המספיק גאזעט

FEBRUARY '21 • ISSUE NO. 187 • שבט תשפ"א

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

המספיק אנקעטע

צו לוידט איר אדער א פאמיליע מיטגליד פון עקזעמע?
א: **יא**; ב: **ניין**.
צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10

אין ציפערן

עקזעמע:

31.6
מיליאן מענטשן אין אמעריקע
ליידן פון עקזעמע

5.89
מיליאן ארבעטסטאג אין אמעריקע
ווערן פארלוירן יערליך צוליב עקזעמע

אינספיראציע

א מינוט געדולד פארשפארט
א יאר עגמת נפש

די סמעטענע

צום געזונט

02 **מוזיק טעראפי** איז **מער עפעקטיוו ווי מעדיצין** פאר **דימענציע**

25 **לעבער טראנספלאנט** צווישן בעלי חיים ווערט **באצייכנט** אלס **היסטארישע דורכברוך**

34 **'יוניאנס'** פון שפיטאל ארבייטער ברענגען א **קלאגע** קעגן די **רעגירונג** איבער **'פי-פי-אי'**

המספיק

03 א **שמועס** מיט א **'טריי-קאונטי קעיר'** שטאב מיטגליד

07 **המספיק אוו אראנזש 'סטארס'** פראגראם עפנט א **נייע לאקאל**

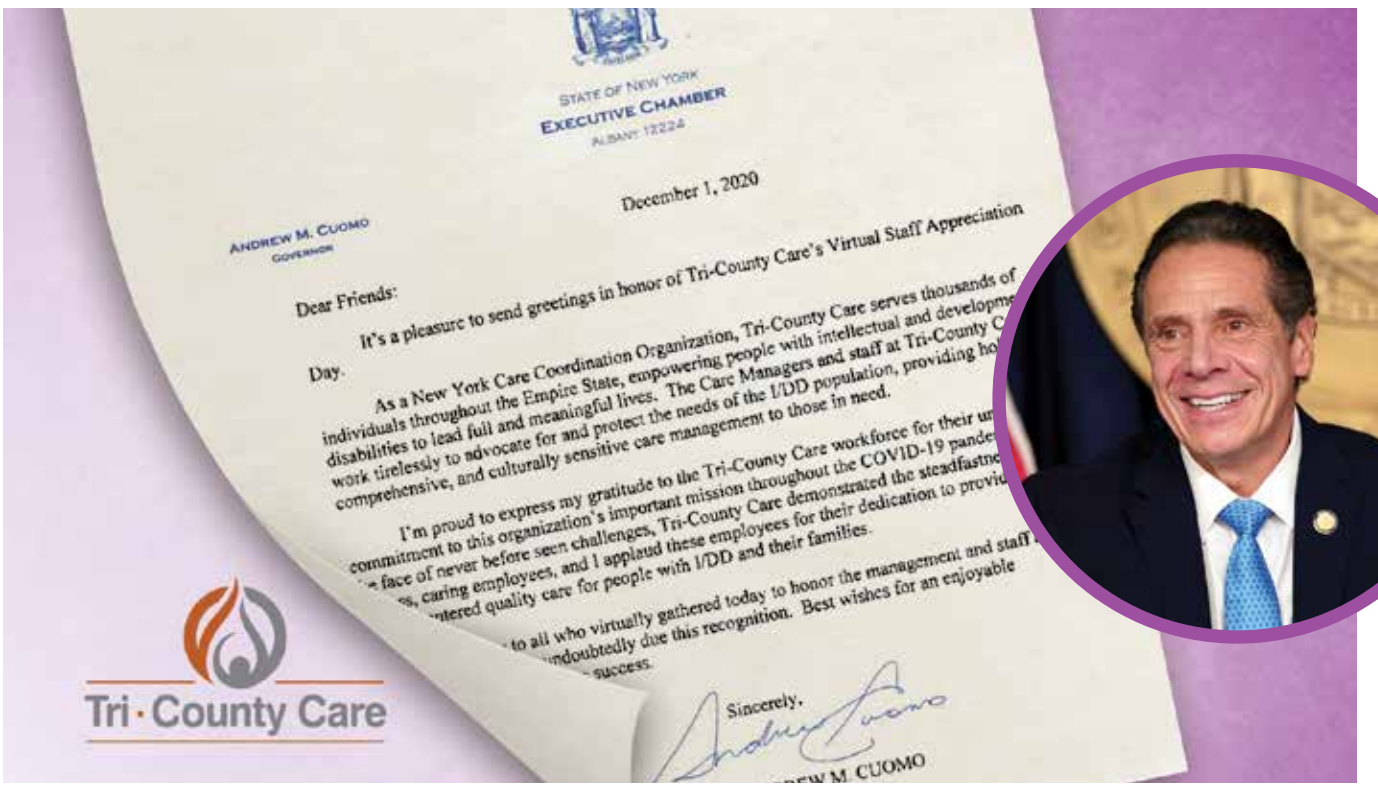
פארשידענס

11 **א פוילע אויג**

30 **די 'סארנא' רעוואלוציע - ענדע**

המספיק נייעס

גאווערנער קאומא דרוקט אויס **שעצונג** און **אנערקענונג** פאר די **נאבעלע ארבעט** פון **'טריי קאונטי קעיר'**



זייט 04 >>

המספיק נייעס

המספיק אוו קינגס 'סיפוק' קליניק ברענגט **רעוואלוציע** אינעם פעלד פון **גייסטישע הילף** פאר'ן **היימישן ציבור**

זייט 05 >>

געזונטהייט נייעס

איירלאנד 'סופרים קאורט' אורטיילט אז **ברויט מיט צופיל צוקער** קען **נישט** ווערן אנגערופן **"ברויט"**

זייט 06 >>

געזונטהייט נייעס

פארשער האבן ערצייגט ספעציעלע ברילן וואס ערלויבט 'קאליר-בלינדע' צו זעהן קאלירן

זייט 02 >>

גייענדיג צום דרוק

א פרישע שטודיע אלאמירט אז צוקער פון מילכיגע פראדוקטן קען דראסטיש העכערן די ריזיקע פון קענסער ל"ע. דער שטודיע צייגט אז צוקער אין אלגעמיין קען ביישטייערן צו די ריזיקע פון קענסער, אבער וועז עס גייט אינאיינעם מיט מילכיגס איז דאס פילפאכיג מער שעדליך.

דער 'יו-עס ניוז' וועלכע לייגט יערליך ארויס ליסטעס פון די בעסטע שפיטעלער
האט ארויסגעלייגט איר יערליכע ליסטע פון די בעסטע שפיטעלער פאר קינדער. די סאמע ערשטע איז דער 'באסטאנס קינדער שפיטאל' מיט אירע איבער 15,000 ספעציאליסטן.

די פעדעראלע רעגירונג וועט טוישן די ביז יעצטיגע איינפיר אז 'דיסעביליטי' פון עלטערן איז א פאקטאר וועז עס קומט צו אווקנעמען קינדער פון שטוב. דאס דארף זיין געגליך באזירט אויפ'ן וואויליזיין פונעם קינד און נישט די צושטאנד פון די עלטערן, סיי פיזיש און סיי גייסטיש.

פארשער אין 'הארווארד יוניווערסיטי' האבן צום ערשטן מאל באוויזן צו כאפן 3-די בילדער פון א איינצעלע כראמאזאם אינעם מענטשליכן צעל. דאס ווערט באצייכנט אלס א שטארקע דורכברוך אין מעדיצין און קען ברענגען צו א בעסערע פארשטאנד פון די מייקראסקאפישע פראצעדורן אין די צעלן.

אונטער א נייע געזעץ וואס גייט יעצט אריין אין קראפט, אנגעהויבן פון דעם חודש וועלן שפיטעלער אין ניו יארק מוזן צושטעלן א 'וויגען' אויסוואל אויף זייער מעניו. וואס באדייט געקעכץ וועלכע האבן נישט קיין שום זאכן וועלכע קומען פון לעבעדיגע באשעפענישן, אריינגערעכנט קעז און אייער א.ד.ג.

א לאנג-פארצויגענע אויספארשונג דורך די 'נאציאנאלע סייענס אקאדאמי' איבער אמעריקאנער דיפלאמאטן אין קובא וועלכע האבן געצייגט מאדנע סימפאטמען זאגט אז זיי זענען געצילט געווארן דורך שעדליכע מיקראוועיוו כוואליעס, אבער עס איז נישט קלאר אויב עס איז געווען א געצילטע אטאקע.

א פרישע שטודיע צייגט אז דער קראנע ווייַרוס האט זיך שוין געפונען אין אמעריקע וואכן בעפאר דעם דאטום וואס מען האט געמיינט ביז היינט. דאס קומט נאכדעם וואס מען האט געטראפן שפורן פונעם ווייַרוס אין בלוט וואס מענטשן האבן געגעבן עטליכע וואכן פאר מען האט אפיציעל באשטעטיגט דעם ערשטן פאל פון קראנע אין אמעריקע.

שטודיע: **מאסאזש און מוזיק טעראפי** איז מער עפעקטיוו ווי **מעדיצין פאר דימענציע**

שוועדן - עס זענען דא פארשידענע מעדיצינען צו פארלייכטערן די סימפטאמען פון דימענציע, אבער שטודיעס צייגן אז אנדערע אלטערנאטיוון מיטלן שטעלן זיך ארויס מער עפעקטיוו און קומען מיט וויניגער זייטיגע עפעקטן, הויפטזעכליך צייגט דאס שטארקע רעזולטאטן מיט מוזיק טעראפי און מאסאזש טעראפי וואס העלפן נידערן די אנגעצויגנקייט און סטרעס וואס קומט געווענליך מיט דימענציע.

איינע פון די שוועדע סימפטאמען פון מענטשן וואס ליידן פון דימענציע איז אנגעצויגנקייט און אומגעדולד, א זאך וואס קלאפט אויס שווער סיי אויפ'ן פאציענט און סיי אויף זיינע ארומיגע, און געווענליך ווערט פארשריבן דערפאר מעדיצינען צו בארואיגן, אבער די מעדיצינען קומען געווענליך מיט אומגעווינטשענע נאכווייען - אריינגערעכנט א העכערע ריזיקע צו פארלירן דעם באלאנס און פאלן אדער זיך אויסגליטשן - און דעריבער פרובירן פילע דאקטוירים זיי צו אויסמיידן.

ארום דריי-פערטל פון אלע דימענציע פאציענטן צייגן אויך אנדערע פסיכאלאגישע סימפטאמען, אנגעהויבן פון דעפרעסיע, אגיטאציע, כעס אויסברוכן, און נאך אזעלכע צושטאנדן וועלכע נעמען זיך פון דעם פחד וועז זיי ווייסן נישט וואס גייט פאר און געפיל פון פארלוירנקייט, און נאך סיבות וועלכע פארשווערן נאכמער דעם שווערן צושטאנד אין וועלכע זיי געפונען זיך.

א פרישע שטודיע, וועלכע האט אויך דורכגעפירט א מאסיווע איבערזיכט פון איבער 163 פריערדיגע שטודיעס וועלכע זענען געמאכט געווארן אויף דעם טעמע, זאגט אז דאס געבן מעדיצין איז מעגליך איבעריג און מען קען דערגרייכן די זעלבע רעזולטאטן מיט געזונטע טעראפי, א באהויפטונג וועלכע איז באזירט אויף אנאליזירן איבער 23 טויזנט פעלער פון דימענציע.

די שטודיע זאגט אז נאך ארום 11 וואכן פון טעראפי זעט מען די זעלבע רעזולטאטן ווי מעדיצין, און אינעם לאנגן טערמין ארבעט דאס בעסער, אבער זיי שטרייכן אונטער אז וועז עס קומט צו טעראפי איז נישטא איין וועג וואס ארבעט פאר יעדן נאר דאס דארף זיין צוגעפאסט פאר יעדן איינעם באזונדער לויט זיינע ספעציעלע געברויכן און צושטאנד.

אזוי אויך מיינט דאס נישט אז אין יעדן פאל זאל מען נישט געבן מעדיצין, נאר אז מען זאל אייביג אויך נעמען אין באטראכט די מעגליכקייט צו נוצן טעראפי, און זיך דורכשמועסן מיט אן ערפארענעם ספעציאליסט צו טרעפן די ריכטיגע טעראפי.

והיה כנגן המנגן: מוזיק טעראפי שטעלט זיך ארויס מער עפעקטיוו פון מעדיצין אין באהאנדלן דימענציע

פרישע ערפינדונג וועט ערלויבן **'קאליר-בלינדע' צו זעהן קאלירן מיט די הילף פון א 'פילטער'**

קאליפארניע - פארשער אינעם 'יו-סי-דעיוויס' צענטער זאגן אז א סוקסעספולע אינטערנאציאנאלע צוזאמענארבעט מיט פארשער און טעכנאלאגיע עקספערטן פון איבער די וועלט האט געברענגט גענואונטשענע רעזולטאטן, און זיי האבן ערציגט ספעציעלע ברילן וועלכע קענען העלפן אזעלכע וואס קענען נישט זען קיין קאלירן צו צוריקבאקומען דעם פולן זעה-קראפט מיט אן איינפאכע פאר ברילן.

קאליר-בלינדקייט איז א גאר פארשפרייטע פאנאמענאן, ארום אכט פון יעדע הונדערט מענער - און איינס פון יעדע 200 פרויען - זענען טיילווייז קאליר-בלינד, וואס מיינט אז זיי קענען נישט פונאדערשיידן צווישן פארשידענע סארט קאלירן, אדער טיפקייטן אינעם זעלבן קאליר. דאס קומט אויס צו ארום 13 מיליאן מענטשן אין אמעריקע און איבער 350 מיליאן איבער די וועלט.

קאליר-בלינדקייט איז ברייטע ספעקטרום, מענטשן מיט א געזונטע קאליר-ווייזיע קענען זען ארום א מיליאן פארשידענע סארטן פארבן און קאלירן, און קאליר-בלינדקייט לויפט צווישן אזעלכע וועלכע קענען אינגאנצן נישט דערקענען קאלירן, צו אזעלכע וועלכע קענען בלויז זען עטליכע צענדליגע קאלירן, און די פארשער האבן אויסגעקליבן פאר די פראבע ארום 40,000 סטודענטן, צווישן וועלכע 1700 האבן זיך ארויסגעשטעלט קאליר-בלינד, פילע אזעלכע וועלכע האבן נישט געוויסט דערוועגן פרייער.

די פארשער האבן ערציגט א גלאז וועלכע רופט זיך 'ענ-כראמע' גלעזער, און דאס געט א שארפקייט פאר די קאלירן, און אזעלכע וואס האבן דאס געטראגן האבן ביז צוויי וואכן באריכטעט א פארבעסערונג, און אז זיי קענען שוין דערקענען קאלירן אפילו וועז זיי טוען אויס די ברילן האבן זיי וויטער גענאסן פון די בענעפיטן נאך אפאר וואכן, טראץ וואס עס איז נישט קלאר פאר ווי לאנג דאס האלט אן.

פילע וועלכע האבן געטראגן די ברילן פארציילן אז זיי האבן צום ערשטן מאל אין לעבן געזען קאלירן וועלכע זיי האבן קיינמאל זיך נישט געקענט פארשטאלן און זענען געווארן גאר איבערגענומען דערפון, "איך האב נישט געהאט קיין אהנונג ווי שיין די וועלט איז ביז איך האב מיך אנגעטון די ברילן" האט געזאגט איינער פון די וועלכע האבן זיך באטייליגט אין די פראבע.

די פארשער זאגן אז זיי האבן געגעבן פאר האלב פון די סטודענטן א פאלשע פאר ברילן אלס א קאנטראל גרופע צו פארזיכערן אז עס איז נישט קיין "פלאסיבא עפעקט" וואס מיינט אז מענטשן האבן א נייגונג צו שפירן אז זיי וועלן געהאלפן וויבאלד זיי ערווארטן דאס, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אן קיין צווייפל אז דער פראדוקט איז ווירקזאם, אזו זיי וועלן אינגיכן אנהייבן מאסן פראדוקציע דערויף.

פארשער אינעם 'יו סי דעיוויס' צענטער אין קאליפארניע האבן געארבעט אויף דעם דורכברוך.

קעיר מענעדשערס מיט אידיש הארץ:

א שמועס מיט א 'טריי-קאונטי קעיר' שטאב מיטגליד איבער די ספעציעלע הצלחה פון 'טריי קאונטי קעיר' מיט'ן באדינען דעם היימישן ציבור

הר"ר יוסף פישער צום גאזעט: דער סוד פון אונזער סוקסעס איז אידיש הארץ און געפיל

רבי יוסף פישער שיחי' ביים שמועס מיט'ן 'גאזעט' אינעם קאנפערענץ צימער אין די הויפטקוואַרטירן פון 'טריי קאונטי קעיר' אין מאנסי

דער גרונד-פרינציפ פון 'טריי-קאונטי קעיר' איז: מען רעדט יעדע שפראך, אבער דאס וויכטיגסטע איז דאס שפראך פון הארץ. און דעריבער פעלט זיך אויס נישט נאר צו רעדן א שפראך נאר טאקע פארשטיין די געברויכן פון יעדן אינדיווידועל און משפחה וועלכע מען באדינט. דעריבער מאכט מען זיכער אז עס שטייען צו דינסט 'קעיר מענעדשערס' פון אלע שיכטן און קרייזן וואס זענען נאנט באקאנט, און סענסיטיוו, צו די געברויכן פון יעדן איינציגן משפחה.

אין די הויפטקוואַרטירן פון 'טריי-קאונטי' קעיר וועט איר טרעפן פארשטייער פון יעדע דעמאגראפישע גרופע אין ניו יארק. און פארשטייט זיך אלס א אגענטור וועלכע סערווירט די ריזיגע אידישע באפעלקערונג אין ראקלענד און אין קינגס קאונטי נעמט דאס אויך אריין צענדליגע היימישע מענער און פרויען וועלכע דינען אלס 'קעיר מענעדשערס' און שטייען צו דינסט פאר די הונדערטער היימישע אידן און זייערע משפחות.

וועג עס קומט צו סערווירן דעם היימישן ציבור האט 'טריי-קאונטי קעיר' אן אייגענארטיגע אויבערהאנט, פון איין זייט זייענדיג איינע פון די גרעסטע אגענטורן אין ניו יארק סטעיט, אבער פארמאגט אירע צענטראלע הויפטקוואַרטירן אין מאנסי, קרית יואל און בארא פארק און פארשטייט די אייגענטארטיגע געברויכן פון אידישע אינדיווידועלן און משפחות, און פארמאגט א שטאב פון אידן וועלכע שטייען צו דינסט מיט די העכסטע מאס פראפעסיאנאליטעט, אבער אויך מיט אידיש הארץ און געפיל.

דאס איז טאקע די סיבה פארוואס 'טריי-קאונטי קעיר' איז דער ערשטער אדרעס ביים היימישן ציבור וועג עס פאדערט זיך הילף, און אויף צו בעסער סערווירן דעם ציבור האט 'טריי-קאונטי קעיר' זיך אצינד נאך מער אויסגעברייטערט מיט נאך א לאקאל אין ווילליאמסבורג אינעם 'ניישא' געבויידע אויף לי עוועניו פון וואו עס וועט ווערן צוגעשטעלט סערוויסעס פאר תושבי ווילליאמסבורג און די אומגעגנט.

צו דעם געלעגנהייט זיך דער 'גאזעט' זיך אראפגעזעצט פאר א שמועס מיט איינע פון די צענדליגע חסידישע קעיר מענעדשערס אין די מאנסי הויפטקוואַרטירן, הרה"ח ר' יוסף פישער שיחי'. א חסידישער יונגערמאן און א פראפעסיאנאלער און באגאבטער 'קעיר מענעדשער' וועלכער שטייט צו דינסט פאר משפחות און אינדיווידועלן אין מאנסי און אין שיכון סקווירא מיט הארץ און פארשטאנד.

גאזעט: א גוטן ר' יוסל. מזל טוב צו די חתונה פון אייער זוהן שיחי', (דער שמועס ווערט אפגעהאלטן הארט נאך די שבע ברכות) לאמיר גלייך צוטרעטן צום עניין. וואס איז דאס 'קעיר מענעדשמענט' און וואס ווערט צוגעשטעלט דורך 'טריי-קאונטי קעיר'

ר' יוסף: טריי-קאונטי קעיר איז 'קאנפליק פרייע' אגענטור וועלכע האט א מיליטער פון 'קעיר מענעדשערס' וואס יעדער איינער פון זיי ארבעט 'בלויז' פאר די וואוילזיין און אינטערעסע פון די אינדידווידועלן וועלכע דארפן הילף. דאס מיינט אז אויב מען האט א משפחה מיטגליד וואס איז קוואליפיצירט פאר הילף פון די 'או-פי-דאבעליו-די-די' ביורא דאן איז דא איין אדרעס פאר אלע הילף און סערוויסעס וואס מען דארף נאר האבן. דער שליסל פון אונזער הצלחה איז אז מיר דינען בלויז די קליענטן, מיר האבן נישט קיין שום אינטערעסע וועדט עס שטעלט צו די סערוויסעס, מיר האבן איין ציל פאר די אויגן: אז דער אינדיווידועלן זאל קריגן די סאמע בעסטע הילף.

גאזעט: וואס הייסט דאס 'מענטשן וואס זענען קוואליפיצירט פאר 'או-פי-דאבליו-די-די' און וואספארא סארט סערוויסע וועדט צוגעשטעלט פאר זיין דורך 'טריי-קאונטי קעיר'?

ר' יוסף: דער טערמין 'או-פי-דאבעליו-די-די' איז א ביורא אין די ניו יארקער העלט דעפארטמענט וועלכע שטעלט צו סערוויסעס פאר מענטשן וואס האבן געוויסע באגרעניצונגען אין לעבן וועלכע גייען אריין אונטער די מושג פון 'אנטוויקלונג' – עס קען זיין פיזישע, עמאציאנעלע אדער אנדערע שוואכקייטן און באגרעניצונגען. און אויב מען איז קוואליפיצירט צו קריגן סערוויסעס דאן קען מען באקומען א וועלט פון הילף, אנגעהויבן פון פיזישע און גייסטישע טעראפי, הילף אינדערהיים, פינאנציעלע רעגירונג פראגראמען און אנדערע אומצאליגע סערוויסעס.

די 'קעיר מענעדשערס' אין טריי-קאונטי קומען אין כסדר'דיגע פארבינדונג מיט די אינדיווידועלן אדער זייערע משפחות מיט סיי וועלכע געברויכן זיי האבן, יעדער קעיר מענעדשער איז ווי א פערזענליכער אדוואקאט פאר דעם אינדיווידועל, און מען וועגדט זיך צו אים פאר סיי וועלכע סערוויס אדער הילף זיי דארפן. די ספעציעלע מעלה פון אזא סיסטעם איז אז דאס איז 'קאנפליקט-פריי' וויבאלד מיר שטעלן נישט צו דירעקט די סערוויסעס נאר מיר שטייען אין פארבינדונג מיט אלע ארגאניזאציעס, שפיטעלער, דאקטוירים, אגענטורן, רעגירונג אינסטאנצן, און סיי וועלכע הילף עס פאדערט זיך זענען זיי גרייט און פעאיג צו העלפן.

גאזעט: צו קענט איר אונז אביסל פארשטיין געבן וויאזוי עס גייט צו דער פראצעדור, וועג עס קומט אריין א נייע קליענט, וויאזוי גייט דאס צו. וויאזוי פארשטייט מען די געברויכן און וויאזוי וועלט מען אויס וועלכע קעיר מענעדשער צוצושטעלן פאר'ן אינדיווידועל?

