המספיק גאזעט

כסלו תשפ"א • ISSUE NO. 185 • DECEMBER '20

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

המספיק אנקעטע

צו ליידט איר פון סליפ עפניע?

א: **יא**; ב: **ניין.**

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

אין ציפערן

26%

פון מענטשן אין די עלטער פון 30-70 ליידן פון סליפ עפניע

סליפ עפניע:

3.4 ביליאן

דאלער קאסטן פון אומבאהאנדלטע פעלער פון סליפ עפניע פאר'ן אמעריקאנער העלט-קעיר

אינספיראציע

״ אינטערן מאסק
דארף מען אויך **שמייכלן**

די סמעטענע

צום געזונט

06 **אינטערסאנטע "צווילינג שטודיע"** צייגט: יעדער איינער **ראגירט אנדערש** צו **אנדערע סארט איבונגען**

20 עטליכע שטאטן **אינפארסירן געזעץ** צו **איינצוימען 'שוחד'** פון דראג פירמעס **פאר דאקטוירים**

20 **כינע** וועט **באשטראפן** וועך עס **טרייבט שפאס** פון **טראדיציאנאלע 'כינעזער מעדיצין'**

המספיק

18 שטעלט פאר אן **אנווייזונגען** פאר א **געזונטערער עלטער**

26 זיך אן מיט **'חברת תהלים'** צו טיילן **הערליכע מחנות** פאר די **תשב"ר**

פארשידענס

11 **העירינג עיד**

33 **גענזונט און געשמאק בראקאלי**

המספיק נייעס

'אינטענסיוו העלט' ברייטערט זיך אויס מיט פרישע **'קעיר מענעדזשערס'** צו נאכקומען **שטייגנדע נאכפראגע**

דער **'גאזעט'** אין א שמועס מיט די **קעיר מענעדזשערס** איבער די **שטוינענדע הצלחה**

זייט 03 >>

המספיק נייעס

יערליכע קאנפערענץ פון **'המספיק אוו קינגס'** שטרייכט אונטער **אויסטערלישע וואוקס** פונעם **'חסד אימפעריע'**

זייט 04 >>

געזונטהייט נייעס

צוויי-דריטל פון אלע **באנקראט פעלער** אין **אמעריקע** זענען צוליב **מעדיצינישע אויסגאבן**

זייט 08 >>

געזונטהייט נייעס

אסטמא-ליידנדע באריכטן **דראסטישע פארבעסערונג** א דאנק **'לאקדאון'**

זייט 33 >>

גייענדיג צום דרוק

אויטאריטעטן אין די שטאט דשעקסאן אין טעקסעס האבן געווארנט איינווינער
נישט צו טרונקן וואסער פונעם קראן נאכדעם וואס עס זענען באריכטעט געווארן פעלער פון שעדליכע אינזעקטן אין די וואסער סיסטעמען. דער גאווערנער פון טעקסאס האט דערקלערט אן 'העלט עמערדשענסי' דערוועגן און פארטיילט פלעשער וואסער.

א 54 יעריגער קאנסטרוקציע ארבייטער אין מאסאטשוסעטס איז געשטארבן נאכ'ן עסן צופיל שווארצע ליקאריש. שווארצע ליקאריש פארמאגט א באשטאנדטייל וועלכע קען זיין שעדליך אין גרויסע קוואנטומען. דער אמעריקאנער עף-די-עי האט אין א סטעיטמענט געזאגט אז מענטשן דארפן זיין געווארנט נישט צו עסן צופיל דערפון.

די בלו-קראס אינשורענס פירמע - איינס פון די דרייַ גרעסטע אין אמעריקע - האט פארלוירן א גרעריכטליכע אנטי-טראסט וואס איז געבראנגט געווארן אלס א קלעס-עקשאן דורך קאסטומערס, און זי וועט דארפן צאלן ארום 2.7 ביליאן דאלער אין פארגיטיגונג געלטער פאר די קאסטומערס וועלכע האבן געצאלט העכערע פרייזן צוליב זייערע מאנאפאל שטיק.

די פירמע 'פעפסי' וואס ערצייגט זיסע געטראנקן איז ארויסגעקומען מיט א נייע פראדוקט - א טרונק וועלכע אנטשפרעכט צו העלפן איינשלאפן פאר מענטשן מיט שלאף פראבלעמען. דער געטראנק האט נישט קיין צוקער, און פארמאגט על-טיאניין און מאגנעזיום וועלכע בארואיגן די מוסקלן צו העלפן שלאפן.

דער אמעריקאנער 'ענווייערמענטאלע באשיצונג אגענטור' - באקאנט אלס אי-פי-עי האט ארויסגעשטעלט א וואַרנונג איבער הויכע שטאפלן פונעם 'פארעוואר כעמיקאל' וואס זיי האבן געטראפן אין סעלצער פון פארשידענע פירמעס, אריינגערעכנט פאפולאער ברענדס ווי קענעדע דריי און פעריער. די שטאפלן זענען נישט העכער ווי געזעצליך ערלויבט, אבער פארט נישט רעקאמענדירט.

אונטער א נייע פלאן פון די פעדעראלע 'מעדיקעיר פראגראם' צו העלפן אמעריקאנער מיט די שטייגנדע דראג פרייזן האט די פעדעראלער מעדיקעיר אגענטור ארויסגעשיקט קארטלעך - ענליך צו קרעדיט קארטלעך - מיט די ווערד פון צוויי הונדערט דאלער דערויף וואס קען גענוצט ווערן אין פארמאסי צו צאלן פאר מעדיצין וואס ווערן נישט געדעקט דורך אינשורענס.

שפיטעלער אין ענגלאנד האבן אנגעהויבן א פראבע מיט א פארגעשריטענע ראבאט וועלכע פירט דורך 'קאלאנאסקאפי' טעסטן. דער פראצעדור ארבעט מיט מאגנעטן וועלכע קאנטראלירען דעם קאמערע אינדרויסן פונעם קערפער און דער ראבאט וועלכע איז פראגראמירט מיט 'ארטיפישעל אינטעלעדזשענס' מאכט דעם פראצעדור וויניגער וויטאגליך.

די-ען-עי 'עדיטיניג' אנטשפרעכט צו ברענגען א רעוואלוציע אין די עסנווארג מארקעט

וואשינגטאן - יעדע לעבעדיגע זאך אין די וועלט פארמאגט א די-ען-עי -- וועלכער איז די אינערליכע 'בלו-פרינט' פון יעדע לעבעדיגע זאך וואס דער רבוש"ע האט אריינגעלייגט, און דאס קאנטראלירט אלעס וואס פאסירט צו דעם מענטש, בעל חי, אדער געוואוקס. און אין די לעצטע יארן זענען געמאכט גרויסע גענוארן מאסיווע דורכברוכן אין די וועלט פון וויסנשאפט צו בעסער פארשטיין דעם די-ען-עי און וויאזוי מען קען דאס אפילו טוישן דורך א טעכנאלאגיע וואס רופט זיך 'די-ען-עי עדיטינג'.

די סארט טעכנאלאגיע איז נאכנישט לעגאל אין מענטשליכע געוועס, וויבאלד מיר קענען נישט פאראויסזען די מעגליכע שאדנס וואס דאס קען ברענגען מיט זיך, אבער וועז עס קומט צו פלאנצן און געוואוקסן טוען וויסנשאפטלער מאכן שטארקע פארשריט צו טוישן דעם סטרוקטור און אזוי ארום אדרעסירן פראבלעמען מיט ענסווארג, און דאס רעכנט אריין ארויסצונעמען אומגעזונטע באשטאנדטיילן פון געוויסע עסנווארג.

דורך מאניפולירן די געוועס פון פלאנצן א שטייגער ווי פרוכט און גרינצייג קען מען אריינלייגן מער געזונטע באשטאנדטיילן, מאכן אז דאס זאל זיך האלטן לענגער און אז די ביימער זאלן פראדוצירן מער עסבארע פרוכטן, און נאך אומצאליגע טוישונגען וועלכע קענען דראסטיש טוישן די עסנווארג מארקעט און אזוי אויך נידערן פרייזן פון עסנווארג און מאכן געזונטע שפייז מער צוגעגענליך.

דער אמעריקאנער 'סייענס אקאדעמי' וועלכע פארפיגט אויף ווינסשאפטליכע אנלעגנהייטן האט באטיטלט דעם טעכנאלאגיע פון 'גענע עדיטינג' אלס די סאמע גרעסטע ווייסנשאפטליכע דורכברוך אין די לעצטערע יארן, און זאגט אז דאס קען שפארן ביליאנען דאלער פון עסנווארג וואס גייט צוגרונד, אבער האט גלייכצייטיג געוروفן פאר די רעגירונג צו איינפירן רעגולאציעס דערוועגן אז מען זאל נישט מיסברויכן דעם טעכנאלאגיע.

דאס איז אנדערש פון 'גענעטיש מאניפולירטע' פראדוקטן וועלכע עקזיסטירן שוין לאנג אויף די מארקעט און זענען באקאנט מיט'ן פארקירצערונג 'דזשי-עם-או' -- וואס דאס מיינט אז די גענעטישע צוזאמנעשטעל איז מאניפולירט געווארן, וויבאלד דאס איז א מער נאטורליכע פראצעדור וואס ווערט געווענטליך געטון דורך צוזאמענשטעלן געוויסע פלאנצן צוזאם און אנדערע מעטאדען וועלכע ווערן געטון אין פעלד.

וויסנשאפטער שאצן אז אין די קומענדיגע יאר וועט מען שוין אנהויבן זען אזעלכע פראדוקטן אין די געשעפטן און דאס וועט דראסטיש טוישן דעם מארקעט אין וועגן וואס מען קען נישט פאראויסזען, מען קען זיך נאר פארשטעלן אז דאס קען ברענגען א ריַיע גענצליך נייע סארט עסנווארג וואס מיר האבן ביז היינט נישט געזען, און וואַרענען אז רעגירונגען מוזן זיכער מאכן אז די מאכטפולע טעכנאלאגיע ווערט גענוצט צום גוטן.

טעכנאלאגיעס וועלכע טוישן די-ען-עי ווערן שוין גענוצט אין אגריקולטור פראדוקטן

שטודיע צייגט **שטארקע פארבינדונג** צווישן **'צעליאק' און 'אינפלאמעטארי** באול דיזיז'

אנטאריא - ארום דריי מיליאן אמעריקאנער ליידן פון א צושטאנד וואס רופט זיך 'איי-בי-די' וואס איז א פארקירצערונג פאר 'אינפלאמעטארי באול דיזיז' -- א צושטאנד וואס נעמט אריין 'קראונ'ס דיזיז' און 'אולסערעטיוו קאליטיס' און נאך פארשידענע אנטצינדונגען אין די קישקעס וואס זענען כראניש און האבן נישט קיין רפואה, און הייבט זיך געוועהנליך אן אין די צוואנציגער יארן ביי רוב פאציענטן.

קלינישע פארשער האבן אייביג געהאט א פארדאכט אז דער צושטאנד קען זיין פארבינדן צו 'צעליאק דיזיז' -- אן אנצידונג אין די מאגן און קישקעס וואס נעמט זיך פון גלוטאן, דערווייל איז דאס קיינמאל נישט באשטעטיגט געווארן, אבער א פרישע שטודיע וועלכע האט איבערגעקוקט די רעקארדס פון איבער 13 מיליאן פאציענטן באשטעטיגט דעם פארבינדונג.

פארשער אינעם 'מעקמעסטער יוניווערסיטי' אין אנטאריא קאנאדע האבן אונטערגענומען א פרישע איבערזיכט פון 65 פריערדיגע שטודיעס און דורכגעפירט א 'מעטא-אנאליז' וואס האט אידענטיפיצירט צווישן די 13 מיליאן פאציענטן 166 טויזנט מיט 'איי-בי-די' און 43 טויזנט מיט 'צעליאק דיזיז' און האבן איבערגעוויזן אז פאציענטן מיט 'איי-בי-די' האבן צען מאל מער אויסזיכטן צו ליידן אויך פון 'צעליאק'.

"דאס איז א גאר וויכטיגע געפונס, וויבאלד אויב מען דיאגנאזירט איינעם מיט איינע פון די צוויי און מען באהאנדלט נאר איין דיזיז, דאן וועט די באהאנדלונג נישט זיין עפעקטיוו" זאגט דער הויפט פארשער דאקטאר וועררדא, און זאגט אז אין ליכט פון די שטודיע וועלן די פארשער רעקאמענדירן פאר געזונטהייט אינסטיטוציעס צו אונטערזוכן פאציענטן מיט 'איי-בי-די' אויך פאר צעליאק.

"פילע צעליאק ליידנדע גייען גענצליך אראפ פון גלוטאן, אבער פארט ליידן זיי נאך פון סימפטאמען" זאגט דער פארשער, און טוט אנדייטן אז די סיבה דערצו קען זייער מעגליך זיין צוליב דעם וואס זיי האבן נאך א דיזיז וואס מען נישט דיאגנאזירט, נעמליך 'איי-בי-די' און אויב וועט דאס זיין דער געווענליכע פראטאקאל צו אונטערזוכן סינאנים פאר ביידע פראבלעמען דאן וועט דאס פארבעסערן די באהאנדלונג פאר די פאציענטן.

די פארשער לייגן צו אז שטודיעס צייגן אויך אז ביידע פראבלעמען, צילִיאק און 'איי-בי-די' זענען פארבינדן צו גענעטישע סיבות, אבער אויך עסן צופיל "דשאנק פוד" -- ווי א שטדיע דורכגעפירט אין 2015 צווישן 33 טויזנט ערוואקסענע צייגט אז 'איי-בי-די' איז פילפאכיג מער פארשפרייט צווישן אזעלכע וועלכע עסן רעגלמעסיג 'פראסעסד' עסנווארג און זיסע געטראנקן, און אזוי אויך וועז עס קומט צו צעליאק דיזיז זענען דא באווייזן אז די סימפטאמען ווערן פארארגערט פון א אומגעזונטע דיעטע.

ארום דריי מיליאן אמעריקאנער ליידן פון א צושטאנד וואס רופט זיך 'איי-בי-די' וואס איז א פארקירצערונג פאר 'אינפלאמעטארי באול דיזיז'

המספיק נייעס

'אינטעגרעיטעד העלט' ברייטערט זיך אויס מיט פרישע 'קעיר מענעדזשערס' צו נאכקומען דעם שטייגנדע פארלאנג

'המספיק גאזעט' אין א שמועס מיט א קעיר מענעדזשער איבער די נאבעלע ארבעט פון אינטעגרעיטעד העלט

"מעט מן האור דוחה הרבה מן החושך" אט דאס איז די גרוס וואס מען הערט פון צענדליגער משפחות וואס קענען כאפן דעם אטעם, און קענען זען 'די ליכטיגקייט אין די ענדע פונעם טונעל', א דאנק די געטרייע און איבערמידליכע ארבעט פון די ספעציאליסטן אין 'אינטעגרעיטעד העלט'. נישט יעדער איינער קען שוין פארציילן זייער געשיכטע אין פריידן, אבער וויסנדיג אז מען האט עמיציר צו וועם זיך צו וועגדן און קריגן באגלייטונג איז די ליכטיגקייט וואס שיינט אויף שטובער וואו מען האט נישט געזען דעם ליכטיגקייט פאר א לאנגע צייט.

די פראבלעמען זענען פארשידנארטיג – איינער ליידט פון דייעביטיס און הויט פראבלעמען, און אן אנדערער פון ענקזייעטי אדער דעפרעסיע – צוויי פיזישע אדער איין גייסטישע צושטאנד, אבער דער צד השווה איז אז מען טרעפט אן 'אח לצרה' און עמיצער וואס פארשטייט וואס מען גייט אריבער, און איז גרייט צו העלפן, דאס אליינס איז שוין א וויכטיגע שריט אז מען דארף נישט ליידן אין די פינסטער.

יעדעס פאל איז אנדערש – עס קען זיין דער ראש המשפחה, אדער די עקרת הבית, אדער איינע פון די משפחה מיטגלידער. מען ליידט אין די פינסטערניש, מען האלט עס אין הארץ אדער צווישן די פיר וועגט פונעם הויז, דאס אליין קען עפעקטירן דעם צושטאנד און פארארגערן דעם מצב, וועז מען טרעפט פראפעסיאנאלע הילף פאלט אראפ א שטיין פון הארץ, ספעציעל ווען מען ווייסט אז מען איז אין געטרייע הענט, און אלעס ווערט געטון מיט די פולסטע געהיימניס און קאנפעדענשאל.

און אצינד שטייענדיג בלויז געציילטע חדשים נאכ'ן גרונדן דעם פילאלע אין 'המספיק אוו ראקלענד' ווערט דער פראגראם ווידער פארברייטערט מיט פרישע 'קעיר מענעדשערס' וועלכע ווילן זיך אנשליסן אין די עקזיסטירנדע שטאב צו אקאמאדירן די פילע פרישע פעלער וועלכע קומען אן צום טיש פון 'אינטעגרעיטעד העלט' און צו פארזיכערן אז יעדעס פאל קריגט די פולע אויפמערקזאמקייט און באגלייטונג פון זייער 'קעיר מענעדזשער'.

יעדער 'קעיר מענעדזשער' קומט מיט ערפארונג אין זיין/איר פעלד, אינדיווידועלן מיט א געפיל און פארשטאנד וויאזוי צו העלפן מענטשן, און יעדער איינער איז אייגנטארטיג און פארמאגט אנדערע קוואליפיקאציעס און טאלאנט, און מען טוט צופאסן צו יעדן פאל א 'קעיר מענעדזשער' וועלכע איז געאייגנט פאר דעם אינדיווידועלן און פאר דעם פראבלעם. נאך מער, די קעיר מענדזשערס זענען געאייניגט צי קענען אדרעסירן און באגלייטען די וואס דארפן נאר אביסעל הילף, ביז צי שטיין צי דער האנט און גאר אינטערהאלטען א גאנצע משפחה און די צייט פון א קריזיס ווען מען די משפחה פאלט אינטער ווען איינע פון די מיטגלידער האבן אן ערנסטען מענטעל/מדעצינישע פראבלעמס.

רוב פון די נייע פעלער זענען פון אזעלכע וואס קריגן אליין הילף און זיי פארציילן פאר גוטע פריינט און משפחה דערווען, א טייל פון די מיסיע איז צו פארזיכערן אז יעדער פאל קומט אן צו די ריכטיגע הענט, צו די ריכטיגע 'קעיר מענעדזשער' וועלכע איז צוגעפאסט דערצו, און אז אצינד מיט די פרישע קעיר מענעזשערס ווען מען קענען נאך בעסער צופאסן די ריכטיגע מענטש מיט די נויטיגע ערפארונג און סענסיטיוויטעט פאר דעם ספעציפישן פאל.

די מיסיע פון דעם קעיר מענעדזשער טוישט זיך אין יעדן פאל לויט דעם אינדווידועל, אין 'אינטערגרעיטעד העלט' זעט מען נישט קיין פראבלעמען, מיר זענען מענטשן – מענטשן מיט שווערigקייטן וואס אונזער תפקיד איז זיי צו באגלייטן און געבן די הילף אז זיי זאלן דאס קענען איבערקומען.

דער זעלבער פונקט הערן מיט פון די 'קעיר מענעדזשערס' זעלבסט. אין א שמועס מיט'ן קעיר מענעזשער הר"ר עמרם מילער שיחי' שילדערט ער פאר אונז – מיט די דעטאלן עטוואס געטוישט צו היטן אויף די אידענטיטעט פון די אינדווידועלן – עטליכע פעלער וועלכע שטרייכן אונטער וויאזוי יעדעס פאל איז אנדערש, און עס פאדערט זיך צו נוצן הארץ און שכל יעדע מאל באזונדער צו טרעפן די ריכטיגע לעזונג און די פאסיגע וועג צו העלפן, "אונזער

זייט 07»

H0034_ARTAD21020_M

אויסטערלישע נאכפראגע איבער נייע 'המספיק מעדיקעיר סעלעקט' סערוויסעס פאר 'מעדיקעיר' געניסער

אמעריקאנער העלט קעיר – א שטייגער ווי דאקטוירים, שפיטעלער, ספעציאליסטן, זענען די בעסטע אויף די וועלט מיט די פארגעשריטענסטע באהאנדלונגען און מעדיצינען וואס די וועלט פארמאגט, און די בעסטע ספעציאליסטן אין די וועלט. אבער אין די זעלבע צייט איז דער העלט-קעיר אינדוסטרי אויך גאר קאמפליצירט און פארצווייגט, ספעציעל וועז מען איז אנגעוויזן אויף רעגירונג פראגראמען ווי מעדיקעיד און מעדיקעיר.

מעדיקעיד איז א פעדעראלער און סטעיט רעגירונג'ס פראגראם וואס דעקט קאסטן פאר שוואכערע פארדינער, און ווערן געוועלך געפירט דורך אגענטורן וועלכע זענען די מיטל-מענטשן צווישן די רעגירונג און די דאקטוירים און ספעציאליסטן. א שטייגער ווי 'המספיק טשויס' און אנדערע אגענטורן וועלכע פארזיכערן אז מעדיקעיד-געניסער קריגן צוטריט צו דאקטוירים און סערוויסעס.

דאן איז דא 'מעדיקעיר' – דאס איז א פעדעראלער פראגראם – וועלכע סערווירן מענטשן העכער 65 יאר אלט, און אזוי אויך מענטשן וואס זענען אביסל יונגער אבער האבן געוויסע באגרעניצונגען, יעדער פראגראם שטעלט צו געוויסע בענעפיטן, און טיילמאל זענען דא דאקטוירים וואס נעמען מעדיקעיד, און אנדערע נעמען נאר מעדיקעיר א.א.וו.

וואס טוט זיך אבער וועז מען האט סיי מעדיקעיד און סיי מעדיקעיר? דאס קען זיין א געוואלדיגע בענעפיט, אבער עס קען אויך ווערן קאמפליצירט, און דעריבער איז גאר וויכטיג צו פארמאגן א גוטע און פארלעסליכע אגענטור צו פארזיכערן אז מען קריגט די בעסטע דעקונג און די בעסטע דאקטוירים, און מען נעמט טאקע ארויס די מאקסימום סערוויס פון ביידע פראגראמען.

אצינד שטעלט המספיק פאר א אייגנארטיגע און ספעציעלע אגענטור ספעציעל דעזיגנירט פאר דעם צוועק, דער נייער 'המספיק מעדקעיר סעלעקט' פראגראם וועט דינען טויזנטער פאציענטן איבער ניו יארק, און דערמיט ברענגען איר פרעצעדענטלאזע ערפארונג צו סערווירן דעם "מעדיקעיר און מעדיקעיד" בעפעלקערונג.

'המספיק מעדקעיר סעלעקט' האט רעקרוטירט א שטאב פון מומחים מיט צענדליגע יארן ערפארונג וואס האבן גענומען אויף זיך צו אהערשטעלן א 'נעטווארק' פון די סאמע בעסטע דאקטוירים און ספעציאליסטן איבער גאנץ ניו יארק, סיי אין די פינף באראס, און סיי איבער גאנץ אפסטעיט, וואו עס ווערן אצינד אויפגעשטעלט לאקאלע צענטערן צו איינשרייבן מיטגלידער.

אין א שמועס מיט ר' משה גליק שיחי' דער דירעקטאר אוו ביזנעס דיוועלאומפמענט טיילט ער מיט אז צענדליגע ספעציאליסטן ארבעטן ארום דעם זייגער צו צושטעלן אן אויסוואל פון דאקטוירים און ספעציאליסטן וואס זענען די בעסטע אין זייער פעלד, דאס נעמט אריין דאקטוירים, ספעציאליסטן, טעראפיסטן, און נאך. "מיר רעקרוטירן די סאמע בעסטע" זאגט ער מיט פאטאס.

אין די זעלבע צייט וואס א שטאב פון 'פראוויידער נעטווארק' ספעציאליסטן לייגן אריין די ארבעט אונטער די קוליסן צו אהערשטעלן אן אויסוואל פון 'ערשט-קלאסיגע' דאקטוירים און עקספערטן, טוען אויך די צענדליגע מיטגלידער 'ענראלמענט' שטאב אריינלייגן אומגעהויערע כוחות איבער גאנץ ניו יארק צו אנקומען צו אלע שיכטן און קרייזן פון ניו יארק.

פארשטייער פון 'המספיק מעדקעיר סעלעקט' ווערן געזען מיט ספעציעל טישן

זייט 07»

המספיק נייעס

מצדיקי הרבים ככובים:

יערליכע קאנפערענץ פון 'המספיק אוו קינגס' שטרייכט אונטער אויסטערלישע וואוקס און הצלחה פונעם 'חסד אימפעריע'

עקזעקיוטיוו דירעקטאר רבי הערשל ווערטהיימער שיחי' הייבט ארויס די מיסיע פון המספיק אין איין וואָרט: האָרץ

הצלחה ווערט נישט אלעמאל געמאסטן מיט כמות-קוואנטיטעט, נאר מיט איכות-קוואליטעט. אבער טיילמאל קען דער כמות זיין דער שליסל צו פארשטיין אויך דעם איכות, וועו א ביזנעס וואקסט גאר שנעל, ווארשיינליך זענען קליענטן צופרידן פון די סערוויס אדער פון די פראדוקטן, ווארשיינליך טוט דער כמות רעפלעקטירן דעם איכות און קוואליטעט.

דאס זעלבע קען געזאגט ווערן אויף "דער ביזנעס פון חסד" – ווי דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' באצייכנט 'המספיק אוו קינגס'. וועו מען זעט די איבערנאטורליכע אומגלויבליכע וואוקס פון דעם אימפעריע פארשטייט מען אז אונטער די וואוקס איז דא א סוד, דער סוד פון הצלחה וואס ברענגט דערצו אז טויזנטער קלאמערן זיך צו די טויערן פון המספיק וועו זיי זוכן הילף אדער באגלייטונג.

אויב ווייל מען א ביישפיל אויף די אומגלויבליכע וואוקס פון 'המספיק אוו קינגס', קען מען נישט האבן קיין בעסערע אילוסטראציע ווי דער אימפאזאנטער 'סטעיט אוו די ארגאנזאציע' קאנפערענץ וואס ווערט אפגעהאלטן יערליך און ברענגט צונויף אלע ארבעטער פון המספיק אוו קינגס מיר אירע צענדליגע אפטיילונגען און פראגראמען, און מען קריגט אן איבערזיכט אויף די פארשריט וואס מען האט געמאכט און א באריכט איבער די וויזיע פאר'ן צוקונפט.

"מיט בלויז צוויי יאר צוריק וואלטן מיר נישט געקענט אנפולן א דריטל פון דעם זאל" האט זיך אויסגעדרוקט איינער פון די רעדנער ביים אבזערווירן פונעם פאדיום דעם ריזיגן ציבור וועלכע האבן זיך פארזאמלט אינעם לוקסוריעזן 'עמנא' זאל אין דער ברוקלינער גואנעס געגענט, וואו מען האט אהערגעשטעלט א גייסטרייכער פראגראם פאר די געטרייע 'שליחי ציבור' וועלכע געבן זיך אוועק טאג-טעגליך צו העלפן אידן.

דער טאג האט זיך אנגעהויבן מיט אן הערליכן פרישטאג אונטער'ן פריען הימל, אויפ'ן הערליך-איינגערישטע דאך פונעם זאל. דער רייכער נארהאפטיגער פרישטאג איז נישט נאר אויף צו שעפן כח פאר א לאנגן טאג ארבעט, נאר אויך זיך צו באקענען מיט פרישע קאלעגעס, און זיך באגעגענען מיט מיטארבעטער מיט וועלכע מען קומט נישט אין טאג-טעגליכע באריורנג. ביי דעם געלעגנהייט האט זיך ווידער דערקענט

דער עקזע'קיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' ביים אדרעסירן די פארזאמלטע ביים קאנפערענץ.

די אויסטערלישע וואוקס מיט די צענדליגע 'פנים חדשות'ן' פרישע כוחות אין דעם ארמיי פון חסד און הארץ וואס רופט זיך 'המספיק אוו קינגס קאונטי'.

באלד נאך דעם פרישטאג און 'רעספשאן' האט מען זיך פארזאמלט אינעם הערליכן זאל וועלכע איז געווען אויסגערישט מיט לאנגע טישן, און א רעזערווירטער זיץ פאר יעדן איינעם, און פארשטייט זיך – נוסח המספיק – אויך הערליכע 'וועלקאם פעקעדזשעס' פאר יעדן איינעם מיט א פען און פאפיר פאר נאטיצן, און לייכטע איבערבייס און טרונקן.

דער באגאבטער יושב ראש הר"ר נפתלי טעסלער – דער טשיף אוו סטעף - האט געעפנט דעם מעמד מיט אפאר קאפיטלעך תהלים אינאיינעם צו מתפלל זיין אין דעם שוועבן מצב וואס דער וועלט געפונט זיך, דער יושב ראש האט דערביי ערוועגט אז די זכות פון די אנוועזנדע וועלכע געבן זיך טעגליך אוועק פאר די קינדער פונעם רבוש"ע מיט מסירת נפש איז זיכער בוקע רקיעים ביים באשעפער.

נאכ'ן באגריסן די פארזאמלטע מיט פאסיגע ווערטער האט דער יושב ראש געגעבן דאס וואָרט פאר'ן עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' – דער ענערגישער קאפיטאן פונעם שיף, וועלכער פארפיגט אויף דעם ריזיגן אימפעריע וועלכע ער האט אזוי טרעפליך באצייכנט אלס "דער גרעסטער אפאראט פון חסד אין ניו יארק היינט צו טאג".

רבי הערשל האט ארויסגעברענגט די אומגעהויערע וואוקס וואס מען זעט, זאגנדיג מיט א שמייכל אז יעדע פירמע האט די אלטגעזעסענע "סיניער סטעף" וועלכע זענען געווען דארט וועו מען איז נאך געווען קליין "ביי אונז זענען די סיניער סטעף די וועלכע זענען געווען דא מיט בלויז א יאר צוריק" – נעמנדיג אין באטראכט אז אין בלויז איין יאר האט המספיק אוו קינגס געטאפלט איר בודזשעט און אפעראציעס. סיי מיט'ן אויסברייטערן די עקזיסטירנדע פראגראמען און סיי מיט א סעריע פון נייע פראגראמען און סערוויסעס פאר'ן ציבור.

רבי הערשל האט אויף זיין שטייגער געגעבן דעם גאנצן קרעדיט פאר זיינע מיטארבעטער און קאלעגעס "מיר שטייען אויף יעדן טאג אינדערפרי און מיר פרעגן צו טוען מיר אונזער מאקסימום צו העלפן די וועלכע דארפן אנקומען צו אונזער הילף" האט ער אויסגעפירט און געמוטיגט די פארזאמלטע צו אנהאלטן ווייטער די הויכע סטאנדארטן.

