



<p>אינספיראציע</p>	<p>אין ציפערן</p>	<p>המספיק אנקעטע</p>
<p>רירט איין שנעלער; עלטערט זיך שטייטער.</p>	<p>אנגעצויגנקייט ליידן 10 יאר פון סימפטאמען פארן גיין נאך הילף. 36% קאסט אפ יערליך "ענקזייט" באהאנדלונגען. \$42 ביליאן מיליאן ערוואקסענע אמעריקאנטער ליידן פון ענקזייט. 40</p>	<p>וויפיל שעות שלאפט איר א נאכט? א: ארום 9 אדער מער; ב: 7-8; ג: 5-6; ד: ווייניגער. צו ענטפערן און פאר ענטפער פון פאריגן חודש. זעט זייט 10</p>

המספיק נייעס

פרישע פליגלען אין המספיק בארא פארק הויפטקווארטיר

ספעציעלע הילף טרעט אריין אין נייע עפאכע מיט



הרחבת גבולי הקדושה: סטעיט סענאטאר מו"ה שמחה פעלדער באגריסט עסקנים און רעגירונגס לייט ביים הערליכן "מעמד קביעת מזוזות".

די סמעטענע

צום געזונט

שמחה... מיט פעדן קראפט! **17**

איטס ממש געוואלדיג! בענעפיטן פון אסאך שפראכן **36**

די אויטאנאמיע פונעם אויער **11**

המספיק

באריכט פון היסטארישן "פעמילי קעיר" שבת המספיק **24**

הארציגע מאמענטן ביי שמחת הבר מצוה אין קרית יואל **08**

פארשידענס

אונזער "אספערגרע"ס צדיקל **12**

סארנא רעוואלוציע: סימפטאמען פראגע בויגן **31**

די שול פון דובנער מגיד זי"ע, אמאל און היינט **22**

צום געזונט



אינדוסטריע געכאפט ביים פארדעקן שעדליכקייט פון "צוקער"

אינספיראציע

יסורים פארוואס?

ספעציעלע הילף

"טריי קאונטי קעיר" געבט אריין ערפאלגרייכע אפליקאציע צו "או. פי. דאבליו.": וועלט פון ספעציעלע הילף ערווארט מיט אפטימיזם גינסטיגע רעזולטאטן בקרוב בס"ד

גייענדיג
צום דרוק

סוף גנב לתלי: צוקער אינדוסטריע האט לאנגע יארן פארדעקט שטודיעס איבער שעדליכקייט פון "צוקער"

מחלות, כאטש פילצאליגע שטודיעס דורך זעלבסטשטענדיגע פארשער ווייזן פארקערט. אין א סטעיטמענט איבערן שטורעם וואס די אנטדעקונג האט געשאפן, האט די "צוקער פאראיין" אפגעווארפן דעם גאנצן באריכט, זאגנדיג אז עס איז "א זאמלונג פון שפעקולאציעס און השערות איבער פאסירונגען וועלכע זענען פארגעקומען מיט איבער פופציג יאר צוריק, אדורכגעפירט דורך א גרופע פארשער און געצאלט דורך מענטשן און ארגאניזאציעס וועלכע זענען באקאנטע

אויסנארן דעם דעת הקהל, דורך אונטערדרוקן פארשונגען וועלכע קענען באזארגן זייערע קעשענעס. א טאקטיק גענוצט לאנגע יארן דורך די "טאבאקאו" אינדוסטריע. מיט א יאר צוריק האט די "ניו יארק טיימס" באריכטעט איבער דאקומענטן וועלכע האבן אנטפלעקט אז דזשאן היקסאן, א הויפט עקזעקיוטיוו אין די "צוקער פאראיין", האט בסוד סודות געצאלט צוויי איינפלוסרייכע הארווארד פארשער (איינער פון די צוויי איז געווען מארק העגסטעד, וועלכער איז שפעטער

סאן פראנציסקא, קאליפארניע – שוין גארנישט אזעלכע 'זיסע' נייעס פאר די צוקער אינדוסטריע... פארשער אין די "יוניווערסיטי אוו קאליפארניע," מיט פאנדן געדעקט דורך די "נעשאנעל אינסטיטוט אוו העלט," האבן אפירגעגראבן היסטארישע דאקומענטן, וועלכע צייגן אז די צוקער אינדוסטריע האט אין די ניינצן זעכציגער יארן געדעקט שטודיעס צו זען די נאכפאלגן פון עסן צוקער אויף אדערן און הארץ געזונטהייט. אבער ווען די רעזולטאטן זענען צוריקגעקומען, האבן זיי עס



פארשער אנטדעקן כסדר נאך און נאך באגראבענע דאקומענטן וועלכע ווייזן ווי די "צוקער אינדוסטריע" האט מאניפולירט די מאסן מען זאל זיך נישט כאפן ווי שעדליך יעדעס ביסל צוקער איז - סיי מיט פאלשע שטודיעס און סיי דורך באגראבן אמט'ע שטודיעס קעגן זיסווארג.

געווען דער הויפט נעדונג עקספערט פון די פעדעראלע רעגירונג און געהאלפן שרייבן די רעגירונג'ס "דייעטרי גידליינס", צו פארעפנטליכן א שרייעדיגע באריכט אין 1967 וואס מינימוזירט די פארבינדונג צווישן צוקער און הארץ געזונטהייט און ווארפט ארויף דעם גאנצן שולד אויף "סעטשורעטעד פעטנס". א ווארטזאגער פאר די צוקער אינדוסטריע האט זיך דאן אנטשולדיגט, זאגנדיג, אז דאס איז געווען נאך פאר די צייטן ווען פארשער האבן געדארפט דערציילן ווער פינאנצירט זייערע שטודיעס...

קריטיקירער פון די צוקער אינדוסטריע. עסן צוקער אין א נארמאלע מאס איז טייל פון א באלאנסירטע לעבנסשטייגער... נישטא ווער זאל לאכן. דר. סטענטאן גלאנטץ, א פראפעסאר אין דערמאנטן יוניווערסיטעט, זאגט אז כאטש די פריש-אנטדעקטע דאקומענטן זענען 50 יאר אלט, זענען זיי וויכטיג וויבאלד זיי ווייזן די לאנגיעריגע סטראטעגיע פון די אינדוסטריע צו באשיצן אירע עקאנאמישע אינטערעסן, דורך אוועקמאכן די מעגליכע געזונטהייט שאדנס פון עסן צוקער. זיי טוען מאניפולירן און

שנעל באגראבן און געמאכט א שווייג. די רעדע איז איבער א גרופע פון צוקער פאבריקאנטן, דאן גערופן "די צוקער פארשונגען פאונדעישן" און היינט באקאנט אלס "צוקער פאראיין" (Sugar Association), וועלכע האבן אין יאר 1968 למס' געצאלט פארשער פאר א מאסיווער פראיעקט צו אנטדעקן דעם אמת איבערן אפעקט פון עסן צוקער אויף דאס געזונט פונעם הארץ.

די שטודיעס זענען אדורכגעפירט געווארן אויף בעלי חיים מיט גאר קראנטע מיטלען. אבער ווען די פארשער האבן אנגעהויבן ציען מסקנות אז צוקער קען נישט נאר ברענגען הארץ מחלות נאר אויך געוויסע סארטן קענסער, האט די אינדוסטריע גרופע שנעל געענדיגט די שטודיע, עס באגראבן, און קיינמאל נישט פארעפנטליכט די רעזולטאטן. די צוקער אינדוסטריע טענה'ט שוין לאנג אז צוקער שפילט נישט קיין ראלע אין ברענגען איבערוואג, דייעביטיס אדער הארץ

90% ערוואקסענע אמעריקאנער עסן נישט גענוג פרוכט און גרינצייג.

פארמאסי-ריז CVS וועט אפקויפן "עטנא" העלט-אינשווענס, פאר \$69 ביליאן.

מאנהעטן ריעל עסטעיט, ליידג צוליב ריטעיל ביזנעסער באנקראט, ווערן איבערגענומען אין די מאסן דורך "אוירדזשענט העלט קעיר" צענטערן.

"פידעליס" האט פאראיאר דערלייגט \$101.9 מיליאן אויף מעדיקעייד פלענער.

"אלבערט איינשטיין" מעדיצינישע שולע באקומט \$6.3 מיליאן גרענט צו פארשן "אלצהיימערס". אלע באטייליגטע אין שטודיע זענען אשכנז'ישע אידן.

איבונגען העלפט אויך... פארמיידן "גלוקאומע" בלינדקייט.

גוגל הויפט אינזשעניר: ביז יאר 30' וועלן "מייקראבאטס" שפאצירן אין אונזערע קערפערס.

שטודיע: בעסטע מיטל צו ראטעווען קינדער פון איבערוואגיקייט, געבן ריינע וואסער מיט 'לאנטש'.

"מאונט סיני" אמבולאנסן פרובירן אייראפעאישע "רואיגערע" סירענעס.

שווענקען דאס מויל מיט "מאוס-וואש" כאטש 2 מאל א טאג, קען הייבן "דייעביטיס" ריזיקע.

ערשטע אינטערנאציאנאלע קאנפערענץ פון "הצלה" אפגעהאלטן געווארן אין יאהאנעסבורג, סאוט אפריקע.

הצלה! וואו? נאך א פענסילוועניע-טאן וועט טיילן פעטע קנסים פאר נישט לייגן זעבארע אדרעס נומער פארנט פון הויז.

גוטע חברים שטארקט זכרון ביי עלטערע.

2 געצוקערטע געטראנקען א וואך: גענוג צו הייבן "טייפ-2 דייעביטיס" ריזיקע.

ריטע טרויבן, שוועמען, בארן, מילגרוים און גרינע בונדלעך, העלפן פארמיידן "קאלאן קענסער".

FDA באשטעטיגט CBC בלוט טעסט וואס ווייזט רעזולטאטן אויפ'ן ארט.

וועלט געזונטהייט ארגאניזאציע (WHO): הערט אויף געבן אנטביאטיק פאר געזונטע בעלי חיים! עס הרגעט מענטשן.

וואונדן געכאפט ביינאנט, היילן זיך שטייטער.

פרישע באווייזן געפונען אויף פארבינדונג צווישן "סליפ-עפניע" און אלצהיימערס.

אכטונג סיניארס: יעדעס איינציגע טריט, ברענגט געזונטהייט בענעפיטן!

HAMASPIK CARE
855.426.2774

מיטן ליכטן סוס:

הנה זה בא: "טריי קאונטי קעיר" געבט אריין ערפאלגרייכע אפליקאציע צו "או. פי. דאבליו.": וועלט פון ספעציעלע הילף ערווארט מיט אפטימיזם גינסטיגע רעזולטאטן בקרוב בס"ד



לאגניעריגער "ספעציעלע הילף" וועטעראן, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון "טריי קאונטי קעיר", מו"ה דוד מזרחי הי"ו.

זעלבסטשטענדיג פון סיי וועלכע הילפס אגענטור, אבער גלייכצייטיג געבויט אויף די בעסטע ערפארונג אין די טיפסטע יסודות פון העלפן דאס בעסטע מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן.

שרייבנדיג די שורות, זענען שוין צענדליגע אגענטורן, א קאלעקטיווער צאל פון טויזנטער קליענטן בלע"ה, מיט זייערע פילצאליגע יעצטיגע געטרייע סערוויס קאארדינעטארס, אנגעשלאסן אין "טריי קאונטי קעיר", און די צאל שטייגט זי"ט 04 <<

סטרוקטור פון רעגירונגס הילף פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן.

אויסער די ערשטע, אז די 'סערוויס קאארדינער' וועלן ארבעטן אונטער 'זעלבסטשטענדיגע' אגענטורן, קומט צו נאך א חידוש: 'סערוויס קאארדינעטארס' וועלן 'קאארדינער' 'אלעס' וואס רירט אן "יעדע" אספעקט פון געזונטהייט פאר זייערע קליענטן.

דאס מיינט אראנזשירן און ערלעדיגן וואס נאר מעגליך און נויטיג אז זייערע קליענטן זאלן באקומען די בעסטע העלט-קעיר פיזיש, מענטל, דענטאל, טעראפיווידיק, און אודאי אויך ספעציעלע הילף ווי ביז היינט.

דעריבער וועט אפילו זייער טיטל געטוישט ווערן פון "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעטאר", צו "קעיר קאארדינעטאר".

דער געדאנק, אז אלעס ווערט אנגעפירט אונטער איין דאך, ווערט אנגערופן א "העלט האום" – א היים פאר אלע געזונטהייט געברויכן. דאז, אין נ. י. סטעיט, וועט יעדע "סערוויס קאארדינעטאר ארגאניזאציע" אויך זיין א "העלט האום".

אין נאנטן צוקונפט קומט ארויס א מאנדאט פון די רעגירונג, אז אלע "נאן-פראפיט" אגענטורן מוזן אריבערפירן זייערע "מעדיקעיד סערוויס קאארדינאציע" דעוויזעס, צו די נייע זעלבסטשטענדיגע "קעיר קאארדינאציע ארגאניזאציעס/העלט האומס".

ווי די וויזיע פון די פעדעראלע "סי. עס. עס." (סענטער פאר מעדיקעיד און מעדיקעיר, די פעדעראלע פליגל וואס פארפינט איבער די פינאנצן פון רעגירונגס געזונטהייט פראגראמען), איז "טריי קאונטי קעיר" גענצליך

ספעציעלע-הילף צום שטייגן אין קוואליטעט און קוואנטיטעט

דער שרייבער פון די שורות באגעגנט זיך אויף א טעגליכן פארנעם מיט "מעדיקעיד סערוויס קאארדינער" אין די המספיק קארידארן. צו שילדערן אין איין טיטל וואס זיי זענען פאר זייערע קליענטן, איז דער פאסיגסטער אויסוואל: "פייערדיגע אדוואקאטן".

ווער עס וויל וויסן דאס באדייט פון "הארץ און נשמה", דארף נאר זען ווי 'סערוויס קאארדינער' ארבעטן און אויפהער פאר דאס בעסטע וואוילזיין און נאכאנאנדע פארשריט פון זייערע קליענטן. דאס הארץ וואס זיי לייגן אריין איז היבש מער ווי די פארשריפטן.

אבער די מינימום למעשה, ד. ה. אראנזשירן נויטיגע סערוויסעס, דאס איז די "דזשאב דעסק ריפשו"ן פון יעדן "סערוויס קאארדינעטאר".

אצינד, אז וואשינגטאן הייסט טוישן, גרייטן זיך דיסעביליטי הילפס-אגענטורן זיך צו געזעגענען פון זייערע "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעטארס", וועלכע וועלן אריבערגיין ארבעטן אונטער נייע זעלבסטשטענדיגע ארגאניזאציעס גערופן "קעיר קאארדינאציע ארגאניזאציעס" – און אין קורצן מיט ראשי תיבות ווי דער שטייגער, "סי. סי. או." (CCO אקראנים פאר Care Coordination Organizations). "טריי קאונטי קעיר" וועט בס"ד זיין א "סי. סי. או."

געציילטע אזעלכע ארגאניזאציעס וועלן אוועקגעשטעלט ווערן איבער ניו יארק סטעיט דורכאויס יארע '18 למס'. און זיי וועלן ברענגען צוויי פונדאמענטאלע טוישונגען אינעם

מיט גרויס פרייד ווערט אויפגענומען די נייעס אז "טריי קאונטי קעיר" האט באוויזן ערפאלגרייך אריינצוגעבן די קאמפליצירטע אפליקאציע מיט אלע נויטיגע דאקומענטן, צו ווערן בס"ד ענדגילטיג באשטעטיגט אלס "קעיר קאארדינעטאר" ארגאניזאציע און "העלט האום". צו פארשטיין דעם טיפן באדייט פון דעם מאמענט, לאמיר כאפן א שנעלן איבערבליק ביז אהער.

וואשינגטאן האט זיך גענומען צו די ביינער פון ספעציעלע הילף פראגראמען, צו שניידן קאסטן און הייבן סטאנדארטן עס זאל סערווירט ווערן אויף פרעצעדענטלאז גוטע שטאפלען.

דער גרעסטער פראיעקט אויפ'ן פלאם, איז ווי באקאנט, "קאנפליקט פרייע קעיס מענעדזשמענט". נעמליך, אז "זעלבסטשטענדיגע" קעיר-קאארדינער זאלן אראנזשירן אלע סערוויסעס פאר יעדן געניסער פון ספעציעלע הילף. נישט ווי ביז היינט, ווען די קאארדינער ארבעטן אונטער אגענטורן וואס שטעלן אליינס צו סערוויסעס. דאס קומט אויס זארג איבער א נגיעה קאארדינער זאלן נישט מאניפולירן קליענטן צו באקומען לאו דוקא דאס בעסטע, נאר וואס די אייגענע אגענטור שטעלט צו.

אלזא מוז עס זיין א זעלבסטשטענדיגע ארגאניזאציע וואס סערווירט "סערוויס קאארדינאציע", און טאקע אויפ'ן שענסטן פארנעם און מיט פרישע בענעפיטן, ווי ווייטער אויסגעשמועסט.

אין רעאקציע, ערווארט די וועלט פון ספעציעלע הילף מיט שפאנונג אויף די נייע "קעיר קאארדינאציע" אגענטור, "טריי קאונטי קעיר."

בצער קודר יוגן משתתפים אנו בזה בצערו של ידידנו החשוב

מו"ה יעקב קאפל מרדכי מעזעי הי"ו

וזגתו החשובה תחי' וכל המשפחה הרוממה פראוויידער, "פאמילי קעיר"

היושבים בעמק הבכא על פטירתה הפתאומית בלא עתה של בתם העלמה פראדל ע"ה

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

ובלע המות לנצח ומחה ד' דמעה מעל כל פנים, בב"א

החותמים בדמע,

המספיק

ניחום אבלים

היימישע קאר סערוויס פון/צו

מאנטריאל-טאהש

אזוי אויך נעמען מיר אן

לאנג-שטרעקיגע לאנג-דיסטענס

צב"ש: טאראנטא, באלטימאר, ניו-העמפשייר, אד"ג

845.238.9899





"טריי קאונטי קעיר" געבט אריין אפליקאציע

איבער 100 זיצונגען אויף לאקאלע, און גרעסערע מאסנאמען, און אפילו אויסער די גרעניצן פון ניו יארק סטעיט.

אין די צייט האבן זיי זיך געטראפן מיט יעדן פארמישט אינעם אריבערגאנג צו "פיל פירסט קעיר קאארדינעישן", פון העכסטראנגיקע רעגירונגס באאמטע, ביז פרעזענטאציעס פאר צענדליגער עקזיטיוו דירעקטאר פון אגענטורן, זייערע רעספעקטירטע "באורדס" און "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעטארס".

די גרופע, אין שפיץ פון "המספיק טשויס" עקזעקיוטיוו דירעקטאר, מו"ה יואל בערנאטה הי"ו, רעכנט אריין אזעלכע פראמינענטע פיגורן אין די ספעציעלע הילף וועלט, ווי דזשעי. ספרינג און פעט טשאקל, ביידע, געוועזענע הויכראנגיקע "או. פי. דאבליו." פירער, און אצינד אין דינסט פון "טריי קאונטי".

ועל צבאו ופקודיו

גלייכצייטיג הערט מען דעטאלן איבער די עקזעקיוטיוו-אדמיניסטראציע פון "טריי קאונטי" וואס ווערט אצינד ארויסגעגעבן פאר'ן ברייטן ציבור. א בליק אויף די נעמען צייגט בס"ד א פארלעסליכע כח וואס וועט זיין גרייט צום טאג ווען דער נייער "סערוויס-סטרוקטור" גייט אריין אין קראפט, וילי דעם ערשטן יארע 18 למס'.

אלס "עקזעקיוטיוו דירעקטאר" איז אויפגענומען געווארן מו"ה דוד מזרחי הי"ו. ר' דוד ברענגט מיט זיך א לאנגיעריגע גלאררייכע ערפארונג אין פעלד פון ספעציעלע הילף, ערפאלגרייכע הויכע פירערשאפט פאזיציעס אין ספעציעלע-הילף אגענטורן און א רעפוטאציע פון שחלנות און אויפטון אין רעגירונג קארידארן פאר מענטשן אין נויט.

אויסערדעם איז ר' דוד שטארק באהאוונט אין סטרוקטור פון ערפאלגרייכע ביזנעס, אנפירנדיג אליינס א פירמע וואס האט געהאלפן ביזנעסער מיט אלע "יומען ריסורסעס", טרענינג און פאזיציע אנגעלעגנהייטן.

ר' דוד רעדט א פליסיגן ענגליש, שפאניש, און אודאי אידיש, און איז שטארק באהאוונט אינעם קולטור און די געברויכן פון אלע שיכטן צווישן די לאקאלע באפעלקערונג.

שרייבנדיג די שורות איז ר' דוד שוין היבש פארבינדן מיט די ליסטע אגענטורן אנגעשלאסן אין "טריי קאונטי קעיר", זיך טרעפנדיג מיט יעדע באזונדער, הערן און דערציילן און אוועקשטעלן זיינע שטאב מיטגלידער, אלעס פאר'ן ענדגילטיגן ציל, אז אלע קליענטן זאלן באקומען די העכסטע קוואליטעט סערוויסעס, ווי עס פאסט און ווי זיי פארדינען מיט רעכט.

די העפטיגע שחלנות אוועקצושטעלן "טריי קאונטי", די טויזנטער מייל נסיעות, הונדערטער שעות אין זיצונגען, פרעזענטאציעס פארנט פון פארשידנארטיגע אוידענצן און אסאך מער, דערגרייכט אצינד בס"ד צום קלימאקס און האפנטליך וועט בקרוב "טריי קאונטי", די האפענונג און צוקונפט בס"ד פון ספעציעלע הילף, זיין דער הערליכער פאקט.

אויב גייט אלעס ווייטער לויט די פלענער אין אלבאני, וועלן טויזנטער ניו יארקער מיט ספעציעלע געברויכן באקומען ברייטערע צוטריט און הילף אויף טריט און שריט, צו דערגרייכן דעם פולן אויסוואל פון יעדע סארט סאציאלע און מעדיצינישע סערוויס, אדאנק די נייע "קעיר קאארדינאציע ארגאניזאציעס" / "העלט האומס", אריינגערעכנט "טריי קאונטי קעיר".

יחי רצון שחפך ד' בידינו יצליח!

>> זייט 03

נאכאנאנד מיט אפטימיזם און פרייד.

נענטער צו למעשה

אנהייב נאוועמבער למס' האט אלבאני געעפנט די טירלעך פאר אפליקאציעס. צווישן די געצייילטע וועלכע האבן בכלל געקענט אריינגעבן אן אפליקאציע, און טאקע אזוינס און אזעלעכס, איז "טריי קאונטי קעיר".

אסאך כוחות, צייט און ענערגיע איז אינוועסטירט געווארן, אז דער אפליקאציע זאל בס"ד ריכטיג רעפלקטירן די העכסטע סטאנדארט פון קוואליטעט וואס "טריי קאונטי קעיר" שטעלט פאר.

דאס ברענגט די וועלט פון ספעציעלע הילף מיט א גרויסן שריט נענטער, צו באקומען "טריי קאונטי קעיר" באשטעטיגט אויף להלכה ולמעשה, אלס אגענטור וואס זאל ברענגען דעם גאנצן פעלד צו נייע און בעסערע שטאפלען בס"ד.

די הערליכע פארשריט פון "טריי קאונטי קעיר", איז בחסדי ד' היבש צום פארדאנקען די סאלידע רעפוטאציע וואס זי האט זיך אויפגעבויעט אין די קורצע צייט, ווייזנדיג געניטע פראפעסיאנאלע, און גלייכצייטיג הארציגע, פארשטאנד, אין אלץ וואס אנבאלאנגט ספעציעלע הילף.

אבער רעפוטאציע אליינס איז נישט גענוג. "טריי קאונטי קעיר" איז דער פראדוקט פון לאנגע חדשים אינטענסיווע ארבעט וואס האבן געוויזן די רעפוטאציע לעבעדיג; טויזנטער מיילן דורך די פראפעסיאנאלע גרופע אין איר שפיץ, צו

מזלא טבא וגדיא יאה!

למעלת כבוד איש חי ורב פעלים לתורה ולתעודה, המפרנס רבים מאחב"י במסגרת "המספיק עמפלויענט" במפעלו המעטירה, כש"ת

מו"ה משה ישעי' עהרענרייך הי"ו

בעל המפעל Pro Source

לרגל שמחת אירוסים בתו הכלה החשובה תחי'

עב"ג החתן היקר המופלג בתו"ש כמר ארי לייבוש נ"ו

בן מו"ה יוסף מייזעלס הי"ו

יה"ר שיזכה לרוות רב נחת דקדושה מכל יו"ח מתוך עושר ואושר, שמחה תענוג ונחת וכל טוב בהרחבת הדעת עד ביאת הגואל!

בידידות והערצה,

יעקב אהרן שרייבאוו

בשם כל הצוות, המספיק עמפלויענט, ראקלענד קאונטי

Hamaspik Gazette

© Dec. '17 All Rights Reserved
Published Monthly by NYSHA, Inc.
Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail
Postmaster: Return service requested



EXECUTIVE DIRECTOR: Meyer Wertheimer
WRITER: Zishe Muller
TEL: 845-503-0212
FAX: 845-503-1212
MAIL: Hamaspik Gazette, 58 Rt. 59, Suite 1, Monsey, NY 10952

בס"ד

DPMGROUP.COM

התונה מאנן

כאד לייכט ערט

מיט התונה דיפאו



אן איכטיגן חנוכה

CHASUNA
DEPOT

QUALITY FOR LIFE

Williamsburg:
774 Bedford Ave.
Brooklyn, NY 11205
718.237.3600

Monsey:
389 RT. 59
Spring Valley, NY 10977
845.371.9700

Monroe:
51 Forest Rd.
(KJ Shopping Center)
845.781.7772

בשעה טובה ומוצלחת!

ספעציעלע הילף אין בארא פארק טרעט אריין אין נייע עפאכע מיט פרישע פליגלען אין המספיק אפיס הויפטקווארטיר

דאן זענען די צענדליגער כיבודים פאר מזוזה שטעלן פארטיילט געווארן צווישן דעם ארויסגייענדן עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אין ברוקלין מו"ה יואל פריינד הי"ו, דער נייער פירער פון המספיק אין ברוקלין מו"ה הערשל ווערטהיימער הי"ו, און נאך פון די חשוב'ע געסט, שתדלנים, כלל טוער,

מאנטאג פר' וישלח איז עס געווען, ווען צענדליגער חשובע געסט און עלטערן שיחיו זענען געקומען מיטהאלטן דעם מעמד נשגב, צוזאמען מיט די געקליבענע געסט און רעגירונג פארשטייער, דערונטער (אין מוקדם ומאוחר) סיטי פאבליק אדוואקאט לעטישע דזשעימס, סטעיט סענאטאר ר'

דשמיא איז דאס געלונגען, שטייענדיג מיט'ן גאנצן פראכט מיט אלע נויטיגע אראנזשירונגען וואס פעלן אויס. די אייגענע שטאב מיטגלידער קענען זיך נישט גענוג איבערקומען אויף די געלונגענע אויסשטעל אינעם געביידע, בגשמיות וברוחניות. די אפיסעס זענען אויסגעשטעלט

הארציגע הילף ביים יהדות החרדית אין בארא פארק, איז אריין אין א פרישע עפאכע פון בלי דעם פארלאפענעם חודש כסלו. דער "שהחינו" איז אפגעצייכנט געווארן מיט א גראנדיעזע מעמד קביעת מזווחות ביי די צוגעבויעטע פליגלען אין די פרעכטיגע המספיק געביידע אין הארץ פון שטאט.



מו"ה יואל פריינד הי"ו



מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו מנהל ומייסד המספיק



מו"ה הערשל ווערטהיימער הי"ו



עלטערן, און שטאב מיטגלידער.

שמחה פעלדער, צוקונפטיגער קאונסילמאן ר' קלמן יעגער, קאונסילמאן מר. ברעד לאנדער, ר' פנחס הייקינד אלס פארשטייער פון סיטי קאמפארטראלער מר. סקאט סטרינגער, ר' עזרא פריעדלאנדער בשליחות פון קאנגרעסמאן מר. דזשערי נאדלער, מר. לערי ספיוואק טשעירמאן פון פלעטבוש דזשואיש קאונסיל, הרב חיים איזראעל פון ועד רפואה, הרב ירוחם זילבער פון אגודת ישראל פון אמעריקע, דיסטריקט מענעדזשער ר' בערי שפיטצער, ר' אבי גרינשטיין פון בארא פארק דזשואיש קאמיוניטי קאונסיל, און נאך שתדלנים, כלל טוער, רעגירונגס געהילפן און חרדישע פארשטייער, כל אחד בשמו יבורך.

על טהרת הקודש ווי עס פאסט פאר אזא חשוב'ע און חסידישע הילף אגענטור, איין שטאק פאר פרויען שטאב מיטגלידער, און א באזונדערע שטאק אלס אפיסעס פאר די מענער שטאב מיטגלידער, והי' מחניך קדוש ביי די עבודת הקודש. א באזונדערע שטאק איז באשטימט פאר "המספיק קעיר" און, נאך א שטאק פאר קאנפערענץ צימערן און אלץ נויטיג. אזוי ארום, זאגן שטאב מיטגלידער, קען מען צושטעלן אינטעיק, סערוויס קאארדינעישאן, רעזידענשאל סערוויסעס, טאג סערוויסעס, קאמ-העב, רעספיט, עף. עס. עס, פעמילי קעיר, וועווער, און נאך און נאך, מיט'ן גאנצן הרחבת הדעת וואס נאר מעגליך. די ברייטקייט מאכט אלעס מער געשיקט און ענערגיש, בקיצור, עס בוזשעוועט מיט הילף.

דער מאיעסטעטישער המספיק בנין שטייט לשם ולתפארת ביים ווינקל פון 14'טע עוועניו און די 41'סטע גאס. מיט די צוגעלייגטע פליגלען אויף דער זייט און דער פולער נייער שטאק, באדעקט מיט גלאנציגע שטאל און גלאז, רופט עס הילכיג אויס איבער'ן גאנצן ארום אז "הילף איז דא!" פאר הונדערטער משפחות און יחידים, פון ספעציעלע הילף ביז האום קעיר ביז האווינג פראגראמען און נאך און נאך, בסבר פנים יפות.

אלס פארזיצער פון די מסיבה איז מכובד געווארן מו"ה אהרן בנציון ווידער הי"ו, לעגענדארער שתדלן פאר כלל ישראל, ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור און דירעקטאר פון המספיק "פי. אר." אפטיילונג. ר' בנציון האט באלד גענומען דאס ווארט און אויף זיין אייגנארטיגן בא'חנטן שטייגער הערליך, אבער קורץ און מיט טאקט, באגריסט אלע געסט מיט די ריכטיגע אויפנאמע. ר' בנציון האט ערווענט אז די ווארט "המספיק" טראגט צוויי טייטשן. איינס איז 'צושטעלן', דאס אנדערע איז 'גענוג'. "דא אין המספיק, האט קיינער נישט קיין ספק וועלכע טייטש עס טראגט. דא זוכט מען אייביג וואו מ'קען צושטעלן און סערווירן נאך און נאך. דא זאגט מען קיינמאל נישט גענוג. דער דאזיגער בנין, איז א שטאלענער עדות צו דעם פאקט. נאכ'ן הערליכן איינטריט, האט דער פארזיצער אויפגערופן דעם הויפט רעדנער פון די מסיבה, מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, מנהל ומייסד פון המספיק. אין זיינע רירנדע ווערטער האט ר' מאיר דערציילט פון א לעצטיגן זיצונג מיט די

נאך א טור איבער'ן בילדינג, די אצינד 'אלטע' און נייע פליגלען, זענען די געסט זיך צוזאמגעקומען אין עלעגאנטן קאנפערענץ זאל אויפ'ן נייעם העכסטן שטאק, וואו ביים אויבאן איז דער עולם ענטפאנגען געווארן מיט א הערליכע "ברוכים הבאים" שילד, לכבוד המעמד. נאך א טעימה לכבוד המאורע, איז מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, מנהל ומייסד פון המספיק, מכובד געווארן צו לייגן די צענטראלע מזוזה אויפ'ן הויפט אריינגאנג פונעם נייעם צענטראלן קאנפערענץ זאל.

צו אפגעבן דעם ריכטיגן לויב און דאנק פאר'ן בורא כל עולמים אויפ'ן אהערשטעלן אזא בנין מפואר, און הכרת הטוב פאר די שלוחי ההשגחה, אונזער מלכות של חסד, האט המספיק געפייערט די גרויסארטיגע "חנוכת הבית וקביעת מזווחות" אנהויב חודש כסלו, אין די פאסיגע טעג פון התחדשות און לעכטיגקייט ביי כלל ישראל אומעטום.

