המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור

אב תשע"ט • ISSUE NO. 172 • AUGUST '19

המספיק אנקעטע

צו זענט איר יעצט אויף סיי וועלכע דיעטע?

א: **יא**; ב: **ניין**

צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זענט זייט 10

אין ציפערן

30,000,000
אמעריקאנער האבן דייעביטיס

7,000,000
אמעריקאנער ווייסן נישט אז זיי פארמאגן דייעביטיס

דייעביטיס

12,000,000
אמעריקאנער פון העכער 65 יאר האבן דייעביטיס

אינספיראציע

צו **עסען געלאסען** איז נישט נאר **איידל** און **געזונט**, נאר **אויך געשמאק**

די סמעטענע

צום געזונט

20 **וויסנשאפטלער** קומען א טריט נענטער צו אנטוויקלען **באהאנדלונג** פאר **אוטיזם**

33 **פאציענט** אין **ענגלאנד** מיט ערנסטע פראבלעמס: זי **שפירט נישט קיין ווייטאג**

34 **בוי ארבעט** אנגעהויבן פאר **מאסיווע** נייע **קאמפלעקס** פארן **'לענאקס היל' שפיטאל**

המספיק

08 הונדערטער עלטערן **שעפן חיזוק** און **התרוממות הנפש** ביים גייסטרייכן **"שבת המספיק"**

17 **רעגירונג באאמטע** טיף **באגייסטערט** פון באזוך אינעם **המספיק** דעי-העב אין **ראקלענד קאונטי**

פארשידענס

13 **עצות פאר טרוקענע הענט**

22 **הרה"ק בעל דברי יואל מ'סאטמאר זי"ע**

המספיק נייעס

פייערליכע חנוכת הבית פון פרישע שוועסטערהיים אין המספיק - קינגס קאונטי במעמד קרואי מועד אנשי שם

בוי ארבעט געענדיג אין רעקארד קורצע צייט מיט אויסטערלישע סייעתא דשמיא

זייט 08 >>

גענעראל נייעס

גאלאפירנדע וואוקס פון 'טריי קאונטי קעיר' מיט צענטערן אין צענדליגע קאונטיס איבער גאנץ ניו יארק

זייט 03 >>

געזונטהייט נייעס

נייע באהאנדלונג פאר "עי-די-עיטש-די" ביי קינדער באשטעטיגט דורך עף-די-עי

זייט 20 >>

געזונטהייט נייעס

זייט 06 >>

גייענדיג צום דרוק

שטורמישע פראטעסטן קומען פאר אין לאנדאן פארנט פון די ביוראען פון די בריטישע העלט דעפארטמענט
פון עלטערן און אקטיוויסטן וועלכע פראטעסטירן די פאקט אז בריטאניע שפארט איין קינדער מיט אוטיזם אין גייסטישע אנטשטאלטן, זיי זאגן אז דאס מוז זיך טוישן און די קינדער זענען בארעכטיגט צו וואַרימע היימען און באלאנגען נישט אין קיין אנטשטאלטן.

פארשער אינעם 'נאציאנאלע געזונטהייט אינסטיטוציע' אין וויירדזשיניע האבן געמאלדן אז זיי האלטן גאר נאנט צום ארויסגעבן צום ערשטן מאל א 'יוניוווערסאלע פלו וואקסין' וואס באדייט אז מען וועט מער נישט דארפן נעמען א פלו שאט יעדן סעזאן, נאר עס וועט זיין איין וואקסין וואס וועט באשיצן לעבנסלענגליך פונעם פלו און קען ראטעווען מיליאנען לעבנס.

פארשער אינעם 'קענסער פארש אינסטיטוציע' אין פיטסבורג האבן ארויסגעגעבן א רעקאמענדאציע אז מען זאל נעמען א טעגליכע וויטאמין די סופלאמענט, זאגנדיג אז זייערע שטודיעס צייגן אז צווישן די וועלכע נעמען דאס טעגליך איז די צאל קענסער פעלער ל"ע מיט דרייצן פראצענט וויניגער.

בריטישע געזונטהייט אויטאריטעטן זאגן אז פרישע סטאטיסטיקס צייגן אז די סאמע ערשטע אורזאך פאר טויטפעלער ביי מענטשען צווישן 35 און 49 יאר אלט איז פעלערהאפטיגע לעבער, העכער קענסער און הארץ פעלערן. די מערהייט פון די פראבלעמען קען זיך נעמען פון טרונקן צופיל אלקאהאל.

די עף-די-עי האט פאררופן א 'ריקאל' אויף בלוט דרוק מעדיצינען וועלכע שטעלן זיך ארויס אז זיי קענען ברענגען קענסער ל"ע. עס באציעט זיך צום דראג 'לאסארטאן פאטאסיום' וועלכע ווערט פארקויפט דורך די פירמע 'מעקלאודס'. אוון איז שוין די נייַנצנטע ריקאל פון בלוט דרוק מעדיצינען אין די לעצטע פאר חדשים.

סאן פראנציסקא האט דורכגעפירט א ענצליכע פארבאט אויפ'ן פארקויף פון עלעקטראנישע ציגארעטן, זי וועט דערמיט זיין דער ערשטער שטאט אין אמעריקע צו מאכן עלעקטראנישע ציגאראטן אומלעגאל. אינטערעסאנט צו אונטערשטרייכן אז די שטאט פארמאגט די הויפטקוואַרטירן פון 'דזשול' וואס איז די גרעסטע פירמע פון עלעקטראנישע ציגארטלעך.

טעכנאלאגישע סטאטעסקאפ פארשפרעכט צו געבן **פונקטליכערע דיאגנאזן**

דער אור-אלטער סטאטעסקאפ ווערט באנייט מיט פרישע טעכנאלאגיע.

קאליפארניע - דער סטאטעסקאפ וואס באצירט יעדן דאקטאר און איז געווארן א סימבאל פון מעדיצין איז שוין איבער צוויי הונדערט יאר אלט אין איר יעצטיגן פארעם, דאס ערלויבט דעם דאקטאר צו הערן דעם הארץ קלאפ פונעם פאציענט און דורך דעם דיאגנאזירן פארשידענע פראבלעמען, אריינגערעכנט אטעמען פראבלעם און לונגען אנטצינדונגען,

דער אלט מאדישער אפאראט ארבעט אן קיין עלעקטעריק, און פאדערט גרונטליכע קענטעניס און ערפארונג אויף צו קענען פארשטיין און דיאגנאזירן, און נאר געלערנטע דאקטוירים קענען דאס נוצן. אבער א טעכנאלאגישע פירמע זוכט דאס צו טוישן און דאס פארוואנדלען אין א פארגעשריטענע אפאראט וואס זאל קענען דיאגנאזירן פונקטליכער מיט די הילף פון מאדערנע טעכנאלאגיע.

דער טעכנאלאגיע פירמע "עקא" וואס איז באזירט אין קאליפארניע האט אריינגעלייגט 9 מיליאן דאלער צו איבערמאכן דעם מאשין, און האט ערצייגט א מאשין וואס צייגט די פונקטליכע הארץ קלאפן און רעקארדירט דאס עלעקטראניש אינאיינעם מיט נאך גענויגערע אינפארמאציע וואס דאס צייגט, און פאדערט נישט קיין מעדיצינישע באהאוועניטקייט אויף צו נוצן.

איינע פון די מעלות פון דעם מאשין איז אז דאס רעקארדירט די פונקטליכע אינפארמאציע פאר'ן פאציענט, און אזוי ארום קען מען ביי יעדע באזוך צום דאקטאר באאבאכטן סיי וועלכע טויש אינעם הארץ קלאפ אדער בלוט דרוק, א זאך וואס ערלויבט צו בעסער אנאלאזירן דעם אלגעמיינעם געזונט צושטאנד.

א ספעציעלע מעלה פון דעם מאשין איז אז עס ערלויבט פאר די דאקטוירים צו ווייטער הערן די הארץ קלאפ אויפ'ן אלטן שטייגער אויף צו פארזיכערן אז די דיגיטאלע אינפארמאציע איז טאקע אקוראט. דער מאשין איז שוין באשטעטיגט געווארן דורך די עף-די-עי אויף צו ערזעצן דעם סטאטעסקאפ, און פארקויפט זיך פאר ארום 300 דאלער.

דער פירמע זאגט אז זיי האבן עס שוין אויספרובירט אויף איבער פופציג טויזנט פאציענטן, און די אינפארמאציע איז געווען אקוראט אין 95% פון די פעלער, און זיי זאגן אז דורך דעם וואס אלע רעזולטאטן וועלן אריינגיין אין א דאטא-באזע וועט דאס אויך קענען צושטעלן א נוצבארע אוצר פון רעזאלטן וואס וועלן העלפן דאקטוירים צו פארזיכערן אז זיי באקומען די בעסטע באהאנדלונג פאר זייערע באזונדערע צושטאנדן.

דער פירמע זאגט אז דאס איז נאר דער אנהייב פון וואס זיי האפן צו בויען אין דער צוקונפט. זיי האבן שוין אנגעהויבן צו ארבעטן מיט אנדערע הוספיטאלן אין אמעריקע, אזוי ווי דער אוניווערסיטעט פון פענסילוועניע, צו אנטוויקלען נאך מער אנווענדונגען פון דער טעכנאלאגיע.

רעזולטאטן וואס וועלן קענען ווערן פאר מעדיצינישע פארש ארבעט צו דיאגנאזירן פארשידענע הארץ פראבלעמען באצייטנס. ★

נייעס בליץ:

נייש"א קליניק טוישט איר נאמען צו "המספיק טעראדזשען":-"Hamaspik Theragen" וואס אנטשפרעכט צוצושטעלן נאך סערוויסעס, בעסערע קעיר, און א פולקאם נייע צוגאנג צו סופארט פאר קאמיוניטי דיסעביליטי. אין קומענדיגן גאזעט וועט איר ליינען א רייכע באשרייבונג מיט אלע דעטאלן איבער דעם נייעם וואונדערבארן סיסטעם. וואַרט מיט שפאנונג ! ★

וועלט געזונהייט ארגאניזאציע:

קינדער דארפן מער **ארומשפרונגען**

דזשענעווע - דער גלאבאלע געזונהייט פאראיין באקאנט אלס די "וועלט געזונטהייט ארגאניזאציע" אין שווייץ האט ארויסגעלייגט נייע סטאנדארטן איבער דעם באנוץ פון סקרינס פאר יונגווארג אין וועלכע זיי טוען צום ערשטן מאל וואַרענען איבער די ערנסטע געזונטהייט געפארן וואס דאס ברענגט מיט זיך פאר די אויגן און פאר'ן מח.

זיי שטרייכן אונטער אז ביי קינדער אונטער צוויי יאר אלט קען דאס זיין אויסגעשטעלט צו די ליכטיגקייט פון סקרינס זיין געפארפול פאר זייער אנטוויקלונג און מען זאל עס דערביבער גענצליך פארמיידן. און פאר קינדער ביז פינף יאר זאל מען עס איינצוימען צו א מינימום, און קיינמאל נישט לאזן מער ווי איין שעה א טאג.

"דאס אויסשטעלן די אויגן צו די שארפע ליכטיגקייט פון סקרינס שעדיגט די שלאף קוואליטעט און די אלגעמיינע געזונט פון די קינדער אין די עלטער ווען שלאף איז קריטיש וויכטיג פאר זייער אנטוויקלונג" זאגט דער סטעיטמענט וועלכע איז א סך הכל פון די מיינונג פון טויזנטער געזונטהייט עקספערטן, און וואַרענט אז דאס קען שטארק עפעקטירן די קינדער שפעטער אין לעבן.

די איבערגעמאכטע סטאנדארטן פארמאגן אויך רעקאמענדאציעס איבער די ריכטיגע מאס

קיינמאל נישט צו פריה צו אנהייבן איבונגען.

שלאף וואס קינדער דארפן, זיי זאגן אז קינדער ביז צוויי יאר דארפן שלאפן פון 11 ביז 14 שטונדען א נאכט, און קינדער ביז 4 יאר דארפן צווישן 10 און 13 שטונדען. און אז אויב קריגן זיי אונטער דעם מינימום קען עס עפעקטירן די קינדער נעגאטיוו מיט'ן זיך אנטוויקלן.

דער זעלבער סטעיטמענט שטרייכט אויך אונטער אז עס איז ראטזאם צו האלטן קינדער ווי מער אקטיוו דורכאויס די צייט וואס זיי זענען אויף, זיי רעקאמענדירן אז עלטערן זאל ערלויבן קינדער ארומלויפן און זיך ארומשפילן ווי מער ביז זיי זענען ארום פינף יאר אלט, און זאגן אז קינדער איבער איין יאר דארפן ארום דריי שעה פון אינטענסיוו פיזישע אקטיוויטעטן ווי לויפן אדער שפרונגען יעדן טאג.

דער באריכט שטרייכט אונטער דעם פראבלעם אז צוליב די פארמערטע שפע פון קינדער שפילן, ביכלעך, און אנדערע סארט שפילצייג וואס ערלויבט קינדער צו שפילן רואיגערהייט טוען קינדער וויניגער ארומלויפן און נוצן וויניגער פיזישע כוחות וואס איז וויכטיג פאר זייער אנטוויקלונג, און אזוי אויך העלפט עס זיי שלאפן בעסער ביינאכט. ★

המספיק נייעס

גאלאפירנדע **וואוקס פון 'טריי קאונטי קעיר'** מיט צענטערן אין צענדליגע קאונטיס **איבער גאנץ ניו יארק**

אין די טעג צייכנט מען אפ א יאר פון די גרינדונג פון 'טריי קאונטי קעיר' דער סי-סי-או פליגל פון ניש"א וואס איז באשטעטיגט געווארן דורך די ניו יארקער רעגירונג אלס איינס פון בלויז זיבן אגענטורן וועלכע שטעלן צו קעיר קאארדינירונג סערוויסעס. אירע הויפטקווארטירן זענען איינגעריש געווארן אין ראקלענד קאונטי מיט א ענגע שטאב פון ענערגישע און געטרייע וועלכע סערווירן אויך די ארומיגע קאונטיס ווי ארענדזש און וועסטשעסטער. און די שטארקע געברויך פאר די הויכע קוואליטעט פון 'טריי קאונטי' האט געברענגט א שטייגענדע פארלאנג פאר פרישע לאקאלן, און אצינד איז אין יעדע עק פון ניו יארק פארהאן א לאקאלע הויפטקווארטיר וואס סערווירט די לאקאלע געמיינדעס.

טראץ וואס מען קען צושטעלן די באנייט סטעיט-אוו-די-ארט אפיסעס אינעם פראכטפולן אפיס קאמפלעקס 'ברוקלין סקווער' אין בארא פארק וואו מען סערווירט דעם לאקאלן ציבור, און קומט אין צוגאב צו די צענטערן אין וויליאמסבורג, לאנג איילענד סיטי אין קווינס, בראנקס, און די פייוו טאונס.

די וואוקס נעמט אריין אלע טיילן פון ניו יארק, אריינגערכנט אין לאנג איילענד פאר יעדן אינציגן פאמיליע, און די הויכע סטאנדארטן וואס זי האט אוועקגעשטעלט.

אין 'טריי קאונטי' מאכט מען זיכער אז די שנעלע וואוקס קומט באגלייט אויך מיט בעסערע סערוויסעס פאר די פאמיליעס, און דעריבער טאקע טוט די פירעשאפט לייגן א דגוש אז די ריזיגע נעץ פון איבער פינף הונדערט ארבעטער איבער גאנץ ניו יארק ארבעטן האנט ביי האנט און ברענגען ארבעטער.

"טריי קאונטי קעיר" פיגורירט פראמינענט אויף די פאדערשטע זייט פונעם 'ברוקלין סקווער' קאמפלעקס

דער פרישער צענטער אין אלבאני וואס באדינט דעם גאנצן אומגעגנט.

דער סאמע ערשטע הויפפקווארטיר פון 'טריי 'קאונטי' איגעם מאנסי האב

סערוויסעס פון דערווייטנס זוכט אבער די פירערשאפט פון 'טריי קאונטי קעיר' אז די אפעראציעס זאלן געפירט ווערן דורך לאקאלע איינוואוינער, אזעלכע וואס קענען די אייגענארטיגע געברויכן פון זייער געמיינדע און האבן א בעסערע פארשטאנד וויאזוי זיך צו באפאסן מיט זייערע באדערפענישן און קענען דאס אדרעסירן אויפ'ן בעסטן פארנעם.

דאס האט געברענגט אז אין די לעצטע חדשים האבן ארויסגעשפראצט פראכטפולע הויפטקווארטירן אין צענדליגע לאקאלן, סיי די פילע לאקאלן אין די בארא פון ניו יארק סיטי וואו מען האט לעצטנס וואו עס געפונען זיך די הויפטקווארטירן פאר סופאלק קאונטי, און אפסטעיט וואו עס אפערירן הויפטווארטירן אין קינגסטאן וואס סערווירט אלסטער קאונטי און די ארומיגע קאונטיס אינעם האדסאן וועלי, און נאך צענטערן ביז אלבאני וועלכע דעקן רוב פונעם ניו יארקער מאפע.

די פילע צענטערן קענען קוים נאכקומען דעם שטארקן געברויך פון צענדליגע טויזנטער ניו יארקער פאמיליעס וועלכע זוכן צו קריגן הילף פאר זייערע פאמיליע מיטגלידער פון 'טריי קאונטי' א דאנק איר אויסטערלישע רעפוטאציע וואס זי האט זיך געשאפן מיט איר איבערגעבנקייט די בעסטע רעזולטאטן מיט פאראיניגטע כוחות.

די איבערגעגענקייט און סוקסעס פון דעם אגענטור האט געברענגט דערצו אז איבער האלב פון אלע ניו יארקער וואס שליסן זיך אן אין א סי-סי-או קומען צו 'טריי קאונטי קעיר' און זי איז דעריבער די שנעלסט-וואקסנדע סי-סי-או אגענטור איבער גאנץ ניו יארק און גענישט פון אויסטערלישע אנערקענונג און שעצונג אין דעם פעלד א דאנק די הויכע סטאנדארטן וואס זי האט אוועקגעשטעלט און די שטארקע צופרידנהייט פון די טויזנטער פאמיליעס.

המספיק נייעס

פתחו לי שערי צדק:

פייערליכע חנוכת הבית פון עפענען די גרעסטע שוועסטערהיים אין המספיק אוו קינגס קאונטי

צענדליגע כלל טוער און ערוועלטע באאמטע נעמען אנטייל - רירנדע מאמענט פאר פאמיליעס וואס האבן ארויסגעקוקט דערויף פאר יארן - פארצווייגטע ארבעט געענדיגט בליץ שנעל מיט אויסטערלישע סייעתא דשמיא

צענדליגע משפחות האבן אויפגענומען מיט פרייד די בשורה טובה אז א פרישע בית נאמן בישראל האט זיך אנגעשלאסן אין די גאלדענע קייט פון די היימען אינערהאלב 'המספיק אוו קינגס קאונטי' מיט די באנייאונג פונעם שפאגל-נייעם שוועסטערהיים אין בארא פארק וואס ווערט דינען אלס ווארימע היים פאר א גרופע פון יונגע פרויען מיט ספעציעלע געברויכן אונטער די אויפזיכט פון א געטרייע שטאב פון ספעציאליסטן.

נאך לאנגע חדשים פון אנגרייטן דעם באדן האט מען אין א גוטע שעה געעפנט די טויערן פון דעם נייעם עלעגאנטער היים - איינגערישט מיט די בעסטע און שענסטע צו אקאמאדירן זייערע געברויכן - וואס איז אינקוואַרטירט אויף די 49סטע גאס אין הארץ פון בארא פארק, אזוי אז די טייערע מיידלעך ווערן גלייכצייטיג אויך קענען בלייבן נאנט צו זייערע באליבטע משפחות.

דער 'שוועסטערהיים' איז אהערגעשטעלט לויט די סטאנדארטן פון דעם שטאטישן 'איי-אר-עי' פראגראם וואס באדייט אז יעדע איינע פון די איינוואוינערינס ווערט קריגן איר אייגענע היים און פירן איר אייגענע ווערטשאפט, מיט די באגלייטונג און אויפזיכט פון די המספיק שטאב וואס וועלן זיי שטיין צו הילף אויף יעדן טריט און שריט.

דער נייער היים ווערט אריינגענעמען די גרעסטע צאל איינוואוינער פון סיי ווערלכע המספיק היים ביים גרינדונג, און שפיגלט אפ די שטארקע הצלחה וואס המספיק האט געהאט מיט'ן אדאפטירן דעם פראגראם וואס האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין א געוואלדיגע תועלת פאר די אייוואוינער וועלכע קענען קריגן דעם גוטן געפיל און זעלבסט זיכערקייט פון "מאכן שבת פאר זיך".

הזורעים בדמעה ברנה יקצורו

מיט איבער א יאר צוריק האט המספיק דערהערט דעם רוף פון צענדליגע משפחות אין ברוקלין ווועלכע האבן געזוכט פאר א פאסיגע היים פאר זייערע לעכטיגע קינדער, און מען האט זיך אריינגעווארפן אין די ארבעט מיט'ן גאנצן כח צו טרעפן א לעזונג, די גאנצע שטאב אין המספיק די חשובע געסט אופן פראכטפולע דאך פנעם שוועסטערהיים פון רעכטס צו לינקס: הר"ר נפתלי טעסלער, הר"ר אהרן בנציון ווידער, הר"ר הערשל ווערטהיימער, הר"ר שמחה פעלדער, הר"ר שמחה אייכנשטיין, א שטאטישער באאמטער, הר"ר קלמן יעגער, הר"ר יחזקאל פישער.

דער קינגס קאונטי עקזעקיוטיוו ר' הערשל ביים קלאפן א מזוזה

איז איינגעשפאנט געווארן אין די ארבעט יעדער איינער אין זיין אפטיילונג צו ענטפערן די רוף פון די משפחות.

דער באנייאונג צייכנט אפ א קיילעכיגע יאר פון הארוואניע, אנגעהויבן פונעם לעגאלן שטאנדפונקט צו איינשפאנען די אינסטאנצן צו פינאנצירן די קאסטן, טרעפן דעם פאסיגן לאקאל, און די פארצווייגטע ארבעט פון רענאווירן און אויסריישן די אפארטמענטס.

אבער די וויכטיגסטע פון אלעם איז צו טרעפן די פאסיגע קאנדידאטן מיט די הארץ און פארשטאנד צו זארגן פאר די טייערע איינוואוינער ווי אייגענע קינדער, און ב"ה אז מען האט טאקע געטראפן דעם ריכטיגן קאנדידאט די געטרייע מרת. גראס שתחי' וועלכע איז געשטעלט געווארן

הר"ר יחזקאל פישער ביים אנקלאפן א מזוזה.

צו שטיין אין שפיץ פונעם היים, אינאיינעם מיט איר געהילף מרת. פארגעס שתחי'.

אין די לעצטע חדשים איז מען געשטאנען אין שטענדיגע קאנטאקט מיט די געטרייע פאמיליעס, אויפגענומען גענויטע דירעקט קעיר פראפעשאנעלס וועלכע וועלן באגלייטן די מיידלעך פיר און צוואנציג שעה א טאג, און אנגעגרייט הונדערטער דעטאלן וועלכע פעלן זיך אויס אויף צו פארזיכערן אז דער היים עפנט זיך בשעה טובה ומוצלחת פערטיג און גרייט מיט אלע פיטשעווקעס.

די שווערע ארבעט און הארוואניע האט זיך אויסגעצאלט ווען דער טאג איז אנגעקומען און מען האט געקענט זאגן מיט א פול מויל "הזורעים בדמעה ברנה יקצורו" און שניידן די פירות פון

המספיק פי אר דירעקטאר, לעגעסלעטאר ר' אהרן בנציון ווידער ביים קביעת מזוזה

די שווערע ארבעט, און צו דעם געלעגנהייט איז טאקע אהערגעשטעלט געווארן א פייערליכער מעמד חנוכת הבית מיט די באטיילונג פון א געקליבענע צאל חשובע געסט וועלכע האבן געשפילט א ראלע אין צושטאנד ברענגען דעם נאבעלן אונטערנעמונג.

כולם נקבצו ובאו לך

דער מעמד האט צונויפגעבראנגט עוסקים בצרכי ציבור פונעם העכסטן קאליבער, כלל טוער און ערוועלטע באאמטע, פארשטייער פונעם לאקאלן רעגירונג און פון אלבאני, און דעלעגאציעס פון אלע אפטיילונגען פון נייש"א וועלכע זענען געקומען פייערן דעם דערגרייכונג, און איבער אלעם די חשובע בני המשפחה פון די אידישע טעכטער וועלכע ויעלן איינקוואַרטירט ווערן אין די פראכטפולע געביידע.

עס האבן זיך אנגעזען צווישן אנדערע: הר"ר שמחה פעלדער, און הר"ר שמחה אייכנשטיין, די פארשטייער פון אלבאני וועלכע זענען אינסטרומענטאל אין שטיין צו די האנט פון המספיק אין אירע פארצווייגטע אונטערנעמונגען, די סיטי קאנסיל מיטגלידער הר"ר קלמן יעגער

Hamaspik Gazette

© August '19 All Rights Reserved

Published Monthly by NYSHA, Inc.
Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail
Postmaster: Return service requested

EXECUTIVE DIRECTOR: Meyer Wertheimer
TEL: 845-655-0625
FAX: 845-655-5625
MAIL: Hamaspik Gazette,
58 Rt. 59, Suite 1,
Monsey, NY 10952

דירעקטאר פון רעזידענשאל סערוויסעס הר"ר יחזקאל פישער שיחי' ביי זיין רעדע

קאנסילמאן ברעד לאנדער ביים אדרעסירן דעם מעמד.

הרה"ח רבי מאיר ווערטהיימער שליט"א ביים אויפטרעטן לכבוד המאורע

קאנסילמאן ר' קלמן יעגער ביים באגריסן די פארזאמלטע

דער דיוועלאופמענט דירעקטאר הר"ר נפתלי טעסלער שיחי' ביי זיין רעדע

א טיילווייזע בליק אויף דעם קאליר־פולן ציבור, קרואי מועד אנשי שם.

דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל וועדטהיימער שיחי' ביי זיין אויפטריט

די גרעסטע און פאבליק באאמטע זענען באגייסטערט פון די אויסטערלישע שיינקייט און ציכטיגקייט פונעם נייעם היים.

און ברעד לענדער וועלכע פארטרעטן די געגענט און זענען נאנט באקאנט מיט די לייסטונגען פון המספיק, און נאך פילע פאליטיקאנטן און באאמטע.

ספעציעל האט זיך אנגעזען א דעלעגאציע פון באאמטע אין דעם 'או־פי־דעבעליו־דאבליו' ביורא וועלכע פארפיגט אויף די רעגירונג פראגראמען פאר ניו יארקער מיט ספעציעלע געברויכן, עטליכע באאמטע זענען געקומען פארטרעטן דעם אגענטור און עס איז גלייכצייטיג געווען א געלעגנהייט זיי צו באעהרן און אויסדרוקן הכרת הטוב פאר זייער קאאפעראציע און נאנטע צוזאמענארבעט מיט המספיק אויף צו איבערקומען אלע לעגאלע שטרויכלונגען אויפ'ן וועג.

צווישן די פילע כלל טוער און עסקנים האבן זיך באטייליגט: הר"ר יודל פערלשטיין און הר"ר בערל שפיצער פון דעם בארא פארקער קאמיוניטי באורד צוועלף, הר"ר אבי גרינשטיין דער פארזיצער פון דעם בארא פארקער דשעי־סי־סי ארגאניזאציע, און דער לאנגיעריגער עסקן און שתדלן הר"ר ירוחם זילבער, ואחרון חביב דער ענערגישער עוסק בצרכי ציבור הר"ר אהרן בנציון ווידער שיחי' דער לעגיסלאטור פון ראקלענד קאונטי און דער דירעקטאר פאר רעגירונג אנלעגנהייטן אין המספיק.

די געסט האבן געהאט א געלעגנהייט צו ארומגיין אין די פילע אפטיילונגען פון דעם נייעם שוועסטערהיים און זיך אליין איבערצייגן און זען וויאזוי יעדע דעטאל איז אויסגעארבעט געווארן מיט גענויאלע פלאניירונג צו איינרישן דעם וואוינונג אויף דעם שענסטן און בעסטן פארנעם, און האבן באוואונדערט די אויסטערלישע ארבעט וואס איז אריינגעלייגט געווארן אין יעדן ווינקל פונעם געבויד עס צו צופאסן פאר די געברויכן פון די איינוואוינער.

מזמור שיר חנוכת הבית

דער מעמד האט זיך געעפנט מיט א 'קביעת מזוזה' ווען עטליכע חשובע געסט זענען נתכבד געווארן מיט'ן אנקלאפן א מזוזה, צווישן אנדערע דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק קינגס קאונטי הר"ר הערשל וועדטהיימער שיחי', דער דירעקטאר פון רעזידענשעל סערוויסעס הר"ר יחזקאל פישער שיחי' וועלכער איז געווען אינסטרומענטאל אין ד עם פראיעקט, און נאך מיטגלידער וועלכע האבן געשפילט א ראלע אינעם צושטאנד ברענגען דעם גרויסן טאג.

דאן זענען די געסט אריבער צום דערנעבנדיגער 'קהל חסידים' זאל וואו עס איז אהערגעשטעלט געווארן אן עלעגאנטער מיטאג לכבוד די חשובע געסט און לכבוד דעם געלעגנהייט, די געסט האבן זיך געזעצט צו רייך געדעקטע טישן, און עס האבן זיך אנגעזען די גאנצע 'המספיק אוו קינגס קאונטי' שטאב, מיט די פירער פון אלע אנדערע גרופע היימען וועלכע זענען געקומען זיך מיטפרייען צו דעם געלעגנהייט.

דער מעמד איז געעפנט געווארן דורך דער באגאבטער דירעקטאר אוו ביהעיוויארעל העלט אין המספיק הר"ר מאטי סאלאמאן שיחי' וועלכער האט באגריסט די פארזאמלטע און ארויסגעברענגט זיינע אייגענע געפילן און די געפילן פון זיינע קאלעגעס צו דעם געלעגנהייט וואס מען איז אנגעקומען צום ציל נאך אזא לאנגע וועג און מען צייכנט אפ נאך א דערגרייכונג לטובת די משפחות אין קינגס קאונטי.