ר' יוסף: וועג די משפחה אדער אינדיווידועל וועגדט זיך צו 'טריי קאונטי קעיר' דאן וועט די גענעטע 'אינטעיק' דעפארטמענט שטאב קודם אפשאצן די געברויכן פון דעם אינדיווידועל, און אויב איז ער אדער זי נאכנישט באשטעטיגט אויף צו באקומען סערוויסעס וועט די אינטעיק דעפארטמענט העלפן מיט די 'אינוועליועישן' פריי פון אפצאל צו זען אויב דער באטרעפנדער איז בארעכטיגט צו קריגן סערוויסעס, און נאכ'ן קריגן די נויטיגע באשטעטיגונג וועט צוגעשטעלט א 'קעיר מענעדשער' וועלכער איז צוגעפאסט פאר די געברויכן פון דעם אינדיווידועל, און ער וועט באגלייטן דעם אינדיווידועל און די משפחות מיט אלעס וואס עס פאדערט זיך אלעמאל, און דאן זען וועלכע סערוויסעס זענען נויטיג און ארבעטן אויף דאס צו באקומען.

אין גאנץ ניו יארק זענען דא געציילטע

זייט 24»

לב מלכים ושרים:

צוויי ניו יארקער גאווערנערס דרוקן אויס פאראייניגטע איבעראשונג און באאיינדרוק פון די נאבעלע ארבעט פון 'טריי קאונטי קעיר' ביים ספעציעלן ווירטואלן 'הכרת הטוב' קאנפערענץ

פרייליכע און רירנדע מאמענטן באצויבערן די הונדערטער ווירטואלע פארזאמלטע - גאווערנער קאומא דרוקט אויס זיין באאיינדרוק מיט די נאבעלע ארבעט פון 'טריי קאונטי קעיר' - ספעציעלע באריכט איבער נייעם וויליאמסבורגער לאקאל

STATE OF NEW YORK
EXECUTIVE CHAMBER
ALBANY 12224

ANDREW M. CUOMO
GOVERNOR

December 1, 2020

Dear Friends:

It's a pleasure to send greetings in honor of Tri-County Care's Virtual Staff Appreciation Day.

As a New York Care Coordination Organization, Tri-County Care serves thousands of individuals throughout the Empire State, empowering people with intellectual and developmental disabilities to lead full and meaningful lives. The Care Managers and staff at Tri-County Care work tirelessly to advocate for and protect the needs of the I/DD population, providing holistic, comprehensive, and culturally sensitive care management to those in need.

I'm proud to express my gratitude to the Tri-County Care workforce for their unwavering commitment to this organization's important mission throughout the COVID-19 pandemic. In the face of never before seen challenges, Tri-County Care demonstrated the steadfastness of its selfless, caring employees, and I applaud these employees for their dedication to providing person-centered quality care for people with I/DD and their families.

Thank you to all who virtually gathered today to honor the management and staff at Tri-County Care, who are undoubtedly due this recognition. Best wishes for an enjoyable celebration and much future success.

Sincerely,

ANDREW M. CUOMO

WE WORK FOR THE PEOPLE
PERFORMANCE • INTEGRITY • PRIDE

דער אויסדרוק 'מריחוק מקום וקירוב לב' האט געקריגן א נייעם באדייט ביים לעצטן 'וווירטואלן' פארזאמלונג פון די הונדערטער שטאב מיטגלידער פון 'טריי קאונטי קעיר' וואס איז אראנזשירט געווארן דורך די אנגעטור פירערשאפט אלס אויסדרוק פון דאנקבארקייט און שעצונג פאר די געטרייע שטאב וועלכע טוען די טאג-טעגליכע ארבעט מיט אויסטערלישע געטריישאפט אונטער אלע אומשטענדן.

'טריי קאונטי קעיר' האלט אפ א יערליכע 'סטעף עפרישיעישן' — אדער 'מעמד הכרת הטוב' אין אידיש געוועדט. אבער צוליב די געזונטהייט רעגולאציעס האט מען דאס יאר נישט געקענט דאס דורכפירן מיט די געווענליכע פראכט און גלאנץ, און עס האט געפאדערט ספעציעל אנשטרענגונג צו אויפקומען מיט די ריכטיגע קאנצעפט און טעכנאלאגישע מעגליכקייטן צו ערלויבן א געשמאקע און רייכע ערפארונג. און אנשטאט איין לאקאל איז דער היי-יעריגער פארזאמלונג פארגעקומען אין איבער 500 לאקאלן.

אין 'טריי קאונטי' איז א שווערigקייט בלויז א לייטער צו גרעסערע סוקסעס. דאס אראנזשירן אזא סארט קאנפערענץ איז א שווערע ארבעט, און עס קאסט אסאך כוחות און קאפ און מח צו אהערשטעלן א פראגראם וואס זאל קענען אפילו עטוואס ערזעצן דעם נאטורליכן געפיל וועלן מען קומט זיך פיזיש צונויף און מען שטעלט אהער א רייכער פראגראם. אבער ווי עס זאגט אונז איינער פון די ארגאנזירער "די שטאב ארבעטן אין די טעג אויך שווערער ווי אלעמאל, עס איז נישט מער ווי יושר מיר זאלן ארבעטן פאר זיי שווערער".

די שווערע לאגיסטישע ארבעט האט זיך אויסגעצאלט מיט ריבית און דער היי-יעריגער 'ווירטואלער קאנפערענץ' איז טאקע איבערגעשטיגן אלע ערווארטונגען, איבערלאזנדיג אלע באטיילigטע מיט א גוטן געפיל וויסנדיג אז זייער שווערע ארבעט ווערט געשעצט און אנערקענט, און מען איז צוריק צו די ארבעט דערפרישט און מיט באנייטע כוחות און ענערגיע צו באדינען די טויזנטער אינדיווידועלן און משפחות וועלכע גענישן פון די טריי-קאונטי קעיר סערוויסעס.

דער 'ווירטואלער אוונט' איז ספעציעל פאסיג נעמנדיג אין באטראכט אז צוליב די אנגייענדע געזונטהייט סיטואציע ארבעטן הונדערטער פון די ארבעטער פונדערהיים, א זאך וואס קען פארשוווערן די ארבעט, אבער טראץ דעם זענען די סערוויסעס פון טריי-קאונטי נישט עפעקטירט געווארן, און גאר פארקערט: מען לייגט אריין מער כח און מער ארבעט וויסנדיג אז פילע משפחות דארפן אצינד מער הילף און מער סערוויסעס.

דער מעמד איז געעפנט געווארן מיט א פארמאלע באגריסונג פון צוויי געטרייע שטאב מיטגלידער וועלכע האבן באגריסט זייערע קאלעגעס און דאן האט מען געצייגט א רירנדע פארשטעלונג פון א מאמע וועלכע האט געוואלט פערזענליך אויסדרוקן איר דאנקבארע געפילן פאר די 'טריי קאונטי' קעיר מענעדשער וועלכע האט געהאלפן איר קינד וועלכע האט באגרעניצונג, די מאמע האט מיט טרערן אין די אויגן אויסגעדריקט אירע געפילן זאגנדיג "וועז נישט די געטריישאפט פון דעם טריי-קאונטי קעיס מענעדעשער וואלט מיין קינד נישט געווען דא היינט".

מען האט דאן געהערט א הארציגע באגריסונג פונעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר יואל בערנאטה שיחי' וועלכער האט מיט טרעפליכע ווערטער ארויסגעבראכט די וויכטיגקייט פון יעדן איינציגן שטאב מיטגליד פאר די אויסטערלישע סוקסעס פון 'טריי-קאונטי קעיר' און דאן געפענט דעם רייכן פראגראם וואס האט זיך געצויגן פאר עטליכע שטונדן.

וויבאלד אין 'טריי-קאונטי' איז יעדער שטאב מיטגלידער א 'קונצלער' וואס באווייזן וואונדער טאג-טעגליך, איז דעריבער נישט מער ווי פאסיג צו אונטערהאלטן אזא מעמד מיט אביסל קונץ שטיק. און פאר דעם צווועק האט מער רעקרוטירט דעם וועלט-באריטן קונצלער און אונטערהאלטער ר' דוד בלאט וועלכער איז אראפגעקומען צו די טריי-קאונטי הויפטקוואַרטירן פון וואנט מען האט בראדקעסטירט צו די הונדערטער ארבעטער וועלכע זענען געזיצן אינדערהיים צוגענאגלט צום בענקל און פארגאפט מיט זיינע אטעם-פארכאפנדע שטיק, און דערמיט געשטעלט דעם טאן פאר אן אוונט פיל מיט געשמאקע אונטערהאלטונגען, און אויך ערנסטע מאמענטן וועלכע האבן אונטערגעשטראכן די אויסטערליש וויכטיגע און הייליגע ארבעט וואס זיי טוען פאר מענטשן וואס נויטיגן זיך אין הילף.

נאכ'ן קונץ פרעזענטאציע האט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר ווידער גענומען דאס ווארט צו איבערגעבן א פערזענליכע באגריסונג פונעם ניו יארקער גאווערנער ענדרו קואמא, א נאנטער פריינט פון 'טריי קאונטי קעיר' וועלכע איז פערזענליך באקאנט מיט זייער ארבעט אלס איינע פון די גרעסטע קעיר מענעדזשמענט אגענטורן אין ניו יארק סטעיט, און האט אין זיין בריוו אויסגעדרוקט זיין דאנק און שעצונג אין נאמען פון אלע ניו יארקער איינוואוינער.

אין זיין בריוו שרייבט דער גאווערנער "טריי-קאונטי קעיר מענעדשערס ארבעטן איבערמידלעך צו שתדל'ן פאר די געברויכן פון די וועלכע דארפן הילף... איך בין שטאלץ צו אויסדרוקן מיין

זייט 05 «

Hamaspik Gazette

© February '21 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

המספיק נייעס

נפש כי נאנחה – בא סיפוק, בא מנוחה:

המספיק אוו קינגס 'סיפוק' קליניק ברענגט רעוואלוציע אינעם פעלד פון גייסטישע הילף פארן היימישן ציבור

אויסטערלישע צופרידנקייט צווישן מחנכים און רבנים – קליניק וועט ברענגען העכסטע קוואליטעט סערוויס פריי פון אפצאל – שפאנונג צום עפענונג אין געציילטע וואכן

עס זענען געווען צייטן וואס דער טערמין 'גייסטישע געזונט' האט אויפגעברענגט פחדים און מען האט געדארפט האלטן סודות, ב"ה אז די צייטן האבן זיך געטוישט, און היינט פארשטיין מען אז א גייסטישע אדער עמאציאנאלער פראבלעם איז נארמאל, און יעדער איינער גייט אמאל אריבער מצבים אין לעבן וואס מען דארף הילף און באגלייטונג, און עס איז אויך ב"ה דא מער הילף און מען דארף נישט אליין אריבערגיין דעם אינערליכן מלחמה.

דאס ווארט מלחמה איז נישט איבערגעטריבן, ווער עס איז אריבער אמאל א תקופה פון דעפרעסיע ווייסט אז דאס איז א מלחמה צו אנגיין מיט'ן לעבן, צו אויפשטיין אינדערפרי און אנגיין מיט'ן טאג-טעגליכן לעבן. ווער עס האט זיך געספראווט מיט ענקזייעטי ווייסט וואס דאס מיינט זיך נישט לאזן פון די פיינפולע מחשבות און נישט פאלן אונטער די לאסט פון א שווער הארץ און א צוטומלטן מח. זיך ספראווען מיט גייסטישע הילף איז מלחמה אויף וועלכע מען דארף צומאל אויך נוצן אויסערליכע געווער, צו איז עס א טעראפיסט אדער א פסיכאלאג אדער מעדיצינען.

אויף צו קריגן הילף דארף מען היינט מער נישט גיין זוכן אין פרעמדע פעלדער, מיר האבן היינט ב"ה הונדערטער היימישע יונגעלייט און פרויען וועלכע זענען טרענירט און דינען אלס פראפעסיאנאלע טעראפיסטן וועלכע באדינען דעם ציבור מיט די העכסטע מאס פראפעסיאנאליטעט און קאנפידענציאליטעט און געטריישאפט, און אצינד איז דאס געקומען צום נעקסטן שטאפל מיט'ן גרינדונג פונעם 'סיפוק' קליניק דורך 'המספיק אוו קינגס קאונטי'.

דער נאמען 'סיפוק' ברענגט ארויס דעם ציל מער פון אלעם. וואס א מענטש דארף האבן איז א געפיל פון אינערליכע מנוחה און שמחה אז מען שפירט אז מען קען שטייגן און אנקומען און מען שפירט א טעם אין לעבן איז מען א מער צופרידענע מענטש, א בעסערער מאן, ווייב, טאטע, מאמע, ברודער אדער שוועסטער. דער יסוד פון אלעם איז אז דער מענטש זאל טרעפן זיין אינערליכע סיפוק און צופרידנקייט.

די נייעס איבער דעם קליניק איז אויפגענומען געווארן מיט אויסטערלישע ענטוזיאזם סיי דורך מחנכים און רבנים און סיי דורכ'ן ציבור, מיט די רעפוטאציע פון 'המספיק אוו קינגס' צו צושטעלן אויסטערלישע סערוויס און באדינען דעם ציבור מיט הארץ איז דער נייער קליניק א רעוואלוציע אין די פעלד פון גייסטישע געזונט און ברענגט מיט זיך א בשורה טובה פאר טויזנטער מענטשן וואס קענען גענויס דערפון.

דער קליניק רופט זיך אן 'ארטיקל 31 קליניק' וואס באדייט אז עס האט א ספעציעלע אפציעלע סטאטוס אונטער 'ארטיקל 31' פונעם געזעץ וועלכע שטעלט אוועק די סטאנדארטן פון א גייסטישע געזונטהייט קליניק, און דאס באדייט אז באהאנדלונג און טעראפי קען ווערן געמצליך געדעקט דורך אינשורענס אדער מעדיקעיד. דאס מיינט אז מען קען קריגן בחנם די העכסטע סטאנדארטן פון הילף פאר וועלכע מען דארף צאלן צומאל שוועדע טויזנטערס.

דער 'סיפוק' קליניק וואס ווערט יעצט פארענדיגט אין הארץ פון בארא פארק איז א פרעצעדענטלאזע דערגרייכונג און ברענגט א נייע ניווא פון הילף וואס מען האט ביז היינט נישט געזען, א גאנצע קליניק עקסקלוסיוו פאר גייסטישע און עמאציאנאלע הילף וואו מען קען אריינשפאצירן און ווערן אויפגענומען דורך א געטרייע שטאב און קריגן די העכסטע סטאנדארט פון הילף און סערוויסעס אן אריסנעמען א דאלער פון טאש.

דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' טיילט מיט אז דער דערגרייכונג איז א רעזולטאט פון איבער א יאר פון שווערע ארבעט אונטער די קוליסן, און מען האט אריינגעלייגט אומגעהויערע כוחות סיי אויף דער לעגאלע פראנט צו קריגן אלע נויטיגע לייסענס און ערלויבענישן, און אזוי אויך איז מען געזיצן מיט רבנים, עסקנים און מחכנים צו פארזיכערן אז מען שטעלט עס אוועק אויף אן אופן וואס יעדער זאל קענען נהנה זיין דערפון אן קיין שום מכשולות.

א שטארקע דגוש איז געלייגט געווארן צו פארזיכערן די פריוואטקייט און קאנפידענציאליטעט פון יעדן איינציגן קליענט, "מיר פארשטייען אז מענטשן שפירן זיך נישט אנגענעם אין אזעלכע מצבים, דעריבער האבן מיר געפונען פארשידענע מיטלן צו פארזיכערן אז אפילו מיר ווייסן נישט ווער עס זענען אונזערע קליענטן, אלעס ווערט באהאנדלט מיט די העכסטע מאס פריוואטקייט" זאגט אונז ר' הערשל.

שוין יארן וואס מחנכים און עסקנים קוקן ארויס אויף דעם דערגרייכונג, אזא קליניק וואו מען קען סיי קריגן די העכסטע ניווא פון פראפעסיאנאלע הילף, און עס איז אן אפגעהיטענע און כשר'ע אטמאספער, און נאך דערצו אז מען דארף נישט אויסגעבן טויזנטערס אויף צו באקומען די העכסטע קוואליטעט הילף, עס איז שווער צו באגרייפן די מהפכה וואס אזא קליניק קען ברענגען פאר הונדערטער אינדיווידועלן און משפחות וועלכע האבן ביז יעצט נישט געקענט טרעפן די פאסיגע הילף.

"דער קליניק וועט זיין אפן פאר יעדן איינעם איבער גאנץ ברוקלין, מענער און פרויען, יונג און אלט, און מען וועט פאר יעדן טרעפן א צוגעפאסטער ספעציאליסט, געוואנדן אין זיינע געבורטן. יעדער ספעציאליסט איז צוגעפאסט מער פאר געווסע סארטן אומשטענדן, און א חלק פון די ארבעט איז צו טרעפן דעם צוגעפאסטן טעראפיסט פאר יעדן איינעם" זאגט א באגאבטער סאושעל וואורקער וועלכער ארבעט יעצט אויף צו אווקשטעלן דעם קליניק.

אצינד שטייט מען אין די לעצטע פאזעס פון פארענדיגן דעם געביידע אין הארץ פון בארא פארק און מען גרייט זיך צו עפענען די טויערן אי"ה אין די קומענדיגע וואכן, אבער מען קריגט שוין פילע רופן פון מענטשן וועלכע קוקן ארויס צו געניסן פון די סערוויסעס, און אזוי אויך שטייט מען גרייט צו הערן פראגעס, רעקאמענדאציעס פון יעדן איינעם, און מען קען שרייבן אן אימעיל צו info@sipukny.org מיט סיי וועלכע קאמענטארן אדער צו ארויפגיין אויף די וואורט ליסטע.

Sipuk סיפוק
Mental Health Support Services

'הכרת הטוב' קאנפערענץ

« זייט 04

דאנקבארקייט צו אלע איינגעשטעלט פאר זייער אומבויגזאמע שטארקייט דורכאויס די לעצטע תקופה פאר ניו יארקער איינוואוינער"

דערנאך האבן מיטגלידער געשיקט לעבעדיגע און געשמאקע פרעזענטאציעס אין וועלכע זיי באגריסן זיירע קאלעגן און דאן איז געווען א שטיקל הפסקה ווען די מיטגלידער האבן געהאט א געלעגנהייט צו פארברענגען איינער מיט די אנדערע אין ספעציעלע 'ברעיקאוט צימערן' און מען האט זיך דאן צוריקגעקערט צום פראגראם און געהערט איינדרוקספולע רעדעס פון עטליכע מענעדשערס וועלכע האבן מיטגעטיילט די פארשריט פון זייערע דעפארטמענטס.

א ספעציעלער באריכט האט מען געהערט איבער די לעצטע אויסברייטערונג פון 'טריי-קאונטי' קעיר אין קינגס קאונטי מיט'ן נייעם לאקאל אין הארץ פון ווילליאמסבורג אין די נייע געביידע פון 'נישא' אויף לי עוועניו וואו עס ווערן צוגעשטעלט סערוויסעס פאר ווילליאמסבורגער איינוואוינער אין צוגאב צו די עקזיסטירנדע הויפטקוואורטירן אין ברוקלין.

צום שלוס זענען די פארזאמלטע איבעראשט געווארן מיט א ספעציעלן עהערנפולער גאסט, דער געווענער גאווערנער פון ניו יארק דעיוויד פעטערסאן, א נאנטער פריינט פאר די פירערשאפט פון טריי-קאונטי קעיר, און זייענדיג אליין א מענטש מיט באגרעניצונגען (זייענדיג כמעט בלינד) פארשטייט ער די געוואלדיגע ארבעט וואס טריי-קאונטי קעיר לייגט אריין פאר די וועלכע דארפן הילף און עס האט זיך דערקענט אין זיינע רירנדע ווערטער.

דער אוונט האט זיך געשלאסן מיט נאך אונטערהאלטונגען און מען איז זיך "ווירטואל צוגאנגען" צוריק צו די ארבעט מיט עמערס פון חיזוק און אינספיראציע פון דעם הערליכן אוונט, וואוסנדיג אז די ארבעט וועט געשעצט און די געוואלדיגע איינפלוס וואס זייער געטריישאפט האט פאר די טויזנטער ניו יארקער איינוואוינער וועלכע גענויסן פון די געוואלדיגע סערוויסעס.

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

סי-די-סי באריכט איבער דראסטישע אויפשטייג פון 'פעסט-פוד' דיעטע ביי יונגנטליכע

וואשינגטאן - דער פעדעראלער 'צענטער פאר דיזיז קאנטראל און פארמיידונג' באקאנט אלס 'סי-די-סי' האט ארויסגעגעבן אן אלאמירנדע באריכט איבער אן אויפשטייג אין אומגעזונטע עסן געווואוינהייטן צווישן יוגנטליכע אין אמעריקע, טראץ לאנג-יעריגע באמיאונגען צו אויפקלערן און וואַרענען איבער די וויכטיגקייט פון פרישע און נארהאפטיגע שפייז, ספעציעל אין די יונגע יארן.

דער באריכט זאגט אויך אז די דורכשניטליכע מאס קאלעריס וואס יוגענטליכע קריגן פון 'פעסט-פוד' עסנווארג איז געשטיגן פון 12% אין 2015 צו נאנט צו 14% אין 2018, ספעציעלע צווישן יונגנטליכע פון 12 ביז 19 יאר אלט, די יארן וועו עס איז ספעציעל קריטיש וויכטיג צו זיך שפייזן פון א געזונטע און פרישע דיעטע וויבאלד מען וואקסט און דער קערפער אנטוויקלט זיך, און די 'פעסט-פוד' זענען געווענליך פול מיט אומגעזונטע פעטנס און קארבס.

דער באריכט טיילט איין אירע געפונסן אין דעמאגראפישע דעטאלן, און צייגט אז צווישן מינאריטעט גרופעס, וועלכע זענען אין אלגעמיין אריבער ווי וועיסע אמעריקאנער, איז דער צאל פיל העכער ווי אין די אלגעמיינע באפעלקערונג, מיט ארום א דריטל פון אלע יוגנטליכע וועלכע עסן 'פעסט-פוד' אויף א טאג-טעגליכע שטייגער.

אזוי אויך צווישן די וועלכע עסן טעגליך פעסט-פוד איז געשטיגן די מאס קאלעריס וועלכע זיי קריגן פון פעסט-פוד, און זיי נעמען אריין א געשאצטע 18% פון זייער געברויך פון פעסט-פוד, און צווישן קינדער פון 2 ביז 11 יאר אלט איז די צאל ארום 11% וועלכע איז אויך צופיל לויט ווי עקספערטן זאגן.

עקספערטן ערקלערן, אז דאס נעמט זיך סיי צוליב דעם וואס פרישע און נארהאפטיגע עסנווארג איז טייערער, און אזוי אויך וויבאלד די עלטערן האבן וויניגער צייט צו קאכן און אנגרייטן דאס עסן ווי עס דארף צו זיין וויבאלד זיי ארבעטן שווער און פאר לענגערע שטונדן ווי די מער פארמעגליכע שיכטן פון די באפעלקערונג.

פראנסיס פלעמינג, א פארשער אין די 'סי-די-סי' זאגט אז דער אוישפטייג איז פארבינדן מיט מער אגרעסיווע אדערוטייזמענט טאקטיקן דורך די פעסט-פוד נעצן, און שלאגט פאר אז געזעצגעבער זאלן באטראכטן געזעצן צו איינצוימען אזעלכע אדווערטייזמענט וועלכע צילן יונגטליכע, א זאך וועלכע עקזיסטירט שוין אין עטליכע לענדער ארום די וועלט..

