המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

תשרי תש"פ • ISSUE NO. 174 • OCTOBER '19

המספיק אנקעטע

ווי שטארק צופרידן זענט איר מיט אייער 'פריימערי קעיר' דאקטאר?

א: **זייער צופרידן;** ב: **צופרידן;** ג: **אומצופרידן;**
צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זענט זייט 10

אין ציפערן

90,000
מייל דארף א בין פליגן צו פראדוצירן איין פונט האניג

80
פונט האניג וועלכע געמאכט פון א דורכשניטליכע בינען נעסט

50,000
בינען געפונען זיך אין א געוועהנליכע בינען נעסט

האניג

אינספיראציע

"זיך לאזן **איבערבעטן** איז נישט נאר **א מצוה** נאר אויך **גאר געזונט**

די סמעטענע

צום געזונט

07 גלאבאלע **'פלייש ערזאץ'** אינדוסטרי זעט אויסטערלישע **אויפבליה**

22 ניי-באשטעטיגטע **אנטי-דעפרעסיע מעדיצין** רופט ארויס **קאנטראווערסיע**

38 **ניו יארקער העלט דעפארטמענט** באשטעטיגט פרישע **גרויסע שפיטאל** אין **אפסטעיט**

המספיק

17 צענטראליזירטע סיסטעם אין **'המספיק טעראגאן'** ערלויבט העכסטע סטאנדארטן פון **הילף פאר יעדן אינדיווידועל**

18 כאיש אחד בלב אחד **המספיק קינגס קאונטי** עלעגאנטן 'מעמד **הכרת הטוב'**

פארשידענס

11 **האניג**

24 **רפואה און יארצייטן**

המספיק נייעס

כי גדול בקרבך: כ"ק מרן הגה"ק מסאטמאר שליט"א האט זיך ספעציעל מטריח געווען אראפקומען צום מעמד און איבערגעבן ברכות קדשו פאר די עוסקים במלאכת הקודש

הרחבת גבולי הקדושה: **'המספיק ברודערהיים'** איז דער נחשון פאר **צענדליגע משפחות** וואס ציען זיך אריבער צום **נייעם געגענט**

זייט 08 >>

המספיק נייעס

'המספיק' שטעלט פאר 'קאמפארט העלט' – א רעוואלוציע פון האפענונג און הילף פאר טויזנטער קינדער

זייט 04 >>

געזונטהייט נייעס

רעוואלוציאנערע קענסער באהאנדלונג אנגעהויבן אין ענגלאנד

זייט 22 >>

דער קומענדיגער גאזעט וועט ערשיינען אי"ה חודש כסליו הבעל"ט

גייענדיג צום דרוק

ניו יארק פארבאט פארקויף פון 'באמפער פעדס' - דאקטוירים ווארענען שוין לאנג אז קישענעס און ווייעכע מאטראצן פאר קליינווארג קענען פירן צו אומגליקן ה"י. און יעצט האט ניו יארק סטעיט געזעצליך פארבאטן דאס פארקויף פון ווייעכע 'באמפער פעדס' פאר קינדער וויעלעך, נאכדעם וואס עס זענען באריכטעט געווארן פילע פאטאליטעטן.

אילינוי אינשורענס פירמעס וועלן מוזן דעקן 'עפי-פען' קאסטן - אילינוי איז געווארן די ערשטע שטאט אין אמעריקע צו דורכפירן א געזעץ וואס צווינגט העלט אינשורענס פירמעס און מעדיקעיד צו דעקן די קאסטן פון 'עפי-פען' פאר קינדער וואס ליידן פון אלערגיעס. די קאסטן פון אזא פען זענען גאר הויער און רוב אינשורענס פירמעס דעקן דאס נישט.

בלוט טעסט וועט אנדעקן קענסער אין פריע שטאפלן - די טעכנאלאגיע פירמע 'גורדאנט העלט' אין קאליפארניע האט געמאלדן איבער א פארגעשריטענע טעכנאלאגיע וואס וועט העלפן אנדעקן כמעט יעדע סארט קענסער דורך אן אייגפאכע בלוט טעסט אין גאר פרישע שטאפלן, דאס וועט עלימינירן דעם 'בייאפסי טעסט' און פילפאכיג פארבעסערן די שאנסן פון באקעמפן דעם מחלה באצייטנס.

כינע באווייזט צו עלימינירן פארפעסטיגטע מאסקיטאס - וויסנשאפטלער אין כינע האבן באוויזן צו גענצליך אויסרייניגן צוויי אינזלן פון מאסקיטאס וועלכע טראגן זיך ארום מיט ווייראוס דורך א פארגעשריטענע מעטאד וועלכע נוצט א גענויסע כעמיקאל וואס צילט בלויז פארפעסטיגטע מאסקיטאס און ערלויבט זיי נישט זיך צו פארמערן.

עם-אר-איי סקענס פארשטערקערט 'קובא מיסטעריע' - די מיסטעריע ארום די פראבלעמען פון אמעריקאנער דיפלאמאטן אין קובא איז פארשטערקערט געווארן נאכדעם וואס עם-אר-איי סקענס צייגן א מאדנע טויש אין זייער מח סטרוקטור, און עס בלייבט דערווייל א מיסטעריע ווער עס שטייט דערונטער און וויאזוי דאס איז געטון געווארן.

פרישע סארט פעינקילערס זענען דרייסיג מאל שטערקער - וויסנשאפטלער אין קאנאדע האבן באוויזן צו אנטוויקלן א גאר מאכטפולע פעינקילער פונעם 'קאנאביס' סובסטאנץ, און עס שטעלט זיך ארויס 30 מאל שטערקער ווי געווענליכע פעינקילערס. די פירמע וואס אנווינקלט דאס זאגט אז דאס האט נישט קיין שום 'סייד עפעקטס'.

"טרענירטע מאשין" קלוגט איבער דאקטוירים מיט'ן **דיאגנאזירן לונג קענסער ל"ע**

די הויפטקוואַרטירן פון 'גוגל' אין סאן פראציסקא

קאליפארניע - א קאמפיוטער - טראץ איר פארגעשריטענקייט - איז נישט מער ווי א פארגעשריטענע רעכן מאשינדעל וועלכע קען מאכן מיליאנען חשבונות אין א קנאפע מינוט, און קען בלויז דורכפירן פונקציעס וואס א מענטש האט פראגראמירט, און פארמאגט נישט קיין אייגענע פארשטאנד אדער וויסנשאפט און קען זיך דעריבער נישט פארמעסטן מיט די טיפע מענטשליכע פארשטאנד און אינטואיציע.

אבער אין די לעצטע יארן טוען טעכנאלאגיע פירמעס אנטוויקלן א קאנצעפט וואס רופט זיך 'ארטיפישעל איטעלעדזשענס' באקאנט אלס 'פאבריצירטע פארשטאנד' -- דאס הייסט אז דורך פארגעשריטענע מעטאדן פון פראגראמירונג קען דער קאמפיוטער נישט בלויז מאכן טרוקענע חשבונות און געבן בלויז רעזולטאטן וואס א מענטש האט ארייגעלייגט, נאר די פראגראמירונג לערנט אויס דעם קאמפיוטער זיך צו אליינס פראגראמירן און "פארשטיין" דורך פארגלייכן פון איין פאל צום צווייטן.

דער נייער וועג פון פראגראמירונג איז א פעלד וואס בריי־טערט זיך אויס כסדר און קען ברענגען רעוואלוציאנערע דורכברוכן אין פארשידענע פראנטן, און ווערט שוין געוונצט אין פארשידענע טאג-טעגליכע טעכנאלאגיעס ווי למשל צו דערקענען מענטשן דורך בילדער, און נאך פארשידענע פונקציעס וואס איז באזירט אויף דעם פרינציפ פון אויסלערנען קאמפיוטערס צו "טראכטן".

איינע פון די הינזיכטן וואו 'ארטיפישעל אינטעלידשענס' קען ברענגען שטארקע נוצן פאר די מענטשהייט איז די פעלד פון מעדיצין, הונדערטער פירמעס ארבעטן צו אנטוויקלען קלוגע סאפטוועיר - באזירט אויף 'ארטיפישעל אינטעלידזשענס' - וואס זאלן קענען דיאגנאזירן מחלות אין פריע שטאפלן, העלפן אנאליזירן בלוט טעסטס און עקס-רעיס און אזוי ווייטער.

דער טעכנאלאגיע ריז 'גוגל' וואס איז פון די גרעסטע אין דעם פעלד האט הערשט געמאלדן א שטארקע דורבריוך אין דעם פעלד, און דערקלערט א שטארקע סוקסעס ווען א מאשין וואס זי האט אנטוויקלט האט דערגרייכט א גאר הויכע סוקסעס ראטע ווען עס איז געקומען צו דיאגנאזירן לונגען קענסער, און זי האט אייגענטליך דיאגנאזירט מער אקוראט ווי מענטשליכע דאקטורים.

דער קאמפיוטער איז "טרענירט" געווארן דורך דעם וואס מען האט איר געצייגט הונדערטער טויזנטער סקענס פון פאציענטן וואס מען האט זיי דיאגנאזירט מיט לונגען קענסער און פאציענטן מיט געזונטע לונגען, און אזוי ארום האט זיך זיך אויסגעלערנט צו פונאדערשיידן און דערקענען וויאזוי די קענסער קוקט אויס, און דאן האט מען איר געשטעלט פאר א טעסט קעגן זעקס פראמינענטע עקספערטן צו זען ווער עס וועט בעסער באווייזן צו ליינען די סקענס.

דאס דערקענען קענסער אויף א סקען איז א קאמפליצירטע זאך און פאדערט ראדיאלאגן מיט שטארקע עקספערטיז, און אפילו אן עקספערט קען טיילמאל נישט באשטעטיגן מיט די פולסטע זיכערהייט -- ספעציעלע אויב עס איז נאך אין א פריע שטאפל.

דערביבער די רעזולטאטן זענען געווען שטוינענד ווען דער מאשין האט אין איבער 95% פון די פעלער אקוראט דיאגנאזירט, מיט ארום 11% בעסער ווי אלע זעקס עקספערטן אינאיינעם, ספעציעל ווען די קענסער איז נאך געווען אין אירע ערשטע שטאפלן.

די פירמע זאגט אז טראץ דעם סוקסעס איז עס פארט בלויז א מאשין, און עס וועט זיך נאך אלס פאדערן א דאקטאר וואס זאל באשטעטיגן די רעזולטאטן, אבער דאס איז נאך א שטארקע דורכברוך און טוט אנדייטן וויאזוי די סארט טעכנאלאגיעס קענען ווערן אין אינטעגראלע טייל פון באצייטנס דיאגנאזירן מחלות אין די צוקונפט.

עקספערטן וואַרענען איבער העכערע ריזיקע פון **קאר עקסידענטס ביי יוגנטליכע** מיט הייפעראקטיוויטעט

פילאדעלפיע - א פרישע שטודיע דורכגעפירט אין די 'פילאדעלפיע קינדער שפיטאל' האט פעסגעשטעלט אז יונגטליכע וואס ליידן פון הייפעראקטויטעט - באקאנט אלס עי-די-די אדער עי-די-עידזש-די - זענען מער אויסגעשטעלט צו זיין פארמישט אין עקסידענטן וויבאלד עס איז זיי צומאל שווער צו אויספאלגן זיכערהייט רעגולאציעס און זיך קאנצעטרירן בייס דרייוון.

מענטשן מיט עי-די-עידש-די זענען פולשטענדיג געזונט און טיילמאל אפילו קלוגער און מער געלונגען ווי געוועניליכע מענטשן, אבער פארט טוט דער צושטאנד פארשווערן פאר זיי צו בלייבן קאנצעטרירט און פארזיכטיג, ספעציעל ווען עס האנדלט זיך פון מינדערוויכטיגע פונקציעס ווי אנטון א סיטבעלט אדער זיך צוריקהאלטן פון איבערגיין דעם ספיד לימיט.

אויף צו פעסטשטעלן דעם טעאריע האבן די פארשער אנאליזירט די רעקארדס פון נאנט צו צוויי טויזנט יוגענטליכע מיט עי-די-עידש-די וואס האבן באקומען דרייווערס לייסענס אין די צען יאר צווישן 04' און 14' און האבן קלארגעשטעלט אז זיי זענען מיט 62% מער אויסגעשטעלט צו מאכן אן עקסידענט אינעם ערשטן חודש נאכ'ן באקומען זייער דרייווער'ס לייסענס, און מיט 37% מער אויסגעשטעלט צו מאכן אן עקסידענט אין די ערשטע פיר יאר פון דרייוון.

אזוי אויך זענען די פעלער פון דרייוון שיכור־ערהייט צווישן די יוגנטליכע געווען מיט איבער דאפלט ווי ביי אלע אנדערע, און אין אלגעמיין איז די ציפער פון דרייווינג ווייאלעישן'ס געווען דראסטיש העכער ביי די גרופע אין פארגלייך צו אלע אנדערע, ארום 37% פון זיי האבן געקריגן טיקעטס אינעם ערשטן יאר, אין פארגלייך צו ארום 25% צווישן אנדערע אין זייער עלטער.

ווען זיי האבן אריינגעקוקט אינעם עפעקט פון די פארשידענע מעדיצינען פאר עי-די-עידש-די א שטייגער ווי ריטאלין, עדעראל א.ד.ג ווען עס קומט צום דרייוון האבן זיי געזען א דראמאטישע פארבעסערונג, און די שאנס פון זיין פארמישט אין ערנסטע עקסידענטן און צוזאמענשטויסן איז ווייניגער ארום מיט איבער פערציג פראצענט.

אין ליכט פון די שטודיע האט די עי-עי-פי ארגאניזאציע -- א פאראיין פון נאנט צו הונדערט טויזנט דאקטוירים אין די פאראיניגטע שטאטן אויסגעשטעלט באנייטע רעקאמענדאציעס פאר זייערע מיטגלידער אין ווועלכע זיי רעקאמענדירן דאקטוירים צו פארשרייבן מעדיצינען פאר יוגנטליכע וואס קריגן זייערע דרייווערס לייסענס אפילו אויב זיי דארפן נישט די מעדיצין אויף אנדערע טאג-טעגליכע פונקציעס.

"יוגנטליכע מיט עי-די-עידזש-די זענען מיט 62% מער אויסגעשטעלט צו עקסידענטן"

ברכת השנה
שטייענדיג אויפן שוועל פון נייעם יאר איז געקומען די צייט צו וואונטשן פון טיפן הארץ פאר אלע וואס שפילן א ראלע אין די הייליגע ארבייט פון אונזער אגענטור
צום ערשטן די
קינדער, ערוואקסענע און זקני שארית עמך ישראל
וועלכע גענישן פון סיי וועלכע פון אונזערע העלט און יומען סערוויסעס
די חשוב'ע און טייערע
עלטערן, געשוויסטער, קינדער, אייניקלעך
וועלכע העלפן זייערע נאנטסטע מיט אומבאשרייבליכע הארץ און געפיל
אחרון אחרון חביב
המספיק פראווייד ערס און סטעף
געטריי און איבערגענעבן, די בעסטע שטאב מיטגלידער אויף דער וועלט
און מיט זיי אויך
אלע חברים, קרובים, ידידים און גאנץ כלל ישראל
טוען מיר אייך אלע וואונטשן:
לשנה טובה תכתבו ותחתמו לאלתר לחיים
צום נייעם יאר זאל אייך השי"ת בענטשן מיט א גוט, זיס, לעכטיג, פריילעך, לעבעדיג, געזונט, הצלחה'דיג און נחת'דיג יאר, דער אנקום פון תש"פ זאל ברענגען "תחל שנה וברכותי'," השפעות טובות עד בלי די, רפואה שלימה פאר אלע חולי ישראל, הויפנס אידיש נחת פאר אלע אידן געזונטערהייט, מיר זאלן שוין זוכה זיין צו ביאת משיח צדקינו, אמן.
וואונטשט,
מאיר וועדטהיימער

המספיק נייעס

המספיק' שטעלט פאר:

'קאמפארט העלט' – א רעוואלוציע פון האפענונג און הילף פאר טויזנטער קינדער

מחנכים און עסקנים באגריסן לאנג ערווארטעטע הילף פאר קינדער אין מוסדות התורה - צענטראלע ביוראען אין אפסטיט און אין דאונסטעיט צו סערווירן דעם ברייטן ציבור אין גאנץ ניו יארק - אויסטערלישע נאכפראגע פון הונדערטער עלטערן צייגט שטארקע געברויך פאר די סערוויסעס

"המספיק" איז שוין פאר צענדליגע יארן א נאמען וועלכע סימבאליזירט א שיין פון האפענונג און הילף פאר טויזנטער פאמיליעס מיט קינדער וועלכע האבן ספעציעלע געברויכן, וועלכע ווייסן אז דאס איז דער אדרעס וואס זיי ווייסן אז זיי קענען אייביג זיין פארזיכערט אז מען שטייט זיי צו די האנט מיט וואס אימער עס איז מעגליך צו העלפן פאר זיי און פאר זייערע טייערע אוצרות צו קריגן די מאקסימום הילף. זיי ווייסן אז זיי זענען טייל פון די גרויסע "המספיק משפחה" און מען וועט זיי קיינמאל נישט לאזן זיך ספראוון אליין מיט די שווערigקייטן.

אט דער זעלבער טויער פון האפענונג עפנט זיך פיל-פאכיג ברייטער ווען המספיק עפנט אירע טויערן צום ברייטן ציבור, מיט דעם פרישן 'קאמפארט העלט' פראגראם וועלכע וועט ערמעגליכן הילף און באגלייטונג נישט נאר פאר קינדער מיט גייסטישע שווערigקייט אדער אנטוויקלונגס פראבלעמען, נאר וועט סערווירן טויזנטער משפחות וועלכן ווילן העלפן זייערע קינדערלעך מיט פארשידענע שווערigקייטן און פארזיכערן אז זיי קריגן די פאסיגע און בעסטע הילף.

דער נייער פראגראם 'קאמפארט העלט', וואס איז צושטאנד געקומען א דאנק די שווערע ארבעט פון פארשידענע אפטיילונגען אין המספיק, וועט שטיין צום דינסט פונעם ציבור איבער גאנץ ניו יארק, און אנטשפרעכט צו ברענגען א רעוואלוציע אין די פעלד פון הילף פאר קינדער וועלכע זענען אנגעשלאסן אין געווענליכע ראמען פון חדרים אדער סקולס אבער קענען נוצן פראפעסיאנעל הילף און באגלייטונג.

דאס ערפולט א שטארקע חלל אינעם פעלד, און ענטפערט א נאכפראגע פון עלטערן און מחנכים וועלכע קוקן שוין א לענגערע צייט ארויס פאר אזא סארט סערוויס

וועלכע סערוויסעס ווערט צוגעשטעלט פאר די קינדער און משפחות אין 'קאמפארט העלט' ?

די ערשטע זאך וועט דער 'קעיר מענעדזשער' ארבעט האנט ביי האנט מיט די עלטערן, ער וועט זיך אראפזעצן איבערשמועסן דעם סיטואציע און אויסשטעלן א פלאן וויאזוי מען קען העלפן דאס קינד אמבעסטן, סיי פיזיש און סיי גייסטיש, און אזוי אויך אויף דעם פראקטישטן אופן אז עס זאל זיין לייכט סיי פאר'ן קינד און סיי פאר די משפחה.

נאכדעם וואס דער קעיר מענעדשער האט אויסגעשטעלט דעם פלאן, עפנט דאס א טויער פאר פילצאליגע פראגראמען און סערוויסעס וועלכע זענען צוגעפאסט פאר די געברויכן פונעם קינד, סיי צו העלפן מיט זיין פיזישן אדער עמאציאנלן פראבלעם זעלבסט, אבער אויך פיל מער פון דעם, מען קען צושטעלן פילע זייטיגע הילף וועלכע זאל אים העלפן איבערקומען די נאטורליכע זייטיגע שווערigקייטן וואס אזא מצב ברענגט מיט זיך.

צווישן די פילע סערוויסעס זענען די קינדער און משפחות בארעכטיגט צו די פאלגנדע:

דער **'קאמיוניטי העבילִיטעישן'** פראגראם - באקאנט אלס קאם-העב - דאס איז א פערזענליכע באגלייטער וואס פארשטייט צו קינדער, און ער קומט אראפ אהיים און העלפט דאס קינד מיט פארשידענע טאג טעגליכע פונקציעס און געט זיך אפ מיט אים פערזענליך, דאס נעמט אויך אריין צוהעלפן מיט אלעס וואס פעלט זיך אויס אויף צו פארזיכערן אז זיינע שווערigקייטן זענען נישט קיין אפהאלט פאר זיין הצלחה. דאס נעמט אריין היימישע יונגעלייט און פרויען וועלכע קענען העלפן די קינדער מיט זייערע

זייט 06»

וועלכע איז געווידמעט סיי פאר קינדער וועלכע ספראוון זיך מיט גייסטישע אדער עמאציאנאלע פראבלעמען, און סיי פאר אזעלכע מיט פיזישע פראבלעמען, און דאס ברענגט זיי שווערigקייטן אין חדר אדער סקול, אבער מיט די ריכטיגע באגלייטונג וועלן זיי קריגן די ריכטיגע כלים און הילף צו קענען שטייגן אן קיין שטערונגען צו זייער פולסטע פאטענציאל און הצלחה.

"די גרוסן וואס מיר קריגן פון עלטערן און פון מחנכים איז אויסטערליש, און מיר זענען צופרידן אז נאך לאנגע חדשים פון שווערע ארבעט האט המספיק געקריגן דער סטאטוס פון אן אנערקענטע 'סערוויס פראווייידינג' אגענטור וואס ערלויבט איר צו צושטעלן פילצאליגע פרישע סערוויסעס פאר'ן ברייטן ציבור" זאגט אונז דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון 'המספיק אוו קינגס קאונטי' הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' ביים ערקלערן דעם באדייט פון דעם נייעם פראגראם.

דער פראגראם איז צושטאנד געקומען א דאנק די איבערמידליכע ארבעט פון געמיינזאמע שטאב פון די פארשידענע אפטיילונגען אין המספיק, אין שפיץ פון דעם לייסענד מענטאל העלט קאנסלער ר' מאטי סאלאמאן שיחי' אינאיינעם מיט די גאנצע שטאב אין קינגס קאונטי און אין ראקלענד קאונטי וואו מרת. קאטה שתחי' פירט דעם פראגראם.

צו דעם געלעגנהייט האבן מיר זיך פארבינדן צו ר' מאטי וועלכער האט אונז אווועקגעגעבן פון זיין טייערע צייט צו געבן א בריטערע ערקלערונג פאר די חשובע גאזעט ליינער וויאזוי דער פראגראם קען בענעפיטירן הונדערטער קינדער בעזהשי"ת און זיי העלפן שטייגן אויפ'ן לייטער פון הצלחה.

גאזעט: אלזא - פרעגן מיר ר' מאטי - וואס האט זיך אצינד געטוישט, און וויאזוי סערווירט דער פראגראם די קינדער?

ר' מאטי: א קינד וואס דארף האבן סערוויסעס פון די 'העלט דעפארטמענט' איז גאר וויכטיג צו זיין אנגעשלאסן אין א

זייט 06»

Hamaspik Gazette

© October '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

הויבט אן א יאר פון געזונט מיט קאמפארט העלט!

א נייע מעדיקעיד
געספאנסארטע קעיר
מענעדזשמענט און
סערוויסעס אגענטור.

געווידמעט איבערצונעמען די
געזונטהייט געברויכן פון אייך אדער
אייער קינד מיט מעדיצינישע קעיר
פאר דעם פיזישן און גייסטישן געזונט

- טרעפן ריכטיגע דאקטורים
- צוזאמשטעלן א פאסיגע טיעם
- אראנדזשירן דאקטאר אפוינטמענטס
- פארמיידן דאס ווייטן אין שפיטאל
- העלפן אויסמיידן מעדיצינישע טעותים
- צושטעלן רעסורסן פאר עלטערן

פראגראמען:

- סקיל דעוועלאפמענט
- קאמהעב
- אפרו סערוויסעס - רעספעט
- צוגרייטן צו א דזשאב

Comfort HEALTH

Downstate (NYC) Call:
718.408.5400
4102 14th Ave. Brooklyn, NY 11219

Upstate Call:
845.503.0400
58 Rt. 59 Monsey, NY 10952

www.comforthealthny.org
info@comforthealthny.org

A Hamaspik Project

המספיק נייעס

המספיק' שטעלט פאר:
'קאמפארט העלט' - א רעוואלוציע פון האפענונג און הילף פאר טויזנטער קינדער

» זייט 04

'העלט האום' אגענטור, דאס איז א אגענטור וועלכע איז דירעקט פארבינדן צום 'העלט דעפארטמענט' און האלט די רעקארדס פון דאס קינד און פארזיכערט אז ער קריגט דאס בעסטע סערוויס, א 'העלט האום' שטעלט נישט דירעקט צו די סערוויסעס און איז דעריבער 'קאנפליקט פריי' צו צושטעלן וואס איז דאס בעסטע פאר'ן קינד.

דעריבער וועט המספיק ארבעטן מיט פראמינענטע 'העלט האום' אגענטורן אויף צו געבן די בעסטע סערוויסעס, און אצינד אונטער דעם 'העלט האום' וועט המספיק זיין דער 'סערוויס פראוויידער' און וועט קענען צושטעלן אירע אייגענע 'קעיר קאארדינירער' פאר קינדער וועלכע זענען בארעכטיגט צו סערוויסעס פונעם העלט דעפארטמענט.

א פערזענליכע 'קעיר קאארדינירער' איז אן אויסטערלישע בענעפיט פאר די קינדער אויף צו קריגן די בעסטע באהאנדלונגען וואס איז מעגליך, דער 'קעיר קאארדינאטאר' איז א ספעציאליסט וועלכער איז ספעציעל פאראנטווארטליך פאר זייער מעדיצינישע צושטאנד, ער איז - אין אנדערע ווערטער - זייער "פערזענליכער אדוואקאט" וועלכער לייגט זיך אריין ראשו ורובו אין זייער מצב צו פארזיכערן אז זיי קריגן סיי וועלכע הילף עס איז נאר מעגליך.

דאס מיינט - אין אנדערע ווערטער - אז יעצט קען המספיק דירעקט צושטעלן סערוויסעס און ארלעדיגן פינאנציעלע הילף פאר פארשידנארטיגע מעדיצינישע באהאנדלונגען אדער טעראפי וועלכע קענען בענעפיטירן קינדער, און פארשטייט זיך אז דאס וועט געטון ווערן אויף די הויכע 'המספיק' סטאנדארטן.

וועלכער קינדער זענען בארעכטיגט צו דעם פראגראם?

דער פראגראם איז געווידמעט פאר קינדער - ביז 21 יאר אלט - וועלכע זענען בארעכטיגט צו מעדיקעיד. עס נעמט אריין הויפטזעכליך צוויי גרופעס, אזעלכע וועלכע האבן אן עמאציאנעלע אדער גייסטישע פראבלעם, אדער קינדער מיט צוויי פיזישע כראנישע פראבלעמען וועלכע פאדערן מעדיצינישע באגלייטונג.

גייסטישע פראבלעמען נעמען אריין פארשידענע צושטאנדן, אפילו א מילדע 'עסן דיסארדער' אדער דעפרעסיע, הייפעראקטיוויטעט (ADHD) , אדער א פראבלעם מיט לערנען און אנטוויקלונג, אפילו דאס קינד איז ב"ה געבענטשט מיט כשרונות און איז געזונט און שטארק אין אלע הינזיכטן, קען ער אבער פארט געניסן פון א וועלט פון הילף וואס וועט אים שטעלן אויפ'ן וועג פון הצלחה.

דאן זענען דא אזעלכע קינדער וועלכע זענען ב"ה גייסטיש און עמאציאנאל געזונט און שטארק, אבער ליידן פון צוויי כראנישע פיזישע פראבלעמען, א שטייגער ווי דייעביטיס, עקזעמע, אסטמא, מייגרעין, כראנישע ווייטאגן, אדער סיי וועלכע פראבלעמען וועלכע פאדערט מעדיצינישע באגלייטונג.

אט די צוויי גרופעס געניסן פון א ספעציעלע קאטאגאריע אונטער די געזעצן פון ניו יארק, און צוליב זייער סטאטוס אינעם מעדיקעיד סיסטעם זענען זיי בארעכטיגט צו א ברייטע אויסוואל פון באגלייטונג און הילף, וויבאלד דער העלט דעפארטמענט וויל פארזיכערן אז זיי קריגן די מאקסימום הילף וואס איז שייך, אן דעם וואס עס פאלט צו לאסט אויף די עלטערן.

וואס זאל איך טון למשל, אז איך בין א טאטע פון א קינד וואס דארף הילף, אבער איך שפיר אז אויב וועט ער זיין אנגעשלאסן אין דעם פראגראם וועט אים דאס מאכן שפירן "אנדערש"?

עס דארף באטאנט ווערן אז עס האנדלט זיך נישט פון קינדער וואס מיר רופן אזעלכע מיט "ספעציעלע געברויכן" מיט ערנסטע גייסטישע פראבלעמען אדער שוועריגקייטן מיט אנטוויקלונגען, נאר פון געווענליכע קלוגע קינדערלעך וועלכע זענען נארמאלע תלמידים אין זייער חדר אדער סקול, און עס איז זייער נארמאל אז קינדער דארפן אביסל מער הילף.

אזוי אויך מאכט זיך גאר אפט אז א קינד גייט אריבער עמאציאנאלע שוועריגקייטן, אבער דאס מאכט אים נישט אנדערש פון יעדע אנדערע קינד, און מיט די ריכטיגע הילף קען מען אים העלפן נאך בעסער מצליח זיין און דאס איבערקומען און ארויפגיין אויף די ריכטיגע רעלסן צו מאקסימום הצלחה אין אלע הינזיכטן.

דאס זעלבע איז מיט קינדער וואס האבן פיזישע פראבלעמען, ווי דערמאנט, די קינדער האבן טאקע נישט קיין עמאציאנעלע שוועריגקייטן, אבער פארט קען דאס שטערן דאס קינד פון מצליח זיין אויב ער דארף כסדר גיין צום דאקטאר און קען זיך פילן צוקלאפט פון זיין מצב. און פארקערט גאר, דורך די הילף קען מען העלפן 'נישט אנדערש' און גלייך מיט אלע קינדער אין חדר.

