המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

אייר-סיון תשע"ז • ISSUE NO. 149 • MAY-JUNE. '17

המספיק אנקעטע

ווען האט איר דאס לעצטע מאל געזען דעם דענטיסט?

א: **אין די לעצטע 12 חדשים;** ב: **אין לעצטע 2 יאר;** ג: **פריער.**

צו ענטפערן אין פאר ענטפער פון פאריגן חודש: זעט זייט 10

אין ציפערן

10 מיליאן

אמעריקאנער האבן אויפגעהערט רייכערן זייט 09', נידערגעדיג צאל ערוואקסענע רויכערער צו 15% און יוגנטליכע, צו אונטער 11%.

(סי.די.סי.)

אינספיראציע

אויב עלטערן עסן געזונט, עסן זייערע קינדער אויך געזונט!

(באזירט אויף נאציאנאלער נערונג עקספערט, אינער די בעסטע מהלך איינצוגעוואונען קינדער זיך צו היטן דאס געזונט)

געזונטהייט טיפ

לימענע - אויסקוועטשן לימענע איבער עסן אדער אין א גלעזל וואסער וואס וועט מאכן אייך מער אקטיוו. דאס וועט העלפן אייך צו פארמיידן קאפווייטיגקייט.

די סמעטענע

צום געזונט

46 טעכנאלאגיע קעגן עלטערן

48 מיט א ברען

52 נייע "עי. על. עס." מעדיצין באשטעטיגט

המספיק

02 הנה זה בא: קעמפ נשמה

47 קאנטראקט געשלאסן - ישיבת תורה וחסד מאנסי

41 פרישע כוחות און ראנגען אין המספיק פראגראמען

פארשידענס

17 די רואיגע דיעטע

25 רפואה אין יארצייטן

המספיק נייעס

ערשטע **"עקזעקיוטיוו קאנפרענץ" דורך "טריי קאונטי קעיר"**, ברענגט **האפענונג** פאר צוקונפט פון **ספעציעלע הילף** אין ניו יארק

זייט 20 >>

סטעיט באשטעטיגט אלס פאקט: הילפס-אגענטורן וועלן מער נישט סערווירן "סערוויס קאארדינעישן"

א גרוס פון אלבאני

ווען ברכה:

$153.1 ביליאן דאלערדיגע **ניו יארק סטעיט בודזשעט באשטעטיגט; "די. עס. פי." געהאלט העכערונג** אריינגערעכנט

זונטאג פאר פסח, בדיקת חמץ ביינאכט, ווען געטרייע המספיק שטאב אומעטום זענען געשטאנען מיט'ן ליכטל, קאך לעפל און פעדער אין האנט אום סאמע ברען פון די לעצטע הכנות צום יום טוב, האט מען אין אלבאני אונטערגעשריבן דעם נייעם בודזשעט, אריינשטעלנדיג אין קראפט אן ערליך פארדינטע געהאלט העכערונג פאר 'דירעקט קעיר' שטאב.

גאווערנער קאומא יר"ה, וועלכער האט פון אנהויב פון זיין קאדענץ געשטעלט אלס שטארקער ציל צו באשטעטיגן דעם יערליכן בודזשעט פאר די סטעיט אין צייט צום נייעם פינאנציעלן יאר, האט עס היי יאר אונטערגעשריבן מיט א מילדע פארשפעטיגונג פון ניין טעג, אבער מיט גרויס צופרידנהייט.

סטעיט סענאט דעפיוטי מאיאריטעט פירער, דעפראנסיסקא, האט זיך באקלאגט אז קאומא, ווי אנדערע גאווערנערס פאר אים, האבן אנגעשטאפט דעם בודזשעט פלאן מיט קאנטרווערסיעלע געזעצן, ווילנדיג אדורכשטיפן נאך אגענדעס זאלן באשטעטיגט ווערן אינאיינעם מיט'ן בודזשעט, אויסציינדיג דערמיט די פארהאנדלונגען. דאס מערסטע האט מען זיך געקריגט איבער דעם גאווערנערס ווילן צו הייבן דעם עלטער ווען צענערלינגען (טינעידזשערס) קענען ווערן אנגעקלאגט אלס ערוואקסענע, פון 16 צו 18 יאר. דעפראנסיסקא האט פארגעשלאגן מען זאל אריסלייגן פאר ניו יארק'ע ווייליער די מעגליכקייט צו שטימען אויף א געזעץ,

זייט: 04 >>

אורך ימים ושנות חיים:

מיט שלן בהמ"ק:

"כולל שנות חיים" געעפנט אין ראקלענד קאונטי; **אינהאלטסרייכע פראגראם** ברענגט הערליכע גריסן

זייט 06 >>

שבת המספיק

אדרבה **פרעגט...**

שאלות ותשובות סעסיע - מוצאי שבת המספיק #16 - שבת ויקהל פקודי, החודש, תשע"ז

חלק א'

זייט 30 >>

גייענדיג צום דרוק

אכטונג: **שוועדע טיקס סעזאן** ערוואַרטעט הײַ יאָר.

פּאַרשעער: בײַ **1/3 מעדיצינען** באַשטעטיגט דורך FDA קומען **שפּעטער אַרויס 'סייד עפֿעקטס'**; אַגענטור מוז נאָכפֿאָלגן אויך נאָך באַשטעטיגונג.

קעט-סקען וווייזט: **מח פּיזיש אַנדערש** בײַ **ליבעראַלן** ווי קאַזשוואַוזון.

עקספּערטן זענען **עקסייטעד** אײַבער נייַע **דעפּרעסיע "וואונדער מעדיצין"** מיט האַפענונג צו היילן אַלע מח מחלות, אויך דימענשיע.

מאַנגל אין **רעזידענשל דירעקטן-קעיר שטאַב** ווערט **נאַציאָנאַלער קריזיס**.

האַלט די **"קיו טיפּס"** אַוועק פֿון קינדער'ס אויערן, אַרום **12,500 קינדער** ווערן **געשעדיגט יערלעך** אין אַמעריקע פֿון צו טיף אריינשטעקן.

אַריכות ימים אַנדערש פֿון **קאַונטי צו קאַונטי** אײַבער יו. עס. „ גרעסטע דיפֿערענץ אײַבער 20 יאָר.

צען מינוט זיצן אין **שטילקייט** טעגלעך **פֿאַרבעסערט קאַנצענטראַציע** בײַ מענטשן מיט **ענקזייעטי**.

צוווּלף יערינ **יונגל מיט דאון-סינדראָם** אין אהייאו **עפּנט בעקעריי** מיט מוטשער.

צאָל **קענסער טויט-פּעלער טראַסקען** ב"ה וווייטער 1.5% יערלעך, הויפּטזעכלעך אַדאַנק **פֿריערע דיאַגנאָזן** און **וווייניגער רויכערערע**.

מאשין אויפֿן וועג וואס וועט קענען **'שמעקן' אויב** מען איז **קראַנק**.

1 ביליאָן מענטשן ליידן פון **וויטאַמין D מאַנגל** צוליב "זון באשיצונג". פֿאַר גאַזעטע שטאַפּלען נוטיצ פון 5 ביז 30 מינוט וועכנטלעך אונטער זון.

עלטערן: צופּיל קינדער אויף ביציקלער טראָגן נישט **"העלמעטס"**, טראָץ וואס **טויזנטער** דערגרייכן **שפּיטעלער וועכנטלעך**.

האַפענונג פֿאַר **טייפּ-1 דייעביטיס**: פֿאַציענט וואס באַקומען **טראַנספּלאַנט פון אינסולין-פּראָדוצירנדע-צעלן**, נישט גערופֿט איינשפּריץ אײַבער א יאָר.

אפּקילן דעם קערפּער קען **ראַטעוווען מח** נאָך קאַרדיאַק-אַרעסט.

ראַטעס פון **קאַר-עקסידענטן פֿאַלן** ווען מענטשן מיט ADHD נעמען מעדיצין.

באַריכט: **מעדיקעיד פֿאַציענטן ווארטן געוווּנליך לענגער** אין דאַקטאָר'ס אפּיס.

צו **שעדיגן בלוט-אַדערן**, שוואַכע חילוק צווישן שוווערע רויכערער און **מילדע**.

פֿרויען נעמען מער **אַרעמקייט 'סטרעס'** ווי מענער.

בדיעבד שבדיעבד, **עקספּייערטע עפּי-פּען** אויך גוט.

קלאַרגעשטעלט: **מילכיגס**, אפֿילו פּעטע, **שעדיגט נישט** דאס **האַרץ**.

א געזונטן זומער:

קינדער, עלטערן און שטאַב, קענען קוים וואַרטן אויף 'קעמפּ נשמה רעספּיט' סעזאן נומער 14

"עפּטער סקול רעספּיט" זומער פֿאַראַגראַם אין אַראַנדזש און ראַקלענד קאָונטיס, באַשטימט אויף אָרום 1 וואַך אַנהויב זומער און 3–2 וואַכן ענדע זומער

"קעמפּ נשמה", דער בעריטער פֿאַר רעספּיט-קעמפּ פֿאַראַגראַם אין די זומער צייַטן וועט ספּעציעלע שולעס זענען געשלאָסן, גרייט זיך פֿריש דעם זומער צו א גרויסאַרטיגן סעזאן פֿון א שיינע פֿאַר לעבעדיגע וואַכן פֿאַר די טיירע קינדערלעך אין אַראַנדזש און ראַקלענד קאָונטיס, מיט אָרום איין וואַך "רעספּיט" די ערשטע האַלב זומער און נאָך צוויי ביז דריי וואַכן ביים ענדע זומער, אין אַנהויב הערבסט.

לויט ווי עס גיבן איבער די רעספּיט קאַראַדינעיטאַרס, זענען שוין מסודר די פֿונקטליכע טעג וועלן דער זומער פֿאַראַגראַם וועט אי"ה פֿונקציאָנירן.

ביי המספּיק אין ראַקלענד קאָונטי וועט זיך אַנהויבן "קעמפּ נשמה" מיטוואָך פֿרשת חוקת (ד' תמוז), למספּרם יוני 28, און גיין ביז א וואַך דערויף, דינסטאג בלק – י' תמוז, למספּרם יולי דער 4'טער ועד בכלל. די צווייטע האַלב "קעמפּ נשמה" וועט זיך אַנהויבן דינסטאג פֿר' ראה (כ"ג מנחם אב), למספּרם אוגוסט דער 15'טער, און גיין נאָכאַנאַנד דריי וואַכן ביז דינסטאג פֿר' כי תבוא (י"ד אלול), למספּרם סעפּטעמבער 5, א טאג נאך "לעיבאר דעי."

אין קריית יואל איז דער סקעדזשול ערשטע העלפט דאס זעלבע. צווייטע העלפט "קעמפּ נשמה" וועט זיך אַנהויבן דאַנערשטאג ראה (כ"ה מנחם אב), למספּרם אוגוסט דער 17'טער, און גיין נאָכאַנאַנד צוויי וואַכן, ביז דאַנערשטאג פֿר' כי תצא (ט' אלול), למספּרם אוגוסט 31.

אלע אַנדערע טעג וועט "רעספּיט" זיין ווי געוווּנלעך, נאָך שולע שטונדען.

וואס "קעמפּ נשמה" באַדייט פֿעלט נישט אויס צופּיל צו ערקלערן. במשך די יאָרן זינט תשס"ד וועט המספּיק איז ב"ה געווארן באַשטעטיגט צו סערווירן "עפּטער סקול רעספּיט" ביים היימישן ציבור, זענען די "זומער פֿויזע" וואַכן געגנליך געטוישט געווארן פֿון א שוועסטער צייט ביז א לעבעדיגער סעזאן וועלן די קינדער זענען זיך מחי' און שטייגן העכער אלע ערווארטונגען, בשעת די עלטערן שיחיו און המספּיק פּעמילי קעיר פֿאַרווייַדערס שעפֿן הויפּנס אידיש נחת מיט מנוחה און צופֿרידנהייט.

צו זיין בעריטיגט פֿאַר "קעמפּ נשמה" דורך המספּיק דאַרף מען בלויז זיין אינעם קרייַז פֿון ספּעציעלע קינדער, אין עלטער פֿון 3 ביז 18 יאָר, און וועלן גענין פֿון פֿאַסיגע הילף דורך שפּילעוודיגע מעטאַדן, רייַכע אקטיוויטעטן און אינטערעסאַנטע טריפּס, אַנגעפּירט דורך די בעסטע שטאַב מיטגלידער און אלעס על טהרת הקודש.

טעכניש איז "קעמפּ נשמה", ווי א געזאגט, א דעי-קעמפּ פֿאַראַגראַם אונטער די ראַמען פֿון המספּיק'ס "סקול רעספּיט" דיוויזיע. "סקול רעספּיט" מיינט, אויף אידיש אפּטייטש, מנוחה און אפּרוה פֿאַר ספּעציעלע עלטערן פֿון ספּעציעלע קינדער אין די צייט וועלן סקול איז געשלאָסן. אין דעם איז געריכט 1) יעדן נאַכמיטאג, 2) זונטאגס און האַלידעיס, און 3) די וואַכן פֿון סקול וואַקאַציעס יעדן זומער.

אויף יעדן איינציגן נאַכמיטאג איז דא "עפּטער סקול" רעספּיט, א טיכטיגע און לעבעדיגע פֿאַראַגראַם אויף עטליכע שטונדן נאך שולע, אין א באַקוועמע אויסגערישטע פּלאַץ, און נאַכדעם גייען זיי אהיים. זונטאג, חגאות, און אַנדערע טעג וועלן סקול איז געשלאָסן א גאַנצן טאג, פֿונקציאָנירט דער פֿאַראַגראַם אויף א גרעסערן פֿאַרנעם, פֿון פֿאַרמיטאג ביז נאַכמיטאג, וויבאלד דאס קינד גייט נישט אין שולע יענעם טאג.

זייענדיג "על טהרת הקודש", ווערט "קעמפּ נשמה" אַנגעפּירט באַזונדער פֿאַר קליינע קינדער, מיידלעך און יונגלעך.

אין ראַקלענד קאָונטי ווערט קעמפּ נשמה אַנגעפּירט דורך די גאַנצערייגע בעריטער דירעקטאָרן פֿונעם רעספּיט פֿאַראַגראַם. פֿאַר גרעסערע יונגלעך און בחורים דורכ'ן שפּעפֿעריישן און ענטוזיאַסטישן מו"ה וועלוויל ציג הי"ו, און פֿאַר די מיידלעך און קליינע קינדער וועלן דער פֿראַגראַם אַנגעפּירט דורך די טאַלאַנטפֿולע מרת לאַנדא תחי'.

ביידע וועלן היי יאָר סערווירט אין ריכטיגע "קעמפּ" לאַקאַלן. צוויישן די שענסטע גרופּע-היימען פֿון המספּיק שיינען אַרויס די "פּאַסי שוועסטערהיים" אין 'טשעסנאַט רידזש' געגנט און "אַרקעדיען ברודערהיים" אויף די "וועסלי הילס" בערג. ביידע זענען פֿון די 'אלטע' ראַקלענד קאָונטי; אויסנאַם בריַיטע און ליכטיגע הייזער, געבענטשט מיט גרויסע גרינע שטחים אַרום און א הערלעך צוגעפּאַסטע בעיסמענט, מיט מאַסיוועס שפּיל און אקטיוויטעטן צימערן און פּענסטערס אז בעסער קען גאַרנישט זיין.

צווישן די ביימער און גראַז ליגט אויסגעלייגט אינהאַלטסרייַכע שפּיליצייג, גליטשערס, הוידעס און טראַמפּאַלינען, און אַרום זיי וועט מען בעז"ה זען וואס הייסט ריכטיגע שמחת החיים ביי די טייערע קינדערלעך שיחיו, בחורים ביים ברודערהיים און די מיידלעך ביים שוועסטערהיים.

אין קרית יואל וועט "קעמפּ נשמה" פֿאַר די יונגלעך און בחורים אַנגעפּירט דורך מו"ה שלמה זלמן ראבי הי"ו, דער טיכטיגער דעי העב מענעדזשער, אין די מענער זייט פֿון פֿראַכטפֿולן "דעי העב" געביידט אין צענטער פֿון שטאַט, מיט אירע בעל הבית'שע זאלן און שפּיל-פּלעצער. דער פֿראַגראַם פֿאַר די מיידלעך, וואס וועט אַנגעפּירט דורך די טאַלאַנטפֿולע מרת לויב תחי', איז קוואַרטירט אין די פֿרויען זייט פֿונעם זעלבן בנין, דער ליכט טורעם פֿאַר העלט און יומען סערוויסעס אין קרית יואל און דורכאויס די קעטסקיל ראיאן.

בלייבט נאָר איבער צו האַפּן אז מיט'ן אפּצייכענען ב"ה דאס 14'טע יאָר פֿון "קעמפּ נשמה" וועט המספּיק וויידערמאַל אהערשטעלן א זומער צום געדענקען פֿאַר הונדערטער קינדערלעך אין יעדן עלטער מיט'ן שענסטן און בעסטן וואס איז נאָר מעגלעך. ★

וועלכע קאַווע, טונקעלע, מיט צוקער? ענדערש שטיגן

נאך א שלאפלאזע נאכט איז אן אפּטע ערשיינונג מען זאל זיך וועגדן צו א טונקעלע קאַווע אדער ענערגיע-טרונק, אבער א פּרישע שטודיע ווייזט אז גיין אויף שטיגן הייבט נאך אסאך בעסער די ענערגיע שטאַפּלען און עס האלט אן אפשר אפילו לענגער ווי א קאוע.

לויט די פֿארשער, וועט גיין ארויף און אראפּ טרעפּ פֿאַר צען מינוט שענקען די זעלבע מאס ענערגיע ווי 50 מיליגראַם קאַפּעין, די זעלבע מאס ווי א גוועלכיע ענערגיע געטראנק, אבער אן די צוקער.

אין די שטודיע האבן זיך באטיילּיגט מענטשן אין עלטער פון 18 און 23 וועלכע זענען געשלאפן אונטער 6 און א האלב שעה פּער נאכט.

זיי זענען אריבער טעסטן צו אפשאצן זייער ענערגיע, זכרון, קאנצענטראציע, שנעלקייט צו רעאגירן, מאטיוואציע און מוט נאכדעם וואס טייל פון זיי האבן גענומען 50 מיליגראם קאפּעין, אנדערע האבן גענומען 'פּלאסיבאוס' (פּאלשע טאבלעטן – אן וויסן עס אנטהאלט נישט קיין קאפּעין), און א דריטל פון זיי זענען געגאנגען ארויף און אראפּ טרעפּ פֿאַר צען מינוט, גייענדיג אויף זייער געווענליכע שנעלקייט.

די וועלכע זענען געגאנגען אויף די טרעפּ האבן גענאסן פון העכערע שטאפּלען ענערגיע און א גרעסערע מאטיוואציע צו ארבעטן נאכדעם ווי די וועלכע האבן גענומען א קאפּעין סופּלעמענט אדער פּלאסיבאו. אלזא, קומענדיגעס מאל איר שפּירט די ענערגיע איז נידריג אינמיטן פֿארמיטאג, גייט צו די שטיגן אנשטאט צום קאווע צימער. ★

צום געזונט

בענעפיטן פון קאווע הילפבאר ביז טיף אין די גאלדענע יארן

וויניג זאכן זענען אזוי אינגעווארצלט אינעם רוטין פון אזויפיל מענטשן ווי טרונקען א קאווע אינדערפרי. 64% אמעריקאנע טרונקען כאטש איין גלעזל א טאג, א סטאטיסטיק וואס האט זיך כמעט נישט געריכט זייט די פריע ניינציגער יארן, טראץ ווארענונגען פון דאקטוירים במשך די צייט אז קאווע קען חלילה שעדיגן דעם קערפער, האבן וויניג נאכגעלאזט פון זייער געטרייאשאפט צו דעם געטראנק.

צו זייער גוטן מזל האט די אטמאספערע זיך געביטן און פארקערטע ווינטן בלאזן פון די ווייסנשאפטליכע וועלט, אלץ מער און מער צום גוטן פאר קאווע און אירע טרינקער.

עס שטעלט זיך ארויס אז אלע פראבלעמען אין וועלכע מען פלעגט אמאל באשולדיגן קאווע, זענען באמת געווען צום פארדאנקען אנדערע פאקטארן, א שטייגער ווי רייכערן און מאנגל אין איבונגען. לעצטערע פארשונגען אנטדעקן אז קאווע-טרינקער שטייען בכלל נישט אויס א גרעסערע ריזיקע צו ליידן פון הארץ פראבלעמען אדער קענסער, ווי מענטשן וועלכע טרונקען נישט קאווע.

וואס יא, שטודיעס ווייזן אז מענטשן וועלכע טרונקען קאווע אויף א רעגלמעסיגן שטייגער, קענען נידערן די ריזיקע פון אנטוויקלען "טייפ-2 דייעביטיס" מיט 11%, צוליב געווייסע באשטאנדטיילן אין קאווע וועלכע אפעקטירן צום גוטן די שטאפלען פון הארמאנען וועלכע העלפן צום מעטאבאליזם.

אין א ריזן שטודיע איבער צענדליגער טויזנטער מענטשן, האבן פארשער געפונען אז מענטשן וועלכע טרונקען עטליכע גלעזער טעגליך, צווישן צוויי און פיר, האבן אייגנטליך קלענערע שאנסן צו באקומען א 'סטראוק'. הארץ אקספערטן זאגן אז הארץ בענעפיטן קענען קומען פון קאווע'ס אפעקט אויף די בלוט אדערן, וויבאלד עס האלט זיי ווייך און געזונט, פארמיידנדיג פארשטייפטע אדערן וועלכע קענען רח"ל פאראורזאכן הארץ אטאקעס.

קאווע איז אויך הויך אין "אנטי-אקסידענטס", באקאנט אז עס באקעמפט שאדנס אינעם קערפער וועלכע קענען שאפן קענסער. דאס ערקלערט פארוואס געוויסע שטודיעס האבן געפונען א קלענערע ריזיקע פון לעבער קענסער ביי קאווע טרינקער.

קאווע העלפט אויך לעבן לענגער. א לעצטערע שטודיע מיט איבער 208,000 באטייליגטע מענער און פרויען, האט באמערקט אז מענטשן וועלכע טרונקען קאווע אויף א רעגלמעסיגן שטייגער זענען אסאך ווייניגער אוועק פאר די צייט ווי די וועלכע טרונקען נישט קאווע. פארשער גלייבן אז געוויסע כעמיקאלן אין קאווע קענען העלפן רעדוצירן אינפלאמאציע וואס שפילט א ראלע אין א צאל געזונטהייט פראבלעמען וועלכע מאכן זיך וועג מען עלטערט זיך, אריינגערעכנט פארלירן דעם זכרון און אלצהיימערס. געוויסע באווייז שלאגן פאר אז קאווע קען פארשטייטערן געוויסע שוואכקייטן אינעם מעטאבאליזם וועלכע מאכן דעם קערפער זיך עלטערן.

איין חסרון וואס בלייבט ביי קאווע, איז אז מענטשן קענען וועלן אנגעווייזן דערויף ביז'ן זיך נישט קענען באגיין אן דעם. די סימפטאמען, ווי קאפ-וויי, אומרואיגקייט און שווינדלען, זענען ענליך צו מענטשן וועלכע געווינען זיך אפ פון שארפע געוויכץ, כאטש אויף א היבש קלענערן פארנעם. דאקטוירים באטראכטן דאס אבער נישט אלס ערנסטע זאכן, אנווייזנדיג אז זיך אפגעווינען פון קאווע איז פילפאכיג גרינגער ווי שארפע יסורים-מעדיצינען וועלכע קענען פאראורזאכן לאנג-פארצויגענע 'ווידדרויעל' סימפטאמען. כאטש ס'איז אומגעשמאק, זענען די סימפטאמען פון זיך אפגעווינען פון קאווע אסאך גרינגער צו פארנעמען און ווערן פארשוואנדן נאך א טאג אדער צוויי.

(עס איז שטארק רעקאמענדירט אנצוהייבן עטליכע טעג פאר א תענית צו טרונקען "דיקעפיניעטעד" קאווע צו פארגרינגערן דאס פאסטן.)

ווי יעדע געזונטע זאך איז צופיל קאווע אויך נישט גוט. אבער שטודיעס האבן געווינן אז אזויפיל ווי פיר אכט אונסיגע גלעזלעך קאווע פער טאג, איז נאך העכסט פארזיכערט. דער צאל איז גאנץ גרינג פאר רוב קאווע טרינקער. אלזא, מאכט א ברכה מיט כונה און זאל זיין צום געזונט, מיט פארגענוגן.

יד רואבֿה:

פאלשע האנט מיט 'אויגן' וועט ארבעטן ענליך צו נאטורליכע האנט

א פאלשע האנט וואס קען 'זען' ווערט אצינד אויספרובירט און נאנט צו רעאליטעט צום ערשטן מאל אין היסטאריע.

די עלעקטראניש האנט ערלויבט דעם באנוצער אויפהייבן אדער אנרירן זאכן אויטאמאטיש, אן טראכטן, ווי אן אמת'ע האנט וואלט געטן, דערציילן בריטיש פארשער.

די 'האנט' קומט מיט א 'קאמארע' וואס כאפט כסדר בילדער פון אלעס ארום, און א קליינע קאמפיוטער דערין באשטימט לויט די בילדער די פארעם און מאס פון חפצים ארום, און באשטימט אויטאמאטיש וויאזוי צו רעאגירן דערצו. אויב איז עס עפעס אין די הענט צו נעמען, וועלן די סינטעטישע 'מוסקלען' באלד ווערן אויסגעשטרעקט צו כאפן יענעם חפץ.

ווי די פארשער דערציילן וועדט דאס אצינד אויספרובירט אויף א קלענערע צאל פאציענטן וועם עס פעלט ל"ע א האנט.

"פאלשע גלידער האבן זיך וויניג געטוישט אין די לעצטע הונדערט יאר," שרייבן די פארשער. "די נייע האנט איז אסאך בעסער און די מאטעריאלן דערפון אסאך גרינגער, מער דויערהאפטיג און וועט קאסטן ביליג. עס ארבעט פונקט ווי א געוועלניכע האנט.

"אדאנק פרישע טעכנאלאגיע קען דער באנוצער פון די האנט אריפהייבן א קיכל אדער א גלאז קאווע דורך נישט מער ווי כאפן א בליק דערויף."

די דאזיגע האנט איז א טריט אין ריכטונג פון א גרעסערן פראיעקט אהערצושטעלן אן עלעקטראניש האנט וואס קען שפירן דרוק, טעמפראטור, און צוריקשיקן די אינפארמאציע צום מח.

ראטעוועט!

"סי. פי. אר." אויפ'ן סצענע פון "קארדיאק ארעסט" **ראטעוועט לעבנס** און **פארמינערט דיסעביליטי**

די אידישע וועלט איז נישט לאנג צוריק אויפגעשאקלט געווארן ווען א איד איז צוזאמגעפאלן אינמיטן גאס און עס האט געדויערט א ווייל ביז איינער האט זיך וויסנדיג געמאכט און אלאמירט הצלה. אצינד איז ערשינען א פרישע באריכט אז ווען איינער כאפט א "קארדיאק-ארעסט", קען זאפארטיגע הילף פון ארומיגע אודאי ראטעוונען דאס לעבן, אבער אויך מאכן א ריזיגן שינוי לטובה אויפ'ן גאנצן לעבן וווייטער, נידערנדיג די שאנסן זיי זאלן ליידן פון מח-שאדנס אדער דארפן אריינגיין אין א 'נוירסינג האום' איבער דעם קומענדיגן יאר.

די דאקטוירים וועלכע האבן אנגעפירט מיט די שטודיע האבן דערמיט פארעפנטליכט א רוף מענטשן זאלן זיך לערנען וויאזוי צו דערקענען ווען איינער ליידט פון קארדיאק-ארעסט, וויאזוי צו נוצן אן עלעקטראנישן 'דעפיברילעיטאר', אדער כאטש וויאזוי מען דארף דרוקן אויפ'ן ברוסטקאסטן צוריק אויפצולעבן א קרבן, וויבאלד "יעדער מענטש קען ראטעווען לעבנס".

'דער ציל איז נישט בלויז דער פאציענט זאל איבערלעבן,' שרייבט דער באריכט, 'מענטשן דארפן קענען צוריק אהיימגיין צו זייערע משפחות און פראדוקטיוועד לעבן.' אידיש געוועדט, א לעבן וואס זאל זיין געלעבט!

אין די פאראיניגטע שטאטן האבן איבער 350,000 מענטשן געליטן פון קארדיאק-ארעסט אינדרויסן פון שפיטעלער, און א גרויסע פראצענט האט עס נישט איבערגעלעבט, וויבאלד, אן באלדיגע הילף, איז עס רח"ל פאטאל ביז מינוטן. "קארדיאק ארעסט" פאסירט ווען דאס הארץ הערט פלוצים אויף צו קלאפן, און קען נישט 'פאמפן' בלוט און אקסידזשן צום קערפער. אויב אן אנווענדער מאכט זאפארט "סי. פי. אר.", מאכט דאס די בלוט זאל ווייטער צירקולירן, פארדינענדיג צייט ביז הצלה אדער פראמעדיקס דערגרייכן די סצענע און טרעפן נאך וועם צו ראטעוונען. עס איז נישט די זעלבע ווי א הארץ אטאקע, וואס פאסירט ווען א פארשטאפטער אדער שטעלט אפ דעם בלוט-פלוס 'צום' הארץ.

אין דענמארק, וואו דער צאל איבערלעבער איז רעלאטיוו הויך, איז זיך לערנען "סי. פי. אר." א מאנדאט אין אלע שולעס אין די 'עלעמענטרי' קלאסן און פאר יעדן וואס וויל באקומען "דרייווערס לייסענס".

◄ א גרוס פון אלבאני

$153.1 ביליאן דאלערדיגע ניו יארק סטעיט בודזשעט באשטעטיגט; "די. עס. פי." געהאלט העכערונג אריינגערעכנט

זייט 01 >

וואס זאל פארבאטן אריינצולייגן סיי וואס אינעם בודזשעט אויסער דער בלויזער פינאנציעלער חשבון וויאזוי די סטעיט זאל לויפן דעם קומענדיגן יאר.

פרייטאג צונאכטס זענען דער גאווערנער, זיין קאבינעט, און די ניו יארק׳ע לעגיסלאטיוור פירער ענדליך געקומען צו א פארשטענדעניש איבער זייערע גרעסטע מיינונגס דיפערענצן. זונטאג האט זיך דער סטעיט סענאט, אין א זעלטענעם שריט, צוריקגעקערט צו דער ארבעט, און היבש נאך ׳מים שלנו׳, הערשט 10:30 ביינאכט, איז דער בודזשעט געווען קאמפלעט באשטעטיגט און גרייט אויפ׳ן גאווערנערס אונטערשריפט.

סיי קאומא און סיי ניו יארק׳ע געזעצגעבער, זענען שטארק צופרידן פונעם ענדגילטיגן סטעיט בודזשעט פאר׳ן קומענדיגן יאר. סענאטאר דזשפרי קליין, פירער פון דעמאקראטישן קאנפרענץ, האט גערופן דעם ענדגילטיגן בודזשעט א "פלאן מיט וועלכען מיר מגען זיך האלטן שטאלץ."

דער בודזשעט דעקרעט רעכנט אויך אריין דאס שענקען די נויטיגע אויסאריטעט פאר׳ן דירעקטאר פון די בודזשעט דעווייזיז, צו פארראכטן די חשבונות במשך דעם יאר, אין פאל די פעדעראלע רעגירונג וועט שניידן פאנדן פון די סטעיט.

דער הויפט זאל פון נ׳י. סטעיט אסעמבלי

ספעציעלע הילף

ווי דערמאנט אין פאריגן גאזעט, האבן ביידע הייזער און דער גאווערנער פארזיכערט אז זיי וועלן זיך האלטן צו זייער צוזאג צו העכערן דאס געהאלט פאר די איבער 120,000 "דירעקט סופערט פראפעסיאנאלן" און "דירעקט קעיר" שטאב.

אין א דראמאטישן מאמנט האט דער גאווערנער אויפגעהויבן זיין רעכטע האנט פארנט פון הונדערטער פארזאמלטע ביי די סטעיט קעפיטל, אויסרופנדיג, "די האנט וועט נישט אונטערשרייבן א בודזשעט אויסער אויב עס וועט אריינרעכענען $55 מיליאן דאלער פאר אייער געהאלט העכערונג אין דעם!"

דער ענדגילטיגער בודזשעט רעכנט טאקע אריין די סומע פאר די געצילטע העכערונג (דאס איז וויפיל די סטעיט געבט, האפנטליך צו וועלן געדאפלט מיט פעדעראלע מדעיקעיד פאנדן, וואו מגלעך). עס וועט וועלן אדורכגעפירט אין צוויי שטאפלען: אנגעהויבן יאנואר דעם ערשטן קומענדיגן יאר למס׳, וועט אריין אין קראפט א 3.25% געהאלט העכערונג פאר אלע דירעקט סופערט שטאב אונטער די ׳אפיס פאר מענטשן מיט ספציעלע געברויכן׳, באקאנט אלס די "או. פי. דאבליו. די. די."׳, ׳אפיס אוו מענטל העלט׳ און ׳אפיס אוו אלקאהאל און סובסטאנץ אביוז סערוויסעס׳.

אפריל דעם ערשטן קומענדיגן יאר, וועט צוקומען נאך א 3.25% העכערונג פאר די דערמאנטע שטאב.

דער בודזשעט פראטאקאל ערקלערט וואס מען וויל אויפטון דערמיט, הויפטזעכליך צו פארזעצן דאס הייבן דעם סטאנדארט פון "דירעקט סופערט" שטאב, ווי אויך שטייט אריסגעשריבן אלע ביוראקראטישע שריט וויאזוי די העכערונג וועט צוגיין.

$120 מיליאן איז באשטימט געווארן פאר אן אויסוואל נייע סערוויסעס אין רעזידענשל, דעי העבילימענט און עמפלוימענט רעספיט פראגראמען.

$15 מיליאן אין פאנדן צו אנטוויקלען הייזער וואו מענטשן מיט ספציעלע געברויכן וועלן ענדגילטיג וואוינען מער זעלבסשטענדיג.

$840 טויזנט פאר עמפלוימענט און אנדערע פראגראמען וועלכע העלפן מענטשן זיך איינגלידערן בעסער אין די געזעלשאפט.

נאך מערקווירדיגע נאטיצן

דער פרישער בודזשעט רעכנט אריין א באדייטנדע העכערונג פון $1.1 ביליאן אויף ערציאונגס-הילף (K-12) און העכערט סטעיט פאנדן פאר מעדיקעיד, מיט נאך $23.5 ביליאן.

עס איז מערקווירדיג אז גאנצע 35 פראצענט פונעם בודזשעט, די גרעסטע איינצלנע אויסגאבע, איבער $57 ביליאן דאלער, גייט פאר די ניו יארק סטעיט העלט דעפארטמענט, וואס פארפיגט אויך איבער מעדיקעיד און ספעציעלע הילף איבער ניו יארק. די קומענדיגע גרעסטע אויסגאבע איז ערציאונג, מיט $35 ביליאן, פארנוצנדיג 21 פראצענט פונעם בודזשעט.

(צו כאפן דעם געדאנק ווי בריייט דער בודזשעט איז, נעמט אין אכט אז די אפיס אוו מענטל העלט אינאיינעם מיט די אפיס פאר מענטשן מיט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס, בעידע מיט זייערע ביליאן דאלערדיגע בודזשעטן, שטעלן אינאיינעם צוזאם א קנאפע פיר פראצענט פונעם סטעיט בודזשעט. די "או. פי. דאבליו." באקומט $2.93 ביליאן אין פרישן בודזשעט.)

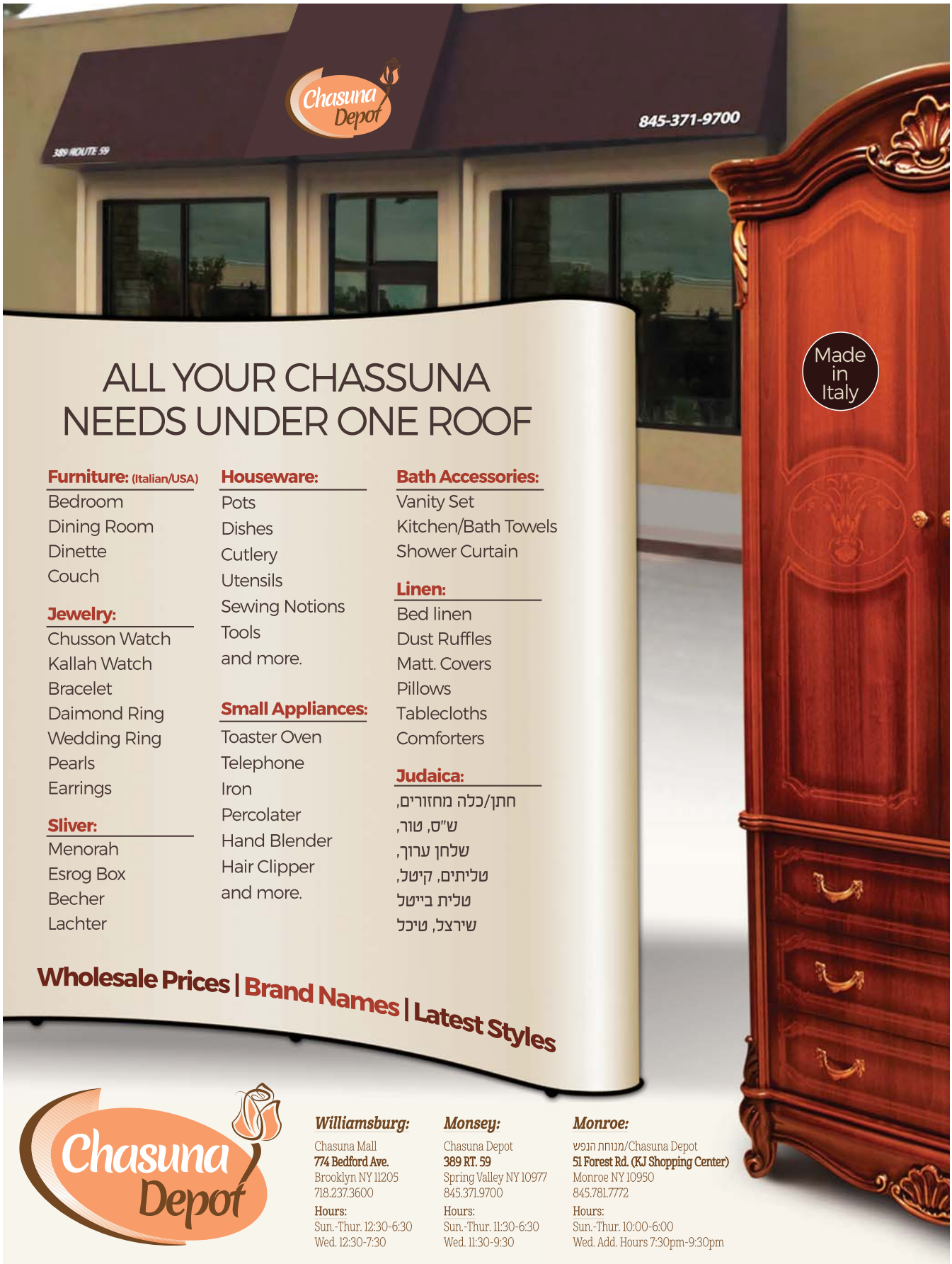
"מיט דעם בודזשעט, פירט ניו יארק ווידעראמאל דאס לאנד, ווייזנדיג וואס א פאראנטווארטליכע רעגירונג קען דערגרייכן," האט גאווערנער קאומא זיך אויסגעדרוקט מיט צופרידנהייט נאכ׳ן אונטערשרייבן דעם בודזשעט, "אינוועסטירנדיג אין די ׳מיטל-קלאס׳, שטארקנדיג די עקאנאמיע און שאפנדיג מעגליכקייטן פאר אלעמען."

דאס לעצטע רעכנט אצינד אויך אריין פירותיהם בעולם הזה פאר טויזנטער פלייסיגע דירעקט קעיר שטאב, והקרן קיימת לעולם הבא!

> "....אין א דראמאטישן מאמנט האט דער גאווערנער אויפגעהויבן זיין רעכטע האנט אויסרופנדיג, "די האנט וועט נישט אונטערשרייבן א בודזשעט אויסער אויב עס וועט אריינרעכענען $55 מיליאן פאר אייער געהאלט העכערונג!"

Hamaspik Gazette
Published and Copyrighted May '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



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

סיניאר-קעיר
גאזעט

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

חיים שלו בהפק:

"כולל שנות חיים" געעפנט אין ראקלענד קאונטי; אינהאלטסרייכע פראגראם ברענגט הערליכע גריסן

פראגראם אויסוואל העכסטע קוואליטעט און פילפארביג - משתתפים און זייערע נאנטע קענען נישט גענוג באוואונדערן - הערליכע סעודת ראש חודש געפראוועט אין "המספיק טערעס" זאל לכבוד חנוכת הכולל - א פריוויליגיע פאר עלטערע און אפילו יונגערע מיט 'לאנג טערם מענעדזשד קעיר'

וועלן כלל ישראל שטייט בין גאולה לגאולה, צווישן דעם דערהויבענעם יום טוב פסח און דער זמן מתן תורתינו הבעלל"ט, קומט די הערליכע נייעס פון "ראקלענד קאונטי" איבער די גרינדונג און דערהויבענע ערפאלג פון "כולל שנות חיים" – אן ערשטמאליגע העכסט וויכטיגע און געלונגענע פראגראם פאר מענער אין די גאלדענע יארן וואס האט נאכנישט זיינס גלייכן.

"שנות חיים" איז דער פליגל פון "המספיק" אונטער וועלכע די אגענטור סערווירט וויייט-בארימטע טאג-פראגראמען פאר עלטערע און אפילו יונגערע, א הערליכער דיאמאנט אינעם קרוין פון "מרכז עזרה לצרכי הציבור".

אין קריית יואל ווערט שוין באלד דריי יאר זייט המספיק האט געעפנט די טויערן פון ארטיגן "שנות חיים" פראגראם. צענדליגער קרית יואל'ע פרויען אין די מיטעלע און עלטערע יארן גענייסן דערפון טאג איין טאג אויס, אז מען קען עס גארנישט שילדערן. ווי דער נאמען דערציילט שענקט דער פראגראם א פרישן לעבן אין די גאלדענע יארן וואס מען קען גארנישט שילדערן.

אין די ראמען פונעם פראגראם גענייסן די חשוב'ע באעבס שתחי' פון אן אויסוואל פון הערליכע פאסיגע אקטיוויטעטן וועלכע רעכענען אריין גייסטרייכע שיעורים, געזונטע איבונגען, נארהאפטיגע פייוו-סטאר מאלצייטן, געשמאקע טעראפיודישע סעסיעס און אלעס אין די געזעלשאפט מיט צענדליגער אנדערע אין ענליכע יארגענג מיט וועלכע מען קען אויסטויש חכמת החיים און זיך פארשטיין אויפ'ן הארצן.

דער פארלאנג ווערט אבער אלץ העכער און שטארקער, צו עפענען אן ענליכן פראגראם אויך פאר די חשוב'ע זקני בית ישראל לאוירשט"א. למה נגרע? פארוואס טאקע זאלן די חשוב'ע זיידעס און עלטערע מענער נישט גענייסן פון אזא הערליכע פראגראם, צו גענייסן פון יעדן איינציגן טאג אין די גאלדענע יארן, און טאקע אויפ'ן העכסטן פארנעם וואס נאר שייך?

בפרט שטייגט יעצט דער פארלאנג, וועלן צענדליגער ראשי משפחות שיחיו גרייט זיך בס"ד ארויסצוקומען אויפ'ן זומער פון שטאט ארויף קיין אפסטעיט. די חשוב'ע באעבס שתחי' האבן נישט געקענט גענוג באוואונדערן דעם תענוג וקורת רוח פון וואס זיי האבן גענאסן דורכ'ן זומער אין "שנות חיים" אין קרית יואל, הערט זיך יעצט דעריבער א שטארקע פארלאנג אז היי-יאר וועלן די מענער אויך טרעפן אן אייגענעם פאסיגן פראגראם.

עס איז דעריבער געקומען בעתו ובזמנו וואס באלד נאכ'ן יום טוב פסח האט המספיק פראקלאמירט דאס עפענונג פון א רייכע טאג פראגראם פאר מענער – און דאס אין מאנסי.

די בשורה טובה וואס איז באלד אויפגענומען געווארן מיט גרויס אנטוזיאזם דורך זקני בית ישראל אין מאנסי והגלילות און די וועלכע פלאנען דאדט צו פארברענגען איבער'ן זומער.

דער סדר היום רעכנט אריין אן אויסוואל שפאנענדע און פראקטישע שיעורים, גאסט-רעדנערס, פאסיגע איבונגען, א געזונטער עלעגאנטער מיטאג, איבונגען אויף חילרן עצמות און נאך אסאך, מיט מעגליקקייטן כרצון איש ואיש, יעדן לויט זיין סטאנדארט און באגעס.

כולל שנות חיים - א פאקט

"שנות חיים" וועט ערמעגליכט אלס טייל פון א גרויסארטיגע רעגירונגס פראגראם געופן "סיניאר סאושעל דעי", וואס צילט צו שענקען פאר עלטערע, און אפילו יונגערע בארעכטיגט אויף 'לאנג-טערם מענעדזשד קעיר', א רייכער סדר היום אויסגעשטעלט און צוגעפאסט ענוני לויט זייערע געברויכן, לויטן פיזישן געזונט צושטאנד, און צו שאפן א רייכע אנגענעמלעכע טאג. דער ציל איז אויך צו העלפן די משפחות ארום, און/אדער נויטרסעס און געהילפן, וועלכע געבן זיך אפ מיט די באטרעפנדע, צו האבן פריי פאר זיך די שטונדן אינמיטן טאג, בשעת די "סאושעל דעי פראגראם" ווערט אהערגעשטעלט.

פאר די באטרעפנדע אליינס איז דאס ווי לופט צום אטעמען. אויף די עלטערע יארן סערווירט אזא פראגראם די 'סאציאלע רייכקייט' פון זיך טרעפן מיט אנדערע – פון די בעסטע רעצעפטן פארן פיזישן און זעלישן געזונט.

מען האט הנאה ביים זיך טרעפן מיט באקאנטע פנימער, עס איז צו קוועלן. וועד רעדט נאך ווען דאס קומט באגלייט מיט גייסטרייכע טעגליכע שיעורים, דרשות אויף אקטועלע טעמעס, פרשת השבוע, און נאך אסאך.

ביי די רעגירונג זענען אזעלכע פראגראמען א גאר ארויפגעקוקטע אונטערנעמונג, אט צוליב די דאזיגע סיבות, ווערנדיג א ציל פארן באטייליגטן אריסצוגיין זיך באקענען און באגענגענען מיט אנדערע אין זעלבן פארשטאנד און מצב. עס העלפט אפילו פראקטיש צום געזונט, האלטנדיג א גוטע קאנטראל אויף די געזונטהייט שטאפלען פון די מאכלים, ווי אויך, און איבערהויפט, שענקענדיג א געלעגנהייט צו מאכן איבונגען, און האלטן א גוטע גיסטע אויפ גאנצן טאג.

אזוי ארום איז דער "סאושעל דעי" סטרוקטור א געוואלדיגע הילף פאר די וואס זענען בארעכטיגט דערצו, און פאר די נאנטע ארום, טאג טעגליך, פארן געזונט, פאר סאציאלע פארברענגען מיט נאנטע פריינט, געזונטע איבונגען און געזונטע מאלצייטן, אין א טאג-טעגליכן סדר היום.

יארן לאנג איז דער פראגראם אין מאנסי געווארן אנגעפירט אלס טייל פון די ברייטפארצווייגטע פונקציעס און פעולות התורה והחסד פון די ארטיגע וועלט בארימטע מוסדות וויזניץ. די ארטיגע באהערדע איז אבער געווארן שטרענגער, מער קאמפליצירטע רעגולאציעס, און טיפערע אנווייזונגען איבער שטאב און לאקאל, און אלע ארומיגע איינצלהייטן. עס איז געקומען צו א פונקט אז דער "כולל עטרת זקנים", ווי עס האט געהייסן, האט אויסגעשעפט צופיל פלאג, כוחות און אידיש געלט. האט מוסדות ווישניץ בראש פון איר פראמינענטן מנהל המוסדות איש כביר המעש מוה"ר בערל ראזענפעלד שליט"א געשלאסן א שותפות, אז המספיק מיט איר גענייטע ערפארונג אין "ביוראקראטיע" נוסח אמעריקע, וועט דינען אלס אפוטרופוס צו קענען דערהאלטן דעם וויכטיגן און נאבעלן פראגראם, און קהילה קדושה וויזשניץ וועט ווייטער צושטעלן די נארהאפטיגע מאלצייטן.

די "טראנזישאן" איז געווען געשמאק און געשעעט בדרך המלך, און דא האלט מען ב"ה, זה היום קוינו לו.

★

אין די לעצטע פאר חדשים האט המספיק אריינגעלייגט געואלדיגע כוחות אהערצושטעלן דעם פראגראם אויפן שענסטן און בעסטן פארנעם.

אבער ערשט דארף מען דאך וויסן פון וועלכע פראגראם מען רעדט... "סאושעל דעי" איז מער רעגירונג פארלאנג. אלזא דא איז די רעדע פון "כולל שנות חיים" – ווי דער נאמען באדייט און ווי די ערשטע פאר טעג האבן שוין באשטעטיגט, איז דאס א קוואל פון לעבהאפטיגקייט, פרישקייט, צו לאנגע גוטע געזונטע יארן. סאלא נחת.

דאס אלעס האט מען באלד געשפירט ביים אריינקומען אין רחבות'דיגן "המספיק טערעס" זאל אין הארץ פון מאנסי, אנגעהויבן דעם פארלאפענעם גליקליכן דינסטאג לסדר תזריע-מצורע, דעם ערשטן טאג אין ניייס לאקאל, "המספיק טערעס", און די ערשטע טאג מיט'ן נייעם פראגראם, "שנות חיים".

שוין באלד אינעם ערשטן טאג איז צוגעלייגט געווארן צום טעגליכן פראגראם די "חילרן עצמות" סעסיע – פאסיגע איבונגען פאר די חשוב'ע משתתפים אנגעפירט דורך א געלערנטן לייסענסד טרענירער. איי האט דאס אויפגעפרישט דעם עולם. "היינט איז דער בעסטער טאג אין מיין לעבן!" האט איינער

סיניאר-קעיר
גאזעט

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

"כולל שנות חיים" געעפנט אין ראקלענד קאונטי; אינהאלטסרייכע פראגראם ברענגט הערליכע גריסן

זיך אויסגעדרוקט צו מו"ה משה לויפער הי"ו, דירעקטאר פונעם פראגראם, און מו"ה ישעי' שטערן הי"ו, מנהל הכולל.

און דער נאמען וועט בס"ד ווייטער נישט אנטוישן. יעדן טאג ווערט, ווי געזאגט, סערווירט א הערליכע נארהאפטיגע און געזונט-רייכע סעודה כיד המלך. באקוועמע "מסע" באסעס נעמען אויף יעדן איינעם, פון טיר צו טיר.

כאטש דער עלעוועיטאר איז באלד ביים טיר ווען מען קומט אריין אין המספיק הויפטקוואַרטיר, האבן א היבשע פאר משתתפי הכולל שוין פונעם צווייטן טאג ענדערש געוואלט נוצן די שטיגן ארויפצוגיין צום זאל. "נאכ'ן שפירן נעכטן וואס איבונגען טוט אויף, פרוביר איך שוין צו טון וואס מער," דערציילט א חשוב'ער ראש משפחה, א לאנגיעריגער מאנסי'ער לאנדסמאן.

דער טעגליכער שיעור אין "חק לישראל" און עניני דיומא, וועט פארגעלעגט מיט א זעלטענעם גשמאק דורך א חשוב'ער לאנגיעריגער מרביץ תורה, און ווי די פנימ'ער דערציילן איז עס צום קוועלן. במשך די גאנצע צייט איז צוגעגרייט מזונות און קאווע להחיות בהם נפש כל חי.

דער לעצטער טיילּ פונעם טעגליכן פראגראם איז דער נארהאפטיגער מיטאג, אן אמת'ע רייכע מאלצייט מיט פראטין, צושפייז און נאכשפייז, געברענגט טעגליך הייס און פריש פון די קעיטערינג אין "20 עישל" שמחה זאל, צוגעשטעלט דורך מוסדות וויזשניץ.

וואו שרייבט מען זיך אריין?

צו זיין בארעכטיגט פארן "שנות חיים" פראגראם, דארף מען אויבנאויף זיין פון 60 און עלטער, אבער נישט דוקא. אפילו מען איז יונגער, פון 18 און אריבער, אויב מען האט "מענעדזשד לאנג טערם קעיר" (דאס מיינט אז מען באקומט "האום קעיר" דורך מעדיקעיד פאר 90 טעג אדער מער), איז מען שוין אויטאמאטיש בארעכטיגט צו קומען מיטהאלטן, ויתענגו אף ישירו.

דער שנות חיים פראגראם אנטשפרעכט צו זיין נאך א הערליכער אדל-שטיין אינעם קרוין פון המספיק סערוויסעס אין מאנסי און אומעטום, צום פארגענוגן פון די גליקליכע אידן וואס נעמען אנטייל בשמחה ובטוב לבב, צו לאנגע געזונטע יארן. א פריווילעגיע מיטצוהאלטן יעדן איינציגסטן טאג!

זיך איינצושרייבן צו "שנות חיים", און פאר סיי וועלכע פראגע און שאלה, רופט דעם געטרייען מנהל הכולל און פראגראם קאארדינעיטאר, מו"ה ישעי' שטערן הי"ו, אויף 845-503-0884. ★

ובכן שמחתכם ובראשי חדשיכם

ויהי ביום השלישי... אינעם דריטן טאג ווען דער כולל האט פונדאסניי אויפגעבליט אין נייעם לאקאל, דאנערשטאג לס' טהרה, ב' דראש חודש אייר, איז באלד נאכ'ן סדר הלימוד געפראוועט געווארן א דערהויבענע סעודת ראש חודש און 'חנוכת הכולל' אין 'היכל הכולל', מיט די באטייליגונג פון די חשוב'ע לומדי הכולל און המספיק אדמיניסטראציע.

דער עולם האט זיך געזעצט ארום די רייך געדעקטע טישן צו די סעודת מצוה, און צו די טענער פון גשמאקע ניגונים (אן מוזיק, צוליב די 'ימי הספירה) האט מען פארברענגט אינאיינעם, אלט און יונג, בדברי חכמה מיט א זעלטענעם טעם זקנים.

אלס יושב ראש פון די סעודה האט עדניט דער ענערגישער מנהל הכולל, מו"ה ישעי' שטערן הי"ו, "ברוך שהחיינו וקימנו והגיענו לזמן הזה!" האט ר' ישעי' אויסגערופן מיט זיין כאראקטעריסטישע געשמאק, תוכן צונויפגעפלאכטן מיט הומאר, האט ער איינגעלייטעט דעם מעמד, אנהייבנדיג בכבוד אכסני' של תורה, די "המספיק" אגענטור, 'דער' מרכז עזרה לצרכי הציבור, אין אלץ בריייטערע ספעקטרומען פון כלל ישראל.

נאכ'ן אויסלויבן דעם מגיד שיעור, האט ער אויסגעפירט מיט א ווארעמע ברכה פאר אלע מסובים, און אויפגערופן דעם מגיד שיעור אויפצוטרעטן לכבוד היום ולכבוד המאורע.

דער מגיד שיעור האט דאס ערשטע באדאנקט די חשוב'ע לומדי הכולל שיחיו פאר'ן אים שענקען די זכי' צו לערנען תורה ברבים, נאכזאגנדיג א געוואלדיג ווארט פון הגה"ק בעל ברכת שמים מ'קאשוי זצוק"ל, אז ווען מען לערנט תורה ברבים, ווערט יעדן געלערנטע דער זכות פון אלע משתתפים! דאס מיינט אז ווען עס זיצן ביים שיעור, צב"ש, פופצן אידן, האט מען דעם זכות פון נישט בלויז איין שעה תורה, נאר גאנצע פופצן שעות!

שטייענדיג אין סאמע ראש חודש אייר, האט דער מגי"ש נאכגעזאגט פון הייליגן בני יששכר זי"ע איבער די סגולות הרפואה אין דעם חודש, אנגעהויבן פון די ראשי תיבות פון א'ני ד' ר'ופאיך, און אויסערדעם האט כלל ישראל באקומען אין דעם חודש די 'מן' צו עסן אין מדבר, די 'באהר של מרים', נאכברענגענדיג פאסיגע מאמרים מפי ספרים וסופרים איבער זייערע סגולות הרפואה.

ווען דער עולם שלינגט מיט דארשט האט דער מגיד שיעור אויסגעברענגט אין טרעפליכע ווערטער די געוואלדיגע מעלה פון דאס לערנען תורה אין די חבורה, און אויסגעפירט מיט א הייסע ברכה פאר אלע משתתפים באזונדער, און איבער אלעם, יהי רצון שתשרה שכינה במעשי ידינו.

דערנאך האט דער יושב ראש אויפגערופן מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, מנהל ומייסד המספיק, איבערצוגעבן דעם דבר המעמד. ר' מאיר האט אנגעהויבן מיט א שבח והודאה צום באשעפער איבער די געוואלדיגע זכי' צוצוליינג נאך א גאלדענעם רינגל צום הערליכן קייט פון מעשי הצדקה והחסד וואס המספיק האט די זכי' אויפצוטון תוך אמוני עם סגולה.

"דער ראזלער רב זי"ע," האט ר' מאיר דערציילט, "איז אמאל געווען ביי הגה"ק בעל מהר"ם א"ש זי"ע. נאך א לענגערע צייט שמועסן מיט אים אין לערנען האט אים דער מהר"ם א"ש געפרעגט, 'מילא איר זענט א מנהיג ישראל, פארשטיי איך, איר זענט דאך א תלמיד חכם. אבער ר' מאיר'ל פרימישלאנער, פארוואס פארן אידן צו אים? וואס איז זיין מעלה?'