די נייע אפטיילונגען זענען גאר א ווייטער גאנג פונעם אלטן ענגן אפיס אויף די 13'טע עוועניו. די הילף מעגליכקייטן פון המספיק אין בארא פארק זענען במשך די לעצטע יארן אזוי הערליך צעוואקסן, אז די ענגשאפט אין "נייעם" אפיס קאמפלעקס, באנייט קוים 4 יאר צוריק, האט פשוט אפגעהאלטן פון קענען סערווירן דעם נאכאנאנדן שטראם הילפס-רופן אויפ'ן שענסטן און בעסטן מיט'ן כאראקטעריסטישן שלימות סטאנדארט פונעם "מרכז עזרה לצרכי הציבור". המספיק האט זיך אריינגעלייגט מיט'ן גאנצן הארץ און נשמה צו זען דעם פראיעקט פאר א מעכטיגע ערפאלג, און מיט גרויס סייעתא

זיין שטייגעריכע וועג האט ר' יואל, קורץ און צום זאך, באדאנקט אלע וועלכע האבן א טייל אינעם ערפאלג פון די מעשי חסד לאלפים וואס גייען ארויס פון המספיק אין ברוקלין. באזונדער האט ער דערמאנט לשבח מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק און אראנדזש קאונטי, וועלכער איז אים געשטאנען צו דער האנט בכל עת ועונה אינעם אויפבויען המספיק אין קינגס קאונטי.

ר' בנציון ווידער האט דערנאך געשלאסן דעם אווענט, זייענדיג משלב די ווערטער פון ערשטן רעדנער, ר' מאיר ווערטהיימער, אז די ווייטערדיגע בלי איז נאר אדאנק די פעסטע יסודות, מיט די ווערטער פון לעצטן רעדנער, ר' יואל פריינד איבער הכרת הטוב צו ר' משה מענדל ווערטהיימער, דערמאנענדיג אז ר' משה מענדל איז טאקע געווען דער

"ריכטיג", האט ר' נפתלי אויסגערופן, "אויף דעם האט מען אים אויפגענומען און באצאלט, אבער דאס ענדיגן דעם פראיעקט נאך פאר די באשטימטע צייט, מיט די קאסטן אינעם באשטימטן בודזשעט, דאס איז עפעס אויסערגעווענליך. זייענדיג אין דעם פעלד א שפאר ביסל יארן, ווייס איך אז דאס איז נישט קיין טעגליכע זאך און עס ווייזט אסאך איבער דאס געטריישאפט און איבערגעגעבנקייט!"

א גאר עמאציאנאלער אויפטריט האט נאכגעפאלגט דורך א חשוב'ע המספיק-קעיר בענעפיטירער, ווערטער פון הארץ וועלכע האבן באנומען אלע הערצער, ווייזנדיג דעם בליק און הכרת הטוב מצד די חשוב'ע געניסער פון המספיק הילף פראגראמען. דער תוכן איז געווען אסאך טיפער ווי די

ברט מו"ה יואל בערנאטה הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון "המספיק טשויס".

נאכ'ן העכסט געלונגענעם אויפטריט, האט מו"ה נפתלי טעסלער הי"ו, דירעקטאר און דעוועלאפמענט אין המספיק און ברוקלין און פאקטישער עומד על המלאכה ביי די בוי ארבעט, איבעראשט ר' מאיר'ן, ווען ער איז צוגעקומען צום אויבן אן, און באגלייט מיט די המספיק עקזעקיוטיוו פירער, פרעזענטירט א הערליכע "3-די. מאדעל פון די נייע געביידע, א פערזענליכע געשאנק פון המספיק און קינגס קאונטי אדמיניסטראציע.

ניו יארק סיטי פובליק אדוואקאט דזשעימס, האט איבערגעגעבן א ווארעמע באגריסונג, אויסדרוקנדיג דאס שעצונג און עהרע פון די לאקאלע באהערדע איבער די נאבעלע ווערק

סטעיט קאמישענער איבער ספעציעלע הילף, וואו ער האט פרעזענטירט וואס עס מיינט די המספיק וועלט, און צוגעלייגט א מאמר חז"ל (אין די נישט אידישע וועלט איז עס באקאנט אין נאמען פון א בארימטן פערזאן מיט באגרעניצונגען וואס האט דערגרייכט גאר ווייט): "אליינס, קען איך טון אזוי ווייניג; אינאיינעם, קענען מיר אויפטון אזוי פיל."

"און איך לייג צו", האט ר' מאיר אויסגערופן מיט פאטאס, "אז אליינס קען מען גארנישט טון. קוקט נאר וויפיל מען האט דא צוגעבויעט אין די לענג און אין די הויך, דאס איז נאר אדאנק די פעסטע יסודות פונעם בנין. דאס זעלבע איז יעדע דערגרייכונג פון המספיק ביז היינט, איז בלויז ערמעגליכט געווארן אדאנק אייך, טייערע שטאב מיטגלידער, די פונדאמענטן פון אונזער אגענטור." בכלליות און בפרטיות האט דער



מו"ה משה יודא נוססענצווייג הי"ו



מו"ה נפתלי טעסלער הי"ו



מו"ה שמחה פעלדער הי"ו



מו"ה אשר שמואל הכהן כ"ץ הי"ו



מו"ה אהרן בנציון ווידער הי"ו



מו"ה קלמן יעגער הי"ו

וואס האט אויסגעשטעלט און געווען גאר אינסטרומענטאל ביים אויפבויען די פרעכטיגע אפיס געביידע. אלעס וואס מען האט ב"ה צוגעלייגט, איז צו פארדאנקען די פעסטע יסודות וואס ער האט דאן אראפגעשטעלט. "דערמיט שליסן מיר דעם אווענט", האט ר' בנציון אויסגעפירט. "מיר ענדיגן טאקע דעם אווענט, אבער נישט די סערוויסעס. מיר גייען פון דא ווייטער צו בליען און זיך אויסברייטערן צו העלפן די מענטשן וועלכע קענען זיך נישט אליינס העלפן.

מיט געהויבענע געמיטער האט דער עולם זיך געזעגנט, גייענדיג איש על מחנהו ואיש על דגלו ווייטער צו העלפן אידישע קינדער מיט אייפער און פלייס.

אצינד, מיט די פרישע הרחבת הדעת, שפורדלען די שפאלג-נייע אפיסעס מיט חסד און חסד, נאך שענער און בעסער ווי פריער, שטייענדיג ווי א הערליכע מנורה און לייכט-טורעם איבער'ן גאנצן ארום. דער באשעפער זאל העלפן אז ווי פריער זאל מען טאקע אויפהערן צו נוצן די אפיסעס פאר חולי ישראל, דער גאנצער בנין זאל אריבערגיין קיין ירושלים עיה"ק מיט משיח'ן אינאיינעם וואו מען וועט באנייען דעם בית המקדש השלישי מיט גרויס פראכט און פרייד, בב"א. *

ווערטער, און דער אפקלאנג דערפון וועט לאנג נישט פארגעסן ווערן.

מו"ה מרדכי וואלהענדלער הי"ו, ראיאנאלער דירעקטאר פון "המספיק-קעיר" (המספיק'ס האום-קעיר אגענטור פאר עלטערע) אין דאונסטעיט, האט דער קומענדיגער גענומען דאס ווארט. אויף זיין כאראקטעריסטישן שטייגער, זאכליך און געפלאכטן מיט פאסיגע הומאר, האט ער אויסגעלויבט דאס געטריישאפט פון המספיק שטאב מיטגלידער, אין אלע אגענטורן.

דערנאך האט ר' מרדכי געשאנקען די פארזאמלטע אן איבערבליק איבער המספיק'ס היסטאריע אין שטאט, פונעם "ראשיתן מצער", מיט טישלעך צוקוועטשט אין קארידארן אויס מאנגל אין פלאץ, ביז צום היינטיגן גרויסן טאג, עטליכע בוי-פראיעקטן און הרחבת גבולי הקדושה שפעטער.

צום שלוש האט אויפגעטראטן דער העלד פון המספיק אין קינגס קאונטי, איר לעגענדארער פירער פאר איבער 13 יאר וועלכער האט איר ארויפגעברענגט צו איר היינטיגע אויסטערלישע פארנעם פון איין קליינעם לאקאלן אפיס, מו"ה יואל פריינד הי"ו. אין

פון המספיק. סטעיט סענאטאר מו"ה שמחה פעלדער הי"ו האט ערווענט גוטע זכרונות פון זיינע פער לות לטובת אחינו בני ישראל אינאיינעם מיט המספיק. נאך אים האבן אויפגעטראטן מיט פאסיגע באגריסונגען קאונסילמאן מר. ברעד לענדער יר"ה; צוקונפטיגער קאונסילמאן מו"ה קלמן יעגער הי"ו און מו"ה עזרא פרידעלאנדער הי"ו.

דער לעצטער האט גערעדט אין נאמען פון פדעראלן קאנגרעסמאן מר. דזשעראלד נאדלער יר"ה, וועלכער האט אין די לעצטע מינוט נישט געקענט פערזענליך אנטייל נעמען ביי די הערליכע מסיבה.

קאנגרעסמאן נאדלער האט יענעם טאג געדארפט זיין אין וואשינגטאן הבירה וויבאלד ער איז בו ביום פלוצים אויפגענומען געווארן אויף די הויכע פאזיציע, צו דינען אלס העכסט-ראנגיקער דעמאקראט אין די פרעסטיזשפולע און מאכטפולע יוסיטי קאמיטע פון קאנגרעס. ר' נפתלי טעסלער האט דערנאך פרעזענטירט א הערליכן 'פלעק' לתודה ולתעודה, אויסצודרוקן דאס געוואלדיגע הכרת הטוב פאר'ן קאנטראקטער פונעם גרויסן פראיעקט, מו"ה משה יודא נוסענצווייג הי"ו, וועלכער האט אהערגעשטעלט דעם מייסטער ווערק.

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען



די געזונטהייט בענעפיטן פון "קאקאנאטס" ווערן אלץ מער באקאנט, איבערהויפט פון אירע "עסענשל אוילס", וואס איז די 'סמעטענע' פון די פרוכט, נוצנדיג בערג פונעם פרוכט פאר איין פלעשל.

האבן געוויזן אז לאנגווייליגקייט טוט נישט נאר הייבן די צאל וויפיל מאל 'מ'גייט כאפן א נאש', נאר די מאס אומגעזונטע עסן אין אלגעמיין. אן עצה... ראטן דאקטוירים אז ווען מען שפירט זיך הונגעריג זאל מען דאס ערשטע טרונקען א גלאז וואסער, און דאן זיך נאכאמאל פרעגן אויב מען איז באמת הונגעריג. אזוי אויך העלפט כאפן א שנעלער שפאציר אינדרויסן אדער ארום דעם אפיס, אדער סתם אזוי ווארטן 20 מינוט. מענטשן וועלכע פרובירן דאס ווערן איבערראשט ווי אפט דער קערפער איז נישט אייגנטליך הונגעריג נאר גלוסט צו גאר עפעס אנדערש. ★

וואס דער קערפער קען גרינג נוצן פאר ענערגיע אנשטאט אומגעזונטע קאלעריעס. אריינצושמוגלען מער קאקאנאט אין די דיעטע, קען מען נוצן קאקאנאט-אוייל אנשטאט אנדערע אוילן ביים צוגרייטן מאכלים, צולייגן קאקאנאט-מילך צו די קאווע און/אדער קאקאנאט-וואסער סתם אזוי אינמיטן טאג.

טראכט נאכאמאל, זענט איר הונגעריג אדער סתם לאנגווייליג? הערט זיך מאדנע, אבער דער מענטשליכער מח קען אפט פארמישן צווישן לאנגווייליגקייט, מידיקייט און הונגער. שטודיעס

צעלן זאלן אנהייבן פארברענען מער קאלעריס. א נענטערער בליק האט געוויזן אז דער אויל האט געשטארקט די אקטיוויטעטן פון פילצאליגע 'דזשינס', ענזימס און פראטינען וועלכע זענען באקאנט אז זיי העלפן דעם קערפער גוט פראצעסירן פעטנס. "ווי עס שיינט דארף מען נישט עסן צופיל צימערניג אויף איינמאל צו באקומען די בענעפיטן. דעריבער, "זאגט איינער פון די הויפט פראפעסארן אין שפיץ פון די שטודיע, "אויב לייגט מען יעדן טאג צו א גוטן שפריץ צימערניג צום עסן, וועט עס מיט די צייט ווארשיינליך ווייזן הערליכע בענעפיטן." פריערדיגע שטודיעס האבן שוין געוויזן איבער די בענעפיטן פון צימערניג צום קערפער'ס פארדייאונג פראצעס. צווישן אנדערע האבן פארשער אנטדעקט אין שטודיעס אויף מיז, אז צימערניג האט באשיצט די בעלי חיים פון פעסקייט און "הייפער-גלייסימיע"; און אז עס איז פארבינדן מיט נידריגערע צוקער שטאפלען אין די בלוט ביי מענטשן מיט 'טייפ-2-דיעביטיס'. "אחר הדברים האלה," פירט די שטודיע אויס, "רעקאמענדירן מיר צו עסן אביסל מער צימערניג ווי ביז היינט. אויב איר עסט שוין אסאך, חזקו ואמצו! און אויב עס איז נישט עפעס וואס איר נוצט געווענליך, איז יעצט א פאסיגע צייט אנצוהייבן."

"קאקוס-ניס", אדער "קאקאנאטס" בלע"ז, ווען געגעסן אלס טייל פון א 'לאו-קארב' דיעטע צוזאמען מיט אוואקאדאו, ווערט עס פון די בעסטע מאכלים וועלכע העלפן פארלירן וואג. קאקאנאטס אנטהאלטן געוויסע עסיד'ס

עלק גראוו ווילעדזש, אילינוי – מען דארף גוט 'וועגן' און מעסטן די ווערטער ווען מען רעדט צו קינדער איבער זייער איבערוואג. איבערוואגיגע קינדער וועלכע ווערן פארשעמט, וועלן ענדערש עסן מער אדער אריינגיין אין איזאלאציע, ווי איידער נעמען פאזיטיווע שריט צו פארלירן וואג, לויט א שטארקע באריכט פון די "אמעריקאנע אקאדעמיע פון קינדער דאקטוירים". ווי דר. סטעפאן פאנט שרייבט אינעם באריכט, גלייבן אסאך מענטשן, מיט די בעסטע כוונות, אז דורכ'ן פארשעמען א פעשליכער מענטש, וועלן זיי יענעם העלפן זיך נעמען אין די הענט און טון די נויטיגע פאזיטיווע געזונטע שריט. די מציאות איז אבער נישט אזוי. דאקטוירים באטאנען אז עס איז וויכטיג צו אנערקענען אז שטארקן די "סטיגמע" אויף איבערוואגיגקייט, מאכט עס נאר ערגער. מען דארף זיך לערנען וויאזוי ריכטיג צו רעדן צו מענטשן, אויב מען וויל זיי העלפן. "אלזא, ערשטנס דארף מען אויפהערן זאגן ווייטאגליכע קאמענטארן," באטאנט דר. פאנט, "א שטייגער ווי, 'עס דאס נישט, וועסט נאך פעש ווערן.'"

וואו לויפט איר? צו פארלירן וואג? די ערשטע זאך איז, בארואיגט אייך. ניין, נישט דוקא מיט'ן לויפן, נאר ביים עסן. ווען מען עסט שנעל, איז גרינג זיך איבערצועסן.

עס געדויערט בערך 20 מינוט פון ווען דער מאגן ווערט פול, ביז דער מח באקומט דעם סיגנאל אז ער איז זאט. ווילאנג מען קייט נאך, טוט דער מח פראצעסירן אז יעצט עסט מען, און שיקט ארויס די נויטיגע 'ענזימס' אין די שליים, וועלכע זענען נויטיג צום פארדייען. אלזא עסן שטייטלעך, העלפט נישט נאר עסן ווייניגער, נאר אויך בעסער פארדייען דאס עסן, באקומען מער נערונג, און עס געבט פאר'ן מח די געלעגנהייט נאכצוהייבן דעם קערפער. דאקטוירים שרייבן אז אויב עס איז שווער זיך צוצוגעוואוינען צו עסן שטייט, זאל מען פרובירן אראפצולייגן דאס לעפל/גאפל נאך יעדע ביס.

פארשער האבן אנטדעקט אן אינטערעסאנטע בענעפיט אין "עסענשל אוילס", נעמליך אז שמירן די אוילן, זאל עס זיין פון פעפערמינט, גרעיפ-פרוכט, אונגעבער, צימערניג אדער לימענע, אויפ'ן געלענק פון די האנט (צווישן די האנט פלאך און די ביינן), העלפט הייבן די ענערגיע און נידערן הונגער געפילן. ביי אסאך האט עס געהאלפן פארמיידן נישט ווייניג איבריגע צוקער און נאשעריי.

ען ארכאר, משיגען – אז מ'רעדט שוין פון צימערניג, דערמאנט עס באלד נאך א מעכטיגע שטודיע נארוואס פארעפנטליכט, אז דער פאפולערער געוויקן שטארקט דעם 'מעטאבאליזם' אין פעטנס-צעלן.

פארשער פון משיגען יוניווערסיטעט האבן אויספרובירט די אפעקט פון "סינעמעלדעהיד" (Cinnamaldehyde), די 'עסענשל אויל' וואס געבט צימערניג איר טעם, אויף פעטנס-צעלן פון מענטשן און מיז. זיי האבן געזען אז דער אויל האט געמאכט די



הערטפארדייער, ענגלאנד - די געזונט-הייט קאמיטעט פון די ארטיגע שטאט-ראט האט געמאלדן, אז אויסער אויב פעשע פאציענטן וועלן פארלירן א ספעציפישע צאל פונט (נישט פון די בריטישע געלטער...) און וויכערער וועלן אויפהערן רייכערן פאר כאטש 8 וואכן, וועלן זיי נישט קענען באקומען "עלעקטיוו" אפעראציעס (ד.מ. וואס זענען נישט קריטיש אויפ'ן מאמענט).

מער ווי 60% ערוואקסענע אין הערט-פארדייער, א קאונטי פון איבער 1.1 מיליאן בירגער, זענען איבערוואגיג אדער פעש, און כמעט 16% רייכערן.

ווי די קאמיטעט זאגט, וועט דער געזעץ "מוטיגן פאציענטן צו נעמען מער אחריות פאר זייער אייגענע געזונט און וואוילזיין". און נישט זיך לאזן וואוילגיין, און דערנאך אפמאסטן מער פאר געזונטהייט אגענטורן. אין בערך א 1/3 ענגלאנד זענען שוין פארהאן קלענערע ענליכע געזעצן, אבער אזא שארפע איז דאס די ערשטע.

לינקס זעט מען די היסטארישע געביידע פון ארטיגן מאגיסטראט. פאר די "קאונטי קאונסיל" איז נמאס געווארן צו דעקן געזונטהייט קאסטן ווען עס גייט נישט אן פאר'ן מענטש אליינס.

הארציגע מאמענטן ווען הבה"ח שלום קטינא נ"י זאגט פשעטל און בענטשט על הכוס ביים מסיבת בר מצוה

"המספיק משפחה" פריידט זיך מיט ביי פראקטפולע שמחה פארלאפענעם י"ב כסלו אין קרית יואל



מזל טוב! המספיק משפחה ביים הערליכן שמחה בבית משפחת קטינא - אן אינטעגראלער טייל פון די פאמיליע מיום הוסדה. פון ר. צו ל. הבה"ח שלום נ"י ביים בענטשן על הכוס; ר' יואל פריינד, עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק ראקלענד, בברכת מזל טוב פאר'ן בעל שמחה, מוה"ר חיים מענדל קטינא שליט"א, רב דביהמ"ד רחמי האב; הארציגע וואונטשן פון ר' אהרן בנציון ווידער, קאונטי לעגיסלאטור און דירעקטאר, המספיק פי. אר.; טייל פון די ארקעסטרא, מען דערקענט די טאלאנטפולע ברידער, ר' נתן פריעד, דירעקטאר אוו דעוועלאפמענט אין המספיק, ראקלענד, און ר' משה, מגי"ש ביישיבת תורה וחסד, המספיק ראקלענד.



Home Accessibility Solutions

For all your home accessibility needs under one roof

- Largest showroom in Tri-States
- Complete line of customized medical equipment

<p>STAIRLIFT</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Standard ▪ Custom Indoor/door 	<p>PLATFORM LIFT</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Residential ▪ Commercial 	<p>ATLAS INCLINED LIFT</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Standard ▪ Custom 	<p>STAIR CLIMBER</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pt-U ▪ Pt-A
--	---	--	--

These are mostly private Pay products, however some medicaid waiver is possible

<p>Home Health Pavilion Inc. Tel: (845) 282-0493 www.homehealthpavilion.com</p>	<p>Medicaleshop Inc. Our online store www.medicaleshop.com</p>
--	---



YOUR LIFE IS
Precious
WE HANDLE IT WITH CARE!



HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לערכי החיבור

<p>ROCKLAND COUNTY 845.503.0200</p>	<p>HAMASPIK CENTRAL INTAKE TOLL FREE 866.353.8400</p>
<p>KINGS COUNTY 718.408.5400</p>	<p>HAMASPIK CARE 855.426.2774</p>
<p>ORANGE COUNTY 845.774.0300</p>	<p>NYSHA ARTICLE 16 CLINIC BROOKLYN 718.266.9724 UPSTATE 845.774.0370</p>

ליינער'סגאזעט

6353

נאטורליכס פאר מאַנאָ

צום שרייבער פון בריוו #6236 איבער כראנישע שוואכקייט אין רעזולטאט פון מאַנאָ: איך קען 2 מענטשן וואס האבן געהאט "מאַנאָ" און איינער וואס האט געליטן פון CMV, און זיי זענען שטארק געהאלפן געווארן דורך נוצן Moducare - Daily Immune Support (מאדוקעיר דעילי אימיון סופארט). מען קען עס קויפן ביי "סוואנסאן העלט" (Swanson Health - פראדוקט קאוד, ky079), זייער נומער איז 1-800-437-4148. מען קען עס אויך באשטעלן ביי לאקאלע געזונטהייט געשעפטן.

עס איז זייער וויכטיג צו נעמען 2 קאפסולן, 3 מאל א טאג, פאר די ערשטע 2 וואכן. נאכדעם נעמט מען 1 קאפסול, 3 מאל א טאג. זאל דער רבש"ע העלפן און שיקן א גאנצע רפואה, (-)

6354

אונטער'ן וועטער

איך לייד שוין עטליכע יאר פון שווערע סימפטאמען יעדעס מאל די וועטער טוישט זיך. ספעציעל אין די זומער חדשים. יעדעס מאל פאר עס רעגנט און די לופט ווערט פייכט, באפאלט מיר א פיזישע שוואכקייט אין אלע ביינער, א געפיל פון 'פרעשור' און מידקייט אין קאפ, וואס שלעפט אויך אראפ מיין גיטע. איך שפיר די סימפטאמען אפילו ווען איך בין נישט אויפ'ן גאס, און אפילו ווען איך האב נישט וויאזוי צו וויסן וואס איז דער וועטער אינדרויסן. ווען איך האב באזוכט ביים דאקטאר, האט ער מיר געגעבן א זאג אז עס קוקט אויס צו זיין 'ארטרייטיס', 'אבער דו ביזט נאך צו יונג פאר דעם'... (איך בין אין די דרייסיגער יארן.) איך בין אויך געווען ביי נאטורליכע-היילער און פרובירט געוויסע טוישונגען אין מיין דיטע, אבער נישט געזען קיין גרויסע רעזולטאטן. אויב איר קענט פאבליצירן אן עצה אדער הילפבארע אינפארמאציע, וואלט עס מיר געווען א גרויסע טובה. יישר כח, (*)

6356

הצלחה לאקאל מיט 'פריזם'

איך שרייב דא בנוגע די טעמע פון בריוו #6262, איבער 'פריזם' ברילן און אויגן-טעראפי. קודם כל, א גרויסן יישר כח פאר'ן ארויפברענגען די טעמע. באמת האב איך

6355

"סאקשן מאשיין" אום שבת

לתועלת הרבים וויל איך מעלדן פאר די וואס נויטיגן זיך צו ניצן א "Suction Machine"

6354

אונטער'ן וועטער

איך לייד שוין עטליכע יאר פון שווערע

ווארט פון רעדאקציע:

מיר האבן געהערט שטארק פאזיטיווע גריסן איבער'ן שרייבן אין אידיש וויאזוי מען זאגט ארויס ענגלישע ווערטער. מיר פרובירן עס צו האלטן צום מינימום און איינגערינגלט עס זאל נישט שטערן דאס ליינען מער ווי נויטיג. לאזט אייך הערן און מיר וועלן ב"ס ד' ווייטער פרובירן צו העלפן דעם ציבור אלץ מער און בעסער.

תיקון טעות: דער ריכטיגער נומער פאר דר. יאקאבי, (הילף פאר BPD, בריוו #6346) איז 201-339-0323. נישט ווי עס איז געשטאנען אין בריוו.

צום שרייבער פון בריוו #6197

איבער נאכט-שרעק, א ליינער האט אריינגעשיקט זייער נומער איר זאלט זיי קלונגען, זיי האבן אן עצה פאר אייך. ביטע זיך פארבינדן מיט די רעדאקציע.

פריערדיגע אויסגאבעס פונעם גאזעט קען מען אלץ אראפנעמען פונעם המספיק וועבזייטל, (www.nyshainc.org)

לאזט אייך הערן

אין צענטראלער אדרעס און נומער זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע

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

★ פאר טוישונגען אין די "מעילינג ליסטע", אדווערטייזמענטס, אנפראגעס, קאמענטארן פראגעס און ענטפערס פאר'ן "ליינערס גאזעט" אדער צו ענטפערן אויפ'ן המספיק אנקעטע: רופט: 845-503-0212 אדער דורכ'ן פאקס: 845-503-1212 בליץ-פאסט: gazette@hamaspik.org

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

וואס זאגט איר? המספיק אנקעטע:

פראגע פון פאריגן חודש: פון וועלכען עלטער לאזט איר קינדער 'אליינס' צינדן חנוכה ליכט?

א. 9 יאר	ב. נאך פאר 9	ג. נאך 11	ד. נאך בר/בת מצוה
24%	43%	19%	14%

ווען דער 4 יעריגער איז פארעקשנט, מיינט איר איך האב נאך א ברירה? פרעגט איין טאטע סארקאסטיש. ווערטלעך אין די זייט, האבן אסאך קלאר געמאכט אז זיי לאזן אונטער די 9, אבער דאס מיינט נאר 7-8 און נאר ווען זיי שטייען גלייך אויפ'ן ארט מיט די האנט א פינגער אוועק...

הצד השה שבכולם, אז אידישע עלטערן געבן אכט אויף זייערע קינדערלעך און מאכן זיכער אז די הייליגע פלעמעלעך ברענען נאר וואו זיי דארפן.

די פרישע אנקעטע איז וויפיל שעה מען שלאפט ביינאכט. עס איז ווינטער, די נעכט זענען לענגער און אודאי שטייט מען אויף פארטאגס אריינכאפן עבודת הבורא אין די לויטערע שעות. די שאלה איז נאר, ווען לייגט מען זיך? ווי הגה"צ ר' מרדכי גיפטער זצ"ל פלעגט זאגן, די ווארט "מתמיד" באטרעפט: שינה בזמן.

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!

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

איז טאקע נישט גוט פאר מיין זון. ער האט אים געגעבן געהעריגע ברילן, מיט "ביי-פאוקעלס" צום ליינען.

זייט ער האט אנגעטון די נייע גלעזער, איז ער ממש נישט צום דערקענען. ב"ה ער זיצט איין, לערנט און דאוונט פיין, איז בכלל רואיגער און ליינט אסאך... איך טרעף אים אפילו אסאך מאל זאגן תהלים (ער וויל געווינען א תהלים-פארמעסט...). איך האף אז מיינע שורות וועלן העלפן אנדערע אין נויט. מיט דאנק,

(-)

6358

שווערע נאז בלוטינג

איך לייד שוין יארן לאנג פון שווערע נאז בלוטינג. אסאך מאל זע איך ווי עס גייט האנט ביי האנט מיט 'סטערעס', אסאך מאל נאכ'ן עסן עפעס הייס, און גענוג מאל, סתם אזוי. איך לייד זיך אן דערפון ציפקע צרות.

ביטע לייגט אריין דעם בריוו אין אייער אויסגאבע, איך האף אז צווישן די מערערע ליינער, וועלן עטליכע האבן הילפבארע עצות. (אגב, איך בין שוין געווען ביי א דאקטאר דערוועגן און ער האט עפעס געטון, אבער עס האט אנגעהאלטן פון תענית אסתר ביז פורים.) א דאנק פאר'ן מפרסם זיין דעם בריוו,

(*)

6359

פאר פליסיגקייט אין אויער

אן ענטפער אויף בריוו #6299, איבער פליסיגקייט אין אויער: דאס קומט געווענליך פון עצירות, סיי ביי קינדער און סיי ביי ערוואקסענע.

עס קען אויך קומען פון 'אלערגיעס' אדער פון צופיל "ייסט" (Yeast), וואס דאן העלפט צו נעמען "פרא-ביאטיקס" (Probiotics).

עס איז וויכטיג צו דערגיין דעם שורש פונעם פראבלעם, אבער אויף דערווייל קען "Ear Candles" ('איער קענדלס'), אן אלטערנאטיוו-מעדיצין מעטאדע אין וועלכען מען צינדט אן איין עק פון א לעכטל וואס איז הויל אינמיטן, און די אנדערע עק לייגט מען אין אויער-קאנאל) שטארק בארואיגן די שמערצן און העלפן בעסער הערן.

אויך העלפט אריינטראפן Oil of Oregano (מוז זיין געמישט מיט סיי וועלכע אנדערע אויל צוליב די שארפקייט). מען שמירט עס 2 מאל טעגליך אונטער די אויער (אונטער וואו מען לייגט אן אויעררינגל).

(-)

6360

פאר א גלייכן רוקן

צו דאס מיידל וואס זוכט הילף פאר א מילדע

<< 13 ייט

איז נישט געמאכט פאר יעדן. די דאקטוירים זענען אבער בכלל עקספערטן אויף די אויגן און קענען זיין בס"ד די ריכטיגע שליחים צו העלפן מיט פארשידנארטיגע מיטלען.

מיין זון, יעצט אין כותה ה', איז ב"ה א קלוג און געלונגען קינד, ער האט אבער נישט צופיל געדולד איינצוזיצן, ליינען ביכער אדער אויסהערן דעם רבי'ן צו לאנג... ווי פארשטענדליך האט עס אים נישט געברענגט קיין גרויס מנוחת הנפש אין חדר...

מען האט מיר רעקאמענדירט אים צו נעמען צו די דערמאנטע אויגן-ספעציאליסטן, אבער זייענדיג א הייסע חסידי'סטע פון א פראמינענטע "האמיאפאטיע" מומחה, און זי האט מיר געזאגט אז ער דארף נישט קיין פריזם גלעזער, האב איך נישט געוואלט גיין צו זיי, מיינענדיג אז זיי קענען נאר געבן פריזם.

אבער אזויווי דער מצב האט זיך נאר פארערגערט און דאס קינד האט געליטן, האב איך אים גענומען צו א היימישע פרוי וואס מאכט עוועליוועישנס אין איינס פון די גרויסע מוסדות התורה דא אין שטאט, און זי האט מיר געראטן צו גיין צו דר. מעקראדען.

צו מיין איבערראשונג, האט ער אים ניטאמאל געגעבן קיין "פריזם", זאגנדיג אז עס

איז אז דער אפיס איז לאקאל, אין היימישן וויליאמסבורג, אויף 233 לי עוועניו. כאטש איך וואוין אין מאנסי און איך דארף נעמען דעם באס, איז עס אבער קיין ברוקלין און נישט קיין מאנהעטן און אודאי נישט קיין לאנדאן, א היבשע מעלה פאר שמירת עינים.

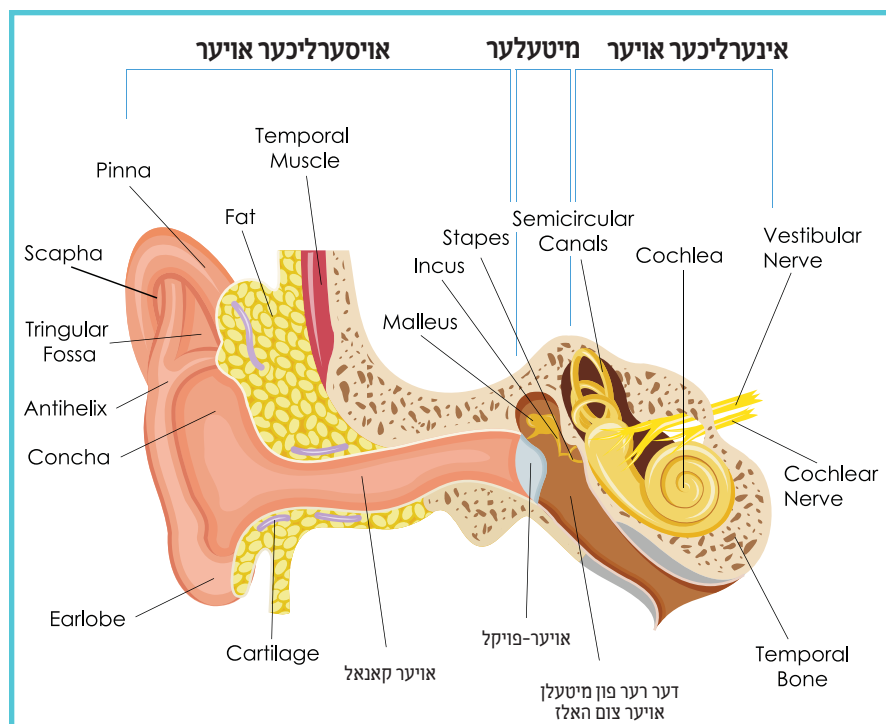
נאך א הילפבארע נקודה, מאנכע כאפן זיך נישט אז מען דארף נישט טוישן די ברילן (די 'פרעים') יעדעס מאל מען טוישט די גלאז. מען קען איבערניצן די זעלבע ברילן און שפארן אידיש געלט!