די פירערשאפט פון 'המספיק' האט טאקע גענומען אין באטראכט די סענסיטיוויטעט וואס דאס קען ברענגען, און דאס איז איינע פון די סיבות וואס 'קאמפארט העלט' איז א זעלבסשטענדיגע אפטיילונג מיט איר אייגענע שטאב און אייגענעם נאמען, און איז טאקע געווידמענט ספעציעל פאר קינדער פון א געווענליכע מסגרת וועלכע דארפן אביסל הילף.

ווי לאנג וועט מיין קינד דארפן פארבלייבן אינעם פראגראם?

די ציל פון 'קאמפארט העלט' איז צו ברענגען דאס קינד צום פולסטן הצלחה, און פארזיכערן ווי שנעלער אז די קינדער "דארפן מער נישט קיין הילף" און שטייען אויף די אייגענע פוס, דורכ'ן זיכער מאכן אז זיי קריגן די נויטיגע מעדיצינישע הילף און טעראפי באצייטנס.

אבער אויב פעלט זיך אויס ווייטערדיגע הילף און באגלייטונג וועט מען ווייטער געבן די הילף ווילאנג מען זעט די פולע פירות און א גאנצע הצלחה. דאס נעמט אריין סיי ארבעטן מיט די עלטערן און סיי מיט די מחכנים אין חדר אדער אין ישיבה אויף צו פארזיכערן אז דאס קינד אנטוויקלט זיך אן קיין שטערונגען ביז ער דארף שוין מער נישט קיין שום הילף און שטייט אויף די אייגענע פוס.

אלזא, עלטערן וועלכע זעען אז זייער קינד איז צוגעלייגט און עפעס דרוקט אים, איז זייער מעגליך אז ער ליידט פון דעפרעסיע און מיט אביסל הילף קען מען אים ארויסנעמען דערפון און אים צוריקגעבן זיין שמחת החיים, אדער א קינד וואס ווערט שנעל דערשראקן און אנגעצויגן און ליידט מעגליך פון אנעקזייעטי אדער טראומא, איז גאר וויכטיג צו געבן די ריכטיגע הילף באצייטנס פאר דאס ווערט ח"ו א שטער אין לעבן.

דאס זעלבע איז מיט פיזישע פראבלעמען, עס איז וויכטיגע צו פארזיכערן אז פיזישע פראבלעמען ווערן נישט פארוואנדלט ח"ו אין א שטער צו א געזונטע און פרייליכע לעבן, און דערפאר איז דער פראגראם געווידמעט, צו פארזיכערן אז די כראנישע פראבלעמען ווערן באגלייט און האט נישט קיין עפעקט אויפ'ן טאג טעגליכן לעבן, און דאס קינד'ס הצלחה אין חדר און אינדערהיים.

צום שלוס באדאנקן מיר זיך פאר ר' מאטי פאר'ן אונז אוועקגעבן פון זיין טייערע צייט, ער איז אין די טעג שטארק פארנומען, און פארפיגט אויף א שטב פון צענדליגע עקספערטן וועלכע זיצן אין די צוויי אפיסעס פון קאמפארט העלט' אין מאנסי און אין בארא פארק זיך צו ספראוון מיט די צענדליגע פעלער און מען ארבעט שווער אויפ'ן יעדן איינציגן פאל צו ברענגען דעם בעסטן ענטפער און ברענגען א שטראל פון האפענונג פאר די טייערע קינדער און פאר זייערע משפחות.

אויף צו געניסן פון די סערוויסעס קען מען זיך פארבינדן צו די ביוראען פון 'קאמפארט העלט:

אין ניו יארק סיטי און די אומגעגנט: 718-408-5400 ; אין ראקלענד: 845-503-0400 ; אין ארענדזש און סאלאווען: 845-774-0309

» זייט 04

שוועריגקייטן און פארזיכערן אז זיי זענען מצליח אין חדר און אין סקול.

אויסער דעם קען די משפחה אויך געניסן פון א פראגראם וואס רופט זיך **'פלענד רעספיט'** -- דאס איז א געהילף וואס קומט אראפ אהיים צו העלפן די שטוב מיט סיי וואס עס פאדערט זיך, א שטייגער ווי בעיביסטינג און שטוב ארבעט און דאס גלייכן, אויף צו געבן פאר די עלטערן אביסל מנוחת הנפש און הרחבת הדעת אז זיי זאלן קענען טאקע אליין געבן די הילף פאר זייערע קינדער, ווייל ווי מיר אלע ווייסן קען קיינער נישט אזוי גוט העלפן די קינדער ווי די עלטערן אליין.

אזוי אויך א 'קרייסיס רעספיט' פראגראם וואס שטעלט צו צייטווייליגע הילף ווען מען גייט אריבער א שווערע תקופה. עס מאכט זיך אמאל אז א קינד גייט אריבער א תקופה פון ספעציעלע שוועריגקייטן און עס פאדערט מער הילף און באגלייטונג, דאן קען מען קריגן הילף פון די 'קריזיס רעספיט' וועלכע שטעלט צו פארשידענע הילף אין אלע הינזיכטן, מעדיציניש, עמאציאנעל, און סיי וואס עס פעלט זיך אויס פאר'ן קינד און פאר די פאמיליע זיך צו קענען ספראווען מיט דעם פראבלעם, און צו פארזיכערן אז מען קען איבערקומען דעם פראבלעם ווי שנעלער און ווי גרינגער.

פארשטייט זיך אז אין **'קאמפארט העלט'** מאכט מען זיכער אז די ספעציאליסטן זענען אזעלכע וועלכע פארשטייען די געברויכן פון אונזער ציבור, און פאסן זיך אריין אין אונזערע אידישע שטובער, און האבן דעם שפראך און הארץ סיי צו די קינדער, און סיי צו קענען ארבעטן אינאיינעם מיט די חשובע מחנכים.

דאס איז פארשטייט זיך בלויז אויפ'ן שפיץ גאפל, אבער נאך איין פראגראם וועלכע איז ווערד צו דערמאנען איז א **'פרי-וואקעישאנעל פראגראם'** וועלכע איז אהערגעשטעלט פאר ערוואקסענע קינדער - העכער פערצן יאר אלט - און דאס איז ספעציעל געווידמעט צו אנטוויקלן זייערע מעגליכקייטן, און זיי העלפן אז צו טרעפן א פרנסה קלה ונקי' ווען זיי וואקסן אויף.

אזוי אויך שטעלן מיר צו א **'סעלף אדוואקאסי'** פראגראם פאר עלטערן אז זיי זאלן אליין וויסן זייערע לעגאלע רעכטן וואס קומט זיך פאר זיי און פאר די קינדער, און זאלן קענען אלעמאל שטיין אויף זייערע רעכטן סיי מיט די אינסטאנצן און אין סיי וועלכע אומשטענדן.

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

פארשער זאגן אז **"דזשאנק פוד" ברענגט** פארמערטע עסן **אלערגיעס**

נאפאלי, איטאליע - אין די לעצטע עטליכע צענדליגע יאר האט מען געזען אין אמעריקע און איבער די וועלט א דראסטישע אויפשטייג אין יוגענטליכע און ערוואקסענע מיט אלערגיעס צו פארשידענע סארט עסנווארג, הויפטזעכליך פינאטס, ניס, און מילכיגע פראדוקטן. לויט געווייסע שאצונגען איז די צאל מענטשן מיט אלערגיעס געשטיגן פירפאכיג בלויז אין די לעצטע צוואנציג יאר.

אזוי אויך האט זיך דער "דזשאנק פוד" אינדוסטרי שטארק צובליט אין די לעצטע יארן, אנגעהויבן פון רעסטוראנט נעצן וועלכע פראדוצירן פערטיגע מאלצייטן און געפרעגלטע מטעמים, און אזוי אויך גראסערי פראדוקטן וועלכע דינען אלס אלטערנאטיוו צו א פרישע נארהאפטיגע מאלצייט.

אויף צו האלטן די סארט עסנווארג פריש, און אויף צו פארזיכערן אז די אלע מאלצייטן אין די רעסטוראנט נעצן פארמאגן דעם זעלבן טעם ווערן די עסנווארג שטארק באארבעט און געפרעגלט, און עס ווערן צוגעלייגט פארשידענע כעמיקאלן. א זאך וואס ברענגט צו א הויכע ראטע פון איבערוואג און נאך פראבלעמען.

פארשער אינעם "יונעווערסיטי אוו נעיפלס" האבן דורכגעפירט א שטודיע אויב עס איז פארהאן א פארבינדונג צווישן די צוויי ערשיינונגען, און האבן דעריבער דורכגעפירט א רייע טעסטן אויף עטליכע גרופעס פון קינדער, אריינגערעכנט קינדער מיט עסנווארג אלערגיעס.

די פארשער זאגן אז זיי האבן געפונען אז ביי קינדער מיט אזעלכע סארט אלערגיעס האט מען געפונען אין די בלוט סיסטעם א העכערע מאס פון כעמיקאלן וואס נעמט זיך פון געפרעגלטע עסנווארג, און ביי דשאנק פוד געפונט זיך דאס אין א ספעציעל הויכע מאס.

דער כעמיקאל וואס רופט זיך 'גלייסעישען' נעמט זיך פון א נאטורליכע רעקאציע וועג צוקער באשטאנדטיילן קומען אין באירונג מיט הייסע אויל און ווערט געפרעגלט, און דאס העלפט פרעזערווירן עסנווארג, אבער איז אויך אומגעזונט אין הויכע מאסן, און פארשער זאגן אז דאס קען מעגליך זיין די סיבה אין די אויפשטייג אין אלערגיעס אין די לעצטערע יארן.

די רעזולטאטן פונעם שטודיע זענען נישט קאטעגאריש, און די פארשער זאגן אז עס פעלט זיך אויס נאך פארש ארבעט דאס צו פעסטשטעלן, און עקספערטן זענען ביי די מיינונג אז די אויפשטייג אין אלערגיעס נעמט זיך נישט פון איין סיבה נאר פון א קאמבינאציע פון פארשידענע פאקטארן וויאזוי די לעבנסשטייגער האט זיך געטוישט דורכאויס די לעצטע צענדליגע יארן, אבער וואס איז זיכער איז אז עס איז בעסער צו אווקשטיין פון די סארט עסנווארג וואס צענדליגע שטודיעס האבן איבערגעוויזן אז זיי ברענגען איבערוואג און דייעביטיס, און נאך אומצאליגע געזונטהייט פראבלעמען.

פרישע שטודיע: עטליכע גלעזלעך **קאווע טעגליך** קען העלפן מיט'ן **פארלירן וואג**

ניו יארק - די פילצאליגע שטודיעס ארום די געזונטהייט אדער אומגעזונטהייט פון טרונקן קאווע מערן זיך ווי קאווע בונדלעך, אבער פארט איז געשמאק צו וויסן ביים שלונגן די קאווע אז אין די לעצטערע יארן טוען מערער שטודיעס אנדייטן פארשידענע געזונטהייט בענעפיטן וואס קאווע פארמאגט, אויסער דעם וואס עס העלפט זיך האלטן וואך ביים שיעור גמרא נאך א טאג ארבעט.

אלזא, א פרישע שטודיע איז פארעפנטליכט געווארן אינעם 'סייענטיפיק רעפארטס' זשורנאל - וואס ווערט באטראכט אלס א פארלעסליכע קוואל פון מעדיצינישע וויסנשאפט - און די פארשער שרייבן אז טרונקן קאווע טעגליך האט זיך ארויסגעשטעלט עפעקטיוו מיט'ן עלימנירן פעטנס אינעם קערפער און העלפט פארברענען קאלאריס דורך סטימולירן א חלק אינעם קערפער וואס רופט זיך 'ברוינע טישו'.

די ברוינע טישו -- אויך באקאנט אלס 'ברוינע פעטנס' זאמלט זיך אין עטליכע חלקים אינעם קערפער, הויפטזעכליך ארום די נירן און קישקע און נאך אינערליכע ארגאנען, און איר צוועק איז צו האלטן דעם מענטש וואירים דורך דעם וואס עס פארברענט קאלאריס, ספעציעל אזעלכע קאלאריס וואס ווערן געווענליך נישט גרינג פארדייעט דורך דעם נאטורליכן מעטאבעליזם אינעם קערפער.

קליינע קינדער האבן אסאך פון די ברוינע פעטנס זיי צו האלטן וואירים, אבער רוב ערוואקסענע האבן א קליינע צאל פון 'ברוינע טישו', אבער די שטודיע צייגט אז טרונקן קאווע העלפט אקטיוויזירן די 'ברוינע טישו' און אזוי ארום פארברענען איבעריגע קאלאריס וואס זאמלט זיך אינעם קערפער, און עס קען אויך העלפן נארמאליזירן די קאלעסטראל שטאפלן אינעם קערפער.

דאקטאר דעיוויד אגוס וואס האט פארפאסט דעם שטודיע האט אין אן אינטערוויו מיט די פרעסע געזאגט אז ארום דריי גלעזלעך קאווע טעגליך האט זיך ארויסגעשטעלט צו האבן בענעפיטן פאר וואג פארלוסט, אבער האט צוגעלייגט אז דאס איז נאך אלס פיל וויניגער ווי די בענעפיטן פון איבונגען וועלכע אקטיוויזירט אויך די 'ברוינע טישו' און דאקטאר אגוס האט צוגעלייגט מיט א סארקאסטישן טאן אז אויב לייגט מען צו א לעפל צוקער אינעם קאווע האט מען שוין וואשיינליך אנגעוואירן דעם פארדינסט.

"ארום דריי גלעזלעך קאווע א טאג שטעלט זיך ארויס צו זיין בייהילפיג מיט וואג פארלוסט"

גלאבאלע **'פלייש ערזאץ'** אינדוסטרי זעט **אויסטערלישע אויפבליה**

ניו יארק - די אינדוסטרי פון פלייש איז דראסטיש געוואקסן אין די לעצטע יארן וויבאלד פילע דריטע וועלט לענדער קומען ארויס פון אריימקייט און מער און מער מענטשן קענען זיך שוין ערלויבן צו עסן פלייש, א זאך וואס ברענגט מיט זיך נאכווייען אויף א גלאבאלן שטאפל צוליב פארשידענע סיבות. און אזוי אויך ווערן אויפגעברענגט געזונהייט צווייפלן איבער די וועג וויאזוי מען פראדוצירט היינט פלייש, און דעריבער זעט מען אין די לעצטע צייטן פילע מענטשן וואס פארמיידן זיך פון עסן פלייש, סיי אזעלכע וואס זענען באזארגט איבער דעם עפעקט פון דעם פלייש אינדוסטרי אויף א גלאבאלע שטאפל, און סיי צוליב געזונהייט זארגן און וואג פארלוסט.

דאס ברענגט א פארמעסט צווישן גרויסע פירמעס צו אנטוויקלן אן אלטערנאטיוו צו פלייש, נעמליך צו ערצייגן אן עסנווארג וואס האט אן ענליכע טעם און אויסקוק און אויך די נאטורליכע באשטאנדטיילן פון פלייש, אבער ווערט געמאכט פון נאטורליכע גרינצייגן און געוואוקסן, און אזוי ארום סיי לעזן דעם גלאבאלן פארלאנגט פאר פלייש וואס מען קען נישט נאכקומען, און סיי צושטעלן א געזונטערע אלטערנאטיוו.

איין אזא פירמע - מיט'ן נאמען 'בעיאנד מיט' - איז 'געגאנגען פאבליק' אין די לעצטע וואכן אן ארויפגעגאנגען אויף דעם 'נאסדאק אינדעקס' אויפ'ן ניו יארקער סטאק מארקעט, און איר ווערד איז געשטיגן צו באלד דאפלט אין בלויז איין טאג, און איז באצייכנט געווארן אלס די וועלדפולסטע סטאק אין די לעצטע צוואנציג יאר,

די פירמע איז געגרונדעט געווארן מיט צען יאר צוריק מיט אן אינווועסטמענט פון 54 מיליאן דאלער, און איז דראסטיש געשטיגן זינט דאן און ווערט היינט געשאצט ביי 3.8 ביליאן דאלער, און עקספערטן זאגן אז זייער ווערד קען שטייגן ביז 21 ביליאן דאלער אין די קומענדיגע חדשים לויט ווי די טרענד פון די סטאק מארקעט טוט אנדייטן.

די פירמע איז בלויז איינס פון עטליכע אזעלכע פירמעס וואס פאקויפן שוין די פלייש ערזאצן אין די נישט-כשר'ע מארקעט. און די הויכע סטאק פרייזן זענען אן אנדייטונג אויף די אויסטערלישע פאטאנציאל וואס ברענגט ענטוזיאזם אין די גלאבאלע פינאנציעלע מארקעטס.

עקספערטן זאגן אז די רעלאטיוו נייע מארקעט פון "פליישלאזע פלייש" קען אין די קומענדיגע יארן אנקומען צום ארום 120 ביליאן דאלער אין יערליכע סעילס און דעריבער הערשט א שטארקע קאנקורענץ פון פארשידענע פירמעס צו אויפקומען מיט די בעסטע אלטערנאטיוו.

המספיק נייעס

מצמיד שיר חנוכת הבית:

שמחה און התרגשות ביים באנייען פרישע 'קאטערין ברודערהיים' אין אראנדזש קאונטי

יארן פון שווערע ארבעט דאס צו צושטאנד ברענגען געקרוינט מיט אויסטערלישע הצלחה – אייגנארטיגע 'מעמד קביעת מזוזה' מיט המספיק שטאב און בני המשפחה ובהשתתפות כ"ק מרן הגה"ק מסאטמאר שליט"א – ברודערהיים ברענגט אויפבליה פונעם געגענט מיט צענדליגע פרישע איינוואוינער

דער רבי שליט"א וואונטשט ברכת קדשו פאר'ן דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר משה מענדלווערטהיימער שיחי'

הרה"ח ר' וואלף ווירצבערגער, פרעזידענט פונעם 'המספיק אוו אראנדש באורד קלאפט א מזוזה.

דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר משה מענדל שיחי' קלאפט א מזוזה

א 'המספיק היים' איז שוין היינט א שם דבר, עס איז פיל מער ווי א 'גרופע היים' פאר ספעציעלע קינדער. עס איז פארוואנדלט געווארן אין א סימבאל פון געטריישאפט און פראפעסיאנאליטעט אונטער איין דאך, און עס שטעלט אוועק פרישע סטאדארטן אין דעם פעלד, אין המספיק ווייסט מען אז א היים איז פיל מער ווי פיר וועגט און א דאך איבער'ן קאפ. עס איז הארץ, נשמה, געפיל און איבערגעגעבנקייט 24 שעה א טאג, און פיל מער פון דעם.

דאס איז טאקע די סיבה פארוואס אזויפיל עלטערן קלאמערן זיך אויף די טויערן פון 'המספיק' און קוקן ארויס אויף די עפענונג פון נאך א היים וואו זייערע קינדער זאלן קענען אריינגענומען ווערן אלס טייל פון די נייע משפחה, און געניסן פון די הויכע סטאדארטן וואס 'המספיק' האט אוועקגעשטעלט אינעם פעלד, און שענקן פרישע האפענונג פאר זייערע טייערע נשמות. און יעדער פרישע היים צייכנט אפ יארן פון שווערע ארבעט דאס צו צושטאנד ברענגען.

דעריבער איז טאקע יעדע עפענונג פון א פרישע היים א מאמענט פון פרייד און התרגשות אין המספיק, אבער פיל מער פון דעם, פאר די חשובע משפחות וואס זייער רוף איז געענטפערט געווארן, און דאס עפנט אויף פאר זיי א פרישע קאפיטל פון פארלייכטערונג און האפענונג וויסנדיג אז זייערע טייערע אוצרות געפונען זיך אין א ווארימע היים וואו מען זארגט פאר איר מיט די פולסטע געטריישאפט און איבערגעבנקייט, און זיי קענען זיך אנטוויקלן און וואקסן צו די מאקסימום פון זייערע מעגליכקייטן.

אט די אלע געפילן זענען געקומען צום אויסדרוק ביים פייערליכן 'חנוכת הבית וקביעת מזוזה' פונעם פרישן 'קאטערין ברודערהיים' וואס 'המספיק אוו אראדזש קאונטי' האט באנייט אינעם הערליכן 'בלומינג גראוו' געגענט אין די גלילות פון קרית יואל.

הזורעים בדמעה ברנה יקצורו

דער מעמד האט געטראגן א ספעציעלן באדייט פאר די געטרייע המספיק מיטגלידער וווען האבן געזען די פירות פון לאנגע יארן פון האראוואניע און שוועדע ארבעט אויף צו צושטאנד ברענגען דעם פראיעקט אויפ'ן רוף פון די משפחות וועלכע האבן ארויסגעקוקט דערויף.

יעדע עפענונג פון א פרישע היים נעמט אריין הונדערטער שטאפלן. אנגעהויבן מיט לעגאלע און ביוראקראטישע פראצעדורן, טעכנישע צוגרייטונגען, די בוי ארבעט און פערמיטן און פארבינדונגען מיט לאקאלע אינסטאנצן, און עס קומען כסדר אונטער אומגעראכטענע שוועריגקייטן און שטרויכלונגען.

אבער, ווי דער שפריכווארט לויטעט "א גוטע זאך קומט אן שווער", האט זיך דאס ספעציעל געשפירט ביי דעם 'קאטערין ברודערהיים' וואס מען האט געדארפט איבערקומען צאללאזע שוועריגקייטן און שטרויכלונגען ביז מען האט געקענט זינגען דעם 'שיר חנוכת הבית'.

עס דארף אבער באטאנט ווערן אז די שווערע ארבעט פון המספיק האט נישט נאר בענעפיטירט די צענדליגע משפחות וואס זייערע קינדער וועלן דארט טרעפן א ווארימע היים, נאר 'מיגו דזכי לנפשי' זכי נמי לאחריני' און זי איז אייגענטליך געווען א פיאנער פון עפענען דעם געגענט פאר'ן ציבור, און האט אנגעגרייט דעם באדן פאר צענדליגע משפחות וועלכע האבן זיך אריבערגעצויגן צום דעם געגענט א דאנק דעם וואס המספיק האט געמאכט דעם ערשטן שריט, און זינט די אנהייב פון די ארבעט אויפ'ן

ברודערהיים האבן צענדליגע אידן זיך קובע מקום געווען אין די געגענט ארום וויסנדיג אז המספיק האט שוין געשטעלט דעם 'אבן הפינה' פאר דעם פרישן יישוב.

נוצר תאנה יאכל פרי'

ביים מעמד זענען זיך צונויפגעקומען די חשובע פירער פון 'נייש"א' און די פילע אפטיילונגען פון המספיק וועלכע פארפיגן אונטער איר פירערשאפט, און די פילע געטרייע שטאב מיטגלידער וועלכע געבן זיך אוועק בלב ונפש טאג טעגליך און האבן אריינגעלייגט שוועריע כוחות צו צושטאנד ברענגען דעם מאמענט.

עס איז שוועד צו באשרייבן די געפילן וואס רוישן אין אזא מאמענט ביי די איבערמידליכע המספיק מיטגלידער וועלכע האבן אריינגעלייגט יארן פון האראוואניע און פלאג, און אט שטייט מען פארנט פון די פראכטפולע טויערן פון דעם נאבעלן געביידע, און עס שפירט זיך אין אלע גלידער דעם 'הזורעים בדמעה ברנה יקצורו' וועלכן מען זעט אז דער חלום איז צושטאנד געקומען - מיט'ן פולסטן פראכט - טראץ אלע שוועריגקייטן אויפ'ן וועג.

די ספעציעלע געסט ביים מעמד זענען געווען די חשובע בני המשפחה פון די צוקונפטיגע איינוואוינער וועלכע האבן שוין לאנג ארויסגעקוקט אויף דעם טאג, עס איז געווען קענטיג זייער איבערגענומענקייט זענדיג דעם הערליכן נעסט וואו זייערע טייערע קינדער וועלן וואקסן און שטיגן, און זיי האבן אויסגעדריקט זייער דאנקבארקייט און שעצונג, און געלויבט דעם רבוש"ע אויף די געטרייע שליחים פון 'המספיק' וואס העלפן זיי מיט זייער הייליגע תפקיד פון אויפציען זייערע טיינערע נשמות.

כי גדול בקרבך קדוש ישראל

אויב דאס עפענען א פרישע גרופע היים איז אייביג א מאמענט פון התרגשות, גרייכט אבער די התרגשות א פרישע שטאפל ווען מען האט די זכי' אז דער מרא דאתרא און רבן של ישראל כ"ק מרן הגה"ק מסאטמאר שליט"א איז זיך פערזענליך מטריח בטירחא דגופא וטירחא דגברא רבא צו באשיינען דעם מעמד און צייגן זיין הכרת הטוב פאר די אקטיוויטעטן פון המספיק, און איבערגעבן ברכות קדשו פאר די חשובע שטאב און פירער פון המספיק.

צו די באשטימטע צייט איז דער רבי שליט"א אנגעקומען פארנט פונעם געביידע וואו עס האבן אפגעווארט דער מייסד המספיק און עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון נייש"א הרה"ח מאיר ווערטהיימער שליט"א, און דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון 'המספיק אוו אראנדזש קאונטי' הר"ר משה מענדל ווערטהיימער שיחי' און מקבל פנים געווען דעם געהויבענעם גאסט מיט די פאסיגע יראת הכבוד און כבוד התורה.

א ספעציעלער רושם האט געמאכט די אנוועזנהייט פון א זיידע וואס זיין אייניקל איז פון די צוקונפטיגע איינוואוינער, און האט פארציילט פאר'ן רבי'ן שליט"א מיט א געוואלדיגע איבערגענומענקייט די געוואלדיגע לייסטונגען פון המספיק פאר זיין פאמילע, דער רבי שליט"א האט זיך פאראינטערעסירט אין אלע פרטים במאור פנים און קענטיגע התרגשות.

דער מעמד האט זיך געעפנט ווען רבי שליט"א איז נתכבד געווארן צו אנקלאפן דעם מזוזה אויף דעם הויפט ארייגאנג, און דערמיט אפיציעל געעפנט די טירן פונעם נייעם 'ברודערהיים' און דערנאך זענען מכובד געווארן הרה"ח רבי מאיר שליט"א און די פירער פון המספיק און ספעציעל דער פרעזידענט פונעם המספיק אוו אראנדזש קאונטי באורד הרה"ח ר' וואלף ווירצבערגער שליט"א, און אזוי אויך די חשובע משפחה מיטגלידער פון די צוקונפטיגע איינוואוינער איש איש על אופניו בכבוד הראוי.

ספעציעל האט זיך אנגעזען די השתתפות פונעם שכן טוב, הרה"ג רבי שלמה ווייסבערגער שליט"א, דער רב פונעם דערנעבנדיגן ביהמ"ד באגאד וועלכער איז נתכבד געווארן צו קלאפן א מזוזה, און האט אויסגעדריקט זיין צופרידנהייט צו האבן די טייערע איינוואוינער אלס מתפללים אין זיין ביהמ"ד.

נאכ'ן אנקלאפן די מזוזות האבן זיך די געסט געזעצט צו געדעקטע טישן אינעם עלעגאנטן עס זאל אינעם היים וואו דער רבי שליט"א האט געוואונטשן לחיים און געגעבן ברכת קדשו פאר יעדן אינעם באזונדער בפנים צוהלות און דאן משמיע געווען דברי ברכה און חיזוק פאר די משתתפים.

דערנאך האט מען געהערט קורצע דברי ברכה פון הרה"ח ר' מאיר שליט"א וועלכער האט באגריסט דעם רבי'ן שליט"א, און זיך פערזעזנליך באדאנקט פאר די איבערמידליכע ארבעט וואס איז אריינגעלייגט געווארן דורך די שטאב אין המספיק אוו אראנדזש קאונטי, און ספעציעל ארויסגעברענגט די לייסטונגען פונעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר משה מענדל שיחי' וואס א דאנק זיין טאלאנט און כוחות איז דער מאמענט צושטאנד געקומען.

כי תבנה בית חדש

נאכ'ן מעמד זענען די געסט און בני המשפחה פארבליבן זיך אומקוקן אויף דעם הערליכן געביידע מיט אירע פילע צימערן און דירות וועלכע זענען פאכמאניש איינגעריישט געווארן סיי עלעגאנט און בעל בת'יש און סיי גאר פראקטיש אויסגעשטאט אויף צו קענען אקאמאדירן די אייגענארטיגע געברויכן פון יעדן איינוואוינער, און מען האט זיך נישט געקענט גענוג אפוואונדערן אויף די פלאנירונג וועלכע איז אריינגעלייגט געווארן אין יעדן קליינעם דעטאל וואס דערקענט זיך אין יעדן ווינקל.

דער נייער היים פארמאגט אויסטערלישע מעלות וועלכע מאכן איר אזוי אייגענארטיג, זי זיצט אין א שטילן ווינקל אין א פאסטוראלישן געגענט, און איז איינקווארטירט אין א פראכט־פולע געביידע וועלכע איז איינגעהילט אין גרינע ביימער און א בריייטע פעלד ארום וועלכע שע־נקט הרחבת הדעת און פריוואטקייט פאר די טייערע איינוואוינער, אבער גלייכצייטיג גענוג נאנט צו זייערע משפחות און די שפרודלדיגע אידישע געגענטער ארום.

אייגענע ד' אמות

דער אינעווייניג פונעם הויז איז ספעציעל דיזיינט געווארן לויט די סטאנדארטן פון 'איי־אר־עי' וואס מיינט 'אינדיווידועל רעדידענץ אלטערנאטיוו' וואס איז א פראגראם וועלכע שטעלט צו 'גרופע היימען' אבער גלייכצייטיג גענייסט יעדער איינוואוינער פון זיין אייגענע פריוואטקייט און איז דער בעל הבית אויף זיינע אייגענע ד' אמות.

דער אויפטוה פון דעם 'איי־אר־עי' פראגראם איז פיל־פאכיג, דאס שענקט פאר די איינוואוינער סיי די בענעפיטן פון זיין א טייל פון א גרופע היים אונטער די אויפזיכט פון א געטרייע מענעדשער וועלכע געפונט זיך דארט 24 שעה א טאג, אבער גלייכצייטיג קריגט ער זיין אייגענע דירה'לע, און דאס שענקט אים זיין אייגענע פריוואטקייט און זעלבסשטענדיגע ווירטשאפט.