דער יושב ראש האט דאן געפרופן צום פאדיום דעם ענערגישן 'דירעקטאר אוו דעי סערוויסעס' הר"ר יודל שפענגאלאט – דער רוח החיים פון די צענדליגע דעי סערוויסעס וואס פאר די הונדערטער אינדיווידועלן איבער קינגס קאונטי – וועלכער האט ארויסגעברענגט אז מען דארף געדענקן וועו מען שטעלט צו הילף אז דערמיט העלפט מען נישט נאר פאר'ן אינדיווידועל, נאר אונטער יעדן אינדיווידועל שטייט א משפחה.

ער האט מיטגעטיילט א ביישפיל וויאזוי א משפחה מיטגליד פון א קינד מיט דאון האט מיטגעטיילט מיט אים אז "איך האב געהאלטן ביים אויפגעבן" און די משפחה האט געהאלטן ביים צוזאמענפאלן און בלויז א דאנק די געטריישאפט פון המספיק שטאב קענען זיי אפאטעמען. און האט דאן ארויסגעברענגט די באזונדערע געטריישאפט דורכאויס די תקופה פון קאוויד-19 וועו מען האט געארבעט נאך שווערער ווי געווענליך. און צום שלוס געברענגט אן איבערזיכט פון די פראגראמען און די אויסטערלישע וואוקס און גרויסצוגיגע פלענער פאר'ן צוקונפט.

דאן האט געזומען דאס וואָרט דער מענטל העלט עקספערט ר' מאטי סאלאמאן וועלכער שטייט אין שפיץ פון די גייסטישע הילף פראגראמען אין המספיק וועלכע זענען גאר שטארק אויסגעברייטערט געווארן אין די לעצטע יאר. ער האט מיטגעטיילט א סך הכל פון די אקטיוויטעטן דורכאויס די לעצטע צוויי יאר, און די פלענער פאר די בעפארשטייענדע יאר אין די פילצאליגע 'גייסטישע געזונטהייט פראגראמען'. און צום שלוס שטארק באדאנקט די אנוועזנדע "מיר וואלטן נישט געקענט אנקומען אין ערגעץ וועו נישט ענקער איבערגעבנקייט" האט ער אויסגעפירט.

דער הויכפונקט איז געקומען ביים ענדע פונעם אוונט וועו דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר האט ווידער געזומען דאס וואָרט, דאסמאל צו ארויסהייבן דעם סך הכל פון די מיסיע פון המספיק, דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר האט ווידער ארויסגעהויבן דעם מהות פון המספיק, און אויב דארף מען דאס אריינלייגן אין איין וואָרט איז דאס: האָרץ, און אין צוויי וועלטער: האָרץ און געפיל.

ר' הערשל האט ארויסגעברענגט וויאזוי יעדער איינציגער ארבעטער איז טייל פון די מיליטער פון חסד, סיי די וועלכע ארבעטן אונטער די קוליסן און סיי די וועלכע זענען אויפ'ן פראנט. "די האָרץ און געפיל וואס מען לייגט אריין איז אונזער סוד פון הצלחה, און די סיבה פארוואס המספיק איז דער ערשטער אדרעס פאר יעדן וואס דארף הילף" האט ר' הערשל אויסגעפירט און דערמיט איז זיך דער ציבור צוגאנגען מיט א דערהויבענעם געפיל און אן אנטשלאסנקייט צו וועלטער טון די הייליגע ארבעט מיט מסירת נפש.

Hamaspik Gazette

© December '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

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 845-503-0444
hh@IntegratedHealthRC.org
www.IntegratedHealthRC.org

BROOKLYN 718-387-8400 ext 13
intake@hamaspikkings.org

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

פארשער: **זיצן רוב טאג** אן באוועגונג **קען זיין פאטאל**

טעקסאס - מיר ווייסן אלע די בענעפיטן פון איבונגען, אבער א גאר אינטערעסאנטע אויפדעקונג שיינט א ליכט אויף די פארקערטע זייט, נעמליך, די געזונטהייט שאדנס פון זיצן און ליגן פאר לאנג שעות אן קיין פיזישע אקטיוויטעטן, און לויט א פריש פאבליצירטע שטודיע פון פארשער אינעם 'יוניווערסיטעט אוו טעקסאס' קען דאס זיצן א גאנצן טאג אויף איין פלאץ דראסטיש העכערן די ריזיקע פון פאטאלע קענסער ה"י.

עס איז שוין דא שטודיעס וועלכע צייגן אז דאס זיצן אויף די זעלבע פלאץ טעגליך פאר לאנגע שעות קען פירן צו דייעביטיס און הארץ קראנקהייטן, אבער דער לעצטער שטודיע זאגט אז דאס קען אויך העכערן די ריזיקע פון שטארבן פון קענסער ל"ע מיט אזויפיל ווי 80% אין פארגלייך צו אזעלכע וועלכע זענען אקטיוו דורכ'ן טאג, אבער די גוטע נייעס איז אז אפילו לייכטע פיזישע אקטיוויטעטן ווי ארומשפאנען אינדערהיים אדער זיך אויפשטעלן יעדע האלב שעה צו גיין אפאר טריט קען מאכן א באדייטנדע חילוק אינעם לאנגן טערמין.

די פארשער האבן געגומען אין די האנט אריין פריערדיגע שטודיעס אויף איבער דרייסיג טויזנט מיטל-יעריגע אמעריקאנער, און אויסגעקליבן א גרופע פון אכט טויזנט צווישן זיי וועלע האבן געטראגן א 'פיטנעס טרעקער' אויף די האנט וועלכע רעקארדירט יעדע טריט און אקטיוויטעט דורכ'ן טאג, און האבן גרונטליך אונטערזוכט זייערע אקטיוויטעטן דורכאויס די יארן, צוריקגייענדיג מיט ארום צוואנציג יאר, און פילע זענען שוין נישט ביים לעבן.

מען האט איינגעטיילט די גרופע אין דריי, די וועלכע זענען געזיצן און נישט געווען אקטיוו רוב טאג, און האבן פארברענגט ארום 14 שעה טעגליך אויף איין פלאץ, און דאן די צווייטע גרופע וועלכע זענען געווען טיילווייז אקטיוו, און דאן די דריטע גרופע וועלכע זענען געווען כסדר פיזיש אקטיוו אדער געמאכט איבונגען, און דאן האט מען אריינגענומען אין באטראכט פאקטארן ווי עלטער, גענעטישע מחלות, רויכערן און דייעטע.

נאכ'ן אויסשליסן אנדערע פאקטארן זענען די פארשער געקומען צום מסקנה אז פארגליכן צום גרופע וועלכע זענען אקטיוו פיזיש האבן די "פוילע גרופע" וועלכע זענען געזיצן רוב טאג מיט 80% מער אויסגעשטעלט צו שטארבן פון פארשידענע סארט קענסער ל"ע.

זיצן קען זיין באקוועם, אבער צופיל דערפון קען זיין שעדליך לויט ווי דאקטוירים זאגן. רוב אמעריקאנער וואס ארבעטן אין אפיסעס זיצן צופיל.

עקספערטן: דער פראבלעם פון **איבערוואג** הייבט זיך **אן אין די קינדער-יארן**

אסלא - פאר מענטשן וואס ליידן פון איבערווואג איז גאר שווער צו טרעפן דעם ריכטיגן צוגאנג צו פארלירן וואג, און טייל מוטשען זיך א גאנץ לעבן מיט דיעטעס און איבונגען מיט טיילווייזע הצלחה, אבער פארשער אינעם 'נארווענגיע יוניווערסיטעט פאר סייענס און טעכנאלאגיע' זאגן אז שטודיעס וואס זיי האבן אדורכגעפירט צייגן אז די בעסטע וועג איז צו פארמיידן דעם פראבלעם באצייטנס.

קינדער מיט א 'טעמפראמענט' -- דאס הייסט אזעלכע וואס עס איז זיי שווער צו זיצן רואיג און זיך צו קאנצעטרירן, זענען מער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלן איבערוואג שפעטער אין לעבן, זאגט דער שטודיע. קינדער וואס עס איז זיי שווער צו קאנטראלירן זייערע געפילן, זיך צו פארטראגן מיט חברים און געשווויסטער, און טוישט אפט זייער גוסטע, קענען זיין אויסגעשטעלט צו א העכערע ריזיקע פון אנטוויקלן איבערוואג, און מען קען דאס פארמיידן מיט די ריכטיגע צוגאנג.

דער לאנג-יעריגע שטודיע האט אריינגענומען ארום אכט הונדערט קינדער פון פיר ביז צען יאר אלט, און די פארשער האבן אויסגעפרעגט די עלטערן איבער זייערע קינדער, זייערע געווואוינהייטן, אויפפירונג, און האבן נאכגעפאלגט די קינדער ביז זייערע ערוואקסענע יארן און דאן זיי אויסגעפרעגט איבער זייערע געווואוינהייטן און געזונטהייט און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז זיי האבן זיך געמוטשעט שפעטער אין לעבן מיט איבערוואג.

די פארשער זאגן אז מען קען העלפן די קינדער דורך זיי העלפן אנטוויקלן געזונטע "עסן געווואוינהייטן" -- דאס הייסט זיכער מאכן אז זיי געבן אוועק צייט און געדולד צום עסן, אז זיי עסן מיט א סדר, און אז זיי עסן זיך נישט איבער, און טראץ וואס עס קען אנקומען שווער פאר עלטערן קען דאס ראטעוועז דאס קינד'ס לעבן אלס ערוואקסענער.

די פארשער זאגן אז די סאמע בעסטע עצה פאר איבערוואג איז געזונטע עסן געווואוינהייטן, און אויף דער עלטער איז זייער שווער צו טוישן א געווואוינהייט - ווי מיר אלע ווייסן זייער גוט - און דעריבער ווען עלטערן קענען מצליח זיין צו ברענגען זייערע קינדער זיך צו איינהאנדלן גוטע עסן געווואוינהייטן קען זיי דאס באגלייטן אויף א גאנץ לעבן.

אינטערעסאנטע **"צווילינג שטודיע" צייגט: יעדער איינער רעאגירט אנדערש** צו אנדערע סארט איבונגען

מעלבוירן - פאר פילע איז דער דילעמא גאר באקאנט, מען נעמט זיך אונטער א שטרענגע איבונגען רוטין, און טראץ וואס מען האלט דאס אן ערליך זעט מען נישט קיין ערנסטע רעזולטאטן, און מען ווערט דעמאראליזירט, אבער א פריש שטודיע, דורכגעפירט אויף צווילינג געשווויסטער, זאגט אז אייגענטליך זענען איבונגען עפעס וואס איז גאר אנדערש פון איין מענטש צום טרעפט מען די ריכטיגע איבונגען רוטין, דאן קען יעדער איינער זען גונסטיגע פארשריט דערצו, און אנדערש ווי מען האט געהאלטן ביז היינט, האט דאס נישט צופיל צוטון מיט גענעטישע נייגונגען.

דער שטודיע צייגט אז ווען צווייי מענטשן מאכן די זעלבע איבונגען רוטין וועלן זיי נישט דווקא זען די זעלבע רעזולטאטן, עס קענען זיין צווייי מענטשן, אפילו געשווויסטער מיט די זעלבע גענעטישע מאטריאל, וועלכע מאכן דעם זעלבן רוטין, א שטייגער ווי לויפן, הייבן וואג-אביעקטן, אדער סיי וועלכע איבונגען, און איינער וועט זען שטוינענדע רעזולטאטן, און אויפ'ן צווייטן וועט דאס האבן א מינימאלע עפעקט.

פריערדיגע שטודיעס האבן שוין אנגעדייטעט ענליכע ענדערונגען פון די רעזולטאטן פון איבונגען פון איין מענטש צום צווייטן, אבער די שטודיע אויף צווילינגען האבן אונטערגעשטראכן צווייי גאר וויכטיגע געפונסן, ערשטנס, אז דאס איז נישט צוליב גענעטישע אורזאכן, און צווייטנס אז ווען איין געווייס איבונגען רוטין ארבעט נישט קען אן אנדערע יא ארבעטן, אנדערש ווי פילע האבן אנגענומען אז עס זענען דא מענטשן וועלכע טוען איינפאך פארדינען וויניגער פון איבונגען אין אלגעמיין.

דער שטודיע, דורכגעפירט דורך פארשער אינעם 'יוניווערסיטעט אוו מעלבוירן' אין אויסטראליע, און האבן אויסגעקליבן 42 פאָר אידענטישע צווילינגען, וואס באדייט אז זייער גענעטישע צונויפשטעל איז גענצליך די זעלבע, און האבן ביים אנהויב פונעם שטודיע געמאסטן זייער שטארקייט, וואג, געזונט צושטאנד, און דאן געגעבן יעדן אן אפאראט - וואס מען טוט אן ווי א זייגער אויפ'ן האנט - וועלכע פאלגט נאך די איבונגען און הארץ-קלאפן און בלוט דרוק א.א.וו.

דאן האבן די פארשער צוגעטיילט פאר יעדן צווילינג די זעלבע איבונגען רוטין, דאס האט אריינגענומען לויפן, פארן אויף א ביציקל, הייבן וואג-אביעקטן, און נאך דריי וואכן האבן זיי זיך אומגעקערט צו די פארשער וועלכע האבן נאכגעפאלגט זייער פארשריט, און זיי האבן געזען אז פילע האבן געהאט רעזולטאטן פון די וואג-אביעקטן, און פון די לויפן און פארן אויפ'ן ביציקל, אבער געוויסע האבן געהאט נאר פון איינע פון די צוויי.

אבער דער הויפט אויספיר פונעם שטודיע איז אז יעדער איינער נעמט ארויס בענעפיטן פון איינע פון די קאטעגאריעס פון איבונגען, אבער "ביי קיינעם האבן מיר נישט געזען אז זיי רעאגירן נישט צו קיין שום איבונגען" און אזוי אויך זענען די רעזולטאטן נישט געווען די זעלבע ביי צווילינגען, וואס באדייט אז יעדער דארף טרעפן זיין צוגעפאסטע איבונגען רוטין.

המספיק נייעס

'אינטעגעיטעד העלט' בריטערט זיך אויס

«זייט 03

תפקיד איז צו זיין דארט פאר דעם מענטש אלעמאל וועז ער דארף אונז האבן, אמאל אין גוטע אומשטענדן, און אמאל ליידער אין גאר שווערע אומשטענדן".

צווישן די פעלער וואס רבי עמרם טיילט מיט אונז מיט איז אן אינצידענט וועלכע האט פאסירט אין די לעצטע וואכן, "איך באקום א טעלעפאן רוף פון א קאר-רענטאל פירמע אין מאנסי איבער אן איבערקערניש איין זייער לאקאל, עמיציר דא איז אין א נישט גוטע צושטאנד און ער האט אונז געבעטן אייך צו רופן" און פארשטייט זיך אז אן טראכטן צוויי מאל איז ר' עמרם געווען דארט אין מינוטן.

עס שטעלט זיך ארויס אז אן אינדיווידועל וועלכער איז אריבער שווערע צייטן איז אריינגעגאנגען אין א ווערטערליכע געפעכט מיט אן ארבעטער אינעם קאר רענטאל, דער אינדווידועל וואס גייט אריבער פארשידענע שווערigקייטן האט פארלוירן דאס גלייכגעוויכט און דער אינציגער מענטש וועם ער האט פארטרויעט אין דעם כאטישן צושטאנד איז געווען זיין קעיר מענעדזשער.

ר' עמרם איז אריבערגעקומען, געערדט צום אינדיווידועל און מען איז אריבער אינאיינעם צו א דאקטאר, געקריגן מעדיצין צו בארואיגן דעם געמיט, און געבערענגט דער סיטואציע אונטער קאנטראל. ר' עמרם שטרייכט אונטער די פאקט אז דער ערשטער טעלאפאון רוף איז געווען צום קעיר מענעדשער צייגט די געוואלדיגע הילף וואס מען קריגט בלויז פון האבן א קעיר מענעדזשער, און די געוואלדיגע צוטרוי וועלכע מען אנטוויקלט מיט יעדן אינדווידועל.

אבער דאס איז בלויז איין ביישפיל, די פעלער קענען זיין פארשידנארטיג, פון א ביישפיל פון א כולל יונגערמאן וואס גייט אריבער א שווערע תקופה, און מען טרעפט אים א חברותות און באשעפטיגונג, ביז א פרוי וואס ליגט אין בעט מיט א ביטערע מחלה און מען דארף איר באגלייטן און איר העלפן מיט די משפחה, און אזוי ווייטער, אזוי ווי יעדער מענטש איז א וועלט פאר זיך, אזוי איז די הילף פאר יעדן איינעם צוגעפאסט און אנדערש לויט די געברויך.

מיר גייען צוריק צום פריעדיגן אינצידענט און מיר פרעגן ר' עמרם איבער דעם מצב פונעם אויבנדערמאנטן אינדווידועל, ער ענטפערט אונז מיט א צופרידענע שמייכל, "מיר האבן אים זייט דעמאלטס געטראפן א גוטע דירה, צוגעשטעלט פינאנציעלע הילף פון רעגירונגס פראגראמען, און ער נעמט אביסל מעדיצין, און ער איז אין אנדערע מענטש". אין א צייט אפשניט פון עטליכע וואכן האט מען געשטעלט אן אינדיווידועל אויף די פוס, און גראטעווועט דערביי א גאנצע משפחה. דאס איז אינטעגרעיטעד העלט אויפ'ן שפיץ גאפל.

אויף צו באקומען מער אינפארמאציע קען מען רופן 'אינטעגרעיטעד העלט' אין ברוקלין: #13 718-387-8400 אין אפסטעיט קען מען רופן 'אינטעגרעיטעד העלט' אין ראקלענד קאונטי: 845-503-0444

'המספיק מעדיקעיר סעלעקט'

«זייט 03

פארנט פון שפיטעלער און העלט צענטערן – באגלייט מיט דעקאריטע וועגס מיט'ן 'המספיק מעדקעיר סעלעקט' סימבאל - וואו זיי פארטיילן בראשורן און מאטריאל איבער'ן פראגראם און שטייגן גרייט צו ענטפערן פראגעס און געבן אינפארמאציע פאר פאראינטערעסירטע איבער'ן פראגראם.

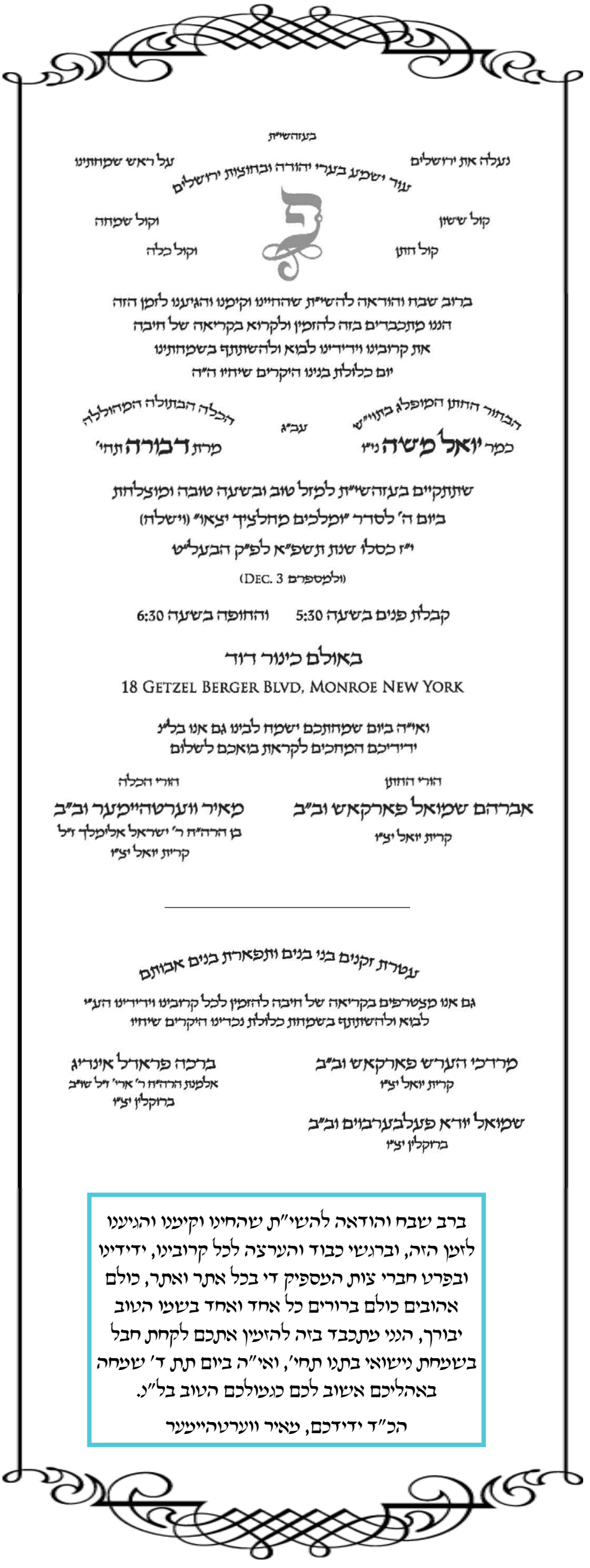
אויסער דעם האט 'המספיק מעדקעיר סעלעקט' ארויסגעשיקט ספעציעלע אינפארמאציע מאטריאל צו טויזנטער היימען איבער ניו יארק, און אויך אריינגעשטעלט רעקלאמעס אין צענדליגע לאקאלע צייטונגען, און לויט ווי מען הערט שטייגן טאקע די צאל איינגעשריבענע פון טאג צו טאג.

גלייכצייטיג שטייט מען גרייט אין די צייטווייליגע הויפטקוואַרטירן צו ענטפערן די פליין פון טעלעפאן רופן, א שטאב פון 'מעמבער סערוויס' – אונטער די געניטע פירערשאפט פון מרת. האלצער - פארשטייער ענטפערן יעדע טעלעפאון, און נעטוואַרק ספעציאליסטן זענען גרייט פאר יעדע פראגע, און גרייטן זיך צו סערווירן די טויזנטער ניו יארקער וועלכע זענען ערווארטעט זיך צו אנשליסן.

'המספיק מעדקעיר סעלעקט' שטעלט צו ערשט-קלאסיגע מעדיצינישע סערוויסעס, דעקט מעדיצינען און באהאנדלונגען, אבער דאס גייט פול ווייטער פון דעם, עס ווערט געדעקט פארשידענע געזונטהייט צוגאבן, א שטייגער ווי מיטגלידערשאפט אין א דזשים, א נורס האטליין פון 24 שעה א טאג פאר יעדע מעדיצינישע פראגע, און נאך צענדליגע סערוויסעס צו וועלכע מיטגלידער אין 'המספיק סעלעקט' וועלן זיין בארעכטיגט, און די סערוויסעס ווערן כסדר אויסגעבריטערט און צוגעפאסט פאר יעדן איינעם באזונדער לויט זיינע געברויכן.

'המספיק מעדקעיר סעלעקט' ברענגט מיט זיך די צענדליגע יארן ערפארונג, אבער אויך די פרישע ענערגיע און פרישקייט פון א נייע אונטערנעמונג מיט א שפעפרישע שטאב וואס שטייען גרייט מיט ערפארונג און געטרייישאפט, און ווי דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר זאגט אונז: ביי אונז קומען די מעמבערס די ערשטע, מיר וועלן זיך אלעמאל צופאסן צו זייערע געברויכן.

לעגאלע נאטיץ: המספיק מעדיקעיר סעלעקט איז א 'מעדיקעיר עדוועגטעדזש ענד פריסקריפשאן דראג פלאן' (עידזש-עם-או די-סנעפ) מיט א מעדיקעיר קאנטראקט. זיך אנשליסן אין דעם פראגראם וועגדט זיך אין דעם באנייאונג פונעם קאנטראקט. די אינפארמאציע איינעם ארטיקל איז בלויז א טיילווייזע שילדערונג פון די בענעפיטן. פאר א פולע ליסטע פון בענעפיטן, סערוויסעס און אנדערע וויכטיגע אינפארמאציע, אדער צו באשטעטיגן אייער דעקונג, ביטע רופט 833-426-2774 טי-טי-ווי-יי באנוצער קענען רופן 711



המספיק נייעס

פרי עץ הדר:
תלמידי 'תורה וחסד' העלפן תושבי קרית יואל זיך אנגרייטן צום יום טוב מיט ארבע מינים

המספיק תלמידים העלפן ארויס לאקאלע אתרוג פארקויף אינערהאלב 'מעסטער-פיק' פראגראם

דער ספעציעלער ערב יום טוב'דיגע אטמאספערע אין די גאסן פון אלע אידישע שטעט זענען אומבאשרייבליך. אבער א ספעציעלער שיינקייט פארמאגט דער הייליגער שטאט קרית יואל – דער עיר כלילת יופי מיט איר הערליכער אידישער חן קריגט א ספעציעלע פנים חדשות אין די טעג פון אלול און תשרי, וועו די גאסן שפרודלען מיט הכנות צום יום טוב, עס הערט זיך דער קול פונעם שופר איבער'ן שטאט, געמישט מיט די תפילות און סליחות, און איבער'ן שטאט זענען אויסגעשפרייט אתרוג סוחרים מיט זייערע פרישע סחורה, יעדער מיט אירע אייגענע הידורים און אייגנארטיגקייט.

אידן מדקדקים במצוות לייגן אריין שעות און טעג צו זוכן דעם ריכטיגן "פרי עץ הדר" מיט אלע מפרשים, און דאס קומט שוין נאכדעם וואס דער אתרוג סוחר לייגט אריין וואכן – און צומאל חדשים – צו ברענגען די שענסטע סחורה 'מן הגורן ומן היקב'. דער ארבעט פון אן אתרוג סוחר איז נישט לייכט, און דער אייגענטומער פון 'לעווי'ס אתרוגים' אין קרית יואל איז אויפגעקומען מיט א געניאלע געדאנק צו טרעפן הילף מיט די ארבעט.

נאכ'ן הערן איבער דעם סוקסעספולן 'מעסטער-פיק' פראגראם – וועלכע שטעלט צו צוגעפאסטע ארבעט פאר די טייערע המספיק תלמידים – האט דער אייגענטומער פון דעם ד' מינים געשעפט זיך פארבינדן מיט המספיק, און ער האט געקריגן א שטאב וועלכע איז אריבער אלע זיינע ערוואַרטונגען, נעמליך די טייערע תלמידים וועלכע האבן אריינגעלייגט א געטרייע ארבעט פול מיט הארץ. "דער אתרוג איז דומה ללב, וועו אזעלכע ריינע הערצער העלפן ארויס מיט די ארבעט האט מען א ספעציעלע סייעתא דשמיא צו האבן ריינע און שיינע אתרוגים" זאגט אונז דער אייגענטומער מיט צופרידנהייט.

די טייערע תלמידים האבן געקריגן טרענירונג אין די הלכות און פראקטישקייט פון האנדלן מיט ד' מינים, און האבן זיך גאר שנעל געלערנט. די פילצאליגע פרטים און הלכות, זיי האבן זיך באקענט מיט מושגים ווי בלאטפעלקן, מאך אויפ'ן לולב, הדר, כשר, הדסים משולשים, קיישעלעך א.א.וו און האבן גלייכצייטיג אויך זיך באקענט נענטער מיט מושגים וואס זיי האבן געלערנט אין 'ישיבת תורה וחסד' וואו מען לערנט אלעמאל די נויטיגע הלכות פאר די ימים טובים.

מיט די הילף פון זייערע באגלייטער, די אויפזעער פונעם 'מעסטער-פיק' פראגראם זענען זיי ביז א קורצע צייט געווען 'כזקן ורגיל' און זיך געמומען צו די ארבעט פון סארטירן, פארפאקן און מיט פראפעסיאנאליטעט סערווירט יעדן איינעם לויט זייערע געברויכן. (צוליב די אומשטענדן און די רעגולאציעס זענען אונטערגענומען געווארן ספעציעלע שריט צו פארזיכערן אז אלעס וועט געטון לויט די געזונטהייט אנווייזונגען פון די אויטאריטעט).

אזוי, זענען די אידן וועלכע זענען געקומען פאר ד' מינים זענען ארויסגעגאנגען נישט נאר צופרידן מיט זייער פרי עץ הדר, נאר אויך מיט א גוטן געפיל נאכ'ן קריגן די ספעציעלע קאסטומער סערוויס און געטרייע באגלייטונג פון די טייערע ארבעטער מיט א באזונדערע חן און א שמייכל, און אין צוגאב האט נאך יעדער צובאקומען א ספעציעלן וואונטש-קארטל מיט די יהי רצון'ס צי בינדען די לולוב און ביים מקיים זיין מצוות נטילות לולב, פון 'מעסטער-פיק' און 'המספיק' וואונטשענדיג א גוט יום טוב און א גמר חתימה טובה.

דער איינגארטיגער צוזאמנארבעט איז געווען א פולשטענדיגער 'זה נהנה וזה נהנה' – דער אתרוג סוחר האט געקריגן א שטאב פון געטרייע און פלינקע ארבעטער, און די טייערע תלמידים האבן געהאט א גלעזענהייט זיך צו לערנען פרישע אייגענשאפטן און לויט ווי מיר הערן פון זייערע געטרייע באגלייטער איז דאס געווען פאר זיי א געוואלדיגע סיפוק און פארגעניגן צו העלפן אידן זיך גרייטן פאר יום טוב מיט א פרי עץ הדר וכפות תמרים.

דאס איז בלויז דער לעצטער ביישפיל אין א סעריע פון סוקסעס געשיכטעס פון דעם רעלאטיוו-נייעם פראגראם, וועלכע איז א טייל פון די ברייטערע מיסיע פון המספיק צו נישט בלויז העלפן די אינדיווידועלן מיט זייערע געברויכן, נאר זיי געבן די כלים און אייגענשאפטן צו קענען מצליח זיין אין לעבן, און זיך איינגלידערן אין די אלגעמיינע געזעלשאפט.

דער פראגראם איז א געלעגנהייט פאר זיי צו קריגן ערפארונג און קענעטענים וועלכע וועלן זיי באגלייטן א גאנץ לעבן. און די געניטע שטאב לייגט אריין א געוואלד מיט קאפ און מח צו טרעפן די ריכטיגע פאזיציעס און ארבעט וואס זאל סיי זיין א געלעגנהייט צו לערנען אבער אויך עפעס וואס ברענגט זיי סיפוק און פארגעניגן און געפיל פון זעלבסט-ווירדע אז זיי קענען שטאלצירן מיט זייער ארבעט און זיי געבן דעם געפיל און געשמאק פון 'יגיע כפיך כי תאכל אשריך וטוב לך'.

זה קלי ואנוהו: אן המספיק תלמיד ביים סערווירן א קליענט

כזקן ורגיל: ביים באקוקן א פרי עץ הדר

געזונטהייט נייעס

צוויי-דריטל פון אלע **באנקראט** פעלער **אין אמעריקע** זענען צוליב **מעדיצינישע אויסגאבן**

באסטאן - אן אויספרליכע שטודיע דורכגעפירט דורך די 'אמעריקאנער פאבליק העלט' פאראיין זאגט אז מעדיצינישע אויסגאבן זענען נאך אלס די סאמע ערשטע סיבה פארוואס אמעריקאנער פאמיליעס און אינדיווידועלן דערקלערן באנקראט, סיי צוליב הויכע מעדיצינישע אויסגאבן און סיי צוליב געזונטהייט פראבלעמען וואס ערלויבט זיי נישט צו ארבעטן אדער פירן זייערע ביזנעסער.