ער האט דאן ארויפגערופן דעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון ניישא און גרינדער פון המספיק הרה"ח רבי מאיר וועדטהיימער שליט"א וועלכער האט מיט קורצע און טרעפליכע ווערטער ארויסגעברענגט דעם באדייט פונעם מעמד, און האט ארויסגעהויבן די פאקט אז דער נייער היים וועט זיין דער גרעסטער היים פון המספיק אין קינגס קאונטי, און דערביי זיך באדאנקט פאר אלע וואס האבן דאס געהאלפן צושטאנד ברענגען.

רבי מאיר האט נאכגעזאגט דער וואדט פונעם הייליגן בעלזער רב זי"ע אויפ'ן פסוק 'והנה פרח מטה אהרן ויגמול שקדים' אז נישט בלויז איז אהרן געווען דער כהן גדול און אוהב שלום ורודף שלום, נאר 'ויגמול שקדים' וואס איז א לשון פון שוקד זיין און זיך באמיען אויף גמילת חסדים ווי עס איז מרומז אינעם וואדט ויגמול וואס מיינט גמילת חסדים, און ארויסגעהויבן די אויסטערלישע באמיאונגען וואס מען האט אריינגעלייגט אין אווועקשטעלן דעם נייעם היים.

דאן האט גענומען דאס וואדט דער קאונסילמאן הר"ר קלמן יעגער שיחי' וואס איז באעהרט געווארן מיט אן אויסצייכענונג אלס הכרת הטוב פאר די הילף וואס ער שטעלט צו פאר המספיק, ר' קלמן האט זיך באדאנקט פאר דעם כבוד, און האט דערביי ארויסגעהויבן די הויכע סטאנדארטן וואס המספיק שטעלט אוועק אין דעם פעלד און די געוואלדיגע הילף וואס זי שטעלט צו פאר ניו יארקער פאמיליעס.

דערנאך האט מען געהערט פאסיגע וועדטער פונעם אסעמבלי מעמבער הר"ר שמחה אייכנשטיין שיחי' און דער קאנסילמאן ברעד לענדער וועלכע האבן ביידע אונטערגעשטראכן די ספעציעלע לייסטונגען פון המספיק און די אויסטערלישע דערגרייכונגען וואס זי באווייזט א דאנק איר אנטשלאסנקייט צו צושטעלן די מאקסימום הילף פאר יעדע משפחה וואס נויטיגט זיך דערין.

מען האט דאן געהערט קורצע וועדטער פון הר"ר יחזקאל פישער שיחי', דער דירעקטאר פון רעזידענשעל סערוויסעס וועלכער איז געשטאנען אין שפיץ פון די ארבעט אויף צו צושטאנד ברענגען דעם היים, און פון הר"ר נפתלי טעסלער שיחי' דער דעווועלאופמענט דירעקטאר וועלכע האבן געשילדערט די אויסטערלישע סייעתא דשמיא און הצלחה וואס מען האט געזען ביז מען האט געקענט פייערן דעם חנוכת הבית, און אויך פונעם עסקן הר"ר יודל פערלשטיין שיחי' וואס שטייט צו די האנט פון המספיק אלס פארזיצער פונעם בארא פארקער קאמיוניטי באורד.

צום לעצט האט גענומען דאס וואדט עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל וועדטהיימער שיחי', דער ענערגישער איש האשכולת וואס שטייט אין שפיץ פון די פילצאליגע אונטערנעמונגען אין המספיק אוו קינגס קאונטי, און האט אריינגעלייגט אויסטערלישע פלאג צו ענטפערן די רוף פון די פילע משפחות און עפענען דעם נייעם שוועסטערהיים.

ר' הערשל האט ארויסגעברענגט אז די הצלחה פון יעדן פראיעקט וועדט געמאסטן מיט דריי זאכן, די שנעלקייט פון די בוי ארבעט, די קאסטן, און די קוואליטעט. און ארויסגעברענגט אז אין דעם פראיעקט האט מען באוויזן דאס צו פארענדיגן מיט א רעקארד שנעלקייט, און מיט די העכסטע קוואליטעט, און גלייכצייטיג האלטן דעם בודזשעט טראץ די הויכע קוואליטעט פון די בוי ארבעט.

"קיינמאל אין די היסטאריע האט מען נישט באוויזן אזא הצלחה, אזא קוואליטעט, און אין אזא קורצע צייט" האט רבי' הערשל ארויסגעהויבן מיט פאטאס, און דערביי באדאנקט די געטרייע שטאב וואס האבן דאס געהאלפן צושטאנד ברענגען.

דער מעמד איז געשלאסן געווארן אין א געהויבענע שטימונג, און צום שלוס האבן די געסט געקענט הערן ווי די תלמידים אין די דערנעבנדיג המספיק דעי־העב זינגען און טאנצן, און דאס איז טאקע געווען דער צוגעפאסטער "שיר חנוכת הבית" פאר אזא אייגענארטיגע געלגענהייט.

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

עף-די-עי שענקט דעם גרינעם ליכט פאר נייע סארט וואג-פארלוסט מעדיצין

וואשינגטאן - די פעדעראלער עף-די-עי אגענטור האט נאריואס באשטעטיגט א פרישע מעדיצין וואס העלפט מיט׳ן פארלירן וואג, זייענדיג בלויז דער זעקסטער מעדיצין וואס באקומט דעם שטעמפל פונעם אגענטור, נאכדעם וואס דער מעדיצין איז אריבער לענגערע פראבעס און שטעלט זיך ארויס צו זיין ווירקזאם און האט נישט קיין ערנסטע שעדליכע זייטיגע ווירקונגען.

טראץ וואס עס זענען דא פארשידענע סופלאמענטן און פראדוקטן וועלכע העלפן פארלירן וואג וואס ווערן פארקויפט ׳אוועך-די-קאונטער׳ און דארפן נישט קיין באשטעטיגונג פון די עף-די-עי, איז עס זייער א זעלטענע ערשיינונג אז די ׳עף-די-עי׳ באשטעטיגט א פרישע א מעדיצין פאר וואג-פארלוסט וואס פאדערט א מעדיצינישע פארשריפט, וויבאלד עס קען האבן זייטיגע ווירקונגען און זיין ערלויבן דאס נאר אין ערנסטערע פעלער וועט איבערוואג שטעלט א באלדיגע געזונטהייט געפאר.

דער נייער מעדיצין רופט זיך ׳פלעניטי׳ און איז ערצייגט געווארן דורך די פירמע ׳גלעקסיס׳, עס איז באשטעטיגט געווארן פאר׳ן באנוץ פון מענטשן וואס זענען עטוואס איבערוואגיג לויט זייער ׳בי-עם-איי׳ [= באדי מעס אינדעקס] וואס מיינט אז זייער וואג איז צופיל לויט זייער הייך.

דער מעדיצין געט א געפיל פון זעטיגקייט און העלפט איבערקומען הונגער.

ספעציעל אויב זיי האבן אנדערע געזונטהייט פראבלעמען ווי בלוט דרוק אדער דייעביטיס.

דער נייער מעדיצין איז באשטעטיגט געווארן אויך פאר מענטשן וואס זענען לייכט איבערוואגיג, און האבן א ׳בי-עם-איי׳ צווישן 25 ביז 40, טראץ וואס א ׳בי-עם-איי׳ ביז דרייסיג איז נישט באטראכט אלס שטארק איבערוואגיג און איז נישט געפערליך. ארום א דריטל אמעריקאנער זענען העכער 25, וואס מיינט אז דער מעדיצין איז באשטעטיגט פאר גאנץ א בריייטע באנוץ, מער ווי די ׳עף-די-עי׳ ערלויבט געווענליך.

דער מעדיצין ארבעט אז עס געט א געפיל פון זעטיגקייט און מען נעמט דאס צוויי מאל א טאג ארום 20 מינוט פאר די מאלצייטן. און פילע מענטשן וואס ליידן פון איבערוואג וועלן קענען אצינד האבן צוטריט צום ערשטן מאל צו א מעדיצין, אבער די ׳עף-די-עי׳ האט קלארגעשטעלט אז די באשטעטיגונג איז נאר אויב דאס ווערט קאמבינירט מיט איבונגען און א געזונטע דיעטע.

העפטיגע דעבאטע צווישן דאקטוירים איבער 'וויגען דיעטע' פאר קינדער

בריסל - ביים לעצטן קאנפערענץ אין בעלגיע פון דעם ׳רויאל אקאדעמי אוו מעדיצין׳ וואס דינט אלס דער נאנציאנאלע פאראיין פון דאקטוירים איז דיסקוטירט געווארן א סענסיטיווע פראגע: צו זאלן עלטערן באשטראפט ווערן פאר שפייזן זייערע קינדער מיט א דיעטע וואס געט זיי נישט גענוג נערונג?

דער דילעמע איז ארויפגעקומען וויבאלד עס איז זייער רעלעוואנט נאכדעם וואס די סטאטיסטיקס צייגן אז ארום דריי פראצענט פון קינדער אין לאנד זענען אויף א ׳וויגען דיעטע׳ -- דהיינו, אז עלטערן געבן נישט פאר זייערע קינדער קיין שום דבר מן החי, נישט קיין מילכיגס, אייער, און זיכער נישט קיין פיש און פלייש. און אן די נויטיגע פראטאין פון אייער און מילכיגס זענען אויסגעשטעלט צו ערנסטע געזונהייט פראבלעמען.

דאקטוירים זאגן אז קינדער וואס גייען אויף אזא דיעטע קענען ליידן פון א מאנגל אין קריטיש וויכטיגע נערונג, און דאס קען עפעקטירן זייער אנטוויקלונג און געזונט אויף שווערן אופן, און קען אפילו ברענגען שאדנס צום מח, און דעריבער האבן געוויסע דאקטוירים אדוואקאטירט אז דער רעגירונג זאל אריסלייגן א וואַרנונג אז עלטערן קענען ווערן אנגעקלאגט מיט ׳טשיילד אביוז׳ פאר׳ן ארויפצווינגען אויף זייערע קינדער אזא דיעטע.

אנדערע האבן געהאלטן אז נעמען לעגאלע שריט איז צו א דראסטישע שריט און האבן פארגעשלאגן אז מען זאל ענדערש געבן בעסערע אנווייזונגען פאר עלטערן וואס עקשן׳ זיך צו האלטן אזא דיעטע אז זיי זאלן זיכער מאכן צו געבן פאר די קינדער נויטיגע וויטאמינען און זיי ברענגען פאר מעדיצינישע אונטערזוכונגען רעגלמעסיג צו זיכער מאכן אז זיי אנטוויקלן זיך געהעריג.

די מיינונג פון דעם בעלגישן פאראיין איז נישט אנגענומען דורך אנדערע אפיציעלע מעדיצינישע קערפערשאפטן איבער די וועלט, צום ביישפיל דער בריטישער געזונטהייט דעפארטמענט רעקאמענדירט אפיציעל א ׳וויגען דיעטע׳ און אזוי אויך נאך רעגירונגען, און געוויסע שטודיעס צייגן אז ׳וויגען דיעטעס׳ זענען אייגענטליך געזונטער און העלפט אויסמיידן פארשידענע קרענט.

אן אמעריקאנער מעדיצינישע פאראיין האט גענומען דעם מיטל-וועג און געזאגט אז א ׳וועדשעטעריען דיעטע׳ איז געזונט און רעקאמענדירט פאר יעדן עלטער, דאס הייסט אז מען טוט אויסמיידן פלייש פון יעדע סארט, אבער מען עסט נאך אלס פראטאין וועלכע קומען פון בעלי חיים א שטייגער ווי מילכיגס און אייער, און געוויסע עסן אויך פיש, אנדערש ווי דער ׳וויגען דיעטע׳ וואס שליסט אויס יעדע זאך וואס קומט פון בעלי חיים.

מיטלענדישע דיעטע פארלייכטערט דעפרעסיע סימפטאמען

גריכנלאנד - עס איז נישט קיין נייעס אז א גוטע און שטרענגע דיעטע איז קריטיש וויכטיג פאר׳ן פיזישן געזונט, אבער א לאנגע און בריייטע שטודיע דורכגעפירט דורך פארשער אין גריכנלאנד צייגט איבער אז מיט די ריכטיגע דיעטע קען מען אויך באדייטענד אינצוימען גייסטישע שווערייגקייטן און איבערקומען דעפרעסיע.

דער שטודיע האט אריינגעקוקט אין דעם גייסטישן עפעקט וואס דער ׳מיטללענדישע דיעטע׳ האט אויף מענטשן מיט דעפרעסיע, און האט פעסטגעשטעלט אז מענטשן וואס האלטן זיך שטרענג צו אזא דיעטע זענען היבש וויניגער אויסגעשטעלט צו דיאגנאזירט ווערן מיט ערנסטע דעפרעסיע סימפטאמען, און די וועלכע האלטן זיך דערצו האבן א מער פאזיטיווע און אפטימיסטישע בליק אויפ׳ן לעבן.

דער דיעטע רופט זיך אויפ׳ן נאמען פונעם מיטל-לענדישן ים, וויבאלד דאס איז באזירט אויף די עסן געוואוינהייטן פון די איינוואוינער אין די לענדער אין יענעם ראיאן, א שטייגער וויי איטאליע, שפאניע, גריכנלאנד און די מיטל מזרח לענדער וואו דער שטייגער פון עסן איז אנדערש ווי אין די מערב וועלט, און האט שטארקע געזונהייט בענעפיטן.

דער ׳מיטללענדישע דיעטע׳ איז הויפטזעכליך באזירט אויף גרינצייג, שמן זית, פיש און פייבער, און גאר וויניג פליישיגע פראדוקטן און כמעט גענצליך אויסמיידן אלקאהאל. דער דיעטע איז דאס יאר באצייכנט געווארן אלס די מערסט פאפולארע דיעטע אין אמעריקע און מערערע שטודיעס צייגן אז די וועלכע האלטן זיך דערצו זענען געזונטער און האלטן זיך יונגער.

וועז עס קומט צו דעפרעסיע זענען פארהאן צוויי סארטן דעפרעסיע, איינס רופט זיך ׳אומשטענדן דעפרעסיע׳ וואס באטרעפט מענטשן וואס געפונען זיך אין א שוועריע סיטואציע אדער זענען אריבער א טראומאטישע איבערלעבעניש, ווידער די צווייטע רופט זיך ׳קלינישע דעפרעסיע׳ און באטרעפט מענטשן אפגעזען צו זיייערע אומשטענדן, און איז טיילמאל גענעטיש.

דער גריכישער שטודיע האט צום ערשטן מאל אריינגעקוקט אין די גייסטישע בענעפיטן פון דעם דיעטע, און האט געצייגט שטוינדענדע רעזולטאטן, ספעציעל ווען עס קומט צו ׳אומשטענדן דעפרעסיע׳. דאס העלפט וויבאלד עס שטארקט דעם אימיון סיסטעם און באלאנסירט די קערפערליכע כעמישע צוזאמענשטעל און אזוי ארום טוט עס באלאנסירן די נאטורליכע דאפאמין כעמיקאל אינעם מח וואס קאנטראלירט די גוסטע.

דער שטודיע האט געקריגן שטארקע אנערקענונג און איז פארגעשטעלט געווארן ביים פרעסטיזשפולן ׳יערליכן קאנפערענץ פונעם ׳אמעריקאנער פסיכיאטרישע פאראיין׳ אין סאן פראנציסקא, און איז אויפגענומען געווארן מיט שטארקע אינטערעסע פון די גרעסטע עקספערטן אינעם פעלד.

המספיק איז גרייט פאר אייער פאמיליע

זענט איר נייגעריג וועלכע סארט הילפס פראגראמען זענען פארהאן אין פאל וואס אייער פאמיליע מיטגליד נויטיגט זיך אין הילף? רופט המספיק.
המספיק שטעלט צו א רייע הילף סערוויסעס: פון היים-באדינונגען, קאמיוניטי און פערזענליכע געהילפן, ביז פינאנציעלע שטיצע צו באצאלן די קאסטן פון באדינען אייער פאמיליע מיטגליד.
המספיק איז שטענדיג גרייט אייך צו סערווירן מיט די בעסטע קעיר און הילף וואס איר נויטיגט זיך. מער פון אלעמען וועלן מיר זיכער מאכן אז דער פראצעדור זאל אנקומען לייכט און איר זאלט גרינגערהייט קענען גענישן פון ערשטקלאסיגע באהאנדלונגען וואס עס קומט אייך.

- Community Habilitation (Com Hab)
- Family Support Services (Reimbursement)
- Day Habilitation
- Home Based Respite
- Prevocational Services
- Achosainu Academy
- After School Respite
- Self Direction
- ISS Apartments

צו קלארשטעלן אויב איר זענט בארעכטיגט פאר די סערוויסעס, ביטע רופט היינט: 718.387.8400

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

Boro Park:
4102 14th Avenue
Brooklyn, NY 11219
Phone: 718.387.8400
Fax: 718.599.3261

Williamsburgh:
295 Division Avenue
Brooklyn, NY 11211
Phone: 718.387.8400
Fax: 718.599.3261

Rockland County:
58 Route 59, Suite 1
Monsey, NY 10952
Phone: 845.503.0200
Fax: 845.503.1200

Orange County:
1 Hamaspik Way
Monroe, NY 10950
Phone: 845.774.0300
Fax: 845.774.0500

email: intake@hamaspikkings.org

המספיק נייעס

מקבל טובה ושבת שמה:

הונדערטער עלטערן שעפן חיזוק און התרוממות הנפש ביים גייסטרייכן "שבת המספיק"

אפגעראכטן אינעם פראכטפולן 'קראון פלאזא' האטעל אין קאנעטיקוט - הונדערטער עלטערן זענען מקיים דעם איש לרעהו יעזורו ולאחיו יאמר חזק - צענדליגע בעלי מנגנים און משמחים באגלייטן דעם שבת צו הייבן דעם אטמאספערע - פילע מגידים און רבנים שליט"א באצויבערן דעם ציבור מיט הארציגע דרשות און שיעורים במשך דעם גאנצן שבת - רייכע פראגראמען דורכאויס דעם גאנצן שבת פאר די בית יעקב אלו הנשים - ספעציעלער פראגראם צו אפצייכענען דער אכנצנטער "שבת המספיק" לאזט איבער אויסטערלישע רושם אויף אלע משתתפים

לקראת שבת לכו ונלכה. די הערליך געדעקטע טישן גרייט לכבוד שבת קודש

די באשייד‌ענע 'שבת פעקל' פאר יעדן גאסט

שלום עליכם מלאכי השרת...

דער קעלנער ביים אנגרייטן פרישע מטעמים פאר טועמי' פרייטאג

"איך בין געקומען צום שבת מיט א שווער הארץ, און אהיימגעגאנגען אנגעפולט מיט הכרת הטוב פאר'ן רבוש"ע וואס האט מיר געגעבן די הייליגסטע און שענסטע מתנה" דאס איז בלויז איין ביישפיל פון א ציטאט וואס איינער פון די עלטערן האט אונז איבערגעבן איבער זיינע געפילן איבער דעם געהויבענעם "שבת המספיק"

עס איז שווער אין די ראמען פון אן ארטיקל צו אפילו אנרירן מיט'ן שפיץ גאפל וואס אזא שבת מיינט פאר די הונדערטער עלטער, די שטורמישע געפילן, די עמערס פון אחדות און חיזוק וואס מען האט געשעפט, די טערערן פון התרגשות און שמחה, די הייליגע ווערטער וועלכע זענען געווען כמים קרים על נפש עייפה, אבער פארט וועלן מיר פרובירן צו שילדערן א טיילווייזע איבערזיכט פון דעם געהויבענעם שבת.

שבת קודש בצל כנפיך יחסיון

דער שבת האט פארקערפערט אין זיך דעם "איש לרעהו יעזורו ולאחיו יאמר חזק" אויפ'ן שענסטן און העכסטן פארנעם וועו עס זענען זיך צוזאמענגעקומען פון גאנץ ניו יארק משפחות וועלכע ספראווען זיך מיט די הייליגע אויפגאבע פון ערציען קינדער מיט ספעציעלע געברויכן און געפראווען אינאיינעם אן אומפארגעסליכע און געהויבענע שבת פון חיזוק און התרוממות.

די פירערשאפט פון המספיק האט מיט יארן צוריק איינגעזען דעם שטארקן תועלת צו צונויפברענגען די עלטערן וועלכע ווייסן וואס דאס מיינט צו זארגן און ערציען א קינד וועלכע פארמאגט ספעציעלע געברויכן, די שווערigקייטן און טאג טאגליכע מסירת נפש וואס דאס פאדערט, און דעריבער שטעלן זיי צו דעם יערליכן שבת וועלכע איז א געלעגנהייט פאר די געטרייע עלטערן צו שעפן פרישע כוחות און גלייכצייטיג העלפן איינער דעם צווייטן מיט עצות, חיזוק און פראקטישע הילף.

קיינער קען נישט פארשטיין וואס דאס מיינט צו אויפציען אזא נשמה בעסער ווי די עלטערן וואס גייען דאס אליין אריבער, און דעריבער איז נישט פארהאן קיין גרעסערע הילף און חיזוק ווי צונויפברענגען די אלע עלטערן אינאיינעם, און זיך אינאיינעם מחזק זיין אונטערן שאטן פון הייליגן שבת אשר בצל כנפיך יחסיון.

דער יערליכער "שבת המספיק" איז פארוואנדלט געווארן אלס דער הויכפונקט פונעם יאר פאר הונדערטער משפחות וועלכע קוקן ארויס דערויף איבער'ן גאנצן יאר, מען ווייסט אז איינמאל אין יאר קומט א צייט וועו מען קען אפאטעמען פון די טאג טעגליכע שווערigקייט און פלאגעניש און זיך טרעפן מיט אחים לדעה און זיך אויסשוענקן די נשמות און די הערצער אין א ברודערליכע אטמאספערע בשבת אחים גם יחד.

מי שטרח בערב שבת

אין המספיק ווייסט מען דער באדייט וואס דער שבת טראגט מיט זיך און מען באגענוגט זיך נישט מיט ווייניגער ווי די מאקסימום וועו עס קומט צו אהערשטעלן דעם פראגראם, סיי אינעם

חלק הרוחני מיט׳ן ברענגען די סאמע חשוב׳סטע רעדנער און משפיעים סיי פאר די מענער און סיי פאר די נשים צדקניות, און סיי אינעם חלק הגשמי צו אהערשטעלן אן עונג שבת לעילא ולעילא.

דאס טרעפן א פאסיגע לאקאל איז דער ערשטער שטאפל אין די שוועדע הכנות און מען האט טאקע געטראפן דעם ריכטיגן פלאץ אינעם עלעגאנטן ׳קראון פלאזא׳ האטעל אין סטעמפארד, קאנעטיקוט. וואס איז אויסגעווען לט געווארן אלס דער פאסיגסטער אכסניה פאר אזא שבת, מיט אירע עלעגאנטע צימערן און מאיסטעטישע זאלן, און די באקוועמע אייניריכטונגען און ארומיגע הויפן און וועלכע האבן געגעבן פאר די געסט די העכסטע סטאנדארטן פון באקוועמליכקייט און מנוחת הנפש.

פרייטאג נאכמיטאג האבן זיך ארויסגעלאזט קארס און באסעס פון אלע עקן פון ניו יארק קיין קאנעטיקוט, דער וועג האט געמומען לענגער ווי געפלאנט פאר פילע עלטערן צוליב די שווערע טרעפיק, אבער מען האט דאס אנגענומען באהבה, ווי א טאטע האט זיך אויסגעדריקט פאר אונז ״איך וואלט געזיצן צוואנציג שעה אין טרעפיק אויף צו קומען צו אזא שבת״.

ווי נאר מען איז אריינגעקומען פארנט פונעם האטעל האט זיך שוין געשפירט דער געהויבענער אטאמאספער פונעם שבת, א שטאב פון געהילפן זענען געשטאנען גרייט צו העלפן יעדן איינעם אויף צו באקומען א סערוויס פון ״בני מלכים״ מען האט איבערגעגומען די פעקלעך און זיי געפירט מיט׳ן גרעסטן כבוד צום פראכטפולן לאבי.

ביים אריינטרעטן אינעם לאבי פונעם האטעל איז יעדער איינער איז פערזענליך אויפגענומען געווארן מיט א הארציגע ברוך הבא דורך הרה״ח רבי חיים מענדל קטינא שליט״א רב דקהל ׳רחמי האב׳ און זיין געטרייע אשת חיל שתחי׳ וועלכע איז די לאנג יעריגע קאארדאניטארין פון המספיק און האט אריינגעלייגט שוועדע כוחות צו אראנזשירן דעם שבת.

די אויפנאמע פון די טייערע משפחת קטינא איז געווען דער פאסיגער קבלת פנים, די טייערע משפחה טוען אליין אויפהאדעווען הייליגע נשמות ביי זיך אין שטוב פאר לאנגע יארן, און זענען פיאנירן אין דעם פעלד פון זארגן פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, און א גרויסע טייל פון די עלטערן קענען זיי פערזענליך און זענען באקאנט מיט זייערע לייסטונגען פאר די טייערע נשמות.

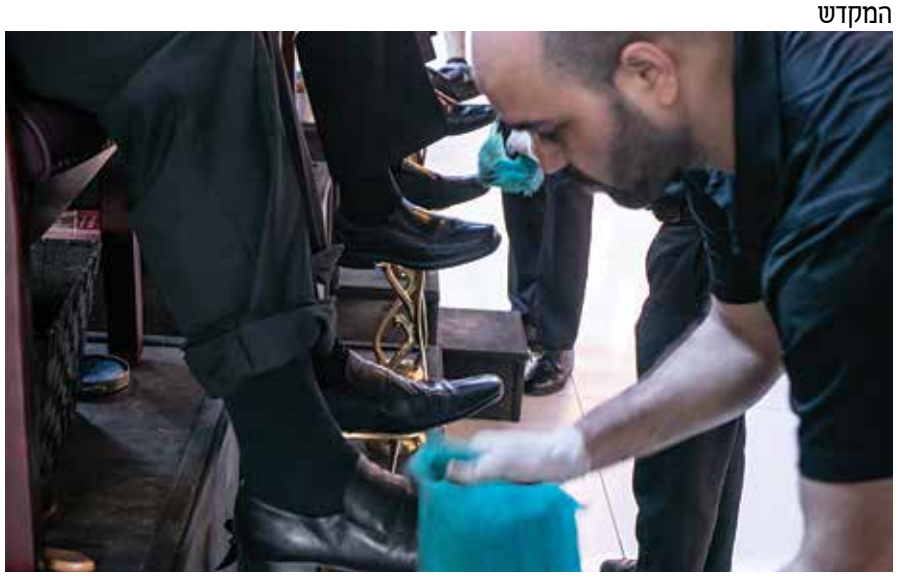
יעדער גאסט איז פערזענליך אויפגענומען געווארן, די מענער דורך הרה״ח רבי חיים מענדל שליט״א און די פרויען דורך די חשובע מרת קטינא שתחי׳, און באלד באקומען דעם געפיל אז זיי זענען א טייל פון די גרויסע און ווארימע ״המספיק משפחה״, און דערצו האט יעדער געקריגן א ׳ברוכים הבאים׳ פעקל מיט נוצבארע פראדוקטן און פערזענליכע אנווייזונגען איבער אלע צוגעהערן און א פראגראם איבער׳ן רייכן שבת.

מיר געבן איבער דאס ווארט פאר א טייערע משתתף וואס האט מיטגעטיילט מיט אונז זיינע געפילן ״מיר זענען ערשטוינט געווארן צו זען אז מען האט נישט פארגעסן קיין שום קליינע דעטאל, צו זאגן אז מיר האבן באקומען פינף שטערנדיגע סערוויסעס איז צו ווייניג געזאגט, עס האט נישט געפעלט קיין שום באקוועמליכקייט און לוקסוס, אנגעהויבן פון א נעגל שניידער און געענדיג מיט א בריטער אויסוואל פון היימישע צייטונגען און ליין מאטריאל״

יעדער גאסט האט באקומען זיין שבת שליסל צו זיין צימער אינעם ריזיגן האטעל און געקריגן אנווייזונגען איבער אלע אינריכטונגען אינעם האטעל און פארזיכערט אז יעדער קען זיך איינגלידערן גרינגערהייט איש על מחנהו ואיש על דגלו, און אין יעדן צימער האט אפגעווארט פאר די געסט אביסל מטעמים פאר עונג שבת.

פתחו לי שערי צדק. דער אריינגענג צו די באנקעט זאלן

מען רוהט זיך אפ פון די וועג מיט אטעם פארכאפנדע ׳וירטואלע סלייד פרעזענטאציעס׳ פון די בית המקדש


כל ישראל בני מלכים. א פראפעסיאנעלער שוך פוצער איז צוגעשטעלט געווארן.

טועמי׳ חיים זכו

דער געשמאקער ערוך פון פרישע טשולענט און קוגעל וועלכע האט זיך פארשפרייט איבער׳ן גאנצן האטעל האט געלאדענט אלע געסט צו אראפקומען אינעם לאבי וואו עס זענען געווען אנגעגרייט לאנגע טישן אויסגעלייגט מיט געשמאקע וואריעטי מאכלי שבת, און די געסט האבן באקומען א ריכטיגן ״טעימה״ פון די אויסטערליש געשמאקע מאכלים וואס זיי וועלן גענייסן איבער׳ן שבת

דער טועמי׳ איז געווען א געלעגנהייט פאר׳ן ציבור זיך צו באגריסן מיט אלטע גוטע פריינט און זיך באקענען מיט די נייע געסט וועלכע זענען געקומען צום ערשטן מאל און זיי געבן דעם ריכטיגן וואריעטי מען האט אויסגעלייגט מיט אלטע גוטע פריינט און זיך באקענען מיט די נייע געסט וועלכע זענען געקומען צום ערשטן מאל און זיי געבן דעם ריכטיגן וואריעטי מען האט אויסגעלייגט מיט אלטע גוטע פריינט המספיק משפחה, די ברודערליכע אחדות פונעם שבת האט זיך שוין דערקענט אין יעדן ווינקל פונעם לאבי.