אבער - פיל וויכטיגער פון דעם - דאס שענקט פאר'ן איינוואוינער א געפיל פון זעלבסשטענדיגקייט און זעלבסזיכערקייט אז ער איז זיין אייגענער בעל הבית און דאס העלפט אים אנטוויקלן זיין זעלבסשטענדיגקייט און מאכט אים גרייט צו פירן זיין אייגענעם לעבן אי"ה און גרייכן זיין העכסטן פאטענציאל אין לעבן.

די געסט זענען זיך צוגאנגען מיט געהויבענע געפילן, אבער אינעם היים זענען פארבליבן די געטרייע פארפאלק וועלכע וואוינען דארט און דינען ווי געטרייע עלטערן פאר די טייערע קינדער, און זיי זענען טיף אין ארבעט צו צוגרייטן אלעס וואס פעלט זיך אויס אז די ברודער זאלן זיך קענען אריינציען אין זייער נייע היים און דארט וואקסן און בליען לשם ולתפארת.

הרה"ח רבי וואלף שניטצער המספיק ראקלענד בארד מעמבערקלאפט א מזוזה

דער פראכטפולער ברודערהיים מיט איר ארומיגע רחבות'דיגע גארטן

הרה"ח רבי אלי' רייזמאן המספיק ארענדזש בארד מעמבערקלאפט א מזוזה

דער פראכטפולער דיינינג רום אינעם ברודערהיים

דער הערליך איינגערישטע מאדערנע קאך

איינע פון די באקווועמע שלאפצימערן

ליינער'ס גאזעט

וואָרט פון רעדאקציע:

דער 'המספיק גאזעט' שליסט נאך א יאר וואס זי האט געהאט די זכי' צו דינען אלס פלאטפארמע פאר אזויפיל חסד און אלס שליח פאר הונדערטער אידן צו טרעפן רפואות און עצות, און אינפארמירן טויזנטער ליינער איבער וויכטיגע געזונטהייט ענייניס.

צום שלוס פונעם יאר ווילן מיר זיך באדאנקן צו אייך טייערע ליינער, **די וועלכע נעמען די צייט און די מיה צו שרייבן און צו אריינרופן, צו געבן עצות, צו מחזק זיין, און אויך צו פרעגן און בעטן עצות,** דער הצלחה פונעם 'גאזעט' קען נאר צושטאנד קומען א דאנק אייך, און מיט'ן העלפן איינעם העלפט מען נאך הונדערטער 'נר לאחד נר למאה'.

און גלייכצייטיג ווילן מיר **וואונטשן צום נייעם יאר אז עס זאל זיין א שנת גאולה וישועה, א יאר פון רפואה סיי בגוף און סיי בנפש**, יעדער איינער זאל טאקע טרעפן דעם ריכטיגן און **גאנצן רפואה פונעם בורא רפואות וועלכער וועט אפשרייבן פאר יעדן א גוטן און געזונטן יאר.**

לשנה טובה תכתבו ותחתמו, טייערע ליינער און גאנץ כלל ישראל!

לאזט אייך הערן

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

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

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

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

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

6941

אפאראט צו העלפן ערנסטע מאגן ברענען

איך האב מיך אליין געמוטשעט מיט כראנישע מאגן ברענעריי, און איך וויל מיטטיילן פון מיין אייגענע ערפארונג, אז די וואס מוטשענען זיך מיט מאגן ברענען קענען געהאלפן ווערן דורך דעם וואס איך וויל מיטטיילן.

איך בין געווארן דיאגנאזירט מיט א זייער א גרויסע היעיטוס הערניע, וואס מיינט אז די אינעווייניגסטע איברים האבן געדרוקט אויף מיינע לונגען און האט גורם געווען אז עס איז מיר געווען גאר שווער צו אטעמען און אויך האט מיין מאגן זייער געברענט.

נאכדעם וואס איך האב געהאט א לונגען אנצינדונג און בראנכייטיס מערערע מאל, האט מען מיר געלאזט וויסן אז איך וועל מוזן האבן אן אפעראציע דאס צו פארריכטן.

מען האט שוין באשטימט א טאג פאר'ן אפעראציע , אבער בהשגחה פרטיות בין איך אנטקעגן געקומען אן אפאראט וואס רופט זיך iQoro (עס קאסט בערך 200$) און נאכ'ן נוצן א פאר טאג איז מיין אטעמען געווארן אסאך אסאך בעסער.

איך האב דערנאך געהאט א טעסט אויף מיינע לונגען און דער דאקטער איז געווען זייער צופרידן פון די רעזולטאטן, עס האט געוויזן אז זיי ארבעטן ב"ה נארמאל. מען האט געקענט אפרופן דעם אפעראציע און ב"ה איך בין ווידער געזונט אין פריש. פרובירט עס אויס – עס לוינט זיך !

(-)

6942

פארקלענערן געוואוקס

#6711 בעט אן עצה קלענער צו מאכן א געוואוקס:

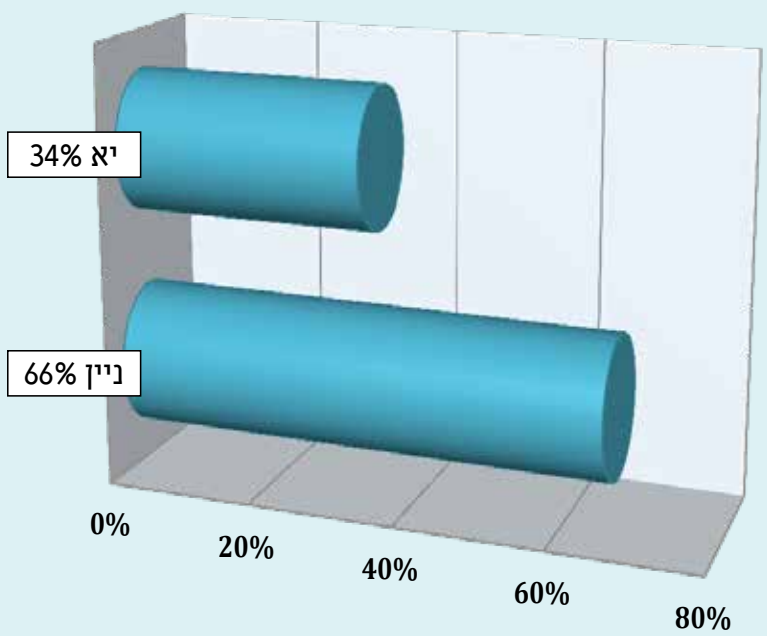
עס איז כדאי צו פרובירן נעמען 'מענוקא-האניג' (Menuka Honey) פון די פירמע 'מענוקא-העלט' (Menuka Health) וואס מען זאגט אז עס קען העלפן פאר א טומאר, און עס האט שוין געהאלפן פאר איינעם וואס פלעגט האבן פיל געוואוקסן אין די מאגן. די האניג פון די פירמע איז דווקא גוט ווייל עס איז רוי און נישט געפאטשקעט מיט היץ, און אויך איז עס אינגאנצן ריין און נישט אויסגעמישט מיט אנדערע ביליגערע סארטן האניג.

במספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:

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



'זון שוץ קרעם' אויך באקאנט אלס 'סאנבלאק' אדער 'סאנסקרין' איז קריטיש וויכטיג סיי צו פארמיידן א פיינפולע בריה אויפ'ן קערפער, אבער אויך לאנג-טערמיניגע סכנות פון הויט קענסער ל"ע און אויך דאס פריצייטיגע פארעלטערונג פון די הויט. דאס איז וויבאלד דער זון שטראל פארמאגט אין זיך ראדיאציע וועלכע רופט זיך 'אולטר וויאלעט' (יו.וי.) וועלכע רואינירט די אינערליכע צעלן פונעם הויט אויב מען איז אויסגעשטעלט צו הויכע שטאפלן דערפון פאר א שטיק צייט.

אין די לעצטערע יארן וואַרענען דאקטוירים אז אסאך פון די סאנסקרינס אויף די מארקעט באשיצן נאר פון א טייל פון די יו.וי. שטראלן, אבער עס זענען פארהאן נאך יו.וי. שטראלן וועלכע רופן זיך יו.וי. עי. און פילע קרעמס באשיצן נישט דערפון, און דאס קען זיין נאך מער שעדליך ווי די געווענליכע שטראלן, דעריבער האט די עף-די-עי רעקאמענדירט צו נוצן סאנסקרינס וועלכע שרייבן 'בראוד ספעקטרום' פראטעקשאן דערויף, און איז באשטעטיגט דורך די עף-די-עי.

יעדע סאנסקרין פארמאגט א ציפער וואס רעפרעזענטירט דעם 'עס-פי-עף' פאקטאר, וואס מיינט די פראצענט פון זונשיין וואס עס בלאקירט, און עס הייבט זיך אן ביי 15% און גייט ביז גאר הויעך, און עס וועגדט זיך ווי לאנג מען איז אונטער די זון און ווי שטארק די זון איז צו אויסוועלן די ריכטיגע ציפער. אלעגנפאלס איז אלעמאל בעסער זיך צו באשיצן מיט לייכטע קליידער און א היטל.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "צו נוצט איר סיי וועלכע קרעם זיך צו באשוצן פון די זון, פאר אייך און פאר די קינדער?" האבן 34% געענטפערט: "יא". און 66% האבן געענטפערט "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "ווי שטארק צופרידן זענט איר מיט אייער 'פריימערי קעיר' דאקטאר??? זייער צופרידן-צופרידן- אומצופרידן"

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

צוזאמען מיט דעם זאל מען נעמען 'ביי-פראפיליס' טראפן (Bi Propilis) דווקא די וואס קומט פון ניו זילאנד ווייל די וואס קומען פון דארט זענען שטערקער און בעסער. מען קען לייגן איין "דראפער" אויפ'ן לעפל האניג, אז עס זאל האבן א בעסערע טעם.

אויך איז דא א פלאנץ וואס מען רופט 'פאופאו' (Pawpaw) עס איז א קאזין פונעם פאפייע פרוכט וואס האט גאר שטארקע געזונטהייט כוחות. איך האב עס שוין אויך געזען אין ספרים, און דעריבער טראכט איך אז עס לוינט זיך עס צו פרובירן. עס איז דא א פירמע וואס מאכט פון די צווייגן א סופלאמענט, וואס זיי זאגן עס העלפט

האניג איז פון די וואונדערליכסטע פליסיגקייטן אין נאטור, ווי מען זעט אין די תורה אז דאס דינט אלס ביישפיל פון שפע און זיסקייט, "דבש וחלב תחת לשונו" און "ארץ זבת חלב ודבש" און אזוי וויטער.

האניג ווערט געמאכט דורך בינען, און אויך דורך אנדערע אינזעקטן, אבער. 'בינען האניג' איז די מערסט פאפולארע האניג. עס פארמאגט א גאר הויכע קאנצעטראציע פון זיסקייט אבער אויך געזונטע ענזיימס וואס העלפן דעם קערפער דאס פארדייען.

בינען נעמען זייער צוקער פון די בלומען, דאס איז די זיסע חלק פונעם בלום וואס רופט זיך 'נעקטאר' און עס ווערט אויסגעארבעט אינעם קערפער פונעם בין, דעריבער ווענדט זיך דער טעם פונעם האניג אין די סארט בלום אדער פרוכט בוים פון וועלכע די בינען האבן געזויגט דעם נעקטער.

אסאך פון די האניג אויף די מארקעט קומט נישט פון בינען וועלכע מאכן דאס אויף דעם נאטורליכן פראצעדור פון זאמלן נעקטאר פון טויזנטער בלומען נאר פון בינען פארמ'ס וואו מען באנוצט זיך מיט פארשידענע טאקטיקן צו פארשנעלערן דעם פראצעדור, דעריבער האט אמעריקע איינגעפירט א סיסטעם צו געבן א 'גרעיד' פאר יעדע האניג לויט איר קוואליטעט, און ביים קויפן האניג איז וויכטיג צו צולייגן קאפ צו קויפן נאר באשטעטיגטע האניג וועלכע האבן א גרעיד פון עי, בי, אדער סי.

אויסער איר זיסן טעם פארמאגט האניג אויך גאר אסאך אנדערע נוצן, ווי למשל עס קען פרעזערווירן חפצים און עסנווארג, וויבאלד עס איז זייער א שטאנדהאפטיגע מאטריאל, עס איז נאך היינט פארהאן האניג וועלכע זענען טויזנטער יארן אלט און זענען נאך פריש און עסבאר.

אזוי אויך ווערט עס שוין געוענדט טויזנטער יארן אלס רפואה פאר פארשידענע זאכן, עס קען העלפן פארהיילן וואונדן, און פארמאגט אויך 'אנטיבאקטעריאלע' אייגענשאפטן וואס האט געהאלפן פארמיידן אנצידונגען אין וואונדן פאר די ערפונדונג פון אנטיביאטיק און אנטיסעפטיק זאלבן.

האניג איז אויך עפעקטיוו צו פארמיידן מאגן ברענען, און איז געזונט צו נעמען ווען מען האט א פארקילכעץ וויבאלד עס העלפט פאר'ן קערפער האלטן די פליסיגקייטן, און האט הויכע שטאפלן פון פאטעסיום, און נאטורליכע דאקטורים רעקאמענדירן עס פאר צענדליגע פראבלעמען אנגעהויבן פון שלוקעצן ביז עקזעמע.

טראץ וואס האניג איז זייער געזונט טוען דאקטורים רעקאמענדירן א מאקסימום פון צווי דריי לעפל טעגליך, און אזוי אויך ווארענען זיי אז דאס קען זיין שעדליך פאר קינדער אונטער א יאר, און אויך טיילמאל פאר מענטשן מיט א גאר אפגעשוואכטע אימיון סיסטעם.

אוועקצונעמען יענע מחלה.

אויך איז דא א כינעזער פארמולע וואס קלינישע שטודיעס האבן געוויזן אז עס האט געהאלפן אוועקצונעמען טומארס. עס לוינט זיך צו גיין צו א טשיניז דאקטער וואס זאל געבן די ריכטיגע פארמולע. עס איז דא אין מאנסי א אידישע דאקטער וואס טוט די טשיניז מהלך. זיין נאמען איז חיים כהן און ער רעדט ענגליש, און ספאניש. ער איז א שטארקע מבין און איך האב פערזענליכע ערפארונג מיט אים.

נאר געזונטערהייט !

(-)

6943

האניג אנשטאט עסן ביינאכט

פאר בריוו #6740 זיך אפצוגעווויינען פון עסן ביינאכט:

וועז מען נעמט א לעפל פון די עכטע געזונטע האניג פאר'ן שלאפן, העלפט עס אז מען זאל בעסער קענען שלאפן, ווייל דער גוף נעמט די צוקער פון די האניג און עס גיבט כח פאר די לעבער און נירן אז זיי זאלן קענען אויסשפייען די גיפט פונעם קערפער אסאך בעסער.

דער קערפער פון געוויסע מענטשן דארף מער פון די צוקער צו האבן כח ביינאכט, דערפאר ציעט זיי צו עסן פאר מען גייט שלאפן, דעריבער איז זייער גוט מען זאל אנשטאט צוקערדיגע מאכלים נעמען א לעפל געזונטע האניג.

מענוקע האניג איז איינער פון די געזונטסטע האניג און עס איז גוט צו נעמען דערפון איין גרויסע לעפל פאר'ן גיין שלאפן און פאר'ן פיצן די ציין. אין די זעלבע צייט ווען מען שוין האבן די אנדערע בענעפיטן פון די געזונטע האניג. עס העלפט פאר געווינסע אינפעקציעס און פון געווינסע געווינקסן, עס טוט אויך העלפן צו פארדייען די עסן.

(-)

6944

רפואה פאר פאנדע"ס

אויב אייער קינד האט סימפאטמען פון או-סי-די, אומרואיגקייט, טיקס וכו' און די בלוט טעסט ווייזן אז עפעס איז נישט אין ארדענונג, דאן איז זייער מעגליך אז אייער קינד האט פאנדעס. פרעגט אייער דאקטער דערוועגן.

מיין קינד איז ב"ה אינגאנצן ארויסגעקראכן פון פאנדעס דורך די רעינדראפ-טעכניק (Raindrop Technique) וואס נעמט אריין באהאנדלונג מיט עסנטשועל אויל, און ער איז פטור געווארן פון אלע סימפטאמען און זיין בלוט האט געווזן אז אלעס איז ב"ה אינגאנצן גוט !

דער דאקטער האט אונז געזאגט אז אפילו וען די סימפאטמען גייען אוועק וועט די בלוט נאך ווייזן אז עפעס טוט זיך, און מיט דעם מעטאד זענען די רעזולטאטן געווען נאך בעסער ווי געמיינט און די בלוט האט אויך געווזן אז אלעס איז ב"ה בסדר גמור.

(-)

6945

איבער אגאווע צוקער ערזאץ

אין גאזעט #166 אויף בלאט #13 שרייבט איר וועגן צוקער ערזאצן און איר ענדיגט צו אז אגאווע נעקטאר (Agave Nectar) איז פון די נאטורליכע געזונטע צוקערס.

וויל איך אויפמערקזאם מאכן אז דאס קען נאך זיין פון די שעדליכסטע צוקערס אויב ניצט מען די לייט-ריפיינד (light refined)

זייט 12 »

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא
פארשטענדליך מעטאד
און וויזקזאם

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.

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.

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

וואס קען נאך זיין ארגער פון געווענליכע צוקער.

נאר די 'טונקל רויע ארגעניק' (Organic Raw Dark) איז די געזונטע סארט! די אנדערע איז נאך ערגער פון די היי פרוקטאז קארן סיראפ. אסאך מענטשן גייען אין געזונטהייט געשעפט און ווייל זיי זענען צוגעווואוינט צו זיכן די "לייט" אזויווי ביי אויל אדער אנדערע פראדוקטן, און זיי ווילן עס זאל זיין מער פראקטיש און ווילן נישט ניצן די מער געדעכטע, מיינען זיי אז פון די אגאווע זאלן זיי אויך נעמען "לייט". אבער ביי דעם איז עס פונקט פארקערט! נאר די טונקעלע און רויע איז געזונט, און געווענטליך קומט עס אויך ארגעניק.

(-)

6946

איבער עסן מילכיגס

וועגן בריוו #6720 איבער אראפגיין פון מילכיגס:

דער שרייבער זאגט מען זאל אראפגיין פון מילכיגס ווען א אנגעלייגטע נאז, אבער עס טוט ווי דאס הארץ אז מענטשן דארפן אראפגיין פון מילכיגס ווען מילכיגס איז אזא געזונטע נערונג פאר די מענטש. מען זעט דאך אז ווען א קליין קינד ווערט געבוירן איז דאס די נערונג פאר'ן קינד.

די פראבלעם איז אז אונזער מילכיגס היינט איז אנגעשאפט מיט אומגעזונטע זאכן. עס איז אבער יא ב"ה דא צו באקומען די עכטע מילכיגס וואס אונזער הייליגע אבות אברהם אבינו, יצחק אבינו, יעקב אבינו, משה רבינו, אהרן הכהן, יוסף הצדיק, און דוד המלך האבן געטרינקען. עס דארף נאר זיין דער עסקן וואס זאל עס ברענגען מן הכח אל הפועל.

עס איז דא צו באקומען גאר גוטע און געזונטע מילך, און מען וואלט געדארפט ארויסדינגען א פאבריק וואו מען קען מאכן יוגורט און נאך מילכיגס מיט די ארגעניק מילך און אזוי וואלט יעדער געקענט עסן און טרינקען מילכיגס אן קיין שום פראבלעמען.

(-)

6947

פערמענטעד עסנווארג שעדיגט די ציינער

וויבאלד אסאך מענטשן עסן און טרונקען פערמענטעד זאכן ווי בארשט און נאך, וועלכע זענען זייער געזונט, אבער פארט איז עס נישט פשוט וויל איך מיטטיילן מיין פערזענליכע ערפארונג.

איך פלעג האבן לעכער אין די ציינערת און פון וועז איך האב אנגעהויבן נעמען וויטאמין K-2 האב איך מער נישט באקומען קיין לעכער, אבער לעצטנס בין איך געווען ביים דענטיסט און איך האב ווייטער געהאט לעכער, איך האב נישט געווואוסט וואס איז געשען. האב איך נאכדעם געזען שטיין פון חז"ל אז פערמענטעד זאכן זענען גוט פאר'ן גוף אבער נישט גוט פאר די ציינער וויל עס איז צו שארף.

דעריבער וויל איך אויפמערקן אז מען זאל געדענקען אויסצושטופענקן די מויל נאכ'ן עסן אדער טרינקען פערמענטדע עסן כדי עס זאל נישט בלייבן אנגעלייגט אין מויל און שעדיגן די ציינער.

(-)

6948

וואזאלין פאר שניטן אין די ענט

אין די ווינטער קעלט זענען דא מענטשן וואס זייערע הענט ווערט זייער פארטריקענט און פארבליטיגט. די עצה דערפאר איז אז מען קען קויפן קליינע באטלעך וואזאלין וואס איז בערך צוויי אינטשעס גרויס, אדער איז דא צו באקומען אפילו קלענער פון דעם. יעדע מאל וואס מען גייט ארויס אויפ'ן גאס זאל מען זיך אנשמירן די דינסטע שיכט וואס איז נאר מעגליך, א דינע שיכט איז גענוג וואס מאכט נישט שמוציג אנדערע זאכן, . וועז די הענט ווערט נאכאמאל פארטריקנט זאל מען לייגן נאך א דינע שיכט, ביז מען קומט אהיים און דאן קען מען עס געהעריג אפווישן. דאס וועט אפהאלטן די הענט פון ווערן פארבלוטיגט און מען וועט אפילו נישט דארפן שמירן קיין האנט קרים במשך די טאג.

(-)

6949

רעקאמענדירט גוטע קייראפראקטער

זייענדיג אין אנדערע אומשטענדן האב איך געליטן פון דרוק אויף א נערוו (Pinched Nerve). די יסורים זענען געווען שרעקליך און עס האט מיר געשטערט סיי פון שטעלן אן איינצעלע טריט און סיי פון זיצן, ליגן, בייגן א.א.וו.

איך בין געווען ביי א גוטע קייראפרעקטאר אבער איך האב נישט געזען קיין רעזולטאטן. איך דאנק דער באשעפער וואס ער האט צוגעפירט אז איינער האט מיר דערציילט וועגן אן אנדערע קייראפרעקטאר, א פרוי, וואס האט א געוואלדיגע הצלחה בפרט אין די ענין.

איך בין טאקע געגאנגען צו יענע פרוי קייראפרעקטאר צוויי מאל און הודו לה' גלייך געזען רעזולטאטן. נאך אפאר טעג זענען די יסורים ממש פארשוואונדן געווארן ווי עס וואלט קיינמאל גארנישט געווען. זי האט געארבעט אויף גאר אן אנדערע וועג ווי די ערשטע קייראפרעקטאר און עס האט געהאט גוטע תוצאות ב"ה.

אין די זעלבע צייט האב איך אויך געטון די סארנא מעטאד. הויער אויפן קול האב איך איבערגע'חזר'ט אז איך בין געזונט און שטארק און די יסורים זענען א וועג וואס מיין סאב-קאנטשעס מח דרוקט ארויס סטרעס. דאס איז די נוסח וואס איך האב געזוצט:

"פיזיש פעלט מיר גארנישט ב"ה. איך בין געזונט און שטארק ווי יעדע אנדערע מענטש אין מיינע יארן. אויב איך וועל זיך איבעראראבעטן וועט גארנישט געשען. מיין פראבלעם איז אז איך האב סטרעס פון... (און דא אויסגערעכנט וועלכע סטרעס עס גייט פאר) און דערפאר ווילסטו, מיין סאב-קאנטשעס, איבערטוישן מיין מחשבה פון סטרעס צו א פיזישע ווייטאג. איך וועל עס נישט לאזן געשען. דו וועסט נישט אנפירן מיין טאג-טעגליכע לעבן. איך קען זיך אן עצה געבן אן דיר צו פירן מיין לעבן, בעזרת השי"ת!"

איך בין פול מיט דאנק צום רבוש"ע אז ער האט מיר צוגעשיקט דער ריכטיגע שליח מיר צו היילן, און אלס הכרת הטוב וויל איך מיטטיילן די אינפארמאציע אז דורך דעם זאלן אנדערע אידישע קינדער אויך קענען געהאלפן ווערן. די אפיס איז א גרופע פון קייראפרעקטערס אין מאנסי געגנט, די פרוי וואס איך בין געגאנגען צו הייסט דייען (Diane). אז מען גייט פאר זיך, טוט זי אויך בחינם מאכן קארעקשאן פאר'ן קינד ביז די קינד ווערט 6 חדשים אלט. זי זאגט אז נאכ'ן געבורט איז וויכטיג צו זיכער מאכן אז די קאפ פון קינד איז גוט פאראייניגט מיט די שדרה וויבאלד דאס האט אן השפעה אויף דאס עסן און שלאפן פון קינד.

Gregory Group, 5 Grandview Ave.
Nanuet NY 845-623-3939

רפואה שלימה און בשורות טובות!

(-)

זייט 14»

Mrs. E. M. Perl
Health Kinesiology Practitioner

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

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

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

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950

האלט אן
ביזנעס קראפט.
רעקרוטירט פרישע
געטרייע ארבייטער.
masterpick
a crew like never before
A division of Hamaspik
Day Habilitation Program
Call (845) 774-0310

»זייט 12

6950

ריכטיגע צוגאנג צו סי-ווי-טי

ווענן בריוו #6765 איבער SVT - שנעלע הארץ קלאפן:

איך וויל צולייגן עטליכע נקודות איבער דעם ענין:

קודם כל איז וויכטיג צו פארשטיין אז דער צושטאנד איז גענעטיש, דאס הייסט עס גייט אריבער בירושה. עס איז נישט עק וועלט און איז נישט קיין לעבנס געפאר, אבער מען דארף עס באהאנדלען און עס איז א שאד זיך צו מוטשען מיט אזעלכע אטאקעס וואס קומען אן א פריערדיגע ווארענונג.

עס איז זייער וויכטיג צו פארשטיין אז ווי פריער אין לעבן מען באהאנדלט עס, איז מער געוואונטשן. א יונג קינד קען מעגליך לייכטער פארטראגן סיי דעם ציטערניש און אויך די מעדיצינישע באהאנדלונג עס צו היילן, וויבאלד דער קערפער איז געזונטער און שטערקער.

עס זענען דא פארשידענע סארטן דיעטעס און עצות, אבער די אלע "דיעטעס" זענען שווער, און קאסטן אסאך כוחות. עס איז נישט געאייגנט פאר א מאמע וואס איז אויף די פיס טאג און נאכט און דארף זיך אפגעבן מיט א שטוב. אויסער דעם דארף מען געדענקען אז דאס איז נישט קיין רפואה - נאר א צייטווייליגע עצה צו אויסמיידן אן אטאקע, אבער דער פראבלעם איז נאך דארט און קען ווידער אויסברעכן.

מעדיצינען קענען טאקע זייער מעגליך העלפן, אבער מען דארף זיי איינעמען א גאנצן לעבן, און ווער ווייסט אויב עס קען אמאל שאטן פאר אנדערע זאכן. מען דארף עס טוישן אין פארשידענע אומשטענדן, מעגליך אויך עטליכע מאל אהין און צוריק, יעדער דאקטאר לויט זיינע שטודיעס און אייגענע ערפארונג.

דעריבער איז קלאר די איינציגע געראטענע און אויספרובירטע לעזונג און גאנצע רפואה ב"ה צו דורכפירן אן עבלעישן (Ablation) דער באהאנדלונג איז פארהעלטנסמעסיג קורץ און ב"ה כמעט הונדערט פראצענט זיכער בעזרת השי"ת. עס ווערן דורכגעפירט הונדערטער אדער טויזנטער טריעטמענטס יעדע וואך און מען הערט כמעט נישט פון קיין שום קאמפליקאציעס.

עס איז וויכטיג צו געדענקען אז עס איז נישט קיין אפעראציע - נישט געשטויגן און נישט געפלויגן! עס איז אן אומזיסטע שרעק! עס איז א לייכטע פראצעדור - א שטרוי אריין א שטרוי ארויס, געוועהנליך איז מען פולקאם וואך, אויסער אין ערנסטערע פעלער. עס נעמט א שעה אדער צוויי פון אנהויב ביז'ן סוף, און נאך א טאג אדער ווייניגער פארטרייבט מען פון שפיטאל. אינדערהיים רוהט מען זיך אביסעלע אפ (פיהל פיהל לייכטער פאר א קינד ווי א מאמע).

עס איז נישט כדאי צו אויסמיידן אזא וויכטיגע פראצעדור. און ביז א וואך צוויי געדענקט מען שוין כמעט נישט אז מ'איז געווען אויף באהאנדלונג. קיינער ווייסט גארנישט, דער פיצעלער שניט ווערט פארהיילט – עס בלייבט נישט מערקבאר אין ערגעץ, און מיטן אויבערשטענס הילף פארגעסט מען דערנאך פון די אטאקעס אויף אייביג. מען וועט זיך אליין נישט דערקענען.

אלעס וואס איך שרייב קען מען אויך באשטעטיגן ביי הצלה לייט וואס קענען עדות זאגן איבער פאציענטן מיט די סארט אטאקעס וועלכע זענען אריבער די באהאנדלונג און האבן ב"ה מער קיינמאל נישט גערופן הצלה.

לגבי א רעקאמענדאציע פאר א גוטן דאקטאר, עס איז דא א דאקטאר אין קאלאמביע שפיטאל, Dr. A. Biviano 212-305-7646, ער איז א גוטער כאראקטער און איז זייער א צוגעלאזענער מענטש, ער נעמט אלע סארט אינשורענסעס, און איז אן אויסגערופענער מומחה אין דעם געביט. פרעגט זיך נאך און רופט אים. ויהי רצון שיהא עסק זה לרפואה שלימה.

הצלחה און רפואה שלימה

(-)

6951

עצה פאר פינגער אין מויל

ווענן בריוו #6754 א מהלך פאר די וואס נעמען א פינגער אין מויל:

עס איז וויכטיג צו וויסן אז דאס האלטן די פינגער אין מויל ביים שלאפן איז נישט נאר א קינדערישקייט, נאר אויך זייער א נישט געזונטע געוואוינהייט, און עס קען שעדיגן די ציינער און ברענגען נאך פראבלעמען. און עס איז וויכטיג צו טון עפעס דערוועגן.

