המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור

SEPT. '19 • ISSUE NO. 173 • אלול תשע"ט

המספיק אנקעטע

צו נוצט איר סיי וועלכע קרעם זיך צו באשוצן פון די זון, פאר אייך אדער פאר די קינדער?

א: **יא**; ב: **ניין**

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

אין ציפערן

7,000
כעמיקאלן געפונט זיך אין א ציגארעטל

10
יאר לענגן פארלירט א געוועהנליכע מענטש צוליב רויכערן

ציגארעטן **5,000,000**
מענטשן שטארבן יערליך צוליב רויכערן ה"י

אינספיראציע

טוב שכן טוב, מיינט מען **דיך אויך**, נישט נאר דיין שכן.

די סמעטענע

צום געזונט

03 **דאקטוירים** וואלנען איבער **העכערונג** אין **הארץ קראנקהייטן** ביי **יונגע מענטשן**

18 **אידישע געגענטער** אין **ניו יארק** געבענטשט מיט **אריכות ימים**

20 לעגאלע **ערענגל** צווישן די פעדעראלער **רעגירונג** און **דראג פירמעס** איבער נייע **רעגולאציעס**

המספיק

16 **די-עס-פי** אין **'המספיק אוו ראקלענד'** שעפן **חיזוק** ביים געהויבענעם **"שיף פארברענגען"**

17 שפיטאל באאמטע **באגייסטערט** פון אויסטרלישע **"המספיק געטריישאפט"**

פארשידענס

11 **קאנטאקס לענסעס**

15 **פארזיכטיגקייט איבער מעדעצינען אין ניורסינג היימען**

המספיק נייעס

פרישע עפאכע פון סערוויסעס פאר'ן ציבור מיט באנייטע 'המספיק טעראגאן קליניקס'

זייט 02 >>

המספיק נייעס

ערשטער יאר פון 'אחותינו זומער קעמפ' אפגעצייכנט מיט געוואלדיגע הצלחה

זייט 04 >>

שפיטאל נייעס

'מאונט סיני' קימעפטארינס אפטיילונג וועט אריבערגיין מולטי-מיליאן דאלערדיגע רענאוואציע

זייט 34 >>

געזונטהייט נייעס

פרוכט און **גרינצייג** דיעטע שטעלט זיך ארויס **ווירקזאם** אין היילן **קראונס דיזיז**

זייט 06 >>

גייענדיג צום דרוק

באמטע אין פלארידע ווארענען איבער שעדליכע מאסקיטא-קרענק - אויטאריטעטן אין פלארידע זאגן אז א צאל בעלי חיים זענען אנגעשטעקט געווארן מיט די אי-אי-אי-ווי ווירוס פון מאסקיטאס. דער ווירוס איז זייער זעלטן, אבער איז זייער פאטאל. אויטאריטעטן ווארענען אז עלטערע מענטשן און אזעלכע מיט א שוואכע אימיון סיסטעם דארפן זיין באזונדער געווארנט צו אוועקשטיין פון מאסקיטאס.

רעגירונג ווערט ערלויבן דראג אימפארט פון קאנאדע - אין א פרואוו צו נידערן פרייזן פאר מעדיצינען האט די פעדעראלע רעגירונג געטוישט די רעגולאציעס איבער אימפארטירן מעדיצינען און ווערט ערלויבן צו אריבערברענגען פילע מעדיצינען אויף צו פארשטערקערן די קאנקורענץ. די עף-די-עי דארף נאך באשטעטיגן די פונקטליכע דעטאלן דערפון און עס קען נאך נעמען א יאר אדער צוויי ביז דאס ווערט אריין אין עפעקט.

מעדיקעיד ווערט צאלן פאר געזונטע עסנווארג פאר ניו יארקער מיט הויך בלוט דרוק - דער ניו יארקער העלט דעפארטמענט האט געמאלדן א נייע פראגראם אונטער וועלכע דאקטוירים קענען פארשרייבן פאר זייערע פאציענטן מיט הויכע בלוט דרוק טעגליכע פרוכט און גרינצייג וואס וועט ווערן געדעקט דורך מעדיקעיד. דאס וועט געגעבן ווערן דורך קיופאן'ס וואס די העלט דעפארטמענט וועט גלייבן פאר די דאקטוירים, און קען ענווצט ווערן אין פארמער מארקעטס.

פעדעראלער רעגירונג אנאנסירט פרישע פלענער צו באקעמפן נירן קראנקהייטן - די פעדערלע רעגירונג האט געמאלדן א פרישע פלאן וואס וועט אינוועסטירן ביליאנען אין העלפן מענטשן מיט נירן פראבלעם מיט א רייע מיטלן, ערשטס דורך פינאנצירן היים-דיאליזיס פאר ליידנדע, און אויך אינוועסטירן מער גלעלט צו מוטיגן מענטשן צו מנדב זיין נירן און פארגרינגען דעם טראנספלאנט פראצעדור.

מעדיצינען פאר מאגן-ברענען קענען ברענגען אלערגיעס - א פרישע שטודיע ווארנט אז פילע בריים-פארשפרייטע מעדיצינען וואס ווערן ענווצט קעגן מאגן-ברענען - א שטייגער ווי נעקסיום, פליראסעק, פריוועסיד און נאך - קענען העכערן די ריזיקע צו אנטווויקלן עסנווארג אלערגיעס. די פארשער רעקאמענדירן צו פרובירן נאטורליכע מיטלן ווי ווייט מעגליך.

טיילאנאל קען ברענגט דימענציע-סימפטאמען ביי עלטערע מענטשן - פארשער אין אינדיאנא זענען דערגאנגען אז פילע עלטערע מענטשן וואס צייגן סימנים פון דימענציע און פארגעסן ליידן אייגענטליך נישט אויף דימענציע נאר עס נעמט זיך פון פארשידענע אוועך-די-קאונטער פעינקילערס.

פרישע עפאכע פון סערוויסעס פאר'ן ציבור מיט באנייטע 'המספיק טעראגאן קליניקס'

'המספיק גאזעט' האלט אפ שמועס מיט דירעקטארין מרת. ווייסבערגער צו פארשטיין די סערוויסעס פאר'ן ציבור

הר"ר יואל ברעכער שיחי' דירעקטאר פון נייש"א ביי די ארבעט פאר'ן קליניק

די צענדליגע סערוויסעס פון המספיק און אירע פילע אפטיילונגען האבן אויפגענומען א נייעם שוועסטער, נעמליך דעם 'המספיק טעראגאן' קליניק נעץ וואס ווערט אצינד – אונטער איר נייעם נאמען - סערווירן הונדערטער משפחות איבער אלע געגענטער פון ניו יארק, אין צוגאב צו די אנדערע סערוויסעס פון המספיק.

די קליניקס זענען נישט ניי, זיי זענען שוין פאר עטליכע יאר אן אינטעגראלע טייל פון די ברייטע נעץ פון סערוויסעס פאר משפחות און אינדיווידועלן אונטער די פירערשאפט פונעם 'ניו יארק המספיק אסאסיאציע' באקאנט אלס נייש"א, אבער זיי זענען אריבער א מאסיווע טראנספארמאציע וואס ווערט איר ערלויבן צו נאכמער פארבעסערן און אויסברייטערן אירע סערוויסעס פאר'ן ציבור.

די סערוויסעס פון דעם קליניק ווערן ערמעגליכט א דאנק א רעגירונג פראגראם באקאנט אלס 'ארטיקל 16' וואס שטעלט צו פאנדינג פונעם 'או-פי-דעבעליו-די-די' — דער אפטיילונג אינעם ניו יארקער העלט דעפארטמענט וואס סערווירט מענטשן מיט אנטוויקלונגס באגרעניצונגען, און איז געצילט צו פארבעסערן זייערע מעגליכקייטן אין אלע הינזיכטן, גייסטיש און עמאצינעל, און אויך פיזישע טעראפי, ספיטש טעראפי און נאך אזעלכע סערוויסעס וואס ווערן צוגעשטעלט אונטער איין דאך.

דאס טוישן דעם נאמען צו 'המספיק טעראגאן' איז נישט בלויז א 'שינוי השם' נאר עס צייכנט אפ לאנגיעריגע ארבעט פון ברענגען דעם קליניק צו די העכסטע סטאדארטן. דאס באקרוינען מיט'ן 'המספיק' נאמען קומט נאכ'ן זיכער מאכן אז דאס קומט טאקע נאך די הויכע פארלאנגען און ניווא צו טראגן מיט שטאלץ דעם נאמען 'המספיק' וואס גייט סינאנים מיט די סאמע העכסטע קוואליטעט פון סערוויס און איבערגעגעבנקייט פאר יעדן יחיד און משפחה.

די 'המספיק קליניקס' זענען אייגענארטיג און צייכענען זיך אויס סיי מיט די קוואליטעט פון אירע ספעציאליסטן וועלכע זענען פונעם העכסטן קאליבער אינעם פעלד, און סיי מיט איר צוגאנג און פארבינדונג מיט די פאציענטן, די קליניקס זענען אויסגעשטאט נישט נאר צו נאכקומען די געברויכן פון די וועלכע דארפן האבן הילף, נאר זי איז אייגענטליך אקטיוו אין פארזיכערן אז זאכן ווערן באהאנדלט נאך פאר עס ווערט א פראבלעם, און דאס שפילגט אפ איר אייגענטארטיגע צוגאנג און סענסיטיוויטעט צו די געברויכן פון יעדן באזונדער.

די וועלכע דארפן צוקומען צו הילף ווייסן אז טייל מאל טוען קליניקס באהאנדלן דעם פאציענט'ס פראבלעם, אבער אין המספיק באהאנדלט מען נישט דעם פראבלעם, נאר מען ווייסט אז יעדער איינער איז אן 'עולם מלא' און מען ארבעט אינאיינעם מיט אים אויף צו אים ברענגען צו זיין העכסטע פאטאנציאלע מיט א 'קאמפריהענסיוו' צוגאנג וואס נעמט אריין סיי גייסטישע און עמאציאנאלע באגלייטונג און סיי פארשידענע נויטיגע פיזישע טעראפי.

אויף צו פארשטיין דעם רעוואלוציע וואס 'המספיק' ברענגט אין דעם פעלד פעלט זיך בלויז אויס צו אריינשפאצירן אין איינע פון די קליניקס אין ברוקלין, אין ראקלענד קאונטי, אדער אין אראנדזש קאונטי, און זען די הערליכע לאקאלן וועלכע זענען אהערגעשטעלט צו מאכן יעדן איינעם – יונג און אלט – שפירן אינדערהיים, און די ספעציאליסטן ארבעטן מיט הארץ און נשמה פאר יעדן איינציגן פאציענט.

צו דעם געלעגנהייט וואס צייכנט אפ א וויכטיגן ווענדפונקט אין די היסטאריע פון המספיק האט דער 'גאזעט' אפגעהאלטן א שמועס מיט די איבערמידליכע דירעקטארין פון די אפסטעיט פיליאלעס פון די קליניקס מרת. ווייסבערגער צו פארשטיין וויאזוי דער ציבור קען אצינד גענישן פון די פרישע סערוויסעס און וויאזוי דער טויש עפעקטירט דעם קליניק און דעם ציבור.

צוערשט פרעגן מיר מרת. ווייסבערגער, וואס איז דער באדייט פון דעם נייעם נאמען 'טעראגאן' און פארוואס דאס איז אויסגעווען געווארן?

מרת. ווייסבערגער: דער נאמען באדייט אין לאטייניש 'פרישקייט' און 'באנייאונג', און דאס סימבאליזירט די מיסיע פונעם קליניק צו צושטעלן טעראפי און סערוויסעס וועלכע דערפרישן און באנייען די וועלכע קריגן די הילף פון די ספעציאליסטן.

דאס ברענגט אונז צו אונזער קומענדיגע פראגע:

וואס האט זיך געטוישט אויסער דעם נאמען?

מרת. ווייסבערגער: דער קליניק גייט שוין אריבער א טראנספארמאציע פאר א לענגערע צייט, אצינד האבן מיר אלע

המספיק נייעס

'המספיק טעראגאן קליניקס'

«זייט 02

נויטיגע מעגליכקייטן און אינריכטונגען צו העלפן יעדן איינעם, און מיר זענען גרייט צו קומען צום ציבור און ערקלערן מער איבער אונזערע סערוויסעס און וויאזוי אזויפיל משפחות קענען גענישן דערפון" זאגט אונז די דירעקטאריו.

איך קען געבן א ביישפיל איבער א משפחה וועלכע האט אנגערופן פרעגן איבער א ספעציפישע פיזישע טעראפי, אבער עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז זיי זענען אייגנטליך בארעכטיגט צו קריגן א בריייטע אויסוואל פון טעראפי און באגלייטונג, און אצינד נאך עטליכע חדשים וואס דאס קינד איז אנגעשלאסן איינעם קליניק דערקענט זיך אן אויסטערלישע שינוי לטובה וואס זיי האבן קיינמאל נישט גע'חלום'ט אז מען קען דערגרייכן. "דורך ברענגען די אינפארמאציע פאר די משפחות קען מען טוישן דאס לעבן פאר זיין" פירט זי אויס מיט קענטיגע צופרידנקייט.

"טעראפי איז נישט ווי א מעדיצינישע באהאנדלונג, וואס מען קומט אריין און מען באהאנדלט זיך און מען גייט אהיים, עס פאדערט פערזענליכע באגלייטונג און א פארבינדונג צווישן דעם ספעציאליסט און די וועלכע ווערן באהאנדלט, און דאס איז דער הויפט מיסיע פון אונזער קליניק, צו אנטוויקלן אן אייגנארטיגע לאנג-טערמיניגע קשר צווישן המספיק און די משפחות צו ברענגען די בעסטע רעזולטאטן" ערקלערט אונז מרת. ווייסבערגער.

מיר ווילן פארשטיין ווער איז בארעכ־טיגט צו גענישן פון די סערוויסעס?

מרת. ווייסבערגער: צוערשט דארף מען פארזיכערן אז דער אינדיווידועל איז בארעכטיגט צו קריגן הילף פונעם או-פי-דאבעליו-די-די, וואס - ווי דערמאנט - איז דאס דער אפטיילונג פונעם ניו יארקער העלט דעפארטמענט וואס שטעלט צו הילף פאר אינדיווידועלן מיט אנטוויקלונגס שווערigקייטן. אפילו מען איז נישט אנגעשלאסן אין המספיק קען מען באלד גענישן פון אלע סערוויסעס אינעם קליניק.

דאס איז גאר גוטע נייעס וואס זייער אסאך ווייסן אפילו נישט אז זיי זענען בארעכטיגט, דערביבער איז ראטזאם צו איבערשמועסן מיט'ן קליניק אפילו מען גענעסט נישט פון קיין אנדערע סערוויסעס אדער פראגראמען.

צו פארשטיין אביסעל בעסער איז גיט צו וויסען אז עס זענען פארהאן דריי קאטעגאריעס. ערשטנס, פאר אן אינדיווידועל וואס איז נאך נישט בארעכטיגט פאר סערוויסעס פון אוי-פי-דאבעליו-דעבעליו, אבער די עלטערן קלערן אז עס קען זיין אז דאס קינד איז אביסעלע צוריקגעשטאנען אינטעלעקטועל דאן וועט 'המספיק טעראגאן' מאכן אן אומזיסטן איוועליועשאן צו באשטימען אויב דער אינדיווידועל איז בארעכטיגט פאר די סערוויסעס, און אויב וועט מען באשטעטיגט עפנט דאס אויף די טויערן פונעם קליניק, אבער עס קען אויך העלפן מיט קריגן אנדערע פראגראמען אונטער דעם או-פי-דעבעליו-די-די., דעריבער איז ראטזאם צו איבערשמועסן מיט'ן קליניק אפילו מען גענעסט נישט פון קיין אנדערע סערוויסעס אדער פראגראמען. צווייטנס אויב איז מען שוין באשטעטיגט פאר פראגראמען פון או-פי-דאבעליו-די-די איז ער אויטאמאטיש בארעכטוגט צו באקומען סערוויסעס פון המספיק טערעגאן, די דריטע מעגליכקייט איז אויב מען איז אנגעשלאסן אין סיי וועלכע אנדערע פראגראמען פון או-פי-דאבעליו-דאבעליו נישט קיין אונטערשיד דורך וועלכע אגענטור, איז מען אויטאמאטישע באשטעטיגט, און אפילו מען איז נישט אנגעשלאסן אין המספיק קען מען באלד גענישן פון אלע סערוויסעס אינעם 'המספיק טעראגאן' קליניק.

די עקספערטן אינעם קליניק ארבעטן מיט פילע 'קעיר קאאדינירונג אגענטורן' און וועלן געבן די ריכטיגע אנווייזונגען און ראט אויך פאר סערוויסעס וועלכע וועלן נישט צוגעשטעלט אין די ראמען פונעם קליניק.

וואס זענען די סערוויסעס וואס ווערן צוגעשטעלט, און פאר וועלכע עלטער איז דער קליניק ספעציאליזירט?

דער ערשטער סערוויס וואס יעדער איינער אן אויסנאם קען גענישן איז אן 'איוועליועישן' -- וואס וועט סיי באשטימען אויב מען איז בארעכטיגט צו די פארשידענע פראגראמען, און אויך וועלכע סארט טעראפי עס פעלט זיך אויס. און אזוי אויך ווערן די גייסטישע און עמאציאנאלע הילף צוגעשטעלט פאר יעדער וואס איז אנערקענט אלס באגרענעצט מיט אנטוויקלונג, אין סיי וועלכע עלטער.

ווען עס קומט צו פארשידענע אנדערע סערוויסעס, א שטייגער ווי ספיטש טעראפי און פיזישע טעראפי איז דער קליניק ספעציעל אויסערישט צו העלפן אינדיווידועלן פון אכצן יאר אין העכער, זיי קענען באקומען אקיופעישאנעל טעראפי, ביהעיוויארעל טעראפי, און נאך א רייע פון טעראפי אין צוגאב צו די באגלייטונג און הילף פון די פסיכיאטרישע און פסיכאלאגישע עקספערטן.

דאס איז אזוי וויבאלד אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן קריגן אין זייערע יונגערע יארן די סערוויסעס פון דעם 'עדיוקעישן דעפארטמענט' און די עלטער פון אכצן יאר - וועו מען גייט אריבער פון יוגנט צו ווערן אן ערוואקסענער - איז זייער וויכטיג צו אנהאלטן די טעראפי און באהאנדלונג, סיי אויף צו זיכער מאכן אז מען פאלט נישט צוריק אין די פראגרעס וואס מען האט געמאכט דורכאויס די יארן, און אויך קומען צו פרישע מעגליכקייטן אלס ערוואקסענער צו מאכן נאך מער פארשריט.

עס איז ספעציעל וויכטיג צו אנהאלטן טעראפי, ווייל אויב נישט קען די גאנצע ארבעט גיין לאיבור און מען קען זייער לייכט צוריקפאלן ח"ו, דעריבער איז וויכטיג צו זיך אנשליסן אין א קליניק וועלכע וועט ווייטער געבן די סערוויסעס וואס זענען צוגעשטעלט געווארן דורכ'ן עדיוקעישן דעפארטמענט, און באגלייטן דעם אינדיווידועל ביז ער שטייט געצליך אויף די אייגענע פוס.

פאר וועמען רעקאמענדירט איר צו קומען פאר אן אייועליועישן?

מרת. ווייסבערגער: עלטערן וואס זענען אז זייער קינד האט שווערigקייטן, און קלערן אז דאס קען זיין פארבינדן מיט אנטוויקלונגס פראבלעמען קענען אלעמאל אריינקומען אינעם קליניק וואו די עקספערטן וועלן זיי העלפן אפשאצן און דיאגנאזירן די שווערigקייט, און דאן וועט המספיק קענען צוטרעפן די צוגעפאסטע הילף און פראגראמען.

"עס איז וויכטיג אז עלטערן וועלכע זענען אז א קינד האט שווערigקייט צו וויסן אז זיי זענען נישט אליין, עס זענען דא אזויפיל הילף וועלכע קען פארגרינגערן סיי פאר'ן קינד און סיי פאר די גאנצע משפחה און מען דארף זיך נישט צוריקהאלטן פון קומען און קריגן אן איוועליועישן" לייגט זיך צו דערויף.

"אזויפיל משפחות זענען שוין אויפגעראכטן געווארן א דאנק די פילצאליגע פראגראמען, און דאס איז די סיבה פארוואס מיר לייגן אזא דגוש צו לאזן וויסן פאר'ן ציבור אז עס איז דא האפענונג און הילף, און דאס איז אונזער הויפט אויפגאבע צו ברענגען הילף און האפענונג פאר ווי מער משפחות" פירט די געטרייע מרת. ווייסבערגער אויס דעם שמועס.

דער טויש איינעם קליניק סיסטעם און די באמיאונגען פון די פירערשאפט צו לאזן וויסן פאר'ן ציבור איבער די סערוויסעס דערקענט זיך טאקע צווישן די וועלט פונעם קליניק, די טעלעפאנען קלינגען מיט פרישע פעלער, יעדער פאל נאך א משפחה וועלכע וועט מער נישט דארפן זיך ספראווען אליין, און וועט קריגן די באגלייטונג און הילף פון המספיק צו ברענגען זייער קינד צו די העכסטע שטאפל פון הצלחה.

געזונטהייט נייעס

דאקטוירים וואַרענען איבער העכערונג אין הארץ קראנקהייטן ביי יונגע מענטשן

וואשינגטאן - איינע פון די געוואלדיגע דערגרייכונגען פון די אמעריקאנער מעדיצינישע אינדוסטרי אין די לעצטע צענדליגע יארן איז געווען דער סוקסעס אין נידערן די פאטאליטעטן פון קארדיא-וועסקולער פראבלעמען וווי הארץ אטאקעס און סטראוקס, די צאל טויטפעלער פון הארץ פעלערן איז נאכאנאנד געפאלן יאר נאך יאר דורכאויס צענדליגע יארן.

טראצדעם וואס הארץ אטאקעס און סטראוקס זענען נאך אלס דער סאמע ערשטע סיבה פון טויטפעלער אין אמעריקע, איז עס אבער דראסטיש ווייניגער וווי אמאל, און רוב וואס ליידן א סטראוק אדער הארץ אטאקע לעבן דאס איבער א דאנק די פארשריט איז די לעבנס-דורכשניט פון אמעריקאנער שטארק געשטיגן אין די לעצטערע יארן.

אין די לעצטע זעכציג יאר איז דער לעבנס דורכשניט פון אמעריקאנער געשטיגן יעדע יאר א דאנק די פארשריט אין מעדיצין, און הויפטזעליך צוליב די באמיאונגען קעגן הארץ פראבלעמען, סיי מיט'ן אנטוויקלן פרישע מעדיצינען און אפעראציעס און סיי מיט'ן איינצוימען אומגעזונטע געווואוינהייטן ווי רייכערן און אנדערע זאכן וואס ברענגען מיט זיך הארץ פעלערן.

שאצונגען פון יארן צוריק האבן געהאט פאראויסגעזאגט אז אויב וועט די פארשריט אנהאלטן דאן וועט הארץ פראבלעמען מער נישט זיין דער טויטליכסטער פראבלעם אינעם קומענדיגער יאר 2020 למס' און קענסער איבערנעמען איר פלאץ אלס דער טויטליכסטער פראבלעם וויבאלד וווייניגער אמעריקאנער ליידן פון הארץ אטאקעס.

אין די לעצטע זעכציג יאר איז די ראטע פון הארץ פעלערן געפאלן מיט א דורכשניט פון 11 פראצענט יעדע צען יאר, אבער די סטאטיסטיקס צייגן א באזארגנדע פאקט וואס אלאמירט דאקטוירים, נעמליך אז די פארשריט איז היבש פארשטייטערט געווארן, און די צאל הארץ אטאקעס און סטראוקס איז געפאלן אין די לעצטע צען יאר מיט בלויז פיר פראצענט, וואס איז וווייניגער ווי האלב פון די פארשריט וואס מען האט געמאכט אין די פריערדיגע יארן.

דאקטוירים צייגן אן מיט זארג אויף די רעגירונג סטאטיסטקס וואס באריכטעט איבער מער פעלער פון הארץ פראבלעמען און סטראוקס ביי יונגערע און מיטל יעריגע מענטשן, די אפציעלע סטאטיסטיקס פון די רעגירונג צייגן אז ביי מענטשן צווישן 45 און 64 האט מען אייגענטליך געזען מער סטראוקס און הארץ אטאקעס אין די לעצטע צען יאר, און עקספערטן זענען ביי די מיינונג אז עס נעמט זיך פון העכערע איבערוואג ראטעס וואס מען זעט אין די לעצטערע יארן.

המספיק נייעס

אשא עיני אל ההרים:

ערשטער יאר פון 'אחותינו זומער קעמפ' אפגעצייכנט מיט געוואלדיגע הצלחה

"די אחותינו תלמידות האבן געשעפט פרישע כוחות אין די פאנאראמישע קעטסקיל בערג"

די 'בית שרה' תלמידות האבן צוגעגרייט אן הארציגן באגריסונג פאר זייערע אחותינו שוועסטער

עס איז 'מנהג אמעריקע' אז אין די זומער וואכן ליידיגט זיך די שטאט אויס, און די פארשלאפענע קעטסקיל בערג לעבן אויף מיט די טויזנטער תינוקת של בית רבן, און צענדליגע טויזנטער אידישע משפחות וואס ציען זיך אריבער אהין און פארברענגען דארטן די זומער חדשים אין שויס פון נאטור.

דער געשמאקער קלימאט און די אפגעזונדערטקייט פון די רוישנדע שטאט האט זיך אריסגעשטעלט אלס א געוואלדיגע תועלת פאר די קינדער פון כמעט אלע מוסדות התורה אין ניו יארק וואס האבן זומער קעמפס פאר דעם צוועק, און איז געווארן א נאטורליכע טייל פון יעדע מוסד אז מען שיקט די קינדער צו א זומער קעמפ אין די זומער חדשים.

און אצינד קען מען מעלדן די פרייליכע נייעס אז פון היינט און ווייטער איז 'המספיק' נישט אנדערש. מען האט דאס יאר אנגעהויבן א נאבעלן פראגראם פון איינגלידערן די תלמידות פון די 'אחותינו אקאדעמיע' פון 'המספיק אוו קינגס קאונטי' אין א זומער קעמפ אזוי אז זיי זאלן אויך זיין א טייל פון דעם אידישן וועלט וואס שפרודלט אין די קעטסקיל בערג אין די זומער חדשים.

אזוי ווי אלעמאל האט המספיק דערמיט געוואלט עררייכן איינער פון אירע גרונד פרינציפן, נעמליך, אז די קינדער פון המספיק זאלן באקומען ווי וויט מעגליך די זעלבע געלעגנהייטן ווי אנדערע קינדער אין זייער עלטער, נישט קיין חילוק ווי שווער דאס קומט אן. און דאס האט געפירט צו א באשלוס אז עס איז געקומען די צייט פאר אן אייגענעם זומער קעמפ פאר די טייערע אידישע טעכטער פון 'אחותינו אקאדעמיע' -- די מיידלעך אפטיילונג פונעם דעי-העב פון המספיק אין קינגס-קאונטי.

דאס צו אראנדזשירן האט געקאסט אסאך ארבעט און שוועדע הארעוואניע ביז מען האט געטראפן די ריכטיגע שותפים פאר דעם הייליגן מיסיע -- די הנהלה פון דעם בית חינוך לבנות 'בית שרה' מיט אירע איבער טויזנט תלמידות, וועלכע האבן אויסגעדריקט גרייטקייט צו נאקומען און אקאמאדירן די ספעציעלע געברויכן פון די טייערע תלמידות אין זייער הערליכן זומער קעמפ אין די קעטסקיל בערג.

דאן איז געקומען די ארבעט פון צוגרייטען די תלמידות מיט אלעס וואס פאדערט זיך, נאך אלעם איז עס פאר קיין שום קינד נישט גרינג צו זיין אוועק פונדערהיים פאר א חודש, און אוודאי נישט פאר תלמידות מיט ספעציעלע געברויכן, און די געטרייע שטאב האט דעריבער אריינגעלייגט שוועדע כוחות צו פארזיכערן אז די תלמידות זענען גרייט פאר דעם אויסטערלישן ערפארונג.

די שטאב פון המספיק אינאיינעם מיט די שטאב פון 'בית שרה' האבן געארבעט האנט ביי האנט צו דעזיגנירן אן עקסטערן באנק פאר די מיידלעך צו שלאפן, א גרויסע שטאב פון געטרייע באגלייטער און קאנסלערין'ס וואס זאלן זיך זארגן פאר זיי אין אלע הינזיכטן, און נאך צענדליגע שריט וואס זענען געטומען געווארן אויף צו פארזיכערן נישט נאר אז אלעס גייט על צד היותר טוב, נאר אויך אז די מיידלעך האבן טאקע הנאה פון יעדן טאג און יעדע מינוט דורכאויס די גאנצע צייט.

עס איז שווער צו באשרייבן די ענטוזיאזם און פרייד פון די טייערע תלמידות, פאר וואכן לאנג האבן זיי געעדט דערוועגן און פלאנירט דעם גרויסארטיגן זומער מיט נאך הונדערטער מיידלעך פון זייער עלטער, וואו זיי וועלן קענען אנקניפן פרישע פריינטשאפטן, אריבערגיין פרישע איבערלעבענישן, און אהיימקומען פרישער און אויפגעמונטער צום נייעם יאר אין 'אחותינו'.

פאר גאנצע פיר וואכן האבן די תלמידות פארברענגט אין דעם הערליכן קעמפ, מיט זייער אייגענע באנק און שטאב, אבער גלייכצייטיג האבן די 'בית שרה' תלמידות געצייגט אויסטערלישע גאסטפריינטליכקייט און די אחותינו תלמידות זענען געווארן אן אינטעגראלע טייל פון אלע קעמפ אקטיוויטעטן, און געהאט א זומער וואס זיי וועלן אייביג געדענקן.

דאס אראנזשירן אזא אונטערנעמונג איז נישט לייכט, אבער א דאנק די קאאפעראציע פון די געטרייע הנהלה פון 'בית שרה' האט מען דאס באוויזן מיט אן הצלחה איבער אלע ערווארטונגען, און די גרוסן וואס זענען צוריקגעקומען סיי פון די 'בית שרה' תלמידות און סיי פון 'אחותינו' תלמידות האט געצייגט אז דאס איז געווען א גאר געלונגענע שידוך.

"דאס ברענגען די טייערע תלמידות פון המספיק איז א געלעגנהייט פאר די תלמידות פון בית שרה צו זיך באקענען מיט די טייערע אחותינו מיידלעך, און עס איז קלאר אז נישט נאר די בית שרה תלמידות האבן געהאלפן די אחותינו מיידלעך, נאר פארקערט מען האט זיך אזויפיל געלערנט פון די טייערע אחותינו מיידלעך" זאגט אונז איינע פון די קאונסלערין'ס אין די בית שרה קעמפ.