גלייכצייטיג איז צוגעשטעלט געווארן אן אויסוואל פון פראגראמען, א ספעציעל ׳אי-עף-טי׳ סעסיע פאר די פרויען וואו א פראפעסיאנעלע מומחה האט אויסגעלערנט פאר די טייערע מאמעס פארשידענע וועגן וויאזוי זיך צו ספראווען מיט די טאג טעגליכע דרוק. און אזוי אויך שפאנענדע ״וירטואלע רעאליטעט״ סליידס פארשטעלונג פון די בית המקדש וועלכע האט באצויבערט די באטיילגטע.

אלע שבת׳דיגע הכנות זענען געמומען געווארן אין באטראכט, אנגעהויבן מיט א כשר׳ע מקווה וואס איז אהערגעשטעלט געווארן, א שווים באסיין מיט באזונדערע שעות פאר מענער און פרויען, און געענדיגט מיט פראפעסיאנעלע ״שוך פוצער״ וועלכע האבן געגלאנצט די שוך פאר די געסט אז יעדער זאל אויפנעמען דעם שבת ווי ריכטיגע בני מלכים.

אינעם בית המדרש האבן זיך צוביסלעך פארזאמלט די הונדערטער געסט, עס האבן זיך געמאכט שיעורים אין גמרא און אין ספרי חסידות, אנדערע האבן אויסגענוצט די געלעגנהייט פאר א קאפיטל תהלים, מעביר סדרה זיין, און דער גאנצער האטעל האט געווירבלט מיט לעצט מינוטיגע הכנות לכבוד שבת קודש.

ח״י ח״י יודך וישבחוך

וועז דער זייגער האט געצייגט אכט — דער זמן פון הדלקת הנרות האט א שבת׳דיגע שטילקייט באנומען דעם גאנצן האטעל וועז דאס בית המדרש איז אביערגעפולט געווארן על כל גדותיו און אין די זעלבע צייט האבן אלע נשים צדקיות די אידישע מאמעס זיך פארזאמלט אינעם צענטראלן עס-זאל צום ׳הדלקת הנרות׳ אינאיינעם.

עס איז שווער צו שילדערן די אויסטערלישע געפילן וועז הונדערטער אידישע מאמעס האבן אינאיינעם געצינדן די לעכטעלעך אוז געשפשעט דעם הייסן תחינה ״וזכנו לגדל בנים ובני בנים חכמים ונבונים, מאירים את העולם בתורה ובמצוות״ אין די זעלבע צייט וואס די הונדערטער לעכטעלעך האבן אריינגעשיינט אוז אנגעווארימט די הערצער.

יעדער איינער האט געשפירט די אויסטערלישע באדייט פוז אזא מעמד אוז די הערצער האבן זיך געעפנט מיט הייסע טרערן וועלכע זענען געפלאסן וועז יעדער איינער האט זיך געבעטן ביים רבוש״ע צו געבן די כוחות אויף צו אנגיין מיט׳ן אויפשטעלן לעכטיגע אידישע דורות טראץ אלע שווערigקייטן.

אין די זעלבע צייט האט מען זיך געשטעלט דאוונען מנחה, דער ״הודו לה׳ כי טוב כי לעולם חסדו״ פון אזא ציבור האט אצינד באקומען א פרישן אפטייטש, מען דאנקט דעם בעל הרחמים והחסדים אויף די מתנות וועלכע זענען איינגעהילט אין נסיונות, און איבער אלעם אויף די ״מתנה טובה ושבת שמה״ וועלכע העלפט אונז איבערקומען אלע שווערigקייטן פון די ששת ימי המעשה.

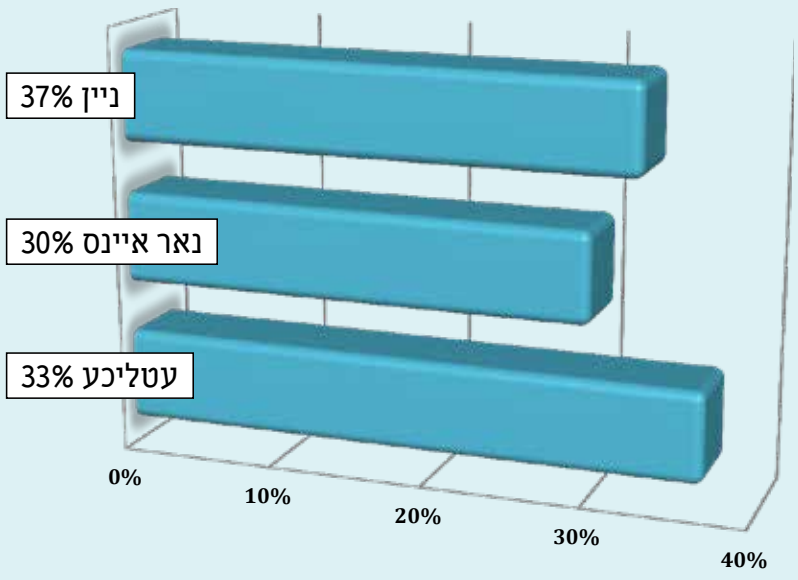
(צוליב מאנגל אין פלאץ וועלן מיר אי״ה ממשיך זיין אינעם קומענדיגן גאזעט ווייטער מיט׳ן אויספירליכן באריכט איבער המשך פונעם שבת)

לייענער'ס גאזעט

וואס זאגט איר?

במספיק אנקעטע:

פראגע פון פאריגן חודש:
צו האט איר געהאט א 'רוט קאנאל' באהאנדלונג אויף אייערע ציינער?



א רוט קאנאל טריעטמענט פעלט זיך אויס וועז דער ציין ווערט געלעכערט ביז צום 'וואראצל' פונעם ציין, דאס הייסט אז דער לאך גייט טיף אריין ביז צום אינעווייניגסטן טייל פונעם ציין ווי עס געפונען זיך אדערן, נערוון און מוסקלען, און עס לאזט אריין שמוץ און באקטעריע וועלכע קענען ברענגען אינפעקציעס און קענען אנקומען צום אונטערשטן ביין פון די ציין און ברענגען דערצו אז דער ציין זאל אריספאלן.

ביים דורכפירן א רוט קאנאל טריעטמענט גייט מען אריין אונטער דעם ציין און מען ליידיגט אויס די שמוץ, און טיילמאל נעמט מען אויך ארויס די אינפעקטירטע מוסקלען און גומען און מען פילט דאס אן מיט א מאטריאל וועלכע באשיצט די איבערגעבליבענע מוסקלען און דער אונטערשטע חלק פונעם ציין אז דאס זאל נישט אריספאלן, און דאן פארשטאפט מען דעם לאך.

יעדע רוט קאנאל מאכט מען אויף א באזונדערע אופן, און מען דארף זיין א שטארקע מומחה אויף דאס צו דורכפירן, וויבאלד מען שפילט זיך מיט האקעלע מוסקלען און נערוון, און אויף צו מאכן דעם רוט קאנאל סוקסעספול פעלט זיך אויס קודם צו מאכן אן עקס-רעי פון די ציין און באקומען א פונטקליכע אפשאצונג אויף דעם געבוי פון די ציין אזוי אז מען זאל נישט שעדיגן די דערנעבנדיגע ציינער.

געווענליך מאכט מען דאס מיט א 'לאקאלע אנעסטיזשיע' וואס באדייט אז מען שלעפט נאר איין דעם ציין און די ארומיגע גומען. און עס וועגדט זיך אינעם ספעציפישן פאל וי לאנד דאס נעמט, אמאל קען מען דאס מאכן מיט איין מאל און אמאל פעלט זיך אויס עטליכע באזוכן צו דענטיסט ביז דער רוט קאנאל איז פאראכטן.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "צו האט איר געהאט א 'רוט קאנאל' באהאנדלונג אויף אייערע ציינער?" האבן 37% געענטפערט: "ניין". 30% האבן געענטפערט "נאר איינס". און 33% האבן געענטפערט "עטליכע".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנדט: "צו זענט איר יעצט אויף סיי וועלכע דיעטע??? יא - ניין"

איר קענט איבערגעבן אייער ענטפער דורך אריינרופן אויפ'ן דעזיגנירטן גאזעט אנקעטע האטליין, 845-655-0667, אדער דורך די בליץ-פאסט אדרעסע: survey@nyshainc.org. זייט געזונט!

קריעם פאר היילן ביינער

6888

וועז מען צוברעכט זיך א ביין און מען לייגט ארויף א גיפס אדער סיי וואס ביז דער ביין פארהיילט זיך, בלייבט אבער פארט ווייטאגן אינעם ביין, און זייער אסאך מאל וועז מען האט א צובראכענע אדער געשעדיגטע ביין האלטן אן די ווייטאגן און די גוטע שליח, און איר זאלט האבן א רפואה שלימה!

Chai for Lyme - 347-927-6198, Dr. Lisa Valow - 845-262-1230

(-)

ארטרייטעס און ליים דיזיז

6887

פאר בריוו #6682 וועגן כראנישע ארטרייטיס:

איך וויל אויפמערקזאם מאכן אז פילע שטודיעס זאגן אז "רעמאטויד" ארטרייטיס (Rheumatoid) קען זיך נעמען פון ליים דעזיז וואס איז פארנאכלעסיגט געווארן, אדער איז א קאמפליקאציע וואס נעמט זיך פון די נאכווייעז פון ליים דעזיז, "לאפאס" (Lupus) וואס איז אן אוטו-אימיון דיזיז איז לכאורה קלאר אז עס קומט פון ליים דיזיז.

ליים דיזיז ברענגט פארשידענע אנדערע פראבלעמען אויב ווערט עס נישט באהאנדעלט, אדער אויב די באהאנדלונג איז נישט גענוג שטארק, ווי צום ביישפיל לופוס קען אויך זיכער זיין א קא-אינפעקשאן פון ליים דעזיז. דעריבער איז כדי דאס צו נאכגיין.

מען קען זיך פארבינדען מיט די ארגענעזאציע "חי פאר ליים" וואס קענען ארויסהעלפן מיט מער אינפארמאציע, אזוי אויך וויל איך רעקאמענדירן א גאר גוטער דאקטער פאר ליים דעזיז דאקטאר ליסע וועלאו. זי געפינט זיך נעבן מאנסי און האפנטליך וועט זי אייך קענען העלפן.

עס איז אפשר טייער צו גיין צו איר אבער עס לוינט זיך דאס געלט צו דערגיין אויב מען האט איבערבלייבענישן פון ליים דיזיז. אזוי אויך קען מען איר אנרופן, וויבאלד זי ענטפערט אויך שאלות אויפ'ן טעלעפאן.

דער אייבערשטער זאל העלפן זי זאל זיין

וואס ווערט אין לייענער'ס גאזעט

וואראט פון רעדאקציע:

טייערע ליינער! מיט ווילן זיך צוערשט **באדאנקן פאר די ליינער וועלכע האבן טאקע דערהערט אונזער בקשה אינעם פאריגן נומער**, ווי מיר זענען אין די פרישע בריוון אז מען האט אויסגעפאלגט די אנווייזנונג איבער אנגעבן די פרטים פון דאקטוירים וועלכע מען רעקאמענדירט.

היות דער רובריק וועט געוווצט פאר פארשידענע סארטן ענייניס, און **טיילמאל זוכן די שרייבער פונעם בריוו צו בלייבן אנאנים**, און **טיילמאל זוכן די שרייבער יא צו מפרסם זיין זייערע פרטים לתועלת הרבים**, איז וויכטיג וועז איר שרייבט אייער בריוו אונז צו **לאזן וויסן אויב איר זענט מסכים צו מפרסם זיין אייער נאמען אדער איר ווילט בלייבן בעילום שם.**

אין רוב פעלער וועלן די נעמען געהאלטן אין די רעדאקציע און ליינער וועלכע האבן ענטפערס אדער זוכן זיך צו פארבינדן קענען שרייבן אדער רופן אינעם רעדאקציע צו קריגן די פרטים. **מיר באנוצן זיך מיט דעם סימן (*) אויף צו אנצייגן וועלכער בריוו איז בעילום שם** און מיר קענען נישט ארויסגעבן דעם נאמען, **און מיט דעם סימען (-) צו אנדייטן אז דער נאמען און טעלעפאן נומער איז געהיטן אין די רעדאקציע.**

לאזט אייך הערן

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

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

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדוועריטייזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** פראגעס און ענטפערס פאר'ן **"ליינערס גאזעט"** אדער צו ענטפערן אויפ'ן **המספיק אנקעטע**:
רופט: 845-655-0625
אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625
בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

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

סקאליאסיס איז א צושטאנד אין וועלכע די ביינער אינעם חוט השדרה וואקסן אביסל קרום. עס מאכט זיך אין פארשידענע פארמען און עס זענען דא לייכטערע און ערנסטערע פעלער. א מילדע צושטאנד פון סקאליאסיס איז געווענליך נישט געפערליך און מען קען לעבן דערמיט, אבער עס מאכט זיך אסאך מאל אז עס קען ארגער ווערן און ח"ו שטערן דאס אטעם און אנדערע קאמפליקאציעס.

עס מאכט זיך ביי ארום 3% פון אלע מענטשן, און מען אנדעקט דאס געווענליך אין די יוגנט יארן צווישן צען און צוואנציג יאר אלט. די ערשטע סימפטאמען זענען האלז ווייטאג, רוקן ווייטאג, און אין ערנסטערע פעלער שפירט זיך שוועריגקייטן מיט'ן אטעם און נאך אנדערע סימפטאמען.

עס איז נישט קלאר וואס ברענגט דאס. עס איז אנגענומען אז עס איז א צוזאמענשטעל פון א גענעטישע צושטאנד און נאך פאקטארן וועלכע ביישטייערן צום צושטאנד, און עס קען ארגער ווערן פון א מוסקל ספאזם אדער סערערבאל פאלסי. און יעדע פאל דארף ווערן באזונדער דיאגנאזירט פון וואס עס נעמט זיך אויף צו טרעפן די פאסיגע באהאנדלונג.

לייכטערע פעלער דארף מען נאר אבזערווירן פון צייט צו צייט צו זיכער מאכן אז עס ווערט נישט ערגער, און אין ערנסטערע פעלער זענען די באהאנדלונג דערפאר זענען פארשידנארטיג, אנגעהויבן מיט ברעיסעס פאר יונגערע קינדער אויף צו אויסגלייכן די שדרה, און דאס קומט באגלייט אינאיינעם מיט טעראפי און איבונגען. און ערנסטערע פעלער דארף מען האבן אן אפעראציע און אנדערע באהאנדלונגען.

יסורים פאר א לאנגע צייט.

די ווייטאגן קענען אפילו אנהאלטן פאר א גאנץ לעבן אויב פארהיילט זיך דאס נישט גוט, און עס איז וויכטיג דעריבער צו פארזיכערן אז דער ביין טוט זיך גענצליך פארהיילן. דעריבער וויל איך מיטיילן פון אייגענע ערפארונג אז עס איז דא א קרעם וואס הייסט "קאמפליט טישו ענד באון אויטנמענט" (Complete Tissue and Bone Ointment) וואס ווערט פאבריצירט דורך די פירמע "דאקטאר קריסטאפער" (Dr. Christopher) און איז זייער גוט צו פארשנעלערן די אויסהיילונג פון צובראכענע ביינער און עס נעמט אויך אוועק ווייטאג.

איך האב געזען פון אייגענע ערפארונג ווען א משפחה מיטגליד ביי אונז האט געהאט א צובראכענע ביין און א דאנק דעם קריעם האט זיך דאס שנעל פארהיילט און נישט איבערגעלאזט קיין ווייטאגן.

(-)

6889

באהאנדלען סקאליאסעס ווען מען איז יונג

פאר בריוו #6673 איבער סקאליאסעס:

סקאליאסעס איז א געוויסע קרומקייט אינעם חוט השדרה, און ווי יונגער מען איז אלס גרינגער איז דאס צו באהאנדלען, ווייל די ביינער זענען נאך לייכטער און עס לאזט זיך גרינגער אויסגראדן.

ווען א דאקטער האט דיאגנאזירט מיין קינד מיט סקאליאסיס האט ער געזאגט אז עס איז א מזל אז מען באמערקט דאס ווען מען איז יונג ווייל דעמאלטס איז דאס גרינגער צו באהאנדלען. און עס איז זייער וויכטיג דאס נישט צו פארנאכלעסיגן ער האט צוגעלייגט אז די בערך ביז די זעכצן יאר איז דאס בעסטע צו מאכן די טעראפי אדער די אפעראציע ווייל בערך דעמאלטס ענדיגט די שדרה צו וואקסן.

דעריבער איז וויכטיג צו גיין צו א גוטן מומחה באצייטנס ווען דאס קינד איז נאך אונטער זעכצן יאר, ווייל ווען מען איז שוין עלטער קען דאס זיין מער קאמפליצירט און מער ווייטאגליך.

(-)

6890

ארטשעס פאר פוס ווייטאג

איך וויל מיטטיילן מיין פאזיטיווע ערפארונג מיט ארטשעס פאר די פוס, ווייל איך גלייב עס ווערט הילפבאר זיין פאר אנדערע וואס האבן דעם זעלבן פראבלעם.

ווען מיין יונגעלע איז געווען פיר יאר אלט האט ער אנגעהויבן ווייענען נאכט נאך נאכט אז זיין פוס טוט אים ווייי. בין איך געגאנגען צו אן ארטאפעדיסט וואס האט דאס אווועקגעמאכט און ג'טענה'ט אז דאס איז פשוט'ע נארמאלע ווייטאג וואס קומט פון וואקסן. און איך האב דעריבער גארנישט געטון דערצו טראץ וואס ער האט זיך כסדר אפגערעדט אויף די ווייטאגן.

ווען ער איז געווען בערך אכט יאר און די ווייטאג איז נאכ אלס נישט אריבער, בין איך געגאנגען צו נאך א פיס דאקטער און ער האט געזאגט די זעלבע זאך אז דאס איז נארמאלע ווייטאג פון וואקסן, אבער פארט האב איך געזוכט עפעס צו העלפן מיט די ווייטאג.

זענדיג אז מען קען נישט דערגיין די סיבה פון די ווייטאג האב איך געמאכט פאר אים ארטשעס פאר זיין וואכענדיגע שיך מיט די האפענונג אז אפשר וועט דאס אים העלפן.

ב"ה אז עס האט אים טאקע געהאלפן גאר וואונדערבאר, און עס איז געווען גאר אינטערעסאנט צו זען אז נאר שבת און יו"ט ווען ער האט געטראגן די שיך אן ארטשעס איז ער אויפגעשטאנען מיט ווייטאג. איך האב אוודאי געמאכט ארטשעס פאר די שבת שיך און די ווייטאג איז אינגאנצן אריבער.

ארטשעס איז נישט קיין רפואה פאר ערנסטע פוס פראבלעמען, אבער פאר מען מאכט ארטשעס זאל מען גיין צו א פוס דאקטער זיכער מאכן אז עס איז נישט דא א פראבלעם מיט'ן פוס, און אויב דער דאקטער טרעפט נישט קיין פראבלעם איז די עצה פון ארטשעס ממש מורא'דיג!

(-)

6891

מויל געווייך צוליב ריפלאקס

פאר בריוו #6541 איבער מויל געווך:

דער שרייבער זוכט עצות פאר א קינד מיט

זייט 12 »

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און וויזקזאם

BACK PAIN,
HERNIATED DISC,
SCIATICA,
PINCHED NERVE,
STIFF NECK,
SHOULDER PAIN,
CARPAL TUNNEL SYNDROME,
TMJ,
ACID REFLUX,
STOMACH DISORDERS,
CHRONIC FATIGUE,
WEAKNESS,
HEADACHES,
MIGRAINES,
DIZZINESS
ETC.

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

האט איר יסורים?

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

א שווערע מויל געוויך, איך וויל אויפמערקן אז דאס קען זיך נעמען פון גאסטרייטיס (Gastritis) וואס דאס איז שווערע ריפלאקס פון געוויסע סארט עסנווארג וואס פארדייען זיך נישט גוט און קומען צוריק ארויף.

עצות דערצו זענען ווי פאלגענד:

1. נישט עסן פעטע און שארפע מאכלים, אדער עסן מיט אסאך עסיד.
2. עסן קלענערע פארציעס, און נישט עסן צופיל אויף איין מאל. מען קען צוטיילן די מאלצייטן פאר קלענערע פארציעס איבער'ן טאג.
3. עסן שטייטליך און זייער גוט צוקייען דאס עסן ווייל די פארדייאונג פונעם עסן הייבט זיך שוין אן אין מויל. און די ענזיימס אין מויל העלפן פאר א לייכטערע פארדייאונג.
4. זיך אפרועגן נאכ'ן עסן צו לאזן דעם סיסטעם פארדייען. נישט טון קיין עקסערסייז אדער ארומלויפן פאר א שטיק צייט נאכ'ן עסן, ווייל דאס מוטשעט אפ דעם קערפער און ער קען נישט געהעריג פארדייען.
5. טראץ וואס מען רוט זיך אפ איז אבער נישט גוט צו גיין אין בעט נאך א מאלצייט. עס איז גוט צו ווארטן דריי-פיר שעות פאר'ן זיך אראפלייגן נאכ'ן עסן א סעודה.
6. נוצן א קישן ביים שלאפן אז די קאפ זאל זיין העכער פונעם גוף, דאס פארמיידט פון די עסיד צו ארויפקומען צום האלז און צום מויל.
7. נישט טרינקען גלייך נאכ'ן עסן נאר ווארטן כאטשיג א האלבע שעה, ווי לענגער מען ווארט איז אלס בעסער וויבאלד די וואסער שוואכט אפ די ענזיימס וואס העלפן פארדייען דאס עסן.
8. עסן רויע גרינצייג מיט יעדע סעודה, די פייבערס אין די גרינצייג זענען א גאר גוטע מיטל צו פארשטערקערן דעם פארדייאונג סיסטעם און איינזאפן די עסיד. טאמאטאס איז אן אויסנאם און עס איז בעסער עס צו אויסמיין.
9. טרינקען קאמאמילן טיי, דאס בארואיגט דעם מאגן. עס איז ספעציעל ראטזאם דאס צו טרונקען פארׂן גיין שלאפן.

רפואה שלימה און הצלחה רבה

(-)

6892

אלטערנאטיוו פאר אומגעזונטע זייפן

עס זענען דא מענטשן וואס עס שטערט זיי צו נוצן שטארקע זייפן צו ריניגען געשיר צוליב פארשידענע סיבות, פאר געווייסע שטערט עס דאס אטעמען און עס מאכט הינסן, און עס זענען אויך דא די וואס זענען אלערגיש און עס קען זיין פאר זיי ממש שעדליך.

אזוי אויך אויב מען האט קליינע קינדער און מען האט מורא אז זיי קענען ח"ו אן קומען צו דעם. דעריבער וויל איך מיטטיילן אפאר אויסגעצייכנטע אלטערנאטיווע ריניגונג מיטלען וואס איך נוץ אנשטאט שטארקע זייפן.

עס איז דא א זייף וואס רופט זיך "באן אמי קלענזער" (Bon Ami Cleanser) דאס איז זייער גוט צו ריניגן אן די שטארקע געוריכן וואס זענען שעדליך. אויב דאס איז נישט געזונ שטארק קען מען ניצן אביסל "סאפט סקראב" (Soft Scrub) וואס דאס האט אויך נישט די שטארקע געוריכן ווי די פוידערס און קאמעט וואס שמעקן אזוי שווער.

עס איז וויכטיג צו וויסן אז רוב פון די זייפן פאר די דישוואשערס קומען מיט בליטש. איך נוץ אנשטאט דעם די נאטורליכע זייפן וואס האט נישט קיין בליטש. עס קאסט אפשר מער געלט אבער די געזונט איז ווערד אפאר מער דאללער, ספעציעל אז שפעטער עסט מען פון די געשיר, און עס פארמאגט איבערבלייבענישן פון בליטש.

אזוי אויך איז דא אין געזונטהייט געשעפט נאטורליכע זייפן וואס זענען שטארק קאנצעטרירט און האבן נישט די שטארקע געוריך, עס לוינט זיך זיי צו ניצן אנשטאט "מיסטער קלין" (Mr. Clean) און אנדערע שטארקע זייפן.

די פרייזן זענען אביסל העכער אבער זיי זענען שטארק קאנצעטרירט און מען קען עס אויסמישן מיט אסאך וואסער, דעריבער איז טאקע גוט אז מען זאל אויסלערנען פאר די וואס קומען העלפן ריניגן זיי זאלן נוצן וויניג פון דעם וויבאלד דאס איז זייער קאנצעטרירט.

(-)

6893

סופלאמענטן צו נעמען וועז מען איז פארקילט

וועז מען איז פארקילט ווערט דער אימיון סיסטעם אפגעשוואכן, דעריבער איז איז גוט צו נעמען זאכן וואס שטארקן דעם אימיון סיסטעם, כמעט יעדע פירמע פון נאטורליכע פראדוקטן מאכט א פראדוקט וואס רופט זיך אן "אימיון בוסטער" און עס העלפט וועז מען איז פארקילט.

אזוי אויך האב איך געהערט אז וועז דאקטוירים פילן זיך נישט גוט נעמען זיי א גרויסע דאזע פון "ויטאמין די". דאס האט אסאך מעלות, אבער די הויפט מעלה פון ווייטאמין די איז אז עס שאדט נישט ווען מען נעמט צופיל און מען מעג נעמען דערפון אסאך.

איך בין זיכער אז "ויטאמין סי" איז אויך גוט, אבער פון פערזענליכע ערפארונג האב איך געזען אז ווייטאמין די איז זייער ווירקזאם, איין טאג ווען איך בין געווען שטארק פארקילט און איך האב נישט געהאט אין שטוב ויטאמין סי, האב איך טאקע גענומען ויטאמין די און אימיון בוסטערס באגלייט מיט א קאפיטל תהלים און טיי צו דעם און ב"ה די פארקילעכטס איז אריבער.

(-)

6894

א "דערמויד סיסט" ביי קינדער

פאר בריוו #6684 וואס זוכט הילף פאר א דערמויד סיסט:

מיין פיצל קינד האט עס געהאט נעבן אויג, עס האט אויסגעקוקט זייער שרעקעדיג, אבער די דאקטער האט געזאגט אז עס איז גארנישט און אומשעדליך אבער פארט זאל מען עס אראפנעמען.

מיר זענען גאנגען צו ספעציעלער כירורג צו איבערעדן די מעגליכקייט פון עס באזייטיגן מיט אן אפעראציע, אבער ער האט געזאגט אז וועז דאס קינד'ס פנים וועט וואקסן וועט די סיסט נאטורליך פארשוואונדען וועלן, און מען דארף גארנישט טון.

ב"ה אזוי איז טאקע געשען און וועז ער איז אביסל געוואקסן איז עס געווארן בטל בששים. איך ווייס אז עס איז נאך אלס דארט ווייל איז זעה נאך א הארטערע פינטל דארט, אבער איך מוז זאגן אז עס איז ב"ה באמת נישט באמערקבאר.

דעריבער דארף מען זיך נישט איילן פאר קיין אפעראציע, ספעציעל אז מען ווייסט אז עס איז נישט שעדליך און נישט מערקבאר, און עס איז כדי צו ציווארטן אביסל וועז דאס קינד וואקסט און דאס וועט מעגליך פארקלענערט ווערן אדער אוועקגיין.

דאס וואס איך שרייב איז אויב אייער קינד איז נאך קליין, אויב איר רעדט פון א עלטערע קינד, קען זיין עס איז עפעס אנדערש וואס

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 שווערigkייטן.

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950

פאדערט אן אנדערע באהאנדלונג, אבער פארט איז אלעמאל כדאי צו פרעגן דעם דאקטאר אויב דאס קען אוועקגיין נאטורליך.

(-)

6895

עצות פאר טרוקענע הענט

איבער בריוו #6671 וואס זאגט מען זאל אנטון פלעסטיק הענטשוך אויף די הענט וועז עס איז פארטרוקענט:

איך וויל אנמערקן אז אויף צו היילן די הענט איז בעסער צו טראגן קאטאן הענטשוך. איך פלעג האבן שרעקליכע עקזעמע אויפ׳ן הענט און איך פלעג טאקע אנטון הענטשקעס פאר יעדע זאך, אויף שיילן קארטאפל, וואשן געשיר א.ד.ג.

אויב דארף מען וואשן געשיר אדער זיך פארן מיט וואסער קען מען אנטון די קאטאן הענטשקעס און אויף דעם אן אנדערע הענטשקע. און פאר גאר שווערע ארבעט איז אויך דא די גרויסערע שטעקערע הענטשקעס.

די וואס פארטראגן נישט די לעיטעקס הענטשקעס (עס זענען דא מענטשן וואס זענען עלערגיש און עס קראצט זיי) קענען פרובירן די וואס איז געמאכט פון ווייניל, אבער עס איז זייער כדי צו טראגן די קאטאן אונטער דעם.

עס זענען דא מענטשן וואס שלאפן מיט די קאטאן הענטשקעס נאכ׳ן שמירן די הענט ביינאכט, די קאטאן האלט איין די מויסטשורייזער וואס מען שמירט און עס ארבעט בעסער.

אויך איז ראטזעם אז מען זאל ווי ווייניגער וואשן די הענט, עס אויך לוינט זיך צו אינווועסטן אין א דישוואשער, א מאמע וואס איז זיך מטפל מיט קינדער זאל פרעגן א שאלה ווען מען מוז וואשן די הענט אויב וואשן צו אפט איז נישט גוט פאר איר הענט.

(-)

6896

פיש-אויל פאר טרוקענען הענט

פאר בריוו #6671 וועגן פארטריקנטע הענט:

איך וויל צולייגן נאך אן עצה פאר פארטרוקענטע הענט וואס האט ביי מיר געהאלפן און קען אויך העלפן אנדערע. איך פלעג אויך אסאך ליידן פון שניטן אין מיין האנט, בעיקר אויף די הויט וואס איז נעבן די נעגל, און עס פלעגט שטארק וויי טון און בלוטיגן.