"דער ראזלער רב, וועלכער האט פארשטאנען אז דאס איז נישט דאס ארט אויפצוואוייזן די גדלות בתורה פון הרה"ק ר' מאיר'ל זי"ע, האט באלד צוריקגעפרעגט, "דער רבי האט פארגעסן א בפירוש'ע רש"י אין פסחים!?" ווען דער מהר"ם א"ש האט צוריקגעקוקט מיט וואונדער, האט דער ראזלער רב נאכגעזאגט די גמרא אין פסחים (מט ע"ב), וואס זאגט אז א מענטש זאל אלעס פארקויפן חתונה צו האבן מיט די טאכטער פון א תלמיד חכם. אויב האט ער נישט געפונען אזוינס, זאל ער חתונה האבן מיט א טאכטער פון "גדולי הדור" – וואס רש"י הק' ערקלערט אויפ'ן ארט, 'גדולי הדור', דאס מיינט מען אנשי מעשה וצדיקים."

"לויט דעם," האט ר' מאיר באטאנט, "אז עס זיצן דא אזויפיל אנשי מעשה וועלכע זענען עוסק יומם ולילה אין צדקה וחסד, איז עס דאך א פאקטישע 'סעודה שגדולי הדור מסובין בה!'"

נאכ'ן ארויסברענגען דעם געוואלדיגן חשיבות פון די ימי הזקנה און בשבחם פון די לומדי הכולל, אין די מיטעלע און עלטערע יארן, האט ר' מאיר געוואונטשן זייער זכות זאל משפיע זיין אויף אונז אלע און אויף גאנץ כלל ישראל, ברכה און הצלחה און אלע גוטע השפעות ברוח וגשם. מיט הארציגע ווערטער האט ר' מאיר באדאנקט דעם ענערגישן מנהל הכולל, האברך הנמרץ מו"ה ישעי' שטערן הי"ו, וועלכער האט ארויסגעבראכט דאס געדאנק פונעם כולל מן הכח אל הפועל; מו"ה משה לויפער הי"ו, דירעקטאר פונעם פראגראם און עמוד התוך פון פילע גרויסע נאבעלע פראיעקטן אין עולם החסד. א באזונדערן דאנק איז דערמאנט געווארן פאר אלע וועלכע האבן צוגעלייגט למען הצלחת המסיבה, ובראשם, העסקן הנמרץ מו"ה אליעזר אפפעל הי"ו און מו"ה חיים שלמה ווערטהיימער הי"ר.

א באזונדערן דאנק האט ר' מאיר אויסגעדרוקט בשער בת רבים פאר די חשוב'ע הנהלת מוסדות וקהלה קדושה וויזשניץ, אין שפיץ פונעם מנהל המוסדות הרה"ח מו"ה בערל ראזענפעלד שליט"א, וואס דער גאנצער פראגראם קומט פון זיי און מכוחם, אויספירנדיג, 'מיר האפן ווייטער געטריי אויסצופירן די שליחות דקמאי', און געשיקט פאר זיי ברכות לרוב.

מו"ה אלעזר ניסן שפארן הי"ו, קאארדינעיטאר אין "המספיק עמפלויימענט", איז דערנאך מכובד געווארן צו זינגען 'ברכי נפשי' לכבוד ראש חודש. א המספיק שטאב מיטגליד האט דערנאך אויפגעטרעטן מיט קורצע אבער טרעפליכע ווערטער איבער מעלת הכולל ולומדי', א "חיים שיש בהם" אלעס, פון 'חילוץ עצמות' ביז 'אהבת תורה ויראת שמים'.

איינער פון די חשוב'ע זקני לומדי הכולל האט דערנאך געבענטשט על הכוס און דער עולם איז זיך צוגענגען מיט גאר דערהויבענע געפילן פון די מסיבה של מצוה, און די עפענונג פונעם הערליכן כולל און אלעס וואס דאס באדייט. ★

סיניאר-קעיר
גאזעט

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

"המספיק-קעיר" צייכנט אפ געלונגענע "האום קעיר" במשך אקטיוו פסח טעג

פילע הונדערטער משפחות דורכאויס די ניו יארק ראיאן האבן געהאט א העכסט געלונגענעם "זמן חירותינו" דעם חודש ניסן, אדאנק די געטרייע און צוגענגליכע "האום קעיר" הילף פראגראמען פון "המספיק-קעיר" וואס האט פונקציאנירט אין בעסטן ארדענונג אפילו אין די פארנומענסטע טעג.

פאר, נאך און במשך די יום טוב טעג, זענען די האום קעיר געהילפן, נוירסעס און טעראפיסטן, געקומען צו הילף ביי די הונדערטער משפחות לויט ווי אראנדזשירט פון פאראויס, וועו די שטאב מיטגלידער האבן געמאכט זיכער אז די נויטיגע הילף און טעראפי ווערט צוגעשטעלט על צד היותר טוב.

לויט ווי די "המספיק-קעיר" שטאב מיטגלידער פון אפסטעיט און סיטי צוגלייך געבן איבער, האט מען געהערט גוטע גריסן פון פילע משפחות אז די האום קעיר אראנדזשירונגען במשך דעם גאנצן חודש האבן זיי געכאפט אין איבערראשונג.

"די סיסטעמאטישע ארדענונג איז געווען בעסער ווי סיי וואס מיר האבן געהאט ערווארטעט," האט זיך אויסגעדרוקט א משפחה מיטגליד פון א "המספיק-קעיר" בענעפיטירער פאר איינעם פון די סטעף.

ביי המספיק-קעיר איז דאס דער הויפט פרינציפ, זאגט אדמיניסטראטאר מר"ה אשר שמואל כ"ץ הי"ו. דאס ווערט אזוי אויסגעפירט יעדן איינציגן טאג, יעדן טאג פון יאר, אויך ווען משפחות זענען העכסט אקטיוו און אפילו "העקטיק," אויף א פארנעם וואס וואלט נעקענט פארקירעווען די נויטיגע הילף סקעדשועלט ארויס פון די רעלסן. "אבער ביי אונז "קאסטומער סערוויס איז קאסטומער סערוויס," זאגט ר' אשר שמואל.

אין די זעלבע צייט במשך דעם חודש האט "המספיק-קעיר" געלאזט לופטערן א פריש קאמפיין ביים חרדישן אידענטום אין ניו יארק, איבער די בענעפיטן פון די רייע האום קעיר הילף פראגראמען וואס קענען ווערן צוגעשטעלט. אין רעאקציע האט מען געהערט א גרויסן אפרוף ביים היימישן עולם, בעיקר אין ברוקלין, איבערהויפט די משפחות וואס האבן א זכי' זיך אפצוגעבן מיט'ן זיידן אדער באבע'ן אין די עלטערע יארן, און מ'קען נוצן א גוטע האום קעיר פראגראם ווי "המספיק-קעיר" אהערצושטעלן אלעס נויטיג מיט'ן גרעסטן כבוד און רעספעקט.

די שטאב מיטגלידער פון "המספיק-קעיר" זענען איינגעטיילט לויט באזונדערע פונקציעס און אפטיילונגען, ווי "האום קעיר" גהילפן, "עיטש. עיטש. עי." געהילפן, טעראפיסטן, נוירסעס, קעיר קאארדינעיטארס, סקעדשולינג סטעף, און פאציענט ליזענען. אט די לעצטע אפטיילונג איז אייגענטליך נישט עפעס אנדערש ווי "קאסטומער סערוויס," וואו די שטאב מיטגלידער זענען באאויפטראגט מיט איין איינציגע אויפגאבע, זיהען אז די בענעפיטירער פון "המספיק-קעיר" האום קעיר סערוויסעס, און די פאמיליע ארום, און די קעיר סטעף, באקומען די בעסטע סערוויס וואס מעגליך.

"המספיק קעיר ליזאנענן" שטאב מיטגלידער זענען מושטירט לויט די העכסטע סטאנדארטן, און ענטפערן אלע פראגעס וואס פאציענטן און ארומיגע קענען האבן, און וואס מען פרעגט אן נאך איידער מען באקומט המספיק-קעיר סערוויסעס.

צוזאמען מיט די העכסטע שטאפלען פון פראפעסיאנאלע קוואליטעט, קומט "המספיק-קעיר" מיט די אייגנארטיגע פריוויליגיע אז אלע שטאב מיטגלידער זענען לויטער היימישע פרומע אידן שומתומ"צ, וואס פארשטיין אידיש – מאמע לשון, סיי די "שפראך" און סיי די "הארץ." די דאזיגע קאמבינאציע פון "טאפ-לעוועל" סערוויס און קוואליטעט, און א היימישע ווארימקייט מיט'ן גאנצן געטריישאפט, איז וואס מאכט "המספיק-קעיר" אזוי אייגנארטיג, זאגט ר' אשר שמואל.

אז איר ווילט שפירן וואס מיינט האום קעיר מיט'ן אידישן געפיל, רופט היינט, די זעלבע נומער איבעראל. המספיק-1-855, אדער אין נומערן, 1-855-426-2774. ★

פאר יונג און אלט

79 יעריגע שטודיע ווייזט שליסל צו גוט לעבן

פאר נאנט צו אכטציג יאר טוען הארווארד פארשער שטודירן די לעבנס פון די זעלבע גרופע מענער. זייט יאר 38' למס', ארום צוויי יאר פאר די צווייטע וועלטס קריג האט אויסגעבראכן, טוען די פארשער – און אצינד תלמידי תלמידיהם, דאקומענטירן ידעע צוויי יאר דעטאלן איבער זייער פיזישע און עמאציאנאלע געזונט, ארבעט און פאסטנס, פאמיליע לעבן און חברותא.

דורכ'ן אבזערווירן דאס אנטוויקלונג פון מענשן איבער זייער גאנצע לעבן, האבן די פארשער געהאפט צו טרעפן די שטריכן וועלכע וועלן ווייזן וואס מאכט באמת א חילוק צו א גוט לעבן.

דער גרויסער געפונס פון צענדליגער יארן און מיליאנען דאלארן אויסגעגעבן אויף די ריזיגע שטודיע, איז ווי פאלגנד:

געלט און פרעסטיזש באשטימען נישט א גוט לעבן. די וועלכע זענען די פריילעכסטע און געזונטסטע, זענען די וועלכע זענען אייביג געווען גוטע פריינט פאר אנדערע און פארמאגט גוטע פריינט. די וועלכע האבן געלעבט איזאלירט און איינגעזונקען אין זיך, זענען דאס מערסטע געפאלן סיי אין מענטל און סיי אין פיזישן געזונט, וועו זיי האבן זיך געעלטערט. ★

פארגעשריטענע "עקס-רעי" אנטדעקט ריכטיגע פארעם פון 'אלצהיימערס' פראטינען

פארשער האבן אנדעקט אז די פראטינען אינעם מח וועלכע קענען עווענטועל ברענגען אלצהיימערס, פארמאגן אן אנדערע צורה ווי געמיינט ביז היינט. נוצנדיג א גאר פארגעשריטענע "עקס רעי" מאשין, האבן פארשער אין די שוועדישע "לונד" יניווערסיטעט באטראכט די מוחות פון מייז וועלכע האבן אנטוויקלט די מחלה.

דעטאלירטע מיקראסקאפישע בילדער פון די פראטינען האבן געווזין אז זיי זענען אין ענליכן פארעם צו פראטינען וועלכע ברענגען א געווסע זעלטענע און שוועדע מחלה געדופן, TTR amyloidosis.

אין "טי. טי. אר. עמילוידאוסיס" טוען געשעדיגטע פראטינען צוביסלעך חרוב מאכן דעם מח, דאס הארץ, די נערוון און/אדער אנדערע וויכטיגע גלידער. עס איז אויך ענג פארבינדן מיט ברענגען "קארפעל טונעל סינדראם".

אבער כאטש "טי. טי. אר. עמילוידאוסיס" פארמאגט דערווייל נישט קיין רפואה, פונקט ווי אלצהיימערס, קען מען אבער פארשטייטערן איר פארערגערונג דורך מעדיצינען ווי Vyndaqel, און נאך עטליכע וועלכע האלטן אינמיטן אנטוויקלט ווערן.

אלצהיימערס פארמאגט טאקע אויך א ליסטע מעדיצינען וועלכע העלפן פארשטייטערן די פארערגערונג, אבער אצינד נאכ'ן אנטדעקן ווי ענליך די פראטינען פון די צוויי מחלות זענען, גלייבן די שוועדישע פארשער אז כאטש איינס אויב נישט מער פון די "טי. טי. אר. עמילוידאוסיס" מעדיצינען, קענען ברענגען פרישע האפענונג צענצליך צו היילן אלצהיימערס, צוליב דעם דיפרענץ וויאזוי די מחלות ווערן אנטוויקלט. לאמיר האפן! ★

העכסט געלונגענע "פארקינסאנס" חיזוק און אינפארמאציע קאנפרענץ פארגעקומען אין זאל פון המספיק טערעס, מאנסי, דינסטאג אמור, תשע"ז מיט דאקטוירים, פאציענטן און נאנטע

Home Health Aides
Therapy Services
CDPAP

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

תושבי קרית יואל:

ס'איז דא צו וועם צו רעדן.

ר' יואל אלימלך, 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 ארויין צו אונז אין אפיס. איין שמועס מיט ר' יואל אלימלך, און איר זענט בעז"ה פארזיכערט צו געניסן 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

ליינער'ס גאזעט

וואס פון רעדאקציע

מיר ווילן נאכאמאל דערמאנען דעם סדר פון ארויסגעבן בריוו אין גאזעט. דאס ערשטע גייען ארין עשרים־ביענע בריוו וועלכע קומען אין די פאסט, נאכדעם פאקס און דערנאך מעסעדזשעס און בליץ-פאסט. אין פאקט, אלע בריוו וועלכע זענען ארויסגעקומען ביז ראש חודש אייר (מיט'ן אויסגאם פון בלויז 3) זענען שוין ארויס אין גאזעט.

צו קענען ארויסגעבן מער בריוון און פרישע פראגעס און ענטפערס, לייגן מיר נישט אריין די פולע ענטפערס פון פריערדיגע גאזעטן. מיר צייכענען אן וואו מען קען טרעפן די ענטפערס, ומשם תדרשנו לטובה. מען קען אראפנעמען אלע אלטע גאזעטן אויף די המספיק וועבזייטל, NYSHAINC.org.

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", **אדוועריזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** און ענטפערס פארן "**ליינערס גאזעט**":
רופט: 845-503-0212
אדער דורכן פאקס: 845-503-1212
בליץ-פאסט: gazette@hamaspik.org

★

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

★

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

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

6081

דיעטע פאר ענערגיע

אן ענטפער איבער שוועדיש מידקייט (#5744): איך פלעג יעדן טאג ווערן זייער מיד בערך 1-2 שעה נאכ'ן אויפשטיין (פון צייט צו צייט בין איך אפילו אויפגעשטאנען מיד). א שטיק צייט צוריק, אלס טייל פון א דיעטע צו פארלירן וואג, האב איך לויט די רעקאמענדאציע פון א מומחה, גארנישט געגעסן אינדערפרי די ערשטע 1-2 שעה נאכ'ן אויפשטיין, נאר געטרינקען אסאך וואסער.

נאך א 2 שעה, האב איך געטרונקען 2-4 גלעזער פון א היימישע Fruit smoothie (איך נוץ געלע עפל, געלע בארן, מאנגא, פאפאיע, אבער כ'מיין אז מען קען נוצן כמעט סיי וועלכע פרוכט). איינמאל מען געווואוינט זיך צו, סך הכל עטליכע טעג, מאכט דאס זייער זאט פאר א שטיק צייט. דערנאך האב איך גארנישט געגעסן ביז מיטאג – וואס כ'פלעג עס ווען איך האב זיך געשפירט הונגעריג, געווענליך 11:30-12:30. די 'smoothie' רייניגט אויס דעם קערפער פון אנגעזאמלטע שמוץ.

נאך געציילטע וואכן האב איך פלוצים באמערקט אז איך בין מער נישט מיד! איך בין געווארן אסאך מער ענערגיש דורכ'ן גאנצן טאג.

איך האב געהאט און כ'האב נאכאלץ קשיות אויף די מהלך (וואס איז מיט פת שחרית? און נאך), אבער ווען איך האב פרובירט צו עסן ברויט מיט אייער פאר פרישטאג, האב איך ממש גלייך געשפירט דאס מידקייט!

פאר מיטאג עס איך גרינצייג מיט "האול-וויט" ברויט און פראטין (דעמאלס זע איך נישט די ברויט זאל מיר שאדן).

דרך אגב, איך האב נישט געליינט אייער ארגינעלע בריוו, אבער האט איר פרובירט זיך צו לייגן שלאפן "פרי" פאר א שטיק צייט? אפגעזען ווי "סאך" מען שלאפט, איז א גרויסע חילוק אין וועלכע שעות מען שלאפט.

(-)

6082

קני-קנאקן ספעציאליסט?

איך שרייב צו אייך צום ערשט צו דאנקען פאר די חשוב'ע און איינציגסטע אידישע אויסגאבע וואס געבט די מעגליכקייט זיך צו פארבינדן מיט אנדערע אויף א כשר'ע אופן.

מיין יונגעלע איז 2 און א האלב. זיין קני איז איינגעדרייט, א צושטאנד געוויפן Knee Knocking. דער קינדער דאקטאר זאגט ער וועט דאס אדער אויסוואקסן אדער לעבן דערמיט אן קיין פראבלעמען ביז די 120 יאר. (אז איך שרייב שוין וויל איך ארויסברענגען אז וועין דער דאקטער זאגט אז איינער קען לעבן מיט א געוויסע פראבלעמ אן טעראפי אדער ארטשעס אדער braces, אדער וואס עס זאל נאר זיין, דארף מען דאנקען דעם אייבערשטן פאר דעם, אבער אוודאי טאר מען זיך נישט אפשטעלן ביי דעם. דאס איז אייער קינד, און אייער אחריות אלס זיינע עלטערן, איז צו טון אלעס אויף דער וועלט וואס נאר מעגליך פאר'ן קינד'ס בעסטע געזונט און וואוילזיין. אלזא,)

איך בין געגאנגען צו אן "ארטאפעדיסט" וואס האט געזאגט אז מען דארף דורך אן אפעראציע צוברעכן די ביין און דערנאך עס אריינלייגן אין א Cast. דאס האט מיר אויסגעקוקט אביסל איבערגעטריבן, בין איך געגאנגען צו א 'קעש' דאקטאר וואס האט געזאגט אז א Brace פאר איין יאר קען דאס גראד מאכן. אבער אויב ער מאכט די brace, וועט עס קאסטן אין די טויזענטערס... ער האט מיר געראטן איך זאל פרובירן צוצוועדען מיין דאקטאר צו פארשרייבן א brace וואס קען ווערן געדעקט דורך אינשורענס. דערווייל האב איך אבער נאכנישט מצליח געווען.

אויב איינער ווייסט פון א גוטן Pediatric Orthopedist, אדער האט ערפארונג מיט knee knocking, ביטע פארבינדט אייך מיט אונז אויף: 845-637-5593. א גרויסן דאנק,

(-)

6083

האנט פארטייבט אינדערפרי

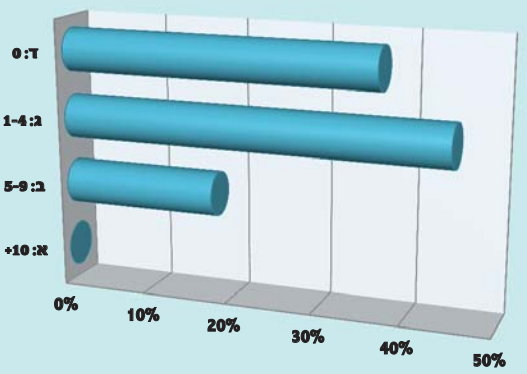
ענטפער צו בריוו #5835 (גאזעט #144)

וועלכע שרייבט אז זי שטייט אויף יעדן אינדערפרי און די האנט איז איר פארטייבט (numb) נאכ'ן ליגן אונטער'ן קושן איבערנאכט. מיין 12 יעריגע טאכטער האט געהאט די זעלבע זאך. איר האנט פלעגט זיין פארטייבט יעדן אינדערפרי און א סאך מאל אנימיטן טאג. מיר זענען געגאנגען צו Dr. Eli Nieman, א ניוראלאדזשיסט אין מאנסי. ער האט איר געהייסן שלאפן מיט א brace יעדע נאכט פאר בערך 10 וואכן. אויך האט זי געטוהן 2 OT Therapy מאל א וואך. ער האט געזאגט אז די האט Carpal Tunnel Syndrome אויף זייער א שטארקע פארנעם. ב"ה היינט איז דאס א פארגאנגענהייט. מען

במספיק אנקעטע: וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:

וויפיל מאל א וואך מאכט איר איבונגען?



דער ענטפער אויף די פראגע וויפיל מאל א וואך מען טוט איבונגען איז געווען היבש נישט איבערראשנד, ווען קיין איין ענטפער איז נישט איריגעקומען אז מען מאכט איבונגען מער פון 10 מאל פער וואך... דאס מערסטע איז ב"ה געווען צווישן 1-4 מאל וועכנטליך, ביי 45%; גארנישט קיין איבונגען איבער די וואך, 37%; און 5-9 מאל א וואך, 18%.

די פרישע אנקעטע איז ווי אפט מען גייט צום צאן דאקטאר, נאכדעם וואס באריכטן געבן אן אז די מורא פון דעם מרצע אין האנט פונעם דענטיסט שרעקט אומזיסט איבער צופיל מענטשן. די געוווענליכע נארמע איז כאטש איין מאל א יאר.

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

קען זיך פארבינדן מיט אונז, נומער געהיטן אין רעדאקציע,

(-)

6084
בליסטערס אין מויל

איך האב א פראבלעם: אפשר ווייסט איינער פון א רפואה, דאקטאר, אד"ג. פון צייט צו צייט וואקסט ארויס אינעווייניג אין מיין מויל בלאטערן/בליסטערס/באבלס, אדער וויאזוי איר ווילט עס רופן. נאך א צייט גייט עס אוועק און שפעטער קומט עס צוריק. עס שטערט מיר שטארק. איך בין שוין געווען ביי דאקטוירים, אבער דערווייל האב איך נישט א רפואה. א גרויסן יישר כח,

(-)

רעדאקציע: פריערדיגע ענטפערס פון ליינערס קענט איר טרעפן אין גאזעט נומער #57, #58, #121, #122, #123, #129, #131, #134, #135, #137, #138, #139, #141, #142, #144, #145 און #146.

6087
"קנאבל" קעגן שלאפלאזיגקייט

איך לייען די ליינער'ס גאזעט מיט אינטערעס צו הערן ערפארונג פון אנדערע. איך וויל באמערקן אז לעצטנס ענטפערט איר מען זאל איבערקוקן פריערדיגע נומערן. איך וואונדער זיך, זענען טאקע פארהאן אסאך וועלכע ליינן אוועק די ענטפערס פון פריערדיגע אויסגאבעס? כ'וויל פארשלאגן צו ענטפערן בקיצור אויף די שאלה, עס ברענגט סייווי נוצן צו הערן נאכאמאל אויף די נושא.

עס איז מיר אויסגעקומען צו ליינען איבער דעם כח וואס דער אייבערשטער האט אריינגעלייגט אין "קנאבל"!

עס פארמאגט אסאך בענעפיטן וואס מיר וויסן, און ווער וויייסט וואס מיר וויסן נישט... צב"ש, איך האב געהערט אז עס העלפט פאר הויכע בלוט-דרוק און פאר אויער אינפעקציעס (פאר דאס לעצטע לייגט מען איבערנאכט 5 ציינדעלעך קנאבל צומאלן אין שמן זית און דערנאך טראפט מען דאס אריין).

איך האב נישט פרובירט צו נוצן קנאבל אויף

> די רפואה איז נוצן "קנאבל" צו באהאנדלען 'שלאפלאזיגקייט' אדער וועז מען שלאפט אן אויבערפלעכליכע אן נישט טיפע שלאף.

6085
נאטורליכס פאר בליסטערס

פאר בליסטערס אין מויל איז פארהאן זייער א גוטע, גרינגע און פשוט'ע עצה: מישט אויס א גלייכע מאס האניג מיט לימענע-זאפט, לייגט דאס ארויף מיט א q-tip דירעקט אויפ'ן בליסטער, און בעזרת ה' וועט דאס העלפן די בליסטערס זאלן אוועקגיין.

6086
נעמט נישט צו וואג

איך האב געוואלט פרעגן אויב איינער וויייסט אפשר פון א גוטע Naturopath וואס האט געהאלפן. מיר האבן א 2 יעריג קינד וואס נעמט נישט צו קיין וואג. דאקטוירים וויייסן נישט פארוואס. א טעראפיסט האט געזאגט אז דאס קען אפשר העלפן. וויייסט איינער פינקטליך וואס זיי טוען און ווער איז גוט?

אויך האב איך געוואלט פרעגן: דאס קינד דארף נעמען אייזן, און עס מאכט איר שווארץ די ציין. מען גיבט איר Poly-vi sol with Iron, וואס דאס איז א שווארצע פליסיגקייט. האט איינער אפשר אן אנדערע עצה?

די צוויי זאכן, אבער איך וויל דא שילדערן אן אנדערע "קנאבל-רפואה" וואס איך האב אליינס אויספרובירט, און אצינד וויל איך דערציילן איבער דעם חסד פון באשעפער, ויהי רצון עס זאל ברענגען נוצן פאר נאך אידישע קינדער.

די רפואה איז נוצן קנאבל צו באהאנדלען 'שלאפלאזיגקייט' אדער שלאפן אן אויבערפלעכליכע און נישט טיפע שלאף. דאס ברענגט אויפצושטיין מיד און נישט אויסגערוט.

מען נעמט א גאנצע ציינדל קנאבל, נישט אפגעשיילט, און מען לייגט עס אונטער די מאטראץ וואו מען שלאפט.

עס דארף זיין פרישע קנאבל, נישט די קליינע וואס קומען אין די 'נעץ'. עס שמעקט נישט, און דער עיקר, די שלאף איז א טיפע שלאף, מען שטייט אויף אויסגערוט!

ווי עס קוקט מיר אויס ארבעט דאס ווי א סגולה, עס לייגט זיך נישט אויפ'ן שכל, אבער פאקט איז פאקט. איך נוץ דאס שוין איבער 2 חדשים, און דאס איז ממש א חסד ד'.

מען דארף אכטונג געבן פאר די וואס האבן א שוואכקייט צו באנעצן ביינאכט, וויבאלד פון טיפע שלאף קען מען באנעצן (אבער סתם אזוי קען עס אויך פאסירן, און נישט בלויז ביי קינדער. איך בין שוין אין די מיטעלע יארן און עס האט פאסירט. אבער ב"ה איך געב בעסער אכטונג גלייך צו גיין ביינאכט און נישט ווארטן).

(א פרוי וועם איך האב דערציילט וועגן די קנאבל-סגולה, האט מיר שפעטער געזאגט אז עס האט איר געשטערט פון שלאפן, וויבאלד זי איז אויפגעווען די גאנצע נאכט טראכטנדיג

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 גענוטישט 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

VAKSLER INC.
Foreign Currency Exchange & Wire Transfers
1 Sell | 2 Buy | 3 Sell Coins
4 Buy Coins | 5 Market Rate | 6 Gold Silver
* | 0 Agent | #
אברהם וועכסלער
NEW STATE-OF-THE-ART PHONE SYSTEM
Where you can check 24/6 the selling rate, buying rate, market rate, Gold & Silver
718.852.G4E3L5T8

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

ליינער'ס גאזעט

דערפון. פארשטייט זיך אז דאס קען אויך פאסירן.

אין אזא פאל לאזט עס ליגן דארט און נאך א טאג צוויי, און מען וועט אויפהערן טראכטן פון דעם.)

מענטשן וועלכע האבן געליטן פון שלאף פראבלעמען יארן לאנג האבן מיר געזאגט אז דאס איז זיי ממש געווען א ישועה!

קנאבל העלפט אויך צו רעגולירן אנדערע זאכן וואס מענטשן האבן געשריבן, אבער דאס קען איך נישט שרייבן פון אייגענע ערפארונג. מען האט אמאל געשריבן אז לייגן צוויי גרויסע ציינדלעך קנאבל אונטער'ן קושן העלפט פאר אויער אינפעקציעס.

כ'האב דאס נישט פרובירט פאר אינפעקציעס, איך האב אבער געלייגט 2 ציינדלעך אונטער'ן קושן און עס האט מיר געהאלפן מיט הערן פראבלעמען פון וואס כ'האב לעצטנס געליטן! היינט הער איך ב"ה ווידעראמאל געהערן!

יישר כח פאר אלעס,

נ. איינהורן

רעדאקציע: א דאנק פאר אייער אינפארמאטיווער בריוו. בנוגע אייער ערשטע באמערקונג, יא, עס זענען פארהאן אסאך וועלכע לייגן אוועק הילפבארע בריוון, עטליכע ליינער דערציילן איבער פולע בענדער וועלכע קומען זיי צוניץ (א ליינער האט אמאל געבעטן מען זאל דרוקן דעם גאזעט נאר אויף איין זייט, וויבאלד וועלן זי שניידט אויס אויף די זייט, וועלן צושניטן א הילפבאר בריוול אויפ'ן אנדערן זייט בלאט.).

איך וויל וויסן אויב איינער האט ערפארונג מיט די 'שאטס'. צו ארבעט דאס טאקע? און אויב יא, לאזט עס איבער "זייטיגע ווירקונגען"? אפשר זענען פארהאן נאטורליכע מיטלען וואס העלפן?

ביטע אריינליגן דעם חודש וויבאלד עס איז יעצט נוגע פאר אסאך מענטשן, יישר כח פון פאראויס.

(-)

6089
"אינטערמיטנט אלטערנעיטינג עקסאטראפיע"

אונזער 9 יעריגע טאכטער האט געהאט א Lazy eye וועלן זי איז אלט געווען 4 יאר. מען האט איר דעמאלטס אפעריירט און עס איז נישט אזוי געלונגען.

שפעטער איז זי דיאגנאזירט געווארן מיט "Intermittent Alternating Exotropia" (אירע אויגן לויפן זייטיג אן קאנטראל). האט איינער סיי וועלכע ערפארונג מיט דעם פראבלעם? אויב יא, ביטע רופט אונז וואס פריער אויף 347-809-1476.

מיט א האראיגן דאנק פון פאראויס,

(-)

6088
'שאטס' קענן אלערדזשיס?

אזוי ווי עס איז יעצט דער פרילינג סעזאן וועלן מאנכע ליידן אסאך אויף 'אלערדזשיס' פון pollen אד"ג, באקומענדיג רינעדיגע אויגן, עס קראצט דאס האלז און נאך, וויל איך איבערשמועסן וואס אן אלערדזשיסט האט מיר געזאגט, אז עס איז כדאי צו נעמען shots קענן דעם.

מען נעמט עס אנהויב יעדע וואך, נאכדעם יעדע חודש, פאר 2 גאנצע יאר, נאכדעם וועט מען פטור דערפון.

6090
"ובשכבך פראבלעם..."

איך זוך אן עצה פאר א 35 יעריגע מאמע וואס גייט יעדע נאכט שלאפן גאר שפעט. עס ווערט אלץ נאך שפעטער און שפעטער אזש איר זמן שינה לויפט היינט צווישן 3:00 און 4:00 פארטאגס. אין רעזולטאט פון דעם שלאפט זי שפעטער כאטש ביז אין האלבן טאג אריין, אויב נישט מער. עס איז איר זייער שווער. זי קען נישט הנאה האבן פון איר לעבן. כ'וויל וויסן אויב עמיצער ווייסט פון איינעם וואס קען בס"ד העלפן דערצו.

ער קען שטיין אויף איין פלאץ און זיך נעמען שאקלען ביידע הענט ווי פליגלען... אויך קען ער אנקומען אין די הייעך אויף בענקלעך, בעטן און שאפעס פון טאנצעדיגקייט

6091
קעלער - סאריסעס

בריוו #6003 פרעגט אויב דאס וואוינען אין א בעיסמענט איז דער גורם וואס עטליכע קינדער האבן באקומען סאריסעס. איר ווייסט דאך יא דעם שורש פון אייער פראבלעם... אויב איר פלאנט נישט צו מופן, מוזט איר אריינשטעלן א גוטע Dehumidifier וואס זאל ארויס צייגן די פייכטקייט. א פשוט'ע וועט נישט העלפן, יעדע קעלער וואו מענטשן וואוינען מוז האבן אינסטאלירט א סיסטעם וואס ווערט רעגולירט אטאמאטיש, און צייגט ארויס נאסקייט. צוערשט מוז דאס פלאץ ווערן אונטערגעזוכט דורך א פראפעסיאנאלע פירמע וואס זאל טרעפן פון וואו די שימל קומט און דאס עלימינירן. דערנאך לייגט מען אריין דעם סיסטעם. עס איז נישט קיין ביליגע מעשה, אבער דאס געזונט איז דאס ערשטע פריאריטעט. שימל איז א פאנגוס וואס וואקסט און זייעט אן א חורבן. מען דארף דאס אויסראטן מיט'ן וואראצל און היטן עס זאל נישט צוריקקומען.

(-)

6092
געהאלפן פאר סאריסעס

איך האב געליטן פון Psoriasis אויף כמעט מיין גאנצע קערפער. איך בין ב"ה געהאלפן געווארן דורך נוצן פראדוקטן פון "רינה פארם" (Rena-pharm) אן אלטע אפטייק אין ירושלים. מען קען קויפן זייערע פראדוקטן אין וויליאמסבורג. עס איז פארהאן צו באקומען Shampoo, Cream, Homeopathic Pills, "Liver Cleanser", און נאך עטליכע זאכן. איך האב ב"ה שטארק מצליח געווען.

(-)

6093
"טיקס"? מעגליך פאראזיטן/הייוון

אן ענטפער פאר בריוו #5991 וועלכער ליידט שרעקליך פון "טיקס" – מאדנע באוועגונגען מיט'ן קערפער, וויל איך לאזן וויסן אז עס איז מעגליך Parasites, פאראזיטן/וועריס וואס מאכן אן אומבאשרייבליכן חורבן אין קערפער. יא, עס איז פונקט אזוי שייך ביי ערוואקסענע ווי ביי קינדער.

צום ערשט מוזט איר טוישן דיעטע, אראפ אינגאנצן פון צוקער און הייוון. עס קען אויך זיין א הייוון אינפעקציע. די צוויי גריין צוואל צויאמען, און ווי שיכור און שלימזל פארטראגן זיי זיך זייער גוט.

6094
"טיקס" טאט און ראט

לכבוד די מיטגעמאכטע שרייבערין פונעם בריוו וועגן טיקס:

צום ערשט א יישר כח פאר אייער אפנקייט. איך בין א מאמע פון א לעכטיג יונגעלע וואס ליידט פונקט ווי אייך, און איר האט מיר געגעבן א פענסטער'ל צו פארשטיין וויאזוי ער פילט מיט זיינע מאדנע אויפפירונגען.

וועז איך זאג מאדנע זאל מיר קיינער נישט חושד זיין אז איך טרייב איבער. מיין יונגל, ניין יאר אלט, איז א דירעקט סאלידער קינד, ביז די לעצטע פאר חדשים וואס ער איז געווארן טאנצעדיג... נישט לעבעדיג אדער פורים'דיג, נאר מאדנע טאנצעדיג. אין ענגליש הייסט עס Spasmodic.

ער קען שטיין אויף איין פלאץ אין זיך נעמען שאקלען ביידע הענט ווי פליגלען... אויך קען ער אנקומען אין די הייעך אויף בענקלעך, בעטן און שאפעס פון טאנצעדיגקייט. אוי ווי דאס מוטשעט אים! ער שפירט זיך געטריבן פון אינעווייניג צו טאנצן, שאקלען און ווארפן גאר מאדנע. דערצו האט ער אויך א טיק ווי ער קנייטשט איין אויג. בקיצור, א מיטמאכענעניש אויף אלע גוים געזאגט.

ברוך השם אז איך בין אנגעקומען צו Dr. Shakoohi, די באריטמט קינדער דאקטאר פון וויליאמסבורג, וועלכער איז געווען דער גוטער שליח. מיר זענען לעצטנס א שטארקע פארבעסערונג טאג נאך טאג.

ער האט אונז ערקלערט אז דאס איז דער וועג וויאזוי זיין אימיון סיסטעם אטעקירט אן אינפעקציע, לכאורה סטרעפ – וואס איז צוויקגעקומען פאזיטיוו עטליכע וואכן צוריק.

עס איז אן auto-immune פראבלעם אין וועלכען זיין קערפער אטאקירט אויך די געזונטע צעלן פונעם נערוון סיסטעם בשעת'ן באקעמפן די אינפעקציע.

דער דאקטאר האט רעקאמענדירט צו נעמען ויטאמין K12. איך האב ב"ה געטראפן אין א כשר'ע דערפון פון SupHerb (איך נעם אבער נישט אחריות פאר אנדערע איבער די כשרות, וויבאלד איך בין נישט קלאר ווער דאס איז...) עס הייסט Bio Blis.

זייט געווארנט, עס איז מילכיג, עס שטייט אויפ'ן באטל "חלב".

דערצו האט דער דאקטאר אויך געהייסן עסן איינגעזויערטע מאכלים, און אויפהערן עסן "דזשאנק-פוד", ווי עסן מיט msg, און געפארבטע נאשערייז.

איך וועל זאגן דעם אמת, איינגעזויערטע מאכלים בין איך נאכנישט אנגעקומען צו געבן, אבער די ויטאמין און דאס עלימינירן שעדליכע מאכלים, האב איך יא אויסגעפאלגט בשלימות, און הודו לד'! מיר קענען שוין מיטטיילן מיט אייך די גוטע בשורה!

דאס קינד וועלט בעסער און בעסער.

איר מוזט אויך אויסרייניגן געגנליך דעם קערפער פון אלע אנגעלייגטע אפפאל. עס זענען פארהאן נאטורליכע פראגראמען דערפאר. אין אנפאנג וועלט דאס ערגער בעפאר עס וועלט בעסער. עס נעמט צייט, אבער צוביסלעך וועט איר ווערן א נייער מענטש.

(-)

ליינער'ס גאזעט

הילף פאר ענקזייעטי

6119
רבותי, מעדיצין העלפט

ערשט וויל איך אויסדרוקן א גרויסן יישר כח פאר אייער אויסגאבע וואו מען קען זיך ארויסהעלפן איינעם דעם אנדערן און עס געבט אזויפיל חיזוק. ספעציעל פאר אונזער עולם, וואו די גאנצע וועלט פון מענטל העלט, ענקזייעטי, אד"ג, איז באהאלטן און מען טיילט עס נישט מיט מיט קיינעם.

מורי ורבותי, פיר יאר האב איך געליטן פון שוועדע ענקזייעטי אויף אן אופן וואס האט צושטערט מיין גאנצע לעבן. צום ביישפיל: איך האב מורא געהאט צו פארן מיט א קאר, אויס פחד אז ווען איך וועל דאדרפן א ביהכ"ס וועל איך נישט אנקומען באצייטנס.

איך פאר דעריבער כמעט נישט ארויס איינקויפן. א לענגערע נסיעה, איז געגנאנגען אפגעדעדט... איך האב אפילו מורא געהאט אריסצוגיין פון הויז, ווייל אפשר וועל איך נישט אנקומען באצייטנס...

איר ליינט יעצט און טראכט: וואס איז? גייט מען פארן ארויסגיין פון שטוב... עס איז אבער נישט אזוי. יעדעס מאל פארן גיין סיי וואו, האט עס מיר אויסגענאגט די כוחות הנפש, איך פלעג שוויצן, ציטערן און טרייסלען ווי א ביבער... כ'פלעג גיין 10 מאל פארדעם און נאך אלץ נישט געווען רואיג. די ווירטשאפט האט מיר זאגאר געברענגט פיזישע נאכווייען, יסורים אין מאגן, שניטן, און נאך.

אן אנדערע ענקזייעטי וואס האט מיר טערעראזירט איז געווען זיך באדן. איך פלעג שרעקליך ציטערן אז רויבער וועלן פלוצים אריינקומען פון פענסטער. יא, שוין גארנישט וואס האט אונז נישט פארלאזט און געשיקט צו די ריכטיגע שלוחים. מיט די הילף פון סיי טעראפי, מעדיצינען, ווי אויך וויטאמינען, בין איך היינט ב"ה געגאנגען באפרייט דערפון.

איך שפיר ווי איך וויל נעמען א מייקראפאן און ארומפארן אין אלע גאסן אויסשרייען: "מענטשן, האט נישט מורא פון מעדיצין!"

מענטשן האבן מורא אז אויב מען וועט נעמען מעדיצינען פאר דאס זעלישע געזונט וועט זיך די וועלט ענדיגן, ס'וועט קומען שרעקליכע "סייד עפעקטס", ס'וועט שאטן פאר שידוכים... רבותי, דאס איז א מתנה פון הימל! אויב דארף מען עס נוצן, זייט מקבל די הילף, די נסים, וואס דער אייבערשטער האט צוגעשטעלט פאר אונזערע שוואכע דורות. זייט נישט קיין נאראנים און נישט קיין צועקים לשעבר!

אויב זענען פארהאן "סייד עפעקטס", איז נאכאלץ די תועלת געווענליך מער און עס לוינט. אויב זענען די זייטיגע ווירקונגען צו שווער, קען מען געווענליך נעמען אן אנדערע סארט וואס ברענגט די אויפטו.

יא, איך פלעג שרעקליך ליידן, און יא, אלעס האט זיך געענדיגט איינמאל כ'האב אנגעהויבן נעמען Clonzazepam און Zoloft. (אגב, היבש פריער, ווען די ענקזייעטי איז נאך געווען היבש מילד, האט מיר די וויטאמין Inositol שטארק געהאלפן. עס קען ברענגען א לויזיג מאגן, אן מען דארף פרענגן איינער וואס פארשטייט דערצו וויפיל צו נעמען.)

איך בין היינט ב"ה חתונה געהאט און שוין בס"ד אויפגעשטעלט א שיינע שטוב. עס פעלט מיר גארנישט. ווען איר זעט מיר אויף די גאס וואלט אייך נישט בייגעפאלן אז איך לייד פון ענקזייעטי...

איך וויל דערציבער אויסרופן איינמאל און נאכאמאל, אידן, האט נישט מורא פון מעדיצין. גלייכצייטיג וויל איך עקסטער באדאנקען אלע וועלכע נעמען די צייט און שרייבן אריין איבער זייער ערפארונג מיט ענקזייעטי, עס געבט מיר פיל חיזוק!

6120
ענקזייעטי און פאביעס

לעצטנס האט מיר באטראפן א שוועדע מעשה, Paranoia Thoughts. ווי איך פארשטיי קומט עס פון אן אומבאלאנס ביי די כעמיקאלן אין מח. ווען עס איז דא צופיל פון געוויסע Chemicals אין מח, שאפט עס אבסעסיווע מחשבות וואס מען קען נישט באהערשן, איך פיל ווי זאכן וואקסן ארויס פון מיר, פלוצימדיגע שרעק פון מענטשן – אפילו מיינע גאר נאנטע און נאך אומבא'טעמ'טע מחשבות. כ'בין געווארן זייער סענסיטיוו צו יעדע זאך וואס וואקסט.

איך גיי צו טעראפי פאר דעם און עס העלפט עפעס, דער דאקטאר האט מיר ארויפגעלייגט אויף Abilyfy און עס העלפט אויך, די פראבלעם איז אבער נאכנישט געלייזט בשלימות.

איך וויל דערציבער בעטן וועד עס וויייסט עפעס וואס העלפט פאר Paranoia Thoughts זאל ביטע אריינשיקן צום גאזעט, עס וועט מיר זיין א גרויסע הילף, וויבאלד איך לייד זייער דערפון.

און צו אלע מיינע ברידער און שוועסטער אין זעלבן מצב: יא, עס איז שווער! יא, עס טוט וויי! אבער דער קיין געלעכטער. אן ערוואקסענער מענטש מיט א פחד פון דמיונות! זייער אסאך מאל האב איך שוין אפילו געזען דעם מענטש... אריינטרעטן אין וואסער איז געווען א באזונדערע שרעק, אפשר זענען פארהאן אין די וואסער שלענג און ווערים...

שלענג איז בכלל געווען א באליבטער ארטיקל פאר מיין ענקזייעטי... אומעטום האב איך געזען שלענג! וואו כ'האב זיך געדרייט האב איך געזען שלענג ממש ווי זיי וואלטן דארט געווען במציאות. כ'פלעג כסדר שפירן ווי שלענג קריכן אויף מיר און נעמען מיר ארום. מיינע גלידער האב איך זיך פארגעשטעלט ווי שלענג, מיינע פינגערס זענען שלענג....

אן אויסטערלישע פחד האב איך געהאט פון דער טונקל און פון זיין אלייגן אין א הויז.

אבער... דאס איז אלעס שוין היסטאריע. געלויבט השי"ת באשעפער ווייסט וואס ער טוט און אלעס איז לטובה. איך בין זיכער עס איז נאר אן אדורכגאנג און וועט בס"ד אריבערגיין. השי"ת זאל אונז טאקע העלפן מיר זאלן שוין אלע ארויסקריכן פון יעדע מחלה און שוועריקייט!

> איך שפיר ווי איך וויל נעמען א מייקראפאן און ארומפארן אין אלע גאסן אויסשרייען: "מענטשן, האט נישט מורא פון מעדיצין!"

6121
צו בארואיגן דעם מח

אן ענטפער פאר בריוו #5865, "היינו כחולמים", וועלכער זוכט הילף וויבאלד ער שפירט זיך ווי נישט דאהי נאכ'ן ליידן פון פאביעס א שטיק צייט. עס פאסירט אסאך מאל אז נאכ'ן ליידן פון 'פאביעס' שאפט זיך אן אנגעצויגנקייט וואס האט בכלל נישט קיין שייכות מיט די ארגינעלע פאביע. דאס איז א רעאקציע פונעם מח וואס איז נאר א געפיל, אבער מען פילט עס אזוי עכט אזש מען שפירט פיזישע סימפטאמען. די סימפטאמען ערשיינען סיי וועג, סיי וואו, אן קיין איינלאדענונג, און אן זיך צו רעכענען מיט'ן מענטש.

פאלגנד וויל איך שרייבן עטליכע עצות וועלכע וועלן אייך מעגליך העלפן בעזרת השי"ת:

1. טרונקען וואסער, טרונקען וואסער, טרונקען וואסער. א מענטש דארף טרונקען 8-10 גלעזלעך וואסער א טאג, געוואנדן וויפיל מען וועגט. אין אלגעמיין דארף מען טרונקען די צאל אונסעס וואס באטרעפט די העלפט פונעם קערפער וואג אין פונט. צום ביישפיל, אויב מען וועגט 140 פונט, דארף מען טרונקען מינימום 70 אונסעס וואסער.

וויניג טרונקען שאפט אן אומקלארקייט אינעם מח, מען קען זיך שפירן נערוועז אן קיין סיבה, שוועריגקייטן זיך צו קאנצענטרירן, און נאך. פאר יעדע גלעזל קאווע וואס מען טרונקט דארף מען צולייגן נאך צוויי גלעזער וואסער.

2. וואס פאסירט אינעם מח וועז איר שפירט זיך נישט דא? עס מאכט אייך באזארגט, "שוין וויייטער שפיר איך אזוי.." אצינד שאפט זיך א ווידערשטאנד. עס ווערט א מלחמה אין אייך: איר ווילט נישט פילן אזוי אבער איר פילט דאך אזוי.

בארוהיגט אייך און זייט מקבל. "איך שפיר אזוי? עס איז גארנישט, עס וועט אריבערגיין.." אטעמט אריין און ארויס און מאכט שלום מיט'ן מח, ווילסט אזוי, זאל זיין אזוי... מיט די צייט וועט עס בס"ד נאכלאזן.

3. אויב נעמט איר מעדעצין פאר די ענקזייעטי אד"ג, קען דאס זיין א Side effect.

אויב נעמט איר מעדעצין מיט וויטאמינען, וויבאלד איר ווילט די בענעפיטן פון ביידע, דארפט איר שטארק אכט געבן – די קאמבינאציע קען צומאל זייער נישט טויגן. אפילו ביידע זענען אנגענומען ארויס צו העלפן פאר'ן מצב קענען זיי אבער ארבעטן מיט פארקערטע מהלכים, אנזייענדיג א כאאס.

'אוועך די קאנטער' פראדוקטן און וויטאמינען קענען, גראדע, אויך ברענגען side effects.

רפואה שלימה!

6122
קייראפראקטאר

פון מיין אייגענע ערפארונג וויל איך זאגן מען זאל זיין צו א "קייראפראקטאר". דאס קען קומען וויבאלד עס פליסט אינעם מענטש זייער א סאך Cortisol – אין רעזולטאט פון שוועער 'סטרעס', און וועז מען האט פחד שאפט דאס זייער אסאך stress, און דעריבער שפירט מען ווי דער שרייבער האט געשריבן.

איך קען נאר זאגן פון מיין ערפארונג, אז גיין צו א קייראפראקטאר און אים ערקלערן גענוי וואס מען איז אדורך, קען בס"ד ברענגען די ריכטיגע ישועה צו האבן א גאנצע רפואה. הצלחה וברכה!

ליינער'ס גאזעט

עס איז צום האפן אז איר וועט אויך זען א פארבעסערונג בקרוב. מיר האבן אפאך אפאך מתפלל געווען און מיר וועלן אייך אויך אונזין האבן. רפואה שלימה!

(-)

6095

'רעד סקין סינדראם' עפידעמיע? עקזימע...

איך שרייב איבער בריוו #5989 "עקזימע עפידעמיע? רעד סקין סינדראם!" Red Skin Syndrome קומט נישט נאר פון נוצן 'קארטיזאן' אדער 'סטעדוידס'. מיין טאכטער האט שוין נישט צוגעריבט צו די זאכן פאר איבער א יאר, און איר רויטע געשיילטע הויט איז נאך דארט.

אסאך פלעצער, מילא זוכט זי אטענטשאן און צענערלינגען זאלן עס נישט ליינען... ווי קומט א פאטש צו גוט שבת? הילף האט איר נישט, נאר א טייערע זייפ! וואס העלפט סימפטאמען, און, אייער בריוו איז אנאנים. מיר דרוקן גערן וואס ליינער שיקן, אפילו אנאנים, אבער אומזיסט אטאקירן אנדערע איז גענצליך איבריג.

6096

הילף קעגן היסן

ענטפער צו בריוו #6010 וואס זוכט הילף פאר א קינד וואס היסט שווער. איך פלעג זיך אויך זייער מוטשען מיט א קינד וואס פלעגט שטארק היסן. ב"ה דאס פאלגענדע האט אונז געהאלפן:

1. דאס קינד זאל שלאפן מיט די אויבערשטע טייל פון קערפער עטוואס אויפגעהויבן אויף א קושן, אדער קען מען לייגן א קושן אדער האנטוך אונטער די מאטראץ, צוקאפנס.
2. מען רייבט איריין אויף די קינד'ס Chest, קודם א שיכט שמן זית, און אויף דעם א שיכט

יא, מען מוז פאלגן אלע מעדיצינישע אנווייזונגען אבער נישט ח"ו פארגעסן פונעם אמת'ן רופא כל בשר און אים באדאנקען אויף יעדע מינדעסטע הילף און פארבעסערונג!

בקיצור וואס איך וויל ארויסברענגען, איז אז עס זעט מיר אויס ווי דער שרייבער דארף א סאך אטענטשאן פונעם עולם, וויבאלד עס איז לעצטנס געווארן באשריבן וואו זי האט נאר געקענט, און היבש אויפגעבלאזן אז דאס איז איינער וואס וויל העלפן אנדערע. נישט אלע ארטיקלען וואס יענער שיקט אויף 'אימעיל' איז פאר יעדן צו ליינען. פאר קינדער אין די צענערלינג יארן זיכער נישט!

יעצט וועגן עקזימע. איך האב נישט צופיל מיטצוטיילן. מיר דאוועענען צום באשעפער. איין זאך העלפט זייער פאר מיין טאכטער, דאס איז א poison IV, Poison פאר bar soap Oak. עס איז טייער אבער באראיגט שטארק די הויט און העלפט זייער פאר דאס שיילן.

רעדאקציע: אינטערעסאנט, דער בריוו וואס האט געברענגט אויפמערקזאמקייט איבער "רעד סקין סינדראם" האבן מיר באקומען דורך א פראמינענטע היימישע שרייבערין, מיט איר פולן נאמען און קאנטאקט אינפארמאציע, און דער גאנצער בריוו איז געבויט און געשריבן מיט מקורות. איר שרייבט אז אייער טאכטער האט שוין איבער א יאר נישט גענוצט קיין סטעדוידס אד"ג, און די שרייבערין האט עס געשריבן אין Peppermint Oil. (איך האב געגוצט פון די פירמע Aroma King). עס האט ב"ה געהאלפן וואונדערבאר! אבער נישט לייגן די 'פעפערמינט אויל' אליין, ווייל עס קען ציפן, עס איז אביסל שארף.

3. איך צינד אן א קאלטע Vaporizer (איך האב געהערט זאגן אז א הייסע מאכט נאר ערגער) און אין די וואסער לייג איך אויך אריין אפאר טראפנס פון די 'פעפערמינט אויל'.
4. איך צושנייד א צוויבל אין 4 אדער 6 חלקים, איך נעם די שטיקלעך אין א פאפירענע טעלער און לייג עס אין ווינקל פון דאס קינד'ס בעט, נעבן זיין קעפל. די שארפע Vapors קלארן אויס די אטעם בעזהשי"ת (אויב מען האט מורא אז דאס קינד וועט דאס נעמען אין מויל, קען מען עס לייגן אויף א בענקל נעבן זיין בעטל, נאנט צו זיין קעפל).
5. אסאך מאל קומט דאס היסן פון אן אנגעלייגטע נאז. עס רינט אריין פון אינעווייניג און וועט פארוואנדלט אין א הוס. וועג א קינד האט אן אנגעלייגטע נאז, נוץ איך א זאך וואס הייסט Nosefrida.

עס איז אזויוי א Bulb נאר עס ארבעט א סאך בעסער. עס האט א שטרוי מיט וואס די מאמע ציעט ארויס פון די קינד'ס נאז די שמוץ און עס גייט אריין אין א באזונדערע רערל. צום באקומען אין אפטייק. עס איז בעסער קודם אריינצושפריצן און נאז עטליכע טראפן Saline Nasal Spray.

6. אנצינדן די שויער אויף די הייסטע און זיצן מיט דאס קינד אין די פארמאכטע צימער. די הייסע פארע לאזט אויף די אנגעלייגטקייט. ביי Croup, איז גוט נאך אפאר מינוט נעבן די הייסע שויער צו גיין גלייך צום פענסטער אדער Freezer. דער דראסטישער טויש, עפנט אויף די אטעם בעז"ה.
7. א Nebulizer, (מען קען עס באקומען געדעקט פון מעדיקעיד, דורך א רעצעפט פון דאקטאר) מיט פשוטע Saline Vials קען אויך א סאך העלפן. דערנאך אביסל קלאפן אויפ'ן אויבערשטן טייל פון רוקן (אזויוי מען Burp'ט א בעיבי).
8. אויך האב איך אמאל געליינט (אפשר טאקע אין המספיק גאזעט) אז שוואכע לונגען קען קומען פון מאנגל אין Vitamin D3. מען קען עס אונטערזוכן און, אויב נויטיג, נעמען סופלעמענטן.

געדענקט, עס איז בלויז אן אדורכגאנג. רוב קינדער וואקסן עס אויס מיט די צייט בעז"ה. מיר האבן געזען א גרויסע חילוק נאכדעם וואס מיר האבן זיך אריבערגעצויגן פון אן אלטע דירה אין ווילי‌אמסבורג צו א נייע, גרעסערע, אין קרית יואל.

און אודאי, מיט אלעס וואס מען טוט, איז אייביג דאס בעסטע און וויכטיגסטע א תפילה צום רופא נאמן, אז די השתדלות זאל ברענגען די גענוואונטשענע רעזולטאטן. הצלחה און רפואה שלימה! פאר סיי וועלכע פראגעס קען מען זיך פארבינדן מיט מיר,

(-)

6097

בא"י רופא כל בשר!

מיט עטליכע חדשים צוריק איז געווען א בריוו איבער זאגן נשמת אלס השתדלות צו א רפואה. עס האט מיר געמאכט זיך אפשטעלן און טראכטן, אפשר וויל דאס השי"ת פון מיר?? איך זאל פשוט באמערקן וויפיל חסד ער שענקט מיר און אים מער אריינענעמען אין מיין לעבן?!

אלזא, עס רעדט זיך פון א משפחה מיטגליד וואס איז אין טעראפי און נעמט מעדעצין פאר 'בייי-פאלער' די לעצטע 2 – 2 ½ יאר. די רעזולטאטן פון בייידע, סיי די טעראפי און סיי די מעדיצין, האבן היבש געשפעטיגט צו קומען. וועג מען האט ענדליך אנגעהויבן צו עפעס זען, איז עס געווען זייער צוביסלעך און ער איז אסאך צורייקגעפאלן.

אין א שווערע מינוט, איינגעזינקען אין מיין יאוש, האב איך פונקט געליינט יענע בריוו, און עס האט אויפגעבליצט אין מיין מח, כ'האב זיך ווי אויפגעוועקט פון שלאף! יא, מען מוז פאלגן אלע מעדיצינישע אנווייזונגען אבער נישט ח"ו פארגעסן פונעם אמת'ן רופא כל בשר און אים באדאנקען אויף יעדע מינדעסטע הילף און פארבעסערונג! איך האב געזאגט נשמת פאר 40 טעג און דער טויש איז ממש צום שטוינען! דער אייבערשטער זאל העלפן אויף ווייטער און אויסהיילן אלע אידן! א דאנק פאר'ן אריינשטעלן די שורות!

Job Opportunities

Hamaspik Girls Shvesterheim of 38th Street Brooklyn NY is looking for a **Shabbos Couple,** very attractive oppurtunity!
Please email to ykasnett@hamaspikkings.org.

Hamaspik Care has a several positions available for **Male Home Attendants** to accompany patients to Shul and Shiur. We offer **great benefits & excellent pay!**
If you're interested please call 718-408-6701 or email rmendlowitz@hamaspikcare.org.

Hamaspik of Kings County is looking to hire an **NHTD/ TBI Service Coordinator** in our **Williamsburgh location** ONLY. Either **full time or part time.** please email your resume to Silberman@hamaspikkings.org or fax to 718-408-6146.

Hamaspik of Rockland County is looking to hire someone to lead out **IT department**, must have **minimum 3 years experience in programs and IT**. For serious inquiries please email your résumé to joboffer@hamaspikrockland.org.

