# המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

סיון תש"פ • ISSUE NO. 180 • JUNE '20


**המספיק אנקעטע**

עסט איר מיטאג?

א: **טעגליך;** ב: **טיילמאל;** ג: **קיינמאל.**

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

**אין ציפערן**

**59,000,000**

ערוואקסענע אין אמעריקע זענען דיאגנאזירט מיט ארטרייטיס

ארטרייטיס:

**78,000,000**

אמעריקאנער זענען געשאצט צו ליידן פון ארטרייטיס אין צוואנציג יאר ארום

**אינספיראציע**

**„ אינדערהיים...** זענט איר קיינמאל **איינגעשפארט**

**די סמעטענע**

## צום געזונט


08 **פרייזן** פון הונדערטער **מעדיצינען געשטיגן** אין די **לעצטע חדשים**

18 **דורכברוך אין די-ען-עי** ערלויבט מער פארשטאנד אינעם **פראצעדור פון פארעלטערונג**

33 **עף-די-עי באשטעטיגט מעדיצין** פון **אמעגא-3** פאר **הארץ פאבלעמען** און **בלוט דרוק**


## המספיק


03 **'קאמפארט העלט'** בריי‌טערט זיך אויס מיט **פרישע סערוויסעס** פאר די **הונדערטער קינדער**

15 מוסטערהאפטיגע **הצלחה'דיגע וואכן** אין **'וואנאמעיקער' ברודערהיים** טראץ **'קאראנע' קריזיס**


## פארשידענס


11 **אקיופאנקטשור**

13 **חכמים הזהרו בדבריכם**


**המספיק נייעס**

# בריי‌טפארצווייגטע **אקטיוויטעטן** אין אלע אפטיילונגען פון **המספיק** טראץ **'קאראנע קריזיס'**

**המספיק שטאב** ביים אפליפערן **מתנות** פאר די קינדערלעך אונטער די שוועריגע אומשטענדן

זייט 06 >>

**קאראנע**

# דער **"קאראנע טאג בוך"** פון אן **הצלה** וואלונטיר

זייט 04 >>

**המספיק נייעס**

# נאבעלער **'שנות חיים'** פראגראם צייכנט אפ פינף יאר פון **אויסטערלישע סוקסעס**

זייט 07 >>

**טאבלעטן**

# **עף-די-עי** באשטעטיגט צום ערשטן מאל **מעדיצין פאר 'פינאט אלערגיע'**

זייט 08 >>

# גייענדיג צום דרוק

**עף-די-עי באשטעטיגט 'אוועך די קאונטער' באנוץ פון מעדיצין פאר ארטרייטיס** - דער מעדיצין 'וואלטאראן' לינדערט שמערצן פאר ארטרייטיס ליידנדע, און ביז יעצט האט מען געדארפט דערפאר א פערסקריפשען פון א דאקטער, אבער יעצט וועט מען דאס קענען קויפן אוועך די קאונטער.

**דער ניו יארקער גאווערנער ענדרו קאומא האט אונטערגעשריבן א ספעציעלע דעקרעט** אין וועלכע ער שענקט א פארלענגערונג פאר אלע ניו יארקער פון צאלן די פרימיום'ס פאר העלט אינשורענס פאר עטליכע חדשים ביז דער ערשטער אין יוני צוליב דעם מצב מיט'ן קאראונע ווירוס קריזיס.

**א רעוואלציונערע ערפינדונג דורך פארשער אינעם 'יוניווערסיטי אוו טאראנטי'** אנטשפרעכט צו טראנספארמירן די וועג וויאזוי מען היילט בראנד וואונדן. די נייע טעכנאלאגיע וועט ערלויבן צו פאבריצירן הויט מיט א פארגעשריטענע דריי-דימענציאנאלע פרינטער דורך מיקראסקאפישע צעלן.

**די דראג פירמע 'מערק' זאגט אז זיי האבן דורכגעפירט סוקסעספולע פראבעס מיט א נייע מעדיצין** וועלכע האט זיך ארויסגעשטעלט גאר עפעקטיוו פאר געווייסע ארץ פראבלעמען, און זאגט אז צווישן די וועלכע האבן דאס גענומען האט מען געזען מיט צען פראצענט וווייניגער הארץ פראבלעמען.

**א פרישע שטודיע שאצט אז לופט פארפעסטיגונג איז דער טויטליכסטער פראבלעם היינט צו טאג.** און איז פארשטענדליך פאר מער טויטפעלער ווי רייכערן ציגארעטלעך און קאר עקסידענטס וואס מען האט ביז היינט געהאלטן אלס די טויטליכסטע פראבלעמען פון פריהצייטיגע טויט.

**א שטודיע דורכגעפירט אין קאנאדע צייגט אז געווייסע רייניגונג פראדוקטן וועלכע ווערן אפט גענוצט אין היימען** העכערן די ריזיקע פאר קינדער צו אנטוויקלן אסטמא. די שטודיע האט געצייגט אז קינדער אונטער 4 חדשים אלט וואס זענען געווען אויסגעשטעלט צו שארפע פראדוקטן האבן א היבש העכערע ריזיקע צו ליידן פון אסטמא.

**אקלאהאמע איז געווארן דער ערשטער אמעריקאנער שטאט וועלכע האט איינגעפירט** פיזישע איבונגען אלס טייל פון דעם לערן פראגראם אין די פאבליק שולעס פון א יונגע עלטער. דאס קומט צוליב א הויכע ראטע פון איבערוואג צווישן יונגע קינדער וואס ברענגט שוועדע מחלות.

**די עף-די-עי האט פאראדנט א נאציאנאלע צוריקרוף פון דעם פאפולארן 'זאנטאק' דראג** וועלכע ווערט געוענט קעגן מאגן-ברענען, נאכדעם וואס עס זענען אפירגעקומען באווייזן אז עס פארמאגט שעדליכע באשטאנדטיילן וועלכע קענען ברענגען די שעדליכע מחלה ח"ו, ספעציעל ווען עס ווערט געהאלטן אין א ווארימע פלאץ.



# איבערזיכט פון אמעריקאנער טרונק-וואסער באשטעטיגט: איר דארפט א פילטער אויף אייער קראן

**ווירזשיניע** - דער פעדעראלער רעגירונג שטעלט אוועק שטרענגע סטאנדארטן איבער די קראן וואסער וואס אמעריקאנער טרונקן און זיי ווערן רעגלמעסיג אונטערגעזוכט אז זיי זענען געזונט און ריין און אנטהאלטן נישט קיין אומגעזונטע כעמיקאלן. די סטאנדארטן געבן אן די מאקסימום פון יעדע כעמיקאל וויפיל עס מעג זיך געפונען אינעם וואסער, און איז - לויט די אויטאריטעטן - פולקאם געזונט.

אבער א באריכט פון אן ענווייראמענטאלע גרופע ווארנט אז אפילו אין טרונק וואסער וועלכע קומען נאך די סטאדארטן געפונען זיך טיילמאל כעמיקאלן וועלכע זענען שטארק אומגעזונט, די גרופע האט דורכגעפירט טעסטן אויף טרונק וואסער איבער גאנץ אמעריקע - וועלכע קומען נאך די סטאנדארטן - און זאגט אז זי האט געטראפן 22 כעמיקאלן אין די טרונק וואסער אויף שטאפלן וועלכע קענען שטעלן א געפאר פאר די וועלכע טרונקן דאס.

זיי ווארענען אינעם באריכט אז די כעמיקאלן וואס זיי האבן געפונען - טראץ אין גאר ניריגע קוואנטום'ס - רעכנט אריין ראדיאקטיווע מאטריאל ווי אוראנים און ראדיום, און קענען ברענגען טויזנטער קענסער פעלער ל"ע. אין געוויסע סטעיטס - א שטייגער ווי קאליפארניע - האבן זיי געשאצט אז ארום 15 טויזנט קענסער פעלער קענען זיין פארבינדן צו די טרונק וואסער.

דער באריכט זאגט אז זיי האבן געטראפן די כעמיקאלן אין איבער 48 טויזנט וואסער סיסטעמען איבער אמעריקע, און לויט זייער שאצונג זענען ארום פיר פון יעדע צען טויזנט מענטשן וואס טרונקן רעגלמעסיגע קראן וואסער אויסגעשטעלט צו ליידן געזונטהייט פראבלעמען פון די טרונק וואסער ביי א געוויסן פונקט אין לעבן, און וווייזן אויך אן אז אין אירמערע שטעט איז די וואסער-קוואליטעט שווואכער ווי אין רייכערע מונציפאליטעטן.

עקספערטן פונעם "ענווייראמענטאל באשיצונג אגענטור" וועלכע שטעלן אוועק די נאציאנאלע סטאנדארטן פאר די וואסער האבן רעאגירט צום באריכט אז טראצדעם וואס די פאקטן זענען אקוראט דארף מען נעמען אין באטראכט אז די סטאדארטן נעמען אויך אין באטראכט די קאסטן פאר די אויטאריטעטן, און אסאך פון די כעמיקאל זענען וויכטיג צו ריניגן פון אנדערע - מער שעדליכע - כעמיקאלן, און אז זיי רעקאמענדירן טאקע אז מען זאל אריינשטעלן א פילטער אינדערהיים צו זיין נאכמער פארזיכטיג.

די מערסט עפעקטיווע פילטערס זענען די וועלכע מען אינסטאלירט אונטער'ן סינק

*עין רואה:*

# קאמערע שטעלט זיך ארויס ערפאלגרייך אין דיאגנאזירן אויגן-מחלות

אן אינטערעסאנטע געשיכטע איז באריכטעט געווארן וויאזוי א טאטע פון א קליין קינד וואס איז דיאגנאזירט געווארן מיט א טומער געווען אינעם אויג איז אויפגעקומען מיט אן איינפאכע אבער מאכטפולע טעכנאלאגיע וועלכע קען עוועטועל ראטעווען טויזנטער לעבנס, און פארמיידן שוועריע קאמפליקאציעס, דורך צייטליך דיאגנאזירן אויגן קראנקהייטן בלויז דורך א פלעש פון א קאמערע.

דער פאטער, ברייען שאו, האט געברענגט זיין פיצל פיר-חדשים'דיג קינד צום דאקטאר מיט פיר יאר צוריק נאכדעם וואס ער האט באמערקט עפעס אומגעוועגליך אין די אויגן, דער פאטער האט געזען וואו דער דאקטאר ארבעט שוועך צו שיינען מיט א 'פלעש-לייט' אינעם קינד'ס אויג, און באלד דיאגנאזירט אז דאס קינד ליידט פון א שווערע טומאר ל"ע אינעם אויג.

דער פאטער האט געבעטן דעם דאקטאר ער זאל אים צייגן די סימנים, און דער פאטער האט באלד דערקענט א ווייסקייט אינעם אויג, און ער איז צוריקגעגאנגען זוכן בילדער פון דאס קינד און געזען אז די סימנים זענען שוין געווען דארט פון וועג ער איז עטליכע וואכן אלט, און דאן איז ער אויפגעקומען מיט א געדאנק אז עפעס מוז געטון ווערן דערוועגן.

ער האט זיך פאראייניגט מיט וויסנשאפטלער אין 'בעילאר יוניווערסיטעט' אין טעקסאס, און זיי האבן אנטוויקלט א סאפטוועיר וועלכע קען בלויז פון בילדער פון א קינד'ס אויג דיאגנאזירן א רייע אויגן-פראבלעמען אריינגערעכנט קענסער ל"ע, און אזוי ארום העלפן דאס צו באהאנדלן באצייטנס וועג עס איז נאך מעגליך צו ראטעווען די ראיה.

דער סאפטוועיר ארבעט אויף 'ארטיפישעל אינטעלידזשענס' -- דאס מיינט אז דער סאפטוועיר איז טרענירט געווארן צו דעקענען די חילוק צווישן א געזונטע אויג און א אויג וואס ליידט פון א פראבלעם, נאכדעם וואס מען האט עס פראגראמירט מיט איבער 50 טויזנט בילדער פון קינדער וואס ליידן אויף אויגן פראבלעמען, און אין טייל פעלער האט דער סאפטוועיר שוין דערקענט דעם פראבלעם איבער א יאר פאר דאקטאר האט דאס דיאגנאזירט.

"דאס איז א ביישפיל וויאזוי טעכנאלאגיע קען גענוצט ווערן צום גוטן, און איך האף אז דאס וועט אויך קענען גענוצט ווערן פאר נאך מחלות אין די צוקונפט, און אזוי אויך העלפן מיליאנען קינדער אין דריטע-וועלט לענדער וואו עס איז נישטא קיין צוטריט צו קיין גוטע אויגן דאקטוירים" האט מר. שאו געזאגט אין א שמועס מיט די פרעסע.

דיאגנאזירן אויגן קראנקהייטן בלויז דורך אן איינפאכע פלעש פון א קאמערע

המספיק נייעס

# 'קאמפארט העלט' ברייטערט זיך אויס מיט **פרישע סערוויסעס** פאר **די הונדערטער קינדער**

## קאם העב, רעספיט און פרי-וואקעישאנעל פראגראמען אצינד צוגעשטעלט דורך קאמפארט העלט

"דער מיסיע פון 'קאמפארט העלט' איז צווייפאכיג, מיר סערווירן די קינדער, אבער גלייכצייטיג אויך די עלטערן" ערקלערט אונז דער ענערגישער דירעקטאר פונעם פראגראם ר' מאטי סאלאמאן. עלטערן ווילן דאס בעסטע פאר זייערע קינדער, און ווילן נישט אז זייערע קינדער זאלן זיך שפירן אנדערש צוליב סיי וועלכע שווערigקייטן זיי גייען אריבער.

ר' מאטי זאגט אז דער מיסיע פון 'קאמפארט העלט' איז זיי צו ערקלערן אז וועז א קינד דארף הילף מיט אנטוויקלונג אדער אויפפירונג מיינט דאס נישט ח"ו אז דאס קינד איז פעלערהאפטיג, אדרבא, מיט די ריכטיגע הילף און באגלייטונג קען דאס קינד אדריסקומען נאך שטערקער און בעסער, און וואקסן א צופרידענע אנטוויקלטע און געזונטער ערוואקסענער ברוחניות ובגשמיות.

אזוי ווי אין פיזישע באגרעניצונגען זענען דא הונדערטער שטאפלן און פארשידענארטיגע פראבלעמען, אזוי אויך וועז עס קומט צו שווערigקייטן מיט לערנען אדער מיט אנטוויקלונג און אויפפירונג, און ב"ה אז אין די לעצטע יארן זענען דא נייע מיטלן און וועגן וויאזוי צו העלפן די קינדער אנטוויקלן זייער פולע פאטענציאל אז זייערע שווערigקייטן זאלן ח"ו נישט זיין קיין אפהאלט פאר זייער הצלחה.

אבער טראץ וואס וועז עס קומט צו פיזישע שווערigקייטן וועט יעדער טאטע אדער מאמע טון אלעס אין די וועלט צו טרעפן די ריכטיגע היילונג איז עס אביסל מער קאמפליצירט וועז עס קומט צו גייסטישע און עמאציאנאלע שווערigקייטן, אבער לויט ווי מיר הערן פון די שטאב אין 'קאמפארט העלט' טוישט זיך דאס מיט א שנעלקייט און מער עלטערן פארשטייען די גרעוואלדיגע בענעפיטן פון צושטעלן די בעסער הילף פאר זייערע קינדער זיך צו אנטוויקלטן.

אלס טייל פון דעם אונטערנעמונג טוט 'קאמפארט העלט' אצינד אהערשטעלן פאר'ן ברייטן ציבור די פארשידענע פראגראמען וועלכע ווערן ביז היינט אהערגעשטעלט דורך המספיק פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, אבער קענען אויך בעניפיטרן קינדער וועלכע לערנען אין געהעריגע מסגרת אין חדר אדער מיידל שולע, און פארזיכערן אז זיי קריגן די צוגעפאסטע הילף און באגלייטונג צו זיך אריינפאסן און זיך פארטראגן מיט חברים און אויסנוצן זייערע באהאלטענע כשרונות.

דער פאפולאער 'קאם העב' איז א פארקירצערונג פון 'קאמיוניטי רעהאביליטעשין' און איז געווידמעט צו פארבעסערן פארשידענע אייגענשאפטן און מעגליכקייטן מיט פערזענליכע און פראפעסיאנאלע באגלייטונג, טיילמאל זענען דאס איינפאכע מעגליכקייטן וועלכע יעדער איינער האנדלט זיך איין נאטורליך, אבער צומאל פאדערט זיך מער באגלייטונג.

וועז א קינד וואקסט אויף לערנט ער זיך נאטורליך אן א צאל טאג-טעגליכע אויפגאבעס און אייגענשאפטן וואס מען נעמט אן אלס זעלבספארשטענדליך, אבער פאר געוויסע קינדער זענען זאכן וואס קוקן אויס פשוט נישט אזוי איינפאך און זיי האבן שווערigקייטן מיט פארשידענע טאג-טעגליכע פונקציעס, און אזוי אויך מיט סאציאלע באנעמונג און קענען צומאל האבן שווערigקייטן אין פארשטיין סאציאלע סיטואציעס.

דאס קען אמאל אויסקוקן אז דאס קינד איז ח"ו שלעכט אדער ביטער, אבער אין פאקט איז עס צומאל א פשוט'ע מיספארשטענדעניש און א שווערigקייט צו פארשטיין געוויסע מצבים, אזוי אויך קלערט מען אז דאס קינד איז פויל אבער אין אמת'ן איריין האט ער פשוט שווערigקייטן אין געוויסע סיטואציעס צו אויספירן פשוטע פונקציעס.

דא קומט איריין 'קאם העב' אין בילד, עס ווערט צוגעשטעלט אן עקספערט וואס אנאליזירט דאס קינד און מען שטעלט אוועק א ציל וויאזוי מען וועט איבערקומען די שווערigקייטן, און מיט געטרייע און פראפעסיאנאלע באגלייטונג וועט מען נעמען דאס קינד אויף א שטאפלווייז רייזן אים צו טרענירן און אויסלערנען איבערצוקומען די שווערigקייטן און זיך וויידער אריינפאסן מיט קינדער אין זיין עלטער.

אבער וועז א קינד האט עמאציאנעלע אדער פיזישע שווערigקייטן דארף ער דאס וויכטיגסטע האבן זיין אייגענע פאמיליע, זיינע געטרייע עלטערן וואס פארשטייען דאס בעסטע צו אים, דעריבער איז אזוי וויכטיג די 'רעספיט' פראגראם צו געבן הילף סיי פאר די משפחה און סיי פאר'ן קינד, די 'רעספיט' באגלייטער העלפן ארויס אין שטוב, און מיט'ן קינד, נעמען אים אדער איר ארויס צו שפילן אדער זיך אויסלופטערן אדער וואס אימער עס פעלט זיך אויס.

דאן ווערט אויך צוגעשטעלט א רייע פון פראגראמען וועלכע זענען אונטער'ן נאמען 'פרי-וואקעישאנעל' טרענירונג, דאס איז א פעלד וואס נעמט אריין פארשידענע הינזיכטן צו העלפן בחורים און מיידלעך מיט פארשידענע אייגעטשאפטן וועלכע פעלן זיך אויס ביים אריינגיין אין די פעלד פון ארבעט, און זיי העלפן סיי אויפבויען זייערע טאלאנטן און סיי וויאזוי זיך אומצוגיין מיט מענטשן אין די ארבעטס פלאץ, דער פראגראם ווערט ספעציאליזירט פאר יעדן איינעם מיט א פערזענליכער באגלייטער.

אצינד ווערן די אלע פראגראמען אויך צוגעשטעלט אין 'קאמפארט העלט' צוגעפאסט פאר די געברויכן פון יעדעס קינד, און ב"ה מען הערט שוין צוריק אויסטערלישע גרוסן פון די עלטערן וועלכע האבן אויסגענוצט די סערוויסעס און זיי פארציילן איבער די גרעוואלדיגע פאזיטיווע עפעקט וואס דאס האט געהאט אויף זייערע קינדער וועלכע וואקסן און בליען אונטער די אויפזיכט און באגלייטונג פון די 'קאמפארט העלט' עקספערטן.

---

*פאר מער אינפארמאציע, און זיך צו איינשרייבן קען מען רופן קאמפארט העלט: אין קינגס קאונטי: 718-408-5400 אין ראקלענד קאונטי: 845-503-0400 אין אראנדזש קאונטי: 845-774-0300*

- NYSHA
  845-655-5678
- Hamaspik Theragen
  Upstate - 845-655-0600
  Downstate - 718-266-9742
- Tri-County Care
  844-504-8400
- Hamaspik Of Orange County
  845-774-8400
- Hamaspik Of Rockland County
  845-356-8400
- Hamaspik Of Kings County
  718-387-8400
- Hamaspik Medicare Select
  833-HAMASPIK / 833-426-2774
- Hamaspik Home Care
  855-HAMASPIK / 855-426-2774
- Hamaspik Choice
  855-552-4642
- Comfort Health
  Kings - 718-408-5400
  Rockland - 845-503-0400
  Orange - 845-774-0309

ערשטע טייל

# קאראנע טאג-בוך!

ר. ל. מ.

## דער "קאראנע טאג-בוך" פון אן הצלה וואלונטיר

### א מיטגליד פון 'חברה הצלה' טיילט מיט זיינע פערזענליכע איבערלעבענישן און שילדערט זיינע געפילן אויפ'ן פראנט ביים באקעמפן דעם ביטער'ן מגיפה

### זונטאג תרומה
### א מגפה - הייניטיגע צייטן?

א מגיפה... א וואר וואס שיקט אראפ א סקרוך אין די ביינער, א וואר וואס ברענגט ארויף קאשמארן פון טונקעלע קאפיטלען אין היסטאריע, פון צייטן אין געשיכטע וועלן "ניתנה רשות למשחית" און טויזנטער זענען אומגעקומען און משפחות זענען רואינירט געווארן, א מגיפה איז א וואר וואס מיר האבן געגלייבט אז עס באלאנגט אין די היסטאריע ביכער, און זיכער נישט א טייל פון אונזער רעאליטעט איינעם איין-אין-צוואנציגסטן יאר-הונדערט.

מיט עטליכע וואכן צוריק וועלן מיר האבן געהערט די נייעס פון די ווייטע כינע, מיר האבן דאס געלייגט מיט א געוויסע מאס גלייכגילטיגקייט אזוי ווי אנדערע מלחמות, טראגעדיעס און קאטעסטראפעס וואס פאסירן טעגליך אין די ווייטע קאנטינענטן, און מיר זענען ווייטער אנגענאנגען מיט'ן סדר היום, קלערנדיג אז "צו אונז וועט דאס זיכער נישט פאסירן" -- וואס האט דען אזעלכע זאכן מיט אונז, מיר לעבן אין א תקופה פון פארשריט און אין די פארגעשריטענסטע לאנד אויף דער וועלט.

אבער דער מויער פון זעלבסט-זיכערקייט הייבט אן טרייסלן מיט יעדן פארבייגיענדיגן טאג, אט הערט מען אז דער עפידעמיע איז שוין ארויס פון די גרעניצן פון כינע, עס איז אנגעקומען אפילו קיין אמעריקע, א מאן אין די דרייסיגער יארן אין וואשינגטאן סטעיט איז באטראפן געווארן, אבער פארט איז נאך נישטא קיין סיבה צו זיין באזארגט, מיר הערן אפילו פון רעגירונג באאמטע אז מען דארף נישט אריינפאלן אין קיין פאניק און אז עס איז נישט קיין סאך ארגער פונעם פלו.

### דינסטאג תרומה
### א נייע וואר אינעם לעקסיקאן - קאראנע

מען הערט אז די גאנצע שטאט וואָהאַן מיט אירע 11 מיליאן בירגער איז הערמעטיש פארשלאסן, אפיציעל זאגן די באהערדע אז בלויז צוואנציג זענען אומגעקומען, אבער עס פארן ארום שרעקעדיגע שמועות איבער וואס קומט פאר אונטער די קוליסן. די באריכטן לויפן שנעל און די שמועות לויפן שנעלער, אבער וואס איז קלאר איז אז די מעדיצינישע וועלט נעמט דאס ערנסט און מען הערט אז עס האנדלט זיך מעגליך פון א גאר פאטאלער ווירוס וואס מען האט שוין לאנג נישט געזען אין היסטאריע.

> פורים איז די פארנומענסטע טאג אין הצלה אינעם יאר, די מעמבערס לויפן ארום כמעט א גאנצן טאג, אבער דע יאר האבן הצלה מעמעבערס שוין געוויסט אז מען דארף זיין ספעציעל פארזיכטיג וויסנדיג אז מען שטעלט זיך ליידער אריין אין א סכנה מיט יעדן רוף

אלע סימנים צייגן צוויי זאכן, איינס דער 'ווירוס' פארט גאר שנעל און האט קפיצת הדרך - אין בלויז איין וואך הערט מען יעדן טאג פון פרישע לענדער - און די צווייטע זאך איז אז דאס איז גאר פאטאל, און באטרעפט גאר שווער, אבער פארט הערשט אן אומקלארקייט איבער וואו שעדליך זי איז, וויבאלד פילע פארלאזן זיך נישט אויף די ציפערן פון די כינעזער רעזשים, אבער אין אמעריקע הערט מען דערווייל פון די אויטאריטעטן אז מען דארף נישט זיין באזארגט, און טראץ וואס מען הערט פון איבער 15 פעלער זאגן אבער רעגירונג פארשטייער אז דער מצב איז אונטער פולע קאנטראל.

דאס וואר "קאראנע" הייבט אן צו אריינגעקומען אין אונזער לעקסיקאן, מען האט אנגעהויבן געווארן וועלן מער און מער, און אלס הצלה מעמבער האט זיך אנגעהויבן אריינ'גנב'נן אין הארץ א פחד אז דאס קען גאנץ שנעל קורסירן דעם אקעאן און אריבערקומען דעם ים, דעריבער האב אנגעהויבן מער ליינען און זיך באקאנט מאכן מער מיט דעם ווירוס, און וואס איז דאס א ווירוס בכלל, און וויאזוי קען אונז דאס עפעקטירן אויב דאס קומט ח"ו קיין ניו יארק.

דעם פארלאפענעם פרייטאג איז א וויכטיגע טאג אין די היסטאריע פון קאראנע, דער 'וועלט געזונטהייט פאראיין' דערקלערט דעם ווירוס א 'גלאבאלע עפידעמיע' -- א טערמין וואס באדייט אז דער ווירוס טוט ערנסט באדראען די וועלט און מען דארף איינשפאנען ספעציעלע מיטלן צו באקעמפן דעם "אומזעהבארער פיינט" -- און איך הייב אן טראכטן אז מיר דארפן זיין גרייט אויך דאהי על כל צרה שלא תבוא, אבער פארט קלערט מען אז מען וועט דאס באוייזן צו דורכשוויצן אזוי ווי 'שוויין פלו' אדער 'עבאלע' וואס טראץ די פאניק האט מען עס לייכטערהייט דורכגעשוויצט.

מען הערט דערווייל אז אין כינע זענען די ציפערן צווישן טויזנט און צוויי טויזנט, און אזוי אויך זענען שוין באריכטעט גענוארן

זייט 05 »

Hamaspik Gazette

© June '20 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

# קאראנע טאג-בוך!

«זייט 04

עטליכע טויטפעלער אינדרויסן פון כינע, מען הערט אויך אז די צאל פעלער שטייגט אין אמעריקע, אבער נאך אלס זאגן אלע באאמטע כמעט אז "דאס גייט אוועקגיין" אדער ווי אנדערע האבן געזאגט "דאס איז נישט מער ווי די פלו" -- אבער פארט עגבערט א געפיל אין הארץ אז עפעס "שמעקט נישט גוט" און מעגליך אז עס ווארט אונז אפ שוועדע טעג.

## פרייטאג תצווה
### דער ערשטער פאטאליטעט אין אמעריקע

עס איז קלאר אז די 'קאראנע' געשיכטע איז נישט עפעס וואס באלאנג נאר צו די ווייטע כינע, עס הייבן צו קומען באריכטן פון איטאליע, שוין נישט די ווייטע עקזאטישע כינע, נאר איטאליע, א מאדערנע מערב-וועלט לאנד וועלכע קוקט נישט אויס צו זיין א צוריקגעבליבענע מדינה און זי ווערט שוועד באטראפן פון טויזנטער פעלער טעגליך, אזוי אויך שטייגט די צאל טויטפעלער איבער די וועלט צו הונדערטער טעגליך אין פארשידענע לענדער איבער די וועלט.

אין די זעלבע צייט הערט מען אז טויזנטער פאסאדזשירן אויף זענען 'קוואראנטינד' אויף לוסט-שיפן -- דער טערמין 'קוואראנטינד' קומט אריין אינעם לעקסיקאן, און מען הערט פון שטעט אין אייראפע וועלכע פארלאנגען פון איינוואונער זיך צו האלטן איינגעשפארט אינדערהיים, ספעציעלע עלטערע מענטשן, מען ווערט מער באקאנט מיט'ן פאקט אז דער ווירוס איז טויטליך פאר עלטערע מענטשן און אזעלכע מיט א שוואכע אימיון סיסטעם.

די צאל אנגעשטעקטע איבער די וועלט שטייט ביי איבער אכציג טויזנט, און און נאך א דראמאטישע אנטוויקלונג פאסירט היינט - דער ערשטער טויטפאל אין אמעריקע, און צום ערשטן מאל נעמט אמעריקע דראסטישע שריט, א פארבאט אויף רייזעס קיין כינע, איטאליע, און אנדערע לענדער וואס זענען אנגעשטעקט מיט'ן ווירוס, אבער נאך אלס איז דער אלגעמיינע מצב אין אמעריקע רואיג און דער עולם איז היבש גלייכגילטיג, אבער עס איז שוין קלאר אז עס איז פראגע פון צייט וען דער ווירוס וועט אנקומען קיין ניו יארק.

## תענית אסתר
### א מערכה אויף צוויי פראנטן

א ווירוס האט אן אינטערעסאנטע טבע - עס פארט פיל שנעלער ווי די צייט וואס עס נעמט פאר אונז זיך צו צוגעווואוינען און זיך צופאסן צום נייעם מצב. קוים האט מען גענאטע צייט צו אראפשלונגען וואס טוט זיך און אט הערט מען שוין פון א פלייץ פון פרישע פעלער אין ניו יארק, באריכטן זאגן אז איינס פון די ערשטע איז אן ארטאדאקסישער איד אין 'ניו ראשעל' אין וועסטשעסטער קאונטי. אצינד איז עס קלאר -- דער ווירוס איז שוין דא ביי אונזער "בעקיארד" און מיר דארפן זיין גרייט דערצו.

באריכטן זאגן אז דער איד אין וועסטשעסטער האט אנגעשעקט צענדליגע אנדערע, און די אויטאריטעטן דערקלערן א 'קאנטעינמענט זאנע' און שליסן איין הונדערטער איינוואוינער דארט וועלכע וועלן באפוילן זיך צו האלטן איינגעשפארט. איך וואונדער מיך אויב דאס איז טאקע דער ענדע, און צו וועט מען אין די קומענדיגע טעג זען אזעלכע פעלער איבער גאנץ ניו יארק?