ווען איך האב אנגעטון א פלעסטיק הענטשקע אויף די הענט פלעגט עס טאקע אביסל העלפן, אבער נישט גענוג. ביז א געזונטהייט עקספערט האט מיר געראטן צו נעמען פיש אויל, זאגנדיג אז עס וועט אסאך פארמינערן די שניטן. איך האב אזוי געטון, און ביז א גאר קורצע צייט האב איך געזען א שינוי לטובה, און זינט דערמאלס לייד איך ב״ה מער נישט פון דעם!

(-)

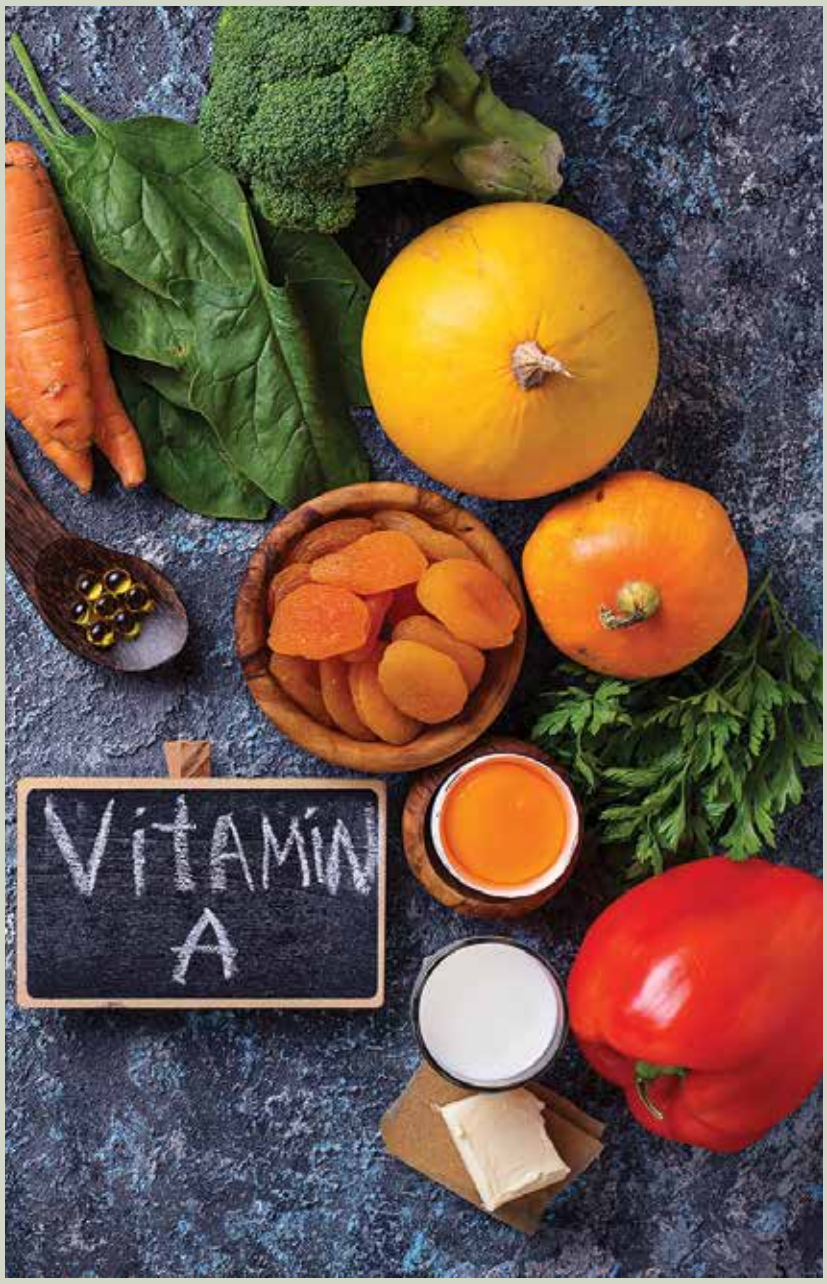
זעראדערמא מיינט 'טרוקענע הויט' און נעמט זיך פונעם גריכישן וואָרט פאר זערא-טרוקן, דערמא-הויט. עס איז א הויט צושטאנד וואס נעמט אריין אין זיך פארשידענע סארטן הויט פראבלעמען וועלכע שטאמען פון דעם וואס די הויט האט נישט גענוג פייכטקייט, עס מאכט זיך אין פארשידענע טיילן פונעם הויט, ספעציעל אויפ׳ן קאפ, אויף די הענט און פוס און נאך.

עס הייבט זיך אן מיט א שטארקע טרוקנקייט און עס קען ברענגען אז די הויט שיילט זיך אדער שפאלט זיך און הייבט אן בלוטיגן און דאס קען זיין שטארק וויטאגליך, ספעציעל אין דיווינטער טעג וועז די לופט פארמאגט וויניגער נאטורליכע פייכטקייט.

עס קען זיין א צייכן אז מען האט נישט גענוג וויטאמין עי און וויטאמין די אין די בלוט, און דאקטוירים רעקאמאנדירן געווענליך אז מען זאל נעמען מער וויטאמינען און זיכער מאכן אז די הענט זענען פייכט, און מען גייט הענטשוך אדער א קאפ צודעק אין די קעלט.

עס קען זיך אויך נעמען פון א זון בריה אויף די הייט וואס פארהיילט זיך נישט וואו עס דארף צו זיין, און אזוי אויך זענען דא פארשידענע מעדיצינען וועלכע קענען פארטרוקענען די הויט. אדער פון פארשידענע זייפן און כעמיקאלן וואס מען נוצט אויף צו רייניגן אינדערהיים.

נארמאלערהייט ווערט דאס באהאנדלט מיט נאטורליכע קריעם און מויסטשורייזערס וועלכע געבן צו פייכטקייט פאר די הויט, אדער האלטן די הויט באשיצט אז עס זאל נישט פארלירן איר פייכטקייט, ספעציעל וועז מען גייט ארויס אין די גאס און מען איז אויסגעשטעלט צו טרוקנקייט.



6897

טראפן פאר ארטרייטעס

פאר בריוו #6354 איבער ארטרייטיס:

די שרייבערין פונעם בריוו זאגט אז זי ליידט אויף ארטרייטעס שוין פון יונגערהייט, און זוכט אן עצה. עס איז דא א וואונדערליכע נאטורליכע טראפן וואס רופט זיך ווייטעל-3 (Vital 3) פון די פירמע בראנסאן (Bronson) (1-888-984-8253) וואס איז זייער ווירקזאם פאר דעם.

איך ווייס פון צוויי עלטערע מענטשן וואס האבן געליטן גאר שווער אויף ארטרייטעס און עס האט זיי מורא׳דיג שטארק געהאלפן. מען נעמט דריי טראפן אויסגעמישט מיט וואסער (לויט די אנווייזונגען) יעדן צופרי אויף א ליידיגן מאגן ביז עס הייבט אן צו ארבעטן.

עס נעמט אפאר וואכן ביז עס הייבט אן צו ווירקן, אבער עס איז וויכטיג עס צו נעמען ערליך אפילו מען זעט נישט באלד די רעזולטאטן, און מיט׳ן אייבערשטענס הילף וועט מען אנהייבן זען די רפואה נאך 5-6 וואכן.

מען דארף אבער זיין געווארנט וועגן כשרות, וויבאלד דאס איז נישט קיין הערב נאר א נאטורליכע באשטאנדטייל וואס קומט פון אן עוף. מען מוז דעריבער ערשט פרעגן א שאלה פון א דיין פאר מען הייבט דאס אן צו נעמען.

(-)

6898

אויגן ספעציאליסט פאר בחורים

פאר בריוו #6648 וועגן נוצן אטראפיין (Atropine) טראפן:

איך וויל צולייגן אז אויב מען מוטשעט זיך מיט אן ערוואקסענע בחור צו טרעפן די ריכטיגע נומער פאר די אויגן קען מען גיין צו דאקטאר אללעך (Dr. L. Ollech) אין פלעטבוש (718-692-2020) וואס איז ספעציאליזירט צו העלפן בחורים צוטרעפן די פרעסקריפשין וואס איז צוגעפאסט פאר זיי.

למשל ביי אונז האט ער צוגעלייגט א געווענטליכע ליינען גלאז אזויווי עס איז א ביי-פאוקעל. חוץ פון דעם האט ער אונז געזאגט אז סטרעס מאכט א גרויסע חילוק. איך האב גענומען א וויטאמין וואס העלפט צו בארואיגן אנגעצויגנקייט פאר צוויי וואכן, און זייט דעמאלס האב איך ב״ה נישט געהאט קיין פראבלעם.

(-)

6899

בעסערע וועג פון אטעמען

איך וויל מיטטיילן מיט אנדערע אז זיי זאלן אויך וויסן פון די וואונדערליכע און פשוט׳ע זאך וואס איך האב לעצטנס אויסגעפונען און עס האט שטארק פארבעסערט מיין טאג טעגליכע לעבן, און קען ממש טוישן וויאזוי מען שפירט זיך.

רוב מענטשן אטעמען אריין לופט נאר אין די ברוסט-קאסטן, ווי מען קען טאקע זען אז די טשעסט הייבט זיך. אבער עס איז פיל געזונטער צו אטאמען טיפער אריין אז מען זאל דאס שפירן אינעם בויך, דאס איז א טיפערע און געזונטערע וועג, און מען זעט טאקע אזוי אז ביי א בעיבי הייבט זיך דער בויך אויף ביים אטאמען.

זייט איך האב זיך אויסגעלערנט צו אטעמען די וועג שפיר איך זיך פיל בעסער סיי פיזיש און סיי גייסטיש. איך בין פרישער און געזונטער און איך האב ממש ווי צובאקומען נאך שעות אין מיין טאג

קורצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

6907

האר פאלט ארויס צוליב דארמאטייטיס

וואס קען מען טון פאר א מיידל וואס האט סעבהארעטיק דערמאטייטיס (Seborrheic Dermatitis) דאס איז א סארט הויט פראבלעם וואס ברענגט ווייסע אויסשלאגן אויפ'ן קאפ און דאס ברענגט דערצו אז איר האר זאל ארויספאלן. אויב האט איינער סיי וועלכע אינפארמאציע אדער ערפארונג דערמיט ביטע זיך פארבינדן.

(-)

6908

עצה פאר צופיל ווייסע צעלן אין די בלוט

צו האט איינער ערפארונג אדער אן עצה וואס מען קען טון פאר א קינד וואס די טעסטס צייגן אלעמאל אז ער האט א היי איאסינאפיל קאונט (High Eosinophil Count) דאס מיינט אז ווען מען מאכט א סי-בי-סי בלוט טעקס זעט מען אין די בלוט אז די ווייסע בלוט צעלן זענען אייביג צו הויעך.

(-)

6909

לאך אין די אינעווייניגסטע אויער

איך וויל פרעגן אויב איינער האט ערפארונג מיט א לאך אין די אינעווייניג פונעם אויער (eardrum) און קען אביסל מיטטיילן וואס מען קען טן דערצו. איך וויל וויסן אויב איז דא עפעס וואס מען קען טון צו פארמיידן אן אפעראציע. און בכלל וואס האט איר געטון דערוועגן און וואס האט אייך געהאלפן.

איך וועל זיין שטארק דאנקבאר פאר סיי וועלכע הילף אדער אנווייזנונגען איבער דעם ענין. וויבאלד איך ליידט דערפון און איך וואלט זייער געוואלט אויסמיידן אן אפעראציע. איך באדאנק זיך פון פאראויס פאר סיי וועלכע אינפארמאציע.

מען קען רופן צום גאזעט, מיין נומער איז געהיטן אין רעדאקציע.

(-)

6910

זוכט א גוטע אקופאנטשעריסט

מיר זוכן א גוטע טשייניז מעדעצין דאקטער אדער אקונפאנטשעריסט אין ברוקלין, קווינס אדער מאנהעטן. אויב האט איר געהאט פערזענליך גוטע ערפארונג מיט אזא ספעציאליסט ביטע לאזט אונז וויסן.

א גרויסן דאנק און תזכו למצוות.

(-)

6911

עצות און רפואות פאר ליכען סקעלראוסיס

מיין 6 יעריגע טאכטער איז געווארן דיאגנאזירט מיט על-עס (Lichen Sclerosus) בערך א יאר צוריק. מיר האבן פרובירט אסאך מיטלן אבער ביזדערווייל האט נאך גארנישט געהאלפן. מיר האבן אויך פרובירט פארשידענע קריעמס. אויב איינער ווייסט פון א היילונג דערפאר אדער עפעס וואס קען פארמינערן די שטארקע קראצענישן און ווייטאג וואלטן מיר אייך שטארק דאנקבאר געווען.

תזכו למצוות.

(-)

6912

האר קאליר פארלוסט

איך פלאג זיך זייער מיט 'וויטיליגא' (Vitiligo) דאס מיינט אז די האר און הויט פארלירט דעם קאליר (pigment) אויף פארשידענע פלעצער, און עס איז זייער אומאנגענעם.

דער דאקטער האט מיר געגעבן צו פארשטיין אז עס איז אן אויטא-אימיון (Autoimmune) דיזיז – דאס הייסט אז דער קערפער אטאקירט זיך אליין, און מען קען נישט קיין סך טון דערצו.

איך וואלט געוואלט אבער בעסער פארשטיין, אויב א פראבלעם איז אן אויטא-אימיון דיזיז צו מיינט עס אז מען קען גארנישט טון דערצו? קען איין אויטא-אימיון פראבלעם צוברענגען אנדערע ענליכע מחלות ח"ו, און בכלל וואלט איך מכיר טובה געווען סיי וועלכע עצות אדער רעקאמענדאציעס

א גרויסן דאנק.

(*)

ליינער'ס גאזעט קורצע מעטפער'ס

6913

עסענטועל אויל פאר אויער פליסיגקייט

פאר בריוו #6654 האט א פראבלעם מיט אויער פליסיגקייט:

עס איז ראטזאם צו נוצן די "פענעוועי אויל" (Panaway Oil) וואס איז א צוזאמענשטעלט פון פיר עסענטשועל אוילן, און פארמאגט שטארקע געזונטהייט אייגענטשאפטן, און העלפט גאר שטארק ווען מען שמירט דאס ארום דעם אויער, אדער מען לייגט אריין א טראפ און דער אויל טרוקענט שנעל אויס די פליסיגקייט.

איך ווייס פון א קינד וואס האט געליטן פון אויער פליסיגקייטן און גארנישט האט נישט געהאלפן און ער האט שוין געהאט אן אפוינטמענט צו מאכן אן אפעראציע צו אריינלייגן טיובס, אבער נאכ'ן נוצן דעם אויל פאר צוויי חדשים האט ער נישט געדארפט מער מאכן דעם אפעראציע און די פליסיגקייט איז גענצליך אוועקגעגאנגען.

(-)

6914

פארדייאונג און מויל גערויך

צו בריוו #6541 וועגן גערויך אין מויל:

עס איז דא צו באקומען אין העלט פוד געשעפטן קאפסולן פון "עקטיוועיטעד טשארקאול" (Activated Charcoal) דאס העלפט צום פארדייאונג, און אזוי ארום אויך צום מויל-גערוך, וויבאלד ווען דאס עסן פארדייט זיך נישט גוט איז עס גורם א נישט גוטע גערוך. ליינט אויפ'ן פלאש וויפיל צו נעמען און וויאזוי דאס צו נעמען. (מען זאל עס נישט נעמען צוזאמען מיט אנטי-ביאטיק נאר אפאר שעה אפגערוקט).

(-)

6915

בעיבי אויל פאר סארייסעס

פאר בריוו #6615 איבער סארייסעס:

מיר האבן געהאט אן ענליכן פראבלעם פון סארייסעס ביי אונזער קינד, און מיר האבן אנגעהויבן נוצן בעיבי אויל יעדן צופרי אויף די האר. עס האט גאר שטארק געהאלפן וויבאלד דאס האט עס געמאכט זייער ווייעך די הויט. און אזוי אויך פארמאגט עס נישט פילע פון די כעמיקאלן אין די אנדערע זייפן.

און עס האט טאקע נישט אויסגעהיילט די סורייעס, אבער עס האט געמאכט א שטארקע שינוי לטובה, ווייל ווען די הויט איז ריין און ווייעך קען מען עס בעסער קאנטראלירן. און איך האף אז דאס וועט העלפן פאר אנדערע אויך ביז מען טרעפט די גאנצע רפואה.

(-)

6916

ציינפוץ פאר מויל גערויך

#6541 פרעגט וועגן א קינד מיט א שווערע מויל גערויך:

עס זענען דא צו באקומען ספעציעלע פראדוקטן פון Dr. Katz וואס זענען זייער גוט מיט'ן באהאנדלן מויל-גערוך, די פראדוקטן איז דא צו באקומען אין פארעם פון ציינפוץ אדער מאוט-וואש, די פראדוקטן רופט זיך "טערא-ברעט" (TheraBreath) איך האב שוין אויך געהערט פון פולע אנדערע אז עס האט זיי מורא'דיג געהאלפן. עס איז דא צו באקומען אין רוב העלט פוד געשעפטן.

(-)

6917

טאמאטעס און סארייסעס

פאר בריוו #6615 וואס פרעגט וועגן סארייסעס:

סורייסעס איז א שווערער פראבלעם, און איך האב געהאט אייגענע ערפארונג דערמיט מיט מיין בחור, מיר האבן פרובירט פארשידענע זאכן, און גארנישט האט נישט געהאלפן, ביז מיר האבן באשלאסן צו פרובירן מיט'ן עסן אז ער זאל אויפהערן עסן געוויסע זאכן און זען אויב עס מאכט א חילוק.

ב"ה אז באלד נאכדעם ווען ער האט אויפגעהערט צו עסן טאמעטעס האט עס וואונדערליך געהאלפן און איז ב"ה ביז א קורצע צייט אינגאנצן פטור געווארן דערפון. יעדער מענטש איז אנדערש אבער אויב עסט איר טאמאטעס וואלט איך אייך געראטן איר זאלט פרובירן צו אראפגיין דערפון פאר א שטיק צייט און זען אויב דאס העלפט.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

וויבאלד איך האב אסאך מער כח.

(-)

6900

מען קען זיין געזונט מיט איין ניר

פאר בריוו #6678 וועגן איין ניר:

איך ווייס אז פראבלעמען מיט די נירן קען ברענגען מען זאל זיך זארגן, דערפאר וויל איך צולייגן דאס וואס יעדער ווייסט - אז מען קען ב"ה לעבן מיט איין ניר געזונטערהייט לאורך ימים ושנים. מיין קינד האט א פראבלעם מיט איין ניר וואס פונקציאנירט כמעט נישט. עס איז געשעדיגט געווארן וועז ער האט געהאט אן אינפעקציע און מען האט נישט געווואוסט דערפון.

פילע מענטשן האבן שוין מנדב געווען א ניר פאר איינעם וואס ביידע נירן האבן נישט געארבעט, ווייל דער אייבערשטער האט אונז אזוי באשאפן אז מען קען לעבן מיט איין ניר. אויב די פראבלעם איז נאר אין איין ניר דארף מען זיך נישט זארגן. אויב ביידע ארבעטן נישט דארף מען שוין רחמי שמים, און דער אייבישטער זאל אייך צושיקן די ריכטיגע רפואה.

(*)

6901

אקופאנטשור פאר נירן פראבלעמען

איבער'ן בריוו #6678 וואו א מאמע בעט פאר אן עצה צו ראטעוועז אירע נירן:

איך האב אייך געוואלט לאזן וויסן אז איך האב געהערט פון אן עצה אפאר יאר צוריק אוז עס קען אייך אפשר זיין נוצליך. איך בין געווען ביי אן אקופאנטשעריסט פאר א געוויסע פראבלעם אוז זי האט מיר דעמאלטס דערציילט אז זי האט געהאט א פאציענט מיט גאר שוואכע פונקציע אין די נירן וואס זי האט בס"ד געקענט אויסהיילן דורך אקופאנטשור.

זי האט מיר מסביר געווארן אז אקופאטשור עפענט אויף די ענערגיע דורכגענג אינעם קערפער, אוז דאס קען טוישן דעם שורש פונעם פראבלעם. איך האב עס דעמאלטס אויסגעהערט ווי א שיינע מעשה, אבער ליינענדיג די ווייטאגליכע בריוו קלער איך אז עס קען זיין השגחה פרטית אז איך האב זיך דערמאנט אוז אפשר איז כדאי זיך נאכצופרעגן אויף דעם.

רפואה שלימה!

(-)

6902

מאגנאזיום פאר מאגן ברענען

פון מיין ערפארונג זעה איך אז די ביליגסטע און בעסטע עצה פאר די וואס ליידן פון מאגן ברענען איז צו נעמען 'מאגנעזיום סיטרעיט פאודער'. מען קען נעמען א טאבלעט אויך, אבער די פוידער איז ביליגער און גרינגער פאר עלטערע מענטשן צו שלינגען.

מען נעמט איין גרויסע לעפל פונ'ם פאודער, און מען קען ארויפגיסן אויף דעם געפילטערטע וואסער, אדער אלקאליין וואסער וואס איז נאך אפשר אפילו בעסער. עס דארף נישט זיין אינגאנצן אויפגעלאזט. טרינקט עס אויס און איבערצייגט אייך אליין ווי גוט דאס העלפט. וועז איך נעם עס פיל איך גלייך ווי די ווייטאג בארואיגט זיך, און ביז צען מינוט איז די ווייטאג אינגאנצן אריבער.

מען מעג עס נעמען יעדע נאכט, און עס איז גוט פאר עלטערע מענטשן אויך. עס העלפט צו מיט'ן אויסריניגן דעם גוף.

הצלחה!

(-)

6903

נאטורליכע רפואות פאר נירן

פאר'ן שרייבער פון בריוו #6678 וואס האט שוועדע פראבלעמען מיט די נירן:

איך וויל אייך בארואיגן און לאזן וויסן אז עס זענען ב"ה דא געזונטע און נאטורליכע רפואות אויף צו היילן און שטארקן די נירן. איך ווייס פון גענוג מענטשן וואס כאטש זיי האבן געהאט גרויסע פראבלעמען מיט די נירן, זענען זיי גענהיילט געווארן דורך געווייסע דיעטעס און הערבס.

אזוי אויך קענען רוב נאטורליכער פראקטישענערס צוהעלפן אויפצובויען די פונקציע פון די נירן, און עס איז כדאי זיך צו דורכשמועסן מיט א מומחה.

אסאך הצלחה!

(-)

6904

סגולה פאר פראבלעמען מיט'ן אויג

ענטפער צו בריוו #6680 "געלע פלעקן" אין די אויג:

איך פלעג ליידן אויף איין אויג - ווי עס פלעגט אויסזען ווי אומצאליגע געפארבטע קאליר'ן טאנצן אין מיין אויג, אויך האט דער אויג געטרעט און מיר שטארק געשטערט פון גיין אויפ'ן גאס.

דער רבש"ע האט מיר אויפגעלאכטן און געגעבן א געוואלדיגע געדאנק זיך פארצונעמען א קבלה אין שמירת עיניים. איך האב מיך פארגענומען נישט צו ליינען קיין שום צייטונג אום שבת קודש. עס איז שוין כמעט פיר יאר און די פראבלעם איז ב"ה גענצליך אוועק.

(-)

6905

סגולה פאר ווייטאג אין די קניען

איך האב געהאט שטארקע שמערצן אין מיין לינקע קני. אזויווי איך וואוין אויפ'ן דריטן שטאק איז מיר זייער שווער געווען אראפצוגיין און ארויפצוגיין די טרעפ.

נאך אפאר חדשים פון ליידן, איז מיר בהשגחה פרטיות אויסגעקומען צו הערן א שיעור אין פירוש התפילה.

אינמיטן די שיעור האט דער רב שליט"א געזאגט אז וועז א מענטש האט ווייטאג אין די פיס זאל ער לערנען חובות הלבבות שער הבטחון. איך האב טאקע אנגעהויבן לערנען אינעם ספר יעדן טאג. איך האב געלערנט סיי פרייטאג, סיי שבת, נאך א שפעטע חתונה... נישט קיין חילוק וועלכע אומשטענדן, האב איך זיך פארגענומען מיט א פעסטקייט עס צו לערנען יעדן טאג אן אויסנאם!

וועז איך האב געענדיגט לערנען דעם ספר האב איך נאכאמאל אנגעהויבן פון אנהייב און איך לערן עס ב"ה ווייטער מיט א קביעות. און ביז א קורצע צייט זענען די שמערצן אוועקגעגאנגען, און איך גיי ב"ה אויף די שטיגן ווי א יונגע מענטש.

איך דאנק דעם רבש"ע פאר'ן מיר צופירן אנצוהייבן צו לערנען דעם הייליגן ספר און דורך דעם ווערן נענטער צום בורא כל עולמים. א קבלה טובה איז אן אומשאצבארע מתנה און א גרויסע חשיבות אין הימל!

זייט געזונט!

(-)

6906

נאטורליכע דיעטע פאר נירן

פאר בריוו #6678 "ראטעוועט מיינע נירן":

איך האב געוואלט לאזן וויסן פאר די וואס האבן געשריבן וועגן די שוואכקייט אין די נירן, אז עס איז דא א נאטורליכער דאקטער אין מאנטריאל וואס היילט שוועדע נירן קראנקהייטן מיט א שטרענגע דיעטע, און ער באוויזט וואונדער אויך דארטן ווי מעדיצינען העלפן נישט. עס איז נאטורליך און העלפט אויך מיט'ן אלגעמיינעם געזונט צושטאנד און עס איז שטארק ראזאם צו פרובירן.

זיך צו פארבינדן מיט Dr. Christian Limoges (ND), רופט: 514-389-3026.

דער אייבערשטער זאל העלפן ער זאל זיין דער גוטער שליח און השי"ת זאל אייך שיקן א רפואה שלימה בקרוב!

(-)

אוידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

המספיק נייעס

"המספיק אמבאסאדאר" **אליעזר פריעדריך פארט** אראפ קיין אלבאני **שתדל'ן לטובת הכלל**

יעדער אינדיווידועל אין המספיק איז אן עולם מלא, טיילמענטשן זעען זיי אלס באגרעניצט אבער אין המספיק אנערקענט מען די אויסטערלישע אוצרות וואס זיי פארמאגן אין זיך. יעדער איינער האט אנדערע שאיפות און אספיראציעס וואס זיי ווילן דערגרייכן, איינער וויל זיין א באריטער בעל דרשן און א צווייטער א שרייבער אדער א מעלער, און א טייל פון די מיסיע פון המספיק איז צו געבן דעם געלעגנהייט פאר יעדן איינעם צו פארווירקליכן זייערע פערזענליכע חלומות און דאס צושטאנד ברענגען, נישט קיין חילוק ווי שווער דאס קומט אן.

צווישן די טייערע איינוואוינער אינעם 'המספיק פארשעי ברודערהיים' אין ראקלענד קאונטי זענען פילע פון אונזערע ליינער שוין באקאנט מיט אונזער טייערער "המספיק אמבאסאדאר" אליעזר פריעדריך שיחי', א טייערער נשמה מיט א לעכטיגע שמייכל און כאריזמאטישער כאראקטער וועלכער האט אויך אן אייגענע שאיפה -- נעמליך צו זיין א שליח ציבור און זיין פארמישט אין פאליטיקס אויף צו שתדל'ן און אויפטון פאר כלל ישראל, און ספעציעל פאר זיינע אידישע ברודער וועלכע מוטשענען זיך מיט באגרעניצונגען און דארפן אנקומען צו הילף.

אין די לעצטע יארן האט אליעזר איבערמידליך געלייסטעט פאר נושאים וועלכע זענען אים נאנט צו הארץ, און האט אנגעקניפט פערזענליכע פריינטשאפט מיט פילע פאליטישע פארשטייער און שטאטישע באאמטע אין ראקלענד קאונטי וועלכע האבן אייביג אן אפענע טיר און אן אפענע אויער פאר אים, און ער איז אן אפטער באזוכער אינעם 'ראמאפאו טאון האל' אדער אין די ראקלענד קאונטי אפציעלע רעגירונג ביוראען.

די באציאונגען וואס אליעזער האט אנגעקניפט מיט ערוועלטע באאמטע האט געברענגט דערצו אז דער געווען ראקלענד קאונטי סופערווייזער דער הויכגעשעצטער סקאט וואנדערהאף איז מער ווי איין מאל פערזענליך אראפגעקומען צום פארשעי ברודערהיים צו באזוכן זיין פריינט אליעזר און דערביי זיך נענטער באקאנט געמאכט מיט המספיק און אירע פארצווייגטע וואוילטעטיגע פעולות אין ראקלענד קאונטי.

אבער אליעזר'ס שאיפות און אמביציע שטעלט זיך נישט אפ ביי די גרעניצן פון ראקלענד קאונטי, און ער האט אויסגעדריקט זיין ווילן צו זיינע המספיק געהילפן אז ער וויל נעמען זיין שתלדנות א שטאפל ווייטער און גרייכן נאך העכערע פענסטער, און געבעטן אז ער וויל אראפפארן קיין אלבאני צו די ניו יארקער אינסטאנצן און דארטן אויפטון פאר אלע ניו יארקער איינוואוינער וואס ספראווען זיך מיט באגרעניצונגען.

אומר ועושה, ווען מען קען צופרידנשטעלן איינעם פון די המספיק משפחה קוקט מען נישט אויף די שווערigקייט נאר מען וועט אנווענדן אלעס אין די וועלט צו ערפולן דעם וואונטש, און די פירערשאפט פון המספיק האט טאקע באלד איינגעשפאנט דעם געטרייען עוסק בצרכי ציבור הרה"ח ר' אהרן בנציון ווידער שיחי', דער ראקלענד קאונטי געזעצגעבער וואס דינט אלס דירעקטאר פון רעגירונג אנלעגנהייטן אין המספיק צו ארלעדיגן דעם באזוך.