און צוגאב צו דעם זאגט דער אמעריקאנער 'קאנסומער באשיצונג ביורא' אז איבער האלב פון אלע אומבאצאלטע חובות וואס זענען אריבערגעגאנגען צו 'קאלעקשאן אגענטורן' - וואס באפאסן זיך מיט לייגן דרוק אויף בעלי חובות - זענען מעדיצינישע אויסגאבן, א זאך וואס ברעגנט א שווערע דרוק אויף מענטשן סיי פינאנציעל און סיי גייסטיש, און קען אויך האבן א נעגטיווע עפעקט אויף זייער פיזישע געזונט.

עס זענען דא פארשידענע שאצונגען און ציפערן איבער די פונקטליכע צאל פון אמעריקאנער וועלכער דערקלערן 'מעדיצינישע באנקראט' און די ציפערן לויפן צווישן 300 טויזנט צו א האלב מיליאן יערליך, די מערסטע פון סיי וועלכע לאנד אויף די וועלט, און בלויז אין די לעצטע יאר האבן איבער א פערטל מיליאן אמעריקאנער געדארפט אנקומען צו נדבות און דורכגעפירט קאמפיינס פאר זייערע מעדיצינישע אויסגאבן אויף פאשידענע אינטערנעט פלאטפארמעס.

א לעצטערע שטודיע דורך פארשער אינעם 'הארווארד' יוניווערסיטעט זאגן אז ארום צוויי-דריטל פון אלע פריוואטע און פאמיליע באנקראטן זענען דירעקט פארבינדן צו מעדיצינישע אויסגאבן, א גרויסע טייל פון זיי פארמאגן העלט אינשורענס און דארפן צאלן שווערע פרימיום'ס און קא-פעיס. די שטודיע צייגט אויך אז מען האט נישט געזען קיין טויש אין די צאל באנקראט פעלער נאכ'ן עפארדעבל העלט קעיר געזעץ.

די שטודיע צייגט אויך אז כאטש איין פון יעדע זעקס אמעריקאנער פארמאגט אן אומבאצאלטע מעדיצינישע ביל, און דאס באטרעפט ארום 18 ביליאן דאלער נאציאנאל, און דאס איז טראץ וואס זיי פארמאגן העלט אינשורענס, דאס ברענגט דערצו אז דער טעמע פון מעדיצינישע בילס פארנעמט א שטארקע ארט אין וואשינגטאן וואו ביידע פארטייען שלאגן פאר פארשידענע פלענער צו אדרעסירן דעם פראבלעם פון הויכע מעדיצינישע קאסטן פון שפיטעלער וואס פאלן אויף פריוואטע מענטשן וואס קענען זיך דאס נישט ערלויבן.

בעזהשי"ת

סימן טוב
ומזל טוב
יהא לנו

ברכת מזל טוב
מעומק לבב
כי לא כלו רחמיו
פאר אונזער חשובע דירעקטאר
וואס איז איבערגעגעבן פאר אונז בכל זמן ועת
המספיק אוו אראנדזש קאונטי זאל קענען פארשענערן איר סערוויסעס ביתר שאת

מוה"ר **משה מענדל ווערטהיימער** הי"ו
און פאר זיין שווער מו"ה **וואלף שניצער** הי"ו
באורד מעמבער המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל השמחה במעונו שרוי'
מיט שידוך שליסן של בנו
החתן הבחור היקר והחשוב כמר **יואל** נ"ו

עם הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אליעזר רובינשטיין** הי"ו

ויהא רעווא מן קדמא
עס זאל זיין א קשר של קיימא
א בנין עדי עד
בלויז אידיש נחת צו יעדע צייט
פון דעם זיווג, ומכל יוצאי חלציכם
ושתשרה שכינה במעשה ידיכם
ובמהרה נזכה לעוד ישמע בערי יהודה

כעתירת וברכת פועלי
המספיק אוו אראנדזש קאונטי

עם פועלי
המספיק אוו צרעיטאר ניו יארק

ליינער'ס גאזעט

7280

א נאטירליכער מיטל קעגן וואַרצלעך

איך וויל מיטטיילן א תרופה קעגן וואַרצלען, וואס איך האט געהאט פון אייגענער ערפארונג.

ביי מיין טאכטער האבן זיך אנטוויקלט ׳מאָליסקום׳ (Molluscum) וואַרצלען אויף אן אויסטערלישן פארנעם. ס׳זענען איר ארויסגעוואקסן א צוואנציג-דרייסיג וואַרצלען אויף די הענט און פיס, און מיר האבן נישט געקענט דערפון פטור ווערן. מיר האבן פרובירט פארשידענע מיטלען, אבער גארנישט האט געהאלפן. דער אויבערשטער האט צוגעפירט אז מיר האבן זיך דערוואוסט וועגן מיין טאכטער האט געהאט אויף די הענט 20 און אויף די פיס 30 וואַרצלעך און קיין שום זאך האט אונז נישט געהאלפן צו פטור ווערן דערפון. ביז מיר האבן געהערט פון א נאטירליכן מיטל מיט׳ן נאמען ׳פאָו דאַרקאָו׳ (Pau Darcao). מיר האבן עס געקויפט, אינאיינעם מיט׳ן ׳שטרוי׳ וואס קומט דערמיט. מיין טאכטער האט אנגעהויבן נעמען איין אזא פארציג (dropfull) פער טאג, און בחסדי ה׳ איז נאך א זעקס-אכט וואכן נישט געבליבן קיין זכר פון די וואַרצלען!

וועג די זעלבע מאליסקום וואַרצלען האבן זיך אנטוויקלט ביי מיינס אן אייניקל, האב איך אים געגעבן די זעלבע זאך און די זעלבע רעזולטאטן האבן זיך איבערגעשפילט. ממש א ישועת ה׳! מען דערקענט אפילו נישט אז עס זענען דארט אמאל געווען וואַרצלעך.

אגב, איז פטור ווערן פון וואַרצלען בלויז איין פון א ליסטע געזונט-בענעפיטן וואס ווערן צוגעשריבן צו ׳פאָו דאַרקאָו׳.

(-)

7281

זוכט אן עצה קעגן עמאציאנאלער דראנג צו עסן

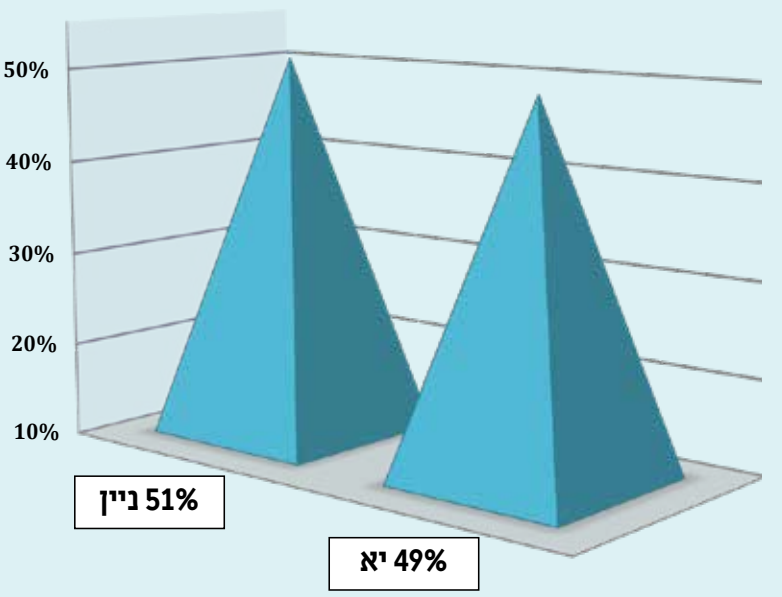
איך האב א פראבלעם און זוך אן עצה. ס׳איז מיר שווער מסביר צו זיין אין ווערטער פינקטליך וואס די זאך איז, אבער איך וועל פרובירן עס צו טאן אזוי גוט ווי איך קען.

לאמיר עס צוערשט פרובירן זאגן אין איין וואָרט: איך האב א שטארקע תאוה צו עסן,

במספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:
צו האט איר אמאל באזוכט א קייראפרעקטאר?



א קייראפרעקטאר איז א ספעציאליסט וועלכע באפאסט זיך מיט פראבלעמען וועלכע זענען ניט־מעסקולער. וואס באדייט אז זיי זענען פארבינדן צום מח און מוסקל סיסטעם, אריינגערעכנט די חוט השדרה. אבער דער פעלד פון קייראפרעקטארס איז מיט די יארן געווארן אויסגעברייטערט צו אריינעמען פילע אנדערע פיזישע פראבלעמען און באגרעניצונגען.

אנדערש ווי א קאנווענציאנעלער דאקטאר אדער טעראפיסט - וועלכע וועט אדער געבן מעדיצין אדער מאכן דעם פאציענט דורכפירן פארשידענע עקסערסייז - טוט דער קייראפרעקטאר פיזיש 'מאניפולירן' די ביינער און מוסקלן, ספעציעל דער שדרה, און די וועלכע זענען אין דעם פעלד גלייבן אז מיט געוויסע באווענגונגען און טעראפי קען מען באווייזן שטארקע טוישן אינעם קערפערליכן סיסטעם. ספעציעל וועו עס קומט צו בארואיגן וויטאגן און שמערצן.

קייראפרעקטאס וועלן מיינסטנס ענווצט אין אמעריקע פאר: רוקן וויטאג, האלז וויטאג, קאפ וויטאג און אנדערע שמערצן פון די ביינער אדער מוסקלן. און עס זענען דא פארשידענע סארטן קייראפרעקטארס, יעדער איינער ספעציאליזירט זיך אין זיין פעלד, און געווענליך ארבעטן זיי אינאיינעם וועו עס פעלט זיך אויס.

די פעלד פון קייראפרעקטארס איז זייער ברייט. אנגעהויבן פון אזעלכע וואס גלייבן אז זיי קענען היילן כמעט יעדע מחלה, און געענדיגט ביי אזעלכע וואס ארבעטן מיט קאנווענציענעלע דאקטוירים און קאנצעטרירן זיך נאך אויף געוויסע פעלער וואס זענען דירעקט פארבינדן צו די ביינער אדער מוסקלן.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"צו האט איר אמאל באזוכט א קייראפרעקטאר?"** האבן 49% געענטפערט: "יא". 51% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז וויי פאלגנד: **"צו ליידט איר פון סליפ עפניע?????** יא-ניין"

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

וואַרט פון רעדאקציע:

א געזונטן וויינטער טייערע ליינער!
מיר האפן אז די ימים טובים זענען אריבער געהויבן און מיר זאלן אלע האבן **געפועל'ט אלעס גוטס ברוחניות ובגשמיות.**

צוליב אן איבערפלוס פון בריוון **ספראוועו מיר זיך מיט גאר אסאך בריוו, אסאך אסאך מער וויפיל מיר קענען אריינלייגן אין איין אויסגאבע**, דעריבער בעטן מיר די טייערע ליינער צו האבן פארשטענדעניש, מיר פארשטייען אז איר וואַרט צו זען אייער בריוון, און **אלע בריוו וועלן אי"ה האבן א געלעגנהייט און מיר וועלן אנקומען צו יעדן בריוו.**

איש את רעהו: ביטע לאזט אונז וויסן אין אייער בריוו/מעסעדזש **אויב איר זענט מסכים די רעדאקציע זאל ארויסגעבן אייער טעלעפאן נומער** אויב איינער רופט אריין בעטן. עס שפארט אונז אסאך צייט וועו מיר דארפן נישט צוריקרופן איבערפרעגן. א דאנק

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 אינפארמאטיוו צוועקן. ארטיקלען און בריוון רעפלעקטירן נישט די מיינונג פון די רעדאקציע - איבערהויפט דער **ליינער'ס גאזעט**, וואס איז פון ליינער צו ליינער. פאלגן וואס מען ליינט אין גאזעט איז אויף די אייגענע אחריות.

אפילו וועו איך בין געצליך זאט. לויט ווי איך פארשטיי, איז דאס אזא סארט עמאציאנאלער דראנג צו עסן אן קיין געהעריגער סיבה (emotional eating). אבער ביי מיר (און אפשר איז דאס אזוי בכלל מיט דעם מצב) ציט מיך דווקא צו זיסווארג. עס געשעט געווענליך וועו איך בין נערווועז, אנגעצויגן, אדער בכלל נישט אין דער בעסטער גיסטע, וועגד איך זיך באלד צו נאש -- נישט פרוכט אדער גרינצייג, נאר דווקא זיסווארג. נאר דאס ציט מיך דעמאלט. איך קען זיך טרעפן נאשן אפילו פשוטע 'טשיריאָוס' (cheerios). דער עיקר איז אז ס'איז עסן, אבער אויף קיין פאל נישט כאטש עפעס געזונטע עסנווארג.

יעדע האלבע שעה טרעף איך זיך נאכאמאל מיט עסן אין דער האנט, און דאס ברענגט נישט גוטע פאלגן. איך פרוביר זיך האלטן פארנומען, אז דער קאפ און קערפער זאלן נישט לויפן צו עסן, אבער עס ארבעט נישט. עס גייט אזוי ווייט, אז איך נעם מיט זיך נאשעריין, כדי זיי צו האבן צו דער האנט אין פאל זיי וועלן אויספעלן... איך לייד לכבוד דעם פון קאפווייי,, און צו אנגעגעסן צו קענען דערנאך זיך אוועקזעצן צו א געהעריגן נאכטמאל.

עמיצער האט אן עצה וויאזוי זיך צוריקצוהאלטן פון דעם אימפולס? וויאזוי נישט צו לויפן אויטאמאטיש צום קאבינאט פון זיסווארג, יעדעס מאל וואס מ'איז נישט אין בעסטן עמאציאנעלן צושטאנד?

ביטע מיר אריסהעלפן וואס שנעלער, ווייל דער פראבלעם מוטשעט מיך ממש טאג טעגליך.

(-)

7282

אנהייבן מיט הער-מאשינדלעך געגוג פרי

מיר אלע ווייסן אז וועו מ'קומט אן צו עלטערע יארן, ווערן די חושים געווען אפגעשוואכט. באזונדערס דערקענט זיך עס אויפ'ן חוש השמועה, וואס זייער א סך מענטשן פארלירן אויף דער עלטער. עס זענען פאראן פארשידענע עצות דערפאר, ווי למשל הער-מאשינדלעך וואס מען פארפלאנצט אינעם אויער (implants), אדער מען טוט אן אויפ'ן אויער (hairing aids). מ'דארף אבער געדענקען, אז די אלע פאטענטן זענען געווענליך נאר גוט וועו מען הייבט זיך אן באניצן מיט זיי גענוג פרי. אויב ווארט מען צו לאנג, קען מען אנקומען צו א מצב אז דער נערוו אינעם אויער איז שוין אזוי אפגעשוואכט, אז די מאשינדלעך קענען נישט קיין סך העלפן. דערפאר איז ראטזאם אנצוהייבן נעמען שריט דערווענגן באלד ביים אנהייב, וועו די ערשטע סימנים פון שווערי־גקייטן מיט'ן הערן באווייזן זיך.

(*)

7283

עצה פאר צוריקבאקומען שטימע

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7032, וועלכער

א 'העירינג עיד' איז אזוי ווי ברילן פאר'ן חוש השמועה. אין אלגעמיין איז עס א קליינער אפאראט וואס פארהעכערט אלעס ארום פאר א מענטש מיט הערן שווערי־גקייטן, אזוי אז ער זאל קענען מיטהאלטן שמועסן, הערן קארס קומען, און טעלעפאנען קלונגען, און אלעס פארוואס א מענטש ברויך דעם חוש השמועה.

דער העירינג עיד פארמאגט דריי חלקים, א מייקראפאון, אן עמפליפייער, און א ספיקער. דער מייקראפאון הערט די קולות, און דאן ווערט דאס געהעכערט דורך דעם עמפליפייער, און דאן גייט דאס איריין מיט א העכערן טאן צום אויער דורכ'ן ספיקער.

דער העירינג עיד איז הויפטזעגליך נוצבאר פאר אזעלכע וועלכע האבן עטוואס פארלוירן זייער הער-קראפט צוליב דעם וואס די צעלן אין די אויסערליכע טייל פונעם אויער - די האר צעלן - ווערן געשעדיגט וואס ברענגט דערצו אז מען קען שווער הערן נידריגע קולות, דאס קען זיך נעמען פון פארשידענע סיבות, אבער מאכט זיך אפט מיט דער עלטער.

עס זענען דא דריי סארטן מאשינדלעך, אזעלכע וועלכע גייען אונטער'ן אויער און זענען באהאפטן מיט א דינע רער צום אויער. דאן זענען דא וואס גייען איריין אינעם אויער און פירט דירעקט אריבער די קולות אזוי ווי דורך א פילטער, און דאן זענען דא וואס גייען איריין טיפער אין אויער און זענען כמעט געגצליך באהאלטן אינעווייניג אינעם אויער.

א 'אויער מאשינדל' דארף ווערן צוגעפאסט דורך א פראפעסיאנאלער אוידאלאדזשיסט און דער מאשינדער וועלכע ער וועט רעקאמענדירן ווערן ספעציעל צוגעפאסט פאר די געברויך פון דעם אינדיווידואל, אזוי ווי מיט ברילן וואס מען דארף צופאסן דעם פוקנטליכן נומער, אבער רוב מאשינען האבן עטליכע אויסוואלן לויט די אטמאספער אין וועלכע מען געפונט זיך, צומאל דארף מען הערן בעסער און צומאל איז בעסער אז מען הערט וויניגער, למשל אין א פארנומענע פלאץ אויף צו קענען האלטן א שמועס דארף דער מאשין זיין העכער.

'העירינג עידס' וועלן כסדר פארבעסערט מיט נייע און פארגעשריטענע טעכנאלאגיעס, און פאציענטן האבן היינט צענדלגיע און אפילו הונדערטער אויסוואלן וועו עס קומט צו די פונקטליכע אויער מאשינדלעך, און מען קען היינט אויך קריגן מאשינדלעך וועלכע זעען זיך כמעט נישט אן פונדרויסן, און אזעלכע וואס מען קען צופאסן פאר אלע סארטן אומשטענדן.

עס קען נעמען א שטיק צייט זיך צו צוגעווואוינען צו אויער מאשינדלעך, און טיילמאל דארף מען עס צופאסן עטליכע מאל ביז מען קריגט די ריכטיגע רעזולטאטן, אבער עקספערטן זאגן אז מיליאנען מענטשן וואס ליידן פון שמועה פארלוסט וויסן נישט דערפון, און רעקאמענדירן אלעמאל אויב איינער פארדעכטיגט אז ער הערט שווער צו גיין פאר אן אונטערזוכונג, און מען קען מעגליך געהאלפן ווערן פון די מאשינדלעך.

האט פארלוירן די שטימע און זוכט אן עצה וויאזוי צוריק צו באקומען דאס קול. ("איך לייד פון אן אינטערעסאנטער ערשיינונג, אז נאך דעם וואס איך עס פארשידענע סארט עסנווארג, בעיקר מילכיגס, ווייסע מעל אדער פעטע זאכן, טוישט זיך מיין שטימע און עס קומט ארויס פון האלז א מאדנע קול, ווי א ווינט.")

איך בין דורכגעגאנגען די זעלבע זאך. איך האב פארלוירן די שטימע און האב זיך געוואנדן צו אן אי-ען-טי (Gastroenterologist) וויבאלד איך האב כמעט אינגאנצן געהאט פארלוירן מיין קול. דער ספעציאליסט האט מיר ערקלערט, אז דאס פארלוירענע קול איז די רעזולטאט פון 'עסיד ריפלאָקס' (acid reflux). (דער מעדיצינישער טערמין דערפאר איז 'ריפלאָקס לערינדזשייטיס' [Reflux Laryngitis]). דער דאקטאר האט מיר געגעבן אנווייזונגען וואס צו טאן דערוועגן; בעיקר האט ער מיר אנגעזאגט נישט צו עסן דורכאויס די פאלגנדע פאר וואכן שפעטער ווי דריי שעה פאר'ן גיין שלאפן.

איך האב אויסגעפאלגט זיין ראט און דאס קול איז מיר ב"ה צוריקגעקומען.

(-)

זייט 12 »

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

7284

קריטישע שפיטאל-קאמוניקאציע אנווייזונגען

ביטע מפרסם זיין דעם בריוו מיט געוויסע אנווייזונגען פאר אידן וואס קומען ל"ע אן אין שפיטאל. די ווייטערדיגע שורות זענען וויכטיג און קענען ראטעוועז לעבנס. דאס וועט אייך זיכער זיין לזכות.

עס איז מיר אויסגעקומען צו שמועסן מיט א אידן, מיט א סך ידיעות און ערפארונג אין דעם גאנצן היינטצייטיגן געזונט-סיסטעם, אין וועלכן יעדער פאציענט איז אין א בחינה פון "קידרא דבי שותפי", אין וועלכן מערערע מענטשן און מיינונגען זענען פארמישט. נישט זעלטן מאכט זיך טאקע, אז ס'איז נישטא קיין געהעריגע קאמוניקאציע, וואס קען ר"ל ברענגען קאטאסטראפאלע רעזולטאטן. איך רעד פון מעשיות שהיו, און מיין געשפרעך מיט יענעם איד איז טאקע געווען וועגן א גאר נאענטן באקאנטן, וועלכער איז ל"ע אין דער לעצטער תקופה באגלייט געווארן למנוחת עולמים.

קאמוניקאציע איז אייביג וויכטיג, און ווען מען רעדט וועגן א חולה אין שפיטאל איז עס ממש קריטיש. דאס איז נוגע אלע אספעקטן פונעם חולה און זיין וויילן אין שפיטאל, אבער איך וויל זיך באציען ספעציפיש צו איין נקודה. דאס איז ווען דער פאציענט איז גרייט צו פארלאזן דעם שפיטאל, אבער נאכנישט ביי א מצב פון קענען גראד אפגעשיקט ווערן אהיים. אין אזא פאל פירט מען אים געווענליך אפ צו אזא ספעציעלן ערהוילונגס אנשטאלט (Rehab Center), וואו מומחים געבן זיך אפ מיט'ן חולה ביז ער איז בעז"ה גרייט אהיימצוגיין.

אין א סך פאלן איז דער פאציענט אנגעוויזן אויף 'וואסער פילן', וואס טרייבן ארויס דאס וואסער פונעם מענטש אז ער זאל זיך חלילה נישט שטיקן דערויף. ווען נויטיג, וועט דער שפיטאל אים פארשרייבן און געבן די פילן, אבער זייער אפט וועלן זיי עס אויפהערן געבן נאך א קורצער צייט, וויבאלד דאס קען ברענגען קאמפליקאציעס, ווי למשל אראפברענגען דעם בלוט-דרוק און נאך. למעשה ווען דער פאציענט וועלן באפרייט פון שפיטאל, דארף מען אים צוריק אנהייבן געבן די וואסער פילן, אבער ווען עס קומט צוזאמצושטעלן דעם באריכט פארן ריהעב צענטער וועלן דער פרט פארגעסן. ווען דער פאציענט קומט אן צום ריהעב, וועט דער שטאב אים דארט באהאנדלען לויט די אנווייזונגען פונעם שפיטאל-באריכט, וועלכן די אנגעשטעלטע וועלן פרובירן אויספאלגן ביז'ן לעצטן פרט. אויב וועלן דארט נישט דערמאנט קיין וואסער פילן, וועט דער ריהעב אפילו נישט וויסן עס צו געבן פארן חולה, און די פאלגן קענען יענעם חלילה קאסטן דאס לעבן.

אזעלכע מיספארשטענדענישן און נאכלעסיגקייטן זענען מעשים בכל יום, און לכבוד דעם מאכן זיך כסדר פראבלעמען און אפילו אומגליקן אין ריהעב צענטערס, וואס קאסטן ממש קרבנות, ה"י.

דערפאר איז ממש קריטיש וויכטיג צו ברענגען צו דער אויפמערקזאמקייט פון די וואס זענען זיך מטפל מיט חולים וואס ווערן אפגעפירט פון שפיטאל צו א 'ריהעב צענטערס', זיי זאלן למען השם זיכער מאכן זיך דורכצורעדן מיט עמיצן וואס ווייסט און פארשטייט וויאזוי די זאכן ארבעטן, וועלכער וועט וויסן וויאזוי זיכער צו מאכן אז די לעבנסוויכטיגע פרטים ווערן בפירוש יא 'אריינגעשריבן' אין דעם 'דיסטשארזש און קעיר' פלאן, וואס איז ווי דער אנווייזונג באריכט וואס דער ריהעב וועט נאכפאלגן. עס דארף דא אונטערגעשטראכן ווערן אז וואס דער דאקטאר זאגט עפעס מיט'ן מויל, מיינט בפועל גארנישט. יעדע זאך וואס מען וויל זיך אויסגעפירט ווערן, דארף פרטית'דיג אראפגעשריבן ווערן ברחל בתך הקטנה. אויב ס'איז נישט אראפגעשריבן געווארן קלאר און דייטליך, איז עס גארנישט ווערט.

א גרויסן יישר כח פאר'ן העלפן אין דעם הינזיכט צו פארמיידן אומנויטיגע אומגליקן רח"ל וואס קענען גרינג פארמיטן ווערן, וכל העוסקים בצרכי ציבור באמונה הקב"ה ישלם שכרם וירפא לכל גופם, עם כל ישראל אחיהם ונאמר אמן.

(-)

7285

שוועריגקייט אויפשטיין און זעלבסזיכערקייט

איך וויל רעאגירן צו בריוו 7037#, וועלכער באקלאגט זיך וועגן שוועריגקייטן מיט'ן אויפשטיין. ("איך וויל פרעגן די לייענערס פונעם 'גאזעט', צי האט איר ערפארונג מיט נערקאָלעפסיע [Narcolepsy] -- א גאר שווערער פראבלעם פון איבערגעטריבענער מידקייט. דאס איז נישט קיין פוילקייט, נאר א שווערער צושטאנד וואס ברענגט דערצו אז מען קען נישט אויפשטיין צופרי, און קומט אויך מיט נאך זייטיגע פראבלעמען און עס איז גאר שווער זיך צו קאנצעטרירן איבער'ן טאג.")

דער שורש פון אייער פראבלעם שטעקט ווארשיינליך אין א מאנגל פון זעלבסזיכערקייט (self-esteem). איך וואלט אייך געראטן אויסצופאלגן די עצה פון חז"ל, וואס ווייזן אן עס דורכצורעדן מיט א צווייטן. ("דאגה בלב איש ישיחנה לאחרים.") כאפט א שמועס דערווען מיט עמיצן וואס וואלט אייך געקענט העלפן, און בעז"ה וועט דער אנדערער, צוגאב-פראבלעם מיט קאנצענטראציע בס"ד אויך פארשווינדן. זאל זיין מיט א סך הצלחה.

(*)

7286

'קאמפארט העלט' איז א ישועה

אלס קביעות'דיגע לייענערין פון 'המספיק גאזעט' שוין א סך יארן, בין איך בכלל נישט איבערראשט געווארן ווען איך האב זיך אנגעשטויסן אין דעם זייער אינהאלטסרייכן ארטיקל אין 'נפשי' מאגאזין איבער דער פראגראם פון Comfort Health, וואס די חשוב'ע המספיק קערפערשאפט האט אונטערגענומען.

איך גלייב, אז עס איז א 'סוד פאר גאנץ בראד' אז א גרויסער עולם ביים היימישן ציבור מוטשעט זיך מיט קינדער, עלטערן, מיט'ן שלום בית אא"וו, די אנדערע קלענערע און גרעסערע עמאציאנאלע און פסיכאלאגישע פראבלעמען וואס פלאגן אונזער וועלט. עס זענען דא שוועריגקייטן, אבער אין דער זעלבער צייט איז אויך דא אזויפיל הילף און מעגליכקייטן צו פארבעסערן, אויב נישט געגנצליך עלימינירן, די פראבלעמען. זייער אפט, מסתמא אין רוב פאלן, קומט אריין דער געלט-פראבלעם און דער דער עיקר מניעה פארוואס מענטשן גייען נישט זוכן הילף איז די הוצאות וואס קומען דערמיט. ליידער האט דאס שוין צוגעברענגט א סך חורבנות, וואס וואלטן מיט דער ריכטיגער הילף זיכער געקענט פארמיטן ווערן.

איך בין זיכער אז וון אזא אוועקגעשטעלטע, פראפעסיאנאלע ארגאניזאציע ווי 'המספיק' נעמט די זאך אין דער האנט, וועט עס זיין א גאלונגענע פראגראם. איך גלייב אז ס'וועט נישט לאנג געדויערן ביז מיר וועלן זען געוואלדיגע שיניים לטובה אין דעם געביט. אויף דעם קען עדות זאגן די פארגאנגענהייט, אז וון המספיק נעמט עפעס אונטער, טוט זי עס מיט דער גאנצער ברען און גרעסטער מאס פראפעסיאנאליזם.

דער באשעפער זאל אייך ווייטער געבן הצלחה, איר זאלט זוכה זיין אויפצורעכטן אידישע קינדער מיט אלעם וואס זיי דארפן.

י. מ.

7287

א תרופה פאר Autoimmune

עס זענען פאראן א ריי געזונט-פראבלעמען מיט וואס מענטשן מוטשען זיך, וועמענס גורם איז אן אומארדענונג מיט'ן אימיון סיסטעם וואס ווערט אנגערופן 'אָויטאָאימיון דיזיז' (Autoimmune Disease). אין איין וואוסט, איז עס א מצב אין וועלכן דער נאטירליכער קערפערליכער שיץ-סיסטעם מיט וועלכן דער רבונו של עולם האט באשאפן דעם מענטש, פארלירט דעם שכל און הייבט אן אטאקירן געזונטע, גוטע חלקים פונעם גוף, אנשטאט זיין געווענליכן סדר פון אפהיטן דעם קערפער קעגן פרעמדע אריינדרינגערס.

איך האב געליטן פון דעם דיסארדער און נישט געווואוסט וואס צו טאן. דער אויבערשטער האט מיך צוגעפירט צום ריכטיגן מענטש, דר. שאַקוהי (Dr. Shahkoohi), פון או-די-עי אין בארא פארק, וועלכער האט מיר אנגעווייזן אז אָויטאָאימיון איז אפטמאל דער רעזולטאט פון אן אלערגישע רעאקציע (allergic reaction) וואס דער מענטש האט צו געוויסע עסנס. איך בין טאקע אריבערגעגאנגען צו דר. שאַקוהי, וועלכער האט אויף מיר דורכגעפירט א בלוט-טעסט, און דאן מיר געגעבן א ליסטע פון פראדוקטן וואס איך זאל נישט עסן. איך האב אויסגעפאלגט די אנווייזונגען און צוגעפאסט מיין דיעטע צו זיין ליסטע, און די 'אָויטאָאימיון דיזיז' (Autoimmune Disease) איז ממש פארשוואונדן!