איך האב דאס אליין געהאט און דאס זעלבע מיט מיין קינד און מען האט אים נישט געקענט אפגעוואוינען פון נעמען דעם פינגער, ביז מען האט מיר אויסגעלערנט די פשוטע עצה פון א סארט טעראפי וואס רופט זיך "ריפלעקס אינטעגרעישאן".

עס איז א לייכטע טעראפי וואס טרענירט דאס קינד צו אנטוויקלען זיינע נאטורליכע קערפערליכע "ריפלעקס" און אזוי ארום אויפהערן אריינצונעמען דעם פינגער אין מויל צוליב געוואוינהייט. דער טעראפי איז זייער גרינג און מורא'דיג עפעקטיוו. עס ארבעט וואונדערבאר און אונזער קינד האט נאך א קורצע צייט גענצליך אויפגעהערט צו נעמען דעם פינגער אין מויל.

(-)

6952

פרא-ביאטישע יאגורטס

לתועלת הציבור וויל איך אויפמערקזאם מאכן אז ווען מען גייט קויפן יאגורט זאל מען בעיקר זוכן די וואס האבן פרא-ביאטיקס - וואס איז דער עיקר געזונהייט בענעפיט פון יאגורט. עס איז זייער גרינג צו ווערן צומישט ווייל אלע פירמעס ווילן אונז ציען מיט'ן שרייבן אז עס איז נאטורליך און געזונט.

עס זענען דא פארשידענע געזונטע אויסוואלן, ווי למשל האל-מילק אדער אנדערע געזונטע יאגורטס און זיי זענען אוודאי אויך גוט, אבער דאס איז נישט די עיקר. מען דארף זיכער מאכן אז עס האט די ריכטיגע פרא-ביאטיקס אין זיך.

וויאזוי ווייסט מען טאקע? לויט'ן געזעץ מעגן זיי נאר שרייבן "לייוו עקטיוו" (Live Active) ווען עס איז טאקע דא דערין אקטיווע פרא-ביאטיקס, דעריבער אויב עס שטייט נישט אויפ'ן יוגורט די ווארט Live אדער Active אדער Live Active, דאן איז א גרויסע שאלה צי עס איז בכלל דא דערין פרא-ביאטיקס. עס איז דעריבער כדאי צו קוקן אויפ'ן באטל אויב עס שטייט דארט.

(-)

אידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל וויינבערגער

Will & Trust Consultant

845-492-9013

BEDWETTING

BE DRY FOR NEXT SUMMER CAMP

אין ליכט פון די פארגאנגענע סוקסעספולע וויזיטן,
וועט דער וועלט בארימטער באנעצונג עקספערט דר. יעקב סאגי
קומען נאכאמאל קיין ניו יארק
און ניו זשערסי אין חשון.

אין לויף פון זיין וויזיטי וועט דר. סאגי זען א באגרעניצטע צאל פאציענטן פאר בעראטונג און באהאנדלונג.
צוליב דעם גרויסן פארלאנג איז געראטן זיך צו רעגעסטרירן ווי פריער.

- דער באהאנדלונג איז צוגעפאסט פאר פאציענטן אין די עלטער'ס פון 5 ביז 30, וועלכע ליידן פון נאכט-באנעצונג, טאג-באנעצונג און 'דריבלינג'.
- דר. סאגי האט אויסגעטראפן אזא אין מערסטנס פעלדער איז באנעצונג נישט קיין מעדעצינישע אדער פסיכאלאגישע פראבלעם, נאר קומט פון גאר טיעפע שלאף.
- באנעצונג האט א קלארע גינאטישע פאקטאר.
- דר. סאגי האט אנטוויקלט א אויסשליסליכע באהאנדלונג מאדעל פאר באנעצונג וועלכע פראדוצירט אן איבער 90% סוקסעס ראטע.
- דער שבת זייגער אינעם געצייג איז בהסכמת פוסק הדור הרב וואזנער זצ"ל פון בני ברק.

טויזנטע זענען שוין סוקסעספול באהאנדלט געווארן. הערט אויס זייערע עדות'שאפטן.

פאר מער אינפארמאציע און צו הערן טעסטעמאניעלס:

Call U.S. 1-888- 317-8098, Israel 972-3-5351990

E-Mail: tal@hartava.co.il

איר גיבט, גיבט און גיבט פאר אייער קינד. נעמט אייער העכסט פארדינטע וואקאציע, און רוהט זיך אפ צו קענען פונדאסניי אנהויבן מיט אייער ארציגע איבערגעגעבנקייט. די וועלט בארימטע המספיק פראפעסיאנאלע שטאב, וועלכע צייכענען זיך אויס אין דעם געביט, וועלן זיך אפגעבן מיט אייער קינד דורכאויס אייער וואקאציע, און וועלן פארזיכערן אז אייער קינד ווערט באגלייט געניט און וואוהל, מיט הארץ און נשמה, אין די וועלט בארימטע "המספיק רעספיט היים".

CALL: 845 774-0304
EMAIL: ihirsch@hamaspikorange.org

קורצע פראגע

ליינער'ס גאזעט

6953
שטייטע פארדייאונג סיסטעם

איך וויל פרעגן וואס מען קען טון אויב מען ליידט פון א שטייטע פארדייאונג סיסטעם. ביי מיר קען עס נעמען גאנצע דריי טעג ביז די עסן גייט ארויס. צו האט איינער עפעס אן עצה דערפאר? האט איר דעם זעלבן פראבלעם? וואס האט איר געטון דערוועגן?

(-)

6954
וואסער געשווילעכץ אין די הענט און פוס

איך זוך אן עצה פאר איינער וואס די הענט און פוס איז געשוואלען פון וואסער (Water Retaining) וואס עס שאפט זיך כסדר און זאמלט זיך אן. דאס ברענגט שווערע אומבאקוועמליכקייט און שוועריגקייטן מיט'ן גיין און זיך רירן.

וואס קען מען טון צו העלפן די וואסער זאל ארויסגיין? צו האט איינער ערפארונג מיט אזא צושטאנד וויאזוי מען קען דאס קאנטראלירן אדער גענצליך היילן?

דער זכות זאל אייך ביישטיין.

(-)

6955
שטים בענדער פאראליז

איך זוך איינער וואס האט ערפארונג מיט שטים בענדער פאראליז (Vocal Cord Paralysis) דאס איז ווען דער מוסקל וואס קאנטראלירט די שטים בענדער ארבעט נישט און רירט זיך נישט געהעריג. דאס שאפט שוועריגקייטן און ווייטאג מיט'ן רעדן און אטעמען.

איך זוך נאטורליכע און מעדיצינישע מיטלען דאס צו באהאנדלען און וויאזוי זיך צו אומגיין דערמיט.

(-)

6956
הענט ציטערן ביי יונגע מענטשן

איך וויל פרעגן דעם עולם אויב איינער ווייסט וואס עס קען העלפן א זיבעצן יעריגע מיידל וואס אירע הענט ציטערן פון צייט צו צייט. עס איז זייער אומבאקוועם פאר איר, אבער מיר ווייסן נישט קלאר פון קיין מעדיצינישע דיאגנאז – אדער פון וואס דאס קען קומען. מיר זענען דערפאר נישט קלאר וואס זי קען טון אז דאס זאל זיך אויפהערן. האט איינער דאס אויך געהאט? האט עפעס געהאלפן עס צו פארבעסערן?

(-)

6957
הויכע נומער אויגן גלעזער ביי קינד

מיין אכט יעריגע זון האט גאר א הויכע נומער פון אויגן גלעזער. זיין נומער איז ארויפגעגאנגען דריי מאל אזויפיל, אין די לעצטע שטיקל צייט. עס האלט אין איין ארויפשפרינגען. איך וויל פרעגן אויב עס איז דא עפעס נאטורליך וואס מען קען טון דאס אפצושטעלן פון שפרינגען ווייטער? זיין נומער איז שוין אזוי אויך זייער הויעך פאר זיין עלטער.

ביטע לאזט מיר וויסן. א דאנק!

(-)

6958
הילף מיט אומגלייכע פינגער אויף די פוס

וואס קען מען טון פאר א דריי יעריג מיידל וואס ווען זי גייט בייגן זיך די פינגער פון די פיס אויף אריין, דאס שטערט דאס גיין און עס איז שווער צו אנטוויקלן א געהעריגע גאנג.

מען האט מיר ביז דערווייל געהייסן מאכן ארטשעס און אנטון א נאכט ברעיס און אזוי אויך גיין פאר פיזישע טעראפי. איך וואלט זייער געוואלט וויסן אויב איינער ווייסט פון זייער ערפארונג אויב די עצות העלפן למעשה? זאל מען פשוט ווארטן ביז זי וואקסט עס אליין אויס? זענען דא אנדערע עצות?

(-)

ליינער'ס גאזעט

קורצע מעטפערי'ס

6959
מעדיצין פאר מאגן ברענען

מיין מאן פלעגט פאר יארן לאנג ליידן פון מאגן ברענען, און ער פלעגט אלס פרובירן נאטורליכע מיטלען ווי צום ביישפיל צו עסן מאנדלען און דאס גלייכן, אבער גארנישט האט געהאלפן. לעצטנס האט ער אנגעהויבן צו נעמען מעדעצין פאר דעם, און עס העלפט וואונדערבאר, די ווייטאגען זענען ב"ה אינגאנצן אריבער.

עס איז וויכטיג צו וויסן אז איגנארירן דעם פראבלעם קען ברענגען שאדנס צום מאגן וויבאלד דער עסיד וואס קומט ארויף איז שעדליך פאר די נאטורליכע באשיצונג וואס מען האט אויפ'ן מאגן, דעריבער איז וויכטיג צו נעמען מעדיצין אויב אנדערע זאכן ארבעטן נישט און נישט זיך דרייען מיט'ן פראבלעם פאר צו א לאנגע צייט.

(-)

6960
איבער לעקעסיס מיוטוס

פאר בריוו #6681 איבער לעקסיס מיוטוס:

איך וויל איבערגעבן פאר'ן שרייבער וואס זוכט מער אינפארמאציע איבער די האמאפאטישע רפואה וואס רופט זיך "לעקעסיס מיוטוס" וואס העלפט מיט פארשידענע ווייטאגן, ספעציעל אזעלכע וואס זענען פארבינדן צום נערוון סיסטעם און בלוט ציקואלאציע.

איך קען איבערגעבן פון ערפארונג אז איך האב עס אויספרובירט ביי מיר, און עס האט מיר זייער שטארק געהאלפן. איך וואלט געראטן עס צו פרובירן, ווייל דאס קען זיכער נישט שאטן, און דער אייבערשטער זאל העלפן עס זאל טאקע זיין צו רפואה.

(-)

6961
אקופאנטשעריסט פאר די נירן

פאר בריוו #6678 וואס פרעגט וועגן פי-קעי-די:

איך ווייס פון איינער מיט ערנסטע פראבלעמען אין די נירן, וואס איז געהאלפן געווארן דורך אן אקופאנטשעריסט וואס הייסט Dr. Dancour, זיי קליניק איז אין לעיקוואד אבער ער קומט אריין איין מאל א וואך קיין וויליאמסבורג. זיין נומער איז 718-569-7211. הצלחה רבה.

(-)

6962
הילף פאר קינד וואס וויל נישט עסן

ענטפער פאר בריוו #6679 וועגן א קליין קינד וואס וויל נישט עסן:

איך וויל רעקאמענדירן דעם דאקטאר א'טאלע Dr. Julie O'Toole (971-319-6800) ער ארבעט אין די 'קארטיני קליניק' (Kartini Clinic) אין פארטלענד ארעגאן, און באהאנדלט אזעלכע פעלער פון עסן פאביעס (Food Phobia) א.ד.ג. (וואס ווערט אויך אנגערופן פאנקשעאל דיספעזיע Functional Dysphagia) אפשר אז מען רופט זיי קענען זיי אייך רעקאמענדירן איינער וואס וואוינט דאהי וואס קען אייך העלפן מיט די פראבלעם.

(-)

6963
ווייסע האר ביי יונגע מענטשן

פאר בריוו #6683 וועגן א יונגע מענטש מיט ווייסע האר:

דער פראבלעם פון ווייסע האר ביי יונגע מענטשן קען זיך נעמען צוליב דעם וואס דער טיירויד ארבעט נישט ווי עס דארף צו זיין, און עס איז כדאי צו גיין צו א ספעציאליסט צו אונטערזוכן דעם טיירויד, דאס קען ווערן אויסגעהיילט. בכלל איז גוט איינמאל צו אונטערזוכן דעם טיירויד ווייל דאס קען האבן נאך אסאך זייטיגע פראבלעמען אויב דער טיירויד ארבעט נישט ווי עס דארף צו זיין.

(-)

נייש"א נייעס

א דאנק די אייגענטארטיגע סערוויס פון 'טריי-קאונטי קעיר': משפחות דארפן זיך מער נישט ספראווען מיט ביוראקראטישע 'מעדיקעיד' פראצעדורן

אין 'טריי קאונטי' זוכט מען צו העלפן יעדן איינעם וואס נויטיגט זיך אין הילף, אבער פארט דארף מען אריבערגיין א לעגאלן סיסטעם. און ווי‌באלד 'טריי-קאונטי' איז אן אנערקענטער 'קעיר קאארדינאציע אגענטור' וואס אפערירט אונטער דעם 'ניו יארק העלט דעפארטמענט' פאדערט זיך צו זיין באראכטיגט צו מעדיקעיד אויף צו קענען ווערן אנגעשלאסן אינעם 'טריי קאונטי' נעץ.

און אויף צו קריגן מעדיקעיד דארף מען טיילמאל דורכגיין קאמפליצירטע ביוראקראטישע רעגירונג קארידארן, דאס נעמט אריין פילע פראצעדורן וואס נישט יעדער יחיד קען דאס טון אויף די אייגענע האנט, דעריבער איז טאקע איינע פון די סאמע וויכטיגסטע סערוויסעס אינעראהאלב 'טריי-קאונט קעיר' דאס העלפן אינדיווידועלן און משפחות זיך ספראווען מיט די ביוראקראטישע פראצעדורן און זיי העלפן קריגן די מעדיקעיד הילף אויפ'ן שנעלסטן און גרינגסטן אופן וואס איז נאר שייך.

אט די סערוויס איז אן אייגענארטיגע סערוויס וואס ווערט נישט צוגעשטעלט אין אנדערע 'קעיר קאארדינירונג' אגענטורן, נאר בלויז אינעם 'טריי קאונטי' קעיר און שפיגלט אפ דעם כאראקטער פון דעם אגענטור וואו מען זוכט נישט בלויז צו אהערשטעלן וואס פאדערט זיך אלס איר אפיציעלע ראלע, נאר מען האט אינזין וויאזוי מען קען טאקע פארזיכערן אז יעדע משפחה וואס דארף הילף קריגט דאס, און לעגאלע פראצעדורן טארן נישט זיין קיין שטער.

פאר דעם צוועק האלט 'טריי קאונטי' אויף א שטאב פון העכסט געניטע ספעציאליסטן וועלכע זענען גוט באהאוונט אין אלע הינזיכטן פון די רעגירונג ביוראען און ווייסן וויאזוי צו ברענגען די מאקסימום הילף פאר די וועלכע דארפן דאס האבן, דער שטאב וועלכע זיצט אין פארשידענע לאקאלן פון 'טריי קאונטי' איבער גאנץ ניו יארק קוקט איבער יעדן פאל באזונדער צו שטודירן וועלכע רעגירונג הילף מען קען זיי ברענגען.

אין שפיץ פון דעם 'מעדיקעיד ענטייטלמענט שטאב' שטייט די העכסט ערפארענע מיס. די-סיגנואר וועלכע פארמאגט איבער 25 יאר ערפארונג אין רעגירונג אנלעגנהייטן סיי אינעם פאבליק סעקטאר און סיי אינעם פריוואטן סעקטאר, און אין א שמועס מיט'ן גאזעט ערקלערט זי אז גאר אפט מאכט זיך אז מענטשן ווייסן מיטאמאל אז זיי זענען באראכטיגט פאר הילף פון מעדיקעיד.

"טיילמאל מיינען מענטשן אז זיי פארדינען צופיל אויף צו קריגן הילף פון די רעגירונג, אבער אין פאקט זענען דא פארשידענע פראגראמען אונטער מעדיקעיד, און פילע פון זיי האבן אנדערע סטאנדארטן פאר די מאקסימום אינקאם, און רוב מענטשן ווייסן נישט וואו זיך צו ווענדן אויף די אייגענע האנט, און אזוי אויך פארשידענע אנדערע לעגאלע שטרויכלונגען וועלכע אינדיווידועלן קענען נישט לייכט איבערקומען" זאגט אונז מיס. די-סיגנואר.

דאס איז די סיבה פארוואס 'טריי-קאונטי' האלט אויף א שטאב פון העכסט געניטע פראפעסיאנעלן, צו ברענגען ווי מער הילף פאר ווי מער פאמיליעס איבער ניו יארק, און צו העלפן משפחות האבן מנוחת הנפש און יישוב הדעת אז זאלן זיך קענען אפגעבן מיט זייערע טייערע קינדער אדער עלטערן אנשטאט זיך מוטשען מיט ביוראקראטישע שווערigkייטן און קאמפליצירטע פראצעדורן.

די פירערשאפט פון 'טריי קאונטי' איז שטאלץ מיט דעם פאקט אז זי האט געהאלפן הונדערטער גענישן פון רעגירונג שטיצע טראץ וואס זיי האבן אליין נישט געוויסט אז זיי זענען בארעכטיגט, און א דאנק דעם קענען זיי גענישן פון די העכסטע סטאדארטן פון סערוויס און הילף מיט וועלכע 'טריי קאונטי' צייכנט זיך אויס.

על פי דרכו:

צענטראליזירטע סיסטעם אין 'המספיק טעראגאן' ערלויבט העכסטע סטאנדארטן פון הילף פאר יעדן אינדיווידועל

איינע פון די הויפט מיסיעס פון 'המספיק טעראגאן' איז צו שענקן פאר יעדן אינדיווידועל די פולסטע אויפמערקזאמקייט און באגלייטונג, מען נעמט אריין אלע אספעקטן און געברויכן און מען שטעלט אויס א פולשטענדיגן פלאן פון טעראפי. דאס הייסט - אין אנדערע ווערטער - אז מען באהאנדלט נישט 'פראבלעמען' נאר מען באגלייט יעדן אינדיווידועל, מען קוקט אויף דעם גאנצן בילד, מיט א פארשטאנד אז יעדער מענטש אין אן עולם מלא און פארמאגט אייגענארטיגע געברויכן, און אלעס אינאיינעם דארף געמומען ווערן אין באטראכט אויף צו געבן די ריכטיגן באהאנדלונג און הילף.

אלס טייל פון די בריטע טראנספארמאציע וואס די ' המספיק טעראגאן קליניקס' גייען אריבער - ווי באריכטעט באריכות אינעם פאריגן נומער - איז באנייעט געווארן א פארגעשריטענע און אייגענארטיגע סיסטעם וועלכער ערלויבט נאך בעסער צו אהערשטעלן פרעצעדענטלאזע באגלייטונג פאר יעדן איינציגן פאציענט און פארזיכערן א געמיינזאמע צוזאמענארבעט פון אלע ספעציאליסטן וועלכע זענען קאנצעטרירט אויף די געברויכן פון יעדן אינדיווידועל.

אונטער דעם נייעם סיסטעם ווערט יעדע איינציגע באזוך אדער באהאנדלונג אריינגעלייגט אין א צענטראלן סיסטעם, יעדע דאקומענט, יעדע פראפעסיאנאלע אפשאצונג און יעדע פארלאנג, אלעס ווערט צוזאמענגענומען אין איין פלאץ, אזוי ארום אז אלע רעלעוואנטע ספעציאליסטן אינעם בריטן 'טעראגאן' נעץ וועלכע פארנעמען זיך מיט דעם קעיס קריגן דירעקטע צוטריט צום פייל, און אזוי ארום קען מען בעסער קאלאבערירן און האבן א בריטערע און טיפערע אפשאצונג וויאזוי אים צו ברענגען די בעסטע און מערסט-צוגעפאסטע באהאנדלונג וועלכע וועט אים בענעפיטירן אמבעסטן.

"דער סיסטעם איז פיל מער ווי א טעכנישע באקוועמליכקייט, עס שטעלט זיך אייגענטליך ארויס גאר בייהילפיג אינעם טעראפי, ווייל ווען אלע ספעציאליסטן ארבעטן געמיינזאם זענען די רעזולטאטן פילפאכיג בעסער און מער עפעקטיוו" זאגט אונז די געטרייע קאארדינאטארין מרת. ווייסבערגער וועלכע איז נאנט באקאנט מיט די שווערע ארבעט וואס איז אריינגעגאנגען אין אנטוויקלן דעם אייגענארטיגן סיסטעם.

צום בייספיל, ווען אן אינדיווידועל וועלכער איז באהאנדלט געווארן דורך א ספיטש טעראפיסט הייבט אן באקומען הילף פונעם פיזישן טעראפיסט דארף דער טעראפיסט נישט אנהויבן פון אל"ף נאר קען א קוק טון אינעם סיסטעם און קריגן א אפשאצונג פונעם פאריגן טעראפיסט איבער די געברויכן פון דעם אינדיווידועל, און עס ערלויבט א פיל בעסער צוגעפאסטע באהאנדלונג באלד פון אנהויב.

דאס איז בלויז איינס פון צענדליגע ביישפילן איבער דעם אייגענארטיגן צוגאנג פון דעם 'המספיק טעראגאן' קליניק נעץ, וואס האט געשטעלט אלס איר גרונד פרינציפ די סטאדארטן וועלכע גייען סינאנים מיט'ן נאמען 'המספיק' -- נעמליך, די העכסטע מאס פראפעסיאנאליטעט, אבער גלייכצייטיג די העכסטע שטאפל פון ווארימקייט, געטריישאפט און פערזענליכע באגלייטונג, ווייל - ווי דער אדמיניסטראטאר ר' יואל ברעכער זאגט פאר'ן גאזעט - "אין המספיק באהאנדלט מען נישט קיין פראבלעמען, נאר מען העלפט יעדן איינעם דערגרייכן זייער העכסטע פאטענציאל וועלכע איז באהאלטן אין זיי".

המספיק נייעס

כאיש אחד בלב אחד:

ברודערליכער קשר פון 'המספיק משפחה' אין קינגס קאונטי פריש באנייט ביים עלעגאנטן 'מעמד הכרת הטוב'

כאיש אחד בלב אחד

די וועלכע זענען באקאנט מיט 'המספיק' ווייסן אז דער סוד פון איר אויסטערלישע הצלחה זענען די געטרייע שטאב מיטגלידער אין אלע אפטיילונגען וועלכע ווייסן נישט פון קיין גרעניצן ווען עס קומט צו העלפן די קינדער וועלכע דארפן הילף, און דערפאר טוט מען טאקע אפרעכטן יערליכע מסיבות צו צייגן דעם הכרת הטוב און שעצונג פאר די געטרייע שליחים וואס געבן אוועק טאג און נאכט פאר די טייערע נשמות.

עס איז נישט דאס ערשטע יאר וואס 'המספיק אוו קינגס קאונטי' צייכנט אפ א 'מעמד הכרת הטוב' אבער דער היי-יעריגער מעמד איז געווען גאר עפעס אנדערש, צום ערשטן מאל האט מען צונויפגעברענגט אלע מיטגלידער פון יעדן אפטיילונג אין 'המספיק אוו קינגס קאונטי' אונטער איין דאך. סיי די 'דירעקט סופארט פראפעשאנעלס' וועלכע געפונען זיך טעגליך מיט די קינדער און באגלייטן זיי מיט ליבשאפט און געטריישאפט, און סיי די פראפעסיאנעלע עקספערטן, אפיס איינגעשטעלטע, פסיכאלאגן, ספעציאליסטן און אזוי יעדער אין זיין פעלד, וואס ארבעטן אונטער די קוליסן און געבן אוועק הארץ און נשמה פאר די טייערע קינדער.

דער מעמד איז געווען אהערגעשטעלט מיט גלאנץ און פראכט - אין דעם מאיעסטעטישן 'סוואן קלאב' קאמפלעקס אינעם שטאט ראזלין אין לאנג איילענד ביי די ברעגעס פונעם האדסאן טייך, מיט אן אויג-פארכאפנדע אויסזיכט צום טייך - מיט א רייכע מאלצייט און מוזיקאלישע באגלייטונג, אבער איבער אלעם האט דער מעמד כאראקטעריזירט דעם 'כאיש אחד בלב אחד' פון די פארצווייגטע המספיק משפחה, ווען די משתתפים האבן באנייט דעם טיפן קשר וועלכע בינדט צונויף די 'עוסקים במלאכת הקודש' און גענאסן פון אומפארגעסליכע ברודערליכע מאמענטן וועלכע האבן איבערגעלאזט א טיפן איינדרוק אויף יעדן איינעם באזונדער.

"די די-עפ-עס זענען די זעלנער וועלכע ערמעגליכן די הצלחה, און אן זיי איז נישטא קיין המספיק" דער עקזעקיוטיוו הר"ר הערשל ביי זיין הארציגע דרשה

שעות של קורת רוח

דער רייכער באנקעט איז באגלייט געווארן מיט א מייסטערהאפטיגער פראגראם וואס האט געהאלטן געשפאנט דעם ציבור פאר לאנגע שעות, אנגעפירט דורכ'ן טשערמאן דער באקאנטער משמח אלוקים ואנשים הר"ר הלל היל שיחי' וועלכער האט אויף זיין אייגענארטיגע שטייגער געהאלטן געשפאנט די פארזאמלטע דורכאויס דעם אוונט מיט בליציגע געדאנקן און פערל ווערטער.

מען האט אויך גענאסן פון א הערליכע מוזיקאלישע באגלייטונג דורך די פאפולארע 'המזמרים' כאר, איינאיינעם מיט'ן מוזיקאנט ר' אשר רינגל און דער בעל מנגן רבי בנימין לאווי וועלכע האבן דורכאויס דעם אוונט פארגעשטעלט מוזיקאלישע קאמפאזיציעס וועלכע האבן באצויבערט דעם ציבור.

א ספעציעלער גאסט איז געווען דער לעגענדארער קאמפאזיטאר און מייסטער פון אידישע מוזיק ר' יוסי גרין, וועלכער האט געגעבן פאר די פארזאמלטע די געלעגנהייט צו הערן צום ערשטן מאל טייל פון זיינע עקסקלוסיווע קאמפאזיציעס. דער הויכפונקט איז געווען ווען ער האט איבעראשט דעם ציבור מיט א הערליכער ניגון וועלכע ער האט ספעציעל פארפאסט פאר דעם אוונט אויף צו באעהערן המספיק און אירע געטרייע שלוחים פאר זייערע לייסטונגען פאר אידישע קינדער.

דברים היוצאים מן הלב

א שטילקייט האט געהערשט אין זאל ווען דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון 'המספיק אוו קינגס קאונטי' הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' האט גענומען דאס ווארט און געגעבן די צענטראלע רעדע פונעם אוונט, און מיט קענטיגע התרגשות ארויסגעברענגט זיינע

000000000000000

דער טשעירמאן ר' הלל פירט אן מיט'ן מעמד

דער לעגאנדארער קאמפאזיטאר ר' יוסי גרין מיט'ן 'המזמרים' כאר

פערזענליכע געפילן פון הכרת הטוב פאר די איבער הונדערט משתתפים וועלכע געבן זיך אוועק מיט מסירת נפש פאר די קינדער.

ר' הערשל האט ספעציעל אונטערגעשטראכן דעם אייגענטארטיגקייט פון דעם אוונט אז עס קומען זיך צוזאם סיי די פירערשאפט פון די אדמיניסטראטיווע טייל און סיי די די-עס-פי שטאב און ארויסגעהויבן אז זיי זענען די אמת'ע העלדן וועלכע שטייען אויפ'ן פראנט טאג טעגליך און געבן אוועק זייער הארץ און נשמה פאר די קינדערלעך, און זייער מסירת נפש געט כח פאר יעדן איינעם, און יעדער איינער איז א טייל פון די הצלחה.

ער האט געגעבן אן איבערזיכט אויף די פארשריט וואס מען האט געמאכט און געשילדערט די אויסטערלישע הצלחות וועלכע מען גרייכט טראץ די טאג טעגליכע שוועריגקייטן, א דאנק די האראוואניע און איבערגעגעבנקייט פון די געטרייע שטאב. און מיט גאר הארציגע ווערטער זיך באדאנקט פערזענליך פאר יעדן איינעם אין די המספיק משפחה.

אן אנגענעמע איבעראשונג האט אפגעווארט פאר ר' הערשל ווען די שטאב מיטגלידער האבן אים אנגעגרייט א 'סורפרייז' אונטער זיין פלייצע, נעמליך א מתנה אינאיינעם מיט א פלעק וועלכע ברענגט ארויס די דאנקבארקייט פון זיינע קאלעגעס פאר זיין געטרייע פירערשאפט, דער מתנה איז פארגעשטעלט געווארן דורכ'ן יושב ראש ר' הלל וועלכער האט ארויסגעברענגט די געפילן פון די ארבעטער פאר זייער געטרייער עקזעקיוטיוו דירעקטאר.

למעלה מן הזמן

דער צענטראלער נושא פונעם אוונט איז געווען 'ארום דעם זייגער' און ארויסגעהויבן דעם פאקט אז אין המספיק איז אייגענטליך נישטא קיין זייגער, ווייל ווען עס האנדלט זיך פון אן 'עבודה שבלב' א ארבעט וואס קומט פונעם הארץ און נשמה איז דאס 'למעלה מן הזמן' מען לעבט פאר די טייערע נשמות און מען שטייט גרייט פאר זיי יעדן מינוט אין טאג.

א רייכע פרעזענטאציע איז פארגעשטעלט געווארן וועלכע האט געשילדערט די געטריישאפט פון די 'המספיק משפחה' ארום דעם זייגער, דער מייטסערהאפטיגע פרעזענטאציע האט געצייגט פארשידענע אילוסטראציעס פון די טאג טעגליכע ארבעט אין די פארשידענע אפטיילונגען פון המספיק, און וויאזוי יעדער אפטיילונג פירט אויס זייער אויפגאבע צו ברענגען די פולסטע מאס געטריישאפט פאר די טייערע נשמות.