רבי אהרן בנציון האט אנגערופן זיינע פריינט און אלבאני און אראנזשירט דעם באזוך אויפ'ן בעסטן אופן, דאס איז נישט אליעזר'ס ערשטע באזוך אין אלבאני, און ער האט שוין אין די פארגאנגנהייט באזוכט אינעם 'גאווערנער'ס מענשאן' אבער דאסמאל האט אליעזר געוואלט "רעדן תכלית" מיט די פאליטיקאנטן און געזעצגעבער, און מען האט אים טאקע ארלעדיגט אוידיענצן מיט וויכטיגע פארשטייער.

אליעזר'ס וואונטש איז צושטאנד געקומען וועז ער האט באזוכט אלבאני אין באגלייטונג פון זיין דירעקטע סופארט פראפעשאנעל הר"ר יחזקאל לאווי שיחי' וועלכער האט אונטערגענומען דעם שווערן נסיעה און אים באגלייט אויף טריט אין שריט, און א דאנק די שווערע ארבעט וואס מען האט אריינגעלייגט האט טאקע אליעזר געהאט אן אנגעפולטן סדר היום אנגעפולן מיט אוידיענצן מיט וויכטיגע באאמטע און עלעקטעט אפישעלס, וואס האבן מיט אים געשמועסט איבער אלע פאליטישע ענייניס אויפ'ן סדר היום, און אויסגעהערט אליעזר'ס פארשלאגן און געדאנקן וויאזוי מען קען בעסער מאכן דאס לעבן פאר אלע ניו יארקער, די באמטע האבן געצייגט אויסטערלישע סענסיטיוויטעט און פארשטאנד און האבן געגעבן פאר אליעזר דעם געלעגנהייט צו איבערשמועסן פארשידענע זאכן וואס זענען נוגע פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען און וויאזוי באאמטע אין אלבאני קענען זיי העלפן.

דער 'המספיק אמבאסאדאר' האט זיך אומגעקערט אהיים צום פארשעי ברודערהיים דערהויבן און גוטמוטיג אז ער האט - מיט די הילף פון די געטרייע המספיק שטאב – אויסגעפירט נאכאמל זיין חלום צו זיין א שתדלן און פאליטיקאנט, און וועבט שוין זיינע ווייטערדיגע פלענער אינעם פעלד פון עסקנות למען הכלל.

לפני מלכים יתייצב.

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

המספיק נייעס

רעגירונג באאמטע טיף **באגייסטערט פון באזוך אינעם המספיק דעי-העב** אין ראקלענד קאונטי

דער ׳דעפארטמענט אוו סאושעל סערוויסעס׳ אין ראקלענד קאונטי פארפיגט אויף צענדליגע רעגירונג פראגראמען וועלכע שטעלן צו קריטיש וויכטיגע סערוויסעס פאר פאמיליעס און פאר יחידים אין ראקלענד קאונטי, און דעריבער שטייען טאקע די באאמטע אין נאנטע פארבינדונג מיט המספיק אוו ראקלענד קאונטי — אין וועמען זיי זענען א וויכטיגע שותף אין צושטעלן וויכטיגע סערוויסעס פאר׳ן באפעלקערונג אין ראקלענד קאונטי.

א ספעציעלער פריינטשאפט איז אנגעקניפט געווארן דורכאויס די יארן מיט׳ן געהרטן דעפיוטי קאמישאנער דזשאן פעלא, וועלכער האט א ספעציעלער געפיל פאר די געברויכן פון משפחות פון קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, און די ספעציעלע פריינטשאפט און צוזאמענארבעט ברענגט גוטע רעזולטאטן פאר הונדערטער משפחות וואס זענען אנגעוויזן אין די סערוויסעס פון המספיק.

מר. פעלא איז א מוסטער פון א רעגירונג באאמטער וועלכער נוצט אויס זיין פאזיציע צו צושטעלן די מאקסימום הילף פאר׳ן באפעלקערונג אין ראקלענד קאונטי, און לייגט אריין אין זיין ארבעט הארץ און געפיל און זעט דערין א מיסיע צו לינדערן די שווערigkייטן פון פאמיליעס אין ראקלענד קאונטי פון אלע שיכטן און קרייזן, און ער איז דעריבער טאקע ברייט געשעצט און באליבט ביי יעדן איינעם.

דעריבער ווען מר. פעלא האט אויסגעדריקט זיין וואונטש צו אראפקומען פערזענליך באזוכן דעם המספיק דעי-העב און זיך איבערצייגן מיט די אייגענע אויגן איבער די אקטיוויטעטן וואס קומען פאר צווישן אירע וועגט, איז דאס געווען דער פאסיגסטער געלעגנהייט צו אהערגעשטעלט געווארן א הערליכע אויפנאמע אויף צייגן הכרת הטוב פאר זיינע שטענדיג לייסטונגען פאר המספיק און פאר תושבי ראקלענד קאונטי.

דער דעפיוטי קאמישאנער איז געקומען אין באגלייטונג פון זיין ליוטענאנט דער

דער דעפיוטי דירעקטאר מיט זיין געהילף העסקן רבי משה גראס שיחי׳

ר׳ משה טרעט אויף פאר די תלמידים

דער דעפיוטי האט געגעבן באזונדערע אויפמערקזאמקייט פאר יעדן תלמיד.

חשובער עסקן רבי משה גראס שיחי׳, וועלכע זענען שטארק באנומען געווארן פון די ווארימע קבלת פנים, און נאכ׳ן זיך באגריסן מיט די שטאב האט דער קאמישאנער האט געזומען דאס ווארט און זיך באדאנקט פאר די אויפנאמע און ארויסגעהויבן די ארבעט וואס ווערט אריינגעלייגט אינעם דעי-העב.

דער דעפיוטי קאמישאנער איז קענטליך נישט געקומען ״יוצא צו זיין״ נאר האט אוועקגעגעבן א לאנגע צייט פון זיין פארנומענע סדר היום און געשמועסט מיט יעדן תלמיד עקסטער און מיט די שטאב מיטגלידער און אויסגעדריקט שטארק התפעלות און צופרידנקייט פון די פארשריט וואס די תלמידים מיט די הילף פונעם געטרייען שטאב.

מר. פעלא איז נישט קיין פנים חדשות אינעם דעי-העב, און ער קען זיך פערזענליך מיט די תלמידים וואס זענען שוין עטליכע מאל פערזענליך אראפגעקומען צום אים אין אפיס אין פארשידענע געלעגנהייטן, און אצינד האט ער צוריקבאצאלט מיט א וויזיט און האט קענטליך שטארק הנאה געהאט ווידער צו זען די טייערע תלמידים צו וועמען ער שפירט א פערזענליכע קשר.

״איך קען זיך שוין לאנג מיט אייך, און איך וויל איר זאלט וויסן מיין טיר איז אייביג אפן פאר אייך, און איך בין פרייליך אז איך קען אייך העלפן סיי וועג און מיט סיי וואס עס איז נאר מעגליך״ האט זיך דער דעפיוטי קאמישאנער אויסגעדריקט פאר׳ן דעי-העב מענעדשער ר׳ פנחס קנאפלער ביים שליסן דעם באזוך.

קוקנדיג אויף זיין גלענצנדן רעקארד וויסט מען אז זיין צוזאג קומט פון הארץ און מען קען זיך אייביג רעכענען אויף זיין פריינטשאפט און הילף, און מען וועט טאקע ווייטער קענען ארבעטן אינאיינעם אויף צו העלפן די טייערע קינדער מיט וואס עס איז נאר מעגליך.

והוי דורש בשלומה של מלכות ★

נעזונטהייט נייעס

׳וועלט געזונהייט ארגאניזאציע׳ דערקלערט פרישע דערגרייכונג **אין גלאבאלע קאמף קעגן מאלעריע**

זשענעווע, שווייץ - דער מאלעריע עפידעמיע - אויך באקאנט אלס ׳גלע פיבער - איז איינע פון די וועלטס עלטסטע אנשטעקענישן, און וועלט שוין דערמאנט אין היסטאריע ביכער איבער אויסברוכן מיט טויזנטער יארן צוריק, און פילע היסטאריקער זאגן אז דער מגיפה האט געשפילט א צענטראלע ראלע אינעם צוזאמענפאל פון די רוימישע אימפעריע.

דער ׳מאלעריע׳ עפידעמיע קומט אין פארעם פון א פאראזיטישע מיקראב וואס אינפילטרירט דעם בלוט צירקולאציע דורך א מאסקיטא וואס איז אנגעשטעקט פון אנדערע קראנקע, און אמאליגע צייטן פלעגן כמעט אלע אנגעשטעקטע שטארבן דערפון, און בלויז אין די לעצטע יארהונדערט איז מען אויפגעקומען מיט הייל מיטלען דערפאר, אבער עס איז נאך אלס די וועלטס טויטליכסטע אנשטעקעניש.

אין די לעצטע יארן האט מען געזען אן אויפשטייג פון דעם עפידעמיע, און בלויז אין יאר 17׳ אליין זענען באריכטעט געווארן איבער צוויי הונדערט מיליאן פעלער איבער די וועלט - הויפזכליך אין ארעמע לענדער אין אפריקע און אזיע - און נאנט צו א האלב מיליאן פון זיי זענען אומגעקומען, דער רוב פון זיי קינדער אונטער פינף יאר.

פילע ארגאניזאציעס איבער די וועלט ארבעטן שוין פאר צענדליגע יארן אויף א ברייטפארצווייגטע אפפראציע צו אויסראטן דעם מגיפה פון לענדער איבער די וועלט, דורך העלפן לאקאלע געמיינדעס דיאגנאזירן די אנגעשטעקטע באצייטנס, אויסרייניגן די זומפן פון מאסקיטאס, און נאך פילע מיטלען, און מען האט טאקע באוויזן אין פילע לענדער צו דראסטיש רעדוצירן דאס פארשפרייטונג פון מאלעריע אין פילע וועלט טיילן.

אצינד האט די מענשהייט האט אפגעצייכנט נאך א וויכטיגע זיג אין די לאנג פארצויגענע קאמפ צווישן די מענשהייט און באקטעריאלע מחלות און מגפות ווען די גלאבאלע ׳וועלט געזונהייט ארגאניזאציע׳ האט געמאלדן אז דער מאלאריע עפידעמיע איז געגנליך אויסגעראטן געווארן פון ארגענטינע און אלזשיריע, נאך צענדליגע יארן פון ארבעט דורך לאקאלע און אינטערנאציאלע ארגאניזאציעס.

אלזשיריע איז בלויז די צווייטע לאנד אין אפריקע צו ווערן דערקלערט ״מאלעריע-פריי״, און ארגענטינע איז דער צווייטער לאנד אין אמעריקע אין די לעצטע 45 יאר צו באקומען אזא סטאטוס, א יאר נאכדעם וואס פאראגוואי איז אויך דערקלערט געווארן ריין. א לאנד ווערט דערקלערט ריין ווען אין לויף פון דריי יאר איז נישטא קיין לאקאלע אויסברוך, און קיין איינע פון די פרישע פעלער איז נישט אנגעשטעקט געווארן לאקאל. ★

דער מספיק האום-קעיר
גאזעט

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

פייערליכע באנייאונג פון 'המספיק האום קעיר' צענטער אין די בראנקס

די שטאב פון 'המספיק האום קעיר' אין שפיץ פונעם עקזעקיוטיוו הר"ר אשר שמואל כ"ץ שיחי' ביים פייערליכן 'ריבאן קאטינג'

דער 'פראנט דעסק' באצירט לכבוד די געלעגנהייט

הר"ר מענדל העכט שיחי' רעדאקטאר פונעם גאזעט אויף ענגליש ביים קלאפן א מזוזה

הר"ר מרדכי וואלהענדער שיחי' טשיף אפערעיטינג אפיסער ביים קלאפן א מזוזה

דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר ביים קלאפן א מזוזה

ווי נאר די נייעס איז געמאלדן געווארן אז המספיק האום קעיר קומט קיין בראנקס האבן לאקאלע איינוואוינער און באאמטע דאס באגריסט און ארויסגעקוקט אויפ'ן טאג ווען דאס וועט צושטאנד קומען, און אויסגעדריקט צופרידנהייט אז זיי ברענגען מיט זיך די הויכע סטאנדארטן מיט וועלכע זי איז בארימט און וועט צושטעלן פרישע געלעגנהייטן פאר די לאקאלע באפעלקערונג צו זיך אנשליסן אין דעם אגענטור פאר א בליענדע קאריערע אינעם פעלד פון פערסאנאל קעיר.

המספיק האום קעיר פארמאגט א גלענצנדע רעפוטאציע אלס אן אגענטור וועלכע שטעלט צו דאס בעסטע סיי פאר די משפחות וועלכע דארפן האבן געהילפן, און גלייכצייטיג פאר די געהילפן מאכט מען זיכער אז זיי פארמאגן אלעס וואס עס פעלט זיך אויס צו זארגן פאר זייערע פאציענטן, און אז זיי קריגן די נויטיג הילף און פראפעסיאנעלע אנווייזונגען צו מצליח זיין אין דעם פעלד, דעריבער טאקע איז דער פרישער פיליאלע אין די בראנקס טאקע אויפגענומען געווארן מיט שטארקע צופרידנהייט.

דאס איז געקומען צום אויסדרוק ביים נאבעלן מעמד חנוכת הבית ווען די הויפטקוואַרטירן האבן אפיציעל געעפנט אירע טויערן צו סערווירן די לאקאלע געמיינדע, א מעמד וועלכע איז באשיינט געווארן דורך די המספיק האום קעיר פירערשאפט און עס האט זיך אנגעזען א שטארקע באטייליגונג פון לאקאלע איינוואוינער וועלכע האבן אויסגענוצט דעם ערשטן טאג פון די אקטיוויטעטן זיך צו אנשליסן אין איינע פון די האום קעיר פראגראמען.

דער טאג האט זיך אנגעהויבן מיט א באשיידענע 'קביעת מזוזה' דורך דעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר אשר שמואל כ"ץ שיחי' און דער טשיף אפערעיטינג אפיסער הר"ר מרדכי וואלהאנדלער שיחי' אינאיינעם מיט די גאנצע שטאב פון דירעקטארס און קאארדינירער פון די פארשידענע אפטיילונגען אינערהאלב דעם פארצווייגטן אגענטור וועלכע זענען געווען אינסטרומענטאל צו צושטאנד ברענגען דעם טאג, יעדער אין זיין פעלד.

צו די געלעגנהייט איז אויפגעשטעלט געווארן א שאטער פארנט פונעם געביידע וואו עס איז צוגעשטעלט געווארן אינפארמאציע איבער די סערוויסעס פון המספיק האום קעיר, און הונדערטער לאקאלע איינוואוינער זענען געקומען זיך אינטערעסירן און באקומען ערקלערונגען און אנווייזונגען פון א שפאניש-רעדנדע שטאב וועלכע האט אויך פארטיילט קאלטע פלעשער וואסער זיך צו אפקילן אינעם וואַרימן זומער טאג.

אינעם ערשטן טאג פון די אקטיוויטעטן האבן שוין די שטאב זיך באפאסט מיט אן איבערפלוס פון אפליקאציעס, סיי פון פאמיליעס וועלכע זוכן צו באקומען די סערוויסעס, און סיי פון אזעלכע וואס זוכן זיך צו אנשליסן אין די טרענירונג פראגראמען וועלכע ווערן צוגעשטעלט פריי פון אפצאל אויף צו ווערן א באשטעטיגטע און פראפעסיאנעלע געהילף פאר אינדיווידועלן מיט באגרעניצונגען.

דער צענטער אין די בראנקס וועט איינטרענירן הונדערטער פעאיגע קאנדידאטן וועלכע ווען זיין קוואליפיצירטע פערזענליכע געהילפן, און עס וועט ווערן גלייגט א דגוש אויף געהילפן פאר אידווידועלן וואס האבן אנטוויקלונגס שווערִיגקייטן, און אזעלכע וואס זענען אריבער 'טראומאטיק ברעין שאדן' ווי אן עקסידענט ח"ו, און דאס וועט נאך מער אויסברייטערן די רייען פון המספיק האום קעיר צו קענען סערווירן טויזנטער פאמיליעס איבער גאנץ ניו יארק.

בס"ד

"Thank You, Hamaspik HomeCare"

- The Home Care Agency that keeps me safe -

טאבלעטן

וויסנשאפטלער קומען א טריט נענטער צו אנטוויקלען באהאנדלונג פאר אוטיזם

קאליפארניע - טראץ די פארשריט וואס די מעדיצינישע וועלט האט געמאכט אין די לעצטע צענדליגע יארן, און אנטוויקלט הונדערטער פרישע מעדיצינען פאר מחלות וועלכע זענען באטראכט געווארן אמאל אלס אומהיילבאר איז דערווייל נאכנישט דא אויפ'ן האריזאנט א מעדיצין וועלכע קען היילן אוטיזם אדער אפילו מילדער מאכן די סימפטאמען.

דאס קומט וויבאלד אויף צו ערצייגן א מעדיצין פעלט זיך ערשט אויס צו גרונטליך פארשטיין דעם פראבלעם, און וועז עס קומט אוטיזם האט די מעדיצינישע וועלט נאכנישט באוויזן זיך צו דעגרונטעוווען צום שורש דערפון און פארשטיין וואס פאסירט אין דעם מח פון אן אינדיווידועל מיט אוטיזם, און וויאזוי עס איז אנדערש פון א נארמאטיווע מח.

אין אנדערע וועלטער, עס זענען דא מחלות וואס דאקטוירים וויסן פונקטליך פון וואס דאס נעמט זיך און מען קען דאס גרינגער היילן, אבער פילע פראבלעמען - דארונטער אוטיזם - קען מען דערווייל נאר דערקענען דורך די סימפטאמען, אבער מען וויסט נישט קלאר וואס ברענגט דערצו און דעריבער וויאזוי מען קען עס פארמיידן.

פארשער אינעם 'קאליפארניע יונעווערסיטי' זאגן אז זיי זענען אויפגעקומען מיט א ענצליך נייע וועג צו פארשן דעם מח און בעסער פארשטיין אוטיזם. דאס רופט זיך מיט'ן סייענטיפישן נאמען 'סינגל-נוקלעאוס ארי-ען-עי סיקווענסינג' און ערלויבט צו גרונטליכער אריינקוקן אין די פונקציעס פונעם מח דורך אנאליזן בלויז איין אייגעלע צעל אינעם מח און איזאלירן דעם טייל אינעם צעל וואס רופט זיך 'אר-ען-עי' וואס שיקט די סיגנאלן פון איין צעל צום צווייטן.

דער מענטשליכער מח איז צוזאמענגעשטעלט פון ביליאנען צעלן וואס רופן זיך 'ניוראנס' און אלע צעלן קאמיוניקירן איינע מיט די אנדערע דורך פראטאינס וועלכע רופן זיך 'אר-ען-עי' און זיי שיקן סיגנאלן פון איין צעל צום צווייטן און פון איין חלק מח צום צווייטן און אזוי ארום טוען אלע ביליאנען צעלן אינאיינעם פונקציאנירן אלס דער אויסטערלישע וואונדער וואס רופט זיך דער מענטשליכער מח.

וויסנשאפטלער זענען שוין לאנג ביי די מיינונג אז אוטיזם שטאמט פון דעם וואס די סיגנאלן צווישן די צעלן איז אפגעשוואכט אין געוויסע טיילן פונעם מח, אבער וויבאלד רוב פון די פארש ארבעט אין דעם פעלד ווערן געטון דורך אנאליזירן דעם מח פון מענטשן וואס זענען שוין נישט ביים לעבן האט מען דאס נישט געקענט באשטעטיגן, און די פארשער זאגן אז זיי האבן דאס אצינד צום ערשטן מאל פעסטגעשטעלט א דאנק די נייע מעטאד.

דאס ברענגט האפענונג אז דאס איז א פרישע שטאפל אין מעגליך אנטוויקלן א טעראפי אדער גאר מעדיצין וועלכע זאל קענען דירעקט באהאנדלען דעם אורזאך וואס ברענט דערצו אז קינדער מיט אוטיזם האבן שוועריגקייטן מיט פארשידענע פונקציעס, און די פארשער זאגט אז זיי דרוקן אויס "פארזיכטיגע האפענונג" אז אין די קומענדיגע יארן וועט מען אויפקומען מיט מעדיצינישע באהאנדלונג פאר אוטיזם.

אנטיביאטיק - "די העכסטע ריזיקע איז ביי פרויען העכער זעכציג יאר אלט"

אלאמירנדע שטודיע ברענגט אויף **זארג איבער אנטיביאטיק באנוץ פאר עלטערע פרויען**

לואיזיאנא – פארשער זאגן אז נעמען אנטיביאטיק פאר א לאנגע צייט העכערט די ריזיקע פון כאפן אן הארץ אטאקע אדער סטראוק, ספעציעל ביי פרויען העכער זעכציג יאר אלט. די שטודיע – דורכגעפירט דורך פארשער אינעם 'טולעין אוניווערסיטעט' אין ניו ארליעאנס, לאיזיאנא - האט אריינגענומען איבער 36 טויזנט פרויען וואס האבן געמען אנטיביאטיק פאר ארום צוויי חדשים אין א ציה.

די פרויען זענען געווען פון פארשידענע יארגענג און האבן געמען אנטיביאטיק פאר פארשידענע אנדערע סיבות, און די פארשער האבן זיי באגלייט פאר א שטיק צייט צו נאכגיין זייער געזונט צושטאנד. גלייכצייטיג האבן די פארשער געמען א קאנטראל גרופע פון די זעלבע צאל פרויען וואס האבן נישט געמען אנטיביאטיק, און זיי אויך נאכגעפאלגט צו זען אויב עס איז דא א חילוק.

די רעזולטאטן פון די שטודיע צייגן אז די העכסטע ריזיקע זענען פרויען העכער 60 יאר אלט, ביי זיי ווערט געשאצט אז נעמען אנטיביאטיק פאר א לענגערע צייט טוט העכער די ריזיקע פון באקומען אן הארץ אטאקע אדער סטראוק מיט אזויפיל ווי 32 פראצענט, אין פארגלייך מיט אן אנדערע קאנטראל גרופע פון פרויען וואס האבן נישט געמען אנטיביאטיק.

ביי מיטליעריגע פרויען צווישן פערציג און זעכציג יאר אלט איז דער ציפער עטוואס נידריגער אבער פארט הויער, ביי די גרופע האט מען געזען אן אויפשטייג פון 28 פראצענט, אבער ווען עס קומט צו יונגערע פרויען ביז פערציג יאר אלט האבן זיי נישט געזען קיין העכערע ריזיקע אויך אויב זיי נעמען אנטיביאטיק פאר א לאנגע צייט.

די פארפאסער פונעם שטודיע לייגן פאר א טעאריע אז דאס קומט דערפאר וואס אנטיביאטיק טוט שעדיגן די געזונטע באקטעריע וועלכע יאוועז זיך אין די קישקעס, און די באקטעריעס האבן א וויכטיגע טייל אינעם בלוט צירקולאציע סיסטעם וויבאלד זיי העלפן דאס עסן זיך פארדייען געזונ גוט אויף צו אריינגיין אינעם בלוט שטראם, וואס פעלט אויס שטארק און די עלטערע יארן.

אין די לעצטערע יארן צייגן מער און מער שטודיעס די קריטישע ראלע וואס דער 'מייקרא-בייאם' שפילט אויף כמעט אלע קערפערליכן פונקציעס, נישט נאר פאר'ן פארדייאונג און אימיון סיסטעם נאר אויך אויפ'ן הארץ און אפילו אויפ'ן מח, אזוי ווייט אז געווייסע פארשער רופן דעם 'מייקרא-בייאם' דער צווייטער מח צוליב איר וויכטיגע ראלע אין קאנטראלירן דעם כעמישן באלאנס פונעם קערפער.

נייע באהאנדלונג פאר הייפעראקטיוויטעט ביי קינדער באשטעטיגט דורך עף-די-עי

וואשינגטאן - פאמיליעס מיט קינדער וואס ספראוון זיך מיט עטענשאן דעפעציט דיסארדער, באקאנט אלס "עי-די-עיטש-די" האבן אויפגענומען מיט אינטערעסע א פרישע פאזיטיווע אנטוויקלונג וועלכע ברענגט מיט זיך שטארקע מעגליכקייטן צו פארבעסערן די לערן מעגליכקייטן פון קינדער וואס האבן שווערigקייטן צו מיטהאלטן געהעריג צוליב זייער צושטאנד אן דעם באנוץ פון מעדיצינען.

"עי-די-עיטש-די" איז א מילדע אומבאלאנס אינעם מח וועלכע עפעקטירט מיליאנען קינדער אין אמעריקע. די קינדער זענען געווענליך קלוג און געלונגען, אבער האבן שווערigקייטן צו מיטהאלטן לימודים וואס אינטערעסירט זיי נישט גענוג, און נאך פארשידענע שווערigקייטן צו אנהאלטן זייערע טעגליכע פליכטן, און עס קען האבן נאך פילע זייטיגע עפעקטן אויפ'ן אנטוויקלונג.

נארמאל ווערט דער צושטאנד באהאנדעלט מיט די באנוץ פון פארשידענע סטימולענטס, וועלכע זענען מעדיצינען וועלכע שטעלן צוריק דעם באלאנס צווישן די כעמיקאלן אין מח, אבער דאס ברענגט מיט זיך פארשידענע זייטיגע עפעקטן, און דעריבער טוען פילע עלטערן זיך צוריקהאלטן פון נוצן מעדיצינען, ספעציעל אין לייכטערע פעלער. אזוי אויך טוען די מעדיצינען נישט ארבעטן פאר יעדן איינעם, און ביי ארום 20 פראצענט ווירקט דאס אינגאנצן נישט.

דער נייער באהאנדלונגס מיטל רופט זיך "ניורא-סיגמא נעראו סטימולאציע" און עס ארבעט אויף א נייע רעוואלוציאנערע וועג, דורך דעם וואס עס שיקט לייכטע קאנטראלירטע עלעקטראנישע שאקס צום מח און סטימולירן די טייל פונעם מח וואס איז אומבאלאנסירט.

דער אפאראט איז א קליינע עלעקטראנישע כלי וואס מען קען האלטן אין טאש, און עס פארמאגט א "פעטש" וואס מען באהעפט צום שטערן און עס שיקט די עלעקטרישע שטראם צום צענטראלן נערוו וואס פירט צום מח.

עס איז באשטעטיגט געווארן דורך די עף-די-עי נאכדעם וואס עס איז אריבער א פראבע אויף 62 קינדער אין א "דאבל-בליינד" פראבע אין וועלכע האלב פון די קינדער האבן באקומען א מאשין וואס האט נישט עכט געארבעט, און צווישן די קינדער וואס האבן געהאט אן עפעקטיווע מאשין האט מען געזען א באדייטנדע פארבעסערונג אין די סימפאטמען.

דער מאשין ווערט שוין פארקויפט פאר א שטיק צייט אין אייראפע אויף צו באהאנדלען עי-די-עידש-די און עפילעפסיע, און איז הערשט יעצט באשטעטיגט געווארן צום באנוץ אין אמעריקע, און די פירמע האט געמאלדן אז אין די קומענדיגע חדשים וועלן זיי אריסשטעלן דעם מאשין צום פארקויף ביי ארום טויזנט דאלער אן אפאראט.

רפואה אין יארצייטן

חודש אב

דער אהל פונעם ערוגת הבשם אין חוסט. אינעם קליינעם קעסטל איז די מצבה פון זיין מאמע די רעביצין פון הרה"ק רבי עמרם זצ"ל.

ה אב
הרה"ק רבי חיים מ'קראסנא זי"ע

דער הייליגער בעל שם טוב הק' האט עדות געזאגט אויף זיין תלמיד הרה"ק רבי חיים מקראסנא זי"ע אז זיין נשמה איז פון עולם הרפואה, דעריבער איז ער אנגעגרייט צו בענטשן חולי ישראל, און דער בעל שם פלעגט שיקן צו אים חולי ישראל צו פועל'ן רפואות און ישועות.

דער הייליגער צדיק רבי פנחס קאריצער זי"ע האט געזאגט, ליגנדיג על ערש דוי פאר זיין הסתלקות, אז ווען ער וואלט נאך געקענט זיך טרעפן מיט רבי חיים קראסנער, וואלט ער זיכער גע'פועל'ט א רפואה שלימה.

רבי חיים בן רבי צבי הירש זצ"ל, ה' מנחם אב תקנ"ג

מצבה פון הגאון רבי משה צבי ראבינאוויטש ז"ל פון די ערשטע רבנים אין אמעריקע, און אן אייניקל פון הרה"ק ר' חיים מקראסנע זצוק"ל

די מצבה פון דער קאריצער רבי אין אמעריקע הרב רבי מרדכי שפירא ז"ל וואס איז געווען אן איידעם ביי הרה"ק רבי שלום יוסף מקראסנע ז"ל. און האט משמש געווען ברבנות דאהי אין אמעריקע.

ז אב
הרה"ק בעל ערוגת הבושם זי"ע

אלס יונגער בחור איז דער הייליגער צדיק רבי משה גרינוואלד, דער בעל ערוגת הבשם, געפארן לערנען אין ישיבה פון הייליגן כתב סופר זי"ע, מיט התמדה בייטאג און ביינאכט, בקדושה ובטהרה. אבער זייענדיג 17 יאר איז געקומען די ביטערע בשורה אז זיין פאטער רבי עמרם איז נפטר געווארן, און ער דארף אהיימפארן העלפן מפרנס זיין די מוטער די אלמנה און ניין קליינע קינדער אין שטוב.

ער איז טאקע אהיימגעפארן, און איבערגענומען די מסחר פון האלץ וואס דער פאטער האט אנגעפירט מיגיע כפו. אבער ער האט נישט פארלאזט די גמרא - א גאנצן טאג האט ער געארבייט עבודת הפרך מיט די האלץ, און ביינאכט האט ער געלערנט. ער האט געבעטן זיין מאמע אים צו וועקן 2 אזייגער פארטאגס, און ער האט געלערנט ביז'ן נץ החמה.

איינמאל איז זיין באבע געקומען מיט תרעומות צום אייניקל, און זיין מאמע די אלמנה, אז משה'לע ארבייט אזוי שווער א גאנצן טאג און ער איז אויסגעמוטשעט מיט יסורים, דארף מען אים לאזן גוט אויסשלאפן. האט זיך דער בחור אנגערופן צו ביידן, "פונקט פארקערט, ווייל איך קען נישט לערנען בייטאג דארף איך משלים זיין ביינאכט."