(-)

6357

נישט נאר 'פריזם'

איך וויל צולייגן א נקודה צו בריוו #6262, א טעות וואס איך האב געהאט און אפשר מיינען אנדערע אויך אזוי. איך האב געמיינט אז דר. אלעקסאנדער און זיין תלמיד דר. מעקראדען, געבן נאר "פריזם" גלעזער. און מיט 'פריזם' דארף מען טאקע זיין זייער פארזיכטיג, עס



דר מענטשליכער הערן-אפאראט ווערט אין וויסנשאפטליכע טערמינען, צעטיילט אין דריי: דער דרויסנדיגער, מיטלסטער און אינערליכער אויער. יעדעס קול גייט אריין אינעם דרויסנדיגן אויער, אינעם הוילן "אויער קאנאל", ביז זיי 'קלאפן' אריין אינעם "אויער-פויקל". דארט הייבט זיך אן דער מיטלסטער אויער, וואו עס ליגן 3 וויכטיגע ארגאנען וועלכע פראצעסירן די קולות וואס קלאפן זיך אן אינעם 'פויקל', און פירן עס אריבער צום אינערליכן אויער. אינעם אינערליכער אויער, ווערן קולות פראצעסירט. אויך ווערט פון דארט קאנטראלירט דאס גלייכגעוויכט.

שוין לאנג געוואלט שרייבן דערוועגן. איך בין ב"ה שטארק געהאלפן געווארן דורכדעם, און כ'האב זיך געהאט צוגעזאגט אז נאכ'ן געהאלפן ווערן וועל איך מפרסם זיין פאר נאך אידן דערוועגן. נאר וואס קען מען טון, צו גוטס געוואוינט מען זיך שנעל צו...

איינער פון מיינע זין האט זיך שטארק געמוטשעט מיט שווערע "מייגרעין" קאפ-ווייטאג. נישט איינמאל האט ער געפעלט פון חדר, ווען די שמערצן האבן זיך געשטארקט און 'טיילענאל' האט נישט געהאלפן.

אויסערדעם האט ער געהאט נאך פראבלעמען, ווי זען דאפלט, א שווערע און אומליינבארע האנט-שריפט, און נאך.

איך בין געלאפן פון דאקטאר צו דאקטאר. כ'בין אנגעקומען צום בארימטן דר. וואראוסקי, דר. גרינבערג, מיר האבן געמאכט אויגן-טעראפי (Vision Therapy).

וואס זאל איך אייך זאגן, ביי מיר איז עס געווען אסאך צייט, כח, און געלט פארשווענדט. גראדע קען איך מענטשן וועם די טעראפי האט יא געהאלפן, אבער יעדע פאל איז אנדערש. ביי מיין קינד האט עס נישט געהאלפן.

מיר זענען שפעטער אנגעקומען צו דר. ניער (Dr. Neir) פון וועסטשעסטער און שפעטער צו דר. סיוואף אין ניו דזשערסי. זיי האבן ביידע פארגעשלאגן מיר זאלן אים געבן נייע גלעזער ווי איידער זיך ווייטער דראפן אויף גראדע ווענט מיט טעראפי.

מיר האבן אים געלאזט מאכן נייע גלעזער, אבער נאך אלס געשפירט אז עס איז ווייט פון שלימות.

דאן זענען מיר בס"ד אנגעקומען צום בארימטן דר. אלעקסאנדער פון לאנדאן, וועלכער איז געווען דער ריכטיגער שליח צו העלפן אונזער זון, וואס לערנט היינט ב"ה אין איינס פון די בארימטע ישיבות און איז פון די מצוינים.

ווען מיר זענען געווען אין לאנדאן, האב איך אים דערציילט פאר דר. אלעקסאנדער אז מיין טאכטער (א מאמע פון צוויי קינדערלעך קע"ה), מוטשעט זיך פונקט ווי מיין זון, אבער עס איז איר שווער צו פארן ביז קיין לאנדאן.

אלעקסאנדער האט מיר געזאגט אז

ער האט א תלמיד, דר. מעקרוידען (Dr. McCrodon), וועלכער האט אן אפיס אין

היימישן וויליאמסבורג, און בדרך כלל טרעפט ער צו פונקט ווי אים. צומאל, אין קאמפליציר-טע פעלער, שמועסן זיי זיך אדורך אינאיינעם, צו טרעפן די ריכטיגע גלעזער פאר א פאזיציע.

דאס האט מיר געמאכט זייער באקוועם און איך האב געשיקט מיין טאכטער צו דר. מעקרוידען. זי איז ב"ה געווארן ווי א נייע

מענטש, א פרייליכע מאמע צו די קינדער, און א רואיגערע ווייב פאר איר מאן.

זעענדיג ווי צופרידן זי איז, האב איך אויך געטוישט מיין זון אהין פאר די נאכפאלגנדע

אפווינטמענטס און איך בין ב"ה זייער צופרידן. איך ווייס אויך פון אסאך אנדערע וואס זענען זייער צופרידן ביי אים ב"ה.

זיין נומער איז 782-3976 (718).

נאך א שטיק צייט האב איך אנגעהויבן קלערן אז אפשר איז די גלעזער נישט די

רפואה, נאר ער איז פשוט געווארן מער ערוואקסן, און דעריבער זעט ער בעסער... ביז

ער האט איינמאל פארלוירן די גלעזער און מען האט געדארפט ווארטן 3 וואכן ביז ער האט

באקומען נייע... מיין זון איז דאן צוריקגעפאלן, און דאס האט מיר ווידער געוויזן ווי וויכטיג די

גלעזער זענען פאר אים.

מעקרוידענ'ס אפיס איז גוט פאר די אויגן נישט נאר בגשמיות... נאך א שטארקע מעלה

פון פערזענליכע ערפארונג, שטארקייט און האפענונג

צו די חשוב'ע עלטערן וואס בעטן הילף פאר א קינד מיט עספערגערס, (בריוו #5994):

אקדמות מילין, ביטע נעמט אן אונזער אנטשולדיגונג פאר'ן לאזן ווארטן אזוי לאנג. זייענדיג ב"ה פארנומען ביז איבער'ן קאפ מיט אונזער זיסע עספערגערס יונגעלעך, איז נישט אזוי גרינג געווען צו טרעפן די פאר מינוט. אצינד ווילן מיר מיטילן עטוואס פון אונזער ערפארונג:

1. דאס ערשטע איז וויכטיג צו וויסן אז עס איז דא האפענונג! מיט'ן באשעפער'ס הילף קענען די קינדער נאך ווערן כאחד האדם. אודאי דארף מען מתפלל זיין מען זאל טרעפן די ריכטיגע שליחים, און מען דארף פרובירן צו טון די פאסיגע השתדלות, אבער עס איז נישט אויסגעווארפן כוחות אין די מיסט. די קינדער פארמאגן א געוואלד מיט כוחות און כשרונות. זיי קענען אנקומען גאר ווייט! דער עיקר: נישט אויפגעבן!

2. איינער האט מיר אמאל געפרעגט אויב איך האב א ספעציעלע מעטאדע וויאזוי איך גיי זיך אום מיט דאס קינד. מיין ענטפער איז, "יא!" צום ביישפיל, ווען איך גיי אין גאס און ער נעמט זיך פארפירן, ווארפט זיך אראפ נישט ווילנדיג ווייטער גיין, אדער פרובירט צו אנטלויפן אינמיטן גאס, שריי איך שטילערהייט צום רבונן של עלום: "טאטע זיסער, איך קען נישט! נאר דו קענסט מיר העלפן!" די מעטאדע ארבעט וואונדערליך! און אויפ'ן פלאץ! דאס איז אויסער די טרערן וואס מען פארגיסט ביי ליכט צינדן און אנדערע זמנים, בעטנדיג אויף זיין כלליות/דיגע וואוילזיין און געזונט.

3. עס איז וויכטיג צו פארשטיין אז די פראבלעמען ביי די קינדער, ווערן געשאפן דורך אן אומקלארקייט און נעפל אין מח, עפעס וואס שטאמט פון אומגעזונטע מאכלים אדער פון נישט ריכטיג פארדייען דאס עסן (אגב, אלע פראבלעמען און מחלות ל"ע קומען פון דעם, ווי מיר ווייסן פונעם הייליגן רמב"ם ז"ע).

איך האב נישט געדארפט דעם גרעסטן דאקטאר צו וויסן וועלכע מאכלים זענען שעדליך פאר אים, ווייל ער פלעגט אליינס אזוי שטארק גלוסטן נאך יעדע שעדליכע זאך, ביז'ן קריכן אויף הויכע שאפעס צו דערשנאפן פארבאטענע קיכעלעך און צוקערלעך.

למעשה האט מען מיר גע'עצה'ט אים אראפצונעמען פון "גלוטען" און מילכיגס.

כ'האב אנגעהויבן גיין מיט'ן פראגראם פון דר. לימאגס (Dr. Limoges) – מען קען הערן מער אינפארמאציע דערוועגן אויפ'ן "ובחרת בחיים" טעלעפאן ליין. די נומער איז 718-298-4568. אסאך אידישע קינדער זענען שוין אויסגעהילט געווארן דורך נוצן דעם פראגראם, וואס רייניגט אויס דעם קערפער פון איבריגע שעדליכע אנגעלייגטקייט (Toxins). איך האב אויך געהאט א שמועס מיט א היימישע פרוי באהאוונט דערין וויאזוי דאס אויסצופירן למעשה.

4. איר פרעגט איבער א טעראפיסט. מיין שאלה איז, זוכט איר נאר צו פארגרינגערן די סימפטאמען, נעמליך, זיינע אויפפירונג-פראבלעמען, אדער בעזהשי"ת צו היילן אינגאנצן פון אינעווייניג זיין צומישטע נפש'ל?

מיט גרויס סייעתא דשמיא האבן מיר ב"ה געהערט פון א וואונדערבארע פראגראם גערופן "סאנרייס" (Son-Rise). דער פראגראם האט אונז אריינגעפירט אין אונזער צדיק'לס אינערליכע וועלט, וואס טרייבט אים צו טון די מאדנע משוגעת'ן (וואס איר רופט OCD); און פארוואס ער קען

ליינער'סגאזעט

אונזער אספערגערס צדיק'ל

6367

צומאל ווערן שרעקליך נערוועז און 'אימפולסיוו' (אפשר איז דאס וואס איר רופט BPD). ווען דער פראגראם וואלט אונז נאר געשאנקען דאס פארשטאנד איבער'ן קינד און געהאלפן מיר זאלן אויפהערן מלחמה האלטן מיט אים אגאנצן טאג, דיינו. אבער אויסערדעם, באקומט ער דורך דעם פראגראם, יעדן טאג עטליכע שעה טעראפי. אילו פינא מלא שירה כים וגו', וואלטן מיר נישט געקענט

טון די טעראפי טעגליך מיט'ן קינד, אבער אזוי ווי אידישע טאטעס און מאמעס פארמאגן נאך התחייבות'ן, קען מען אפשר טרעפן אנדערע וואס זאלן דאס טון מיט'ן קינד (ווי צב"ש Res Hab אד"ג).

דאס בעסטע איז אויב מען קען טרעפן א "סאנרייס-סקול" וואו מען ארבעט אגאנצן טאג מיט די קינדער לויט דעם פראגראם (עס איז אייגנטליך פארהאן אזא צענטער אין מאנסי וואס איז ליידער איבערגעפילט). פראפעסיאנאלע טרענירונג אויף די טעראפי קען מען באקומען אין מאססאטשוסעטס, זייער נומער איז 414-229-3768. עס איז אויך פארהאן צו באקומען די ביכל "Autism Breakthrough" (אויטיזם דורכברוך) וואס ערקלערט דעם גאנצן מהלך מיט א קלארקייט.

אגב, איר פרעגט אויך וועגן א פסיכיאטאר (סעקיעטריסט – Psychiatrist). מיר זענען איינמאל געווען ביי א פסיכיאטאר צו באקומען אן אפיציעלע דיאגנאזע, צו קענען באקומען שטאטישע הילף. דער גרויסער "געלערנטער" איז אבער זייער נערוועז געווארן ווען אונזער צדיק'ל איז ארומגעשפרינגען (כדרכו בקודש)... מיר וואונדערן זיך וואס פאר א סארט קינדער דער פסיכיאטאר קען יא זען, די וואס דארפן אים נישט? בכלל האט ער נישט אנגעהויבן צו פארשטיין אונזער קינד. איך זע נישט וויאזוי אונזער קינד וואלט מצליח געווען מיט יענעם. דאס איז געווען אונזער ערפארונג אבער עס זענען זיכער פארהאן גוטע פסיכיאטארן.

אונזער קינד האט נישט געהאלטן ביים קאאפערירן מיט יענעם פסיכיאטאר, אבער מיט די "סאנרייס" שטאב האט ער זיך פארשטאנען באלד פון די ערשטע מינוט. זיי פארשטייען אים אויך און האבן אים ליב (וואס אויף דעם איז געבויט דער יסוד פונעם פראגראם) און ער שפילט אלעס אזוי זיס צוריק.

5. איר פרעגט וועגן מעדיצין. איך האב

זיך נישט אריינגעלייגט דערין, אבער אויב איר ווילט געבן, פרעגט זיך גוט נאך פריער. א באקאנטע האט מיר געזאגט אז זי האט געגעבן מעדעצין, און די נאכפאלגן (side effects) זענען געווען ערגער ווי וואס עס האט געהאלפן. עס זענען אויך פארהאן מעדיצינישע וואס העלפן נאר פאר די סימפטאמען, פארבעסערן די אויפפירונג, אבער מאכן אז דאס קינד זאל זיך נאך מער איינשפארן אין זיין וועלט. בקיצור, יעדע מעדיצין קען האבן מעלות און חסרונות, און מ'דארף מעסטן און וועגן עס זאל זיך לוינען און נישט זיין 'יצא שכרו בהפסדו'.

אפשר וואלט איר קודם פרובירט עפעס נאטורליך? בפרט פאר א קליין קינד, וואס געבן מעדיצין איז איבערהויפט נישט אזוי פשוט. עס איז פארהאן א פראדוקט וואס הייסט Cold-Pressed Hemp Oil. עס לוינט זיך אפשר צו פרובירן. עס קומט אין פארשידענע קוואליטעטן, די גוטע קוואליטעט פארקויפט זיך פאר זייער טייער, אבער עס לוינט זיך.

6. נאר אמונה, נאר אמונה, אין בורא

כל עולמים! נאר אמונה טוט אונז שטארקן אין די שווערע און גרינגע מצבים, די עליות און ירידות, וואס מאכט זיך כסדר מיט אן עספערגערס קינד. מען דארף אנשטעלן די מח צו טראכטן ריכטיג; לערנען און הערן כסדר אויף אמונה און בטחון; און דאנקען השי"ת אויף אלע אפענע חסדים. מיר האבן א טאגבוך וואו מיר שרייבן אראפ אפילו קלייניגקייטן וואו מיר זעען א פארבעסערונג.

מיר האבן אמאל אפילו אויסגע'דמינוט', וויאזוי וואלט אונזער קינד אויסגעקוקט אין פלונג'ס שטוב? און אלמוניס שטוב? און מיר האבן מיטאמאל אנגעהויבן זיך שפירן באגליקט אז דער רבש"ע האט דווקא אונז געשאנקען די טייערע נשמה'לע. נאר אונז האט ער געטרויעט וויסנדיג אז



דער פראגראם האט אונז אריינגעפירט אין אונזער צדיק'לס אינערליכע וועלט, וואס טרייבט אים צו טון די מאדנע משוגעת'ן און פארוואס ער קען צומאל ווערן שרעקליך נערוועז און 'אימפולסיוו'

גענוג דאנקען השי"ת דערויף. מיר זעען ב"ה אן אויסטערלישע שינוי ביי אים סיי זעליש, סיי סאציאל מיט אנדערע, סיי מיט פארשטענדעניש, און אין אלגעמיין איז ער ב"ה אסאך רואיגער. מיר זעען יעדן טאג ווי ער שטייגט ב"ה. השי"ת זאל העלפן ווייטער ער זאל אינגאנצן ארויסקריכן. די פראגראם איז לכתחילה געשטעלט אז די עלטערן זאלן

ליינער'סגאזעט

כח פאר'ן חשוב'ן דיין פון ק"ק צמח צדיק וויזשניץ אין וויליאמסבורג שליט"א פאר'ן קלאר מאכן אז מען מעג זיך באנוצן מיט'ן קייטל (בריוו #6264).

איך נוצן "Dowsing" (דאָווינג) מיט'ן קייטל, לויט די הוראה פון א מורה הוראה אז איך מעג. איך בין דאנקבאר אז איר האט דאס מפרסם געווען, כדי מענטשן זאלן נישט מיינען אז די וואס נוצן עס טוען עפעס וואס איז נישט אויסגעהאלטן ח"ו.

רעדאקציע: הרה"ג רבי יעקב זיידה שליט"א האט נאר געשריבן איבער נוצן דעם "קייטל". א חשוב'ער מורה הוראה (הרה"ג רבי יוסף יצחק ראזענפעלד שליט"א פון מאנסי) האט אויפגעמערקט, אז אין דעם פעלד פון "אלטערנאטיווע מעדיצין" זענען פארהאן אזויפיל מהלכים און מיטלען, גאר אנדערש איינס פון אנדערן, און אז מען מעג ניצן דאס קייטל, מיינט עס נישט אז אלעס איז מותר. מ'זאל חלילה נישט אליינס פארגלייכן איינס צום אנדערן. ממילא יעדע "אלטערנאטיווע" מעטאדע און יעדע סארט באנוץ דערפון, זאל מען באזונדער פרעגן א שאלה. ויה"ר שלא תצא מכשול מחתת דינו.

גוט אוועקשניידן די אלטע נעגל און איבריגע הויט. מיט די צייט ווערן די נעגל ווייכער און שענער ביז זיי ווערן צוריק געהעריג.

(-)

6364

פיזישע ענקזייעטי? און ענקזייעטי...

איך האב זייער הנאה פון די צייכענונגען און אינפארמאטיווע בילדער ביים ליינערס גאזעט, יישר כח!

בנוגע בריוו #6300 און אנדערע וועלכע זוכן הילף פאר "פיזישע ענקזייעטי": איך זע אויך אויס אויסנאם רואיג, אבער נאר פונדרויסן. אינערליך לייך איך פון צייט צו צייט פון פיזישע ענקזייעטי.

יארן לאנג האב איך אויך געליטן פון א געוויסע ווייטאג ביז איך בין ב"ה ארויסגעקראכן פון דעם דורך א טעראפי מעטאדע באקאנט אלס "EFT" און אויך אביסל דורך נוצן דר. סארנאס מעטאדע.

איך אנדערע ווערטער, איך האב זיך איבערצייגט אז עס איז באמת מיינע געפילן. איינמאל איך האב אויסגעפונען וואס שטערט מיר אונטער'ן באוואוסטזיין (דורך "מאָסל טעסטטינג" (muscle testing) און "וואָן ברעין" (One Brain)), האב איך געארבעט דערויף און זיך געהיילט דורך טעראפי.

(-)

6365

איבער'ן "קייטל"

איך וויל אויסדרוקן בשער בת רבים א יישר

6366

וואוקס הארמאנען

ענטפער צו שאלה #6214, איבער א 13 יעריג בחור וואס דער דאקטאר זאגט ער וועט מער נישט וואקסן: מען קען גיין צו אן Endocrinologist (ענדאקראנאלאדישע) וואס קען געבן "וואוקס הארמאנען" (Growth Hormones) און זאגן אויב עס פעלט אויס. מיר געבן עס פאר אונזער קינד, און ב"ה מיט הערליכע רעזולטאטן. דער אייבערשטער זאל העלפן ווייטער.

מיר נוצן דעם בארימטן דר. נאָטאָ (Dr. Noto) פון וועסטשעסטער שפיטאל (אין וואלהאלא קעמפוס), 914-366-3400.

(-)

6362

צופיל שפייעכץ

איך בין נאך גאנץ יונג, אין די פריע צוואנציגער יארן, אבער איך מוטשע זיך שוין יארן לאנג מיט א פראבלעם. אויבערפלעכליך איז עס אפשר נאריש, אבער למעשה שטערט עס שטארק אין טאג טעגליכן לעבן. נעמליך, איך האב צופיל שפייעכץ (saliva) אין מויל. עס מאכט מיר אויסטערליש אומבאקוועם, איבערהויפט ווען איך רעד מיט אנדערע.

די שרעק אז איך וועל שפייען ביים רעדן, מאכט מיר א שווערע ענקזייעטי יעדעס מאל איך דארף רעדן צו מענטשן. כאטש איך בין ב"ה פאפולער, באליבט און געשמאק, איז דאס מיר א שטער צום טאג טעגליכן לעבן.

איך בין שוין געגאנגען צו פילע דאקטוירים, טעראפיסטן, א.א.וו. אבער אין ערגעץ נישט אנגעקומען. אפשר ווייסט איינער אן עצה? ביטע ווער עס האט אן ענטפער, לאזט דאס איבער ביי די רעדאקציע אדער שרייבט צום גאזעט ווי פריער, ווייל עס איז זייער נויטיג,

(-)

6363

פאר פאנגוס אויף די פיס

בריוו #6202 בעט אן עצה פאר 'פאנגוס' אויף די נעגל. איך האב לעצטנס פרובירט אן עצה וואס איך האב געהערט, צו לייגן Vapo-rub, אויף די נעגל און הויט ארום. וואונדער איבער וואונדער עס ארבעט מוראדיג!

מען דארף עס לייגן אינדערפרי און ביינאכט. עס שטערט נישט אויב מען טוט אן זאקן אויף דעם.

פון צייט צו צייט זאל מען ווייקן די פיס און

>> זייט 11

הויקער (בריוו #6261 איבער 'לארדאסיס' - Lordosis). פאר מיין טאכטער האט זייער געהאלפן די פאלגנדע איבונגען: 2 מאל א טאג שטעלט מען זיך אנגעלאנט גראד ביים וואנט, האלטנדיג דעם גאנצן קערפער גלייך מיט די וואנט, פאר 60 סעקונדעס (איר דאקטאר האט עס רעקאמענדירט).

אויב זי האט אמאל פארפאסט, האב איך איר געבעטן אז דאס קומענדיגע מאל זאל זי עס טון פאר 120 סעקונדעס. אויך האב איך איר דערמאנט פון צייט צו צייט: "האלט גראד דיין רוקן". עס האט ב"ה וואונדערליך געהאלפן, און היינט איז ממש נישטא קיין זכר דערפון.

מען זעט היינט אסאך צענערלינגען מיט אד עלכע הויקערס אז עס כאפט א פחד. מיין טאכטער האט באקומען די קרומע רוקן בערך 10 יאר צוריק, ווען עס איז צוריק אריין אין 'סטייל' אז מיידלעך זאלן שלעפן אויף די פלייצעס די שווערע רוקן-זעק (tote bags בלע"ז).

אלס א 5'6-טע קלאס מיידל, דארף זי שלעפן טעגליך א זאק מיט שווערע ביכער אויפ'ן רוקן, און עס דארף זיך נאך האלטן גראד?! עס איז מיר שוין גארנישט קיין חידוש פארוואס אזויפיל יונגע צענערלינגען דרייען זיך היינט מיט דרייפאכטיגע הויקערס רעכטס און לינקס.

נאך א וויכטיגע נקודה: מען דארף אכטונג געבן וועלכע קישנס מען נוצט ביים שלאפן. יונגערהייט, ווילאנג דאס קינד בעט נישט, פעלט בכלל נישט אויס א קישן. שפעטער קען מען געבן א דינע קישן, און נאר ווען זיי ווערן עלטער, א פולערע קישן.

איך האב דאס געלערנט פון אייגענע ערפארונג, ווען איך האב באמערקט ביי אן אנדערע קינד, אין עלטער פון 15 חדשים, אז איר רוקן הייבט אן וואקסן עטוואס קרום. איך האב באלד אוועקגענומען איר קישן, און עס האט ב"ה געהאלפן. זי האט היינט ב"ה א גלייכע רוקן.

מיין עלטערע טאכטער, וואס האט יא געהאט אביסל א הויקער (נישט Scoliosis), איז ווי דערציילט, ב"ה אויך פיין היינט, וויבאלד זי האט געטון די אויבענדערמאנטע טעראפי פון שטיין גלייך ביים וואנט פאר 60-120 סעקונדעס. הצלחה רבה!

(*)

6361

"טעראפי" פאר "צעריסענע מעניסקוס"

וועגן די פראגע פון #6105, וואס מען קען טון פאר א צעריסענע מעניסקוס (Torn Meniscus): מיט יארן צוריק האב איך געהאט דעם פראבלעם ביי מייין רעכטע פיס, און דער דאקטאר האט געזאגט אז מען דארף



איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

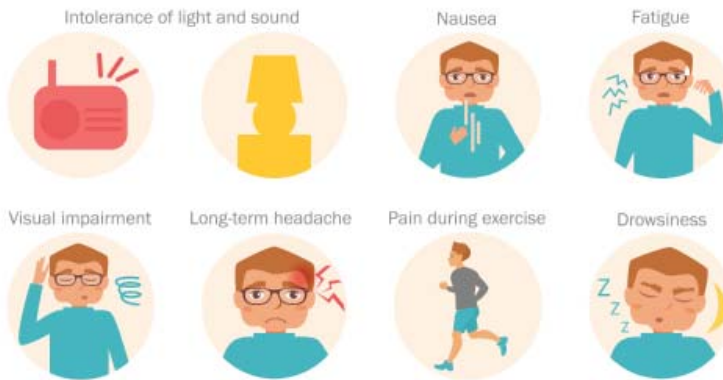
אברהם שמואל וויינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

"מייגרעין"

Symptoms



Reasons



15% פון די וועלטס פאפולאציע ליידט פון "מייגרעין" קאפ-ווייטאג אטאקעס, וועלכע קענען געדויערן פון 2 ביז 72 שעות. סימפטאמען רעכענען אריין (אויבן, רעכטס צו לינקס): זיך שפירן אויסגעשעפט/מיד; איבלען; נישט קענען פארנעמען ליכטיגקייט און/אדער קולות; שווערע שלעפערעיקייט; יסורים בשעת איבונגען; לענגערע קאפ-שמערצן; שוועריקייטן צו זען געהעריג. די גורמים פון "מייגרעין" רעכענען אריין (אונטערשטע העלפט פון די צייכענונג, ר. צו ל.): שווערע דרוק; אומבאלאנסירטע הארמאנען; דרוק; ירושה פון די עלטערן; פאסטן; ארומרייזן; אלקאהאלישע משקאות; מאנגל אין שלאף.

ליינער'סגאזעט



6368

"עידים טאניק פיופל"

אונזער'ס א קינד האט פלוצים באקומען א צושטאנד וואס רופט זיך "עידים טאניק פיופל" (Adie's Tonic Pupil). דאס איז ווען דאס שווארץ-אפל פון איין אויג טוט רעאגירן אביסל שטייטער ווי די אנדערע, און דערפאר בלייבט עס גרעסער פון די אנדערע פאר א שטיק צייט. דער אויגן-דאקטאר זאגט אז עס האט נישט קיין סיבה און אויך נישט קיין היילונג. צו וויסט איינער מער אינפארמאציע וועגן דעם? און אויב מען קען עפעס טון דערוועגן?

(*)

6369

צונג ווייטאג

מיר זוכן אן עצה/רפואה פאר א מיטעלעריגער מענטש וואס לעצטנס האקן די ציין גאר אפט אריין אין די זייטן פון די צונג. עס פאסירט נישט אזוי ווייט ביים עסן, ווי סתם אינמיטן טאג ווי ביים רעדן, דאווענען אד"ג.

פון די וואונדן האט ער שוין באקומען אסאך ווייעדיגע בלאטערן אויף די צונג וועלכע גייען נישט אוועק. ביטע אריינשיקן טאט און ראט אדער זיך פארבינדן מיט אונז, מיר לאזן איבער אונזער טעלעפאן נומער ביי די מערכת. ישר כחכם,

(-)

6370

מחיקאלישע טעראפיסט?

אפשר ווייטאג איינער פון א טעראפיסט וואס טוט טעראפיע דורך מוזיקאלישע אינסטרומענטן (געווען באשריבן אמאל אין גאזעט ביי "אירלי אינטערוועשן") אין די ברוקלין/מאנהעטן געגנט?

(*)

6371

ציטערדיגע הענט

א 6 יעריג קינד האט לעצטנס באקומען ציטערדיגע הענט (מילד, נישט ממש א

6374

"יואווייטוס"

איך זוך הילף פאר די אויגן-קראנקהייט "יואווייטוס" (Uveitis). ווער עס ווייסט פון א גוטע און נאטורליכע רפואה דערפאר, אדער א גוטער דאקטאר מיט מילדע ווירקזאמע באהאנדלונגען, ביטע מעלדט אייך ווי פריער. עס איז שווער צו וויסן פון אנדערע וואס ליידן דערפון, וויבאלד עס זעט זיך נישט אן פונדוריסן. סיי די מחלה און סיי די מעדיצינישע קענען זיין שעדליך רח"ל (ומבשרי אחזה..).

(-)

6375

ערפארונג מיט דר. סאגיי

איך וויל וויסן אויב איינער פון די חשוב'ע ליינער האט ערפארונג מיט Dr. Jacob Sagie פון אויסלאנד פאר באנעצן. ביטע זיך פארבינדן מיט מיר אדער שרייבן צום גאזעט,

(-)

6376

אונטערין בעט

בריוו #6174 האט געשריבן אן עצה צו לייגן א שטיקל "דאוו" (Dove) זייף אונטערין

(tremor). עס זעט זיך שטארק אן ביים עסן און ביים שרייבן. צו ווייסט איינער וואס עס קען זיין די סיבה און וואס מען קען טון דערפאר? האט איינער ערפארונג צי "אקיופעישענאל טעראפיע" (Occupational Therapy), אדער אין קורצן, העלפט אויף דעם?

(*)

6372

מייגרעין ווערטיגאן

איך האב געוואלט אנפרעגן אויב איינער איז געווארן אויסגע'היילט, אדער ווייסט וויאזוי מען קען געהיילט ווערן, פון "מייגרעין" וואס קומט אן קאפ-שמערצן, נאר די סימפטאמען זענען שווינדלען און זיך נישט קענען האלטן ביים גלייכגעוויכט? (דער אפיציעלער נאמען איז 'מייגרעין עסאשיעטעד ווערטיגאן' - Migraine Associated Vertigo). א גרויסן ישר כח!

(*)

6373

זשומען אין אויער

איך וויל פרעגן אויב איינער ווייסט אן עצה פאר כסדר'דיגע 'זשומען' (Buzz) אין אויער. ישר כח און תזכו למצוות,

(-)

מאטראץ צו עלימינירן פיס קרעמפן, מוז דאס זיין צווישן די מאטראץ און באקס ספרינג, אדער איז גוט אונטערן בעט? דאס זעלבע איינער האט געשריבן צו לייגן א ציינדל קנאבל פאר א רואיגע נאכט שלאף, איז גוט אונטערן בעט?

(-)

6377

האנט פלאך שוויצט

עס מאכט זיך אפט אז מיין האנט פלאך נעמט זיך זייער שוויצן און עס ווערט זייער נאס. אויב איינער האט אן עצה ביטע רופן -806-732 0475. אויב מען הייבט נישט אויף, ביטע לאזט א מעסעדזש. מיט דאנק,

(-)

רעדאקציע: ביטע זעט בריוו #5882 און #6169.

6378

נאך הילף פאר פאנדאס- אויפפירונג?

מיין 5 יעריג קינד ליידט אויף "פאנדאס" (Pandas) וואס ברענגט גאר שווערע אויפפיר-ונגען. ער נעמט Augmentin, און איך זע א קליינע פארבעסערונג. איך זוך נאך עצות וואס זאלן העלפן ברענגען גרעסערע שינוים, ייש"כ!

(-)

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.

בס"ד



האט איר יסורים?

