# המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

שבט תשע"ח • ISSUE NO. 156 • FEB. '18


**המספיק אנקעטע**

**וויפיל אזייגער לייגט איר די קינדער שלאפן?**

א: **7 אדער פריער**; ב: **7-8**; ג: **8-10**; ד: **נאך 10**.

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

**אין ציפערן**

105 נייע מעדיצינען אונטערוועגנס.

5.5 **מיליאן** אמעריקאנער ליידן דערפון.

5% ליידנדע זענען אונטער די 65 יאר.

אלצהיימערס

**אינספיראציע**

„לאזט נישט דעם נעכטן **אוועקרויבן דעם היינט.**

**די סמעטענע**


**צום געזונט**

24 אמעריקאנער און זייערע יסורים

15 טאט און ראט אין שפיטאל

02 העלפט קענסער פעלער, פארמיידבאר

**המספיק**

28 כשרונות... כשרונות...

33 "שבת קאם-העב" צום געדענקען

**פארשידענס**

13 פלאקס קערנדלעך און 'פלעקס-סיד' אויל

18 א קוואל פון לעבן אין די גאלדענע יארן

22 הרה"ק רבי חיים דוד דאקטאר מ'פיעטריקוב זי"ע


**המספיק נייעס**

# הרחבת גבולי הקדושה: המספיק אוו קינגס קאונטי באשטעטיגט צו עפענען נאך דריי גרופע-היימען

**ברוך הטוב והמטיב! קלונגעדיגע ערפאלג פון דריי המספיק רעזידענצן אין ברוקלין ברענגט בס"ד באשטעטיגונג פאר נאך עטליכע לשם ולתפארת**

המספיק'ס עקזיסטירנדע גרופע-היימען וועלכע באצירן שוין די ברוקלינ'ע מאפע, מיט'ן גרעסטן פרייד און פארגעניגן. פון ר. צו ל.: "61'סטע סטריט ברודערהיים", "38'סטע סטריט שוועסטערהיים", ביידע אין בארא פארק, און "סאוט-9 אונזערהיים" אין וויליאמסבורג.

זייט 33 >>

**נייע רובריק!**

זייט 09 >>

**צום געזונט**

זייט 19 >>

**המספיק נייעס**

*ברוך מתיר אסורים...*

# מזל טוב ! רבי שלום מרדכי...

זייט 04 >>

# גייענדיג צום דרוק

פארשער: **MRI** איז פארזיכערט פאר **"פעיסמעיקער", אפילו פון אלטן סארט**.

קאליפארניע ווארנט: האלט **סעלפאן** וואס מער צייט **אוועק פון קערפער**, בעיקר ווען סיגנאל איז שוואך און ביים שלאפן, צו **פארמיידן קענסער** ריזיקע.

נ. י. העלט דעפארטמענט פארעפנטליכט: פרישע **רעקאמענדאציעס** צו **באגרענצן** איבריגע **אנטיביאטיק** באנוץ.

Mather שפיטאל, אין פארט דזשעפערסאן, לאנג איילענד, ווערט **23'סטע שפיטאל** אין **"נארטוועל העלט"** געזונטהייט נעץ.

דייטשע פארמעסוטיקל ריז **"באהרינגער אינגעלהיים"** וועט צאלן אמעריקע **$13.5 מיליאן** צו שליכטן קלאגעס אויף **איבערגעטריבענע אדווערטייזמענטס**.

**"יונייטעד העלטקעיר"** וועט אפקויפן ריזן "דא וויטא" **דאקטאר-גרופע** פאר ארום $4.9 ביליאן קעש.

גלייכצייטיג: קאנקורענט **"יומאנא"** און שותפים וועלן אפקויפן **"קינדרעד העלטקעיר"** אין $4.1 ביליאן געשעפט.

**ניו יארק** באטיטלט אלס ערשטע **"סיניאר פריינטליכע"** אמעריקאנע **שטאַט**.

**שכנים** פון "איבונגען צענטער" פארלירן מער און שנעלער וואג און **לעבן געזונטער**.

**נירן** קראנקהייט קען ברענגען **'דייעביטיס'**; נישט נאר פארקערט.

**"זאלץ"**, גוט פאר שאסייען אום וויניטער, אבער **פארפעסטעט וואסער קוואלן**.

פאר געזונטע **עלטערע יארן**, געבט אכט אויף געזונט פון די **ציין**.

גאר **אינטענסיווע איבונגען** קענען אפשטופן **"פארקינסאנ'ס** דעזיז".

מערסט פאפולערע **רעזאלוציע צום נייעם יאר: אויפהערן רייכערן**.

**געצוקערטע געטראנקען** שולדיג אין הייבן צאל **אסטמא** פעלער ביי קינדער.

נייע שנעלע טעסט קען צוטרעפן **בעסטע באהאנדלונג פאר "ענקזייטי"** ליידנדע.



*אַיש, אַיש, על עבודתו:*

# צוואנציג יעריגער מאן מיט **אויטיזם** שטעלט צוזאם **גרעסטע "פאזל"** אין די וועלט

**מארשפיעלד, מאסאטשוסעטס** — דזשעק ברעיט, א 20 יעריגער יונגערמאן מיט אויטיזם, האט צוזאמגעשטעלט די גרעסטע "פאזל" אין דער וועלט, מיט אירע איבער 40,000 שטיקלעך, אין שטוינענדע שנעלקייט.

דער פאזל, וועלכער איז א צוזאמשטעל פון מערערע בילדער פון פאפולערע קינדער ביכער, איז גרויס 6.5 פיס ביי 22.5 פיס. דער גאנצער פראיעקט, פון אנהייבן צעטיילן די שטיקלעך ביז צום ענדיגן דעם ריזיגן בילד, האט געדויערט פאר מר. ברעיט 423 שטונדן.

דאס קומט אויס נאנט צו 180 שעה ווייניגער ווי די ארום 600 שעות וואס עס דארף געדויערן, לויט די פירמע וואס פאבריצירט דעם פאזל.

נאכמער, ער קען דערציילן פון זכרון ווילאנג יעדע טייל פונעם ריזיגן פאזל האט אים געדויערט צוזאמצושטעלן.

ברעיט איז דיאגנאזירט געווארן מיט הויך-פונקציאנירנדע אויטיזם קורץ פאר זיין דריטע געבורטסטאג. אבער ווי רוב מענטשן מיט אויטיזם, האט ער זעלטענע טאלאנטן אין געוויסע געביטן. בעיקר צייכנט ער זיך אויס מיט די מעגליכקייט זיך אויסטערליש צו קאנצענטרירן מיט ענדלאזע געדולד וועו ער ארבעט אויף א פראיעקט.

מיט כמעט 4 יאר צוריק האט ברעיט פארענדיגט א פאזל פון איבער 32,000 שטיקלעך, און ער זוכט שוין דעם קומענדיגן גרויסן פאזל, וואס ער האפט זאל זיין כאטש 50,000 שטיקלעך אדער מער.

אין די בילדער: די פריערדיגע ריזן-פאזל וואס ברעיט האט אהערגעשטעלט (32 טויזנט שטיקלעך!), טראץ זיינע באגרענעצ-צונגען צוליב אויטיזם.

פון צוטיילן די שטיקלעך אין באזונדערע שיסלעך, צוזאמשטעלן יעדע חלק, און ביזן ענדיגן אזא ריזיגן פאזל אז א גרופע ארבעטער ארבעט אין האבן עס געדארפט אינאיינעם אויפהענגען, האט ער געוויזן איין זאך: אז מען וויל, קען מען!

## ונשמרתם!

# העלפט קענסער פעלער, פארמיידבאר

**אטלאנטא, דזשארדזשיע** - אפילו אזעלכע קאמפליצירטע מחלות ווי קענסער, קומען צומאל פון גענעטישע פאקטארן וואס דער מענטש קען נישט קאנטראלירן. צומאל שטאמען זיי אבער פון א לעבנסשטייגער וואס איז יא אין די אייגענע הענט צו קאנטראלירן (הכל בידי שמים חוץ מצנים ופחים...). אצינד האבן פארשער אויסגערעכנט וויפיל פראצענט קענסער-ריזיקע, ליגט אין אונזער קאנטראל.

אין א שטודיע פארעפנטליכט אין א פרא־מינענטע קענסער דזשורנאל פאר דאקטוירים, האבן פארשער אין שפיץ פון דר. פארהאד איסלאמי, פון די "אמעריקען קענסער סא־סייעטי", אנאליזירט נאציאנאלע קענסער אינ־פארמאציע, און נאכגעפארשט וויפיל קענסער פעלער און פאטאליטעטן קענען וועלכע שרייבן צו פאקטארן וואס מענטשן קענען יא טוישן.

דאס רעכנט אריין רייכערן, זיין אויסגעשטעלט צום רויך פון רויכערער, איבערוואג, טרונקען צופיל אלקאהאל, עסן רויטע פראצעסירטע פלייש, נישט עסן גענוג פרוכט און גרינצייג, נישט מאכן איבונגען, זיין אויסגעשטעלט צו ראדיאציע און ספעציפישע 6 אינפעקציעס וועלכע מען האט געפונען אז זיי קענען ברענגען מיט קענסער, אויב נישט באהאנדלט ריכטיג און צייטליך.

צוריק אין יאר 14', זענען 42% קענסער פעלער און 45% קענסער פאטאליטעטן, צוגעשריבן געווארן צו די דערמאנטע פאקטארן.

ביים שפיץ שטייט רייכערן ציגארעטלעך, מיט די אחריות פאר 20% קענסער פעלער (אריינגערעכנט 82% פון אלע לונג־קענסער פעלער!), ווייט נאכגעפאלגט מיט איבערוואגיקייט, פאראנטוואר־טליך פאר 8% פרישע פעלער און 6.5% פאטאליטעטן.

עסן צו ווייניג פרוכט און גרינצייג, ווי דער שטייגער פון ארום 90% אמעריקאנער, איז געווען שולדיג פאר כמעט 2% פרישע קענסער פעלער און 3% קענסער פאטאליטעטן.

ווי דר. איסלאמי באטאנט, איז דאס גאר גוטע נייעס, וויבאלד עס ווייזט און לערנט אונז אז מיר קענען בס"ד טון גאר אסאך צו פארמיידן קענסער. גלייכצייטיג הייבט עס די אחריות איבער דאס אייגענע געזונט.

די שטודיע פירט אויס מיט א רוף צו לאקא־לע, סטעיט און פעדעראלע געזעצגעבער, צו שטיצן מער געזעצן וועלכע זאלן רעדוצירן די פארמיידבארע ריזיקע-פאקטארן, א שטייגער ווי אוועקשטעלן מער "ציגארעטן פרייע" זאנ־עס, מער פלעצער און מעגליכקייטן פאר מענ־טשן צו נוצן די פיס - א שטייגער ווי פארזיכע־רטע 'סיידוואלקס' אומעטום, און נאך.

גלייכצייטיג רופט איסלאמי צו זיינע קאלעגע דאקטוירים, צו דערציילן פאר זייערע פאציענטן איבער די לעקציעס פון די שטודיעס, וויבאלד ערפארונג ווייזט אז מענטשן טוישן שנעלער זייערע אומגעזונטע אויפפירונגען אויב דער דאקטאר דערציילט זיי ווי שעדליך זייער אויפפירונג איז צו זייער געזונט (שלא תמות כדרך שמת פלוני.... רש"י אנהויב פר' אחרי).

ספעציעלע הילף

# שטראם פון ספעציעלע הילף אגענטורן וואס שליסן זיך אן אין "טריי קאונטי קעיר" שטייגט נאכאנאנד

## או. פי. דאבליו. די. די.: אגענטורן נאכנישט אנגעשלאסן אין א "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציע-העלט האום", זאלן עס טון ווי שנעלער - אפליקאציעס צו "טריי קאונטי קעיר" ערהאלטן פון וואקסנדע צאל אגענטורן איבער גאנץ האדסאן וואלי, ניו יארק סיטי און לאנג איילענד

Tri · County Care

"טריי קאונטי קעיר", די 'קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציע' און 'העלט האום', צו ווערן געעפנט דורך "ניישא" קומענדיגן יולי למס', זעצט פאר מיט איר הערליכע בלי און וואוקס אויף אן אויסטערלישן מאמענטום.

פרישע מעמבערס ווערן אנגעשלאסן אויף א כסדר'דיגן פארנעם, איבערהויפט אין ליכט פון דעם וואס די ניו יארק סטעיט'ס ביורא פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, באקאנט אלס די "או. פי. דאבליו. די. די.", האט געשטארקט איר דרוק צו שטופן וואוילטעטיגע אגענטורן נאכנישט אנגעשלאסן אין א "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציע", עס צו טון בעוד מועד.

דער גורל'דיגער טאג ווען "טריי קאונטי" וועט בס"ד עפענען די טויערן, דערנענטערט זיך מיט האסטיגע טריט, און דער צאל ספעציעלע-הילף אגענטורן - פון איבער'ן גאנצן ארומיגן ראיאן, אריינגערעכנט דער האדסאן וואלי, ניו יארק סיטי, לאנג איילענד און ארום - וועלכע שליסן זיך אן מיט "טריי קאונטי קעיר", שטייגט נאכאנאנד אויף בריייטע מאסנאמען.

### אויפ'ן וועג צו בעסער

"קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציעס - העלט האומס" זענען, ווי בריייט באשריבן אין "גאזעט" דורכאויס די לעצטע חדשים, די "נייע און פארבעסערטע" סטרוקטור וויאזוי ניו יארק סטעיט וועט ווייטער שענקען אירע פילע הילפס-פראגראמען פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן.

ביז היינט האבן המספיק און אנדערע פראוויידערס, צוגעשטעלט ספעציעלע הילף פראגראמען, ווי אויך "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן" (געטרייע שטאב וועלכע קאארדינירן אלע מעגליכע הילפס פראגראמען).

אונטער'ן נייעם מאדעל, וועלן די מענטשן ווייטער באקומען די פאקטישע הילף-פראגראמען פון פראווויידער-אגענטורן א שטייגער ווי המספיק, אבער נישט "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן".

אנשטאט דעם וועלן זיי באקומען "קעיר קאארדינעישן" אויסדרוקליך בלויז פון זעלבס-טשטענדיגע "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציעס - העלט האומס". דער ציל, טענה'ט וואשינגטאן, איז כדי דער קלינענט זאל באקומען דאס בעסטע פאר אים, אפגעזען וועלכע אגענטור שטעלט צו דעם ספעציפישן סערוויס.

אבער ווי דערמאנט, וועט אונטער'ן נייעם מאדעל נישט בלויז סערווירט ווערן אלעס ווי ביז היינט, נאר דורך זעלבסטשטענדיגע "קאנפלי-קט פרייע" אגענטורן; נאר אויסערדעם וועלן די "קעיר קאארדינעיטארס" קאארדינירן פאר זייערע קלינענטן "אלעס" וואס קען נאר העלפן אין יעדן געביט פון געזונטהייט.

אין אנדערע ווערטער, דער זעלבסטשטענדיגער "קעיר קאארדינירער", וועט סיי פארזיכערן אז יעדער מענטש באקומט די פאסיגסטע דיסעביליטי וואוינונג אראנזשירונג, טאג פראגראם, דזשאב-הילף, און אלע אנדערע ספעציעלע סערוויסעס; גלייכצייטיג, וועט ער אויך פארזיכערן בס"ד אז ער באקומט דעם בעסטן דענטיסט, דאקטאר און סיי וועלכע נויטיגע מעדיצינישע און געזונטהייט סערוויס, פיזיש, מענטל אא"וו.

זיי וועלן דעריבער טאקע געפונען ווערן "קעיר" קאארדינעיטארס (נישט 'סערוויס' קאארדינעיטארס ווי ביז היינט) וויבאלד זיי זענען דא צו העלפן מיט'ן גאנצן "קעיר" פונעם באטרעפנדן פערזאן.

### מען גרייט זיך אין גרויסן

אויסער אוועקשטעלן דעם "סערוויס אינפרא-סטרוקטור" מיט אלע אנגעשלאסענע ספעציעלע-הילף אגענטורן און זייערע קאלעקטיווע צענדליגער טויזנטער קליענטן, טוט טריי קאונטי קעיר שוין אויך אוועקשטעלן די פונדאמענטן פאר'ן פיזישן סטרוקטור פאר נייע אפיסעס, פון וואו די אויסטערלישע הילף קאארדינאציע וועט פארשפרייט ווערן, זיי זאלן בס"ד געעפנט ווערן אין צייט - דעם קומענדיגן יולי יארע 18' למס'.

דער נייער אפיס קאמפלעקס וועט שענקען פאר די פרישע ארגאניזאציע, אין שפיץ פון איר עקזעקיוטיוו פירער מו"ה דוד מזרחי הי"ו, די מעגליכקייט צו סערווירן צענדליגער טויזנטער מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן פונעם גאנצן ארום, מיט'ן שענסטן און בעסטן, העלפנדיג יעדן אינדיווידועל דערגרייכן זיין/איר בעסטע פאטענציאל מיט די גרעסטע הרחבת הדעת.

ווערנדיג געבויט מיט די ווייזיע און ערפארונג פון די סאמע גרעסטע ספעציעלע-הילף פיאנערן אין ניו יארק סטעיט, איז "טריי קאונטי קעיר" ערווארטעט בס"ד צו זיין דער שענסטער סוקסעס.

מיר וועלן אויספירן מיט די ווערטער פון כלי יקר (בראשית ל, כד): יהי רצון שנזכה להטיב ולגמול חסד לאלפי רבבה, אמן! ★

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה
בצערה של האשה החשובה

**מרת זילבערשטיין תחי'**

שטאב, שנות חיים פרויען פראגראם,
שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אחי'
**מו"ה פנחס בן מו"ה אהרן וואלף גלויבער ע"ה**

ובצערה של האשה החשובה

**מרת יאראסלאוויטש תחי'**

דאונסטעיט אפיס מענעדזשער, המספיק קעיר

וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אמם
**מרת חנה בת מו"ה חיים מאיר ע"ה**

**ניחום אבלים**

**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

בס"ד **זעלטענע ערשטמאליגע געלעגענהייט!**

שרייבט אייך איין צום היסטארישן

**טעלעפאן קאנפערענס**

וואו עס וועט ווערן אויסגעשמועסט אי"ה וויכטיגע אינפארמאציע איבער

**שטאלפערן**
(Stuttering)

רופט:
**(917) 999-0011**
אימעיל:
**yiddishstutter@gmail.com**

שפתינו
חיזוק • הדרכה • יעוץ
GUIDANCE & SUPPORT FOR STUTTERING

**HAMASPIK 24 HOUR EMERGENCY HOTLINE**

**877.928.9000**

המספיק נייעס

*ברוך מתיר אסורים!*

# א ניינטער לעכטל פארלאפענעם חנוכה ביי כלל ישראל; מזל טוב רבי שלום מרדכי!

## הזורעים בדמעה: נאך צאללאזע ארציגע תפילות דורך המספיק משפחה מיטגלידער און כלל ישראל בכל מקומות מושבותיהם, פליסט דאס פרייד אריבער דאס הארץ. הודו לד' כי טוב כי לעולם חסדו!

"וויפיל לעכט האט מען היינט געצינדן?" האט איינער געפרעגט.

"אכט!" איז געקומען דער ענטפער. ריכטיג – עס איז געווען זאת חנוכה אינדערפרי.

"און וויפיל צינדט מען היינט נאכט?" האט מען וויטער געפרעגט מיט א שמייכל.

"9!" איז געקומען דער זיכערער ענטפער.

דאס איז געווען זאת חנוכה אינדערפרי, ביים חודש'ליכן מיטינג צווישן א חשוב'ער המספיק בחור'ל, זיין מאמע תחי', סערוויס קאארדינעיטאר און שטאב מיטגלידער.

שפעטער אין טאג איז געקומען די איבערראשנדע נייעס, הרה"ח רבי שלום מרדכי הלוי בן רבקה רובאשקין הי"ו, דער גרויסער בעל אמונה ובטחון וועלכער האט ליידער לא עול בכפו איז בחסדי ד' באפרייט געווארן.

"איר האט געהערט די נייעס?" האט די מאמע אנגערופן דעם סערוויס קאארדינעיטאר מיט איבערראשונג, "היי יאר האט כלל ישראל טאקע געצינדן א ניינטן לעכטל! נאך א טאג יום טוב, און טאקע א לעכטיגע און א זיסע!"

**אשר בקהל עם אשירה עוזו!** צווישן די שווערע מאסן וועלכע האבן געשטראמט צו באגריסן רבי שלום מרדכי און זיך מיטפרייען מיט די גרויסע נסים, שיינט ארויס דאס לעכטיג פנימ'ל פון זרולי נ"י (אין גרויסן בילד אויבן). אונטן, ר. צו ל.: רש"מ מיט א דאנק פאר ר' אשר ווידער; ראקלענד לעגיסלאטור און המספיק פי. אר. דירעקטאר, ר' אהרן בנציון ווידער; און ר' נפתלי טעסלער, המספיק דעוועלאפמענט דירעקטאר אין ברוקלין, מיט ר' אהרן רובאשקין.

וווי ביי גאנץ כלל ישראל האט די המספיק משפחה במשך די לעצטע איבער 8 יאר מיטגעשפירט דאס צער און פיין פון דעם יקר שבאנשים ר' שלום מרדכי.

אין זייערע לויטערע הערצער און ריינע נשמה'לעך האבן זיינע יסורים זיך געשפירט אויף אן אמת, און דאס פרייד מיט זיין באפרייאונג האט זיך געשפירט ווי ווערטער קענען גארנישט שילדערן.

אויפדערנאכט פון "ניינטן לעכטל" יום טוב, איז ר' שלום מרדכי אנגעקומען צו זיין שטוב אין הארץ פון מאנסי ניו יארק.

טויזנטער אידן פון אלע שיכטן און קרייזן, אריינגערעכנט פילצאליגע המספיק שטאב מיטגלידער, האבן געשטראמט אן אויפהער זיך מיטפרייען און באגריסן ר' שלום מרדכי לרגל זיין צוריקקער צו זיין חשוב'ע משפחה.

פון די הארציגסטע בילדער פון די דערהויבענע נאכט, איז געווען ווען הילד החשוב כמר עזריאל נ"י איז געקומען אנוואונטשן ר' שלום מרדכי.

זרולי, ווי מ'רופט אים לשון חיבה, איז א תלמיד חביב אין המספיק וו ראקלענד קאונטי "רעספיט פראגראם". דערצו ווערט ער אויפגעהאדעווועט אין די ראמען פון "המספיק פעמילי קעיר" אין שטוב פון איש החסד מו"ה אשר ווידער הי"ו, זון פון ראש הקהל דקהל יטב לב ד'סאטמאר און מעיאר פון קרית יואל, הרה"ח מו"ה אברהם ווידער הי"ו.

זרולי האט 'געאטעמט' ר' שלום מרדכי, און זיין באפרייאונג האט אים אזוי דערפרייט אז ר' אשר האט געשפירט אלס נישט מער ווי פאסיג מיטצונעמען זרולי ביים גיין זיך מיטפרייען מיט ר' שלום מרדכי.

טויזנטער זענען אדורך אין שנעלקייט, א שאקל מיט די האנט, א קוש צי א גוט ווארט איש כפי מהללו, יעדער קורץ און שארף צוליב דעם ריזן ציבור. דאס געלויף האט זיך אבער אפגעשטעלט וועז זרולי, מיט זיינע ריינע אויגן האט זיך געשטעלט פארנט פון ר' שלום מרדכי און פון טיפן הארצן, געצליך איבערראשט געווואונטשן "מזל טוב!"

כמים פנים אל פנים האט ער באקומען פון ר' שלום מרדכי הארציגע ליבשאפט אויף צוריק. צייט האט זיך ווי אפגעשטעלט נישט ווילנדיג שטערן די הארציגע מאמענטן. "דו האסט א הערליכע שמייכל!", א גוט ווארט און א ליבליכע שאקל מיט די הענט, בעסער געזאגט, פון הארץ צו הארץ.

ווערטער קענען נישט שילדערן דעם הארצי־גן מאמענט, אבער גלייבט מיר אידן. נישט איין טרער האט עס ארויסגעשלעפט ביי די אויגן וועלכע האבן עס געזען און מיטגעהאלטן.

יהי רצון מיר זאלן אלע בקרוב באפרייט ווערן מאפילה לאורה, און די ריינע אויגעלעך און הערצעלעך וועלן פון אויבנאן באגריסן דעם מלך המשיח מיט א הילכיגן "מזל טוב!"

Hamaspik Gazette

© Jan. '18 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

From the lush forests of Canada comes our newest line of contemporary furniture, built by the finest Canadian craftsman. The exclusive Elgan line is lovingly finished with the highest quality wood grain in a one-price set that they will enjoy for a lifetime.

BRINGING YOU:

elgan

CALL US 24 HOURS

FOR A BRACELET OR WATCH, WHEN MAKING A SHIDUCH AFTER OUR BUSINESS HOURS
**845.781.7772 EXT. 5**

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

# איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

**פראווידענס, ראוד איילענד** – א פרישע שטודיע מיט די באטייליגונג פון 19,000 פאציענטן מיט ערנסטע קני-פראבלעמען, ווייזט אז איבריגע וואג איז שולדיג אין א גרויסע פראצענט קניען פראבלעמען - לויט א באריכט פון ראוד איילענד׳ס ״בראון יוניווערסיטי׳ס וואראן אלפערט״ מעדיצינישע שולע.

״פעשקייט הייבט שטארק די קאמפליקאציעס און קאסטן פון באהאנדלען געשעדיגטע קניען,״ שרייבט דר. דזשאוי דזשאנסאן, פירער פון די שטודיע. ״וואס מער פעשקייט ראטעס שטייגן, שטייגט די צאל צובראכענע אדער פארלוקטע קניען!״

**אנטאריאו, קאנאדע** – בלויז 10 מינוט איבונגען איז גענוג צו שטארקן די כח פון מח פאר א ווייל א - לויט א פרישע שטודיע פארעפנטליכט אין ״ניורא-פסיכאלאגיע״ דזשורנאל. ווי די פארשער שרייבן, איז די נייעס איבערהויפט וויכטיג פאר עלטערע און שוואכערע, מיט באגרענעצטע מעגליכקייטן צו מאכן איבונגען, ווי אויך פאר יעדן וועלכער זוכט צו אויסשארפן דעם מח.

פריערדיגע שטודיעס האבן שוין לאנג געוויזן א פארבינדונג צווישן מאכן כסדר איבונגען במשך א לענגערע צייט, און אז מיט דער צייט ווערט דער מח שארפער און קלארער. אנדערע שטודיעס האבן גלייכצייטיג געוויזן אז 20 מינוט איבונגען קען ברענגען אן ערנסטע באלדיגע פאזיטיוע אפעקט אויפ׳ן מח.

״מיר האבן געוואלט וויסן אויב אפילו א קורצערער רעגימענט איבונגען קען אויך ברענגען שנעלע בענעפיטן פאר׳ן מח,״ שרייבט דער פירער פון די שטודיע, דר. מעטיו העט, קעניזיאלאדזשי פראפעסאר אין וועסטערן יוניווערסיטעט אין לאנדאן, אנטאריאו, קאנאדע.

די פארשונגען האבן געוויזן אז נאך 10 מינוט רעגלמעסיגע איבונגען, א שטייגער ווי פירן א ביציקל, האט דער מח פונקציאנירט מיט 14% בעסער! אצינד ארבעטן די פארשער צו זען ווילאנג די בענעפיטן האלטן אן.

״אלזא,״ פירט די שטודיע אויס, ״אויב זענען פארהאן געווסיע אויפגאבעס אדער צייטן וועט איר ווילט ספעציעל מצליח זיין, נעמט א שנעלע 10 מינוטיגע שפאציר פארדעם.״

**ארלינגטאן, ווירדזשיניע** – מען דארף טאקע פארלירן איבריגע וואג, אבער נאר די אייגענע. אסאך מענטשן ווערן שנעל מיואש און הערן אויף מאכן איבונגען און זיך היטן דאס געזונט, וויבאלד זיי פארגלייכן זיך צו אנדערע וועלכע זענען בעסערע רעזולטאטן - לויט א באריכט פון דר. אוטשיאו, אן ארטאפעדישער כירורג און ׳ספארט-מעדיצין׳ ספעציאליסט.

דער אמת איז אבער אז ביי יעדן געדויערט עס אנדערש און פאדערט אנדערע כוחות.

״אנשטאט זיך פארגלייכן צו דיין חבר, פארגלייך זיך צו וויאזוי ׳דו׳ ביסט געווען נעכטן, און פרוביר צו ווערן בעסער,״ שרייבט דער דאקטאר. ״דו קענסט זיין דיין אייגענער בעסטער ׳קאמפעטישן׳ און אפילו בעסטער קוואל פון חיזוק!״

**טשיקאגא, אילינוי** – די עצה פון יוסף הצדיק, אנצופולן די רעזערוון פאר דער הונגער קומט אן, איז נאך גילטיג היינט צוטאגס.

אסאך מענטשן ווילן אנהייבן עסן געזונט, גיין אויף דיעטע, און האבן די בעסטע רצונות, ביז... זיי שפירן זיך הונגעריג און נעמען מכל הבא לידי. א פראמינענטער נערונג עקספערט אין טשיקאגאו, ראט אין אן ארטיקל אז מען זאל טרעפן דריי מאלצייטן וואס מען קען אהערשטעלן מיט פשוט׳ע אינגרידיענטס, פאר אסאך איז דאס בעסטע א פשוט׳ע נארהאפטיגע גרינצייג זופ, און אנפולן דעם פריזער מיט גרייטע פארציעס דערפון. דער ציל איז צו האבן עפעס געזונט צו זעטיגן דאס הארץ ווי נאר די ענערגיע אין קערפער ווערט ליידיג.

**ניו יארק סיטי** – נאכ׳ן פארלירן אפאר פונט קומט זיך נישט א געשמאקע קיכל? נישט וויניג פארלירן אלעס וואס זיי האבן דאס פארדינט דורך איבונגען און א געזונטע דיעטע, וועלן זיי שפירן פאר ריכטיג אז עס קומט זיך זיי שוין א באלוינונג, א גוט... מאכל, לאו דוקא א געזונטע.

אן עצה טובה, ראט א ניו יארק׳ע נוטרישן־ניסט, איז צו נעמען אפאר מינוט מחשבה און אויסטרעפן עפעס געזונט, בגוף ונפש, מיט וואס זיך צו באלוינען וועלן מען וויל זיך געבן א קלאפ אין פלייצע אויף א גוטע דערגרייכונג. זאל עס זיין צייט צו שמועסן מיט די אייגענע קינדער, אביסל אויסלעשן דעם סעלפאן און געניסן פון דעם באשעפער׳ס וואונדערליכע בריאה, אדער וואס וועט אייך מאכן זיך שפירן בעסער. די לי־סטע דארף זיין אייער אייגענע...

**ראטשעסטער, מינאסאוטע** – זיצן א לענגערע צייט אויפאמאל איז פארבינדן מיט א צאל געזונטהייט ריזיקעס, איר גלייבט נישט? שטעלט אייך אויף און לייגט ווייטער... מיט די ווערטער הייבט זיך אן א פרישע קול קורא פון די בארימטע ״מאיא קליניק״ קעגן די היינטיגע ״זיצן עפידעמיע״.

נאכ׳ן ארויסברענגען ווי עס שניידט יארן פונעם מענטש און אפילו פשוט זיצן צופיל ביים ארבעט׳ס טישל איז שעדליך, ברענגען די ״מאיא״ עקספערטן עטליכע עצות פאר ארבייטער וועלכע דארפן זיצן ביים טישל רוב שעות פון טאג:

שטיין וועג מען רעדט אויפ׳ן טעלעפאן; א ׳שטייעדיגע דעסק׳ (געוצט ביים שרייבן די שורות. וועדר יעדע פרוטה!); כאפט א שפאציר מיט ארבעט קאלעגעס אנשטאט זיך ׳ארפזעצן׳ אויף א מיטינג; עטוואס געוואגט, אבער פארהאן מענטשן וואס אויסער נוצן א שטייעדיגע דעסק, שטעלן זיי פארנט דערפון א ״טרעדמיל״ און אזוי גייען זיי בשעת׳ן ארבעטן.

זיך רירן מער, און נישט נאר לויפן פארסאפעט נאר אפילו מיט א געשמאק, ברענגט אומגלויבליכע בענעפיטן: פארברענט מער קאלאריעס; העלפט פארלירן וואג; הייבט די ענערגיע; די מוסקלען ווערן מער אקטיוו און פארברענען בעסער פעטנס און צוקער פון קערפער, און נאך אסאך.

**נאפא, קאליפארניע** - אויב איר ווילט שוין אנהייבן פארלירן וואג, דאן עלימינירט אלע ״ווייסע סחורה״ - ווייסע מעל, לאקשן און רייז - פון אייער קאך, שרייבט א בארימטע קאליפארניע נערונג עקספערט פארבערג, באטיטלט אין יאר 11׳ למס׳ אלס איינס פון די 100 מערסטע איינפלוסרייכע מענטשן איבער געזונטהייט אין די פאראייניגטע שטאטן.

אלע ״ריפיינד״ קארבאהיידרעיטס זענען הויפטזעכליך ליידיגע קאלאריעס און ווען מען עסט זיי, ברענגט עס אסאך איבריגע וואג און אפילו פארדייאונגס פראבלעמען.

נאכ׳ן אויסרוימען די קאך פון די שעדליכע סחורה, שרייבט ווייטער פארבערג, פולט מען אן די פאליצעס מיט ״האול גרעינס״, וועלכע שענקען מאכטפולע נערונג און ׳אנטי-אקסידענטס׳ וועלכע שטארקן דעם אימיון-סיסטעם, העלפן פארמיידן קענסער, הארץ מחלות און האלטן דעם מענטש יונגער.