יוננטליכע עסן מער שוואכע קוואליטעט עסנווארג, וואס ברענגט אן אויפשטייג אין איבערוואג און אין דייעביטיס.

שטאט אין קאליפארניע וועט פארבאטן דאס פארקויף פון 'דזשאנק פוד' ביים 'רעדזשיסטער' אין גראסערי

בערקלי – אויב זענט איר אמאל געגאנגען מיט אייער קינדער אין געשעפט איז אייך גוט באקאנט דער דילעמע – איר שטייט אין די רייע צום באצאלן ביי די קאסע, די יונגווארג זעט די קאליפולע מטעמים מיט די שרייענדיגע פארבן און זיי פארגלוסטן זיך א זיסווארג, און נישט אלעמאל איז גרינג צו זאגן ניין. צומאל איז דאס נישט די יונגווארג נאר ערוואקסענע וואס קענען נישט אפשטויסן דעם דראנג פאר א זיסער שטיקל צוקער אדער טשאקאלאד.

דאס איז נישט קיין צופאל אז די סארט זיסווארג געפונען זיך דארט ווי זיי געפונען זיך, דאס איז א מיטל צו ברענגען קאסטומערס צו אריינווארפן נאך אפאר צוקערלעך אינעם 'שאפינג קעריזש' – אפילו אזעלכע וואס פרובירן זיך צו אפהאלטן פון עסן אזעלכע אומגעזונטע זיסווארג, וועו מען וואַרט אין די רייע צום באצאלן גיט מען דאס א וואַרף אריין "עס זאל זיין..."

געזונטהייט אקטיוויסטן שרייען שוין לאנג דערקענן, זאגנדיג אז דאס דירעקט געצילט צו שטופן אומגעזונטע פראדוקטן, און אצינד – צום ערשטן מאל אין אמעריקע – האבן געזעצגעבער דערהערט דעם געשריי, און די סיטי קאנסול לעגיסלאטור אין די שטאט בערקלי קאליפארניע האט דורכגעפירט א געזעץ וועלכע טוט געצליך פארבאטן דעם איינפיר, און אנשטאט דעם פארלאנגן צו לייגן געזונטערע עסנווארג ביי די 'טשעק-אוט' ליניעס.

"מיר טיילן נישט איין פאר געשעפטן וואס זיי מעגן פארקויפן, אבער לייגן אזעלכע פראדוקטן אויף די נידריגע פאליצעס ביים טשעק-אוט ליניע צו כאפן די אויגן פון קליינע קינדער איז אומעטיש און מיר וועלן דאס שטרענג פארבאטן" זאגט דער סיטי קאנסיל פארזיצערין מיס. העריסאן וואס האט פארגעשלאגן דאס געזעץ.

דער געזעץ גייט א טריט ווייטער און פארלאנגט פון גרעסערע סופערמארקעטס – אזעלכע פון 2,500 סקווער פוס און גרעסער – צו לייגן אן אויסוואהל פון געזונטע עסנווארג, ווי פרוכט און גרינצייג, ביי די ליניעס צו מוטיגן מענטשן צו אינקויפן מער געזונטע עסנווארג ביים ווארטן אין די רייע, און פארמאגט נאך א צאל פארשלאגן צו מוטיגן קאסטומערס צו קויפן מער געזונטע עסנווארג.

איירלאנד 'סופרים קאורט' אורטיילט אז **ברויט מיט צופיל צוקער קען נישט ווערן אנגערופן "ברויט"**

איירלאנד – אין אן אינטרעסאנטע אנטוויקלונג איז א לאנג פארצויגענע געראנגל צווישן דער דשאנק-פוד נעץ 'סאבווועי' און די איירלאנד אויטאריטעטן איבער שטייערן פארוואנדלט געווארן אין א געזונטהייט נייעס. נאכדעם וואס דער העכסטער געריכט אין לאנד האט געאורטיילט אז די ברויט וועלכע זיי פארקויפן קען לעגאל נישט באצייכנט ווערן אלס ברויט וויבאלד עס פארמאגט צופיל אומגעזונטע באשטאנדטיילן.

עס האט זיך אנגעהויבן ארום א קאנפליקט צווישן די רעסטוראנט אייגענטומער און די שטייער אויטאריטעטן איבער די פראגע אויב זיי דארפן צאלן 'איינקויף שטייערן' באקאנט אלס ווי-עי-טי אויף די סענדוויטשעס וועלכע זיי פארקויפן. די אייגענטומער האבן געטענה'ט אז וויבאלד דאס געזעץ מאכט אן אויסנאם פאר 'לעבנסמיטל' – א שטייגער וווי ברויט און גרינצייט, דעריבער דארפן זיי נישט צאלן אויף זייערע סענדוויטשעס.

דער ציל פון דעם געזעץ איז צו ביליגער מאכן פראדוקטן וועלכע זענען לעבנסוויכטיג, און מוטיגן מענטשן צו קויפן געזונטערע פראדוקטן, אבער פילע רעסטוראנטן נוצן דאס אויס אויף זיך צו ארויסדרייען פון צאלן די שטייערן, און די אייגענטומער פונעם נעץ האבן אין יאר 2006 אנגעהויבן א לעגאלע געפעכט אז זיי זאלן נישט דארפן צאלן קיין שטייערן אויף די סענדוויטשעס וואס זיי סערווירן אין זייערע טויזנטער פיליאלעס איבער אמעריקע.

אבער דאס געזעץ לייגט ארויס א פונקטליכע דיסקריפציע איבער וואס קען ווערן באצייכנט אלס ברויט, און שרייבט "די מאס צוקער טאר נישט פארנעמען מער ווי 2% פון די וואג פון די ברויט" – און נאך אן אונטערזיכונג האט זיך ארויסגעשטעלט אז די "ברויט" פון דעם רעסטוראנט-נעץ פארמאגט איבער צען פראצענט צוקער, און דעריבער האבן די אויטאריטעטן זיי געפאדערט צו באצאלן דעם פולן פרייז אין שטייערן.

די רעסטוראנט אייגענטומער האבן אבער געטראפן לעכער אינעם געזעץ און פרובירט צו אריינלערנען פארשידענע קונצן אז זייערע ברויט זאל יא פאררעכנט ווערן אלס 'לעבנסמיטל' און דער לאנג פארצויגענער געפעכט איז אנגעקומען צום העכסטן געריכט אין לאנד, אבער די פינף ריכטער וועלכע זענען געזיצן אויף דעם קעיס האבן ארויסגעווארפן זייער קלאגע און געאורטיילט אז "ברויט מיט אזויפיל צוקער קען נישט ווערן פאררעכנט אלס ברויט, מעגליך אלס קוכן..." .

המספיק נייעס

אין ליכט פון אויסטערלישע הצלחה:

המספיק אוו אראנזש 'סטארס' פראגראם עפנט א פרישע קאפיטל מיט נייע לאקאל און אויסגעברייטערטע פראגראם

די ווערטער פונעם חכם מכל אדם שלמה המלך 'חנוך לנער על פי דרכו' זענען ריכטיג פאר יעדן קינד און יעדן מצב, אבער זיי זענען ספעציעל רעלעוואנט פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן. יעדעס קינד איז אן עולם מלא, און ווען עס קומט צו העלפן די קינדער דערגרייכן זייער פולסטע פאטענציאל איז דאס וויכטיגסטע זאך צו פארשטיין זייער אינערליכע וועלט, און טרעפן די פאסיגסטע וועג וויאזוי זיי צו העלפן אנקומען צו זייער העכסטע אנטוויקלונג און פאטענציאל.

די סאמע וויכטיגסטע ראלע פון א 'קעיר-גיווער' אדער א די-עס-פי — דירעקט סופארט פראפעשאנעל, איז צו קענען זען דעם פאטענאציאל אין יעדעס קינד און אנטוויקלן א פלאן און א ציל צו ברענגן דעם אינדיווידועל נענטער דערצו, און דאס איז די סיבה פאר די פארשידנארטיגע פראגראמען אין 'המספיק אוו אראנזש' צו ברענגן ווי מער מעגליכקייטן פאר די אינדיווידועלן אויף יעדן שטאפל.

ווי עס זאגט אונז איינער פון די באגאבטע שטאב מיטגלידער אין 'המספיק אוו אראנדזש' "דער פאטאנציאל וואו דאס קינד קען אנקומען איז ווי א דעסטינאציע, א ציל ווי מען וויל אנקומען, אויב פארשטייט מען און מען האט דעם ציל דאן קען מען אויסארבעטן א מאפע און א וועג וויאזוי צו אנקומען דארט" און דאס איז די פרינציפ אויף וועלכע המספיק בויעט אירע פילצאליגע פראגראמען, צו טרעפן דעם צוגעפאסטן וועג פאר יעדן אינדיווידועל.

ווען מען רעדט איבער די אייגנארטיגקייט פון יעדן אינדיווידועל איז נישטא קיין בעסערע צוגלייך ווי צו שטארנס, די אומצאליגע שטארנס וועלכע זענען אויס איניג ווען מען כאפט א בליק אויפ'ן הימל, אבער יעדעס שטארן שיינט מיט איר אייגענארטיגע ליכט און איז א וועלט פאר זיך, דעריבער איז נישטא קיין פאסיגערע נאמען פאר א פראגראם געווידמעט פאר דעם צווועק ווי 'כוכבים' אדער 'סטארס' דער נאמען פונעם טאג-פראגראם פון 'המספיק אוו אראנזש' פאר מיידלעך.

דער 'סטארס' פראגראם איז געווידמעט פאר אינדווידועלן וואס מען רופט אין דעם פעלד 'היי-פאנקשענינג' — דאס הייסט אז זיי האבן די מעגליכקייטן צו פארשטיין און אייגענטארטיגע טאלאנטן, צומאל אפילו מער ווי אנדערע אין זייער עלטער, און דער פראגראם איז געווידמעט זיי צו געבן די נויטיגע באגלייטונג מיט ווארימקייט און ליבשאפט זיי צו העלפן אנטוויקלן זייערע מעגליכקייטן צו די מאקסימום.

דער 'סטארס' פראגראם איז איר אייגענע פראגראם אפגעזונדערט פון אנדערע המספיק פראגראמען, און סערווירט אויך קינדער וועלכע גייען אין געווענליכע מוסדות און זענען מער-וויניגער וואס מען רופט 'מעינסטרים' — און אינעם 'סטארס' פראגראם קריגן זיי די ספעציעלע הילף וואס זיי דארפן אויף צו שטייגן אין אלע הינזיכטן אין לעבן.

אין 'סטארס' קריגן די מיטגלידער ערפארונג אין טאג-טעגליכע פליכטן און אונטערנעמונגען צו פירן א שטוב, ווי קאכן, באקן, וואשן וועש, ביגלן און צוזאמעלייגן וועש, און אזוי אויך פעאיגקייטן ווי קאמפיוטערס, מיט א דגוש אויף זאכן וואס וועלן זיי צונוץ קומען אין לעבן, און גלייכצייטיג אויך פראפעסיאנעלע הילף און באגלייטונג פון עקספערטן, טעראפיסטן, און די רעזולטאטן און גרוסן פון די אינדיווידועלן און עלטערן זענען אומגלויבליך.

ווי די וועלט זאגט 'הצלחה רעדט מער ווי טויזנט ווערטער' האט זיך טאקע דער 'סטארס' פראגראם שטארק אויסגעברייטערט צוליב די שטארקע נאכפראגע, אבער דער הצלחה ברענגט אויך א קאפ-וויי פאר די פירעשאפט פון המספיק וויבאלד דער לאקאל אין קרית יואל איז געווארן צו קליין צו אנטהאלטן דעם פראגראם, ווי דער דירעקטאר אוו דעי סערוויסעס רבי יוסף גרינבוים זאגט אונז: דער געביידע איז טאקע גרויס אבער פאר אזא פראגראם ווי סטארס פאדערט זיך אסאך פלאץ, ספעציעל מיט די וואוקס פון תלמידים, און אזוי אויך איז דאס געוואלדיגע מעלה צו האבן א פלאץ וואס איז אפגעזונדערט פאר די רואיגקייט פון די תלמידות.

אבער אין המספיק איז מען צוגעוואוינט צו דעם "פראבלעם" פון אויסוואקסן א לאקאל, און צומאל וועלן מען שטעלט צונויף צוויי "פראבלעמען" טרעפט מען דעם לעזונג, און דאס האט טאקע פאסירט אין דעם פאל, וועלן א פריערדיגע פראבלעם פונעם 'דינוב אונזערהיים' אז זיי זענען אויסגעוואקסן זייער היים האט זיך ארויסגעשטעלט אלס דער לעזונג פאר'ן 'סטארס' פראגראם.

צוליב די אויסברייטערונג פונעם 'דינוב אונזערהיים' האט זיך דער גרופע היים אריבערגעצויגן צייטווייליג צו א נייע לאקאל אויף קארלסבורג ראוד, אונטער די פירערשאפט פון די געטרייע שטאב אין שפיץ פון מרת. בראך, און אין די זעלבע צייט האט מען אראפגעווארפן דעם געביידע אויף דינוב און עס ערזעצט מיט א גרויסע און באקוועמע געביידע, אבער זיי וועלן נישט זיין אליין אין דעם הערליכן געביידע, זיי קריגן גוטע שכנים.

אינאיינעם מיט די אינדווידועלן אינעם 'דינוב אונזערהיים' וועט פון היינט און ווייטער אויך דער 'סטארס' פראגראם זיך איינקווארטירן אין דעם נייעם הערליכן אכסני' אויף דינוב - דער גאס וועלכע וועט געטוישט ווערן צו המספיק ווי' ווען דער פראיעקט איז פארענדיגט - און געניסן פון דעם הערליכן פרישן היים מיט די הויף און ארומיגע אייניריכטונגען, און ווי די טייערע מיטגלידער פונעם 'סטארס' וועלן אויך גענישן פון פריוואטקייט אין א ווארימע אטמאספערע.

דער נייער לאקאל איז נישט נאר גרעסער, נאר פארמאגט פילע וויכטיגע אייניריכטונגען וועלכע וועלן שטיין צו דינסט פאר'ן פראגראם, אריינגערעכנט א פול-אויסגעשטאטע קאך מיט אלע איינצעלהייטן און באקוועמליכקייטן, וואו די תלמידות וועלן קענען קאכן און באקן, און נאך 'אקטיוויטעט צענטערן' פאר פארשידענע לערן-פראגראמען וועלכע זענען טייל פונעם פראגראם.

ר' יוסף גרינבוים, דער דירעקטאר זאגט אונז אז דער נייער לאקאל ערלויבט נישט נאר מער פלאץ, נאר ערלויבט אויך צו אויסברייטערן דעם פראגראם מיט פרישע קלאסן און לערן-פראגראמען, צום ביישפיל קלאסן אין 'העיר סטייל' און אויך 'טאנץ פראגראמען' וועלכע וועלן וועלן וועלן א טייל פונעם טאג-טעגליכן רוטין, און דאס איז נאר אויפ'ן שפיץ גאפל.

אצינד וועלן די שטערנס קענען שיינען און בליען אומגע'שטער'ט...

געזונטהייט נייעס

פעדעראלער רעגירונג גרונדעט נאציאנאלע האטליין פאר גייסטישע עמערדשענסיס

וואשינגטאן - א גרעסנק וועלכע צירקולירט שוין פאר יארן אין וואשינגטאן איז ענדליך באשטעטיגט געווארן. נעמליך א נאציאנאלער עמרדשענסי נומער, אזויווי 911 פאר פאליציי, אמבולאנסן און פייער-לעשער, וועט אמעריקע האבן א דריי ציפערדיגן נומער צו רופן וועלן עס מאכט זיך א גייסטישע עמערדשענסי, ספעציעל וועלן עס איז דא געפאר אז עמעציר וועט זיך שעדיגן, אדער חלילה זיך אומברענגען, און דער נאציאנאלער נומער וועט זיין פארבינדן צו לאקאלע אגענטורן און אויטאריטעטן צו שיקן שנעלע הילף, און וועט האבן אויפ'ן טעלעפאון עקספערטן צו באגלייטן דעם אינדיווידועל ביז עס קומט אן הילף.

דאס קומט נאכדעם וואס דער פרעזידענט האט אונטערגעשריבן אן אומפארטייאישע גענזען וואס שטעלט אוועק די סטאנדארטן פאר דעם פראיעקט. דער נומער וועלכע איז אויסגעוועלט געווארן איז 988 און א פעדעראלע קאמיסיע האט זיך גענומען צו די ארבעט צו אנגרייטן די טעכנישע, לעגאלע און פראקטישע געברויכן פאר אזא פארצווייגטע פראיעקט, און זאגן אז דער נומער וועט זיין פולשטענדיג אין דינסט אין ארום צוויי יאר.

דער באשלוס איז געקומען נאכדעם וואס דער 'נאציאנאלער זעלבסמארד האטליין' מיט'ן נומער 800-273-8255 האט אין די לעצטע יארן געזען א דראמאטישע וואוקס און קען נישט נאכיאגן דעם פארלאנג, און אין די זעלבע צייט זענען פארגעקומען עטליכע אינצידענטן אין וועלכע פאליציי האט געשעדיגט אדער אומגעברענגט גייסטיש געפלאגטע מענטשן, וואס עקספערטן האלטן אז מען וועלט זיי געקענט געבן הילף אויב זאל מען האבן א בעסערע צוגאנג.

דער יעצטיגער 'נאציאנאלער זעלבסמארד לייפליין' נעמט אריין ארום 170 לאקאלע קריזיס צענטערן וואס נעמען אויף די 'ערשטע הילף' רופן, און מיט דעם נייעם פראגראם וועט דאס ווערן פילפאכיג אויסגעברייטערט, און פילע פון די קריזיס צענטערן זענען נישט אויסגעשטאט צו נאכקומען דעם פארלאנג, אבער א דאנק דעם נייעם געזעץ וועלן זיי קריגן פעדעראלע הילף און פאנדינג.

"ווען עס פאסירט א קריזיס איז שווער צו געדענקן א צען-ציפערדיגע נומער, און דער נייער נומער וועט זיין אזוי ווי 911 און האפענטליך וועט דאס ראטעווען מיליאנען לעבנס" זאגט דער הויפט פונעם אמעריקאנער קאמיסיע פאר זעלבסמארד פארמיידונג ראבערט גאביע, און לייגט צו אז צוליב דעם ספעציעלן סטאטוס פון אזא נאציאנאלע נומער קענען אויטאריטעטן אויך לייגן א שטייער אויף יעדע טעלעפאון ביל צו פינאנצירן די אגענטורן, אזוי ווי דער יעצטיגער שטייער פאר 911 וואס יעדער סעלפאון באנוצער אין אמעריקע צאלט.

המספיק נייעס

אינטעגרעיטעד העלט: א פלאץ וואו מען אינטעגרירט א **רעגירונג פראגראם** מיט **הארץ און געפיל און מען זעט ניסים**

אנפירער פונעם 'אינטערגרעיטעד העלט' פראגראם טיילן מיט אויסטערלישע סוקסעס געשיכטעס מיט'ן גאזעט

געזעצגעבער אין וואשינגטאן האבן זיך מיט עטליכע יאר צוריק אוועקגעזעצט אין די ביוראען אין די קאריזארן פון קאנגרעס אינאיינעם מיט קאמיטעען פון עקספערטן. אויפ'ן סדר היום איז געווען וויאזוי קען מען שפארן געלט פאר דעם אמעריקאנער העלטקעיר סיסטעם, און ספעציעל פאר מעדיקעיד און מעדיקעיר, פון די פארשידענע רעקאמענדאציעס און פלענער וואס זענען אויפגעקומען איז דער געדאנק פון 'עדאלט העלט האום קעיר מענעדשמענט' – דער פראגראם פאר מענטשן מיט עטליכע פיזישע אדער א פיזישע און גייסטישע פראבלעם איז געווידמענט צו שפארן געלט דורך דעם וואס די מענטשן דארפן וויניגער מעדיצינישע הילף און קומען וויניגער אן אין שפיטאל, און אזוי ארום פאלן זיי נישט צו לאסט אויף מעדיקעיד.

ווען 'אינטעגרעיטעד העלט' האט געקריגן דעם קאנטראקט צו אפערירן אונטער דעם פראגראם האבן זיי אבער געהאט א פיל ווייטערע און ברייטער פלאן. אין 'אינטיגרעיטעד העלט' איז דער פראגראם געגומען געווארן צו נייע שטאפלן. דער ציל איז נישט בלויז צו פארמיידן שפיטאליזאציע, נאר גייט פיל פיל ווייטער פון דעם. יעדער 'קעיר מענעדשער' קניפט אן א ווארימע און ליבליכע באציאונג צו די 'מעמבערס' און מען דינט אלס גוטע פריינט, אדוואקאטן, און דער ערשטער טעלעפאן קאל פאר זיי מיט וואס אימער זיי דארפן אדער ווילן, אמאל מיט מעדיצינישע געברוין, אמאל מיט טעכנישע אנלעגנהייטן, און אמאל פשוט מיט'ן געבן אביסל צייט, צולייגן אן אויער און אויסהערן ווען עס קומען אונטער שווערigkeiten.

דער פראגראם איז רעלאטיוו-ניי און 'המספיק אוו ראקלענד' אפערירט דעם 'אינטעגרעיטעד העלט' פאר ראקלענד קאונטי און די אומגעגענט. און אין ברוקלין איז דאס אונטער 'המספיק אוו קינגס' – און ביידע ארבעטן אינאיינעם צו ברענגען די סאמע בעסטע סערוויסעס און העכסט קוואליפיצירטע קעיר מענעדשערס, און אין די קורצע צייט זינט איר עקזיסטענץ ציילט זיך שוין די אגענטור'ס שטאב אין די צענדליגע און מען העלפט הונדערטער אינדיווידועלן און משפחות, טייל פון זיי וואס מען האט ארויסגענומען מאפלה לאורה, און זייער לעבן איז דראסטיש געטוישט געווארן צום גוטן א דאנק די געטרייע ארבעט פון די 'קעיר מענעדשערס'.

אין א שמועס מיט מרת. גאלדמאן שתחי', א 'מענטאל העלט קאונסלער' וועלכע דינט אלס די 'רידשענאל מענעדשער' פונעם פראגראם אין ברוקלין אינאיינעם מיט הר"ר מרדכי ניימאן שיחי' א בארימטער טעראפיסט און מומחה בתורת הנפש וועלכער דינט אלס דירעקטאר פונעם פראגראם אין ראקלענד קאונטי הערן מיר אביסל איבער די אויסטערלישע סוקסעס געשיכטעס וואס זיי האבן שוין מיטגעהאלטן אין די קורצע צייט. "כמעט פון יעדע איינציגע פאל קען מען שרייבן א בוך" זאגט אונז ר' מרדכי "א בוך מיט א גוטע ענדע" האפנטליך.

די געשיכטעס פליסן ווי וואסער, אנגעהויבן פון א "געוועלכע פאל" פון א איד וואס ליידט פון צוקער און פון דעפרעסיע, און נאך די ארבעט פון זיין 'קעיר מענעדשער' איז ער אין א פיל מער סטאבילע צושטאנד, און זיין דעפרעסיע איז אונטער קאנטראל, ביז אויסטערלישע געשיכטעס פון משפחות וועלכע האבן געהאלטן ביים שוועל פון צוזאמענבראך און די געטרייע ארבעט פון א 'קעיר מענעדשער' האט געראטעוועט דעם מצב און עס איבערגעדרייט צום גוטן.