דער זייגער האט אויך געצייגט א סימבאלישע אילוסטראציע וויאזוי פונקט ווי א זייגער דארף האבן אלע אירע חלקים און פונקציעס אויף צו קלאפן, אזוי איז 'המספיק' וואס האט באוויזן צו גרייכן אזא אויסטערלישע הצלחה בלויז א דאנק די פראפעסיאנאליטעט און געטריישאפט פון יעדן איינציגן ארבעטער באזונדער, איש על מחנהו ואיש על דגלו.

דער פרעזענטאציע האט איבערגעלאזט א טיפע רושם אויף די פארזאמלטע וועלכע האבן באקומען פרישע חיזוק צו אנגיין מיט די הייליגע ארבעט, ווי עס האט זיך אויסגעדריקט איינער פון די משתתפים "מען קומט יעדן טאג צו די ארבעט, מען שפירט א פליכט צו העלפן, אבער הערן איבער דעם ברייטערן בילד בלאזט דאס אריין א פרישע און באנייטע חשק צו ארויסגיין און טון די ארבעט יעדן טאג..."

שבת אחים גם יחד

אין יעדע קערפערשאפט ווייסט מען אז איינע פון די גרונד פרינציפן פון סוקסעס איז וועז אלע ארבעטערס און שטאב מיטגלידער קאאפערירן און ארבעטן אינאיינעם, אבער אין המספיק באגענוגט מען זיך נישט מיט דעם, די ארבעט אין המספיק איז א ארבעט פון הארץ און נשמה, און עס פאדערט נישט בלויז קאפעראציע און צוזאמענארבעט נאר ברודערשאפט און פריינשאפט, "כאיש אחד בלב אחד" ווי איין גרויסע משפחה.

"מיר אלע האבן זיך אנגעשלאסן אין 'המספיק' ווייל מיר שפירן גליקליך צו קענען העלפן און מאכן א טויש אין די לעבנס פון די וועלכע דארפן הילף, אבער דאס זיין א חלק פון 'המספיק' איז פיל מער פון דעם, מען ווערט א חלק פון א גרויסע משפחה און די אויסטערלישע ברודערשאפט און סאלידאריטעט צווישן אלע המספיק מיטגלידער איז עפעס וואס נאר אן 'המספיק' מיטגליד קען באגרייפן" זאגט אונז רבי נפתלי טעסלער שיחי' זייענדיג אונטער'ן איינדרוק פונעם מעמד.

אט דער ספעציעלער קשר האט כאראקטעריזירט דעם מעמד, וואו עס זאגט אונז איינער פון די משתתפים **"וועז מיר זענען געקומען האבן מיר געמיינט אז מיר קומען הנאה האבן פון א געשמאקע נאכט מיט א גייסטרייכן פראגראם, אבער דער מעמד איז געווען פיל מער פון דעם, מיר זענען אהיימגאנגען מיט א אומבאשרייבליכן געפיל וואס וועט אונז באגלייטן א גאנץ לעבן"**

דער מעמד איז געווען פאר די געטרייע מלאכים וואס שטייען אין טאג טעגליכן פארבינדונג איבער דאקטוירים, טעראפי, טראנספארטאציע, און הילף פאר אנדערע, א זעלטענע געלעגנהייט צו נעמען אפאר שעה מנוחה און גלייכצייטיג שעפן פרישע כוחות און חיזוק פאר זייערע הייליגע ארבעט, און באנייען דעם קשר וועלכע פארבינדט זיי בעבותות אהבה ונדבה.

שימני כחותם על זרועך

דער זייגער האט שוין געקלאפט נאך חצות, אבער עס איז געווען גאר שווער צו ענדיגן דער 'ארום דעם זייגער' אוונט, אבער פארט דארף מען מארגן אנהייבן נאך א טאג, צוריק צו די ארבעט, צוריק צו די קינדערלעך, צוריק צו די טעגליכע מיסיע פון העלפן משפחות, און פאר דער אוונט האט זיך געשלאסן איז סערווירט געווארן פרישע דאנאטס און זיסווארג, קאלטס און וואסער פאר 'צידה לדרך'.

אויפ'ן וועג ארויס פון זאל האט אפגעווארט פאר יעדן וואלונטיר א באשיידענע געשאנק וועלכע האט ווידער סימבאליזירט דעם טעמע פון 'ארום דעם זייגער', נעמליך א ספעציעל פראדוצירטע 'המספיק זייגער' וואס האט אויף איר געזיכט בילדער פון די פארשידענע המספיק געביידעס, וועלכע זאל דינען אלס א שטענדיגע דערמאנונג פון זייער שליחות און אויפגאבע צו העלפן אנדערע און א צייכן פון הכרת הטוב און זאל זיי באגלייטן טאג טעגליך אין זייער הייליגע ארבעט.

אבער מער פון אלעם איז מען אהיים אנגעפולט מיט פרישע זאפאסן פון חיזוק, מיט פילע הערצער און דערהויבענע געמיטער אז מען האט די זכי' צו זיין שליחים פאר אזא הייליגע מיסיע, און וויסנדיג אז מען איז טייל פון א גרויסע געטרייע משפחה וועלכע ארבעטן האנט ביי האנט מיט א פאראיניגטן ציל צו טוישן די לעבנס פון די הונדערטער קינדערלעך און זייערע משפחות.

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

נייע 'ראיאן דירעקטארין' אין 'המספיק האום קעיר' דעמאנעסטרירט אייגענארטיגע 'המספיק ערפארונג'

המספיק איז א פארצווייגטע קערפערשאפט מיט פילצאליגע פיליאלעס און אפטיילונגען אונטער די שירעם פון 'נייש"א'. אבער די אלע אפטיילונגען זענען ווי איין גרויסע פאמיליע, און די ערפארונג און עקספערטיז אין יעדן אפטיילונג בענעפטירט אלע שוועסטער-אפטיילונגען צו קענען ברענגען בעסערע און מער פראפעסיאנעלע סערוויסעס פאר'ן ציבור.

א גאר פאסיגע ביישפיל דערצו ,וויאזוי אלעס איז געקניפט און געבינדען ווי איין גרויסע קערפערשאפט, קען דינען די פרישע נאמינאציע פון די גענעראל מרת. מערמעלשטיין אלס דירעקטארין פון 'המספיק האום קעיר' אינעם ראיאן פון האדסאן וועלי, וואס נעמט אריין ראקלענד און אראנדזש קאונטי.

דאס איז א גאר שווערע און קאמליצירטע פאזיציע, און צו פארנעמען אזא פאזיציע באדייט אז זי וועט שטיין אין שפיץ פון פילצאליגע אפעראציעס וועלכע פאדערן עקספערטיז אין פילע הינזיכטן, אבער א בליק אויף איר רעזומעי דעמאנעסטרירט וויאזוי די פילזייטיגע אקטיוויטעטן אין המספיק ברענגען פרעצעדענטלאזע עקספערטיז אין פארשידענע פעלדער פאר די געטרייע המספיק מיטגלידער.

מרת. מערמעלשטיין האט אנגעהויבן איר קאריערע אין המספיק באלד נאכ'ן ענדיגן שולע ראקלענד קאונטי און סיי אין אראנדזש קאונטי.

נאך באלד צען יאר אין המספיק איז זי רעקרוטירט געווארן צו 'המספיק האום קעיר' וואו אהין זי האט געדינט אלס 'אינטעיק קאארדינירער' פאר דריי יאר, און דערמיט זיך באקענט פון די נאנט מיט די געבוירן פון פאמיליעס, און געבערענגט איר לאנג-יעריגע ערפארונג אויך צו אלס איר ערשטע טריט אריין אינעם דזשאב מארקעט, און געדינט אלס סעקערטארין קודם אין המספיק וווּ אראנדזש דערנאך אין 'המספיק וווּ ראקלענד' און אזוי ארום געקריגן איר ערשטע באהוואנטקייט אינעם פעלד און א נאנטע קענטעניס מיט אלע אפטיילונגען פון המספיק.

ווי די שטייגער אין המספיק איז זי געשטיגן אינעם לייטער, און נאך דריי יאר איז זי באשטימט געווארן אלס א 'מעדיקעל סערוויס קאארדינאטארין' און האט זיך אויסגעצייגט אין איר פאזיציע און זיך געשאפן א רעפוטאציע מיט איר ערפארונג און איבערגעגעבנקייט, און האט דורכאויס די יארן געארבעט מיט המספיק סיי אין דעם פאזיציע און זיך אויסגעצייכנט גאר שטארק.

אצינד ווען אין 'המספיק האום קעיר' זוכט א פאסיגן דירעקטאר דארף מען נישט גיין צו ווייט ווען אט דא האט מען א קאנדידאט מיט 17 יאר עקספערטיז אין יעדע פעלד וואס איז נאר שייך, אין אלעס אין די ראמען פון המספיק, זי קומט צו די פאזיציע מיט א פארשטאנד אין די געברויכן פון די משפחות, די פראצעדורן פון אן ארגאניזאציע, די לעגאלע און פינאנציעלע הינזיכטן, און אלעס האט זי איינגעקויפט צווישן די וועגט פון המספיק.

אבער מער פון אלעם, און דער עיקר קוואליפיקאציע איז די געטריישאפט און וואורימקייט צו די געברויכן פון די פאמיליעס ווען אלכע האבן איר געברענגט אנערקענונג און רעספעקט, און אצינד ביים אריינגיין אינעם פריש פאזיציע זאגט זי פאר'ן גאזעט "איך האב אין אינציגע אינטערעסע, און דאס איז צו העלפן מענטשן און משפחות, נאר דאס טרייבט מיך, און - פאר מיר - דאס איז די באדייט פון המספיק".

פאר יונג און אלט

סענאטארן פארעפנטליכן 'שווארצע ליסטע' פון 400 'אלט-היימען' וואס פארנאכלעסיגן איינוואוינער

פענסילוועניע - ארום 1.3 אמעריקאנער פארברענגען זייערע עלטערע יארן אין איבער פופצן טויזנט אלט-היימען איבער גאנץ אמעריקע. און א לעצטערע איבערזיכט דורך די פעדעראלער רעגירונג זאגט אז ארום 3 פראצענט קומען נישט נאך די מינימאלע סטאנדארטן, און די איינוואוינער ווערן פארנאכלעסיגט און קריגן נישט די הילף און איבערגעגעבנקייט וואס עס פאדערט זיך פאר מענטשן אין דעם עלטער.

דער באריכט דורך דעם 'עס-עף-עף' אגענטור איז איבערגעגעבן געווארן פאר א קאמיטע אינעם סענאט אין וועלכע זיי רעקאמענדירן צו שליסן ארום 88 אזעלכע אינריכטונגען איבער אמעריקע, אבער לייגן אויך צו א ליסטע פון איבער פיר הונדערט היימען וואס טראץ וואס מען קען זיי דערווייל נישט אפשפארן האבן זיי געקריגן א וואורנונג פון די אויטאריטעטן אז זיי זענען 'קאנדידאטן' צו ווערן אפגעשלאסן נאכדעם וואס זיי האבן נישט פארבעסערט זייערע סערוויסעס טראץ נאכאנאנדיגע וואורנונגען.

דער באריכט לייגט אויס מערערע פעלער, צום ביישפיל איין פאל אין וועלכע אן עלטערער מענטש האט געדארפט אליין רופן אן אמבולאנס נאכדעם וואס די שטאב האט זיך נישט וויסנדיג געמאכט פון זיינע געבעטן פאר הילף. אדער דעטאלירטע פעלער פון היימען וואו איינגעשטעלט וואשן נישט די מעדיצינישע אפאראטן צו מעסטן צוקער צווישן איין פאציענט און די נעקסטע, און דערביי אויסגעשטעלט די פאציענטן צו אנשטעקיגע אנצינדונגען, און נאך צענדליגע אזעלכע ביישפילן.

דער באריכט דעקט אויף גאר ערנסטע פארלעצונגען קעגן די זקנים

די אלע 400 היימען זענען דעריבער פארצייכנט געווארן אין א נאציאנאלע ליסטע פון היימען וועלכע ווערן באצייכנט אלס היימען מיט א 'נאכאנאנדיגע רעקארד פון שוואכע סערוויס' פאר זייערע איינוואוינער, אבער דער ליסטע איז נישט אפיציעל פארעפנטליכט געווארן דורך דעם 'עס-עף-עף' אגענטור, און איז נאר פארגעשטעלט געווארן פאר די קאמיטע אין סענאט וואס באפאסט זיך מיט מעדיקעיד און מעדיקעיר.

אבער צוויי סענאטארן פון פענסילוועניע ראבערט קעיסי און פעטריק טאמי האבן באשלאסן אז טראץ וואס עס איז בלויז א ליסטע פון 'קאנדידאטן' צו ווערן אפגעשפארט איז עס די רעכט פון אמעריקאנער צו וויסן איבער די צושטאנד אין די היימען, און האבן דעריבער אליין ארויסגעגעבן דעם ליסטע פאר די פאבליק אין א פארזוך אז משפחות זאלן קענען וויסן פון פאראויס איבער די שוואכע סערוויס אין די היימען. למען יאריכון ימיך:

WE MOVED!

Home Health Aides
Therapy Services
CDPAS
Choose your own aide, it can even be a family member!

HOMECARE HAS A NEW HOME!

Hamaspik HomeCare is now conveniently located at 1105 McDonald Ave.
Feel free to come on in and speak with a healthcare advisor to customize a care plan for your loved ones.

We wish a
כתיבה וחתימה טובה
to all of Klal Yisroel

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

(426.2774)
1.855.HAMASPIK
INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

- 5 PERLMAN DRIVE - SPRING VALLEY, NY 10977
- 1 HAMASPIK WAY - MONROE, NY 10950
- 53 ROUTE 17K - NEWBURGH, NY 12550
- 1105 McDONALD AVE. - BROOKLYN, NY 11230
- 1749 GRAND CONCOURSE - BRONX, NY 10453
- 295 DIVISION AVE - BROOKLYN, NY 11211

טאבלעטן

רעוואלוציאנערע קענסער באהאנדלונג אנגעהויבן אין ענגלאנד

לאנדאן - דער בריטישער העלט קעיר סיסטעם האט אנגעהויבן צושטעלן פאר קענסער פאציענטן א נייע סארט קענסער באהאנדלונג און עס איז צוגעשטעלט געווארן פאר הונדערטער פאציענטן פאר וועלכע קימאו-טעראפי האט מער נישט געהאלפן, און די רעזולטאטן זענען איבער אלע ערווארטונגען.

דאקטוירים שטרייכן אונטער מיט באגייסטערונג אז דער טריטמענט שטעלט זיך ארויס צו זיין די מערסט עפעקטיווע היילונג פאר קענסער וואס מען האט געזען ביז היינט, און פאציענטן ווערן געגנליך אויסגעהיילט אן דעם וואס דער קענסער זאל איבערלאזן שפורן אזוי ווי עס מאכט זיך אפט ביי אנדערע סארט קענסער טריעטמענט.

דער טריטמענט ווערט אנגערופן 'קאר-טי' און איז אנטוויקלט געווארן אין אמעריקע, און האט געקריגן די עפראוועל פון די עף-די-עי, אבער איז דערווייל גאר קאסטבאר אין אמעריקע וויבאלד דאהי דארף מען דאס אליין דעקן, אנדערש ווי אין בריטאניע וואו עס איז דא א נאציאנאלע העלט קעיר סיסטעם וואס דעקט די קאסטן.

דער סיסטעם ארבעט אז יעדע באהאנדלונג ווערט אנטוויקלט ספעציעל און פערזענליך פאר'ן באטראפענעם קענסער פאציענט, באזירט אויף זיין בלוט און קערפערליכע אייגענטשאפטן, און מען באנוצט זיך מיט די אייגענע אימיון סיסטעם וואס דער רבוש"ע האט אריינגעגליידט אויף צו היילן.

אויף דאס צו אנטוויקלן נעמט מען ארויס פונעם פאציענט ווייסע בלוט צעלן און אנדערע צעלן פונעם אימיון סיסטעם וועלכע באקעמפן באקטעריע און ווירוסן אינעם קערפער, און עס ווערט אפגעשיקט צו א לעבארטאריע וואו מען באנוצט זיך מיט א פארגעשריטענע מעטאד צו 'פראגראמירן' די צעלן אז זיי זאלן דערקענען די קענסער צעלן און זיי עלימינירן.

דאס פראגראמירן די צעלן אויף צו דערקענען קענסער צעלן און זיי עלימינירן איז א דערגרייכונג וואס די מעדיצינישע וועלט האט לעצטנס דערגרייכט א דאנק נייע אנדעקונגען אין ביאלאגישע טעכנאלאגיע, און מען באנוצט זיך מיט באקטעריע אויף צו טרענירן די צעלן, און דאן ווערט דאס צוריק אריינגעלייגט אינעם פאציענט ביז די קענסער צעלן זענען אויסגעראטן.

דער טריעטמענט איז נאך אין אירע ערשטע פאזעס פון אנטוויקלונג, און ווערט דערווייל געגנוצט בלויז פאר 'לימפאמיע' קענסער, און עס קומט מיט ערנסטע זייטיגע סימפטאמען, און טייל פאציענטן פאלן באוואוסטלאז דערפון וויבאלד דאס טוט שארף אטאקירן דעם סיסטעם, אבער דאקטוירים זאגן אז דער סוקסעס ראטע איז אן אנדייטונג אז דאס איז די צוקונפט פון היילן קענסער און דאס וועט אנטוויקלט ווערן אין נאך סארטן טריעטמענטס פאר אנדערע סארטן מחלות.

מערערע **פאטאליטעטן** מיט בריוט **באנוצטע טאבלעטן פארן מאגן**

ניו יארק – ארום א יאר צוריק האט די עף-די-עי געשיקט א ביטע צו די 'דזשאנסאן ענד דזשאנסאן' און אנדערע דראג פירמעס צו איינצוימען די קוואנטום'ס פון דעם 'לאופעראמייד' מעדיצין וואס זיי פארקויפן, דאס איז א מעדיצין וועלכע איז שטארק פארשפרייט פאר מאגן פראבלעמען, און פארקויפט זיך אוועך-די-קאונטער אונטער פארשידענע נעמען אריינגערעכנט 'אימאדיום' און נאך.

אבער די ביטע איז איגנאירירט געווארן און מאנכע האבן עס אפילו באצייכנט אלס א קוריאזע פארלאנג פון רעגירונג ביוראקראטן, אבער ווי עס שטעלט זיך ארויס איז דא א גיטע סיבה פאר די זארג פון די אויטאריטעטן איבער דעם דראג, און ווי עס שיינט האט אויך די רעגירונג סטאטיסטיקס וועלכע צייגן אז דער מעדיצין ברענגט מיט זיך פאטאליטעטן.

די זארג איז באשטעטיגט געווארן אין א שטודיע דורכגעפירט דורך וויסנשאפטלער אינעם 'ראטגער יונעווערסיטי' אין ניו יארק וואס צייגט א דראסטישע העכערונג אין פעלער פון 'אוועך-דאוזינג' מיט דעם מעדיצין, וואס מיינט אז מענטשן נעמען העכערע דאזעס ווי עס איז ערלויבט און דאס קען ח"ו זיין שעדליך און פאטאל.

"א הויכע מאס פון מאגן מעדיצין קען זיין טויטליך" דער ראטגערס יוניווערסיטעט

די פארשער האבן דורכגענישטערט נאציאנאלע דאטאבאזעס פון שפיטעלער און ערשטע הילף ארגאניזאציעס און עס שטעלט זיך ארויס אז מען האט געזען אן אויפשטייג פון איבער ניינציג פראצענט פון פעלער וואס מענטשן האבן געדארפט אנקומען צו מעדיצינישע הילף נאכ'ן נעמען גרעסערע דאזעס פון די סארט מעדיצין, מיט איבער טויזנט פעלער די לעצטע יאר אליין, און עטליכע פון זיי האבן זיך ליידער געענדיגט גאר ביטער.

די פארשער שטרייכן אונטער אז דער 'אימאדיום' דראג איז א זיכערע מעדיצין, אבער אזוי ווי יעדער מעדיצין קען א הויכע מאס דערפון זיין שעדליך. די פעלער וועלכע זענען באריכטעט געווארן האנדלט זיך פון אזעלכע וועלכע האבן געשלונגען צענדליגע פילן אויפאמאל, און די פארשער רעקאמענדירן אז די רעגירונג זאל איינפירן א קוואטע וואס זאל באגרעניצן וויפיל אזעלכע פילן מען קען קויפן מאנאטליך.

ניי-באשטעטיגטע אנטי-דעפרעסיע מעדיצין רופט ארויס קאנטראווערסיע

סאן פראנציסקא - לעצטענס האט די עף-די-עי באשטעטיגט א גענצליך נייע מעדיצין וואס רופט זיך 'עסקעטאמין' און איז געאייגענט פאר אזעלכע וואס ליידן פון 'טי-אר-עס' וואס איז די בוכשטאבן פאר 'טריטמענט רעסיסטענט דעפרעסיע' וואס באדייט ערנסטע פעלער פון דעפרעסיע וואס אנדערע מעדיצינען העלפן נישט.

דער מעדיצין קומט אין פארעם פון א 'נעיסעל ספרעי' וואס מיינט אז מען שפרוצט דאס אריין דורך די נאז און עס ווירקט גאר שנעל וויבאלד עס גייט גלייך צו די צענטראלע נערוו סיסטעם אין מח און עס ארבעט ביז א קורצע צייט, דאס איז די ערשטע אזא סארט מעדיצין וואס ארבעט זאפארט, אנדערש ווי אנדערע אנטי-דעפרעסיע מעדיצינען וואס נעמען א שטיק צייט ביז עס האט די פולע עפעקט.

אויף צו באקומען דעם באשטעטיגונג פון די עף-די-עי האט דאס געדארפט אדורכגיין עטליכע פראבעס און שטודיעס, און די ערפונדער פונעם מעדיצין האבן הערשט אין די לעצטע טעג פארעפנטליכט די איינצעלהיטן פונעם 'דריטע פאזע שטודיע' וואס איז די לעצטע שטודיע וואס פעלט זיך אויס צו דורכפירן אויף צו באקומען עף-די-עי באשטעטיגונג, און דאס האט ארויסגערופן קאנטראווערסיע אין די מעדיצינישע וועלט און פילע קריטיקירן די פראבע און צווייפלען איבער אירע רעזולטאטן.

זיי האבן דאס פארעפנטליכט אינעם פרעסטיזשפולע 'אמעריקאנער דשורנאל פאר פסיכיאטרי' -- דער אפיציעלער ארגאן פונעם אמעריקאנער פסיכיאטרישע פאראיין. וואס איז ארויסגעקומען צום היי-יעריגן יערליכע פארזאמלונג פון דעם 'אמעריקאנער פסיאטרישע פאראיין' וואס איז אפגעהאלטן אין סאן פראנציסקא און האט דעריבער פארנומען דעם צענטער פונעם דעבאטע ביים היי-יעריגן קאנפערענץ.

דער שטודיע האט אריינגענומען צוויי הונדערט מענטשן מיט שוועכע 'טי-אר-די' וועלכע זענען צוטיילט געווארן אין צוויי, איין גרופע האט געקריגן דעם ספרעי טעגליך אינאיינעם מיט אנדערע אנטי-דעפרעסיע מעדיצינען, און די אנדערע קאנטראל גרופע האט געקריגן א 'פלאסיבא ספרעי' וואס דאס איז געווען א פאלשע מעדיצין און די רעזולטאטן האבן געצייגט אז די גרופע וואס האבן געקריגן דעם ספרעי האבן געצייגט באלדיגע פארבעסערונג.

אבער די קריטיקירער זאגן אז די שטודיע איז זייער לעכעריג וויבאלד מען האט נישט אריינגענומען אין באטראכט וויכטיגע פאקטארן ווי למשל וואס פאסירט אויב מען נעמט צופיל דערפון, און צייגן אן אויף די הויכע פראצענט פון באטייליגטע וואס האבן געליטן פון 'סייד עפעקטס' וואס נעמט אריין ערנסטע גייסטישע פראבלעמען.

אבער די פארשער וואס שטייען אונטער דעם מעדיצין פארטיידיגן עס און זאגן אז די בענעפיטן זענען גרעסער ווי די מעגליכע שאדנס, און זאגן אז זיי געטרויען דאקטוירים אז זיי וועלן נעמען אין באטראכט די פאקט אז די מעדיצין איז נאר באשטעטיגט אין אויסנאם פעלער ווען אנדערע מעדיצינען שטעלן זיך ארויס וועכדלאז.

נישט בלויז א סערוויס פראווויידער.

המספיק Theragen איז געווידמעט צוצושטעלן
I\DD פערזענליכע קעיר פאר מיטגלידער פון דער
קאמיוניטי פון 18יאר 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

רפואה אין יארצייטן

חודש תשרי

ו
תשרי

הרה"ק דער שפאלער זיידע זי"ע

אמאל איז א איד געקומען צום הייליגן שפאלער זיידע זי"ע זיך מזכיר זיין אויף שווערע אויסשלאגן און קרעץ וואס האבן אים געפלאגט אויפ'ן גאנצן גוף ממש. דער איד איז ארויסגעקומען פונעם צדיק אינגאנצן אויסגעהיילט, כאלו לא הי'. שפעטער האט דער גבאי באמערקט אז דער הייליגער צדיק איז מלא שחין ל"ע, אויסשלאגן מכף רגל ועד ראש. ער האט זיך זייער דערשראקן, אבער גארנישט געזאגט. א פאר מינוט שפעטער האט ער געזען דעם רבי'ן צוריק געזונט און נקי מכל. דאן האט ער שוין געפרעגט דעם רבי'ן וואס איז געשען.

דער שפאלער זיידע זי"ע האט געענטפערט, אז דער איד איז געקומען מיט א שווערע מחלה וואס האט נישט קיין רפואה. פון גרויס רחמנות האט ער געזומען די מחלה אויף זיך און האט אויסגע'פועל'ט א רפואה שלימה פאר דעם איד. דאן האט ער צדיק מתפלל געווען צום הייליגן באשעפער, "רבונו של עולם, מה פשעי ומה חטאתי אז עס קומט זיך מיר אזא מחלה." תיכף איז דער צדיק געווארן אויסגעהיילט.

רבי ארי' לייב בן רבי ברוך זצ"ל, ו' תשרי תקע"ב

ח
תשרי

הרה"ק רבי אלעזר ניסן אבד"ק דראהביטש זי"ע

ווען דער הייליגער צדיק רבי אלעזר ניסן זי"ע איז אלט געווען 9 יאר איז ער זייער קראנק געווארן און געווען אין א מסוכנ'דיגער מצב. זיין גרויסער פאטער, דער הייליגער ישמח משה זי"ע, האט געהאט גרויס צער זעהנדיג זיין בן יחיד אין דעם שווערן מצב, האט ער געשיקט צוויי חשובע אידן קיין ליזענסק, זיי זאלן איינרייסן ביים ציון הק' פון רבי'ן רבי אלימלך זי"ע.

דער ישמח משה האט אנגעזאגט די שלוחים אז אנקומענדיג ביים ציון זאלן זיי זאגן אז זיי טוען "מנדר זיין א פרוטה לצדקה פאר די נשמה וואס וועט גיין זאגן פאר די נשמה פון רבי'ן ר' אלימלך אז מען איז געקומען אויף זיין ציון מתפלל זיין." דער צדיק האט זיי מסביר געווען אז דורכדעם וועלן אלע נשמות לויפן צום היכל פון הייליגן רבי ר' אלימלך, ווייל פאר די נשמות איז דאס א טייערע זאכן אז זיי קענען פארדינען א פרוטה וואס מ'גיט לעילוי נשמתם אויף די וועלט, און יעדער וועט וועלן טאן אזא שליחות. ער האט זיי אויך אנגעזאגט זיי זאלן אויפפאסן אויפ'ן זייגער די צייט וואס זיי זענען מתפלל ביים ציון אין ליזענסק.

די שלוחים האבן אלעס געפאלגט און איינגעריסן לטובת דאס הייליג קינד.

אין אוהעל איז דער קינד אלעזר ניסן געליגן אין בעט אומבאוועגליך, עטליכע טעג נאכאנאנד. פלוצלינג האט ער זיך ערוועקט און אויסגעשריגן, "טאטע, טאטע!" דער טאטע איז צוגאנגען צום בעט זעהן דעם וואונדער, און דאס קינד האט זיך אנגערופן, "טאטע, פון יעצט וועל איך שוין זיין געזונט." האט דער ישמח משה געפרעגט, "פון ווא ווייסטו דאס, מיין קינד?"

האט רבי אלעזר ניסן געענטפערט, "איצט איז דא געווען א חשובער איד, אויסזעהנדיג אזוי און אזוי, און ער האט מיר געבענטשט און אנגעוואונטשן אז פון איצט און ווייטער וועל איך אי"ה זיין געזונט און שטארק." פון זיין שילדערונג אויפ'ן חשוב'ן איד האט דער יש"מ פארשטאנען אז דאס איז געווען דער רבי ר' אלימלך. ער האט געקוקט אויפ'ן זייגער, און ווען די שליחים זענען צוריק געקומען האבן זיי איבערגעגעבן אז פונקט יענע צייט זענען זיי געווען ביים ציון אין ליזענסק.

רבי אלעזר ניסן בן רבי משה טייטלבוים זצ"ל, ח' תשרי תרט"ו

יג
תשרי

הרה"ק רבי עקיבא אייגער זי"ע

אלס יונגערמאן נאך די חתונה האט דער הייליגער גאון רבי עקיבא איגר זיך אריינגעווארפן אין יגיעת התורה כמעט

דער ארט וואו עס איז אויפגעדעקט געווארן די יסודות פונעם אהל הקדוש אין דראהביטש דערמיט זיבן יאר צוריק

א רעגירונג דאקומענט וואס דערמאנט דעם פטירה פון הגה"ק רבי "אלעזר ניסן טייטלבוים"

דער פריש-רענאוואריטער אהל אין שפאלע. אינעם קעסטל אויבן: דער אהל בעפאר עס איז געווארען איבערגעבויט. אינעם קעסטל אינטען: דער אייגעווייניגע פונעם אהל. דער שפאלער זיידע זצוק"ל האט געלאזט צוואה אז מען זאל נישט שטעלן קיין מצבה אויף זיין קבר, און אנשטאט האט מען געשטעלט א קעסטל וואו אידן וועלכע דארפן א ישועה לייגן אריין זייערע קוויטלעך.