איך און מיינע חברים אין די הצלה באלד פארשטאנען אז דא קומט א טונקעלע תקופה, און מען דארף האפן פאר'ן בעסטן, אבער זיין גרייט פאר'ן ארגסטן, מיר זענען פארבינדן מיט'ן 'דעפארטמענט אוו העלט' וואס זאגן אז מען דארף זאפארט פארזיכערן אז מענטשן האלטן זיך אפ פון אנרירן איינער דעם צווייטן און פרובירן איינצוימען גרעסערע פארזאמלונגען.

הצלה וואלונטירן האבן באלד פארשטאנען אז מען דארף עפענען נאך א פראנט, אויסער די פראנט פון ראטעוונען אידן דארף מען אויך א פראנט פון 'הסברה' צו פארזיכערן אז מענטשן פארשטייען דעם סכנה פונעם ווירוס, ספעציעל שטייענדיג א טאג פאר פורים, האבן מיר פרובירט מיט אלע כוחות צו אלאמירן אז מענטשן זאלן פרובירן זיך נישט צו זאמלן אינאיינעם און זיך אפהאלטן פון געבן די הענט א.א.וו.

אזוי אויך הייבט מען אן ארבעטן צו שאפן מאסקעס און שוץ קליידער, און אלעס וואס פעלט זיך אויס צו זיין גרייט על כל צרה שלא תבוא, מען האט דיסקוטירט די מעגליכקייט פון א גאר שוועדע מערכה, אבער נאך אלס האט קיינער זיך נישט פארגעשטעלט וואס ערווארטעט אונז, און אז מיר שטייען פאר די סאמע שוועדסטע תקופה וואס כלל ישראל אין אמעריקע איז סיי וועו אריבערגעגאנגען, אבער מיר זענען געווען גרייט פאר אלעם און זיכער געמאכט אז די מעמבערס זענען גרייט על כל צרה שלא תבוא.

### דער גורל'דיגער פורים פון שנת תש"פ

פורים איז אנגענקומען אינמיטן דעם שווערן וואלקן פון אומזיכערקייט. פורים איז דער שווערסטער טאג פאר הצלה, און אצינד האבן די מיטגלידער אויך צוגעקוקט מיט זארג אויף די מאסן צוזאמענקומען און עס האט געהערשט א שווערע זארג וואס קען זיין די פאלגן, אבער אפילו מיר האבן זיך נישט פארגעשטעלט ווי וועיט דאס וועט גיין, און אז ליידער וועלן פילע הצלה מיטגלידער אליין פאלן צו דעם שרעקליכן ווירוס, און עס האט נאך געהערשט א געוויסע רואיגקייט אז מען וועט עס דורכשוויצן.

פורים איז די פארנומענסטע טאג אין הצלה אינעם יאר, די מעמבערס לויפן ארום כמעט א גאנצן טאג, מענטשן צוקלאפן זיך, מען פאלט, מען טרונקט צופיל, און די הצלה מעמעבערס האבן אבער שוין געוויסט אז מען דארף זיין פארזיכטיג און עס איז געווען גאר שווער פאר די מעמבערס וויסנדיג אז מען שטעלט זיך ליידער אריין אין א סכנה מיט יעדן רוף און מען איז געווען אביסל פארצווייפלט אז דער ציבור באגרייפט נישט דעם געוואלדיגן סכנה.

איך וויל דא ארויסברענגען מיינע פערזענליכע געפילן אלס הצלה מעמבער, איך האב געליינט און געהערט איבער דעם ווירוס און איך האב געשפירט א געוואלדיגע פארלוירנקייט פאר פורים אז דער עולם אנערקענט נישט די הארבקייט פון די סיטואציע, און נישט נאר דער עולם נאר אויך די רעגירונג וואס איז נישט באצייטנס ארויסגעקומען ווארענען דעם ציבור נישט זיך צו צוזאמקומען און זיך נישט געבן די האנט.

יא, די רעגירונג האט געוויסט וואס מען האט צו טון, אבער האט ליידער נישט געטון די מינימום צו ארויסגיין מיט א מאסיווע הסברה פאר'ן ציבור, אבער דערווייל האט נאך אויסגעזען אז די סכנה איז וויייט אוועק און רוב מענטשן האבן נישט באגריפן וואס קומט פאר.

## דינסטאג כי תשא
### א סטעיט אוו עמערדשענים

דער מעיאר פון ניו יארק סיטי דיבלאזיא דערקלערט א 'סיטי עמערדשענסי' און ער וואונט אז "ביז

זייט 24»

בצער קודר ויגון משתתפים
אנו בזה בצערם של

**משפחת שטערנבערג**

**היושבים בעמק הבכא על פטירת בנם/אחיהם**
**הבה"ח יוסף משה שמוא' ע"ה בן מו"ה ירחמיא' נחום הלוי נ"י**
שנלב"ע

★ ★ ★

**מרת טעסלער תחי'**
מענעדשער, קעטערין ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

**וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אבי'**
**מו"ה יצחק חיים בן מו"ה שמואל**
שנלב"ע

★ ★ ★

**מרת סופר תחי'**
וואלענטיר, שנות חיים פראגראם
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

**וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אחי'**
**מו"ה אברהם משה בן מו"ה שמואל**
שנלב"ע

★ ★ ★

**מרת גאלדשטיין תחי'**
די. עס. פי., שנות חיים פראגראם
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

**וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אמה**
**מרת אסתר בת מו"ה חיים צבי**
שנלב"ע

★ ★ ★

**מו"ה מרדכי ניימאן הי"ו**
ביהעיביער העלט און קליניקעל סערוויסעס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

**וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אמו**
**מרת לאה חי בת מו"ה אברהם**
שנלב"ע

**המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים ולא תוסיפו לדאבה עוד, ובלע המות לנצח ומחה ד' דמעה מעל כל פנים, בב"א.**

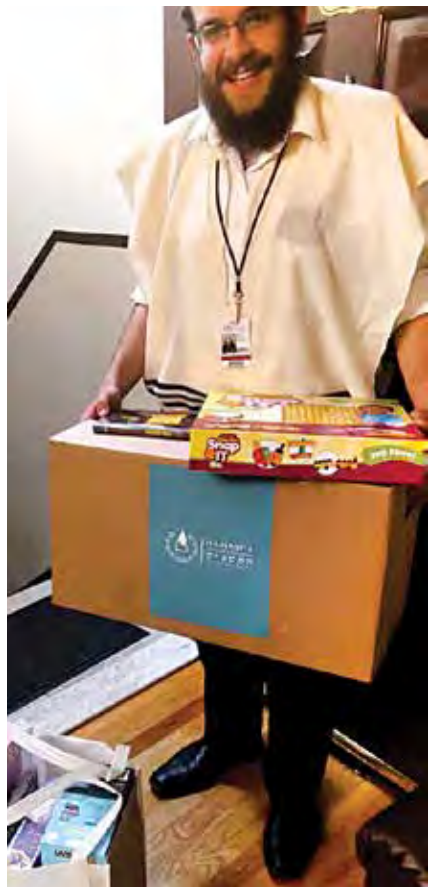
החותמים בדמע,
המספיק

ניחום אבלים

המספיק נייעס

# **שמחת יום טוב** אין טויזנטער היימען מיט רייכע **"חול המועד האלטן פעקלער"** אפגעשיקט **דורך 'המספיק'** לכבוד פסח

## אין ליכט פון אפגערופענע חול המועד פארוויילונגען צוליב קאראנע - רייכע און קאלירפולע אויסוואל פון שפילצייג און שפילן - המספיק שטאב ארבעט ארום דעם זייגער - אויסטערלישע צופרידענע גרוסן פון הונדערטער עלטערן



א פעקל מיט א שמייכל ווערן אפגעליפערט לכבוד יום טוב

שמחת יום טוב! א טייל פון די רייכע אינהאלט פונעם פעקל מיט שפילצייג פאר יעדן עלטער.

אן "המספיק חול המועד האלטן" איז שוין באריכט אלס א לעגענדארע געשעניש אויף וועלכע קינדער און משפחות קוקן ארויס, גראנדיאזע מוזיקאלישע צוזאמענקונפטן, הערליכע אוואנטוריסטישע אויספלוגן, אונטערהאלטונגען, און פארשידנארטיגע פראגראמען וועלכע ווערן געפלאנט חדשים פון פאראויס ווערן אנגעגרייט יעדן יום טוב.

עס ליגט נאך פאר די באטיליגטע אין די ביינער די מאסיווע מעמד שירה וזמרה מיט טויזנטער באטיליגטע פאריגן חול המועד סוכות און די פילע אויספלוגן פאר אלע אפטיילונגען פון המספיק, און די הונדערטער קינדער און משפחות האבן שוין ארויסגעקוקט אויף דעם חול המועד צו געווויר ווערן ווען המספיק האט אנגעגרייט פאר זיי.

היי-יאר איז נישט געווען קיין אויסנאם, מען האט געארבעט וואכן און חדשים אויף גרויסצוגיגע פלענער, געשלאסן אפמאכן מיט פארקס און זינגער, פלאנירט און דיסקוטירט אלע דעטאלן פאר א געשעניש מיט טויזנטער באטיליגטע וואס וועט בלייבן לאנג אין די ביינער. אבער דאן איז געקומען דער 'קראונע' קריזיס וואס האט האסטיג אפגעשטעלט אלעס און מען האט זיך געטראפן צוריק ביים אנהויב.

צוליב די עפידעמיע וואס בודזשעווועט און די 'לאקדאון' אין ניו יארק האט מען היי-יאר טאקע נישט געקענט ווייטער גיין מיט די פלענער, אבער דאס מיינט נישט אז מען הייבט הענט, פארקערט גאר, מען האט זיך גענומען צו די ארבעט נאך שווערער און מיט די פולע ברען צו טרעפן אן אלטערנאטיווע לעזונג צו ברענגען א ריכטיגע שמחת יום טוב פאר די טייערע קינדער און זייערע משפחות.

מען האט פאר דעם צוועק צונויפגעבערענגט די דירעקטארס פון אלע המספיק אפטיילונגען אין אראנדזש, קינגס און ראקלענד אינאיינעם מיט די איבערמידליכע קאארדינאטארין מרת. קטינא צו אויפקומען מיט א פאסיגע ערזאץ צו די שטארק-ערווארטעטע חול המועד פראגראמען און פארשידענע פלענער זענען אויפגעבערעגט געווארן וויאזוי מען קען ברענגען א שמחת יום טוב פאר די טויזנטער וואס זענען אנגעווויזן דערויף.

אצינד מיט די 'לאק-דאון' האט זיך נאך מער אויסגעפעלט א לעזונג וואס זאל הייבן די געמוטער און אריינבלאזן חיות אין די משפחות וועלכע זענען אינדערהיים, ספעציעל די וועלכע געבן זיך אפ מיט זייערע טייערע נשמות און דארפן אביסל אונטערהאלטונג ווי לופט צום אטעמען, און די המספיק פירערשאפט איז געווען אנטשלאסן צו טרעפן א וועג זיי צו דערפריען און פארלייכטערן די שווערקייטן וואס מען גייט אריבער אין די טעג. און פאר דעם צוועק האט זיך דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המסמפיק קינגס קאונטי הר"ר הערשל שיחי' אינאיינעם מיט מרת. קטינא אריינגעווארפן מיט לייב און לעבן אין די ארבעט פון טרעפן א פאסיגע לעזונג.

עס איז באשלאסן געווארן צו ברענגען די אפגערופענע פראגראמען צו יעדן איינעם אהיים, דורך שיקן א "חול המועד האלטן" פעקל צו די הונדערטער משפחות, ווועלכע זאלן אנטהאלטן אן אויסוואל פון שפילן און אונטערהאלטונגען ווועלכע זאלן האלטן פארנומען די קינדער און ברענגען א שמחת יום טוב פאר די גאנצע משפחה.

די קאטעלאגן האבן זיך אנגעהויבנט אויפ'ן טיש פון מרת. קטינא און מען האט זיך געמוען צו די ארבעט פון צוזאמשטעלן אן אייגענארטיגע פעקל פון אטראקטיווע שפילצייג און אונטערהאלטונגען, באלן, שפרונג שטריק, קליידעס-שפאקטיוון, פיק-אפ סטיקס, און וואס אימער איר קענט נאר קלערן זענען איינגעקויפט געווארן אין די הויפענעס.

און ווי קען מען פארגעסן די געשמאקע קאטאן קענדי וואס איז דער קרוין פון אלע קארניוואלן? נישט געזארגט, א ספעציעלע 'קאטאן קענדי' מאשין איז צוגעלייגט געווארן צו יעדן פעקל צו פארפולקאמען דעם 'חול המועד האלטן' ערפארונג פון די אייגענע היים, און נאכדעם וואס אלע מאטריאל זענען איינגעקויפט געווארן אין לאקאלע געשעפטן האט מען איינגעשפאנט א מאסיווע אפעראציע פון ארענדזשירן דאס פארפאקן און אפשיקן די פעקלעך.

פאר דעם צוועק זענען עטליכע המספיק לאקאלן אין קרית יואל, מאנסי, ווילליאמסבורג און בארא פארק פארוואנדלט געווארן אין ספעציעלע וועירהאוז צענטערן מיט צענדליגע שטאב מיטגלידער וועלכע האבן - איינגעהילט אין מאסקעס און הענטשוך - געארבעט לאנגע שעות צו פארפאקן די הערליכע פעקלעך גרייט צום ארויסשיקן צו הונדערטער היימען איבער גאנץ ניו יארק.

די מיסיע פון אנגרייטן די פעקלער אין די פארנומענע ערב יום טוב טעג ווען יעדער האט געהאט אן אויסריידט זיך צו ארויסדרייען שטרייכט אונטער די לפנים משורת הדין און איבערגעבנקייט פון די המספיק פאמיליע, אין קרית יואל האט מרת. קטינא אינאיינעם מיט איר חשוב'ן מאן הרב רבי חיים מענדל און נאך משפחה מיטגלידער זיך פערזענליך אוועקגעגעבן פאר גאנצע טעג ביז אין די שפעטע נאכט שעה'ן צו פארפיגן אויף די אפעראציע, און אזוי אויך גלייכצייטיג קאארדינירט אלע אפעראציעס איבער גאנץ ניו יארק.

המספיק שטאב מיטגלידער וועלכע זענען געווענליך פארנומען מיט אנדערע אפטיילונגען זענען איינגעשפאנט געווארן פאר די מיסיע, אין מאנסי האט מרת. שאנפעלד די מענעדשער פון די פרויען דעי-העב אנגעפירט די מיסיע, און אין קינגס קאונטי איז די מיסיע אנגעפירט געווארן דורך ר' יאסי מאסקאוויטש און ר' יעקב קעלנער דער אפעראציע מענעדשער און דער 61 סט. ברודערהיים מענעזשער און אלע

זייט 16 »

המספיק נייעס

*והדרת פני זקן:*

# נאבעלער 'שנות חיים' פראגראם צייכנט אפ פינף יאר פון אויסטערלישע סוקסעס און זייערע משפחות

## ספעציעל צוגעפאסטע פראגראמען און אקטיוויטעטן אין שאטן פונעם קאראונע קריזיס

"יעדע געזעלשאפט ווערט געמאסטן לויט ווי זי באנעמט זיך מיט אירע זקנים" לויטעט אן אור-אלטער שפריכווארט. נעמליך, די רעספעקט און שעצונג וואס מען צייגט צו אונזערע עלטערן און אור-עלטערן איז דער אולטימאטיווער עדות אויף די כאראקטער פון יעדע געמיינדע, און ווען עס קומט צו דעם 'טעסט' קען קרית יואל שטאלצירן אלס מוסטער פון א ציבור וואו די עלטערער דור, די 'עטרת זקנים בני בנים' קריגן זייער פארדינטע כבוד און רעספעקט.

דאס איז אין גרויסן טייל צו פארדאנקן די איבערמידליכע ארבעט וואס ווערט אריינגעלייגט דורך די געטרייע שטאב אינעם 'שנות חיים' פראגראם וואו עס קומען זיך צונויף טעגליך דער עלטערער דור און פארברענגען אין א געשמאקע און ווארימע אטמאספער, און מען קוקט זיך אום אויף זייער געזונט און וואוילזיין.

"עס איז שווער צו באגרייפן וויפיל מיר זענען שולדיג דעם עלטערן דור, די וועלכע האבן אונז ערצויגן און אוועקגעגעבן דאס לעבן. דעריבער איז נישטא קיין שיעור וויפיל מיר זענען מחוייב זיי צו פארזיסן דעם עלטער, זיי צו געבן די בעסטע אטמאספער, די מאקסימום פלעגונג און זיך זארגן פאר זייער וואוילזיין" זאגט אונז די געטרייע קאארדינאטארין מרת. לאנדא וועלכע פארפיגט אויף דעם פראגראם.

### והדרת פני זקן

די ארבעט פון 'שנות חיים' ווערט געטון אונטער די קוליסן און באשיידן, גאר ווייט פון די 'ספאטלייטס', אבער איר רעפוטאציע קלונגט גאר ווייט א דאנק די אויסטערלישע צופרידנהייט און גוטע גרוסן פון די חשוב'ע מיטגלידער און זייערע פאמיליעס וועלכע זענען דאנקבאר פאר די געטרייע און ווארימע איבערגעגעבנקייט וואס ווערט דארט געגעבן פאר יעדן איינציגן באטייליגטן.

אצינד צייכנט מען אפ פינף יאר פון ווען מען האט געגרונדעט דעם פראגראם, און טראץ וואס די שטאב זוכט צו טון זייער ארבעט שטילערהייט האט מרת. לאנדא באוויליגט מיטצוטיילן מיט'ן גאזעט אביסל איבער'ן הלך ילך אינעם פראגראם און איבער די געוואלדיגע פארשריט וואס מען האט געמאכט אין דעם רעלאטיוו-קורצן צייט וואס האט פארוואנדלט דעם פראגראם אלס א צענטראלע טייל פונעם לעבן פונעם עלטערן דור אין קרית יואל.

אלזא וואס איז דער סוד פון 'שנות חיים'? פרעגן מיר פונעם געטרייען פראגראם קאארדינאטארין מרת לאנדא שתחי'. "אן קיין ספק, די געטרייע שטאב" זאגט זי, דער שטאב וועלכע אינוועסטירן קאפ און מח, הארץ און נשמה, זיי קומען יעדן טאג מיט א פרישקייט און זוכן עצות און געדאנקן וויאזוי צו פארבעסערן די טעג פון די חשובע זקנים, וויאזוי זיי צו פארזיסן דער עלטער און זיי געבן די ריכטיגע כבוד און ווארימקייט וואס עס קומט זיך זיי.

דער שטאב נעמט דאס נישט ווי אן ארבעט נאר ווי אן הייליגע שליחות, און דאס דערקענט זיך פון דעם פאקט אז כמעט אלע שטאב מיטגלידער זענען דארט פונעם טאג וואס מען האט דאס געגרונדעט און 'שנות חיים' איז אן אינטעגראלע טייל פון זייער לעבן און זיי שפירן אן אחריות און נאנטקייט צו די נשים צדקניות.

דער ספעציעלער קשר צווישן די עלטערע און די שטאב גייט פיל ווייטער ווי בלויז צווישן די ווענט פונעם פראגראם. "עס שפירט זיך ווי איין גרויסע משפחה" זאגט אונז איינע פון די נשים צדקניות וועלכע ארבעטן דארט, "די חשובע זקנות האבן אונז אדאפטירט אלס אייניקלעך" און מען גייט אפילו אויף משפחה שמחות און מען האלט א נאנטן טאג-טעגליכן קשר.

### א טאג אין 'שנות חיים'

דער טעגליכער פראגראם הייבט זיך אן 11:00 אינדערפרי ווען עטליכע שטאב מיטגלידער קומען אריבער צום צענטער און עטליכע שליסן זיך אן אויפ'ן סטעיט-אוו-די-ארט העכסט איינגערישטע באס מיט וועלכע מען פירט דורך די טיר-צו-טיר טראנספארטאציע פאר די זקנות, דאס איז א טאג-טעגליכע אפעראציע אויף צו זיכער מאכן אז מען איז גרייט אויף צייט און טיילמאל וועלן די שטאב מיטגלידער העלפן די זקנות זיך צו איינרישן און מען קומט זיי אפנעמען פונעם טיר.

אויפ'ן באקוועמען באס הערט זיך געשמאקע אידישע מוזיק צו הייבן דעם גייסט און די משתתפים באגריסן זיך מיט א ווארימע גוטמארגן און קניפן אן פריינטליכע שמועסן ביז מען קומט אן צום צענטער. וואו מען ווארט זיי אפ מיט א הארציגע שמייכל און א ווארימע טיי אדער קאווע, און הערליך געדעקטע טישן וועלכע ווערן פריש געדעקט טעגליך.

"בלויז מיט'ן כאפן א בליק אויף די געדעקטע טישן דערקענט זיך די אייגענארטיגקייט פון דעם צענטער" זאגט אונז א משפחה מיטגליד פון איינע פון די נשים צדקניות, די טישן ווערן טעגליך געדעקט אריסטאקראטיש און מלכות'דיג, הערליכע טישטוכער, קראנצן בלומען, גלאזענע כלים. ווען עס קומט צום 'והדרת פני זקן' באגענונג מען זיך נישט מיט קיין דיספאזעבעל כלים אדער ביליגע געשיר.

דערנאך הייבט מען אן דעם פראגראם מיט די וויכטיגסטע זאך פאר מענטשן אין דעם עלטער בליעה"ר -- איבונגען און פיזישע טעראפי, א זאך וועלכע איז קריטיש וויכטיג פאר יעדן און ספעציעל אויף דער עלטער צו פארזיכערן אז מען עלטערט זיך געזונטערהייט און מען האלט זיך פריש און געזונט, פאר דעם צוועק ווערן די איבונגען און טעראפי באגלייט מיט ספעציאליסטן וועלכע פאסן צו פאר יעדן איינעם די איבונגען און טעראפי לויט'ן געברויך.

"עס איז נישט גענוג אז עס איז געזונט, עס מוז זיין איינגענעם און געשמאק" איז די פאליסי אין 'שנות חיים' און מען קומט אויף מיט קרעאטיווע געדאנקן צו שאפן א לעבהאפטיגע אטמאספער און צוגעפאסטע איבונגען וועלכע זאלן זיין לייכט אבער אויך ווירקזאם, און מען האט אויך פארשידענע ספעציעלע איינריכטונגען וועלכע זענען געקויפט געווארן פאר דעם צוועק.

נאכ'ן זיך אביסל אנשטרענגען קומט די צייט זיך צו אפרוען, און זיך דערפרישן פיזיש און גייסטיש, און דעריבער ווערט אהערגעשטעלט א טעגליכער שיעור פאר די נשים צדקניות, דער שיעור ווערט געגעבן דורך א חשובע רעביצין אבער אלע באטייליגטע נעמען אנטייל לעבהאפטיג און טיילן מיט זייערע אייגענע געדאנקן און פערל ווערטער.

די שיעורים זענען א צענטראלע טייל פונעם טאג וואס אלע קוקן ארויס דערויף, די טעמעס זענען פארשידנארטיג און נעמען אריין אלע סארטן נושאים, און צומאל ברענגט מען אויך גאסט רעדנערינס וועלכע האלטן געשפאנט די פארזאמלטע, און אזוי אויך ברענגט מען פון צייט צו צייט דאקטוירים און געזונטהייט עקספערטן צו רעדן איבער געזונטהייט און וויאזוי צו פירן א געזונטע לעבנסשטייגער אויף דער עלטער.

נאכ'ן זיך דערפרישן און זיך אפרוען קומט דער "ווארקשאפ" (אדער ווארשטאט אין אידיש) -- א פראגראם וועלכע ווערט אלעמאל באנייט מיט פרישע אייגנארטיגע פראגראמען וועלכע נעמען אריין צווישן אנדערע: קאכן און באקן ספעציעלע מאכלים, פארבן, שטריקן, פרוכט דעקארציעס, באצירן גלאז, און מאכן אייגענע

זייט 16»

**א גשמאק:** די הערליך צוגערישטע טישן פאר מיטאג ווי עס פאסט זיך פאר די חשובע "שנות חיים" מיטגלידער

קוצליכע געבעקס דורך די חשובע מיטגלידער פון "שנות חיים"

מעשי ידיהם להתפאר, קונץ ארבעט דורך די חשובה מיטגלידער

# טאבלעטן

## אין ליכט פון פרישע שטודיעס:
# דאקטוירים וועלן מער נישט זיין ברייטהארציג מיט אספירין פארשריפטן

אספירין שטעלט זיך ארויס נישט אזוי אומשעדליך ווי מען האט געקלערט

**דזשארדזשיע** - ארום פערציג פראצענט פון אמעריקאנער ערוואקסענע, און איבער האלב פון אלע אמעריקאנער איבער 70 יאר אלט נעמען טעגליך אספירין צו פארמיידן הארץ פראבלעמען און בלוט דרוק. עס איז אן אנגענומענע זאך ביי דאקטוירים צו פארשרייבן א טעגליכע דאזע פון אספירין אפילו אזעלכע וואס האבן נישט קיין היסטאריע פון הארץ פראבלעמען כדי צו היטן אויף די געזונט פון די בלוט דרוק און אדערן, אבער לעצטע שטודיעס טוען אנדייטן א טויש אין דעם הינזיכט.

דער איינפיר צו געבן ברייטהארציג אספירין איז איינגעפירט די לעצטע דרייסיג יאר נאכדעם וואס שטודיעס האבן געצייגט אז דאס האט נישט קיין זייטיגע ווירקונג און שטעלט זיך ארויס גאר ווירקזאם אין פארמיידן הויכע בלוט דרוק און הארץ פראבלעמען. אבער פרישע שטודיעס ברענגען אויף פראגע צייכנס דערויף, ספעציעל נעמנדיג אין באטראכט אז זינט דאן זענען דא אויף די מארקעט מער עפעקטיווע טאבלעטן פאר בלוט דרוק.

אספירין איז א סובסטאנץ וואס מאכט די בלוט מער פליסיג און דינער, און דעריבער מאכט עס גרינגער פאר די בלוט צו פליסן אין די אדערן און פארמינערט בלוט דרוק, אבער אין די זעלבע צייט צייגן שטודיעס אז עלטערע מענטשן וואס נעמען דאס זענען אין א שטערקערע געפאר צו ווערן ערנסטער גשעדיגט ווען זיי בלוטיגן, סיי פון אויסערליכע וואונדן און סיי פון 'אינטערנאל בלידינג' און פון מערידין א.ד.ג.

דער לעצטער שטודיע - דורכגעפירט אינעם דזשארדזשיע יוניווערסיטעט - צייגט אז פון יעדע 1,200 מענטשן וואס האבן געזונמען טעגליכע אספירין די לעצטע דרייסיג יאר זענען געווען ארום פיר הארץ אטאקעס ווייניגער אין פארגלייך מיט די זעלבע צאל וואס האבן נישט געזונמען, אבער אין די זעלבע צייט זענען באריכטעט געווארן מיט דריי פעלער מער פון פאטאליטעטן וואס זענען פארבינדן צו אויסבלוטיגן, צוליב דעם וואס די בלוט איז דינער און פליסיגער.

דאס ברענגט דערצו אז 'אמעריקאנער הארץ אסאסיאציע' וואס האט געהאט רעקאמענדירט די טעגליכע דאזע האט געטוישט איר רעקאמענדאציע און געזאגט אז דאס זאל נאר פארשריבן ווערן אין פעלער וואס עס איז דא א העכערע ריזיקע אז דער באטרעפנדער קען ליידן פון הארץ פראבלעמען, אדער אויב ער ליידט פון הויכע בלוט דרוק אדער איז אריבער א הארץ עפיזאד.

# פרייזן פון הונדערטער מעדיצינען **געשטיגן אין די לעצטע חדשים**

**וואשינגטאן** - טראץ פארזוכן אין וואשינגטאן פון ביידע פארטייען צו נעמען שריט צו נידרן דראג פרייזן, צייגן סטאטיסטיקס אז זינט דעם אנהויב פונעם נייעם קאלענדער יאר 2020 למספרם זענען די פרייזן פון הונדערטער דראגס באדייטנד געשטיגן אין די ערשטע חודש פונעם נייעם יאר. די פירמע 'גוד-אר-עקס' וואס באפאסט זיך מיט נאכגיין די פרייזן פון מעדיצינען האט ארויסגעלייגט א ליסטע פון איבער 560 מעדיצינען וואס זייערע פרייזן זענען געשטיגן אינעם ערשטן חודש פונעם יאר.

דאס רעכנט אריין געוויסע מעדיצינען וועלכע זענען גאר שטארק באנוצט, אריינגערעכנט 'עליקיוס' וואס העלפט פארמיידן א סטראוק ביי מענטשן מיט אומרעגולארע הארץ קלאפן; 'הומירא' וואס ווערט גענוצט צו באהאנדלן ארטרייטיס; מארלאפאן פאר דעפרעסיע, און נאך הונדערטער מעדיצינען.

געוויסע מעדיצינען האבן געזען א באדייטנדע העכערונג, און געוויסע האבן געזען א העכערונג פון בלויז עטליכע פראצענט. דער דורכשניטליכע העכערונג שטייט ביי ארום 5% און עס איז נארמאל אז פראדוקטן ווערן טייערע צוליב אינפלאציע, אבער דאס איז פארט שלעכטע נייעס נעמנדיג אין באטראכט אז דאס קומט טראץ פארזוכן אין וואשיגנטאן צו נידערן דראג פרייזן, און דערווייל טוען פרייזן בלויז שטייגן.

שטארקע העכערונגען האט מען געזען ביי עטליכע פסיכיאטרישע דראגס מיט ארום 13-14 פראצענט העכערונגען. די פירמע וואס פאלגט נאך די פרייזן זאגט אז די פאציענטן ווערן נישט זען דעם העכערונג, נאר די אינשורענס פירמעס ווערן דעקן דעם דיפערענץ, אבער עווענטועל טוען די הויכע דראג פרייזן העכערן די אינשורענס קאסטן און פרימיום'ס פאר די פאציענטן, און העכערן נאך מער די שוין-אזוי הויכע קאסטן פון העלט קעיר.

א ווארטזאגער פאר איינע פון די דראג פירמעס האט אוועקגעמאכט דעם באריכט זאגנדיג אז עס איז נארמאל אז פרייזן שטייגן אזוי ווי אלע אנדערע פראדוקטן אויף די מארקעט, און אז אייגענטליך זענען די פרייז העכערונגען די זעלבע ווי אין פארגאנגענע יארן, און צוגעלייגט אז "עס איז נידריגער פון די אלגעמיינע אינדעקס פון פרייזן" אויפ'ן מארקעט.

# עף-די-עי באשטעטיגט צום ערשטן מאל מעדיצין פאר 'פינאט אלערגיע'

**וואשינגטאן** - עסנווארג אלערגיעס צווישן יונגע קינדער שטייגט אויף א פרעצעדענטלאזע פארנעם, און צווישן די ארגסטע עסנווארג אלערגיע ציילט זיך דער אלערגיע צום אמעריקאנעם ניסל, דער אומשולדיגער פינאט קען זיין פאטאל אפילו אין א פיצעלע דאזע פאר קינדער וועלכע זענען שטארק אלערגיש דערצו, אויסער דעם וואס דאס ברענגט צענדליגע פאטאליטעטן יערליך איז דאס א גאר שווערע מיסיע פאר עלטערן צו אויסמיידן די קינדער פון פינאטס, וויבאלד דאס געפונט זיך אין הונדערטער פארקויפטע נאש און פראדוקטן, און די קינדער קענען דאס אריינאטעמען פונדערווייטנס אין א געשעפט, פליגער אדער אין ליכט פון פרישע שטודיעס: דאקטוירים וועלן מער נישט זיין ברייטהארציג מיט אספירין פארשריפטן

זענען אין א שטערקערע געפאר צו ווערן ערנסטער גשעדיגט ווען זיי בלוטיגן, סיי פון אויסערליכע וואונדן און סיי פון 'אינטערנאל בלידינג' און פון מערידין א.ד.ג.

דער לעצטער שטודיע - דורכגעפירט אינעם דזשארדזשיע יוניווערסיטעט - צייגט אז פון יעדע 1,200 מענטשן וואס האבן געזונמען טעגליכע אספירין די לעצטע דרייסיג יאר זענען געווען ארום פיר הארץ אטאקעס ווייניגער אין פארגלייך מיט די זעלבע צאל וואס האבן נישט געזונמען, אבער אין די זעלבע צייט זענען באריכטעט געווארן מיט דריי פעלער מער פון פאטאליטעטן וואס זענען פארבינדן צו אויסבלוטיגן, צוליב דעם וואס די בלוט איז דינער און פליסיגער.

דאס ברענגט דערצו אז 'אמעריקאנער הארץ אסאסיאציע' וואס האט געהאט רעקאמענדירט די טעגליכע דאזע האט געטוישט איר רעקאמענדאציע און געזאגט אז דאס זאל נאר פארשריבן ווערן אין פעלער וואס עס איז דא א העכערע ריזיקע אז דער באטרעפנדער קען ליידן פון הארץ פראבלעמען, אדער אויב ער ליידט פון הויכע בלוט דרוק אדער איז אריבער א הארץ עפיזאד.

אין שולע, און מען דארף כסדר שטיין אויף די וואך.

דעריבער האט די נייעס אז די עף-די-עי האט באשטעטיגט א מעדיצין דערפאר וואס הייסט פאלפארזיא (Palforzia) געבראנגט שטארקע פארלייכטערונג פאר מיליאנען עלטערן וועלכע האפן אז דאס וועט ברענגען אן ענדע צו די שווערע מיסיע פון היטן די קינדער פון די טויטליכע אלערגיע און זיי העלפן לעבן א נארמאלע לעבנסשטייגער טראץ זייער אלערגיע.

עסנווארג אלערגיעס נעמט זיך פון דעם וואס דער קערפער סיסטעם אידענטיפיצירט א געזונטע עסנווארג אלס א געפארפולער סם, און רעאגירט מיט מאסיווע מאכט קעגן דעם 'פרעמדן אריינדרינגער' וועלכע איז בלויז א עסנווארג, אבער די שווערע רעאקציע קען גענצליך רואינירן די סיסטעמען און פירן ח"ו צום ארגסטן.

דער באשטעטיגטער מעדיצין איז צוגעפאסט פאר יונגטליכע צווישן 4 און 17 יאר אלט און דאס ארבעט אויף א סיסטעם פון שטייטערהייט און שטאפלווייז צוגעווייזן דאס קינד צו די באשטאנדטיילן פונעם פינאט און דאס קומט אינאיינעם מיט א מעדיצין אזוי אז זייער קערפער זאל דאס קענען פארטראגן און דאס נישט באטראכטן אלס א שעדליכע פיינט.

דאס איז באזירט אויף פרישע שטודיעס פון די לעצטע פאר יאר וועלכע האבן איבערגעוויזן אז מען קען טרענירן דעם אימיון סיסטעם צו טאלערירן אלערגיעס דורך צוגעווייזן דעם קערפער מיט קליינע דאזעס, און די דראג פירמעס זאגן אז זיי וועלן מעגליך אנטוויקלן ענליכע דראגס אויף פאר אנדערע עסנווארג. דער פראבלעם איז נאר אז דאס קאסט טויזנטער דאלער און פילע עקספערטן זאגן אז דער פרייז איז איבערגעטריבן פאר אזא איינפאכע מעדיצין.

# אייער קינד קומט זיך א גליקליכע יוגנט.

## (אויך פאר עלטערן קומט זיך נחת מיט רואיגקייט).

קאמפארט העלט שטעלט צו א רייע סערוויסעס פאר אייער קינד, פון הילף אין קלאס צימער ביז אפרו סערוויסעס פאר די עלטערן און נאך. אינאיינעם וועלן מיר העלפן אייער קינד שטייגן לויט זיינע\אירע בעסטע מעגליכקייטן און באקומען די שענסטע לעבנס-מתנה וואס עס קומט זיך פאר יעדן איינציגן קינד: א הערליכער יוגנט.

- קעיר מענעדזשמענט ←
- קאמיוניטי העביליטאציע ←
- אפרו סערוויסעס ←
- פרי וואקעישאנאל סערוויסעס ←
- פאמיליע סופארט ←

העלפט אייער קינד. העלפט אייך אליין.

4102 14th Ave
Brooklyn, NY
718.408.5400

58 Route 59
Monsey, NY
845.503.0400

1 Hamaspik Way
Monroe, NY
845.774.0300

info@comforthealthny.org
www.comforthealthny.org

Comfort HEALTH
A Hamaspik Project
Success-driven support services

Comfort Health offers Brooklyn-based care management and supportive services to children who require complex medical care--physically, emotionally, and mentally.

# ליינער'ס גאזעט

## וואָרט פון רעדאקציע:

מיר שטייען אצינד ביים שוועל פון חודש סיון, **די חודש פון קבלת התורה וואס "כל החולים נתרפאו"**. און גלייכצייטיג שטייען מיר אויך אין א צייט וואס **כלל ישראל איז אריבער א שווערע תקופה** מיט א מגיפה וואס מיר האבן נישט געזען אין די לעצטע יארן און כלל ישראל האט געליטן שווערע אבידות.

די שווערע תקופה איז טאקע געווען גאר ביטער, און פילע משפחות האבן פארלוירן דאס טייערסטע, **און מירווילן דעריבער שיקן אונזערע טיפסטע טרייסט-וואונטשן צו די משפחות,** אז דער רופא כל בשר זאל היילן זייערע צובראכענע הערצער.

**אין די תקופה האט מען געזען די העלדישקייט און געטריישאפט פון כלל ישראל איינער פאר'ן צווייטן,** דער "כל ישראל ערבים זה לזה" איז ארויסגעקומען מיט'ן גאנצן שיינקייט, און כלל ישראל איז זיך אויך צוזאמענגעקומען און זיך פאראייניגט מקיים צו זיין דעם **"ונשמרתם מאוד לנפשותיכם"** פאר זיך אליין און פאר אנדערע **דורך אויספאלגן די אנווייזונגען פון דאקטוירים און רעגירונג** אויטאריטעטן טראץ די שווערigkייטן וואס זענען פארבינדן דערמיט.

דער רבוש"ע זאל העלפן אז דער זכות **זאל ברענגען רפואות און ישועות פאר אונזערע ליינער און פאר 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 צוועקן. ארטיקלען און בריוון רעפלעקטירן נישט די מיינונג פון די רעדאקציע - איבערהויפט דער **ליינער'ס גאזעט**, וואס איז פון ליינער צו ליינער. פאלגן וואס מען ליינט אין גאזעט איז אויף די אייגענע אחריות.

7113

## זוכט קייראפראקטער אין מאנרא געגנט

איך זוך א גוטן קייראפראקטער פאר אונזער 15 יעריג מיידל וואס ליידט פון שטארקע האלז און רוקן וויטאג, און עס איז שווער צו טרעפן א טויגליכן און פארלעסליכן קייראפרעקטאר. מיר וועלן דאנקבאר זיין פאר סיי וועלכע רעקאמענדאציעס, אבער אויב מעגליך צו טרעפן עמיצער וואס איז אין די אומגעגענט פון קרית יואל, און ספעציעלע אויב נעמט ער פידעליס אינשורענס וואלט געווען א שטארקע טובה. אבער אפילו אויב נישט, און איר האט געהאט א פאזיטיווע ערפארונג מיט א קייראפרעקטאר און איר קענט אים - אדער איר - רעקאמענדירן, ביטע אל תמנע טוב מבעליו און לאזט אונז וויסן דורך דעם רעדאקציע פונעם גאזעט.

(-)

7114

## קינד באנעצט אינמיטן טאג

מיר זוכן גאר דרינגענד אן עצה פאר א 9 יעריגע יונגל וואס מאכט נאס (leaked) היבש אסאך אינמיטן טאג, נאך מער ווי ביינאכט. ער זאגט אז ער שפירט גארנישט בשעת עס פאסירט, און ער קען דאס נישט פארמיידן. מיר זענען שוין געווען ביי א יוראלאדזשיסט, אבער ער האט פעסטגעשטעלט אז אלעס איז אין ארדענונג.

זי האט אונז געראטן מאכן א טשאר"ט, און אים העלפן נאכפאלגן ווען דאס פאסירט, אבער עס איז נאר ערגער געווארן, מעגליך וויבאלד ער האט געשפירט דרוק, און דער פראבלעם האלט ווייטער אן טראץ וואס מיר האבן פרובירט פארשידענע עצות.

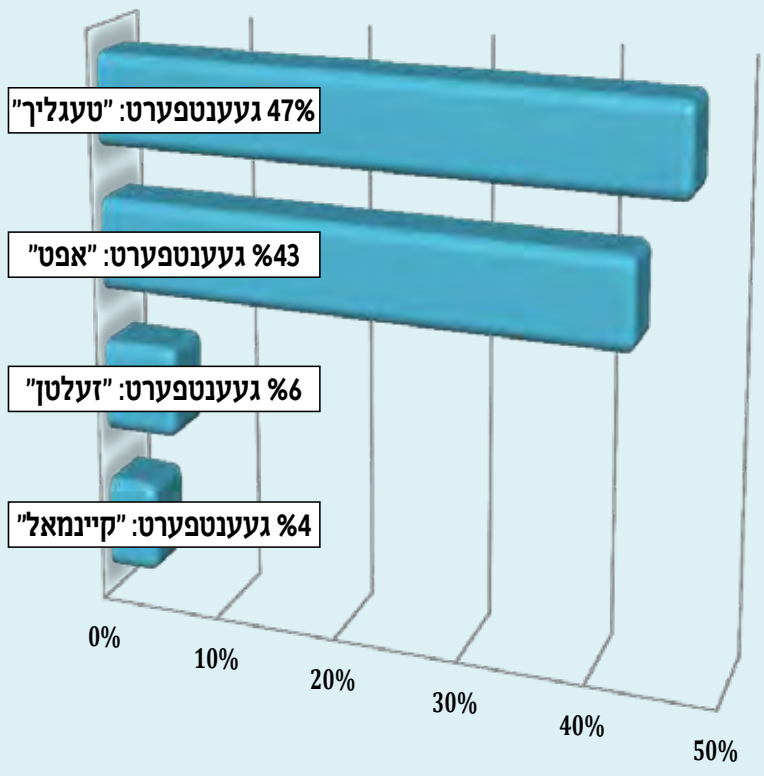
אויב האט איר אן עצה אדער ערפארונג ביטע פארבינדט אייך מיט אונז דורך די רעדאקציע.

(-)

*במספיק אנקעטע:*

## וואס זאגט **איר?**

## פראגע פון פאריגן חודש:
## ווי אפט עסט איר פרוכט?




פרוכט איז א וויכטיגע טייל פונעם מענטשליכן דיעטע. פרוכט זענען נידריג אין פעטנס, הויך אין פייבער און רייך אין וויטאמינען. פילע גאר וויכטיגע וויטאמינען און נוטריאנס קריגן מיר פון פרוכט, און פארשידענע פרוכטן האבן אנדערע אייגענטשאפטן און בענעפיטן.

פאטעסיום: א וויכטיגע נוטריאנס וואס מיר קריגן פון פרוכט איז פאטעסיום, א מינעראל וואס איז קריטיש וויכטיג פאר א געזונטע בלוט-דרוק בלאנס, מען קען קריגן פאטעסיום פון באנאנעס, פלוימען,אפריקאט, מאראנצן, האניג-מעלאנע, קע־נטאלאפ, און אויך פון מאראנצן זאפט.

פייבער: נאך א וויכטיגע באשטאנדטייל פון פרוכט איז פייבער, וועלכע העלפט רעדוצירן בלוט קאלעסטראל, העלפט מיט הארץ געזונטהייט, און שטעלט זיך ארויס מער און מער קריטיש וויכטיג פאר'ן געזונט, פייבער געפונט זיך אין פרישע פרוכט, דעריבער איז בעסער צו עסן פרישע פרוכט ווי איידער געקאכטע אדער זאפט פון פרוכט.

וויטאמין סי: פרוכט זענען אין אלגעמיין רייך אין וויטאמין סי, ספעציעל ציטרוס פרוכט ווי מאראנצן. א וויטאמין וועלכע איז זייער וויכטיג אין האלטן דעם קערפער געזונט, פארהיילן וואונדן, פארשטערקערן דעם אימיון סיסטעם, און האלט אויך געזונט די ציינער, האר און הויט.

פאליק עסיד: נאך א וויכטיגע באשטאנדטייל אין פרוכט איז 'פאלעיט' אדער באקאנט אלס 'פאליק עסיד' וועלכע איז גאר א וויכטיגע טייל פונעם קערפער, עס איז די מאטריאל וואס פעלט זיך אויס פאר געזונטע רויטע בלוט צעלן און בכלל פאר'ן געזונט פון פילע קערפערליכע פונקציעס.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"ווי אפט עסט איר פרוכט?"** האבן 47% געענטפערט: "טעגליך". 43% געענטפערט: "אפט". 6% געענטפערט: "זעלטן". 4% געענטפערט: "קיינמאל".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "עסט איר מיטאג???? טעגליך-טיילמאל-קיינמאל"

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

7115

## אקונפאנטשעריסט
## Acupuncturist

פאר'ן שרייבער פון בריוו #6910 וואס זוכט אן אקונפאנטשעריסט:

פאר די לעצטע פאר יאר נוצן מיר דר. ליו פון מאנהעטן. ער איז דער פארזיצער פון דער אקופאנטשוריסט פאראיין אין ניו יארק סיטי. און ער איז גאר סיי גאר פראפעסיאנעל אבער אויך וואירים און גוט הארציג. ער טוט גרונטליך אפשאצן יעדע פאל באזונדער און אויב זעהט ער אז ער קען נישט העלפן פאר די זאך וועט ער זאגן קלאר. און אויב נעמט ער עס יא אן וועט ער זאגן פאראויס וויפיל מאל עס וועט זיך אויספעלן סעסיעס אויף צו לעזן דעם פראבלעם, און געווענטליך טרעפט ער טאקע ממש צום פונקט.

מיר האבן שוין אהין געשיקט פיל מענטשן דורך די יארן און ב"ה מיר האבן געהערט זייער גוטע גריסן און פאזיטיווע ערפארונג פון די מענטשן וואס זענען געגאנגען צו אים. ער האט זיך שוין אריסגעשטעלט צו העלפן מענטשן מיט רוקן וווייטאג, קני וווייטאג, ארטרייטיס, באנעצן ביינאכט און נאך אסאך.

איך וואלט אים שטארק רעקאמענדירט צו אנדערע.

Dr. Liu 212-397-8988

(-)

7116

## צוגענגליכע פריוואטע העלט אינשורענס

ווי איר ווייסט איז העלט אינשורענס איינער פון די גרויסע פראבלעמען פאר מיטעלע פארדינער, פון איין זייט איז מען נישט בארעכטיגט צו די ביליגע רעגירונג-סובסידירטע פלענער, אבער פון די אנדערע זייט קאסטן די אלע פריוואטע אינשורענס גרויסע געלטער, מיט חודש'ליכע קאסטן און הויכע דידאקטעבעלס.

איך זוך שוין א לענגערע צייט א צוגענגליכע פריוואטע העלט אינשורענס וואס האט נישט קיין טייערע חודשליכע קאסטן און דידאקטעבעלס, און מיר ווילן הערן עצות וויאזוי מען קען נידערן די קאסטן פון די העלט אינשורענס. עס וואלט געווען א גרויסע טובה אויב איינער קען מיטטיילן איבער זייער ערפארונג.

יישר כח פון פאראויס!

(-)

7117

## עצה פאר פליקן האר

איך זוך אן עצה פאר א יונגערמאן וואס האט א שטארק איינגעווארצלטע געווואוינהייט פון פליקן זיין בארד, ער וויל זיך אפגעווואוינען דערפון אבער עס איז ממש אוממעגליך, ער טוט דאס אן צולייגן קאפ, מערסטנס ווען ער איז פארטון אין עפעס למשל ביים לערנען. איך ווייס אז פילע געבן אן עצה פון אנטון הענטשוך, אבער די עצה ארבעט נישט פאר אים ווייל ער שעמט זיך צו גיין דערמיט צווישן אנדערע מענטשן. דעריבער וואלט איך געוואלט הערן פון מענטשן וואס האבן באוויזן זיך צו אפגעווויינען דערפון און וואספארא מעטאדן האבן זיך ארויסגעשטעלט ווירקזאם.

(*)

7118

## כירורג פאר פוס פראבלעם

איך לייד פון א צושטאנד אויף די פוס וואס רופט זיך 'בוניאן' (bunion) וואס מיינט אז די ביינער פון די דיקע פינגער פון די פוס וואקסן זיך צוזאם און דער פינגער גייט ארויס פון פארעם, א זאך וואס ברענגט

זייט 12 »

'אקיופאנקטשור' איז א פארעם פון 'אלטערנאטיווע מעדיצין' וועלכע ווערט נישט פארערכנט אלס א טייל פון 'קאנוונציאנעלע מעדיצין' אבער פארט איז עס אנערקענט דורך די מעדיצינישע וועלט אלס ווירקזאם פאר געווייסע פראבלעמען און ווייטאגן און ווערט קאמבינירט מיט אנדערע מעדיצינישע באהאנדלונגען.

דער פראקטיק גייט צוריק מיט פילע הונדערטער יארן וואו עס האט זיך אנגעהויבן אינעם ווייטן מזרח און ספעציעל אין כינע וואו מען האט געגלויבט אז דער קערפער האט געווייסע 'דרוק פונקטן' און ענערגיע פעלדער וואס אויב מען סטימולירט דאס האט דאס אן עפעקט אויף פארשידענע פראבלעמען, דאס איז נאך היינט שטארק אנגענומען אין כינע, אבער אויך אין אמעריקע און אין אנדערע לענדער אויף א פיל קלענערן פארנעם.

דער פראדעצור ווערט פראקטיצירט דורך אריינשטעקן דינע נאדלן אין געוויסע ערטער אינעם קערפער, יעדעס נאדל מיט אן אנדערע טיפקייט געוואנדן אינעם פונקט וואו מען לייגט דאס אריין, און מען לאזט דאס דארט פאר ארום צען-צוואנציג מינוט און דאן נעמט מען דאס ארויס און דאס ברענגט א באלדיגע פארלייכטערונג, און דער ספעציאליסט טוט דערביי מעסטן די הארץ קלאפן צו אבזערווירן דעם עפעקט.

עס זענען דא צענדליגע סארטן שיטות און וועגן אין אקופאנטשור, און געוויסע גלייבן אז דאס קען העלפן פאר אלע סארטן מחלות, אבער רוב עקספערטן האלטן אז דער עפעקט איז בלויז צו לינדערן וווייטאג, און אין דעם איז אויך דא שטארקע חילוקי דעות צווישן קאנוונציאנאלע דאקטוירים וועלכע מאכן דאס אוועק און אלטערנאטיווע דאקטוירים וואס זאגן אז דאס איז באזירט אויף ריכטיגע וויסנשאפט און באווייזן.

דער גאנצער מהלך איז באזירט אויף דער אור-אלטער 'כינעזער טעאריע' אין מעדיצין אז דער קערפער פארמאגט צוויי קעגנזייטיגע ענערגיעס דער 'יונג' און דער 'יענג' און אז אלע פראבלעמען נעמען זיך פון אן אומבאלאנס אין די קערפערליכע ענערגיעס וועלכע ווערן באלאנסירט דורך שטעכן מיט די נאדלן אויף צו אויסגלייכן די ענערגיע אין די פונקטן וואו עס איז פארהאן אן אומבאלאנס.

קאנוונציאנאלע פארשער זאגן אז אקופאנטשור האט ווערט געהיילט דורכ'ן זיך בארואיגן און גלייבן דערין און נישט דורך א פאקטישע פיזישע רעאקציע, אבער עס איז שווער צו באשטעטיגן די ווארהיים דורך שטודיעס, אבער פארט האבן געוויסע שטודיעס אין דייטשלאנד באשטעטיגט אז דאס קען העלפן מיט מיגרענען שמערצן.

עס זענען היינט דא אין אמעריקע טויזנטער ספעציאליסטן וואס באנוצן זיך מיט אקיופאנטשור פאר הונדערטער סארטן פראבלעמען אריינגערעכנט: רוקן וווייטאג; בלוט דרוק; כראנישע קאפ שמערצן; רוקן וווייטאג; ציין וווייטאג; און אויך ניוראלאגישע פראבלעמען.

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און וווירקזאם

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

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

האט איר יסורים?

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

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

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

# ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

גאר שוועכע ווייטאג און עס פעלט זיך אויס אן אפעראציע. דעריבער וויל איך פרעגן אויב ווייסט איינער פון א גוטן דאקטער פאר א בוניאן אפעראציע (bunion surgery) און אזוי אויך אויב עמיצער האט אן עצה וואס מען קען טון פאר די ווייטאג ביז צום אפעראציע וויבאלד עס איז גאר שוועכע יסורים.

(*)

## 7119

## מאגן ברענען

איך לייד אסאך פון מאגן ברענען און דעראיבער נעם איך 'זאנטע"ק' (Zantac) וואס העלפט טאקע צייטווייליג, אבער וויבאלד איך וויל אבער פטור ווערן דערפון אינגאנצן און אויך א ריכטיגע נאטוראליכע וועג, וויל איך הערן פון ליינערס פון די גאזעט וויאזוי איך קען צוקומען דערצו.

איך האב שוין פרובירט אראפצוגיין פון סינק וואסער און טרינקען נאר ספרינג וואסער, אבער דאס האט נאר געהאלפן פאר א קורצע צייט אין די מאגן ברענען זענען נאכאמאל צוריקגעקומען. און אזוי אויך נאך פארשידענע עצות, איך וויל הערן מער פון מענטשן וואס האבן געהאט גוטע ערפארונג מיט נאטוראליכע מיטלן צו אויסהיילן דאס מאגן ברענען. ביטע שרייבט אריין צום גאזעט.

(-)

**רעדאקציע:** אגב זעהט גייענדיק צום דריק, זייט 2 אינעם גאזעט, די עף-די-עי האט פאראדנט א נאציאנאלע צוריקרוף פון דעם 'זאנטאק' דראג

## 7120

## 'הייסע' טיירויד נאדול

איך וויל וויסן צו עמיציר האט ערפארונג אדער ווייסט וואס מען קען טון פאר א 'טיירויד נאדול' וואס איז באצייכנט געווארן אלס "הייס" - hot) thyroid nodule) אבער דער דאקטאר זאגט אז עס איז נישט קיין קענסער געוואוקס ב"ה (טיירויד 'נאדול' איז א געוויקס אינעם האלז וואס קומט פונעם טיירויד, און עס ווערט געווענטליך באצייכנט אין שטאפלן פון קאלט אדער הייס, וואס באצייכנט וויאזוי זיי קוקן אויס אינעם עקסרעי סקען).

אויב האט עמיציר סיי וועלכע ערפארונג מיט אזא פאל ביטע זיך פארבינדן מיט אונז דורך די רעדאקציע. ספעציעל וויל איך וויסן אויב איז דא א וועג וויאזוי מען קען דאס באהאנדלען אויף א נאטורליכע אופן אן קיין אפעראציע.

(-)

## 7121

## שווארצע ציינער ביי קינדער

מיין 3 יעריג מיידעלע באקומט שווארצע ציינער כאטש איך פוץ איר ציין צווי מאל א טאג און זי טרינקט נישט קיין באטי'ס. וועז זי באקומט א פראפעסיאנעלע רייניגונג ביים דענטיסט קומט די שווארצקייט צוריק באלד 2-3 וואכן שפעטער. א ספעציעליסט וואס איך האב איר געזומען צו האט מסביר געווען אז דאס קומט פון הארמאנען (איך ווייס נישט ווי דאס איז שייך ביי א קליין קינד פון 3 יאר) און אז מען קען גארנישט טון דערצו.

אויב האט איר יא ערפארונג אדער אן עצה דערצו ביטע שרייבט צוריק אדער פארבינדט אייך מיט אונז דורך די רעדאקציע.

(-)

## 7122

## עי.בי.סי. סיסט אין די ביינער

איך וויל פרעגן אויב איינער האט ערפארונג מיט א טומאר (benign tumor) אין די ביינער וואס רופט זיך מיט די בוכשטאבן 'עי.בי.סי' (Aneurysmal Bone Cyst AABC) -- עס איז א טומאר וואס געפונט זיך אין די ביינער, און קען טיילמאל ברענגען שווערע ווייטאגן, און שוואכט אפ די ביינער. עס זענען דא פארשידענע מיינונגען דערווענגן, און דער דאקטער זאגט אז מען קען ווארטן צו זען וואס געשעט וויל עס איז נישט געפארפול. אבער איך וויל הערן פון אזעלכע מיט אייגענע ערפארונג אויב ווייסט איינער וואס מען קען טון אז עס זאל קלענער ווערן אדער וויאזוי עס צו באהאנדלן אויף א נאטורליכע וועג.

(-)

## 7123

## עצות און חיזוק פאר פארשפעטיגטע אנטוויקלונג

מיר האבן א קינד וואס איז פארשפעטיגט אין זיין אנטוויקלונג און ער קען נאכנישט רעדן אדער גיין, עס איז אונז זייער שווער און מיר טוען די געווענטליכע טעראפי וואס ווערט צוגעשטעלט דורך די שטאטישע פראגראמען אבער עס העלפט ליידער נישט. מיר זענען זייער באזארגט און צובראכן, און האפן אז ער וועט זיך נאך אי"ה אנטוויקלן צו זיין א געזונט און קלוג קינד און מיר וואלטן שטארק מכיר טובה געווען אויב איר שרייבט אריין צום 'גאזעט' סיי וועלכע עצות אדער אפילו ווערטער פון חיזוק וואס איר קענט אונז זאגן פון אייער אייגענע ערפארונג צו פארגרינגערן אויפ'ן הארץ.

(*)

## 7124

## ריפלעקס אינטעגרעישאן

בריוו #6878 פרעגט וועגן הייפער-אקטיוויטעט ביי קינדער צוליב ריפלעקסעס:

דער בריוו שרייבער וויל וויסן וואס מען קען טון אין אזעלכע פעלער אויסער די אנגענומענע באהאנדלונג און 'אקיופעישאנעל טעראפי' (occupational therapy).

איך וויל רעקאמענדירן א מהלך מיט וועלכע איך בין פערזענליך באקאנט וואס איז בייהילפיג פאר 'ריפלעקס אינטעגרעישן' (reflex integration) און איז עפעקטיוו פאר קינדער.

דער מהלך רופט זיך 'ריטמיק באוועגונג טעראפי' (Rhythmic Movement) וואס איז א פארעם פון אקיופעישאנעל טעראפי אין וועלכע מען טרענירט דאס קינד צו זיך שאקלן מיט א געוויסע ריטם און אימפעט וואס שטארקט דעם ניוראלאגישן אנטוויקלונג.

עס זענען דא אקיופעישאנעל טעראפיסטן וואס ניצן טאקע די מהלך, אדער זענען דא מענטשן וואס האבן זיך גוט געלערנט דעם מהלך און קענען ארויסהעלפן אייער קינד. מענטשן זענען גרויסע הצלחה דערמיט.

(-)

## 7125

## אקסל ווייטאג

פאר בריוו #6925 וואס האט ווייטאג אין

אייַדער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

**אברהם שמואל ווייַנבערגער**

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

די אקסלען:

קודם כל וויל איך זאגן אז איך פארשטיי דעם פראבלעם און איך האב אויך אזעלכע ווייטאגן און עס איז שרעקליכע יסורים. ביי מיר האלט עס אבער נישט אן פאר מער ווי 10 מינוט, עס קומט און עס גייט. עס איז מיר נישט בייגעפאלן צו גיין צו אן ארטאפעדיסט ווי דער שרייבער פון #6925 שרייבט. מיר האט עס מער אויסגעקוקט צו זיין עפעס מיט די הארץ וויבאלד מען זאגט אז יסורים אין האנט וואס ציעט ארויף צו די האלדז און רוקן קען קומען וועגן עפעס א פראבלעם מיט די הארץ. איך האט טאקע געמאכט א עקא-קארדיאגראם טעסט (Echocardiogram) און וועז איך שרייב די בריוו ווארט איך נאך צו הערן די רעזולטאטן, און איך האף צו הערן בשורות טובות. איך שרייב די שורות בלויז צו זיכער מאכן אז מען זאל וויסן דערווייגן אז דאס קען זיין פארבינדן צום הארץ.

(-)

7126

## ים המלח פאר סקעלראוסיס

פאר'ן שרייבער פון בריוו #6911 וואס זוכט אן עצה פאר ליכען סקעלראוסיס (Lichen Sclerosus) וואס איז א הויט פראבלעם וואס ברענגט אזוי ווי ווייסע פלעקן אויפ'ן קערפער, און עס קען זיין ווייטאגליך און אומאנגענעם.

מיר האבן אין משפחה איינער וואס ליידט פון דעם פראבלעם. עס איז גאר א ווייטאגליכע צושטאנד. איינס פון די זאכן וואס האבן געהאלפן מער פון אלע אנדערע צענדליגע זאכן וואס מיר האבן פרובירט איז געווען צו גיין צום ים המלח און ארץ ישראל. עס איז שוין אריבער אסאך יארן פון וועז מען איז געגאנגען דארט און דער פראבלעם איז קיינמאל נישט צוריקגעפאלן צו די שוועכע מצב וואס עס איז געווען פאר'ן גיין צו ים המלח. עס האט אסאך געהאלפן, און כאטש עס איז טאקע צוריקגעקומען אביסל איז עס קיינמאל נישט צוריקגעקומען מיט די זעלבע שטארקייט.

וועז מען גייט צום ים המלח, דארף מען נישט נאר אריינגיין אין וואסער, נאר מען דארף אויך זיכער מאכן צו גיין אינטער די זון אין א פלאץ וואס הייסט סאלאריום (solarium). יעדע האטעל האט זיך זייער אייגענע סאלאריום מיט א גלאזענע דאך וואס ציט די זון. אויב מען קען גיין פאר דריי וואכן אין א צי איז דאס נאך אפילו בעסער ווי גיין עטליכע מאל נאר פאר צען טעג.

(-)

7127

## חכמים הזהרו בדבריכם

כבוד העורכים פונעם גאזעט. איך וואונדער זיך פיל מאל צו זען אז איר דרוקט עצות וועלכע זענען פאנטאזיעס און אפגעפרעגטע נאריישקייטן.

באזונדער וואונדער איך זיך אז אזויפיל

דער 'ים המלח' פארמאגט פילע נעמען אריינגערעכנט 'ים הערבה' און 'ים סדום' וויבאלד דאס איז דער ארט וואס לויט חז"ל איז געשטאנען סדום ועמורה. עס רופט זיך אויך אויף דער ענגלישער שפראך דער 'טויט ים' וויבאלד עס איז א ים וואס איז נישט פארבינדן צום אקעאן און פארמאגט די העכסטע קאנצעטראציע פון זאלץ און מינעראלן, אמווייניגסטנס צען מאל מער ווי אין יעדע אנדערער גרויסער ים.

וויבאלד עס געפונט זיך אין א מדבר קלימאט ווערט די וואסער שנעל אויסגעוועפט און דאס לאזט איבער א גאר הויכע קאנצעטראציע פון זאלץ און דער וואסער איז אזוי געדעכט אז מענטשן און אביעקטן זונקן נישט דערין נאר שוועבן אין דער הייער וויבאלד דאס וואסער פארמאגט מער געוויכט ווי דער מענטשליכער קערפער.

דער ים קריגט אירע וואסערן פון די פלוס פון עטליכע טייכן אריינגערעכנט דער ירדן און דער כנרת וועלכע פליסן אריין אין איר, אבער אין די לעצטע צענדליגע יארן ווערט דער ים אויסגעטרונקענט מיט א שנעלקייט וויבאלד די ארטיגע אויטאריטעטן פארקירעוונן אוועק די טייכן כדי איר צו נוצן פאר טרונק וואסער, און אין די לעצטע יארן זענען ריזיגע שטרעקעס פונעם ים פארטרונקנט געווארן, און דער ים איז געווארן מיט איבער הונדערט פוס טיפער צוליב דעם מאנגל אין פרישע וואסער.

דער שטח פונעם ים המלח איז דער נידריגסטער פונקט אויפ'ן ערד-קוגל זייענדיג איבער טויזנט פוס אונטער'ן ים-פלאך, און דעריבער זענען די זון שטראלן שוואכער און דאס האט א שטארקן עפעקט אויף דעם גאנצן קלימאט, און דעריבער איז דאס אויך א טייל פון די סיבה פארוואס מענטשן מיט אטעם און לונגען פראבלעמען קומען זיך היילן אין די קורערטער ארום דעם ים צוליב די דיקע לופט פון די נידריגע ארט וואס פארלייכטערט דאס אטעמען.

אויסער די זאלץ פארמאגט דער ים אויך צענדליגע מינעראלן און אריינגערעכנט קלארין, מאגנעזיום, אייזן, און נאך. און דעריבער זענען די בעדער באקאנט מיט זייערע פארשידענע היילונג אייגנשאפטן פאר הויט פראבלעמען און אנדערע געזונטהייט פראבלעמען. דאס איז אויסער דעם וואס צוליב איר טיפקייט איז די ראדיאציע פון די זון שטראלן גאר מילד און איז געזונט פאר סענסיטיווע הויט. אזוי אויך טוען פארשידענע פאברikן ארויסשעפן וואסער און ארויסנעמען די מינעראלן און פארקויפן דאס איבער די וועלט אלס זאלבן וועלכע זענען ווירקזאם פאר די הויט און אזוי אויך קאסמעטישע פראדוקטן וועלכע קומען פונעם ים המלח און ווערן פארקויפט אין די וועלט פון הונדערטער מיליאנען דאלער יערליך.

ליינער גלייבן אין די פוסטע פאנטאזיעס פון האמעאפאטישע קרייטעכצער וואס איז געגנצליך באזיסלאז און האט נישט קיין שום מעדיצינישע האפט. עס איז וויכטיג צו באטאנען אז אלע דאקטוירים לאכן פון האמעאפאטיע און עס האט נישט קיין שום שטיצע אינעם עולם הרפואה.

מיר דארפן זיין וואכזאם קעגן פארשפרייטן פאנטאזיעס און אפגעפרעגטע טעאריעס בנוגע רפואה, מיר אידן גלייבן אז 'ניתנה רשות לרופא לרפא' און ווי באקאנט פון צדיקים אז מען דארף גיין צו א פארלעסליכן און גוטן דאקטאר, און נישט זיך אנכאפן אין אלע סארט פאנטאזיעס וואס אסאך דערפון קומען פון צווייפלהאפטיגע מקורות הטומאה ה"י.

יישר כח

(-)

**רעדאקציע:** מיר דינען בלויז אלס פלאטפארמע פאר ליינער צו אויסטוישן אינפארמאציע, מיר טוען אין קיין שום פאל נישט אינדארסירן סיי וועלכע אינהאלט, און פארשטייט זיך אז יעדער איינער דארף זיין געווארנט און זיך דורכרעדן מיט א דאקטאר וועז עס קומט למעשה

7128

## עצה פאר כראנישע ליים דעזיז

ליידער איז דא א לעצטיגע מגיפה וואס רופט זיך 'ליים דעזיז'. איך רעד נישט פון ליים דעזיז וואס מען באקומען א ביס פון א טיק. איך רעד פון די סוגי' פון כראנישע ליים דעזיז וואס מענשטן מוטשענען זיך יארן שפעטער און אסאך מענטשן ווייסן אפילו נישט אז זיי האבן אמאל באקומען א ביס פון א טיק.

איך האב מיין אייגענע ערפארונג מיט דעם. איך בין געווען צוויי מאל אויף אנטיביאטיק. די ערשטע מאל האט די מעדעצין געהאלפן היבש שטארק אבער איך בין צוריקגעפאלן נאכדעם, און די צווייטע מאל האט עס שוין זייער שוואך געהאלפן און איך האב געליטן א לענגערע צייט פון פארשידענע סימפטאמען.

למעשה איז מיר אונטערגעקומען א בוך איבער דעם נושא וואס רופט זיך Unlocking Lyme געשריבן דורך Dr. William Rawls וואס דער דאקטאר האט אליין געליטן פון ליים דעזיז. אין די בוך וואס איז גאר פאפולער און גייט דורך קלאר און גרינטלעך יעדע מהלך וואס זענען בנמצא וואס מען זאגט אז עס קען העלפן פאר ליים דעזיז.

אינעם בוך צונעמט ער יעדע מהלך און זאגט קלאר וואס עס לוינט זיך צו נעמען און וואס עס לוינט זיך נישט צו נעמען. ער ערקלערנט און די בוך קלאר וואס פאר א סארט מחלה דאס איז און פארוואס אנטיביאטיקס ארבעטן נישט געהעריג פאר דעם. ער האט א מהלך וואס מען קען זיך בעז"ה אויסהיילן דערפון.

איך האב געליינט דעם בוך און אויסגעפאלגט זיינע אנווייזונגען און ב"ה געזען גרויס הצלחה. מען האפט אפילו אויף מער אויף ווייטער, אבער אפילו וואס מען האט שוין געזען ביז יעצט איז א גרויסע שטארקע הצלחה. דערפאר וויל איך עס מיטטיילן מיטן עולם אז סיי ווער עס האט די פראבלעמען זאל זיך קענען העלפן בס"ד.

אויף צו באשטעלן דעם בוך אדער זיינע סופלאמענטן קען מען רופן 1800-951-2414 אדער גיין צום וועבזייטל vitalplan.com . איך וויל נאר צולייגן אז מען מוז נישט קויפן דווקא פון זיין פירמע, אויב האט מען די נאמען פון די סומפלאמענטן קען מען עס אויך קויפן אליין פון וועלכע פירמע מען וויל.

רפואה שלימה

(-)

7129

## 'פארט-וויין' געבורט צייכן

אזוי ווי איך האב געזען פראגעס און ענטפערס איבער געבורט-צייכן'ס וויל איך פרעגן אויב עמיצער האט אינפארמאציע וויאזוי מען קען באהאנדלן אדער אראפנעמען דעם 'פארט-וויין סטעין' געבורטצייכן (Port Wine Stain) וועלכע קען זיך אויסשפרייטן אויף אויף דעם פנים אדער סיי וועלן טייל פונעם קערפער און קומט פון א אדערן פראבלעם ביים געבורט, און רופט זיך אזוי צוליב זייער ענליכקייט צום וויין קאליר. איך וואלט דאנקבאר געווען פאר סיי וועלכע אינפארמאציע דערווען און אויך צו וועלכע דאקטער מען קען גיין דערווען. מיין נאמען איז געהיטן ביים גאזעט און ביטע לאזט אונז וויסן דורך די רעדאקציע.

(-)

# קורצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

7130

## עצה צום וואקסן

איך בין א 14 יעריגע מיידל וואס איז אביסל נידריג פאר מיין יארגאנג. איך וואלט זייער געוואלט וואקסן העכער. אבער איך וויל נישט נעמען קיין שווערע מעדיצינען, צו האט איינער אן עצה פאר מיר? יישר כח פון פאראויס.

(*)

7131

## הילף מיט "סייבא"

האט איינער מער אינפארמאציע וועגן "סייבא" (SIBO - Small Intestine Bacterial Overgrowth) – דאס הייסט אז עס איז דא אסאך באקטירע און די קישקעס. דאס ברענגט שווערע בויכווייטאג און כסדר'דיגע פראבלעמען מיט'ן פארדייאונג סיסטעם. עס האנדלט זיך פון א קינד וואס מוטשעט זיך שוין זייער לאנג מיט דעם, און מיר האבן דערווייל נישט געטראפן קיין גוטע לעזונג. עס וואלט געווען א גרויסע טובה אויב איר קענט מיטטיילן סיי וועלכע עצה אדער ערפארונג. יישר כח.

(-)

7132

## ליפן-ציטערניש

עס מאכט זיך מיר אפט אז איך קריג פלוצלינג ליפן ציטערניש וואס איך קען נישט קאנטראלירן, איך בין שוין געגאנגען צום דאקטאר און מען האט שוין געמאכט אן עם-אר-איי אבער עס האט גארנישט געוויזן. צו ווייסט איינער פון וואס דאס נעמט זיך און וואס מען קען טון דערצו? איך בין שטארק באזארגט דערוועגן.

(-)

7133

## "פארפרוירענע פלייצע"

איך מוטשע זיך מיט שטארקע ווייטאג אין דעם אקסל. אן ארטאדעפיסט האט מיר געזאגט אז עס רופט זיך "פארפרוירענע פלייצע" (frozen shoulder), אבער מען ווייסט נישט פונטקליך די אורזאך דערפון אדער די לעזונג דערצו.

מען האט מען מיר געזאגט אז די בעסטע איז צו נעמען "עליוו" (Aleve) פאר 2 וואכן, און אזוי אויך טון געוויסע פיזישע טעראפי. אויב העלפט דאס נישט דארף מען מען צומאל אויך אפערירן. קען איינער מיט ערפארונג דערמיט מיר אויפקלערן דערוועגן?

(-)

7134

## קלענער מאכן א געוויקס

האט איינער ערפארונג וויאזוי מען קען קלענער מאכן א אומשעדליכע ביין טומאר (Benign Bone Tumor)? און בכלל אויב ווייסט איר איינער וואס גייט דאס אריבער וואס מען קען זיך מיט יענעם פארבינדען וואלט עס געווען א שטארקע הילף צו הערן מער דערוועגן. ביטע פארבינדט זיך מיט אונז דורך די רעדאקציע.

(-)

7135

## עצה פאר פוס ציטערניש

איך בין דורך א נערוועזקייט ארום דריי חדשים צוריק און זייט דעמאלטס האב איך אז יעדן אינדערפרי פון ווען איך שטיי אויף ביז איך קום ארויס פון בעט שאקעלן זיך מיינע ביידע פיס. ווייסט איינער פון עפעס וואס קען העלפן אז עס זאל זיך אויפהערן? ביטע צוריקשרייבן.

יישר כח

(-)

# ליינער'ס גאזעט קורצע מעטפער'ס

7136

## הילף פאר ענקזייעטי

לתועלת הרבים וויל איך לאזן וויסן אז עס איז עס דא א בוך וואס האט מיר מורא'דיג שטארק געהאלפן מיט ענקזייעטי! איך האב א חבר'טע וואס האט זיך אויך זייער געמוטשעט און זי איז געגאנגען שוין פאר א יאר צייט צו א טעראפיסט אבער אן ערפאלג. נאך דעם וואס זי האט געליינט די בוך האט זי מיר געזאגט אז עס איז געווען אסאך אסאך מער העלפבאר און פיל פיל ביליגער ווי טעראפי! די בוך הייסט DARE געשריבן דורך B. McDonagh.

(*)

7137

## מויל גערויך צוליב אנצינדונג

איך האב אמאל געהאט א שלעכטע גערויך פון מויל, און איך בין געגאנגען צו אן אויער-נאז-האלז ספעציאליסט (ENT) און דער דאקטער האט מיר געזאגט אז עס קומט פון אן אנצידונג אין די סיינוס-רערן. און נאכ'ן נעמען די מעדעצין אויף צו אויסהיילן דעם אנצידונג, און דער גערויך טאקע גענצליך פארשוואונדען געווארן ב"ה! פארשטייט זיך אז יעדע פאל איז אנדערש אבער עס איז כדאי זיך צו באראטן מיט אן אי-ען-טי אויב אנדערע מיטלן העלפן נישט, טיילמאל קען דאס גרינג אויסגעהיילט ווערן.

(*)

7138

## פארמאכן א לאך אינעם אויער

בריוו #6829 זוכט אן עצה וויאזוי צו פארמאכן א לאך פון אן אויער דראם:

א קינד פון מיינס א באקאנטע פלעגט האבן טובס אין זיין אויער. די טובס זענען ארויסגעפאלן און עס איז איבערגעבליבן א לאך אינעם אויער. זיי זענען געגאנגען צו א "קראניאסעקראל טעראפיסט" (craniosacral therapist) וועלכער האט זיי באהאנדלט מיט די שיטה פון די סארט טעראפי וועלכע גלייבט אז אלעס קען זיך אליין פארהיילן אויב מען פירט דורך א געוויסע טעראפי אויפ'ן ביין פוונעם קאפ, און זיי זאגן אז דאס האט זיי געהאלפן.

(-)

7139

## קייראפרעקטאר פאר דיוויעיטע"ד סעפטום

פאר די וואס ליידן פון א דיוויעטעד סעפטום (deviated septum) -- דאס הייסט אז דער ווענטל צווישן די נאז לעכער איז אויסגעקרומט און דאס שטערט צום אטעמען -- וויל איך עצה'נען אז עס איז כדי צו זוכן א גוטן קייראפרעקטאר און ביי טייל פעלער איז מעגליך אז מען קען ארויסהעלפן און לעזן דעם פראבלעם. איך וויל רעקאמענדירן א גוטן קייראפרעקטאר מיט וועמען איר קענט זיך דורכרעדן און ער קען אייך זאגן אויב מען קען אין אייער פאל זיך העלפן דורך א קייראפרעקטאר.

זיין נאמען איז דר. רפאל הארבעטער Dr. Rafael Harbater 718-621-2550.

(-)

7140

## קניען ווייטאג צוליב צוריסענע מעניסקוס

פאר בריוו #6828 איבער א 40 יעריגע פרוי וואס ליידט פון קניען ווייטאג ביים גיין די טרעפ:

קניען ווייטאג קען קומען פון פארשידענארטיגע סיבות, דעריבער איז די בעסטע זאך צוערשט צו גיין מאכן אן עם-אר-איי. איך האב אויך געליטן פון דעם זעלבן צושטאנד און ביי מיר האט זיך ארויסגעשטעלט אז עס איז געווען א צוריסענע מעניסקו"ס (Torn Meniscus) אין ביידע קניען וואס האט גורם געווען מיין ווייטאג.

דאס איז א זאך וואס קען זיך מאכן אפט צוליב א שלעכטע בייג אדער דריי, און קען לייכט געהיילט ווערן אין רוב פעלער, אבער אין מער ערנסטע פעלער קען זיך פאדערן אן אפעראציע.

(*)

7141

## ווירקזאמע מיטל צו לינדערן רוקן ווייטאג

איך וויל מיטטיילן זייער א גאר פראקטישע און גרינגע מעטאד צו לינדערן שטארק ביינער און מוסקל ווייטאג, א שטייגער ווי רוקן ווייטאג, אדער א פארשטייפטע האלז (stiff neck) און אזוי אויך אנדערע ווייטאג אויפ'ן גוף. עס איז דא צו באקומען אין אפטייקן א נאטורליכער פעין ריליעף פעטש וואס רופט זיך סעלאנפאס (Salonpas) מען לייגט עס ארויף ביינאכט און ביז צופרי טוט עס מער גארנישט וויי, אדער לייגט מען עס צופרי און ביז ביינאכט גייט די ווייטאג אוועק, עס איז בדוק ומנוסה.

(-)

המספיק נייעס

# א דאנק מסירת נפש'דיגע שטאב: מוסטערהאפטיגע הצלחה'דיגע וואכן אין 'וואנאמעיקער' ברודערהיים טראץ 'קאראנע' קריזיס

ר' פייש ביים אנגרייטן מטעמים לכבוד יום טוב פאר די טייערע קינדערלעך

הימל און ערד און קאראנע... אין די צייט וואס דער אומזעהבארער פיינט האט אריינגעדרינגען אין שטעט און אין הייזער איבער גאנץ אמעריקע, און ליידער געברענגט צענדליגע טויזנטער טויטפעלער און אומגליקן, אריינגערעכנט הונדערטער טראגישע פארלוסטן פון אחינו בני ישראל, אין אזעלכע צייטן שיינט נאך שטערקער און ליכטיגער די טאטן און אקטיוויטעטן פון אט די ארגאניזאציעס און אינדווידועלן ווועלכע ווידמען זייער לעבן פאר די וואוילזיין פון אנדערע.

אט דאס קען געזאגט ווערן אויף די איבערמידליכע מיטגלידער פון המספיק איבעראל און הויפטזעכליך פון די טייערע מיטגלידער ווועלכע פארפיגן אויף די גרופע היימען ווועלכע האבן געצייגט אומבאשרייבליכע געטריישאפט און הערישקייט ביים נעמען באלדיגע שריט צו באשיצן זייערע טייערע אינדיווידועלן און איינפירן די נויטיגע מאנסאמען צו באשיצן די היים איינוואוינער און פארזיכערן זייער פיזישע און גייסטישע וואוילזיין.

דער מיסיע איז געווען א דאפלטער, סיי צו פארזיכערן אז זיי קומען נישט אין באירונג מיט דעם ווירוס און ווערן אנגעשטעקט ח"ו, און אזוי אויך גייסטיש, זיי צו אונטערהאלטן און פארזיכערן אז די איינגעשפארטקייט און די שרעק ארום דעם ווירוס האט נישט קיין נעגאטיוע עפעקט אויף די טייערע נשמות, און זיי קענען פירן א געזונטע און געשמאקע טאג-טעגליכע רוטין.

אין 'המספיק' אוו ראקלענד קאונטי' האט מען נישט געווארט פאר די אפיציעלע אנווייזונגען פון די רעגירונג נאר מען האט באלד 'מקדים רפואה למכה' געווען נאך פאר די רעגירונג האט אריסגעגעבן אירע אפיציעלע פאראדענונגען און דורכגעפירט בארטונגען מיט ספעציעליסטן און דאקטוירים און אונטערגענומען שטרענגע מאנסאמען איבער אלע גרופע היימען און פראגראמען.

אין א שמועס מיט'ן מענעדשער פונעם 'וואנאמעיקער היים' ר' פייש האראוויץ שילדערט ער אז מען האט איינעשפאנט דעם געטרייער מענעדזשער דעם 'פאמיליע ליעזאן' ר' אברהם מארקאוויטש וועלכער איז געשטעלט געווארן אין שפיץ פון די אפעראציע, און מען האט איינגעשטעלט שטרענגע פאראדענונגען, קודם כל צו איינצוימען באזוכער פון אינדרויסן, און אפילו שטאב מיטגלידער און טעראפיסטן וועלכע דארפן קומען טעגליך זענען אריבער א טעסט פון זייער טעמפעראטור צו פארזיכערן אז זיי זענען ח"ו נישט אנגעשטעקט.

אזוי אויך האט מען ערקלערט פאר די איינוואוינער די וויכטיגקייט פון זיך וואשן די הענט, און מען האט אריסגעלייגט סענטייזער און זייף איבער די גאנצע וואוינונג און אלע איינוואוינער האבן זיך רעגלמעסיג געוואשן די הענט, און געשטאנען אין פארבינדונג מיט ספעציאליסטן איבער די בעסטע וועגן צו באשיצן די טייערע נשמות.

אבער אין די זעלבע צייט האט מען נישט פארנאכלעסיגט די גייסטישע וואוילזיין פון די איינוואוינער, און טראץ וואס מען האט זיך געהאלטן גאר שטרענג צו די פאראדענונגען האט מען אריינגעלייגט ספעציעלע כוחות צו אוועקשטעלן א טעגליכע פראגראם און רוטין צו דערהייבן די געמוטער פון די אינדיווידועלן און פארזיכערן אז זיי ווערן ווי וויניגער עפעקטירט פון דעם מצב.

"עס איז אומגלויבליך די מסירת נפש און געטריישאפט פון די די-עס-פי שטאב" זאגט אונז דער מענעדזשער פונעם 'וואנאמעיקער היים' ר' פייש, און הייבט אריס ספעציעל די ארבעט פון די געטרייע פארפאלק רבי משה יואל קופטשיק און זיין בני בית ווועלכע האבן זיך אוועקגעגעבן 24 שעה א טאג אינאיינעם מיט די שטאב פון די-עס-פי ר' שמחה גאלדבערגער, ר' יעקב יצחק גאלדשטיין, ר' ישעי' שטערן.

דער צושטאנד פונעם קאראנעווירוס האט ארויסגעהויבן זייער העלדישקייט און געטריישאפט, טאג-טעגליך האבן זיי פארגעסן פון זיך אליין און זיך געגעליך אריינגעווארפן אין די געברויכן פון די טייערע אינדיווידועלן צו פארזיכערן אז זיי ווערן נישט עפעקטירט פון דעם צושטאנד און זיי קענען אנפולן זייער צייט מיט אנגענעמע און באלערנדע פראגראמען.

"פאר יעדן איינעם איז שווער צו זיין איינגעשפארט אינדערהיים, ספעציעל ווען מען איז צוגעווואוינט צו ארויסגיין כסדר צו אויספלוגן, אבער א דאנק די אויסטערלישע איבערגעגעבנקייט פון די שטאב האט מען באוויזן צו האלטן א געשמאקע און פאזיטיווע אטמאספער אינעם היים, און ב"ה קיינער פון די אינדיווידועלן איז נישט אנגעשטעקט געווארן מיט'ן ווירוס" זאגט אונז ר' פייש.

אין 'פרידנסצייטן' גייען די אינדווידועלן טעגליך צו די 'דעי-העב' פראגראמען פון 'המספיק' אוו ראקלענד' אבער צוליב די רעגולאציעס האט המספיק אונטערגענומען א מאסיווע אפעראציע צו טוישן די סדר און מען האט אנשטאט דעם "געברענגט דעם דעי-העב אהיים" און אראפגעשיקט די טעראפיסטן און ספעציאליסטן און די-עס-פי שטאב פונעם דעי-העב צום ברודערהיים וואו מען האט ספעציאליזירט דעם פראגראם און עס געמאכט געשמאק און צווישן אנדערע אויך געקאכט און געבאקן מיט די אינדיווידועלן אין די אייגענע קאך.

אויסער דעם האט מען פארזיכערט אז די אינדווידועלן קענען שפן פרישע לופט ווי ווייט מעגליך און דעריבער איז גוט צונוץ געקומען די הויף נעבן דעם היים, און אזוי ארום פרובירט ווי ווייט מעגליך זיי צו געבן א גוטע און געזונטע רוטין, אלס אין איינקלאנג מיט די פאראדענונג און אנווייזונגען פון די אינסטאנצן.

ספעציעל דארף ארויסגעהויבן ווערן דער דירעקטאר פון רעזידענשאל סערוויסעס ר' משה זאבל ווועלכער האט געארבעט 24 שעה א טאג איבער די מאסיווע אפעראציע פון קאארדינירן אלע גרופע היימען און פראגראמען און אזוי אויך די געטרייע איי-אר-עי נורס מרת. צוקער ווועלכע האט ארויסגעהאלפן צו פארזיכערן אז מען קומט נאך די פאראדענונגען און גלייכצייטיג זיך האלטן צו די מיסיע פון געבן די אינדיווידועלן די בעסער און געטרייסטע סערוויס וואס איז נאר מעגליך, און פארזיכערט אז מען גייט אריבער אינאיינעם די שווערע תקופה.

בס"ד

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן

Reliable Brokerage, Inc.

We get you protected.

888.783.6286

רופט הייגט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

HENRY KELLNER & ASSOCIATES

E-mail us at: info@reliablebrokerage.com

Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

המספיק נייעס

# **שמחת יום טוב** אין טויזנטער היימען מיט רייכע **"חול המועד האלטן פעקלעך"** אפגעשיקט **דורך 'המספיק'** לכבוד פסח

«זייט 06

האבן געארבעט ארום דעם זייגער צו גרייט מאכן די פעקלעך.

אזוי האט מען באוויזן אין בלויז עטליכע טעג צו צוזאמענשטעלן איבער 6,000 פעקלער גרייט צום אפליפערן, און דאן איז געקומען די צווייטע פאזע פונעם מאסיווע אפעראציע, נעמליך צו דורכפירן די ליפערונגען און אפשיקן די פעקלעך אין טויזנטער הייזער איבער גאנץ ניו יארק, און יעדער המספיק אפטיילונג האט אנטיילגענומען אין דעם פארצווייגטן מיסיע, און געדונגען לאקאלע פירמעס צו ארויסהעלפן.

אין די טעג פאר יום טוב האבן צענדליגע המספיק וועז'ס און טראקס קורסירט איבער גרעיטער ניו יארק אנגעפולט מיט פעקלעך פון מתנות, אין יעדער קאונטי איז מען אויפגעקומען מיט קראעטיווע לעזונגען וויאזוי צו דורכפירן די ליפערונגען טראץ וואס רוב פירמעס זענען געשלאסן, און אין טייל פעלער האבן המספיק שטאב פערזענליך אפגעטראגן די מתנות צו די הייזער.

די פעקלעך זענען אנגעקומען און אויפגענומען געווארן מיט געוואלדיגע ענטוזיאזם, אבער אין די פעקלעך זענען געליגן פיל מער ווי שפילצייג און מתנות, עס איז דארט געליגן טעג פון איבערמידליכע שוווערע ארבעט, הארץ, ליבשאפט און געטריישאפט פון די המספיק שטאב וועלכע האבן געארבעט ארום דעם זייגער צו ברענגען א שמחת יום טוב פאר די טויזנטער משפחות.

אפילו א מאסיווע "קאטאן קענדי" מאשין איז מיטגעקומען מיט'ן פעקל

פעקלעך אנגעפולט מיט שמחת יום טוב מיט "חול המועד האלטן" צוגעהערן פאר די גאנצע משפחה.

די פרייד און פארגעניגן פון קריגן אזא פעקל איז נאר געווען דער אנהייב, איבער'ן יום טוב האבן המספיק שטאב מיטגלידער געהערט ווי אימער זיי זענען נאר געגאנגען איבער די געוואלדיגע הילף וואס דאס האט געברענגט פאר זייערע משפחות, די געוואלדיגע דערלייכטערונג וואס דאס האט געברענגט פאר עלטערן און משפחה מיטגלידער צוגלייך.

"עס האט געצליך געטוישט מיין יום טוב, איך האב נישט געוויסט וויאזוי מען גייט פראווען א חול המועד אונטער די אומשטענדן אבער די ברייטע אויסוואל פון שפילצייט האלט מיינע קינדער פארנומען ארום דעם זייגער" האט א דאנקבארע מאמע איבערגעלאזט א מעסעדש אויפ'ן טעלעפאון פאר מרת. קטינא און דאס איז בלויז איינס פון די הונדערטער גרוסן.

"עס איז אוממגליך צו שילדערן די גרוסן וואס מיר הערן צוריק " זאגט אונז מרת. קטינא, און ספעציעל האט מען געהערט פון עלטערן די צופרידנהייט איבער דעם קלוגן אויסוואל פון די מתנות, די אויסערגעוועלנליך נוצבארע שפילצייג וועלכע האבן אינזין געהאט יעדן עלטער און פארזיכטיג אויסגעקליבן געווארן צו ברענגען די מאקסימום פארגעניגן און אונטערהאלטונג, און ווידער האט דאס אונטערגעשטראכן די פליכט וואס המספיק שפירט צו שטיין צו הילף פאר'ן ציבור און פאר די משפחות אין יעדן מצב און אין אלע אומשטענדן. "וואס זאל איך אייך זאגן, עס האט געמאכט דעם יום טוב ביי אונז אין שטוב" זאגט א צופרידענע טאטע פאר'ן גאזעט.

# 'שנות חיים' פראגראם צייכנט אפ פינף יאר

«זייט 07

צירונגען, און נאך.

דאס איז סיי א געשמאקע אונטערהאלטונג אבער איז אויך גאר געזונט פיזיש און גייסטיש, דאס שטארקט די פעאיגקייטן און מעגליכקייטן, און דערביי קענען די טייערע נשים צדקניות אויך צייגן זייערע מעגליכקייטן און טאלאנטן און זיך לערנען איינע פון די צווייטע, און דער חלק פונעם פראגראם איז טאקע גאר שטארק באליבט ביי די באטיליגטע.

די ארבעט בלאזט אריין אין זיי חיות און פרישקייט, "עס מאכט זיך גאנץ אפט אז די פרויען טראגן מיט שטאלץ די צירונג וועלכע זיי האבן אליין געמאכט אין שנות חיים" זאגט אונז מרת. לאנדא, די פאקט אז זיי זענען אקטיוו און ערצייגן הערליכע "מעשי ידיהם להתפאר" וועלכע דארפן זיך נישט שעמען פאר די ארבעט פון בארימטע צירונג פאבריצירער.

איבער'ן טאג זענען דא נאך פארשידענע פראגראמען, טייל דערפון טוישן זיך לויט די צייט פונעם יאר און מען קומט אויף מיט פרישע געדאנקן, דאס נעמט אריין באזונדערס פון לאקאלע תלמידות פון די מיידל שולעס וועלכע קומען שעפן חיזוק און חכמת חיים פון די נשים צדקניות און זיי אנטוויקלן א ספעציעלן קשר מיט'ן עלטערן דור, ספעציעל וועז עס קומען אראפ די יוגנט פון די פארשידענע 'המספיק' טאג פראגראמען וועלכע ברענגט קעגנזייטיגע חיזוק און פרייד, און ברענגט צונויף צוויי צענטראלע פראגראמען וועלכע זענען בייהילפיג פאר ביידע.

די באזוכן פונעם יונגן דור איז א ספעציעלע געלעגנהייט, סיי קענען זיי צייגן זייער שעצונג און הכרת הטוב צו די עלטערע דור וועלכע האבן אויפגעשטעלט די דורות, אונזער קרוין און שטאלץ און דערביי קענען זיי זיך אויך לערנען א געוואלד פון די חכמת חיים און וויסנשאפט פון די טייערע נשים צדקניות וועלכע האבן אוועקגעגעבן זייערע לעבנס צו ערציען אידישע דורות און אויפשטעלן אידישע שטובער.

די באזוכן ווערן טיילמאל באגלייט מיט מוזיקאלישע אונטערהאלטונג און פראגראמען וועלכע די מיידלעך שטעלן פאר און צומאל שליסן זיך אויך אן די פרויען פון 'שנות חיים' און די שטאב, און עס איז א ספעציעל שיין בילד צו זען ווי עס שפינט זיך דער גאלדענער קייט צווישן דער עלטערער דור און די יונגערע דור, ספעציעל ווען מען נעמט אין באטראכט אז טייל פון די חשובע פרויען זענען אודים מוצלים מאש וועלכע האבן איבערגעלעבט דעם שרעקליכן חורבן און צוריקגעבויט אידישקייט דאהי.

דער פראגראם ענדיגט זיך מיט א נארהאפטיגע

נארהאפטיגע מאלצייטן הערליך איינגעפאקט צום אהיימשיקן יעצט וועז מען קען נישט קומען צום פראגראם

און געשמאקע מיטאג, אבער נישט סתם א מיטאג, נאר די מעניו ווערט פארזיכטיג קורירט, די פרוכט, גרינצייג, פראטאין. מען נעמט דעם מיטאג גאר ערנסט וויבאלד אויף דער עלטער פעלט זיך ספעציעל אויס צו עסן א געזונטע און נארהאפטיגע דיעטע, און אזוי שליסט מען נאך א טאג און מען גייט אהיים דערפרישט און דערמונטערט, ווידער באגלייט מיט געטרייע שטאב מיטגלידער ביז צום טיר ביז צומארגנס וועז מען וועט פראווען נאך א טאג אין "שנות חיים" .

אצינד וועז צוליב די אומשטענדן ארום דעם 'קאראונע' קריזיס קען מען נישט אנגיין געהעריג מיט די אקטיוויטעטן האט אבער די פירערשאפט פון 'שנות חיים' נישט נאכגעלאזט נאר אריינגעלייגט דאפלטע ארבעט צו ארויסהעלפן דעם עלטערן דור מיט וואס אימער עס איז מעגליך, און עס ווערן טעגליך אפגעשיקט הערליך-פארפאקטע נארהאפטיגע מאלצייטן, און אזוי אויך ביכער און אקטיוויטעטן צו טון פונדערהיים, און מען שטייט מיט זיי כסדר אין פארבינדונג צו פארזיכערן זייער וואוילזיין.

אין די צייט וועז אלעס ווערט פארמאכט און פארשלאסן ווערט גאר 'שנות חיים' אויסגעבריטערט און לויט ווי מיר הערן שליסן זיך אפילו אין די לעצטערע וואכן אן פרישע מיטגלידער וועלכע קריגן די טעגליכע פעקלעך און באטייליגן זיך אין די פארשידענע פראגראמען וואס גייען אן אין די יעצטיגע טעג ווי ווייט מעגליך לויט די אנווייזונגען פון דאקטוירים און רעגירונג אינסטאנצן.

כי אורך ימים ושנות חיים יוסיפו לך !

Hamaspik Shnois Chiam is a Social day program that provides socialization, exercise, nutritious meals and different activities to enhance the lives of individuals that are under a Managed long term care plan .
We accept many MLTC (managed long term care) Insurance plans , call to inquire.

CALL TO REGISTER

TO JOIN THE PROGRAM CALL: 845.774.0348

המספיק האום-קעיר
# גאזעט

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

# 'המספיק האום קעיר' שיינט ספעציעל ארויס אין שאטן פונעם 'קאראנע' וויירוס

די וועלט איז אין פאניק, און די שטאט ניו יארק איז איינגעהילט אין שרעק און אין טרויער, א מגפה בודזשעוועט אין די גאסן, טויזנטער אומגעקומענע, איבערגעפולטע שפיטעלער, אמבולאנסן ליארמען, מאנגל אין רעספירעיטארס, ליידיגע גאסן און פארמאסקירטע מאסן, פינאנציעלע אינסטיטוציע ברעכן אונטער, און שפיטעלער קענען זיך קוים באפאסן מיט די אומעדערטרעגליכע מצב.

אין דעם כאאס און פינסטערניש שיינט ספעציעל ארויס די נאבעלע ארבעט וועלכע ווערט געטון אויף א טאג-טעגליכן פארנעם דורך די טויזנטער נורסעס, דאקטוירים, געהילפן, ערשטע הילף וואלונטירן און ארבעטער, וועלכע האבן טראץ די אומגעהויערע שווערינגקייטן זיך אריינגעווארפן מיט א באזונדערע איבערגעגעבנקייט צו העלפן אנדערע אין דעם מצב, טראץ די געפאר פאר זייער אייגענע געזונט.

די ארבעטער אינעם העלט-קעיר אינדוסטרי ווייסן אז זייער ארבעט קען נישט געטון ווערן דורך אנדערע, אז אויב זייי בלייבן אינדערהיים וועלן טויזנטער וועלכע פארלאזן זיך אויף זיי נישט קענען ווייטער אנגיין, זיי טראגן אן אחריות און זיי ערפולן דאס מיט גרעניצלאזע איבערגעגעבנקייט און געטריישאפט, זומער ווינטער, טאג און נאכט, יא וויירוס אדער נישט וויירוס, זייערע פאציענטן קומען פאר אלעם.

עס קומט זיך פאר די וועלכע געבן זיך אוועק פאר אנדערע אז מען זאל זיך זארגן פאר זיי, און אין די פירערשאפט פון 'המספיק האום קעיר' איז דאס טאקע געווען א וויכטיגע מיסיע אין לויף פון דעם קריזיס, צו פארזיכערן אז די פאציענטן קריגן די מאקסימום הילף און סערוויסעס, אבער אז די געטרייע שטאב מיטגלידער און נורסעס און געהילפן זאלן קריגן די נויטיג הילף אז זיי זאלן קענען זיך באהיטן פונעם וויירוס.

באלד ווי עס איז אויפגעקומען די מעגליכקייט אז עס קומט א לאקדאון האט דער ענערגישער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר אשר שמואל כ"ץ שיחי' איינגעשפאנט א ספעציעלע שטאב פון עקספערטן אין שפיץ פונעם טעכנאלאגיע אויפזעער ר' שמחה קלאגסברוין און מען האט אויפגעשטעלט א סאפיסטיקירטע נעץ צו ערלויבן די אפעראציעס זאלן קענען ווייטער אנגיין און ארבעטער זאלן קענען ווייטער טון זייער ארבעט פונדערהיים און קאמיוניקירן מיט זייערע קאלעגעס לייכטערהייט.

א ספעציעלע שטאב פון 'המספיק האום קעיר' נורסעס זענען געשטעלט געווארן צו קאארדינירן צווישן די פילע 'האום העלט עידס' און 'פערסאנעל קעיר עידס' צו פארזיכערן אז זיי קריגן די נויטיגע הילף צו קענען אנגיין מיט די ארבעט טראץ די שווערינגקייטן, און מען האט זיי צוגעשטעלט די נויטיגע שוץ קליידער און מאסקעס צו קענען זיין באשיצט ביים טון די ארבעט.

די געטרייע פילד נורס מרת. ליכשטיין האט געארבעט ארום דעם זייגער צו פארזיכערן אז אלעס פונקציאנירט געהעריג, און איז פערזענליך געגאנגען אפטראגן מאסקעס, הענטשוך, און אלעס וואס עס פעלט זיך אויס פאר די נורסעס און געהילפן צו קענען אנגיין מיט זייער ארבעט פאר אינדיווידועלן און פאמיליעס.

אבער די אחריות פון 'המספיק האום קעיר' שטעלט זיך נישט אפ ביי דעם, זייענדיג אן אגענטור וועלכע באדינט דעם ציבור האט זיך דער אגענטור אנגעשלאסן אין די באמיאונגען פון הצלה און ביקור חולים אין ראקלענד קאונטי און קאארדינירט נורסעס וועלכע זאלן זיין גרייט פאר משפחות דורכאויס יום טוב פסח, און אזוי ארום האבן זיי געקענט פראווען דעם יום טוב מיט די ראשי משפחה אינאיינעם.

נורסעס פון 'המספיק האום קעיר' זענען דורכאויס דעם יום טוב געשטאנען גרייט 24 שעה א טאג און אראפגעקומען צו הייזער וואו עס האט זיך אויסגעפעלט הילף מיט א משפחה מיטגליד וואס איז עפעקטירט געווארן פון קאראונע, און א דאנק די נאבעלע קאאפעראציע האבן זיי נישט געדארפט פארוויילן דעם יום טוב אין שפיטאל נאר האבן געקענט פייערן דעם יום טוב פון חירות אין שויס פון די משפחה.

---

יונג און אלט

*עוד יעבון בשיבה:*

# דורכברוך אין די-ען-עי ערלויבט מער פארשטאנד אינעם פראצעדור פון פארעלטערונג

**סאן פראציסקא** - דער געיעג נאך דעם סוד פון אריכת ימים איז אזוי אלט ווי מענטשהייט זעלבסט, פאר טויזנטער יארן זענען מענטשן אנציקט פון לעגנעדעס און סגולות פאר אריכת ימים, אבער לעצטערע דורכברוכן אין די וויסנשאפטליכע וועלט וואס דער רבוש"ע האט ערלויבט פאר ווינסשאפטלער א גאר טיפן בליק אריין אינעם מענשטליכן טבע עפנט אויף א פרישע פענסטערל צו פארשטיין וואס פאסירט צום קערפער ווען מען עלטערט זיך און וויאזוי מען קען מעגליך פארשטייטערן דעם פראצעדור.

אין די לעצטע יארן איז אנדעקט געווארן מער איבער די-ען-עי -- דער גענעטישער סטרוקטור וואס פארעמט דעם מענטשליכן קערפער און געפונט זיך אין יעדן צעל פונעם מענטש, און מען קען היינט דורך דעם אנאליזירן הונדערטער מחלות, אנדעקן קרובים, לעזן פארברעכן מיסטעריעס און נאך, און ווי עס שיינט איז דער קומענדיגער דורכברוך אין דעם פעלד פארבינדן צום פארשונג פון פארעלטערונג.

פארשידענע פירמעס וועלכע פארנעמען זיך מיט פארשן די-ען-עי האבן ארויסגעשטעלט א נייע סערוויס וועלכע ערלויבט צו אריינשיקן א עקזאמפל פון די-ען-עי, צום ביישפיל שפייעכץ אדער א האר, און זיי קענען מיט א פארגעשריטענע טעסט פעסטשטעלן - וואס זיי רופן אן - דעם "ריכטיגן עלטער" פונעם מענטש, דאס הייסט ווי שנעל זיין קערפער עלטערט זיך, אפגעזען פון וויפיל פאקטישע יאר ער איז אלט.

דורך פארגעשריטענע טעכנאלאגיעס אינעם לאבערטאריע קענען וויסנשאפטלער דערגיין דעם "ביאלאגישן עלטער" פונעם מענטש.

"דער גענעטישע קאוד איז צוטיילט אין צוויי, עס איז פארהאן די גענעטיקס, וואס באשטימט פארשידענע זאכן, ווי די אויסזען, פארשידענע געזונט פאקטארן, און דאן איז פארהאן א פעלד וואס רופט זיך עפי-גענעטיקס, וואס מיינט די וועג וויאזוי די גענעטישע קאוד טוישט זיך לויט די לעבנסשטייגער, דיעטע, לופט קוואליטעט און עלטער, און יעצט קען מען אויך מעסטן די עפי-גענעטיקס אין א לאבערטאריע" ערקלערט איינע פון די ערפונדער פון דעם נייעם טעסט.

אין אנדערע ווערטער: א מענטש קען זיין פופציג, אבער צוליב א אומגעזונטע לעבנסשטייגער איז זיין קערפער אזוי ווי זעכציג אדער זיבעציג יאר אלט און מיט דעם טעסט וועלן זיי קענען קריגן א צייטליכע ווארנונג צו טוישן זייער לעבנסשטייגער, און עס וועט אויך קלאר איבערצייגן די בענעפיטן פון א געזונטע דיעטע און איבונגען.

"מער פון אלעם וועט דאס ערלויבן מער אוקראטע שטודיעס איבער וועלכע סארט לעבנסשטייגער און דיעטע קען פארשטייטערן דעם פארעלטערונג פראצעדור, און צום ערשטן מאל וועט מען קענען האבן פאקטישע סייענטיפישע באווייזן איבער וואס מען קען טון צו לעבן לענגער, און צו פארבעסערן דעם לעבנס-קוואליטעט אויף דער עלטער" אייסערט זיך איינע פון די פארשער.

ב"ה

# הונדערטער ענטפערס גרייט.
# פיר געגנטער. איין נאמען.

**איר האט פראגעס וועגן האום קעיר פאר אייערע נאנטע וואס זענען עלטער, אפגעשוואכט אדער דיסעיבלד? פרעגט אונז דערווועגן.**

**המספיק האום-קעיר'ס שטאב פון העלט קעיר עקספערטן קענען אייך ענטפערן אלע פראגעס געטריי און קלאר. מיר זענען א "לייסענסד האום קעיר סערוויס" אגענטור, סערוירנדיג די קאמיוניטי איבער צען יאר.**

**אלזא, גיט אונז א רוף, אין אייער לאקאלע קומט אריין המספיק-האום קעיר אפיס, אדער שיקט א מעסעדזש, און פרעגט וויפיל איר באגערט.**

CDPAS | NHTD/TBI | Home Health Aides | Personal Care Aides | Therapy Services | Social Workers

*Administrative Office*
5 PERLMAN DRIVE SPRING VALLEY, NY 10977
*Regional Offices*
1 HAMASPIK WAY, MONROE, NY 10950
295 DIVISION AVENUE, BROOKLYN, NY 11211
1105 McDONALD AVENUE, BROOKLYN, NY 11230

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

**1.855.HAMASPIK** • *www.hamaspikcare.org* • *info@hamaspikcare.org*

המספיק נייעס

# הערליכע **מתנות פארטיילט** אלס אויסדרוק פון **הכרת הטוב פאר הונדערטער המספיק איינגעשטעלטע** איבער גאנץ ניו יארק

## אן אויסדרוק פון דאנקבארקייט פאר זייער עקסטערע מסירת נפש אין די צייט פונעם קאראנע קריזיס

"וואס איז די סוד פון די אויסטערלישע הצלחה פון המספיק?" ווען איר וועט פרעגן די פראגע פון די פירערשאפט וועט איר קריגן א קלארער ענטפער: די געטריישאפט און איבערגעגעבנקייט פון די ארבעטער, די שטאב מיטגלידער, די וועלכע ארבעטן אויף די פראנט ליניעס און די וועלכע ארבעט אינעם אפיס. המספיק האט באוויזן צו איינשפאנען די סאמע בעסטע טאלאנטן אינעם פעלד, און מענטשן וועלכע טוען זייער ארבעט מיט הארץ און נשמה ווייל דער ציל איז א פאראייניגטע: צו פארבעסערן די לעבנס פון די אינדיווידועלן וועלכע מען באדינט.

און אז איר וועט פרעגן די ארבעטער און שטאב אין המספיק וואס געט זיי די כוחות צו ארבעטן ארום דעם זייגער און מיט איבערמענשטליכע כוחות ווען עס פעלט זיך אויס, וועט זייער ענטפער זיין קודם כל די הייליגע שליחות פון העלפן קינדער און ערוואקסענע, אבער אויך די געוואלדיגע הכרת הטוב און גוטע באציאונגען פון המספיק צו אלע איינגעשטעלטע, וואו יעדער איינער שפירט זיך א טייל פון דעם גרויסן און ווארימען פאמיליע "משפחת המספיק" און מען ארבעט כאיש אחד בלב אחד.

און ווען עס קומען שווערע צייטן פאראייניגן זיך פאמיליעס נאך מער, און דאס האט זיך ארויסגעשטעלט ספעציעל אין די לעצטערע וואכן ווען ניו יארק איז באטראפן געווארן פונעם שווערן קריזיס מיט'ן קאראנע וויירוס, און פילע פון די ארבעטער האבן געמוזט בלייבן פארשפארט אינדערהיים צוליב די אנווייזונגען פון די אינסטאנצן, אבער זענען ווייטער געבליבן ארבעטן פונדערהיים ווי ווייט מעגליך טראץ די שוועריגקייטן.

אין די וואכן פונעם קאראנע וויירוס האבן פילע פירמעס און ארגאניזאציעס איינגעצוימט און אפגעשלאסן געוויסע אקטיוויטעטן, אבער אין המספיק האט מען נישט דעם אויסוואל, און די אקטיוויטעטן זענען ווייטער אנגעגאנגען לויט די אנווייזונגען פון דאקטוירים און עקספערטן וואס מיינט אז פילע ארבעטער האבן ווייטער אנגעהאלטן זייערע פונקציעס פונדערהיים, און זיך אוועקגעגעבן טאג און נאכט פאר די אינדיווידועלן.

אויף צו צייגן די הכרת הטוב און דערהייבן דעם אטמאספערע אין די שטובער האט המספיק ספעציעל אראנדזשירט מתנות לכבוד יום טוב פאר אלע איינגעשטעלטע און זייערע משפחות, אראנדזשירט דורך די קאארדינאטארין מרת. קטינא וועלכע זאגט אין א שמועס מיט'ן גאזעט "די משפחות פון די איינגעשטעלטע זענען אויך א טייל פון המספיק, זיי ערמעגליכן פאר זייערע משפחה מיטגלידער צו טון זייער ארבעט און העלפן זיי ארויס, און עס קומט זיך זיי אויך דעם הכרת הטוב".

די קינדער וועלן קענען געניסן פון א רייכע אויסוואל פון שפילצייג ווען זייערע עלטערן זענען פארנומען מיט די הייליגע ארבעט

הינדערטער אנגעגרייטע פעקלעך גרייט צום ארויסשיקן פאר די געטרייע המספיק ארבייטערס

דאס איז ספעציעל ריכטיג אין די טעג ווען זיי טוען די ארבעט פון שטוב, וואס פאדערט פיל מער קאאפעראציע און הילף פון די משפחות, איבערהויפט ווען עס איז די פארנומענע טעג פון ערב יום טוב און מען דארף אנגרייטן א יום טוב אבער אויך זארגן פאר די טויזנטער אינדווידועלן און משפחות וועלכע מען קען נישט פארלאזן אפילו אויף איין טאג, א זאך וואס פאדערט אסאך מסירת נפש און עס קומט זיך זיי א באזונדערן דאנק.

און ווען המספיק צייגט הכרת הטוב באגענונג מען זיך נישט מיט קיין געווענליכע ישר כח, נאר עס קומט אין פארעם פון הערליכע רייכע פעקל אנגעפולט מיט שפילצייג און אונטערהאלטונגען פאר די גאנצע פאמיליע לכבוד יום טוב, מיט ווערדפולע שפילעריי וואס איז גוט פאר יעדן עלטער, און איז אנגעקומען ספעציעל אין די טעג פאר פסח ווען עס קומט גאר צונוץ צו האלטן די קינדער פארנומען אויף צו קענען אריינברענגען דעם יום טוב.

"מיר זיצן איינגעשפארט אינדערהיים, און איך בין אויפ'ן טעלעפאון מיט המספיק צו העלפן אינדיווידועלן, און די בני בית איז פארנומען אנגרייטן דעם פסח און די קינדער האבן שוין געענדיגט אלע שפילצייג און ביכלעך, און דאן עפנט זיך דער טיר און א מאסיווע אויסוואל פון שפילצייג לאנדעט אונז אריין אין שטוב, דאס איז אן אויסטערלישע פארלייכטערונג און האט געברענגט א באלדיגע פארלייכטערונג און געהאלפן אריינברענגען דעם יום טוב רואיגער" זאגט אונז איין דאנקבארער שטאב מיטגליד.

די פעקלעך האבן אינזין געהאט יעדן עלטער און געהאט א ברייטע אויסוואל פון אונטערהאלטונגען פאר יום טוב און חול המועד, און זענען אויסגעטיילט געווארן אין אלע געגענטער איבער ניו יארק פאר די הונדערטער געטרייע מיטגלידער וועלכע געבן זיך אוועק טאג און נאכט פאר אנדערע, און דערמיט געצייגט סאלידארטעט פאר זייער איבערמידליכע ארבעט און פאר זייערע טייערע משפחות וועלכע שטייען זיי צו די האנט.

# רפואה אין וואריטיין

**חודש סיון**

## יא
### סיון
## הרה"ק רבי שמואל ראזנבערג גאב"ד אונסדארף זי"ע

דער הייליגער צדיק אונסדארפער רב זי"ע בעל באר שמואל פלעגט ליידן אסאך שווערע יסורים, אבער ער האט געליטן גאר שווערע יסורים אויף די ציין. עוועגטועל זענען אלע ציין ארויסגעפאלן, אויסער איינס, און טראץ דעם וואס ער האט געליטן דערפון שווערע ווייטאג אן אויפהער, האט ער בשום אופן נישט געלאזט מען זאל ארויסנעמען די לעצטע צאן.

די משפחה און מקרובים האבן זיך געוואונדערט דערויף, וואס הייסט, קען אים די איינע צאן עפעס העלפן עסן אדער וואס, פארוואס לאזט ער עס נישט ארויסנעמען? האט ער גענטפערט אז ער וויל די פארבליבענע צאן זאל קומען און עדות זאגן אויף אים ביים

דער ציון הקדוש אין אונסדארף

א העפט פון חדושי תורה פון גאב"ד מ'אונסדארף געשריבן דורך א תלמיד

ב"ד של מעלה אז טראץ אלע שווערע יסורים האט ער שטענדיג עוסק געווען בתורה, מרביץ תורה געווען פאר תלמידים און געלערנט שיעורים תמידין כסדרן.

**רבי שמואל בן רבי ישראל יונה צבי ראזענבערג זצ"ל, באר שמואל, י"א סיון תרע"ט**

## יב
### סיון
## הרה"ק רבי משה פארהאנד אב"ד מאקאווא זי"ע

דער גאון וצדיק רבי משה פארהאנד זי"ע פלעגט נאך אלס בחור אין ישיבה פון הייליגן חתן סופר זי"ע פראווען גאר אסאך תעניתים, אפטמאל טעג נאך טעג אן קיין גרויסע "הפסקות." דער חתן סופר האט משגיח געווען ער זאל נישט פאסטן, אבער רבי משה האט זיך ארויסגעדרייט און יא געפראווען די תעניתים.

איינמאל האט רבי משה מחליט געווען צו פראווען א תענית פון פערציג טעג נאכאנאנד (ביינאכט פלעגט ער אויספאסטן), און ער האט נישט געזאגט פאר קיין בשר ודם דערוועגן, אז זיין רבי זאל נישט צושטערן דעם פלאן. אין צוואנציגסטן טאג פונעם תענית האט דער חתן סופר אים צוגערופן נאך פאר'ן דאוונען צופרי, און אים שטרענג באפוילן אז נאך שחרית זאל ער גיין עסן פרישטאג.

עס איז געקומען נאכ'ן דאוונען, און דער חתן סופר האט געהייסן רבי משה'ן גיין צום אים אין שטוב און די רביצין וועט אים געבן פת שחרית. רבי משה איז אבער נישט געגאנגען. וועט עס איז געקומען צום שיעור, האט דער חתן סופר געפרעגט רבי משה'ן צי ער האט געגעסן פרישטאג, האט ער מודה געווען אז נישט, וויל ח"ו קיין שקר איז ארויס מפיו הקדוש. דער חתן סופר האט אים געהייסן זאפארט גיין צו אים אין שטוב און עסן פת שחרית. דאן האט רבי משה נישט געהאט קיין ברירה און געמוזט ברענגן דעם תענית.

אבער עס איז אים געווען א פלא פון וואו זיין רבי דער חתן סופר האט געוואוסט אז ער פאסט דעם לאנגען תענית פון פערציג טעג, וואס ער האט דאך פאר קיינעם נישט דערציילט.

שפעטער יענעם טאג, נאכ'ן שיעור, האט דער חתן סופר געלאזט רופן זיין באליבטן תלמיד רבי משה, און אים דערציילט אז ער האט מטריח געווען זיין גרויסן זיידע דער הייליגער חתם סופר זי"ע צו קומען פון גן עדן און זיך מגלה זיין פאר אים אין חלום, אז זיין תלמיד פאסט שוין איבער די כוחות און מען דארף עס אפשטעלן...!

דער מאקאווער רב רבי משה פארהאנד זי"ע פלעגט אסאך פארן קיין בעלזא. אמאל אויפ'ן וועג צו הרה"ק מהרי"ד מבעלזא זי"ע איז ער אראפגעפאלן פון וואגן און זיך צובראכן די רעכטע האנט. מען האט עס גוט באנדאזשירט, אבער דער גאון האט פארט נישט געקענט רירן די האנט, און האט געהאט שווערע יסורים.

ליל שבת קודש איז רבי משה געגאנגען צום טיש, וואו הרה"ק רבי ישכר דוב האט אים מכבד געווען מיט'ן בענטשן. אויף א רגע האט ער זיך געוואקלט וואס צו טאן, מיט אזוי א באנדזשירטע האנט, אבער ער האט זיך געשטארקט מיט אמונת צדיקים און אויסגעשטרעקט די האנט צו נעמען דעם כוס. צו זיין גרויס וואונדער האט ער געקענט געהעריג באווענגן די האנט און ער האט געבענטשט ברכת המזון אויפ'ן כוס כהלכה. און ווי נאר ער האט אראפגעלייגט דעם כוס נאכ'ן בענטשן, האט ער געשפירט ווי די האנט איז שוין אינגאנצן פארהיילט געזונט און שטארק.

עס איז באקאנט די זעלטענע געהויבענע עבודה וואס דער גאון וצדיק פלעגט אראפלייגן ביי "קידוש לבנה." ביי "כשם שאני רוקד" פלעגט ער טאנצן ארויף און אראפ מיט זיין גאנצע כוח עד כלות, און יעדן חודש באזונדער האט דאס אויסגערופען וואונדער און התפעלות ביי אלע תלמידים און אלע וואס האבן עס מיטגעהאלטן. ער פלעגט אזוי טאנצן מיט אלע כוחות אפילו איבער די אכציג יאר, ווי ער וואלט געווען א פרישער יונגערמאן.

אויך פלעגט ער קיינמאל נישט אויסטאן די הוט, רעקל און גארטל, אפילו אין הייסע טעג וועט עס האט געגאסן שווייס. און ער האט געהאט א סיגוף אז ער האט קיינמאל נישט פארשיקט א פלוג אדער אנדערע פלי באשעפענישׂ וואס האט געקיצלט אדער געקראצט, אפילו וועט די חי'לע האט געשטאכן און עס איז געקומען בלוט. ער האט געזאגט פאר די תלמידים, "אז מען האט פון הימל דאס געשיקט, חלילה פאר מיר עס צו פארשיקן."

**רבי משה בן רבי יוסף צבי פארהאנד זצ"ל, אהל משה, י"ז סיון תש"ד**

זייט 22»

צורת קדשו פונעם מאקעווער רב זצוק"ל

דער פראכטפולער שול אין מאקעווע וואו דער רב זצ"ל האט משמש געווען ברבנות וואס שטייט נאך בתפארתו עד היום הזה

# רפואה אין יארצייטן

**חודש סיון**

« זייט 21

## חי סיון
## הרה"ק דער אלטער פון ראדאשיץ זי"ע

★

אמאל איז דער הייליגער ראדישיצער, מיט זיין רבי דער הייליגער רבי ר' משה לייב סאסובער זי"ע, געפארן צו א ווייטע שטאט וואו עס האבן געוואוינט פיל מתנגדים. ווען מען האט זיך דערוואוסט אין שטאט וואו זיי שטייען איין, זענען אהין געקומען עטליכע מענטשן און זיך גענומען ווארפן שטיינער אויף די אכסניא.

זעהנדיג דאס, איז דער ראדישיצער געגאנגען צום פענסטער און אויסגעשריגן אז אלע חולי ישראל אין שטאט וואס דארפן א רפואה, און ווער עס דארף א ישועה, זאלן באלד אהערקומען און מען וועט זעהן את ישועת ד'...! גאנץ שנעל זענען אנגעקומען אסאך אידן און דער סבא קדישא פון ראדישיץ האט זיי אלע אויסגעהיילט און געהאלפן מיט כל מיני ישועות. מיט דעם זענען די מתנגדים שטיל געווארן, ותהום כל העיר אויף די אפענע מופתים און רוח הקודש.

★

נאך אלס קינד האט מען געזען ביים הייליגן ראדישיצער גרויסע זאכן. אלס קינד פון 7 יאר פלעגט ער שוין גיין אין מקוה יעדן אינדערפרי באהאלטענערהייט, געוועגליך אין גאר קאלטע וואסער אדער גאר אין אייז ממש. קיינער האט נישט געוואוסט דערפון, ביז ס'איז אנטדעקט געווארן ווען א חבר וואס האט געלערנט מיט אים און האט אביסל מיטגעהאלטן זיינע מדריגות האט זיך פארגלוסט נאכצומאכן דאס, און ער איז אינמיטן ווינטער געגאנגען אין א גאר קאלטע מקוה, וואס האט אים געמאכט א שווערע פארקילעכץ און ער איז געווארן מסוכנ'דיג קראנק.

דאס קינד האט דערציילט פאר די מאמע'ן וואס ער האט געטאן, און פארוואס, איז זי געלאפן צום הויז פון זיין חבר "בערל" און געמאכט קולי קולות אויף אים. דער צדיק האט געענטפערט אז ער האט אים קיינמאל נישט געהייסן גיין אין מקוה און ער איז נישט שולדיג. אבער הערנדיג ווי ביטער דער מצב איז, איז ער ארויף אין בוידעם פון הויז און אויסגעזאגט גאנץ תהלים מיט בכיות אז זיין חבר זאל האבן א רפואה שלימה. פון אזויפיל טרערן איז געווארן אנגעפילט א גלעזל, און דער צדיק האט איינגעטונקען א שטיקל צוקער אין די טרערן און עס געשיקט פאר'ן יונגעל ער זאל עס טועם זיין. מען האט עס אריינגעלייגט אין מויל און דאס קינד איז תיכף אויפגעשטאנען געזונטערהייט.

★

אמאל איז דער הייליגער סבא קדישא פון ראדישיץ געווארן קראנק, אין א שווערן מצב. דער צדיק האט דאן געזאגט בלשונו הק': "א איד אין דעם מצב דארף זיך מתוודה זיין, אבער וואס זאל איך זאגן, צו זאגן אז כ'האב חוטא געווען איז דאך אין דעם מצב נישט אמת. און צו זאגן אז איך וועל זיך פארנעמען מער אין עבדות ד', קען מען אויך נישט ווייל איך האב שוין אלעס געטאן בכוחי און מער קען איך נישט. אזויפיל קען איך זאגן, אז איך בין זיך מקבל צו דינען דעם הייליגן באשעפער מיט מער דעת, זכה וצלולה, אויב דער באשעפער וועט מיר שיקן א רפואה שלימה."

דער הייליגער צדיק איז באלד ערהוילט געווארן מיט א רפואה שלימה, און האט נאך אויסגעלעבט איבער צוואנציג יאר.

**רבי ישכר דוב (בער) בן רבי יצחק באראן זצ"ל, ח"י סיון תר"ג**

## חי סיון
## הרה"ק רבי ישראל זאב הלוי הורוויץ ראב"ד אוהעל זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי ישראל זאב הורוויץ זי"ע פון אוהעל פלעגט גאר פיל אויסרימען זיין מוטער, צושרייבנדיג זיינע מעלות ומידות בתורה ובקדושה צו די מסי"נ פון זיין חשובע מאמע.

