קליינע פלאם.

די סמעטענע

צום געזונט

22 געזונטהייט קאנטערווערסיעס

02 בענעפיטן פון בארשט און מרור

35 טיפס פאר בעסטע בענעפיטן פון נאכט שלאף

המספיק

43 חיזוק און אינספיראציע אין ק"י

06 נאטיצן פון שבת המספיק נומער #16

09 מעלין בקודש אין בארא פארק

פארשידענס

34 פסח ביילאגע

16 פליקן די בארד

המספיק נייעס

הייליגער יום טוב פסח "זמן חירותינו" פייערליך צוגעגרייט אין "המספיק" גרופע-היימען אין ברוקלין און אפסטעיט

זייט: 10 >>

גייענדיג צום דרוק:

קאומא: וועט נישט אונטערשרייבן בודזשעט אן געהאלט העכערונג פאר דירעקט-קעיר שטאב

העפטיגע קאמפיין פאר לאנג נויטיגע געהאלט העכערונג פאר דירעקט קעיר שטאב ברענגט רעזולטאטן אין אלבאני

דאנערשטאג ויקרא האט ניו יארק סטעיט גאווערנער אנדרעי קאומא יר"ה זיך געטראפן מיט איבער 400 ניו יארק'ע דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן, מענטשן מיט דיסעביליטיס, זייערע משפחה מיטגלידער און ספעציעלע הילף אגענטורן, צו מעלדן זיין באשלוס איבער פינאנצירן א געהאלט העכערונג פאר דירעקט קעיר שטאב.

זיך אנשליסנדיג אין די "ישר פאר דירעקט קעיר" קאאליציע, האט דער גאווערנער געמאלדן איבער זיין שטיצע פאר דעם וויכטיגן איניציאטיוו און דורך דעם, זיין שטארקע שטיצע פאר די טוזינטער זעלנער אויף די פאדערשטע ליניעס פון אלע ספעציעלע הילפס אגענטורן. "איך וועל נישט אונטערשרייבן דעם בודזשעט אויסער אויב עס רעכנט אריין $55 מיליאן פאר דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן!" האט דער גאווערנער דערקלערט מיט פאטאס.

געזעץ געבער אין פירער פון ביידע פארטייען, סיי אין סטעיט סענאט און סיי אין אסעמבלי האבן באלד נאכגעפאלגט זיין שריט מעלדנדיג סאלידע שטיצע אריינצורעכענען די פארלאנגטע געהאלט העכערונג אינעם פרישן סטעיט בודזשעט.

כאטש דעם גאווערנערס בעסטע ווילן צו ענדיגן דעם בודזשעט אין צייט, איז ער למעשה אדורכגעפאלן און נישט געקומען צו קיין באשטעטיגונג צום געווענליכן דעדליין, אפריל דעם 31סטן.

דער גאווערנער האט אבער באקומען א פארלענגערונג פון די ניו יארק'ע געזעץ געבער אז די רעגירונג זאל ווייטער אנגיין, טראץ דעם וואס דער בודזשעט איז נאכנישט באשטעטיגט.

זייט: 04 >>

המספיק נייעס

דערהויבענע מסיבות "הכרת הטוב" אפגעראכטן איבער המספיק וועלט צו באערן "דירעקט סופארט" שטאב מיטגלידער

זעט באריכטן אויף זייטן: 08, 28 און 44

"המספיק" וואונטשט אלע גענייסער, יונג און אלט, שטאב מיטגלידער, אדוואקאטן, ליינער און גאנץ כלל ישראל א כשר'ן פרייליכן לעכטיגן יום טוב פסח!

גייענדיג צום דרוק

"סי. פי. אר." פאר דערטראנקענע, ווי פריער, אפילו נאך אין וואסער, אלץ בעסער.

CVS עלימינירט גענצליך טרענס-פעטנס אין אלע אירע עסן פאבריקן.גוטע נייעס: נייער איבאולע וואקסין ב"ה 100% סוקסעספול.

קינגס קאונטי אריינגעקומען נומער 33 אין געזונטהייט צווישן נ. י. סטעיט קאונטיס, 19 פונקטן העכער פון פאראיאר

שטודיע באשטעטיגט: מח ארבעט בעסער ביי 'בכורים' ווי ביי יונגערע געשוויסטער.

ענגלאנד באשטימט צען מיליאן פונט אויף דזשאבס פאר יונגעלייט מיט אוטיזם אדער אנדערע דיסעביליטיס.

איינזאמע מענטשן ליידן מער פון פארקילעכץ

"וועלט געזונטהייט ארגאניזאציע" (WHO): דעפרעסיע איז גורם נומער איינס פאר שוואכע געזונטהייט אפעקטירנדיג איבער 300 מיליאן.

"פלאסן" די ציין ברענגט אריכות ימים.

עסן "סקוואש" איז גאר גוט צו פארלירן וואג. געלט-גייציגער דעטרויט דאקטאר וועלכער האט אדורכגעפירט אומזיסטע אפעראציעס קריגט 20 יאר טורמע.

אויספרעג ציינג: 9 פון 10 דאקטוירים גלייכן זייער דזשאב, 2/3 וואלטן עס רעקאמענדירט פאר אנדערע.

ניו יארק סיטי נומער #2 מיט פרישע מעדיצינישע טעכנאלאגיע אין לאנד.

געשטארבן דר. סטארזל, פיאנער, און לערער פון 90% פראפעסארן, איבער גלידער איבערפלאנצונג.

נעמען וויטאמין די. פארבינדן מיט ווייניגער לונגען אינפעקציעס.

"העפיטייטוס" אינפעקציע קען הייבן ריזיקע פון "פארקינסאנס".

Ocrevus ערשטע מעדיצין באשטעטיגט אין אמעריקע פאר ערנסטע פראגרעסיוו מאלטיפל סקלעראוסיס.

שטודיע באשטעטיגט: אומבאהאנדלטע טראומע פון צענערלינג יארן קען ברענגען דעפרעסיע אין מיטעלע יארן.

איבונגען 2.5 שעה וועכנטליך פארשטייטערט "פארקינסאנס" פארערגערונג - אפילו ביי שווער ליידנדע.

8 יאר נאך שרעקליכע עקסידענט, קען מאן נוצן הענט צו עסן-טרונקען אדאנק מח-קאמפיוטער פארבינדונג.

אלערגיש צו 'פינאטס'? פארזיכטיגע טעסט קען באשטימען אויב וואלנאטס, מאנדלען און אנדערע זענען גוט.

המספיק נייעס

חאים וזמנים לשון:

קינד און קייט ערווארטן מיט פרייד "המספיק" מעכטיגע חול המועד פראגראם

קנאקעדיגע "קאסטום מעיד" שמחת יום טוב ווערט אהערגעשטעלט דאס פערדע יאר אין די רייע פאר המספיק קינדער, געשוויסטער און זייערע עלטערן אינעם גיגאנטישן "גארדען סטעיט עקזיביט צענטער" אום דאנערשטאג חול המועד פסח

מדה טובה מרובה, עולם הבא און עולם הזה, און טאקע טאפלט, שטימט? אודאי. אויב המבזה את המועדות, אז מ'פארשעמט דעם חול המועד, און דאס זעלבע אז איינער פארשעמט אן אידיש קינד, אין לו חלק... ח"ו, איז דאך אודאי און אודאי אויב אין סאמע חול המועד גרייט מען צו א הערליכן פראגראם מיטן גרעסטן כבוד פאר הייליגע אידישע קינדערלעך איז דאס לעילא ולעילא מכל ברכתא ושירתא.

אלזא, ווי געמאלדן פאריגן חודש איז המספיק ממשיך היי יאר מיט איר טראדיציע אהערשצושטעלן א גרויסארטיגן אייגענעם "קאסטום מעיד" חול המועד פראגראם וואס וועט אונטערהאלטן קינדער און ערוואקסענע אויף א פארנעם וואס ווי די פאריגע יארן האבן געוויזן, איז עס בס"ד די סאמע העכסטע סוקסעס.

דער חול המועד פראגראם היי-יאר וועט פארקומען בעז"ה דאנערשטאג חול המועד, למספ' אפריל 13, און באשטייט פון אן שווער אויסגעפלאנטע פראגראם צו סערווירן די געשמאק און באקוועמליכקייט פון די פילע הונדערטער קינדער און משפחות.

פאר דעם צוועק דינגט המספיק ספעציעל ווידעראמאל ארויס דעם רחבות'דיגן און באקוועמען "גארדען סטעיט עקזיביט צענטער", אין סאמערסעט, ניו דזשערסי. דער פלאץ איז א גיגאנטישער "ביזנעס שאו-עקזיביט" צענטער, איבער זעכציג טויזנט סקווער פיס, באקוועם צוגענגליך פאר יעדן איינעם, גענוג און נאך גרויס אינעווייניג, און באשיצט פון סיי וועלכע וועטער עלעמענטן וואס קענען אינטערווענירן ביי א פראגראם אינדרויסן.

אריינקומענדיג אין זאל וועט המספיק האבן איבערגענומען דאס פלאץ, פארוואנדלט אין א לעבעדיגע דערהויבענע חול המועד פארברענג פאר פילע הונדערטער קינדער און זייערע נאנטע און באגלייטערס, אין א יום טוב'דיגע פארנעם וואס איז אויך "כשר לפסח", באשיידן און אפגעזונדערט על טהרת הקודש ווי עס דארף צו זיין.

עס וועלן זיין פילע ערליי ריידס, גליטשערס, קלאונס, "בערג" צו קריכן, ווי אויך מער געאייגנטע זאכן פאר ספעציעלע קינדער ווי "אבסטיקל קאורסעס" און אנדערע שפילערייען וואס מען דארף נוצן דעם מח צו האלטן דעם באלאנץ. עס וועלן זיין פארשטעלונגען אום 1:30 און אום 4:00, פאר די קלענערע יונגלעך און מיידלעך באזונדער. במשך דעם טאג וועט אלעס באגלייט ווערן מיט מוזיק אין א געשמאקע אטמאספערע.

באזונדער וועט זיין א צענטער פאר איבערבייסן און צדה לדרך כיד המלך, מיט יאגורט, מאפינס, פרוכט און גרינצייג, טשיפס, קעז, עפל סאוס, געטראנקען, אלעס כשר לפסח למהדרין מן המהדרין לויט די הוראות פון 'וועד הכשרות ד'קרית יואל' וואס פארפיגט איבער אלע כשרות אנגעלעגנהייטן פון די אגענטור, אפן און צוגעשטעלט במשך דעם טאג. באזונדער ווערט צוגעגרייט פאסיגע מתנות צו פארגרעסערן די שמחה ביי קינד און קייט.

טראנספארטאציע וועט זיין צוגעשטעלט פון קרית יואל, מאנסי, שיכון סקווירא, וויליאמסבורג און בארא פארק, לויט ווי די סערוויס קאארדינעיטארס וועלן איבערגעבן. דער פראגראם וועט זיין צוגעשטעלט פון 12 ביז 6, איינגעטיילט די ערשטע האלב פאר אלע וואס קומען מיט די באסעס, און די צווייטע האלב פאר אלע וואס קומען מיט די אייגענע קארס.

דער פלאץ אין סאמערסעט ניו דזשערסי ווערט, ווי געזאגט, אפגעדינגען אויסשליסליך דורך המספיק אין די דערמאנטע שעה'ן מיטוואך, און מען דארף האבן אן אפיציעלע "המספיק אינוויטעישאן קארטל" אריינצוקומען. עס וועט זיין ריין אידיש, ריין היימיש, וזר אל יתערב בשמחתינו. פון אלע אידישע געגנטער אין ניו יארק דויערט די וועג אהין צווישן 1 און אנדערטהאלבן שעה.

פון די רוחניות'דיגן שטאנדפונקט, ווי אלע יארן, ווערט דער המספיק חול המועד פראגראם געפירט אונטער די השגחה פונעם משגיח רוחני כללי, אלעס זאל זיין ריין און אפגעהיטן ווי עס פאסט פאר אזא חרד'ישע ארגאניזאציע ווי המספיק לשם ולתפארת. עס זענען טאקע פארהאן "ריידס" אין אלע חרד'ישע געגנטער, אבער מיט אזויפיל רחבות'דיגע פלאץ ארום און צווישן יעדע 'רייד' און מיט אזא ריזן אויסוואל, איז זעלטן צו טרעפן ערגעץ ווי די טהרת הקודש ווערט אזוי הערליך אפגעהיטן בס"ד.

אבער מיט דעם אלעמען איז א פארשטענדליכע זאך אז דער פראגראם איז נישט קיין פאסיגע פארברענג פאר גרעסערע יונגלעך און בחורים וואס זענען ב"ה געזונט און שטארק. דעריבער ווערן עלטערן און פראוויידערס געבעטן מען זאל זיי נישט שיקן אלס באגלייטער.

ווי געזאגט, טוען המספיק סערוויס קאארדינעיטארס די טעג ארויסשיקן אלע איינצלהייטן פונעם פראגראם צו די משפחות. פאר סיי וועלכע פראגע קען מען אנפרעגן ביים סערוויס קאארדינעיטאר אדער מרת קטינא תחי'.

עס בלייבט נאר צו שעפשען א תפילה אז דער געהויבענער חול המועד פראגראם זאל ברענגען א שמחת יום טוב, א כשר'ן פרייליכן און געזונטן פסח ביי יעדן איינעם און הלואי זאל עס שוין געפראוועט ווערן אינאיינעם מיט די שמחה שלימה פון גאנץ כלל ישראל, ונאכל שם מן הזבחים ומן הפסחים בירושלים עיר הקודש בביגו"צ בב"א.

צום געזונט

מיכלא דאסוותא:

געזונטהייט אין דאס גלעזעלע "בארשט" און כזית מרור

אויב איר גלייכט פשוט'ע צוויקל זאפט, נאט אייך א גלעזל צום געזונט. לעצטיגע שטודיעס האבן געוויזן עס פארמאגט אן אויסוואל געזונטהייט בענעפיטן. צום ביישפיל, איין שטודיע האט געוויזן ווי א טעגליכע גלעזל האט גענידערט הויכע בלוט דרוק אין בלויז פיר וואכן (סיסטאליק – דער העכערער נומער, איז אראפ אין דורכשניט מיט 8 נומערן, און דייעסטאליק – דער נידריגער נומער, צווישן 2 און 5 נומערן). פארשער האבן אויך באמערקט ווי די אדערן האבן אסאך בעסער און פליסיגער פונקציאנירט. אנדערע שטודיעס ווייזן אז עס שטארקט הערליך די פיזישע כוחות, און מעגליך אפילו מח פונקציעס. אדווערטייזמענטס אז זיי פארמיידן קענסער זענען דערווייל אומבאשטעטיגט.

"בארשט", הייס אדער קאלט, כאטש דאס 'קאכן' רעדוצירט עטוואס פון די בענעפיטן, איז עס פארט רייך אין די מינעראלן וועלכע פארבעסערן די בלוט און אדערן פונקציעס אין קערפער (מענטשן וועלכע ליידן

זייט: 04 >>

HAMASPIK 24 HOUR EMERGENCY HOTLINE
877.928.9000

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 Depot

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

Monroe:
מנוחת הנפש/Chasuna Depot
51 Forest Rd. (KJ Shopping Center)
Monroe NY 10950
845.781.7772
Hours:
Sun.-Thur. 10:00-6:00
Wed. Add. Hours 7:30pm-9:30pm

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

צום געזונט

א מוטער נאכט:

שלאפן איז נישט קיין לוקסוס און וויאזוי צו באקומען דאס מאקסימום פרישקייט פון די נאכט-שלאף

אין די לעצטע חדשים זענען ערשינען מערערע אלאמירנדע באריכטן איבער דאס שעדליכקייט פון נישט אכט געבן צו שלאפן גענוג און גוט. שלאף עקספערטן פון ניו יארק פרעסביטעריען זענען ענדע מערץ אריסגעקומען מיט עטליכע רעקאמענדאציעס וויאזוי צו פארבעסערן דאס קוואליטעט פונעם שלאף, און דערמיט די אויסגערוטקייט צומארגנס און דאס אלגעמיינע געזונט.

"דאס ערשטע און וויכטיגסטע," שרייבן דר. דענעיעל בראן און דר. אנדרעי וועסטוואוד, שלאף-דאקטוירים אין ען. וויי. פי., "איז זיך צו לייגן און אויפשטיין, יעדע נאכט און יעדן אינדערפרי, אין די זעלבע באשטימטע צייט." – אבער טאקע יעדע נאכט, אריינגערעכנט וואקאציע אדער מוצאי שבת.

עס איז אלץ געווארן שטן צו פארמיידן קאפיין שפעט נאכמיטאג און פארנאכטס. אנשטאט קאווע, טיי, קאולא סאדע און טשאקאלאדע, זאל מען ענדערש נעמען וואסער, סעלצער, אומגעצוקערטע און דיקעפיניעטער טיי און ענליכע קאפיין פריי געטראנקען.

עסן א געזונטע דיעטע און זיין פיזיש אקטיוו איז וויכטיג אויף אלעמען, אבער אויף שלאף קוואליטעט איז עס אויך גאר וויכטיג. דאס בעסטע, שרייבן די אויבנדערמאנטע דאקטוירים, איז צו מאכן די איבונגען אדער באלד אינדערפרי אדער תיכף נאך די ארבעט.

עס איז שטארק גערעטן צו פארמיידן עלעקטראנישע מאשינקעס פון יעדן סאנט, כאטש א האלבע שעה פאר'ן זיך לייגן. דאס ליכטיגקייט פון די אפאראטן סיגנאליזירן צום מענטשליכן קערפער אז עס איז נאך אינמיטן טאג, שעדיגנדיג דאס שלאפן רוטין. א דרימל, איבערהויפט נאכמיטאג, איז גערעטן צו פארמיידן. אויב מוז מען, איז דאס בעסטע צו נעמען נישט מער פון 30-20 מינוט און פריער אין טאג.

זייט: 02 >>

געזונטהייט אין דאס גלעזעלע "בארשט" און כזית מרור

אויף Oxalate נירן שטיינער זאלן בעסער אוועקשטיין דערפון וויבאלד צוויקל אנטהאלט (Oxalate).

"חריין", יא, די ריכטיגע ציפעדיגע ווייסע (Horseradish), איז שוין טויזנטער יארן אין באנוץ אלס באבסקע-רפואה צו היילן אלע סארט מחלות, פון ווערם אין מאגן, עסן פארגיפטיגונג, מאגן ברענערייי (Colic) און גאוט אין די פיס ביז ראומאטיזם, און, פון די מיטל-אלטער עפאכע און וויטער, אלס פיקאנטע אבער געשמאקע צושפייז.

אלס מיטגליד פון די "קרויט" משפחה פארמאגט חריין באשטאנדטיילן וועלכע קענען העלפן באקעמפן קענסער (און וועלכע שענקען איר דעם שארפן ציפ). עס פארמאגט אויך עטוואס וויטאמין סי., אבער וויבאלד מען עסט דאס געווענליך אין קלענערע קוואנטומען, באקומט מען נישט צופיל פון דעם וויטאמין דורך איינטונקען די פאלשע פיש אין חריין. צווישן די כזיתים פון מרור און כורך, באקומט מען שוין יא א היבשע פארציג, אודאי גוטע ניייע פאר היימישע אידן וועלכע 'מישן זיך נישט' אום פסח און וועלן נישט נעמען וויטאמינען וואס זענען נישט פאבריצירט געווארן בייַ זיי אין קאך.

קאומא: וועט נישט אונטערשרייבן בודזשעט אן געהאלט העכערונג פאר דירעקט-קעיר שטאב

זייט: 01 >>

ווי עס זעט דערווייל אויס וועט די פארשפעטיגונג נישט אפעקטירן די פאזיטיוע נייעס.

די געהאלט העכערונג וועט ווי עס שיינט גיין שטאפלווייז, מיט א 3.25% רעזיו אום יאנואר דעם ערשטן יארן 18', נאכגעפאלגט מיט נאך א 3.25% געהאלט העכערונג אפריל דעם ערשטן 18', א סך הכל פון 6.5%. געניסער פון די העכערונג רעכנט אריין אלע "דירעקט קעיר" שטאב מיטגלידער וועלכע ארבעטן אונטער די "ניו יארק סטעיט אפיס פאר פיפל ויט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס" – באקאנט אלס די או. פי. דאבליו. די. די., און אירע נאן-פראפיט שותפים, א שטייגער ווי המספיק. די העכערונג וועט אויך בענעפיטירן דירעקט סופארט שטאב אונטער די מענטל העלט מיניסטעריום און אלע אגענטורן אונטער איר.

"דאס איז גאר גוטע נייעס," שרייבט דער מנהל ומייסד פון המספיק, מר"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, אין א בליץ-פאסט צום גאזעט ווי נאר די נייעס איז באקאנט געווארן ביי פירער אינעם פעלד. המספיק איז געווען צווישן די פאדערשטע ליניעס אדוואקאטן און עסקנים וועלכע האבן געשוויצט דערפאר במשך לאנגע חדשים, און אצינד האפט מען בס"ד מיטצוהאלטן ווי די דירעקט קעיר שטאב מיטגלידער גענישן פון די ערליך פאדרינגט רעזולטאטן.

פיזיקעל טעראפי נאך גוט ווי אפעראציע פאר "קארפעל טונעל סינדראם"

הויפט פארשער: פיזיקעל טעראפי דארף זיין ערשטע מהלך צו באהאנדלען דעם פראבלעם

צווישן דאקטוירים איז אפערירן זייער א פאפולערער מהלך צו באהאנדלען "קארפעל טונעל סינדראם", אבער פיזיקעל טעראפי ארבעט כאטש אזוי גוט, ווי עס שרייבט א פרישע שטודיע (און אלטע בריוון אין ליינערס גאזעט..).

פארשער האבן באמערקט אז טעראפי האט פארבעסערט האנט און גלעזענק פונקציעס און רעדוצירט יסורים, כאטש אזוי גוט ווי א געוועליכע אפעראציע פאר די מחלה. נאכמער, איין חודש שפעטער, האבן פאציענטן וועלכע האבן נאר געזומען טעראפי, באריכטעט בעסערע רעזולטאטן ווי די ווועלכע זענען ארונטער אן אפעראציע (אויסערדעם וואס עס האט זיי געקאסט ווייניגער).

"קארפעל טונעל סינדראם" (Carpal tunnel syndrome) פאסירט ווען דער מיטלסטער נערוו, וואס לויפט פונעם עלנבויגן ביז די האנט פלאך, ווערט פארקווטשט ביים גלעזענק (Wrist) פון די האנט. עס קומט אפט פון טון כסדר די זעלבע באוועגונגען ביי דער ארבעט, א שטייגער ווי טייפן ביים קאמפיוטער אדער ביי פאבריקן (א שטייגער ווי אויטא פאבריצירער) וואו די פראדוקטן פארן אויף א בריטן פאסיק און די ארבעטער שטייען אויף דער זייט און לייגן כסדר ארויף דעם זעלבן טייל אויף יעדן פראדוקט.

סימפטאמען קומען געווענליך צוביסלעך, וועז פאציענטן הייבן אן באמערקן שוואכקייט אדער אז זיי שפירן נישט די האנט און גלעזענק.

דאקטוירים אפערירן אפט עפענענדיג מער ארום דעם נערוו צו פארלייכטערן די דרוק. די לעצטע שטודיע האט אבער געוויזן די זעלבע רעזולטאטן ביי פאציענטן וועלכע האבן וועכענטליך באקומען א האלבע שעה סעסיע "מעניועל טעראפי" – וואס מיינט אז דער טעראפיסט נוצט נאר זיינע האנט צו מאסאזשירן און פארעכטן די פראבלעמען. טעראפיסטן האבן בעיקר געארבעט אויף די האלז און מיטלסטע נערוו פון די האנט, און אויך געטון טעראפי מאנווורעס אויף די אקסלען, עלנבויגן, גלעלנק און פינגערס. זיי האבן אויך געוויזן די פאציענטן וויאזוי צו מאכן אין שטוב נאך איבונגען אויסצוציען דאס האלז.

נאך איין חודש האבן טעראפי פאציענטן גענאסן פון בעסערע טעגליכע פונקציעס און פארבעסערטע שטארקייט אין די פינגער, אין פארגלייך צו אפעראציע פאציענטן. נאך 3, 6, 9 און 12 חדשים, זענען אבער די רעזולטאטן שוין געווען דאס זעלבע ביי ביידע גרופעס.

לויט די פארשער זענען כמעט העלפט ווייטאגן וועלכע פאסירן ביי דער ארבעט פארבינדן מיט קארפעל טונעל סינדראם, און אריבער א דריטל וועלכע ווערן אפערירט דערפאר דערזעען זיך נישט צוריק ביי דער ארבעט אפילו ביז אכט וואכן שפעטער.

דר. דעניעל פאלאשש, קא-דירעקטאר פון די ניו יארק האנט און גלעלנק צענטער אין לענאקס-היל שפיטאל אין די סיטי, וועלכער באהאנדלט יערליך הונדערטער פעלער פון קארפעל טונעל סינדראם, לייגט צו, אז כאטש די אפעראציעס, וועז זיי פעלן אויס, זענען געווענליך פארזיכערט און אפעקטיוו, פעלט עס אבער נישט אייביג אויס.

אנדערע מיטגלידער אין די שטודיע, אריינגערעכנט פראפעסארן אין ניו העמפשיר און אין שפאניע, דינגען זיך מיט אים און טענה'ן אז ביי אזויפיל ווי 25% פאציענטן וועלכע ווערן אפעריירט פאר די מחלה, געלונגט נישט די באהאנדלונג און העלפט פון זיי דארפן ארונטערגיין נאך אפעראציעס.

Hamaspik Gazette
Published and Copyrighted April. '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
EDITOR: Zishe Muller
TEL: 845-503-0212 **FAX:** 845-503-1212
MAIL: Hamaspik Gazette,
58 Rt. 59, Suite 1,
Monsey, NY 10952

SPARKS OF Life
JEWISH CENTER FOR PARKINSON'S

HamaspikCare
Legendary Support, Extraordinary Care

5th EVENING OF SUPPORT

- FOR THOSE -

CHALLENGED WITH PARKINSONS

AND THEIR FAMILY & FRIENDS

TUESDAY MAY.9.2017

7:30PM

AT HAMASPIK OF MONSEY
58 Route 59, Suite 1 | Monsey, NY

GUEST SPEAKER:

DR. REBECCA GILBERT

CLINICAL ASSOCIATE PROFESSOR DEPT. OF NEUROLOGY
NYU LANGONE MEDICAL CENTER

Dr. Rebecca Gilbert is an associate professor in the dept. of neurology and associate director of movement disorder in NYU Medical Center. She is board certified in neurology and has published books and articles on various aspects of Parkinson's disorder.

RABBI PAYSACH KROHN

AUTHOR OF THE MAGGID SPEAKS SERIES;
RENOWNED INSPIRATIONAL SPEAKER

LECTURE FOLLOWED BY QUESTIONS & ANSWERS
LIGHT REFRESHMENTS | SEPARATE SECTION FOR MEN

Don't Stand Alone.

Medical Board:
Dr. Jonathan Cohen, MD
Dr. Hillel Pelz, DO
Dr. Howard Lebowitz, MD
Meir Rotberg, DPT
Dr. Stanley Fahn, MD
Dr. Steven Frucht, MD
Dr. Daryl J. Victor, MD

For more info, call **732.806.1133**
LEAVE A MESSAGE. ALL CALLS CONFIDENTIAL

Sparks of Life Jewish Center for Parkinsons
P.O. Box 983 Lakewood, NJ 08701 // jewish.parkinsons@gmail.com

המספיק נייעס

מעין עולם הבא:

פרעצעדענטלאזער "שבת המספיק" נומער זעכצן לאזט איבער אומבאשרייבליכער רושם ביי הונדערטער באטייליגטע שיחיו

דינאמישע בעלי דרשנים - באזונדערע אויסוואלן אויף אידיש און ענגליש - אומבאגרעניצטע שמחה און רחבות אומעטום - חשוב'ע עלטערן גייען אהיים מיט אויסטערלישע דערהויבנקייט

"דער שבת איז געווען עפעס ספעציעל" האט מען געהערט פון איינער נאכ'ן אנדערן, מיט ברייטע שמייכלען און אנגעזאפטע הערצער ביים זיך געזעגענען מוצאי שבת.

און ווירקליך האבן די חשוב'ע עלטערן פון די ספעציעלע קינדער מיטגעהאלטן דעם פארלאפענעם שבת קודש ויקהל-פקודי – החודש, אן אויסנאם אינספירירנדער שבת וואס לאזט זיך גארנישט שילדערן מיט ווערטער. א שבת אין שויס פון חיזוק און שמחה וואס שטארקט און מוטיגט די הערצער ווי לאנג און שווער דער יאר איז. עס איז אזוי שנעל אדורכגעלאפן אז מען האט זיך קוים געקענט געזעגענען, אבער די נאכפאלגן פון דעם שבת באגלייטן ווייטער און דאס וועט מען בס"ד נישט פארגעסן, נאר מיטנעמען די אומשילדערבארע אוצרות התחזקות און שמחה אויפ'ן גאנץ לעבן.

"שבת המספיק נומער 16" איז געווען א פרעצעדענטלאזע ערפארונג ביי אלע באטייליגטע, איבער א מעת-לעת אנגעפולט מיט תוכן יעדעס איינציגסטע מינוט סיי ביי די מענער און סיי ביי די נשים צדקניות, ארבעט פון חדשים לאנג אהערצושטעלן א פראגראם צו שענקען דאס מערסטע און שענסטע פאר די חשוב'ע משתתפים, און טאקע מיט אלע פיטשעווקעס

מבואו ועד צאתו

אנקומענדיג אין האטעל האט שוין אפגעווארט די "המספיק אטמאספערע" מיט שמייכל, רחבות, מנוחה ושמחה אויסגעשפרייט אומעטום. אונטן אין האטעל לאבי האבן המספיק וועטעראנען, אין שפיץ פון די לעגענדארע משפחת קטינא הע"י, וועלכע האבן אראנזשירט דעם שבת, אויפגענומען די געסט בסבר פנים יפות. יעדער האט באקומען א שליסל צום האטעל צימער מיט א "ברוכים הבאים פעקל".

"יעדעס יאר גיי איך אהיים אנגעפולט מיט חיזוק," האט א יונגערמאן זיך אויסגעדרוקט מוצאי שבת אויפ'ן וועג צום מלוה מלכה. "דער קונץ איז די געוואלדיגע איבערגעגעבנקייט, ווי המספיק קומט אלץ אנטקעגן מיט פרישע חידושים, טרעפט אלץ וועגן וויאזוי צו שענקען מער און שענער, דאס איבערראשט פונדאסניי יאר-יערליך!"

און די איבערראשונג האט זיך שוין אנגעהויבן טאקע מיט'ן ברוכים הבאים פעקל... חידוש נומער איינס איז געווען דער הערליכער "סדר השבת", א זעלטן רייכער פראגראם, חידושים נפלאים, א צוזאמשטעל פון בעלי דרשנים וואס די וועלט האט נאך אזוינס נישט געזען, דערהויבענע געסט איינס ביי איינס, פון דעם דינאמישן שטערן בעולם המגידות הרה"ג רבי אפרים שעהר שליט"א – נשיא ישיבה גדולה "זכרון משה" ד'סאוט פאלסבורג, הגאון האדיר און נואם בחסד עליון רבי ישראל בער שטיין שליט"א – רב ודומ"ץ ביהמ"ד אור ישראל אלימלך ד'סאטמאר (ווייט עוועניו), דער וועלט בארימטער גאון און ליטווישער חסיד רבי בן ציון שאפער שליט"א וואס הונדערטער טויזנטער איבער דער גארער וועלט דערקוויקן זיך מיט זיינע "שמועסן" באקאנט אלס "דער שמועס" וואו ער צענעמט די גרעסטע יסודות און מושגים אין אידישקייט אז אפילו א קינד קען עס פארשטיין, און ביז צום היינטיגן חידוש אין אונזערע צייטן, הרה"ג רבי אברהם מרדכי מלאך שליט"א – ר"ם מתיבתא ?? התורה וועלכער טרעפט מיט זיין אייגנארטיגן לוסטיגן שטייגער דער וועג אריין אין אידישע הערצער, און נאך עטליכע אינצווישן.

אויסערדעם האט דער פעקל אנטהאלטן א הארציגער בריוו וואס הרבנית הצדקנית מ'ריבניץ ע"ה האט געשריבן מיט עטליכע יאר צוריק נאכ'ן מיטהאלטן א "שבת המספיק", אן אויסנאמער חידוש פון א בריוו געשריבן אין פארעם פון ווערטער דורך א ספעציעלע נשמה'לע צו זיינע געטרייע עלטערן שיחיו; א הערליכע רייך-געבינדענע הגדה של פסח איינגעפאקט כיס בתוך כיס; אן עלעגאנטע נאש-פעקל מיט טשאקאלאדע און ניס (אומבאקאנט ווען מען האט דאס געדארפט קענען טועם זיין דורכאויס דעם שבת...); א פעקל פערזענליכע צוגעהערן וועלכע מען קען גרינג פארגעסן, פון נעגל שניידער ביז פאדעם, טיילענאל, ציין בערשטלעך, האנט שמירעכץ, שליסל האלטערס און נאך.

אפגענומען די שליסלען און ס'פעקעלע, איז שווער געווען די החלטה וואו צו גיין ווייטער... צו רעכטס פון די עלעוועיטארס איז געווען אנגעראכטן א טיש אנגעלאדנט מיט צייטונגען פון יעדן שטראם אידן וועלכעס האט זיך באטייליגט ביים שבת, אין ביי דער זייט שיסלעך און טעפלעך אויף נעגל וואסער, צו לינקס, נעבן טיר פון בית המדרש, איז געלעגן מייסטערהאפטיג אויסגעשטעלט "גליונות" אויף שבת...

די גליונות, אן איבערראשונג פאר זיך, נישט ווייניגער פון צוואנציג ערליי קובצים וואו מען האט זיך געקענט קלויבן וואס דאס הארץ גלוסט, רעפרעזענטירנדיג אלע שאטירונגען פון יהדות החרדית וועלכע זענען אנוועזנד געווען ביים שבת. פון עטליכע קובצים מיט א רייכן אויסוואל גליונות לבית סאטמאר, ביז עטליכע קובצים אויף דער ענגלישער שפראך פאר אחב"י דוברי ענגליש, און אינצווישן פיר בענדער לשון הקודש, צוויי אין אידיש, און איינצלנע קובצים ווי "קובץ וויען", סקווירא, וויזניץ, שפע חיים, יסודי התורה, תורתך שעשועי, שפת אמת, דף היומי און נאך (א סך הכל פון פולע פיר קעסטלעך פאפיר איז אויסגעלאפן בלויז פאר די גליונות צום שבת...)

אבער די אנדערע זייט, פון פארנט פון די עלעוועיטארס, האט מען געהערט הערליכע פידל קלאנגען, אינעם קארידאר צווישן די באלקאנען וואו עס איז געווען אהערגעשטעלט די רייכע סעודות טועמי' – איין זייט פאר די חשוב'ע טאטעס און קעגנאיבער פאר די נשים צדקניות – זענען געזעצן דריי פידל שפילער און נעימות'דיג אנגעפולט די אטמאספערע מיט רייכע טענער פון באקאנטע און האלב-פארגעסענע שבת ניגונים... שטעלט זיך דאס הארץ אפ און גלוסט זיך איינצוהערן צום קארלינעם ק-ה אכסוף, דער סאטמאר'ער שלום עליכם, וויזשניצע ק-ה רבון און נאך אן ענדלאזע ליסטע...

עמער לאזן יעדן צוגיין דאס ערשטע וואו דאס הארץ גלוסט און לויפן זיך צוגרייטן צום שבת, ווייל עס קומט א שבת העכער אלע ערווארטונגען.... אלזא, נישט פארגעסן א דרימל לכבוד שבת קודש.

עסן עסט זיך... דאווענען דאוונט זיך

א קרוין פרינץ איז אמאל פארוואגלט געווארן ווייט ווייט אוועק פון זיין טאטנ'ס פאלאץ. נישט גענוג וואס ער איז נישט

געווען נאנט צו זיין פאטער, איז ער נאך געווען פארווארפן צווישן פראסטע פויערן, פארגרעבטע הערצער און פארשטאפטע קעפ, אזש ער האט נישטאמאל געהאט פאר וועם זיך אויסצוגיסן זיין ביטער הארץ און קוים מיט וועם אויסצוטוישן א ווארט.

איין טאג האט ער ערהאלטן א בריוו פון זיין פאטער. זיין טאטע דער קעניג שרייבט אים אז ער טראכט פון אים יעדן איינציגן טאג, ער האט זיין ליבשאפט קיינמאל נישט פארגעסן און ער וועט אים נאך צוריקברענגען צו זיך אין פאלאץ. דאס פרייד פונעם קרוינפרינץ איז אומבאשרייבליך, ער האט זיך ספאנטאניש געוואלט ארויסלאזן אין א טאנץ.

אבער וואס טוט מען מיט די פויערן? זיי וועלן דאך נישט לאזן סתם כאפן א טענצל אינמיטן העלן טאג, ס׳וועט ווערן אן איבערקערעניש אין קאלכאז. נו, וואס טוט מען? האט דער קרוינפרינץ געלאזט ברענגען אויף זיינע קאסטן פעסער משקה פאר׳ן גאנצן עולם, די פויערן האבן זיך אלע אנגעשאשקעט, און ווען ער האט זיך ארויסגעלאזט אין א פייערדיגן טאנץ האט שוין קיינער נישט פראטעסטירט, נאר אדרבה, אלע האבן זיך אנגעשלאסן און נאך געהויבן די טענץ פאר לאנגע שעות.

דערמיט איז דער הייליגער תולדות יעקב יוסף מסביר דעם געדאנק פון סעודת שבת, ווען אידישע קינדער ווילן זיך פרייען מיט׳ן גרוס פון הייליגן מלך מלכי המלכים, געבט מען דעם גוף זיינס, אצינד פריידט ער זיך מיט און מ׳קען זיך פרייען מיט׳ן בורא און זיין תורה.

אטא דער נמשל האט זיך אנגעקלעבט אין געדאנק ווען מען האט געכאפט א בליק אויף דאס רחבות וואס האט זיך געגאסן במשך דעם שבת אויף טריט און שריט, פון טועמי׳ ביז צו די ״קליינע״ מלוה מלכה, און פונעם באטע ביז צום קידוש און אלץ אינצווישן, אלעס איז געווען אהערגעשטעלט כסעודת שלמה בשעתו, מעדנים ומטעמים כיד המלך אויף אן אויסטערלישן פארנעם, און ווי קומט עס אהער צו אזא ״דערהויבענעם״ שבת?

תענוגי עולם הזה ציען דאך אראפ דעם מענטש, און דאהי איז מען געקומען זיך דערהייבן, דא געפונען זיך אויסגעקליבענע הונדערטער פארפעלקער, יעדעס איינס מיט הימל פארטרויעט מיט נסיונות וואס אנדערע קענען גארנישט פארשטיין, מען קומט דא זיך באוואפענען מיט כח און מח אויף דאס לאנגע יאר, וואו קומט דא אריין ״עסן״...

גופ׳עלע, נאדיר דיינס... נישט קיין פשוט׳ע מאכלים, מאכלי שבת קודש וועלכע זענען נישט מגשם און טאקע ווי עס פאסט פאר אזעלכע חשוב׳ע אידן, יעצט מוטשע נישט... לאז דעם מח׳ל און ס׳הערצעלע זיך עפענען כפתחו של אולם, זיך אנפולן און אנזאפן אוצרות טללי תחיית המתים, אויפצולעבן און איבערקערן יעדע שווערע מינוט פונעם יאר צו מינוטן פון תוכן, געשמאק און רואיגקייט.

פני שבת המספיק נקבלה

ביים זמן הדלקת הנרות האבן די נשים צדקניות געצינדן ליכט ביי אן עלעגאנטע דעזיגנירטע טיש אין לאבי פון האטעל און א דריי פערטל שעה שפעטער האבן זיך די מענער פארזאמלט אין בית המדרש צו תפלת מנחה. אגב, סיי אויף מנחה ערב שבת ווי אויך ביי שחרית און מנחה אום שבת קודש, איז פארגעקומען א פריערדיגער מנין צו אקאמאדירן די וועלכע דאווענען פריער.

פאר׳ן עמוד איז צוגעטראטן איינער פון די חשוב׳ע עלטערן שיחיו וועלכער האט פארגעדאוונט מיט השתפכות הנפש און התלהבות.

נאך מנחה האט זיך דער עולם געזעצט אויף די פלעצער און הרה״ח מו״ה חיים מענדל קטינא הי״ו, רב דביהמ״ד רחמי האב אין קרית יואל, וועלכער אינאיינעם מיט זיין חשוב׳ע ב״ב שתחי׳ פירט אן מיט׳ן שבת פון ערשטן ביז׳ן איצטיגן, האט אויפגעטראטן מיט קורצע אבער גאר פאסיגע דיבורים, צו באגריסן דעם עולם און אריינגעברענגט דעם שבת. ר׳ חיים מענדל האט הערליך פארבינדן די וואכעדיגע סדרה, ויקהל משה, מיט די פארזאמלונג פונעם עולם. ער האט דערנאך אויסגעדרוקט בשם כל הקהל און אין נאמען פון המספיק עסקנים א הארציגן יישר כח צום מנהל ומייסד פון המספיק, מו״ה מאיר ווערטהיימער הי״ו, וועלכער איז עומד על גבם אהערצושטעלן דעם יערליכן שבת פון וואס אזויפיל באטייליגטע ווערן מחוזק יעדעס יאר אויפ׳ן גרעסטן פארנעם.