"אמאל איז עס א זאך וואס איז גרינג פאר א קעיר מענעדשער, אבער פאר א משפחה מיטגליד איז שווער צו צוהעלפן" זאגט אונז מרת. גאלדמאן ביים ערקלערן די מיסיע פון די קעיר מענעדזשערס, און אמאל א פרעמדער קען אויפטון אין אפאר טאג וואס משפחה מיטגלידער קענען נישט פאר א לאנגע צייט. אמאל א דאנק דעם פראגראם טוען די מעמבערס זיך אליין מער העלפן "אויב מען ווייסט אז מען האט הילף לייגט מען אליין אריין מער ארבעט מיט חשק און מען פרובירט מער זיך צו העלפן און זיך שטעלן אויף די פוס" לייגט זי צו.

וועו א קעיר מענעדזשער טרעפט זיך מיט א מעמבער צום ערשטן מאל שמועסט מען איבער וויאזוי מען קען העלפן און מען שטעלט אוועק א שטיקל פלאן וויאזוי מען ארבעט צוזאמען מיט אים, אדער אויך מיט משפחה מיטגלידער, און דאקטוירים א.א.וו. און דער 'קעיר מענעדשער' שטייט אין כסדר'דיגע פארבינדונג צו נאכגיין און פארזיכערן אז מען האלט זיך ביים פלאן און מען זעט פארשריט. און ווי ר' מרדכי זאגט אונז "אין די סארט ארבעט זעט מען ניסים כסדר, מענטשן וואס מען האט שוין אויפגעגעבן אויף זיי שטעלן זיך אויף די פוס".

מיר הערן געשיכטעס – מיט די נעמען און דעטאלן געטוישט פאר פריוואטקייט – פון יונגעלייט וואס זייער שלום בית און גייסטישע געזונט איז באלאנסירט געווארן, מאמעס וואס האבן געקריגן הילף ביים אריבערגיין א שווערע תקופה, בחורים און מיידלעך וואס זענען ארויסגעקראכן פון זיידערע פיזישע און גייסטישע פראבלעמען א דאנק די געטרייע באגלייטונג פון זייערע קעיר מענעדשערס און מענטשן וואס זענען געצווונגען אויפגעראכטן געווארן מיט אביסל הילף און באגלייטונג.

ר' מרדכי פארציילט איבער א פאל וואס א יונגערמאן האט געליטן פון א שווערן גייסטישע צוזאמענברוך און דער 'קעיר מענעדשער' האט אים געגומען אונטער זיינע פליגלן באלד וועו ער איז ארויס פון שפיטאל, און היינט האט ער א טעגליכע חברותא און א מסודר'דיגע ארבעט, און שטייט אין כסדר'דיגע פארבינדונג מיט זיין קעיר מענעדשער. און איבער א יונגע מאמע וואס האט געהאלטן ביים אויפגעבן און א דאנק די געטרייישאפט פון איר געטרייע 'קעיר מענעדשער' וואס געט זיך איבער מיט איר גאנצע הארץ איז די שטוב אויפגעראכטן געווארן.

'אינטעגרעיטעד העלט' האט געגומען רעגירונג פראגראם און עס פארוואנדלט אין א נייע געדאנק, א פלאץ וואס יעדער קעיר מענעדשער קומט מיט זיין אייגענטארטיגע פארשטאנד, הארץ און געפיל, און מען טוט פיל מער וויפיל עס פארלאנגט זיך אויף צו ברענגען די בעסטע רעזולטאטן. "אין יעדע פאל וועט מען קודם נעמען אין באטראכט די געברויכן פונעם מעמבער, אלעס וועגדט זיך פון וואו ער קומט, און וואס וויל, עס איז א פראגראם וואס ארבעט ארום דעם מעמבער" זאגט אונז דער 'סאושעל וואורקער' ר' מאטי סאלאמאן שיחי' – דער דירעקטאר פונעם פראגראם אין ברוקלין.

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

בצער קודר ויגון משתתפים
אנו בזה בצערם של

**מו"ה ישעי'
ווערצבערגער הי"ו**

**וכל המשפחה הרוממה, היושבים
בעמק הבכא על פטירת על פטירת אביו
מו"האפרים שלמה בן
מו"ה מרדכי הלוי**
שנלב"ע

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

החותמים בדמע,
המספיק

ניחום אבלים

בס"ד

INTRODUCING

INTEGRATED HEALTH

A Hamaspik initiative.
Available to mainstream Medicaid members, 21+ years, with chronic medical or behavioral conditions.

MEDICAL | BEHAVIORAL | PSYCHIATRIC | ADDICTIONS

UPSTATE **845-503-0444**
Intake@IntegratedHealthRC.org
www.IntegratedHealthRC.org

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

ליינער'ס גאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

מיר טרעטן אריין אינעם חודש שבט. א חודש וועלכע סימבאליזירט דעם באנייאונג פון נאטור און דער 'ראש השנה לאילנות' ווען מען שאקלט אפ די קעלט פון די וואונטער און מען גרייט זיך צום זומער, איז עס א צייט צו דאנקן דעם **'משנה עתים ומחליף את הזמנים'** און בעטן אז דער זומער זאל ברענגען רפואות מיט ישועות, און א 'שמש צדקה ומרפא' - א זון וועלכע היילט און ברענגט רפואות.

אין ליכט פון דעם התחדשות, גרייט זיך דער רעדאקציע צו ברענגען אי"ה קומענדיגע חודש **א פרישע חודש'ליכע קאלום וועלכע וועט ערזעצן דעם שטארק פאפולארע 'סארנא מעטאד' ארטיקלן** וועלכע זענען געלאפן די לעצטע פאר יאר מיט נאנט צו פופציג ארטיקלן. מיר ווילן טאקע אויסדרוקן **דאנק און שעצונג פאר דעם באגאבטער שרייבער הרה"ח רבי חיים מאיר פערל שליט"א וועלכער האט מזכה געווען טויזנטער אידן** מיט זיין ערפארונג או איבערגעגעבנקייט.

צדיקים זאגן אז דער חודש שבט איז ראשי תיבות **ש**'מרם **ב**'רכם **ט**'הרם. זאל דער רבוש"ע אונז געבן **שמירה, ברכה און טהרה.**

לאזט אייך הערן

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

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

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

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

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

7337

הילף פאר אומגלייכע פינגערס

איך וויל זיך באציען צו בריוו #6958, וואס בעט הילף פאר אן אומגלייכן פינגער אויף דעם פוס. (אין תמצית: וואס קען מען טאן פאר א דריי-יעריג מיידל ביי וועמען דער פינגער פון דעם פיס בייגט זיך אויף אריין בשעת'ן גיין, וואס שטערט איר דאס גיין געהעריג גלייך.)

אזא זאך קומט אפטמאל פון א 'ריטעינד ריפלעקס' (retained reflex). דאס מיינט אז דער מענטש איז נאכנישט אויסגעוואקסן געוויסע רעפלעקסן, אינפולסיווע רעאקציעס, וואס דער מח מאכט, אן 'פרעגן' דעם מענטש צי ער איז 'מסכים'. דאס איז א חלק פונעם לעבן פון א פיצל קינד, וועמען עס העלפט אנטוויקלען די חושים און געווענליכע טאג-טעגליכע אקטן וואס דער מענטש טוט מיט די הענט, פיס, און אנדערע קערפער-טיילן.

נארמאלערווייז וואקסט מען דאס אויס ווען דאס קינד ווערט עלטער, אבער צומאל מאכט זיך אז די דאזיגע רעפלעקסן-רעאקציעס ווערן נישט אינטעגרירט אינעם סיסטעם און זיי בלייבן איבער. דערפאר איז כדאי ראשית כל צו גיין צו אן עקספערט, וואס זאל אונטערזוכן דאס קינד פאר 'ריפלעקס אינטעגראציע' (reflex integration). דער ריכטיגער מומחה וועט קענען פעסטשטעלן צי דער פראבלעם איז א תוצאה פון דעם מצב, און וועט אויך רעקאמענדירן באהאנדלונגס-מיטלען, וואס זאלן העלפן אויסגראדן די דאזיגע ריפלעקסן און זיי איינגלידערן אין די געווענליכע קערפערליכע באוועגונגען.

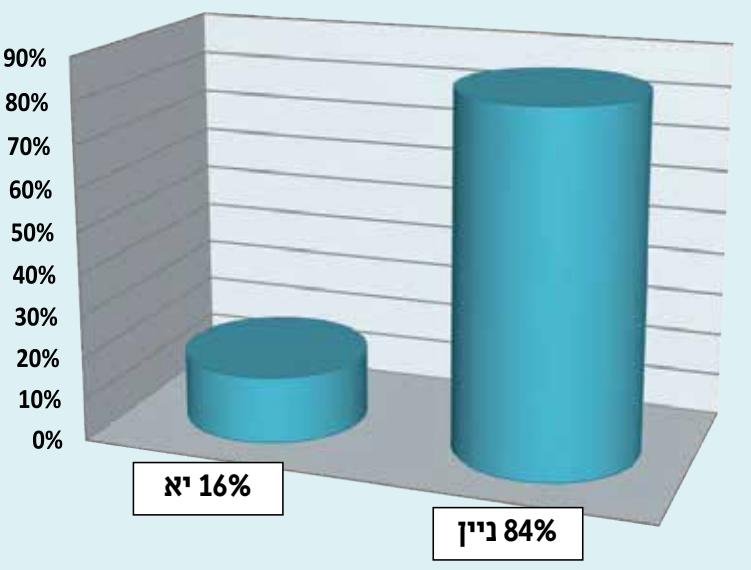
עס איז גאר וויכטיג צו טאן עפעס דערוועגן און עס נישט פארנאכלעסיגן ח"ו, ווייל הגם דער שורש פונעם פראבלעם איז ווארשיינליך 'ריטעינד ריפלעקס', וואס לאזט זיך באהאנדלען, קען עס אבער ווערן קאמפליצירט און ברענגען שווערע פראבלעמען שפעטער, אויב ווערט די זאך איגנארירט.

פון מיין ערפארונג, איז דער 'פעלדנקרייז מעטאד' (Feldenkrais Method) גאר א געראטענער באהאנדלונגס-מיטל, וואס העלפט פאר א סך מענטשן. (דער 'פעלדנקרייז מעטאד' קומט מיט א סעריע איבונגען, וואס ווערן דורכגעפירט ניצנדיג אויך דעם מח. עס שטעלט צוזאמען דעם מענטש'ס באוואוסטזיניגקייט מיט די קערפערליכע באוועגונגען.) מיר האבן דאס געטאן פאר אונזער טאכטער, און עס האט איר ב"ה גוט געהאלפן ב"ה אנטוויקלען די פינגערס. ביז א

המספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש: צו האט איר געהאט אן אפעראציע צו באזייטיגן די מאנדלן (טאנסילס)?



אן אפעראציע צו באזייטיגן די מאנדלעך - אדער טאנסילס ווי זיי הייסן אין ענגליש - רופט זיך א 'טאנסלאקטאמי' און איז אמאל געווען א גאר אפטע ערשיינונג, אבער דאקטוירים טרעפן היינט אלטערנאטיווע מיטלן צו באהאנדלן פראבלעמען וואס נעמען זיך פון די מאנדלן, און מאכן נישט אזוי אפט די אפעראציע ווי עס פלעגט זיין אמאל.

די מאנדלן זענען צוויי 'קישענעס פון טישו' אינעם האלז וואס זענען א טייל פונעם 'לימפאטיק סיסטעם' און זענען אויך בייהילפיג מיט'ן אימיון סיסטעם דורכ'ן באשיצן דעם האלז פון באקטעריע. אבער איינע פון די הויפט פראבלעמען וואס מאכן זיך צומאל איז אז די מאנדלן ווערן געשוואלן פון אן אנצידונג אדער זענען נאטורליך אביסל צו גרויס און זיי קענען שטערן דעם אטעם ביים שלאפן, און ברענגען פארשידענע פראבלעמען.

וויבאלד די מאנדל זענען די ערשטע שוץ-וואנט פונעם אימיון סיסטעם און זיי בלאקירן וויירוסן און באקטעריע, זענען זיי אויך מער אויסגעשטעלט צו ווערן אנצינדן, און צומאל מאכט זיך אז מענטשן ליידן פון כסדר'דיגע אנצידונגען, א צושטאנד וואס רופט זיך 'טאנסילייטיס' וואס אין אזעלכע פעלער, ספעציעל ביי ערוואקסענע, וועלן דאקטוירים טיילמאל רעקאמענדירן אן אפעראציע.

דער אפעראציע איז רעלאטיוו זיכער און עס מאכט זיך נישט קיין קאמפליקאציעס, אבער עס קען נעמען א וואך-צוויי זיך צו ערהוילן דערפון. עס מאכט זיך צומאל א לייכטע קאמפליקאציע אויב דער וואונד ווערט נישט גוט פארהיילן, אבער אין די איבערוויגנדע מערהייט פון פעלער גייט דער אפעראציע אריבער זיכער, און מען האט נישט צופיל נאכווייען דערפון.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"צו האט איר געהאט אן אפעראציע צו באזייטיגן די מאנדלן (טאנסילס)?"** האבן 16% געענטפערט: "יא". 84% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"צו ליידט איר אדער א פאמיליע מיטגליד פון עקזעמע?????** יא-ניין"

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

א פוילע אויג - אויך באקאנט מיט'ן טעכנישן טערמין אמבליאפיע - איז א פראבלעם מיט'ן זעה קראפט וועלכע קומט פון דעם וואס דער מח שיקט די וויזיע סיגנאלן אויף א צומישטע וועג, איינמאל צו איין אויג און איינמאל צו די אנדערע אויג, און דאס ברענגט א צומישעניש אינעם זעה-קראפט. דער צושטאנד איז איינס פון די מערסט פארשפרייטע זעה-פראבלעמען צווישן יונגע מענטשן און עס ווערט געשאצט אז צווישן צוויי און פיר פראצענט פונעם באפעלקערונג ליידט דערפון.

דער טערמין "פוילע אויג" איז אייגענטליך נישט אקוראט וויבאלד דער פראבלעם איז אייגענטליך אין מח. עס נעמט זיך דערפון וואס ביים געבורט ווערן אנטוויקלט די חלקים אין מח וואס זענען פארבינדן צום וויזיע, דורכדעם וואס דער אויג שיקט סיגנאלן צום מח און דאס שטעלט אויס אזויוי א "מאפע" וויאזוי דער מח פארטייטשט די סיגנאלן פונעם מח צום אויג, און וועלן די סיגנאלן זענען נישט קלאר, צוליב א שוואכע זעה-קראפט אדער אן אנדערע סיבה אנטוויקלט זיך א פוילע אויג.

דאס קען קומען אין פארשידענע וועגן, צומאל זעט מען עס קלאר, ווי איין אויג קוקט אין אן אנדערער ריכטונג, און אמאל איז די ראיה אין איין אויג פארוואלקנט, און עס איז שווער צו קאנצעטרירן און דעריבער קען דאס האבן אן עפעקט אויף די אנטוויקלונג פון קינדער. איינס פון די פראבלעמען פון דעם צושטאנד איז אז דאס קומט אין די גאר פריע יונגע יארן, און צומאל קען נעמען א לאנגע צייט ביז עס ווערט דיאגנאזירט און קען שטערן מיט'ן אנטוויקלונג פון קליינע קינדער.

צומאל נעמט יארן ביז מען אנדעקט דעם פראבלעם, און צומאל אנדעקט מען דאס אינגאנצן נישט (ביי פילע מענטשן אנדעקט מען דאס ביים אריבערגיין דעם וויזיע טעסט ביים נעמען דרייווער'ס לייסענס) דעריבער ווערט היינט צו טאג רעקאמענדירט א וויזיע טעסט פאר אלע קינדער אין ארום די עלטער פון פינף יאר אלט צו פארזיכערן אז זיי האבן נישט קיין אומדיאגנאזירטע 'אמבליאפיע' - וויבאלד ווי פריער מען דיאגנאזירט דאס אלס בעסער קען מען דאס באהאנדלן, און די באהאנדלונג קען צומאל נעמען א לאנגע צייט, דעריבער איז ווי פריער אלס בעסער.

די באהאנדלונגען זענען פארשידנארטיג, געוואנדן לויט דעם פראבלעם. צומאל דארף מען מאכן א קאטראקט אפעראציע צו פארריכטן דעם אויג, און צומאל קען מען דאס באהאנדלן מיט ברילן און מיט לייכטע טעראפי. אן אפטע באהאנדלונג איז דורכ'ן פארדעקן דעם געזונטן אויג מיט א באנדאזש, און אזוי ארום טרענירן דעם פוילן אויג אז זי זאל מיטארבעטן און נוצן דעם אויג.

דאס קען געטון ווערן טיילווייז פאר חלק פונעם טאג אדער געצליך, געוואנדן לויט די ערנסקייט פונעם פראבלעם. אבער דאס העלפט געוועלך נאר ביז ארום צען יאר אלט, און שפעטער דארף מען שוין פרובירן אנדערע מיטלן.

היינט צו טאג רעקאמענדירן דאקטוירים אנדערע אלטערנאטיוון צום באנדאזש - וויבאלד קינדער שעמען זיך דערמיט, און דאס קען אויך שעדיגן די הויט - און צווישן אנדערע ווערט רעקאמענדירט טראפן וועלכע פארנעפלן דעם זעה-קראפט, און עס האט דעם זעלבן אפעקט ווי א באנדאזש אבער אן די פראבלעמען דערפון.

7338

עצות פאר 'פוילע אויג' (lazy eye)

אין בריוו #7010 האט דער שרייבער געבעטן אן עצה פאר א צוועלף-יעריג קינד מיט א 'פוילן אויג' (lazy eye). דער שרייבער שטרייכט דערבייַ אונטער, אז דער דאקטאר טענה'ט אז ביי דעם יארגאנג איז שוין צו שפעט און ס'איז נישטא וואס צו טאן דערווען. (א 'פויל אויג' איז ווען דאס אויג איז נישט ווי געהעריג פארבינדן מיט'ן מח, און פון דרויסן זעט עס אויס ווי דאס אויג 'וואנדערט' ארום און ארבעט נישט ברידערליך מיט'ן אנדערן, געהעריגן אויג. צומאל קען דער צושטאנד אויך אפעקטירן די זע-קראפט.)

איז, ראשית כל, קען מען דאך אייביג גיין צו א צווייטן דאקטאר און הערן יענעמס מיינונג. דערצו זענען למעשה יא דא הילפס-מיטלען וואס זענען כדאי צו פרובירן, ווי למשל 'ווייזשאַן טעראַפּי' (vision therapy) אדער 'פּריזעם' (prism) אויגן-גלעזער.

דער עיקר איז, נישט אויפגעבן... עס איז זיכער יא דא וואס צו טאן דערווען.

הצלחה רבה!

(-)

7339

הענט ציטערן פון צופיל וואסער

איך וויל רעאגירן צו בריוו #6956, וואס קורצער צייט איז איר שיך-מאס ארויף מיט א סייז. איך רעקאמענדיר דעם מהלך מיט'ן גאנצן הארץ, און איך האף איר וועט גרינג און שנעל טרעפן דעם ריכטיגן.

(-)

7340

נאטירליכער מיטל פאר מאגן-ברענען

פאר בריוו #7119 וועגן מאגן ברענען. (א תמצית: ער ליידט שטארק פון מאגן-ברענען. האט שוין פרובירט מערערע מיטלען, וועלכע העלפן נאר צייטווייליג, און ער זוכט א נאטירליכן מיטל גענצליך פטור צו ווערן פון דעם פראבלעם.)

איך האב געזען אויסגעצייכנטע רעזולטאטן פאר מאגן-ברענען און אנדערע גאז יסורים גורמים (gas pain) דורך 'מירעקעל קלעי' (Miracle Clay). דאס איז א נאטירליכער מיטל און באשטייט פון א מינעראל געמאכט פון שטיין, וואס העלפט דעם מאגן ריכטיג פארדייען דאס עסן. מירעקעל קלעי איז דא צו באקומען אין אלע געזונטהייט-געשעפטן. פרעגט וועגן הענט וואס ציטערן.

איך האב אמאל געהערט פון עמיצער אז אלס מיידל פלעגן די הענט איר ציטערן, און מיט דער צייט האט זיך ארויסגעשטעלט אז די סיבה דערצו איז געווען צופיל וואסער. ס'איז געווען דורכאויס א תקופה ווען זי האט פרובירט צו פארלירן וואג, און האט פאר דעם צוועק געטרינקען א סך וואסער, וואס האבן געברענגט אירע הענט צו ציטערן.

טראץ דעם וואס טרינקען וואסער איז זייער געזונט, דארף מען זיכער מאכן נישט איבערצוטרייבן די מאס. צופיל וואסער קען אוועקנעמען פונעם קערפער וויכטיגע וויטאמינען און מאכן די הענט ציטערן. ס'וואלט ראטזאם געווען צו רעדוצירן דעם טעגליכן סכום וואסער, און אויב הערט דאס ציטערן זיך נישט אויף, איז כדאי זיך צו לאזן אונטערזוכן ביים דאקטאר.

(-)

זייט 12 »

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

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

האט איר יסורים?

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

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

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

איך האב געגומען א טעגליכע דאזע פון דריי טאבלעטן און די תוצאות זענען געקומען ממש נאך 15-10 מינוט.

(*)

7341

זוכט נאטירליכן מיטל פאר 'שאָוגרינס סינדראם'

מיר זוכן עמיצן וואס האט ערפארונג מיט (Sjogren's syndrome) 'שאָוגרינס סינדראם'. שאָוגרינס סינדראם איז אן (auto-immune disease) 'אויטא אימיון דעזיז', דאס הייסט, ווען דער קערפערליכער שיץ-סיסטעם, דער 'אימיון סיסטעם', וואס איז געמאכט געווארן צו פארטיידיגן דעם מענטש קעגן שעדליכע אריינדרינגערס, ווערט צעמישט און אטאקירט געזונטע טיילן פונעם גוף. שאָוגרינס סינדראם ספעציפיש איז גורם אז פארשידענע קערפערליכע רערלעך (glands) ווערן אינפעקטירט, וואס ברענגט שטארקע פראבלעמען פאר די אויגן און מויל.

אויב עמיצער ווייסט פון א פלאץ אין מאנסי וואס באהאנדלט 'אויטא אימיון' מחלות אויף א נאטירליכן אופן, זאל ביטע וואס פריער שטעלן אין קאנטאקט מיט אונז דורך דער רעדאקציע.

(-)

7342

עצות פאר וואסער געשווילעכץ

איך וויל זיך באציען צו בריוו #6849, וועלכער דערמאנט דעם ענין פון 'וואסער פעקלעך', אזעלכע געשווילעכצער פון וואסער איבער'ן קערפער.

איך וואלט רעקאמענדירט, אז איינער פון די שנעלסטע מעטאדן צו עלימינירן וואסער אינעם קערפער איז מיט 'אקופאנקטשור' (Acupuncture). עס ארבעט שנעל און מען זעט געווענליך א פארבעסערונג נאך 3-2 מאל.

מען דארף אבער געדענקען אז דער מיטל אדרעסירט בלויז מיט די סימפטאמען, און מען דארף נאך אלץ זיך אפגעבן מיט'ן פראבלעם ביים שורש. דער שורש קען באהאנדלט ווערן דורך 'טשיניז מעדיצין' אדער האמעאפאטישע פראדוקטן. ס'איז אויך מעגליך צו פרובירן אן אנדערן מיטל וואס רופט זיך 'קאנטראסט טעראפי', וואס איז עפעס וואס מען קען אליין טאן ביי זיך אין שטוב. עס ארבעט מיט'ן נעמען הייסע און קאלט שויערס, צווישן מינוט פער שויער, דורכאויס וועלכע מען לאזט דעם וואסער שטראמען אויף דעם באטרעפנדן פלאץ. נאך א שטיק צייט זעט מען בעז"ה א פארבעסערונג.