# א שבת צום געדענקען:
# קינדער פון "קאם-העב" שע"י המספיק אין קרית יואל געפראווען הערליכער שבת התוועדות אין די קעטסקילס

## דערקוויקעניש פאר יונג און אלט, קינדער און עלטערן

דער ווינטער האט זיך גאר גוט אנגעהויבן ביי פילע משפחות אין קרית יואל, ווען באלד אנהויב פונעם סעזאן איז אפגעראכטן געווארן א שבת וואס דערווארעמט די הערצער פאר לאנגע חדשים.

די רעדע איז איבער דעם הערליכן און דערהויבענעם שבת וואס "המספיק אוו אראנדזש קאונטי" האט אהערגעשטעלט פאר אלע קינדערלעך וועלכע נעמען אנטייל אינעם "קאמיוניטי העביליטעישן" פראגראם, באקאנט אלס "קאם העב".

דער פראגראם איז גאר פאפולער און באשטייט פון א רייע סערוויסעס וועלכע העלפן אלע קלינענטן דערגרייכן דאס העכסטע מעגליך אין די אלגעמיינע געזעלשאפט, וועלכע יעדער באקומט אינדיווידועלע הילף צוגעפאסט לויט זיין/איר שטאפל און צילן.

אצינד האט המספיק אויפגעהויבן דעם פראגראם צו א פרישן קלימאקס, מיט א הערליכן שבת פאר אלע באטיליגטע אינעם פראגראם, וואס איז געפראווען געווארן ברוב פאר והדר אין די באקווענע הערליכע קווארטיר פון "קעמפ נגילה" אין סאוט-פאלסבורג.

מיט "על טהרת הקודש" א הויפט פריאריטעט אין המספיק פון אלע יארן, איז דער שבת געווען בלויז פאר מיידלעך אין יעדן עלטער און יונגלעך נאר די יונגערע.

און געווען איז טאקע א שבת צום געדענקען, מיט אלע מטעמים און מפרשים, א דערקווייקעניש מיטצוהאלטן יעדע מינוט באזונדער. באלד ביים אנקומען ערב שבת קודש איז געווען גרייט אויפ'ן ארט א "פעטינג זו", באלונען, "ריידס" און א רייכע "פלעי-גראונד" מיט וואס די קינדערלעך האבן זיך מחי' געווען.

יעדעס קינד איז געטריי באגלייט געווארן דורך א וואלונטיר אדער צוויי דורכאויס דעם גאנצן שבת, און די געטרייע שטאב האבן זיכער געמאכט יעדער קומט אן צום זמן פרייליך, אויסגערוט, אפגעוואשן, מאיעסטעטיש געקליידעט, און אזוי איז מען איריין אין דערהויבענעם שבת.

במשך דעם גאנצן שבת איז געווען א ראטאציע צווישן די גרויסע זאלן אויפ'ן ארט, וועו די סעודות ווערן געפראווען פאר'ן גאנצן עולם אינאיינעם, מיט באגלייטונג פון א היימישע גרופע מיידלעך וועלכע האבן אנגעפירט מיט די סעודות לשבת קודש און אלע פיטשעווקעס, אין א גאר דערהויבענע אטמאספערע.

פאר, נאך און אינצווישן, איז דער עולם צוטיילט געווארן אין באזונדערע גרופעס, ווען יעדעס קינד באקומט צוגעטיילט אקטיוויטעטן פאסיג לויט'ן עלטער, מעגליכקייט און שטאנד, צו יעדנ'ס גרעסטע פרייד און פארגעניגן.

מאכלי שבת קודש און עונג שבת איז זעלבסטפארשטענדליך געווען צוגעשטעלט כיד המלך אויף "נוסח המספיק" אז זאט האט מען זיך געשפירט נישט נאר אין הארץ נאר אודאי אויך אין אלע כוחות.

מוצאי שבת איז געווען א ריזיגער מלוה מלכה. אלע קינדער און שטאב האבן זיך פארשטעלט און מען איז געזינגען און געטאנצן אן אויפהער ביז די קליינע שעות פון די נאכט, וועו די שמחה דערגרייכט די העכערע ספערן. וועו די קינדערלעך זענען אהיים געקומען זונטאג נאכמיטאג, מיט די מלכות'דיגע "צדה לדרך" פעקלעך, זענען זיי געווען אנגעזעטיגט מיט הארץ און נשמה מיט פרייד, פרישקייט, זעלבסט שאץ, ליבשאפט, חיות און מוט אויף די גרעסטע שטאפלען.

אפגעווארט האבן זיי די חשוב'ע עלטערן מיט אפענע ארעמעס, אנגעשעפט מיט פרישע כוחות און שמייכלען צו זייער נאבעלע עבודת הקודש.

א טיפן דאנק קומט זיך בראש וראשון פאר די חשוב'ע מרת קטינא שתחי', ספעציעלע פראיעקטן קאארדינירער פון המספיק, וועלכע האט אראנזשירט מיט כח און מח דעם גאנצן שבת אויף אזא אומגלויבליכן פארנעם; מרת לאוב תחי', רעספיט קאארדינעיטאר, וועלכע איז באליבט און באקאנט ביי אלע קינדערלעך, און האט אנגעפירט מיט די פראגראמען אויפ'ן ארט מיט'ן גרעסטן ערפאלג, אינאיינעם מיט מרת שניטצער תחי', פון די געטרייע שטאב מיטגלידער פון דעי העב; מרת האלצלער תחי', מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר פון המספיק אוו ראקלענד קאונטי וועלכע האט פאכמאניש קאארדינירט די מעדיצינען און פארזיכערט בס"ד אז יעדער באקומט די נויטיגע אין די ריכטיגע מאס און צייט; מו"ה יואל גרינפעלד הי"ו, דירעקטאר פון איי. עס. עס. רעזידענשל סערוויסעס און פעמילי קעיר אין המספיק אוו אראנדזש קאונטי, וועלכער איז געווען אינסטרומענטאל מיט'ן אראנזשירן די טעכנישע חלקים פונעם שבת צו יעדנ'ס גרעסטע צופרידנהייט.

אחרון חביב, דער טיכטיגער דירעקטאר פון אלע טאג פראגראמען אונטער המספיק אוו אראנדזש קאונטי, מו"ה שמואל יודא מאשקאוויטש הי"ו, וועמענ'ס שווערע און געטרייע עבודת הקודש ברענגט בס"ד די הערליכע ערפאלג טאג טעגליך און בפרט ביים העכסט געלונגענעם שבת. יהא חלקכם ברוך!

יום שבתון אין לשכוח זכרו כריח הניחוח!

פון די באלונען ערב שבת ביים אנקומען, ביז די לעבעדיגע מוזיק מוצאי שבת קודש נאך מלוה מלכה, איין קייט פון פרייד און לעבעדיגקייט. לינקס זעט מען הבה"ח יוסי קטינא נ"י ביים מייק.

ROCKLAND COUNTY
845.503.0200

KINGS COUNTY
718.408.5400

ORANGE COUNTY
845.774.0300

HAMASPIK CENTRAL INTAKE
TOLL FREE 866.353.8400

HAMASPIK CARE
855.426.2774

NYSHA ARTICLE 16 CLINIC
BROOKLYN 718.266.9724
UPSTATE 845.774.0370

המספיק נייעס

# שטייגן און בליען אויף אלע פראנטן:

# מיידלעך פון **המספיק** "דעי העב" אין ברוקלין שפרודלען טאג טעגליך מיט אויסטערלישע איניציאטיוון און דערגרייכונגען לשם ולתפארת

**פראגראם גאר פאסיג פאר ערוואקסענע מיידלעך - הארציג אידיש נחת ווען זייער לעבן בליעט שענער ווי סיי ווען - געזונטהייט, איינקויפן, זעלבסט-שאץ און זיכערהייט - נאך און נאך פרישע טאלאנטן איינגעקויפט וועכנטליך - א דערקוויקענישׂ און פריוויליגיע יעדן טאג באזונדער!**

המספיק "דעי העבילִיטעישן" אין קינגס קאונטי איז א "שם דבר" אין שטאט, און נישט אומזיסט. אונטער'ן לאנגיעריגן ענערגישן דירעקטאר, מו"ה יהודא שפענגאלעט הי"ו, בליען אלע חשוב'ע מיידלעך אויף אלע פראנטן, און דערגרייכן האריזאנטן וועלכע האבן אמאל אויסגעזען פלאנעטן אוועק.

א בליק אויפ'ן נייעם סדר היום, אראנזשירט מיט מחשבה און הארץ צום יעצטיגן לערן יאר אין "דעי העב", שענקט א בליק אויף וואס גייט אלץ פאר דארט. אט הערט און זעט אין די ווערטער און צווישן די שורות וויפיל רוחניות, גשמיות, טעראפי, זעלבסטשטענדיגקייט, טאלאנטן, סאציאלע פארבערענגען און נאך אן א שיעור ווערן צוזאמגעפלאכטן.

יעדע טאג פון די וואך, איז מסודר מיט א רייכע קביעות'דיגע סקעדזשול. א שטארק פאזיטיווע שריט ווען אלעס פארט בקביעות ווי א באן. אבער מער פאזיטיוו, זענען די דעטאלן אינעם סדר היום...

אויסער דאוונען, ווען יעדן טאג פירט אן אנדערע מיידל אן דעם סדר התפילה, און נארהאפטיגע מאלצייטן, גענישן די מיידלעך יעדן אינדערפרי פון א "חילוץ עצמות" סעסיע, אבער טאקע נוסח המספיק... אין די צייט לערנען זיך די מיידלעך וויאזוי אליינס צו ווערן "עקספערסייז אינסטראקטערס" און העלפן אנדערע אידענעס זיין געזונט און שטארק לאורך ימים ושנים טובים.

יעדע וואך באקומט איין מיידל, לויט א באשטימטן סדר, די בענעפיט פון זיין די אינסטרוקטורין אונטער'ן אויפזיכט פון די פראפעסיאנאלע שטאב מיטגלידער. דאס ווערט אבער פארוואסערט יעדן דינסטאג, ווען די איבונגען ווערן געמאכט אין א לאקאלע געזונטהייט צענטער, וואו די מיידלעך דערקוויקן זיך ברוח וגשם אינעם פרעכטיגן גיגאנטישן שווים באסיין, נאכגעפאלגט מיט איבונגען סעסיעס אויף ספעציעלע כלים מכלים שונים, ווי הייבן וואג, דרייען די פיס און אלעס ארום צו טון די נויטיגע השתדלות פאר'ן בריאות הגוף, ווען די ארטיגע שטאב העלפן די מיידלעך טון אלעס מיט די ריכטיגע מאס און צוגאנג.

צוריק צום טעגליכן סדר, איז מאנטאג דער טאג זיך צו לערנען ווירטשאפט. איין אקטיוויטעט איז ארגאניזירן אין קאך, אויספאקן א 'גראסערי ארדער', מסדר זיין שאפעס און די פרידזש ווי גענויטע באלעבאסטעס. אויסערדעם לערנט מען זיך יעדן מאנטאג א 'טאלאנט' ווי מאלן, נייעז, שטריקן, אד"ג, ווען אלעס ווערט געטון אויפ'ן ארט מיט געשמאק אינאיינעם. דער טאג ווערט געשלאסן מיט א פראפעסיאנאלע "קאמפיוטער קלאס" וואו די מיידלעך לערנען זיך די יסודות פון קאמפיוטער, 'טייפן', 'פרינטן', 'סעיוון פיילס', ארבעטן מיט בילדער, און נאך.

דינסטאג, נאך דאוונען און, ווי געשמועסט, איבונגען אין געזונטהייט צענטער, לערנט מען זיך "דזשאבס", ווען די געטרייע שטאב מיטגלידער העלפן די מיידלעך זיך לערנען גענויט וויאזוי צו פאקן און ארויסשיקן בריוון און פעקלעך העכסט פראפעסיאנאל.

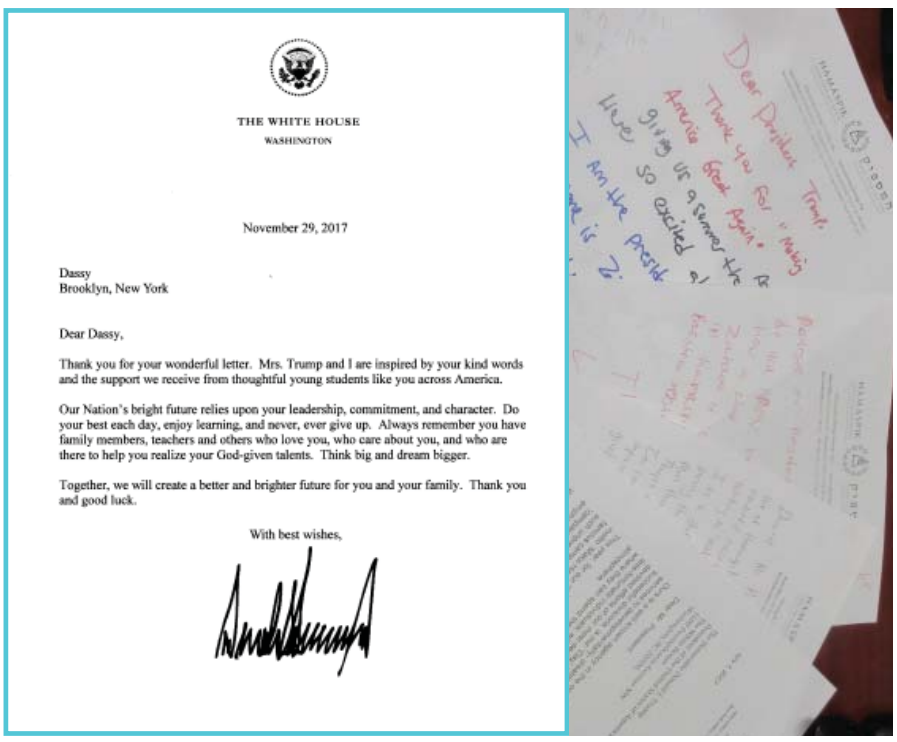
מיטוואך איז גאר א פולער טאג. נאכ'ן דאוונען, איבונגען און עסן, קומט דאס ערשטע "דזשאבס טרענירונגען", היינט גייט איין גרופע ארויסהעלפן אין א לאקאלע ביקור חולים צוגרייטן עסן פאר חולי ישראל, ווען אן אנדערע ווערט באגלייט און 'געקאוטשט' העלפנדיג אין א לאקאלע 'פלעי-גרופ' קעיר נעמען פון די קינדערלעך.

דאס ווערט נאכגעפאלגט מיט א פראפעסיאנאלע נייען קורס, און דער טאג ווערט נישט געענדיגט פאר א 'יסודות'דיגע קאכן קלאס. די מיידלעך לערנען זיך דארט אויפ'ן ארט וויאזוי אראפצושרייבן ריכטיג א 'רעסעפי' און וויאזוי עס צו ליינען, צוזאמנעמען אלע באשטאנדטיילן און אודאי, צוגרייטן און שטעלן אויפ'ן פלאם! אהה... עס הייבט שוין ערנסט אן שמעקן לכבוד שבת קודש...

דאנערשטאג גייט מען שוין א טריט ווייטער ארויס אין לעבן, ווען יעדע אנדערע דאנערשטאג לערנט מען טאג-טעגליכע טאלאנטן, איבערהויפט טראנספארטאציע און קאמיוניקאציע, צו ווערן אלץ מער זעלבסטשטענדיג. נאך אזא אינטענסיווע עבודה, קומט א מער רואיגע אקטיוויטעט, ווען די מיידלעך ליינען ביכער און באריכערן זייער אוצר מיט אינטערעסאנטע ידיעות. יעדע 'אנדערע, אנדערע' דאנערשטאג, פארט מען אויף אן אויספלוג... אין 'זו', גארטן, שיף, מוזעאומס, און נאך... נו, וואס קען זיין געשמאקער פון דעם...

סארא שאלה... פרייטאג! טאקע וויניגער שעות, אבער נאכ'ן טעגליכן רוטין פון דאוונען און איבונגען, קומט די ערב שבת פרשה שמועס און אקטיוויטעט, אז בעסער קען גארנישט זיין.

אזוי גייט אריבער וואך נאך וואך, ווען די חשוב'ע מיידלעך שתחי' נעמען איין אלץ מער און מער פרישע האריזאנטן און זייערע עלטערן שיחיו קווילן מיט נחת!


THE WHITE HOUSE
WASHINGTON

November 29, 2017

Dassy
Brooklyn, New York

Dear Dassy,

Thank you for your wonderful letter. Mrs. Trump and I are inspired by your kind words and the support we receive from thoughtful young students like you across America.

Our Nation's bright future relies upon your leadership, commitment, and character. Do your best each day, enjoy learning, and never, ever give up. Always remember you have family members, teachers and others who love you, who care about you, and who are there to help you realize your God-given talents. Think big and dream bigger.

Together, we will create a better and brighter future for you and your family. Thank you and good luck.

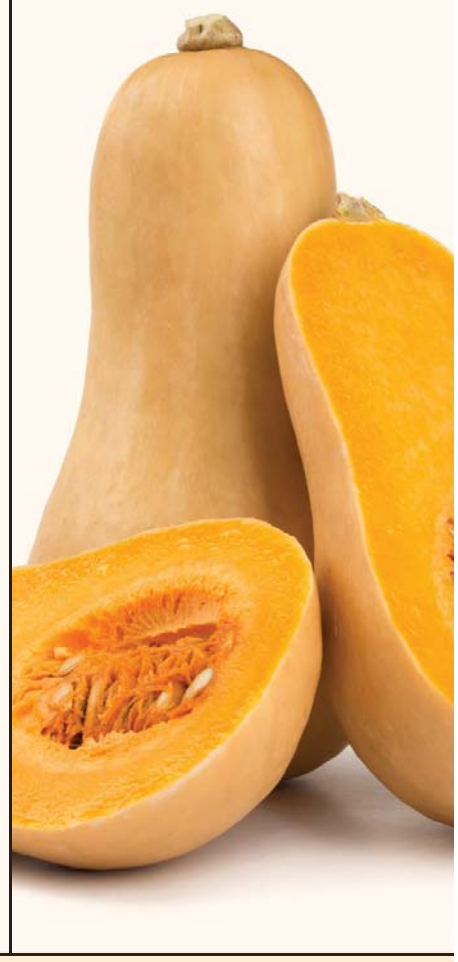
With best wishes,

**בשלומה של מלכות:** צווישן די רייכע זומער אקטיוויטעטן, האט מען זיך געלערנט קאמיוניקאציע טאלאנטן, אריינגערעכנט שרייבן בריוון, און די חשוב'ע מיידלעך האבן געשריבן בריוון צום פרעזידענט יר"ה. ווי גרויס איז געווען זייער איבערראשונג ווען עס איז צוריקגעקומען א פערזענליכער בריוול פון ווייסן הויז מיט ווערטער פון קוראזש און שטיצע.

א בליק אויף "חנוכה" אין "דעי העב", מיט מיניאטורן און מתנות, רוב דערפון אליינס געמאכט מיט די געלונגענע טאלאנטן! די צענטראלע חנוכה מסיבה איז געווען רייך אין קוואליטעט און פראגראם, דאס זעלבסט שאץ און פרייד האט ארויסגעשיינט פון די הייליגע ליכטעלעך עד אין לשער!

## געזונט און געשמאק

# באטערנאט סקוואש



שטאפל: **מיטלגארטיג** | מאס: **6 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:10** צייט צו קאכן: **1:30** ביז צום טיש: **1:45**

## באטערנאט סקוואש צושפייז

פון מיינע פאפולארסטע מאכלים. קינדער און ערוואקסענע גלייכן עס שטארק!

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 באטערנאט סקוואש
- זאלץ צום טעם
- א שפריץ פעפער
- 1 טיי לעפל קנאבל פוידער
- אויל ספּרעי (Cooking Spray Oil)
- 2 גרויסע לעפל האניג

אנווייזונגען:

- צושניידן די באטערנאט-סקוואש אין קעסטלעך און אריינלייגן אין א 9X13 בעקעלע
- באשפריצן מיט אביסל אויל
- צולייגן זאלץ, שווארצע פעפער און קנאבל-פוידער צום טעם
- ארויפגיסן די האניג
- גוט צודעקן און באקן אויף 420 פ. פאר 1 שעה
- אויפדעקן און לאזן באקן נאך א האלבע שעה

שטאפל: **שווערער** | מאס: **15–20 בליניס**

פון אנהייב ביז צום טיש: **0:20**

## באטערנאט סקוואש בלינים

אויסערגעווענליכער גלוטען-פרייע ערזאץ פאר "פענקעיקס"

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 גלאז צוקווטשטע געקאכטע באטערנאט סקוואש
- 4 אייער
- ¾ גלאז מאנדל-מעל
- 2 גרויסע לעפל האניג
- 1 סקופ וואנילע צוקער
- ½ טיי לעפל באק סאדע
- ¼ טיי לעפל זאלץ
- א שפריץ פעפער
- ½ טיי לעפל צימערינג
- ¼ טיי לעפל 'נאטמעג'

אנווייזונגען:

- גוט אויסמישן אלע באשטאנדטיילן צוזאמען
- אנהייצן דעם פייער-פאן (סקילעט) און שפריצן קאכן-אויל
- ארויפלייגן 2 גרויסע לעפל פונעם רעסעפי און איבערדרייען נאך א מינוט אדער צוויי (ווי געווענליך ווען מען מאכט פענקעיקס)

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8–10 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:10** צייט צו קאכן: **45:** ביז צום טיש: **1:00**

## באטערנאט סקוואש זופ

שנעלע און גרינגע זופ צו יעדע געלעגנהייט!

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 צוויבל, צושניטן אין קליינע קעסטלעך
- 3 ציינדלעך פרישע קנאבל
- 3 גרויסע לעפל אויל
- 1 באטערנאט-סקוואש געשניטן אין קעסטלעך, אדער 2 פעקלעך געפרוירענע
- 3 זיסע קארטאפל, געשניטן אין קעסטלעך
- זאלץ צום טעם
- פעפער
- ½ טיי לעפל צימערינג (סינעמאן)
- ½ טיי לעפל 'נאטמעג'
- 'פארסלי פלעיקס'
- וואסער

אנווייזונגען:

- דינסטן די צוויבל און קנאבל
- צולייגן געקעסטלטע באטערנאט-סקוואש און זיסע קארטאפל צו דינסטן פאר עטליכע מינוט, און מישן יעדע פאר סעקונדעס
- אנפולן דעם טאפ מיט וואסער, נאר גענוג איבערצודעקן די באטערנאט-סקוואש
- צולייגן זאלץ, צימערינג און נאטמעג
- קאכן פאר בערך 45 מינוט אדער ביז אלעס ווערט ווייך
- צומאלן מיט א האנט-בלענדער
- באשפרענקלען מיט 'פארסלי פלעיקס'

**טיפ - שנעל און גרינג:**

צו קענען גרינגער שיילן און שניידן די באטערנאט-סקוואש, לייגט עס אין מייקראוועיוו פאר 5 מינוט אדער אין אויוון אויף 420 פ. פאר 15 מינוט !

באטערנאט סקוואש בענעפיטן:

זייענדיג נידריג אין פעטנס און הויך אין 'פייבער', איז באטערנאט סקוואש גאר געזונט פאר'ן הארץ. עס שטעלט צו א שיינע פארציע פאטאסיום – וויכטיג פאר געזונטע ביינער, און וויטאמין B6 – נויטיג פאר די אימיון און נערוון סיסטעמען צו קענען ריכטיג פונקציאנירן.

© 2018 צוגעשטעלט דורך **מרת ח. ג. לויפער**

פאר אלע אייערע קאכן און קעיטערינג געברויכן, ביטע שיקט א בליץ-פאסט צו chanagitty@gmail.com


# רעדט צו כלל ישראל

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

**רעדט צו כלל ישראל**

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

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

**רופט היינט 845-503-0212**

המספיק גאזעט וואר ב"ה געליינט אין

וויליאמסבורג • בארא פארק • קרית יואל • מאנסי • שיכון סקווירא • קרית וויזשניץ - מאנסי • קרית וויזשניץ - קייאמישע לעיק • נייטרא • קאשוי • בלומינגבורג • לעיקוואוד • מאנטרעאל • טאראנטא • טאהש • מיאמי • לאס אנדזשעלעס • באלטימאר • וויען • מעלבוירן • מאנטשעסטער • לאנדאן • אנטווערפן • ירושלים עיה"ק • בני ברק • בית שמש • און נאך

Home Accessibility Solutions

*For all your home accessibility needs under one roof*

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

STAIRLIFT

- Standard
- Custom Indoor/door

PLATFORM LIFT

- Residential
- Commercial

ATLAS INCLINED LIFT

- Standard
- Custom

STAIR CLIMBER

- Pt-U
- Pt-A

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

**Home Health Pavilion Inc.**
Tel: (845) 282-0493
www.homehealthpavilion.com

**Medicaleshop Inc.**
Our online store
www.medicaleshop.com

# לייענער'ס גאזעט

## וואָרט פון רעדאקציע:

**אין יעצטיגן גאזעט** זענען אריין עטליכע בריוון וועלכע זענען אנגעקומען צו דער רעדאקציע מיט איבער א יאר צוריק - געשריבן אין דער ענגלישער שפראך. ביטע נעמט אין אכט אז בריוו וואס פאדערן איבריגע ארבעט, ווי איבערזעצן אדער אויסקלארן אינפארמאציע, ווערן געלייגט אין דער זייט און עס געדויערט אסאך לענגער ביז זיי גייען אריין.

**דערמאנונג,** בריוו וועלכע פארמאגן דעם (*) צייכן ביים אונטערשריפט מיינט עס אז מיר פארמאגן נישט קיין קאנטאקט אינפארמאציע פונעם שרייבער - עס איז אריינגעקומען געגנזליך אנאנים. בריוון וועלכע מיר פארמאגן יא קאנטאקט אינפארמאציע, באקומען דעם (-) אונטערשריפט.

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

## לאזט אייך הערן

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

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

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדוואַרטייזמענטס**, 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

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

6388

## ערפארונג מיט אפעראציע

איך האב זיבעצן יאר געליטן פון מערידן (Hemorrhoids). עס זענען געווען שווערערע צייטן און לייכטערע צייטן, אבער די לעצטע פאר יאר זענען געווען ממש אומדערטרעגליך. איך האב ממש נישט געהאט קיין מנוחה פון די יסורים, כ'האב נישט געקענט שטיין און נישט זיצן. איך האב פראבירט דיעטע, נאטורליכע פראדוקטן און אויך מעדיצינישע, אבער אן ערפאלג.

דער דאקטאר האט מיר ענדע געזאגט אז עס איז נישט דא קיין אנדערע ברירה, מען וועט מוזן אפערירן די מערסטע Invasive Surgery. (עס זענען פארהאן נאטורליכע מיטלען וואס קענען העלפן אויב מען כאפט עס באצייטנס, ווי למשל נעמען Rutin צוזאמען מיט Vitamin E, פאר מיר איז שוין אבער געווען צו שפעט.)

די אפעראציע עס צו היילן איז גאנץ שנעל, אבער די ערהוילונג נאכדעם איז שווער און פיינפול. עס איז וויכטיג צו באקומען ערפארונג און אינפארמאציע פון איינעם וואס האט עס שוין מיטגעמאכט, צו פארגרינגערן די נאכווייען וי וויי מעגליך. די ערשטע צוויי וואכן זענען געפערליך, דערנאך ווערט יעדן טאג אביסל לייכטער. הערשט נאך 3-4 וואכן שפירט מען זיך ממש ווי א נייער מענטש, און דאן זעט מען ווי עס האט זיך אלעס געלוינט. איך דאנק דעם אייבערשטן פאר'ן שיקן דעם ריכטיגן שליח, דר. קים, 212-241-8196. (דער בריוו איז שוין געשטאנען אין גאזעט #144 אבער מיט פעלערהאפטיגע אינפארמאציע. איך האב עס דעריבער איבערגעשיקט פארראכטן.) פאר מער אינפארמאציע קען מען זיך פארבינדן מיט מיר,

(-)

6389

## חינוך מיוחד פאר גרעסערע

א ליינער האט לעצטנס געפרעגט איבער א "טוטאר" – מלמד פרטי – פאר אן ערוואקס־ענער בחור.

יעדער געלערנטער און געלונגענער 'טוטאר' קען העלפן צענערלינגען ווי קינדער. דאס בע־סטע איז צו פרעגן דעם מנהל פון אייער זונ'ס חדר/ישיבה אדער פון אנדערע חשוב'ע מוס־דות התורה פאר א גוטן 'טוטאר'. רעזולטאטן דארף מען געווענליך זען ביז עטליכע וואכן. אויב עס לויפן אדורך חדשים און איר זעט נאך גארנישט, נעמט ביטע אן אנדערן 'טוטאר'.

איך וואלט אייך רעקאמענדירט אויך צו נעמען דעם בחור צום אויגן־ספעציאליסט דר. סיוואף, א טויש אין די ברילן קען שאפן א הערליכן טויש צום גוטן אינעם לערנען.

טייערע עלטערן, ביטע געדענקט: יעדער קען שטייגן און בליען, אפגעזען אין וועלכען עלטער. הצלחה!

(-)

6390

## "ענשענט זאלץ"

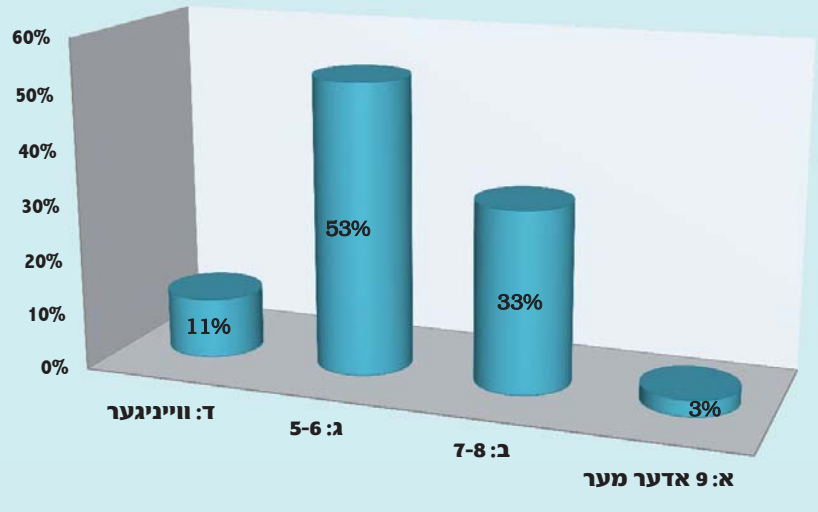
קודם ווילן מיר זיך באדאנקען פאר אלע וועלכע האבן זיך געמומען די מיה און צייט צו ענטפערן אויף אונזער פראגע וועגן אן עצה פאר "טעם אין עסן אן זאלץ", פאר מענטשן וואס ליידן פון הויכע בלוט דרוק (בריוו #6295), און זעלבספארשטענדליך א דאנק פאר די רעדאקציע פון המספיק פאר'ן ערמעגליכן צו פרעגן און באקומען ענטפערס אויף געזונטהייט אנגעלעגנהייטן.

לתועלת הציבור ווילן מיר לאזן וויסן: מיר האבן געטראגן די אלע זאלצן וואס זענען געווען אויסגערעכנט אין די בריוו, צו אונזער 'נוטרישאניסט', ער זאל אונטערזוכן וועלכע זאלץ שאדט טאקע דאס ווייניגסטע פאר מענטשן מיט הויכע בלוט דרוק.

די טעסטן האבן געוויזן אז "Ancient Salt", וואס עס שטייט דערויף אז עס איז געזונט אפילו פאר די וואס ליידן פון הויכע בלוט דרוק, איז די בעסטע זאלץ. נישט בלויז

## במספיק אנקעטע: וואס זאגט **איר?**

### פראגע פון פאריגן חודש:
### וויפיל שעות שלאפט איר א נאכט?




"שלאפן ווייניג," פלעגן גוטע אידן זאגן, "איז פון די זאכן וואס מען קען נישט נאכמאכן." יעדער דארף שלאפן וויפיל ס'פעלט אויס אויף זיין עבודת הבורא מיט כח און מח. ביי יעדן איז דער געברויך אנדערש, ווי רעפלעקטירט אין די ענטפערס וואס זענען אריינגעקומען.

וואס טוט זיך מיט די תינוקות של בית רבן? עס איז נישט גרינג צו לייגן א שפרינגעדיג בחור'ל אין בעט, אבער אויב שלאפט מען נישט גענוג יונגערהייט, שאדט עס חלילה צום געזונט עד זקנה ושיבה. ווי פארשטענדליך איז פארהאן א חילוק וועלכע עלטער קינדער, אבער אין דורכשניט, וויפיל אזייגער גייען אייערע קינדער שלאפן?

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

שאדט עס נישט, נאר עס איז אויך געזונט ! זייט דעמאלטס ניצן מיר דעם זאלץ פאר די עלטערן, און שוין אויך פאר די גאנצע משפחה. יישר כח !

(-)

6391

## "פלאוטערס", ווערט נישט אזוי היסטעריש

בריוו #6130 וואנט שטארק אן דעם ציבור איבער "פלאוטערס" און אז עס איז נישט קיין קינדער שפיל. אין מיין ערפארונג האב איך געזען אז אמאל איז עס טאקע ערנסט, אבער אמאל קען עס יא זיין א 'קינדער שפיל'. מען דארף נישט ווערן היסטעריש באלד ווען מען זעט א 'פלאוטער' אין אויג.