די פיר וואכן אין קעמפ איז גלייכצייטיג אויך געווען א געלעגנהייט פאר די טייערע און געטרייע משפחות וואס געבן זיך אפ מיט זייערע טייערע קינדער מיט מסירת נפש א גאנץ יאר, און אצינד האבן זיי געקענט זיך אפרופן וויסנדיג אז זייערע טייערע אוצרות זענען אין גוטע און געטרייע הענט.

ההרים והגבעות יפצחו לפניכם רנה.

פער מער אינפארמאציע איבער 'אחותינו' קען מען אנרופן דעם אפיס פון 'המספיק אוו קינגס קאונטי' 718-387-8400

Hamaspik Gazette

© September '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

נישט בלויז א סערוויס פראווויידער.

המספיק Theragen איז געווידמעט צוצושטעלן
I\DD פערזענליכע קעיר פאר מיטגלידער פון דער
קאמיוניטי פון 18 יאר און העכער. מיר טוען צושטעלן
בארעכטיגטע-OPWDD לעבנס-טוישנדע קעיר פאר
פאציענטן. באזוכט אונזער סטעיט-אוו-די-ארט קליניק
וואו אונזער פראפעסיאנאלע שטאב וועלן אייך
אפווארטן מיט די בעסטע קעיר און פארזיכערן אייער
.וויטערדיגע פראגרעס און פארשריט

Therapy Centered Around You.

Nutrition Services | Occupational Therapy | Physical Therapy | Speech Therapy | Social Work & Counseling | Psychiatry Services

HAMASPIK THERAGEN™
Therapy Centered Around You

Child Psych and Physio evaluations available – Eligibility assistance offered Tel. 845.655.0600 | www.hamaspiktheragen.org

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

עקספערטן זאגן: **אינהאלט פון עסן איז וויכטיגער ווי די צאל קאלאריס** ווען עס קומט צו וואג פארלוסט

"דער שטודיע איז א פאטענציאלע דורכברוך אין פארשטיין וואג פארלוסט"

מערילענד – עס איז אנגענומען אז דער הויפט פאקטאר אין צובאקומען אדער פארלירן וואג איז געוואנדן אויף די צאל קאלאריס וואס דער קערפער נעמט איריין און וויפיל דער קערפער באווייזט צו פארברענען דורך נוצן די קאלאריס, און דער פראבלעם פון איבערוואג נעמט זיך דערפון וואס דער קערפער בלייבט איבער מיט צופיל 'אומפארברענטע' קאלאריס וואס לייגט זיך אן אלס פעטנס.

די רעקאמענדירטע צאל שטייט ביי ארום צוויי טויזנט קאלאריס וואס מען ברויך אויף צו קענען פונקציאנירן, און פילע דיעטעס זענען באזירט אויף דעם וואס מען נעמט איריין וויניגער קאלאריס וויפיל דער קערפער פארברענט און אזוי ארום דארף די קערפער צוקומען צו די אנגעזאמלטע פעטנס צו פראדוצירן דערפון ענערגיע און אזוי ארום ווערט מען פטור פון די אנגעלייגטע פעטנס.

אבער פארט זאגן עקספערטן אינעם יוניווערסיטי ווו מערילענד אז דאס נאר א טיילווייזע בילד ווען עס קומט צום פארלירן וואג און די אינהאלט פון די עסנווארג פון וואס מען באקומען די קאלאריס שפילט אייגענטליך אן ערנסטערע ראלע אין וואג פארלוסט ווי די צאל קאלאריס וואס דער קערפער נעמט איריין, און דורך עסן 'רייכע קאלאריס' קען מען ענדערש פארלירן וואג און זיך האלטן מאגער, און דעריבער איז וויכטיג צו וויסן דעם אונטערשיד פון 'לוידיגע קאלאריס' און 'רייכע קאלאריס'.

רייכע קאלאריס זענען עסנווארג וואס פארמאגן א הויכע מאס נוטריאנטס און מינעראלן פער-קאלארי, וואס מיינט אז דער קערפער קריגט אלעס וואס זי דארף פון א רעלאטיוו קליינע צאל קאלאריס, א שטייגער ווי פלייש, גרינצייג, בונדלעך א.א.וו. און לוידיגע קאלאריס זענען אנגעפולט מיט צוקער אדער אנדערע קארבעהיידרעיטס.

די מעלה פון 'רייכע קאלאריס' איז אויך אז מען עסט ווייניגער. למשל: הונדערט קאלאריס פון בונדלעך וועט שטילן דעם הונגער בעסער ווי הונדערט קאלאריס פון צוקער וואסער, דאס איז וויבאלד עס איז רייך מיט פראטאינס און פייבער וואס דער קערפער לעכצט דערפאר און דעריבער שטילט דאס דעם הונגער וואס קומט פון דעם וואס דער קערפער זוכט פראטאין און פייבער.

פאלגנד איז א טיילווייזע ליסטע פון די שפייזן מיט 'רייכע קאלאריס' וועלכע די שטודיע רעקאמענדירט אויף צו פארלירן וואג: אייער, גרינס, סעלמאן, קרוסיפארוס גרינצייג (קאליפלאואר קרויט, בראקאלי און נאך), פלייש, געקאכטע קארטאפל, טונא, בונדלעך, קעז, אוואקאדא, עפל סיידער עסיג, ניסלעך, גאנצע גרעינס, טשילי פאפריקע, גרעיפ-פרוכט, שיי סידס, קאקאנאט אויל, יאגורט, שמן זית.

פרוכט און גרינצייג דיעטע שטעלט זיך ארויס ווירקזאם אין **היילן קראונס דיזיז**

א פרישע שטראל פון האפענונג איז געקומען פאר ליידענדע פון קראונס דיזיז נאכדעם וואס א שטודיע האט איבערגעוויזן אז א שטרענגע דיעטע פון בלויז געוויקסן און גרינצייג קען דראסטיש לינדערן די סימפטאמען און אפילו גענצליך היילן שוועכע פעלער פון קראונס דיזיז, א דאנק דעם וואס די פייבער אין די געוויקסן באשיצן די קישקעס און פארמיידן אנצינדונג.

קראונס דיזיז איז א שווערע אנצינדונג אין די קישקעס און מאגן וואס איז כראניש, און ארום פופציג פראצענט ליידנדע דארפן אריבערגיין א שווערע אפעראציע צו אריסנעמען עפעקטירטע חלקים פון די געדערים, און ארום צען פראצענט ליידן דערויף אויך נאך די אפעראציע, אבער די פארפאסער פונעם שטודיע באהויפטן אין אן ארטיקל אינעם ,נוטריענטס' דזשורנאל אז מיט א שטרענגע דיעטע קען מען גענצליך פטור ווערן דערפון.

זיי ווייזן אן אויף איין פאל פון א מאן אין זיינע צוואנציגער יארן וואס האט געהאט א שווערע קראונס דיזיז צושטאנד, און האט געקריגן אינטרעווינעס טריטמענטס פאר א גאנצע יאר, אבער עס האט גארנישט געהאלפן, און אינעם צווייטן יאר פון זיין באהאנדלונג, האט ער אויפגענהערט צו עסן זיי וועלכע פראדוקטן וואס קומען פון חיות און בהמות און זיך געהאלטן צו א דיעטע פון בלויז פרוכט, גרינצייג, בונדלעך, און האל גרעינס. און נאך פערציג טאג האט ער מער נישט געליטן פון קיין שום סימפטאמען און ווייטאגן פון קראונס.

דער שטודיע איז דורגעפירט געווארן דורך דאקטוירים פון א פאראיין וואס רופט זיך "קאמיטע פון דאקטוירים פאר פארענטוואורטליכע מעדיצין" און זיי טוען אדוואקאטירן פאר געזונטערע און נאטורליכע היל מיטלן, זיי האבן אין א סטעיטמענט איבער'ן שטודיע געשריבן אז "די רעזולטאטן ברענגען האפענונג פאר טויזנטער מענטשן וואס ליידן שוין יארן לאנג אויף קראונס, און קיין שום מעדיצין העלפט נישט, די שטודיע ווייזט אז דאס עסן האט אסאך צו טון מיט די פיזישע געזונט פון א מענטש, און עס האט אויך נישט קיין שעדליכע זייט ווירקונגען"

אין די לעצטערע יארן זענען מערערע געזונטהייט עקספערטן ביי די מיינונג אז א פלאנץ-באזירטע דיעטע קען העלפן פארן געזונט און געוויסע שטודיעס צייגן אז דאס קען דראסטיש נידערן דער ריזיקע פון הארץ קראנקהייטן און דייעביטיס. אבער פארט דארף אזא דיעטע ווערן איבערגעשמועסט מיט אן עקספערט וויבאלד אייער, קעז פלייש און פיש זענען וויכטיגע קוועלער פון פראטאין און מען דארף טרעפן אנדערע וועגן דאס צו געבן.

צענדליגע טויזנטער **קענסער פעלער** קענען **פארמיטן ווערן** מיט א **בעסערע דיעטע**

קליוולאנד – פארשער האבן דורכגעפירט א בריטע שטודיע איבער די פארבינדונג פון עסן א געזונטע און באלאנסירטע דיעטע צו קענסער ל"ע, און די רעזולטאטן צייגן אז א גרויסע טייל פון קענסער פעלער זענען דירעקט פארבינדען צו אן אומגעזונטע דיעטע - און קענען פארמיטן ווערן מיט עסן געזונטערע שפייזן - פיל מער ווי מען האט פריער געמיינט.

די פארשער פון באסטאן און פון קליוולאנד האבן רעגנישטערט אין די רעקארדס פון מיליאנען קענסער פאציענטן וואס זענען געזאמעלט געווארן אין לויף פון פיר יאר דורך עטליכע ארגאניזאציעס וואס באפאסן זיך מיט פארשן די פארבינדונג פון קענסער און נערונג, און זיי האבן געהאט פונקטליכע אינפארמאציע אויף די דיעטע פון די אלע פאציענטן.

זיי האבן קאנצעטרירט זייער שטודיע אויפ'ן יאר 15' צו פארגלייכן וויפיל די צאל ניי-דיאגנאזירטע פעלער זענען העכער צווישן אזעלכע וואס עסן נישט גענוג, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז ביי איבער אכציג טויזנט פון די פרישע פאציענטן האט מען געקענט דירעקט פארבינדן דעם קענסער צו א אומגעזונטע עסן געווואונהייט.

דורכאויס די שטודיע איז באטראכט געווארן באשטימטע דיעטע פאקטארן וואס פריערדיגע שטודיעס האבן שוין באשטעטיגט אז זיי זענען פארבינדען צו קענסער, דאס נעמט איריין דיעטעס וואס זענען ארעם אין פרוכט און גרינצייג; גאנצע גרעינס; מילכיגע פראדוקטן און דיעטעס וואס אנטהאלטן צופיל פרעצעסירטע עסנווארג - ספעציעל פלייש, א שטייגער ווי סאלאמי און בורגערס - און אויך צופיל זיסע געצוקערטע געטראנקען.

די ענדגילטיגע געפונסן פונעם שטודיע האט איבערראשט די מעדיצינישע וועלט, אזויפיל ווי איבער אכציג טויזנט פעלער פון קענסער ביי ערוואקסענע אין דעם איינעם יאר זענען געווען דירעקט פארבינדן צו אומגעזונטע עסן געוואוינהייטן, דאס הייסט אז א געשאצטע 5.3 פראצענט פון אלע פעלער. און ווען עס קומט צו 'קאלארעקטאל קענסער' -- דאס הייסט קענסער אין די געדערים פונעם פארדייאונג סיסטעם, דאן שטייגט דער ציפער צו גאנצע 38 פון אלע פעלער.

די גרעסטע פאקטאר פון קענסער איז געווען א מאנגעל אין 'האל-גרעינס', דאס הייסט אז די דיעטע האט אנטהאלטן צו וויניג גאנצע גרעינס, און דאס האט בייגעשטייערט דאס מערסטע צו קענסער, און נאכדעם איז געקומען א מאנגעל אין מילכיגע פראדוקטן, צופיל פראצעסירטע פלייש און צופיל זיסע געצוקערטער געטראנקען.

דער שטודיע האט ווידער אונטערגעשטראכן די וויכטיגקייט פון אריילייגן איינעם דיעטע 'האל גרעינס' -- דאס הייסט פארשידענע פייבער פון די תבואה, א שטייגער ווי האל-וויט ברויט, ברוינע רייז, קאשע און אוטמיל. און אזוי אויך די וויכטיגקייט פון עסן מער פייבער אין אלגעמיין, א זאך וואס די מעדיצינישע וועלט טוט לעצטנס מער און מער באשטעטיגן.

המספיק נייעס

ראקלענד קאונטי דעי-העב תלמידים גייען אויף א "ליכטיגע אויספלוג"

נר לאחד נר למאה, ביים שפאצירן אינעם פאבריק

כי אתה תאיר נרי, די תלמידים ביי די ארבעט פון פארפאקן די ליכט

די איינריכטונגען אינעם פאבריק

הנרות הללו קודש הם

יגיע כפיך כי תאכל אשריך וטוב לך

ווי די ליינער פונעם גאזעט ווייסן שוין, איז איינער פון די פראגראמען פונעם המספיק דעי-העב אין ראקלאנד קאונטי כסדר׳דיגע אויספלוגן פאר די תלמידים צו שעפן פרישע לופט און זיך באקענען מיט׳ן רבוש״ע׳ס וועלטל, אבער אין די לעצטע טעג האבן די תלמידים געמאסן פון אן אייגענטארטיגע אויספלוג וועלכע איז נאך אלס דער געשפרעך פון טאג אינעם דעי-העב.

יעדער אויספלוג נעמט אריין פארשידענע פאזעס אין וועלכע די שטאב לייגט אריין כוחות, אנגעהויבן מיט׳ן טרעפן די ריכטיגע צייט, דאן די ריכטיגע פלאץ, און דאן אראנזשירן מיט דעם פארוואלטונג פונעם פלאץ, ארגאניזירן טראנספארטאציע און אקאמאדירן די תלמידים מיט פיזישע באגרעניצונגען, און פארשטייט זיך דאס פלאנירן דעם אויספלוג זעלבסט אז די תלמידים זאלן ארויסנעמען די מאקסימום הנאה און תועלת.

ביים פלאנירן דעם אויספלוג זוכט מען אייביג אן ארגינעלן פלאן וואו מען קען נעמען די תלמידים, נישט נאר נאך א פארק אדער אטראקציע, נאר עפעס וואס העלפט די תלמידים אויך איינקויפן פרישע ידיעות, עפעס וואס איז באלערנד און אינטרעסאנט, און דאסמאל האבן די מחנכים באשלאסן צו נעמען די תלמידים צו פאבריק וואו זיי זאלן קענען זען פון די נאנט וויאזוי א פראדוקט ווערט פראדוצירט און געפאקט ביז עס קומט אן צום געשעפט.

דאס אויסוואל פון א פאבריק האט אין זיך א צוויי פאכיגן תועלת, די ערשטע און וויכטיגסטע אז די תלמידים האבן הנאה און דערקוויקן זיך, און די צווייטע אז זיי באקענען זיך פון די נאנט מיט דעם הלך-ילך פון א פאבריק און אזעלכע וועלכע ווילן ארבעטן אין די צוקונפט אין א פאבריק קענען באקומען אן ערשט-האנטיגע פארשטאנד וויאזוי דאס ארבעט.

יגעת ומצאת תאמין, נאכ׳ן זוכן א פאסיגע פאבריק וואו די תלמידים זאלן טאקע הנאה האבן האט די פארוואלטונג פונעם ״נר שעווה״ פאבריק אין אפסטעיט ניו יארק אויסגעשטרעקט א ברייטהארציגע ברוך הבא פאר די תלמידים און זיי איינגעלאדענט פאר א ספעציעלן ״קענגליכן באזוך״ אינעם פאבריק און זיך באקענען מיט׳ן גאנצן פראצעדור וויאזוי מען מאכט די וואקסענע ליכט פון אנהויב ביז צום ענדע.

נאך די ריכטיגע הכנות האט מען זיך ארויסגעלאזט צום ׳היילענד מילס׳ געגענט וואו עס שטייט דער פאבריק און די תלמידים האבן ״אויפגעלאכטן״ ביים ארומשפאצירן אין דעם פאבריק זעענדיג וויאזוי פון די רויע וואקס ווערן באשאפן פליסיגקייטן אין וועלכע די קנויטן טובל׳ן זיך און די ליכט פארמירן זיך אויף א קונצליכן אופן און פארן אראפ דעם רעדל צו ווערן פארפאקט און אפגעשיקט צו אידישע צענטערן אין ניו יארק און איבער די וועלט.

דאס באטראכטן דעם פראצעדור איז אן אטעם-פארכאפנדע וואונדער און האט טאקע טיף באגייסטערט די תלמידים וועלכע זענען דארט געווען איבער א שעה און געקוקט מיט וואונדער ווי מאסיווע שטיקער פון וואקס ווערן פארוואנדלט אין ציכטיגע ליכטעלעך וואס וועלן באלייכטן אידישע שטובער און ענעוצט ווערן אין פריידן און אין ליידן.

די הנאה איז פילפאכיג געשטיגן ווען די פארוואלטונג האט אנגעבאטן פאר די תלמידים זיך צו אנשליסן אין די ארבעטער און אליין אנטייל נעמען אין די ארבעט, און די תלמידים האבן זיך ארויפגעשארט די ארבל און זיך געשטעלט ביים פרדוקציע ליניע און געהאלפן פארפאקן די ליכט - נאכדעם וואס זיי זענען אפגעקילט און פארהארטעוועט - אין די זעקלעך מיט די סטיקערס גרייט צום פארקויפן.

דאס ארבעטן מיט די ליכט איז געווען א גייסטרייכע איבערלעבעניש פאר די טייערע תלמידים וועלכע האבן געקוואלן פון די ארבעט, און איינגעלייגט דערין פיל מיט געפיל, און עס קען גאר זיין אז אין די קומענדיגע ימים טובים קען זיין אז איר וועט האבן די זכי׳ צו צינדן א ליכטל אין וואס די טייערע נשמות פון המספיק האבן איינגעלייגט הארץ און נשמה.

ביים אהיימפארן האבן די געטרייע בעלי בתים פון ״נר שבע״ זיכער געמאכט אז די תלמידים פארן נישט אהיים מיט ליידיגע הענט און מקיים געווען דעם ״ביומו תתן שכרו״ ווען יעדער איינער האט באקומען א פעקל פון ליכט וועלכע זיי האבן אליין פארפאקט און האבן דאס געקענט אהיימטראגן מיט שטאלץ און דערמיט באלייכטן זייערע היימען.

כי אתה תאיר נרי

המספיק נייעס

מקבץ טובה ושבת שמה:

חלק ב'

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 אכצנטער "שבת המספיק" לאזט איבער אויסטערלישע רושם אויף אלע משתתפים

דער ציבור ביים מעמד הבדלה ברוב עם הדרת מלך

דער מגיד מישרים רבי יוסף חיים ביים דערהייבן די הערצער

דער משמח אלוקים ואנשים ר' וועלוול ביי הבדלה

די רייך געדעקטע טישן צום סעודתא דדוד מלכא משיחא באגלייט מיט שירה וזמרה

המשך פונעם באריכט אינעם פאריגן נומער איבער דעם געהויבענעם 'שבת המספיק'

לקראת שבת לכו ונלכה

"גוט שבת, גוט שבת טייערע ברודער" האט זיך געהערט פונעם פאדיום באלד נאך מנחה, ווען הרה"ח רבי חיים מענדל קטינא ני"ו האט געזומען דאס ווארט און מיט א גוטמוטיגע שמייכל ווידער באגריסט דעם גאנצן ציבור, און איינגעלייטעט דעם שבת מיט קורצע אבער וויכטיגע ווערטער און באצייכנט אז דער יעצטיגער שבת טראגט א באזונדערע באדייט זייענדיג דער אכצנטכער "שבת המספיק" זינט מען האט איינגעפירט דעם יעריכן שבת. און האט דאן ארויפגערופן דעם ערשטן רעדנער פונעם שבת.

ער האט ספעציעל באגריסט דער געהויבענעם גאסט וועלכער איז דער ערשטע מאל געקומען זיך פערזענליך באטייליגן אינעם "שבת המספיק" נעמליך דער איש האשכולת הרה"ח רבי מאיר ווערטהיימער ני"ו דער מייסד פון 'המספיק' וועלכער האט איינגעפירט דעם שבת, אבער האט זיך צוריקגעהאלטן פון קומען זאגנדיג אז דאס דארף זיין ריין פאר די עלטערן, און צום אכצנטן יארטאג איז ער געקומען זיך איבערצייגן און זען 'פורסט הענד' וואס מען קען נאך טוען צו פארבעסערן און מער מחזק זיין די טייערע עלטערן און הערען רעקאמענדאציעס, פארשלאגן און איידיעס פון די עלטערן זעלבסט.

דאן האט דער באגאבטער בעל מנגן און משמח אלוקים ואנשים הר"ר יונתן שווארץ שיחי' געזומען דאס ווארט, באלד ווי רבי יונתן האט געזומען דאס ווארט האט זיך געזען א שמייכל אויפ'ן גאנצן ציבור, זייענדיג דער משמח אלוקים ואנשים און קאליפולער כאראקטער וועלכער איז באקאנט מיט זיינע בליציגע געדאנקן און רעיונות וועלכע זענען אייביג צום פונקט און קולע אל השערה.

רבי יונתן האט טאקע נישט אנטוישט, זיינע קורצע און טרעפליכע ווערטער זענען נאר געווען א טועמי' פון זיינע פערל ווערטער וואס האט זיך געגאסטן במשך דעם גאנצן שבת, ער האט אויך באגריסט דעם ענגליש-רעדנדע ציבור מיט קורצע ווערטער אויף ענגלישע און איינגעלייטעט דעם שבת, און דאן געגעבן דאס ווארט פאר'ן געהויבענעם גאסט פה מגיד מרגליות המגיד משרים הגה"ח מוה"ר רבי יוסף חיים גרינוואלד שליט"א.

דער ציבור האט מיט קענטיגע יראת הכבוד זיך צוגעהערט צום געהויבענער גאון וצדיק, דער מגיד מישרים און משפיע וועלכער איז באקאנט מיט זיין לשון למודים און זיין געוואלדיג היקף פון ידיעות פון וועלכע טויזנטער אידן געניסן מדי יום ביומו און שעפן חיזוק און יראת שמים פון זיינע ווערטער.

די ווארימע און הארציגע דיבורים היוצאים מן הלב פון רבי יוסף חיים זענען געווען דער פאסיגער אריינפיר צו א שבת שכולו התחזקות, ער האט אין זיינע קורצע ווערטער געפלאכטן שפאנענדע סיפורי צדיקים און בליציגע רעיונות און האט געשטעלט דעם פאסיגן טאן פאר דעם פלאקערדיגן קבלת שבת וואס האט נאכגעפאלגט.

לכה דודי לקראת כלה

די שבת'דיגע געפילן זענען געקומען צו א קלימאס ווען דער חזן און בעל תפילה ובעל מנגן הרה"ח הרב מרדכי וואלף לאנדא ני"ו האט אויסגעשריגן מיט זיין זיסן שטימע "לכו נרננה לה' נריע לצור ישענו" און אראפגעלייגט א הערליכן קבלת שבת אין באגלייטונג פון חברת שירה מיט רבי שרגא פייוול גאלד און רבי הערשל פעקעטע, און דערמיט געגעבן דעם ערשטן זיינע ווערטער.

׳טעימה׳ פון א שבת מיט די טאלאנטפולע ׳חברת שירה׳ וואס האבן באגלייט דעם שבת בזמירות שירות ותשבחות.

די הערצער זענען אפן און עס שרייט אויס די הייליגער ווערטער ׳לכו נרננה לה׳ נריע לצור ישענו׳. דער פלאגעניש און יאגעניש פון די גאנצע וואך, די אפוינטמענטס, טעראפי, דאקטוירים, ספעציאליסטן און אלע טאג-טעגליכע דאגות זענען איבערגעלאזט געווארן אין די ששת ימי המעשה און די הערצער האבן געזונגען דעם ׳מזמור שיר ליום השבת׳ מיט דערהויבענע הערצער און רוישנדע געפילן.

וועג מען איז אנגעקומען צו ׳לכה דודי׳ איז דער התלהבות געקומען צום העכסטן שטאפל, און דער ציבור האט זיך ספאנטאן אריסגעלאזט אין א ריקוד, וועג אין צענטער פונעם רינג זענען זיך אן טייל פון די אנגעזעענע געסט וועלכע זענען געקומען הייבן די געמיטער, דער באקאנטער עסקן און משמח הרה״ח רבי וועלוול גאלדשטיין ני״ו און דער בארימטער שריפטשטעלער הרה״ח רבי הערשל פרידמאן ני״ו וועלכע האבן זיך געשטעלט טאנצן אין די הייעך און מיטגעריסן דעם ציבור מיט א שמחה עצומה, און דער ״קומי צאי מתוך ההפכה״ האט געקריגן א פריזן באדייט.

אין די זעלבע צייט וואס די מענער האבן מקבל געווען דעם שבת איז אינעם דערנעבנדיגן צימער צוגעשטעלט געווארן א באזונדערער פראגראם פאר די נשים צדקניות, חשובע רעדנערינס האבן געגעבן אינהאלטרייסע רעדעס אנגעפולט מיט חיזוק צו אמונה און בטחון, און אויך פראקטישע עצות און פראפעסיאנאלע אנווייזונגען וועלכע זענען נוצבאר פאר די טייערע משפחות.

ליכטיג אויפן הארץ.... בורא מאורי האש....

די פייערליכע ריקודין נאך הבדלה . ויום טוב היו עושים בצאתו.... דער עולם הייבט זיך במוצאי מנוחה

הרב רבי יוסף חיים שליט״א און אב״ד רחמי האב ביי די ריקודין נאך הבדלה

די טאלאנטפולע ׳חברת שירה׳ ביים באשיינען דעם מלווה מלכה

תערוך לפני שולחן

די וואריימקייט פונעם קבלת שבת איז אריבער צום עס זאל וואו עס איז אנגעגרייט געווארן א הערליכע סעודת שבת מיט ריין געדעקטע טישן צום סעודתא דחקל תפוחין קדישין, די טאלאנטפולע ׳שירה׳ כאר האט ווידער געזומען די לייצעס אין די האנט און אנגעפירט מיט די זמירות שבת אנגעהויבן מיט׳ן מקבל פנים זיין די מלאכים - וועלכע האבן אן קיין צווייפל געזאגט ״יהי רצון שלשבת הבא יהי כן״ - ביז אין די טיפע נאכט שטונדן.

עס איז געווען א רירנדע מחזה צו זען ווי מענטשן וועלכע האבן זיך נישט געקענט ביז עטליכע שעה פריער זענען אצינד גוטע ברודער און שפירן זיך ווי איין גרויסע משפחה, און מען פארברענגט אינאיינעם ביי א שבת׳דיגע סעודה, אידן פון ברוקלין און פון די פיוו טאונס, פון אלע שיכטן און קרייזן, אבער מיט א פאראיניגטע אידישע הארץ.

א לאנגע צייט האט מען פארברענגט ביי די סעודה ווי מען האט גיהערט דברי חיזוק פון הרה״ח ר׳ ארי׳ רויד ני״ו, דער זייגער האט געקלאפט לאנג נאך חצות אבער דער עולם קלערט נאך אפילו נישט פון גיין כאפן א ״שינה בשבת תענוג״ און נאכ׳ן בענטשן ארום צוויי אזייגער באנאכט האט זיך הערשט אנגעהויבן א ׳באטע׳ מיט א פרישקייט, פרישע טעצער פירות און זיסווארג זענען ארויסגעברענגט געווארן און מען האט זיך געזעצט ארום די טישן פאר אן ׳עונג שבת׳

די באטע איז פארגעקומען מיט די באגלייטונג פון די שירה מנגנים וועלכע האבן ווידער אריינגעבלאזן חיזוק אין שמחה אין די הערצער.

עס איז שוין געווען פארטאגס וועג מען איז זיך צוגאנגען מיט דערמונטערטע און געהויבענע געפילן און דער ציבור איז געגאנגען כאפן א דרימל מיט קוים עטליכע שעה ביז מען שטייט אויף צום סוף זמן קריאת שמע.

נהורא ישרה בה בקידושא רבא

דער הילכיגער קול פון זמירות איז קוים געקומען צו א שטילקייט, און אט הערט זיך שוין ווידער דער קול תפלה אינעם האטעל, דאסמאל וועג א קבוצה פון ׳מעוררי השחר׳ האבן ארגאניזירט א ותיקין מנין, און וועג דער ציבור איז געקומען צום צענטראלן מנין שחרית 9:30 האט שוין א חלק ציבור געהאלטן טיף אינמיטן קידוש מאכן.

׳כמעשהו בערב כך מעשהו בבוקר׳ -- ווידעראמאל האבן די מנגנים און בעלי תפלות געהויבן דעם ציבור אין די העכער ספערן, טערן פון התרגשות האט זיך געזען, ספעציעל וועג עס איז געקומען צום ׳נשמת כל חי׳ וועג האט זיך געשפירט אין בית המדרש א התעוררות וואס איז שוועבט צו אראפמאלן און באשרייבן, אין צוליב מאנגל אין פלאץ וועלן מיר מוזן שפרונגען צום מעמד וואס פילע עלטערן האבן עס באצייכנט אלס דער קלימאקס פונעם גאנצן שבת, דער קידושא רבא׳ באלד נאכ׳ן דאוונען.

״איך ווייס נישט אויב עס איז מעגליך בכלל צו פארשטיין וואס דא איז פארגעקומען פאר איינער וואס האט דאס נישט פערזענליך בייגעוואוינט״ זאגט אונז איינער פון די חשוב׳ע משתתפים וועג מיר פרעגן אים אביסל איבער דעם קידוש, ספעציעל וועג די עלטערן האבן איינער נאך די צווייטע זיך אויפגעשטעלט און מיטגעטיילט זייערע אייגענע רירנדע געשיכטעס און אריסגערעדט חיזוק וועלטער פון טיפן הארצן.

די געשמאקע מאכלים, טשולנט, קוגל, הערינג און כל מיני מעדנים זענען געשטאנען פאר׳יתום׳ט וועג דער ציבור האט זיך אנגעזעטיגט מיט ׳מים קרים על נפש עייפה׳ פון די הערליכע מגידים, איינער נאכ׳ן צווייטן האבן נישט געגעבן קיין דרשות נאר געעפנט די הערצער און זיך געשפירט איינער דעם צווייטן אין א בחינה פון ׳אז נדברו איש אל רעהו׳ -- פשוטע וועלטער פון חיזוק פון איין הארץ צום צווייטן.