רפואה אין וואַרשייטן

חודש תשרי

דער באקאנטער בילד פון צורת קדשו פון רבי עקיבא איגר זצוק"ל

די רענאווארירטע מצבות פון רבי עקיבא איגר און די גדולי תורה פון זיין משפחה

א בילד וואס איז לעצטנס אנדעקט געווארן פונעם ארגינעלע מצבה.

24 שעה אין טאג, מיט אסאך סיגופים. ער פלעגט כמעט גארנישט שלאפן, נאר קורצע מאמענטן אין א מעת לעת. ער איז געווען אן איידעם ביי הגאון הנגיד רבי אייזיק מרגליות ז"ל אין די שטאט ליסא.

דער שווער האט נישט געהאלטן פון אזא דרך פון סיגופים און וויניג שלאפן, האט ער גערופן דאקטוירים זאלן זאגן פאר'ן איידעם ער זאל שלאפן און עסן ווי עס פעלט אויס פאר'ן געזונט, אבער דער גאון האט זיי איגנארירט. איינמאל אין קאלטן ווינטער האט דער שווער אויף א וועג אוועקגענומען די שליסלעך פון די מקוה ווהו רבי עקיבא איגר פלעגט גיין גאנץ פארטאגס, אויס זארג אז ער זאל זיך נישט פארקילן. דער גאון האט געהאט גרויס צער דערפון. פארטאגס האט ער געהערט מען קלאפט אויף זיין טיר, איז ער ארויס עפענען און געזען ווי דער מקוה איד שטייט דארט מיט די שליסלען, דערציילנדיג אז ער האט געהאט א חלום ווי רבי עקיבא איגר האט גרויס צער אז מען האט אים אוועקגענומען די שליסלען און דעריבער איז ער געקומען אהער.

זעהנדיג די מדריגות פונעם גרויסן איידעם, און ווי מען העלפט אים מן השמים, האט דער שווער אים געלאזט גיין אויף זיין הייליגן דרך.

*

רבי עקיבא איגר איז געווען מפורסם בדורו אלס א בעל מופת און פועל ישועות. ער פלעגט אויך געבן קמיעות פאר חולים און מיט דעם גע'פועל'ט פאר זיי ישועות און רפואות. איינמאל איז געווען א מגיפה ל"ע אין שטאט פוזנא, און ער האט געגעבן א קמיע וואס האט אפגעשטעלט די מגיפה, און שפעטער האט מען געזען ווי אין די קמיע איז דערמאנט די ווערטער פון תוס' (סוכה יב. פסולת).

*

בערך א יאר פאר זיין הסתלקות האט דער גאון געליטן א שווערן סטראוק און ער האט פארלוירן דעם דיבור. איינער פלעגט פארדאוונען נעבן אים און מוציא געווען. אבער עטליכע הייליגע ווערטער האט ער יא געקענט ארויסזאגן בימי חליו, חוץ לדרך הטבע: שמע ישראל, אמן יהש"ר, די ברכות אויף תפילין, און דער פסוק "תהלת ד'."

*

דער פאטער פונעם גאון, רבי משה זצ"ל פון אייזנשטאט, איז אמאל געגאנגען אין וועג און פלוצלינג איז ער אריינגעפאלן אין א טייך און ער האט נישט געקענט ארויסקומען. ער איז געווען אין א גרויסע סכנה ר"ל. פלוצלינג האט ער געזען ווי זיין זון רבי עקיבא, אנגעטאן ווי אידן זענען געגאנגען אין פוילן, קומט און שלעפט אים ארויס פון וואסער.

וועז דער פאטער איז אנגעקומען אהיים, האט ער געשריבן א בריוו צום גרויסן זון אים פרעגן אין וועלכן לבוש ער גייט. רבי עקיבא האט געענטפערט אז ער גייט ווי די פוילישע אידן, האט דער פאטער פארשטאנען אז ער איז טאקע ניצול פון זיכערן טויט אין זכות פון זיין גרויסן זון.

*

וועז די מוטער פון רבי עקיבא איגר איז נפטר געווארן, האט זי איבערגעלאזט א צוואה פאר איר זון דער גאון, וואו זי שרייבט צווישן אנדערן אז זי בעט אים ער זאל נישט פאסטן אזופיל תעניתים און זיך נישט מסגף זיין מיט אזויפיל סיגופים, און אז ער זאל לערנען לעילוי נשמתה.

נאך איר פטירה האט דער גאון געזאגט אז ביז היינט האט ער געשפירט ווי א "קינד," אבער ערשט נאכ'ן פארלירן די מאמע האט ער אנגעהויבן צו שפירן ווי א "טאטע," אין פולן זין פון וואַרט.

איינער איז דאן געקומען טרייסטן דעם גאון אז די מוטער איז דאך געווען גאר אלט און זוכה געווען צו אריכות ימים, טא וואס איז זיין צער אזוי גרויס וכו', האט רבי עקיבא איגר געענטפערט בלש"ק: "עס גיבט קיין אלטע מאמע!"

רבי עקיבא אייגער בן רבי משה גינז זצ"ל, תשובות רבי עקיבא איגר, גיליון הש"ס, י"ג תשרי תקצ"ח

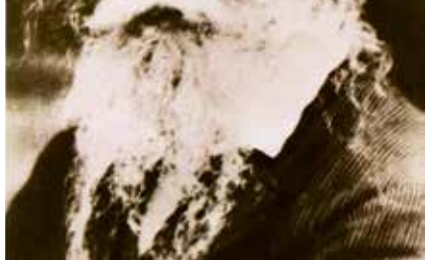
טו תשרי

הרה"ק רבי מרדכי מנדבורנא זצ"ל

א חסיד איז געפארן אויף יום הקדוש צום הייליגן צדיק רבי ר' מרדכילע נאדבורנער זי"ע. ער איז ארויסגעפארן ערב יוה"ק אינדערפרי מיט א גוטן וואגן, וויסנדיג ער האט נאך גוט צייט אנצוקומען, אבער אינמיטן וואג האט זיך דער וואגן צובראכן. ביז אלעס איז געווארן פאררראכטן האט געדויערט זייער א לאנגע צייט, און וועז ער איז אנגעקומען אין נאדבורנא איז שוין געווען נאנט צום זמן.

פארט א איד, האט ער געטראכט די ערשטע זאך וועט ער גיין אין מקוה זיך טובלן לכבוד קדושת היום, און נאכדעם וועט ער נעמען עפעס טועם צו זיין פונעם זעקל צדה לדרך וואס ער האט מיטגעברענגט. אבער ארויסקומענדיג פון מקוה האט ער נישט געטראפן זיין פעקל, און ווילאנג ער האט געזוכט דא און דארט עפעס צו עסן, איז געווארן דער זמן פון יום טוב און דער עולם האט אנגעהויבן צו גיין אין ביהמ"ד צו כל נדרי.

זייט 26»


הרה"ק רבי יוסף מנירעדהאז זצוק"ל דער בן זקונים פון הרה"ק מנדבורנא זצוק"ל

דער איבערגעהבויעטער אוהל אין בישטינא מקום מנוחתו פון הרה"ק רבי מרדכי'לע נאדווערנער זצוק"ל

רפואה אין יארצייטן

חודש תשרי

«זייט 25

דער איד האט נישט געהאט קיין ברירה, און איז אויך געגאנגען אין ביהמ"ד, צובראכן און גאר אויסגעהונגערט.

ביי רבי ר מרדכילע איז געווען דער מנהג אז פאר כל נדרי זענען אריבער פאר אים אלע געסט וואס זענען געקומען אויף יום הקדוש, אפנעמען שלו עליכם. דער איד איז אויך געגאנגען, און אנקומענדיג פארן צדיק, האט רבי מרדכילע אים דורכגענומען מיט א גרונטליכן בליק פון אויבן ביז אראפ, ביז דער איש האט זיך געשפירט זאט ווי ער וואלט נאר געגעסן א סעודה כיד המלך. און במשך דעם גאנצן יום הקדוש האט דער איד געשפירט געזונט און זאט אן קיין שום הונגער אדער שוואכקייט פונעם תענית.

ערשט ביים זמן פון מוצאי יו"ט האט דער איד צום ערשטן מאל געשפירט יסורים פון הונגער, אבער דאן האט ער געקענט באלד אויספאסטן.

רבי מרדכי בן רבי יששכר בער לייפער זי"ע, ט"ו תשרי תרנ"ה

חי תשרי
הרה"ק רבי חנה הלברשטאם אדמו"ר מקאלאשיץ זי"ע

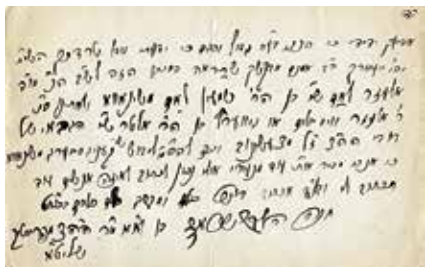
דער הייליגער קאלאשיצער איז געלאדנט געווארן צו די מסיבת התנאים פון א חתן מיט'ן נאמען יצחק אייזיק. דארט האט מען מזכיר געווארן פאר'ן צדיק אז דער חתן דארף זיך שטעלן פאר'ן מיליטער, און מען האט זייער מורא ווייל ער איז ב"ה געזונט און שטארק און א בעל כוח.

דער צדיק האט אויסגעפרעגט דעם חתן, און געזען אז ער איז טאקע א געזונטער בחור, האט ער אים געגעבן א קלאפ אויף די פלייצע געזאגט בזה"ל: "אייזיק, ווען דו קומסט צום מיליטערישן דאקטאר זאלסטו זאגן אז ווען דו היסט דרוקט דיר דא (ער האט אים געוויזן אויף די לונגען) און אז דו ליידסט אויף א 'לונקען פעלער' (דער צדיק האט אזוי געזאגט, נישט צו זאגן לונגען פעלער ח"ו, אל תפתח פה...)."

דאן האט דער צדיק ווייטער געזאגט, "אבער, זאלסט געדענקן אז דאס איז אלעס גארנישט, דער עיקר איז ביים ארייננקומען צום דאקטאר זאלסטו זיך אינגאנצן מבטל און משעבד זיין צום הייליגן באשעפער, מיט'ן גאנצן הארץ, און זאלסט האבן די כוונה אז זינט די וועלט שטייט קען מען נישט זיין אין א מיליטער אן א הארץ, ממילא אז דו ביסט מבטל דיין הארץ פאר'ן אייבערשטן קענסטו נישט גיין אין מיליטער..."

דער חתן, פארשטייט זיך, האט אלעס געפאלגט ווי דער צדיק האט געזאגט, און ער איז באלד באפרייט געווארן. אינצווישן איז דער פאטער פונעם חתן נפטר געווארן און דער

א מצבה אין די שטאט יאסלע אויפ'ן ארט וואו ער איז אומגעקומען עקד"ה



א בריוו בכתי"ק, געשריבן בחיים חיותו פון אביו הגה"ק מפריסטיק זצוק"ל

הייליגער צדיק האט אים צוגערישט די חתונה און געפירט אונטער די חופה.

דעם ערשטן טאג חול המועד סוכות תש"ג, געציילטע טעג בעפאר דער צדיק איז ארויף עקד"ה דורך די דייטשע רשעים ימש"ו, האט דער קאלאשיצער זייער געווינען און געזאגט, עס שטייט ווען מען האט יסורים דארף מען "מפשפש במעשים" זיין, און אויף די ביטערע יסורים און שווערע צייטן אוודאי.

און וואס איז געווען די "פשפוש במעשים" פון דעם גאון וקדוש אפאר טעג פאר די הסתלקות אויף די העכסטע מדריגה: "ווער ווייסט צי איך האב גענוג געטאן פאר עניי ארץ ישראל...?!"

רבי חנה בן רבי מנחם מענדל הלברשטאם זצ"ל הי"ד, ח"י תשרי תש"ג

כה תשרי
הרה"ק בעל קדושת לוי זי"ע

דער הייליגער בעל התניא זי"ע האט געהאט א חסיד וועלכער האט נישט זוכה געווען צו קינדער, און ווען ער פלעגט בעטן דעם בעל התניא א ברכה פלעגט דער צדיק נישט ענטפערן דערויף. עס זענען אדורך אסאך יארן, דער איד איז שוין געווען אין די מיטעלע יארן און נאך אלץ האט ער נישט זוכה געווען צו זש"ק.

איינמאל איז דער בעל התניא געווען אויף א חתונה, און דער הייליגער צדיק רבי לוי יצחק מבארדיטשוב זי"ע, דער בעל קדושת לוי, איז אויך געקומען צו די שמחה. דער חסיד איז אויך דארט געווען, און איז צוגעגאנגען צום הייליגן תניא, זאגנדיג אז איצט ביי די חתונה איז זיכער אן "עת רצון" און דער רבי זאל אים בענטשן מיט א בן זכר.

דער בעל התניא איז שטארק נתרגש געווארן און האט געזאגט פאר'ן חסיד, "גיי אריין צו מיין מחותן דער בארדיטשובער רב און זאג אים אז איך האב דיך געשיקט אז דו זאלסט געהאלפן ווערן מיט א קינד," עכל"ק.

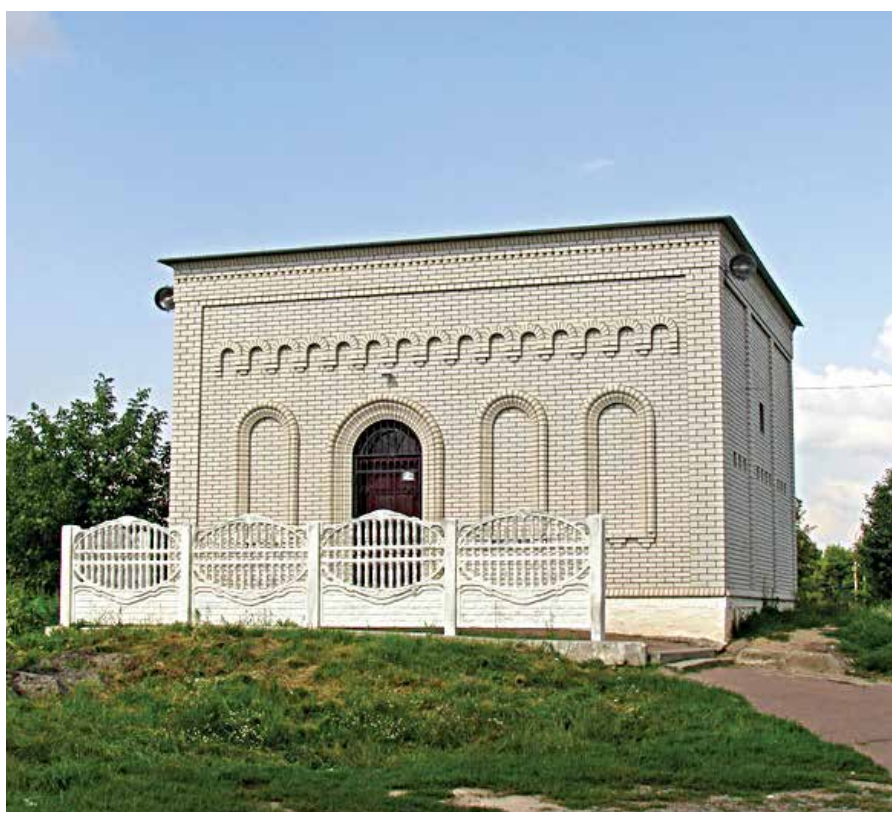
דער חסיד איז באלד אריבער צום קדושת לוי און איז איבערגעגעבן די ווערטער פונעם בעל התניא. דער סניגורן של ישראל דער הייליגער בארדיטשובער איז צופלאמט געווארן פאר דביקות, גיינענדיג אהין און צוריק און זאגנדיג "דער הייליגער מחותן, דער הייליגער מחותן," אזוי אסאך מאל. דער חסיד האט געזען אז דאס קען זיך ציען א לאנגע צייט און אינצווישן וועלן אנקומען גבאים, מ'וועט דארפן גיין צו די חתונה, האט ער אויסגעבראכן אין א געוויין, זאגנדיג "הייליגער רב, איך פארשטיי נישט צו די דביקות און רוחניות'דיגע זאכן, איך דארף א ישועה!" דער הייליגער קדושת לוי האט דאס געהערט און האט באלד געענטפערט פארן חסיד, אז דער באשעפער וועט העלפן און ביז א יאר וועט ער געהאלפן ווערן.

דער איד איז מיט גרויס שמחה צוריק געלאפן צו זיין רבי'ן דער בעל התניא און אלעס דערציילט, האט דער בעל התניא געענטפערט, "אזוי, ער האט שוין געעפנט דאס טירעלע, זאג איך דיר אויך צו א קינד." צום יאר האט דער חסיד געהאט א צווילינג.

רבי לוי יצחק בן רבי מאיר דערבארעמדיגער זצ"ל, כ"ה תשרי תק"ע

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

דער הייליגער ציון אין א נאכגעלאזטע צושטאנד אונטער די קאמוניסטן ימ"ש



דער ניי-אויבערגעבויעטער אהל אין בארדיטשוב, אויפ'ן פלאץ פונעם אלטן אהל וואס איז מיט די צייט נאכגעלאזט געווארן און צוזאמענגעפאלן.
לינקס: דער אלטער אהל וואס איז געבויט געווארן באלד נאכדעם וואס דער אייזערנער פארהאנג איז געפאלן

המספיק נייעס

צען "וואכן פון נשמה" וויידער אפגעצייכנט מיט אויסטערלישע הצלחה א דאנק אויסטערלישע שטאב

צווייטע יאר מיט'ן 'ראש המדריכים' הר"ר ירמי' האלברשטאם שיחי' אין 'קעמפ נשמה' געקרוינט מיט אויסטערלישע הצלחה און צופרידנקייט

א פרישע יאר פון הצלחה פאר 'קעמפ נשמה' ווערט אפגעצייכנט ביים שליסן צען וואכן פונעם זומער קעמפ. צען וואכן פון פראגראמען, לערנען, דאוונען, שפאצירן, געימס, ארטס ענד קרעפטס, בויען, זינגען, טאנצן, שפילעריייען, אויספלוגן און אזוי ווייטער.

אבער איבער אלעם צען וואכן וואס די קינדער האבן גענאסן פון די ווארימקייט, איבערגעגעבנקייט פון די געטרייע שטאב פון מדריכים וועלכע האבן הארץ און נשמה צו מאכן יעדן איינציג קינד שפירן באקוועם און פארזיכערן אז ער געניסט פון יעדע מינוט.

דער קעמפ איז א טייל פון די אקטיוויטעטן פונעם 'עפטער סקול רעספיט' אפטיילונג פון 'המספיק וו ראקלענד' וואס שטעלט צו א וועלט פון הילף פאר די משפחות דורכ'ן זיך אפגעבן מיט די טייערע קינדער אין די צייט וואס זיי זענען נישט אין זייער שולע אדער חדר.

דער 'רעספיט פראגראם' העלפט די עלטערן אז זיי זאלן זיך קענען זיך אביסל אפרוען און שעפן כוחות, אבער עס איז אייגענטליך פיל מער פון דעם, דער פראגראם שענקט פאר די קינדער פילצאליגע הילף אויף זיך צו קענען נאך בעסער אנטוויקלען, און אלעס אין אן אטמאספערע וואו די קינדער האבן הנאה און ווילן יעדן טאג צוריקקומען.

מיט עטליכע יאר צוריק - אויף די פארלאנגט פון די משפחות - האט דער אפטיילונג געפונט א פריישן פראגראם, נעמליך א 'זומער קעמפ' פאר די קינדער אין די צייט ווען די שולעס און מוסדות זענען פארשלאסן, אבער פארשטייט זיך אז דאס דארף געטון ווערן אויף די הויכע סטאנדארטן פון המספיק, און אזוי ארום איז אויסגעארבעט געווארן א פולן פראגראם פון צען וואכן אנגעפולט מיט אינהאלט און אונטערהאלטונג,

דער קעמפ - וואס האט געקריגן איר נאמען 'קעמפ נשמה' - האט נאך א ציל, צו אהערשטעלן פאר די קינדער א 'קעמפ' מיט אלע צוגעהערן אז זיי זאלן זיך נישט שפירן ארויסגעפאלן אין די צייט וואס פילע פון זייערע חברים אדער געשוויסטער פארן אויס צו די זומער קעמפס אין די בערג, נאר טאקע אויך קריגן דעם פולן 'קעמפ עקספיריענס'.

"איך בין פונקט אזוי ווי מיינע חברים וואס זענען געפארן אין קעמפ, און נאך בעסער, ווייל איך קען אהיימגיין שלאפן אין מיין אייגענע בעט" האט איינער פון די טייערע 'קעמפערס' טרעפליך ארויסגעברענגט דעם תמצית פון 'קעמפ נשמה' -- צו געבן פאר די קינדער דעם בעסטן 'קעמפ עקספיריענס' וואס איז נאר פארהאן.

אבער איבער אלעם איז דער סוד פון הצלחה די אויטסטערלישע שטאב פון מדריכים, פראפעסיאנעל און איבערגעגעבענע יונגעלייט וואס געבן זיך אוועק פאר די קינדער איבער אלע גרענעצן, און די קינדערליך בלייבן טאקע אנגעקניפט אין זיי בלב ובנפש, אויך לאנג נאכדעם וואס מען שליסט די טויערן פונעם קעמפ.

"עס איז נישטא קיין בעסערע ווארט וואס כאראקטעריזירט בעסער דעם קעמפ ווי דאס ווארט 'נשמה', די טייערע מדריכים לייגן אריין זייער נשמות, און די נשמות פון די קינדער קווילן פון א רייכן פראגראם ברוחניות ובגשמיות" זאגט אונז דער ענערגישער דירעקטאר פון המספיק'ס 'עפטער סקול רעספיט' פראגראם הר"ר וועלוול ציג שיחי'.

דער ספעציעלער הצלחה איז צום פארדאנקן די פירערשאפט פונעם געטרייען 'ראש המדריכים' אינעם קעמפ הר"ר ירמי' האלבערשטאם שיחי', וועלכער איז פאראיאר אויפגענומען צו דעם פאזיציע, און ער ברענגט צום קעמפ זין לאנגיעריגע ערפארונג אינעם ישיבה 'אור ודעת' פאר ספעציעלע קינדער, און האט טאקע אהערגעשטעלט א פראגראם וואס וועט בלייבן אין די ביינער כאטש ביז איבער א יאר וועלן מען קומט צוריק אין קעמפ אריין.

וואס איז די אויפגאבע פון א מדריך אינעם קעמפ? פרעגן מיר - צום שלוס - איינע פון די מדריכים, און ער ענטפערט מיט א שמייכל: "מען געט מען אריין א נשמה'לע אין א אידישע נשמה'לע, און מען געט אריין א חיות אין א איד".

וואורשיינליך איז דאס טאקע דער סוד פארוואס די תלמידים קומען ארויס נאך די צען וואכן אזוי אויפגעפרישט און אויפגעמונטערט, באנייעט מיט פרישע כוחות און מיט פרישע זאפאסן פון שמחה, און קענען קום וואורטן צו צוריקקומען איבעראיאר.

נאך א טאג אין קעמפ... ביי אן אויספלוג צו א 'ארטשערד פארם'

יגיע כפיך כי תאכל, אשריך וטוב לך... ביים קלויבן פירות

דער באן פארט ווייטער, די שמייכלדיגע פנים'ער קוקן ארויס פונעם פארם באן.

מען שניידט אויף א געשמאקע געבורטסטאג קוכן.

צאן קדשים... די תלמידים געבן זיך אפ מיט די שעפעלע ביים באזוך צום פארם

"א פרייליכן געבורטסטאג" מען פייערט א געבורטסטאג פאר א טייערער קעמפ'ער

רועה נאמן... דער קעמפ'ער געט אוועק דאס היטל פאר'ן שעפעלע

CONCERNED ABOUT YOUR CHILD'S INTERACTION WITH FRIENDS?
Symptoms don't have to be severe to qualify for helpful services.
SOCIAL CHALLENGES
HAMASPIK OF ROCKLAND 845-503-0200 HAMASPIK OF KINGS 718-387-8400 HAMASPIK OF ORANGE 845-774-0300

מזל טוב

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

מו"ה
מאיר ווערטהיימער
הי"ו
מייסד המספיק
עקזעקוטיוו דירעקטאר נייש"א
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה
יואל בערנאטה
הי"ו
עקזעקיוטיוו דירעקטאר
המספיק טשויס, טריי קאונטי קער
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה/הבת תחי'

מו"ה
משה קאהן
הי"ו
באורד פרעזידענט
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **זאב** ני"ו
בן מו"ה **יצחק יהודא ראזענבערגער** הי"ו

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

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר שלמה ני"ו
בן חתנו מוה"ר **אברהם סיני טייטלבוים** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **מרדכי מענדל עפשטיין** הי"ו

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

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אברהם ישעי' אייגער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אינטעיק קאארדינעיטאר
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

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

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מוה"ר **יקותיאל יחיאל מיכל טרעגער** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **משה** ני"ו
בן מו"ה **שלמה יעקב מערץ** הי"ו

מו"ה
וואלף שניטצער
הי"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנין נ"י
אצל נכדו מו"ה **חיים יקתיאל כ"ץ** הי"ו

מו"ה
מנחם מענדל העכט
הי"ו
רעדאקטאר המספיק גאזעט
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **שניאור זלמן** ני"ו
בן מו"ה **פסח גלייזער** הי"ו

מו"ה
נתן נטע פריעד
הי"ו
דירעקטאר, אוו דעוועלאפמענט
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר אפרים ני"ו

הרב
שרגא סולוביטשיק
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
ספיטש טעראפיסט אוירלי אינטערוועגשאן
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **רפאל** ני"ו
בן הרב **אברהם קאממער** הי"ו

'פאסי שוועסטערהיים' – א וואָרימע 'היים' ווי יעדעס קינד איז א בת יחידה

אין המספיק מאכט מען זיכער אז יעדע איינציגע אינדיווידועל שפירט זיך ווי דער צענטער און קריגט די פולסטע אויפמערקזאמקייט. און איינע פון די בעסטע וועגן צו צייגן די ספעציעלע ליבשאפט צו יעדן קינד איז דורך פראוען דעם געבורטסטאג ווי עס דארף צו זיין, דער געבורטסטאג איז א געלעגנהייט פארץ קינד צו זיין דער 'חתן' אדער 'כלה' פאר איין טאג, און קריגן די ליבשאפט און אויפמערקזאמקייט וואס ער/זי פארדינט זיך.

ספעציעל ווערט אט דער 'המספיק טראדיציע' געפייערט אין די שוועסטערהיימען, ווי עס איז נאַרוואס געקומען צום אויסדרוק אינעם 'פאסי שוועסטערהיים' אין ראלקענד קאונטי וועו איינע פון די טייערע שוועסטערס, מלכי שתחי', האט געפראווען א געבורטסטאג, אבער נישט סתם, נאר טאקע אזאנס וואס די טייערע שוועסטער זאל געדענקן כאטש ביז איר קומענדיגע געבורטסטאג.

די געטרייע שטאב פונעם שוועסטערהיים האבן צוערשט מיטגעטיילט מיט די אנדערע איינוואוינער די גרויסארטיגע פלענער צו פראוען א פייערליכן געבורטסטאג, און יעדע איינע איז איינגעשפאנט געווארן אין די ארבעט פון אהערשטעלן א פייערונג צום געדענקן, איין גרופע האט זיך געזומען צום אנגרייטן דעקאראציעס און די אנדערע צו אנגרייטן זיסווארג, און אזוי ווייטער האט יעדער געזומען א ראלע צו פארזיכערן א

זייט 39»

"יעדעס קינד א בת יחידה" דער הערליך געדעקטער טיש אינעם שוועסטערהיים באצירט מיט האנט ארבעט פון די איינוואוינער

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

יהללו שמו... בתופים ובמחולות...

המספיק תלמידים שטעלן פאר א שפאנענדע שפיל אין איינע פון די זומער קעמפס

והיה כנגן המנגן...

די געטרייע די-עפ-עס מאכן זיכער אז יעדער איינער האט הנאה

מצילי אש ד'המספיק

א שמייכל דערציילט מער ווי טויזנט ווערטער

ואספת דגניך ותירושך ויצהרך...

איז דאן דא עפעס געזונטער פון איבונגען מיט שמחה?

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

קאנקארד ברידערהיים: די שמייכלן פארציילן מער פון אלעם איבער א געלונגענעם אויספלוג.

פאסי שוועסטערהיים: א נארהאפטיגע מיטאג אין שויס פון נאטור

מה רבו מעשיך ה'... מען זאפט זיך אן מיט די הערליכע פאנאראמעס

צוגשמידט צום בענקל, אבער דאס הארץ טאנצט פאר שמחה.

יורדי הים באניות המה ראו מעשי ה'.

כל עצי השדה ימחאו כף... און א געשמאקע שפאציר

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי

בעד עמך רחמים שאלי... מען גייט ארויפגיין צום ציון הקדוש אין קרית יואל כ"ו אב

ביים געבן צדקה אויפ'ן וועג ארויף צום ציון

תורתו מגן לנו הוא מאירת עינינו

נאך א טאג אין תורה וחסד. אן אויספלוג צום 'קעסטל פאן צענטער'

מה טוב ומה נעים שבת אחים

מצווה גדולה להיות בשמחה, מוזיקאלישע אונטערהאלטונג דורך די טייערע קינדער

איש את רעהו יעזורו ולאחיו יאמר חזק, א ברודערליכע מאמענט אין 'תורה וחסד'

מעשי ידי להתפאר... קאלירפולע באשפעטיגונגען פאר די טייערע תלמידים אין תורה וחסד

לעבעדיג אידן... ביים זיך לערנען פויקן אויף די ספעציעלע 'גאבלעט דראם'

פארטיפט אין די קרעאטיווע ארבעט, דער פאפיר ווערט שענער פון מינוט צו מינוט.

מלאכת אופה... ביים באקן פרישע קיכן פאר'ן לחיים ביומא דהילולא קדישא כ"ו אב

NOTICING CHANGES IN YOUR CHILD'S MOODS?

behaviors don't have to be severe to qualify for helpful services.