ס'איז אויך דא א געוויסער סארט 'מאסאדזש' וואס הייסט 'לימפאטיק דרעינעדזש' (lymphatic drainage), וואס העלפט דעם קערפער ארויספירן איבעריגע פליסיגקייט דורך דעם 'לימפאטיק סיסטעם' (lymphatic system). (דער 'לימפאטיק סיסטעם' איז א 'נעץ' פון טישו, וועמענס אויפגאבע איז ארויסצופירן אפפאל און אומגעזונטע מאטעריאלן פונעם קערפער. 'לימפאטיק דרעינעדזש' איז א מאסאדזש-מהלך, וואס ניצט איידעלע קלעפ און רייבעריין אויפ'ן גוף, וועלכע העלפן דעם 'לימפאטיק סיסטעם' אויספירן זיין אויפגאבע.)

עס איז דא א גוטער טשיניז דאקטאר און אקופאנקטשוריסט וואס וואוינט אין היילענד מילס (Highland Mills, NY), וועלכער קען אויך אראפקומען צו אייך אינדערהיים. זיין נאמען איז Dr. Jeon, און זיין טעלעפאן נומער איז 845-928-2898. אינעם זעלבן אפיס איז דא א טעראפיסט וואס ספעציאליזירט זיך אין לימפאטיק דרעינעדזש.

מיט הצלחה.

(-)

7343

זוכט הילף פאר אויסשטאטישן 'סטראַביזמוס' אויגן פּראצעדור

איך וויל פרעגן צי עמיצער האט אינפארמאציע אדער ערפארונג מיט דר. דעיוויד האָנטער (Dr. David Hunter) פון 'באסטאן אָפּטאַמאָלאַדזשי' (Boston Opthamology) פאר אן 'סטראַביזמוס אויג פראצעדור' (Strabismus Eye Surgery.) [Strabismus מיינט וועז די אויגן ארבעטן נישט אינאיינעם, און כלפי חוץ זעט אויס ווי די מענטש'ס צוויי אויגן קוקן נישט אויף דער זעלבער נקודה.]

מיר ווילן וויסן צי ס'לוינט זיך די טירחה פון פארן ביז אהין? איז דא אן אופן צו באקומען דעקונג פאר'ן פראצעדור פון 'מעדיקעיד', טראץ דעם וואס דער מומחה געפינט זיך אינדרויסן פון דער דאקטוירים-נעץ (out-of-network)? וועלכער אינשורענס איז גוט פאר אויסשטאטישע (out-of-state) דאקטוירים?

מיר וואלטן זייער דאנקבאר געווען פאר סיי וואספארא אינפארמאציע. ביטע פארבינדט זיך מיט אונז דורך דער רעדאקציע.

(-)

7344

אלטערנאטיווע עצות פאר 'ריפלעקס אינטעגראציע'

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #6878, וועלכער פרעגט וועגן 'ריפלעקס אינטעגראציע טעראפי' (Reflex Integration Therapy).

(א וואָרט פריער וועגן 'ריפלעקס אינטעגרעישאָן'. כללית'דיג געדענק איז 'ריפלעקס' א מצב אז דער מענטש, געווייסע חלקים פון זיין קערפער, טוט פעולות געטריבן פון אינסטינקט, אן פריער טראכטן דערוועגן. למשל, שאקלען די פיס אדער די האנט, מאכן העוויות מיט'ן פנים, אד"ג. די דאזיגע אייגנשאפט קומט מיט מיט'ן קינד, וועז עס ווערט געבוירן און הייבט זיך אן אנטוויקלען. דאס קינד נויטיגט זיך אין דעם, כדי צו קענען געהעריג אנטוויקלען די קענטעניסן פון קריכן, גיין, און אנדערע מענטשליכע עיקרים. איינמאל דאס קינד הייבט אן אונטערוואקסן, לערנט זיך עס צוביסלעך אויס די אלע זאכן. די ריפלעקסן ווערן שוואכער און זעלטענער, ביז זיי 'גיסן' זיך אריין – ווערן אינטעגרירט – אין דעם הלוך ילך פונעם קינד'ס אקטיוויטעטן. אמאל מאכט זיך אבער אז די ריפלעקסן בלייבן אויף שפעטער; זיי באווייזן זיך נישט צו 'אינטעגרירן' אינעם מענטש.)

מיר האבן א טאכטער וואס האט געהאט דעם אישו, און מיר האבן געגומען מערערע מיטלען איר צו העלפן. מיר האבן אנגעהויבן זיך אפגעבן מיט דעם פראבלעם גאנץ פרי, 'אירלי אינטערוונשאן טעראפי' (early intervention therapy) און שפעטער האבן מיר פרובירט א ריי געווענליכע, גאנגבארע טעראפיס וואס ווערן פארגעשלאגן פאר ריפלאקס אינטעגרעישאן, אבער אן ערפאלג און קיינער פון די מיטלען האט נישט געבראכט קיין רעזולטאטן. מיר האבן דאן זיך שטארק אריינגעלייגט אין דער נושא און א סך נאכגעפארשט און אליין אויספרובירט א ריי אלטערנאטיווע מהלכים, ווי 'וואָן ברעין' (One Brain) און אנדערע אזעלכע מיטלען, וואס אדרעסירן אן אישו דורך ענערגיע אד"ג.

ב"ה אז די ארבעט האט זיך אויסגעצאלט און נאכ'ן אנווענדן די אלטערנאטיווע מיטלען האבן מיר אנגעהויבן זען א שינוי לטובה. א גרויסע, מערקבארע ענדערונג האבן מיר געזען מיט 'קראַניאָסעקראַל טעראפי' (Craniosacral Therapy), וואס ארבעט אויף דער הנחה אז וועז מען 'גלעט אויס' פארשידענע פונקטן ביים מח און שדרה, באקומט דער קערפער אליין צוריק דעם נאטירליכן כח וואס דער אויבערשטער האט אין אים אריינגעגעבן זיך אויסצוהיילן און אויסשאקלען פון אזעלכע אומגעווענליכקייטן.

עס איז זיכער נישט שייך אווענקצושטעלן קיין כלל פון א טעראפי וואס איז צוגעפאסט פאר יעדן מענטש אין יעדן פאל. דער עיקר איז נישט פארצווייפלט צו ווערן, נאר פארזעצן און זוכן דעם ריכטיגן צוגאנג. מיט דער ריכטיגער מאס השתדלות וועט דער ריכטיגער מיטל אונטערקומען, מיט'ן אויבערשטנ'ס הילף.

(-)

7345

אויגן גלעזער

איך וויל רעאגירן צו בריוו #6957, וואס פרעגט פאר אן עצה וועגן דעם הויכן נומער אויג-גלעזער ביי א קינד. (אין תמצית: אן אכט-יעריג קינד וועמענס נומער איז דרייפאכיג געשפרינגען במשך א קורצער צייט, און דער בריוו פרעגט פאר א נאטירליכן מיטל אפצושטעלן דעם געלויף.)

איך וויל מיטיילן וועגן אן עצה בדוק ומנוסה, וואס הערט זיך אפשר קאמיש אבער ארבעט. די עצה איז: קריכן, קריכן, קריכן!

מאכט דאס קינד קריכן כאטש 10 מינוט א טאג! (וואס מער, אלס בעסער). דאס קען

אייִדער איר שרייבט א

צוואה

פאַרבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

סקאליאסיס איז א קרומקייט אינעם חוט השדרה. דער חוט השדרה דארף זיין אינמיטן פונעם רוקן, און ווען עס לויפט אביסל פארקרומט קען דאס ברענגען כראנישע וויטאגן און אנדערע פראבלעמען. דער פראבלעם הייבט זיך אן געווענליך אין די יוגענטליכע יארן ווען מען וואקסט, און עס מאכט זיך מער ביי מיידלעך, עס זענען דא ארום זיבן מיידלעך וואס ליידן דערויף פאר יעדע אינגל, און עס איז נישט קלאר די סיבה דערפאר.

רוב מענטשן וואס האבן סקאליאסעס וויסן אפילו נישט אז זיי ליידן דערויף, און רוב פעלער ווערן אנדעקט דורך א צופאל. אבער צומאל ברענגט דאס רוקן וויטאג און אפילו אטאמען פראבלעמען - אין פעלער וואס עס דרוקט אויף די לונגען - אדער פראבלעמען מיט די פארדייאונג סיסטעם. און דער באהאנדלונג ווענדט זיך אלעמאל ווא קרום דער חוט השדרה איז.

א מילדע קרומקייט אינעם חוט השדרה איז נארמאל, דאקטוירים באצייכענען 'סקאליאסיס' אלס א קרומקייט פון מער פון צען ביז 45 גראד קרומקייט. און ווי שווערער די קרומקייט איז, אלס מער אויסזיכטן זענען דא פאר קאמפליקאציעס און שווערigקייטן, און אלס וויכטיגער איז עס צו טון עפעס דערפאר. צומאל איז די קרומקייט אויף מער ווי איין ארט אינעם חוט השדרה.

נארמאלערהייט איז נישטא קיין סימפטאמען און מען קען אריבערגיין א גאנץ לעבן אן ווערן דיאגנאזירט, אבער צומאל זעט מען אז איין פלייצע איז עטוואס העכער ווי די אנדערע, אדער איין היפט איז העכער ווי די אנדערע. אבער דאס איז נאר ביי ערנסטערע פעלער ווא עס פאדערט זיך מעדיצינישע אינטערוונץ.

דאקטוירים וויסן נישט קלאר דער אורזאך פונעם צושטאנד, ווא עס ברענגט דאס, אבער עס זענען דא פארשידענע טעאריעס, אריינגערעכנט אז עס איז גענעטיש. און דער באהאנדלונג ווענדט זיך אויך ווי פריה מען כאפט דאס, אויב האלט מען נאך אימיטן וואקסן קען מען דאס העלפן דורך 'ברעיסעס' און טעראפי, און צומאל פעלט זיך אויס אפעראציע אויב איז דאס אן ערנסטערע פאל.

ארום 2-4 פראצענט פונעם אמעריקאנער באפעלקערונג ווערט עפעקטירט פון סקאליאסיס, דאס איז ארום 5 ביז 9 מיליאן פעלער יערליך, און א בריטע שטודיע האט געברענגט צו אן אויספיר אז די רוב פון מענטשן ווא ליידן פון סקאליאסיס לעבן א געזונטע לעבן און האבן נישט קיין שום זייטיגע פראבלעמען וועלכע נעמט זיך פון דעם צושטאנד, און אז סקאליאסיס זאל האבן אן עפעקט אויפ'ן אטעמען אדער אויפ'ן געזונטהייט פונעם הארץ איז זייער זעלטן.

אין די לעצטע יארן איז דער אפעראציע פראצעדור שטארק אנטוויקלט געווארן, און איז היינט לייכטער ווי עס פלעגט זיין, אבער דאקטוירים רעקמאנדירן נארמאל נישט קיין אפעראציע, נאר אין ערנסטערע פעלער ווי א 'ברעיס' שטעלט זיך ארויס צו זיין אומעפעקטיוו. ★

(-)

7346

האנט וויטאג צוליב 'סקאליאסיס'

פאר בריוו #6980 ווענדן 'קארפעל טונעל סינדראם':

אונזער טאכטער האט געהאט די זעלבע סימפטאמען, און כאטש מען האט געמיינט אז דאס איז 'קארפעל טונעל סינדראם' (carpal tunnel syndrome) האט זיך עס ארויסגעשטעלט ביי איר אז עס איז געקומען פון סקאליאסעס (Scoliosis) דאס הייסט אז די שדרה וואקסט קרימלעך און קען גורם זיין וויטאג דורוכאויס די גוף. דערביבער איז כדאי דאס צו אונטערזוכן ביי א גוטן דאקטאר.

(-)

7347

אן עצה קענען בחור'ישער שלאפלאזיגקייט

פאר בריוו #6999 וואס זוכט אן עצה מיט א בחור וואס מוטשעט זיך אויסערגעווענליך מיט'ן אויפשטיין. (אין תמצית: ער לייגט זיך שלאפן צייטליך, האט אן אייזערנעם רצון, בעט פון די ארומיגע מ'זאל אים ווענקן, אבער קען למעשה נישט ארויסקריכן פון בעט. ווען מ'ווענקט אים, רעדט ער ווי פון חלום, און אפילו נאכ'ן עפענען די אויגן שלאפט ער באלד צוריק איין. ווען מ'הייבט אים אן טרייבן אז ס'איז שפעט, פארטרייבט ער דעם ווענקער מיט כעס. מ'רעדט פון א גוטן בחור, א לערנער מיט א געשמאק אין תורה און חסידות, וועלכער רירט זיך נישט פון א סעיף אין שלחן ערוך. ער האט שוין געזומען פארשידענע וויטאמינען, אבער אן ערפאלג.)

פון אייגענער ערפארונג וואלט איך שפעקולירט, אז דער פראבלעם ליגט אין דעם בחור'ס הינטערן-באוואוסטזיין (subconscious), וואו ער מוטשעט זיך מיט א געווייסער שווערigקייט וואס פלאגט אים. דערפאר זוכט דער מח צו בלייבן שלאפן, ווייל דעמאלט פילט עס א געוויסע מנוחה, א דערלייכטערונג פון יענעם פראבלעם. איך וואלט פארגעשלאגן צו פרובירן דעם 'סארנא מעטאד', אדער אי-עף-טי. (EFT-Emotional Freedom Technique). מען 'קלאפט' אויף ספעציפישע חלקים פונעם קערפער, און בשעת מעשה זאגט דער מענטש צו זיך פארשידענע זאצן וואס קומען אדרעסירן די באהאלטענע שווערigקייט.)

הצלחה!

(-)

7348

א געדאנק וועגן צו הויך וואקסן

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7107, וועגן

א יונג מיידל וואס וואקסט הויך. (א תמצית: א 12-יעריג מיידל וואס וואקסט גאר שנעל און האלט שוין ביי 5 פיס און 8 אינטשעס. דער בריוו פרעגט פאר אן עצה אפצושטעלן דעם אומגעוועלכן וואקסן.)

עס איז דא א חילוק פון וואקסן שנעל און וואקסן הויך. מיין 12 יעריגע טאכטער איז אויך הויך בערך 5'8", אבער פון פריערדיגער ערפארונג מיט מיינע עלטערע קינדער וואס זענען שוין ב"ה פארהייראט וויס איך צו זיין רואיג, אז מיין טאכטער וועט סוף כל סוף וואכשיינליך ענדיגן מיט א היפש-דורכשניטליכן הייך. מיינע עלטערע קינדער זענען אין די יונגערע יארן געווען פון די העכסטע אין זייערע קלאסן, אבער לכבוד דעם האבן זיי אויפגעהערט וואקסן פריער ווי אנדערע קינדער אין זייער עלטער, און הגם זיי זענען טאקע הויכע ערוואקסענע, איז זייער הייך נישט עפעס ווער-וויסט-וואס. ס'איז נארמאל פאר קינדער, מיידלעך און יונגלעך, דורכצוגיין א תקופה פון שנעלן וואוקס, וואס שטעלט זיך אבער שפעטער אפ.

הגם ס'איז לכאורה נישטא קיין סיבה צו זיין באזארגט, איז טאקע יא דא א קליינע מעגליכקייט אז מ'רעדט פון א מעדיצינישן איבערוואקסן-פראבלעם, וואס מאכט זיך אבער זייער זעלטן. איר קענט זיך וועגן צו אן 'ענדאָקרינאַלאַדזשיסט' (Endocrinologist) אויסצושליסן די

זייט 15 »

קורצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

7353
שוואכע נירן צוליב טראנספלאנט-מעדיצין

מיין טאכטער איז אריבערגעגאנגען אן (transplant) איבערפלאנצונג, און ווי געווענליך אין אזעלכע פאלן, האט דער דאקטאר איר אנגעוויזן צו נעמען א מעדיצין אראפצוקלאפן דעם אימיון סיסטעם (immune system) אז דאס זאל נישט אטאקירען די נייע איבערפלאנציג וואס איז א פרעמדע זאך און די גוף (ווי באוויסט איז דאס א פראבלעם ווען מען האט אן טרענספלענט). דער פראבלעם איז אבער אז דער מעדעצין וואס זי נעמט שוואכט אויך אפ די נירן. אויב איינער האט אן עצה דערפאר, זאל זיך ביטע פארבינדן מיט אונז וואס שנעלער אויף 845-535-1117.

א גרויסן דאנק פון פאראויס.

(-)

7354
זוכט עצה קעגן נידעריגן בלוט דרוק

אויב עמיצער האט אן עצה קעגן נידעריגן בלוט דרוק ביי א פרוי אונטער געוויסע אומשטענדן, זאל ביטע לאזן וויסן.

א יישר כח.

(-)

7355
קייראפראקטאר פאר קערפער ציטערנישן

איך זוך א קייראָפּראַקטאָר (specialty chiropractor) וואס איז ספעציעל געאייניגט פאר אן ערוואקסענעם מענטש וואס ליידט פון (essential tremors) 'עסענשעל טרעמאָרס', אז דער גוף, בעיקר די הענט און פיס, ציטערן.

ביטע זיך פארבינדן מיט אונז דורך דער רעדאקציע.

(-)

7356
זוכט קלארקייט איבער קראצן

איך זוך אן עצה פאר אן אינטערעסאנטער אומבאקוועמליכקייט: עס קראצט מיר כסדר אין דעם האלז און די אויערן. איך וואלט זייער געהאפט אז עמיצער זאל מיר קענען זאגן וואס ס'קען זיין דער גורם דערצו און וואס מ'קען טאן דערוועגן.

(*)

7357
באקומט סקרוך פון שניידן נעגל

איך זוך אן עצה צו אן אומגעווענליכן פראבלעם. מיין מאן באקומט א סקרוך אין די ביינער (chills) יעדעס מאל וואס ער שניידט זיך די נעגל. עס שטערט אים זייער שטארק, אזוי ווייט אז ער מוז ממש ניצן די ציין צו שניידן די נעגל לכבוד שבת. דאס ערגסטע איז עס נאך אויב ער פרובירט שניידן די נעגל מיט א שערל.

אויב עמיצער ווייסט פון אן עצה, זאל אזוי גוט זיין און מיטטיילן.

א דאנק.

(-)

7358
א נאטירליכער מיטל קעגן Cysts

מיר זוכן אן עצה וואס צו טאן פאר א פערצן-יעריג מיידל, וועלכע באקומט 'אָואווערין סיסטס' (ovarian cysts) וואס די דאקטער זאגט איז נישט דער רעזולטאט פון 'פּאָוליסיסטיק אָואווערי סינדראָם' (Polycystic ovary syndrome -- PCOS), און אויך נישט דער סארט געוויקסען וואס קען זיין מסוכן און מוז באזייטיגט ווערן דורך אן אפעראציע. דער דאקטער זאגט, אז די איינציגסטע עצה איז צו געבן מעדיצין, אבער מיר ווילן וויסן צי עמיצער ווייסט פון א נאטירליכן מיטל וואס וואלט געקענט העלפן.

(-)

ליינער'ס גאזעט קורצע מעטפערי

7359
אן עצה פאר מרס"א

איך וויל צולייגן צום בריוו #6995, וועלכער האט רעקאמענדירט א ספעציאליסט צו באהאנדלען מרס"א (MRSA) אויסשלאגן. (מרס"א איז אן אנטצינדונג וואס קען ברענגען קאמפליקאציעס פאר וועלכער עס העלפט נישט קיין אנטיביאטיק.)

מיר האבן געזען זייער גוטע רעזולטאטן מיט מרס"א (און אויך אנדערע זאכן), ביי יונגע און עלטערע, ביי דר. דזשעיסאָן הורוויץ (Dr. Jason Horowoitz). ער ארבעט ביי 'פאָרסטער קיראַפּראַקטיק' (Forster Chirapactic), וועלכע האבן אפיסעס אין פלעטבוש און וויליאמסבורג. מ'קען זיך פארבינדן מיט דר. הורוויץ דורכ'ן רופן אדער טעקסטן 917-572-4020.

(-)

7360
יישר כח פאר אן עצה

די עצה פון בריוו #6118, וועגן עלימינירן פיס קראמפן (cramps) דורך צוריקבייגן די פינגער, האט מיר זייער געהאלפן. א גרויסן יישר כח!

(-)

7361
פלאכע פיס ברענגען ווייטאגן

פיס יסורים קענען קומען צוליב מער ווי איין סיבה. איין גאנץ גאנגבארער גורם איז אבער 'פלאכע פיס' (flat feet), וואס קען ברענגען גרויסע פיס ווייטאגן נישט דווקא ביי די זוילן, נאר אפילו אזוי ווייט ארויף ווי די קני.

די עצה דערצו איז, זיך איינצוהאנדלען גוטע 'אַרטשעס' (foot arches). דאס וועט בעז"ה לינדערן, האפנטליך אפילו גענצליך עלימינירן די יסורים.

(-)

7362
שטים בענדער פאראליז

מיר האבן געהאט ערפארונג מיט דעם פראבלעם אז די שטים בענדער זענען פאראליזיד. ב"ה מיר זענען אנגעקומען צו זייער א גוטע שליח אן אויער-נאז-האלז ספעציעליסט (ENT) וואס איז ספעציאליזירט אין די זאכן. דער דאקטאר האט באלד דיאגנאזירט דעם פראבלעם און עס אנגעהויבן באהאנדלן און ביז א קורצע צייט האב איך בחסדי ה' געקענט געהעריג רעדן און איך האב צוריקבאקומען דעם קול.

די נאמען פונעם דאקטער איז Dr. Peak Woo, 212-580-1004

(-)

7363
אן עצה קעגן שטארק שוויצן

פאר מענטשן וואס שוויצן זייער אויף די הענט, איז דא אן עצה. שווייס איז א פליסיגקייט וואס דער קערפער שיקט ארויס אינדרויסן דורך אזעלכע רערלעך, וואס ציען זיך פון אינעווייניג אין גוף ארויס אינדרויסן (sweat glands). איז דא אזא פראצעדור, וואס 'פארברענט' די דאזיגע שווייס-רערלעך וואס געפינען זיך אונטער'ן ארעם (underarm sweat glands), און דאס רעדוצירט דאס שוויצן.

עס קען זיך אמאל מאכן אז דער מענטש זאל לכבוד דעם אנהייבן מער שוויצן אויפ'ן ריקן, אבער די שווייס אויף די הענט שטעלט זיך אפ.

(-)

7364
אן עצה קעגן מויל גערוך

איך האב איך פאר א שטיק צייט זיך געמוטשעט מיט דעם פראבלעם פון אן אומאנגענעם מויל-גערוך. שפעטער האב איך אנגעהויבן נעמען 'פּראָוביאַטיקס' (probiotics), וואס מען קויפט אין וויטאמין-געשעפטן, וועלכער האט ב"ה שנעל עלימינירט דעם פראבלעם ב"ה.

דערצו האב איך אנגעהויבן צינדן ליכט לע"נ צדיקים רבי ישעי בן ר' משה, רבי לוי יצחק בן שרה סאשא, רבי חיים זאנוויל בן משה, אז אין זייער זכות זאל איך פטור ווערן פון דער שוועריגקייט.

איך ווינטש אייך א סך הצלחה און סייעתא דשמיא.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

דאזיגע ווייטע היכי תמצא.