א ספעציעלע איינדרוק האט איבערגעלאזט די וועלטער פונעם איש המעש, דער גרונדער פון המספיק הרה״ח רבי מאיר וועלטהיימער ני״ו ועלכער האט מיט קענטיגע גערירטקייט מיטגעטיילט זיינע אייגענע איבערלעבענישן וואס האבן געפירט דערצו אז ער האט אונטערגענומען אויף זיך דעם אומגעהויערן עול פון גרונדן דעם פארצווייגטן המספיק אימפעריע, אריינגערעכנט די הדרכה וואס ער האט באקומען פונעם ראש גולת אריאל הגה״ק בעל דברי יואל זצוק״ל אין דעם ענין.

אין די זעלבע צייט איז א קידוש אויף אן ענליכן פארמאט אפגעהאלטן געווארן פאר די נשים צדקניות, אינעם חצר גינת ביתן אין די פראכטפולען גאזיבאו, די ׳בית יעקב אלו הנשים׳ האבן געהערט אינהאלטסרייכע רעדעס פון חשובע גאסט רעדנערינס וועלכע זענען ספעציעלע געקומען פאר דעם געלעגנהייט.

כל ישראל יש להם חלק

נאך דעם לאנג פארציגענעם קידוש האט מען ווידער געדעקט טיש צום סעודתא דזעיר אנפין, און מען האט געהערט פנינים יקרים פונעם חשוב׳ן גאסט הרה״ג רבי יעקב וויים שליט״א דער חשובער מרביץ תורה ותופס ישיבה פון מאנסי וועלכער איז וועלט בארימט אלס אן אוצר בלום, און טראץ וואס מען האט שוין געהאלטן אין די שפעטע נאכמיטאג שעה׳ן, און פילע זענען קוים געשלאפן דעם שבת האט דער פולער זאל געשלונגען זיינע הערליכע וועלטער מיט דארשט.

מען האט קוים געענדיגט די סעודה, אבער קיינער וויל נישט פארפאסן דעם ׳פרקי אבות׳

זייט 24 »

ליינער'ס גאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

עס איז אוממעגליך צו ארויסברענגן די געוואלדיגע גרוסן וואס קומען כסדר צוריק צו אונז איבער די געוואלדיגע הילף וואס דער רובריק ברענגט פאר הונדערטער אידן, די ענטפערס, **עצות און רעקאמענדאציעס זענען טיילמאל ממש הצלת נפשות.**

טאקע דערפאר פרובירן מיר צו האלטן דעם רובריק **געווידמעט בלויז צו דעם איינציגן ציל פון "איש לרעהו יעזורו"** און זיכער מאכן אז די בריוו זענען אויטענטיש און מענטשן שרייבן פון אייגענע ערפארונג **און נישט מיט קיין זייטיגע אינטערעסן.**

מיר ווילן נאכאמאל קלארשטעלן אונזער פרינציפ אז **דער רובריק איז אויסשליסליך נישט פאר קיין שום סארט אדווערטייזמענט פון יעדן סארט,** אפילו ווען דער פראדוקט אדער ספעציאליסט איז דאס בעסטע וואס איז נאר פארהאן.

דעריבער ווילן מיר נאכאמאל בעטן פון טייערע ליינער אז מען זאל נאר ענטפערן בריוו און געבן עצות אויב מען האט פערזענליכע וויסנשאפט דערוועגן, **ווייל א בריוו וואס קוקט אויס צו זיין אן אנאנס וועט נישט אריינגיין.**

לאזט אייך הערן

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

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

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

6918

נאטורליכע רפואות פאר נירן פראבלעם

פאר בריוו #6678 פון א יונגע מאמע וואס בעט אן עצה וואס קען העלפן פאר אירע נירן:

קודם האב איך זייער הנאה וויאזוי אז איר האט געשריבן "אין עוד מלבדו". דאס איז דאך די גאנצע אמת, עס איז נישטא קיינער אויסער השי"ת. מיר קענען נאר טון השתדלות און דער רבונו של עולם שיקט די רפואה. זאל דער בעל הרחמים אייך שנעל שיקן א גאנצע און גרינגע רפואה! עס שטייט "נתנה תורה רשות לרופא לרפא" א דאקטער האט רשות צו היילן. אויב אבער די "גרויסע ספעציאליסט" זאגט אז עס איז נישטא וואס צו טון און מען קען נישט היילן האט ער בכלל נישט קיין רשות צו זיין קיין דאקטער!

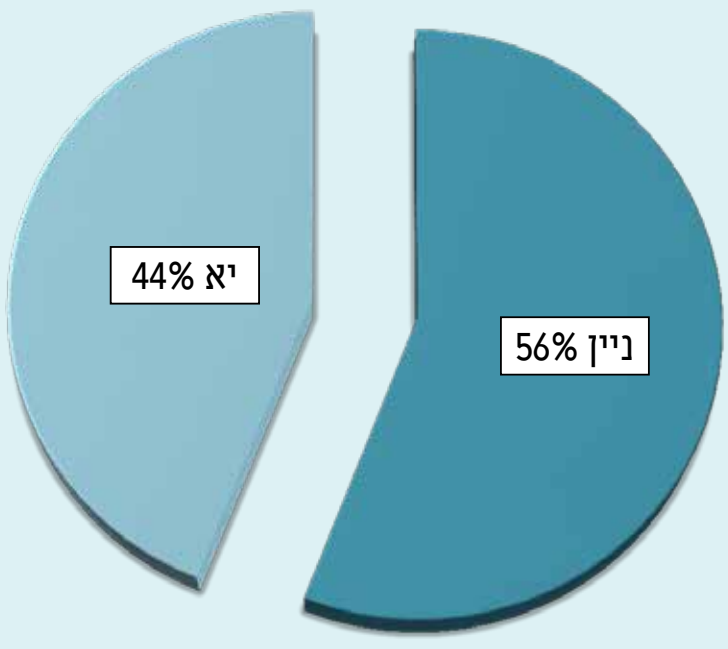
עס זענען דא דאקטוירים וואס האבן נישט דעם טיטל "דאקטער" נאר אנשטאט דעם רופט מען זיי ND אדער נאטוראפאט. זיי גייען מיט א מהלך פון נאטור און האלטן אז די קערפער האט די כוחות זיך אליינס צו היילן פון סיי וועלכע קרענק אזוי לאנג ווי מען גיבט פארן קערפער די ריכטיגע שפייז וואס די שפייז גיבט פארן גוף די כוחות אויסצורוימן די שמוץ. אז שמוץ בלייבן אינעם מענטש מאכט עס אז די צעלן זאלן נישט קענען טון זייער ארבעט. אז א מענטש איז חלילה קראנק, מיינט עס נישט אז די צעלן האבן פארגעסן צו טון זייער ארבעט, נאר אז די גוף האט נישט באקומען גענוג נוטריאנס און מינעראלן און איז געווען צו אפגעשוואכט צו אויסריינינגן דאס גוף פון שמוץ וואס קומט פון נישט געזונטע עסן.

ווען א מענטש וואס קען הערליך שפילן אויף א פידל ווערט שיכור, מיינט נישט אז ער איז אויס פידלער נאר עס מיינט אז יעצט איז ער שיכור און יעצט קען ער נישט שפילן. די זעלבע איז אויך מיט די צעלן פונעם גוף ווי אויך מיט אייערע נירן. זיי קענען זיך מיט'ן אייבערשטענס הילף צוריק אויפוועקן דורך אויסריינינגן די קערפער און עס צוריק באנייען בס"ד.

איר קענט זיך ווענדן צו סיי וועלכע נאטורעפאט. עס זענען אפילו דא אסאך היימישע ווייבלעך וואס האבן זיך געלערנט

המספיק אנקעטע:
וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:
צו זענט איר יעצט אויף סיי וועלכע דיעטע?



דער רמב"ם שרייבט שוין אז עסנווארג איז דער ערשטער און וויכטיגסטער מעדיצין, וואס מיר עסן איז דער ערשטער און וויכטיגסטער פאקטאר אין אונזער געזונט, און א גוטע און באלאנסירטע דיעטע איז נישט בלויז וויכטיג אויף צו אפפאלן פונטן, נאר איז קריטיש וויכטיג אויף זיך האלטן געזונט און פארמיידן ערנסטע קרענק.

עס זענען דא מער דיעטעס וויפיל מען קען ציילן, פארשידענע שיטות און מהלכים, יעדע דיעטע האט זיך אירע מעלות און חסרונות, און וואס ארבעט פאר איינעם מיינט נישט אז עס ארבעט פאר יעדן איינעם, און ספעציאליסטן רעקאמענדירן אייביג צו צופאסן א דיעטע פאר יעדן איינינג געבויט אויף זיינע אייגענארטיגע אייגענשאפטן.

ווען עס קומט צום אויסוועלן א דיעטע דארף מען אייביג נעמען אין באטראכט אז פילע דיעטעס וואס זענען עפעקטיוו אין פארלירן וואג זענען אבער אין די זעלבע צייט אויך שעדליך פאר אנדערע סיסטעמען אינעם קערפער, און קענען שאפן א אומבאלאנס אין נאטורליכע וויטאמינען און נוטריאנס אין וואס דער קערפער נויטיגט זיך.

טראץ אלע פארשידענע מהלכים, בלייבט דער הויפט פאקטאר אין א דיעטע דאס אויפפאסן אויף וויפיל קאלעריס מען נעמט אריין טעגליך, און טראץ אלע מיינונגס פארשידענהייטן זענען אלע דאקטוירים און ספעציאליסטן איינשטימיג איבער די שעדליכקייט פון עסן צופיל צוקער און ווייסע מעל וואס זענען "ליידיגע קאלעריס" וואס באדייט אז זיי זאמלן פעטנס אן ביישטייערן געזונטע נוטריאנס פאר'ן קערפער.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "צו זענט איר יעצט אויף סיי וועלכע דיעטע?" האבן 44% געענטפערט: "יא". און 56% האבן געענטפערט "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "צו נוצט איר סיי וועלכע קרעם זיך צו באשוצן פון די זון, פאר אייך און פאר די קינדער??? יא - ניין"

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

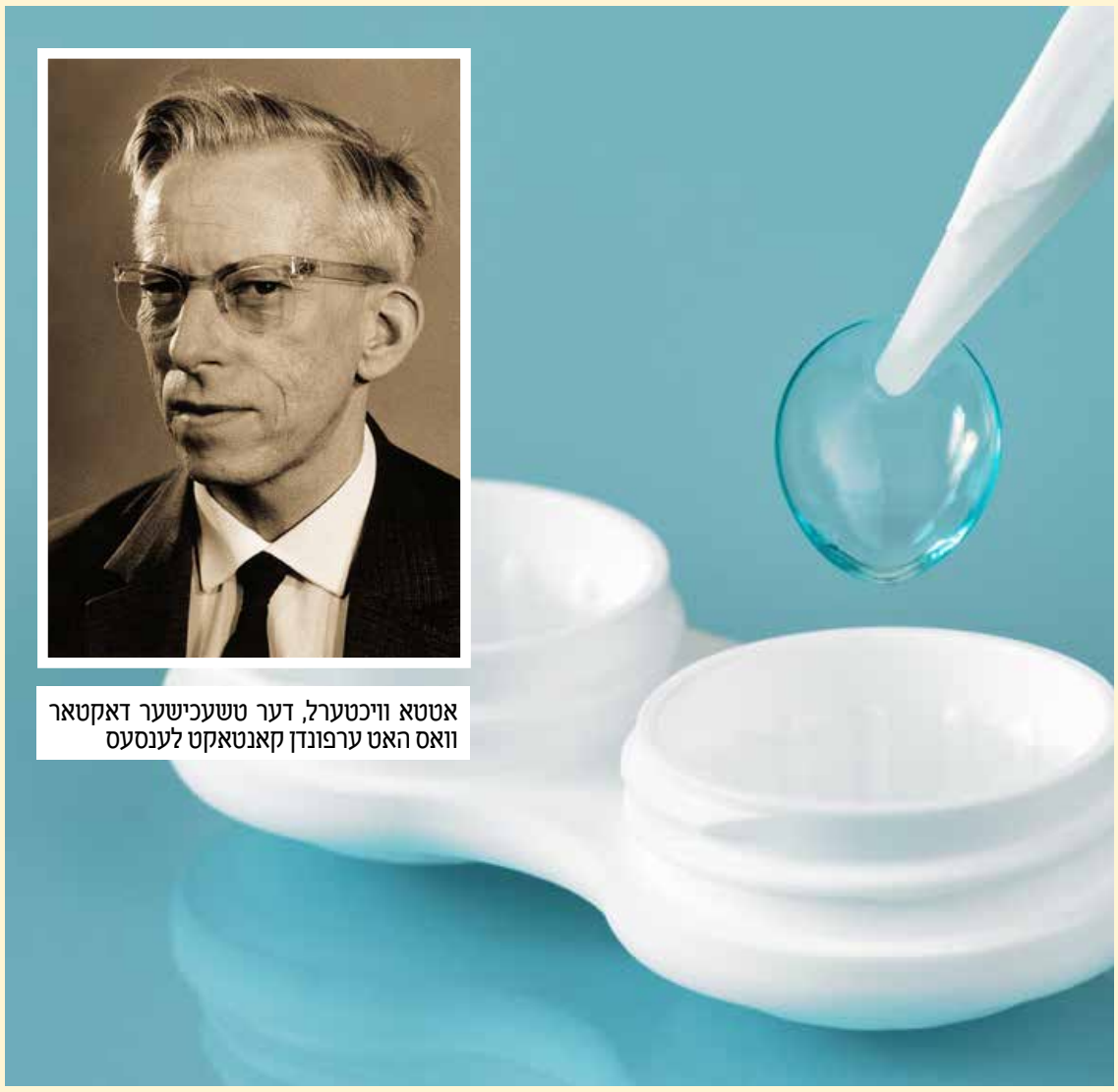
קאנטאקס לענסעס - קאנטאקט לענסעס איז א געניאלע אויסטרעף פון ארויפלייגן א 'לענס' דירעקט אויפ'ן שוואַרצאפל פונעם אויג וואס פאַרריכט דאס זעה-קראפט און איז פראקטיש פאר מענטשן וואס ווילן נישט - אדער קענען נישט - טראגן קיין אויגן גלעזער, און עס ווערט געשאצט אז איבער 150 מיליאן מענטשן איבער די וועלט באנוצן זיך היינט צוטאג מיט קאנטאקט לענסעס, אריינגערעכנט ארום 30 מיליאן מענטשן אין די פאראייניגטע שטאטן.

'קאנטאקט לענסעס' איז נישט בלויז א באקוועמליכקייט, נאר ווערט אויך באנוצט פאר פארשידענע אויגן פראבלעמען פאר וועלכע אויגן-גלעזער העלפט נישט, א שטייגער ווי 'קעראקאנוס' און 'אניסייקאניע' וואס ווערן פאַרראכטן דורך ספעציעלע 'קאנטאקט לענסעס'. און אזוי אויך פאר מענטשן מיט הויכע נומערן ווערן געווענליך רעקאמענדירט 'לענסעס' דורך דאקטוירים.

'קאנטאקט לענסעס' האט אנגעהויבן אריינגיין אין באנוץ מיט ארום פופציג יאר צוריק, אבער עס איז מערקווירדיג אז דער געדאנק גייט שוין צוריק מיט איבער פינף הונדערט יאר ווען דער איטאליענישער ערפונדער ליאנארדא דע-ווינטשי האט געשריבן דערוועגן, און מיט איבער צוויי הונדערט יאר צוריק האט דער וויסנשאפטלער טאמעס יאנג פראדוצירט די ערשטע פאר לענסעס, אבער עס איז נאך געווען וויכט פון פראקטיש פאר'ן מאסשטעבליכן באנוץ ביז ארום 1959 למספרם ווען א טשעכישער וויסשאפטלער איז ארויסגעקומען מיט די היינטיגע ווערסיע פון קאנטאקט לענסעס.

די ערשטע לענסעס זענען געווען פון הארטע מאטריאל און האט געקענט ברענגען קאמפליקאציעס און אומבאקוועמליכקייט, אבער זינט דאן איז דער ארויסגעווארפן נאך עטליכע מאל טראגן.

טעכנאלאגישע פירמעס טוען כסדר פארבעסערן דעם טעכנאלאגיע און מען האלט אינמיטן אנטוויקלן לענסעס וועלכע וועלן קענען נישט נאר פאַרריכטן א פעלערהאפטיגן זעה-קראפט נאר אייגענטליך פארשטערקערן דעם זעה-קראפט מער ווי פאר געווענטליכע מענטשן. ★



אטטא וויכטערל, דער טשעכישער דאקטאר וואס האט ערפונדן קאנטאקט לענסעס

פון דאקטאר לימאגעס Dr. Limoges וואס דער טאהש'ער רבי זי"ע האט אים זייער רעקאמענדירט.

איך וויל אויך צולייגן אז לויט פון וואס איך ווייס, איז דא א פראדוקט פון די פירמע טאהיאה (Tahua) וואס רופט זיך רענא (Reno) דאס איז א צוזאמנשטעל פון הערבס וואס העלפן שטארקן די נירן.

דער אייבישטער זאל העלפן אז דאס זאל זיין הילפבאר פאר אייך און איר זאלט האבן א רפואה שלימה. אפילו אויב א דאקטער זאגט אז עס איז נישטא וואס צו טון, קענט איר די מהלך אויספרובירן, איר האט דאך נישט וואס צו פארלירן! אדרבא, אויב ווערט איר דורכדעם געהאלפן דאן האלט אייך נישט אפ פון מפרסם זיין די חסדים פון השי"ת.

רפואה שלימה!

(-)

6919

געלע פלעקן אין אויג צוליב קאנטאקט לענזעס

פאר בריוו #6680 ווענדן געלע פלעקן אין די אויג:

איך וויל צולייגן אז איך האב די זעלבע זאך. די פראבלעם רופט זיך 'פינגואקולא' (Pinguecula) עס שטארצט ארויס אויף די ווייסע חלק פון די אויגן, און ווען די אויגן ווערט טריקן פון "קאנטאקט לענסעס" קען עס ווערן אנטצינדן. בעיקר ווען איינער האט אנטיגמאטיזם (Astigmatism) און די לענסעס איז א גרעסערע סייז אז עס רירט אן דעם באמפ, דעמאלס איז נאך מער האקל צו טראגן לענסעס אין די אויג.

איך האב אויפגעהערט צו גיין מיט "קאנטאקט לענסעס" און ב"ה עס איז אוועקגעגאנגען. אויב ווערט עס אמאל אמאל יא רויט האב איך באקומען פון דאקטער טראפן וואס מאכט עס טאקע אסאך בעסער.

(-)

6920

עצה פאר קינד וואס וויל נישט עסן

פאר בריוו #6679 ווענדן א קליין קינד וואס וויל נישט עסן צוליב ריפלאקס:

איך וויל מיטטיילן דאס וואס האט צום סוף געהאלפן אונזער קינד ב"ה. ער איז קודם געווען אויף א הויעכע דאזע פון פריוו-עסיד (Prevacid) אבער איך האב געפילט גאר שלעכט דערווענדן וויבאלד די מעדעציין האט פשוט פארדעקט דעם פראבלעם און נישט אויסגעהיילט. א האמעאפאטישער ספעציאליסט האט מיר געזאגט אים צו געבן נוקס-וואמיקע (Nux Vomica) פון די פירמע בויראן (Boiron).

איך האב געגעבן איין דאזע אין מויל צופרי, צוויי טעג אין א צי, נאר איין מאל אין וואך (ד.מ. צוויי טעג פון יעדע זיבן טעג), פאר פיר וואכן.

זייט 12 »

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

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

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 בעז"ה **געהאלפן** פילצאליגע מענטשן ארויס קריכן פון זייערע וויטאגן און **פטור ווערן דערפון איינמאל פאר אלעמאל.**

ב"ה איך פיל מיך ווי א נייע געבוירענע מענטש, איר האט 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

דערנאך הערט מען אויף געבן פאר אביסל צייט, און נאר אויב די פראבלעם ווערט ערגער טוט מען עס נאכאמאל געבן פאר פיר וואכן.

וועז איר זעט אז די פראבלעם קומט צוריק זייער שוועך, ווערט נישט דערשראקן, נאר ווארט צי צוויי טעג אפילו דאס קינד עסט בכלל נישט. עס איז גאר א גוטע סימן, ווייל דאס מיינט אז די פראבלעם גייט יעצט אינגאנצן אוועק. ב"ה מיין קינד האט זיך פון דעם אינגאנצן אויסגעהיילט און האט מער נישט געדארפט נעמען דעם מעדיצין.

פון וועז איך האב געגעבן די ערשטע דאזע האט דאס קינד אנגענהויבן עסן און איז אינגאנצן אראפ פון די מעדיצין. און די עצה קען אויך העלפן פאר ערוואקסענע מיט מאגן-ברענען.

איך וויל צולייגן אז טראץ וואס די אויבנדערמאנטע עצה האט אונז ב"ה זייער גוט געהאלפן, וויל איך אבער נישט נעמען קיין אחריות פאר א צווייטן. אויב איר טראכט אז דאס קען זיין גוט פאר אייך איז ראטזאם אז איר זאלט עס אויבערשמועס'ן מיט אן ערפארענעם ספעציאליסט זיכער צו מאכן אז דאס איז אויך גוט פאר אייך אדער פאר אייער קינד.

(-)

6921

הערה איבער מעשה פון רפואה און יארצייטן

איך האב זייער הנאה פון די המספיק גאזעט יעדן חודש!

אין חודש תשרי תשע"ט גאזעט נומער 163 ביי די חלק פון "רפואה און יארצייטן" איז געבראנגט געווארן א מעשה וועגן רבי נחמן מ'ברסלב וואס האט נישט קיין מקור. איר שרייבט "דער הייליגער צדיק רבי נחמן מברסלב זי"ע האט דערציילט אז אין די יונגע יארן פלעגט ער עסן זייער פיל, און ער האט געהאט יסורים דערפון. דאן האט ער מחליט געווען אויפצוהערן און נאר געגעסן ווייניג. אבער ער האט געשפירט אז אויך צו די ביסל עסן האט ער אויך א תאוה, האט ער געזאגט אויב ער האט די זעלבע תאוה ביים עסן ווייניג אדער מער, איז דאך אלץ איינס און פארוואס דארף ער שאדן מאכען דעם גוף, און ער האט צוריק אנגענהויבן צו עסן מער."

איך ווייל אנמערקן אז די מעשה איז ממש ממש נישט אמת. און אפילו אויב איז עס יא אמת, איז דא פון ר' נחמן מ'ברסלב אסאך אנדערע שיינע מעשיות אדער מופתים וואס מען קען אריינלייגן. מען קען שרייבן וועגן זיין געוואלדיגע צדקות, גאונות אדער וועגן זיין קדושה. געווענטליך לייגט מען נישט אריין אזא מין מעשה וועז מען וויל שרייבן סיפורי צדיקים, איבערהויפט אז די מעשה אליינס איז בכלל נישט אמת.

די מעשה ווערט געבראנגט ממש פונקט פארקערט אין די כתבים פון ר' נתן, די תלמיד פון ר' נחמן וואס האט דארט אלעס מיטגעהאלטן. ער שרייבט אינעם ספר שבחי הר"ן אז אין די ענין פון תאוות האכילה האט ר' נחמן געהאט א געוואלדיגע מלחמה וואס ער האט פרובירט דאס צו צוברעכן שוין אלס קליין יונגל פון זעקס יאר. ער האט אבער קודם געוואלט צוברעכן אנדערע תאוות, און שפעטער האט ער די תאוה פון אכילה אויך צוברעכן, כאטש עס איז גאר גאר שווער אנגעקומען, עס איז געווען אזוי שווער די תאוות האכילה אז עס האט אויסגעקוקט אז אלע אנדערע תאוות קען מען צוברעכן אבער תאוות האכילה איז אוממעגליך צו צוברעכן וויל מען מוז האבן די תאוה צו עסן. מיט דעם אלעם האט ער זיך שפעטער מתגבר געווען דערויף און יא צובראכן זיין יצר הרע און די תאוות האכילה.

ר' נתן פירט אויס אז אלע צדיקים און מענטשן פון גאנץ אוקריינא האבן זיך דערוויסט פון זיין געוואלדיגע פרישות. ער פלעגט ממש גארנישט עסן, און אפילו די ביסל וואס ער פלעגט יא עסן האט ער זיך ממש מכריח געווען אריינצולייגן דאס ביסל אין מויל אז ער זאל האבן כח צו לעבן. אזוי ווייט האט ער זוכה געווען זיך צו שטארקן איבער דעם.

(-)

6922

דערמאויד סיסט

ענטפער צו בריוו #6684 וואס זוכט הילף פאר א "דערמאויד סיסט" אפעראציע:

מיר האבן געהאט א קינד מיט אן ענליכע געוויקס אויפ'ן פנים, און שוין געהאלטן ממש פאר אן אפעראציע וואס מיר האבן זייער שטארק נישט געוואלט מאכן. ב"ה אז מיר האבן זיך דערוויסט פון גאר א גוטן דאקטער מיט'ן נאמען אריאל טל-אורן Dr. Adiel Tel-Oren.

מען קען עם רופען 612-326-6839 אדער אימעלען clinic@ecopolitan.com.

ער קומט אראפ פון ארץ ישראל פאר אפאר טעג איין מאל אין דריי חדשים בערך. ער נעמט אראפ די דערמאויד סיסט מיט זייער א פארגעשריטענע וועג וואס טוט נישט וויי. ער לייגט ארויף עפעס אויף די געוויקס און ביז דריי וואכן קומט ארויס די גאנצע געוויקס און עס פאלט פון זיך אליינס אראפ. עס בלייבט כמעט נישט קיין סימן.

עס איז שוין בערך דריי יאר זיינט אונזער קינד האט געהאט דעם אפעראציע און עס איז גארנישט צוריקגעוואקסן. צו קאנטאקטן די וואס שטעלט אויס זיין אפוינטמענטס דא אין אמעריקא קענט איר רופן: 718-633-5051.

(-)

6923

טעראפי פאר אויגן פראבלעמען

פאר בריוו #6705 איבער היילן אויגן פראבלעם דורך טעראפי:

לעצטנס איז אויסגעשמועסט געווארן אין א לענגערע בריוו א אפהאנדלונג איבער אויגן היילונגען דורך טעראפי, מיט פיל אינפארמאציע ארום דעם, וויאזוי עס איז באהאנדעלט געווארן דורך די 'ענוויזשאן איי-קעיר' (Envision Eye Care), שפיר איך פאר א פליכט אלס די אידישע מדה פון הכרת הטוב צו מפרסם זיין מיין עקספיריענס און וויאזוי מיר זענען געהאלפן געווארן בס"ד.

אנגעהויבן האט זיך עס וועז מיר האבן געהאט א פראבלעם מיט אריבער צוויי יאר צוריק, וועז אונזער כיתה ג' יונגל האט זיך שוועך געמוטשעט, וועז אנגעהויבן האט זיך עס, אז ער האט איבערגעהיפט גאנצע שורות בשעת'ן ליינען, און נאך ענליכע פראבלעמען מיט די קריאה, מיר זענען רעקאמענדירט געווארן פון חדר אז "פריזם" קען זיין גאר בייהילפיג פאר אונזער קינד. (ב"ה אז די מוסדות התורה לייגען היינט צוטאגס א ספעציעלע געוויכט איבער פראבלעמען מיטן ליינען וכדו' צוליב די מערערע פעלער, און די מעגליכקייט דאס צו פארריכטן און שפארן אומזיסטע עגמ"נ).

מיר האבן געמאכט ריסוירטש צו טון דאס בעסטע, און מיר זענען געפארן קיין לאנדאן טראץ די אומגעהויערע הויכע קאסטן, דער דאקטער האט טאקע געזעהן זיין פראבלעם און האט געגעבן פריזם אלס א הילף, מיטן האפענונג אז עס וועט גאר שטארק העלפן פאר דעם.

נאכן אנטון די פריזם גלעזער איז אונזער קינד ממש געווארן א נייע מענטש, צו אונזער איבעראשונג האט ער געליינט ווי יעדעס קינד מיט א חשק און צופרידענקייט, מיר האבן געפילט ממש ווי אויסגעלייזט, אבער צו אונזער גרויס וואונדער האט ער נאך צוויי-דריי חדשים אנגעהויבן זיך אפצורעדן אויף קאפ-וויי, צומישענדיש, מען האט געקענט אנזעהן אויף אים אז עפעס

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

באדערט אים גאר שטארק, און האט פרובירט צו אויסמיידן און זיך ארויסדרייען פון אנטון די פריזם גלעזער, ביז מיר האבן געזעהן אז אן די גלעזער זעהט ער אפילו בעסער ווי מיט די גלעזער. מיר זענען געווען זייער אנטוישט און שאקירט פון די פלוצלינג׳דיגע טויש.

מיר זענען געגאנגען צו די ענוויזשאן אייקעיר, און זיי האבן געגעבן א דיאגנאז וואס רופט זיך ״אלטערנעיטינג עקסטראפיע״ (Alternating Exotropia), און האט אונז געגעבן צו פארשטיין אז כאטש וואס פריזם איז אסאך מאל ווירקזאם, איז אבער אוממעגליך פאראויס צו שאצן און צו זעהן אויף 100% וויאזוי די מח וועט רעאגירן צו דעם, וואס טאקע ביי אונזער פאל האט עס נישט געהאט א גוטע עפעקט, און אנשטאטס דאס זאל צוזאמברענגן ביידע אויגן צו קוקן אויף איין פלאץ אינאיינעם, האט די מח נישט געקענט באהאנדלען די סיגנאלן פון ביידע אויגן אויף איינמאל, דעריבער האט עס אנגעהויבן צו איגנאריר פון צייט צו צייט איין אויג, וואס רופט זיך סופרעשאן, און דאס קען גורם זיין קאפ ווייטאג און אסאך אומבאקוועמליכקייטן.

דער דאקטער האט רעקאמענדירט צו מאכן וויזשען טעראפי, וואס וועט אים אויסלערנען וויאזוי אויפצובויען צו האבן קאנטראל אויף די אויגן מוסקלען, מיר זענען פון אנהייב געווען אביסל סקעפטיש, וויבאלד מיר האבן געהערט פארשידענע קאנטערווערסיעס צווישן פריזם און וויזשען טעראפי, אבער נאך וואס מיר האבן שוין געהאלטן נאכן פרובירן פריזם, האבן מיר געמוזט גיין צו די אפציע פון טעראפי, מיר האבן גלייך אנגעהויבן די טעראפי און ב״ה עס האט ממש געטוישט דאס קינד נאך א שטיק צייט, אזוי ווייט אז ער דארף נישט קיין גלעזער און זעהט גאר גוט און קען ליינען אן די אלע קאמפליקאציעס, עס איז אונז געווען א וואונדער אז מ׳קען דאס פארהיילן מיט נאטורליכע טעראפי וואס געט דעם וועג וויאזוי צו נוצן די אויגן אויפן ריכטיגן וועג.