דערנאך האט ר׳ חיים מענדל ארויפגערופן הגאון האדיר פה מפיק מרגליות רבי ישראל בער שטיין שליט״א, רב דביהמ״ד אור ישראל אלימלך ד׳סאטמאר אין וויליאמסבורג, באטאנענדיג אז דער חשוב׳ער רעדנער איז רב אין ביהמ״ד וועלכעס ווערט גערופן על שמו ולזכרו פון הרה״ח הרבני הנעלה רבי ישראל אלימלך ווערטהיימער ז״ל, אומפארגעסליכער פאטער פונעם פירער און גרונדער פון המספיק, וועלכער פלעגט באגלייטן אלע פעולות פונעם מוסד מיט אומבאשרייבליכע הארץ און ליבשאפט.

אינמיטן די פייערדיגע ריקודים שפעטער ביי די סעודת ליל שבת קודש, ביים טאנצן אויף ״טוב להודות לד׳... להגיד בבוקר...״ האט דער שרייבער פון די שורות אונטערגעהערט ווי א שכן אינעם רינג פרעגט דעם חבר, ״נו, נאך וואס דער דיין האט גערעדט פאר קבלת שבת, פארשטייט זיך עס גאר אנדערש דער ״בבוקר חסדך״ און סיי דער ״אמונתך בלילות״...

געמיינט האט ער דערמיט דעם פייערדיגן אויפטריט פון הגאון רבי ישראל בער וועלכער האט מיט גאר טרעפליכע דיבורים איינגעלייטעט דעם שבת, ארויסברענגענדיג דעם ציל, נעמליך, אויסדרוקליך נישט צו טוישן דעם מצב, נאר זיך אליינס צו טוישן, צו קענען פארנעמען און זאגאר מיט שמחה יעדן מצב אין לעבן.

אלזא דער שבת איז נישט א ״באנדאזש״ צו פאקלעבן א וואונד – עס איז איבערצומאכן דעם מענטש צו זען דעם מצב אלס דיאמאנט און וויאזוי זיך צו דערקוויקן דערמיט.

אבער טאקע אזוי און בשלימות, האט דער רב באטאנט, ״אסאך רעדן, זינגען, טראכטן, שמועסן און הערן איבער אמונה, אבער לעבן מיט אמונה, אז דאס לעבן זאל זיין געשמאקער און רואיגער וויבאלד מען איז א איד א מאמין, דאס איז דער ציל פון אונזער שבת.״

צוליב די קורצע שעה האט דער קומענדיגער רעדנער, הרה״ג מלהיב לבות ישראל לאביהם שבשמים רבי משה רוטברג שליט״א, רב דביהמ״ד בית תפלה אין טאמס ריווער, לעיקוואוד, ניו דזשערסי, געשניטן זיין דרשה צו געציילטע מינוטן, אין וועלכע ער האט אבער אין גאר טרעפליכע ווערטער ארויסגעהויבן ווי ווייט מיר קענען נישט פארשטיין דאס באדייט פון ״א מינוט לעבן

זייט: 04 >>

המספיק נייעס

מעין עולם הבא:

פרעצעדענטלאזער "שבת המספיק" נומער זעכצן לאזט איבער אומבאשרייבליכער רושם ביי הונדערטער באטייליגטע שיחיו

זייט: 10

פון א אידיש קינד!"

צו "לכו נרננה" האט יורד געווען לפני התיבה דער וועלט בארימטער חזן און בעל תפלה, הרבני מו"ה מרדכי וואלף לאנדא הי"ו, וועלכער האט אראפגעלייגט א קבלת שבת אזוינס און אזעלכעס באגלייט מיט די בארימטע "זמירות" קאפעליע אין שפיץ פון מו"ה ???? ליכטענשטיין הי"ו

ווער רעדט נאך פונעם הערליכן לכה דודי, א לעבעדיגער לא תבושי, און דערנאך א כגונא... צי דער דאך האט זיך געשפאלטן ווייס איך נישט אבער אידישע הערצער האבן זיך זיכער געעפנט און אויסגעשווענקט מיט ווארעמקייט און קדושת השבת.

באלד נאך קבלת שבת איז דער עולם אריבער צום גיגנאטישן "אינטערנעשענאל" זאל וואו מען האט געפראוועט אינאיינעם בשבת אחים גם יחד די דערהויבענע סעודת חקל תפוחין קדישין. דער זאל איז געווען מאיעסטעטיש אהערגעשטעלט, מיט עלעגאנטע געשיר, בלומען, לעכט, בעכערס, יין רב כיד המלך, זיסע, טרוקענע, סעמי און גרעיפ דזשוס. די קאפעליע האט געזונגען די זמירות פאר קידוש ווילאנג דער עולם האט זיך פלאצירט, קידוש געמאכט, זיך געוואשן, און מ'האט סערווירט די פיש.

א חשוב'ער גאסט פון קרית יואל, הרה"ח בנש"ק מו"ה אברהם י-הושע פריינד הי"ו, אייניקל פון הרה"ק מ'נאסויד זצוק"ל, האט בעפאר און דערנאך אויפגעהייטערט די געמיטער אויפטרעטנדיג מיט פאסיגע באגריסונגען, און נאכ'ן זינגען "לחיים" אינאיינעם מיט די קאפעליע, ארומגעגאנגען צווישן עולם פארטיילן לחיים צווישן די פיש און זופ, און נאכאיינס צווישן די ברוינפן און די לחיים און א דריטע צווישן די לחיים און די ברוינפן...

אטא דאס איז וויכטיג צו וויסן איבער דעם שבת המספיק, אז געווען איז עס א שבת שכולו "הויכפונקטן", אודאי די דרשות שפעטער ביי די יויך און ביי די פלייש, אבער אן אויסנאמער הויכפונקט איז געווען ביי די פיש...

די קאפעליע האט אונטערגעזונגען פונעם רייכן אוצר ניגוני שבת, און דער עולם איז געזעצן ארום די רייך געדעקטע טישן מיט די מלכות'דיגע מאכלי שבת, און די הערצער האבן זיך ווי פון זיך אליינס געעפנט.

"עס איז געווען שוין מיין זיבעטע שבת המספיק," דערציילט איין חשוב'ער משתתף, "און פארשטיי איין זאך. האדעווען מיין יונגעלע מיט אוטיזם און דאס גאנצע פעקל וואס קומט מיט איז נישט קיין גרינגע עבודה... קומט אזא שבת וואו יעדער קומט זיך צוזאם, יעדער קומט מיט שטארקייט און שטאלץ מיט'ן תפקיד און מיט אן אויסטערלישן ווילן צו העלפן און נעמען הילף, כ'קען נישט אויסדרוקן די געפילן איבער וויפיל אויסגעשטרעקטע הענט איך האב געפונען דעם שבת, אלע ווי איינער, מיין ברודער ביזט נישט אליינס...

"די שמחת החיים וואס גיסט זיך דארט און די שמועסן, פארשטענדעניש און עצות, דאס איז אומשאצבאר."

אט דער אומבאשרייבליכער הויכפונקט גייט פאר ביי די פיש און ציעט זיך ווייטער במשכ'ן גאנצן שבת.

די שפראך פון הארץ

אבער אן אנדערער הויכפונקט קומט באלד דערנאך ביי די יויך, ווען דער ערשטער בעל דרשן ביי די סעודה, הגאון הרב אפרים שעהר שליט"א, נשיא ישיבה גדולה זכרון משה ד'סאוט פאלסבורג, האט זיך אוועקגעשטעלט אויפ'ן פאדיום.

"איך וויל זיך אנטשולדיגן פאר אייך אז איך וועל רעדן אויף ענגליש," האט דער חשוב'ער בעל דרשן אנגעהויבן זיין דרשה אויף מאמע לשון, "מיין מאמע לשון איז ליידער נישט אידיש און מען האט מיר געבעטן צו רעדן אויף א שפראך וואס אסאך פון די חשוב'ע משתתפים איז דאס ביי זיי די שפראך.

"אבער רבותי, איך קום רעדן צו אייך מיט די שפראך פון די הארץ! דאס איז נישט קיין ענגליש און נישט קיין שום אנדערע ווערטער שפראך! איך קום רעדן צו אייך גלייך פון מיין הארץ ארויס! די הארץ שפראך, דאס ווערט נישט פארשטעלט דורך באריקאדעס פון שפראך, דאס פארשטייט מען פון הארץ צו הארץ..."

נאך א הקדמה איבער דאס חשיבות פון די העלדן אין זאל און ווי נישטיג ער שפירט זיך אויפצוטרעטן פאר זיי און פארוואס טאקע יא, איז דער בעל דרשן אריבער, און טאקע פון הארץ צו הארץ, הערליך אפעלירט צו די הערצער צו טרעפן דעם באדייט פון יסורים. "איינמאל מען טרעפט דעם מיין פון די יסורים, קען מען עס שוין פארנעמען, אפילו עס איז נאך אלץ שווער!"

פון דארט איז ער אריבער צו א פראקטישע לייזונג וואס העלפט אין יעדע שווערע מינוט, אויסצושטרעקן א האנט און העלפן אן אנדערן – "נישטא עפעס וואס העלפט אזוי סאך! נעמט עס אהיים און פרובירט עס אויס! ווען איר האלט אינמיטן א שווערן טאג, הייבט אויף דעם טעלעפאן צו אייער שכן וועלכער זיצט נעבן אייך יעצט ביים טיש, און פרעגט אים וויאזוי זיין טאג גייט און געבט אים אביסל חיזוק.

"איר האט עפעס וואס קיינער אין דער וועלט האט נישט – איר גייט פערזענליך אריבער דעם נסיון פון אויפהאדעווען א קינד מיט שווערקייטן. קיינער אין דער וועלט קען נישט אזוי מחזק זיין אנדערע עלטערן וועלכע ווערן פארטרויעט מיט דעם תפקיד ווי אייך!"

אויפ'ן בילד זעט מען רוב בעלי דרשנים פונעם שבת ביים שו"ת פאנעל מוצאי שבת. פון ר. צו ל.: הרבנים הגאונים הרב אברהם מרדכי מלאך, הרב ישראל בער שטיין, הרב בן ציון שעפיער, הרב משה רוטברג, הרב דניאל העקסטר, הרב אפרים שעהר שליט"א

ביי מאנכע איז דער שמועס געווען פון די מערסט שטורמישע מאמענטן פונעם שבת. נאך די דרשה האט מען זיך אויפגעוועקט ווי פון היפנאזיע... גרייט אנצוקוקן און אננעמען די טאג-טעגליכ'ס מיט גאר פרישע כוחות און מוט.

די קאפעליע האט דערנאך אנגעהויבן מיט לעבעדיגע ניגונים און דער עולם האט זיך ארויסגעלאזט אין א פייערדיגן טאנץ וואס האט זיך געצויגן פאר לאנגע מינוטן ווען מען זינגט צום הייליגן בורא, זיין זיסע תורה, לעכטיגער שבת און אויסנאמע קרבת אלקים צו וואס נאר ספעציעלע עלטערן זענען זוכה.

נאך ס'פלייש האט אויפגעטראטן מיט "דברי שמחה" ווי דער 'סקעדזשול' האט עס גערופן, הרה"ג רבי אברהם מרדכי מלאך שליט"א. געווען איז עס טאקע דברי שמחה, אבער שמחה, און אדורגעפלאכטן מיט תוכן, אבער תוכן – א מין מיש-מאש פון לאכעלע און וויינעלע.

הרב שעהר, וועלכער האט אויסגעפירט זיינע ווערטער מיט ראשי תיבות, האט צוריק געהערט ראשי תיבות און ווייטערדיגע רמזים איבער זיין אויסנאמען אויפטריט, און צווישן די דברי בדיחותא וועלכע עפענען דאס הארץ, איז נאך טיפער אריין דער מעסעדזש אז פאר יעדע שווערגקייט איז פארהאן א סיבה און א באדייט, יעדעס פלאץ וואו מען געפונט זיך איז פונקטליך דער בעסטער און פאסיגסטער ארט זיך צו געפונען אין איצטיגן מאמענט! באגלייט מיט, אודאי ווערטלעך, און אויך פראקטישע מעשיות שהיו ושלא היו, פון פערזענליכן ערפארונג און חסיד'ישע ווערטער...

א בליק אויפ'ן זייגער האט שאקירט די אויגן, וויאזוי איז עס געווארן כחצות הלילה?

הרב מלאך איז מכובד געווארן מיט ברכת המזון על הכוס, און דער עולם איז געלאדנט געווארן אריבערצוגיין צום זאל אין אטאטשירטן "האלידעי אין" האטעל וואו עס איז פארגעקומען די דערהויבענע "באטע".

אריינקומענדיג איז געווען דארט "אויסצופאסטן" אז בלויז מיט די נשמה יתירה, וואס ווי רש"י הקדוש ערקלערט העלפט עס דעם מענטש קענען מער מענג זיין דעם שבת במאכל ובמשתה, האט מען נאך געקענט עפעס טועם זיין פון די רייך געדעקטע טישן. געווען איז דארט הייס און קאלט, מזונות, העץ, האדמה און שהכל, פון געשיילטע הייסע קעסטן-ניס ביז אייז-קוכן און מילגרוים.

די קאפעליע אין שפיץ פון הרב אברהם יושע מ'נאסויד שליט"א האט אנגעפירט מיט'ן המשך זמירות לכבוד שבת, אלטע און נייע ניגונים, משולב און געפלאכטן איינס אין דאס אנדערע.

די קעלנער האבן אינצווישן אריינגעברענגט פלאמעדיגע קוגל כמנהג ישראל קדושים, און ר' אברהם יושע האט אויפגעטרעטן מיט א שמועס מפי ספרים וסופרים, נאכזאגנדיג סיפורים און אמרות פון פריערדיגע צדיקים, איבער די געוואלדיגע סגולות פון שבת'דיגן קוגל, פאר געזונט, פרנסה און אלעם גוטן, דערנאך האט דער עולם געכאפט/באקומען שיריים און ווייטער געשמאק פארברענגט ביז...

דער האט זיך געכאפט ביי צווייע און דער ביי דרייע און אנדערע ביי פירע אז ס'איז צייט זיך עטוואס אנצושפארן און שעפן פרישע כוחות, דער שבת איז קוים אנגעהויבן... ס'קומט נאך א לאנגער טאג... מען האט אויסגערופן ווען די שיירות צו די מקוה וועלן זיך ארויסלאזן, ווען שטעלט זיך דער פריער מנין שחרית און ווען דער חסיד'ישער, און נאך א שמועס דא, א שמועסל דארט, און ענדליך א קריאת שמע שעל המטה צום שינה בשבת תענוג...

וועט מען יעצט לאזן דעם חשוב'ן עולם זיך אנשעפן פרישע כוחות צום שבת און מיר וועלן ממשיך זיין מיט די הערליכע איבערלעבענישן פונעם רייכן שבת ווי אויך די אינספירירנדע דרשות, אין קומענדיגן גאזעט אי"ה.

המספיק נייעס

אתהלך:

רייכער און אינפארמאטיווער אווענט געפראוועט לכבוד "דירעקט סופארט" שטאב אין המספיק אוו קינגס קאונטי

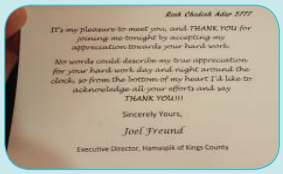
פאסיגע מתנות, שעצונג פונעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר און אינהאלטסרייכע "ווארקשאפ", טייל פונעם הערליכן פראגראם

"מרבין בשמחה" מיינט טאקע פון מינוט צו מינוט און מוצאי ראש חודש אדר איז געווען א הערליכע דעמאנסטראציע דערפון ביים מסיבת "הכרת הטוב" וואס המספיק אוו קינגס קאונטי האט אפגעראכטן לכבוד אירע געטרייע "דירעקט סופארט פראפעשאנעל" שטאב מיטגלידער.

די מסיבה איז פארגעקומען מאנטאג תרומה ביינאכט, אור ליום ב' אדר, אין א פריוואטע פארמאכטע זאל אנגעפירט דורך איינס פון די הויכקלאסישע היימישע רעסטוראנטן אין ברוקלין. דארט זענען זיך צוזאמגעקומען לפונדק אחד אלע מענער שטאב פון המספיק אוו קינגס קאונטי'ס היימען און פראגראמען, פון ישיבת תורה וחסד ביז שבת פארפעלקער אין די רעזידענטן, צו א גייסטרייכער אווענט וואס האט איבערגעלאזט א ווייטגרייכנדן רושם.

(ווי דער גאזעט הערט, ווערט א באזונדערע גרויסארטיגע "סטעף אפרישיעישאן" מסיבה געפלאנט פאר די עזרת נשים פון המספיק שטאב מיטגלידער, אויף א גרויסן און געשמאקן פארנעם ווי נאך קיינמאל בעפאר. פאלגט נאך ווייטערדיגע מעלדונגען אי"ה.)

דער זאל איז געווען צוגעגרייט מאיעסטעטיש און רחבות'דיג ווי עס פאסט פאר א מסיבה פון דעם כאראקטער, מיט פערזענליכע מתנות פאר יעדן איינעם, אריינגערעכנט א טייערן לעדערנעם בערזל – מיט א באנוס טשעקל דערינען און די ראשי תיבות פונעם נאמען אויסגעקריצט פונדרויסן, ווי אויך אן אומשאצבארע מתנה, דער וועלט בארימטער ביכל, אדער בעסער געזאגט ספר, "אתהלך" – די שפאנענדע לעבנס געשיכטע פון הרב אהרן מרגלית שליט"א וויאזוי ער איז איבערגעקומען מערערע שווערי‌קייטן, פון פאליא ביז שטאלפערן, ביז צום ווערן א סוקסעספולער ביזנעסמאן און רעדנער וועלכער אינספירירט טויזנטער איבער דער גארער וועלט.



נישט ווייניגער איז אבער געווען דער דאנק-קארטל וואס האט יעדן אפגעווארט אויפ'ן ארט, עטליכע ווארעמע ווערטער פונעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר מו"ה יואל פריינד הי"ו. ווי דער שטייגער פון ר' יואל, איז דער קארטל אויך געווען קורץ און צום פינטל, ארויסהייבנדיג די שענסטע שעצונג, אנערקענונג און דאנק פאר די אומערמידליכע עבודת הקודש פון די נאבעלע שטאב מיטגלידער, זייערע ערהארבענע מעשי הצדקה והחסד וואס גייט רונדע דעם זייגער און רונדע דעם קיילעכיגן יאר.

ווילאנג דער עולם האט גענאסן פון די רייכע מעניו פונעם פייוו-קאורס מאלצייט, האט דער פארזיצער פון די מסיבה, מו"ה יוסף מאשקאוויטש הי"ו, טיכטיגער מענעדזשער פון 61'סטע סטריט ברודערהיים, באגריסט די חשוב'ע געסט, וועלכע זענען אלע ברודערליך געזעצן ארום איין לאנגן טיש, ארויסברענגענדיג ווי דאס סימבאליזירט די אייגנארטיגע ברודערשאפט וואס הערשט אין די המספיק רייען, דערנאך האט ר' יוסף ארויפגערופן דעם גאסט רעדנער פון די מסיבה, דער וועלט בארימטער יועץ און מדריך, הרב יודל מעלבער שליט"א, מנהל ומייסד פון "להשיג".

ר' יודל האט פאר נאנט צו א שטונדע געהאלטן אלע אנוועזנדע געשפאנט מיט א רייכע, פראקטישע און פאזיטיווע "ווארקשאפ" איבער ארויסנעמען פון לעבן וויפיל מען לייגט אריין, מיט טאט און ראט וויאזוי צו עררייכן מער שמחה אין שטוב און אין די שלום בית, און וויאזוי די פארזאמלטע, וועלכע געבן אזויפיל לעבן און חיות אין צעבראכענע נשמות, קענען אלץ מער און בעסער דערהייבן דאדורך זייער פערזענליכן לעבן.

דער ענערגישער עקזעקיוטיוו דירעקטאר ר' יואל פריינד האט דערנאך געהויבן די מסיבה צו איר קלימאקס, אויפטרעטנדיג מיט געמאסטענע אבער גאר הארציגע ווערטער, אויסדרוקנדיג דאנק, שעצונג און לויב, סיי פערזענליך און סיי אין נאמע פון המספיק, פאר די פראמינענטע משתתפים און פאר זייער אויסעראר‌דנטליכע ארבעט טאג נאך טאג. ★

המספיק נייעס

הרחבת גבולי הקדושה::

קאנסטרוקציע אין פולסטן שוואונג ביי המספיק הויפטקווארטיר אין הארץ פון בארא פארק

געביידע ווערט בעז"ה פארגרעסערט אין דער לענג און אין די ברייט צו אקאמאדירן דעם הערליכן וואוקס פון סערוויסעס לאחינו בני ישראל

די הויכע "המספיק" אפיס צענטער אויף די פערצענטע עוועניו, אין הארץ פון חרדי'שן בארא פארק, איז נישט בלויז א הערליכער סטרוקטור אין פיזישן זין, נאר בעיקר א לייכטטורעם פאר'ן גאנצן ארום, זייענדיג דער נערוו צענטער פון וואו עס שטראמט אומשאצבארע הילף און חיזוק, דער ריזיגער אויסוואל פון "המספיק סערוויסעס" פאר אחינו בני ישראל תושבי ברוקלין.

און אז דער היימישער ציבור וואקסט, שטייגט מיט די המספיק הילף און די ענגשאפט אין די געביידע האט געפאדערט "הרחיבי מקום אהלך", שוין צייט אויסצובר‌ייטערן די גבולי הקדושה. נאך מאסיווע פלאנירונגען און הכנות האט מען ענדליך אין א מזל'דיגע שעה אנגעהויבן די ארבעט אינעם חודש שמרבין בו בשמחה, און אצינד לויפט שוין די מלאכה אין פולסטן שוואונג.

דער יעצטיגער פראיעקט ציט ארויס די עקזיסטירנדע העכערע שטאקן אין די ברייט און לייגט צו צוויי שטאק אין דער הייך. די ארבעט האט זיך אנגעהויבן תיכף נאך פורים און איז ערווארטעט צו זיין פיקס פארטיג בס"ד צום אנהויב פון קומענדיגן ווינטער זמן תשע"ח הבעלל"ט.

מו"ה יואל פריינד הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו קינגס קאונטי, באדאנקט מיט גרויס הכרת הטוב מו"ה נפתלי טעסלער הי"ו, דירעקטאר אוו דעוועלאפמענט, פאר זיין אומערמידליכע ארבעט צו יעדער צייט און אצינד מיט'ן דאזיגן פראיעקט, און באזונדער פאר'ן אויסארבעטן בעצה ובמעש אז די בוי ארבעט זאל נישט שטערן די אנגייענדע עבודת הקודש פון די אפיס שטאב דורכאויס די גאנצע צייט.

בלייבט אונז נאר איבער צו וואונטשן, בורא עולם בקנין השלם זה הבנין, און זאל עס טאקע ברענגען הרחבת הדעת פאר די משפיעים און מקבלים אומעטום, עד בלי די. ★

המספיק נייעס

ומקדת לבוק:

הייליגער יו"ט פסח "זמן חירותינו" פייערליך צוגעגרייט אין "המספיק" גרופע-היימען אין ברוקלין און אפסטעיט

דער הייליגער יום טוב פסח אין די לעכטיגע המספיק רעזידענצן מיט די זיסע קינדערלעך ביי די דערהויבענע סדרים מיט די מצות און ד' כוסות און והגדת לבנך איז נישט קיין נאווינע, ווייניגסטנס די לעצטע אריבער א צענדליג יארן זינט די אגענטור'ס גרופע היימען זענען ב"ה אפן געהעריג יום טוב'דיג, פון ערב בדיקת חמץ ביז אסרו חג ווי אלע אידישע שטובער לשם ולתפארת.

און פארוואס דען נישט?

מיט א חרדישע אגענטור געטריי און היימיש, מיט שטאב מיטגלידער – מענער אין זייער ראלע און די נשים צדקניות אין זייער עבודת הקודש – די בעסטע אין די וועלט, מיט טייערע אידישע קינדער די הייליגסטע און חשוב'סטע, איז דאך נישט מער ווי גאר פאסיג און העכסט יום טוב'דיג צו פראווען דעם גאנצן פסח מיט אלע פיטשעווקעס ווי אין אלע אידישע הייזער אויף דער וועלט, "קשר"ק" צו מאכן ריין לכבוד יום טוב, לעצטע הכנות אריינצוברענגען דעם פסח אין שטוב, ריזיגע גראסערי און הארדוועיר ארדערס, די לעצטע אויספיצונגען אין אלע ווינקלען, אויסשטאפירן אלעמען פון קליין ביז גרויס, אז אלעס זאל זיין העכסט גרייט און ציכטיג זויבער ווען מען גרייט זיך צום גרויסן סדר נאכט, ווען זיי אלע שיינען און גלאנצן ווי בני מלכים און כביכול ב"ה מיט די פמליא של מעלה קומען אראפ קוקן אויף די המספיק היימען און שטאלצירן וויאזוי אידישע קינדער –אין אלע אומשטענדן – טוען אפרעכטן דעם ליל התקדש החג מיט שמחה, קדושה און התרוממות.

און, ווי עס איז שוין איינגעפירט יאר נאך יאר, ווערן אין אלע המספיק היימען געלייגט א געוואלדיגער יסוד צו סערווירן יעדן רעזידענט לויט די חומרות וואס ער/זי האט געזען אין טאטנ'ס הויז און די זעלבע זאך איז מיט יעדע איינציגע מנהג און חומרא וואס די שטאב זענען אינפארמירט איבער א קינד'ס משפחה, צו מאכן זיכער אז אפילו אין א גרופ-היים פון המספיק גייט יעדער איינוואוינער אויף די וועגן פון אונזערע הייליגע עלטערן.

און אודאי אויך אין סאמע ברען פון דעם ביעור חמץ פראיעקט ווערן די חשוב'ע קינדערלעך אריינגענומען מיט לייב און זעל מיטצוהאלטן יעדעס פיטשיווקע און מנהג אבות. יעדע קינד, בחור אדער מיידל, באקומט די געלעגנהייט אליינס פסח'דיג צו מאכן און מיטהאלטן די קאכעדיגע אטמאספערע ווי ביי גאנץ כלל ישראל. יעדער לויט זיין געשמאק און אייגנארטיגע מעגליכקייטן, ווערט אריינגעמישט דאס מאקסימום שייך מיטצואטעמען די פרייליכע הכנות, לויט זיין ווילן און באגער. דער שמייכל אויפ'ן געזיכט פון די חשוב'ע אינדיווידועלן, צאלט צוריק מיט פראצענט אויף דעם וואס מען דארף אלעס שפעטער, אונטער'ן שוץ פון די נאכט שטילקייט, איבערקוקן און אפט איבערמאכן...

כשר לפסח

פסח ווי א גאנץ יאר און ווי אין יעדע געלעגנהייט, ווערט אלעס אינערהאלב המספיק געמאכט לויט די פונקטליכע הוראות און אנווייזונגען פונעם וועד הכשרות דקרית יואל.

עס איז געווען מיט זיבן יאר צוריק, ווען "המספיק", דער פיאנער אין ספעציעלע הילף אויפ'ן היימישסטן פארנעם, האט געשאפן א נייע פאזיטיווע איבערראשונג אין דעם פעלד אומעטום, מיט'ן אויפנעמען די פראמינענטע וועד הכשרות דקרית יואל צו האלטן די פולשטענדיגע און פשרה'לאזע כשרות אויפזיכט איבער'ן גאנצן המספיק אגענטור איבעראל, האבנדיג דאס לעצטע ווארט אויף אלע שאלות און הנהגות פון מאכל ומשתה סיי אין די הנהגה אינערהאלב די היימען און דעי העבס, סיי ביים ארויספארן ערגעץ מיט די קינדער, און סיי ביים מאכן א מסיבה אין א דרויסנדיגע פלאץ.

די אינטענסיווע אחריות אויף כשרות למהדרין מן המהדרין איז צושטאנד געקומען במשך די יארן נעמענדיג אין באטראכט וויפיל די אגענטור איז געשטיגן בכמות און באיכות, און עס איז געקומען די צייט צו האבן א צענטראלע אחריות'דיגע פראטאקאל אונטער א פראמינענטע השגחה אויפ'ן העכסטן סטאנדארט.

בכלל, פאר אזא חרד'ישע אגענטור ווי המספיק, איז פאסיג צו האבן נישט ווייניגער ווי די העכסטע שטאפל למהדרין. עס ווערט פארלאנגט דורך די חשוב'ע עלטערן שיחיו וועלכע פירן די ערליכסטע אידישע שטיבער בדרך ישראל סבא, און אזוי אויך די שטאב מיטגלידער יראים ושלמים, און פשוט אלס המספיק אליינס.

עס איז ידוע פון מרן החתם סופר זי"ע אז אפילו פאר אזעלכע נשמות וואס די גופים זענען שוואך און געפלאגט, דארף מען זיי אפהיטן מיט כשרות המאכלים אין אלע אומשטענדן.

אזוי איז אויך גוט באקאנט מפי מרן רבינו הק' בעל דברי יואל מ'סאטמאר זי"ע, ווען מען האט אנגעפרעגט ביים רבי'ן וועגן ספעציעלע קינדער, האט דער רבי זי"ע שטענדיג געזאגט אז אפגעזען וויפיל שמירת התורה והמצוות עס איז שייך לויט'ן מצב וויאזוי מען איז און וואו מען געפינט זיך, דארף מען אבער היטן מיט'ן גאנצן אחריות וואס קומט זיי אין מויל אריין. בסייעתא דשמיא, מיט'ן אהערשטעלן אזא צענטראלע השגחה אויף אלע ענינים פון כשרות, האט מען פארווירקליכט דעם רצון און השקפה פון רבינו הק' זי"ע, אז שמירת המאכלים זאל זיין די ערשטע פריאריטעט ביי ספעציעלע קינדער.

בפרט ווען עס קומט פסח, ווען בכל תפוצות ישראל שאפט דער זהירות פון חמץ במשהו א גאר טיפערן איבערזיכט איבער כשרות, שפיגלט זיך עס הערליך אפ אין די המספיק גרופע היימען. אלע מאכלים ווערן געקאכט און צוגעגרייט, מצות געקויפט, אלע קאונטערס און טישן גע'כשר'ט און/אדער איבערגעדעקט, מעדיצינען איבערגעקוקט, חול המועד אויספלוגן, און אפילו דער חמץ פארקויפט, אלסדינג אונטער די שטרענגע איטאריטעט פונעם וועד הכשרות און לויט זייערע אנווייזונגען.

די שפאגל נייע קאך, גרייט אין צייט לכבוד פסח, אין "עיקערס ברודערהיים, קרית יואל

פסח אינדערהיים

ווען המספיק האט אנגעהויבן מיט די ערשטע ערנסטע עקספערימענט צו האלטן אפן א גרופע-היים אויף גאנץ פסח, האבן עס מאנכע אנגעקוקט אלס איבערגעטריבן צוליב די פארשטענדליכע שווערייקייטן מיט וואס אזא אונטערנעמונג ווערט באגלייט. נו, וואס מיינט איר? דער אפרוף האט געהילכט עד לב השמים און איבער אונזער גארער פלאנעטל. היינט צוטאגס איז דער סדר נאכט בפרט און גאנץ פסח בכלל, פון די לעכטיגע הויכפונקטן פונעם יאר אין די המספיק היימען.

ווי געהויבן דער יום טוב איז געפראוועט געווארן די פארלאפענען יארן, איז עס ערוואַרטעט צו ווערן נאך שענער און בעסער צום היי-יאריגן זמן חירותינו, ווען אריבער א מנין המספיק היימען וועלן פראווען דעם גרויסן יום טוב 'אינדערהיים' מיט פראכט און געשמאק און מיט די הייליגע נשמה'לעך.

ווייל אז דער גאנצער באגריף פון "המספיק היימען" איז א פיאנירנדע ערשיינונג וואס האט נישט אירס גלייכן אין די וועלט, דארף דאך די אגענטור זיכער מאכן אז אין די היימען הילכען אויך "קדש ורחץ" און "מה נשתנה". אויך דא ווארפן זיך די ווייסע קיטלען אין די אויגן ווי ליכטיגע זון שטראלן, אויך דא עסט מען די כזיתים מיט פארמאכטע אויגן נאך התלהבות'דיגע לשם יחוד'ס, אויך דא הוסט מען פון מרור און שאלאטן, אויך דא איז די קיך פארפלייצט מיט זופ און פלייש מיט כרעמזלעך, פאלשע פיש, חרוסת, זילבער פאפיר, קארטאפל און בערג מיט געשיר. אויך דא עפנט א הייליג אידיש קינד די טיר ביי "שפוך חמתך" מיט טיליענדע האפענונג אז אט אט, הנה זה בא!...

און פארוואס דען נישט? זענען דען די קינדער עפעס ווייניגער פרינצליך ווי זייערע קוזינען אומעטום? זענען זייערע הייזער נישט גענוג חשוב צו זיין אין כלל פון "ולכל בני ישראל הי' אור במושבותם"? שוין איינמאל פרינצן און שוין איינמאל לעכטיג!

דער "סדר נאכט" איז ספעציעל אין אלע געביטן אין יעדן אידיש הויז, אבער ווי פארגלייכט זיך דאס צו א פסח'דיגער סדר ארומגענומען מיט טייערע נשמה'לעך וועלכע קענען נאר ווערן גערעכנט אלס חכם, תם אדער שאינו יודע לשאול, און מערסטנס די לעצטע קאטעגאריע. א פסח'דיגער סדר אין א קאנסומער רעזידענץ היים, שטייגט גארנישט אפ, בכמות אדער באיכות, פון א פראכטפולן סדר פסח ביינאכט אין אידישע הייזער, מיט'ן גאנצן קדושה, התעוררות, גילה ברעדה און יום טוב'דיגע חירות.

צדיקי הדורות זי"ע פלעגן גיין אונטערהערן די תמימות'דיגע עמי הארצות פון פשוט'ע אידן וועלכע האבן נישט געקענט קיין עברי, ווייל אין די הייליגע נאכט איז דער עיקר דאס פשטות'דיגע אמונה, און די גרייזיגע ווערטער האבן צוגעלייגט א הייליגן חן צו דעם געהויבנקייט פונעם סדר. חסיד'ישע אידן דערציילן ביים סדר טיש מיט טרערן, די דערהויבענע פשטים און מטעמים וואס די צדיקים האבן געמאכט פון די ריינע סדרים. וואס זאגט דאס אויף אונטערהערן און מיטהאלטן די אייגנארטיגע "מה נשתנה", סיפור יציאת מצרים און אכילת מצה פון די ספעציעלע קינדער?

פארפאלן. נישטא קיין ווערטער. וויפיל מען זאל פרובירן איז אוממעגליך מיט פעדער אויף פאפיר צו שילדערן דעם יו"ט פסח אין המספיק היימען.

דאס ערוואַרטעטע ערפאלג במשך דעם גאנצן יום טוב, און ספעציעל די געהויבענע סדרים, קומט בס"ד צושטאנד אדאנק די שווערע הארעוואניע וואס די המספיק שטאב מיטגלידער אין יעדע

המספיק נייעס

ומאדת לבוך:

הייליגער יו"ט פסח "זמן חירותינו" פייערליך צוגעגרייט אין "המספיק" גרופע-היימען אין ברוקלין און אפסטעיט

זייט: 10

היים באזונדער לייגן אריין צו פארזיכערן אז דער יום טוב פסח קומט אן און גייט אדורך מיט'ן שענסטן און בעסטן, צום פולסטן פשט פון "זמן חירותינו" פאר די איינוואוינער און די געטרייע שטאב מיטגלידער צוגלייך.

אהערשטעלן דעם גאנצן יו"ט קאסט אפ ריזיגע סומעס פון צענדליגער טויזנטער דאלארן, די אגענטור שוינט אבער נישט קיין געלט און מיה. מען נעמט זיך אונטער וואס נאר נויטיג צו פארזיכערן אז ווען די חשוב'ע משפחות מיט זייערע בני בית, קינדער, קינד'ס קינדער און ספעציעלע קינדער, זעצן זיך צום סדר ברוב פאר והדר, זאל טאקע זיין א געהויבענער פרייליכער און התעוררות'דיגער סדר ווי עס פאסט פאר בני מלכים אין אט די הייליגע נאכט.

יא יא, פילצאליגע געטרייע משפחות, הם ובניהם ונשיהם ובנותיהם, וועלן אהערשטעלן א סדר נאכט מיט אלע פיטשעווקעס ברוחניות וגשמיות ווי אין אלע אידישע שטיבער פון כלל ישראל. די זכותים, די געהויבענע מאמענטן, די רירנדע נחת און שמחה, דער היסטארישער סדר וואס אלע אנוועזנדע וועלן געדענקען אויף אייביג, לאזט זיך נישט באצאלן, און די הנאה דערפון לאזט זיך נישט שילדערן.

אבער... דאס אלעס גייט נישט אויטאמאטיש, זיכער נישט, נאר געבענטשט איז המספיק צו האבן אזעלכע געבענטשטע שטאב מיטגלידער אין יעדע היים באזונדער וועלכע שטעלן אהער די גאנצע גיגאנטישע ארבייט צו מאכן מעגליך אזא פרייליכן און הערליכן יום טוב, צום פולסטן באדייט פון "זמן חירותינו" פאר די טייערע אידישע קינדערלעך, יונג און אלט, אין די המספיק רעזידענצן. פאר די אגענטור זעלבסט איז די אונטערנעמונג א מאסיווע פראיעקט אין יעדן געביט, אבער ווען די ספעציעלע נשמות גייען זיך זעצן צום "סדר" ברוב פאר והדר, ווי ריכטיגע בני מלכים אין די הייליגע נאכט, איז אלעס אויסגעצאלט, אלס גוט און רעכט, אלעס טייער און הייליג.

די דאזיגע חשובע און גליקליכע שטאב מיטגלידער – "ליוו-אין" אדער שבת ויו"ט שטאב – הם ובניהם ונשיהם ובנותיהם וכל אשר להם הכל בכל מכל, וועלן אהערשטעלן א סדר נאכט מיט אלע פיטשעווקעס ברוחניות וגשמיות ווי אין אלע אידישע שטובער פון כלל ישראל.

דעריבער איז דער פאסיגער ארט אויסצודרוקן, אויף וויפיל עס לאזט זיך מיט פשוטע ווערטער, א הכרת הטוב פאר די אלע משפחות וואס האבן די זכי' אהערצושטעלן יום טוב מיט אזא הייליגע ארבייט וואס זיי וועלן אראפלייגן במשך דעם גאנצן פסח מיט די הייליגע קינדער.

טייערע אידן און אידענעס, איר אליינס ווייסט און אנערקענט די שווערע ארבייט, איר האט דאס אונטערגענומען מיט'ן גאנצן הארץ און נשמה, און ווען אלי'הו הנביא וועט אריינקומען ביי "שפוך חמתך" וועט ער אלעס גוט זען און ארויפגעטראגן די באריכטן ביז צום כסא הכבוד אליינס. ועל ידי זה ישפע שפע רב פאר אייך אלע, קינדער און קינדס קינדער, פרנסה ברווח און אושר ועושר מיט הרחבת הדעת, עד ביאת הגואל.

מיט די ברכות און הכרת הטוב ווערן אויך געבענטשט די צענדליגער דירעקט קעיר שטאב, קעכערס, געהילף מענעדזשערס, מענעדזשערס, פראגראם דירעקטארן, און רעזידענשאל סערוויסעס דירעקטארן, וועלכע האבן ערמעגליכט דער געהויבענער יום טוב זאל אזוי שיין און הערליך אראנזשירט ווערן.

כולכם אהובים כולכם ברורים, אשריכם גבורי החיל פאר אייער טייערע ארבייט לטובת די קינדער במשך פון גאנצן יאר, און פילפאכיג מער איצט ביים זיך צושטעלן אזוי הערליך לכבוד יום טוב. אין דעם זכות וועלן מיר בקרוב זוכה זיין צום ונאכל שם מן הזבחים ומן הפסחים במהרה בימינו.

באצאלטער אנאנס

א בריוו וואס איז אנגעקומען צום אפיס פון "התעוררו" דורך איינע פון אירע מעמבערס

צו די חשוב'ע מנהלים פונעם מפעל הנקרא **התעוררו**

איך וויל אייך דא אויסדריקען מיינע דאנקבארע געפילן... ס'איז אומגלויבליך אבער א פאקט! **עטס האטס מיך געראטעוועט.**

געראטעוועט... מיין רוחניות, מיין גשמיות, מיין פרנסה, מיין געזונט, מיין רואיגקייט, מיין שלום בית, מיין פרעסטיזש ביי משפחה און נאנטע פריינד, מיין שמחת החיים.

שוין יארן וואס איך פלעג זיך מוטשען ארויסצוקריכן פון בעט יעדן צופרי, ס'פלעגט צוגיין בערך אזוי: דער זייגער האט געקלינגען איך האב זיך אויפגעוועקט, געגעבען א דריק דעם סנאוז קנעפל, ויקץ ויחלום שנית, זייגער געקלינגען, זיך נאכאמאל אויפגעוועקט, געסנאוזט, צוריק איינגעשלאפן... אזוי פלעגט זיך עס ציען ביז עס איז אריבער געלאפן א שעה צוויי און אפי' דריי, קוים מיט צרות האב איך זיך דערזען ארויס פון בעט שוין זייער שפעט. נערוועזערהייט בין איך געלאפן אין ביהמ"ד, נאך א שנעלע געכאפטע דאוועגען, פלעג איך אנקומען פארסאפעט און שפעט צו דער ארבעט, וואס אלץ א תוצאה פון דע פארשלעפטקייט בין איך צום סוף געווארן אויפגעזאגט פון מיין ערשטע ארבעט, און די צווייטע ארבעט האט מיר שוין אויך געשניטן פון מיין געהאלט, ווער רעדט נאך פון קריגן א רעיס, און אזוי איז שוין די גאנצע טאג איז געווען א שטיק אנגעזעצטקייט, ביז.. די ישועה איז אנגעקומען.