DIFFICULTY ADAPTING

HAMASPIK OF ROCKLAND 845-503-0200 HAMASPIK OF KINGS 718-387-8400 HAMASPIK OF ORANGE 845-774-0300

ד'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

זיבן און דרייסיגסטער ארטיקל

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר ארויסגעברענגט צוויי וויכטיגע נקודות וויאזוי דער סארנא מעטאד העלפט אפילו וועו דער וויטאגליכע מציאות טוישט זיך נישט. א. מען הערט אויף צו זען דעם פראבלעם אלס א 'בער'; ב. מען קען צוזאמשטעלן די וויטאג, די ריכטיגע טיפע 'בער' געפיל וואס האט אנגעהאלטן דעם וויטאג.

כדי מען זאל בעסער פארשטיין וואס איך מיין, וועל איך דא פארציילן א קורצע עפיזאד וואס איך האב לעצטענס געהאט מיט איינעם, וואס ברעגט זייער קלאר ארויס די צוויי פונקטן.

פייביש מיטן שטריימעל

איך וועל ארויסברענגען די צוויי נקודות אין א לעבעדיגן ביישפיל וואס איך האב לעצטענס געהאט ביי מיר אין אפיס.

געקומען איז צו מיר א פייביש, א מיטלגאטיגער אינגערמאן אין די פערציגער יארן. ער קומט ארגינעל 'פון דערהיים' פון א מער מאדערנע חסידישע משפחה. דאס הייסט, אז זיי פירן זיך אויף מילד חסידיש, געהערן צו א געוויסע חסידישע קרייז, אבער גייען נישט שבת מיט קיין שטריימעל און בעקעטשע. דער פייביש האט חתונה געהאט צו איינעם בדומה לו, אבער אפאר יאר נאך די חתונה האט ער באקומען א 'הרהור תשובה' וואס לכבוד דעם האט דער פייביש מחליט געווען ביי זיך, אז ער גייט ווערן נאך מער חסידיש פון זיין משפחה, וועלענדיג זיין מער פרום. ער האט אויך געגלייבט אז דאס וועט האלטן זיינע קינדער מער באשיידן און באשוצט פון די דרויסענדיגע גאס.

אומר ועושה, ער איז גלייך צוגעגאנגען דערצו מיט גאנצן קנאק. אן זיך דורכרעדן מיט קיינעם, קומט דער פייביש פלוצלונג אריין שבת אויף דער נאכט אין בית המדרש, נישט מער און נישט וויניגער מיט'ן גאנצן חד גדיא, א שטריימעל, בעקעטשע, רעזשעוואלקע, מיטן גאנצן חסידישן חן. דער עולם האט זיך געכאפט אין שאק, און פאר די משפחה האט עס בכלל נישט געשמעקט, אבער ער האט זיך געפילט גליקליך מיט זיך, ער איז פרומער ווי יעדעם איינעם, און ער איז באשיצט פון אלעם שלעכטס.

אזוי איז דורך א וואך צוויי, אבער אינעם דריטן וואך, האט זיך דער פייביש פלוצלינג געכאפט אז ער איז דא באגאנגען צו א נארישע און איבערגעאיילטער באשלוס. ער האט געטון זאכן אביסעלע צו שנעל אויף דער אייגענע האנט, און ער האט זיך געעגבערט מיט טיפע חרטה, און זיך געשפירט ווי א נאר אויפן מארק. ער האט זיך אנגעהויבן זייער צו שעמען פון זיינע ארומיגע, אבער ער האט געוואוסט, אז 'צוריק גייט א קאזע', און ער קען שוין נישט צוריקציען.

> אן זיך דורכרעדן מיט קיינעם, קומט פייביש פלוצלונג אריין שבת אויף דער נאכט אין בית המדרש, נישט מער און נישט וויניגער מיט'ן גאנצן חד גדיא, א שטריימעל, בעקעטשע, רעזשעוואלקע, מיטן גאנצן חסידישן חן.

פון גרויס בושה האט זיך דער פייביש אפגעטראגן פון דעם ביהמ"ד וואו ער פלעגט כסדר דאוונענן, און געדאוונט אין א מער לאקאלע ביהמ"ד אפגעזונדערט פון זיינע נאנטע חברים און ידידים. פארשטייט זיך אז ער האט קיין סאך האניג נישט געלעקט דארט, און ער האט זיך בכלל נישט געשפירט באקוועם דארט, און זיך כסדר געבענקט צו זיין אלטע שטיבל.

א שטיק צייט דערנאך האט אונזער פייביש אנגעהויבן ליידן יעדן שבת אויף שטערבליכע רוקן וווייטאג, בעיקר שבת אינדערפרי גייענדיג צו שחרית. פארשטייט זיך, ווי יעדער איינער וואס פאנגט אן ליידן אויף רוקן וווייטאג, לויפט מען קודם ארום צו אלע סארט דאקטוירים, אבער אן ערפאלג, קיינער האט אים נישט געקענט פולקאם אויסהיילן. האט ער אזוי געליטן פאר א משך פון גאנצע 10 יאר. זיין רוקן האט אזוי געריסן, אז ער האט ניטאמאל געקענט האלטן זיין טלית אין די האנט גייענדיג אין ביהמ"ד (ער האט געטראגן מיט עירוב וואס איז געווען דארט אין שטאט), נאר איינע פון זיינע קינדער האבן עס געדארפט האלטן פאר אים.

געקומען איז פייביש צו מיר, נאכדעם וואס ער האט שוין געהערט פונעם סארנא מעטאד פאר 5 יאר צוריק, און האט עס טאקע גענוצט מיט היבש הצלחה דורך זאגן פאר זיך דעם אלגעמיינעם פזמון, אז ער פארשטייט אז דאס איז נאר עמאציאנאלע וווייטאג, און באמת איז גארנישט פראבלע מאטיש מיט אים. פאר 5 יאר צוריק האט עס פיין געארבעט, אבער די לעצטע פאר חדשים, צו אפילו יאר, איז עס צוריקגעקומען, און יעצט העלפט שוין נישט דער מעטאד. ער איז געווען היבש פארלוירן וואס צו טון וווייטער, היות ער האט עכט געגלייבט אינעם מעטאד און עס האט שוין געארבעט, האט ער נישט געקענט פארשטיין וואס גייט פאר.

די ערשטע שאלה וואס איז מיר ארויפגעקומען אין קאפ איז געווען, אז אויב קומט עס בעיקר שבת (ער האט עס געהאט אביסל אינמיטן די וואך אויך, אבער די עיקר וווייטאג איז געווען שבת צופרי), איז מיר געווען זייער אינטערסאנט צו וויסן, אויב עס האט אונטער זיך עפעס מיט שבת. וועו איינער האט רוקן וווייטאג 24 שעה א טאג איז א איין זאך, אבער אויב קומט עס איז זייער א ספעציפישע צייט, מיינט עס עפעס.

אויב איך גיי טראכטן דערפון, גיי איך כאפן א נערוון בראך!

איך האב אים געפרעגט אויב ער האט געהאט סיי וועלעכע אומאיינגענעמע מיטלעבעניש ארום שבת. ער האט מיר גלייך פארציילט זיין 'חסידישע היסטאריע' און די מיטמאכענישׂ וואס דאס האט אים אנגעמאכט. ער האט מיר צווישן די וווערטער פארציילט, אז ביזן היינטיגן טאג פילט ער נאך זייער שלעכט אויף וואס ער האט דעמאלטס געטון. ער באטראכט זיך נאך ביז היינט אלס דער גרעסטער שלימזל פאר'ן טון אזא זינלאזע זאך. אויב וואלט ער געוואוסט וואספארא בושות און מיטמאכענישן דאס האט אים אנגעמאכט, וואלט ער עס פאר קיין געלט נישט געטון. נישט נאר דאס, נאר וועו ער קוקט צוריק היינט מיט זיין ערוואקסענע שכל, פארשטייט ער זייער גוט אז ער האט געטון א נארישקייט, און אז ער האט פשוט א געהאט א שוואכע מינוט, און זיך איינגערעדט, אז טוישן די לבוש וועט זיין זיין ישועה (עס

רעוואלוציע

חלק ל"ד

...לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

איז וויכטיג אנצומערקן, אז דער ספיציפישע מעשה איז נישט קיין כלל אויף יעדער וואס טוישט זיך לבוש. עס זענען דא אסאך וואס טוישן זיך די לבוש און ווייסן זייער גוט וואס זיי טוען און שפירן זיך זייער באקוועם מיט דעם. אנדערש איז אבער געווען דעם פאל מיט אונזער פייביש וואס האט זיך פאר קיין געלט נישט געוואלט מוחל זיין).

אזוי רעדענדיג כאפט זיך פייביש אז זייער מעגליך אז עפעס א שייכות האט די פרשה מיט זיין רוקן ווייטאג. "נישט אומזינסט פאסירט דאס בעיקר שבת". און דא רופט זיך פייביש אן וואס מיר האלטן יעצט אינמיטן אויסשמועסן, "איך פארשטיי נישט, אויב דאס איז מיין פראבלעם, פארוואס האט דאס אנגעמאכט ווייטאג, איך ווייס דאך דערפון, איך לעב עס מיט יעדע שבת, ווען איך דאוון אין מיין לאקאלע בית המדרש אנשטאטס אין מיין אלטע ביהמ"ד וואו איך האב אלע מיינע אלטע פריינט, וואס היינט שעם איך מיך זיי צו קוקן אין פנים אריין. איז אויב אזוי פארוואס האב איך די ווייטאג? איך ווייס עס, דאס איז דאך נישט עפעס וואס איז אין מיין אונטער-

זייט 36»

ליינער'ס ארנא

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

S-108

איך לייד "נישט" פון מאגן פראבלעמען

אינעם פאריגן גאזעט האבן מיר געברענגט א בריוו פון א אינגערמאן וואס האט מיטגעמאכט יסורי איוב מיט זיין מאגן, און וויאזוי ער האט אנגעהויבן צו טרעפן זיין היילונג א דאנק די סארנא ארטיקלען. אצינד ליינט ווייטער.

זייט דעמאלטס, ווען איך האב אנגעהויבן צו כאפן אז סטרעס און די מאגן גייען אינאיינעם, האב איך טאקע געקענט זען אז ווען איך האב געהאט עפעס סטרעס האט עס גלייך אויסגעקלאפט אינעם מאגן, און ווי נאר די סטרעס איז אריבער, איז די מאגן צוריק געווארן נארמאל אן קיין שום צייכענעס פון ווייטאג.

אזוי אויך האב איך פון דעמאלטס אן אויפגעהערט צו טרינקן די בארשט יעדן צופרי (א זאך וואס איך האב געמיינט אז דאס האלט מיך ביים לעבן, און איך האב קיינמאל נישט גע'חלומ'ט אז איך גיי דאס קענען אמאל אויפהערן צו טרינקען), און אזוי אויך דארף איך מער נישט נעמען קיין ווייטעמינען אדער אנדערע אלטערנעטיווע אנטיביאטיק. איך בין א געזונטע מענטש ווי אלע געזונטע מענטשן.

אין די ערשטע צייט וואס איך האב מיך דאס אויסגעלערענט, בערך די ערשטע דריי-פערטל יאר, האט זיך אסאך מאל געמאכט אז פלוצלינג האט מיין מאגן זיך גענומען קוועטשן און פארפירן אויף א געפערליכע וועג. ווען דאס האט פאסירט האב איך זיך גענומען טראכטן, 'אוי, וואס האט שוין ווייטער פאסירט? וואס האט מיך שוין ווייטער היינט בארירט?' און נאכן טראכטן אביסל האב איך געכאפט דעם מחשבה וואס האט מיר היינט אזוי שרעקליך געשטערט, און איך האב מיך בארואיגט דערפון. און ביז א טאג צוויי (אזוי איז געווען געוועגליך, זעלטן וואס עס האט גענומען לענגער ווי צוויי טעג, למשל ביי גאר אויסגעוועגליך שווערע סטרעס), איז דאן איז אלעס געווען צוריק ווי נארמאל.

איך האב אנגעהויבן צו באמערקן ווי מיין סיסטעם האט זיך אויסגעלערנט אז ווי נאר עפעס שטערט אים, דארף מען גלייך אריינזעצן אינעם מאגן, און דארט איז מען זיך כאילו נוקם אין אלע פראבלעמען (עס הערט זיך אביסל קאמיש, אבער דאס איז וואס איך האב געשפירט), און איך האב זיך אנגעהויבן אויסצולערנען זיך נישט צו לאזן - מיין מאגן דארף נישט ליידן ווייל איינער האט מיך היינט פארשעמט, און איך מעג בלייבן מיט א געזונטע מאגן, אפילו איך בין היינט אויפגעשטאנען שפעט. ב"ה מיט די צייט האבן זיך זאכן אינגאנצן געטוישט און זיך טאקע אויסגעלערנט צו קענען בעסער דורכגיין שווערע געפילן.

בעיקר האב איך זיך איבערצייגט, אז די אורזאך פארוואס אין די פריערדיגע צייטן זענען מיינע ווייטאגן נישט אוועקגעגאנגען נאכדעם וואס די סטרעס תקופה איז אריבער, איז בלויז פאר דעם ווייל איך האב האב געמאכט א גאנצע עסק פון די מאגן ווייטאגן זעלבסט, און איך בין געווארן זייער איבערגענומען דערפון. יעדע מאל איך האב געליטן אויף די מאגן, פלעג אין אריינגיין אין א גיסטע פון, 'אוי, שוין ווייטער לייד איך אויף מאגן, וויאזוי גיי איך מיך יעצט ארויסדערזען דערפון?'און דאס אליין האט געמאכט אז די מאגן האט זיך טאקע זייער שווער אויסגעהיילט, ווייל איך בין טאקע ארויס פון מיין ערשטע סטרעס, אבער איך בין קיינמאל נישט ארויסגעגאנגען פון מיין צווייטע סטרעס - 'וואס גייט זיין מיט מיין מאגן?' און איינמאל איך האב אויפגעהערט צו נעמען דעם מאגן אלס א סטרעס פאר זיך, איז דאס אויך אוועקגעגאנגען.

ב"ה געלויבט דער בורא כל עולמים וואס איז דער רופא כל בשר, זענען די אלע אנשיקענישן שוין היינט א פארגאנגעהייט. איך האב נאך טאקע א האקעלע מאגן, און מיין מאגן קען גרינג פארדארבן ווערן א.ד.ג., און איך דארף זיך נאך אלס היטן פון געוויסע סארט עסן נישט איבערצוגיין די מאס ווייל עס קען קאליע לייגן מיין מאגן. אבער - און דאס איז דער עיקר - אפילו ווען מיין מאגן ווערט יא אביסל פארדארבן, איז עס קוים פאר א טאג צוויי, ווי אויבן געשריבן, און אסאך מילדער ווי ווען עס איז אמאל געווען, און דער פראבלעם נעמט מיר נישט איבער.

א גרויסן יישר כוח פארן מיטטיילן מיין איבערלעבעניש, און איך האף אז מיין פערזענליכע איבערלעבעניש וועט קענען ארויסהעלפן אסאך אנדערע מענטשן וואס ליידן אויך מכלומרשט אויפן 'מאגן' אזוי ווי איך פלעג ליידן.

אויב איינער וויל זיך פארבינדן מיט מיר וועגן דעם, ביך איך גערן גרייט, און מען קען זיך פארבינדן מיט ר' חיים מאיר צו באקומען מיין נוממער.

ק.ש., מונסי

ח. מ. פערל: א גרויסן יישר כוח פארן מיטטיילן אייער איבערלעבעניש מיט די ליינער. איר ברענגט זייער גוט ארויס דעם אויספיר, מאגן פראבלעמען היילן זיך פון זיך אליין, מען דארף נאר לאזן דעם סטרעס אריבער גיין און וויסן אז דאס איז נארמאל.

איר ברענגט אויך זייער גוט ארויס א וויכטיגע פונקט וואס אסאך מענטשן כאפן נישט, און וויפיל מאל מיר האבן עס שוין ארויסגעברענגט אין אונזער סעריע, פארט איז דאס עפעס וואס מענטשן לייגן נישט צו צופיל קאפ, און דאס איז די עיקר יסוד פון די סארנא מעטאד, און וויאזוי דאס ארבעט. די עיקר ציל פון די סארנא מעטאד, איז צו אויפמאכן די אויגן פונעם מענטש, אז ער לייד נישט פון עפעס פיזיש, נאר גייסטיש. דער אנערקענונג טוט בארואיגן דעם מענטש אז ער זאל נישט דארפן אזויפיל דאגה'נען איבער זיינע ווייטאגן.

דאס נעמט אבער נישט אוועק די פאקט אז אויב לייד מען אויף סטרעס, גייט מען האבן ווייטאג, ווייל דאס איז די נאטור פון סטרעס (ביז ווילאנג מען ארבעט דאס נישט אויס אינגאנצן). אבער איינמאל די סטרעס גייט אריבער, און מען פארשטייט אז דאס איז נארמאל צו האבן יעצט פיזישע ווייטאג, דעמאלטס ארבעט דער מעטאד אז מען זאל זיך קענען האלטן רואיג און נישט דארפן דאגה'נען צופיל איבער די ווייטאג. אויב אבער האלט די סטרעס אן פאר צו לאנג, דאן וועט נישט זיין קיין אנדערע ברירה נאר דאס צו דורכארבעטן אז עס זאל נישט אויסקלאפן אויף אזא שטארקע פארנעם.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

« זייט 35

באוואוסזיין? איך לעב עס מיט יעדן שבת?"

איז קודם האב איך אים געענטפערט אז עס איז זייער מעגליך אז אונטער דיין ווייטאג איז טאקע דער 'לבוש פרשה', אבער איך האב שוין אסאך מאל אויך געזען, ווי אסאך מאל האט מען געמיינט אויף עפעס אז דאס איז עס, ווען דערווייל ווען מען האט אריינגעקוקט אביסעלע טיפער, האט מען געזען אז עס איז גאר עפעס אנדערש.

"לאמיר מאכן אן עקספערימענט", האב איך אים געזאגט.

איך האב אים געהייסן צומאכן די אויגן, און זיך מדמיין זיי כאילו ער גייט אין די גאס שבת צופרי מיטן טלית אין דער האנט, בשעת ער זעט זיך גיין מיט זיכערע טריט, שטארק און פעסט אן קיין שום ווייטאג אינעם רוקן, אין פאקט איז זיין רוקן גאר אויפגעהויבן און גראד, און אזוי שלענגעלסטו זיך דורך גאסן ביז אין ביהמ"ד אריין, "וויאזוי שפירט זיך דאס", גיב איך אים א פרעג, "איך שטעל מיך פאר אז אויב דאס גייט זיין אמת גייסטו דיך שפירן זייער גוט, אבער קוק אביסל טיפער אויב דו טרעפסט אויך עפעס אומבאקוועם".

ער טראכט אזוי א מינוט, ווען פלוצלינג געט ער א שריי אויס, "יויש! איך האלט עס נישט אויס, איך פיל ווי יעדער קוקט מיך אן און ס'איז בושות! איך פיל שרעקליך מיט מיין לבוש". דא האט פייביש דאס ערשטע מאל 'מיטגעלעבט' וויאזוי ער גייט פילן אן די רוקן ווייטאג. כדי דאס מיטצולעבן נאך בעסער, האב איך אים יעצט געהייסן זיך דמיונ'ען כאילו זיין רוקן פאלט צוריק איין, און שלעפט זיך נאך זיינע אייגענע טריט, וויאזוי פילט זיך עס יעצט?

"אה, יעצט איז אביסל מער באקוועם, איך גיי מיך כאילו אריין אין מיין וועלט, איך טראכט נישט פון גארנישט, איך לאז יעדעם דורכגיין אן דעם וואס זיי זאלן מיר אפילו באמערקן".

"פיין פיין", האב איך אים געזאגט, "איז יעצט קענסטו זייער גוט שפירן אויף די אייגענע הויט, וויאזוי די רוקן ווייטאג העלפט דיר ארויס אין דיין מצב, עס העלפט דיר זיך אינגאנצן מסיח דעת זיין פון דיינע בושות.

יעצט האב איך געוואלט זען דעם צווייטן שלב, פארוואס האט פייביש זיך נאך נישט בארואיגט דערפון אפילו נאך 10 יאר?

אויף דעם האב איך געוואלט וויסן פון פייביש, וואס איז אזוי געפערליך אויב ער גייט יעצט זיין אפן צו זיינע געפילן און אנהייבן צו לעבן דערמיט אויף א וועג אז ער זאל זיך קענען בארואיגן (ווי נישט ווי האלט ער שוין 10 יאר נאך די גאנצע פרשה, בפשטות האט שוין יעדער פארגעסן דערפון), אויף דעם איז געקומען פייביש'ס אנטווארט, "בשום אין אופן, איך קען מיך עס נישט לאזן פילן, ווייל דעמאלטס פיל איך ווי איך גיי כאפן א נערוון בראך! איך גיי עס נישט דערטראגן!"

יעצט איז אלעס קלאר געווארן. פייביש איז פארנומען שוין 10 יאר, צו האלטן די פרשה ארויס פון זיין באוואוסטייזן ווי ווייט מעגליך, ווייל אויב גייט ער עס אנקוקן גייט ער כאפן א נערוון בראך. פארשטייט זיך אז אויב וויל מען נישט אנקוקן די ווייטאג, איז נישט מעגליך זיך צו בארואיגן. דאס איז דער סאמע וויכטיגסטע זאך צו טון, בכדי זיך צו קענען בארואיגן.

איך האב אראפגעשריבן אויף א צעטל אזא נוסח:

אויב איך גיי גיין אין ביהמ"ד מיט אן אויפגעהויבענעם רוקן אן קיין שום ווייטאג,

דעמאלטס גיי איך פילן מיינע בושות, און איך גיי כאפן א נערוון בראך!

דעריבער גיי איך לאזן וויי טון דאס רוקן, זיך איינבייגן ווי אן אלטער איד, ווייל נאר בין איך פארזיכערט אז איך גיי בלייבן נארמאל!

ס'טוט זייער וויי דאס רוקן, אבער צו בלייבן נארמאל איז נאך מער וויכטיגער.

(דאס איז אגב, זייער א נארמאלע געפיל ביי זייער אסאך שווערע מצבים וואס איינער גייט דורך.)

> "פיין פיין", האב איך אים געזאגט, "איז יעצט קענסטו זייער גוט שפירן אויף די אייגענע הויט, וויאזוי די רוקן ווייטאג העלפט דיר ארויס אין דיין מצב, עס העלפט דיר זיך אינגאנצן מסיח דעת זיין פון דיינע בושות."

איך האב געהייסן פייביש צו ליינען דעם צעטל יעדן שבת צופרי פאר ער גייט אין בית המדרש דאווענען. די מטרה פון ליינען דעם צעטל, איז געווען דירעקט צו זען אויב דאס גייט טאקע פאסירן ווען ער גייט אין ביהמ"ד. גייט ער טאקע כאפן א נערוון בראך, אדער נישט? אויב גייט ער טאקע פילן אז א נערוון בראך קומט צו גיין, דאן קען ער זיך גלייך צוריק איינבייגן דעם רוקן, און נישט פילן די בושות. אויב אבער גייט ער זיך איבערצייגן אז ער גייט נישט כאפן קיין נערוון בראך, דאן איז זייער מעגליך, אז דער רוקן וועט קענען נאכלאזן פון די פרעשור, און ער וועט אויסגעלייזט ווערן פון די שווערע ווייטאג. אז מען בלייבט נארמאל, קען מען דאך גיין מיט א גראדן רוקן.

צו מיין מזל איז נישט געשען קיין נערוון בראך

און אזוי האט טאקע פאסירט. דאס נעקסטע מאל איך האב מיך געטראפן מיט פייביש (פיר וואכן שפעטער), איז פייביש אריינגעקומען אויפגעמונטערט און מיט א גוטמוטיגן שמייכל, "יאפ, ס'איז געלונגען! נישט געווען קיין זכר פון קיין רוקן ווייטאג. איך האב אליינס געטראגן די טלית אין שול די לעצטע פיר וואכן", האט פייביש ספאנטאניש פארציילט. אויף מיין שאלה פון 'נו, וואו איז דער נערוון בראך?' האט זיך פייביש צולאכט, "ס'איז נישט געווען קיין נערוון בראך, אין פאקט האב איך נישט געפילט ווי יעדער קוקט מיך אן קרום, איך האב געפילט זייער באקוועם זיך צו דרייען אין די גאס. איך בין נאך נישט אינגאנצן גרייט צוריקצוגיין צו מיינע אלטע פריינט, אבער אין גאס שפיר איך היבש רואיגער זייט דאס לעצטע מאל מיר האבן זיך געטראפן".

אלזא, וואס האט דא פאסירט? פייביש האט זייער מורא געהאט זיך צו ספראוון מיט די מציאות אין וואס ער איז אריינגעפאלן, אויס מורא אז ס'גייט אים אינגאנצן איבערנעמען און צוזאמברעכן. ווילאנג דער פחד עקזיסטירט וועט זיין זייער שווער פאר פייביש שלום צו מאכן מיטן מצב און איבערקומען זיינע געפילן, ווייל ווי אויבן געשריבן, אויב האט מען מורא אריינצוגיין אין דעם, קען מען נישט ארויסגיין און מען בלייבט שטעקן דערין. אויב אבער בלייבט מען שטעקן דערין, איז זייער אומבאקוועם פארן מענטש און מען פראבירט מיט אלע וועגן זיך נישט צו טרעפן מיט דעם פנים אל פנים. דאס איז גורם אז דער מוח פאנגט אן צו פיזיש צוזאמציען דעם מענטש, אין דעם פאל, אינעם רוקן, כדי ער זאל נישט טראכטן דערפון, און בלייבן מער 'איינגעקנייטשט' און פארמאכט ווי איידער לויז און אפן צו די גאנצע וועלט. אזוי קען דער מענטש בלייבן אין אן אילוזיע אז דער פראבלעם עקזיסטירט נישט אזוי געפערליך. (בדרך אגב, איז דאס פון די מערסטע פאפולערע געפילן וואס האלט אפ א מענטש פון אמת'דיג זיך עפענען און זיך לאזן פילן זיינע שווערע מצבים, ווייל מען האט מורא אז מען גייט עס נישט אויסהאלטן. דער אמת איז אבער, אז אויב האט מען נישט מורא דערפון, זעט מען איין אז מען קען זיך פארמעסטן מיט שווערע מצבים און מען בלייבט נאך אלס פריש און געזונט.)

ווען פייביש איז געווארן זייער קלאר באהאוונט וויאזוי ער באהאנדעלט זיין געפיל, האב איך אים געקענט צוברענגען נענטער צו דעם אז ער זאל מאכן דעם חשבון פאר זיך אליין, איז דאס ריכטיג אדער נישט? גיי איך כאפן א נערוון בראך אדער נישט? ווי צו זאגן, די רגע וואס דו פילסט אז דער נערוון בראך קומט, קענסטו דיך גלייך צוריק איינבייגן און נישט טראכטן פון גארנישט. אבער אויב איז עס נישט אמת, דאן צו וואס בלייבן איינגעבויגן און צוקנייטשט? און דאס האט האט טאקע פאסירט, פייביש האט אנערקענט אז עכט בלייבט ער נארמאל, ממילא פעלט שוין נישט אויס קיין צוקוועטשן רוקן, און די ווייטאג איז פארשוואונדן געווארן, ווען אין די זעלבע צייט, האט פייביש אויך געקענט אנהייבן שלום מאכן מיט זיין פארפלאנטערטן מצב.

דער פראבלעם איז טאקע ווייטער געבליבן אויף דערווייל, און מיר האבן נאך אסאך געדארפט ארבעטן אז פייביש זאל קענען באמת צוריקקומען צו זיך אינגאנצן. אבער דער רוקן ווייטאג האט שוין געקענט אוועקגיין, אפילו דער עצם פראבלעם איז נאך געווען לעבעדיג. און אזוי גייט אוועק סיי וועלעכע כראנישע פיזישע ווייטאג פון סייוועלעכע דאגות א מענטש טראגט ארום מיט זיך אויף א טאג טעגליכע פארנעם. דער פראבלעם איז דא, אבער נישט אויף א וועג אז עס דארף מאכן כראנישע פיזישע ווייטאג.

לסיכום וואס מיר האבן היינט ארויסגעברענגט:

- סיי וועלעכע מצב וואס מען גייט דורך, איז נארמאל אז מען זאל פילן עטוואס פיזיש אומבאקוועם, אבער עס דארף נישט אנהאלטן צו לאנג.
- אויב האלט עס אן צו לאנג, מיינט עס אז דער מענטש איז געבליבן שטעקן אין נישט קענען אמת'דיג אקצעפטירן די מצב אין וואס ער געפונט זיך.
- יעדער איינער באהאנדעלט זיינע געפילן אויף אן אנדערע וועג, און יעדער האט אן אנדערע 'מיינונג' וואס דער מצב מיינט פאר אים. אויב האט מען א געוויסע סארט מיינונג אדער פחד פונעם מצב, קען דאס צוברענגען צו כראנישע פיזישע ווייטאג.
- כדי אמת'דיג צו קענען משלים זיין מיט די מציאות איז וויכטיג צו פארשטיין וויאזוי ער פערזענליך באנעמט זיך מיט דעם געפיל.
- איינמאל דער מוח זעט איין אפצוטייטשן, אדער בכלל צוגיין אנדערש צום געפיל (ווי אין די פאל פון פייביש), דער מוח זעט עס מער נישט ווי א 'בער', דאן קען דער אונטער-באוואוסזיין אויפהערן מאכן די פיזישע ווייטאג, אפילו דער עצם שווערע מצב האט זיך גארנישט געטוישט.

אינעם קומענדיגן ארטיקל וועלן מיר אי"ה ממשיך זיין פארענטפערן די איבריגע שאלות פונעם לענגערן בריוו. ★

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

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

איינס פון פינף אין שלאכט זאנעס זענען גייסטיש באטראפן

סיאטל - א לעצטערע שטודיע זאגט אז א גרונטליכע איבערזיכט און שטודיע צייגט אז אין דורשניט זענען ארום 22% פון מענטשן - וואס איז ארום איינס פון יעדע פינף - וואס וואוינען אין מלחמה געפלאגטע שטעט און לענדער גייסטיש אומגעזונט.

די סארטן גייסטישע פראבלעמען וואס ווערן ארויסגערעכנט זענען ארום 9% מילדערע פראבלעמען ווי דעפרעסיע, אנעקזייעטי, סטרעס, און פאוסט-טראומא, און ארום 13% זענען ערנסטערע פעלער ארויסגערעכנט ביי-פאולער און סקיצאפרענייע.