לגבי אייער חשש אז דער העכער-ווי-דורכשניט וואוקס וועט זיך אפרופן אויף אייער טאכטער'ס זעלבס-שאץ, וואלט איך געזאגט אז דער אופן וויאזוי דאס קינד וועט עס אויפנעמען ווענדט זיך אין א גרויסער מאס אין וויאזוי די עלטערן קוקן עס אן. אויב טאטע-מאמע זעען עס אלץ מאדנע, פראבלעמאטיש, אומגעווענליך, וועט זיך עס מעגליך אפרופן אויפ'ן קינד וואס וועט אונטער דער השפעה זיך אנהייבן שעמען מיט'ן הייך. די עלטערן האבן אבער די ברירה אנצוקוקן דאס מציאות אלס פשוט און נארמאל – אלס א חלק פונעם זעלבספארשטענדליכן פאקט דער הייך פון מענטשן איז פארשידנארטיג: איינער איז הויך, א צווייטער איז העכער, א דריטער איז גאר נידעריג, א פערטער איז מיטלמעסיג, אא"וו. מענטשן זענען פיזיש אנדערש און פארשידנארטיג, יעדער לויט וויאזוי דער באשעפער האט אים אדער איר באשאפן. מיט אזא מהלך המחשבה קען מען אפילו אנטוויקלען ביים קינד א געפיל פון שטאלץ אז ס'איז דאס העכסטע אין קלאס.

השי"ת זאל אייך חונן דעת זיין מיט די ריכטיגע מחשבות, דיבורים, און מעשים.

הצלחה רבה!

(*)

7349

רעקאמענדירט א דאקטאר פאר 'בוניון' (Bunion)

איך האב געהאט א 'בוניון' (Bunion) פראבלעם און האב געפונען א דאקטאר א ספעציאליסט, פון וועמען איך בין געווען זייער צופרידן. ער האט דורכגעפירט די אפעראציע מיט גרויס געטריישאפט און זייער געראטענע רעזולטאטן, און כ'האב אויך געהערט פון אנדערע וואס האבן געהאט די זעלבע ערפארונג.

('בוניון' איז א פראבלעם וואס אנטוויקלט זיך מיט'ן דיקן פינגער פון דעם פוס. דער ביין ביים אינעווייניגסטן חלק פונעם פינגער שטויסט זיך אויף ארויס, אין דער ריכטונג פונעם שכן-פינגער. דער פינגער ווערט פארשטייפט; דערצו ברענגט די שפאנונג צווישן די צוויי פינגערס היפשע ווייטאגן. 'בוניון' קען זיך אנטוויקלען פון טראגן צו פארשטייפטע שיך, אטרייטיס [Arthritis], אדער אנדערע גורמים.)

זיין נאמען איז דר. צבי בר-דעיוויד (Dr. Tzvi Bar-David). זיין אפיס געפינט זיך אין מאנהעטן, און דער טעלעפאן נומער איז, 212-355-4229.

(-)

7350

חסד ה' וואס איז ארויסקומען פון א שנעל-וואקסן פראבלעם

איך וויל רעאגירן צום בריוו #7107, וואס פרעגט וועגן א יונג מיידל וואס וואקסט זייער הויך. (א תמצית: א -12יעריג מיידל וואס וואקסט גאר שנעל און האלט שוין ביי 5 פיס און 8 אינטשעס. דער בריוו פרעגט פאר אן עצה אפצושטעלן דעם אומגעווענליכן וואקסן.)

איך וויל מיטטיילן פון אייגענער ערפארונג מיט מיינער א טאכטער, וועלכע האט זיך געמוטשעט מיט'ן זעלבן וואוקס-פראבלעם. מיר האבן ערנסט גענומען אין באטראכט איר צו לאזן באהאנדלען מיט הארמאנען, וואס זאלן אפשטעלן דאס וואקסן. צום מזל איז דא א געזעץ, וואס הייסט נעמען אן עם-אר-איי (MRI) טעסט פאר'ן אנהייבן מיט די הארמאן-באהאנדלונגען. דורכאויס דער MRI האט זיך ארויסגעשטעלט אז זי האט א געוואוקס אינעם קאפ, ל"ע (brain tumor).

שוין זיבן יאר וואס מיר מוטשען זיך און די גאנצע רפואה איז נאכנישט אנגעקומען. א דאנק דעם אויבערשטן אז ממש לעצטנס האבן די מומחים פרובירט א נייעם סארט מעדיצין, וואס האט בחסדי השם א סך געהאלפן.

זאלן אלע אידן האבן א רפואה שלימה.

(-)

7351

זוכט עצות קעגן יסורים אינעם פערשט (Heel)

איך זוך עמיצן מיט ידיעות אדער ערפארונג. שוין א לענגערע צייט וואס איך לייד שוין לאנג פון ווייטאגן אויף דעם פערשט פונעם פוס (heel). מיט א קורצער צייט צוריק, האט דער דאקטאר מיר ענדליך געגעבן א 'קאָרטיזאָון שאַט' (cortisone shot), וואס מ'גיט אלס מיטל צו פארלייכטערן יסורים אויף ספעציפישע ערטער אינעם קערפער. דער שאט האט ב"ה געארבעט און געווען א טיילווייזע ישועה. דער מיטל האט עלימינירט די שמערצן פון דעם חלק מיט וועלכן וואס מען טרעט אויפ'ן פערשט (heel), אבער האט גארנישט אויפגעטאן לגבי די זייטן פון דעם פערשט ווי אויך דעם הינטערשטן חלק דערפון, און אויף די ביידע חלקים פיל איך ווייטער גרויסע יסורים. כ'וויל באמערקן, אז די ווייטאגן זענען נישט פארבינדן מיט'ן גיין און איך שפיר זיי אפילו ביים ליגן באוועגלאז אין בעט, שוין אפגערעדט ווען דער פוס רירט אן דעם מאטראץ, ווען די ווייטאגן שטארקן זיך פילפאכיג.

אויב איר האט אן עצה אדער ווייסט פון א דאקטער וואס פארשטייט צו דעם פראבלעם, ביטע שרייבן צום 'גאזעט'.

א דאנק.

(*)

7352

עצה קעגן מאגן-ברענעריי

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7119, וועלכער פרעגט פאר אן עצה מיט מאגן ברענעריי. (א תמצית: דער בריוו באקלאגט זיך איבער מאגן-ברענעריי, וואס יענער פרובירט באהאנדלען דורך 'זאנטעק' [Zantac], וואס איז אבער נישט קיין פערמאנענטע לעזונג; דערצו וויל יענער פטור ווערן פונעם פראבלעם מיט א נאטירליכן מיטל. יענער האט שוין פרובירט צו ערזעצן וואסער פר-נעם קראן מיט ספרינג וואסער, וואס האט אבער נישט געהאלפן פאר מער ווי א קורצער צייט.)

איך וויל מיטטיילן וועגן אן עצה, וואס האט שוין געהאלפן א סך מענטשן מיט פארשידנערליי מאגן פראבלעמען: אויפהערן ניצן די געמיינערע סארטן אויל מיט וועלכע מ'קאכט און באקט געווענליך דאס עסן, ווי למשל 'קאנאלא אויל' (Canola oil) און די אנדערע זיינסגלייכן, און דאס ערזעצן מיט איינעם פון די איידעלע סארטן אויל, ווי 'מיילד אליוו אויל' (mild olive oil) (וואס איז אויך גוט פאר פרעגלען), 'עקסטרע לייט אליוו אויל' (extra light olive oil), 'קאקאנאט אויל' (coconut oil), 'פאלם אויל' (palm oil), ווי אויך שמאלץ און פוטער.

דאס זענען אלע געזונטע זאכן וואס זענען גוט פאר'ן מאגן. מענטשן וואס מאכן דעם טויש זעען שנעל א גרויסן חילוק.

(-)

WWW.VFEXGS.COM
INTERNATIONAL MONEY TRANSFERS AND CURRENCY EXCHANGE, FOR THE LOWEST RATES EVER.
¥€$
We do that.
BUSINESS TRANSFERS.
PERSONAL TRANSFERS.
AMAZON UK GBP COLLECTIONS
COMING SOON
V·FEX global services
אברהם ווערטהיימער
P. 718.852.4358
E. ABE@VFEXGS.COM
A. 18 HEYWARD ST. 3RD FL.
OFFICE HOURS 12-4PM

Hamaspik Central Point
CARE CENTERED AROUND YOU
866-353-8400
• NYSHA 845-655-5678
• Hamaspik Theragen Upstate - 845-655-0600 Downstate - 718-266-9742
• Tri-County Care 844-504-8400
• Hamaspik Of Orange County 845-774-8400
• Hamaspik Of Rockland County 845-356-8400
• Hamaspik Of Kings County 718-387-8400
• Hamaspik Medicare Select 833-HAMASPIK / 833-426-2774
• Hamaspik Home Care 855-HAMASPIK / 855-426-2774
• Hamaspik Choice 855-552-4642
• Comfort Health Kings - 718-408-5400 Rockland - 845-503-0400 Orange - 845-774-0309

המספיק נייעס

פנים חדשות באו לכאן:

פרישקייט אין 'המספיק אוו אראנזש' מיט פרישער 'דירעקטאר אוו קאמיוניטי סערוויסעס'

אז איר וועט פרעגן א מלמד וויאזוי מען מעסט הצלחה ביי א תלמיד וועט איר געווענליך הערן פארשידענע ענטפערס: אויב קען ער גוט די גמרא און משניות; ער פארטראגט זיך גוט מיט חברים; ער זיצט מיט דרך ארץ. א געווענליכע קלאס-צימער אין חדר אדער סקול האט א קלארע מטרה, צו לערנען מיט די קינדער, זיי מחנך זיין, מאכן זיכער אז זיי שטייגן און פירן זיך אויף ווי עס דארף צו זיין. אבער מען לערנט מיט אלע אינאיינעם און אויב פאדערט זיך אמאל איין תלמיד אדער תלמידה וואס דארף מער הילף וועט מען נעמען א פריוואטע מלמד אדער טיטשער צו אריינלייגן די ארבעט.

וואס טוט זיך אבער מיט א מלמד/טיטשער וואס האט א גאנצע כתה וואס יעדער איינער האט אנדערע געברויכן, יעדער איינער אויף זיין שטאפל און יעדער איינער פאדערט א באזונדערע צוגאנג, צו דעם דארף מען זיין נישט נאר א גוטער מלמד, נאר א איינער מיט הארץ. און ווען עס קומט צום 'המספיק קאמיוניטי פראגראמען' זענען די געברויכן פארשידנארטיג פאר יעדע קינד, און די זעלבע זאך מיט די קאם העב סערוויסעס, מען דארף קענען אפלערנען יעדע קינד און דאן זיכער מאכן אז ער קריגט די מאקסימום הילף און באגלייטונג.

דעריבער איז דאס גאר פריידיגע נייעס אז מען האט טאקע געטראפן אזא איינער צו אנפירן מיט דעם פראגראם, דער נייער דירעקטאר פון קאמיוניטי סערוויסעס הר"ר שמעון פאלאטשעק שיחי' וועלכער איז אויפגענומען געווארן צו אנפירן די פארשידענע רעספיט פראגראמען, און קאם העב. דאס איז א פאזיציע וואס פאדערט נישט נאר קאפ נאר אויסטערלישע הארץ און געפיל.

אויף צו פירן אזא פראגראם דארף מען האבן א 'סעט' פון טאלאנטן און הארץ, מען דארף קענען ארבעטן מיט פארצווייגטע לאגיסטישע אפעראציעס, אבער אויך פארמאגן די פארשטאנד און געפיל פאר די געברויכן פון יעדע קינד. דאס זיך אפגעבן מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן איז קיינמאל נישט א 'איין סייז פיט אלל' צוגאנג. יעדעס קינד איז אן עולם מלא, א וועלט פאר זיך און דער תפקיד פונעם דירעקטאר איז צוצופאסן די נויטיגע סערוויסעס און צוגאנג פאר יעדן באזונדער.

דעריבער איז טאקע רבי שמעון שיחי' דער ריכטיגער מענטש פאר דעם פאזיציע. ער פארמאגט דעם געפיל פונדערהיים בפרט פון זיין חשובע טאטן שיחי' וואס האט עקספירענס אינעם קרית יואל סקול דיסטריקט, און איז באקאנט צווישן זיינע חברים און מיטארבעטער אלס עמיציר וואס ברענגט צו די ארבעט 'מח ולב' – הארץ און קאפ, און עס שפירט זיך שוין די פרישקייט אין די פראגראם אונטער זיין פירערשאפט.

די פראגראמען פון 'קאמיוניטי סערוויסעס' זענען ספעציעל וויכטיג וויבאלד זיי זענען געווידמעט צו העלפן סיי די אינדיווידועלן, יעדער אויף זיין שטאפל, און סיי זייערע פאמיליעס און די וועלכע געבן זיך אפ מיט די קינדער, וועלכע קענען אפאטעמען און האבן מנוחה אין די פרייע צייטן ווען די קינדער זענען אונטער די אויפזיכט פון די געטרייע שטאב, אדער אין אנדערע קאם-העב פראגראמען, וואו זיי לערנען און פארברענגען אונטער די אויפזיכט פון א געטרייע און ליבליכע שטאב, און אויף צו פירן דעם אפטיילונג פאדערט זיך צו אנקניפן גוטע באציאונגען מיט די פאמיליעס און מיט די אינדיווידועלן, א זאך וואס ר' שמעון טוט אויף א נאטורליכן און טאלאנטפולן אופן.

רבי שמעון האט זיך באלד נאטורליך אריינגעפאסט אין די ארבעט און זיך גענומען צו די ארבעט אויף די פארשידענע אפטיילונגען אונטער זיין אויפזיכט וועלכע ווערן כסדר אויסגעברייטערט מיט פרישע און אמביציעזע פראגראמען, אריינגערעכנט דעם נייעם לאקאל אין אראנזש קאונטי וועלכע וועט דינען פאר טייל פון די אפעראציעס און פראגראמען פאר די אינדיווידועלן און משפחות, און נאך אומצאליגע טאג-טעגליכע אפעראציעס וועלכע ער האט באלד גענומען אונטער די הענט מיט גרויס געניטקייט און פארשטאנד צו די צופרידנהייט פון די שטאב און פון די משפחות.

אין א שמועס מיט'ן 'גאזעט' דרוקט רבי שמעון אויס שטארקע צופרידנקייט פון די ערשטע וואכן אין זיין פאזיציע און די געוואלדיגע צוזאמענארבעט פון די גאנצע שטאב וועלכע האבן אויפגענומען דעם אויסוואל מיט צופרידנקייט "איך שפיר מיך אינדערהיים דא פון די ערשטע מינוט" זאגט ר' שמעון, און ער האט זיך טאקע באלד איינגעגלידערט כזקן ורגיל און דער אויסוואל האט זיך ארויסגעשטעלט אלס א געוואלדיגע סוקסעס.

איינער פון די ערשטע מיסיעס פון רבי שמעון אלס דירעקטאר איז דער נייער פראגראם 'שבת-פאן' – א פראגראם וועלכע שטעלט צו סערוויסעס און פראגראמען אום שבת קודש אין די זימער חדשים, מוצאי שבת קודש אין די ווינטער חדשים וואס קומט מיט טראנספארטעישן פאר די קינדער צו פארזיכערן סיי אן עונג שבת אדער מוצשב"ק פאר די טייערע קינדער און סיי אן אפרוה פאר די טייערע עלטערן און משפחות וועלכע געבן זיך אפ מיט אויסטערלישע געטריישאפט 24 שעה און זיבן טאג א וואך.

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

געזונטהייט נייעס

מאסיווע אויפשטייג פון 'עי-די-עידזש-די' צווישן ערוואקסענע אין די פארלאפענע יארצענדליג

ניו יארק - א פרישע איבערזיכט פון מיליאנען מעדיצינישע רעקארדס אין אמעריקע צייגט א מאסיווע אויפשטייג אין דיאגנאזירט פעלער פון 'עי-די-עידזש-די' צווישן ערוואקסענע, -- א זאך וואס קען זיך נעמען פון א אייגענטליכע אויפשטייג אין פעלער, אבער אויך צוליב מער באהאווענטקייט מיט דעם פראבלעם וואס פירט דערצו אז דאקטוירים דיאגנאזירן דאס און אז מענטשן זוכן הילף דערפאר.

דער שטודיע, דורכגעפירט דורך פארשער אינעם 'טשיילדמיינד' אינסטיטוציע אין ניו יארק, איז באזירט אויף 5.2 מעדיצינישע רעקארדס אין קאליפארניע צווישן 2007 און 2016 צייגט אז אין די צען יאר איז אנטשאנען אן אויפשטייג פון איבער 43% אין פעלער צווישן ערוואקסענע, א פרעצעדענטלאזע אויפשטייג וואס מען האט נישט געזען קיינמאל פריער. און אין די זעלבע צייט צווישן קינדער איז דאס ארויף פון 2.96% אין 2007 צו 3.4% אין 2016, אן עטוואס מילדערע אויפשטייג, אבער פארט א באדייטנדע וואוקס.

"ווען עס קומט צו ערוואקסענע קענען די סימפטאמען זיין אנדערש, טיילמאל שלאגט דאס אויס מיט דעפרעסיע און ענקזייעטי און עס דערקענט זיך ווייניגער די הייפעראקטיוויטעט, דעריבער איז זייער אפט דער מצב אז ערוואקסענע ווערן בכלל נישט דיאגנאזירט, דעריבער איז דאס אייגענטליך א פאזיטיווע ערשיינונג אז מער און מער ערוואקסענע קריגן הילף פאר זייער צושטאנד" זאגט איינער פון די פארשער וועלכע האבן דורכגעפירט דעם איבערזיכט.

עי-די-עידזש-די נעמט אריין אין זיך עטליכע דיאגנאזן, אנגעהויבן פון א שוועריגקייט צו קאנצעטרירן, הייפער-אקטיוויטעט, און צווישן די סימפטאמען ציילן זיך: שווערגיקייט צו צולייגן קאפ צו דעטאלן, שוועריגקייטן צו אויספירן אויפגאבעס, פארלירן חפצים, קען נישט שפילן א שפיל פאר א לענגערע צייט, און לויט פארשידענע שאצונגען שטייט די צאל קינדער וועלכע ליידן צווישן 7 אן 14% פראצענט, א גרויס טייל נישט דיאגנאזירט.

אבער ווען עס קומט צו ערוואקסענע זענען נאך ווייניגער דיאגנאזירט לויט די מיינונגען פון עקספערטן, טייל האבן נאך דעם צושטאנד פון אלס קינד, און טייל קענען דאס אנטוויקלן שפעטער אין לעבן, ספעציעל אויב מען איז אריבער א שווערע דורכגאנג אדער סיי וועלכע טראומאטישע איבערלעבעניש.

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"

ואל תביאנו לידי מרה שחורה:

'דעפרעסיע' ביי עלטערע מענטשן איז נישט קיין באקוועמע נושא, אבער א קריטיש וויכטיגע

לאמיר רעדן פון אביסל אן אומבאקוועמע נושא: דעפרעסיע. מיר זענען מערסטנס צוגעוואוינט צו רעדן דערפון ווען עס קומט צו יונגערע מענטשן, בחורים און מיידלעך, יונגעלייט און ווייבלעך, אבער די פאקט איז אז דאס איז א פראבלעם וואס קען זיך טרעפן ביי יעדן איינעם און יעדן עלטער. און ספעציעל ביי עלטערע מענטשן וואס ליידן פון פיזישע שוואכקייטן און פון עלנדקייט און איינזאמקייט טיילמאל.

אבער אין די צייט וואס ביי יונגערע מענטשן קען זיין לייכטער צו דערקענען דעם פראבלעם און צו דיאגנאזירן, קען דאס זיין מער קאמפליצירט ווען עס קומט צו עלטערע מענטשן, און ספעציעל עלטערן, וועלכע זוכן געווענליך נישט זיך צו אויסרעדן דאס הארץ פאר זייערע קינדער, אבער אפילו פאר דאקטוירים קען אמאל זיין שווער צו דיאגנאזירן דעפרעסיע ביי עלטערע מענטשן, און צו טרעפן דעם ריכטיגן וועג דאס צו באהאנדלן.

די געווענליכע סימפטאמען פון דעפרעסיע זענען גוט באקאנט: מען האט נישט קיין חשק צו טון טאג-טעגליכע פונקציעס, עס איז שווער צו אויפשטיין, מען איז צודריקט, מען טראכט שלעכטע מחשבות, און מען שפירט אז מען איז א לאסט אויף די ארומיגע. אבער ביי עלטערע מענטשן קען דאס אמאל ארויסקומען אויך אנדערע וועגן, די סימפטאמען זענען מידעקייט און שוואכקייט, מען ווערט שנעל בייז און אויפגערעגט, און אמאל קומט עס ארויס מיט צומישענישן און פארגעסן.

דעפרעסיע קומט געווענליך ווען מען פארלירט נאנטע מענטשן אדער פריינט, אדער ווען מען גייט אריבער א גרויסע טויש אין לעבן. ביי עלטערע מענטשן מאכט זיך דאס אפטער, זיי גיין אריבער טוישונגען, צומאל פארלירט מען גוטע פריינט און משפחה, און נישט אלעמאל קענען זיי מיטטיילן און איבערארבעטן זייערע געפילן, און דאס קומט צום אויסדרוק מיט דעפרעסיע.

ביי עלטערע מענטשן איז דא נאך א סארט דעפרעסיע: דאס רופט זיך 'וועסקולער דעפרעשן' – דאס נעמט זיך פון דעם וואס די אדערן ווערן פארשטייפט און עס שטערט דעם בלוט פלוס און צירקולאציע צום מח. דאס קען קומען באגלייט מיט דייעביטיס, הארץ פראבלעמען, און אנדערע פיזישע פראבלעמען. און עס איז אלעמאל וויכטיג צו צולייגן קאפ צו סיי ווען עס טוישט, נישט נאר אין די פיזישע צושטאנד, נאר אויך אין די גוסטע, אמאל קען שווערי־גקייטן מיט שלאפן, מידעקייט, און זאכן ווען עס נעמט זיך פון דעם וואס די אדערן ווערן עפעס טויג נישט.

אויב קלערט איר אז אייער עלטערער משפחה מיטגלידער צייגט סימפטאמען פון דעפרעסיע, איז וויכטיג עס נישט צו נעמען פאר לייכט. אויב באמערקט מען אז ער אדער זי ווערט שנעלער אויפגערעגט, איז צומישט, מיד, אפגעשוואכט, איז זייער וויכטיג צו דאס נעמען ערנסט, און נישט אוועקמאכן. עס איז כדאי צו מאכן אן אפוינטמענט מיט'ן דאקטאר, צומאל קען ער עפעס טון דערצו און אמאל רעקאמענדירן א ספעציאליסט דערפאר.

נארמאל זענען דא צוויי וועגן צו באהאנדלן דעפרעסיע: פסיכאטעראפי און מעדיצין. פסיכאטעראפי איז א פסיכאלאג אדער אנדערע ספעציאליסט וועלכער פרובירט צו דערגיין די סיבה פון דעם דעפרעסיע און העלפן דעם פאציענט דאס אויסארבעטן און זיך אויסלערנען מיטלן וויאזוי זיך צו ספראוון מיט די געפילן און נישט אריינפאלן אין ייאוש און אין מרה שחורה וועלכע ברענגט די קלינישע צושטאנד פון דעפרעסיע. אמאל קען עס בעסער ווערן נאך עטליכע סעסיעס און אמאל פאדערט עס לאנג-טערמיניגע טעראפי.