א חבר האט מיר געזאגט אז ער האט א עצה פאר מיר, ער ווייסט פון מענטשען וואס ווערן יעדן טאג אויפגעוועקט דורך א ספעציעלע פראגראם מיט'ן נאמען "התעוררו", וואס זיי פארזיכערן ארויסצונעמען פון בעט אזעלעכע סארט סנאוז דריקערס ווי מיר, ער האלט איך זאל זיך אויפסיינען און ס'וועט מיר זיכער העלפן. האב איך געטראכט, וואס קען איך דערלייגען, די יעצטיגע מהלך מוז זיך סיי ווי ענדיגען, לאמיר פראבירן 2 וואכען. און איך האב מיך אויפגעסיינט.. למעשה וואס איז געשען איז וואונדערליך. שוין באלד 7 חדשים וואס איך בין יעדן איינציגען טאג ביי מיין ארבעט פון די ערשטע, אזוי ווייט אז דעם חודש האט מיין בעה"ב מיר געהעכערט מיין געהאלט מיט א שיינע פראצענט.

וואס זאל איך אייך זאגן, איר טוט א וואונדערליכע ארבעט, עטס מאכטס זיכער אז איך שטיי אויף יעדן טאג אן אויסנאם צייטליך, דורך ענקער וואונדערבארן און אינטערסאנטן סיסטעם, וואס גאראנטירט אז מען מוז אויפשטיין און ארויסגיין פון בעט, און עטס גייטס נישט אוועק ביז איר זענט זיכער אז איך בין גרייט, און אלעס מיט אזא זעלטענע ווארעמקייט און איבערגעגעבענקייט, אין די רעזעלטאטען זענען פלאות, גאנצע און אנגעפילטע טעג, כ'האב באקומען אסאך מער צייט, איך האב צייט פאר מיר און פאר מיין ארבעט, פאר לערנען, דאוועגען, מער צייט זיך אפצוגעבן פאר די שטוב און די קינדערלעך, איך האב קיינמאל נישט געוואוסט אז איך פארמאג אזויפיל צייט. און וואו וואונדערליך איז די אומגלויבליכע ביליגע פרייז וואס איך צאל, קליין געלט אנטקעגן די רווחים וואס איך האב באקומען. וואס איך וואונדער זיך יא איז פארוואס זאלט עטס נישט מער מפרסם זיין ענקער סערוויס אז די אלע וואס מוטשען זיך מיט דעם, זאלען אויך קענען ארויס גיין "מאפלה לאור גדול"... א דאנק פאר ענקער וואונדערבארע ארבעט חזקו ואמצו.

ש.מ.ל. מעמבער אין התעוררו די לעצטע 7 חדשים

אויב פילט איר אז איר דארפט האבן אזא סערוויס, פראבירט עס אויס, איר וועט נישט חרטה האבן
רופט 914-340-4044

ליינער'ס גאזעט

ווארט פון רעדאקציע

צום שרייבער פונעם בריוו פאריגן חודש איבער "הימאפיליע" (#6005), עטליכע האבן אריינגערופן צו דער רעדאקציע און געבעטן זיך צו פארבינדן מיט אייך וויבאלד זיי קענען אייך העלפן בס"ד. זינט אייער בריוו איז אנאנים האבן מיר זיי נישט געקענט ענטפערן. איינער פון זיי האט איבערגעלאזט זייער נומער מיט אונז. אויב איר ווילט, קענט איר זיך פארבינדן מיט דער רעדאקציע און איבערלאזן קאנטאקט אינפארמאציע.

6054

"פערמענטעד" פאר "פאנדאס" סימפטאמען און עצירות

אין אייער ענטפער פאר'ן שרייבער פון בריוו #5595 (אדר ע"ו) וועגן "סענסארי", שרייבט איר אז שרייבער האבן אמאל געשריבן אז עס איז געווען א סימפטאם פון "פאנדאס", אויסרעכענענדיג נאך א רייע סימפטאמען (עי. די./עיטש./די.; טיקס; באנעצן ביינאכט אדער בייטאג; שווערייקייטן צו קאנצענטרירן; אויסערגעווענליכע סענסיטיווקייט; און נאך) וועלכע קענען באמת זיין "פאנדאס". איך וויל דערויף מיטטיילן מיט די ליינער פון אונזער עקספיריענס.

מיין קינד האט געהאט אלע סימפטאמען וואס איר שרייבט דארט און נאך מער, און אויף זייער א שטארקע אופן. די מוטשענישן און שוועריגקייטן וואס מיר זענען אריבער ווילן מיר אפילו נישט געדענקען. איין קינד מיט פאנדאס קען אנמאכן א גיהנם אין די גאנצע שטוב, און עס איז אפילו נישט דעם קינד'ס שולד – ער קען זיך נעבאך אליינס נישט העלפן און עס קלאפט שווער אויס אויף זיין אייגענעם "סעלף עסטיעם".

מען האט אונז דאן געראטן צו גיין צו דר. שולמאן, א ספעציאליסטקע אין דעם פעלד (שוין אסאך מאל רעקאמענדירט געווארן דערפאר אין גאזעט). זי האט געזאגט מען זאל דאס קינד ארויפלייגן אויף שטארקע אנטיביאטיק פאר עטליכע חדשים. צו דעם האבן מיר געגעבן אסאך Acidophilus ווי אויך Omega-3 מיט Vitamin D. ווען דאס קינד איז ארויף דערויף איז זי געווארן א נייע קינד! רואיגער, ווייניגער סענסיטיוו און א סאך ווייניגער אגרעסיוו. יעדע שטיקל צייט האט איר אבער דאס האלז און קאפ וויי געטון און זי פלעגט נאס מאכן ביינאכט.

די דאקטאר האט געהייסן געבן "מאטרין" צו בארואיגן די סימפטאמען, און געראטן ארויסצונעמען די מאנדלען (Tonsils). געלויבט דער פון אויבן אז דאס לעצטע האבן מיר נישט געפאלגט... אבער אויסער דעם זענען מיר, און דאס קינד אויך, ב"ה געווען העכסט צופרידן מיט די גוטע רעזולטאטן.

נאך 6 חדשים האט מען אנגעהויבן רעדן וועגן צוביסלעך אראפגיין פון די אנטיביאטיק. די רגע מען האט אנגעהויבן נידערן די דאזע, אדער אויב האט מען פארזען אפילו איין דאזע, זענען די סימפטאמען צוריקגעקומען מיט אזא שטארקייט, נאך ערגער ווי פאר'ן אנהייבן די באהאנדלונגען. דאס קינד האט זיך אויפגעפירט ממש ווי א דיבוק וואלט רח"ל אריין אין איר... זי איז געווען געפערליך אגרעסיוו, צעווילדעוועט און אבנארמאל חוצפה'דיג.

מיר האבן שנעל געזען אז עס איז נישט קיין תכלית, ווי לאנג וועט דאס קינד דארפן זיין אויף אזא הויכע מאס אנטיביאטיק? וואס וועט זיין אויב עס וועט חלילה אויפהערן ארבעטן? פון די אנדערע זייט האבן מיר אבער געציטערט איר אראפצונעמען דערפון, צוליב די שרעקליכע אטאקעס וואס פלעגן נאכפאלגן.

אינצווישן האבן מיר מיט גרויס רחמי שמים געהערט איבער די אלטע/נייע מעטאדע פון נוצן Fermented food. מיר האבן אנגעהויבן געבן פאר'ן קינד פארשידנארטיגע איינגעזויערטע "פערמענטעד" פראדוקטן, און נאך 2-3 וואכן האבן מיר צוביסלעך אנגעהויבן זען א געוואלדיגער טויש אינעם קינד.

אויסער אלע זאכן וואס זענען בעסער געווארן ווען זי איז געווען אויף אנטיביאטיקס, זענען די אנדערע סימפטאמען – אויף וואס אנטיביאטיק האט נישט געהאלפן, ווי האלז און קאפ ווייטאג – אויך פארשוואונדן געווארן. מיר האבן איר שנעל אינגאנצן אראפגענומען פון די אנטיביאטיקס און זי איז כסדר געווארן אלץ בעסער און בעסער.

נאך עטליכע חדשים געב איך איר א פרעג: "עס באדערט דיר נאך די זוים (seam) פון דיינע שטרומפ?" און זי האט מיר געענטפערט מיט א שמייכל, "נע, איך געדענק עס אפילו נישט!"... אוי וויפיל טרערן זי פלעגט פארגיסן און וויפיל איבערקערענישן זי פלעגט אנמאכן יעדן אינדערפרי ביים זיך אנטון אז די זוים שטעכט איר און אז עס איז נישט גראד... מיר שפירן ווי מיר האבן ב"ה צוריקבאקומען אונזער לעכטיג קינד! אונזער קינדער דאקטאר, דר. סיססער פון ODA, האט אונז זאגאר גערופן בעטן די נומער וואו מיר קויפן די 'פערמענטעד' פראדוקטן, זי זאל דאס קענען ווייטער געבן פאר אנדערע פאציענטן...

נאך א הערליכע ערפאלג האבן מיר געזען מיט "פערמענטעד" מאכלים, מיר האבן א לעכטיג קינד מיט דאון סינדראם וואס פלעגט ליידן פון שרעקליכע עצירות. זייט מיר האבן אים אנגעהויבן געבן 'פערמענטעד' פראדוקטן איז עס פארשוואונדן געווארן!

אזוי אויך האבן מיר געזען נאך אסאך 'געזונטע' בענעפיטן דערפון.

א דאנק פאר'ן אונז ערמעגליכן מיטצוטיילן אונזער הצלחה – האפנטליך וועט דאס ראטעווען נאך א סאך קינדערלעך פון מיטמאכן דעם גיהנם. די זכות זאל אייך ביישטיין. יישר כח,

(-)

6055

ערפארונג מיט ענקזייעטי פראגראם

מיין פערזענליכע ערפארונג מיט די פראגראם Attacking Anxiety And Depression:

עס איז א סעט פון 15 סי. די.'ס, יעדע מיט

לאזט אייך הערן

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

★

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

★

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדווערטייזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** און ענטפערס 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 אינפארמאטיווע צוועקן. ארטיקלען און בריוון רעפלעקטירן נישט די מיינונג פון די רעדאקציע - איבערהויפט דער **ליינער'ס גאזעט**, וואס איז פון ליינער צו ליינער. פאלגן וואס איר ליינט אין גאזעט איז אויף אייער אייגענע אחריות.

המספיק אנקעטע:

פראגע פון פאריגן חודש:

וויפיל מאל א טאג וואשט איר די הענט מיט זייף?

וואס זאגט איר?

דער ענטפער אויף די פראגע וויפיל מאל א טאג מען וואשט זיך די הענט, איז למען האמת געווען היבש מער פאזיטיוו ווי געראכטן... אבער ווי ערווארטעט, אפטער און מער פאפולער ביי די נשים צדקניות ווי ביי אונזער מענער פאלק, ושומר פתאים ד'...

די אנקעטע איז די לאנג ערווארטעטע פראגע... כמעט יעדן חודש פארמאגט דער גאזעט א באזונדערן קאלום "איבער וואג, איבערוואג און איבונגען", און דער בעסטער גרוס וואס מיר האבן צוריקגעהערט איז אז מענטשן פאלגן עס נאך, נישט בלויז מיט אינטערעסע, נאר אויך להלכה ולמעשה. און וואו זענט 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 אדרעסס: survey@hamaspik.org. זייט געזונט!

אן אנדערע נקודה צו ארבעטן. עס קומט איינגעטיילט מיט א סיסטעם צו אויסהערן איינס פער וואך און עס קומט מיט א ביכל. אויף יעדע סי. די. הערט מען א פרוי רעדן פאר בערך 20 מינוט. דערנאך הערט מען נאך 20 מינוט ווי מענטשן וועלכע זענען שוין אדורך דעם פראגראם דערציילן פון זייער ערפארונג (אנשים נשים בשחוק).

זיי לאזן עס אויספרובירן אומזיסט פאר בערך אנדערטהאלבן וואך (דאן קאסט עס נאר בערך $30 פאר'ן שיקן), און אויב מען וויל עס האלטן קאסט עס בערך $350.

דאס מערסטע וואס איך האב אדויסגענומען דערפון איז: רעד זיך נישט איין אז א גוי קען דיר דעליוועךן מופתים וועלכע וועלן עלימינירן אלע פראבלעמען און הלפען אדויסקריכן פון יעדן מצב אין די רגע, אדער אז ער פארשטייט בכלל מער ווי א קלוגער איד וואס האט אדויס א תכונת הנפש פון א צווייטן. דאס ביסל וואס זיי האבן, איז אויך געבויט, אויף 'גלייבן', 'מח איבער הארץ', און ארבעטן אויף די מידות און כאראקטער...

אונזערע הייליגע ספרים זענען געגוג פול מיט אמונה און בטחון, מח שליט על הלב, עבודת המידות אא"וו.

[נאר וואס דען, מיט אונזער קליינע שכל, דארפן מיר צומאל ליידער גאנצע ביכער צו פארשטיין צוויי שורות פון א חסיד'יש ספר. דעריבער, אויף אנצוהייבן, קען די פראגראם אפשר יא זיין אינטערעסאנט. "אבער" נאר נאכ'ן איבערשמועסן מיט א מורה הוראה. אויב עפעס, איז עס נאר פאר ערוואקסענע און מיט אחריות.

נעמט אין אכט: עס איז גוי'איש! דאס ביכל האט בילדער, אויך פון פרויען (מען קען פארדעקן די בילדער מיט קלעב-צעטלער), די לעקציעס געבט א פרוי און די שמועסן נאכדעם הערט מען מענער און פרויען, צומאל מיט געלעכטער, זיי געבן אויך אסאך משלים פון זייערע חגאות און גוי'אישע ביישפילן.]

דער עיקר, פאר אלעם, מיט אלעם,און איבער אלעם ,דארף מען איינרייסן ביים דערבארעמדיגן טאטן וועלכער ווארט מיר זאלן זיך צורייקקערן צו אים, ער זאל רחמנות האבן און שיקן די גאולה כלית, און ביז אהין, א ישועה פרטית פאר יעדן מיט זיין פעקעלע (סיי וואס מען ווייסט און סיי וואס מען ווייסט נישט..).

די בוך 'א איד איז קיינמאל נישט אליין' פון א. גראס איז שיין און געבט חיזוק. אזוי אויך האב איך גענאסן פון די דרשה פון הגה"צ רבי יצחק אלינזר מאסקאוויטש שליט"א אויף טל של תחיה.

(-)

6056

פאר פלעקן אין אויג

וועגן בריוו #5600 וואס פרעגט איבער פלעקן (Floaters) אין די אויגן, דאס קומט פון א שוואכע "טיירויד", און מען דארף היילן דעם פראבלעם ביים שורש, ביים טיירויד.

אין קורצן, די 'טיירויד' ארבעט געשמירט ווען עס באקומט גענוג נאטורליכע "אייאדיין" – Iodine (דאס וואס קומט פון 'זאלץ' – table salt איז נישט גענוג).

"אייאדיין" איז איינס פון די פיר עלעמענטן וועלכע שטעלן (בעיקר) צוזאם די Halogen פאמיליע. די פיר זענען: Chlorine, Fluorine, Bromine און Iodine. די אלע פיר ווערן פארוואנדלט אין "Halides", וואס דאן רופט מען זיי Chloride, Fluoride, Bromide און Iodide.

פונקטליך וואס זיי מיינען איז נישט אינטערעסאנט, דער עיקר: "אייאדיין" האט דריי געשוויסטער, און ווען סיי וועלכע פון זיי קומען איריין אין קערפער, שטופן זיי ארויס די קריטיש וויכטיגע "אייאודיין", דאן ווערט אן אייאודיין מאנגל און דער טיירויד קען מער נישט געהעריג פונקציאנירן.

דאס איז די סיבה פארוואס גאר א סאך מענטשן (רעד.: מער ווי צוויי ביליאן איבער די וועלט), אריינגערעכנט אפילו יונגע קינדער, ליידן פון א שוואכע טיירויד, פשוט וויבאלד מיר באקומען אסאך פון די אנדערע דריי כעמיקאלן, די געשווויסטער פון אייאודיין, און זיי טרייבן אווע די אייאודיין.

וואו באקומט אונזער קערפער די אנדערע דריי? דאכט זיך קיינער האט נאכנישט געטרונקען א פלעשל "פלארויד" אדער געגעסן א רעפטל "בראומייד"... נאר דער קערפער באקומט זיי וויבאלד זיי זענען אויסגעמישט אין אנדערע זאכן:

Bromide – טרעפט מען אין פלאסטיק, געקויפטע געבעקס, מעגליך אויך אין מילך און ווייץ, עס ליגט אויך אין די "פעסטיסיידס" מיט וואס מען באשפריצט פרוכט און ירקות אויסצוראטן שרצים, און אין נאך זאכן.

Fluoride – לייגט מען איריין אין אונזער קראן-וואסער און אין ציין-פוץ.

Chloride – טרעפט מען אויך אין די שטאטישע קראן-וואסער.

דער טיירויד דריזן פראצעסירט "קאלציום" (calcium) וואס קומט איריין אין קערפער און שיקט עס ארום אין קערפער, אין די בלוט און אין די ביינער, איבעראל וויפיל עס פעלט אויס. אויב דער טיירויד איז נישט גענוג שטארק, פארמערן זיך לויזע שטיקעלעך קאלציום (Calcium Deposits) וועלכע לייגן זיך אן אין פארעם פון נירן-שטיינער, "פלאוטער" פלעקן אין די אויגן, און נאך.

זעט די וואונדערבארע ווערק פון באשעפער! ווי וואונדערליך יעדע דריז און גליד האט שייכות און העלפט אנדערע גלידער אין קערפער. מיר אנערקענען עס הערשט וועך איינס ווערט געשעדיגט און מיר זעען ווי וויט עס אפעקטירט אנדערע גלידער...

למעשה זענען פארהאן עטליכע הילפבארע עצות בס"ד:

1. סור מרע.. אוועקשטיין פון די אויבנדערמאנטע דריי כעמיקאלן ווי איך פון אנדערע Endocrine Distruptors וועלכע שטערן דעם דריז, ווי שווערע מעטאלן, כעמיקאלן, און פארשידענע מעדיצינען.

2. עשה טוב... מען קען באקומען מער אייאדיין דורך נאטורליכע סופלעמענטן וועלכע אנטהאלטן ים-גראזן – Seaweed, א שטייגער ווי Kelp און Dulse וועלכע זענען גאר ריך אין נאטורליכע אייאדיין. מען קען זיי אדורכזייגן אין וואסער, אריינלייגן אין זופ אדער נעמען פארטיגע סופלעמענטן, ווי Dr. Cristopher.

3. Cucumber & Raw celery juice קען אויך העלפן. מען קען צולייגן אביסל אינגבער (Ginger) אדער עפל צום טעם.

זייט געזונט!

זייט 13 <<

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.
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 גענטוישט מיין לעבן, איך קען ב"ה פירן א נארמאלע לעבנס שטייגער אן יסורים.
Mrs. Fulop is not a licensed physician or therapist and does not provide medical advice or treatment. No results are guaranteed.
זיך אדורכצושמועסן אדער פאר אן אפוינטמענט רופט:
מרת. פיליפף 718.333.2279 | 347.450.1792

Mrs. E. M. Perl
Health Kinesiology Practitioner
Treating physical and emotional issues such as:
psoriasis, rheumatoid arthritis, stress and anxiety, stomach disorders, recurrent strep/colds, allergies, and more.
through Health Kinesiology (HK), nutrition and lifestyle guidance.
בעז"ה קענען מיר זיין די ריכטיגע שליח צו העלפן מיט אייערע פיזישע און גייסטישע שווערigkייטן.
For more information or to schedule an appointment
Call: (845) 323-5950

ליינער'ס גאזעט

זייט: 12 <<

6057

עס גייט אריבער

אן ענטפער פאר א יונגע מאמע וואס ליידט פון א שוואך-אקטיווע טיירויד, בריוו #5981: איך האב געהאט א זאך וואס הייסט Transient Thyroid, דאס קען געשען נאכ'ן געבורט פון א קינד, וואס דער גאנצער 'טיירויד דריז' ווערט ווי אויסגעלאשן. נאכ'ן זיין אויף מעדיצין פאר א שטיק צייט, בערך 3 חדשים, האט דער דאקטאר מיר צוביסלעך אראפגענומען דערפון, און די טיירויד פונקציע איז צוריק צום נארמאלן שטייגער, ווי פון זיך איינס. נאך עטליכע וואכן מעדיצין, האט דער דאקטאר געזומען בלוט צו זען אויב מיין קערפער גוף פראדוצירט שוין ווידעראמאל איינס די הארמאנען, און ב"ה אלעס איז גוט געווען. עס איז ביי מיר טאקע נאר געווען א צייטווייליגע פראבלעם וואס קען געשען נאכ'ן געבורט פון א קינד, און עס איז ב"ה אוועק אזוי ווי עס איז געקומען.

(-)

6058

ים-גראז

פאר א מאמע וואס ליידט פון א שוואכע טיירויד: איר קענט פרובירן צו נעמען Kelp, א ים-גראז, דאס דארף צו שטארקן דעם טיירויד. עס איז א ביליגע Herb, פרעגט דערווען אין סיי וועלכע געזונטהייט געשעפט.

6059

פארלייכטערן דעם מאגן

אין בריוו #5679 בעט איינער פאר אן עצה פאר מעריד (Hemorrhoids). איך וויל מיטטיילן צוויי פראקטישע עצות, אבער דאס ערשטע דארף מען דערגיין דעם שורש פונעם פראבלעם. אלעס הייבט זיך אן וועז עס איז שווער אריסצוגיין. אפילו אויב עס טרעפט זיך נאר איין מאל אין עטליכע וואכן, קען עס אויך מאכן די קושקעס בלוטן ביז עס ווערט אן אינפעקציע. דאס צו היילן, ארבעט הערליך פאר מיר די פאלגנדע צוויי עצות, בדוק ומנוסה!

1. עסן געזונ פרוכט. פאר'ץ גיין שלאפן זאל מען עסן פרוכט און טרונקען א וואריימע גלעזל מאראנצן זאפט.
2. קיינמאל נישט דרוקן ביים אריסגיין.

אן אינטערעסאנטע הילפבארע עצה, איז מאכן 'עקסערסייז' מיט'ן אטעמען, ווי פאלגנד: מען ציעט איריין דאס מערסטע וואס מען קען און מען פולט אן די לונגען מיט אסאך לופט. דערנאך אטעמט מען ארויס זייער שטייט, מיט א שטילע "סמך" קול, אויסציענדיג דאס לעצטע וואס מען קען, ס.ס.ס.ס.ס.ס.ס..... וואס שטילער, אלץ שטייטער ווערט די לופט ארויסגיין. די עצה ארבעט זייער וואונדערליך.

וועד עס וויל דאס אדורכשמועסן, סיי די רעדאקציע אדער ליינער וועלכע בעטן מיין נומער, בין איך גערן וויליג צו רעדן, מיין נומער ליגט געהיטן ביי די רעדאקציע. ביטע רופן נאר נאך 3:00. (ביטע נישט לאזן א מעסעדזש נאר צוריקרופן ביז מען הייבט אויף.) ברכה והצלחה!

(-)

6060

נאטורליכס פאר קאלעסטראל, הויך בלוט דרוק?

פראגע: א יונגער מענטש איז יעצט דיאגנאזירט געווארן מיט הויכע בלוט דרוק און קאלעסטראל. וואס זענען נאטורליכע מיטלען עס צו פארבעסערן (אויסער דיעטע און איבונגען)? עפעס האט מען אמאל גשריבן וועגן בארשט, איז דאס געווען פאר דעם?

(-)

רעדאקציע: מיר האבן דערווייל נישט געהערט פון ליינער אז בארשט זאל העלפן דירעקט אויף די צוויי.

א נאטורליכע הילף קענן הויכע בלוט דרוק איז הערליך בארימט געווארן אין גאזעט מיט עטוואס איבער אכט יאר צוריק, האט דער גאזעט באשריבן, אין די טאבלעטן רובריק, א נאטורליכע מיטל קענן הויכע בלוט דרוק: איינווייקן עגפלענט אין וואסער און טרונקען די וואסער. במשך די קומענדיגע חדשים איז געקומען א פלייץ פון בריוון דורך אידן וועלכע האבן עס פרובירט און ב"ה, מיט די שענסטע רעזולטאטן! לטובת הרבים וויל מיר צוטרין פון איין בריוול די פונקטליכע איינצלהייטן וויאזוי עס צו מאכן. אבער געדענקט, הצלת נפשות, איר מוזט דאס איינמעלדן פאר'ן דאקטאר און חס וחלילה נישט טוישן בלוט דרוק מדיצינען קיין האר אן רשות פונעם דאקטאר.

מען נעמט איין דורכשניטליכע פשוט'ע עגפלענט (געווייסע שרייבן אז בעסער "ארגאנישע") און מיט די שאלאכץ צעשניידט מען דאס אויף קליינע שטיקלעך. מען לייגט עס נאכדעם אריין אין א פלאש וואס האלט א קווארט, און מען לייגט צו "גענפילטערטע" וואסער, נישט סתם פון סינק און נישט קיין "דיסטילד" אדער אנדערע סארט וואסער, נאר וואסער וואס איז "גענפילטערט" אדער "ספרינג וואסער". מען זאל אנפילן די פלאש ביז אויבן, צומאכן, און אריינלייגן אין פרידזשעדער אויף 4 טעג.

וועז מען האלט שוין ביים 5'טן טאג, זאל מען טרונקען פון די וואסער איין אונס (בערך ווי א בראנפן גלעזל) יעדן טאג. עס קען גרעדיערן עטליכע טעג, אמאל אפילו א וואך-צוויי, ביז די וואסער הייבט אן ארבעטן. מען "מוז, מוז, מוז" מעסטן די בלוט דרוק יעדן טאג. וועז די אונטערשטע נומער גייט אראפ ביז 80, טאר מען מער נישט נוצן די וואסער ווייל די בלוט דרוק קען אראפגיין צו נידריג.

אבער, נאכאמאל, די עגפלענט וואסער איז אומשולדיג און נאטורליך, אן קיין שום זייטיגע שאדנס, אבער נעמט עס בלויז אויב דער דאקטאר האלט אלעס מיט און מען פאלגט אים וועגן די מעדיצינען. חלילה צו נעמען אייגענע שריט מיט בלוט-דרוק מעדיצינען. אודאי נישט פארגעסן א דאנק צום רופא כל בשר ומפליא לעשות וועלכער האט עס אזוי באשאפן ברוב חסדו יתברך.

• א נאטורליכע וועג צו רעדוצירן די שלעכטע קאלעסטראל וואס איז צו הויך (LDL), איז צו עסן א טעלער "אוטס" (Oats) יעדן טאג. די רעזולטאטן קענען דויערן לאנג, חדשים און אפילו א יאר, אבער עוועטועל וועט די קאלעסטראל אראפגיין אי"ה.

• וויידעראוס צו הייבן די גוטע קאלעסטעראל (HDL), איז זייער גוט צו עסן יעדן טאג א לעפעל "קאד ליווער אויל" (Cod Liver Oil). די מערסטע אויסגעהאלטן וועגן כשרות איז די קאד ליווער אויל וואס קומט פון נארוועגיע.

• וועגן הויכע קאלעסטעראל וואס מען האט אנגעפרעגט אין גאזעט, וויל איך צוגעבן מיינע אייגענע גוטע רעזולטאטן ב"ה דורך די פאלגנדע וויטאמינען:

2 "גארליק" (קנאבל) טאבלעטן, צוויי מאל א טאג

3 "קאלעסטעראל רעגולעישאן קאמפלעקס" טאבלעטן, 2 מאל א טאג, און

2 "אמעגא 3" טאבלעטן, צוויי מאל א טאג

• ...אויך האט מיין דאקטאר מיר געראטן צו עסן וויניגער קוגל, מאכן איבונגען און פארלירן וואג (אוי, דאס וויטל איר דאך נישט הערן... יא, פארהאן נאך עטליכע עצות איבער דיעטע, נו, וועלן זיי מוזן העלפן אנדערע).

• וויטאמין די.

6061

מנוחה כי טוב

בנוגע בריוו "היינו כחולמים" (בריוו #5865, גאזעט #143): שפירן ווי אין א חלום, אז מען איז נישט דא, "ספעיסד אוט", אד"ג, זענען נארמאלע ערשיינונגען וואס מען שפירט וועז מען איז שטארק אנגעצויגן.

עס קומט פון Hyper Ventilating, וועז דער אטעם איז אויבערפלעכליך און שנעל, אנשטאט טיף, שטייט, און רואיג.

ערשטנס, עס איז נישט א סכנה נאר אומבאקוועם.

נאך גוטע נייעס, מען קען זיך אויסלערנען דאס צו טוישן און בארואיגן דאס אטעם, דער שפיר גייט דאן אוועק און מען שפירט זיך בכלל רואיגער.

די בעסטע וועג זיך דאס צו לערנען איז מן הסתם ביי א טעראפיסט וואס טוט CBT. א פשוט'ע מהלך (דאכט זיך געווען אמאל דערמאנט אין גאזעט) איז אריינאטעמען שטייט ציילנדיג אין קאפ שטייטערהייט ביז 3, האלטן דעם אטעם ציילנדיג שטייט ביז 3 און דערנאך אריסאטעמען, ווייטער שטייט, ציילנדיג ביז 3.

הצלחה רבה!

אוידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

ליינער'ס גאזעט

ווי ווערט מען א געזונטער איד?

6062

"א געזונט לעבן"

#5897 פרעגט, ווי ווערט מען א געזונטער איד?

אויף אנצופאנגען וואלט איך שטארק רעקאמענדירט די בוך "א געזונט לעבן" פון הרב אסחייק, וואס לערנט "וויאזוי צו היטן אייער געזונט לויט די תורה הקדושה און אויך לויט די היינטיגע פארגעשריטענע מעדיצינישע וויסנשאפט," און איז הויפטזעכליך געבויט אויפ'ן הייליגן רמב"ם.

פאלגנד שרייב איך גאר א קורצע תמצית, אבער איך וואלט געקויפט און אדורגעליינט די גאנצע בוך - מיין געזונט איז ווערט די 15-20 דאללער וואס דאס ביכל קען קאסטן....

- טרינקען טעגליך כאטש א האלבע אונס ריינע וואסער פער פונט פונעם קערפער געוויכט [אבער פון צוואנציג מינוט פאר א מאלצייט ביז צוויי שעה נאך א מאלצייט זאל מען "נישט" טרונקען, דורכאויס א מאלצייט זעלבסט זאל מען נאר אביסל טרינקען]
- אנווארעמען דאס קערפער פאר'ן עסן (ווי צב"ש א שנעלע צען מינוטיגע שפאציר)
- "גוט" צעקייען דאס עסן
- עסן טעגליך כאטש 5 פארציעס גרינצייג און/אדער פרוכט
- עסן האול-וויט פראדוקטן
- עסן טעגליך בערך א האלבע גראם פראטין פאר יעדן פונט פונעם קערפער געוויכט
- זיך פארמיידן דאס מערסטע מעגליך פון: כעס, צוקער, ווייסע מעל, מארגארין, פעטע געפרעגלטע שפייזן, סינטעטישע זיסווארג, אנפולן די בויך, רעדן אינמיטן עסן און זאלץ
- זיך נישט לייגן שלאפן ביז צוויי שעה נאכ'ן עסן

(-)

6063

ווי מען עלטערט זיך...

מיר שרייבן נאר איבער דאס השתדלות וואס מען קען און דארף אליין טון, אבער אנדערש ווי דער רבונו של עולם האט גוזר געווען קען קיינער נישט טון.

בעסער צו פארשטיין וועלן מיר שרייבן אן אמת'דיגע מעשה וואס מיר האבן בייגעוואוינט.

איין פארנאכטס האבן מיר מיטגעהאלטן אין א מושב זקנים, אין די צייט ווען מען פיטערט די איינוואוינער אין דיינינג רום. עס איז געווען נאך א לאנגער זומער טאג, און צוויי זקנים זענען געזעצן אין זייערע רעדער-שטולן און זיך געקריגט וויפיל קארס זענען פארביי געפארן ווילאנג זיי זענען געזעצן אינדרויסן. איינער האט געזאגט 96 קארס און זיין חבר האט גע'טענה'ט 98 קארס. די צוויי האבן זיך גערעגט, געשריגן און געבייזערט איינער אויפ'ן אנדערן אז עס האט זיך געשפירט ווי אויפ'ן שלאכטפעלד.

עס זענען געקומען געהילפן צו העלפן זיי פיטערן וויבאלד זיי האבן נישט געקענט נעמען דאס לעפל אליינס אין מויל אריין, אבער אנשטאט דאנקען די וואלונטירן האבן זיי ביי יעדן לעפל געשריגן: "דו ווילסט מיר דערשטיקן מיט אזויפיל אויף איין מאל!? דו ווילסט מיר הרג'ענען! עס איז אזוי הייס..." אבער די וואלונטירן זענען שוין געווען צוגעוואוינט דערצו און האבן ווייטער געמיטליך געפיטערט די גאנצע סעודה.

דערנאך זענען די וואלונטירן געגאנגען העלפן די צווייטע 'שיפט' וועלכע זענען דערווייל געזעצן אין בית המדרש. איינער האט געזאגט תהלים, איינער האט געלערנט, איינער האט רואיגערהייט דערציילט מעשיות פון צדיקים, און אצינד האבן די וואלונטירן זיי אויך געפירט צום דיינינג רום. זיי האט מען אויך געדארפט פיטערן, וויבאלד זיי האבן אויך נישט געקענט אליינס עסן. די אידן האבן אזוי שיין באדאנקט, באגלייט מיט די בעסטע ברכות, געלויבט די עלטערן וואס האבן אזעלכע גוטע קינדער... אין איין ווארט, געשאפן א הערליכע פאזיטיווע אטמאספערע.

באטראכטנדיג דעם חילוק צווישן די פארשידענע זקנים, זעט מיר עס אויס ווי פאלגנד: יונגערהייט, פאר די חתונה, איז זייער זעלטן היינט מען זאל ענדיגן ש"ס, מסכים, אבער פארמאגן א געשמאק, א חיות און אן אמת'ע שמחה אין א בלאט גמרא, דאס קען און דארף יעדער איד דערגרייכן.

עס דאכט זיך אפשר אז דאס איז נאר גוט ברחניות, אבער מיר וועלן זען אז עס לוינט זיך אויך בגשמיות. קודם כל, א שידוך, גייט גרינגער און שנעלער פאר דעם לערנער. נאך די חתונה, אפילו מען גייט ארבעטן, געדענקט מען דעם געשמאקן טעם פון די גמרא, און מיט פלייס און שמחה איז מען קובע עתים לתורה, בייטאג און ביינאכט. ווען השי"ת העלפט אז מען האט שוין חתונה געמאכט אלע קינדער, האט מען ענדליך מער צייט צו וואס מען האט געבענקט א גאנץ לעבן, מען דארף שוין נישט אזויפיל ארבעטן, לערנט מען נאכמער. אז מען זיצט און לערנט, איז די קאפ רואיגער, מען איז באפרידיגט מיט גוטע געפילן, און אפילו ווען מען ווערט שוין צו שוואך אליינס צו עסן, איז אבער די קאפ פרייליך, צופרידן און רואיג, אנגעזאפט מיט תוכן! און אז מען איז גוטמוטיג, טרעפט מען שוין פאר יעדן א גוט ווארט. דאס מוט פון א

זייט 17 >>

ליינער'ס גאזעט

עלטערס איבער הייווס

6064

דר. ענטעבי

#5904 בעט אינפארמאציע איבער א גוטן קעניזיאלאדזשיסט פאר הייווס, אין פלעטבוש איז דא איינער דר. ענטעבי, 718-375-5242, וועלכער איז געווען דער גוטער שליח אונז צו העלפן און אזוי אויך ביי אונזערס א קאזין. אויב איינער וויל קען מען אונז צוריקרופן,

(-)

6065

גם אני מצטרף

איך האב געהאט גוטע ערפארונג מיט דר. ענטעבי, 718-375-5242, א היימישע קעניזיאלאדזשיסט אין די פלעטבוש/בארא פארק געגנט. מיט סיי וועלכע שאלות קען מען מיר צוריקרופן,

(-)

6066

דר. מערקין

איך האב געליינט אין גאזעט אז איינער זוכט א נאטורליכע היילונג פאר Hives. איך האב שווער געליטן דערויף א פאר יאר צוריק. איך בין געגאנגען צו גרויסע דאקטוירים און זיי האבן מיר נישט געקענט היילן, עס האט געהאלטן אין איין צוריקומען. ביז איך בין געגאנגען צו אן אלטערנאטיווער דאקטאר, Dr. Merkin אין בארא פארק, 718-853-2666. ביז צוויי וואכן אונטער איר אויפזיכט, איז יעדע איינציגסטע "הייוו" פארשוואונדן געווארן און מער נישט צוריקגעקומען.

איך האב זינט דאמאלטס שוין רעקאמענדירט זייער פיל פרויען צו גיין צו איר פאר פארשידענע זאכן. זי איז א קייראפראקטאר פאר בערך 30 יאר, מיט גאר א גרויסע סוקסעס ראטע. איר אפיס איז אין מאנהעטן און זי קומט איין מאל א וואך קיין וויליאמסבורג און איין מאל א וואך קיין בארא פארק.

(-)

6067

געווען "ליים דעזיז"

מיין ברודער האט זיך זייער געפלאגט מיט הייווס פון די זומער ביז יעצט. ער האט זיך אויך געשטאפט מיט בענעדריל, געלאפן פון איין אלערדזשיסט צום אנדערן, אבער נישט געזען קיין ישועה. ענדע האט אים איין דאקטאר אונטערגעזוכט און עס איז צוריקגעקומען אז ער ליידט אויף "ליים דעזיז" און פון דעם איז געקומען די הייווס. מען קען זיך פארבינדן מיט אים דורך די רעדאקציע,

(-)

6068

דר. פריעדמאן

איך האב מיך אויך געמוטשעט מיט דעם א לאנגע צייט. איך בין ארומגעגאנגען צו פיל דאקטוירים, ביז איך בין אנגעקומען צו דר. פריעדמאן, אן אלערדזשי דאקטאר אין בארא פארק וועלכער איז געווען דער ריכטיגער שליח. ער האט געגעבן א Compound cream וואס ער מאכט אליין, און Zertac. צוביסלעך איז עס אוועקגעגאנגען.

זיין טעלעפאן נומער איז 718-435-6857, און זיין אפיס איז אויף 48th Street 1421. אויב איר דארפט מער אינפארמאציע קענט איר מיר רופן - נומער געהיטן אין רעדאקציע,

(-)

6069

קלאפט אראפ די הייוון

בריוו #5904 פרעגט וועגן קראצונגען איבער'ן קערפער. איך האב אויך געליטן פון קראצונגען אין אלע זייטן. מענטשן האבן מיר געראטן צו טוישן וואש פוידער, עס האט אבער נישט געהאלפן.

א פרוי מיט פיל ערפארונג האט מיר גע'עצה'ט צו אויפהערן נוצן "ווייס מעל" און "צוקער". עס קומט א צייט ווען די זויערשטאף Yeast- אין קערפער איז אריבער די מאס, און דאן הייבט אן קראצן אן אויפהער.

אויך האט זי מיר געהייסן עסן יעדן טאג עטליכע לעפל "ברוינע רייז האניג" (צו באקומען אין געזונטהייט געשעפטן), אויך אויפקאכן דרייסיג רעפטלעך קנאבל אין וואסער ביז עס בלעזלט און נעמען דריי מאל אין טאג עטליכע לעפל דערפון. די ביידע זאכן צוזאמען קלאפן אראפ די Yeast.

עס איז אפשר אביסל שווער געווען אויסצופאלגן אבער עס האט ב"ה גענצליך געברענגט די געוואונטשענע רעזולטאטן.

איך האף שטארק עס וועט אויך זיין בייהילפיג פאר אנדערע, עס איז מיר א ווייטאג צו זען אידישע קינדער און עלטערע זיך מוטשען דערמיט

(-)

י.א.

קורצע פראגע

ליינער'ס גאזעט

6070

וואס טוט מען פאר סטרעפ?

מיין 3 יעריגע קינד איז א Strept A Carrier, ד.מ. זי איז שטענדיג פאזיטיוו ביי די Rapid culture test. איז עס א זאך וואס מען קען היילן? אויב יא, וויאזוי? איך האב געהערט אז עס קען חלילה שאטן שפעטער אין לעבן, איז עס טאקע אזוי? דער קינדער דאקטער טענה'ט גראדע אז מען קען עס לאזן לויפן. א גרויסן יישר כח,

(-)

6071

וואס נאך פאר עקזימע/סארייסעס?