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

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

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

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

6382

"מאור" פאר די עינים

לתועלת הרבים און בפרט פאר די וועלכע ליידין אויף די אויגן, איך האב אמאל געהערט אז לערנען אין ספר הקדוש "מאור עינים", איז א סגולה צו היילן די אויגן.

(-)

6383

"קאלאמביע" אויגן קליניק

לתועלת הרבים וויל איך צולייגן צו די לויב-ווערטער פון בריוו #5915 איבער די קאלאמביע דענטל קליניק, אז זיי האבן אויך א מעכטיגע אויגן קליניק, מיט גרויסע דאקטוירים (פריער זעט מען די רעזידענטן וואס לערנען זיך, אבער נאכדעם ווערט מען געזען דורך די ריכטיגע מומחים). זיי נעמען מעדיקעיד און זענען זייער הילפבאר.

(-)

6384

"פעפערמינט אויל" פאר שמערצן

א גוטע עצה פאר קאפ-ווייטאג, איז שמירן "פעפערמינט אויל" (Peppermint Oil), געמישט מיט אן אנדערע פשוטע אויל, אויף די שטערן אדער שליפן, און די ווייטאג וועפט אויס.

דאס זעלבע העלפט "פעפערמינט אויל" אויך צו בארואיגן בויך-ווייטאג, ווען מען שמירט פון דרויסן אויף די פלאץ וואו עס טוט וויי. פאר קאפ און האלד ווייטאג האט מיר אויך געהאלפן אפשפערען עין הרע.

(-)

ליינער'ס גאזעט

קויכץ

אנטפער'ן

6379

אומשעדליכע זאלץ

פאר #6295, עס איז פארהאן א געזונטע סארט אריגינעלע זאלץ וואס הייבט נישט די בלוט-דרוק. עס האט א קאליר (ווי ברוין אדער פינק) און איז אביסל פייכט. אין די היימישע געשעפטן קען מען עס טרעפן אונטערן נאמען Ancient Salt (עינשענט סאָלט) און מן הסתם איז די Himalayan Salt (הימאלייען סאָלט) דאס זעלבע. אין א סאלאט קען מען אריינקוועטשן א לימענע אנשטאט זאלץ.

(-)

6381

"סעלערי-טיי" פאר נירן שטיינער

אן עצה פאר נירן שטיינער, בדוק ומנוסה און עס האט שוין געהאלפן פאר נאך אסאך:

6380

הויכע בלוט דרוק און זאלץ

צו בריוו #6295 וועגן לייגן א טעם אין עסן



דעם אויל מיט אנדערע אויל אד"ג פארן נעמען אין מויל. אויב מען נעמט עס צוזאמען מיט 'אייזן', מעדיציען פאר הארץ-פראבלעמען אדער הויכע בלוט-דרוק, קען דער שאדן זיין מער ווי די אויפטן.

צווישן די בענעפיטן וואס מאכט טרעפן אויף דעם אויל, איז בארואיגן דעם מאגן, אבער, צופיל פון דעם אויל אין מויל (500 מ"ג), קען אליינס מאכן דעם מאגן ברענען.

אלס רפואה פונדרויסן פון קערפער, איז עס באקאנט אז די אויל און אפילו די בלעטער פון 'פעפערמינט', קענען 'אפקילן' ווען מען לייגט זיי ארויף אויף ווייטאגליכע מוסקלען און נערוון אדער קראצענישן.

אסאך נוצן דעם אויל צו שמעקן, וויבאלד געוויסע באשטאנדטיילן דערפון פארבעסערן דעם זכרון און וואכזאמקייט פונעם מענטש.

מען דארף אבער זיכער מאכן נאר צו קויפן פון א פארלעסליכן פארביק, וויבאלד עס איז פארהאן אויפ'ן מארקעט "פעפערמינט אויל" פון ווייטן מזרח מיט שעדליכע סחורה אריינגעמישט דערין.

"פעפערמינט אויל" - די אויל וואס מען נעמט ארויס פון די קליינע גרינע, ציפעדיגע אבער באטעמטע, בלעטער, איז שוין מיט הונדערטער יארן צוריק אסאך גענוצט געווארן אויף "באבסקע רפואות".

אנגייענדע שטודיעס אין די מעדיצינישע וועלט טייטלען אן אויף א שטארקן פאטענציעל אין "פעפערמינט אויל" אלס רפואה, כאטש עס זענען נאכנישט פארהאן קיין קראנטע 'עמטליכע' באווייזן דערויף.

אבער אינטערעסאנט צו באמערקן אז דאס איז די אנגענומענע מיינונג אין די פאראייניגטע שטאטן, וואו די פעדעראלע אגענטור איבער געזונטהייט פון עסן און מעדיציען, באקאנט אלס די "עף. די. עי.", איז נישט איבערצייגט אין די בענעפיטן דערפון.

אסאך אייראפעאישע געזונטהייט באאמטע זענען אבער יא שטארקע חסידים פון דעם אויל, און עס ווערט אין אייראפע ברייט באנוצט אויף פילע מעדיצינישע צוועקן, איבערהויפט שמירעכצער.

צוליב די שארפיקייט פון דעם אויל דארף מען אויסמישן די טראפן פון

ליינער'ס גאזעט



>> זייט 12

מיר פארמאגן די נויטיגע געדולד, ליבשאפט, פארשטאנד, סענסיטיווקייט, און אמביציע ארויסצוהעלפן דאס קינד. יא, נאר אונז!

7.

מיר האבן געזען א שטארקע פארבינדונג ביי אונזער קינד צווישן די "מיזעלס וואקסין" (MMR vaccine) און זיין עספערגערס. מיר האבן אויך געהערט פון נאך עלטערן וועלכע ציען א קלארע שטייך פון "אויטיזם סימפטאמען" (ASD symptoms) צו די וואקסיןען. מען רעדט דא פון קינדער וואס זענען געבוירן 100% געזונט, האבן זיך געהעריג ענטוויקלט פיזיש, גייסטיש און סאציאל, ביז...

ליינער'ס גאזעט



>> זייט 15

6385

ציגן מילך קעגן אויער-אינפעקציעס

וועגן אויער-אינפעקציעס: ביי אונזערע קינדער האט שטארק געהאלפן צו געבן פאר די בעיביס צו טרינקען ציגן מילך.

(-)

6386

גלוטען-פריי פאר שוואכע טייריד

#6297 זוכט אן עצה פאר נידריגע 'טייריד',

איך וויל נישט קיינעם איינטיילן וואס צו טון, אבער עס וואלט כדאי געווען פאר יעדע מאמע צו טון אביסל פארש-ארבעט, פשוט צו וויסן וואס עס ווערט אריינגעשטאכן אין אירע קינדער. דער עיקר איז א הארציגע תפילה צום רופא נאמן אז וועלכע השתדלות מען טוט (אדער מען טוט נישט) פאר'ן געזונט, זאל טאקע זיין צום געזונט.

8.

געדענקט: דער רבש"ע האט אייך אנפארטרויט מיט'ן קינד ווייל ער ווייסט אז נאר איר קענט! איר קענט זיך פארבינדן מיט אונז דורך די רעדאקציע. הצלחה רבה!

9.

האלטנדיג שוין דעם שופר אין האנט וואלט איך געוואלט אויסרופן און דערמאנען כלל ישראל איבער די מצוה פון "דן זיין לכף זכות". רבותי, עס איז אויך געגעבן געווארן ווען איר זעט די טאטע-מאמע פון דאס ווילדע אומערצויגענע יונגעלע, וועלכער שפרינגט ארום און מאכט אייך נערוועז!

אזויווי אונזער קינד זעט אויס פונדערויסן פולשטענדיג נארמאל ב"ה, און גלייכצייטיג קען ער צומאל באמת שטערן און נערוועז מאכן, האבן מיר שוין באקומען גאר לערנבארע חינוך עצות און הדרכות. אט הערט:

● פארנדיג אויפ'ן באס האט א מיטליעריגער איד געשריגן צו מיין מאן, "אפשר מאכסטו שטיל דיין זון?"

"אפשר האט איר א לאלי פאר אים?" האט מיין מאן געלאסן געפרעגט.

"א לאלי דארף ער? גיב אים צוויי פעטש!"

● אונזער זון איז אליינס אריינגעלאפן און א שכנות'דיגע געשעפט און ארומגעבורדעט. א יונגעראמן איז צוגעקומען צו מיין מאן און

KJ P.A.L.S.

פאציענט'ס אדוואקאטירונג און ליעזאן סערוויסעס (ונשמרתם) לוו"נ רביה"ק יואל ב"ר חנני' יו"ט ורביה"ק חיים זיינוויל בן משה זעוכ"א

ווען איר דארפט דרינגנדע הילף אין שפיטאל, אן עצה, טראנספער, סעקאנד אפיניאן, קריזיס-הילף,

רופט 24 שעה אין טאג:

845-783-PALS (7257)

[בהתייעצות ר' משה אהרן שטיינבערג מחברה הצלה]

פארצייכענעט אייך דעם נומער, איר קענט ראטעווען א חולה דערמיט!

קינד האט די מעגליכקייט זיך צו באהערשן, און נישט אלעמאל קענען די עלטערן אים קאנטראלירן.

10.

און צום שלום, עטליכע שורות געשריבן מיט בלוט און טרערן, א הארציגע רוף צו אלע חשוב'ע מאמעס:

ווייסט איר מיט וואס אייער קינד באשעפטיגט זיך אין אייער אפועזנהייט? ווייסט איר אז עס זענען פארהאן קינדער וואס טשעפען נישט קיין פליג אויף די וואנט, און אייערע קינדער שפילן זיך מיט זייערע בלוט? און זיי קענען זיך נעבאך אפילו נישט באשיצן אדער אננעמען פאר זייער צוטראטענעם כבוד. קינדער זענען קינדער און זיי וועלן אלעמאל טשעפענען די וואס זענען אביסל אנדערש פון זיי. אבער טייערע מאמעס איר קענט מאכן דעם חילוק. ביטע ווארצלט איין אין אייערע קינדער אהבת חברים און די הארבקייט פון טשעפען א צווייטן איד. אויב זענט איר נאר חושד אז זיי פייניגן אנדערע קינדער, ביטע נעמט זיי אפיר און מאכט זיכער אז פארגאסן אידש בלוט ליגט נישט אויף אייער קינד'ס געוויסן.

י"שר כח המספיק גאזעט פאר'ן זיין דער שותף אין אזויפיל נאבעלע מעשי חסד, (-)

געפרעגט, "דו קענסט נישט 'קעיר' נעמען פון אים?"

"ניין!" איז געווען דער אנטווארט.

א צייט שפעטער קומט דער 'חכם' צו מיין מאן און 'אינפארמירט' אים אזוי מיט אן ערנסטן שטערן צווישן אכט פאר אויגן, "כימיין אז דיין זון קען נוצן טעראפי..."

א-א-א-ה! אנטדעקט אמעריקע! שקויעך!! מיר האבן ענדליך געפונעם דעם העלד פון וויליאמסבורג!! וואו זענט איר געווען ביז היינט?...

● א אידענע האט אמאל געבורזשעט אונטער מיר אויפ'ן באס, שטיל/הויך, עס זאל איידעלערהייט דערגרייכן די ארומיגע פופצן בענק... "מ'ברענגט נישט קיין קינדער אויף א באס!"

(אגב, מיר האבן באשלאסן דאס אויסצופאלגן און טאקע פארן נאר מיט קארס, ביז ער וועט בעזשהייט בעסער ווערן. אריינצושיקן א טשעק פאר די קאסטן קען מען זיך פארבינדן דורך דער רעדאקציע...)

מיר זענען זייער דאנקבאר פאר אלע וואס ווייזן ארויס פארשטענדעניש, און מיר האבן חלילה נישט קיין שווער הארץ אויף די וואס פארשטייען נישט. מיר זענען זיי אלע דן לכף זכות. אבער ביטע פארשטייט, נישט יעדעס

Mrs. E. M. Perl Health Kinesiology Practitioner

Treating physical and emotional issues such as psoriasis, rheumatoid arthritis, stress and anxiety, and stomach disorders,

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

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

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950

ווי עס איז באקאנט, איז די עצה פאר "טייריד-אנטיבאדיס" (Thyroid Antibodies), צו גיין אויף א "גלוטען-פרייע" דייעטע. די עצה העלפט אויך פאר די פילע אנדערע "אויטא-אימון" מחלות.

(-)

6387

'איין זאל נישט פארשווארצן

#6068 שרייבט אז איר קינד נעמט "איין" (Iron) סופלעמענטן און עס מאכט שווארץ די ציינער.

ביי מיר האט געהאלפן ווען איך האב געטרונקען וואסער און אויסגעשווענקט דאס מויל מיט "פראקסייד" (peroxide) גלייך נאכ'ן נעמען דעם וויטאמין.

(-)

המספיק-קעיר גאזעט



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

סאך יונג און אלט

צו געדענקען ברויך מען הערשט ריכטיג הערן

אזעלכע פשוטע זאכן ווי אויסהערן מוזיק, בשעת'ן ליינען אדער הערן פרישע אינפארמאציע, רעדוצירט באדייטונג די מעגליכקייט אויפצוכאפן און געדענקען וואס מען הערט/ליינט. מערקווירדיג, די שטודיע האט אבער אויך געוויזן אז אויב די אינפארמאציע איז זייער וויכטיג, וועט עס דער מענטש גוט אויפכאפן און געדענקען אפילו מיט ארומיגע שטערונגען. ★

לערנען און געדענקען פרישע אינפארמאציע קען זיין אסאך גרינגער און בעסער אויב מען הערט עס ריכטיג דאס ערשטע מאל. פארשער האבן באמערקט אז ווען מען הערט פרישע אינפארמאציע, אויב 'פאקוסירט' מען אויף וואס מען הערט און מען טוט נישט אנדערע זאכן בשעת מעשה, געדענקט מען עס שפעטער אסאך בעסער און לענגער. און יא, עס העלפט אויך אויף די עלטערע יארן. טון אנדערע זאכן בשעת מעשה, אפילו

שמחה... מיט פערדן קראפט!

יארק און ניו דזשערסי, און ענדע יאר 16' למס' אנגעוויבן די "פרייליכע פערדלעך" פראגראם, מיט קלענערע פערד באקאנט אלס "מיניאטור פערדלעך". די רעזולטאטן זענען געווען נאך אסאך שענער ווי געראכטן. די עלטערע לייט אין די היימען זענען זיך מחי' צו שפילן, גלעטן און ווער עס קען, אפילו רייטן, אויף די קלענערע פערדלעך וועלכע ווערן אריינגעברענגט אין די היימען. ווי שטאב מיטגלידער דערציילן, האט עס אריינגעברענגט א זעלטענע פרייליכע אטמאספערע אין די גאנצע היים. אגאנצע וואך ווארט דער עולם אויפ'ן טאג ווען די פערד קומען באזוכן, און עס ווערט א ששון ושמחה וואס הערשט אויף די ליפן און אין די הערצער ביז'ן קומענדיגן באזוך... ★

ווייט פלעינס, בראנקס, ניו יארק – וואס האט זיך אנגעהויבן אלס עקספערימענט אין איין "סענטערס העלט קעיר" אלטע-היים, האט זיך ארויסגעשטעלט אלס הערליכער סוקסעס און גאלאפירט שוין היינט אין איבער 20 "נוירסינג האומס". גראדע א אידישע פרוי, מרת ג. קירשנבוים, וועלכע דינט אלס הויפט דירעקטאר איבער 'סענטערס העלט' פרייליכע אקטיוויטעטן און פראגראמען, האט באקומען די אויפגאבע פון איינער פון די עקזעקיוטיוון אין די פירמע אנצוהויבן א "פערדן-טעראפי" פראגראם אין די פירמע'ס אלטע-היימען. עס איז געווען א מאסיווער פראיעקט, אבער למעשה האט זי באוויזן אנצוקניפן פארבינדונגען מיט פערד-הענדלער אין ניו

כרחיב!

"המספיק קעיר" צופרידענע קליענטעל וואקסט אין די מאסן

פרישע אפיסעס צוגעלייגט אין ברוקלינע
אפיס קאמפלעקס צו אקאמאדירן וואוקס

אין געקענט נישט קומען? איז געקומען דער שמיילדיגער ענטפער. הערשט דעם פארלאפענעם ערב שבת קודש, נאכדעם וואס דער אפיס איז שוין אפיציעל פארשלאסן געווארן אום 12:00 צוליב קדושת השבת, איז איין קאארדינעטאר געבליבן אויפ'ן ארט. וואס איז? מ'ארבעט שווער צו באקומען פאר איינעם א געהילף, און אפשר וועט עס נאך היינט געלונגען. 12:45 איז די באשטעטיגונג פון מעדיקער אנגעקומען; ביז 2:00 איז די המספיק-קעיר שטאב געזעצן אין אפיס אראנזשירן געהילפן, און באלד אויף יענעם פרייטאג צו נאכטס האט זיך אנגעהויבן א פרישע פרייליכע עפאכע ביי נאך א אידישע משפחה. און אז מען איז אזוי געטריי און הארציג, געקניפט און געבינדן, און מען באקומט אצינד נאך פלאץ צו קענען סערווירן דעם עולם מיט די ריכטיגע הרחבת הדעת, אלץ מער און בעסער, איז נאך א וואונדער אז גאנץ בארא פארק פריידט זיך מיט? צו שפירן וואס מיינט האום קעיר מיט הארץ און געפיל, רופט נאך היינט, דער זעלבער נומער איבעראל: 1.855.426.2774. ★

ברוקלין – מיט גרויס פרייד נעמט יהדות בארא פארק אויף די בשורה אז ביים צובויען צום המספיק הויפטקווארטיר אין בארא פארק, איז אויך צוגעקומען פלאץ פאר פרישע "המספיק קעיר" אפיסעס. אצינד איז די גאנצע דריטע שטאק פון המספיק אפיס קאמפלעקס אין הארץ פון בארא פארק דעזיגנירט פאר "המספיק קעיר". איז די היימישע אגענטור וואס שטעלט צו "האום קעיר", אידיש גערעדט, געהילפן, פאר עלטערע און יעדער וואס נויטיגט זיך נאר אין הילף אנצוגיין מיט א פראדוקטיוון לעבן. און אז עס טראגט דעם נאמען המספיק, ווערט עס סערווירט מיט הארץ און געפיל, ביז די הונדערטער צופרידענע קליענטן שפירן זיך נאנט ווי משפחה ממש. א קאארדינעטאר וואס האט לעצטנס חתונה געהאט, איז איבערראשט געווארן ווען א חשוב'ע 80 יעריגע פרוי, פאר וועם זי קאארדינירט די געהילפן, איז ערשינען צו די חתונה. "וואס? איר האט זיך מטריח געווען אזוי שפעט בינאכט?" האט די ערשטוינטע כלה געפרעגט מיט ליבשאפט. "וויאזוי האב



"מיניאטור פערדלעך" זענען זייער פריינטליך און קענען זיך זייער גוט אויסקומען מיט מענטשן. אסאך האלטן זיי דעריבער פאר שטוביגע באשעפענישן, כאטש זיי האבן נאך אלעמען א 'פערדישע' כאראקטער, און קענען זיך גרינג דערשרעקן און אנטלויפן אדער ווערן ווי פארפירן פאר שרעק. אין מיטל-אלטער זענען זיי געווען פאפולער אלס פארגעניגן ביי אדל-לייט, אבער היינט ווערן זיי אויך אסאך גענוצט צו העלפן מענטשן מיט באגרעניצונגען, צומאל קען מען זיי זאגן טרענירן צו העלפן בלינדע ווי מען קען טון מיט הינט. לויט מאנכע זענען זיי גאר בעסער ווי הינט, צוליב זייער אריכת ימים, דערגרייכנדיג צו די העכערע דרייסיגער און צומאל אפילו ביז די 50. עס האט אבער אויך שוועריקייטן, וויבאלד זיי דארפן האבן א גרויסן הויף, קענען נישט אריינגיין אין אויטא, און נאך באגרעניצונגען. עס איז אבער פארהאן נאך עפעס אויף זיי זענען איבערהויפט גוט, און דאס איז אויף "פערדן טעראפי" (Equine-assisted therapy), א מעטאדע וואס ווערט גענוצט אין די געזונטהייט וועלט פאר טעראפי, פון פיזיקעל ביז שפראך, פסיכאלאגיש און "סאושעל ווארק". שטייענדיג ביזוימן דחנכה, איז מערקווירדיג אז מען האט שוין גענוצט פערדן אויף טעראפי, בעיקר אויף פסיכאלאגישע הילף, אין די תקופה פון מלכות יון. די היינטיגע אוועקגעשטעלטע מהלכים זיי צו נוצן אויף פסיכאלאגישע טעראפי, איז בעיקר אוועקגעשטעלט געווארן אין די נינצן זעכציגער יארן, ווען מען האט עס אנגעהויבן נוצן אין דייטשלאנד, עסטרייך און די שווייץ פאר טעראפי. צומאל קען מען זען די חשובע המספיק בחורים און מיידלעך גיין צו פערד-טעראפי, פון וואס זיי קומען אייביג אהיים פרייליך און מונטער. זייענדיג גאר פריינטליך, גרינג צו באהאנדלען און גענוג קליין צו קענען ארומשפאצירן אין געביידעס, נעמט מען די "מיניאטור פערדלעך" גאר אסאך אויפצולעבן און העלפן מענטשן דערגרייכן בעסער אין טעראפי.

יסורים פארנוואס?

אויסצוגן פון די הארציגע ווערטער איבערגעגעבן דורכ'ן פה מפיק מרגליות, הרה"ג רבי אפרים שער שליט"א - נשיא ישיבה גדולה "זכרון משה" ד'סאוט פאלסבורג ביי די סעודה פרייטאג צו נאכטס, "שבת המספיק תשע"ז, פרשת ויקהל-פקודי, החודש, אין סטעמפארד קאנעטיקוט

חשוב'ע עלטערן, ווען איר געבט זיך אפ מיט אייערע קינדערלעך מיט ספעציעלע געברויכן. דער הייליגער רמ"ק האט געשריבן א קליין אבער טיף ספר'ל, תומר דבורה. דארט שרייבט ער אז א מענטש זאל זיין אינגאנצן אינעם "צלם אלקים", איז נישט גענוג אז ער איז באשאפן אין דעם פארעם, ער דארף זיך אויך פירן מיט די מדות פון אייבערשטן. נו, און וויאזוי פירט זיך דער אייבערשטער? איז ער אין דעם ספר מבאר אלע דרייצן מדות של רחמים פון הייליגן באשעפער, לויט'ן סדר ווי זיי זענען מרומז אין פסוק וואס מען זאגט ביי תשליך, "מי ק-ל כמוך" וגו'. ווען איך קוק אריין אין דעם ספר'ל, זע איך אייך דארט ווארט נאך ווארט. געבט א קוק די ערשטע מדה - מי ק-ל כמוך.

זאגט דער הייליגער רמ"ק אז דאס מיינט ווער פארנעמט נאך אזויפיל ווי דיר! ווער פארליידט נאך אזויפיל ווי דער אייבערשטער, וואס געבט חיות פאר יעדן מענטש יעדע איינציגסטע רגע, און דער מענטש גייט מיט דאס לעבן, כח און קערפער וואס דער באשעפער מאכט די רגע ארבעטן, און ער נוצט עס צו זינדיגן קעגן דעם רבונג של עולם. און דער רבונג של עולם שווייגט.

קיינער ווערט נישט געלעמט, פארלירט נישט די נשמה און ניטאמאל דעם אטעם יעדעס מאל מען זאגט א לשון הרע'לע, מ'הייבט א האנט אויף א צווייטן אדער סיי וועלכע עבירה.

דער אייבערשטער איז 'ק-ל' - וואס מיינט א בעל חסד און מטיב אן קיין גבול, גלייכצייטיג 'ק-ל' - דער בעל כח עד אין סוף וועלכער קען נקמה נעמען און צוריק נעמען פונעם מענטש אלעס וואס איז זיינס, ער קען זאגן פאר'ן מענטש, ווילסט זינדיגן, זינדיג מיט דינס, נישט מיט מיינס... אבער ניין, מי ק-ל כמוך וואס שענקט אלעס, קען אלעס טון, אבער האלט זיך איין מיט אומבאגרייפליכע סבלנות און שווייגט, ווארט געדולדיג דער מענטש זאל תשובה טון. וויפיל סבלנות געבט איר פאר אייערע

אויסגעשריגן, "די וועלט איז דעמאלטס געשטאנען אין א מצב וואס עס האט נישט געהאט קיין זכות קיום! די וועלט האט נישט געהאט קיין זכותים מער אויף וואס זיך צו האלטן, און עס וואלט אינגאנצן חרוב געווארן. דער הייליגער באשעפער האט דאך אבער צוגעזאגט אז ער וועט מער נישט ברענגען קיין מבול אויף דער וועלט, דארף מען טרעפן זכותים, אבער טאקע אזעלכע וועלכע וועלן קענען האלטן די וועלט. האט כביכול דעריבער אויסגעקליבן די צען קדושים וטהורים אלס 'עשרה הרוגי מלכות', און מיט זייער אומקומען אויף



קיינער אין די וועלט קען נישט מיטשפירן מיט הארץ די שוועריקייטן וואס עלטערן גייען אדורך ביים אויפהאדעווען א ספעציעל קינד, ווי איר



קידוש השם, וועלן זיי מכפר זיין אויף די גאנצע וועלט! "אויב וועלן די מלאכים פארמיידן די גזירה, בלייבט דאך די וועלט אן קיין זכות קיום, וועט זי אויטאמאטיש חרוב ווערן. "טייערע תלמידים!" האט ר' דניאל אויסגעפירט אין זיינע לעצטע מינוטן, "די וועלט איז ליידער אויף א שפל המצב אז זי האט נישט קיין זכות קיום. אין וועמענ'ס זכות וועט די וועלט ווייטער שטיין? אין וועמענ'ס זכות וועט ווייטער זיין א כלל ישראל? אין זכות פון דעם וואס מיר וועלן מקדש זיין שם שמים! די גאנצע וועלט וועט ווייטער לעבן נאר אין זכות פון אונזער אויסגיין על קידוש ד'!" יא, זו תורה וזו שכרה! די גדולי תורה האבן זוכה געווען פשוטו כמשמעו צו 'קיום עולם מלא' אין זייער זכות.

הדבק במדותיו

אבער אסאך ברייטער איז עס ביי אייך,

"זה" השער לד'! אין דיין יעצטיגן מצב, וואו דו שטייסט יעצט, דארט קום אריין, דארט איז דיין פלאץ צו דינען דעם רבונג של עולם. ווילסט וויסן וויאזוי צדיקים קומען אן? דורכ'ן אריינגיין אינעם "זה" השער! זיי אנערקענען אז זיי דארפן דינען דעם רבש"ע אינעם מצב וואו זיי זענען יעצט.

ווען די וועלט האט נישט קיין זכות קיום...

אין קעלם איז געווען א ראש ישיבה, אן איש צדיק וקדוש, רבי דניאל מובשוביץ זצ"ל הי"ד. ביים צווייטן וועלטס-קריג,

א גוט שבת! איך קום דא היינט מיט א מעסעדזש פון חיזוק, א מעסעדזש פון שטארקייט, א מעסעדזש פון האפענונג. איך בעט אייך, הערט מיר נישט מיט אייערע אויערן. אויך נישט מיט אייער מח. הערט מיר אויס מיט אייער הארץ. הערט מיינע ווערטער מיט אייער נשמה.

מיינ ציל דא היינט ביינאכט איז אייך צו געבן א נייע בליק, פרישע ברילן, וויאזוי צו באטראכטן די סוגיא פון נסיונות, וויאזוי מיר זאלן אננעמען די שוועריקייטן און פארמעסטונגען אין אונזער לעבן.

עס איז פארהאן א באקאנטע מאמר החכם: "ווייטאג פארלירט די פיין, די סעקונדע וואס מען טרעפט איר באדייט." אן אנדערע ווארט לויפט: "די וועלכע האבן "פארוואס" צו לעבן, קענען ביישטיין סיי וועלכע "וויאזוי" זיי לעבן." אין אנדערע ווערטער, איינמאל מיר טרעפן דעם באדייט פון אונזערע יסורים, דער ציל און אויפטו פון אונזערע מיטמאכענישן, ווערן זיי אסאך גרינגער צו פארנעמען, און אמאל אפילו געשמאק אדורכצולעבן.

אלזא וואס מיר דארפן טון, איז טרעפן דעם באדייט פון אונזערע יסורים.

"זה" השער

צום סטייפלער גאון זצ"ל פלעגן שטראמען אידן זיך אויסגיסן די הערצער. ער איז געווען דער אדרעס פאר יעדע צעבראכענע נשמה. דער גאון פלעגט מחזק זיין גאר אסאך, מיט דעם דאזיגן ווארט: דוד המלך איז אריבער אסאך צרות אין זיין לעבן, און ער האט געזוכט א וועג וויאזוי ארויסצוגיין פון אלע פראבלעמען און קענען דינען דעם רבונג של עולם ווי זיין הארץ האט געגלוסט. ער זעט אזויפיל וועגן פאר זיך וויאזוי זאכן קענען גיין אנדערש, איז ער מתפלל, "פתחו לי 'שערי' צדק!" עפנט מיר אויף די טויערן, עס זענען פארהאן אזויפיל, און וואס וויל איך, אבוא במ, 'אודה ק-ה'. ענטפערט אים דער הייליגער באשעפער, דו זוכסט אזויפיל טויערן, זאג איך דיר, עס איז נאר פארהאן איין טויער, און טאקע דארט וואו דו ביזט יעצט -

ווען די רשעים ימש"ו האבן אים געפירט אינאיינעם מיט זיינע תלמידים צו די שחיטה, האט רבי דניאל געזאגט די פאלגנדע ווערטער פאר זיינע תלמידים, איידער זיי האבן מיט שמחה מקדש געווען שם שמים באהבה:

"יום כיפור ביי מוסף, ווען מען רעדט פון די עשרה הרוגי מלכות, שטייט דארט אז די מלאכים האבן ביטער געשריגן, 'דאס איז די תורה און דאס איז איר שכר?' האט א בת-קול געענטפערט פון הימל, 'אויב וועל איך הערן נאך איין קול, וועל איך איבערקערן די גאנצע וועלט צוריק צו תוהו ובוהו.'

"די קשיא בלייבט אבער זייער שווער, 'זו תורה וזו שכרה?' איז דאס דער שכר פאר די גרעסטע לומדי תורה? און וואס מיינט דער ענטפער, אז אויב זיי וועלן ווייטער שרייען, וועט השי"ת צוריקקערן די וועלט צו תוהו ובוהו? "נאר וואס דען", האט רבי דניאל

פשוט איז אז מען 'הערט' עפעס גוטס, שטארקט עס דעם גאנצן מענטש. אבער ספרים ברענגען אראפ אין נאמען פון גאון נאך א פשוט, עפעס וואס מיר קענען מיטנעמען אויף למעשה.

דער גאון טייטשט: 'שמועה טובה' - ווען דו "געבסט" פאר אן אנדערן א שמועה טובה, זאגסט א גוט ווארט פאר א צווייטן און מאכסט אים זיך שפירן בעסער, זאלסטו וויסן אז נישט נאר העלפט עס יענעם, נאר אויך 'תדשן עצם' - עס שטארקט דינע בינען! עס מאכט דיר אליינס שטארק און פעסט. ווען דו ביזט מחזק 'יענעם', באקומסטו נאך די בעסטע חיזוק!

טייערע אידן און אידענעס, איר האט א כח וואס קיינער אויף דער וועלט האט נישט - נאר איר קענט זיך גוט פארשטיין איינער מיט'ן אנדערן. קיינער קען נישט אזוי ריכטיג מיטשפירן און אויסהערן מיט הארץ די שוועריקייטן וואס עלטערן גייען אדורך ביים אויפהאדעווען א נישט געזונט קינד, ווי איר - וואס איר לעבט טעגליך מיט די זעלבע נסיונות.

נוצט אויס דעם כח און שטארקט אייך איינער דעם אנדערן! מוצאי שבת טוישט אויף וואס מער טעלעפאן נומערן פון אנדערע חשוב'ע געסט דא ביים שבת, און ווען איר שפירט זיך צוקלאפט, ווען איר דארפט פרישע כוחות, רופט אן א חבר פונעם שבת, און הערט 'יענעם' אויס, געבט אים אריין חיזוק. עס וועט אייך אויפהייבן און שטארקן העכער און בעסער ווי סיי וואס!

נוצט דעם כח וואס נאר איר פארמאגט, און עס וועט אייך אליינס ברענגען די מערסטע בענעפיטן.

איך האב געזען אויף די ענגלישע איינלאדענונג צום שבת, אז די טעמע פונעם שבת איז "ריסעט" (Reset) - זיך אויפפרישן און באנייען. איך מיינן אז די אותיות מיט קלאנגען אין דעם ווארט (ר' ס' ט' - 'R' S' T'), זענען אויך די ראשי תיבות פון די שליסלען וואס מיר וועלן אהיימנעמען, זיך צו קענען שטענדיג אנשעפן מיט פרישע כוחות.