איין טאג האב איך געזען א קליינע שטריך אין מיין אויג. איך בין געגאנגען צו דר. דזשעפרי רובין, אין 'נעניועט', נעבן מאנסי. נאכ'ן מיר אונטערזוכן האט ער געלאזט פאלן זיין דיאגנאזע: "עס איז א פלאוטער, אבער דארפסט נישט זיין באזארגט. איך האב באקוקט דיין אויג צו זען אויב עס קומט פון א ריס אין די 'רעטינע', [ב"ה] עס איז נישט. ווען יא וואלט מען געדארפט אפערירן.

"עס איז ס"ה א 'פלאוטער'. פלאוטערס זענען שמיצלעך (Impurities) וואס מען וועט געבוירן דערמיט, און זיי געפונען זיך אין די "דזשעל" פונעם אויג. מען זעט עס פשוט נישט. ווען מען וועט עלטער, אין די העכערע צוואנציגער יארן, הייבט די 'דזשעל' אן ווערן עטוואס אויפגעלאזט, מער וואסערדיג און שיטערער. אויב האב מען פון די שמיצלעך, הייבט מען דאן אן עס צו באמערקן, ווייל עס געפינט זיך שוין נישט אין אזא געדעכטע 'דזשעל'. איך פערזענלעך," האט דער דאקטאר אויסגעפירט, "האב שוין באמערקט פיל מער פלאוטערס אין מיינע אייגענע אויגן."

אלזא, ווי איך האב פארשטאנען פון דעם ספעציעליסט, איז א פלאוטער (די פלעק) אליינס נישט אייביג א סכנה. אבער אודאי מוז מען באלד לויפן צום דאקטאר, ווי בריוו #6130 ברענגט שטארק ארויס, זיכער צו מאכן אויב עס איז טאקע נישט חלילה א געפארפולע ריס אינעם 'רעטינע'. אויב דער שרייבער פון דערמאנטן בריוו ווייסט עפעס אנדערש פון וואס איך האב געהערט/פארשטאנען פונעם דאקטאר, וואלט איך זייער געוואלט וויסן.

(-)

6392

## קינדער-קאטאראקט ספעציאליסט

עטליכע בריוון (#5842, #6247, און נאך) האבן געבעטן הילף פאר א קינד מיט א "קאטאראקט" אויפ'ן אויג. מיר האבן געהאט א קינד וואס איז געבוירן געווארן מיט אזא הייטל אויפ'ן אויג (Congenital Cataract), און עס איז אראפגענומען געווארן דורך דר. ווילסאן פון "סטארם איי" אינסטיטוציע ביי "מעדיקל יוניווערסיטי אוו סאוט קאראליינע" (MUSC). ער איז זייער א העפליכער דאקטאר און שמועסט עס אויך איבער דורכ'ן טעלעפאן. מען קומט צו אים פון די גאנצע וועלט. זיין נומער איז 843-792-8100 און ער נעמט אינשורענס.

(-)

איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

**אברהם שמואל ווינבערגער**

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

6393

## פריזם – נישט פאר יעדן!

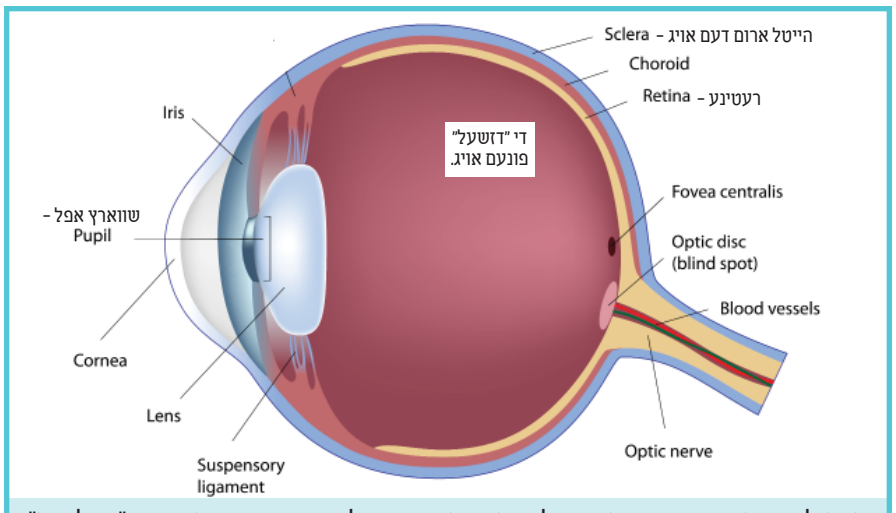
עטליכע ווערטער איבער בריוו #6262, וועגן אויגן קאראדינאציע און פריזם. קודם כל איז דער בריוו געוואלדיג, עס געבט זייער א קלארע בילד איבער די גאנצע טעמע !

צו דעם וואס יענער שרייבט וועגן פריזם, אז "אויב מ'לאזט עס לענגער ווי נויטיג, קען עס מאכן שאדן..."; וויל איך צולייגן, אז נישט נאר טאר מען עס נישט טראגן צו לאנג, נאכמער, אסאך קינדער טארן בכלל נישט נוצן פריזם ! !

פאר אונזער קינד האבן 2 קאסטבארע דאקטוירים דאהי פארשריבן פריזם (איינער האט אפילו געזאגט אז זיי געבן אסאך בעסערע ווי דר. אלעקסאנדער פון לאנדאן !). ביי איין דאקטאר האט עס גלייך געמאכט אסאך ערגער. ביים אנדערן איז עס אנהויב געווען זייער גוט, אבער נאך עטליכע וואכן איז עס געווארן אסאך ערגער ווי פריער (מען האט עס קלאר געקענט זען...).

מיר זענען דערנאך געגאנגען צו דר. אלעקסאנדער, וועלכער האט געזאגט אז פאר "דעם" פראבלעם, טאר מען דוקא "נישט" האבן קיין פריזם ! עס מאכט די אויגן פויל (Lazy) ! ער האט אונז געגעבן אן אנדערע מהלך, און ב"ה ! הודו לה' ! דער פראבלעם איז שוין כמעט אינגאנצן פארשוואונדן. יישר כח,

(-)




אן אילוסטראציע פונעם וואונדערליכן אויג, און זיינע חלקים. פונדרויסן אריין: די "סקלערא" און "קארניע" זענען די דרויסנדיגסטע דורכזיכטיגע הייטל וואס נעמט ארום דעם גאנצן אויג ('קארניע' איז דער טייל העכער'ן שוואַרץ אפל). דער טונקל רויטער אדער הארט אונטער דעם ווערט גערופן דער "קארויד", און עס ענדיגט זיך מיט'ן "אייריס", דער קאליר טער טייל פון אויג, וואס קאנטראלירט וויפיל ליכטיגקייט זאל אריינגיין אינעם "שוואַרץ-אפל" ('פיופיל').

דער "אפטיק נערוו" לויפט הונטערן אויג און טראגט די אינפארמאציע פון אויג צום מח. עס לויפט אויך ארום די 'דזשעל' פונעם אויג, וואו עס ווערט גערופן די "רעטינע". דער גאנצער וויכער 'דזשעל' פונעם אויג, דארט קענען זיך געפונען שמיצלעך, און דאס איז "פלאוטערס". אויב חלילה קומט עס פון א ריס אינעם "רעטינע", דאן איז עס אן ערנסטער פראבלעם.

6394

## ערפארונג מיט דר. סיוואף

זומער תשע"ה איז געווען א שמועס אין ליינערס גאזעט איבער דעם אויגן דאקטאר דר. סיוואף. איך האב זייט דעמאלטס געמומען עטליכע פון מיינע קינדער צו אים און ב"ה געזען א שטארקע פארבעסערונג. עס איז אומגלויבליך, אבער ווען איך וואלט עס נישט אליינס געזען וואלט איך עס אויך נישט געגלייבט. ער פאסט צו ברילן פאר'ן קינד און בעט אים צו ליינען. אויב דאס ליינען איז שטייט, לייגט ער צו א 'פריזם' גלאז. אין סעקונדעס ווערט דאס ליינען פליסיג !

איך ווייס עס איז טייער און קאסט צייט, אבער נעמט אין אכט אז פריוואטע מחנכים קאסטן מער געלט און צייט. ער געבט נישט 'פריזם' ברילן פאר יעדן. ער זאגט אז 'פריזם', ווען נויטיג, מאכט עס דעם מח ארבעטן שנעלער, און ווי געשמועסט, קען מען זען בחוש ווי עס פאסירט. עס העלפט פאר קינדער אין יעדן עלטער ווי פאר ערוואקסענע. איך האב געזען דארט קינדער אריינקומען צו אונטערזוכן די אויגן, און די עלטערן האבן נאכדעם געבעטן ער זאל זיי אויך אונטערזוכן... עס פארבעסערט מעגליכקייטן צו לערנען, ליינען און דרייוון.

(-)

6395

## פון די האלבע ביז די גאנצע רפואה

בנוגע בריוו #6303 וועגן יסורים אונטן ביי די פאדעשוועס פון די פיס, דאס ערשטע דארף מען עס אודאי אונטערזוכן ביים דאקטאר. מען קען נישט דיאגנאזירן דורך א בריוו. אויב איז עס טאקע "Heel Spur", דאן האט פאר אונז געהאלפן "אולטראסאונד טעראפי" (Ultrasound Therapy), נעמען קאלציום און גיין מיט גוטע "ארטשעס".

די זאכן האבן אביסל געהאלפן, אבער די גענצליכע רפואה איז ב"ה געקומען דורך דר. דעניס פון 'גרינפוינט'. ער האט גענוצט א מעטאדע פון פארבינדן די פיס מיט א באנדאזש אויף עטליכע טעג, דאן איז עס ב"ה אינגאנצן אויסגעהיילט געווארן. זיין נומער איז 718-389-4404.

שפעטער האב איך געהערט פון אסאך וואס זענען בעז"ה געהאלפן געווארן פון דעם פראבלעם דורך נוצן די סארנא מעטאדע וואס ווערט אצינד אזוי הערליך באשריבן אין גאזעט !

(*)

6396

## ברית – בעתו ובזמנו

איר האלט אפשר נישט יעצט פאר'ן מאכן

זייט 12 >>

# ליינער'ס גאזעט

זייט 11 <<

א ברית פאר א ניי-געבוירן קינד, אבער אין די ריכטיגע צייט אדער אז איר ווייסט פון א באקאנטן וואס האלט דארט, ביטע ליינט עטליכע וועדפולע שורות. עס האט אונז איינגעשפארט אסאך עגמת נפש, וועז עס האט געהערשט א צומישענישׂ וועז די ברית וועט זיין, וויבאלד דאס קינד איז געווען געל.

עס איז פארהאן א ספעציעלע נאטורליכע פארמולא צו באקומען אין געזונטהייט געשעפטן פאר געלקייט (Jaundice), געפון Jaundice Relief (דזשאָנדיס ריליעף). איך ווייס פון א היבשע צאל קימפעטארינס וועלכע האבן עס ענגומען און ב"ה געמאכט דעם ברית אין צייט. פאר מער אינפארמאציע קען מען זיך פארבינדן מיט מיר,

(-)

## 6397

## נאטורליך שטארקן אימיון-סיסטעם

פאר בריוו #6159 איבער "פיבער סיזשערס" (Fever Seizures):

מיין טאכטער (יעצט 6 יאר אלט) פלעגט אסאך ליידן דערפון. בערך יעדע 4 וואכן פלעגט זי באקומען הויכע פיבער, און אויב מען האט עס נישט געהיטן, איז עס אריפגעגאנגען זייער הויך און זי האט באקומען "סיזשערס".

איך האב געדעדט צו א דאקטאר וואס פארשטייט אויך אביסל אין נאטורליכע זאכן, ער האט מיר געזאגט איך זאל איר געבן פשוט'ע זאכן צו שטארקן איר "אימיון סיסטעם".

זי נעמט יעדן טאג 1 טיי-לעפעלע "קאַד ליווער אויל" (1 tsp. Cod Liver Oil); 20 מיליגראם "זינק" (20 mg. Zinc); וויטאמין די. 2,000 יוניטס (2,000 IU Vitamin D); און 50 ביליאן פראביאטיק (50 billion Probiotic). זייט איך האב אנגעהויבן איר צו געבן וואס ער האט באפוילן, האט זי ב"ה מער נישט די סיזשערס! פאר סיי וועלכע שאלות קען מען מיר צוריקרופן,

(-)

## 6398

## שרעקט נישט איבער...

בריוו #6164 שרייבט אז אויב די הענט ווערן פארטייבט (Numb) נאכ'ן ליגן דערויף איבער'ן קישן א גאנצע נאכט, קען עס מעגליך זיין "ליים דעזיז".

אויב מען הייבט שוין אן דערשרעקן מיט אזעלכע ערנסטע זאכן, וויל איך נאר זאגן אז עס איז א נארמאלע זאך אז אויב מען פארשטעלט דאס בלוט-שטראם, ווערט דער גליד פארטייבט. אזוי אויך וועז מען זיצט מיט צוזאמגעלייגטע פיס, איז נארמאל אז די אונטערשטע חלק פון די פיס ווערט פארטייבט.

די פשוט'סטע עצה איז, מען זאל זיך אפגעוואוינען פון שלאפן מיט די הענט אונטער'ן קישן. ביטע דערשרעקט נישט דעם עולם. אויב מען האט נישט קיין אנדערע סימפטאמען, איז עס לכאורה נישט קיין ערנסטע זאך. יישר כח פאר'ן אריינשטעלן,

(-)

## 6399

## אינפלאמאציע ביי די קני

איך האב ב"ה יסורים אויף איין פוס ביי די קני. דער דאקטער זאגט עס איז אן אינפלאמאציע און ער האט געגעבן א שטארקע מעדיצין. איך האף צו השי"ת ער זאל עס אוועקנעמען ווי שנעלער.

איך בעט אז ווער עס האט שוין געהאט אזוינס, זאל ביטע אריינשרייבן צו וועלכען דאקטער איר זענט געגאנגען און וויאזוי איר זענט געהאלפן געווארן.

ביטע לאזט איבער ביי די רעדאקציע א טעלעפאן נומער וואו מען קען אייך רופן. א יישר כח פאר די הילף, און דער רופא חולי עמו ישראל זאלן היילן אלע אידן במהרה און שיקן א רפואה שלימה בקרוב! א דאנק פאר אריינשטעלן די פאר שורות,

(-)

## 6400

## וואנט איבער "עסענשל אוילס"

אין פאריגן גאזעט (#155) איז געווען באש־ריבן וועגן "עסענשל אוילס". איך וויל אויפמ־ערקזאם מאכן אז נעמען "עסענשל אויל" אין מויל, איז גאר א קאנטערווערסיעלע טעמע.

לויט אסאך געזונטהייט עקספערטן קען עס ברענגען שוועדע שאדנס מיט בלויז עטליכע טראפנס – צומאל קומען די שעדליכע נאכפאלגן ארויס הערשט א צייט שפעטער.

אסאך קומען מיט אן אויפשריפט אויפ'ן פלעשל אז זיי ווערן געווענליך פארעכנט אלס פארזיכערט צו נעמען אין מויל - אין געציילטע טראפן. אנדערע זאל מען אפילו איין טראפ נישט נעמען אין מויל. מען דארף זיך גוט נאכפרעגן פאר מען נעמט אזוינס אריין אין קערפער (אויף 'שמירן' פונדרויסן ווי בריוו #6384 שרייבט, ווייס איך נישט).

אויסערדעם ליגט מיר א זויערע טעם אין מויל פון "פעפערמינט אויל". ניין, נישט פון עס טרינקען, נאר פארקערט... איינמאל ביי א שמחה, האט מיר א באקאנטער גראטן אריינצולייגן "פעפערמינט אויל" אין א גלעזל בייס שמחה. די געסט האבן עס נישט געקענט אין מויל נעמען. עס האט מיר פארשאפט עגמת נפש, וויל איך עס כאטש פארשפאָרן פאר אנדערע.

(*)

## 6401

## אלומינום פרייע 'דעאודערענט'

בריוו #6169 האט מעורר געווען דעם דעת הקהל איבער דאס שעדליכקייט פון 'אלומינום' אין 'דעאודערענט', וויל איך מעלדן אז עס איז פארהאן צו באקומען פון די פירמע Arm and Hammer א 'דעאודערענט' וואס האט נישט קיין אלומינום אדער Parabens (כעמיקאל בריייט באנוצט צו האלטן פארמעסוטיקל און קאסמעטישע פראדוקטן פרישׂ).

ביי אונז האט עס געטון זייער א גוטע ארבעט צו העלפן קעגן שוויצן. עס איז דא צו באקומען סיי מיט און סיי אן א שמעק. מען דארף זיכער מאכן צו נעמען די ריכטיגע פלעשל, וויבאלד זיי האבן אויך די געווענליכע. עס איז א ווייסע באטל מיט א גלעל דעקל. הצלחה רבה!

(*)

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און וויטקזאם

**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.**

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.

"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."

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

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

HAMASPIK CARE
**855.426.2774**

6402

## "אויל" פאר כראנישע הוס

פאר קינדער וואס ליידן פון כראנישע היסן (בריוו #6010 און נאך): דאס קען קומען פון "עסן אלערדזשיס", נישט נאר פון א וויירוס אדער אינפעקציע.

נאך א וואך געבן "זיטראמאקס" און נישט זען קיין רעזולטאטן, האב איך אנגעהויבן געבן פאר מיין קינד "פלאקס-קערנדל אויל" (Flaxseed Oil) אין קאפסולן וואס מען קען אראפשלינגען, 2 טעגליך.

אויך האב איך 'מאסאזשט' זיין ברוסטקאסטן מיט אן אויל גערופן "Cough and Chest" (קאָאף ענד טשעסט), צו באקומען אין געזונטהייט געשעפטן. ביז 3 טעג האבן מיר שוין ב"ה געזען א שינוי לטובה.

(-)

6403

## אויל און ווארעמע מלבושים

אן ענטפער פאר "בראנקייטוס, פארקילעכץ און אויער אינפעקציעס", בריוו #6322:

ביי מיר האט געהאלפן ווען איך האב געגעבן 3 מאל א טאג א לעפעלע "לענסיד אויל" (Linseed Oil) אדער "פלעקסיד אויל" (Flaxseed Oil), יעדעס מאל דאס קינד איז געווען פארקילט.

איין קינד האט עס גענומען ביז די 6 יאר פאר אויער אינפעקציעס. זי פלעגט מיר דערמאנען עס צו געבן ווייל זי האט געשפירט דעם חילוק ווען זי האט עס נישט באקומען!

א בעיבי ביי מיר האט עס דווקא זייער ליב געהאט און האט עס גענומען הארצן גערן.

אויך האב איך אנגעטון די בעיביס צוויי אונטערהעמדער קעגן פארקילעכץ, איינס מיט לאנגע ערמל, איבערהויפט אום ווינטער.

אויב קומען די פראבלעמען נישט פון אלערדזשיס, דארף עס זייער גוט צו ארבעטן אי"ה. איר קענט מיר רופן,

(-)

6404

## קייראפראקטאר פאר'ן רוקן

צו די מיידל וואס פרעגט וועגן אן איינגעבויגענע רוקן (מילדע הויקער – בריוו #6261):

מיר האבן געהאט זייער גוטע ערפארונג מיט אונזער טאכטער ביי א קייראפראקטאר מיט'ן נאמען Dr. Gucciardi. זיין אפיס איז אין האווארד ביטש, ניו יארק. זיין טעלעפאן נומער איז 718-845-2323. ער ספעציאליזירט זיך מיט באהאנדלען פראבלעמען אין אויבערשטן טייל פונעם רוקן, ספעציעל די פלייצעס און "קרעיניעל" (Cranial – די קאפ-ביין, גלגולת, און/אדער די ביין ארום דעם מח). מיר רעקאמענדירן אים שטארק.

אגב, עס איז גאר וויכטיג דאס צו באהאנדלען באצייטנס, וויבאלד א קרומע רוקן קען אויך ברענגען אנדערע פראבלעמען אין די אויגן, אטעמען, בלוט-צירקולאציע און/אדער נאך רחמנא לצלן. הצלחה רבה,

(-)

"פלאקס", אויך גערופן "לינען קערלעך" און אויף לשון הקודש "פשתן", איז א מיטגליד פון די באנדל משפחה. מען נוצט עס צו צו מאכן ניי מאטעריאל, אבער אויך אלס שפייז, און דער אויל וואס מען נעמט ארויס דערפון רופט מען "פלאקס קערנדלעך אויל". פלאקס איז גאר רייך אין פראטין, פייבער, עטליכע "בי" וויטאמינען, מאגנעזיום, פאטאסיום און נאך א צאל מינעראלן. עס אנטהאלט אויך א היבשע מאס פעטנס, רוב דערפון די גאר געזונטע "אמעגא-3". א לענגערע שטודיע, אדורכגעפירט צווישן 90' און 08', האט געוויזן אז פלאקס נידערט די 'שלעכטע' קאלעסטראל. א 'מעטא-אנאליז' האט געוויזן אז עסן 30 גראם פלאקס טעגליך פאר איבער 12 וואכן, האט שטארק געהאלפן פארלירן וואג און סטאביליזירן די בלוט-דרוק.

במשך די יארן איז אין "ליינערס גאזעט" רעקאמענדירט געווארן פלאקס קערנדלעך פאר א רייע רפואות, אבער צוליב די לענגערע אנווייזונגען וויאזוי עס אנצוגרייטן וועלן מיר זיי נישט אראפברענגען דא.

די אויל וואס מען נעמט ארויס דערפון פארמאגט די העכסטע שטאפל "אמעגא-3" פון יעדע סארט 'וועדזשטעיבל אויל'. אבער ווען מען נעמט עס פאר די געזונטהייט בענעפיטן דארף מען שטארק אכטונג געבן עס זאל זיין פריש, וויבאלד עס ווערט אויסערגעוועניליך שנעל פארדארבן, וואס דאן איז עס גאר שעדליך.

6405

## רייניגן שווארצע ציין

וועגן שווארצע פלעקן אויף די ציינער, קען מען גיין צו די רייניגער (היידזשעניסט – Hygienist) וואס הייסט אירינע (Irina) אין "פעמילי העלט סענטער" אין וויליאמסבורג. די נומער צו רופן איז 718-599-6200.

זי טוט דאס גוט אויסרייניגן און געבט אויך פראקטישע עצות צו פארמיידן די שווארצע פלעקן.

צווישן אנדערע האבן מיר שוין געהערט פון איר צו: שווענקען דאס מויל אינדערפרי מיט "קאקאנאט אויל" (Coconut Oil) – מען האלט די אויל אין מויל פאר א גוטע פאר מינוט, און דערנאך שפייעט מען עס אויס.

אויך קען מען אויסשווענקען דאס מויל אינדערפרי און ביינאכט מיט "פראקסייד" (Peroxide) אויסגעמישט מיט וואסער.

(*)

6406

## "ענשור" מיט השגחה

אזוי ווי עס זענען פארהאן אסאך מענטשן, ספעציעלע עלטערע, וואס זענען אנגעוויזן פאר זייער נערונג אויף 'Ensure' (ענשור) געטראנקען (אנטהאלטן א געמיש פון וויכטיגע וויטאמינען און מינעראלן וועלכע זענען נויטיג צום געזונט. אפט גענוצט פאר מענטשן וועלכע עסן/טרונקען נישט געהעריג), וויל איך מעלדן אז עס איז פארהאן צו באקומען אן ענליכע פראדוקט פון א פירמע מיט'ן נאמען Katefarms, עס הייסט "Komplete", וואס האט כאטש אן OU.

עס איז נישט מילכיג און האט אסאך מער קעלאריס ווי אנדערע ענליכע געטראנקען. די מיט א 'פלעיוואר' אנטהאלט 350 קאלעריעס, און די "פלעין" אן 'פלעיווארס', אנטהאלט 500 קאלעריעס. אויב מען דארף עס נעמען דורך א פיטערן-רערל (Feeding Tube) ווערט עס געדעקט דורך אינשורענס, אויב נישט, קאסט $10 א פלעשל. מען קען עס באשטעלן ביי די פירמע, זייער נומער איז 1-805-845-2446.

(-)

בס"ד
היימישע קאר סערוויס פון/צו
מאנטריאל-טאהש
אזוי אויך נעמען מיר אן
לאנג-שטרעקיגע לאנג-דיסטענס
צב"ש: טאראנטא, באלטימאר, ניו-העמפשיר, אד"ג
845.238.9899
עקספיריענסד דרייווערס

# ליינער'ס גאזעט

## קורצע מעטפער'ס

6407

### זויל–ביין געוואוקס? קאלציום!

מיר ווילן צולייגן וועגן בריוו #6303, איבער יסורים אין די פאדעשוועס פון די פיס, אויב איז עס "Heel Spur" (ארויסגעזאגט 'היעל ספאור', אזא געוואוקס ביים זויל פון די פיס), קען עס קומען פון א מאנגל אין 'קאלציום' (calcium).

(-)

**רעדאקציע:** מער הילפבארע עצות קען מען טרעפן אין גאזעט נומ. #100.

6408

### פאר לויזע צונג

בריוו #6325 זוכט הילף פאר א קינד וואס דאס צונג איז נישט געהעריג באפעסטיגט און זעט זיך אפט ארויס. א "Speech Therapist" (ספיטש – רעדן טעראפיסט) קען אסאך העלפן! זיי לערנען זייער גוטע איבונגען צו שטארקן די נויטיגע מוסקלען.

(*)

6409

### שווימען אויסצוגלייכן

פאר די וואס זוכן הילף צו שטיין גלייך (#6261 און נאך), וויל איך געבן אפאר עצות וואס איך ווייס פון ערפארונג. קודם איז זייער וויכטיג צו שווימען כאטש 3 מאל א וואך. אויב מען לערנט זיך די ריכטיגע וועג ווערט מען נישט אויסגעמוטשעט....

(*)

**רעדאקציע:** די אנדערע עצות וואס איר שרייבט אינעם בריוו זענען נישט קלאר, אויב מעגליך, ביטע איבערשיקן לתועלת הרבים.

6410

### B-12 פאר מאַנאָ

ליינער האבן געבעטן הילף פאר "מאנא", Epstein Barr, CMV, זאלן נעמען Vitamin B12 shots. קודם יעדן טאג פאר 5 טעג, נאכדעם איין מאל א וואך פאר בערך 6 חדשים. גלייכצייטיג איז גוט צו נעמען דורכ'ן מויל די Vitamin Bio וואס מען לייגט אונטער די צונג, איינס א טאג.

(*)

6411

### פאר בראנקייטוס

אן ענטפער פאר בריוו #6322, איבער א קליין קינד וואס ליידט כסדר פון היסן אטאקעס און "בראנקייטוס" (Bronchitis): מען דארף שמירן MR Cough Compress אויל אויף די ברוסטקאסטן און אויפ'ן רוקן.

עס העלפט אויך זייער שטארק פאר פארקילעכץ, לונגען-אנטצינדונג (נעמאוניע – Pneumonia), און סיי וועלכע היסן פראבלעם. מען קען עס באקומען און געזונטהייט געשעפטן. רפואה שלימה!

(*)

6412

### מען וואקסט עס אויס

פאר די פראגע פון בריוו #6220 וועגן א בעיבי מיט צעשפרייטע מילך ציינער וויבאלד דער גומען קומט טיף אראפ: געווענליך פאלט אלעס אריין אין פלאץ ווען דאס קינד ווערט עלטער. די שטריך פון די אויבערשטע ליפ גייט ביי רוב קינדער אליינס צוריק ארויף, איינמאל זיי ווערן עלטער. ווען מיינע קינדער האבן זיך צוקלאפט ביים מויל האט עס שנעל געבלוט, זיי זענען עס אבער אלע ב"ה אויסגעוואקסן.

(*)

6413

### בארואיגט, נאז בלוטונג

בריוו #6203 פרעגט וועגן אסאך נאז בלוטן, עס קען אסאך מאל קומען פון אנגעצויגנקייט, ווי מיר האבן איינגעזען נאכ'ן אויסברענען.

(-)

6414

### קרעמפן – אקסידזשן מאנגל

עס איז געווען באשריבן וועגן קרעמפן אין די פיס, אז מען זאל לייגן "איירישע זייף" (Irish Soap) ארום די בעט (בריוו #6263) און עס וועט העלפן בס"ד. עס איז אבער נישט געשטאנען וואו ארום די בעט. וויל איך דעריבער דערציילן וואס א טעראפיסט האט מיר געזאגט, אז מען זאל עס לייגן נעבן קאפ, וויבאלד קרעמפן קומען פון א מאנגל אין "אקסידזשן" ווען מען אטעמט אריין, און די זייף מאכט די 'אקסידזשען' בעסער!

מ'קען עס לייגן ביי די זייטן נעבן קאפ, און אפילו אונטער די בעט געוואנט.

(-)

6415

### האמיאפאטיע פאר "ליים"

בריוו #6165 זוכט הילף איבער "ליים דעזיז". איך האב אויך געהאט די סימפטאמען פון זיין זייער שוואך. א דאקטאר האט מיר געזאגט עס איז ליים דעזיז. איך האב גענומען אנטיביאטיק פאר עטליכע וואכן, אבער עס האט נישט געהאלפן. איך האב נאכדעם גענומען 'האמיאפאטישע רפואות' פאר אפאר חדשים, און דאס האט ב"ה געהאלפן. מען קען מיר צוריקרופן פאר מער אינפארמאציע,

(-)

6416

### כירורג פאר'ן פנים

#6143 זוכט א כירורג צו פארשענערן דאס פנים ביי א בחור וועם די נאז איז קרום (Deviated Septum). מיין זון האט אויך לעצטנס געהאט אן אפעראציע דערויף. דער דאקטאר וואס מיר האבן גענוצט און זייער מצליח געווען מיט, איז דר. עלי גארדאן, אפיס נומער, 718-780-1498.

(-)

6417

### "עליפטיקל" אנשטאט "טרעדמיל"

פאר בריוו #6138 וואס פרעגט איבער'ן "טרעדמיל", אויב עס איז אזוי געראטן, וויבאלד ער האט געהערט אז עס קען האבן אומגעזונטע נאכפאלגן אויך.

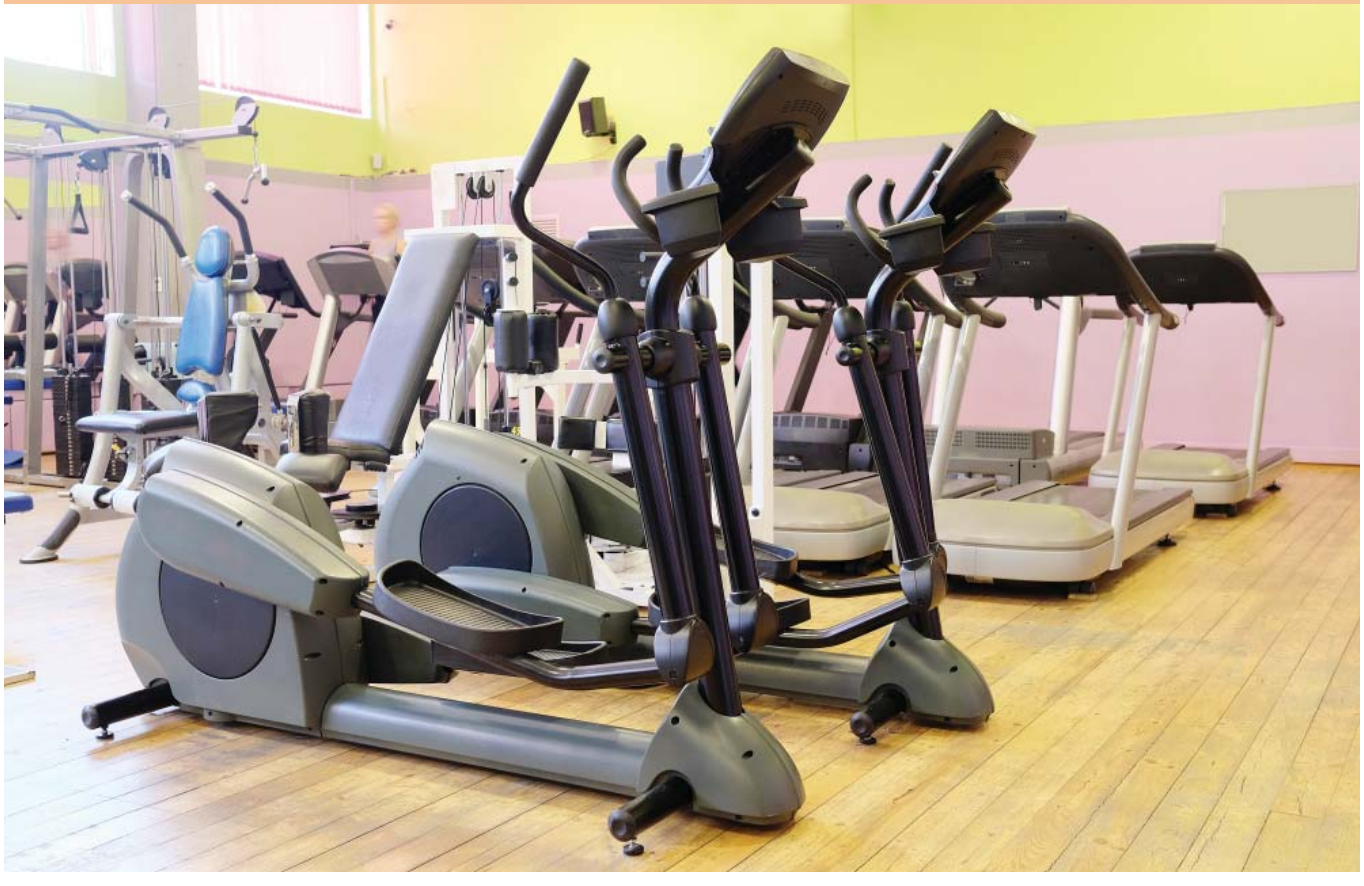
איך האב געהערט אן עצה פון א קייראפראקטאר: קויפט אן "עליפטיקל" (Elliptical) אנשטאט א 'טרעדמיל'. די פרייזן זענען ענליכע און די 'עליפטיקל' שאדט נישט פאר די קני.