דער טעלעפאן נומער פון דר. שאַקוהי איז 718-260-4640.

(-)

אייד‌ער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

7288

זוכט עצה פאר ציין קאמפליקאציעס

איך האב א בחור פון זעכצן יאר, וועלכער האט מיט א זיבן יאר צוריק געהאט א ׳רוט קאנאל׳ (root canal) אויף א צאן. יעצט איז יענער צאן געווארן אינפעקטירט און דער דענטיסט זאגט אז דער צאן מוז ארויסגעשלעפט ווערן. פון א צווייטן האב איך געהערט, אז ס׳איז דא א מעגליכקייט פון מאכן א פריש רוט קאנאל אויפ׳ן זעלבן צאן, אבער עס פאדערט זיך דערצו א ספעציאליסט.

דער פראבלעם איז, אז מ׳האט דעם בחור שוין פריער ארויסגעשלעפט צוויי ערוואקסענע (permanent) ציינער, און אלס תוצאה פונעם ליידיג-געווארענעם פלאץ האבן די אנדערע ציין זיך אנגעהויבן ריקן צו די זייטן. איך וואלט זייער נישט געוואלט יעצט נאך לאזן ארויסשלעפן א דריטן צאן.

דער פראבלעם מיט די ריקנדע ציין איז אויך, אז יענער באטרעפנדער דענטיסט באשעפטיגט זיך נישט מיט׳ן איינפלאנצן ערזאץ-ציין (implants).

אויב עמיצער ווייסט וואס מ׳קען דא טאן לגבי ביידע זאכן, זיך אן עצה מיט׳ן אפעקטירטן צאן און א דענטיסט וואס מאכט יא אימפלענטס און נעמט יא אן ׳פידעליס׳ (Fidelis), זאל ביטע מיטטיילן.

זאל עס זיין צו מצוה.

(*)

7289

פארזיכערן אז דאס הארץ בלייבט געזונט

ביטע דרוקן דעם בריוול, וואס קען ראטעוועז אידן בסייעתא דשמיא.

חברה-הצלה מעמבערס און עסקנים וואס זענען פארמישט אין תחום פון הצלה און רפואה זאגן, אז אויב עמיצער פילט א ווייטאג אדער דרוק ביים ברוסטקאסטן, זאל מען למען השם זיך לאזן אונטערזוכן און זיכער מאכן אז די ווייטאג האט נישט מיט׳ן הארץ. דאס זעלבע אויב טרעפט מען זיך שווער אטעמען נאך א לייכטער אנשטרענגונג, ווי ביים ארויפגיין א בארג. מענטשן ווילן נאטירליך טראכטן אז ער איז געזונט און האט נישט קיין פראבלעמען, און דערפאר מאכט מען עס געווענליך אוועק אז ״ס׳איז גארנישט.״ למעשה זענען דא א סך פאלן ווען דער EKG טעסט האט געוויזן אז אלעס איז אין ארדענונג, אבער נאכ׳ן דורכפירן א CTA אדער ׳ענדזשיאָגראַם׳ (Angiogram) טעסט, (ביידע זענען פראצעדורן וואס דאקטוירים ניצן צו באקומען א קלארן בילד איבער וואס טוט זיך אינעם גוף.) האבן די רעזולטאטן געוויזן אז געוויסע הארץ-אדערן זענען געווען פארשטאפט.

ווי איידער שנעל מחליט זיין אז ס׳איז ״לכאורה נישט דאס הארץ,״ איז וויכטיג דווקא

דאס הארץ, דער סאמע צענטער פונעם מענטש, איז אן איינפאכער מאשין וועלכער דער רבוש"ע האט אריינגעלייגט אין יעדע לעבעדיגע באשעפענישׂ, און איז דער צענטער פונעם מענטשליכן קערפער, וואס טוט קאנטראלירן די בלוט צירקולאציע, ברענגט זויערשטאף צום קערפער, טוישט ארום די בלוט, און האלט דעם מענטש ביים לעבן, און טראצדעם איז עס נישט גרעסער ווי איין פויסט, געווענטליך ביי יעדע מענטש אזוי גרויס ווי זיין פויסט.

דאס הארץ באשטייט פן דריי שיכטן: דער אינעווייניגסטע שיכט רופט זיך די ׳ענדא-קארדיום׳ וועלכע איז ווי א הייטל וואס שיצט אויף דעם אינעווייניג פונעם הארץ,די צווייטע איז א מאסע פון מוסקלן וועלכע רופט זיך די ׳מייא-קארדיום׳ און די דרויסנדיגע שיכט באשטייט פון א פליסיקייט וועלכע באשיצט דאס הארץ און ווערט אנגערופן די ׳פערי-קארדיום׳. אזוי אויך דאס הארץ איז צעטיילט אין פיר קאמערן – באקאנט אלס "חדרי הלב" צוויי צו יעדער זייט, און זיי ווערן גערופן דער ׳אטריום׳ און די ׳וועניטריקל׳.

די קאמערן ארבעטן אינאיינעם די גאנצע צייט אבער האבן אן אנדערע פונקציע. די רעכטע קאמערן שלעפן אריין דאס בלוט פון דער קערפער וועלכע זענען שוין אויסגענוצט און אויסגעליידיגט פון זויערשטאף - וואס זי האט געגעבן פאר די צעלן - און שיקט דאס אריין צו די לונגן וואו עס באקומט פרישע זויערשטאף, דערנאך גייט די "פרישע" בלוט צוריק אריין אין די לינקע קאמערן און דאס הארץ פאמפט עס ארויס צוריק אריין אין דער קערפער און אזוי גייט עס נאכאמאל און נאכאמאל יעדע מינוט.

דאס הארץ קלאפט איבער 27 מאל יעדע מינוט, און קריגט ענערגיע פון דעם מענטשליכע ׳עלעקטעריציטעט׳ - דאס הארץ פארמאגט א גרופע פון ספעציעלע צעלן וועלכע נעמען אויף עלעקטריק פון די אקטיוויטעטן פון דער קערפער און שיקן דאס אריין צו די מיליאנען צעלן וועלכע זענען

פארשפרייט איבער׳ן הארץ, דעריבער וועלן דאס הארץ הערט אויף ארבעטן ח"ו געט מען דאס אן עלעקטראנישע שאק.

דאס הארץ איז א לעבנסוויכטיגער איבער וואס מען קען נישט לעבן אן דעם אפילו א מינוט, און איז פון די איברים אויף וועלכע מען זאגט "שאם יפתח אחד מהם או יסתם אחד מהם אי אפשר לעמוד לפניך אפילו שעה אחת" – דעריבער איז עס ספעציעל וויכטיג צו היטן דערויף און פארזיכערן איר געזונט, נישט נאר אויף דער עלטער נאר אויך פון גאנץ יונג וועלן דאס הארץ און געזונט און שטארק.

הארץ קרענק זענען פון די הויפט טויט-אורזאכן היינט אין אמעריקע, און עס ווערט געשאצט אז ארום צוויי טויזנט אמעריקאנער בירגער שטארבן טעגליך פון הארץ קראנקייטן, אבער די טויטפעלער זענען פארט וויניגער ווי עס פלעגט זיין א דאנק שטארקע מעדיצינישע פארשריט וואס זענען געמאכט געווארן אין דעם פעלד דורכאויס די לעצטערע יארן.

אויסצושליסן אזא מעגליכקייט, אז דער דרוק איז א סימפטאם פון א הארץ-פראבלעם. יעדער זאל אוודאי זיין געזונט און שטארק, אבער אויב איז חלילה יא דא א פראבלעם, איז זיכער כדאי עס צו באהאנדלען פריער ווי שפעטער.

דער בורא רפואות און נורא תהלות זאל שענקן אך טוב וחסד פאר אידן, מען זאל געזונט און שטארק געזונט.

(-)

7290

חיזוק פאר שוועריגקייטן מיט׳ן אויפשטיין

איך וויל זיך באציען צו בריוו #6999, וועלכער זוכט אן עצה מיט שוועריגקייטן אויפצושטיין. (״...א בחור וועלכער פלאגט זיך אומגעהויער מיט׳ן אויפשטיין. אויך וועז ער לייגט זיך שלאפן צייטליך, קען ער שווער אויפשטיין. דער אייזערנער ווילן איז דא -- ער באשטעלט וועקערס, אינדערהיים די עלטערן אדער עלטערע געשוויסטער און אין ישיבה חברים. אבער וועז ס׳קומט למעשה, קריכט ער נישט ארויס פון בעט ... ער איז א שטארקער לערנער מיט אן אמת׳ער געשמאק אין תורה און חסידות ... א סעיף אין שלחן ערוך קען מען נישט רירן, אבער דער קערפער פון בלוט און פלייש קען פארט נישט באזיגן דעם מאטראץ. דער פראבלעם האט זיך אנגעהויבן נאך אין חדר, און ס׳איז מיטגעוואקסן ביז די אכצן. אבער עס איז נישט קיין תכלית און מען מוז טרעפן אן עצה דערצו.״)

איז הערט:

איך האב קע״ה עטליכע זין, רוב פון זיי שוין ב״ה פארהייראט, און רוב פון מיינע קינדער האבן זיך געפלאגט מיט׳ן זעלבן פראבלעם. אויפשטיין אינדערפרי איז פאר זיי געווען ווי קריעת ים סוף ממש! אין לויף פון די יארן האבן זיי געהאט א סך אויסצושטיין פון די מלמדים און מגידי שיעור, וואס האבן זיכער געהאלטן אז דאס קומט בלויז פון פוילקייט. איך, אלץ מאמע, האב אבער געזען דעם אמת. זייער פארשלאפן און שפעט אויפשטיין איז נישט געווען קיין רעזולטאט פון עצלות, נאר זיי האבן באמת נישט געקענט! מיר האבן פרובירט אלע מיטלען... איך האב עס אפילו איבערגעשמועסט מיט א דאקטער, וואס האט אונז בארואיגט אז דאס איז א נארמאלע ערשיינונג דורכאויס די צענערלינג יארן. א בחור קען באמת אזוי טיף שלאפן, אז ס׳איז אוממעגליך אים ארויסצושלעפן דערפון, אבער עס וועט אי״ה בעסער ווערן מיט דער צייט און סוף כל סוף וועט ער עס אויסוואקסן.

ווי געזאגט, האב איך מיט מיינע בחורים פון דעמאלט געהאט גרויס מיטלייד. איך האב זיי פארשטאנען און פארשטייט זיך חלילה נישט נאך מער צעקלאפט. פארקערט, איך האב זיי כסדר געגעבן חיזוק און אונטערגעשטראכן, ״דו וועסט זען אז דו וועסט עס אי״ה אויסוואקסן!׳ מיין געדולד פון דעמאלט צאלט זיך ב״ה אויס. איך האב מיט זיי געטאן שיינע שידוכים; עטליכע פון זיי זענען גאר מרביצי תורה, און יא, זיי

זייט 15 »

קוועסטשאנס? ליינער'ס גאזעט

7295
העלפן וואקסן פאר ערוואקסן מיידל

צו ווייסט איינער וואס מען קען טון פאר א 12 יעריג מיידל וואס לויט די טעסט פון די 'וואוקס עקס-רעי' האט זי שוין אויפגעהערט צו וואקסן אבער זי איז גאנץ נידריג, צו איז נאך דא עפעס א מיטל איר צו העלפן וואקסן אדער מען קען גארנישט טון.

(*)

7296
זוכט דאקטער אין קאנאדע

איך זוך די הילף פון די גאזעט ליינער אונז צו העלפן טרעפן אן אנלגעמיינע גוטע 'האליסטיק' (holistic) דאקטער אין אדער נאנט צו מאנטריאל. א דאקטאר וועלכע האט אויך מעדיצינישע און אויך אלטערנאטיווע קענטעניס. ביטע רופט אונז 646-354-0523.

א גרויסן יישר כח פון פאראויס און תזכו למצוות.

(-)

7297
'ברוין סינדראום' ביי קינדער

האט איינער ערפארונג מיט 'בראון סינדראם' (Brown Syndrome) ביי א קליין קינד? דאס איז א סינדראם וועלכע פארשוועדט די באוועגונג פון די אויגן, און עס ברענגט דערצו אז מען האט שווערigקייטן צו קוקן אויף ארויף און אזוי אויך זענען די אפלן פונעם אויג אומגלייך. עס קומט געווענטליך אזוי ביים געבורט און דאקטוירים רעקאמענדירן אן אפעראציע, איך וויל הערן צו עמיציר האט מער ערפארונג דערמיט און קען אונז ארויסהעלפן.

(-)

7298
אינפאמאציע איבער געוואוקס אין די אויערן

מיר זוכן מער אינפארמאציע וועגן 'אקוסטיק נוראמע' (Acoustic Neuroma) וואס דאס איז א אומפאטאלע געוואוקס (benign tumor) אין די אינעווייניגסטע חלק פונעם אויער (inner ear) און דאס שעדיגט שטארק דאס הערן. אויב האט איינער נאטורליכע אדער מעדעצינישע ערפארונג דאן ביטע לאזט אונז וויסן ווי שנעלער. נומער געהיטן אין רעדאקציע.

(-)

7299
'טראָש' אויסשלאג אין מויל

צו ווייסט עמיציר וואס קען מען טון פאר זיי האבן מיר באדאנקט פארן זיי אהינשיקן דארט.

(-)

7300
זוכט אן עצה פאר עצירות

מיר האבן א צוויי-יעריג קינד, וואס מוטשעט זיך מיט עצירות (constipation). אין צוגאב, האט דאס קינד א פחד פון בכלל אריסגיין און האלט זיך דערפאר צוריק.

מיר האבן געטראגן דאס קינד צו א ספעציאליסט אין דעם פעלד, אן אי-ען-טי (Gastroenterologist), וועלכער האט אונז אנגעוויזן צו געבן א געוויסע מעדיצין 'סענאַ' (Senna), וואס איז אבער נישט געווען באזונדערס ווירקזאם.

אויב איר האט עפעס ערפארונג וואלטן מיר זייער דאנקבאר געווען פאר גוטע עצות און מיטלען צו לינדערן דעם פראבלעם.

(-)

7301
פוס ווייטאג קען זיין 'פערטעס דיזיז'

#6979 פרעגט וועגן פוס ווייטאג,

אונזער קינד פון בערך די זעלבע יארגאנג האט אויך געהאט די פוס ווייטאג. מיר האבן געטעסט פאר ליים דעזיז און סטרעפ און ב"ה אלעס איז צוריקגעקומען פיין. אונזער קינדער דאקטער האט אונז געשיקט צו אן (orthopedist) וואס זי האט דורך איין עקס-רעי געקענט זען און דיאגנאזירן די ווייטאג אלס 'פערטעס דיזיז' (Perthes Disease) -- דאס איז א פראבלעם ביים היפט וואס נעמט זיך פון דעם וואס דער ביין קריגט נישט גענוג בלוט, נאכ'ן דיאגנאזירן האט מען עס באהאנדלט און ב"ה די קינד האט מער נישט די ווייטאגן. מען דארף פשוט האלטן אן אויג דעראויף און טון געוויסע סטרעטשינג (stretching) אז מער בלוט זאל אנקומען אהין און אז מען טוט די איבונגען העלפט עס אז עס זאל ווערן בעסער און בעסער.

7302
דאקטאר פאר פוס בוניאן

פאר בריוו #6978 וועלכע האט א קינד מיט א פוס פראבלעם.

איך וויל רעקאמענדירן דר. עדלשטיין (Dr. Edelstein), 718-436-3400, 1424 50th St. אין בארא פארק. ער איז א פרומע דאקטער געבענטשט מן השמים מיט גאלדענע הענט. און איז שוין געווען דער גוטער שליח פאר הונדערטער אידישע קינדער.

ער איז זייער איבערגעגעבן צו זיינע פאציענטן. ער האט געמאכט דעם אפעראציע פאר מיין טאכטער מיט גרויס הצלחה. וועם איך האב נאכדעם געשיקט צו אים מיט פוס פראבלעמען איז צוריקגעקומען מיר זאגן ווי שטארק צופרידן זיי זענען געווען און ווי גוט עס איז זיי אהינשיקן.

7303
פוס ווייטאג צוליב ליים דיזיז

ענטפער צו בריוו #6979:

טיילמאל איז פוס ווייטאג איז די ערשטע צייכן פון ליים דעזיז. עס איז א גוטע עצה דאס צו טעסטן ביי א גוטן דאקטער וואס איז באהאוועגט מיט ליים דיזיז, עס איז וויכטיג צו טרעפן א דאקטאר וועלכע איז ספעציפיש באהאוועגט מיט ליים דיזיז וויבאלד פילע געווענטליכע דאקטוירים זענען סקעפטיש איבער דעם.

(-)

7304
עצות פאר בליסטערס

פאר #6856 וועגן בליסטערס אין מויל:

דאקטוירים רעקאמענדירן אויף דאס צו היילן צו נעמען אן אמינא-עסיד (amino acid) וואס הייסט 'על-לייסין' (L-Lysine) איך לייד אויך דערפון און איך נעם אפאר טאבלעטן אפאר מאל א טאג ווען עס הייבט אן און עס גייט בעז"ה אוועק ביז אפאר טעג. אויף צו באראיגן די ווייטאג ביז עס גייט אוועק, זאל מען שוועגנקן די מויל מיט הייסע וואסער, עס איז ראטזאם צו פרובירן דאס הייסטע וואס מען קען פארטראגן.

(-)

7305
וויטאמין פאר פראסטאט

פאר בריוו #6971 וואס בעט אן עצה פאר פראסטאט קענסער,

איך האב געהערט פון א דאקטער וועגן א וויטאמין וואס איז מורא'דיג העלפבאר פאר פראסטאט העלט. דאס איז א וויטאמין פון די פירמע 'סאלגאר' (Solgar) וואס רופט זיך 'פאלמעטא בעריס' (FPSawPalmetto Berries Vegetable Capsules) מען נעמט עס 3 מאל א טאג (ד.מ. 1 ביי יעדע מאלצייט) און עס איז גאר עפעקטיוו, ביז א וואך קען מען שוין שפירן א חילוק. בדוק ומנוסה.

(-)

7306
'ריפלעקס אינטעגרעישן' פאר איינגעבויגענע פיס

פאר בריוו #6958 וואס בעט אן עצה פאר א 3 יעריג קינד וואס בייגט די פינגער פון פיס און עס שטערט דאס קינד פון גיין:

פאר דעם איז גוט די טעראפי וואס רופט זיך 'ריפלעקס אינטעגרעישן' (reflex integration). איך האב עס באקומען פון המספיק דורך דעם 'אירלי אינטערוונשן' (early intervention) פראגראם. אויך עלטערע קינדער קענען גיין צו א טעראפיסט וואס טוט עס, און פילע מאל זעט מען באלד דראסטישע פארבעסערונגען סיי פיזיש, און אזוי אויך גייסטיש העלפט דאס פאר די אנטוויקלונג פונעם קינד

(-)

לייענער'ס גאזעט

«זייט 13

שטייען אויף אין צייט !

איך פלעג זיך בעטן ביי די מגידי שיעור, אז זיי זאלן פארשטיין אז פונקט ווי מען קען נישט האבן טענות אויף עמיצן וואס איז געבוירן געווארן הינקעדיג ל"ע, קען מען נישט האבן טענות אויף א בחור וואס האט אזא נאטור. און דער אמת איז, אז ס'איז טאקע שווער פון עמיצן וואס פלאגט זיך נישט מיט אזא פראבלעם צו פארשטיין א צווייטן וואס האט עס יא.

דער אויבערשטער זאל העלפן אז יעדער זאל זיין געזונט און שטארק. און צום בריוו שרייבער וויל איך זאגן א פאר חיזוק-ווערטער: שטארק זיך, ווייל עס איז נאר א דורכגאנג (אפילו עס נעמט א פאר יאר). געווענליך ווערט דאס בעסער נאך דעם וואס מ'ענדיגט וואקסן, בעזהשי"ת.

(-)

7291

אנווייזונג פאר 'ענקאָופּרעסיס' (Encopresis)

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7029, וועלכער באקלאגט זיך וועגן א פאל פון 'ענקאָופּרעסיס' (Encopresis). (א צושטאנד וואס נעמט זיך פון פארשידענע פיזישע און אויך פסיכאלאגישע סיבות, און קומט פון זיך שטארק איינהאלטן פון ארויסגיין און מען קען נישט געהעריג קאנטראלירן דאס ארויסגיין.)

אונזער זעקס-יעריגער זון האט געהאט דעם זעלבן פראבלעם. ער פלעגט זיך איינהאלטן און נישט באווייזן צו געהעריג קאנטראלירן דאס ארויסגיין. פאר א שטיק צייט האבן מיר פרובירט צו מאכן א סיסטעם מיט א זייגער, וואס האט געקלינגען יעדע האלבע שעה אים דערמאנען ארויסצוגיין, און אויב האט זיך געמאכט אז עס האט זיך פארצויגן און ס'איז דורכגעלאפן א דרייפערטל שעה, איז אפטמאל געווען שוין צו שפעט.

מיר האבן זיך זייער געמוטשעט מיט'ן מצב. עס איז שווער פאר'ן קינד און ווי פארשטענדליך אויך פאר די עלטערן און ארומיגע. בסייעתא דשמיא האבן מיר זיך דערוואוסט וועגן א ניצליכן בוך מיט'ן נאמען The M.O.P. Book, געשריבן דורך דר. האדזשעס און דר. שלאסבערג (Drs. Hodges and Schlosberg). דער עיקר יסוד געדאנק אויף וועלכן דער בוך באזירט איז, אז עצירות (constipation) איז דער שורש פון נאס מאכן. ווען דאס קינד קען נישט געהעריג ארויסגיין, לייגט דאס דרוק אויף דעם 'בלעדער' (bladder), און די עצה דערצו איז צו מאכן 'ענימאס' (enemas), וואס מאכן עס לייכטער און גיט צוריק פאר'ן קינד דעם קאנטראל אויפ'ן ארויסגיין, און דאס בעזהשי"ת העלפט אפשטעלן דאס נאס מאכן.

דאס איז געווען אונזער השתדלות, און ס'האט ב"ה געברענגט די געוואונטשענע רעזולטאטן.

(-)

7292

וועגן בעט-באנעצן

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7018 און #7036, וואס האבן געפרעגט וועגן עצות פאר בעט-באנעצן.

איך האב א קינד, וואס האט נאך נאס געמאכט ביי די צוועלף יאר. איך האב פאר אים געגוצט דר. סעידזשי (Dr. Sagie) און געזען גוטע געזולטאטן. אין מיין פאל האט עס געגומען אינגאנצן בערך דריי וואכן, ביז דער פראבלעם איז געגנליך פארשוואונדן. עס מוז נישט זיין אז ביי יעדן נעמט עס אזוי שנעל און מיט געוויסע קינדער וועט ווארשיינליך דורכגיין מער צייט, ביז מען וועט אנקומען צום ציל, אבער עס מוז נישט נעמען קיין לאנגע חדשים.

א גרויסער און וויכטיגער עיקר צו געדענקען איז, נישט צו צעקלאפן אדער פארשעמען דאס קינד. עס איז נישט זיין שולד ! מען דארף אים מחזק זיין און כסדר חזר'ן אז ער וועט עס אי"ה אויסוואקסן.

אגב, ביי יונגערע קינדער, ביז בערך 8-9 יאר איז זייער מעגליך אז זיי וועלן דאס אליין אויסוואקסן אן קיין דרויסנדער הילף.

7293

אן עצה קענען באנעצן

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7036, וועלכער זוכט אן עצה פאר א ניין-יעריג קינד וואס באנעצט זיך איבערנאכט.

איך האב זיך געמוטשעט מיט דעם פראבלעם, און מיך האט געהאלפן דאס גיין שלאפן יעדע נאכט פרי און אין דער זעלבער באשטימטער צייט. נאכ'ן זיך איינפירן דעם סיסטעם, איז דער פראבלעם ב"ה פארשוואונדן און איך קען זאגן אז איך האב שוין אפילו פארגעסן אז איך האב עס אמאל געהאט.

לגבי דער נקודה אז דאס קינד פילט זיך געקלאפט, קענען די עלטערן בארואיגן דאס קינד און אים געבן צו פארשטיין, אז דאס באנעצן זיך איז א תוצאה פון וויניג שלאפן. אין צוגאב, קען דאס עצם זיך גוט אויסשלאפן און אויסרוען אויך העלפן מינימיזירן די מורא וואס דאס קינד שפירט אז ער וועט זיך באנעצן, וואס אויסער'ן סתם אזוי זיין אומבא'טעמ'ט פאר זיך קען אויך שפילן א ראלע אינעם ברענגען דאס קינד זיך צו באנעצן. ביי מיר האט דער מיטל בס"ד געארבעט.

דער אויבערשטער זאל אייך העלפן אז איר זאלט שנעל און גרינג פטור ווערן פון דעם פראבלעם.

(*)

יעדנפאלס, מ'דארף און מ'זאל זיכער נישט ווערן היסטעריש. עס איז א טבע פונעם קינד און מיט געדולד וועט איר זען אז עס וועט בעזהשי"ת דורכגיין.

(-)

7294

רעקאמענדירט מומחה פאר 'בעשעטס' (Behcet's)

פאראן א זעלטענער מעדיצינישער פראבלעם מיט'ן נאמען 'בעשעטס סינדראם' (Behcet's Syndrome), וואס ברענגט געוויסע טיילן פונעם קערפער צו ווערן אויפגעשוואלן אדער אויסגעשלאגן, און קומט געווענליך אויך מיט וווייטאגן אין די אויגן און אנדערע ערטער. ב"ה אז די סינדראם איז א זעלטענע זאך; פון דער אנדערער זייט ברענגט די זעלטנהייט דערפון, אז די וואס מוטשען זיך דערמיט האבן נישט קיין סך רעסורסן וואוהין זיך צו וועגן פאר הילף.

איך האב זיך פאר א צייט געמוטשעט מיט בעטשעטס, אבער דער אויבערשטער האט מיך צוגעפירט צום ריכטיגן שליח, א רומאַטאָלאָגיסט (Rheumatologist), וועלכער איז א זעלטענער ספעציאליסט אין באהאנדלען בעטשעטס. דאס איז א חידוש, וווייל רוב רומאַטאָלאָגיסטן זענען נישט באזונדערס באהאוונט מיט בעטשעטס, וויבאלד ס'איז א זעלטענע ערשיינונג און זיי שטויסן זיך נישט צו אפט אן דערמיט.

דער נאמען וואס איז געווען אונזער שליח מן השמים הייסט דר. יוסוף יאַזיטשי (Dr Yusuf Yazici). זיין טעלעפאן נומער איז 646-501-7400. ער האט מורא'דיגע ערפארונג מיט דעם און העלפט אויך אראפגיין פון די מעדיצינען בעזהשי"ת.

(*)

המספיק נייעס

משפחה המספיק: וועלן חסד און המספיק ווערט **פארוואנדלט אין א משפחה טראדיציע**

דער הערליך געדעקטער טיש מיט עפעל און האניג אינעם פאסי שוועסטעררהיים.

דער הערליכער 'פאססי שוועסטעררהיים' וואו מרת לאנדא דינט אלס מענעדזשער קרוב צו זיבעצן יאר כולם שווים לטובה

א פאזיציע אין המספיק איז מער ווי אן ארבעט, עס איז א לעבנסשטייגער פון חסד און פון הארץ. די הונדערטער איינגעשטעלטע אין אלע אפטיילונגען פון המספיק וועלכע געבן זיך אוועק טאג-טעגליך פאר די קינדער זענען א מוסטער פון חסד און איבערגעגעבנקייט פאר אלע זייערע ארומיגע, און דאס נעמט אויך אריין די אייגענע קינדער.

דעריבער זעט מען טאקע אז אין פילע פעלער 'לויפט עס אין די משפחה' – סיי די איבערגעבנקייט פאר אנדערע, און סיי די ספעציעלע באהאוונטקייט און טאלאנט וואס דאס פאדערט, דאס גייט אריבער פון עלטערן צו קינדער וועלכע לערנען זיך פון זייערע עלטערן, און גייען אין זייערע וועגן און שליסן זיך אויך אן אין המספיק צו טון די הייליגע ארבעט.

איינע פון די ביישפילען איז טאקע די געטרייע מענעדזשער פונעם 'פאססי שוועסטעררהיים' מרת. לאנדא שתחי' וועלכע שטייט שוין אין שפיץ פון דעם שוועסטעררהיים פאר נאנט צו זיבעצן יאר, און דערמיט אויסגעפלאסטערט דעם וועג פאר איר געטרייע טאכטער מיס. לאנדא שתחי' וועלכע גייט אין איר מוטער'ס פוסטריט און געט זיך אפ מיט ספעציעלע קינדער אין דעם המספיק 'אפ-קלאב' פראגראם.

דאס איז נישט קיין וואונדער נעמנדיג אין באטראכט אז זי האט געזען די איבערגעגבנקייט פון איר מוטער פון א יונגן עלטער. "איך געדענק אז איך האב געהאט מיין דזשאב אינטערוויו מיט מיין בעיבי אין מיין ארעם" זאגט אונז מרת. לאנדא. און לייגט צו מיט א שמייכל אן עפיזאד וועו איר זון האט צוזאמענגעשטעלט א וועו מיט 'קליקס' האט ער דאס געבויט מיט א ספעציעל 'ווילטשעיר רעמפ' – ווייל עס איז אים געווען פשוט אז א וועו קומט מיט א רעמפ פאר די ווילטשעירס -- דאס זארגן פאר די וועלכע דארפן הילף איז א נאטורליכע טייל פונעם חינוך פון קינדער וואס וואקסן אויף מיט א מאמע וואס איז שטענדיג גרייט צו העלפן די קינדער וועלכע דארפן איר הילף.

און וועו מען וואקסט אויף אין אזא אטמאספער, און מען קריגט דעם געפיל און טאלאנט אין די בלוט איז נישט קיין וואונדער אז דער צווייטער דור גייט אין די זעלבע וועגן, און די יונגע מיס. לאנדא איז טאקע אן אויפגייענדע שטערן אין המספיק, און נאכ'ן אנהייבן מיט עטליכע יאר צוריק אלס 'קאונסלער' אינעם פראגראם אין די זומער וואכן איז זי היינט די אנפירער אלס 'העד קאונסלער' פונעם המספיק 'אפ-קלאב' פראגראם און האלט וויייטער אן די פאמילע טראדיציע פון זיך איבערגעבן פאר די קינדער וואס דארף הילף.

"איך האב אבער נישט געקריגן קיין פראטעקציע, איך האב געדארפט דורכגיין דעם פראצעדור אזוי וי יעדער איינער" לייגט צו מיס. לאנדא, וועלכע איז שטאלץ צו גיין אין איר מאמע'ס פוסטריט, אבער פארט איז זי 'מודה' אז זי האט שוין געהאט מער ערפארונג וי אנדערע וויבאלד זי האט שוין פון א יונגן עלטער צוגעזען וויאזוי איר מאמע טוט די ארבעט מיט אזא געניטקייט.