ר - ר'וח איש, געדענקט דער עיקר איז א גוטער גייסט, זיך האלטן בשמחה; ס'ט - ש'מועה ט'ובה (ס און ש' זענען זיך מתחלף, און אויף ענגליש זענען ביידע S), וויאזוי קען מען זיך אייביג האלטן, דורך געבן 'פאר אנדערע' א ש'מועה ט'ובה, א גוט לעכטיג זיס ווארט.

אלזא מיינע טייערע צוהערערס, איר זענט לעבעדיגע תומר דבורה'ס!

אין נאמען פון די גאנצע וועלט זאג איך אייך, "יישר כחכם!" יישר כח פאר'ן משפיע זיין פאר די גאנצע וועלט די דרייצן מדות של רחמים!

און איך וועל בעטן די קאפעליע זאל מיר העלפן אויספירן מיט די תפילה וואס מיר זענען מתפלל נאכ'ן זאגן תהלים:

וְהַכֹּהֵן, אוי פִּרְיָנוּ, מִיְדָךְ הַרְחֵבָה וְהַקְלָאָה. וְלֹא יִצְטָכוּ, עִמָּךְ בֵּית יִשְׂרָאֵל, אוי זֶה לָזֶה, וְלֹא לְעַם אֲחֵר...

וְתֵן לְכָל אִישׁ וְאִישׁ, דִּי פִּרְיָנוּ. וְלְכָל גּוֹיָה וְגוֹיָה, דִּי מְחֹסְרָה.

וְתַמְהָר וְתַחֲשֵׁב לְגֻלְגָּלוֹ, וְתִבְנֶה בֵּית מִקְדָּשְׁנוּ, אוי וְתַפְאֶרְתְּנוּ. וּבְצִוּוֹת "שְׁלֹשׁ עֶשְׂרֵה מְדוּתֶיךָ שֶׁל רַחֲמִים" הַתְּבוּבִים בְּתוֹרָתְךָ כְּמוֹ שְׁנֵאמַר... ★

ווערט מען אמאל צוקלאפט און מען פארגעסט אלעס וואס מען האט נאר געהערט איבער דאס גרויסקייט פון די יסורים, די געוואלדיגע אויפטוען פון טון די אויסטערלישע מעשי הצדקה והחסד מיט די קינדערלעך, און למעשה איז די מוט געפאלן.

מען שפירט זיך צעקלאפט. דער פסוק זאגט שוין (משלי יח, יד): 'רוח איש' - דער גייסט פונעם מענטש, אויב ער האלט זיך פריש און בשמחה, 'יכלכל מחלה' - וועט עס אים אויך היילן פיזישע מחלות פון זיין גוף. אבער 'רוח נכאה' - א צעבראכענע גייסט, 'מי ישאנה' - ווער קען עס דען פארנעמען... (מפרשים



“ אין נאמען פון גאנץ כלל ישראל... ”יישר כחכם!” פאר'ן משפיע זיין חסד ד' פאר די גאנצע וועלט!

אויפ'ן ארט זאגן אז דער גייסט האלט דעם גוף און נישט פארקערט, דעריבער איז דער עיקר א געזונטע גיסטע, ווייל אויב דער גייסט איז אראפגעלאזט, קען זיך דער גוף אליינס אויך נישט האלטן. מיינן באבע ע"ה פלעגט אלץ נאכזאגן דעם אידישן שפריכווארט, 'מוט פארלוירן' - איז אלץ פארלוירן... נון, וואס קען מען טון למעשה זיך אויפצוהייבן, צו שטארקן דעם גייסט, ווען מען גייט אדורך א שווערע מינוט?

א הערליכע עצה וועל איך אייך איבערגעבן פון הייליגן ווילנער גאון זי"ע. ווידער א פסוק אין משלי (ט"ו, ל): שְׁמוּעָה טוֹבָה - תְּדַשֵּׁן עַצְמוֹ. פשוט

וּסְגָלְתָן - כְּמוֹ שְׂיִהְיֶה הָאָדָם מְתַנְהֵג לְמִטָּה, כִּי יִזְכֶּה לְפִתְחָהּ לֹא מִדָּה עֲלִיּוֹנָה מְלַמְעָלָה!

מִמָּוֶשׁ כְּפִי מָה שְׂיִתְנַהֵג, כִּי מִשְׁפִּיעַ מְלַמְעָלָה וְגוֹרָם שְׂאוֹתָהּ הַמְדָּה תֵּאִיר בְּעוֹלָם!

וְלִכְךָ אֵל יִלְוֶה מַעֲיָי הַשֶּׁכֶל שְׁלֹשׁ עֶשְׂרֵה מְדוּת אֵלֶּי וְהַפְּסוֹק לֹא יִסּוּף מִפִּי, כִּי שְׂיִהְיֶה לֹא לְמִזְכָּרְתָּ כְּאִשֶּׁר יָבֵא לֹא מְעֵשָׂה שְׂיִצְטָרֵךְ לְהִשְׁתַּמֵּשׁ בְּמְדָה אַחַת מֵהֶן, יִזְכֹּר וְיֵאמַר הֲרִי דָבָר זֶה תְּלוּי בְּמְדָה פְּלוֹנִית; אֵינִי רוֹצֶה לְזוּז מִמֶּנָּה שְׁלֹא תִתְעַלֵּם וְתִסְתַּלַּק הַמְדָּה הַהִיא מִן הָעוֹלָם.

אין אידיש אין קורצן, די דרייצן מדות האבן די געוואלדיגע סגולה, אז וויאזוי

קינדער? מען שענקט, קליידעט, קאכט, וואשט, און ביז אפאר מינוט איז אלעס איבערגעקערט נישטא קיין זכר, און איר דערליידט, איר שענקט ווייטער מיט סבלנות און הערט נישט אויף ליב צו האבן און געבן פאר די קינדערלעך. מי עלטערן כמכום!

ווען נישט דעם זייגער קען איך אפליינען דעם גאנצן ספר אויף אייך, אבער נאך איין דוגמא וויל איך ארויסברענגען. עובר על פשע.

"זו מדה גדולה!" זאגט דער הייליגער רמ"ק. "דאס איז א געוואלדיגע מדה!" פארוואס? ווייל דער אייבערשטער איז מוחל די אידן, ווישט זיי אפ פון די עבירות, נישט דורך א שליח, נאר ער אליינס, ווי דער פסוק זאגט (ישעי' ד, ד) אם 'רחץ ד' את צואת בנות ציון וגו' אזוי אויך (יחזקאל' לו, כה) "וזרקתי" עליכם מים טהורים... דאס מיינט אז דער הייליגער באשעפער אליינס, ווען עס קומט א איד נעבאך פארשמירט מיט עבירות, ווער וואשט אים אפ? ווער רייניגט אים אפ? דער טאטע אין הימל אליינס, מיט די גרעסטע מאס ליבשאפט, שווענקט אים אפ מיט די מים טהורים און רייבט אליינס אראפ אלע שמוץ פון א אידיש קינד.

דער רמ"ק פירט אויס אז א מענטש דארף מקיים זיין די מדה, דורך נישט זאגן, יענער האט געזינדיגט, ער האט זיך אליינס אריינגעלייגט אין פראבלעמען, דארף איך אים העלפן? יא.

ווען דו פארשמירסט זיך מיט אן עבירה, העלפט דיר דער אייבערשטער אליינס ארויסקריכן פון די בלאטע, ווישט און וואשט דיר אפ. אלעס אליינס, ניטאמאל דורך א שליח.

די קינדערלעך קענען זיך נישט אליינס אפגעבן מיט זיך. זיי ווערן כסדר אליינס נאכאמאל און נאכאמאל פארשמירט און שמוציג. ווער וועט זיי רייניגן? הייסט מען זיי זיך גיין אליינס אפואשן? אליינס אוועקרייניגן אלעס וואס זיי האבן שמוציג געמאכט?

ניין. איר הייליגע עלטערן, איר גייט שפאן נאך שפאן אין די מדה פון הייליגן באשעפער, ו-עובר על פשע.

נאכאמאל און נאכאמאל, שעפעלע, האסט זיך פארשמירט? קום צדיק'ל, לאז מיר דיר אפרייניגן.

אזוי גייט עס ווייטער מדה נאך מדה. לשארית נחלתו - ביסט דאך מיינ קינד, א חלק פון מיר! חפץ חסד - מען זוכט אייביג ארויס די גוטע זייטן פונעם מענטש. און אזוי ווייטער דער גאנצער ספר.

מיט אייער התנהגות, זענט איר טאג טעגליך, שעה נאך שעה, מקיים די מצות עשה דאורייתא פון "והלכת בדרכיו" - גיין אין די וועגן פון רבוננו של עולם. אבער איבער די השפעה פון אייערע מעשים, אויף דעם שרייבט דער רמ"ק אז עס גייט נאך טיפער. אט הערט.

כל העולם ניזון בשביל...

ווען רבינו משה קורדבירו ענדיגט די לעצטע מדה, 'מימי קדם', פירט ער אויס מיט די ווערטער:

עַד כָּאֵן הִגִּיעַ שְׁלֹשׁ עֶשְׂרֵה מְדוּת שְׁבָהָן יִהְיֶה הָאָדָם דוֹמָה אֶל קוֹנֹו שֶׁהֵן מְדוּת שֶׁל רַחֲמִים עֲלִיוֹנוֹת.

אין א שווערע מינוט

מען גייט אדורך שווערע מינוטן, שעות און טעג. ווען עס קומט למעשה,

דעם וואקסין אין די פאראייניגטע שטאטן, קענען נישט נאכקומען דעם געברויך.



טאבלעטן

סאן דיעגא, קאליפארניע – פארלאפענעם נאוועמבער איז פארגעקומען אין סאן דיעגא די יערליכע 'סאמיט' פון "עי. עי. עס. פי." (אמעריקאנע אסאסיאציע פון פארמעסטיקל סייענטיסטן), וואו די גרעסטע ריזן אין די וועלט פון אנטוויקלען מעדיצינען קומען זיך צוזאם איינמאל א יאר אדורכשמועסן די לעצטע און קומענדיגע אויפטוען אין וועלט פון מעדיצין.

פון די מערקווירדיגע אויפטריטן ביים סאמיט, איז געווען א פאנעל אנגעפירט דורך כינעזער פארשער וועלכע האבן דערציילט אז כינע איז אנטשלאסן צו שפילן א גרעסערע ראלע אין די מעדיצינישע וועלט, און אירע לאברעטאריעס שפאנען אין ריכטונג צו ווערן די וועלט'ס גרעסטע פלאטפארמע צו פארשן און אנטוויקלען מעדיצינען.

די צוזאמענארבעט צווישן די מערב-וועלט און די פרישע שפילער אויף די ארענע, ווי כינע און אינדיע, האט געעפנט פאר די כינעזער נייע האריזאנטן, און מיט זייער ביליגע ארבעטס-קראפט, אוצר פון טאלאנטן און מיליאנען פאטענציעלע קאסטומערס, איז זי שנעל געווארן א וויכטיגע מיטגליד אין אנטוויקלונג פון נייע מעדיצינען. די כינעזער רעגירונג האט מיט א חודש צוריק אפילו געעפנט אן אגענטור גאר ענליך צו די פעדעראלע "עף. די. עי." מיט גאנצע ריינעס רעגולאציעס וויאזוי צו באשטעטיגן מעדיצינען, און זאגאר אן "עדוויזארי קאמיטע" ווי זייערע וואשינגטאן קאנקורענטן.

כינע, אריין אין מעדיצינען-פעלד הערשט אנהויב פון יעצטיגן יארהונדערט, האט זיך מיט דער צייט שנעל ארויפגעדראפעט ביזן ווערן די צווייט-גרעסטע מעדיצינען-מארקעט איבער די וועלט. "מיר זענען דעמאלטס געווען אין כאאס, אבער אין צווישן דריי ביז פינף יאר, וועלן מיר גאר מעגליך ווערן די סאמע גרעסטע, איבערשטייגנדיג אפילו די פאראייניגטע שטאטן," האט א באאמטער אין איינס פון די גרעסטע כינעזער פארמעסטיקלס געזאגט. אויב גייען זיי ווייטער מיט דעם אימפעט, ווער ווייסט...

"מיר זענען אנטשלאסן צו ערפולן אונזער חלום, אז יעדע מעדיצין קען פאבריצירט ווערן און יעדע מחלה קען געהיילט ווערן," זאגט דר. פראנסיס טסו, אן אמעריקאנער-כינעזער און א פארשער אין די כינעזע "וואָ-קסו" מעדיצינען ריז. ★



די ניי באשטעטיגטע "דידזשיטעל" מעדיצין (רעכטס) זעט אויס ווי א געווענליכער טאבלעט, אבער אנטהאלט א טשיפ וואס לאזט וויסן דעם דאקטאר אויב מען האט עס גענומען. אויב נישט, הערט מען באלד פון דאקטאר...

באשטעטיגונג אנצוהויבן די מאסן פראדוקציע פונעם וואקסין אין זייער לאקאל. אצינד ארבעטן זיי אויף די פעדעראלע "סי. עס. פי." קאנטראקט צוצושטעלן 9 מיליאן דאזעס פונעם וואקסין יערליך. למעשה, האבן זיי די מעגליכקייט שנעל צו הייבן די פראדוקציע צו 39 מיליאן דאזעס אויב נויטיג.



סאן דיעגא, קאליפארניע – עס הערשט א שטייגנדיגער פארלאנג פאר "העפיטיטוס עי." וואקסיןען אין ליכט פון אן אויסברוך אין 'סאן דיעגא' און נאך קאליפארניע שטעטלעך, ווי אויך אין מישיגען, וועלכע האבן אויסגעליידיגט דעם זאפאס פונעם וואקסין איבערן לאנד. א גלאבאלע וואקסנדער פארלאנג פאר דעם וואקסין געבט אויך צו צום מאנגל, און "מערק" און "גלאקסא-סמיט-קליין", די צוויי פירמעס וועלכע פארקויפן

מיט איבער \$3 מיליאן, דורך פארלאנגען געלט פאר מעדיצינען וועלכע זענען קיינמאל נישט ארויסגעגעבן געווארן.



געטערסבורג, מערילענד – פארלאפענעם יולי האט "עמערדזשענט ביא-סאלושענס" געצאלט \$97.5 מיליאן אפצוקויפן "סאנאופי" סמאלפאקס וואקסין (באשטע-טיגט דורך די "עף. די. עי." אין '07 למס'). דער אפקויף האט אריינגערעכנט א צען יעריגע קאנטראקט צוצושטעלן דעם וואקסין פאר די פעדעראלע רעגירונג, אינאיינעם מיט א "סאנאופי" פאבריק אין קענטאן, מאססאטשוסעטס, וואס וועט עס פראדוצירן אויפ'ן ארט.

פארלאפענעם ענדע נאוועמבער איז געקומען די נייעס אז די קענטאן פאבריק האט ענדליך באקומען די "עף. די. עי."

וואשינגטאן די. סי. – די "עף. די. עי." האט נארוואס באשטעטיגט די ערשטע "דידזשיטעל פיל סיסטעם", וואס קען אינפארמירן דעם דאקטאר אויב דער פאציענט האט גענומען זיין מעדיצין. דער ערשטער אז 'עלעקטראנישער טאבלעט' איז געמאכט צו נוצן מיט "עביליפיי" (Abilify), א מעדיצין וואס ווערט אסאך באנוצט פער מענטל-העלט שוואכקייטן, א שטייגער ווי סקיצאפרעניע און בייפאלער.

דער נייער סיסטעם (גערופן Abilify MyCite), באשטייט פון א טאבלעט וואס אנטהאלט אויסער דעם מעדיצין אויך א פיזיקע 'קאמפיוטער טשיפ'. מיט דעם קומט אויך מיט א קליינע 'סענסאר', וואס מען קלעבט ארויף אויפ'ן קערפער ווי א באנדאזש. ווען מען נעמט דעם טאבלעט, ווערט דער 'טשיפ' אינעם טאבלעט אקטיוויזירט דורך 'עסיד' אין מאגן, און שיקט א סיגנאל צום 'סענסאר', וואס שיקט עס צום קאמפיוטער דורך "בלו-טוט", פון וואו עס גייט ווייטער צום דאקטאר'ס אפיס.

דער דאקטאר באקומט אינפארמאציע אויב מען איז געשטאנען, געגאנגען צי געזעצן ביים נעמען דעם מעדיצין, וויפיל אזיגער און וויאזוי מען האט זיך געשפירט בשעת מעשה. אזוי ארום קען דער דאקטאר זען אויב מען נעמט עס יעדן טאג אין די זעלבע צייט, אדער מען פארפאסט אמאל.



ניו יארק סיטי – דריי אפטייקער אין מאנהעטן זענען אנגעקלאגט געווארן דורך סטעיט 'אטורני דזשענעראל' שניידערמאן, פאר'ן באשווינדלען מעדיקעיר און מעדיקעיד



רעכטס: "עמערדזשענט" הויפטקווארטיר. געעפנט אין '98, האט זי פון ערשטן טאג געשלאסן שותפות מיט די פעדעראלע רעגירונג צוצושטעלן "אנטראקס" וואקסין נען (זע בילד אויבן) פאר די ארמיי, וואס איז וויכטיג ווי מען האט געזען ביי די ערשטע גאלף קריג און ביי די אנטראקס שרעק אין אמעריקע מיט אפאר יאר צוריק.



רפואה יארצייטן

חודש טבת

וועט זיך די מגיפה אפשטעלן. רבי יואל איז באלד אהיימגעקומען און צוזאמגענומען די גאנצע שטאט אין שול-הויף וואו מען האט געדאוונט און ער האט געמאכט א פדיון נפש מיט גרויסע בכיות. דער באשעפער האט אויסגעהערט די תפילות פון צדיק און אזוי אומפארשטענדליך ווי די מגיפה איז געקומען, האט זיך עס דאן אפגעשטעלט. די גאנצע געגנט האט גערעשט פון די געשיכטע.



אן אנדערס מאל ווען עס האט ל"ע געבוזשעוועט א מגיפה אין געגנט, האט דער צדיק גענומען אן אתרוג, אויפגעשריבן דערויף א הייליגן שם און אריינגעווארפן אין טייך 'דונא'. אין יענע מינוט האט זיך די מגיפה אפגעשטעלט.

**רבי יואל בן רבי אליעזר אונגאר זצ"ל,
י"א טבת, תרמ"ו**



ערשטע דרוק שו"ת ריב"א פון הייליגן פאקשער רב ז"ע. די ערשטע תשובה אין ספר איז קעגן די טרויעריג בארימטע אסיפה אין ברוינשווייג פון די רעפארמער רע-בנים.

הרה"ק בעל ערך ש"י ז"ע

דער מישקאלצער רב, הגה"ק בעל יגל יעקב זצ"ל, האט דערציילט, אז ער איז אמאל געווען אין א קור-ארט צוזאמען מיט הגה"ק רבי שלמה יודא טאבאק ז"ע, סיגוטער דיין און בעמח"ס ערך ש"י. ווען עס איז געקומען זייט 22 <<

געפאלן ווי פליגן ל"ע און די דאקטוירים האבן זיך נישט געקענט אן עצה געבן. עס איז ליידער כמעט נישט געווען א משפחה וואס האט נישט פארלוירן איר'ס א מיטגליד צו די שרעקליכע מגיפה. די פאקש'ע אידן האבן געשריבן א בריוו צו זייער רבי'ן ער זאל זיך צוויילן און זיך אהיימאייילן, ווייל אפשר אין זיין זכות



אויבן: דער הערליך איבערגעמאכטער אוהל פון רבוה"ק לבית סיגוט ז"ע אויפ'ן סיגוטער בית החיים היינט צוטאגס. דער קלענערער אוהל באהאפטן אויף די לינקע זייט, איז פונעם תלמיד חביב פון הייליגן ייטב לב ז"ע, וועלכער האט משמש געווען אלס מורה הוראה אונטער אים, הגה"ק בעל ערך ש"י ז"ע, ובני משפחתו. אין בילד רעכטס זעט מען די מצבה על מקום מנוחת קדשו, וואס איז לעצטנס פארראכטן און איבערגעמאכט געווארן דורך י"ח. ער איז געווען פון די בארימטסטע תלמידים פון מהר"ם א"ש ז"ע און פון די גרעסטע פוסקים מובהקים אין זיין דור.



שבקדושה. דער שינאווער רב האט געהייסן מען זאל זעצן דאס קינד קעגנאיבער אים פרייטאג צו נאכטס, ווען ער מאכט קידוש, און דערנאך האט ער אים געגעבן שיריים פון זיין בעכער. נאך זעקס וואכן, זענען זיי אהיימגעפארן געזונט און שטארק. ווען דאס קינד איז נאך קראנק געווען, האבן מענטשן גערעדט מיט'ן רוח און געפרעגט פארוואס ער איז געקומען קיין שינאווא, אזוי ווייט אוועק פון זיין היים. האט דער רוח זיי געענטפערט, אז עס איז שוין לאנגע יארן וואס ער איז נעבאך א נשמה פארוואלט אין די פוסטע וועלדער אין ווייטן קאלטן סיביר. לעצטנס האט ער געהערט ווי די ביימער רעדן צווישן זיך, זייט שטיל, לאמיר הערן דעם שינאווער רב מאכן קידוש!; האב איך פארשטאנען אז זיין קידוש איז זייער חשוב אין הימל, און געבעטן מען זאל מיר ברענגען צו אים כ'זאל זוכה זיין צו א תיקון.



הרה"צ רבי יחיאל חיים לאבין זצ"ל, דער מאקאווער רבי און שווער בזוו"ש פון הגה"ק מהר"א מבעלזא ז"ע, איז געבוירן געווארן מיט צוויי פינגערס באהאפטן אינאיינעם. ווען ער איז געווען א בחור איז דער הייליגער שינאווער רב ז"ע אמאל איינגעשטאנען אין זייער הויז, און זיין פאטער האט מזכיר געווען דעם זון פאר'ן דברי יחזקאל, זאגנדיג אז ער טראכט פון לאזן אפערירן די פינגערס פונעם זון, ער זאל פטור ווערן פון דעם פראבלעם. "פארוואס פעלט אויס צו אפערירן?" האט דער הייליגער שינאווער רב געענטפערט, "ערשטנס וועט דאס פטר'ן דעם בחור פון מיליטער, און צווייטנס, וועט ער זיין אן אלטער איד מיט די פינגער!" די ווערטער פונעם צדיק זענען פולקאם מקוים געווארן. ווי דער מאקאווער רבי זצ"ל פלעגט דערציילן, האבן די באהאפטענע פינגערס אים געראטעוועט פון מיליטער, און ער האט דערלעבט א הערליכע זקנה, ביז זיין פטירה אין ירושלים עיה"ק, ו' תמוז תשמ"ג, אין עלטער פון 96 יאר. **רבי יחזקאל שרגא בן רבי חיים הלברשטאם זצ"ל, ו' טבת תרנ"ט**

ר"א טבת

הרה"ק בעל תשובת ריב"א מ'פאקש ז"ע

דער הייליגער פאקשער רב, הגה"ק רבי יואל אונגאר ז"ע בעמח"ס שו"ת ריב"א, איז געווען בארימט מיט זיין געוואלדיגן כח התפילה מיט וואס ער האט אויסגע'פועל'ט ישועות און רפואות פאר אידישע קינדער. ווען ער איז איין זומער געווען ווייט פון זיין קהלה, אין קורארט "אפען", האט אויסגעבראכן א שווערע מגיפה אין פאקש און מענטשן זענען

ר' טבת

הרה"ק בעל דברי יחזקאל מ'שינאווא ז"ע

א איד איז אמאל ל"ע שווער אפגעשוואכט געווארן אין מח און דער שכל האט אים נישט געארבעט געהעריג. מען האט אים געברענגט צום הייליגן שינאווער רב ז"ע, וועלכער האט אים געשאנקען איינס פון זיינע י"ב חלות פון שבת. ווי נאר דער מענטש האט עס איבערגענומען אין זיינע הענט, איז ער אויסגעהיילט געווארן כאחד האדם. פאר פסח האט דער שינאווער רב געהייסן רופן דעם איד ער זאל אים צוריקגעבן די חלה, אבער דער איד האט בשום אופן נישט געוואלט, וויבאלד ער האט געוואוסט אז זיין גאנצע געזונט איז נאר געקומען מיט די חלה. האט אים דער שינאווער רב געזאגט, "זארג זיך נישט. כ'וועל דיר עס צוריקגעבן"... מיט א ציטער האט דער איד צוריק געגעבן די חלה צום צדיק. דער שינאווער רב האט גענומען אן אנגעצינדן לעכטל, אריינגעשטעקט א גאפל אין די חלה און עס אריינגעשטעלט אין פלאם און געדרייט און געדרייט ביז עס איז געווארן אינגאנצן אפגעברענט פון אלע זייטן. דאן האט ער אים עס צוריקגעגעבן, זאגנדיג, "עצט האט עס שוין נישט קיין דין חמץ אום פסח, אבער די סגולה איז נאך געליבן."



אן אנגעבליך בילד פון הייליגן שינאווער רב ז"ע, קונצליך געמאלן אין פיצניקע אותיות פון פסוקי קודש, במשך זיין באזוך אין ארץ ישראל, אין יאר תרכ"ט לפ"ק.



הרה"ק רבי איציקל פשעווארסקער ז"ע האט דערציילט אז ער איז געווען אין שינאווא ווען עס איז געקומען א איד פון שטאט יאס, אין ראמעניע, און געברענגט א זון אין וועם עס איז נעבאך אריין א רוח רעה און ער איז אראפ פון זיינען. ער פלעגט טון אבנארמאלע זאכן, איבערהויפט ווען עס איז געקומען צו דברים

רפואה יארצייטן

חודש טבת

>> זייט 21

תשעה באב נאך די קינות, איז דער בעל ערך שי צוגעקומען צו אים, און געזאגט, "טוט מיר א טובה און גייט זייט טועם עפעס".

נו, אז דער גרויסער גאון וצדיק זאגט אזוי, פרעגט מען קיין קשיות, און ער איז געגאנגען עסן. שפעטער איז ער געקומען צום ערך שי און געפרעגט, איך האב מקיים געווען מצוה לשמוע דברי חכמים, אבער פארוואס איז עס א טובה פאר'ן דיין?

האט דער 'ערך שי' געענטפערט, אז אמאל יום הקדוש איז געקומען צו אים א איד אנפֿ- רעגן צי ער מעג אויספאסטן, ווייל ער שפירט שוואך פונעם תענית. דער איד האט אויסגע- זען געבויט, געזונט און שטארק, און זעענדיג זיין געשטעל, האט דער גאון אים געזאגט ער זאל ווארטן נאך אביסל און זען אויב ער שפֿ- רט זיך ווייטער נישט גוט. דער איד האט קורץ דערנאך גע'חלש'ט און נפטר געווארן.

דער גאון איז זייער דערשראקן געווארן דערפון און ער איז געפארן קיין בעלזא צום מיטעלן בעלזער רב, הגה"ק מהר"י זי"ע, בעטן א "תיקון". דער בעלזער רב זי"ע האט אים אנגעזאגט אז שטענדיג ווען ער וועט זען אין א תענית ווי איינער באקומט א "שינוי צורה", ווערנדיג אפגעשוואכט פונעם פאסטן, זאל ער אים פסק'ען אז ער מעג גיין אויספאסטן. דעריבער, האט דער גאון אויסגעפירט, ווען איך האב געזען אויף אייער פנים אזא סימן, האב איך אייך געזאגט צו גיין אויספאסטן, און דאס איז א תיקון פאר מיין נשמה."

רבי שלמה יהודא בן רבי פסח צבי טאבאק זצ"ל, י"א טבת תרס"ח

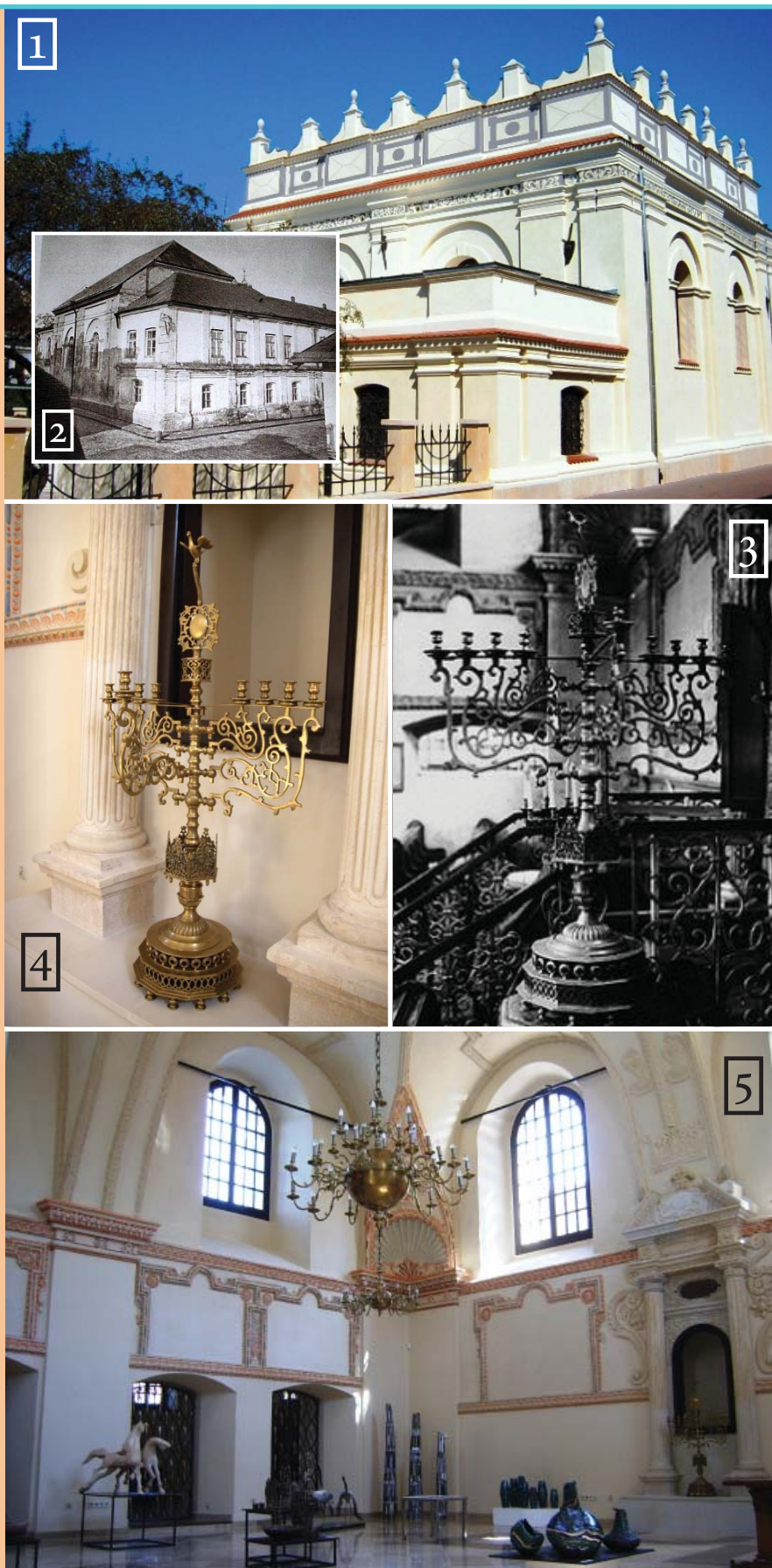
ר"ך טבת

הרה"ק המגיד מ'דובנא זי"ע

דער דובנער מגיד האט זיין גאנץ לעבן מרביץ תורה געווען. ער האט זיך אבער געפירט אן אינטערעסאנטער מנהג. יעדן טאג אינמיטן פארלערנען אין זיין ישיבה (זע בילד רעכטס), פלעגט ער צוגיין צו זיין שטענדער און געזאגט אפאר קאפיטלעך תהלים מיט גרויסע בכיות. נאכדעם איז ער צוריק געגאנגען לערנען. עס איז געווען א מנהג פלא, אבער מען האט נישט געפרעגט.

נאך זיין פטירה לחיי העולם הבא, האט דער משמש דערציילט אז דער דובנער מגיד האט אים געבעטן, און אנגעזאגט עס זאל בלייבן בסוד גדול, אז יעדן טאג זאל ער אים קומען זאגן וואס גייט פאר אין שטאט, אויף וואס און אויף וועם מען דארף מתפלל זיין, א חולה, וכדומה, און ער האט אויף זיי מתפלל געווען מידי יום ביומו פועל'נדיג ישועות פאר אידישע קינדער.

רבי יעקב בן רבי זאב קראנץ זצ"ל, אהל יעקב, י"ז טבת תקס"ה



די מאיעסטעטישע שול אין זאמושט. פון די טרעפ פון איר ארון הקודש, האט דער דובנער מגיד ערוועקט אידישע הערצער מיט זיינע וועלט בארימטע משלים און דברי מוסר, במשך די לעצטע 15 יאר פון זיין לעבן.