איך פערזענליך האב פיל מער הנאה צו לויפן אויף דעם. עס איז געשמאק! הצלחה,

(-)

דער "עליפטיקל" איבונגען מאשין איז צום ערשטן מאל ערשינען אויפ'ן מארקעט אין די ניינצן ניינציגער יארן. עס ווערט גענוצט נאכצומאכן גיין, לויפן אדער גיין אויף שטיגן, אבער אן לייגן שווערע דרוק אויף די געלענקען "דזשוינטס", ד. ה. די קני, קנעכל אא"וו. די פאדעשוועס בלייבן אגאנצן צייט אויף די "פעדאלס", רעדוצירנדיג די דרוק אויף די מוסקלען, און דער מענטש שפירט דעריבער נישט ווי ער ארבעט אזוי שווער ווי זיין קערפער שטרענגט זיך פאקטיש אן.

עס איז דאס ערשטע באשריבן געווארן דורך פארשער פון די "פיורדא יוניווערסיטעט". עס האט באקומען דעם נאמען וויבאלד די האלטערס פאר די פיס דרייען זיך ארום א לענגלעכיגן ראד, וואס איז אין פארעם פון אן איי – דער פארעם ווערט גערופן "עליפטיקל".



# ליינער'ס גאזעט

טאט און ראט
אין שפיטאל

6418

## אינפארמאציע און רעקאמענדאציעס

לכבוד די רעדאקציע, ביטע שטעלט אריין די וויכטיגע שורות אין אייער צייטונג לטובת הציבור.

אזוי ווי מיר האבן לעצטנס מיטגעמאכט אויף די אייגענע הויט פראבלעמען וואס קענען זיך מאכן ביים וויילן אין שפיטאל, און אויפ'ן שווערן וועג זיך געלערנט גאר הילפבארע אינפארמאציע, ווילן מיר עס מיטטיילן בשער בת רבים אז אנדערע זאלן אויך וויסן דערפון און בענעפיטירן בסייעתא דשמיא פון אונזער ערפארונג.

פאר איר גייט אריין אין א שפיטאל, סיי וועלכע שפיטאל אין ניו יארק, מאכט זיכער אז איר געדענקט דאס פאלגנדע:

1. פארזיכערט אז אייער געווענליכער "פערזענליכער דאקטאר" קען באגלייטן דעם פאציענט דורכאויס די גאנצע צייט וואס ער/זי וויילט אין שפיטאל.

נישט אין יעדע שפיטאל קען דער פריוואטער דאקטאר מיטהאלטן וואס גייט פאר מיט'ן פאציענט ווילאנג ער/זי איז דארט. און אין געוויסע שפיטעלער קען דער געווענליכער דאקטאר בכלל נישט מיטהאלטן די באהאנדלונגען. די שפיטאל שטאב און רעזידענץ-דאקטוירים נעמען איבער די גאנצע קעיס, און אייער פריוואטער דאקטאר, וועלכער איז באהאוונט אינעם געזונט פונעם פאציענט מימים ימימה, קען בכלל נישט אריינרעדן אין די קעיר!

2. מאכט זיכער אז סיי ווער עס געפונט זיך מיט'ן פאציענט, קען זיך אויס מיט אלע נויטיגע אינפארמאציע: סיי די מעדיצינישע היסטאריע, 'אלע' מעדיצינען וואס יענער נעמט, אויב דער פאציענט איז אלערגיש צו געוויסע מעדיצינען אדער טריטמענטס, אד"ג.

3. אויך איז זייער וויכטיג צו האבן א "העלט קעיר פראקסי" – איינער וואס נעמט איבער די אחריות אין פאל דער פאציענט קען נישט אליינס פאסן באשלוסן איבער זיין/איר געזונט, ספציעל פאר א פאציענט וואס מען דארף צומאל מאכן לעבנסוויכטיגע באשלוסן פון איין מינוט אויפ'ן צווייטן.

איבערהויפט איז עס זייער וויכטיג ביי עלטערע מענטשן. אויב עס איז נישט פארהאן באשטימט אזא איינער, דאן נעמט די שפיטאל אליינס איבער די פאראנטווארטליכקייט און מאכט באשלוסן איבער דאס וואוילזיין פון אייער נאנטן לויט זייער ווילן. דערנאך קענען זיי טון וואס אימער זיי ווילן און קענען, און די משפחה קען פראטעסטירן ווי צום לאמפ.

4. ווען מען גייט אריין אין "עמערדזשענסי רום" און דער פאציענט האט א פערזענליכער דאקטאר וועם ער זעט כסדר (פריימערי קעיר פיזישען – PCP), זעט ווי אמשנעלסטן זיך צו פארבינדן מיט'ן געווענליכן דאקטאר וועלכער קען גוט דעם פאציענט אדורך און אדורך, "בעפאר" די שפיטאל שטאב וויל געבן אדער טון סיי וואס מיט'ן פאציענט. קודם זאל דער פערזענליכער דאקטאר זיי זאגן וואס ער האט צו זאגן.

אסאך מאל וועט די "עמערדזשענסי-רום" שטאב, נאכ'ן זען דעם פאציענט בלויז עטליכע מינוט און אן לערנען זיין מעדיצינישע היסטאריע, טון זאכן וואס זענען נישט ריכטיג פאר דעם פאציענט, און צומאל אפילו גאר מסוכן!!!

ווילאנג די באהאנדלונג איז נישט באשטעטיגט דורכ'ן געווענליכן דאקטאר פון פאציענט, נעמט ביטע אויסדרוקליך נישט אן פאר זיכער, אז וואס די רעזידענץ דאקטוירים און אנדערע ארטיגע שפיטאל-שטאב וועלן טון פאר'ן חולה איז גוט פאר אים. הלואי זאל עס כאטש נישט זיין מסוכן!

דאס איז נישט פון שלעכטסקייט אדער פארנאכלעסיגקייט, בלויז מחמת חסרון ידיעה. עס האט זיך שוין אסאך מאל געמאכט וואס שפיטאל דאקטוירים האבן מיסדיאגנאזירט, געגעבן בלוט-דינער מעדיצין ווען מען האט געדארפט געבן פארקערט אד"ג, און די נאכפאלגן זענען געווען קאטאסטראפיש רח"ל.

5. זייט וויסן: א פאציענט האט דאס פולסטע רעכט אפצוזאגן סיי וואספארא מעדיצין אדער באהאנדלונג וואס די שפיטאל וויל געבן, און זיין פריוואטער דאקטאר איז נישט איינשטימיג דערמיט. נאכאמאל, קיינער קען גארנישט ארויפצווינגען אויף א פאציענט קעגן זיין ווילן.

6. אויב פאר סיי וועלכע 'גוטע' סיבה ווילט איר נישט בלייבן אינעם שפיטאל וואו איר געפונט זיך, אבער דער דאקטאר פון שפיטאל זאגט אז "מעדיציניש פעלט נאך אויס צו פארבלייבן אין שפיטאל פאר באהאנדלונג", אדער "מ'קען נישט אזוי אהיימגיין"... האט איר די פולסטע רעכט אונטערצושרייבן אן "AMA" דאקומענט (וואס מיינט אז מען גייט ארויס אויף די אייגענע אחריות – Against Medical Advice, טראץ דעם וואס דער שפיטאל זאגט אז עס איז נישט מעדיציניש אויסגעהאלטן). קיין איין שפיטאל האט נישט דאס לעגאלער רעכט אייך צוריצוהאלטן פון פארלאזן דעם שפיטאל אויב איר ווילט.

איך וועל ענדיגן מיינע ווערטער מיט א תפילה אז השי"ת, דער אויסשליסליכער "רופא כל בשר ומפליא לעשות", זאל אונז אלע געבן געזונט און לעבן צו דערלעבן משיח צדקינו במהרה. ווי עס שרייבט,

א. מיטגעמאכטער

6419

## רעכטן און אינטערעסן

זייענדיג מיט א פאציענט אין א שפיטאל אין ניו יארק סיטי, איז מיר אויסגעקומען צו שמועסן מיט א באאמטער אין די פינאנץ אפטיילונג. ווען מיר האבן גערעדט איבער וויאזוי שפיטעלער רעכענען געלט, האט ער מיר דערציילט אז דער שפיטאל מאנט פון 'אינשורענס' פאר יעדן טאג וואס דער פאציענט איז אין שפיטאל (אין עמערדזשענסי רום אדער אין א צימער), און עס ווערט גערעכנט אין חשבונות פון 24 שעה אויפאמאל.

דאס מיינט אז אויב א פאציענט קומט אריין 6 אזייגער פארטאגס, וועלן זיי באקומען באצאלט פאר'ן 'קווארטיר', נאר אויב דער חולה וועט דארט זיין ביז דעם אנדערן טאג 6 אזייגער פארטאגס. (דאס קען צומאל גורם זיין אז די שפיטאל זאל נישט ארויסלאזן א פאציענט ווי נאר מען קען, וויבאלד עס וועט ברענגען זיי זאלן נישט באקומען זייער געלט אויב עס איז נישט קיין גאנצע 24 שעה.)

אויך האט ער מיר דערציילט אז היינט זענען פארהאן שפיטעלער וואס זיי לאזן נאר די אייגענע דאקטוירים אויפ'ן שטאק זיין דער "אדמיטינג" דאקטאר וואס פארלאנגט א בעט אין א צימער פאר'ן פאציענט, אפילו אויב יענער איז נישט א ספעציאליסט אין די ספעציפישע מחלה אד"ג. נאר אויב זיי ווילן רופן פאר ספעציעלע פראגעס, וועלן זיי אריינרופן א ספעציאליסט אין די טעמע עס איבערצושמועסן.

נאך אן אן איטערעסאנטע זאך וואס דער שטאב מיטגליד האט מיר איבערגעגעבן, איז אז א "העלט קעיר פראקסי" (וואס נעמט איבער די אחריות אויפ'ן פאציענט), האט די מאכט און רעכט צו מאכן באשלוסן פאר'ן פאציענט אפילו ווען עס האנדלט זיך איבער אן AMA באשלוס (ארויסגיין אדער טון סיי וואס קעגן דאס ראט פון די דאקטוירים).

די סיבה פארוואס איך דערצייל די פרטים, איז וויבאלד אויב "עפעס שטימט נישט" פארוואס זיי האלטן אויף, און מען קען באמערקן אז שפיטאל שטאב פאסן באשלוסן צוליב די דערמאנטע עקאנאמישע אינטערעסן, זאל מען שנעל אינטערווינירן צו פארזיכערן אז דאס געזונט פון פאציענט ווערט ריכטיג אדרעסירט אלס הויפט פריאריטעט. פארשטייט זיך אבער בתבונה והשכל און דרכי נועם.

איך האף אז די אינפארמאציע וועט פארמיידן איבריגע הארץ ווייטאג פאר א איד, והי' זה שכרי.

(-)

6420

## ורפואה "קרובה" לבוא

לאקאלע שפיטעלער? א באנדע שוסטערס... יא, אזוי האב איך אויך געמיינט. אבער אויף די אייגענע הויט, בעסער געזאגט אויף די אייגענע הארץ, האב איך זיך איבערצייגט אז גוטע מעדיצינישע הילף איז ב"ה פארהאן דאהי לאקאל אין אפסטעיט, און אפילו אויף גאר ערנסטע זאכן דארף מען נישט דוקא צוקומען צו די גרויסע שפיטעלער אין מאנהעטן. נאכמער, צומאל איז נאך בעסער דא! הערט מיין מעשה.

נאכ'ן שפירן "טשעסט פעין" עטליכע שעה, און האבנדיג געהערט גענוג מעשיות ווי מענטשן האבן עס פארנאכלעסיגט, האב איך ב"ה גערופן חברה הצלה (ביטע קומען אן סירענעס, נאר 1 מעמבער... דער געטרייער דיספעטשער האט אבער געהערט "טשעסט פעין", און האט מיר ב"ה נישט געפאלגט...)

געלויבט השי"ת אז מען האט עס געכאפט באצייטנס, ווייל ווי איך בין שפעטער געוואויר געווארן, איז עס געווען א פולקאמע הארץ-אטאקע ה"י.

הצלה האט מיר דאס ערשטע גענומען צום לאקאלן "גוד סאמאריטאן" שפיטאל נעבן מאנסי, וואו זיי פארמאגן א פארגעשריטענע "קארדיאק צענטער". איך האב נישט געוואוסט צי איך דארף זאגן וידוי, שרייבן צוואה, ווער ווייסט וואס וועט דא זיין מיט די חברה... איך האב זיך

זייט 16 >>

# טאט און ראט
# אין שפיטאל

>> זייט 15

פארבינדן מיט'ן היימישן ליעזאן פון שפיטאל, מו"ה ישראל כהנא הי"ו, און ער האט מיר געזאגט ווארט נאר אפאר מינוט.

ארום 5-10 מינוט שפעטער, איז אריינגעקומען אין צימער נישט קיין אנדערער ווי דר. מייקל אינערפיעלד. (וואס ווייס איך? נאר כ'האב שנעל גערופן איינער פון די בארימטע מעדיצינישע עסקנים אין ביקור חולים, און געפרעגט אויב ער ווייסט פון דעם דאקטאר צו זאגן. זיין ענטפער איז געווען, אויב האסטו אים, גיי נישט אין ערגעץ!)

דר. אינערפיעלד איז פון די בארימטע הארץ-דאקטוירים-גרופע באקאנט אלס "דר. מאשעל'ס אפיס", וואס איז היינט טייל פון די קאלאמביע שפיטאל געזונטהייט נעץ און ווערט גערופן, Columbia Doctors of The Hudson Valley. יעדן טאג איז איינער פון די גרופע אין לאקאלן שפיטאל!

דער דר. אינערפיעלד איז געקומען צו מיין בעטל דארט. נאך עטליכע טעסטן, האט ער רעקאמענדירט אן "ענדזשיעגרעם" (Angiogram).

דאס איז א הייקעלע פראצעדור אין וועלכען מען גייט אריין מיט א דינע רערל אינעם אדער פון די פיס, און מען שטופט עס אריין עס זאל לויפן אינעם אדער ביז צום הארץ. דאס קען כאפן בילדער וועלכע ווייזן גענוי פאר'ן דאקטאר וואס קומט פאר אינעווייניג, און איינמאל עס איז אינעם מענטש, קען מען עס שוין אויך נוצן צו פאררעכטן וואס נויטיג און מעגליך.

(ווען איך האב דערציילט פאר מיין געוועניליכן הארץ דאקטאר וואס זיי ווילן טון, האט ער געזאגט אז אן "אינוועיסיוו" פראצעדור – וואס מען גייט אריין אין קערפער, איז זייער הייקל און דאס מוז מען טון אין א גרויסן שפיטאל אין מאנהעטן. אבער וויבאלד קיינער פון זיין אפיס קען נישט דארט זיין היינט, זאל איך ווארטן ביז מארגן. איי אן אדער איז פארשטאפט... השוחד יעוור...)

דער פראצעדור איז זייער א הייקעלער. קודם דאס אריינגיין אין אזא סענסיטיווע ארגאן פאר זיך, און דערנאך, אויב מען וויל נאך פאררעכטן, דאס הייסט אויפשטאפן א פארשטאפטע אדער און אריינלייגן א "סטענט" (ווי א 'ספרינג' פון א 'פען' וואס האלט דעם אָדער ווייטער אפן), דארף מען זיין גאר געלערנט, ערפארן און פארזיכטיג.

איין אומריכטיגע קוועטש, און דער פאציענט איז רח"ל פארטיג אויפ'ן ארט.

אזוי האב איך דארט אין קליינעם לאקאלן שפיטאל, באקומען דעם וועלט בארימטן דאקטאר (ווי כ'האב שפעטער געהערט איז ער אנדערע טעג אין "העקנסעק שפיטאל" און נאך), צו דעם בין איך פאר דעם פראצעדור נישט געווען אין א ריזיגן צימער מיט נאך 40 פאציענטן, וואו טעותים פאסירן רח"ל וויבאלד די נוירסעס דארפן ארומלויפן העלפן אזא גרויסע צאל פאציענטן אויפאמאל. מען האט זיך אפגעגעבן מיט מיר אויף זייער א פערזענליכע און פראפעסיאנאלע אופן.

דר. אינערפיעלד האט אדורכגעפירט דעם פראצעדור, הודו לד', מיט געוואלדיגע סייעתא דשמיא (ווי דאס ווארט פון צדיקים אז וואס א גרעסערער דאקטאר, גייט מיט א גרעסערער מלאך) און איך בין ב"ה שנעל צוריק צום נארמאלן לעבן געזונט און שטארק.

אלזא, קוקט נישט אויפ'ן נאמען פון שפיטאל, נאר וועלכען דאקטאר איר קענט דארט באקומען. עס איז אלץ ראטזאם זיך צו פארבינדן מיט די היימישע ליעזאנען אין די שפיטעלער, וועלכע זענען ב"ה גאר גאר הילפבאר צו ברענגען דאס בעסטע פאר חולי ישראל. הקב"ה ישלם שכרם!

איך האף אז מיינע ווערטער וועלן העלפן דערנענטערן די ישועה פאר אנדערע,

(-)

**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

## ליינער'ס גאזעט

קורצע פראגע

### 6421
### דרינגנד: עפילעפסיע און פיבער-סיזשערס

מיר זוכן דרינגנד הילף! אונזער קינד איז דיאגנאזירט געווארן מיט שווערע סיזשערס פארבינדן מיט: SCN1A mutation, Severe Febrile Seizures (GEFS+).

(-)

### 6422
### דענטיסט געזוכט

איך זוך א דענטיסט וואס נעמט גלאט-מעדיקעיד (נישט דורך אן אינשורענס אינצווישן – straight Medicaid) צו מאכן "קעפס" (Caps) אויף די פאדערשטע ציינער. אויך אויב איינער ווייסט פון א דענטיסט וואס קען מאכן גוטע "פאלשע ציין" (דענטשורס – Dentures) און נעמט פידעליס.

אויב איינער ווייסט פון א דענטיסט אין ברוקלין אדער מאנהעטן וואס קען אונז העלפן בס"ד, זאל מען ביטע אריינשרייבן צום גאזעט. יישר כח,

(-)

### 6423
### האלטן אויגן סטאביל

מיר וואלטן געוואלט הערן אויב איינער האט ערפארונג מיט א קינד וואס האט זייער א הויכע נומער אויגן-גלעזער און עס גייט כסדר העכער און העכער. סיי וואספארא אינפארמאציע איר האט, וועט אונז זיין נוצליך. מעדיצינישע ווי נאטורליכע מיטלען.

מען קען אריינשיקן עצות פון ערפארונג צום גאזעט אדער זיך פערזענליך פארבינדן מיט אונז, מיר לאזן איבער אונזער נומער ביי די רעדאקציע. יישר כח,

(-)

### 6424
### קלויבט זיך ס'עסן

מיין 6 יעריגער זון עסט נאר ברויט, מצה אדער רויע פרוכט. איינער ווייסט וואס די פראבלעם קען זיין? ווער קען העלפן?

(-)

### 6425
### וועקט זיך אויף מיט יסורים

איך וויל פרעגן אויב איינער ווייסט וואס מען קען געבן פאר א קינד וואס האט זיך צובראכן א פוס מער ווי א יאר צוריק, און ער כאפט זיך נאכאלץ אסאך מאל אויף אינמיטן די נאכט מיט ווייטאג אין די פוס.

נישט יעדע נאכט, אבער דאכט זיך אז פאר א רעגנדיגע וועטער וועקט ער זיך מער אויף. יישר כח פון פאראויס!

(-)

### 6426
### נאך עצות פאר ווערים?

מיר האבן געוואלט פרעגן אויב איינער ווייסט פון גוטע עצות פטור צו ווערן פון ווערים (pinworms) ביי א קליין קינד. מיר מוטשען זיך שוין דערמיט פאר כמעט 3 יאר. מיר האבן שוין פרובירט Anti-worm Concentrate אבער עס האט נישט קיין סאך געהאלפן. דאס קינד לאזט זיך נישט אריינלייגן 'סופאזעטאריס' פון Garlic Oil Pearls. פאר סיי וועלכע עצה וואלטן מיר געווען שטארק דאנקבאר!

(-)

### 6427
### "מעטאסטיסייזד קידני"

מיר זוכן דרינגנד אינפארמאציע איבער אלטערנאטיווע טעראפי פאר די Metastasized Kidney מחלה. דאקטוירים זאגן אז זיי האבן נישט קיין הצלחה מיט "קימאו טעראפי" דערפאר.

ביטע רופט 917-405-0994 מיט סיי וועלכע אינפארמאציע (אויב קיין ענטפער ביטע לאזט א מעסעדזש). יישר כח!

(-)

DOR YESHORIM
מונע דמעות
PREVENTING TEARS
COMMITTEE FOR PREVENTION OF JEWISH GENETIC DISEASES

# For 35 years the worldwide Jewish community has relied on Dor Yeshorim for healthy generations.

# FOR GOOD REASON.

1. As the leader in pre-marital testing **Dor Yeshorim** has the genetic expertise and statistical data that enables us to make highly informed decisions regarding complicated science.

2. **Dor Yeshorim's** founder, Rabbi Eckstein, endured the heart wrenching loss of four children to Tay Sachs. In the years since, our expertise has led to globally recognized groundbreaking achievements including the eradication of Tay-sachs in Jewish communities.

3. Though other organizations may want you to believe differently, testing for every possible disease is not in your best interest and ultimately causes more harm than good. Many recessive genetic mutations do not have reliable, conclusive testing methods, it is unclear if they cause disease and/or are not prevalent in Jewish communities.

4. Contrary to other, less experienced screening organizations, each and every disease **Dor Yeshorim** tests for is subjected to meticulous, hi-tech research to ensure it warrants placement on our testing panels. We are ever cognizant of our responsibility to utilize the most up to date data and research available in formulating our testing panels to ensure they are in the very best interest of our participants.

5. When you test with **Dor Yeshorim** you know that the results you receive are definitive, and reliable and you can either move forward or move on with absolute certainty.

6. **Dor Yeshorim** shares in the anguish of parents whose children suffer from rare genetic diseases, such as a severe form of Gaucher's. We provide guidance, support and genetic testing upon request to these families. We leave no stone unturned in the quest for answers.

---

*Dor Yeshorim's testing policies for **GAUCHER'S DISEASE (GD)** are based on numerous clinical studies conducted by top genome experts.*

*The following are just two of those findings:*

The clinical utility of offering GD carrier screening is also debatable as the most common mutation in the Ashkenazi Jewish population, N370S, usually leads to a mild or symptomless phenotype and those who are affected can be effectively treated with enzyme replacement therapy20

*— National Institute of Health's Genet Med. Author manuscript; available in PMC 2012 December 26.*

Although type 1GD is common and test sensitivity is high, carrier screening is controversial because the disease is usually not severe or untreatable, and the test performed does not fully predict disease severity. The World Health Organization criteria for carrier screening include elements such as that the disease be a significant health problem and the natural history of the disease be adequately understood.

*— JAMA, September 19, 2007*
*Vol 298, No. 11*

המספיק-קעיר
# גאזעט

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

ווי סיפור לך שנות חייך:

# "כולל שנות חיים" אין הארץ פון מאנסי, א קוואל פון לעבן אין די גאלדענע יארן

## געשמאקע פארברענגען - לעבעדיגע שיעורי תורה - נארהאפטיגע מאלצייטן - פאסיגע איבונגען - גאר ספעציעלע אקטיוויטעטן - און נאך

**מאנסי** – יהדות מאנסי און גאזעט ליינער זענען שוין באקאנט מיט'ן הארציגן בילד פון אן עלטער'ן איד וואס זיצט מיט א לעבהאפט ביי דער גמרא, א יונגען בליק אין די אויגן, און דערנעבן עטליכע ווערטער איבער הכרת הטוב צו די אייגענע עלטערן.

יא, עלטערן שלאפן נישט גאנצע נעכט און הארעווען טאג נאך טאג, אלעס פאר'ן וואוילזיין פון זייערע קינדער. ענדליך וואקסט דאס געזונדל אויף, בויען זיך די אייגענע נעסט, און עס קומט די הערליכע תקופה צו שעפן ס'ביסל נחת.

אבער אזוי גייט די וועלט, וועלן מען קומט ענדליך אן אהין, טראגט שוין דער גוף א שפאר ביסל יארן און פאדערט מער. מיט שוואכערע כוחות איז שווערער אליינס אנצוהאלטן א סדר היום ווי אמאל. עס לאזט זיך מער נישט דאס זעלבע פארברענגען אין ביהמ"ד און אין קאווע שטיבל, אפגערעדט ביי דער ארבעט, פון וואו מען האט שוין פענסיאנירט.

דאס עלנדקייט הייבט אן זיך לאזן שפירן און שאפט שווערע פינגער-אפדרוקן. וויאזוי קענען געטרייע קינדער צוריקצאלן דאס בעסטע פאר'ן חשוב'ן טאטן אויף אלע זיינע יארן הארעוואניע ביז אהער?

### "לעבן" צו די יארן

די פראגע האט געעגבערט אומצאליגע משפחות אין גאנצן געגנט ארום, מיט ב"ה א גרעסערער פראצענט ראשי משפחות וועלכע עלטערן זיך אין פריידן בלע"ה, מער ווי סיי וועלכע אין היסטאריע פון אונזערע גלות יארן.

אציגד רבותי, פרייליכע נייעס. דער ענטפער איז דא: כולל שנות חיים!

ווי דער נאמען דערציילט, איז דאס א פראגראם וואס געבט ממש צו פרישע 'יארן' צום 'לעבן' פון אלע חשוב'ע משתתפים.

אבער נאך אסאך מער ווי דעם. "כולל שנות חיים" שענקט אזויפיל מער 'לעבן' צו די 'יארן'. דאס לעצטע איז דאס וויכטיגסטע.

### חיים שיש בהם...

די פאר שעה פונעם פראגראם זענען אזוי הערליך אנגעפולט מיט אינהאלטסרייכע אקטיוויטעטן, סערווירט מיט'ן גרעסטן רעספעקט און פאסיגן כבוד, מיט הארץ און

וואס קען זיין מער געשמאק און דערקוויקנד ווי א בלאט גמרא מיט טעם און לעבעדיגקייט!

דער מנהל הכולל ביים טעגליכן שיעור הלכה באלד נאכ'ן אנקומען. תורת ד' משיבת נפש!

געפיל ווי נאר ר' מאיר יחיאל קען, אז ענדליך באקומען די חשוב'ע משתתפים דעם ערליך פארדינטן געזונט און לעבן, צו שעפן דאס נחת פון זייער פלאג. דאס לעבן באקומט לעכטיגע פארבן און מען קוקט יעדן טאג ארויס אויף נאך א ריכע געשמאקע איבערלעבעניש.

דער פראגראם הייבט זיך שוין אן מיט די "טראנספארטאציע", וועלן יעדער חשוב'ער משתתף באקומט א פערזענליכע טעלעפאן רוף איידער דער באקווענמער 'באס' קומט אן אפנעמען, קיינער זאל נישט דארפן ווארטן אינדרויסן. דאס מלכות'דיגע רעספעקט מיט וואס מען ווערט אויפגענומען, שטעלט דעם טאן פאר נאך א רייכן טאג.

ביים אנקומען צום פראגראם לאקאל, אין פרעכטיגן "המספיק טערעס זאל", העכער'ן "מאנסי האב" אין הארץ פון שטאט, ווערט יעדער אויפגענומען מיט א שמייכל פון אמת'ע אינטערעסע דורכ'ן חשוב'ן מנהל הכולל, און מיט די פרישקייט הייבט מען אן דעם טעגליכן פראגראם.

### סדר היום

נאך א טעימה קלה, מיט 'לעקאך', טיי, קאווע, קאלטע געטראנקען אד"ג, שמועסן און באגריסן, און א לייכטער שיעור אין הלכה, קומט דער "חילוק עצמות" איבונגען סעסיע.

איר ליינט אמאל וועגן די אומצאליגע בענעפיטן פון מאכן איבונגען? די חברי הכולל זענען עדות דערויף.

איינער פון די פראמינענטסטע איבונגען טרענירער אין ראקלענד קאונטי, מו"ה לייבי שטרויס הי"ו, קומט אריבער עטליכע טעג א וואך און מאכט מיט די אידן איבונגען, מילדע און ווייכע, הערליך צוגעפאסט לויט'ן פיזישן מצב ביי יעדן באזונדער, אבער אזעלכע וועלכע ברענגען פיזישע און גייסטישע דערקוויקנדע רעזולטאטן. עס געבט צו פאר יעדן פרישקייט און... לעבן.

די אנדערע טעג פונעם וואך קומט אן אנדערער טרענירער, מו"ה מרדכי ענוט הי"ו, וועלכער טוט מיט'ן עולם "נשימה טעראפי".

דאס איז א סעריע איבונגען וואס דורך שטייטע אטעמען און ספעציעלע אבער גרינגע מעטאדן, באקומט מען אן אויסטערלישע רואיגקייט, פרישקייט, פרייליכקייט און צופרידנהייט וואס איז שווער צו שילדערן מיט ווערטער. עס איז עפעס וואס איינמאל מען געניסט דערפון וויל מען עס מער קיינמאל נישט פארפאסן.

נאך א קורצע פויזע קומט דער רייכער שיעור, פארגעלערנט דורך א לאנגיעריגן חשוב'ן מגיד שיעור, וואס דער עולם שלונגט מיט דארשט זיינע ריידן. נאך אזא שיעור, כי הם חיינו, שפירט זיך שוין יעדן טאג ווי צוגעקומען נאך א שטיק... לעבן.

נאך א ווארעמע 'לעבעדיגע' תפילת מנחה, זעצט זיך דער עולם צו די טישן, וואו א פרישע ווארעמע נארהאפטיגע מאלצייט ווערט סערווירט, אנגעהויבן פון א פארשפייז, הויפט גערייכט, צושפייז און נאכשפייז, ווען בשעת מעשה פארברענגט מען געשמאק איבער די געדעקטע טישן, מען הערט די נייעס פונעם טאג, מען טוישט אויס ווערטער און ווערטלעך, אין א גאר געשמאקע געזעלשאפטליכע אטמאספערע.

מען קען נישט גענוג שילדערן דער געשמאק פון זיך טרעפן טעגליך מיט חברים אין זעלבן עלטער, מיט אן אייגנארטיגע פארשטענדעניש,

זייט 19 >>

המספיק קעיר גאזעט

סאר יונם און אלס

# ביל געיטס זאל מען געדענקען אפילו מיט אלצהיימערס...

**מעדינא, וואשינגטאן** – דער וועלטס רייכסטער מאן, ביל געיטס, האט געמאלדן איבער א $50 מיליאן פערזענליכע מתנה צו די "דימענשיע דיסקאווערי פאנד", א געמיינזאמע פראיעקט פון פארמעסוטיקל ריזן און די בריטישע רעגירונג צו טרעפן נייע באהאנדלונגען, און אפשר אפילו א רפואה, פאר אלצהיימערס דעזיז.

געיטס, באקאנט אלס גוטהארציגער פילאנטראפ און אליינס ס"ה אין עלטער פון 62, האט אין אן אינטערוויו מיט די 'רויטערס' נייעס קוואל גערעדט פון די שטייגנדע עמאציאנאלע און פינאנציעלע שוועריקייטן פון די מחלה, וועו מענטשן מיט אלצהיימערס לעבן היינט צוטאגס לענגער ווי אמאל. זעט אויס, זאגן זיניקער, אז דער מאגנאט וויל, אז נישט קיין חילוק וואס מען פארגעסט, אים זאל מען געדענקען לטובה...

טראץ די צענדליגער יארן פון פארש ארבעט און פראבעס, זענען היינטיגע אלצהיימערס-באהאנדלונגען מאכטלאז פון פארשטייטערן דאס פארערגערונג פון די מחלה, און העלפן נישט קיין סאך מער ווי פארגרינגערן עטליכע פון אירע סימפטאמען.

דער ביליאנער געיטס גלייבט אז מיט קראנטע און גוט-פינאנצירטע ארבעט, איז מעגליך צו אנטוויקלען אפעקטיווע באהאנדלונגען. געיטס פארשפרעכט צו שענקען נאך $50 מיליאן פאר אנדערע פירמעס וועלכע ארבעטן אויף אלצהיימער׳ס רפואות. אויב ער וועט עס נאך געדענקען...

איבער 5 מיליאן אמעריקאנער און כמעט 50 מיליאן איבער די וועלט, ליידן פון אלצהיימערס. א פרישע דיאגנאזע ווערט געמאכט יעדע 66 סעקונדעס אין די פאראייניגטע שטאטן.

ביל געיטס, דער גרונדער פון "מייקראסאפט" (אין בילד, אריינגאנג צו איינס פון 'מייקראסאפט הויפטקוואַרטירן) און פאר פילע יארן דער וועלטס-רייכסטער מאן, איז בארימט אלס אויסערגעווענליכער פילאנטראפ. נאך זיין גאנצע רייכטום טרעפט ער נישט קיין גרעסערן פארגעניגן און רעספעקטפולע אקט, ווי שענקען פאר אנדערע.

ווי געיטס זאגט, פלאנט ער אוועקצוגעבן כאטש 90% פון זיין פארמעגן פאר וואוילטעטיגע צוועקן. "תכריכים פארמאגן נישט קיין טאשן"... וויל ער דעריבער אויסנוצן זיינע געשענקטע יארן אוועקצוגעבן פאר די וועלכע דארפן הילף, אריינגערעכנט ארעמע קינדער אין דריטע וועלט לענדער און עלטערע מענטשן.

## כולל שנות חיים

זייט 18 <<

און טאקע אין א פרישע לעבעדיגע אטמאספערע.

וועו מען לעבט מיט טאג טעגליך אזא אויסנאם לעבעדיגער פראגראם, איז שוין דער גאנצער הלוך ילך אנדערש, און עס בליען אלע משתתפים אויף א פארנעם וואס מען האט זיך פריער נישט געזען. נישט קיין וואונדער וואס א היגער מאנסי׳ער איד, נאכ׳ן הערן פון "שנות חיים", האט ער באשלאסן צו רענאווירן זיין הויז, אז זיין חשוב׳ער פאטער זאל זיך קענען אריבערציען וואוינען קיין מאנסי, בלויז צו קענען געניסן פון דעם שפרודלדיגן קוואל פון לעבן.

דער פראגראם איז מייסטערהאפטיג אויסגעארבעט, יעדעס פינטל דעטאלירט און צוגעפאסט צו זיין בס"ד די שענסטע עקספיריענס וואס מען קען נאר דערגרייכן אין די שענסטע יארן פונעם לעבן, דער סעזאן וועו מ׳שניידט דאס נחת פון לאנגע יארן הארעוואניע. עס איז דער וואונטש פון יעדן איד אין די גאלדענע יארן. יא טייערע קרוינען פון אונזער פאלק, איר זענט אלע בארעכטיגט צו "אורך ימים ושנות חיים".

וואס נאך, צוגאבעס צום רייכן פראגראם קומען כסדר צו, און נאך זענען אונטערוועגנס !

און אגב, דער פראגראם איז אומזיסט (עס ווערט גענצליך געדעקט דורך "עם. על. טי. סי." אינשורענס פלענער).

צו גענינסן פון די פריוויליגיע פאר אייך אדער אייערע עלטערן שיחיו, רופט נאך היינט דעם מנהל הכולל, מו"ה מאיר יחיאל הירשלער הי"ו, אויף 845-503-0884.

ר׳ מאיר יחיאל שטייט גרייט צו ענטפערן אלע אייערע שאלות בסבר פנים יפות און מיט׳ן גרעסטן פארגעניגן.

ביי "חילוק עצמות" מיט ר׳ לייבי שטרויס, א פרישקייט אין אלע אדערן.

אהבה אחי...

# טרינקען א הייסע טיי דערפרישט די... אויגן

**לאס אנדזשעלעס, קאליפארניע** – א הייסע גלעזל טיי קען לויט פרישע שטודיעס נישט בלויז דערפרישן די אלטע מידע ביינער, נאר אויך דאס זע קראפט און העלפן האלטן די אויגן פריש און געזונט צו לאנגע גוטע יארן.

די שטודיע, אדורכגעפירט אויף ערוואקסענע אמעריקאנער דורך אויגן דאקטוירים אין "יוניווערסיטי אוו קאליפארניע", האט געוויזן אז מענטשן וועלכע טרונקען א הייסע טיי יעדן טאג, זענען 74% וויניגער אויסגעשטעלט צו ליידן פון "גלוקאומע" אויף דער עלטער, אין פארגלייך צו מענטשן וועלכע טרונקען נישט קיין סאך טיי.

די פארשער שרייבן אז עס איז לאו דוקא די טיי זעלבסט, וואס באשיצט פון אויגן פראבלעמען. אפשר איז עס עפעס אן אנדערע פאקט, א געווואוינהייט וואס טרעפט זיך מער ביי טיי-טרינקער, און דאס נידערט זייער ריזיקע, און מען דארף עס טיפער אויספארשן.

"למעשה האבן נאר די מענטשן וועלכע האבן געטרונקען פשוט׳ע הייסע טיי געגאסן פון דעם בענעפיט," באטאנט דר. קאולמאן, פון די ארטיגע אויגן פראפעסארן. "דיקעף-טיי, קאלטע טיי (אייסד-טי) און קאווע, האבן נישט געוויזן קיין שום אפעקט איבער אויגן געזונטהייט אויף דער עלטער." (ביי שווערע קאווע טרינקער קען עס גאר זיין ערגער.)

"גלוקאומע" איז א גרופע מחלות אין וועלכע פליסיגקייט זאמלט זיך אן אין אויג, שאפנדיג דרוק וואס שעדיגט די נערוו צווישן אויג און מח (זע אילוסטראציע אויף זייט 11).

די שטודיע פירט אויס אז דערווייל, ווילאנג מען פארשט עס וויייטער און טיפער, איז זיכער וויכטיג צו זען דעם אויגן דאקטאר לויט׳ן געברויך, איבערהויפט פון די 40 און העכער.

איבערהויפט דארף מען 'זען' צו האלטן די 'צוקער' און הויכע בלוט-דרוק - וואס אפעקטירן דאס מערסטע די בלוט צירקולאציע - אונטער קאנטראל.

## ליינער'ס גאזעט

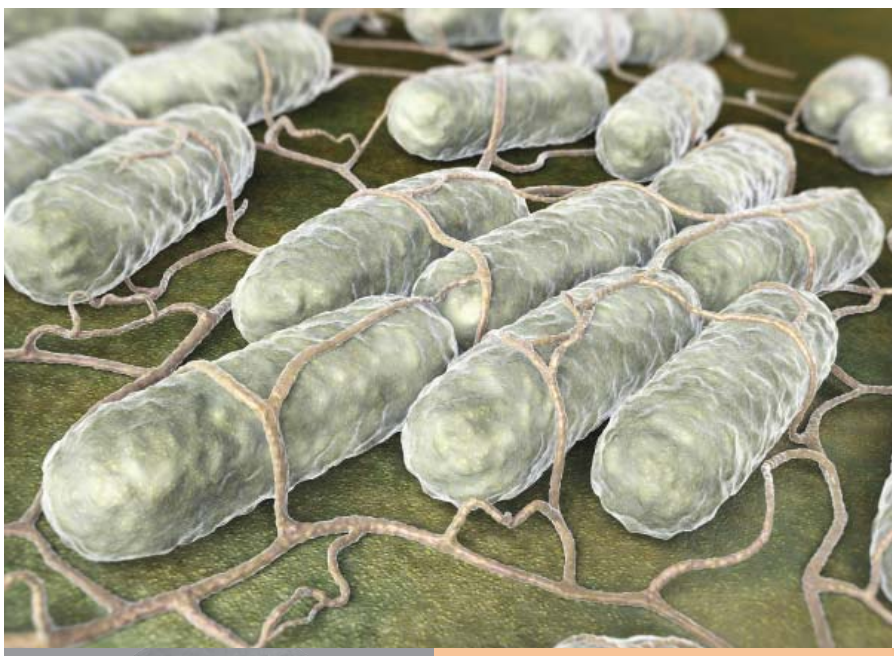
**6428**

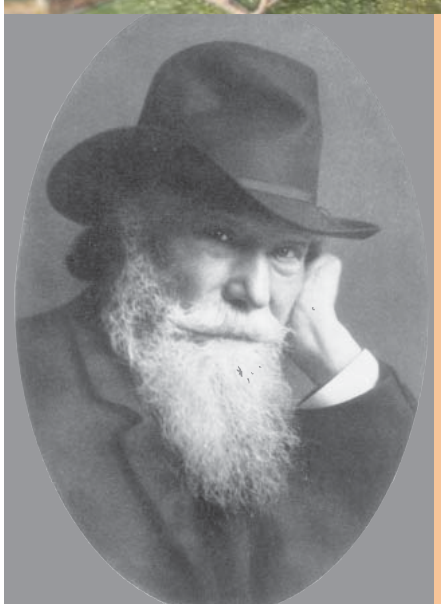
### B-12 פאר אלצהיימערס

איך האב געהערט אז וויטאמין B-12 און "קאקאנאט אויל", קענען העלפן פאר אלצהיימערס סימפטאמען. אויב איינער האט מער ערפארונג דערמיט, ביטע מפרסם זיין לתועלת הרבים.

(*)

# טאבלעטן





אויבן: א בליק אויפ'ן "סאלמענעלא" באקטעריע, פארגרעסערט אונטער'ן מייקראסקאפ. יעדע צעל פון די באקטעריע איז גרויס צווישן 0.7 און 1.5 מייקרא-מעטער (א מייקרא-מעטער איז א מיליאנסטל פון א מעטער, אדער א טויזנטסטל פון א מילימעטער, אדער ארום 0.000039 פון אן אינטש. א מענטשליכע האר איז צווישן 10 ביז 200 מייקרא-מעטער)

דער באקטעריע איז צום ערשטן מאל אנטדעקט געווארן אום 880' למס' דורך דר. קארל עבערט (לינקס) אין די מילצן פון טיפוס פאציענטן.

עס קומט פון נישט פרישע עסן, בעיקר פלייש אד"ג וואס איז נישט (גענוג) געקאכט געווארן. אויב געכאפט באצייטנס קען מען צומאל אויסגעהיילט ווערן אפילו אן אנטיביאטיק.

**אטלאנטא, דזשארדזשיע** – עסן פארגיפטיגונג שיקט יערליך מיליאנען אין שפיטאל, מיט "סאלמענעלא" (Salmonella) באקטעריע אליינס, כאטש 1 מיליאן, לויט פעדעראלע געזונטהייט באאמטע. סימפטאמען קענען געדויערן צווישן געציילטע טעג ביז וואכן. סימפטאמען רעכענען אריין פון אויסגעטרוקנטקייט, איבלען, מאגן-קרעמפן, פיבער, און קאפ-ווייַ, ביז ערנסטערע קאמפליקאציעס רח"ל. "סאלמענעלא" סימפטאמען הייבן געווענליך אן אריסצוקומען הערשט היבש נאכ'ן זיך אריינכאפן אין קערפער, אין געוויסע פעלער הערשט עטליכע טעג שפעטער.

וואס קען מען טון צו פארמיידן עסן פארגיפטיגונג פון סאלמענעלא און אנדערע באקטעריע? דאקטוירים פון די פעדעראלע "סי. די. סי." האבן צוזאמגעשטעלט א הילפבארע קורצע ליסטע רעקאמענדאציעס, ואלו הן: וואשן גרינצייג דורכדרינגליך; פארמיידט עסצייג פון קומען אין באירונג מיט רויע מאכלים; שוועמקט נישט אפ פלייש פאר'ן קאכן – די וואסער וואס שפריצט ארויס קען פארשפרייטן באקטעריע אין די גאנצע קאך; און נוצן א פלייש-מעסטער אויף עטליכע ערטער אין געקאכטע/געבאקענע פלייש, צו פארזיכערן אז עס איז אומעטום געקאכט אויף כאטש 165 פערנהייט.

**וואשינגטאן די. סי.** – די פעדעראלע עסן און מעדיצין אדמיניסטראציע (עף. די. עי.) האט געמאלדן אז זיי וועלן פארשטייפן זייער קאנטראל אויף האמיאפאטישע רפואות, איבערהויפט אזעלכע וואס זיי באטראכטן אלס שעדליך. ווי די אגענטור ערקלערט, זענען האמיאפאטישע רפואות, זייט סוף פון זיבעצנטן יאר הונדערט למס', געבויט אויף צוויי פרינציפן. ערשטנס, אז עפעס וואס ברענגט א קראנקהייט פאר א געזונטן מענטש, קען געענוצט ווערן אין א שוואכערע און באארבעטע פאָרעם צו באהאנדלען די זעלבע מחלה און אירע סימפטאמען. צווייטנס, די זאכן פארמאגן אסאך א שטארקערן כח וועז זיי ווערן פארוואסערט און אפגעשוואכט.

כאטש אפיציעל זענען האמיאפאטישע מעדיצינען געבינדט לויט'ן גזעזץ צו די זעלבע רעגולאציעס ווי אנדערע מעדיצינען, האט עס די רעגירונג נישט אינפארסירט זייט 1988 למס'. דער מארקעט פון די רפואות שטייט היינט ביי נאנט צו $3 ביליאן יערליך. מיט דעם וואוקס זענען אבער מיטגעקומען אינצידענטן וועז זיי האבן געשעדיגט מענטשן. צב"ש, אין 16' האט א געוויסע ציינדלען-טאבלעט געבראכט סיזשערס און פאטאליטעטן ביי קינדער. די אגענטור זאגט אז זי פלאנט נישט געצנליך צו פארבאטן די פראדוקטן, נאר האלטן א קאנטראל וויפיל זיי שפירן פאר נויטיג.

**ארלינגטאן הייטס, אילינוי** – אין א פרישע אינטערעסאנטע אנטוויקלונג איבער'ן "פלו וואקסין", הערט מען אז די "אמעריקען קאלידזש אוו אלערדזשי, אסטמא ענד אימיונאלאדזשי", הויפטקווארטירט אין אילינוי, האט פארעפנטליכט אז דער 'פלו-וואקסין' איז פארזיכערט אפילו פאר מענטשן אלערגיש צו אייער. ביז היינט האבן דאקטוירים אפט געפרעגט פאר'ן געבן דעם וואקסין, אויב דער פאציענט איז אלערגיש צו אייער, וויבאלד עס אנטהאלט צווישן אנדערע פראטינען פון אייער.

ווי די גרופע האט פעסטגעשטעלט איז אבער נישט פארהאן געגנוג אייער-פראטין צו שטעלן א געפאר, אפילו פאר מענטשן וועלכע זענען גאר שטארק אלערגיש צו אייער.

**מאנילא, פיליפינען** – די ערשטע וואקסין וואס האט פארשפראכן צו פארמיידן "דענגי פיבער" (Dengue) – א מחלה פארשפרייט אין טראפישע לענדער דורך די זעלבע מאסקיטן וועלכע פארשפרייטן 'געלע פיבער', אפעקטירנדיג הונדערטער מיליאנען – איז אין געפאר נאכדעם וואס די רעגירונג אין די פיליפינען האט עס פארבאטן, צוליב שטייגנדע זארג איבער די זיכערהייט דערפון און שטייגנדע צארן פונעם פאלק איבער'ן באנוץ דערפון ביי איבער 830,000 קינדער.

פרישע באווייזן צייגן אז אין זעלטענע פעלער קען דער וואקסין צוריקשיסן, און וועז א מענטש באקומט שפעטער 'דענגי פיבער' וועט ער עס באקומען אסאך שווערער. עס איז א שווערע פרשה פאר די פראנצויזישע פארמעסוטיקל ריז "סאנאופי" וועלכע האט אויסגעגעבן צענדליגער יארן און שווערע מיליאנען צו אנטוויקלען דעם וואקסין.

**וואשינגטאן די. סי.** – נאך לאנגע יארן העפטיגע דעבאטעס, האט די "עף. די. עי." פארבאטן דאס פארקויף פון זייף און האנט-ריניגער וועלכע אנטהאלטן סיי וועלכע פון א ליסטע מיט 24 אינגרידיענטס. די אגענטור פארלאנגט אז יעדע פראדוקט מיט סיי וועלכע פון די באשטאנדטיילן דארפן אריינגעבן פרישע מעדיצין-אפליקאציעס. די וועלכע אנטהאלטן די 6 מערסט געניצטע אקטיווע-באשטאנדטיילן (Ethanol, propanol, povidone-iodine, benzalkonium chloride, און (bezethonium chloride קענען 'דערווייל' ווייטער גענוצט ווערן ווי פריער.

די מעלדונג קומט נאך מערערע שטודיעס איבער פארשידענע פראדוקטן וועלכע דארפן אנגעבליך אויסרוימען באצילן און ווייַרוסן, אבער טוען עס נישט ריכטיג אדער קענען מיט דער צייט ברענגען אנדערע שעדליכע נאכפאלגן. עס איז די ערשטע גזעזץ וואס אפעקטירט פראדוקטן וועלכע זענען נישט מעדיצינען, אבער ווערן געניצט אין "מעדיצינישע ערטער", א שטייגער ווי שפיטעלער און דאקטאר-אפיסעס. דער גזעזץ אפעקטירט נישט צופיל פון די האנט ריניגער אויפ'ן מארקעט, ווי אויך גייט עס הערשט איריין אין אפעקט אין א יאר ארום.

**סאלט לעיק סיטי, יוטא** – א הארציגע רוף צו גנבים: ביטע גנב'עט נישט קיין מעדיצינען. דער רוף קומט פון די עלטערן פון א יונג קינד וועמענ'ס לעבנסוויכטיגע מעדיצינען זענען לעצטנס געריבט געווארן.

"אז אוסטין טעילאר איז געווארן 4 יאר אלט, איז איין גרויסע נס," דערציילן זיינע עלטערן. ער לעבט שוין 1,461 טעג לענגער ווי דער דאקטאר האט אים געגעבן...

דאס קינד איז געבוירן געווארן מיט מערערע געזונטהייט פעלערן, אריינגערעבנט פעלערהאפטיגע נירן, און איז אדורך א "ניר טראנספלאנט" מיט עטליכע יאר צוריק צו ראטעווען זיין לעבן. זייט דעמאלטס איז ער אויף טייערע מעדיצינען אז זיין שוואכע קערפערל זאל נישט באקעמפן דעם פרעמדן גליד.

דעם לעצטן חגאות סעזאן איז א שאכטל מיט $5,000 וועדר מעדיצינען, זיין נויטיגע 'סופליי' פאר די קומענדיגע 3 חדשים, אנגעקומען צו זייער שטוב. א גנב, וועלכער האט מן הסתם געמיינט ער רויבט איינס פון די איבער 750 מיליאן פעקלעך מתנות און אנדערע לוקסוס וואס "יו. פי. עס." האט דעליווערט דורכאויס דעם סעזאן, האט עס ג'לקח'נט און פארשוואונדן געווארן דערמיט.

גוטהארציגע מענטשן האבן געשאנקען פאר די משפחה א פארשפארטע קעסטל וואו מען זאל קענען אריינלייגן זייערע פעקלעך, און ענדע האט די אינשורענס אויך באווילליגט צו דעקן א פרישע פעקל מעדיצינען.

# רפואה אין יארצייטן

חודש שבט

## י"ד שבט

### הרה"ק רבי יחיאל פון אלעקסאנדער זי"ע

הגה"ח ר' אפרים פישל שפירא זצ"ל, אבדק"ק בלוינא און מחותן פון לעצטן אלעקסאנדער רבי'ן אין פוילן, הרה"ק בעל עקידת יצחק זי"ע הי"ד, האט דערציילט, אז אמאל איז ער זייער קראנק געווארן אויפ'ן מאגן און האט כמעט גארנישט געקענט עסן. די גרויסע דאקטוירים אין ווארשא האבן אים אנגעזאגט אז ער זאל נאר עסן אביסל זופ מיט קלייען (סובין - אפפאל פון ווייץ).

געווען איז דאס פאר פסח, און קלייען אין וואסער איז דאך חמץ גמור. איז ר' פישל געפארן צום אלטן פון אלעקסאנדער, הרה"ק רבי יחיאל זי"ע, זיך מזכיר זיין און פרעגן וואס צו טון יום טוב.

רבי יחיאל האט אים געענטפערט, הער צו מיין עצה, און קום צו אונז אויף גאנץ פסח. דער חסיד האט אודאי געפאלגט, און במשך דעם יום טוב האט ער געגעסן ביים רבי'נס טיש, מצה, מרור און אלעס וואס מען האט סערווירט. נאך אזא לאנגע צייט נישט עסן האט עס אים ממש דערקוויקט.

דעם צווייטן טאג פסח, ביי 'סעודת אסתר', האט אים רבי יחיאל געפרעגט, "פישל, וואס הערט זיך?" האט ער דערציילט אז ער האט אלעס געגעסן און ער געדענקט שוין כמעט נישט אז ער איז קראנק.

האט רבי יחיאל זיך אנגערופן, "אויף דעם שטייט אין מגילת אסתר, 'ויהי אומן' - אומן איז א לשון פון ממשיך זיין און אויך א לשון פון אמונה, 'את הדסה' - הדסה איז מרמז אויפ'ן צדיק. דורך אמת'ע אמונת צדיקים, קען מען ממשיך זיין אלע ישועות און רפואות."

**רבי יחיאל בן רבי שרגא פייביל דאנציגער זצ"ל,**
**י"ד שבט, תרנ"ד**

## י"ק שבט

### הרה"ק רבי יחזקאל קוזמירער זי"ע

הגה"צ רבי בנימין ראבינאוויטש זצ"ל, חבר הביד"ץ העדה החרדית, האט דערציילט וואס האט פאסירט מיט זיין זיידן, הרה"ק רבי ארי' מרדכי, זון פון הרה"ק רבי יהושע אשר פון פאריסוב זי"ע, א זון פון יוד הקדוש פון פשיסחא זי"ע. אין די יונגע יארן פון ר' ארי' מרדכי, האט אמאל אויסגעבראכן א שווערע מגיפה אין פאריסוב און די גאנצע אומגעגנט אין וועלכען שווערע מאסן זענען אוועקגעריסן געווארן און די ווייטאג און שרעק איז געווען גאר גרויס.

איין טאג איז אנגעקומען א שליח פון רבי יחזקאל'ע קוזמיר'ער, אז דער פאריסוב'ער רב זאל שיקן זיין זון ר' ארי' מרדכי צו אים קיין קוזמיר "און איך נעם אים אויף מיינע פלייצעס." ווי פארשטענדליך האט דער פאטער באלד געשיקט דעם 15 יעריגער זון קיין קוזמיר.

אין קוזמיר האבן מענטשן יענע טעג געשטראמט אין די מאסן זיך מזכיר זיין ביים צדיק, און רא"מ פלעגט שטיין נעבן רבי'נס שטול און איבערגעבן די קוויטלעך. רבי יחזקאל'ע פלעגט זיי לייגן אויף די צוויי טישלעך וואס זענען געווען אויף זיינע צוויי זייטן. חסידים האבן שוין געוואוסט אז קוויטלעך וואס דער רבי הייסט לייגן אויפ'ן טיש צו זיין רעכטע זייט (חסידים פלעגן עס רופן 'דער שולחן החיים), די נעמען וועלן אין די נאנטע טעג אויסגעהיילט ווערן, און די וואס אויפ'ן אנדערן טיש, מיינט עס אז די גזירה איז שוין פארזיגלט רח"ל.

איין טאג איז אנגעקומען אן אומגליקליכע פרוי און מזכיר געווען איר זון, יאמערנדיג מיט בכיות נוראות אז דאס איז איר זיבעטער זון און דער איינציגסטער וואס לעבט נאך. אויב ח"ו פארלירט זי אים אויך, וועט זי עס נישט אריבערטראגן.

רבי יחזקאל'ע האט געליינט דאס קוויטל, און באפוילן רא"מ עס צו לייגן אויפ'ן לינקן טיש. דאס געוויין פון די פרוי האט זיך געשטארקט און צעריסן אלע הערצער, רא"מ האט עס נישט געקענט אויסהאלטן, און ער האט אויפגעהויבן דאס קוויטל און אריבער געלייגט אויפ'ן רעכטן טיש.

ווען די טיר איז פארשפארט געווארן, האט רבי יחזקאל'ע אנגעהויבן ארומשפאצירן אין צימער, זייענדיג מתפלל צום באשעפער אויף אלע חולי ישראל וועמענ'ס קוויטלעך ליגן אויפ'ן רעכטן טיש.

פלוצים האט ער אנגעהויבן ארומלויפן מיט א געוואלדיגן דביקות מער ווי זיין געווענליכן שטייגער, ווען יעדע פאר סעקונדעס שטעלט ער זיך נאכאמאל אפ ביים רעכטן טיש, ביז ער האט זיך געגעבן א דריי ארום צו רא"מ און געפרעגט: "זאג מיר ארי' מרדכי, האסטו נישט אפגעטון עפעס דא היינט!?"

רא"מ האט געמוזט דערציילן וואס ער האט געטון מיט די קוויטל פון יענע פרוי. רבי יחזקאל'ע האט אויפגעהויבן זיינע הייליגע צוויי אויגן צו רא"מ און אים אנגעשריגן, "ווען נישט כ'האב פארשפראכן דיין פאטער אז כ'נעם דיר אויף מיינע פלייצעס, וואלסטו יעצט געווארן א גל של עצמות. וואס מיינסטו, איך האב נישט ליב א איד ווי דיר? אבער ווען מ'ברענגט מיר א קוויטל וואס איך זע אז עס איז שוין נאכ'ן גזר דין און מ'קען שוין גארנישט טון, הייס איך דיר עס לייגן אויפ'ן לינקען טיש. וואס זאל איך דיר זאגן, למעשה ביזטו דאך טאקע א זון פון דיין טאט'ן, האסטו גע'פועל'ט א רפואה פאר יענעם זון כאטש ס'איז שוין געווען נאכ'ן גזר דין."

ספר:

נחמד מזהב

היא דברי תורה אשר יצאו מאת כבוד קדושת מרן הרב הקדוש והטהור אור שבעת הימים רכב ישראל ופרשיו מופת הדור אספקלריא המאירה דמטמרין גלין ליה כבוד קדושת

אדמו"ר רבינו יחזקאל מקאזמיר

זצוקללה"ה. אשר שמע ממנו חתנו ותלמידו אשר יצק מים על ידו כ"ק הרב הגאון האמתי הצדיק המפורסם תפארת ישראל והדרו פ"ה ע"ה וכו' כקש"ת מו"ה משה דוד הכהן זצוקללה"ה אבד"ק קאלשין והגליל עם תוספות ביאורים והגהות הנקובים בשם

עפרות זהב

מהרב הגאון הצדיק אבד"ק קאלשין זצללה"ה הנ"ל ובתוספות נופך הרבה מאמרים מאת כבוד הרב הגאון המפורסם סיע"ה שהיו"ח מו"ה שמואל יעקב קאפיל הכהן שליט"א אבד"ק איוואנגראד בהרב החסיד המפורסם יא"מ מו"ה בנימן דוב הכהן מיקירי ירושלים עיה"ק הובב"א בהרב הגאון החסיד מו"ה ישראל מאיר הכהן מווארשא זצללה"ה מחו' ותלמידו של מרן הקדוש בעל המחבר זצוקללה"ה:

ונלוה אליו בסופי קונטרס ענף עץ אבות מהרב הגאון המפורסם מו"ה שמואל יעקב קאפיל הכהן שליט"א הנ"ל פלפולים נאים חריפים ושנונים, לחדד לב התלמידים דברים ערבים כעולת מחים כאשר עיני המעיין יחזו מישרים:

הובא לביה"ד ע"י האברך החריף ובקי שהיו"ח הרה"ח מו"ה יעקב יצחק הכהן קליגסבערג בהרב הגדול החסיד המפורסם מו"ה מרדכי צבי הכהן זצללה"ה אבד"ק סטאצק והתן הרב הגאון האבד"ק איוואנגראד שליט"א.

ובהשגחת הרבני הנגיד החסיד מו"ה אברהם יוסף קליימאן מקאליביעל נ"י:

פיעטרקוב

אצל ר' חנוך העניך פאלמאן נ"י

שנת שפ"ע ר"ב טו"ב לפ"ק

תולדותיו של צדיק: רעכטס זעט מען א בילד פון בארימטן אייניקל פון הרה"ק רבי יחזקאל'ע קוזמירער זי"ע, הרה"ק בעל דברי ישראל פון מאדזשיץ זי"ע, וועלכער ברענגט אסאך פון זיידן, וועם ער האט נאך געדענקט, אין זיין הייליגן ספר (פון די דברי תורה וואס דער דברי ישראל ברענגט פון זיידן האט מען נאכ'ן קריג צוזאמגעשטעלט א גאנצן ספר, מיט'ן נאמען "תורת יחזקאל"). לינקס: א ספר מדברי תורתו פון הייליגן קוזמירער וואס זיין איידעם, הרה"ק רבי משה דוד הכהן מ'קאלשין זי"ע, האט ארויסגעגעבן לאחר פטירתו, צולייגנדיג ביאורים און פירושים צו דברי קדשו.

אמאל איז דער בן יחיד פון הייליגן חידושי הרי"ם, הרה"ק רבי אברהם מרדכי זצ"ל, שטארק קראנק געווארן. דער חידושי הרי"ם האט דאן נאך געוואוינט אין ווארשא, און פונקט איז רבי יחזקאל'ע קוזמירער געקומען אויף א באזוך אין שטאט.

אלע חסידים פון שטאט זענען ארויס פון שטאט מקבל פנים זיין דעם צדיק, און צווישן זיי דער חידושי הרי"ם, וועם הרה"ק רבי יחזקאל'ע האט געלאדנט ארויפצוקומען זיצן נעבן אים אויפ'ן וואגן.

דער חידושי הרי"ם האט אים דערציילט איבער זיין איין איינציגסטער זון וועלכער איז ל"ע זייער קראנק און די דאקטוירים האבן זיך שוין מייאש געווען פון זיין לעבן רח"ל.

האט ר' יחזקאל'ע זיך אנגערופן, "איר זענט דאך א גדול בתורה, דארפט איר דאך וויסן אז 'אין יאוש אלא בבעלים' (נאר דער אייגענטומער פון א זאך קען זיך מייאש זיין דערפון). זענען דען דאקטוירים די 'בעלים' אויף אידישע קינדער?" און ער האט אים ווארעם אנגעוואונטשן.

אין יענע מינוט האט דאס קינד אנגעהויבן שוויצן און ביז א קורצע צייט איז ער גענצליך אויסגעהיילט געווארן.

**רבי יחזקאל בן רבי צבי הירש טויב זי"ע,**
**י"ז שבט, תרט"ז**

זייט 22 >>

# רפואה אין יארצייטן

**חודש שבט**

>> זייט 21

## כ' שבט

### הרה"ק רבי חיים דוד דאקטאר מ'פיעטריקוב זי"ע

הרה"ק רבי יחזקאל'ע קוזמירער זי"ע (יומא דהילולא י"ז שבט) איז אמאל שווער קראנק געווארן אויף די פיס. דער הייליגער צדיק רבי חיים דוד פון פיעטריקטוב זי"ע (אויך באקאנט אלס דר. בערנהארד, ווי מען האט אים גערופן פאר הרה"ק רבי דוד'ל לעלוב'ער זי"ע האט אים געמאכט א בעל תשובה, כידוע), וועלכער איז געווען פון זיינע נאנטע מקורבים, איז אלאמירט געווארן צו זען דעם רבי'ן.

ווען רבי חיים דוד דאקטאר איז אנגעקומען, האט ער אונטערגעזוכט רבי יחזקאל'ען און דיאגנאזירט זיין מחלה, פארשריבן מעדיצינען וואס ער זאל נעמען, און אים שארף אנגעווארנט נישט צו גיין אין מקוה, וויבאלד יעדע פייכטקייט איז שטארק מסוכן פאר די קראנקע פוס.

רבי יחזקאל'ע קוזמירער האט אבער נישט געהאלטן ביים פאלגן דעם דאקטאר און נישט גיין אין מקוה, אבער וויבאלד דער דאקטאר איז געזעצן ביי אים אין ביהמ"ד צווישן אלע 'יושבים', האט ער נישט געוואלט פארנט פון אים טרעטן אויף זיינע ווערטער, איז ער דעריבער געגאנגען באהאלטענערהייט זיך טובל'ען דריי אזייגער פארטאגס, אזוי וועט דער דאקטאר נישט וויסן אז ער איז געגאנגען אין מקוה.

ווי שאקירט איז דער צדיק געווארן ווען ער איז אנגעקומען אין מקוה, און געפונען דארט נישט קיין צווייטן ווי דער הייליגער דר. בערנהארד טובל'ט זיך בקדושה וטהרה. ווען רבי חיים דוד האט באמערקט דעם רבי'ן, האט ער זיך שטארק צושמייכלט. זיי האבן אבער גארנישט גערעדט צווישן זיך.

שפעטער האט דער קוזמירער צדיק געשיקט פרעגן דעם דאקטאר פארוואס ער האט געלאכט ווען ער האט אים געזען אין מקוה, ווען ער האט ערווארטעט ער זאל זיך אויפרעגן פארוואס ער היט זיך נישט אפ דאס געזונט און טובל'ט זיך קעגן זיינע אנווייזונגען.

רבי חיים דוד דאקטאר האט געענטפערט, "ווען איך באזוך א קראנקען אלס דאקטאר, נוץ איך נאר די חכמת הרפואה, און לויט דעם איז א טבילה אין דעם מצב ממש סכנת נפשרות. אבער אין אמת'ן אריין, עפ"י חסידות, איז נישט פארהאן קיין בעסערע רפואה פאר די מחלה פון רבי'ן ווי א טבילה אין מקוה. דעריבער האב איך זיך אזוי געפריידט צו זען דעם רבי'ן גיין אין מקוה, ווייל יעצט ווייס איך אז בס"ד וועט דער רבי שנעל באקומען א גאנצע רפואה."

*

נאכדעם וואס רבי חיים דוד איז געווארן א בעל תשובה, האט ער געוואלט אינגאנצן אויפגעבן די דאקטאריי, אבער דער הייליגער חוזה פון לובלין האט אים נישט געלאזט. ר' חיים דוד האט זיך טאקע איבערהויפט געטריי אפגעגעבן מיט'ן רבי'ן פון לובלין נאך די 'נפילה' שמחת תורה תקע"ה (זע גאזעט #153). נאך די פטירה פון חוזה האבן אסאך תלמידים אים געוואלט אויפנעמען אלס ממלא מקום, אבער ער האט יעדן געשיקט צום רבי'ן רבי בונם זי"ע קיין פשיסחא, זאגנדיג בדרך צחות, "איר דארפט נישט קיין דאקטאר, אייך איז גענוג אן אפטייקער"... (ווי באקאנט איז דער רבי ר' בונם געווען אן אפטייקער פאר זיין התגלות).