קוויטש פראגעס ליינער'ס גאזעט

6098
שווערע "דאסטמייט" אלערדזשי

איינער אין אונזער משפחה איז אלערדזשיק צו Dustmites אויף גאר אן עקסטרעמען פארנעם. אזוי אויך פון שטויב וואס זאמלט זיך אן לאנג אויף א פלאץ, אדער אויב ער וויל לערנען אין ספרים (וואס די פאפיר אין די ספרים ציעט צו זיך dustmites). אויב וויסט איר פון א היילונג/לעזונג ביטע לאזט וויסן, ולמצוה גדולה יחשב. א דאנק,

(-)

6099
"נייט-גאַרד" ספעציאליסט?

איך וואלט געוואלט הערן פונעם שרייבער פון בריוו #5948 וועלכער שרייבט אז צאן וויטאג קען קומען פון קריצן מיט די ציין: וועלכער דענטיסט האט אייך געמאכט די Nightguard? איך זוך א דענטיסט וואס קען דאס מאכן אין די ברוקלין געגנט און נעמט מעדיקעיד. יישר כח!

6100
הילף פאר "ראומעטיק פיבער"?

איז דא עפעס וואס מען קען טוהן פאר Rheumatic Fever, אנשטאט די shots, אדער צו מאכן די "שאטס" וויניגער וויטאגליך? אפשר איז פארהאן א Cardiologist, וואס קען געבן עפעס אנדערש פון טעגליכע מעדיצינען אדער די shot?

(-)

6101
"רפואה" פאר 'ווריקאוז ווינס'?

איך זוך אן עצה פאר varicose veins וואס ווערט ערגער יעדעס מאל פאר'ן געבורט פון א קינד. Surgical stockings העלפט ב"ה פאר די וויטאג, אבער איך זוך א רפואה.

(-)

6102
שווערייקייט צו פליען

איך בין קיינמאל נישט געפארן דאס בעסטע אין א קאר, אבער לעצטנס בין איך עטליכע מאל געפלויגן מיט אן עראפלאן, און ביים זיך הייבן האב איך אנגעהויבן שרעקליך צו איבלען. ביים לאנדן איז עס געווען אסאך שווערער. דאס איבלען איז געווען ערגער און כ'האב זיך גענומען שוויצן ווי א ביבער, און זיך אזוי געטרייסלט ביז דער פליגער האט געלאנדעט בשלום.

אפשר וויסט איינער אן עצה? ביטע רופן 718-208-8096. א גרויסן דאנק,

א.א.ל.

6103
נאטורליכס פאר גאל-שטיינער?

איך וויל פרעגן אויב איינער וויסט פון נאטורליכע מיטלען אדער עצות פאר גאל שטיינער. ביי מיר האט דער דאקטאר באשטימט אז עס איז נאר שמוץ אין די גאל, וואס לויט ווי איך פארשטיי איז דאס דער אנהויב פון גאל שטיינער.

איך האב געהערט אן עצה פון טרינקען שמן זית מיט לימענע זאפט, איז וויפיל און וויאזוי? עס האט מיר געברענגט צו געפערליכע איבלען און שווינדלען.

(-)

רעדאקציע: זעט הילפבארע ענטפערס דערוועגן אין גאזעט נומער #53, #54, #132, #134 און #135.

6104
קען זיך נישט דערוועקן

יישר כח פאר דעם "קול השופר", הלואי וועט דאס אונז אויך העלפן. מיר זוכן א גילטיגע עצה פאר איינער וואס מוטשעט זיך מיט "עקסטער טיפע שלאף" וואס קלאפט שטארק אויס ביים זיך נישט קענען אויפוועקן דורך נארמאלע וועגן, אדורכשלאפנדיג געווענליכע און אומגעווענליכע וועקער זייגערס.

מיר שטעלן זיך פאר אז אסאך מענטשן האבן פארשידענע ערפארונגען אין דעם. ביטע לאזט אנדערע אויך הנאה האבן.

יישר כח,

(-)

6105
צעריסענע "מעניסקוס"

אויב איינער האט עצות און וויסנשאפט איבער א Torn Meniscus, ביטע שרייבט אריין. א גרויסן יישר כח,

ש.צ.

6106
"רעטינעל וועסקולייטוס"

מיט אפאר יאר צוריק האב איך געהאט Retinal Vasculitis. מען האט געמאכט א סאך בלוט-טעסטן צו זען פון וואס עס קען קומען. ב"ה אלעס איז צוריקגעקומען נעגאטיוו. צום סוף איז עס ב"ה אוועק פון זיך אליין.

די Uveitis Specialist האט געזאגט אז אדער איז עס געקומען פון א ווירוס אדער עפעס אן אנדערע אומבאקאנטע סיבה, אדער קען עס ח"ו זיין א sign פון MS. וועט עס האט מער אינפארמאציע איבער דעם זאל ביטע צוריקשרייבן. דער זכות זאל אייך ביישטיין.

6107
"מייאסטיניע גרעיוויס"

מיר זוכן דרינגנד אינפארמאציע איבער Myasthenia gravis (א כראניש מחלה וואס פארערגערט זיך כסדר, ברענגענדיג כראניש שווינדלען און שוואכקייט אין די מוסקלען, איבערהויפט אין פנים אין האלז).

(-)

6108
נאטורליכס פאר "טאוסיס"?

כ'האב געוואלט בעטן וועט עס האט גוטע ערפארונג מיט אלטערנאטיווע מיטלען צו פארמינדערן אן אויגן פראבלעם Ptosis (די אויגן-לעפל דעקט שטארק איבער דאס אויג), ווי אויך אויב מ'האט געהאט גוטע ערפארונג מיט אפערירן און וועלכען דאקטאר מען האט געגוצט, זאל ביטע לאזן וויסן ולמצוה גדולה יחשב.

347-930-9766

6109
זוכט דרינגנד "עקסאטראפיע" הילף

מיר האבן א טאכטער וואס איז 9 יאר אלט. ביי די 4 יאר איז זי אריבער אן אפעראציע פאר א Lazy eye, און עס איז נישט אדורך מיט'ן גרעסטן ערפאלג. לעצטנס איז זי דיאגנאזירט געווארן מיט Intermittent Alternating exotropia.

מיר שטייען אצינד הארט פאר'ן פליען קיין אויסלאנד דאס צו באהאנדלען. בעטן מיר דעריבער אז סיי וועט עס האט ערפארונג און הילפבארע אינפארמאציע איבער "עקסאטראפיע", זאל ביטע רופן וואס פריער 347-809-1476.

(-)

אידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

ליינער'סגאזעט

קריצן מעטערס

6110
"סליפ עפניע" אויך ביי קליינע

איך וויל צולייגן פאר בריוו #5895 וואס זוכט הילף פאר א קינד וואס קען נישט שלאפן, אז עס איז זייער מעגליך אז דאס קינד ליידט פון Sleep Apnea. דאס קען זיך מאכן אויך ביי קליינע קינדער. אויב דאס קינד שנארכט ביינאכט זאל מען אודאי אונטערזוכן אויב דאס קינד ליידט אפשר דערפון, און דאס לאזט אים נישט צורויק איינשלאפן.

(-)

6111
מעגליך "ליים"

#5898 שטייט אויף יעדן אינדערפרי מיט שוועכע וויטאגן און שוואכקייט אין די פיס, הענט, רוקן, קאפ און אויגן, אלעס פילט זייער שוועך;

עס קען זיין אז דאס איז ליים-דזיזז! איר קענט דאס אונטערזוכן ביי Dr. Kohnbash אין ParkCare Health Center. איך האבגעהאט די זעלבע סימפטאמען און למעשה איז עס געווען ליים-דעזיז.

(-)

6112
קיראפראקטאר פאר האר-פארלוסט

וועגן ארויספאלן האר (בריוו #5737 און נאך), ביי מיין 17 יעריגע טאכטער פלעגט ארויספאלן היבש אסאך האר ביים באדן יעדן אינדערפרי.

איך בין יעדליך אנגעקומען צו א קיראפראקטאר אין Bay Parkway, זיין נומער איז 718-621-2550, וועלכער האט געזאגט אז דאס קומט פון א שנעלע וואוקס, דהיינו, ווען א קינד וואקסט אויף, אויב וואקסט עס שנעל, דערגרייכט נישט די "אקסידזשן" צו אלע חלקים פון די קאפ, די וואצלען פון די האר וועלן דעריבער אפגעשוואכט און די האר פאלט ארויס.

איך בין געגאנגען צו אים עטליכע חדשים פאר באהאנדלונגען, און די האר איז ב"ה צוריק ווי נארמאל.

6113
רוט-קאנאל ביי קינדער

אן ענטפער פאר די וואס זוכט (אין חודש טבת) א דענטיסט וואס קען מאכן א "רוט-קאנאל" פאר א קינד וואס האט שוין די קביעות'דיגע ציין: איך בין געגאנגען מיט אן 11 יעריגן קינד וואס האט permanent ציין, צו Dr. Ismalov, 845-364-9400. ער איז א רוט-קאנאל ספעציאליסט און מאכט דאס זייער גוט. פאר סיי וועלכע שאלה קען מען מיר רופן,

(-)

6114
"הימאפיליע"

מיר האבן געשריבן בריוו #6005 אז מיר זוכן הילף פאר אונזער קינד וועלכער איז דיאגנאזירט געווארן מיט "הימאפיליע" (Hemophilia).

פאריגן חודש האט די רעדאקציע געשריבן אז מענטשן זוכן זיך צו פארבינדן מיט אונז, לאזן מיר איבער אונזער קאנטאקט אינפארמאציע ביי די רעדאקציע. און ביטע, אויב האט איר אינפארמאטיוו פרטים דערווען, מיטלען וויאזוי דאס צו באהאנדלען, אינפארמאציע איבער גוט דאקטוירים פאר דעם, אויב עס איז genetic, צו וועמען קען מען זיך וועגן אדער מיט וועמען קען מען דאס איבערשמועסן? ביטע פארבינדט אייך מיט אונז ווי פריער.

מיט שעצונג און דאנק,

(-)

6115
ווירקזאם פאר עצירות

ענטפער פאר בריוו #5972 וועגן עצירות מעדעצינען: דאס בעסטע וואס האט מיר געהאלפן איז Dr. Schulze's Intestinal Formula #1.

מען קען דאס באקומען אין געזונטהייט געשעפט.

(-)

6116
קריצן מיט ציין מעגליך וווערים

בריוו #5999 זוכט הילף פאר קריצן מיט די ציין, דאס קען מעגליך האבן צו טון מיט וווערים!

(-)

6117
הילף צו וואקסן

בריוו #5980 בעט עצות צו וואקסן, איך בין געקומען אויף אמעריקע נאך די מלחמה ווען איך בין אלט געווען 17 יאר. איך בין דעמאלטס געווען זייער נידריג.

א היימישער דאקטאר אין וויליאמסבורג האט מיר געהייסן טרונקען 4 גלעזער מילך יעדן טאג און מאכן pull ups. ביז 2 יאר בין איך ב"ה געוואקסן 3-4 אינטשעס.

אויב איר ווילט מיר קאנטאקטן רופט 845-354-6740 און לאזט א מעסעדש.

הצלחה,

מ. בוכינגער

6118
עלימינירן פיס קרעמפן

צום שרייבער פון בריוו #5957 איבער פיס קרעמפן: בשעת די קראמף דרוקט, געבט א קוק אויף די פיס פינגערס (toes), צו זען אויב איינס פון זיי ציעט ארויף, אוועק פון די אנדערע, און שטופ יענער פינגער צוריק צום ריכטיגן פלאץ. די קרעמפן וועלן אויטאמאטיש אוועקגיין.

(-)

אויך שמחות!

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

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, געלייגנט 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 וויר ב"ה געליינט אין
וויליאמסבורג • בארא פארק • קרית יואל • מאנסי • שיכון סקווירא • קרית ווישניץ - מאנסי • קרית ווישניץ - 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

פאליע וואס

6123
די רואיגע דיעטע

איך האב געליינט בריוו נומער 5893# וועלכער פרעגט וועגן פארלירן וואג. הוי פארשטיי איך זיין ווייטאג. איך לייד אליינס אויך אויף די "אומגעלונגענע דיעטע סינדראם" זייט מיינע יונגע יארן. צאללאזע מאל בין איך שוין געגאנגען און געלאפן אויף דיעטעס, אבער יעדעס מאל, ווי נאר איך האב געענדיגט די דיעטע, האב איך צוריקבאקומען אלע פונטן. איי האט עס מיר פרוסטרירט. אזוי איז עס געגאנגען יארן ביז... כ'האב אנגעהויבן די דאזיגע נייע דיעטע, באקומען פון א קאלעגע ביי דער ארבעט וועלכער איז געגאנגען צו א לייסענסד נוטרישאניסט און צוגעלייגט עטוואס אייגענע געדאנקען.

איך רוף עס: די רואיגע דיעטע (אדער The Stress Free diet בשפת המדינה).

איך בין שוין אויף די דיעטע פאר א שיינע פאר חדשים, פארלוירן אסאך וואג (איבער פערציג פונט! און איך שפיר אפילו נישט אז איך בין אויף א דיעטע. כ'בין זיך אייגנטליך מחי' דערמיט, וויבאלד כ'שפיר זיך קיינמאל הונגעריג אדער אז כ'האב נישט וואס צו עסן.

פאלגנד זענען די וויכטיגסטע דריי יסודות פון די דיעטע:

1. מען מוז עסן יעדע 3 שעה
2. צען גלעזער וואסער טעגליך
3. מען עסט גארנישט נאך נאכטמאל – גארנישט מיינט "גארנישט!"

עסן יעדע דריי שעה: צום ביישפיל, מאכט זיכער צו עסן פרישטאג ארום 9-9:30 אינדערפרי, און דערנאך מוז מען עסן יעדע דריי שעה. אלזא מיטאג ווערט זיין 12:30, 3:30 נעמט מען עפעס איבערבייס, און 6:30 עסט מען נאכטמאל. אויב עסט מען געוועלנליך פרישטאג 10:00 אינדערפרי, דאן עסט מען מיטאג 1:00, 4:00 אן איבערבייס און 7:00 נאכטמאל.

אודאי דארף מען היטן וואס מען עסט און איך וועל באלד צוריקקומען אויסשמועסן וואס מען קען עסן, אבער איך האב געזען אז אפילו איך געב זיך נישט אזוי שטארק אכטונג וואס איך עס, ווילאנג איך האלט זיך צו די דערמאנטע דריי יסודות, פארליר איך שיין וואג.

אצינד צו די קומענדיגע שאלה, וואס קען מען עסן?

פרישטאג קען מען עסן א רעפטל "האול-וויט" ברויט מיט: 3 אייער און מאיאנעיז; ¾ טעלער 'קאטעדזש קעז'; א קאנזערוון פושקע טונא מיט מאיאנעיז; קאנזערוון פושקע סארדינען מיט אויל; אדער סיי וועלכע פראטין איר גלייכט. ירקות איז אויך גוט צו עסן כאטש צוויי מאל א וואך.

מיטאג עס איך געוועלנליך אנדערטהאלבן טעלער 'סיריעל' מיט 'בלויע' מילך – עס מעג זיין סיי וועלכע סיריעל איר גלייכט.

איבערבייס קען מען עסן האול-וויט קרעקערס מיט חומוס, געקאכטע לעבער, String קעז, אדער גאלערעטע; Greek light yogurt (80 קאלאריעס) מיט 'סאנשיין גראנאולע'; א קאווע מיט SC דייעט קעז-קוכן, אדער א Grab1 dark chocolate protein bar; איין גלאז ארבעס; א פולן טעלער פרוכט; גרינצייג סאלאט מיט ארבעס און טחינה (ארבעס האט די פראטין); טשיקן זופ מיט ארבעס; א טעלער טשאלנט; גרילד סאלאמאן פיש; רעפטלעך באנאנע אדער עפל, מיט 2 'טעיבל-ספאנס' פינאט באדער; סעלערי שטעקעלעך מיט Guacamole; האול-וויט מצה מיט 2 רעפטלעך mozzarella אדער muenster קעז; טרויבן מיט cheddar קעז אדער מיט מאנדלען; 'בלויע' לאו-פעט פאפקארן; Low sugar instant oatmeal מיט הייסע מילך אדער וואסער; Fiber one אדער סיי וועלכע סיריעל הויך אין פייבער – מיט מילך; אדער טונא מיט 'טערקישע סאלאט' אדער 'מטבוחה'.

אויב דער דערמאנטער אויסוואל איז לויט אייער געשמאק, קענט איר אלץ ארומטוישן צווישן דעם איבערבייס און דער מיטאג לויט אייער ווילן. איך האב נאר געוואלט ארויסברענגען דעם געדאנק איבער'ן אויסוואל וואס מען קען אלץ עסן.

נאכטמאל קען מען עסן וויפיל פלייש מען ווייל, פרובירט צוצוועסן אביסל ירקות און מען מעג אויך עסן אביסל 'סטארטש' אבער נישט קיין סאך – ארום 3-4 אונסעס. אויב איר שפירט זיך נאך הונגעריג און איר ווילט צולייגן נאכשפייז, קען מען עסן פרוכט, געבאקענע עפל אד"ג, אבער מיט א מאס.

שבת קען מען טרונקען "לייט גרעיפ דזשוס"; א האול וויט מצה, איין רעפטל חלה שאדט נישט און אויב ביידע צוזאמען איז נאך בעסער, זאל זיין אזוי... פיש וויפיל מען ווייל – אודאי אויך נישט פארגעסן צו זאגן לכבוד שבת קודש; זופ מיט געשמאק – אבער לאקשן אדער זופ-מאנדלען זאל מען נעמען נאר אביסל; פלייש ווי געהעריג, אודאי קוגל אויך – אבער מיט א מאס...

פרובירט עס אויס פאר איין חודש און איר ווערט בעז"ה זען אז איר זענט קיינמאל הונגעריג דורכאויס דעם טאג. אויב איר זענט אמאל אין די גיסטע און ס'גלוסט זיך אייך דוקא צו 'טשיטען', נו, מהיכי תיתי... אבער נאר ווילאנג איר פאלגט אויס טאג טעגליך די דריי יסודות.

איבונגען איז אודאי אייביג גוט, אבער אויב עס איז אייך צו שווער, דאן מיט א רואיגקייט – ס'איז דאך נאך אלעמען "די רואיגע דיעטע"...

(-)

6124
נאר פראטין און פעטנס

מען קען פרובירן א דיעטע וואס שליסט אויס סיי וועלכע "קארבאהיידרעיטס" און מען עסט ממש נאר פראטין און פעטנס. עס איז פארהאן געווג און נאך וואס מען קען עסן: פיש, פלייש, שוועמלעך, ארבעס, עפל, און אביסל באנדלעך און מילכיגס. מאכ אויך איבונגען יעדן טאג, כאטש א דריי פערטל שעה, און זעט אויב דאס העלפט נישט אפפאלן וואג. איך קען נישט גלייבן אז דאס זאל נישט מאכן אפפאלן וואג.

מען קען אויך עסן פרוכט און גרינצייג. אבער ירקות זאל זיין מיט וויניג קאלאריס און אן קיין צוקער – דאס הייסט מען קען עסן אלע גרינצייג וואס מען נוצט אין געווענליכע זופן, ווי סעלערי, קאליפלאוער, בראקאלי אד"ג, אבער נישט קיין קארטאפל אדער באנאנע.

מען קען גיין צו מומחים וואס ווייסן אין וועלכע כלל א פרוכט אדער גרינצייג גייט אריין, אויב מען קען פארברענען מער ענערגיע ווי די קאלאריעס וואס עס געבט אריין, לוינט זיך עס שוין איינמאל, וויבאלד מען פארדינט די נויטיגע וויטאמינען אין וועלכע דער קערפער נויטיגט זיך צו קענען פונקציאנירן, איבערהויפט די וויטאמינען אין וועלכע רוב מענטשן מאנגלען היינט, א שטייגער ווי Vitamin K2/Magnesium, Vitamin D3, און Vitamin C. כל טוב!

(-)

6125
איבער 'סליוו'

לכבוד המספיק גאזעט,

ביטע ענטפערן פאר "א בחור אין די יארן" אז מיר האבן געמאכט די 'סליוו' אין עס האט געדויערט 7 חדשים פון די consultation ביז די אפעראציע.

דער דאקטער הייסט Dr. Jeffrey Zitsman פון Columbia Presbytarian, ער נעמט United Healthcare. זיין נומער איז 212-342-8585. מען קען אנקומען מיט די באן אהין. די stop הייסט 168 St.

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

צי די מחלה אליינס צי די באהאנדלונגען, קען קנעסער אויסשעפן די כוחות פון אירע קרבנות, אבער אן איבערבליק אויף 113 שטודיעס ווייזט אז איבונגען און/אדער פסיכא-טעראפי זענען היכש מער עפעקטיוו ווי מעדיצינען צו באהאנדלען שוואכקייט און כראנישע מידקייט ביי קנעסער פאציענטן. צוויישן אלע שטודיעס אינאיינעם רעדט מען פון אינפארמאציע איבער 11,000 ערוואקסענע קנעסער פאציענטן, און די רעזולטאטן ווייזן אז "דאקטוירים זאלן באטראכטן איבונגען און טעראפי אלס ערשטער מיטל צו באהאנדלען קנעסער-פארבינדענע שוואכקייט, אנשטאט מער מעדיצינען," באמערקט א פראפעסאר אין ראטשעסטער יניווערסיטעט, פירערין פון דעם אנאליז.

איבונגען איז ארויסגעקומען נומער איינס.

שלעכטע נייעס קומט אינעם קאמף קעגן גצעזקערטע געטראנקען – א הויפט פאקטאר אין די פעשקייט עפידעמיע וואס פלאגט אונזער וועלטל. גצעזקערטע געטראנקען זענען געווארן ביליגער אין רוב לענדער איבער די וועלט, ארעמע ווי רייכע. "איבער די 82 לענדער וואס מיר האבן איבערגעקוקט, קען א מענטש אין 16' קויפן 71% מער גצעזקערטע געטראנקען פאר די זעלבע פראצענט פון זיין געהאלט, ווי ער האט געקענט אין 90'," שרייבט דר. דזשעפרי דראפ, פון די "אמעריקען קענסער סאסייעטי" און פון די פירער פון די שטודיע. די פארשער רעקאמענדירן רעגירונגען אומעטום צו הייבן די שטייערן אויף די שעדליכע געטראנקען.

רעגלמעסיגע איבונגען האט זיך ארויסגעשטעלט אלס גוטער מיטל צו רעדוצירן יסורים, שטייפקייט און אלע פיזישע נאכווייען פון "קני-אסטיאו-ארטרייטוס", אפילו ווען דער גלענק (joint) איז שוין ערנסט אפגעשוואכט.

מילא, שרייבן דאקטוירים, איז קריטיש וויכטיג צו בלייבן פיזיש אקטיוו אפילו ווען די יסורים זענען גרויס. מען דארף עס כסדר רעגולירן מיט'ן דאקטאר וויפיל צו רוען און וויפיל איבונגען מען קען מאכן. וועז די יסורים פלאקערן אויף דארף מען אודאי נעמען אביסל מנוחה, אבער וועז עס לאזט נאך איז איבונגען כאטש דאס זעלבע וויכטיג צו קענען וווייטער בייגן די קנייען און שטארקן די מוסקלען.

אויב טרעפט מען דעם ריכטיגן באלאנץ – און דאס בעסטע איז מיט א לייסענסד פיזיקל טעראפיסט, קען מען זיך טרעפן אין א גאר פאזיטיוור רעדל אין וועלכע מעדיצינען באראיזן די יסורים גענוג מען זאל קענען מאכן איבונגען, איבונגען העלפט פארלירן וואג, וועדט דער גלענק אלץ וווייניגער געשעדיגט, וועדן די יסורים וווייניגער און זעלטענער, ברויך מען וווייניגער מעדיצין, מאכט מען מער איבונגען, און אזוי וווייטער...

פון די סאמע בעסטע וועגן צו פארלירן וואג אן א קאמפליצירטע דיעטע פלאן, איז אנצושטעלן א זייגער אויף צוואנציג מינוט און זיך צוגעוואוינען צו עסן שטייט און גוט צעקייען יעדן ביסן, אויסצינדיג די סעודה כאטש ביז דער זייגער'ל קלינגט. שטיי ער סעודות מאכן זיך שפירן געשמאקער און צינדן אן די הארמאנען וועלכע מאכן דעם קערפער זיך שפירן זאט. וועז מען פארציקט א סעודה אין יאגעניש, האט דער מאגן ניטאמאל די צייט צו דערציילן דעם מח אז ער איז פול, פירנדיג צו זיך איבערעסן.

נאך א ליסטע עצות צו פארלירן וואג אן "גיין אויף דיעט" רעכנט אריין מער שלאף. בלויז שלאפן איין שטונדע מער אין מעת לעת, קען העלפן אפפאלן 14 פונט יערליך, לויט פארשער אין מישיגען יניווערסיטעט. ערשטנס, ווייבאלד געווענליך נאשט מען איבריג אויב מען איז אויף אין די צייט וועז מען דארף שלאפן, און צוויייטנס, ווי שוין דערמאנט דא עטליכע מאל, שלאפן אונטער זיבן שעה א נאכט, רייצט געפערליך אן דעם אפעטיט און ברענגט מען זאל זיך שפירן אויסערגעווענליך הונגעריג.

אן אויסוואל, ווייזן שטודיעס אוך די אייגענע ערפארונג, ברענגט מען זאל עסן מער. דעריבער איז אלץ בעסער אוועקצושטיין פונעם "שמויגער ברעטל"... מדה טובה מרובה, ווייזן שטודיעס, אויב סערווירט מען מיט'ן נאכטאמאל גרינצייג, אוך נישט איינס נאר דריי סארטן, עסט מען אסאך מער דערפון, אן קיין באזונדערע אנשטרענגונג.

די הויכע מאס פייבער אוך וואסער פולט אן דעם מענטש מיט אסאך וווייניגער קאלעריעס. קאכן אוך באווירצן מיט לימענע זאפט אוך געזונטע 'הערבס' מאכט עס נאר מער אפעטיטלעך אוך דעם מענטש געזונטלעך.

א גוטע רעקאמענדאציע צו דערווען מאטיוואציע צו פארלירן וואג, איז אויפהענגען די 'חתונה בעקיטשע', א שיינעם רעקל צי סיי וועלכע בגד וואס מען האט 'אמאל' געקענט טראגן, וווי לאנג עס האט געפאסט.

דאס צינדט כסדר אן דעם ווילן מען זאל צוריק קענען ארומגיין אין בגדים וועלכע מען גלייבט אוך שוין אינווענסטירט אין זיי. זען א קלענערע ציל כסדר פאר די אויגן ארבעט שטארק פאר אסאך מענטשן.

טרונקען איין זערא-קאלערי סעלצער (אפילו בא'טעמ'טע) אנשטאט געווענליכע סאדע, שניידט יעדעס מאל צען טיי-לעפל צוקער! מען קען אלץ צולייגן לימענע, מינט אדער פארפוירענע פרוכט לויט'ן געשמאק.

די פליסיגע צוקער אין סאדע שיינט זיך אדורכצושוועכן די געווענליכע סיגנאלן פונעם קערפער וועז ער איז שוין פול. איין שטודיע האט פארגליכן אן איבריגע 450 קאלאריעס טעגליך פון "דזשעלי ביינס" קעגן די זעלבע מאס פון געצוקערטע סאדע. די קענדי עסערס האבן, אן באמערקן, געגעסן ווייניגער צוקערלעך, אבער נישט די סאדע טרינקער – זיי האבן צוגענומען 2.5 פונט פון דעם אליינס ביז פיר וואכן.

דער בלינדער איז אלץ הונגעריג, און מען קען אלץ נוצן די אויגן צו קאנטראלירן די מאס וויפיל מען עסט און טרונקט. אויב קען מען נישט גענצליך אויפהערן טרונקען אומגעזונטע געטראנקען, שרייבט א "קארנעל יוניווערסיטעט" שטודיע, לוינט זיך מען זאל זיי כאטש טרונקען אין הויכע שמאלע גלעזער, אנשטאט נידריגע בריטע גלעזער. אן גיין אויף דיעטע שניידט עס אזוי אומבאמערקט אוועק 25%-30% אומגעזונטע דזשוס, סאדע, וויין אד"ג. אין די שטודיע האבן אלע סארט מענטשן, אפילו ערפארענע קעלנער אין שענק-הייזער, אריינגענאסן וווייניגער אין א נידריגע, בריטע גלאז.

עס איז פארהאן א געוואוינהייט וואס טרעפט זיך ביי כמעט אלע מענטשן איבער די וועלט, אז אינמיטן עסן האט מען אזא נאטורליכע 'הפסקה', וועז מען לייגט ארא דאס גאפל פאר עטליכע מינוט. לייגט צו קאפ, איבערהויפט ביי חתונות אוך מער סאציאלע סעודות, אוך איר וועט אנהייבן באמערקן די נאטורליכע מינוט פון הפסקה. יעצט, "כאפט עס מיט ביידע הענט!" לייידיגט באלד אפ דעם טעלער אוך נעמט נישט נאך א ביסן – דער נאטורליכער הפסקה איז א סיגנאל פונעם קערפער אז מען איז שוין זאט, אבער נאכנישט אנגעשטאפט. רוב מענטשן פארפאסן צו הערן דעם סיגנאל, אבער ביי אונז וויסט מען אז אפילו א גאנז האט מען ביי רוב חסיד'ישע מקומות נישט געגעסן 'שטאפ'... אודאי נישט בני מלכים.

האט איר אמאל פרוביירט "הארא האטשי בו"? דאס איז וויאזוי די יאפאנעזער אויפ'ן אינזל "אקינאווא" רופן זייער געווואוינהייט צו עסן בלויז ביז'ן וועדן 80% זאט. יא,

YOUR LIFE IS Precious
WE HANDLE IT WITH CARE!
HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור
HAMASPIK CENTRAL INTAKE
TOLL FREE 866.353.8400
ROCKLAND COUNTY
845.503.0200
ORANGE COUNTY
845.774.0300
KINGS COUNTY
718.408.5400

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

אמעריקאנער זענען געווארוינט צו מאלן שפייז ביז מען איז 150% געשטאפט, אבער די יאפאנעזער פירן זיך, נישט צו עסן צו דער פולער זעט, און דאס האלט זיי נאטורליך דאר און געזונט!

א פארשער, דר. ברייען וואנסינק, האט אין א שטודיע צוגעווארוינט אסאך מענטשן צו עסן 20% ווייניגער, דורך נוצן קלענערע טעלערס וועלכע וועלן שנעלער אנגעפולט און אריינלייגדיג 20% ווייניגער פער פארציע. רוב באטייליגטע אין די שטודיע האבן זיך נישט צוריקגעבענקט צום אלטן שטייגער...

אנע שום דיעטע קען מען פארלירן 10 פונט א יאר דורך מילדע אקטיוויטעטן וועלכע פארברענען איבעריגע 100 קאלאריעס טעגליך, א שטייגער ווי ניין א מייל אין בערך 20 מינוט, אויסרייסן דערנער אדער פלאנצן בלומען פאר 20 מינוט, שניידן די גראז א 20 מינוט, גיין שנעלער פאר 10 מינוט.

די פאזיטיווע אויפטוען פון פיזישע אקטיוויטעטן אויפ'ן מח, איבערהויפט ביי עלטערע, זענען וואויל באקאנט. אצינד שלאגט פאר א פרישע שטודיע אז טרונקען "בארשט" פארן מאכן איבונגען, הייבט די בענעפיטן נאך העכער.

ווי באריכטעט אינעם 'ניסן' גאזעט, איז בארשט רייך אין געזונטהייט בענעפיטן, אבער די לעצטיגע שטודיע איז ממש א פרישע חידוש. אנטיילגענומען אין איר האבן מענטשן העכער די 55 מיט הויכע בלוט דרוק – אויף וואס זיי נעמען מעדיצינען, און קיינער פון זיי פלעגט נישט מאכן איבונגען אויף א רעגלמעסיגן שטייגער.

יעדער פון זיי האט געמאכט 50 מינוט פון גאנץ רואיגע איבונגען דריי מאל א וואך, פאר זעקס וואכן. איין שעה פאר יעדע איבונגען סעסיע, האבן העלפט פון זיי געטרונקען א פיינע גלעזעלע בארשט און די אנדערע העלפט האבן באקומען א טונקל רויטע געטראנק מיט'ן זעלבן טעם, אבער נישט קיין ריכטיגע בארשט.

נוצנדיג אן "עם. אר. אי." צו באטראכטן דעם מח נאכ'ן ענדיגן די שטודיע, האבן פארשער באמערקט אז די וועלכע האבן געטרונקען בארשט האט זיך דער מח היבש מער פארבעסערט, ספעציפיש די חלקים פונעם מח וועלכע קאנטראלירן די באוועגונגען פונעם קערפער און כח המחשבה.

אין פארגלייך צו די וועלכע פארן צו דער ארבעט, זענען מענטשן וועלכע גייען מיט א ביציקל מיט 45% ווייניגער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלען קנסער און 46% ווייניגער אויסגעשטעלט צו ליידן פון הארץ מחלות, לויט א פרישע שטודיע. די שטודיע איז אדורכגעפירט געווארן אין ענגלאנד במשך פינף יאר און 264,000 מענטשן האבן זיך באטייליגט אין איר.

פארשער האבן רעקאמענדירט הארץ אטאקעס, קענסער דיאגנאזן און טויט-פעלער ביי די באטיילגטע דורכאויס די שטודיע, און געזונן וויאזוי די ציפערן ווערן צעטיילט קעגן זייערע וועגן פון ארומפארן.

די וועלכע נוצן דעם ביציקל אנצוקומען צו דער ארבעט זענען ארויסגעקומען מיט די מערסטע געזונטהייט בענעפיטן, און ניין מיט די פיס האט אויך שטארק רעדוצירט די ריזיקע פון הארץ-מחלות, אבער נישט צו א גרויסע השפעה אויף קענסער און אנדערע מחלות – לויט די פארשער, וואשיינליך וויבאלד מענטשן וועלכע גייען מיט די פיס, ארבעטן געווענליך אסאך נענטער צום שטוב ווי די וועלכע פארן מיט א ביציקל.

די פארשער רופן צו וועלטסט רעגירונגען צו פארגרינגערן אויף אלע מעגליכע אופנים דאס פארן מיט ביציקלעך צו פארבעסערן דאס אלגעמיינע געזונט פון בירגער, אריינגערעכנט דורך אוועקשטעלן מער 'ביציקל-ליניעס' און אויסצאלן הנחות צו קענען קויפן ביציקלען פאר ביליגער.

JEWISH GENETIC NEWS BULLETIN

There's something you should know... GAUCHER DISEASE IS THE MOST COMMON INHERITED JEWISH GENETIC DISEASE.

Gaucher disease type 1 is the most common form of the disease in the United States and Europe, particularly among Jews of Ashkenazi (Eastern European) descent.

DO YOU HAVE ANY OF THE FOLLOWING?

- Bone and joint issues such as:
  - Multiple fractures
  - Diagnosed osteoporosis
  - Diagnosed osteoarthritis
- Chronic fatigue
- Enlarged abdomen
- Bleeding issues such as:
  - Easy or frequent bruising
  - Frequent nose bleeds
  - Difficulty clotting after injuries
- Chronic aches in joints and muscles

The good news is that proactive treatment can prevent or ameliorate signs and symptoms and reduce the risk of irreversible tissue and organ damage. Enzyme replacement therapy (ERT) and substrate reduction therapy (SRT) now allow patients to live full and active lives.

National Gaucher Foundation

1200 51 street
PO BOX 190801
Brooklyn NY 11219

To learn more, visit:
gaucherdisease.org/mysymptoms

Questions? Call us at:
718-669-4103

משרעק צאן קדושים:

ערשטע "עקזעקיוטיוו קאנפרענץ" דורך **"טריי קאונטי קעיר"**, ברענגט האפענונג פאר צוקונפט פון **ספעציעלע הילף** אין ניו יארק

סטעיט באשטעטיגט אלס פאקט: הילפס-אגענטורן וועלן מער נישט קענען סערווירן "סערוויס קאארדינעישן"

זייט 01 <<

דער פארלאפענער מאנטאג לסדר אחרי קדושים, למ׳ מאי דעם ערשטן, איז געווען א גרויסער טאג פאר קינדער און ערוואקסענע מיט ספעציעלע הילף, זייערע עלטערן, גהילפן און אלע ארום. אין דעם טאג זענען זיך צוזאמגעקומען עקזעקיוטיוו פירער פון צווישן די גרעסטע וואוילטעטיגע אגענטורן פאר ספעציעלע הילף, פאר די ערשטע אין א רייע היסטאריש ערנסטע געשפרעכן איבער׳ן צוקונפט פון הילפס-פראגראמען אין ניו יארק סטעיט.

ווי שוין בריים באריכטעט אין גאזעט איז א דראסטישע אויפטרייסלונג אינעם סטרוקטור פון ספעציעלע הילף אונטערוועגס. אונטער גרויס דרוק פון וואשינגטאן, איז די סטעיט אנטשלאסן אז ״מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן״, די הארץ און מח פון ספעציעלע הילף, זאל מוזן סערווירט ווערן דורך נייע זעלבסטשטענדיגע אגענטורן.

׳מעדיקעיד סערוויס קאארדינאציע׳ (עם. עס. סי.) איז דער לעבנס-אָדער וואס נעמט אדורך יעדע דיסעביליטי-סערוויס וואס מען קען באקומען. די ערשטע זאך וועלן מען ווערט בארעכטיגט פאר ספעציעלע הילף, באקומט מען א דעזיגנירטן ׳מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר׳, וועלכער קאארדינירט פאר זיינע קלינטן צו באקומען יעדע סארט הילף צו וועלכע זיי זענען בארעכטיגט און אין וועלכע זיי נויטיגן זיך, פון דעי העב, קאם העב, רעספיט און עמפלוימענט, ביז האוזינג און נאך אסאך. אלעס מיט׳ן ציל יעדער אן אויסנאם זאל בס״ד דערגרייכן דאס שענסטע פרוכטבארסטע לעבן.

ביז היינט איז דאס געווען טייל פון די סערוויסעס וואס יעדע הילפס אגענטור, א שטייגער ווי המספיק, פלעגט צושטעלן – פונקט ווי זיי שטעלן צו אלע אנדערע פראגראמען, ווי ׳דעי העביליטיעישן׳, ׳עמפלוימענט׳, ׳גרופע-היימען׳, אא״וו.

דער סיסטעם, טענה׳ט וואשינגטאן, קען צומאל גיין אויפ׳ן חשבון פונעם קליינט, וויבאלד דער סערוויס קאארדינעיטאר וועט אים נאר ווילן צושטעלן וואס ׳זייך׳ אגענטור סערווירט, אפילו אויב פאר די אינדיווידועלע טובה פון דעם קליינט איז בעסער צו נוצן א פראגראם פון אן אנדערע אגענטור.

אלזא, איז געקומען דער באפעל, ׳סערוויס קאארדינעישאן׳ ״מוז״ אריבערגיין צו באזונדערע זעלבסטשטענדיגע אגענטורן וועלכע וועלן סערווירן בלויז דאס און גארנישט מער – אזוי וועט יעדער סערווירט ווערן ״קאנפליקט פריי״, און נאך א פארדינסט, מיר האבן באקומען נאך אן אקראנים, ״קפק״מ״ – ק׳אנפליקט פ׳רייע ק׳עיס מ׳ענעדזשמענט (CFCM).

הדבר יצא מפי וואשינגטאן הבירה, און די סטעיט רעגירונג האט אוועקגעשטעלט א ״טעסק פארס״ וואס זאל צושטעלן ראט און א מהלך פאר׳ן קאמישענער פון די רעגירונגס ביורא פאר ספעציעלע סערוויסעס, באקאנט אלס די ״אפיס פאר פיפל וויט דעוועלאפמענטל דיסעבילימיס״, אדער אין קורצן, די או. פי. דאבליו. די. די.., וויאזוי צו ברענגען ״קאנפליקט פרייע קעיס מענעדזשמענט״ לידי מעשה ולידי תועלת אויפ׳ן שענסטן אופן.

דער ׳טעסק פארס׳ באשטייט פון אן ענגע קרייז געקליבענע ספעציעלע-הילף וועטעראנען, די גרעסטע פירער און עקספערטן אין דעם פעלד, איי״ינגערעכטנט מו״ה מאיר ווערטהיימער הי״ו, מנהל ומייסד פון המספיק און פון די סאמע ׳ספעציעלע הילף׳ פיאנערן, איבערהויפט ביים היימישן ציבור, און נאך ריזן אין די וועלט פון ספעציעלע הילף – צווישן זיי אזעלכע וועלכע האבן צענדליגער יארן אליינס געדינט אויף הויכע פאזיציעס אינערהאלב די ׳או. פי. דאבליו.׳ איידער זיי זענען אריבער אין פעלד פון ׳פראווייידערס׳.

מיט די הילף פונעם טעסק פארס און אונטער וואשינגטאן דרוק, וועדט דער פאקטישער טויש אלץ נענטער צום רעאליטעט, און אגענטורן, עלטערן און אלע וועלכע האבן א הארץ און געפיל צו ספעציעלע הילף זענען העפטיג אין די נעשפרעכן צו זיין גרייט באצייטנס, און פארזיכערן אז עס וועט זיין א טויש צום גוטן, נאר לטובה ולברכה פאר אלע ריינע נשמה׳לעך וועלכע מען האט זיי פארטרויעט פון הימל צו העלפן.

"טריי קאונטי קעיר" ברענגט שטארקע האפענונג

די או. פי. דאבליו. ארבעט אצינד אויף קעסל און כלים צוזוטרעטן צום קומענדיגן שריט, דאס איז אוועקשטעלן א א דעטאלירטע פלאן וויאזוי עס דארף פונקציאנירן דער סטרוקטור פון די צוקונפטיגע זעלבסטשטענדיגע ״קעיר קאארדינעישאן ארגאניזאציעס״. די מסקנות זענען ערווארטעט אריסצוקומען אין די נאנטע וואכן.

וואס מען וויייסט שוין אויף זיכער, איז אז די סטעיט וויל נוצן די בארימטע רעפוטאציע און ׳ספעציעלע-הילף׳ ערפארונג פון אלע יעצטיגע ״מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס״. א גרויסער טייל פונעם פלאן וועט זיין וויאזוי זיי צו אימפלעמענטירן אינעם טויש, זיי זאלן מער נישט ארבעטן פאר די צעווענליכע ״פראווייידער״ אגענטורן, נאר די זעלבע מענטשן זאלן אנהייבן ארבעטן אונטער די נייע ״קעיר קאארדינאציע״ אגענטורן.

אויך האט די סטעיט קלאר געשטעלט אז עס וועלן ענדגילטיג באשטעטיגט ווערן ממש געציילטע, ווארשיינליך נישט מער ווי צוויי-העכסטנס דריי, אזעלכע אגענטורן, אין יעדן ראיאן.

א דריטע זאך איבער די נייע אגענטורן איז קלאר, אז דער ענדגילטיגער ציל איז אז עוועניטועל זאלן די ״קעיר קאארדינעיטארס״ קאארדינירן אלעס וואס אנבאלאנגט דאס צוזוטנהייט פונעם מענטש, אין פיזישן, עמאציאנאלן, אנטוויקלונג, אויפרירונג און גייסטישן זין, און נאכמער, ענצליך פארפיגן איבער דאס גאנצע צוזוטנהייט פון זייערע קליענטן, באקומענדיג א באשטימטע סומע פון די סטעיט און עס צעטיילן לויט׳ן געברויך – אין איין וואדט, ״מענעדזשד קעיר״.

יא, אזויוי איר ליינט. געווענליכע מעדיקעיד איז שוין לאנג אונטער ״מענעדזשד קעיר״, עס האט זיך שוין אויסגעשפרייט אויף נאך פילע צוזוטנהייט פראגראמען, און אצינד קומט די רייע אויף ספעציעלע הילף, און די סטעיט וויל דאס אדורכפירן דורך די ״קעיר קאארדינעישן״ אגענטורן.

נומער פיר, די סטעיט לאזט שוין פאלן אפענע רמזים צו אגענטורן אומעטום זיי זאלן זיך וואס שנעלער אנשליסן אין די ״קעיר קאארדינעישאן״ אגענטורן וועלכע האלטן אצינד אינמיטן געגרונדעט ווערן, און ערגעץ אין דער נאנטער צוקונפט וועט דאס ווערן דער מאנדאט פאר יעדע ספעציעלע הילף אגענטור אין ניו יארק רבתי.

דער זאגט פאר׳ן אומבאקאנטן צוקונפט באמערקט מען אומעטום, ביי קליענטן און פראווייידערס צוגלייך. עס קומט א פונדאמענטאלער טויש און מען האט נישט קיין אנונג וויאזוי די ׳ענדגילטיגע פראדוקט׳ וועט זיך ארויסשטעלן. אבער, ״יעדע טויש ברענגט טאקע מיט זיך נייע שווערקייטן,״ באטאנט מו״ה מאיר ווערטהיימער הי״ו, מנהל ומייסד פון המספיק, ״אבער אויך נייע מעגליכקייטן!״

המספיק האט אלץ געזומען אלס ציל צו פאקוסירן אויף די מעגליכקייט אויפצוטון נאך מער און גרעסער צו העלפן מענטשן אין נויט.

אין יעצטיגן טויש קען המספיק דירעקט נישט קיין סאך העלפן, וויבאלד דער ציל איז דאך ״קעיר קאארדינעישן״ זאל ווערן זעלבסטשטענדיג, אבער פארט קען איר ערפארונג און גאלדענע רעפוטאציע פון צענדליגער יארן אויפ׳ן אויבן אן פון ספעציעלע הילף, העלפן די ארגאניזאציעס פונעם צוקונפט ברענגען א טאקע העכסט פאזיטיווע טויש אינעם פעלד.

וויאזוי? אט הערט.

די המספיק חסד וועלט איז היינט, ווי באקאנט, צעטיילט אין פינף הויפט אגענטורן. המספיק אוו ראקלענד, המספיק קעיר און המספיק טשויס. יעדע פון די פינף זענען ענצליך זעלבסטשטענדיג מיט אן אייגענע

- ראקלענד קאונטי -
המספיק NYSHA ארטיקל-16 טעראפי קליניק,
זוכט אויפצונעמען אויף ׳פארט-טיים׳ אן ערפארענער,
אידיש-רעדנדער, ׳סאושעל וואוערקער׳ (LMSW), פאר
די יונגלעך אין אונזער מאנסי סאטעליט קליניק. ביטע
שיקט אייער רעזומעי צו jbrecher@nyshainc.org
אדער רופט 303 x 718-266-9742.

▪

המספיק אוו ראקלענד זוכט אויפצונעמען א טויגליכער
יונגערמאן אנצופירן מיט די IT אפטיילונג. מוז האבן
מינימום 3 יאר ערפארונג אין IT און פראגראמען.
ערנסטע קאנדידאטן ביטע שיקט אריין אייער רעזומעי
צו joboffer@hamaspikrockland.org.

▪

- קינגס קאונטי -
המספיק ״38׳סטע סטריט שוועסטערהיים״ אין הארץ
פון ברוקלין, זוכט אויפצונעמען א פארפאלק צו דינען
אלס שבת און יום טוב שטאב. גאר גוטע בענעפיטן
פעקל, זעלטענע געלעגנהייט פאר פאסיגע פארפאלק.
פאר מער אינפארמאציע, ביטע שיקט אריין אן
אפליקאציע צו ykasnett@hamaspikkings.org.

◄● המספיק נייעס

„באורד אוו דירעקטארן" און באזונדערע עקזעקיוטיוו דירעקטארן. איבער זיי אלע איז פארהאן א שירעם אגענטור, די „ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע", באקאנט אלס „ניישא" (NYSHA). דער פאראיין נעמט נישט אוועק פון דאס זעלבסטשטענדיגקייט פון די אגענטורן, נאר העלפט אלע צוגיינ פון קאלעקטיווע ערפארונג און הילף.

אצינד האט „ניישא" געגרונדעט נאך א זעלבסטשטענדיגע אגענטור, אן אגענטור אויסשליסליך דעזיגנירט צוצושטעלן „סערוויס קאארדינעישאן" לויט'ן נייעם מאדעל וואס די רעגירונג האלט אינמיטן אוועקשטעלן, ויקרא שמו בישראל „טריי קאונטי קעיר".

„טריי קאונטי" פארקערפערט אין זיך אלע מעלות. עס איז זעלבסטשטענדיג, אבער גלייכצייטיג גענים עס פון יארן לאנגע ערפארונג אין ספעציעלע הילף, און נאכמער, זאגאר ערפארונג מיט „מענעדזשד קעיר", זייענדיג אפיליאירט מיט די זעלבע שירעם ארגאן מיט וועלכע עס איז אויך פארבינדן „המספיק טשויס" – די שנעלסטע וואקסנדע „מענעדזשד לאנג טערם קעיר" אינשורענס אגענטור איבער גאנץ ניו יארק סטעיט. „המספיק טשויס" פארמאגט נאך א זעלטענע מעלה, די איניציגסטע „מענעדזשד קעיר" פירמע וועלכע איז אפיליאירט מיט ספעציעלע הילף!

גלייכצייטיג בלייבט זי גענצליך זעלבסטשטענדיג, אומפאר־פליכטעט צו 'המספיק' אויף סיי וואס פאר אן אופן, און אלע וועלכע זוכן ספעציעלע־הילף, וועלן עס באקומען שטרענג „קאנפליקט פריי" פון יעדע אגענטור אין יעדע געגנט, לויט'ן אינדיוידועלן באגער, דורך די אומאפהענגיגע 'סערוויס קאארדינירער' פון 'טריי קאונטי קעיר'.

איבער אלעם ברענגט „טריי־קאונטי" די טראדיציע און סימבאל פון אלע אגענטורן אונטער „ניישא", נעמליך, אידיש הארץ און גענעל געפלאכטן מיט מאקסימום שלימות, די נאטורליכע כאראקטער פון יעדע אגענטור אונטער די 'ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע'.

פון רעגירונגס שטאנדפונקט איז 'טריי קאונטי' א דאפלט שטארקער קאנדידאט – אפילו עס וועלן בלויז באשטעטיגן ממש נישט מער ווי 2-3 אין יעדן ראיאן – וועראנדיג געגרונדעט דורך די סאמע ריזן אין וועלט פון ספעציעלע הילף, און די אינציגסטע אין די גאנצע סטעיט וועלכע איז אפיליאירט מיט די עקזיסטירנדע, גאר סוקסעספולע, 'מענעדזשד קעיר' אגענטור „המספיק טשויס" – וואס איז אויך אויסגעקאכט אין ספעציעלע הילף!

אין די רעלאטיוו קורצע צייט זייט 'טריי קאונטי' האט געעפנט די טויערן, האט די אגענטור שוין אנגעשלאסן אין זיך א נעץ פון אגענטורן, אביגרהויפט פונעם „האדסאן וואלי" ראיאן, אינאיינעם א קאלעקטיוואר קליינטעל פון טויזנטער מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, און די ליסטע וואקסט. מיט אייפער און פראאיניגטע כוחות גרייט זיך „טריי קאונטי" זיי אלע צו פירן בס"ד פאראויס צו א בעסערן צוקונפט.

אלס „אוטריטט ספעציאליסטן" פאר 'טריי קאונטי קעיר' האט די אגענטור אויפגענומען די בארימטע מרס. דזשעי. ספרינג, וועלכע האט פאר אגענטור זיי לאנגע יארן. מיט 'טריי קאונטי' וועט דער גאנצער טויש אדורכגיין געשמירט און גלאט, לעכטיג און זיס, מיט פעיראל ווי א שווייצער זייגער און קאווע טאג איין טאג אויס...

דערנאך האט געגנומען דאס ווארט מרס. דזשעי. ספרינג, ווארטזאגערין פון 'טריי קאונטי', וועלכע האט צום ערשט געלאדנט אלע פארזאמלטע זיך פארצושטעלן, און דערנאך געעפנט דעם געשפרעך צו שאלות ותשובות פון אלע פארזאמלטע.

ווען ארום דעם טיש זיצט קאלעקטיוו ארום צוויי הונדערט יאר ערפארונג אין ספעציעלע הילף, קען מען זיך אליינס פארשטעלן אז די פראגעס און טעמעס וועלכע זענען באהאנדלט געווארן זענען געווען פון סאמע ווייכטיגקייט און אינטערעסע, צום ענין און פראקטיש, און מיט א שטארקע וויזיע צו ברענגען דעם בעסטן תועלת.

צום שלוס האט מרס. ספרינג איבערגעגעבן די קומענדיגע שריט, נעמליך זיך צו פאראיניגן אין אימעיל-געשפרעכן און אנהאלטן דעם קשר מיט די נייעסטע אנטוויקלונגען.

מר. פייג האט דערמאנט אז 3 טעג שפעטער, מיטוואך אחרי קדושים, וועט שוין זיין דער קומענדיגער זיצונג פון די 'טעסק פארס' אין אלבאני, מיט'ן עקטינג-קאמישענער דילעיני, און פארשפראכן אז אלע אגענטורן אפיליאירט מיט 'טריי קאונטי' וועלן וועלן אינפארמירט מיט די לעצטע אנטוויקלונגען באלד ווי זיי ווערן באשלאסן.

ווען דער קאנפרענץ האט זיך געשלאסן האט זיך געשפירט אין דער לופטן א שטארקער אפטימיזם. יא, ספעציעלע הילף אין ניו יארק פארמאגט בס"ד אין 'טריי קאונטי' א לעכטיגן צוקונפט. ★

זי פירט אן מיט די מאסיווע אקציע פון העלפן אגענטורן איבער ראקלענד קאונטי, אראנדזש קאונטי, ווערסטשעסטער, און די ארומיגע אפסטעיט געגנטער, זיך אנשליסן אין 'טריי קאונטי קעיר'.

אלס איר 'דאונסטעיט' קאלעגע איז אויפגענומען געווארן מרס. פי. שואקל, פון די פארמינענטע וועטעראן נעמען אין די וועלט פון ספעציעלע הילף און ניו יארק סיטי און אומגעגנט שוין פאר א גוטע פיר צענדליג יארן, דינענדיג אין די סטעיט ספעציעלע הילף אגענטור, נאך אזוי פרי ווי אין די "ווילאוברוק" עפאכע (די שוידערליכע אנשטאלט וואו א צייטונג קראספאדענט האט זיך אריינגעכאפט אום 87' און אנטדעקט ווי קינדערלעך און ערוואקסענע מיט ספעציעלע געברויכן וועלן געהאלטן אונטער סטאנדארטן פון הינער ביי בארבארן, און דערמיט אנגעהויבן די גינסטיגע רעוואלוציע צום גוטן וואס לויפט פארויס עד היום הזה און ווייטער בס"ד).

מרס. שואקל איז דאן געווען פון די אקטיווע פירער אויפ'ן פראנט צו שליסן די שאנדפולע קאפיטל אין ניו יארק'ס היסטאריע, און דערנאך פארגעזעצט מיט א גלאררייכע קאריערע אין ספעציעלע הילף, אלס ראיאנאלע־דירעקטארשע איבער די לאקאלע או. פי. דאבליו. אפאראציע אין ניו יארק סיטי, במשך לאנגע יארן, און שפעטער ווייטערדיגע הויכע פאזיציעס אין די פראוויידער פעלד. זי טוט אצינד אין דאונסטעיט דאס זעלבע וואס 'ספרינג' אין אפסטעיט, העלפנדיג ארטיגע אגענטורן זיך אנשליסן אין 'טריי קאונטי'.

מן הכח אל הפועל גייט 'טריי קאונטי' העפטיג פאראויס אוועקצושטעלן א פעסטן יסוד פאר'ן עתיד פון ספעציעלע הילף, עס זאל ווערן אלץ בעסער און שענער, מיט'ן גרויסן אויסוואל און מאקסימום שלימות, מער ווי סיי ווען בעפאר.

וויבאלד דער גאנצער טויש איז פארבינדן מיט אומצאליגע דעטאלן, פילע פון זיי וועלכע זענען נאכנישט אויסגעקלארט אין אלבאני, ספיקות און שווערייקייט וועלכע שפראצן ארויס אויף טריט און שריט, האט 'טריי קאונטי' געמאלדן איבער א סעריע "עקזעקיוטיוו ראונדטעיבל געשפרעכן" וואו אלעס וועט אויסגעשמועסט ווערן, נאכגעפאלגט מיט פראגע־ענטפער סעסיעס, וואו דאס מיינט, און וואס זענען די בעסטע קומענדיגע שריט.

דער וויכטיגער קאנפרענץ איז פארגעקומען אינעם באלאכטענעם "המספיק טערעס" זאל, אויף 58 רוט 59 אין הארץ פון מאנסי'ער ביזנעס דיסטריקט.

ארום עלעגאנט אבער פארמאל געדעקטע טישן, מיט פארבייסן און קאווע אין דער זייט און פראפעסיאנאלע טעקסע ביי יעדן פלאץ, האבן זיך די עסקנים אין די העכסטע ראנגען וואראם באגריסט און געזעצט ארום די טישן.

מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו האט געעפנט דעם קאנפרענץ, באגריסנדיג אלע פארזאמלטע וועלכע זענען זיך צוזאמגעקומען מיט'ן געמיינזאמען ציל צו זען וויאזוי מען קען דאס בעסטע העלפן יעדן מענטש וועם מען קען, און באלד איבערגעגעבן דאס וועדט פארץ געעדטן מר. ברוס פייג.

מר. פייג, א פראמינענטער ספעציעלע הילף וועטעראן, וועלכער טראגט אויף זיין רעזומעי א געשאצטע יובל יארן אויפטון אין דעם פעלד, אסאך יארן אלס הויכער רעגירונגס באאמטער און דערנאך אלס "קאנסאלטענט" און ראטגעבער אין די פראווייידער וועלט, איז אויך א קאמיטע־מיטגליד אויף די "טעסק פארס" פונעם קאמישענער אוועקצושטעלן 'קאנפליקט פרייע קעיס מענעדזשמענט', און גלייכצייטיג אינסטרומענטאל אינעם פארמירן 'טריי קאונטי קעיר'.

מר. פייג האט פארגעשטעלט פאר די פארזאמלטע א רייכע פרעזענטאציע וואס האט אנטהאלטן די השתלשלות הדברים, פלאן און ציל פון קפק"מ. ארום א דריי פערטל שטונדע האט מען נישט געהערט קיין פליג זשומען אויסער די שטימע פון מר. פייג, ווען אלע פארזאמלטע הערן זיך צו מיט שטארקע אינטערעסע.

און פירער פון וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס אינעם ראיאן ווערן געלאדנט צו די עגשפרעכן.