מיר זענען געגאנגען רעגלמעסיג צו בערך 25 טעראפי סעסשענס , און דערנאך איין מאל א חודש פאר א האלבע יאר, און שטייענדיג אצינד צוויי יאר דערנאך זעהט ער גאר גוט אן קיין שום אומאנגענעמע נאכפאלגען און סייד-עפעקטס ב״ה.

א גרויסן יישר כח פארן מפרסם זיין דעם בריוו, און א דאנק פאר אייער הילף און אינפארמאציע צו יעדע צייט. אסאך הצלחה אויף ווייטער.

(-)

6924

הילף פאר פראבלעמען מיט׳ן ארויסגיין

מיר האבן זיך זייער געפלאגט מיט א דאון-סינדראם קינד וואס צווישן די עלטער פון צוויי ביז פיר יאר פלעגט זיין צייטן ווען ער האט נישט אויפהערט צו ארויסגיין. דער צושטאנד איז געווען גאר שווער און מיר האבן זיך ממש נישט געקענט אן עצה געבן. מיר האבן געמאכט פארשידענע טעסטן וואס האט צו גארנישט געוויזען און אונז האבן נישט געקענט דערגיין דעם פראבלעם. דער דאקטער האט געזאגט מען זאל צולייגן צו זיין דיעטע מער פעטנס, אבער דאס האט למעשה נישט געהאלפן.

סעליאק (Celiac) אן אוטי-אימיואן פראבלעם וואס קלאפט אויס אין די קישקעס ווען מען עסט פראדוקטען פון גלוטאן, איז דאס אויך נישט געווען וויבאלד דאס קינד איז געווען אויף א גלוטאן-פרייע דיעטע.

פון הימל האט מען אונז צוגעפירט צו א פראדוקט וואס איז ב״ה געווען א גרויסע ישועה. די פראדוקט רופט זיך ״מאושען״ (Motion) פון די פירמע טאהיאה (Tahua). דאס איז א פייבער וואס מען מישט עס אויס מיט סיי וועלכע געטראנק און העלפט וואנדערבאר, דאס בעסטע איז צו אויסמישן מיט עפל-סיידער וואס האט אין זיך פעקטין וואס העלפט צו אז עס זאל בעסער ארבעטן.

די זעלבע פראדוקט ארבעט אויך פאר עצירות וויייל עס איז א גאר גוטע קוואליטעט פון פייבער. אבער אין א פאל פון עצירות דארף מען עס נעמען צוזאמען מיט נאך עפעס וואס העלפט דערפאר, למשל איזי-לעקס טיי פון די פירמע לאלמא (Lalma), אדער ״עקשאן״ (Action) פון די פירמע טאהיאה (Tahua), אדער על-בי עקסטרעקט (LB Extract) פון די פירמע נעיטשור׳ס סאנשיין (Nature's Sunshine).

(-)

6925

ווייטאג אין די אקסלען

לעצטנס האב איך שטארקע ווייטאג אין די

OPENING THE FRONT DOOR TO POSSIBILITIES

קורצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

6931

מעטאדן צו צואיילן וואוקס ביי קינדער

אונזער קינד איז נידריג פאר זיין עלטער, און מיר זוכן עצות און מעטאדן וואס העלפן אז ער זאל קענען וואקסן העכער. עס איז שווער פאר א קינד צו זיין נידריגער ווי אלע אנדערע קינדער אין זיין עלטער און מיר באטראכטן פארשידענע מיטלן און מעדיצינען.

מיר ווילן אבער הערן פון אנדערע וואס ווייסן מער דערוועגן, צו האט איר ערפארונג מיט אזא פראבלעם? איז ראטזאם צו געבן וואוקס הארמאנען צו פארשנעלערן דאס וואקסן, אדער קען דאס האבן א פראבלעמאטישע השפעה אין סיי וועלכע וועג?

ביטע רופט 929-275-4607

יישר כח.

(-)

6932

אראפנעמען געבורט-צייכן

איך האב א קינד מיט א גרויסע געבורט צייכן אויפ'ן פנים. עס איז מערקבאר, און עס קען ברענגען עגמת נפש פאר'ן קינד ווען זי וואקסט אויף און מיר קלערן פון עס אראפנעמען. איך וויל זיך נאכפרעגן אויף א גוטער דאקטאר וואס וועט עס קענען אראפנעמען, אן קיין נאכווייען. אויב האט איר א נאמען פון איינעם, אדער צו האט איר אינפארמאציע דערוועגן ביטע לאזט מיר וויסן.

(-)

6933

קלענער מאכן אומשעדליכע טומאר

איך האב געוואלט פרעגן אויב איר האט סיי וואספארא עצה קלענער צו מאכן אן אומשעדליכע געוואוקס (Benign Tumor). עס רעדט זיך דא פון די "טיירויד נאדולס" (Thyroid Nodules) וואס אויב עס ווערט חלילה גרעסער דארף מען אינגאנצן ארויסנעמען די טיירויד. און ווי פארשטענדליך וויל מען דאס פארמיידן.

דעריבער וועט שטארק ארויסהעלפן אויב ליינער קענען מיטטיילן זייער וויסנשאפט דערוועגן.

(*)

6934

מעניסקוס אין די קני

איך וויל פרעגן אויב איינער האט ערפארונג און ווייסט פון א וועג וויאזוי אויסצוהיילן קני ווייטאג ביי די פלאץ וואס רופט זיך 'מעניסקוס' (Meniscus). רוב מענטשן וואס ליידן אויף די קני, קומט עס פון א בלוט צירקולאציע פראבלעם וואס ברענגט דערצו אז עס קומט דארט כמעט נישט אן קיין בלוט. עס היילט זיך נישט געהעריג אליין, לויט די מעדיקעל דאקטוירים.

איך וואלט אבער געוואלט הערן די פראספעקטיוו פון די נאטורליכע עקספערטן דערוועגן, און אזוי אויך פון מענטשן מיט פערזענליכע ערפארונג דערמיט. צו האט איינער אן עצה וואס צו טון איבער דעם ענין, צו האט איר אליין דאס מיטגעמאכט און דאס איז טאקע גענצליך אוועקגעגאנגען. ביטע לאזט אייך הערן.

(-)

6935

פחד בלילות ביי קינד

עס זענען געווען ביי אונז אפאר עלעקטערישע קורצשלוסן איינער נאך די אנדערע, און מיין קינד איז געבליבן מיט א פחד אז עס וועט נאכאמאל געשען. זי וועקט זיך אויף יעדע נאכט מיט שרעק אויב עס געשעט יעצט נאכאמאל א בלעקאוט. וואס קען מען טון ארויסצונעמען די שרעק און איר צו בארואיגן אינמיטן די נאכט? מיר פרובירן איר צו בארואיגן אבער עס גייט נישט

אויב איינער האט געהאט אן ענליכע ערפארונג מיט א קינד וואס ליידט אויף אזא זאך, ביטע לאזט מיר וויסן.

(-)

ליינער'ס גאזעט קורצע עטפער'ס

6936

סגולה פאר רוקן ווייטאג

איך האב געזען די בריוון פון מענטשן וואס מוטשען זיך מיט רוקן ווייטאג, און איך וויל דעריבער מיטטיילן דעם געוואלדיגען סגולה פון לייגן אונטער'ן מאטראץ די לולב וואס מען האט גענוצט פאר'ן מצוה פון נטילת לולב.

איך האב שטארק געליטן אויף רוקן ווייטאג און בין נתפעל געווארן צו זען ווי פון איין טאג אויפ'ן צווייטן איז מיר די ווייטאג אוועקגעגאנגען ווען איך האב אונטערגעלייגט די לולב אונטער'ן מאטראץ.

דער עניין פון שיירי מצווה ווערט געברענגט אין חז"ל און אין פילע ספרים הקדושים און איז בדוק ומנוסה. מען קען אויך פרובירן אנדערע שיירי מצווה ווי קנויטן פון חנוכה א.ד.ג. אבער א לולב האב איך מיר אליין איבערצייגט.

(-)

6937

וויטאמין בי פאר נירן פראבלעמען

בנוגע בריוו #6678 וועגן א פראבלעם אין די נירן:

אסאך ספעציאליסטן זאגן אז פאר נירן פראבלעמען איז זייער ראטזאם אז מען זאל נעמען וויטאמין B-6 וואס העלפט פאר'ן בלוט צירקולאציע און פאר'ן אימיון סיסטעם, און קען אויך העלפן ווען מען האט ח"ו שטיינער אין די נירן.

עס איז ראטזאם דאס צו נעמען אינאיינעם מיט מאגנעזיום, און נאך בעסער איז דאס צו נעמען אינאיינעם מיט א בי-קאמפלעקס (B-Complex) ווייטאמין. אזוי אויך איז גוט צו עסן עסנווארג וואס זענען רייך אין ווייטאמין בי-6 ווי למשל פלייש און פיש.

לאמיר האפן אז דאס וועט בעזרת ה' העלפן.

(-)

6938

נאטורליכע שאמפו פאר האר

פאר בריוו #6653 וועגן די האר וואס האט געטוישט קאליר:

דער פראבלעם קען זיך נעמען פון פארשידענע כעמיקאלן וואס געפונען זיך אין געווענליכע שאמפו וואס קענען טיילמאל שעדיגן די האר, ספעציעל אויב די האר איז האקעל.

איך האב געהאט אן ענליכע פראבלעם און איך האב געזען א גרויסע חילוק ווען איך האב געטוישט צו נאטורליכע שאמפו.

עס זענען דא אין יעדע העלט סטאר א רייכע אויסוואל פון נאטורליכע שעמפוס, עס לוינט זיך צו פרובירן פארשידענע און זען וועלכע עס איז די מערסטע צוגעפאסט פאר די סארט האר וואס די האסט.

(-)

6939

ספעציאליסט פאר עקזעמע

מיינס א חבר'טע פון ירושלים האט געהאט א קינד מיט עקזימע אויף זייער א שווערע אופן, די הויט איז געווען ממש צובלוטיגט. זי איז געגאנגען מיט'ן קינד צו דר. יונתן ווייס פון בני ברק, און נאך צוויי וואכן איז די הויט געווארן ממש געזונט און פריש. דר. ווייס נומער אין ארץ ישראל איז 054-840-1882

איך ווייס אז עלטערן וואס האבן קינדער מיט עקזעמע האבן פרובירט אים צו ברענגען אהער, און עס איז געווען א שמועה אז אפשר וועט ער קומען קיין אמעריקע פאר א שטיקל צייט, אבער איך בין נישט זיכער וואס איז געווארן.

(-)

6940

ספעציאליסט פאר סטרעס טעסט

פאר בריוו #6677 וועגן א סטרעס טעסט:

אויסער די אלע גוטע עצות וואס איך גלויב אז אנדערע וועלן שרייבן וויל איך צולייגן אז איך ווייס פון א גאר א גוטע פלאץ צו מאכן די טעסט און סי-טי פאר'ן טשעסט.

דער פלאץ הייסט "קארנעגי היל רעי־דיאלאזשי". זיי זענען זייער פראפעסיאנעל און פארלעסליך, און זיי נעמען אן כמעט אלע אינשורענסעס.

לגבי דעם עצם סי-טי- סטרעס טעסט איז כדי צו צולייגן אז חוץ פון די פינקטליכקייט פון דעם טעסט, איז דאס אויך זייער א זיכערע טעסט און איז גענצליך אומשעדליך.

Carnegie Hill Radiology, 170 E. 77 St. NYC, 212-369-9200

(-)

לײנער'ס גאזעט

«זײט 13

פלייצע וואס צושפרייט זיך אויף אין די רוקן און אין די ארעמס. איך בין שוין געגאנגען צו אן ארטאפעדיסט און געווארן דיאגנאזירט מיט א ספרעינד-נעק, און ער האט מיר געשיקט צו א פיזיקעל טעראפיסט.

נאך צוויי חדשים פון נישט זעהן קיין פארבעסערונג בין איך געגאנגען צו דר. פיטער מעקען Dr. Peter McCann אין לענאקס-היל שפיטאל Lenox Hill. דער דאקטער האט געזאגט אז מיין פראבלעם הייסט ׳שאולדער אימפינדזשמענט סינדראם׳ (Shoulder Impingement Syndrome) און ער האט געגעבן איבונגען צו טון אינדערהיים ווי אויך גיין צו א דזשים צו מאכן עקסערסייזעס אויף די אקסלען מוסקלען עס צו מאכן מער אקטיוו און אויסלערנען וויאזוי צו ניצן די מוסקלען ריכטיג.

האט נאך איינער מיטגעמאכט די פראבלעם? האט איינער גוטע עצות פאר א שנעלע ווירקזאמע רפואה אדער סתם גוטע טיפס? מיין נומער ליגט ביים רעדאקציע. ביטע לאזט אייך הערן, ולמצוה גדולה יחשב.

(-)

6926

מפרסם ישועת ה'

איך פלעג האבן זייער שטארקע ווייטאג פון מיין האלדז אראפ די גאנצע הענט. די יסורים זענען געווען אזוי שטארק אז קיין טיילאנאל אדער ענליכע האבן בכלל נישט געהאלפן. איך האב נישט געקענט ליגן אין בעט, איך האב נישט געקענט שלאפן א גאנצע וואך, אלעס האט וויי געטאן, אויך מיין פוס.

איך האב צוגעזאגט אז אויב דער אייבישטער וועט מיר העלפן און עס וועט אויסגעהיילט ווערן וועל איך מפרסם זיין זיינע חסדים.

עס איז געווען געשריבן אין גאזעט אז מען זאל שמירן פעטנס פון א בהמה, איך האב געשמירט צוויי מאל א טאג. איך האב געגעסן כשר׳ע פעטנס (מען מוז נישט ניצן פון א טריפה׳נע). איך האב אויך געטון די סגולה פון זאגן פאר דרייצן טעג, דרייצן מאל קאפיטל י״ג פון תהלים. אויך האב איך זיך פארגענומען צו זאגן אשר יצר זייער ערליך. פון אנפאנג פלעג איך זאגען די ברכה אריינקוקענדיג אין סידור און נאכדעם האב איך איבערגעזאגט נאר די טייטש ווערטער כדי זיך גוט מתבונן זיין אין וואס מען זאגט אין די ברכה.

דער אייבישטער האט מיר געהאלפן און די ווייטאג איז ב״ה אריבער! ווייל איך יעצט מקיים זיין דאס וואס איך האב צוגעזאגט איך וועל טון און מפרסם זיין די געוואלדיגע חסדים פון דער גרויסע באשעפער וואס מען דארף זיך נאר צו אים וועגדן און נאר אויף אים פארלאזן!

(-)

6927

די שטער פון ראבא-קאלס

אלטס די צייטונג פון יהדות החרדית פאר געזונטהייט אנגעלעגנהייטן וויל איך אדרעסירן א זייער פארווייטאגליכן ענין וואס ווערט מער און מער איינגעריסן. דער ענין עפעקטירט שווער אסאך אלטע קראנקע שוואכע מענטשן, און אויך יונגע פארפלאגטע מאמעס.

מיר רעדן דא פון וואס עס איז געווארן איינגעריסן די מגיפה פון ראבא-קאלס, עס קען זיין אז דאס איז פאר גוטע צוועקן אבער מען דרינגט אריין אין הייזער און מען שטערט פארנומענע יונגע מאמעס, אדער מענטשן מיט פארשידענע שווערקייטן און מען הערט די טעלעפאן קלונגען און מען האפט אז עס איז א לאנג ערווארטעטע וויכטיגע קאל, אדער א קינד/אייניקל וכדומה און מען שטרענגט זיך אן איבער די כוחות צו גיין אויפהייבן אבער ביזדערווייל שטעלט זיך ארויס אז עס איז איינע פון די ראבא קאלס, עס איז א בושה אז דווקא די ארגעניזאציעס וואס דארפן צו העלפען מענטשן און אנשטאט דעם שעדיגן זיי אלטע קראנקע אימבאהאלפענע מענטשן.

און פאר די ארגעניזאציעס פרעג איך ממה נפשך? ווילסט גיין נאך געלט? דאן טוט וואס אלע יודן האבן געטון. נעם דיינע פיס אויף די פלייצעס און זיי זיך משתדל און גיי ארום נאך געלט! בפרט דער יעניגער וואס רופען אינמיטן די נאכט. די אלע זענען עתיד ליתן את הדין וויל חוץ וואס זיי זענען מזיק איז עס קעגן געזעץ נאר זיי האבן מזל אז אין דלטורין בישראל, דעריבער וועגד איך מיך צו די יעניגע אז זיי זאלן ביטע שוין אויפהערן רופן און דער שכר וועט זיין פיל גרעסער פארן אויפהערן מוטשענען.

(-)

6928

הילף איבער פוס ווייטאג דיאגנאז

די לעצטע האלב יאר האב איך שווערע יסורים ביי די פינגערס פון מיין פוס. איך בין געגאנגען צו דר. בערי סוסנער Dr. Berry Sussner, און די עם-אר-איי האט געווייזן אז דאס איז מארטאנ׳ס ניוראמע (Morton's Neuroma), דאס איז איז א סארט קאנדישען וואס עפעקטירט די דריטע פינגער ביי די פיס אז עס שפירט זיך אזוי ווי מען שטייט אויף א קליינע שטיין. ער האט מיך געגעבן ספעציעלע שאטס אבער עס האט נישט געהאלפן, אויך האט מען פרובירט א ספעציעלע ארטש וואס האט אויך נישט געהאלפן.

די לעצטע זאך וואס מען קען נאך פרובירן איז אן אפעראציע. מען האט מיר געשיקט צו דר. קולסאק Dr. Kulsak אין מאנטעפיורי שפיטאל וואס האט צוגעשטימט אז איך מוז מאכן אן אפעראציע און אז די סוקסעס ראטע וועט מען מאכט דאס אויף די דריטע פינגער (וואו איך האב די ווייטאג) איז בערך 75%.

האט איינער פון די חשוב׳ע ליינער שוין געהערט פון די פראבלעם, אדער געמאכט אן אפעראציע דערפאר? האט עס טאקע געהאלפן לייזן די ווייטאג? ווייסט איינער פון א בעסערע דאקטער? קען מען זיך ארויסדרייען דערפון אן אן אפעראציע?

מיין נומער איז געהיטן ביים רעדאקציע, ביטע רופט ווי שנעלער! א גרויסן יישר כח!

(-)

6929

ליסטע פון צוקער אלטערנאטיוון

פאר די וואס זוכן גוטע עצות פאר אלטערנאטיווע צוקער, און זוכן ערזאצן אז מען זאל נישט דארפן נוצן געהעריגע ווייסע קעין צוקער צוליב געזונט – וויל איך לתועלת הרבים צושטעלן א ליסטע פון צוקער ערזאצן וועלכע קענען זיין געזונטער

טייטלן - רויע האניג - מעיפל סיראפ - קאוקאנאט צוקער - טונקעלע רויע אגאווע - עריטריטאל - סטיוויע - מאנק צוקער - דעמעראַרא מאסקאוואדא רויע צוקער - סארגהום סיראפ - רייס ברען צוקער - יעיקאן סוויטנער.

פארשטייט זיך אז נישט אלע צוקער ערזאצן זענען די זעלבע, טייל זענען מער געזונט און טייל ווייניגער, און טייל פון זיי זענען גוט רוי און אנדערע זענען גוט צום קאכן און באקן, און יעדער זאל זיך אויסוועלן די ריכטיגע צוקער ערזאץ, איך ווייל נאר אנווייזן אז עס זענען דא געוג און נאך אנדערע אויסוואלן ב״ה.

(-)

6930

פארזיכטיגקייט איבער מעדעציגען אין ניורסינג היימען

אין נורסינג האומערס און אין ענליכע פלעצער איז דא א געווסע מעדיצין וואס מען קען געבן פאר איינען וואס האט פראבלעמען מיט׳ן אטעמען, וואס הייסט ׳אלביוטערל׳ (Albuteral), אפילו וואס עס האט א זייט ווירקונג וואס מאכט די הארץ קלאפן אסאך שנעלער, און דאס איז נישט גוט פאר פאציענטן מיט פראבלעמען מיט די הארץ. מקען פאר די זעלבע פראבלעם געבן ׳זאופענעקס׳ (Zopenex). וואס האט נישט די זייט ווירקונג.

די סיבה פארוואס זיי געבן אלביוטעראל, זאגט מען, איז ווייל זאפענעקס קאסט טייערער און אלבעיוטערל איז פיל ביליגער.

עס איז דעריבער וויכטיג אז אויב איר האט פאמיליע מיטגלידער אדער עלטערן אין נוירסינג היימען אדער שפיטעלער זאלט איר האלטן אן אויג דערוועגן. זיי געבן עס אפילו פאר מענטשן מיט הארץ קראנקהייטן! דער שרייבער פון די בריוו האט אליין מיטגעהאלטן אזא פאל, און עס איז וויכטיג אז מענטשן זאל וויסן און זיין פארזיכטיג דערוועגן.

(-)

איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייסבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

המספיק נייעס

מים רבים לא יוכלו לכבות:

די-עס-פי פון אלע אפטיילונגען אין 'המספיק אוו ראקלענד' שעפן חיזוק ביים געהויבענעם "שיף פארברענגען"

איינע פון די פונדאמענטן פון אן 'המספיק היים' אדער דער 'דעי-העב' און אלע אנדערע פראגראמען זענען די שטאב פון 'דירעקט סופארט פראפעסיאנעלן'. דאס זענען די יחידים וועלכע געבן זיך אפ און באגלייטן יעדן איינוואוינער מיט אלעס וואס פאדערט זיך, סיי מעדיציניש און סיי מיט אלע אנדערע געברויכן, און די הויכע קוואליטעט פון אט די יחידים איז איינע פון די הויפט סיבות פון דעם אייגענארטיגקייט פון 'המספיק' און וואס שטעלט איר ביים שפיץ פונעם פעלד.

דער נאמען 'דירעקט סופארט פראפעסיאנעל' מאכט אפשר דעם איינדרוק פון א פראפסיאנעל מיט שניפסל און גלעזער ביים שפיץ פון די נאז, אבער טראץ וואס זיי זענען טאקע פראפעסיאנעל און געלערנט איז דאס צום אלעם ערשטן אן ארבעט פון הארץ און נשמה, דער די-עס-פי - ווי מען רופט עס אין קורצן - איז נישט אן ארבעט, נאר אן אויפגאבע און אחריות פון 24 שעה א טאג און זיבן טאג א וואך, און פאדערט מער פון אלעם הארץ און גועפיל.

דער ספעציעלער קשר וואס אנטוויקלט זיך צווישן א די-עס-פי און דעם אינדיווידועל איז שווער צו באשרייבן, ער איז דער באגלייטער פון דעם אינדיווידועל אויף טריט און שריט, ער איז זיין בעסטער פריינט, זיין ברודער/שוועסטער/טאטע/מאמע, און איז צוגעבינדן בלב ובנפש צום אינדיווידועל אויף א פארנעם וואס נאר איינער וואס זעט דאס פון די נאנט קען דאס באגרייפן.

דער שיף גרייט און צוגערישט צום מעמד

יעדן טאג קומט אונטער פאר א די-עס-פי שווערigקייט און פראבלעמען וועלכע ער דארף באהאנדלן, און עס פאדערט הויפענעס געדולד און פארשטאנד. די ארבעט איז אויסטערליש שווער, און גאר אפט הערן זיי די זעלבע פראגע פון מענטשן וואס זענען דאס פון די זייט "וויאזוי קענסטו דאס טון יעדן טאג?"

פרעגט דעם פראגע פון א די-פי-עס, און איר וועט וואַרשיינליך קריגן בערך דעם זעלבן ענטפער, "אלס צאלט זיך אויס וועט מען זעט דעם שמייכל אויפ'ן פנים פון דעם טיערן נשמה, וועט מען קען אים העלפן צו לייכטער מאכן דאס לעבן". דאס איז דער תמצית פון א די-פי-עס, מען לעבט און מען אטעמט פאר'ן אינדיווידועל און די ליבשאפט און געטריישאפט האט נישט קיין גרעניצן.

אין 'המספיק אוו ראקלענד' ווייסט מען וואס דאס מיינט א די-פי-עס און וויפיל כח און מח עס גייט אריין, און מען ווייסט זיי צו שעצן אלס דער רוקנביין פון די אגענטור, און דעריבער זוכט מען טאקע זיי צו צייגן דאנקבארקייט און אנערקענונג פאר זייער הייליגע ארבעט וועט עס איז נאר מעגליך. און דערפאר האט מען אראנזשירט דעם ספעציעלן אויספלוג ווי זיי זאלן קענען זיך אביסל אויסלופטערן, פארברענגען אינאיינעם, און שעפן פרישע כוחות.

זייט 17»

דאס איז געווען א געלעגנהייט פאר אלע באטייליגטע צו פארברענגען אין אן אנגענעמע אטמאספערע בשבת אחים גם יחד... ווי אויך איז געווען צוגעשטעלט א נארהאפטיגע נאכטמאהל

די הערליכע דעקאראציעס

דער בעל מנגן ר' דוב מייזעלס ביים מהנה זיין דעם ציבור

המספיק נייעס

היכי דמי קידוש השם:

שפיטאל **באאמטע באגייסטערט** פון אויסטערלישע **"המספיק געטריישאפט"**

דער טעלעפאון פון ר׳ יוסי מאסקאוויטש, האום מענעזשער פונעם 61 ברודערהיים האט זיך צוקלינגען א גרינעם דינסטאג אינדערפרי און אויפ׳ן אנדערן זייט טרייבל הערט זיך אן אומבאקאנטע שטימע "איך ארבעט אינעם סטעטן איילענד שפיטאל פאר צוואנציג יאר, און איך מוז אייך זאגן אז וואס איך האבן געזען נעכטן, אזא הויכע סטאנדארט פון איבערגעגעבנקייט, מיט אזויפיל הארץ און געפיל, האב איך נאך אין מיין לעבן נישט געזען"

אויף די אנדערע זייט איז געווען דער אויפזעער פונעם פראמינענטן ׳סטעטן איילענד שפיטאל׳ וועלכער האט געזאגט אז ער האט געמוזט פערזענליך אנרופן אויסדרוקן זיין איבעראשונג און ווי שטארק ער איז איבערגענומען געווארן פון די אויסטערלישע געטריישאפט וואס ער האט אליינס מיטגעוואוינט ווען איינער פון די "ברודער" אינעם המספיק ברודערהיים אויף די 61סטע גאס אין קינגס קאונטי האט געדארפט האבן א מעדיצינישע פראצעדור אינעם שפיטאל.

עס איז נישט קיין נייעס צו הערן לויב-ווערטער איבער המספיק פון די טויזנטער משפחות וועלכע געניסן טאג טעגליך פון אירע ערשט קלאסיגע הילף און סערוויסעס, איבער איר פראפעסיאנאליטעט און געטריישאפט, די ווארימקייט און איבערגעגעבנקייט פונעם שטאב, אבער ווען דאס קומט פון פראפעסיאנאלע דאקטוירים וועלכע זענען גוט באהאוונט אינעם פעלד איז דאס א דערמאנונג אז די גרויסע כוחות וואס ווערן אריינגעלייגט צאלן זיך אויס.

דער געשיכט האט זיך אנגעהויבן א טאג פריער ווען איינער פון די ברודער אינעם ברודערהיים האט געמוזט אריבערגיין א וויכטיגע מעדיצינישע פראצעדור, און מען האט אים גענומען צום ׳סטעטן איילענד׳ שפיטאל, דער ׳ברודער׳ איז אנגעקומען פריה פארטאגס אין באגלייטונג פון די געטרייע נורס פון המספיק אוו קינגס קאונטי מרת. שווארץ, און זיין דירעקט סופארט פראפעשאנעל ר׳ יודי טייכמאן.

די צוויי שטאב מיטגלידער האבן פארברענגט לאנגע שטונדן מיט דעם איינוואוינער, אראנזשירט פאר אים דאס בעסטע און דאס שענסטע, און זיך געזארגט אז ער זאל באקומען די העכסטע מעדיצינישע באהאנדלונג וואס איז נאר פארהאן, און געבליבן שעות נעבן זיין בעט צו זיכער מאכן אז ער שפירט זיך גוט און באקוועם.

ווען עס איז געקומען צום אהיימגיין האבן די שטאב אינעם אפטיילונג ארויסגעהויבן די אויסטערלישע געטריישאפט פון די "משפחה" פונעם קינד, און זענען ׳שאקירט׳ געווארן צו הערן אז זיי זענען נישט די עלטערן פונעם קינד, נאר זיינע פארזארגער אין המספיק, און דער פאל איז געווארן דער געשפרעך פונעם טאג אינעם אפטיילונג.

דער נעקסטער טאג איז געקומען דער טעלעפאון קאל פונעם אויפזעער

הארץ און ווארימקייט דער 61סטע סטריט ברודערהיים

וועלכער האט נישט געקענט באהאלטן זיין באגייסטערונג און איבערגענומענקייט פון דעם נאבעלן באהאנדלונג און די פאקט אז יעדער איינציג קינד אין המספיק ווערט באהאנדלט ווי א בן יחיד, און האט זיך פערזענליך נאכגעפרעגט איבער די צושטאנד פונעם איינוואוינער וועלכער האט זיך ב"ה ערהוילט און איז אין א גוטן צושטאנד.

דאס באגלייטן און זיך אפגעבן מיטן יעדן קינד ווי א בן יחיד איז איינער פון די גרונד-פרינציפן אין המספיק, אבער דאס צו הערן פון דעם אויפזעער פונעם שפיטאל איז א פאזיטיווע דערמאנונג פאר די געטרייע ארבעטער אז "יש שכר לפעולתיך". אז די געטרייע ארבעט צאלט זיך אויס, און אז מען ווייסט דאס צו שעצן.

"מיר ווייסן אז אונזער שטאב זענען די געטרייסטע און בעסטע וואס מען קען זיך נאר וואונטשן, אבער דאס צו הערן פון איינער וואס האט שוין באגעגנט טויזנטער פאציענטן איז א געוואלדיגע חיזוק, און אויך א שטארקע קידוש ה׳ און איך בין שטאלץ מיט אונזער געטרייע מיטגלידער אין המספיק" זאגט דער רעזיענדשאל דירעקטאר ר׳ יחזקאל פישער שיחי׳ אין א שמועס מיט׳ן גאזעט.