"מיינע קינדער זענען אויפגעוואקסן מיט דעם, זיי וויסן אז זייער מאמע איז 24/7 גרייט פאר יעדן טעלעפאון רוף, גרייט צו לויפן און זיך אומקוקן אויף די קינדער, דאס ווערט א טייל פון זייער חינוך" זאגט מרת. לאנדא מיט צופרידנהייט אז דער חינוך האט טאקע געבראנגט די ריכטיגע פירות און איר טאכטער גייט אין די זעלבע וועגן פון טון חסד מיט די טייערע קינדער.

וועו מיר פרעגן מיס. לאנדא וועו זי האט צום ערשטן מאל געקלערט פון אנהאלטן די משפחה טראדיציע און ארבעטן פאר המספיק, איבעראשט זי אונז מיט איר ענטפער: כאטש פון קינדערגארטן האט זי שוין געווואוסט אז דאס איז וואס זי ווייל טון וועו זי וואקסט אויף. אזוי איז דאס וועו מען אטעמט חסד פון קליינווייז אויס.

דאס איז נאך איין פאל וויי מען זעט אז 'דאס עפל פאלט נישט וווייט פון בוים' און וועו די ארבעט וועט געטון מיט הארץ איז דאס מער ווי אן ארבעט, נאר א ביישפיל פאר די קינדער צו נאכגיין און זיך אנשליסן אין די הייליגע מיסיע פון זארגן פאר די קינדער פונעם רבוש"ע.

בס"ד

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן

Reliable Brokerage, Inc.

We get you protected.

888.783.6286

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

HENRY KELLNER & ASSOCIATES

E-mail us at: info@reliablebrokerage.com

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

A project of Hamaspik

Shtick in Style

THE CENTER
FOR WEDDING
SHTICK

UMBRELLAS // FLOWER BALLS // BRIDAL GLOVES // ARCHES // GUEST BOOKS // CONFETTI BALLOONS // PARTY FLAVOR BASKET // LIGHT UP JUMP ROPES // DANCE FLOOR BUBBLE WARP

TO ORDER PLEASE CALL STARS HEADQUARTERS

845 503 7100

And leave a message.

STARS
GO HIGHER IN LIFE™

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

מען יאריכן ימים:

ספעציאליסט פון 'המספיק האום קעיר' טיילט מיט איר ערפארונג און עצות פאר אריכות ימים

חז"ל זאגן אונז "כל הנוטל עצה מן הזקנים אינו נכשל" – דער עלטערער דור פארמאגט אומשאצבארע לעבנס-ערפארונג און חכמה, און מיר קענען זיך לערנען פון זייער געשיכטע וויאזוי צו פירן א בעסערע און געזונטערע לעבן ברוחניות ובגשמיות. נישט פאר יעדן איינעם קומט אויס צו זיין אזויפיל אין בארירונג מיט'ן עלטערן דור ווי די מעדיצינישע שטאב פון 'המספיק האום קעיר' וועלכע זענען אין פארבינדונג מיט עלטערע מענטשן טאג-טעגליך.

מיר אלע ווילן א געזונטע עלטער, נישט בלויז אריכת ימים, נאר אויך צו זיין געזונט פיזיש און גייסטיש ווען מען קומט אויף די עלטער, און דאס הייבט זיך נישט אן ווען מען איז שוין אין די עלטערע יארן, ווי פריער מען הייבט אן מיט געזונטערע געוואוינהייטן און א געזונטע לעבנסשטייגער אלס העכער זענען די שאנסן אז מען וועט האבן א געזונטערע עלטער.

אין א שמועס מיט די 'פיעלד נורס' פון 'המספיק האום קעיר' מרת. ליכטשיין האבן מיר איר געפרעגט פון איר ברייטע ערפארונג און שמועסן מיט עלטערע מענטשן, וועלכע עצות זי קען געבן סיי פאר יונגע מענטשן וואס ווילן האבן א געזונטע עלטער און סיי מענטשן וואס זענען אויף דער עלטער, וואס קענען זיי טון צו האבן א קלארערן קאפ און א געזונטערן קערפער.

מרת. ליכטשיין איבעראשט אונז מיט איר ענטפער: סיי פון וואס איך ווייס פון פראפעסיאנאלע פארש-ארבעט און סיי וואס איך הער פון עלטערע מענטשן, זעה איך מער און מער אז דער ענטפער צו די פראגע שטייט שוין געשריבן טויזנטער יארן צוריק אין פרקי אבות, ספעציעל די דריי יסודות: הוי מקבל את כל אדם בסבר פנים יפות, אל תדין את חבריך עד שתגיע למקומו און איזהו חכם הלומד מכל אדם.

מרת. ליכטשיין ערקלערט "אומאצליג שטודיעס צייגן אז ווען מען האט א פאזיטיוון בליק אויפ'ן לעבן, און ספעציעל אויף די מענטשן ארום אונז און משפחה, דאן האט דאס א דירעקטע עפעקט אויפ'ן געזונט, און מען לעבט לענגער און געזונטער" און לייגט צו אז זי זעט קלאר אז עלטערע מענטשן וואס זענען גוט אויפגעלייגט זענען אויך פיזיש געזונטער.

זי צייגט אן אויף אן ארטיקל וואס איז לעצטנס ערשינען איבער אן 98 יעריגער מענטש וואס פירט נאך א פולן און שווערן סדר היום אלס א לערער, ווען מען האט אים געפרעגט וואס ער קען רעקאמענדירן פאר מענטשן וואס ווילן זיך האלטן אזוי פריש און מונטער איז זיין ענטפער געווען: טראכט נישט אלעמאל וואס קען גיין שלעכט; הייב אן יעדן טאג מיט שמחה און מיט א שמייכל; און זיי דן אנדערע לכף זכות. ווערטער וועלכע שפיגלן אפ די זעלבע פרינציפן, וויאזוי אונזער אינערליכע מחשבות עפעקטירן אונזער פעטנס – וואס נעמט אריין אויל, פלייש און פעטע מאכלים. און פראטאין – וואס געפונט זיך הויפטזעכליך אין פלייש, פיש, אייער, אבער אויך אין געוויסע גרינצייג.

וועז דער קערפער ווערט עלטער גייט דער קערפער אריבער א טויש, און דאס באדייט אויך א טויש אין די שפייז וואס דער קערפער דארף האבן זיך צו האלטן געזונט און שטארק. צום ביישפיל: עלטערע מענטשן דארפן געווענליך וויניגער קאלאריס ווייבאלד זיי פארנוצן וויניגער קאלאריס אויף ענערגיע, אבער פון די אנדערע זייט איז וויכטיגער פאר זיי צו עסן געזונט און באלאנסירט.

"עס מאכט זיך אפט ביי עלטערע מענטשן אז זיי טוישן זייערע עסן געווואוינהייטן" זאגט אונז מרת. מילגרוים, די דירעקטארין פון פאציענטן סערוויסעס אין 'המספיק האום קעיר. "דאס קען פיזישן צושטאנד, ספעציעל אויף דער עלטער.

"דאס קען זיין ספעציעל שווער אויף דער עלטער" לייגט זיך צו, ווייבאלד מען דארף צוקומען צו מער הילף פון די ארומיגע און מען קען טיילמאל שפירן אז מען קריגט נישט גענוג הילף, אבער עס איז ווייכטיג צו גדענקן אז דן זיין אנדערע לכף זכות, און האבן א פאזיטיוועס בליק אויפ'ן לעבן איז נישט נאר ווייכטיג פאר'ן גייסטישן באלאנס, נאר אויך פאר'ן פיזישן וואוילזיין.

פארשטייט זיך אז דאס זעלבע דארפן משפחות אויף נעמען אין באטראכט צו פארזיכערן אז מען זארגט זיך נישט בלויז פאר די פיזישע געברויכן פון עלטערע משפחה מיטגלידער, נאר אויך זיי דערהייבן און מונטערן אז זיי זאלן האבן די הרחבת הדעת צו זיין אין א גוטע געמיט און דערמיט העלפן זייער אריכת ימים.

עוד ינובון בשיבה דשנים ורעננים.

עסן געזונט איז ספעציעל וויכטיג אויף דער עלטער: **המספיק האום קעיר נורס שטעלט פאר עצות און אנווייזונגען** פאר א געזונטערער עלטער

עסן געזונט און נארהאפטיג איז דער סאמע וויכטיגסטע זאך וועז עס קומט צו היטן אויפ'ן געזונט. דער הייליגער רמב"ם לערנט אונז שוין אז כמעט אלע מחלות קומען פון עסן נישט ריכטיג, און נישט געזונטע מאכלים, און מיט'ן עסן ריכטיג קען מען 'מקדים זיין די רפואה' צו די מכה, און זיך אפהיטן פון אן א שיעור פראבלעמען. דאס איז ריכטיג אין יעדן עלטער, אבער ספעציעל אין די עלטערע יארן וועז דער קערפער איז אפגעשוואכט.

די פעלד פון 'נוטריישאן' נעמט אריין א וועלט, אבער עס איז אויך גאנץ איינפאך: דער קערפער דארף האבן די באזיס 'נוטריאנס' אויף צו קענען עקזיסטירן און שפייזן די צעלן וועלכע טוישן זיך כסדר. דאס נעמט אריין: קארבאהיידרעטס – וואס מיר קריגן פון ברויט און אנדערע שפייזן.

עס איז נארמאל אז עס איז שווער צו עסן אליין, און וועז מען עסט אליין מאכט זיך אז מען עסט אומגעזונט. דעריבער איז ראטזאם – אויב עס איז אייך שווער צו עסן אליין – צו איינלאדענען משפחה מיטגלידער, אפילו אויב מען קען איינמאל א וואך איינלאדענען א קינד אדער אייניקל קען דאס העלפן אוועקשטעלן א געזונטערע מאלצייט רוטין.

אויב האט איר שווערigקייטן מיט'ן קייען, מאכט זיכער אז איר שמועסט דאס איבער מיט א דענטיסט, עס איז מעגליך אז עס איז פארבינדן צו א פראבלעם מיט די ציינער, אפילו עס שפירט זיך בלויז ווי א אלגעמיינע שוואכקייט.

אויב האט איר שווערigקייטן מיט'ן שלונגען פרובירט צו עסן לייכטערע שפייז, אדער זיך נעמען פון פארשידענע פאקטארן, למשל אז מען וואוינט אליין, מען הערט אויף צו קאכן, אדער אמאל צוליב מעדיצינען וועלכע עפעקטירן דעם אפעטיט אדער שוואכט אפ דעם טעם וואס מען שפירט אין עסן".

אלס טייל פון די מיסיע פון 'המספיק האום קעיר' צו העלפן די עלטערע באפעלקערונג, און העלפן זייערע נאנטע און באקאנטע זארגן פאר זיי האט די נורס מיטגעטיילט מיט'ן גאזעט פארשידענע פראקטישע עצות און אנווייזונגען וועלכע זענען נוצבאר פאר עלטערע מענטשן און זייערע משפחות וויאזוי צו פארבעסערן געוואוינהייטן וועלכע זענען פארבינדן צום עסן צו פארזיכערן א געזונטערע און מער נארהאפטיגע מאלצייט רוטין.

אויב איז אייער טעם אפגעשוואכט און דאס עפעקטירט אייער אפעטיט, פרובירט צו עסן מאכלים וועלכע זענען קאליפול און ציענד, רייך אין טעם. עס איז נישט כדאי זיך צו צווינגן צו עסן, דאס עסן דארף זיין געשמאק און אפעטיטלעך.

אויב קענט איר נישט עסן קיין סאך, אדער איר ווערט שנעל זאט, איז ראטזאם צו עסן געזונטע קליינע 'סנעקס' דורכ'ן טאג צו פארזיכערן אז מען קריגט גענוג קאלאריס. דאס קען זיין ניסלעך, גרינצייג אדער פרוכט.

מרת. מילגרוים פירט אויס דעם שמועס אז עס איז ראטזאם פאר עלטערע מענטשן צו אנהאלטן זייער רוטין און קאכן פאר זיך אליין אויב זיי שפירן אז דאס איז דאס בעסטע פאר זייער געזונט, און אויב האט מען נישט קיין כח איז כדאי צו ארייננקוקן אויב מען קען דאס העלפן מיט פיזישע טעראפי, אדער טרעפן א וועג צו קריגן הילף אין שטוב, פאר וועלכע מען קען זיך אייביג פארבינדן צו 'המספיק האום קעיר' וועלכע האט א רייע פון לעזונגען.

פאר סיי וועלכע פראגעס אדער אינפארמאציע רופט דעם אינטעיק אפטיילונג אין 'המספיק האום קעיר' 855-426-2774 און א שטאב פון קאארדינאטארינס שטייען גרייט אייך צו באדינען.

קענט איר נוצן הילף מיט'ן זיך אפגעבן מיט אייערע באליבטע עלטערע משפחה מיטגלידער?

רופט היינט צו זען אויב איר זענט בארעכטיגט צו באקומען 'האום קעיר,

רופט 'המספיק האום קעיר' אינטעיק דעפארטמענט

845-503-0700

טראכטער

כינע וועט באשטראפן וועג עס טרייבט שפאס פון טראדיציאנאלע 'כינעזער מעדיצין'

כינעזער מעדיצין איז גאר אלט און באנוצט זיך מיט הונדערטער געווירצן און גראזן פאר היילונגען.

בעידשינג - איר האט גוט געליינט, דער רעגיאנאלע רעגירונג אין בעידזשינג האט ארויסגעלייגט א געזעץ וועלכע זי פלאנט צו ארריינשטעלן אין קראפט אין די קומענדיגע וואכן וועלכע וועלן אויסברייטערן די ראלע פון טראדיציאנאלע כינעזער מעדיצין אינעם כינעזער העלט-קעיר סיסטעם, און ארויפשטעלן שטראפן אויף אזעלכע וואס 'גרינגשעצן' אין די טראדיציאנאלע מעדיצינען און באהאנדלונגען.

וויסנשאפטלער און דאקטוירים זענען באזארגט און קריטיקירן דעם געזעץ וואס וועט ארריינברענגען אומבאגרינדעטע פארצייטישע הייל מיטלען אין די אפיציעלע העלט-קעיר סיסטעם אויך פאר ערנסטע מחלות ווי קענסער אדער אנשטעקיגע מחלות. טראץ וואס עס איז נישטא קיין סטאיסטיקס צו אונטערשטיצן דעם באהויפטונג אז דאס קען זיין ווירקזאם אויף אזעלכע מחלות, אבער פארט ווייזן די רעגירונג באאמטע אן אז רוב כינעזער גלייבן אז די סארט הייל מיטלן זענען ווירקזאם און ווילן דעריבער דאס געבן אן אפיציעלע שטעמפל פון די רעגירונג.

דער געזעץ זאגט אז "ווער עס טוט טרייבן שפאס אדער דערנידערן די טראדיציאנאלע כינעזער רפואה וועט אויסשטיין קרימינאלע סאנקציעס" אבער געט נישט אן די געגנויע שטראף וואס וועט ארויפגעלייגט ווערן, דאס האט פארשטיט זיך געברענגט עפנטליכע קריטיק פון כינעזער וועלכע זארגן זיך אז דאס וועט שווער באגרעניצן דאס פרייהייט פון וואָרט פאר דאקטוירים און נורסעס.

"אז א דאקטאר וועט בעפארצוגן כעמאטעראפי פאר א פאציענט אנשטאט אקופאנטשור וועט ער אויסשטיין רעגירונג שטראפן, דאס איז א שוידערליכע געדאנק" שרייבט איין כינעזער דאקטאר וואס שטעלט זיך קעגן דעם געזעץ פארשלאג, און אנדערע האבן געזאגט אז אויב דאס געזעץ וועט אריבערגיין דארף אריינגעלייגט ווערן די זעלבע שטראף פאר ווער עס פארשעמט קאנווענציאנאלע מעדיצין.

דאס איז אלס א טייל פון די אפיציעלע באמיאונגען פון כינעזער אויטאריטעטן אין די לעצטע יארן צו רעסטארירן פארשידענע אור-אלטע כינעזער טראדיציעס אין א פארזוך צו צוריקברענגען כינע צו אירע גלארריכע טעג אין די מיטל-אלטער יארן וועו זי האט געגאסן פון א גאר הויכע לעבנס-סטאנדארט און פארשריט אין פארגלייך צו די איבעריגע וועלט טיילן, און אין 2016 האט די כינעזער צענטראלע רעגירונג אויפגעפאדערט פון לאקאלע רעגירונגען צו אריינברענגען מער כינעזער טראדיציאנאלע מעדיצין אין די העלט-קעיר סיסטעם.

נייע האפענונג פאר באהאנדלונג פון כראנישע 'ניוראפאטישע שמערצן'

בערלין - כראנישע ניוראפאטישע שמערצן זענען שרעקליכע יסורים וועלכע פאסירן וועו די נערוון ווערן געשעדיגט, עס קען קומען פון פארשידענע אורזאכן, סיי פון אן עקסידענט אדער פון אן איפעקשאן, און עס מאכט זיך אפט אז מענטשן מיט דייעביטיס ליידן דערפון. היינט צוטאג איז נישטא דערויף קיין רפואה און עס ווערט באהאנדלט מיט פארשידענע שטארקע 'פעינקילערס' וועלכע ברענגען מיט זיך פאשידענע זייטיגע ווירקונגען.

עס זענען דא מענטשן וואס זייער גאנצע לעבן ווערט רוינירט צוליב די סארטן וויטאגן, עס מאכט זיך אין די הענט און אין די פוס און אין נאך טיילן פונעם קערפער. און טיילמאל איז דאס נישט לייכט צו דיאגנאזירן און מענטשן ליידן יארן פון וויטאגן אן דעם וואס מען זאל קלאר פארשטיין וואס פאסירט, און פילע מאל העלפן נישט די פעינקילער און די יסורים זענען אומדערטרעגליך.

'ניוראפאטיק פעין' ווי דאס רופט זיך פאסירט וועו די צעלן ארום די נערוון ווערן אנטצינדן און די וויטאגן נעמט זיך פון דעם וואס דער אימיון סיסטעם פרובירט צו אפשלאגן דעם אנטצינדונג אבער אן ערפאלג. דעריבער איז דאס גאר גוטע נייעס אז וויסנשאפטלער האבן אנטוויקלט א מעגליכע באהאנדלונג צו לינדערן די שמערצן אן דעם וואס מען זאל דארפן נעמען שווערע מעדיצינען.

וויסנשאפטלער אינעם 'מעדיצין יוניווערסיטעט' אין בערלין האבן אויפגעפאסט אז געוויסע אימיון צעלן געבן ארויס כעמיקאלן וועלכע האבן אן ענליכע עפעקט צו אפיום וועלכע לינדערט שמערצן, און זיי האבן אנטוויקלט א פראטאין וועלכע ווערט איינגעשפריצט אינעם קערפער און העלפט די צעלן פראדוצירן די אנטי-וויי-טאג סובסטאנץ אויף א נאטורליכע אופן.

די פראטאין האט אויך באוויזן צו טוישן די אייגנשאפט פון די אימיון צעלן פון אנטי-אנטצינדונג צעלן וועלכע ברענגען די וויי-טאג צו צעלן וועלכע געבן ארויס אנטי-וויי-טאג סובסטאנץ, און דורכאויס א פראבע אין בעלי חיים האט זיך דאס ארויסגעשטעלט גאר עפעקטיוו, און האט אויך באוויזן צו נידערן די אנטצינדונג, אבער עס פעלט זיך נאך אויס פראבעס מיט מענטשן.

די פארשער זענען גאר אפטימיסטיק איבער דעם באהאנדלונג און זאגן אז אויב שטעלט זיך דאס ארויס עפעקטיוו וועט דאס קענען געווענדט ווערן אויף נאך כראנישע פראבלעמען וועלכע באלאנגן צום אויטא-אימיון קאטאגאריע, א שטייגער ווי ארטרייטיס און נאך עניליכע פראבלעמען.

עטליכע שטאטן אינפארסירן **געזעץ צו איינצוימען 'שוחד' פון דראג פירמעס** פאר דאקטוירים

מעין - נאך צוויי יאר פון פאליטישע געראנגל צווישן פארשידענע שטאפלן אין די סטעיט רעגירונג איז מען געווארן דער --- אמעריקאנער שטאט וואו עס איז פארבאטן פאר דראג פירמעס צו אונטערקויפן דאקטוירים און העלט-קעיר ארבעטער, מיט א נייע געזעץ וואס לייגט ארויף א פארבאט אויף מעדיצינישע פירמע צו געבן "מתנות" פאר דאקטוירים,

דער געזעץ וועלכע איז געצילט צו פארזיכערן אז דאקטוירים האבן נישט קיין זייטיגע אינטערעסן וועו עס קומט צו פארשרייבן מעדיצין אדער סיי וועלכע באהאנדלונג פאר פאציענטן, און איז שוין אריבערגעפירט געווארן אין 2017 טראץ די קעגנערשאפט פונעם גאווערנער, אבער עס זענען אנגעגאנגען וווייטערדיגע פארהאנדלונגען איבער די דעטאלן פונעם געזעץ פאר עס גייט אריין אין קראפט.

נאך לאנגע פארהאנדלונגען מיט פארשידענע דראג פירמעס און דאקטוירים פאראיינען האט דאס געזעץ אויסגעשלאסן 'רעדע באצאלונגען' -- דאס הייסט אז מען מעג איינלאדענען דאקטוירים אויף מעדיצינישע קאנפערענצן און דעקן זייערע קאסטן, און אזוי אויך מינימאלע בענעפיטן, א שטייגער פון צאלן פאר א נאכטמאל וואס איז א אפטע ערשיינונגע וועו סעילס-לייט האלטן אפ געשעפטליכע זיצונגען.

א ענליכע געזעץ עקזיסטירט שוין אין מאסאטשוסעטס פאר איבער צען יאר, און איז לעצטע יארן דורכגעפירט געווארן אין קאליפארניע, ווערמאנט, מינאסאטע און אין ניו דשערזי, און דער ציל דערפון איז צו פארזיכערן אז דאקטוירים פארשרייבן נישט די טייערער 'ברענד נעים' פארשריפטן וועו זיי קענען פארשרייבן ביליגערע 'דשענעריק' מעדיצינען.

שטודיעס צייגן אז דער געזעץ איז גאר ווירקזאם און די אינשורענס אויסגאבן אין די שטעט זענען דראסטיש געפאלן, און מער פון דעם, אפילו נאציונאל האט זיך אנגעזען א "דאמינא עפעקט" זינט דער געזעץ איז אריין אין קראפט אין פארשידענע שטעט וויבאלד דראג פירמעס האבן אויפגעהערט מיט די פאליסיס פון אונטערשמירן דאקטוירים און נורסעס.

דער געזעץ אין מעין, אזוי ווי אין אנדערע שטעט, לייגט ארויף א באשטימטע סכום וויפיל די "קליינע מתנות" מעגן זיין, וויבאלד עס איז שווער צו ענצליך פארבאטן סיי וועלכע בענעפיטן פון דראג פירמעס פאר דאקטוירים, ספעציעל נעמענדיג אין באטראכט אז דאקטוירים ארבעטן אפט אין נאנטע קאאפעראציע מיט דראג פירמעס אין פארשידענע אספעקטן.

רפואה אין וואַרשייטן

חודש כסלו

ה כסלו
הרה"ק בעל מהרש"א מ'אוסטראה זי"ע

עס איז באקאנט אז דער הייליגער מהרש"א זי"ע האט זיך געוופן אויפ'ן משפחה נאמען "איידליש" (איידליס) אויפ'ן נאמען פון זיין רייכע שוויגער מרת איידל וואס איז געווען א גרויסע גביר'טע און האט זיך אונטערגענומען אויסצוהאלטן דעם איידעם מיט פולע קעסט צו קענען לערנען אן דאגות. דער הייליגער מהרש"א האט אויך מיט איר געלט אויסגעהאלטן נאך א צאל גאונים אדירים וועלכע האבן געלערנט יומם ולילה.

נישט נאר מיט געלט האט זי געשטיצט דעם איידעם און אלע וואס האבן מיטגעלערנט, נאר זי האט געשיקט אירע באדינער צו העלפן דעם מהרש"א מיט אלעם וואס האט זיך אויסגעפעלט. זי פלעגט שיקן מאלצייטן פאר'ן מהרש"א און די אנדערע גאונים אין ביהמ"ד. עס איז געקומען אזוי וויייט אז דער הייליגער מהרש"א האט געשפירט ווי די מאכלי מעדנים כיד המלך איז נישט וואס ער און די חברייא קדישא האבן געוואלט, האט ער געשיקט זאגן די רייכע שוויגער, "איך בעט, זאלסט לעבן ביז הונדערט יאר, אבער עס פעלט נישט אויס צו שיקן אזעלכע סעודות אין ביהמ"ד אריין..."

דער איבערגעבויעטע ציון פונעם הייליגן מהרש"א אין שטאט אוסטראה

יענע נאכט האט די שוויגער געהאט א שרעקליכן חלום ווי זי קומט ביים בי"ד של מעלה און מען וועגט אפ די מצוות און עבירות און פארשטייט זיך די מצוות האבן איבערגעוואויגן. דאן איז געקומען א מקטרג מיט א לאנג פארגעסענע מעשה ווי זי האט געדארפט ראטעווען א פרוי פון אומגליק ל"ע אבער עס איז געווען א הארבע שאלה וועגן שטעלן א צווייטן נפש אין סכנה. דער מקטרג האט אפגעזאגט זיינס אז מען דארף איר דן זיין, אבער דאן האט אפגעקלינגען די ווערטער פונעם מהרש"א, אז זי זאל זוכה צו לעבן ביז די הונדערט יאר. א מלאך סניגור האט געהאלטן א דרשה אז מען דארף פאלגן די ווערטער פונעם גאון וצדיק, און דער פסק פון בי"ד של מעלה איז ארויס לכף זכות. זי האט זיך אויפגעוועקט פון חלום, און נאך געלעבט לאנגע יארן געזונט און שטארק.

צוואנציג יאר האט דער מהרש"א אויסגעהאלטן זיין ביהמ"ד מיט די גאונים לומדים אויפ'ן קעסט פון זיין שוויגער. אין יאר שס"ח איז זי נפטר געווארן, אין עלטער פון הונדערט יאר. גאנץ שנעל האט זיך ארויסגעשטעלט אז די גביר'טע האט גארנישט איבערגעלאזט אין ירושה, נאר האט אויסגענעבן איר גאנצע פארמעגן פאר'ן מהרש"א און די לומדים. דאס געלט האט אויסגעהאלטן ביז נאך די שלושים, און גענוי צום דרייסיגסטן טאג פון איר פטירה איז אנגעקומען צום מהרש"א א כתב רבנות פון פויזנא. דער מהרש"א האט געזען דערין א סימן מן השמים און האט אנגענומען דאס רבנות, און פון יענעם טאג אין ווייטער האט זיך אונטערגעשריבן מיט'ן משפחה נאמען "איידליש." שפעטער איז ער געווארן רב אין חעלם, און נאכדעם אין די גרויסע שטאט אוסטרא.

דער טיילווייז-רענאווירטער בית הכנסת פונעם מהרש"א אין אוסטראה. אינעם קעסטל זעט מען דעם שול עומד על תילו פאר'ן חורבן.

דער חזון איש זי"ע האט געזאגט אז דער זכות פון הייליגן מהרש"א קען מציל זיין פון אומגליקן.

עס איז געווען נאך די ביטערע צווייטע וועלט מלחמה, וועו איידן זענען ארויס פון אייראפע צו וואו אימער זיי האבן געקענט גיין. טייל שיפן זענען געפארן קיין ארץ ישראל, אבער די בריטישע באאמטע - אינעם קאמף צווישן זיי און ציוניסטישע קעמפער - האבן צוריק געשיקט טייל שיפן קיין אייראפע אדער גאר זיי איינגעזינקען ר"ל.

איינמאל איז ארויסגעפארן א שיף מיט פליטים פון אונגארן קיין א"י, און מען האט געשיקט א שליח צום חזון איש ער זאל מתפלל זיין אז די שיף זאל אנקומען בשלו'. וועו דער חזון איש האט געהערט אז מען רעדט פון אונגארישע אידן, האט ער געזאגט מען דארף נישט מורא האבן, ווייל אין אונגארישע ישיבות האט מען שטענדיג געלערנט מהרש"א און דער זכות איז מגין אויף די אונגארישע אידן זיי זאלן נישט אריינפאלן אין סכנה...!

רבי שמואל אליעזר איידלישׂ בן רבי יהודה הלוי זצ"ל, ה' כסלו שצ"ב

ה כסלו
הרה"ק בעל מנוחת אשר מ'טשענגער זי"ע

א איד פון גרויסווארדיין איז אמאל שטארק קראנק געווארן אויף די פוס, און דער בארימטער "דאקטאר גראוס" האט געזאגט ער זאל באלד פארן קיין בודאפעסט צו אמפוטירן די פוס ווייל אז נישט איז זיין לעבן אין באלדיגע סכנה. דער איד האט נישט געהאט קיין ברירה און איז ארויסגעפארן קיין פעסט.

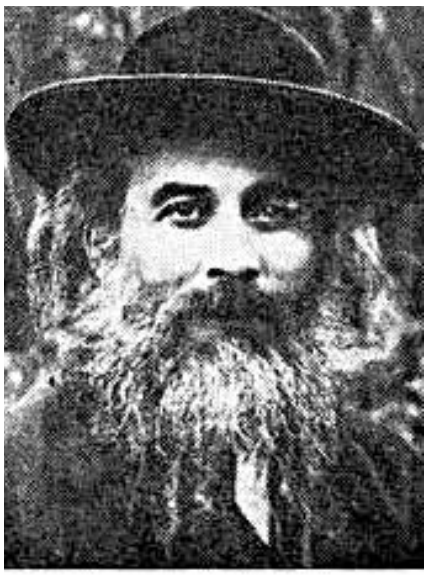
אויפ'ן באן איז אויך געפארן אן אנדערער איד, האט ער געפרעגט דעם חולה פארוואס איז א איד אזוי פארטרויערט, האט דער איד דערציילט די גאנצע מעשה וועגן אראפנעמען די פוס ר"ל. האט יענער מיטפארער געזאגט דעם איד, הער אויס, דא נישט ווייט אין

זייט 22 »

רפואה אין יארצייטן

חודש כסלו

צורת קדשו פונעם הייליגן מנחת אשר זי"ע



הגה"ק רבי אשר אנשיל יונגרייז הי"ד, אייניקל און מ"מ פונעם מנוחת אשר וועלכער איז אומגעברענגט געווארן ביים קריג

« זייט 21

טשענגער וואוינט א גרויסער צדיק א פועל ישועות, פאר אריבער צו אים און ער וועט דיר זיכער פועל'ן א רפואה.

דער איד איז געפארן קיין טשענגער צו הייליגן צדיק דער מנוחת אשר, און האט אים דערציילט אלעס וואס גייט פאר. האט דער צדיק אים געגעבן עטליכע רפואות צו "שמירן" און האט אים מבטיח געווען די פוס וועט פערהיילט ווערן. וכך הוה, דער איד האט געהאט א רפואה שלימה אינגאנצן.