ווען עס קומט צו אנטי-דעפרעסענט מעדיצינען זענען דא פארשידענע סארטן, און יעדע ארבעט אויף אן אנדערע אופן. געוויסע העלפן אויך מיט סטרעס, אנדערע העלפן שלאפן ביינאכט, און עס קען אמאל נעמען צייט ביז פאסט צו די ריכטיגע מעדיצין, און מען דארף אויך זיכער מאכן אז עס איז נישט קיין סתירה צו סיי וועלכע אנדערע מעדיצינען מען נעמט פאר אנדערע זאכן, און מען דארף האבן געדולד ביז מען האט צוגעפאסט די ריכטיגע מעדיצין און מען זעט דעם עפעקט, און רוב מאל ווערט רעקאמענדירט א קאמבינאציע פון פסיכאטעראפי און מעדיצין.

עס איז וויכטיג צו געדענקן אז 'דעפרעסיע' איז נישט סתם א נארמאלע ערשיינונג, אז א מענטש איז אביסל צוגעלייגט אדער טרויעריג. עס איז א מחלה וואס שטערט צום טאג-טעגליכן לעבן און קען עפעקטירן די פיזישע געזונט, און עס איז וויכטיג עס צו נעמען ערנסט און איבערשמועסן מיט א דאקטאר אויב זעט איר סימפטאמען ביי איינע פון אייערע באליבטע.

צומאל קען אביסל הילף אינדערהיים אויך אויסמאכן, אדער אויב עס איז א פראבלעם פון איינזאמקייט קען מען קריגן הילף צו האבן א משפחה מיטגליד אלס געהילף. צו הערן מער רופט: המספיק האום קעיר – 843-503-0736

בעקענט אייך מיט קעירגיווער פעטיג: אויף צו העלפן אנדערע דארף מען אמאל קודם זיך אליין העלפן

זיך אפגעבן מיט א טאטע אדער מאמע, אדער זיידע באבע, איז א מתנה. מען קען אביסל צוריקצאלן די געוואלדיגע כוחות וואס זיי האבן אריינגעלייגט אין אונז און מען איז מקיים מצוות כיבוד אב און והדרת פני זקן אויפ'ן בעסטן אופן. אבער מיר זענען פארט מענטשן, עס קען זיין א גאר שווערע און מאטערדנע ארבעט, מען ווערט אפגעמוטשעט און מען האט נישט די כוחות צו אנגיין.

אבער אונזערע באליבטע דארפן אונז, און מיר קענען זיי נישט איבערלאזן. און עס מאכט נאך שווערער אויפ'ן הארץ, און מען טראכט כסדר אויב מען טוט גענוג, און וויפיל איז די שיעור. דאס אלעס זענען געפילן וואס זענען גוט באקאנט פאר ספעציאליסטן, עס האט אפילו א ספעציעלן נאמען "קעירגיווער פעטיג" – מידעקייט און אפגעמוטשעטקייט פון א פארזארגער.

צוערשט איז וויכטיג צו וויסן אז עס דארף נישט זיין אזוי. מען דארף טון וואס מען קען אבער מען דארף געדענקן אז מיר זענען נאר מענטשן און עס איז דא גבול וויפיל מיר קענען טון. און אז מיר קענען נישט העלפן אנדערע אויב מיר געבן נישט אכטונג אויף זיך אליין. מיר דארפן געדענקן אז אונזערע באליבטע משפחה דארף אונז געזונט און שטארק, גומטיג און פרייליך. און אז דאס איז א שווערע ארבעט, נישט נאר פיזיש נאר אויך עמאציאנאל און מיר דארפן זיך שטארקן.

עס איז נארמאל צו האבן געפילן, צומאל איז די ארבעט פון זיין א 'קעירגיווער' נאך שווערער ווען מען האט שווערע געפילן. די סארט נאנטקייט מיט משפחה מיטגלידער, אדער אפילו מיט א פרעמדן ברענגט אויף אסאך געפילן. אמאל אויף דעם מענטש פאר וועמען מען זארגט, און אמאל אויף ארומיגע אדער דאקטוירים. אויב שפירט מען איבערגענומען פון געפילן איז וויכטיג צו נעמען א טיפע אטעם, כאפן א שפאציר, כאפן א שמועס אדער טון סיי וועלכע זאך וועלכע מאכט אייך אין א בעסערע גוסטע.

נאך א וויכטיגע זאך צו באטאנען איז אז עס איז דא א טערמין וואס רופט זיך 'לאנג-דיסטענס שולד' – דאס מיינט אז איר זענט נישט דער דירעקטער קעירגיווער, עס קען זיין א ברודער אדער שוועסטער אדער א פרעמדער. אבער איר זענט כסדר באזארגט און פיל מיט געפילן אז דאס הייבט אייך אן צו אויפעסן אז איר קענט נישט זיין דארט א גאנצן צייט. איר שפירט אז צוליב אייער ארבעט קענט איר נישט טון מער, און דאס ברענגט אויף אויפרעגעניש אין די ארבעט א.א.וו. – עס איז וויכטיג צו וויסן אז דאס איז נארמאל און מען דארף געדענקן אז מיר קענען נישט פירן די וועלט און מען דארף לאזן אביסל צום רבוש"ע און מתפלל זיין.

געדענקט צו בעטן הילף, זיך אפגעבן מיט איינער וואס דארף אסאך הילף איז נישט לייכט פאר קיינעם. און אויך נישט פאר דער וואס דארף צוקומען צו הילף. מען דארף געדענקן אז מיר זענען נאר מענטשן און מיר קענען נישט אלעס טון, און עס איז נארמאל און אפילו ראטזאם צו בעטן הילף פון אנדערע, משפחה אדער גוטע פריינט, אלע מענטשן אין די וועלט דארפן אנקומען איינער צום צווייטן, אזוי האט דער רבוש"ע באשאפן זיין וועלט. און אויף צו העלפן אנדערע דארף מען אמאל קודם העלפן זיך אליין.

אין המספיק האום קעיר שטייען מיר אייביג גרייט מיט סיי וועלכע הילף צו פארלייכטערן די הייליגע ארבעט, רופט אן צו הערן וועלכע פראגראמען און הילף קען אייך זיין נוצבאר: 845-503-0700

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

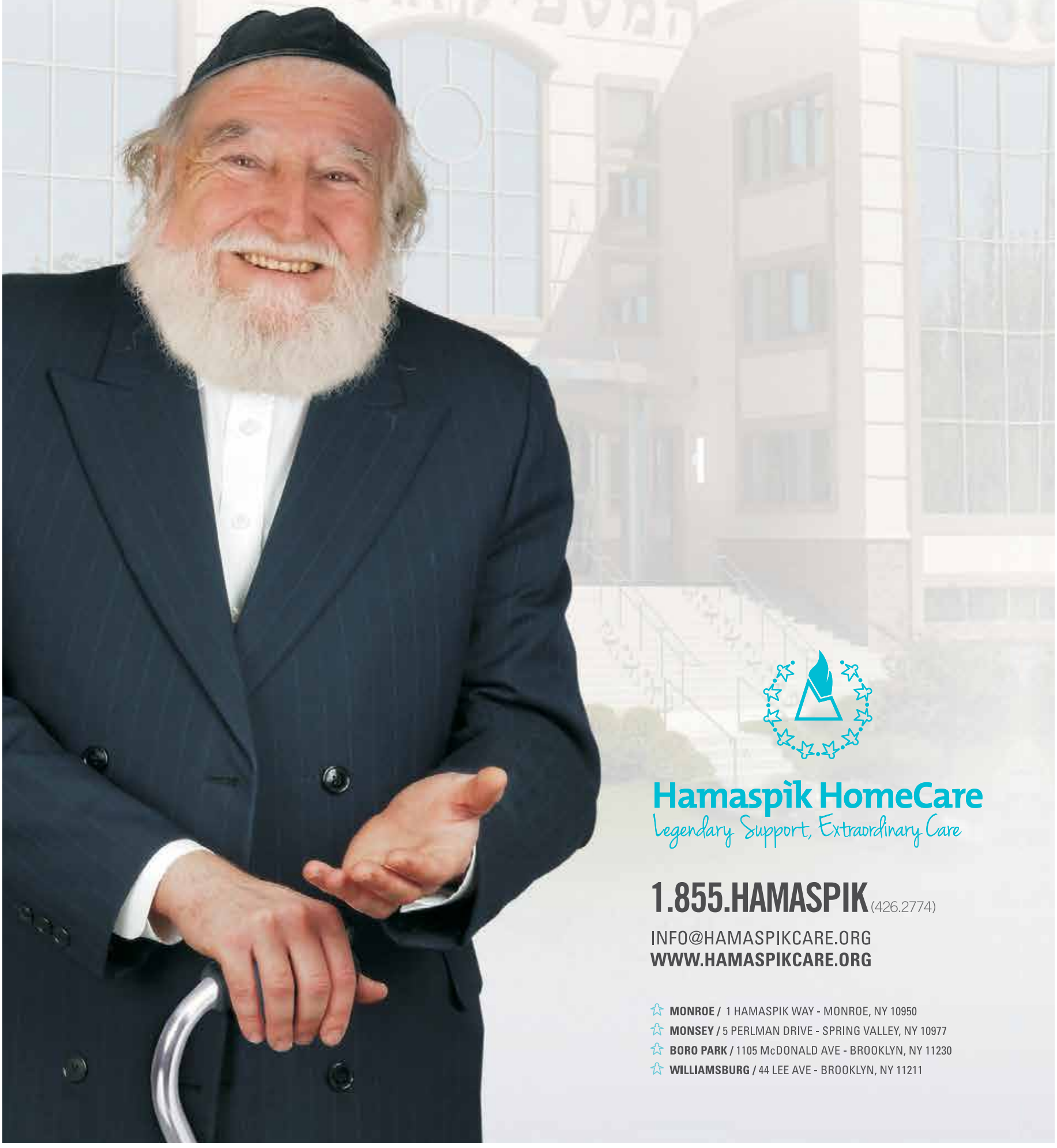
845-503-0700

בס"ד

"Thank You, Hamaspik HomeCare"

- The Home Care Agency that keeps me safe -

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



טאבלעטן

פאציענט אדוואקאטן גרופעס פארלאנגען **שטרענגערע רעגולאציעס אויף מעדיצין רעקלאמעס**

וואשינגטאן - עטליכע פאציענטן אדוואקאטן גרופעס האבן איינגערייכט קלאגעס צו די פעדעראלע אגענטורן, הויפטזעכליך צו די עף-די-עי און פארלאנגען שטרענגערע איבערזיכט אויף די טעלעוויזיע עדווערטייזמענט פון דראג פירמעס, זאגנדיג אז די דראג פירמעס טוען מאניפולירן די רעקלאמעס אויף צו פארפירן פאציענטן אז זיי זאלן נישט פארשטיין און באגרייפן די זייטיגע שעדליכע עפעקטן פון געוויסע דראגס.

איינע פון די זאכן וואס דער פעטיציע שטרייכט אונטער איז דער באנוץ פון מוזיק אין די סארט רעקלאמעס. דהיינו, די פירמעס האבן געטראפן א וועג צו איבערקלוגן די פעדעראלע רעגולאציעס וואס פארלאנגען אז די רעקלאמעס מוזן געבן אויפריכטיגע אינפארמאציע איבער מעגליכע געפארן, און האבן דעריבער אנגעהויבן נוצן הויכע מוזיק צו פארוואסערן די אנאנסירונגען.

די גרופעס שרייבן אז איבער 97 פראצענט פון די טעלעוויזיע רעקלאמעס באנוצן זיך מיט אזעלכע מעטאדן, און ביים אונעטרשטרייבן די מעלות פונעם דראג הערט מען קלאר און דייטליך, אבער די אנדערע חלקים ווערן פארוואסערט דורך מוזיק אדער אנדערע טאקטיקן, וואס מאכט עס שווער פאר מענטשן, ספעציעל עלטערע מענטשן, צו הערן.

די דראג פירמעס האבן בלויז אינעם לעצטן יאר אליין אויסגעגעבן איבער 6 ביליאן דאלער אויף אזעלכע סארט קאנסומער רעקלאמעס לויט א שאצונג פונעם 'קאנטאר העלט' פארש גרופע, און פילע עקספערטן זענען באזארגט אז דאס אדווערטייזן דראגס בכלל קען האבן א נעגאטיווע געזונטהייט עפעקט, וויבאלד פאציענטן לייגן דרוק אויף דאקטוירים זיי צו פארשרייבן מעדיצינען וועלכע זיי וואלטן אנדערש נישט געקריגן.

צוזאגן קאסט נישט קיין געלט - דראג פירמעס טוען אפט נוצן איבערגעטריבענע צוזאגן אין זייערע רעקלאמעס

די דראג פירמעס פארטיידיגן דעם איינפיר און זאגן אז די סארט רעקלאמעס זענען וויכטיג צו מאכן מענטשן אויפמערקזאם איבער פארשידענע געזונטהייט פראבלעמען, און אז זיי קענען קריגן מעדיצין דערפאר, אבער קאנסומער גרופעס זאגן אז פילע רעקלאמעס זענען פארפירעריש און קענען אפילו זיין שעדליך, און פארלאנגן שטרענגערע רעגולאציעס.

דאקטוירים אלאמירן איבער צווייפלהאפטיגע סובסטאנצן אין **פארשידענע 'וואונדער סופלאמענטן'**

באסטאן - די וועלט פון אלטערנאטיווע היילונגען און סופלאמענטן פארמאגט א געוואלד מיט נוצבארע און וואונדערליכע סופלאמענטן, זאלבן, טראפן וועלכע זענען גאר עפעקטיוו און פארמאגן פאזיטיווע קוואליטעטן אין א אומצאליגע וועגן, אבער וויבאלד עס איז א פעלד וואו עס איז דא ווייניגער אויפזיכט און רעגולאציע מאכט זיך אויך מער צווייפלהאפטיגע פראדוקטן און שווינדלעריי פון אזעלכע וואס ווילן מאכן אפאר דאלער אויפ'ן חשבון פון מענטשן וואס זוכן הילף.

פולע פון די שטארקע פראדוקטן אינעם פעלד פון סופלאמענטן זענען אזעלכע סארט ווייטאמינען וועלכע פארשפרעכן בעסערע קאנצעטראציע, שארפערע מח-פונקציע, קאגניטיווע מעגליכקייטן און אפילו א בעסערער זכרון. א גרויסע טייל פון די סופלאמענטן זענען טאקע לעגיטים. זיי פארמאגן געוועניליך קאפאין, מיט געוויסע פלאנצן וועלכע ברענגען וואכזאמקייט און פרישקייט.

אבער פילע מומחים ווארענען אז פילע פון די סארט ווייטאמינען פארמאגן אין זיך סובסטאנצן וועלכע זענען נישט לעגאל, און אלאמירן די אויטאריטעטן צו נעמען שטייפערע שריט צו רעגולירן די סארט פראדוקטן. לויט א לעצטערע שטודיע פארעפנטליכט אינעם 'ניוראלאגישע קליניקעל פראקטיק' אינעם 'הארווארד יוניווערסיטעט' האבן זיי געפונען אמווייניגסטנס פינף אומלעגאלע דראגס אין אזעלכע פראדוקטן.

"נישט נאר זענען די דראגס נישט באשטעטיגט אן א מעדיצינישע פארשריפט, נאר עס האנדלט זיך פון אזעלכע דראגס וואס זענען נישט באשטעטיגט געווארן אין אמעריקע פאר מענטשליכע באנוץ" זאגט פראפעסאר פיטער קאהן, איינער פון די פארפאסער פונעם שטודיע, און ער ווארענט אז די מעדצינישע וועלט האט נישט גענוג ערפארונג מיט די סובסטאנצן צו קענען אפשאצן די מעגליכע שאדנס וואס דאס קען ברענגען.

לויט די שטודיע זענען טייל פון די סובסטאנצן נישט פארצייכנט אויף דעם לעיבל פון די סופלאמענטן, און טייל ווערן דערמאנט אבער די פירמעס זאגן אז די מאס איז זייער ווייניג און דעריבער ערלויבט, אבער א טעסט אין לעבארטאריע צייגט איבער אז דאס איז פארפירעריש, אבער זיי נוצן אויס 'לעכער' אינעם געזעץ צו אנגיין מיט די טאקטיקטן.

א ווארטזאגער פאר די 'עף-די-עי' האט רעאגירט אז די אגענטור ווייסט איבער דעם פראבלעם אבער זיי קענען דערווייל נישט נעמען קיין שריט צו אינפארסירן, וויבאלד עס פעלט זיך אויס צו טוישן דעם געזעץ ארום אלטערנאטיווע סופלאמענטן, און זאגט אז די עף-די-עי האט שוין לאנג אלאמירט געזעצגעבער אין וואשינגטאן צו דורכפירן מער לעגיסלאציע דערוועגן.

מערסט-באנוצטע מעדיצין אין אמעריקע **האט זייטיגע עפעקטן** אומבאקאנט ביז היינט

דער מערסט פארקויפטער מעדיצין אין אמעריקע, און כמעט די מערסט-באנוצטע איבער די וועלט, פארמאגט מעגליך זייטיגע עפעקטן וואס מען האט נישט געוואוסט ביז היינט, לויט א פרישע שטודיע. די רעדע איז פונעם דראג 'אסעטאמינאפין' --- פארקויפט אונטער פארשידענע ברענד נעמען ווי 'טיילאנאל' און נאך.

לויט א פרישע שטודיע האט דער מעדיצין א זייטיגע עפעקט וועלכע איז מער פסיכאלאגישע ווי פיזיש – נעמליך, עס מוטיגט מענטשן צו נעמען מער ריזיקע, און איינשטעלן מער ווי זיי וואלטן ווען געטון געוועניליך, וויבאלד עס בארואיגט די געוועניליכע 'רויטע לעמפ' אינעם מח וועלכע שטעלן אפ א מענטש פון נעמען שריט וועלכע קענען מעגליך זיין שעדליך.

"מענטשן האבן ווייניגער מורא ווען זיי זענען אונטער די איינפלוס פון די סארט מעדיצינען, דאס קוקט אויס ווי א גוטע זאך, אבער דאס קען האבן אומגונסטיגע עפעקטן " זאגט דער ניוראסייענטיסט באלדווין וועי פונעם 'אהייא סטעיט יוניווערסיטעט' וואו דער שטודיע איז דורכגעפירט געווארן און זיי האבן באאבאכט אז דער דראג האט א באדיינדטע פסיכאלאגישע עפעקט.

די פארפאסער פונעם שטודיע זאגן אז די איינפלוס איז מינימאל, אבער נעמנדיג אין באטראכט אז 25% אמעריקאנער ערוואקסענע נעמען דאס וועכנטליך קען זיין אז דאס האט ווייט-גרייכנדע קאנסעקווענצן וואס מען האט ביז יעצט נישט גענומען אין באטראכט, און פאדערט ווייטערדיגע שטודיעס צו פעסטשטעלן וויי ווייט דאס גייט און אויב עס פאדערט שריט פון די אויטאריטעטן.

דער שטודיע האט באאבאכט אז מענטשן וואס זענען אונטער די איינפלוס פון דעם מעדיצין זענען זייערע גייסטישע געפילן אויך מער פארשלאפן און ווערן ווייניגער באטראפן ווען מען טשעפעט זיי למשל, און אזוי אויך צייגן זיי ווייניגער רחמנות געפילן. א זאך וואס צייגט אז דער מעדיצין האט א ברייטערער עפעקט ווי מען האט ביז היינט געוואוסט.

ארום 500 סטודענטן אינעם יוניווערסיטעט האבן זיך באטייליגט אינעם שטודיע, און די באטייליגטע האבן גענומען א דורכשניט פון טויזנט מיליגראם, און דאן זענען זיי נאכגעפאלגט געווארן און מען האט זיי געשטעלט געוויסע פראגעס וועלכע האבן געפירט צום אויספיר אז דער דראג האט געוויסע מילדע גייסטישע עפעקטן.

רפואה אין ווארצייטן

חודש שבט

א
שבט
הרה"ק בעל שו"ת מהר"ם שיק זי"ע

עס האט דערציילט הגה"ק מהרי"ץ דושינסקיא זי"ע גאב"ד ירושלים, אז אין שטאט חוסט האט אמאל פאסירט א מעשה, אז א יונגע מאמע איז אריינגעפאלן אין א שווערע סכנה און מען האט געדארפט א באלדיגע ישועה.

דער מאן האט זיך דערמאנט פונעם באקאנטן חז"ל, ווער עס האט א חולה אין שטוב זאל גיין "אצל חכם שבעירו ויבקש עליו רחמים." נו, אן קיין שהיות איז ער אריבער צום שטוב פון רב, דער הייליגער מהר"ם שיק זי"ע, צו בעטן רחמים אויף זיין פרוי.

ביים מהר"ם שיק איז געווען דער סדר, אז ווען איינער האט געוואלט עפעס רעדן מיט אים, האט מען זיך געשטעלט ביים טיר, און ווען דער רב האט יענעם באמערקט האט ער אים צוגערופן און דאן איז מען אריין רעדן.

דער יונגערמאן איז געקומען און זיך געשטעלט ביים טיר, אבער דער מהר"ם שיק האט געלערנט פלייסיג און האט אים נישט באמערקט. דער איד איז אזוי געשטאנען א לאנגע צייט, ווי אויף נאדלען, וויסנדיג אז זיין פרוי געפינט זיך אין א שווערע סכנה און מען דארף דאך א שנעלע ישועה, און דא קען ער נישט צוקומען צום רב.

פלוצלינג האט זיך דער מהר"ם שיק אויסגעדרייט צו דעם איד און אים געזאגט בזה הלשון: "מזל טוב, דער רבינו תם איז מיר געקומען זאגן אז איר זענט שוין געהאלפן געווארן!"

רבי משה בן רבי יוסף שיק זצ"ל, א' שבט תרל"ט

ב
שבט
הרה"ק רבי ר' זושא מ'אניפאלי זי"ע

דער רבי ר' זושא האט מגדל געווען א יתום אין שטוב ,און זיך איבערגעגעבן פאר אים גשמיות און רוחניות מיט א געטריישאפט וואס איז נישט מעגליך צו באשרייבן. ער האט אים געפיעשטשעט און געליבט.

ווען דער צדיק האט אנגעהויבן צו לערנען מיט'ן קינד א"ב האט זיך דאס קינד אביסל געמוטשעט, מיט א שוואכן קאפ. דער קינד האט אנגעהויבן אביסל צו שוויצן, האט דער צדיק אים אפגעווישט די שווייס און געהייסן זיך גיין אפרופן, וויל ער האט מורא געהאט ער מאכט אים אביסל שווער און ער האט מורא געהאט פונעם לאו כל אלמנה ויתום לא תענון.

סוף ימיו האט דער רבי ר' זושא מקבל געווען אויף זיך קראנקהייטן און יסורים לטובת כלל ישראל, און דאס האט געדויערט זיבן יאר. אמאל זענען געקומען צום אים מבקר חולה זיין הרה"ק דער חוזה פון לובלין זי"ע און הרה"ק רבי הערש לייב אליקער זי"ע. דער הייליגער חוזה האט זייער געווויינט זענענדיגן דעם רבי'ן ר' זושא אין שווערן מצב, האט רבי הערש לייב געזאגט צום חוזה, ער איז דאך מקבל די יסורים פון זיך אליינס באהבה. קורץ דערנאך, אין ב' שבט תק"ס, איז דער רבי ר' זושא זי"ע ארויף אין גן עדן.