פאר מער אינפארמאציע איבער ׳המספיק היימען" און קאמיוניטי סערוויסעס אין קינגס קאונטי קען מען זיך פארבינדן צום אפיס 718-387-8400

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

מים רבים לא יוכלו לכבות:

די-עס-פי פון אלע אפטיילונגען אין **'המספיק אוו ראקלענד' שעפן חיזוק** ביים געהויבענעם **"שיף פארברענגען"**

« זייט 16

דערפאר טאקע האט מען אויסגענוצט א שיינעם זומער טאג און אראנזשירט א פאסיגע פארברענג פון אלע די-פי-עס מיטגלידער פון ׳המספיק אוו ראקלענד׳ אין אלע אירע אפטיילונגען, מען האט פאר דעם געלעגנהייט אפגעדונגען א שיינעם לוסט-שיף וועלכע איז געשווימען איבער׳ן האדסאן טייך און מען האט זיך דערקוויקט מיט די הערליכע פאנאראמעס פון ניו יארק.

דאס איז געווען א געלעגנהייט פאר אלע באטייליגטע צו פארברענגען אין אן אנגענעמע אטמאספערע בשבת אחים גם יחד, און גלייכצייטיג מיטטיילן פון זייער ערפארונג און באקומען עצות און חיזוק פון זייערע קאלעגן וועלכע געפונען זיך "אויפ׳ן זעלבן שיף" אבער דער קלימאקס איז געווען ווען מען האט זיך צוזאמענגעזעצט פאר א געהויבענעם קומזיץ.

ר׳ דוב מייזעלס מיט זיין געבענטשטע שטימע האט אנגעפירט די ניגונים און די זיסער קול פון די חסידישע ניגונים האט זיך אויסגעמישט מיט די ׳קולות מים רבים׳ און בוקע רקיעים געווען, די ניגונים פון שירות ותשבחות האבן באקומען א פרישן באדייט ווען פון ארום און ארום האט מען געזען דער רבוש"ע הערליכן וועלטל און עס האט זיך געזונגען שירה פון די טיפענישן פון הארץ.

דערנאך איז צוגעשטעלט געווארן נאך רייכע פראגראמען, און נאך עטליכע שטונדן פון אויסטערלישע קורת רוח און הנאה האט דער שיף געאנקערט ביים פארט אין קווינס פון וואו עס איז צוגעשטעלט געווארן טראנספארטאציע צוריק קיין ראקלענד קאונטי וואו די געטרייע יונגעלייט זענען באלד צוריק אריינגעשפרונגען אין די עבודת הקודש פון זיך זארגן פאר די טייערע נשמות מיט פרישע כוחות.

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

'פערסאנעל קעיר געהילף' פראגראם פון המספיק האום קעיר – א שטראל פון האפענונג פאר משפחות

עס איז נישט קיין סוד אז וועו די עקרת הבית דארף אוועקגעבן צייט און כח מיט א קינד מיט ספעציעלע געברויכן וועט די ארבעט פון פירן דעם שטוב פילפאכיג שוועדער, דאס ערציען יעדע קינד פאדערט אזוי אויך מסירת נפש און געטריישאפט, און נאכדערצו א קינד וואס פארלאנגט ספעציעלע איבערגעבנקייט, און דערצו קומט נאך צו די טאג טעגליכע פונקציעס פון פירן א אידישע שטוב, דאס קען זיין אומדערטרעגליך.

דעריבער הערט מען טאקע פון הונדערטער משפחות וועלכע קענען נישט געווג דאנקן דעם רבוש"ע אויף די גוטע שליחים וואס ווערן צוגעשטעלט דורך 'המספיק האום קעיר' א דאנק איר ספעציעלן 'פערסאנעל קעיר עיד' פראגראם וואס שטעלט צו ספעציעלע געהילפן וועלכע קומען אראפ טאג טעגליך - אדער עטליכע מאל א וואך - צו צולייגן א פלייצע און העלפן מיט די הייליגע, אבער שווערע, ארבעט.

"מיר האבן א קינד מיט דאיון סינדרום, זי איז א מתנה פונעם רבוש"ע, א זיס לעכטיג קינד, אבער פארט האב איך געשפירט אז זייט איך דארף מיר אפגעבן מיט איר בלייבט מיר וויניגער כח צו פירן די שטוב" זאגט אונז א מאמע פון מאנסי, אבער דאן האט זי באקומען הילף פון 'המספיק האום קעיר' און א געהילף קומט אראפ יעדן טאג, "דאס האט געטוישט מיין לעבן, און דאס לעבן פון די גאנצע משפחה" זאגט די געטרייע מאמע.

אצינד וועו די געהילף קומט און געט זיך אפ מיט דעם קינד, קען די מאמע זיך אפגעבן מיט אנדערע שטוב זאכן און מיט'ן זיך אומקוקן אויף די אנדערע קינדער, און אזוי ווי אין נאך צענדליגע שטובער וועלכע זענען אנגעשלאסן אינעם פראגראם, איז דער תועלת דערפון נישט נאר פאר דעם קינד נאר פאר די עלטערן און פאר די גאנצע משפחה.

אין 'המספיק האום קעיר' לייגט מען אריין אסאך קאפ און מח און שווערע ארבעט צו טרעפן די צוגעפאסטע 'פערסאנעל קעיר' געהילף פאר יעדן פאל באזונדער, די געהילפן זענען ספעציאליזירט זיך צו אפגעבן מיט די באטרעפנדע פעלער מיט אויסטערלישע געדולד און באהאונטקייט, און מען ארבעט מיט די משפחות צו טרעפן דעם ריכטיגן געהילף וואס זאל טאקע קענען ברענגען די בעסטע רעזולטאטן.

די 'המספיק האום' קאארדינאטארין מרת. וועבער האט מיט אונז מיטגעטיילט דעם אויבען דערמאנטען פאל פון די מוטער וועלכע האט געהאט א שטארקע דילעמע אויב זי קען האלטן איר קינד אין שטוב, זי האט זיך געראנגלט מיט'ן געדאנק צו מעגליך אוועקשיקן איר דאון-סינדראם קינד צו א ספעציעלע אנטשטאלט, אבער זי האט - אלס לעצטע האפענונג פרובירט דעם פראגראם, און אצינד - נאך צען חדשים - האט זי אנגערופן זאגן ווי דאנקבאר זי איז.

"מיין קינד שטראלט און זי איז א נייע קינד, זי באקומט סיי די פראפעסיאנאלע הילף פון א געטרייע ספעציאליסט, און דערביי אויך די ווארימקייט פון א שטוב און די ליבשאפט פון א מאמע" האט די דאנקבארע מאמע געזאגט פאר מרת. וועבער, וועלכע הערט די זעלבע גרוסן כסדר, אבער יעדעס מאל ברענגט עס פרישע סיפוק און הנאה אז מען קען אויפרעכטן אידישע שטובער.

פאר יונג און אלט

שטודיע באשטעטיגט:
אידישע געגענטער אין ניו יארק געבענטשט מיט אריכות ימים

ניו יארק - מיר אידן ווייסן דעם סוד אז "כי הם חיינו ואורך ימינו" אז א תורה'דיגע לעבן און היטן מצוות איז די גרעסטע סגולה צו אריכת ימים, אבער פארט איז דאס א געוואלדיגע חיזוק אין אמונה צו זען אז שטודיעס צייגן קלאר אז צווישן אידן שומרי תורה ומצוות זעט מען די העכסטע ראטע פון אריכת ימים ושנים, א זאך וואס ווערט שוין לאנג באשטעטיגט סיי פון גלאבאלע שטודיעס און יעצט זעט מען דאס אויך אין לאקאלע שטודיעס.

פארשער וועלכע האבן דורכגעפירט אן איבערזיכט פון די לעבנס ראטע פון ניו יארקער איינוואוינער האט באשלאסן צו כאפן א טיפערן בליק און קוקן געגענט נאך געגענט אין ניו יארק וויאזוי עס איז די לעבנס קוואליטעט און וואו לעבן די איינוואוינער דאס לענגסטע, און זענען ערשטוינט געווארן צו טרעפן דעם ענטפער, נעמליך: בארא פארק.

בארא פארק וועלכע פארמאגט א גרויסע באפעלקערונג פון שומרי תורה ומצוות איז ארויסגעקומען מיט די העכסטע לעבנס דורכשניט פון איבער 84 יאר אלט, וואס איז מיט איבער זעקס יאר מער ווי דער דורכשניט איבער גאנץ אמעריקע, און עס ווערט נאכגעפאלגט מיט נאך אידישע געגענטער אין ברוקלין.

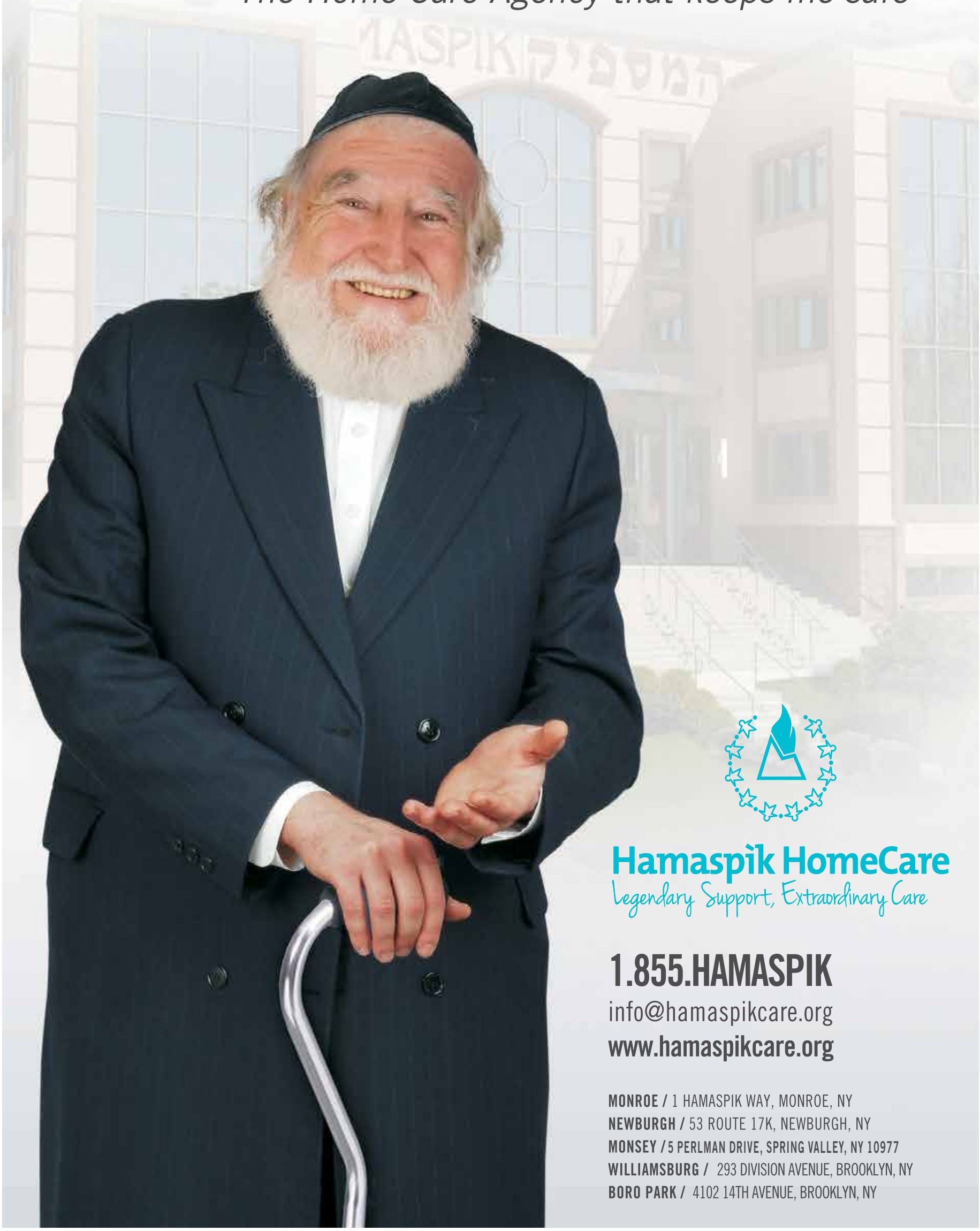
דער שטודיע צייגט אז אין אלגעמיין לעבן ניו יארקער 81 יאר, וואס איז מיט צוויי און האלב יאר העכער ווי די נאצינאנאלע דורכשניט (ווארשיינליך א דאנק די ריזיגע אידישע באפעלקערונג) און ווען עס קומט צו איטליכע געגנט אין ניו יארק איז דא א ריזיגע דיפערענץ צווישן די פארשידענע געגנטער, מיט די ארימע געגענטער וואס קומען אריין מיט 74 יאר דורכשניט צוליב א הויכע ראטע פון מערדעריי, און אויך צוליב שוואכע מעדיצינישע צוטריט.

"למען יאריכון ימיך" דער צענטער פון בארא פארק

די פארשער האבן פרובירט צו מסביר זיין דעם דיפערענץ, אז דאס איז צוליב די אחדות און חסד וואס הערשט צווישן אידן "וועו אן איינוואוינער וועלכע קראנק וועט די געמיינדע זיך איינשפאנען אים צו העלפן און צושטעלן די בעסטע דאקטוירים, און פילע ארגאניזאציעס מאכן זיכער צו העלפן יעדן איינעם אין נויט" שרייבן זיי אינעם באריכט, און לייגן צו אז מען דארף זיך אפלערנען פון דעם אויף א נאצינאנאלע שטאפל.

"Thank You, Hamaspik HomeCare"

- The Home Care Agency that keeps me safe -



טאבלעטן

'וואלמארט' אונטער פייער פאר'ן פארקויפן האמעאפאטישע רפואות

וואשינגטאן - א ארגאניזאציע וואס רופט זיך 'צענטער פאר פארש ארבעט' האט ארויסגעגעבן א געריכטליכע קלאס-עקשאן קלאגע קעגן דעם ריטעיל ריז 'וואלמארט' איבער דעם וואס זיי פארקויפן אין זייערע געשעפטן האמאפאטישע מעדיצינען און פראדוקטן, זאגנדיג אז זיי טוען דערמיט פארפירן זייערע קליענטן און פארלאנגען זיי זאלן ארויסלייגן קלארע אינפארמאציע אויף די פראדוקטן אז עס איז נישט באשטעטיגט אלס ווירקזאם.

וואלמארט פארקויפט אין אירע טויזנטער געשעפטן איבער טויזנט האמעאפאטישע פראדוקטן, דאס נעמט אריין טראפן פאר פארקילעכץ, הוסטן, קעגן סטרעס, צו העלפן איינשלאפן און נאך צענדליגע זאכן, אבער די אנקלאגער זאגן אז מיט דעם טוען זיי "פארפירן זייערע קליענטן וועלכע באטראכטן דאס אלס גלייך צו מעדיצינען וואס זענען באזירט אויף קאנקרעטע פארש ארבעט און וויסנשאפט".

די גרופע וואס איז באקאנט מיט אירע בוכשטאבן 'סי-עף-איי' איז אויסגעשפראכן קעגן אלע סארטן נאטורליכע היילונגען וואס זענען נישט איבערגעוויזן געווארן צו זיין ווירקזאם אין וויסנשאפטליכע שטודיעס, און רייסט אראפ האמעאפטישע אלס אן "אינערעדעניש וואס ברענגט דערצו אז מענטשן גלויבן אין זאכן וואס זענען נישט באווען".

א טעאריע צו היילן קרענק דורך נוצן א גאר קליינע דאזע פון א שעדליכע סובסטאנץ וואס ברענגט דעם קרענק, און עס אויסמישן מיט געזונטע באשטאנדטיילן פון פלאנצן און גראז

אין דעם ברוו פון די אנקלאגער זענען אויך אריין אנדערע ארגאניזאציעס, אזעלכע ווי דער נאציאנאלער קאנסומער ליגע, וועלכע האבן אויך אנגעקלאגט וואלמארט אויף פארקויפן פראדוקטן וואס זענען נישט ריכטיג לייבלט. אין אן אנדער קלאג, וואס איז אויך אריינגעגעבן אין דעם זעלבן ברוו, האט מען אנגעקלאגט וואלמארט פון פארקויפן פראדוקטן וואס זענען נישט ריכטיג לייבלט.

זיי זאגן אינעם אנקלאגע אז מיט'ן פארקויפן די פראדוקטן אין אזא פרעסטיזשפולע געשעפט און דורך אדוואנטעריזן אז זיי זענען ווירקזאם טוט די נעץ שענקן לעגיטימאציע פאר דעם פראדוקט וואס ברענגט אז נישט געזונטע מענטשען נוצן דאס אנשטאט צו גיין צום דאקטאר ווען זיי האבן ערנסטע סימפאטמען.

האמעאפאטיע איז א בריטע פעלד פון מעדיצין וואס איז אנטוויקלט געווארן אין דייטשלאנד מיט ארום דריי הונדערט יאר צוריק, און איז באזירט אויף א טעאריע אז מען קען היילן כמעט יעדע קרענק דורך נוצן א גאר קליינע דאזע פון א שעדליכע סובסטאנץ וואס ברענגט דעם קרענק, און עס אויסמישן מיט געזונטע באשטאנדטיילן פון פלאנצן און גראז.

פאר לאנגע יארן איז האמאפאטיע געווען שטארק אנגענומען, און איז אפילו פארשריבן געווארן דורך דאקטוירים און פינאנצירט געווארן דורך רעגירונג העלטקעיר, אבער אין די לעצטע יארן טוט די מעדיצינישע וועלט אוועקמאכן אירע בענעפיטן וויבאלד עס ווערט נישט אונטערגעשטיצט פון היינטיגע סייענטיפישע שטודיעס, און געוויסע רעגירונג האבן אפילו פארבאטן דעם באנוץ. אבער פארט זענען דא פילע וועלכע זאגן אז זיי ווערן געהאלפן דערפון.

לואיזיאנע שטעלט פאר רעוואלוציאנערע פלאן צו נידערן דראג פרייזן

ניו ארליענס - איינע פון די ערנסטע פראבלעמען אין אמעריקע מיט'ן העלט קעיר אינדוסטרי איז די הויכע פרייזן פון מעדיצינען, ספעציעל נייע מעדיצינען וואס אן איינצעלע דראג פירמע האט נאך א מאנאפאל און קען האלטן די פרייזן הויעך, אבער אויך אנדערע מעדיצינען — און אפילו לעבנס-וויכטיגע מעדיצינען — זענען אין דורכשניט פיל טייערער אין אמעריקע וואו אין אנדערע לענדער, און דאס טרייבט אויך ארויף די פרייז פאר העלט אינשורענס.

דערביבער זענען פילע אויגן אין אמעריקע געוואנדן קיין לואיזיאנע וואו געזעצגעבער זענען אויפגעקומען מיט אן אייגנארטיגע געניאלע סיסטעם וואס רופט זיך דער 'סובסקריפשען סיסטעם' וואס עקספערטן זאגן אז דאס האט א פאטענציאל צו ברענגען א רעוואלוציע אין דעם פעלד און מעגליך טוישן די וועג וויאזוי די רעגירונג העלטקעיר אפערירט אויפ'ן נאציאנאלן שטאפל און עוועניטועל לעזן דעם אמעריקאנער העלט קעיר קריזיס.

דער 'סובסקריפשען סיסטעם' ארבעט ווי פאלגנד: די רעגירונג שטעלט ארויס א 'ביד' פאר אלע דראג פירמעס פאר א געוויסע דראג, דער ביד שלאגט פאר א פלאן אונטער וועלכע די רעגירונג פארפליכטעט זיך צו צאלן פאר א באשטימטע צאל יארן א יערליכע סכום געלט -- אפגעזען וויפיל פון די מעדיצין עס פעלט זיך אויס, און אין אויסטויש דארף די פירמע צושטעלן אן אומבאגרעניצטע סופליי פון דעם דראג פאר אלע וועלכע זענען איינגעשריבן אינעם רעגירונג'ס העלט קעיר סיסטעם -- אפגעזען אויב דאס איז מער אדער וויניגער פון דעם סכום.

געזעצגעבער און עקספערטן זאגן אז אזא סיסטעם פארשפרעכט סיי צו האלטן נידריג דראג פרייזן און סיי פארזיכערן אז יעדער איינער האט צוטריט צו מעדיצינען באצייטנס פאר זייער סיטואציע פארגרעכט זיך. און אזוי ארום פארמיידן עוועניטועלע העכערע קאסטן וואס נעמט זיך פון דעם וואס פאציענטן האבן נישט קיין צוטריט באצייטנס צו גוטע מעדיצין. אן ענליכע סיסטעם אין אויסטראליע האט געשפארט פאר די רעגירונג א געשאצט פינף ביליאן דאלער אין בלויז פינף יאר.

דער סיסטעם איז צום ערשט איינגעפירט געווארן פאר דעם מעדיצין 'עקפלוסע' וואס האט זיך ארויסגעשטעלט צו האבן א 98 פראצענט סוקסעס ראטע ביי מענטשן וואס ליידן אויף העפיטייטיס סי, א אנטצידונג וועלכע קאסט די מערסטע לעבנס יערליך פון סיי וועלכע אנדערע אנשטעקיגע ווירוס אדער אנטצינדונג, און אויב וועלט עס נישט באהאנדעלט טוט דאס געוצליך רואינירן די לעבער און אנדערע ארגאנען, אבער פארט האבן בלויז 15% אמעריקאנער מיט העפיטייטיס סי צוטריט צו גוטע מעדיצינען זיי צו אויסהיילן.

נאכ'ן ארויסשטעלן דעם ביד האט די דראג פירמע גיליאד געווינען דעם ביד אונטער וועלכע זיי וועלן צושטעלן אלע געברויכן פון דעם דראג פאר אלע העפיטייטיס אנגעשטעקטע אין לוזיאנע וואס שטייט יעצט ביי ארום 35 טויזנט, אבער בלויז עטליכע הונדערט האבן געהאט צוטריט צו דעם מעדיצין אונטער די ביז יעצטיגע סיסטעם, דער גאווערנער האט באגריסט די פארשריט און געזאגט אז דאס ווועט גענצליך אויסראטן העפיטייטיס פון לואיזיאנע און אינעם לענגערן טערמין שפארן ביליאנען פאר די שטייער צאלער.

לעגאלע **גראנגל צווישן די פעדעראלער רעגירונג און דראג פירמעס** איבער נייע רעגולאציעס

וואשינגטאן - אין א פרואוו צו נידערן דראג פרייזן אין אמעריקע האט די פעדעראלער רעגירונג פארגעשלאגן א נייע רעגולאציע וואס פאדערט אז ווען פירמעס לייגן ארויס רעקלאמעס איבער זייערע דראגס זאלן זיי מוזן דערצו אויך צולייגן דעם פרייז פונעם דראג, א שריט וואס וועט ברענגען א קאנקורענץ צווישן די דראג פירמעס צו נידערן די פרייזן אויף צו קריגן מער פאציענטן.

די פעדעראלע רעגירונג קען נישט לעגאל אינפארסירן דעם רעגולאציע וויבאלד עס איז נישט קיין געזעץ, אבער זי זאגט אז די רעגירונג וועט פארעפנטליכן א ליסטע פון דראג פירמעס וואס האלטן זיך צו דעם רעגולאציע און דאס וועט ערלויבן זייערער קאנקורענטן צו אריינגעבן קלאגעס קעגן זיי פאר אומ'יושר'דיגע קאנקורענץ, און די פעדעראלע רעגירונג האפט אז דאס וועט ברענגען א קאנקורענץ איבער ווער עס קען צושטעלן נידריגערע פרייזן.

דאס איז היבש קאמפליצירט פאר די דראג פירמעס וויבאלד אין רוב פעלער טוען זיי אויסארבעטן די פרייזן מיט אינשורענס פירמעס דורך פארהאנדלונגען, און טייל פאציענטן צאלן מער אדער וויניגער פאר דעם זעלבן מעדיצין געוואנדן אין וועלכע אינשורענס זיי זענען אנגעשלאסן, און דער רעגולאציע זאגט אז די דראג פירמעס מוזן דאס אויך ארויסשרייבן אז די פרייזן טוישן זיך לויט די אינשורענס.

אבער די דראג פירמעס זענען נישט צופרידן פון דעם שריט און האבן געעפנט א לעגאלע פראנט קעגן די פרישע רעגולאציעס און האבן אריינגעגעבן א טוץ פון 'לאוסוטס' קעגן דעם, צוערשט אז דאס פארלעצט דעם ערשטן אמענדמענט רעכטן און אז די רעגירונג האט נישט די לעגאלע מעגליכקייט צו לייגן דרוק אויף פריוואטע ביזנעסער אויף אזא וועג, און נאך פארשידענע טענות דערקעגן.

אזוי אויך זאגן די דראג פירמעס אז דאס קען אייגענטליך האבן א שעדליכע עפעקט וויבאלד פאציענטן וועלן זיך "דערשרעקן" פון דעם הויכן פרייז און נישט וועלן קויפן דעם דראג.

רפואה אין וואַרשייטן

חודש אלול

א
אלול
הרה"ק רבי העניך מ'אלעסק זי"ע

דער צדיק רבי העניך אלעסקער זי"ע האט געהאט א חסיד א גביר וועלכער איז אמאל געקומען צו פארן צום רבי'ן, און זיין פרוי האט געוואלט מיטגיין צו זעהן דעם הייליגן צדיק. דער גביר האט איר פרובירט אפרעדן, אבער אן ערפאלג, זענען זיי ביידע געפארן צוזאמען.

אינמיטן וועג, ביים שטאט לעמבערג, איז די פרוי קראנק געווארן, און דאקטוירים האבן געזאגט זי מוז שוין אהיימפארן און זיך אונטערנעמען רפואה מיטלען צו ראטעווען איר מצב, אבער זי האט נישט געוואלט הערן דערפון, נאר געוואלט פארן ווייטער צום צדיק.

דער ציון וואו טויזנטער האבן געשטראמט פאר ישועות פאר'ן קריג

הרה"ק רבי שלמה מסאסוב זצוק"ל, בנו וממשיך דרכו פון הרה"ק מאלעסק זצוק"ל.

אנקומענדיג קיין אלעסק איז דער חסיד אריינגעלאפן צום רבי'ן מיט א געוויין און דערציילט די מעשה, צולייגנדיג מיט גרויס זארג אז חז"ל זאגן דאך אז לאתר דרגלוהי דאינש מובילי שם מתבעי מתמן, די פוס פון א מענטש פירן אים אין ריכטיגן וועג... און ער ציטערט אז זי האט אזוי שטארק געוואלט אהער קומען, און דא אזוי קראנק געווארן, איז דאך א שלעכטער סימן... האט דער צדיק געזאגט דעם חסיד ער דארף זיך גארנישט זארגן. "דא טייטשט מען אנדערש, שם מתבעי מתמן, דארט ווערט מען אויסגעבעטן..." רבי העניך האט געזאגט אז אדרבה, מיט'ן אהערקומען האט זי גע'פועל'ט א רפואה שלימה, וכך הוה.

אמאל האט א קרוב פונעם צדיק מזכיר געווען א חולה. רבי העניך האט אנגעוואונטשן א רפואה שלימה און דאן געגאנגען טובל'ען אין מקוה, כידוע אז אין מקוה פלעגט ער אסאך פועל'ן רפואות און ישועות.

זייענדיג צוריק האט דער צדיק פארגעהאלטן דעם קרוב פארוואס מ'האט אים נישט געזאגט פאראויס אז יענער איז א חולה מסוכן וועלן עס איז שוין שווערער צו פועל'ן א רפואה, אבער ער האט צוגעלייגט אז וואס איז געווען איז געווען, און וויבאלד ער האט שוין אנגעוואונטשן וועט יענער זוכה זיין צו א רפואה שלימה, און אזוי איז טאקע געווען.

אין א שטאט נישט ווייט פון אלעסק איז געווען א איד וועלכער פלעגט געבן סגולות און אפשפרעכונגען קעגן מחלות און אנדערע פראבלעמען. אמאל, נאנט צום הסתלקות פון רבי העניך, האט מען געבראנגט צו יענעם איד איינעם וואס א דיבוק איז אריין אין אים, ער זאל אים מתקן זיין. דער איד האט אנגעהויבן מיט די סגולות און אפשפרעכונגען, אבער דער בעל הדיבוק האט זיך געמומען שרייען אז יענער טוט גארנישט אויף און מ'מוז אים שנעל טראגן קיין אלעסק ווייל ער ווייסט פון עולם העליון אז אין די נאנטע טעג וועט שוין רבי העניך נסתלק ווערן און ער מוז אים זעהן פארדעם.

וועו מ'האט געפרעגט דעם דיבוק פארוואס ער מוז זעהן דעם צדיק, האט ער געזאגט אז אין די צייטן פון די תנאים איז די נשמה פון רבי העניך געווען א תנא(!) און ער, דער דיבוק, האט אים פארשעמט ברבים, און זינט דאן איז ער פארווארפן בתוהו ובוהו, ביז ער האט יעצט באקומען רשות אריינצוגיין אין דעם מענטש און פרובירן צו טרעפן דעם צדיק און אים פערזענליך איבערבעטן.

מען האט געפירט דעם איד קיין אלעסק צום רבי'ן רבי העניך, און ער האט אים מתקן געווען ביז ער האט געקענט צוריק אהיימפארן געזונטערהייט.

אמאל איז דער הייליגער אלעסקער - דער איידעם ביים הייליגן בעלזער רב בעל שר שלו' זי"ע - שטארק נישט געזונט געווארן אויף די לונגען, ביז ער האט נעבעך גענומען שפייען בלוט ר"ל. די אלעסקער רביצין איז געקומען צו איר מוטער די בארימטע רביצין מלכה בעטן דעם שר שלו' זאל בעטן זיין איידעם רבי העניך ער זאל נישט דאוונענן פאר עמוד, און אפילו פאר זיך זאל ער נישט דאוונענן אויפ'ן קול ווייל ער דארף זיך היטן די לונגען.

די טאכטער און מוטער זענען אריינגעקומען צום שר שלו', און די רביצין האט געזאגט פאר איר הייליגן מאן, "פרידא'לע בעט מען זאל זאגן אונזער רבי העניכ'ן ער זאל נישט דאוונענן פאר'ן עמוד..." האט דער שר שלו' געענטפערט, אז ער קען אים נישט זאגן דאס ווייל מלאכים און שרפים קוקן ארויס אויף זיין דאוונענן, אבער ער האט צוגעלייגט אז מען זאל זיך נישט זארגן ווייל רבי העניך וועט בעזהשי"ת געזונט ווערן אינגיכן.

אפאר וואכן שפעטער איז דער בעלזער רב געפארן קיין סטרעליסק צום שרף, וועלכער פלעגט זיך פירן אז שבת ביים טיש האט ער אויסגעגאסן די זאלץ און פעפער וואס זענען געווען אנגעגרייט, איריין אין א מאכל, און פון דעם האט ער געטיילט שריים פאר די בני עלי' וועלכע האבן שוין געווואוסט אז מען דארף אננעמען דאס גאנצע און דאס וועט ברענגען א ישועה. יענעם שב"ק האט דער בעלזער רב מיטגענומען דעם איידעם רבי העניך אלעסקער, און דער שרף פון סטרעליסק האט געגעבן פאר רבי העניך פון די דאזיגע שריים, און באלד ער איז געזונט געווארן כאחד האדם.

רבי חנוך דוב העניך בן רבי שמואל מייער זצ"ל, לב שמח, א' אלול תרמ"ד

ג
אלול
הרה"ק רבי ישעי'לע טשעחויבער זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי ישעי'לע טשעחויבער זי"ע איז שווער קראנק געווארן אלס קינד, אין די טעג פון עשרת ימי תשובה. וועו עס איז אנגעקומען ערב יוה"ק פארנאכטס און מען האט נאך אלץ נישט געזען א פארבעסערונג, האט איינע פון זיינע עלטערע שוועסטערס געזומען קוראזש און איריין צו זייער גרויסן טאטן דער הייליגער דברי חיים פון צאנז זי"ע ער זאל איינרייסן פאר זיין בן זקונים א רפואה שלימה.

דער דברי חיים איז דאן געווען פארטאן אין דביקות עילאה, און ער האט געגעבן אזא בליק אויפ'ן טאכטער, ווי צו פרעגן אז אין אזעלכע מינוטן קומסטו מיט א גשמיות'דיגע

זייט 22 »

הרה"ק מטשעכויב זצוק"ל ביסי שפאצירן מיט זיין זון הרה"ק רבי חיים הי"ד און מקורבים

רפואה אין יארצייטן

חודש אלול

ו
אלול
הרה"ק רבי פנחס מ'קאריץ זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי ר' פנחס פון קאריץ זי"ע האט געזאגט ער האט געארבייט דריי מאל זיבן יאר אויף זיין "מידת האמת" און מיט דעם איז ער מפורסם געווארן איבער די גאנצע וועלט.

זיין ווייטקייט פון שקר האט דערגרייכט אזוי ווייט אז ער האט נישט געקענט אויסהאלטן ווען איינער האט געגעבן א קרעכץ אויף יסורים און די קרעכץ האט איבערגעטריבן די ווייטאג אדער שוואכקייט אפילו נאר אביסל. דעריבער האט ער נישט געקענט גיין מבקר חולה זיין, ווייל ער האט געשפירט אז די קרעכצן זענען צומאל איבערגעטריבן פאר סימפאטיע און ער האט עס נישט געקענט סובל זיין.

אין שטאט איז געווען א סגי נהור ל"ע וועלכער האט געשפילט פידל אויף חתונות, און ער איז שטארק קראנק געווארן. מען האט געפון הרה"ק מקאריץ זאל קומען מבקר חולה זיין דעם פידל שפילער, און ער איז געגאנגען. וועו דער צדיק איז אריינגעקומען, האט דער איד געגעבן א מאך אויף די אויגן און געזאגט, "לאזט מיר נאר איינמאל געבן א קוק אויף דער וועלט." און ער איז באלד נפטר געווארן.

רבי ר' פנחס'ל האט געזאגט אז דער איד האט כל ימיו געקענט זעהן נאר האט זיך געהיטן די אויגן פון ראיות אסורות האט ער זיך געמאכט בלינד. אויף אזא הייליגן בקשה... אבער די טאכטער האט זיך נישט דערשראקן און געזאגט פאר'ן טאטן אז זי לאזט אים נישט אפ ביז ער פועל'ט אויס א רפואה פאר'ן קליינעם יונגל. כרחם אב על בנים האט דער דברי חיים געגעבן זיין טאבאק פושקעלע פאר'ן טאכטער זי זאל געבן פאר'ן קינד, און ער האט צוגעזאגט, "דא האסטו די פושקעלע, און מיט דעם וועט ער בעזהשי"ת ווערן אויסגעהיילט און ער וועט נאך מאריך ימים זיין און זיין א פועל ישועות."

וכך הוה, דאס קינד האט געהאט א רפואה שלימה. שפעטער אלס רבי וצדיק מפורסם האט רבי ישעי'לע טאקע גע'פועל'ט ישועות און רפואות מיט ד י טאבאק פושקעלע.

רבי יצחק ישעי' בן רבי חיים האלברשטאם זצ"ל הי"ד, ג' אלול תש"ג

רעכטס: "לכבודי ולכבוד אבותי הקדושים" א בריוו בחתי"ק פון הרה"ק מטשעכויב צו א נגיד אין קופענהיים ער זאל ארויסהעלפן מיט הוצאות החג פארן הויף. **לינקס:** די קינדער פון הרה"ק מטשעכויב זצוק"ל. אויבן: הקדוש רבי יחזקאל הלברשטאם הי"ד מיט זיין שווער בעל קדושת ציון מבאבוב. אונטן: בנו הרה"ק מסוכע הי"ד וואס איז אומגעקומען מיט'ן פאטער עקד"ה.

דער ציון פון אדמורי פשעדבארז זצוק"ל. אינעם קעסטל: הרה"ק רבי אברהם משה מראספשע, דער אייניקל פון הרה"ק רבי ישעי' מפשעדבורג זצוק"ל.

ז
אלול
הרה"ק רבי ישעי' מ'פשעדבארז זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי ר' ישעי' פון פשעדבארז זי"ע האט זיך געפירט, אז ווען מען איז געקומען צו אים מזכיר זיין א חולה, א מאמע, אדער סיי וועלכע בקשה פאר א ישועה, האט ער געזאגט א פלפול אין תורה וואס איז שייך צו די רפואה אדער בקשה, אדער פלעגט ער פארענטפערן א הארבן רמב"ם בשייכות דערצו, און אזוי האט ער גע'פועל'ט רפואות און ישועות.

רבי ישעי' בן רבי מאיר וולטפרייד זצ"ל, ד' אלול תקצ"א

דער אבערגעמאכטע מצבה על ציונו הקדוש פון רבי פנחס מ'קאריץ אין שפיטיווקע, וואו ער איז נסתלק געווארן אויפן' וועג קיין ארץ ישראל

אפגעהיטענעם איד האט ער געוואוסט ער איז ריין פון שקר און זיינע קרעכצן וועלן נישט זיין קיין האר איבערגעטריבן האט ער געקענט גיין אים מבקר חולה זיין.

צום הייליגן צדיק רבי ר' פנחס קאריצער זי"ע איז אמאל געקומען א פרוי זיך מזכיר זיין צו האבן געזונטע קינדער, האט איר דער צדיק געזאגט, בדרך הטבע קענט איר נישט האבן קינדער ווייל איר זענט אן עקרה, וואס איז דען שייך צו טאן?"

די פרוי האט געענטפערט מיט תמימות, "אז דער רבונו של עולם האט געקענט באשאפן א פרוי (חוה) פון א שטיק פלייש און ביין, קען ער זיכער מאכן פון אן עקרה א אידישע מאמע."

האט זיך דער צדיק אנגערופן, "זי איז שוין א געהאלפענע...!" ווייל מיט די ריידּ פון אמונה וואס זי האט געראדט מיט א ריין הארץ האט זי שוין ממשיך געווען די ישועה.

רבי פנחס בן רבי אברהם אבא שפירא זצ"ל, מדרש פנחס, י' אלול תקנ"א

כג
אלול
הרה"ק רבי אורי מ'סטרעליסק זי"ע

הרה"ק רבי אורי באקאנט אלס דער שרף פון סטרעליסק זי"ע האט כל ימיו געלעבט

רפואה אין וואריישן

חודש אלול

יסודות פונעם אלטען אהל פון הרה"ק רבי אורי מסטרעליסק וואס איז אנדעקט געווארן נאכ'ן קריג.

דער אהל, מקום מנוחתו פון הרה"ק רבי אורי מסטרעליסק וואס איז צוריקגעשטעלט געווארן על מקום מנוחתו אויף די אלטע יסודות.

אין שווערע אריסקייט, אפטמאל ביז נישט האבן ברויט צו עסן. אמאל איז די אריסקייט געווען אזוי שווער, אז עטליכע טעג האט ער גארנישט גענומען אין מויל, און ער האט געליטן גרויס הונגער און יסורים.

ווען די הונגער און יסורים זענען אנגעקומען עד אין לשער, האט דער צדיק געגעבן שבח והודאה פאר'ן הייליגן באשעפער, זאגנדיג, "איך ווייס נישט וויאזוי איך האב זוכה געווען צו אזעלכע חסדים פון השי"ת. אזויפיל מענטשן ליידן נעבעך פון שווערע מחלות, אז אפילו מען גרייט זיי אן די בעסטע און שענסטע מאכלים און קעניגליכע סעודות, קענען זיי נעבעך גארנישט עסן, אבער מיר זענען ב"ה געזונט, און מ'קען עסן אפילו שווארץ ברויט צו דער זעט, איז עס דאך אפענע חסדים פון אייבערשטן אז דער אפעטיט איז געזונט."

א פרוי איז אמאל געקומען צום שרף קיין סטרעליסק, מזכיר זיין איר זון וועלכער איז גענומען געווארן אין מיליטער. האט דער צדיק געזאגט, "אה דאס איז נאר א קאטאר." (אזא אויסדרוק דעמאלט אויף א געווייסע קראנקהייט.) די פשוטע פרוי האט נישט פארשטאנען די כוונה, און זיך אנגערופן מיט שרעק, "אבער רבי, ער איז דאך אינגאנצן געזונט, און וועגן דעם האט מען אים דאך גענומען אין מיליטער." דער שרף האט נאכאמאל געענטפערט די זעלבע, און די פרוי איז אהיים, נישט פארשטייענדיג די כוונה פונעם צדיק.

ביז געציילטע טעג איז דער זון אהיימגעקומען, באפרייט פון מיליטער.

ער האט דערציילט פאר די איבערראשטע מוטער אז ער האט פלוצלינג באקומען די "קאטאר" מחלה, און האט אנגעהויבן צו היסן שטארק. מען האט גערופן דעם מיליטערישן דאקטאר, וועלכער האט געזאגט אז ער ליידט פון א שווערע אנשטעקיגע מחלה און ווערט זאפארט באפרייט פון מיליטער. איבעריג צו זאגן אז נאך איידער דער זון איז אנגעקומען אהיים איז ער שוין געווען צוריק געזונט און שטארק.

א חסיד פונעם שרף האט אמאל זוכה געווען צו א ברכה פונעם הייליגן צדיק אז ער וועט זוכה זיין צו דערלעבן די גאולה שלימה מיט משיח צדקינו. ווען דער חסיד איז עלטער געווארן, זענען זיינע ציין פארעלטערט געווארן און זיך גענומען ארויספאלן איינס נאכ'ן אנדערן, ביז אלע זענען פארשוואונדן. ער האט זיך זייער אפגערעדט פאר קרובים און באקאנטע, און איין טאג האט אנגעהויבן צו וואקסן א פרישע, און נאך איינס, און נאך איינס, ווי ביי א קינד.

ער האט נישט געשוינט קיין ווערטער, דערציילנדיג דעם נס פאר אלע באקאנטע, זאגנדיג אז דאס באקומען נייע געזונטע ציין ווי א קליין קינד איז שוין דער אנהויב פון די ברכה אז ער וועט טאקע דערלעבן די גאולה. אויב אזוי, טאקע, האט ער באשלאסן צו פארן קיין א"י און דארטן אויסווארטן משיח צדקינו.

וכך הוה. ער איז געפארן קיין א"י, מיט גרויס פרסום איבער די ברכה פונעם צדיק. נאך א קורצע צייט וואוינענדיג א"י, האבן די טערקישע דזשאנדארן געלייגט אויף אים א שווערע בלבול און איינגעזעצט אין תפיסה מיט גרויסע פייניגונגען. עס איז אים געווארן אזוי שווער, און ער האט געהאט אזא שוואכע האפענונג וויאזוי צו ווערן אויסגעלייזט, ביז ער האט זיך אויסגעדרוקט אז ער וועט ליבערשט אויפגעבן די ברכה פונעם צדיק אבי ער זאל קענען באפרייט ווערן פון תפיסה. ווי נאר ער האט דאס געטראכט, איז מען געקומען זאגן אז ער ווערט באפרייט, און ער איז אהיימגעגאנגען כאחד האדם.

דעמאלט האט ער פארשטאנען אז מען האט דאס אזוי געמאכט מן השמים ער זאל מוותר זיין אויף די ברכה, ווייל ער האט געמאכט צופיל פרסום דערפון און דעריבער האט ער פארלוירן דעם געוואלדיגן זכות. א קורצע צייט נאכדעם איז דער חסיד נפטר געווארן.

רבי אורי בן רבי פנחס קלוגהויפט זצ"ל, כ"ג אלול תקפ"ו

כז אלול

הרה"ק שר שלום מ'בעלזא זי"ע

איינמאל פסח ביינאכט איז א איד אריין צום ספינקער רבי'ן הרה"ק בעל חקל יצחק זי"ע, מזכיר זיין זיין טאכטער וועלכע האט אנגעהויבן צו ליידן פון א שווערע היסעניש אין די 'ניין טעג' און עס האט זיך געצויגן א גאנצן זומער און דערנאך א גאנצן ווינטער און דאקטוירים וויסן נישט וואס צו טאן. די הוסענישן זענען געווען אזוי שווער אז צומאל האט זיך געקענט דוכטן אז זי ווערגט זיך ל"ע.

האט דער חקל יצחק דערציילט אז אמאל איז א איד איינגענעקומען צום בעלזער רב דער הייליגער שר שלו' און זיך מזכיר געווען אז יעדן ווינטער נעמט ער זיך צו היסן זייער שווער. האט דער שר שלו' געענטפערט אז דער פסוק זאגט "והתגלח - זאל דער גלח היסן."

זייט דעמאלט האט דער איד מער נישט געהוסט, האט דער חקל יצחק אויסגעפירט, און מיט די מעשה האט ער געברענגט אויך א ישועה פאר די טאכטער פון יענעם איד אז די הוסענישן האט זיך אינגאנצן אויפגעהערט.

הגה"ק בעל מנחת חינוך זי"ע האט זיך אמאל מסתופף ביים הייליגן בעלזער רב דער שר שלו', און ער איז געווען מורא'דיג צוקאכט פון די אפענע רוח הקודש וואס ער האט דארט געזען.

ער האט דערציילט ווי א איד איז געקומען זיך מזכיר זיין אויף א מחלה, און דער שר שלו' האט אים געזאגט ער זאל נעמען א געוויסע רפואה. א קורצע צייט שפעטער איז נאך א חסיד געקומען זיך מזכיר זיין אויף די זעלבע מחלה, האט דער שר שלו' אנגעוואונטשן א רפואה שלימה און שוין.

האט דער גבאי געפרעגט דעם בעלזער רב, "פריער האט דער רבי געהייסן עפעס אנדערש און דא זאגט דער רבי עפעס אנדערש פאר די זעלבע זאך?" האט דער שר שלו' געענטפערט מיני' ובי', "איך האב געזאגט? עס האט זיך געזאגט!"

דער שר שלו' פון בעלזא האט אמאל געזאגט פאר זיין זון, דער מהר"י זי"ע, "צו ווייסטו מיין קינד אז ווען צדיקים האבן דערמאנט דעם נאמען פון א תנא אדער אמורא האבן זיי אים געזען?"

האט דאס קינד געענטפערט מיט א פראגע, "טאטע, דו זעסט אויך?" האט ער געזאגט אז נישט. האט דאס קינד געפרעגט פארוואס, האט דער שר שלו' געענטפערט אז די צדיקים האבן געליטן יסורים, דעריבער האבן זיי זוכה געווען צו אזא געוואלדיגע מדריגה. אבער ווען איך לערן טור, האט דער שר שלו' געזאגט, און דער טור דערמאנט דעם נאמען פון א תנא, שפיר איך די גאנצע קודשה פונעם תנא.

רבי שלו' בן רבי אלעזר רוקח זצ"ל, כ"ז אלול תרט"ו

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

המספיק נייעס

ורדו בדגת הים: **פארשעי פאמיליע** געניסט פון **'וואסערדיגע' זומער וואקאציע**

אן 'המספיק ברודערהיים' איז נישט בלויז א היים, נאר טאקע אויך א פאמיליע — א 'ברודערהיים' אין פולן זין פון וואָרט, מען לעבט זיך צוזאם ווי גוטע ברודער, מען עסט און שלאפט אינאיינעם, מען פארברענגט אינאיינעם, מען פרייט זיך אינאיינעם, און ווען עס קומט זומער פארט מען אויך וואקאציע אינאיינעם.

און ווען עס קומט צו פלאנירן א משפחה וואקאציע האבן טאקע אלע משפחה מיטגלידער א מיינונג, מען הערט אויס יעדן איינעם וואס זיי גלייכן די מערסטע, און וואספארא סארט וואקאציע זיי ווילן האבן, און מען פאסט א באשלוס צו אקאמאדירן יעדן איינעם, אזוי אז יעדער 'ברודער' זאל טאקע ארויסנעמען די פולסטע הנאה.

ארום דעם טיש אינעם המספיק ברודערהיים האבן זיך אוועקגעזעצט די ברודער אינאיינעם מיט די געטרייע שטאב - די "ראשי המשפחה" - און געקלערט אינאיינעם וואספארא גוטע און געשמאקע וואקאציע צו אויסוועלן, און ווען דודי – איינער פון די טייערע ברודער - האט פארגעשלאגן אז מען זאל גיין אויף א פלאץ "וואו עס איז דא שיפן און מען קען שווימען" האבן אלע איינגעשטימט, און מען האט זיך געקענט נעמען צו די גרויסארטיגע הכנות.

דער פארשעי משפחה האט אבער פארט ספעציעלע געברויכן, מען קען זיך נישט סתם אויפהייבן און פארן, מען דארף אפירזוכן א פלאץ וואס קען אקאמאדירן די פיזישע באגרעניצונגען פון טייל פון די ברודער, און מיט גרויס סייעתא דשמיא האט מען טאקע געטראפן דעם צוגעפאסטן פלאץ — דער 'שאלעי האטעל' אין וואודבארן, וואס איז ספעציעל אויסגעשטאט און איינגעריכט פאר געסט מיט באגרעניצונגען.

די געטרייע 'עקרת הבית' די מענעדשער מרת. פישער – אינאיינעם מיט די שטאב - האבן אריינגעלייגט קאפ און מח צו אהערשטעלן אלעס וואס פאדערט זיך פאר אזא אונטערנעמונג, מען האט צוגעגרייט עסנווארג, קליידונג, געשמאקע שפילצייג, און אלעס וואס פאדערט זיך פאר א געלונגענע וואקאציע, און ויסעו !

נאך א געשמאקע רייזע האבן די תלמידים זיך איינגעריכט אינעם הערליכן האטעל

די שיפלעך שטייען גרייט פאר'ן אוואנטורע

על מי מנוחות ינהלנו... מען דערקוויקט זיך אויפ'ן וואסער

פאר צוויי טאג, און פון דארט איז מען גלייך געפארן צו א דערנעבנדיגע 'פאמיליע פארם' וואס שטעלט צו געשמאקע 'באמפער שיפן' אין א הערליכן טייכל ארומגענומען מיט אן אויג-פארכאפנדע פאנאראמע פון די גרינע בערג, און דערמיט האט מען אויסגעפירט דעם וואונטש פון דודי און פון זיינע חברים און די שמייכלן און גוטמוטיגע געלעכטער האבן זיך געהויבן העכער פון די כוואליעס וואס די באמפער שיפן האבן געמאכט.

נאך א פולן טאג פון פארברענגען אויפ'ן פארם און אויפ'ן וואסער איז מען צוריקגעקומען אפגעמוטשעט און צופרידן צום האטל וואו מען האט געגעסן א געשמאקן נאכטמאל און זיך געשעפט פרישע כוחות פאר'ן צווייטן טאג פונעם גרויסן זומער אויספלוג וועלן מען איז צוגעפארן צום 'בעילוויק ענימעל פארם' — א הערליכער ווינקל פון נאטור מיט א גרויסע אויסוואל פון פארשידענע סארט בעלי חיים און אינטרעסאנטע באשעפענישן.

די תלמידים האבן ווידער געגאסן פון אן אינהאלטסרייכע טאג, און מיט א באזונדערע פארגאפטקייט האבן זיי מיטגעהאלטן וואו מען שערט אפ דאס וואל פון א לעמעלע, און טייל פון די תלמידים האבן אפילו געקריגן א געלעגנהייט צו ווערן 'בעלי עגלה' און רייטן אויף די פערד אונטער די אויפזיכט פון די ארבעטער אינעם פארם.

דער צווייטער טאג האט זיך געענדיגט מיט א געשמאקע שווים אינעם שווים-באסיין פונעם האטעל, און דאן איז סערווירט געווארן א רייכער 'נעילת החג' נאכמאל, און מען האט פארברענגט אינאיינעם און מיטגעטיילט איבערלעבענישן פון די צוויי טעג וועלכע האבן אויסגעזען פיל לענגער א דאנק די פילע געשמאקע ערפארונגען וואס מען האט מיטגעלעבט אינאיינעם.

דעם קומענדיגן אינדערפרי – נאך א גוטן שלאף - האט מען פארלאזט דעם האטעל, אבער דער אויספלוג איז נאכנישט געקומען צו אן ענדע, דאסמאל האט מען זיך צוטיילט אין 'צוויי מחנות', די וועלכע גלייכן דאס וואסער און אירע באשעפענישן– אריינגערעכנט אונזער דודי פארשטייט זיך – זענען געפארן צום 'סטארלייט מארינא' אין ניו יארק פאר נאך א שיף'ס רייזע אין די ניו יארקער וואסערן.

די צווייטע גרופע זענען געפארן צום ביז קאנעטיקוט צום 'נארוואלק אקווריום' – איינע פון די שענסטע אקווריום'ס אין די טריי-סטעיט געגנט מיט הונדערטער אינטרעסאנטע ים באשעפענישן, וואו די קינדער – אין באגלייטונג פון די שטאב – זענען פארגאפט געווארן פון די הערליכע נפלאות הבורא אין דעם וועלט אונטער'ן וואסער פלאך.

דער קורצער אבער אינהאלטסרייכער 'זומער וואקאציע' האט איבערגעלאזט יעדן איינעם מיט געהויבענע געמוטער און איז פאר לאנגע טעג געבליבן דעם געשפרעך פון טאג, און די 'אקווריום מחנה' און 'שיף מחנה' האבן אויסגעטוישט זייערע איבערלעבנישן, ווען יעדער פרובירט צו איבערצייגן דעם צווייטן גרופע אז זייער אויספלוג איז געווען בעסער, א ויכוח וועלכע בלייבט גאר שווער צו אנטשיידן...

המספיק נייעס

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

« זייט 09

שיעור פונעם פה מפיק מרגליות הרב אליהו יואל גליק שליט"א, און אין די זעלבע צייט איז פאר די נשים צדקניות פארגעקומען א שיעור פון א 'ספעציעלע גאסט' וואס איז פארוואונדלט געווארן אלס די געשפרעך פונעם שבת מיט איר אויסטערלישע טאלאנט און גבורת הנפש.

די 'ספעציעלע סורפרייז גאסט' איז א טייערע מיידל וועלכע איז ליידער געצליך בלינד, אבער זי האט נישט ערלויבט איר באגרעניצונגען איר צו אפשטעלן און זי איז אן אויסטערלישע טאלאנטפולע רעדנערין און באזיצט אויסטערלישע ידיעות, זי האט באציבערט די צוהערער און די זאל איז געווען איבערגעפולט מיט פרויען וועלכע האבן געווישט א טרער און טיף איבערגענומען געווארן פון איר שטארקייט און קוראדזש.

עתיקא קדישא אתיין לסעדא בהדי

אויב דער 'שלש סעודות' איז דער קלימאקס פון יעדן שבת, איז על אחת כמה וכמה פון דעם 'שבת המספיק' דאס איז דער זמן ווען די אנגעזאמלטע געפילן פונעם גאנצן שבת קומען ארויס מיט אן השתפכות הנפש ווען מען זיצט אינאיינעם אין די לעצטע מינוטן פונעם שבת, ספעציעל ווען מען האט די זכי' צו זיצן מיט אזא ציבור פון יחידי סגולה.

קיין אויג איז נישט געבליבן טרוקן ווען דער מגיד מישרים רבי יוסף חיים גרינוואלד שליט"א האט געעפנט די הערצער מיט דברי חיזוק און בטחון, און ארויסגעברענגט די געוואלדיגע נסיונות אבער אויך די געוואלדיגע מתנה וואס די עלטערן האבן זוכה געווען צו זיין די שליחים פונעם רבוש"ע זיך צו אפגעבן מיט די הייליגע נשמות.

"איך געדענק נישט אזא התעוררות אין מיין לעבן, אפילו נישט יום כיפור ביי כל נדרי אדער ביי ונתנה תוקף" זאגט אונז איינער פון די עלטערן ביים שילדערן דעם התעוררות ביי די וועטער פון רבי יוסף חיים, ספעציעל ווען ער האט מיט א געשטיקט קול געשריגן "שבת קודש ! גייסט ארויף אין הימל, זאג פאר אונזער טאטע אין הימל וואס טוט זיך דא אויף די

זייט 25 »

מזל טוב

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרוות

רב נחת דקדושה

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

מו"ה
מאיר וועהיימער
ה"ו
עקזעקוטיוו דירעקטאר נייש"א
מנהל ומייסד המספיק
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הנכד היניק
כמר משה יודא ני"ו
בן בנו מוה"ר **רפאל** ני"ו

מו"ה
מרדכי הערש פארקאש
ה"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר לייב ני"ו
בן בנו מוה"ר **אברהם פארקאש** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **יצחק אייזיק פייערוועדקער** הי"ו

מו"ה
יואל פריינד
ה"ו
עקזעקוטיוו דירעקטאר
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר שמעון ני"ו
לעול התורה והמצות

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

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר ליפא ני"ו
בן חתנו מוה"ר **מענדל בראך** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **חיים שוואדץ** ה"ו

מו"ה
יעקב משה סאפדי
ה"ו
מענעדשער און ליוו אין פארפאלק
סאמיט ברודערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
מענעדשער און ליוו אין פארפאלק
סאמיט ברודערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר ישעי' ני"ו

מו"ה
העדשל ווייס
ה"ו
פרעזידענט, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר
כמר יושע יונה נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **משה שלמה עלעוויטץ** הי"ו

מו"ה
חיים מענדל קאטינא
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאארדינעיטער, ספעציעלע פראיעקטן, המספיק

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר יחזקאל שרגא ני"ו

מו"ה
שלמה זלמן געלב
ה"ו
רעזידענטשאל סופערווייזער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מרת
ראזען
ה"ו
סערוויס קאארדינעיטאר
ען. עיטש. טי. די., טי. בי. איי.
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר ניסן נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **יצחק יוסף כ"ץ** הי"ו

מו"ה
משה פריעדמאן
ה"ו
די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר זאב ני"ו

לעול התורה והמצות

מו"ה
מרדכי לאופער
ה"ו
די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

המספיק נייעס

"שבת המספיק"

«זייט 24

וועלט, ברענג אים א גרוס פון די צובראכענע הערצער וואס זיצן דא אינאיינעם !...

רבי יוסף חיים האט עטליכע מאל צווישן זיינע וועדטער זיך אפגעשטעלט און מכבד געווען די שירה מנגנים צו זינגען פאסיגע ניגונים וועלכע זענען אריינגעפלאכטן געווארן אין זיינע הארציגע וועדטער און צום שלוס זענען די געמוטער געהויבן געווארן, און דער ציבור איז אריינגעשלעפט געווארן אין ניגוני שמחה און געשלאסן דעם שבת מיט'ן ניגון "האט'ס געפועלט אלעס גוט'ס" און עס האט זיך געשפירט ביי יעדן איינעם אז עס איז אן עת רצון צו געהאלפן ווערן בדבר ישועה ורחמים.

במוצאי יום מנוחה

דער שבת איז שוין אוועק, אבער דער 'שבת המספיק' איז נאך ווייט פון פערטיג, די שורות זענען צו קורץ צו אויספירליך באשרייבן די הערליכע 'מעמד הבדלה' אין באגלייטונג פון הערליכע ניגונים פון שמחה און דבקות, און די הערליכער סעדת מלווה מלכה מיט רייכע פראגראמען פאר מענער און פרויען, אריינגערעכנט א באלערנדע רעדע פונעם היימישן פסיכאלאג ר' דוד ליבערמאן און אונטערהאלטונג דורך דעם באקאנטן משמח אלוקים ואנשים ר' יואל לעבאוויטש שיחי'.

דער מלווה מלכה ההאט אנגעהאלטן ביז אין די שפעטע נאכט שטונדן, און גלייכצייטיג איז צוגעשטעלט געווארן לייכטע איבערבייס און עס האט זיך גרופירט עלטערן אין אלעווינקלן פונעם האטעל צו פארברענגען און אויסטוישן איבערלעבנישן און איינדרוקן פונעם שבת, און ביז אין די טיפע נאכט שטונדן האט דער האטעל געווירבלט, מען האט קלאר געזען אז עס איז שווער זיך צו געזעגענען פון אזא שבת.

נאך א רייכע פרישטאג זונטאג אינדערפרי האט מען זיך צונויפגעקליבן מיט געמישטע געפילן און זיך ווידער ארויסגעלאזט אין וועג אריין, אבער דאסמאל מיט טאנען פון חיזוק און הדרכה וואס וועט באגלייטן אין די ששת ימי המעשה און אויף א גאנץ לעבן, און פיל מיט דאנקבארקייט פארן רבוש"ע און פאר זיינע גוטע שליחים אין 'המספיק' פאר א שבת פון געהויבנקייט, חיזוק, און ברודעשאפט וואס וועט באגלייטן אלע משתתפים פאר א לאנגע צייט.

אז נדברו איש אל רעהו ויקשב ה' וישמע ! ✦

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק דעי העב אין ראקלענד קאונטי

"הייבט אייך ברודער..."

מען נעמט אויף א פרישן פריינט מיט פרייד און געזאגט

והיה כנגן המנגן... ביים שפילן אויפ'ן גיטאר

יעדער לייגט צו א פלייצע

א מסיבת פרידה פאר איינער פון די שטאב מיטגלידער

א האַרציגע קבלת פנים פאר א פרישן ברודער

אפשערן פון היניק יחזקאל קטינא נ"י

דער אידישער חן קומט ארויס מיט די זיסע פיאות

בן ג' למקרא... די געטרייער פאטער רבי חיים מענדל ביים ליינען די א"ב

היום הזה נהיית לאיש...