דער שטודיע איז פארעפנטליכט געווארן דורך פארשער אין סיאטל וואשינגטאן און אין קווינסלאנד אויסטראליע, און איז באזירט אויף איבער הונדערט שטודיעס און איבערזיכטן פון פארשער און דאקטוירים צווישן מלחמה געליטענע באפעלקערונגען.

דער צאל איז באדייטענד העכער ווי די אנגענומענע שאצונג פון איינס פון פערצן וואס ליידן אויף גייסטישע פראבלעמען אין די אלגעמיינע באפעלקערונג איבער די וועלט, ספעציעל ווען עס קומט צו די שווערערע און מער ערנסטע גייסטישע ליידן.

די פארפאסער פונעם באריכט זאגן אז פריערדיגע שטודיעס האבן שטארק אונטערגעשאצט די וויטגרייכנדע שוועכע גייסטישע עפעקטן וואס מלחמה האט אויף די ציווילע באפעלקערונג, און זאגן אז זייער שטודיע איז די גרונטסליכסטע און פונקטליכסטע וואס איז סיי ווען דורכגעפירט געווארן.

"מיר רעדן איבער מלחמות און די צאל טויטע, אבער מיר פארגעסן די גייסטישע קרבנות" זאגט דער באריכט.

די שטודיעס זענען דוכגעפירט געווארן אין מלחמה געפלאגטע לענדער א שטייגער ווי אפגאניסטאן, איראק, נייגעריע, סאמאליע און האט אריינגענומען צענדליגע מיליאנען מענטשן, אזוי אויך צייגן די ציפערן אז דאס האלט אן פאר לאנגע יארן נאכדעם וואס די שלאכטן זענען שוין פאראיבער.

די פארשער שטרייכן אונטער אז אין די לעצטע פאר יאר אליין זענען איבער 69 מיליאן ציווילע דירעקט עפעקטירט געווארן פון מלחמה אין 53 קאנפליקטן איבער 37 לענדער איבער די וועלט, און די גייסטישע נאכווייען ברענען מיט זיך א גלאבאלע גייסטישע געזונטהייט פראבלעם.

געזונט און געשמאק

ליעק

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4 פארציעס**

ביז צום טיש: **0:50**

ליעק סאלאט:

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 בינטל ליעק
1 טעצל גרעיפ טאמעיטעס
1 רויטע פעפער
1 גלעזל האניג מאנדלען
1 גרויסע לעפל מייאנעיז
זאלץ און פעפער

אנווייזונגען:

- צושנייד די ליעק דין, נוץ נאר די ליכטיג-גרינע חלקים.
- צושנייד די אנדערע גרינצייג
- מיש אלעס אויס אינאיינעם, און לייג צו זאלץ און פעפער צום טעם

טיפ

צו רייניגן די ליעק, שנייד עס אויף אין האלב אין די לענג און שוועמ עס גוט אויס. דאן לאז עס ווייקן אין וואסער מיט אביסל עסיג וואס נעמט ארויס אלע שמוץ. דערנאך שוועמק עס נאכאמאל גוט אפ פון די עסיג.

שטאפל: **מיטלגאראטיג** | מאס: **4 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:05** | ביז צום טיש: **0:30**

ליעק לאטקעס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

2 פונט ליעק.
1 איי
¼ גלאז ברויט ברעקלעך
זאלץ
אויל צום פרעגלען

אנווייזונגען:

- רייניג די ליעק, לייג עס אריין אין א טאפ מיט וואסער, קאך עס אויף ביז עס איז ווייך.
- שוועמק ארויס די וואסער, וועג עס איז קאלט קוועטש ארויס די איבריגע וואסער פון די ליעק.
- צומאל עס מיט א בלענדער ביז עס איז רינעדיג און לייג אריין די איבעריגע באשטאנדטיילן.
- גיס אריין אויל אויף א פענדל און שטעל עס ארויף אויף א מיטעלע פלאם.
- פארעם קליינע לאטקעס פון די געמישעכץ און לייג עס ארויף פארזיכטיג און לאז עס פרעגלען ביז עס איז קריספי אויף ביידע זייטן.

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

ביז צום טיש: **1:30**

ליעק און קארטאפל זופ

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 צוויבל, צושטיקלט.
2 גרויסע לעפל שמן זית פאר'ן פרעגלען.
4 ציינדלעך קנאבל צוקווועטשט.
5 ליעקס, צוהאקט (Chopped).
5 פאטעיטאס צושטיקלט.
זאלץ און פעפער צום טעם.
שטיקלעך פארסלי אויף צוצולייגן
וואסער.

אנווייזונגען:

- דינסט די צוויבל, לייג צו קנאבל און די צוהאקטע ליעק, און לאז עס פרעגלען פאר צוואנציג מינוט, מישט יעדע פאר מינוט.
- מיש אריין די קארטפאל זאלץ און פעפער.
- לייג צו וואסער ביז עס קומט אן העכער די גרינצייג.
- קאכט עס אויף, און דאן נידערט די פלאם און לאזט עס קאכן פאר א שעה.
- צומאל אלעס מיט א האנט בלענדער.
- לייג צו די פארסלי פאר גאַרניש.

אירע בענעפיטן:

ליעק איז א ספעציעלע גרינס, עס האט א זיסן טעם און איז עסבאר סיי רוי און סיי געקאכט. ליעק האט נידריגע סאדיום, און כמעט נישט קיין סעטורעיטעד פעטנס אדער קאלערסטראל, און איז א גאר געזונטע קוואל פון געזונטע פייבער, וויטאמין בי-6, וויטאמין עי, סי און קעי און פאליעט, מיט אסאך געזונטע אייזן און מאגנעזיום.

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

וואס טוט ציך אין שפיטאל

אינפארמאציע פון מיליאנען פאציענטן **געגנב'ט דורך קאמפיוטער העקערס**

ניו יארק - די לעבארטאריע-נעץ ׳קוועסט דיגאנאסטיקס׳ וואס פארמאגט צענדליגע פיליאלעס אין ניו יארק מיט מיליאנען פאציענטן אריינגערעכנט אסאך שפיטעלער, האט איינגעמאלדן פאר זייערע פאציענטן אז זייערע סיסטעמען זענען אינפילטרירט געווארן דורך קאמפיוטער העקערס וואס האבן מעגליך געקריגן צוטריט צו אינפארמאציע וועלכע ערלויבט זיי צו באראיבן די באטרעפנדע.

די פירמע האט ארויסגעשיקט א נאטיץ צו אירע קליענטן אז זיי האבן באקומען א ווארנונג פון א אן אפיליאירטע פירמע אז קאמפיוטער העקערס האבן באווייזן זיך צו אריינבאקומען אין זייערע קאמפיוטער סיסטעמען און האבן מעגליך ארויסדערווישט די אינפארמאציע פון צוועלף מיליאן פאציענטן פון זייער דאטא-באזע.

די העקערס האבן געצילט די פירמע ׳אמעריקען מעדיקל קאלעקשאן אגענטור׳ וואס באפאסט זיך מיט די בילינג און קאלעקטינג פאר ׳קוועסט׳ און האבן געהאט סוקסעס און געקריגן סענסעטיוע אינפארמאציע אויף די מיליאנען פאציענטן, וואס נעמט אריין וויכטיגע פינאנציעלע דעטאלן פון די פאציענטן, אריינגערעכנט קרעדיט קארטלעך און באנק קאנטעס.

די פירמע זאגט אז די העקערס האבן געהאט צוטריט צו די סיסטעמען פאר איבער א יאר, אבער זיי ווייסן נישט זיכער אויב די העקערס האבן טאקע זיך באנוצט מיט די אינפארמאציע און האבן רעקאמענדירט פאר יעדן אייגעם צו נעמען זיכערהייט מאנסאמען צו פארזיכערן אז זיי ווערן נישט באראבעוועט.

קוועסט איז איינע פון די גרעסטע לאבערטאריעס אין אמעריקע פאר בלוט טעסטן און אנדערע מעדיצינישע טעסטן, און ארום האלב פון אלע בלוט טעסטן פון אלע אמעריקאנער שפיטעלער גייען אריבער אירע לאבערטאריעס, און די העקערס איז דעריבער אויפגענומען געווארן מיט שטארקע זארג און עטליכע אטוירני דזשענעראלס האבן געפונען פאר אן אויספארשונג צו דערגיין אויב זיי האבן פארנאכלעסיגט די זיכערהייט פון די אינפארמאציע פון זייערע קליענטן.

"צוועלף מיליאן פאציענטן זענען עפעקטירט געווארן פונעם העק"

ניו יארקער העלט דעפארטמענט **באשטעטיגט פרישע גרויסע שפיטאל אין אפסטעיט**

קינגסטאן - דער ניו יארקער העלט דעפארטמענט האט באשטעטיגט די פלענער פונעם ׳העלט-אלייענס׳ שפיטאל אין קינגסטאן ניו יארק פאר א מאסיווע מולטי-מיליאן דאלערדיגע פראיעקט צו אויפבויען נאך א פליגל און אויסברייטערן דעם קליינעם שפיטאל וואס וועט פארווואנדלט ווערן אין א גרויסע שפיטאל צו סערווירן דעם גאנצן ראיאן.

עס וועט פילפאכיג אויסברייטערן דעם יעצטיגן געביידע וואס איז ארום פופציג טויזנט סקווער פוס, און דינט הויפזעכליך די לאקאלע געמיינדע אין קינגסטאן, די פארוואלטונג זאגט אז אין לויף פון די קאנסטרוקציע וועט די עקזיסטירנדע געביידע גענצליך רענאווירט ווערן, און דער נייער שפיטאל וועט זיין איבער 130 טויזנט סקווער פוס מיט הונדערטער שפיטאל צימערן.

דער שפיטאל איז אריבער א שטארקע טראנספארמאציע נאכדעם וואס זי האט זיך אנגעשלאס אינעם ׳וועסט-טשעסטער מעדיקל סענטער׳ שפיטאל נעץ, און דינט אלס פיליאלע פאר דעם שפיטאל, און די אויטאריטעטן האבן אין די לעצטע פאר יאר איבערגעקוקט די פלענער און האבן יעצט געגעבן דעם גרינעם ליכט צו אנהויבן די קאנסטרוקציע ארבעט.

אין א סטעיטמענט זאגט דער שפיטאל אז דער פראיעקט וועט צולייגן 175 צימערן, און אזוי אויך פארגעשריטענע אפעראציע צימערן און לאבערטאריעס, און אזוי אויך צולייגן פילע דעפארטמענט און א סטעיט אוו די ארט עמערדזשענסי רום פון איבער 25 טויזנט פוס וועלכע וועלן ערפולן דעם געברויך פאר א פארגעשריטענע שפיטאל אין אפסטעיט ניו יארק.

דער פראיעקט איז ערווארטעט צו קאסטן די אסטראנאמישע סומע פון 134 מיליאן דאלער.

88 מיליאן דאלער דערפון וועט ווערן געדעקט פון א גרענט צוגעשטעלט דורך דער ניו יארקער העלט דערפארטמענט און די שפיטאל זאגט אז זי זוכט יעצט צו אויפטרייבן נאך צענדליגע מיליאנען דאלער אויף צו האבן דעם גאנצן סכום פאר זיי הייבן אן די ארבעט.

ניו יארק סיטי באטראכט **מעגליקקייט פון עפענען צענטראלע 'פאציענט אדוואקאט ביורא'**

ניו יארק - א ניו יארקער איינוואוינער וואס האט א פראבלעם מיט א שפיטאל אדער א דאקטאר דארף טיילמאל זיך וועגדן צו א טוץ פון רעגירונג אגענטורן צו טרעפן די ריכטיגע אדרעס וואו זיך צו באקלאגן און מעגליך קריגן הילף, און דאס איז א שווערע ביוראקראטישע פראצעדור וואס ברענגט דערצו אז פילע פאציענטן פרובירן בעסער נישט צו אנהייבן און שלונגען אראפ אומרעכטן אדער ספראווען זיך אליין מיט גרויסע אינסטיטוציעס טראץ וואס זיי זענען בארעכטיגט צו די הילף פונעם רעגירונג.

ניו יארק סיטי קאונסילפרוי קארלינע ריווערא זאגט אז עס איז צייט צו טוישן דעם אומרעכט, ריווערא איז די פארזיצערין פון דעם ׳שפיטאל קאמיטע׳ אינעם סיטי קאנסיל און זי האט געקריגן דעם שטיצע פון די אנדערע מיטגלידער צו ארויפברענגען א געזעץ צו גרונדען א שפאגל נייע ׳פאציענט אדוואקאט ביורא׳ וואס זאל זיך באפאסן מיט אלע קאמפלעינס וואס אנבאלאנגט דעם גאנצן העלט קעיר אינדוסטרי און דינען אלס אדוואקאטן פאר׳ן פאציענט מיט די נויטיגע אינסטאנצן אדער דאס געריכט.

דער פארגעשלאגענער ביורא וועט זיין איין אדרעס וואו מען וועט קענען אריינגעבן קאמפלעינס סיי קעגן שפיטעלער אדער פריוואטע דאקטוירים און אויך קעגן העלט אינשורענס פירמעס און אזוי ווייטער יעדע הינזיכט פון דעם העלט קעיר אינדוסטרי, און די שטיצער פון דעם פלאן זאגן אז דאס וועט דראסטיש פארבעסערן די אויסזיכטן פון פאציענטן צו קריגן זייערע געזעצליכע רעכטן און פארבעסערן די סערוויס פאר ניו יארקער אין די שפיטעלער.

א ענליכע מאדעל עקזיסטירט שוין אין קאליפארניע און אין קאנעטיקוט, אבער אין ניו יארק דארפן נאך פאציענטן גיין צו די סטעיט העלט דעפארטמענט ווען עס קומט צו שפיטעלער, און צום אטוירני דזשענעראל׳ס אפיס ווען עס האנדלט זיך פון א פריוואטע דאקטאר, און צו א טוץ פון אנדערע אגענטורן ווען עס קומט צו אנדערע אנלעגנהייטן.

קאנסילפרוי ריווערא - וועלכע פארטרעט טיילן פון מאנהעטן - זאגט אז דאס וועט זיין אזוי ווי דער עקזיסטירנדע 311 טעלעפאון ליניע פאר אלעס וואס אנבאלאנגט געזונטהייט, און לייגט צו אז עוועטועל וועט דאס ערלויבן פאר די אויטאריטעטן צו האבן א בעסערע בילד איבער די צושטאנד פונעם ניו יארקער העלט קעיר סיסטעם, און עס וועט אויך העלפן די שטאט טאטעס צו באשליסן וואו עס פעלט אויס צו שיקן מער פאנדינג אדער וואו עס פעלט זיך אויס א פרישע שפיטאל.

המספיק נייעס

אין שמחה כתורה:
התרגשות און שמחה ביי אייגנארטיגע מעמד סיום מסכת אין ’ישיבה תורה וחסד – המספיק אראנדזש קאונטי’

«זייט 40

מיט וועלכע זייערע חברים האבן זיי אויסגעהערט און געשלונגען זייערע, א ריכטיגע ביישפיל פון ’נהגו כבוד זה בזה’.

צום שלוס פונעם מעמד האט ר’ אליעזר ווידער געמומען דאס וואָרט און ארויסגעבערענגט אז א ’סיום’ איז נישט נאר אן ענדע נאר אויך א פרישע אנהויב, ווי עס איז דער מנהג צו איבער’חזר’ן די ערשטע משנה באלד נאכ’ן סיום, און געוויצט דעם פייערליכן געלעגנהייט צו מחזק זיין די תלמידים צו אנהאלטן זייערע דערגרייכונגען און דאס נוצן אלס לייטער צו שטייגן העכער און העכער.

דער מעמד איז געשלאסן געוואָרן מיט ניגונים און שירות ותשבחות וועלכע האבן ארויסגעבראַכט די חשיבות פון תורה, און עס האט זיך אנגעזען ווי דער מעמד האט אנגעצינדען דעם פייער פון אהבת התורה וואס זעט זיך נאך אלס אן צווישן די וועגט פון ’תורה וחסד’ און פילע תלמידים גרייטן זיך שוין פאר’ן קומענדיגן סיום.

אשרי מי שבא לכאן ותלמודו בידו.

”כשם שזכיתי לסיים מסכת זו” ביים מסיים זיין.

וואלוויי באצויבערט דעם ציבור מיט זיינע פערל וועריטער

’פאסי שוועסטערהיים’ יעדעס קינד איז א בת יחידה

«זייט 29

געבורטסטאג צום געדענקן.

”די שענסטע זאך אין צושטעלן אזא געבורטסטאג מסיבה, איז צו זען וויאזוי אלע אנדערע שוועסטער שפאנען זיך איין אין די ארבעט מיט אזא ענטוזיאזם, און ארבעטן פלייסיג צו אהערשטעלן א מסיבה’לע מיט אלע זייערע כוחות און טאלאנטן, דאס צייגט די שטארקע ליבשאפט וואס הערשט צווישן די טייערע איינוואוינערין’ס” זאגט אונז די געטרייע מענעדזשערין מרת. לאנדאו.

און וועו די ’בעלעבוסטעס’ פונעם שוועסטערהיים נעמען זיך אונטער אזא אפעראציע פארשטייט זיך אז דאס האט געקלאפט איבער אלע ערווארטונגען, איינער וואס וואלט אריינשפאצירט אין יענעם דינסטאג נאכט אינעם המספיק שוועסטערהיים וואלט שווער געגלייבט אז די ’שוועסטערהיים משפחה’ זענען נישט פארבינדן מיט בלוט און פלייש נאר מיט ליבשאפט און פריינטשאפט.

דעם צענטער פונעם אויבנאן האט פארנומען די כלה, אונזער מלכי שתחי’, און איר פנים האט געשטראלט, זי האט זיך נישט געקענט וואונטשן פאר א פאסיגערע וועג צו פראוועון איר געבורטסטאג ווי מיט אירע ליבע שוועסטער, דער טיש איז געדעקט מיט כל מיני מדענים און מטעמים, און פארשטייט זיך דער טראדיציאנאלער ’געבורטסטאג קוכן’ אין צענטער, און זי ווערט באגאסן מיט ליבשאפט און גוטע וואונטשן פון איר פרישע משפחה.

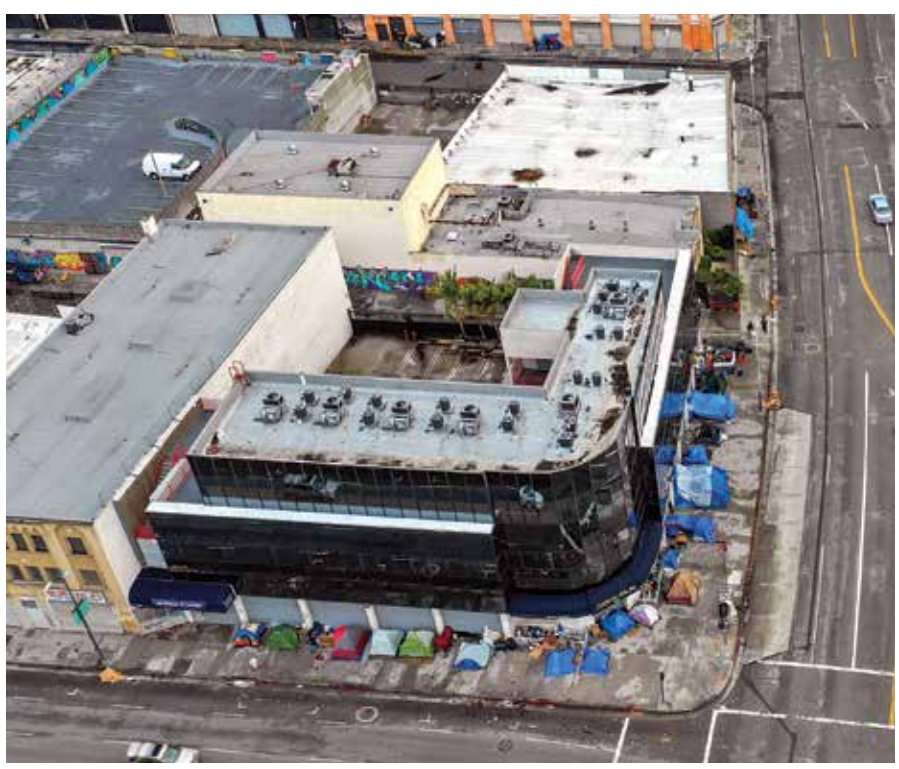
”דאס איז בלויז נאך א טאג אין אונזער וואַרימע היים” זאגט אונז די די.פי. עס. מרת. היזאמי, און לייגט צו אז אין דעם ’פאסי שוועסטערהיים’ איז קיין איין טאג נישט קיין ”געוועהליכע טאג” נאר יעדן טאג איז ספעציעלן, יעדן טאג קומען פאר אנדערע געשענישן וואס בלאזט אריין חיות און חיזוק אין די טייערע נשמות און פארשטערקערט דעם פריינטשאפט און ליבשאפט צווישן אלע איינוואוינערינס.

אויטאריטעטן וואַרענען:
היימלאזיגקייט ברענגט מיט זיך געזונטהייט געפארן

«זייט 40

זענען פארנאכלעסיגט און האבן נישט קיין צוטריט צו קיין מעדיצין אדער נארמאלע היגיענישע געברויכן און געזונטע עסנווארג, און דעריבער וווערן זיי לייכט אנגעשטעקט מיט די מחלות און אויב איינער וווערט אנגעשטעקט גייט דאס שנעל אריבער צו נאך צענדליגע, און עוונטועלע קענען די קראנקהייטן זיך פארשפרייטן צו די אלגעמיינע באפעלקערונג.

עס זענען ארויסגעהויבן געוואָרן עטליכע לעצטערע פעלער אין לאס אנדשעלעס וואו פאליציי אפיצירן און ארבעטער וועלכער



א גאס אין’סקיד ראו’ געגענט אין לאס אנדשעלעס אנגעלייגט מיט היימלאזע.

האבן זיך געפונען אין אן היימלאזע שעלטער איז געוואָרן אנגעשטעקט מיט די טויטליכע טיפוס וויירוס, וואס איז גאר זעלטן אין אמעריקע, און קומט וואַרשיינליך פון אן אויסלענדישע באזוכער וואס האט אנגעשטעקט אן היימלאזער דערמיט.

דער אנשטעקונג האט זיך אנגעהויבן אין דעם ’סקיד ראו’ געגענט אין לאס אנדשעלעס וואו הונדערטער היימלאזע וואוינען אין געצעלטן און אין פראוועַרזארישע הייזקעס, און האבן נישט קיין געהעריגע צוטריט צו סאניטאציע, און דער געגענט איז איבערגעפולט מיט שמוץ און מענטשליכע אפפאל, און אינפעסטירט מיט ראטן און אינזעקטן וואס טראגן ארום דעם מחלה.

געזונטהייט אדוואקאטן זאגן אז די אויטאריטעטן דארפן רייניגן די ערטער, און צושטעלן סאניטארע אייניריכטונגען און היגיענישע פראדוקטן פאר די היימלאזע סיי צו באשיצן די אירימע היימלאזע, אבער אויך צו פארזיכערן אז די מחלות גייען נישט ארויס פון קאנטראל און ברענגען א געפאר פאר די אלגעמיינע באפעלקערונג.

געזונטהייט נייעס

המספיק נייעס

אין שמחה כתורה:

התרגשות און שמחה ביי אייגנארטיגע מעמד סיום מסכת אין 'ישיבה תורה וחסד' – המספיק אראנדזש קאונטי'

די תלמידים שלונגען מיט דארשט די טייערע ווערטער פונעם מגי"ש ר' אלעזר שיחי'

"וועז אידישע קינדער זיצן און לערנען... קודשא בריך הוא אומר לפמליא דילי' חזו בני חביבי דמשתכחין מצערא דלהון ומתעסקים בחדוותא דילי"

אט דער הייליגער מאמר - באזירט אויפ'ן זוהר הקדוש - ברענגט ארויס דער גרויסער נחת רוח וואס דער בורא כל העולמים האט וועז אידישע קינדער זיצן אין לערנען, ער רופט צוזאם דעם פמליא של מעלה, די הייליגע מלאכים, און צייגט די ליבשאפט פון אידישע קינדער צו די תורה, אז זיי פארגעסן פון די אייגענע שווערigkייטן און זונקען איין אין שמחת התורה.

אויב איז דאס ריכטיג ביי יעדן אידיש קינד, איז על אחת כמה וכמה וועז עס קומט צו די הייליגע נשמות, די טייערע תלמידים פון 'תורה וחסד' פון המספיק אין אראנדזש קאונטי, וועלכע פארגעסן פון זייערע שווערigkייטן און פלאגניש און ווארפן זיך אריין אין 'שמחת התורה', די נחת רוח וואס דאס ברענגט אין הימל איז אוממעגליך פאר אונז זיך צו פארשטעלן.

אויב איז דאס עזאגט געווארן אויף לימוד התורה בכלל, איז דאס ספעציעל רעלעוואנט וועז עס קומט צו א סיום, א סיום וועלכע צייגט דעם אייזענעם רצון פון די תלמידים וועלכע שטרענגען זיך אן טאג טעגליך צו לערנען און חזר'ן, דעריבער וועז עס קומט צו פראווען א סיום איז דער 'שמחת התורה' איבער אלע גרעניצן.

טאקע דערפאר, וועז מען גרייכט אזא מאמענט וועז די תלמידים פראווען א סיום, שפארט מען נישט קיין כח און געלט צו פראווען דעם שמחה ווי עס פאסט זיך, ווי עס האט זיך דערקענט אינעם 'תורה וחסד' דעי-העב ביים פארלאפענעם סיום מסכת פון א גרופע תלמידים וואס איז אפגעראכטן געווארן ברוב פאר והדר ווי עס פאסט פאר כבוד התורה, און צו ערפולן דעם 'הזורעים בדמעה ברנה יקצורו'.

א הערליכער שילד האט באצירט דעם היכל מיט פאסיגע אויפשריפטן לכבוד דעם מעמד, דער שילד איז צוגעגעריייט געווארן מיט טאלאנט און ליבשאפט דורך די תלמידים אליין וועלכע האבן אריינגעלייגט לאנגע שעות דאס צו אנגרייטן און זענען געווען אינסטרומענטאל אין אהערשטעלן דעם גרויסארטיגן סיום לכבוד התורה און לכבוד זייערע טייערע חברים.

די הערליך געדעקטע טישן און די הערליכע דעקאראציעס זענען געקומען אין שאטן פון די לעכטיגע פנים'ער פון די תלמידים וועלכע האבן געשיינט מיט 'חדוותא דאורייתא' און שטאלצירט מיט א ריכטיגע 'קנאת סופרים' איבער זייער דערגרייכונג, און דער אויבנאן איז באצירט געווארן מיט די געטרייע מחנכים און די 'חתני התורה' זעלבסט -- נוצר תאנה יאכל פריה.

אלע תלמידים האבן זיך געזעצט ארום די געדעקטע טישן זיך צו מיטפרייען מיט די שמחה פון זייערע חברים וועלכע האבן מסיים געווען, און מיט דעם עהרע פון דינען אלס יושב ראש איז מכובד געווארן דער טייערער חבר וואלווי שיחי' וועלכער האט אליין מסיים געווען דעם מסכת, און ער האט פארגעלערנט דעם ערשטן און לעצטן משנה.

אלע חברים האבן איינאייגעם געוואונטשן דעם הארציגן ברכה פון "כשם שסיימת מסכת זו כן תזכה לסיים מסכתות אחרות" און דאן האט וואלווי געצייגט זיינע טאלאנטן אלס מגיד מישרים און געעפנט דעם מעמד מיט הארציגע ווערטער און מכבד געווען זייער מחנך און 'דירעקט סופארט פראפעסיאנעל' הר"ר אליעזר מערמילשטיין שיחי' צו זאגן דברי ברכה לכבוד די געלעגנהייט.

ר' אליעזר האט מיט זיין לשון למודים און אייגנארטיגע צוגאנג צו די הערצער פון די טייערע תלמידים ארויסגעברענגט דעם טיפן באדייט פון אזא מעמד, און ארויסגעברענגט די אייגנארטיגקייט פון אזא סיום, און האט באזירט זיינע ווערטער אויף די ערשטע און לעצטע משנה וואס וואלווי האט נארוואס פארגעלערנט בטיב טעם ודעת.

דער פאדיום איז דאן ווידער פארנומען געווארן דורך צוויי פון די תלמידים וועלכע האבן אנגעגרייט איינדרוקספולע ווערטער צו ארויסברענגען זייערע אייגענע הארציגע געפילן צו אזא מעמד, און עס איז געווען אן אויסטערלישע רירנדע בילד צו זען די שטילקייט און רעספעקט

זייט 39 »

געזונטהייט בענעפיטן

10 טיפס: בענעפיטן פון טרויבן

1 פארמיידט כראנישע קראנקהייטן
2 פארטיידיגט עטליכע סארט קענסערס
3 געזונט פאר די הארץ
4 נידערט בלוט-דרוק
5 רעדוצירט קאלעסטראל
6 פארטיידיגט קעגן דייעביטיס
7 געזונט פאר די אויגן
8 פארבעסערט זכרון
9 שטארקט די ביינער
10 באקעמפט באקטערי

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

געזונטהייט נייעס

אויטאריטעטן ווארענען:

היימלאזיגקייט ברענגט מיט זיך גענזונטהייט געפארן

לאס אנדזשעלעס - גענזונטהייט אויטאריטעטן אינערהאלב דעם 'צענטער פאר דיזיז קאנטראל' אין וואשינגטאן דרוקן אויס זארג איבער פארמערטע פעלער פון מחלות וואס ווערן פארשפרייט צוליב די אויפשטייג פון היימלאזיגקייט אין גרויסע שטעט אין אמעריקע מיט א גרויסע היימלאזע באפעלקערונג, א שטייגער ווי ניו יארק און לאס אנדזשעלעס.

אין די לעצטע וואכן האבן גענזונטהייט באאמטע געטראפן צווישן די היימלאזע מערערע פעלער פון שווערע און אנשטעקיגע מחלות ווי טיפוס, שינגעלע, און העפטיטייטיס. טייל פון זיי מחלות וועלכע ווערן בארואכט אלס אויסגעראטן אין אמעריקע א דאנק לאנגע יארן פון דאס באקעמפן און בעסערע היגיענישע אומשטענדן.

באאמטע זאגן אז רוב פון די היימלאזע

זייט 39 »