★

אמאל האט דער הייליגער בעל ערוגת הבשם געשיקט א קוויטל צום הייליגן בעלזער רב רבי ישכר דוב זי"ע, זיך מזכיר זיין פאר ראש השנה. דער ערוה"ב האט געשריבן אינעם קוויטל אז ער איז א חולה און דארף א רפואה שלימה.

האט דער בעלזער רב געזאגט, אז דער ערוגת הבשם איז נישט קיין חולה בכלל, נאר ער האט אזא פחד פון די הייליגע טעג אז ער שפירט זיך ווי א חולה.

רבי משה בן רבי עמרם גרינוואלד זצ"ל, ז' מנחם אב תר"ע

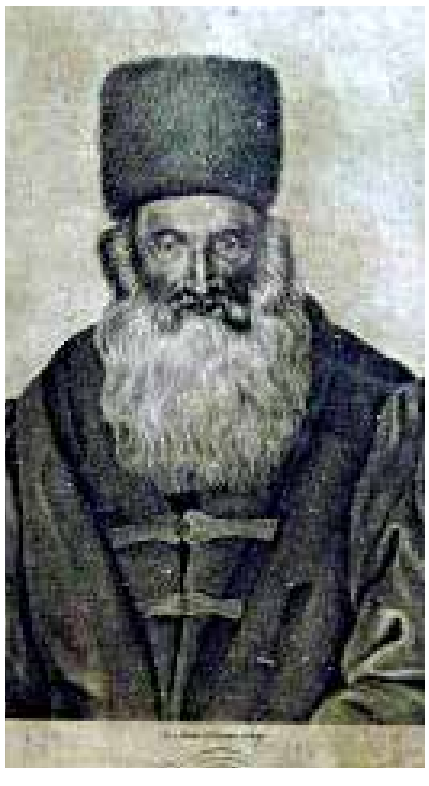
יג אב
הרה"ק רבי מרדכי בנעט זי"ע

יעדן ערב שבת פלעגט דער משמש אנצינדן אין חדר הלימוד פונעם מהר"ם בנעט לאנגע ליכט וואס האבן געברענגט ביז אינדערפרי, אז דער צדיק זאל קענען לערנען א גאנצע נאכט.

איינמאל נאך די סעודה איז ער אריין אין ספרים שטוב צו לערנען אבער עס איז געווען טונקל, האט ער געפרעגט די רביצין פארוואס מען האט היינט נישט אנגעצינדן קיין ליכט. די רביצין איז איבערראשט געווארן, און געוויזן פאר'ן צדיק אז די ליכט ברענען אין צימער ווי יעדן שבת קודש. דער רב האט געזאגט ער זעהט גארנישט, און די רביצין האט זיך גאר דערשראקן, קלערנדיג אז עפעס איז אפשר געשען מיט זיינע אויגן אדער ח"ו מיט'ן מוח.

דער רב האט געהייסן רופן דעם משמש פרעגן אויב ער האט אנגעצינדן ליכט ווי יעדן פרייטאג, האט דער משמש געזען אז ער קען נישט באהאלטן דעם אמת - ער האט פארגעסן צו צינדן אין צייט, אבער מורא האבנדיג פונעם צדיק האט ער

זייט 22 »



דער ארגינעלער מאלעריי פון צורת קדשו פון הרה"ק רבי מרדכי בנעט זי"ע

רפואה אין יארצייטן

חודש אב

די מצבה פון רבי מרדכי בנעט אין שטאט ניקלשבורג וואו ער איז אריבערגעפירט געווארן עטליכע חדשים נאך די הסתלקות

«זייט 21

אנגעצינדן די ליכט שפעט אין בין השמשות אריין, און אזעלכע איסור'דיגע ליכט האט דער מהר"ם בנעט נישט געקענט זעהן מיט די אויגן.

★

עס האט דערציילט דער ווינער רב הגה"צ מהרע"י לעבאוויטש זצ"ל בשם זיין רבי דער הייליגער בעל לבושי מרדכי זצ"ל, אז נאך די פטירה פונעם מהר"ם בנעט איז א מוכר ספרים אנגעקומען קיין פרעשבורג, און צווישן אנדערן האט ער געהאט א סידור וואס דער גאון האט גענוצט, און דער סוחר האט געבעטן א טייערן פרייז פאר אזא חשוב'ן סידור.

דער הייליגער חתם סופר האט געקויפט דעם סידור פאר'ן פולן פרייז, און ביים עפענען דעם סידור האט ער געפינען געשריבן מיט'ן כתב יד פונעם מהר"ם בנעט אז ער מאכט א נדר צום אייבערשטן אז ער וועט נישט געניסן פון די וועלט מער ווי ער דארף צום לעבן! דער חת"ס איז געווארן מורא'דיג נתפעל און נתרגש פון דעם, און ער האט געלאזט רופן די דיינים פון שטאט, הגאון רבי מרדכי טאסק זצ"ל און הגאון רבי דניאל פרוסטניץ זצ"ל, און זיי דאס געוויזן, זאגנדיג מיט בכיות אז מ'קען נישט מאכן אזא נדר נאר מיט נביאות און רוח הקודש ממש, ווייל וויאזוי קען א מענטש וויסן וויפיל צו עסן און שלאפן ממש נאר וויפיל דער מענטש דארף האבן צו קענען לעבן, אז מ'זאל קענען מאכן א נדר דערויף און עס איינהאלטן, ווייל אויב מ'גייט נאר אריבער די מאס די מינדעסטע מער וויפיל מ'דארף צום געזונט און לעבן האט מען שוין ח"ו עובר געווען אויפ'ן נדר. עס מוז זיין רוח הקודש אין פולן זין פון ווארט, האט דער חתם סופר געזאגט.

זינט דאן פלעגט דער חת"ס דאווענען אין דעם סידור נאר לכבוד ראש חודש.

רבי מרדכי בן רבי אברהם בנעט זצ"ל, מהר"ם בנעט, י"ג מנחם אב תקפ"ט

יד אב
הרה"ק רבי צבי הירש מ'ליסקא זי"ע

אמאל איז א איד געקומען צום הייליגן צדיק רבי הערשעלע ליסקער זי"ע און האט זיך באקלאגט אז די שבת'דיגע מאכלים טוען אים פארדארבן די מאגן אין די טעג דערויף, האט דער צדיק געענטפערט, "חס ושלו', מאכלי שבת מאכן נישט קאליע קיין מאגן, נאר די וואכנדיגע מאכלים פארדארבן."

און ער האט מסביר געווען, אז די שבת'דיגע מאכלים ברענגען אריין אין ברכה און האט א כוח צו שפייזן דעם מענטש אויף אפאר טעג, אזוי אז זונטאג און מאנטאג דארף מען נישט עסן קיין סאך ווייל מען איז נאך זאט פון שבת. קומט אויס, אז מיט די וואכנדיגע מאכלים וואס מען עסט זיך איבער זונטאג און מאנטאג, מיט דעם מאכט מען קאליע דעם מאגן.

רבי צבי בן רבי אהרן פרידמאן זצ"ל, אך פרי תבואה, הישר והטוב, י"ד מנחם אב תרל"ד

כא אב
הרה"ק רבי חיים בריסקער זי"ע

דער הייליגער גאון רבי חיים פון בריסק זי"ע איז געווען א גבור עצום, מיט פיזישע כוחות אין לשער. אמאל איז א איד געגאנגען נאך צדקה און דער גאון האט אים געגעבן א מטבע. דער איד איז נישט געווען צופרידן, און ווילנדיג אפשרעק דעם גאון האט ער גענומען א שווערע מטבע און עס איינגעבויגן אין האלב, וועלנדיג ווייזן ווי "שטארק" ער איז און אז אויב ער גיט אים נישט א גרעסערע נתינה דעמאלט... דער גאון האט געבעטן די מטבע און עס צוריק געבויגן גלאט ווי עס איז געווען.

דער בריסקער רב האט אויסגענוצט זיינע גבורה'שע כוחות אויף יגיעת התורה וואס מ'קען גארנישט משער זיין. סוף ימיו איז ער שוין געווען שוואך אבער האט דאך נישט נאכגעלאזט פון די אויסטערלישע יגיעת התורה. ווען ער האט זיך מייגע געווען אויף טיפע סברות בכל כוחו האט ער שטארק געשוויצט, און צומאל פלעגט ער אנלאנען זיין שטערן אויף א קאלטע אייזן אפצוקילן זיין הייליגן מוח.

★

אין די צייט פון ערשטן וועלט קריג איז דער בריסקער רב זי"ע אנגעקומען קיין מינסק. א תלמיד האט דערציילט אז אריינקומענדיג אין ארטיגן שוהל האט ער געזען דעם בריסקער רב שטיין אויף די פוס פארטיפט אין א סוגיא, מיט די הענט פארווארפן אויף הונטער'ן רוקן.

דער בריסקער רב איז אזוי געשטאנען זעקס שעה אומבארירט, דערציילט דער תלמיד, טראצדעם וואס הונדערטער מענטשן זענען במשך די צייט און ארויס. ווען רבי חיים האט זיך ערוועקט פון די דביקות'דיגע עיון איז ער געווען אזוי אויסגעטאן פון די וועלט אז ער האט געפרעגט מיט שרעק "וואס הענגט אויף מיר?" - מיינענדיג די צוויי הענט וואס ער האט פארגעסן אז ער פארמאגט.

רבי חיים בן רבי יוסף דוב סאלאווייטשיק זצ"ל, בית הלוי, כ"א מנחם אב תרע"ח

דער ציון פון הגה"ק מליסקא זצוק"ל און פון זיין איידעם מ"מ הרה"ק בעל טל חיים זצ"ל

כו אב
הרה"ק בעל דברי יואל מ'סאטמאר זי"ע

אמאל פאר פסח, אין די נישט געזונטע יארן, האט פאסירט אן ערנסטע שאלה, און מען האט געפרעגט דעם רבי'ן וואס צו טאן. דער רבי, קענענדיג רעדן שווער, האט נאר געזאגט "קוקטס אריין אין מהרש"ם."

מען איז דאן אריבער צום בארימטן גאון דער קאפישער רב זצ"ל, א בקי נפלא אין ספרי הלכה ושו"ת, ער זאל מער מסביר זיין וואס דער רבי האט געמיינט. ער האט געקוקט און געזאגט אז אזא זאך שטייט נישט אין שו"ת מהרש"ם. דאן האט דער גאון זיך אנגערופן, אז ער האט ערגעץ א שולחן ערוך או"ח מיט הגהות אין כתב יד פון מהרש"ם, וואס ער האט אמאל געבארגט פאר'ן רבי'ן אויף עטליכע טעג. ער האט דארט געזוכט, און געפינען וואס דער רבי האט אנגעוויזן.

זייענדיג אויסער זיך פאר התפעלות האט דער קאפישער רב דאן געזאגט אויפ'ן הייליגן רבי'ן, "איך קען נישט פארשטיין וואיזוי א איד נאך א סטראוק זאל געדענקן נישט נאר א תשובת מהרש"ם נאר אפילו א פארשטופטע הג"ה וואס עס איז געליגן ביי אים נאר עטליכע טעג."

★

אמאל עשי"ת איז א איד אריין צום רבי'ן מיט א קוויטל, און דער רבי האט איינגעדרימלט, כידוע וואס דאס האט געמיינט נישט קיין פשוטע זאכן. ווען דער רבי האט זיך אויפגעכאפט האט ער זיך אנגערופן, "דער אייבערשטער זאל העלפן זאלסט זיין געזונט און שטארק." עס איז געווען א פלא, ווייל דער איד איז דאך געווען געזונט.

א קורצע צייט דערויף אנהויב ווינטער איז ער אויפגעשטאנען מיט א שווערן אטעם, מען האט אים דרינגענד אריינגעפירט אין שפיטאל, וואו דאקטוירים האבן דיאגנאזירט א פארגיפטעטע קושקע וואס מען מוז זאפארט אפערירן. נאך די אפעראציע האבן דאקטוירים געזאגט ס'איז געווען א נס אז ער איז איצט געקומען, ווייל נאך אביסל שפעטער וואלט שוין ח"ו געווען צו שפעט.

שפעטער אביסל איז אויסגעקומען פאר דעם איד צו דאווענען פרייטאג צו נאכט אין

רפואה אין וואַרצייטן

חודש אב

דער ציון הקדוש אין קרית יואל, שם חלקת מחוקק פון וואו אלפי ישראל גיסן זיך אויס די הערצער מדי חודש בחדשו.

רבי'נס בית המדרש ביים זאגן "גוט שבת" האט דער רבי אים געפרעגט, "נו, ווי אזוי שפירט איר?" האט דער איד געענטפערט, "אביסל שוואך." דער רבי האט געגעבן א שמייכל און געזאגט, "שבח (שוואך...) דארף מען אפגעבן פאר'ן הייליגן באשעפער, און איר זאלט זיין געזונט און שטארק."

נאכדעם וואס דער רבי זי"ע האט געליטן דעם סטראוק, האט ער אפטמאל מתמרמר געווען אויף זיין מצב, פרעגנדיג וואס האט ער דען אויפגעטאן אויף דעם עולם, און די גבאים און מקורבים האבן שוין געווואוסט אז מען דארף מחזק זיין און אויפלעבן דעם רבי'ן מיט די ריכטיגע ווערטער, סיפורי צדיקים, אא"וו.

אין יענע תקופה האט זיך ארויסגעווייזן די ענוות קדשו פון הייליגן רבי'ן באופן נשגב, אויף א פארנעם וואס דער רבי האט געקענט באהאלטן אין די געזונטע יארן. דער רבי האט עטליכע מאל געזאגט פאר די גבאים אז ער שפירט די חולשה קומט אלס "עונש" פאר געזעגענען חסידים מיט קוויטלעך און פ"נ, בשעת "איך בין גארנישט ראוי דערצו...!"

אבער צווישן די ווערטער האבן זיך ארויסגעכאפט אמת'דיגע דיבורים וואס האבן יא ארויסגעגעבן דאס ריכטיגע גדלות און קדושה עליונה פונעם הייליגן רבי'ן, דער מנהיג פון כלל ישראל בעקבתא דמשיחא. איינמאל האט דער רבי זי"ע געזאגט אזא לשון אז ער האט מפשפש במעשיו געווען געווען און נישט געפינען "קיין שום חטא אויף וואס אנצולייגן דעם שווערן חולשה אין געזונטהייט, אויסער אויפ'ן פראוונען דעם עולם מיט קוויטלעך און פדיונות!"

עס דערמאנט די באקאנטע עובדא ווען דער הייליגער ייטב לב איז געקומען מבקר חולה זיין דעם הייליגן מהר"ם שיק, בשייכות מיט'ן מאמר חז"ל, הרואה יסורים באין עליו, יפשפש במעשיו, פשפש ולא מצא יתלה בביטול תורה. דער מהר"ם שיק האט געזאגט פאר'ן ייטב לב ביים באזוך אז ער האט מפשפש במעשים געווען און ער האט נישט געפינען קיין ביטול תורה... האט דער ייטב לב שפעטער געזאגט פאר די תלמידים מיט גרויס התרגשות, "ער האלט שוין ביי פשפש ולא מצא....!"

אט די מלאך'דיגע מדריגה האט מען געזען ביים צדיק יסוד עולם, רבן של כל בני הגולה, דער הייליגער רבי זי"ע, און נאך דערצו געזאגט אליינס אויף זיך מפי קדשו.

רבינו יואל בן רבי חנני' יו"ט ליפא טייטלבוים זצ"ל,
דברי יואל, כ"ו מנחם אב תשל"ט

כט
אב
הרה"ק רבי שמואל סאלאנט זי"ע

אמאל האט פאסירט מיט א חתן אין ירושלים אז עטליכע טעג בעפאר די טאג פון די חתונה איז ער קראנק געווארן און אריינגעפאלן אין בעט אין א שווערן מצב. א טאג פאר די חופה איז זיין מצב געווארן נאך ארגער און דאקטוירים האבן געזאגט ער שוועבט צווישן לעבן און... די מאמע איז געלאפן צו רבי שמואל סאלאנט אויסגיסן איר הארץ אויף די פרישע צרה, זאגנדיג אז מארגן דארף מען גיין צו די חופה בשעה טובה ומוצלחת און דא אזא מצב.

דער רב האט געפרעגט די מאמע אויף וועלכע צייט די חופה איז באשטימט. און זי האט געענטפערט. רבי שמואל סאלאנט האט דאן בארואיגט די מאמע, זאגנדיג אז דער חתן וועט גיין צו די חופה געזונטערהייט, אבער ער האט געבעטן אז דער חתן זאל נישט גיין צום "כותל המערבי" ווי די חתנים פלעגן זיך דאן פירן.

די פרוי איז אהיים בארואיגט, און צו איר איבערראשונג איז נישט געווען קיין עק וועג באלד אנקומענדיג אהיים איז געווארן בעסער פאר'ן חתן, און מיט יעדע שעה איז זיין מצב געווארן בעסער. דער חתן האט געפאלגט וואס מ'האט אים געבעטן און ער איז געגאנגען צו די חופה בשעה טובה ומוצלחת, געזונט און פריש מיט אלע כוחות. צו די באשטימטע צייט איז אויך רבי שמואל סאלאנט אנגעקומען און מסדר קידושין געווען.

אלס יונגערמאן האט דער צדיק רבי שמואל סאלאנט געליטן פון שווערע יסורים אויפ'ן רוקן, צומאל אומדערטרעגליך. ביידע פלייצעס זענען אפטמאל געווען אזוי ווייטאגליך - האט ער שפעטער אליינס דערציילט - שפירנדיג ווי מען וואלט זיי באווארפן מיט גרויסע שטיינער. ער איז ארום געפארן צו גרויסע דאקטוירים, אבער אן ערפאלג.

דאן האט ער געהערט פון די מופתי רפואה פונעם הייליגן שר שלו' פון בעלזא (עי' לקמן), איבערהויפט אין היילן יסורים דורך זיינע הייליגע הענט. טראצדעם וואס רבי שמואל איז געווען פון א ריין ליטווישע משפחה, האט ער מחליט געווען צו פארן צום בעלזער רב פאר א רפואה.

חכימא דיהודאי ומרא דארעא דישראל. צורת קדשו פון הרה"ק רבי שמואל סאלאנט זי"ע

אריינקומענדיג אין די גרויסע שוהל אין בעלזא איז ער מורא'דיג נתפעל געווארן פון די "יושבים," די אטמאספערע פון תורה און קדושה. נאך א קורצע צייט איז אריינגעקומען דער הייליגער שר שלו' - וועלכער איז שוין דעמאלט געווען א סגי נהור ל"ע - אנגעלאנט אויף צוויי גבאים, אויפ'ן וועג צו זיין פלאץ.

פלוצלינג, אינמיטן גיין אזוי אנגעלאנט, האט דער שר שלו' פארקירעווועט זיין ריכטונג, און געמומען שפאנען אין ריכטונג וואו רבי שמואל איז געשטאנען צווישן עולם. ווי ער זאל האבן אפענע אויגן איז ער צוגעקומען ביז רבי שמואל, און אויסגעשטרעקט די האנט מיט "שלו' עליכם." דאס געבן שלו' האט פאר רבי שמואל געבראנגט א שטאך פון אומבאשרייבליכע יסורים - דאן יענע רגע האט דער שר שלו' געלייגט זיין האנט אויף די פלייצע פון רבי שמואל, און געזאגט, "איך ווייס, איך ווייס." רבי שמואל איז געבליבן ווי שטיין אן לשון, שפירנדיג ווי זיינע יסורים ווערן אויפ'ן פלאץ איבערגעדרייט צו א ווארימע כוואליע וואס נעמט אים ארום און די יסורים ווערן אינגאנצן פארשוואונדן. נאך א קורצע מינוט האט דער שר שלו' זיך אנגערופן צו רבי שמואל סאלאנט, "דער באשעפער זאל דיר שיקן א רפואה שלימה, און אנשטאט וואס דו זאלסט זוכן רפואות ביי דאקטוירים און קור-שטעט, פאר ארויס קיין ארה"ק און דארט וועט די לופט זיין געזונט פאר דיר, וועסט האבן דארטן שמחת עולם און אריכות ימים."

דער הייליגער צדיק רבי שמואל סאלאנט האט טאקע געפאלגט און ער האט זוכה געווען צו אריכות ימים פון איבער נייצויג יאר, איבער זעכציג דערפון אלס ראב"ד עיר הקודש ירושלים תובב"א בגאון ועוז.

רבי שמואל בן רבי צבי סאלאנט זצ"ל, כ"ט מנחם אב תרס"ט

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מקום מנוחתו פון הרה"ק רבי שמואל סאלאנט זי"ע אויפ'ן הר הזיתים

מזל טוב

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

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

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר יושע ני"ו
בן חתנו מוה"ר **יואל הערש ראטה** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **גדלי' סעגעדין** הי"ו

מו"ה
בערל שטיין
הי"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **יחזקאל שרגא שטיין** הי"ו

מו"ה
יצחק שלום ירוחם יערמיאש
הי"ו
סאפטוואר דיוועליפער
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **שלמה יהודה** ני"ו
בן מו"ה **יעקב ציממערמאן** הי"ו

מו"ה
ברוך מארגענשטערן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
פעמילי קעיר האום ליעזאן
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **מרדכי מארגענשטערן** הי"ו

מו"ה
אהרן בנציון ווידער
הי"ו
דירעקטאר גאווערמענט און פאבליק רילעישאנס
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **מאיר אשר אנשיל** ני"ו
בן מו"ה **דוד אונגאר** הי"ו

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

וגם לרבות בנו מו"ה
יואל גאלדבערגער
הי"ו
די. עס. פי., ארקעדיען ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י

מו"ה
משה דוד ראזענבערג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי., קארלסבורג אינזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אברהם חיים** ני"ו
בן מו"ה **יושע אפרים לעווי** הי"ו

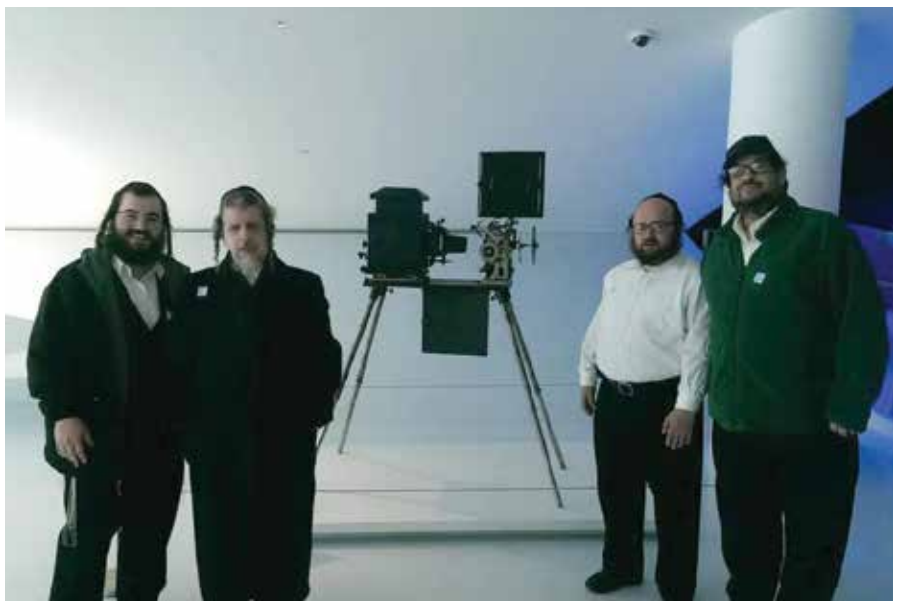
'ברוקלינער מוזאום' באשיינט מיט די גרעסט פונעם 'המספיק דעי-העב' אין קינגס קאונטי

«זייט 35

פון די תלמידים, און אזוי אויך טוט דאס הייבן זייער זעלבסטזיכערקייט און געט זיי א געלעגנהייט צו שטאלצירן מיט זייערע "מעשה ידי להתפאר" און ברענגט אין זיי אריין א חשק צו קומען אין דעי-העב און זיך באטייליגן אין אלע אנדערע פראגראמען.

אויך צו שטארקן די שפערישע און קרעאטיווע פאטענציאל פון די תלמידים האט די שטאב - אין שפיץ פונעם באגאבטן מענדזשער רבי שמחה איינהארן שיחי' - באשלאסן צו נעמען די תלמידים אויף אן אייגענארטיגן אויספלוג וואו זיי וועלן זיך קענען נענטער באקענען מיט די וועלט פון קונסט און אינספירירט ווערן פון די ווערק פון וועלט בארימטע מעלער און קונסטלער.

דעריבער האט מען אראנזשירט א ספעציעלע באזוך פונעם גאנצן דעי-העב צום בארימטן 'ברוקלין מוזאום' וועלכע זיצט אין הארץ פון ברוקלין און איז איינע פון די וועלט בארימטע צענטערן פון קונסט אין די וועלט, און פארמאגט אויך אנדערע אויג-פארכאפנדע אויסשטעלונגען און פילצאליגע היסטארישע חפצים וועלכע געבן איר דעם סטאטוס אלס איינס פון די באקאנטע מוזאום'ס אין די וועלט.



מען שטעלט זיך פאר א פאטאגראפיע נאכ'ן באטראכטן אן אויסשטעלונג איבער די היסטאריע פון פאטאגראפיע.

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 יוסף לעווינגער
ה"ו
באורד מעמבער
המספיק טשויס
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר כמר אברהם נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **מצה צבי בראך** הי"ו

מו"ה
שמואל מארקאוויטש
ה"ו
קאמפטראלער
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנין נ"י
אצל נכדו מו"ה **אשר לעמיל ראזענפעלד** הי"ו

מו"ה
יואל הכהן ברעכער
ה"ו
דירעקטאר, ארטיקל -16 קליניק
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר דוד נ"י

מו"ה
שמואל מיכאל גאטטעסמאן
ה"ו
די. עס. פי., ארקעדיען ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
שלמה יעקב לעבאוויטש
ה"ו
מענעדשער ארקעדיען ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עקזעקיוטיוו עסיסטענט
המספיק טשויס
עב"ג החתן היקר כמר **יצחק** נ"י
בן מו"ה **אברהם יושע פארקאש** הי"ו

מו"ה
חיים הערש גלאנצער
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
קעכערין סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
שמואל גראסס
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
אסעקרעטאריין
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
ישראל מאיר לויפער
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
בוכהאלטער, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **משה** נ"י
בן מו"ה **יחיאל שרגא רויזנבוים** הי"ו

המספיק נייעס

'ברוקלינער מוזאום' באשיינט מיט די געסט פונעם 'המספיק דעי-העב' אין קינגס קאונטי

«זייט 24

דער איינדרוקספולע ריזיגע געביידע אין צענטער פון ברוקלין מיט איר הערליכן מאיעסטעטישן ארכיטעקטור פארמאגט צענדליגע אפטיילונגען און פיליאלעס, יעדע אפטיילונג באזונדער פארמאגט א גרויסע אויסוואל פון אינטערעסאנטע קונסטווערק און פארשטעלונגען וועלכע באצויבערן און אנציקן די באזוכער און די תלמידים האבן געהאט א געלעגנהייט צו זען די ווערק פון וועלט בארימטע מעלער און זייערע אומשאצבארע מאלעריייען.

די תלמידים זענען געקומען אין באגלייטונג פון זייערע געטרייע 'דירעקט-סופארט-פראפעשאנאלס' וועלכע האבן פארזיכערט אז יעדער איינער נעמט ארויס די מאקסימום תועלת און האט די מאקסימום הנאה פון דעם באזוך, די תלמידים האבן געמאכט א קידוש ה' מיט זייער איידעלע און נאבעלע באנעמונג וואס האט באנומען סיי די פארוואלטונג און סיי אנדערע באזוכער.

דער פאזיטיווער איינדרוק איז צום בעסט ארויסגעברענגט געווארן דורך א פארבייגייער וועלכער האט זיך אויסגעדריקט צו איינער פון די באגלייטער מיט באגייסטערונג "א גאנצן טאג בין איך דא אינעם מוזעאום, איך האב געזען אסאך שיינע בילדער, אבער איך קען זאגן אז דער שענסטער בילד איז צו זען וויאזוי מען געט זיך אזוי געטריי אפ מיט די טייערע נשמות".

די תלמידים האבן מיט גרויס גרויס אינטערעסע שפאצירט צווישן די אפטיילונגען פון איין אויסשטעלונג צום צווייטן, און און באקומען ערקלערונגען פון די באגלייטער איבער די היסטארישע חפצים און פארשידענע קונסטשטיק און מאלעריייען און זיי זענען קענטיג אנציקט געווארן פון די אויסטערלישע רייכע אויסוואל פון אינטערעסאנטע און ווערדפולע חפצים אינעם מוזעאום.

מיט א ספעציעלע אינטערעס האבן זיי באטראכט אן אויסשטעלונג איבער די היסטאריע פון פאטאגראפיע, וואו עס ווערן פרעזענטירט קאמערעס און פאטאגראפן פון די ערשטע יארן וועלן פאטאגראפי איז ערפונגען געווארן און וויאזוי זי איז אנטוויקלט געווארן ביז'ן היינטיגן טאג, און נאך אזעלכע סארט אויסשטעלונגען וועלכע זענען אינטערסאנט און באלערנד צוגלייך, און האבן דערביי געהאט א געלעגנהייט צו פרעגן שאלות און זיך נענטער באקומען מיט פארשידענע מושגים.

נאך א לאנגן טאג אנגעפולט מיט תוכן זענען די תלמידים אהיימגעגאנגען מיט פרישע אינספיראציע און חשק צו ווייטער פראדוצירן זייערע וואונדערבארע קונסטווערק, און אין די קומענדיגע טעג איז דער באזוך געבליבן דער געשפרעך פון טאג צווישן די וועלט פונעם דעי-העב.

תלמידים קענען אצינד זאגן ביים מאכן זייערע קונטסליכע ווערק אז "איין טאג וועט דאס ענגן אויפ'ן וואנט אינעם ברוקלינער מוזעאום", אבער דערווייל באצירן זיי די וועלט פונעם דעי-העב און טוען ביישטייערן צום היימליכן און ברודערליכן אטמאספער.