איין הארץ - איין ציל

דער פארלאפענער מאנטאג לסדר אחרי־קדושים, למס' מאי דעם ערשטן, איז געווען אין פעלד פון ספעציעלע הילף אין גאנצן ראיאן זענען זיך צוזאמעגעקומען אונטער איין דאך, אדורכשמועסן מיט ערנסטקייט דעם

די טישן גרייט אויפצונעמען די קרואי מועד צום ערשטן "טריי קאונטי" קאנפרענץ

מר. פייג האט ארויסגעברענגט ווי די גאנצע פראצעס האלט נאך אינמיטן אויסגעפארעמט ווערן אין אלבאני, אפדעיטס קומען כסדר ארויס, אבער איינמאל דער סטרוקטור וועט זיין פארטיג, וועט די צייט זיין גאר ענג עס צו קענען אהערשטעלן. ער האט שטארק ארויסגעברענגט, ציטירנדיג פון די אפיציעלע דאקומענטן, וואספארא וויכטיגער ציל אין דעם גאנצן טויש איז 'מענעדזשד קעיר', און אז אלבאני האט שוין באשטעטיגט אז א 'קעיר קאארדינעישן' אגענטור וועט מוזן אויפווייזן ערפארונג אין ספעציעלע הילף פאר'ן קענען וועלן גענומען אין באטראכט. דערמיט האט ער באטאנט דאס אייגנארטיגקייט וואס בלויז 'טריי קאונטי קעיר' פארמאגט, זייענדיג דאס איינציגסטע וואס קומט מיט ערפארונג צו דערגרייכן אלע צילן.

דער קומענדיגער טייל פון די פרעזענטאציע איז געווען געווידמעט איבער דער סיסטעם וויאזוי אלע עקזיסטירנדע „סערוויס קאארדינעיטערס" וועלן אריבערקומען, אינאיינעם מיט זייער פולע קליענטעל, אריבער צום נייעם סטרוקטור – אן אפעקטירן אפילו איין שטונדע פון סערוויסעס!

מיט 'טריי קאונטי' פארענטוואלטליך פאר'ן אריבערגאנג, וועט א מאמע נישט זיין אפילו איין מינוט אן א קלארע טעלעפאן נומער, אדרעס און סערוויס קאארדינעיטער צו ענטפערן יעדע הילפס־רוף!

פון די אנדערע זייט, שענקט דאס א זעלטענע רואיגקייט פאר אלע אגענטורן וועלכע שליסן זיך אן אין 'טריי קאונטי', וויסנדיג אז זיי לאזן נישט אויפ'ן וואסער די געטרייע 'סערוויס קאארדינעיטערס' וועלכע האבן עולם אזוי ערליך און געטריי געארבעט אונטער זיי לאנגע יארן. מיט 'טריי קאונטי' וועט דער גאנצער טויש אדורכגיין געשמירט און גלאט, לעכטיג און זיס, מיט פעיראל ווי א שווייצער זייגער און קאווע טאג איין טאג אויס...

דערנאך האט געגנומען דאס ווארט מרס. דזשעי. ספרינג, ווארטזאגערין פון 'טריי קאונטי', וועלכע האט צום ערשט געלאדנט אלע פארזאמלטע זיך פארצושטעלן, און דערנאך געעפנט דעם געשפרעך צו שאלות ותשובות פון אלע פארזאמלטע.

ווען ארום דעם טיש זיצט קאלעקטיוו ארום צוויי הונדערט יאר ערפארונג אין ספעציעלע הילף, קען מען זיך אליינס פארשטעלן אז די פראגעס און טעמעס וועלכע זענען באהאנדלט געווארן זענען געווען פון סאמע ווייכטיגקייט און אינטערעסע, צום ענין און פראקטיש, און מיט א שטארקע וויזיע צו ברענגען דעם בעסטן תועלת.

צום שלוס האט מרס. ספרינג איבערגעגעבן די קומענדיגע שריט, נעמליך זיך צו פאראיניגן אין אימעיל-געשפרעכן און אנהאלטן דעם קשר מיט די נייעסטע אנטוויקלונגען.

מר. פייג האט דערמאנט אז 3 טעג שפעטער, מיטוואך אחרי קדושים, וועט שוין זיין דער קומענדיגער זיצונג פון די 'טעסק פארס' אין אלבאני, מיט'ן עקטינג-קאמישענער דילעיני, און פארשפראכן אז אלע אגענטורן אפיליאירט מיט 'טריי קאונטי' וועלן וועלן אינפארמירט מיט די לעצטע אנטוויקלונגען באלד ווי זיי ווערן באשלאסן.

ווען דער קאנפרענץ האט זיך געשלאסן האט זיך געשפירט אין דער לופטן א שטארקער אפטימיזם. יא, ספעציעלע הילף אין ניו יארק פארמאגט בס"ד אין 'טריי קאונטי' א לעכטיגן צוקונפט. ★

די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר ארויסגעברענגט א פראבלעם וואס פלאגט אסאך מענטשן. זיי ארבעטן אויף זיך, סיי אין עבודת ה', עבודת המדות, צי געוויסע פירונגען וואס מען וויל טוישן ביי דער ארבעט, סקעדזשול, אד"ג. מען ארבעט אויף זיך א שטיק צייט, עס זעט אויס אז אט אט ווערט מען פטור פונעם פראבלעם, און דאן פלוצים, ווי להכעיס, געבט עס א שפרינג צוריק כאילו לא היה. עס דערקענט זיך נישט אז מען האט אמאל געארבעט אויף דעם.

דער זעלבער פראבלעם באזארגט פסיכאלאגן וועו זיי ארבעטן מיט זייערע קליענטן אויף געוויסע גייסטישע שווערigקייטן, ווי ענקזייעטי, פאביעס אד"ג, עס זעט שוין ענדליך אויס סוקסעספול, אז די ארבעט איז געלונגען, און איין טאג דערזעט זיך דער מענטש פלוצים צוריק מיט'ן אלטן פעקל פראבלעמען... דאס איז א שווערע אנטוישונג און עס רייסט זיך ארויס די גרויסע שאלה, מה זאת? וואס פאסירט דא און פארוואס?

דעם פריערדיגן ארטיקל, נאכ'ן ערקלערן וואס דאס מיינט א "געוואוינהייט", וויאזוי עס ווערן געשאפן ניואראן-פארבינדונגען אין מח, וויאזוי מען קען טוישן און שאפן נייע געזונטערע געוואוינהייטן, זענען מיר געבליבן שטעקן ביי אט די רעטענויש. פארוואס צומאל נאכ'ן שוין זיין סוקסעספול פאלן מענטשן צוריק? וואס האבן פסיכאלאגן פארזען? וואס פאסירט מיט ניואראנס אין מח איינמאל זיי האבן זיך צוזאמגעשטעלט, איז שייך זיי זאלן זיך טאקע צוריק אפטיילן? וואס איז דער שליסל צו קענען באמת אביערקומען אן אלטע רגילות?

לאמיר בס"ד עפענען און אויסקלארן די סוגיא, און דערמיט, בס"ד, שטעלן א באדייטנדע טריט נענטער צו פרייהייט פון אינערליכע שווערקייטן און זייערע אויסערליכע און אינערליכע סימפטאמען.

דער וואונדער פון פענסיאנירטע קאזאקן

מען האט אמאל געפרעגט דעם חפץ חיים זי"ע א געוואלדיגע קושיא אויף דעם באקאנטן מאמר פונעם בעל החינוך אז 'האדם נפעל כפי פעולותיו'. דאס הייסט, אז א מענטש ווערט געמאכט - אויסגעארבעט און געטוישט, דורך זיינע מעשים. א מענטש מוז 'טון' זיך צו טוישן, און ווי מער מען טוט, אלץ מער טוט טוט זיך עס אריינבאקן אינעם מענטש און ווערט זיין נאטור.

אסאך מענטשן האבן זיך געוואונדערט איבער די מאדנע ערשיינונג פון די "קאזאקן". בימים ההם זענען די רוסישע קאזאקן געווען זייער באקאנט מיט זייער 'פלינקייט און זריזות'. מען האט זיי טרענירט צו טון אלעס 'שנעל', און דאס איז געווען ביי זיי א מאראלישער סימבאל.

אבער, נאכן דינען 25 יאר אין מיליטער, איינמאל זיי זענען ארויס אויף אויסגעצאלטע פענסיע (ריטייערמענט) ווי עס איז איינגעפירט אין רוב לענדער, האט פאסירט עפעס איבערראשנד. עס וואלט זיך געלייגט אויפן שכל, אז נאכן ארבעטן 25 יאר אזוי פלינק, וואלט דער פענסיאנירטער קאזאק אייביג געבליבן 'יונג', מיט די פולסטע ענערגיע פון א צענערלינג (טינעידזשער בלע"ז). דאס פלינקקייט איז דאך שוין איינגעווארצלט אין זיי, נישט אזוי?

דער פאקט האט זיך ארויסגעשטעלט גאר אנדערש.

די מינוט וואס זיי האבן געענדיגט זייער טערמין פון דינען אין מיליטער, זענען זיי געווארן צוריק די אלטע 'פוילע' רוסישע שיכורים, אזש מען האט ממש נישט געקענט דערקענען אז 25 יאר זענען זיי געווען פון די פלינקסטע מיליטערלייט. האט מען געפרעגט דעם חפץ חיים, "עס שטייט דאך אין חינוך, אז האדם נפעל לפי פעולותיו. נו, אז איינער ארבעט אויף זיך 25 יאר צו זיין גאר פלינק, וואלט ער לכאורה געדארפט ווערן א נאטורליכער 'פלינקער מענטש'? וויאזוי קען זיין אז זיי ווערן פלוצים צוריק פוילע פויערן די מינוט זיי טרעטן ארויס פון מיליטער?"

האט דער חפץ חיים געענפערט א געוואלדיגן יסוד, "זיי האבן געארבעט 25 יאר אנצוקומען צו פענסיע."

פשט פונעם תירוץ איז אזוי. דער כלל פון האדם נפעל לפי פעולותיו, ארבעט נאר 'ווען מען וויל דאס באמת טון', און די גאנצע פנימיות הרצון פונעם מענטש זוכט אנצוקומען צו דעם דאזיגן ציל.

אויב אבער וועט א מענטש טון עפעס, נישט ווייל ער ווייל, נאר וויבאלד ער ווייל דערגרייכן עפעס אנדערש און דאס שטייט אים אין וועג אנצוקומען אהין, דעמאלטס טוט ער עס דאך געצוואונגענערהייט. ווען מען טוט עפעס געצוואונגען אן קיין אינערליכע ווילן, ווערט דאס נישט אריינגעזעצט אין דעם מענטש און אודאי נישט טייל פון זיין נאטור.

וועו דער קאזאק האט נעארבעט 25 יאר מיט זריזות, האט ער באמת 'נישט' געוואלט זיין א זריז. עס האט זיך אים נאר געלוינט צו ארבעטן שווער 25 יאר, כדי צו באקומען נאכדעם אן אויסגעצאלטע פענסיע פאר זיין גאנץ לעבן. קומט אויס, אז דער קאזאק האט זיך געצווינגען 25 יאר צו ארבעטן ביטער שווער, כדי צו דערגרייכן זיין העכסטע טרוים פון, פענסיע - אההה... ענדלאזע פוילקייט...

זיין שווערע ארבעט פון זיין 'פלינק', האט זיך דעריבער קיינמאל נישט אריינגעזעצט אין אים. דער הסבר פארוואס איז פשוט, אויב איינער טוט עפעס געצווינגענערהייט, זאגט ער זיך אגאנצע צייט, 'איך וויל עס נישט טון, און איך וויל נישט וויסן דערפון'.

נאר וועו מען טוט עפעס, ווייל מען וויל עס 'באמת' טון, דעמאלטס לאזט עס דער מענטש אריין אין זיך, און די כח הרגילות טוט זיינס, און עס ווערט טייל פון דעם מענטש אליינס.

איך וויל יא, אבער איך וויל נישט

איר גענדענקט אודאי אונזער זרח פונעם פאריגן ארטיקל, דער אייביג פארשלעפטער וואס האט ב"ה מצליח געווען אויפצושטיין פארטאגס פאר גאנצע דעקס טעג, ביז... עס האט געקראכט. ער האט זיך געוואונדערט אויף זיך אליין, וואס גייט פאר, איך בין דאך שוין אויפגעשטאנען א 'שיינע שטיק צייט', וואס איז יעצט געשען?

דער ענטפער איז, אז באמת האט נאר א 'חלק' פון זרח געוואלט אויפשטיין. אלע אנדערע 'חלקים' פון זרח ווילן 'נישט' אויפשטיין. וויאזוי קען דאס זיין, אויב וויל ער נישט אויפשטיין פארוואס ארבעט ער אזוי שווער אויפצושטיין? דאס איז איינע פון די פלאי הבריאה, אז א מענטש קען לעבן מיט צוויי פארקערטע רצונות אויף איין מאל. עס איז דא פון איין זייט אן אינערליכע נאטורליכע דראנג אין א מענטש אויפצושטיין און אויפטון עפעס אויף דער וועלט, און וועו איינער לאזט אוועקפאלן גאנצע טעג מיט גארנישט, שפירט מען זיך צעקלאפט און עס וועקט זיך זייער שטארק אויף דער דראנג אז, 'וועק דיך אויף, מען לעבט נישט אויף אייביג!'

פון די אנדערע זייט, כאפן נישט די מענטשן אז "עס איז פארהאן א סיבה פארוואס זיי זענען ביז היינט נישט אויפגעשטאנען באצייטנס", אפילו זיי האבן ביז היינט אויך געוואלט אויפטון אויף דער וועלט.

וויפיל מאל איך האב שוין געארבעט מיט אזעלכע מענטש האב איך אלץ איבערגעהערט דאס זעלבע - זיי האבן עכט נישט געפילט אז זיי האבן וואס אויפצושטיין. פאר סיי וועלכע סיבה האט זיך זייער לעבן אויסגעשטעלט אז ס'איז א שאד אויפצושטיין, געוועלך, וויבאלד זיי האבן געטראכט אז זיי וועלן סייוויי נישט מצליח זיין.

דעריבער, אפילו איין טאג וועקט מען זיך אויף אז מ'דארף 'אויפשטיין', איז אבער 'עיקר חסר מן הספר', ער האט נאכנישט קיין מאטיוואציע אויפצושטיין. אויפשטיין צו וואס? עה, כ'וועל סייוויי נישט דערגרייכן אין ערגעץ... מ'קען אזוי אויפשטיין 40 טעג אין א צי, אבער מ'וויל נאך אלץ נישט עכט אויפשטיין.

דער כלל פון האדם נפעל לפי פעולותיו ארבעט נישט אין אזא פאל.

די גוטע נייעס איז אבער אז מענטשן קענען טוישן זייער שווארצע בליק אויף זייער לעבן. וועו מענטשן וועקן זיך אויף צו זייער אמת'ע רעאליטעט, וועלט געפנט א בריטע טיר וואו זיי קענען אריינגיין און זיך אומקוקן אויף די וועלט, באשליסן וואו זיי צילן באמת, און זען וואס דארף פאסירן זיי זאלן קענען דערגרייכן זייער ציל. דערנאך שטייגן זיי שוין אויף סאך גרינגער.

די מיינונג פון די סיינענטיפישע וועלט ביז היינט - עס איז נישט מעגליך פטור צו ווערן פון אלטע אביערלעבענישן

דאס איז אלעס גאנץ שיין וועו מען רעדט פון רעגלמעסיגע פראבלעמען, ווי נישט קענען אויפשטיין. דארט קען די מעשה באקומען 'א פרייליכע ענדע' דורך אנערקענען וואס מען וויל באמת.

עס ווערט אבער אביסל מער 'טריקי' און אסאך וויניגער פשוט, וועו עס קומט צו מער נפשיות'דיגע פראבלעמען, ווי פאביעס און ענקזייעטי, און בעיקר ביי אונזער צענטראלע טעמע - פיזישע וויטאגן.

מיר האבן שוין ארויסגעברענגט אינעם פריערדיגן ארטיקל, ווי שטארק דער מוח פארארבעט מעשים א מענטש זאל נישט אדורכגיין שווערigקייטן א צוויי מאל. דער מוח וועט פראדוצירן נייע ניוראנס, צו פרעזערווירן אויף לאנגע יארן צו געדענקען די סטראטעגיעס וואס צו טון אין אזעלכע אומבאקוועמע מצבים. די רעזולטאטן דערפון זענען ענקזייעטי, פאביעס, און... פיזישע וויטאגן.

פארשטייט זיך אז קיינער וויל נישט בלייבן מיט אומאנגענעמע געפילן. יעדער פרובירט טון וואס ער קען פטור צו ווערן פון די אנשיקענישן. אסאך זאכן העלפן צייטווייליג, א שטייגער ווי 'עקספאוזשער טעראפי' פאר א פאביע, אדער 'קייראפראקטאר אדזשאסטמענטס' פאר רוקן וויייטאג. אבער ביז א קורצע צייט פאלט עס צוריק און מען

רעוואלוציע

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

וואונדערט זיך, פארוואס? און, עד מתי?

אלזא, לאמיר דאס באטראכטן אביסעלע פון דער נאנט. וואס טראכט איר, ווען איינער פרובירט איינס פון די דערמאנטע מיטלען איבערצוקומען א שווערקייט, זענען די ניוראנס, וועלכע האבן, ווי געשמועסט אין פריערדיגע ארטיקלען, מתחילה אנגעהויבן מאכן די ענקזייעטי און פאביעס, זענען זיי יעצט געווארן אויסגעמעקט און אפגעווישט פון די מאפע?

די שאלה האט געעגבערט פארשער יארן לאנג. זוממער יאר 1989 למס' איז דר. זשאסעף לאדו (Joseph Ladoux) פון די גרעסטע מח-פארשער (ניורא-סייענטיסטן) אין "ען. וויי. יו.", ארויסגעקומען מיט אן ארטיקל וואס איז געווארן פאבליצירט אינעם Journal Of Cognitive Neuroscience אונטער'ן קעפל "Indelibility of Subcortical Emotional Memories". דאס הייסט, 'מען קען נישט אויסמעקן אינגאנצן אלטע עמאציאנאלע זכרונות'.

אינעם ארטיקל ברענגט ער ארויס, אז אפילו מען וועט מאכן 'עקספאוזשער טערעפי' זיך אויסצולערנען וויאזוי זיך נישט וויסנדיג צו מאכן פון א געוויסע פאניק אדער פאביע, און די פאניק גייט טאקע אוועק אויף א ווייל און דער מענטש קען אנגיין מיט'ן לעבן ווי געהעריג, זענען אבער די 'עמאציאנאלע זכרונות' און די גורמים וואס האבן געברענגט די נעגאטיוויט געפילן, נישט אוועקגענאנגען. זיי קען זיך זיייער גרינג צוריק אויפוועקן וועו דער מענטש טרעפט זיך נאכאמאל אין א צייט פון סטרעס. די ניוראנס וואס האלטן אין זיך די זכרונות, ווערן בלויז אוועקגעשטופט אין א זייט, אבער וועקן זיך באלד אויף ווי נאר מען האט נישט גענוג כח עס צו האלטן פארשטופט אין ווינקל.

וואס איז אויב אזוי די עצה וועו מען קען נישט פטור ווערן פון אלטע איבערלעבענישן?

די איינציגסטע עצה, איז צו פרובירן דאס בעסטע וואס מען קען, אוועקצולייגן די אלטע ניוראנס אין א זייט, און ארבעטן פעסט אויפצובויען נייע גוזונטע ניוראנס וואס וועלן זיך אויסלערנען וויאזוי זיך צו שלאגן מיט די אלטע.

דער מוח איז זיייער בויגזאם און קען האלטן אין זיך צוויי פארקערטע פאקטן אין צוויי באזונדערע קעמערלעך.

דער גדאנק איז די ציל פון אסאך שיטות אין טערעפי, ווי צום ביישפיל "סי. בי. טי." (קאגניטיוו ביהעיוויארעל טעראפי), 'עקספאוזשער טערעפי', און נאך. די סארט טעראפיס לערנען אויס דעם מוח אז די 'אלטע' פאקטן, וואס טענה'ן וויי געפערליך דער מצב איז, זענען פאלש (מען שטופט זיי ארויין אין א פארשטעקטן קעמערל אין מח), און אצינד גייט מען זיך אויסלערנען נייע 'אמת'ע' פאקטן אין לעבן. נייע, מער פאזיטיוויע, בליקן איבער מצבים, און פרישע געזונטערע גדאנקען וויאזוי זיך צו באפאסטן מיט שווערקייטן. די נייע גדאנקען ווערן פראגראמירט אין באזונדערע קעמערלעך אין מח.

קומענדיגעס מאל דער מענטש וועט זיך טרעפן אין זעלבן פראבלעם, וועט אויסבערעכן א מלחמה וועו זאל דא פירן דעם מענטש וואס צו טון.

צום ביישפיל, דער מענטש איז ווידעראמאל געווארן פארשעמט, שרייט דער אלטער זכרון, איך ווייס שוין וואס מ'טוט!! מ'דארף ברענגען מעכטיגע רוקן ווייטאג!! די נייע גדאנקען שרייען, רחמנא לצלן!! שפיר די געפילן, ס'וועט גארנישט

לייענערס ארנא

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

6050

אייער אלערגיעס? געפלאצטע טרוים...

איך וויל דערציילן אן אינטערעסאנטע זאך וואס איך האב געהאט מיט די סארנא מעטאדע.

איך האב איין טאג פלוצים אנגעהויבן ליידן פון שרעקליכע בויך קרעמפן און שלשול. אנהייב האב איך געמיינט אז עס איז א ווירוס צי ענליכס, יעדער האט אמאל אזוינס. וועו עס איז אבער אנגעגאנגען עטליכע טעג נאכאנאנד, האב איך זיך אנגעהויבן זארגן.

איך האב אנגעהויבן נאכקוקן וועלכע טעג איך לייד דערפון און וועו נישט, און נאכ'ן אבזערווירן האב איך באמערקט אז עס האט מיט 'אייער'. וועו איך עס אן עסנוואגן וואס אנטהאלט אייער, ווער רעדט נאך אויב איך עס אייער אליינס, באקום איך ביז אפאר מינוט נאכדעם א שלשול אטאקע. ווילאנג איך עס נישט קיין אייער, איז אלעס אקעי.

איך האב זיך אדורכגערעדט מיט א מומחה, און יענער האט באשטעטיגט אז דאס איז עס טאקע. איך בין פון איין טאג אויפ'ן צווייטן, אן קיין שום ווארנונג, געווארן אלערגיש צו אייער.

איך בין געווען אביסל צובראכן און נאכמער דערשראקן פון דעם גדאנק צו עלימינירן אייער פון מיין דיעטע. ווי נישט ווי איז דאס א חלק פון טעגליכע עסן און נערונג, וויאזוי וועל איך לעבן אן דעם?

זייענדיג באקאנט מיט די סארנא גדאנק, האב איך אנגעהויבן מאכן א שטיקל חשבון הנפש איבער מיין לעבן אין די לעצטע תקופה. איך האב נישט אזוי שנעל געקענט קומען צו א מסקנא, אבער נאכ'ן עס אדורכשמועסן איין נאכט מיט מיין מאן, איז אונז אלעס קלאר געווארן.

עס איז פונקט געווען אין די תקופה וואס מיין מאן איז ארויס פון כולל און געגאנגען ארבעטן אויף פרנסה.

וויפיל איך האב געווואוסט עס איז די ריכטיגע שריט פאר אונז, האט עס מיר אבער טיף טיף זיייער געקרענקט. איך האב אלץ געהאפט אז מיין מאן וועט בלייבן לענגער אין כולל. פון הימל האט מען אבער אנדערש געווואלט, און איך האב נישט געווואלט נאכגעבן. איך האב זיייער מורא געהאט אפילו צו טראכטן פון דעם, עס איז מיר געווען צו וויייטאגליך און הייקל, האב איך דעריבער דערשטיקט די דערקוטשנדע געפילן און מחשבות וועו זיי האבן נאר געהויבן די קעפ.

עס האט געמאכט זיייער אסאך 'סענס' פאר מיר אז דאס זאל זיין דער גורם פון מיין פרישע 'אלערגיע' (איך האב שוין געווייסט אז סטרעס קען גורם זיין אלערגיעס). און... וואס זאל איך אייך זאגן? עס האט געהאלפן אויף 100 פראצענט. דאכט זיך אז טאג צוויי שפעטער האב איך שוין ווידעראמאל געקענט עסן אייער ווי פריער, אן קיין קאסענקווענצן.

5745

רוקן ווייטאג

קודם כל וויל איך זיך באדאנקען פאר די רייכע ארטיקלען וואס איר שטעלט אהער מידי חודש בחדשו איבער די סארנא מעטאדע. איך וויל דא מיטטיילן מיט די ליינער מיין געשיכטע מיט רוקן ווייטאג, און איך האף עס וועט צוניץ קומען פאר אנדערע.

עטליכע יאר צוריק האב איך אנגעהויבן ליידן געפערליכע יסורים אין מיין רוקן. ווי יעדער מן הסתם, האב איך פרובירט אלעס, פון מעדיצינישע ביז נאטורליכס. אייענער האט מיר ענדליך דערציילט איבער די סארנא מעטאדע.

איך האב געליינט עטליכע פון זיינע ביכער, און עס האט מיר זיייער געכאפט. אויך האב איך דעמאלטס גערעדט מיט איינעם וואס קען זיך אויס אין די נושא, און יענער האט מיר ערקלערט אז מען דארף יעדן טאג רעדן צום אונטערן-באוואוסטזיין פאר אפאר מינוט, ארויסזאגן אז מען ווייסט וואס באדערט באמת, און אז איך גיי זיך אויסלאכן און נישט וויסנדיג מאכן פון די רוקן ווייטאג.

כ'וועל דערציילן דעם אמת, איך האב נישט געהאלטן ביים רעדן צו מיר אליינס... זיך אזוי משוגע צו מאכן גיי איך נישט. איך האב געשפירט ווי איך לייג זיך צו נאר.

האב איך גענומען אן אנדערע מהלך, טראכטנדיג, אז אויב איז דר. סארנא'ס שיטה אמת, און ס'מאכט סענס צו מיר

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

געשען, און נאכדעם שטארק זיך און דערמאן זיך דיין אמת'ע ווערד און ווי ווייט קיינער קען דאס נישט שטערן...

ווי פארשטענדליך איז די האפענונג פונעם טעראפיסט און פונעם קליענט, אז די נייע, געזונטע, געדאנקען-גאנג, זאל געווינען.

אבער ווי געשריבן אויבן, זענען די אלטע זכרונות פארבליבן איינגעקריצט אין א בינטל נויראנס און קיינמאל נישט אוועק, זיי ווילן נאך אלץ ווארענען דעם מענטש אז ווען דאס פאסירט, ווערט זיין א קאטאסטראפע און מען דארף שנעל צוריקלויפן צו די אלטע (קראנקע) כלים.

דאס איז די סיבה פארוואס אלטע אומגעזונטע געווינהייטן ווערן צוריק ארויסקומען אין א צייט פון דרוק.

און פארוואס טאקע בלייבן זיי דארט?

ווייל פונקט ווי דער קאזאק איז געבליבן פויל און האט נאר געווארטן באקומען פענסיע, אזוי אויך - פון קוק-ווינקל פון יענע ניראנס, איז דער מענטש נישט באמת אינטערעסירט אדורכצוארבעטן און היילן זיינע אינערליכע פראבלעמען און די אומבאקווימליכקייטן וואס דרוקן אים. זיי שפירן אז ער וויל פשוט פטור ווערן פון די יעצטיגע פיין פון די פאביע, פאניק און/אדער רוקן-ווייטאג.

דער ניוראן ווערט דעריבער פארבלייבן לעבעדיג און נישט אויסגעראטן ווערן, און פון צייט צו צייט, ווען ער ווערט שפירן מען קען אים ווידעראמאל נוצן, ווערט ער זיך לאזן שפירן.

אונזער מטרה מיט די שורות איז נישט חלילה אוועקצונעמען די האפענונג פון די וואס פראבירן פטור צו ווערן פון זייערע פאביעס.

מיר האבן דערווייל נאר געשריבן איין זייט פון די מטבע און די שטודיעס וועלכע האבן געבויעט דעם צוגאנג. ווי ערקלערט, לויפן זייער אסאך שיטות באזירט אויף דעם יסוד - מען קען גארנישט טון מיט וואס איז געשען אמאל. עס איז דערנאך! עס בלייבט אינעם מענטש לעולם ועד. דאס בעסטע וואס מ'קען טון איז זיך אויסלערנען געזונטערע מהלכים וויאזוי זיך צו ספראווען מיט אומאנגענעמע מצבים און געפילן, און ווען די אלטע און נייע מהלכים שלאגן זיך, צו שטארקן דעם נייעם דורך עס פאלגן וואס מער מאל.

דערפאר הערט מען טאקע אין די אלגעמיינע טעראפיי וועלט היבש אסאך איבער 'רילעפסעס' - דער קלינישער טיטל ווען א מענטש פאלט צוריק אריין זיין אלטע, נישט געזונטע, געוואוינהייט.

יעדע כלל האט אבער א יוצא מן הכלל, עס זענען פארהאן אזעלכע וועלכע ווערן גענצליך באפרייט, עס זענען פארהאן נאך שיטות און מהלכים, איבער זיי און נאך, בס"ד אין די קומענדיגע ארטיקלען.

לייענער'ס ארנא

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

פערזענליך אויך, דאן וואס דארף איך רעדן צו זיך אליינס ווי א צודרייטער? איך קען זיך פשוט אויסלאכן פון די ווייטאגן און פארטיג.

אומר ועושה, איך האב זיך אוועקגעזעצט אויפ'ן בענקל מיט א גראדע רוקן, און פשוט געבליבן זיצן אזוי, אן קוקן ווי שטארק די יסורים האבן גערעכט שטיקער.

קיין זאך איז מיר אנגענאנגען. עס איז גארנישט שלעכט מיט מיין רוקן און איך זיץ גראד. איך בין געווען איבערצייגט אז עס וועט אוועקגיין, און אזוי איז געווען. נאך אביסל צייט איז עס אוועקגעגאנגען בלויז מיט מיין עקשנות, אן רעדן צו מיין מח.

היינט צוטאגס קומט עס נאך אמאל אמאל צוריק, און איך ווייס אלעמאל זיך פשוט נישט וויסנדיג צו מאכן דערפון, און עס גייט טאקע אוועק.

יה"ר אז איר זאלט ווייטער קענען שרייבן און העלפן אידישע קינדער. א גרויסן יישכ!

5745

מען דארף נישט אריינקריכן...

פון אייערע ווערטער אין די סארנא ארטיקלען זעט אויס אז איר האלט אז די סארנא מעטאדע קען נישט העלפן, 'נאר' אויב מען היילט אויס דעם נפשיות'דיגן פראבלעם. איר זענט זיך דערמיט גראדע אפילו אליינס סותר אין דעם זעלבן ארטיקל.

דאס קען זיין א גרויסע שאד פאר מענטשן וואס הערן ווענן די מעטאד צום ערשטן מאל, ווען זיי באקומען דאס פערזענליך אויך, דאן וואס דארף איך רעדן צו זיך אליינס ווי א צודרייטער? איך קען זיך פשוט אויסלאכן פון די ווייטאגן און פארטיג.

אומר ועושה, איך האב זיך אוועקגעזעצט אויפ'ן בענקל מיט א גראדע רוקן, און פשוט געבליבן זיצן אזוי, אן קוקן ווי שטארק די יסורים האבן גערעכט שטיקער.

קיין זאך איז מיר אנגענאנגען. עס איז גארנישט שלעכט מיט מיין רוקן און איך זיץ גראד. איך בין געווען איבערצייגט אז עס וועט אוועקגיין, און אזוי איז געווען. נאך אביסל צייט איז עס אוועקגעגאנגען בלויז מיט מיין עקשנות, אן רעדן צו מיין מח.

היינט צוטאגס קומט עס נאך אמאל אמאל צוריק, און איך ווייס אלעמאל זיך פשוט נישט וויסנדיג צו מאכן דערפון, און עס גייט טאקע אוועק.

יה"ר אז איר זאלט ווייטער קענען שרייבן און העלפן אידישע קינדער. א גרויסן יישכ!

5745

וואס איז מיט מענטל העלט?

איז די סארנא מעטאדע אויך שייך בייַ נפשיות'דיגע שווערקייטן, ווי ענקזייעטי און דעפרעסיע?

ח. מ. פערל: מיר וועלן נאך בס"ד ארומרעדן דערפון מער באריכות, אבער דער קורצער ענטפער איז יא, עס קען העלפן. מער דעטאלן וויאזוי איז א שמועס פאר זיך, ועוד חזון למועד.

5745

וואס איז מיט מענטל העלט?

וואס טוט זיך מיט קאפ ווייטאג וואס קומט אלס "סייד עפעקט" פון מעדיצינען, קען מען דאס אויך היילן דורך נוצן די סארנא מעטאדע?

ח. מ. פערל: זייער אן אינטערעסאנטע שאלה. די תשובה אויף דעם קען זיין יא און ניין. פון איין זייט איז דאס אפשר א ריין 'פיזישע' רעאקציע פון קערפער צו די מעדיצין וואס מען לייגט אריין. די מעדיצין מאכט פיזיש אז דער קאפ זאל ווי טון. אין דעם פאל קען סארנא לכאורה נישט העלפן. פון די אנדערע זייט, איז עס אפשר נישט מער ווי אן געפיל אז עס העלפט נישט אנדערש. דאס קען שאפן קאלטע פיס ביי אסאך, וויבאלד אסאך האבן טאקע מורא פון אריינגיין אין די געפילן אדער האלטן זיי אז זיי האבן נישט קיין שוועכע געפילן.

דער אמת איז, און ווי איך האב אליינס געזען אין מיין אייגענע ערפארונג, בין איך שוין געהאלפן געווארן בלויז דורך 'ליינען' איבער די מעטאדע.

ח. מ. פערל: צוערשט א גרויסן יישכ פארן נעמען די מיה און איבערלאזן דעם מעסעדזש. איך וויל נאכמאל קלאר שטעלן אונזער מטרה מיט די ארטיקלען.

אויב איר האט מיטגעהאלטן פון אנפאנג ביז אהער, האט איר זיכער באמערקט אז איך אדרעסיר א שאלה וואס עגבערט פאר אסאך אנדערע, פארוואס העלפט זיי 'נישט' די מעטאדע, אפילו זיי וויסן דערווען?

עס איז אויסדרוקליך אמת אז פון בלויז וויסן דעם יסוד זענען אסאך מענטשן געהאלפן געווארן, אבער אסאך אנדערע זענען נישט געהאלפן געווארן פון דעם אליינס. אונזער מטרה מיט עטליכע ארטיקלען איז אז די מעטאדע זאל ווערן הילפבאר פאר 'יעדן'.

דעריבער, די ערשטע זאך וואס קען שאפן דאס בלויזן וויסן זאל נישט העלפן, איז אויב די נפשיות'דיגע געפיל איז נאך געבליבן שטעקן ערגעץ און נישט גענוג אדרעסירט געווארן אז די ווייטאג זאל זיין גרייט אוועקצוגיין. אבער נאכאמאל, אוודאי איז אמת אז עס קען אוועקגיין אן דעם אויך.

אלערגיע צו די סם וואס מען נעמט אריין אין קערפער, און וויבאלד דער קערפער קען עס נישט פארנעמען שיסט עס אויס אויף דעם פארנעם. אויב איז עס א גענדאנק ווי אן אלערגיע קען סארנא עס אפשר יא אוועקנעמען פונקט ווי מען קען דורך די מעטאדע אוועקנעמען אסאך אנדערע אלערגיעס.

אמאל קען אבער זייער מעגליך זיין אז עס איז גאר ענג פארבונדן דירעקט מיט א נפשיות'דיגע פראבלעם, בפרט ווען מען נעמט די מעדיצין פאר א מחלה וואס איז פון נאטור אויס נפשיות'דיג, א שטייגער ווי מעדעצינען פאר מענטל העלט, עקזימע, קראונס, און נאך. אין אזא פאל קען פאסירן אז דער מח פאראנדערט מעשים צו טון פארקערט ווי וואס דער מעדיצין וויל טון, וויבאלד דער מח וויל בליבן מיט'ן פראבלעם כדי צו דערגרייכן היסח הדעת פון אן ערגערע פראבלעם, אדער סיי וואס עס זאל נאר זיין.

אין אזא פאל איז זייער מעגליך אז ארבעטן מיט א מהלך ווי דר. סארנא'ס וועט העלפן פטור ווערן פון דעם פראבלעם. אבער אין אזא פאל דארף מען אנערקענען אז דער מח סיגנאליזירט אז ער איז נאך נישט גרייט צו לאזן היילן, און מען דארף זען וואס איז די סיבה פאר דעם.

מיר זענען שטארק נייגעריג צו הערן פון ליינער אויב זיי האבן ערפארונג, פאזיטיוו אדער נעגאטיוו, מיט פרובירן צו נוצן די סארנא מעטאדע אויף "סייד עפעקטס" פון מעדיצינען. ביטע שיקט אריין, וזכות הרבים תלוי בכם!

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 און נאך פראפעסיאנאלע מהלכים אין וועלכע ער איז געלערנט, צו העלפן ביזנעס לייט, ארבעטער און עקזעקיוטיוון, באפרייט צו ווערן פון זייערע ווייטאגן וואס שטערן זיי פון דערגרייכן זייער מאקסימום.
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 אדרעסעס, info@lifeasecoaching.com.

רפואה אין יארצייטן

חודש סיון

ד׳ סיון

הרה"ק מרן רבינו ישראל בעל שם טוב זי"ע

עס האט דערציילט הגה"ק רבי שלו' מ'שאץ זי"ע אז דער אור שבעת הימים, דער בעל שם טוב הקדוש, איז אמאל געקומען אין א שטאט און געווארט ביי דאוועננען אין ביהמ"ד. אנקומענדיג אין ביהמ"ד איז דער בעל שם טוב געבליבן שטיין אין פאליש און געזאגט דא וועט מען דאוועננען.

דאס דאוועננען אין פאליש איז געווען א וואונדער פאר די ראשי הקהלה, האט דער בעל שם טוב הק' דערציילט אז יארן פריער איז דא געווען א וואסער טרעגער, א פשוט'ער איד, וועלכער פלעגט יעדן טאג ברענגען וואסער פאר די אידן אין שטאט, אין קעלט און היצן, אפילו אין די גרעסטע פראסטן.

איין טאג איז געווען א ביטערע קעלט און דאס האט אים געמאכט ארבייטן שטייטער ווי געווענליך. אינמיטן אויסטיילן די וואסער האט ער געפרעגט אין א הויז וויפיל אזיגער עס איז, האט מען אים געזאגט עלף אזיגער, בערך. דער וואסער טרעגער האט זיך געזומען שרייען אז ער האט נאכנישט געדאוועט שחרית. ער איז געלאפן אין שול און זיך געשטעלט אין פאליש לייגן תפילין.

וויבאלד עס האט אבער געהערשט אזא ביטערע קעלט זענען די תפילין געווען פארפרוירן, און ווען ער האט אנגעכאפט די תפילין של יד עס אנצוטאן איז עס געווארן צוגעקלעבט צו זיין האנט. דער איד האט פרובירט עס אראפצונעמען ער זאל עס קענען לייגן, אבער עס איז געווען פעסט צוגעקלעבט. צום סוף האט ער געגעבן א מעכטיגן שלעפ די תפילין, אז די הויט האט זיך ארויפגעריסן און עס האט געגאסן בלוט.

"פון די מעשה איז געווארן א גרויסער רעש אין הימל," האט דער בעל שם טוב הק' אויסגעפירט, "און אויפ'ן ארט וואו ער איז געשטאנען איז געווארן א טויער פאר אידישע תפילות אדורכצוגיין צום הימל, דערפאר ווילן מיר דאוועננען דא אויף דעם ארט."

*

עס ווערט געברענגט אין ספר קדושת ציון פון מיטעלן באבובער רב זי"ע הי"ד, אז אמאל איז געקומען א גרויסער דאקטאר צום בעל שם טוב הק' און אים געמאכטן דעם דופק (געזומען די פולס). דער דאקטאר האט געזאגט אז ער דערקענט אויפ'ן דופק אז דער בעל שם טוב האט צוויי קעננזייטיגע גאר שטארקע כוחות, וואס מיט יעדע איינע פאר זיך אויף אזא שטארקע פארנעמס קען מען נישט לעבן בדרך הטבע אבער מיט ביידע צוזאמען איז עס באלאנצירט און אזוי קען ער לעבן.

האט דער בעל שם טוב געזאגט אז עס איז טאקע וואר אז דער דאקטאר איז א גרויסער מומחה, אבער ער האט נישט קיין השגה וואס ער שפירט, ווייל עס איז די צוויי דרכים אין עבודת ד', אהבה מיט געגועין, און יראה מיט פחד, און מיט איינס אליינס קען מען טאקע נישט האבן א קיום, נאר מיט ביידע צוזאמען.

רבי ישראל בן רבי אליעזר זצ"ל, ו' סיון תק"כ

ד״א סיון

הרה"ק בעל באר שמואל, גאב"ד ור"ם אונסדארף זי"ע

הרה"צ רבי שמואל קרויס זצ"ל, בעמח"ס שפתי חן, פלעגט דערציילן וואס האט פאסירט מיט אים אליינס אלס קינד, ווי באשריבן אין "זקניך ויאמרו לך" בשם די משפחה.

זיין פאטער רבי אברהם משה קרויס ז"ל איז געווען אתלמיד פון הייליגן אונסדארפער רב, הגה"ק רבי שמואל ראזנבערג זי"ע. פאר די פטירה האט דער גאון וצדיק געלאזט רופן רבי אברהם משה און געזאגט אז וויבאלד ער לאזט נישט איבער קיין זון, בעט ער אים ער זאל זאגן קדיש און האלטן דעם יארצייט לאחר מאה ועשרים. רבי אברהם משה האט אזוי געטאן. שפעטער ווען זיין זון רבי שמואל איז געבוירן געווארן, האט ער אים א נאמען געגעבן נאך זיין רבי'ן, דער אונסדארפער רב.

ווען דאס קינד איז געווען צען יאר אלט, האט ער באקומען א שווערע לונגען אנטצינדונג ל"ע. דער מצב איז געווארן זייער ערנסט, און עס האט שוין אויסגעזען ווי מען דארף רופן די חברה קדישא.

אינמיטן האט דער פאטער רבי אברהם משה איינגעדרימלט און אין זיין חלום האט ער דערזען זיין רבי'ן, דער אונסדארפער רב, ווי ער קומט צו צו אים און זאגט אים, "האסט פארגעסן אז היינט איז מיין יארצייט!? גיי קויף א ברויט און טייל עס אויס פאר ארעמעלייט לזכות נשמתי, און דיין זון וועט האבן א רפואה שלימה!"

זאפארט ווי דער טאטע האט זיך אויפגעכאפט, האט ער אזוי געטאן, און איבריג צו זאגן אז דאס קינד האט באלד געהאט א רפואה שלימה, און זוכה געווען אויפצושטעלן דורות ישרים ומבורכים.

*

דער ציון פון אור שבעת הימים מרן רבינו ישראל בעל שם טוב הקדוש זי"ע אין מעזשיבוזש

ד״ד סיון

הרה"ק רבי חיים וואלאזשינער זי"ע

דער הייליגער גאון רבי חיים וואלאזשינער זי"ע האט געהאט אין זיין ישיבה א קביעות'דיגער שיעור וואו ער פלעגט לערנען מיט די תלמידים איבער "אמונה" און "בטחון", אויך אפטמאל אפענע וואונדער אין השגחה פרטית וועלכע צייגן ווי ווייט מען קען אנקומען מיט שלימות אין מידת הבטחון.

איינמאל אינמיטן דעם "שיעור בטחון" איז געווארן שפעט ביינאכט, שוין נאך חצות הלילה, און דער גאון האט געגעבן א פרעג וויפיל אזיגער עס איז. ווי עס איז פארשטענדליך פון די געהויבענע בחורים אין וואלאזשינער ישיבה, איבערהויפט די וואס זענען זיך משתתף אין אזא שיעור אינמיטן די נאכט, האט קיין איינציגער פון זיי נישט געהאט א זיגער. דער גאון האט אויסגענוצט די געלעגנהייט צו וויזן פאר די בחורים א מוסר השכל, און אויסגערופן, "טייערע תלמידים, מען זעט אז מיר האבן יום הקדוש ביינאכט, נאכ'ן דאוועננען, פלעגט דערהגה"קרבישמואלאונסדארפער זי"ע שטיין ביים עמוד און פארזאגן גאנץ תהלים, און אלע בחורים פון זיין בארימטע ישיבה האבן מיטגעזאגט, פארבלייבנדיג מיט אים אין ביהמ"ד א גאנצע נאכט.

איין יום כיפור איז א בחור פון די ישיבה אהיים צו זיין אכסניא זיך אראפלייגן פאר א האלבע שעה. ווען דער בחור איז צוריק געקומען האט רבי שמואל אים געפרעגט וואו ער איז געווען, האט ער געזאגט אז ער איז זיך געגאנגען אפרוען אביסל ווייל די קאפ האט אים וויי געטאן... האט דער גאון געענטפערט, איך פארשטיי נישט וויי אין אזא הייליגע נאכט קען נאך א מענטש שפירן ווי ער האט א קאפ.

דער בחור האט דערציילט אז די פייערדיגע רייד פון זיין רבי'ן זענען אים דעמאלטס אזוי אריין אין די ביינער, אז פון יענעם יאר און וויטער, במשך זיין גאנץ לעבן, פלעגט ער בלייבן יום הקדוש ביינאכט אין ביהמ"ד, אויסער איינמאל, אויף דער עלטער, ווען ער האט געזאגט יוה"ק ביי הרה"ק מוהרש"ש מ'אמשינוב זי"ע און ער איז געווען זייער שוואך, האט אים דאן דער צדיק געזאגט אז ער מעג אהיימגיין אויף זיין אחריות.

רבי שמואל בן רבי ישראל יונה צבי ראזענבערג זצ"ל, י"א סיון תרע"ט

רפואה אין יארצייטן

חודש סיון

נאך נישט דערגרייכט דעם ריכטיגן און שלימות'דיגן בטחון, ווייל ווען יא וואלט מען פון הימל צוגעשיקט א זייגער צו זאגן די צייט, אפילו עס וואלט געווען פון ריין גאלד!" אפגעזאגט דאס, האט רבי חיים פארגעזעצט דעם שיעור מיט די תלמידים.

אינמיטן לערנען ווייטער אין די סוגיא פון בטחון, איז אריינגעקומען אין ביהמ"ד א רוסישער סאלדאט, נעקוקט אהער און אהין, און צוגעשפאנט גלייך צום ראש ישיבה. "איך בין א איד פון א שטעטל נעבן לאדזש," האט דער זעלנער אנגעהויבן צו זאגן, "און מען האט מיר גהייסן זיך איינרוקן אין מיליטער.

"מיין פאטער, א גרויסער גביר, האט מיר געגעבן א גרויסע סומע געלט איך זאל אונטערקויפן דעם הויפט דאקטאר, ער זאל מיר באפרייען פון מיליטער דינסט. איך האב זיך פארלאזט אויפ'ן צוזאג פונעם דאקטאר. אבער אנקומענדיג צום דאקטאר צו נעמען די באפרייאונגס צעטל, האט פאסירט אן אומפארשטענדליכער גרייז און מען האט מיר פארטוישט מיט א צווייטן, און איך בין אריין געשלעפט געווארן אין מיליטער.

"זינט דעמאלט זענען שוין אדורך עטליכע וואכן, און איך לייד ליידער איין איד אליינס צווישן פילע גוים אין מיין ארמיי סטאנציע. איך האב זייער מורא אז מען וועט מיר צונעמען מיין טייערע גאלדענע זייגער," אריסנעמענדיג פון קעשענע א הערליכער גאלדענער זייגער און עס אראפגעלייגט פאר'ן גאון.

"איצט האב איך אויסגענוצט א קורצע ליידיגע צייט אין די סטאנציע און אריסגעקומען דא אין שטאט, און ווי פון הימל האט מען מיר גועוויזן די ליכטיגקייט אין בית המדרש אינמיטן די נאכט, בין איך אריינגעקומען דא. אצינד איז מיין ביטע צום רב, ער זאל ביטע נעמען דעם זייגער און עס היטן פאר מיר אלס א פקדון."

רבי חיים איז נתפעל געווארן פון די גאנצע מעשה, אבער האט זיך אנגערופן, "איר דארפט וויסן אז ביי אונז אין שטוב קומען און גיין אסאך מענטשן, ממילא איך קען נישט נעמען דעם פקדון מיט'ן גאנצן אחריות."

דער אידישער זעלנער האט זיך פארטראכט און נאך א קורצע ווייל געענטפערט, "רבי, אויב אזוי געב איך אייך דעם זייגער אלס מתנה. עס איז בעסער צו זיין א געשאנק ביי א אידן ווי גע'גנב'עט צו ווערן ביי גוים."

נאך איידער רבי חיים וואלאזשינער האט געקענט ענטפערן, האט דער זעלנער אראפגעלייגט דעם הערליכן גאלדענעם זייגער אויפ'ן טיש און שנעל פארלאזט דעם ביהמ"ד. דער גאון איז ארויס געלאפן מיט'ן זייגער זוכן דעם סאלדאט, אבער יענער איז ווי פארשוואונדן געווארן.

צוריק קומענדיג אין ביהמ"ד צום שיעור מיט די בחורים, האט דער גאון אויסגעפירט, "אצינד האבן מיר זוכה געווען צו די מדריגה אין בטחון. מען האט צוגעשיקט פון הימל א זייגער, און טאקע געמאכט פון ריין גאלד, ווי געזאגט פריער, אויב מען האט דעם ריכטיגן בטחון אז דער באשעפער וועט העלפן און ענטפערן אונזער בקשה."

אויסערדעם, וואס דער גאון האט אפילו נישט געדארפט מסביר זיין נאר די תלמידים האבן אליינס פארשטאנען, איז געווען א לעבעדיגער ביישפיל פון די רעזולטאטן וועלכע מען פארלאזט זיך אינגאנצן אויפ'ן צוזאג פון א דאקטאר...

רבי חיים איצקאוויטש בן רבי יצחק זצ"ל, י"ד סיון תקפ"א

ר"ץ סיון

הרה"ק רבי אהרן הגדול מ'קארלין בעל בית אהרן זי"ע

אין שטאט ברעזנא איז געווען א גרויסער גביר, א חסיד פון הרה"ק רבי אהרן טשערנאבלער זי"ע, וועלכער האט יארן לאנג געליטן פון צער גידול בנים, פארלירנדיג איין קינד נאכ'ן אנדערן, ביז דאקטוירים האבן געזאגט פאר די מאמע אז ס'איז א גרויסע סכנה זיי זאלן האבן נאך קינדער.

זענענדיג אז דער מצב איז אזוי שווער האט ער זיך מזכיר געווען ביי זיין רבי'ן אין טשערנאביל, וועלכער האט אים געהייסן ווארטן אין שטאט ביז מ'וועט קענען אויס'פועל'ן א ישועה. נאך א האלב יאר האט אים רבי אהרן געזאגט אז דא קען ער נישט געהאלפן ווערן, נאר ער זאל פארן אויף קארלין צום בית אהרן, אפשר וועט ער אים קענען ברענגען די ישועה.

דער איד איז געפארן קיין קארלין, וואו ער האט געהאט א פעטער א נאנטער מקורב ביים בית אהרן, און צוזאמען זענען זיי אריין זיך מזכיר זיין. דער בית אהרן איז אריין אין א גרויס דביקות און געזאגט פאר'ן איד ער זאל גארנישט מורא האבן די רייד פון די דאקטוירים, צולייגנדיג "שומר מצוה לא ידע דבר רע."

שפעטער אין די ריכטיגע צייט איז דער גביר אריין צו זיין רבי'ן אין טשערנאביל מזכיר זיין, האט רבי אהרן טשערנאבלער זי"ע געזאגט, איך האב דיר געזאגט דאס דרפסטו טראגן צום בית אהרן.

דער גביר האט זאפארט גענשיקט אויינעם צו זיין פעטער אין קארלין יענער זאל אריינגין פאר אים מיט א קוויטל און פדיון צום בית אהרן.

ווען דער פעטער איז אריין צום בית אהרן דער צדיק געפרעגט פארוואס מען האט נישט געפאלגט די דאקטוירים. האט דער פעטער געזאגט, דער רבי האט דאך געזאגט קלאר מען זאל זיי נישט פאלגן און עס וועט זיין גוט, און מיר האבן געפאלגט. הערנדיג דאס האט דער בית אהרן אים אנגעוואונטשן גאר ווארעם, און א פארפלאמטער האט ער פארשלאסן די טיר און אנגעזאגט אז קיינער זאל נישט אריינקומען ביז מארגן.

דעם אנדערן אינדערפרי איז געקומען די בשורה טובה אז די פרוי איז געהאלפן געווארן מיט א געזונט קינד, און ווען דעם איד'ס פעטער האט עס דערציילט פאר'ן בית אהרן האט ער געהאט א געוואלדיגע שמחה.

דער בית אהרן אים געפרעגט מער פרטים וועגן דעם גביר'ישן יונגערמאן וואס האט אים אהערגעשיקט, און דער פעטער האט אלעס דערציילט, אז רבי אהרן פון טשערנאביל האט אים געשיקט צום בית אהרן.

האט דער קארלינער גאלאזט שיקן א ווארימען יישר כח צו רבי אהרן טשערנאבלער, זאגנדיג אז עס איז אים געווען א גרויסער כיבוד צו באקומען דעם איד'ס בקשה וויל עס אים אנגעקומען "גאר גאר שווער" צו פועל'ן די ישועה!

*

יעדן פרייטאג צו נאכטס פלעגט דער בית אהרן פון קארלין זינגען "כל מקדש" מיט א געוואלדיגע התלהבות און דביקות. איינמאל האט דער צדיק זיך גאר צופייערט ביי די ווערטער "טהורים, יירשוה ויקדשוה," און ער האט עס געזאגט פאמעליך, מיט א הפסקה צווישן די ווערטער, און עס האט געברענגט א מורא'דיגע התעוררות ביי די אנווועזנדע חסידים.

ביי איינעם פון די חסידים זענען די ווערטער פון די זמירות וויאזוי דער צדיק האט זיי געזאגט אזוי אריין אין די ביינער, אז ער פלעגט עס אונטערזינגען ביי יעדע געלעגנהייט. אזוי ווייט, אז מען האט אים געזרופן "ר' טהורים יירשוה..."

אויף דער עלטער איז דער חסיד שטארק קראנק געווארן. ער איז שוין געווארן אזוי מסוכן אז מען האט געזרופן מניין.. דאן האט ער זיך פריש דערמאנט פון יענעם "כל מקדש," און ער האט אנגעהויבן צו זינגען הויך אויפ'ן קול "טהורים יירשוה ויקדשוה" מיט די תנועה פון בית אהרן.

דאס האט אים געגעבן אזויפיל כוח און התלהבות, אז ער האט זיך אויפגעשטעלט פון בעט און עס געזונגען העכער און העכער. ער איז דאן צוריק געקומען צו די כוחות, און נאך געלעבט געזונטערהייט א לאנגע צייט.

רבי אהרן בן רבי אשר פערלאוו זצ"ל, י"ז סיון תרל"ב

ניחום אבלים

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה בצערם של

משפחת לייפער הנכבדה

וכל המשפחה הרוממה היושבים בעמק הבכא על

פטירת נפש זכה טהורה ונקי', בנם

הבחור החשוב יעקב יצחק ז"ל

תלמיד חביב בישיבת תורה וחסד, גרענדוויז ברודערהיים,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

בן יבלחט"א מו"ה פנחס שליט"א

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

רפואה אין יארצייטן

חודש סיון

י"ח
סיון

הרה"ק דער אלטער פון ראדאשיץ זי"ע

א גרויסער נגיד איז אמאל געקומען צום הייליגן ראדאשיצער זי"ע זיך מזכיר זיין וועגן א גאר ערנסטע געשווירע אויפ'ן קאפ, מיט שטארקע יסורים, זאגנדיג אז די דאקטוירים באטראכטן זיין מצב אלס זייער ערנסט וויל עס קען גיין ביז'ן מוח רח"ל, און זיי האבן נישט קיין רפואה פאר אים.

דער צדיק און וועלט באריימטער פועל ישועות האט ארויסגענומען א שמירעכץ פון שיפלאד, און ארויפגעשמירט אביסל דערפון אויף א ריינע שטיקל שמאטע. דאן האט דער צדיק ארויפגעלייגט די שמאטע מיט די שמירעכץ אויפ'ן געשווירי, און געזאגט דעם איד ער זאל עס נישט רירן פון פלאץ און צוריק קומען אין 24 שעה.

ווען דער נגיד איז צוריק געקומען דעם אנדערן טאג, איז דארט געווען ביים צדיק א געהויבענער גאסט, הרה"ק רבי נתן דוד משידלאווצע זי"ע.

דער ראדאשיצער האט אראפגענומען די שמאטע און געוויזן אז די געשווירי איז פארהיילט מיט א הייטל און מען דארף מער נארנישט טאן. דער איד האט אבער נעבעטן פונעם צדיק ער זאל לייגן די שמירעכץ אויף נאך א טאג, האט דער אלטער פון ראדאשיץ אזוי געטאן, און אים געהייסן נאכאמאל צוריק געקומען דעם אנדערן טאג.

אויפצומארגנס האט דער צדיק געעפנט דעם פלאץ און עס איז מער נישט געווען קיין ציכן פונעם געשווירי.

זעענדיג דעם אפענעם מופת האט דער שידלאווצער געבעטן פונעם ראדאשיצער ער זאל אים געבן פון די שמירעכץ וואס ער האט,וויבאלד עס העלפט אזוי וואונדערליך. האט דער ראדאשיצער געזאגט עס איז נישט קיין שמירעכץ, נאר בלויז איין זאך צעריבענע עפל, שריים פון די "עפל מיט האניג" וואס ער האט געגעסן ראש השנה ביינאכט.

*

דער צדיק רבי איציקל וואורקער זי"ע איז אמאל געווארן זייער קראנק ל"ע, און זייענדיג אין ערנסטן מצב האט ער געשיקט זיך מזכיר זיין ביים סבא קדישא פון ראדאשיץ. דער צדיק האט אים געשיקט א שטיקל צוקער פאר א רפואה.

ווי נאר רבי איציקל וואורקער האט טועם געווען די שטיקל צוקער, האט ער געשפירט א פארבעסערונג, און ביז עטליכע טעג איז ער געווען געגאנגען אויסגעהיילט. זינט דעמאלט, ווען ער האט געדארפט פועל'ן א רפואה אדער ישועה, האט ער געשיקט א קוויטל צום צדיק קיין ראדאשיץ.

רבי ישכר דוב (בער) בן רבי יצחק בראן זצ"ל, ח"י סיון תר"ג

כ"א
סיון

הרה"ק בעל שם שלמה מ'מונקאטש זי"ע

אינעם יאר תקצ"א, קורץ בעפאר דער הייליגער צדיק בעל שם שלמה זי"ע פון מונקאטש איז געבוירן געווארן, האבן ווי באקאנט געהערשט ביטערע עפידעמיעס איבער אייראפע, מגיפות וועלכע האבן ליידער אפגעקאסט פילע קרבנות, ביז די צדיקים וקדושים פון יענע צייט האבן אפגערופן די גזירה.

הרה"ק רבי אלעזר לאנצוטער זי"ע, בעל יודעי בינה און זון פון הרה"ק בעל בני ישכר זי"ע, און זיין רעבעצין, האבן דעמאלט פארלוירן צוויי קינדער אין די מגיפה. די צעבראכענע מאמע האט זיך נישט געקענט טרייסטן, און איז געפארן צו איר גרויסן שוויער, דער בני ישכר, זיך אויסגיסן דאס הארץ. דער בני ישכר זי"ע האט איר דעמאלט מבטיח געווען א בן זכר וואס וועט דערלייכטן די וועלט.

אין זיבעטן טאג חנוכה תקצ"ב איז געבוירן געווארן דער שם שלמה, ביי וועמען עס איז מקוים געווארן די ברכה פון גרויסן זיידן, דערלייכטנדיג די וועלט מיט זיין גאונות און צדקות, און אויפבויענדיג די שושלת הזהב לבית מונקאטש-דינוב עד היום הזה.

בסוף ימיו, אין יאר תרנ"ג, אינמיטן חודש סיון, איז דער צדיק פארשלאפט געווארן. די דאקטוירים האבן געזאגט אז די נירן זענען קראנק און אים געגעבן מעדיצינען דערפאר. אלע רפואות האבן אבער נישט אויסגעמאכט. די יסורים זענען געווען אין לשער. פרייטאג פר' בהעלותך י"ח סיון האט ער געוואלט גיין אין מקוה לכבוד שבת קודש, אבער זיין גרויסער זון און ממלא מקום, הגה"ק בעל דרכי תשובה זי"ע, האט אים געוואלט צוריקהאלטן זאגנדיג אז אין דעם מצב קען עס זיין א סכנה. דער שם שלמה איז אבער יא געגאנגען אין מקוה, און נאכ'ן אהיימקומען און אנטאן בגדי שב"ק האט ער געזאגט אז די מקוה איז אים געווען בעסער ווי אלע מיני רפואות.

זונטאג נאכט פר' שלח, כ"א סיון, איז דער צדיק נסתלק געווארן לגנזי מרומים.

רבי שלמה בן רבי אלעזר שפירא זצ"ל, כ"א סיון תרנ"ג

כ"ג
סיון

הרה"ק רבי יהודא אסאד בעל שו"ת מהרי"א זי"ע

הגה"ק מהר"ש ראזנבערג אב"ד אונסדארף זי"ע (יא"צ י"א סיון, זע אויבן) האט דערציילט אז הגה"ק מהר"י אסאד פלעגט אזוי ווייזן ביי תיקון חצות, אז ער פלעגט אנפילן גלעזלעך מיט די טרערן. ער פלעגט שפעטער געבן טראפנס דערפון פאר בחורים גראטעוועט צו ווערן פון מיליטער.

צו דעם האט צוגעלייגט הגה"ק מהרי"ץ דושינסקיא זי"ע אז ער האט געקענט א בחור ווערן האט זיך געדארפט שטעלן צום מיליטער. ער איז געקומען צום מהר"י אסאד, ווערן האט אים געגעבן עטליכע טראפנס. באלד איז זיין בויך געווארן אויפגעשוואלן מיט סימפטאמען פון א שווערע מחלה און אזוי איז ער יענעם טאג געגאנגען צום מיליטער. די מיליטערישע דאקטוירים האבן געזאגט אז איינער אין אזא שווערן מצב קען נישט גיין אין מיליטער. ווי נאר ער איז ארויס איז אלעס צוריק צום בעסטן ארדענונג.

רבי יהודא בן רבי ישראל אסאד זצ"ל, כ"ג סיון תרכ"ו

כ"ן
סיון

הרה"ק בעל מגד ארץ ופרי נאה מ'ביאלא זי"ע

דער הייליגער צאנזער רב זי"ע האט געהאט אן אור אייניקל, הרה"ק רבי אהרן זי"ע הי"ד פון ביאלא, אן איש קדוש מאוד, א זון פון הרה"ק רבי יוסף זאב זי"ע א זון פון צאנזער רב'ס זון הרה"ק רבי דוד קשאנובער זי"ע.

אלס קליין קינד איז רבי אהרן שוין געווען אן אויסטערלישער מתמיד. ער פלעגט אויפשטיין יעדן פארטאגס פינף אזייגער און לויפן אין חדר, וואו ער פלעגט לערנען אין איין צי ביז זיבן אזייגער ביינאכט. זיין מאמע האט איינמאל באמערקט ווי ער זאגט זיך אונטער פארן'ן גיין שלאפן, "אבייא איז דא, רבא איז דא," און מיט די ווערטער אויפ'ן מויל איז ער איינגעשלאפן.

דאס האט זיך איבערגע'חזר'ט אפאר מאל פארן שלאפן. די מוטער די צדיקת האט געשעפט גרויס נחת פון דעם דערהויבן קינד. זי האט אבער מורא געהאט אפשר איז עס נישט קיין מדריגה נאר א גייסטישער פראבלעם חלילה... איז זי גלאפן צום גרויסן זיידן דער צאנזער רב און דערציילט וואס גייט פאר. דער דברי חיים האט איר געזאגט אז דאס קומענדיגע מאל וואס זי זעט דאס קינד אזוי רעדן זאל זי אים באלד רופן.

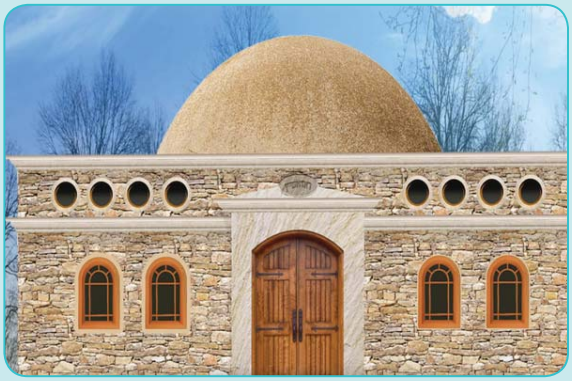
איין נאכט ווען די מוטער די צדיקת האט געזען דאס קינד מורמלען אין בעט "אבייא איז דא, רבא איז דא," איז זי באלד גלאפן צום דברי חיים. דער צאנזער זיידע איז געקומען, און געבליבן שטיין אינדרויסן, הערנדיג ווי דאס קינד אהרן זאגט טאקע די ווערטער צו זיך.

דער דברי חיים איז אריין צום קינד און אים געפרעגט, "דו זעסט טאקע אבייא ורבא?" האט דאס קינד געענטפערט, "און דער זיידע זעט דען נישט...?" באלד האט דער דברי חיים אריבערגעפירט זיין טאשטיכל אויף די אויגן פונעם קינד און דאס קינד האט אויפגעהערט צו זען.

שפעטער ווען דער דברי חיים האט זיך געטראפן מיט זיין זון רבי דוד קשאנובער זי"ע האט ער אים געזאגט אויפ'ן אייניקל אהרן אז ער האט א גאר הייליגע נשמה פון א צדיק וואס האט געלעבט דריי הונדערט יאר פריער.

רבי אהרן בן רבי יוסף זאב הלברשטאם זצ"ל הי"ד, כ"ו סיון תש"ב

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל



דער נייער אוהל וואס האלט אינמיטן געבויט ווערן אויפ'ן אוהל פון הרה"ק מ'ראדאשיץ זי"ע

שבת הייליגער שבת!

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

צווייטער טייל

שבת קודש ויקהל-פקודי, מברכים ניסן און החודש, תשע"ז, דער אומפארגעסליכער "שבת המספיק נומער זעכצן", געפראווען ברב פאר והדר אין פראנטפולן "קראון פלאזא" האטעל, סטעמפארד, קאנעטיקוט. אין פריערדיגן נומער האבן מיר אויפגעפרישט זכרונות פונעם ערשטן טייל שבת, ביז שבת פארטאגס, און אצינד לאמיר אויפפרישן די זכרונות וווייטער, און האפנטליך, בס"ד, זיי קיינמאל נישט פארגעסן, נאר מיטנעמען יעדן אייניציגסטן טאג...

בצפרא דשבתא, וועז די זון האט געשיקט אירע ערשטע פרימארגן שטראלן איבער די קילע 'סטעמפארד גאסן', האט עס באמערקט א שיירה חסידי'שע אידן לאזן זיך אריס פון טויער פון "שבת המספיק" האטעל, א גרופע דערהויבענע חשוב'ע משתתפים ביים שבת שפאנען פארזינקען אין גייסטרייכע שמועסן, אויפ'ן וועג אין שטאטישן שולכל אריין, כאפן א טבילה במקוה פארן "הכל יודוך".

אנדערע זענען שוין צוריק און מיט די נאסע פאות דריייען זיי זיך אויבער'ן גרויסן לאבי אהין און צוריק, דער מיט'ן טיש כאלעטל און דער מיט'ן דאוענען קאפטן, מיט תהלים'לעך אין די הענט, און מען שמועסט זיך אפנהארציג אויס מיט'ן אבינו אב הרחמן המרחם רחם אין די קלארע אפענע שעות...

אין בית המדרש זיצן אידן איינציגווייז צי אין חברותות ארום די טישן ביי אויסגעקילטע קאוועס, פארזינקען אין לימוד התורה – אסאך אויבער די גלילונות צוגעשטעלט אין חסידות, מדרש, הלכה ואגדה, און אנדערע האריצונען אריין אין בלעטער גמרא, אויך צוגעשטעלט לכבוד שבת אין באזונדערע קובצים לויט די סדרים פון עטליכע קרייזן, פון יסודי התורה און תורתך שעשועי ביז צום דף היומי. פאר יעדן בלעטער גמרא מיט מפרשים צוגעשטעלט פארן רוחניות'דיגן ענוג שבת. איי דער זיסער קול התורה...

גלייכצייטיג, אין זאל וואו די באטע איז פארגעקומען, זיצן נאך עטליכע חשוב'ע טאטעס, גענצליך פארזינקען אין די לעצטע אפנהארציגע שמועסן פון די דערהויבענע נאכטן, עד שבאו חבריהם ואמרו להם... הגיע זמן קריאת שמע של שחרית...

8:15 האט זיך גענטעלט דער ערשטער מנין אין א זייטיגן צימער, פאר די וועלכע זענען געווארטן צו דאוענען פרי. און נאך א קאווע, בלאס גמרא, עטליכע פרקים משניות צי קאפיטלעך תהלים און א שעה און פופצן מינוט שפעטער, דער גרויסער מנין.

און געווען איז טאקע א שחרית, מיט וואראעמע בעלי תפילה פון ברכות אנגעהויבן. צו שוכן עד און שחרית איז צוגעגאנגען צום עמוד מו"ה אברהם יושע פריינד הי"ו מ'נאסויד, וועלכער האט אראפגעלייגט א הארציג אבער שטורמישן דאוענען אז ס'האט זיך געשפירט יעדער איינער, 'ואני תפלה' – אליינס פארקערפערט אין א שטיק תפילה...

וועד רעדט נאך וועז, ווי דער שטייגער ביי שבת המספיק און פארט יעדעס מאל צום הארצן, האט ער ביי 'לקל ברוך' הערליך

אראפגעלייגט דעם חזנות שטיקל פון רבי 'יאסעלע ראזענבלאט' ז"ל, אה, און דער קרעכץ ביי 'בורא רפואות'...

וועז מען האט דא געהאלטן ביי די יוצרות פון שחרית און אנגעהויבן קריאת התורה, האט דער ערשטער מנין שוין פארענדיגט דאס דאוענען, און באלד געאהט א 'מיני-קידוש', אבער וועז ס'איז נוסח קטינא איז מען דארט שוין אויך באלד פארפליישיגט געווארן...

צוריק אין ביהמ"ד הגדול, איז הרב הלל טייטלבוים שליט"א, משגיח רוחני פון המספיק, אויפגערופן געווארן עולה צו זיין מפטיר 'פרשת החודש', משום כבודו און צוליב א יארצייט וואס ער האט געהאט די קומענדיגע וואך.

אזוי האט זיך די אטאמספערע וווייטער געהויבן נאכאנאנד פון מינוט צו מינוט, אומבאשרייבליכע הרגשים פון הארץ האבן זיך געהויבן, עפעס האט מען געשפירט "ס'קומט"... און דאן האט זיך אנגעהויבן הערן די זיסע און פעמטע טענער שטימע פון בארימטן חזן מו"ה מרדכי וואלף לאנדא הי"ו באגלייט מיט די רייכע שטימעס פון די קאפעליע, ווי זיי הייבט אן הארציג אויסלאזן "קום פורקן" און "מי שברך"... און דאן איז געקומען, "דער ראש חודש בענטשן."

נו, ווי נעמט מען דעם פעדער וואס קאן אזוינס שילדערן?...

האט מען זיך אריבערגעזיגן די טליתים, שטילערהייט אוריסגענומען די טאשטיכלעך, פארגעסן פונעם זייגער און פון ס'גאנצע עולם הזה וואס עס פרעזענטירט, און געלאזט די גאלדענע פערל טערעלעך פריי פליסן...

געווען איז עס עפעס סאמע הימלדיג וואס לאזט זיך גארנישט שילדערן. טערעלעך, רינט... פליסט... יא, שטייענדיג אין אזא עדה קדושה, אזעלכע הייליגע אידן, צווישן די שליכצען פון אנדערע אין די זעלבע און ענליכע מצבים און פון די אנדערע זייט הערט מען איין ס'שטילע כליפען פון די אנדערע זייט עזרת נשים, הוי ווי מען קען זיך אויסבעטן. וועד נאך ווי אזוי ווייסט וואס מען דארף אלץ בעטן און וויפיל מער מען ווייסט אלץ נישט...

עפעס מען זיך די הערצער, מען שוועגט זיך אפ מיט טערעלעך, טאטע לעכטיגער אין הימל, מיר געבן עס אויבער צו דיר, מיר זאגן דיין תפילת ראש חודש, און מיר ווילן נאך א חודש טון און אננעמען דיין ליבן ווילן...

הוי, אזעלכע הייליגע מאמענטן...

פון דארט קען מען שוין נאר גיין העכער, און ספאנטאניש האט די קאפעליע אראפגעזונגען ביים 'ובנחה יאמר' אן אלטן ניגון אויף 'עץ חיים היא', אריבער צו אן אנדערע ביי 'השיבנו', און ס'גאנצע עולם האט אזוי מיטגעברימט, ביז מען האט געהערט דעם 'יתגדל'...

וועד רעדט נאך די הארציגע ניגונים ביי די יוצרות פון מוסף-החודש, די ערשטע צוויי אויף די תנועה וואס איז מיוחס צום הייליגן רבי'ן רבי הערש רימאנוב'ער זי"ע, וואס מען זינגט בחדרת קודש יעדן שבת קודש בעידן רעוא דרעוין אין חצרות סיגוט-סאטמאר אויף 'בבואו מאדום', די אנדערע אויף עטליכע הארציגע תנועות פונעם לעגענדארן באבוב'ער קאמפאזיטאר, הרה"ח ר' משה גאלדמאן ע"ה.

קידושא רבא – דער גרויסער און טיפער קידוש

וואו גייט מען וווייטער פון אזא 'עקספיריענס'? בעסער געפרעגט, אין אזא שבת שכולו העכער און העכער, וואו גייט מען אצינד 'נאך העכער'?

סארא שאלה, אצינד קומט "דער קלימאקס!" וווי נישט וווייניג משתתפים באטיטלען עס. אנדערע רופן עס 'אפען הארץ אפעראציע', געווייסע באטיטלען עס 'חיזוק שעה פארן יאר' אבער אלע מיינען דאס זעלבע

דער קידוש

דער קידוש ביים שבת המספיק איז שוין א יארן לאנגע טראדיציע, און פארט יעדעס יאר א חידוש, מיט די אפענע שמועסן וועלכע באלזאמירן די הערצער און דערפרישן די גייסטער און געמיטער. צוערשט ארום די קיילעכיגע טישן מיט ס'גלעזעלע משקה, הייסע יאפטשיק און פלאנקען, פארגליווערטע גאלערעטע, אבער קוים וואס ס'שפירט זיך דאס עסן... מען פארבינדט זיך פון הארץ צו הארץ, אפענע מיילער און אויערן, אן ערפארונג וואס וועד עס האט דאס נישט מיטגעלעבט קען נישט חלומ'ן, און וועד עס איז יא דארט געווען, קען עס אין וועלט נישט שילדערן.

דערנאך קומען די מער עפנטליכע שמועסן, וועז חשוב'ע עלטערן נעמען דאס וואלט איינער נאכ'ן אנדערן, און געבן איבער פון פערזענליכן ערפארונג איבערלעבענישן, טאט און ראט, חיזוק און מוט, אקטועל און פראקטיש, דברים העומדים על הלב ועל הפרק יעדעס איינציגסטע טאג פון יאר.

דער ערשטער איז געווענליך עטוואס א לענגערע שמועס, היי יאר דורך הרה"ג רבי דניאל העקסטר שליט"א, ר"מ בישיבת כוכב יצחק ד'באלטימאר, וועלכער האט מיט טרעפליכע מעשיות און געצילטע מאמרים אראפגעלייגט וויכטיגע פונקטן, געבויט אויף די ראשי תיבות פון "המספיק"...

פרובירנדיג היי יאר צו לייגן במשך דעם יאר בס"ד וואס מער פון די דרשות פונעם שבת, ווי פילצאליגע עלטערן האבן געבעטן די רעדאקציע, טוען מיר אין די באשרייבונגען זיך האלטן ממש צום מינימום. מיר ברענגען דעריבער דא גאר וויניג פון די תוכן הדברים פון די רעדנערס, איז לאמיר גיין גלייך צום קומענדיגן אויף די ארענע.

דער צווייטער האט אויפגעטראטן ר' אברהם יושע פריינד, וועלכער האט אויפגעוויקלט די געשיכטע פון די רעוואלוציע וואס איז געפראווען געווארן איבער די לעצטע צוויי צענדליג יארן – ווי די טעמע פון ספעציעלע קינדער איז געווישט געווארן פון עפעס א בושה און שאנד-פלעק ווי מען וואלט עפעס אוועקגעברייבט דאס ביסן ברויט פון איינעם, צו א נארמאלע רעאליטעט, טייל פונעם לעבן, מיט וועלכען די חשוב'סטע משפחות אין כלל ישראל ספראווען זיך און דינען ג-ט ב"ה ווי זיין ליבן ווילן.

נאך עטליכע חשוב'ע עלטערן האבן אריסגעברענגט גאר פאסיגע געדאנקען, און נאך פאר וואס וועז ווי האט מען שוין געהאלטן ערגעץ אורם 2 שעה שפעטער, אבער וועם גייט עס אן?

האט מען מיטגעשלעפט די אטמאספערע אריבער צום ריזיגן מאיעסטעטיש צוגעגרייטן זאל, און פארגעזעצט ביים סעודת עתיקא קדישא.

כמעשהו ביינאכט, איז די סעודה געווען הערליך בייטאג. די קאפעליע האט הארציג, לעבעדיג און געשמאק אונטערגעהויבן די אטמאספערע. יונגעלייט אויף די זייט און די נשים אריבער די מחיצה האבן פארגעזעצט מיט די אפנהארציגע שמועסן, און ר' אברהם יושע פריינד האט ווידעראמאל נעפראווען א לחיים במחשבה דיבור ולהלכה ולמעשה...

דערנאך האט ר' אברהם יושע אויפגעטראטן מיט פאסיגע דיבורים פונעם באלעמער גלייך אריין אין די הערצער פון כל הקהל הקודש, און ארויפגערופן דעם קומענדיגן רעדנער.

נאך צוויי דרשות זענען געווען ביי די סעודת עתיקא קדישא, ביידע גייסטרייך און לערנבאר, געשמאק און מיט אלע טעמים.

איינס איז געווען הרה"ג רבי משה רוטברג

שליט״א – אבדק״ק בית תפלה, טאמס ריוועך, אין לעיקוואד ניו דזשערסי. אנגעהויבן האט ער מיט מילתא דבדיחותא וואס עפנט דאס הארץ און פארשטילט די גרודעך... דער מעסעדזש איז געווען גאר שטארק, זאגאר פעלזן פעסט. עלטערן מאכן אסאך מיט פון זעלבסטשטענדיגע דעות זאגער מוטשערס און גוט-מיינער, דאס רעכנט אריין פון די אייגענע גאר נאנטע משפחה, גוטע און נישט גוטע פריינט, סתם עמך אין גאס וועלכע האלטן זיך אלס דעה-זאגער וויבאלד זיי האבן נישט דעם נסיון ביז פלייסיגע פאנד-רעזיזערס פאר טאשן-שניידער און סגולה אפשפרעכער למיניהם...

״וועך דו וועסט ליב האבן מיין קינד ווי איך האב אים ליב, וועסטו מיר קענען זאגן א דעה!״

לאכעלע און ווייניעלע האבן געביטן ראלעס נאכאנאנד ביים אויפטריט פון הרה״ג רבי אברהם מרדכי מלאך שליט״א. ערנסטע נקודות האבן דערגרייכט די טיפסטע ערטער פון הארץ מיט שטורמישע אטאקעס חיזוק און בטחון, געטראגן אויף וויטשטערעקיגע מיסלס פון תוכן׳דיגע הומאר וועלכע העלפן זיי טרעפן אין ציל.

מנינים מנחה האבן זיך שוין געשטעלט אסאך, ווייל ס׳האט זיך שווער אויפגעשטעלט פון אזא סעודה, דאקעגן תפילת מנחה קומט אט אט, און פארדעם נאך א שמועס פון סאוט-פאלסבורגער גאון און הארציגער רעדנער, הרב אפרים שעהר שליט״א – זיינט א וואוד האט מען זיך שוין נעכטן אינעווייניגט, איז נישט עפעס וואס מען קען זיך ערלויבן צו פארפאסן.

שלש סעודות איז ווידעראמאל געווען א חידוש היי יאר, וועך עס איז דאפלט געפראוועט געווארן אין די זעלבע צייט, אין איין זאל מיט׳ן ענגלישן דינאמישן בעל דרשן הרה״ג רבי בנציון שעפיער שליט״א, און אין היכל הביהמ״ד, וואו עס האט אויפגעטראטן מיט די שלש סעודות תורה הרה״ג רבי ישראל בער שטיין שליט״א – רב ודומ״ץ ביהמ״ד אור ישראל אלימלך ד׳סאטמאר.

הצד השוה שבהם, ביי ביידע האט מען געראדעט סאמע יסודות אין אידישקייט און תכלית האדם בעולם, שמחה און וויאזוי אדורכצוגיין נסיונות בכלל און דעם נסיון בפרט. שמועסן פון וועלכע עס איז אן עבירה אויסצולאזן אפילו איין וואורט, און מיר בעטן סייעתא דשמיא צו ברענגען פאר אלע משתתפים פונעם שבת און אלע חשוב׳ע לייענער פונעם גאזעט, דעם פולן תוכן, א״ה, אין די ריכטיגע צייט.

ביז צו די מינוט פון די תורה, האט ר׳ ישראל בער, וועלכער האט אין זיינע ווערטער אנטפלעקט א זעלטענע כח התורה און קלארע השקפה, ניטאמאל זיך באווײַז אויף׳ן אויבן אן, און דאס בענטשן, מיט וואס מען האט אים נאטורליך מכבד געווען נאך אזא שלש סעודות תורה, האט ער באלד אויבערגעגעבן הרב הלל טייטלבוים... ר׳ הלל האט דאס אננעמען נאכדעם וואס ר׳ ישראל בער האט קלארגעשטעלט עס איז זיינס שטייענדיג אינעם שבת פאר א יארצייט, און נאך א וואורעמע תפילת מעריב, איז געקומען די ״הבדלה סורפרייז״.

נעילת החג

דער גרויסער לאבי פון האטעל איז צעטיילט געווארן אין צוויי דורך א פולע מחיצה, און א שטאק ארויף, ביי א פלאטפארמע אינמיטן די שטיגן, איז געווען אויפגעשטעלט די פולע קאפעליע מיט מוזיק און מיט׳ן חזן ר׳ מרדכי וואלף...

געווען איז עס א פריישער מאמענטום פונעם שבת... נאך עטליכע פאסיגע ניגונים האט ר׳ אברהם יושע פריינד מבדיל געווען על הכוס בקול חוצב להבות אש. די מוזיק און קאפעליע האט דערנאך אראפגעלייגט מיט טאקט און פראכט די באריטמט ׳המבדיל׳ – יש אומרים עס איז א מאדזשיצע ניגון און יש אומרים אז דאס האט דער מלך החזנים רבי יאסעלע ראזענבלאט ארויפגעלייגט אויף די ווערטער, אבער כולי עלמא מודי אז די וואך הייבט זיך אנדערש אן וועך מען זינגט דאס מיט אזא קאפעליע און אזא חזן, און אודאי, נאך אזא דערהויבענעם שבת...

און אז דער אייזן איז הייס שמידט מען ווייטער, האט מען אראפגעלייגט דעם ניגון וואס וועפט קיינמאל נישט אויס אין אזא אטמאספערע, ״א אידישע מאמע....״

דאן, פון יום כיפור צו שמחת תורה אריין, האבן זיך אננעהויבן די פייערדיגע ריקודים. ארום א קיילעכיגע שטונדע האט זיך דער עולם געהויבן אין דער לופט, צוערשט אין א גרויסן רינג, וועך הרה״ח ר׳ חיים מענדל קטינא שליט״א טאנצט אין צענטער באזונדער מיט יעדן פון די בעלי דרשנים פונעם שבת, אן דערנאך קאדאטשקעס און דעבקעס עד כלות...

געווען איז עס א כאראקטעריסטישער איבערלעבעניש פון דעם דערהויבענעם שבת – האלץ אן שמחה טוישן ראלעס נאכאנאנד ביז צום ווערן פארקערפערט אין איינס.

נאך א קורצע הפסקה איז געקומען די רייע אויף די קומענדיגע אקטיוויטעטן, ווידעראמאל אן אויסוואל...

אסאך עלטערן האבן גענאסן פון אן אינפארמאטיוועך ׳ווארקשאפ׳ דורך מו״ה אליעזר געווירצמאן הי״ו, לייסענסד בוכהאלטער, פינאנציעלער ראטגעבער, ספעשל-קעיר פלאנירער און אליינס א טאטע פון א ספעציעלע קינד, וועלכער האט אויסגעשמועסט פראקטיש און קלאר צען יסודו וויאזוי אנצוגרייטן און פארזיכערן בס״ד דעם פינאנציעלן עתיד פון א קינד מיט ספעציעלע געברויכן.

אין א גרעסערן זאל איז פארגעקומען דער פאנעל ״אדרבה פרעגט...״ וואו די פינף אויסגעזוכטע בעלי דרשנים פונעם שבת, האבן געגעבן פאסיגע און הערליכע תשובות אויף שאלות וואס חשוב׳ע עלטערן האבן אראפגעשריבן, און וועלכע זענען פארגעלייגט געווארן דורך הרב אברהם מרדכי מלאך שליט״א, וועלכער האט צוגעלייגט נופך משלו...

ווי איינער פון די חשוב׳ע משתתפים לייגט עס אראפ אין איין פאראגראף, איז עס געווען: ״זייער שיין! הומאר איניאיינעם מיט אויסטערלישע קלארקייט!! אסאך וויכטיגע און אקטועלע זאכן האט מען דארט ריכטיג און קלאר אויסגעשמועסט. אפילו הייקעלע טעמעס, א שטייגער ווי וויאזוי צו באהאנדלען די וווייטאגליכע קאמענטארן פון די וועלכע פארשטייען נישט, די ראלע פון אלע סארט סגולות למיניהם, אויף וואס און וויפיל צו דאווענען, איז עס אן ענוש צי א נסיון... עכט גוטע זאכן אויף וואס כ׳האב לאנג געווארט צו הערן קלארע תשובות...״

זעט דעם ערשטן טייל פון די סעסיע אין דאזיגן גאזעט.

אויפ׳ן וועג ארויס פונעם פאנעל האבן אלע משתתפים ערהאלטן א מתנה, אן אינספירירנדער ביכל דורך הרב שעפיער שליט״א, STOP SURVIVING, START LIVING. א געוואלדיגער ביכל, אדער ריכטיגער געזאגט ׳ספר׳, וואס האט שוין געטוישט צום גוטן דאס לעבן פון טויזנטער איבער דער גאנצער וועלט.

די נשים צדקניות האבן גלייכצייטיג, אין אן אנדערן פארמאכטן זאל, געמאט אן ״ערב פסח אויפפרישונג״, אן אויסנאם לעבעדיגע ״חילוץ עצמות״ סעסיע אנגעפירט דורך א היימישע געלערנטע אינסטראקטארין. יעדער איז ארויס פון דארט אויסטערליש אויפגעלעבט.

צום שלוס איז געווען די ׳סעודת מלוה מלכה׳, היי יאר מער אויף א רואיגערן טאן, בלויז א רייכע סעודה אן קיין פראגראם, דער עולם זאל קענען אהיימגיין באצייטנס און דער שבת זאל נישט שטערן די הכנות צום נאנטן יום טוב פסח.

מען האט אריינגעכאפט נאך אביסל שמועסן דא און דארט, אראפגעשריבן נאטיצן פון זכרונות וואס מען וויל קיינמאל נישט פארגעסן, נאך איינמאל רעדן מיט דעם יענעם, פארפאקט די פעק, נאך עטליכע וועך, די באסעס פארן שרין, יעדער באקומט א זיסע און רייכע ׳צאתכם לשלום׳ מיט גאר פראקטישע און נוצבארע הילף צום פסח (אריינגערעכנט א קאך-ביכל וויאזוי צו מאכן די בעסטע דעליקאטעסן אן קיין שום זיך מישן, עטליכע סארט זייפן צו העלפן מיט׳ן ביעור חמץ און אפילו א נייע פסח׳דיגע שפיל פאר די קינדערלעך אין שטוב... וואס קען נישט אלץ אינפאלן פאר די משפחת קטינא...) און...

ניין, מען געזעגנט זיך נישט פון אזא שבת. דאס נעמט מען מיט!

סיי די וועלכע האבן איבערגענעכטיגט אין האטעל און סיי די וועלכע זענען אהיימגעפארן מוצאי, אלע האבן מיטגענומען פולע באגאזשן חיזוק, שמחה, כוחות און א באנייטן בליק, א פרישע גייסט, א גינסטיגע השפעה לטובה ולברכה וואס באגלייט זיי וווייטער יעדן איינציגסטן טאג.

יישר כח הייליגער באשעפער אויף דעם הערליכן שבת, אצינד דאנק איך דיר אזויפיל מער על כל החסד! שבת המספיק נומער זעכצן, מיר וועלן דיר נישט פארגעסן...

תם ולא נשלם...

אויבן: דער ציבור ביי תפילת מעריב
אונטן: דער פינאנציעלער קאנפרענץ

מעמד הבדלה אויבן דערקענט מען הרב אברהם יושע פריינד מ׳נאסויד; אונטן זעט מען דעם ציבור

ביי די ריקודין, אויבן, הרב חיים מענדל קטינא טאנצט מיט הרב רוטברג, אונטן מיט הרב שער

אדרבה פרעגט...?

שאלות ותשובות סעסיע - מוצאי שבת המספיק #16 - שבת ויקהל פקודי, החודש, תשע"ז

קראון פלאזא האטעל, סטעמפארד קאנעטיקוט

חלק א'

שאלה: איינמאל דער באשעפער האט באשטימט אז א קינד זאל נישט זיין א געזונט קינד, פארשטייען מיר עס און נעמען עס אן באהבה. וואו קומט דא אריין תפילה? פארוואס זאל מען מתפלל זיין צו טוישן דער רצון השם?

הרב בן ציון שעפיער: תפילה בכלל, דארף מען נאר דאוונענען פאר זאכן וועלכע קענען ווערן געטוישט. מען טאר נישט דאוונענען פאר זאכן וועלכע קענען נישט ווערן געטוישט על פי דרך הטבע.

צום ביישפיל, אויב א קינד שפירט זיך נישט גוט, און על פי דרך הטבע איז פארהאן א מעגליכקייט ער זאל ווערן אויסגעהיילט, דארף מען אודאי מתפלל זיין פאר זיין רפואה.

אויב איז עס אבער א מצב וואס על פי דרך הטבע איז אוממעגליך עס צו טוישן, נאר דורך א נס אנדערש ווי דער געוועהנליכער שטייגער פון די בריאה, טאר מען נישט דאוונענען אויף דעם, און דאס ווערט אנגערופן אין חז"ל א 'תפילת שוא'.

חז"ל דערציילן אונז אז א מענטש איז מחוייב צו טון השתדלות פאר יעדע זאך אין לעבן. תפילה איז בגדר השתדלות.

דעריבער, צום ביישפיל, אויב א קינד שפירט זיך נישט גוט און מען נעמט אים נישט צום דאקטאר, ווערט מען גערעכנט אלס 'פושע' - דו האסט נישט געטון די נארמאלע השתדלות וואס דו ביזט מחוייב צו טון.

תפילה גייט אריין אין די זעלבע קאטעגאריע פון השתדלות - ממילא וועט א קינד שפירט זיך נישט גוט און ער דארף הילף, פיזיש, אקאדעמיש אדער פסיכאלאגיש, וויל דער אייבערשטער מען זאל דאוונענען צו אים - און דאס איז אין די קאטעגאריע פון השתדלות, ווי יעדע אנדערע השתדלות וואס מען טוט.

הרב ישראל בער שטיין: אויב איך מעג וויל איך זאגן אביסל אנדערש. ווי עס שטייט אין חסיד'ישע ספרים און אין פריערדיגע ספרי קודש, וויל דער אייבערשטער עס זאל זיין א גזירה, און ער וויל אז דורך תפילה זאל מען עס מבטל זיין. דאס טוישן די גזירה, דורך תפילה, דאס איז א חלק פון די רצון ה'.

ווי דערמאנט ביי שלוש סעודות האב איך געפרעגט ביי גדולי ישראל אסאך שאלות אין די ענינים און ב"ה באקומען קלארע תשובות.

איינס פון די שאלות איז טאקע דאס געווען: וואס איז די צורת התפילה וואס מען איז מתפלל פאר אזא קינד? א קינד וואס איז געבוירן מיט 'דאון סינדראם' צום ביישפיל, וואס בדרך הטבע קען זיך דאס קיינמאל נישט טוישן, מען האט נאכנישט געזען אין די עולם הטבע אז איינער מיט אזא דיאגנאזע זאל ווערן כאחד האדם, מעג מען דאוונענען דאס קינד זאל יא ווערן וואס מען רופט אן א נארמאלע מענטש?

דער קלארער ענטפער וואס איך האב געהערט פון הגה"צ רבי יעקב מאיר שעכטער שליט"א, הגה"צ רבי דן סג"ל שליט"א און כ"ק אדמו"ר מ'פשעווארסק שליט"א, אלע האבן געענטפערט, אז אודאי און אוודאי זאל מען יא מתפלל זיין אז דאס קינד זאל זיין כאחד האדם ממש.

יעדער פון זיי האט עס ארויסגעבראנגט אויף אן אנדערע וועג.

פשעווארסקער רבי האט געזאגט, אז פאר עס איז געווען אנטיביאטיק און איינער האט באקומען א 'סטרעפ', האט מען דען נישט געמעגט דאוונענען אז ער זאל ווערן געזונט? איז עס דען געווען א תפילת שוא?

כאטש וואס בימים ההם, פאר די צייטן פון אנטיביאטיק, האט דער מצב אויסגעזען ווי פארלוירן און עס איז גארנישט דא וואס צו טון, יעדער וואס האט געהאט סטרעפ איז געגאנגען פון דער וועלט, נאכאלץ האבן אידן מתפלל געווען. נאך מער, דאס וואס ס'איז באשאפן געווארן א נייע רפואה, "אנטיביאטיק", דאס איז טאקע נאר געקומען דורך אידישע תפילות!

אידן האבן געדאוונט אין יענע יארן ווען מען האט נישט געזען קיין שום רפואה, און פון זייערע תפילות האבן מיר באקומען א רפואה ווי אנטיביאטיק.

מילא דאס זעלבע דא, עס איז זיכער מעגליך עס זאל ארויסקומען א רפואה פאר דעם אויך, אלעס קען האבן א רפואה, עס דארף נאר אנטפלעקט ווערן. מען וואלט אויף אידישע תפילות אז די רפואה דערצו זאל אנטפלעקט ווערן! אזוי האט דער פשעווארסקער רבי געזאגט.

רבי יעקב מאיר האט אויך געזאגט אז עס איז א פשוט'ע זאך אז מען איז מתפלל אפילו אויף דעם, זאגנדיג, 'עס איז נישטא קיין זאך וואס מען קען נישט מתפלל זיין!'

ער האט ארויסגעבראנגט א געדאנק, אז וועגן משיח וועט קומען וועלן דאך אלע אויסגעהיילט ווערן (פסחים סח.). אידן זענען יעדן טאג מתפלל פאר די גאולה

שואל כענין: הרה"ג רבי אברהם מרדכי מלאך שליט"א - ר"ם מתיבתא מאור התורה, האט פארגעלייגט די שאלות וואס די עלטערן האבן אריינגעשיקט.

משיב כהלכה פאנעל: געענטפערט האבן די געסט בעלי דרשנים פונעם שבת, פון רעכטס צו לינקס: הרה"ג רבי ישראל בער שטיין שליט"א - רב ודומ"ץ ביהמ"ד אור ישראל אלימלך ד'סאטמאר (ווייט עוועניו); **הרה"ג רבי בן ציון שעפיער שליט"א** - מגדולי המגידים והמשפיעים; **הרה"ג רבי משה רוטברג שליט"א** - אבדק"ק בית תפלה, טאמס ריוועך, לעיקוואוד ניו דזשערסי; **הרה"ג רבי דניאל העקסטר שליט"א** - ר"ם ישיבת כוכב יצחק ד'באלטימאר; **הרה"ג רבי אפרים שעהר שליט"א** - נשיא ישיבה גדולה "זכרון משה" ד'סאוט פאלסבורג.

און דעמאלטס וועט געשען אזא זאך, עס איז זיכער אז עס וועט דעמאלטס געשען, אלע וועלן וועלן כאחד האדם. מעג מען דאך שוין יעצט אויך דאוועננן אויף דעם.

דער משגיח רבי דן האט געזאגט, אודאי מעג מען דאוועננן אויף דעם! מיר זאגן דאך יעדן טאג ביים דאוועננן "בורא רפואות", אז דער אייבערשטער 'באשאפט' פרישע רפואות! מיר זאגן נישט אז דער באשעפער איז א רופא, אז ער היילט ווי א דאקטאר, מיט רפואות וואס זענען שוין דא, נאר אז ער באשאפט כסדר נייע רפואות!

איך האב אים איבערגעפרעגט, הייסט דאס אז מען מעג מתפלל זיין אפילו אויף א קינד מיט 'דאון סינדראם' אדער אויטיזם ער זאל וועלן ווי יעדע געזונט קינד? האט מיר געענטפערט אודאי אז יא! מען מעג מתפלל זיין עס זאל וועלן כאחד האדם ממש!

איינער פון די עלטערן: נאך א וויכטיגע נקודה, יעדעס קינד, נישט קיין חילוק וואו ער שטייט, קען ער אסאך בעסער וועלן! זיין מצב קען זיך אייביג פארבעסערן. מען זעט קלאר ווי תפילה העלפט!

שאלה: וויפיל דארף איך זיך זארגן פאר מיין ספעציעל קינד, וועלן ער אליינס טוט נישט וואס ער דארף טון? און וויאזוי קען מען משפיע זיין ער זאל יא טון וואס ער דארף אליינס טון?

הרב משה רוטברג: איך וויל באריך א טעמע וואס איז נוגע בכלל וועלן עס קומט צו דיסיציפלינירן קינדער. מיר דארפן זיך אסאך מאל פרענגן, מיין איך דאס קינד אדער מיין איך זיך? אפשר איז דאס קינד פשוט א קינד און איך בין פשוט אומבאקוועם, נו, וואס איז ער שולדיג?

מ'האט פריער געשמועסט וועגן דאוועננן פאר'ן עמוד (ביים קידוש), איך דאוון אויך פאר'ן עמוד ראש השנה און יום כיפור, איך בין אויך איינער פון די חברה...

דאס ערשטע יאר וואס כ'האב געדאונט, האט מיין זון, דאן פינף יאר אלט, זיך אראפגעזעצט נעבן מיר. נו, שטעלט אייך פאר. כ'שטיי פאר'ן ברעטל און איך לייג אראפ אן "ונתנה תוקף", און פלוצים הער איך ווי ער צע'חזנ'ט זיך מיט מיר, ער זינגט מיט די גאנצע מעשה, אבער אויף א קוויטשנדע מאדנע טאן...

כ'האב אנגעהויבן זיך שפירן אומבאקוועם. ס'איז דאך א חורבן! ער זינגט 'אף טאן'... כ'האב אנגעהויבן טראכטן אויב כ'זאל אים הייסן זיין שטיל, ער פארשעמט מיך... און כ'האב זיך געכאפט, וויפיל פינף יערינגע קינדער קענען בכלל דעם 'ונתנה תוקף'? זיצט ער שיין אין שול, קען די הייליגע ווערטער, קען דעם נוסח, קען דעם ניגון, נאר ער זינגט נישט אויפ'ן ריכטיגן טאן. וואס האט ער געזאגט? איך מעג זיך שעמען...

וויפיל מאל טוען מיר 'דיסיציפלינירן' קינדער, כלומר'שט וויבאלד מיר זארגן זיך פאר זיי, ווען באמת איז עס אונז איינס וועלכע דארפן זיך 'דיסיציפלינירן' מקבל צו זיין און וועלן באקוועם מיט די מציאות!?

דאס ערשטע דארף מען וויסן וואס איז זיין מעגליכקייט. וויפיל קען ער נאטורליך איינס פארשטיין וואס צו טון. אפשר ערוואוארט איך צופיל פון דאס קינד?

צווייטנס, אסאך מאל ווען מענטשן זענען שכל'דיג באגרעניצט, דעמאלטס אפילו ווען 'שכל'דיג' פארשטייט מען אליינס אז מען דארף אזוי טון, פארשטייט ער אבער נישט אזוי אליינס. זיין שכל איז נישט גענוג ער זאל עס אליינס פארשטיין. ער האט נישט קיין אנונג וואס מען וויל פון אים, וויבאלד ער פארשטייט נישט וואס מיר פארשטיינען.

רוב מאל, פשוט וויזן נאכאמאל און נאכאמאל אויף א פאזיטיוון אופן וויאזוי מיר טוען עס, ארבעט הונדערט מאל בעסער.

מיר וויזן זיי פשוט איינמאל און נאכמאל, זאגנדיג מיט א שמייכל, טו וואס איך טו - נישט טו וואס איך זאג... מיר וויזן זיי ווען דו טוסט אזוי באקומסטו חיזוק, נאכאמאל און נאכאמאל, ביז ער גענוואוינט זיך צו דאס צו טון. און אקוראט דאס זעלבע איז ביי אלע קינדער!

וויפיל מאמעס האבן געשריגן אויף זייערע קינדער (טאטעס שרייען קיינמאל נישט...) 'כ'האב דיר שוין געזאגט טויזנט מאל! דו הערסט קיינמאל נישט וואס איך רעד צו דיר!'

איך פארשטיי עס נישט. אויב האסט געזאגט א טויזנט מאל, פאר'וואס זאגסטו עס איבער טויזנט אין איין מאל? וואס מאכסטו זיך נאריש? האסט שוין געזאגט טויזנט מאל, זאגסט דאך אליינס אז ער הערט נישט, נו, אז ער הערט נישט, פארוואס זאגסטו עס נאכאמאל? דער תירוץ איז, מיר זענען אלע אביסל נישט נארמאל און מיר טוען דעם זעלבן שטות נאכאמאל און נאכאמאל.

אלבערט איינשטיין האט געזאגט, וואס מיינט א משוגע'נער, איינער וואס טוט איבער די זעלבע זאך איינמאל און נאכאמאל, און ערוואוארט אנדערע רעזולטאטן. אויב דו באקומסט די זעלבע רעזולטאטן, טו עס נישט נאכמאל!

אסאך מאל דארפן 'מיר' פשוט טוישן מהלך, אנשטאט רעדן, זאל מען עס פאזיטיוו מחזק זיין צו טון און עס טון מיט אים - יעדעס קינד און יעדע פאל איז אנדערש, און אן אנדערע מהלך קען זיין אסאך מער עפעקטיוו.

שאלה: אויב איין קינד אין משפחה דארף מערערע טעראפי און דאקטער אפוינטמענטס, און דאס גייט שטארק אויפ'ן חשבון פון די אנדערע קינדער. זאל מען דערציילן פאר זייערע מלמדים און טיטשערס אז דאס קינד גייט יעצט אדורך א שווערערע צייט אין שטוב, אדער נישט דערציילן?

הרב אפרים שעהר: לויט מיין באשיידענע מיינונג, און איך באטאן, עניות דעתי הקלושה, איז דער ענטפער דא זייער קלאר.

מיר זענען אלע קינדער מיט ספעציעלע געברוכן! מיר האבן אלע באדערפענישן, געוויסע מער און אנדערע וויניגער, אבער יעדער האט געברויכן. אבער סיי וואס מען קען טון צו העלפן די אייגענע קינדער, יעדע סארט הילף וואס קען זיי שענקען צו פארגרינגערן זייער לעבן, איז מען לענ"ד מחויב צו טון. עס איז לכאורה א חיוב צו דערציילן פאר די ריכטיגע פארשטענדליכע מענטשן, זאל עס זיין א מלמד, מנהל אדער טיטשער, און זען יעדעס קינד זאל באקומען די הילף וואס ער דארף.

שאלה: וויאזוי דארף איך אנקוקן א נישט געזונט קינד, ווי אן עונש אדער ווי א נסיון? איך קען נישט אויפהערן טראכטן אז עס איז אונז א שטראף פון הימל.

הרב ישראל בער שטיין: ווי מיר האבן געשמועסט ביי שלש סעודות, האב איך די שאלה געפרעגט פון ערליכע אידן.

דער ענטפער איז קלאר, עס איז א נסיון.

די ראי' דערצו איז פשוט. עס איז נישט מעגליך אז דאס זאל זיין אן עונש, וויבאלד עס איז נישט פארהאן אן עבירה אדער א פגם וואס מען קען נישט מתקן זיין. אויב וועלן מיר זאגן עס איז אן עונש, דעמאלטס ווען דער איד האט עס דערהערט און תשובה געטון, און אצינד דארף ער דאך מער נישט דעם עונש, וואס וועט יעצט געשען? דאס קינד וועט זיך נישט טוישן פון איין מינוט אויפ'ן צווייטן, און אזא זאך קען נישט זיין קיין עונש.

א זאך וואס די מציאות איז אז עס בלייבט אזוי, קען נישט זיין קיין עונש. דאס איז פשוט און קלאר, מיט גאר אסאך אפענע באווייזן אין תורה, נביאים און כתובים. מיר האבן נישט יעצט די צייט מאריך צו זיין אין דעם, אבער דער ענטפער איז פשוט און קלאר.

איך געדענק אז ווען כ'האב געפרעגט די שאלה פון רבי יעקב מאיר, האט ער מיר צוריקגעפרעגט, למאי נפקא מינה, למאי נפקא מינה, למאי נפקא מינה? אויב דו דארפסט תשובה טון, דארפסטו דאך סיי ווי תשובה טון. א איד דארף דאך סייוועי תשובה טון...

א נסיון איז דאס זיכער, די שאלה איז נאר אויב עס איז אויך אן עונש, וואס איז דיר א חילוק אויב דאס איז אן עונש? אויב ווייסטו אז דו האסט עפעס אויף וואס תשובה צו טון, טו תשובה.

די ריכטיגע שאלה וואס א איד דארף זיך פרענגן, איז וואס איז יעצט מיין תפקיד. דער עיקר פון א איד איז צו זוכן וואס זיין עבודה איז, וואס האט ער צו טון אין יעדן ספעציפישן מצב. דאס איז דער עיקר. און וואס איז א חילוק אויב עס איז אן עונש?

דער משגיח רבי דן האט געענטפערט, אוודאי איז עס א נסיון. ער האט געברענגט אויף דעם

> הרב ישראל בער שטיין:
>
> **....עס איז זיכער מעגליך עס זאל ארויסקומען א רפואה פאר דעם אויך. מען וואלט אויף אידישע תפילות אז די רפואה דערצו זאל אנטפלעקט ווערן!**

אדרבה **פרעגט...?**

אסאך ראיות עס איז געווען א לענגערע שמועס, אבער דער תמצית איז אז עס איז קלאר אז אזא קינד איז א נסיון פון הימל. אויף דעם האט מען דאך געדעדט ביי שלש סעודות באריכות, וויאזוי מען קוקט אויף א נסיון.

עס זענען פארהאן עלטערן וועלכע זאגן אז זיי קענען זיך נישט העלפן, זיי האלטן אין איין טראכטן עס איז אן עונש. האט רבי דן צוגעלייגט, שטעל זיך פאר וועון עס וואלט יא געווען אן עונש, דאן כאפ עס מיט ביידע הענט! וועד האט עס דיר געגעבן? אה! דער רבונו של עולם אליינס! פארוואס געבט ער אן עונש? וויייל דער מענטש דארף א תיקון, ער דארף א זיכוך, נו, האט מען באקומען און אלעס ווערט מתוקן.

ער האט נאכגעזאגט פון זיין רבי'ן הגה"צ רבי חאצקל לעווינשטיין זצוק"ל, וועלכער האט געזאגט אז וועון ער וועט ארויפקומען צום בית דין של מעלה און מען וועט אים שיקן אין גיהנום, וועט ער לויפן! אויב דאס פעלט אויס אים מזכך צו זיין, און דאס וועט אים מאכן נענטער צום אייבערשטן, קען דאך נישט זיין בעסער ווי דעם...

אבער דאס איז נאר צו בארואיגן די וועלכע ווילן זיך האלטן ביי דעם. דאס איז אבער קלאר נישט דער אמת. נישט געזונטע קינדער האט נישט מיט קיין עונשים. מען זעט אסאך מאל עס טרעפט זיך ביי צדיקים פראבלעמען מיט קינדער, אברהם אבינו האט געהאט א ישמעאל, איז עס געווען אן עונש? אן עונש אויף וואס? ח"ו אזוי צו זאגן.

(איינער פון די משתתפים: יעדע עונש וואס אברהם אבינו האט באקומען שטייט קלאר אין די תורה אויף וואס דאס איז, כאטש מיר האבן אין דעם אויך נישט קיין השגה. וויייל ער האט געזאגט 'במה אדע', איז געקומען גלות, אא"וו. אין ערגעץ שטייט נישט פארוואס ער האט באקומען דעם עונש צו ליידן פון די קינדער.)

הרב ישראל בער שטיין: דאס זענען זאכן כבשונו של עולם (די סודות פון די וועלט - לשון הגמרא חגיגה יג ע"א). עס איז פארהאן אן אריכות אויף דעם אין ספה"ק 'זרע קודש', פרשת בא, דער היליגער בעל התניא שרייבט גאר שטארקע און טיפע ענינים אויף די נשמות, אין 'סידור הרב', סוף שער המקוה. אינמיטן שרייבט ער דארט מורא'דיגע דיבורים אז "עס דארף זיין אויף די וועלט נשמות וואס האבן בכלל נישט קיין דעת, און זיי טוען אויף תיקונים פאר די וועלט, מער ווי אלע אנדערע נשמות וועלכע האבן יא דעת!"

דאס זענען הויכע ענינים אין וואס מיר פשוט'ע מענטשן האבן נישט קיין השגה. מיר ווייסן נאר אז די מציאות איז אז דער היליגער באשעפער ווייסט אז עס דארף זיין אזעלכע קינדערלעך אויף דער וועלט. דאס האט נישט דאס מינדעסטע שייכות מיט עונשים. עס איז צו ברענגען די וועלט צום תיקון השלם, ענינים וועלכע האבן מיט אונזערע מוחות נישט קיין שייכות.

הרב אברהם מרדכי מלאך: עס דערמאנט מיר גראדע וואס מיין טאטע ז"ל האט מיר אמאל דערציילט, א נאווהארדוק'ע מעשה. געווען איז עס איין יאר אינמיטן עשרת ימי תשובה, איז געשטאנען א ריכטיגער נאווהארדוקער תלמיד ביים עמוד, און געשריגן הויך מיט יאמערליכע תנועות, "אבינו מלכנו, קרעעעעעע רועעעעע גזר דיננו!!"

איז צוגעקומען צום אים דער אלטער פון נאווהארדוק און געזאגט, 'אנטשולדיג יונגערמאן, גזירתך קשה משל פרעה... דער אייבערשטער איז נישט קיין שלעכטער. דו ביז אליינס גוזר אויף זיך אסאך מער ווי וואס מען האט דיר אנגעשריבן אויבן..'

דאס מיינט אז א מענטש לייגט זיך צומאל אריין אין חשבונות און הייבט אן טראכטן שטותים, ווי למשל ער פארשטייט דעם אייבערשטנס חשבונות. אין איין וואנט איז עס ווי מיר האבן נאכגעזאגט ביי די סעודת שבת קודש דעם פייערדיגן וואנט בשם הגה"צ רבי אלימלך בידערמאן שליט"א, דער אייבערשטער איז אונזער פאטער! איינס פון די הלכות פון כיבוד אב איז "לא ישב במקומו" - מ'טאר זיך נישט זעצן אויפ'ן טאטנס פלאץ... זעצט אייך נישט אויפ'ן רבונו של עולמ'ס בענקל.

הרב דניאל העקסטר: איך געדענק מיט יארן צוריק, קורץ נאך מיין זון איז געבוירן געווארן, האב איך געהאט א געוויסע געפיל, און אסאך פון אייך קענען שפירן דאס זעלבע און עס איז מן הסתם נארמאל, וועון מען שפירט זיך געקלאפט, יא, מ'האט געכאפט א פאטש. איך בין דעמאלטס געגאנגען דאס אדורכשמועסן מיט איינעם פון מיינע רבי'ס, וועלכער פארמאגט אליינס א קינד וועלכער איז געבוירן בלינד.

ער האט מיר זייער קלאר געזאגט וואס דער באלטימאר'ער ראש ישיבה האט אים געזאגט וועון זיין בלינדער זון איז געבוירן געווארן, אז ער בעט אים ער זאל אים מוחל זיין, וויבאלד ער איז אליינס קיינמאל נישט געווען אין דעם מצב, "מילא זיי מיר מוחל וואס 'איך' דערוואג זיך 'דיר' צו זאגן, אבער לאמיר דיר זאגן קלאר, דער רבונו של עולם געבט נישט קיין קינדער אלס עונשים. נישט דאס איז דער וועג וויאזוי דער רבש"ע געבט זיינע עונשים."

> הרב משה רוטברג:
>
> ....מענטשן האבן א שוואנקייט אז זיי ווילן לעבן אין א וועלט וואו זיי דארפן נישט אננעמען שלעכטע זאכן ....מאכן זיי דעריבער שווער פאר די וועלכע פארמעסטן זיך יא מיט די רעאליטעט און ארבעטן פראקטיש דערמיט....

> "....נישט געזונטע קינדער האט נישט מיט עונשים. מען זעט אסאך מאל עס טרעפט זיך ביי צדיקים, אברהם אבינו האט געהאט א ישמעאל, איז עס געווען אן עונש? אן עונש אויף וואס? חס ושלום אזוי צו זאגן!"

מיר ווייסן נישט די חשבונות פון רבש"ע. דער הייליגער חזון איש האט אמאל געזאגט צו איינער וועלכער איז געקומען צו אים נאכ'ן פארלירן א קינד, אז פשפש ולא מצא... ער האט נאכגעקוקט זיינע מעשים וואו ער דארף זיך פארריכטן, אבער ער ווייסט נאכאלץ נישט גענוי פארוואס ער האט באקומען דעם עונש, אפשר דארף ער זיך פארריכטן אין דעם, אפשר עפעס אנדערש?

האט אים דער חזון איש געענטפערט, "חז"ל זאגן טאקע אז א מענטש דארף איבערקוקן זיינע מעשים ווען ער גייט אדורך יסורים. אבער מיר ווייסן היינט נישט וויאזוי מקיים צו זיין דער חז"ל. מיר ווייסן נישט פונקטליך וואס מיר דארפן מתקן זיין. אודאי האבן מיר וואס מתקן צו זיין, אבער היינטיגע צייטן קענען מיר נישט זאגן קלאר אז דאס קומט וועגן דאס."

שאלה: מיר האבן א 3 יעריג צדיק'ל וואס איז אונטערשטעלינג, זיינע פונקציעס זענען בערך ווי א ניין חדשים'דיג קינד. מיר האבן אים ליב, ארבעטן מיט אים דאס בעסטע, און פארשטייט זיך אז יעדעס ביסל פארשריט וואס מען זעט ביי אים, שיינט עס אויף און וועלט א שמחה ביי אונזער גאנצע משפחה.

דאס איז ביי אונז אין שטוב, מיט אונזערע אנדערע קינדער.

אבער וועז איך שמועס מיט מיינע געשוויסטער, און איך דערצייל זיי וועגן מיין קינד, איך בין 'עקסייטעד' און דערציל איבער א פרישע הצלחה, נאך א דערגרייכונג אדער סתם א זיסע מעשה וואס דאס קינד האט געטון, אנשטאט זיי זאלן זיך מיטפריין מיט מיר, געבן זיי מיר אין פנים אריין אזא קרעכץ, אוי, דער אייבערשטער זאל העלפן ער זאל

> "....מיר דארפן זיך פרעגן, מיין איך דאס קינד אדער מיין איך זיך? אפשר איז דאס קינד פשוט א קינד און איך בין פשוט אומבאקוועם, נו, וואס איז ער שולדיג?"

ווערן אינגאנצן נארמאל.

די רעאקציע טוט מיר שרעקליך וויי. עס שטעכט מיין הארץ ווי שפיזן. וויל איך דען נישט מיין קינד זאל זיין אינגאנצן נארמאל? רעאליסטיש איז דאס אבער, עכ"פ דערווייל, נישט וואס דער בורא וויל.