בזכות הבל פיהם של תינוקת של בית רבן...

מוליכו לבית רבן... מנהל ומייסד המספיק הרה"ח רבי מאיר ביים ברענגען דאס קינד אין חדר אריין

און אוודאי האט מען נישט פארגעסן א "קליינע" מתנה פאר'ן חתן האפשערן

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 אין המספיק קינגס קאונטי דעי העב

דער דעי העב פארט אויף רעדער...

די לעכטיגע שמייכלן ביי אן אויספלוג פארציילט מער פון טויזנט ווערטער

ביים געניסן פון די הערליכע נפלאות הבורא ביים אויספלוג

שיפ'ס קאפינטאנען ביי די ארבעט...

אויף די ריכטיגע וועג...

אן המספיק ברודער מיט זיין געטרייע באגלייטער געניסן פון א לאקאלע פארק

לשם מצוות אהבת חברים... ביים אנגרייטן א מסיבה פאר איינער פון די ברודער

כמים פנים אל פנים כן לב האדם...

א מסיבת "מזל טוב" פאר א ברודער וואס האט געהאט א משפחה שמחה

א געבורטסטאג פייערונג אינעם ברודערהיים

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

ד'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

זעקס און דרייסיגסטער ארטיקל

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר אנגעהויבן ענטפערן דעם פראגע איבער די ראלע פון די סארנא מעטאד ביי הארץ פראבלעמען. מיר האבן ארויסגעברענגט אז א פיזישע מחלה קען נישט געהאלפן ווערן מיט דעם סארנא מעטאד. אבער ווי נישט ווי פרעגט יענער גוט, די הארץ ווערט דאך אפעקטירט פון סטרעס? דעריבער, לאמיר דאס אביסל מער צונעמען.

די ראלע פון סטרעס ביי הארץ פראבלעמען

יעדער איז אויך מודה, אז סטרעס איז גאר א גרויסע פאקטאר ווען עס קומט צו די סארט מחלות. ווי איר שרייבט איז טאקע אמת אז גאר שטארקע סטרעס קען אנרירן טיף אין הארץ. מענטשן קענען טאקע אמאל נישט דערהייבן שטארקע ווייטאג און עס מאכט זיי פיזישע הארץ ווייטאג. זייער אסאך מענטשן כאפן זיך אסאך מאל פלוצלינג פילן שטארקע הארץ ווייטאג, אדער טשעסט ווייטאג, און מען לויפט אין עמערזשענסי רום מאכן עקס-רעיס, און אלעס קומט ארויס אין בעסטן ארדענונג, און ווייזט זיך ארויס צו זיין א פשוטע פאניק אטאקע. דער חלק איינעם גוף קען שטארק רעאגירן צו זעלישע ווייטאג און סטרעס.

אבער יעדער ווען אויך מודה זיין, אז בשעת איינער האלט און מיטען א הארץ אטאקע קען מען נישט עם דעמאלטס זאגן דעם 'סארנא פזמון' און הייסען פאר די הצלה לייט צו אויפהערן געבן שאקס. דעמאלטס איז שוין אביסל צו שפעט. דאס זעלבע איז, ווען א דאקאטר איז מחליט אז עס איז גאר וויכטיג צו מאכן אן אפעראציע אויפן הארץ כדי צו פארהעכטן עפעס א פיזישע פעלער ביים הארץ און אויסמיידן צוקונפטיגע פראבלעמען, דאן ווען אויך נישט העלפן צו זאגן דעם פזמון.

ווען איך שרייב אז סארנא העלפט נישט פאר הארץ פראבלעמען, מיין איך ממש דאס. ווען א דאקטאר טרעפט שוין א פיזישע פעלער, דאן קען מען זיך נישט פארלאזן בלויז אויפן סארנא מעטאד. עס איז מעגליך אז דאס איז א אנזאמלונג פון סטרעס, וואס נאך אזויפיל יארן האט דאס אנגעלייגט דרוק אויפן הארץ און צוגעהאלפן צום פיזישן פראבלעם, אבער דאס ווען נאר געווענליך פאסירן אויף דער עלטער און נישט ביי יונגע מענטשן. דערפאר איז טאקע אלעמאל וויכטיג ווי שוין אסאך מאל געשריבן, זיך אלעמאל זיך צו לאזן אונטערזוכן ביי א דאקטאר כאטש איין מאל ווען מען ליידט פון כראנישע וויטאגן, זיכער צו מאכן אז מען ליידט נישט פון עפעס ערנסט פיזיש.

אויף ווי ווייט קען דער מעטאד העלפן ביי הארץ פראבלעמען

וואס יא? עס איז מעגליך אז איינמאל מען כאפט אז מען ליידט שוין אויפן הארץ, קען דער מעטאד העלפן אז עס זאל נישט ערגער ווערן, אדער אויב מען ליידט נאך נישט, קען דאס רואיגסטע וואס עס איז נאר מעגליך, אבער ער עסט נישט געזונט, קען ער ליידן פון הארץ פראבלעמען. עס קען אויך זיין איינער וואס עסט געזונט, אבער איז גאר סטרעספול, און האט זיך קיינמאל נישט אויסגעלערנט וויאזוי צו באהאנדלען זיינע געפילן אין סטרעספולע מצבים, קען אויך ליידן פון הארץ פראבלעמען אין די שפעטערע יארן. אסאך מאל ברענגט העלפן אז מען זאל נישט אנהייבן ליידן אויף הארץ פראבלעמען.

> הארץ פראבלעמען קען זיין א צוזאמשטעל פון פיזישע און גייסטיש, אדער קען דאס זיין בלויז פיזישע, אדער בלויז גייסטיש. עס איז מעגליך איינער זאל זיין רואיג, אבער ער עסט נישט געזונט, קען ער ליידן פון הארץ פראבלעמען. עס קען אויך זיין איינער וואס עסט געזונט, אבער איז גאר סטרעספול, און האט זיך קיינמאל נישט אויסגעלערנט וויאזוי צו באהאנדלען זיינע געפילן אין סטרעספולע מצבים, קען אויך ליידן פון הארץ פראבלעמען אין די שפעטערע יארן. אסאך מאל ברענגט העלפן אז מען זאל נישט אנהייבן ליידן אויף הארץ פראבלעמען.

לאמיר מסביר זיין. ווי געשריבן פריער, הארץ פראבלעמען, ווי אויך יענע מחלה, קענען זיין א צוזאמשטעל פון פיזישע און גייסטיש, אדער קען דאס זיין בלויז פיזישע, אדער בלויז גייסטיש. עס איז מעגליך אז אפילו איינער זאל זיין דו איינס צו דאס צווייטע, איינער וואס איז נישט עמאציאנאל סטאביל, וועט אויטאמאטיש נישט עסן געזונט. וועט איינער איז גאר סטרעספול, נעמט ער נישט קיין געהעריגע אחריות אויף זיך, און ער וועט עסן אן קיין חשבון. ווי אויך איז אסאך עסן אויך א שטיקל 'דראג' צו דערשטיקן די אומאנגענעמע געפילן. דאס אלעס וועט נאר הייבן זיין ריזיקע צו ליידן אויפן הארץ.

דאס זעלבע איז ביי יענע מחלה, עס קען זיין ריין פיזיש, און עס קיין זיין ריין גייסטיש, און עס קען זיין א געמיש פון ביידע, און איינס קען שטערקער מאכן דעם צווייטן. ווי געזאגט, וועט איינער איז אין הויכע סטרעס, איז דאס גורם אז ער זאל פארנאכלעסיגן זיין פיזישן געזונט.

דער סארנא מעטאד וועט העלפן אויף די חלק פון די 'סטרעס', אבער נישט אויף די פיזישע חלק. עס איז אויך מעגליך, אז אויב וועט ער ארבעטן אויף זיין סטרעס, וועט עס אים אויך העלפן צו עסן מער געזונט, און וועט אויסמיידן צוקונפטיגע פראבלעמען. דערפאר וועט מען זען, אז פאר געוויסע וועט דער מעטאד העלפן ביי יענע מחלה, און ביי געוויסע נישט, אלס געוואנדן אויף ווי ווייט דאס איז פיזיש אדער גייסטיש.

און עס מוז ווערן קלאר אויסגעשמועסט, אז ביי אזעלעכע פעלער איז נישט גענוג דאס בלויז זאגן דעם סארנא פזמון. דער פזמון העלפט, אויף וועט מען פילט עפעס, העלפט דאס צו קענען אראפנעמען דעם סטרעס פונעם דאגה ארום דעם ווייטאג. אבער היות דא איז דער עיקר פראבלעם ארום זיין אלגעמיינעם פראבלעם, פון קענען באהאנדלען זיינע דאגות, דארף מען זיך קענען אויסלערנען וויאזוי צו באהאנדלען די געפילן און וויאזוי צו קענען בלייבן ביי זיך אין צייטן פון סטרעס. דאס פאסירט נישט בדרך כלל וועט מען זאגט בלויז דעם פזמון, ווי אויך איז שוין דא זייער אסאך סטרעס אנגלייגט אויפן נערוון סיסטעם וואס דאס טוט לייגן גאר אסאך פרעשער אויפן הארץ און אויפן גוף בכלל. עס איז ראטזאם צו ארבעטן מיט איינער וואס פארשטייט וויאזוי אראפצולאדענען סטרעס וואס ליגט אנגעלאדענט אינעם מענטש, וואס קען אפילו זיין אז ער כאפט נישט אז ער דרייט זיך ארום דערמיט. מען דארף געדענקען, אז סטרעס וואס מען ווייסט 'קלאר' אז מען האט עס, נישט דאס טוט מאכן די הארץ פראבלעמען, נאר די געפילן וואס ליגן באהאלטן אונטערן באוואוסטזיין, דאס טוט אנדריען דעם כאאס אינעם גוף.

בקיצור: עס קען העלפן צו באהאנדלען די סטרעס אויף אויסצומיידן הארץ פראבלעמען, אויב דער שורש דערפון איז בלויז גייסטיש. איינמאל עס איז שוין דא א פיזישע פראבלעם, סיי אויב עס קומט צוליב נישט עסן געזונט, און סיי אויב עס קומט טאקע צוליב עמאציאנאלע סטרעס, דארף דאס שוין באהאנדעלט ווערן מיט דאקטאר, היות עפעס א פיזישע פראבלעם איז שוין דא. אויב לערנט מען זיך אויס צו באהאנדלען סטרעס, דאן קען מען אויסמיידן נאך פראבלעמען, און אז דער פראבלעם זאל נישט ערגער ווערן, אבער עס גייט נישט אויסהיילן דעם פעלערהאפטיגן הארץ.

רעוואלוציע

חלק ל"ו

חיים מאיר הכהן פערל

...לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

דאס זעלבע וועט זיין ביי יענע מחלה, אויב איז דאס בלויז גייסטיש, וועט קענען העלפן אויב איז דאס אויף א וועג וואס דער מענטש לערנט זיך אויס וויאזוי צו באהאנדלען די פארשידענע סטרעס וואס זענען באגראבן אין אים. אויב איז דאס פיזיש, דאן וועט דאס נישט העלפן אינגאנצן, אבער עס קען אביסל לייכטער מאכן. מיר האבן שוין געשריבן איבער א שמועס וואס איך האב געהאט מיט א גרויסן טעראפיסט וואס ארבעט אויף א מיינד-באדי וועג, און האט מיר געזאגט אז ער האט שוין געזען אסאך סוקסעס צו ארבעטן אויף אזא וועג מיט פאציענטן וואס ליידן אויף יענע מחלה, אבער עס האט נישט געארבעט פאר יעדעם. אייגענטליך איז מעגליך אז צעלן אינעם קערפער זאלן זיך שטעלן אין פלאץ איינמאל די סטרעס איז מסודר, און איז נישט דאס זעלבע געשעדיגט ווי א צובראכענעם הארץ.

האפענטליך וועט יעצט בעסער אויסגעקלארט ווערן די דריי קאטעגאריעס פון מחלות פון דר. שובינער:

1. דאס ערשטע זענען מחלות וואס זענען בכלל נישט פיזיש, ווי מוסקלען פראבלעמען וכדו'

זייט 32»

ליינער'סארנא

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

S-108

איך לייד "נישט" פון מאגן פראבלעמען

איך וואלט געוואלט מיטטיילן מיט די ליינער מיין איבערלעבעניש וואס איך בין דורך געגאנגען מיט מיין מאגן פאר א קנאפע 20 יאר, און וויאזוי איך בין ארויסגעקראכענען פון מיין פלאנטער א דאנק די אינהאלטסרייכע ארטיקלען פון די סארנא רעוועלוציע אינעם המספיק גאזעט, און דערמיט וויל איך אויך אויסדריקן א הארציגן יישר כח פאר ר' חיים מאיר פארן זיין דער גוטע שליח מיר צו העלפן.

אנגעהויבן האט זיך עס אלס בחור, ווען אינמיטן איין העלן טאג, האב איך אנגעהויבן ליידן פון שרעקליכע שמערצן אין מיין בויך. זייט דעמאלטס האב איך אנגעהויבן 'ליידן' אויף מיין מאגן, ווען יעדן טאג האב איך געהאט עפעס אנדערש, צו ס'זאל זיין שטארקע קרעמפן, צו עצירות צו שלשול. איך האב טאקע געזען, אז אין די טעג וואס איך בין אין א גוטע גיסטע, פיל איך אסאך בעסער, און ווען איך בין נישט אין אזא גוטע גוסטע, דאן פיל איך מיך אסאך ערגער. אזוי אויך האב איך געזען אז ווען איך עס געוויסע סארט עסנווארג פיל איך בעסער, און מיט געוויסע סארט עסנווארג פיל איך ערגער. אבער איך האב דאס נאר געזען אלס עפעס וואס מאכט מיינע סימפטאמען בעסער אדער ערגער, עס האט אבער קיינמאל נישט גערירט דעם פאקט אז איך בין א 'מאגן ליידענדער'.

אפאר יאר נאך מיין חתונה האבן זיך מיינע סימפטאמען צופלאקערט אויף א געפערליכן פארנעם אז איך האב שוין ממש נישט געקענט אנגיין אזוי. איך בין געגאנגען צום דאקטאר און געמאכט געוויסע טעסטן, און די רעזולטאטן זענען געווען אז איך האב די עידש-פיילארי (h-pylori) אינפעקציע. איך האב מיך שוין געפרייט אז מען האט געכאפט דעם 'בחור' און יעצט וועט מען עס קענען היילן און איינמאל פאר אלעמאל פטור ווערן פון דעם אנשיקעניש. דער דאקטאר האט מיר פארצייכנט א רעצעפט פון אנטיביאטיק פאר צען טעג, און מיר געהייסן צוריק קומען ווען איך ענדיג עס נעמען כדי זיכער צו מאכן אז דער אינפעקציע איז טאקע אוועקגעגאנגען.

איך האב געפאלגט דעם דאקטאר און גענומען דעם מעדעצין פאר צען טעג, אבער איך האב נישט געהאט קיין גרויס חשק צוריקצוגיין און זיך נאכאמאל אונטערזוכן. איך האב געוואוסט אז דאס איז א מחלה וואס גייט נישט אזוי שנעל אוועק, און זייענדיג זייער עמפונדליך צו אנטיביאטיק, האב איך נישט געוואלט טראכטן פון דארפן נעמען נאכאמאל אנטיביאטיק. א שטיק צייט שפעטער איז די אינפעקציע טאקע צוריקגעקומען און איך האב צוריק באקומען מיינע ווייטאגן אויף גאר א שטארקע פארנעם. נישט האבענדיג קיין אנדערע אויסוואל, האב איך גענומען דעם וואנדער שטעקן אין די האנט, און געגאנגען קלעטערן אויף די אלטערנעטיווע וועגן כדי פטור צו ווערן פון מיין אינפעקציע.

מיט דיראט פון א געוויסע נאטורליכע היילונגס מומחה, האב איך אנגעהויבן נעמען א סעריע פון ווייטעמינען פאר דרייסיג טעג, וואס דאס האט געדארפט נאטורליך אויסהיילן די אינפעקציע. אויך האב איך אנגעהויבן טרינקען יעדן צופרי א גלאז זויערע בארשט (די ריכטיגע בארשט וואס איז 'פערמענטעד') וואס האט אין זיך אסאך געזונט בענעפיטן, בפרט פארן מאגן. נאך א חודש צייט, האב איך טאקע געזען א שטארקע פארבעסערונג, און איך האב אפילו געקענט אויפהערן מיט די ווייטעמינען, און נאר די בארשט האב איך ווייטער געטרונקען ערליך יעדן צופרי. ביז... איך האב געהאט עפעס סטרעס, און איך בין ווייטער צוריקגעפאלן, ולא נודע כי באו אל קרבינה, עס האט זיך ממש נישט דערקענט אז איך האב אמאל גענומען ווייטעמינען, און אז איך טרינק נאך ערליך די בארשט יעדן צופרי.

נישט האבענדיג קיין ברירה האב איך נאכאמאל גענומען די ווייטעמינען פאר דרייסיג טעג, און ווייטער געטרינקען די בארשט. נאך א שטיק צייט בין איך צוריקגעקומען צו זיך, ביז די נעקסטע אטאקע, צוריק צו די ווייטעמינען, ביז די נעקסטע אטאקע, און אזוי אהין און צוריק. אזוי איז אנגעגאנגען א לאנגע צייט. איך האב געוואוסט אז יעדע שטיק צייט פלאקערט זיך עס אויף, און די איינציגסטע וועג עס אפצושטילן, איז נאר אויב איך גיי דורך דעם 30 טאגעדיגן פראצעדור פון די ווייטעמינען, די בארשט, אא"וו. איך האב נישט געגלייבט אז איך גיי אמאל ארויסקריכן פון דעם אנשיקעניש.

זאכן האבן זיך אבער אנגעהויבן צו טוישן ווען איך האב אנגעהויבן ליינען איבער די סארנא מעטאד אינעם גאזעט. פון אנפאנג האט מיר די גאנצע טעאריע בכלל נישט געכאפט, און איך בין געווען זיכער אז די גאנצע סארנא מעטאד האט גארנישט מיט מיר איינגעלייגט. איך האב דאך נישט קיין באהאלטענע באגראבענע טיפע ווייטאגן וואס זאל אויסקלאפן אין מיין מאגן. איך קען מיך זייער גוט, און איך ווייס וואס גייט פאר מיט מיר, און דאס האט גארנישט אנגעקלאפט מיט מיר. נאך א שטיק צייט, טיף אריין אינעם סעריע, ווען מען האט אנגעהויבן צו שרייבן איבער מאגן פראבלעמען (פאר א יאר בערך פסח צייט יאר תשע"ח), האב איך אנגעהויבן טראכטן אז אפשר האט דאס יא צוטון מיט מיר. איך האב אנגעהויבן טראכטן צו מיר, אז אפשר דארף איך איגנארירן די ווייטאג פונעם מאגן און זיך קאנצעטרירן צו האלטן מיין גיסטע רואיג און זיך נישט איבערשרעקן פון די מאגן ווייטאגן. אפשר וועט זיך די מאגן אזוי פון זיך אליין אויסהיילן אן דעם וואס איך זאל דארפן עפעס טון דערצו? (עס איז גראדע געווען דעמאלטס אין א צייט וואס מיין h-pilory האט זיך שטארק צושפילט אויף א גרויסן פארנעם.)

און... וואונדער איבער וואונדער. איך האב אנגעהויבן מסיח דעת צו זיין פון מיין מאגן, און שטארק געארבעט אויף זיך, זיך צו האלטן רואיג און זיך נישט איבערנעמען פון די מאגן ווייטאג זעלבסט, און צו מיין איבערראשונג, האט זיך מיין מאגן פון זיך אליינס בארואיגט. איך בין גראדע דעמאלטס אריבער גאר א שווערע סטרעספולע דורכגאנג, אבער איך האב זיך אויסגעלערענט אז איך דארף נישט ווערן איבערגענומען פון די סטרעס, און דער עיקר, זיך נישט צו דערשרעקן פון די מאגן ווייטאג וואס קומט צוזאמען מיט די סטרעס.

ח"מ פערל: צוליב מאנגל אין פלאץ, וועלן מיר פארזעצן דעם בריוו אינעם קומענדיגן גאזעט.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

«זייט 31

־ סארנא מעטאד העלפט דא אלעמאל.

2. דאס צווייטע קאטעגאריע איז מחלות וואס זענען קלאר א געמיש פון ביידע, סיי פיזיש און סיי גייסטיש, ווי אסטמע, MS, קראונס וכדו' ־ סארנא מעטאד העלפט צו מאכן פילן בעסער און אויסמיידן עס זאל נישט ווערן ערגער, אמאל היילט זיך עס אינגאנצן אויס.
3. די דריטע קאטעגאריע זענען מחלות וואס קענען זיין בלויז פיזיש, אבער קענען אמאל זיין א געמיש פון ביידע ־ סארנא מעטאד וועט גארנישט העלפן אויף צו פארריכטן דעם פיזישן פראבלעם, אבער אמאל קען עס העלפן אויף אויסמיידן, בעסער מאכן, און צומאל - ספעציעל ביי יענע מחלה - צו גענצליך אויסהיילן.

★

אצינד לאמיר ווייטער גיין צום צווייטן פראגע פונעם בריוו.

קען דער מעטאד העלפן אויף דאגות וואס מען ווייסט וואס דאס איז, און מען קען זיי נישט טוישן?

מיר וועלן זיך יעצט ווייטער באציען צו די צווייטע שאלה פונעם שואל אין די בריוו, וויאזוי קען דער מעטאד העלפן, אויב די ווייטאגליכע מצב טוישט זיך נישט.

איז לאמיר אביסל ארומרעדן איבער דעם נושא און מסביר זיין גאר א וויכטיגע יסוד אינעם סארנא מעטאד.

ווייטאג בלייבט נישט אויף אייביג, און אויב יא...?

דאס אז מענטל ווייטאג קלאפט אויס פיזיש, דאס איז פון די נארמארלסטע זאכן אין די בריאה. דאס גייט נישט געטוישט ווערן. אויב איינער איז זייער נערוועז, וועט זיך זיין בויך דרייען אביסל, אדער זיין קאפ וועט אביסל ווי טון. מיר האבן שוין אין אנפאנג פון אונזערע ארטיקלען ארויסגעברענגט ווי דוד המלך דריקט זיך כסדר אויס זיין ווייטאג אין זיין ספר תהלים אין עטליכע גלידער פונעם קערפער. די גמרא אין מס' ברכות און כתובות ברענגט אויך ארויס זייער שטארק אז 'אנחה שוברת חצי גופו של אדם', א קרעכץ קען צובריכן א האלבע קערפער פונעם מענטש, און אן אנדערע אמורא דארט זאגט אז אפילו דער גאנצע קערפער קען צובראכן ווערן. זעלישע ווייטאג צובריכט פיזיש דעם מענטש. דאס איז א פאקט. יעדער מוז דאס אקצעפטירן, אויב נישט, גייט דאס אליינס זיין א סיבה צו האבן כראנישע ווייטאג, ווייל מען גייט זיך אנהייבן צו קאנטראלירן קענן די טבע כדי נישט צו פילן די ווייטאג, און דאס אליין קען אנמאכן שטרעבליכע ווייטאג.

ממילא אויב גייט איינער אריבער שווערע צייטן, ווי דארפן צאלן חובות, פראבלעמען מיט קינדער, שלום בית, סטרעס פון די ארבעט, צאלן מארטגעדזש, וכו' וכו', דאס אלעס איז נארמאל אז מ'זאל פילן קיצלען אינעם קערפער דא דארט. אבער... און דא קומט דער 'אבער'. נאך א קורצע תקופה, א טאג צוויי, דארף דער ווייטאג אריבער גיין. א מענטש דארף זיך נאטירלעך קענען צוגעווואוינען צו די מצב וויאזוי ס'איז, און נישט דארפן ווערן איבערגענומען פון די ווייטאגן אן אויפהערן. עס גייט אריבער א וואך, צוויי, א חודש, אן דער ווייטאג רירט זיך נישט, און ווערט אפשר אפילו ערגער. וואס איז פשט? פארוואס גייט עס נישט אוועק? דא פאסירט דער זעלבער פראבלעם וואס פאסירט ווען די ווייטאג פון א פיזישע זעץ גייט נישט אוועק. דר. סארנא פלעגט זייער אסאך אויפקלערן דעם טעות וואס די דאקטוירישע וועלט מאכט, און מיר האבן דאס שוין אויפגעקלערט און אויסגעשמועסט אנפאנג פון אונזער סעריע. די דאקטוירישע וועלט גלייבט, אז אויב איינער האט זיך אויסגעדרייט א מוסקל אדער זיך צוזעצט, איז נארמאל איז דאס זאל ווי טון פאר חדשים לאנג און אפילו יארן. דערפאר גלייבן זיי אז ווען איינער ליידט פון כראנישע ווייטאג, און מען קען עס תולה זיין אז פאר א לאנגע צייט צוריק האט מען זיך גאר שטארק צוקלאפט, איז מסתבר אז די ווייטאג קומט פון יענעם שטארקן זעץ. לויט זיי קען זיך דער ווייטאג צוריק אויפוועקן אפילו יארן שפעטער, היות די מוסקלען ווערן נישט אינגאנצן אויסגעהיילט.

אבער דער אמת איז נישט אזוי. דער אמת איז, אז אויב ציט זיך שוין די ווייטאג אזוי לאנג, מיינט דאס אז די ווייטאג איז נישט עכט פיזיש, נאר עמאציאנאל. א געוויסע אומבאקוועמע עמאציאנלע געפיל וואס דער מענטש איז נישט וויל און מיטן לעבן. און פונקט ווי ווען איינער באקומט א פיזישע זעץ, איז נארמאל אז עס זאל ווי טון פאר א טאג צוויי, און נאכדעם דארף די ווייטאג אוועקגיין ע"פ דרך הטבע, דאס זעלבע דארף פאסירן מיט אן עמאציאנאלע זעץ, עס דארף אריבערגיין נאך א טאג צוויי, אדער אפילו אביסל לענגער, געוואנדן לויט די ווייטאג. ווען איינער פארלירט א נאנטן דויערט עס א וואך צייט פאר מענטש צוריק צו קומען צו זיך, און דערפאר איז דא שבעה ימי אבילות צו געבן צייט צו טרויערן און אזוי איבערקומען דעם ווייטאג.

דער פראבלעם פאנגט זיך אן ווען דער ווייטאג ווערט כראנישע, און עס בלייבט באקוועם צו פילן, האט זיך דארט אריינגעריקט און געבליבן שטעקן דארט, און דערפאר טוט דאס אזוי שטארק וויי. דאס זעלבע פאסירט ווען איינער גייט אריבער שווערע צייטן, אויב ווערט דער ווייטאג כראנישע, איז דער פשט, אז דער מענטש איז פאר א געוויסע סיבה נישט אמת'דיג גרייט משלים צו זיין מיט דער מצב וואס ער/זי גייט אדורך. עפעס איז מען זייער נישט באקוועם צו זיין דערין, און מען לאזט נישט אז דער מצב זאל ווערן נארמאל, און דערפאר בלייבט דער ווייטאג כראנישע און גייט נישט אוועק. דער כלל ביי עמאציאנאלע ווייטאג איז, אז ווילאנג מען אקצעפטירט די ווייטאג, לאזט די ווייטאג נאך, אויב איז מען פון אנפאנג נישט גרייט צו אקצעפטירן דעם מצב, דאן לאזט עס נישט נאך. דאס איז די נאטורליכע וועג וויאזוי צער און ווייטאג היילן זיך.

וואס מאכט אז עס זאל זיין שווער פאר

> **איין טאטע דרייט זיך ארום ממש אן א קאפ און פארלירט זיין באוואוסטזיין. דער צווייטע טאטע פילט זייער שלעכט, אבער פארט קען ער אנגיין מיט זיין טאג טעגליכע לעבן. וואס איז דער חילוק?**

דעם מענטש צו אננעמען דעם מצב וויאזוי עס איז? דאס איז ביי יעדעם אנדערש. אבער דאס איז קלאר אז עס מיינט פאר אים עפעס זייער נישט געשמאק. מען קען קלאר זען, אז צווויי מענטשן קענען אריבערגיין די זעלבע סארט מצב, אבער יעדער רעאגירט אנדערש צו דעם. פאר דעם וואס דער מצב 'מיינט' עפעס גאר אומבאקוועם, דער ווען זיך מוטשענען מיט די נאכווייעדיגע געפילן פאר א לאנגע צייט.

די געפיל וואס זעט אלעס ווי א 'בער' איז דער גורם פאר די רוקן ווייטאג

לאמיר געבן א ביישפיל. צוויי מענטשן האבן ליידער א קינד וואס גליטשט ל"ע. פאר יעדן איינעם איז דאס א שטארקע ווייטאג, אבער פארט וועלן נישט צוויי טאטעס עס באהאנדלען גלייך. איין טאטע דרייט זיך ארום ממש אן א קאפ און פארלירט זיין באוואוסטזיין. דער צווייטע טאטע פילט זייער שלעכט, אבער פארט קען ער אנגיין מיט זיין טאג טעגליכע לעבן און האפט אז זאכן וועלן זיך אויסלאזן צום גוטן.

וואס איז דער חילוק? פאר דעם ערשטן טאטע מיינט דאס ממש דעם טויט. עס מיינט אפשר אז 'ער איז שולדיג', און ער איז נישט קיין גוטע טאטע און האט נישט ריכטיגע אויסגעפירט זיין פליכט אויף דער וועלט. דער צווייטע טאטע פילט זייער שלעכט, אבער ווייסט אויך אז נישט אלעס קען מען קאנטראלירן, און מען קען נאר טון דאס בעסטע וואס מען קען טון, און דאס איבריגע טוט דער באשעפער.

דער ערשטע טאטע קען נישט פילן רואיג אין זיין אייגענע הויט. דער צווייטע טאטע קען יא פילן רואיג אין זיין אייגענע הויט. דער ערשטע טאטע וועט אפשר אפילו נישט וועלן מודה זיין פאר זיך וואס דא האט פאסירט וויל דאס וועט מיינען אז ער איז מודה אז ער זעלבסט איז נישט בסדר. דער צווייטע טאטע קען זייער רואיג אנקוקן די מצב וויאזוי ס'איז און אפילו פראבירן מקרב צו זיין זיין זון אז ער זאל זיך פילן אין בעסטן ארדענונג.