דער הייליגער דובנער מגיד איז געבוירן אין יאר ה' תק"א. נאך די חתונה, וואוינענדיג אין מעזריטש נעבן זיין שווער, פלעגט מען אים שוין בעטן צו רעדן פאר'ן עולם, זייענדיג בלויז 18 יאר אלט!

פון מעזריטש האט רבי יעקב זיך געצויגן קיין זאלקאווא, גאליציע, און פון דארט קיין דובנא אין וואהלין, וואו ער האט מגידות געזאגט במשך 18 יאר. זיינע לעצטע 15 יאר, האט דער צדיק געפירט זיין ישיבה און משפיע געווען תורה ויראת שמים אין זאמושט, פוילן, ושם מנוחתו כבוד.

די היסטארישע שול איז שוין געעפנט גער ווארן אין יאר ה' שע"ח. אבער בעיקר איז זי בארימט און געדענקט צוליב דעם דובנער מגיד, וועלכער האט אין איר געהאלטן זיינע טיפע, הארציגע און פלאמעדיגע דרשות.

ביים קריג האבן די דייטשע רשעים ימ"ש באמבארדירט די הייליגע שול, זיי האבן אבער נישט באוויזן איר חרוב צו מאכן. עווענטועל האבן די רשעים עס פארוואנדלט אין א מעבל פאבריק.

אנהויב דעם 20'סטן יארהונדערט איז די שול געווען פון די ערשטע נכסים צוריקגעקערט צו ווערן פאר אידן דורך די פוילישע רעגירונג, און מיט 8 יאר צוריק האט מען איר גענצליך רענאווירט. טייל פון די פאנדן זענען אבער ליידער געקומען פון דעם וואס מען האט פארוואנדלט די געביידע אלס מוזעאום, און דער היכל התפלה אלס טעאטער. בלויז דער ארון הקודש און די אור-אלטע מנורה, דינען אלס שטומע עדות צו איר רייכע היסטאריע.

א קרן ע"ש דעם מגיד, האט אינטערוויוירט מיט העפטיגע שתדלנות למען קדושת המקום, אז די ווענט וועלכע האבן איינגעזאפט די ווערטער פון בארימטן צדיק וקדוש, זאלן נישט פארשוועכט ווערן, אבער דערווייל, ליידער אן ערפאלג.

אין די בילדער: 1 - די שול היינט צוטאגס פונדריסן; 2 - אן אור-אלט בילד פון די שול, נאך איידער מען האט צוגעלייגט די קרוינען און קוגלען אויפ'ן דאך; 3 - די מנורה פארגט פון ארון הקודש אין בעסערע טעג; 4 - ווי זי שטייט נאך דארט ווארטנדיג אויסגעלייזט צו ווערן; 5 - דער פרעכטיגער היכל, רענאווירט, אבער ליידער אלס מוזעאום, ווארטנדיג אז "ק-ל נקמות ד' ק-ל נקמות הופיע".

דער גאון, הערנדיג זייער בקשה, האט אראפגענומען דאס טיכל וואס ער האט געהאט ארומגעבינדן זיין האלז, און עס געגעבן פאר די משפחה, זאגנדיג מען זאל עס לייגן אויפ'ן שטערן פונעם חולה, "און בעזרת השל"ת וועט ער אויפשטיין פון בעט געזונטערהייט". אזוי איז טאקע געווען. די תלמידים, מיטהאלנדיג אזא אפענער מופת, האבן געפרעגט דעם כתב סופר צי

ביז'ן בעל העובדא: אין די צייטן פונעם הייליגן כתב סופר זי"ע, איז א איד אין פרעשבורג ערנסט קראנק געווארן, און זיין מצב איז געווארן גאר מסוכן. מען האט געברענגט גרויסע דאקטוירים, וועלכע האבן אבער נישט געקענט מער ווי שאקלען טרויעריג מיט'ן קאפ אז זיי קענען נישט העלפן דעם איד. די משפחה איז געקומען צום רב, דער כתב סופר, בעטן ער זאל מתפלל זיין פאר'ן חולה.

ר"ט טבת

הרה"ק בעל כתב סופר מ'פרעשבורג זי"ע

עס האט דערציילט א גדול בישראל וועלכער האט עס געהערט איש מפי איש

רפואה יארצייטן

חודש טבת



חסידים זענען מתפלל אויפ'ן ציון פון הייליגן ישמח ישראל זי"ע אין טאג פון יארצייט, אויפ'ן בית החיים אין שטאט אלעקסאנדער, פוילן. אויף די רעכטע זייט פון גאר אינטערעסאנטן אוהל, איז מערקווירדיג א קליינער שווארצער שילד מיט ווייסע אותיות. דארט שטייט מיט שטרענגע לשונות ווארענונגען פון די אלעקסאנדער רבי'ס זי"ע מען זאל זיך נישט דערוואגן דארט צו לייגן, אדער אפילו נאר לייגען, קוויטלעך, און נישט שרייבן קיין טיטלען אויף די ציוני קודש. אין בילד לינקס, זעט מען די מצבה פון ישמח ישראל, מיט'ן זעלטן פשוטער נוסח. במקום גדולתם, ענוותנותם.

וויאזוי ער האט זיך געטרויעט צו שווערן, האט ער געענטפערט, "כ'האב זיך פארלאזט אויף די מימרא פון הייליגן רוזשינער זי"ע, (אויפ'ן פסוק אין תהלים יג, ב, עד אנה תסתיר... עד אנה אשית עצות...) 'עד אנה' אז ביז ווען איז די הסתר פנים, ווילאנג דער מענטש מיינט נאך אז ער קען זיך אן עצה געבן. ווען מען ווייסט אז מען קען גארנישט טון, נאר זיך פארלאזן אויף ישועת ד', דאן קען שוין נישט זיין קיין הסתר פנים און די ישועה איז נאנט. וויבאלד דא אין וואלד האב איך נישט געזען קיין שום עצה, נאר א ישועה פון אייבערשטן, בין איך געווען פארזיכערט אז מיר זענען געהאלפענע."



דער ישמח ישראל איז געווען באקאנט אלס מלאך של רחמים וואס האט זיך מוסר נפש געווען צו העלפן אידישע קינדער און מחזק זיין צובראכענע הערצער.

זיין ברודער און ממלא מקום, הרה"ק בעל תפארת שמואל זי"ע, שרייבט, אז אמאל האט דער ישמח ישראל געדארפט וויכטיג פארן צו א דאקטאר זיך אויסהיילן. פונקט האט ער דעמאלטס אבער געהאלטן אינמיטן רעדן מיט א צובראכענעם איד, און ער האט נישט געוואלט מפסיק זיין, אפילו ער האט וועגן דעם כמעט פארפאסט די געלעגנהייט צו פארן צום דאקטאר. האט ער דאן געזאגט פאר יענעם איד "גלייב מיר מיין ברודער, אז עס היילט מיר אסאך מער אויס דאס אויסהערן א צווייטן איד אין זיין קלעם, ווי צו פארן צום דאקטאר..."

רבי ירחמיאל ישראל יצחק בן רבי יחיאל דאנציגער זצ"ל, כ"ט טבת, תר"ע

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

אויסטערלישער פועל ישועות, אבער איינס פון די גאר בארימטע מעשיות איז איבער א רפואה וואס ער האט ממשיך געווען נאך איידער ער איז געקרוינט געווארן אלס רבי, און טאקע פאר זיין הייליגן פאטער, דער אלטער אלעקסאנדער רבי הרה"ק רבי יחיאל זי"ע.

דער אלטער פון אלעקסאנדער איז אמאל געווען אין קליין דערפל מיט'ן נאמען "בלאטטע", א רואיג שטיל פלאץ אינמיטן וואלד, צו שטארקן זיין הייליגן גוף. איין נאכט איז ער פלוצים זייער פארשלאפט געווארן און מען האט געזען ווי ער איז אין א גרויס סכנה. א פחד האט ארומגענומען דעם צדיק און די ענגע צאל באגלייטער, וויבאלד עס איז נישט געווען קיין דאקטאר אין געגנט און מען האט געזען ווי רבי יחיאל'ס כוחות לאזן זיך אויס און מען קען גארנישט העלפן.

דער אלטער פון אלעקסאנדער האט שוין אנגעהויבן זיך גרייטן צו די פטירה און מיט גרויס צובראכנקייט אנגעהויבן וויינען און עוסק זיין אין זיינע הויכע הכנות. ווען דער ישמח ישראל האט געזען וואס גייט פאר, איז ער צוגעלאפן צום טאט'ן, אנגעכאפט מיט ביידע הענט, און געזאגט, "טאטע, טאטע! עס איז נישט ח"ו וואס דו מיינסט!" און ער האט אים געשווארן אז עס וועט קיין שלעכטס נישט פאסירן ח"ו.

דערנאך איז ער ארויס אין וואלד, און געשריגן צום רבוננו של עולם מיט א געוויין, "רבש"ע, אזוי אזוי דעם אלעקסאנדער רבי'ן? אין א וואלד? קיין שום מענטש? חז"ל האבן דאך געזאגט אז דו געבסט אכט אויפ'ן כבוד פון צדיקים!" ווען ער איז צוריקגעקומען צום פאטער, האט ער געזען אז עס איז אים שוין בעסער געווארן.

דער פאטער האט אים שפעטער געפרעגט

כ"ה טבת

הרה"ק רבי משה צבי מ'סאווראן זי"ע

צום הייליגן סאווריינער מגיד איז אמאל געקומען א בחור'ל וועלכער איז ל"ע געווען בלינד, און געוויינט בדמעות שליש אויף זיין צרה, זאגנדיג, וואס וועט זיין מיט מיין לעבן, אגאנצן טאג קען איך גארנישט טון, כ'קען נישט זען קיין אידיש ווארט אין א ספר... האט אים רבי משה סאווריינער געבענטשט אז אין א ספר זאל ער יא קענען זען.

אזוי איז געווען. דער איד האט ווייטער גארנישט געזען פונקט ווי פריער, אבער ווען ער האט געעפנט א ספר האט ער געקענט זען און לערנען כאחד האדם! אויף דער עלטער האט דער איד זיך באזעצט אין צפת, און הרה"ק רבי מאטל סלאנים זי"ע האט זיך דארט באקענט מיט אים און געהערט די וואונדערליכע געשיכטע איבער זיין בלינדקייט וואס ווערט פארשוואונדן יעדעס מאל ער עפנט א ספר.



א איד איז אמאל געקומען זיך מזכיר זיין פאר'ן פריערדיגן בעלזער רב, הגה"ק מהר"ד זי"ע, אז עס זענען שוין אריבער אסאך יארן זייט זיין חתונה און ער איז נאכנישט געבענטשט געווארן מיט קינדער. האט אים דער בעלזער רב געזאגט, אז עס איז פארהאן א סגולה דערויף פון רבי משה'לע סאווריינער זי"ע, צו לערנען חומש דברים. וויבאלד עס איז פול מיט דברי מוסר, וועט אים דאס הארץ צובראכן ווערן און ער וועט תשובה טון, און דעמאלטס וועט ער קענען געהאלפן ווערן.

(דער בעלזער רב האט צוגעלייגט נאך א טעם צו די סגולה, אז ביי יצחק אבינו טרעפט מען אז ער האט געגראבן פינף ברונעמס (לויט איין שיטה אין מדרש, לויט אנדערע מדרשים, נאר פיר, ווי דער פשוט'ער פשט אין פסוק). דער מדרש זאגט אז יעדע ברונעם איז קעגן אן אנדערע חומש, און די פינפטע איז קעגן דברים. ביים פינפטן ברונעם שטייט אז יצחק אבינו האט עס גערופן 'רחובות', וויבאלד יעצט האט דער אייבערשטער אים געגעבן 'רחבה', 'ופרינו בארץ' - איז עס א סגולה געהאלפן צו ווערן מיט זרע של קיימא.)

רבי משה צבי בן רבי שמעון שלמה גוטערמאן זצ"ל, ליקוטי שושנים, כ"ה טבת תקצ"ח

כ"ט טבת

הרה"ק בעל ישמח ישראל מ'אלעקסאנדער זי"ע

דער הייליגער ישמח ישראל פון אלעקסאנדער איז געווען בארימט אלס

ער האט געטאן עפעס עניני קבלה, האט ער געזאגט ניין, נאר פשוט, "דער טיכל טוט שטענדיג איינזאפן די שווייס פון מיין פלאג אין תורה, און וויבאלד די תורה איז די רפואה פאר אלע מחלות אין דער וועלט, האט דער טיכל איינגעזאפט אלע מיני רפואה און עס קען אויסהיילן קראנקע!"

רבי אברהם שמואל בנימין בן רבי משה סופר זצ"ל, כתב סופר, י"ט טבת תרל"ב

כ"ב טבת

הרה"ק בעל שבט מיהודה מ'לובלין זי"ע

נאך די פטירה פון הרה"ק רבי לייבעלע איינער זי"ע, זענען די חסידים געווען צעטיילט ווער זאל איבערנעמען די הנהגה, צי דער זון רבי אברהם'לע, צי דער גרויסער תלמיד וחבר הרה"ק רבי צדוק הכהן מ'לובלין זי"ע. די צוויי צדיקים האבן יעדער געוואלט דער אנדערער זאל פירן. אין ענדע האבן ביידע געפירט מיט א געוואלדיגע אהבה ואחוה שלום ורעות. רבי אברהם'לע האט אבער קיינמאל נישט אקצעפטירט די רבי'סטעווע, ווי עס דערציילט אונז די פאלגנדע מעשה.

דער געטרייער משב"ק, הרה"ק רבי משה דוד הימלפארב ע"ה, האט דערציילט איבער א פשוט'ער איד, א בעל עגלה, וועמענ'ס זון איז שווער קראנק געווארן און א סכנה האט געשוועבט אויף זיין לעבן. זענענדיג דעם פארצווייפלטן מצב, איז דער פאטער צוויי אזיגער אינמיטן די נאכט אריבערגעלאפן צו רבי אברהם'לע און מיט א ביטער'ן געוויין אויסגעשריגן, "רבינו הקדוש העלף!!"

דאס געשריי האט אויפגעשוידערט רבי אברהם'לע, אבער ער האט אים באלד גע-זאגט מיט א שטרענגען טאן, "רבינו? און נאך הקדוש? כ'פארלאנג זאלסט שוין צוריקציען פון די טיטלען!"

דער תמימות'דיגער חסיד האט אבער בשום אופן נישט געוואלט צוריקציען, און דער צדיק האט זיך געהאלטן ביי זיינעם. פונעם האסטיגן געשפרעך האט זיך די רעבעצין אויפגעכאפט פון שלאף, און הערנדיג וואס גייט פאר האט זי שטארק רחמנות באקומען אויף דעם תמימות'דיגן איד וואס האט אינגאנצן נישט פארשטאנען וואס דער רבי וויל פון אים, האט זי זיך אנגערופן צו איר הייליגן מאן, "צוליב אביסל כבוד טיטלען לאזטו שטיין א איד וואס דארף א ישועה? העלפט אים נישט אין זיין צרה?"

האט רבי אברהם'לע זיך אנגערופן מיט ווארעמקייט, "אויב דו האסט שוין רחמנות אויף אים, דעמאלטס האט ער שוין באקומען זיין ישועה." און צום איד האט ער זיך אנגערופן, "גיי אהיים, ביזט שוין א געהאלפענער!"

רבי אברהם בן רבי יודא לייב אייגער זצ"ל,

כ"ב טבת, תרע"ד

יום שבתון אין לשכות:

"שבת המספיק" פאר פילע "פעמילי קעיר" פארפעלקער, נאכאלץ דער געשפרעך פון טאג ביי יהדות ניו יארק

חשוב'ע עלטערן! א גאנץ יאר געבט איר, יעצט ווען מען אייך געבן. דער מעסעדזש האט מען באקומען ווי נאר מען האט איבערגעטראטן דעם מאיעסטעטיש צוגעגרייטן זאל צו די סעודת שבת קודש.

יעדן פרייטאג צו נאכטס זענט איר פארנומען פיסערן פייגעלע אדער בערעלע מיט זייערע הייקעלע דיעטעס, וואס זיי מעגן נאר, און וואס זיי האלטן ביים, עסן... אצינד ווערט איר סערווירט א 'מעניו' כסעודת שלמה בשעתו, מיט א רחבות און געשמאק וואס לאזט זיך גארנישט שילדערן.

מיט גרויס פארגעניגן האט מען צוגעהערט צום הערליכן אויפטריט פונעם פה מפיק מרגליות הרה"ג רבי יחזקאל ווייס שליט"א, מגי"ש בשיבת צאנו-זעהוויל, ווען פארדעם און נאכדעם ווערן זמירות שירות ותשבחות אראפגעלייגט אויף די שענסטע טענער דורך די קאפעליע.

און דאס זינגען האט פארגעזעצט ווייטער נאך די סעודה, ביים דערהויבענעם "באטע" אנגעפירט דורך בארימטן משמח אלקים ואנשים, הרבני מו"ה יוסף חיים ראטענשטרייך הי"ו, מגי"ש בישבה"ק "תורה וחסד" שע"י המספיק אין ראקלענד און גאר פאפולערער אנפירער ביי מאורעות פון אלע סארטן.

פערל ווערטער, אפענע הערצער, דברי תורה, קאלטע ביר, לעבעדיגע און הארציגע ניגונים, פרישע פירות, ווערטלעך, געבראטענע קעסטן-ניס, טיפזיניגע געדאנקען, לאנגיעריגע און פרישע "פעמילי קעיר טאטעס", פון אומעטום, אלעס הערליך צוזאמגעפלאכטן אין הערצליכן עונג שבת, ווען ר' יוסף חיים זשאלעוועט נישט קיין שמחה ודצה כיד ד' הטובה עליו, ביז די קליינע שטונדן פון די נאכט.

בצפרא דשבתא

שבת אינדערפרי, א שיירא קומט יעצט צוריק פון די שטאטישע מקוה, אן אנדערע לאזט זיך יעצט ארויס; איינער שטייט ביי א זויל און שאקלט זיך איבער א תהלימ'ל דרייענדיג די עטוואס פייסטע פאות ווען די לעצטע פארע וואלקנס פון די קאווע דערהייבן זיך אינעם אטמאספערע.

אין בית המדרש זיצט א פארל, חברותא פון די ישיבה יארן, און לערנען האסטיג א בלאט גמרא; אן אנדערער שוין אינעם טלית, און טאקע אראפגעצויגן איבער די אויגן, לאזט פאלן טרערן אין רבי'ן רבי אלימלך'ס תפילה, און גרייטן זיך די נאבעלע חסד גענעראלן צום דערהויבענעם דאווענען.

צו די באשטימטע צייט האט מען אנגעהויבן דאס דאווענען, ווען צו די ערנסטערע שטיקלעך הערט מען די זיסע שטימע פון חזן אונגאר שיח' באגלייט מיט די באסס, טענאר און וואונדער-קינד טענער פון די קאפעליע. אה, זיך צום דערקוויקן.

נאכ'ן דאווענען איז געקומען א פרישע איבעראשנדע הויכפונקט: דער שבת המספיק

>> זייט 36

באקאנטע און מען מאכט נייע, און מיט א דערהויבענע אטמאספערע גרייט מען זיך:

פני שבת נקבלה!

ביים זמן הדלקת הנרות האבן די נשים צדקניות געצינדן ליכט אין די עלעגאנטע טישלעך, און די מענער האבן זיך צוזאמגענומען אין ביהמ"ד צום פייערדיגן "הודו לד' כי טוב", דער ערב שבת'דיגער תפילת מנחה, ווען איינער פון די חשוב'ע געסט גייט צו פאר'ן ברעטל.

נאך מנחה האט איינגעלייטעט דעם שבת מיט גאר פאסיגע דיבורים, מו"ה חיים מענדל קטינא הי"ו – וועלכער, אינאיינעם מיט זיין חשוב'ע ב"ב שתחי', לייגן אריין די אומגעהויערע כחות, מח און הארץ וואס שטעלט צוזאם דעם הערליכן סוקסעס פון אזא שבת.

ר' חיים מענדל האט ווי זיין שטייגער גערעדט גלייך פון הארץ. הערליך באגריסט די פארזאמלטע, א קורץ בא'ח'נט ווארט צו פארבינדן די מאורע מיט די פרשת השבוע, און ארויפגערופן דעם "יושב ראש" פונעם שבת, דער באקאנטער רעדנער און ראש המדברים בכל מקום, מו"ה הערשל פרידמאן הי"ו, אב"י בקרית יואל המעטירה.

מיט זיין כאראקטעריסטישע רייכע, מיט הומאר באשפרענקלטע, סטיל, האט ר' הערשל פארגעלייגט דעם סדר השבת, און ארויפגערופן דעם חשוב'ן אורח הכבוד, דער וועלט בארימטער נואם בחסד עליון, הגה"צ רבי יעקב שלמה מייזליש שליט"א, אבדק"ק לימנוב, צו שטעלן דעם טאן פאר'ן דערהויבענעם שבת.

נאך אזא דערהויבענעם איינטריט, האבן די ווענט געדונערט ווען דער עולם איז מיטגעריסן געווארן אינעם הארציגן קבלת שבת, ווען אלס בעל תפילה גייט צו דער בארימטער חזן מו"ה חיים דוב אונגאר הי"ו, באגלייט מיט א פילהארמאנישע כאר, טאלאנטפולע יונגעלייט און א ילד הפלא, פאכמאניש אהערגעשטעלט דורך מו"ה משה קרויס הי"ו פון "קרויס פראדוקשנס".

ווען די מענער דערקוויקן זיך, בגוף ונפש, לד' ולכם, מיט'ן הערליכן דאווענען אין ביהמ"ד, האבן די נשים צדקניות באקומען זייער ראלע להתענג בתענוגים מיט א גייסטרייכע סעמינאר דורך די בארימטע רעבעצין פעפערקארן שתחי', אויך געעפנט און געשטעלט דעם טאן דורך די חשוב'ע מרת קטינא שתחי' – אליינס א פראוויידער פון א משפחה מיט "פעמילי קעיר" קינדער אזוי לאנג ווי מען קען נאר געדענקען...

אסדר לסעודתא

רש"י הקדוש זאגט טאקע אז די 'נשמה יתירה' באקומט מען שבת צו קענען עסן מער ווי געווענליך, אבער ביי שבת המספיק איז עס צו קענען מקיים זיין מצות סעודת שבת כפשוטו, ווען די הערצער זענען שוין זאט פונעם הערליכן אנהויב ביז אהער.



טועמי' חיים זכו... באלד ביים אנקומען



דער שבת שפרייט אויס די פליגעלען, און, להדליק נר של שבת!



מו"ה יוסף חיים ראטענשטרייך הי"ו, ביים שליסן דעם שבת

המבדיל בין קודש לחול - הגה"צ לימנובער רב שליט"א ביי הבדלה



קענען פראווען דעם סעודה כמשפטה וחוקתה. די זמירות למוצאי שבת, ווי די קאר מיט'ן ילד הפלא האבן אראפגעלייגט ר' יאסעלע ראזענבלאט זצ"ל'ס "המבדיל", ר' משה גאלדמאן ז"ל'ס אדיר איום ונורא און די אנדערע זמירות, האבן דערקוויקט רוחין ונפשין אויף אן אויסטערלישן פארנעם. הערליכע אויפטריטן זענען דערנאך געווען דורכ'ן וועלט בארימטן רעדנער און מחנך, הרה"ג אהרן ארי' אייזנבערג שליט"א, וועלכער האט איינגענומען די הערצער מיט זיינע ווערטער צום פינטעלע פינטל; און אלס געשמאקער קאמפאט איז געווען דער הומאריסטישער און באלערנדער אויפטריט פון מו"ה יוסף חיים ראטענשטרייך הי"ו.

נעילת התג

זונטאג אינדערפרי, נאך א נארהאפטן שחרית און א ווארעמען פרישטאג, זענען די געסט צוריק צו די באסעס אהיימצופארן אנגעלאדנט מיט מזון וצידה, פאר די גוף און נשמה, פאר א לאנגע לאנגע צייט. א בליק אויף די פנימ'ער האט ערות געזאגט אז דאס זענען נישט די זעלבע מענטשן ווי פאר 48 שעה צוריק. די נאבעלע אידן און אידענעס, וועלכע אטעמען צדקה וחסד 24/7, זענען אצינד נישט נאר אויפגעפרישט און אנגעזאפט מיט חיזוק ווייטער אנצוגיין מיט די עבודת הקודש, נאר פרייליך און עקסטיטעד אויפצונעמען אין שטוב די הערליכע מצוות וואס זיי האבן אנגעהויבן, מיט גאר א העכערן און נענטערן בליק. אין איין שורה האט עס א חשוב'ער פאטער, וועלכער האדעוועט א קינד שוין איבער א טויף יארן כולן שוין לטובה, הערליך צוזאמגענומען: "שוין איבער צען יאר וואס איך האדעווע דאס קינד, אבער דעם שבת, האב איך אריינגענומען דאס קינד..."

גריסן

די בריוון צו באדאנקען המספיק אויף דעם גייסטרייכן שבת הערן נישט אויף שטראמען. מען וואלט געקענט מאכן א באזונדערע אויסגאבע פון זיי אליינס. הצד השוה שבהם, די 'פידבעק' איז געקומען אז דער שבת האט דערגרייכט דעם ציל - דערפרישן און געבן דעם חיזוק פאר די חשוב'ע נאבעלע פארפעלקער וועלכע האבן אזוי ווארעם געעפנט זייערע הערצער און שטובער פאר די הייליגע נשמה'לעך.

ווי די פעמילי קעיר ליעזאנען געבן איבער, קענען די חשוב'ע פראווידערס נישט אויפהערן צו לויבן דעם שבת. מיר וועלן שליסן דעם ארטיקל ציטירנדיג איינס פון די פילע בריוון וועלכע זענען אריינגעקומען: איך האב נישט קיין ווערטער: יעדעס ווארט פון יעדע דרשה, פון יעדן בעל דרשן, איז געווען טייערער פון פערל און לויטערער פון גין גאלד!

עס האט זיך אונז באמת געלוינט צו באשטימען אונזער פליגער צוריק פון ארץ ישראל לויט'ן שבת המספיק, כאטש מיר האבן אזוי געוואלט בלייבן אין ירושלים אויף נאך איין שבת! !

גלייבט מיר: שבת המספיק האט געהאט אויך ארץ ישראל. ס'האט זיך געשפירט די טריט פון די גאולה אין יעדע ווארט חיזוק און אמונה - וועלכע דערהאלט אונז פאקטיש ביים לעבן...

דאס איז נאר טייל פון איין בריוול, און די ווערטער רעדן פאר זיך. ★

קידוש. ווער עס האט נאך אזוינס נישט מיטגעהאלטן, וועט עס פון ווערטער אליינס נישט פארשטיין.

אלס לעבעדיגע ביישפיל פון די אפנהארציגע "שבת המספיק קידוש" אטמאספערע, האט דער שמועס זיך אנגעהויבן דורך צוויי חשוב'ע עלטערן וועלכע באטייליגן זיך שוין יארן לאנג ביי די המספיק שבתים פאר חשוב'ע עלטערן, מו"ה לוי אפעל הי"ו פון קרית יואל און מו"ה ישראל פוקס הי"ו פון באלטימאר.

די צוויי האבן געעפנט זייערע הערצער, דערציילנדיג אן קיין הענטשקעס אלעס וואס גייט פאר אין די וועלט פון אויפהאדעווען קינדערלעך מיט ספעציעלע געברויכן. די נסיונות, די סייעתא דשמיא, די שוועריקייטן און די קרבת אלקים,

לעומתם ברוך יאמרו, דער עולם האט צוריק געעפנט די הערצער און עס האבן זיך אנטוויקלט געשפרעכען מיט די גרעסטע מאס אפנקייט און ברודערליכע ליבשאפט. ווען די געפילן זענען אזוי אפן, אין אזא פאסיגע אטמאספערע, איז נישט קיין וואונדער די שפע לאכעלע און וויינעלע וואס האט ארומגענומען די באטייליגטע, ווען טיפער אריין האט מען געווישט די אייגעלעך שוין אליינס נישט וויסנדיג צי ס'איז פון לאכן אדער פון וויינען.

איין זאך זיכער. דאס לעבן, בעסער געזאגט דער בליק אויפ'ן לעבן, איז שוין גאר אן אנדערער. א פרישע לעבנס-ערפארונג איז געווארן איינגעקריצט אין די בינער, וואס וועט לאנג לאנג נאך געשפירט ווערן.

גוטס ברענגט גוטס, און ביי די רייכע צווייטע שבת'דיגע סעודה, איז געווען כמעשהו בראשונה, מיט אלע מטעמים און פיטשעווקעס. אן גאר אינספירירנדער מעסעדזש איז איבערגעגעבן געווארן בפאר והדר דורכ'ן בארימטן פה מפיך מרגליות און מלהיב לבות ישראל, הרה"ג מו"ה יחיאל מיכל פעפערקארן שליט"א פון בארא פארק.

רעוא דרעוין

צום קלימאקס האט דער רייכער שבת דערגרייכט ביים פייערדיגן שלש סעודות תורה דורך הגה"צ אבדק"ק לימנוב שליט"א.

עס איז שוין געווען לאנג נאכ'ן זמן מוצאי שבת קודש, אבער דער עולם איז נאך געזעצן צוגעשמידט צו די ערטער. אן קיין בושה האט מען זיך געלאזט ווישן די אויגעלעך און אנזאפן די הערצעלעך מיט די אפנהארציגע אבער דינאמישע דברי חיזוק און הדרכה, אזש עס האט זיך גארנישט געוואלט ענדיגן.

בין קודש לחול

פון אזא שבת גייט זיך נישט אזוי גרינג צוריק צו די ששת ימי המעשה... אראפדראפעווען צוריק אויף די וועלט קען מען נאר אויב מען פאקט גוט איין דעם שבת, און דאס איז געווען דער ציל פונעם רייכן סדר מוצאי שבת קודש.

נאך א התעוררות'דיגע הבדלה דורכ'ן לימנובער רב שליט"א, האט דער עולם זיך ספאנטאניש ארויסגעלאזט אין פייערדיגע טענען וועלכע האבן זיך געצויגן פאר א לענגערע וויילע, ווען לעבעדיגע מוזיק באגלייט מיט די קאפעלע הייבט די שמחה נאר העכער און העכער מיט פאסיגע ניגונים, ארויסגעברענגט אין שענסטן מיט זייערער רייכע טאלאנטן.

זיך אפצורוען האט דער עולם אריינשפאצירט אין זאל צו סעודת מלוה מלכה, וואו עס איז געווען צוגערישט ווידער א סעודת מלכים אז מען האט געדארפט א פרישע נשמה יתירה צו

אשרינו מה טוב חלקנו! פייערדיגע ריקודין במוצאי יום מנוחה



זמירות יזמרו מיט'ן ילד הפלא און "משה קרויס" קאפעליע



מו"ה אהרן ארי' אייזנבערג שליט"א - אינספירירנדע ווערטער מוצאי שבת





מסיבת פרידה והכרת הטוב אין המספיק אוו קינגס קאוונטי



המספיק אוו קינגס געזעגנט זיך פון איר באליבטן דירעקטאר פון 13 יאר, מו"ה יואל פריינד הי"ו, העומד לשרת בקודש אלס "עקזעקיוטיוו דירעקטאר" איבער המספיק אוו ראקלענד. ביי די מסיבה אין זאל פון "אנשי ספרד" האבן זיך באטייליגט אלע שטאב מיטגלידער פון המספיק, קינגס. די רירנדע און עמאציאנאלע נאכט, איז בלי שום ספק געווען א היסטארישע מאורע, וואס וועט אויף אייביג בלייבן איינגעקריצט אין המספיק'ס היסטאריע מיט גאלדענע אותיות. עטליכע בילדער, רעכטס: די טישן עלעגאנט צוגעגרייט; אונטער דעם, דער שטורמישער בעל דרשן און חשוב'ער שווער פון ר' יואל, הרבני החסיד מו"ה עמרם כהן הי"ו טרעט אויף; צענטער, ר' יואל ביי זיינע הארציגע ווערטער, מען דערקענט דעם אורח הכבוד, הגה"צ אבדק"ק לימנוב שליט"א; לינקס אויבן ר' יואל מיט מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, מנהל ומייסד פון המספיק; אונטן, יו"ר פון די מסיבה, מו"ה זושא מיללער הי"ו, חבר המערכת פון המספיק גאזעט.

אקטיוויטעטן אין ישיבת תורה וחסד ש"י המספיק אוו קינגס קאוונטי



די חשוב'ע בחורים פון ישיבת תורה וחסד אין ברוקלין ביי די פילפארביגע אקטיוויטעטן מדי יום ביומו. המספיק דעי העב איז א געשמאק צו קומען יעדן טאג! אין בילדער: דזשאבס אין פאבריק, שפילערייען צו שטארקן זכרון, רעכענען, שפראך און נאך, פארברענגען געשמאק אינאיינעם, און אודאי דער הויכפונקט, לערנען אין בית המדרש מיט התמדה - כי הם חיינו!