מיין שאלה איז, איך נעם אן מיין קינד וויאזוי ער איז, סאו פארוואס באדערט מיר אזוי שטארק וועז יענער זאגט עפעס?

הרב אפרים שעהר: פארוואס עס באדערט אייך? ווייל איר זענט נארמאל!

דאס איז דער קורצער ענטפער. אזא פאטש אין פנים וואלט ווי געטון יעדן פון אונז.

איך וויל צולייגן דערצו א וויכטיגע מעסעדזש וואס שלמה המלך לערנט אונז (משלי כג, ט): "בְּאָזְנֵי כְסִיל אַל תְּדַבֵּר" - רעד נישט צו א שוטה. אויב יענער האט נישט די שכל צו פארשטיין און וויאזוי צו ענטפערן, דעמאלטס הער אויף אים צו דערציילן די חכמות און דערגרייכונגען פון דיין קינד! פארגעס פון דעם, הער אויף רעדן צו א שוטה. ער פארשטייט נישט.

עס זענען פארהאן דא יעצט אין דעם צימער גענוג מענטשן וועלכע פארשטיינען יא וואס דאס מיינט, גענוג וועלכע וועלן עס יא שעצן און זיך מיטפריינען.

קומענדיגן מאל איר האט פרייליכע אדער זיסע מעשה מיטצוטיילן מיט איינעם וואס וועט עס שעצן, רופט מיר! איך וועל עס שעצן מער ווי דעם נאר. איך בין אצינד אייער געשוויסטער! איך בין אייער ברודער, רופט מיר!

הרב משה רוטברג: איך דערמאן זיך ווי יארן צוריק האט מיין שוועסטער געהאט א קינד וואס איז געבוירן געווארן מיט א Chromosomal Disorder. דער דאקטאר האט געזאגט אז דאס קינד וועט אפשר לעבן אפאר וואכן, נישט מער.

מיין שוועסטער האט מחליט געווען זי וויל אהיימנעמען דאס קינד. עס איז איר קינד און זי וויל לעבן דערמיט ווי לאנג מען קען. זי האט זיך ארייגנעצויגן אין אונזער שטוב און די בעיבי האט געוואוינט ביי אונז און געצויגן כמעט א יאר. דאס קינד האט כסדר געכאפט א פארקילעכץ, אויפגעהערט אטעמען, מ'האט עס קיים מיט צרות צוריקגעברענגט, מיר האבן געטון וואס מ'האט געקענט מיט דאס עופה'לע.

איין טאג האב איך אפילו באשלאסן אז פארוואס זאל דאס קינד נישט האבן א נאמען? פארוואס דארף מען שוועסטער עס רופן 'עס', 'ס'? מ'האט געמאכט א קידוש און געגעבן א נאמען. עס איז געווען הערליך שיין.

באלד נאך הושענא רבא, האט מיין שוועסטער'ס שוויגער איר אנגערופן, אז זי האט יעצט געהערט אויף איינע פון אירע שיעורים אויף די 'האטליינס', און איינער האט דארט געזאגט אז הושענא רבא קען מען צערייסן אלע גזר דינים, ס'איז ממש אזוי גרויס ווי זאת חנוכה. נעם שוין דאס קינד און טראג עס צוריק צום דאקטאר, מאך נאכאמאל אלע טעסטן און זע אויב דאס קינד איז נאך קראנק.

מיין שוועסטער האט איר געענטפערט, 'שוויגער, איך קוק יעצט אויף מיין בעיבי, און יא, איך זע קלאר ער איז נאך קראנק.'

'ניין, וואס רעדסטו,' האט איר שוויגער וויטער געמוטשעט. 'גיי צוריק צו דעם דאקטאר, צו יענעם דאקטאר, מאך פרישע טעסטן, נאך בלוט טעסטן, קענסט קיינמאל נישט וויסן וואס קען געשען'....

מענטשן מיינען גוטס. זיי מיינען באמת באמת נאר צו העלפן. דער ראש ישיבה האט עס אזוי שטארק ארויסגעברענגט און איך זע נישט וואס מען קען צולייגן. יענער איז א 'כסיל', און איר וועט גארנישט דערגרייכן ביים פרובירן יענעם צו מאכן פארשטיין.

אויפ'ן פערזענליכן שטאפל, וויל איך צולייגן איין נקודה, וועז מען שפירט אזוי פארווייטאגט און אוועקגעמאכט - וויאזוי קענסטו מיר אזוי וויייט נישט פארשטיין? וויאזוי קענסטו אזוי רעדן צו מירן? דארף מען געדענקען אז מענטשן האבן א שוואכקייט אז זיי ווילן לעבן אין א וועלט וואו זיי דארפן נישט אננעמען שלעכטע זאכן וואס פאסירן.

איך האב עס אסאך מאל וועז מען פרעגט שאלות וואס זענען נוגע פאר א איד גייט פון דער וועלט.

אייביג איז דא דארט איין קרוב וואס זאגט, הערט אויף אזוי צו רעדן, דאוונטס און אלעס וועט זיין גוט... אנטשולדיגט, דער איד איז א גוסס.

פארוואס שרייט יענער? וויבאלד מענטשן האבן נישט ליב זיך צו פארמעסטן מיט שווערע זאכן וואס פאסירן. זיי מאכן דעריבער אזוי שווער פאר די וועלכע האבן יא אנגענומען די מציאות און פארמעסטן זיך מיט די רעאליטעט און ארבעטן פראקטיש מיט'ן אמת'דיגן מצב, וויבאלד דאס איז דער מציאות, און יענער הערט נישט אויף צו שרייען נע, נע...

פארוואס טוסטו דאס צו מיר? אדרבה! זיי עס מקבל צוזאמען מיט מיר! זיי דא מיט מיר, שפיר מיט מיין צער און שטיי צו מיין זייט! עס איז נישט פארהאן קיין בארעכטיגטע תירוץ דערצו.

עס איז א מעשה כסיל, דער מענטש קען זיך נעבאך נישט צופאסן צום מציאות און וויל ענדערש בלייבן אין דמיון.

מילא, נעבאך. א נאר בלייבט א נאר. אבער דאקעגן, א חבר בלייבט אלץ א חבר - טרעף די ריכטיגע חברים מיט וועם זיך צו פארשטיין.

פארזעצונג קומט אי"ה

> הרב אפרים שעהר:
> "בְּאָזְנֵי כְסִיל אַל תְּדַבֵּר"... הער אויף רעדן צו א שוטה. ער פארשטייט נישט.... רופט מיר! ....איך בין אייער געשוויסטער! איך בין אייער ברודער!

וואס טוט ציך אין שפיטאל

די זון שיינט אלץ מער איבער "נארטוועל העלט", די גרעסטע געזונטהייט נעץ אין ניו יארק סטעט. עס קומט יעצט אריין א באריכט אז פראיאר האבן אירע רווחים דערגרייכט $95.9, און דאס נאכ'ן אראפרעכענען אלע הוצאות. דאס איז א 6.9% העכערונג פון א יאר פריער. די אויסברייטערונג פון די נעץ דורכ'ן אפקיפן נאך שפיטעלער און אפיליאירן נאך דאקטוירים אונטער איר, האט עהויבן איר אלגעמיינע בודזשעט מיט 13.9% צו 9.9 ביליאן אין 16'. "נארט שאור יוניווערסיטי" און "לאנג אייללענד דזשואיש מעדיקל סענטער" זענען געווען די גרעסטע פארדינער אין 'נארטוועל', מיט $113.6 מיליאן און $120.3 מיליאן.

"קארנעל" שפיטאל האט באקומען א $5 מיליאן דאלערדיגע מתנה צו גיין פראוויס מיט אירע שטודיעס איבער אנטוויקלען "פרעסיזשאן מעדיצין" – פארשטיין די גענעטישע פאקטארן וועלכע שאפן מחלות בייַ יעדן אינדיווידועלן פאציענט און אוועקשטעלן פאסיגע רפואות לויט דעם, פאר יעדן לויט זיינע גענעטישע שטריכן. איין שטארקע ציל פון דעם פראגראם וועט זיין צו קענען שאצן פון פראוויס די מעגליכקייט צו אנטוויקלען א ספעציפישע קענסער, דורך אן אינצלנע בלוט-טעסט. אן אנדערע ציל איז צו קענען באשטימען פון פראויס אויב א גענויסע באהאנדלונג וועט ארבעטן, באזירט לויט די אינדיווידועלע גענעטישע שטריכן.

RapidSOS, א פרישע פירמע אין מאנהעטן, וואס ארבעט צו העלפן 911 אפערעטאָרס טרעפן צום מילימעטער פון וואו א הילפס רוף קומט אריין, האט שוין געשאפן $14 מיליאן דאלער צו אנטוויקלען דעם פראיעקט, לויט א באריכט אין 'וואל סטריט דזשורנאל'. צווישן אינוועסטירער רעכענען זיך דריי געוועזענע פירער פון די פעדעראלע "קאמיוניקאציע קאמיסיע" און די אינווסטירונג פליגל פון עלעקטראניקס ריז "מאטאראלע".

"מאנוס סיני'ס אייקען" מעדיצינישע שולע האט איבער 16' געזען א הערליכע 32.9% העכערונג קעגן א יאר פריער, אין רווחים פון מעדיצינישע קעיר פאר פאציענטן אין שפיטאל דורך אירע פראפעסאָרן און סטודענטן. טייל פונעם קרעדיט פאר די הערליכע העכערונג ווערט צוגעשריבן צו די גרויסע צאל דאקטוירים פון "מאנוס סיני בית ישראל", "מאנוס סיני סעינט לוקס" און "מאונט סיני וועסט", וועלכע האבן זיך אנגעשלאסן אין די שולע דורכאויס די לעצטע צוויי יאר.

סך הכל וואס איז אריינגעקומען אין שפיטאל קאסע איז געשטיגן מיט 23.9%, צו כמעט $2.6 ביליאן. אויסער קעיר נעמען פון פאציענטן האט די שולע אויך פארדינט פון פעדעראלע גרענטס און קאנטראקטן, נדבות, מתנות, אינווסטירונגען און נאך. עס האט אויך באקומען $214.7 מיליאן פון אירס א קאנטראקט מיט די סיטי "העלט פלאס" שפיטעלער, צוצושטעלן סערוויסעס ביי אירע לאקאלן אין עלמהורסט און דזשאמעיקע, קווינס.

אין כלליות'דיגן סך הכל האט די מעדיצינישע שולע געענדיגט דעם יאר מיט א פארלוסט פון $12.4 מיליאן, וויבאלד די קאסטן פון פאציענטן-קעיר און פארש-פראיעקטן זענען איבערגעשטיגן די רווחים. דער סך הכל הוצאות איז אויך געשטיגן נאנט צו $2.6 ביליאן, וועו די קאסטן פון צושטעלן מעדיצינישע הילף פאר פאציענטן איז געשטיגן 31.8% צו $1.5 ביליאן. אויסגאבן פון קליניש שטודיעס איז ארויפגעשפרונגען מיט 34.9%, צו $393.2 מיליאן.

"ניקערבאקער" (Knickerbocker) דיאליסיס אין די בראנקס, ווארט אצינד אויך באשטעטיגונג פון די סטעיט איבערצומאכן און אויסברייטערן אין סאטעליט קליניק אין ברוקלין, אויף די 86'סטע סטריט, א פראיעקט געשאצט צו קאסטן $3.7 מיליאן.

'ענגלוואד' שפיטאל אין ניו דזשערסי האט אויפגענומען דר. מאקסימיליאנאו סארבעליני, אלס נייער דירעקטאר פון איר קענסער טריטמענט צענטער. סארבעליני, כאטש דער נאמען קלינגט איטאליענישׁ איז ער אבער א באקאנטער פיגור אויפ'ן אויבן אן פון קענסער באהאנדלונגען אין אנגנג, דינענדיג אלס הויפט פון די יוראלאדזשי קענסער אפטיילונג אין ניו יארק פרעסביטעריען שפיטאל אין לאוער-מאנהעטן און אלס אסיסטענט פראפעסאר אוו יוראלאדזשי אין קארנעל מעדיקל קאלידזש. ער איז אויך אפיליאירט מיט די "נעשאנעל קענסער אינסטיטוט", א פליגל פון די "נעשאנעל אינסטיטוט אוו העלט".

גלייכצייטיג הערט מען אז דר. רעזא גאוואמין, (אצינד געוועזענער) דירעקטאר פון יוראלאדזשי קענסער פראגראם אין 'מאנטיפיורי מעדיקל סענטער' און פראפעסאר פון קליניקל יוראלאדזשי אין 'אלבערט אינשטיין קאלידזש אוו מעדיצין', איז אריבער קיין 'נארטוועל' צו דינען אלס דירעקטאר פון איר יו. אפטיילונג און סופאלק קאונטי און פראפעסאר אוו יוראלאדזשי אין "האפסטרע נארטוועל" מעדיצינישע שולע.

אינשורענס ריז "אנטעמ'ס" פרואוון אפצוקויפן איר קאנקורענט "סיגנא" אין א $54 ביליאן פארשלאג, א געשעפט וואס האט געצויגן העדליינס און איז עטליכע מאל געבראכט געווארן אין געריכט, האט דערגרייכט איר לעצטע רו וועג א פעדעראלער אפעלאט ריכטער האט באשטעטיגט א פריערדיגע אורטייל אז דאס צוזאמשמעלצן די צוויי וועט מאניפולירן דעם מארקעט, איבערהויפט ביי גרעסערע ארבעטס-געבער.

אין אן אלאמירנדער באריכט האט די סטעיט העלט דעפארטמענט פארדאמט 52 שפיטעלער איבער דעם וואס פאציענט כאפן דארט אינפעקציעס אויף א ראטע העכער ווי די דורכשניט אין ניו יארק סטעיט, 15 פון זיי זענען אין ניו יארק סיטי. "וואס לענגער א מענטש בלייבט אין שפיטאל, אלס העכער איז די ריזיקע פון באקומען אן אינפעקציע," האט די דעפארטמענט געשריבן אין א באריכט אויף אינפעקציעס געכאפט אין שפיטעלער, באזירט אויף די ציפערן און פאקטן פון יארן 15' למס'. אזעלכע אינפעקציעס פאסירן געווענליך וועו באקטעריע אדער ענליכע ארגאניזמס אינפילטרירן דעם קערפער דורך א פיטער-רערל אדער אינטערווינעס-ליניע געלייגט אין א גרעסערע אדער.

צווישן די שפיטעלער אויף די ליסטע רעכענען זיך "סוני דאונסטעיט מעדיקל סענטער" אין ברוקלין, וואו "סענטראל ליין"אינפעקציעס אין די בלוט שטייט ביי א ראטע פון 3.43%, כמעט ½ 3 מאל מער ווי די דורכשניט איבער די סטעיט. פינף שפיטעלער אנגעפירט דורך די סיטי זענען באשטראפט געווארן, איריינגערעכנט 'מטרופאליטען' אין מזרח-הארלעם, 'עלמהורסט' (16% ראטע ביי מאגן פראצעדורן, דריי מאל מער ווי די סטעיט דורכשניט פון 5.5%), און 'בעלוויו', מיט א 5% ראטע ביי פאציענטן וועלכע זענען אריבער א "בייפעס". 'לינקאלן' אין די בראנקס און 'וואדהאל' אין ברוקלין שטייען ביי דאפלט פון די סטעיט דורכשניט.

די סטעיט זאגט אז אירע אגרעסיווע שריט, אריינגערעכנט אריסגעבן אזעלכע נעגאטיווע באריכטן, וועלן צווינגען שפיטעלער צו נעמען די זאך בעסער אין די הענט. די שפיטעלער פארדאמט אינעם באריכט שרייען אבער אז דער מצב איז נישט אזוי שווארץ און זיי שטייען היבש פאראויס אינעם קאמף קעגן שפיטאל אינפעקציעס. עטליכע שפיטעלער טענה'ן אז די דערמאנטע ציפערן זענען פון יארע 15', פאראיאר איז שוין געווען א חילוק, ווי פון שלעכט ביז גוט.

"נוירס פרעקטישאנערס", וועלכע שטייען א שטאפל העכער פון געוועלניכע נוירסעס, אדוואקאטירן אין אלבאני פאר צוויי געזעצן וועלכע זאלן מער אויסברייטערן די גרענצן פון זייערע פראקטיצירונגען. איין געזעץ, וואס דארף נאך וועלן אריפגעבראנגט פאר די ניו יארק'ע געזעצגעבער, וועט זיי ערלויבן אנצופירן מיט א "דעפבריליעטאר" (דער מאשין וואס נוצט עלעקטריק-שאקס אויפצוועקן דאס הארץ אין פאל פון א הארץ אטאקע רח"ל).

"לבנון שפיטאל" אין די בראנקס האט במשך יאר 16' אריינגעגעבן 213 וויזע-אפליקאציעס פאר אויסלענדישע דאקטוירים, אריינקומענדיג צווייט אין די רייע נאך די "וויליאם בעימאונט" שפיטאל אין מישיגען.

"וועסטשעסטער" מעדיקל סענטער אין וואלהאלא פלאנט מאסיווע רענאוואציעס פון איר הארץ אפטיילונג אויפ'ן ארט. די אפטיילונג, מיט אירע זעקס Catheter לאברעטאריעס, איז שוין נישט איבערגעמאכט געווארן זייט די ניינצן אכטציגער יארן, לויט די אפליקאציע פון די שפיטאל צו די סטעיט העלט דעפארטמענט. "די פראצעדורן וואס מיר פירן אדורך אין די לאבעטאריעס ווערן אלץ מער קאמפליצירט ווי אמאל," שרייבט דער שפיטאל.

די ערשטע פאזע רענאוואציעס, א $2.93 מיליאן דאלערדיגע פראיעקט, איז ערוואָרטעט צו ווערן באשטעטיגט גאר שנעל און אנגענהויבן אזוי שנעל ווי אין מיט'ן יעצטיגן חודש מאי. דאס איבריגע, פאר א סך הכל פון $18.2 מיליאן, איז געפלאנט צו ווערן אדורכגעפירט אין פינף שטאפלען און פארענדיגט ביז סעפטעמבער 18' – אויב סטעיט ביוראקראטיע ווועט עס באשטעטיגן.

ביז אינמיטן קומענדיגן יולי פלאנט "לענקס היל" שפיטאל צו עפענען א 'סטעיט אוו די ארט', $10.6 מיליאן דאלערדיגע עלעקטראנישע אפעראציע-צימער פאר הארץ און ברוסטקאסטן אפעראציעס. עס ווועט פארשטעלן א פארגעשריטענע ראבאטישע ארעם וועלכע קען זיך דריין אויף אלע געדרייטע וועגן, וואס איז נאר וואס באשטעטיגט געווארן דורך די פעדעראלע עף. די. עי. "מיר וועלן זיין די ערשטע אויפ'ן מזרח ברעג דאס צו פארמאכן," זאגט דר. דזשעיקאב שיינרמאן, פירער פון די אפטיילונג אין לענאקס היל. מיט'ן נייעם ארעם קען מען אדורכפירן געווייס פראצעדורן אן דארפן ענגצליך איינשלעפן דעם פאציענט, אויסטערליש נידריגע דאזעס ראדיאציע פאר עקס-רעי בילדער, היט בעסער פון אינפעקציעס זייענדיג באדעקט מיט אנטי-באקטעריעל און אנטי-ווירוס באשיצונגען. דאס איז אויסער וואס עס ארבעט שנעלער און נאך א רייע מעלות.

מזל טוב

מו"ה
מאיר וועהטהיימער
ה"י"ו
מנהל ומייסד, המספיק
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה ברוך מרדכי אקערמאן הי"ו

מו"ה
יואל פריינד
ה"י"ו
עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
וואלף שניטצער
ה"י"ו
פרעזידענט, באורד אוו דיירעקטארס, המספיק
אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי
לרגל שמחת אירוסי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה יצחק בראך הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר ליפא גאטליעב נ"י

מו"ה
חיים ישעי' נייווירטה
ה"י"ו
קאמפטראלער,המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אדמיניסטראציע שטאב, דעי העביליטעישן,
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת אירוסי הנכד החתן היקר כמר יוסף יואל נ"י
בן חתנו מו"ה יעקב ארי' ראטטענשטיין הי"ו

מו"ה
אהרן יחזקאל זילבערמאן
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
סופערווייזער, מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן,
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת אירוסי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת בנם מו"ה יוסף דוד זילבערמאן הי"ו
ולרגל הולדת הנכדה תחי'
אצל חתנם מו"ה מרדכי אליעזר פאשקעס הי"ו

מו"ה
הערשל מאנדל
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
אוירלי אינטערוועגשאן קאארדינעיטאר, המספיק אוו
אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת אירוסי הבן החתן היקר כמר יושע ארי' נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה פנחס דוד קאליש הי"ו

מו"ה
שמואל מארקאוויטש
ה"י"ו
קאמפטראלער, המספיק אוו ארעגדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת ארוסי הנכדה הכלה החשובה תחי'

מו"ה
יעקב ישראל קטינא
ה"י"ו
מעינטענעס מענעדזשער, רעזידענשל סערוויסעס,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת הכנסת הבן הבה"ח כמר משה יוסף נ"י לעול התורה והמצוות

מו"ה
זאב ווילִיגער
ה"י"ו
מגיד שיעור, חברה ש"ס, ישיבת תורה וחסד,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת תגלחת הבן כמר צבי נ"י

יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרוות

רב נחת
דקדושה

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

מו"ה
שלמה שטייף
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר, אויטיזם סערוויסעס,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
לרגל שמחת הכנסת הבן הבה"ח כמר נח נ"י לעול התורה והמצוות

מו"ה
משה יודא סושיצקי
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
סופערווייזער, מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן,
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת הכנסת הבן הבה"ח כמר חיים נ"י לעול התורה והמצוות

מו"ה
מרדכי הערש לויפער
ה"י"ו
דירעקט סופארט פראפעשאנעל, עיקערס ברודערהיים,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
יואל ווייזער
ה"י"ו
דירעקטאר, פעמילי קעיר און רעזידענשל סערוויסעס,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
צבי נטע קעניג
ה"י"ו
שטאב, שנות חיים, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
וגם לרבות בנו מו"ה
מאיר קעניג
ה"י"ו
מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכדה/הבת תחי'

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

מו"ה
יעקב קליין
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
נוירס, המספיק טשויס
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
אהרן מנחם פישער
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
יומען ריסוירסעס קאארדינעיטאר, המספיק קעיר
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
נפתלי הערצקא בראך
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקט סופארט פראפעשאנעל,שבת און נאכט
פארפאלק,דינוב אונזערהיים, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

ובמקדת לעניך:

אויסנאמע **התרגשות דקדושה** באהערשט המספיק וועלט נאך דערהויבענער **יום טוב פסח** העעלל"ט

רייכע הכנות פארשפרייטן יום טוב אטמאספערע איבער המספיק טאג-פראגראמען אומעטום - הערליכע סדרים און סעודות יום טוב אפגעראכטן אין המספיק רעזידענצן אין דריי קאונטיס מיט'ן שענסטן פראכט

אויב איז יעדעס טאג פון יאר דערהויבן און רייך אין אטמאספערע און אקטיוויטעטן איבער די המספיק וועלט, איז עס פילפאכיג שענער וועט עס קומט צו די לעבטיגע ימים טובים. אויב איז עס אזוי ביי אלע ימים טובים וועלכע באצירן דעם אידישן יאר, קענט איר זיך פארשטעלן וויאזוי עס גייט צו א "פסח", א "זמן חירותנו", אין המספיק!?

ווי אומעטום גילט דא דער כלל "וויפיל מען לייגט אריין, אזויפיל נעמט מען אריס," לייגט מען אריין אין די הכנות צום יום טוב א פייער, חיות און שמחה, וועט אלע לעבטיגע קינדערלעך שיחיו נעמען אנטייל, יעדער לויט זיינע מעגלעכקייטן, מיט ליבשאפט און רעספעקט.

דאס שפעריישקייט און ליבשאפט פון אלע שטאב מיטגלידער איבער המספיק טאג פראגראמען, ברענגט געדאנקען וועלכע וואלטן קיינעם איינגעפאלן אין חלום. צב"ש, איינס פון די גרעסטע געשעענישן צו וועלכען די בחורים אין ישיבת תורה וחסד, קרית יואל, קוקן אריס פון פסח ביז פסח, איז דאס אליינס פאבריצירן "היימישע מאסט"! יא! כשר לפסח'דיגע היימישע מאסט, אליינס געמאכט פון וואשן די טרויבן ביז'ן פארקלעבן די פלעשער מיט די זיסע רויטע פליסיגקייט אינעווייניג און א הארציג שמייכל אויפ'ן פנים...

ווי א געטרייער שטאב מיטגליד שילדערט עס: "מי שלא ראה מעמד זה לא ראה מעמד נאה מימיו, אזא פרייליכע גייסט מיט אזויפיל הייליגקייט, וועט מען האט הויך געזונגען ניגוני שמחה בשעת'ן מקיים זיין מצוות הדש... אשרי עין ראתה אלה..."

מיט א זעלטענעם חיות דקדושה האט מען געלערנט הלכה למעשה אלע אקטועלע דינים פונעם יום טוב. להלכה ולמעשה, האבן די חשוב'ע בחורים זיך פארקאטשעט די ארבל און פערזענלעך געגאנגען אין גראסערי ארויסהעלפן אינקויפן די ריזיגע פסח ארדערס פאר די פילע המספיק היימען אין אפסטעיט ניו יארק.

אן אנדערער ביישפיל איז די סצענע וואס האט זיך אפגעשפילט אין ישיבת תורה וחסד אין ראקלענד קאונטי.

ביים לערנען די "הלכות חג בחג" און די הערליכע לעכטיגע ענינים פונעם דערהויבענעם יום טוב, האט מען צווישן אנדערע נישט מער און נישט וויניגער ווי אראפגעברענגט א שעפעלע און צוגעבינדן צום בעט אין היכל הישיבה, אן אמת'ע רעפליקע פון פסח מצרים און אן אויסנאמער ביישפיל פון בני חורין...

די בחורים האבן געהיטן דאס שעפעלע פון א מום, עס געפיטערט און זיך געשפילט דערמיט ווי די אידישע קינדערלעך אין יאר ב' אלפים תמ"ח (בערך) אין גושן, רעמסס, והגלילות, לערנענדיג דערביי וואס האט זיך דאן אפגעשפילט אויפ'ן ארט, ווי די מצרי"שע קאפאוס האבן געקריצט מיט די ציין און דער הייליגער באשעפער האט זיי אלע איבערגעלאזט צו שפאט און צו שאנד, ווייזנדיג ווער איז בעה"ב.

ביי "דזשאב טרענירונגען" האט מען באזוכט און אליינס געארבעט מיט לאנגע וואקסענע "מה נשתנה" ליכט, צוצוגרייטן ליכטיגקייט פאר אידישע שטובער אומעטום, און אהיימגעטראגן א טשעקל מיט נישט וויניג זעלבסט-נחת.

אין אלע היימען האט מען אויסגערישט דעם עולם ווי אמת'ע פרינצן און פרינצעסנס, מיט בגדי כבוד ליום טוב כאחד הנגידים לפי כבודם, צוגעריישט מעדנים און סעודות מלכים פאר'ן גאנצן יום טוב כרצון איש ואיש, און אין עטליכע היימען, שוין אפילו צוגעגרייט די אפיקומנ'ס. ששש....

ווער רעדט נאך דער ליל התקדש חג, דער פונק וואס המספיק האט אנגעצינדן וועלן זי האט איבעראשט די וועלט מיט די ערשטע סדר אין א ספעציעלע רעזידענץ אין היסטאריע, האט זיך שוין היינט אויסגעשפרייט באלייכטנדיג און ווארעמענדיג צענדליגער, אויב נישט הונדערטער, לויטערע אידישע בחורים און מיידלעך, וועלכע זענען זוכה צו פיירן דעם "זמן חירותנו", ווי אלע אידישע קינדער אומעטום.

מען טרונקט ד' כוסות (מאסט אדער גרעיפ-דזשוס? אויסגעמישט!), מען עסט כזיתים מצה אנגעלאנט אויף די לינקע זייט אלס אמת'ע בני חורין, מ'זאגט 'פסח מצה און מרור', מען גנב'עט אפיקומן, מען היסט ביי מרור, יאגט זיך צו חצות, מען גיסט אן דעם גרויסן בעכער און מען עפנט די טיר מיט א הייליגן פארכט און זיסע האפענונג, אז אט אט...

וועו נאך אזעלכע הכנות זעצט מען זיך צום ליל התקדש חג, שפירט זיך עס ווי ריכטיגע בני חורין, עס זאגט זיך דערנאך מיט אלע גלידער, לשנה הבאה בארעא דישראל.

און אודאי איז דא דער ארט צו באדאנקען אלע געטרייע שטאב מיטגלידער וועלכע האבן דאס אהערגעשטעלט.

קיין טינט און פאפיר וועט קיינמאל נישט קענען געניג שילדערן זייער עבודת הקודש, אבער וועו משיח וועט קומען מיט'ן אלי' המבשר, וועט מען אויף זיי טייטלען מיט די פינגער, בך חותמין! דער זכות פון אייערע נאבעלע מעשי הצדקה והחסד טוט ביישטיין פאר גאנץ כלל ישראל. אשריכם גבורי המספיק!

ביי די עמפלוימעט פראגראמען אין "דעי העביליטיעישן", המספיק אוו ראקלענד, איז די ארבעט פאר פסח געווען מיט די עניני החג, העלפנדיג כלל ישראל פייערן דעם יום טוב ווי עס פאסט, איינקויפנדיג אליינס זעלבסט-ווירדע אויפ'ן שענסטן פארנעם

די חשוב'ע בחורים שיחיו נעמען אקטיוועו ראלעס אין די הכנות צום יום טוב, סיי ביים לערנען לעבעדיג איבער די שעפעלע צוגעבינדן צום בעט, ביז צום איינקויפן צום יום טוב און פארפאקן "מה נשתנה" לעכט צום שיקן איבער די וועלט

המספיק אין בילדער - פסח תשע"ז

הלילה הזה כולנו מסובין! המספיק משפחה מיטגלידער שטאלצירן מיט די אייגענע "היסב קישענעס", פון ר. צו ל:. אין ראקלענד רעספיט; ביי די מיידלער פונעם "סטארס פראגראם" אין ראקלענד; הערליכע פסח פעקעדזשעס אליינס געמאכט דורך חשוב'ע רעזידענטן פון 38' סטריט שוועסטערהיים; און רעספיט אין קרית יואל

אין ישיבת תורה וחסד אין קרית יואל זענען די הכנות געפראווען געווארן אויף די הכעסטע דעציבלען מיט מאכן היימישע מאסט, באקן מצות און אפשפילן דעם סדר!

די לעצטע הכנות צום ליל התקדש החג, א חזרה אויפ'ן "שבכל הלילות" אין ישיבת תור"ח, ק"י; א נייע בעקיטשע פארן חשוב'ן בן מלך הבה"ח יצחק נ"י; רעספיט קינדערלעך, ראקלענד, ביים זיך אפרוען נאך מים שלנו; דער "סדר" אין סטארס פראגראם, ראקלענד, מיט היימישע מאסט אליינס געמאכט; ערב יו"ט אין קאנקארד, נישטא קיין ווערטער...

מועדים לשמחה:

המספיק **"חול המועד פראגראם"** אפגעראכטן דורך הונדערטער באטייליגטע מיט דערהויבענע **שמחת הנפש**

"דאנערשטאג חול המועד" אין ניו דזשערסי, א פיל זאגנדער 'שם דבר' וואס וועט לאנג נישט פארגעסן ווערן פון די הערצער פון הונדערטער באטייליגטע. דער "המספיק חול המועד פראגראם" איז היי-יאר ווידעראמאל געווען א מעכטיגע פאזיטיווע איבערראשונג, זאגט מיט צופרידנהייט די געטרייע פראיעקט קאארדינעיטאר מרת קטינא תחי'. עס איז געווען אהערגעשטעלט ווי געגאסן לויט די געבריכן און פארגענומען פון די קינדער, צום געשמאק פון די ערוואקסענע, און אראנזשירט אין בעסטן ארדענונג אויף יעדן געביט.

אינדרויסן איז די קאארדינאציע פון די באסעס און קאר טראנספארטאציע געווען הערליך מייסטערהאפט אראנזשירט, צוזאמברענגענדיג דעם עולם פון בארא פארק, קראון הייטס און וויליאמסבורג אין ברוקלין, עירמאונט, מאנסי, ספרינג וואלי, שיכון וויזשניץ און שיכון סקווירא אין ראקלענד קאונטי, און ריין אידישער קרית יואל.

אלעס איז געווען אויספלאנירט מיט'ן בעסטן סדר פאר די ספעציעלע קינדער און זייערע משפחות, און טאקע ריין נאר פאר זיי, וזר אל יתערב בשמחתינו.

און אינעווייניג, ווער קען שילדערן... דער קאלאסאל ריזיגער זאל, מיט לופטיגע שטחים און מאסיווע הרחבת הדעת, האט אנטהאלטן אלע קלאפערגעצייג אהערצושטעלן א שמחת יום טוב אזוינס און אזעלעכס מיט אלע מפרשים.

די זעלטענער אויסוואל שפילעריין ענווי וואס קינדער אין יעדן עלטער און מיט יעדע פיזישע מעגליכקייט גלייכן, אויסגעשטעלט אויף א פארעגעס אז מען זאל נישט דארפן ווארט לאנג אין די ריי, און ווען יא ווארטנדיגע ריי יעס זאל די פלאץ זיין לופטיג און באקווים – נאכנישט פארהאן נאך א פלאץ ווא עס איז אהערגעשטעלט אזא ריזן אויסוואל אקטיוויטעטן, מיט אזויפיל ארט אינצווישן און ארום צו האלטן דעם מאקסימום קדושת הרגל ווי עס פאסט. א געטרייער ליינער האט זיך אויסגעדרוקט צום שרייבער פון די שורות איבער א פראזע וואס ער זעט אין ממש יעדן איינציגן גאזעט, נו וואס דען אויב נישט, "על טהרת הקודש"...

און דאס איז ריכטיג אבער ריכטיג. המספיק מיט על טהרת הקודש ציילן סינאנים, און ווען איר ליינט און זעט "המספיק" זעען אייערע אויגן "על טהרת הקודש", תרי רעין דלא מתפרשין געקניפט און געבינדן.

דערמיט קומען מיר אן צו איינס פון די הערליכע, נאבעלע און 'ארגינעלע' חידושים ביים המספיק חול המועד פאברענג. פון די שענסטע און וויכטיגסטע אינגרידיענטס איינעם פראגראם איז געווען דער דערהויבענער, און דערמיט שטרענגער, קדושת המועד אטמאספערע. שויך בימי חז"ל פלעגן בית דין שטעלן "שומרים" אין די ימים טובים צו האלטן א ספעציעלן אויפזיכט אויף די גדרי הצניעות וועך דער עולם איז מער בגילופין.

המספיק זעצט פאר מיט די טראדיציע און טאקע למהדרין מן המהדרין. די גדרי הצניעות זענען אפגעהיטן געווארן אויפ'ן שענסטן פארנעם אונטער די פערזענליכע אויפזיכט פון ראש המשגיחים פון וועד הצניעות פון ק"ק קרית יואל יע"א, הרה"ג מו"ה הלל טייטלבויים שליט"א. א באזונדערע שטאב פון נשים צדקניות האבן אכטונג געגעבן צו האלטן דעם סטאנדארט ביי די פילע פרויען וועלכע האבן זיך באטייליגט ביים אוועטן, און דער קידוש השם איז איבערגעשטיגן אלע פראפארצן.

אין זייט פון גיגנאטישן זאל איז געווען צוגעגרייט רייך געדעקטע טישן מיט קאלטע געטראנקען, נאש, עפל און מאראנצן, שהכל קיכעלעך, יאגורט און נאך, אלעס כשר לפסח למהדרין מן המהדרין, וועג קינדער, עלטערן און געשוויסטער דערכאפן זיך דאס הארץ מיט געשמאק.

א באזונדערע חידוש היי יאר איז געווען דער רייכער "פעטינג זו" מיט לעבעדיגע בעלי חיים, וועלכע מען האט געקענט פ י ט ע ר ן (כ ש ר לפסח'דיגס פארשטייט זיך...) און זיך שפילן מיט זיי. דאס האט אריינגערעכנט אויסער שאף און רינדער, הינער און האזלעך און נאך, אויך א "פרה אדומה" – א רויטע קעלבל, אן ערשטמאליגע ערשיינונג פאר מאנכע. דאס קעלבעלע איז טאקע נישט כשר להלכה פארמאגנדיג ווייסע הער אויף עטליכע ערטער, אבער פארט א גענדאנק וויאזוי דאס וועט אויסזען, ווען מיר וועלן זיך אלע מטהר זיין מיט "אפר פרה" בקרוב ממש בביאת משיח צדקנו בב"א.

דערנעבן איז געווען א פערדן שטאל, ווי די קינדערלעך האבן געקענט רייטן אויף פערד ווי די ריכטיגע אחשדרפנים בני הרמכים, און ווי אומעטום האט מען אויף אלעס געקענט גיין אן געניסן וויפיל אן ווילאנג דאס הארץ האט געגלוסט – ככה יעשה לאיש אשר המלך חפץ ביקרו!

פון די הויכפונקטן פונעם טאג איז געווען אן אקראבאטישע פארשטעלונג פון מאטאר-ביציקלעך און אנדערע סארט ביציקלעך, וועלכע זענען דראמאטיש געפארן, בעסער געזאגט געפלויגן, איבער וועגן און געמאכט הקפות אויף אלע זיבן זייטן פלוינדיג אין דער לופטן. איי האט דאס געהאלטן די קינדער געשפאנט און פריילעך, און איז אודאי אויך געווען פאסיג און צום הארצן פאר די ערוואקסענע.

דער גאנצער פראגראם, פון 12 כחצות היום ביז 6 נאכמיטאג, איז געווען באגלייט מיט היימישע געזאנגען און מוזיק לכבוד שמחת יום טוב בתופים ובמחולות. אויסערדעם זענען קינצלער, דזשאגלערס און קלאונס ערשינען יעדע עטליכע מינוט פון אן אנדערע טיר און זיך ארומגעדרייט און פריילעך געמאכט דעם עולם.

די טירן האבן זיך פארמאכט שפעט נאכמיטאג, באגלייטנדיג די פיסגייער און ווילטשעירס וועלכע זענען אלע אהיים איש על מחנהו מיט שמייכלען אויפ'ן פנים און אין הארץ.

אונטערשטע שורה, די אראנזשירונגען זענען געווען "פערפעקט" וואס די היימישע קינדער פון המספיק, זייערע עלטער און געשוויסטער און אלע משתתפים גלייכן און דארפן, ב"ה. און אויף דעם זאגט די וועלט, געבענטשט זענען די הענט וואס טוען זיך אליינס. המספיק האט געגומען אן ליידיגן "עקזיביט" צענטער, און ארויסגעשטעלט גענוי וואס מען דארף, אן קיין איבערגיג זאכן, אן קיין איבערגיג באטייליגטע, אלעס מיט'ן ריכטיגן באלאנץ און גלאנץ.

געווען איז עס ביי הונדערטער אידן א הערליכער הויכפונקט פונעם פרייליכן יום טוב, און וואס דארף מען מער פון דעם?

המספיק אין בילדער - חול המועד פסח תשע"ז

טייל פון די פרייליכע אקטיוויטעטן ביים גרויסן "המספיק שמחת בית השואבה" אין גיגנאטישן "גארדן סטעיט עקזיביט סענטער", פון באלונען צום טאנצן און שפרינגען; פילפארביגע אויסוואל ריידס; קלאונס און קינצלער; אקראבאטישע פארשטעלונגען; פרה'לע, 90% אדומה, אלס טייל פון רייכן "פעטינג זו"; רייטן אויף פערד; געשמאקע פארבייסן כשר לפסח פאר יונג און אלט; און נאך אסאך אסאך...

אשרינו ישראל!

סאוט 9, קאנקארד, פארשעי, ארקעדיען, דעי העביליטעישן, לאנטש פראגראמען, אלע אודיטס "ריין"

וועלן קען דען זיין א בעסערע צייט פאר אן אודיט ווי צווישן פורים און פסח? אויב איז די ארבעט גענוג פאר 36 שעה א טאג אין אלע אידישע הייזער, איז עס אודאי פילפאכיג מער אין א המספיק רעזידענץ, וואו מיט די גרעסטע ליבשאפט און געטרייישאפט העלפט מען די ליבע רעזידענטן מיט אלעם וואס פעלט אויס פאר לעכטיגע טעג און נעכט.

אויב פאדערט די עבודת הקודש יעדן טאג הארץ און קאפ מיט אלע גלידער און חושים, שטעלט אייך פאר ווען עס קומט ערב דעם דערהויבענעם יום טוב פסח, ווען אויסער דאס אויסרוימען דעם חמץ, ברענגט מען אריין דעם פסח ווי עס פאסט פאר ריכטיגע בנות מלכים. יעדעס קינד ווערט אויסשטאפירט פון קאפ ביז פיס, יום טוב קליידער און שיך, חול המועד לייכטערע אנצוגן און וואכעדיגע וואס מען דארף שנעל באנייען פאר די ימי הספירה.

גלייכצייטיג דארף מען ארומלויפן צו אלע דאקטוירים פארזיכערן אלע מעדיצינען זענען גרייט אין סטאק צו ערמעגליכן א רואיגן שמחת יום טוב, און אודאי אינקויפן זאפאסן מצה, מאסט, עפל, קארטאפל, מייערן, פלייש, טשיקן, אייער און חרוסת, אלצדינג זאל זיין בהרחבה כיד המלך, גענוג און נאך, למהדרין מן המהדרין, ווי עס פאסט פאר א שטוב וואו עס וואוינען אזעלכע חשוב'ע איינוואוינער.

אין ברען פון דעם אלעם קומט דער אומגעראכטענער קלאפ אין טיר, אן "אודיט"! די רעגירונגס אגענטור פאראנטוואדטליך פאר דאס וואוילזיין פון מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, באקאנט אלס די "או. פי. דאבליו. די. די.", ווייסט נישט פון קיין פורים/פסח, אדער ווייס גאר יא... און קומען פארזיכערן אז אלצדינג ווערט געפירט מיט'ן גרעסטן אדרענונג און לויט אלע (אומצאליגע) פארשריפטן.

דער קלאפ אין טיר איז טאקע אומגעראכטן אבער די המספיק היימען זענען אלץ גערוכט אין גרייט אריף "אודיטס". זאלן זיי קומען, און טאקע זען א מוסטער וואס דאס מיינט ליבשאפט, דעספעקט, געטריישאפט און שלימות צונאזאם. נאט אייך די ביכער, רעקארדס און שפאצירט ארום אין די הויז, קוקט אין יעדן ווינקל. אויב טרעפט איר חמץ פארשטעקט אין א לעכל, גיבט עס ביטע איבער פאר די שטאב מיטגלידער, אלעס אנדערש וואס איר טרעפט, געבט עס באלד איבער קיין אלבאני, לקדש שם שמים ושם ישראל!

איבריג צו זאגן, איז דער אודיט טאקע ארויסגעקומען גלאנציג און הערליך און די אודיטערס ווידעראמאל ערשטוינט און געפלעפט פון די הויכע המספיק סטאנדארטן. א הערליכער באריכט האט באשטעטיגט די געפונסן, כולו מצה! אלעס למהדרין מן המהדרין! שאפנדיג א הערליכער קידוש ד' ביי די רעגירונגס אינסטאנצן.

טוט המספיק דעריבער אויסדרוקן בשער בת רבים דאס שענסטע הכרת הטוב פאר אלע פאראנטוואדטליכע אין די טאג טעגליכע געלונגענע רעזולטאטן, בראש וראשון די געטרייע מענעדזשער מרת צימענט תחי'; געהילף מענעדזשער, מרת וואלטער תחי'; המספיק נוירס, מרת שוואַרץ תחי'; המספיק פסיכאלאג, מו"ה מרדכי סאלאמאן הי"ו; די איבערגעגעבענע שטאב קערפערשאפט, די שבת, יום טוב און נאכט פארפעלקער, מו"ה אלי' בוטביניקוב הי"ו וזוג' החשובה תחי', מו"ה אביגדור פאללמאן הי"ו וזוג' החשובה תחי', מו"ה ברוך וויטריאל הי"ו וזוג' החשובה תחי'; און די אנדערע דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן, די באגאבטע קעכערין מרת לאנדא תחי', מרת ווייסבערג תחי', מרת אייגנער תחי', מרת פראנציוז תחי', מרת נייהויזער תחי', מרת ווייננגארטן תחי', מס. אלבז תחי', מס. מיללער תחי' און מס. העכט תחי'.

א באזונדערן דאנק געהערט די אדמיניסטראציע שטאב, דער אינערליכער מאטאר וואס פארפיגט איבער אלע נאבעלע אקטיוויטעטן, די סערוויס קאארדינעיטארס מרת פריינד תחי' און מרת פעלדמאן תחי', אונטער די פירערשאפט פון עם. עס. סי. סופערווייזערס מרת זילבערמאן תחי' און מרת שושיצקי תחי'; אינערליכע אויספארשונגען סעקרעטארין, מרת וואלטער תחי'; דירעקטאר איבער קוואליטעט איבערזיכט און טרענירונגען, מו"ה ישעי' ראוז הי"ו; דירעקטאר אוו דעוועלאפמענט, מו"ה נפתלי טעסלער הי"ו; מיינטענענס מענעדזשער, מו"ה יושע וואלדמאן הי"ו.

ועל ראשם ועל צבאם, באטאנט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו קינגס קאונטי, מו"ה יואל פריינד הי"ו, אין א לענגערע אינערליכע קאמיוניקאציע ארומגעשיקט צו אלע שטאב מיטגלידער, קומט זיך אן אויסנאמע הכרת הטוב צום פירער פון אלע המספיק רעזידענצן אין ברוקלין, מו"ה יחזקאל פישער הי"ו.

"אייער איבערגעגעבנקייט און געטריישאפט שייגט ארויס יעדעס מאל," פירט אויס ר' יואל, "א הארציגן דאנק פאר אייער טעגליכע עבודת הקודש, און זאל אייער זכות און די זכות פון אלע היילינג נשמה'לעך משפיע זיין אלעס גוטס פאר אייך און גאנץ כלל ישראל!"

*

עס קומט זומער, און מען דארף מאכן ערנסטע פלאנירונגען ארויסצונעמען די קינדער צו שיינע אינטערעסאנטע אויספלוגן, און בכלל זיי דערקוויקן אין די הערליכע ווען אן אטמאספערע דאס מערסטע וואס מען דארף.

דאס איז איצט די הויפט פריאריטעט פון די געטרייע מענעדזשער ביי "קאנקארד ברודערהיים" אין מאנסי, מרת גאלדבערגער תחי'. און עס גייט נישט אויבערנאכט, אין א "זומער סקעדזשועל" ליגט וואכן לאנג צוגרייטונגען, אויב נישט מער.

איי עס קומט אינמיטן אן ערנסטע "אודיט" פון סטעיט באאמטע וואס שוינען נישט קיין מי צו טרעפן "עפעס"? נו, זאל זיין. וואס איז דען? זענען מיר נישט גרייט פאר אן אודיט יעדן טאג אין פולן זין פון וואכן? זיי קענען רואיג קומען ווען אימער און זיך איבערצייגן וויאזוי המספיק פירט א רעזידענץ פאר ספעציעלע קינדער. דערווייל וועלן מיר ארבעטן געהעריג, און די ברודערהיים וועט אנגיין לשם ולתפארת.

וכך הוה.

דינסטאג פר' תזריע-מצורע זענען די אינספעקטארס פון "או. פי. דאבליו. די. די." סטעיט אגענטור אנגעקומען צום ברודערהיים, און זיך ענגומען צו זייער ארבייט, בשעת די מענעדזשער און די שטאב מיטגלידער טוען זייערס ווי יעדן איינציגן טאג.

און אז המספיק פונקציאנירט אמבעסטן, דארף מען גארנישט טאן מער ווי דעם צו שליסן אן "אודיט" די בעסטע וואס מעגליך. די אונטערזיכונג ביי "קאנקארד" האט דאס פריש סימבאליזירט, אין אלע געביטן פון די וויכטשאפט, מעדיצינישן, פינאנציעל, לעגאל, אלעס געטאן און קיער ענומען מיט'ן גאנצן הארץ און גערייישאפט וואס איז נאר מעגליך אהערצושטעלן.

א טאג דערויף האט זיך דאס זעלבע אפגעשפילט אין "פארשעי בריידערהיים" און דאנערשטאג, צום דריטן טאג אין דער רייע, אן אומגעראכטענער אודיט, דאסמאל אין "ארקעדיען ברודערהיים".

אויב עס האט ווער מורא געהאט אז די גאלדענע טראדיציע פון "פערפעקט" אודיט רעזולטאטן ביי המספיק, ווען דיך ענדיגן וועלן די רעגירונג קומט אראפ מיט עטליכע אינספעקשאנס אויף א מאל, האט יענער געמוזט האבן א זיסע אנטוישונג.

אלעס איז ארויס ציכטיג און ריין ווי דער ווייסער קיטל ביים סדר נאכט, לעכטיג ווי דער ל"ג בעומר פייער און פיין שמעקדיג ווי די שבועות'דיגע בלומען.

אין אלע אומשטענדן, אונטער אלע רעגירונג סטראטעגיעס, לויט אלע בודזשעט קונצן און רעגירונג רעגולאציעס, אין יעדן וועטער און יעדע זמן פונעם קאלענדאר, האבן די המספיק שטאב מיטגלידער איין הויפט זאך פאר די אויגן: טאן וואס מען דארף, אויפ'ן בעסטן און שענסטן פארנעם וואס מעגליך. צי עס איז געבן מעדיצינען, מאכן די בעטן, העלפן מיט'ן פאזל, שרייבן די בילס, טראגן אין שול, אדער טוישן די דזשי-טוב, טוט מען די עבודת הקודש מיט הארץ, נשמה, און הונדערט און פופציג פראצענט לעגאל.

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

און וועלכע גערייע שטאב מיטגלידער האבן אינספיריירט אזעלכע הערליכע אודיטס?

אין קאנקארד וועלן די וויירטשאפט

לאנטש פראגראמען...

יא, דאס איז אויך דא ביי "המספיק דעי העביליטעישאן" פראגראמען, וואו די ערוואקסענע בחורים און מיידלעך פארברענגען במשך דעם טאג, און די פעדערראלע-סטעיט סובסידיס פאר מיטאג אנבייט העלפט צו סערווירן די נארהאפטיגע לאנטש מאלצייטן אין "דעי העב" און דאס זעלבע ביי די יונגערע אין "רעספיט".

און מיט די מאה קומט די דעה. אזוי ארום קומען אראפ, איינמאל א יאר אין טאטאל אומבאשטימטע און אומגעראכטענע צייטן, באאמטע פון די סטעיט העלט דעפארטמענט, צו באטראכטן די פארציעס, מאכלים, זויבערקייט, פיזישע און פינאנציעלע ארדענונג, בשעת דער עולם אין דעי העב זיצט און עסט געזונטערהייט.

דעם חודש זענען די באאמטע פלוצים אננעקומען ביי די המספיק דעי העב פראגראמען אין מאנסי, און אויסגעפירט זייער אינספעקציע ארבעט ווי עס באדארף צו זיין – און געפינען אז די לאנטש פראגראמען ביי המספיק ווערן טאקע געפירט בס"ד ווי עס באדארף צו זיין.

המספיק טוט אויסדרוקן גרויס הכרת הטוב פאר די געטרייע טאג סערוויסעס שטאב מיטגלידער, אין שפיץ פון בחורים דעי העב מענעדזשער מו"ה פנחס קנאפפלער הי"ו, וועלכער האלט דעם אחריות'דיגן אויפזיכט די בערג "פאפיר ארבעט" וואס ביוראקראטיע פארלאנגט זאל זיין העכסט מסודר און גענויט, גרייט אויף אן אודיט צו יעדע מינוט; מיידלעך דעספיט פראגראם מענעדזשער, מרת פראשנאווסקי תחי', אונטער די פירערשאפט פון טאג סערוויסעס דירעקטאר מו"ה שלמה קארנבלי הי"ו. אחרון חביב, ווערט צוגעשריבן א הערצליכן דאנק צום געטריין און אלץ דער ריכטיגער מענטש, אויפ'ן ריכטיגן פלאץ צו דער ריכטיגער צייט, "קוואליטי אימפראווומענט" דירעקטאר, מו"ה אליעזר אפפעל הי"ו – דער ריכטיגער מענטש אויפ'ן דזשאב, און באזונדער צום הויפט בוכהאלטער און קאמפטראלער, מו"ה חיים שלמה ווערטהיימער הי"ו.

המספיק נייעס

וכל מי שמסקים בדברי צאמור:

פרישע כוחות אויפגענומען אין המספיק נייע און אקטיוע פראגראמען; לאנגיריגע שטאב מיטגלידער שטייגן אין ראנג

אין די פארלאפענע וואכן זענען אריינגענומען פרישע כוחות אין די פירערשאפט פון א ריי־ע המספיק אפטיילונגען און פראגראמען, ווייטער פארזעצן און אויסבריי־טערן די עבודת הקודש פון העלפן אידישע קינדער געטריי און פראפעסיאנעל צוגלייך אויף אלע פראנטן.

דער לאנגיריגער באריכטער חרד״ישער עסקן, מו״ה אהרן בנציון וויידער הי״ו, איז אויפגענומען געווארן דורך המספיק אלס דירעקטאר פון ״פאבליק רילעישאנס״. ר׳ אהרן בנציון ברענגט מיט זיך זיין גלענצנדע ערפארונג פון דינען אויף עטליכע רעגירונגס אמטן במשך די יארן און א לעבן פון העלפן אידן, למען הכלל והפרט, בלב ונפש. ר׳ בנציון וועט אין המספיק אצינד דינען אלס אינערליכער פארבינדונגס מאן צווישן די אגענטור און די רעגירונגס קאריזארן, צו בענעפיטירן די טויזנטער משפחות וועלכע געניסן פון המספיק׳ס פילצאליגע הילפס־פראגראמען.

ר׳ בנציון איז נישט קיין פנים חדשות אין די וועלט פון ספעציעלע הילף בכלל און ביי המספיק בפרט, זיינדיג אינסטרומענטאל ביים אויפטון לטובת וויכטיגע ספעציעלע פראגראמען זיצנדיג אין די ״איסט ראמאפאו סקול דיסטריקט״ און אויף זיינע אנדערע רעגירונגס פאזיציעס, איבערהויפט וועז המספיק איז אויסגעשטאנען שטיינער אין וועג מיט איר בארימטע ״אוירלי אינטערוועגשן״ פראגראמען.

מו״ה נפתלי טעפלער הי״ו, לאנגיאריגער טיכטיגער און באליבטער דירעקטאר אוו דעוועלאפמענט אין המספיק אוו קינגס קאונטי, איז געווארן אויפגענומען אלס נייער דירעקטאר אויך איבער המספיק׳ס לאקאלע ״פעמילי קעיר״ פראגראם. אונטער די פליגלען פון ר׳ נפתלי און זיין רייכע קאריערע עסקנות מיט הארץ און געפיל, וועט פראויסגעזען בס״ד א הערליכע אויפבלי און וואוקס פאר דעם אזוי וויכטיגן און נאבעלן פראגראם.

אויסערדעם האט המספיק אין ברוקלין, אין ראקלענד ווי אויך אין קרית יואל, אומעטום באזונדער אויפגענומען פרישע ״מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס״ אין צוגאב צו די עקזיסטירנדע שטאב, צו סערווירן דעם שטייגנדן ״צרכי עמך מרובים״ מיט׳ן גרעסטן הארץ און רעספעקט.

אין קרית יואל איז אדמיניסטראציע טראנספארטאציע קאארדינירער, מו״ה משה יודא הערשקאוויטש הי״ו, געהעכערט געווארן אין ראנג און פירט אצינד אן מיט טראנספארטאציע פארן באלימטן ״שנות חיים״ פראגראם. זיין פריערדיגע פאזיציע האט איבערגענומען האברך מו״ה יואל גראס הי״ו.

דאס איז געקומען נאכדעם וואס דער געטרייער שטאב מיטגליד מו״ה שלמה שפילמאן הי״ו, וועלכער פלעגט פארפיגן איבער ״שנות חיים״ טראנספארטאציע, איז געשטיגן אין ראנג צו דינען אלס פירער פון דעוועלאפמענט און אינזשענירונג איבער גאנץ המספיק אוו אראנדזש קאונטי.

אויסערדעם האט המספיק אין קרית יואל אויפגענומען א נייע ״אינטעיק קאארדינעיטאר״, האשה החשובה מרת מאסקאוויטש תחי׳, וועלכע וועט אנפירן מיט ר׳ לאקאלע ערשטע־הילפס רופן אויפ׳ן ארט. צו די ״סערוויס קאארדינעישאן״ שטאב איז צוגעקומען צווישן אנדערע מו״ה שלמה שניטצער הי״ו.

אין המספיק אוו ראקלענד קאונטי איז מו״ה ישעי׳ שטערן הי״ו אויפגענומען געווארן אנצופירן מיט׳ן נייע געגרונדעטן ״כולל שנות חיים״ און ״המספיק העלט האום״ סערוויסעס, אונטער די דירעקטארשאפט פון מו״ה משה לויפער הי״ו. ר׳ ישעי׳ ברענגט מיט זיך זיין רעפוטאציע אלס פארשטענדליכער און טויגליכער טוער וועלכער שאפט א געשמאקע רוח החיים אומעטום. ער האט עס באלד באווייזן אין המספיק אפיס, וועז דער הערליכער כולל שנות חיים בליעט אונטער זיין פירערשאפט, אלע משתתפים אין זייערע נאנטע, קוועלן פון פרייד – מעסעדזשעס פון דאנק און לויב איבער זיין גענטע און לעבעדיגע פירערשאפט, הערן נישט אויף צו פליסן.

מר״ה יעקב אהרן גרינוואלד הי״ו, לאנגיעריגער געטרייער ״מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר״, איז געשטיגן אין ראנג צו דינען אלס דירעקטאר פון ״המספיק עמפלוימענט״, וואו ער ברענגט אריבער מיט זיך זיין גלענצנדע רעקארד עסקנות בצרכי הציבור, אלץ מיט א שמייכל, הארץ און געפיל.

המספיק קעיר אין ׳דאונסטעיט׳ ניו יארק, האט צוגעלייגט מו״ה דוד קראסנער הי״ו צו די אדמיניסטראציע שטאב, אריסצוהעלפן מיט די בליינדע וואוקס פון די אגענטור איבער גאנץ ניו יארק סיטי און אומגענגט.