איך וואלט זייער געוואלט וויסן אויב איינער ווייסט פון א היילונג פאר עקזימע/סארייסעס. איך בין שוין געווען ביי פיל דאקטוירים וואס האבן מיר פארשריבן תשעה קבין שמירעכצער.. רוב האבן בכלל נישט געהאלפן און די פאר וואס יא, איז עס אלעמאל צוריקגעקומען. איך בין שוין געווען ביי אן "אלערדזשיסט" און איך בין צו גארנישט אלערגיש. אין די ווינטער איז עס ערגער. ווער עס קען מיר העלפן וואלט איך זייער מכיר טוב געווען. א דאנק, ,

(-)

6072

ציין ארויס, שמעק בלייבט

אונזערס א קינד ליידט פון א שלעכטע שמעק אין מויל. מען האט שוין ארויסגעשלעפט עטליכע פארשימלטע ציינער, אבער די שמעק איז נישט אוועק, אויב איינער קען געבן עפעס אן עצה ביטע שיקט אריין.,

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, געליינט 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 ווער ב"ה געליינט 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 • אנטווערפן • ירושלים עיה"ק • בני ברק • בית שמש • און נאך

ליינער'ס גאזעט

ענטפערס איבער פליקן די בארד

6073

וואס האט מיר געהאלפן

אין ענטפער איבער בריוו #5968 איבער א שוועריגקייט זיך אפצוגעוואוינען פון די אדיקשאן צו ציען די האר פון די בארד, און דאס זעלבע איז איבער אנדערע ענליכע געוואוינהייטן, ווי בייסן די נעגל אד"ג.

איך האב געהאט א שווערע אדיקשאן צו ארויסשלעפן האר פון מיין בארד און איך האב זיך ב"ה אויסגעוואוינט דערפון, וויל איך דעריבער מיטטיילן וואס האט מיר געהאלפן מצליח זיין בס"ד דאס אויפצוהערן.

צום ערשט דארף זיין אן אמת'ע אייגענע ווילן אויפצוהערן (א ווילן פון די משפחה איז נישט גענוג...). מען דארף זיך איינ'חזר'ן אסאך מאל, "איך וויל באמת נישט האבן די אדיקשען" און אויך זאגן צו זיך, "איך קען זיך אפגעוואוינען דערפון בעזהשי"ת". דערצו דארף מען אודאי מתפלל זיין צו השי"ת פאר סייעתא דשמיא, מען זאל מצליח זיין אויפצוהערן.

דערנאך קען מען טוען וואס עס שטייט און ספה"ק "אגרא דכלא" (דאס ערשטע שטיקל אין פר' שופטים), דהיינו, זיך קנס'נען מט א קלייניגקייט, צום ביישפיל געבן פאר צדקת ר' מאיר בעל הנס 5 סענט, פאר יעדע האר וואס מ'שלעפט ארויס. אויך האט מיר געהאלפן אז אויב פון געוואוינהייט האב איך ארויסגעשלעפט א האר האב איך דאס געהאלטן אין מיין הענט פאר בערך 10 מינוט, אנשטאט דאס גלייך אראפווארפן.

דער עיקר וואס האט מיר אינגאנצן געהאלפן איז געווען א ווארט וואס איך האב געהערט פון הרה"צ רבי אלימלך בידערמאן שליט"א, בשם הרה"ק ר' ישראל סטאלינער (באקאנט אלס 'דער ינוקא' אדער 'דער פראנקפורטער') זי"ע אויפ'ן מאמר חז"ל "הכל מודי' בעצרת דבעינ' נמי לכם", טייטשט ער אז מיט איין איינהאלט (ד.מ. אז א מענטש האלט זיך איין פון א תאוה - "עצרת" איז מלשון איינהאלטן), איז מען זוכה צו אלע השפעות טובות וואס ווערט אנגערופן - "לכם".

נאך א ווארט האט ער נאכגעזאגט, דאס צווייטע בשם הרה"ק הדברי שמואל מסלאנים זי"ע, אז יעדן טאג דארף א מענטש טון עפעס דוקא קעגן זיין רצון, כדי זיך צוגעוואוינען צו געוועלטיגן איבער זיין גוף און נישט דער גוף אויף אים ח"ו.

די צוויי ווערטער האבן מיר געגעבן גאר א שטארקע כח זיך איינצוהאלטן פון די געוואוינהייט און אויך פון אנדערע זאכן, ביז איך בין ב"ה אינגאנצן באפרייט געווארן דערפון ב"ה.

עס איז וויכטיג צוצולייגן אז עס קען געשען ביי אזא עבודה קשה, אז עס קומען שווערע טעג און מען פאלט אדורך, דעמאלטס שפירט מען אז די גאנצע האראוואניע איז גארנישט ווערד געווען, עס איז אבער נישט ריכטיג. ווען מען כאפט זיך נאכדעם צוריק איז עס אסאך לייכטער. מען טאר נישט אויפגעבן, נאר נאכאמאל און נאכאמאל געדענקען, "איך קען". איר קענט טאקע!

איך לאז איבער מיין אינפארמאציע ביי די רעדאקציע,

(-)

ברוקלין

6074

הילפבארער ביכל

עס איז דא א בוך וואס הייסט: The Hair Pulling Problem, The Complete Guide for Trichotillomania , געשריבן דורך Fred Penzel Ph.D.. דאס קען אייך א סאך ארויסהעלפן צו בעסער פארשטיין און איבערקומען די פראבלעם בסייעתא דשמיא.

(-)

6075

פארדעקן די הענט

איך האב געהאט א קליין קינד וואס פלעגט פליקן זיינע האר, האב איך אים אנגעטון א דינע knee-high זאקעלע אויף די הענט און דאס האט געהאלפן ער זאל נישט קענען פליקן די האר ביז ער האט זיך אפגעוואוינט. אויב עס פאסירט ביי אייך ווען איר זענט פארטיפט אין ליינען אד"ג, קען מען אנטון א דינע שטרימפ אויף די הענט בשעת'ן ליינען.

(-)

ליינער'סגאזעט

קורצע מעסער'ס

6076

קאקאסנוס אויל פאר פאנגוס

#5961 פרעגט איבער אן עצה וואס איז דא געשטאנען צו נוצן קאקאנאט-אויל פאר פאנגוס אויף די פיס, וויאזוי קען מען מאכן עס זאל זיך האלטן איבערנאכט. איך האב עס ב"ה גענוצט מיט הצלחה, און אן גארנישט (צומאל מיט 'קאטאן' זאקן) און עס האט געהאלפן. אויב מען וויל קען מען קען לייגן gauze מיט קלעב אדער א באנדאזש.

אינטערעסאנט צו באמערקן, מיר האבן עס סתם גענוצט פאר א moisturizer, וויבאלד די פיס זענען געווען זייער טרוקן, אבער נאך א שטיק צייט האבן מיר באמערקט אז די פאנגוס נעגל זענען כמעט פארשוואונדן. אגב, דאכט זיך אז מען קען דאס נעמען דורך די מויל אויך.

(-)

6077

גוטער "רוט-קאנאל" פידעליס דענטיסט

בריוו #5962 וואס זוכט א גוטע רוט-קאנאל דענטיסט וואס נעמט פידעליס, איך האב געזען Dr. Cheung ביי די Columbia Dental Clinic. ער האט געטאן א גוטע ארבעט ב"ה און ער נעמט Fidelis. די נומער איז 212-305-6100.

(-)

6078

גוטער פעריאָדענטיסט

בריוו #5687 בעט אינפארמאציע איבער א גוטן פעריאָדענטיסט, א גומען ספעציאליסט, וויל איך לאזן וויסן אז איד האב גענוצט (פאר gum surgery, drafting) דר. דזשעי רובין, 718-633-9600, און געווען זייער צופרידן.

6079

נאך איינס

צו די ליינער וועלכע זוכן א גוטן פעריאָדענטיסט, איך האב גענוצט Dr. Holiday (דער מאן דאקטאר) וואס ארבעט ביי Dr. Aranoff אין מאנסי. ער ספעציאליזירט זיך אין רוט-קאנאלן. מיין קינד ליידט פון "סיזשערס" און ער איז ב"ה געווען זייער גוט! אויב איינער וויל מער אינפאמאציע מען מיר רופן.

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

ליינער'סגאזעט

ווי ווערט מען א מעזונטער איד?

>> זייט: 14

מענטש געבט אים א בעסערן געזונט, ער זוכט נישט זיך אפצורעדן, און איז פארנומען נאר צו לויבן און דאנקען פאר אלע גוטע זאכן וואס השי"ת האט אים געגעבן, און פאר די גוטע שליחים וועלכע העלפן אים.

עס הייבט זיך אבער אן יעצט...

נאך א גוטע זאך זיך צוצוגעוואוינען פון יונגערהייט אן, איז אז אלע ארומיגע זאלן זיך פרייען צו זיין אין דיין אנוועזנהייט. שענק אלץ א שמייכל, א גוט ווארט, נישט קאמפלעינס, גרייט זיין א טובה טון א צווייטן מיט שמחה, ביז עס ווערט א געוואוינהייט יענעם משמח צו זיין, און אויף דער עלטער, אפילו מען איז שוין שוואך, זוכט מען נאר יענעם משמח צו זיין, צו געבן, נישט צו ציען און זוכן וואו מען קען נעמען נאך און נאך און קרעכצן און באזויערן די לופט.

די וועלכע האבן זיך געריסן ביז שווייס און בלאטע וויפיל קארס זענען אדורכגעלאפן, האבן אגאנץ לעבן אנגעהויבן דעם טאג מיט געלט און געענדיגט ווען די כוחות האבן זיך אויסגעלאזט. אלעס איז געלט, און אפילו אויף דער עלטער ווען מען דארף שוין נישט אזויפיל, איז עס אבער א שאד דארט צו לאזן, ארבעט מען ווייטער מיט אלע כוחות צו מאכן ווי מער געלט, ביז די כוחות ענדיגן זיך, און מען בלייבט אויסגעדראשן, פוסט און ליידיג, נישטא וואס צו טראכטן, נישטא מיט וואס צו זיין פארנומען, אויסער ציילן קארס און זיך אפצורעדן.

דאקעגן די אנדערע זקנים, מלא טעם, האבן אויך א גאנץ לעבן געשוויצט אויף פרנסה, אבער אויפגעשטאנען זענען זיי מיט א שיעור קבוע און זיך געלייגט שלאפן נאך א שיעור קבוע, ווען אינצווישן האבן זיי געהאלפן וואו זיי האבן געקענט, אנגעהויבן אין שטוב און וואו עס איז נאר אויסגעקומען, און כסדר גענאשט נאך און נאך פון אייביגן לעבנסקוואל, תורה און מצוות. אצינד אויף דער עלטער, כל זמן שמזקינים, ווערן זיי נאר געשמאקער און בעסער.

קיינער לעקט נישט קיין האניג אויף דער וועלט, אבער אויב לעבט מען מיט תוכן און געשמאק אגאנץ לעבן, איז מען אן אנדערער מענטש סיי יונג און סיי ווען מען ווערט אלט. אמת'ע נערונג, ריכטיגע תוכן, קען מען נאר באקומען פון רוחניות, און דאן באקומט מען שוין אויך גשמיות, געזונט און נחת פון די משפחה און חברים ביז די הונדערט און צוואנציג!

אין איין ווארט, אזויווי מען עלטערט זיך - אזוי עלטערט מען זיך...

אבער, נעווער טו לעיט!

(-)

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

סיניאר-קעיר
גאזעט

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

היסטארישער דורכברוך ווען "המספיק קעיר" ווערט באשטע טיגט צו סערווירן "סטרעיט-מעדיקעיד" גענישער אין נ. י. סיטי

מיט גרויס פרייד איז אויפגענומען געווארן די נייעס אז "המספיק קעיר", פון די גרעסטע און בעסטע "האום קעיר" אגענטורן איבער די סטעיט, קען שוין היינט סערווירן אויך "סטרעיט-מעדיקעיד" גענישער אין ניו יארק סיטי.

די רעדע איז איבער טויזנטער סיטי איינוואוינער וועמענס געזונטהייט געברויכן ווערן גרעדעקט דירעקט דורך "מעדיקעיד" (נישט דורך 'פידעליס' אדער אנדערע "מענעדזשד קעיר" פראווייידערס אונטער מעדיקעיד) און זיי זענען בארעכטיגט צו גענישן פון "סי. די. פע"פ" – דער האום-קעיר פראגראם וואס עלויבט אויפצונעמען פאמיליע מיטגלידער אדער סיי וועם ארויסצוהעלפן מיט פערזענליכע הילף אין שטוב.

ביז היינט האבן זיי בלויז געקענט באקומען זייערע סערווייסעס דורך איינס פון די צוויי, "קאנסעפטס אוו אינדעפענדענטס" אדער "טשייניז אמעריקען פלענינג קאונסיל".

איר האט אמאל געהערט פון איינע פון זיי? אצינד, אננגעהויבן אפריל דעם ערשטן למס', קענען זיי שוין אויך גענישן פון די וואויל-בארימטע סאמע היימישע "האום קעיר" אגענטור וועלכע האט געוואונען דעם זיגל פון עקסעלענץ ביי די גרעסטע אינדוסטריע פירער און ביי אירע טויזנטער צופרידענע קליענטן.

דאס איז צום פארדאנקען א פריש-אונטערגעשריבענע קאנטראקט צווישן די סיטי יומען ריסוירס אדמיניסטראציע און המספיק קעיר.

איינוואוינער פון די פינף באראוס אויף "סטרעיט מעדיקעיד" וועלכע זענען קוואליפיצירט צו גענישן פונעם "סי. די. פע"פ" פראגראם, קענען שוין בעטן ביי "עיטש. אר. עי." (יומען ריסוירסעס אדמיניסטראציע) און CASA, איר דעווייזיע וואס באהאנדלט היים-קעיר הילף, צו באקומען זייערע סערווייסעס דורך המספיק קעיר.

"סי. די. פע"פ" וועלכע שוין לאנג צוגעשטעלט דורך המספיק קעיר און אנדערע וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס פאר א שטייגנדע צאל עלטערע אין נויט וועלכע פארמאגן פריוואטע אינשורענס אדער וועלן געדעקט דורך די פילצאליגע מעדיקעיד 'מענעדזשד-קעיר' פלענער. פונדעסטוועגן זענען פארהאן א שיינע צאל ניו יארק סיטי בירגער וועלכע זענען צוליב פארשינדארטיגע סיבות פארבליבן אויף "סטרעיט מעדיקעיד", ווי צב"ש 90% גענישער פון "או. פי. דאבליו. די. די." סערוויסעס און אנדערע, אריינגערעכנט אחינו בני ישראל אין עטליכע געגנטער איבער די סיטי. אצינד קענען זיי אויך גענישן פון העכסטן שטאפל הילף, מיט כבוד און הארץ, סאמע "נוסח המספיק קעיר".

"סי. די. פע"פ" (קאנסומער דירעקטירטע פערזענליכע גהילפן פראגראם), א סטעיט העלט דעפארטמענט פראגראם, צאלט פאר פאמיליע מיטגלידער אדער סיי וועם דער קליענט נעמט אויף, ארויסצוהעלפן מיט פערזענליכע הילף אין שטוב.

דער מעדיקעיד פראגראם צילט צו ערמעגליכן עלטערע און אנדערע וועלכע נויטיגן זיך אין פערזענליכע הילף, צו באקומען די געטרייעסטע הילף מעגליך – נעמליך, דורך די אייגענע קינדער ביי זיך אין שטוב.

פאר מער אינפארמאציע רופט המספיק קעיר אויפ'ן צענטראלן נומער, 1-855-המספיק, אין נומערן 1-855-426-2774, אדער די דירעקטע נומערן פאר המספיק קעיר אין ניו יארק סיטי, 718-408-6700. אזוי אויך קען מען שיקן א בליץ-פאסט צו intake@hamaspikcare.org.

אלזא, צייט צו גענישן פון שענסטן "זמן חירותינו" אין די אייגענע שטוב, און טאקע פאר יעדן איינעם!

ליינער'ס גאזעט

6080

צו פארמיידן "בעדסאורס"

מען זאל נישט געפרואווט ווערן, אבער ליידער טרעפט זיך אפט, איבערהויפט ביי עלטערע, אז מען ווערט ממש צוגעבינדן צום בעט און מען מוז דארט ליגן ס'רוב פונעם טאג. אויב איז דער בעל אחריות אדער געהילף נישט גענוג פארזיכטיג, אדער נישט גענוג סענסיטיוו קיער צו נעמען, קען זיך ביז עטליכע וואכן ח"ו אנטוויקלען ביים חולה Bedsores (לעצער אין די קערפער ממש ביז צום ביין). איינמאל מען באקומט דאס איז זייער שווער באפרייט צו ווערן דערפון און עס שאפט שוידערליכע יסורים פאר'ן מענטש.

ממילא, זייט פארזיכטיג און וואכט נישט אפילו איין טאג עס זאל זיך אנטוויקלען בעדסאורס. ווי נאר אייער'ס א נאנטע אדער באליבטע הייבט אן אסאך צו ליגן, נעמט איך גלייך צו טון די ריכטיגע שריט צו פארמיידן די יסורים:

1. דאס ערשטע און וויכטיגסטע איז עטליכע מאל אין טאג צו דרייען דעם מענטש פון איין זייט צו די אנדערע (עס פארשטייט זיך אליינס, מען זאל זיכער מאכן יעדעס מאל אים/איר באקוועם צו מאכן).
2. אכטונג געבן דער פאציענט זאל בלייבן ווי וויייט מעגליך טרוקן. אויב שוויצט ער אסאך, מאכט זיכער צו טוישן אפט די בגדים.
3. קויפט די גאר גוטע Calmaceptin Cream און "מאסאזשט" עס אריין עטליכע מאל א טאג אויפ'ן גאנצן רוקן, איבערהויפט אראפצו פון די לענדן, ביי די lower tail and hip bones וואס ווערן מער געדרוקט ווען מען ליגט צופיל.
4. עס איז וויכטיג און הילפבאר לייכט צו קלאפן אויפ'ן גאנצן רוקן, אראפ און ארויף, רעכטס און לינקס, מערערע מאל א טאג, די לונגען זאלן נישט ווערן אנגעפליגט. מען קען עס טון זייער פשוט: מען האלט גלייך אינאיינעם די פינגערס פון די הענט און פארעמט עס ווי א גלעזל און אזוי האלטענדיג די הענט קלאפט מען לייכט אראפ און ארויף און פון איין זייט צו די צווייטע אויסצוקלארן די לונגען.
5. עס איז פארהאן צו באקומען ספעציעלע גאר באקוועמע מאטראצן, באקאנט אלס with multiple layers memory. עס איז זייער באקוועם און בארואיגט די יסורים. מען קען עס באקומען אלס מאטראץ באזונדער, אדער מיט א גאנצע כמו שפיטאל-בעט מיט Remote Control.

אויב האט איר די זכי' זיך מטפל צו זיין מיט אן עלטערע צי א קראנקע, ווער רעדט נאך ווען מען העלפט ארויס די אייגענע טאטע מאמע, קען מען נישט אפשאנן די גרויסקייט פון די מצוה, ווי די גמרא זאגט, עס איז ממש ווי מען מאכט יענעם לעבן. גלייכצייטיג ליגט אבער אויף אייך א גרויסע אחריות צו העלפן דאס בעסטע מעגליך, און אודאי וויל יעדער נאר טון די מצוה וואס מער בשלימות, אבער צומאל קען מען נישט העלפן בלויז וויבאלד מען ווייסט נישט וויאזוי.

וואויל איז פאר די וועלכע האבן די געלעגנהייט און חשוב'ע מצוה ארויסצוהעלפן די וועלכע דארפן הילף, און אשריכם ווער עס טוט עס נאך פאר אייגענע עלטערן. עס וועט אייך איבערלאזן פיל ברכות אין שטוב עד ביאת גואל צדק!

יישר כח המספיק פאר'ן דרוקן מיינע וויכטיגע שורות און פאר'ן ארויסהעלפן אזויפיל אידישע קינדער, תזכו למצוות!

(-)

דאטום געטוישט:
דער "פארקינסאנס קאנפרענץ", וואס האט ווי געמאלדן פאריגן חודש געזאלט פארקומען דינסטאג כי תשא, איז אפגעשטופט געווארן צוליב דעם דעמאלטסיגן שניי שטורעם אין ראיאן.
דער פרישער דאטום איז
דינסטאג אמור
7:30 ביינאכט
אין די "המספיק טערעס" זאלן
58 רוט. 59, מאנסי, ניו יארק
מיט עהרע, המספיק קעיר

Home Health Aides
Therapy Services
CDPAP

Choose your own aide,
it can even be a
family member!

תושבי ברוקלין:

ס׳איז דא צו וועם צו רעדן.

מרדכי וואלהענדלער, א היימישער פריינט, א ריכטיגער "האום-קעיר" עקספערט, וועט אייך פערזענליך באגלייטן העפליך און געטריי.

סיי וואס איר דארפט, פון ארויסשרייבן פון שפיטאל, אויפנעמען די פאסיגע געהילפן און ביז די קלענסטע פראגע, הייבט אויף א טעלעפאן קומט אריין צו אונז אין אפיס. איין שמועס מיט מרדכי וואלהענדלער, און איר זענט בעז"ה פארזיכערט צו גענישן פונעם בארימטן "המספיק קעיר" גאלד סטאנדארט

HamaspikCare
Legendary Support, Extraordinary Care

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

BORO PARK
4013 15TH AVE.
BROOKLYN, NY

WILLIAMSBURG
293 DIVISION AVE.
BROOKLYN, NY

MONSEY
58 ROUTE 59, #1
MONSEY, NY

MONROE
1 HAMASPIK WAY
MONROE, NY

צום געזונט

קאלעסטראל, פעטנס, פינאט באדער, גלוטען פריי, טשאקאלאדע און רויטע וויין, וואס איז אמת און וואס נישט?

פארוואס טוישן זיך מעדיצינישע רעקאמענדאציעס שנעלער ווי זאקן און פארוואס מען דארף אויפנעמען מעדיצינישע נייעס און רעקאמענדאציעס מיט א דאזע געזונטע סקעפטיזם און פארזיכטיגקייט, איבערהויפט בנוגע נערונג

חדשים לבקרים קומען יעדן טאג ארויס פרישע "שטודיעס און באריכטן" וועלכע זענען זיך נישט ווייניג מאל סותר איינס דאס אנדערע. איין טאג הייסט מען טרונקען אכט גלעזער וואסער, מארגן קוים א האלבע, און איבערמארגן כאטש 2 גאלאנען. ווער רעדט נאך מער ערנסטע סומטאכעס, א יובל יארן האט מען פארפירט א וועלט אז קאלעסטראל-רייכע שפייז איז כמעט דעם סם-המות אליינס, דערנאך קומט מען ארויס אז חוזק... מ'האט אונז אלע געפירט אין באד, יאכלו ענוים וישבעו...

קודם דארף מען פארשטיין דעם ביטערן אמת אז מעדיצינישע פארשער און אקאדעמיקער מוזן ארויסגעבן זייערע שטודיעס צו שטייגן אין זייערע קאריערעס. מעדיצינישע ארגאניזאציעס מוזן ארויסגעבן געזונטהייט רעקאמענדאציעס צו בלייבן ביים לעבן און רעלעוואנט. נייעס ארגאניזאציעס שפירן אז זיי מוזן באריכטן יעדעס ברעקעלע פארש ארבעט ווי נאר די טינט רירט אן די פאפיר (קוים וואס דער גאזעט קען אויסקלויבן קראנטע סחורה פון די שווערע טויזנטער "געזונטהייט נייעסלעך" וועלכע קומען אריין מדי חודש בחדשו!). פאר'ן ליינער בלייבט איבער די שווערע עבודה צו פארשטיין וואס איז באמת א מעדיצינישע אויפטו און א נייעס אריינצולייגן אין סדר החיים, וואס איז הוילע בלאף און אויסגעבלאזענע אייער שאלעכץ און וואס איז ערגעץ אינצווישן.

אט נעמט א ביישפיל.

דעם פארלאפענעם ווינטער האט די "נאשאנעל אינסטיטוט און אלערדזשי ענד אינפעקציעס דעזיז עקספערטן פאנעל" אויפגעריסן די געזונטהייט וועלט ווען זיי האבן ארומגעדרייט דעם דאשיק און רעקאמענדירט מען זאל געבן פאר פיצלעך קינדער פוידער פון 'פינאט' ניסלעך אין זייער שפייז, פאר זיי ווערן זעקס יאר אלט, ענדערש ווי זיכער מאכן אז זיי גייען חלילה נישט אין די ד' אמות דערפון. דער "עקספערטן פאנעל" האט אויסגעפירט מיט הייסע פראזן אז דאס איז גאר א גוטע עצה, איבערהויפט אויב די קינדער זענען אונטער א העכערע ריזיקע צו אנטוויקלען אן אלערדזשי צו פינאטס!

און ווירקליך, א קראנטע שטודיע האט נישט אזוי לאנג צוריק געוויזן, אז פיצלעך וועלכע ווערן אויסגעשטעלט צו פינאט-פראטין, האבן אנטוויקלט אסאך ווייניגער פינאט-אלערדזשיס ווי די וועלכע האבן אפגעווייכט דערפון. די ציפערן זענען אריינגעקומען גאר שטארק: פון יעדע זיבן קינדער וועלכע מען האט געגעבן פינאט פראטין, האט איין קינד ווייניגער אנטוויקלט אלערדזשיס. צווישן קינדער וועלכע האבן א גרעסערע ריזיקע צו זיין אלערגיש, איז פאר יעדע פיר וועלכע האבן באקומען פינאט פוידער, איין קינד ווייניגער געווארן אלערגיש דערצו. די נומערן זענען צום שטוינען.

עס איז אבער וויכטיג צו געדענקען אז די פריערדיגע רעקאמענדאציעס זענען נישט געמאכט געווארן אין טונקעלן מיטל-אלטער. סך הכל אום יארע 20' למס' האט די פראמינענטע "אמעריקאנע אקאדעמיע פון קינדער דאקטוירים" דערקלערט אז קינדער וועלכע זענען אונטער ריזיקע צו ווערן אלערגיש צו פינאטס, זאל מען עס פארמיידן פון זיי כאטש ביז די דריי יאר. עס איז בכלל נישט אומרעאליסטיש צו טראכטן אז די רעקאמענדאציע האט נאר געהעכערט די צאל קינדער וועלכע ליידן פון פינאט אלערדזשיס.

אזוי טרעפט מען נאך פילצאליגע רעקאמענדאציעס וועלכע שטעלן זיך שפעטער ארויס אלס מער שאדן ווי אויפטו, אבער אין ערגעץ גייט נישט אן אזא צומישעניש ווי ווען עס קומט צו נערונג.

רעקאמענדאציעס וועלכע האבן געמוטיגט דיעטעס נידריג אין פעטנס, האבן מעגליך געפירט צו א העכערונג אין די מאס קארבאהיידרעיטס וואס מענטשן עסן, וואס ווי מאנכע עקספערטן גלייבן איז דאס שולדיג אין די שווערע פעשקייט עפידעמיע. קאווע איז באטראכט געווארן אלס מעגליכער גורם פאר קענסער, ביז איבערוויגנדע ראיות האבן געברענגט עס זאל איינשטימיג אנערקענט ווערן אלס טייל פון א געזונטע דיעטע.

נו, וואס גייט דא פאר?

אנאליסטן איבער געזונטהייט שטודיעס אין די "ניו יארק טיימס" און נאך, ערקלערן אז איין גרויסער פראבלעם איז רעקאמענדאציעס וואס ווערן געבוירן צוליב א געפיל צו ראטעווען און העלפן וואס מער מענטשן. דעריבער, ווען פארשער זעען אז עפעס ארבעט גוט ביי איין גרופע, זענען זיי גענויגט צו גלייבן אז עס וועט פונקט אזוי העלפן פאר אנדערע.

צומאל איז דער פראבלעם איז די רעקאמענדאציעס באטראכטן נאר די מעלות און פארגעסן צו האלטן אן אויג איבער די מעגליכע חסרונות.

דיביידע זענען אבער אריינגערעכנט אין די הויפט פראבלעם פארוואס אזויפיל רעקאמענדאציעס פאלן אדורך, נעמליך, מען איילט זיך ארויסצוגעבן מסקנות איידער זיי ווערן באשטעטיגט דורך הויכקלאסישע פארשונגען. אסאך מאל האבן די פארשער נישט מער ווי אן אבזערוואציע וואס האט זיי געוויזן עפעס ביי אן ענגע גרופע מענטשן, וואס איז ווייט נישט דאס זעלבע קראנט און ערנסט ווי גרויסע שטודיעס וועלכע רעכענען אריין מענטשן פון אלע פעלקער און ראסן און פירט גלייכצייטיג אן מיט "קאנטראל גרופעס" – מענטשן פון ענליכן כאראקטער ווי די אין די שטודיע וועלכע טוען נישט די רפואה אד"ג, צו קענען ריכטיג אפשאצן וויפיל די זאך שאפט טאקע א חילוק.

דאס בעסטע איז זאגאר א "מעטא-אנאליז", וואו מען נעמט צוזאם די רעזולטאטן פון מערערע – צומאל הונדערטער – שטודיעס, וועלכע רעכענען קאלעקטיוו אריין הונדערטער טויזנטער מענטשן און געווג מאל אפילו מער, און מען פארגלייכט די רעזולטאטן. מסקנות פון אזעלכע אנאליזן זענען ווי געגאסן פון שטאל און אויף זיי קען מען בויען.

דאס ערגסטע זעט מען ווען עס קומט צו עסן. סיי וועלכע שיטה אין דיעטע, צי לאו-פעט, לאו-קארב, גלוטען-פריי אדער פינאט-פריי, און אזויפיל ווארענונגען און רעקאמענדאציעס האלטן זיך אויף פאפירענע פיס. געוויסע מענטשן פארדינען ווען זיי פארמיידן ספעציפישע מאכלים, קומען ארגאניזאציעס און טראמפייטערן אז די גאנצע מענטשהייט וועט געניסן דערפון. זיי האבן עטליכע קלענערע שטודיעס וועלכע שטיצן זיי אונטער, און די וועלכע ווייזן פארקערט, נו, מ'מעג דאך עפעס איגנארירן אויך... ווייניג נעמען ערנסט אין באטראכט די חסרונות וואס ערנסטע טוישונגען קענען אנמאכן ביז יארן שפעטער, ווען מען קלאפט זיך די קעפ און מען פרעגט וואו איז אונזער שכל געווען.

אלץ מער שטודיעס און מעטא-אנאליזן קומען ארויס וועלכע ציגן אז די פשוט'ע זאכן וואס יעדער ווייסט, זיי מאכן גאר דעם גרעסטן טויש אינעם געזונט, בעסער ווי סיי וועלכע דראמאטישע מעדיצינישע אינטערוועניץ. ווער ווייסט דען נישט דאס וויכטיגקייט פון מאכן כאטש עפעס איבונגען, אויפהערן רייכערן, נישט טרונקען צופיל אלקאהאלישע משקה, היטן די וואג און עסן עטוואס געזונטער. קיין איינס פון די אויסגערעכנטע רופן נישט צו דראסטישע טוישונגען אדער פארמיידן סיי וועלכע מאכל. "זיין א מענטש" און נוצן סיי וואס מיט קאנטראל, בלייבט נאך אלעמען דער בעסטער גאנג (כאטש נישט צופיל לעבן דערמיט...)

יסורים אין די מוסקלען... וויאזוי ווייסט מען צי אויסגעדרייט, איבערגעשטרענגט אדער צעריסן

נישט אלע ווייטאגן זענען די זעלבע און געוויסע געדויערן לענגער זיך צו היילן ווי אנדערע

אויסגעדרייט, איבערגעשטרענגט און איבערגעריסן זענען אנדערע סארט וואונדן, און ווי פיזישע טעראפיסטן זאגן, איז וויכטיג צו וויסן די חילוקים צווישן זיי.

אויסגעדרייט (ספרעי"ן) מיינט ווען "ליגמענטס" – מוסקלען וועלכע האלטן דיביינער צוזאמען, באהאפטן און סטאביל אין ארט, ווערן צופיל אויסגעצויגן אדער צעריסן. דאס פאסירט ווען א געלענק (דזשוינ"ט – ווי צוויי גלידער ווערן באהאפטן, איבערהויפט וואו מען קען זיי בייגן, א שטייגער ווי די קני) ווערט אריינגעצוואונגען אין אן אומנאטורליכע פאזיציע. עס מאכט זיך דאס מערסטע ביים קנעכל (אויסגעדרייט די פוס, אין היימישן זשארגאן) אבער קען זיך מאכן ביי יעדע געלענק, אריינגערעכנט די קניען און עלנבויגן.

סימפטאמען פון א "ספרעין" רעכענען אריין יסורים, אנטצינדונג, געשווילעכץ, שוועריגקייט צו באוועגן, פארשטייפטקייט און בלויע/שווארצע/רויטע וואונד צייכנס. א מילדע ספרעין ווערט געווענליך פארהיילט אין צווישן 7 און 10 טעג.

א צעריסענע מוסקל (Torn ligament) ווערט פאררעכנט אלס גאר ערנסטע ספרעין, און וועט געווענליך ברענגען אלע דערמאנטע סימפטאמען, פארשווערנדיג דאס גיין, צומאל ביז מען קען זיך ממש נישט רירן. ערהוילונג פון א "טארן ליגעמענט" קען געדויערן עטליכע וואכן און דארף הילף פון א דאקטאר און/אדער פיזיקל טעראפיסט.

איבערגעשטרענגט (Strain) מיינט אז מוסקלען אדער די בענדלעך וועלכע באהעפטן מוסקלען צו די ביינער ווערן צופיל אויסגעצויגן אדער צעריסן. דאס קען פאסירן פון אן איינמאליגע קלאפ אדער דריי, אדער צעביסלעך מיט די צייט.

סימפטאמען פון איבערגעשטרענגטע מוסקלען רעכענען אריין אלע דערמאנטע סימפטאמען, און צוגאב צו קרעמפן, שווערע היץ, גלידער ציען זיך צוזאם און שווערערע געשווילעכץ. דאס געדויערט אויך עטליכע וואכן ביז עס ווערט פארהיילט.

א ריס מיינט אז א מוסקל צו ליגעמענט ווערט איבערגעריסן, וואס טיפער דער ריס אלץ מער יסורים שאפט עס און אלץ לענגער געדויערט עס צו היילן.

בדרך כלל רעכנט די באהאנדלונג פאר אלע דריי אריין רוען, אייז, לייגן דרוק, שטייף ארומנעמען, האלטן אין דער הייך און סטאבילזירן. פונדעסטוועגן, אין גאר ערנסטע פעלער, ווי א ריס אין די צענטראלע ליגעמענט אין די קניען, קען צומאל אויספעלן צו אפערירן.

ווי דאקטוירים שרייבן איז נארמאל צו שפירן אומבאקוועמליכקייט ווילאנג די וואונדן היילן זיך, אבער שארפע יסורים דארף נישט צו זיין, און אויב די סימפטאמען ווערן ערגער אדער בלייבן שארף פאר 24 שעה, איז צייט צו זען דעם דאקטאר. ויה"ר עס זאל זיין להלכה ולא למעשה...

צום געזונט

וויי געשריי איבער נאציאנאלע טויבקייט עפידעמיע רופט צו פארשטילן הויכע מוזיק

אבער הער-מאשינדלעך העלפן

בריוון אין ״ליינערס גאזעט״ זענען פארהאן אסאך וועלכע קומען אריף די ארענע און ווערן שפעטער פארשוואונדן. פון אנדערע הערט מען אבער כסדר צוריק גריסן, און איינס פון זיי איז דער באריימטער בריוו ״וויי געשריי פון שרייענדע מוזיק״ (תמוז תשע״ד, בריוו נומ. #5037) און לויט פארשער פון פראמינענטן ״דזשאן האפקינס״ יניווערסיטעט, דארף די וויי-געשריי ווערן נאך העכער און העכער – נישט חלילה אין דעציבלען נאר אין אויפוועקן דעם ציבור צו די שרעקליכע סכנה, ביז עס וועט איבערשרייען און פארשטילן יעדע הויכע מוזיק.

די רעדע איז איבער א רויטע באריכט דורך די פארשער וואס אלאמירט אז אריב זאל דער מצב גיין ווייטער ווי עס איז, וועלן אמעריקאנער פארלירן די שמיעה ל״ע אין די מיליאנען. די צאל ערוואקסענע, פון 20 יאר און ארויף, וועלכע וועלן ליידן פון הערן פראבלעמען, איז ערווארטעט צו שטייגן פון 44 מיליאן אין 20׳ (15% ערווואקסענע) צו 73.5 מיליאן אום יארע 60׳ (23% ערווואקסענע אין לאנד).

דאס איז ערנסטע שווערייקייטן צו הערן. לויט די פעדעראלע רעגירונג האבן שוין איבער א פערטל ערווואקסענע אמעריקאנער אין זייערע שענסטע יארן, פארלירן כאטש עטוואס פון זייער הערן-קראפט – אדאנק הויכע גרודער.

אן אפגעשוואכטע שמועה איז ענג פארבינדן מיט אפשוואכן דעם מח, קאמיוניקאציע מיט אנדערע, ארבעטן און אנגיין מיט פארברענגן מיט משפחה און נאנטע פריינד. עלטערע וועלכע ליידן אויף א שוואכע שמיעה ליידן אסאך מער פון דעפרעסיע, ענקזייעטי, ווערן מער האספיטאליזידט און ליידן מער פון אראפפאלן.

די פארשער, אנגעפירט דורך פראפעסאר אין לענאקס היל שפיטאל אין ניו יארק, רופן די רעגירונג און יוניווערסיטעטן צו ארבעטן באצייטנס אויף גרעסערע קליניקס ספעציעל פאר מענטשן וועלכע ליידן אויף די אויערן און מער צוגענגליכע הער-מאשינדלעך – א וויכטיגער אבער צו טייערער אפאראט פאר אסאך, איבערהויפט עלטערע.

״מענטשן זענען אויסדרוקלעך ״נישט אויסגעשטעלט צו פארלירן די שמיעה וועלן זיי עלטערן זיך,״ זאגט דר. טוצי, וואס ארטזאגער פאר די ״אמעריקאנער אקאדעמיע פון אָטאָלאַרינגאַלאַדזשי (ספעציאליסטן איבער אויער, נאז און האלז מחלות), קאפ און האלז אפעראציעס. ״מענטשן פארלירן דאס הערן-קראפט הויפטזעכלעך צוליב זיין צולאנג אויסגעשטעלט צו הויכע געוודער, אריינגערעכנט הויכע מוזיק און א רוישיגע ארבעטס פלאץ. מען דארף באגרענצן ווי הויך מען שטעלט אן ״העדפאונס״ און ״בלוטוט״ מאשינדלעך, און פארמיידן הויכע מוזיק אדער געוודער דאס מערסטע מעגליך.״

עס איז קיינמאל נישט צו פרי אנצוהייבן באשיצן די אויערן, שרייבן די פארשער. ״הערן פארלוסט איז א שטייטע, אינערליכע פראצעס, טוישונגען קענען פאסירן צוטשיטלעך אין פארלויף פון יארן, אבער מען קען קיינמאל נישט צוזיקדרייען דעם שאדן.״

דאקטוירים רעקאמענדירן מען זאל זיך לאזן אונטערזוכן אויף די אויערן צווישן די 55 און 60 צו זען אויב עס האט שוין רח״ל פאסירט עפעס ערנסטע שאדנס. ״מענטשן זאלן נישט אננעמען הערן-פארלוסט אלס פאקט וואס פאסירט ווען מען עלטערט זיך,״ פירט דער באריכט אויס. ״עס זענען פארהאן מיטלען דאס צו פארמיידן.״

גלייכצייטיג איז פארעפנטליכט געווארן אן אינטערנאציאנאלע באריכט אז ״הער-מאשינדלעך״ ארבעטן. יא, אזויזוי איז הערט... שוין יארן וואס מענטשן נוצן זיי, אבער ״סייענטיפיש״ געוועדט זענען נאך ביז היינט נישט געווען ענוג הארטע באווייזן אז זיי העלפן טאקע. אצינד ״הערט״ מען די גוטע בשורה, אז יא, פארשער האבן מסכים געווען, באזירט אויף גאר קראנטע באווייזן, אז הער מאשינדלעך טוען פאקטיש צושטעלן באדייטנדע בענעפיטן פאר עלטערע וועלכע ליידן אויף די שמיעה.

מען האפט אז אצינד וועט שטייגן די צאל באנוצער פון די מאשינקעס, וויבאלד היינט צוטאגס וועלן זיי באנוצט דורך בלויז 30% אמעריקאנער העכער די 70 וועלכע וואלטן געקענט גענישן פון זיי, און ביי יונגערע איז דער צאל נאך קלענער – לויט די פעדעראלע אינסטיטוציע איבער טריבקייט און אנדערע קאמיוניקאציע מחלות.

ווי די אגענטור זאגט איז קריטיש וויכטיג צו פארבעסערן דאס צוטריט צו די מאשינקעס דורך אפשוואכן די פריזן. הער-מאשינדלעך פון ריכטיגן קוואליטעט קען צומאל קאסטן אין די הויכע אלפים. ★

צום געזונט

״רייכערן״ פארשווערט זיך אפגעווואונען פון פעין-קיללער עדיקשן

מענטשן וועלכע זענען געווארן צוגעבינדן צו שארפע געווירצן, לעגאלע צו אומלעגאלע, זענען אסאך מער סוקסעספול וועון זיי פרובירן זיך צו אפגעווואונען, אויב זיי רייכערן נישט קיין ציגארעטלעך, שרייבט א פרישע שטודיע.