דערנאך איז ער איד צוריק אהיים קיין גרויסווארדיין, און איז איין צום רב הגה"ק רבי משה צבי פוקס זצ"ל דערציילן די גאנצע מעשה, און דערביי איז דארט געווען דער "דאקטאר גראוס." הערנדיג דעם מעשה, און זעהנדיג אז דער איד שטייט טאקע אויף צווי געזונטע פוס, האט זיך דער דאקטאר אנגערופן, "איך האב געמיינט אז... אבער יעצט זעה איך אז ג-ט איז גראוס אוון גראוס איז קיין ג-ט..."

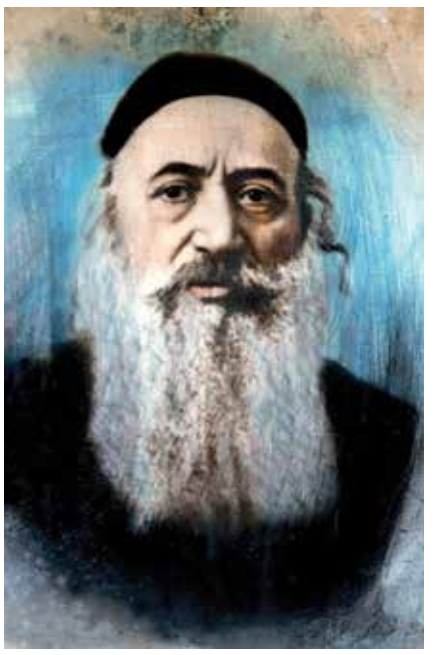
הגה"צ רבי יעקב צבי יונגרייז זצ"ל דיארמאטער רב האט דערציילט וואס בדידי' הוה עובדא, אז אמאל אלס ישיבה בחור איז ער געפארן מיט נאך בחורים אויפדי באן, און דארט זענען אויך געווען עטליכע "ציגיינער" וואס האבן זיי שטארק דערשראקן. זענען זיי אריבער צום ערשטן וואגאן, וואס איז געווען טייערער און די "ציגיינער" האבן נישט געהאט צו באצאלן אזעלכע בילעטן זענען די בחורים געפארן רואיגער.

אינמיטן שמועסן האט זיך איינער אנגערופן צו אים "יונגגרייז." ווי נאר דער קאנדאקטאר האט עס געהערט, האט ער זיך אויסגעדרייט און געפרעגט ווער הייסט אזוי. דער דיארמאטער רב האט זיך זייער דערשראקן, אבער האט נישט געהאט קיין ברירה האט ער געענטפערט אויף זיך. האט דער קאנדאקטאר געזאגט, הער זיך איין א מעשה וואס האט פאסירט מיט דיין גרויסן זיידן.

מיין טאטע האט געוואוינט נישט ווייט פון טשענגער. ער איז געווען א שטארקער שונא ישראל און אויף טריט און שריט פרובירט צו פיניגן אידן. עטליכע מאל האט דער צדיק דער מנוחת אשר אים געלאזט רופן צו זיך, אבער ער איז נישט געקומען. אמאל איז זיין קליין קינד קראנק געווארן מיט א שטארקע מחלה, און דאקטוירים האבן אויפגעגעבן. די מאמע האט געזאגט דעם טאטן ער זאל נעמען דאס קינד צום אידישן ראבין אין טשענגער, אבער ער האט נישט געוואלט הערן דערפון. דער מצב איז געווארן זייער שווער, ביז די מאמע איז געפארן באהאלטענערהייט מיט'ן קינד צום מנחת אשר. וועהן דער צדיק האט געהערט די גאנצע מעשה, האט ער געשיקט די פרוי רופן איר גרויסהאלטערישן מאן. ער האט אוודאי נישט געהאלטן ביים קומען, אבער נאך גרויסע בעטענישן און זעהנדיג אז דאס קינד האלט ביים אויסגיין, האט ער זיך געבראכן און געקומען. דער מנחת אשר האט אים גאר שטארק אפגעשראקן איבער וואס ער טוט קעגן אידישע קינדער. ער האט געזאגט פאר'ן שונא ישראל, וועסטו מבטיח זיין אז פון היינט און ווייטער וועסטו נאר טאן גוטס פאר אידן, הרי טוב, אבער אויב נישט, דעמאלט וועט דאס קינד נישט ארויסגיין פונעם קריזיס א לעבעדיגער. דער שונא ישראל האט נישט געהאט קיין ברירה, און ער האט פארשפראכן מער נישט צו טשעפן קיין אידן. וכך הוה, אז דאס קינד איז געווארן געזונט און שטארק.

"איך בין דאס קינד," האט דער קאנדאקטאר אויסגעפירט פאר'ן דיארמאטער רב אויף די באן. "איך בין געווארן אויסגעהיילט אין זכות פון דיין זיידן, און איך וועל ענק שטיין צו די האנט עס זאל אייך גארנישט פאסירן."

רבי אשר אנשיל בן רבי שמואל הלוי יונגרייז זצ"ל, ה' כסלו תרל"ד



רעכטס: צורת קדשו פונעם 'דברי ישראל' פון מאדזשיץ **לינקס:** שער בלאט פון ספר 'דברי ישראל' געדרוקט אין ניו יארק דורך בנו מ"מ דער מאדזשיצער רבי פון אמעריקע ז"ל.

ג כסלו

הרה"ק בעל דברי ישראל מ'מאדזשיץ זי"ע

וועהן מען רעדט פון "נגינה" און "מודזשיץ" קומט זאפארט ארויף די ענין פון "אזכרה," דער ניגון מפורסם מיט צוויי און דרייסיג פעלער וואס איז פארפאסט געווארן דורך הגה"ק רבי ישראל זי"ע, בעל דברי ישראל און ערשטער מנהיג "ר לבית מודזשיץ.

דיהיסטאריעפונעם ניגון איז אזוי באקאנט, ווייל דער צדיק האט דאס פארפאסט אויפ'ן אפעראציע טיש אין בערלין, בשעת מען האט אים ל"ע אמפוטירט א פוס צוליב א "גענגרין" אינפעקציע אלס רעזולטאט פון דייעביטיס. דער צדיק וקדוש האט געזאגט מען זאל אים נישט איינשלעפן בשעת די אפעראציע, ווייל ער וועט זיך פארטאן אין נגינה און דאס וועט אים פארטייבן די אומבאשרייבליכע יסורים. וועהן דער צדיק האט געזען פון פענסטער די שיינע גאסן פון בערלין, האט עס מעורר געווען וואס מען זאגט אין פיוט "ד' ד'" ביי נעילה, "אזכרה אלקים ואהמי', בראותי כל עיר על תילה בנוי' ועיר האלקים מושפלת עד שאול תחתי'." און דערויף האט ער געמאכט דעם ניגון הידוע.

דער ניגון קומט מיט א "הקדמה" וואס איז זייער שווער נאכצוזינגען, שווערער ווי דער ניגון אליינס, און זיין זון הגה"ק רבי שאול ידידי' אלעזר זי"ע האט געזאגט אז זיין טאטע האט דאס אזוי געמאכט צו לייגן א "שלאס" אויפ'ן ניגון, בלשונו הק', אז "קאליקעס (אומערליכע מנגנים) זאלן נישט קומען און עס זינגען."

די געשיכטע פון די אפעראציע איז געווען, אז דער הייליגער בעל דברי ישראל האט געליטן לאנגע יארן אויף "צוקער." אמאל ווען דאקטוירים זענען אים געקומען באזוכן האבן זיי באמערקט צייכנס אויף די פוס אז עס נעמט זיך פוילן ל"ע און מען דארף עס אמפוטירן צו ראטעווען דאס לעבן. זיי האבן אים געהייסן פארן קיין בערלין צו די גוטע דאקטוירים, און דארט האט מען טאקע געמאכט די אפעראציע, און דעמאלט האט ער פארפאסט דעם ניגון.

וויבאלד עס איז געווען מלחמה צייט, האט דער צדיק נישט געקענט ארויספארן פון בערלין און דארט געבליבן במשך 2 יאר. נאכער איז ער צוריק געפארן קיין פוילן, און זיך באזעצט אין שטאט ראדום. ארום אכט יאר שפעטער האבן דאקטוירים פריש געטראפן די סימפטאמען אויף די אנדערע פוס, און ער איז געווארן קיין ווארשא צו אמפוטירן די צווייטע פוס. ליידער אבער איז געווארן קאמפליקאציעס און צווי טעג נאך די אפעראציע איז דער צדיק נסתלק געווארן דארט אין ווארשא.

רבי ישראל בן רבי שמואל אלי'הו טאוב זצ"ל, י"ג כסלו תרפ"א

ד כסלו

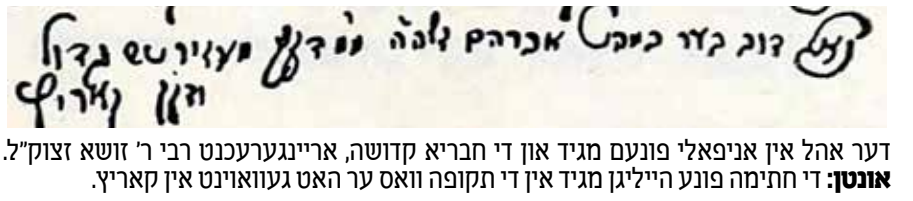
הרה"ק דער מגיד פון מעזריטש זי"ע

דער הייליגער רוזשינער זי"ע האט דערציילט אז א איד איז אמאל אריינגעקומען צו זיין זיידן, דער גרויסער מגיד, דער הייליגער רבי ר' בער פון מעזריטש זי"ע, און זיך אויסגעווויינט אז ער האט א טאכטער אין די יארן און ער האט נישט קיין פרוטה צו געבן פאר נדן.

דער מגיד איז געווארן פארזינקען אין זיינע הייליגע געדאנקען. נאך עטליכע מינוט האט ער זיך אויפגעכאפט און א זאגט געטון דעם איד: "איר ווילט געלט זאל איך אייך

רפואה אין וואַרצייטן

חודש כסלו



דער אהל אין אניפאלי פונעם מגיד און די חבריא קדושה, אריינגערעכנט רבי ר' זושא זצוק"ל.

כז כסלו
הרה"ק בעל באר מים חיים מ'טשערנאוויץ-צפת זי"ע

דריי חסידים פון מארמאראשער געגנט זענען אמאל געפארן צום הייליגן "באר מים חיים" אויף יום הקדוש. איינער פון זיי איז געפאלן אוממאכט אין א שווערן מצב. ער האט נישט געקענט קומען אין ביהמ"ד דאוונענען יום כיפור און געבליבן ווייטער ליגן אין בעט אויך אין סוכות אריין.

שמחת תורה האט זיך דער מצב פונעם איד שווער פארערגערט ביז די דאקטוירים האבן אויפגעגעבן אויף זיין לעבן. זיינע חברים, די צוויי אנדערע מארמאראשע חסידים, זענען דאן געלאפן מזכיר זיין פאר'ן צדיק אז דער איד איז געקומען צופארן פון דערווייטנס און דא ליגט ער נעבאך אזוי שווער קראנק.

דער באר מים חיים האט צוגעזאגט אז נישט נאר וועט דער איד האבן א רפואה שלימה, נאר ער וועט לעבן נאך פופצן יאר. וכך הוה, דער איד האט אויסגעלעבט פונקטליך נאך 15 יאר.

דער הייליגער באר מים חיים פלעגט לערנען מיט זיינע תלמידים יעדן פארטאגס א שיעור פון עטליכע שעה. פאר'ן שיעור פלעגט איינער פון די חשובע תלמידים אפווארטן דעם רבי'ן און אים באגלייטן אין מקוה - וואס אין די ווינטער צייטן איז עס געווען אן אייז-קאלטע מקוה אן קיין שום הייצונג.

איין טאג, ווען עס איז געווען א שוידערליכע פראסט, איז דער תלמיד געקומען שפעט, און דער באמ"ח איז שוין געגאנגען אליינס אין מקוה. דער צדיק איז צוריק געקומען שפעטער ווי יעדן פארטאגס, און האט געציטערט פאר קעלט. דער הייליגער צדיק האט געבעטן די תלמידים זאלן אים מוחל זיין פאר'ן אנקומען שפעט, און האט דערביי דערציילט אז ארויסקומענדיג פון מקוה איז אים קעגנגעקומען א הינטל, איז ער צוריק אין מקוה. ארויסקומענדיג האט נאכאמאל פאסירט אזוי, און ער איז נאכאמאל צוריק, און דאס האט פאסירט אויך א דריטע מאל. נאך דריי מאל גיין אין מקוה אין אזא קעלט איז דער צדיק געווען אויפגעטרייסלט ביז גאר פון די פראסט, און אזוי אויסגעליידיגט פון כוחות איז ער געקומען צום שיעור.

די תלמידים האבן געבעטן דעם רבי'ן ער זאל זיך אנלאנען אין בעט זיך צו דערכאפן דאס חיות, אבער דער צדיק האט נישט געוואלט, זאגנדיג אז ער וועט זיך דערווארעמען פון די הייליגע תורה. ער האט זיך געזעצט פארלערנען דעם שיעור מיט חשק און גרויס דביקות, און ביז עטליכע מינוט האט זיך שוין געגאסן פון אים דאס שווייס פון גרויס ברען און התלהבות.

רבי חיים בן רבי שלמה טירער זצ"ל, כ"ז כסלו, ג' דחנוכה, תקע"ג (י"א תקע"ח)

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

דער ערשטער דרוק פונעם 'באר מים חיים' (מערקט דעם זיגל פונעם ספרים געשעפט פון הרבני החסיד רבי יוסף אשכנזי ז"ל אין שטאט סאטמאר

דער ציון פונעם הייליגן 'באר מים חיים' אינעם מערה אינעם בית החיים אין צפת סמוך ונראה צום ציון פונם אר"י הק' און אנדערע גדולי ישראל.

דערביבער פירן די זקנים אויס 'ועינינו - לא ראו' (אונזערע אויגן, האט דער מענטש נישט געזען)." און דער צדיק האט אויסגעפירט מיט א קאך, "דער בחור פלעגט קומען יעדן ראש חודש נאך געלט, דעם לעצטן ראש חודש איז ער נישט געווען, ממילא האבן מיר נישט געקענט מגין זיין."

דער עולם האט נישט פארשטאנען זיינע הייליגע רייד, ביז הגה"צ ר' מאיר זצ"ל, שוחט, דומ"ץ און תופס ישיבה אין בארישאר, איז פלוצים אריינגעלאפן אין ביהמ"ד מיט א געשריי אז דער רבי זאל מעורר רחמים זיין אויף א בחור וועלכער איז געגאנגען ערב שבת שווימען אין סאמאש טייך און ער איז נאכנישט צוריקגעקומען. דעמאלטס האט יעדער פארשטאנען דעם באדייט.

וועז הרה"ח ר' יוסף חיים יודא לעווי ע"ה איז אמאל געווען ביי רבי משה'לע דעעשער, האט ער אים איבערגעזאגט די דערמאנטע תורה, און באפוילן עס איבערצוזאגן פאר זיין פאטער, הרה"ח ר' אברהם לעווי ע"ה פון סאטמאר. ר' אברהם איז אויפגעציטערט געווארן און ער איז באלד אריבערגעפארן קיין דעעש זען דעם רבי'ן. א קורצע צייט שפעטער איז ר' אברהם שווער קראנק געווארן ביז די דאקטוירים האבן זיך שוין מייאש געווען פון זיין לעבן. מען האט געשיקט א טעלעגראם צו זיין זון, ר' יוסף חיים יודא, ער זאל אריבערלויפן קיין דעעש מזכיר זיין ביים רבי'ן. "עס וועט אים גארנישט זיין אי"ה," האט ר' משה'לע דעעשער געענטפערט. "מיר האבן דאך אים ערשט געזען." איבריג צו זאגן אז ר' אברהם איז אויסגעהיילט געווארן און האט נאך זוכה געווען צו אריכות ימים ושנים.

רבי משה בן רבי מנחם מענדל פאנעט זצ"ל, כ"ד כסלו תרס"ג

כד כסלו
הרה"ק רבי משה'לע דעעש'ער זי"ע

רבי משה'לע דעעשער פלעגט שטארק פארלאנגען זיינע חסידים זאלן אים זען כאטש איינמאל א חודש. איינמאל, פרייטאג צו נאכטס פרשת שופטים, האט ער געזאגט תורה אויף די פרשה פון 'עגלה ערופה', און געפרעגט די באוואוסטע קשיא, פארוואס דארפן די זקנים פון שטאט זאגן אז זיי האבן נישט גע'הרג'עט דעם מענטש וואס מען האט געטראפן, נאר אודאי מיינט מען אז זיי האבן געדארפט מגין זיין אויף אים אז אין זייער זכות זאל נישט פאסירן קיין שלעכטס. האט דער צדיק געזאגט, "מיר האבן אבער א קבלה אז דער צדיק קען נישט באשיצן נאר איינער וואס האט געזען זיין צורה אין די דרייסיג טאג, געבן א קדחת (היץ) קען איך אייך געבן!"

דער איד איז דערשראקן געווארן און ער האט אנגעהויבן מפייס זיין דעם מגיד, מורא האבנדיג אז אפשר האט ער צו שטארק געמוטשעט. די תלמידים האבן אים בארואיגט און ער איז ארויס.

נאך אים איז אריינגעקומען צום מגיד אן אנדערער איד וויינען אז ער איז ל"ע קראנק געווארן מיט א קדחת און ליידט שטארק פון די שווערע היץ. דער מגיד האט באלד געלאזט צוריקרופן דעם פריערדיגן ארעמאן און געזאגט פאר'ן חולה, געב דעם איד צוויי הונדערט רובל און איר וועט ביידע האבן א ישועה. אזוי זענען זיי ביידע געהאלפן געווארן.

רבי דוב בער בן רבי אברהם זצ"ל, י"ט כסלו תקל"ג

מז"ה
מאיר ווערטהיימער
הי"ו
מייסד המספיק
עקזעקויטיוו דירעקטאר נייש"א
וזוג' החשובה תחי'

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

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

לרגל שמחת נישואי הנכד

וגם לרבות בנו מו"ה
הערשל ווערטהיימער
הי"ו
עקזעקויטיוו דירעקטאר המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה/הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **שלמה**ני"ו
בן מו"ה **ישראל שפיטצער** הי"ו

וגם לרבות בנו מו"ה
לייב ווערטהיימער
הי"ו
קער קאארדינעיטער, טריי קאונטי קער
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה/הבת תחי'

הרב
אלימלך שפיטצער
שליט"א
מנהל רוחני דמוסדותינו
קאמפערט העלט אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
הערשל יאקאבאוויטש
הי"ו
סופערווייזער קאמפערט העלט מענעדשערס
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
יואל גראס
הי"ו
דירעקטאר, קוואליטעט אימפראוומענט
טרענירונג קאארדינירער, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
ישי' שטערן
הי"ו
קעיר מענעדשער, קאמפערט העלט אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
מרדכי טייטלבוים
הי"ו
סופערווייזער, קאמפערט העלט
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מזל טוב

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

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

וגם לרבות חתנו מו"ה
משה מענדל ווערטהיימער
הי"ו
עקזעקויטיו דירעקטאר, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד/ הבן
החתן היקר כמר יואל נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אליעזר רובינשטיין** הי"ו

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

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר משה ני"ו
בן בנו מוה"ר **יושע לייב שטיין** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **הערשל ווייס** הי"ו

מו"ה
נפתלי הירצקא בראך
הי"ו
נאכט שטאב, קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
נאכט שטאב, קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

וגם לרבות חתנו מו"ה
משה אברהם פישער
הי"ו
די. עס. פי., קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הנכד/הבן
היניק כמר ליפא ני"ו

מו"ה
שמחה הלוי קלאגסברוין
הי"ו
איי-טי און מיינטענענס מענעדזשער
המספיק האום קעיר
וזוג' החשובה תחי'

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

מו"ה
אהרן יודא פריעדמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
קעיר מענעדשער, קאמפערט העלט אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אשר** ני"ו
בן מו"ה **חיים מרדכי גאמבא** הי"ו

הרב
יצחק העכט
הי"ו

וגם לרבות מחתנו מו"ה
שלמה אהרן קעלנער
הי"ו

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
מענעדשער, 44'סטע סטריט עלטערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יעקב קעלנער** ני"ו
אפערעישענס מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי

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
יואל פריינד
הי"ו
עקזעקוטיו דירעקטאר
המספיק אוו ראקלענד קאונטיי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
יושע קארנבלי
הי"ו
באורד מעמבער, המספיק האוים קעיר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
מנחם יודא רפא-ל קליין
הי"ו
די. עס. פי., ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
נחמן היימפעלד
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אינטעיק קאארדינעיטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
פייבל האניג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמיוניטי העביליטעישן קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אלעזר מערמלשטיין
הי"ו
די. עס. פי., ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אברהם יוסף פערלמוטער
הי"ו
די. עס. פי., קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
פנחס דוב הכהן פיקסלער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עסיסטענט מענעדשער יומען ריסוירסעס
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אהרן ישראל** ני"ו
בן מו"ה **יוחנן מיכא-ל דוב הערצאג** הי"ו

מו"ה
משה פסח מייזנער
הי"ו
סיניור סאפטוועיר דעוועלאפער
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **יעקב שפרונג** הי"ו

הרב
אלישע שמואל הורוויץ
שליט"א
פרעזידענט, באורד אוו דירעקטארס
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו הרב **משה הערש בערקאוויטש** שליט"א
עב"ג החתן היקר כמר **ישכר דוב** ני"ו
בן הרב **שמואל דוד גאנדל** שליט"א

מו"ה
דוד יודא הכהן קאהן
הי"ו
באורד מעמבער, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

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

הרב
וואלף אויש
שליט"א
וזוג' החשובה תחי'
קעיר מענעדשער
אינטערגרעיטעד העלט אוו קינגס קאונטי

וגם לרבות חתנו מו"ה
נפתלי צבי קאהן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קיוו און עי סופערווייזער
קאמפערט העלט אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י

מו"ה
יצחק שלום ירוחם יערמיאש
הי"ו
סי. איי. אוו. (CIO), המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **שלמה יודא ציממערמאן** הי"ו

הרב
יעקב יוסף ווייזנגארטן
שליט"א
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
קעיר מענעדשער, קאמפערט העלט אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יושע שבתי** ני"ו
בן הרב **הערשל קאהאן** שליט"א

מו"ה
אברהם יוסף ווייזנשטאק
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
דירעקטאר, אהבת גאלדא פראגראם
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יצחק הלוי מושקוביץ** ני"ו

מו"ה
צבי יצחק שלמה פארגעס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
עסיסטענט מענעדשער 49'סטע סטריט שוועסטערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **יעקב פארגעס** הי"ו

מזל טוב

מו"ה
משה אלימלך זאב זאבעל
הי"ו
דירעקטאר רעזידענשל סערוויסעס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **יואל הערש זאבעל** הי"ו

הרב
אלימלך שמשון לאנדא
שליט"א
וזוג' החשובה תחי'
מענעדזשער, פאסי שוועסטערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **ברוך לאנדא** הי"ו

מו"ה
יושע בראך
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
מענעדשער קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה **יעקב זאב כ"ץ** הי"ו

מו"ה
אלימלך טויב
הי"ו
קעיר מענעדשער, קאמפערט העלט אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

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

לרגל שמחת תגלחת הנכד היניק
כמר זאב ני"ו
בן בנו מו"ה **מרדכי ארי' לעבאוויטש** ני"ו

הרב
אלתר כהנא
שליט"א
מגי"ש, מתיבתא תורה וחסד
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **אלימלך כהנא** הי"ו

מו"ה
אברהם יצחק שטערן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
עקזעקיוטיו סעקרעטאריז
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
משה ראזענבוים
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
בוכהאלטער, המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

'המספיק אוו אראנדזש' שליסט זיך אן מיט 'חברת תהלים' צו טיילן הערליכע מתנות פאר די תשב"ר

פעקלעך מייסטערהאפטיג פארפאקט דורך טייערע תלמידים אינעם 'מעסטער-פיק' פראגראם

אין די לעצטערע חדשים איז כלל ישראל איבער די וועלט אריבער די תקופה פונעם קאראנע מגפה מיט אירע פארשידענע 'סייד-עפעקטס' – די אפגעשפארטע חדרים, די קינדער אינדערהיים, און פארשטייט זיך די שווערע מצב אין א שטוב וואו דער ראש המשפחה אדער עקרת הבית שפירט זיך נישט גוט, און ווער רעדט נאך חלילה וחס וועלן דער מצב איז קריטיש, אדער וועלן מען פארלירט ח"ו א משפחה מיטגליד צו די ביטערע מגפה.

אין א צייט פון פינסטערניש און שווערigקייטן שיינט ספעציעל ארויס אפילו קליינע מעשים טובים און חסד. און באלד פון אנהויב ווען עס האט זיך אנגעהויבן די 'קאראנע תקופה' האט זיך המספיק אהערגעשטעלט פיל ווייטער ווי בלויז זארגן פאר אירע אייגענע אינדיווידועלן און משפחות נאר פאר'ן גאנצן ציבור, מיט פילצאליגע אקטיוויטעטן און פראגראמען צו דערפרייען אידישע הערצער, פארלייכטערן פאר משפחות וואס גייען אריבער די שווערigקייטן פון די תקופה.

ווען אימער עס איז אן עת צרה ליעקב ביי אידן ווייסט מען אז דער לעזונג איז צו נוצן דעם 'קול קול יעקב' און מרבה זיין מיט תפלה און מעשים טובים, און ספעציעל מיט תפלות פון די תינוקת של בית רבן וואס האט א ספעציעלן כח

מען פאקט די פעקלעך אינעם 'מעסטער-פיק' פראגראם

צו שפאלטן הימלן און איינרייסן צו מבטל זיין דעם רוע הגזרה. דעריבער האט מען דורכאויס די וואכן געזוכט צו פארשטאקערן איבער גאנץ קרית יואל פאר קינדער צו זאגן תהלים אינאיינעם מדי שבת בשבתו אין די 'חברת תהלים' אין די בתי מדרשים איבער'ן שטאט.

אויף צו מוטיגן די קינדער צו קומען פאדערט זיך אבער א שטיקל 'מתן שכרה בצדה' און די ארגאניזירער פון דעם איניציאטיוו האבן זיך געוואנדן צום ערשטן אדערס פאר הילף, נעמליך, המספיק אוו אראנזש קאונטי. און מיט

די הערליכע פעקלעך גרייט צום ארויסשיקן

די גוטהייסונג פונעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר משה מענדל ווערטהיימער שיחי' האט מען איינגעשפאנט המספיק צו די מיסיע פון צונויפברענגען די תשב"ר צו איינרייסן פאר כלל ישראל אום שבת קודש ווען עס קומט נאך דערצו אויך דער 'שבת היא מלזעוק ורפואה קרובה לבוא'.

נאכ'ן אויסקלייבן און באשטעלן א ציענדע און קאלירפולע אויסוואל פון זיסווארג און מתנות האבן זיך די טייערע תלמידים פון 'תורה וחסד' וואס זענען אנגעשלאסן אינעם 'מעסטער-פיק' פראגראם זיך געמומען צו די העפטיגע ארבעט פון אראנזשירן טויזנטער הערליכע 'חברת תהלים פעקלעך' וואס זענען דאן אפגעליפערט געווארן אין אלע לאקאלן גרייט צום פארטיילן ביים חברת תהלים.

דער אונטערנעמונג שטרייכט אונטער און כאראקטעריזירט די אייגענארטיגקייט פון 'המספיק אוו אראנזש קאונטי' – עס איז טאקע אן אימפעריע מיט צענדליגע אפטיילונגען און פראגראמען, אבער מער פון אלעם איז עס א פאראייניגונג פון אידישע הערצער וועלכע זוכן צו העלפן יעדן איינעם און ספעציעל דעם ציבור אין קרית יואל וואו עס וואוינען רוב פון די משפחות וואס געניסן פון המספיק סערוויסעס.

אבער אויסער דעם איז דאס געווען נאך א געלעגנהייט פאר די טייערע קינדער וואס זענען אנגעשלאסן אין 'מעסטער-פיק' צו שטאלצירן מיט זייער ארבעט און שפירן אז זיי זענען א חלק פון אלע קינדער און שטאט, און די מוסטערהאפטיגע פעקלעך האבן געצייגט זייער טאלאנט און געפיל, יעדעס פעקל אנגעפולט מיט זיסווארג אבער אויך מיט הארץ און געפיל פון די טייערע תלמידים וואס האבן דאס פארפאקט.

זייט 35 »

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

זה קלי ואנווהו: דער ערליכער סוכה אינעם גרענדוויו ברודערהיים גרייט פאר יום טוב

מסובב במצוות: מען שאקלט לולב אינעם גרענדוויו סוכה

דער סוכה און יום טוב טיש שטייט גרייט אינעם ארקעדיען ברודערהיים

שמחת בית השואבה אין המספיק אוו ראקלענד

בנבל וכנור זמרו לו: ביים שמחת בית השואבה

הכנה צום יום טוב: ביים אנגרייטן נוי סוכה

עונג יום טוב: דער סעודת יום טוב אנגעגרייט אינעם פאסי שוועסטערהיים

אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי

היתקע שופר בעיר והעם לא יחרדו

התנאה לפניו במצוות: דער נוי סוכה איז גרייט צום אויפהענגן

דער הערליכער פידל ווערט צוגעגרייט צו באצירן די סוכה.

דער שמייכל איז באהאלטן אונטער'ן מאסקע...

דער הערליכער סוכה אינעם 'סעווען ספרינגס' שוועסטערהיים גרייט פאר יום טוב.

במלבושים נאים: די טייערע קינדער אינעם 'סאמיט ברודערהיים' זענען גרייט מיט'ן גאנצן חן צום יום טוב

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

ביי א באזוך צו אן 'עפל פארם' צו קלייבן עפל

יגיע כפיך כי תאכל: א צופרידענער תלמיד מיט זיין פריש געקליבענע פעקל עפל.

ביים צוגרייטן נוי סוכה. מערקט די באצירטע וועגט.

מעשה ידי להתפאר: א הערליכע קונסטווערק לכבוד יום טוב.

מעשה ידי אומן: ביים 'ארטס און קרעפטס' אקטיוויטעטן.

דער שמייכל וועלן מען שטאלצירט מיט די רעזולטאטן...

די תלמידים ביי אן אויספלוג צום 'רוזעוועלט איילענד' וואו מען זעט דעם 'סקייליין' פון ניו יארק פון דער הייער.

ביים ארויפפארן מיט'ן 'טראמוועי' פון מאנהעטן צום 'רוזעוועלט אינזל'

טאנצן און שפרונגן צום גרעזונט! ביי אן אויספלוג צו אן אטראקציע פארק.

מען האלט זיך אונטער מיט 'באמפינג קארס' ביים אויספלוג.

דער הערליך געדעקטע טיש לכבוד יום טוב אינעם 'סאוט 9' אונזערהיים.