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק דעי העב אין קינגס קאונטי

שאו מרום עיניכם...

די תלמידים ביי אן אויספלוג אין שויס פונעם נאטור

ביים באגריסן די פייערלעשער אין די געגענט

מעשי ידי להתפאר...

דער דעי-העב פארט אויף רעדער...

די שמייכלן פארציילן מער פון אלעם איבער א געלונגענעם אויספלוג.

ישיבה תורה וחסד שע"י המספיק- אראנדזש קאונטי

מי שטרח בערב שבת...

מען פארברענגט דעם זומער אין די פרישע לופט.

א קיכן אין אויוון אריין

מען שפרונגט, מען פליהט, מען וויגט זיך, דער זומער איז דא!

ובלכתך בדרך... ביים אריינכאפן א משנה אינמיטן אן אויספלוג.

At Achosainu Academy we teach our students how to use a computer to type efficiently, prepare documents, and print them properly. Nothing better than learning together.

LEARNING SKILLS TOGETHER

Achosainu is an innovative academy for students with special needs aged 21 and up. Under the loving, attentive care of an all-heimishe staff, students learn critical life and social skills that prepare them for a future full of independence.

אחותינו
ACADEMY

718.302.3333
INFO@ACHOSAINUACADEMY.ORG
293 DIVISION AVE. BROOKLYN, NY 11211

LEARNING™
TOGETHER

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אינעם המספיק דעי-העב אין ראקלענד קאונטי

מען שעפט פרישע לופט ביים האדסאן טייך

די תלמידים און זייערע באגלייטער שפרייזן אריבער דעם פראמאנאדע

אן אויספלוג צום "בער מאונטען"

ההרים והגבעות יפצחו לפניכם רנה וכל עצי השדה ימחאו כף...

און דער באן פארט ווייטער....

ווען עס רעגנט איז דא א דאך איבער'ן קאפ, און אויך איבערבייס ב"ה...

המקום ינחם... ביי מנחם אבל זיין א חבר וואס זיצט שבעה

מה טוב ומה נעים שבת אחים...

מען שפילט טראץ אלע בארעניצונגען

די המספיק דעי-העב תלמידים גייען אייביג ארויס געווינער...

המספיק אלטיקל 16 טעראפי קליניק

סערווירט אלע וויכטיגע טעראפי געברויכן פאר ספעציעלע קינדער און ערוואקסענע

Certified by OPWDD

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

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

NYSHA, INC.
New York State Hamaspik Association
Therapy Centered Around You

We accept Medicaid.

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

718.26.NYSHA
6 9 7 4 2

NYSHA Clinic locations:
293 Division Ave. Brooklyn, NY 11211
1 Hamaspik Way. Monroe, NY 10950

ד ׳סארנא׳

דער סוד פון דר. סארנא׳ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

פינף און דרייסיגסטער ארטיקל
המשך - דער 'סוקסעספולער' ביזנעסמאן

א קינד'ס לעבן אונטער די שאטן פון נאכאנאנדע פיזישע מיטמאכענישן

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר זיך מער באקאנט געמאכט מיט משה טוביה'ס רוישיגע געפילן וואס האט צוגעברענגט דערצו אז ער ליידן פון א שטארקע פיזישע שוואכקייט. מיר האבן זיך באקענט מיט זיין געפיל פון דארפן פילן גאר געשעצט צווישן זיינע ארומיגע, וועו אין די זעלבע צייט פילט ער נאך אלס אז ער איז נאך אלס נישט ענוג געשעצט. אזוי האט ער געלעבט יארן, וועו ער האט זיך קיינמאל נישט געגעבן א שטעל אפ און אריינטראכטן אויב דאס וואס ער פילט איז ריכטיג אדער נישט. דאס אלעס האט צוגעברענגט אז ער האט זיך באהאלטן אונטער א שלייער פון שוואכקייט, אזוי האט ער זיך געקענט ווי 'באהאלטן' און לעבן אין זיין וועלט און נישט זיין אזוי 'מערקעוודיג' צווישן זיינע ארומיגע, ווי אויך האט דאס אים געגעבן א גוטע ענטפער אויף זיין פיינידיגע פראגע פארוואס ער איז טאקע נישט דאס מערסטע געשעצטע פערזאן - ער איז דאס קראנק, דעריבער קען ער נישט זיין דער בעסטער מענטש אין דער וועלט.

איינמאל ער האט דאס ארויפגעברענגט אויף פאפיר, האט ער זיך געקענט קוקן אין שפיגל און עס מעסטן צו זען אויב דאס איז טאקע ריכטיג. ער איז טאקע צוריקגעקומען ביים נעקסטן סעסיע אינגאנצן איבערראשט, אנווייזונדיג אויך אויף די געוואונטשענע רעזולטאטן וואס דאס האט געברענגט. אייגענטליך האט ער געלעבט אין א פאטאלן גרייז, און דערפאר האט ער צוריקבאקומען 75 פראצענט פון זיינע כוחות אין איינצעלנע טעג. ער האט געזען אז עפעס שטומט נישט, ער איז גאר פיין געשעצט ביי זיינע ארומיגע, און ער קען נישט פארשטיין פארוואס אמאל האט ער געהאלטן אנדערש. אבער פארט איז דא אין אים עפעס אן אינערליכע דראנג צו גלייבן אזוי און האט זיך נישט געקענט אינגאנצן אפרייסן דערפון. מיר האבן געמומען דעם נעקסטן שטאפל צו דערגיין דעם אורזאך דערפון, האפענטליך וועט ער זיך קענען מער אפטיילן דערפון וועו ער וועט איינזען פון וואו ער האט געמומען זיין 'אינפארמאציע'.

און מיר האבן געטראפן דאס פאלגענדע.

זייענדיג פיזיש א שוואכע מענטש, האט ער אלס קינד אלעמאל געליטן פון 'עפעס', צו דאס זאל זיין פון געוויסע עסן וואס ער האט נישט געקענט פארנעמען, צו דאס זאל זיין פון אנדערע סארט אלערגיעס. ווי צום ביישפיל, עס איז געווען א תקופה אין די פרילינג צייט, וועו מענטשן ליידן פון היי-פיבער, האט ער ממש נישט געקענט גיין אין חדר, און געמוזט בלייבן אינדערהיים מיט צוגעמאכטע פענסטער, ווייל אויב האט ער געשפירט אפילו אביסל די לופט פון

> וועו ער איז צוריקגעקומען צום נעקסטן סעסיע האט ער כמעט שוין נישט געהאט קיין סימפטומען פון שוואכקייט. און האט זיך אנגעקוקט מיט שפאס, 'פאר אזעלעכע נארישקייטן האב איך צוגרינד געלייגט מיין געזונט?' האט ער זיך געוואונדערט. אבער ער האט נישט געווייטאגט אויפן עבר, נאר ארויסגעקוקט אויף א ליכטיגע עתיד

אינדרויסן האט עס געקענט זיין פאר אים גאר א גרויסע סכנה. אזוי איז געווען נאך אסאך אינצידענטן, וואס ער איז געווען היבש 'אנדערש' פון אנדערע קינדער.

צו זיין מזל איז עס אים גוט געגאנגען. ער האט באקומען הויפענעס פון אויפמערקזאמקייט און וואראמקייט פארן זיין 'נעבאך' אזוי 'אנדערש'. מיט די יארן איז דאס געווארן א חלק פון זיין לעבן און פון זיין מציאות. וואו ער איז געקומען האט מען אים באנעבעכט און יעדער האט זיך כסדר נאכגעפרעגט אויף אים וואס ער מאכט, אזוי אז ער האט געשפירט אז נאר וועו ער איז 'אנדערש', ווייסט יעדער אז ער עקזעסטירט. וואס גייט פאסירן אויב ער וועט געזונט און שטארק? המממ... וועט אים אפשר קיינער נישט באמערקן? שרעקעדיג. דאס איז אלעס פארשטייט זיך אנגענגענגען אינעם אונטער באוואוסטזיין פון משה טוביה'ס יונגען מוח'ל. (צו די סיבה פארוואס ער האט בכלל געליטן אויף אזעלעכע שוועכע עלערגיעס איז אויך געקומען פון זיין אונטער באוואוסזיין אויף צו באקומען זיין אויפמערקזאמקייט, איז דערווייל אומבאקאנט, און עס האט נישט אויסגעפעלט אויף דערווייל אריינצוגיין אזוי טיף, און עס איז מעגליך אז דאס האט עס טאקע צוגעברענגט. אבער דאס האט נישט אוועקגענומען דעם היילונגס עפעקט.)

אזוי איז משה טוביה מיטגעוואקסן מיט זיין בליק אויף זיך אליין, און דאס האט אים באגלייט אויף זיין לעבן, אפילו וועו ער האט שוין נישט געליטן אויף זיינע קינדערישע עלערגיעס, אז די איינציגסטע וועג וויאזוי ער וועט האבן סייוועלעכע אויפמערקזאמקייט, און אז מענטשן וועלן אים ליב האבן, איז נאר אויב ער איז עפעס 'גאר אינטרעסאנט', און אויב קען ער נישט זיין עפעס אינטרעסאנט, איז ער גארנישט וועדר. דעריבער האט ער אלס געהאלטן אז עפעס 'מער' איז ער זיכער פון יעדעם, און אלס פראבירט עס ארויסצוברענגען אויף א געוויסע וועג, און אזוי האט ער טאקע זיכער געמאכט צו באקומען זיין אויפמערקזאמקייט, אדער האט ער זיך באהאלטן אין זיין 'לעכל' אויב האט ער געשפירט אז ער באקומען נישט גענוג אויפמערקזאמקייט. וועו נישט וועו אזוי רעדענדיג כאפט זיך משה טוביה, אז דאס אליין וואס ער איז נאך ביז היינט אזוי שוואך, שאפט אים אויך גענוג אויפמערקזאמקייט וועו יעדער איז ווייטער פארנומען אים צו באנעבעכן, און אנשטאסט זיין ביל געיטס, גיט אים דאס זיין שוואך אויך גענוג אויפמערקזאמקייט אז ער פילט זיך אין א געוויסע זין היבש זאט מיט דעם (דא האט זיך משה טוביה היבש צושמייכעלט וועו ער האט דאס אנערקענט).

פארשטייט זיך אז איך האב דאס אראפגעשריבן אויף א צעטל וואס האט זיך געליינט וויי פאלגענד:

איך בין טאקע גארנישט וועדר בלויז וויאזוי איך בין, און וועגן דעם קוקט מיר קיינער נישט אן סתם אזוי,

די איין איינציגסטע וועג וויאזוי איינער גייט מיך יא אנקוקן און האלטן פון מיר עפעס,

איז נאר אויב איך בין קראנק מיט שרעקליכע עלערזשיס, אזוי וויי ס'איז געווען אלס קינד.

וויייל נאר אזוי וועט מען זיך נאכפרעגן אויף מיר און טראכטן פון מיר.

נאר וועו איך בין קראנק און אנדערש, נאר דעמאלטס בין איך וועדר.

דעריבער איז די איינציגסטע וועג וויאזוי איך בין עפעס וועדר, איז נאר אויב איך בלייב

רעוואלוציע

חלק ל"ה

...לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

ווייטער קראנק, ווייל נאר אזוי וועלן מענטשן ארויפקוקן אויף מיר, מ'וועט זיך נאכפרעגן אויף מיר, און מ'וועט וועלן שמועסן מיט מיר.

אפילו ס'איז זייער אומבאקוועם צו בלייבן אזוי שוואך.

סעסיע 7 - ענדליך פריש און געזונט

ווען ער איז צוריקגעקומען צום נעקסטן סעסיע האט ער כמעט שוין נישט געהאט קיין סימפטומען פון שוואכקייט. ער האט זיך געשפירט זייער אויפגעלייגט און האט זיך אנגעקוקט ממש מיט שפאס, 'פאר אזעלעכע נארישקייטן האב איך צוגרינד געלייגט מיין געזונט?' האט ער זיך געוואונדערט. אבער ער האט נישט געווייטאגט אויפן עבר, נאר ארויסגעקוקט אויף א ליכטיגע עתיד, און פון היינט און ווייטער האט ער געוואוסט זייער קלאר ביי זיך, אז ער איז גוט וויאזוי ער איז אפילו ער איז נישט ביל געיטס, און אוודאי איז ער גוט ווען ער איז געזונט. ער האט אנגעהויבן צו לעבן א רואיג לעבן, און געווען צופרידן וויפיל ביזנעס ער האט געמאכט.

★

מיר האפן אז די ליינער האבן באקומען א שטארקע באגריף אין די צייט פון די לעצטע פאר חדשים, וואס קראנישע שוואכקייט/פאטיג איז, און וויאזוי דאס ריכטיג צו באהאנדלען. אצינד וועלן מיר זיך באציען צו א לענגערע בריוו וואס מיר האבן ערהאלטן פון א חשובע ליינערן מיט עטליכע גאר וויכטיגע פראגעס ארום דעם סארנא מעטאד, ווי אויך אויף געוויסע פונקטן וואס איך האב געהאט געשריבן אינעם לויף פון אונזער סעריע. און אזוי ווי די ענטפערס אויף דעם

זייט 32»

ליינער'סארנא

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

S-107

מיין עקספיריענס איבער קראנישע פאטיג

קודם וויל איך מיך שטארק באדאנקען פאר די הערליכע סעריע איבער די סארנא מעטאד. ס'איז א גרויסע זכות צו קענען העלפן אזויפיל יודן. מיר קוקן ארויס פאר די סארנא ארטיקל יעדן חודש.

אזוי ווי איר שרייבט יעצט איבער קראנישע פאטיג (שבט-ניסן תשע"ט), וואלט איך געוואלט אביסל מיטטיילן פון מיין עקספיריענס וואס איך האב געהאט אין דעם אין די לעצטע שטיק צייט. אויך האט איר אביסל געשריבן איבער די השפעה פון נעמען א וואקאציע (אין די תשובה אויף בריוו s-101, אדר ב' תשע"ט), וואלט איך אויך געוואלט מיטטיילן וויאזוי עס האט אויסגעשפילט ביי מיר אויף אן אינטערסאנטן וועג.

איך האב יעדע שטיק צייט געליטן אביסל פון שוואכקייט. איך האב ממש נישט געהאט קיין כח. אפילו גיין פאר א קורצע שטרעקע, האט מיך שוין אויסגעשעפט די כוחות. אזוי אויך האב איך אין פארשידענע צייטן געהאט געוויסע הויט פראבלעמען. מיינע הענט האבן געברענט פון עקזעמע, און די הויט אויף מיין פיס איז געווען אינגאנצן צוקראכט פון טרוקענע הויט, אז איך האב ממש נישט געקענט גיין געהעריג.

ווען איך האב געלערענט וועגן די סארנא מעטאד, האב איך אנערקענט אז דאס איז טאקע מיין פראבלעם. איך בין געווען זיכער אז ס'מוז זיין אז איך לייט טאקע פון TMS. אבער ווען איך האב אנגעהויבן טראכטן דערווען האב איך נישט געקענט אויסגעפינען וואספארא געפילן עס ליגט אונטער דעם. עס איז מיר געווען זייער אינטערסאנט צו באמערקן, אז מיינע סימפטומען האבן זיך בכלל נישט אנגעפאנגען אין סטרעספולע צייטן, פארקערט גאר, עס האט זיך אנגהויבן זייענדיג אויף וואקאציע! פון אנפאנג האב איך געמיינט אז עס גאנץ מעגליך אז זייענדיג דעמאלטס אין קאנטרי אויף וואקאציע, האט מיין באנגעלאו געהאט שימל, אדער האב איך פונטקט געגעסן עפעס וואס איך קען נישט גוט פארנעמען. אבער וואונדער איבער וואונדער, דאס נעקסטע מאל בין איך געווען אויף וואקאציע אויף גאר אן אנדערע פלאץ, און דאס זעלבע האט פאסירט. דאס האט שוין ארויסגערופן ביי מיר גרויס וואונדער, ווואס גייט פאר מיט מיר ווען איך בין אויף וואקאציע?

אריינטראכענדיג נאך טיפער, האב איך געזען אז די ערשטע מאל ווען איך האב כלל געפילט זייער שוואך, איז געווען נאכן האבן מיין ערשטע קינד. דאס האט נאך מער אויפגעהויבן מיינע אויגן ברעמען און איך האב זיך געפרעגט שטוינענדיגערהייט, 'איך בין גראדע געווען דעמאלטס זייער אויפגעלייגט, נישט געליטן פון קיין פי. פי. די, איך האב געפילט זייער גוט אינדערהיים, איך האב דעמאלטס אינגאנצן אויפגעהערט ארבעטן און ארויסגעקוקט אויף א נייע לעבן, און פונקט דעמאלטס זאל איך ווערן שוואך?

נאך אן אבזערוואציע האב איך געהאט, אז א טאג וואס איך האב געהאט א סדר היום, האב איך געשפירט בעסער, אבער א טאג וואס איך האב נישט געהאט עפעס ספעציעל צו טון, בפרט ווי איך האב געשריבן אויבן, ווען איך האב אויפגעהערט צו ארבעטן, האט די מידקייט מיך שטארק איבערגענומען און איך האב געדארפט מער שלאפן אין מיטן טאג.

ביז איין טאג האט עס געקליקט פאר מיר, און איך האב געכאפט וואס גייט פאר מיט מיר. ווען איך בין געווען אויף וואקאציע, און נאכן האבן א קינד און נישט האבן קיין סאך אויפן קאפ, האב איך זיך געשפירט זייער 'ליידיג' אן קיין טראפ סיפוק. איך האב נישט געשפירט ווי איך טו עפעס אויף אין לעבן. אלע מיינע שוואכקייטן און הויט פראבלעמען האבן מיר געגעבן די 'רעכט' נישט צו טון אזוי סאך, און אזוי ארום האב איך זיך נישט געדארפט פילן שולדיג אז איך טו גארנישט אויף. די רגע איך האב דאס געכאפט האב איך געטראכט וואס איך קען עפעס אויפטון אין מיין ליידיגע צייט. איך האב אנגעהויבן צו וואלאנטירן צו א געוויסע ארגעזאנזאציע, און איך האב צוריק אנגהויבן שפירן ווי איך טו עפעס אויף פאר די וועלט.

זייט דעמאלטס שפיר איך כמעט נישט קיין שוואכקייט. אמאל אמאל ווען איך שפיר זיך יא עפעס שוואך, זעה אז עס קומט טאקע ווען איך האב נישט וואס צו טון, בפרט ווען איך האב נישט א סדר היום אין מיין קאפ א טאג פריער דעמאלטס שטיי איך אויף שרעקליך מיד. איך דריי מיך ארויס דערפון דורך יא האבן פאר מיר א קלארע סדר היום פאר איך גיי שלאפן, אזוי פיל איך ווי מיין טאג איז אנגעפילט, און איך טו אויף דאס מערסעט וואס איז שייך פאר א מאמע מיט א שטוב מיט קינדער.

א גרויסן דאנק.

(-)

ח"מ פערל: א גרויסן ייש"כ פאר אייער אינטרעסאנטע איבערלעבעניש מיט קראניג פאטיג. און גוט פאר אייך אז איר האט געקענט כאפן ווי אייער פראבלעם ליגט פארשטעקט. אויב ווילט איר נעמען אייער ארבעט נאך א שטאפל ווייטער, דאן קענט איר אפשר אויך ארבעטן אויף זיך צו קענען אנערקענען אין די חשיבות פון א אידישע מאמע וואס האדעוועט אירע קינדער, און פון דעם שעפן סיפוק, אזוי אז אפילו אויב עס וועט זיך מאכן א טאג וואס איר האב נישט עפעס סעפציעל אויפצוטון, זאלט איר קענען כאטש שעפן סיפוק פון דעם, אן דארפן נאכאמאל אריינפאלן אין בעט. הצלחה רבה.

די 'סארנא' רעוואלוציע

מיינ מענער פֿרײַנט

«זייט 31

קען קלאר מאכן אסאך וויכטיגע פראגעס וואס נאך ליינער קענען האבן, דערפאר וועלן מיר אוועקגעבן די נעקסטע פאר ארטיקלען אויסצובריטערן און אויסצושמועסן די אלע וויכטיגע טעמעס.

לאמיר קודם פארלייגן דעם בריוו פאר די ליינער און נאכדעם וועלן מיר פארענפערן איין פראגע אויף א אמאל.

★

א גרויס'ן ישר כח פאר אייער באשרייבונגען אויף די סארנא מעטאד. איך האב גאר ספעציעל הנאה דערפון, זייענדיג איינער וואס באניצט זיך דערמיט און האט שוין געהאט success stories. אבער אין די זעלבע צייט, האב איך אפאר קושיות וואס איך האף אז איר גייט קענען פארענטפערן. אפאר זענען סתם פאר, ווי מ'זאגט, informational purposes, און סיי אויף למעשה.

1. צווישן די מחלות וואס איר האט אויסגערעכנט וואס זענען נאר פיזיש און די סארנא מעטאד קען נישט העלפן, האט איר אויסגעשריבן הארץ קראנקהייט ל"ע. עס וואונדערט מיר זייער, ווייל כסדר הערט מען רעדן און מ'ליינט אזעלעכע זאכן ווי, "ער האט עס נישט געקענט דערהייבן, און ער האט געכאפט א הארץ אטאקע" אדער "די סטרעס האט אים באנומען ביז צום הארץ" א.א.וו. און איך רעדט וועך עס געשעהט טאקע, נישט וועך מ'ניצט עס בלויז פאר אן אויסדריק. יעצט, אויב איז עס די סטרעס וואס טרעט צו צום הארץ, און די סארנט מעטאד איז דאך באזירט אויף סטרעס וואס פאראורזאכט מחלות, פארוואס זאל די מעטאד נישט קענען העלפן פאר דעם?
2. וועך איר שרייבט וועגן סטרעס, שרייבט איר וועגן די געפילן וואס ברענגן די וויטאגן, און מ'דארף עס איבערדרייען, א.א.וו. וואס איז אבער, אויב עס איז א מצב אדער א צרה ל"ע וואס פאראורזאכט די וויטאגן, און די געפילן וואס שטייען אונטער די וויטאגן שטאמען בלויז פון די מצב. עס איז נישט שייך צו טוישן די געפילן, ווייל די מצב איז נישט געטוישט. למשל: אויב האט איינער אן עלטערע קינד וואס דארף א שידוך, א חוב וואס דארף וועך געדעקט, א קינד וואס גליטשט ל"ע. די אלע זאכן פאראורזאכן פאר'ן מענטש מענטל וויטאג, און די וויטאג קלאפט אויס ערגעץ פיזיש. עס איז נישט שייך צו איבערדרייען קיין געפילן, ווייל וויל אנג די אייבערשטער שיקט נישט זיין הילף, איז דער מצב וויאזוי עס איז, און דער מענטש דרייט זיך ארום מיט רויע וויטאג. וויאזוי, אויב בכלל, קען מען דעמאלס נוצן דעם מעטאד?
3. די בריוו שרייבער פון פאריגן חודש (טבת תשע"ט ליינער'סארנא בריוו #6718) שרייבט, אז וועך ער איז מיט זיין פאמיליע ווי ער קען נישט ארויפברענגן זיין כעס, מוז ער עס דערשטיקן און די סימפטאמען קומען גלייך ארויף. דאס ברענגט מיר ארויף צוויי קושיות: א- אויב ער ניצט די מעטאד, פארוואס ארבעט עס נישט וועך ער "פעיסט זיין פראבלעם?" ב- ווי אויבן געפרעגט, אויב איז די וויטאג צוליב א מצב אדער צרה וואס שטייט פאר די אויגן א גאנצע אדער רוב טאג, וויאזוי קען עס ארבעטן?
4. איך וויל מיר באצוען צו די מעשה וואס איר האט געשריבן לעצטע חודש (טבת תשע"ט) וועגן עמרם. וואס טוט זיך אויב עמרם'ס פחדים זענען יא באזירט אויף עפעס. ער קומט אהיים, ער וויל אנהייבן א שמעוס מיט זיין וויב, און למעשה איז זי א פרוי וואס שעצט נישט איר מאן, זי מאכט אים אוועק, זאגט איר דעה און אזוי מוז מען זיך פירן א.א.וו. יעצט טוט שוין זיין רוקן איין מאל וויי. יעצט שלאגט ער זיך נישט מיט די פחד, נאר מיט א פאקט אין לעבן. וויי אזוי קען ער זיך יעצט אן עצה געבן מיט זיינע געפילן און זיין וויטאג? (פארשטייט זיך נישט אז איך מיין נישט דווקא אזא סיטאציע פון מאן/וויב.)
5. איך האב א קרוב וואס ליידט פון צייט צו צייט אויף רוקן וויטאג. ביי א לעצטיגע עפיזאד, האב איך יענעם געזאגט צו נוצן דעם סארנא מעטאד. האט ער געענטפערט, יא, ער ניצט עס, ער מוז מודה זיין אז עס האט אסאך פארבעסערט, אבער נישט אינגאנצן. יענער האט ג'טענה'ט אז למעשה איז דא א tight muscle און ער איז געגאנגן פאר physical therapy, און צוביסלעך ארויסגעקראכן דערפון. לויט ווי איך וויס פון די סארנא מעטאד, זענען לויפן צום דאקטאר, זוכן רפואות, א.א.וו., זאכן וואס פיטערן די מחלה. איז די זעלבע מיט physical therapy? איז עס א סתירה צו די מעטאד? קען מען זאגן אז אויב די מעטאד העלפט עפעס, גייט עס פונקט אזוי שנעל אוועקגיין ווי מיט טעראפי, און מ'דארף נאר האבן געדולד?
6. די קומענדיגע שאלה וועל איך פארשטיין אויב איר ווילט נישט ענטפערן, אבער פרעגן וועל איך סיי ווי. וועך מ'בלעטערט דורך די גאזעט, אדער סיי וועלכע מעדיצינישע אויסגאבע, זעהט מען כסדר עצות, רפואות, שטודיעס, א.א.וו. וועגן מחלות וואס זענען בלויז (אדער אפילו טיילווייז) וועגן סטרעס. פילט איר אז די אלע זאכן זענען ארויס געווארפן געלט און צייט, דער עולם זאל זיך באנוצן מיט דעם מעטאד און עס וועט זיין א גרינגערע וועלט? (צום ביישפיל, איז די נייעס וועגן א נייע וואקסין קעגן ציליאק דיזיס וואס איז געווען אין די גאזעט פאריגן חודש)

עס העלפט פאר אנקומענדיגע סטרעס!

צום סוף וויל איך איבערגעבן אז עס איז מעגליך צו ניצן די סארנא מעטאד וועך מ'פילט נאר אז עס קומט אן אנקומענדע סטרעס. ווי נאר מ'פילט נאר אביסל טשילס, מיט די ערשטע סימפטאמען פון אן אינפעקציע אדער ווייעדיגע האלז, דארף מען אנהייבן רעדן צו זיך און זיך נישט נאכלאזן (פארשטייט זיך, זיך נישט צופיל איבערשטרענגן אויך נישט) כסדר נאך און נאך ביז די סימפטאמען לאזן נאך. איך גלייב נישט אז עס אפילו שייך צו טוען וועך מ'האט שוין למעשה א סטרעס.

נאכאמאל א דאנק פאר אייער צייט און אייער ארבעט.

איז לאמיר ארומשמועסן אביסל ארום די ערשטע שאלה, אויף ווי ווייט קען הארץ פראבלעמען אפעטירט ווערן דורך די סארנא מעטאד.

> ער איז צוריקגעקומען ביים נעקסטן סעסיע אינגאנצן איבערראשט, אנווייזונדיג אויף די געוואונטשענע רעזולטאטן וואס דאס האט געברענגט. אייגענטליך האט ער געלעבט אין א פאטאלן גרייז, און דערפאר האט ער צוריקבאקומען 75 פראצענט פון זיינע כוחות אין איינצעלנע טעג

וועך מיר שרייבן וועגן הארץ קראנקייטן, שרייבן מיר דאס נאך פון דר. שובינער וואס לייגט אריין הארץ קראנקייטן אין די דריטע קאטעגאריע פון מחלות וואס זענען 'בלויז' פיזישע מחלות און קענען נישט געהיילט ווערן מיט דעם סארנא מעטאד. ער רעכענט אויך אריין אין דעם, יענע מחלה ר"ל און נאך. מיר האבן שוין ארויסגעברענגט אז דאס איז בלויז זיין דיעה, און מיר ווייסן פון אנדערע וואס האבן שוין געהאט סוקסעס איבערצוקומען יענע מחלה ר"ל מיט דעם מעטאד, אנדערע האבן אבער נישט מצליח געווען פטור צו ווערן דערפון מיט'ן סארנא מעטאד. וואס מיינט דאס? מיינט דאס אז די אלע סארט קרענק, זענען 'ריכטיגע' קרענק, אדער נישט קיין ריכטיגיע קרענג? און מיר וועל מסביר זיין.

אן אמת'ע קרענק מיינט, אז דער גוף איז פיזיש 'צובראכן'. אויב איינעמס פיס איז צובראכן, איז עס פיזיש צובראכן, און עס גייט נישט העלפן קיין סארנא מעטאד, דער פיס ברויך האבן פיזישע מיטלען צוריק צו ברענגען דעם פיס אזויווי עס ברויך צו זיין.

הארץ מחלות און אזוי אויך יענע מחלה ר"ל, זענען פיזישע מחלות. דאס איז יעדער איינער מודה. מען קען זאגן טעאריעס ארום וואס איז גורם אז דאס הארץ זאל ווערן געשעדיגט, און מען קען זאגן טעאריעס ארום וואס איז דער גורם פון יענע מחלה, אבער איינמאל מען ליידט אויף דעם ח"ו, ברויך דאס פיזישע מעדעצינישע הילף אינטער דעם אויפזיכט פון א מעדעצינישע דאקטאר וואס האט א לייסענס צו פראקטאצירן מעדעצין. וועך איינער ליידט פון יענע מחלה ר"ל, איז דא אינעם גוף געשעדיגטע צעלן וואס ברויך זיין אינטער דעם אויפזיכט פון א מעדעצינישע דאקטאר זיכער צו מאכן אז עס שפרייט זיך נישט אויס, און זיכער מאכן אז עס ווערט טאקע אויסגעהיילט, און פרישע געזונטע צעל נעמען איבער דעם קערפער. פונעם פיזישן שטאנדפונקט, וועט קיין סארנא מעטאד נישט העלפן אויף דעם.