מיט דער צייט האבן אבער אסאך חסידים זיך אנגעקלעבט אין אים און ער האט אנגעהויבן פירן טישן און ליינען קוויטלעך.

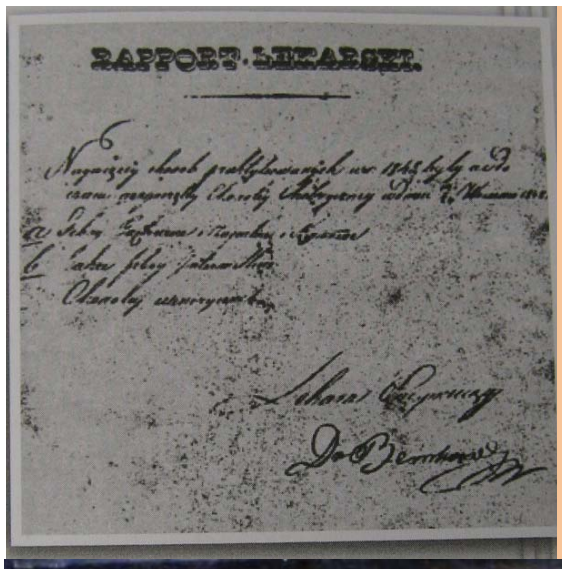
ער האט אבער בשום פנים ואופן נישט געלאזט מען זאל אים רופן רבי און ער איז ווייטער געגאנגען אנגעטון ווי א געווענליכער דאקטאר. מען האט געזען ביי אים אומצאליגע ישועות און מופתים למעלה מדרך הטבע, איבערהויפט מיט אויסהיילן קראנקע. עס איז געווען באקאנט די סגולה, אז ווען דער צדיק פלעגט פארשרייבן פאר א חולה א 'רעצעפט' מיט זיינע הייליגע הענט, פלעגט מען דאס צוקנייטשן און איינשלינגען אלס רפואה אנשטאט גיין נעמען דעם מעדיצין, און אסאך שווערע קראנקע זענען דורכדעם אויסגעהיילט געווארן.

נאך זיין פטירה האט מען אויפגעשטעלט אן אוהל על קברו אויפ'ן פיעטריקוב'ער בית החיים, און אידן ווערט דארט ווייטער געהאלפן מיט ישועות און רפואות אויף אן אויסטערלישן פארנעם עד היום הזה.

**רבי חיים דוד בן רבי ישכר בער בערנהארד זצ"ל, כ' שבט, תרי"ח**

אונטן: א געמאלן בילד פון הרה"ק רבי חיים דוד דאקטאר שוין אלס בארימטער פועל ישועות. דער צדיק האט אבער ברב ענוותנותו קיינמאל נישט געלאזט מען זאל אים רופן רבי. ער האט עד סוף ימיו געדינט אלס הויפט דאקטאר אין שטא־טישן שפיטאל. זיין גוי'אישער קאלעגע האט אים אמאל גע־וואלט אפרוימען פון וועג, און שפעטער, אלס חרטה, האט ער געלאזט מאכן דאס בילד.

רעכטס: א בילד פון א רעצעפט וואס ער האט געשריבן בכתי"ק שוין אלס רבי.



## כ"ג שבט

### הרה"ק רבי יהושע - דער מיטעלער בעלזער רב זי"ע

אמאל האט דער הייליגער צאנזער רב זי"ע געשיקט איינעם פון די קרובי משפחה וואס האט זיך גענויטיגט אין א רפואה שלימה, צו פארן צו הרה"ק רבי יהושע'לע בעלזער זי"ע און דארט אויס'פועל'ן די ישועה.

איינער פון די מקורבים האבן געפרעגט דעם צדיק פארוואס ער שיקט די הזכרה קיין בעלזא און פועל'ט נישט אליינס אויס די רפואה, האט דער צאנזער רב געענטפערט, "יאך בין אייך מבטיח אז שוין זייענדיג צען פרסה נאנט צו בעלזא וועט זי געזונט ווערן, נאר איך וויל אז דער מופת זאל דוקא גערופן ווערן אויפ'ן נאמען פון בעלזער רב, ווייל ער האט די מזל פון א שר און פאר אים שאדט נישט אזעלכע מופתים."

*

הגאון רבי אייזיק שור זצ"ל איז אויף דער עלטער קראנק געווארן מיט א שווערע פאראליז. ער איז געקומען קיין בעלזא צו פועל'ן א רפואה ביים הייליגן מהר"י. דער בעלזער רב האט שיין אנגעוואונטשן, און אנגעזאגט פאר'ן גאון אז בעפאר ער לאזט זיך צוריק אהיים קיין בוקארעסט זאל ער נאכאמאל קומען צו אים.

נאך א געוויסע צייט האט דער גאון זיך געגרייט אהיימצופארן, און געגאנגען זיך געזעגענען ביים בעלזער רב. רבי יהושע'לע האט אויסגעפרעגט רבי אייזיק וויאזוי ער פלאנט צו פארן, און האט אים געהייסן פארן דורך קראקא, וואו ער זאל איינשטיין אין א געוויסע האטעל. דאן האט ער אים נאכאמאל שיין אנגעוואונטשן.

עס איז געווען א וואונדער, אבער אויף א רבי'ן פרעגט מען נישט קיין קשיות. דער גאון איז געפארן קיין קראקא און זיך איינגעשריבן אין דעם האטעל. דער גאון האט באקומען א צימער אויפ'ן שטאק, און אנצוקומען אהין האט מען געדארפט גיין אויף ענגע טרעפ געבויט ווי א רינג, ווי אין רייכע הייזער. דער גאון, זייענדיג שוואך און פאראליזירט, איז געפירט געווארן אין א בענקל, און עס איז געווען היבש שווער ארויפצוקריכן די רונדיגע טרעפ, אבער מען איז אנגעקומען.

ויהי ממחרת האבן די באגלייטערס געזען אז די וועג אראפ איז נאך שווערער ווי ארויף. אינמיטן די טרעפ האבן די באגלייטערס פארלוירן קאנטראל פונעם בענקל, עס איז ארויסגעפאלן פון זייערע הענט, און דער בארימטער גאון איז אראפגעפאלן אלע טרעפ ביז אונטן. אבער וואו פארוואונדערט זענען

# רפואה אין וואַרצייטן

**חודש שבט**

אלע געווארן וועז דער גאון רבי אייזיק זצ"ל האט זיך אויפגעהויבן מיט די אייגענע כוחות און די פאראליז איז טאטאל פארשוואונדן געווארן, ויהי לפלא!

*

א חולה מסוכן אויף די לונגען, וועלכער האט שוין ל"ע געשפיגן בלוט, איז געקומען צום בעלזער רב זיך מזכיר זיין, נאכדעם וואס דער דאקטאר האט געזאגט אז די לונגען זענען געשפאלטן און די מעדיצינישע וועלט האט מער נישט וואס צו טאן פאר אים.

דערויף האט בעלזער רב געזאגט אז דער דאקטאר איז אן "עם הארץ," ווייל ער ווייסט נישט די הלכה אז ווילאנג די סימפונות הריאה זענען גאנץ איז נישט טריפה... איבריג צו זאגן אז דער איד איז געהאלפן געווארן מיט א רפואה שלימה.

*

א חסיד, א חולה מסוכן ל"ע, איז אמאל געקומען צום מיטעלן רב זיך מזכיר זיין אין די תקופה פון חנוכה. וועז דער רב האט אים געפרעגט וואס דער דאקטאר זאגט, האט ער געענטפערט אז דער דאקטאר זאגט אז וועז עס וואלט יעצט געווען אזא הערליכער וועטער ווי אום חודש "מאי" למס', דעמאלטס וואלט ער שוין אויסגעהיילט געווארן. האט זיך רבי יהושע'לע אנגערופן, "נו, חז"ל זאגן דאך 'מאי חנוכה'! איז דאך יעצט 'מאי'!"

וואונדער איבער וואונדער, אין די קאלטע גאליציע האט זיך דאן אראפגעלאזט א היסטארישע וואראמע געשמאקע וועטער וואס האט אנגעהאלטן פאר עטליכע וואכן, און דער חסיד האט זוכה געווען צו א גאנצע רפואה.

**רבי יהושע בן רבי שלום רוקח זצ"ל,**
**כ"ג שבט, תרנ"ד**

## כ"ט שבט
## הרה"ק בעל קדושת יו"ט מ'סיגוט זי"ע

דער הייליגער קדושת יום טוב האט געזאגט אז וועז ער וועט קומען אויפ'ן עולם העליון און מ'וועט אים פרעגן וואס ער האט אויפגעטון אויף די וועלט, וועט ער זאגן אז ער האט אנגעטון שטריימלעך פאר אידן. דער צדיק פלעגט טאקע אסאך טון אז אידן זאלן גיין מיט דעם הייליגן לבוש, און ער פלעגט צוזאגן אסאך ברכות און ישועות אויף דעם.

זיין משב"ק, הרה"ח ר' משה קאהן ע"ה האט דערציילט, אז אמאל איז אן אונגארישער גוט-באזיצער געקומען אויף שבת צום קדוי"ט. פרייטאג צו נאכטס, וועז דער רבי האט געטיילט שיריים פאר'ן גאנצן עולם, האט ער דעם איד נישט געגעבן, זאגנדיג אז ער געבט אים נישט ווייל ער טראגט נישט קיין שטריימל. דער עולם האט זיך זייער געוואונדערט דערויף, וויבאלד עס זענען דארט געווען נאך אידן אן שטריימלעך און דער רבי האט זיי יא געגעבן.

רבי עזריאל שו"ב פון סאטמאר ע"ה, וועלכער איז דארט געווען, איז נאנט געווען מיט יענעם אונגארישן איד. יארן שפעטער האט ער אים געפרעגט פשט אין די מעשה, האט דער איד דערציילט, אז ער איז אמאל שווער קראנק געווארן מיט טיפוס רח"ל, און ער האט גע'חלומ'ט ווי ער שטייט שוין פאר'ן בית דין של מעלה און מען איז דן אויב ער זאל בלייבן לעבן. פלוצים האט ער דערזען דעם הייליגן קדוי"ט, האט ער זיך מזכיר געווען זאגנדיג אז ער דארף גרויס רחמי שמים. דער קדושת יו"ט האט אים אנגעוואונטשן, אבער מיט איין תנאי, אז וועז ער וועט געזונט ווערן, וועט ער זיך באלד אנטון א שטריימל. דער איד האט צוגעזאגט און זיך באלד אויפגעכאפט.

ער האט גערופן זיין פרוי און באפוילן זי זאל ברענגען א שטול פאר'ן קדוי"ט. די פרוי האט געמיינט ער איז ל"ע אראפ פון זינען, ביז ער האט איר דערציילט די גאנצע מעשה און געבעטן זי זאל אים העלפן גיין קויפן א שטריימל.

די אידענע האט אים אבער אפגערעדט, זאגנדיג אז עס פאסט נישט פאר אזא באלבאטישן איד צו גיין א שטריימל, און ער האט איר געפאלגט. יענעם פרייטאג צו נאכטס, וועז דער קדוי"ט האט אים נישט געגעבן קיין שיריים, איז ער איין שבת בייטאג צום רבי'ן און דערציילט אז זיין פרוי וויל נישט. אבער דער קדוי"ט האט דאס נישט אנגענומען, זאגנדיג, אז וועז עס וועגדט זיך זיין גאנצע געזונט דערין, זאל ער נישט פאלגן זיין פרוי, און עס וועט אים גארנישט העלפן נאר אנטון א שטריימל. דער איד האט געפאלגט, און נאכדעם איז ער אינגאנצן געזונט געווארן.

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

**זכותם יגן עלינו**
**ועל כל ישראל**

אונטן: די מציבות פון האדמור"ם לבית בעלזא אין שטאט בעלזא. פון רעכטס צו לינקס: הרה"ק רבי אלעזר בן ה'שר שלום', הרה"ק מהרי"ד, הרה"ק מהר"י, הרה"ק מהר"ש. אביסל ווייטער פון הונטן, די מציבה פון די רעבעצין די צדיקת מלכה ע"ה.

וועז אידן זענען צוריקגעקומען קיין בעלזא נאכ'ן צווייטן קריג, זענען די פיר מציבות אין צענטער פון בילד געווען די איינציגסטע פון גאנצן ריזיגן בית החיים וועלכע זענען געשטאנען אויפ'ן ארט (נאר די מציבה פון מהר"י איז געווען צובראכן אינמיטן און מען האט עס שפעטער פארראכטן, ווי מען דערקענט אין בילד).

לינקס: אן אנגעבליך בילד פון צדיק. (מאנכע טענה'ן אז דער בילד איז געפעלטשט פון א בילד פון מהרי"ד ואכמ"ל.)

די מצבה פון הייליגן קדושת יום טוב זי"ע אויפ'ן בית החיים אין שטאט סיגוט. דאס בילד איז געכאפט געווארן מיט עטליכע יאר צוריק, איידער מען האט הערליך איבערגעבויעט דעם אוהל הקדוש. לינקס איז די מצבה פון מחברתו הטהורה, די רעבעצין חנה ע"ה (וועז רביה"ק מ'סאטמאר זי"ע האט געליטן פונעם סטראוק, האבן צדיקים געזאגט ער וועט עס איבערלעבן, זאגנדיג אז שמו הק', יואל בן חנה, איז ר"ת חב"י כמעט רגע עד יעבור זעם...)

# מזל טוב

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

מו"ה
## מאיר ווערטהיימער
הי"ו
**מנהל ומייסד, המספיק**
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות בנו מו"ה
## חיים שלמה יוסף ווערטהיימער
הי"ו
**קאמפטראלער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הבת תחי'**

מו"ה
## וואלף ווירצבערגער
הי"ו
**באורד פרעזידענט, המספיק אוו אראנדזש קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת אירוסי הנכדה הכלה החשובה תחי'**
בת חתנו מו"ה מיכל טרעגער הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **שלמה** נ"ו
בן מו"ה אברהם יצחק מנחם טאבאק הי"ו

מו"ה
## ישראל שלום גאלדבערגער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
**מענעדזשער, קאנקארד ברודערהיים,**
**המספיק אוו ראקלענד קאונטי**

**לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'**
אצל בנו מו"ה חיים צבי גאלדבערגער שו"ב הי"ו

מו"ה
## ישראל ניימאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
**מענעדזשער, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים,**
**המספיק אוו אראנדזש קאונטי**

**לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר**
**כמר משה יודא ניימאן הי"ו**
עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מו"ה משה אלי' פריעד הי"ו

מו"ה
## אברהם לאוב
הי"ו
**פעמילי קעיר ליעזאן, המספיק אוו אראנדזש קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר בן ציון משה נ"ו**

מו"ה
## משה זאבעל
הי"ו
**דירעקטאר, רעזידענשל סערוויסעס, המספיק אוו ראקלענד קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הנכדים נ"י**
אצל בנו מו"ה יואל הערש זאבעל הי"ו
ואצל חתנו מו"ה יעקב מענדלאוויטש הי"ו

מו"ה
## שלמה יעקב לעבאוויטש
הי"ו
**מענעדזשער, ארקעדיען ברודערהיים,**
**המספיק אוו ראקלענד קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הנכד נ"י**
אצל בנו מו"ה מרדכי ארי' לעבאוויטש הי"ו

**ולרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'**
**עקזעקיוטיוו אסיסטענט, המספיק קעיר**

עב"ג החתן היקר כמר **שמואל דוד רייך** נ"ו
בן מו"ה יוסף בנציון רייך הי"ו

מו"ה
## שלמה זלמן ראבי
הי"ו
**מענעדזשער, ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו אראנדזש קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הבת תחי'**

מו"ה
## אהרן יחזקאל הלוי זילבערמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
**סופערווייזאר, מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן,**
**ען. עיטש. טי. די., המספיק אוו קינגס קאונטי**

**לרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי'**
בת בנם מו"ה יוסף דוד זילבערמאן הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **ניסן וויינרעב** נ"ו
בן מו"ה אפרים זאב וויינרעב הי"ו

מו"ה
## זאב וויליגער
הי"ו
**מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד סניף רוט. 59,**
**המספיק אוו ראקלענד קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הבת תחי'**

צום געזונט

*אי אי אמעריקע...*

# ווען עס קומט צו **יסורים**, זענען אמעריקאנער **נומער איינס**

**פאראייניגטע שטאטן** – לויט א לעצטערע שטודיע זענען אמעריקאנער אנדערש ווען עס קומט צו דערליידן יסורים, ווי מענטשן פון רוב אנדערע לענדער.

דער באריכט, מיט'ן טיטל "אומצופרידנהייט און פיין אין די מאדערנע אמעריקע", צונעמט די צוגאנג צו יסורים אין די פאראייניגטע שטאטן, סיי מצד פאציענטן און סיי מצד דאקטוירים. דער עולם טאלערירט ווייניגער און דאקטוירים ווערן צו שנעל פארלוירן...

עס ברענגט אן אנקעטע, אדורכגעפירט מיט עטליכע יאר צוריק, ווען מען האט געפרעגט מענטשן פון 30 לענדער די פאלגנדע שאלה: אין די פארלאפענע 4 וואכן, ווי אפט האט איר געהאט יסורים אין אייער קערפער – קיינמאל, זעלטן, אמאל, אפט, אדער זייער אפט?

ארום 34% אמעריקאנער האבן געענטפערט "אפט" אדער "זייער אפט", מער ווי סיי וועלכע אנדערע לאנד, אפילו ערגער ווי אין צוריקגעשטאנענע דריטע-וועלט לענדער אין אפריקע.

די פארשער שרייבן דריי טעאריעס פארוואס עס איז אזוי. ערשטנס, די הויכע פעשקייט ראטע אין די פאראייניגטע שטאטן. צווייטנס, דער הויכער באנוץ פון שווערע שמערצן-בארואיגער. און דריטנס, די שטייגנדע ציפערן פון דעפרעסיע, אומצופרידנהייט, ענקזייעטי, איבערהויפט ביים מיטל-קלאס.

אמעריקאנער ליידן נעבאך די מערסטע שמערצן ווי בירגער פון סיי וועלכע לאנד... אבער ווי פארשער זאגן זענען זיי אליינס שולדיג. קודם פירט מען אן אומגעזונטן לעבנסשטייגער, דאקעגן יסורים, מיט וואס יעדער מענטש לעבט, טאלערירט מען נישט און מען אקצעפטירט עס נישט אלס טייל פון לעבן. שמערצן בארואיגער וואס דאקטוירים טיילן ווי משקה, העלפט אויך נישט צו.

# מזל טוב

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

מו"ה
## שלום מאיר עקשטיין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
**שטאב, שנות חיים פרויען פראגראם, המספיק אוו אראנדזש קאונטי**

**לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'**
אצל בנו מו"ה יואל עקשטיין הי"ו
**ולרגל שמחת אירוסי הנכדה הכלה החשובה תחי'**
בת חתנו מו"ה הערשל פייערשטיין הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **אהרן ברוך גאלדרינג** ני"ו

כבוד
## מרת ווייס
תחי'
אלמנת מו"ה גבריאל ווייס ז"ל

**לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'**
**עקזעקיוטיוו אסיסטענט, המספיק אוו אראנדזש קאונטי**

עב"ג החתן היקר כמר **אברהם יצחק שטערן** ני"ו
בן מו"ה ישראל דוד שטערן הי"ו

מו"ה
## מענדל בראך
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'**
**סקעדזשולינג קאארדינירער, המספיק קעיר**

עב"ג החתן היקר כמר **משה לוי ברוין** ני"ו
בן מו"ה פישל ברוין הי"ו

מו"ה
## מאיר לייפער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'**
**סעקרעטארין, המספיק אוו קינגס קאונטי**

עב"ג החתן היקר כמר **שלמה ווייזנבערגער** ני"ו
בן מו"ה מרדכי ווייזנבערגער הי"ו

מו"ה
## יואל ליכטנשטיין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
**המספיק קעיר נוירס**

**לרגל שמחת לידת הנכד נ"י**
אצל חתנו מו"ה מאיר בוים הי"ו

מו"ה
## יצחק אלעזר גאלדבערגער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
**שטאב, שנות חיים פרויען פראגראם, המספיק אוו אראנדזש קאונטי**

**לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'**
אצל חתנו מו"ה שלמה אברהם חיים כהן הי"ו

מו"ה
## ישראל מאיר גאלדבערגער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'**
**אינטעיק קאארדינעיטאר, המספיק קעיר**

עב"ג החתן היקר כמר **אברהם דרעזנער** ני"ו
בן מו"ה ברוך יודא דרעזנער הי"ו

מו"ה
## אברהם שוסטערס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
**נוירס, המספיק קעיר**

**לרגל שמחת לידת הבן נ"י**

מו"ה
## יואל יושע הערצאג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
**יומען ריסוירסעס, המספיק קעיר**

**לרגל שמחת לידת הבן נ"י**

מו"ה
## משה יעקב גאלדשטיין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
**שטאב, אוירלי אינטערוועגשאן, המספיק אוו ראקלענד קאונטי**

**לרגל שמחת לידת הבן נ"י**

◄● צום געזונט

# רעגירונג רופט פאר מער פארזיכטיגקייט מיט "עם. אר. איי. - קאנטראסט אגענט"

**קליוולאנד, אהייאו** – די "עף. די. עי." האט ארויסגעגעבן א רוף פאר שטרענגערע וואראנונגען און וועיטערדיגע פארשונגען איבער דאס זיכערהייט פון א געוויסע "קאנטראסט אגענט" וואס שפיטעלער געבן געווענליך איידער אן "עם. אר. איי." דער פראדוקט אנטהאלט א געוויסע מעטאל גערופן 'געדאליניום' (Gadolinium) און עס העלפט דאקטוירים באקומען קלארערע בילדער.

דער פראדוקט האט געצויגן אויפמערקזאמקייט ווען א פרוי וואס האט עס באקומען איינגעשפריצט פאר אן MRI האט אנגעקלאגט מעדיצינישע פירמעס צוליב'ן קראנק ווערן דערפון. די FDA האט ארויסגעשיקט אן אויפפאדערונג צו 'ראדיאלאדזשיסטן' זאלן איבערקלערן וויפיל פון דעם מעטאל מען איבערבלייבן אין פאציענט'ס קערפער, איידער מען געבט עס, איבערהויפט מענטשן וועלכע דארפן אדורכגיין מערערע טעסטן נאכאנאנד.

"עס איז אבער נישט דירעקט פארבינדן מיט ערנסטע געזונטהייט פראבלעמען," באטאנט די FDA אין זייער מעלדונג צו די פרעסע, "און די בענעפיטן פון אלע באשטעטיגטע פראדוקטן פון דעם סארט, וועגט ווייטער איבער יעדע מעגליכע ריזיקע."

במשך די לעצטע 30 יאר האבן דאקטוירים שוין געגעבן איבער 300 מיליאן דאזעס דערפון און מען האט נישט צוריקגעהערט קיין ערנסטע פראבלעמען, אויסער ביי מענטשן מיט פעלערהאפטיגע נירן, און ביי זיי אויך נאר אין זעלטענע פעלער. אצינד האבן פארשער אנטדעקט אז עס קען פארבלייבן אין מח לאנגע יארן, אבער אויב עס קען שעדיגן, איז נאכנישט קלאר.

לויט דר. וויקאס גולאני, א פראפעסאר אויף ראדיאלאדזשי אין 'קעיס וועסטערן רעזערוו יוניוועדסיטי' אין קליוולאנד, און זיין גרופע, זענען נאך פארבליבן אסאך אפענע פראגעס און מען מעג פרעגן דעם דאקטאר אויב עס פעלט אויס עס צו נעמען, אדער נישט.

"עס איז ווי יעדע מעדיצין," שרייבט גולאני אז ער ראט זיינע פאציענטן. "אויב איר דארפט עס נישט, נוצט עס נישט." ★

א רויע שטיקל "געדאליניום" מעטאל. עס איז מער א כעמיקאל (אטאמיק נומער 64), און גאר א זעלטענער. דאס ערשטע מאל מען האט עס אנטדעקט איז געווען אין 880' למס'. מען טרעפט עס אין דער ערד, געווענליך אויסגעמישט מיט אנדערע מעטאלן און כעמיקאלן. אין רויען פארעם איז עס גאר ווייך און בויגזאם.

המספיק אין בילדער

# מסיבת מרעים און הכרת הטוב פאר המספיק שטאב מיטגלידער

**וקבעו שמונת ימי חנוכה להודות ולהלל:** אין המספיק זענען דורכאויס די חנוכה טעג געפראוועט געווארן רייכע מסיבות אויסצודרוקן הכרת הטוב און שעצונג פאר חשוב'ע עלטערן שיחיו, פעמילי קעיר פראווייזערס און שטאב מיטגלידער. אין די בילדער: מסיבת מרעים און הכרת הטוב פאר די מענער אדמיניסטראציע שטאב מיטגלידער, דעם זיבעטן לעכטל חנוכה, אין פראכטפולן "המספיק טערעס" זאל אין ראקלענד קאונטי.

**פון ר. צו ל.:** אדמיניסטראציע שטאב, המספיק אוו אראנדזש; עקזעקיוטיוו פירער פון אלע המספיק פליגלען, ארום דעם טיש, ר. צו ל.: ר' הערשל ווערטהיימער, המספיק אוו קינגס; ר' יואל בערנאטה, המספיק טשויס; ר' אשר שמואל הכהן כ"ץ, המספיק קעיר; ר' דוד מזרחי, טרייי-קאונטי קעיר, ר' משה מענדל ווערטהיימער, המספיק אוו אראנדזש, ר' מאיר ווערטהיימער, מנהל ומייסד; ר' יואל פריינד, המספיק אוו ראקלענד; ר' אהרן בנציון ווידער, ראקלענד לעגיסלאטור און דירעקטאר המספיק פי. אר. מיט ר' יואל ברעכער, דירעקטאר פון נייש"א קליניק.

**ר. צו ל.:** ר' נחמן צימענד, ר' מרדכי סאלאמאן, ר' נפתלי טעסלער, ר' נתן נטע פריעד; טייל פון די רייכע סעודה לכבוד היום ולכבוד הנאספים; ר' יוסף מאשקאוויטש, ר' איינהארן, ר' יואל ברעכער, ר' משה שעכטער, ר' יחזקאל פישער, ר' מענדל העכט, ר' ישעי' ראוז און ר' יודל שפענגאלעט; די רייכע מתנות אהיימצונעמען, הערליך אויסגעשטעלט, א בחינה פון ראו חיבתכם!

# פייערדיגע חנוכה אקטיוויטעטן אין המספיק אוו אראנדזש קאונטי

אויבן: ילדי החמד שיחיו פון "רעספיט פראגראם" אין קרית יואל פארן אריינקנאקן אין טאפ די היימישע פאנקעס, אליינס געקנאטן, אזוי גערן, לכבוד חנוכה...
אונטן: אין ספרים געשעפט ביים אייגקויפן אויף חנוכה ספרים, לעכט און אלע צוגעהערן צו צינדן ווי עס פאסט פאר דערהויבענע חסידישע בחורים.

א לעכטיגן חנוכה איז אודאי אויך געפראווען מיט הלל והודאה און מרבים בסעודה אין "עיקערס ברודערהיים", אין קרית יואל. ביי איינס פון די מילכיגע סעודות, כמנהג ישראל קדושים לזכר הנס, ברענגט הבה"ח וואלווי נ"י אריין א טאץ מיט פרישע מילכיגע בלינצעס, א מתנה פאר די חשוב'ע בחורים שיחיו פון די בארימטע "באבע'ס בלינצעס". ס'געווען א מחי'...

DART MEDIA ▲ 845.782.6558

# וויפיל שלאפלאזע 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 דערקוויקענישן. עס קומט זיך פאר אייער פאטער דאס בעסטע!**

- גייסטרייכע לעבעדיגע **שיעורי תורה** מיט לחיים, **קאווע און לעקאך**
- שפאנענדע **גאסט רעדנערס** אויף ענינ׳ דיומא און ציענדע נושאים
- נארהאפטיגע פרישע **ווארעמע מאלצייטן** סערווירט
- טעגליכע **מנין מנחה**
- חילוץ עצמות - דערפרישנדע **איבונגען סעסיעס** מיט געשמאק
- און נאך אסאך!

**קומט אריין! איבערצייגט אייך אליינס...**

שנות חיים
SHNOIS CHAIM
A PROJECT OF HAMASPIK

טראנספארטאציע צוגעשטעלט

אין פראכטפולן "המספיק טערעס" זאל, 58 רוט 59

פאר מער אינפארמאציע און רעגיסטראציע רופט
**845.503.0235**

המספיק אין בילדער

# פון טיפן הארצן וואונטשן מיר אלע...

א הארציגע באגריסונג פון המספיק, קינגס, אדמיניסטראציע (אויבן) און א לעקאך מיט די שענסטע וואונטשן פון המספיק, ק"י (אונטן), לכבוד די שמחה בבית משפחת קטינא.

# כשרונות... כשרונות...

**קבעו שיר ורננים...** די וועלט בארימטע שטערנס אין עולם הנגינה, מוזיקאנט בנש"ק הרב מאיר אדלער הי"ו און בעל מנגן מו"ה אהר'לע סאמעט הי"ן, ביי א לעבעדיגע "כשרונות" פארשטלונג אין היכל ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו ראקלענד ערב יו"ט חנוכה.

נאך א הקדמה דורכ'ן פון אלעמען באליבטן ר' מאיר און ר' אהר'לע, איז געקומען א כשרונות מעניפעסטאציע, און נאך ווי! מיט די אייגענע מנגנים און ספאנטאנישע לעבעדיגע טענץ!

# פרייליכע חנוכה מסיבה אין ישיבת תורה וחסד אין בארא פארק

א הערליכע חנוכה מסיבה איז אודאי אויך פארגעקומען אין ישיבת תורה וחסד, שע"י המספיק אין בארא פארק. ביי די לעבעדיגע מוזיק, הערליכע באלונען פארשטעלונג, די פייערליכע טענץ אינאיינעם מיט די "חברה טאנצערס" און נאכדעם ביי די סעודת מלכים האבן זיך די חשוב'ע בחורים מחי' געווען אוו מיטגעפרייט מיט די גרויסע נסים בימים ההם בזמן הזה!

המספיק נייעס

ימי אורה ושמחה:

# פייערדיגע חנוכה טעג געפראווען איבער המספיק טאג פראגראמען אומעטום

די לעכטיגע שטראלן פון הייליגן יום טוב חנוכה האבן שוין אנגעהויבן זיך צו שפירן אין גרויסן ביום כ״א כסלו, דער יום הצלה פון רבן ומאורן של ישראל, רביה״ק מ׳סאטמאר זי״ע. אין אלע ישיבות תורה וחסד האט מען ווי אין אומצאליגע חסידי׳שע מקומות איבער די וועלט געפראווען דעם גרויסן טאג מיט געזאנג און טאנץ, אויסצודרוקן א שבח והודאה צו השי״ת שלא השבית לנו גואל.

אין ישיבת תורה וחסד שע״י המספיק וו ראקלענד קאונטי, האט אויפגעטראטן מיט דראמאטישע זכרונות פון די הערליכע טעג בצל קדשו פון רביה״ק זי״ע, הרה״ח מו״ה יושע גליק הי״ו, זון פון לעגענדארן משב״ק, הרה״ח רבי עזריאל גליק ז״ל.

ר׳ יושע האט געהאט די זכי׳ זיך צו דרייען ביים רבי׳ן אין שטוב, און א לענגערע צייט האט ער געהאלטן דעם עולם געשפאנט מיט עובדות און זכרונות פונעם רבי׳נס הייליגע עבודה. די באטע האט מען געשלאסן מיט פייערדיגע טענץ און ריקודין זינגענדיג וואס דען אויב נישט... בך בטחו אבותינו !

ביי די ״ארבעטס פראגראמען״ וואו אלע באטייליגטע אין המספיק טאג פראגראמען לערנען זיך דזשאבס און פארדינען אפאר דאלער צו דער זייט אויך, האט מען מיטגעלעבט דעם יום טוב ווען מען האט געפאקט לעכט, מנורות, דריידלעך און אודאי אויך ארויסגעהאלפן מיט צדקה קאמפיינס ווי עס פאסט אין די דערהויבענע טעג.

אומעטום זענען פארגעקומען פייערליכע מסיבות און מאורעות, מיט לעבעדיגע מוזיק און טענץ, א ריכטיגער קבעום בהלל והודאה. מען קען באשרייבן און באשרייבן דעם הערליכן יום טוב און קיינמאל נישט פארטיג ווערן.

אבער איין הויכפונקט קען מען נישט אויסלאזן, דער הערליכער ״סיום״ וואס איז געפראווען געווארן אין ישיבת תורה וחסד אין ראקלענד קאונטי. די חשוב׳ע בחורים האבן פלייסיג געלערנט משניות מסכת סוכה, און מיט גרויס התמדה געענדיגט באצייטנס צום פינפטן לעכטל חנוכה.

ווערטער זענען צו ארעם צו שילדערן די ארציגע מאמענטן ביים דערהויבענעם הדרן דורך די טייערע בחורים און מגידי שיעור בשעת׳ן סעודת סיום אין היכל הישיבה.

עס האבן זיך דארט באטייליגט און אויפ־געטראטן מיט פאסיגע דיבורים דערהויבענע געסט אין שפיץ פון חשוב׳ע עלטערן און המספיק אדמיניסטראציע שטאב מיטגלידער, ארריינגערעכנט מו״ה מאיר ווערטהיימער הי״ו, מנהל ומייסד פון המספיק; מו״ה יואל פריינד הי״ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק וו ראקלענד, און נאך.

אין איין שורה: אורה זו תורה !

בס״ד

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן

Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

888.783.6286

רופט הייגט 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

אויבן, רעכטס און מיטן: הרה״ח ר׳ יושע גליק הי״ו, בן הרה״ח ר׳ עזריאל גליק ע״ה, משב״ק רביה״ק זי״ע, ביים באטע לכבוד כ״א כסלו; רעכטס: מ׳פאקט שמשים און ביים חזר׳ן מסכת סוכה צום גרויסן סיום, ר׳ מאיר ווערטהיימער טרעט אויף לכבוד די חשוב׳ע מסיימים ביים דערהויבענעם סיום מסכת; לינקס: אין בארא פארק, הערליכע ריזן מנורות פאר ״פרסומי ניסא״, נישט נאר נס חנוכה, נאר אויך דער נס אז די חשוב׳ע בחורים זענען ב״ה העכער זייערע שווערקייטן און אדאנק המספיק שיינען זיי און לייכטן!

# ד' 'סארנא'

## דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

(נייענצנטער ארטיקל)

### פארשידענע סארט מחלות וואס זענען זעלישע מחלות

אין די קומענדיגע פאר ארטיקלען האפן מיר בס"ד אויסצושמועסן מיט אונזערע ליינער פארשידנארטיגע מחלות וואס זענען אויס פיזיש, אבער זענען אין אמת'ן אריין ריין זעליש.

געוויסע פון די מחלות וואס מיר וועלן שרייבן, וועלן מעגליך זיין באמבאסיטישע חידושים פאר אסאך ליינער. טייל פון די ליסטע האבן דאקטוירים פעסטגעשטעלט אז זיי זענען א פארעם פון TMS; אנדערע מחלות אין די סעריע האבן מיר אליינס בייגעוואוינט אין אונזער ארבעט ווי זיי זענען באמת נאר זעלישע ווייטאגן.

ווי מיר האבן כסדר דערמאנט, איז אסאך מאל זייער וויכטיג ארויסצוהאבן פונקטליך וואס איז דער שווערער אינערליכער גרעפיל וואס שאפט די פיזישע ווייטאג. מיר וועלן דעריבער באשרייבן מעשיות וויאזוי מיר האבן ב"ה געהאלפן מענטשן אנערקענען וואס איז זייער אמת'ע ווייטאג, און וויאזוי דאס האט זיי געהאלפן באפרייט צו ווערן פון זייערע סימפטאמען.

צווישן די שורות וועט איר אויך בעז"ה זען אסאך טאקטיקן וואס מיר נוצן כדי צו טרעפן דעם אינערליכן גרעפיל.

די ליסטע פון מחלות וועלן מיר בס"ד שליסן מיט א בריטערע באריכט איבער די הייסע טעמע וואס קאכט זיך שטארק אין די געזונטהייט וועלט - "ליים דעזיז."

מיר האפן בעז"ה קלאר ארויסצובערענגען אלע צדדים אין דעם, און קוקן מיט א פארגרעסערונג גלאז איבער די ראלע - און אויב עס שפילט בכלל א ראלע - פון די נפשיות'דיגע גרעפילן איבער "ליים דעזיז".

### מוסקלען ווייטאג

ווייטאג אין די מוסקלען איז א טעמע וואס מיר שוין אסאך דערמאנט אין די דאזיגע סעריע. דאס רעכנט אריין יעדע סארט ווייטאג אין מוסקלען, פון אויבן ביים קאפ ביז אונטן פון די פיס, און אינצווישן אויך ווייטאגן אין האלז, אקסלען, רוקן, פיס ווייטאג אד"ג.

מיר האבן שוין געברענגט מיט עטליכע חדשים צוריק איין מעשה וויאזוי איינער האט זיך ארויסגעדרייט פון מוסקלען-ווייטאג, וועלן ער האט זיך פארמאסטן מיט וואס ער האט זיך באמת געמוטשעט, נעמליך זיין פראבלעם מיט 'כבוד'. מיר ווילן דא צוטירן נאך צוויי עפיזאדן פון מענטשן וועלכע האבן געליטן פון יסורים אין די מוסקלען במשך לאנגע חדשים, און גארנישט האט געהאלפן ביז זיי האבן אנערקענט די גרעפילן וואס האט געטריבן זייער ווייטאג.

עס איז כדאי צו באמערקן, אז אויסערדעם וואס אסאך מאל העלפט נישט דאס בלויז פארשטיין די מעטאדע, ווי עס איז געווען דער פאל אין קומענדיגע צוויי עפיזאדן, און צו בארואיגן די פיזישע סימפטאמען דארף מען דוקא דערגריבלען 'וועלכע' ווייטאגליכע

> ...לאנגע חדשים געליטן פון יסורים אין די מוסקלען... ביז זיי האבן אנערקענט די גרעפילן וואס האבן געטריבן זייער ווייטאג

געפילן גריזשען אין הארץ, זענען די בענעפיטן פון זיך דערוויסן די גרעפילן נאך אסאך מער.

ערשטנס, דאס בלויזע אנערקענונג פון די אייגענע גרעפילן און די מעגליכקייט זיך אויסצושמועסן מיט איינעם, ברענגט שוין א שטארקע רואיגקייט. צווייטנס, עס עפנט אויף די מעגליכקייט זיך צו טוישן, די מעגליכקייט פאר א נייע געזונטערע לעבנסשטייגער וואס איז פריי פון די אלטע גרעפילן - ווי מיר האבן שוין געהאט די געלעגנהייט מיטצוהאלטן אסאך מאל.

דער העלד פון אונזער ערשטע עפיזאד האט טאקע נישט געקענט טוישן זיין לעבסשטייגער, אבער האט גענאסן פון א זעלטענע דערלייכטערונג מיט'ן אנערקענען וואס קוועטשט אים, און אזוי האט ער געוואוסט וויאזוי צו באהאנדלען די גרעפילן אן זיי דארפן אוועקשטופן. אין צווייטן עפיזאד, האט דאס אנערקענען די גרעפילן גאר געהאלפן דעם בעל המעשה זיך צו נעמען אין די הענט אריין און טוישן זיין לעבנשטייגער, וואס איז ביז דאן געווען סטרעספול און פול מיט דרוק, צו א רואיגערע לעבן, מיט ישוב און הרחבת הדעת.

אה, וועלן מיר קענען נאר אריינלייגן א בילד פון זיין היינטיגן שמייכל...

### ערשטע עפיזאד - דער טראק דרייוער

#### כסף מנלן?

אונזער ערשטע עפיזאד האט פאסירט מיט א זיידענעם יונגערמאן, לאמיר אים רופן ר' שמעון. ר' שמעון, א ברוקלינער יונגערמאן, האט מיט עטליכע חדשים צוריק געמוזט פארלאזן די ד' אמות של הלכה אין כולל, און גיין זוכן ארבעט צו שפייזן זיין קענייענהארעדיג געזונדל פון 5 נפשות.

א חבר האט אים פארגעשלאגן צו אנהייבן פירן א 'טראק' וואס טראגט ארום (דיסטריביוט) עסן פון א היימישע פירמע צו לאקאלע גראסעריס. די דזשאב איז געקומען מיט א שיינע געהאלט מיט א שטארקן פאטענציעל צו שטייגן העכער מיט די צייט.

שמעון האט זיך געשפירט זייער אומבאקוועם. דרייוון א טראק איז נישט געווען עפעס וואס האט געצויגן זיין נאטור און האט קיינמאל נישט עקזיסטירט אין זיינע חלומות. אבער ווי זאגט די וועלט, קיינער שטארבט נישט פון הונגער, נאר פון בושה... בלית ברירה האט ער זיך אונטערגעגארטלט, דורכגעמאכט די "סי.די.על." לייסענס פראצעדור, און יאלא, ער דרייווט א טראק.

ער האט זיך היבש געשעמט מיט זיין נייעם זשאב און זיך געשפירט פארביליגט. ער האט זיך אליינס שטארק אראפגעקוקט. אנשטאט דער ביז יעצטיגער חשוב'ער כולל יונגערמאן, וואס האט זיך ארומגעדרייט צופרידן מיט זיין מעמד, איז אנגעקומען א שמעון מיט געפאלענע פלייצעס, וועלן אין מח זשומעט אגאנצן טאג מיט א ווידערקול, 'שמעון דער טראק דרייוער.'

קיין סאך צייט צו טראכטן האט ער אבער נישט געהאט. האלב ניין אינדערפרי דארף מען שוין זיין ביי דער ארבעט און זיצן "אויפ'ן טראק" ביז זעקסע אויפדערנאכט. צווישן דאוונענען, א שיעור תורה, אביסל צייט מיט די משפחה, אביסל שלאפן און עסן, און קיין סאך מחשבה איז שוין נישט געבליבן. די טעג זענען געווארן וואכן, דאן חדשים, און שמעון איז געווארן איינגעגלידערט אין זיין נייעם לעבסשטייגער.

אבער נאר אויסערליך.

אינערליך האבן די ווייעדיגע געפילן ווייטער געבוזשעוועט און געבראקט אין זיין מח. טאקע נישט אין זיין באוואוסזיין, פון דארט האט ער עס שנעל ארויסגעשטופט וויבאלד עס איז נישטא וואס צו טון למעשה. אבער "אונטער'ן באוואוסטזיין", אהא... הוי האט עס געשטורעמט און נאך עטליכע חדשים האבן זיך אנגעהויבן באווייזן מאדנע סימפטאמען.

#### יסורים

פון איין טאג צום צווייטן האט שמעון אנגעהויבן ליידן פון שמערצליכע פיס ווייטאג. יסורים נוראים. ער האט זיך נישט געקענט ארויס רירן פון בעט, און יעדע דריי

# רעוואלוציע

## ווי מען קען ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

איז געווען ווי צווישן פייערדיגע רעדער.

פארשטייט זיך אז גיין צו דער ארבעט האט ער נישט געקענט. אנשטאט איז ער ארומגעלאפן,בעסער געזאגט ארומגעשלעפט געוואַרן, פון דאקטאר צו דאקטאר, אדורך אלע סארטן טעסטן, מיט רעזולטאטן פארשידנארטיג פון דאהי ביז קאנארסי.

ענדליך האט דער דאקטאר ארויס געגעבן זיין פסק: שמעון ליידט פון א פארוקטע ביין אונטן פונעם שדרה; און דער נערוו אויף וואס דער ביין דרוקט, גייט ביז צום פיס, און דערפאר טוט דער פיס אזוי ווי.

די איינציגסטע לעזונג וואס דער דאקטאר האט געהאט פאר אים, איז געווען אן אפעראציע. טאקע נישט קיין גרינגע און מיט אסאך נאכפאלגן, אבער "קריטיש וויכטיג, און ווי שנעלער, אלץ בעסער!" האט דער דאקטאר געיאגט. "יעדן טאג וואס מען ווארט, קען די שאדן ווערן ערגער, ביז ווער ווייסט"...

שמעון איז געווען פארלוירן. צעבראכענערהייט האט ער זיך געגרייט צו גיין אונטער'ן מעסער.

א חבר וואס האט געהערט פון זיין צרה, האט אנגעהויבן אים צורעדן אז פאר ער לייגט זיך אראפ אין אפעראציע צימער, זאל ער אפשר פרובירן די "סארנא מעטאדע". וואס קען עס שוין שאטן...

שמעון האט נאך קיינמאל פון די מעטאדע נישט געהערט, און ווי יעדער וואס הערט עס צום ערשטן מאל, נישט געקענט פארשטיין וויאזוי דורך בלויז 'רעדן' זאלן זיינע ווייטאגן אוועקגיין. דער גרויסער דאקטאר האט דאך שוין קלאר געזאגט אז מען דארף אפערירן!

אבער וועלן דער דאטום פון די אפעראציע האט זיך דערנענטערט און די נאכפאלגן האבן אים אנגעהויבן דערשרעקן ביינאכט מיט קלארע בילדער, האט ער בלית ברירה מסכים געווען צו פרובירן.

### א נייע דיאגנאזע

ער האט זיך פארבינדן מיט אונז. אריבערקומען אין אפיס האט ער נישט געקענט צוליב זיינע יסורים, און מיר האבן דעריבער געריעדט אויפ'ן טעלעפאן.

אין אונזער ערשטע שמועס האבן מיר ערקלערט ר' שמעון אז עס איז גאר מעגליך פארהאן א געניצליך אנדערע דיאגנאזע פאר זיינע ווייטאגן.

מיר האבן אים ערקלערט אלעס וואס מיר האבן אויסגעשמועסט באריכות אין די פריערדיגע ארטיקלען: אז כאטש עס איז אמת אז ער האט א פארוקטע ביין אין שדרה, איז דאס קלאר נישט דער גורם פאר זיינע ווייטאגן.

מיר האבן אים אויך ערקלערט וויאזוי עס איז מעגליך אז זעלישע געפילן קענען אנמאכן פיזישע ווייטאגן, און אז דאס איז וואַרשיינליך די אמת'ע סיבה פון זיינע שמערצן.

שמעון האט נישט געקענט גלייבן וואס ער הערט.

דאס ערשטע האט ער פארשטייט זיך געוואלט וויסן ווי קראנט די אינפארמאציע איז, צי ער קען זיך פארלאזן אויף דעם אפילו אין זיין מצב'. מיר האבן אים בארואיגט און קלארגעשטעלט אז ווילאנג זיינע טעסטן ווייזן 'נאר' א פארוקטע ביין, קען ער זיין זיכער אז עס איז גארנישט פיזיש. דאס איז קלאר "נישט" דער גורם פון זיינע יסורים.

מיר האבן אים גערעטן אנצוהייבן באטראכטן זיינע יסורים אנדערש ווי ביז יעצט. ער זאל זיך כסדר אליינס זאגן אז ער

זייט 32 >>

# ליינער'ס ארנא

## ליינער פרעגן און שרייבן פון אייגענער פאראונג מיט די "סארנא מעטאדע"

### 6429

### סארנא פאר שטאמלען?

בריוו #6216 זוכט אן עצה פאר א 12 יעריגן וואס מוטשעט זיך מיט שטאמלען: איך האב שוין געגעסן די "דר. סארנא מעטאדע" פאר אסאך זאכן. לויט ווי איך קען די מעטאדע און לויט ווי איר שילדערט דעם פראבלעם, גלייב איך זייער אז די מעטאד וואלט אייך בס"ד געקענט העלפן.

איך ווייס נאר נישט אויב א יונג קינד אין דעם עלטער קען עס שוין כאפן. אבער לעצטנס האט איינער געשריבן אין גאזעט אז זיי האבן געגעסן די מעטאדע מיט ערפאלג פאר א 5 יעריג קינד (מיט א היסן פראבלעם), איז מן הסתם אויך פארהאן א וועג עס זאל העלפן פאר אייער קינד, מען דארף עס נאר טרעפן.

(איך האב געפרעגט מענטשן באהאוונט אין די מעטאדע אויב זיי זענען באקאנט מיט א פאל ווי עס האט געהאלפן פאר שטאמלען, אבער קיינער האט נישט געהאט א קלארע ענטפער. אפשר קען איינער פון די ליינער דערציילן מער דערוועגן לתועלת הרבים.)

(-)

**ח.מ. פערל:** זעט מער דערוועגן קומענדיגן חודש בס"ד.

### 6430

### געהאלפן פאר "סייעטיקע"

ערשטנס וויל איך אויסדרוקן מיין טיפע הכרת הטוב פאר'ן שענקען די געוואלדיגע מעגליכקייט זיך צו לערנען די "סארנא מעטאדע" אין די רייכע ארטיקלען אין גאזעט.

איך האלט יעצט אינמיטן זיך היילן פון א שווערע סטרעס-אטאקע וואס האט זיך געענדיגט מיט "סייעטיקע" (Sciatica - יסורים אינעם הויפט נערוו וואס פארבינדט די שידרה מיט די פיס) וואס האט מיר געברענגט אומגעהויערע יסורים פאר א גוטע צוויי וואכן. די פיין איז געווען אומבאשרייבליך.

זייט איך האב אנגעהויבן ליינען די ארטיקלען אין גאזעט איבער די סארנא מעטאדע, און היינט צוטאגס (געשריבן טבת ע"ז) זענען מיינע יסורים שוין אראפ מיט גאנצע 50-70%!

איך האלט אין איין איבער'חזר'ן דעם ניינטן ארטיקל, (וויאזוי גייט מען ארויס פון בעט - כסלו ע"ז. עס איז אזוי הילפבאר ארומגענומען מיט אזויפיל תוכן, ידיעות און לאגיק. אין זכות פון העלפן אזויפיל אידן כ"י, זאל אייך השי"ת באצאלן מיט...

(-)

### 6431

### עסיד ריפלאקס, פארקילעכטס, און נאך

א גרויסן יש"כ פארן אזוי שיין באשרייבן די סארנא מעטאדע אינעם המספיק גאזעט. איך האלט אז דריי פערטל מענטשן וואס שרייבן אינעם ליינערס גאזעט און בעטן עצות אויף פארשידענע מחלות, קענען געהאלפן ווערן מיט די וואונדערליכע מעטאדע.

איך וועל אביסל פארציילן איבער מיין ערפארונג מיט די מעטאדע. איך האב א לאנגע צייט געליטן פון "עסיד ריפלאקס." כ'האב גענומען וויטאמינען פאר א לאנגע צייט, אבער עס האט נישט קיין סאך געהאלפן. אזוי האב איך געליטן ביז איך בין אנגעקומען צו די סארנא מעטאדע, וואס האט ב"ה אינגאנצן עלימינירט מיין ריפלאקס פראבלעם.

א שטיק צייט שפעטער האב איך באקומען רוקן ווייטאג און פארשידענע אנדערע סארט ווייטאגן, און אויך בין איך אסאך פארקילט געוואַרן. איך האב זיך אויסגעלערנט אז יעדע זאך וואס קומט ארויף און עס מאכט נישט קיין 'סענס', נוץ איך גלייך די מעטאדע און איך ווער ב"ה געהאלפן. א גרויסן דאנק,

(-)

# די 'סארנא' רעוואלוציע

>> זייט 31

נעמט אן די נייע דיאגנאזע, און פארשטייט אז זיינע ווייטאגן זענען באמת נאר גייסטישע. מיר האבן אים אויך פארגעשלאגן צו ווארטן נאך אביסל פאר די אפעראציע.

> ער האט זיך היבש געשעמט מיט זיין נייעם זשאב און זיך געשפירט פארביליגט. ער האט זיך אליינס שטארק אראפגעקוקט.

## וואס איז עס טאקע?

א וואך שפעטער האבן מיר ווידעראמאל גערעדט, און שמעון האט געזאגט מיט ביטערניש אז עס איז גארנישט בעסער געווארן.

"אויב אזוי," האבן מיר אים ערקלערט, "פעלט מן הסתם אויס איר זאלט וויסן מיט וועלכע געפיל איר דרייט זיך ארום. איינמאל מיר וועלן דאס ארויס האבן, וועלן מיר באקומען א קלארן בליק צו זען אז עס איז 'בלויז' א געפיל, און נישט א פיזישע קראנקייט.

נאך צוויי אזעלכע שמועסן איז דער סוד ארויסגעקומען.

מיט א שווערן אטעם האט שמעון שווער ארויסגעשעפשעט וויפיל ער שעמט זיך פון זיך אליין מיט זיין נייע זשאב. איך, שמעון, א טראק דרייווער.

ער האט זיך געשפירט אזוי אומבאקוועם דערמיט, אז אפילו אין אונזער שמועס האט ער נישט געוואלט טראכטן פון דעם, און זאפארט געוואלט פארדרייען דעם שמועס צו סיי וואס, נאר נישט זיין דזשאב.

"שטעל זיך אפ!" האבן מיר אים געבעטן, "געב א קוק וויאזוי דו אנטלויפט דערפון אין אונזער שמועס."

שמעון האט אנערקענט ווי ער איז אינערליך צופליקט צווישן די צוויי צדדים פונעם קאנפליקט. דער 'כבוד' געפיל אין אים פאדערט מיט די גאנצע היץ ער זאל אויפגעבן זיין פרנסה, אבער נאך היינט! שוין יעצט!

די 'אחריות' געפיל אין אים טענה'ט אבער אז עס איז נישטא קיין ברירה. מען דארף ברענגען פרנסה און פיטערן ס'ווייב און קינדער ווי ער האט זיך אונטערגענומען אין די כתובה, און מען וועט מוזן לעבן מיט דעם.

פלוצים איז שמעון אויפגעשפרינגען. ער האט אליינס געכאפט אז ער האט נאר איין וועג זיך צו באפרייען פון דעם אינערליכן קאנפליקט: די פיס זאלן אים וויי טון און ער זאל פשוט במציאות נישט קענען ארויסגיין צו דער ארבעט.

הוי איז דער טאקטיק געלונגען... דער אויסוועג האט זייער פיין געארבעט, און שמעון איז זייער פיין געלעגן אין בעט מיט זיינע שמערצן און נישט געארבעט. וואס קען מען טון, די פיס קענען דאך נישט אנרירן א ברעיק...

## שווארץ אויף ווייס

ווי אונזער שטייגער האבן מיר אראפגעשריבן די אנטדעקטע ציל אויף א צעטל.

אין דעם פאל, האבן מיר אים געשיקט די נייע קלארע דיאגנאזע אין א "בליץ-פאסט" ער זאל עס ליינען יעדן טאג ווען ער ליגט אין בעט. דער נוסח איז געווען: איך האב זייער נישט ליב אז מיינע פיס טוען מיר אזוי וויי, אבער דאס איז די איינציגסטע וועג וויאזוי איך קען זיך ארויסדרייען פון מיין זשאב, אויסמיידן מיין געפערליכע בושה, אבער נישט גיין קעגן מיין אחריות.

עטליכע טעג שפעטער איז שמעון געשטאנען אויף די אייגענע פיס כאחד האדם.

שמעון האט זיך אליינס נישט געקענט גלייבן. ער האט אונז דערציילט ווי ער איז אריינגעקומען אין ביהמ"ד און באקומען אזעלכע הילכיגע 'ברוך הבא'ס' ווען יעדער באפאלט אים מיט א זאק פון שאלות, 'וויאזוי איז דאס מעגליך? נעכטן ביזטו נאך געלעגן אין בעט ווי א קריפל, און יעצט דרייסטו זיך דא ארום כאילו לא היה?' האבן די פראגעס נישט אויפגעהערט שטראמען. שמעון האט אליינס נישט געוואוסט פונקטליך וואס צו ענטפערן, ער האט נאר געזאגט אז ער האט געטון עפעס 'סארנא'...

> שמעון האט אליינס נישט געוואוסט פונקטליך... נאר געזאגט ער האט געטון עפעס 'סארנא'...

דאס ווייטערדיגע איז היסטאריע.

שמעון האט נישט אויפגעגעבן זיין פרנסה, וויבאלד עפעס אנדערש - מיט די זעלבע פינאנציעלע בענעפיטן וואס ער קען טון - האט ער נישט געהאט.

אבער דורך בלויז ארויסברענגען און אנערקענען זיין געפיל, האט ער עס שוין געקענט פארנעמען און לעבן דערמיט. שמעון האט זיך מחזק געווען מיט אמונה און בטחון אז דאס איז אים באשערט צו טון, און דאס איז דאס בעסטע פאר אים.

דאס האט אבער נאר געקענט פאסירן איינמאל ער איז געווארן אפן מיט זיינע אייגענע געפילן. אנשטאט זיי אונטערדרוקן און איגנארירן, האט ער זיי ארויפגעברענגט, און דאן באהאנדלט ב"ה מיט הערליכע ערפאלג.

## צווייטע עפיזאד - דער עסקן

אין צווייטן עפיזאד וועלן מיר זען ווי איינער האט פאקטיש געטוישט זיין לעבנסשטייגער אין רעזולטאט פון ווערן אפן מיט זיינע געפילן.

דער העלד פון די געשיכטע איז ר' זוסמאן (נאמען און אנדערע אידענטיפיצירנדע דעטאלן געטוישט, ווי פארשטענדליך). ר' זוסמאן איז א טעטיגער יונגערמאן, אן עסקן נלהב לכל דבר שבקדושה. ער לערנט גראדע נאך יא אין כולל, אבער יעדע זייטיגע מינוט איז אנגעפולט מיט עסקנות.

די גאנצע קהילה ווייסט אז ווען מען דארף נאר א טובה, איז דער אדרעס ר' זוסמאן. ער זאגט קיינמאל קיינעם נישט אפ.

א שווארצער פלעק איז אבער ארויפגעקומען אויף דעם גלאנציגן בילד. ר' זוסמאן האט לעצטנס אנגעהויבן ליידן אויף שמערצן אין רוקן. יעדע קליינע ריר האט געקענט אנצינדן א יסורים אטאקע. בלויז אויפהייבן זיין קליינע בעיבי, האט אים געקענט אריינשיקן אין בעט.

מיר האבן איין טאג געכאפט א שמועס מיט ר' זוסמאן איבער זיינע פילע עסקנות'ן, ווען לפי תומו געבט ער זיך א כאפ ארויס, "דער אמת אז עס איז אסאך מער פון מיינע כוחות. איך שפיר ווי איך ברעך אונטער. אסאך מאל טראכט איך אז הלואי זאלן זיך מיינע פיס צוברעכן און איך זאל פשוט נישט קענען מער טראגן דעם לאסט."

דער קאץ איז ארויס פון זאק. ער האט זיך אליינס נישט געכאפט, אבער ר' זוסמאן האט דא אנטדעקט דעם סוד אונטער זיינע ווייטאגן.

די פיס זענען טאקע נישט צובראכן, אבער אן אנדערע ווייטאג דינט געטריי דעם ציל אים צו פארקריפלען ביז ער זאל מער נישט קענען זיין אזויפיל פארנומען מיט עסקנות.

מיר האבן אים געלאזט ווייטער רעדן, ווען מיר דרייען געמיטליך צוריק דעם שמועס צו זיינע פריערדיגע ווערטער.

"זוסמאן," האבן מיר געפרעגט מיט וואונדער, "דו זאגסט אז הלואי זאלן זיך דיינע פיס צוברעכן, ווייל די עסקנות האט שוין לאנג איבערגעצויגן דאס שטריקל און דו האלטסט עס נישט אויס. דו האסט נישט קיין שום אנדערע וועג וויאזוי באפרייט צו ווערן פון דיין שווערע לאסט? דו מוזט בלייבן אן אינוואליד צו קענען לעבן ווייטער?"

עפעס האט ער אנגעהויבן קעקעצן. עס איז עפעס נישט אזוי גרינג אנגעקומען ארויסצושיסן א גלאטע 'ניין'.

ער האט ענדליך געכאפט אין וואספארא דילעמא ער געפונט זיך, עפעס וואס ער האט ביז היינט נישט גענומען אין אכט זייענדיג כסדר אזוי פאריאגט און פארפלאגט.

מיר האבן אים דאן ווייטער געפרעגט, אויב עס לייגט זיך אויפ'ן שכל אז זיין וואונטש איז מקויים געווארן, נאר אנשטאט צעבראכענע פיס, האט ער באקומען יסורים אין רוקן.

"דאס איז עס!" האט ער אויסגערופן באגייסטערט. "יא, דאס איז עס. די שמערצן זענען די איינציגסטע מיטל מיר צו באפרייען פון עסקנות וואס איז מער פון מיינע כוחות

> עס איז מער פון מיינע כוחות... הלואי זאלן זיך מיינע פיס צוברעכן און איך זאל פשוט נישט קענען מער...

און געדולד!"

מיר האבן געלאזט ר' זוסמאן לעבן מיט די מחשבה א וואך צייט. מיר האבן אראפגעשריבן אויף א צעטל וואס מיר האבן אנדעקט, אז די איינציגסטע וועג ארויס פון עסקנות, איז נאר די שמערצן אין רוקן. ר' זוסמאן האט דאס איבערגעליינט און איבערגעקלערט דורכאויס די גאנצע וואך, און טיף איבערצייגט געווארן ווי אמת דאס איז.

ביי אונזער קומענדיגע סעסיע זענען די ווייטאגן שוין געווען היבש מילדער ב"ה.

אצינד האבן מיר געהאלטן ביים קומענדיגן שטאפל: פארשטיין פארוואס טאקע קען ר' זוסמאן נישט אפזאגן ווען ער וויל עפעס נישט טון.

מיר האבן געשמועסט בערך א שעה צייט און אלעס איז אויסגעקלארט געווארן. עס איז נישט נוגע דא די דעטאלן, אבער מיר זענען ב"ה דערגאנגען צום שורש פארוואס ער קען נישט זאגן א 'ניין' ווען עס איז אין פלאץ. איינמאל ר' זוסמאן האט באקומען דעם קלארן בליק איבער זיך אליינס, האט ער זיך שוין געשפירט אסאך רואיגער און באקוועמער אפצוזאגן א בקשה ווען ער האט נישט געקענט אדער נישט געוואלט טון וואס מען האט אים געבעטן.

עס האט נישט לאנג געדויערט און ר' זוסמאן האט זיך ארומגעדרייט געזונט און פריש, פיזיש און גייסטיש. ער האט זיך אויסגעלערנט א געזונטע מהלך צו פירן זיין לעבן, ווען יא צו טון עסקנות און ווען אפצוזאגן. ער האט מער נישט געדארפט קיין רוקן ווייטאג, און עס איז טאקע אינגאנצן פארשוואונדן געווארן.

*דערמיט האבן מיר בס"ד אויסגעקלארט דעם מצב איבער מוסקלען ווייטאג. וואס טוט זיך מיט שטאמלען, האר פאלט ארויס און אויגן פראבלעמען? דאס און נאך, בעז"ה אין די ווייטערדיגע ארטיקלען.*

**מו"ה חיים מאיר הכהן פערל הי"ו איז א לייף און ביזנעס קאוטש, און פריוואטער מדריך און עקספערט טרענירט צו נוצן די סארנא מעטאדע. במשך די לעצטע פאר יאר נוצט ער די מעטאדע און נאך פראפעסיאנאלע מהלכים אין וועלכע ער איז געלערנט, צו העלפן ביזנעס לייט, ארבעטער און עקזעקיוטיוון, באפרייט צו ווערן פון זייערע ווייטאגן וואס שטערן זיי פון דערגרייכן זייער מאקסימום.**

**פאר קאמענטארן און/אדער שאלות קען מען זיך פארבינדן מיט אים דירעקט אויפ'ן טעלעפאן נומער, 845-533-3082; פאקס, 845-533-3537; אדער אויף די בליץ-פאסט אדרעססע,** info@lifeasecoaching.com.

וליהדות ברוקלין היתה אור במושבותם!

# הרחבת גבולי הקדושה: המספיק אוו קינגס קאונטי באשטעטיגט צו עפענען נאך דריי גרופע-היימען

**ברוקלין, ניו יארק** – די ערשטע נאכט פון פארלאפענעם יום טוב חנוכה, זענען צענדליגער שטובער אין ברוקלין דאפלט לעכטיג געווארן און די שחיינו האט זיך געזאגט מיט א דאפלטע פרייד.

וואס איז? זיי האבן באקומען די פרייליכע בשורה אז די "או. פי. דאבליו. די." האט באשטעטיגט פאר "המספיק" צו עפענען נאך א צאל גרופע-היימען פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן! היסטארישע נייעס אין די היינטיגע עפאכע. אן אומבאגרייפליכע "מאפילה לאור גדול" פאר אלע באטראפענע מענטשן און זייערע נאנטע.

צו פארשטיין וואס דאס מיינט, איז גענוג צו דערמאנען אז די סטעיט האט א ליסטע פון איבער 11,000 מענטשן וועלכע ווארטן אויף א בעט אין א גרופע-היים!

זייענדיג באגרעניצט און צוגעבינדן צו ספעציעלע הילף, איז דאס בעסטע היים פאר אסאך פון די לעכטיגע קינדערלעך א שטוב וואס איז צוגעשטעלט מיט אלע נויטיגע צוגעהערן און מיט די מעגליכקייט זיך אפצוגעבן מיט זיי רונדע דעם זייגער און דורכאויס דעם קיילעכיגן יאר.

אסאך דארפן עס ווי נאר זיי קענען עס באקומען, און אנדערע נויטיגן זיך דערין הערשט וועז זייערע עלטערן, אדער פעמילי קעיר פראווייידערס, ווערן עלטער אדער קענען צוליב סיי וועלכע סיבה מער נישט אוועקגעבן פאר זיי די פולסטע כוחות ווי עס פעלט אויס.

פון די אנדערע זייט שניידט וואשינגטאן און אין רעזולטאט איז שוין יארן וואס מען קען כמעט נישט עפענען פרישע גרופע-היימען, און די וויי געשריי איז עד לב השמים.

המספיק און אנדערע וואוילטעטיגע אגענטורן האבן אבער נישט אויפגעהערט מיט שתדלנות אויף אלע פראנטן, און בחסדי ד' האבן די פעולות נושא פירות געווען און אלבאני האט באשטעטיגט $58.9 מיליאנען צו עפענען א צאל פרישע גרופע היימען איבער די סטעיט. דריי דערפון גייען ווי געשמועסט צו המספיק וואס איז אויסגעקליבן געווארן צוליב זייער "ערפארונג אין אנטוויקלען און אנפירן מיט אזעלכע פראגראמען," ווי די סטעיט שרייבט אין באשטעטיגונגס בריוו.