צוגעבינדן צו ״דראגס״ מאכט זיך נישט נאר ביי מענטשן פון נידריגן קלאס, וועלכע זענען אויך רויכערער אין הויכע פראצענטן, עס אפעקטירט אויך מיליאנען אנשטענדיגע מענטשן איבער׳ן לאנד וועלכע האבן אנגעהויבן נעמען שארפע מעדיצינען צו בארואיגן יסורים פון א מחלה אדער באהאנדלונג, און קענען זיך נישט אפגעווואונען דערפון. די ״אפיאד עפידעמיע״ איז פון די גאר ערנסטע טעמעס אויפ׳ן סדר היום, און אצינד הערט מען אז רייכערן פארשווערט עס שטארק. דער פראבלעם איז אז רוב פראגראמען צו העלפן מענטשן באפרייט ווערן פון די עדיקשן, לייגן נישט קיין געוויכט צו באהאנדלען דאס צוגעבינדנקייט צו ניקאטין.

״דער אלגעמיינער מהלך אין קליניקס איז אז פארלאנגען פון פאציענטן אויפצוהערן רויכערן וועון זיי מוטשען זיך צו באפרייען פון שארפע מעדיצינען און געווירצן, איז צו שוועך,״ שרייבט די שטודיע. ״אנדערע טענה׳ן גאר אז דער ציגארעטל העלפט דעם מענטש אוועקשטיין פון געווירצן, לעגאלע ווי אומלעגאלע, וויבאלד ער קען דאס נוצן וועון עס כאפט אים אן די תאוה.״

למעשה, האבן פארשער באמערקט, זענען רויכערער דאפלט אויסגעשטעלט צוריק אריינצופאלן אין נעץ פון געווירצן, ווי נישט רויכערער.

גלייכצייטיג וועון די רעגולאציעס אלץ שטייפער איבער דאקטוירים און שפיטעלער צו פארשרייבן וואס וויניגער און זעלטענער פון די שארפע סחורה. ★

אוטיזם נייעס

"לעגאו-לאנד" שפיל פלאץ שטעלט צו ספעציעלע באדינונגען פאר געסט מיט אוטיזם

אין פאזיטיוו נייעס אויפ׳ן פראנט פון אקאמאדירן מענטשן מיט ספעציעלע געבוריכן אין אלע שאטירונגען פון לעבן, הערט מען אז די גיגאנטישע ״לעגאו-לאנד״ שפיל פלאץ אין פלאריד האט אהערגעשטעלט ספעציעלע איניריכטונגען צו אקאמאדירן קינדערלעך מיט אוטיזם. פון אנהויב יארע 16׳ למס׳ ארבעט די פארק אדמיניסטראציע האנט אין האנט מיט די באריימטע ״אוטיזם ספיקס״ ארגאניזאציע, צו מאכן דעם שפיל ארט מער פריינטליך און פאסיג פאר ספעציעלע געסט.

אין א באריכט צו די פערטע דינסטאג, ראש חודש ניסן, האט דער רעזאדט געמאלדן איבער עטליכע איניריכטונגען וואס די האט צוגעלייגט אין די צייט, אריינגערעכנט ״שטילע צימערן״ וואו קינדער פאר וועם עס איז שווער דער רוישיגער הו-הא זאלן זיך קענען אפרוען פונעם טומל, און ספעציעלע ״בליץ העלדן פעסער״ פאר געסט מיט אוטיזם פאר וועלכע עס איז שווער צו וואנטן אין די שורה.

דער פארק האט אויך געטוישט די שילדערונגען אויף די מאפעס צו אלע פארשטעלונגען און שפילעריין, צו פארזיכערן אז באזוכער זאלן נישט ווערן איבערגעועלטיגט פון הויכע גרודער, רוישיגע לעקטער און/אדער אנדערע חלקים וועלכע קענען מאכן קינדער מיט אוטיזם זיך שפירן אומבאקוועם.

לעגאו-לאנד שטאב גיינן אויך אריבער ספעציעלע טרעניירונגען זיך צו לערנען וויאזוי בעסער צו פארשטיין און זיך באגיין מיט באזוכער מיט אוטיזם און זייערע משפחה מיטגלידער. ★

HAMASPIK CARE
EMERGENCY HOTLINE
877.928.9000

די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

(עלעווטער ארטיקל)

אין די לעצטע צווי ארטיקלען האבן מיר אריינגעברענגט וויאזוי פיזישע וויטאגן ווערן פראדוצירט אלס דירעקטע רעאקציע צו א שוועריע דילעמא. דער "אונטערן באוואוסטזיין" זעט "פיזישע וויטאגן" אלס דער אינציגסטער וועג אריס פונעם פראבלעם. איינמאל דער מח גלייבט אז פיזישע וויטאגן איז דער מהלך באפרייט צו ווערן פון יעדע דילעמא, וועט דער מח שיקן מעסעדזשעס צום נערוון סיסטעם יעדעס מאל דער מענטש טרעפט זיך אין די זעלבע דילעמא, דער נערוון סיסטעם זאל ברענגען די וויטאגן – ווי ער האט זיך אויסגעלערנט אין זיין עבר אז זיי העלפן.

אויב כאפט נישט דער מענטש דער ציל פון די יסורים, און ער וועט סתם אורם לויפן צו רוקן דאקטוירים, וועט די וויטאג בלייבן אויפ'ן ארט און עס וועט ווערן 'כראנישע וויטאגן'.

אונזער מהלך באפרייט צו ווערן דערפון, איז דורך אנערקענען וואס איז די 'סכנה' פון וואס דער מח האט אזוי מורא, דאס מסדר זיין, און דעמאלטס וועט מער נישט אויספעלן די וויטאג.

מיר האבן געשילדערט צוויי עפיזאדן וויאזוי מענטשן האבן אונטער זייער באוואוסטזיין זיך אליינס פראדוצירט וויטאגן כדי זיך אריינצודרעזן פון א דילעמא. איינמאל זיי האבן דאס דערהערט האבן די וויטאגן נאכגעלאזט. וואס בלייבט נאר איבער צו פארשטיין איז, פארוואס טאקע האט עס נאכגעלאזט, אויב דער ציל איז נאך דא, די דילעמא דרוקט נאך, דאן וויאזוי און פארוואס גייען אוועק די פיזישע יסורים?

וויאזוי לעבט מען? - די וויכטיגקייט פון "געוואונהייט"

דאס צו פארשטיין דארף מען ערשט אריינסאבן די וועלט פון "ניוראנס" – א וויכטיגע פונקציע אינעם נפש פונעם מענטש. די שאלה צו וועלכען יעדעס פיצל זוכט דעם ענטפער פון וועג ער ווערט געבוירן – 'וויאזוי לעבט מען אויף דער וועלט?' וואס דארף איך טון און וואס דארף איך נישט טון, כדי צו פילן פארזיכערט אז איך וועל באקומען וואס איך דארף? וואס איז הילפבאר, און וואס וועט מיר שעדיגן? וואס דארף איך טון צו בלייבן "סַעיף", פארזיכערט, און נישט אריינפאלן אין סכנות? וויאזוי באקום איך עסן? וויאזוי באקום איך ליבשאפט? וויאזוי מאך איך אז מענטשן, איבערהויפט מיינע נאנטע, זאלן מיר ליב האבן און שטארבן צו זיין גוט מיט מיר?

די תשובות שפעטיגן נישט צו קומען. זיי קומען מיט "ערפארונג."

דאס הייסט, מיט די צייט לערנט זיך דאס קינד אויס וויאזוי מען לעבט. ער וויינט, און עס קומט עסן. ער וויינט נאכאמאל, און wow ! מען הייבט אים אויף און ער שפירט זיך פארזיכערט אין די מאמע'ס הענט. ער פאנגט אן צו כאפן דעם 'סיסטעם' וויאזוי אלעס ארבעט.

דאס קינד וואקסט אונטער און לערנט זיך אויס אז זאכן טוישן זיך; עסן באקומט מען מער נישט דורך וויינען, נאר מען גייט צום שענקל און 'מ'נעמט' זיך ארויס על המחי' ועל הכלכלה... דערנאך לערנט די מאמע אויס אז 'לא זו הדרך', מ'דארף פרעגן פאר 'מ'נעמט', און אויב נישט קען מען באקומען א שטראף... די אלע אינפארמאציע ווערט כסדר פונדאנסניי איבער "געפראגרעמט" אינעם מח'ל פונעם קינד. אויב זאגט ער א קלוג ווערטל, שמייכלט מען צוריק צו אים און ער באקומט א ליבליכן גלעס אויף זיין בעקעלע. דאס קינד לערנט זיך אויס, אהא, אויב איך געב ארויס עפעס א גוטס, האט מען מיר ליב. ערלעדיגט. איך האב זיך נאך עפעס אויסגעלערנט. איך דארף דאס און דאס טון, און... אלעס וועט ארבעטן.

וועך קען האלטן חשבון?

וואלט א מענטש געקענט פרעגן, זיך אויסצולערנען אזויפיל זאכן, און נישט סתם זאכן נאר אלעס וואס פעלט פראקטיש אויס צום לעבן, וואלט מען דאך געדארפט האלטן חשבון א גאנצן טאג!? וואס דארף איך יעצט טון? און וואס דארף איך יעצט טון? עה, איין מינוט, לאמיר זיך דערמאנען, וואס דארף איך טון מ'זאל מיר ליב האבן? אוי, דער מאגן גרידשטען, וויאזוי באקומט מען נאר עסן?

דארף מען זיך ארומדרייען מיט א דאקומענטן קעסטל אנווייזונגען אויף טריט און שריט? און קען מען דען לעבן אזוי?

ברוב חכמתו האט דער באשעפער דעריבער באשאפן אינעם נפש פונעם מענטש א מעכטיגער כח, דאס רופט זיך 'רגילות' – געוואוינהייט. דאס טוט אויף אז אנשטאט דארפן געדענקען און האלטן קאפ וויאזוי צו לעבן יעדע מינוט, ווערט יעדע נייע זאך, ווען מען פראקטיצירט עס עטליכע מאל, א 'פשוט'ע זאך' ביים מענטש וואס גייט ווי פון זיך אליינס. מען טוט די זאכן אן טראכטן און דאס לעבן פארט נעשמאק ווי א באן.

אין אנדערע ווערטער, ער ווערט "ערפארן" אין די פונקציעס. די "ערפארונג", וואס מיינט אז ער טוט עס גרינג און ווי אויטאמאטיש, קומט דורך עס טון נאכאמאל און נאכאמאל.

נאך מער, מיר שרייבן עס דא ארויס כאילו עס איז פארהאן א שכל'דיגער שמועס – צי גאר פראגע/ענטפער סעסיע אין מח. דער אמת איז אבער, אז די זאכן גייען זייער שנעל און זאגאר אומבאמערקט. דאס איז וויבאלד דער 'געפיל' לערנט זיך דא, נישט דער שכל – און וועך דער געפיל לערנט זיך, קומט עס דורך אן אנדערע וועג וויא 'שכל'דיגע פארשטאנד'.

"געפילן" לערנען זיך דורך די פינף חושים: זען, הערן, שמעקן, טאפן און טעם (טעיסט).

אויב 'זעט' א קינד אז זיין טאטע איז צופרידן פון אים, גיט דאס אים א מעסעדזש אז ער איז 'גוט'. אויב צו דעם 'הערט' דאס קינד אויך א פיינעם קאמפלעמענט אין די זייט, דאס לייגט שוין צו נאך ציגל צום גוטן געפיל. פון סתם זאגן מיט אן אייז-קאלטן פנים פאר א קינד אז ער איז 'גוט', אבער עס קומט אן קיין זייטיגע צייכענס אז דער טאטע מיינט עס ערנסט, נעמט דאס קינד עס נישט אן דאס זעלבע. עס וועט נישט העלפן קיין שכליות'דיגע הסברים אז באמת האט מען אים זייער זייער שטארק ליב. א קינד זיכט צייכענס "וואס מען קען טאפן" אז ס'איז גוט, און דעמאלטס לערנט זיך דאס קינד אויס פארן לעבן אז מ'קען אזוי וייטער פארן. אויב א קינד באקומט נישט אזעלעכע מעסעדזשעס בלייבט דאס קינד אין ספיקות און וועט נישט פילן זיכער מיט זיך.

מיט דעם קען מען פארשטיין, אז געפילן לעבן נישט מיט קיין שכל, נאר וען זיי 'פילן' אז עפעס געבט זיי תענוג אדער שוינט זיי פון צער, וועט עס פון זיך אליין וועך צוגעוואוינט אז אזוי לעבט מען, אפגעזען צו עס האט פשט על פי שכל אדער נישט. דער כח ארבעט ביי ערוואקסענע פונקט ווי ביי קינדער, און אונז אלע האבן אין אונז א חלק וואס 'לעבט' ווי א קינד, אומשכל'דיג, נאר וואס פילט גוט.

דאס זעלבע גייט פאר ביי יעדע זאך וואס א מענטש וויל זיך לערנען.

לאמיר נעמען צום ביישפיל וועך איינער לערנט זיך דריייון א קאר. ביים דרייוון א קאר, זענען אקטיוו זייער אסאך חלקים פונעם מח. דער חלק וואס קאנטראלירט די Motor skills–וויאזוי צו באווגן די מוסקלען, די חלק אין די מח וואס טוט איבערקלערן וואס לוינט זיך צו טון ביי יעדע ריר, ווי אויך די חלק וואס כאפט אויף און רעאגירט שנעל צו א סכנה.

שטעלט אייך פאר וועך איינער זעצט זיך אריין אין קאר און דארף אגאנצן צייט האלטן חשבון, 'יעצט דארף איך רוקן די מוסקל ביים אויבערשטן חלק פון די רעכטע פוס, דאס וועט רוקן די אונטערשטע חלק פון די פוס, עס ארויפצולייגן אויפ'ן פעדל, אזוי וועט די קאר זיך נעמען פארן פאראויס... יעצט דארף איך האלטן שטארק די מוסקלען פון בידיע הענט אויפ'ן רעדל און דריייען רעכטס, ווייל אויב גיי איך דריייען לינקס, וועט די קאר אנקומען אויף די לינקע זייט. און אהא, איך זע דארט איינעם גיין אויפן גאס, ממילא דארף איך אנצייגן מיינע מוסקלען נאך שטארקער, און רוקן מיין פיס שנעל צו די סטאפ ברעיק און לייגן מיין גאנצע פרעשור דארט, כדי איר קאר זאל סטאפן...

מען וואלט געקענט אראפגיין פון זינען אויב וואלט מען געדארפט דריייון אזוי. און דאס זעלבע וועך מען דארף ווידעראמאל אויסרעכענען די גאנצע אקציע יעדעס מאל פאר מען שטעלט א טריט מיט די פיס... דער באשעפער ברוב חכמתו האט דעריבער געמאכט אז אלע זאכן וואס מען טוט כסדר וועך רעקאדירט אינעם אונטער-באוואוסטזיין פונעם מח כדי מען זאל זיך נישט דארפן מוטשען יעדעס מאל מען זעצט זיך צום רעדל.

די כח הרגילות איז נישט סתם א מיסטישע רעיון, עס איז פארהאן א ביאלאגישע פראצעדור וואס פירט אדורך דעם תפקיד, און דאס זענען די ביליאנען 'ניוראנס' (neurons) וואס זענען פארהאן אינעם מח.

ניוראנס, זענען די יסוד פונעם נערוון סיסטעם. איין ניוראן שיקט מעסעדזשעס צום צווייטן, און אזוי ווערט א גאנצע 'נעטווערק' פון ניוראנס וואס קאנטראלירן דעם מענטש.

ניוראנס זענען אבער נישט פארבינדן איינער צום צווייטן. ניוראנס קאמיניקירן צווישן זיך דורך 'סיינעפסעס' (Synapses)– דאס זענען צעלן אויף די עקן פון די ניוראנס וועלכע שיקן ווי עלעקטראנישע סיגנאלן צום קומענדיגן סינעפס, און אזוי באקומט דער קומענדיגער ניוראן די מעסעדזש וואס ער דארף טון. די עלעקטראנישע סיגנאלן, זענען באקאנט אלס "מח כוואליעס" (brain waves). די קאמיניקאציע מעסעדזשעס צווישן איין ניוראן און דאס אנדערע ווערט אדורכגעפירט אין פארעם פון כעמישקן מח-כעמיקאלן ערופן 'ניוראוטרענסמיטערס' (neurotransmitters).

יעדעס מאל איינער לערנט און חזר'ט זיך איין א נייע טאלאנט אדער טעכניק, ווערן פארמירט ניי סינעפסעס מיט ניוראנס וואס שיקן מעסעזשעס איינער צום צווייטן אז, 'וען דו פילסט ווי דער בעה"ב – דער מענטש – זעצט זיך אריין אין די קאר, זאלסטו אקטיוזירן די כוחות פון זיינע מוסקלען, און די מח פונקציעס פון אויפפאסן, אפשאצן אא"וו כדי ער זאל קענען דריייון געמיטלעך און רואיג'. דער מעסעדזש ווערט צוביסלעך געפראגרעמט אינעם נערוון סיסטעם, ביז עס ווערט במציאות א חלק פונעם מענטש – הרגל נעשה טבע שני.

דער סיסטעם ווערט ווי א GPS וואס פירט דאס לעבן, מען דארף מער נישט אליינס נאכקוקן די סינס אדער זיך אויסלערנען די טאלאנטן יעדעס מאל באזונדער, אלעס איז שוין פראגראמירט און ווערט געטון אן באזונדער צולייגן קאפ צו יעדע פיצינקע שריט באזונדער.

סינעפסעס ווערן ווי א שלאס צווישן צווי ניוראנס, צו האלטן די צווי צוזאמען פארמאכט אויפן לעבן. פארשער רופן אן דעם פראצעדור, memory consolidation– ד. ה. דער מח לייגט אוועק אלע זכרונות וועלכע זענען נויטיג צו געדענקען, אין די long term memory. [אזוי ווי ביי א קאמפיוטער, וואס מען לייגט אריין אינפארמאציע אין א פייל בשעת עס ליגט אין די short term memory (אויף די RAM), און וועך מען לייגט אוועק אוך "סעיוווט" די ארבעט, גייט עס אריין אין די hard drive.]

חלק י״א

רעוואלוציע

ילן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

די וויכטיגקייט פון "סכנה סיגנאלן"

איינס פון די וויכטיגסטע פונקציעס פונעם מח, איז צו אלאמירן דעם מענטש ווען עס איז פארהאן א געפאר. דעם אינסטינקט האט דער באשעפער אריינגעלייגט אין יעדע בעל חי, צו כאפן ווען עס איז א שעת סכנה, און דאס אלאמירט אים זאפארט צו נעמען די נויטיגע שריט.

צום ביישפיל, ווען איינער זעט פלוצים פאר זיך א לייב, כאפט איין ניוראן אין מח אז עס איז א סכנה, און עס שיקט גלייך א מעסעדזש צום קעגנזייטיגן ניוראן צו נעמען די נויטיגע שריט, וואס דאס שיקט גלייך א מעסעדזש צום ׳אדרענעלין דריז׳ ארויסצוגעבן א הארמאן וואס אינפארמירט דעם מענטש אז ׳עס איז צרות׳! און... דער מענטש נעמט זיך לויפן. דאס אלעס פאסירט אונטער א סעקונדע.

דאס איז דער זעלבער חוש וואס שטרעקט ׳אינסטינקטיוו׳ אויס די הענט, ווען א ׳באל׳ קומט צו פליען.

ווען איינער גייט אריבער שווערע צייטן, און האט נישט די ריכטיגע הדרכה וויאזוי זיך אומצוגיין דערמיט, שפירט זיך דאס פאר אים פונקט אזא סכנה ווי ווען מען טרעפט זיך פנים אל פנים מיט א לייב! די אדרענעלין דריזן וועלן זאפארט שיקן מעסעדזשעס צו אלאמירן דעם מענטש זיך אכטונג צו געבן.

יעדער איינער אנטוויקלט א מהלך וויאזוי אדורכצושוויצן א שווערע זמן. דער ספעציפישער וועג וואס דער מענטש האט פרובירט און אנערקענט אלס פאסיגע וועג אים צו העלפן אדורכמאכן דעם שווערן זמן, ווערט יעצט א נייע נאטור ביי אים. פון היינט און ווייטער וועט זיין מח אדורכפירן די ארבעט אויטאמאטיש. איינמאל עס דערזעט זיך אין די געוויסע געפארפולע מצב, וועט עס באלד טון וואס דער מענטש האט פאריגעס מאל געטון.

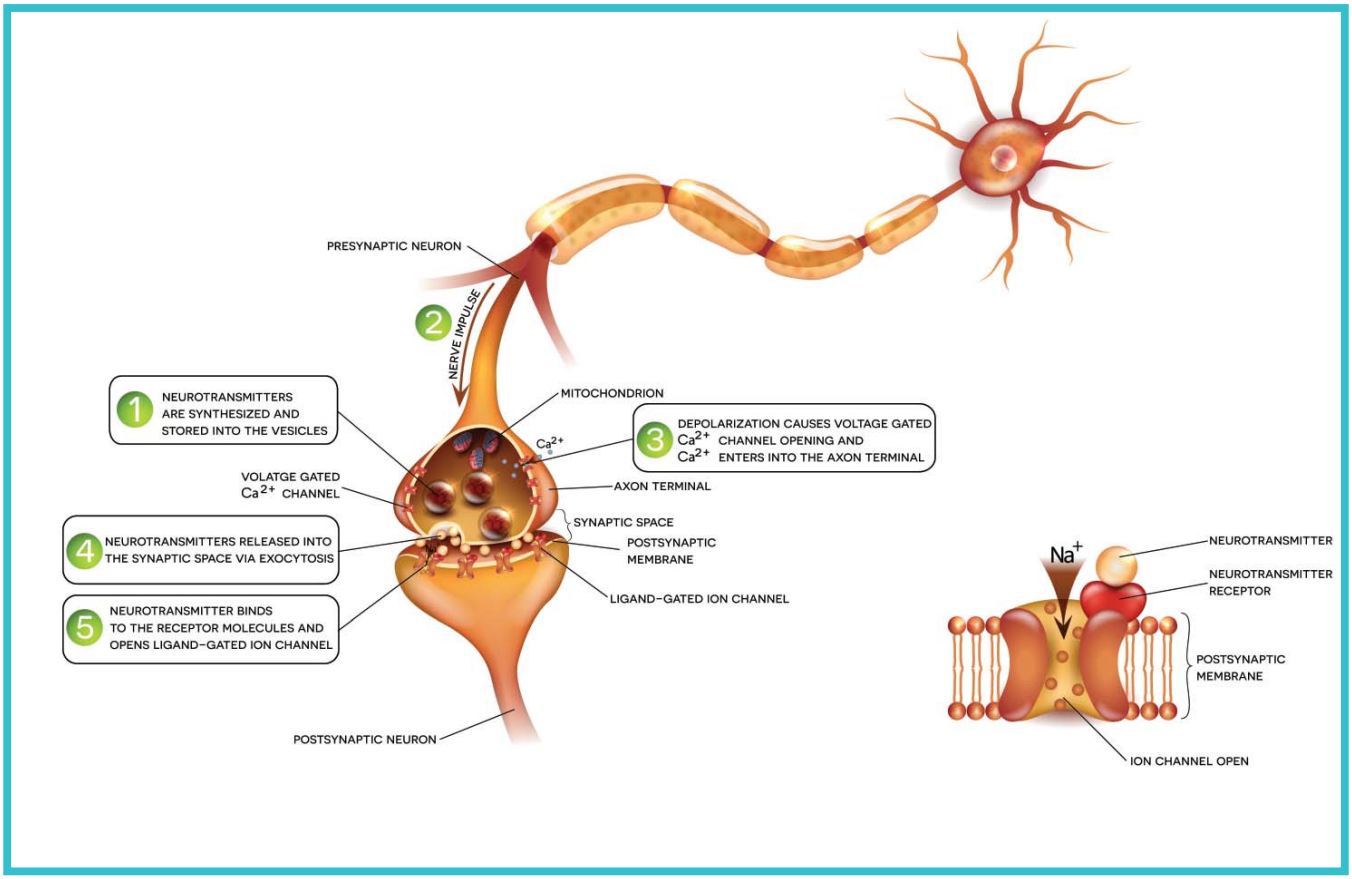
מיט יעדע פראבלעם וואס מען לייזט, שליסן זיך צוזאם נייע ניוראנס און סינעפסעס, באשאפנדיג נייע ׳מעסעדזשעס׳ אינעם מח, אז אזא מצב געשעט, דארף מען דאס און דאס טון. איינמאל די מעסעדזשעס ווערן צוזאמעגענומען און פארמאכט, פילט זיך דער מח רואיג אז דער מענטש קען רואיג ווייטער לעבן, ווייל דער מח האט די כלים אים צו פירן ווייטער על מי מנוחות.

ווי אויבן דערמאנט, זענען די נייע פארמירטע ניוראנס דא, בכדי גרינגער צו מאכן פארן מענטש ער זאל נישט דארפן יעדע מאל טראכטן פון פאראויס וויאזוי דארף איך לעבן יעצט. יעדע מאל דער מין מצב חזרט זיך איבער, שיקט דער מח א מעסעדזש גלייך צו אלע רמ״ח אברים ושס״ה גדים, דו ביזט אין א סכנה, and keep back 200 feet!

לאמיר זען א ׳מענטל׳ ביישפיל: א קינד וואס וואקסט אויף אין א שטוב וואו ער ווערט כסדר קריטיקירט. פאר זיין יונג מח׳ל שפירט זיך עס אז זיין לעבן איז אין סכנה: ״ווער ווייסט וואס איך טו שוין ווייטער שלעכט? אפשר טו איך שוין ווייטער שלעכט און מעגליך אז איך בין טאקע א שלעכטער מענטש!? און אויב איך בין שלעכט, וועט מען מיר איין טאג ארויסווארפן פון הויז און איך וועל נישט האבן וואו צו גיין! עפעס מוז מען דא טון.... נו, איך מוז זיין אזוי מין גוט אז עס זאל נישט זיין אפילו קיין קלער צו שרייען אויף מיר, ווייל נאר אזוי בין איך פארזיכערט אז איך גיי דא זיין אנגענומען!

דאס גאנצע לעבן פונעם קינד וועט עס זיין ביי אים א פשוט׳ע זאך אז ער מוז זיין אויסערגעוועגליך ״סופער ספעשל פערפעקט״, ווייל נאר אזוי איז ער פארזיכערט פון טויט, אדער כאטש פון ווערן ארויסגעווארפן אין גאס ווי א הונט... דאס אלעס ווערט שוין פראצעסירט אין מח, ווי געשמועסט, אויטאמאטיש, אן קיין געשפרעך אין שכל. עס איז ריין די ארבעט פון די געפילן וואס פארארבעטן מעשים זיך נישט צו פילן דערשראקן.

דאס קינד וואס האט זיך אויסגעלערנט אז זיין ׳פערפעקט׳ איז מורא׳דיג נויטיג צום לעבן, וועט דאס יעצט נוצן אומעטום, סיי ברוחניות און סיי בגשמיות. דאס וועט אים געבן די ׳גרין לייט׳ אויף אלעס וואס ער דארף און אים האלטן סעיף. מען דארף פארשטיין, אז דאס איז נישט סתם עפעס א



די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

'געדאנק' אדער א טעאריע וואס ער האלט אזוי. ניין, אין זיין וועלט איז דאס דער מציאות. אז מען דארף זיין פערפעקט איז פאר אים די זעלבע מציאות ווי פאר א צווייטער אז מען גייט נישט אריין אין קיין פייער.

ווען דאס לעבן שטימט נישט מיט די "סכנה סיגנאלן"

אבער דאס לעבן בערעגט מיט זיך אסאך מצבים וועו עס איז זייער שווער צו זיין פערפעקט. עס זענען פארהאן מצבים וועלכע פארלאנגען בויגזאמקייט און רויגקייט.

פאר א בעה"ב פון א קאמפאני, וועט זיין זייער שווער צו קענען אדורכטראגן די דרוק פון פירן א פירמע אויב לאזט מען נישט זאכן פארן פאוואליע. מען קען נישט אלעמאל אויסרעכענען וואס גייט אלץ פאסירן, און מיט וועלעכע קלינגט ער גייט זיך פארהאנקערן. פאר א אידישע מאמע מיט א שטוב מיט קינדער, וועט זיין מורא'דיג שווער אז אלעס זאל זיין פונקטליך אויסגערעכנט פון פאראויס. קיינער קען נישט וויסן וואס די קומענדיגע מינוט וועט ברענגען. אבער איינער וואס האט זיך אריינגעלערנט אין די יונגע יארן, אז 'דאס איז נויטיג פאר מיין עקזיסטענץ', וועט זיין זייער שווער אפצולאזן דעם מהלך – דאס איז זיין לעבן, אין זיין מח איז דאס א שאלה פון לעבן און טויט.

איז ווער וועט דא זיין שטארקער, די היינטיגע מציאות, אדער די אלטע געוואוינהייט? דער תירוץ איז, די אלטע געוואוינטהייט. פארוואס? וויייל פארן געפיל, פילט זיך דאס אלס די אינציגסטע וועג צו באקומען זיינע באדערפענישן וואס ער ברויך צום לעבן. דער געפיל וועט דעריבער אידענטיפיצירן דעם נייעם מצב אלס סכנה (אפילו עס איז באמת בכלל נישט קיין סכנה), און דער מח וועט אנהייבן פארארבעטן מעשים, אז דער מצב זאל נישט געשען. די הויז איז נישט "פערפעקט"? אלע כוחות צו הילף!!! סכנת נפשות!!!

ענקזייעטי און וווייטאגן - ניוראנס אינעם מח אפצושטעלן דעם מענטש פון סכנה

דער מח האט עטליכע מיטלען וויאזוי צו "פארארבעטן מעשים". עס קען קומען אין פארעם פון א געפיל פון שרעקליכע ענקזייעטי. פלוצים וועקט זיך דער מענטש אויף איין געלן אינדערפרי, מיט שרעקליכע געפילן פון אנגסט און שרעק, אזש ער וווייסט ניטאמאל וואס איז אים באפאלן און וואו זיך אהינצוטון. אויב איז ער דער בעה"ב ביי דער ארבעט, רופט ער אן זיין סעקרעטאר, אז ער קען נישט קומען היינט וועגן 'פארשידענע סיבות', און יענער זאל אראפשרייבן אלע זיינע מעטדושעס... דער ארבעטער קען נישט זיין אזוי 'פלעקסיבעל', גייט ער בלית ברירה צו דער ארבעט, און שמאכט דארט אפ יסורי גיהנום...

אבער דער מח טוט דאס נישט פאר רשעות. ער מיינט אז דאס איז דאס בעסטע פארן מענטש! אויב וועט ער גיין צו דער ארבעט, וועט ער ווערן פארכאפט אין שרעקליכן 'כאאס' אז זאכן וועלן נישט זיין "פערפעקט", און דעמאלטס... גייט אים קיינער נישט ליב האבן, ער וועט פארלירן זיין פרנסה, צען מאל שיסן, זיבן יאר הענגען, און וואס נישט.

אן אנדערע מיטל וויאזוי צו "פארארבעטן מעשים" כדי צו באהאנדלען דעם מצב, איז דורך אונזער אלעמען באקאנטע 'פידשע וווייטאג'.

איין טאג וועקט דיך דער בעה"ב צי ארבעטער אויף מיט שנידנדע רוקן וווייטאג, אזש ער קען זיך קוים רירן. ביי יעדן בייג ריייסט זיך ארויס א הילכיגע וויי געשריי. קוים מיט צרות רוקט ער זיך ארויס פון בעט, כאפט א 'דאונ' אינדערהיים, עסט עפעס און מיט א פארכאפטן אטעם פאלט ער צוריק אין בעט. ער איז געווארן אן אינוואליד פון איין טאג אויפן צווייטן! אפגערעדט אז ער קען נישט אריינגיין צו דער ארבעט... עס הייבט זיך אן די רונדע באזוכן צו די גרעסטע דאקטוירים, און דער המשך דארפן מיר נישט פארציילן פאר אונזערע ליינער וועלכע האבן מיטגעהאלטן ביז אהער...

פארן צוקוקער אין די זייט און וויאזוי אסאך מענטל-העלט מומחים באטראכטן דעם פענאמענאן, האט זיך דער מח דא צעווילדעווט על לא דבר. דער מח ארבעט זייער נישט פראקטיש, און מען דארף זיך דעריבער פשוט איין'חזר'ן און אים איינפרעגלען אז אלעס איז בסדר.

אבער דער אמת איז, אז עס איז נישט אינגאנצן אזוי. וואס דא פאסירט איז, אז עס האט זיך פאבריצירט אינעם מח א נייע ניוראן וואס האט זיך אויסגעלערנט, אז פארן עקזיסטענץ פונעם מענטש, איז קריטיש וויכטיג ער זאל זיין "פערפעקט". דעריבער איז א הייליגע הצלת נפשות מיסיע ער זאל נישט גיין צו דער ארבעט, אדער לכה"פ זיך אזוי צאמציען, אז ער זאל נישט קענען זיין צו אקטיוו, אזוי ווען ער האפנטליך נישט זיין אזוי אריינגענומקען אין דער ארבעט, און אין רעזולטאט, מאכן וואס ווייניגער טעותים, און די וועלט איז געראטעוועט – אלעס ווען בלייבן דאס מערסטע "פערפעקט".

דער ניוראן ארבעט דא מיט די בעסטע כוונות, ריין בלויז צו באשיצן דעם מענטש.

דער ניוראן וועט יעצט האלטן אין איין שיקן מעסעדזשעס, אבער נישט סתם מעסעדזשעס, נאר "פייער פון די באלאטעס", עס זאל גוט ווי טון אין אלע גלידער, און דער מענטש זאל חלילה נישט טראכטן פון נאכאמאל אריין גיין אין די בלאטע.

אין אנדערע ווערטער, דער מח האט זיך אויסגעלערנט, אז דער בעסטער וועג צו לעבן אין דעם מצב פון א וועלט וואו זאכן ווערן "אומפערפעקט", איז דורך 'שרייען' און אנזיינן כאאס.

און פונקט ווי אויבן ערקלערט, וועו איינער לערנט זיך דרייוון א קאר, וועלן פארשידענע באוועגונגען ווערן סיסטעמאטיש און אן אויטאמאטישע פונקציע פון זיין נערוון סיסטעם מיט די הילף פון "ניוראנס", און דאס וועט אים העלפן יעדעס מאל ער גייט אריין אין זיין קאר ער זאל נישט דארפן זיך לערנען דרייוון פונדאסניי, דאס זעלבע פאסירט דא. א סעט פון ניוראנס וועלן טייל פונעם נערוון סיסטעם, און אויטאמאטיש וועט דאס האלטן אין איין שריייען, גיי נישט דארט, בלייב שטיין וואו דו ביזט און גיי נישט ווייטער!

דער שליסל צו עלימינירן די וווייטאג, איז צו קענען 'עלימינירן' אין מח דער ניזוראן וואס איז באשאפן געווארן כדי צו מאכן די וווייטאג. אבער עלימינירן א ניזוראן איז א פרשה פאר זיך און עס גענלונגט נישט פאר יעדן אזוי שנעל. אט דאס איז די סיבה פארוואס אסאך מענטשן פארבליבן מיט די וווייטאגן, אפילו זיי פארשטייען גוט דעם סארנא קאנצעפט.

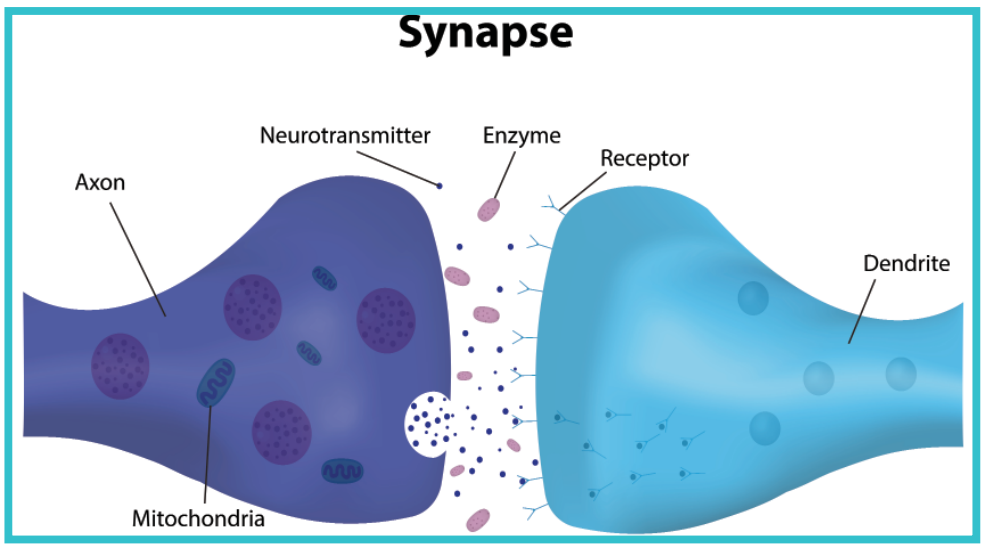
וויאזוי טוישט מען איינגעגעסענע געוואוינהייט?

צו פארשטיין וויאזוי מען טוישט אן איינגעגעסענע געוואוינהייט, וועלן מיר איינגיין אינעם מח, און באטראכטן פון דער נאנט דעם פראצעדור וויאזוי ניוראנס קומען און גיינן.

לאמיר אנפאנגען מיט א יסודות'דיגע שאלה, אויב רעדט מען דא סך הכל פון א געוואוינהייט וואס דער מענטש האט זיך צוגעוואוינט, אויב אזוי דארף מען נאר צוריק טוישן דעם געוואוינהייט. נו, וויאזוי טוישט מען א רגילות?

שטעלט אייך פאר אזא מעשה. זרח איז פון נאטור אויס א פארשלעפטער. אבער נישט סתם א פארשלעפטער, נאך פאר ער שטייט אויף פון שלאף איז ער שוין פארשלעפט. דאס איז קלאר, אז פאר 9 אזייגער וועט ער נישט אויפשטיין און זאל זיך די קאנטינענט צוזאמליגן.

איין טאג כאפט אן זרח'ן א הרהור תשובה. מ'דארף זיך נעמען צו די ביינער, מ'לעבט נישט אויף אייביג, ואני אנה אני בא? מ'מוז זיך נעמען אויפשטיין באצייטנס און אנהייבן עפעס אויפטון



חלק יא'

רעוואלוציע

ילן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

אויף דער וועלט. אבער וויאזוי טוישט מען זיך? ער מאכט אויף דעם "צעטיל קטן" פונעם הייליגן רבי'ן רבי אלימלך זי"ע און זעט דארט זייער א פראקטישע עצה – זיך מתגבר זיין 40 טעג קעגן זיין טבע, און דעמאלטס ווערט די מדה אויסגעארבעט אויף פארקערט! ענליכס ווערט דערמאנט אין רמב"ם הל' דיעות, אז ווען איינער וויל זיך שטארקן אויף זיין נאטור, זאל ער צוערשט גיין אויף די אבסעלוט פארקערטע זייט ווי זיין ארגינעלע טבע, און שפעטער צוביסלעך צוריקגיין צום גאלדענעם מיטלוועג און זיך באלאנסירן.

זרח האט מיט א פרישקייט אנגעהויבן טון דאס פארקערטע פון זיין נאטור ער האט אנגעהויבן אויפשטיי אכטע, און יעדע פאר טעג זיך צוריקגערוקט נאך א האלבע שעה. ביי די סוף פון זיינע פערציג טעג האט ער שוי געהאלטן ביי 6 אזייגער! יא, זרח דער פארשלעפטער דרייט זיך שוין אין ביהמ"ד ביי די ערשטע ערנסטע בעה"ב מנינים! דער עולם האט נישט געוואוסט צ מ'זאל לאכן אדער וויינען... זרח האלט שוין נאך די קאווע אר ס'איז נאך קוים 6:30!

זרח האט זיך געשפירט זייער גוט מיט די געשמאקע אויפנאמע פון זיינע חברים אין ביהמ"ד. פאר די אויפמערקזאמקייט אליינס האט זיך עס זיכער געלוינט אבער... איינמאל די אטענטשאנ האט אויסגעוועפט, האט זרח אנגעהויבן צוביסלעך זיך צוריק ארויפצוריקן. קודם איז עס געווארן האלב נאך זעקס, דערנאך זיבענע, ביז גאנץ שנעל... מען האלט שוין צוריק ביי ניין אזייגער...! זרח איז אריינגעפאלן אין א שווערע צעבראכנקייט, 'איך בין שוין אויפגעשטאנען נארמאל, אלעס איז גוט געפארן, וואסזשע בין איך אזוי צוריק געפאלן? האב איך דען נישט געפאלגט דעם צעטיל קטן?' האט ער נעבאך פרובירט צו פארשטיין.

מיר אלע קענען עטליכע אזעלעכע זרח'ס און נאך עטליכע ברוך'ס וואס משום מה גייט זיי זייער שווער אויסצודרייען א שווערע געוואוינהייט. עס ארבעט א שטיק צייט, אבער נאכדעם פאלט מען צוריק. די קשיא עגבערט, פארוואס טאקע? ווען וועט א מענטש בלייבן מיט וואס ער האט שוין ענדליך אדורכגעבראכן, און ווען וועט ער צוריקפאלן כאילו לא היה?

לאמיר קוקן אביסל טיפער. עס איז היינט א וועלט וואו מען הערט פון גאר אסאך נפשיות'דיגע שווערקייטן. דער ליידט פון א פאביע און קען נישט אריינגיין אין אן עלעוועיטער אלס פחד אז אפשר וועט זיך עס אפשטעלן. א צווייטער לייד פון OCD און האלט זיך אין איין איבערוואשן די הענט אפילו ער ווייסט אז ער איז ריין ווי גאלד, דאך שטופט אים עפעס א כח זיך נאכאמאל איבערצואוואשן, ווייל 'אפשר פארט' איז ער נאכנישט גענוג ריין. אן אנדערער ליידט פון עקזייעטי, לעבט אין אנגסט טאג און נאכט און דערזעט זיך נישט ארויס פון זיין פיין. אזוי זענען פארהאן צווישן אונז נאך און נאך פראבלעמען, מער ווי מען קען אויסרעכענען.

איבער דעם אלעם, דארפן מיר דאנקען דעם באשעפער אז גלייכצייטיג איז ב"ה אכשר דרא, און עס איז ב"ה פארהאן הילף פאר אלעמען –פון מעדיצינען וואס פארגרינגערן די יסורים ביז פארשידנארטיגע מהלכים אין טעראפי, יעדע אויף אן אנדער דרך פרובירט דאס בעסטע מעגליך צו טרעפן א לעזונג צו די פיין און ליידן פון מענטשן און זיי העלפן זיך ארויסדערזען פון זייערע פראבלעמען.

אומגעפאר 100 צוריק האט זיך אנגעהויבן די באוועגונגפון "פסיכא-טערעפי" (גערופן "סייקאו-טעראפי" אויף ענגליש, Psychotherapy) – דאס הייסט, אויסהיילן א זעלישע שווערקייט דורך זעלישע איבונגען. מען נוצט פסיכאלאגישע מעטאדן צו באהאנדלען מענטל אדער געפילישע, עמאציאנאלע שווערקייטן. אנגעהויבן האט זיך עס מיט 'פסיכא-אנאליז' (Psychoanalysis), דאס באשטייט פון מעטאדעס צו אנאליזירן די אינערליכע מאטיוון, דער 'עבר' פונעם מענטש און באקומען א פארשטאנד פארוואס דער פראבלעם פאסירט, און האפנטליך אז מען וועט פארשטיין דעם 'שורש' פונעם פראבלעם, וועט עס אויסגעהיילט ווערן.

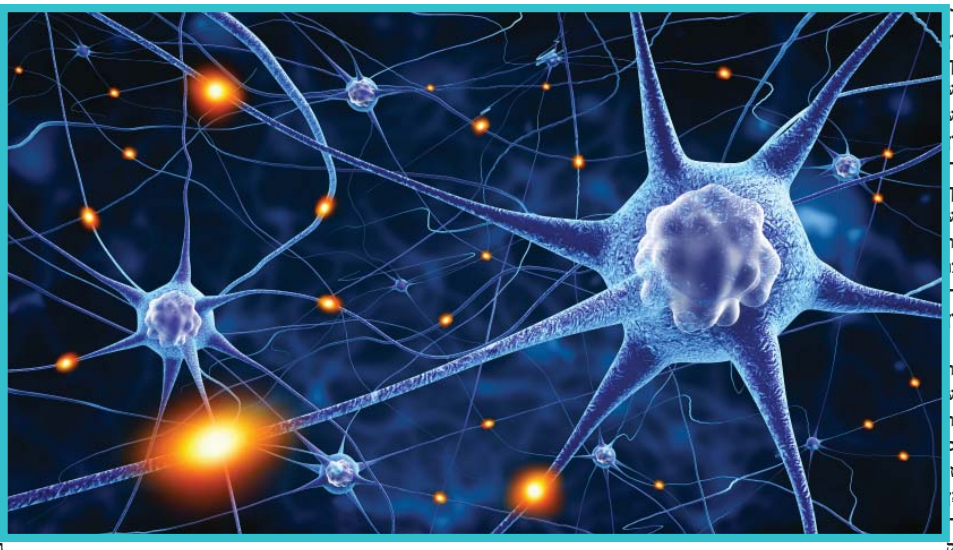
יארן שפעטער, בערך אין די ניינצן פופציגער יארן, האבן פאסיכאלאגן אנגעהויבן באמערקן אז דער מהלך ארבעט נישט. פון סתם פארשטיין פון וואס א פראבלעם שטאמט, ווערט מען נאכנישט געהאלפן. מען דארף עפעס טון למעשה. פון דעם האבן זיך אנטוויקלט א סעריע מהלכים וויאזוי צו באהאנדלען נפשיות'דיגע פראבלעמען, צילנדיג בעיקר נישט אויפ'ן עבר נאר אויפ'ן 'יעצט', וואס מען קען טון און דארף טון למעשה.

איינס פון די מערסטע באקאנטע מהלכים איז CBT, דאס ארבעט דורך פארשידענע עצות וויאזוי איבערצוקומען שווערגקייטן אויף א פראקטישע וועג. Exposure therapy, אויך א מיטגליד פון די CBT משפחה, טוט צוריק אריינברענגען מענטשן אין זייער פאביע, און אזוי קען דער מענטש גרינגער איבערקומען זיין פאביע.

פסיכאלאגן האבן אבער געזען גאר אן אינטערעסאנטע זאך. נעמליך, אפילו מען האט איינעם סוקסעפול באפרייט פון א פאביע, קען דער פאביע נאכאלץ צוריקקומען ווען דער מענטש איז אונטער אומגעוועניליכע דרוק. דאס עלבע קומען אין סטרעספולע מצבים צוריק אנדערע פראבלעמען ווי OCD און אך. דער מענטש געוואוינט יך צו מיט סוקסעס נישט איבערצוטון וואס ער האט א רראנג צו טון, אבער א שטיק ייט שפעטער, איבערהויפט ווען ער איז אין א מצב פון לחץ, קומט דער דראנג צוריק. אין קלינישע טערמינען ווערט ראס אנגערופן א "רילעפס" (Relapse), דאס הייסט מען פאלט צוריק. אין אנדערע ווערטער, די אלע מעטאדעס העלפן טאקע אסאך מאל, אבער אסאך מאל נישט.

דאס האט ארויפגעברענגט שטארקע אינטערעסע ביי פסיכאלאגן צו דערגיין, הלמאידער מהלך ארבעט אויך נישט אזוי גלאט? וואס גייט דא פאר?

וואס האבן די פסיכאלאגן פארזען? וואס פאסירט מיט ניוראנס אין מח איינמאל זיי האבן זיך צוזאמגעשטעלט, איז שייך זיי זאלן זיך צוריק אפטיילן? וואס איז דער שליסל צו קענען באמת איבערקומען אן אלטע רגילות? אויף דעם און נאך, אין קומענדיגן ארטיקל אי"ה. ★



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

רפואה אין יארצייטן

חודש ניסן

ד' ניסן

הרה"ק רבי יוחנ'טשע ראחמסטריווקער זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי ר' יוחנ'טשע ראחמיסטריווקער זי"ע, א זון פון הייליגן רבי ר' מאטעלע טשערנאבלער זי"ע, פלעגט יעדן פרייטאג לערנען א שיעור מיט זיין זון הרה"ק רבי נחום זי"ע. איין פרייטאג איז דער זון נישט אנגעקומען צום שיעור. וועז דער פאטער האט אים שפעטער געפרעגט פארוואס, האט ער געזאגט אז ער האט זיך געשפירט שוואך און נישט געקענט קומען.

"עס איז נישט פארהאן קיין איין מחלה וואס איך ליידט נישט דערפון," האט דער הייליגער צדיק געענטפערט פארן זון, "אבער עס ביי מיר בדוק ומנוסה אז די איינציגסטע רפואה פאר אלעס איז לערנען די הייליגע תורה!"

★

איין שבת מברכים אב האט דער צדיק געזאגט אז דער נאמען פונעם חודש איז "מנחם אב," א סגולה צו טרייסטן די וואס וואדרטן צו ווערן א טאטע פון קינדער... וועז רבי יוחנ'טשע האט עס געזאגט, זענען געווען ביי אים פופציג נעמען פון אידן וועלכע האבן געווארט אויפגעראכטן צו ווערן מיט קינדער, און ביז א יאר דערויף זענען אלע געהאלפן געווארן מיט יונגלעך.

★

עס זענען געווען צוויי חשוב'ע בחורים, זייער נאנטע ידידים, וועלכע האבן אינאיינעם געלערנט אין ישיבה. וועז זיי זענען געקומען אין די יארן, איז איינער פון זיי אן איידעם געווארן ביי א גביר אין ראחמיסטריווקא און זיין חבר ביי א גביר אין אדעסא. די צוויי האבן זיך געהאלטן בידידות שרייבנדיג בריוון איינער צום אנדערן, אבער אין לויף פון די יארן איז זייער קשר צוביסלעך געווארן שוואכער און שוואכער, די בריוון אלץ זעלטענער, ביז זיי האבן מיט דער צייט אינגאנצן פארגעסן איינער פון אנדערן.

אמאל איז אן אנדערער גביר פון ראחמיסטריווקא קראנק געווארן, און ער האט באשטעלט א גרויסן דאקטאר פון די שטאט אדעסא זאל אים קומען היילן. אנקומענדיג אין שטאט האט דער דאקטאר, דער אמאליגער ישיבה בחור, זיך דערמאנט פון זיין אמאליגן נאנטן ידיד. ער האט זיך נאכגעפרעגט און ער האט געהערט אז יענער האט זוכה געווען צו תורה וגדולה אינאיינעם - ער איז אויסגעשטיגן א גרויסער נגיד און נאך א גרעסערער תלמיד חכם און עובד ד'.

דער דאקטאר איז געגאנגען באזוכן זיין אלטן חבר, וועלכער האט אים בכלל נישט דערקענט. "דו דערקענסט מיר נישט?" האט דער דאקטאר געפרעגט מיט שטוינונג, "איך בין דאך זיין אלטער גוטער חבר פון ישיבה!" דער ערליכער יונגערמאן האט אים דאך דערקענט און באלד צוריקגעפרעגט מיט וואונדער, "אויב דו ביזט עס, וואס איז געשען מיט דיר, וואו איז דיין אידישע צורה?" הערנדיג דאס האט דער דאקטאר אנגעהויבן לאכן, "אה, וואס רעדסטו אזעלכע שטותים." וועז דער ערליכער חבר האט דאס געהערט, האט ער זיך באלד אוועקגעדרייט פון אים און דער דאקטאר האט פארשעמט פארלאזט זיין הויז.

א קורצע צייט שפעטער האט דער ערליכער חבר נעזען אין חלום ווי מען הייסט אים פארן קיין אדעסא, וואו ער זאל גיין צו א גרויסע האטעל. נעבן דעם האטעל וועט ער זען א גארטן און אינעם גארטן א קליינע הויז, דארט זאל ער אריינגיין ווייל מען דארף אים וויכטיג האבן.

דער איד האט זיך נישט וויסנדיג געמאכט פונעם מאדנעם חלום, אבער וועז עס האט זיך איבערגעג'חזר'ט עטליכע מאל און איין נאכט האט מען אים זאגאר גרעווארנט אז אויב ער וועט נישט פאלגן וועט נישט טויגן, איז ער באלד צומארגנס אריינגענאנגען צו רבי יוחנ'טשע דערציילן די גאנצע מעשה. דער רבי האט אים נעזאגט אז ער זאל פארן און נישט מורא האבן, ער האט אים אבער געהייסן מיטנעמען א באגלייטער.

דער איד איז געפארן קיין אדעסא, און דארט האט ער געפונען דעם אטעל, די גארטן און די הייזקע, אקוראט ווי מען האט אים געוויזן אין חלום. ער האט געקלאפט אין טיר, און פון אינעווייניג האט איינער אריסגעשריגן, "וואס ווילט איר?" און דער איד האט געענטפערט אז מען האט אים גערופן. מען האט אים געלאזט וואדרטן א מינוט און דאן האט מען געעפנט די טיר און ער איז אריין... אין די הייזקע האט ער געזען זיבן אלטע אידן זיצן ארום א טיש און אונטער א מחיצה שטייט זיין אלטער חבר, דער דאקטאר פון אדעסא, אנגעטון אין תכריכים.

די זקנים האבן גענפרעגט דעם ערליכן איד צי ער דערקענט דעם חבר, "יא," האט ער געענטפערט, "מיר האבן דאך גענלערנט צוזאמען אין ישיבה."

"וועז ער איז געקומען קיין ראחמיסטריווקא," האט מען אים ווייטער געפרעגט, "האט ער דאן אפגעלאכט און אוועקגעמאכט תורה און מצוות און גיין מיט א אידישע צורה?"

"יא."

"און וואס איז געווען דיין מחשבה וועז דו האסט אים געהערט אזוי רעדן?"

"איך האב געקלערט אז ער איז נעבאך אראפ פון זינען," האט דער חבר געענטפערט.

ווי נאר ער האט דאס געזאגט, האבן אים די זקנים געזאגט ער קען שוין גיין, צופרידן אז ער האט געהאט א לימוד זכות אויפ'ן דאקטאר. אויפ'ן וועג ארויס האט דער חבר, וועלכער איז געשטאנען דארט אנגעקליידעט אין זיינע תכריכים, געגעבן א שטרעק אויס די האנט און אים אנגעכאפט נעבן זיינע פינגערס. דאס קערפער פונעם טויטן חבר איז געווען אזוי קאכעדיג, אז דער ראחמסטריווקער איד האט באקומען א ברי. די צייכן פונעם ברען איז געבליבן ביים איד אויף די האנט זיין גאנצן לעבן, און ער פלעגט אלץ דערציילן די פארכטיגע געשיכטע, ווייזנדיג דעם סימן.

★

אמאל איז דעם צדיק'ס א ברודער, הרה"ק רבי ר' איציקל סקווירער זי"ע, קראנק געווארן, און רבי יוחנ'טשע איז אים געפארן מבקר חולה זיין. וועז רבי יוחנ'טשע האט נאך געהאלטן אינמיטן די נסיעה, האט זיך רבי איציקל אנגערופן, "איך שפיר אז מיין ברודער איז מיר ממשיך א רפואה שלימה."

דימעשהאיז געווען אזפונקטעמאלטס האט זיך רבי יוחנ'טשע אפגעשטעלט אין א דארף און געפרעגט וויפיל גויים וואוינען דארט. וועז מען האט געענטפערט פופציג, האט דער צדיק אויסגערופן, "רבונו של עולם, דא לעבן פופציג נעזונטע גוים, וואס וועט דען זיין אויב איינער פון זיי זאל פעלן און דורכדעם וועט מיין ברודער האבן א רפואה?" וכך הוה.

רבי יוחנן בן רבי מרדכי טווערסקי זצ"ל, ד' ניסן תרנ"ה

ה' ניסן

הרה"ק בעל אוהב ישראל מ'אפטא זי"ע

אמאל איז א דארפישער איד געקומען צום הייליגן אפטער רב זי"ע, בעל "אוהב ישראל," און מיט זיין דארפישע תמימות געפרעגט, אז ער זעט ווי אזויפיל אידן קומען זיך דא מזכיר זיין, יעדער מיט זיין קוויטל, פדיון און פעקעלע צרות, אז דער רבי האט זיכער קוים צייט מתפלל צו זיין פאר אזויפיל אידן. טא וויאזוי קען דער צדיק נעמען געלט פון די אלע אידן אויב ער האט נישט קיין צייט געהעריג צו בעטן פאר זיי, הייסט עס נישט גנ...?

האט דער הייליגער אפטער רב געענטפערט דעם איד: "זייט ווייסן אז הערנדיג די אלע בקשות און צרות פון אידישע קינדער, שטעכט מיר יעדע איינע דאס הארץ ממש מיט שטעכעדיגע יסורים. וועז איך זאג ביי שמונה עשרה "רפאנו ד' ונרפא," בעט איך אז דעם הייליגן באשעפער ער זאל אויסהיילן אלע יסורים פון מיין הארץ וואס קומען דורך די צרות וואס אידן האבן ביי מיר מזכיר געווען. דער באשעפער הערט אויס מיין תפילה, און דורכדעם ווערן די אידן געהאלפן."

אגב, ווערט געברענגט פון צדיקים, אז אין די צייטן וואס מען האט געבאקן די פסח'דיגע מצות אין אפטא, האט דער הייליגער אוהב ישראל נישט געפראווען קיין חסידים, זאגנדיג אז ער "איז זייער טרוד מיט די מצות," ווייל מיט זיין גרויס קדושה האט ער פון זיין שטוב אפגעהיטן די שמורה מצות אין בעקרעי זיי זאלן נישט חמצ'דיג ווערן.

רבי אברהם יהושע העשיל בן רבי שמואל זצ"ל, ה' ניסן תקפ"ה

ז' ניסן

הרה"ק רבי לייבוש אוזשרובער זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי לייבוש אוזשרובער זי"ע (דער צווייטער, בן הרה"ק רבי יחיאל חיים מאוזרוב בן הרה"ק רבי ארי' לייב, דער ערשטער אוזשרובער רבי - א תלמיד פון רבי'ן פון לובלין, זכותם יגן עלינו) איז געווען באריכט אין פוילן אלס קדוש עליון און פועל ישועות.

זיין אייניקל, דער בעל "אש דת" זי"ע, פלעגט ביי יעדן יארצייט דערציילן דעם סיפור:

ביים רבי'נס א חסיד איז זיינס א יונגע טאכטער אמאל שווער קראנק געווארן הארט פאר ראש השנה, און די דאקטוירים האבן געזאגט עס איז נישטא וואס צו טאן. דער איד איז געלאפן מזכיר זיין ביים רבי'ן, האט אים דער צדיק געזאגט ער זאל מזכיר זיין די טאכטער פאר שופר בלאזן, און דער איד האט געפאלגט.

רפואה אין יארצייטן

חודש ניסן

אהיימקומענדיג נאכ'ן דאוונען האט ער געפונען זיין טאכטער געזונט און פריש, דער חסיד איז שטארק פרייליך איבערראשט געווארן.

מען האט אים דערציילט אז אינמיטן טאג, ליגנדיג האלב באוואוסטלאז אין גאר א שווערן מצב, איז דאס קינד פלוצים אויפגעשפרינגען, "דער רבי איז דא, דער רבי איז דא!"

פון יענע מינוט איז איר צוביסלעך בעסער געווארן ביז זי איז שנעל געגאנגען ערהוילט געווארן.

דער חסיד איז צוגענאנגען צו זיין טאכטער און געבעטן זי זאל אים דערציילן מער איינצלהייטן.

האט דאס קינד אים דערציילט אז זי האט זיך געזען אנקומען צום ב"ד של מעלה, און מען האט שוין געהאלטן ביים פסק'ענען אז זי מוז בלייבן דארט אויפ'ן עולם האמת.

אבער פונקט דעמאלטס האט זי געהערט א געשרייַ, "דער אוזשרובער רבי איז אנגעקומען."

מען האט אים געזעצט צום ב"ד און ער האט מלמד זכות געווען, זאגנדיג אז ער איז נישט מסכים צום פסק. צום סוף - האט דערציילט דאס קינד פאר'ן פאטער - האט מען אויסגערופן אז מען לאזט איר לעבן אויף נאך פופצן יאר.

הערנדיג די ווערטער איז דער פאטער צוריק געלאפן צום רבי'ן מיט א געוויין, דאס קינד איז נאך יונג, וואס איז דען פופצן יאר, וועט זי דען קענען האבן קינדער אזוי שנעל און ערציען א אידישע שטוב?

האט זיך דער צדיק אנגערופן מיט'ן לשון הגמרא אין סנהדרין צ"ה עמ' א', וואו רב פפא זאגט אז אויב א גזר דין איז אפגעשטופט געווארן וועט עס אינגאנצן בטל און זי וועט זוכה זיין צו אריכת ימים.

דאס קינד איז אויסגעוואקסן א נעזונטע אידישע מאמע און באבע, קומענדיג שפעטער קיין אמעריקע וואו זי האט זוכה געווען צו לאנגע נעזונטע יארן, שעפנדיג נחת פון דורות ישרים ומבורכים, אייניקלעך און אור-אייניקלעך.

רבי ארי' יהודא לייבוש בן רבי יחיאל חיים זצ"ל, ד' ניסן תרע"ד

ח' ניסן

הרה"ק רבי מרדכי'לע נעשכיזער זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי מרדכי'לע נעשכיזער זי"ע האט אלס יונגערמאן געוואוינט אין שטעטל לעשנוב נישט ווייט פון בראד.

שפעטער זענען די ראשי הקהלה פון נעשכיז געקומען צו אים ער זאל קומען איבערנעמען דאס רבנות אין שטאט נעשכיז, וואו זיינע גרויסע זיידעס, די צדיקי עולם וועלכע זענען פריער געזעצן אויפ'ן רבנות שטול אין שטאט, האבן איבערגעלאזט צוואה אז דאס רבנות אין שטאט זאל שטענדיג בלייבן בייַ זייערע דורות.

ווי נאר דער הייליגער צדיק איז געקומען קיין נעשכיז, האט ער אנגעהויבן פועל'ן וואונדערליכע ישועות און רפואות פלאי פלאים, אויך האט ער אויפגעטון אין התרת עגונות און נאך אסאך, אויך א גרויסן פארנעם וואס האט אויפגערודערט דעם גאנצן ארום.

עס איז באקאנט ביי חסידים אז אין זיינע צייטן זענען אפילו גוים פון גאנצן געגנט ארום געקומען בעטן רפואות ביים צדיק.

די שטאטס אידן פלעגן אפט זען וועגעלעך מיט גוים שטיין אין לאנגע ריַיע ביים רבי'נס הויז, און דער צדיק פלעגט זיי אויסהיילן מיט פארשידענע סגולות און מעדיצינען וואס מען האט פארשטאנען אז די עיקר איז נישט וואס ליגט דערינען, נאר די הייליגע תפילות פון צדיק.

אבער, נאך דריי יאר פון די אפענע מופתים, האט דער הייליגער צדיק דאס אפגעשטעלט, זאגנדיג ער האט נאר געוואלט מפרסם זיין דעם נאמען פון הייליגן באשעפער, און אצינד, אז דאס איז שוין אויסגעפירט געווארן, דארף מען מער נישט אנקומען דערצו.

פון דעמאלט איז עס טאקע נישט געווען אויף אזא גרויסן טאג טעגליכן פארנעם, אבער וועגן אידן זענען געקומען מיט א צרה אדער קראנקהייט ל"ע, האט דער הייליגער נעשכיזער זי"ע אויסגע'פועל'ט א ישועה און רפואה.

רבי מרדכי בן רבי דוב בער זצ"ל, ח' ניסן תק"ס

ד"ז ניסן

הרה"ק רבי איציקל סקווערער זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי יצחק פון סקווירא זי"ע, זון פון הרה"ק דער טשערנאבלער מגיד, הרה"ק רבי מרדכי זי"ע, איז אמאל זייער קראנק געווארן אינמיטן ווינטער.

די חסידים האבן זיך זייער געזארגט פאר זיין געזונט.

וועגן עס איז געקומען פרשת בשלח האט מען אים געוואלט געבן די עלי' וועלכע מען פירט אויס "כי אני ד' רופאיך," האט דער צדיק נישט געוואלט, זאגנדיג "עס איז צו א שטארקע רעצעפט."

די אנדערע וואך פר' יתרו האט מען אים געוואלט געבן די עלי' פון עשרת הדברות, וויבאלד חכמינו ז"ל זאגן אז ביי מתן תורה זענען אלע אידן אויסגעהיילט געווארן, האט ער אויך נישט געוואלט, זאגנדיג עס איז נאך אלץ צו א גרויסע זאך.

פר' משפטים האט רבי ר' איציקל זי"ע יא געוואלט עולה זיין ביי "ורפא ירפא," זאגנדיג אז "רק שבתו יתן," בלויז מיט שמירת שבת קודש האט מען א רפואה, און דאס איז גרינגע זאך, וכך הוה.

רבי יצחק בן רבי מרדכי טווערסקי זצ"ל, י"ז ניסן, א' דחוה"מ פסח בחו"ל, תרמ"ה

ד"י ניסן

הרה"ק רבי אהרן הגדול מ'קארלין זי"ע

עס האט דערציילט הרה"ח רבי נחום מרדכי שוחט ז"ל בשם הרה"ק רבי אברהם אלימלך הי"ד זי"ע פון קארלין, אז אמאל האט זיך אנגעזאמלט א שווערע חוב פון זיבעצן הונדערט רובל ביי הרה"ק רבי אהרן הגדול זי"ע פון קארלין און ער איז געווען פאר'דאגה'ט פון וואו דאס צו דעקן. א חסיד מיט'ן נאמען ר' מאיר חיים ז"ל איז דעמאלט געקומען און פארשאפט דעם גאנצן ריזיגן סכום פאר'ן צדיק.

דער צדיק האט געזאגט ער וויל אים געבן א שטר דערויף, און ער האט געשיקט דעם חסיד צו זיין זון אז ער זאל אים געבן א מתנה דערפאר. ער איז געקומען צום רבי'נס זון, וועלכער האט אים געזאגט א גרויסן יישר כח און אים אויך געשאנקען א מתנה, א "י"ב חלה".

א צייט שפעטער איז דעם חסיד'ס א טאכטער אריינגעפאלן אין אן ערנסטע געפארפולע קרענק, און די דאקטוירים האבן שוין געהאט אויפגעגעבן אויף איר יונג לעבן. וועגן דער מצב האט שוין געהאלטן נאנט צו גסיסה, האט זיך דער חסיד דערמאנט ער האט די י"ב חלה פון רבי'ן. ער איז באלד געלאפן, אפגעקראצט אפאר ברעקלעך פון די חלה, צוזאמגעמישט מיט אביסל מעל און וואסער, און איר אריינגעלייגט איין לעפל אין לעפל. די קראנקע האט זיך זאפארט דערמונטערט, ביים צווייטן לעפל איז זי שוין מער געקומען צו זיך, און נאכ'ן דריטן לעפל איז זי שוין אויפגעשטאנען געזונט און שטארק כאחד האדם.

רבי אהרן פערלאוו בן רבי יעקב זצ"ל, י"ט ניסן, ג' דחוה"מ פסח בחו"ל, תקל"ב

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

המספיק נייעס

הארציגע ווערטער הויכפונקט ביי דערהויבענע מלוה מלכה און סעודת ראש חודש דורך המספיק אוו ראקלענד לכבוד "דירעקט סופארט" שטאב

המספיק אדמיניסטראציע אין שפיץ פון מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, מנהל ומייסד, הייבן ארויס עבודת הקודש פון "פאדערשטע ליניע זעלנער" ביי רייכע מסיבת מלוה מלכה והכרת הטוב מוצש"ק משפטים-שקלים

פון זונטאג ביז פרייטאג איז ער אינדרויסן פון שטוב אום 6:30 אינדערפרי און ביי דער עבודת הקודש א פערטל פאר זיבן. ער איז נישט דער איינציגסטער, ווען א שיינע טייל מענטשהייט האלט נאך אינמיטן די דעבאטע צי מען זאל זיך באפרייען פון די קאלדרע צו נישט, איז ער און זיינע פילצאליגע קאלעגעס שוין טיף אין ברען פון די ארבעט.

ווער זענען זיי? ווייניג ווערט גערעדט און גענוג ווערט זיכער נישט אויסגעלויבט זייער נאבעלע אויסנאמע ארבעט.

זיי זענען פון די פלייסיגסטע ארבייטער וועלכע איר וועט נאר אמאל טרעפן, פון די איידלסטע מענטשן וועם איר קענט קענען, און מיט איידלקייט טוען זיי פון די שווערסטע אבער הייליגסטע ארבעט וואס איז פארהאן מיט דאס מאקסימום פלייסיגקייט און הארץ.

צו זיין א "דירעקט סופארט פראפעשאנעל" איז איין זאך. זיין א המספיק דירעקט סופארט פראפעשאנעל (די. עס. פי.) איז גאר עפעס אנדערש. ווייט פון די מידיא ראדארן און לויב פלאקאטן טוען די נאבעלע "פאדערשטע ליניע" זעלנער, המספיק'ס אויסנאמע שטאב פון עסקנים ועסקניות, מעשי הצדקה והחסד אויפ'ן סאמע אויבן-אן פון עולם החסד, און דאס, טאג איין טאג אויס.

טייל פון זיי האבן א פארקערטע סדר היום, זייענדיג אויף מיט די טייערע קינדערלעך אגאנצע נאכט און לאנען זיך אונטער הערשט אינדערפרי, און טייל פון זיי דינען אויך אלס שבת ויום טוב שטאב, ליוו-אין פארפעלקער און נאך פארשידנארטיגע פאזיציעס וואס שטעלן אינאיינעם צוזאם די ווארעמסטע און שענסטע רעזידענצן און פראגראמען פאר אלע לעכטיגע מענטשן מיט דיסעביליטיס וואס המספיק האט די זכי' צו סערווירן.

"המספיק" קען נישט גענוג באוואונדערן די שעצונג און עהרע פאר די נאבעלע שליחי ציבור און זייער אומבאשרייבליכע עבודת הקודש, און עטוואס אויסצודרוקן די געפילן האבן המספיק'ס אגענטורן אפגעראכטן מאסיווע מסיבות הכרת הטוב ארויסצוהייבן, אויסלויבן און באדאנקען די באשיידענע העלדן אויפ'ן שענסטן פארנעם.

הארץ קען מען נישט קויפן

די געפילן זענען נאך צו דערהויבן צו קענען שילדערן מיט ווערטער די גאר דערהויבענע און

ארציגע ווערטער הויכפונקט ביי דערהויבענע מלוה מלכה און סעודת ראש חודש דורך המספיק אוו ראקלענד לכבוד "דירעקט סופארט" שטאב

רירנדע, אפשר גאר היסטארישע, דריי-פאכיגע מסיבה וואס המספיק אוו ראקלענד קאונטי האט צוגעשטעלט אין עהרע פון אלע אירע "דירעקט סופארט פראפעשאנעל" שטאב מיטגלידער, פארלאפענעם מוצאי שב"ק לסדר פקודי-שקלים.

די דריי פאכיגע מסיבה איז געווען א מסיבת "הכרת הטוב" פאר די געטרייע שטאב מיטגלידער וואס זענען די "פראנט ליניע" ארמיי פון המספיק אומעטום, אין צוזאמענהאנג מיט א מאיעסטעטישע מסיבת "מלוה מלכה" און אויך "סעודת ראש חודש" שטייענדיג ביים אריינקום פון חודש אדר שמרבין בו בשמחה.

אריינקומענדיג אין פרעכטיגן "המספיק טערעס" זאל אין מאנסי, געציילטע שטונדן נאכ'ן זמן מוצאי שבת קודש, איז שוין געווען גרייט דער מלכות'דיגער אויסקוק פון די מסיבה, הערליכע געדעקטע טישן, די מתנות פאר די שטאב מיטגלידער צענטראל אוועקגעשטעלט, לייכטע און הייסע געטראנקען מיט איבערבייס אויף א באזונדערע סטאנציע, און די פלעצער אנהויבנדיג צו ווערן פארנומען מיט די חשובע געסט שיחיו.

און עס האט נישט לאנג געדויערט ווילאנג אלע פלעצער זענען געווען פארנומען מיט צענדליגער חשוב'ע אידן, יונגע אברכים און יידעס צוזאמען, וועמענ'ס אפיציעלע טיטל איז "דירעקט סופארט פראפעשאנעל" אבער זייער ארבייט איז פילפאכיג מער פון דעם, אין ברודערהיים אדער דעי העביליטעישאן, אן עבודת הקודש וואס האט נישט קיין ריכטיגע שאצונג זיינסגלייכן.

די אטמאספערע אין זאל איז געווען וואס ווייניג מסיבות האבן שוין ערווארבן במשך די האלבע יובל יאהר פון המספיק היסטאריע. ווי מען האט שפעטער באטאנט ביי די דרשות, דארף מען האבן דירעקטארן, בוכהאלטערס, אדמיניסטראציע שטאב, קאארדינעיטארס, מענעדזשערס, מינעטענענס, אלעס אלעס איז ווייכטיג – אבער אן קיין "די. עס. פי." סטעף איז קיין חתונה נישטא, בעסער גענוגט, קיין המספיק נישט, און אט די העלדן זענען געקומען באאהרט צו ווערן אויפ'ן העכסטן שטאפל ביי די פרעכטיגע און אינספירירנדע מסיבה.

די "דירעקט קעיר" סטעף זענען געווען צוזאמען מיט זייערע מענעדזשערס, און רעזידענשאל און טאג דירעקטארס און עקזעקיוטיוו דירעקטארס, און באקלרינט מיט'ן ריכטיגן דאנק פאר די עבודת הקודש זענען געווארן די הערא־אישע "די. עס. פי."שטאב מיטגלידער.

אלס "ושב ראש" פון די מסיבה איז באשטימט געווארן מר"ה יואל משולם פייש הורוויץ הי"ו, געטרייער רעזידענץ מענעדזשער פונעם פרעכטיגן "וואנאמעיקער" ברודערהיים אין ראקלענד. ר' פייש איז באקאנט אלס געשמאקער "רוח החיים", מיט זעלטענע שפעריישע טאלאנטן וואס דערקוויקן די חשוב'ע בחורים אונטער זיין אויפזיכט טאג טעגליך און ברענגט אומעטום אריין א לעבהאפטע אטמאספערע. אצינד האט ער אלס יו"ר אנגעפירט די מסיבה בטוב טעם ודעת.

דער פארזיצער האט געשטעלט דעם ריכטיגן טאן פון די מסיבה, אריסברענגענדיג בחן ובחסד דעם תוכן, דער טיפער באדייט און רוחניות וואס ליגט אלץ אונטער די עבודת הקודש פון די חשוב'ע פארזאמלטע, און מיט דעם אריינפיר, האט דער פארזיצער אויפגערופן דעם מייסד ומנהל מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, צו קומען זאגן דעם "דבר המספיק" לכבוד די מסיבה.

באגריסנדיג דעם גאנצן עולם מיט א גוטע, מזל'דיגע, פריליכע און הצלחה'דיגע וואך, האט ר' מאיר אריס געברענגט דעם דאפלטן ציל פון די געהויבענע מסיבה, ערשטנס דאס צוזאמקומען כאיש אחד בלב אחד, די פילצאליגע שטאב מיטגלידער פון איבער גאנץ המספיק וועלכע קומען זיך צוזאמען אונטער איין דאך, זיך מחזק זיין, הערן און לאזן הערן, אא"וו. און די צווייטע און מער הויפט ציל, צו מכיר טובה זיין די שטאב מיטגלידער פאר די אומשאצבארע ארבייט וואס זיי טוען, בייטאג, ביינאכט, פורים, יום כיפורים, מיט מסירות נפש וואס מ'קען נישט באגרייפן.

ר' מאיר האט אריסגעברענגט סאלידאריטעט מיט די חשוב'ע שטאב מיטגלידער, אויפמישנדיג זכרונות פון זיין פערזונליכן לעבן וועג ער איז מיט 40 יאר צוריק באשאנקען געווארן מיט א לעכטיג קינד מיט דיסעביליטיס. הילף איז דאן געווען ליכט-יארן ווייט פון וואס עס איז הינט, און ר' מאיר האט אין גאר הארציגע ווערטער געשילדערט וואס דאס מיינט פאר די קינדערלעך אלץ און אלעמען וואס די דירעקט קעיר שטאב טוען מיט זיי.

המספיק קען נישט עקזיסטירן, קען פארשליסן די טירן, אן די פראנט ליניע איינגעשטעלטע, וואס וואשן און פיטערן, ווישן און גלעטן, באגליישן און נעמען אויף, שלעפן איין און מאכן שמייכלען. אבער דער יסוד היסודות ביי אלע שטאב מיטגלידער און דער דע-פאקטא וואס מאכט אלעס אזוי אויסנאם הערליך איז איין זאך – הארץ.

עס נישט פארהאן אזא שלימות אין "ואהבת לרעך כמוך" ווי די ארבעט וואס די שטאב מיטגלידער טוען אין די רעזידענצן און דעי העבס. א מוסטער וואס מיינט זיך אוועקגעבן פאר א צווייטן איד בלב ונפש מיט'ן גאנצן הארץ.

"הארץ קען מען נישט קויפן," האט ר' מאיר באטאנט מיט פאטאס, אויספירנדיג מיט לויב און דאנק פאר די פאדערשטע ליניע זעלנער, פאר די נשמה און הארץ מיט וואס זיי שענקען יעדן טאג און נאכט, עבודת הקודש וואס שאפט די העכסטע דרגא פון עמוד החסד.

מיט גרויס אינטערעס האט דער עולם דערנאך געשלונגען די ווערטער פונעם פה מפיק מרגליות מר"ה מאיר מרדכי בערקאוויטש שליט"א, וועלכער האט מיט זיינע פייערדיגע ווערטער, אדורכגעפלאכטן מיט הומאר און אנקאדעטן פון לעבן, אריסגעהויבן דעם מעסעדזש וואס פאר א וויכטיגע ראלע אין קיום העולם דירעקט-קעיר שטאב פירן אדורך, אומשאצבארע זכותים אויף וואס די וועלט שטייט.

דער עיקר וואס נעמט מען אריס, איז צו וויסן וויפיל וועדר מען איז, ווי חשוב און טייער עס איז די הייליגע ארבייט, און אז מען האט דעם ריכטיגן זעלבסט-שאצונג אויף דעם, איז שוין אלעס גרינג, אפילו ווען עס איז באמת שווער.

אין אייער זכות וועט מען בקרוב זוכה זיין צום "אז ימלא שחוק פינו," מיר וועלן אלע זיין בשמחה, ווען משיח וועט קומען, און מיר וועלן אקעגן גיין מיט די געזונטע קינדער, מיט די גרעסטע שמחה וואס מ'קען זיך ניטאמאל משער זיין, און דעמאלט וועט מען באמת זעהן ווי וויט די עבודת הקודש איז אנגעקומען. ביז דעמאלט זאלן מיר זוכה זיין צו משנכנס אדר מרבין בשמחה, אלעס וואס מאכט פריילך, געזונט, פרנסה, געלט, זכותים, השפעות טובות, אמן.

ADHD Coaching & Consulting

Coaching

מיט קאוטשינג לערנט מען זיך צו נוצן די ADHD כוחות הנפש צום גוטן

מ'לערנט זיך צו פארשטיין ADHD, פארוואס מ'מוטשעט זיך דערמיט, און מ'וועט איינגעוואונט, צו: טראכטן פאר מ'טוט - אויסרעכענען צייט - זיין ארגאניזירט - שפעלן פליכטן אין סדר פון וויכטיגקייט.

Consulting

מ'גייט גיין, אדער מ'איז שוין געווען ביים דאקטאר. מ'דארף אבער האבן א קלארקייט אויף למעשה.

אדער מ'האט שוין פרובירט א מהלך און ס'האט נישט געארבעט. דורכ'ן עקספערט וואס איז גוט באהאוונט אין פעלד פון ADHD, קומט מען ארויס קלאר און רוהיג אז מען טוט דאס בעסטע פאר זיך אדער פארן קינד.

מוסדות החינוך:

א וויכטיגע נוצליכע שיעור ווי צו באהאנדלען ADHD קינדער פארן גאנצן מחנכים-שטאב

אברהם יוסף ברייער
ADHD COACH
845.459.3164
AB@YiddishADHDCoach.com
אפיסעס אין שיכון סקווירא און קרית יואל

המספיק נייעס

פרעכטיגע פרעצעדענטלאזע פראגראמען פייערליך פארלאפן פאר פראמינענטע פארליבטע פערזאנען פאריגן פרייליכען פורים

היים רעזידענטן, פעמילי קעיר געניסער, טאג פראגראם באטייליגער און שטאב מיטגלידער, אלעוויאיינערהאטהמספיקמשפחה געפראווט א הערליכער יום טוב

איי איז דאס געווען א פורים היי יאר אין המספיק... די הכנות האבן זיך שוין אנגעהויבן וואכן פריער ווען די שטאב מיטגלידער האבן באשטעלט פורים מתנות, פארשטעלעכצער און די משלוח מנות מעניו פאר אלע המספיק משפחה מיטגלידער, יונג און אלט.

דער יום טוב האט ארומגענומען יעדן אין די המספיק וועלט אויף א פערזענליכן שטייגער, אנגעהויבן און גענעדיגט ביי די לעכטיגע קינדערלעך און אינזווישן אויך אלע שטאב מיטגלידער און אלע ארום.

דאנערשטאג תענית אסתר זענען אלע המספיק שטאב מיטגלידער אנגעקומען צו דער ארבעט געפונעדניג אויפ'ן ארט אן עלעגאנטן משלוח מנות מיט א נוצבארע געשאנק, א פערזענליכע אות הוקרה פון די עקזעקיוטיוו דירעקטארן. דאס איז פארטיילט געווארן צוערשט פאר אלע זעלנער אויף די פאדערשטע ליניעס, די פלייסיגע דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן, און דערנאך פאר אלע אפיס און אדמיניסטראציע שטאב.

ביזדערווייל, אין אראנדזש קאונטי, זענען די קינדער פון עקזעקיוטיוו דירעקטאר, מר"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ע, געווען פארנומען אנצוגרייטן אן איבערראשונג פאר אלע המספיק געשווייסטער, נעמליך, א פערזענליכע משלוח מנות פון ר' משה מענדל מיט מגדים, מטעמים און אודאי אויך פורים געלט...

פעמילי קעיר ליעזאן אין ראקלענד קאונטי, מר"ה נחמן צימענד הי"ע, האט זיכער געמאכט אן געענדיגט די לעצטע צוגרייטונגען צו די גרויסע פורים אפעראציע, נעמליך, א פערזענליכע משלוח מנות פון המספיק צו יעדן איינעם פון די נאבעלע פעמילי קעיר פראווידערס.

אין "סאוט 9 שוועסטערהיים" אין קינגס קאונטי איז נישט נאר געווען צוקער זיס, נאר טאקע טשאקאלאדיג אומעטום.... דארט האט מען נישט נאר געטיילט משלוח מנות אינעם לעכטיגן יום טוב פאר משפחה, נאנטע שכנים און גוטע פריינד, נאר מיט די הילף פון געטרייע שטאב מיטגלידער האבן די חשובע מיידלעך אליינס פאבריצירט הערליכע נאשערייי אין אלע מאסן און פארמען, אלעס אליינס געגאסן פון רויע טשאקאלאדע. די שטאלץ און שמייכל מיט וואס זיי האבן דאס ארומגעטיילט לאזט זיך גארנישט שילדערן.

"ונתנו" גייט אהין און צוריק, און דאס האט מען באשיינפערליך איבערגעלעבט אין וואנאמעיקער ברודערהיים. די חשובע בחורים האבן באצירט די באקאנטע בלויע המספיק-ווען מיט פורים און מרבים בשמחה שילדן און סלאגאנען, ווען פון אונטן שטייט א שטרענגער פארבאט אויף אראפגעלאזטע נעזער און א דערהויבענע הסכמה פאר יעדן שמייכל.

בעצם יום הפורים, מיט לעבעדיגע מוזיק וואס פראלט אריס פון אלע פענסטער פון פרייליכן ברודערהיים, האבן וועגס מיט טייערע ישיבה בחורים, וועלכע זענען ארומגעפארן לשמח ולשמוח אינעם פריילייכן טאג, אפגעשטאט באזוכן אינעם ברודערהיים כאפן א טענצל מיט די חשובע בחורים שיחיו, און די פנימ'ער האבן געשטראלט פון שמחה ביי אלעמען.

אין א ספעציעלן באריכט צום גאזעט הערט מען איבער א גרויסער קאנפרענץ וואס איז פארגעקומען צווישן געערטן שייך מוסטאפא פון ווייטן מיטל מזרח, כ"ק אדמו"ר מ'אייראפע שליט"א, הרבני הנגיד, צירקוס שפילער און מיקי-מאוז, טאקע אום סאמע פריילייכן פורים טאג און טאקע אום סאמע לוסטיגן המספיק "קאנקארד ברודערהיים" אין ראקלענד קאונטי.

די פארשטעלעכצער, וועלכע דערמאנען אונז די ניסים וואס דער אייבערשטער האט באויזן בימים ההם "אפילו בהסתרה" און אנגעדרייט פון הונטער די קוליסן, האבן אצינד אויך דעמאנסטרירט די געטריישאפט און ליבשאפט וואס ווערט אריינגעלייגט פון הונטער און איבער די קוליסן פאר די חשובע קינדער, נישט קיין חילוק דאס אויסזען אדער מעגליכקייטן. יעדער איז אייגנארטיג, חשוב, טייער, הייליג, באליבט און ווערד דאס בעסטע און שענסטע !

דאס שפעטסטע האבן מן הסתם געענדיגט פראווען דעם הייליגן יום טוב, די חשובע בחורים פון פארשעי ברודערהיים אין ראקלענד קאונטי.

די בחורים זענען אגאנץ יאר פון די באליבטע מיטגלידער אין חצר הקודש פון כ"ק אדמו"ר הרה"צ רבי חיים י-דא לייבוש ראטטענבערג שליט"א מ'פארשעי און נעניסן פון גרויס קרבה ביים רבי'ן שליט"א וועלכער וויזט זיי אריס א מאור פנים צו יעדע געלעגנהייט. איז אודאי אום פורים, וועו אין פארשעי וואו עס איז אגאנץ יאר עוז וחדוה במקומו שפאלט דאן די שמחה אלע הימלען, האבן זיך די בחורים מיטגעפרייט און מיטגעטאנצן ביז... ביז... עד דלא ידע...

אויבן רעכטס: דער וועג פון "וואנאמעיקער ברודערהיים" ארומפארנדיג פארשפרייטן שמחה איבער די מאנסי'ע גאסן; אויבן לינקס און אונטן: אין ישיבת תורה וחסד אין ארואנדזש קאונטי האט יעדער בחור באקומען א פערזענליכע משלוח מנות פונעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו ביים פורים מסיבה, אומבאקאנט צו די שמחה איז געווען מער פון די מתנה צי פונעם שמייכל...

המספיק אין בילדער - פורים תשע"ז

די לעצטע הכנות פאר'ן ארויספארן טיילן משלוח מנות אין "ארקעדיען ברודערהיים" - ראקלענד

גרויסארטיגע פורים מסיבה און "פאפעט שאו" ערב פורים אין פרויען דעי העב - ראקלענד

אין "סאוט 9 אונזערהיים", טשאקלאד לאגס און נאש פעקלער, אלעס אליינס צוזאמגעשטעלט

משלו"מ למהדרין אין "גרענדוויו ברודערהיים"

די "פאפעטס" פארן דעי העב שפיל

אין ישיבת תורה וחסד אין ראקלענד קאונטי - סניף רוט. 59, זענען די חשוב'ע בחורים געקומען איין טאג פאר פורים אנגעקליידעט מיט די בגדי מלכות, תכלת, ארגמן, תולעת שני און משזר... דער באגאבטער מענעדזשער, מו"ה וועלוויל ציג הי"ו, האט אראפגעברענגט א 'קעניגליכער פערד' נוסח תשע"ז און דער עולם איז געפארן אז ס'איז געגאנגען א רויער, ובחורי המספיק, צהלה ושמחה!

המספיק אין בילדער - פורים תשע"ז

הכנות צום יום טוב פורים אין פולסטן שוואונג אין ישיבות תורה וחסד שע"י המספיק. **אויבן** רעכטס: ביי א שיעור אין פירוש המגילה אין קינגס קאונטי; לינקס: ביים באטע ערב שבת זכור אין היכל הישיבה סניף רוט. 45 אין ראקלענד קאונטי מיט"ן פ"ר דחד יומא. **אונטן** רעכטס: ביים סיום אויף הלכות פורים אין אראנדזש קאונטי און ביי די פייערדיגע פורים מסיבה באלד דערנאך; אונטן לינקס: ביים ארויסנעמען די אייגן פארדינטע געלט צו טיילן צדקה און מקיים זיין מנהג מחצית השקל כאחד הנגידים, אין ישיבת תורה וחסד, ראקלענד קאונטי

המספיק אין בילדער - פורים תשע"ז

מי שלא ראה שמחה זו.... דער שולחן הטהור בעצום יום שושן פורים דורכ'ן וועלט בארימטן משמח אלק' ואנשים מו"ה יוסף חיים ראטענשטרייך הי"ו, מגי"ש בישיבת תורה וחסד אין ראקלענד, העומד לשרת בקודש אלס כ"ק הפ"ר ר"ה. בילדער פון ר. צו ל.: שאו ידיכם קודש; הבה"ח משה נ"י, משב"ק רבוה"ק לבית שושן, ביים איינלייטן דעם מעמד; אשר קדשנו בקדושתו של הפ"ר - ביים פארכטיגן מעמד לברך את הפענגווין באהבה; שטאב מיטגלידער, מו"ה יואל שניטצער, מו"ה נתן נטע פריעד און מו"ה מענדל העכט ביים משמח זיין דעם עולם; הבה"ח נפתלי בייי פייערדיגע דברי שמחה; מעינטענענס מענדעזשער, מו"ה אהרן דוד רובינשטיין נכד הגה"ק מ'קאוואטשאזא זצ"ל איז מפאר דעם מעמד; טייל פונעם עולם פון מזרח זייט פון היכל הישיבה ביי די פייערדיגע טענץ

SHVESTERHEIM OF SHISHAN HABIRUH, INC.
CENTER FOR PURIM SERVICES
242 ESTER HAMALKAH RD © SHISHAN HABIRUH © PURAS 3404
1(800) SHI-CKOR © Purim@shvesterheimPuras.org

בס"ד

שטיינגע 11אריינגא!!!!!!!!!!!!!!!!

די הויז איז שוין פוריפ'דיג, עס איז
בשום אופן נישט ערלויבט איריין צו
בריינגען קיין שום סארט רעגעניש,
טרויעריגקייט, דעפרעסיע, אד"ג

פארלעצער קען פען פעלדן אנאנים צו
די שפחה קאפפליענס האט-ליין אויף:
פריי-ליך (777)5

פארלעזונגען 11עלן אין קיין שום
פאל נישט טאלעריירט 11ערן

די באהערדע

פון ר. צו ל.: ביים פרייליכן קאנפרענץ מיט דעלעגאטן מהודו ועד כוש אין קאנקארד ברודערהיים; א חשוב'ער גאסט, מו"ה יואל שניטצער, ביים ברענגען משלוח מנות בעצם יום הפורים; מען שפירט די שמחה 'אין די לופטל' אין "סעוונן ספרינגס שוועסטערהיים" אין קרית יואל; משלוח מנות פון המספיק אין בעיקערטאון שוועסטערהיים, ק"י; "כדת היום" פלאקאט אין "סעוונן ספרינגס שוועסטערהיים"

א סדר נאכט אין סאוועטישער תפיסה

פישל לודמירער, א געוועזענער תלמיד אין דער ישיבה "אוהל תורה" אין בראנאוויטש, דערציילט ווען א סדר נאכט אין א סאוויעטישער תפיסה.

י"ב ניסן איז געווארן 4 חדשים זיט מען האט אונז איינגעזעצט אין תפיסה. ג-ט אין הימל, וויפיל תפיסה גילגולים מיר האבן שוין אדורכגעמאכט אין די קורצע פיר מאנאטן. אין מאצקישקי, אין סאלעטשניק און ביי לידע, האבן מיר נאך געגלויבט, אז מען וועט אונז נאר אריפהאלטן איניגע טעג ווי אנדערע גרעניץ שווערצער און אונז גלייך באפרייען. אין דער לידער תפיסה האט מען אונז נאך אלץ פארזיכערט: אייך, בני תורה, וועט מען זיכער באפרייען. אבער אין צווייטן פאווילין פון בראנאוויטשער תפיסה, און צעל נומער 31, זיצן מיר 38 פערזאן, שוין העכער דריי מאנאטן...

מארגן איז בדיקת חמץ און איבער מארגן די ערשטע סדר נאכט. מען טאר קיין חמץ נישט עסן און וואס טוט מען מיט מצות?

וואלטן די טייערע בראנאוויטשער אידן געוויסט אז דא אין תפיסה ביי זיי אין שטאט געפינען זיך 25 אידן, דערונטער 10 בני תורה, און אז אלע ווי איינער, אפילו יעקעלע דער קאמוניסט פון קאונע, האבן באשלאסן, אז אין דער ערשטער סדר נאכט וועלן זיי קיין חמץ נישט עסן, וואלטן זיי זיכער אריינגעשיקט מצות. אבער בראנאוויטשער אידן וויסן נישט און מען דערלאזט נישט זיי זאלן זיך דערווייסן ווער עס שמאכט ביי זיי אין שטאט הונטער די תפיסה מויערן.

ערב פסח. דורך די קראטן פון די הויכע תפיסה פענסטער וואס גריינען כמעט ביז צום סופיט, שיינען אריין זון-שטראלן און א שטיק בלויער הימל.

לייבעלע בעריש פון ביאליסטאקער ישיבה איז נאך פארזיכערט אז דער בורא עולם קען נאך באווירן א נס און אונז באפרייען. עס וועט זיין, זאגט ער, דער אמת'ער חג חירותנו...

אבער דער טאג רוקט זיך. אויף דער מערב וואנט באווירן זיך שאטנס פון צוויי גרויסע פארקראטעווטע פענסטער.

לייבעלעס האפענונג איז נישט מקרים געווארן, עס איז אפילו נישט ערפולט געווארן אונזער וואונטש אז מיר וועלן די לעצטע מינוט נאך קריגן אריינגעשיקט מצות. וואס וויסט דען דער קליינער מענטש מיט זיין בינטל יארן וואס איז אים דאס בעסטע? נאך א נס, וואס מיר האבן נאך גאנץ פרי פארקויפט אונזערע "פאיקעס" ברויט צו די גרים פאר פארציעס צוקער (לייבל אויך בתוכם) ווען נישט, וואלטן מיר עובר געווען אויף "חמץ בעין"...

עס הייבט אן צוצופאלן די נאכט. ספאנטאן נעמען מיר זיך צונויף אלע 25 אידן.

די אפגעשמיסענע אויפגעקלערטע, אדוואקאט מארעק קאהאן (געוועזענער סינדיק פון פרילישן "מאמענט") און יעקעלע ריבאק, קומען אויך צו אן שטעלן זיך דאוועגען מעריב של יום טוב.

אלס עלטסטער פון אלע בני תורה, פאלט מיר צו דעם כבוד צו זיין דער שליח ציבור.

אויפ'ן הארצן דרוקט א לאסט פון אומבאשרייבליכע טרויעריגע געפילן. א מינוט פריער האב איך באמערקט וויי דער שטענדיגהאפענונגס-פולער בחור פון ראווע-וזסקא (אין גאליציע, נישט וווייט פון בעלזא), משה גרובער, האט זיך יאמערליך צעווויינט. איך לויף שנעל צו צו זיין בעטל. ער ליגט איינגעגראבן דעם קאפ אין דער תפיסה-קאלדרע.

"וואס איז געשען?" פרעג איך, "אויך דו הייבסט אן איינצוברעכן? אזוי האסטו געלערנט ביי דיין בעלזער רבי?"

משה הייבט שנעל אויף דעם קאפ: "איך האב זיך דערמאנט אין טאטנ'ס סדר און דאס האט מיר אינגאנצן צעמומען. אבער עס איז שוין פארבי."

"נו, הייב זיך אויף, מיר שטעלן זיך דאוועגען," זאג איך אים און הייב גלייך אן מיט'ן יום טוב'דיגן ניגון:

"ברכו.... את ד' המבורך"

דער עולם ענטפערט אויפ'ן קול:

"ברוך ד' המבורך לעולם ועד!"

אין דער טיר פון צעל נומער 31 קלאפט דער וועכטער און שרייט הויך אויפ'ן קול, "פרעקראטיט שום!" (שטיל זאל זיין!)

נו, מיר דאוועגען שטילער. אבער נישט אויף צו לאנג.

נאך שמונה עשרה זאגן מיר הלל בציבור, הלל מיט א ברכה, ווי עס פאסט פאר פסח ביינאכט און ווי דער מנהג ביי חסידים. הלל אין די תפיסה מויערן.

א קוואל פון טרערן עפנט זיך ביי יעדן. עס וויינט דאס הארץ, וואס קען בשום אופן נישט פארנעמען די אומזיסטע ליידן פון הייליג פאלק, און בעט זיך ביים פאטער אין הימל "אנא ד' מלטה נפשי, חנון ד' וצדיק!"

מיר וועלן מוטיגער ביי די וועכטער פון "אבן מאסו הבונים... היית' לראש פינה" מיר וועלן וועלן דער ווינלקשטיין. "בשם ד' כי אמילם" מיטן-טס הילף, מיר וועלן זיי פארשניידן, מיר וועלן זיי איבערלעבן.

דער עולם זאגט נאך האסטיג, דאוונט אלץ העכער און העכער, און מיר באמערקן גארנישט ווי דוכן "יודאש פענסטערל" קוקט אריין דער וועכטער. ער שליסט גלייך אויף די שוועדע אייזערנע טיר, און בלייבט א ווייל שטיין פארגאפט. עס איז א זעלטענע בילד: אידן דאוועגען אין א סאוויעטישער תפיסה...

"וואס קומט דא פאר?" פרעגט ער.

פון עולם מתפללים טרעט אריס אדוואקאט קאהאן. אצינד איז ער אן אונזערייגער, דאוונט ווי יעדער פרומער איד. ער ערקלערט עפעס דעם ערל אויף רוסיש, און דער וועכטער לאזט זיך צום אריסגאנג, און צו מיינע אירער דערגיינען נאר די וועכטער "טאלקא בעז שומו" (נאר אן טומל), און מיט א שטארקן גרילל פון די שליסלען אין דער אייזערנער טיר איז דער 'מצרי' אריס.

נאכ'ן "גוט יום טוב" זעצן מיר זיך צום סדר. אלע זעצן מיר זיך אויס אויף די בעטלעך, וואס שטיינן אין מזרח-דרומ'דיגן ווינקל פון צעל.

"מינע אחים לצרה!" דערקלער איך זיי, "מיר וועלן היי יאר נאכקאפירן מרדכי'ס סדר!" איך דערקלער זיי ענגויער, "מיר ליינען די די מגילה "ויעבור מרדכי". וואס אייגנטליך האט ער עובר געווען? זאגן אונז חז"ל, ער האט געפאסט אום פסח. מיר טרעטן אויך צו," זאג איך וווייטער, "פראווען דעם סדר אן מצות. קינדער, ווער עס געדענקט אויסנוויניג די הגדה זאל אנהייבן. אינאיינעם!..

קדש? נישטא אויף וואס. ורחץ? נישטא מיט וואס. כרפס? גארנישט פארהאגן אויסער אביסל זאלץ וואסער אין די פארטרוקנטע אויגן. יחץ? צעבראכענע ביינער, פארנעמען נישט נאך א ברעך. נו, מגיד... צום שטילן געפליסטער פון אלע ארומיגע אידן הויבט אן לייבעלע אונזער אלטע הגדה פרעגדיג צום פאטער אין הימל: "מה נשתנה הלילה הזה מכל הלילות?" אין געדאנק פרענט מיר אלע מיט אים מיט די הארבע קשיא: פארוואס איז אנדערש די היינטיגע סדר נאכט פון אלע סדרים נעכט, וואס מיר האבן שוין אדורכגעלעבט?

עס קומט דער אלטער תירוץ: "עבדים היינו" מיר זענען קנעכט צו פרעמדע פרעה'ס... אזוי האבן געליטן אונזערע עלטערן, און אזוי ליידן מיר. צרה קנעכט און דינער ביי פרעמדע מושלים, ביי פרעמדע מלוכות, נאר נישט ביי זיך אליין... פסח האט אונז דער אייבערשטער אויסגעלייזט און דערפאר פראווען מיר א סדר, און ווען ער וועט אונז וידיער אויסליזין און שענקען די מעגליכקייט וועלן מיר ווייטער פראווען א סדר... דערווייל געדענקען מיר אז ער פארגעסט קיינמאל פון אונז וויי עס איז, און דערפאר פראווען מיר א סדר וויי עס איז....

לייבעלע ליינט כסדר די הגדה וויי פון סידור אריס, און מיר הערן, און מיר בלאנדשען אין אונזערע מחשבות.

מיטאמאל וועקט אונז לייבעלע פון אונזערע פארזינקענישן. ער האלט שוין ביי חסל סידור פסח..."פדים לציון עירך ברינה" ענדיגט ער. מיר אלע וואכן אויף און וויי איינער, אפילו יעקל דער קאמוניסט, האבן מיר געשריגן, ממש געשריגן: "לשנה הבאה בירושלים!"

די טיר פון צעל פראלט זיך אויף, עס לויפט אריין דער וועכטער מיט א געשריי: "שוין זאלט איר גיין שלאפן, אז נישט גייט איר אלע אין קארצער!"...

אבער ווער הערט אים? וויי נאר ער גייט אריס, זינגען מיר: "אדיר הוא יבנה ביתו בקרוב... במהרה...במהרה...בימינו...בקרוב... ק-ל בנה"...

מענדעלע געשטעטנער פון טארנאוו זינגט פסח'דיגע לידער, "אחד מי יודע," "חד גדיא," און אנדערעהארציגע און חזן'ישע שטיקלעך. מיר זענען אלע מונטער. מיר האבן זיך אנגעטרונקען מיט האפענונג אין אט דער סדר נאכט אן מצות. מיר האבן א ציל פאר אונזערע אויגן. דער עתיד איז נאנט...לאמיר זיך פריינען מיט אים. זה היום עשה ד' נגילה ונשמחה בו....

אין אט דער סדר נאכט אן מצות איז יעקעלע דער קאמוניסט געווארן א שומר תורה ומצוות איד (אזוי איז ער פארבליבן ביז נעבאך דאס ציונות האט אים פארכאפט).

אט אזוי האבן מיר, א גרופע ישיבה בחורים, געפראווט דעם סדר אין א תפיסה אין בראנאוויטש.

(פישל לודמידער אין: "בראנאוויטש אין אומקום און וווידערשטאנד", ארויסגענעבן דורך יוסף פוקסמאן, ניו יארק, תשכ"ה)

איך ריכטן אפ דעם סדר אין לאגער שאטערוווערק

ישראל טאבאקבלאט דערציילט וויאזוי אידן האבן אין געהיים געבאקן מצות אין לאגער שאטערוווערק נאך דער ליקווידאציע פון וואלפסבערג

אין שטוב וואו איך האב געזעטיגט האט זיך עפעס געטאן. מען האט דערפילט אז עפעס קאכט זיך אין שטרענגסטער קאנספיראציע.

וואס אן וועג, האב איך נישט געקענט כאפן. נאר געזען האב איך, אז דער קליינער קוועקזילבערדיגער ר' בנימין איז דער נערוו פון דעם "עפעס" וואס וועט געגרייט בסוד סודות. איך האב אים אבזערווירט פון דער זייט און באמערקט,

מסע דורך שוועדן

אז זיין שטענדיגע פארהארטעוועטקייט איז יעצט געצוימט. ער לויפט אלע מאל צו זיין געלעגער און באהאלט דארט עפעס. נאכשפירנדיג אים האב איך באמערקט, אז ער פארשטענדיגט זיך אפט, דורך א וואונק, מיט נאך עטליכע אידן, און יענע נעמען עפעס גאר גיך טאן זאכן וואס איך פארשטיי נישט זייער מיין.

ענדליך בין איך ארויף אויף די שפורן פון דער געהיימער זאך וואס עס קאכן דא אויס ר׳ בנימין און זיינע שותפים. עס איז געווען ביינאכט. איך האב זיך געמאכט שלאפן און פלוצלונג דערזען, ווי רק בנימין שפרינגט אייליג און שטיל אראפ פון זיין געלעגער, באלד שפרונגען אראפ פון זייערע נארעס, פונקט אזוי אייליג און שטיל ווי ער, עטליכע אידן.

די פאר לאגער-סקעלעטן טרעפן זיך צוזאמען אין חושך ביים אייוועלע, און לויט זייערע באוועגונגען, האב איך געקענט שאצן אז זיי קנעטן עפעס. דערנאך שטעלן זיי זיך אלע אויס ארום אייוועלע און לויט דעם אויפפלאמענדיגן אפשיין אויף דעם סופיט פארשטיי איך, אז זיי האבן געמאכט א פייער. זיי רעדן עפעס צווישן זיך מיט א שטילן שעפשע און שאקלען זיך אין דער פינסטער.

איך ליג אויף מיין האלצערנער פריטשע. מיין נייגעריגקייט וואקסט. דאך ציטער איך און פלאטער צוזאמען מיט זיי. איך ווייס, אז ווען עמיצער פון די בלאק-עלטסטע, אדער קאפאוס זאל חלילה דאס באמערקן, וואלט די ענדע פון דעם געהיימען חצות געווען זייער א טרויעריגער.

אינדערפרי איז דער סוד אנטפלעקט געווארן: די קאנספיראטארן האבן ביינאכט אפגעבאקן עטליכע מצות. עס איז געווען אכט טעג פאר פסח.

אז דער ענין איז צוביסלעך באקאנט געווארן אין אונזערע בלאק, זענען פארשידענע אידן געקומען צו לויפן צו ר׳ בנימין׳ן.

ס׳טייטש? און מיר וועלן טאקע צו די סדרים קיין כזית מצה נישט קריגן? ווי טוט מען דאס אזוינס?

דעמאלט איז ר׳ בנימין ארויס מיט א פלאן, אז מען זאל גיין צום קיכן-שעף און ביי אים בעטן פון פאראויס די פארציעס ברויט אויף די קומענדיגע אכט טעג. נאר נישט קיין ברויט זאל מען בעטן, נאר מעל, און פון די מעל וועט מען באקן מצות.

איינינגע האבן געצווייפלט.מער האט ״ער״ נישט אונזין, נאר צו באזארגן אידן מיט מצות אויף פסח. מען האט דעם צווייפלער אבער שיער נישט דורס געווען....

מיר וועלן דערקלערן א הונגער סטרייק, האבן אנדערע געשריגן.

דער סוף איז געווען, אז ר׳ בנימין און ר׳ איטשע דיין זענען אינאיינעם אוועק צום קאך-שעף מיט זייער בקשה. זיי האבן אים טאקע מכבד געווען מיט א מצה וואס זיי האבן ביינאכט געהאט אויסגעבאקן, און דער אלטער פרעסער האט זיך אזש באלעקט, אזוי האט אים די מצה געשמעקט.

דאס אליינס וואלט אפשר נאכנישט געהאלפן, האט ער אבער דערזען א מעגליכקייט נאך מער צו בא׳גנב׳ענען די אידן פון זייערע טעגליכע פארציעס, און וויבאלד ער האט אויסגערעכנט, אז דאס געשעפט לוינט אים, האט ער באוויליגט ארויסצוגעבן אויף אכט טאג פאראויס, און טאקע מעל אנשטאט ברויט. דערביי האט ער אבער אויסגענומען, אז פאר אים זאלן די אידן באקן עקסטערע מצות און דערפאר האט ער צוגעזאגט, אז ווער עס וועט וועלן, וועט באקומען טרוקענע רויע קארטאפל אנשטאט זופ.

ר׳ בנימין און ר׳ איטשע האבן געמאכט א רשימה פון די מצות-עסער. אויף דער רשימה האבן זיי באקומען מעל און מען איז צוגעטראטן צום באקן.

עטליכע טעג פאר פסח האט אין אונזערע בלאק גערוישט, ווי אויף א קליין-שטעטלדיגן מארק. מען האט גע׳כשר׳ט כלים, מען האט אויסגעגליעט דעם אויוון, געריבן די טישן און צוגעגרייט, אז אלץ זאל זיין כשר.

מיט דער גאנצער ארבעט האט אנגעפירט דער חוט-המשולש–ר׳ בנימין, ר׳ איטשע דיין און דער מלמד. ערב פסח האט מען ״אריינגעברענגט דעם יום-טוב״ אין באראק אריין דורך וואשן די דילן, די ווענט און אפילו דעם סופיט. געארבעט האבן אלע, אפילו די וואס האבן זיך נישט פארשריבן אויף דער רשימה פון די מצות, ווייל יעדער האט געוואלט זיין ביים סדר.

אין א לאנגער, שמאלער שטוב, מיט דריי שטאקיגע האלצערנע פריטשעס ביי די ווענט, האט זיך דער עולם אויסגעזעצט ביי די אומפראוויזירטע טישן אן א טישטוך.

די פענסטער זענען פארהאנגען געווארן מיט קאלדרעס און עמיצער שטייט אויף די שמירה. די טיר איז צו כל דיכפין נישט געעפנט געווארן און קיין וויין האט אין קיין כוסות נישט געפינקלט. א שוואכער שיין פון א לעמפל האט קוים באלויכטן דעם אויבן אן, וואו עס זענען געזעצן ר׳ איטשע דיין, ר׳ בנימין, און דער מלמד.

אנשטאט אנהויבן אפרעכטן דעם סדר האט ר׳ איטשע דיין זיך פארטראכט. א לאנגע צייט איז ער געזעצן אין טיפן שטילשווייגן, ביז ער איז פלוצים ארויס מיט א געוויין:

״הא לחמא עניא!״

און דער עולם ארום די טישן, אויף די פריטשעס און אין די נארעס,האבן אלע מיטגעוויינט.

אט אזוי האט מען וויינענדיגע ביי יעדן פסוק, אפגעזאגט די הגדה.

היות קיין קניידלעך, אייער אין זאלץ וואסער און פסח-לאקשן זענען נישט געווען, האט ר׳ איטשע נאך דער הגדה גענומען דערציילן דעם עולם מעשיות פון אמאליגע גוטע אידן.

מען האט זיך צו אים צוגעהערט מיט דער גרעסטער אינטערעס. אפילו די נישט פרומע זענען געזעצן אויף זייערע פריטשעס און געהארכט מיט אפענע אויגן.

עס איז אויפגעגאנגען אן אמאליגע פארשוואונדענע וועלט, וואס איז יעדן איינעם אזוי טייער און נאנט, ווי דער אנדענק נאך א בר מינן, נאך וועלכן מען איז נאך נישט אויסגעזעסן קיין שבעה.

פלוצלונג האט זיך אבער די טיר אויפגעריסן מיט א טומל און מיר האבן זיך אלע גאר שטארק דערשראקן.

אריינגעקומען איז אבער גאר נחומ׳טשע דער חסיד וועלכער האט געפראוועט א סדר מיט אידן אין אן אנדערן שטוב.

ער איז אריין מיט רעש און ברען אנכאפנדיג נאך עטליכע יונגעלייט. אויסגעזען האבן זיי ווי זיי וואלטן אין דער אמת׳ן בגילופין געווען, כאטש אלע האבן געוואוסט אז זיי האבן קיין משקה חלילה נישט טועם געווען.

״וואס איז מיט אייך, ר׳ איטשע,״ האט נחומ׳טשע אויסגעשריגן, ״אט אזוי פראוועט איר דעם סדר? און וואו איז עבודת ד׳ מתוך שמחה? אז מען האט נישט קיין ארבע כוסות, קען א איד נישט שיכור ווערן? אז השי״ת האט געהאלפן און מיר פראווען סדרים אין לאגער, דאן, טארידירי, טאדירי, טארידירי, טאדירי!״

די יונגעלייט האבן אונטערגעכאפט, און באלד איז דאס שטוב פול געווארן מיט׳ן התלהבות׳דיגן, חסיד׳ישן געזאנג.

מען האט צעריקט די טישן און עס איז באלד געווארן א ראד, אזוי אז אפילו ר׳ איטשע דיין האט זיך געלאזט נעמען אין ראד אריין און מיט צוגעמאכטע אויגן איז ער געשטאנען אויף איין ארט און זיך געוויגט, פלעסקענדיק מיט די שוואכע אויסגעבלייכטע הענטלעך שעפשענדיג:

טארידירי, טאדירי, טארידירי, טאדירי....

(ישראל טאבאקבלאט: עבדים היינו, זכרונות פון קאצעטלאגערן, פאריז תש״י)

דער לעצטער סדר אין לאגער וואלדענבערג

אפרים בן יהודא, פון די חסידישע חברה אין בענדין, דערציילט:

אינעם לעצטן פסח פון דער מלחמה בין איך געווען אין לאגער וואלדענבערג, נידערשלעזיע. עטליכע טעג פאר פסח האבן מיר זיך צונויפגענומען אין א ווינקל און דיסקוטירט וואס עס איז גלייכער מקיים צו זיין, די מצוה פון ״את חג המצות תשמור״ אדער די מצוה פון ״ונשמרתם לנפשותיכם״? דאס איז פאר אונז געווען פון די שווערסטע פראגעס.

מיר האבן זיך צוטיילט אין אונזערע מיינונגען. דער הויפט פון אונזער גרופע, יהושע ארטמאן פון כאזשאנאווער געטא, האט געזאגט:

״איר אלע זענט מחויב על פי דין צו עסן חמץ, אבער איך בין שטארקער פון אייך, מיר איז ערלויבט נישט צו עסן!״

דעמאלטס האט איינער פון אונז אריינגעווארפן די פראגע:

״און די וואס וועלט אננעמען דעם פסק-דין און זיי וועלן עסן חמץ אין פסח, ווי אזוי וועלן זיי מאכן קידוש פסח ביינאכט? זיי האבן דאך נישט קיין שום זאך איבער וואס צו מאכן קידוש, נאר איבער א שטיקל ברויט״...

און עס איז נישט געווען לייכט אויסצוהערן דעם פסק-דין, אז מען מעג, לויט דער הלכה, עסן חמץ אין פסח און מאכן קידוש איבער א שטיקל ברויט.

יעדער איינער האט געטראכט אז עס וואלט בעסער געווען נישט צו עסן קיין חמץ אום פסח, אבער אזוי איז געווען דער פסק הלכה.

(משה פראגר: אלה שלא נכנעו, בני ברק תשכ״ג)

פסח אין לאנדסבערגער קאצעט

ז׳ מרחשון תש״ה זענען מיר, א גרופע פון פון 1,200 אידן, עוואקואירט געווארן פון אוישוויץ אין אן אומבאקאנטער ריכטונג. נאך דריי טעג גיין זענען מיר אנגעקומען קיין קאפערינג און גלייך פון באן-הויף צוריקגעפירט געווארן צום נאנטן לאגער נומער 3. דארט זענען מיר נאך אין זעלבן טאג צעטיילט געווארן אין גרופעס און צעשיקט געווארן אין די ארומיגע לאגערן.

זאב גארפינקעל דערציילט, אז זיין גרופע, אן ערך פון א 300 אידן, זענען פארשיקט געווארן צום לאגער לאנדסבערג. ער שילדערט ווי מען האט גלייך פארטאג געמאכט דעם אפעל, די אידן זענען געשטאנען ווי לעבעדיגע מתים אנגעטאן אין פאפירענע זעק, מען האט געארבעט א 12 שעה אין טאג עבודת הפרך. עס זענען אהין אויך אנגעקומען א פאר טויזנט אידן גלייך פון לאדזש מיט די לעצטע טראנספארטן פון יאר 44׳ למס׳.

חנוכה צייט האט מען אנגעהויבן פילן, אז די דייטשן ווייסן שוין אז זיי פארלירן די מלחמה. די

אפטע אלארמען איבער די נאכאנאנדע לופט-באמבארדירונגען האבן זיי געהאלטן אין שרעק. זיי האבן אונז דריי וואכן נישט אריסגעלאזט צו די ארבעט, כלומרשט, ווייל די אידן פארשפרייטן קראנקייטן. אבער מיר האבן געוויסט אז זיי טוטן בלויז וויבאלד זיי האבן מורא פאר די לופט-אטאקעס.

פורים האט מען געקריגן פעקלעך שפייז פון רויטן קריין און די פרומע אידן האבן געליינט די מגילה, איינער א רב איז געווען דארט מיט אונז, און ער האט געליינט די מגילה פון אונזער באהאלטענעם חומש'ל.

ערב פסח נאכמיטאג האבן מיר געמאכט די לעצטע צוגרייטונגען צום סדר. פון וואו מען האט געקריגן מצות, איז מיר אומבאקאנט געווען. פון צעברענטן צוקער מיט וואסער האט מען געמאכט 'וויין' אויף ארבע כוסות.

וען אלץ איז שוין געווען צוגעגרייט איז אנטשטאנען די פראגע: וואו נעמט מען א הגדה? מיר זענען געלאפן פון איין באראק צום צווייטן, ביז מיר האבן געפונען אן אלטן איד וואס האט געהאט א סידור, אין וועלכן עס האט זיך געפונען די הגדה.

נישט אזוי לייכט האט דער איד דעם סידור אריסגעבארגט. ער האט פארלאנגט אן אפצאל פון צען אפגעקאכטע קארטאפל– אין אונזערע באדינגונגען איז דאס געווען זייער א טייערע פרייז. מיר האבן זיך ענדע פארגליכן אויף זעקס געקאכטע קארטאפל.

פארץ זענען זיך צום סדר האבן מיר אויסגע'פועל'ט ביים קאפאו, אז ער זאל אויסלעשן דאס עלעקטרישע ליכט הערשט 12 א זייגער ביינאכט, אנשטאט 9, ווי יעדן אומנט.

נאכ'ן באווייזן זיך פון די ערשטע שטערן, האבן מיר אפגעדאונט דאס יום טוב'דיגע דאוונען און זיך געזעצט צום סדר. אונזער געדעקטע טיש מיט די שניי וויסע מצות, האבן אריסגערופן אן איבערראשונג ביי אלע "איינוואוינער" פון בארַאק.

ביים קידוש מאכן האבן טרערן געשטיקט. דער "הא לחמא עניא" איז געזאגט געווארן מיט א צובראכענער שטים, אבער ווען מיר האבן געהאלטן ביי "השתא עבדי" איז געשען עפעס אויסערגעווענליכס: א בלאסער יונגערמאן האט אויסגעשריגן מיט'ן גאנצן כח וואס עס האט נאר פארמאגט א קאצעט-מענטש: "שאַ!"

אלע פנימ'ער האבן זיך געוואנדן אין זיין ריכטונג, ער האט שוין נישט געשריגן, נאר געזאגט מיט א הייזעריג-באסאווער שטים: "מיר קענען שוין מער נישט ווארטן, דער "לשנה הבא" מוז אריסגעבעסערט ווערן אויף "בשנה זו בני חורין"...

מיר האבן וויייטער געזאגט די הגדה און די ווערטער פון דעם בלאסן יונגערמאן האבן ערווידערט האפענונג.

נאכן אפרעכטן דעם סדר האבן מיר געזוכט דעם יונגערמאן. מיר האבן אים געוואלט פארבעטן צו דער סעודה, אבער ער איז נישט געווען. מיר האבן אים נישט געקענט געפונען...

עטליכע אידן האבן זיך איינגעשפארט און נישט געוואלט עסן קיין חמץ במשך גאנץ פסח.

באלד נאך פסח איז געווארן א צערדערונג ביי די דייטשן. מען האט אנגעהויבן ליקווידירן די ארומיגע לאגערן. אין מיט מיינע בריידער זענען געבליבן אין לאגער נומער אינס.

אין טאג פון פסח שני, פרייטאג, י"ד ניסן, דעם 27סטן אפריל 945' למס', זענען מיר באפרייט געווארן דורך דער אמעריקאנער ארמיי.

מיר האבן זיך דערמאנט אין דעם בלאסן יונגערמאן, וואס האט אין דער סדר נאכט אויסגעשריגן: "בשנה זו בני חורין"... לשנה הבאה בירושלים הבנוי'....

SPARKS OF Life
JEWISH CENTER FOR PARKINSON'S
HamaspikCare
Legendary Support, Extraordinary Care
5th
EVENING OF SUPPORT
- FOR THOSE -
CHALLENGED WITH PARKINSONS
AND THEIR FAMILY & FRIENDS
TUESDAY
MAY.9.2017
7:30PM
AT HAMASPIK OF MONSEY
58 Route 59, Suite 1 | Monsey, NY
GUEST SPEAKER:
DR. REBECCA GILBERT
CLINICAL ASSOCIATE PROFESSOR DEPT. OF NEUROLOGY
NYU LANGONE MEDICAL CENTER
Dr. Rebecca Gilbert is an associate professor in the dept. of neurology and associate director of movement disorder in NYU Medical Center. She is board certified in neurology and has published books and articles on various aspects of Parkinson's disorder.
RABBI PAYSACH KROHN
AUTHOR OF THE MAGGID SPEAKS SERIES;
RENOWNED INSPIRATIONAL SPEAKER
LECTURE FOLLOWED BY QUESTIONS & ANSWERS
LIGHT REFRESHMENTS | SEPARATE SECTION FOR MEN
Don't Stand Alone.
For more info, call 732.806.1133
LEAVE A MESSAGE. ALL CALLS CONFIDENTIAL
Medical Board:
Dr. Jonathan Cohen, MD // Dr. Hillel Pelz, DO // Dr. Howard Lebowitz, MD // Meir Rotberg, DPT
Dr. Stanley Fahn, MD // Dr. Steven Frucht, MD // Dr. Daryl J. Victor, MD
Sparks of Life Jewish Center for Parkinsons
P.O. Box 983 Lakewood, NJ 08701 // jewish.parkinsons@gmail.com

אלד מספיק

קורצע קרישקעלעך
אינערהאלב המספיק
ביוראען און פראגראמען

ועז עס קומט צו מכיר טובה זיין די הייליגע ארבייט פון די בעסטע שטאב מיטגלידער אויף דער וועלט, קוקט מען נישט אויף בודזשעט רייבונגען אין אלבאני. מען טוט צו דער זאך. פונקט קאפויער - די אומפארענטפערטע בודזשעט שאלות און די שטאב מיטגלידער זעלבסט וועלכע ווערן דאס מערסטע אפעקטירט דערפון, דאס נעמט "המספיק" צום הארצן, און אצינד פאר פסח האט די אגענטור, ווידעראמאל אראנזשירט "דיסקאונטס" צו העלפן אריינברענגען דעם הייליגן יום טוב אין די הונדערטער אידישע הייזער וועלכע ציען פרנסה דורך די אגענטור.

בעיקר האט היי יאר ארויסגעשיינט דער מאסיווער 20% דיסקאונט אויף מצות מצוה, א הויפט ארטיקל אינעם יום טוב הבעלל"ט סיי ביי די סעודות און סיי אין די קאסטן, א שריט פון וועלכען אלע שטאב מיטגלידער אין אלע ראנגען האבן גענאסן און באדאנקען דערפאר די אדמיניסטראציע, איבערהויפט דעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אין אראנדזש קאונטי, מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו, וועלכער האט אינוועסטירט לייב און לעבן דאס צושטאנד צו ברענגען.

די טראקס האבן אדאנק דעם געליפערט נישט נאר הונדערטער פונט מצות נאר אויך אומשאצבארע הרחבת הדעת און הכרת הטוב צו די חשוב'ע איינגעשטעלטע שיחיו.