אויב איז ריכטיג אז א פארשטאפטע אדער ר"ל לאזט נישט די בלוט דורך גיין צום הארץ, וואס דאס קען ח"ו גורם זיין א הארץ אטאקע, דאן וועט נישט העלפן וויפיל מען זאל נאר זאגן, 'איך פארשטיי אז עס איז נאר סטרעס, און איך דארף נישט זיין באזארגט, עס איז נישט קיין עכטע מחלה', וועט גארנישט העלפן. דער אדער איז פארשטאפט, און ברויך ווערן באהאנדעלט. לויט די וואס האלטן אז דער אמת'ע גורם פאר הארץ פראבלעמען, איז דאס עסן קארבס, דאן וועט נישט העלפן טון דעם מעטאד, אויב איז ער ממשיך צו עסן קארבס, דאס איז א בחינה פון 'טובל ושרץ בידו'.

איז וואס קען דער סארנא מעטאד יא טון פאר הארץ פראבלעמען אדער יענע מחלה ר"ל? אויף דעם, איינעם קומענדיגן ארטיקל אי"ה. ★

מו"ה חיים מאיר הכהן פערל הי"ו איז א לייף און ביזנעס קאוטש, און פריוואטער מדריך און עקספערט טרענירט צו נוצן די סארנא מעטאדע. במשך די לעצטע פאר יאר נוצט ער די מעטאדע און נאך פראפעסיאנאלע מהלכים אין וועלכע ער איז געלערנט, צו העלפן ביזנעס לייט, ארבעטער און עקזעקיוטיוון, באפרייט צו ווערן פון זיירע וויטאגן 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 אדרעסע, info@lifeasecoaching.com.

פאציענט אין ענגלאנד מיט ערנסטע פראבלעם: זי שפירט נישט קיין ווייטאג

לאנדאן - עס איז נישט באקוועם צו ליידן פון שמערצן און ווייטאגן, אבער דאס דינט אויך א וויכטיגן ציל צו אלאמירן דעם מענטש וועלכן עפעס טויג נישט מיט זיין קערפער. אזוי ווי מען קען זען פונעם פאל פון א פרוי אין ענגלאנד וואס האט געדארפט אנקומען צו דרינגענדע מעדיצינישע באהאנדלונג נאכדעם וואס זי איז דיאגנאזירט געווארן מיט א זעלטענע צושטאנד, נעמליך אז זי קען נישט שפירן קיין ווייטאג.

די פרוי איז אנגעקומען אין שפיטאל צו אונטערזוכן א היפט נאכדעם וואס זי האט געהאט שווערigקייטן מיט'ן גיין, און נאכ'ן איר אונטערזוכן און דורכפירן אן עקס-רעי האבן די דאקטוירים נישט געקענט גלייבן וועלכן זיי האבן איבערגעקוקט דעם עקס-רעי און געזען אז איר ביין איז כמעט גענצליך צוברעקעלט.

מען האט געמאכט נאך אונטערזוכונגען, און געזען אז זי האט נאך עטליכע צובראכענע ביינער, און נארמאלערהייט וואלט זי געדארפט ליידן פון פיינליכע שמערצן אבער זי האט זיך בלויז באקלאגט אויף מילדע אומבאקוועמליכקייט, און נישט געשפירט קיין ערנסטע ווייטאג אויך וועלן דאקטוירים האבן געדריקט אויף די עפעקטירטע ביינער.

דאקטוירים האבן פרובירט צו דערגיין דעם מיסטעריע און האבן אנדעקט אז די פרוי ליידט פון א גאר זעלטענע צושטאנד וואס ערלויבט איר נישט צו שפירן קיין ווייטאג, דאס איז א זעלטענע געניעטישע צושטאנד וואס עפעקטירט א טראנסמיטאר אינעם מח וואס רופט זיך ענדויקאנעבענויד (ebdocannabinoid) וואס ברענגט דערצו אז דער מח פראדוצירט אן איבערפלוס פון א נאטורליכע באשטאנדטייל אין מח וואס לינדערט שמערצן.

דאקטוירים ערקלערן אז די איבערפלוס פון דעם נאטורליכן הארמאן אינעם מח האט געברענגט דערצו אז די מוסקלען וועלכע דארפן שפירן ווייטאג זענען פארטושט געווארן און אזוי ארום קענען זיי נישט שיקן צום מח סיגנאלן פון ווייטאג.

די אויסטערלישע פאל ברענגט שטארקע אינטערעסע אין די מעדיצינישע וועלט, און פארשער זאגן אז דורכ'ן גרונטליך שטודירן דעם צושטאנד קענען זיי מעגליך העלפן אין די צוקונפט מענטשן וואס ליידן

"נישט שפירן ווייטאג איז אן ערנסטער געפאר" לאנדאן.

פון כראנישע ווייטאגן צו לינדערן זייערע שמערצן אן דעם באנוץ פון מעדיצינען אדער אפעראציע.

געזונט און געשמאק

קרויט

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6–8 פארציעס**

ביז צום טיש: **0:05**

קאלסלאו סאלאט:

גרינג און געשמאק!

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 פעקל קאלסלאו מיקס
1 גלאז צוקער
½ גלאז מייאנעז
½ גלאז עסיג
1 טיי-לעפל זאלץ

אנווייזונגען:

- מיש גוט אויס אלע באשטאנדטיילן, און עס איז גרייט צום סערווירן.

טיפ

וועלן מען קויפט פרישע קרויט איז גוט צו נעמען אין אכט עטליכע זאכן: וועל אויס קרויט וואס האט אסאך דרויסנדיגע בלעטער; קוק ביים שטאם צו זיכער מאכן אז די בלעטער זענען נישט דערווייטערט פונעם שטאם; ביי פורפל און גרינע קרויט קומען די בלעטער שטארק צוגעדריקט; און וועלן איר הייבט אויף א קרויט איז גוט אז עס וועגט שווערער ווי עס זעט אויס.

שטאפל: **מיטלגארטיג** | מאס: **12 לאטקעס**

ביז צום טיש: **0:30**

קרויט לאטקעס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 צושטיקלטע צוויבל
1 גלאז צוריבענע פורפל קרויט
2 גלעזער צוריבענע גרינע קרויט
1 גרויסע לעפל אויל פאר'ן פרעגלען
3 אויפגעקלאפטע אייער
½ גלאז מצה מעהל
1 טיי-לעפל זאלץ
½ לעפל פעפער
3 גרויסע לעפל אויל

אנווייזונגען:

- דינסט די צוויבל ביז עס באקומט א קאליר.
- לייג צו די קרויט און לאז עס פרעגלען פאר נאך 3 מינוט
- נעם עס אראפ פון פייער, און לייג עס אריין אין א שיסל.
- לייג אריין די איבריגע באשטאנדטיילן און מיש עס אויס.
- פארמיר לאטקעס פון דעם געמיש.
- הייץ אויף אויל אין א טיפע פענדל, און לאזט די לאטקעס פרעגלען פאר ארום 5 מינוט.
- דרייי עס איבער און לאז עס פאר נאך 2-3 מינוט.

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

צייט אנצוגרייטן: **0:15** | ביז צום טיש: **1:30**

קרויט זופ

געשמאקע גרינצייג זופ מיט קרויט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 צושטיקעלטע צוויבל
2 גרויסע לעפל שמן זית פאר'ן פרעגלען
4 ציינדלעך קנאבל
2 מייערן
2 זיסע קארטאפל (סוויט פאטעיטא)
1 קנאב סעלערי (Knob Celery)
2 רוטס פארסלי (Roots Parsley)
1 פעקל גרינע קרויט
1 קען טאמעיטא זאפט
זאלץ צום טעם
וואסער

אנווייזונגען:

- אין א טיפע טאפ, דינסט די צוויבל ביז עס באקומט א קאליר.
- צומאל אלע גרינצייג און לייגעטס צו די צוויבל, און לאז עס קאכן פאר א פאר מינוט.
- מיש אריין די טאמעיטא זאפט.
- פיל אן מיט וואסער ביז איבער די גרינצייג.
- לייג צו זאלץ צום טעם.
- לאז עס גיט אויפקאכן, און דערנאך 'סימרען' אויף א נידריגע פלאם פאר א שעה.

אירע בענעפיטן:

קרויט איז א אויסגעצייכענטע קוואל פון וויטאמין סי און וויטאמין קעי, און פארמאגט אויך אסאך געזונטע מינעראלען ווי מאגענזיום, מאנגאניז און פאלעיט. קרויט איז אויך גאר גוט אין רעדוצירן די אומגעזונטע סארט קאלעסטראל.

© 2019 צוגעשטעלט דורך **מרת ח. ג. לויפער**

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

וואס טוט ציך אין
שפיטאל

בוי ארבעט אנגעהויבן פאר מאסיווע נייע קאמפלעקס **פארן 'לענאקס היל' שפיטאל**

ניו יארק - די 'לענאקס היל' שפיטאל אויף די איסט סייד אין מאנהעטן האט אנגעהויבן די ארבעט צו ערזעצן איר יעצטיגע שפיטאל קאמפלעקס מיט א מאסיווע דרייסיג שטאקיגע קאמפלעקס וואס וועט פארוואנדלען דעם שפיטאל אין איינע פון די גרעסטע שפיטעלער אין ניו יארק און גלייכצייטיג איר אויפרעכטן מיט פארגעשריטענע און מאדערנע אייניריכטונגען.

דער שפיטאל שטייט שוין אויפ'ן זעלבן ארט פאר ארום 150 יאר, און מיט 9 יאר צוריק איז דאס אפגעקויפט געווארן דורך די ריזיגע 'נארטוועל שפיטאל נעץ' וואס האבן זיי שוין אריינגעלייגט איבער צוויי הונדערט מיליאן דאלער צו רענאווירן און מאדערנאזירן דעם שפיטאל, און זיי האבן אצינד אונטערגענומען דעם פראיעקט מיט'ן ציל צו פארוואנדלען דעם שפיטאל אין איינע פון זייער הויפט שפיטעלער.

דער פראיעקט איז ערווארטעט צו קאסטן ארום צוויי ביליאן דאלער, און אויף צו דעקן די קאסטן האבן זיי געשלאסן אן אפמאך מיט ריל עסטעיט דעוועלאופערס וואס וועלן דעקן די קאסטן און אין אויסטויש קריגן די רעכטן צו פארוואנדלען א צווייטע טייל פון זייער קעמפוס אין א רעזידענציאלע פראיעקט מיט 200 לוקסוריעזע קאנדאמיניומס וואס וועלן פארקויפט ווערן פאר מיליאנען.

די בוי ארבעט הייבן זיך אן אין די קומענדיגע וואכן און איז ערווארטעט צו

דער סקיצע פונעם נייעם קאמפלעקס וואס פארשפרעכט צו זיין פילפאכיג גרעסער פון די יעצטיגע געבויעד.

נעמען פון זעקס ביז אכט יאר, אין לויף פון די ארבעט ווערט שטאפלווייז אומגעווארפן ווערן די צען געביידעס וועלכע שטעלן צוזאם דעם יעצטיגן קאמפלעקס און עס ווערט אויף דעם ארט געבויט ווערן דער דרייסיג שטאקיגער געביידע מיט איבער א מיליאן סקווער פוס.

די נייע שפיטאל ווערט אנטהאלטן אן עמערדזשענסי רום פון ארום זעכציג טויזנט סקווער פוס, איבער פיר מאל גרעסער ווי די יעצטיגע עמערדזשענסי רום. עס ווערט האבן איבער 500 שפיטאל צימערן, און אלע צימערן ווערן זיין איבער צוויי הונדערט פוס, פיל גרעסער ווי די יעצטיגע גרויסקייט פון ארום 120 סקווער פוס פער צימער, און נאך פילע פארבעסערונגען און פרישע אפטיילונגען ווערן זענען ערווארטעט צו שטעלן דעם שפיטאל אין שפיץ פון די מארקעט פון ניו יארקער שפיטעלער.

ציפערן צייגן **איבערגעטריבענע פרייזן אין שפיטעלער** איבער אמעריקע

אמעריקע - אן איבערזיכט פון א זעלבסשטענדיגע ארגאניזאציע אויף הונדערטער שפיטעלער אין 25 שטאטן דעקט אויף אז פילע שפיטעלער רעכענען איבער פילפאכיג מער פאר פאציענטן מיט פריוואטע אינשורענס. און איבער אמעריקע באצאלן פאציענטן פאר די זעלבע באהאנדלונג אדער פראצעדור טיילמאל ביז אכט מאל מער געוואנדן לויט די שפיטעלער און לויט וועלכע אינשורענס מען פארמאגט.

ווי צום ביישפיל, א לאקאלע שפיטאל אין אינדיאנא 'פארקוויו העלט' האט גערעכנט פאר פאציענטן מיט פריוואטע אינשורענס איבער פיר מאל די פרייז פון וואס זי האט גערעכנט פאר די זעלבע באהאנדלונג פאר פאציענטן וואס זענען אויף פעדעראלע פראגראמען ווי מעדיקעיד, און פאציענטן אין קאלאראדא האבן געצאלט גאנצע אכט מאל מער ווי מעדיקעיד פאציענטן.

די ארגאניזאציע זאגט אז די איבערגעטריבענע פרייזן, וואס טרייבן ארויף די אינשורענס פרייזן פאר אלע אמעריקאנער, נעמט זיך פון דעם וואס עס איז נישטא קיין געהעריגע קאנקורענץ צווישן שפיטעלער ווייל עס איז שווער צו אפשאצן די פרייזן פון א שפיטאל ביל, און פאציענטן קענען נישט פארגלייכן די פרייזן פון איין שפיטאל צום צווייטן פאר'ן אריינגיין פאר א פראצעדור אדער א טעסט.

אזוי אויך נעמט זיך עס פון דעם וואס ביי מעדיקעיד פאציענט טוט די רעגירונג באשליסן אויף די פרייזן און דאס האלט די פרייזן נידריג, און אינשורענס קאמפאניס טוען טיילמאל אפילו נישט פרובירן צו פארהאנדלען און האלטן די פרייזן נידריג וויבאלד זיי קענען העכערן די פרייזן פאר די ארבעטסגעבער וואס שטעלן צו די אינשורענס פאר זייערע פאציענטן.

אויך צו פארריכטן דעם פראבלעם ארבעטן יעצט געוועצגעבער אין קאנגרעס צו איינפירן שטרענגערע רעגולאציעס צו צווינגען שפיטעלער צו זיין קלארער מיט זייערע פרייזן, און זיי זאלן עס מוזן ארויסשטעלן פאר די פאבליק אז פאציענטן זאלן קענען פארגלייכן, און אזוי אויך פארגרינגערן פאר פאציענטן צו אריבערגיין פון איין שפיטאל צום צווייטן דורך אוועקשטעלן א צענטראלע דאטאבאזע פאר מעדיצינישע רעקארדס.

אויפשטייג אין **האספיטאליזאציע ביי יונגערע פרויען** צוליב הארץ פראבלעמען

וואשינגטאן - דער ריזיקע פאר יונגע פרויען צו ליידן פון הארץ אטאקעס איז שטארק געשטיגן אין די לעצטע יאר-צענדליג לויט סטאטיסטיקס געזאמלט דורך אן ארגאניזאציע וועלכע פאלגט נאך די צאל הארץ פאטאליטעטן אין אמעריקע אין לויף פון די לעצטע צענדליגע יארן.

סטאטיסטיקס וועלכע זענען באזירט אויף ארום דרייסיג טויזנט שפיטאל רעקארדס פון 1995 ביז 2015 צייגן א מערקווירדיגע וואוקס אין יונגע פרויען וועלכע ליידן פון הארץ אטאקעס, טראץ וואס ביי אלע אנדערע דעמאגראפישע גרופעס איז די צאל הארץ אטאקעס געפאלן אין די זעלבע צייט.

פארשער האבן אנאליזירט רעקארדס פון יונגליכע צווישן 35 און 54 יאר אלט, און געפונען אז זיי מאכן אויס ארום 30 פראצענט פון פאציענטן וועלכע ווערן אפגעפירט אין שפיטאל פאר הארץ פראבלעמען, אבער אין די זעלבע צייט וואס אין דעם צייט אפשניט איז די צאל פעלער פון הארץ אטאקעס געפאלן ביי מענער, איז עס אבער געשטיגן ביי פרויען.

די סטאטיסטיקס צייגן אז די צאל יונגע פרויען אין דעם אויבנדערמאנטע עלטער וועלכע ליידן פון הארץ אטאקעס איז געשטיגן צווישן 2005 און 2015 מיט גאנצע צען פראצענט, שטייענדיג ביי 31 פראצענט פון אלע הארץ אטאקעס, קעגן 21 פראצענט וואס זיי האבן באטראפן צווישן אלע הארץ אטאקעס אין די יאר-צענדליג פאר דעם צווישן 1995 און 2005.

די ציפערן צייגן נישט דווקא אסאך מער הארץ אטאקעס ווי פריער צווישן יונגע פרויען, אבער עס טוט אונטערשטרייכן אז אין די צייט וואס ביי אנדערע דעמאגראפישע גרופעס איז די צאל הארץ פראבלעמען - און הארץ אטאקעס - געפאלן איז דער ציפער געבליבן די זעלבע צווישן יונגע פרויען.

המספיק נייעס

ומקרבן לאביהן שבשמים:

אידישע 'וועסט פוינט' קאדעטן אין רירנדע באגעגעניש מיט **המספיק תלמיד פון קרית יואל**

« זייט 36

דאס האט זיך אנגעהויבן ווען יוסי איז געקומען אין באגלייטונג פון זיין 'דירעקט סופארט פראפעשאנעל' פונעם דעי-העב צום עסען געשעפט 'ברייער'ס' אין קרית יואל, און זיי האבן זיך דארט אנגעטראפן מיט צוויי מיליטעריש קאדעטן פונעם שכנות'דיגן 'וועסט פוינט' מיליטעריש אקאדאמיע, און יוסי מיט זיין אויסטערלישע גאסטפריינטליכקייט איז באלד צוגעגאנגען וואראם באגריסן די עסט צו מקיים זיין דעם 'הוי דורש בשלומה של מלכות'.

די צוויי קאדעטן זענען קענטליך געירט געווארן פון די גוטהארציגקייט פון יוסי און זענען אריין אין א לעגנערע שמועס מיט יוסי און זיין באגלייטער און זענען איבערגענומען געווארן הערנדיג זיין געשיכטע און איבער זיין געטרייע היים און זיין המספיק דעי-העב.

זיי האבן דאן פארציילט פאר יוסי אז זיי זענען אליין אידן וועלכע זענען אבער ווייט פונעם א יודישן ישוב, און הערנדיג דעם געשיכטע האט דאס קענטיג ערווועקט אין זיי א נאנטקייט צו אידישקייט און א ליבשאפט צום אידישן ציבור אין קרית יואל, ווי איינער פון די קאדעטן האט זיך אויסגעדרוקט מיט קענטיגע התרגשות "איך בין געקומען קיין קרית יואל קויפן כשר'ע עסן, אבער איך האב באקומען פיל מער פון דעם"

די קאדעטן אינעם 'וועסט פוינט' מיליטערישע אקאדעמיע גייען אריבער שטייפע און שווערע טרענירונגען וועלכע בויען אויף זייער פיזישע און גייסטישע כאראקטער נישט צו ווערן איבערגענומען אדער אפגעשוואכט פון סיי וואס, אבער ווען אונזער טייערער יוסי האט זיי מקרב געווען האט מען געזען אז דאס רירט אן זייער טיפסטע הארץ סטרונעס, און זייערע אויגן זענען פייכט מיט טרערן.

הוי דורש בשלומה של מלכות!

"דער שפראך פון הארץ" יוסי באגריסט זיינע נייע פריינט מיט זיין לעכטיגן שמייכל.

'ברוקלינער מוזעאום' באשיינט מיט די גרעסט פונעם 'המספיק דעי-העב' אין קינגס קאונטי

א גאנץ יאר פרייליך... די תלמידים שליסן זיך אן אין אן אויסשטעלונג.

אינעם המספיק דעי-העב אין קינגס-קאונטי קומען יעדן טאג אן תלמידים מיט א פרישקייט און געשמאק, פון ווען זיי פארלאזן דעם דעי-העב קוקן זיי שוין ארויס אויף דעם מינוט ווען זיי קומען שוין צוריק פארברענגען צווישן די וועגט פונעם דעי-העב אונטער די געטרייע און וואריעם אויפזיכט פון די געטרייע און איבערגעגעבענע ספעציאליסטן, און די 'דירעקט-קעיר-פראפעשאנעלס' - באקאנט אלס די-עס-פי - וועלכע באגלייטן די תלמידים אויף טריט און שריט.

די געשמאק וואס די אינדיווידועלן שפירן ביים ווייל אינעם דעי-העב קומט נישט פון זיך אליין, עס ווערן אריינגעלייט אומגעהויערע כוחות צו אהערשטעלן א פראגראם וועלכע זאל זיי אנפולן דעם טאג מיט תוכן און באלערנדע ענייגים, אבער א ספעציעלע דגוש ווערט געלייגט אויף צו אריסברענגען זייערע טאלאנטן און באריכערן זייער ידיעות, און אזוי ארום אריסברענגען זייערע מעגליכקייטן און זיי העלפן מיט זייער אנטוויקלונג.

א ווייכטיגע טייל פונעם אנטויקלן זייערע טאלאנטן און אייגענשאפטן איז דער אייגענארטיגער "ארט פראגראם" אין וועלכע די תלמידים לערנען זיך - אונטער די באגלייטונג פון דעם שטאב - צו אריסברענגען זייערע קרעאטיווע און ארטיסטישע כוחות, און דער פראגראם איז טאקע פארוואנדלט געווארן אין איינע פון די שטארק באליבטע אקטיוויטעטן פאר די תלמידים וועלכע קוקן שטארק ארויס דערויף.

דער 'ארט פראגראם' פארמאגט א טאפלטע תועלת, סיי דאס וואס עס אנטוויקלט די אייגענשאפטן און טאלאנטן

זייט 24 »

געזונטהייט נייעס

פעדעראלע געזונהייט אגענטור: **שוועסטער נישט** אייערע **רויע עופות**

« זייט 36

זיך זייער לייכט פארשפרייטן אויף אנדערער עסנווארג אויב מען איז נישט פארזיכטיג זאגט דער סטעיטמענט פונעם צענטער.

א ענליכע וואַרנונג איז ארויסגעגעבן געווארן אין די לעצטע טעג דורך פארשער אינעם "יונעווערסיטי אוו אריזאנע" וועלכע וואַרענען אז זייערע שטודיעס האבן געצייגט אז איינע פון די הויפט קוועלער פון שעדליכע באקטעריעס אינעם קאך איז דער "ספאנדזש" וואס ווערט געלאזט אינעם סינק נאכ'ן וואשן געשירר.

"דער אפלויף פון א קאך סינק פארמאגט די מערסטע באצילן און באקטעריעס פון יעדע אנדערע פלאץ אין א געווענליכע היים" זאגן די פארשער, און ראטן דעריבער צו נוצן א באזונדערע ספאנדזש יעדע מאל מען וואשט געשירר, אדער מאכן זיכער עס צו שוועסטער מיט זייף און לאזן טרוקענען פאר מען נוצט דאס איבער נאכאמאל.

המספיק נייעס

ומקרבן לאביהן שבשמים:
אידישע 'וועסט פוינט' קאדעטן אין רירנדע באגעגעניש מיט המספיק תלמיד פון קרית יואל

עס איז באקאנט די מעשה מיט'ן הייליגן חפץ חיים זצ"ל: ער איז געקומען צו אן הויכראנגיקער מלוכה באאמטער צו שתדל'ן פאר כלל ישראל איבער א גזירה פון חינוך, און ער האט געוואדט מיט טרערן אין די אויגן אויף אידיש. און ווען דער דאלמעטשער האט געוואלט פארטייטשן פאר'ן באאמטן האט דער באאמטער געזאגט "דער שפראך פון הארץ דארף מען נישט איבערטייטשן, איך האב פארשטאנען יעדעס ווארט..." און דער הייליגער חפץ חיים האט טאקע געפועל'ט וואס ער האט געדארפט און די גזירה איז נתבטל געווארן.

דער שפראך פון הארץ איז א שפראך וואס דארף קומען פון א ריין הארץ, און דאס גייט אריין טיף אין יעדן הארץ, און אויב האט מען דעם שפראך פון הארץ דארף מען נישט נוצן קיין ווערטער. דאס האט זיך טאקע איבערגעוויזן ביי א רירנדע באגעגעניש וואס איז פארגעקומען אין קרית יואל צווישן יוסף קטינא און צוויי 'וועסט פוינט' קאדעטן וואס זענען טיף געירעט געווארן מיט התרגשות נאך א השגחה פרטית'דיגע באגעגעניש מיט יוסי.

יוסי וועלכער איז פיזיש און גייסטיש באגרענעצט איז געטריי אויפגעצויגן געווארן ווי אן אייגן קינד אינעם שטוב פון הר"ר חיים מענדל קטינא שיחי' און זיין חשובע ב"ב וועלכע דינט אלס קאארדינאטארין פון המספיק און איז פון די עמודי התווך פון המספיק און איז באריכט מיט איר געטריישאפט און ענערגיע וואס זי לייגט אריין אין די ארגאניזאציע און אירע אומצאליגע לייסטונגען לטובת ילדי ישראל.

יוסי וועלכער איז פון די טייערע תלמידים אינעם המספיק אוו אראנדזש קאונטי דעי-העב איז ליידער שטום און פארמאגט טאקע נישט די פיזישע מעגליכקייט צו רעדן, אבער ער איז באשאנקן געווארן מיט א בריליאנטע אוון ווארימע הארץ וואס נעמט איבער יעדן איינעם וואס קומט מיט אים אין באריוונג, און איז גאר פליסיג ווען עס קומט צום "שפראך פון הארץ" ווי עס איז געקומען צום אויסדרוק ביי דעם באגעגעניש.

זייט 35»

געזונטהייט נייעס

פעדעראלע געזונהייט אגענטור: שוועסטער נישט אייערע רויע עופות

אטלאנטא - די פעדעראלער "צענטער פאר דיזיז קאנטראל" האט זיך אריינגעמישט אין די טעפ פון אמעריקאנער מיט א רייע אנווייזונגען וויאזוי צו אנגרייטן רויע עופות צום קאכן, און צווישן אנדערע ווארענען זיי אז טראץ וואס רוב מענטשן שוועסטער פלייש פאר'ן קאכן, ברענגט דאס אייגענטליך א פארקערטער רעזולטאט, און עס איז נישט ראטזאם וויבאלד אין רויע פלייש געפונען זיך גאנץ אפט פארשידענע באקטעריעס, און טראץ וואס עס ווערט אומשעדליך נאכ'ן קאכן טוט אבער דאס שוועסטער פארשפרייטן די באקטעריע ארום דעם קאך אויף אנדערע עסנווארג אדער כלים.

"וואשט נישט אייערע רויע עופות, דאס וואשן קען פארשפרייטן באקטעריעס אויף אנדערע עסנווארג אדער אויף די עסציג אינעם קאך" שרייבן זיי, און לייגן צו א רייע אנדערע אנווייזונגען, ווי למשל אז מען זאל עס קאכן ביי א מינימום טעמפארעטור פון 165 גראד, און אזוי אויך אז מען זאל נוצן א באזונדערער שנייד-ברעטל פאר רויע פלייש און פאר געקאכטע פלייש און אלע אנדערע גרינצייג אדער עסנווארג, אויף צו פארמיידן די פאשפרייטונג פון באקטעריעס וואס געפונען זיך מעגליך אין די רויע פלייש.

די באקטעריעס וואס געפונען זיך אין די רויע עופות זענען מיינסטענס אומשעדליך, אבער טיילמאל קענען זיי זיין אינפעסטירט מיט סאלמאנעלא אדער אנדערע שעדליכע באקטעריעס, אויב ווערט די פלייש אפגעקאכט געהעריג איז דאס אומשעדליך, אבער עס קען

זייט 35»

רויע עופות טראגן אויף זיך טיילמאל שעדליכע באצילן וואס גייט אוועק מיט'ן קאכן, אבער ביים שוועסטער קען זיך עס אנקלעבן אינעם קאך.

געזונטהייט בענעפיטן

10
טיפס:
צו פארמיידן מאגן-ברענען

1. לייגט זיך נישט אראפ גלייך נאכן עסן
2. עסט קלענערע פארציעס
3. הויבט אויף אייער בעט ביים קאפ, פון זעקס ביז אכט אינטשוס
4. קוקט איבער אייערע מעדיצינען
5. לייגט אראפ דעם ציגארעטל
6. רעדוצירט אלקאהאלישע געטראנקען
7. גייט מיט לייכטע קלייד'ונג וועלכע דרוקט אויפ'ן מאגן
8. פרובירט א גלוטען-פריי דיעטע
9. פארלירט וואג
10. שנייד ארויס שארפע מאכלים פון אייער דיעטע

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care
1.855.HAMASPIK
info@hamaspikcare.org
www.hamaspikcare.org

OUR SERVICES INCLUDE:

Home Health Aides
We provide Home Health Aides to assist homebound individuals with their personal care needs. Our caregivers undergo extensive training, vetting, and screening before beginning employment.

CDPAP
The Consumer Directed Personal Assistance Program is a wonderful alternative to traditional homecare services. Putting you in control, it empowers you to hire, train, and set the schedule for your personal assistants. Best of all, the personal assistants can even be family members and live in the same home. So if you need an aide, why not hire someone you know will treat you like family!

Service Area
We offer CDPAP services throughout New York State, and Home Health Aides in the 5 Boroughs, Orange, Rockland, Sullivan, Ulster and Dutchess counties. With offices in Borough Park, Williamsburg, Monsey, and Monroe, we are never too far from home.

HAMASPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME