המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

תמוז תש"פ • ISSUE NO. 181 • JULY '20

המספיק אנקעטע

לוידט איר פון העי פיבער?

א: **גאר שטארק**; ב: **אביסל**; ג: **ניין.**

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

אין ציפערן

54,000,000

אמעריקאנער לויידן פון אסטעאפאראסיס אדער שוואכע ביינער

אסטעאפאראסיס - שוואכע ביינער:

העכער 65 יאר

5% פון מענער און 25% פון פרויען לויידן פון אסטעאפאראסיס

אינספיראציע

עס איז מותר צו ארבייטען שבת אויף שמחה... עס איז א חכמה ואינה מלאכה

המספיק נייעס

תזרח השמש: **המספיק היימען** עפענען דעם **זומער סעזאן** מיט **התחדשות** און **פרישקייט**

טראץ דעם שווערן קאראנע קריזיס: הערליכע אייניקטונגען אראפגעברענגט צום **'סאמיט' ברודערהיים** צו ערזעצן די געוועזענליכע **אויספלוגן** און **זימער פראגראמען**

די סמעטענע

צום געזונט

06 **שטודיע באשטעטיגט: פארלירן וואג** איז **שווערער** ווי עס פלעגט צו זיין **אמאל**

18 **דראג פירמע זאגט** אז זי האט אנטוויקלט ערשטע **מעדיצין קעגן אלצהיימערס דיזיז**

34 **געהעלטער** פון **'עמערדשענסי רום' דאקטוירים** דראסטיש **געשטיגן** אין לעצטע יארן

המספיק

07 **תלמידי ישיבת 'תורה וחסד'** געניסן פון **מוזיקאלישע אונטערהאלטונגען** אין לויף פון **'קאראנע לאקדאון'**

16 **תלמידות** אינעם **'המספיק אוו ראקלענד'** דעי-העב **שטייגן און בליען טראץ** שווערע **באגרעניצונגען**

פארשידענס

08 **דער "קאראנע טאג-בוך"**

11 **דער "בענד-עיד"**

המספיק האום-קעיר נייעס

המספיק האום קעיר ברייטערט אויס אירע סערוויסעס מיט **צוויי פרישע לאקאלן**

זייט 16 >>

געזונטהייט נייעס

דייעביטיס מוז **נישט** זיין קיין **לעבנס-לענגליכע מחלה**

זייט 02 >>

געזונטהייט נייעס

בינען נעסטן קומענדיגער דורבדרוך פאר **הויכע בלוט דרוק**

זייט 34 >>

גייענדיג צום דרוק

דער 'אשטאבולא שפיטאל' אין אהייא איז אונטער פייער נאכדעם וואס זי האט ארויסגעלייגט נעמען און פריוואט אינפארמאציע פון איבער 3,600 פאציענטן. דער שפיטאל האט געמאכט דעם טעות ביים פארעפנטליכן די פרייזן פון פארשידענע באהאנדלונגען, אבער האט בטעות אויך צוגעלייגט דערצו די נעמען פון פאציענטן וועלכע זענען אריבער די פראצעדורן.

דער 'פעדעראלע קאמיוניקאציע קאמיסיע' האט געגעבן א גרענט פון 33 מיליאן דאלער פאר 8 העלט-קעיר ארגאניזאציעס איבער אמעריקע אויף צו פארשנעלערן דעם אריבערגאנג צו 'טעלע-העלט' -- וואס מיינט אז פאציענטן זאלן האבן צוטריט צו זייערע דאקטוירים פון אינדערהיים, אן דארפן פערזענליך גיין צום דאקטאר.

אן אנקעטע דורכגעפירט צווישן דאקטוירים און נורסעס וועלכע האבן געארבעט אין שפיטעלער איבער אמעריקע דורכאויס דעם 'קאראנע' קריזיס צייגט אז ארום 59% שפירן אז דער קריזיס האט זיי איבערגעלאזט אין א שוועכע גייסטישע צושטאנד צוליב די שוועכע סטרעס און טראומא, דאס איז עטוואס העכער ווי די 51% פראצענט פון די אלגעמיינע באפעלקערונג וואס שפירט אזוי.

דער אטוירני דזשענעראל פון פענסילוועניע האט געמאלדן אז ער עפנט א קרימינאלע אויספארשונג קעגן עטליכע נורסינג היימען אין די סטעיט נאכדעם וואס עס זענען דא באווייזן אז די עלטערע לייט דארטן זענען פארנאכלעסיגט געווארן.

לויט אן איבערזיכט פון דעם 'קייסער פאמיליע אינסטיטוציע' האבן א געשאצטע 27 מיליאן אמעריקאנער פארלוירן זייער העלט אינשורענס אין ליכט פון די 'קאראנע' עפידעמיע און די עקאנאמישע צוזאמענברוך. דאס רעכנט אריין אזעלכע וואס האבן פארלוירן די אינשורענס וואס זיי האבן באקומען דורכ'ן ארבעטס פלאץ און אזוי אויך זייערע פאמיליעס.

אן איבערזיכט אויף די איינקונפט פון דאקטוירים איבער אמעריקע צייגט אז דער דורכשניטליכער פארדינסט פון דאקטוירים אין אמעריקע איז די העכסטע אין קענטאקי וואו דער דורכשניט איז 346 טויזנט דאלער יערליך, און דאן קומען נאך עטליכע דרום שטאטן וואו דאקטוירים פארדינען מער פון אנדערע חלקים אין אמעריקע.

א 'וואל סטריט דזשורנאל' איבערזיכט צייגט אז אין 17 שטאטן איבער אמעריקע זענען די גרעסטע ארבעטסגעבער סיי פון די פאבליק און סיי פון די פריוואטע סעקטאר גרווייסע העלט-קעיר קאמפאניס אדער שפיטעלער, דאס רעכנט אריין צום ביישפיל מאסאטשוסעטס וואו 'פארטנערס העלטקעיר' איז די גרעסטע ארבעטסגעבער, און קאנעטיקוט וואו 'יעיל שפיטאל' איז דער גרעסטער ארבעטסגעבער, א.א.ו.ו.

דייעביטיס מוז נישט זיין **קיין לעבנס-לענגליכע מחלה**

ענגלאנד - פארשער אין די 'ניוקעסטל יוניווערסיטאט' האבן באריטעט אן ערנסטער דורכברוך אין די לאנג-יעריגער פארש ארבעט צו פארשטיין דעם אורזאך פון דייעביטיס, און צום ערשטן מאל האבן וויסנשאפטלער באוויזן צו אבזערווירן וויאזוי דייעביטיס אנטוויקלט זיך אינעם מענטשליכן קערפער, א זאך וואס קען העלפן אנטוויקלן מעטאדן צו היילן דעם צושטאנד, א זאך וואס מען האט ביז היינט נאך נישט באוויזן.

לויט ווי די פארשער זאגן ווערט דייעביטיס אנטוויקלט צוליב פעטנס וואס גיסט זיך אריבער פון די לעבער צו די 'פענקריס' און עס שעדיגט די מעגליכקייט פון די פענקריס צו פארדייען און קאנטראלירן די צוקער שטאפלן אינעם קערפער, און דער צושטאנד קען פארראכטן ווערן מיט א דיעטע וואס רייניגט די פענקריס פון די פעטנס.

דער מענטשליכע קערפער מוז האבן צוקער/גלוקאז צו פונקציאנירן, און די פענקריס איז דער ארגאן וועלכע מאכט זיכער צו שיקן פאר די צעלן די פונקטליכע מאס פון צוקער, און ווען עס איז דא צופיל צוקער אינעם קערפער שיקט די פענקריס אויטאמאטיש ארויס אינסולין וועלכע נידערט די צוקער. אבער ביי צוקער-ליידנדע ווערט די צוקער נישט איינגעזאפט

געבויידע פונעם 'ניו קעסטל' יוניווערסיטעט אין ענגלאנד.

אין די פענקריס נאר גייט אריין אין די בלוט און שעדיגט דעם מעטאבאלישן סיסטעם.

דער שטודיע האט אריינגענומען א גרופע צוקער ליידנדע וועלכע זענען געשטעלט געווארן אויף א שטרענגע דיעטע, און מען האט געמומען פארגעשריטענע סקענס און נאכאנאנד אבזערווירט זייער צוקער שטאפלן. "נארמאל דארף איבעריגע פעטנס גיין אונטער די הויט, אבער מיר האבן אבזערווירט אז מענטשן וואס זאמלן צופיל פעטנס הייבט דאס אן זיך איבערגיסן צו די פענקריס" זאגט איינער פון די פארשער.

יעדער איינער האט אן אנדערע מאס פון פעטנס וואס זיין קערפער קען פארדייען און האלטן אונטער די הויט, און דאס איז געווענדן אין גענעטישע פארשידנארטיגקייטן, אבער איינמאל די קערפער קען מער נישט "זיך אן עצה געבן" מיט דעם איבערפלוס פון פעטנס הייבט דאס אן צו לייגן א לאסט אויף דעם מעטאבאלישן סיסטעם, און עס הייבט אן זיך זאמלן אין די פענקריס, טוט די שטודיע פעסטשטעלן.

"דאס איז א ערנסטע טריט פאראויס פאר צוקער ליידנדע, און צייגט אז דייעביטיס מוז נישט זיין א לעבנסלענגליכע מחלה, און ביי רוב דייעביטיס ליידנדע, ספעציעל אין זייערע ערשטע שטאפלן, קען מען דאס צוריק פארריכטן מיט א שטרענגע דיעטע" זאגן די פארשער, וועלכע זאגן אז די אנדעקונג קען אויך פירן צו מער פארגעשריטענע היילמעטאדן צו באהאנדלן צוקער.

שטורעם ארום שטודיעס וואס האבן געפירט צו **'סטענט' רעקאמענדאציעס** פאר הארץ-ליידנדע

לאנדאן - הונדערטער טויזנטער מענטשן יערליך גייען אריבער באהאנדלונג פאר 'לעפט מעין קאראנערי דיזיז' וואס איז א הארץ אטאקע וואס פאסירט ווען איינס פון די הויפט אדערן פונעם הארץ ווערט איינגעשרומפט און דער בלוט שטראם ווערט פארשוועכט. דאס קען באהאנדלט ווערן אדער דורך אן אפעראציע אין וועלכע מען עפנט דעם הארץ און מען פאררייכט דעם אדער, אדער דורך א 'סטענט' וואס מען לייגט אריין א קליינע רער וואס האלט פיזיש אפן דעם אדער צו ערלויבן דעם בלוט שטראם.

די 'גיידליינס' וואס זענען היינט אין קראפט דאס צו באהאנדלן איז באזירט אויף א מאסיווע דריי יעריגע פראבע וואס האט פארגליכן די רעזולטאטן און ריזיקעס פון אפענע הארץ אפעראציעס און סטענטס צווישן טויזנטער פאציענטן, און פאר האלב האט מען געגעבן סטענטס און די אנדערע האלב זענען אפעריירט געווארן, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז סטענטס זענען ווייניגער געפארפול און מער סוקסעספול. דער פראבע איז דורכגעפירט געווארן אין אמעריקע און די רעזולטאטן זענען אקצעפטירט געווארן אינטערנאציאנאל, אריינגערעכנט אין ענגלאנד און אין אייראפע. דער פראבע איז דורגעפירט געווארן אין 2010 און זינט דאן איז 'סטענט' געווארן דער אנגענומענער מיטל וויאזוי צו באהאנדלן די סארט הארץ אטאקעס.

אין 2016 איז דורכגעפירט געווארן א פרישע איבערזיכט וועלכע האט ווידער געקוקט אויף די פאציענטן ארום דריי יאר נאכדעם וואס זיי זענען אריבער איינע פון די צוויי פראצעדור, און די פארשער האבן געזאגט אז די רעזולטאטן האבן געצייגט אז עס איז אייגענטליך אייניג עפעקטיוו, און מען האט נישט געטראפן קיין אונטערשייד צווישן די צוויי גרופעס.

אבער די בי-בי-סי נייעס קוואל האט געמאלדן אציגד אז זיי האבן באקומען צוטריט צו די ארגינעלע דאטא און דעטאלן פון די איבערזיכט, און זיי האבן אויפגעדעקט צוויי קאנטראווערסיאלע פאקטן, איינס אז דער שטודיע איז פינאנצירט געווארן דורך די פירמע וואס פראדוצירט סטענטס, און צווייטנס אז די רעזולטאטן זענען אייגעטליך מאניפולירט געווארן און די פאקטישע ציפערן צייגן אז הארץ אפעראציע איז מער עפעקטיוו ווי סטענטס.

דאס האט געברענגט אן עפנטליכע קאמפ צווישן די פארשער און די פרעסע, און דערווייל האבן עטליכע רעגירונגן און דאקטוירים פאראיינען אין אייראפע געזאגט אז זיי פארלאזן זיך מער נישט אויף די שטודיע, און וועלן דורכפירן פרישע שטודיעס צו דערגיין די ריכטיגע וועג צו באהאנדלן הארץ אטאקעס.

הארץ-ליידנדע: דער סטענט איז א פיזישער אביעקט וואס ווערט אריינגעלייגט אין הארץ צו האלטן אפן די בלוט צירקולאציע

הצלת נפשות:
רעוואלוציע אין די פעלד פון **גייסטישע הילף** מיט המספיק'ס **'אינטעגרעיטעד העלט'** איניציאטיוו

'אינטעגרעיטעד העלט פראגראם' פון המספיק דינט אלס ערשטע-הילף אדרעס פאר ערוואקעסענע מיט גייסטישע פראבלעמען

מיר לעבן אין א תקופה וואס ב"ה עס איז מער נישטא די סטיגמע וואס פלעגט זיין ארום גייסטישע געזונט, עס איז היינט נישט קיין בושה צו זוכן הילף פאר גייסטישע פראבלעמען. מיר ווייסן היינט אז עמיציר וואס פלאגט זיך מיט א געווישע גייסטישע צושטאנד איז גארנישט אנדערש ווי א פיזישער לייד, און די וועלכע פרובירן צו טרעפן הילף זענען קוראזשפול און עס קומט זיך זיי שעצונג און הילף.

'המספיק' ברענגט אצינד א פרישע רעוואלוציע אין דעם פעלד, מען דארף זיך מער נישט מוטשען אליין, א דאנק דעם נייעם 'אינטעגרעיטעד העלט' פראגראם וועט גייסטישע הילף זיין גרינגער און מער צוגענגליך, דאס איז א דאנק די גייסטישע געזונטהייט הילף און פערזענליכע צוגעפאסטע באגלייטונג פאר ערוואקעסענע וועלכע ספראוען זיך מיט גייסטישע שוועריגקייטן וואס וועלכע צוגעשטעלט פאר די וועלכע נויטיגן זיך דערין.

די מיסיע פון 'אינטעגרעיטעד העלט' איז צו פארזיכערן אז קיינער ליידט נישט אליין, און דערפאר שטעלט מען צו א פערזענליכער 'קעיר מענעדשער' פאר יעדן פאל. דער קעיר מענעדשער איז א פעאיגער און געטרייער באגלייטער וועלכע איז פאראנטווארטליך צו טרעפן די ריכטיגע דאקטוירים, באגלייטן דעם אינדיווידועל אויף דעם לאנגן וועג ביז ער שטעלט זיך ענצליך אויף די פוס.

דער קעיר מענעדשער ברענגט מיט זיך פראפעסיאנאליטעט און די ספעציעלע 'המספיק הארץ' צו העלפן די משפחה, און דערמיט נעמט ער/זי אראפ דעם לאסט סיי פון דעם אינדיווידועל און סיי פון די משפחה ארום און ארום וועלכע ווייסן אז זייער טייערער משפחה מיטגליד איז אין גוטע און געטרייע הענט.

גייסטישע געזונטהייט פראבלעמען קענען באטרעפן יעדן איינעם און אין יעדן עלטער, און דער פראגראם איז ספעציעל געווידמעט פאר ערוואקעסענע - העכער איין און צוואנציג, בחורים און מיידלעך, יונגע ווייבלעך און יוגענטלייט, אדער אפילו מיטל-יעריגע טאטעס און מאמעס וועלכע שפירן אז זיי גייען אריבער א שווערע תקופה און דארפן פראפעסיאנעל באגלייטונג צו ארויסקריכן פון א דעפרעסיע, אדער סיי וועלכע גייסטישע און עמאציאנאלע שוועריגקייטן.

עס האנדלט זיך פון מענטשן וועלכע קענען זיין פעאיגע און געלונגענע מענטשן, אבער אויב טרעפט מען נישט די ריכטיגע אדרעס פאר הילף באצייטנס ווערט דאס לעבן שווערער און שווערער, און מען פאלט דורך סיי אינעם פערזענליכן לעבן און סיי מיט'ן טרעפן א מכובד'יגע פרנסה קאריערע. אבער די גוטע נייעס איז אז, אין רוב פעלער, קען מען מיט אביסל הילף צוריק ארויפגיין אויף א וועג צו הצלחה און לעבן א גליקליך לעבן.

ליידער פאלן אזעלכע אינדיווידועלן אפט "צווישן די שפאלטנס" -- און קענען אנקומען צו גאר ביטערע אומשטענדן. זיי פאלן אפט צו לאסט צו זייער פאמיליע וועלכע טוען אלעס אין די וועלט זיי צו העלפן, אבער עס קומט א צייט וען זיי קענען מער נישט טראגן דעם עול אליינס און זיי דארפן פראפעסיאנעלע הילף, און דאס איז וען המספיק קומט אריין אינעם בילד און האט שוין באוויזן צו ראטעווען משפחות פון צוזאמענבראך ח"ו.

די וועלט פון גייסטישע הילף קען זיין קאמפליצירט, אנדערש ווי ביי פיזישע געזונט, וען מען קען לייכטערהייט טרעפן א גוטן דאקטאר, איז דאס טרעפן דער ריכטיגער גייסטישע הילף עקספערט, פסיכאלאג אדער טעראפיסט, א גאר פארצווייגטע און קאמפליצירטע מיסיע, און וען מען דארף דאס טון אליין קען אמאל אריבערגיין יארן ביז מען קומט אן צום ריכטיגן אדרעס.

דאס איז נאך פאר'ן אריינגיין צו די שווערigקייטן וען עס קומט צו מעדיצין, קען מען אריבערגיין שבעה מדורי גיהנום ביז מען האט די ריכטיגע און צוגעפאסטע מעדיצין אן קיין זייטיגע ווירקונגען, און צומאל וואלגערט מען זיך פון איין דאקטאר צום צווייטן, פון איין פסיכיאטער צום צווייטן ביז מען טרעפט וואס מען דארף.

גייסטישע געזונט האט א דירעקטע עפעקט אויף כמעט יעדן אספעקט אין לעבן, און אזוי דערזעט מען זיך אין א טיפע פינסטערניש וואס מען זעט נישט די וועג ארויס. געוועלדיגט פרובירן קודם משפחה מיטגלידער צו נעמען דעם פראבלעם אין די הענט אריין, אבער וען מען דארף אליין העלפן די אייגענע קינד, אדער די מאן אדער ווייב איז דאס פילפאכיג שווערער פיזיש און עמאציאנעל.

דעריבער וען א דרויסנדיגער מענטש, און ספעציעל אן ערפארענער און געטרייער מענטש מיט הארץ און געפיל, קומט אריין אינעם בילד איז דאס ווי א שטיין פאלט אראפ פון הארץ, און דאס אליין אז מען האט איינעם וועלכער איז גרייט צו העלפן און באגלייטן איז שוין א ישועה פאר זיך אליין. און מען קען ארויפגיין אויפ'ן ריכטיגן וועג צו א גוטן און געזונטן לעבן ברוחניות ובגשמיות.

אין די קורצע צייט זינט דעם פראגראם ווערט צוגעשטעלט אין קינגס קאונטי און אין ראקלענד קאונטי האט מען שוין באוויזן אומבאשרייבליכע סוקסעסן, מענטשן וועלכע קענען שוין פארציילן זייער געשיכטע אין פריידן וויאזוי דער 'קעיר מענעדשער' איז אריינגעקומען ווי א מלאך המושיע און געטוישט זייער לעבן, משפחות וועלכע זענען ארויף אויף די ריכטיגע רעלסן וען זייערע באקאנטע האבן צוריקבאקומען א טעם אין לעבן און אזוי ווייטער, טאטעס און מאמעס וועלכע קענען ווידער זארגן פאר זייערע קינדער א.א.וו.

אזוי ווי אלעס וואס ווערט געטון דורך 'המספיק', איז א 'קעיר מענעדשער' פיל מער ווי א טעכנישער פראפעסיאנעלער מענטש, ער ברענגט צום טיש הארץ און נשמה, ער רעדט די 'המספיק שפראך' -- דער שפראך פון הארץ און געפיל, און וועט טון פיל מער ווי עס פארלאנגט זיך, ער וועט זיכער מאכן צו טון אלעס אין די וועלט צו העלפן דעם אינדיווידועלן אדער די משפחה, און אלעס וועט געטון מיט די העכסטע מאס באשיידנקייט און קאנפידענציאליטעט.

"איך האב אנגעהויבן באגלייטן דעם יונגערמאן, אצינד, נאך צוויי חדשים וואס איך ארבעט מיט אים און זיין משפחה איז ער צוריק אויף די ריכטיגע שינעס, און איך בין אויפ'ן טעלאפאן מיט זיין משפחה וואס באוואונדערט זיין פארשריט" זאגט אונז איין 'קעיר מענעדשער' איבער איינס פון די צענדליגע פעלער וועלכע שטרייכן אונטער וויאזוי דער אינציאטיוו ראטעוונען לעבנס טאג-טעגליך, ווי עס זאגן אויך עדות די צענדליגע דאנק בריוון און טעלעפאן רופן פון אינדיווידועלן און משפחה מיטגלידער וועלכע זענען פיל מיט הכרת הטוב פאר דעם פראגראם.

פאר'ן 'אינטעגרעיטעד העלט' אין קינגס קאונטי ביטע רופט: 718-387-8400 #152 אין אפסטעיט ניו יארק ביטע רופט: 845-503-0200

- 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

המספיק נייעס

ואיננו כי לקח אותו אלוקים:

שאק און טרויער אינעם המספיק משפחה מיט די פטירה פונעם באליבטן חבר הב' מוישי שטערנבערג ע"ה

רוח החיים פונעם פארשעי ברודערהיים - פון די געטרייע מתפללים אין בית המדרש נצח ישראל - חברים און משפחה ברענגען אויף נאסטאלגישע זכרונות

די המספיק משפחה איז שווער באטראפן געווארן ווען אונזער גוטער און זיסער ברודער הב' יוסף משה שמואל שטערנבערג - אדער ווי מיר האבן אים געקענט בלשון חיבה מוישי - איז פריהצייטיג אוועקגעריסן געווארן פון אונז און פון זיין טייערע משפחה נאכ'ן ווערן אנעגשטעקט מיט דעם ביטערן 'קאוויד' מגיפה און האט אויסגעהויכט זיין הייליגע און ריינע נשמה דעם צווייטן נאכט פונעם ליל התקדש חג, דער ליל שימורים פון פסח, צו די טרויער און שאק פון אלע זיינע חברים און באקאנטע.

אבער א ספעציעלע 'אבל יחיד' -- א טיפע טרויער און בענקשאפט הילט איין די איינוואוינער און שטאב פונעם 'פארשעי ברודערהיים' וואו מוישי איז געווען פון די ערשטע איינוואוינער און דער 'רוח החיים' פונעם היים, "ער איז געווען דער גרויסער ברודער אויף וועמען אלע האבן ארויפגעקוקט און זיין איינגענעמע באנעמונג און מידות טובות איז געווען א מוסטער פאר יעדן איינעם" זאגט אונז א די-עס-פי וועלכער האט געארבעט מיט אים.

אוהב את ה' מנעוריו

מוישי איז אראפגעקומען אויף דער וועלט ל' ניסן תשמ"ב און דורכאויס זיינע 38 יאר אויף דער וועלט האט ער טראץ אלע זיינע שוועריגקייטן וואס ער איז אריבער אלעמאל זיך געהאלטן בשמחה און אויפגעלייגט, און אפילו אריינגעברענגט שמחה אין אנדערע, און זיין פטירה לאזט איבער א געוואלדיגע חלל פאר זיין געטרייע משפחה און פאר גוטע פריינד.

פון גאר א יונגן עלטער איז ער געווען 'ספעציעל' -- ער איז געווען ספעציעל מיט זיין גרויסע און ווארימע הארץ און הייליגע נשמה, פול מיט גוטסקייט און הארץ פאר יעדן איינעם, א גוט ווארט און פול מיט אמונה און בטחון, אלעמאל געדאנקט דעם רבוש"ע, און ווען אימער מען האט אים געפרעגט וויאזוי ער שפירט איז אלעמאל דער ענטפער געווען "ברוך השם".

זיין ערליכקייט און עבודת השם האט זיך אנגעזען אויף טריט און שריט, ער האט געלעבט מיט אמונה און בטחון און האט אלעמאל מקפיד געווען אויף קלה כבחמורה, געמאכט הויעך ברכות, געדאווענט מיט כוונה, און האט געהאט א ספעציעלע ליבשאפט צום תהלימ'ל, ווי זיינע באקאנטע געדענקן זיין ברען ביים זאגן הויך קאפיטל ק"כ און ווי א קינד וויינט צו א טאטן האט ער געזאגט מיט בענקשאפט דעם פסוק "אל ה' בצרתה לי קראתי ויענני" אז דאס הארץ האט געקענט צוגיין.

אוהב את הבריות

מוישי האט אלעמאל געהאט א ברייטן שמייכל און א אפענעם הארץ, ער איז געווען דער ערשטער צו גרוסן און מאכן יעדן איינעם גוט שפירן, צוגעלאזן און געשמאק, פילע תושבי מאנסי געדענקן אים פון די יארן וואס ער האט געארבעט אין 'ראקלענד קאושער' בעקעריי וואו ער האט יעדן איינעם באדינט מיט געדולד און א שמייכל, און יעדער וואס איז געקומען מיט אים אין בארירונג האט געשפירט ספעציעל, "ער איז געבענטש געווארן מיט א גוטן זכרון און האט יעדן איינעם געדענקט און אלעמאל געגעבן א גוטן געפיל אז ער איז ספעציעל" זאגט אונז איינער פון די פולע קונדן וואס האבן זיך באפריינדעט מיט אים דורכאויס די צייט וואס ער האט דארט געארבעט.

ער האט זיך אויסגעצייכנט מיט 'אהבת חברים' -- יעדן ערב שבת האט ער אינזין געהאט צו אנרופן אלע זיינע חברים און משפחה אין אלע עקן וועלט, אמעריקע, אייראפע און ארץ ישראל, צו יעדן איינעם באגריסן מיט א גוט שבת און הערן וויאזוי עס איז אויף זיי אריבער די וואך, ער איז אויפגעשטאנען גאר פרי פרייטאג צו קענען אניאגן צו אנקומען צו אלע משפחה מיטגלידער און חברים און צו קענען יעדן איינעם אוועקגעבן צייט, פילע חברים וועלן אצינד זיך בענקן נאך די ספעציעלע 'ערב שבת קאלס' מיט דעם טייערן מוישי.

"איינמאל ער האט אנגעקניפט א קשר מיט עמיצין האט ער קיינמאל נישט פארגעסן, ער האט געדענקט יעדנס טעלאפאון נומער אויסעווייניג, ווייל ער האט ליב געהאט מענטשן, ער האט געהאט א זעלטענע אהבת הבריות" זאגט אונז די געטרייע מענעדשער פונעם ברודערהיים מרת. פישער וועלכע האט זיך געטריי אפגעגעבן מיט אים אין זיינע לעצטע יארן.

זייט מוישי איז אוועקגעריסן געווארן איז די אטמאספער אינעם ברודערהיים פארוואלקנט און זיינע חברים בענקן זיך גאר שטארק "עס איז גאר שווער צו איינצושפאצירן אינעם היים און נישט זען זיין לעכטיגע שמייכל, עס איז עפעס וואס לאזט זיך שווער גלייבן אז מוישי איז נישטא" זאגט אונז מרת. פישער.

קובע מקום לתפלתו

אבער נישט נאר אינעם ברודערהיים דערקענט זיך דער געוואלדיגער חלל, דער גאנצער געגענט איז פאר'יתומ'ט געווארן -- ספעציעל די מתפללים אינעם שכנות'דיגן בית המדרש 'נצח ישראל' קאסאן וואו מוישי איז געווען א שטענדיגער מתפלל און יעדער איינער פון די באי בית המדרש האט אים געקענט פערזענליך און ער איז אין די לעצטע יארן געווען א שטענדיגער אנוועזנהייט אין די קהלה וואו יעדער האט אים ליב געהאט.

מוישי האט ריכטיג מקיים געווען דעם 'הקובע מקום לתפלתו' און ווי דער געטרייער די-עס-פי ר' מנשה מאר שיחי' פארציילט אונז "ער איז אויפגעשטאנען יעדן טאג אין די זעלבע צייט, נישט קיין חילוק צו עס איז ווינטער אדער זומער, צו ער האט זיך געלייגט באצייטנס צו נישט, אלעמאל אין צייט אויף צו קענען אנקומען צום בית המדרש פאר זיין מניין,

זייט 15»

מוישי מיט זיין לעכטיגן שמייכל ביי זיין געבורטסטאג פייערונג אינעם דעי-העב

כ"ק אדמו"ר מפארשעי שליט"א אין אן עקסקלוסיוון שמועס מיט'ן גאזעט

צו די פטירה פון מוישי ע"ה האבן מיר געהאט די זכי' צו האבן א שמועס מיט'ן יבלחט"א דער רבי שליט"א - צו וועמען מוישי ע"ה איז געווען שטארק צוגעבינדן - פאלגנד איז אן אויסצוג פונעם שמועס:

"מען האט קלאר געזען אז זיין נשמה ציהט צו העכערס, ער האט אלעמאל געהאט א חיות און אריינגעברענגט א חיות אין אנדערע. יעדע אידישע זאך האט אים געצויגן און אים אויפגעלעבט, ער האט געשטראלט פון א שבת און פון א יום טוב. דאס איז געווען זיין לעבן און זיין חיות.

אפילו א פשוט'ע וואכנדיגע דאווענען איז נישט געווען ביי אים כמצוות אנשים מלומדה, ער האט געדאווענט בכל כוחו ובכל כוונתו, געשריגן אן אמן יהא שמי' רבא אז עס האט געדינערט, און אריינגעברענגט א ווארימקייט אין בית המדרש.

ער איז אויך געווען א שטיק גוטס, ליב געהאט צו העלפן א צווייטן, אלעמאל געווען גרייט צו העלפן די גבאים אדער יחידים, מיט'ן אויפרוימן, מיט'ן אוועקלייגן די ספרים, ער האט געצויגן צו גוטסקייט און צו חסד, פון דעם האט ער געשעפט חיות."

Hamaspik Gazette

© July '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

OREGRAPH

מזלא טבא וגדיא יאה

ה עת הזאת עת הזמיד הגיע, בעת ששודה במעון מיסד מפעלנו שמחה גדולה
מ עט מזעיד רחש לבבנו נוציא עלי דף, ובכה חמה נצדף לו בצידוף לחיים
ס ל מלוא חפנים איחולי הלב, עגבי הגפ"ן כברכת הוי"ה ביין מלוא הכוס
פ עלם ומרצם להכיל בלבם את כולנו, יפתח להם ה' מאוצרו הטוב ויוסיף
י קדי העשייה אין גומרים עליהם את ההלל, בתודה מעשים טובים וגדולה נמי
ק ול שמחה וששון להם נריע בשמחתם, והדבה שמחת בבריאות איתנה להספיק

בשם כל פועלי המספיק נשגר בזה ברכת ידידות ואהבה, ברגשי גיל וחדוה
ברכת מזלא טבא וגדיא יאה, כי לו נאה, קדם מעלת מאיר דרכנו ונשיא מפעלנו

מאיר ווערטהיימער
מוה"ד ר' הי"ו

עקזעקיוטיוו דיירעקטאר – ניישא
מנהל ומייסד המספיק

לדגל אשר השמחה במעונו, בעוז צודו וקונו,
בעת שמחת אידוסי בתו שתחי'
עב"ג המר"מ בתו"י הבה"ח
כמר **יואל משה** נ"י
בן מחותנו הרבני הנכבד והמפואר
מוה"ד ר' **אברהם שמואל פארקאש** הי"ו
למזל טוב ובשעה טובה ומוצלחת

ואילך מיליא, יהון לדקעיא, שהבודא עלם ועלמיא, ישפיע להם שפע קודש משמי שמיא, ויזכו לדאות מהם ומכל יוצ"ח
רב תענוג ונחת מתוך הרחבת הדעת דקדושה, עם כל ברכאן דנפישא, במהום ילמדו עליו ועל בני ביתו זכות שתהא
למשמרת, אך טוב וחסד ירדפוהו כל ימיו, תורה וגדולה על שלחנו מתוך עושר וכבוד וכל מיני ברכות דבמזלא תליא,
בבריות גופא ונהודא מעליא, עדי נזכה כולנו לשמחות עולם על ראשינו, בביאת גואלינו, בב"א

המאחלים ומשתתפים בשמחה ברגשי ידידות והעדצה

צוות ופועלי 'ניישא' • צוות ופועלי 'המספיק אוו קינגס קאונטי'
צוות ופועלי 'המספיק אוו אדענדזש קאונטי' • צוות ופועלי 'המספיק אוו ראקלענד קאונטי'
צוות ופועלי המספיק טעדאדשען • צוות ופועלי טדיי קאונטי אינק.
צוות ופועלי 'טדיי–קאונטי קעיד' • צוות ופועלי המספיק אינק.
צוות ופועלי 'המספיק טשוויס' • צוות ופועלי 'המספיק האום קעיד'
צוות ופועלי 'קאמפאדט העלט' • צוות ופועלי המספיק מעדיקעיד סעלעקט

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

דאקטוירים ווארענען: **'דייעט געטראנקן' זענען וועדלאז** אויב איר ווילט פארלירן וואג

מענטשן וואס טרונקן זיסע געטראנקן נעמען טיילמאל אריין מער צוקער

מעלבוירן - פרעגט יעדן דאקטאר וואס איז דער מערסט אומגעזונטע געוואוינהייט אויב מען וויל פארלירן וואג, און עס איז העכסט ווארשיינליך אז איר וועט קריגן דעם זעלבן ענטפער פון רוב דאקטוירים, נעמליך: צוקער. דער זיסער שטויב צו וואס מיר זענען אזוי צוגעבינדן איז אייגענטליך דער גרעסטער פיינט פאר אונזער געזונט, און דער הויפט ביישטייערער פון אומגעזונטע קאלאריעס. אבער פארט איז שווער זיך צו אפגעוואוינען געצנליך פון צוקער, דעריבער זוכט מען ערזאצן, און אזוי האט ארויסגעשפראצט אן אינדוסטרי פון צוקער אלטערנאטיוון וועלכע פארשפראכן די זעלבע זיסקייט, אבער אן די קאלאריס.

אבער צו איז דאס טאקע בעסער? דאס איז שוין א אלטע פראגע וויפיל געזונטער עס איז די אלע סארטן אלערנאטיוע צוקער, און טראץ וואס דאקטוירים זענען איינשטימיג אז געוויסע צוקער ערזאצן זענען געזונטער, ספעציעל פאר צודער ליידנדע, איז יעדער איינשטימיג אז אינגאנצן אויסמיידן צוקער און זיסע געטראנקן איז זיכער בעסער ווי די אלע סארטן אלטערנאטיוון.

אצינד האבן דאקטוירים און פארשער אינעם 'סאוט אוסטראליע יוניווערסיטעט' דורכגעפירט א פרעצעדענטאלזע שטודיע איבער'ן באנוץ פון 'דייעט סאודע' און די געזונטהייט עפעקטן, מיט ארום 6 טויזנט באטייליגטע דורכאויס א צייט-אפשניט פון זיבן יאר, און זיי'ערע געפונסן זענען נישט קיין געשמאקע נייעס אויב איר זענען צוגעבינדן צו די פארשידענע זיסע דייעט סאודע געטראנקן.

זיי שאצן אז עס אין די לעצטע צוואנציג יאר איז דער באנוץ פון די לאו-קאלארי צוקער געשטיגן מיט 200 פראצענט צווישן יונגענטליכע און מיט איבער 50 פראצענט צווישן ערוואקסענע, און צווישן די וועלכע נוצן רעגלמעסיג די סארט צוקער האט מען אייגעטליך געזען אז זיי נעמען צו מער וואג ווי די וועלכע נוצן געוועטליכע צוקער, און דאס איז אויסער פארשידענע אנדערע געזונטהייט זארגן וואס דאס ברענגט מיט זיך.

"מענטשן וואס נוצן די סארטן אזוי-גערופענע געזונטע דייעט געטראנקן נעמען אויך אריין געוועטליכע צוקער אין ענדליכע קוואנטום'ס ווי אנדערע מענטשן, אבער זיי רעדן זיך איין אז זיי עסן ווייניג צוקער וויבאלד זיי נוצן דייעט געטראנקן" ערקלערט פראפעסאר קליפטאן וואס האט פארפיגט אויף די שטודיע.

זיי לייגן צו אז די געקונצעלטע צוקער קען אויך עפעקטירן די באקטעריע אין די קישקע און קען מעגליך ביישטייערן צו אנטוויקלן טייפ 2 דייעביטיס, און זיי לייגן צו אז נאך 13 באזונדערע שטודיעס האבן אנגעצייגט אויף א מעגליכע פארבינדונג צווישן דייעט געטראנקן און דייעביטיס.

מענטשן וואס טרונקן זיסע געטראנקן נעמען טיילמאל אריין מער צוקער

הרגל נעשה טבע: **דער שליסל** צו א געזונטע איבונגען רוטין: **מאכט עס א געוואוינהייט**

ראוד איילענד - יעדער איינער ווייסט דער פאקט אז איבונגען איז קריטיש וויכטיג פאר'ן פיזישן און גייסטישן געזונט, און עס איז נישטא קיין שום מיינונגס פארשידנהייט אין די מעדיצינישע וועלט אז א געזונטע רוטין פון איבונגען קען פארמיידן ערנסטע קרענק ווי דייעביטיס, סטראוקס, און הארץ אטאקעס.

עס איז מעגליך אז אייער דאקטאר האט אייך שוין עטליכע מאל געווארנט אז איר מוזט מאכן איבונוגען, אבער פארט טוען נאך אלס רוב מענטשן נישט האבן קיין איבונגען רוטין.

פארוואס איז דאס? דער ענטפער איז פארשידנארטיג, מענטשן זענען פויל, עס איז שווער צו טון עפעס וואס מען זעט נישט די באלדיגע רעזולטאטן, און עס פעלן נישט קיין תירוצים פארוואס נישט צו אונטערנעמען דעם שווערן מיסיע. אבער פארט זענען דא עצות פאר די וועלכע ווילן יא אונטערנעמען א רוטין, און די בעסטע עצה איז צו מאכן איבונגען א געוואוינהייט וואס מען טוט דאס כמעט אויטאמאטיש.

פארשער אינעם 'בראון אלפערט מעדיקל שולע' האבן פרובירט צו דערגיין וויאזוי מען קען מאכן איבונוגען פאר א געוואוינהייט, אזוי ווי יעדע אנדערע געוואוינהייט, און פאר דעם צוועק האבן זיי נאכגעפאלגט טויזנטער מענטשן וואס האבן אנגעהויבן מאכן איבונגען צו זען ווער עס פארעמט א געוואוינהייט און אין וואס עס וועגדט זיך, און זיי האבן באמערקט אז די צייט אין טאג ווען מען מאכט איבונגען שפילט א שטארק ראלע דערין.

"אויב מאכט מען אלע איבונגען אינדערפרי פאר מען הייבט אן מיט'ן סדר היום איז מען פיל מער אויסגעשטעלט צו פארמירן א געוואוינהייט און זיך האלטן דערצו" שרייבן די פארשער אינעם דזשורנאלע ווי זיי לייגן ארויס זייערע געפונסן, און לייגן צו אז דער דורכשניטליכע וואג-פארלוסט פון די וועלכע האבן פארמירט א געוואוינהייט איז געווען 30 פונט און זיי האבן דאס אנגעהאלטן פאר'ן גאנצן יאר.

זיי לייגן צו אז אפילו מען טוט דאס נישט אינדערפרי, נאר די פאקט אז מען טוט דאס יעדן טאג די זעלבע צייט איז אויך גאר בייהילפיג אין פארמירן א געוואוינהייט, און לייגן צו אז 68% פון די וועלכע האלטן אן זייער איבונגען רוטין טעגליך זענען די וועלכע מאכן די איבונגען יעדן טאג די זעלבע צייט. און די וועלכע מאכן איבונגען אין פארשידענע צייטן פונעם טאג וועלן על פי רוב ווערן אפגעמאטערט און נאכלאזן.

ירידת הדורות: שטודיע באשטעטיגט: **פארלירן וואג איז שווערער ווי עס פלעגט צו זיין אמאל**

טאראנטא - עס איז נישט קיין נייעס אז אמעריקע ליידט פון אן "איבערוואג קריזיס" ווי א לעצטערע שטודיע (באריכטעט אינעם גאזעט) ווארנט אז ביז 2030 וועלן האלב פון אלע אמעריקאנער ערוואקסענע זיין איבערוואגיג, און מען זעט א נאכאנאנדיגע וואוקס פון איבערוואג אויך ביי קינדער, און דאקטוירים ווארענען אז דאס איז אן ערנסטע קריזיס וואס דארף אדרעסירט ווערן און קען פירן צו שווערע קאנסעקווענצן.

דאס ווערט צוגעשריבן צו פארשידענע זאכן, א טויש אינעם לעבנסשטייגער, ווייניגער פיזישע באוועגונג, אומגעזונטע עסנוארג, און נאך פאקטארן וועלכע טוען ביישטייערן צום איבערוואג ערשיינונג, אבער א מערקווירדיגע שטודיע לייגט צו נאך א וויכטיגע פאקטאר וואס שפילט מעגליך א ראלע אין דעם פראבלעם, נעמליך אז עס איז שווערער צו פארלירן היינט ווי אמאל.

די פארשער האבן דורכגעפירט א קלינישע שטודיע אין וועלכע זיי האבן פארגליכן די אינפארמאציע פון ארום פופציגג טויזנט אמעריקאנער אין די יארן צווישן 1971 און 2008, די אינפארמאציע האט אריינגענומען פונקטליכע דעטאלן פון זייער דיעטע און זייער וואג און אזוי אויך וויפיל פיזישע איבונגען זיי מאכן, און די רעזולטאטן זענען געווען שטוינענד און פארשער פרובירן אצינד דאס צו אנאליזירן.

די ציפערן צייגן אז א מענטש אינעם זעלבן עלטער און וואג אין 1988 האט גרינגער פארלוירן וואג און געהאלטן א געזונטן באלאנס ווי מענטשן אינעם זעלבן עלטער אין 2006 וואס האט נאכגעפאלגט דעם זעלבן דיעטע און איבונגען רוטין, און אין דורכשניט איז א מענטש אינעם זעלבן עלטער מיט'ן זעלבן לעבנסשטייגער געווען ארום 2.3 ווייניגער אויפ'ן בי-עם-איי וואג - א ספעציעלער געזונטהייט מעסטער איבער וואג.

דער אורזאך צו דעם טויש איז דערווייל א מיסטעריע, פארשער ברענגען אויף פארשידענע טעאריעס, אריינגערעכנט אז מענטשן זענען היינט אויסגעשטעלט צו מער כעמיקאלן און אומגעזונטע לופט פארפעסטיגונג, אזוי אויך מעגליך צוליב דעם וואס די פלאסטישע פארפאקונגען פון די עסנווארג לאזט איבער מיקראסקאפישע באשאנדטיילן אינעם קערפער, און נאך פארשידענע טעאריעס.

"די פאקטן זענען קלאר פונעם שטודיע, אבער די סיבות פאר'וואס עס איז היינט שווערער צו היטן אויף א געזונטע וואג איז דערווייל א מיסטעריע, און אלע טעאריעס זענען בלויז שפעקולאציעס ביז מיר פירן דורך גרונטליכע שטודיעס זיי צו פעסטשטעלן" זאגט פראפעסאר קאוק פון די "יארק יוניווערסיטעט' אין טאראנטא.

המספיק נייעס

בתודה וקול זמרה:

תלמידי ישיבת 'תורה וחסד' געניסן פון טעגליכע **מוזיקאלישע אונטערהאלטונגען** און באזוכן פון געטרייע שטאב מיטגלידער **אין לויף פון 'קאראנע לאקדאון'**

מריחוק מקום ומקירוב לב: א תלמיד פרייט זיך "פונדערווייטנס" מיט די שירה וזמרה פון ר' מענדל שיחי'. **אין ראם:** דער מוזיק קאר פון ר' מענדל

"צו זיין א די-עס-פי פון המספיק איז פיל מער ווי אן ארבעט, עס איז אן אומבאגרעניצטע מיסיע, עס איז א לעבנסמיסיע" זאגט אונז דער געטרייער מחנך און די-עס-פי הר"ר מענדל קליין שיחי' וועלכער איז פון די מרביצי תורה אין ישיבה 'תורה וחסד' דעי-העב פון המספיק אין אראנדזש קאונטי.

דאס איז די סיבה פארוואס אפילו ווען די דעי-העב פראגראמען גייען נישט אן ווי געהעריג נעמט מען נישט קיין אפרוה, נאר פארקערט גאר, מען לייגט אריין טאפלט ארבעט צו פארלייכטערן און פארבעסערן דאס לעבן פאר די טייערע נשמות פאר וועמען מען איז איבערגעגעבן בלב ונפש.

דעריבער, ווען די סערוויסעס פון המספיק קענען נישט אנגיין ווי געהעריג מיינט דאס נישט אז המספיק לאזט די משפחות און די קינדער אליין. אדרבא, מען קומט אויף מיט שפעפערישע לעזונגען צו אריינברענגען חיות און געשמאק, און פארזיכערן אז מען האלט זיך פריילעך און גוטמוטיג טראץ די שוועכע תקופה וואס מען גייט אריבער, פאר דעם צוועק איז ר' מענדל אויפגעקומען מיט'ן אינציאטיוו פון זיין "שמחה וועג" -- וועלכע פארט ארום פון הויז צו הויז צו באזוכן די קינדער.

מיט א מאכטפולער הויכהילכער אויפ'ן דאך פונעם וועג פארט ר' מענדל אריבער פון הויז צו הויז אין קרית יואל, און שטעלט זיך אפ ביי די הייזער פון די טייערע נשמות און מען דרייט ארויף דעם 'וואליום' און עס איז ששון ושמחה ליהודים, דער גאנצער גאס לעבט אויף, און דער עיקר לעבט דאס אויף דער טייערער תלמיד וואס טרעפט זיך מיט זיין געטרייער די-עס-פי און ווייסט אז מען פארלאזט אים נישט קיינמאל, אפגעזען צו עס בוזשעווטע א מגיפה אדער עס איז זומער אדער ווינטער, אלעמאל אונטער אלע אומשטענדן איז מען דא זיי צו באדינען און סערווירן.

אנגעהויבן פון די טעג נאך פורים וועג די שטאטישע אינסטאנצן האבן באפוילן אז מען דארף זיך איינשפארן אין די הייזער האט ר' מענדל זיך אונטערגענומען דעם מיסיע - וועלכע מען האט געזען אין פארשידענע אידישע שטעט - צו אויפלעבן אידישע קינדער וועלכע זענען פאראומעטיגט געווארן פון די שווערע צייטן און ביטערע טראגעדיעס, און ר' מענדל האט באלד איינגעשפאנט דעם געדאנק פאר זיינע טייערע תלמידים זיי צו אויפלעבן און איינברענגען א געשמאק אין די אומעטיגע טעג איינגעשפארט אינדערהיים.

"מיין בחור'ל קוקט ארויס דערויף א גאנצן טאג, וועג קומט שוין ר' מענדל אן מיט'ן וועג, און זיין פנים שטראלט אויף וועג מען הערט די מוזיק" זאגט א צופרידענע מאמע וועלכע איז פול מיט דאנק ווערטער פאר די געניאלע איינפאל, און לייגט צו אז ר' מענדל מאכט אויך זיכער צו ארויסקומען פונעם וועג און כאפן א שמועס מיט'ן תלמיד, אין איינקלאנג מיט די געזונטהייט פארשריפטן, און אים געבן חיזוק און אים דערהייבן צו אנגיין מיט די לימודים וואס ווערן אפגעהאלטן אויפ'ן טעלעפאן (ווי באריכטעט אין א באזונדערער ארטיקל).

די מוזיק פונעם וועג טוישט זיך לויט'ן לוח, די פרייליכע פסח ניגונים זענען איינגעטוישט געווארן מיט ספירה ניגונים, און דער הויכפונקט איז געווען ל"ג בעומר מיט ניגונים לכבוד הרשב"י, און אזוי אויך הערליכע ניגונים פאר שבועות, און אזוי אויך טעיפס מיט שפאנענדע ערציילונגען פון מחנכים וועלכע די קינדער שלונגען מיט דארשט, "די קינדער לאזן מיך נישט אוועקפארן" זאגט אונז ר' מענדל מיט צופרידנקייט, און אזוי אויך הערן מיט פון עלטערן וועלכע זאגן אז ווי נאר דער וועג פארט אוועק קענען די קינדער קוים ווארטן אז עס זאל צוריקקומען.

א ספעציעלער פראגראם איז געווען איינעם טאג ל"ג בעומר וועג אויסער די הערליכע געשאנקן וואס די תלמידים האבן באקומען האט אויך יעדער איינער געקריגן א באזונדערע ל"ג בעומר פייערונג וועג ר' מענדל איז געקומען מיט'ן וועג און אויפ'ן הויכהילכער האט זיך געהערט ניגוני מירון לכבוד הילולא דבר יוחאי.

כדי צו פארזיכערן אז די קינדער קענען טאקע הנאה האבן און זענען גרייט, רופט מען פון פאראויס צו זיכער מאכן אז די קינדער זענען גרייט און מען גרייט אן א פולשטענדיגער פראגראם, און גלייכצייטיג האבן די ארומיגע שכנים אויך הנאה און קומען זיך מיטפרייען און עס איז א נחת צו זען ווי די צאן קדשים זינגען און טאנצן אין די גאסן מיט ערליכע אידישע ניגונים.

אין צוגאב צו די טעגליכע רייזע פון ר' מענדל טוט דער געטרייער ר"מ פון ישיבה 'תורה וחסד' הר"ר ארי' לייב פליישמאן אויך כסדר ארומפארן צו די היימען פון די תלמידים, און כאפט א שמועס מיט יעדן איינעם ווען עס פעלט זיך אויס, און געט זיי חיזוק צו אנגיין ווייטער מיט די לימודים אויפ'ן טעלאפאן, און ווען אימער א תלמיד שפירט אז ער וויל זיך טרעפן, וועט ר' ארי' לייב פערזענליך אראפקומען אים באזוכן.

אזוי ארום האבן די תלמידים פון 'תורה וחסד' אן אנגעפולטער רוטין, די טעלעפאנישע פראגראמען, די ערליכע קונטרסים וואס מען שיקט אהיים, די רייכע פעקלעך פון מתנות און שפילצייג, און נאך דערצו די לעבעדיגע מוזיק און די כסדר'דיגע באזוכן פון די געטרייע די-עס-פי, און אזוי באווייזט מען צו איבערקומען די שווערע תקופה ביז מען וועט אי"ה קענען זיין צוריק אין ישיבה מיט א פרישקייט.

דאס אלעס שטרייכט אונטער די מיסיע פון א די-עס-פי אין המספיק, עס איז קיינמאל נישטא קיין מצב וואס מען קען נישט העלפן די קינדער, אייביג איז דא א וועג, אייביג טרעפט מען וויאזוי, און אלעמאל טראכט מען פון די קינדער און זייערע משפחות, און מען איז "חושב מחשבות" וויאזוי מען קען זיי דערהייבן און מחזק זיין אין אלע מצבים.

גענזונטהייט נייעס

פרישע **'גיידליינס' פאר דאקטוירים איבער אוטיזם** רופט פאר פריע באהאנדלונג

וואשינגטאן - דער 'אמעריקאנער אקאדעמיע פאר פעדיאטרישאנס' שטעלט אוועק די פארשריפטן און סטאנדארטן פאר הונדערטער טויזנטער קינדער דאקטוירים אין אמעריקע אין פארשידענע הינזיכטן און לייגט ארויס אירע רעקאמענדאציעס וויאזוי צו באהאנדלן פארשידענע פראבלעמען, און זי האט יעצט צום ערשטן מאל אין 12 יאר געטוישט אירע רעקאמענדאציעס איבער די צוגאנג צו קינדער מיט אוטיזם.

די נייע 'גיידליינס' ראטן דאקטוירים אז זיי זאלן נישט ווארטן ביז מען האט אן ענדגילטיג דיאגנאז ווען עס קומט צו העלפן קינדער וואס צייגן סימפטאמען פון אוטיזם, נאר ליבערשט ערשט רעקאמענדירן הילף און טעראפי, סיי קאגניטיוו טעראפי און סיי פיזישע טעראפי, אפילו ביי גאר קליינע קינדער. און אזוי אויך רופט עס פאר דאקטוירים צו זיין מער אקטיוו אין אבזערווירן די קינדער ווען זיי ווערן צוויי יאר אלט.

דאקטוירים האבן רעאגירט פאזיטיוו צו די נייע רעקאמענדאציעס, אבער באקלאגן זיך אז זיי שטייען אויס ביוראקראטישע פראבלעמען און שטרויכלונגען דאס צו פאקטיש אויספירן "די אינשורענס פירמעס דעקן נישט קיין טעראפי אדער באהאנדלונג פאר מיר געבן א ענדגילטיגע דיאגנאזיז, און דאס שטעלט פאר אונז א שווערע פראבלעם" איז איין דאקטאר ציטירט געווארן אין די פרעסע.

עס זענען דא פארשידענע פעדעראלע פראגראמען צו העלפן קינדער אונטער דריי יאר "וואס צייגן סימפאטמען פון אוטיזם" טראץ וואס זיי זענען נאכנישט דיאגנזירט, אבער פאר קינדער עלטער פון דריי יאר זענען נישטא קיין פראגראמען נאר אויב זיי זענען פאקטיש דיאגנאזירט, און דאקטוירים זאגן אז טיילמאל נעמט עס א לאנגע צייט ביז מען האט א פאקטישע דיאגנאז.

דאס אנהייבן פרי טעראפי קען העלפן מיט די אויסזיכטן, און שטודיעס שטיצן אונטער אז וויי פריער מען הייבט אן געבן הילף פאר די קינדער אלס בעסער אנטוויקלן זיי זיך, און דאס איז די סיבה פארוואס די אקאדעמי האט געטוישט אירע רעקאמענדאציעס, און איינגעשטעלט פארשידענע נייע סטאנדארטן צו זיך ספראווען מיט דעם אוישפטייג אין קינדער מיט אוטיזם.

ווי געזאגט איז שווער צו קריגן דעקונג פון אינשורענס פירמעס און רעגירונג פראגראמען אן קיין גוטע דיאגנאז, דעריבער טוען זיי אונטערשטרייכן אינעם באריכט אז דאקטוירים זאלן פרובירן צו פארשנעלערן דעם דיאגנאז פראצעדור און זיך איינהאנדלן בעסערע מעטאדן פאר'ן דיאגנאז, ספעציעל ווען עס קומט צו קינדער וואס רעדן נישט קיין ענגליש וואס דאס קען טיילמאל פארשווערן דעם דיאגנאזירונג פראצעדור.

צווייטע 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

ערב שבת ויקרא החודש

דער מגיפה בודזשעווטע

א ביטערער וואך איז אריבער, די רופן גייען ארויף צו אן אומדערטרעגליכע צאל עס האט זיך אנגעהויבן מיט צענדליגע רופן טעגליך, אבער דאס איז גאנץ שנעל געדאפלט געווארן, און קומט שוין ליידער ליידער אן צו הונדערטער פעלער יעדן טאג, מען קען זיך קוים ספראווען מיט דעם איבערפלוס אין רופן, און יעדן טאג וואס גייט אריבער ווערט דער מצב שווערער.

און טאקע אין די צייט וואס מען האט מיך די מערסטע געדארפט אין די הצלה בין איך ליידער אליין געווען מאכטלאז. טראץ אלע זיכערהייטס מאנסאמען און שוץ-קליידער האט דער קראנע מיך אויך געטראפן, און איך האב מיך אויפגעווועקט דעם פארלאפענעם זונטאג אינדערפרי מיט הויער פיבער! און אלעס סימפטאמען האבן געצייגט אז איך בין אליין אנגעשטעקט געווארן מיט דעם אומגעווואונטשענעם קרענק, ווארשיינליך צוליב דעם וואס איך האב באהאנדלט פאציענטן מיט דעם ווירוס.

איך האב געהערט פון נאך חברים אין הצלה וועלכע זענען אויך געפאלן צום בעט, טייל פון זיי אין א גאר ערנסטע צושטאנד, און אצינד אין צוגאב צו די עגמת נפש און זארג אויב מען וועט באווייזן צו באקעמפן דעם ביטערן מגיפה זארגן מיר זיך אויך פאר אונזערע מסירת נפש'דיגע חברים אין הצלה אז עס זאל ח"ו נישט קאסטן קיין קרבנות צווישן אונזערע מעמבערס.

ב"ה אז איך בין נישט געווען אין אזא געפערליכע צושטאנד און פון בעט בין איך געבליבן אין קאנטאקט מיט מיינע חברים און מיטגעהאלטן וואס טוט זיך, און ווי מען מען הערט אלס מער רייסט דאס הארץ, דער ביטערער מגיפה שטורעמט, "ניתנה רשות למשחית" און דער מגפה שוינט נישט אפ קיין שום שטוב, יונג און אלט, מענטשן פאלן רח"ל און מען הערט ליידער אויך פון יונגע מענטשן וואס לאזן איבער שטובער מיט קינדער.

דאס הארץ גייט אויס פאר די משפחות, אבער איך פרובירט זיך צו אביסל אויסשאלטערן און קומען צו די כוחות וויל איך וויס אז מען דארף מיך האבן אויפ'ן פראנט, און נאך א וואך פון זיך אפרוען איז געקומען די צייט צו ארויסגיין אויפ'ן פראנט, באלד ווי איך האב געשפירט אז איך האב אביסל כח, און פאר מיר זענען די קומענדיגע צוויי וואכן אזוי ווי א "יומא אריכתא" פון נאכאנאנדיגע קאלס אן אן אויפהער, געווויינען פון משפחה, שוידערליכע סצענעס און קאשמארן וועלכע וועלן אייביג בלייבן אייגעקריצט ביי יעדן איינציגן מעמבער וואס איז דאס אריבער.

> מיר האבן פאר דעם צוועק איינגעקויפט הונדערטער 'פולס אקסימעטער' -- אן אפאראט וועלכע מעסט די בלוט זויערשטאף צו זען אויב מען ליידט פון א מאנגל פון ריינע 'אקסידשען' צו די לונגען, א זאך וואס איז פאטאל'

זונטאג צו

הצלה פרובירט צו האלטן פאציענטן אינדערהיים

אין די הצלה הויפטקווארטירן נעמט זיך ווידער צוזאם פאר א גאר דרינגענדע מיטינג, מיר הערן איבער דעם שוידערליכן מצב אין די שפיטעלער וועלכע זענען איבערגעפולט מיט פאציענטן און די דאקטוירים און נורסעס ארבעטן ארום דעם זייגער, אבער ליידער קענען זיי נישט נאכקומען און פילע פאציענטן שפירן אז זיי קריגן נישט די פולע אויפמערקזאמקייט, און עס גייען ארום שמועות וועלכע שרעקן אפ דעם ציבור.

מען האט באהאנדלט די גאר ברענעדיגע פראבלעם אויפ'ן סדר היום, וואס האט געברענגט די שפיטעלער צום שוועל פון צוזאמענבראך, צוליב די אויסטערלישע דרוק פון א צוזאמענשטעל פון צוויי פראבלעמען. די ערשטן פראבלעם אז זיי האבן נישט אריינלאזט משפחה מיטגלידער צוליב דעם מצב.

געוועלך זענען די משפחה מיטגלידער וואס העלפן מיט אלע זייטיגע קלייניגקייטן ווי אראפגיין פון בעט און ברענגען א גלאז וואסער א.ד.ג. אבער וויבאלד זיי זענען נישטא האט דאס געברענגט דערצו אז פאציענטן דארפן צוקומען צו די נורסעס פאר יעדע קלייניגקייט.

דער צווייטער פראבלעם איז אז די נורסעס האבן געדארפט טוישן די שוץ-קליידער יעדעס מאל וואס זיי קומען אין באירונג מיט א קראנע פאציענט, דעריבער האבן די נורסעס יעדע מאל ביים אריינגיין צום פאציענט געדארפט ענצליך טוישן די "שמונה בגדים" א זאך וואס האט געברענגט צו א מצב אז נורסעס האבן נישט געקענט העלפן נאר ווען עס האט זיך געהאנדלט פון ממש א קריטיש וויכטיגע באהאנדלונג. און מענטשן האבן געשפירט פארנאכלעסיגט.

דאס, אינאיינעם מיט'ן פארבאט אויף עסנוואַרג פון אינדרויסן האט געפירט צו א מצב אז מענטשן האבן באריכטעט אז דער מאראל איז שטארק געפאלן ווען מען איז אנגעקומען אין שפיטאל און מען האט זיך געשפירט אומבאהאלפן, דעריבער דארף מען אויפקומען מיט עפעס אן ארגינעלע פלאן צו באהאנדלן פאציענטן ווי וויט מעגליך אינדערהיים.

אין די זעלבע צייט האבן מיר אנגעהויבן זען אז פילע ערנסט-קראנקע פאציענט ווילן נישט ווערן אפגעפירט אין שפיטאל און מען דארף עפעס טון זיי צו קענען האלטן אינדערהיים אויף דערווייל, און מיר באשליסן טאקע אז מיר ווילן פרובירן ווי וויט מעגליך צו אויסמיידן פון אפפירן קראנקע אין שפיטאל אויב עס איז נישט קיין מצב פון פיקוח נפש ממש, און מיר האבן דאס דיסקוטירט מיט די באאמטע אין די ניו יארקער העלט דעפארטמענט און מען האט געארבעט אויף פארשידענע סטראטעגיעס אינאיינעם מיט די שפיטעלער.

דאס האט געפירט צו א קאלאסאלע

קאראנע טאג-בוך!

«זייט 08

אונטערנעמונג און מיר האבן איינגעפירט א סיסטעם אין וועלכע מיר האבן נאכגעפאלגט די סימפטאמען פון הונדערטער פאציענטן פונדערהיים, און געשטאנען אין כסדר'דיגע פארבינדונג מיט די משפחה, א זאך וואס האט געפאדערט מאסיווע קאאפעראציע פון די הונדערטער מעמבערס 24 שעה א טאג, און הונדערטער טויזנטער דאלער.

מיר האבן פאר דעם צוועק איינגעקויפט הונדערטער 'פולס אקסימעטער' -- אן אפאראט וועלכע מעסט די בלוט זויערשטאף צו זען אויב מען ליידט פון א מאנגל פון ריינע 'אקסידשען' צו די לונגען, א זאך וואס איז פאטאל, און בלויז אויב עס איז אנגעקומען צו נידריגע שטאפלן האבן מיר בלית ברירה אריינגעפירט אין שפיטאל. און אין די זעלבע צייט האבן מיר ווייטער געדארפט נאכקומען די הונדערטער פרישע פעלער און אלעמאל זען אויב מען קען נאך לאזן אינדערהיים, און מיר האבן נאר אריינגעפירט אין שפיטאל ביי א חשש פון פיקוח נפש.

דינסטאג צו
צו וועלן מיר קענען מקיים זיין די הבטחה?

ליידער וועלן מיר מצב ערגער פון טאג צו טאג, יעדן טאג קומען גרוסן פון נאך קרבנות, עס האלט שוין אין די הונדערטער, און יעדער איינער איז דערשראקן, און דער פאניק ברענגט א גרויסע אומבאהאלפנקייט, און אין די זעלבע צייט ווילן מענטשן נישט אריינגיין אין שפיטאל, די משפחות קוקן אן דאס האספיטאליזאציע ווי א טויט-אורטייל ח"ו, און דאס מאכט גאר שווער די ארבעט.

אזוי האבן מיר זיך געראנגלט טאג-טעגליך מיט די שוידערליכע מציאות, פון איין זייט דארפן מיר ראטעווען אידן, און פון די אנדערע זייט דארפן מיר פארשטיין די געפילן פון די משפחה און פאציענטן וועלכע ווילן נישט אנקומען אין שפיטאל, עס איז אוממעגליך צו ארויסברענגען די הארצרייסנדע בכיות פון די משפחה מיטגלידער וועלכע זען אז זייער קרוין פון די משפחה וועלן אפגעפירט אין שפיטאל און עס איז מעגליך דאס לעצטע מאל וואס זיי זען אים.

די הצלה מיטגלידער האבן מיטגעווויינט, און צוגעזאגט אז מיר זענען די משפחה, מיר האבן פארזיכערט אז מיר וועלן טון אלעס אין די וועלט צוריקצוברענגען זייערע באליבטע, און מיר האבן טאקע מקיים געווען ווי ווייט מעגליך צו שטיין צו די האנט פון די פאציענטן נישט נאר פיזיש נאר אויך גייסטישע און מאראלישע, אבער ליידער האט יעדע אבידה זיך געשפירט פערזענליך פאר אונז, מיר האבן געשפירט אז מיר האבן נישט געקענט איינהאלטן אונזער הבטחה צו אהיימברענגען די ראשי המשפחה פריש און געזונט.

דאס איז נישט בלויז אן עמאציאנאלער פראבלעם, געוועלטליך קומען מיט משפחה מיטגלידער אין אן אמבולאנס און זיי העלפן אביסל צו סיי מיט'ן בארואיגן דעם פאציענט וועלכער איז דערשראקן און סיי אים צו דערלאנגען אויב ער דארף עפעס, און דא האט הצלה געדארפט שטיין צו די האנט פון די פאציענטן און זיי פארלייכטערן מיט וואס מעגליך אנשטאט די משפחה מיטגלידער.

אין ליכט פון די אנטוויקלונגען האבן מיר גענומען ווייטערדיגע שריט צו האלטן פאציענטן אינדערהיים דורך איינהאנדלן 'אקסידזשען קאנצעטרירער' וועלכע העלפן באהאנדלן אטעמען שווערקייטן אינדערהיים. דאס, איינאיינעם מיט די 'פולס אקסימיטער' האט געשאפן א סטראטעגיע אז נאר ווער עס מוז אנקומען צום שפיטאל און עס איז שוין נישטא קיין אנדערע ברירה ווערט אפגעפירט אהין.

פון די אנדערע זייט האט דאס אויך נאכמער פארשווערט דעם מצב וויבאלד עס האט געשאפן א מציאות אז ליידער האט מען געהערט אז א גרויסע פראצענט פון די וועלכע זענען אפגעפירט געווארן אין שפיטאל זענען ליידער אומגעקומען וויבאלד, ווי געזאגט, האט מען אפגעפירט אין שפיטאל נאר גאר קריטישע פעלער ווי מען האט שוין געדארפט אנקומען צו רעספירעיטארן, און ליידער איינמאל מען איז אויף א רעספערעיטאר זענען די אויסזיכטן נישט קיין גוטע.

אין די זעלבע צייט האט הצלה געטון וואס עס איז נאר מעגליך צו העלפן, און האבן קאארדינירט אינאיינעם מיט היימישע וואלונטירן וועלכע האבן אויפגעשטעלט א נעץ פון טאבלעטס וועלכע האבן ערמעגליכט פאר משפחה צו שטיין אין פארבינדונג מיט זייערע משפחה מיטגלידער אין די שפיטעלער, דער איניציאטיוו האט געברענגט שטארקע פארלייכטערונג, און אזוי אויך האט דאס געהאט א שטארקע אפקלאנג און געמאכט א קידוש ה'.

ערב פסח תש"פ
קדש וועלן דער טאטע קומט אהיים פון שול

קדש, וועלן דער טאטע קומט אהיים פון שול... דאס יאר איז דאס פאר די הצלה משפחות: קדש, וועלן דער טאטע קומט אהיים פון שפיטאל!

איך קום אהיים קוים אפאר מינוט פאר'ן זמן, איך יאג נאך אן אריינצוטאנצן אין שאוער און כאפן א טיפע אטעם, אבער די טערען פליסן אינאיינעם מיט די וואסער, אט גייט מען פראוועלן א סדר אזוי ווי בני חורין, אבער פאר די אויגן שטייען די הונדערטער חולי ישראל, די טויזנטער באזארגטע משפחה מיטגלידער וועלכע פראוועלן יעצט דעם סדר אן די עלטערן און די טערערן פליסן ווי טייכן...

איך קלער איבער די אידן וועלכע ליגן אין די שפיטעלער אויף רעספירעיטארס וועלכע ליגן נעבעך צוגעבינדען צום בעט און צו מאשינען אנשטאט צו זיצן ווי בני חורין אנגעלאנט ביים טיש מיט זייערע קינדער און אייניקלעך, איבער די פרישע צענדליגער יתומים וועלכע קוקן צום שפיץ פונעם סדר טיש און זיי האבן נישט פון וועמען צו פרעגן די פיר קשיות.

ביז'ן סדר נאכט בין איך כמעט נישט געווען אינדערהיים, מען איז ארומגעלאפן פון שטובער צו שפיטעלער און צוריק, געברענגט גוטע נייעס און ליידער שלעכטע נייעס, און דאס איז זעלבע צייט געענטפערט רופן פון מענטשן מיט שאלות פון בדיקות חמץ און שריפות חמץ, מעדיצינישע שאלות, מיר זענען געווארן דאקטוירים, רבנים, טאטעס און מאמעס איבערנאכט, דער גוף איז אויסגעמאטערט און די נשמה וויינט, און אט דארף מען זיך צוזאמענעמען און פראוועלן א סדר.

אפילו בשעת דעם סדר האט מען זיך נישט געקענט צוזאמנעמען, ליידער האט מען געדארפט ארומלויפן אויף אין דעם ליל שימורים, די טייערע מעמבער'ס זענען געלאפן אינמיטן דעם סדר אבער פארט נעמט זיך צוזאם די כוחות און מען זאגט מיט א צובראכענע שטימע "אשר בחר בנו מכל עם ורוממנו מכל לשון" און איך טראכט פון די מסירת נפש פון מיינע קאלעגעס אין הצלה און זייער מסירת נפש און איך קלער איבער די באדייט פון די ווערטער און עס רייסט זיך ארויס א געפיל פון "מי כעמך ישראל".

שביעי של פסח
די ערשטע ליכט פון די ענדע פונעם טונעל

אויב דארף מען קלייבן א טאג ווען מען קען זאגן אז "ותעצר המגיפה" קען זיין אז דער טאג איז דער יום טוב 'שביעי של פסח' -- דער נאכט וואס דער רבוש"ע האט אלעמאל געטון ניסים מיט כלל ישראל איז דער נאכט ווען איך האב באמערקט א גרויסע טוויס, די צאל קאלס האבן אנגעהויבן ווערן וויניגער און נאכ'ן זיין צוגעוואוינט צו די שטראם פון הצלה קאלס און די בשורות איוב וואס האט נישט נאכגעלאזט אפילו חול המועד, האט מען אנגעהויבן זען אז דער מצב האט זיך באראיגט.

דאס מיינט נישט אז די סכנה איז פארריבער אבער פארט קען מען כאפן דעם אטעם, עס זענען נאך ליידער דא הונדערטער אידן אין א שווערע מצב, און אין הונדערטער שטובער האט מען פארלוירן טאטעס און מאמעס, אבער פארט שפירט זיך א שטיקל פארלייכטערונג אז מען איז שוין אריבער דאס ארגסטע און אז מען האלט שוין נענטער צום צווייטן זייט פון דעם ביטערן קאשמאר.

אין די זעלבע צייט הערט מען אויך שווערע באריכטן איבער די מצב אין די שפיטעלער, מען הערט איבער דעם חבר וואס איז פריהצייטיג אוועקגעריסן געווארן און איבער דעם שכן וואס ליגט אויף א רעספערעיטאר, ביז יעצט האט מען נישט געהאט אפילו קיין צייט צו טראכטן און צו לאזן א טרער, אבער יעצט יום טוב ווען דער מצב איז אביסל רואיגער איז זייער שווער צו האבן א שמחת יום טוב נאכ'ן צוזען אזעלכע ביטערע בילדער און הערן אזעלכע שווערע בשורות.

אין די קומענדיגע טעג זענען די צאל רופן אראפ פון הונדערטער צו צענדליגע, און צוביסלעך האט מען זיך אנגעהויבן צוריקקערן צום נארמאלן רוטין, אבער נאך אלס בלייבן אפן פילע פראגעס אויב האבן די אויטאריטעטן טאקע געוומען די ריכטיגע שריט, אבער מיר אין הצלה ווייסן אז מיר האבן געטון די מאקסימום, און מיר ווייסן אז מיר האבן געטון אונזער מיסיע פון הצלת נפשות און געראטעוועט

זייט 24»

ניחום אבלים

בצער קודר ויגון משתתפים
אנו בזה בצערם של

מו"ה שלמה זלמן ראבי הי"ו

מעסטער פיק קאארדינעיטאר
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אביו
מו"ה שמואל יצחק בן מו"ה משה
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

ליינער'ס גאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

די לעצטע חדשים האבן אונז געשאנקן א ספעציעל דערמאנונג אז מיר זענען כסדר אנגעוויזן אויפ'ן רבוש"ע **"המחדש בטובו בכל יום מעשי בראשית"** צו אונז האלטן ביים לעבן, ווען מיר האבן געזען אז טראץ אלע פארשריט און מעדיצינישע ערפינדונגען זענען מיר נאך **אלס אנגעוויזן אויף רחמי שמים און כסדר'דיגע שמירה עליונה.**

עס איז אויך געווען א מוסר השכל אז ווען עס קומט צו געזונט זענען מיר פארפליכטעט צו היטן נישט נאר אויף זיך נאר אויך אויף די ארומיגע, **און מיר האבן אלע זיך איינגעשפארט אין די שטובער צו באשיצן די עלטערע און שוואכערע** אז זיי זאלן ח"ו נישט באטראפן ווערן, און דערמיט מקיים געווען "כל ישראל ערבים זה לזה".

אצינד ווען מיר גייען אט אט אריין אין די ימי בין המצרים **ווען מיר פארריכטן אונזערע מעשים שבין אדם לחבירו** איז דער דאזיגער קאלום א דערמאנונג און א לימוד זכות וויאזוי אידן זוכן זיך צו העלפן איינער דעם צווייטן, און לאמיר האפן אז אין **זכות פון "אהבת חינם" זאלן מיר שוין זוכה זיין צו די גאולה שלמה.**

לאזט אייך הערן

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

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

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

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

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

7142

מקום מנו"כ של הרה"ק רבי משה מ'קאברין זי"ע

לכבוד די חשוב'ע "המספיק גאזעט",

מיר ווילן אויפמערקן איבער דעם בילד פונעם ביה"ח אין קאברין, מקום מנו"כ של הרה"ק רבי משה מ'קאברין זי"ע, וואס איר האט געהאט דערמאנט ביי "רפואה אין יארצייטן" אינעם חודש ניסן גאזעט. בס"ד האט מען דורך דעם חשוב'ן מוסד "אבותינו", אינאיינעם מיט געטרייע נדבנים און עסקנים, באוויזן איבערצובויען דעם ביה"ח אויף א הערליכן פארנעם, אויפשטעלנדיג א נייעם, פעסטן גדר ארום דעם ביה"ח.

ווען די עסקני אבותינו זענען צום ערשט אנגעקומען צום ביה"ח בשנת תשס"א, האבן זיי צו זייער ווייטאג געזען א פריש-געגראבענער קאנאל אינמיטן ביה"ח ר"ל. ביי דער זייט, צווישן די הויפנס אויפגעאקערטע ערד, האבן זיך געוואלגערט עצמות אין א שרעקליכן בזיון ר"ל. מען האט תיכף געשאפן רשות צו באגראבן די ערד צוריק אינעם ביה"ח און אריינפירן דעם קאנאל אין אן אייזערנעם טונעל כדי עס זאל זיין געהעריג פארדעקט. דערנאך האט מען ממשיך געווען צו בויען א שטארקן גדר וואס וועט בס"ד פארצייכענען די גבולות של הביה"ח און פארמיידן צוקונפטיגע חילול קברים, און אויך ארויסגעשטעלט דריי אוהלים.

ס'וואלט געווען א תועלת איבערצוגעבן פאר די חשוב'ע ליינער די תיקונים וואס מ'האט געמאכט אינעם ביה"ח.

לאור דעם יעצטיגן מצב, איז מערקווירדיג אנצואווייזן אויף דער גמרא אין גמ' תענית דף כ"א ע' ב', אז אין דער שטאט סורא האט געהערשט א מגיפה, אבער אין דער געגנט פון רב האט די מגיפה נישט געהערשט. פון הימל האט מען מגלה געווען אז די רעטונג פון די מגיפה איז באמת געווען אין זכות פון א איד וואס פלעגט בארגן זיין שאוועל כדי מ'זאל עס קענען ניצן צו מקבר זיין נפטרים. דער זכות פון קבורת מתים בכבוד האט מגין געווען קעגן דער שווערער צרה אז מען זאל ווערן געראטעוועט.

מיט דאנק,
א.ר. געלבמאן

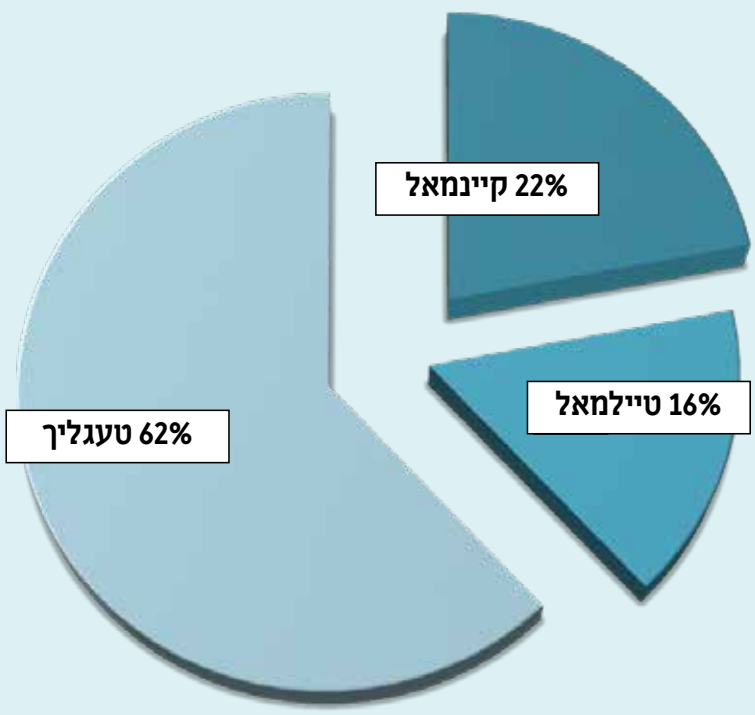
7143

וויטאמין די.

אין בריוו #6893 איז געשטאנען אז מען קען נעמען וויפיל מען וויל ווייל די גוף ווארפט

המספיק אנקעטע:
וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:
עסט איר מיטאג?



מיטאג ווערט באצייכנט דורך פילע געזונטהייט עקספערטן אלס די וויכטיגסטע מאלצייט אין טאג, עס העלפט מיט ענערגיע און כח צו ארבעטן דורכ'ן טאג און אזוי אויך איז אינמיטן טאג אן אידעאלע צייט צו עסן שווערערע מאכלים וועלכע דארפן צייט זיך צו פארדייען, אבער שטודיעס צייגן אז צוליב די פארנומענע לעבנסשטייגער אין אמעריקע טוען רוב אמעריקאנער עסן א געכאפטע מיטאג.

אין אייראפע איז מיטאג דער הויפט מאלצייט און מענטשן וועלן געווענליך עסן געקעכץ און שווערע עסנווארג ווי פלייש און ביינאכט עסט מען ברויט אדער צובייס, און שטודיעס צייגן אז דאס איז אן עפעקטיווע וועג צו זיך היטן פון איבערוואג, וויבאלד עסן שווערע מאכלים פאר'ן גיין שלאפן קען שאטן פאר'ן פארדייאונגס פראצעדור.

אין רוב לענדער איבער די וועלט שפארן געשעפטן און ביזנעסער צו אינמיטן טאג פאר א מיטאג-שטונדע, אבער אין אמעריקע טוען זייער אסאך מענטשן מיט א פארנומענע סדר היום עסן מיטאג אינמיטן די ארבעט, אבער עקספערטן זאגן אז דאס קען זיין שעדליך און ראטן צו נעמען אן הפסקה, און עסן רואיגערהייט א זעטיגע מאלצייט.

נאך מער פון דעם, דאס עסן מיטאג רואיגערהייט אינמיטן טאג האט אויך א פסיכאלאגישע עפעקט און קען העלפן לינדערן דרוק און כאפן א שטיקל אפרוה אינמיטן א פארנומענעם טאג, ספעציעל אויב מען עס מיט קאלעגעס און מען פארברענגט אביסל פאר מען גייט צוריק צו די ארבעט.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "עסט איר מיטאג?" האבן 62% געענטפערט: "טעגליך". 16% געענטפערט: "טיילמאל". 22% געענטפערט: "קיינמאל".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"ליידט איר פון העי פיבער????** גאר שטארק-אביסל-ניין"

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

דער "בענד-עיד" דער היינטיגער פראקטישער 'בענד-עיד' קוקט אונז אויס צו זיין דער ארגינעלער נאטורליכער 'באנדאדזש' אבער אין פאקט איז דער קלעבעדיגער באנדאדזש א מאדערנער ערפינדונג וועלכער האט געטוישט די וועלט און לייכטער געמאכט דאס באהאנדלן לייכטע וואונדן אן דעם וואס מען זאל דארפן ארומווינדלן שמאטעס און לאטעס צו אפשטעלן דאס בלוט.

דער היינטיגער 'בענד-עיד' איז ערצייגט געווארן צום ערשטן מאל - דורך א צופאל אין יאר 1920 דורך אן ארבעטער אין די פירמע 'דשאנסאן ענד דזשאנסאן' - אירל דיקינסאן פון היילענד פארק ניו דזשערזי - וועלכער האט דאס ערצייגט אויף צו העלפן זיין ווייב וועלכע האט אפט געליטן פון לייכטע וואונדן ביי איר ווירטשאפט אין די קאך.

דיקינסאן האט גענומען א שטיקל טעיפ און געלייגט אינדערמיט א שטיקל וואטע און דאס אנגעגרייט פאר זיין עקרת הבית, און ער האט דאס דאן פארגעשלאגן פאר זיינע אויבערהארן אין 'דזשאנסאן ענד דזשאנסאן' וועלכע האבן געגליכן דעם איינפאל, און אזוי ארום איז ער אויך געשטיגן אין ראנג, און איז עווענטועל געווארן דער וויצע פרעזידענט פונעם פירמע.

פון אנהויב האט זיך דער בענד-עיד אייגענטליך שוואך פארקויפט און זיי זענען געווען האנט געמאכט. הערשט מיט עטליכע יאר שפעטער האבן זיי אנגעהויבן ערצייגן מאשין-פראדוצירטע 'סטעריליזירטע' באנאדזשאן און דאן האבן מענטשן דאס אנגעהויבן קויפן אין די מאסן, און ביז עטליכע יאר האבן זיי אנגעהויבן ערצייגן פארשידענע מאסן און אזוי אויך קאלירטע באנדאזשן פאר קינדער.

די ריכטיגע פאפולאריטעט פון דעם בענד-עיד איז געקומען ביים צווייטן וועלט קריג ווען די אמעריקאנער זעלנער האבן געמאכט דעם בענד-עיד פאפולאר אויך אין אייראפע, און זינט דאן ווערט געשאצט אז די פירמע האט פארקויפט איבער הונדערט ביליאן בענד-עידס וועלטליך, און די פירמע פארקויפט 62% פון אלע באנדאזשן אין אמעריקע.

אן אינטרעסאנטע אנעקדאט איבער דעם בענד-עיד: זינט די אנהויב פונעם ערפינדונג ווערן די בענד-עידס פראדוצירט אין א בעיזש הויט-קאליר אזוי אז עס זאל זיך נישט צו שטארק אנזען אויף די הויט, אבער דאס האט שטארק אויפגעברויזט מענטשן אין די אפריקאנער-אמעריקאנער געמיינדע וועלכע האבן געשפירט אז דאס טוט זיי באקריוודן, דאס האט געפירט דערצו אז אנדערע פירמעס האבן ערצייגט טונקעלערע קאלירן און עס ווערט געשאצט אז די טונקעלערע קאלירן פארקויפן ארום א טריליאן דאלער ווערד פון פראדוקטן יערליך.

ארויס וואס איז איבריג. דעריבער וויל איך פארריכטן דעם טעות און זאגן אז איך האבן מעדיצינישע ערפארונג און לויט ווי מען האט אונז געלערנט איז וויטאמין די. יא שעדליך אויב מען נעמט אן 'אווערדאוז'

אויב א דאקטאר גיבט וויטאמין די. דארף מען אויספאלגן וויפיל זיי הייסן צו נעמען אבער נישט נעמען מער פון דעם. עס איז אמת אז רוב מענשטן זענען נידריג אין וויטאמין די. און ווען זיי נעמען די וויטאמין העלפט עס פאר אסאך פראבלעמען וואס זענען א תוצאה פון האבן צו ווייניג וויטאמין די.

עס איז אבער אויך א באוואוסטע פאקט אז וויטאמין A, D, E, K זענען די וואס קענען אפילו זיין פאטאל און טויטליך אויב מען נעמט צופיל! דעריבער אויב מען איז נידריג אין דעם זאל מען הערן פון א דאקטער וואס איז די ריכטיגע מאס וואס מען זאל צונעמען אבער נישט נעמען אן קיין מאס ווייל דאס קען זיין שטארק שעדליך ח"ו.

(-)

7144

אראפנעמען א באנדאזש

איך וויל מיטטיילן א פראקטישע עצה טובה וואס קען יעדן צונוץ קומען. ווען מען וויל אראפנעמען א באנדאזש אדער סקין-טעיפ קען עס שטארק וויי טאן. א גוטע עצה דערצו איז צו שמירן אפאר מינוט פאר'ן אראפנעמען אביסל שמן זית. די אויל זאפט זיך איין אין די קלעבאכץ און עס לאזט נאך און קומט אראפ בעזהשי"ת כמעט אן קיין שום ווייטאג. אויב עס לאזט נאר נאך ביי די עק פון די קלעבאכץ קען מען גיין צוביסלעך און אראפנעמען נאר די עק און ווייטער שמירן אויל ביז מען קען אינגאנצן אראפנעמען דעם באנדאזש אן קיין שום ווייטאג.

(*)

7145

טיירויד אפעראציע

ענטפער פאר בריוו #6933 איבער א געוואוקס אינעם טיירויד:

פאר דער וואס שרייבט אז זי האט אן אומשעדליכע געוואוקס אויף די טיירויד וויל איך זאגן אז איך האב דאס אויך געהאט און עס איז בס"ד פון זיך אליינס פארשוואונדן געווארן. און אז איך ווייס פון אסאך מענטשן וואס האבן דאס און ב"ה עס וואקסט נישט גרעסער, און מען דארף נישט זיין שטארק באזארגט דערוועגן מיט'ן אייבערשטנס הילף.

אבער אויב איר דארפט יא האבן אן אפעראציע, זייט וויסנד אז עס איז נישט קיין ערנסטע זאך און מען גייט אהיים פון שפיטאל נאך אינעם זעלבן טאג. מיר האט מען געדארפט ארויסנעמען דעם פארא-טיירויד (Para Thyroid) וואס דאס איז א 'גלענד' נעבן דעם טיירויד און עס איז די זעלבע סארט אפעראציע.

ב"ה עס איז נישט א גרויסע אפעראציע און בחסדי ה' האב איך צוויי טעג שפעטער געקענט צוריקגיין ארבעטן און מען קען בכלל נישט דערקענען דעם שניט. דער עיקר איז: נאר נישט זארגן! דאווענט! הצלחה!

(*)

7146

אפשטעלן בלוט דורך אן איי

א וואונדערליכע וועג וויאזוי אפצושטילן בלוט פון רינען אפילו פון א שטארקע שניט איז דורך ניצן אן איי! השי"ת האט אריינגעלייגט אין דעם א געוואלדיגע כח צו היילן. אט איז וויאזוי מען טוט דאס: עפנט אויף א רויע איי, נעמט די דינע הייטל צווישן די איי און די אויסערליכע שאלאכץ און לייגט עס ארויף ביים פלאץ פונעם שניט. דאס טוט נישט נאר אפשטעלן די בלוט פלוס נאר עס העלפט אויך אז די הויט זאל זיך שנעל צוזאמוואקסן.

זייט 12»

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא
פארשטענדליך
און ווירקזאם
מעטאד

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.

האט איר יסורים?

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

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

מיין קינד האט זיך געהאט שטארק צושניטן זיין פינגער איין שבת ביינאכט און עס האט שטארק געבלוטיגט. איך האב דאס פלאץ אפגעוואשן מיט וואסער און 'פראקסייד' כדי צו פארמיידן אינפעקציע, און דערנאך ארויפגעלייגט דעם הייטל פון א געקאכטע איי (וויבאלד איך האב דאן נאכנישט געוואוסט אז פון א רויע איי איז פיל בעסער) דער הייטל האט זיך שיין באהאפן ארום די פינגער, דערנאך בין איך ארויסגעגאנגען מיט אים צו אן 'אורדזשענט קעיר' צו זעהן אויב מען דארף מאכן סטיטשעס.

אויפ'ן וועג אהין זענען מיר דורכגעגאנגען די הויז פון אן הצלה מעמבער און באשלאסן אריינצוקלאפן הערן וואס ער זאגט דערצו . ער האט געעפנט די פאפיר און מיר זענען ערשטוינט געווען צו זען אז די בלוט פלוס האט זיך גענצליך אפגעשטעלט און די שניט האלט זיך גאנץ שיין צוזאמען. די הצלה מעמבער האט געזאגט אז עס פעלט נישט אויס צו מאכן סטיטשעס. שפעטער האבן מיר געזען אז די איי איז געווארן הארטליך אזויווי א 'קעסט'. מיר האבן געלייגט נאך א שטיקל כדי עס זאל זיין פעסטער און עס האט זיך אליין הערליך צוזאמענגעהאלטן. ביז א קורצע צייט האט זיך עס אינגאנצן צאמגעוואקסן און אויסגעהיילט בחסדי ה'.

(*)

7147

אפעראציע פאר דערמויד סיסט

פאר בריוו #6684 איבער א דערמויד סיסט:

מיר האבן אויך א קינד וואס האט געהאט אזא סיסט העכער די אויג. מען האט אונז רעקאמענדירט צו גיין צו דר. ראומאן שינדלער - Dr. Roman Schindler וועלכער האט זיין אפיס אין 'סאני דאונסטעיט אויגן צענטער' - Suny Downtown Eye Center אין דאונטאון ברוקלין. ער האט געטון א הערליכע ארבעט, מען האט כמעט נישט געזען די צייכנס פון די סטיטשעס, און עס איז א גרינגע און לייכטע פראצעדור וואס איז שטארק רעקאמענדירט. איך וויל נאר אנמערקן אז זיי מאכן נישט דעם פראצעדור פאר דאס קינד איז א יאר אלט.

איינער שרייבט אז מען קען ווארטן אז עס זאל אליינס אווקגיין, אבער מיר זענען געווען ביי עקספערטן און קיינער האט אונז דאס נישט געזאגט, פארקערט מען האט אונז געזאגט אז ווי פריער מען מאכט דעם אפעראציע אלס גרינגער וועט עס זיין צו טון. עס זענען טאקע דא מענטשן וואס לאזן עס איבער און מאכן נישט דעם אפעראציע אבער עס בלייבט באמת איבער און קוקט נישט אויס שיין, און מיט די יארן קען עס וואקסן און זיין זייער אומבאקווים פאר די קינדער. אזוי ווי מען זעט אמאל עלטערע מענשטן וואס האבן א גרויסע שטיקל העכער די אויג וויילי זיי האבן עס נישט ארויסגענומען און איך האלט אז עס איז זייער נישט בא'טעמ'ט.

(-)

7148

טייריוד

האט איינער מער אינפארמאציע וועגן הויעכע 'טי-עס-עידזש' (TSH) שטאפלן אינעם טייריוד וואס ווייזט אויף 'הייפא-טיירוידיזם' (hypothyroidism) ביי א 3 יעריג קינד?

מיר זענען געגאנגן צו אן ענדראקרנאלאדזשיסט (endocrinologist) וואס האט פארשריבן האלב פון א סינטויד (Synthroid 75 mcg) טאבלעט יעדן טאג. דאס קינד נעמט עס שוין פאר בערך 9 חדשים. עס האלט טאקע אין פלאץ, אבער ער זאגט אז דאס קינד דארף עס נעמען פאר א יאר צוויי. (די געוועטליכע קינדער דאקטער האט מיר געזאגט אז מען דארף עס נעמען פארן גאנץ לעבן!)

אינצווישן האב איך פרובירט צו געבן די וויטאמין 'טייראו-עיד' (Thyr-Aid) אבער דאס האט אייגענטליך געהויבן די שטאפלן פון די 'טי-עס-עידזש' צו 8.2, דעריבער בין איך צוריקגעגאנגען צו געבן די מעדעצין. אבער איך זוך א נאטורליכע אלטערנאטיוו דערצו.

אזוי אויך זוך איך א צווייטע 'קינדער ענדאקרינאלאדזשיסט' (pediatric endocrinologist) וואס נעמט פידעליס אינשורענס. צו האט איינער א גוטע רעקאמענדאציע פון א דאקטאר מיט וועמען ער האט געהאט גוטע ערפארונג?

אויך וויל איך פרעגן אויב איינער ווייסט פון א געווייסע דיעטע אדער עסן וואס קען העלפן די שטאפלן פון די בלוט זאל זיין גוט, אדער אויב עס איז דא געווייסע עסן וואס מען זאל נישט עסן.

אזוי אויך וויל איך פרעגן אויב איך קען נוצן די סארנא מעטאד פאר דעם? צו איז דאס עפעקטיוו ביי קינדער אין דעם עלטער.

(-)

7149

הילף מיט הענט טרייסל

צו האט איינער אן עצה פאר א בחור וואס זיין הענט טרייסלט אים ווען אימער ער פירט דורך עפעס א פיזישע אויפגאבע, ווי צום ביישפיל ווען ער שרייבט, גיסט איריין א גענטראנק אין א געלעזעל אדער האלט א בעכער. ער האט אזא סארט דרוק אין די האנט וואס מאכט עס ציטערן ווען אימער ער דארף האלטן די האנט שטיל. אזוי אויך זיין פיס שאקלט זיך אפט און מיר ווייסן נישט וואס דאס איז. עס איז באשטעטיגט אז עס איז ב"ה נישט קיין פארקינסאן'ס דיזיז, אבער מיר ווייסן נישט פון וואס דאס נעמט זיך און וואס מען קען טון דערצו, אויב האט איר געהאט אן ענליכע ערפארונג אדער איר ווייסט וויאזוי מיר קענען אים העלפן ביטע לאזט אונז וויסן דורך די רעדאקציע.

(-)

7150

לעמאן וואסער און רוקן ווייטאג

א ספעציעלן יישר כח פאר די ליינער וואס האט אריינגעשיקט די אינפארמאציע אז רוקן ווייטאג קען קומען פון טרינקען לעמאן וואסער.

איך פלעג טרונקען א פערטל לעמאן אויסגעמישט מיט וואסער יעדן אינדערפרי, אבער פאר צוויי יאר צוריק האב איך אנגעהויבן טרונקען 2 גאנצע לעמאן א טאג כדי צו רייניגן די לעבער. די נומערן האבן זיך טאקע פארבעסערט פון 41 צו 10 און עס איז געווען קלאר אז די לעמאן האט געהאלפן און אויסגעריניגט די לעבער. (איך האב צו דעם געמאכט א דייעט פון טרינקען א פרוכט געמוזע (smoothie) יעדן אינדערפרי, און איך האב אזוי ארום באוויזן צו אנקומען דערצו אז 80% פון מיין דיעטע איז פרוכט און גרינצייג.)

איך האב געליטן פון מילדע רוקן ווייטאג אויף די אונטערשטע טייל פונעם רוקן פאר אפאר וואכן, און ווען איך האב געליינט אין די ליינער'ס גאזעט אז די ווייטאג קען קומען פון לעמאן, האב איך אויפגעהערט צו טרינקען די לעמאן (איך האב ווייטער געטרינקען 'פעפערמינט' וואס דאס העלפט צו האלטן די גוף ריין) און די רוקן ווייטאג איז ב"ה אינגאנצען אוועקגעגאנגען.

אצינד האב איך נאכאמאל אנגעהויבן טרינקען לעמאן, אבער נאר א פערטל לעמאן א טאג, און ב"ה די רוקן ווייטאג איז נישט צוריקגעקומען. און עס איז קלאר אז דער ליינער איז געוועכט אז לעמאן קען ברענגען רוקן ווייטאג, אבער גלייכצייטיג האט לעמאן אויך גאר געזונטע חלקים ווי אויבנדערמאנט.

נאכאמאל א דאנק פאר די ליינער וואס האט אריינגעשריבן די אינפארמאציע.

(-)

אייַדער איר שרייבט א

צוואה

פאַרבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייַנבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

7151

געזונטע פעטנס געזונט פאר די קישקע

אין גאזעט #169 חודש ניסן תשע"ט שרייבט איר וועגן א שטודיע וואס האט אויפגעוויזן אז די וואס האבן נאכגעפאלגט א הויכע פעטנס דיעטע האבן געזען אן אומבאלאנס אין די באקטעריע אין די קישקע מיט וויניגער געזונטע באקטעריעס, א זאך וואס קען פירן צו "אימיון סיסטעם פראבלעמען און מאטאבאלישע מחלות" לויט ווי איר שרייבט.

איך וויל אנמערקן אז איך האב אריינגעקוקט איבער דעם שטודיע און איך האב געזען אזעלכע וואס צווייפלן איבער די רעזולטאטן און זאגן אז מען האט געגעבן סוי-בונדלעך אויל פאר די באטיליגטע אינעם שטודיע, און דאס איז ווי באקאנט איינע פון די אומוגעזונטסטע פעטנס !

אזוי ווי עס איז שוין פילע מאל איבערגעוויזן געווארן אז גוטע און געזונטע פעטנס זענען געזונט פארן קערפער און דעריבער איז אודאי ראטזאם אז מען זאל עסן פעטע מאכלים, אבער עס מוז זיין פון די געזונטע און נאטורליכע סארטן ווי פוטער און אויך קאקאנאט, פאלם אויל און עקסטרע-ווירדזשין שמן זית.

דער אמת איז פארקערט גאר, אז דורך עסן אסאך פון די געזונטע פעטנס טוט דאס אפשלאגן די נעגאטיווע ווירקונגען פון די אומגעזונטע פענטס און אזוי ארום קומט מען אן צו א געזונטע באלאנס פון די מיקראבן אין די מאגן.

(-)

7152

בעיקינג סאודע אין די ציינער

פאר בריוו #6770 פרעגט וועגן לעכער אין די ציין:

עס איז זייער נוצבאר צו נוצן בעיקינג סאודע צו פארמיידן לעכער אין די ציינער און צו זיכער מאכן אז עס ווערט נישט ערגער. עס נעמט אוועק די עסיד וואס איר שארפקייט דרינגט אריין אין מאכט לעכער אין די ציין. מען דארף עס אבער נוצן מיט א מאס, און גוט אויסשוועמקען וויבאלד עס קען שעדיגן דעם צודעק אויף די ציין. איך נוץ די בעיקינג סאודע פון די "ארם ענד העמער" פירמע וואס האט א הכשר. מען מישט דאס אויס מיט וואסער און מען לייגט דאס ארויף אויף א ציין בערשטל און עס זעצט זיך גוט אריין אין די ציינער.

(-)

7153

עצות פאר בליסטערס

עס איז קלאר אז בליסטערס אין מויל קומט פון צופיל "שימל" (yeast) אין די קערפער וואס נעמט זיך פון צוקער און וועיסט מעל, און וועט מען עסט צופיל וועיסט מעהל אדער צוקער קען מען טאקע זעהן מער בליסטערס (למשל נאך א יו"ט אדער שמחה וועט מען עסט מער ווי נארמאל).

די עצה איז צו אראפגיין פון וועיסט מעהל און צוקער ווי וועיט עס איז מעגליך און צו נעמען אסאך "עסידאפאלוס" (acidophilus) צו העלפן פארדייען און דאס וועט העלפן אז מען זאל נישט באקומען קיין בליסטערס. אזוי אויך עסט נישט צופיל אייסעס, אייז קרים, און אזוי ווייטער.

בשעת מען האט שוין יא א בליסטער, איז גוט צו אויסשוועמקען די מויל מיט די "ליסטערין מאוט וואש" (original Listerine) ווייל דאס נעמט אוועק די באקטעריע וואס איז גורם די ווייטאג. איך האב אויך געהערט אמאל פון איינער אז אויסגעקווועטשטע לעמאן העלפט אויך.

(-)

7154

באהאנדלן 'אויג אומגלייכקייט' ביי יונג קינד

מיין צוויי און א האלב יעריג טאכטער האט א פראבלעם מיט אירע אויגן אז די אויגן זענען אומגלייך, וואס נעמט זיך פון דעם וואס דער 'איריס' (iris) איז אמאל איינס העכער פון די צווייטע וויבאלד דער פערטער מוסקל אין די אויגען איז אפגעשוואכט.

עס רופט זיך "פארט נערוו פאלסי" (Fourth Nerve Palsy) אדער "סופעריאר אבליק פאלסי" (Superior Oblique Palsy) און עס זענען דא פארשידענע שיטות וויאזוי דאס צו באהאנדלן, אבער מיר ווילן הערן פון מענשטן מיט פערזענליכע ערפארונג וואס עס איז דער בעסטער וועג דאס צו באהאנדלן.

אויב האט איינער ערפארונג דערמיט, דאן ביטע פארבינדט אייך מיט מיר דורך די רעדאקציע.

(-)

7155

נידריגע בלוט דרוק - ענערגיע

איך בין א מאמע פון קינדער וואס פירט ב"ה א ווערטשאפט, איך האב א נאטור צו האבן שטארק נידריגע בלוט דרוק (בערך 60/90). לויט דאקטוירים איז דאס געזונט און ממש א מחי' ! אבער פראקטיש גערעדט קומט עס מיט, מיט א געוויסע פוילקייט וואס קומט פון נידריגע ענערגיע און עס איז שווער צו פירן א ווערטשאפט אזוי.

איך האב דאס איבערגעשמועסט מיט א דאקטער וואס האט גע'עצה'ט אז אנשטאט דריי גרויסע מאלצייטן א טאג זאל איך עסן קלענערע מאלצייטן מער אפט. אויך האבן מיר באקאנטע גע'עצה'ט צו טרינקען מער וואסער.

באמת טרינק איך גענוג און נאך. איך טראכט נאר אז אפשר זאפט זיך די וואסער נישט ריכטיג איין. דארף איך איינלייגן אין די וואסער מינעראל אדער אפשר זאל איך גאר טרינקען ספעציעלע "ענערגיע" געטראנקן ?

אזוי אויך שפיר איך אויך א שטארקע מידקייט נאכ'ן עסן, צו האט דאס אפשר א שייכות? און אפשר דארף איך איגאנצען טוישן מיין דיעטע. איך וואלט דאנקבאר געווען פאר סיי וועלכע עצות אדער רעקאמענדאציס מען קען מיר געבן פון אייגענע ערפארונג.

יישר כח פון פאראויס פאר די וואס נעמען די מיה און שרייבן צוריק ענטפערס. תזכו למצוות !

(-)

בעיקינג סאודע, אדער מיט איר אפיציעלן נאמען סאדיום בייקארבאנעיט, איז א כעמישע צונויפשטעל פון זאלץ און קארבאנעיט, דעריבער האט דאס א זאלציגקייט און עס ברויזט אויך אזוי ווי סאודע. איר הויפט באנוץ איז פאר קאכן און באקן וויבאלד עס העלפט מיט'ן יערן פון טייג און מאכט געקעכץ און געבעקסן מער אויפגעבלאזן און לייכטער. עס קען אויך העלפן מיט טוישן דעם קאליר פון גרינצייג און נאך פארשידענע קונצן וואס מען קען באווייזן דערמיט אין קאך.

אבער בעיקינג סאודע האט אויך פארשידענע מעדיצינישע בענעפיטן, ווי למשל, צוליב איר אייגענשאפט צו באקעמפן שימל און פאנגוס איז עס אן עפעקטיווע מיטל צו באקעמפן פאנגוס אנשטעקונגען און אויך שימל וואס מאכט זיך אין פארעם פון מאלד א.ד.ג און עס ווערט אויך באנוצט דורך פארמער אויב זייער געווואוקס ליידט פון פאנגוס אנשטעקונגען.

צוליב די הויכע מאס 'אלקעליין' פון בעיקינג סאודע איז דאס אויך א נאטורליכער אנטי-עסיד, און קען גענוצט ווערן קעגן עסיד ריפלאקס און מאגן ברענען, און בכלל קען דאס העלפן בארואיגן איבעריגע עסיד אינעם קערפער און אזוי ארום באקעמפן אנצינדונגען וואס נעמען זיך פון צופיל עסיד, און קענען ברענגען צו ארטרייטיס און אנדערע פראבלעמען.

א שטודיע - דורכגעפירט אין אמעריקע - האט געצייגט אז בעיקינג סאודע האט געהאלפן מענשטן מיט נירן פראבלעמען, לויט די שטודיע האבן מענטשן מיט נירן פראבלעמען וועלכע האבן גענומען בעיקינג סאודע דראסטישע פארבעסערט זייערע נירן פונקציעס.

בעיקינג סאודע האט נאך אסאך זייטיגע נוצן, א שטייגער ווי שוועמען דאס פנים וועכנטליך מיט בעיקינג סאודע וואס העלפט צו טיף אויסרייניגן טויטע הויט צעלן און שטארק רייניגן דעם פנים און אזוי ארום פארמיידן אנצידונגען און עקני בלאטערן, און מאכט נוצן דאס אויף צו רייניגן דעם פנים און אזוי אויך פאר די האר, וויבאלד עס שטארקט די האר ווארצלן.

ספעציעל איז בעיקינג סאודע באקאנט מיט איר וואונדערליכע עפעקט אויף די ציינער, בעפאר עס זענען געווען אזויפיל פראדוקטן פאר ציין פוצן און פארן וויס מאכן די ציין איז בעיקינג סאודע געווען א שטארק אנגענומענע מעטאד צו רייניגן די ציין, עס איז אבער וויכטיג עס צו נוצן מיט א מאס צוליב איר שטארקע עפעקט.

קורצע פראגע

ליינער'ס גאזעט

7156
זוכן עצות פאר קליינע קינדער מיט'ן ארויסגיין

האט איר אן עצה פאר א 4 יעריג קינד וואס האלט זיך איין פון ארויסגיין. ער לויפט ווען עס איז שוין ממש די לעצטע מינוט, און זיינע וועש זענען געווענטליך נאס.

(-)

רעדאקציע: נאך א ענליכע פראגע פון א צווייטע ליינער: וויאזוי קען מען העלפן א קליין קינד וואס האט א שוואכע בלעדער און איז כסדר נאס?

7157
געשעדיגטע האר

איך פלעג האבן לאנגע געקרייזעלטע פיאות, אבער עס איז שוין אפאר יאר וואס מיין האר ברעקלט שטארק, און מיין פיאות איז געווארן קורץ און זייער געשעדיגט. איך האב שוין פרובירט פארשידענע נאטורליכע זאכן, טייל האבן אביסל געהאלפן אבער עס איז נאכאלץ נישט צוריק צו די פיאות פון אמאל. אנשטאט דעם איז עס קורץ און קרייזלט זיך שווערליך. האט איר אפשר אן עצה מיטצוטיילן וויאזוי דאס צו פארריכטן?

(*)

7158
עצה פאר פעטקייט אויפ'ן פנים

איך לייד פון פעטקייט אויפ'ן פנים, דאס איז סיי אומבאקוועם און ברענגט אויך אויסשלאגן אויפ'ן פנים, איך האב פרובירט פארשידענע עצות און איך וואש דאס פנים טעגליך אבער עס קומט אייביג ארויס פעטקייט אויפ'ן פנים, איך וויל הערן פון מענטשן וואס האבן זיך אן עצה געגעבן דערמיט וואס מען קען טון. איך וועל דאנקבאר זיין ווער עס קען העלפן מיט אן עצה אדער א פאטענט.

(-)

7159
הילף פאר בחור מיט ווייסע האר

אונזער בחור'ל האט לעצטנס אנגעהויבן ווייס ווערן, עס שפראצט אים ארויס ווייסע האר סיי אויפ'ן קאפ און אזוי אויך ווערט אים דאס בארד ווייס. דאס איז זייער אומאנגענעם פאר אים און מיר זוכן אן עצה וויאזוי דאס צו אפשטעלן און אויב עס איז מעגליך צו צוריקדרייען דעם מצב.

עס איז זייער דרינגענד וויבאלד דאס ווערט מער און מער ווייס, און מיר זוכן אן עצה. ביטע זיך פארבינדן צו די רעדאקציע מיט סיי וועלכע הילף אדער עצה ווי אמשנעלסטנס!

(-)

7160
זוכט אקופאנטשעריס"ט אין ניו יארק סיטי

ווי עס איז באקאנט איז זייער וויכטיג צו זיין פארזיכטיג ווען עס קומט צו אזוי-גערופענע דאקטוירים פון כינעזער מעדיצין און אקופאנטשעריס"טן, אבער מיט דער ריכטיגער שליח קען מען זען וואונדערליכע רעזולטאטן, דעריבער זוכן מיר א גוטן כינזערע מעדעצין דאקטער אדער אקופאנטשעריס"ט אין ניו יארק סיטי, עס קען זיין אין ברוקלין, קווינס אדער מאנהעטן.

אויב האט איר פערזענליכע ערפארונג אדער איר ווייסט פון א פערלעסליכן און פעאיגן דאקטאר ביטע זייט דער גוטער שליח.

תזכו למצוות.

(-)

7161
זוכט עצה פאר פויזן איי-ווי

ניו יארקער איינוואוינער זענען וואשיינליך באקאנט מיט'ן פראבלעם וואס רופט זיך "פויזן איי-ווי" (Poison Ivy) -- א שווערע אויסשלאג וואס קומט נאכדעם וואס דער הויט קומט אין בארירונג מיט געוויסע פלאנצן וועלכע זענען גיפטיג. עס קען זיין זייער ווייטאגליך און ווערט געשוואלן. עס וואלט געווען הילפבאר אויב מען קען מיטטיילן עצות וואס צו טון ווען מען רירט אן אזא פלאנץ און וויאזוי מען קען לינדערן די ווייטאג און אויסהיילן דעם אויסשלאג. ביטע טיילט מיט עצות לטובת הציבור.

(*)

ליינער'ס גאזעט

קורצע מעטפער'ס

7162
נאך עצות פאר פישו"ר

איך וויל מיטטיילן אפאר עצות וואס האבן מיר פערזענליך געהאלפן לינדערן די ווייטאג ווען איך האב געליטן א "פישו"ר":

מאכן א גוטע ווארימע וואנע אין וועלכע מען זיצט באקוועם העלפט מורא'דיג צו בארואיגן די ווייטאג! אזוי אויך איז פארהאן די "קאלמעסטאפיין אוינטמענ"ט" (Calmoseptine Ointment) וואס איז א גאר גוטע קרעם און בארואיגט די ווייטאג.

און וויבאלד די ווייטאג קומט און גייט איז דאס אויך א זאך וואס עס לוינט זיך צו טון די סארנא מעטאד דערצו.

א רפואה שלימה!

(-)

7163
מאגנעזיום פאר פישו"ר

איך האב זיך געמוטשעט מיט פישערס (Fissures) פאר זעקס יאר! איך האב געזען פון מיין אייגענע ערפארונג אז א דיעטע רייך אין מעגנאזיום איז געווען די ישועה און עס האט דאס צוביסליך אויך אינגאנצן אויסגעהיילט ב"ה.

מען קען קריגן מאגנעזיום סיי דורך סופלאמענטן און סיי דורך עסנווארג וואס זענען רייך דערין, א שטייגער ווי ספינעט"ש, אוואקאדא, ניסלעך, בונדלעך, און אזוי אויך אלע עסנווארג פון הא"ל גרעינס, דאס אלעס העלפט דעם קערפער זיך נאטורליך אויסהיילן.

(-)

7164
נאך א קרעם פאר פישו"ר

מיין מאן פלעגט שטארק ליידן פון דעם פראבלעם, און אזוי אויך פון שווערע מערידן. ביז ער האט גענוצט די קרעם פון דר. וויעטגרעס (Dr. Wheatgrass) וואס רופט זיך "סקין ריקאווערי קרעם" (Skin Recovery Cream) עס האט מורא'דיג געהאלפן. ביז אפאר טעג ממש האט ער געזען א גרויסע חילוק, און ביז 4 וואכן איז עס ב"ה געווען אינגאנצען אויסגעהיילט!

(-)

7165
דאקטאר פאר פישו"ר

דער ריכטיגע שליח פאר מיר ווען איך האב געהאט פיש"ר איז געווען Dr. Anna Serur, 201-256-0976, זי פלעגט ארבעטן אין מיימאנעדיס און יעצט ארבעט זי אין ענגעלוואוד ניו דזשערזי. איך בין ב"ה געווען זייער צופרידן און איך רעקאמענדיר איר שטארק פאר יעדן איינעם.

(-)

7166
ניס איז נישט גוט פאר פישו"ר

ביי אונז אין די משפחה האט איינער געהאט א פישו"ר און מיר האבן געזען אז אויב מען עסט נישט קיין ניסלעך האט עס זייער געהאלפן און פארגרינגערט.

(-)

7167
סארנא מעטאד פאר פישו"ר

מענטשן ניצן די סארנא מעטאד פאר רוקן און קניען ווייטאג, אבער נישט יעדער ווייסט אז די "פישו"ר" ווייטאג קען אויך ווערן געהאלפן דורך ניצן די סארנא מעטאד.

דער מענטש האט שוידערליכע יסורים בייטאג און ביינאכט און עס איז נישטא וואס צו טון, אפילו אויב מאכט מען אן אפעראציע מאכט זיך אפט אז עס העלפט נישט. די פראבלעם ווערט גרינג געהיילט דורך די סארנא מעטאד און דאס זאל זיין די ערשטע זאך וואס מען פרובירט.

(-)

המספיק נייעס

געטרייאשאפט פון המספיק שטאב אין 'קארלסבורג אונזערהיים' שטראלט מיט באזונדערע ליכטיגקייט דורכאויס שווערע תקופה

שעפערישע און געניאלע אקטיוויטעטן צו ערזעצן געווענליכע פראגראמען און אויספלוגן

אין די צייט ווען יעדער איינער איז געווען געצווינגען צו זיין איינגעשפארט אינאיינעם פאר לאנגע וואכן איז דאס געווען א געלעגנהייט פאר פאמיליעס צו זיך דערנענטערן און זיך צוזאמענהאלטן און טרעפן געמיינזאמע אקטיוויטעטן, און אזוי ארום צו אריבערגיין די שווערע תקופה, און פילע משפחות זענען ארויסגעקומען פון די שווערע תקופה געשטארקט און מער באחדות.

דאס זעלבע קען געזאגט ווערן אויף די 'המספיק משפחה' בכלליות, און באזונדער די איינוואוינער אינעם 'קארלסבורג אונזערהיים' -- וועלכע האט אויך געדארפט איבערקומען די שווערע תקופה, און מען האט דאס באוויזן דורך זיך האלטן באחדות און מיט אויסטערלישע ליבשאפט און די געטרייע באגלייטונג פון די איבערגעבענע שטאב וועלכע האבן אריינגעלייגט אומגעהויערע כוחות צו אנהאלטן א געזונטע און געשמאקע טעגליכע רוטין.

"עס איז געווען אונזער הויפט מיסיע צו מאכן זיכער אז די קינדער האבן א גוטע און געשמאקע אטמאספערע, טראץ דעם וואס זיי קענען נישט ארויסגיין שפילן און גיין אויף אויספלוגן אזוי ווי געווענליך, און אזוי אויך גייען נישט אן געהעריג די געווענליכע דעי-העב פראגראמען, דעריבער דארף מען אויפקומען מיט געשמאקע און אינהאלטסרייכע אונטערהאלטונגען צווישן די וועטע פונעם היים" זאגט אונז די געטרייע מענעדזשער מרת. בראך.

דער קארלסבורג אונזערהיים - פון די לאנג-יעריגע רעזידענץ היימען אין המספיק וו אראנדזש - וועלכע איז אויך באקאנט אין איר פריערדיגע קאפיטל אלס דינוב אונזערהיים, און אצינד בליהט זי אין איר נייעם לאקאל אונטער די געניטע פירערשאפט פון מרת. בראך וועלכע האט אין די לעצטע וואכן געצייגט איר געוואלדיגע געטריישאפט און שעפערישקייט צו העלפן די איינוואוינער אריבערגיין די שווערע תקופה.

"אין א צייט וועו אלעס ארום אונז טוישט זיך איז דאס וויכטיגסטע צו אנהאלטן א געזונטע רוטין, צו מאכן זיכער אז די קינדער ווערן נישט עפעקטירט פון די אומסטאביליטעטן אין אזעלכע צייטן פון אומזיכערקייט" און דעריבער האט מען טאקע געלייגט א ספעציעלן דגוש צו אנהאלטן א געשמאקע אטמאספער, אבער אויך א שטארקע דיציפלין און א פעסטע סדר היום.

די געניטע פירערשאפט פון מרת. בראך איז א דאפלטע דערגרייכונג, סיי וואס אצינד איז די ארבעט פיל מער און שווערער וועו די קינדער זענען אינדערהיים א גאנצן טאג, אבער אויך צוליב דעם וואס צוליב די אומשטענדן האבן פילע די-עס-פי שטאב מיטגלידער נישט געקענט אראפקומען אינעם היים צוליב געזונטהייט סיבות וואס מען האט זיך געדארפט דערווייטערן, און די ארבעט איז געפאלן אויף די געטרייע מענעדשער וועלכע האט באוויזן דאס אוממעגליכע מיט אויסטערלישע הצלחה.

אויף צו געבן פאר די קינדער א רייכע סדר היום - אויסער די טעלעפאניש פראגראמען, וויי באריכטעט באזונדער - האט מען איינגעפירט גאר געשמאקע און באלערנדע פראגראמען אינעם היים, און אויסגענוצט דעם קריזיס אויף צו אויסלערנען פאר די איינוואוינער פרישע אייגענשאפטן וועלכע וועלן זיי צונוץ קומען א גאנץ לעבן, און אין די זעלבע צייט איז דאס א פארגעניגן און אונטערהאלטונג.

דאס האט געברענגט דעם געדאנק פון איינשפאנען די איינוואוינער אין די שטוב ווערטשאפט, און איינשטעלן א פראגראם וואו זיי זאלן זיך לערנען קאכן און באקן און אנדערע שטוב ארבעט, א געניאלע געדאנק וועלכע האט זיך ארויסגעשטעלט אלס אן אויסטערליש געשמאקע אונטערהאלטונג פאר די טייערע איינוואוינער.

מען האט דערמיט באוויזן אז מען דארף נישט גיין צו ווייט אויף צו טרעפן אינטרעסאנטע אונטערהאלטונגען, די קאך איז פול מיט געלעגנהייטן סיי צו לערנען פרישע אייגנשאפטן און וועו דאס ווערט געטון מיט א געשמאק איז דאס נישט

זייט 25 »

באליבטן חבר הב' מוישי שטערנבערג ע"ה

« זייט 04

און איז אלעמאל געווען דער ערשטער אין בית המדרש".

"עס לאזט זיך נישט גלייבן אז די וועטע פון די קאסאנער בית המדרש וועלן מער נישט הערן דעם הילכיגן אמן יהא שמי' רבא וואס מוישי האט אפגעהילכט יעדן טאג אינעם בית המדרש און אריינגעברענגט א ווארימקייט און א ברען" זאגט אונז דער די-עס-פי ר' משה פעדער, וועלכער שטרייכט אונטער די שטארקע ליבשאפט וואס די מתפללים האבן געשפירט צו אים.

אזוי אויך פארציילן די גבאים פון קאסאן וויאזוי ער האט אלעמאל מיט זיין גוטהארציגקייט געזוכט צו שפילן אן אקטיווע ראלע אין די קהל'ישע געברויכן און אלעמאל געווען גרייט צו ארויסהעלפן די גבאים פון שול מיט וואס אימער האט זיך אויסגעפעלט, אפילו וועו עס איז אים אנגעקומען שווער, אינדערוואכן און שבתים און ימים טובים. ער האט זיך געמאכט א ספעציעלן מנהג מוצאי שבת צו ארומגיין העלפן יעדן איינעם צוזאמענלייגן דאס טלית, און אזוי אויך צו העלפן אוועקלייגן די ספרים, און אזוי ווי אלעס האט ער דאס אויך געטון מיט א גוטמוטיגן שמייכל און חיות.

יעדן שבת האט מוישי געהאט זיין מקום קבוע ביי די טישן פונעם קאסאנער רב'ן שליט"א מיט וועמען ער האט אנטוויקלט א פערזענליכער קשר, און רעדנדיג פון שבת פארציילן זיינע געטרייע באגלייטער מיט נאסטאלגיע איבער די הערליכע שבתים מיט מוישי, ער האט גאר שטארק ליב געהאט דעם שבת, און האט אריינגעברענגט א שבת'דיגע אטמאספער אינעם ברודערהיים, אנגעהויבן פון פרייטאג צונאכטס ביי די סעודה און געענדיג ביי די 'חברת תהלים' וואס ער האט אראנדזשירט מדי שבת בשבתו.

משה עלה למרום

עס איז שווער אין די שורות צו באשרייבן די שטורמישע געפילן און וויטאג פון די טייערע חברים וועו זיי האבן באקומען די ביטערע בשורה אז דער זיסער און ליבליכער משה האט אויסגעהויכט זיין לויטערע נשמה און די חברים האבן אראנדזשירט א הספד וואו זיי האבן אויפגעברענגט נאסטאלגישע זכרונות און זיך אונטערגענומען גוטע זאכן און משניות פאר זיין נשמה. און אוועקגעשטעלט א ספעציעלע וויגקל וואו מען צינדט לעכט פאר זיין נשמה.

"איך קען נישט גלייבן אז מען וועט דארפן פירן א שבת אן מוישי, אלע קינדער פרעגן וואו איז מוישי, דאס דאוונען וועט נישט זיין די זעלבע, די סעודות וועלן נישט זיין די זעלבע, מיר וועלן זיך אייביג בענקן נאך אים" זאגט אונז איינער פון די די-עס-פי אינעם ברודערהיים, זיין פטירה איז א שרעקליכע פארלוסט פאר זיין געטרייע פאמיליע, און גלייכצייטיג פאר די געטרייע המספיק פאמיליע און אלע די-עס-פי שטאב וועלכע זענען געווען אזוי צוגעבינדען צום אים און וועלן אים שטענדיג געדענקן.

ת.נ.צ.ב.ה

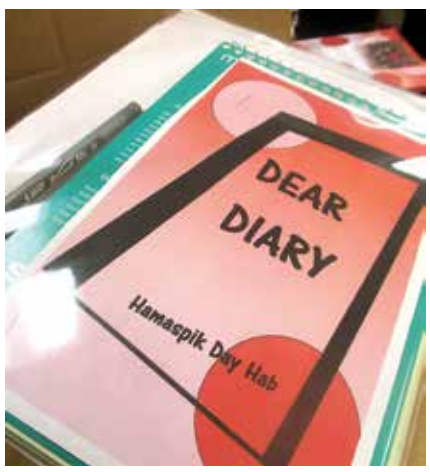
מען געזעגנט זיך פון מוישי מיט שליח מצוה געלט פאר זיין נסיעה קיין ארץ ישראל

מוישי קריגט א פייערליכע קבלת פנים ביים זיך אומקערן פון א משפחה שמחה מעבר לים

המספיק נייעס

תלמידות אינעם 'המספיק אוו ראקלענד' דעי-העב שטייגן און בליען טראץ שווערע באגרעניצונגען

קרעאטיווע און רייכע טעלע-קאנפערענצן שטעלט זיך ארויס אלס אן אויסטערלישע סוקסעס



די לערן מאטריאל איז אנגעקומען צ יעדע תלמידה באזונדער, איינגעפאקט לויט א ספעציעלן סדר, די לימודים און די ארטס ענד קרעפטס, און אזוי האט מען געקענט אנהאלטן די פראגראמען טעלעפאניש

״אין יעדע שווערigקייטן זענען דא מענטשן וואס זענען פראבלעמען, און עס זענען דא מענטשן וואס זענען געלעגנהייט״ לויטעט א באקאנטער שפריכווארט. און מען האט זיך דאס געקענט איבערצייגן אין די לעצטע חדשים וועו די וועלט איז אריינגעווארפן געווארן אין כאטישן צושטאנד אין שאטן פונעם שוידערליכן ׳קאוויד׳ מגפה, מיט אלע שווערigקייטן וועלכע זענען פארבינדן דערמיט, ספעציעל אין ליכט פון די שטרענגע אנווייזונגען און רעגולאציעס וואס זענען ארויפגעלייגט געווארן דורך די שטאטישע אינסטאנצן.

אין די צייט וועו פילע ביזנעסער, אינסטיטוציעס, ארגניזאציעס און פאבריקן האבן געהויבן הענט האבן אבער די געטרייע און שעפערישע שטאב אינעם ׳המספיק אוו ראקלענד׳ דעי-העב נישט געלאזט זיך קאנטראלירן פון די שווערע אומשטענדן, און טראץ די אוממעגליכע שווערigקייטן האבן זיי באוויזן זיך צו בליץ-שנעל אריינטירן און גענצליך איבערמאכן און טראנספארמירן די פראגראמען צו אקאמאדירן די טייערע מיידלעך פונעם דעי-העב וועלכע האבן געמוזט בלייבן אינדערהיים.

ווי נאר די רעגולאציעס זענען אריין אין קראפט האט די געטרייע מרת. שאנפעלד שתחי׳ אראנדזשירט א סיסטעם וואס האט ערלויבט טעגליכע ׳טעלע-קאנפערענצן׳ מיט אלע תלמידות אינעם דעי-העב, און צוגעפאסט און פארבעסערט דעם פראגראם אז טראץ וואס עס איז בלויז דורכ׳ן טעלעפאן זאל עס זיין צוציענד, באלערנד, און געשמאק, און ב״ה דער מיסיע איז געקרוינט געווארן מיט אוסטערלישע הצלחה, און די מיידלעך האבן מיטגעהאלטן דעם טעגליכן טעלעפאנישן פראגראם מיט די מאקסימום אינטערעסע.

דער טעלעפאנישער פראגראם איז איינגעשטעלט געווארן צו אנהאלטן דעם רוטין און דעם געווענליכן סדר היום צווישן די וועטן פונעם דעי-העב, אנגעהויבן מיט׳ן דאוונען, דאס זינגען אינאיינעם שירות ותשבחות, און פארשידענע הארציגע און געשמאקע ניגונים, און דאן האט מען געעפנט דעם טעלעפאן פאר אלע תלמידות צו מיטטיילן און פארציילן און פארברענגען אינאיינעם אלס טייל פון דעם פראגראם וועלכע איז געצילט צו פארבעסערן זייערע מעגליכקייטן אין פארשידענע הינזיכטן.

דורכאויס די צוויי און האלב שטונדיגע טעלעפאן פראגראם האט יעדע תלמידה די געלעגנהייט צו קריגן דעם ׳צענטער פון אויפמערקזאמקייט׳ און מיטיילן וואס זי וויל, און צו די ענדע פונעם פראגראם האבן די ערפארענע מחנכות געגעבן טעגליכע חיזוק און אנווייזונגען פאר די תלמידות איבער וויאזוי זיך אומצוגיין אין די שווערע תקופה און וויאזוי זיך צו מחזק זיין און ביישטיין די שווערigקייטן וואס דאס ברענגט מיט זיך.

עס איז פאר קיינעם נישט גרינג צו האלטן קאפ געהעריגע אויפ׳ן טעלעפאן אזוי ווי אין א פיזישע קלאסרום, און זיכער נישט פאר א לענגערע צייט, דעריבער האבן די עקספערטן און געטרייע דירעקט סופארט פראפעסיאנעלע שטאב זיכער געמאכט צו אהערשטעלן א רייכער, קאלירפולע, געשמאקע און באלערנדע פראגראם, וואס איז יעדן טאג געפירט געווארן דורך א פרישע די-עס-פי און אזוי אויך איז אריינגעברענגט געווארן א ׳סאושעל ווארקער׳ ספעציעל פאר דעם מצב.

און דאס איז בלויז דער פארמיטאג פראגראם! דער נאכמיטאג פראגראם איז ווידער געווען א טעלעפאנישע געשפרעך, אבער דאס מאל האט יעדע תלמידה געקריגן א פערזענליכע ״איין אויף איין״ טעלעפאן פון א די-עס-פי וועלכע האט פארברענגט און אוועקגעגעבן צייט צו אויסהערן, לערנען, פארברענגען און זיכער מאכן אז טראץ די שווערע טעג טוט יעדע תלמידה מאכן פארשריט אין אלע הינזיכטן.

די קאמבינאציע פון געמיינזאמע ׳טעלע-קאנפערנצן׳ פארמיטאג און די פערזענליכע טעלעפאן געשפרעכן נאכמיטאג האט זיך ארויסגעשטעלט אלס אן אויסטערלישע סוקסעס, די עלטערן האבן נאכאנאנד מיטגעטיילט מיט די שטאב זייער צופרידנקייט אז זייערע טייערע קינדער האבן ווייטער זייער ווארימע און פראפעסיאנעלע באגלייטונג און ווי שטארק זיי קוקן שוין ארויס יעדן טאג זיך צו אנשליסן אינעם טעלעפאנישן ׳דעי-העב׳ און פארברענגען מיט זייערע חברט׳עס און זייערע געטרייע באגלייטערינס, און ספעציעל די נאכמיטאג פריוואטע סעסיעס וועלכע האט זיי געהאלפן אריבערגיין די אנגעצויגענע תקופה, און ווייטער אנהאלטן די פארשריט וואס זיי מאכן אינעם דעי-העב.

״אויב האט מען זיך עפעס געלערנט פון דעם מצב איז דאס אז געטריישאפט און ליבשאפט האט נישט קיין פיזישע גרעניצן, און אז די איבערגעבנקייט פון די שטאב פון די תלמידות איז שטערקער פון סיי וועלכע שווערigקייטן״ זאגט אונז מיט צופרידנקייט איינע פון די געטרייע די-עס-פי שטאב.

בס״ד

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס בעברויכן

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

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 אייניגן 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.

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

טראץ קאראנע-קריזיס:
המספיק האום קעיר בריטערט אויס אירע סערוויסעס פאר ניו יארקער מיט **צוויי פרישע לאקאלן**

עס איז הימל און ערד און קאוויד... די גאנצע שטאט איז אפגעשפארט, עס הערשט א פאניק, ביזנעסער פרובירן צו איינצוימען סערוויסעס ווי מער מעגליך, און ווער רעדט נאך פון אויסברייטערן. אבער 'המספיק האום קעיר' נעמט א פארקערטן מהלך, אין די שוועכסטע מיט'ן אויסברייטערן די סערוויסעס אין קווינס מיט א שפאגל נייע לאקאל אין דעם 'דשאמעיקע' געגענט, וועלכע וועט סערווירן די לאקאלע געמיינדע און די ארומיגע געגנטער מיט אלע האום קעיר געברויכן, און אזוי אויך רעקרוטירן געניטע עהילפן און נורסעס.

"דער קווינס הויפקטווארטיר איז געעפנט געווארן נאכדעם וואס די הויפטקווארטירן אין ברוקלין האבן זיך מער נישט געקענט ספראווען מיט די נאכאנאנדיגע וואוקס" זאגט אונז דער קאארדינאטאר הר"ר מרדכי וואלהענדלער שיחי' וועלכער באריכטעט אז באלד אין די ערשטע טעג פונעם עפענונג האט זיך אנגעזען א פלייץ פון רופן פון צופרידענע משפחות וועלכע קוקן שוין לאנג ארויס צו קענען געניסן פון די הויכע 'המספיק האום קעיר' סטאנדארטן.

"אין די זעלבע צייט אויף דער אנדערער זייט פון ניו יארק אינעם האדסאן וועלי אינעם שטאט ניובארג האט מען זיך אריבערגעצויגן צו א פרישן אויסגעבריטערטן לאקאל אינעם דערנעבנדיגן 'ניוווינדזאר' און באנייט א פראכטיגע נייע לאקאל וואס פארמאגט אויך א 'סטאר פראנט' לאקאל מיט לייכטע צוטריט פאר די וועלכע זוכן סערוויסעס וועלכע קענען אריינשפאצירן ווען אימער און קריגן די סערוויסעס וואס זיי ברויכן.

אזוי אויך פארמאגן ביידע לאקאלן פארגעשריטענע סטעיט-אוו-די-ארט אייניריכטונגען אויף צו טרענירן פרישע רעקרוטן, אז זאך וועלכע וועט שטארק באגריסט דורך די לאקאלע געמיינדעס, מען וועלט אויס פעאיגע אינדיווידועלן וועלכע וועט טרענירן צו זיין היים געהילפן, פערזענליכע געהילפן, און מען העלפט פראפעסיאנעלע נורסעס זיך אנשליסן אין די רייען פונעם 'האום קעיר' אידוסטרי.

די צענדליגע לאקאלן איבער גאנץ ניו יארק ברענגט בענעפיטן פאר אלע משפחות וועלכע גענישן פון די 'המספיק האום קעיר' סערוויסעס, ווי מער מען בריטערט זיך אויס אלס בעסער שטייגט אויך די קוואליטעט פון די סערוויס וואס מען שטעלט אהער, און דערפאר האט טאקע המספיק די בעסטע און מערסט פראפעסיאנעלע האום העלט עידס, פערסאנעל קעיר עידס, און פיזיקעל, אקיופעישאנעל, און ספיטש טעראפיסטן, און אזוי אויך רעדשיסטערד נורסעס וואס אינאיינעם פארמירן זיי א מיליטער פון עקספערטן וואס שטייען גרייט צו באדינען יונג און אלט מיט הארץ און געפיל און מיט די העכסטע סטאנדארטן פון פראפעסיאנאליטעט און געפיל.

יונג און אלט

היסטאריע: **דראג פירמע זאגט** אז זי האט אנטוויקלט ערשטע **מעדיצין קעגן אלצהיימערס דיזיז**

די הויפטקווארטירן פון 'בייאגען' אין קעמברידזש מעסעטשוסעטס. אינעם קעסטל: א בליק אריין אין איר לאבערטאריע וואו זי ערצייגט די מעדיצינען.

וואשינגטאן - דער דראג פירמע 'בייאגען' האט אנאנסירט אז זי האט געענדיגט אירע פראבעס און אז זי האט באוויזן צו אנטוויקלן די ערשטע מעדיצין וואס קען פארשטייטערן דעם פראצעדור פון אלצהיימערס, דער דראג וואס רופט זיך 'אדאקענאמעב' איז געצילט צו באהאנדלן מענטשן אין זייערע פריע שטאפלן פון אלצהיימערס, און לויט ווי די פארשער זאגן קען דאס פארשפעטיגן דעם מחלה מיט פילע יארן.

די פירמע זאגט אז אויב די עף-די-עי וועט דאס באשטעטיגן וועלן ארום 10 מיליאן אמעריקאנער זיין בארעכטיגט צו דעם דראג, און דאס איז א שטארקע דורכברוך פאר צענדליגע מיליאנען אמעריקאנער וואס זענען ערווארטעט צו ליידן פון דעם מחלה אויף דער עלטער, א מחלה וואס דערווייל איז נישטא דערויף קיין רפואה.

די ערשטע פאזע פון די פראבעס זענען דורגעפירט געווארן אויף 1,600 פאציענטן וועלכע האבן באקומען דעם איינשפריץ איין מאל א חודש, און עס האט געצייגט אז דער דראג רעדוצירט די 'קאלעך' אינעם מח וועלכע ברענגט די קאגניטיווע פראבלעמען ביי אלצהיימערס ליידנדע. און לויט די פירמע האבן זיי דורכגפירט א צווייטע פאזע מיט טויזנטער באטייליגטע וועלכע האבן געצייגט גאר פאזיטיווע רעזולטאטן, און זיי וואלטן יעצט אז די עף-די-עי זאל געבן דעם גרינעם ליכט פאר די מאסן פראדוקציע פון דעם באהאנדלונג.

"אויב עס שטעלט זיך ארויס סוקסעספול איז דאס א היסטארישע דורכברוך און עפנט א נייע עפאכע פאר אלצהיימערס ליידנדע" איז ציטירט געווארן דר. מייקל ווינער א וועלט-באריטער עקספערט אויף אלצהיימערס, אבער פארט איז וויכטיג צו באטאנען אז דאס איז נישט קיין רפואה, נאר א באהאנדלונג וואס פארשטייטערט דעם מחלה מיט לאנגע יארן, און עס פעלט זיך אויס א חודש'ליכע איינשפריץ.

אין די לעצטע יארן האבן פירמעס אריינגעגאסן צענדליגע ביליאנען דאלער אין טרעפן א באהאנדלונג פאר אלצהיימערס, אבער דערווייל אן קיין ערפאלג, און פילע האבן אויפגעגעבן און לייגן מער נישט אריין קיין געלט אין די סארט שטודיעס,

די נייעס קומט אין די זעלבע צייט וואס אין די לעצטע יאר איז ארויסגעקומען עטליכע מעטאדן וואס ערלויבט צו דיאגנאזירן אלצהיימערס אין גאר פריע שטאפלן, מיט יארן פאר עס דערקענט זיך פאקטישע סימפטאמען, און אינאיינעם מיט דעם דראג עפנט דאס א טויער פון האפענונג אז מען וועט קענען באקעמפן אלצהיימער צום ערשטן מאל אין היסטאריע.

בס"ד

"Thank You, Hamaspik HomeCare"

- The Home Care Agency that keeps me safe -

געניסט פון אונזערע האום-קעיר סערוויסעס אויפ'ן העכסן סטאנדארט,
און זייט איינע פון די פולע צופרידענע קאסטומערס.

ספעציעלע נומבער פאר תושבי קרית יואל 845-503-0736

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK (426.2774)

INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

- **MONROE /** 1 HAMASPIK WAY - MONROE, NY 10950
- **MONSEY /** 5 PERLMAN DRIVE - SPRING VALLEY, NY 10977
- **NEWBURGH /** BIG V TOWN CENTRE, 374 WINDSOR HIGHWAY NEW WINDSOR, NY 12553
- **BORO PARK /** 1105 McDONALD AVE - BROOKLYN, NY 11230
- **BRONX /** 1749 GRAND CONCOURSE - BRONX, NY 10453
- **WILLIAMSBURG /** 295 DIVISION AVE - BROOKLYN, NY 11211
- **QUEENS /** 146-01 JAMAICA AVE - JAMAICA, NY 11435

המספיק נייעס

פייערליכע ל"ג בעומר געפראוועט פונדערהיים דורך הונדערטער קינדער א דאנק הערליכע "המספיק ל"ג בעומר פעקלער"

רייכע אויסוואל פון שפילצייג און אונטערהאלטונגען אפגעשיקט צו הונדערטער שטובער - פארצווייגטע מיסיע צו אפליפערן טראץ שווערigקייטן - אויסטערלישע גרוסן פון צופרידענע עלטערן און קינדער

א טייל פון די רייכע אויסוואל פון שפילצייג, ליין-מאטריאל און מטעמים לכבוד ל"ג בעומר וועלכע איז אפגעשיקט געווארן צו הונדערטער משפחות.

ל"ג בעומר איז פון די פריילעכסטע הייליגע טעג אינעם אידישן קאלענדער, און איז אויך א וויכטיגע טאג אינעם 'המספיק קאלענדער' -- עס איז דער טאג ווען עס ווערן געפראוועט הדלקות מיט לעבעדיגע מוזיק, מען טאנצט און זינגט און מען פייערט אינאיינעם לכבוד התנא האלוקי רבי שמעון בר יוחאי, די יערליכע ל"ג בעומר פראגראמען אין אלע המספיק אפטיילונגען זענען פון די הויכפונקטן פונעם יאר אויף וועלכע מען קוקט שטארק ארויס.

אבער דאס יאר איז ליידער געווען אן אנדערע מצב, די וועלט איז פארשפארט און מען באהאלט זיך אינדערהיים 'עד יעבור זעם' - אפילו אינעם ציון המצויינת אויפ'ן בארג פון מירון וואו הונדערטער טויזנטער אידן פולן דאס אן יאר-יערליך מיט שירה וזמרה און התלהבות'דיגע ריקודים וועלכע גייען אן ארום דעם זייגער אין די חצר פון די מערה און די אומגעגענט, און אין די זעלבע צייט רייסט מען איין אינעווייניג אינעם מערה מיט השתפכות הנפש.

ליידער דאס יאר איז געווען א בחינה פון 'הר ציון ששמם' ווען בלויז א הייפעלע אידן האבן זוכה געווען זיך צו משתתף זיין בהילולא דבר יוחאי, און דאס זעלביגע דאהי ווען דער יערליכער ריזיגע ל"ג בעומר הדלקה במעמד רבבות אלפי ישראל אין קרית יואל און אין נאך מקומות זענען אפגערופן געווארן צוליב דעם מצב, און דאס האט שווער באטראפן יעדן איינעם, און אזוי אויך די טייערע קינדער פון המספיק וועלכע האבן שטארק ארויסגעקוקט דערויף.

אנשטאט דעם האט מען געפראוועט דעם טאג פונדערהיים און מתפלל געווען 'בזכות אדוננו בר יוחאי' אז אזוי ווי דער מגפה האט זיך אפגעשטעלט ל"ג בעומר אין די צייטן פון תלמידי ר' עקיבא זאל מען אצינד אויך פטור ווערן פונעם ביטערן מגפה און צוריקגיין צום סדר היום, און מען האט געדארפט אנשטאט פייערן דעם טאג זיך היטן אויף דעם 'ונשמרתם מאוד לנפשותיכם' און האפן אז 'כשם שמקבל שכר על הדרישה מקבל שכר על הפרישה'.

צוליב דעם מצב האט די המספיק פירערשאפט געזוכט וויאזוי מען קען געבן פאר די קינדער א פריילעכן ל"ג בעומר פון דערהיים. נישט נאר צו ערפולן דעם ל"ג בעומר וואס זיי פארפאסן נאר אויך צו אויפהייבן די געמיטער וועלכע זענען געפאלן צוליב די לאנגע צייט וואס מען האט נישט געקענט ארויסגיין און אנגיין מיט געהעריגע אקטיוויטעטן.

אזוי ווי פאר פסח האט ווידעראמאל די געטרייע 'המספיק' קאארדינאטארין מרת. קטינא זיך גענומען צו די ארבעט און פארפיגט אויף א מאסיווע אפעראציע, מרת. קטינא וועלכע האדעווט אליין טייערע קינדער מיט ספעציעל געברויכן פארשטייט וואס עס פאדערט זיך פאר זיי אין די טעג און האט אריינגעלייגט קאפ און מח צו אויסקלויבן די ריכטיגע מתנות וועלכע וועלן דערפרייען און אונערטהאלטן די טייערע קינדער און זיי גלייכצייטיג שענקן טעג פון אונעטרהאלטונגען און פארווייזונגען פונדערהיים.

מען האט דעריבער איינגעקויפט האנט-געקליבענע מתנות איינס ביי איינס, ארטיקלן וועלכע זענען נוצבאר, אינטערעסאנט, און אזעלכע וואס ברענגען אריין א פריילעכקייט און פרישקייט אינעם טאג, אזוי האט מען צונויפגעשטעלט א רייכער 'ל"ג בעומר פעקל' אנגעפולט מיט א רייכע אויסוואל פון מתנות און איינגעשפאנט א שטאב צו פארפאקן די הונדערטער פעקלעך צו פארטיילן איבער גאנץ ניו יארק.

דאס פעקל איז געווען אנגעפולט מיט קאליר ביכלעך, פארב, טשאלק צו פארבן דעם טראטואר (וואס קינדער האבן געוועט צו מאלן א ל"ג בעומר הדלקה פארנט פונעם הויז), מאגנעטישע שפילצייג, מאלעריי געצייג, פארשידענע 'ארט ענד קרעפטס' מאטריאל צו מאכן פארשידענע בלומען און קונצליכע געצייג, און פארשטייט זיך אויך א סעט פון 'פייל און בויגן' צו מקיים זיין דעם מנהג ישראל צו נוצן א פייל און בויגן אין ל"ג בעומר.

אויסער דעם אינהאלט פון די מתנות איז

די שיין פארפאקטע פעקלעך גרייט צום ארויסשיקן

א הארציגע בריוועלע איז צוגעלייגט געווארן צו יעדן פעקל.

צוגעלייגט געווארן א ליפלעט וועלכע אנטהאלט אנווייזונגען און בילדער פון פארשידענע אקטיוויטעטן און מעגליכקייטן וויאזוי צו שפילן מיט 'קליקס' - א שפילצייג וואס אלע המספיק קינדער האבן אינדערהיים, און מען האט אויך אנאנסירט א ספעציעלער פארמעסט צווישן די קינדער וואס שיקן אריין בילדער פון זייערע 'קליקס' פראיעקטן.

אזוי ארום האט דאס פעקל נישט נאר דערפרייט די קינדער, נאר געשאנקן פאר די עלטערן לאנגע שעות פון מנוחה אויף צו שעפן פרישע כוחות אין די צייט וואס זייערע טייערע קינדער זענען פארנומען מיט זייערע פרישע שפילצייג און מיט'ן בויען פרישע 'קליקס בניינים' און קענען אין די צייט שעפן פרישע כוחות צו אנגיין מיט זייער הייליגע ארבעט וואס פאדערט באזונדערע כוחות אין די טעג.

אבער דאס אויסקלויבן די מתנות איז בלויז דער ערשטער שטאפל פאר א מאסיווע אפעראציע פון דאס איינפאקן הונדערטער פעקלעך און דאן אפשיקן איבער גאנץ ניו יארק, א פארצווייגטע לאגיסטישע אפעראציע וועלכע האט געפאדערט קאאפעראציע פון אלע אפטיילונגען אין המספיק און קאארדינירונג מיט לאקאלע געשעפטן פון וועלכע מען האט איינגעקויפט די סחורה און אזוי ווייטער.

נאכ'ן צוזאמענפאקן די הונדערטער פעקלעך מען האט צונויפגעשטעלט די ליסטעס פון די הונדערטער שטובער צו וועלכע מען האט אדרעסירט די פעקלעך, און דורכאויס דעם טאג פאר ל"ג בעומר האבן זיך ארויסגעלאזט א פלאטע פון טראקס און וועגס און אלע טיילן פון ניו יארק וואו מען האט אפגעליפערט די הערליכע מתנות וועלכע זענען געקומען הערליך פארפאקט, און פארזיכערט אז אלעס קומט אן נאך פאר ל"ג בעומר.

די הערליכע פעקלעך זענען אויפגענומען געווארן מיט אויסטערלישע פרייד דורך די אינדיווידועלן און די פאמיליעס, ווי איין געטרייע מאמע האט זיך אויסגעדריקט אין א בריוו "איך האב געזען דאס פעקל און ביים זען די רייכע אינהאלט דערפון האב געאטעמט א טיפע אטעם פון פארלייכטערונג, איך האב געוואוסט אז מיין טייער קינד וועט האבן אונטערהאלטונג פאר כאטש צווי וואכן".

לויט ווי מיר הערן פון שטאב מיטגלידער האבן די גרוסן באלד אנגעהויבן פליסן, צופרידענע עלטערן האבן באלד אריינגערופן זיך באדאנקן און ארויסגעברענגט ווי שטארק די פעקלעך האבן זיי געהאלפן און אריינגעברענגט א ליכטיגקייט און פרייד אין די שטובער, און דערביי אויך געשאנקן פארלייכטערונג פאר די עלטערן וועלכע האבן געדארפט פאר לאנגע וואכן זיין איינגעשפארט מיט די משפחות אונטער שווערע אומשטענדן.

"די שווערע ארבעט האט זיך אויסגעצאלט ווען איך האב געזען די שמייכל אויף די טייערע עלטערן ווען דאס פעקל איז אנגעקומען" זאגט איין שטאב מיטגליד, און דערמיט שטרייכט ער אונטער אין איין וואורט די מיסיע פון המספיק, צו ברענגען א שמייכל און אביסל פארלייכטערונג אין הארץ פאר די געטרייע משפחות און פאר די טייערע קינדער, און פארזיכערן אז טראץ די שווערע צייטן קענען זיי וועלכע בליען און שטייגן.

"אין די וואכן נאך ל"ג בעומר הערט מען כסדר צוריק גרוסן פון צופרידענע עלטערן, מאמעס וועלכע זאגן אז די קינדער זענען באציבערט מיט די הערליכע שפילצייג און ארטס און קרעפטס מאטריאל, און וויאזוי די קינדער זענען באשעפטיגט פאר לאנגע שעות מיט די שפילן" זאגט אונז איינער פון די המספיק מיטגלידער וועלכער האט אנטייל גענומען אין די אפעראציע, און באצייכנט דאס אלס אן אויסטערלישע סוקסעס, וויל דאס איז וויאזוי מען מעסט סוקסעס אין המספיק, א צופרידענע מאמע, א פריילעך קינד, דאס איז דער ציל ! און אז מען דערגרייכט דאס האט מען באוויזן נאך א סוקסעספולע אפעראציע.

רפואה אין יארצייטן

חודש תמוז

ז
תמוז
הרה"ק בעל ברוך טעם זי"ע

צום הייליגן גאון וצדיק בעל ברוך טעם זי"ע איז אמאל געקומען א יונגערמאן שמועסן אין לערנען. הערנדיג ווי דער גאסט זאגט נאך א "חידושי הרשב"א" האט דער גאון זיך אנגערופן אז ער געדענקט עס שטייט אנדערש. דער יונגערמאן האט געזאגט אז ער ברענגט דעם ספר צו קוקן פון אינווייניג. דער ברוך טעם האט שוין דעמאלט נישט געקענט געהעריג זעהן, האט דער יונגערמאן געמאכט א פאפעריי און געזאגט דעם לשון אנדערש ווי ס'שטייט, כדי עס זאל שטימען מיט זיין גרייזיגן פשט.

דער ברוך טעם, איז געווארן שרעקליך אין צער הערנדיג אז ער געדענקט נישט גוט דאס לערנען... פון גרויס צער אז ער געדענקט נישט געהעריג דעם רשב"א איז ער געפאלן אין בעט פארשלאפט.

די בני בית זענען געווארן גאר באזארגט,

דער ערשטער דרוק פונעם ספר ברוך טעם וועלכע איז געדרוקט דורך זיין איידעם הגה"ק בעל חיים מצאנז זצוק"ל

דער ציון פונעם ברוך טעם אין לייפניק

האבן זיי גערופן דעם זון, הגאון רבי יושע העשיל זצ"ל, ער זאל כאפן א שמועס מיט'ן פאטער זען וואס גייט פאר און וואס מען קען דא טאן אים צו בארואיגן. האט דער ברוך טעם געזאגט פאר'ן זון, "עס איז מיר בקבלה אז ווער עס לערנט תורה לשמה פארגעסט גארנישט פון זיין לערנען, און ביז'ן היינטיגן טאג האב איך גארנישט פארגעסן. יעצט האב איך אבער פארגעסן דעם רשב"א, איז א סימן מן השמים אז מיין לערנען איז נישט געווען תורה לשמה."

דער זון האט געברענגט א רשב"א נאכצוקוקן, און געזען אז דער ברוך טעם האט אוודאי יא גוט געדענקט. הערנדיג דאס, איז דער גאון באלד געקומען צו זיך פון גרויס שמחה, און אראפ פון בעט געזונטערהייט.

צדיקים האבן צוגעלייגט אז אויסער די מדריגה פון תורה לשמה, איז דא געווען די געהויבענע מידות, אז ס'איז נישט געקומען אויפ'ן געדאנק פונעם גאון דאס מינדעסטע חשד אויף די חוצפה וואס דער יונגערמאן האט דא אנגעטאן.

רבי ברוך בן רבי יהושע יחזקאל פייבל תאומים-פרנקל זצ"ל, ז' תמוז תקפ"ח

ח
תמוז
הרה"ק רבי אלי'הו מני מבאגדאד-חברון זי"ע

איינער פון די גרויסע חכמים וצדיקים אין לעצטן יאר-הונדערט אין באגדאד איז געווען הגה"ק רבי אלי' מני זי"ע, פון די גרויסע תלמידים פונעם מנהיג פון ספרד'ישן אידנטום, הגה"ק רבי עבדאללה סומך זי"ע.

ווען ר' אלי'הו איז ארויפגעפארן אין הייליג לאנד האט ער זיך באזעצט אין ירושלים עיה"ק. די לופט דארט איז אבער נישט גוט געווען פאר אים, און אויך זענען עטליכע פון זיינע קינדער פארשלאפט געווארן. דאקטוירים האבן געראטן ער זאל זיך אריבערציען קיין חברון, וואו די בערגיגע לופט וועט זיין בעסער פאר אים און די משפחה. אזוי האט ער געטאן, און דורכדעם האט די אידישע קהלה אין חברון אויפגעלעבט אין אלע געביטן.

אין יאר תרנ"א האט ר' אלי'הו פארלוירן די ראי' ל"ע צוליב א "קאטאראקט," און עס האט אים גאר שטארק וויי געטון אז ער קען נישט ווייטער לערנען ווי שטענדיג. נאך פיר יאר ליידן אויף די מחלה, איז איין טאג אנגעקומען א דארפישער פויער וועלכער האט געזאגט ער קען אים אויסהיילן די אויגן, אויב ער וועט אים נאכדעם געבן א גרויסע סומע געלט. דער צדיק האט מסכים געווען.

דער פויער "דאקטער" האט זיך אפגעגעבן מיט רבי אלי'הו במשך אכט טעג, ביז די אויגן זענען אים צוריק געווארן זעעוודיג ווי גארנישט וואלט געווען. ווען ער האט אים געברענגט דאס געלט, איז דער פויער שוין לאנג נישט דארט געווען. ער איז פארשוואונדן געווארן ווי ער וואלט געווען א מלאך פון הימל.

רבי אלי'הו בן רבי סולימן מני זצ"ל, ח' תמוז תרנ"ט

יא
תמוז
הרה"ק רבי אלעזר סג"ל לאנדא מ'בראד זי"ע

דער הייליגער גאון רבי אלעזר סג"ל לאנדא זי"ע פון בראד, בן רבי ישראל בן הנודע ביהודה זי"ע, איז געווען פון די צדיקים וואס זענען נסתלק געווארן ווען עס האבן געבוזשעוועט די עפידעמיעס אין די יארן פון תק"צ-תקצ"א.

ווען די ביטערע מגיפה איז אנגעקומען קיין בראד איז דער צדיק אויך פארכאפט געווארן. ווען ער האט געזען די פטירה איז נאנט האט דער גאון אנגעהויבן זאגן וידוי מיט קולות וברקים. דער דאקטאר ביי זיין בעט האט אים געפרעגט פארוואס ער שטרענגט זיך אן מיט אזויפיל כוחות, עס וועט אים נאך מער אפשוואכן... האט ער געענטפערט פאר'ן דאקטאר, וואס מיינסטו, איך געב מיין נשמה פאר דיר אדער אזעלכע ווי דיר? איך גיב צוריק די נשמה פאר'ן בורא כל עולמים! טא וויאזוי קען מען נישט וויינען מיט אזויפיל טרערן און קולות.

הגה"ק רבי שלמה קלוגער זי"ע, וועלכער איז דעמאלט געווען רב אין בראד און געהאט זיין שטוב ווייט פון רבי אלעזר, האט שפעטער דערציילט אז מען האט געהערט די וידוי און יאמערליכע בכיות אזוי ווייט ווי זיין הויז, און נאך די וידוי האט מען געהערט ווי רבי אלעזר זי"ע שרייט אויס די "אני מאמינ'ס" מיט פלאם-פייערדיגע התלהבות, און דאן איז ער נפטר געווארן לגנזי מרומים אין יונגען עלטער פון דריי און פופציג יאר.

רבי אלעזר בן רבי ישראל הלוי לאנדא זצ"ל, י"א תמוז תקצ"א (או תק"צ)

אין ראם: דער ציון פון הרה"ק רבי אליהו מני זצוק"ל אינעם אור-אלטן בית החיים אין חברון וואו עס ליגט אויך דער הייליגער ראשית חכמה, מערקט זיין ציון לינקס

יא
תמוז
הרה"ק בעל עטרת צבי מ'זידיטשויב זי"ע

א איד וואס איז ל"ע געווארן א חולה מסוכן אויף די לונגען און די דאקטוירים האבן שוין געהאט אויפגעגעבן, איז געקומען צום הייליגן בני יששכר זי"ע זיך מזכיר זיין. דער בני יששכר האט זיך דעמאלט געגרייט צו פארן צום הייליגן עטרת צבי, הרה"ק ר' הערשעלע זידיטשויבער זי"ע, האט דער איד געזאגט אויב אזוי וויל איך מיטקומען. דער בני יששכר האט אבער געזען ברוח הקודש אז דער איד האט שוין נישט דעם 'צלם אלקים' שטייענדיג גאר נאנט צו די ענדע רח"ל, האט ער נישט אים נישט געלאזט מיטקומען, מורא האבנדיג אז ער וועט אויסגיין אינמיטן וועג.

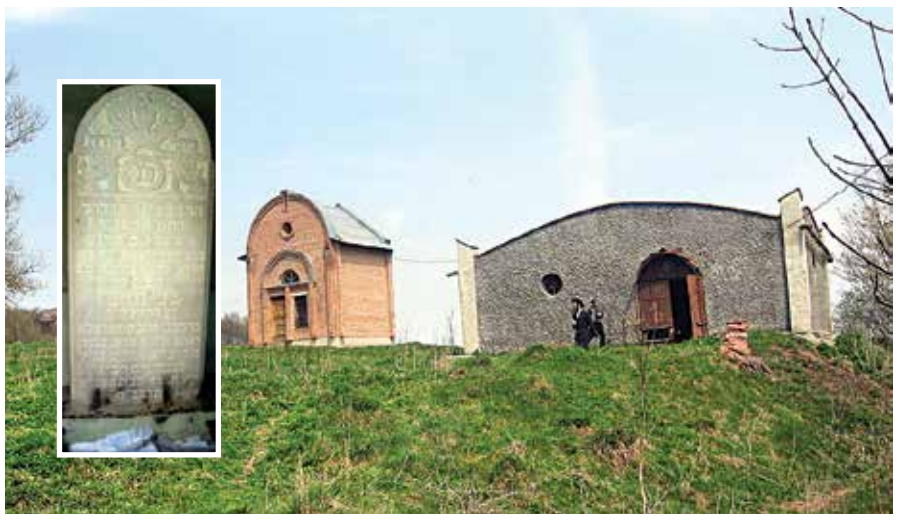
דער איד האט זייער געמוטשעט, זאגנדיג וואס איז דער חילוק צי ער שטארבט דא אדער אינמיטן וועג, זאל ער שוין יא מיטפארן. דער בני יששכר האט ענדגילטיג מסכים געווען, און זיי זענען געפארן אינאיינעם קיין זידיטשויב.

זיי זענען אנגעקומען קיין זידיטשויב פרייטאג נאכמיטאג. דער בני יששכר איז אוועק צו די אכסניא זיך גרייטן אויף שבת קודש, אבער דער איד, שפירנדיג אז אט אט... איז באלד געלאפן צום הייליגן זידיטשויבער. די טיר איז געווען פארשלאסן, און אינווייניג האט דער עטרת צבי געזאגט שיר השירים מיט געוואלדיגע דביקות. דער חולה האט אויפגעפראלט די טיר און אריין צום צדיק אומגעפרעגט. דער עטרת צבי האט געבעטן ער זאל ארויסגיין יעצט ווייל דער "שבת ברענט אין מיר" און ער זאל צוריקקומען שפעטער, אבער דער איד האט געזאגט "אין מיר ברענט צו לעבן" און ער וויל שוין א ברכה

זייט 22 »

רפואה אין וואריישטן

חודש תמוז



דער מצבה און אהל פונעם הייליגן עטרת צבי, סמוך ונראה צום אהל פון ממלא מקומו הגה"ק רבי יצחק אייזיק מזידטשויב זצוק"ל

«זייט 21

צו זיין געזונט.

האט דער הייליגער צדיק א זאג געטאן, "זאלסט לעבן הונדערט און צוואנציג יאר, אבער גיי שוין..." דער איד, א פארטיגער געהאלפענער, איז תיכף ארויס. ער האט זיך געשפירט ווי א נייער מענטש. פון איין מינוט אויף דער צווייטער אויסגעהיילט געווארן מיט א רפואה שלימה.

ער איז אריבער צו די אכסניא פון הייליגן בני ישכר. וועו דער צדיק האט אים געזען האט ער באמערקט אז זיין גאנצע פנים האט אויפגעלעבט און ער האט צוריק דעם צלם אלקים. האט ער אים געפרעגט וואס האט דא פאסירט אזא נס, האט דער איד דערציילט די גאנצע מעשה מיט'ן עטרת צבי זי"ע.

דער הייליגער נאסוידער רב זי"ע פלעגט דערציילן די מעשה, און ער פלעגט אויספירן אז ער האט נאך געקענט די קינדער פון דעם איד, און זיי האבן קיינמאל נישט געוואלט זאגן ווי אלט זייער טאטע איז, מען זאל נישט נאכרעכענען וויפיל יארן ער האט נאך צו לעבן.

★

עס איז ידוע אז דער הייליגער עטרת צבי האט זיך מקריב געווען אלס כפרה פאר כלל ישראל, וועו עס האט געבוזשעוועט די שרעקליכע עפידעמיעס און מגיפות אין יאר תקצ"א.

איין טאג יענעם יאר זענען אנגעקומען א גרויסע צאל בריוון פון חסידים נאנט און ווייט איבער די מגיפות ר"ל, און מען האט אים איבערגעגעבן די בריוון אין ביהמ"ד, זייענדיג איינגעהילט אין טלית און תפילין. אויפ'ן וועג ארויס האט דער צדיק, נאך מיט די טלית און תפילין אנגעטאן, געלייגט די האנט אויף די מזוזה און געזאגט, "הריני כפרת כל ישראל." באלד דערנאך איז ער פארשלאפט געווארן. שבת קודש ז' תמוז איז דער צדיק אריינגעפאלן אין א מסוכנ'דיגע מצב.

דינסטאג דערויף האט ער אנגעהויבן מקונן זיין אויף זיך, זאגנדיג אז ער האט נישט געטראפן קיין שום דבר טוב נאר אז ער האט חתונה געמאכט פערציג יתומים, און יעדן מאל וואס ער האט געפירט אן אייגן קינד אונטער די חופה האט ער אויך אויסגעצאלט די חתונה פון א יתומה און צוגעגעבן נדן און קעסט. דאן האט ער געזאגט תורה אויפ'ן זוהר הקדוש, און אינמיטן די תורה איז דער הייליגער עטרת צבי נסתלק געווארן לגנזי מרומים.

★

דער הייליגער מנחת אלעזר זי"ע ברענגט אין "דברי תורה" אז וועו דער הייליגער רבי ר' הערשעלע זידיטשויבער זי"ע איז נאך געווען גאר א יונגערמאן איז מען געקומען צו אים איינרייסן פאר א פרוי וואס איז אריינגעפאלן אין א מצב מסוכן. כידוע פלעגט דער צדיק גיין אין מקוה אדער זיך טובל'ן אין טייך אויסצו'פועל'ן רפואות און ישועות. אין דעם פאל איז ער געגאנגען צום טייך זיך טובל'ן. וויבאלד דער טייך איז געווען באדעקט מיט א דיקע שיכט אייז, האט דער צדיק האט אויפגעבראכן די אייז און זיך גע'טובל'ט מיט די כוונות גבוהות כדי אויסצו'פועל'ן א ישועה פאר די פרוי.

זייענדיג אין וואסער האט דער צדיק פארלוירן דעם לעכל וואס ער האט אויפגעבראכן אין די אייז אריינצוגיין אין וואסער און האט נישט געקענט ארויסקומען. אפילו שפירנדיג די געוואלדיגע סכנה אויפ'ן אייגענעם לעבן האט ער בלויז איינגעריסן רחמי שמים פאר די פרוי. נאך א קורצע מאמענט האט דער צדיק געפינען דאס פלאץ און איז ארויסגעקומען פון וואסער. אנקומענדיג אהיים האט מען שוין געלאזט וויסן אז די פרוי איז געהאלפן געווארן אין א מזל'דיגע שעה.

רבי צבי הירש בן רבי יצחק אייזיק אייכנשטיין
זצ"ל, י"א תמוז תקצ"א

י"א תמוז
הרה"ק רבי אלחנן וואסערמאן זי"ע

אין די צייטן וועו הגה"ק רבי אלחנן וואסערמאן הי"ד האט געפירט זיין ישיבה הקדושה אין בראנאוויטש האט פאסירט אזא מעשה, שושן פורים שפעט ביינאכט, איז א ישיבה בחור געגאנגען אין גאס און ער האט באמערקט א חברה ליידיג-גייערס וועלכע זענען נארוואס ארויס פון א געמיינע פארזאמלונג. דער בחור האט זיך אנגערופן צו זיי אז עס פאסט נישט ווי זיי פירן זיך אויף, און איז באלד געגאנגען וויטער אין ישיבה, וואו די תלמידים פון די גרויסע ישיבה האבן געלערנט מיט א מעכטיגע קול תורה.

קורץ דערנאך זענען די ישיבה בחורים שאקירט געווארן צו זען א באנדע ליידיג-גייער אריינקומען אין היכל הישיבה. די חברה האבן געוואלט אויפזוכן דעם בחור וואס האט זיך דערוואגט זיי צו זאגן א ווארט מוסר, און אים לערנען "א לעקציע".

די בחורים האבן נישט געוואוסט וואס צו טאן, וועו די טיר האט זיך פלוצים געעפנט און דער ראש ישיבה אליינס האט אריינשפאצירט. זיענדיג וואס גייט פאר, האט רבי אלחנן באלד באפוילן יענע חברה זיי זאלן זאפארט ארויסגיין פון בית המדרש און צורו לאזן די ישיבה בחורים. די באנדע פורקי עול זענען ארויס, אבער איין "אויבער-חכם" איז געבליבן, און איז צוגעגאנגען צו רבי אלחנן, זאגנדיג מיט פרעכע חוצפה, "אבער נישט מיט הענט"...

דער צדיק וקדוש האט געענטפערט, "גוט, דו נישט מיט הענט."

ביז געציילטע טעג האט די גאנצע שטאט געטומלט. דער חברה-מאן איז געלעמט געוואָרן אויף ביידע הענט, און איז אזוי געבליבן, "נישט מיט הענט." די גאנצע שטאט האט גערוישט פון דעם הייליגן כח התורה פונעם ראש ישיבה.

רבי אלחנן בונם בן רבי נפתלי ביינוש
וואסערמאן זצ"ל הי"ד, קובץ שיעורים, י"א תמוז תש"א

CONSULADO GENERAL
DE LA REPUBLICA DE EL SALVADOR, C.A.
GINEBRA
SUIZA

Dos. N. 215/ 943.

Certificat de Nationalité.

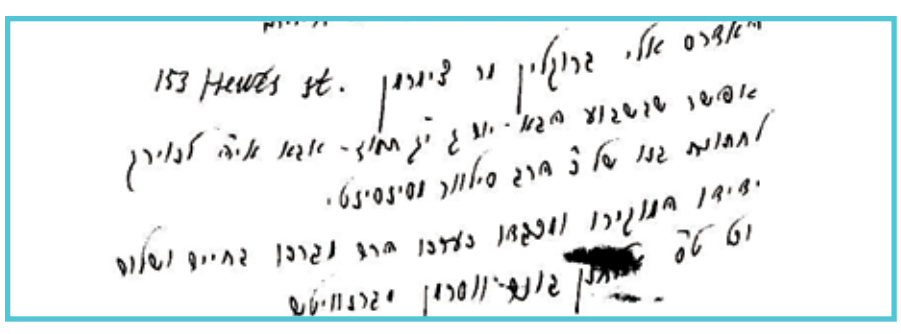
Le Consulat Général à Genève de la République de Salvador (Amérique Centrale) confirme par ces présentes que Monsieur Rabbineris Elchonon WASSERMANN, ci-devant Baranowicz, est reconnu comme citoyen de la République de Salvador avec tous les droits et devoirs inhérents à cette nationalité.

Si l'intéressé voulait envisager une émigration, il lui appartiendrait d'aviser ce Consulat Général en temps utile de son intention à ce sujet, en envoyant en même temps une photographie de date récente pour passeport. Cette photographie devra porter au verso la légalisation délivrée par une autorité compétente ou un officier ministériel.

Ginebra, 16 décembre 1943

PREMIER SECRETAIRE
DU CONSULAT GENERAL

אל סאלוואדארער בירגערשאפט פאפירען וואס עסקנים האבן געשאפט פאר הגאון רבי אלחנן וואסערמאן הי"ד ביים צווייטן קריג אבער ליידער האט מען געקריגן די פאפירען איבער א יאר א האלב נאך וואס דער גאון איזאומגעקומען אויף קידוש השם



153 Hewes St.

א בריוו פון רבי אלחנן וואו ער צייכנט אן זיין אדרעס אין זיין אכסניה ביי די צימערמאן משפחה אויף היוז סטריט.

רפואה אין יארצייטן

חודש תמוז

טו תמוז
הרה"ק בעל שאגת ארי' זי"ע

דער ירושלימ'ער רב, הגה"ק רבי יוסף חיים זאנענפעלד זי"ע, האט דערציילט, אז פאר דער הייליגער בעל "שאגת ארי'" איז נסתלק געווארן, זייענדיג אין א מצב מסוכן, זענען זיך צוזאמגעקומען די בני משפחה און ראשי הקהלה. דער גאון איז געלעגן אין בעט און געלערנט גמרא תוספות, גייענדיג פון איין מסכתא צו די אנדערע.

אינמיטן, ווען ער האט געבעטן מ'זאל אים דערלאנגען נאך א מסכתא, האט איינער פון די משמשים דערלאנגט פאר'ן גאון דעם ספר "מעבר יבק" אנשטאט די גמרא, ער זאל זאגן דערינען וידוי. זענדיג דאס, האט דער גאון דאס צוריק דערלאנגט דעם משמש, זאגנדיג אויף זיך אז א גאנצן לעבן האט ער נישט עובר געווען קיין עבירה, און האט אפילו נישט געהאט קיין הרהור עבירה, פשוט ווייל ער האט נישט געהאט קיין צייט. "איך בין געווען אזוי פארנומען מיט לערנען די תורה הקדושה, אז ווען האב איך דען געקענט זינדיגן?"

"אט אזא וידוי בין איך מקנא," האט אויסגעפירט דער מרא דארעא ישראל.

רבי ארי' לייב בן רבי אשר גינזבורג זצ"ל, שאגת ארי', טורי אבן, ט"ו תמוז תקמ"ה

טו תמוז
הרה"ק רבי אלעזר ריישער זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי אברהם שלו' מסטראפקוב זי"ע האט נאכגעזאגט אין נאמען פון זיין פאטער הרה"ק דער בעל דברי יחזקאל משינאווא זי"ע אז פאר יעדן צדיק גיט מען פון הימל א ספעציעלן כוח, און דער הייליגער צדיק הרה"ק רבי אלעזר ריישער זי"ע האט באקומען א ספעציעלן כוח פון הימל צו היילן אידישע קינדער.

רבי אלעזר בן רבי אלימלך ווייסבלום זצ"ל, משנה למלך על התורה, ט"ו תמוז תר"ע

כב תמוז
הרה"ק רבי שלמה קארלינער זי"ע

הרה"ק רבי שלמה מקארלין זי"ע, איז אמאל געזעצן ביים שלש סעודות טיש פונעם הייליגן בעל התניא זי"ע. אינמיטן האט ער געזען ווי דער בעל התניא שיקט שיריים א שטיקל פיש פאר א איד וואס איז געווען נעבן אים און האט אויסגעזען ווי א פשוט'ער איד. דער צדיק האט אבער געזען אז מיט דעם שטיקל פיש איז דער בעל התניא משפיע א בחינה פון רוח הקודש, און האט זיך געווונדערט וויאזוי יענער איד האט זוכה געווען צו באקומען אזא שטיקל שיריים.

דאן האט זיך דער איד אנגערופן צו רבי שלמה קארלינער, אז ער ליידט פון א שטיקל קדחת און וויל נישט עסן די פיש, ממילא געבט ער עס אים ווייטער, ער זאל אזוי גוט זיין און עס עסן. האט זיך דער צדיק שפעטער אויסגעדרוקט: "האב איך געגעסן די שטיקל פיש, און ער איז געבליבן מיט'ן קדחת..."

רבי שלמה קארלינער האט אמאל געזאגט פאר איינעם פון די עלטערע חסידים, וועלכער האט נאכגעלאזט פונעם "קארלינער דאוונענן" מיט קולי קולות און התלהבות, וויל ער האט געליטן אויף די לעבער, אז פונדעסטוועגן זאל ער ממשיך זיין מיט'ן הויכן דאוונענן. "למען יזמרך כבוד," אפילו עס וועט דיר שנייַדן די לעבער, "ולא ידום," טאר מען נישט שווייגן...

רבי שלמה הלוי סג"ל בן רבי מאיר זצ"ל הי"ד, שמע שלמה, כ"ב תמוז תקנ"ב

כג תמוז
הרה"ק בעל תומר דבורה זי"ע

דער ציון פונעם רמ"ק אין צפת

רעכטס: צורת קדשו פונעם הייליגן ישמח משה וואס איז ידוע אלס סגולה קעגן א מגיפה.
לינקס: דער אהל פונעם ישמח משה האלב רואינרט באלד נאכ'ן צוויטען וועלטס קריג

הגה"ק בעל ברך משה מ'סאטמאר זצוק"ל ביים שופך שיח זיין ביים ציון פונעם זיידן דעם הייליגן ישמח משה זצוק"ל אין אוהעל

כח תמוז
הרה"ק בעל ישמח משה זי"ע

מען זאגט נאך פון הייליגן צאנזער רב זי"ע אלס סגולה בדוק ומנוסה קעגן די ביטערע מחלה ה"י, צו לערנען דעם הייליגן ספר "תומר דבורה" וואס עס האט מחבר געווען דער געטליכער מקובל דער רמ"ק זי"ע.

דאס זעלבע ווערט אויך געברענגט בשם הגה"צ רבי משה הלברשטאם זצ"ל, חבר בד"ץ העדה החרדית אין ירושלים עיה"ק, וועלכער האט דאס נאכגעזאגט פון רביה"ק בעל דברי יואל מ'סאטמאר זי"ע. רבי משה האט צוגעלייגט בשם דעם רבי'ן זי"ע אז אויב מ'קען נישט אליינס לערנען דערינען, זאל איינער פארלערנען פאר אים.

רבי משה בן רבי יעקב קורדוביר ו זצ"ל, תומר דבורה, פרדס רמונים ועוד, כ"ג תמוז ש"ל

כח תמוז
הרה"ק בעל ישמח משה זי"ע

אין סיון תר"א איז הרה"ק רבי משה ראזוואדובער זי"ע געווארן א חתן ביי הרה"ק דער בעל יטב לב זי"ע, און ער איז געפארן צום גרויסן עלטער זיידן דער ישמח משה קיין אוהעל, וואו ער האט פון אים מקבל געווען גאר הויכע ענינים במשך די אלע וואכן ביז צום הסתלקות פונעם יש"מ. אין יענע תקופה האט אים דער יש"מ דערציילט אז בעפאר ער האט אנגעהויבן צו טיילן קמיעות צו העלפן אידן האט ער מורא געהאט, אבער ער האט געהערט א בת קול מיט פסוק "אל תירא משה עבדי" וגו', און דאס האט אים געשטארקט.

דער ראזוואדובער האט צוגעלייגט אז די קמיעות פלעגן העלפן נאר ווען דער יש"מ פלעג זיי אנשפרעכן. איינמאל האט ער זיך באהאלטן אין שטוב פון זיידן צו הערן וואס דער יש"מ זאגט ביים אנשפרעכן, און ער האט אים געהערט זאגן בזה"ל: "רבונו של עולם, איך גיי דא געבן די קמיע צו דעם איד, זאלסטו שוין העלפן, צו ווייזן אז נישט די דאקטוירים מיט זייערע שטותים העלפן, נאר דו מיט דיינע שמות הקדושים העלפן."

רבי משה בן רבי צבי הירש טייטלבוים זצ"ל, כ"ח תמוז תר"א

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

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'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יואל משה פארקאש** נ"ו
בן מו"ה **אברהם שמואל פארקאש** הי"ו

וגם לרבות מחתנו מו"ה
מרדכי הירש פארקאש
ה"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד

הרב
אלישע שמואל הורוויץ
ה"ו
פרעזידענט באורד אוו דירעקטארס
הניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו הרב **משה צבי בערקאוויטש** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **ישכר בער** נ"ו
בן מו"ה **שמואל דוד גאנדל** הי"ו

מו"ה
יקותיאל אהרן דוד רובינשטיין
ה"ו
אייי-טי דירעקטאר
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר שלום יצחק נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אברהם שמואל הכהן שווארטץ** הי"ו

ולרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר צבי נ"ו
לעול התורה והמצות

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

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר צבי נ"ו
לעול התורה והמצות

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

לרגל שמחת לידת הנין נ"י
אצל נכדו מו"ה **יצחק יעקב שניטצער** הי"ו

מו"ה
אלי' הלוי רייזמאן
ה"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר מענדל רייזמאן נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **מאיר אלי' גאלדבערגער** הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **יעקב רייזמאן** הי"ו

מו"ה
נחמן צימענד
ה"ו
מענעדשער, גרענדוויו ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

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

מו"ה
שמחה איינהארן
ה"ו
מענעדשער, ישיבה תורה וחסד
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יצחק פארגעס
ה"ו
די. עס. פי., ישיבה תורה וחסד
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
אברהם יוסף ווינשטאק
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
פראגראם דירעקטאר, אהבת גאלדא
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יצחק** נ"ו
בן מו"ה **שמואל מרדכי מאשקאוויטש** הי"ו

הצלה טאג-בוך!

«זייט 09

הונדערטער נפשות.

זונטאג בהר בחוקותי
ויהיה אחרי המגפה

נאך צוויי ביטערע חדשים האט מען אין די לעצטע וואך ב"ה כמעט נישט געהערט פון קיין פאטאליטעטן, עס איז זייער שווער צו וויסן וואס גייט זיין ווייטער, מען לעבט נאך אלס אונטער א שרעק אז דער מגפה זאל זיך נישט צוריק צופלאקערן, און ליידער הערט מען נאך אלס דא און דארט טראגעדיעס, און פילע אידן ליגן נאך אין שפיטאל, אבער מיר האפן אז דאס ארגסטע איז שוין אריבער.

עס איז שווער צו טרעפן די ריכטיגע פרעספעקטיוו וועו מען האלט אינמיטן אזא שווערע כאאס, אבער וועו מען קוקט צוריק אביסל זעט מען אויך די שטערנס וואס שיינען אין די פינסטערניש, עס ווארימט דאס הארץ ווי די אחדות פון כלל ישראל ווערט שטערקער אין שווערע צייטן, אוו אזוי אויך די מסירת נפש פון די הצלה ווואלונטירן אוו אלע אנדערע חסד ארגאניזאציעס, אוו די מיליאנען וואס כלל ישראל האט אויסגעטיילט פאר די ארגאניזאציעס אוו פאר די פרישע אלמנות אוו יתומים ה"י.

עס וועט נאך נעמען א לאנגע צייט - אויטאריטעטן זאגן מעגליך נאך חדשים - ביז דאס לעבן וועט צוריקגיין צום רוטין, אוו מען איז נאך אלס פארזיכטיג אוו מען דרייט זיך מיט מאסקעס, אבער האפנטליך וועלן מיר ארויסקומען פון די תקופה נאך שטערקער אוו בעסער, אבער איך האף אז מיר וועלן קיינמאל נישט פארגעסן די אלמנות אוו יתומים וועלכע בלייבן איבער אוו אנהאלטן די אחדות זיי צו באגלייטן אוו העלפן וועייטער.

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
דוד יודא קאהן
ה"י"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

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

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר אברהם אפרים ני"ו
בן חתנו מוה"ר **זלמן לייב שטערן** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **יואל ישעי' דייטש** הי"ו

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

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **מרדכי ארי' לעבאוויטש** הי"ו

מו"ה
יוסף רפאל האפפער
ה"י"ו
די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
דוב אבערלאנדער
ה"י"ו
דשאב קאארדינעיטאר
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יואל לייב לאנדא
ה"י"ו
נאכט די. עס. פי.
קעטערין ברודערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
נאכט די. עס. פי.
קעטערין ברודערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יואל ישכר דוב היילברוין
ה"י"ו
בוכהאלטער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אייזיק לעבאוויטש
ה"י"ו
די. עס. פי., ישיבה תורה וחסד
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., שבת שטאב
61 סטריט ברידערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
יחזקא' קליין
ה"י"ו
די. עס. פי., ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר אליהו דוד ני"ו

מו"ה
פינחס פיקסלער
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
יומען ריסוירסעס קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אהרן** ני"ו
בן מו"ה **יוחנן הערצאג** הי"ו

מו"ה
שלמה יעקב בערקאוויטש
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
פיינענס סעקרעטארין
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אברהם חיים** ני"ו
בן מו"ה **יצחק בוקסבוים** הי"ו

מו"ה
אהרן אליעזר בראנטה
ה"י"ו
מעינטענענס מענעדזשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

'קארלסבורג אונזערהיים' שטראלט מיט באזונדערע ליכטיגקייט

«זייט 15

וויניגער אטראקטיוו ווי אן אויספלוג, און איז אויך באלערנד און העלפט אנטוויקלן נאטורליכע מעגליכקייטן.

די קינדער האבן זיך באקענט מיט נייע באגריפן פון קאכן און באקן, און האבן געטראפן זייער אינערליכע מייסטערהאפטיגע טאלאנטן צו ערצייגן גוטע געקעכן און געבעקס צום שטאלצירן, און אזוי ארום איז דער קאך, וועלכע איז געווענליך עקסלוסיוו אונטער די ווירטשאפט פון די שטאב, פארוואנדלט געווארן אין א געמיינזאמע דעי-העב וואו מען האט זיך געלערנט פרישע באגריפן און אויסגעשארפט טאלאנטן וועלכע וועלן צונוץ קומען א גאנץ לעבן, און אויסער דעם האבן די קינדער גענאסן פון זייערע אייגענע האנט ארבעט און מקיים געווען דעם "בזיעת אפיך תאכל לחם" און שטאלצירט מיט זייערע געקעכץ און געבעקסן.

אויסער דעם האט מען ארויסגענומען די איינוואוינער אין הויף און מען האט פרובירט צו טרעפן געשמאקע און לעבעדיגע אונטערהאלטונגען וועלכע זענען אין אייגקלאנג מיט די שטרענגע זיכערהייטס מאנסאמען און די רעגירונג פארשריפטן, און מען האט טאקע באוויזן דאס אוממעגליך פון אנהאלטן דעם באלאנס פון ביידע וויי ווייט מעגליך.

דער תקופה שטרייכט אונטער די געוואלדיגע געטריישאפט פון די המספיק שטאב, וועלכע האבן אין די זעלבע צייט סיי געזארגט פאר די זיכערקייט און געזונט פון די קינדער דורך אונטערזוכן יעדן איינעם רעגלמעסיג, און אבאכט געגעבן זיי זאלן נישט קומען אין באירונג מיט'ן ווייווס, אבער אין די זעלבע צייט פרובירט ווי ווייט מעגליך צו געבן פאר די קינדער זייער נארמאלע רוטין אז זיי זאלן ווייטער שטייגן און בליען.

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

איינוואוינער נעמען אויף מיט פרייד די די-עס-פי וועלכע קומען זיי משמח זיין בשירה ובזמרה

די געטרייע די-עס-פי שטאב באזוכן די תלמידים און האלטן דעם ווייטקייט לויט די אנווייזונגען

מען נוצט אויס די צייט אינדערהיים און מען פארברענגט מיט געשמאק

"אז מען קריג לעמאנס, מאכט מען לעמאנדע" איינוואוינערין'ס אין סאוט 9 שוועסטערהיים נוצן אויס די צייט צו מאכן פרישע געשמאקע לעמאנדע

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

מעשי ידיים להתפאר...

ארבע מי יודע...

נהנה מיגיע כפו...

מען האלט זיך אונטער טראץ די שווערע אומשטענדן

מען נעמט ארויס די תלמידים און מען האלט זיך צו די אנווייזונגען

עס איז קיינמאל נישט צו פריה צו מאכן אביסל נוי סוכה...

בס"ד

INTRODUCING

INTEGRATED HEALTH

A Hamaspik initiative. Available to the general public. Must be 18+, have Medicaid, and face chronic medical or behavioral conditions to qualify.

MEDICAL | BEHAVIORAL | PSYCHIATRIC | ADDICTIONS

UPSTATE **845-503-0200**
intake@hamaspikrockland.org

BROOKLYN **718-387-8400** ext 152
intake@hamaspikkings.org

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי

קנה לך חבר... מען לערנט געשמאק

פארך חבוש עליך... ביים לייגן תפילין פאר א תלמיד

והגית בו יומם ולילה...

מען איז מקבל פנים אן איינוואוינערין אינעם קארלסבורג שוועסטערהיים

הערליכע האנטארבעט פון די חשובע תלמידות

מען האלט זיך אונטער מיט די הערליכע איינריכטונגען אין הויף פונעם 'קאטערין' ברודערהיים טראץ וואס מען קען נישט ארויסגיין

מען קומט אויף מיט שעפערישע געדאנקן צו פארברענגען אין די קאראנע טעג...

ביים אפנעמען די הערליכע המספיק פעקלעך לכבוד ל"ג בעומר

די זיסע קינדערלעך אין סאמיט ביים פארברענגען מיט ליין-מאטריאל

ספעציעל שפילצייג אראפגעברענגט פאר די טייערע 'סאמיט קינדערלעך'

דער שמייכל פארציילט מער פון טויזנטער וועלטער....

המספיק איז גרייט פאר אייער פאמיליע

זענט איר נייגעריג וועלכע סארט הילפס פראגראמען זענען פארהאן אין פאל וואס אייער פאמיליע מיטגליד נויטיגט זיך אין הילף? רופט המספיק. המספיק שטעלט צו א רייע הילף סערוויסעס: פון היים-באדינונגען, קאמיוניטי און פערזענליכע געהילפן, ביז פינאנציעלע שטיצע צו באצאלן די קאסטן פון באדינען אייער פאמיליע מיטגליד.

המספיק איז שטענדיג גרייט אייך צו סערווירן מיט די בעסטע קעיר און הילף וואס איר נויטיגט זיך. מער פון אלעמען וועלן מיר זיכער מאכן אז דער פראצעדור זאל אנקומען לייכט און איר זאלט גרינגערהייט קענען גענישן פון ערשטקלאסיגע באהאנדלונגען וואס עס קומט אייך.

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

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

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

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

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

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

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

email: intake@hamaspikkings.org

ד' 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

פיר און פערציגסטער ארטיקל

פון איין דאקאטאר צום צווייטן

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר זיך באגעגענט מיט נחום זייענדיג א כולל אינגערמאן בערך צוויי א האלב יאר נאך די חתונה, נאכן האבן צוויי קינדער אין א קורצע צייט אפשניט. זיין ווייב האט שטארק געוואלט האבן א א שטיקל וואקאציע זיך אביסל אויסצולופטערן אין די זוממער וואכן. נאכן פארדינען עקסטערע פינעף הונדערט דאללער אין כולל, האט ער זיך פארגינען א וואך וואקאציע מיט זיין אידענע אין די קאנטרי. אבער צו זיין באדויער, איז ער אהיימגעקומען זייער שוואך און אפגעמוטשעט, וועלן צום סוף, לויט די אנווייזונגען פון א פראפעסיאנאלע קייראפראקטאר, האט א בלוט טעסט געווינען אז ער ליידט ליידער פון ליים דיזיז. קיין שום סימנים אויף זיין קערפער האבן דאס נישט געקענט אויפווייזן, אבער אויב די בלוט טעסט ווייזט דאס, קען מען זיך נישט דינגען.

זיענדיג די רעזולטאטן, האט נחום קודם געוואלט הערן פון זיין געהעריגן דאקטאר וואס ער האט צו טון, פאר ער פאנגט אן מיט ווייטעמינען פונעם נאטורליכן דאקטאר, וואס וואלט אים אפגענקאסט אלפים ורבבות. זיין געהעריגן דאקטאר, אויך גאר א גוטער דאקטאר וואס איז זייער אנגענומען אין די ברוקלינער געגענט, האט אים געראטן גלייך אנצוהייבן די געוועהנליכע דאזע אנטיביאטיק וואס מען גיט פאר ליים דיזיז. ער האט אים פארזיכערט אז נאך דריי וואכן וועט ער בעזרת השם יתברך זען א שטארקע דערלייכטערונג. דער טאג איז אבער נישט אנגענומען. נאך די דריי וואכן האט נחום נישט געשפירט קיין שום פארבעסערונג. איז ער צוריקגענאנגען צו זיין געהעריגן דאקטאר, און דער דאקטאר האט באשטעלט פרישע טעסטן צו זען אויב די ליים איז נאך דארט.

זייענדיג א געהעריגן דאקטאר וואס איז נאכגענאנגען די רעגירונגס פארשריפטן האט ער טאקע נאר באשטעלט אזעלעכע טעסטן וואס זענען באשטעטיגט דורך די רעגירונג. די טעסטן זענען ב"ה צוריק געקומען נעגעטיוו, די בענדס זענען אראפ (דאס איז די וועג וויאזוי מען זעט אויב עס איז נאך דא ליים אינעם קערפער), און דאס איז א צייכן, אז די אנטיביאטיק וואס נחום האט גענומען, האט אויפגעטון און, לויט די רעגירונג, האט שוין נחום נישט קיין ליים אין זיין קערפער.

איז וואס טוט מען ווייטער? זיין דאקטאר האט אים געזאגט אז ער קען אים מער נישט העלפן. לויט די רעזולטאטן איז ער פולקאם געזונט און עס פעלט אים גארנישט, און דעריבער קען ער נישט פארשטיין פארוואס זיין שוואכקייט און פארנעפעלקייט האלט נאך אלס אן.

אביסל מיואש, איז נחום צוריקגעגאנגען פוניוואוראיזגעקומען,צוםקייראפראקטער. פארשטייט זיך אז דער קייראפקראטאר האט אנגעהויבן צו ארבעטן אויפ'ן שדרה, געוקוקט די ביינער אהער און אהין, געגעבן אלע סארט ווייטעמינען, אבער נאך א שטיק

> אבער וואס פאסירט וועלן ער קומט אן צו א נייע ישיבה, און ער דארף זיך פונדאסניי אויסלערנען וואס די בחורים דארפן דא האבן? דארפן זיי חיזוק? א פשט אין א גמרא?

איילעדס דאקטאר. דער איילעדס דאקטאר האט ניטאמאל געקוקט אויף זיינע ערשטע רעזולטאטן, נאר געווען זיכער אז אויב האט ער געהאט אמאל ליים, דאן וועט עס קיינמאל נישט ארויסגיין נאר אויב מ'גייט נעמען חדשים לאנג די רעקאמענדירטע אנטיביאטיק.

ער האט אנגעהויבן די ערשטע רונדע אנטיביאטיק, די צווייטע רונדער, די דריטע, די פערדע, און ווי אויך האט דער דאקטאר אים געגעבן פארשידענע ווייטאמינען אין צייט האט ער געזען אז מ'קומט נישט אן אין ערגעזע, האט ער אויף די ראט פון איינע פון זיינע נאנטע געמאכט אן אפוינטמענט ביי א 'ליים דיזיז ספעציאליסט אין מונסי, וואס גייט מיט די שיטה פון די 'איילעדס גרופע', און ווי זיין חבר האט אים געזאגט, ווייסט ער פון אסאך וואס זענען געהאלפן געווארן ביי יענעם דאקטאר.

צוויי יאר איז שוין אריבער זייט ער האט אנגעהויבן ליידן פון זיין שוואכקייט, וועלן ער האט זיך דאס ערשטע מאל געטראפן מיטן די זייט וואס זאל צוהעלפן דעם פראצעדור. מ'קען זאגן אז עפעס האט ער זיכער אנגעהויבן צו פילן בעסער, איין חודש מער, איין חודש ווייניגער, א וואך בעסער און א וואך ערגער, אזוי ווי מיר האבן שוין מסביר געווען וויאזוי דאס ארבעט, אבער ווייט פון א פולקאמע ישועה.

אינצווישן איז ביי נחום געבוירן געווארן נאך א קינד, און עס האט אים מער נישט ערלויבט צו בלייבן אין כולל,האט ער גענומען א זשאב אין א גרויסע קאמפעני אין ברוקלין ווו ער האט ב"ה שיין מצליח געווען און אפילו געשטיגן צו א הויכע פאזיציע, אבער יעדן טאג איז געווען א גיהנום. וועלן ער זאל וועלן קענען בלייבן אינדערהיים וואלט אים סאך גרינגער געווען, אבער דאס ברענגען פרנסה פאר זיין שטוב, האט אים געצווינגען צו בלייבן אין דער ארבעט.

נאך בערך א יאר פון אנגיין מיט די אנטיביאטיק מיט די אנווייזונגען פונעם איילעדס דאקטאר, און נישט זעענדיגע קיין גרויסע פארבעסערונגען, האט ער זיך אינגאנצן מייאש געווען. נישט נאר וואס עס האט אים נישט געהאלפן אינגאנצן, נאר האט נאך געפילט סאך ערגער וועלן ער האט גענומען די אנטיביאטיק. דער דאקטאר האט טאקע מסביר געווען אז דאס איז נארמאל, אבער נאך א יאר צייט פון נישט זען דעם שיין ביים ענדע פונעם טונעל, האט ער מחליט געווען אויפצוהערן מיט די אנטיביאטיק, און ער האט נאר ממשיך געווען צו נעמען די ווייטעמינען. עס האט אים געקאסט גרויסע געלטער יעדן חודש צו קויפן די ווייטעמינען, אבער דאס האט אים כאטש געשטופט אויף צו גיין ווייטער און צו קענען כאטש עפעס פונקציאנירן אין די ארבעט, און געבן זיין שיעור ביינאכט. א טאג וואס ער האט נישט געגומען די ווייטעמינען איז ממש נישט געווען צו וועמען צו רעדן. אזוי איז אנגעגאנגען עטליכע יאר.

אפשר פראבירסטו סארנא?

איין טאג האט אים א חבר זיינער געזאגט אז אפשר זאל ער פראבירן סארנא. דערלייגן קען ער נישט, אויב וועט עס נישט העלפן וועט ער ווייטער אנגיין וויאזוי ער גייט יעצט אן. אין אנפאנג האט זיך אים אפילו נישט געוואלט גלייבן אז סארנא קען אים העלפן. נאכדעם וואס ער האט שוין פארשוועגט טויזענטער דאללארן פאר זיין 'פיזישע' קרענק, האט זיך אים נישט געקענט גלייבן אז דאס איז בלויז עפעס וואס מען קען אויסהיילן מיטן מוח. אבער ער האט פארט מסכים געווען צו פראבירן. ווי נישט ווי נאכ'ן אויסגעבן אזויפיל אלפים ורבבות וועט נאך אפאר הונדערט דאללער פאר סארנא זיין ווי א שפיי אין ים אויב קען דאס אים היילן.

און דא האב איך זיך צום ערשטן מאל געטראפן מיט נחום'ן. נחום האט פארציילט זיין גאנצע געשיכטע, און האט אפילו געזאט אז ער פילט נישט גרייט צו הערן איבער די מעגליכקייט אז מען קען עס גאר היילן בלויז מיטן 'רעדן' נאכדעם וואס ער האט שוין אריינגעלייגט אזויפיל געלט אין מעדיצינישע און אלטערנאטיווע מיטלן. ס'איז אים זייער שווער צו הערן אז ער האט סתם אויסגענעבן

רעוואלוציע

חלק מ"ד

...לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

געלט פאר גארנישט. קודם האב איך אים בארואיגט אז אונז ווייסן נאך נישט אויב עס גייט ארבעטן, און אויב גייט עס ארבעטן, וועט מען דעמאלטס זען וואס צו טון מיט זיין געפיל אז ער האט אויסגעגעבן אזויפיל געלט.

איך האב אים מסביר געווען דעם געדאנק פון סארנא, און וויאזוי דער מוח און דעם קערפער ארבעטן צוזאמען. ער האט דאס דערהערט, אבער דאס אליין האט אים נאך נישט צוריק געברענגט צו זיינע כוחות, בפרט אז ער איז געווען היבש סקעפטיש אויב ער זאל דאס בכלל אננעמען. האבן מיר אינעם נעקסטן זיצונג אנגעהויב אריינצוגיין אין נחום'ס זעל צו דערגיין וואס האט אים אזוי געקוועטשט די אלע יארן וואס האט אויסגעזויגן זיינע כוחות, און זאל ער זען שווארץ אויף ווייס וויאזוי זיינע געפילן האבן אים אריינגעשלעפט אין זיין פלאנטער.

ביים ענדע האבן מיר ב"ה ארויסגעהאט פונטקליך וואס האט געבאדערט פאר נחום במשך אלע זיינע יארן וואס האט אין פאקט צוגעברענגט אז זיין קערפער זאל נישט קענען פונקציאנירן געהעריג. עס איז געווען אזוי

זייט 32»

ליינער'סארנא

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

6632

איך בין צומישט, קען סארנא העלפן פאר א פיזישע מחלה אדער נישט?

קודם כל, א גרויסן יישר כח פארן שרייבן איבער די 'סארנא מעטאד' אינעם גאזעט. איך וואלט נאר געוואלט בעטן איר זאלט אביסל קלארער שטעלן עפעס וואס איז מיר אומקלאר נאכ'ן ליינען די פארשידענע ארטיקלן, נעמליך, אז איר האט שוין עטליכע מאל געשריבן אז סארנא קען נישט העלפן פאר א פיזישע מחלה. דהיינו, אז עס קען העלפן נאר פאר א מחלה וואס איז נישט ממש פיזיש און דער דאקטאר קען נישט טרעפן א פיזישע סיבה דערצו, און דעמאלטס קען מען אנהענגען די ווייטאג אז דאס איז בלויז גייסטיש.

איך האב פארשטאנען פון אייערע ארטיקלן אז אויב זעט דער דאקטאר א פיזישער פראבלעם, דאן קען דער 'סארנא מעטאד' נישט העלפן. דעריבער וויל איך פארשטיין, איך לייד זייער אויפן רוקן און איך האב געמאכט אן עם. אר. איי., און עס האט קלאר געוויזן אז געוויסע ביינער אינעם שדרה זענען פארריקט, און דער דאקטאר זאגט מיר אז דאס איז דער אורזאך פאר מיינע ווייטאג. גוטע פריינט האבן מיר אבער געזאגט אז סארנא קען יא העלפן פאר מיינע ווייטאגן. וויל איך דעריבער פארשטיין וויאזוי קען עס העלפן, ווען דער דאקטאר זאגט מיר און ווייזט מיר אויף זייער קלאר אז מיין מחלה איז פיזיש וועגן די פארריקטע ביינער. איך האף אז איר וועט קענען ענטפערן אויף מיין שאלה.

(-)

ח"מ פערל: איר פרעגט זייער גוט, און דער ענטפער אויף דעם האבן מיר שוין ברייט באשריבן אנפאנג פון אונזער סעריע, און מיר וועלן דאס ווידער איבערשמועסן דא אין קורצן.

ריכטיג אז מחלות וועלכע זענען אינגאנצן פיזיש קענען נישט געהאלפן ווערן מיט סארנא, אבער פאררוקטע ביינער אינעם רוקן איז נישט גענצליך א פיזישער פראבלעם, ווי דר. סארנא האט קלאר איבערגעוויזן פון אסאך שטודיעס אז פאררוקטע ביינער איז א נארמאלע ערשיינונג, אזוי ווי ווייסע האר ווען מען עלטערט זיך, און אסאך מענטשן האבן פאררוקטע ביינער, אבער עס טוט זיי קיינמאל נישט וויי, ווייל נישט די פאררוקטע ביינער איז די אמת'ע סיבה פון די ווייטאג, נאר ווען דער מענטש טראגט זיך ארום מיט סטרעס, דאן קלאפט עס אויס אינעם רוקן, און עס קען וויי טון אפילו מען האט נישט קיין פאררוקטע ביינער. דעריבער איז סארנא זייער עפעקטיוו פאר רוקן ווייטאג. הצלחה.

6632

קען סארנא העלפן פאר די אויטא-אימיון דיזיז וואס הייסט גרעיווס (Graves)?

איך האב אסאך געליינט איבער די 'סארנא מעטאד' אין די המספיק גאזעט און איך האב זייער הנאה געהאט. איך האב אויך געליינט, עפעס וואס איז געווען א שטיקל חידוש פאר מיר, אז סארנא קען אויך העלפן פאר קראונס דיזיז. וואלט איך געוואלט וויסן, אז וויבאלד קראונס איז דאך אן אויטא-אימיון דיזיז (autoimmune disease), דעריבער בין איך זייער אינטרעסירט צו וויסן אויב סארנא קען העלפן אויך פאר אנדערע אויטא-אימיון פראבלעמען, ווי למשל גרעיווס, אדער העלפט דאס ספעציפיש נאר פאר קראונס. איך וואלט הנאה געהאט אויב איר קענט מיר צוריקרופן אדער שרייבן דערוועגן.

(-)

ח"מ פערל: איר פרעגט זייער א גוטע שאלה, און זייער אסאך פון די ליינער דא האבן שוין אנגעפרעגט ענליכע פראגן ארום אויטא-אימיון דיזיזעס אויב עס קען העלפן, דערפאר וועל איך אביסל איבערגיין דער כלל אין דעם.

קודם כל, פאר דער וואס ווייסט נישט וואס דער גרעיווס מחלה איז, וועל איך ערקלערן אין קורצן: אן אויטא-אימיון דיזיז פאסירט ווען דער אימיון סיסטעם אטאקירט געוויסע צעלן אינעם קערפער וואס דארף עכט נישט ווערן אטאקירט און דאס מאכט דער פראבלעם. ביי גרעיווס, אטאקירט דער אימיון סיסטעם דעם טייראויד (thyroid) און ארויסגעבן מער הארמאנען ווי דער קערפער ברויכט.

לענייניגו, מיר האבן שוין עטליכע מאל צוגעברענגט די כלל פון דר. שובינער וויאזוי ער האט צוטיילט מחלות און דריי סארט קאטעגאריעס אין וואס סארנא קען, אדער קען נישט העלפן. קאטעגאריע איינס, זענען ריכטיגע פיזישע מחלות, ווי הארץ קרענק וכדו', וואס קען נישט געהאלפן ווערן מיט סארנא און מוזן האבן מעדעצינישע הילף. די צווייטע קאטעגאריע, זענען מחלות וואס זענען טאקע פיזיש, אבער א גרויסע חלק דערפון איז זעליש. אסאך אויטא-אימיון דיזיזעס גייען אריין אין דעם כלל. די סארט מחלות דארפן צוקומען צו מעדיצינישע הילף, אבער סארנא קען אסאך העלפן פאר די סארט מחלות צו קלענער מאכן די יסורים, ווי אויך אפצושטעלן די מחלה פון זיך מער פארשפרייטן, און צומאל קען עס העלפן אינגאנצן. די דריטע קאטעגאריע זענען מחלות וואס האבן גארנישט פיזיש, נאר זענען ריין זעליש, ווי רוקן ווייטאג וכדו', פאר די סארט מחלות העלפט סארנא צו קענען גענצליך פטור ווערן פון די ווייטאגן.

דעריבער ווען מען האנדלט מיט סיי וועלכע מחלה וואס גייט אריין אינעם צווייטן קאטעגאריע, ווי קראונס, און אין דעם פאל, גרעיווס, איז אלס דא א מעגליכקייט אז מיט סארנא קען מען גענצליך פטור ווערן דערפון, אזוי ווי מען זעט טאקע זייער אפט ביי קראונס, ווי מענטשן ווערן פטור פון דעם אינגאנצן. אבער ביי אנדערע מחלות וואס זענען אויטא-אימיון, זעט מען נישט אלעמאל די זעלבע סוקסעס ווי ביי קראונס, דעריבער קען מען נישט וויסן פון פארויס אויף ווי ווייט עס קען העלפן.

פון מיין ערפארונג, האב איך געזען אז ביי די סארט מחלות קען די הצלחה זיין סאך מער אויב גייט מען אריין אין די געפילן וואס האט אנגעהויבן די מחלה. איך אליין האב שוין עטליכע מאל געקענט זען זייער קלאר ווי אזוי אזעלעכע סארט מחלות האבן זיך אנגעהויבן אין א צייט פון גרויס סטרעס, און וואס די מחלה האט געוואלט. דאס ווייזט קלאר אז געפילן שפילן א גרויסע ראלע דא. אבער ווי ווייט עס העלפט, און ווי טיף מען דארף גיין צו זען א גאנצע ערהוילונג איז ביי יעדעם אנדערש.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

«זייט 31

קלאר, אז עס איז פשוט נישט מעגליך געווען אפילו אנדערש. איינמאל מען האט דאס אדרעסירט, זענען זיינע סימפטאמען צוביסלעך אוועקגעגאנגען פון זיך אליין, ביז די פרייליכע ענדע ווען ער האט צוריק באקומען זיין קלארע מוח און זיין שטארקן קערפער.

כדי מען זאל אביסל פארשטיין מיט וואס פונטקליך נחום האט זיך געמוטשעט, וועלן מיר אביסל צוריקמישן צו זיין פארגאנגענהייט און זען די ראלע וואס דאס האט געשפילט און נחום'ס פיזישע ווייען.

די מוסדות צוטיילט זיך

אין די צייט וואס נחום איז בר מצוה געווארן, האט זיך אפשגעפילט א שטיקל סכסוך מיט די מוסדות וואו ער האט געלערנט ווער עס האט די בעלות. עס זענען געווען וואס האבן געהאלטן אז די ביז איצטיגע הנהלה מאכן א פיינעם ארבעט, און פירן אויס זייער פליכט אויפ'ן העכסטן סטאנדארט וואס איז נאר מעגליך, ווען אנדערע האבן געהאלטן אז די מוסדות פארט אויף רעדער און זייערע קינדער באקומען נישט דאס בעסטע חינוך וואס איז שייך. זיי האבן געוואלט בעסערע און העכערע סטאנדארטן, בעיקר אין די רוחניות'דיגע אפטיילונג. דער מחלוקת איז אנגעגאנגען אויף א שטילע פארנעם פון אונטער די קוליסן, אבער עס האט נישט געהאט קיין גרויסע ווירקונג אויף למעשה.

נאך צוויי יאר זיך אמפערן, האט זיך דער מוסד צוטיילט, און יעדער האט זיך געקענט אויסוועלן וואו ער האט געוואלט ציין. פארשטייט זיך, ווי דער שטייגער איז ביי קאנקורענצן, האט יעדער מוסד, בפרט די ניי-אוועקגעשטעלטע מוסד, געוואלט באוויזן וואס זיי קענען, און געהויבן די סטאנדארטן אז עס זאל זיך הערן ווי דער שענסטע מוסד וואס איז נאר פארהאן, סיי אינעם תלמוד תורה, מיידל שולע, און סיי אינעם ישיבה קטנה (ישיבה גדולה האבן זיי נאך נישט געהאט). אינעם תלמוד תורה, האבן די מלמדים געלייגט גאר א שטארק דגוש אויף צו לערנען אסאך ידיעות התורה, היסטאריע פון אידישקייט, און נאך. אין מיידל שולע האט מען געלייגט די העכסטע סטאנדארט אין צניעות און באריכטערן די קעפ פון די תלמידות מיט ידיעות און לימודים אויף גאר א הויכן סטאנדארט. אויך די ישיבה קטנה איז נישט געווען צוריק געבליבן, די נייע ראש ישיבה האט געלייגט גאר א גרויסע דגוש אויף די איכות הלימודים, בפרט אויף לימוד העיון אז דאס זאל זיין מיטן ריכטיגן ישיבה'שן קנייטש, מיט די ר' חיים'ס, און ר' ברוך בער'ס, מיט די ריכטיגע 'לומדות'.

די ישיבה האט טאקע זיך ערווארבן א נאמען לשם ולתפארת. די בחורים וואס האבן געלערנט אין דעם ישיבה, זענען געווען מער פון די 'פרעסטיזשפולע' בחורים וואס יעדער האט ארויפגעקוקט און געווייסט אז זיי שטייגן אויס צו זיין גאר 'פעסטע לומדים'. נישט אומזיסט האבן אפילו אסאך פרעמדע בחורים אריינגעלייגט שטארקע כוחות צו ווערן אנגענומען אין דעם נייעם אויסגעוועלטער ישיבה.

נחום'ס 'נייע' ישיבה קטנה

אין דעם ישיבה קטנה איז נחום אנגעקומען צום צווייטע שיעור. נחום'ס טאטע האט באלאנגט צו דעם קבוצה וואס האבן זיך אפגעטיילט, און האט געהאט שטארק חשק אז זיין נחום זאל אריינגיין אינעם נייעם ישיבה וואו ער האט געהאלטן אז זיין נחום'קע וועט סאך בעסער אויסשטייגן על התורה ועל העבודה.

ס'איז נישט געווען קיין גרינגע טויש פאר נחום. ער איז אויפגעוואקסן און בארא פארק, און דער נייע ישיבה איז געווען אין וויליאמסבורג, און דאס האט געמיינט פאר אים, צו דארפן פארן יעדן טאג א האלבע שעה אהין און א האלבע שעה צוריק. נאך א זאך וואס האט אים שטארק געעגבערט אז ער האט געדארפט אוועקגיין פון די חברים מיט ווען ער איז געווען געוואוינט צו פארברענגען. אין די נייע ישיבה, ווי געזאגט, זענען געווען אסאך פרעמדע בחורים אויך, און כמעט אלע היימישע בחורים זענען בכלל נישט געווען פון זיין 'חברה'. ער האט זיך געשפירט ווי א פרעמדער און האט זיך זייער שווער אריינגעדרייט, בעסער געזאגט, זיך זייער נישט גוט אריינגעדרייט.

אבער דאס ערגסטע פון אלעם, איז געווען דאס לעצטע פראבלעם. דאס איז עפעס וואס נחום האט נישט געכאפט ווי שטארק דאס האט אים עפעקטירט ביז ער האט עס אויסגעשמועסט ביי מיר אין אפיס. דאס איז געווען א שטארקע פאקטאר אין זיין פיזישע צוזאמענבראך יארן שפעטער.

"איך בין נאר ווערד ווען איך קען עפעס סערווירן פארן ציבור"

און איינע פון אונזערע ערשטע שמועסן האט זיך ארויסגעווייזן אז נחום האט זיך אלע יארן געמוטשעט מיט א שטארקע פראבלעם. נעמליך, פאר א געוויסע סיבה האט ער אלס געפילט ביי זיך אז ווילאנג ער סערווירט נישט עפעס גאר 'ספעציעל' פארן ציבור, איז ער גארנישט ווערד. ער מוז זיין א 'משפיע', איינער צו וועמען די אנדערע בחורים מוזן כסדר צוקומען, צו פאר אן עצה, א פשט אין גמרא, וכדו'. ער האט דאס אלס געוויסט, אבער קיינמאל נישט געכאפט וואספארא טיפע באדייט דאס האט אין זיין לעבן. ווי נחום האט זיך אויסגעדריקט צווישן זיינע וועדטער, "דאס איז ממש מיין לופט צום אטעמען, אן דעם בין איך ממש נישט קיין מענטש, און ס'איז נישט ווערד צו לעבן!"

מ'קען זיך פארשטעלן אז אויב האט דאס געהאט אזא שטארקע באדייט אין נחום'ס לעבן האט ער דאס טאקע אויך אויסגעפירט למעשה אויפ'ן שענסטן אופן. אין זיין ערשטע יאר אין ישיבה קטנה, פאר'ן צוטיילונג, האט ער געהאט זיין חברה. א גרויסע חלק פון די כתה האט אים שטארק ארויפגעקוקט און געזען אין אים אז ער איז 'דער בחור' צו וועמען מען גייט צו פאר סיי וואס מען דארף. וועלן איינער האט געדארפט הערן א גוט ווארט, איז ער צוגאנגען צו נחום, און זיך אויסגעגאסן דאס הארץ פאר אים, און נחום האט ארויסגעצויגן פון אונטערן ארבל א שיין ווארט וואס האט אריינגעשיינט חיזוק אינעם צובראכענעם בחור. וועלן איינער האט נישט פארשטאנען עפעס אין די גמרא, צו וועמען גייט מען? וועלן גייט האבן א איבערפלוס פון געדולד אויסצוהערן זיינע קושיות און ספיקות און נאך דערצו געבן א שיינעם תירוץ נאך אויך? צו נחום. נחום האט נאטורלעך געשפירט וואס עס פעלט זיך אויס פאר'ן ציבור, און האט עס צוגעשטעלט אויף א גאלדענעם טאץ בסבר פנים יפות.

> "נחום האט זיך זייער שנעל אויסגעלערענט אז אין די נייע ישיבה האט ער נישט וואס צו פארקויפן. וואס האט פאסירט?"

אלעס איז אזוי אנגעגאנגען ווילאנג ער האט געקענט זיין דער 'משפיע' און ער געהאט דעם 'מקבל', ס'איז געווען דער בחור וואס האט זיך געמוטשעט מיט עפעס, און ער האט געהאט וואס צו געבן. אזוי האט נחום געקענט פילן אז ער איז א מענטש אויף דער וועלט. אבער וואס פאסירט וועלן ער קומט אן צו א נייע ישיבה, און ער דארף זיך פונדאסניי אויסלערנען וואס די בחורים דארפן דא האבן? דארפן זיי חיזוק? א פשט אין א גמרא? סתם אן אוזן קשבת? נחום האט זיך זייער שנעל אויסגעלערענט אז אין די נייע ישיבה האט ער נישט וואס צו פארקויפן. וואס האט פאסירט?

וויאזוי פונקטליך קוועטשט מען אין א ר' חיים?

אין די נייע ישיבה איז דער גרעסטער דגוש געווען, ווי שוין דערמאנט, צו זיין דער 'למדן'. ווי מען האט געקענט האט מען אריינגערוקט נאך א לומדות, נאך א קוועטש, און נאך א דרייַ, דא א ר' חיים, דא א ר' שמעון שקאפ, און דא א ר' ראובן, ס'איז געגאנגען א רויעך. נישט האבענדיג דעם טיפן גערייבענעם קאפ, האט נחום נישט געהעריג אויפגעכאפט וויאזוי מען עסט דאס. ער האט זייער גוט געקענט לערנען מער 'פשוט'ע עיון' אזוי ווי מען האט געלערענט אין די פאריגע ישיבה, אבער ער איז נישט געווען געבויעט צו לערנען די מער 'טיפע' ישיבה'שע עיון.

אויב האט איינער געדארפט 'הילף' אין די נייע ישיבה, איז עס נאר געווען וויאזוי צו פארשטיין דעם ר' ראובן, וויאזוי פארענטפערן דעם שווערן רמב"ם, און אלע מהלכים וויאזוי די אחרונים פארענטפערן דעם רמב"ם, דער מהלך פונעם אור שמח, פונעם אבן האזל, און פארשטייט זיך דער טיפע מהלך פונעם ראש ישיבה אליין. דער ראש ישיבה האט אריינגעלייגט קאפ און מוח אויסצולערנען די בחורים וויאזוי 'אפצוטייטשן' א גמרא, וואס מיינט 'עכט' פארשטאנען א גמרא, וויאזוי צו טראכטן וועך מען לערנט א גמרא. פון איין זייט האט דער ראש ישיבה געשעפט נחת פון זיינע תלמידים, זענדיג אז רוב בחורים כאפן אויף דעם טיפן דרך הלימוד, אבער נחום פאר זיך האט זיך געשפירט אויסגעשפילט נישט קענדיג אויפכאפן גענוג שנעל וויאזוי דאס ארבעט.

פלוצלינג האט ער זיך דערזען אליין, אן קיינעם וואס דארף אים עכט האבן. קיינער האט אים נישט געפרעגט גארנישט, ווייל זיינע ארומיגע האבן נישט געזען ווי ער קאכט אין דעם און פארשטייט דערצו. דאס האט אים געמאכט שפירן שרעקליך צובראכן, ווי אויך האט ער זיך אנגעהויבן שפירן זייער נישט אין פלאץ. דאס האט נישט געמיינט פאר אים סתם זיין, נאר דאס האט געמיינט פאר אים נישט זיין קיין מענטש, און אז מען איז נישט קיין מענטש, פארלירט מען דעם חיות און מען איז זייער צובראכן. אבער ער האט זיך נישט געלאזט פאר צו לאנג זיין צובראכן, נאר האט זיך אנגעהויבן איבערצושטרענגען איבער זיינע כוחות, זיך אביסל אויסצושארפן אינעם 'לימוד הלומדות', צו פארשטיין וויאזוי מען קוועטשט, וואו מען קוועטשט, וואס איז גוט געקוועטשט, און וואס איז נישט גוט געקוועטשט. עס האט אים געקאסט איבערמידליכע כוחות, און האט אים צומאל אפילו היבש אויסגעמאטערט זיין גוף און מוח פאר אפאר טעג, אבער צוביסלעך האט ער זיך אנגעהויבן 'אריינצורייבן' אין דעם, און האט אנגעהויבן אביסל טועם צו זיין די מתיקות דערפון, און האט צוביסלעך אנגעהויבן צו קענען שפירן, כאטש מיט זיין חברותא, ווי ער פארשטייט אויך צו דעם דרך הלימוד.

וואס האט דאס אלעס אפגעקאסט פאר זיין זעל? און וויאזוי האט דאס אים אנגעווערטשאפט זיין 'ליים דיזיז' יארן שפעטער? אויף דעם 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 וויטאגן וואס שטערן זיי פון דערגרייכן זייער מאקסימום.

פאר קאמענטארן און/אדער שאלות קען מען זיך פארבינדן מיט אים דירעקט אויפ'ן טעלעפאן נומער, 845-533-3082; טעקסט, 845-459-2715; פאקס, 845-533-3537; אדער אויף די בליץ-פאסט אדרעסס, info@lifeasecoaching.com.

דאקטוירים: זייט מער אויפמערקזאם איבער "פרי-דייעביטיס"

מענטשן וואס זענען פרי-דייעביטיס קענען דאס צוריקדרייען מיט א געזונטע דיעטעט

מיאמי - פרידייעביטיס׳ - א צושטאנד פון הויך צוקער אין די בלוט, איז גאר פארשפרייט אין די פאראייניגטע שטאטן מיט ארום 84 מיליאן אמעריקאנער ערוואקסענע, דאס הייסט איינס פון יעדע דריי מענטשן, און אזוי אויך א שטייגענדע צאל קינדער וואס ליידן דערפון. אבער א שטודיע צייגט אז אן איבערוויגנדע מערהייט פון די ליידנדע ווייסן מיטאמאל אז זיי ליידן דערויף און זיי ווייסן נישט זיך צו אפהיטן.

א מענטש ווערט דיאגנאזירט אלס פרי-דייעבעטיק אויב די גלוקאז -- בלוט צוקער, איז צווישן 100 און 125 ווען ער האלט פאר׳ן עסן, און זיי זענען אין א שטארקע געפאר צו אנטוויקלן טייפ 2 דייעביטיס אן קיין פריערדיגע סימפאטמען, און דאס קען גאר שנעל ברענגען מיט זיך הארץ פראבלעמען, נירן קראנקהייטן און נאך פארשידענע קאמפליקאציעס.

"איך בין שוין א דאקטאר פאר איבער צוואנציג יאר, עס מאכט זיך זייער אפט אז מענטשן זענען פרי-דייעבעטיק פאר לאנג יארן, און פלוצלינג אן קיין שום פריערדיגע סימנים אנטוויקלן זיי טייפ 2 דייעביטיס פון איין טאג צום צווייטן, דעריבער איז קריטיש וויכטיג אז מענטשן וואס זענען פרידייעבעטיק זאלן פירן א גאר פארזיכטיגע לעבנסשטייגער און א שטרענגע דיעטע" זאגט דר. קליפארד מעדינע פון מאונט סיני שפיטאל פאר די פרעסע.

שטודיעס צייגן אז מענטשן וואס זענען פרי-דייעבעטיק און היטן זיך אפ דאס געזונט זענען מיט פופציג פראצענט וויניגער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלן דייעביטיס, אבער דער פראבלעם איז אז רוב פרי-דייעבעטיקס ווייסן מיטאמאל אז זיי זענען פרי-דייעבעטיקס און ווייסן זיך נישט צו אפהיטן, אזוי שטעלט זיך ארויס פון א לעצטע שטודיע דורכגעפירט דורך דער "דייעביטיס פריוועגשאן פראגראם".

דער שטודיע זאגט אז פון יעדע צען מענטשן האט בלויז איינער געוויסט צו זאגן איבער׳ן צושטאנד, און זיי אלאמירן אז מיט מער אוימערקזאמקייט קען מען פארמיידן מיליאנען פעלער פון דייעביטיס מיט אלע נאכווייען וואס דאס ברענגט מיט זיך. און רופן פאר פרישע סטאנדארטן פאר דאקטוירים אז זיי זאלן דורכפירן רעגלמעסיגע אונטערזוכונגען פאר מענטשן מיט פרי-דייעביטיס.

"האלב פון אלע אמעריקאנער העכער פערציג יאר ליידן פון פרי-דייעביטיס, און טאמער וואלט מען געהאט בעסערע מעטאדן זיי צו אויפקלערן די וויכטיגקייט פון היטן דאס געזונט, מאכן איבונגען און עסן געזונט, וואלט מען געקענט פארמיידן מיליאנען הארץ אטאקעס, סטראוקס, און ערנסטע געזונטהייט פראבלעמען אין אמעריקע" ליינט זיך דער סטעיטמענט פונעם "דייעביטיס פריוועגשאן פראגראם" איניציאטיוו.

געזונט און געשמאק

קארטאפל

קעטשאפ קארטאפל

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

ביז צום טיש: **1:00**

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 6 קארטאפל
- ½ גלאז מייאנעז
- ½ גלאז קעטשאפ

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון צו 450 גראד
- לייגט באק-פאפיר אויף א גרויסע בעקעלע
- שיילט אפ די קארטאפל און שניידט דאס אין רעפטלעך ארום א ¼ אינטש דיק
- מישט אויס די קארטעפל מיט די מייאנעז און קעטשאפ
- לייגט דאס ארויס מיט א סדר אויף די בעקעלע
- באקט עס צוגעדעקטערהייט פאר ארום א האלבע שעה און דאן אויפגעדעקט פאר נאך א האלב שעה

טיפ

נאכן אפשיילן די קארטאפל, האלט די קארטאפל אין וואסער אז עס זאל נישט ווערן ברוין.

מאַרטאפל מיט קראמבס

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

ביז צום טיש: **0:40**

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 5 קארטאפל
- 2 לעפל אויל
- 1 גלאז קארן פלעקס קראמבס
- ½ טיי-לעפל זאלץ
- 1 טיי-לעפל פאפריקע
- ½ טיי-לעפל קנאבל פאודער
- ¼ טיי-לעפל שווארצע פעפער
- וואסער

אנווייזונגען:

- שיילט אפ און צושניידט די קארטאפל אין קעסטלעך
- קאכט אויף א טאפ וואסער און לייגט אריין די קארטאפל
- לאזט עס קאכן פאר צוואנציג מינוט, שווענקט אויס די וואסער, לאזט עס אפקילן פאר א פאר מינוט און לייגט אריין אויל
- אין א פענדל, מישט אויס די געווירצן מיט די קראמבס, לייגט אריין די קארטאפל און מישט עס גוט אויס, מאכט זיכער אלע קארטאפל זענען באדעקט מיט קראמבס
- באקט עס אפענערהייט אויף 450 גראד פאר ארום 15-10 מינוט

ווינד-רעדל קנישעס

שטאפל: **מיטלגארטיג** | מאס: **8 פארציעס**

ביז צום טיש: **1:30**

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- פון 16X10 בלעטער טייג (פלעקי דאו)
- 5 קארטאפל
- 1 צוויבל
- ¼ גלאז אויל
- 1 טיי-לעפל זאלץ
- 3 אייער
- ¼ טיי-לעפל שווארצע פעפער
- סעסעמי זומען
- 1 פעקל פאסטראמי (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

- שיילט אפ און קאכט די קארטאפל ביז עס איז ווייך
- דערווייל דינסט די צוויבל מיט אויל און קלאפט אויף די צווי אייער
- צוקווועטשט די קארטאפל, מישט אריין די געדינסטע צוויבל, זאלץ, פעפער און צווי אייער

מאכן די קנישעס:

- עפנט אויף די בלעטער טייג
- אויב מען וויל: לייגט ארויף אויף דעם די פאסטראמי
- שפרייט אויס די צוקווועטשטע קארטאפל אויף די טייג אדער פאסטראמי
- וויקלט איין די קארטאפל אינעם טייג פארזיכטיג אן דרוקן צו שטארק און מאכט א 'ראול'
- שניידט דעם ראול אין רעפטלעך פון א פערטל אינטש
- לייגט ארויף די רעפטלעך אויף א סדר אויפ׳ן בעקעלע
- שמירט ארויף אייער פון אויבן און שפריצט אן מיט סעסעמי סידס
- לייגט עס אריין אינעם אויוון אנגעהייצט צו 375 גראד פאר איין שעה

אירע בענעפיטן:

מענטשן מיינען אז קארטאפל איז א אומגעזונטע מאכל, אבער אין פאקט איז קארטאפל רייך אין וויטאמינען. קארטאפל פארמאגט פייבער, פאטעזיום, וויטאמין סי. און וויטאמין בי-6. די אלע באשטאנדטיילן זענען געזונט פאר די הארץ.

© 2020 צוגעשטעלט דורך **מרת ח. ג. לויפער**

וואס טוט ציך אין שפיטאל

געהעלטער פון 'עמערדשענסי רום' דאקטוירים דראסטיש געשטיגן אין לעצטע יארן

עמערדשענסי רום דאקטורים האבן געזען א צוואנציג פראצענט העכערונג איז זייערע געהעלטער אין די לעצטע יארן

אמעריקע - אן איבערזיכט דורך די 'אורבען אינסטיטוציע' איבער די מעדיצינישע פעלד צייגט אז דאקטוירים וועלכע ארבעטן אין עמערדשענסי אפטיילונגען אין שפיטעלער איבער אמעריקע האבן געזען די גרעסטע העכערונג אין זייערע געהעלטער אין די לעצטע פיר יאר, א זאך וואס טוט ביישטייערן צו העכערע העלט-קעיר קאסטן און אינשורענס פאר פאציענטן.

דאקטוירים אין דעם פעלד פון עמערדשענסי האבן געזען א העכערונג פון איבער צוואנציג פראצענט אין זייער געהאלט פון 2013 ביז 2017, און דער דורכשניט שטייט ביי 348 טויזנט דאלער יערליך, דאס ווערט נאכגעפאלגט מיט פסיכיאטערס וועלכע האבן געזען אן העכערונג פון 19 פראצענט און דער דורכשניטליכע יערליכע פארדינסט שטייט ביי 241 טויזנט דאלער.

דאס קומט אין א צייט וואס וואשיגנטאן זוכט מיטלן צו נידערן די הויכע שפיטאל קאסטן פאר פאציענטן, און הויכע געהעלטער פאר עמערדשענסי דאקטוירים קען אריינלייגן שפיטעלער אין א דילעמא וועו עס קומט צו נידערן קאסטן פאר פאציענטן, און עקספערטן זאגן אז די פאקט אז די געהעלטער פון דאקטוירים שטייגט אזוי שנעל העכערט די אלגעמיינע קאסטן פאר פאציענטן.

"עס איז א גוטע זאך אז דאקטוירים באקומען גוט באצאלט, אבער אויב דער סטאנדארט אינעם פעלד איז אז דער געהאלט ווערט געהעכערט יערליך טוט דאס אויטאמטיש עפעקטירן פאציענטן און העכערן אינשורענס קאסטן" איז דען אניאל, אן העלטקעיר עקספערט, ציטירט געווארן אין די פרעסע.

אין אלגעמיין האבן דאקטוירים אין אלע פראפעסיעס געזען אן העכערונג אין זייער איינקונפטן, און דער דורכשניט פאר אלע מעדיצינישע עקספערטן שטייט ביי ארום 16 פראצענט, און דער שוואכסטע וואוקס האט מען געזען ביי פאמיליע דאקטוירים וועלכע האבן געזען קנאפע 14 פראצענט העכערונג אין זייערע איינקונפטן.

נאנט צו צוויי הונדערט טויזנט אמעריקאנער פאציענטן ליידן פאטאלע שאדנס פון מעדיצינישע טעותים

וואשינגטאן - אין א צייט וועו וויסנשאפטלער קומען אויף טעגליך מיט דורברוכן און רעוואלוציעס אין די מעדיצינשע וועלט און דאקטוירים קלוגן איבער מחלות מיט מאדערנע און טעכנאלאגישע אויפטוען, איז אבער נאך אלס נישטא קיין געהעריגע לעזונג צו אן אור-אלטער פראבלעם, נעמליך מענטשליכע טעותים. פאטאלע טעותים פון דאקטוירים וועלכע קאסטן אומצאליגע מענטשליע לעבנס יאר-יערליך אין אמעריקע און איבער די וועלט.

מיט צוואנציג יאר צוריק האט די קלינטאן אדמיניסטראציע אריסגעגעבן א היסטארישע באריכט איבער דעם פראבלעם, און האט געשטעלט דער דורכשניטליכע צאל פאטאליטעטן פון מעדיצינישע טעותים ביי נאנט צו הונדערט טויזנט טויטפעלער יערליך אין די פאראייניגטע שטאטן, און געוויסע שאצונגען זאגן אז די צאל איז היינט צו טאג אייגענטליך איבער דאפלט ביי ארום 200 טויזנט טויטפעלער וועלכע וואלטן געקענט פארמיטן ווערן וועו נישט א טעות אדער פארנאכלעסיגקייט פון א דאקטאר אדער שפיטאל שטאב.

א לעצטערע באריכט זאגן אז ארום איינס פון יעדע צוואנציג פאציענטן אין שפיטאל זענען אויסגעשטעלט צו טעותים, אמאל איז דאס בלויז א אומריכטיגע מעדיצין אדער איישטעך, אמאל פארגעסט מען צו געבן עפעס א באהאנדלונג אדער א טעסט, אבער דער באריכט זאגט אז ארום 12% פון די טעותים ענדיגן זיך פאטאל אדער מיט לעבנסלענגליכע שאדן צום פאציענט. און דאס איז אויסער דעם וואס עס קאסט יערליך ארום צוויי ביליאן דאלער פאר די העלט קעיר אינדוסטרי אין לאו-סוטס און קאמפענסאציעס א.א.וו.

געזונטהייט אקטיוויסטן האבן אצינד געעפנט א קאמפיין צו לייגן דרוק אויף די עף-די-עי פריש אונטערנעמען דעם מיסיע, זאגנדיג אז א דאנק פרישע טעכנאלאגיע קען מען היינט שרייבן פרישע רעגולאציעס וועלכע זאלן פארזיכערן אז מען מאכט נישט קיין טעותים, ווי צום ביישפיל דורך פארלאנגען געוויסע קאמפיוטער באשטעטיגונגען פאר יעדן פראצעדור אינעם שפיטאל און נאך פארשידענע לעזונגען.

"אין די צייט וואס מיר מאכן פארשריט אין פילע הינזיכטן אינעם מעדיצינישן וועלט האבן מיר כמעט נישט געזען קיין פארשריט אין די לעצטע צענדלגיע יארן אין באקעמפן מעדיצינישע פעלערן, און טראץ דעם וואס שפיטעלער באנוצן זיך היינט מיט מער מאדערנע טעכנאלאגיע איז די צאל פון פאטאלע טעותים אייגענטליך אויפ'ן וועג ארויף און נישט אויפ'ן וועג ארא׳׳ זאגט פעלו טרען, אן אקטיוויסט וועלכע האט געעפנט א טעכנאלאגיע פירמע צו אויפקומען מיט לעזונגען צו באקעמפן מעדיצינישע טעותים.

עף-די-עי באשטעטיגט נייע 'דיספאוסעיבל' דואדענסקאופ צו באקעמפן שפיטאל אינפעקציעס

וואשינגטאן - אין א פארזוך צו באקעמפן די שטייגנדע צאל פון אנצינדונגען אין שפיטעלער האט די עף די עי צום ערשטן מאל באשטעטיגט א נייער ערפינדונג וואס אנטשפרעכט מער היגיעניישקייט און וועט פארמיידן דעם פארשפרייטונג פון אינפעקציעס אין שפיטעלער וועלכע ווערן פארשפרייט טיילמאל פון די מעדיצינישע אינסטרומענטן.

דער 'דואנדענאסקאופ' אפאראט ווערט געגנוצט אויף צו אונטערזוכן אינערליכע געדערים און איברים, און אויב ווערט דאס נישט גרונטליך געריניגט און געוואשן פון יעדן שפור פון באקטעריע און באצילן קען דאס אריבערפירן אנצינדונגען פון איין פאציענט צום צווייטן. שפיטעלער פארוואלטער זאגן אז עס איז גאר שווער דאס צו ריניגן ווי עס דארף צו זיין, און אזוי ארום טוט דאס ביישטייערן צו פארשידענע 'שפיטאל אנצידנונגען' וועלכע פלאגן שפיטעלער איבער אמעריקע.

לויט סטאטיסטיקס זענען ארום 35 טויטפעלער זינט 2013 פארבינדן צו אנצידונגען וועלכע קומען פון דעם וואס דער 'דואדענסקאופ' אפאראט וואס ווערט נישט גוט געוואשן, און דעריבער האט די 'באסטאן סייענטיפיק' פירמע אויפגעקומען מיט אן אלטערנאטיוו וואס ערלויבט דעם חלק וואס גייט אריין אינעם קערפער צו זיין געגליך דיספאוזעבל, און ווערט גענוצט נאר איין מאל.

דער אפאראט איז א לאנגע שלענגליכער רער מיט א קאמערע ביים שפיץ וואס ווערט אריינגעלייגט דורכ'ן מויל צו די אינערליכע חלקים אויף צו דיאגנאזירן אינערליכע מחלות, אריינגערעכנט קענסער א.ד.ג. און עס ווערן דורכגעפירט יערליך ארום אנדערהאלב מיליאן פראצעדורן מיט דעם אפאראט וואס קאסט ארום 40 טויזנט פער שטיק.

דער עף.די.עי. האט אויך באשטעטיגט א נייע סארט דואדאנסקאופ וואס מען קען צונעמען און בעסער אויסריניגן, און מען קען טוישן דעם טייל וואס גייט אריין אינעם קערפער, און דאס קומט נאכדעם וואס די עף-די-עי האט אין 2015 ארויסגעלייגט א ווארנונג אז מען דארף בעסער ריניגן די מאשינען צוליב דעם אויסברוך פון אינפעקציעס און די צענדליגע טויטפעלער.

דערווייל האט די פירמע נישט געלייגט קיין פרייז אויף די איינמאליגע מאשינען, אבער די 'באסטאן סייענטיפיק' פירמע האט פארשפראכן אז זי וועט לייגן דערויף א צוגענגליכע פרייז צו ערלויבן שפיטעלער צו קענען דורכפירן זיכערערע טעסטן.

המספיק נייעס

'תורה וחסד' האלט אן טעגליכע פראגראמען **טראץ 'קאראנע' קריזיס**

«זייט 36

"די עלטערן זענען אויסטערלישע דאנקבאר, זיי האבן נישט קיין ווערטער זיך צו באדאנקן" זאגט ער אונז, פילע עלטערן זענען געווען באזארגט אז דער מצב וועט זיי באזונדער שוועך עפעקטירן און זיי וועלן נישט האבן קיין הילף מיט'ן זארגן פאר זייערע טייערע קינדער, אבער 'המספיק' האט זיי נישט פארלאזט און מען האט געטון אלעס אין די וועלט צו שטיין צוהילף.

אויף צו קענען אנגיין מיט די שיעורים האט מען איינגעשטעלט א טעכנאלאגישע טעלעקאנפערענץ סיסטעם און מען האט איינגעשטעלט א סדר פון צוויי פולע פראגראמען יעדן טאג, דער ערשטער 'פארמיטאג סדר' איז א שיעור פון 11 ביז 1 און דאן פון 3 ביז 4, און צענדליגע תלמידים האבן אריינגערופן און געלערנט און פארברענגט אינאיינעם.

אויף צו פארזיכערן אז יעדער קען גוט מיטהאלטן האט מען יעדן דאנערשטאג אפגעטראגן צו יעדן תלמיד אהיים א העפט וועלכע האט אנטהאלטן די סדר הלימודים, די חומש, משניות, תרי"ג מצוות, און אזוי אויך די פראגראמען ווי שיין-שרייבן און שיינע מעשיות און תורה'ס און ווערטער אויף די פרשה, אינאיינעם מיט אקטיוויטעטן צו קאלירן און שרייבן א.ד.ג.

ר' משה הערש רעדט מיט באגייסטערונג איבער די אויסטערלישע הצלחה פון דעם פראיעקט, "אלע טייערע תלמידים האבן מיטגעהאלטן די שיעורים און פראגראמען אויפ'ן טעלאפאון, און האבן געשלונגן מיט דארשט די רייכע אינהאלט וואס מען האט צוגעשטעלט" מען האט געלערנט משניות, געזאגט תהלים, געזונגען און פארברענגט.

ביים אנהייב פונעם סדר האט מען געגעבן דאס ווארט פאר יעדן איינעם פון די תלמידים, צו געבן דעם געפיל אז יעדער איז וויכטיג, און יעדער איינער האט געקענט מיטטיילן אביסל וואס ליגט אים אויפ'ן הארץ און אזוי האט מען פארברענגט אביסל, און דאן געלערנט, און עס האט זיך געשפירט אויפ'ן טעלעפאון דער ווארימע אטמאספערע צו וואס די טייערע תלמידים זענען צוגעוואוינט צווישן די וועגט פון 'תורה וחסד' טראץ וואס עס איז אויף אן אנדער שטייגער

אויסער דעם איז'ר משה הערש ארומגעגאנגען פאר 'סופרייז באזוכן' פארנט פון די הייזער פון די תלמידים, יעדן טאג ביי אן אנדערן הויז, דער פאקט אז מען האט נישט געוויסט וואו צו ערווארטן דער קומענדיגער באזוך האט אריינגעברענגט א חיות און פרישקייט אין די תלמידים וועלכע האבן ארויסגעקוקט אויף די 'בליץ באזוכן' וועלכע זענען געקומען באגלייט מיט א שיינע מתנה אלס 'מתן שכרה בצדה' פאר'ן מיטהאלטן די לימודים.

ל"ג בעומר איז געווען דער הויכפונקט פונעם פראגראם, אין דעם טאג האט יעדער איינער באקומען א באזוך - ווייל דאס איז דאך דער טאג פון ר' שמעון לכל - און דער גרויסער מגיד שיעור רבי משה הערש איז ארומגעפארן פון הויז צו הויז, און אריינגעשיקט דעם "לג בעומר פעקל" וועלכע האט אנטהאלטן א מתנה, א געטראנק, און אביסל איבערבייס לכבוד הילולא דבר יוחאי, און אזוי אויך א זמירות פאר ל"ג בעומר.

שטייענדיג אביסל פונדערווייטנס האט מען געמאכט א לחיים (אויף גרעיפ דזשוס) מיט יעדן תלמיד באזונדער. און דאן אנגעצינדן ל"ג בעומר מוזיק אויף הויכע טענער, אזוי אז יעדער האט געהאט א פרייליכן און פערזענליכן ל"ג בעומר, און דערנאך נאך געבליבן מיט א פעקל פון גוטע מדענים וממתקים אויף צו לאזן א גוטן טעם אין מויל, און פארזיסן די שווערע טעג וואס יעדער איינער איז אריבערגעגאנגען.

דאס זעלבע געטריישאפט האט מען געזען פון די המספיק דעי-העב שטאב און אנדערע די-עס-פי פון די פארשידענע אפטיילונגען אין 'המספיק אוו אראנדזש' וועלכע האבן נישט נאכגעלאזט פון זייער געוואלדיגע געטריישפט טראץ די שווערע אומשטענדן, און אנגעהאלטן ווייטער דעם געטרייען קשר מיט די טייערע קינדער אויף א טאג-טעגליכע פארנעם.

הר"ר ארי' לייב פליישמאן שיחי' ר"מ תורה וחסד ביים מרביץ תורה זיין דורכ'ן טעלעפאון

די הצלחה און די גוטע גרוסן פון די לעצטע וואכן שטרייכט נאכאמאל אונטער די געוואלדיגע איבערגעגענקייט פון די געטרייע 'המספיק מיטגלידער' וועלכע זענען פארפליכטעט פאר די טייערע נשמות און זייערע משפחות, אין יעדן מצב, אפילו וועט עס קוקט אויס אוממעגליך באווייזט מען צו אנגיין און צו העלפן און צו דערהייבן און דערפריען די טייערע אוצרות. ★

דער **קומענדיגער דורברוך** פאר **הויכע בלוט דרוק** קען מעגליך קומען פון **בינען נעסטן**

דער 'מאוטוואש' ווערט געמאכט פון בינען האניג און הויילט די גומען.

פליימאוט, ענגלאנד - פארשער האלטן אינמיטן פעסטשטעלן די מעגליכקייט אז א 'מאוטוואש' צו שווענקן דעם מויל וואס אנטהאלט א באשטאנדטייל וואס קומט פון בינען און העלפט באקעמפן גומען שטעלט זיך ארויס אז עס קען זיין עפעקטיוו אין פראבלעמען פאר הויכע בלוט דרוק, און זיי באצייכענען די ערשטע רעזולטאטן פון די פראבעס אלס גאר פאזיטיוו.

דער באשטאנדטייל רופט זיך 'פראפאליס' און איז א מאטעריאל וועלכע געפונט זיך אין די וואקס וואס די בינען פראדוצירן פון זייער קערפער צו באשיצן זייערע נעסטן, און עס שטעלט זיך ארויס אז דאס פארמאגט געזונטע אייגענשאפטן אויך צו באשיצן מענטשן, ספעציעל וועז עס קומט צו בלוט דרוק, און עס טוט דאס אויף א נאטורליכע וועג אן קיין זייטיגע ווירקונגען.

פארשער אינעם 'פלאומאוט יוניווערסיטעט' זאגן אז דער באשטאנדטייל האט אן אייגנשאפט אז וועז עס קומט אין באירונג מיט געווייסע נאטורליכע באקטעריעס אינעם מענטשליכן קערפער וועלכע געפונען זיך אינעם מויל העלפט עס די באקטעריעס מיט זייער ארבעט צו באארבעטן א נוטריאנטס וואס געפונט זיך אין עסנווארג וואס רופט זיך 'נייטרעיטס' און די באקטעריעס פארוואנדלן עס אין דעם געזונטן 'נייטרייט' נוטריאן וואס העלפן פארברייטערן די אדערן און פארבעסערן דעם בלוט שטראם.

"טויזנטער מענטשן וואס ליידן פון בלוט דרוק און דארפן נעמען מעדיצינען, טוען אין פאקט נישט נעמען די מעדיצינען, יעדער פאר זיינע סיבות, סיי צוליב פוילקייט, און אויך צוליב פארשידענע זייטיגע עפעקטן וואס דאס קען ברענגען, ווי מידעקייט א.ד.ג. אזא אויסטרעף קען דעריבער ראטעוון הונדערטער טויזנטער לעבנס" זאגט איינער פון די ערפונדער פאר די פרעסע.

דערווייל ווערט נאך די עפעקט פון דעם מאוטוואש שטודירט, און עס האלט אין די ערשטע פאזעס פון די פראבעס, אבער דאקטוירים זאגן אז עס איז זייער מעגליך אז מען האלט פאר א דורברוך וואס קען שטארק העלפן, "עס איז נישט קיין סוד פאר דאקטוירים אז עס איז דא א פארבינדונג צווישן די גזונטהייט פון די גומען און ציינער צו בלוט-דרוק, און עס איז מעגליך אז יעצט וועז מען דאס בעסער פארשטיין" זאגט די הויפט פארשער פון דעם שטודיע. ★

'גייסטישע געזונט איינהייט'

«זייט 36

געווארן 2 צענטערן, איין אין בראנקס און איין אין מאנהעטן וואו די קרימינאלן/ פאציענטן וועלן געברענגט ווערן, און דארט וועלן עקספערטן אנטשיידן וויאזוי זיך אומצוגיין מיט זיי. די ארטיגע איינווואוינער פראטעסטירן אבער אז די גייסטיש קראנקע וועלן זיין פריי צו פארלאזן די צענטערן אויך אויב זיי שטעלן א געפאר.

"א גרויסע טייל פארברעכנס ווערן דורכגעפירט דורך מענטשן וואס ליידן פון א גייסטישע צוזאמענבראך, זיי ארעסטירן און האלטן אין טורמע ברענגט נישט קיין שום נוצן פאר ניו יארק און מאכט אונז נישט מער זיכער, און טיילמאל פעלט זיך בלויז אויס אן עקספערט וואס זאל זיכער מאכן אז זיי האבן די ריכטיגע הילף און מעדיצין" האט מעיאר דעבלאזיא געזאגט ביים אנאנסירן דעם פראגראם. ★

המספיק נייעס

תורת חסד על לשונה:
ישיבה **'תורה וחסד'** שע"י **המספיק אראנדזש קאונטי** האלט אן טעגליכע רייכע פראגראמען **טראץ 'קאראנע' קריזיס**

געוואלדיגע דאנקבארע גרוסן פון צופרידענע עלטערן - הערליכע פערזענליכע לג בעומר פייערונגן ביי יעדן תלמיד באזונדער - צענדליגע תלמידים האלטן מיט טעגליך די סדר הלימודים

אין די לעצטע חדשים האבן פילע געשעפטן, ארגניזאציעס, אינסטיטוציעס געלייגט א צעטל אויף זייערע פארשלאסענע טויערן "צוליב דעם מצב זענען מיר צוגעשפארט ביז צום קומענדיגן מעלדונג" -- די שווערע קריזיס האט געשטערט די טעגליכע אפעראציעס, עס איז שווער צו אנגיין געהעריג ווען עס לויערט א סכנה און די שווערע רעגולאציעס ערלויבן נישט צו ווייטער אנגיין מיט די נויטיגע פונקציעס.

אבער דאס הייבן הענט איז נאר מעגליך ווען דאס איז אן ארבעט אדער א ביזנעס, אבער ווען עס האנדלט זיך פון אן "עבודה שבלב" -- א שליחות וואס קומט פון הארץ און ווערט געטון מיט געפיל, דאן קען מען קיינמאל נישט צושפארן די טויערן, מען בלייבט אייביג פארפליכטעט צו די וואויליזיין פון די נשמות, נישט קיין חילוק ווי שווער די אומשטענדן זענען.

דאס האט זיך איבערגעוויזן אין די שווערע וואכן פון דעם 'קאראנע' אויסברוך ווען די גרויסע און מאכטפולע שטאט ניו יארק איז געקומען צו א טאטאלע שטילשטאנד, און אלעס איז געשפארט צוליב די סכנה, האבן די געטרייע און איבערמידליכע שטאב מיטגלידער פון 'ישיבה תורה וחסד' פון 'המספיק אוו אראנדזש קאונטי' נישט געזוכט קיין תירוצים, נאר זענען אויפגעקומען מיט שפעריישע לעזונגען וויאזוי צו אנהאלטן די דעי-העב פראגראמען טראץ די באגרעניצונגען.

דער געטרייער די-עס-פי רבי משה הערש בערקאוויטש האט זיך אריינגעווארפן בלב ונפש צו פארזיכערן אז די קריזיס עפעקטירט נישט די תלמידים, און האט געארבעט אורום דעם זייגער צו אנהאלטן די פראגראמען טראץ די געוואלדיגע שווערניגקייטן. רבי משה הערש האט לעצטנס געקריגן דעם טיטל 'ארבעטער פונעם יאר' אין המספיק אוו אראנדזש, און זיינע לייסטונגען אין די לעצטע וואכן שטרייכן אונטער ווי פאסיג דער טיטל איז פאר אים.

אין א שמועס מיט"ן גאזעט טיילט ר' משה הערש מיט איבער די הצלחה פונעם פראיעקט

זייט 35»

געזונטהייט נייעס

פרישע **'גייסטישע געזונט איינהייט'** אינערהאלב דער **'ניו יארק פאליציי דעפארמענט'** גייט אריין אין קראפט

ניו יארק - דער 'ניו יארקער פאליציי דעפארטמענט' - וועלכע איז באקאנט אלס דער גרעסטער פאליציי דעפארטמענט אין די וועלט – וועט אנהייבן א פראבע מיט אן אייגנארטיגע איניציאטיוו וועלכע זוכט צו אדרעסירן א אלטע פראבלעם וועלכע פלאגט די פאליציי דעפארטמענט, נעמליך וויאזוי צו באהאנדלן קרימינאלע פעלער אין וועלכע עס איז פארמישט א פארשוין מיט גייסטישע פראבלעמען.

אונטער דעם נייעם פראגראם וועט צו יעדע 911 עמערדשענסי רוף וואס נעמט אריין א גייסטישע צושטאנד מיטקומען אינאיינעם מיט די פאליציי אן עמערדשענסי שטאב פון גייסטישע געזונטהייט עקספערטן, א שטייגער ווי 'סאשעל וואורקערס' און פסיכאלאגן וועלכע וועלן העלפן די פאליציי זיך ספראווען מיט די אומשטענדן, און אנשטאט אפפירן די פארברעכער צו א טורמע אדער פאליציי סטאנציע וועלן זיי ענגומען ווערן צו ספעציעלע צענטערן וואו זיי וועלן באקומען גייסטישע ערשטע הילף.

דער פראגראם קומט נאכדעם וואס באריכטן צייגן אן אויף צענדליגע פעלער אין וועלכע גייסטיש ליידנדע זענען אומגעברענגט געווארן דורך פאליציי טראץ וואס זיי האבן נישט געשטעלט קיין ערנסטע געפאר. און עס ווערט שוין פלאנירט פאר עטליכע יאר און די סיטי האט אריינגעגאסן אין דעם איניציאטיוו איבער 100 מיליאן דאלער. סיי צו אהערשטלן די צענטערן, און סיי צו טרענירן עקספערטן וועלכע זאלן קאארדינירן מיט די פאליציי.

דערווייל זענען אהערגעשטעלט

זייט 35»

ניו יארק סיטי פאליציי: דער ציל פונעם נייעם סיסטעם איז צו באהאנדלן גייסטיש קראנקע אנשטאט זיי ארעסטירן ווי פארברעכער

Published and Copyrighted July, '20
1 Hamaspik Way
Monroe, NY 10950
NYSHA Inc.

Non Profit Org.
US Postage
PAID
Ptex Group

געזונטהייט בענעפיטן

10 עצות צו פטור ווערן פון **העי-פיבער**

1. טוישט איבער די קלייידער ווען איר קומט אהיים
2. שאקלט אפ דעם אויבער-ראק אדער רעקל
3. שוועמנק די האר רעגלמעסיג
4. פאלגט נאך דעם וועטער ווען די אלערגיע איז הויך
5. ווען די 'פאולען' איז הויך פארמאכט די פענסטער
6. פארברענגט ווי ווייניגער צווישן ביימער
7. טראגט זון ברילן צו באשיצן די אויגן
8. עסט שארפע מאכלים, עס העלפט אויפשטאפן די נאז
9. עסט פרישע בעריס, עפל, און מייערן
10. טרונקט קאמאמיל טיי צו לינדערן סימפטאמען