ער שרייבט [אין שו"ת בית ישראל או"ח סי' ל"ג] אז זיין מאמע פלעגט יעדן טאג גיין אין ביהמ"ד דאווענען מיט'ן ציבור, צופרי און ביינאכט, אבער איינמאל אין יאר פלעגט זי נישט גיין אין שוהל - צו "כל נדרי" יום הקדוש ביינאכט. דעמאלט פלעגט זי גיין באזוכן די צובראכענע חולי ישראל אין שפיטאל, זאגנדיג אז טאקע דעמאלט איז די וויכטיגסטע צייט צו מקיים זיין "ביקור חולים," ווייל דעמאלט קומט קיינער נישט צו זיי באזוכן אדער באדינען, און די חולי ישראל ווערן גאר צובראכן - און פון דאס אלעס צוזאמען מיט'ן פחד היום, האט די צדקנית געזאגט, קענען די חולים נאך אריינפאלן אין יאוש ח"ו. דעריבער איז זי דעמאלט געגאנגען צו די חולי ישראל זיי מחזק זיין און דארט געדאווענט צווישן די ווענט פון שפיטאל.

★

ווען די צדקנית איז אויף דער עלטער געפארן זיך באזעצן אין טברי', איז זי אדורך די שטאט פרעשבורג, און דער הייליגער חתם סופר זי"ע האט געשיקט איר זון רבי מרדכי קלמן ז"ל, וועלכער האט געלערנט אין די גרויסע ישיבה אין פרעשבורג, באגלייטן זיין מוטער אויפ'ן גאנצן וועג ביז טברי'.

דער לינקע זייט איז די ציון פון רבי ישראל זאב הלוי הורוויץ ראב"ד אוהעל זי"ע אינעם אלטער בית החיים אין טברי' פאר מען האט איבערגעמאכט די מצבה. רעכטס איז די מצבה פון זיין זוהן

די איבערגעמאכטער מצבה אויף די אוהעלע רב'ס ציון אין טברי'. בטעות געשריבען נישט ריכטיג די טאג פון די פטירה

שפעטער איז דער גאון וצדיק אליינס געפארן זיך באזעצן אין טברי'. ווען ער איז נפטר געווארן, האט דער הייליגער צדיק החכם מוהר"י אבולעפיא זי"ע געהייסן מען זאל ארומפירן די מיטה אין הקפות ארום די שטאט צו אפשטעלן א מגיפה וואס האט זיך גענומען ארומגיין יענע טעג אין טברי'. מען האט אזוי געטאן, און די מגיפה האט זיך אפגעשטעלט.

**רבי ישראל זאב הלוי בן רבי שמואל הורוויץ זצ"ל, ארץ חמדה, נחלה לישראל, ח"י סיון תרכ"א**

## כד סיון
## הרה"ק רבי יעקב יצחק מ'בלענדוב זי"ע

ביים הייליגן צדיק הרה"ק רבי יעקב יצחק מבלענדוב זי"ע האט אמאל פאסירט נאך פסח, אז עס איז אים געווארן א געשוויר אויף די האנט. מען האט גערופן דאקטוירים, אבער עס איז געווען זייער שווער עס צו היילן. די חסידים און מקורבים האבן זיך זייער געוואונדערט דערויף, ווייל עס האט נאך קיינמאל נישט געהאט פאסירט אזא זאך.

זעהנדיג די פליאה ביי די חסידים, האט דער צדיק דערציילט אז א פרוי איז געקומען מיט איר קינד זיך מזכיר זיין, און נאכ'ן געבן דעם קוויטל איז דאס קינד צוגעלאפן און געגעבן א קיש פאר'ן רבי'ן אויף די האנט, כנהוג. אבער דער קינד - האט דער צדיק - געזאגט, איז נכשל געווארן מיט עסן חמץ בפסח ל"ע, און די קוש אויף די האנט האט געשאדט פאר'ן צדיק און עס איז געווארן א געשוויר.

**רבי יעקב יצחק בן רבי חיים מאיר יחיאל שפירא זצ"ל, אמת ליעקב, כ"ד סיון תרמ"ב**

## כה סיון
## הרה"ק רבי דוב בעריש מ'ביאלא זי"ע

אין שטעטל מאנדזשיב האט געוואוינט א איד וועלכער האט געצויגן פרנסה פון

# רפואה אין יארצייטן

**חודש סיון**

פארקויפן שמאטעס. אמאל איז ער געפארן מיטן זיין וואגן און ער האט זיך ל"ע צובראכן די פוס, און ער האט געדארפט זיין אין בעט א לאנגע צייט. במשך די צייט וואס ער האט זיך אזוי געמוטשעט, האט ער געהאט א שמחה און געבוירן א יונגעל למזל טוב.

צורת קדשו פון הרה"ק רבי מנחם מענדל מביאלע צוצ"קל אן אייניקל פון הרה"ק רבי בעריש מביאלע זצוק"ל

מקום מנוחתו אין קווינס פון רבי מנחם מענדל מביאלע וואס האט געוויילט אין אמעריקע אן אייניקל פון הרה"ק מביאלע זצוק"ל

משן בעם מתפלל-זיין פארן ביאלער רבי'ן

די מקורבים פון ביאלער רבי'ן (דער פלא-דשוצער), וואס נעמינם זיך איצם אין אמעריקע (ברוקלין) התאבן נעכטען בעקומען א דעפעשע, אז דער רבי איז שווער קראנק, די מקורבים בעשען מתפלל-זיין פאר מנחם-מענדעל בן אסתר.

א מודעה אין א וואַרשעווער צייטונג איבער די געזונט פון רבי מנחם מענדל מביאלע וואס איז נפטר געווארן אין אמעריקע

דער הייליגער צדיק הרה"ק רבי בעריש פון ביאלא איז יענע טעג דורכגעפארן דעם שטעטל, האט מען אים מכבד געווען מיט סנדקאות. וועו עס איז געקומען צום ברית האט דער צדיק געזען ווי דער פאטער איז נישט דארט, האט ער געפרעגט וואו ער איז, האט מען אים געזאגט ער ליגט אין בעט חולה. האט ער צדיק געזאגט מען זאל ברענגען דעם פאטער צו די סעודה.

מען האט געברענגט דעם פאטער צו די סעודה, אבער אויף א בעטל. אבער נאך ברכת המזון האט דער פאטער געשפירט ווי די פוס זענען צוריק געזונט און שטארק און ער האט זיך געגומען גיין נארמאל ווי גארנישט וואלט געווען. דער צדיק פון ביאלא האט דערביי געוואונטשן דעם אבי הבן מיט פיל הצלחה, און ביז א קורצע צייט איז דער איד געבענטשט געווארן מיט גרויס עשירות.

*

א קבוצה פון ביאלער חסידים אין מינסק פלעגן שטענדיג פארן צום צדיק מיט'ן זעלבן בעל עגלה. איינמאל איז ער קראנק געווארן ל"ע, און וועו עס איז געקומען צו פארן האט ער געהאלפן דינגען א צווייטן בעל עגלה, און ער האט אים געבעטן אז אנקומענדיג צום צדיק זאל ער אים מזכיר זיין פאר א רפואה.

וועו די חסידים זענען אנגעקומען אין ביאלא זענען זיי אוועק צו די אכסניא. קורץ דערנאך האט דער צדיק געפרעגט דעם גבאי'ן צי די חסידים פון מינסק זענען שוין אנגעקומען, האט דער גבאי געזאגט אז יא, האט דער רבי געזאגט ער זאל זיי שנעל אהינברענגען. וועו די חסידים זענען געקומען האט דער רבי זיי געפרעגט צי זיי קענען א חסיד מיט'ן נאמען פלוני בן פלונית (דער נאמען פונעם געווענליכן בעל עגלה) האבן זיי געזאגט אז נישט. האט דער צדיק געזאגט אז דעמאלט ווייסט ער נישט וואס מען וויל.

די חסידים האבן נישט פארשטאנען די כוונה פון די ווערטער, אבער יענע מינוט איז אריינגעקומען צום רבי'ן דער בעל עגלה וועלכער האט שטעלפארטרעטן דעם אנדערן, און האט מזכיר געווען אט דעם נאמען פונעם חולה. די חסידים האבן געהערט דעם נאמען, האבן זיי געזאגט פאר'ן צדיק אז דאס איז דער בעל עגלה וועלכער איז נישט קיין חסיד אבער ער ברענגט זיי שטענדיג צום רבי'ן. הערנדיג דאס, האט דער צדיק א זאג געטאן, "אה, דעמאלט איז ער דאך יא געערעכט...!"

שפעטער וועו די חסידים זענען אהיים קיין מינסק, האט זיך ארויסגעשטעלט אז דער בעל עגלה איז געווארן גאר מסוכן יענע טעג, און ער האט שוין אנגעהויבן צו גוסס'ן. פלוצלינג האט ער אויפגעמאכט די אויגן און געבעטן א גלעזל וואסער...! ער האט דערציילט אז ער איז שוין געווען ביים בי"ד של מעלה, און מען האט אים געפרעגט וואר עס קען מליץ טוב זיין אויף אים. ער האט אליינס נישט פארשטאנען פארוואס, אבער ער האט זיך ארויסגעכאפט "דער רבי פון ביאלא." ווי נאר ער האט עס געזאגט, האט מען געברענגט דעם צדיק דארט ביים בי"ד של מעלה, און זעהנדיג דעם בעל עגלה האט ער אים א זאג געטאן, "גיי שנעל פון דאנעט." יענעם מאמענט האט ער זיך אויפגעכאפט פון די גסיסה און ער האט געהאט א רפואה שלימה.

**רבי דוב בעריש בן רבי אברהם לאנדא זצ"ל, מגיד דבריו ליעקב, כ"ה סיון תרל"ו או תרל"א**

## כח
## סיון
## הרה"ק רבי משולם פייש מ'טאהש (הראשון) זי"ע

אמאל אין א קאלטן ווינטער נאכט ביי חצות הלילה איז דער צדיק רבי אלימלך זי"ע פון טאהש, דאן נאך א יונג קינד, געקומען שטילערהייט זעהן די עבודה פון זיין גרויסן פאטער הרה"ק רבי משולם פייש זי"ע. דאס קינד האט געזען ווי דער טאטע, האלטנדיג פאר'ן זאגן תיקון חצות, גייט ארויס פון שטוב. ער איז אים שטיל נאכגעגאנגען און געזען ווי ער נעמט זיך צו "גלגול שלג," פשוט זיך געקוילערט אין שניי מיט שוידערליכע יסורים ביז מסי"נ.

נאך די עבודה האט דאס קינד געפרעגט דעם טאטן וואס איז געווען פשט פון די גלגול שלג, האט דער צדיק געזאגט פאר זיין קינד: זייט וויסן, אז היינט וועט קומען דא א איד צו בעטן א ישועה, און דער איד וואלט געדארפט מאכן די דאזיגע סיגופים צו קענען זוכה זיין צו די ישועה, אבער איך טו עס אנשטאט אים ער זאל שוין נישט דארפן אונטערנעמען אזעלכע שווערע יסורים.

וכך הוה. עס איז געווארן טאג און א איד איז געקומען צום צדיק זיך מזכיר זיין פאר א גרויסע ישועה. דער איד איז טאקע געהאלפן געווארן בכל משאלות לבו לטובה.

*

אין יאר תרל"ג האט געבוזשעווועט א מגיפה אין יענע אומגעגנט, און פיל אידן זענען נעבעך געפאלן. דער צדיק, אלט זייענדיג בלויז זיבן און פופציג יאר, האט מקבל געווען אויף זיך מסי"נ פאר כלל ישראל. ער איז דעמאלט נפטר געווארן, און די מגיפה האט זיך אפגעשטעלט.

**רבי משולם פייש בן רבי מרדכי הלוי סג"ל לאווי זצ"ל, כ"ח סיון תרל"ג**

## זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

דער מצבה אין שטאט ניר-טאהש

זיין אייניקל וממשיך דרכו הרה"ק מטאהש זצוק"ל ביים ארויסקימען פונעם אהל במקום מנחתו

# 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
ה"ו
**מייסד המספיק**
**עקזעקוטיוו דירעקטאר נייש"א**
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות בנו מו"ה
## הערשל ווערטהיימער
ה"ו
**עקזעקוטיוו דירעקטאר**
**המספיק אוו קינגס קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הבן/הנכד נ"י**
אצל נכדו/בנו מו"ה **בערל ווערטהיימער** הי"ו

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

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

מו"ה
## אברהם ישראל הערשקאוויטש
ה"ו
**באורד מעמבער**
**המספיק אוו ראקלענד קאונטי**
**די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים**
**המספיק אוו ארענדש קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'
**די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים**
**המספיק אוו ארענדש קאונטי**

וגם לרבות חתנו מו"ה
## שמואל לעזער ברילל
ה"ו
**די. עס. פי. , רעספיט פראגראם**
**המספיק אוו ראקלענד קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הנכדה/הבת תחי'**

מו"ה
## שמואל מאשקאוויטש
ה"ו
**דירעקטאר, עט האום סערוויסעס**
**המספיק אוו ארענדש קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת תגלחת הבן**
**היניק כמר יצחק מאיר ני"ו**

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

וגם לרבות חתנו מו"ה
## דוב מארקאוויטש
ה"ו
**גרופ היימען דאקטער**
**המספיק אוו ארענדזש קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה
## משה יצחק מייזעלס
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
**אוירלי אינטערוועגשאן בילינג קאארדינעיטאר**
**המספיק אוו ארענדש קאונטי**

**לרגל שמחת לידת הבינה/הנכדה/הבת תחי'**

מו"ה
## שלום יוסף לעווינגער
ה"ו
**באורד מעמבער, המספיק טשויס**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הנכד נ"י**
אצל בנו מו"ה **אברהם לעווינגער** הי"ו

מו"ה
## אלי' עסטרייכער
ה"ו
**קעיר מענעדשער**
**קאמפערט העלט אוו קינגס קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הבן נ"י**

מו"ה
## אלחנן משה מילגראום
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
**דירעקטאר אוו פעישענט סערוויסעס**
**המספיק האום קעיר**

**לרגל שמחת לידת הבן נ"י**

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

**לרגל שמחת תגלחת הבן**
**היניק כמר ישראל דוד ני"ו**

קאראנע

# הצלה טאג-בוך!

«זייט 05

א וואך קען מען האבן איבער א טויזנט פעלער".. דערווייל רעדט מען נאך פון ווייניגער ווי הונדערט פעלער, און ארום דריי טויטפעלער אין ניו יארק, אבער אלעס ווערט אפגעשפארט אויפ'ן באפעל פון די געזונטהייט עקספערטן, פאבליק סקולס, און עפנטליכע פארוויילונגס ערטער, און מען אפעלירט צו ניו יארקער צו בלייבן אינדערהיים אויב מעגליך, גלייכצייטיג האט גאווערנער קאומא אויך געהאלטן א פרעסע קאנפערענץ און געמאלדן אז מען האלט ביי ארום דריי הונדערט פעלער איבער גאנץ ניו יארק, און דער גאווערנער האט ארויסגעגעבן א שטרענגע פארבאט זיך צו זאמלען מער פון 500 מענטשן אויף איין פלאץ.

ליידער פאר אונזער ציבור איז דער שטאטישע פאראדענונג געקומען אביסל צו שפעט, פורים האט מען זיך פארזאמלט אין די מאסן, און עטליכע טעג נאך פורים האט מען נאך געטאנצן אויף חתונות, הצלה האט פרובירט צו ווארענען, אבער מען האט נאכנישט באגריפן וואספארא חורבן עס קאכט זיך אויס אונטער די פוס.

### זונטאג ויקהל פקודי
### ניתנה רשות למשחית

דער דראסטישער טויש אינעם דעת הקהל איז געקומען עטליכע טעג נאך פורים ווען מען האט ליידער געהערט פון די ערשטע פאר פעלער פון אידן וועלכע זענען קראנקט געווארן מיט'ן שרעקליכן ווירוס. דער ווירוס נעמט צווישן 5 און 14 טעג ביז מען זעט די סימפטאמען, און טאקע באלד א וואך נאך פורים האט מען אנגעהויבן זען דעם געוואלדיגן חורבן, די רופן האבן אנגעהויבן קומען, מענטשן מיט פיבער, אטעמען שווערייגקייטן....

רוב עולם האט שוין אנגעהויבן נעמען ערנסטער דעם מצב, אבער ליידער האבן פילע נאכנישט באגריפן דעם סכנה, און הצלה איז באלד ארויס מיט א מאסיוון קאמפיין, און פארעפנטליכט א בריוו אונטער'ן קעפל "הארצרייסנדע רוף" פאר'ן ציבור אין וועלכע זיי בעטן מיט תחנונים אז דער עולם זאל אנהויבן נעמען ערנסט די רעגולאציעס פון די רעגירונג, און אז מען זאל זיך אפהאלטן פון גיין אין בתי מדרשים און מקוואות וויבאלד עס האנדלט זיך פון א מצב פון פיקוח נפש.

איך און מיינע חברים אין הצלה רייסן זיך די האר פון קאפ, מיר לויפן ארום א גאנצן טאג צו צענדליגע פעלער פון קאראנע, אבער ליידער ווירבלן נאך פילע גאסן און עס קומען פאר חתונות, און מיר שפירן א פליכט צו אלאמירן און אפעלירן צום

זייט 25»

# מזל טוב

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

מו"ה
## יחזקאל פישער
ה"ו
**דירעקטאר אוו רעזידענטל סערוויסעס**
**המספיק אוו קינגס קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'**
אצל בנו מו"ה **יואל יצחק פישער** הי"ו

מו"ה
## י-הושע גראסס
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
**מענעדשער, 49 סטע סטריט שוועסטערהיים**
**המספיק אוו קינגס קאונטיי**

**לרגל שמחת אירוסי הבת**
**הכלה החשובה תחי'**
עב"ג החתן היקר
כמר **וואלף** ני"ו
בן מו"ה **אהרן לאנגסאם** הי"ו

מו"ה
## פנחס אברהם קנאפפלער
ה"ו
**מענעדזשער, ישיבת תורה וחסד -סניף רוט. 59**
**המספיק אוו ראקלענד קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר**
**כמר ישראל נ"י**
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **יוסף שלמה גאנצפריד** הי"ו

מו"ה
## ישראל נתן מערץ
ה"ו
**פיינענס דיפארטמענט**
**המספיק אוו אראנדש קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הבן נ"י**

מו"ה
## שלום יוסף פערל
ה"ו
**די. עס. פי., קארלסבורג אונזערהיים**
**המספיק אוו ארענדזש קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'
**דדי. עס. פי., קארלסבורג אונזערהיים**
**המספיק אוו ארענדזש קאונטי**

**לרגל שמחת לידת הבת תחי'**

מו"ה
## אהרן גאלד
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
**אפיס שטאב, קארלסבורג אונזערהיים**
**המספיק אוו ארענדזש קאונטי**

**לרגל שמחת לידת הבת תחי'**

מו"ה
## שלמה דוד דאסקאל
ה"ו
**אייי-טי דירעקטאר**
**המספיק אוו ארענדזש קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת אירוסי הבת**
**הכלה החשובה תחי'**
עב"ג החתן היקר
כמר **בנציון יודא** ני"ו
בן מו"ה **יואל יעקב מרדכי טייטלבוים** הי"ו

מו"ה
## נפתלי הירצקא בראך
ה"ו
**נאכט שטאב, קארלסבורג אונזערהיים**
**המספיק אוו ארענדש קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'
**נאכט שטאב, קארלסבורג אונזערהיים**
**המספיק אוו ארענדש קאונטי**

וגם לרבות חתנו מו"ה
## יודל בלום
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
**די. עס. פי., קארלסבורג אונזערהיים**
**המספיק אוו ארענדש קאונטי**

**לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י**

מו"ה
## משה הערש בערקאוויטש
ה"ו
**די. עס. פי. , ישיבת תורה וחסד**
**המספיק אוו ארענדזש קאונטי**
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת לידת הבת תחי'**

מו"ה
## יצחק אלעזר גאלדבערגער
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
**די. עס. פי. , שנות חיים פראגראם**
**המספיק אוו אראנדש קאונטי**

**לרגל שמחת לידת הנכד נ"י**
אצל חתנו מו"ה **שלמה אברהם חיים כהן** הי"ו

מו"ה
## שלמה הלוי פריעדמאן
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת נישואי הבת**
**הכלה החשובה תחי'**
**עפטער-סקול ביילינג סעקרעטארי**
**המספיק אוו קינגס קאונטי**
עב"ג החתן היקר כמר **חיים דוד** ני"ו
בן מו"ה **טובי' יוסף לעפקאוויטש** הי"ו

קאראנע

# הצלה טאג-בון!

«זייט 24

ציבור אז מען שפילט מיט פייער און מיר ווענדן זיך צו די רבנים און מנהיגי קהלות וועלכע דארפן נעמען די ביטער-שווערע החלטה פון אפשפארן בתי מדרשות, און א טאג דערויף נאכדעם וואס דאס ווייסע הויז אינטערוועניגרט נעמען די מנהיגי ישראל די היסטארישע שווערע החלטה פון שליסן אלע בתי מדרשים.

דער גאוועלנער אלאמירט איבער דעם מצב, ער ווארנט אז עס איז נישטא קיין בעטן, נישטא קיין רעסיפרעיטארס, און שרייט "מענטשן וועלן שטארבן" און מיר פרובירן צו טון דאס בעסטע וואס מיר קענען, איך זאג פאר מיינע חברים "עס פעלט אויס צו דערשרעקן מענטשן, אבער נישט מאכן א פאניק, מען דארף זיין זייער אחריות'דיג" און מיר פרובירן צו האלטן דעם באלאנס, אבער די מצב ווערט שווערער פון מינוט צו מינוט, און די קאלס שטייגן צו הונדערטער טעגליך.

## ערב שבת קודש ויקהל פקודי

ליידער איז כלל ישראל אין א מצב וואס מען האט נאך קיינמאל פריער נישט געזען, עס הערשט א זארג און א פחד און די "הבל פיהם של תינוקת של בית רבן" איז ליידער צושטערט און מען קען אפילו נישט אריינגיין אין א מקום קדוש זיך אויסגיסן דאס הארץ פאר'ן רבוש"ע, מען איז מקיים דעם "כי ביתי בית תפלה" און מען איז מתפלל צום רבוש"ע פאר די חולי ישראל וועלכע זענען אין א קריטישע צושטאנד.

איך געדענק דעם פרייטאג אלס "דער שווארצער פרייטאג" ווען צווי אידן וועלכע איך האבן געקענט און מיר האבן זיי אריינגעפירט אין שפיטאל האבן ליידער אויסגעהויכט די נשמה, און עס האט ערשיטערט דעם ציבור און ספעציעל די הצלה מיטגלידער, צענדליגע הצלה מיטגלידער האבן אליין אנגעהויבן שפירן סיפטאמען, און ווייניגער מעמבערס האבן געקענט לויפן אויף קאלס, און זיי האבן געדארפט ארומלויפן 24 שעה א טאג אן אויפהער.

דעם זעלבן ערב שבת איז ווידער ארויסגעקומען א קאטאגארישע רוף פון אלע מנהיגי ישראל צו דאוונענען אינדערהיים. דעם זעלבן ערב שבת רוף איך אן מיין טאטן, איך הער אז ער איז ארויסגעגאנגען קויפן עפעס לכבוד שבת, איך בעט זיך אים בתחנונים "טאטע, איך וויל נישט בלייבן קיין יתום, איך בעט דיך בלייב אינדערהיים" און איך האב אים געזן אנגעהויבן קויפן און ארלעדיגן אלעס וואס ער דארף אבי ער זאל בלייבן אין שטוב.

**און וואס ווייטער און ווי אזוי איז אריבער פסח וועלן מיר ממשיך זיין אינעם צווייטער חלק דעם קומענדיגן גאזעט בע"ה**

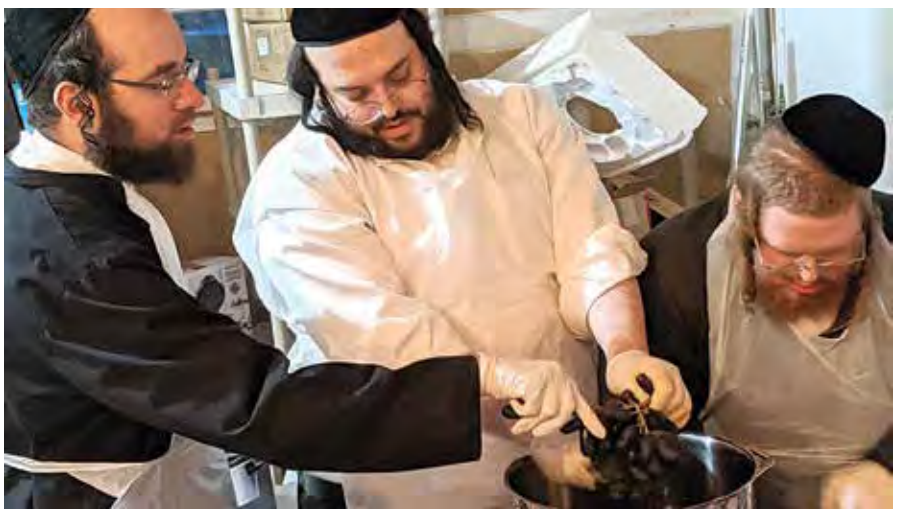
המספיק אין בילדער

# אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי

אלעס היימיש געמאכט לכבוד פסח

דער הערליכער סדר טיש אינעם 'קאטערין ברודערהיים' אנגעגרייט ערב פסח מיט'ן גאנצן פראכט

דער געטרייער טאטע פון קאטערין ר' ירמי' טעסלער ביים זיך אפגעבן מיט די קינדער חול המועד מיט די הערליכע שפילצייג



יין מגיתו... מען קוועטשט פרישע טרויבן מאסט לכבוד יום טוב

מען פייערט א געבורטסטאג פאר מאטי אינעם 'קאטערין' ברודערהיים

דער הערליך געדעקטער טיש פאר'ן געבורטסטאג

די טייערע ברודער האבן ערצייגט הערליכע מטעמים לכבוד דעם 'געבורטסטאג חתן'

# די שפראך
# פון הארץ

**Respite Services**

פאר יעדן קינד קומט זיך א קנאקעדיגן זומער. אונזער הארציגע און געטרייע קאונסלערס וועלן געבן פאר אייער קינד א גאר רייכע און לעבעדיגע זומער ערפארונג צום געדענקען אינערהאלב אונזער געשמאקער OPWDD זומער דעי קעמפ פראגראם.

בארא פארק: 718.387.8400
ווילליאמסבורג: 718.387.8400
ראקלענד קאונטי: 845.503.0200
קרית יואל: 845.774.0300

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

המספיק אין בילדער

# אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי

די לעכטיגע קינדערלעך אינעם 'סאמיט ברודערהיים' זענען גרייט צום סדר

דער געדעקטער טיש צום סדר אינעם 'בעיקערטאון שוועסטערהיים'

די טייערע קינדערלעך פון 'סאמיט ברודערהיים' מיט ציכטיגע קליידער לכבוד יום טוב

דער קאך אין 'סאמיט' געכשר'ט און גרייט מיט אלע הידורים לכבוד פסח.

פרישע מאסט פארן סדר אין סאמיט

# אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

אז מען קען נישט גיין צום גארטן ברענגט מען דעם גארטן אהיים.

אדם מאמין וזורע... מען פלאנצט אינדערהיים

נהנה מיגיע כפו, דער שמייכל ביים פארענדיגן א הערליכן 'ארטס ענד קרעפטס' פראיעקט.

האלט אן
ביזנעס קראפט.
רעקרוטירט פרישע
געטרייע ארבייטער.
masterpick
a crew like never before
A division of Hamaspik
Day Habilitation Program
Call (845) 774-0351

# די 'סארנא'

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

**דריי און פערציגסטער ארטיקל**

אין קורצן ביז אהער

אין די לעצטע דריי ארטיקלען האבן מיר ברייט ארומגעשמועסט איבער דעם פארווייטאגטן טעמע וואס הייסט 'ליים דיזיז'. מיר וועל דאס איבערגיין אין קורצן כדי צו געבן א קלארן בילד פארן ליינער איבער דעם מחלה און וואס מען קען טון דערצו.

עס איז אויך וויכטיג צו באטאנען, אז אלעס וואס מיר שרייבן איז בלויז פאר אינפארמאטיווע צוועקן, זיך צו באקענען פון דער נאנט וואס עס איז אלס פארגעקומען אונטער די קוליסן אין די מעדיצינישע וועלט. אבער אויף צו באקומען א ריכטיגע דיאגנאז און פאר פאקטישע אנווייזונגען וואס צו טון, זאל מען נאר אויספאלגן די פארשריפט פון א געהעריגן דאקטאר, און נישט טון זאכן אויף די אייגענע הענט.

אין קורצן וואס מיר האבן געזען ביז אהער:

דר. סטירר איז אפירגעקומען מיט א ניי-ערפונדענע מחלה, וואס ער האט א נאמען געגעבן אויפן שטעטל וואו ער האט עס געטראפן, ליים. דער מחלה איז געווען אן אינפעקציע וואס איז אריין אינעם מענטש פון א ביס פון א טיק.

עס איז דא 'ליים דיזיז', און דאן איז דא 'כראנישע ליים דיזיז'. ליים דיזיז האט מען געקענט דערקענען אין פארשידענע טעסטן, מען האט באמערקט סימנים אויפן גוף וואס האט קלאר געוויזן אז דער מענטש האט געהאט א ביס פון א טיק. און דאס קען מען היילן מיט אנטיביאטיק אין א קורצע צייט, און דאס קען, לויט דר. סטירר און די סי.די. סי, גענצליך עלימענירן דעם אינפעקציע.

און דאן איז דא 'כראנישע ליים דיזיז' וואס פאסירט ווען אפילו נאכן נעמען די נויטיגע אנטיביאטיק טוען די סימפטאמען אנהאלטן פאר וואכן און חדשים און אפילו יארן, ווען קיין שום מיטלען, נישט מעדיצינישע און נישט קיין אלטערנאטיווע, טוט נישט גענצליך אויסהיילן די סימפטאמען.

עס האט זיך אנגעהויבן א נייע עפאכע ביי געוויסע דאקטוירים צו טיילן ברייטהארציגע 'מוציא'ס' פון ליים דיזיז דיאגנאזן, גלייבענדיג אז מען האט געטראפן דעם 'מיסטעריעזען מחלה' וואס וועט פארענטפערן פארוואס אזויפיל מענטשן ליידן פון שוואכקייטן וכדו'. און אנשטאט צו זוכן דער ריכטיגער פראבלעם פון פארשידענע כראנישע פראבלעמען ווי מידעקייט און שוואכקייט האט מען אלעס אנגעהויבן אנלייגן אויף ליים דיזיז.

דר. סטירר האט איינגעזען אז מענטשן האבן אנגעהויבן 'עביוזן' זיין דיאגנאז און עס נוצן אפילו ווען עס איז באשיינפערליך געווען אן אנדערער פראבלעם, ווי צום ביישפיל כראנישע שוואכקייט א.ד.ג., און מען האט עס דיאגנאנזירט אלס ליים דיזיז טראץ וואס מען האט נישט געהאט קיין שום באווייזן אז מען איז פאקטיש געווארן אנגעשטעקט פון ליים דיזיז.