★

עטליכע קאנסטרוקציע פראיעקטן זענען ב"ה פארענדיגט געווארן אין צייט צום דערהויבענעם יום טוב פסח אינערהאלב המספיק אוו אראנדזש קאונטי. בראש וראשון האט "עיקערס ברודערהיים" באקומען א שפאגל נייע קאך. פון די הערליכע טיילס אויף די פלארס וואו די נייע לעקטער שפיגלען זיך אפ, ביז צו די מארמארנע קאונטערס און פארגעשריטענע אפלייענסעס, איז אלעס כולו אומר כבוד והדר, ווי עס פאסט פאר די טייערע בני מלכים וועלכע וואוינען אין דעם המספיק רעזידענץ.

אין די אדמיניסטראציע הויפטקווארטיר אויף 1 המספיק וועי, איז פארענדיגט געווארן א הערליכער שפאגל-נייער אפיס פאר די לאקאלע "המספיק קעיר" אקטיוויטעטן, אצינד אויפ'ן צווייטן שטאק נעבן די נייש"א סאטעליט-קליניק. דער נייער אפיס איז גרעסער און באקוועמער און וועט בס"ד העלפן אקאמאדירן דעם וואוקס בכמות ובאיכות פון די הילף סערוויסעס אין שטעטל.

דער לאקאל וואו דער המספיק-קעיר אפיס האט זיך געפונען ביז יעצט אויפ'ן דריטן שטאק, ווערט אצינד איבערגעבויעט צו פארגרעסערן די לאקאלע "צענטראלע אינטעיק" אפיס אויפ'ן ארט. יהי רצון שתשרה שכינה במעשי ידיהם!

★

"דינוב אונזערהיים", די בכורה פון די היינט פארצווייגטע פאמיליע המפסיק גרופע-היימען, איז אויך די איינציגסטע "אינטערמידיעיט קעיר פעסיליטי", נעמליך, מער א שפיטאל מיט גאר שטארקע זיכערהייט און געזונטהייט מאסאנאמען. אויסער דעם וואס דארט איז כסדר פארהאן א נוירס אויפ'ן ארט און א דאקטאר "אן-קאל", זענען די פייער-זיכערהייט מאסנאמען אויך אויסטערליש שטארק דארט.

דעם פארלאפענעם ווינטער האבן באאמטע פון די סטעיט, וואס איז אגב אין א מיסיע צו פארמאכן אלע אזעלכע היימען, פארלאנגט אז מען זאל הייבן די זיכערהייט מאסנאמען אין פאל פון א שריפה רח"ל, צו נאך העכערע שטאפלען. פאריגן חודש איז די ארבעט פארענדיגט געווארן און סטעיט אינספעקטארן האבן עס שטארק אויסגעלויבט.

★

ניחום אבלים

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה בצערה של האשה החשובה

מרת לעווינגער תחי'

קאארדינעיטאר, ען. עיטש. טי. די., המספיק אוו קינגס קאונטי

וכל המשפחה הרוממה
היושבים בעמק הבכא על פטירת בעלה ע"ה

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

החותמים בדמע

המספיק

ארבייט
גשמאנהייטן

עס ווערט געזוכט אן איבערגעגעבענע, געשמאקע, פארפאלק מיט מערסטנס איין קינד, צו ארבעטן אין די המספיק "פארשעי ברודערהיים", אלס "ליוו-אין פארפאלק".

ערנסט פאראינטערעסירטע ביטע רופט 845-721-0954.

מזל טוב

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרוות

רב נחת דקדושה

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

מו"ה
וואלף שניטצער
הי"ו

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה
משה מענדל ווערטהיימער הי"ו
הי"ו

עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי
לרגל שמחת תגלחת הנין/הנכד/הבן היניק כמר
אלעזר נ"י בן מו"ה יואל אברהם גאלדבערגער הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אוירלי אינטערוועבנשן אפיס שטאב, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

והברכה האחת לכבוד זקינו מו"ה
וואלף ווירצבערגער
הי"

פרעזידענט, באורד אוו דיירעקטארס, המספיק אוו
אראנדזש קאונט
וזוג' החשובה תחי

מו"ה
וואלף שניטצער
הי"ו

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה
שלמה זלמן געלב הי"ו
הי"ו

דירעקטאר, רעזידענשל סערוויסעס, המספיק אוו אראנדזש
קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
שלמה יעקב לעבאוויטש
הי"ו

מענעדזשער, ארקעדיען ברודערהיים, המספיק אוו
ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבן החתן
היקר כמר מרדכי ארי' נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מו"ה שלום קיש הי"ו

מו"ה
שמואל יודא הלוי מאשקאוויטש
הי"ו

דירעקטאר, טאג סערוויסעס, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
דוד צבי פריעד
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
קעכערין, שנות חיים, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר נ"י בן מו"ה פנחס לייפער הי"ו

מו"ה
שלמה אהרן הוטמאן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
נירס, פעמילי קעיר, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת נישואי הבן זקונים החתן היקר כמר
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה הלל מורמאן הי"ו

מו"ה
יואל אלימלך נויאוויטש
הי"ו

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

מו"ה
נפתלי הירצקא בראך
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
דירעקט סופארט און שבת שטאב, דינוב אונזערהיים, המספיק
אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
משה הערש בערקאוויטש
הי"ו

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

מו"ה
מאיר קעניג
הי"ו

מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד סניף רוט 59, המספיק אוו
ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
ישראל דוב מערמעלשטיין
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
קאאראדינעיטאר, קאמיוניטי העביליטעישאן, המספיק אוו
ראקלענד קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר יעקב יהודא נ"י
בן מו"ה שמואל סענדעראוויטש הי"ו

מו"ה
שמחה בונם אברהם קליין
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
פינאנץ אסיסטענט, המספיק קעיר
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
חיים מאיר לוריא
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
דירעקט סופארט שטאב, פארשעי ברודערהיים, המספיק אוו
ראקלענד קאונטי
לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר כמר אברהם נ"י
בן מו"ה יחיאל שטויבער הי"ו

מו"ה
יחזקא' ניימאן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
עקזעקיוטיוו אסיסטענט, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר שלמה נ"י
בן מו"ה חיים יוסף ליסוער הי"ו

דערהויבענע אמטאספערע באהערשט "61'סטע סטריט ברודערהיים" נאך "שבת התוועדות" אין ראלי האטעל

די חשוב'ע בחורים פון המספיק"ס "61'סטע סטריט ברודערהיים" שפירן זיך נאך אין די העכערע ספערן נאכ'ן זיך צוריקקערן אהיים פון אן אומבאשרייבליכן "שבת התועדות" וואס זיי האבן געפראוועט אינאיינעם מיט די געטרייע שטאב מיטגלידער, דעם פאלאפענגעם שבת קודש לסדר כי תשא, אינעם פראכטפולן ראלי האטעל, סאוט פאלסבורג, ניו יארק.

כאטש דער מאסיוועי שניי און אייז שטורעם פון ממחרת שושן פורים האט נאך אינעם ראלי אויסגעזען ווי אין א וואנדערלאנד, האבן אלע בחורים זיך אויפגעפירט מיט גרויסע שמחה, ווי אלע זיי האבן זיך צוגעגרייט פאר דעם גרויסן אויפטרעטן.

אין דער מאסיוועי האבן זיך אלע בחורים צוזאמענגעקליבן אין איין גרויסע גרופע, ווי אלע זיי האבן זיך אנגעטון אין גלייכע ווינטער קלייד, האבן זיי אויסגעזען ווי אן ארמיי פון שליחים, וואס זיי זענען אונטערוועגס צו פארשפרייטן דעם בשורה פון יידישקייט אין אלע ווינקלען פון דער וועלט.

אין דעם גרויסן טומל פון פרייד, שמחה און אחדות, האבן זיי אויך נישט פארגעסן פון דעם וואס דער רבי האט זיי אלע אזוי פיל מאל דערמאנט, אז מען דארף זיין אזוי פיל ווי מעגליך אין דער גאס, ווייל דאס איז דער אמתער ווייג צו ברענגען משיח'ן.

אין דעם גרויסן טומל פון פרייד, שמחה און אחדות, האבן זיי אויך נישט פארגעסן פון דעם וואס דער רבי האט זיי אלע אזוי פיל מאל דערמאנט, אז מען דארף זיין אזוי פיל ווי מעגליך אין דער גאס, ווייל דאס איז דער אמתער ווייג צו ברענגען משיח'ן.

אלע בחורים האבן אויפגעלעבט זינגענדיג יעדער וויפיל ער קען און וואס זיין הארץ באגערט, אידיש און לשון הקודש זמירות. איין חשוב'ער בחור האט זיך גאר אויפגעשטעלט אויף א בענקל און געניט אנגעפירט דאס זינגען איינס פון זיינע באליבטע ניגונים.

דאס זעלבע האט זיך איבערגע'חזר'ט שבת אינדערפרי, מיט א דערהויבענעם דאוונען, לעכטיגע סעודה און אומענדליכע אויפמערקזאמקייט און ליבשאפט צו יעדן באזונדער, נאכגעפאלגט מיט א שינה בשבת תענוג און רואיגע שפאציערן אין די בריטע קארידארן פון האטעל.

במוצאי יום מנוחה, אויף'ן "קעמפגאו מאונטעין סקי" רעזאָרט.

די בחורים האבן זיך געהויידעט אויף די פארשנייטע בערג זיצנדיג אין בריטע אויפגעבלאזענע גומענע בייגעלעך, באגלייט מיט שטיפערישע געלעכטער און ריינהארציגע פריידּ.

די לוסטיגע מוט האט זיך נאר געהויבן ביי די קומענדיגע סטאנציע, אין מאסיוון "פאן-פלעקס" שפיל פלאץ, און איבערהויפט אויף אירע "גאו קארט" שינעס. "עס זענען נישט פארהאן קיין ווערטער צו שילדערן די שמחה און פארגעניגן וואס יעדער איינער האט געהאט דורכאויס די העלליכע, כאטש גאנץ קורצע, וואקאציע," דערציילט ר' יוסף פארץ גאזעט. "איך האב געזען א שמייכל אויף יעדעס פנים, און דאס איז וועדּ אלעס."

המספיק ארטיקל 16

טעראפי קליניק

אין קרית יואל / ווילאמסבורג

סערוויסעס אלע וויכטיגע טעראפי
געברויכן פאר ספעציעלע קינדער
און ערוואקסענע

Certified by OPWDD

צו באקומען המספיק טעראפי קליניק סערוויסעס דארף מען האבן אדער זיין באתעכטיגט צו באקומען ספעציעלע הילף און סערוויסעס דורך OPWDD. מען דארף נישט האבן סערוויסעס פון המספיק דירעקט: ספעציעלע קאנסומערס פון סיי וועלכע אגענטור זענען העפליך געלאדנט צו באקומען די בעסטע טעראפי סערוויסעס וואס ווערט צוגעשטעלט ביי אונז.

אלעס איז הונדערט פראצענט "קאנפידענשאל" מיט'ן גרעסטן געהיימניס אין רעספעקט.

We accept Medicaid.

For evaluations, appointments and to schedule a visit to the clinic call

877.26.NYSHA
6 9 7 4 2

Dart Design | 845.782.6558

תושבי מאנסי, שיכון סקווירא:

ס׳איז דא צו וועם צו רעדן.

אלחנן קעניג, א הייפישער פריינט, א ריכטיגער "האום-קעיר" עקספערט, וועט אייך פערזענלעך באגלייטן העפליך און געטריי.

סיי וואס איר דארפט, פון ארויסשרייבן פון שפיטאל, אויפנעמען די פאסיגע געהילפן און ביז די קלענסטע פראגע, הייבט אויף א טעלעפאן קומט אריין צו אונז אין אפיס. איין שמועס מיט אלחן קעניג, און איר זענט בעז"ה פארזיכערט צו געניסן פונעם בארימטן "המספיק קעיר" גאלד סטאנדארט

Home Health Aides
Therapy Services
CDPAP

Choose your own aide,
it can even be a
family member!

HamaspikCare
Legendary Support, Extraordinary Care

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

BORO PARK
4013 15TH AVE.
BROOKLYN, NY

WILLIAMSBURG
293 DIVISION AVE.
BROOKLYN, NY

MONSEY
58 ROUTE 59, #1
MONSEY, NY

MONROE
1 HAMASPIK WAY
MONROE, NY

טאבלעטן

ניו יארק סטעיט האט אויסגעברייטערט איר פראגראם צו אונטערזוכן די זיכערהייט און געזונטהייט פון עסן און געטראנקען. דורכאויס יאר 16' למס' האט די סטעיט צוזאמגענומען 67,000 סעמפלס, צען פראצענט מער ווי א יאר פריער ווען די סטעיט טעסט אויף סעמפלס פון עסן האט זיך געענדיגט מיט איבער 300 'ריקאלס' ווען פירמעס האבן געדארפט צוריקרופן מאכלים צוליב פארגיפטיגונג אדער פאלשע אינפארמאציע אויף די פאקונג.

★

ניו יארק סטעיט שטעלט אריין אין קראפט א $1.5 מיליאן דאלערדיגע פילאט-פראגראם וואס וועט ערלויבן איינוואוינער צו אונטערזוכן אומזיסט זייער טרונק-וואסער צו זען אויב עס אנטהאלט שעדליכע שטאפלען "בליי" (Lead). ווי די סטעיט געזונטהייט מיניסטעריום זאגט וועט דער סערוויס ווערן צוגעשטעלט סיי פאר מענטשן וועלכע נוצן פריוואטע קוועלער און סיי פאר באנוצער פון די צענטראלע וואסער סיסטעמען. אנטייל צו נעמען אינעם פראגראם וועט מען קענען אריינשיקן א גלעזל וואסער צו א לאברעטאריע.

דער פראבע פראגראם וועט לויפן ביז דאס געלט לויפט אויס. מער אינפארמאציע דערוועגן קען מען טרעפן אויף די העלט דעפארטמענט וועבזייטל. דער מעטאל "בליי" איז גיפטיג ווען אריינגענומען אין קערפער, איבערהויפט ביי יונגע קינדער וואו עס שעדיגט דאס אנטוויקלונג פונעם מח און נערוון-סיסטעם.

★

אסאך פארמעסוטיקל ריזן פרובירן צו בארואיגן די אויפברויז וואס פלאקערט איבער געשוואלענע מעדיצין פרייזן, דורך ארויסגעבן מער אינפארמאציע איבער וויאזוי זיי באשטימען פרייזן און צוזאגן נישט צו הייבן די פרייזן. באזונדער איז באמערקט געווארן ווען "דזשאנסאן ענד דזשאנסאן," די וועלט'ס גרעסטע פאבריצירער פון געזונטהייט פראדוקטן, האט ארויסגעגעבן די ערשטע עפנטליכע באריכט איבער געהעכערטע פרייזן אויף אירע מעדיצינען.

★

מעדיצינישע פארשער אין איראן זאגן אז זיי האבן באמערקט א קלארע פארבינדונג צווישן טרונקען טעגליך מילך בארייכערט מיט פראביאטיקס פאר דריי חדשים, און פארבעסערטע זכרון און מח פונקציעס ביי אלצהיימערס פאציענטן.

★

די עף. די. עי. האט באשטעטיגט א נייע מעדיצין פאר מענטשן וועלכע ליידן פון "שטויב-מילבן אלערדזשיס" (Dust Mite Allergies). Odactra איז א טאבלעט וואס מען קען נעמען יעדן טאג, עס ווערט צעלאזט אונטער די צונג, און איז אצינד באשטעטיגט פאר מענטשן אין עלטער פון 18 ביז 65.

זיין אלערגיש צו שטויב-מילבן – פיצינקע שרצים וועלכע קענען זיך טרעפן אין שטוב, איבערהויפט אין סחורה ווי בעט-געוואנט, פירהאנגען און טעפיכער – קען זייער שווער אפעקטירן דאס לעבן פונעם ליידנדן. סימפטאמען רעכענען אריין הוסן, ניסן, אנגעלייגטע נאז ווי אויך קראצעדיגע און וואסערדיגע אויגן. "אדאקטרע", דער פריש-באשטעטיגטער מעדיצין, געבט אריין די אלערדזשי פון די שטויב-מילבן אין פיצינקע דאזעס, צוריק צו טרעניר דעם אימיון-סיסטעם עס צו קענען באקעמפן, עס העלפט אויך רעדוצירן די צאל און שטארקייט פון אלערדזשי סימפטאמען. לויט די עף. די. עי. דארף מען זען א חילוק אזוי שנעל ווי צווישן 8 און 14 טאג נאכ'ן אנהייבן נעמען דעם מעדיצין. דער מעדיצין איז אבער נישט פריי פון זייטיגע ווירקונגען, ברענגענדיג צומאל איבלען, קראצעניש אין די אויערן און מויל אדער געשוואלענע ליפן און צונג, און אין זעלטענע פעלער, מער ערנסטע רעאקציעס.

(אגב, זיין אלערגיש צו שטויב-מילבן איז נישט דאס זעלבע ווי זיין אלערגיש צו שטויב. שטויב-מילבן זענען לעבעדיגע מיקראבן פון מיקראסקאפישן גרויס, אוממעגליך צו זען מיט דאס בלויזע אויג. זיי שפייזן זיך בעיקר אויף טויטע הויט ברעקלעך וועלכע פאלן כסדר אראפ פון מענטשן און בליען אין פייכטקייט – דאס מאכט בעט געוואנט א געשמאקע אכסני' פאר זיי. עס איז בעיקר טויטע מילבן אדער זייער אפפאל וואס געפונט זיך בשפע אין די שטויב, צו וואס אסאך זענען אלערגיש. אנדערע זענען אלערגיש צו אנדערע באשטאנדטיילן אין שטויב.)

★

נאכ'ן אינוועסטירן צען יאר און $32 מיליאן קומט א קאנאדישע פירמע eSight ענדליך ארויס מיט איר ערשטע ווערסיע "עלעקטראנישע ברילן" וואס ערמעגליכט מענטשן וועלכע זענען לעגאל-בלינד, צו זען. צו 'זען' איר פראדוקט אויפטון אויף דער וועלט וועט די פירמע ווארשיינליך דארפן טרעפן מיטלען וויאזוי צו נידערן דעם פרייז צעטל וואס שטייט יעצט ביי $10,000 (אמעריקאנע...), אין א מארקעט וואס זעט געוועגליך נישט די העכסטע רווחים.

★

די פעדעראלע אגענטור צו באקעמפן עפידעמיעס (CDC) איז ארויסגעקומען מיט א ווארענונג אז א שטייגנדע צאל קינדער ווערן קראנק נאכ'ן טרונקען הענט-רייניגער (Hand Sanitizers) פון פלעשל, איבערהויפט קענען יונגע קינדער, צווישן 12-6 אמאל זיך בכונה אנשאשקען מיט אזעלכע וועלכע אנטהאלטן אלקאהאל... די רייניגער אנטהאלטן אפט ביז צווישן 60 און 90 פראצענט אלקאהאל, ווי אויך א געשמאקע גערוך וואס קען אויך אנרייצן קינדער.

אין די יארן צווישן 11' און 14' זענען 70,669 פעלער פון קינדער וועלכע האבן אראפגעשלונגען די רייניגונג מאטעריאל, באריכטעט געווארן, 92% דערפון, אלקאהאל רייכע פראדוקטן. רוב פון די פעלער זענען ווארשיינליך געווען בטעות, מיט 91% ביי קינדער אונטער 5 יאר אלט. אבער ארום 6,200 אינצידענטן האבן אפעקטירט קינדער צווישן 6 און 12, וועלכע האבן עס שטארק מעגליך געטרונקען בכונה.

די אגענטור רעקאמענדירט דעריבער צו נוצן בעיקר פשוט'ע זייף מיט וואסער אינדרויסן פון שפיטאל אדער דאקטאר'ס אפיס – וואו עס זענען פארהאן מער קראנקע באצילן. אין שולע צי אין שטוב, אויב נוצט מען יא די שארפע מאטעריאל, דארף עס זיין אונטער אויפזיכט פון ערוואקסענע און ווייט פון קינדערישע הענטעלעך.

★

א מולטי-מיליאן דאלערדיגע אקציע אנגעפירט דורך די פעדעראלע סי. די. סי. האט געהאלפן אויסראטן א טויטליכע עפידעמיע פון אנטיביאטיק-רעזיסטענט טובערקולאוסיס וואס האט אויסגעבראכן צווישן היימלאזע אין אטלאנטא. אין אנדערע טובערקולאוסיס נייעס האט די סי. די. סי. זיך אנגעשלאסן אין א גלאבאלע קאמפיין צו ברענגען אויפמערקזאמקייט איבער די שטייגנדע געפאר פון טובערקולאוסיס סארטן וועלכע קענען ביישטיין אנטיביאטיק, מיט א מעגליכקייט צו ברענגען רח"ל נאך א 75 מיליאן טויטפעלער יערליך און אפקאסטן די גלאבאלע עקאנאמיע $17 טריליאן ביז יארע 50'.

דעם פארלאפענעם פרייטאג ויקרא האט די סי. די. סי. אפגעצייכנט די "וועלטס טובערקולאוסיס טאג" פאר דעם צוועק.

★

די סטעיט העלט דעפארטמענט נעמט יעצט אן אפליקאציעס פון נאן-פראפיט גרופעס צו געוואונען ארום $10 מיליאן במשך פינף יאר אוועקצושטעלן די "קינדער ענוויראנמענט העלט סענטער אוו עקסעלענס". די ארגאניזאציע וואס וועט געווינען, דארף דעמאנסטרירן א מעגליכקייט אנצופירן א נעץ פון העלט-סענטערס איבער די סטעיט, וועלכע זאלן צילן צו אנערקענען און באהאנדלען וואס די 'ענוויראנמענט' שעדיגט געזונטהייט פון קינדער, א שטייגער ווי בליי (לעד), קוועק-זילבער (מערקורי), פעסטיסיידס, טאבאקאו רויך און שימל.

דער נייער געזונטהייט נעץ וועט צווישן אנדערע אויך טרעניר דאקטוירים און געזונטהייט פערסאנעל איבער די סטעיט וויאזוי זיך צו באגיין אין פעלער פון פארפעסטיגונג און שטופן פאר רעגירונגס רעגולאציעס וועלכע זאלן באשיצן די איבער פיר מיליאן קינדער אין די סטעיט פון אזעלכע סכנות. קינדער זענען מער אין געפאר פון ענוויראמענטאלע סכנות וויבאלד זייערע קערפערס זענען נאך קלענער און שוואכער, און נאכמער יונגע, וועלכע כאפן אלץ אין מויל אריין.

אפליקאציעס קען מען אריינגעבן ביז אפריל 28 און דער געווינער וועט געמאלדן ווערן יוני 23.

★

פאלשע גלידער און ארגאנען זענען שוין אין באנוץ אין שפיטעלער פאר א שיינע שטיק צייט, טא פארוואסזשע נישט פאלשע בלוט? ערצייגן סינטעטישע בלוט איז א מיסיע וואס די מאדערנע מעדיצינישע וועלט פרובירט צו דערגרייכן, און פאלט אדורך, שוין פאר די לעצטע פופציג יאר. פון די גרעסטע שוועריקייטן אין וועג איז צו ערצייגן "הימאגלאבין", די אייזן פראטין אין יעדע רויטע בלוט צעל. הימאגלאבין טראגט ארום אין די בלוט צעלן די נויטיגע "אקסידזשן" פון די לונגען צום גאנצן קערפער. אינדרויסן פון בלוט צעלן, איז אייזן אבער שעדליך פאר'ן קערפער און קען פארשטייפן בלוט אדערן.

אלזא, דערווייל איז נישט פארהאן קיין פאלשע בלוט מיט געזונטע הימאגלאבין.

אבער אז ס'איז פארהאן רשות לרופא לרפאות, דאן הערט א חידוש פון דר. דאקטאר... דר. אללען דאקטאר, א קריטיקל-קעיר קינדער דאקטאר און וואשינגטאן יוניווערסיטעט פארשער, ארבעט יעצט אויף א נייע סארט פאלשע בלוט וואס ער רופט ErythroMer. אין "עריטאומער" ווערט די הימאגלאבין געהאלטן אין א סינטעטישע האלטער געמאכט פון Polymer (ענליך צו פלאסיק און פאום). פארשער האפן עס אויסצופרובירן בקרוב אויף קליינע בעלי חיים און עוועגטועל אויף מענטשן.

דער געברויך דערויף איז קלאר. אבער אויב עס וועט געלונגען (לויט די ביז יעצטיגע וואשינגטאן ביוראקראטיע שטייט עס נאך זיכער יארן פאר'ן באשטעטיגט ווערן), וועט מען עס קענען אוועקלייגן ווי א טרוקענער פוידער און האלטן אין שאפע יארן לאנג, און ווען מען דארף עס נוצן, נישט מער ווי צולייגן אביסל ריינע וואסער און ראטעווען א לעבן. ★

המספיק נייעס

מאמענטן פון חיזוק און אינספיראציע ביי דערהויבענע מסיבת "הכרת הטוב" אין עהרע פון המספיק אוו אראנדזש קאונטי שטאב מיטגלידער

זייט 44 >>

די פרעזענטאציע איז דאן געקומען צו איר הויכפונקט וועז ר׳ מרדכי האט געלערנט דעם ציבור וויאזוי צו האנדלען מיט מענטשן מיט פארקערטע נאטורן, באהריפטנדיג אז מיר באגעגענען זיך אלץ אין מענטשן וועלכע זענען דאס אבסעלוט פארקערטע פון די אייגענע נאטור, אנגעהויבן ביי די אייגענע ב״ב...

אחרון חביב האט ר׳ שמואל יודא פארבענטן דעם לאנגיעריגן געטריינען פעמילי קעיר ליעזאן און משמח אלקים ואנשים, מו״ה מענדיל ראזענפעלד הי״ו, אריפצוטרעטן לכבוד הנאספים ולכבוד המאורע. ר׳ מענדל האט מיט זיין לשון לימודים און כאראקטעריסטישע הומאר אונטערגעהאלטן דעם עולם, אריסברענגענדיג אינצווישן מיט טרעפליכע דיבורים די הכרת הטוב געפילן פון די שטאב קערפערשאפט צום עקזעקיוטיוו דירעקטאר, מו״ה משה מענדל ווערטהיימער הי״ו, און דער מנהל ומייסד, מו״ה מאיר ווערטהיימער הי״ו.

צום שלוס איז פארגעקומען א גורל צווישן אלע חשוב׳ע משתתפים, וואס כולם כאחד ״כתר שם טוב״ עולה על גביהם, און צווי שטאב מיטגלידער האבן געוואונען פרעכטיגע זילבערנע בשמים ביקסלעך אין פארעם פון הערליכע קרוינען. דער ערשטער איז אריסגעקומען מו״ה מרדכי דייטש הי״ו, וואס אינאיינעם מיט זוג׳ החשובה תחי׳ דינען זיי אלס שבת שטאב אין ״דינוב אונזערהיים״, דאס צווייטע האט געוואונען מו״ה יואל אברהם גאלדבערגער הי״ו, מאן פון מרת גאלדבערגער תחי׳, סעקרעטארין אין בילינג אפטיילונג פון אוירלי אינטערוועגשאן.

אין א באזונדערן אויסדרוק פון דאנק האט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר, ר׳ משה מענדל, געשאנקען דעם פרעכטיגן ״כתר שם טוב״ אויסצייכענונג צום געטריינען שטאב מיטגליד און קאארדינירער פון ספעציעלע אוועגען אין המספיק אוו אראנדזש קאונטי, מו״ה יואל שניטצער הי״ו, וועלכער

שטייט אלץ צו די רעכטע האנט פון המספיק בכלל און מיט״ן אראנזשירן די סוקסעספולע מסיבה בפרט.

די דערהויבענע סעודה האט זיך אפיציעל געענדיגט היבש נאך חצות הלילה וועז דער לאנגיעריגער ״באורד מעמבער״ פון המספיק אוו ראקלענד און שווער פון ר׳ משה מענדל, הרבני החסיד מו״ה וואלף שניטצער הי״ו, איז מכובד געווארן מיט ברכת המזון על הכוס, אבער די ריכטיגע שפירן און אויפטו פון די רייכע נאכט באגלייטן נאך יעדן פון די משתתפים, שאפנדיג א פריש׳ע הערליכע אטמאספערע און געשמאק אין טאג טעגליכן עבודת הקודש.

אשריכם גבורי החיל!

ר׳ משה מענדל דרוקט אויס א הארציגן דאנק פאר אלע משתתפים און באזונדער צו אלע וועלכע האבן ארויסגעהאלפן צום סוקסעס פון די הערליכע אוועגט, בראש וראשון, מו״ה חיים מענדל קטינא הי״ו וזוג׳ החשובה תחי׳, העלפן ארויס מיט לייב און לעבן וואו און וועז אימער און פירן אן ברוב פאר והדר אלע גרעסערע מאורעות אין די אגענטור; ווי פריער דערמאנט, מו״ה יואל שניטצער הי״ו; מו״ה שמואל יודא מאשקאוויטש הי״ו, פאר״ן אזוי הערליך קאארדינירן און אנפירן מיט״ן פראגראם; מו״ה יואל גראס הי״ו, בייהילפיג מיט טאט און ראט וואו נאר מעגליך; און מו״ה מענדל ראזענפעלד הי״ו פאר זיינע טרעפליכע דיבורים וועלכע האבן אפגעזיגלט די מסיבה אלס סוקסעס מיט שלימות און קעגנזייטיגע שעצונג און הכרת הטוב.

באזונדער ווערט אויסגעדרופן בשער בת רבים א הכרת הטוב פאר נשים צדקניות שתחי׳ וועלכע האבן זיך אונטערגענומען צו שטעל-פארטרעטן די שטאב מיטגלידער ביי די המספיק רעזידענצן איבעראל, במשך די שעות פון מוצאי שב״ק, אז די חשובע יונגעלייט זאלן קענען באשיינען די מלוה מלכה און אפנעמען די גוט פארדינטע דאנק געפילן פאר זייער געטריי״ע ארבעט.

ישלם ד׳ פעלם פון די אלע שלוחי ציבור מיט נחת און שמחה עד ביאת הגואל!

מאמענטן פון חיזוק און אינספיראציע ביי דערהויבענע מסיבת "הכרת הטוב" אין עהרע פון המספיק אוו אראנדזש קאונטי שטאב מיטגלידער

אש, מים, רוח, עפר טייל פון די רייכע עלעמענטן וועלכע האבן צוזאמגעשטעלט זעלטן רייכער פראגראם

שעות פול מיט תענוג וקורת רוח, גייסטרייכע דערהויבענע איבערראשונגען איינס נאך דאס אנדערע, האבן אינאיינעם פארמירט א דערהויבענע סעודת מלוה מלכה והכרת הטוב וואס איז אפגעראכטן געווארן לכבודם פון די מענער שטאב מיטגלידער און מענער פון פרויען שטאב מיטגלידער איבער המספיק אוו אראנדזש קאונטי"ס נעץ פון פראגראמען און סערוויסעס.

די מסיבה איז פאררופן און אראנזשירט געווארן דורכ'ן עקזעקיוטיוו דירעקטאר, מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו, מיט'ן ציל אריינצובריינגען דעם ריכטיגן הכרת הטוב און מפרסמין עושי מצוה פאר די חשוב'ע עסקנים, די חברייא קדישא וואס שטעלן צוזאם די שטיק הארץ באקאנט אלס "המספיק אוו אראנדזש קאונטי". דאס רעכנט אריין סיי די אפיס אדמיניסטראציע, דירעקטארן, סופערווייזערס, סערוויס קאארדינעיטערס, היים מענעדזשערס, מיינטענענס שטאב און אחרון חביב, די זעלנער אויפ'ן פראנט, די "דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן" וועלכע געבן זיך אפ פעריזענלעך אפ מיט די טייערע נשמה'לעך מדי יום ביזמו אויף א פארנעם וואס לאזט זיך גארנישט שילדערן.

האלב צען ביינאכט, מוצאי שבת קודש לסדר כי תשא – פרה, איז געווען הויך ליכטיג אין "המספיק טערעס" זאל אין קרית יואל, וועו דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר, ר' משה מענדל, האט פערזענלעך אויפגענומען און באגריסט אלע ערן געסט צו די רייכע מסיבה.

די נאספים האבן פארנומען זייערע פלעצער ארום די הערליך דעקאריירטע טישן. ביי יעדע פלאץ איז געווען אנגעגרייט א פאסיגע מתנה פאר די יעצטיגע טעג נעמליך, א הערליכע אין לעדער געבינדענע הגדה של פסח (פארפאקט און פארקלעבט, ווי פארשטענדליך צו היטן פון חמץ). עטוואס שפעטער איז פארטיילט געווארן א נרצבארער נעשאנק וואס וועט ציגן דעם הכרת הטוב צו די חשוב'ע ב"ב אין שטוב וועלכע טוען אליינס אדער ערמעגליכן די מענער זיך נעטערייי אביצרצוגעבן צו זייער מלאכת הקודש, אן עלעגאנטער דאפלטער ליכט האלטער – פאר די וועלכע זענען מדליק ומטיב די הייליגע נשמה'לעך מיט א וואראעמען פייער.

אן קיין אויבן אן, אדער, פון אן אנדערן קוק ווינקל, מיט אזעלכע חשוב'ע שטאב איז דער גאנצער זאל געווען איין גרויסער אויבן-אן, וועו כולם אהובים כולם ברורים וכולם עוסקים במלאכת הקודש להקדיש ליצרם בנחת רוח ביי רינדעריגע טישן ארום דעם זאל.

דער פראגראם איז געווען ריין, צום זאך אוך אנגעפולט, האלטנדיג דעם עולם אין א געשמאקע גיסטע פון אנהויב ביז'ן סוף, אוך שענקענדיג די מעגליכקייט פאר אלע שותפים אין די אגענטור זיך צו באקענען איינער מיט'ן אנדערן, נאשן אוך שעפן עצות אוך חיזוק פון קאלעקטיווער ערפארונג.

סאלידע מוזיק, דורכ'ן מייסטער שפילער מו"ה יואל גרינפעלד הי"ו באגלייט מיט צימבלען אוך פידל שפילער אוך די פראפעסיאנאלע "משוררים" קאפעלי'ע, האט אונטערגעהאלטן דעם עולם אבער נישט איבערגעוועלטיגט. די וועיטערס האבן זיך געשלענגלט מיט די ברייטע טעלערס סערווירנדיג די גערייכטן פון א סעודת מלוה מלכה כיד המלך, כמיטב נסורת המספיק.

אלס יושב ראש פונעם מעמד האט פאכמאניש אנגעפירט די מסיבה מו"השמואל יודא מאשקאוויטש הי"ו, רעלאטיוו נייער אבער שוין ברייט באריימטער דירעקטאר פון המספיק'ס טאג סערוויסעס אין אראנדזש קאונטי. ר' שמואל יודאהאט הערליך איינגעלייטעט דעם מעמד אריסבערענגענדיג וואס דאס מיינט "אפרישיעישאן", ציטירנדיג פונעם ווערטער בוך אז דאס באדייט "אנערקענען די וועדד און וויכטיגקייט פון..." און דערנאך ערקלערט בטוב טעם ודעת פארווואס א מענטש שפירט דיך גוט ביים באקומען א "יישר כח", וויבאלד יעדער דארף צוליייגן עפעס צו דער וועלט, און א דאנק מיינט אז דו האסט צוגעלייגט דיין חלק.

"היינט נאכט," האט ר' שמואל יודא אויסגעפירט מיט פאטאס, "איז דער ציל נישט אזוי וויייט צו זאגן דעם יישר כח, ווי אויסצודרוקן די הכרת הטוב און "אפרישיעישאן", יעדער דא, איבערהויפט די דירעקט סופארט פראפעשאנעלס (הילכיגע אפלאדימעסטן האבן אפגעהילכט אין זאל...), זאל אנערקענען דאס ויכטיגקייט פון זיין עבודת הקודש ! נאך די היינט נאכטיגע מסיבה, וועו מען וועט הערן א יישכ סיי וועו דורכ'ן יאר, וועט עס האבן אויף וואס חל צו זיין וויבאלד מען וויייסט די וויכטיגקייט און חשיבות פון די טאג טעגליכע ארבעט !"

מיט גרויס הערצה האט ער דערנאך אריפגערופן דעם נואם הכבוד, דער באריימטער מגיד און פה מפיק מרגליות, הרה"ג רבי שלמה זלמן וויינבערגער שליט"א, ר"ם בישיבה קטנה סאטמאר, קרית יואל אוך מגיד מישרים בביהמ"ד הגדול דק"ק יטב לב, אדויסצובערענגען דעם נעדאנק פון די מסיבה.

אריבער א האלבע שעה איז דער עולם געזעצן פארגאפט הערנדיג די פאסיגע פערל ווערטער פונעם חשוב'ן בעל דרשן, וועלכער האט מיט א זעלטענע בהירות און בקול חוצב להבות אש מחזק געווען אוך דערפרישט די יגיעי כפים, די עוסקים במלאכת הקודש במסירות נפש ונפש אן אויפהער, באגיסנדיג מיט עמערס פרישע כוחות אוך מוט ממשיך צו זיין ביתר שאת וביתר עז.

באזונדער האט ער אדויסגעהויבן דעם געוואלדיגן נחת רוח וואס וועדט געשאפן אין הימל פון די תמימות'דיגע עבודה, יעדע ברכה אוך יעדע מצוה, פון די ריינע נשמות, אוך ווי גליקליך זענען די וועלכע זענען עס גורם. מיט זיינע בארימטע ידיעות אין די כוכבים ומזלות האט ער ערקלערט וואס דאס מיינט וואס חז"ל באטיטלען מלמדי תינוקות אלס 'מצדיקי הרבים – ככוכבים' ווי גרויס דער משל, ווי גרויס די שטערנס זענען אוך דאך זענען זיי אויס אזוי קליין וויבאלד מיר זענען אזוי ווייט פון זיי, אוך וויפיל גרעסער דער נמשל – וואס די עבודה וואס זעט אונז אויס קליין אוך פשוט'ע זאכן זענען גבוה מעל גבוה.

★

נאך א קורצע הפסקה דורך די מוזיק וועו די קעלנער סערווירן דעם הויפט גערייכט פון די סעודת דוד מלכא משיחא, איז געקומען דער הויכפונקט פון די מסיבה, וועו עס האט געגומען דאס וואוט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר, מו"ה משה מענדל וועדט הי"ו.

דער עולם איז געזעצן אוך זיך דערקוויקט מיט'ן שלל פון בליציגע גענאנקען, סיפורים צדיקים פון אמאל אוך היינט, אוך הערליכע דברי תורה והתחזקות אריינגעפאסט ספעציעל פאר די מסיבת הכרת הטוב אוך מלוה מלכה, אין קורצע אבער נאקטפולע ווערטער.

זיינדיג אחים גם יחד איז געווען די פאסיגסטע צייט אדויסצוהייבן די זעלטענע ברודערליכע אטמאספערע וואס הערשט אינערהאלב די אגענטור צווישן אלע שטאב מיטגלידער. ר' משה מענדל האט עס שטארק אויסגעלויבט אוך וואוועס באראנקט אלעמען פאר זייער גאנציעריגע אויסנאמע נעטטיישאפט צו די בענעפיטירער. מיט דברי חיזוק אין פינטל האט דער גענטרייער דירעקטאר באלזאמירט די הערצער, געלערנט וויאזוי נישט צו נעמען פערזענלעך א קריטיק וואוט, וויאזוי עס צו נוצן אוך וויאזוי דן צו זיין לכף זכות.

די דרשה האט גוט דערלאנגט דעם מעסעדזש איבער דעם גרויסן חשיבות פון די המספיק קאמפאניע. די וועדטער האבן איבערגעלאזט א טיפן רושם אויף אלע פארואמלטע אוך עס וועט זיכער בלייבן לאנג איינגעקריצט אין די הערצער.

★

ר' שמואל יודא האט דאן אדויפגערופן צום מייקראפאן דער גאסט-רעדנער, באריימטער טעראפיסט אוך מדריך, מו"ה מרדכי ווינבערגער הי"ו, פון לעיקוואוד, ניו דזשערסי. אין א לעבעדיגע פרעזענטאציע איבער ד' יסודות וואס דער רמב"ם ברענגט אין הל' דעות, פייער, וואסער, ווינט אוך ערד, אוך ווי זיי רעכענען איריין אלע נאטורן פון מענטשן, האט דער עולם מיטגעלעבט וואס דאס הייסט פארשינדארטיגע 'טיפן' פון מענטשן.

"פייער" איז דער רוח החיים פון קאווע שטיבל, שאפנדיג א סצענע פון יעדן מצב; "וואסער" איז דער אדורכגעטראכטער אויסגערעכנטער טיפ וועלכער אנאלאזירט צו די שרויפן יעדע מציאות אוך טרעפט דעם פאסיגסטן אוך בעסטן וועג אין יעדן מצב; "ערד" גייט גלייך צו די "אונטערשטע שורה", תכלית נערעדט אוך נעטען צו דער זאך; אוך "ווינט" איז דער שפעדיישער מחדש, מיט'ן קאפ אין די וואלקענעס, וועלכער קען טראכטן היבש "אינדרויסן פון שאכטל" אבער לאזט זיך שווער אראפ צו אונזער פשוט'ע וועדטל אויסצופירן א פלאן למעשה.

א לוסטיגע דעמאנסטראציע האט נאכגעפאלגט וועו ר' מרדכי האט אדויפגערופן פון צווישן עולם איינער וואס זאל רעפרעזענטירן יעדן סארט, אוך ער האט יעדן נעשטעלט די זעלבע שאלה, "וואס טוסטו וועו די אשת חיל בעט דיר אדויסצוטראגן די מיסט?" אוך די תשובות האבן פאר זיך אילוסטרירט א לעבעדיגן ביישפיל וויאזוי יעדער מיט זיין כאראקטער פירט זיין לעבן.

זייט 43 <<

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