גייט, אלזא, אריס דער וואונטש פאר די אלע חשוב׳ע שטאב מיטגלידער: הצלחה, ברכה און סייעתא דשמיא – יהי רצון שתשרה שכינה במעשי ידיכם! ★

סאוט 9, קאנקארד, פארשעי, ארקעדיען, דעי העביליטעישן, לאנטש פראגראמען, אלע אודיטס ״ריין״

‹‹ זייט 01

אנגעפירט דורך די בארימטע שעפערישע היים מענעדזשער, מרת גאלדבערגער תחי׳; און אונטער איר די געטרייע שטאב מיטגלידער, ליוו אין פארפאלק מו״ה שמואל דוד גאלדבערגער הי״ו וזוג׳ החשובה תחי׳; נאכט שטאב, מו״ה יוסף ניישטיין הי״ו וזוג׳ החשובה תחי׳; דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן, מו״ה צבי (הערשל) ווינענבערגער הי״ו וזוג׳ החשובה תחי׳; מו״ה יעקב יוסף ווייס הי״ו וזוג׳ החשובה תחי׳; און מו״ה בנימין איידלים הי״ו.

א הארציגן יישר כח טוט המספיק אויסדרוקן בשער בת רבים פאר די חשוב׳ע שטאב מיטגלידער פון ״פארשעי ברודערהיים״ – פראנטוואר־טלץ פארן מיטוואך׳דיגן קידוש שם שמים, דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן מו״ה משה מרדכי פעדער הי״ו וזוג׳ החשובה תחי׳, מו״ה מנשה מור הי״ו וזוג׳ החשובה תחי׳, מו״ה שלמה ברוך טייטלבוים הי״ו וזוג׳ החשובה תחי׳, משפחת שטרען הע״י, און מו״ה חיים מאיר לוריא הי״ו; אלע אונטער די טיכטיגע פירערשאפט פון האשה החשובה מרת פישער תחי׳ – אשת הרה״ח מו״ה יצחק אהרן שליט״א.

אן אייגענע לויב און דאנק בריוול געהערט די געטרייע ארקעדיען שטאב קערפערשאפט, אנגעהויבן מיט׳ן געטרייען מענעדזשער פון ערשטן טאג וואס די ברודערהיים איז געגרינדעט געווארן עד היום הזה, מו״ה שלמה יעקב לעבאוויטש הי״ו; און מיט אים די דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן, מו״ה שמואל מיכאל גאטטעסמאן הי״ו, מו״ה יואל פריעד הי״ו, מו״ה יואל גאלדבערגער הי״ו וזוג׳ החשובה תחי׳, מו״ה ליפא ברוין הי״ו וזוג׳ החשובה תחי׳, און אחרון חביב די ליוו־אין פארפאלק, מו״ה סנדר לאקס הי״ו וזוג׳ החשובה תחי׳.

א הארציגן דאנק קומט אויך די געטרייע סערוויס קאארדינעיטארס מו״ה יעקב אהרן גרינוואלד הי״ו (קאנקארד, פארשעי – אויך דירעקטאר פון ״המספיק עמפלוימענט״ און ״סעלף־דירעקטעד״ סערוויסעס), מו״ה יואל שניטצער הי״ו (קאנקארד, פארשעי – אויך מענעדזשער אין גרענדוויו), מו״ה אברהם מארקאוויטש הי״ו (פארשעי) און מס. גרשון תחי׳ (ארקעדיען); אונטער די פירערשאפט פון די געטרייע סערוויס קאארדינעישן סופערוויזארס, מו״ה משה לויפער הי״ו און מרת נוסנבוים תחי׳; אינערליכע אויספארשונגען סעקרעטאריין, מרת פאשקעס תחי׳; דירעקטאר איבער קוואליטעט איבערזיכט און טרענירונגען, מו״ה אליעזר אפפעל הי״ו; א באזונדערע יישר כח פארדינט המספיק פסיכאלאג מו״ה דר. אברהם יעקב (אללען) בלוי הי״ו; המספיק נוירסעס מרת שטיינהארט תחי׳ און מרת בראדי תחי׳; און המספיק רעזידענשל מעינטענענס מענעדזשער, מו״ה ישראל יעקב קטינא הי״ו.

״ועל ראשם ועל צבאם,״ באטאנט המספיק מנהל ומייסד, מו״ה מאיר ווערטהיימער אין א הכרת הטוב בריוול אראמגעשיקט איבער די גאנצע אגענטור, ״א ספעציעלן דאנק פאר״ן דירעקטאר איבער אלע רעזידענשל פראגראמען פון המספיק אוו ראקלענד קאונטי, מו״ה משה זאבעל הי״ו. דאס געטריישאפט פון די שטאב מיטגלידער אין אלע ראנגען שיינט ארויס פון די הערליכע תוצאות פון די אודיטס! זאל דער זכות פון די משפיעים און מקבלים ברענגען אלעס גוטס פאר אלע וועלכע האבן א חלק אין די הערליכע פילפאכיגע קידוש ד׳, אלע זייערע משפחות, און פאר גאנץ כלל ישראל!״ ★

נאך אלץ נישט גענוג? די רעגירונגס חברה לעבן ממש אויף אונטערזיכונגען – און המספיק לעבט פונקט אזוי גוט אויף זיך צוצושטעלן און פונקציאנירן אויפ׳ן שענסטן און בעסטן פארנעם.

דאס האט זיך אפגעשטעלט ביים גרויסן אודיט אויף המספיק ״דעי העבילי־טעישן״ פראגראם אין אראנדזש קאונטי, וואו באאמטע פון די סטעיט זענען אראפגעקומען באטראכטן וויאזוי המספיק פארפיגט איבער די וויכטיגע פראגראמען.

א הארציגן דאנק וועלן אויסגעדרוקט פאר די געטרייע שטאב מיטגלידער פון ״ישיבת תורה וחסד״ – די בחורים פיליאלע פון המספיק ״דעי העבילי־טעישאן״ פראגראם, מו״ה ארי׳ לייב פליישמאן הי״ו, מו״ה יואל ווידער הי״ו, מו״ה אברהם שלעזינגער הי״ו, מו״ה מענדל קליין הי״ו, מו״ה יושע טייטלבוים הי״ו, מו״ה ליפא אקערמאן הי״ו, מו״ה משה הערש בערקאוויטש הי״ו, מו״ה יואל בער יאקאבאוויטש הי״ו און מו״ה ישראל מרדכי פיליפ הי״ו, ומשמרתם ביד מו״ה שלמה זלמן ראבי הי״ו, דער טיכטיגער און געטרייער מענעדזשער פונעם פראגראם.

אריבער די אנדערע זייט מחיצה וועלן אויסגעדרוקט א הערצליכן יישר כח פאר די געטרייע שטאב פון פרויען דעי העב, מרת אליעל תחי׳, מרת שפילמאן תחי׳, מרת שניטצער תחי׳, מרת סאנדעל תחי׳, מרת לעבאוויטש תחי׳, מס. אירגאס תחי׳, מס. סאמעט תחי׳, מס. בינער תחי׳ און מס. וויס תחי׳, און איבערהויפט פאר די געטרייע מענעדזשער, מרת נידערמאן תחי׳.

אתם עמם קומט זיך א יישר כח פאר המספיק נוירס, מרת קאפלאן תחי׳; מו״ה אהרן בערנאטה הי״ו, מינטענענס מענעדזשער; ועל ראשם ועל צבאם, דער פלייסיגער דירעקטאר איבער אלע טאג פראגראמען פון המספיק אין קרית יואל, מו״ה שמואל יודא מאשקאוויטש הי״ו. ★

Paid Advertisement ● באצאלטער אנאנס

דער שטראל פון האפענונג

די וואונדערליך-ווירקזאמע מעטאדן פון "AIT PLUS" טעראפי וואס האט שוין ב"ה געהיילט טויזנטער אינטערנאציאנאל מיט פראבלעמען און דיסארדערס, אינערהאלב די National Light & Sound Therapy **צענטער אין לאנדאן, אנגעפירט דורך די בארימטע מרת לאנדא שתחי' פון לאנדאן**

געשילדערט דורכ'ן ערפינדער אין ליכט פון ערשטע יאר אפצייכענונג פון פרישער Light & Sound Therapy **צענטער אין ניו יארק, א יאר מיט סוקסעס!**

אין די יעצטיגע טעג ווערט אפגעצייכנט א קיילעכיג יאר זינט די AIT PLUS טעראפי איז פראקטיצירט געווארן אין א פרישן צענטער אין ניו יארק אלס פרישער פרואו צו העלפן אידישע קינדער מיט ליידנדע דיסארדערס, איז פאסיג פארצושטעלן דעם רייכן שמועס איבער אלעס ארום דעם אומגלויבליכן "AIT PLUS" טעראפי, א חידוש נפלא בעולם הרפואות וואס האט געעפנט א שטראל פון האפענונג פאר קינדער און ערוואקסענע וועלכע האבן זיך געספראווט מיט פארשידענע דיסארדערס.

דער ערפינדער פונעם AIT PLUS טעראפי איז הר"ר שלמה לאנדא נ"י פון לאנדאן, א זון פון די חשוב'ע מרת לאנדא שתחי', א פלייסיגער אויפטוער וועלכער טראגט א גלענצענדע היסטאריע פון עסקנות פאר ליידנדע קינדער און פאר זיערע פאמיליעס. איבער אלע זיינע אייגנשאפטן שטעלט ער פאר א געשטאלט פון א טיפער גריבלער און פארשער, עפעס וואס האט געפירט צוערשט דאס קומען אויף די שפורן פון דעם פאנטאסטישן Auditory Integration Training טעראפי, ערפינדן דורך א פראנצויזישן דאקטאר און פראפעסאר, דאס איז אבער נישט געווען די לעצטע סטאנציע, ס'איז געווען בלויז דער אנהויב פון א לענגערער מיסיע.

אין די פאלגנדע שורות שילדערט דער זון, ר' שלמה, ווי אזוי ער האט גענומען דעם חכמה בגוים און דאס קאמבינירט מיט 2 אנדערע טעראפיס, א קאמבינאציע וואס האט געשאפן די רעוואלוציע טעראפי: !AIT PLUS די שטאפלען ווי אזוי דאס איז ערצייגט געווארן; ווי אזוי דאס ארבייט; ווי אזוי די סעסיעס גייען צו; די רעזולטאטן און סוקסעס ראטעס; און אלעס ארום.

ר' שלמה, מ'הערט לעצטנס שטארקע גרייסן איבער די סוקסעסן פון דעם נייעם *Light & Sound Therapy* ***צענטער אין ניו יארק, אלס דער ערפינדער, ווילט אונז צוערשט אויף די היסטאריע פון דעם טעראפי?***

איך בין א זון פון די חשוב'ע מרת לאנדא פון לאנדאן. כ'גלויב נישט אז ס'איז פארהאן עמיצער אין חרדי'שן לאנדאן וועלכער האט נאכנישט געהערט פון דעם נאמען מרת לאנדא ווען ס'קומט אין געביט פון הילף פאר ליידנדע קינדער.

מיין מאמע איז געבענטשט מיט א גרויסער פאמיליע בליעה"ר, דאס רעכנט אריין מיין ליבליכער ברודער, ברוך נ"י, א קינד מיט ספעציעלע געברויכן. כ'מיש צוריק דעם בלעטל צו אריבער פערציג יאר צוריק, ווען מיין מאמע האט אנגעהויבן פארשן נאך טעראפיס וואס וואלט געקענט בייהילפיג זיין איר טיירען זון ברוך. אירע פארשונגען זענען געווען זייער לאנגווייליג, פארוואס? ווייל זי האט דאס געטאן איינזאם איינער אליינס, קיינער האט איר נישט געהאלפן. כדי דאס צו פארשטיין ברויך מען נישט מער ווי באטראכטן דעם דאטום: פערציג יאר צוריק.

יא, אין יענע צייטן איז דאס געווען דער מציאות. אין יענע עפאכעס איז דאס געביט פון מענטאל פראבלעמען באשטימט געווען אלס פארבאט זיך אפצוגעבן דערמיט, און פאמיליעס מיט א קינד מיט ספעציעלע געברויכן האבן זיך געשעמט צו רעדן און טון דערווענגן. אנשטאט זיך צו העלפן מיט'ן פראבלעם, האט מען זיך איינגעלייגט טיפער אינעם פראבלעם.

מיין מאמע זאל זיין געזונט האט זיך העלדיש אונטערגענארטלט און דורכגעבראכן מויערן, און עוועלטוועל פארמירט א גרופע פון 10 עלטערן מיט אזעלכע סארט קינדער, זיך זעלבסט ארויסצוהעלפן, נישט טראכטן וואס די גאס זאגט, נאר זוכן דאס וואויל־זיין פון זייערע קינדער, לינדערן און גאר זיי באפרייען פון דיי ליידן.

מיין מאמע האט געשאפן בריוטע ערפארונג אין אלגעמיינע טעראפיס, וואס האט איר געברענגט די אייגנשאפט אוועקצושטעלן אייגענע ערצייגטע הילפסבארע טעראפיס, וואס האט געהאלפן פילצאליגע היימישע פאמיליעס וועלכע האבן זיך געוויטיגט דערין ווי א דורשטיגער נאך א טראפן וואסער.

אין נאכפאלג, ווען אירע הילף אפאראטן האבן זיך פארברייטערט האט זי געגרינדעט א לאנדאן־באזירטע שירעם ארגאניזאציע מיט'ן נאמען "יד ועזר", וואס האט פארגעשטעלט א קאלירפולע רייע סערוויסעס פאר דיסעיבלד מענטשן אין יעדן עלטער, אן אפצאל. די ארגאניזאציע צענטער האט אויך פארגעשטעלט די פארגעשריטענסטע טעראפיס, הילפס־מעטאדן פאר פאמיליעס, און אויך רעזידענציאלע הייזער אלס היים פאר ערוואקסענע מיט פראבלעמען.

תשנ"ב, נאכ'ן עפענען די ערשטע יד ועזר היים, האט מיין מאמע אנגעהויבן פארשן נאך א ענצליך נייע מוזיק־באגריפענדע טעראפי, מיט'ן נאמען "אוידיאטארי אינטערגרעישאן טרעינינג" אין ענגליש: Auditory Integration Training (AIT) וואס איז אנטוויקלט געווארן דורך א וועלט־בארימטן דאקטאר אין פראנקרייך דר. בעראד.

און דא קום איך אריין אין בילד, השי"ת האט מיר חונן דעת געווען זיך צו באקענען מיט דעם טעראפי, און א צייט דערויף האב איך אינאיינעם מיט מיין מאמע דאס געזומען א טרעפל וויטער, קאמבינירנדיג דאס מיט אנדערע צוויי טעראפיס וואס האט פארמירט איר וועלט־בארימטע "AIT PLUS" טעראפי, וואס האט געמאכט ממש א מהפכה בעולם הרפואה, היימישע קינדער פון איבער דער גארער וועלט האבן זיך שוין געהיילט דורכ'ן דורכגיין די AIT PLUS טעראפי סעסיעס בייא איר Light & Sound צענטער אין לאנדאן די לעצטע 25 יאר, און אצינד וועלן אפגעצייכנט א גאנצע יאר זינט מיין מאמע האט געעפנט א פרישן צענטער אין ניו יארק, צו העלפן דעם ארטיגן אידנטום, די ארטיגע אידישע קינדער זאל האבן ביי דער האנט זייער הייל־מיטל.

לאמיר ניין שטאפלווייז, דערציילט אונז, וי אזוי זענט איר געוואויר געווארן פון *Auditory Integration Training (AIT)*?

אלס זון פון מיין מאמע, מיטהאלטנדיג פונדערנאנט אירע וואוילטטיגיג אקטיוויטעטן צו אדאפטירן און גאר ערפינדן פרישע טעראפיס, האט זיך אין מיר איינגעווארצלט א ספעציעלע אינטערעסע צו דערגרינטעווען און פארשן יעדע היינטיגע נייע טעראפי.

באחד מן הימים איז מיר אונטערגעקומען א בוך וואס רופט זיך "די סאונד פון א נס", אויפ'ן דעקל שרייט ארויס אן אויפשריפט אז דא ווערט פארגעשטעלט מופתים, געשריבן דורך די מוטער פון דזשארדזשיע ס'האט נעצייגן מיין נייגער, און כ'האב דאס דורכגעלייענט פון דעקל־ביז־דעקל. בסך הכל וואס די רעדע איז. דזשארדזשיע סטאליע איז געווען אן אוטיסטיק קינד וועמענס מאמע האט אים גענומען צו דאקטאר בערארד אין פראנקרייך, און וואונדער איבער וואונדערד, אין וויניגער פון 2 מאנאטן, נאכפאלגנדיג דר. בערארד'ס טריעטמענטס האט דאס קינד באוויזן צו מאכן אומגלויבליכע פראגרעס, אויף אזוי וויייט, אז ער איז באשטעטיגט געווארן צו גיין אין א נארמאלער שולע!

פאר וועך ס'וויייסט וואס דאס מיינט אן אוטיסטיק קינד, ס'זאל טאקע קיינער נישט וויסן, איז דאס אן אומגלויבליכע מענגליכקייט, ממש א נס גלוי'.

אט דאס קינד דזשארדזשיע איז געווען דער סאמע ערשטער פאציענט אויף וועם דר. בערארד האט געמאכט דעם עקספעררימענט פון זיין ניי־ערצייגטע טעראפי וואס רופט זיך: Auditory Integration Training

איך בין געווארן שטארק איבערראשט פון דער געשיכטע, און כ'האב אנגעהויבן זיך אינטערעסירן מער דערווענגן. כ'האב אויסגעפונען אז דער דאקטאר בערארד האט געהאט טרעינינרט עטליכע געקליבענע ספיטשע טעראפיסטן מיט זיין נייעם מעטאד. כ'האב די אלע אינפארמאציע מיטגעטיילט מיט מיין מאמע, און ביי דעם פונקט האבן א גרופע עלטערן פון איר יד ועזר ארגאניזאציע אינטערווענירט צו בערענגן 2 אזעלכע טרעינינרטע טעראפיסטן קיין לאנדאן, מיט אן אויפגאבע צו באהאנדלען 9 ליידנדע קינדער. מיר האבן ארויסגעהאפט מיט שפאנונג און עקסטאז אויף מעגליכע פאזיטיווע רעזולטאטן, און אזוי איז טאקע געווען, ס'האט געהאלפן וואונדערבאר.

לאמיר זיך נענטער באקענען ווער איז דאס דר. בעראד, און וואספארא פארשונגען האט ער אדורכגעפירט?

דאקטאר בעראד איז א פראנצויזישער אויגער, נאז און האלז ספעציאליסט, וועלכער האט דעוועלאפט דעם Auditory Integration Training וואס שטעלט פאר אין קורצן: אן אוידיא ריטרעינינג פראצעדור, נאכדעם וואס ער איז געקומען צום אויספיר אז א צאל קינדער מיט פארשידענע דיסארדערס, אריינגערעכנט: Learning disabilitеis, Dyslexia, ADD, ADHD, Tourette's Syndrome, אויטיזם און נאך, פלאגן זיך אויך מיט סאונד פעלערן, זיי כאפן נישט געהעריג אויף קלאנגען וויי יעדער נארמאלער מענטש. ספעציפיש האט ער געכאפט ביי אסאך קינדער אז געוויסע סאונד קרעפטן וואס נארמאלע מענטשן פארמאגן אינעם סיסטעם, האבן זיי נישט, (א פראבלעם גערופן (Hyperacusis.

דר. בעראד האט באזירט זיין אויספיר אויף איינפאכע ערפארונג. אלס לעגענדארער

Paid Advertisement • באצאלטער אנאנס

דאקטאר אונטער וועמענ'ס אונטערזוכונג ס'האבן זיך דורכגעדרייט אזויפיל פאציענטן האט ער טיף אנאליזירט און געקומען צו אן איבערציגנדן אויספיר אז די פאציענטן וועלכע מוטשען זיך מיט אויפירונג פראבלעמען, קומט דאס צוליב וואס זיי האבן סאונד פראבלעמען. דאס הייסט, סאונד און אויפירונג האבן א דירעקטע פארבינדונג.

אלס לעזונג צו די דאזיגע פראבלעמען האט ד"ר. בעראד אנטוויקלט א וואנדערליכע מעטאדע וואס ווערט גערופן Auditory Integration Training טעראפי. טאקע ד"ר. בעראד איז געווען דער פאסיגסטער קאנדידאט דאס צו ערצייגן, וויבאלד ער האט אנערקענט און פארבינדן די צוויי פראבלעמען, האט ער געקענט אהערשטעלן די וואנדערליכע רפואה.

איז ד"ר. בעראד'ס טעראפי ממש נסים, ווי איז האט אויבן ערוועגנט?

צי כ'וועל עס באצייכענען אלס נסים? יעדע טריעטמענט פאר סיי וועלכער מחלה קען מען קאטעגאריזירן אלס נס. קיינער פארשטייט נישט באמת ווי אזוי דער מענטשליכער מח און קערפער ארבייט. ס'איז אלעס אומפארשטענדליך. מיר קענען בלויז פרובירן א צאל טעראפיס און אבזערווירן די רעזולטאטן. און פאקט בלייבט פאקט, אט דער מעטאד האט געהאלפן פאר אומצאליגע אויף וועמען מ'האט שוין פרובירט אלעס אין דער וועלט, אבער אן ערפאלג, און אט דאס האט זיך ארויסגעווייזן אלס שטארקע הילף ב"ה!

אין א געוויסן זין איז טאקע אומפארשטענדליך ווי אזוי דאס ארבייט. לויט אונזער ערפארונג, אין געוויסע פעלער קען אקוראט די זעלבע טריעטמענט העלפן פאר איין מענטש אבער נישט דעם אנדערן. מיר האבן אמאל באהאנדלט ממש איינגע צווילינג יונגלעך. ביידע האבן נישט געקענט רעדן און ביידע האבן געהאט שטארקע אויפפירונג פראבלעמען. ס'האט דראמאטיש געהאלפן פאר איינעם, און געהאט א קליינעם אפעקט אויף דעם צווייטן. דאס לערנט אונז א וויכטיגע לעקציע. אלע אונזערע טריעטמענטס זענען בלויז געצוימטע באמיאונגען וואס מיר קלייַנע מענטשעלעך קענען, אבער די ענדגילטיגע רעזולטאטן איז אינגאנצן געוואנדן אין סיעתא דשמיא, הכל בידי שמים.

אצינד לאמיר גיין א טריט ווייטער, וואס האט איז צוגעלייגט און קאמבינירט מיט ד"ר. בעראד'ס טעראפי?

למען האמת, דאקטאר בעראד'ס רעזולטאטן פאר זיך איז געווען אויסטערליש באאיינדרוקנד, די סוקסעס געשיכטעס זענען געווען אומגעהויער, עפעס וואס וואלט זיך נישט פארגעשטעלט אין ווילדסטן חלום אז מ'קען האבן אזא גוטן היל-מיטל פאר ליידנדע אידישע קינדער. כ'האב מיר אבער נישט אפגעשטעלט ביי דעם, כ'האב געשפירט אז דעם דאקטאר'ס סוקסעס ראטע קען זיין נאך העכער. כ'האב ווייטער געגריבלט ביז מ'האט מיט'ן אויבערשטנ'ס הילף ערצייגט א קאמבינירטע דרייפאכיגע טעראפי וואס באשטייט פון דר. בעראד'ס AIT סיסטעם, מיט 2 פרישע טעראפיס.

נאכ'ן מאכן פארשידענע עקספרימענטן אינאיינעם מיט א צאל באריממטע פראפעסארן און דאקטוירים, האט מיין מאמע זאל זיין געזונט דאס אנגעהויבן נוצן, דאס איז געווען אין יאר תשנ"ג, דורכאויס דעם ספעציעל געגרינדעטן צענטער אין לאנדאן, וואס זי האט א נאמען געגעבן National Light & Sound Center, וואו פון דאן ביז היינט, א צייט אפשניט פון 25 יאר, א האלבע יובל, זענען זיך שוין אומצאליגע קינדער פון אלע וועלט-עקן געקומען היילן, און דורכגענגענגן די ספעציעלע סעסיעס פון דעם AIT PLUS טעראפי.

די נאמען AIT PLUS שטעלט די שענסטע פאר דעם טעראפי, ס'איז באזירט אויף AIT, די פונדאמענט פון אונזער טעראפי, און PLUS פארצייילט די צוגאבעס, די פרישע 2 טעראפיס וואס כ'האב בעז"ה צוגעלייגט און קאמבינירט מיט דר. בעראד'ס טעראפי.

THE AIT PLUS
Light & Sound
THERAPY CENTRE
845.288.AIT2 (2482)
lightandsoundus@gmail.com www.lightandsound.org.uk

א יאר צוריק האט מיין מאמע אריבערגעשפרייזט דעם אטלאנטיק, זי האט געגרינדעט א פרישן לאקאל אין ניו יארק מיט'ן ציל צו העלפן ספעציפיש די געברויכן פון די ליידנדע אין יענעם ראיאן. השי"ת זאל העלפן אז דאס זאל האבן הצלחה, מ'זאל ווייטער קענען העלפן אידישע קינדער ווי ביז היינט.

אצינד צו די 3 טעראפיס, ווי אזוי הייסן זיי, פון וואו שטאמען זיי, און ווי אזוי ווירקט דאס?

פאלגנד איז א בריי‌טער ענטפער:

1. AUDITORY INTEGRATION TRAINING (AIT)

צוערשט AIT. דאס ארבייט אויף א מעטאד פון ריטרעינען דעם מענטשליכן סאונד סיסטעם, וואס איז באזירט אויף פארש-ארבייט וואס האט געוויזן אז מ'קען היילן נישט געהאריגע פונקציאנירדע אויערן. אויפ'ן זעלבן מהלך וואס פיזישע טעראפי קען ווידער-אויפלעבן מוסקלען פונקציאנירונג, האט ער באווּיזן דורך דעם AIT טעראפי צוריק אויפצולעבן די ריכטיגע אויער פונקציאנירונג.

איי וועסטו פרעגן, וואס האבן דיסארדערס צו טאן מיט די אויערן? און וואס וועט מען געהאלפן ווערן אז די אויערן וועלן געהאריגע ארבייטן?

ווי ערווענט, האט דאס א שארפע שטריך-פארבינדונג, די דיסארדערס ווערן געשאפן צוליב אויערן פראבלעמען. א שטייגער ווי ביי OCD, ADHD און ביי אנדערע פראבלעמען, האט דאס א פאראלעל צו sensory processing disorder אישוס. די אלע דיסארדערס ווערן געשאפן וויבאלד די סיסטעמען וואס פירן אריבער מעסעדזשעס צום מח פליסנדיג דורך א צאל נערוו-לינייעס, ארבייטן נישט געהעריג, ממילא פאסירט ADHD; ממילא פאסירט OCD; ממילא פאסירט דעפרעסיע, וכו' וכו'. וואלט וועט דער פאציענט געהערט ווי א יעדן נארמאלן מענטש, די נערוו-לינייעס וואלטן נעשיקט די געהערטע מעסעדזשעס אויפ'ן געהעריגן שטייגער, וואלטן זיי זיך נישט געמוטשטעט מיט די אלע דיסארדערס.

כ'וועל עס אביסל מער צולייגן. אלס רעזולטאט פון הערן פראבלעמען, טוט דער פאציענט כסדר היסטעריש רעאגירן צו געוויסע נארמאלע פאסירונגען. למשל, א צאל קינדער קענען נישט טאלערירן א גערויש צו וואס אנדערע קינדער מאכן דערפון נישט קיין עסק און כאפן ניטאמאל אויף. מיר האבן אמאל געהאט א קינד וועלכע האט געלייגט זיינע הענט אויף די אויערן זיך צו באשיצן, ס'האט אויסגעזען

ווי עפעס הילכיג ליארעמט, טראץ וואס קיינער ארום האט עפעס געהערט. מיר זענען דערגאנגען אז ער האט נישט געקענט פארנעמען דאס גערויש פון וואסער-פליסונג ביי א שכנות'דיגן בוילער סיסטעם.

אינ'אמת'ן הערט דאך עס יעדער, אבער א נארמאלער מענטש ווערט צוגעווּאוינט. ס'איז ענליך צו עמיצן וועלכער וואוינט נעבן א באן-סטאנציע. אין אנהויב האט דאס געריש פון די באנען צעשטערט זיין שלאף. אבער עווענטועל איז אים דאס גראגעריי אריינגעבויט געווארן אין מח אלס רוטין, און ס'שטערט אים מער נישט. ביי אזעלכע ליידנדע מענטשן, ליידער, וויבאלד די אויערן ארבייטן נישט געהעריג, וועלן זיי ממש צעדרייט פון יעדן קליינעם גערודער, און אוודאי פירן זיי זיך נישט אויף געהעריג, און זיי וועלן דיאגנאזירט מיט די פארשידענע אומגעוואונטשענע דיסארדערס.

פאר אט דעם פראבלעם האט דר. בעראד ערצייגט דעם AIT טעראפי, און דאס איז נומער 1 פון אונזער קאמבינירטע AIT PLUS טעראפי.

2. LIGHT THERAPY

יעצט לאמיר אריבערגיין צו נומער 2, וואס ביי דעם שטאפל הייבט זיך אן ארויסצושיילן דעם אפטייטש פון AIT PLUS, אוי ווי א פלאס דאס איז.

Light Therapy איז א מעטאד פון אויפלעבן דעם מח ס'זאל אויפכאפן זאכן. למשל, א צאל ספעציפישע אורזאכן וואס ברענגט learning disability און דיסלעקסיע ווערן סוקסעספול באהאנדלט דורך Light Therapy, אט זענען זיי:

- Short attention span
- Problems in focusing
- Restricted field of vision
- Hyperactivity

ווי אויך געוויסע מענטשן זענען שטארק סענסיטיוו צו שטארקע ליכטיגקייט, און דאס קען פארורזאכן שווערקייטן אין גענזלשאפט, און ברענגען צו אן אומסטאבילער אויפפירונג.

Light Therapy קען רעדוצירן סענסיוויטעטן און אווקשטעלן מ'זאל אויפפאסן זאכן וואס וועט פירן צו האבן א נארמאלע אויפפירונג. די טריעטמענט איז א רואיגע, און מ'האט נישט געזען ביי דעם שעדליכע אפעקטן און נאכפאלגן.

3. SOUND MODULATION SYSTEM

אצינד צו נומער 3, און מ'האמיר אלע 3 טיילן פון אונזער קאמבינירטע טעראפי. די רעדע איז פון SOUND MODULATION SYSTEM, גראדע היבש ענליך צו דר. בעראד'ס מעטאד, אבער שטארק מאדיפיצירט מיט באזונדערע חידושים.

אריבער 40 יאר צוריק איז דאקטאר עלפרעד טאמאטיס, א פראנצויזישער אויער, נאז און האלז ספעציאליסט אויך געווען איינער פון די ערשטע פארשער צו דערגיין אז הערן פראבלעמען האבן אפעקטן אויף אויפפירונג פראבלעמען, ענליך צו דר. בעראד'ס אנאליז אויספיר. ער איז עס דערגאנגען דורכ'ן אויפפאסן אז די Audiogram פון געזונטע מענטשן איז גענצליך אן אנדער Curve ווי ביי מענטשן מיט דיסארדערס. דאס איז באקאנט זינט דאן אלס דער Tomatis Curve.

מיט דער אויפדעקונג, איז דר. קורט יהאנסאן, א דענישער עדיזקעישאניאליסט, גענגאנגען א שטאפל ווייטער מיט'ן ערצייגן א ווירקזאמע טעראפי ווי פאלגנד. ער האט דעזיינט א ספעציעלן מהלך ווי אזוי מענטשן מיט דיסארדערס זאלן הערן סאונדס, דורך א ספעציעלן Equalizer, אויף א וואנדערליכן צוגאנג עס זאל ווערן געהערט פונקט ווי ביי יעדן געזונטן מענטש וועלן ער הערט סאונד. ער האט גענוצט א גראפיסט וועלכער האט צאמגעשטעלט דעם סאונד, און באווּיזן דאס זאל ווירקן און פירן צו פראגרעס. ער האט א נאמען געגעבן דעם מעטאד אלס Sound Modulation System (SMS).

דר. יאהאנסאן האט באזוכט דעם Light & Sound Therapy Center אין לאנדאן אין תשנ"ג, וואו ס'איז אפגעהאלטן געווארן א קאנפערענץ וואו ער האט געשילדערט זיין ארבייט. זינט דאן האט די צענטער'ס ריסיורטש דעפארטמענט אנגעהויבן ארבייטן האנט-ביי-האנט מיט אים, און מיר האבן אנגעהויבן צוצושטעלן די סאונדס וואס דער מענטש הערט לויט דעם Tomatis Curve. מיט דעם איז פולשטענדיג ערגענצט געווארן דער

באצאלטער אנאנס ● Paid Advertisement

קאמבינירטער AIT PLUS טעראפי.

איז האט ערווענט דעם ציל פון צוליינן אייערע טעראפיס צו זה. בעראד'ס כדי צו הייבן די סוקסעס-ראטע, קענט איר אונז דערציילן דעם חילוק אין סוקסעס ראטעס צווישן אמאל און היינט?

אונזער סטאטיסטיקס צייגט שוארץ אויף ווייס אז די קאמבינאציע AIT PLUS טריעטמענט צייגט א העכערע ראטע פון סוקסעס פון וואס מ'האט גענזען ביים נוצן AIT אליינס, אדער Light Therapy אליינס, אדער אפילו זיי ביידע צוזאמען.

אונזער טעראפי AIT PLUS צילט אויפצולעבן דעם מח און זיי צוריקשטעלן אין טאן, אזוי וועלן זיי בעז"ה קענען אנהויבן נארמאל פונקציאנירן. מיר טוען דאס דורכאויס א רואיגן קורס וואס לעבט אויף די אויערן און מח. און מ'איבערצייגט זיך נאכאנאנד ווי דאס האט שטארקע אפעקטן צוריק אנצוצינדן די נארמאלע קערפערליכע סיסטעמען.

אונזער טריעטמענט ענטהאלט נישט סיי וועלכע מעדיקעישאנס. ס'קומט נישט באגלייט מיט אן אלטערנאטיוו צו געברויכן מעדיקעל באהאנדלונג, און ס'איז אנערקענט דורך די ענגלישע נאציאנאלע העלט סערוויס אגענטור. די טריעטמענט קען זיין שטארק נוצבאר בי א רייע פון דיסעביליטיס, וויבאלד ס'איז א מעטאד פון אויפוועקן דעם מח צו ארבייטן מער אפעקטיוו באר, אפגעזען וואס דער פראבלעם אדער דיאגנאז איז.

אצינד פארשטייען מיר שוין די היסטאריע פון AIT PLUS, לאמיר אצינד הערן אביסל טעכנישע טיילן. ערשטנס, פאר וועלכע סארט פראבלעמען וואלט איז דאס רעקאמענדירט?

פאלגנד איז א קורצע ליסטע פון פראבלעמען ביי וואו מיר האבן געזען סוקסעס ביי אונזער טרעינינג.

- Communication & speech difficulties
- Tantrums & behavior problems
- Autism & autistic type behavior (ASD)
- Sound sensitivity
- Stuttering
- Dyslexia & learning disabilities
- Short Attention Span, ADD/ ADHD
- Anxiety and Depression, OCD
- Sensory issues
- CAPD (Central Auditory Processing Disorder)
- Poor Eye Contact
- Down's Syndrome

און נאך א צאל נייראלאדזשיקעל שוואכקייטן.

וואס גענוי פאסירט דורכאויס א טריעטמענט?

אן איינפאכער טריעטמענט קורס ביישטייט פון 20 סעסיעס, יעדע סעסיע דויערט א האלבע שעה. עס ווערט איבערגעגעבן צוויי מאל א טאג, פינף טעג א וואך, ביז 2 וואכן איז מען אריבער די נויטיגע 20 סעסיעס. רוב פאציענטן גייען אריבער בלויז איין קורס. מיר האבן אסאך מאל פאציענטן וועלכע זוכן נאך שטארקער צו ווערן, ארויסקומען מיט נאך שענערע רעזולטאטן, קומען זיי צוריק פאר א פרישן קורס.

א סעסיע גייט צו ווי פאלגנד: דער פאציענט זיצט אויף א באקוועמען בענקל אדער, א קינד, איז א מענגליכקייט צו זיצן אויף די עלטערן'ס שויס. העד-פאנס ווערן אנגעטאן אויף דעם פאציענט'ס אויערן און מיר מוטיגן דעם קינד צו קוקן צום דאך וואו קאלירטע ליכטיגקייטן שיינען.

דאס קינד הערט זיך צו צו א סעלעקציע פון סאונדס געפילטערט דורכאויס א פילטערינג דעוויים. די סאונדס ווערן געהערט עטוואס אומריכטיג און אפגעהאקט, אבער די סאונדס זענען אנגענעם און ציענדיג צו די אויערן וואס הערן זיי. מיר טוען פארטונקלען דעם צימער, אזוי אז די קאלירטע ליכטיגקייטן ווערן מער שיינענדיג און אפעקטיוו. די ליכטיגקייטן זענען הערליכע טיפע קאלירן און זיי טוען נישט בליצן אדער טוישן קאלירן אויף א שנעלן גאלאפ, און טוט נישט צומישן דעם פאציענט.

ס'קען אפט נעמען עטליכע טעג ווילאנג דאס קינד טוט פולקאם קאאפערירן, אבער ביי דער ענדע נאך פון דער ערשטער וואך איז שוין דאס קינד קאמפלעט אינעווייניג אויף א באקווענמען פארנעם, און האלט מיט די פולע סעסיע אן שוועריקייטן.

וועו מ'רעזערווירט אן אפוינטמענט דורכצוגיין דעם קורס, וועלן מיר אפשיקן פאר די עלטערן אן אינפארמאציע פאמפלעט מיט גוטע רעקאמענדאציעס און טאקטיקן צו באאיינפלוסן דעם קינד ער זאל זיך פרייוויליג אנטאן און אנהאבן די העד-פאונס.

איז פארהאן עפעס רעפערענס וואס AIT PLUS קען צושטעלן פאר עלטערן וועלכע האבן אן אינטערעסט דערין?

יא. א צאל פאציענטן אדער עלטערן פון פאציענטן וועלכע זענען שוין באהאנדלט געווארן ביי דעם צענטער זענען גרייט צו דיסקוסירן זייערע ערפארונגען מיט אנדערע. נעמען און נומערן זענען עוועילעבל ארויסגעבן אז מ'פארלאנגט.

קען איך זיין זיכער אז סיי וועלכע אינפארמאציע כ'וועל נעבן וועט בלייבן שטרענג קאנפידענשעל?

יא, אן קיין צווייפל. אלע אינפארמאציע ווערן נעהאלטן שארף קאנפידענשאל. נישט אייער נאמען, און נישט קיין שום אנדערע אינדענטיפיקאציע דעטאלן וועט געגעבן ווערן פאר סיי וועם.

וואס פאסירט נאך דעם קורס?

מיר בעטן עלטערן צו מאכן א דייערי (טאג-בוך) וואו זיי שרייבן אראפ סיי וועלכן טויש זיי פאסן אויף. ווי גענויסע עלטערן באריכטן, הייבן זיי גלייך אן צו זען טוישונגען איינס נאכ'ן אנדערן, אבער מערסטנס פאציענטן ערריכן נישט דעם פולסטן בענעפיט ביז ארום פיר אדער פינף מאנאטן נאכ'ן טריעטמענט. דורכאויס דער צייט בעטן מיר די עלטערן צו האלטן אן אויג אויף דעם קינד'ס פראגרעס און אויספילן אן Evaluation Questionnaire, דאס העלפט אונז אפשאצן די בענעפיטן פון דעם AIT PLUS טעראפי, און ס'איז שטארק הילפסבאר פארן צענטער כדי צו מאכן וויטערדיגע פראגרעס ביי צוקונפטיגע פאציענטן.

מיר זענען גרייט נאך א טריעטמענט צו דיסקוסירן אייער קינד'ס פראגרעס סיי וועלן.

האט איר עפעס אינטערעסאנט מיטצוטיילן דורכאויס אייער ערפארונג?

אסאך אינטערעסאנטע געשיכטעס דרייען זיך דורך אינעם צענטער, כ'וועל פארציילן איינס. איינער פון אונזערע פילצאליגע פאציענטן האט זיך געציילט א דריי יעריג אוטיסטיק נישט-אידיש קינד פון סאודיע אראביע, נישט אן איינפאך קינד, שטעלט אייך פאר, דער קרוין-פרינץ זעלבסט, דאס קינד פון דעם פרינץ אין סאודיע אראביע.

דאס קליין קינד איז געקומען יעדן טאג צו דער סעסיע אין א לוקסעריעזן קאר, באגלייט דורך א קעניגליכן מאטארקאדע, מיט אן אויפזיכט-באגלייטערין, א דאקטאר און דריי לייב-וועכטער. מיר זענען נישט צוגעוואוינט צו אזא פאציענט, אבער מיר האבן אים געגעבן מער וויניגער די זעלבע באהאנדלונג וויי אלעמען.

צום לעצט, טיילט אונז מיט עפעס פידבעק וואס איז האט ער'האלטן דורכאויס דער עקזיסטענץ?

מיר האבן דורכאויס די יארן באהאנדלט פאציענטן מארבע פנות העולם. זייערע רעאקציעס איז שטענדיג פאזיטיוו.

אין א בריוו וואס מיר האבן ערהאלטן פון עלטערן פון א קינד וועם מיר האבן באהאנדלט שרייבט ווי פאלגנד: "מיר זענען גאר פרייליך צו דערציילן איבער די שטארקע פראגרעס פון אונזער קינד וואס איז קענטיג פון אסאך אספעקטן. דאס ווערט אויפגעפאסט נישט בלויז דורך אונז, נאר אויך אין שולע באמערקט מען שטוינענדע טוישונגען, איבערהויפט אין זיין קאנצענטראציע און קאאפעראציע שטאפל. מיר האבן נישט די ווערטער צו דאנקען, איר האט ממש באוויזן א נס מיט אונזער קינד".

אנדערע עלטערן האבן אונז צוגעשיקט די פאלגנדע: "אין פעברואר האבן מיר געברענגט אונזערע 3 קינדער צום צענטער פאר א צוויי-וואכן סעסיע. אונזער אכט יעריגע טאכטער איז באהאנדלט געווארן צוליב דיסלעקציע, און די אנדערע צוויי זיין אין עלטער פון פינף און זעקס, האבן מיטגענהאלטן דעם פראגראם צוליב זייער אוטיסטיק פראבלעם.

דורכאויס דער ערשטער וואך האבן מיר אנגענהויבן זיך פארצייכענען קלייגע ווירקונגען אין אונזער זון'ס אויפפירונג, און אצינד, 12 וואכן שפעטער טוען מיר ביסלעכווייז ערהאלטן סקול רעפארטס מיט פאזיטיווע טריט, עפעס פון וואס אפאר חדשים צוריק וואלטן מיר נישט גע'חלומ'ט אז ס'איז מעגליך אזאנס... מיר האבן שוין אלעס פרובירט אין דער וועלט, און מיר זענען מיט גארנישט אנגעקומען. דאס וואס אייער טעראפי האט געטון מיט אים איז ממש א דורכברוך אין זיין געזונטהייט שטאפל.

לגבי אונזער טאכטער, ביידע, סיי איר קלאס לערערין און סיי איר דיסלעקסיע לערערין, זענען אזוי ענטוזיאסטיש איבער איר פארשריט זינט אייערע טעראפי סעסיעס, אויף אזוי וויט אז איר באגלייטער האט געשריבן א בריוו צו דעם דיסלעקסיע אינסטיטוט איבער איר וואונדערליכן פארשריט. מיר זענען שפראכלאז, אנע וועלט ארויסצובערענגען אונזער באגייסטערונג פון איר שטוינענדער פראגרעס".

מיר האבן אויך באהאנדלט א קינד מיט דאון סינדראום. ווי מיר ווייסן איז דאס געווען דער ערשטער מאל וואס די טריעטמענט איז געגעבן פאר דאון סינדראום. די רעזולטאטן זענען געווען שטוינענד. די עלטערן זענען געווען נענאליך שאקירט איבער די פארשריט, ממש א יש מאין, האבן זיי געשילדערט דאס וואס מיר האבן געטאן מיט זייער קינד.

אונזער ציל אין צענטער איז צו העלפן יעדן מענטש צו עררייכן זיין פולן פאטענציאל און זיך צוריקשטעלן אין גענערעלער געזעלשאפט, געזונט און שטארק מיט'ן אויבערשטן'ס הילף עד מאה ועשרים שנה.

פיין, א גרויסן דאנק ר' שלמה פארן אוועקגעבן פון אייערע טייערע צייט מיטצוטיילן די העכסט אינטערעסאנטע אינפארמאציע איבער דעם טעראפי, ברכה והצלחה וכל טוב.

מרת לאנדא האט פאראיאר געעפנט אין הארץ פון היימישן קרית יואל אין ניו יארק, אן אפטיילונג פון איר באריטע
National Light And Sound Therapy Center

פאר מער אינפארמאציע, צו רעזערווירן אן אפוינטמענט, אדער צו באקומען דעם ארטיקל אין ענגליש, קענט איר רופן, 845-288-2482, אדער שרייבן צו: lightandsoundus@gmail.com. מען קען אויך זען מער אינפארמאציע אויף lightandsound.org.uk.

צום געזונט

"שטילע צימערן" פאר קינדער מיט אוטיזם ווערן אלץ מער פאפולער אין לופט-פעלדער, אין אמעריקע און אייראפע

אין עטליכע שטאטן איבער אמעריקע, אריינגערעכנט סאוט קאראליינע, אטלאנטא און נאך, ווי אויך איבער'ן אנטלאנטיק אין איירלאנד און צוביסלעך און נאך פלעצער, טרעפט מען אלץ מער באזונדערע "סענסארי צימערן" פאר קינדער און ערוואקסענע מיט מח-אנטוויקלונג שווערקייטן, אריינגערעכנט אוטיזם ליידנדע.

געוועלך לייגן עס די שפיטעלער נעבן די צענטראלע ווארט-צימער, וואו מען ווארט ביז'ן אויפשטייגן אויף די עראפלאנען. די צימערן ווערן אויסגעשטעלט צו בארואיגן די געמיטער, מיט שיינע געפארבטע וועגט און קאליר־טע לעמפלעך וועלכע טוישן שטייט קאלירן און נאך. 'דעלטא עירליינס' צב"ש, האט געפונט אן אויטיזם פריינטליכע צימער אין 'הארטספילד-דזשעקסאן אינטערנעשאנעל עירפארט' אין אטלאנטא, שוין מיט א יאר צוריק, דארט איז פארהאן א קליינע וואסער קוואל וואס לאזט אוריף בלעזלעך און נאך בארואיגנדע שפילצייג, וואס העלפט די מענטשן זיין רואיגער במשך די, אפט לענגערע, ווארטן צייט.

'הערסבורג אינטערנעשאנעל עירפארט' אין פענסילוועניע, שטעלט צו א "פליגלען פאר יעדן" פראגראם, וואס ערלויבט קינדער מיט אויטיזם און אנדערע 'סענסארי' שוועריקייטן, אדורכצושפילן אן איבערבליק וויאזוי עס שפירט זיך צו פליגן מיט אן עראפלאן, סיי מיט'ן איבערגעבן דעם 'טיקעט', זיך אראפזעצן, 'סיעט-בעלט', און אלעס וואס קען זיך אלץ מאכן אינמיטן פליגן. וועלן די קינדער ווייסן און זענען גוט צוגעגרייט צום קומענדיגן, זענען זיי אסאך רואיגער און עס איז גרינגער פאר זיי און זייערע באגלייטער.

אדורכגיין די 'סעקיוריטי' איז אן אדורכגאנג פאר יעדן, אבער אסאך שוועריקייטן, סיי מיט'ן איבערגעבן דעם 'טיקעט', זיך אראפזעצן, 'סיעט-בעלט', און אלעס וואס קען זיך אלץ מאכן אינמיטן פליגן. וועלן די קינדער ווייסן און זענען גוט צוגעגרייט צום קומענדיגן, זענען זיי אסאך רואיגער און עס איז גרינגער פאר זיי און זייערע באגלייטער.

איין ווינקל אין "מולטי-סענסארי" צימער אין 'אטלאנטא' לופטפעלד

פאר קינדער מיט אוטיזם, וועלכע ווערן גרינג איבערגעוועלטיגט פון פייפערייען, אויסטון שיך און מאסן מענטשן אומעטום. אלץ מער זיכערהייט באאמטע ווערן טרענירט וויאזוי זיך צו באגיין מיט די קינדער, איידעלער און מיט זיידענע הענטשוך, און זענען געווענליך שטארק הילפבאר אויב מען דערציילט זיי נאר איבער די ספעציעלע געברויכן פון רייזנדע.

א נייער פראגראם אין "אלבאני אינטערנעשאנעל עירפארט" איז טאקע אוועקגעשטעלט בעיקר צו פארגרינגערן די אנגעצויגנקייט וואס קען זיך שאפן ביי די זיכערהייט אונטערזוכונגען.

די לופטפעלד באאמטע האבן ספעציעל אדורכגעפירט 'דרילס', מיט די צוואמארבעט פון די "טי. עס. עי." און לאקאלע שעריף באאמטע, וואו מען האט געלאדנט קינדער מיט אויטיזם צו קומען אינאיינעם מיט זייערע עלטערן, און מען האט זיי געווייזן פונדערנאנט וויאזוי דער גאנצער זיכערהייט פראצעדור גייט צו.

עס איז געווען גאר א געשמאקע ערפארונג פאר אלע באטייליגטע און דער לאקאלער שעריף זאגט אז ער פלאנט צו מאכן ענליכע 'פארשפילן' איבער וואס פאסירט וועג א פאליציאנט שטעלט אפ אינמיטן פארן, די קינדערלעך זאלן דאס אויך קענען אדורכגיין רואיג און אן שרעק.

דאס זענען הערליכע טריט אויפ'ן וועג אריף, צו מאכן די וועלט באקוועמער און זיסער פאר אונזערע געשווייסטער און קינדער מיט אויטיזם. ★

סון טיפן הארצן וואונטשן מיר אלע...

מזל טוב, שמחה וצהלה מיט אלע גוטע ברכות לכבוד הבה"ח
כמר שמחה וויינשטאק נ"י
לרגל שמחת הפדיון הבן לבן אחיו נ"י
באהבה, יושע אליעזר טייטלבוים

ברכת מזלא טבא וגדיא יאה!
למע"כ גיסי היקר כמר
מו"ה שלמה דוב הערשקאוויטש הי"ו
לרגל שמחת לידת הבן נ"י
גיסך אוהבך לנצח,
נפתלי טעסלער

מעומק לבנו נשגר בזה מלא כסא דברכתא למע"כ ידיד נפשנו וידיד כל בית ישראל, העסקן הנכבד איש האשכולות
עוסק בצרכי ציבור באמונה בכל עת
כש"ת מו"ה יואל וויזער הי"ו
דירעקטאר, פעמילי קעיר און רעזידענשל סערוויסעס, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת לידת הבת תחי'
המברכים בהקורה וידידות,
מרדכי (מאיר) ראזענפעלד, אברהם לעזער וואלף היילברון, שלמה זלמן ראבי

השיר והשבח עם כוס מלא ברכות יעלו לראש איש תבונות וכביר המעש
כש"ת מו"ה יואל פריינד הי"ו
עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת לידת הבן נ"י
בהוקרה והערצה,
יואל בריכער, נפתלי טעסלער, יוסף יצחק טישער, יוסף שפיצער, משה מאזל, יושע וואלפמאן
ע"א מבתי"ם בברוקלין, מערכת "המספיק אין אלע"

סימן טוב ומזל טוב עם טנא מלא ברכות למע"כ
מו"ה יחזקא' קליין הי"ו
מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת לידת הבן נ"י
כעתירת, יוסף שפיצער

סימן טוב ומזל טוב למע"כ אחי היקר
כש"ת מו"ה יואל קליין הי"ו
לרגל שמחת תגלחת בנו היקר נ"י בעצם יום ל"ג בעומר אצל התנא האלקי רבן שמעון בר יוחאי
כעתירת וברכת,
מנחם יוסף קליין

ברכת מזל טוב אל מע"כ דודי היקר והחביב, הרבני החסיד כש"ת
מו"ה ישראל מיללער הי"ו
וגם לרבות זקיני יקר שבערכין כש"ת
הרה"ג רבי יעקב דוב אביגדור מיללער שליט"א
לרגל לרגל שמחת אירוסי נכדו/בנו בכורו למזל טוב ובשטומ"צ
בשמחה, אהבה והוקרה,
א. מ. יושע מיללער

ברכת מזל טוב אל מע"כ גיסי היקר הרבני החסיד כש"ת
מו"ה נחמן פריעדמאן הי"ו
לרגל שמחת אירוסי בתו למזל טוב ובשטומ"צ
כברכת גיסך מוקירך,
יחזקאל יואל פישער

מזלא טבא וגדיא יאה לברב תענוג ונחת אצל בני שלשים ורבעים למע"כ מחותני היקר הרבני הנגיד הנכבד רודצו"ח
מו"ה אביגדור קליין הי"ו
לרגל שמחת לידת הנכד נ"י אצל בנו מו"ה חיים נחום נ"י
כעתירת וברכת ידידו,
אברהם בנציון וויזער

ברכת מזלא טבא לכבוד גיסיי היקרים והנכבדים
כש"ת מו"ה אליעזר מאירוביץ הי"ו
וכש"ת מו"ה דוד שטיינמעץ הי"ו
והברכה האחת לכבוד מר"ח יקר שבערכין הרה"ח
כש"ת מו"ה שמואל' יצחק ליסוער הי"ו
לרגל שמחת לידת הבנים/הנכדים נ"י
כעתירת מוקירם בכל לב,
אברהם משולם זושא מיללער

יה"ר שתזכו לרוות רב נחת בקדושה מכל יו"ח מתוך תענוג שמחה ובריחת בדעתי

צום געזונט

וכבוי לעבל... חכמים ועבודים:

נוצן **טעכנאלאגיע** צו באשעפטיגן קליינע, שאפט **פארשפעטיגונגען מיט רעדן; עלטערן** ליינען ביכער און עסן מאלצייטן **אינאיינעם מיט קינדער**, מאכט זיי **קלוגער**

אין די אלגעמיינע אמעריקאנע גאס איז זייער פאפולער צו לאזן קינדער פארשוועגנדן שעות אויף 'קלוגע טעלעפאנען', ווידיא מאשינען אד"ג. די עלטערן פארמאגן נישט צופיל געדולד זיך אליינס אפצוגעבן מיט זיי און די שפילעריי־ען און נייעס אויף די כלים קען זיי האלטן צוגענאגלט, און בעיקר שטיל... לאנגע שטונדן אין א צי, און שלום על הגויים.

א פריש שטודיע צייגט אבער אז די גיוואוינהייט איז זייער מעגליך די סיבה פארוואס אסאך קינדער אנטוויקלען די טאלאנטן זיך אויסצודרוקן און רעדן, אין א שפעטערע עלטער ווי ערוואכטעט ביי גיזונטע קינדער אין זייער עלטער. די פארשפעטיגונג איז אפילו גיוואונן ביי קינדער וועלכע האבן אין דורכשניט גענוצט עלעקטראנישע כלים פאר בלויז 24 מינוט אין טאג.

דאקטוירים רעקאמענדירן דעריבער שטארק צו פארמיידן סיי וועלכע 'סקרין' באנוץ ביי קינדער אונטער 18 חדשים. "וואס מער צייט א קינד פארנוצט אויף 'סקרינס', אלץ מער איז ער/זי אויסגעשטעלט צו ליידן פון פארשפעטיגונגען אין רעדן און די מעגליכקייט זיך אויסצודרוקן," באטאנט דער באריכט.

"מער ספעציפיש, מיט יעדע האלבע שעה וואס א קינד קוקט אויף א סקרין, זענען מיר א 49% גיהעכערטע ריזיקע אין די פארשפעטיגונג."

ווען עלטערן געבן צייט

דאקעגן קומט אן 'עשה טוב' שטודיע, אז עלטערן וועלכע געבן אוועק צייט צו ליינען מעשיות מיט די קינדער, שעפן שפעטער שענערע נחת ווען די קינדער וואקסן אויף קלוגער און מער טאלאנטירט. אלזא, אויב האט איר זיך גיוואונדערט צי ליינען 'דערציילונגען פון צדיקים' פאר די קינדער נאך קריאת שמע שעל המיטה איז א שאד די צייט, זענען דאקטוירים היינט קלאר ביי די מיינונג אז נישט – אויסער אונזער הייליגע מסורה אז עס קומט זיי צוניץ אגאנץ לעבן.

די פארשער האבן נאכגיפאלגט 250 קינדער פון די 6 חדשים ביז'ן עלטער פון 4 און א האלב יאר, און באמערקט אז די קינדער וואס זייערע מאמעס האבן אנגעהויבן ליינען ביכער פאר זיי אין גאר פריען עלטער, האבן שוין באוויזן בעסערע מעגליכקייטן אין רעדן און ליינען, נאך פאר'ן אנהייבן שולע.

"די גיפונסן זענען גאר פרייליכע," שרייבט דר. קעיטס, פירער פון די שטודיע פון פראפעסאר אין קינדער אפטיילונג פון 'ניו יארק יוניווערסיטעט' (עז. וויי. יו.) מעדיצינישע שולע. "דאס וויייזט אונז אז ליינען פאר יונגע קינדער, שוין אפילו אין די גאר יונגע חדשים, לאזט איבער א פערמאנענטע וויי־גרייכנדע פאזיטיווע רושם אויף זייער שפראך, ליטעראטור און ליינען פעאיגקייטן."

אין א באריכט צו די פרעסע דורך די "אמעריקאנע אקאדעמיע פאר קינדער דאקטוירים" לייגן זיי צו, "וואס זייערע קעפעלעך לערנען ווען איר ליינט מיט זיי אלס פיצלעך, האט נאך א רושם פיר יאר שפעטער וועט זיי הייבן אן גיין אין שולע."

אן אנדערע פאזיטיווע באריכט הייבט שטארק ארויס די בענעפיטן פון פארברענגען צייט יעדן טאג, איבערהויפט בשעת מאלצייטן, אינאיינעם מיט די קינדער.

עס איז נישט קיין צוויפל אז אונזער פאריאגטע סדר/אומ'סדר היום, קען עס מאכן זייער שווער זיך געהעריג אראפצוזעצן טעגליך מיט די משפחה, עס ברענגט אבער בענעפיטן וועלכע זענען ווערט יעדע אנשטרענגונג.