אין א קאנפערענץ מיט געזונטהייט באאמטע פון די רעגירונג, האט דר. סטירר פעסטגעשטעלט אז די אלע וואס טענה'ן אז זיי ליידן מכלומרש'ט פון ליים דיזיז, ליידן אייגענטליך בכלל נישט פון ליים דיזיז, און די וואס ליידן טאקע יא פון ריכטיגע ליים דיזיז קענען געהאלפן ווערן מיט די ריכטיגע דאזע פון אנטיביאטיק.

די אלע וואס האבן זיך דיאגנאזירט מיט 'כראנישע ליים דיזיז' האבן שרעקליך געברויזט אויף דר. סטירר, ווייל דאס האט געמיינט אז כראנישע ליים דיזיז איז נישט אפיציעל אנערקענט געווארן ביי די רעגירונג אלס א מחלה, וואס באדייט אז די אינשורענס פירמעס גייען דאס נישט דעקן. עס האט זיך אנגעהויבן העסליכע לויזונגען קעגן דר. סטירר און מען האט אים אפילו געסטראשעט מיטן טויט, שרייענדיג דערביי אז ער האלט אפ דאס היילונג פון טויזענטער מענטשן.

אין ליכט פון דעם וואס די סי-די-סי רעגירונג האט נישט אנערקענט אין כראנישע ליים דיזיז, האבן פארשידענע דאקטוירים זיך אפגעטיילט פון די רעגירונג און געגרונדעט זייער אייגענע ארגאניזאציע מיט די בוכשטאבן איילעד"ס ILADS. זיי זענען געגאנגען מיט די שיטה אז די ליים אינפעקציע גייט נישט ארויס אזוי שנעל פונעם קערפער, נאר קען בלייבן יארן פארשטעקט און אנמאכן פראבלעמען. נאך מער ווי דעם, עס קען אסאך מאל הערשט ארויסקומען יארן שפעטער פון ווען עס איז אריינגעקומען אינעם קערפער.

> נחום, א אינגערמאן א שיינער בעה"ב אלעס האט זיך אנגעהויבן פאר בערך 8 יאר צוריק ווען זיי האבן זיך דאס ערשטע מאל ערלויבט צו גיין אין קאנטרי אויף אפרו.

די איילעד"ס האט דערפאר פראדוצירט א נייעם פראטאקאל וויאזוי צו באהאנדלען ליים דיזיז, דורך געבן אנטיביאטיק פאר לאנגע טערמינען. זיי האבן אויסגעשטעלט א סיסטעם וויאזוי עס צו געבן קודם פאר א וואך, און נאכדעם ווארטן א חודש, און נאכדעם נאך א וואך, און אזוי ווייטער. דער סיסטעם איז געצילט צו געבן די מעגליכקייט פאר די באהאלטענע באקטעריע ארויסצוקומען, און אזוי זיי אויסראטן, און אזוי ווייטער ביז אלע 'באהאלטענע' באקטעריע רוקן זיך ארויס פון זייער באהעלטעניש און מען ווערט גענצליך אויסגעהיילט.

אויב איז מען סימפטאם פריי, פאר בערך דריי חדשים, הייסט דאס ביי זיי אויסגעהיילט, אבער אויב קומט עס צוריק, דאן האבן זיי נישט קיין לעזונג דערפאר.

די מיינונג פון די סארנא דאקטוירים איז אז 'כראנישע' ליים דיזיז איז בלויז נאך א וועג וויאזוי דער מוח שפילט ארום מיט'ן מענטש, און די ווייטאגן זענען נאר א רעזולטאט פון זעלישע ווייטאגן. עס זעט אויס פון דר. סארנא אז ער האט געהאלטן אז אפילו ליים דיזיז זעלבסט איז נישט מער ווי פונעם מוח. אבער אפילו מען זאל זיך דינגען אויף דעם און האלטן אז ליים דיזיז איז א יא אן עכטע אינפעקציע, איז אבער די מיינונג פון אסאך דאקטוירים וואס גייען אויף דעם מהלך, א שטייגער ווי דר. שובינער און נאך, אז כראנישע ליים דיזיז, איז זיכער נישט מער ווי א פאבריקאציע פונעם מוח, און עס האט אייגענטליך נישט קיין שום פיזישע אונטערלאגע, און דערפאר העלפט נישט קיין מעדעצינישע באהאנדלונג אויף דעם.

מיר האבן מסביר געווען אז עס איז מעגליך אז די אורזאך פארוואס מענטשן האבן זיך אזוי ארויפגעכאפט אויף ליים דיזיז, און געזען אין דעם דער לעזונג צו אלע שוואכקייטן איז וויבאלד א מענטש האט נישט ליב צו לעבן אינעם אומוויסענד, און וויבאלד זייער אסאך מענטשן לעבן מיט געוויסע קרענק, בפרט מיט שוואכקייטן וואס דאקטוירים קענען נישט ערקלערן זייער באדייט, דערפאר האבן זיך מענטשן געפרייט אז ענדליך קען מען שוין 'פארשטיין' פון וואס מען לייד. אבער ווי מיר האבן שוין ערקלערט אסאך מאל, אז אויב דער שורש פונעם מחלה איז אינעם מוח, און איז נישט באזירט אויף קיין שום פיזישע פעלער אינעם קערפער, דאן וועט קיין שום מיטל נישט העלפן אויף א פולקאמע היילונג. אויב אזוי האבן זיי גארנישט אויפגעטון, און זיי האבן פשוט פארזען א וויכטיגע חלק אינעם געבוי פונעם מענטש, אז ווען מען דרייט זיך ארום מיט גאר באהאלטענע שווערע געפילן, קומט עס ארויס אין פיזישע ווייטאג אינעם קערפער, און דאס איז געווען די ריכטיגע אורזאך פון די אלע 'מיספארשטענדליכע'

חלק מ"ב

# רעוואלוציע

## ילן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

קרענק וואס די אלע מענטשן האבן געליטן.

איז אין קורצן. ווען איינער זעט אז ער ליידט פון סימפטאמען וואס קענען אנצייגן ליים דיזיז, איז ראטזאם צו נעמען א טעסט (וועלעכע מען וויל, צו דאס וואס די סי.די. סי. רעקאמענדירט, אדער אפילו וואס די איילעדס רעקאמאנדירט, מאכט נישט אויס, ווייל ווי אזוי עס זאל נאר זיין, קען מען נאכדעם זען אויב די אנטיביאטיק האט געהאלפן דורך נעמען א צווייטע טעסט). אויב קומט עס צוריק פאזיטיוו, קען מען נעמען אנטיביאטיק פאר 2-3 וואכן, אדער וויפיל דער דאקטאר זאגט. אויב נאכן ענדיגן די ערשטע רונדע אנטיביאטיק זענען די סימפטאמען נאך אלס דא, דאן האט מען אן אויסוואל וועלכע ריכטונג מען וויל נעמען. אדער קען מען גיין מיט די איילעדס שיטה, און גיין צו אן איילעדס דאקטאר און אנהייבן נעמען אנטיביאטיק אויף א לאנגן טערמין, ביז מען וועט זיך אפשר זען אינדרויסן פונעם פראבלעם, אדער קען מען גלייך נעמען דעם 'סארנא' גאנג, און זען אויב דאס איז נישט פערצופאל בלויז 'כראנישע פאטיג סינדראם' אדער ענליכס צו דעם, און עס באהאנדלען זעליש.

אזוי ווי אין די פארגאנגענהייט האבן ליינער זייער הנאה געהאט צו זען וויאזוי

זייט 32»

# ליינער'סארנא

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

S-118

### אלעס ארום טינייטעס
### Tinnitus

איך לייד פון א צושטאנד וואס רופט זיך 'טינייטעס' -- דאס איז א צושטאנד וואס ברענגט דערצו אז מען הערט פייפערייען אין די אויערן און מען קען נישט פטור ווערן דערפון. עס זענען דא פארשידענע רפואות און פאטענטן, און איך האב שוין אלעס פרובירט אבער אן ערפאלג, דערווייל לייד איך ווייטער דערפון, דעריבער וויל איך וויסן אויב איר זענט באקאנט דערמיט און אויב די 'סארנא מעטאד' קען זיין בייהילפיג דאס צו באהאנדלן.

(-)

**ח"מ פערל:** דאס איז אייגענטליך א פראגע וואס עטליכע האבן מיר שוין אנגעפרעגט. דעריבער וועל איך פרובירן אביסל צו אויסבייטערן ארום דעם נושא. קודם כל איז וויכטיג צו באטאנען, אז יעדער איינער קען פון מאל צו מאל הערן ווי עפעס קלינגט אין די אויער, אבער דאס איז נאך גארנישט און מיינט נישט אז מען דארף דאס באהאנדלן. 'טינייטעס' איז ווען איינער הערט ווי עס קלינגט אינעם אויער נאכאנאנד פאר וואכן און חדשים, און דאס מאכט זייער נערוועז ווען מען הערט אגאנצן טאג עפעס קלינגען. געוויסע האבן עס נאר געוויסע צייטן אין טאג, אבער וויאזוי עס זאל נאר זיין, איז דאס א שווערע צושטאנד וואס קען שטארק עפעקטירן דעם מענטשנ'ס גלייכגעוויכט.

צוערשטנס, איז זייער וויכטיג עס צו גיין אינטערזוכן ביי א דאקטאר זיכער צו מאכן אז עס פאסירט נישט קיין פיזישע שאדן צום אויער. ווען דער דאקטאר זאגט אז ער זעט נישט עפעס ספעציעל, דאן קען מען טראכטן אז עס קען מעגליך באהאנדלט ווערן מיט'ן 'סארנא מעטאד', אבער אויך ווען דער דאקטאר זאגט אז עס נעמט זיך פון א געשעדיגטע 'הער קראפט' קען אויך מעגליך זיין אז סארנא קען בייהילפיג זיין.

דאס איז אזוי ווי איך האב אויסגעשמועס לגבי רוקן ווייטאג, אז געוויסע דאקטוירים וועלן זאגן אז די אורזאך פון די ווייטאג איז צוליב פאררוקטע ביינער אינעם רוקן, אבער אין פאקט האבן פילע מענטשן פאררוקטע ביינער אן דעם וואס זיי ליידן פון ווייטאגן, און די סיבה קען נאך אלס זיין גייסטיש. די זעלבע איז מיט 'טינייטעס' - עס קען זיין אז מען ליידט פון א 'הער פארלוסט' אבער דאס מוז נישט זיין דער אורזאך פונעם ווייטאג, און אין פאקט האבן שוין זייער אסאך אויפגעוויזן אז דאס מיינט נישט דירעקט א געשעדיגטער אויער.

דר. סארנא שרייבט אין זיין בוך [The Mindbody Prescription (p. 122] אז ער האט באמערקט ווי זייער אסאך מענטשן וואס האבן געליטן פון פייפערייען אין די אויערן, איז עס פלוצלינג אוועקגעגאנגען ווען זיי האבן אנגעהויבן ליידן פון רוקן ווייטאג. "דאס ווייזט", שרייבט דר. סארנא, "אז דאס איז נישט מער ווי אלע אנדערע סארט 'מיינד-באדי סינדראם' פראבלעמען, און קען אוועקגיין מיט דעם מהלך".

אין פאקט, געוויסע מענטשן מיט 'טענייטיס' שרייבן פון אייגענע ערפארונג, אז די סארנא מהלך האט זיי געהאלפן, אבער האבן אויך צו דעם גענוצט א מהלך ספעציעל געאייגנט פאר 'טענייטעס' ליידענדע, דער טעראפי רופט זיך "טי-ארי-אי" (TINNITUS RETRAINING THERAPY) וואס שטעלט זיך ארויס צו זיין עפעקטיוו אין העלפן מענטשן פטור צו ווערן פון די פייפערייען.

אין די זעלבע צייט קען אמאל זיין שווער דאס צו גענצליך באהאנדלן מיט סארנא און נישט פאר יעדעם וועט דאס העלפן, אבער פרובירן דארף מען, און ווי געזאגט האט דאס געהאלפן פאר פילע ליידנדע..

S-119

### אויגן ווייטאג

קודם וואלט איך שטארק געוואלט באדאנקען פארן שרייבן די 'סארנא מעטאד' ארטיקלן יעדן חודש אינעם גאזעט, איך ליין דאס מיט גרויס דארשט און איך קוק שטארק ארויס דערויף מידי חודש בחודשו.

מיין שאלה איז אזוי, האט איר שוין געשריבן אן ארטיקל אויב דער 'סארנא מעטאד' קען העלפן פאר אויגן ווייטאג וואס קומט פון א טרוקענע אויג, אויג פרעשור, אדער פרעשור פון אונטער די אויג? איך וואלט שטארק הנאה געהאט אויב איר קענט ענטפערן אויף מיין שאלה. א דאנק.

(-)

**ח"מ פערל:** קודם כל בין איך צופרידן צו הערן אז איר האט הנאה פון אונזערע ארטיקלען.

און צו אייער שאלה, איך האב נאך נישט געשריבן אן ארטיקל דערוועגן, אבער אינטרעסאנט אז פונקט יעצט בהשגחה פרטית האלט איך אינמיטן ארבעטן מיט איינעם וואס האט אסאך דרוק אין די אויגן. ער איז נישט געקומען דירעקט פאר דעם, אבער אין די צייט וואס מיר ארבעטן צוזאמען, איז דאס אויך ארויפגעקומען צווישן אנדערע פראבלעמען, און מען קען זען קלאר ווי דאס איז געקומען צוזאמען מיט זיין סטרעס.

דעריבער אויב ווייסט איר אז איר ליידט פון סטרעס, אדער אויב איר האט אן היסטאריע פון אנדערע סימפטאמען, דאן קענט איר לכאורה פילן רואיג אז עס איז סטרעס און אז איר קענט געהאלפן ווערן מיט די סארנא מעטאד. אוודאי איז אלס וויכטיג עס קודם צו אינטערזוכן ביי א דאקטאר, און נאר אויב טרעפט ער גארנישט ספעציעל, דאן קען מען פרובירן דעם מעטאד.

וואס איר קענט נעמט אין אכט, אז כמעט אלעס סארט 'פרעשורס' זענען בדרך כלל 'מוסקל ספעסמס', דאס הייסט אז די מוסקלען האבן זיך פארשטייפט און דאס קען מאכן שווערע ווייטאגן, און ווי שוין געשריבן אסאך מאל אין אונזערע ארטיקלען, אז מוסקל ווייטאג קען זיין אין יעדן צעל פונעם קערפער, ווייל מוסקל איז עפעס וואס איז אויסגעשפרייט איבער'ן גאנצן קערפער. דער כלל איז, אז סתם אזוי שטייפע מוסקלען, גייען אוועק ביז 2-3 טעג, אבער ווען עס ווערט כראניש און די ווייטאג גייט נישט אוועק נאך א וואך, דאס איז דאס א צייכן פון זעלישע געפילן וואס ציען זיך צאם אין די מוסקלען. צומאל קען דאס אויסקלאפן אויך ארום די אויגן, אבער עס איז די זעלבע סארט כלל וואס איז דא ביי סייוועלעכע שטייפע מוסקלען.

אסאך הצלחה.

# די 'סארנא' רעוואלוציע

מיט מאיר הכהן פערל

«זייט 31

איינער וואס האט זיך געמוטשעט מיט איינע פון די מחלות וואס מיר האבן באשריבן האט זיך ארויסגעדרייט מיט די הילף פון אריינגיין אינעם מוח און זען וואס טוט זיך אלס אפ אונטער'ן באוואוסטזיין, דעריבער וועלן מיר דא אויך פארציילן אן עפיזאד וואס האט זיך אפגעשפילט ביי א חשוב'ער אינגערמאן נאכ'ן דורכמאכן שבעה מדורי גיהנום, אנגעהויבן פון וועג ער האט אנגעהויבן צו ליידן פון געפערליכע שוואכקייטן, און נישט געקענט קאנצעטרירן, און נאך סימפטאמען, און דאן איז ער געווארן דיאגנאזירט מיט ליים דיזיז, און נאכן פראבירן פאר אפאר יאר אלע סארט מיטלען, סיי מעדעציניש און סיי אלטערנאטיוו, איז ער ב"ה געהאלפן געווארן נאך אפאר סעסיעס פון פארשטיין וואס טוט זיך אפ אין זיין הארץ די לעצטע פאר יאר, און אזוי בעזרת השם צו דעם אינגערמאנס גרויס וואונדער איז ער ארויסגעקראכן פון זיין פלאנטער, צוריק געווארן א נארמאלע געזונטע מענטש מיט א קלארן קאפ, און צוריק געגאנגען צו זיין געוועונליכן סדר היום.

### איך האב 500 דאללער, מען גייט אין קאנטרי

נחום, א אינגערמאן היינט שוין און די נידריגע דרייסיגער יארן, א שיינער בעה"ב מיט א שיינעם געהאלט אין א גרויסע קאמפעני אין ברוקלין, און נאכדערצו גאנץ א שיינער תלמיד חכם וואס האט שיעורים קבועים סיי פארטאגס און גענט אויך א שיעור ביינאכט פאר עטליכע בעלי בתים. ער האט זיך אראפגעזעצט פאר מיר אינגאנצן מיואש פון זיין מצב. שוין איבער 8 יאר וואס ער מוטשעט זיך מיט געפערליכע שוואכקייטן, דאס קאפ איז אים נישט אויפן פלאץ, און דא דארף ער האבן די קאפ אויפן פלאץ אגאנצן טאג ביי דער ארבעט, און ביינאכט ביים פארלערנען דעם שיעור, וועלן אין די זעלבע צייט האט ער זיך שוין צענדליגע מאל געוואונטשן אויפצוגעבן זיין פאסטן ווייל ער האלט עס שוין נישט אויס, אבער זיינע תלמידים האבן אים בשום אין אופן נישט געלאזט אויפגעבן דעם שיעור, ווי אויך האט זיין בעה"ב אין דער ארבעט בשום אין אופן נישט ארויסגעלאזט פון אונטער די האנט אזא געטרייען פלייסיגן ארבעטער.

אלעס האט זיך אנגעהויבן פאר בערך 8 יאר צוריק וועון זיי האבן זיך דאס ערשטע מאל ערלויבט צו גיין אין קאנטרי אויף אפרו. אבער אנשטאט זיך אויסצורוען, האט דאס נאר געברענגט אן אנשיקענגיש.

נחום האט חתונה געהאט צו זיין חשוב'ן בני בית פאר בערך 13 יאר צוריק, און זייענדיג גאר א ערליכער אינגערמאן וואס האט נאר געזיכט אויסצונוצן יעדע מינוט על התורה ועל העבודה, האט ער זיך גלייך נאך די חתונה אריינגעזעצט אין כולל און פלייסיג געלערנענט, בשעת זיין אידענע האט פראבירט אריינצובערענגען די עקסטרע פאר דאללער צו אונטערהאלטן דעם שטוב. א שוועד א גביר האט ער נישט געהאט, און ער האט זיך אלעס אליינס געדארפט אהערשטעלן, און עס איז אים בכלל נישט אנגעקומען גרינג. אבער זיין דארשט צו תורה האט אלעס איבערגעוואויגן, און ער און זיין אשת חיל האבן ביידע מסכים געוועון, אז ווילאנג מען קען אנהאלטן אין כולל, גייט מען בלייבן אין כולל נישט קיין חילוק ווי שווער עס זאל נאר זיין.

צוויי יאר נאך די חתונה איז ב"ה געבוירן געווארן דאס ערשטע קינד למזל טוב. זיין כולל האט אים געגעבן א שטיקל העכערונג אין זיין כולל געהאלט, און אויך זיין ווייב האט ערהאלטן א שטיקל העכערונג אין איר געהאלט ביי איר ארבעט, און אזוי האבן זיי ווייטער געקענט דעקן דעם חודש מיט די נייע צוגעקומענע הוצאות פונעם ניי געבוירן קינד.

> אין די איבריגע צייט איז נחום געזעצן אונטער א בוים און געלערנט. וועון מ'האט שוין געהאלטן ביים לעצטן טאג, האט עפעס א שטארקע שוואכקייט אנגעכאפט נחום'ן

א יאר א האלב שפעטער אינמיטן ווינטער, איז ב"ה געשען נאך א מזל טוב מיטן געבורט פונעם צווייטן קינד. פאר זיין ווייב איז שוין געווארן אביסל שווער דאס ארויסגיין יעדן טאג צו די ארבעט מיט צוויי פיצלעך קינדער. אבער זי האט עס גערן געטון פאר איר מאן, וויסענדיג אז אין איר זכות קען איר מאן זיצן און לערנען אומגעשטערטערהייט. אזוי איז דורך דער ווינטער און מען איז אריין אין פרילינג, וועון אין די זעלבע צייט ווערט עס נאר שווערער פאר איר אנצוגיין אזוי, און זי האט געפילט זייער ערשעפט. נחום פון זיין זייט האט איר זייער גוט פארשטאנען, און איז דערפאר געגאנגען לערנען א האלבע שעה שפעטער אין נאכט כולל, כדי ער זאל קענען ארויסהעלפן אין שטוב מיט די קינדער ביז זיי גייען שלאפן, און זיין ווייב זאל קענען אביסל קומען צו זיך.

אזוי איז אנגעגאנגען נאך אפאר חדשים וועון זיין ווייב פאנגט אים אן מרמז צו זיין אז עס וואלט געווען זייער וויכטיג פאר איר, אז יעצט וועון עס קומט זוממער זאל זי זיך קענען גיין זיך אפרוען פאר אפאר טעג אין קאנטרי, אזוי אז זי זאל קענען שעפן פרישע ענערגיע צו קענען אנגיין ווייטער. נחום האט איר זייער גוט פארשטאנען, אבער האט איר געגעבן צו פארשטיין, אז עכט איז נישטא קיין איבריגע גרייצער אין שטוב, ניטאמאל פאר איין נאכט צו גיין איבערנעכטיגן ערגעץ איז אויך נישטא. זיין ווייב האט עס פארשטאנען, אבער האט כסדר געהאפט, אז אפשר וועט דער באשעפער אונטערשיקן עפעס אן עקסטרע פאר דאללער צו דעקן א קליינע וואקאציע.

און אירע תפילות האבן נישט געשפעטיגט צו ברענגען רעזולטאטן. פונקט איז אין יענע צייט געווען א גרויסע חזרה אויף געוויסע לימודים אין כולל, און וועון איר מאן האט זיך פארהערט, האט ער באקומען א שיינעם באונוס פונעם כולל, גאנצע פינף הונדערט דאללער! נחום האט זיך זייער געפרייט, יעצט גייט ער שוין קענען געבן פאר זיין ווייב איר ערליך פארדינטע וואקאציע, נאכדעם וואס זי געט זיך אזוי איבער פאר אים מיט אזא מסירות נפש.

ער קומט אהיים און פארציילט איר מיט פרייד, אז ער האט איבריגע 500 דאללער און ער גייט רופן עפעס א קאנטרי צו דינגען א באנגעלאו פאר א וואך. געזאגט און געטון, ער מאכט אפאר טעלעפאן רופן, און ער האט געטראפן ערגעץ א באנגעלאו ליידיג פאר א וואך פאר דעם פרייז, און מען האט אנגעהויבן מאכן די נויטיגע צוגרייטונגען צום גרויסן נסיעה. האפענטליך וועט מען צוריק קומען מיט פרישע כוחות אנצוגיין מיטן עבודת הקודש.

### מען קומט אהיים שוואך און ערשעפט - נחום לייד פון ליים דיזיז

די גאנצע וואך איז דורך פיין און רואיג, עס איז געווען א הערליכע וועטער, און זיין ווייב האט געפילט ווי זי פילט זיך אן מיט פרישע ענערגיע. וועון אין די איבריגע צייט איז ער געזעצן אונטער א בוים און געלערנט. אבער וועון די וואך איז אדורך און מ'האט שוין געהאלטן ביים לעצטן טאג, האט עפעס א שטארקע שוואכקייט אנגעכאפט נחום'ן. געטראכט האט ער אז אפשר איז ער נישט אזוי צוגעוואוינט צום טויש אין וועטער, און וועון מ'וועט צוריק אהיימקומען וועט אלעס זיין גוט.

אבער דער טאג איז נישט אנגעקומען. נחום'ס שוואכקייט האט ווייטער אנגעהאלטן אפילו וועון מ'איז שוין געווען צוריק אהיים, און אלעס איז אנגעגאנגען געהעריג. ער האט זיך אנגעהויבן שטארק צו זארגן וואס גייט פאר מיט אים. אין אמת'ן אריין, איז דאס נישט דער ערשטער מאל וואס נחום האט געליטן פון שוואכקייט. דא דארט, אלס בחור, האט ער געהאט אמאל געוויסע טעג וואס ער האט זיך נישט אזוי גוט געשפירט, אבער עס איז שנעל דורך און האט נישט אנגעהאלטן אזוי לאנג. אבער דא איז דער אנשיקעניש געבליבן און איז נישט אוועקגעגאנגען. ווי מער עס איז אזוי אנגעגאנגען, איז זיין מוח געווארן שוואכער און שוואכער און איז אריין אין א נעפל, און האט זיך נישט געקענט קאנצעטרירן ביים לערנען. זיין קערפער איז געווארן שוואכער און שוואכער און עס איז אים געווארן זייער שווער אנצוגיין.

פארשטייט זיך אז ער האט אנגעהויבן זוכן א גוטן דאקטאר זיך צו גיין אינטערזוכן. אנשטאטס צו קודם גיין צו א געהעריגן דאקטאר וואס - ווי ער האט געהאלטן - וועט אים נאר אינטערזוכן אויבעפלעכליך, האט ער מחליט געווען גלייך צו גיין צו א נאטורליכע דאקטאר וואס וועט אים אונטערזוכן פון קאפ ביז פיס, פון זיינע אינדרויסענדיגע חלקים ביז זיינע אינעווייניגסטע חלקים, דורך זיינע פארגעשריטענע טעסטן וואס מען קען נישט מאכן ביי א געהעריגן דאקטאר. און אזוי האט ער געמאכט אן אפוינטעמענט ביי איינע פון די גאר באריטע קייראפראקטערס אין ווילאמסבורג וואס אסאך אינעם היימישן ציבור נוצן, און איז באקאנט צו זיין גאר א גרויסער ספעציאליסט אין דיאגנאזירן גאר קאמפליצירטע סימפטאמען.

ער קומט אריין און פארציילט פאר'ן קייראפראקטאר אלע זיינע סימפטאמען, און דער קייראפראקטאר רופט זיך אן, אז ער שלאגט אים פאר זיך צו קודם לאזן מאכן פארשידענע בלוט טעסטן און זען וואס די רעזולטאטן גייען זיין. ער האט אים אנגצייגט וואו אהין ער זאל גיין און מאכן די נויטיגע טעסטן. און אזוי האט טאקע נחום געטון.

עטליכע טעג שפעטער קומט אריין די שווערע נייעס אז... נחום האט ליים דיזיז!

עפעס האט אים אנגעהויבן זיך צאמצושטעלן דאס בילד. ער האט טאקע אנגעהויבן ליידן פון זיינע סימפטאמען אין די קאנטרי, וואו עס הייסט אז עס דרייען זיך ארום דארט אסאך טיקס. אין אמת'ן אריין האט נחום נישט געהאט קיין זכר פון קיין טיק אויף זיין קערפער, ניטאמאל קיין רויטע צייכענעס סיי וואו אויף זיין קערפער וואס זאל אנדייטן אז א טיק האט זיך געדרייט אויף זיין קערפער. אבער אז די בלוט טעסטן ווייזן ליים, מן הסתם גרייזן זיי נישט.

**וואס טוט נחום ווייטער? ליינט ווייטער אינעם קומענדיגן ארטיקל.** ★

**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 אדרעסע,** info@lifeasecoaching.com.

געזונטהייט נייעס

# עף-די-עי באשטעטיגט מעדיצין פון אמעגא-3 פאר הארץ פאבלעמען און בלוט דרוק

מערערע שטודיעס האבן באשטעטיגט אז אמעגא-3, א פעטע באשטאנדטייל וואס געפונט זיך אין פיש, הויפטזעכליך סעלמאן, און עס ווערט שוין לאנג פארקויפט אין פארעם פון סופלאמענטן, אבער אצינד האט דער מעדיצינישע אינדוסטריע אויך איינגעזען דעם פאטענציאל, און אנטוויקלט א מעדיצין וואס איז באזירט אויף א געוויסע סארט אמעגא-3 פעטנס פון סארדינען און אנשאווי פישלעך.

דער מעדיצין - וואס רופט זיך וועסקעפא - נעמט ארויס די וויכטיגסטע באשטאנדטייל פון דעם פעטי עסיד, און איין אזא טאבלעט איז ווערד ארום 10 פארציעס פון סעלמאן. און האט יעצט געקריגן באשטעטיגונג פון די עף-די-עי צו באהאנדלן מענטשן מיט הארץ פראבלעמען, טייפ 2 דייעביטיס און הויכע בלוט דרוק. דער באשטעטיגונג פון די עף-די-עי טוט פעסטשטעלן די שטודיעס איבער די געזונטהייט פון אמעגא-3-אויל, און לייגט צו אז זיי רעקאמענדירן דאס אינאיינעם מיט דעם סטאטין מעדיצין.

אמעגא-3 העלפט סטאביליזירן די טריגלייסערריידס וועלכע איז א פעטנס אין די בלוט, און איז אומגעזונט ווען עס קומט צו הויכע שטאפלן, און אינאיינעם מיט סטאטין וואס נידערט די על-די-על -- באקאנט אלס "שלעכטע קאלעסטראל" קען דאס דראסטיש פארמיידן קארדיא-וועסקולער פראבלעמען, און נידערן בלוט דרוק.

דער מעדיצין איז באשטעטיגט געווארן נאך א קלינישע פראבע אין וועלכע עס האבן אנטייל גענומען איבער אכט טויזנט פאציענטן מיט ערנסטע הארץ פראבלעמען און דייעביטיס, און איין גרופע האט געקריגן פיר גראם פון פיש אויל טעגליך אין לויף פון פינף יאר, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז די וועלכע האבן גענומען פיש פעטנס האבן געזען א רעדוקציע פון איבער 25% אין געזונטהייט קאמפליקאציעס.

טראץ וואס מען קען באקומען אמעגא-3 אין פארעם פון סופלאמענטן זאגט די דראג פירמע אז זייער מעדיצין איז מער עפעקטיוו, סיי צוליב די הויכע דאזע און סיי צוליב די הויכע קוואליטעט פון פעטנס, און אזוי אויך אנדערע באשטאנדטיילן אינעם מעדיצין וועלכע מאכן זיכער אז די פעטנס קומען טאקע אן ווי עס דארף און זענען עפקטיוו.

"די געפונסן באשטעטיגן די געזונטקייט פון אמעגא-3, און אפילו ווער עס דארף נישט דעם מעדיצין איז ראטזאם צו ארייננלייגן אמעגא-3 אינעם דיעטע, מען קען דאס באקומען פון פיש, אבער אויך פון פלאקס קערנדלעך, שיע קערענדלעך, וואלנאטס, פאמפקין קערנדעלך און נאך" זאגט א ווארטזאגער פאר די עף-די-עי.