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 געניסן 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 אויסצוהייל

אכט און פערציגסטער ארטיקל

יהושע'ס פאניק אטאקע

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר זיך באקענט מיט יהושע, א אינגערמאן אין די אנהויב דרייסיגער יארן, וואס האט זיך אנגעליטן פון זיין שוועור. פאר א געוויסע סיבה, האט זיין שוועור געשפירט אז זיינע קינדער זענען זיין אייגענטום, און ער קען טון מיט זיי וואס זיין הארץ באגערט, און יעדער מוז אים פאלגן אן קיין אויסנאם. יהושע און זיין בני בית האבן ענדליך מחליט געווען אז גענוג איז גענוג, און מען גייט זיך ארויסשארן פון אונטער זיינע לאפעס, אבער צו זיין באדויער, האט זיין שוועור אים איבערגעקליגט, און ער האט זיך געקויפט א הויז פונקט קעגן איבער זיין נייעם הויז, גענוג נאנט אז ער זאל קענען לייגן אן עלעקטראנישן אויג צו קענען מיטהאלטן אלעס וואס קומט פאר אונטער זיין נאז. וועג ער האט שוין אט אט געהאלטן ביים זיך אריבערציען צו זיין נייעם דירה האט ער אנגעהויבן צו שמעקן אז זיין שוועור וויל אויך אונטערלייגן פיסלעך אים צו שטערן דאס וועג. ער איז אפילו געווען אומשטאנד צו בלאקירן מיט זיין קאר דעם טראק, וואס דארף אריבערפירן זיינע פעקלעך צום נייעם הויז, אלס נקמה פארן טון עפעס אן זיין רשות. נישט האבענדיג קיין אויסוועג, האט ער זיך אריבערגעצויגן אין א טאג וואס זיין שוועור וואלט נישט גע'חלומ'ט אז ער גייט זיך ציען יענעם טאג, דאס איז געווען א טאג פאר ראש השנה, און אזוי, פונעם טרעקל ארויס, אויסגעשעפט פון דעם אריבערגאנג האט זיך יהושע דערזען אין ביהמ"ד דער ערשטער נאכט ראש השנה.

אבער אינדערצווישן איז אויך ארויפגעשווימען א נייע צרה. א נאכט פארן זיך אריבערציען, האט ער פלוצלינג אנגעהויבן שפירן זייער נישט גוט. זיין הארץ קלאפענישט האט זיך פארשנעלערט מיט שנעלן טעמפא אז ער האט עס קוים געקענט נאכלויפן. ער האט נישט געוואוסט אויף וועלכע וועלט ער געפינט זיך. זיין קאפ האט זיך געדרייט. ער האט זיך געגומען שטארק שוויצן. ער האט געמיינט אז דאס זענען זיינע לעצטע מינוטן אויף דער וועלט. נאכן ווילן עטליכע שטונדן אין שפיטאל, האט זיך ארויסגעוויזן אז ער האט געליטן פון א מאסיוון פאניק אטאקע, און ברוך השם אז ער איז געזונט און שטארק.

און דא האבן זיך זיינע צרות אנגעהויבן... יעדע שטיק צייט האט ער באקומען אן אטאקע. ער האט טאקע נישט גערופן מער קיין הצלה ווייל ער האט געוויסט וואס דאס איז, אבער יעדעס מאל עס האט פאסירט האט עס אים שרעקליך דערשראקן און האט אנגעהויבן שפירן אז ער מוז מאכן אן סוף דערצו. ער האט פארברענגט מיט אן ערפארענעם טעראפיסט פאר עטליכע סעסיעס, אבער האט נישט געזען ווי ער רוקט זיך ערגעץ און אז זיינע סימפטאמען ווערן עפעס בעסער.

דער טעראפיסט האט אים אסאך אויסגעפרעגט איבער זיינע געפילן, וואס ער שפירט יעצט, וואס ער האט געשפירט נעכטן, וואס האט ער געפילט אלס קינד, אבער די אלע פראגן האבן אויסגעזען זייער מאדנע פאר יהושע'ן, ער האט נישט געוויסט וואס געפילן מיינען, דאס איז נישט געווען זיין וועלט, און ער האט נישט געזען וואו דאס גייט אים ברענגען. נאך עטליכע סעסיעס האט ער זיך באדאנקט פאר זיין געטרייען טערעפיסט פארן פרובירן אים צו העלפן, און האט אויפגעהערט צו גיין צו אים.

וואס איז וויכטיג צו פאניקן?

יהושע האט זיך געטראפן מיט מיר, נאכן ווערן רעקאמאנדירט צו מיר דורך זיינס א נאנטער חבר וואס האט אים געבעטן צו פרובירן דעם סארנא מעטאד. איך האב אים אויסגעהערט, און ספעציעל גרונטליך אויסגעפרעגט אויף וואס איז פארגעגאנגען אין די צייט וועו זיינע פאניק אטאקעס האבן זיך אנגעהויבן. ער האט מיר טאקע פארציילט איבער די שווערigקייטן מיט זיין שוועור, און זיין שרעק א טאג פארן זיך אריבערציען צו זיין נייעם הויז, אויב זיין שוועור גייט נישט אויסגעפונען אז ער גייט שוין, און אים אנהייבן אויסטיילן צרות און זיך נישט לאזן אריבערציען. "איך ווייס נישט וואס דאס אלעס האט מיט מיין פאניק אטאקע, און איך האב טאקע קיינמאל נישט צוגעלייגט קאפ און אפילו אינגאנצן פארגעסן, אז טאקע פונקט וועו איך האב אנגעהויבן מורא צו האבן פון מיין שוועור, האב איך טאקע געכאפט דעם אטאקע, אבער אז דו פרעגסט, זאג איך", פירט יהושע אויס מיט זיין סקעפטישע בליק אויף מיר, צו דא וועט ער יא מיט עפעס ארויסגיין, אדער מ'גייט ווייטער רעדן פון סתם געפילן.

מיין 'סארנא קאפ' האט גלייך אנגעהויבן צוזאמשטעלן אז עפעס קומט דא פאר. ווי באקאנט פון וואס מיר האבן באשריבן ביז אהער, וועט דער מוח שטענדיג פרובירן צו מאכן געוויסע אומבאקוועמע פיזישע סימפטאמען כדי אויסצומיידן אנדערע שווערע געפילן וואס דער מוח פילט אז עס איז נישט צום אויסהאלטן, אדער אן אנדערע וויכטיגע מטרה וואס דער מוח וויל אין א געוויסע וועג ארויסהעלפן דעם מענטש. דאס איז פונקט ווי יעדער פארשטייט אז עס איז לעבנסוויכטיג אז דער פינגער זאל שפירן ווייטאג וועו מען כאפט א שניט, ווייל דאס היט אפ דעם מעטש אז ער זאל וויסן אז ער האט א שניט, און דאס באהאנדלען ווי שנעלער, כדי עס זאל נישט צוקומען צו א סכנה. אזוי אויך וועו דער מוח שפירט א זעלישע סכנה, וועט דער מוח רעאגירן מיט א ווייטאג כדי צו וויסן צו טאן דעם מענטש, און ווארענען: געב אכטונג ווי דו גייסט! דו האלסט אט אט ביים אריינגיין אין א סכנה, האלט דיך צוריק! א פאניק אטאקע איז איינע פון די וועגן וויאזוי דער מוח רעאגירט צו די סארט זעלישע ווייטאג.

> אבער אינדערצווישן איז אויך ארויפגעשווימען א נייע צרה. א נאכט פארן זיך אריבערציען, האט ער פלוצלינג אנגעהויבן שפירן זייער נישט גוט

אז מען פארשטייט דאס, פאנגט זיך אן צו טראכטן, אויב אזוי וואס איז דער סכנה פון יהושע צו זיין אן דעם פאניק אטאקע בשעת ער האט מורא פון זיין שוועור. איך מאך נישט אוועק די פאקט, אז די שרעק פונעם שוועור איז העכסט נארמאל, ווי נישט ווי האט ער זיך שוין אנגעליטן פון אים יארן לאנג, סתם פילן עטוואס נערוועז וואלט געווען א נארמאלע רעאקציע, אבער פארוואס א שרעקעדיגע פאניק אטאקע? דעריבער, אויב איך וועל וויסן וואס דער ריכטיגע שרעק איז, דאן וועט זיין גרינגער צו האנדלען מיט דעם פאניק אטאקע און עס איבערקומען. דער ענטפער אויף דעם וועל איך נישט וויסן, ביז איך קען אריינגיין אין יהושע'ס מוח.

צום ערשט האב איך אים אנגעהויבן אריינפירן אין דעם סארנא געדאנק. איך האב אים ערקלערט דעם געדאנק אז דער מוח וויל היטן אויף דעם מענטש ער זאל נישט אריינגיין אין א סכנה, און דערפאר שיקט ער אים געוויסע סארט אומאנגענעמע סיגנאלן, כדי זיכער צו מאכן אז דער מענטש זאל טון למעשה און זיך אפשטעלן און נישט אריינגיין אין דעם סכנה'דיגן פלאץ. דער פאניק אטאקע איז דער סיגנאל פאר דעם סכנה וואס קומט אט אט צו גיין.

איז וויאזוי וועט מען פטור פון דעם? האב איך מסביר געווען, אז פונקט אזויווי וועו איינער אנטלויפן פון א בער פילט ער נישט די שרעק אויף אייביג, נאר ביז ווילאנג ער שפירט זיך אז

רעוואלוציע מ"מ

ן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

מיים מאיר הכהן פערל

ער איז נאך אין א סכנה, אבער איינמאל דער מענטש שפירט זיך זיכער מיט זיך, אז דער בער קען אים גארנישט טון, דאן שפירט ער צוריק רואיג און ער דארף מער נישט מורא האבן. דאס זעלבע פאסירט מיט פאניק, דער מוח האט שטארק מורא פון עפעס וואס שפירט זיך ווי א גרויסע סכנה, אבער איינמאל דער מוח כאפט אויף אז דאס איז גאר נישט קיין סכנה, דאן קען דער פאניק אטאקע אוועקגיין פון זיך אליין, ווייל עס פעלט מער נישט אויס צו זיין.

"איך האב דאך נישט קיין אנונג וואספארא סכנה עס הויערט אויף מיר, איז וויאזוי זעה איך מיך ארויס פון דא", וואונדערט זיך יהושע. "אוודאי ווייסטו נישט, ווייל אין שכל איז דאס שווער צו פארשטיין, שכל'דיג וואלט געווען אסאך בעסער וועז דער פאניק איז נישטא, דאס איז א געפיל, און נישט סתם א געפיל, נאר א געפיל וואס דער מענטש טראכט נישט פון דעם אינעם טאג טעגליכן לעבן, עס איז אינעם אונטער-באוואוסטזיין", האב איך אים געגעבן צו פארשטיין. איך האב אים ערקלערט די מושג פון באוואוסזיין און אונטער-באוואוסטזיין, און איך האב אים געזאגט אז איך פארשטיי זייער גוט אז ער איז נישט אזוי באקאנט מיט די וועלט פון געפילן, דעריבער וועלן מיר מאכן געוויסע מוח-איבונגען, וואס גייען ארויסברענגען דעם געפיל וואס ליגט

זייט 32»

ליינער'ס ארנא

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

S-124

קען סארנא העלפן אויף קאנצעטראציע פראבלעמען?

קודם וויל איך זיך זייער שטארק באדאנקען אויף די הערליכע אינפארמאטיווע ארטיקלען אינעם גאזעט איבער דער סארנא מעטאד. די ארטיקלען האבן מיר זייער שטארק אויפגעמאכט די אויגן צו קענען גרונטליך פארשטיין וויאזוי דער מעטאד ארבעט, אלעס א דאנק אייער ספעציעלער מהלך וויאזוי איר לייגט עס אראפ. איך וואלט געווואלט פרעגן א שאלה וואס איז מיר נוגע למעשה, און אפשר וואלט איר דאס געקענט אדרעסירן אינעם 'ליינערס סארנא' אפטיילונג, אדער מיר אפילו פערזענליך צוריק רופן מיט ען ענטפער, (אויב איר רופט צוריק מענטשן מיט ענטפערס).

די שאלה איז אזוי: איך בין זייער נייגעריג צו וויסן אויב דער מעטאד קען אויך העלפן ביי נישט-פיזישע וויי טאג, וויי לדוגמא, זיך נישט קענען קאנצעטרירן געהעריג. ביז נישט לאנג צוריק האב איך זיך געקענט זייער פיין קאנצעטרירן, אבער לעצטנס האב איך אנגעפאנגען צו באמערקן אז עס איז מיר זייער שווער זיך צו קאנצעטרירן געהעריג, און איך וויס נישט וואס די פונקטליכע סיבה פאר דעם איז. דאס שטערט מיך צו קענען אנגיין אין מיין לערנען, און יעדע זאך וואס פארלאנגט זיך א הויכע מאס פון קאנצעטראציע. וואלט איך געוואלט וויסן אויב דאס קען האבן א שייכות מיט דעם מעטאד וויבאלד עס איז נישט פיזיש.

א דאנק פון פאראויס פארן ענטפערן די שאלה.

(-)

ח"מ פערל: איר פרעגט גוט, דער אלגעמיינע שאלה אויב סארנא קען אויך העלפן פאר מער קאגניטיווע און גייסטישע פראבלעמען, אדער נאר פאר פיזישע פראבלעמען, איז טאקע א שאלה וואס זייער אסאך האבן אנגעפרעגט, און מיר טוען דאס טאקע יעצט אדרעסירן אין אונזער סעריע. אבער אז איר פרעגט שוין דירעקט וועגן קאנצעטראציע פראבלעמען, וועלן מיר זיך בעיקר באציען צו דעם פראבלעם.

דער ענטפער אויף דעם איז: יא. עס קען העלפן אויף קאנצעטראציע פראבלעמען. איך בין נישט זיכער אויב בלויז דאס זאגן דעם באקאנטן 'סארנא פזמון' אליין וועט העלפן, דאס זעט מען מער העלפן ביי פיזישע פראבלעמען, אבער דער כלל פון סארנא גייט דא אויך אן, אז עס איז דא א באהאלטענע סיבה וואס צוליב דעם איז שווער זיך צו קאנצעטרירן. און איך וועל דאס אביסל ערקלערן.

און איינע פון די ערשטע ארטיקלען האבן מיר שוין ערקלערט וויאזוי די צוויי חלקים אינעם מוח ארבעטן. דער באוואוסטזיין, און דער אונטער-באוואוסטזיין. דער באוואוסטזיין פונעם מוח איז דער חלק וואס טראכט פונעם 'יעצט', און דער אונטער באוואוסטזיין אנטהאלט אין זיך אלע זכרונות וואס איז וויכטיג פארן מענטש צו געדענקען. דער באוואוסטזיין קען אבער נאר האלטן אין זיך א באגרעניצטע צאל פון אינפארמאציע, אויב אבער גייט דאס ווערן איבערגעפילט מיט אינפארמאציע אויף איין מאל, גייט דער מוח ווערן 'זשעמד' און וועט נישט קענען פונקציאנירן געהעריג.

וועז איינער גייט אריבער אסאך סטרעספולע צייטן און וויסט נישט וויאזוי דאס צו באהאנדלען געהעריג, בלייבט דאס זיצן אינעם מוח און מוטשעט זייער אויס דעם מענטש, וויבאלד עס קען נישט טרעפן א לייזונג צום דילעמע. דאס קען צוברענגען צו דעם, אז וואס מען וויל נאר טון, איז שווער אינגאנצן ארויסצונעמען פון קאפ די דאגות וואס מען האט. בפרט ביי דאגות וואס מען האט נישט ליב אנצוקוקן צוליב דעם וואס עס פילט זיך זייער אומבאקווועם, וועט עס דער מוח זיכער פראבירן אויסצומיידן, אבער עס וועט נאך אלס בלייבן ליגן דארט, וויבאלד עס פארלאנגט אויפמערקזאמקייט. דערפאר וועט דער מוח ווערן ג'זשעמד' און וועט פונקציאנירן זייער שטייט, וויבאלד עס איז דא צופיל אינפארמאציע אין מוח אויף איין מאל. דער רעזולטאט דערפון איז, אז דער מענטש קען זיך שווער קאנצעטרירן, וויבאלד דער מוח איז נישט אפן און קלאר צו זען 'נאר' וואס עס ליגט יעצט פאר אים.

איך האב שוין אויך אסאך מאל געזען, אז דער מוח וועט נישט וועלן האבן א 'קלארע מוח', טאקע דערפאר, ווייל דאס טוט דירעקט אויסמיידן דעם מענטש פון קאנצעטרירן אויף זיינע פראבלעמען. דאס איז דער בעסטער וועג פארן מוח צו העלפן דעם מענטש מסיח דעת זיין פון זיינע פראבלעמען. דער עצה פאר דעם איז, צו נעמען שריט יא צו באטראכטן וואס דער פראבלעם איז, און וואס מען קען טון עס צו פאררעכטן, וואס דעמאלטס וועט שוין נישט זיין קיין שום סיבה צו וועלן אנטלויפן דערפון.

S-125

קען סארנא העלפן פאר דייעביטיס?

איך וואלט געוואלט פרעגן אויב סארנא קען העלפן פאר דייעביטיס? איך וויס אז עס האט זיך אנגעפאנגען אין א צייט וועז איך בין געווען גאר סטרעספול, דעריבער קלער איך אז עס קען האבן א שייכות מיט דעם. איך בין נאך היבש יונג צו ליידן אויף דעם מחלה, דעריבער וואלט איך געקענט באשטיין ארויסצוקריכן דערפון.

(-)

ח"מ פערל: דאס איז גאר אן אינטערסאנטע שאלה, אבער אין די זעלבע צייט איז זייער שווער צו ענפערן אויף דעם. דאס איז לכאורה קלאר אז דאס איז א פיזישע מחלה און דארף באהאנדעלט ווערן מעדיציניש דורך א דאקטאר, אבער עס איז מעגליך אויך אז סטרעס האט שטארק בייגעשטייערט צום אנטוויקלונג פונעם מחלה. די איינציגסטע וועג צו זען אויב דאס האט סיי וועלכע השפעה אויף דעם מחלה, איז נאר אויב מען נוצט עס אויף א וועג וויאזוי מיר האבן עס אראפגעלייגט אין אונזערע ארטיקלען, אריינצוגיין אין די געפילן וואס האבן זיך אנגעזאמלט אין די צייט פון סטרעס, און אזוי זען אויב די צוקער שטאפלען סטאבליזירן זיך פון זיך אליין. מען וואלט געדארפט מאכן א שטודיע אויף דעם, דורך נעמען אפאר מענטשן וואס ליידן אויף דעם, און ארבעטן אויף זייערע סטרעסערס אין לעבן און זען אויב דאס העלפט זיי, אבער ביז דעמאלטס איז שווער צו וויסן, וויל לויט וויפיל איך וויס, איז מען דאס נאך נישט דערגאנגען אויב דאס העלפט פאר דעם. הצלחה.

די 'סארנא' רעוואלוציע

מיים מאזיי הכהן פערל

«זייט 31

אינעם אונטער-באוואוסטזיין. יהושע האט צוגעשטימט.

טרערן גיסן זיך, אבער איך ציטער צו לאזן מיינע טרערן וועטער פליסן

איך האב אים אנגעהויבן צוביסלעך אריינצוברענגען אין זיין איבערלעבעניש פון א יאר צוריק, איך האב אים געהייסן זיך דמיונ'ען יענע נאכט, וועו יעדער שלאפט שוין, אלע פעק זענען גרייט פאר מארגן, וועו די מחשבות איבער זיין שוועד פאנגט צוביסלעך אן אריינצוקומען אין זיין קאפ, אוו וי ס'ווערט שרעקעדיגער אוו שרעקעדיגער, ביז ס'קומט די שרעקעדיגע מינוט וי ער פילט וי ער גייט אויס אוו זיינע מינוטן זענען געציילטע. יהושע שאקעלט אזוי מיטן קאפ וי צו וייזן אז ער איז דארט אוו קען עס טאקע איבערלעבן.

יעצט האב איך אים געזאגט אז ער זאל עס איבערשפילן אביסל אנדערש. ער זעט די גאנצע מעשה פאסירט, אבער וועו ער פאנגט אן נערוועז צו ווערן פון זיין שוועד, זאל ער זיך דמיונ'ען א מעשה וואס האט נאך קיינמאל נישט פאסירט. ער איז נערוועז וועגן זיין שוועד, אבער וואונדער איבער וואונדער, די פאניק קומט קיינמאל נישט אן, ער בלייבט 'בלויז' זיין נערוועז וואס גייט פאסירן מארגן, אוו אויב זיין שוועד גייט אויסגעפינען איבער זייערע פלענער ערגעץ וואו איבער נאכט.

ער נעמט זיך טאקע דמיונ'ען אזוי פאר א מינוט צייט, אוו זיין ענטפער אויף דעם איז געווען, אז 'אויב בלייבט ער אזוי מיט די בלויזע שרעק וועגן זיין שוועד, האט ער טאקע מורא אז זיין שוועד וועט טאקע קומען!'

איז קודם פאנג איך אן אביסל צו פארשטיין, אז בלייבן מיט די מחשבה אז זיין שוועד קען טאקע קומען מארגן, איז זייער שרעקעדיג פאר אים צו פילן. איך האב אבער נאך אלס נישט קלאר פארשטאנען דעם באדייט, פארוואס טאקע זאל דאס זיין אזוי שרעקעדיג, אז עס זאל זיך אויספעלן א פאניק אטאקע דאס אוועקצונעמען.

האב איך ווייטער געבעטן יהושע אז ער זאל בלייבן מיט דעם געפיל פון שרעק אז זיין שוועד קען טאקע קומען, לאמיר זען וואס גייט פאסירן, און וואס גייט זיין אזוי אומאנגענעם צו בלייבן מיט דעם.

פלוצלינג פילט יהושע ווי פון זיך אליין, קעגן זיין ווילן, פאנגען טרערן אן אראפ צו רינען זיינע באקן. ער האט זיך געפילט זייער אומבאקוועם, אז דא רעדט ער מיט א פרעמדע מענטש קוים א שעה, און דא נעמט זיך אים רינען טרערן אן קיין אויפהער. און דאס איז חוץ פון דעם וואס יהושע האט זיך אלס געזען ווי דער קאלטער מענטש וואס וויסט נישט וואס געפילן מיינען בכלל. ער האט זיך אפילו פראבירט צו אנטשולדיגן אז ער וויינט אזוי דא פאר א פרעמדע מענטש, מיינענדיג אז איך שפיר זיך אומבאקוועם מיט דעם. אבער די טרערן האבן מיר געזאגט אז עפעס טיף ליגט דא באהאלטן. נישט אומזיסט וויינט ער.

איך האב קודם בארואיגט יהושע אז צו וויינען איז זייער א נארמאלע זאך, און ער דארף זיך נישט שפירן שלעכט, און איך בין זייער אקעי מיט דעם. נאכדעם האב איך געבעטן יהושע ער זאל פרובירן צו געבן ווערטער פאר די טרערן וואס רינען אים יעצט אראפ.

יהושע האט זיך פארטראכט א מינוט, וועו די טרערן נעמען זיך ווייטער גיסן נאך מער פון פריער, און מיט א געשטיקטע ווייענדיגע קול האט ער געזאגט, אז ס'קומט אים ארויף אלע קאשמארן וואס ער איז דורך מיט זיין שוועד, און וי ער לאזט אים נישט מנוחה, און פייניגט אים אויס די יארן. ער האט זיך געוואונדערט אויף זיך אליין, אז ער האט קיינמאל נישט געוואוסט וי טיף עס פייניגט אים די אויפפירונג פון זיין שוועד, וייל ער האט עס אלס פרובירט צו לייגן אין א זייט און נישט טראכטן פון דעם.

קודם האב איך געוואלט ארויסברענגען פאר יהושע וואס איך פאנג אן צו זען, און איך האב אים ערקלערט, אז עס זעט אויס אז אויב וואלט ער נישט געהאט קיין פאניק אטאקע נאר געבליבן מיט די געפילן וואס זענען אים ארויסגעקומען פון זיין שוועד, וואלט ער בדרך הטבע אויסגעבראכן אין א געווויין אויפן פלאץ אין פארענט פון זיין ווייב. יהושע האט צוגעשטימט, אז ער זעט זייער קלאר אז דאס וואלט וואר שיינליך פאסירט.

איך האב געלאזט יהושע זיצן מיט דעם פאר א מינוט, ער זאל קענען קלאר ווערן פאר זיך וואס גייט פאר, און נאכדעם בין איך ווייטער געגאנגען. מיר האט זיך נאך אלס געפרעגט די פראגע אין קאפ, 'וואס איז אזוי שלעכט צו ווייענן אז עס זאל זיך אויספעלן א פאניק אטאקע פאר דעם?'

איך האב מורא אז איך פארליר מיין אידענטיטעט און איך גיי בלייבן פארזינקען אין געפילן

איך האב ווייטער געשטופט יהושע'ן צו בלייבן מיט זיין געווויין, און איך האב געהייסן אריינקלערן אין זיך, וואס איז אזוי געפערליך צו ווייענען? צו לאזן רינען טרערן? צו לאזן זיינע געפילן אויפן אויבערפלאך, אנשטאטס עס צו שטופן אין א זייט?

יהושע האט זיך מתבונן געווען א מינוט, און דא איז דער סוד ארויסגעקומען. ער איז געווארן דערשראקן, צומישט, און נאך מער געווויינט. "איך קען מיך נישט לאזן ווייענן, אדער זיך לאזן פילן סיי וועלעכע געפיל", ערקלערט מיר יהושע, "איך קען מיך אלס א מענטש וואס האט נישט קיין געפילן, האט נישט קיין אנונג וואס דאס איז, אלס א מענטש וואס איז קאלט, און קען האלטן די קאפ גראד אפילו אין גאר אנגעצויגענע מאמענטן, און דא וועט איך פלוצלינג געוואויר אז איך בין

> "און דא האבן זיך זיינע צרות אנגעהויבן... יעדע שטיק צייט האט ער באקומען אן אטאקע. ער האט טאקע נישט געוופן מער קיין הצלה ווייל ער האט געוויסט וואס דאס איז, אבער יעדעס מאל עס האט פאסירט האט עס אים שרעקליך דערשראקן"

גאר עפעס אנדערש! איך בין א געפילישע מענטש, וואס ברעכט צוזאם פאר ווייטאג, איך דערקען מיך נישט! איך שפיר ווי איך פארליר מיין אידענטעטעט, איך וועט שוואכע סארט מענטש, און איך פארליר מיין אנזעהן, איך בין ממש פארלוירן, איך פיל ווי איך וועט אינגאנצן אן אנדערע מענטש וואס גייט וועט פארזינקען אין געפילן אגאנצן טאג אן קיין אויפהער!" פירט יהושע אויס פון צומישענישן.

יעצט איז אלעס קלאר געווארן, אויב בלייבט יהושע מיט זיינע טרערן רינען פון זיינע אויגן, האט ער זייער מורא אז ער פארלירט זיך, ער גייט וועט אינגאנצן אן אנדערע סארט מענטש, וואס גייט אגאנצן טאג פארזינקען אין זיינע געפילן, ער גייט זיך פשוט נישט דערקענען. און מיט רעכט איז דאס זייער שרעקעדיג מיטצולעבן אויב דאס גייט טאקע פאסירן. יעדע מענטש פילט זיך מער פארזיכערט מיט זיך, וועו ער וויסט וואס ער איז, וועו ער איז, אזוי וויסט ער וואו זיין פלאץ איז אויף דער וועלט. אבער אויב פארלירט מען זיך, און מען וויסט נישט וועו מ'איז, און וויאזוי זיך אפצוטייטשן, דאן וויסט נישט דער מענטש אויף וועלעכע וועלט ער שטייט און שפירט זיך נישט פארזיכערט מיט זיך און מיט די וועלט.

איך האב דאס אלעס קלאר געמאכט פאר יהושע, אז אויב בלייבט ער יענע נאכט מיט זיינע טרערן אין די אויגן אויף וואס זיין שוועד האט אים אלס אפגעטון, דאן גייט ער בלייבן פארלוירן ביז גאר און נישט וויסן אויף וועלכע וועלט ער שטייט, א געפיל וואס ער האט געוואלט אויסמיידן פאר יעדע פרייז. איז יעצט האב איך אים געפרעגט, "נו, יעצט אז דאס איז אלעס איז קלאר, וואספארא באדייט האט יעצט די פאקט, אז אנשטאטס צו זאלסט אריינפאלן אין דעם דילעמע, האט פאסירט עפעס אנדערש, עס איז געקומען א פאניק אטאקע, העלפט דיר די פאניק אטאקע אין א געוויסע וועג אז דו זאלסט נישט אריינפאלן אין דעם צומישענישן?"

יהושע קוקט מיר אן וי כאילו איך וויל אים דא פארהערן אל"ף בי"ת, "אוודאי איז אלעס קלאר, אז די פאניק אטאקע איז געקומען האט עס אלעס פארווישט, נישטא קיין טרערן, נישטא קיין געפילן, און איך בלייב וויטער די זעלבע אלטע קאלטע יהושע וואס איך קען, און וואס יעדער קען, און איך בלייב מיט מיין באקאנטע אידענטעטעט וואס איך וויל נישט אויפגעבן, איך בין צוריק רואיג, און צוריק מיך. "אבער נאך מער פון דעם", זאגט מיר יהושע, "שפיר איך וי מיינע געפילן פלאצן שוין ארויס, און וי מער איך פרוביר עס אראפצוהאלטן, באסט עס ארויס אין די פארעם פון א פאניק אטאקע, אנשטאטס צו פילן וואס איז עכט, פיל איך פאניק, דאס שפירט זיך פאר מיר נאך מער ריכטיג וי סתם דאס אז עס וויל האלטן מיין אידענטעטעט".

יהושע האט נישט געקענט גלייבן וואס ער לעבט דא מיט. ביז אפאר מינוט צוריק איז דער פאניק געווען זיין גרעסטער פיינט, און יעצט איז דאס זיין גרעסטער פרייַנט, ער זעט טאקע נישט וויאזוי ער וואלט געקענט לעבן אנדערש. עס האלט אים שטארק אויף די רעלסן.

איך האב דאס אפגעשריבן אויף א צעטל וואס האט זיך געליינט אזוי:

"אויב גיי איך מיך לאזן זיין לויז און מיך לאזן פילן מיינע טרערן אויף וי שטארק פארווייטאגט איך פיל אויף מיין שוועד פארן זיך אויפפירן צו מיר אזוי, דעמאלטס גיי איך וועו ער וויינענדיגע מענטש וואס גייט וויינען אגאנצן טאג אן אויפהער, און איך קען מיך נישט לאזן פילן מיינע געפילן אגאנצן טאג, וויל איך גיי פילן זייער שוואך און וי איך פארליר מיין אידענטעטעט. איך וועל אלעס טון אין די וועלט נישט צו פילן אז איך פארליר מיין אידענטעטעט, און נישט פילן מיינע געפילן אפילו פאר א סעקונדע, דעריבער וויל איך שטארק איינהאלטן מיינע געפילן אז ס'איז נישט פאר קיין פרייז נישט ארויפקומען, וויל נאר אזוי בין איך פארזיכערט אז איך בלייב ווער איך בין עכט, אפילו אזוי בלייבן מיינע געפילן לעבעדיג אין מיר, ביז ס'פלאצט!"