ביידע טאטעס האבן ווייטאג, אבער וועלכע טאטע האט א גרעסערע מעגליכקייט זיך נישט צו קענען בארואיגן? און וועלכע טאטע האט א גרעסערע מעגליכקייט צו באקומען רוקן ווייטאג? דער ערשטער. ווייל דער ערשטער טוט נישט אקצעפטירן די מצב וויאזוי עס איז. ער האט מורא. עס קלאפט אים זעלבסט אראפ. דערפאר קען ער נישט דורכגיין די נאטיריכע היילונגס פראצעדור, און וועט דערפאר מעגליך האבן רוקן ווייטאג פון די צודריקטע געפילן.

די וועג ארויס דערפון וועט נאר פאסירן, ווען דער טאטע וועט זיין אינגאנצן באקוועם זיך צו לאזן פילן די מצב וויאזוי עס איז. אייגענטליך וועט ער מוזן קודם איינזען אז ער איז נישט אין קאנטראל פון אלעס, און מוז נישט זיין אז ער איז שולדיג. דאס וועט אים לאזן אנקוקן די מצב וויאזוי עס איז, און אזוי ארויסקריכן פון זיין זעלישע און פיזישע ווייטאג.

צוזאמשטעלן די זעלישע ווייטאג מיט די פיזישע ווייטאג

אויך דארף מען צולייגן גאר א וויכטיגע נקודה. אז אפילו אויב מען ווייסט וואס מען גייט דורך, און מען 'פארשטייט' דעם סארנא געדאנק, וועט עס אסאך מאל נישט העלפן וואלנג מען 'לעבט נישט מיט' צו זען קלאר 'וויאזוי' עס העלפט צו אויסמיידן די עמאציאנאלע ווייטאג. אין די פאל פון דעם טאטע וואס מיר האבן פריער דערמאנט, מעגליך אז די רוקן ווייטאג וועט נישט אוועקגיין ביז וואלנג ער וועט נישט קלאר זען וויאזוי זיין רוקן ווייטאג טוט אים העלפן אויסמיידן זיינע שרעקליכע שולד געפילן. דאס איז עפעס א געוויסע אנערקענונג וואס דער מוח באקומט, אז ביז יעצט האב איך 'דאס' געוואלט אויסמיידן, און יעצט קען איך זיין רואיגער מיט דעם. אבער נישט סתם אז ער האט געוואלט אויסמיידן די צער אז זיין זון גליטשט, ווייל דאס וויסט ער, נאר אז ער דארף פילן אז 'ער איז שולדיג' און דאס טוט אים די ווייטאג העלפן אויסמיידן. דאס אז מען זעהט קלאר טוט צוריק שטעלן די מוח אין פלאץ.

כדי דאס צו קענען בעסער פארשטיין, וועלן מיר איינעם קומענדיגן ארטיקל וויזן זייער קלאר וויאזוי דאס פאסירט מיט איינע פון מיינע קליענטן. ★

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

אומגלויבליך: פאציענט וועקט זיך אויף נאך 27 יאר אין א קאומע

בערלין - א רירנדע און דראמאטישע סצענע האט זיך אפגעשפילט אין א שפיטאל צימער אין דייטשלאנד וועו א פרוי האט צוריקגעקומען צו באוואוסטזיין נאכ'ן זיין גאנצע 27 יאר אין א טיפע קאומע, אבער איר געטרייע זון האט נישט געווואלט אויפגעבן און האט די גאנצע צייט געארבעט צו צוריקגעברענגען זיין מוטער צום לעבן.

די פרוי מרת אבדולא, וועלכע איז פון די אראבישע עמיראטן איז אריבער א שווערע עקסידענט צוריק אין יאר 91' אינאיינעם מיט איר 4 יעריגן זון, מיט אירע מוטערליכע אינסטינקטן האט זי זיך ארויפגעווארפן אויף איר קליין קינד אים צו באשיצן, און ער האט טאקע וואונדערליך איבערגעלעבט אבער זי איז אפגעפירט געווארן אין שפיטאל אין א קריטישן צושטאנד.

נאך יארן וואס זיין מאמע איז געווען באוואוסטלאז און אפגעליגן אלס א "וועדזש־טעבל" אין א שפיטאל אין די אראבישע עמי־ראטן האט דאס קינד – וועלנדיג אפגעבן הכרת הטוב פאר זיין מוטער – איר טראנספערירט קיין דייטשלאנד פאר ערנסטע באהאנדלונג, און טראץ איר באוואוסטלאזיגקייט האבן דא־קטוירים געארבעט צו ערהוילן איר פיזישע צושטאנד און דורכגעפירט טעראפי אויף איר קערפער.

טראץ דעם וואס דאקטוירים האבן געראטן פאר'ן זון צו אפלאזן דעם קעיס, זאגנדיג אז עס איז אוממעגליך צו צוריקקומען פון א קאומע נאך 27 יאר האט דאס אוממעגליכע פאסירט, און איין טאג ווען דער זון איז געשלאפן נעבן די מאמע אינעם שפיטאל האט ער פלוצלינג געהערט זיין נאמען, און צו זיין שטוינונג און שאק האט ער געזען אז דאס איז זיין מאמע וועלכע האט אים געופן ביים נאמען צום ערשטן מאל זייט ער איז געווען 4 יאר אלט.

דער מוטער האט דאן מיטגעטיילט וויאזוי זי האט זיך אויפגעוועקט, נעמליך מיט עטליכע טעג פריער האט זי געהערט ווי ער טענה'ט זיך מיט שפיטאל באאמטע אויף הויכע טענער, און ווידער האבן אירע מוטערליכע אינסטינקטן ערוועקט וויבאלד זי האט געמיינט אז ער איז אין געפאר, און פון דאן האט זי צוביסלעך צוריקבאקומען איר באוואוסטזיין ביז זי האט זיך גענצליך צוריקגעקערט.

די פאל פון מרת אבדולא האט איבעראשט די מעדיצינישע וועלט, און לויט די דאקטוירים וועט זי אריבערגיין טעראפי און איז ערווארטעט

יארן וואס זי איז געווען באוואוסטלאז און אפגעליגן אלס א "וועדזשטעבל"

זיך גענצליך צו ערהוילן טראץ דעם וואס מען האט שוין אויפגעגעבן האפענונג אויף איר פאר צענדליגע יארן.

געזונט און געשמאק

שוגער סנעפיס

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

צייט אנצוגרייטן: **0:15**

שוגער סנעפיס סאלאט:

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 פונט פרישע שוגער סנעפיס, צושניטן אין ¼ אינטש.

1 פוירפל צוויבל, צושניטן אויף סלייסעס.

1 קאנע פון קארן, אויסגעשוועמט פון די וואסער.

1 טעצל גרעיפ טאמעיטעס, צוהאלבט.

2 קליינע לעפל שמן זית.

2 קליינע לעפל סעסעמי סידס.

זאלץ און פעפער

אנווייזונגען:

- לייגט אלעס אריין אין א שיסל, לייג צו זאלץ און פעפער צום טעם, און מיש עס גוט אויס.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:05** | ביז צום טיש: **0:25**

געבראטענע שוגער סנעפיס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 פונט שוגער סנעפיס פרישע אדער געפרוירענע

1 גרויסע לעפל שמן זית

1 גרויסע לעפל זאלץ

½ קליינע לעפל פעפער

אנווייזונגען:

- הייץ אן דעם אויוון צו 420 גראד.
- שפרייט אויס די שוגער סנעפיס אויף א בעקעלע איבערגעצויגן מיט פאפיר.
- שפריץ ארום די אויל און לייג צו זאלץ און פעפער.
- לייג עס אריין אין אויוון פאר צוואנציג מינוט.
- נאך צען מינוט מישט עס אביסל ארום.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4-6 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:05** | ביז צום טיש: **0:25**

געשמאקע שוגער סנעפיס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 פונט שוגער סנעפיס פרישע אדער געפרוירענע

1 צוויבל צושטיקלט

1 רויטע פעפער צושטיקלט

1 גרויסע לעפל שמן זית

1 קליינע לעפל זאלץ

½ קליינע לעפל שווארצע פעפער

½ קליינע לעפל גארליק פאודער

אנווייזונגען:

- פרעגל די צוויבל ביז עס איז ברוינליך
- לייג אריין די שוגער סנעפיס און רויטע פעפער
- לייג צו די זאלץ, פעפער און גארליק פאודער
- דעק עס צו און לאז עס קאכן פאר 15-20 מינוט ביז עס ווייעך און גרייט צום עסן

טיפ

אויב די בונדלעך איז גוט פארפאקט און אווועקגעליגט, קען זיך דאס האלטן אין פריזער פאר איבער א יאר.

אירע בענעפיטן:

שוגער סנעפיס זענען אן אויסנאם געזונטע גרינצייג פאר'ן גאנצן קערפער, איר הויכע פייבער איז בייהילפיג פאר'ן פארדייאונג סיסטעם און פאר נאך קערפער פונקציעס, ספעציעל איר "אויפלאזיגע פייבער" וואס מיינט פייבער וואס ווערט פארדייט און גייט אריין אינעם סיסטעם און העלפט מיט הויכע בלוט דרוק און מיט איבערווואג. די בונדלעך זענען אויך געשמאק אין טעם און נידריג אין קאלאריס, א גאנצע גלעזל בונדלעך האט בלויז 67 קאלאריס און איז זייער זעטיג.

© 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 צים אין
שפיטאל

מיימאנעדיס שפיטאל באצייכנט אלס "בעסטע אין אמעריקע" וועז עס קומט צו סטראוקס

טייל פונעם מיימאנעדיס קאמפלעקס אין בארא פארק

בארא פארק - דער מיימאנעדיס שפיטאל אין בארא פארק האט געקריגן א גאר הויכע אנערקענונג אין א לעצטערע איבערזיכט פון די פעדעראלע אגענטורן וועלכע האט איר געשטעלט אלס דער שפיטאל מיט די העכסטע סוקסעס ראטע איבער'ן גאנצן לאנד וועז עס קומט צו באהאנדלן בלוט שטורצן, אין צוגאב צו איר הויכע ראטע פון סוקסעס אינעם דערנעבנדיגן 'קארדיאטריק אפטיילונג' צו באהאנדלן הארץ פראבלעמען.

דער סוקסעס קומט א דאנק איר גאר אייגנארטיגע פארגעשריטענע 'קאמפריהענסיוו סטראוק צענטער' וואס געפונט זיך אין בארא פארק אויף די 48סטע גאס, דער צענטער קאמבאנירט סיי אן עמערדזשענסי שטאב צו געבן ערשטע הילף אין פאל פון א סטראוק, און אויך א בריייטע שטאב פון ניוראלאגן און כירורגישע ספעציאליסטן, און אזוי אויך פיזישע טעראפיסטן וואס באגלייטן די פאציענטן אויף צו פארזיכערן א גענצליכע ערהוילונג.

דער פעדעראלער באריכט זאגט אז דער מיימאנידיס שפיטאל האט די העכסטע ראטע פון איבערלעבער פון פאציענטן וואס ליידן אויף א סטראוק, און דאס איז אויסער דעם וואס אין אלגעמיין איז די שפיטאל געשטעלט געווארן אלס איינע פון די צען בעסטע שפיטעלער אין אמעריקע אין פארשידענע קאטעגאריעס, א דערגרייכונג וואס קומט א דאנק מאסיווע רעפארמען וואס דער שפיטאל גייט אריבער אין די לעצטע יארן.

"יעדע פיר מינוט שטארבט עמיציר אין אמעריקע פון א סטראוק וויבאלד הילף קומט נישט אן גענוג שנעל, און אכציג פראצענט טויטפעלער קענען פארמיטן ווערן אויב מען באהאנדלט דאס באצייטנס" האט געזאגט דר. טאני וועזנג, די הויפט פון דעם סטראוק צענטער ביי א ספעציעלע צערעמאניע פארנט פונעם שפיטאל צו פייערן דעם דערגרייכונג.

מזל טוב
'מאונט סיני' קימעפטארינס אפטיילונג וועט אריבערגיין מולטי-מיליאן דאלערדיגע רענאוואציע

ניו יארק - די 'מאונט סיני ווועסט' שפיטאל האט איינגעבעטן פערמיטס ביי די אויטאריטעטן צו דורכפירן בריייטע רענאוואציעס אין איר מאטערניטי אפטיילונג, דער פראיעקט וואס וועט אפקאסטן איבער צען מיליאן דאלער איז ערווארטעט צו אויסברייטערן דעם אפטיילונג און עס איבערפרישן מיט מער באקווועמליכקייטן.

די שפיטאל פארוואלטונג זאגט אז דער אפטיילונג איז נאכנישט רענאווירט געווארן זינט די נייניציגער יארן און עס פעלט זיך אויס א בריייטער איבערפרישונג און אויסברייטערונג צו קענען אקאמאדירן די וואוקס וואס די שפיטאל האט געזען אין די לעצטע יארן, וועז בלויז אינעם לעצטן יאר אליין איז געשטיגן די צאל ניי-געבוירענע קינדער אינעם שפיטאל מיט איבער 26% מיט אזויפיל ווי 5,800 געבורטן.

אלס טייל פון די רענאוואציעס וועלן צוגעלייגט ווערן 24 פריוואטע צימערן פאר די וועלכע ווילן נישט מיטטיילן דעם צימער מיט נאך עמיצין, און אזוי אויך די יעצטיגע 'שעירד' צימערן וועלן איבערגעמאכט ווערן צו שענקן מער פריוואטקייט, די שפיטאל זאגט אז דאס קומט צו נאכקומען די פארמערטע פארלאנג פון קימעפטארינס פאר מער פריוואטקייט און אצינד וועט די שפיטאל צושטעלן אן אויסוואל פון א גענצליך פריוואטע צימער אדער א סעמי-פריוואטע צימער.

ניו יארקער שפיטעלער קריגן געמישטע רעזולטאטן
אין נאצינאלע רענקינגס

ניו יארק - יעדעס יאר קומען ארויס עטליכע איבערזיכטן פון פרעסע ארגאניזאציעס וועלכע שטעלן צוזאם ליסטעס פון די בעסטע שפיטעלער אין אמעריקע. און ספעציעל די 'יו.עס. ניוס ענד וואורלד רעפארט' וואס איז אנערקענט אלס א שטארק אנערקענטע און פארלעסליכע 'רענקינג אינדעקס' פון די בעסטע שפיטעלער, וואס זי שטעלט יערליך ארויס.

זיי וועלן אויס צווישן טויזנטער שפיטעלער איבער גאנץ אמעריקע די בעסטע שפיטעלער אין יעדן פעלד, באזירט אויף זייער סוקסעס ראטע און צופרידנהייט פון פאציענטן און נאך א רייע פאקטארן. און אזוי אויך שטעלן זיי ארויס אן אלגעמיינע ליסטע פון די צוואנציג בעסטע שפיטעלער אין אמעריקע, און היי יאר האט די ליסטע געזען עטליכע ניו יארקער שפיטעלער.

די סאמע בעסטע שפיטאל אין אמעריקע איז וויידער געווען די 'מעיא קליניק' אין מינאסאטע וואס איז שוין פאר פילע יארן ביים שפיץ פון די ליסטע, נאכגעפאלגט מיט די 'קליוולאנד קליניק' און די 'דזשאן האפקינס' שפיטאל אין בלאטימאר, אבער אויף די צענטע פלאץ געפונט זיך דער 'ניו יארק פרעסבעטעריען שפיטאל'.

דער 'ניו יארק פרעסבעטעריען' שפיטאל איז - לויט דעם ליסטע - דער סאמע בעסטע שפיטאל אין ניו יארק און פון די בעסטע אין אמעריקע, און דאן קומט די 'ען.וי.יו לאנגאון שפיטאל' אין מאנהעטן, און דערנאך די 'מאונט סיני' שפיטאל וואס האט אויך באקומען באזונדערע אנערקענונג פאר איר נייע 'געריאטרי' אפטיילונג פאר עלטערע מענטשן.

אבער דער מטבע האט אן אנדערע זייט אויך... ניו יארק איז ארויסגעקומען גאר שוואך און אן אנדערע 'רענקינג אינדעקס' וואס קוקט אריין אין שפיטאל זיכערקייט -- דאס הייסט די ראטע פון פאטאלע מעדיצינישע טעותים, שפיטאל אינפעקציעס, און פיזישע אינצידענטן וואס מאכן זיך אין שפיטעלער. און די אינדעקסט שטעלט ניו יארקער שפיטעלער צווישן די ארגסטע אין לאנד.

די אינדעקס שטעלט אויס טויזנטער שפיטעלער מיט צייכענונגען אנגעהויבן מיט אן עי. פאר אן אויסגעצייכנטע רעקארד, און דאן בי. סי. און די. געוואנדן וויפיל פארמיידבארע פאטאלע איצידענטן עס זענען באריכטעט געווארן אין די שפיטעלער.

בלויז 11 ניו יארקער שפיטעלער זענען נאכגעקומען די סטאנדארטן צו קריגן אן עי. און ניו יארק איז ארויסגעקומען די 43סטע אין די ליסטע פון אלע אמעריקאנער שטאטן וועז עס קומט צו 'שפיטאל זיכערקייט'. ארום 82 שפיטעלער אין ניו יארק האבן געקריגן א סי. צייכן און נאך 28 האבן באקומען א די. וואס איז די נידריגסטע צייכן.

המספיק נייעס

דער פראפעסיאנאלע 'אינטעיק שטאב' – דער סוד פון די אויסטערלישע הצלחה פון טריי-קאונטי קעיר

«זייט 36

זייערע אויסוואלן און קענען אליין מאכן די בעסטע באשלוסן פאר זיך אדער פאר זייערע טייערע, און דערנאך מאכט מען זיכער זיי צו אהערשטעלן די העכסטע קוואליטעט הילף וואס איז נאר מעגליך.

נאך די ערשטע פאזע, פון קלארשטעלן וואס די געברויכן פון דעם באטרעפנדן קעיס זענען, קומט דער צווייטער שטאפל, צו טרעפן די פינאנציעלע הילף אויף צו דעקן די קאסטן, אויב דער פארמאגט שוין מעדיקעיד דאן מאכט מען זיכער אז אלעס איז געדעקט, און אויב נישט וועלן די ספעציעלע עקספערטן העלפן קריגן מעדיקעיד הילף.

דער רעכנט אריין דאס אויספולן די נויטיגע דאקומענטן און נעמען די לעגאלע שריט אויף צו דעקן די קאסטן, די שטאב וועט באגלייטן די פאמיליע דורכאויס דעם גאנצן פראצעדור וואס קען זיך שלעפן טיילמאל פאר וואכן לאנג, אבער מען מאכט זיכער צו האלטן יעדן איינעם אינפארמירט און באהאוונט אויף צו פארלייכטערן דאס ווארטן.

די פילע צענדליגע רופן וואס קומען אריין יעדן טאג ווערן אריינגעלייגט אין א צענטראלן סאפטוועיר סיסטעם וואס איז צוגענגליך אין אלע אפטיילונגען פון 'טריי-קאונטי' און אזוי ארום קענען די הונדערטער ארבעטער איבער גאנץ ניו יארק שטיין אין פארבינדונג אויף צו העלפן יעדן פאל באזונדער, יעדער אין זיין פעלד פון עקספערטיז, מיט די הילף פונעם סאטפוועיר טוט מען יעדע וואך נאכפאלגן דעם פארשריט פון יעדן איינציגן פאל.

דער אינטעיק שטאב פארמאגט מיטגלידער אין יעדן שפראך וואס ווערט געריעדט אין ניו יארק, אזוי אז יעדער זאל קריגן א פערזענליכע באהאנדלונג און באגלייטונג אין זיין אייגענעם שפראך, עס זענען דא עקספערטן אין אידיש, רוסיש, שפאניש, און אפילו אין שטום לשון! אן עקספערט וואס פארשטייט וויאזוי צו קאמיוניקירן מיט די הענט מיט מענטשן וואס קענען נישט רעדן.

דאס איז סימבאליש וויאזוי די ארבעט פון די אינטעיק שפראך ארבעט, יעדער איינער איז א בן יחיד, יעדער קריגט די פולסטע אויפמערקזאמקייט און געטריישפט, און דאס איז טאקע דער שליסל צו די אויסטערלישע סוקסעס וואס האט געהאלפן 'טריי קאונטי' זיך דערווארבן דעם נאמען אלס דער סאמע ערשטע אויסוואל פון ניו יארקער.

גענזונטהייט נייעס

דורכברוך אין דיאגנאזירן **טראומא סימפטאמען דורך די שטימע**

טעסט פון ען. וויי. יו. באנוצט זיך מיט פארגעשריטענע "שטימע אידענטיפיקאציע" טעכנאלאגיע

ניו יארק - הונדערטער טויזנטער אמעריקאנער ליידן פון פאוסט-טראומא סינדראם, באקאנט אלס פי-טי-עס-די, א גרויסע טייל פון זיי מלחמה וועטעראנען וועלכע קערן זיך צוריק פונעם פראנט מיט ערנסטע סימפטאמען פון טראומע וועלכע קען שווער עפעקטירן דאס לעבן און פירן צו א ענצליכע גייסטישע צוזאמענבראך אויב עס ווערט נישט באהאנדעלט.

דער פראבלעם איז אבער אז דאס איז נישט גרינג צו דיאגנאזירן, און עס ווערט אפטמאל פאלש דיאגנאזירט אלס דעפרעסיע אדער אנדערע גייסטישע שטערונגען, דעריבער איז אויפגענומען געווארן מיט ענטוזיאזם די נייעס אז עס איז צום ערשטן מאל געלונגען צו אנטוויקלן אן אקוראטע טעסט וועלכע קען דיאגנאזירן פי-טי-עס-די מיט אן אביעקטיווע מעטאד אן דעם וואס א דאקטאר זאל דארפן באשליסן אויב דער באטרעפנדער ליידט טאקע דערויף.

דער נייער טעסט פון ען. וויי. יו. באנוצט זיך מיט פארגעשריטענע "שטימע אידענטיפיקאציע" טעכנאלאגיע וואס ווערט באנוצט אין פילע געווענליכע טעכנאלאגישע אפאראטן, און וויסנשאפטלער האבן באוויזן צו פראגראמירן דעם קאמפיוטער צו דערקענען אינעם שטימע און אינעם חיתוך הדיבור סימנים וועלכע צייגן אז דער באטרעפנדער ליידט פון פי-טי-עס-די.

דער מאשין קען דערקענען א טויש אינעם שטימע וואס הערט זיך בכלל נישט פאר'ן מענטשליכן אויער און אזוי ארום אנאליזירן דעם שטימע צו געבן פונקטליכע רעזולטאטן, די פראבעס האבן אריינגענומען איבער פערציג טויזנט וועטעראנען, און דער מאשין האט באוויזן צו דיאגנאזירן פי-טי-עס-די מיט א שטוינענדע ראטע פון 98% פונקטליכקייט, פיל בעסער פון סיי וועלכע דאקטאר.

"דער מאשין האט זיך געלערנט צו דערקענען די פי-טי-עס-די ליידנדע דורך אויסהערן הונדערטער טויזנטער מענטשן, און צענדליגע טויזנטער מיט פי-טי-עס-די, און אזוי ארום טרעפן גענויע סימנים אין די שטימע וואס צייגן אויף דעם צושטאנד" ערקלערט איינער פון די טעכנאלאגישע קעפ אונטער דעם דורכברוך.

דער טעכנאלאגיע ווערט יעצט פארענדיגט און אנגעגרייט צום ברייטן באנוץ, און וועט אריינגעשטעלט ווערן אין די הונדערטער וועטעראנען קליניקס און שפיטעלער איבער אמעריקע וואו עס ווערן באהאנדלט מלחמה וועטעראנען, און די אנטוויקלער פונעם טעסט זאגן אז ווי מער מען וועט דאס נוצן וועט דאס באקומען מער דאטא, און אזוי ארום וועט דאס קענען דיאגנאזירן עוונטועל מיט א הונדערט פראצענט פונקטליכקייט.

פארגעשריטענע **לעזער טעסט קען ראטעווען** טויזנטער **קענסער ליידנדע**

«זייט 36

מען קען דאס נישט גוט דיאגנאזירן מיט א געווענליכע בלוט טעסט וויבאלד מען קען נאר נעמען א קליינע צאל בלוט, און עס איז מעגליך אז די צעלן געפונען זיך אין אנדערע חלקים פונעם בלוט צירקולאציע, און די איינציגע זיכערע טעסט איז א סי-טי וואס מען קען נאר מאכן איינמאל אין עטליכע חדשים.

דעריבער איז דאס גאר פאזיטיווע נייעס אז וויסנשאפטלער אינעם 'ליטל ראק' יוניווערסיטעט אין ארקאנסאס זענען אויפגעקומען מיט א געניאלע טעכנאלאגיע וועלכע וועט קענען באלדיג דערשפורן אפילו די מינדעסטע צאל פון אינפעסטירטע צעלן, דורך א טעכניק פון "פילטערן" די הויפט אדער מיט א לעזער שטראל וואס רעאגירט צו אינפעסטירטע צעלן.

די שטודיע האט זיך אריסגעשטעלט א הונדערט פראצענטיגע סוקסעס אין די ערשטע טעסטן, אבער די פארשער זאגן אז עס פעלט זיך נאך אויס עטליכע יאר פון פארש ארבעט און אנטוויקלונג ביז דאס וועט אריינגעברענגט ווערן אין באנוץ.

די פארשער לייגן צו אז זיי באטראכטן אויך די מעגליכקייט אז די זעלבע לעזער טעכנאלאגיע זאל עוונטועל אויך קענען פארניכטן די אומגעזונטע צעלן און דאס זאל דינען נישט בלויז אלס אן עפעקטיווע טעסט נאך מעגליך גאר א רפואה בעז"ה.

המספיק נייעס

דער פראפעסיאנאלע 'אינטעיק שטאב' - דער סוד פון די אויסטערלישע הצלחה פון טריי-קאונטי קעיר

ווען מיר פרעגן די פירערשאפט אין דעם ריזן 'טריי קאונטי' קעיר אגענטור וואס איז דער סוד פון דעם אויסטערלישן הצלחה, און וויאזוי זי באווייזט צו געבן אזא הויכע קוואליטעט פון געטרייע סערוויס פאר די טויזנטער אינדיווידועלן און משפחות איבער ניו יארק איז דער ענטפער אז אלעס הייבט זיך אן מיט דעם גענויטן 'אינטעיק אפטיילונג'.

דער 'אינטעיק אפטיילונג' נעמט איין א שטאב פון ספעציאליסטן וועלכע געבן זיך אפ מיט די צענדליגע פרישע פעלער וועלכע קומען איין טעגליך און לייגן איין יעדן איינעם אינעם סיסטעם. זיי ספעציאליזירן זיך אין פארזיכערן אז יעדער אינדיווידועל קריגט די ריכטיגע אנווייזונגען און קריגט צוגעשטעלט די פונטקליך צוגעפאסטע סערוויס וואס פאדערט זיך פאר זייערע געבורויכן.

אצינד - נאכ'ן פייערן א יאר פון אויסטערלישע סוקסעס - האט דער 'גאזעט' געקריגן ספעציעלע צוטריט אונטער די קוליסן צו זיך באקענען נענטער מיט דעם פראצעדור וויאזוי עס ארבעט דאס אריינגעמען פרישע קעיסעס אין די נעץ פון 'טריי-קאונטי קעיר' און זען פון די נאנט וויאזוי יעדע טעלעפאון רוף וואס קומט אריין ווערט אויפגענומען דורך די אינטעיק שטאב מיט אויסטערלישע גענויטשאפט.

"דאס ערשטע זאך ווילן מיר זעכער מאכן אז די פאמיליע אדער אינדיווידועל וואס ווענדט זיך צו אונז פארשטייט קלאר וואס פארא סארט סערוויס מ'קען באקומען פון אוי-פי-דאבעליו-די-די, און וויאזוי דער פראצעדור ארבעט, און דאן וועלן מיר אינאיינעם פרובירן צו טרעפן וויאזוי מיר קענען העלפן אויפ'ן בעסטן אופן" זאגט אונז איינער פון די געטרייע מיטגלידער אין דעם פראפעסיאנאלן שטאב.

דאס איז וויאזוי די ארבעט אין 'טריי-קאונטי' ארבעט - ערקלערט ער פאר'ן גאזעט - מען ארבעט נישט נאר "פאר" די באטרעפנדע, נאר אויך "אינאיינעם" מיט זיי, מען מאכט זיכער אז זיי פארשטייען

זייט 35»

גאזעט נייעס

פארגעשריטענע לעזער טעסט קען ראטעווען טויזנטער קענסער ליידענדע

ארקאנסעס - איינע פון די טויטליכסטע הויט קענסערס איז מאלאנאמע, נאר ארום 76% פון די פאציענטן וועלכע ווערן דיאגנאזירט דערמיט לעבן דאס איבער פאר מער פון פינף יאר. און איז איינע פון די טויטליכסטע פארמען פון דעם מחלה ה"י.

דער קענסער קומט אויך צוריק ביי פילע פאציענטן נאכדעם וואס זיי דרייען זיך ארויס דערפון וויבאלד עס איז זייער שווער עס צו גענצליך אויסראטן. און איז אויך שווערער צו היילן וויבאלד עס ווערט געווענטליך אנדעקט אין שפעטערע פאזעס ווען עס שפרייט זיך שוין אויס צו אנדערע טיילן פונעם קערפער.

מאלאנאמע פארשפרייט זיך אינעם קערפער צוליב דעם וואס בלוט צעלן וואס זענען אינפעסטירט מיט דעם קענסער כאפן זיך אריין אין די בלוט צירקולאציע און קענען אריבערפירן דעם קענסער איבער'ן גאנצן קערפער.

די אינפעסטירטע צעלן זענען אין גאר קליין און אומזעבאר, און דעריבער איז עס שווער צו קאנטראלירן און וויסן אויב די בלוט איז ריין, און אזוי אויך איז עס שווער צו דיאגנאזירן אין פריע שטאפלן ווען עס זענען דא גאר וווייניג קענסער צעלן.

זייט 35»

דער ארקאנסעס יונעווערסיטי אין ליטל ראק.

געזונטהייט בענעפיטן

10

טיפס: פאר א גוטע נאכט-שלאף

1 זייט אויסגעשטעלט צו שטארקע ליכטיגקייט דורכאויס דעם טאג
2 טרונקט וויניגער קאפין סוף טאג
3 לייגט זיך און שטייט אויף טעגליך ענלי די זעלבע צייט
4 נעמט א 'מעלעטאנין' סאפלאמענט
5 שטעלט אן א גענשמאקע טעמפראטור אין אייער צימער
6 מאכט איבונגען אבער נישט בעפאר'ן שלאפן גיין
9 לייגט אראפ דעם טעלעפאן
8 מאכט אייער צימער אינגאנצן פינסטער
9 נעמט א הייסע שויער
10 האנדלט איין א גוטער מאטרא

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