ביי קינדער זעט מען בענעפיטן פון בעסערע צייכענונגען אין די לימודים ביז'ן זיך בעסער אויסקומען מיט חברים, און ביי קינדער ווי עלטערע צוגלייך, האט מען באמערקט אז אלע עסן דעמאלטס געזונטערע מאלצייטן, נידערנדיג דערמיט די שאנסן פון איבערוואגיקייט. פונקט ווי אין די צייט וועט מען נישט דאווענען מנחה אדער זאגן תהלים, ברויך מען אין די צייט אודאי אויך נישט זיין פארנומען, להבדיל, אויפ'ן טעלעפאן...

ווען דער פארנומענער טאג מאכט עס שווער צו עסן נאכטאמאל אינאיינעם, לוינט זיך אויפצושטיין פריער און אהיימקומען פון דאווענען פאר די קינדער גיינען ארויס, און עסן פרישטאג אינאיינעם.

א פראקטישע נקודה אמאל געהערט, איז אז צייט מיט די משפחה פאלט געווענליך שנעל אוועק וויבאלד עס איז נישט עפעס וואס מען לייגט אריין אין אפיציעלן 'סקעדזשול'... דערנאך טרעפט מען זיך אז מען דערקענט קוים דאס אייגענע געזונדל. דעריבער, פונקט ווי דאווענען, שיעורי תורה און להבדיל ביזנעס מיטנגען באקומען א באשטימטע צייט אינעם סדר היום, דארף מען אויך באשטימען א צייט וואס איז רעזערווירט און פרעזערווירט פאר... די אייגענע משפחה.

צום געזונט

ווי־מירתיק:

אלאמירנדער באריכט: צופיל מענטשן איגנארירן נאכאלץ **הארץ אטאקע ריזיקעס**

הויכע נומערן ערוואקסענע וועלכע זענען אונטער ריזיקע צו ליידן רח"ל פון הארץ אטאקעס, ווי רויכערער איבערוואגיגע אדער וועלכע טוען נישט גענוג פיזישע אקטיוויטעטן, זענען נאכנישט איבערצייגט צו טון עפעס צו פארבעסערן דאס געזונט, אלאמיר א פריש גרויסע שטודיע.

צווישן די וועלכע זענען אין גרעסטן געפאר, דהיינו מענטשן מיט פינף אדער מער פאקטארן וועלכע שעדיגן דאס הארץ, האבן איבער צוויאנציג פראצענט גענאגט אז זיי שפירן נישט אז זיי מוזן עפעס טוישן. פארשער קענען נישט פארשטיין פארוואס אזויפיל מענטשן כאפן נישט אין וואס פאר אן ערנסטן געפאר זיי גענפענען זיך.

"אונזער שטודיע וויייזט אז די פארבינדונג צווישן פארשטיין א ריזיקע און אנערקענען אז דאס פאדערט א טוויש, איז עפעס קאמפליצירט," האט געזאגט מיט וואונדער דר. דעניעל ראמירעז, פירער פון די שטודיע און בארימטער הארץ פארשער אין אטאווא, אנטאריא, קאנאדע.

ראמירעז און זיינע קאלעגעס האלטן אבער נישט אז די גלייכגילטיגקייט קומט פון זיין אומווייסנד אדער פארשטיין די פאזיטיווע אויפטוען פון געזונטע געוואוינהייטן. "מיר דארפן בעסער פארשטיין ווארום מענטשן זיך נעבן א שאקל," שרייבט איינער פון די עלטערע פארשער אין אן ארטיקל פארעפנטליכט דורך די "אמעריקען הארץ פאראיין".

צווישן די באטיילינגטע אין די שטודיע וועלכע האבן אנערקענט אז זיי מוזן פארבעסערן זייער געזונטהייט, האבן מער ווי העלפט געהאט תירוצים פארוואס זיי קענען נישט טוישן זייער לעבנסשטייגער. דאס מערסטע האט מען געהערט אז עס פעלט זעלבסט־קאנטראל, די ארבעט סקעדזשול שטערט און שיעבודים צו די משפחה.

קארדיאלאדזשיסט דר. ווינסענט בופאלינא, א ווארטזאגער פאר די 'אמעריקאנע הארץ פאראיין', זאגט אז דאקטאר־פאציענט געשפרעכן איבער רעדוצירן שעדליכע געוואוינהייטן, קומען פאר טאג טעגליך אין דאקטאר אפיסעס איבער אמעריקע.

"געווייסע מענטשן זענען גענצליך התלהבות'דיג און נעמען עס אן מיט'ן פולסטן ברען, היטן די דיעטע, איבונגען רוטין און טייל פון די שטודיע, זענען די אכט – וועלכע מען קען פארמיידן און אפילו צוריקדרייען ווי דערמאנט, 90% פראנטוואוראטליך צו שטעלן מענטשן אין געפאר פון הארץ אטאקעס.

כמעט דריי פערטל באטיילינגטע אינעם אויספרעג האבן מודה געווען אז זיי וויייסן וויאזוי אלייניס צו פארבעסערן זייער געזונט, און רוב פון זיי האבן אפילו אנגעטייטלט וועלכע ספעציפישע אויפגיפרונג איז דאס וויכטיגסטע פאר זיי. דאס מערסטע האט מען געהערט איבער מאכן מער איבונגען, פארלירן וואג, עסן געזונטער און אויפהערן אדער כאטש רעדוצירן, רייכערן.

נו, פארוואס טאקע נישט?

זייער וווייניג האבן גע'טענה'ט אז זיי וויייסן פשוט נישט וואס צו טון, דאקענן רוב האבן באשולדיגט זייער שוואכע 'כח הרצון'... טענה'נדיג אז זיי פארמאגן פשוט נישט גענוג ווילן צו נעמען די נויטיגע שריט. נו, געבט אייך א שאקל.

פטנט וכמעט:

פרייליכע און איבעראשנדע געפילן ווען המספיק שליסט קאנטראקט אפצוקויפן געביידע פון **"ישיבת תורה וחסד"** אין ראקלענד קאונטי

אין די געהויבענע טעג פון ישועות און רפואות ערב זמן מתן תורתינו, איז אנגעקומען די פריילעכע מעלדונג אז די פראכטפולע לעכטיגע געביידע פון המספיק"ס "די העבילייטעישאן" און "ישיבת תורה וחסד" פאר ערוואקסענע בחורים שיחיו אין ראקלענד קאונטי, איז בס"ד ובשטומ"צ אריבער אונטער די אויספשליסליכע רשות פון "המספיק", למזל טוב ובשעה טובה ומוצלחת.

באלד ווי די גוטע נייעס איז ערהאלטן געווארן אין היכל הישיבה, איז אראנזשירט געווארן א לעבעדיגע "חנוכת הבית" פייערונג, געבנדיג פאר די בחורים שיחיו די געלעגנהייט צו פייערן די דערהויבענע מאורע אויף זייער אייגנארטיגע שטייגער, באגלייט מיט פריילעכע מאמענטן, געזאנג, לחיים און לקח, און גוטע וואונטשן.

לויט ווי עס גיט איבער מו"ה פנחס קנאפפלער הי"ו, דער געטרייער "דעי העב" דירעקטאר, איז די פייערונג געפאוועט געווארן אויף א דאפלטן פארנעם, אויפ'ן שטייגער פון "על כל החסד אשר עשית עמדי", א געלעגנהייט אויסצודרוקן שבח והודאה צום בורא כל עולמים אויף די הערליכע בנין רחבת ידים און די אנגעפולטע גייסטרייכע פראגראמען מדי יום ביומו, און "קדשה לעתיד לבוא" ווען דער פרעכטיגער קוואדרטיר איז אריבער צו די אייגענע הענט, באשטעטיגט אלס "המספיק געביידע", מער נישט בלויז א געדונגענע לאקאל, א בחינה פון "פ' אשב כי אויתי' !"

"מיר האבן זייער לאנג געווארט אויף דעם טאג, און ענדליך איז עס ב"ה אנגעקומען," האט מיט פרייד געזאגט מו"ה זלמן שטיין הי"ו, דירעקטאר פון המספיק דעוועלאפמענט אין ראקלענד קאונטי. די פרייד האט נישט געקענט קומען צו שנעל, ווארטנדיג לאנגע חדשים צייט פונעם לייגן די ערשטע בליקן ענדגילטיג אפצוקויפן די געביידע בילדינג ביז מען האט ענדליך געקענט שליסן דעם געשעפט אין א מזל'דיגע שעה.

עס איז ממש א דבר בעתו, נעווי זיבן יאר זייט המספיק האט זיך אריינגעצויגן אין די פרעכטיגע גרויסע געביידע אויף 78 רוט 45 (סאוט מעין סטריט), אין א לופטיגן, זוניגן און פארט היבש פריוואטע שטח, אין ספרינג וואלי, ניו יארק.

אין זיינערצייט איז דאס געווען א היסטאריישער דורכברוך אין די וועלט פון ספעציעלע הילף ביי כלל ישראל. ס'הייסט, די עלטסטע און גרעסטע חרד'ישע הילפס אגענטור איז שוין זאגאר אויסגעווארקסן א לאקאל פון "טאג פראגראמען" און ציעט זיך אריבער צו אזא פרעכטיגע מאיעסטעטישע געביידע.

המספיק דאן איינגעריכטעט די געווען אפיס געביידע צו דינען אלס פאסיגע קוואדרטיר פאר די בארימטע "ישיבת תורה וחסד", און טאקע "נוסח המספיק", זאל עס טאקע זיין א "דבר השלם". מען האט אויסגעשטעלט די הויף ארום, די פארקינג לאט, די שילדן וואס די רעגירונג פארלאנגט, אלעס זאל זיין אויפ'ן בעסטן און שענסטן, גרייט אויפ'ן טאג ווען "די העב" און "תורה וחסד" קענען ענליך אריינקומען, סערווירנדיג הארץ און נשמה פאר צענדליגער ספעציעלע בחורים שיחיו וועלכע זענען אויסגעווארקסן די שולע יארן און דארפן וייטער שטייגן לויט זייערע מעגליכקייטן.

די חשוב'ע בחורי הישיבה ביים לחיים לרגל דאס שליסן דעם מקח

אצינד זעט מען דעם אלטן כלל, "וואס מען טוט, טוט מען פאר זיך" — ווען מיט'ן גענומען קאנטראקט וועט די געביידע אצינד דינען אלס פערמענאנטע אכסני' של תורה פאר די חשוב'ע בחורים שיחיו עד ביאת הגואל אין ספרינג וואלי, און דערנאך אודאי, אין ירושלים עיר הקודש שתובב"א.

"דעי העבילייטעישאן" איז דער פאסיגער פראגראם פאר מענטשן מיט ספעציעלע געבוירן צו באקומען די נויטיגע הילף אין די ערוואקסענע יארן. "ישיבה תורה וחסד" איז דער הערליכער פראגראם אונטער "דעי העב" וואס המספיק האט געגרינדעט און פירט בס"ד מיט גרויס ערפאלג שוין אריבער די לעצטע צענדליג יארן, פאר ספעציעלע בחורים מיט ענוג מעגליכקייטן און פונקציעס, צו האבן אין די געווענליכע שעה'ן פון טאג א ישיבה'שע אטמאספערע פון תורה, עבודה און גמילות חסדים.

גלייכצייטיג ענניסן די בחורים פון אויסטערלישע פראגראמען זיי צו פארשענערן און פארגרינגערן דאס לעבן אויף טריט און שריט, פון פיזישע טאלאנטן ביז ברייטערע מעגליכקיטן, ווי ארבעט-טרענירונג פראגראמען און פאקטישע דזשאבס פאר די וועלכע קענען ענניסן דערפון, ערפארונג צו קענען איינקויפן אין געשעפטן, זיך באגיין דאס מערסטע זעלבסטשטענדיג וואס נאר מעגליך, און נאך אן א שיעור.

די גרויסע פראכטפולע געביידע אויפ'ן 45 האט זיך ארויסגעשטעלט אלס געבענטשטע לאקאל פאר די צוזאמשטעל פון פראגראמען, מיט א רייע ליכטיגע גרויסע צימערן פאר די פראגראמען זעלבסט, גרויסע לאנטש רומס און קיכן, זיבן גרויסע שטיבער פאר טעראפי, איבונגען, אקטיוויטעטן, און פראגראם אפיסעס.

"באלד אינעם ערשטן טאג האט מען געזען ווי גוט, ווי וויכטיג, עס איז צו האבן די נייע פלאץ," זאגט ר' פנחס.

אצינד איז דער קומענדיגער שטאפל "מוסיף והולך אונטערוועגנס, מיט די לעצטע ארכיטעקט אראנזשירונגען אין די לעצטע פאזעס ארויפצוציען נאך א שטאק אויף די געביידע און אינסטאלירן א באקוועמע 'עלעוועיטאר' פאר יעדנ'ס געשמאק.

הרחמן הוא ישלח לנו ברכה מרובה בבית הזה !

פריקר שאל לפחד:

מורא פונעם צאן-דאקטאר שעדיגט מער ווי ציין

אויב זיך בלויז דערמאנען פונעם דענטיסט באָרן די ציין באגיסט אייך אין קאלטע שוויים און ברענגט אייך צו פארנאכלעסיגן די נויטיגע ווייזיטן, זייט געווארנט אז די מורא קען שעדיגן מער ווי די ציין, באטאנט א פרישע בריטישע שטודיע.

"די 'פאָביע' קען שאפן א טיפן רושם אויפ'ן מענטשן'ס גאנצע לעבן, איינגעווכנט זייער פיזישע, פסיכאלאגישע, סאציאלע און עמאציאנאלע וואוילזיין," שרייבט דער פירער פון די שטודיע, דר. חיידארי, סיניאר ספעציאליסט קלינישער לערער אין 'קינגס קאלידזש' לאנדאן דענטאל אינסטיטוציע.

ווי מען קען זיך אליינס פארשטעלן האט די שטודיע באמערקט אז פאציענטן וועלכע האבן א פחד פונעם דענטיסט זענען מער אויסגעשטעלט צו פארמאגן כאטש איין פעלנדע אדער פארשימלטע צאן. דער חידוש איז געווען ווי וויייט דאס אפעקטירט דאס גאנצע קוואליטעט פון לעבן.

"איין מהלך צו פארגרינגערן די ענקזייעטי איז פארצושטעלן א דעטאלירטע פלאן וויאזוי צו פארמיידן פראבלעמען מיט די ציין, קלארע אנווייזונגען וואס מען קען טון אין שטוב," שרייבט דר. ניוטאן, פון די פארשער אין די שטודיע אין פראפעסאר איבער פסיכאלאגיע. "אודאי ווילן מיר זיי אויך העלפן איבערקומען די שרעק און גיין געהעריג צום דענטיסט, אבער דערווייל, קען מען זיי כאטש העלפן אליינס צו טון דאס מערסטע צו האלטן די ציין געזונט און שטארק."

אלזא דאס ערשטע, האט נישט מורא.

מיט א ברען:

אכט מיטלען צו האלטן די ענערגיע הויך איבער'ן גאנצן טאג

נישט קיין חידוש אזויפיל מענטשן שפירן זיך אויסגעברענט און מוטשען זיך צו באקומען אביסעלע מער ענערגיע. מען לויפט, לויפט און לויפט, פון צאת החמה ביז צאת הנשמה, אויף נישט מער ווי אביסל מוט און קאווע. עס דארף אבער נישט זיין אזוי.

"די מציאות ווייזט אז מען קען ווערן באמת אויפגעפרישט דורכ'ן אויספאלגן עטליכע פשוט'ע שינויים," זאגט דר. מילאסאוויטש, דירעקטאר פון די "שלימות'דיגע געזונט" פראגראם אין מאסאטשוסעטס "דזשענעראל האספיטאל". געזונטהייט עקספערטן האבן צוזאמגעשטעלט א באריכט וואס זיי באטיטלען "אינסטרוקציעס פאר ענערגיע אויפ'ן גאנצן טאג", מיט געקליבענע אויסגעפרואוועט סטראטעגיעס צו האלטן די כח און התלהבות וועק מען גייט אדורך דעם פולן טאג, און וויאזוי צו פארמיידן זאכן וועלכע שעפן אויס די ענערגיע.

אלערדזשיס

דאס ערשטע איז זיין רעאליסטיש און באוואוסטזיניג צום פיזישן געזונט. אויב ליידט פון אלערגיעס, דארף מען נעמען די נויטיגע שריט זיי צו קאנטראלירן. מענטשן וועלכע ליידן פון "היי פיבער" שפירן זיך אפט נאכגעלאזט, ווי א וואכטזאגערין פאר די "אמעריקען קאליפוד פון אלערדזשי, אסטמא און אימיונאלאדזשי" לייגט עס אראפ, איז מען "אזוי אויסגעמוטשעט פרובירנדיג צו כאפן דעם אטעם, אז עס בלייבט נישט איבער קיין כח פאר אנדערע זאכן."

'אנגעלייגטקייט' שטערט אויך ביי מאנכע דאס שלאפן ביינאכט – פראנצוזישע פארשער האבן באמערקט אז איבער 40% לידנדע פון "סעזאנען אלערגיעס" האבן שוועריקייטן צו ענעניס פון א גוטע נאכט שלאף וועק די סימפטאמען צעלאזן זיך. נעמען די נויטיגע מעדיצינען און/אדער וויטאמינען, אנגעהויבן עטליכע וואכן פארן סעזאן, העלפט אפט פארמיידן און היילן די פראבלעמען און זייערע נאכפאלגן.

שלאף

שלאפן דארף מען גענוג, אודאי אין צייט, אבער נישט וווייניגער וויכטיג איז עס זאל זיין פון ריכטיגן קוואליטעט. א געשאצט 26% ערוואקסענע אמעריקאנער ליידן פון "סליפ עפניע", א פראבלעם וואס רעכנט אריין אויבערפלעכליכע אטעמען, אדער הפסקות אין דאס אטעמען, בשעת'ן שלאפן. אויב איר זענט איינער פון זיי, קענט איר זיך אפט שפירן ווי דער מח איז 'פארנעפלט', אפילו אויב מען איז געשלאפן א 7-8 שעה אין א שאס.

אויב אייער דאקטאר פארדעכטיגט 'סליפ עפניע' קען ער אייך שיקן צו א "שלאף צענטער". רוב פעלער קען מען דיאגנאזירן זייער שנעל און גרינג. מילדע פעלער קענען אפט באהאנדלט ווערן מיט פארבעסערן דאס לעבנסשטייגער, ווי פארלירן וואג און פארמיידן אלקאהאל פארן זיך לייגן. מיטעלע ביז ערנסטע פעלער קענען פאדערן מען זאל אנהייבן שלאפן יעדע נאכט מיט א "סי. פּעפּ" (CPAP דינט אלס אקראנים פאר Continuous Positive Airway Pressure) מאשין, וואס שטעלט צו א געזונטע שטראם לופט צו האלטן די לופט-קאנאלן אפן דורך די גאנצע נאכט. מענטשן דערציילן אפענע ישועות נאכ'ן אנהייבן שלאפן מיט דעם מאשין, אסאך שנעלער ווי פערציג טעג...

איבונגען

זיך אויסשוויצן דורך א געזונטע איבונגען סעסיע קען אויפפרישן און באזאפטיגן אפילו אן אויסגעטרוקנטע שטיין. איבונגען מאכט דעם מח אריכטיגבן הארמאנען ווי אדרענעלין אד"ג. דער הארמאן הייסט דעם קערפער איגנארירן געפילן פון ווייטאג אדער שוואכקייט, וועק געלייכצייטיג פארבעסערן זיי דעם בלוט-שטראם צו די גרעסערע מוסקלען. אין רעזולטאט קען אן איבונגען סעסיע איבערלאזן דעם מענטש מיט מער ענערגיע ווי ער האט אנגעהויבן, א רושם וואס קען אנהאלטן לאנגע שעות.

און ווי שוין דערמאנט פילצאליגע מאל אין גאזעט, מיינט עס נישט דוקא אזוי סאך. איין שטודיע האט באטראכט געזונטע מענטשן וועלכע זענען געווען 'זיצערס' און האבן אנגעהויבן מאכן איבונגען דריי טעג א וואך, נישט מער פון 20 מינוט פער טאג, און בלויז מיטלגארטיגע אדער גאר מילדע איבונגען. נאך זעקס וואכן איז זייער ענערגיע שטאפל געווען 20% העכער פון אן אנדערע גרופע וואס האט נישט געטון דאס ביסל איבונגען.

ווי איין עקספערט לייגט עס אראפ: "געדענקט, דער געדאנק איז אוועקצוגיין פון די איבונגען אויפגעפרישט, נישט אויסגעדראשן. אויב שפירט מען זיך אויסגעקלאפט ביים אראפטרעטן פונעם טרעדמיל, איז דאס א צייכן אז מען דארף טון אביסל ווייניגער..."

וויטאמין די.

שטודיעס ווייזן אז וויטאמין די. (Vitamin D) איז דער שליסל וויטאמין אונז צו האלטן ענערגיע און מונטער. עקספערטן פארשן אויס א טעאריע אז וויטאמין די. רעגולירט וויאזוי דער קערפער געבט אדויס 'אינסולין' און דאס מעטאבאליזם, צוויי פאקטארן וועלכע אפעקטירן ענערגיע שטאפלען. דער וויטאמין איז אויך פארבינדט מיט זיין אין א גוטע גיסטע (אויסער אן אוצר פון נאך בענעפיטן). אויב מען באמערקט אז מען האלט זיך אין איין שלעפן, איבערהויפט ווינטער, לוינט זיך צו בעטן דעם דאקטאר אונטערצוזוכן די וויטאמין די. שטאפלען. וויבאלד עס איז נישט אזוי גרינג צו באקומען גענוג פון דעם בלויז דורך מאכלים (ווי פעטע פיש, אייער און 'רויטע' מילך), קען א סופלעמענט היבש צונוצקומען.

סאציאלע מידיא

"עס זענען פארהאן צוויי סיבות פארוואס 'סאציאלע מידיא' קען אויסזויגן די כוחות," זאגט דר. בריין פרימאק, דירעקטאר פונעם פארש-צענטער אינעבר מידיא, טעכנאלאגיע און געזונטהייט, אין פיטסבורג יניווערסיטעט. "פון איין זייט, זעט מען ווי יעדער לייגט ארויס אזעלכע בלומעדיגע בילדער ווי אלעס גייט א מחי', און מען ווערט צוקלאפט ווי־באלד דאס אייגענע לעבן איז נישט אזוי בשלימות, פון די אנדערע זייט, יעדע נעגאטיווע נייעס'ל ווערט אויך אויפגעשפילט אין גרויסן. קיין איין עקסטרעם איז גוט." איינס פון זיינע שטודיעס האט זאגאר געפונען א פארבינדונג צווישן וויפיל צייט מען פארברענגט אויף סאציאלע מידיא און ליידן פון דעפרעסיע.

פרימאק שרייבט אינעבר 'פנים־ביכל', "ווערט פטור פון אייערע פעיסבו"ק פרייַנט", אבער זינט מיר זענען נישט חושד אז דאס איז נוגע גאזעט ליינער, לאמיר גיין צום קומענדיגן...

עסן אלס גאזאלין

ווי א קאר לויפט אויף גאזאלין, לויפט דער מענטש אויף נערונג. אויב וועט מען אריינגיסן אינעם מענטש נאר מאראנצן זאפט, וועט עס האבן באלד אזא פנים ווי ווען מען גיסט אריין מאראנצן זאפט אין א קאר. צו פארבעסערן די טעגליכע גיסטע און ענערגיע, שרייבן עקספערטן מען זאל אנהאלטן א גזעזונטע דיעטע. יעצט וואס הייסט א גזעזונטע דיעטע? נישט פאר אונז צו באשטימען.... דא וועלן מיר בלויז ציטירן וואס מילאסאוויטש'ס גרופע פון עקספערטן שרייבן.

זיי ציטירן פון א 'דייעטישן' אין "ען. ווייי־יו." וועלכע שלאגט פאר מען זאל אריינליגן וואס מער גענוגע ירקות אין די דיעטע, וויבאלד זיי פיטערן די 'גענוגע' באקטעריע אין מאגן, שטארקנדיג דערמיט דעם אימיון סיסטעם וואס האלט דעם גאנצן מענטש געזונטער, און פארבעסערנדיג די גיסטע. א 15' שטודיע האט באריכטעט אז מענטשן וועלכע האבן אויסגעפאלגט א גרינצייג־באזירטע דיעטע פראגראם פאר 18 וואכן, האבן געזען א שטארקע פארבעסערונג אין זייער פראדוקטיוויטעט.

שנעלע דערפרישער

עס לוינט זיך צו פרובירן עטליכע שנעלע שריט וועלכע געדויערן נישט לאנג אבער קענען אויפפרישן און איבערמאכן דעם מענטש. דאס ערשטע איז א קורצע הפסקה, וועק מען זאל זיך אויפשטעלן און אויסציען די ביינער.

פארשער האבן באמערקט אז מענטשן וועלכע האבן געמוטן צוויי קורצע הפסקות דורכאויס פופציג מינוטיגע אויפגאבעס וועלכע זיי האבן געדארפט איבערטון דעם גאנצן טאג, האבן אהערגעשטעלט די ארבעט אסאך בעסער ווי די וועלכע האבן 'יעדעס מאל געמאכט די פופציג מינוט ברציפות.

אן אנדערע הילפבארע שריט איז עטליכע טריט, בדוק ומנוסה. א ריזן און בריט בארימטע שטודיע האט אנטדעקט אז א שנעלע צען מינוטיגע שפאציר קען ממש איבערמאכן א מענטש, הייבנדיג די ענערגיע אויף כאטש 2 שעה.

א בריטישע שטודיע צוריק אין '15 רעקאמענדירט קיינען א (צוקנר־פריַיע) צוקנרל בשעת די ארבעט, וויבאלד עס הייבט דאס וואכזאמקייט און פארבעסערט קאצענטראציע, וואריישינליך וויבאלד 'קיינען' שטארקט דעם בלוט-שטראם.

איגנארירט נישט שוואכקייט

זיך פילן אויסגעמוטשעט איז נישט א פראבלעם וואס קען אייביג געלעזט ווערן מיט א דרימל. די לעצטע אויף די ליסטע – וועק די פריערדיגע העלפן נישט – איז זיך אונטערצוזוכן ביים דאקטאר, וויבאלד שוואכקייט קען אמאל זיין א צייכן אויף א מעדיצינישע צושטאנד וואס שעפט אויס די ענערגיע.

אנעמיע – נידריגע 'אייזן' (Iron) אין די בלוט, מאכט זיך מער ביי פרויען, מיינט אז מען פארמאגט נישט גענוג געזונטע רויטע בלוט צעלן וועלכע זאלן טראגן גענוג אקסידזשן איבער'ן קערפער. אויב א בלוט-טעסט אנטדעקט איר זענט 'אנעמיש', וועט איר מעגליך דארפן נעמען אן 'אייזן' סופלעמענט.

סיליעק – שוואכקייט איז איינס פון די סימפטאמען פון די מער ערנסטע מחלה, וואס שאפט אן אויטא-אימיון רעאקציע צו גלוטען וואס שעדיגט די קישקעס. אויב בלוט טעסטן ברענגען ארויף חששות איבער 'סיליעק דעזיז', פעלט אויס א 'ביאפסי' אויף די קושקעס דאס צו דיאגנאזירן. די אייניציגסטע באשטעטיגטע רפואה איז א גלוטען-פריַיע דיעטע.

הייפא-טיירוידיזם – "אויב דער קערפער פראדוצירט נישט גענוג פונעם וויכטיגן "טיירויד" הארמאן, אן אפטע ערשיינונג, שפירט מען זיך כסדר ווי א קאר וואס לויפט אויס פון גאזאלין," שרייבט דר. מילאסאוויטש. דאס קען מען גרינג באהאנדלען מיט סינטעטישע הארמאנען, א שטיגער ווי 'סינטרויד'.

הארץ קראנקהייט – א שטודיע אדורכגעפירט צוריק אין '03 שרייבט אז 70 פראצענט פרויען וועלכע האבן געליטן פון הארץ אטאקעס האבן באריכטעט אז זיי האבן געשפירט אומגעווענליכע שוואכקייט אדער חלשות פאר בערך א חודש פארדעם. "פאציענטן זאגן אסאך מאל אז זיי שפירן זיך מיד אינעם ברוסטקאסטן," דערציילט א הארץ דאקטאר אין באלטימאר.

עס פעלט אבער נישט אויס צו זיין קראנק... קודם האט איר זיבן געזונטע מיטלען זיך צו שפירן ענערגישער, פריישער און געזונטער. ★

Give your child the experience of a

FUN-FILLED SUMMER!

Camp Neshomah is divided in two phases:

1. From the end of school till the schools summer program
2. From after the school's summer program till the start of new school year.

- ספעציעלע פלאן פאר יעדע קינד
- פרעכטיגע גראונדס אינטער פרייען הימל
- רייכע אקטיוויטעטן מיט ארטס 'ן קרעפטס
- גרויסארטיגע טריפס
- נארהאפטיגע מיטאגס
- געטרייע און פראפעשינאלע קאונסלערס
- פרייע טראנספארטאציע

- Individual plans for each child
- Spacious outdoor grounds
- Exciting programs & Arts 'n Crafts
- Trips
- Nutritious meals
- Devoted staff
- Free transportation

Separate Boys & Girls

Boy's Division: 845.425.3043
Girls Division: 845.425.3421

A project of:

Camp Neshoma
With heart and Neshoma for special Neshomalech

טאבלעטן

א פרישע שטודיע אנטדעקט אז מענטשן וועלכע ליידן פון מילדערע ביז ערנסטע "אלסערעיטיוו קאלייטוס" (Ulcerative Colitis) וועלכע זענען נישט צופיל געהאלפן געווארן דורך אנדערע עקזיסטירנדע מעדיצינען, קענען בס"ד געהאלפן ווערן דורך Xeljanz, אן עקזיסטירנדע "ארטרייטוס" מעדיצין.

'אלסערעיטיוו קאלייטוס' אפעקטירט כמעט 700,000 אמעריקאנער, ברענגענדיג אינפלאמאציע, קראצעניש, געשווילעכץ און נאך, אין די קישקעס, שאפנדיג יסורים, לויזע מאגן, בלוטיגן און נאך. ווי דער הויפט פון די שטודיע באהויפטעט איז נאך פארהאן א באדייטנד שטארקער געברויך פאר נייע באהאנדלונגען.

"עקסעלדזשאנז" צילט געוויסע פראטינען פארמישט אינעם קערפער'ס אינפלאמאציע און אימיון סיסטעמען וואס אנדערע מעדיצינען בארירן נישט.

אויב מען זאל נוצן דעם מעדיצין אפילו ווען אנדערע באהאנדלונגען ארבעטן יא איז נאך שטארק אומקלאר, וויבאלד דורכאויס די שטודיעס האבן געציילטע פאציענטן פאר וועלכע עס האט געהאלפן, אנטוויקלט זייטיגע ערנסטע אינפעקציעס, פינף האבן באקומען א לייכטע הויט-קענסער, און ביי עטליכע האט עס געהעכערט די קאלעסטראל שטאפלען.

די שטארקע מעלה פון דעם מעדיצין איז אז עס איז א טאבלעט, קעגן אלע אנדערע וועלכע מען דארף געבן דורך אן איינשפריץ אדער אינטערווינעס. די שטודיע איז פינאנצירט געווארן דורך מעדיצין ריז "פייזער", פאבריצירער פון Xeljanz.

די "עף. די. עי." האט באשטעטיגט א נייע מעדיצין, 'אימפינזי' (Imfinzi), וואס שפאנט איין דעם 'אימיון-סיסטעם' צו באהאנדלען אפילו שווערע פעלער בלאדער-קענסער, באשטעטיגנדיג אינאיינעם מיט דעם א טעסט וואס זאל אידענטיפיצירן וועלכע פאציענטן וועלן דאס מערסטע בענעפיטירן דערפון.

דאס איז נאכאיינס אין די רייע פרישע קענסער מעדיצינען וועלכע באוואפענען דעם קערפער'ס אייגענע אימיון סיסטעם צו באקעמפן קענסער. דער מעדיצין וועט קאסטן ארום $15,000 פער חודש, אביסל מער אדער ווייניגער לויט די וואג פונעם פאציענט, און ווערט געגעבן יעדע צוויי וואכן דורך אינטערווינעס. די פאבריצירער פון דעם מעדיצין, AstraZeneca, פראבירט יעצט אויס דעם מעדיצין פאר נאך פילע קענסערס

ענדע אפריל האט די פעדעראלע "עף. די. עי." ארויסגעגעבן א זיכערהייט מעלדונג אז זיי באגרעניצן דעם באנוץ פון "קאודין" און tramadol אין היסן, פארקילעכץ און אפילו יסורים-בארואיגער מעדיצינען, פאר קינדער און יונגערע פרויען.

לויט די אגענטור ברענגען די צוויי באשטאנדטיילן ערנסטע ריזיקעס, אריינגערעכנט אטעמען פראבלעמען און פריצייטיגע טויט רח"ל, איבערהויפט ביי קינדער.

אין רעזולטאט מאכט די אגענטור אויך ערנסטע טוישונגען אין די "לעיבלס" פון פרעסקריבשאן-מעדיצינען וועלכע אנטהאלטן אין זיך פון די דערמאנטע צוויי.

דאס רעכנט אריין ווארענונגען און אפילו קעגן-רעקאמענדאציעס (באקאנט אלס Contra-indications), די שטארקסטע סארט רעקאמענדאציע פון די עף. די. עי., צו ווארענען עלטערן, פאציענטן און דאקטוירים, צו פארמיידן די מעדיצינען ווי ווייט מעגליך.

די אגענטור האט אויך ארויסגעגעבן א פולע ליסטע פון אלע מעדיצינען וועלכע אנטהאלטן קאודין אדער טראמאדאל.

דער געפאר פון נוצן סטערוידס ווי קארטיזאן און פרעדניסאון זענען ברייט באקאנט, אבער א פרישע שטודיע שלאגט פאר אז אפילו זיי נוצן בלויז אויף א קורצע צייט קען ברענגען ערנסטע 'זייטיגע-ווירקונגען'.

קארטי-סטערוידס ווערן אסאך גענוצט צו באהאנדלען אנטצינדונגען ווי אסטמא, ארטרייטוס, אויסשלאגן און ווייטאג אין די מוסקלען, און נאך אסאך. פארשער האבן אנאליזירט די רעקארדס פון 1,548,945 אמעריקאנער, אין עלטער פון 18 ביז 64, וועלכע זענען געווען איינגעשריבן אין א נאציאנאלע העלט-קעיר אינשורענס פראגראם צווישן די יארן 12' און 14'.

איבער א פינפטל פון זיי האבן גענומען סטערויד פילן פאר א חודש אדער ווייניגער פאר פארשידענע מחלות.

די שטודיע, פארעפנטליכט אין "בריטיש מעדיקל דזשורנאל", האט נאכגעפאלגט די זעלבע פאציענטן, פון 5 חדשים פאר זיי האבן אנגעהויבן נעמען די מעדיצינען ביז א חודש נאכדעם וואס זיי האבן געענדיגט.

דורכאויס די צייט וואס זיי זענען געווען אויף סטערוידס, אפילו אויף א רעלאטיוו קליינע דאזע ווי 20 מיליגראם טעגליך אדער ווייניגער, איז זייער ריזיקע צו ליידן פון "סעפסיס" (בלוט אינפעקציע) געשטיגן 4 מאל, די ריזיקע צו ליידן פון פארשטאפטע בלוט-אדערן איז געשטיגן דרייפאכיג און די ריזיקע צו ליידן פון א צעבראכענע ביין האט זיך גדאפלט.

די אלע ריזיקעס זענען ארויף ביי גרעסערע דאזעס.

"כאטש סטערוידס זענען נויטיג אין געוויסע אומשטענדן, ווי אסאך אנדערע מעדיצינען וועלכע האבן שווערע 'סייד עפעקטס'," באטאנט די שטודיע, "איז מעגליך אז מען נוצט עס מער ווי נויטיג. עס איז וויכטיג זיי צו נוצן וואס ווייניגער אויב עס עקזיסטירט נאר אן אלטערנאטיוו."

"עס איז פארהאן אן עפידעמיע אין אמעריקע וואס איז ארויס פון קאנטראל, קאסט מער און אפעקטירט מער מענטשן ווי סיי וועלכע מחלה וואס באזארגט אמעריקאנער, און איז הונדערט פראצענט מעגליך צו פארמיידן" שרייט א באריכט אין 'קאנאלן פון אינערליכע מעדיצין'. "די עפידעמיע ווערט גערופן 'נישט פאלגן'."

צווישן 20 און 30 פראצענט מעדיצינען וואס דאקטוירים פארשרייבן, ווערן נישטאמאל אויסגעפולט, און בערך 50 פראצענט מעדיצינען פאר כראנישע מחלות ווערן נישט גענומען ווי די פארשריפטן פארלאנגען.

זייער אסאך מענטשן נעמען נישט מער ווי העלפט פון זייערע פארשריבענע דאזעס. א דריטל ניר-טראנספלאנט פאציענטן נעמען נישט זייערע "אנטי-רידזשעקשן" מעדיצינען, 41% הארץ אטאקע פאציענטן נעמען נישט זייערע בלוט-דרוק מעדיצינען, און העלפט קינדער וועלכע ליידן פון אסטמא נוצן נישט גענוג זייערע "אינהעילערס".

די רעזולטאטן פון דאס נישט פאלגן, שרייבן די פארשער, איז געשאצט צו ברענגען ארום 125,000 טויט-פעלער, כאטש 10% מער האספיטיליזאציע און אפקאסטן די אמעריקאנע העלט-סיסטעם צווישן $100 ביליאן און $289 ביליאן יערליך!

געוועזענער "כירורג גענעראל" קופ לייגט עס אראפ קורץ און שארף: "מעדיצינען ארבעטן נישט ביי פאציענטן וועלכע נעמען זיי נישט."

דאס ווערט גערעכנט אלס איינס פון די סיבות פארוואס מעדיצינען וועלכע זענען ארויסגעקומען אזוי הערליך אין שטודיעס, ליידן פון איבערראשנדע דורכפעלער ווען פארשריבן שפעטער פאר פאציענטן.

וויטאמין עי. (Vitamin A) איז דער טיטל פון א גרופע סובסטאנצן גערופן "רעטינאוידס". רוב אמעריקאנער באקומען גענוג דערפון אין זייער עסן, אבער באקומען א גרעסערע דאזע שאדט נישט, איבערהויפט פאר יונגע פרויען, און עס איז גוט צו וויסן וועלכע מאכלים זענען רייך אין זיי.

פיש, פלייש און מילכיגס שענקט פאר'ן קערפער פארטיגע וויטאמין עי. וואס ווערט באלד גענוצט דורכ'ן קערפער.

אן אנדערע סארט, מער א רויע וויטאמין עי. וואס דער קערפער דארף נאך פראצעסירן פאר עס קען אנהייבן ארבעטן, טרעפט מען אין אסאך פרוכט און גרינצייג, א שטייגער ווי שפינאט (spinach) און נאך; רויטע פעפער – א האלבע גלעזל אנטהאלט האלב פון די נויטיגע טעגליכע דאזע; לעבער פון בהמות, טאקע נישט אזוי ווייך פון הינער-לעבער, אבער רייך אין וויטאמין עי. שענקענדיג דעם אימיון סיסטעם א קרעפטיגע 'בוסט' – עס האלט די צעלן וועלכע באשיצן פון אינפעקציעס שארף און קלאר און העלפן אויך פאבריצירן 'אנטי-באדיס' וועלכע באקעמפן יעדע געפאר וועלכע שווערצט אדורך אנדערע באשיצונגען פונעם אימיון סיסטעם;

יין געבאקענע 'זיסע קארטאפל' שענקט איבער 500% פון וויפיל מען מוז האבן יעדן טאג; האלט די אויגן אפן פאר עטליכע גוטע מייערן – זיי זענען אזוי בארימט צו זיין געזונט פאר די אויגן, הויפטזעכליך צוליב זייער אוצר וויטאמין עי. א האלבע גלעזל רויע מייערן איז מער ווי גענוג צו האלטן די אויגן געזונט;

אין פאל עס איז שווער צו באקומען די דערמאנטע מאכלים, איז אלץ גוט צו נעמען א "וויטאמין עי." סופלעמענט, פרעגט דעם דאקטאר דערוועגן. ★

HAMASPIK 24 HOUR
EMERGENCY HOTLINE
877.928.9000

אומפאזאנטע "הדלקות" געפראווען מיט פייערדיגן פראכט לכבוד ל"ג בעומר אין המספיק טאג פראגראמען אומעטום

זייט 52 <<

פייער ארום און לעכטיגע נשמות טאנצן ארום, נישטא קיין געזונטע און קראנקע, נאר איין גרויסע משפחה, גרויסע ברידער, קליינע ברידער, אלעס איינס געקניפט און געבינדן.

שרייבערישע ווערק איז ווייט צו ארעם פון דאס קענען פאסיג שילדערן, אבער כאטש עטליכע אנקאדעטן פון די טענץ און פייער דעם לעכטיגן ל"ג בעומר תשע"ז.

לכבוד התנא האלקי

ווי נאר פסח איז אריין, האט מען אנגעהויבן זיך גרייטן צום קומענדיגן יום טוב אין המספיק, נאטורליך, "ל"ג בעומר." דער הויכפונקט פונעם יו"ט איז געווען די יערליכע גרויסארטיגע "הדלקות," וואס לויט די לאנגיעריגע חזקות ווערן זיי צוגעגרייט דורך די בחורי חמד פון ישיבות "תורה וחסד" די בכל אתר ואתר. אין אראנדזש קאונטי, וואו דער הייליגער מנהג האט זיך אנגעהויבן מקדמת דנא, איז דער פייער געווארן אנגעצינדן אין ברייטן חצר פון פרעכטיגן "המספיק" הויפטקוואַרטיר, וואס שטייט ווי א לייכט-טורעם ביים טויער פון קרית יואל.

אין ברוקלין האבן די חשוב'ע בחורים זיך צוזאם גענומען פראווען די הדלקה, בתופים ובמחולות, מוזיק און טענץ און לקח און לחיים, אין חצר ביהמ"ד גארליץ בנשיאות כ"ק אדמו"ר מ'גארליץ שליט"א, וואו די חשוב'ע בחורים זענען פון די קביעות'דיגע מתפללים ביים דערהויבענעם מנין שחרית און זענען זוכה צו א ליבליכע קירבה פון כ"ק דער רבי שליט"א.

אין ראקלענד קאונטי זענען די בחורי חמד פון ביידע אפטיילונגען פון ישיבת תורה וחסד זיך צוזאמגענומען מיט גרויס פרייד ארום די גרויסע הדלקה אין ברייטן הויף, פארנט פון צענטראלן היכל הישיבה אויף רוט. 45. מי שלא ראה שמחה זו...

די געהויבנקייט וואס האט געהערשט ביי יעדע "המספיק הדלקה" איז שווער אראפצולייגן אין ווערטער, ווי מען האט שוין געזען במשך די פארלאפענע יארן וואס די אגענטור האט די זכי' אהערצושטעלן די מאורעות. איבריג צו זאגן אז מאקסימום אכטונג ווערט געלייגט אויף "ונשמרתם," מיט באריקאדעס און אפענע אויגן און הענט במשך די גאנצע צייט.

שוין ביים גיסן די אויל איז געווארן איינגעפירט אז די חשוב'ע בחורים פון "ישיבות תורה וחסד" נעמען אנטייל אינעם מנהג קדוש פון צוגיסן שמן זית צום הדלקה. דאן ביים צינדן ווערן מכובד אגענטור דירעקטאָרן און וועטעראן שטאב מיטגלידער, און דאן קומען די פייערליכע טענץ עד לב השמים.

אלע קינדער און בחורים פון המספיק נעמען אנטייל אין די געהויבענע ריקודין אונטער'ן פריייַן הימל, וועו יעדער באקומט פערזענליכע אויפמערזאמקייט.

איינער טאנצט א געדאטשקע, א צווייטער אין רינג, א דריטער אין איינצלנער דביקות, און דא און דארט זען מען צווייערלעך און דרייערלעך הייבן זיך פארקאכט מיט פארמאכטע אויגן און די הענט לויז אין דער הייך, אלע פריייַן זיך ווי איינער, א טפח העכער דער ערד, לכבוד די גרויסע הילולא פונעם הייליגן תנא.

אויף די גרויסע הויכהילכער הערט מען אומעטום לעבעדיגע מוזיק וועלכע לייגן צו א הערליכע שמחה צו די שיינענדע אטמאספערע.

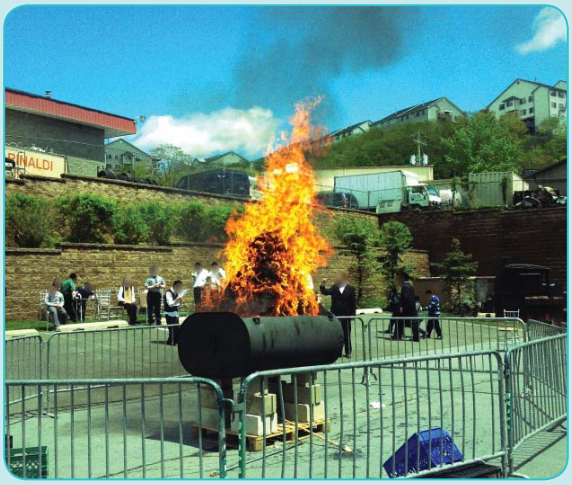
אין ראקלענד קאונטי, צווישן די פילהארמאנישע ארקעסטערע מיט די געלונגענע בעלי מנגנים, שיינען באזונדער ארויס די געטרייע המספיק שטאב מיטגלידער, די צוויי בארימטע טאלאנטפולע ברידער מו"ה משה און מו"ה נתן נטע פרייד הי"ו, וועלכע הייבן די שמחה העכער אלע ברעגעס מיט'ן טראמפייטער און טראמבאן.

דא איז דאס ארט טאקע אויסצודרוקן א הערצליכן דאנק פאר די צוויי ברידער, וועלכע זענען שוין משמח די חשוב'ע בחורים מיט זייערע טאלאנטן יעדן ערב שבת קודש ביי די דערהויבענע "באטעס" און צו יעדע געלעגנהייט אין ישיבה – הקדוש ברוך הוא ישלם שכרם !

זאל דער זכות פון הייליגן תנא רבן שמעון בן יוחאי ביישטיין פאר אונז אלע, און משפיע זיין השפעות טובות ברוחניות וגשמיות כל הימים.

מחיל אל חיל

איצט, ווי געזאגט, גרייט מען זיך אין גרויסן צום הייליגן יום טוב שבועות וואס קומט אט אט צוגיין, זמן מתן תורתינו ! ★



די גרויסע הדלקה אין הויף פון ישיבת תורה וחסד אין קרית יואל

המספיק אוו קינגס קאונטי פרייס זיך מיט בשמחת לידת הבן ביים עקז. דירעקטאָר, מו"ה יואל פריינד הי"ו. רעכטס, האַרציגע וואונטשן ביים וואך-נאכט; לינקס, אדמיניסטראציע שטאב ביים סעודת הברית בהשתתפות כ"ק מרן אדמו"ר מ'סאטמאר שליט"א, זעט בילד אונטן

ביים טיילן מצות פאר לאקאלע פאליטיקאנטן, אויפ'ן בילד דערקענט מען דעם חסיד אומות העולם, ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור קלערק, מר. לערי טול

המספיק נייעס

כאוש אחד בלב אחד:

אומפאזאנטע "הדלקות" געפראווט מיט פייערדיגן פראכט לכבוד ל"ג בעומר אין המספיק טאג פראגראמען אומעטום

יום טוב אטמאספערע אומעטום - הכנות צו זמן מתן תורתינו אין גרעסטן שוואנג

די הכנות צום הייליגן יום טוב שבועות ווערן העפטיג געשפירט דורכאויס די גאנצע המספיק וועלט, אין א יום טוב׳דיגע שטימונג וואס די קינדער און ערוואקסענע צוגלייך לעכצן שוין מיטצוהאלטן אין זייערע היימען, דעי העב פראגראמען און רעספיט צענטערן פאר לאנגע וואכן.

קוים א קורצע צייט צוריק האט מען געפראווט א חודש ניסן און יום טוב פסח וואס ווען אויף אייביג געדענקט ווערן, ממש נעכטן האט מען אזוי לעבעדיג געטאנצן "בר יוחאי" אדום די פייער צינגען וואס האבן דערמאנט פון די גרויסע הדלקה אין מירון, און ערשט האלט מען געצייליטט טעג, אפשר שטונדן, פארץ לעכטיגן יום טוב שבועות הבא עלינו לטובה.

אויסער די איינע זאך פון גיין שלאפן נאכמיטאג צו קענען אויפזיין ביי "תיקון ליל שבועות," וואס דאס קענען ליידער די קינדער נישט מקיים זיין כנהוג, איז אלעס מיט'ן זעלבן חן און ברען ווי אין יעדע אידישע שטוב. ווידעראמאל נייע אנצוגן און קליידונג לכבוד יו"ט און זומער, ריזיגע -18קווארט טעפ מיט בשר ודגים און רייעס קוקי-שיטס מיט כל מיני מעדנים – מילכיגע טארטן, שטרודל, פלאָדן און קרעפלעך כיד המלך, פארשטייט זיך.

ביים "ישיבה תורה וחסד" און "דעי העבילימעישאן," און ביי "רעספיט" פאר די קלענערע, און אין די רעזידענצן זעלבסט אין פרייע צייטן, איז אלעס ארום שבועות, ארום די אנקום פון זומער, ארום די פלענער פון ארויספארן דא און דארט און זיך מחי' זיין וויפיל עס איז נאר מעגליך.

ימים טובים זענען די הויכפונקטן פון יאר אין המספיק. יעדע געלעגנהייט פון א יומא דפגרא ווערט אויסגענוצט צום מאקסימום אז די קינדער זאלן ארויסנעמען דערפון שמחה און הנאה. אפילו אזא זאך ווי "ברכת האילנות" ווערט אויסגענוצט צום גוטן, צו אראנדזשירן א גאנצע "טריפ" ארום די געהויבענע מינוטן פון מאכן די ברכה אויף די דופט־יגע ביימער.

אבער די 'פרילינג' ימים טובים זענען עפעס ספעציעל צום הארצן ביי המספיק שטאב מיטגלידער, טאקע צוליב דעם "המספיק" סימבאל.

וואס איז דער רינג ארום פייער?

ביי די טרענירונג וואס יעדער פרישער ארבעטער באקומט ביים אנהויבן ארבעטן אין די אגענטור, לערנט מען –צווישן "פערסאן סענטערד", "קארפארעט קאמפלייענס" און "כבוד האדם" צונומען אויף טעלערלעך – א שטיקל 'ילקוט מעם לועז' אין פרשת יתרו! יא, וואר, אנדעם קען מען נישט אנהויבן ארבעטן אין המספיק.

פארוואס?

האט איר געזען אמאל די בוי ארבעטער ביים גיסן צעמענט, האקן נעגל און קלאפן שיטראק? שטעלט אייך פאר ווען זיי טוען דאס מיט די בלויזע הענט, הארטע שטייגער, 14-16 שעה א טאג וועלן די 'קאפויס' שמייסן שטיקער בשעת מעשה... ניטאמאל א וואורשטל בלייבט איבער צווישן די הויט און ביינער. אבער אזוי זענען אונזערע אור־עלטערן אנגעקומען קיין מדבר סיני נאך די רד"ו יארן שקלאפן-ארבעט אין מצרים. דער קען נישט גיין, דער קען נישט פארשטיין, דעם פעלט א האנט און דעם אן אויער.

"עס פאסט נישט פאר די תורה געגעבן צו ווערן פאר בעלי מומין!" האט דער אייבערשטער גזאגט, און באפוילן די מלאכי עליון אראפגיין אויסהיילן יעדן איינעם מיט א גאנצע רפואה. בלינדע האבן אנגעהויבן זען, הונקעדיגע גיין און אזוי האט יעדער געזען דעם הייליגן פייער שטייענדיג ביים בארג סיני. "אין איין וואלט, זיי זענען געווארן ווי נייגעבוירן, אלע זיינען מומים זענען פארשוואנדן געווארן און זיי זענען אינגאנצן אויסגעהיילט געווארן, און דאס איז דער "אל כל קהלכם!" צו ווען דער אייבערשטער האט געראדט – צו יעדן גליך!"

עד כאן פונעם ילקוט מעם לועז, געבערענגט פון מדרש און זוהר הקדוש.

דאס איז געשטאנען, שטייט יעצט און ווען אייביג זיין אויסגעקריצט פאר די אויגן פון די געטרייע המספיק עסקנים אויף יעדן שטאפל. א בארג סיני מיט א לעכטיגן פייער דערויף, און אלע שטיינן ארום "גלייך!" כאיש אחד בלב אחד, אן קיין דיסקרימינאציע אדער דיסעביליטיזאציע... דארט זענען מיר געשטאנען אין אונזער ארגינעלע געשטאלט, אלע לויטער און ריין געזונט און פריש.

דער ערשטער זאך ווען מען זעט המספיק איז דער אייגנארטיגער סימבאל.

וואס ליגט אונטער די 'טרעק-פייפ', שוואכע הענטעלער, דירעקטאר, סערוויס קאארדינעיטער און דירעקט סופערט שטאב? אל כל קהלכם. איינס און דאס זעלבע, א הייליגע לויטערע אידישע נשמה. מיר זענען פארבינדן אלע אינאיינעם דורך א הייליגן פייערדיגן מעמד אויפ'ן בארג. כאיש אחד בלב אחד, קוב"ה, די תורה און יעדער איד אינאיינעם, אלץ איינס.

אלזא קומט א יום טוב שבועות ברויך מען נישט ערקלערן דעם הערצליכן וואס עס שפירט זיך אין די אטמאספערע אין די המספיק משפחה. אבער דאס איז בכלל ביי יעדע 'יומא דפגרא' אין המספיק, און איבערהויפט אין ל"ג בעומר.

ל"ג בעומר זעט מען פיזיש א הערליכן

זייט 51 >>

צום געזונט

צום ערשטן מאל אין 22 יאר באשטעטיגט 'עף. די. עי.' נייע מעדיצין פאר "עי. על. עס."

די פעדעראלע "עסן און מעדיצין אדמיניסטראציע", באקאנט אלס די "עף. די. עי.", האט באשטעטיגט די ערשטע נייע מעדיצין צו באהאנדלען "עי. על. עס." אין איבער צוויי צענדליג יארן.

פרייטאג, ערב שבת לס' אחרי-קדושים, האט די אגענטור געמאלדן אז "ראדיקאווא" (Radicava, אויך באקאנט אלס Edaravone) איז געווארן באשטעטיגט צום נוצן אין די פאראיניגטע שטאטן. די איניציגסטע אנדערע באשטעטיגטע מעדיצין ספעציפיש פאר "עי. על. עס." איז "רילוזויל" (Riluzol), וואס איז געווארן באשטעטיגט צום באנוץ אין די פאראייניגטע שטאטן צוריק אין תשנ"ה.

'עי. על. עס.' (אקראנים פאר Amyotrophic lateral sclerosis, אבער געווענליך גערופן בלויז מיט די ראשי תיבות, ווערט אויך גערופן 'לאו גענהריג דעזיז' אויפ'ן נאמען פון א גוי'אישן ספארטלער וועלכער האט געליטן דערפון אין תרצ"ט) איז א מחלה וואס אפעקטירט די נערוו צעלן אין מח און חוט השידרה וועלכע מאכן אלע מוסקלען ארבעטן.

די נערוון פארלירן זייער מעגליכקייט אנצופירן און קאנטראלירן די באוועגונגען פון די מוסקלען און גלידער, פירנדיג ל"ע צו פאראליז ווען דער מענטש פארלירט צוביסלעך אלץ מער און מער די מעגליכקייט צו פונקציאנירן. אין דורכשניט לעבן ליידנדע דערפון צוויי און פינף יאר נאכדעם וואס די סימפטאמען קומען ארויס.

פון די ערגסטע ליידן פון די מחלה איז מיטהאלטן ווי מען פארלירט צוביסלעך קאנטראל אויף גליד נאך גליד און מען קען גארנישט טון, אבער פראבעט אדורכגעפירט אין יאפאן אויפ'ן נייעם מעדיצין, האבן געווייזן אז 'עי. על. עס.' ליידנדע האבן נאכ'ן באקומען דעם מעדיצין אויפגעהערט צו 'פאלן' אזוי שנעל. די כאראקטעריסטישע פארערגערונג וואס די מחלה ברענגט, איז געווארן קלענער און שטייטער, אפעקטירנדיג אלץ וויניגער זיינרע טאג טעגליכע מעגליכקייט צו פונקציאנירן. לויט די פאבריצירער פון די מעדיצין, האט עס פארשטייטערט די פארערגערונג מיט אזויפיל ווי 33%.

איינמאל מען האט געזען ווי עס ארבעט אין יאפאן האט די עף. די. עי. זיך ערנסט גענומען דערצו און גאנץ שנעל באשטעטיגט צום באנוץ אין די פאראייניגטע שטאטן.

די פעדעראלע "סענטער פאר דעזיז קאנטראל ענד פרעווענשן", באקאנט אלס די "סי. די. סי.", שאצט אז צווישן 12,000 און 15,000 אמעריקאנער ליידן פון די מחלה. געווענליך טרעפט מען עס ביי פאציענטן צווישן די 55 און 75 יאר אלט, עטוואס מער ביי מענער ווי ביי פרויען.

דער נייער מעדיצין ווערט געגעבן דורך אינטערווינעס און מוז ווערן פארשריבן דורך א דאקטאר. די פרייז פון דעם מעדיצין איז $1,000 פער דאזע, באטרעפנדיג נאנט צו $150,000 א יאר פאר די באהאנדלונגען. MT Pharma, די פירמע וועלכע פאבריצירט דעם מעדיצין, זאגט אז זיי וועלן העלפן פאציענטן מיט אינשורענס דעקן די "קאו-פעיס" און אז זיי האבן געגרונדעט א ספעציעלן פראגראם צו העלפן מענטשן אן אינשורענס באקומען דעם מעדיצין, אויב זיי קומען נאך געוויסע תנאים.

די פירמע שאצט אז דער מעדיצין ווערט זיין צו באקומען אין אמעריקע דעם קומענדיגן אוגוסט, וואס קומט אויס אב-אלול. ★

Hamaspik Gazette
Published and Copyrighted June 16, by:
NYSHA Inc., 58 Rt. 59, Suite 1,
Monsey, NY 10952

Non Profit Org.
US Postage
PAID
Flex Group