רעכטס זעט מען א גרופע פון די טייערע בחורים שיחיו ביים צוגרייטן עסן פאר וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס וועלכע טראגן עס שפעטער אריבער אין שפיטעלער און אנדערע נויטבארדערפטיגע להחיות בהם נפש כל חי! לינקס זעט מען די בחורים ביים זיך לערנען וויאזוי אליינס איינצוקויפן אין געשעפט, און אודאי, א דאווענען מיט א ברען!



וויפיל של אפלאזע נעכט

צייט און כח
האט אייער
טאטע אייך
געשאנקען?

יעצט איז די צייט צוריקצוצאלן!

שענקט אייער פאטער געשמאקע טעג און נעכט. "שנות חיים" וועט אים סערווירן שעות פון תענוג וקורת רוח וועלכע וועלן מאכן יעדן איינציגן טאג, א געשמאקע לעבעדיגע און זיסע דערקוויקעניש. עס קומט זיך פאר אייער פאטער דאס בעסטע!

שפאנענדע **גאסט רעדנערס** אויף עניני דיזמא און ציענדע נושאים



גייסטרייכע לעבעדיגע **שיעורי תורה** מיט לחיים, **קאזע און לעקאך**



טעגליכע **מנין מנחה**



נארהאפטטיגע פרישע **ווארעמע מאלצייטן** סערווירט



און נאך אסאך!



חילוץ עצמות - דערפרישנדע **איבונגען סעסיעס** מיט געשמאק



שנות חיים
SHNOIS CHAIM

A PROJECT OF HAMASPIK

טראנספארטאציע צוגעשטעלט

אין פראקטפולן "המספיק טערעס" זאל, 58 רוט 59

פאר מער אינפארמאציע און רעגיסטראציע רופט

845.503.0235

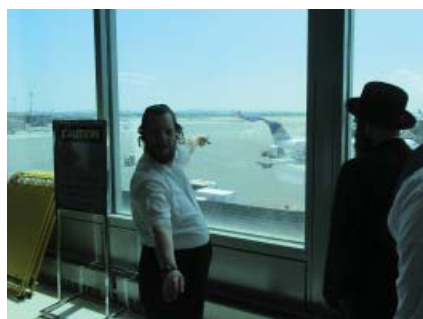
קומט אריין! איבערצייגט אייך אליינס...



געשמאק און פארגעניגן אין ישיבת תורה וחסד, ראקלענד קאונטי



תורת ד' תמימה משיבת נפש! דער גרעסטער פארגעניגן ביי די חשוב'ע בחורים זענען די שיעורי תורה אין ישיבה. אויף די רעכטע זייט זעט מען, ר. צו ל.: הבה"ח נפתלי קוקט שנעל איבער נאך איינמאל די מעשה פון די פרשה; הבה"ח מושי מיט חשקת התורה ביי די געשמאקע בחינות (אין פארעם פון קעסטל-רעטענישן); דער עולם ביי חזרת הסדרה; און הבה"ח יואלי לערנט פאר א שיעור אין חומש רש"י ערב שבת ביים "באטע". נאך אזא פלייסיגע וואך, ווען מען פארט אינאיינעם בנאות דשא זיך אויפפרישן, שפירט זיך עס גאר עפעס אנדערש...



הכנסת אורחים: מינעמט אויף "דער היימישער שניידער" בתופים ובמחולות!

געשמאקע פארברענגען: ליינען נייעס און א באזוך אין לופט-פעלד!

אז מען וויל קען מען! הבה"ח יואלי ווייזט לעבעדיג וואס מיינט כח הרצון! ער וויל אליינס צוגרייטן דעם עס-זאל, פונעם טישטוך ביז די בענקלעך, און ער האט באווייזט עס!

אלו דברים... וביקור חולים... ועיון תפילה...



רעכטס: הבה"ח מוישי ב"י האט זיך נישט גוט געשפירט, די חשוב'ע בחורים פון ישיבה"ק קומען באזוכן דעם חשוב'ן חבר בביתו נאוו, אין המספיק'ס "פארשעי ברודערהיים", מיט הארציגע וואונטשן און באלונען; לינקס: דער עולם שפאלט הימלען ווען א חשוב'ער חבר איז אין שפיטאל. מען דערקענט ווי די חשוב'ע מגי"ש פלאמען אויף די הערצער איבער כח התפילה!



א שטאב מיטגליד פונעם "מאביל סטראוק יוניט" דעמאנסטרירט וויאזוי דער "קעט סקען" ארבעט אויפ'ן ארט, צו זען גענוי וואס גייט פאר אינעם קאפ, וויפיל דער סטראוק האט אפגעקטירט און וויאזוי עס ריכטיג צו באהאנדלען. אויסער א "קעט סקען" טעכניקער, האט דער אמבולאנס אויך א מח-דאקטאר אויפ'ן ארט 24/7.

צייט איז לעבן:

ניו יארק סיטי סטראוק פאציענטן באקומען מער שאנסן צום לעבן מיט "סטראוק יוניט"

סיטי-אמבולאנס – אסאך מח צעלן ווערן געראטעוועט אין די צייט, און האפנטליך אסאך ווייטאגליכע נאכפאלגן.

די מאנשאפט אויף דעם אמבולאנס רעכנט אריין א "סטראוק ניואלאדזשיסט" און אפילו א "קעט סקענער" אויפ'ן ארט צו קענען באשטימען וועלכע סארט סטראוק דער פאציענט האט – וואס מיט די ידיעה קען די שטאב געבן די נויטיגע סארט און מאס מעדיצין צו עפענען ווי פארהארטעוועטע בלוט האט פארשטאפט.

דער "מאביל סטראוק יוניט" ווערט אנגעפירט דורך "ניו יארק פרעסביטעריען", "ווייל קארנעל" און "קאלאמביע" שפיטעלער. דער אמבולאנס איז נישט נאר אקטיוו 24 שעה רונדע דעם זייער, נאר צילט צו ווייזן ווי עס ראטעוועט לעבנס און אינספירירן אנדערע אז מער אזעלכע "סטראוק יוניטס" זאלן ווערן אריינגעברענגט אין דינסט.

ניו יארק סיטי – א מיליאן דאלערדיגע סטראוק-באהאנדלונג אמבולאנס, אויסגע-שטאט מיט די נויטיגע כלים נישט נאר צו דיאגנאזירן א סטראוק אויפ'ן ארט נאר אויך צו געבן די נויטיגע באהאנדלונגען, איז פולקאם אין דינסט אין ניו יארק סיטי.

"יעדע מינוט וואס עס געדויערט ביז א סטראוק פאציענט באקומט הילף, קאסט עס אים אפ 2 מיליאן מח-צעלן!" זאגט "ניו יארק פרעסביטעריען" שפיטאל און "קאלאמביע יוניווערסיטעט" מעדיצינישע שולע פראפע-סאר דר. מייקל לעראריאו ביים ארומווייזן דעם אמבולאנס פאר באזוכער. "דעריבער וואס שני עלער מיר באהאנדלען א פאציענט, אלס בעס-ער וועלן די רעזולטאטן זיין און אלס ווייניגער וועלן זיין די 'דיסעביליטי' נאכפאלגן."

דער נייער אמבולאנס שענקט די נויטיגע הילף מיט 40 מינוט שנעלער ווי ווען מען פירט אריין אין שפיטאל מיט א געווענליכע

ואת האלף:

מיט'ן בודזשעט סעזאן אויפ'ן האריזאנט, גרייטן זיך ספעציעלע הילף אדוואקאטן אויף 'בעסערס'

אלבאני, ניו יארק – אדוואקאטן פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן האבן שוין אנגעהויבן ארבעטן אויף א ליסטע טעמעס צום קומענדיגן בודזשעט סעזאן. די רעגירונג גרייט זיך שוין באלד אנצוהויבן מיט געשפרעכן איבער'ן בודזשעט פאר'ן קומענדיגן פינאנציעלן יאר, און עטליכע וויכטיגע אגענדעס קאכן זיך שוין.

גאווערנער קאומא יר'ה האט שוין ארויסגעגעבן זיין יערליכע בריוו צו אלע סטעיט אגענטורן. עס איז נישט קיין איבערראשונג אז ווי זיין יערליכע שטייגער, האט ער פארלאנגט א 0% וואוקס אין אויסגאבן. דאס מיינט אז אויב די סטעיט ביורא פאר ספעציעלע הילף, באקאנט אלס די "או. פי. דאבליו. די. די." וויל צולייגן פאנדהן אין איין פראיעקט, וועט זי מוזן שניידן פון אנדערע דאס צו דעקן.

דעם גאווערנער'ס פארגעשלאגענע בודזשעט, וואס איז ערווארטעט צו אנטהאלטן די קומענדיגע סעריע פארשפראכענע פאנדהן צו הייבן דאס געהאלט פאר "דירעקט סופארט" שטאב מיטגלידער, איז ערווארטעט ארויסצוקומען אינמיטן יאנואר.

צווישן די וויכטיגע טעמעס אויף וועלכע שתדלנים פירן שוין געשפרעכן, איז דאס ערשטע צו הייבן נאכמער דאס געהאלט פון די זעלנער אויף די פאדערשטע ליניעס פון ספעציעלע הילף, די "דירעקט סופארט" שטאב מיטגלידער וועלכע טוען די פאקטישע עבודה הקודש פון פיטערן, קליידן, לערנען, און הערן די מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן.

דער מעסעדזש קיין אלבאני ווערט שטארק געשטופט אז די ארבעט איז נישט קיין

"מינימום געהאלט" ארבעט, און זיי זענען ווערד צו ווערן באצאלט דורך די רעגירונג היבש מער. טראץ דעם וואס אלבאני האט שוין פארשפראכן צוויי מאל \$45 מיליאן צו הייבן זייער געהאלט, ארבעט מען ווייטער עס צו הייבן נאכמער. דעצעמבער דעם 6'טן איז פארגעקומען א גרויסע פרעסע קאנפערענץ איבער די טעמע אין "קריג צימער" פון ניו יארק סטעיט רעגירונג הויפטקווארטיר אין אלבאני, און נאך קלענערע קאנפערענצן אין אנדערע ערטער איבער די סטעיט.

די סטעיט האלט אצינד אינמיטן אינוועסטירן כוחות אויף די יונגע ערציאונג פון די יונגסטע קינדער, און א רייע קאמיטעען איבער די סטעיט ארבעטן עס צו פארבעסערן. אין ליכט דערפון איז ערווארטעט א 4% העכערונג פאר "אורלי אינטערווענשן" וואס שטעלט צו די קריטישע הילף פאר קליינע קינדערלעך אין די קריטישסטע געביטן פון אנטוויקלונג, ווי גיין, עסן, רעדן אא"וו.

אזוי אויך איז ערווארטעט אז די סטעיט וועט הייבן ראטעס פאר "ארטיקל 16" און "ארטיקל 28" קליניקס.

עטליכע געזעצן זענען ערווארטעט אויסצוקלארן פראבלעמען ביים "דזשאסטס סענטער" וואס די סטעיט האט געגרינדעט מיט עטליכע יאר צוריק צו פארמיידן אומרעכטן קעגן מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן. צווישן זיי וועט די סטעיט אויסקלארן וואס איז די אחריות פון די אגענטור; עלימינירן איר סטאטוס אלס "געזעץ היטער אגענטור"; און קלאר באשטימען וואס מיינט פארנאכלעסיגקייט און 'אביוו'.

בס"ד



Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן



888.783.6286

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

HENRY KELLNER & ASSOCIATES
E-mail us at: info@reliablebrokerage.com
Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

(אכצנטער ארטיקל)

קען מיין מחלה געהיילט ווערן דורך די 'סארנא מעטאדע'?

אין די פריערדיגע ארטיקלען, האבן מיר מסביר געווען פונקטליך וויאזוי דער מוח קען מאכן ווייטאגן אינעם קערפער, און ווי די צוויי ארבעטן אינאיינעם. מיר האבן דאס אויך ערקלערט מיט די לעצטע געפונסן פון די וויסנשאפטליכע וועלט איבער "איבערשרייבן זכרונות" (מעמארי רעקאנסאלידעישן); דער פראצעס וויאזוי דער מוח האלט געפילן און ווייטאגן, און וויאזוי מען קען עס טוישן.

מיר האפן אז די ליינער האבן פארשטאנען און הנאה געהאט פון די טעמע, און זענען אצינד גרייט צו גיין מיט אונז א טריט ווייטער: פראקטיש גערעדט - וויאזוי קען מען וויסן אויב א מחלה פון וואס מען ליידט איז באמת בלויז א 'סארנא פראבלעם' און עס פעלט גארנישט ח"ו פיזיש, און ווען איז עס יא ח"ו עפעס ערנסט פיזיש.

דער אמת איז, אז עס איז שווער אראפצולייגן א פונקטליכע פראטאקאל וואס זאל אפמאלן דאס גענויע בילד וויאזוי עס זעט אויס א מחלה וואס איז בעצם בלויז 'זעליש'.

אויב דארף מען מאכן א כלל, וועט עס זיין אז כמעט יעדע "כראנישע" מחלה - וואס א מענטש מוטשעט זיך מיט א קרענק און וואס מען זאל נאר פרובירן וועט א געהעריגער דאקטאר עס נישט קענען היילן אדער קומט עס נאכאנאנד צוריק - איז גאר מעגליך בשרשו א פראבלעם מיט שווערע געפילן וואס קען געהיילט ווערן דורך די סארנא מעטאדע. דער כלל רעכנט אריין אסאך אינטערעסאנטע מיחושים וואס איר וואלט קיינמאל גע'חלומ'ט אז זיי זענען בכלל היילבאר, אפגערעדט דורך די סארנא מעטאדע...

אבער דער מציאות ווייזט קליפ און קלאר, ווי ברייט באשריבן פריער אין אונזער סעריע, אז דער מוח קען אנדרייען כאאס אין יעדן צעל פון קערפער. נו, איז נאך א חידוש אז עס קען ארויסקומען אויף אומצאליגע אומגעראכטענע וועגן? אבער אפילו אין אזעלכע פעלער, איז אלעמאל וויכטיג זיך צו לאזן אינטערזוכן ביי א דאקטאר צו פארזיכערן אז מען האנדלט נישט פון קיין שום ערנסטע מחלה וואס נויטיגט זיך דוקא אין מעדיצינישע באהאנדלונג.

אבער ווען דער דאקטאר הייבט הענט, און/אדער עס האלט אין איין צוריקקומען, מוז מען אנהייבן אריינקוקן אין די געפילן... עס זענען אבער פארהאן נאך עטליכע

כללים. דאקטוירים, עקספערטן אין דעם געביט, האבן אין זייער פראקטיק באמערקט אז געוויסע צייכענס קענען אנדייטן אז עס איז באמת א פראבלעם וואס קען געהיילט ווערן דורך די סארנא מעטאדע און עס פעלט באמת גארנישט פיזיש.

מיר וועלן אראפברענגען פיר כללים אוועקגעשטעלט דורך דר. שובינער (פראפעסאר אין 'פראוידענס' שפיטאל,

ארבעטן אויף די געפילן אונטער זיי). דער פראגע בויגן קען מען אליינס אויספולן און זען פאר זיך אויב די יסורים שטאמען טאקע בלויז פון געפילן און מען קען געהיילט ווערן דורך די 'סארנא מעטאדע'.

אין די קומענדיגע ארטיקלען וועלן מיר בס"ד זען נאך פארשידענע מחלות און סימפטאמען וואס מיר האבן געזען אין אונזער פראקטיק און ערפארונג וויאזוי דער



“ קען מיין מחלה געהיילט ווערן דורך די 'סארנא מעטאדע'?”



מוח און גוף ארבעטן צוזאמען צו פארביצירן די פראבלעמען.

דריי קאטעגאריעס פון מחלות

אין זיין בוך (Unlearn Your Pain, chapter 5, p. 51), צעטיילט דר. האווערד שובינער מחלות און סימפטאמען, אין דריי קאטעגאריעס:

א - קרענק וואס זענען אויסדרוקליך פיזיש. זיי זענען אן אמת'ע פיזישע פראבלעם, און פאסירן דורך פארשידענע פיזישע גורמים ווי זיך צוקלאפן, אראפפאלן, אן עקסידענט,

שעדליכע נערונג, צעבראכענע ביינער, צי דורך אנקומען צו די עלטערע יארן אד"ג. אין דעם כלל גייען אריין הארץ פראבלעמען, הויכע צוקער (דייעביטיס), קענסער, און נאך. פאר די קאטעגאריע מחלות וועט די 'סארנא מעטאדע' בכלל נישט העלפן. עס וועט אויך נישט העלפן אויב מען וועט זיך נעמען שטודירן, זוכן און אונטערזוכן, געפילן וואס קענען ליגן אונטער דעם.

ב - מחלות וואס זענען טאקע פיזישע פראבלעמען, אבער זיי קענען ערגער ווערן דורך 'סטרעס'. די 'סארנא מעטאדע' וועט טאקע נישט קענען 'היילן' די סארט פראבלעמען, עס קען אבער יא העלפן האלטן די סימפטאמען אונטער קאנטראל, דורכ'ן זיך אויסלערנען וויאזוי צו באהאנדלען סטרעס און שווערע געפילן. ווען מען נוצט די מעטאדע אויף די מחלות, וועלן די סימפטאמען בדרך כלל כאטש אויפהערן זיך צו פארערגערן און אסאך מאל אפילו גרינגער ווערן. אין די קאטעגאריע ווערן אריינגערעכנט מחלות ווי אסטמא (Asthma), עס. עס. (MS, multiple sclerosis), רומעטויד ארטרייטוס (Rheumatoid arthritis), און נאך.

ג - די דריטע קאטעגאריע זענען מחלות וואס באמת האט דער מענטש נישט קיין שום פיזישע פראבלעם. אלע סימפטאמען זענען בלויז אין רעזולטאט פונעם מח. עס איז ריין 'סטרעס'. מחלות אין די קאטעגאריע, קענען בס"ד גענצליך אויסגעהיילט ווערן דורך די סארנא מעטאדע. נאכמער, די פראבלעמען וועלן בדרך כלל "גענצליך" געהיילט ווערן נאר' דורך די 'סארנא מעטאדע', און סיי וועלכע אנדערע הייל מיטלען וועלן נאר העלפן צייטווייליג.

די ליסטע מחלות אין די קאטעגאריע איז ענדלאז, אבער א טיילווייזע ליסטע האבן מיר אראפגעברענגט אנפאנג פון אונזער סעריע. עס רעכנט אריין סימפטאמען ווי רוקן ווייטאג, האלז ווייטאג, אקסל ווייטאג, קאפ ווייטאג, מייגרענס, פייברא-מייאלידזשיע, טענדענייטוס, בערסייטוס, סייעטיקע (Sciatica), 'טי. עס. דזשעי', קארפעל טונעל סינדראם, רעסטלעס לעג סינדראם, כראנישע בויך ווייטאג, כראנישע שוואכקייט (כראניק פעטיג סינדראם), כראנישע ליים דעזיז, איריטעיבל באועל סינדראם, עסיד ריפלאקס - מאגן ברענענישן, עיטש פיילארי, הייפא-גלייסעימיע, עקזימע, שלאפלאזיגקייט, שווינדלען, טעטיניוס, אלערגיעס - עסן סענסיטיוויטעט, פארשידענע סארט ציין ווייטאג, ענקזייעטי, דעפרעסיע, און די ליסטע איז ווייט פון פארטיג. אין ווייטערדיגע ארטיקלען האפן מיר בס"ד צו רעדן פון נאך

רעוואלאציע

מאק"מ
חיים מאיר הכהן סער

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

אריינברענגען אין זיי א פרישע האפענונג און אפשר אפילו בס"ד א ישועה.
דר. סארנא אליינס שרייבט גראדע סוף פון זיין בוך The Mind Body Prescription, זייט 32 <<

קיין ערפארונג אין דעם. איך שרייב נאר איבער די אינפארמאציע וואס איך האב געהערט פון אנדערע. אויב זענען חלילה פארהאן חולי ישראל אויף וועלכע דאקטורים האבן שוין אויפגעגעבן, האף איך די שורות וועלן

די 'טומארס' זענען פארשוואונדן געווארן. דער שרייבער פון די שורות האט נאכנישט געהאט די געלעגנהייט מיטצוהאלטן פערזענליך ווי די מעטאדע העלפט פאר קענסער לייזנדע, און ממילא האב איך נישט

פארשידענע מחלות און סימפטאמען וועלכע געהערן אין די קאטעגאריע.

קענסער

עס איז וויכטיג צו דערמאנען אז די דערמאנטע דריי קאטעגאריעס, זענען לויט די מיינונג פון דר. שובינער. מיר האבן אבער געהערט פון אנדערע עקספערטן, גרויסע טעראפיסטן און פסיכאלאגן וועלכע נוצן פארשידענע מעטאדן צו טרעפן און באהאנדלען געפילן וועלכע ליגן אונטער פיזישע ווייטאגן, אז זיי האבן מיט די מעטאדעס שוין געהיילט מענטשן פון רומעטויד ארטרייטוס און אפילו קענסער! מיט עטליכע יאר צוריק האט א שטודיע געוויזן אז א טעראפי מהלך גערופן IFS (Internal Family Systems) האט געברענגט ממשות'דיגע רעזולטאטן ביי פאציענטן מיט רומעטויד ארטרייטוס, סיי מיט פארמינערן די ווייטאגן, און סיי צו העלפן די מענטשן בעסער פונקציאנירן.

(עס שטייט אבער נישט אויב ס'איז אינגאנצן אוועקגעגאנגען, עס האט אבער קלאר 'בעסער' געמאכט פאר די פאציענטן, און נישט סתם קאנטראלירט די סימפטאמען זאלן נישט ערגער ווערן, ווי דר. שובינער האלט). אלזא בלייבט איבער אסאך האפענונג פאר פאציענטן אפילו פון מחלות אין קאטעגאריע ב' צו געניסן פון א פיזישע און זעלישע ערהוילונג דורך די 'סארנא מעטאדע'. א טעראפיסט וואס ארבעט מיט די דערמאנטע IFS מהלך, האט מיר דערציילט, אז ער האט שוין מצליח געווען צו היילן דערמיט אפילו קענסער פאציענטן, אבער עס האט נישט געארבעט פאר יעדן. זיין מסקנא איז, אז עס איז זייער מעגליך אז ביי אסאך קענסער פאציענטן איז דער פראבלעם ביים ווארצל, זעליש, אפילו עס קלאפט אויס פיזיש. דעריבער ווערן זיי געהאלפן איינמאל זיי טרעפן און פראצעסירן ריכטיג די געפילן וועלכע טרייבן די צעלן אין זייער קערפער צו ווערן קראנק.

עס זענען אבער פארהאן אנדערע קענסער לייזנדע וואס דער פראבלעם איז יא א פיזישער, און זיי וועלן דעריבער נישט רעאגירן צו זעלישע טעראפי.

עס איז אבער גאר וויכטיג צו באטאנען אז אפילו אין די ערשטע קאטעגאריע זענען די מענטשן געגאנגען ווייטער צו נעמען טריטמענטס ביי געהעריגע דאקטורים. מיט'ן פאלגן דעם דאקטאר האבן זיי אינצווישן אויך געארבעט אויף די געפילן, און דעריבער האט זיי דער דאקטאר ערלויבט צו ענדיגן די 'טריטמענטס' פריער ווי געווענליך, וויבאלד

"זעליש-פיזישע סימפטאמען" פראגע בויגן אויסגעארבעט דורך דר. דעיוויד שעכטער

TMS QUESTIONNAIRE – 2000-2016 © DAVID SCHECHTER, MD



די פראגעס זענען געשריבן צו העלפן א מענטש בס"ד אליינס אפשאצן אויב ער לייזט פון זעליש-פיזישע סימפטאמען, באקאנט אלס "טענשן מאיאסיטיס סינדראם" (Tension Myositis Syndrome - אין קורצן TMS), אדער אן אמת'ע פיזישע פראבלעם. עס איז אבער אויסדרוקליך נישט געמאכט צו נוצן אנשטאט א געהעריגע מעדיצינישע אונטערזיכונג דורך א געהעריגן דאקטאר און די טעסטן וואס ער באשטעלט. בלויז א ריכטיגער לייסענד דאקטאר קען מאכן אן ענדגילטיגע דיאגנאזע אויף TMS.

מאך א צייכן ביים ריכטיגן ענטפער:

ד. האט מען דיר געזאגט איבער דעם גורם פון דינע ווייטאגן אז מען קען עס נישט אויסהיילן דורך אפערירן, עס איז באמת גארנישט, ס'איז א soft tissue פראבלעם, אדער עס קומט פשוט מיט די עלטערע יארן?
0 - ניין; 1 - יא

א. האסטו באמערקט עפעס א שייכות צווישן דינע יסורים און די שטאפל פון דיין זעלישע דרוק ממש פאר די ווייטאגן האבן זיך אנגעהויבן?
0 - ניין; 1 - ווי אמאל; 2 - זיכער יא

ה. טוסטו פארברענגען א שוין ביסל צייט דורכ'ן טאג צו טראכטן און זיך זארגן איבער דינע יסורים, זוכן אן עצה, אדער אבסעסירן צו טרעפן די שורש דערפון?
0 - ניין; 1 - יא

ב. וואלסטו זיך געשילדערט אין אלגעמיין אלס: זייער שטרענג מיט זיך, העכסט פאראנטווארטליך פאר אנדערע, זייער גרונטליך, עקסטרעם מסודר, זוכט שטארק צו צופרידן שטעלן אנדערע, אדער אלס פערפעקציאניסט?
0 - נישט עכט; 1 - כ'האב באמערקט געוויסע פון די שטריכן; 2 - אויסדרוקליך יא

ו. האסטו שוין פרובירט צו היילן דינע יסורים מיט פארשידענע מיטלען, אבער זיי האבן בלויז געהאלפן טיילווייז און/אדער צייטווייליג?
0 - ניין; 1 - יא

ג. האסטו שוין געליטן פון אנדערע זעליש-פיזישע ווייטאגן ווי: הויט פראבלעמען אריינגערעכנט, 'היווס', 'עקזימע' אדער אויסשלאגן (אין רעזולטאט פון אנגעצויגנקייט); מאגן פראבלעמען ווי ברענעניש, בויך ווייטאגן, 'ספעזמס' אין די קושקעס, IBS אדער 'געסטרייטוס' (gastritis); אנגעצויגנקייט, קאפ-ווייטאגן, מילדע אדער מייגרעניס; TMJ, קריצן מיט די ציין אדער ווארצלען?
0 - ניין; 1 - יא, כאטש איינס; 2 - אודאי! צוויי אדער מער פון די קאטעגאריעס

ז. האסטו באמערקט אז א 'מאסאזש' העלפט היבט בארואיגן די יסורים, אדער פארקערט, אז דיין גוף איז זייער סענסיטיוו צו א מאסאזש?
0 - ניין; 1 - יא

אצינד רעכן צוזאם די ארומגערינגלטע נומערן, און שרייב אריין דעם סך הכל:

אין וועלכע קאטעגאריע גייט אריין דער סך הכל:

0-3 - לכאורה נישט זעליש-פיזיש (TMS). 4-6 - מעגליך זעליש-פיזיש (TMS). 7-10 - ווארשיינליך זעליש-פיזיש (TMS).

נאך עטליכע שאלות (רעכן נישט צו קיין נומערן):

- ח. טוען די ווייטאגן זיך ארום רוקן פון איין פלאץ צום צווייטן אין קערפער (נישט קיין חילוק אויב אמאל אדער כסדר)?
0 - ניין; 1 - יא
- ט. האסטו באמערקט אז די יסורים בארואיגן זיך בשעת דו לייסט פון אן אנדערע זעליש-פיזישע ווייטאגן?
0 - ניין; 1 - יא
- י. איז די ווייטאגן געווארן ערנסט שוואכער צי גאר פארשוואונדן ווען דו ביזט אויף וואקאציע, אוועק פון שטוב, אדער סתם אזוי פארנומען מיט אנדערע זאכן?
0 - ניין; 1 - יא

די 'סארנא' רעוואלוציע

ווייטאגן

>> זייט 31

אז ער האט שוין מיטגעלעבט ווי איינער איז גענצליך אויסגעהיילט געווארן פון קענסער, נאכדעם וואס דאקטוירים האבן שוין געהאט אויפגעגעבן אויף זיין לעבן. יענער האט געטראכט צו זיך, וואס האב איך צו פארלירן, מ'האט שוין סיי ווי אויפגעגעבן, האט זיך

פארהאן א פיזישע סימפטאם וואס מאכט די ווייטאגן? דער ענטפער איז, אז אוודאי איז דא א פיזישע זאך וואס ברענגט די ווייטאגן. איבריגע עסיד אין האלז וועט טאקע מאכן יעדן מענטש אומבאקוועם. אבער פארוואס קומט עס ארויף אין האלז נאר ביי דעם



א סענסיטיווע פערסאנאליטעט לייגט אריין א מענטש אין גרויס 'סטרעס'



מענטש און ביים חבר נישט? א מעדיצינישער דאקטאר קען דאס נישט ערקלערן. דערריכטיגע חילוק צווישן די צוויי מענטשן איז אבער קלאר פאר אונזערע ליינער. ווען א מענטש איז אנגעצויגן, טוט דאס פארשטייפן זיינע מוסקלען, ווי ערקלערט אין פריערדיגע ארטיקלען. ווען די מוסקלען ביים מאגן ווערן צוזאמגעצויגן, איז נאך א וואונדער אז עס שטופט ארויף די עסיד? די עסיד אין האלז איז א רעזולטאט פון פארשטייפטע מוסקלען אין מאגן. אלזא נישט דער עסיד איז דער פראבלעם, נאר די פארשטייפטע מוסקלען אין מאגן.

אזוי זענען פארהאן אסאך פראבלעמען וועלכע טראגן טאקע א פיזישע סימפטאם, זיי קומען טאקע דירעקט פון א פיזישע פראבלעם אינעם קערפער, אבער דער מקור פונעם פיזישן פראבלעם, איז פארשטייפטע מוסקלען - וואס זיי קומען פון שווערע געפילן. אין דעם כלל גייען אריין רוב מאגן פראבלעמען!

צוריק צו פראקטיק

נאכ'ן גיין צום דאקטאר, איז מעגליך צו וויסן מער ווייניגער צי מען ליידט פון א זעלישע-פיזישע פראבלעם אדער א ריין פיזישע פראבלעם? אין אן ארטיקל (אויף psychologytoday.com) שרייבט דר. שובינער פיר שאלות וואס מען זאל זיך אליינס פרעגן, צו וויסן דעם ענטפער. נו, אדרבה פרעגט...

1 - איז דא א קלארע מעדיצינישע סיבה צו ערקלערן פארוואס דער סימפטאם איז דא? אויב דער דאקטאר דרייט מיט די נאז און האט נישט קיין קלארע פארשטענדליכע ענטפער פארוואס עס האט פאסירט, קען מען זיך פארלאזן אז עס איז באמת א "מיינד-באָד" (זעליש-פיזישע) פראבלעם און נישט ריין פיזישע פראבלעם. אפגערעדט ווען

ווי ווען מען איז דעמאלטס אריבער בשעת די באמת ווייטאגליכע איבערלעבעניש. אין דעם כלל גייט אויך אריין מענטשן וואס זענען נישט אדורך עפעס ספעציעל דראמאטיש שווער אין לעבן, אבער זייערע געפילן זענען זייער הייקל און סענסיטיוו. א סענסיטיווע פערסאנאליטעט לייגט אריין א מענטש אין גרויס 'סטרעס'. דאס רעכנט אריין מענטשן וואס פאדערן בטבע זייער שטרענג פון זיך און פון אנדערע; מענטשן וואס ווילן זייער שטארק געפעלן פאר יענעם; מענטשן וואס נויטיגן זיך שטארק אין אנערקענונג; און נאך. די אלע דערמאנטע לעבן אויף גאר הויכע סטאנדארטן און עס איז שווער די וועלט זאל נאכקומען זייערע ערווארטונגען. זיי ווערן מיט דער צייט אויסגעברענגט דערפון, און עס זאמעלט זיך אן אסאך ווייטאגליכע געפילן וועלכע ווערן 'געטריגערט' פון קליניקייטן.

4 - קוק צוריק צו זען וועלכע סטרעס דו ביזט אריבער בשעת דער פראבלעם האט זיך אנגעהויבן.

אויב ביזטו אדורך א געוויסע אנגעצויגנקייט אין די תקופה ווען דו האסט אנגעהויבן ליידין פון די ווייטאגן, איז דאס ווידער א סימן אז עפעס א פארבינדונג איז פארהאן צווישן דיין סטרעס און דיין ווייטאגן. אלזא, אויב איר קענט ענטפערן פאזיטיוו אויף רוב פון די שאלות, קענט איר אננעמען אלס כמעט זיכער, אז איר ליידט באמת פון א זעלישע ווייטאגן.