אמעגא דריי פעטנס געפונט זיך אין סעלמאן פיש און אין נאך עסנווארג

## געזונט און געשמאק

# ספעגעטי סקוואש

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

ביז צום טיש: **0:45**

### סקוואש לאקשן (ספאגעטי סקוואש)

**באמערקונג:** ביטע נוצן די דאזיגע אנווייזונגען פאר אלע רעצעפטן אויפ'ן בלאט.

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 ספעגעטי סקוואש

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון אויף 400 פ.
- צושניידט די ספעגעטי סקוואש אין העלפט, אויף די לענג
- נעמט ארויס די קערעלעך מיט א לעפל (און לייגט עס אין א זייט, זעט טיפ אונטן)
- לייגט ביידע העלפטן דערפון אויף א פלאכע בעקעלע, די געשניטענע זייט אויף אראפ
- באקט אויף 400 פ. פאר 40 : מינוט
- נאכ'ן ארויסנעמען דרייט עס איבער אפצוקילן
- מאכט דינע ספעגעטי-לאקשן דערפון דורך רייבן פון אינעווייניג מיט א גאפל
- אצינד האט איר גרייט "גרינצייג ספעגעטי" צו נוצן אנשטאט געווענליכע ספעגעטי !

שטאפל: **גרינג** | מאס: **24 לאטקעס**

ביז צום טיש: **0:20**

### ספאגעטי סקוואש לאטקעס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 ספאגעטי סקוואש
3 אייער
¼ גלאז אויל
1 טיי לעפל זאלץ
½ לעפל שווארצע פעפער
¼ גלאז ברעזל
4 גרויסע לעפל שמן זית פאר'ן פרעגלן

אנווייזונגען:

- גרייט אן "סקוואש-ספעגעטי-לאקשן" פונעם 'ספעגעטי סקוואש' (ווי דערמאנט)
- מישט אויס אלע באשטאנדטיילן
- הייצט אן דעם פענדל און לייגט אריין שמן זית
- נעמט א פערטל גלאז פונעם געמישעכץ לייגט אין פענדל צו מאכן א לאטקע
- דרייט עס איבער ווען עס איז ברוינליך, פרעגלט יעדע זייט פאר 5 מינוט

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

ביז צום טיש: **0:30**

### ספאגעטי סקוואש בעיקד זיטי

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 ספאגעטי סקוואש לאקשן

2 גלעזער מארינארא זאפט

2 גלעזער צוריבענע קעז

אנווייזונגען:

- גרייט אן "סקוואש-ספעגעטי-לאקשן" פונעם 'ספעגעטי סקוואש' (ווי דערמאנט)
- מישט אויס די סקוואש לאקשן מיט מארינארא זאפט און איין גלאז פון די צוריבענע קעז
- גיסט אריין דעם געמישעכץ אין די שאלעכץ פונעם ספאגעטי סקוואש, אדער אויף א 9X13 בעקעלע
- גיסט ארויף די איבעריגע צוריבענע קעז
- לייגט עס אריין אין אויוון פאר 20 מינוט אויף 400 גראד.

**טיפ**

די קערעלעך פון די "ספעגעטי סקוואש" (וואס איר האט פריער געלייגט אין דער זייט), ווערט באנוצט אלס גאר פאפולערע נאש (מאנכע רופן עס ווייסע פאפיטעס, אדער פאמפקין סידס, אד"ג) ! עס צוצוגרייטן, שווענקט עס ערשטנס גוט אפ, לאזט עס טרוקענען, לייגט אויף א פלאכע בעקעלע, באשפרענקלט מיט אביסל זאלץ און שפריצט א טיי לעפל אויל דערויף. לאזט בראטן אין אויוון אויף 300 פ. פאר 20-25 מינוט, מישט עס ארום אין די בעקעלע יעדע פאר מינוט עס זאל זיך נישט צוברענען.

**אירע בענעפיטן:**

"ספעגעטי סקוואש" איז באקאנט פאר די 'גרינצייג-ספעגעטי' (לאנגע דינע לאקשן) וואס מען קען מאכן דערפון, און באליבט צוליב איר הויכע נערונג און קליינע צאל קאלעריעס. 'ספעגעטי סקוואש' איז פריי פון פעטנס און קאלעסטראל אבער רייך אין 'אנטי-אקסידענטס', פייבער, מינעראלן און וויטאמינען. עס איז דעריבער א ליבלינג ביי נערונג עקספערטן און וואג-פארלוסט פראגראמען.


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

# וואס טוט זיך אין שפיטאל

## שפיטעלער און אינשורענס פירמע באטראכטן 'טעלע-העלט' אלס לעזונג צו הויכע קאסטן

**ניו יארק** - די העלט-קעיר קאסטן אין אמעריקע ברענגען דערצו אז העלט אינשורענס פירמעס, שפיטעלער, און טעכנאלאגיע פירמעס פאראייניגן זיך מיט שעפעריש געדאנקן וויאזוי מען קען שפארן געלט פארן סיסטעם און ברענגען הילף פאר פאציענטן פאר ביליגער, און איינע פון די לעצטע פאפולארע ערשיינונגען אין דעם פעלד רופט זיך 'טעלע-העלט' -- נעמליך דאס אהערשטעלן געוויסע מעדיצינישע סערוויסעס דורך טעלעפאנישע ווידעאו פארבינדונג, און אזוי ארום זאלן פאציענטן נישט דארפן אראפקומען צום קליניק אדער שפיטאל.

דער גיגאנטישער העלטקעיר און אינשורענס פירמע 'אעטנא' האט געמאלדן אז זי האט זיך פאראייניגט מיט א טעכנאלאגיע פירמע 'היעל' וועלכע שטעלט צו א פלאטפארמע פאר פאציענטן צו זיך פארבינדן צו דאקטוירים דורך ווידאו, דער מאשין מעסט די בלוט דרוק, הארץ קלאפ און טעמפעראטור, און דער דאקטאר קען רעדן מיט'ן פאציענט און אזוי ארום דיאגנאזירן רוב פראבלעמען פונדערווייטנס, אזוי אז מען דארף אראפקומען נאר אויב עס פעלט זיך אויס א פערזענליכע באזוך פאר סיי וועלכע סיבה.

"דאס שפארט צייט און כח סיי פאר די דאקטוירים און סיי פאר די פאציענטן, און שטעלט צו פונקט אזעלע עפעקטיווע בארטונגען אדער דיאגנאזן ווי וועט די פאציענטן קומען פערזענליך אראפ, עס איז ספעציעל בייהילפיג פאר פאציענטן מיט כראנישע פראבלעמען וואס דארפן מער נישט אראפקומען וועכנטליך אדער חודש'ליך צום דאקטאר" זאגט די פירמע אין א סטעיטמענט דערוועגן אין וועלכע זיי לויבן אויס דעם נייעם צוגאנג.

טעלע-העלט ערלויבט דעם דאקטאר צו דיאגנאזירן דעם פאציענט פונדערווייטנס

דער 'אקאס העלטקעיר' פירמע אין אריזאנע האט גענומען דעם געדאנק א שטאפל ווייטער און געעפנט 16 'וירטואלע קליניק' איבער אריזאנע אין וועלכע זי שטעלט צו 'ווידעאו צימערן' אויסגעשטאט מיט טעכנאלאגיע, אין וועלכע א קאמפיוטער טוט די ארבעט פון א ניורס, ווי למשל נעמען די בלוט דרוק און אויספרעגן איבער סיי וועלכע סימפטאמען אדער אלערגיעס, און דאן קענען די פאציענטן קריגן צוטריט צו א דאקטאר וועלכע אונטערזוכט זיי פונדערווייטנס דורך ווידאו. "דאס ערלויבט אויך מענטשן וואס וואוינען אין פארווארפענע שטעט און ווייטע געגנטער צו גענים פון ערשט-קלאסיגע דאקטוירים פאר א צוגענגליכע פרייז" זאגט א ווארטזאגער פאר די פירמע.

דער סערוויס איז אנגעקומען ביז ניו יארק וואו דער 'ניו יארק העלט פלאָס' ארגאניזאציע וואס פארפיגט אויף די גרעסטע שפיטאל נעץ אין ניו יארק האט געמאלדן אז זי עפנט א פילאט פראגראם אין וועלכע זי האט אינווסטירט מיליאנען צו פרובירן צו צושטעלן פאר אירע פאציענטן ווירטואלע באזוכן צום דאקטאר דורך טעכנאלאגיע וואס ערלויבט דעם דאקטאר צו דיאגנאזירן די פאציענטן פון דערווייטנס.

## פעדעראלע אויספארשער: **בית ישראל שפיטאל אין נוארק האט איינגעשטעלט לעבנס** פון פאציענטן

**נוארק** - א פעדעראלער אויספארשונג וואס איז דורכגעפירט געווארן קעגן דעם 'טראנספלאנט אפטיילונג' אין דער 'בית ישראל' הארץ און לונגען שפיטאל אין נוארק האט געצייגט הימל-שרייענדע פארנאכלעסיגקייטן וועלכע פארשער באצייכענען אלס "שטעלן די לעבנס פון פאציענטן אין באלדיגע געפאר" און אז די שפיטאל פארוואלטונג האט נישט אימפלעמירט וויכטיגע לעקציעס וואס זיי האבן זיך געלערנט פון פאטאלע פעלערן וואס וואלט געקענט פארמיידט שפטערדיגע פאלן.

דער נוארק הארץ טראנספלאנט פראגראם איז פון די צוואנציג גרעסטע אין אמעריקע, און ארום מיט א יאר צוריק האבן פעדעראלע אויספארשער אנגעהויבן פארשן די קוואליטעט פונעם אפטיילונג נאכדעם וואס די פעלער ראטע איז געווען העכער ווי דער נאציאנאלער דורכשניט, און פעדעראלע פארשער פונעם "צענטער פאר מעדיקעיד און מעדיקעיר" אינאיינעם מיט'ן ניו דשערזי העלט דעפארטענט האבן געעפנט אן אויספארשונג איבער פארנאכלעסיגקייט און רעגולאציע פארלעצונגען אינעם שפיטאל.

דער באריכט רעכנט אויס צען פעלער אין די לעצטע יאר אין וועלכע די שפיטאל פארוואלטונג האט פארלעצט פעדעראלע רעגולאציעס און פאציענטן רעכטן, און אזוי אויך דרוקט עס אויס זארג איבער די ציפערן פון פאציענטן וועלכע האבן איבערגעלעבט א יאר נאך א הארץ טראנספלאנט וועלכע שטייט ביי 87% וועלכע איז היבש נידריגער פונעם נאציאנאלן דורכשניט. דער באריכט זאגט אז אויב וועט די שפיטאל נישט דורכפירן דראסטישע פארבעסערונג וועלן זיי ווערן אויסגעשלאסן פונעם מעדיקעיר פראגראם.

דער שפיטאל האט רעאגירט צום באריכט זאגנדיג אז דער רוב דערפון באציעט זיך צו פעלער פון ארום א יאר צוריק, און ווייזן אן אז זיי האבן אין די לעצטע מאנאטן איינגעפירט מאסיווע ענדערונגען און פארבעסערונגען, איינגערעכנט דאס אויפנעמען אן אויסערליכע קאמיטע וועלכע פארפיגט אויף דעם טראנספלאנט אפטיילונג און א שטערקערע איבערזיכט אויף יעדן פאל, און האט פארשפראכן צו נעמען וויטערדיגע שריט צו פארריכטן די פעלערן וועלכע ווערן אויסגערעכנט אינעם באריכט.

# עירדזשענט-קעיר צענטערן שפראצן ארויס **אין די טויזנטער**

## איבער גאנץ אמעריקע

**ניו יארק** - דער קאנצעפט פון אן 'עירדזשענט קעיר צענטער' איז רעלאטיוו ניי, אבער שטעלט זיך ארויס אלס א גאר שטארקער סוקסעס, סיי מיט'ן שענקן צייטליכע באהאנדלונג און סיי מיט'ן לינדערן די לאסט פון שפיטעלער עמערדשענסי רום'ס וועלכע זענען שוין אזוי אויך איבערגעפולט, און אין די לעצטע פאר יאר זענען אויפגעשטעלט געווארן נאנט צו צען טויזנט אזעלכע צענטערן איבער אמעריקע.

די צענטערן זענען געצילט פאר פעלער וועלכע קענען נישט ווארטן פאר אן אפוינטמענט ביים דאקטאר, אבער זענען נישט אזא עמערדזשענסי אז עס פעלט זיך אויס צו אריינפירן אין שפיטאל, א שטייגער ווי הויכע בלוט דרוק, געשעדיגטע ביינער, א בריה וואונד, און אזוי אויך ווערן דארט צוגעשטעלט אויך פארשידענע טעסטן און וואקסין איינשפריצן.

די צענטערן ווערן געעפנט סיי דורך פריוואטע קליניקס און העלטקעיר אישורענס פירמעס, און אזוי אויך דורך שפיטעלער וועלכע זוכן צו לינדערן די לאסט אויף זייערע עמערדשענסי רום'ס, און לויט א לעצטע באריכט זענען ארום 37% פון די צענטערן די אייגענטום פון שפיטאל נעצן, און די איבעריגע איז הויפטזעכליך פון העלט אינשורענס פירמעס.

די צענטערן זענען פאראייניגט אונטער א פאראיין וואס שטעלט אוועק די סטאנדארטן און רעגולאציעס אינעם פעלד, צווישן אנדערע אז זיי מוזן אננעמען יעדן פאציענט וואס קומט אריין אין די שטונדן וואס זיי זענען אפן, און דארפן האבן פארשידענע וויכטיגע מעדיצינישע אפאראטן, און מוזן האבן א פארבינדונג מיט א לאקאלע שפיטאל אין פאל וואס עס פאדערט זיך א זאפארטע האספיטאליזאציע.

א לעצטערע איבערזיכט זאגט אז די סארט צענטערן זענען די שנעלסט-וואקסנדע סעקטאר אינעם העלט קעיר אינדוסטרי, און בלויז די לעצטע יאר איז די וואוקס געווען מיט איבער 6%, און די צאל צענטערן זענען געוואקסן פון 8,774 איבער אמעריקע צו 9,272, און ניו יארק האט געזען א גרויס טייל פון דעם וואוקס מיט פרישע צענטערן אין אלע פינף בארא‌ס. און דער אינדוסטרי איז געשאצט ביי ארום 20 ביליאן דאלער אין איינקונפט.

דאס איז אויסער פארשידענע צענטערן וועלכע שטעלן צו מילדע מעדיצינישע באהאנדלונג, א שטייגער ווי סי-ווי-עס און וואלגרינס פארמאסיס וועלכע האבן אנגעהויבן אויפשטעלן סעמי-קליניקס וואו מען קען קריגן לייכטע באהאנדלונג פאר ביליגע פרייזן, און עקספערטן זאגן פאר אז די אלע סארט אונטערנעמונגען קען טראנספארמירן דעם העלט קעיר מארקעט אין לויף פון די קומענדיגע פאר יאר.

המספיק נייעס

# גרופע היימען אין 'המספיק אוו אראנדזש' פראוועז געהויבענעם יום טוב אוו **געשמאקע 'חול המועד האלטן'** טראץ קאראנע שווערigkייטן

## הערליכע שפיל-פלעצער אינסטאלירט געוואָרן אין סאמיט אוו קאטערין ברודערהיימען

"אז מען קען נישט טראגן די קינדער אויף אן אויספלוג, ברענגט מען דעם אויספלוג צום אייגענעם בעקיארד" זאגט אונז מיט צופרידנהייט דער געטרייער דירעקטאר פון רעזידענשאל סערוויסעס ר' שלמה זלמן געלב איבער די ניי-אינסטאלירטע שפיל-פלעצער אין די הויפן פון די איי-אר-עי היימען פון 'המספיק אוו אראדזש קאונטי' וועלכע זענען אינסטאלירט געוואָרן אין די לעצטע וואכן צו די צופרידנהייט אוו ענטוזיאזם פון די טייערע איינוואוינער.

די רעדע איז פון די צוויי רעלאטיוו-נייע היימען, דער 'סאמיט' ברודערהיים אוו דער 'קאטערין' ברודערהיים, וואו מען צייכנט אצינד אפ אן ערשטע סוקסעספולע יאר, אבער אין המספיק קוקט מען נישט צוריק אויף די סוקסעס אוו מען קלאפט זיך אין די פלייצע מיט פארגענוגן, נאר מען קומט נאכאנאנד אויף מיט פרישע מיטלן אוו וועגן וויאזוי צו פארבעסערן אוו פארשענערן.

די צוויי גרופע היימען זענען ביידע פראכטפול אראנזשירט מבית ומבחוץ, געבויט אוו דעקאריט מיט די סאמע העכסטע סטאנדארטן סיי פאר פראקטישקייט אוו סיי פאר באקוועמליכקייט, מיט די שענסטע אוו בעסטע וואס איז נאר פארהאן אז די טייערע איינוואוינער זאלן זיך ריכטיג שפירן אינדערהיים אוו גענישן פון יעדע מינוט וואס זיי געפונען זיך צווישן אירע וועגט, אוו אזוי אויך הערליכע הויפן וואו מען קען פארברענגען אונטער די זון אוו שעפן פרישע לופט.

אצינד, שטייענדיג פאר די זומער חדשים האבן די איינוואוינער זיך באקענט מיט דעם לעצטן מתנה וואס מען האט זיי צוגעשטעלט אין דעם הערליכן הויף, נעמליך, א פול-אויסגעשטאטע שפיל-פלאץ מיט גליטשערס אוו סווינגס (הוידעס) וועלכע פארפולקאמט דעם הערליכן אטמאספערע אוו שטעלט זיי אהער א פולשטענדיגער פארק גלייך ביים שוועל פון זייער הויז.

דאס אהערשטעלט די שפיל-פלעצער איז געווען א שווערע אונטערנעמונג אין א צייט ווען רוב ביזנעסער אין ניו יארק זענען געשלאסן, אוו נאך שווערע באמיאונגען איז געלונגען דאס צו אינסטאלירן אינעם טאג פון בדיקת חמץ, הארט פאר פסח, אזוי אז טראץ וואס מען האט נישט געקענט אנגיין מיט די געהעריגע אויספלוגן אוו אונטערהאלטונגען אוו די קינדער האבן אבער ווייטער געקענט זיך אויסלופטערן אוו גענישן פון לעבעדיגע אוו געשמאקע אקטיוויטעטן אונטער'ן פרייען הימל אוו שעפן פרישע כוחות.

די הערליכע שפיל-פלעצער ווירבלט מיט לעבעדיגע קולות אוו פרישע געלעכטער פון די טייערע איינוואוינער וועלכע שפילן זיך אינאיינעם מיט א ברודערליכקייט אוו גלייכצייגט קריגן זיי שעות פון געזונטע איבונגען אוו פיזישע אקטיוויטעטן וועלכע זענען גאר וויכטיג פאר זייער אנטוויקלונג, אוו דערביי אויך פארברענגען מיט זייער חברים אין א געשמאקע אטמאספער טראץ וואס מען קען נישט אריסגיין ווי געווענליך.

אין א שמועס מיט'ן דירעקטאר פון רעזידענשאל סערוויסעס ר' שלמה זלמן געלב הייבט ער אריוס די אומגעהויערע געטרייישאפט אוו מסירת נפש פון די טייערע פארפעלקער, די סאפדי פארפאלק אינעם סאמיט היים אוו די טעסלער פאמילע אינעם קאטערין היים וועלכע האבן טראץ די גאר שווערע אומשטענדן אהערגעשטעלט א הערליכן פסח.

"עס איז כמעט נישטא קיין הילף פון ריניגונג ארבעטער, אוו מען דארף צורישן די הייזער אוו דערביי אויך זיך אומקוקן אויף די קינדער אוו אנגרייטן א יום טוב, אוו דערביי אויך האלטן א גוטע אוו רואיגע אטמאספער" זאגט אונז דער דירעקטאר, עס הערט זיך ווי א אוממעגליכע מיסיע, אבער פאר די געטרייע היים עלטערן איז מסירת נפש דער טאג-טעגליכע רעאליטעט, אוו זיי האבן באוויזן צו אהערשטעלן א יום טוב איבער אלע ערווארטונגען.

ר' שלמה זלמן ברענגט ספעציעל ארויס די מסירת נפש פון מרת. טעסלער וועלכע האט אין די זעלבע צייט אויך געליטן א פארלוסט מיט די פטירה פון איר חשוב'ן טאטע ע"ה, אוו זי האט זיך אויך געדארפט אומקוקן אויף איר פאמיליע אבער דאס האט איר נישט אפגעהאלטן פון אויספירן איר הייליגע שליחות פאר די קינדערלעך אוו זיי ברענגען א שמחת יום טוב אויפ'ן שענסטן פארנעם.

די נייע שפיל איינריכטונגען זענען ספעציעל צונוץ געקומען חול המועד וועז מען האט נישט געקענט אריסגיין פאר די געוועלכע 'חול המועד' אויספלוגן, אבער אנשטאט דעם האבן די געטרייע שטאב אוו היים עלטערן אהערגעשטעלט רייכע אוו אינהאלטספולע פראגראמען אוו אין צוגאב מיט די ניי-אינסטאלירטע שפיל פלעצער איז דער שמחת יום טוב נישט געשטערט געווארן אוו מען האט געפראווט דעם 'ושמחת בחגיך' מיט אלע הידורים.

דאס איז בלויז איין ביישפיל פון די איבערמידליכע באמיאונגען פון 'המספיק אוו אראנדזש' אוו די געטרייע שטאב פון אלע גרופע היימען וועלכע האבן אין די לעצטע וואכן אונטערגענומען דאפלטע ארבעט אז די טייערע קינדער זאלן קריגן די מאקסימום סערוויס, אוו טראץ וואס פילע טאג-סערוויסעס אוו פראגראמען זענען איינגעצוימט געווארן האט מען פארזיכערט אז די קינדער ווערן נישט עפעקטירט אוו קענען ווייטער אנגיין אוו זיך אנטוויקלן אוו שטייגן אוו בליען אויפ'ן בעסטן אופן.

בייַם אויפשטעלען דער הערליכער שפיל-פלאץ אינעם הויף פון סאמיט ברודערהיים

די טייערע איינוואוינער האלטן זיך אונטער מיט זייער נייע קענigרייך

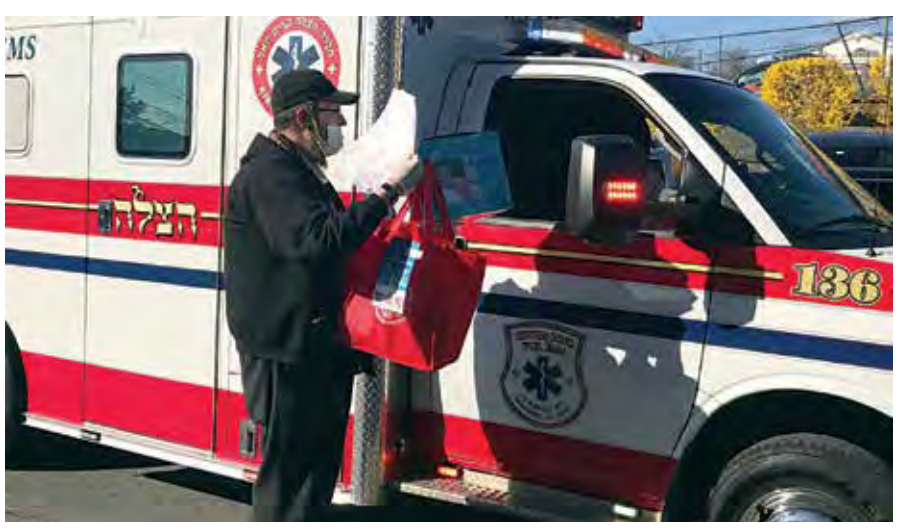
## המספיק שאפט שמחת יום טוב פאר "הצלה משפחות" מיט הערליכע **הכרת הטוב שפילצייג פעקלער** לכבוד יום טוב

« זייט 36

שרייבט אן עקרת הבית אין א דאנק נאטיץ צו המספיק.

ענליכע גרוסן האט מען געהערט פון אנדערע משפחות, די שפילצייג האט סיי פארלייכטערט פאר די עקרות הבית מיט די הכנות צום יום טוב, און סיי באריכערט דעם יום טוב און די חול המועד טעג וועז מען האט נישט געקענט ארויסגיין אזוי ווי יעדע יאר און מען איז געווען איינגעשפארט אינדערהיים, און דערביי אויך געדינט אלס אויסדרוק פון דאנקבארקייט פאר די געטרייע הצלה וואלונטירן.

"די הצלה איז דא פאר יעדן איינעם, און ספעציעל וועז עס קומט צו די אינדיווידועלן פון המספיק, זיי זענען אייביג דא מיט באזונדערע סענסיטיוויטעט, און אצינד וועז עס איז אונטערגעקומען א געלעגנהייט פון הכרת הטוב איז דאס א ספעציעלע זכות אז מיר האבן זיי געקענט שאפן א שמחת יום טוב אין די שוועריע צייטן" זאגט אונז די געטרייע קאארדינאטארין מרת. קטינא.




די מסירת נפש'דיגע וואלונטירן ביי די הייליגע ארבעט

המספיק נייעס

# **המספיק שאפט שמחת יום טוב** פאר **"הצלה משפחות"** מיט הערליכע **הכרת הטוב שפילצייג פעקלעך** לכבוד יום טוב

דער המספיק באס ביים אנאנסירן די הכרת הטוב פאר צהלחה

יונגע שליחי מצווה ביים מקיים זיין מצוות הכרת הטוב

וועז די היסטאריע פונעם 'קאראנע' עפידעמיע וועט באשריבן ווערן, וועט מיט גאלדענע אותיות פארצייכנט ווערן א גלאררייכן קאפיטל איבער די מסירת נפש'דיגע לייסטונגען פון די איבערגעגעבענע הצלה וואלונטירן וועלכע האבן געראטעוועט אומצאליגע לעבנס און זיך געגעליך אוועקגעגעבן פאר'ן כלל ארום דעם זייגער מיט אומבאשרייבליכע מסירת נפש.

עס איז קיינמאל נישט לייכט צו זיין אן הצלה וואלונטיר, צו זיין גרייט 24 שעה א טאג פאר'ן רוף פון הילף, אבער אין די צייט פון 'קאראנע' - וועז די פעלער זענען געשטאנען ביי הונדערטער טעגליך האבן זיי באוויזן איבערמענטשליכע גבורה און זיך אליין אריינגעשטעלט אין געפאר אויף צו העלפן אנדערע, און האבן דערמיט פארמיטן א פיל גרעסערע טראגעדיע היל"ת.

דער טעלעפאון אין די הצלה הויפטקוואַרטירן האבן נישט אויפגעהערט צו קלינגען, די אמבולאנסן האבן נישט אויפגעהערט צו ליארמען, און די געטרייע וואלונטירן האבן נישט צוגעמאכט קיין אויג גאנצעטע טעג נאכאנאנד, אריינגערעכנט יום טוב פסח, זיי האבן געהאט בלויז איין ציל פאר די אויגן: ראטעוועז לעבנס, און האבן דערפאר אוועקגעגעבן אלעס.

עס איז אוממעגליך צו ארויסברענגען די הכרת הטוב וואס כלל ישראל, און ספעציעל תושבי קרית יואל, זענען שולדיג פאר די איבערמידליכע הצלה וואלונטירן און פאראמעדיקס, די גיבורי החיל וואס זענען געווען אויפ'ן פראנט ביים באקעמפן דעם שוידערליכן עפידעמיע, אבער אונטער די גיבורים אויפ'ן פראנט זענען דא נאך א מיליטער פון העלדן, נעמליך, זייערע געטרייע משפחות וועלכע האבן פאר גאנצע וואכן קוים געקענט זען זייער ראש המשפחה.

די געטרייע משפחות האבן פארציכטעט אויף זייער אייגענע באקוועמליכקייט און נארמאלע לעבנסשטייגער, און אפילו אויף א געהעריגן יום טוב פסח, און ליבערשט מחזק געווען זייער העלדישער ראש המשפחה צו ארויסגיין אויפ'ן פראנט פון הצלת נפשות, צו פארזיכערן אז מען קען ראטעווען ווי מער וועלטן, ווי מיר ווייסן אז "כל המציל נפש אחת כאילו קיים עולם מלא".

די 'חברה הצלה' אין קרית יואל און 'המספיק' וו אראנדזש קאונטי' געניסן פון לאנג-יעריגע גוטע באציאונגען, ביידע באדינען דעם ציבור אין קרית יואל, און הצלה איז שטענדיג גרייט צו העלפן וועז עס מאכט זיך עמערדשענסי פעלער מיט אינדווידועלן פון המספיק, דעריבער אין ליכט פונעם מצב האט הרה"ח רבי מאיר ווערטהיימער שיחי' באויפטראגט די המספיק שטאב צו אויסדרוקן א ספעציעלן הכרת הטוב פאר הצלה פאר'ן אייביג שטיין צו די האנט.

דערפאר האט דער עקזעקיוטיוו דיירעקטאר פין המספיק אראנזש קאוינטי הרה"ח ר' משה מענדל ווערטהיימער מיט די סטעף אינטער די אויפזיכט פון די געטרייע קאארדינאטארין מרת. קטינא זיך אריינלייגט בלב ובנפש אין א פראיעקט צו שיקן הערליכע פעקלעך פון מתנות און שפילצייט צו יעדע הצלה פאמיליע, פעקלעך וועלכע האבן אנטהאלטן א בריטע אויסוואל פון אונטערהאלטונגען פאר די יוגענט, און גלייכצייטיג א סימבאלישע אויסדרוק פון הכרת הטוב און דאנק פאר די ראשי משפחה און פאר די גאנצע בני בית.

אין די וואך פאר פסח האבן המספיק שטאב מיטגלידער פארפיגט אויף א בריטע אפאראציע - טראץ די געוואלדיגע שוועריגקייטן און באגרעניצונגען - און אפגעטראגן א ספעציעלער ליפערונג פאר יעדע "הצלה משפחה" וועלכע האט אנטהאלטן א ספעציעלן פעקל, מיט א רייכע אויסוואל פון שפילצייג און שפילן פאר יעדן עלטער, א זאך וואס איז ספעציעל נוצבאר יעצט וועז די קינדער זענען אינדערהיים וויבאלד די חדרים און סקולס זענען געשלאסן, און דערצו בייגעלייגט א בריוו פון המספיק וועלכע דרוקט אויס די דאנקבארקייט און וואונטשט א גוט יום טוב.

"עס איז ערב פסח, קוים וואס מען יאגט אן מיט'ן פסח'יג מאכן, און אונזער טאטע איז כמעט א גאנצן טאג אויף קאלס אדער אין שפיטאל, און יעדער איינער איז אונטער פרעשור, און פלוצלינג קומט אן אזא פעקל, עס איז שווער צו באשרייבן וואס דאס האט געמיינט פאר אונז, די קינדער האבן געשיינט פון פרייד און עס האט אונז געמאכט א געוואלדיגע שמחת יום טוב"

זייט 35 »

געזונטהייט בענעפיטן

## 10 בענעפיטן פון אוואקאדא

1 איבער צוואנציג מינעראלן
2 זייער רייך אין פאטאסיום
3 גאר געזונטע 'פעטי עסיד'
4 רייך אין געזונטע פייבער
5 נידערט שלעכטע קאלעסטראל
6 העלפט באשיצן די אויגן
7 קען בארואיגן ארטרייטיס
8 העלפט מיט וואג פארלוסט
9 פארבעסערט דעם פארדייאונג
10 נידערט אנטצינדונגען אינעם קערפער

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