אין אנדערע נייעס איז המספיק פארבעטן געווארן דורך דיסטעיטרעגירונגאיבערצונעמען די היים פון אן עלטערע פארפאלק אין ברוקלין וואס קענען זיך מער נישט אליינס אפגעבן מיט זיך, און עס פארוואנדלען אין א "סופערווייזד אינדיווידועלע רעזידענשל אלטערנאטיוו", אין אנדערע ווערטער, א "המספיק היים" מיט געטרייע האריגע אויפזיכט און הילף רונדע דעם זייגער יעדן איינציגסטן טאג.

כאטש די נייע גרופע-היימען ווען בס"ד עפענען זייערע טויערן הערשט אין א יאר ארום, ווירבלען אבער די המספיק קארידארן מיט אלע נויטיגע ארבעט וואס פעלט אויס עס צו עפענען וואס פריער און פארזיכערן אז אלעס גייט על צד היותר טוב.

די ארבעט רעכנט אריין באשטימען ווער ווען וואוינען אין די היימען, ווען די ערשטע אויף די ליסטע זענען די וועלכע דארפן עס די מערסטע, הויפטזעכליך מענטשן פון שטובער וואו די עלטערן זענען שוין אויף דער עלטער אדער קענען זיך נישט אפגעבן מיט די קינדער. "אנדערש ווי שטאב מיטגלידער," באטאנט מו"ה יחזקאל פישער הי"ו, דירעקטאר פון רעזידענשל סערוויסעס אין המספיק אוו קינגס קאונטי, "קענען עלטערן קיינמאל נישט 'אהיימגיין' פון דער ארבעט"...

אבער מיט די נייע רעזידענצן וועלן די קינדערלעך בס"ד יא האבן א פארזיכערטע באקוועמע ווארעמע היים 24/7.

# עלטערן און קינדער גענישן פון נאך א הערליכע "שבת מנוחה ושמחה" דורך המספיק אוו ראקלענד קאונטי "רעספיט פראגראם"

א בליק איבער די פילפארביגע אקטיוויטעטן, מתנות און סעודות פון וועלכע די זיסע קינדערלעך האבן גענאסן דורכאויס דעם גאנצן הערליכן שבת קודש מיט זייער באליבטע שטאב הע"י אין האטעל.

**דענבורי, קאנעטיקוט** – צענדליגער קינדער ווועלכע געניסן פון המספיק'ס "רעספיט" פראגראם, האבן זיך דערקוויקט מיט נאך א פרייליכע און דערהויבענע שבת צוגעשטעלט דורך "המספיק".

"רעספיט" איז א נאבעלער סערוויס וואס שטעלט צו מער צייט און כח פאר די חשוב'ע עלטערן פון די קינדערלעך, ווען די קינדערלעך ווערן געוומען דורכאויס עטליכע שעות ווען זיי זענען נישט אין חדר/שולע צו פארברענגען אין א געשמאקע, הערליכע אטמאספערע. די עלטערן קענען זיך דעמאלטס אנשעפן פרישע כוחות, אפגעבן מיט די אנדערע קינדער מיט א רואיגקייט, וויסנדיג אז זייערע אוצרות'לעך זענען אין די בעסטע הענט.

אצינד איז שוין געווען דאס פינפטע מאל וואס המספיק אוו ראקלענד'ס רעספיט פראגראם האט צוגעלייגט צו די הערליכע "רעספיט עקספיריענס" אויך א הערליכן שבת, מיט דאס שענסטע און בעסטע פאר די קינדערלעך.

דער שבת איז געפראווען געווארן דעם פארלאפענעם חודש כסלו אין פראכטפולן "קראון פלאזא האטעל" אין דענבורי, קאנעטיקוט, מיט די באטייליגונג פון צענדליגער פרייליכע קינדערלעך און באגלייטער פאר יעדן פון זיי.

פון א' ביז ת' זענען אלע דעטאלן פונעם שבת הערליך אראנזשירט געווארן דורך די לאנגיעריגע קאארדינעיטאר פון המספיק ספעציעלע אוועטן, די חשוב'ע מרת קטינא שתחי', ווען דער פראגראם און שטאב ווערט הערליך אראנזשירט דורך די געטרייע און געניטע מרת שאהנפעלד תחי', מענעדזשער פון המספיק אוו ראקלענד טאג פראגראמען פאר פרויען און מיידלעך.

א באזונדערן דאנק דארף אויך אויסגעדרוקט ווערן פאר מו"ה אברהם האלצלער הי"ו, חבר הצלה, וזוג' החשובה תחי', המספיק מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר, וועלכע האבן אכט געגעבן אויף דאס געזונט פון די טייערע פקדונות און קאארדינירט אלע מעדיצינישע געברויכן אויף א מוסטערהאפטע פארנעם, אונטער די פראפעסיאנאלע אויפזיכט פון המספיק נוירס.

אחרון אחרון חביב, באטאנען שטאב מיטגלידער און עלטערן צונאזאם, א הערליכער יישר כח קומט זיך פארן געטרייען דירעקטאר פון המספיק טאג סערוויסעס אין ראקלענד קאונטי, מו"ה שלמה קארנבלי הי"ו, דער רוקן-ביין און הארץ פון די טאג טעגליכע אקטיוויטעטן און אודאי יעדע גרעסערע פראיעקט. ישלם ד' שכרם!

אלזא, מבואו ועד צאתו איז דער גאנצער שבת געווען איין שטיק פון שענקען, שענקען און שענקען.

די הערצעלעך זענען געזעטיגט געווארן מיט ליבשאפט אן א שיעור אן א מאס. די בריטע "ברוכים הבאים פעקלעך", סעודות שבת קודש, פארברענגען, דאווענען, שפילן, פארשידנארטיגע אקטיוויטעטן, און אודאי ביים גרויסן מוזיקאלישן מלוה מלכה, מיט פילהארמאנישע מוזיק און געזאנג, פארשטעלטע מענטשן און א רייכע מילכיגע סעודה, האט אלעס געשאנקען די קינדערלעך דעם פרייליכן געפיל פון חשיבות און שעצונג, אדורכגעזאפט מיט געטרייע ליבשאפט, ווי זיי זענען עס באמת ווערד.

ביים אהיימקומען זענען די קינדערלעך אויפגענומען געווארן אין די ווארעמע ארעמעס פון זייערע געטרייע עלטערן שיחיו, וועלכע האבן אינצווישן עספיעט זיך אנצושעפן מיט פרישע כוחות און חיזוק אויף די טעגליכע עבודת הקודש, ביתר שאת ויתר עז.

דער שבת האט איבערגעלאזט א שטארק "נאך" טעם, מיט נאך און נאך הערליכע ערפארונגען נאכצוקומען בס"ד טאג נאך טאג כמיטב מסורת המספיק.

# וואס טוט ציך אין שפיטאל

**ען ארבאר, מישיגען** – אן אנקעטע צווישן עלטערן פון יונגע קינדער, האט געוויזן אז רוב אמעריקאנע פארפעלקער ווערן פארלוירן ווען מען דארף רעאגירן צו אן ׳עמערדזשענסי׳ ביי די קינדער. אסאך לויפן אין ״עמערדזשענסי רום״ ווען עס פעלט נישט אויס, און אמאל אפילו פארקערט, עס מאכט גאר ערגער. צום ביישפיל, אסאך עלטערן האבן נישט געהאט איין ענטפער ווען געפרעגט וואס זיי וועלן טון אין פאל א קינד דערשטיקט זיך רח״ל; 10% וואלטן געוונען אין שפיטאל פאר דאס מינדעסטע ברי; און נאנט צו א דריטל וואלטן געלאפן מיט׳ן קינד אין עמערדזשענסי-רום פאר׳ן אראפשלינגען מעדיצינען.

דער אמת איז אבער, שרייבט דר. גערי פריד פון ״יוניווערסיטי אוו מישיגען״, אז ווען א קינד שטיקט זיך, דארף ער זאפארטיגע הילף און מען זאל רופן 911 (אדער הצלה...) אנשטאט גיין ווארטן אין עמערדזשענסי-רום... נאך בעסער איז שנעל אליינס צו טון די ״היימליך מאנעוורע״ אדער, אויב מעגליך, פארזיכטיג ארויסנעמען מיט די פינגער די ביין, שפילצייג אדער סיי וואס עס שטיקט דאס קינד. וועז דער קליינער שלינגט אראפ מעדיצינען, אנשטאט לויפן אין שפיטאל, רופט דאס ערשטע ״פויזן קאנטראל״ – זיי זענען געלערנט צו וויסן וואס מען דארף טון אין יעדן פאל. וועז מען לויפט אין שפיטאל פארגעסן מאנכע מיטצובערענגען וועלכע מעדעצין דאס קינד האט אראפגעשלינגען...

די אנקעטע האט אויך שטארק אונטערגעשטראכטן ווי וויכטיג עס איז פאר עלטערן זיך צו טרענירן אויף ״ערשטע הילף״. אויסער די מעגליכקייט צו העלפן שנעלער, זענען די עלטערן וועלכע האבן זיך געלאזט לערנען ׳ערשטע הילף׳, אסאך וווייניגער געווארן פארלוירן, בעסער געוואוסט וואס איז ריכטיג צו טון און טאקע געטון צו דער זאך.

★

**ניו יארק סיטי** – איבער 90 פראצענט אמעריקאנע נוירסעס זאגן אז זיי וואלטן אויסגעקליבן זייער קאריערע, אפילו אויב זיי וואלטן געוואוסט פון פאראויס וואס זיי ווייסן יעצט, לויט א פרישע אנקעטע דורך ״מעד סקעיפ״.

אבער א רייע אנדערע אנקעטעס און שטודיעס פרעגן דאס אפ. א שטודיע דורך די ״רעדזשיסטערד נוירס נעטוואורק״ מיט עטליכע חדשים צוריק, האט געוויזן אז 70% נוירסעס שפירן זיך ׳אויסגעברענט׳, און העלפט קלערן פון פארלאזן דעם פעלד. אן דריטע אנקעטע וווייזט גאר אז צוויישן נוירסעס וועלכע ארבעטן אין שפיטעלער, זאגן ארום 83% אז שפיטעלער פארלירן גוטע נוירסעס, וויבאלד אנדערע דזשאבס שטעלן צו היבש בעסער באלאנסירטע מעגליכקייטן צו מאנעווירירן צווישן ארבעט/לעבן.

★

**ניו יארק סיטי** – ״ניו יארק פרעסביטעריען שפיטאל און ״וואלגרינס״ אפטייק ריז האבן געשלאסן א שותפות צוצושטעלן טעלעפאנישע מעדיצינישע הילף, דורך דאקטוירים פון שפיטאל, אין ׳וואלגרינס׳ לאקאלן. די ערשטע אזא ״טעלע-מעדיצין קיאסק״ וועט זיך עפענען בקרוב אין א וואלגרינס לאקאל אויף וואל סטריט, אין מאנהעטן.

די קיאסקס וועלן זיין סטאנציאנירט אין פריוואטע צימערן אין די געשעפטן, ערמעגליכנדיג פאציענטן צו באקומען טשיק טשאק, ראט און טאט איבער מילדע געזונטהייט פראבלעמען, דורך דאקטוירים פון ״ען. וויי. פי. אן-דימענד אוירדזשענט קעיר.״ עטליכע שעות דורכ׳ן טאג וועט אויך זיין צוטריט צו קינדער דאקטוירים דורכ׳ן טעלעפאן סיסטעם.

★

**טשיקאגא, אילינוי** – נאך לענגערע געשפרעכן האבן ״דיגניטי העלט״ און ״סי. עיטש. איי.״ אנהויב פארלאפענעם דעצעמבער, אונטערגעשריבן א שותפות אפמאך אונטער וועלכען די צוויי געזונטהייט-ריזן וועלן זיך צוזאמשמעלצן. איינמאל אריין אין קראפט, וועט דאס ווערן די גרעסטע נאן-פראפיט שפיטאל סיסטעם אין די פאראייניגטע שטאטן.

אינאיינעם וועט דער נייער העלט-סיסטעם אנפירן געזונטהייט פראגראמען אין 28 שטאטן, איבער 139 שפיטעלער, 25,000 דאקטוירים און פראפעסיאנאלע געזונטהייט באאמטע, 159,000 שטאב מיטגלידער און א בודזשעט פון $28.4 ביליאן.

★

**הארלעם, ניו יארק סיטי** – כמעט 9 יאר נאך עטליכע שפיטעלער האבן זיך פאראייניגט צו גרינדן א $300 מיליאן ״פראטאן ביעם״ צענטער אין ניו יארק, האלט דער פראיעקט נאנט צום פארענדיגט ווערן. דער ״ניו יארק פראטאן צענטער״ אויף די 126׳סטע גאס, וועט פארמאגן ספעציעלע מאשינען צו געבן ראדיאציע-טעראפי פאר קענסער פאציענטן.

׳פראטאן ביעם׳ איז א וועג צו צילן ראדיאציע גאר פונקטליך, בלויז אויפ׳ן קענסער געוואוקס, אנדעם וואס עס זאל שעדיגן ארומיגע געזונטע צעלן. דער פראיעקט ווערט אוועקגעשטעלט דורך מעמאריעל, מאנטיפיורי און מאונט סיני שפיטעלער.

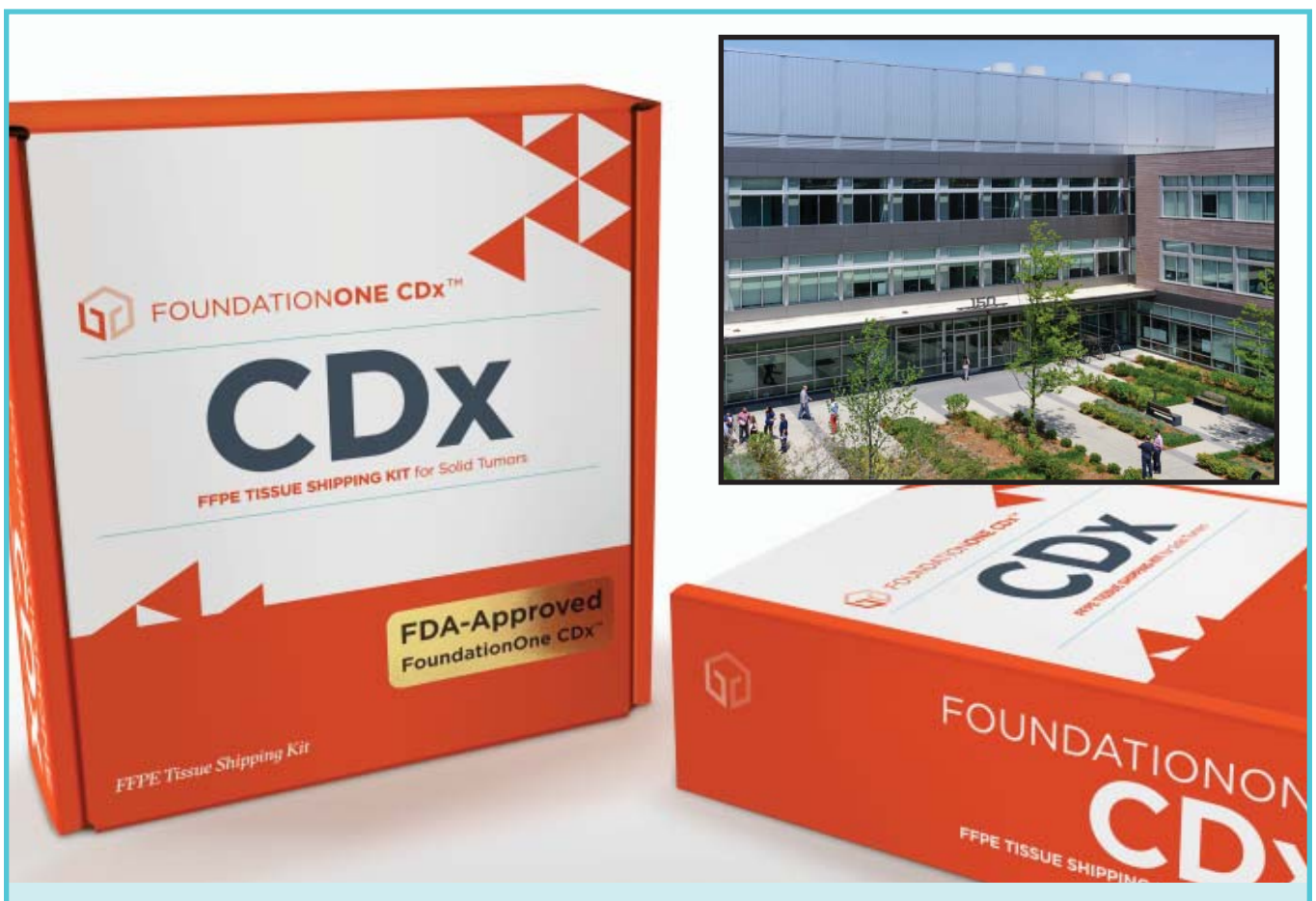
★

**ניו יארק סיטי** – קאלאמביע יוניווערסיטעט דענטל שולע פארוואנדלט דעם דענטיסט-בענקל אין מיטלען צו זאמלען אינפארמאציע, אין איר נייע פארגעשריטענע $20 מיליאן דאלערדיגע דענטל צענטער. דער נייער צענטער, וואס טוט סיי באהאנדלען פאציענטן און סיי טרענירן סטודענטן, האט איבערגענומען 16,000 סקווער פיס אין קאלאמביע׳ס וואנדערבליט קליניק אין וואשינגטאן הייטס.

איינס פון די צילן פונעם צענטער, איז צו נוצן די אינפארמאציע וואס זי זאמלט אדורכצופירן שאצונגען וועלכע זאלן באשטימען וועלכע פראצעדורן ארבעטן דאס בעסטע פאר וועלכע פאציענטן.

די פארגעשריטענע אפאראטן פונעם צענטער האלטן חשבון וויפיל צייט און כח עס קאסט אדורכצופירן א פראצעדור. עס מעסט אויך די ׳סטרעס׳ שטאפלען פון פאציענטן דורכאויס באהאנדלונגען.

עוועניטועל האפט מען אז די אינפארמאציע וועט העלפן דאקטוירים זען פארבינדונגען צווישן געזונט פון די ציין און כראנישע מחלות, א שטייגער ווי ׳דייעביטיס׳.




**וואשינגטאן די. סי.** – די ״עף. די. עי.״ האט באשטעטיגט א נייע ׳גענעטישע-טעסט׳ וואס קען אונטערזוכן א גרעסערע צאל קענסער שטריכן, און די ״סענטער פאר מעדיקעיר ענד מעדיקעיד סערוויסעס״ (באקאנט אלס די ״סי. עם. עס.״), האט באלד דערנאך אריפגעברענגט א פארשלאג אז מעדיקעיר זאל דעקן דעם טעסט.

עקזיסטירנדע גענעטישע-טעסטן קענען פרובירן צוצוגלייכן רעזולטאטן פון 1 טעסט צו 1 מעדיצין. אויב מען זעט דער מעדיצין וועט נישט ארבעטן אויף דעם סארט קענסער, דארף מען מאכן א פרישע טעסט, אא״וו. אבער דער נייער טעסט, גערופן ״פאונדעישן וואן CDX״, קען מיט איין טעסט צושטעלן אינפארמאציע איבער 324 גענעטישע שטריכן פון קענסער צעלן. עס קען בס״ד העלפן פאציענטן מיט סיי וועלכע פון 5 סארט פארשפרייטע קענסער געוואוקסן, צו זען אויב 15 פארשידנארטיגע מעדיצינען וועלן ארבעטן פאר זיי, און אלעס מיט בלויז איין טעסט.

אין גרויסן בילד: דער שאכטל מיט׳ן נייעם טעסט; אין קלענערן בילד: די פירמע הויפטקוואארטיר, אין קעמברידזש, מאססאטשוסעטס. ★

המספיק נייעס

## הנרות הללו קודש הם:

# לעכטיגע שטראלן פון ווארעמען יום טוב באהערשן "המספיק משפחה" דורכאויס פארלאפענע חנוכה טעג

## אין אלע רעזידענצן, פון קרית יואל ביז ברוקלין, אכט טעג פון פרייד און געזאנג!

אוי חנוכה אוי חנוכה א יום טוב א שיינע... איז געפראוועט געווארן אין די המספיק משפחה מיט פרייד און געזאנג אויף די העכסטע דעציבלען.

אין אלע המספיק גרופע-היימען זענען אפגעראכטן געווארן גרויסארטיגע און קלענערע מסיבות, איש על מחנהו ואיש על דגלו. אלע מצוות און מנהגים פון די לעכטיגע טעג זענען געפראוועט געווארן כדת היום, מיט שמחה און התלהבות, ווי אין די שענסטע אידישע שטובער. און אט עטליכע ביישפילן:

שוין עטליכע טעג פאר חנוכה, האבן די געניטע באלעבאסטעס פון "בעיקערטאון שוועסטערהיים", אין קרית יואל, צוגערישט א "חנוכה מסיבה" פאר די מיידלעך פון די אנדערע שוועסטערהיימען פון המספיק אין שטאט, און טאקע אזוינס און אזעלעכס.

אינמיטן די הכנות צו די סעודה זענען אנגעקומען אומגעראכטענע געסט, א גרופע אינספעקטארן פון אלבאני הבירה זענען געקומען כאפן א בליק אין די המספיק גרופע-היימען אין שטעטל. די איבערראשונג וואס האט זיי געכאפט ביים אריינשפאצירן אין "בעיקערטאון" האט געבראכן רעקארדס...

זיי האבן שוין געוואוסט פון פריערדיגע אונטערזוכונגען אז המספיק רעזידענצן זענען אלץ גרייט אויף אן אוידיט, אבער זען אזא ווירטשאפט האבן זיי זיך שוין נישט געראכטן. זיי האבן אריבערשפאצירט די גאס צום עלעגאנטן המספיק טערעס זאל, וואו די בעיקערטאון מיידלעך האבן זיך געפרייט זיי צו ווייזן די פרעכטיגע מעשי ידים.

די טישן זענען געווען רייך געדעקט מיט עלעגאנטע געשיר, אלעס וואס די מיידלעך האבן אליינס אויסגעקליבן און געקויפט, מיט טשאקאלאדעס, דריידלעך און מגדנים און מטעמים און אודאי א סעודת מלכים כדת היום, "פערסאן סענטערד" במלוא תפארתה!

"נאך א 45 מינוטיגע געשפרעך מיט יעדעס מיידל זענען זיי אוועק אויסטערליש באאיינדרוקט און איבערגענומען," דערציילט בעיקערטאון מענעדזשער, די געטרייע מרת אפפעל שתחי'.

נו, מיט אזעלכע איבערגעגעבענע שטאב איז דער קידוש ד' שוין איינמאל געראכטן און אודאי געשאפן דעם שענסטן נחת רוח אויבן אין הימל.

ביי די סעודה אליינס האבן זיך די חשוב'ע מיידלעך, פון "בעיקערטאון שוועסטערהיים", "דינוב אונזערהיים" און "סעווען ספרינגס שוועסטערהיים" הערליך פארברענגט באהבה אחוה שלום ורעות, און גענאסן פונעם רייכן פראגראם, אין שפיץ פון העכסט לעבעדיגן "שמעלקי" פארשטעלונג.

★

אריבער צום אנדערן זייט פונעם המספיק ספעקטרום, אין הארץ פון היימישן וויליאמסבורג, שטייט "סאוט 9 אונזערהיים", א ווארעמע שטוב פאר חשוב'ע מיידלעך מיט ספעציעלע געברויכן אנגעפירט דורך המספיק. א חנוכה וואס זיי האבן געהאט טרעפט מען נישט אפילו ביי די גרעסטע נגידים לפי כבודם...

ערשטנס זענען די חשוב'ע מיידלעך פערזענליך געווען פארמישט אין אלע פלענער און הכנות. די לופט איז געווען פול מיט א יום טוב'דיגע ווארעמע אטמאספערע, און דארט האט שוין איינמאל געשיינט און געלאכטן יעדעס איינציגע נאכט.

דער קלימאקס איז געווען מאנטאג נאכט, ווען משפחה און שטאב מיטגלידער, סערוויס קאארדינעיטארס און נאנטע חבר'טעס האבן זיך מיטגעפרייט און גרויסארטיגע מתנות זענען אויסגעטיילט געווארן לכבוד חנוכה.

די "טעמע" ביי די סעודה איז געווען, דער "המספיק פלאם" וואס פלאקערט, ווארעמט און באלייכט אזויפיל אידישע הערצער.

איז געווען מנורה געטראנקען, פאנקעס, ליכט-אייסעס און נאך, אלעס מיט'ן באליבטן המספיק סימבאל.

א שטארקער הויכפונקט איז געווען ווען מו"ה יחזקאל פישער הי"ו, דירעקטאר פון המספיק רעזידענשל סערוויסעס אין קינגס קאונטי, האט געגעבן ווארעמע שמועסן איבער די גרויסקייט פון די טעג און מצוות היום ווי א ליבליכער טאטע פאר די אייגענע קינדערלעך. זיינע ווערטער האבן אינספירירט און געמיינט די וועלט פאר יעדן באזונדער.

אנדערע נעכט זענען געווען ראטאציעס - שטאב מיטגלידער האבן אהיימגענומען מיידלעך צו געשמאקע מסיבות מרעים ביי זיך אין שטוב, און אין אנדערע נאכט פייערליכע סעודות אין אונזערהיים.

אזוי איז געווען דארט יעדע נאכט און אין אלע המספיק גרופע היימען, הלל והודאה, ליבשאפט און הארץ, סעודות און מאכלי חלב אלעס מיט דאס גרעסטע לעכטיגקייט און ליבשאפט וואס ווארעמט אלע הערצער ביז לאנג אין קאלטן טיפן ווינטער אריין און שפעטער אויך.

יהי רצון אז אין דעם זכות זאל מען שוין אט אט זוכה זיין צום גרויסן אור חדש על ציון תאיר!

★

### "בעיקערטאון באלעבאסטעס" אהערגעשטעלט אין "המספיק טערעס"

### הבה"ח שלום ביים "פידל שפילן" נאכ'ן צינדן די הייליגע ליכטעלעך

וואס די בילדער דערציילן "נישט"... עס איז נישט בלויז הערליך ווי עס פאסט פאר אמת'ע בני מלכים, נאר די קינדערלעך זעלבסט שפילן סאמע אקטיווע ראלעס אין אלצדינג! עטליכע בילדער פון חנוכה, "מיט" און "פאר" די קינדערלעך שיחיו. ר. צו ל.: סאוט-9 אונזערהיים, הבה"ח יוסי, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים, און א בחור שעפט נחת פון די מנורה, אליינס געמאכט, אין המספיק אוו קינגס קאונטי.

המספיק נייעס

ברוך שהחיינו וקימנו והגיענו לזמן הזה!

# "המספיק" עפנט "רעספיט פראגראם" אין וויליאמסבורג צום גרעסטן פרייד פון עלטערן און ליכטיגע קינדערלעך שיחיו

איר האט געבעטן און המספיק האט דערלאנגט.

מיט גרויס פרייד האבן פילצאליגע משפחות אין היימישן וויליאמסבורג אויפגענומען די פרייליכע נייעס אז עס איז ענדליך באשטעטיגט און א פאקט, "המספיק" האט געעפנט א "רעספיט פראגראם" אין שטאט.

"עפטער סקול רעספיט" מיינט, אויף אידיש אפטייטש, מנוחה און אפרו פאר עלטערן פון ספעציעלע קינדער אין צייטן וועו חדר/שולע איז געשלאסן. אין דעם איז אריין געראכנט 1) יעדן נאכמיטאג, 2) זונטאגס און 'האלידעיס', און 3) די וואכן פון סקול וואקאציע יעדן זומער.

אויך יעדן איינציגן נאכמיטאג איז דא "עפטער סקול" רעספיט, א טיכטיגע און לעבעדיגע פראגראם אויף עטליכע שטונדן נאך שולע, אין א באקוועמע אויסגערישטע פלאץ, און נאכדעם גייען די קינדערלעך אהיים, וועו די עלטערן האבן שוין געהאט די געלעגנהייט צו שענקען פאר זייערע געשוויסטער זייער חלק.

זונטאג, חגאות, און אנדערע טעג וועו שולע איז געשלאסן א גאנצן טאג, פונקציאנירט דער פראגראם אויף א גרעסערן פארנעם, פון פארמיטאג ביז נאכמיטאג, וויבאלד דאס קינד גייט נישט אין שולע יענעם טאג.

בלייבט נאר איבער צו וואונטשן דער נייער פראגראם זאל טאקע ברענגען די נויטיגע מנוחה ושמחה און פרישע כוחות מיט הרחבת הדעת פאר די חשוב'ע עלטערן שיחיו לשם ולתפארת.

פאר מער דעטאלן און זיך איינצושרייבן, קען מען רופן די עפטער-סקול רעספיט פראגראם דירעקטאר, מס. ווייס תחי', אויף 718-302-3333, עקסטענשאן 120.

פרייד און עקסטאז דערקענט אויף די לעכטיגע ריינע פנימ'ער אין המספיק אוו ראקלענד "רעספיט פראגראם", וועו די עלטערן שעפן זיך גלייכצייטיג אן מיט פרישע כוחות אויף די עבודת הקודש.

דער ציכטיגער גרויסער לאקאל פון נייעם "המספיק רעספיט" פראגראם אין וויליאמסבורג גרייט אויף נאך א רייכע טאג, מיט פילפארביגע אקטיוויטעטן פאר קינד און קייט.

צום געזונט

מצמיח ישועה בורא כפואתו!

# "קענסער מעדיצין" ברענגט פרישע האפענונג פאר שווערסטע פעלער

**באסטאן, מאססאטשוסעטס** – א נייע מעדיצין וואס צילט א געוויסע פעלער וואס שאפן רוב קענסער צעלן, טייטלט אויף א מעגליכע רפואה קעגן אסאך קענסער געווארן - אריינגערעכנט זעלטן שווערע פעלער.

די ערשטע פראבעס פון א מעדיצין גערופן "Ulixertinib" איז אדורכגעפירט געווארן אויף 135 פאציענטן ביי וועלכע געווענליכע 'טריטמענטס' אויף שווערע קענסער טומארס זענען אדורכגעפאלן.

פארשער אין שפיץ פון דר. רייען סוליוון, פון "מאססאטשוסעטס דזשענעראל האספיטאל", זאגן אז "יוליקערטיניב" האט ביי יעדן געבראכט כאטש עפעס א רעאקציע און סטאביליזירט די מחלה, אפגעזען וועלכע סארט קענסער.

דער מעדיצין פארעכט א קייט פון צוברעכענע פראטינען אין געוויסע צעלן וועלכע אנטוויקלען קענסער, אפשטעלנדיג דערמיט 'מעלאנאומע (הויט קענסער), לונגען, קושקע און נאך קענסערס.

אין דער צייט וואס אסאך קענסער באהאנדלונגען פאלן אדורך וויבאלד דער קענסער קען זיי איבערקומען, איז דער מעדיצין פארט סוקסעספול וויבאלד ער שטעלט געוויסע פראטינען וואס העלפן דעם קענסער צו פארמערן. דער מעדיצין ווערט אויך גענוצט אין קאמבינאציע מיט אנדערע מעדיצינען.

דר. בערניק, הויפט קענסער כירורג אין "לענאקס היל" שפיטאל, ניו יארק סיטי, האט שטארק אויסגעלויבט דעם נייעם מעדיצין, זאגנדיג עס פארמאגט א שטארקע פאטענציעל.

"דער נייער מעדיצין שטעלט אפ דעם חורבן איידער די קראנקע סיגנאלן קענען דערגרייכן דעם 'נוקליוס' (היולי אין לשון הקודש) פונעם צעל, און שטעלט דארט אוועק א פרישן מויער," ערקלערט בערניק.

"דער סארט באהאנדלונג ערמעגליכט מערערע מעדיצינען צו ארבעטן אינאיינעם, פארשווערנדיג גאר שטארק פאר'ן קענסער צעל צו טרעפן א וועג וויאזוי זיך וויטער צו דאפלען און פארשפרייטן."

לויט די גרופע פארשער, טוט די פעדעראלע "עסן און מעדיצין אדמיניסטראציע", באקאנט אלס די "עף. די. עי.", שטארק פארשנעלערן אלע ביוראקראטישע פראצעדורן צו ערמעגליכן דאס אנטוויקלען, און עווענטועל דאס באשטעטיגן, דעם קריטיש-וויכטיגן מעדיצין, מיט די האפענונג צו ראטעווען און היילן וואס מער קראנקע און טאקע וואס שנעלער.

לייגט אוועק די טעלעפאן נומער פון
**המספיק קעיר**
די "האום-קעיר" אגענטור פאר די גאלדענע יארן
**אין א גוטע אבער געדענקבארע פלאץ**
**855-426-2774**
סערווירט אין נאסאו - קווינס - קינגס - ריטשמאנד - ניו יארק-בראנקס-וועסטשעסטער-ראקלענד-אראנדזש - סאליוון - אלסטער - פוטנאם און דאטשעס קאונטיס

געזונטהייט טיפס

17 מאכלים צו שטארקן אימיון סיסטעם:

1 טשיקן זופ;
2 אונגבער (דזשינדזשער) טיי;
3 'גרינע' טיי;
4 ניס, מאראנצן און עפל;
5 וואסער;
6 גריכישע יאגורט;
7 טאמאטעס;
8 ווילדע סאלאמאן פיש;
9 טונקעלע טשאקאלאדע;
10 שפינאט (ספינאטש);
11 רויטע פעפער;
12 "עקסטרע ווירדזשן" שמן זית;
13 אייער;
14 'לייט' וווייסע טונא;
15 רויע האניג;
16 שוועמלעך;
17 "האול גרעין" ברויט.