(אין המשך פון די ארטיקלען האפן מיר בעז"ה ברייטער צו ערקלערן וויאזוי 'סטרעס' ארבעט, כדי מען זאל זיך קענען בעסער אליינס דיאגנאזירן און טרעפן די סטרעס וואס ברענגט פיזישע ווייטאגן. פריער וועלן מיר אבער מער אדורכטון טרוקן און פראקטיש

דער דאקטאר זאגט קלאר, אז עס נישט אזוי באוואוסט פארוואס די מחלה פאסירט און די מחלה איז נישט קיין ערנסטע פראבלעם, קען מען זיך אודאי נעמען צו די געפילן.

גלייכצייטיג איז וויכטיג צו וויסן אז פארקערט מיינט נישט פארקערט... דאס מיינט אז צומאל וועלן דאקטוירים יא געבן זייער קלארע הסברים אויף ווייטאגן, און פארט שטאמט עס פון געפילישע שוועריקייטן. צום ביישפיל, ווען איינער ליידט אויף רוקן ווייטאגן, קען אים דער דאקטאר קלאר ווייזן אויפן "עם. אר. איי". אז די ביינער זענען פארריקט. אבער ווי געשמועסט אין פריערדיגע ארטיקלען האבן גענוג און נאך מענטשן די 'פארריקטע ביינער' און זיי ליידן בכלל נישט פון יסורים... די יסורים קומען פון גאר עפעס אנדערש, פון ווייטאגליכע געפילן.

2 - איז פארהאן א היסטאריע פון זעליש-פיזישע ווייטאגן?

געווענליך, ווען ערוואקסענע הייבן אן ליידין פון כראנישע ווייטאגן, ווי צב"ט, כסדר'דיגע בויך-ווייטאגן, אדער קאפ-שמערצן, האבן זיי שוין געהאט געליטן פון די יסורים אויף א קלענערע פארנעם אין די יונגע יארן. דאס איז וויבאלד בדרך כלל האט מען שוין די געדרוקטע געפילן אין די קינדערישע יארן. ווען זיי ווערן אויפגעוועקט אין די עלטערע יארן, קומט עס מיט א שטארקע אויפרייס און טוען אסאך מער וויי.

3 - ביזטו אדורך שווערע צייטן אין די יונגערע יארן, אדער האסטו א סענסיטיווע פערזענליכקייט?

ווי דערמאנט, וועלן שווערע געפילן אין רעזולטאט פון א שווערע דורכגאנג, צומאל ווערן באגראבן און צוריק ארויסקומען שפעטער אין לעבן, ווען אן ענליכע פאסירונג



דר. שובינער שרייבט פיר שאלות וואס מען זאל זיך אליינס פרעגן, צו וויסן דעם ענטפער. נו, אדרבה פרעגט...



גערעדט וואס צו קוקן און זוכן). נאך א הילפבארע געצייג זיך אליינס אפצושאצן, איז דער פראגע בויגן געשריבן דורך דר. דעוויד שעכטער. דאס העלפט אויך דעם מענטש אויסקלארן דאס בילד אויב ער ליידט פון א זעלישע ווייטאגן. מיר האבן עס איבערגעזעצט אויף אידיש מיט זיין רשות, וכל הזכיות שמורות אליו. מער איבער נאך פארשידנארטיגע פיזישע סימפטאמען וואס הייבן זיך אן אלס זעלישע פראבלעמען, אינעם קומענדיגן ארטיקל בעז"ה.

'טריגערט' זיי. דאס רעכנט אריין 'אביוז', סיי פיזיש און סיי גייסטיש, פון עלטערן צי פרעמדע; שווערע פארלוסטן, ווי פארלירן א טאטע/מאמע אין די יונגע יארן רח"ל; נישט זיין אנגענומען אין די סביבה; און נאך. די סארט מצבים קענען איינווארצלען א שטארקע פחד אין א יונגע מוח'ל, און פון דא און ווייטער וועט יעדע שווערע מצב אין לעבן, צומאל אפילו קליניקייטן, אנגענומען ווערן זייער שווער, וויבאלד עס ברענגט ארויף די שווערע געפילן פון יענע ביטערע דורכגאנג און עס שפירט זיך יעצט די זעלבע פיין און צער

מו"ה חיים מאיר הכהן פערל הי"ו איז א לייף און ביזנעס קאוטש, און פרויואטער מדריך און עקספערט טרעניר 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, 845-3082-533; פאקס, 845-533-3537; אדער אויף די בליץ-פאסט אדרעססע, info@lifeseacoaching.com.

מו"ה
נחמן צימענד

הי"ד
פעמילי קעיר ליעזאן,
המספיק און ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
מרדכי דוב טייטלבוים

הי"ד
וזוג' החשובה תחי'
אפיס שטאב, המספיק טשויס
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
ישע'י קלוגהאפט

הי"ד
וזוג' החשובה תחי'
אפיס שטאב, המספיק קעיר
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
נחום הערש שווארץ

הי"ד
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
דירעקט סופארט שטאב, מיידלעך רעספיט, המספיק און
אראנדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **וואלף** נ"י
בן מו"ה שלום יוסף פערל הי"ד

מו"ה
יעקב סאמעט

הי"ד
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
דירעקט סופארט שטאב, פרויען דעי העב, המספיק און
אראנדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יואל** נ"י
בן מו"ה ישראל נחמן שימענאוויטש הי"ד



יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרווח

רב
נחת
דקדושה
מכל יוצאי חלציקם
מתוך אושר
ועושר
והרחבת הדעת
לשם ולתפארת
עד ביאת הגואל

מו"ה
וואלף שניטצער

הי"ד
באורד מעמבער,
המספיק און ראקלענד קאונטי

וגם לרבות חתנו מו"ה
משה מענדל
ווערטהיימער

הי"ד
עקזעקיוטיוו דירעקטאר,
המספיק און אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הכנסת הבן הבחור היקר
כמר מאיר אלי נ"י
לעול התורה והמצוות

מו"ה
וואלף ווירצבערגער

הי"ד
באורד פרעזידענט,
המספיק און אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד החתן היקר
כמר משה ארי זאבעל נ"י
בן לחתנו מו"ה אשר זאבעל הי"ד
עב"ג הכלה החשובה תחי' בת
מו"ה אלעזר עהרנטאל הי"ד

מו"ה
חיים מענדל קטינא

הי"ד
וזוג' החשובה תחי'
קאארדינירער, ספעציעלע פראיעקטן, המספיק

לרגל שמחת הכנסת הבחור היקר
כמר שלום נ"י
לעול התורה והמצוות

הרב
אלטר יעקב כהנא
שליט"א

מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד סניף רוט. 59,
המספיק און ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר כמר **שלמה צבי** נ"י
בן הרב הלל ראבינאוויטש שליט"א

צום געזונט

געכאפט די פלו? וויפיל אזייגער?
האט איר זיך וואקסינירט?

נישט און קאסט גארנישט מער עס צו נעמען
אנהייב טאג. אלזא, ווילאנג מיר ווארטן פאר
ווייטערדיגע הסברים, קען מען שוין אבער
זיכער אנהייבן נעמען דעם וואקסין, און טאקע
שוין מארגן, און אודאי, באלד אינדערפרי. ★

ווי פראפעסאר פיליפס פון בירמינגהעם
יוניווערסיטעט, הויפט פירער פון די שטודיע,
זאגט, איז טאקע נאכנישט קלאר פארוואס
טאקע ארבעט דער וואקסין בעסער אויב מען
נעמט אים אינדערפרי, אבער "עס שאדט זיכער

חודש שפעטער האבן זיי ווידעראמאל געגעבן
בלוט. די פארשער האבן פארגליכן די "אנטי-
אינפלוענזע אנטיבאדיס" אין ביידע בלוט
טעסטן צו מעסטן די ווירקזאמקייט פונעם
וואקסין.

די רעזולטאטן: צו 2 פון די 3 פלו-שטריכן
וועלכע ליגן אינעם וואקסין, איז די רעאקציע
פונעם קערפער געווען היבש אסאך שטארקער,
ביי די וועלכע האבן גענומען דעם וואקסין
אינדערפרי. (אגב, אין די שטודיע האט מען
אויך בעסער צעטיילט דעם עולם צו זען
קלאר אויב חילוקים אין פינאנצן, רייכערן,
אלקאהאל, וויפיל מען שלאפט און אנדערע
אויפפירונגס שטריכן מאכן אויך א חילוק
איבער די רעזולטאטן פונעם וואקסין, און די
אלע האבן גארנישט אויסגעמאכט.)

בירמינגהעם, ענגלאנד – עס איז שוין טאקע
אינמיטן ווינטער, אבער נאכאלץ נישט צו
שפעט צו נעמען דעם פלו-וואקסין.

א בריטישע שטודיע ווייזט גראדע אן
אינטערעסאנטע פאקטאר וואס פארבעסערט
דאס ווירקזאמקייט פונעם פלו-וואקסין.
נעמליך, עס צו נעמען באלד אינדערפרי, ווי
איידער נאכמיטאג.

די שטודיע איז געבויט אויף 276 מענער
און פרויען העכער די 65 וועלכע האבן
גענומען דעם וואקסין, טייל פון זיי צווישן 9
און 11 אינדערפרי, און אנדערע צווישן 3 און
5 נאכמיטאג. די אלע האבן אויך דערציילט
פאר די פארשער אלע זייטיגע דעטאלן
איבער זייער אלגעמיינע געזונט, סאציאלע
און עקאנאמישע מצב און געגעבן בלוט. איין





וואס טוט זיך אין שפיטאל



צום ערשטן מאל אין היסטאריע איז באשט-עטיגט געווארן א קאמפיוטער-סיסטעם וואס ארבעטט אנשטאט דעם "פענקריעס". אויבן: א פארגרעסערט בילד פון די פיצניקע "סענסאר" וואס דער דאקטאר לייגט אריין אונטערן ארעם ביי דייעביטיס פאציענטן. דער 'סענסאר' שיקט די שטאפלען פון די צוקער אינעם מענטש, צו א 'טרענסמיטער' וואס מען טוט אן אויפ'ן קערפער. דורך 'בלו-טוט' גייט עס פון דארט צום קאמפיוטער, וואס העלפט מעסטן און קאנטראלירן די צוקער/אינסולין. דער 'טרענסמיטער' איז 'וואסער-פרוף', קליין, און הייבט אליינס אן דריזלען ווען מען דארף נעמען שריט.

הערבערט אוירווינג און זיין פרוי, ביידע געבוירן און אויפגעוואקסן אין ברוקלין, האבן במשך די יארן שוין געשאנקען איבער \$900 מיליאן פאר די שפיטעלער. הערבערט איז געווען פון די בעה"ב איבער "סיסקאו", די גרעסטע עסן דיסטריביוטער אין לאנד, און איז געשטארבן מיט א יאר צוריק אין עלטער פון 98 יאר.



ניו יארק סיטי – ביי א לעצטע פארזאמלונג פון דאקטוירים אין די סיטי, האבן "אייקען" פראפעסארן געמאלדן מיט פאטאס און אפטימום איבער פארשריט קעגן די ביטערע "דייעביטיס" עפידעמיע אין שטאט און גלאבאל. "עס איז א פרייליכע צייט פאר דייעביטיס ליינדע!" האט געזאגט דר. אנדרעי סטוארט, דירעקטאר פון "דייעביטיס, אביעסיטי ענד מעטאבאליזם אינסטיטוט" אין "מאונט סיני" מעדיצינישע שולע. זיינע ווערטער באציען זיך צו די הערליכע חידושים ארום די מחלה אין מעדיצינישע אפאראטן און פראצעדורן וועלכע העלפן עס באהאנדלען. צום ביישפיל, פאראיאר האט די פעדעראלע "עף. די. עי." באשטעטיגט די ערשטע סיסטעם

וויזיטן יערליך. די יעצטיגע זעט בערך 40,000 וויזיטן א יאר, וואס איז שוין מיט 15,000 מער ווי זי איז אויסגעשטעלט צו פארנעמען. אויב באשטעטיגט איז דער פראיעקט ערווארטעט צו געדויערן ארום 15 חדשים, ווערנדיג געטון שטאפלוייז כדי די אפטיילונג זאל בלייבן אפן דורכאויס די גאנצע צייט. ווען פארענדיגט, וועלן "עמערדזשענסי רום" שטאב קענען בעסער צעטיילן פאציענטן לויט די ערנסטקייט פון זייערע פראבלעמען, ערמעגליכנדיג פאציענטן אין קריטישן נויט פון הילף צו ווערן געזען שנעלער.



ניו יארק סיטי – אין אנדערע נייעס האט "ניו יארק פרעסביטעריען" און "קאלאמביע יוניווערסיטעט אוירווינג מעדיקל סענטער" באקומען א \$700 מיליאן דאלערדיגע מתנה פון די פילאנטראפישע אוירווינג פאמיליע, די גרעסטע מתנה אין היסטאריע פון די שפיטעלער. דאס געלט וועט גיין צו רעקרוטירן נאך פארשער און דאקטוירים פאר שטודיעס איבער קענסער און אירע באהאנדלונגען, און אויסצוברייטערן די "הערבערט אוירווינג קאמפריהענסיוו קענסער סענטער".

פון מאשינען וועלכע ארבעטן אינאיינעם ווי אן עלעקטראנישע "פענקריעס", טוען אויטאמאטיש האלטן אן אויג אויף די צוקער שטאפלען אין די בלוט, און פאררעכט די אינסולין דאזעס לויט'ן געברויך. דאס ערלויבט מענטשן אויפצושטיין אינדערפרי מיט א נארמאלע צוקער-שטאפל, אנשטאט פרוברין אגאנצן טאג עס צו פאררעכטן. "און דאס איז בלויז איין ביישפיל," האט סטוארט אויסגעפירט.



ניו יארק סיטי – די "אייקען" מעדיצינישע שולע פון "מאונט סיני" שפיטאל, וועט באקומען \$2.2 מיליאן במשך די קומענדיגע 5 יאר פון א נאציאנאלע אינסטיטוציע געווידמעט צו העלפן מענטשן געשעדיגט דורך "מח טראומא" (ווען דער מח ווערט געשעדיגט דורך אן עקסידענט אד"ג) סיי זיך צו באגיין מיט דיסעביליטיס, קענען לעבן זעלבסטשטענדיג און זיך ערהילן. דער 'גרענט' איז געווידמעט פאר טיפערע פארשונגען איבער'ן אפעקט פון טראומא אויפ'ן מח. "אייקען שולע" פירט איינס פון די 16 צענטערן איבער'ן לאנד, וועלכע פארפיגן אינאיינעם איבער ריזיגע שטודיעס אין די טעמע, מיט די באטייליגונג פון איבער 15,000 מענטשן וועלכע האבן געליטן פון טראומא-מח-שאדנס.



ניו יארק סיטי – "מאנטיפיורי מעדיקל סענטער" האט געעפנט די צווייטע "לונג טראנספלאנט" פראגראם איבער 'גרעיטער ניו יארק', שאפנדיג לאקאלע קאנקורענץ פאר'ן "לונג דעזיז און טראנספלאנט" צענטער אין "ניו יארק פרעסביטעריען/קאלאמביע יוניווערסיטי". דער שפיטאל האט שוין פון פריער די מעגליכקייט איבערצופלאנצן גלידער, אריינגערעכנט הערצער, נירן, לעבער און 'פענקריעס'. אין די קארגע פאר וואכן זייט זיי האבן אנגעהויבן דעם נייעם פראגראם, זענען שוין 2 לעבנס געראטעוועט געווארן דורך לונגען-טראנספלאנטן.



און אקאדעמיעס, אריינגערעכנט 'לענאקס היל', וועסטשעסטער, מאימאנידעס, מאנטיפיורי און נאך ריזן מעדיצינישע אקאדעמיעס. אינעם אינערליכן בילד זעט מען די אריינגאנג צום "עמערדזשענסי אפטיילונג" אין "וואלי סטריט", וואו עס ווערן שוין היינט געזען 15,000 פאציענטן יערליך מער ווי די מעגליכקייט פון די פלאץ, אבער מיט די געפלאנטע אויסברייטערונג, וועט עס האבן די מעגליכקייט צו אקאמאדירן רואיג 30,000 פאציענטן מער ווי די יעצטיגע געביידע.

"לאנג איילענד דזשואיש וואלי סטריט" איז טייל פונעם ריזיגן "נארטוועל העלט" סיסטעם, דער 14'טע גרעסטע געזונטהייט נעץ אין די פאראייניגטע שטאטן, און די סאמע גרעסטע אין ניו יארק סטעיט. מיט אירע איבער 63,500 שטאב מיטגלידער, איז זי אויך די גרעסטע פריוואטע ארבעטסגעבער אין ניו יארק.

אנגעהויבן האט זיך עס אלס "לאנג איילענד דזשואיש", א קלענערע נעץ פון 3 שפיטעלער. היינט פארמאגט זי צענדליגער שפיטעלער



מעלין בקודש!

”נייש”א און עטליכע המספיק אגענטורן באקומען פרישע ”עקזעקיוטיוו דירעקטארן” צו אקאמאדירן נאכאנאנדע בלי און וואוקס בלע”ה

המספיק און קינגס קאונטי, מו”ה הערשל ווערטהיימער הי”ו, איז דערמיט געשטיגן אין ראנג לשרת בקודש אלס ארטיגער “עקזעקיוטיוו דירעקטאר”. אונטער זיין פירערשאפט וועט די אגענטור בס”ד פארזעצן מיט’ן הערליכן בלי און וואוקס פון די מעשי הצדקה והחסד, פאר יהדות ניו יארק סיטי.

אפסטעיט ראיאן. זיין פריערדיגע פאזיציע, אלס “עקזעקיוטיוו דירעקטאר” פון המספיק אין ראקלענד קאונטי, איז איבערגענומען געווארן דורך מו”ה יואל פריינד הי”ו, ביז היינט עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אין קינגס קאונטי. ר’ יואל האט זיך ערווארבן אן אויסנאמע שם

נאך גרעסערע פראיעקטן וועלכע פאדערן געמיינזאמע כוחות פון מערערע אגענטורן. מיט דער צייט איז פון נייש”א ארויסגעוואקסן נאך א וויכטיגער צווייג, דער היינט שוין ברייט בארימטער “נייש”א טעראפי קליניק”. פון אירע אפיסעס, וועלכע באשרענקלעך די מאפע פון די דערמאנטע

ווי די צייט לויפט... עס גלייבט זיך נישט אבער דריי צענדליג יארן זענען שוין פארלאפן זייט “המספיק” די מוטער און פיאנער פון “ספעציעלע הילף” אויפ’ן העכסטן סטאנדארט און מיט היימיש הארץ, האט געעפנט אירע טויערן.

און ווי המספיק איז בס”ד געוואקסן אין די צייט. פון א קליין טישל מיט איין “סערוויס קאארדינעטאר”, איז אויסגעשטיגן אן אימפעריע פון צדקה וחסד, הילף און שטיצע פאר אומצאלדיגע יחידים און משפחות, א פרנסה קוואל פאר טויזנטער משפחות, אין קורצן, אן אמת’ער “מרכז עזרה לצרכי הציבור” אויף פרעצעדענטלאזע מאסנאמען.

דער המספיק סימבאל פרעזענטירט היינט צוטאגס א סעריע פון 6 באזונדערע ריזן הילפס-אגענטורן: 3 באזונדערע “ספעציעלע הילף” ארגאניזאציעס וואס שטעלן צו א ריזן אויסוואל סערוויסעס פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן; המספיק-קעיר, “האום קעיר” פאר עלטערע און שוואכע; און המספיק-טשוים, א “מענעדזשד לאנג טערם קעיר פלאן” פאר מענטשן וועלכע נויטיגן זיך אין “האום-קעיר” סערוויסעס; און אצינד אויך “טריי קאונטי קעיר”, די נייע “קעיר קאארדינעטן” ארגאניזאציע וואס האלט אצינד אינמיטן אנטוויקלט ווערן.

צו פארשטארקן דעם כח, זענען אלע המספיק אגענטורן פאראייניגט אונטער איין “שירעם-ארגאניזאציע” גערופן די “ניו יארק סטעיט המספיק פאראיין”, אדער אין זשארגאן, “נייש”א (NYSHA – אקראנים פאר New York State Hamaspik Association). די סטרוקטור וויאזוי “נייש”א און די אגענטורן אונטער איר זענען אוועקגעשטעלט, איז אויפ’ן זעלבן גאנג ווי אלע פראמינענטע “פאראייניגן”, אדער “אסאסיאציעס”, אין ניו יארק סטעיט. אזוי אויך איז דער נאמען צוזאמשטעל אויפ’ן זעלבן מהלך, אנגעהויבן מיט די ראשי תיבות פון “ניו יארק סטעיט”, ווי מען זעט די גרעסטע “אסאסיאציעס” אין די סטעיט הייבן זיך אן מיט א “נייש... אדער “נייש... צום אנהויב [ווי צום ביישפיל “ניישעטי” (NYSATE – New York State Association of Transportation Engineers) א ריזן ‘איחוד’ פון אויטא אינזשענירן; אין די וועלט פון ספעציעלע הילף זענען ספעציעלע בארימט “ניישע” (NYSRA – New York State Rehabilitation Association) און “ניישקרא” (NYSCRA – New York State Community Residential Association)].

מיט “נייש”א אלס קאלעקטיווער כח פון אלע המספיק פראגראמען, ווערט אונטער איר אויך אנגעפירט א צאל גרעסערע פראיעקטן, א שטייגער ווי דער וועלט בארימטער “שבת המספיק” וואס ווערט שוין היינט נאכגעמאכט איבער די גאנצע וועלט און דינט אלס קוואל פון חיזוק פאר חשוב’ע עלטערן אין זייער טעגליכע עבודת הקודש; דער “המספיק גאזעט”, די גרעסטע געזונטשטייט אויסגאבע אין דער אידישער שפראך מיט איבער 60,000 קאפיעס פארשפרייט חודש’לעך; און

מעמד קביעת מזוזות פון ערשטן “נייש”א סאטעליט קליניק אין קרית יואל, טבת תשע”ז. ר. צו ל: ר’ יואל פריינד; ר’ יואל ברעכער, דירעקטאר, נייש”א קליניק; נייש”א באורד מעמבערס ר’ יצחק אייזיק זילבערשטיין און ר’ בערל שטיין; ר’ יואל שניטצער, קאארדינער, ספעציעלע אווענטן, המספיק, ק”י; און ר’ מאיר ווערטהיימער, מנהל ומייסד, המספיק.



בלייבט נאר איבער צו וואונטשן, יהי רצון שתשרה שכניה במעשי ידינו, און די פאזיטיווע אנטוויקלונגען זאלן ברענגען מיט זיך שפע ברכה והצלחה, ישועות און רפואות פאר כל דצריך און כל דכפין, און בקרוב זאל מען זוכה זיין צו הבטחת חז”ל, “אין ישראל נגאלין אלא בזכות הצדקה”, בביאת משיח צדקנו בב”א. ★

טוב מיט זיינע לייסטונגען למען הכלל והפרט שטייענדיג דרייצן יאר אין שפיץ פון המספיק אין קינגס קאונטי, פארגרעסערנדיג אירע סערוויסעס אין קוואליטעט, קוואנטיטעט און געגראפישע מאסנאמען, אויף אן אומגלויבליכן פארנעם. דער געוועזענער געהילף-דירעקטאר אין

קאונטיס אין פילע סטראטעגישע ערטער, ווערן יונג און אלט מיט ספעציעלע געברויכן, סערווירט מיט אלע נויטיגע טעראפי-הילף. און אז עס ווערט סערווירט דורך די בעסטע טעראפיסטן אויפ’ן “המספיק סטאנדארט”, איז נישט קיין וואונדער אז דער צאל צופרידענע קליענטן שטייגט פון טאג צו טאג.

דער לעצטער מאסיווער שריט פון “נייש”א, איז די היסטארישע גרינדונג פון “טריי קאונטי קעיר”. דער געשפרעך פון טאג ביי אלע ספעציעלע הילף אגענטורן, געניטער, עלטערן און רעגירונגס באאמטע – אן אגענטור וואס שטייט אויפ’ן סאמע אויבן-אן פון די היסטארישע רעוואלוציע וואס ניו יארק סטעיט פירט אדורך אין די טעג, אריבערפירנדיג ספעציעלע-הילף “סערוויס קאארדינאטאן” צו זעלבסטשטענדיגע אגענטורן.

און אז אלע נייש”א מיטגליד-אגענטורן און צווייגן בליען און וואקסן בס”ד אזוי הערליך אוממעטום, פעלט אויס א געניטער קאפיטאן ביים רודער, וועלכער זאל פירן דעם נאכאנאנדן פארשריט פון די חסד אימפעריעס, מיט די גרעסטע מאס ערפארונג און הארץ.

דעריבער איז מו”ה מאיר ווערטהיימער הי”ו, מנהל ומייסד פון המספיק, ארויף צו דינען אלס עקזעקיוטיוו דירעקטאר איבער “נייש”א. פון דארט וועט בס”ד זיין מצודתו פרוסה איבער אלע הילפס פראגראמען, צום גרעסטן פארגעניגן און געניסן פון טויזנטער משפחות און יחידים, וועלכע ווערן סערווירט לשם ולתפארת מיט יעדע נויטיגע הילף וואס נאר מעגליך צו באקומען, פון קינגס קאונטי ביים ברעג פון ניו יארק, ביז טיף אריין אין

◀ צום געזונט

איטם מן חז”ל!

» זייט 36

נויטיגסטע חלקים פאר’ן מענטש. מענטשן מיט א גוטע “קאגניטיוו קאנטראל” זענען בעסער מצליח ביים לערנען, טרעפן געווענליך בעסערע פרנסות, קענען זיך בעסער איינגלידערן אין געזעלשאפט, און זענען געזונטער. אויסערדעם קענען זיי רעכענען אסאך בעסער, און ‘הערן’, בעסער געזאגט ‘דערהערן’, וואס מען זאגט זיי, גאר אנדערש ווי איינער וואס רעדט נאר איין שפראך.

און וואו נאך טרעפט מען מענטשן וועלכע קענען מאכן א טשאלנט פון אזא צאל שפראכן, ווי ביי אונז אידעלעך. אלזא טראץ דעם וואס דער גאזעט פלאגט זיך מדי חודש בחדשו צו מאנעוורירן צווישן אונזערע פילע שפראכן, וואס צו שרייבן בלע”ז, וויפיל ארויסצושרייבן וויאזוי מען זאגט עס אין אידיש, וואס און ווען איינצוריינגלען און ווען גענצליך איבערזעצן א טערמין אין אידיש, לוינט זיך עס נאכאלץ... ★

אנטדעקונג, איבער קריטישע טיילן פון מח וועלכע פונקציאנירן אסאך בעסער ביי מענטשן וועלכע רעדן מער ווי איין שפראך. איינס פון די סאמע וויכטיגסטע פונקציעס פונעם מח, ווערט אנגערופן “עקזעקיוטיוו פונקציע” אדער “קאגניטיוו קאנטראל”, ביידע נעמען מיינען אבער דאס זעלבע: דער טייל פונעם מח וואס שענקט די מעגליכקייט צו קאנטראלירן מחשבות, צולייגן קאפ צו א שמועס, טון עפעס אפילו ווען מען שפירט זיך מיד, אא”וו.

נישט אומזיסט באטיטלען עס מאנכע אלס די פונקציע וואס ערמעגליכט דעם מענטש צו זיין דער פילאט פון זיין אייגענע עקזיסטענץ. רעדן מער ווי איין שפראך, שארפט הערליך אויס אט דעם וויכטיגן טייל פון מח. אומצאלדיגע שטודיעס האבן געוויזן אז “עקזעקיוטיוו פאנקשענינג” איז פון די

יום שבתון אין לשכות: "שבת המספיק" פאר פילע "פעמילי קעיר" פארפעלקער, נאכאלץ דער געשפרעך פון טאג ביי יהדות ניו יארק



7 טיפס
צו פארמיידן פלו און פארקילעכץ:

- 1 דאס וויכטיגסטע איז א געזונטע "אימיון סיסטעם", וואס הייבט זיך אן מיט "א געזונטע דיעטע";
- 2 "איבונגען" רייניגט ס'קערפער פון באקטעריע, הייבט "אנטי-באדיס", פארמיידט סטרעס;
- 3 נעמען רעגלמעסיג "פראביאטיקס" סופלעמענטן;
- 4 פארמיידן "סטרעס" מיט אלע מיטלען...;
- 5 שלאפן גענוג;
- 6 אויפהערן רויכערן;
- 7 אפט וואשן די הענט מיט זיין.

עלעגאנטע פעקלעך, און א מלכות'דיגע 'טועמי' ארום הערליך געדעקטע טישן, האבן די געסט גענאסן פון א שטיקעלע "טועמי" וואס עס ווארט אלץ אפ דעם שבת. ווילאנג די מענער האבן אריינגעכאפט א מקוה, האבן די פרויען געקענט מיטהאלטן א פארשטעלונג וויאזוי מען מאכט "צירונג", באקומענדיג אליינס עפעס אהיימצונעמען, און נאך. אויסגעפאקט די פעקלעך, דער כאפט אריין א קורצע דרימל לכבוד שבת, אן אנדערער כאפט שוין א בליק אינעם דיקן בינטל גליונות צי דער רייזגער אויסוואל לייך-מאטעריאל – אהערגעשטעלט פונעם אפיס פונעם "גאזעט", דא און דארט זעט מען קופקעס אין געשמאקע שמועסן, מען באגעגנט זיך מיט אלטע

חיזוק און התעלות
מיט טעם און געשמאק האבן די שעות פונעם שבת, בעסער געזאגט פון ערב שבת מיטאג ביז זונטאג אינדערפרי, זיך הערליך צוזאמגעפלאכטן אין איין שטיק התחזקות, צושטעלנדיג פאר די גוף און נשמה א שפע פון רואיגקייט, שטארקייט, שמחה, חיזוק, פרישע כוחות און נאך אסאך. ווען די חשוב'ע געסט האבן זיך איינגעשריבן אין פראכטפולן "קראון פלאזא" האטעל אין סטעמפארד, קאנעטיקוט, ערב שבת כחצות היום, זענען זיי באלד אריבערגעפירט געווארן אין א "מעין עולם הבא" אטמאספערע, אן אנדערע וועלט, 48 שעה פריי פון מנת יגון ואנחה, סיי וועלכע אנגסט אדער דרוק. טועמי' חיים זכו. מיט די "ברוכים הבאים"

אבער אפילו די הארציגסטע הערצער דארפן זיך אמאל אויפרישן, און בעסערס ווי דעם פארלאפענעם שבת קודש וירא, האבן זיי זיך נישט געקענט וואונטשן. "יעדע פראוויידער פארפאלק וואס איך האב נאר באזוכט פאריגע וואך, "דערציילט די געטרייע המספיק נזירס מרת הוטמאן שתחי', "האט נישט געקענט אויפהערן באזינגען און באדאנקען המספיק פאר דעם הערליכן שבת התחזקות - און טאקע יעדע מינוט דערפון." די מיסיע וואס די משפחות האבן זיך אונטערגענומען און פירן דורך טאג טעגליך איז נישט קיין גרינגע, און ווי מרת הוטמאן געבט איבער פון איין פראוויידער, האט דער שבת געטראפן אין פינטל – "דער שבת האט אונז געגעבן די חיזוק אנצוגיין!"

די נאבלסטע הערצער דארפן אויך חיזוק. און צושטעלן דעם חיזוק און אסאך מער, איז געווען דער ציל פונעם אויסטערלישן שבת וואס המספיק האט צוגעשטעלט פאר "פעמילי קעיר פראוויידערס" – פארפעלקער פון איבער ניו יארק וועלכע האבן אריינגענומען אין שטוב א קינד אדער קינדער מיט ספעציעלע געברויכן. שוין איבער א צוויי צענדליג יאר וואס המספיק פירט אן מיט דעם נאבעלן "פעמילי קעיר" פראגראם, און זי איז היינט די גרעסטע "פעמילי קעיר" אגענטור אין די גאנצע סטעיט. די "פראוויידערס" זענען געווענליכע מענטשן, ווי איר און מיר, וועלכע נעמען דעם אומגעווענליכן שריט און אדאפטירן א קינד מיט באגרעניצונגען אויפצוהאדעווען אין שויס פון זייער ווארעמע שטוב. מה יקר חסדם!

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

איטם מן א תורה!
שטודיע: רעדן מערער שפראכן שארפט אויס דעם מח
בואנעס איירעס, ארגענטינא – וויפיל שפראכן רעדט איר? א געווענליכער בר מצוה בחור'ל קען שוין כאטש אידיש, לשון הקודש, ארמיש און ענגליש, עכ"פ מער ווייניגער. מח פראפעסארן זענען ארויסגעקומען מיט זייערע געפונסן איבער די הערליכע בענעפיטן פון קענען מער ווי איין שפראך.
ד.ר. מאריאנא זיגמאן, א יונגער אבער שוין וועלט בארימטער מח פארשער און פארפאסער פון דינאמישע ביכער איבער די מח און וויאזוי זי פונקציאנירט, טראכט, שפירט און באשלוסט. דעם פארלאפענעם נאוועמבער איז זיגמאן ארויסגעקומען מיט די שטוינענדע זייט 35 <<