און דא ממש פאר די סעסיע האט זיך געענדיגט האט פאסירט גאר אן אינטערסאנטע זאך.

וואס האט פאסירט, אויף דעם אינעם קומענדיגן ארטיקל אי"ה. ★

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

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

אסטמא-ליידנדע באריכטן דראסטישע פארבעסערונג א דאנק 'לאקדאון'

לאנדאן - אן אינטערעסאנטע שטודיע פארעפנטליכט אין לאנדאן צייגט אז טויזנטער אסטמא-ליידנדע, און אזוי אויך מענטשן מיט אנדערע אטעמען און לונגען פראבלעמען, האבן געזען א דראסטישע פארבעסערונג דורכאויס די וואכן וואס זיערע שטעט זענען געקומען צו א שטילשטאנד צוליב די 'לאקדאון' פאראדענונגע וואס אויטאריטעטן האבן ארויסגעגעבן צו איינצוימען דעם פארשפרייטונג פונעם קאראנע ווייַרוס.

דער בריטישער 'לונגען פונדאציע' האט אויסגעפרעגט איבער 14 טויזנט מענטשן מיט לונגען געזונטהייט פראבלעמען און 16% האבן געזאגט אז זיי האבן געזען א באדייטנדע פארבעסערונג אין זייער צושטאנד א דאנק די ריינערע לופט, און טייל האבן געזאגט אז צום ערשטן מאל האבן זיי גענאסן פון עטליכע וואכן אן קיין שוועריגקייטן מיט'ן אטאמען.

איבערזיכטן צייגן אז אין שטעט וואו מען האט אינפארסירט א 'לאקדאון' איז די לופט קוואליטעט דראסטיש פארבעסערט געווארן, און לופט פארפעסטיגונג פון 'נייטראדזשן דיאקסייד' וואס קומט פון קארס איז געפאלן מיט איבער 40% און ווי איינער פון די אסטמע-ליידנדע זאגט אינעם ארטיקל "טראץ די שווערע צייט וואס איז

די 'קאראנע לאקדאונס' אין פארשידענע שטעט האבן געברענגט שוועריע עגמת נפש אבער אויך געווינסע פאזיטיווע רעזולטאטן, א שטייגע ווי בעסערע לופט קוואליטעט.

ארויבער אויף יעדן, איז דאס געווען א שטראל פון ליכטיגקייט".

דער 'וועלטס עקאנאמישע פארום' האט ארויסגעגעבן אן איבערזיכט פון די לופט קוואליטעט איבער די וועלט וועלכע זאגט אז דאס אינפארסירן א 'לאקדאון' פאליסי אין ניו יארק האט געברענגט צו א דראמאטישע 40% נידערונג אין לופט פארפעסיגונג אין גרויסע שטעט איבער די וועלט, און זיי שאצן אז אויסער וואס דאס האט איינגעצוימט דעם ווייַרוס האט דאס מעגליך פארמיטן הונדערטער טויט פעלער פון אסטמא און אנדערע אטעמען פראבלעמען.

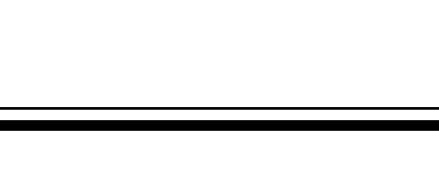
דאס נעמט זיך פון דעם וואס קארס פארן נישט ארום, אבער אויך צוליב אפגעשפארטע פאבריקן וועלכע שפייען אויס כעמיקאלן, די דראסטישע רעדוקציע אין פליגער רייזעס וועלכע זענען פון די גרעסטע ביישטייערער צו לופט פארפעסטיגונג, און נאך פארשידענע פאקטארן וועלכע האבן געברענגט דערצו אז אין געוויסע שטעט האט מען צום ערשטן מאל אין צענדליגע יארן געקענט זען א קלארן הימל.

דער עפעקט פון דעם האט זיך ספעציעל אנגעזען אין אינדיע און אין כינע וואו אין פילע שטעט לעבט מען שטענדיג אונטער א וואלקן פון כעמיקאלן און רויעך, און אצינד האט מען צום ערשטן מאל געהאט לויטער-קלארע לופט. צ.ב.ש איינוואוינער אין פונדשאב אינדיע האבן צום ערשטן מאל אין צענדליגע יארן געקענט זען די שפיצן פון די הימעלייער בערג וועלכע געפונט זיך הונדערטער קילאמעטער אוועק. ★

געזונט און געשמאק

בראקאלי

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8 פארציעס**
ביז צום טיש: **1:00**



בראקאלי קוגל

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 זעקל געפרוירענע בראקאלי (24 אנץ)
1 צוויבל, צושטיקלט
4 אייער
½ גלאז אויל
¾ גלאז מצה מעהל
1 טיי-לעפל צוקער
1 טיי-לעפל פעפער

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון צו 350 גראד
- דינסט די צוויבל
- קלאפט אויף די אייער, לייג צו זאלץ אן פעפער
- מיש אריין די בראקאלי און געדינסטע צוויבל
- גיס אריין די מצה מעהל
- גיסט אריין דעם געמישעכץ אין א 9X13 בעקעלע
- לאזט עס אין אויוון פאר א שעה, נישט איבערגעדעקט

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6-8 פארציעס**
ביז צום טיש: **1:00**

בראקאלי לאטקעס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 פעקל געפרוירענע בראקאלי (16 אנץ)
1 צוויבל צושטיקלט
2 טיי-לעפל אויל צום דינסטן
3 אייער
¾ גלאז מצה מעהל (אדער ברעזל)
½ טיי-לעפל קנאבל פאודער
אויל צום פרעגלן

אנווייזונגען:

- לאז אויף די בראקאלי ביז עס איז ווייַך
- דינסט די צוויבל אין אויל
- מיש אריין אלע איבעריגע באשטאנדטיילן
- הייץ אן דעם פענדל, שפריץ ארויף אביסל אויל מיט א ספרעי
- פאר יעדע לאטקע, לייגט אריין צוויי פולע לעפל (אדער א ¼ גלאז) פונעם געמישעכץ אויפ'ן פענדל, פרעגל יעדע זייט פאר ארום 4-5 מינוט.

טיפ: מען קען מאכן די לאטקעס מיט א פענדל, אדער מיט סיי וועלכע אנגעהייצטע טאפ, בלעך, אדער אינעם אויוון.

שטאפל: **מיטעלגארטיג** | מאס: **15 לאטלקעס**
ביז צום טיש: **0:30**

גרינגע און געזונטע בראקאלי זופ

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 צוויבל, צושטיקלט
4 ציינדלעך קנאבל
2 טיי-לעפל שמן זית
4 גרינע סקוואש, צושטיקלט
1 זעקל געפרוירענע בראקאלי (24 אנץ)
וואסער
זאלץ צום טעם
½ טיי-לעפל שווארצע פעפער
צוריבענע קעז פאר'ן סערווירן (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

- אין א 5 קווארט טאפ, דינסט די צוויבל און קנאבל ביז עס איז דורכזיכטיג (ארום 5 מינוט)
- מיש אריין די סקוואש און בראקאלי, דינסט פאר נאך אפאר מינוט
- לייג צו וואסער צו איבערדעקן די גרינצייג
- לייג די זאלץ און פעפער צום טעם
- לאז עס אויפקאכן, נידער די פלאם און לאז עס פאר ארום 45 מינוט
- מיש אויס די זופ מיט א האנט בלענדער
- איר קענט צולייגן צוריבענע קעז צום סערווירן

טיפ

וועז איר קויפט פרישע "בראקעלי" מאכט זיכער אז די "בלומען" זענען ווי מער פארמאכט, און ווי מער גרינער זיי זענען אלס בעסער.

אירע בענעפיטן:

בראקעלי פארמאגט א גרויסע מאס וויטאמין קעי. און סי. אזוי אויך פארמאגט זי "פאליק-עסיד". און א שיינע מאס פאטעזיום און פייבער. – וויייטאמין סי. בויעט אויך "קאלעדשען", א באשטאנדטייל אין די קערפער וואס טוט פארמירן די הויט און ביינער, און העלפט היילן שניטן און וואונדן. וויייטאמין סי. איז א מאכטפולע אנטי-אקסידענט און עס טוט באשוצן די קערפער פון שעדליכע באשטאנדטיילן.

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

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

וואס טוט ציך אין שפיטאל

שטודיע צייגט: עלעקטראנישע **רעקארדס פאר שפיטעלער** עלימינירט נישט **פאטאלע טעותים**

באסטאן - אין די לעצטע צוויי צענדליגע יארן איז דער אמעריקאנער העלטקעיר סיסטעם אריבער צו א נייעם מאדעל פון מעדיצינישע רעקארדס, די הויכע שרענק מיט הויפנס פאפירן זענען ערזעצט געווארן מיט קאמפיוטערס וועלכע אנטהאלטן ׳עלעקטראנישע העלט רעקארדס׳ - באקענט מיט׳ן פארקירצרונג אלס EHR - דער האט געזאלט מאדערנאזירן דעם סיסטעם וויאזוי געזונטהייט אינפארמאציע פון פאציענטן ווערן געהאלטן און באהאנדלט, אבער וויכטיגער פון דעם, עס האט געזאלט ראטעוון לעבנס.

דער סיסטעם אנטהאלט אינפארמאציע וועלכע זענען קריטיש וויכטיג פאר א דאקטאר צו איבערקוקן פאר ער פארשרייבט א מעדיצין אדער באהאנדלונג. צום ביישפיל: דער סיסטעם טוט אלאמירן דעם דאקטאר אויב ער פארשרייבט א מעדיצין וואס דער פאציענט איז אלערגיש דערצו, אדער אויב דער פאציענט נעמט אן אנדערע מעדיצין וועלכע קען האבן א פאטאלע אפעקט אויב מען נעמט דאס אינאיינעם מיט דעם מעדיצין וואס דער דאקטאר וויל פארשרייבן.

אזוי ארום האט דער סיסטעם געדארפט פארריכטן ׳מעדיצינישע טעותים׳ און עקספערטן האבן פראויסגעשאצט אז אזא סארט נאצינאנאלע סיסטעם וועט ראטעוון לעבנס, וויבאלד דאקטוירים וועלן מער נישט דארפן נישטערן אין הויפנס פאפיר צו דערגיין דעם מעדיצינישע היסטאריע פון זייער פאציענט, נאר וועלן האבן גרינגע צוטריט צו וויכטיגע און קריטישע געזונטהייט אינפארמאציע וואס קען פארמיידן קריטישע פעלערן.

אין די לעצטע צוויי צענדליגע יארן איז דער אמעריקאנער העלטקעיר סיסטעם אריבער צו א נייעם מאדעל פון מעדיצינישע רעקארדס מיט קאמפיוטערס וועלכע אנטהאלטן ׳עלעקטראנישע העלט רעקארדס׳ - באקענט מיט׳ן פארקירצרונג אלס EHR

פאר דער סיסטעם איז אריינגעשטעלט געווארן אין באנוץ אין 1999 האט א נאציאנאלע שטודיע געשאצט אז ארום 98 טויזנט אמעריקאנער שטארבן יערליך פון אזעלכע סארט טעותים וואס וואלטן געקענט פארמיטן ווערן מיט א בעסערע ארכיוואטיזאציע סיסטעם, און עס איז געשאצט געווארן אז ביז עטליכע יאר וועט דער נייער סיסטעם דראסטישע עלימינירן אזעלכע סארט פאטאלע טעותים, אבער א פרישע שטודיע צייגט אז שטייענדיגע 20 יאר שפעטער איז דער סיסטעם נאך ווייט פון פולקאם.

די שטודיע, דורכגעפירט אין ׳הארווארד׳ יוניווערסיטעט איז באזירט אויף א מאדולאציע פון 2300 שפיטעלער אין אמעריקע, א טעכנישע טערמין פון קאמפיוטער סטימולאציע וועלכע מעסט דעם קאמפיוטערס סיסטעם צו דערגיין ווי עפעקטיוו זי איז מיט׳ן עלימינירן מעדיצינישע טעותים, און זי צייגט אז איבער 33% פון פאטאלע טעותים וואלט דער סיסטעם נישט דערשפירט, וואס באדייט צענדליגע טויזנטער טויטפעלער יערליך, און עס צייגט אז עס פעלט זיך אויס מענטשליכע פארזיכטיגקייט אויך מיט דעם קאמפיוטער סיסטעם.

פארשריט פאר שפיטעלער און פאציענטן: **מעדיקעיר וועט אצינד פולשטענדיג דעקן טעלע-העלט**

וואשיגנטאן - א ערנסטע דורכברוך פאר טעלע-העלט איז געקומען ווען דער פעדעראלער מעדיקעיר אגענטור האט פארלייכטערט פרייערדיגע איינצוימונגען און וועט ערלויבן אלע געניסער פון מעדיקעיר צו האבן פולע צוטריט צו טעלע-העלט אן קיין באגרעניצונגען, נאכדעם וואס קאנגרעס האט עלימינירט די ביז יעצטיגע רעגולאציעס.

דאס איז געקומען אין ליכט פונעם אויפשטייג אינעם באנוץ פון טעלע-העלט וואס ערלויבט פאציענטן צו קריגן זייערע מעדיצינישע באראטונגען און דאקטאר באזוכן דורכ׳ן טעלעפאן אדער ווידאו אנשטאט דארפן פערזענליך אראפגיין צום דאקטאר׳ס אפיס אדער צום קליניק, דער סערוויס איז געווארן ספעציעל פאפולאר אין די לעצטע חדשים אין ליכט פונעם קאראנע ווירוס קריזיס.

ביז היינט האבן בלויז אזעלכע מיט פריוואט אינשורענס וועלכע רופן זיך ׳מעדיקעיר עדווענטעדש׳ גענאסן פון פולע דעקונג פאר טעלע-העלט, און געווענליכע מעדיקעיר געניסער האבן געדארפט נאכקומען פילע רעגולאציעס, און עס זענען געווען נאר פאר אויסנאמס פעלער ווי צום ביישפיל פאר די וועלכע וואוינען אין פארווארפענע געגענטער, ווייט פון א דאקטאר׳ס קליניק, און אזוי אויך נאר אויב מען האט שוין באזוכט דעם דאקטאר פריער.

אזוי אויך האבן די פרישע סטאנדארטן עלימינירט א פריערדיגע רעגולאציע וועלכע האט דאס נאר געדעקט אויב ביידע זייטן - דאס הייסט דער דאקטאר און דער פאציענט - האבן ביידע ווידעאו, און אצינד קען מען אויך קריגן דעם סערוויס בלויז מיט׳ן טעלעפאן ליניע, און דאקטוירים קענען איינמאנען די פולע סומע פון מעדיקעיר פאר אן אפוינמענט דורכ׳ן טעלעפאון. און פאציענטן וועלן אויך דארפן צאלן די פולע סומע וואס זיי דארפן צאלן ארויס פון טאש, וואס איז געווענליך ארום צוואנציג פראצענט פון די קאסטן אין צוגאב צו די פרימיום׳ס.

דער אנטוויקלונג איז שטארק באגריסט געווארן דורך שפיטעלער און דאקטוירים וועלכע זאגן אז דאס פארלייכטערט סיי פאר די דאקטוירים און סיי פאר די פאציענטן, און ווייזן אן אז שטודיעס צייגן אז אזעלכע סארט אפוינטמענטס זענען אין פילע פעלער מער פראדוקטיוו און בעסער ווי פערזענליכע באזוכן צום דאקטאר.

׳מאונט סיני׳ און ׳ריטשמאנד יוניווערסיטי מעדיקל׳ פאראיניגן זיך צו ברענגען שפיטאל **סערוויסעס קיין סטעטן איילענד**

סטעטן איילענד - דער ׳ריטשמאנד יוניווערסיטי העלט צענטער׳ אין סטעטן איילענד האט געמאלדן אז זי עפנט א נייע קאפיטל אין איר דינסט פאר איינוואוינער אין סטעטן איילענד מיט׳ן זיך אנשליסן אין א ספעציעלע פאראיין מיט׳ן ׳מאונט סיני העלט סיסטעם׳ נעץ וועלכע אנטשפרעכט צו הייבן דעם ניווא און סערוויס פון דעם שפיטאל צו פרישע סטאנדארטן.

דער פרעזידענט פונעם שפיטאל דניאל מעסינע זאגט אז דער ׳ריטשמאנד מעדיקל צענטער׳ וועט ווערן א טייל פונעם ׳מאונט סיני׳ נעץ, אבער וועט בלייבן זעלבסשטענדיג, און גלייכצייטיג איוך האבן צוטריט צו מעדיצינישע עקספערטן און סטודענטן פונעם ׳מאונט סיני׳ מעדיקל שולע וועלכע זענען פון א הויכן קאליבער, ״מיר האבן די זעלבע ציל צו פארבעסערן און אויסברייטערן, און מיר וועלן ארבעטן אינאיינעם אויף א גענצליכע פאראיין״ זאגט ער.

דער אפמאך אנטשפרעכט צו ברענגען קיין סטעטן איילענד העכערע סטאנדארטן פון מעדיצינישע באהאנדלונג, וויבאלד זי וועט האבן דירעקטע צוטריט צו די סערוויסעס אלס ׳מאונט סיני׳ פאציענטן, און אזוי ארום קענען גלייך טראנספערירט ווערן צו אנדערע אפטיילונגען פונעם ׳מאונט סיני׳ שפיטאל אין פעלער פון עמערדשענסי.

דאס איז א גונסטיגע אנטוויקלונג פאר איינוואוינער אין סטעטן איילענד וועלכע האבן א רעלאטיווע מאנגל אין שפיטעלער, און ׳ריטשמאנד׳ איז בלויז איינס פון צוויי שפיטעלער אינעם גאנצן בארא, און דער איינציגער שפיטאל אינעם ׳צפון שאור׳ פונעם אינזל, און דער נייער פאראיין אנטשפרעכט צו פארזיכערן אז דער שפיטאל האט מער מעגליכקייטן צו סערווירן דעם געמיינדע.

המספיק נייעס

הנותן לשכוי בינה:

'סאמיט ברודערהיים' הויף לעבט אויף מיט פרישע הינער וועלכע ווערן געהאדעוועט

איינוואוינער געבן זיך אפ מיט די הונער מיט געטריישאפט - ברענגט א לעבהאפטיגע אטמאספער אינעם ברודערהיים - הויף ספעציעל איינגערישט געווארן צו אקאמאדירן די באשעפענישן

«זייט 36

פיטערט זיי און מען מאכט זיכער אז זיי קריגן זייערע געברויכן.

פארשטייט זיך אז מען וואשט זיך דערנאך אפ די הענט גרונטליך, איבערהויפט יעצט ווען די געזונטהייט אויטאריטעטן פארלאנגן באזונדערע פארזיכטיגקייט צוליב די קאראנע אויסברוך.

דאס אינסטאלירן די איינריכטונגען און איינרישן דעם הויף פאר דעם צוועק איז נישט געווען קיין גרינגע אינטערנעמונג, אבער עס שטעלט זיך ארויס אלס א שטארקער סוקסעס. "די הונער זענען גליקליך אז זיי זענען אנגעקומען אהער" זאגט אונז דער מענעדשער רבי יעקב סאפדי שיחי' וועלכער שטרייכט אונטער ווי שטארק די קינדער פרייען זיך צו די בעלי חיים און זיי געבן זיך אפ מיט זיי מיט ליבשאפט און געטריישאפט, דאס ברענגט זיי אויסטערלישע פארגעניגן אז זיי קענען זיך אפגעבן און זיך זארגן פאר די באשעפענישן.

אבער די בענעפיטן זענען נישט בלויז פאר די הונער, דאס פארמאגן לעבעדיגע באשעפענישן ברענגט סיי באשעפטיגונג פאר די קינדער, און סיי ברענגט דאס אריין א לעבן און געשמאק אינעם היים, אבער דאס גייט ווייטער פון דעם, עקספערטן זאגן אז דאס זיך אפגעבן מיט בעלי חיים האט א פאזיטיווע עפעקט גייסטיש און עמאציאנאל, און עס זענען היינט פארהאן פילצאליגע סארטן טעראפי וועלכע באנוצן זיך מיט בעלי חיים.

דאס פארמאגן בעלי חיים אין די אייגענע הויף, ספעציעל אין א תקופה וואס מען איז באגרעניצט מיט אויספלוגן צוליב קאראנע, איז א געוואלדיגע שינוי לטובה און דערקענט זיך טאג-טעגליך אינעם היים, מען וועקט זיך אויף מיט די הונער און מען פארברענגט דעם טאג מיט זיי, זיי זענען געווארן א טייל פון דעם בריייטן 'סאמיט פאמיליע'.

דאס איז בלויז דער לעצטער ביישפיל פון די אויסטערלישע ארבעט וואס ווערט ארריינגעלייגט אין יעדע איינע פון די היימען, די יונגע און אלטע הונער ביים פאשן אין די גראז אינעם הויף פונעם ברודערהיים און פון די לייסטונגען פון די 'סאמיט ברודערהיים' אונטער די אויפזיכט פון די געטרייע סאפדי פאמיליע צו פארבעסערן און באריכטן די לעבנס פון די טיערע קינדער מיט וואס עס איז נאר מעגליך, עס איז נישט לייכט צו האדעוועון הונער, אבער אויב דאס וועט ברענגען א שמייכל און א גוט געפיל פאר די קינדער טראכט מען נישט קיין צוויי.

וואס איז די נעקסטע אנטוויקלונג אויפ'ן פרישע אייער פון היינט אינדערפרי....

סדר היום פרעגן מיר ר' יעקב סאפדי, ער שמייכלט און געט נישט ארויס די סודות. אבער וואס איז זיכער איז זיכער, אז מען איז ווייט פון פערטיג, אינעם 'סאמיט ברודערהיים' שטעלט מען זיך נישט אפ פאר גארנישט צו פארזיכערן א געשמאקע, ווארימע און היימליכע אטמאספערע פאר די טייערע קינדער, און אצינד וועלן נאך באשעפענישן געניסן פון דעם ליבליכן און ווארימער היים.

'חברת תהלים'

«זייט 26

די 'המספיק חברת תהלים פעקלעך' זענען געווארן גאר פאפולער אין קרית יואל, נישט נאר צוליב איר אינהאלט נאר אויך וויבאלד יעדער האט געשפירט די הארץ און געפיל וואס ליגט אונטער דעם, און גלייכצייטיג האט דאס געברענגט א פליין פון אינטערעסע פון תושבי קרית יואל אינעם אייגענארטיגן 'מעסטער-פיק' פראגראם.

לויט ווי מיר הערן פון די שטאב אין 'מעסטער-פיק' האבן עטליכע בעלי שמחה זיך שוין געוואנדן צו זיי אז זיי ווילן אויך געניסן פון די געניטע האנט ארבעט פון די טייערע חברה אין מעסטער-פיק צו צוזאמענשטעלן פעקלעך פאר זייערע שמחות, סיי פאר שבת באווארפן, אבער אויך פעקלעך צו טיילן פאר געסט, ביי די חתונה א.א.וו און די שטאב פון 'מעסטער-פיק' שטייט גרייט צו באדינען יעדן איינעם באזונדער לויט די געברויכן.

געזונטהייט נייעס

וויסנשאפטלער באווייזן צו טראנספלאנטירן 'לאבארטאריע לעבער' אין בעלי חיים

'סטעם סעל' טעכנאלאגיע ווערט באטראכט אלס 'דער נעקסטער פראנט' אין די מעדיצינישע וועלט און קען ברענגען פארשידענע ערנסטע דורכברוכן.

«זייט 36

א סוקסעס אין בעלי חיים.

די וויסנשאפטלער אינעם 'פיטסבורג יוניווערסיטעט' האבן פראדוצירט דעם לעבער פון מענטשליכע הויט צעלן, און עס האט געמומען פיר טאג צו וואקסן אין א לאבארטאריע, און האבן עס דאן טראנספלאנטירט אין ראטן - וועלכע ווערן געזוצט אין שטודיעס צוליב זייער ענליכקייט צום מענטשליכן סיסטעם - און די ראטן האבן געלעבט עטליכע טעג מיט די לעבער, א זאך וואס ברענגט האפענונג אז די טעכנאלאגיע וועט קענען געזוצט ווערן אויף מענטשן וואס דארפן האבן א לעבער טראנספלאנט אן דעם וואס מען זאל דארפן טרעפן א נדבן וואס איז גרייט צו אוועקגעבן טייל פון זיינע לעבער, אדער פון מענטשן וואס געבן דאס אווענ נאכ'ן טויט.

"אין אמעריקע זענען יעצט דא איבער 17 טויזנט מענטשן וואס ווארטן אויף א נייע לעבער, און א גרויסע טייל פון זיי וועלן מעגליך נישט איבערלעבן צוליב די גרויסע נאכפראגע, דאס עפנט אויף א נייע האפענונג פאר טויזנטער מענטשן" זאגט פראפעסער אלהאדנרא גוטערעז וועלכער איז דער הויפט וויסנשאפטלער אין דעם פראיעקט.

דער פראפעסאר שטרייכט אונטער אז די סוקסעס אין בעלי חיים מיינט נאכנישט אז אט אט איז דאס גרייט פאר פולע מענטשליכע באנוץ, אבער עס עפנט אויף א טיר צו וויטער אנהאלטן דעם שטודיע פראיעקט און מעגליך אין די נאנטע צוקונפט וועלן אזעלכע ארגאנען קענען דינען אלס צייטווייליגע איברים ביז מען טרעפט א צוגעפאסטע טראנספלאנט.

הנותן לשכוי בינה:

'סאמיט ברודערהיים' הויף לעבט אויף מיט פרישע הינער וועלכע ווערן געהאדעוועט

איינוואוינער געבן זיך אפ מיט די הונער מיט געטריישאפט - ברענגט א לעבהאפטיגע אטמאספער אינעם ברודערהיים - הויף ספעציעל איינגערישט געווארן צו אקאמאדירן די באשעפענישן

דער הויף פונעם ברודערהיים איז אייגערישט געווארן מיט א שטייג און אלע אייניריכטונגען צו אקמאדירן די הונער און די טייערע איינוואוינער געבן זיך אפ מיט די בעלי חיים מיט געטריישאפט.

ווער חלומ'ט דען נישט צו לעבן אזוי ווי אמאל, אין א שיין הייזל איינגעטונקן אין גרינס מיט הינדלעך וואס לויפן ארום און קרייען ביים פריהמארגן. עס הערט זיך ווי א חלום, אבער פאר די טייערע איינוואוינער אינעם 'סאמיט ברודערהיים' איז דער חלום פארווירקליכט געווארן, מיט א פרישע 'סטאדע' פון הונער וועלכע זענען די לעצטע געסט אינעם ברודערהיים.

דער הויף שפרודלט מיט לעבהאפטיגע הונער וועלכע טאנצן דארט ארום, קרייען און זינגען, און ספעציעל אינדערפרי ווען די הונער זינגען זייער זמירות, און אויסער די געשמאקע אטמאספער וואס דאס ברענגט זאגט זיך אצינד גאנץ אנדערש דעם 'הנותן לשכוי בינה להבחין בין יום ובין לילה' יעדן אינדערפרי.

דער קשר צווישן מענטשן און בעלי חיים איז א וואונדערבארער ערשיינונג, און ווי איינער פון די דירעקט-סופארט פראפעסיאנעלן זאגט אונז אז "א פריינטשאפט צווישן די איינוואוינער און די הונער איז באלד אנטוויקלט געווארן" און די איינוואוינער זענען ענטוזיאסטיש מיט'ן זיך אפגעבן און פארברענגן מיט די נייע סטאדע, און עס דערקענט זיך אז די הונער געפונען זיך גוט אין זייער נייע היים.

דאס ברענגען די הונער האט געפאדערט אנצוגרייטן דעם שטח, מען האט איינגערישט א לופטיגן שטייג און ארומגעצוימט דעם פעלד דאס צוצופאסן פאר די בעלי חיים, און מען האט אויסגעלערנט די איינוואוינער וויאזוי זיך אומצוגיין מיט די בעלי חיים אויף א היגיענישן און געזונטן אופן, צו היטן אויף די וואוילזיין פון די בעלי חיים און אויך אויף די אייגענע געזונט.

זארגן פאר בעלי חיים איז א מצווה וואס מיר דערמאנען יעדן טאג אין קריאת שמע 'ונתתי עשב בשדך לבהמתך ואכלת ושבעת' פון וועלכע די גמרא לערנט ארויס אז מען דארף קודם פיטערן די בעלי חיים פאר מען עס אליין, און די 'סאמיט משפחה' נעמט דאס גאר ערנסט, די איינוואוינער קוקן זיך אום יעדן אינדערפרי אויף די הינדלעך, מען

זייט 35»

10 בענעפיטן פון עסן אוגערקע

1. רייך אין ויטאמינען און נוטריאנס
2. רייך אין אנטיאקסידענטס
3. העלפט זיך האלטן היידרעיטעד
4. קען העלפן מיט וואג פארלוסט
5. העלפט רעגולירן בלוט צוקער
6. העלפט מיט'ן פארדייאונגס סיסטעם
7. באלאנסירט די געזונטע באקטעריע
8. שטארקט די ביינער און ציין
9. העלפט האלטן א געזונטע הויט
10. געזונט פאר'ן הארץ און בלוט דרוק

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

OUR SERVICES INCLUDE:

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

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

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

HAMASPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME

וויסנשאפטלער באווייזן צו טראנספלאנטירן 'לאבארטאריע לעבער' אין בעלי חיים

פיטסבורג - אין די וועלט פון מעדיצין איז די טעמע פון 'מעכאנישע ארגאנען' איינס פון די הייסטע טעמעס, וויסנשאפטלער איבער די וועלט ארבעטן אויף א מאשין צו ערזעצן דעם הארץ, און האבן געמאכט טיילווייזע דורכברוכן אין דעם פעלד, אבער אויך וועלן געמאכט פאשריט אויף א ענליכע פראנט, אפשר נאך מער רעוואלוציאנעריש, נעמליך: צו וואקסן מענטשליכע צעלן אין א לאבערטאריע און אזוי ארום פראדוצירן מענטשליכע ארגאנען גרייט צום טראנספלאנטירן.

דאס איז באקאנט אלס 'סטעם צעל' טעכנאלאגיע, נעמליך די טעכנאלאגיע וואס ערלויבט צו נעמען צעלן פון סיי וועלכע טייל פונעם קערפער - א שטייגער פון די הויט - און דאס טראנספארמירן צו צעלן וואס קענען דורכפירן אנדערע פונקציעס, און וויסנשאפטלער זאגן אז זיי האבן באוויזן צו ערצייגן פונקציאנירנדע לעבער אויף דעם אופן, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אלס

זייט 35»