רבי משולם זושא בן רבי אליעזר ליפמאן, וי"א בן רבי אברהם זצ"ל, ב' שבט תק"ס

ג
שבט
הרה"ק רבי דוד'ל לעלובער זי"ע

א איד וועלכער האט געליטן א שווערע מחלה אויף די לונגען איז אמאל געקומען צום הייליגן רבי ר' דוד מלעלוב זי"ע דער צדיק האט אים געגעבן צו עסן קעז, דאן האט ער אים געגעבן צו טרונקען בראנפען, און ער האט אים געהייסן זיך לייגן שלאפן. וועלן דער איד האט זיך ערווועקט פון שלאף איז ער געווען צוריק געזונט כאחד האדם.

דער איד איז שפעטער צוריק באזוכן דעם דאקטאר וועלכער האט אים באהאנדעלט, וועלכער איז געווען א גרויסער דאקטאר. "צו היילן לונגען קענען אנדערע אויך, אבער דו האסט דאך שוין נישט געהאט קיינע לונגען, ווער האט דיר געגעבן נייע לונגען?" האט דער איד אלעס דערציילט און דער דאקטאר האט באשלאסן ער מוז פארן זעהן דעם צדיק.

דער דאקטאר איז געקומען און געפרעגט אלע קשיות וואס ער האט געהאט האט ער אים געשיקט צו הרה"ק מלובלין זי"ע, ווען ער איז אריין צום חוזה האט ער געזאגט דאס און דאס זענען דיינע קשיות, אט איז איין תירוץ נאך א תירוץ און נאך און ער האט אים אלעס פארענטפערט. דער דאקטאר איז אזוי נתפעל געווארן און מרוגש געווארן אז ער איז געווארן א בעל תשובה גמור און דאס איז געווען הרה"ק רבי חיים דוד דאקטאר בערנארד פון פיעטריקוב, ווועלכער האט ווייטער עוסק געווען אין רפואה און אויך געווען א פועל ישועות.

הרה"ק מלעלוב איז אמאל געווען אין וועג און אריין צו אן אכסניא. צופרי איז ער אויפגעשטאנען זייער פרי און אריס וועז יעדער איז נאך געשלאפן. וועז ער איז אריס האט ער זיך געוואלט באדאנקען אבער נישט געוואלט מאכן גערודער, איז ער געגאנגען צו א פענסטער און געגעבן א קליינע קלאפ און געזאגט "זייט געזונט." אין יענעם צימער איז געשלאפן דער בעה"ב צוזאמען מיט א קליין מיידל וועלכע איז נעבעך געווען פאראלזירט פון געבורט, און

זייט 22 »

(1)

(2)

(3)

(4)

(1) דער איבערגעבויעטער סטרוקטור אויפ'ן ציון פון ר' דוד'ל לעלובער וועלכע איז געבויעט געווארן על פי עצתו פון הגאון בעל שבט הלוי זצוק"ל. די עסקנים האבן געוואלט אויסברייטערן דעם אלטן אהל **(2)** וועלכע איז אויך שוין געווען איבערגעבויט. אבער דאס וואלט געפאדערט צו אריינעמען ארומיגע קברים, וואס מען וויסט נישט אויב עס איז געווען ניחא פארן צדיק. **(3)** דעריבער האט מען פארמאכט דעם אהל פון אונטן און ארויפגעצויגן דעם געביידע צו א שטאק ארויף און געשטעלט א מצבה העכער'ן ארגינעלן מקום הקבורה מיט דער ארגינעלער נוסח מיט די ווערטער "אוהב ישראל". **(4)** נכדו כ"ק אדמו"ר מלעלוב ב"ב שליט"א ביים פוקד זיין דעם איבערגעמאכטן אהל.

רפואה אין ווארצייטן

חודש שבט

«זייט 21

באלד ווי דער צדיק האט געזאגט די ברכה איז זי אראפ פון בעט געזונט און שטארק.

א איד איז אמאל געקומען צו אים נאך א ברכה. דער צדיק האט אים געבענטשט, און דעמאלט, שלא כדרכו, זיך אנגערופן הויך, "דער איד איז טאקע געקומען אהער נאך א ברכה, און איך בענטש אים." דער איד איז פשוט אהיימגעפארן לשלו'.

נאך אפאר טעג איז ער געווען חולה מסוכן, מען האט שוין געדופן די חברה קדישא. מען האט אנגעהויבן זאגן פסוקים פון יציאת נשמה, און פלוצים האט מען געזען ווי זיין פנים ווערט קאלירדיג ווי א לעבעדיגער און צוביסלעך איז ער צוריק געקומען און געזונט געווארן. מען האט אים געפרעגט די פלא והפלא, האט ער דערציילט.

אינמיטן גוססן האט ער געשפירט ווי ער איז ביים בי"ד של מעלה און מען האט א וויכוח אויף זיין דין. אינמיטן איז געקומען א איד פון אונטערווויללעכטס און אים אנגעכאפט, זאגנדיג פארן בי"ד של מעלה אז "דער איד איז מיינער, טוט אים גארנישט און גיט מיר אים צוריק." ער האט זיך אויסגעדרייט און געזען עס איז דער לעלובער צדיק. יענע מינוט האט ער געשפירט ווי ער קומט צוריק אין זיין בעט און ער האט זיך דעמאלט אויפגעכאפט צוריק.

רבי רבי דוד בן רבי שלמה צבי בידערמאן זצ"ל, ז' שבט תקע"ד

יג
שבט
הרה"ק רבי מרדכי לעכאוויטשער זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי מרדכי פון לעכאוויטש זי"ע האט אריינגעלייגט א גרויסע עבודה ביים דאוונען, כידוע. איינמאל איז דער צדיק געווען אין שטאט לעמבערג און געהערט אז עס איז דא אין יענע שטאט א געוויסע פייגל וואס זאגט שירה נאר איינמאל אין לעבן, און דעמאלט זינגט די פייגל מיט אזא התלהבות אז דער גוף ווערט געשפאלטן און די פייגל שטארבט.

דער צדיק איז געגאנגען זעהן דאס פייגל, און ער האט דאס טאקע בייגעוואוינט. דער צדיק האט באקומען דערפון א מורא'דיגע התעוררות צום עבודת התפילה, זאגנדיג אז אויב א פייגל קען אזוי זינגען שירה פאר'ן אייבערשטן וואספארא ווערד האט דעמאלט מיין דאוונענען וואס מען בלייבט לעבן נאכדעם?

דעם אנדערן טאג האט זיך דער הייליגער לעכאוויטשער צוגעגרייט צום דאוונענען מיט א הכנה דרבה, און ער האט געדאוונענט מיט התלהבות און כוחות עד כלות ממש. ער איז אריינגעפאלן אין בעט אונמאכט. מען האט שנעל גערופן דאקטוירים וועלכע האבן געזאגט אז זיינע לונגען זענען צושפאלטן געווארן ל"ע און זיי האבן נישט קיין רפואה.

הערנדיג דאס האט דער הייליגער צדיק געזאגט, רבונו של עולם, צי דען נאר איין אזא תפילה האב איך געוואלט אפרעכטן פאר דיר, איך האב געוואלט אזוי דאוונענען נאך און נאך. עס האט פאסירט א נס און דער צדיק איז געזונט געווארן.

יארן שפעטער איז דער לעכאוויטשער צדיק נאכאמאל געקומען קיין לעמבערג, און איינער פון די דאקטוירים וואס האבן אים דעמאלט אונטערזיכט האט אים נאכאמאל געזען. דער דאקטאר האט געפרעגט ווי נישט ביי זיך, "דער רבי לעבט נאך?" ער האט זיך געשווואירן אז דער צדיק לעבט אן לונגען למעלה מדרך הטבע.

רבי מרדכי בן רבי נח זצ"ל, י"ג שבט תק"ע

דער ציון הקדוש אין סטאלין וואו ער איז נפטר געווארן נאכ'ן זיך באטייליגן ביי א חתונה פון אן אייניקל. דער מצבה איז צוריגעשטעלט געווארן בערך אויפ'ן פלאץ פונעם ארגינעלער ציון

טז
שבט
הרה"ק ר' שלום מרדכי הכהן מ'בערזאן זי"ע

צורת קדשו פונעם גאון ישראל וקדשו דער מהרש"ם זצוק"ל

אידן קוקן זיך צו ווי דער פראכטפולער בית המדרש אין בערזשאן איז ליידער חרוב ונחרב.

וועז דער מהרש"ם האט געוואוינט אין שטאט זלאטשוב האט ער זיך דורך די ארטיגע בעלזער חסידים מדבק געווען אין הרה"ק דער שר שלו' פון בעלזא זי"ע. נאך זיין פטירה האט ער זיך מדבק געווען אין זיין זון הרה"ק רבי יהושע זי"ע (יארצייט, כ"ג שבט). וועז הרה"ק מהר"י איז נפטר געווארן האט ער זיך מדבק געווען אין הרה"ק רבי אברהם צבי זי"ע פון סטרעטין, און וועז דער צדיק פון סטרעטין איז נפטר געווארן איז דער מהרש"ם געפארן צו הרה"ק רבי אייזיק'ל זידיטשויבער זי"ע, צו וועמען ער איז דבוק געווארן באופן פלא.

נאך די פטירה פונעם סטרעטינער איז דער מהרש"ם געווארן ערנסט פארשלאפט מיט די טיפוס מחלה ל"ע. איין טאג, האלטנדיג אין א שווערע מסוכנ'דיגער מצב, איז ער איינגעשלאפן און געהאט א חלום ווי ער קומט צום בית דין של מעלה. עס זענען געווען סניגורין און מקטריגון און עס איז ארויס דער פסק אז ער דארף שוין ארויפקומען אויפ'ן עולם האמת. מען האט איבערגעגעבן די נשמה פאר א שליח, און דער שליח האט אנגעהויבן צו פליען אין די לופטן מיט אים, אבער דאן האט מען געהערט א שליח אויסשריען אז מען זאל אים צוריק ברענגען צום בי"ד של מעלה.

מען האט געשטעלט דעם מהרש"ם צום בי"ד של מעלה נאכאמאל, און דעמאלט איז דארט געשטאנען הרה"ק רבי אייזיקל זידיטשויבער זי"ע - וועלכער איז דאן געווען בחיים, און דער מהרש"ם האט אים נישט געקענט.

רבי אייזיקל האט ג'טענה'ט ביים בי"ד, פארוואס האט מען אזוי גוזר געווען אויף דעם יונגערמאן, ער איז דאך א מתמיד בייטאג און ביינאכט? אויף דעם האט א מקטרג עפעס אפגעענטפערט, און רבי אייזיקל האט ווייטער מליץ טוב געווען אויף זיין לימוד התורה טראץ די שווערע מצב פון אידן אין גלות. דער בי"ד של מעלה האט דאן ג'פסק'נט "זכאי," און דער מהרש"ם איז ניצול געווארן, זעהנדיג אין חלום ווי מען לאזט אים ווערן אויסגעהיילט צו אריכות ימים. דער מהרש"ם האט נאך געפרעגט ביים בי"ד של מעלה ווער עס איז געווען דער מליץ טוב אויף אים, האט מען אים געענטפערט עס איז דער צדיק רבי יצחק אייזיק פון זידיטשויב, און דער מהרש"ם האט זיך אויפגעווועקט פון שלאף, והנה חלום.

דער מהרש"ם האט נישט דערציילט פאר קיינעם וועגן דעם וואונדערליכן חלום, און זיין מצב איז דערווייל געווארן נאך ארגער. ער האט געהאט א ברודער הר"ר יעקב ז"ל, פון די חשובע זידיטשויבער חסידים אין שטאט קאלאמיי. דער ברודער איז אין יענע טעג געקומען מבקר חולה זיין דעם מהרש"ם, און זעהנדיג ווי זיין מצב גייט צום ערגערן - שוין נאכ'ן חלום - איז ער געפארן צום רבי'ן קיין זידיטשויב מזכיר זיין דעם מהרש"ם. ווי נאר דער צדיק רבי אייזיקל האט געליינט דאס קוויטל האט ער געזאגט פאר רבי יעקב: פאר אהיים, און זאג דיין ברודער ער זאל גארנישט זארגן, ער וועט בקרוב געזונט ווערן בגוף ונפש. און דער צדיק האט נאך צוגעלייגט, "ער הייסט שלו', ער וועט זיין שלו' בגופו, שלו' בממונו און שלו' בתורתו." איבעריג צו זאגן אז דער ברודער איז אהיים קיין זלאטשוב, און געפינען ווי זיין ברודער דער מהרש"ם געפינט זיך שוין אין א בעסערן צושטאנד און ער האט געהאט א רפואה שלימה.

נאכ'ן קומען צו די כוחות איז דער מהרש"ם געפארן צום הייליגן רבי אייזיקל קיין זידיטשויב, און אריינקומענדיג צום צדיק האט ער באלד דערקענט אז דאס איז זיין סניגור ביים בי"ד של מעלה, און פון גרויס התפעלות און חרדת קודש האט ער נישט געקענט קומען צו זיך. ענדליך איז דער גאון געקומען צו זיך און געגעבן שלו' פאר רבי אייזיקל, וועלכער האט אים אנטפאנגען מיט גרויס כבוד. רבי אייזיקל האט איבערגעפרעגט דעם מהרש"ם צי ער לערנט טאקע תורה מיט התמדה רבה, און דער צדיק האט אים אויך געזאגט דעמאלט ער זאל

רפואה אין ווארצייטן

חודש שבט

נוצן די "כוחא דהיתירא" ביי אלע זיינע פסקים און תשובות. זינט דאן איז דער מהרש"ם געווארן א פייערדיגער חסיד פון הייליגן רבי ר' יצחק אייזיק פון זידיטשויב זי"ע.

רבי שלום מרדכי הכהן בן רבי משה שבדרון זצ"ל, שו"ת מהרש"ם, דעת תורה, שו"ת דרכי שלום, תכלת מרדכי, משפט שלום, ט"ז שבט תרע"א

יז שבט

הרה"ק רבי יחזקאל קוזמירער זי"ע

אמאל ווען דער הייליגער צדיק רבי ר' יחזקאל קוזמירער זי"ע האט געפירט טיש שבת קודש בייטאג, באלד נאכ'ן זינגען "אסדר לסעודתא," איז אריינגעלאפן א פרוי מיט בכיות נוראות אז איר קינד איז נארוואס אראפגעפאלן אויף דער ערד און ער קען נישט קומען צו זיך, ער רעדט גארנישט. זי האט געשריגן פאר'ן צדיק ער זאל שוין אויס'פועל'ן א רפואה.

דער הייליגער צדיק האט גענומען אן עפל וואס איז געליגן אויפ'ן שבת'דיגן טיש, און איר געזאגט, דא האט איר דעם עפל, גיט א שטיקל פאר'ן קינד צו עסן און ער וועט באלד געזונט ווערן. די פרוי איז באלד אהיימגעלאפן און געגעבן א שטיקל עפל פאר'ן קינד, און ער האט זיך אויפגעהויבן און אנגעהויבן צו רעדן ווי גארנישט וואלט געווען.

די חסידים ביים טיש האבן געפרעגט דעם רבי'ן וואס איז געווען די סגולה פון דעם עפל? האט דער צדיק פון קוזמיר געענטפערט, אז מען האט איצט געזונגען אין "אסדר לסעודתא," דעם פזמון "קדם רבון עלמין במלין סתימין ת'גלון פ'תגמין ו'תימרון ח'ידושא, וואס איז ראשי תיבות "תפוח - עפל," אז אויב מען האט מלין סתימין, מ'קען נישט רעדן, קען מען עס עפענען מיט אן עפל.

רבי יחזקאל בן רבי צבי הירש טויב זצ"ל, י"ז שבט תרט"ז

יט שבט

הרה"ק בעל שו"ת מהרש"ג זי"ע

איינער פון די תלמידים פון הייליגן מהרש"ג פון סעמיהאלי האט דערציילט, אז אין די לעצטע יארן פונעם סעמיהאלער רב איז דער רב געווען עטליכע וואכן אין שפיטאל אין בודאפעסט און דער תלמיד האט אים דארט באדינט זייער געטרייי. ווען דער מהרש"ג איז אהיימגעפארן האט ער צוגערופן דעם תלמיד און געלייגט זיינע האנט אויפ'ן קאפ פונעם תלמיד און אים געגעבן גאר א לאנגע ברכה.

דער תלמיד האט דערלעבט א הערליכע אריכות ימים פון ארום 90 יאר. ער האט אינצווישן דורכגעלעבט חורבן אייראפע און איז עטליכע מאל געווען אין שפיטאל אבער שטענדיג ארויס געזונט און שטארק. ער פלעגט זאגן אז ער ער שפירט די ברכה פונעם מהרש"ג באגלייט אים אויף טריט און שריט.

*

אמאל איז דער מהרש"ג געפארן צום הייליגן צדיק רבי ישעי'לע קערעסטירער זי"ע. אנקומענדיג דארט האט ער געטראפן ידיד נפשו הרה"ק נאנאשער רב זי"ע, זייער באזארגט. האט ער אים געפרעגט וואס גייט פאר אז ער איז אזוי באזארגט און פארטרויערט. האט דער נאנאשער רב געענטפערט אז א קינד אין שטוב איז זייער קראנק ל"ע און ער איז אים געקומען מזכיר זיין ביים צדיק אין קערעסטיר.

האט דער מהרש"ג געענטפערט: אויב אייער קינד איז נישט געזונט, דארפט איר זיין אין שטוב. די משנה זאגט על ג' דברים העולם עומד, על התורה וכו'. תורה איז דא ביי אונז, טא זאגט אונז דעם נאמען פונעם קינד און איר פארט שוין אהיים. דער נאנאשער רב איז באלד אהיימגעפארן און געפינען זיין קינד געזונט און שטארק באופן פלא.

רבי שמעון בן רבי יהודא גרינפעלד זצ"ל, י"ט שבט תר"צ

דער אלטער קלויז פון ר' יחזקאל קוזמירער זצוק"ל, דער בילד איז געכאפט געווארן הארט פאר'ן קריג.

דער ציון פונם קדושת יום טוב זצוק"ל נעבן די רעביצין אמא של מלכות. דערנעבן מערקט דעם ציון פון הרבנית רחל ע"ה, טאכטער פון רביה"ק מסאטמאר זצוק"ל וועלכע איז נפטר געווארן בדמי ימיה

כט שבט

הרה"ק בעל קדושת יום טוב מ'סיגוט זי"ע

רבינו הק' מסאטמאר זי"ע האט דערציילט צוויי פלא'דיגע מופתים פון זיין הייליגן טאטן, וויאזוי ער האט געשיקט א מאכל פאר א חולה און אזוי ג'פועל'ט א רפואה, און ביידע מאל האט דער קדוי"ט געזאגט די הייליגע ווערטער פונעם אוהב ישראל אין פר' משפטים, שמות כ"ג-כ"ה, איבער די סגולה און ברכה פון דעם ענין.

איינמאל האט דער רבי זי"ע דערציילט וואס ער האט אלס קינד געזען ביים טאטן, ווי דער קדוי"ט האט אויפגעווועקט זיין הויז-בחור אינמיטן די נאכט און אים געבעטן ער זאל אים ברענגען עפעס א מאכל. דער קדוי"ט האט דערביי דערמאנט די ווערטער פון אוהב ישראל כנ"ל, און ער האט מוסיף געווען אז וויבאלד נאכדעם שטייט דער פסוק פון נישט זיין אן עקרה, איז זיכער אז צו דעם ענין איז דאס אוודאי מסוגל. ווי נאר ער האט מסיים געווען די ווערטער איז אריינגעקומען א איד מזכיר זיין די ווייב וועלכע איז דעמאלט געווען אין א גרויסע סכנה מיט א קינד. דער קדוי"ט האט אים געגעבן דאס מאכל ער זאל טראגן פאר די פרוי און זי איז תיכף געהאלפן געווארן.

א צווייטע ענליכע מעשה האט רבינו זי"ע געזען אלס קינד, ווען הגה"צ רבי נפתלי ט"ב ז"ל אבד"ק נירבאטור איז געקומען אויף סיגוט צום טאטן, און ער האט געזאגט פאר'ן קדושת יו"ט אז ער פלאנט צו זיין שב"ק אין סיגוט. דאנערשטאג נאכט ארום 2 אזייגער פארטאגס האט דער קדוי"ט אויפגעווועקט דעם הויז בחור פון שלאף און אים געהייסן ברענגען א קוכל. [רבינו ז"ל האט געזאגט ער האט זיך זייער געווואונדערט אויף דעם, וויסנדיג אז זיין טאטע איז מקפיד קיינעם נישט אויפצוועקן און ווען ער איז געגאנגען אין די צימערן האט ער אויסגעטאן די שוך און געגאנגען אין די זאקן אז זיי זאלן זיך נישט אויפווועקן, דעריבער האט ער געקלערט אז דעם טאטן איז שוואך געווארן און ער דארף עפעס עסן זאפארט צוריקצוקומען צו די כוחות.] דער קדושת יו"ט האט גענומען דעם קוכל און עס באהאלטן ביים פענסטער, והי' לפלא.

דער רבי האט נישט צוגעמאכט קיין אויג יענע נאכט, ווייל ער האט געוואלט זען האן וואס וועט זיך אויסלאזן מיט דעם קוכל. אפאר שעה שפעטער, פארטאגס, איז דער נירבאטור רב געקומען צום שטוב פון קדוי"ט און געזאגט ער האט אינמיטן די נאכט באקומען א טעלעגראם אז ער מוז זאפארט אהיימפארן וועגן א סיבה,און ער קומט זיך איצט געזעגענען ווייל אט אינדערפרי פארט אפ די באן.

דער קדושת יו"ט איז צוגעגאנגען צום פענסטער און אפיר גענומען דאס קוכלע, און געזאגט פאר'ן נירבאטור רב,אז וויבאלד די באן פארט אדורך נירעדהאז, בעט ער אים צו נעמען די קוכל און עס געבן פאר יענעם איד וועלכער איז א חולה מסוכן. דערביי האט דער קדושת יו"ט נאכאמאל דערמאנט די ווערטער פון הייליגן אוהב ישראל אין משפטים.

ווען דער רבי זי"ע האט דערציילט די צווייטע עובדא האט ער געזאגט וואספארא פלא דער ענין איז, אז אויסער די אפענע רוח הקודש וויסנדיג פאראויס אז דא וועט קומען א שליח קיין נירעדהאז, אבער נאך מער פלא איז אז דער קדוי"ט וועלכער איז שטענדיג געווען אויסטערליש באהאלטן כידוע, האט דא גענוצט ווערטער פונעם אוהב ישראל אויף זיך, שיקנדיג פון זיינע מאכלים צו פועל'ן רפואות.

רבי חנני' יום טוב ליפא בן רבי יקותיאל יודא טייטלבוים זצ"ל, כ"ט שבט תרס"ד

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מזל טוב

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרוות

רב נחת דקדושה

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

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

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **שלמה לייב שניטצר** הי"ו

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

ולרגל שמחת לידת הנין/הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **יעקב נפתלי פנחס גוטמאן** הי"ו

מו"ה
יושע גראסס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
מענעדשער, 49'סטע סטריט שוועסטערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה **פייבל וועבער** הי"ו

מו"ה
ישראל יעקב גרינצווייג
הי"ו
טשיעף פיינענשעל אפיסער
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
עקיבא וואקס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאם העב און רעספיט קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי, ב.פ.

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אהרן יחזקאל הלוי זילבערמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קעיר מענעדשער סופערווייזער
טריי קאונטי קעיר

לרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **משה יודא ליכטער** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **יונה** ני"ו
בן מו"ה **יואל וועטהיימער** הי"ו

מו"ה
אהרן מאשקאוויטש
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קעיר מענעדשער, טריי קאונטי קעיר

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **אלכסנדר אברהם** ני"ו
בן מו"ה **זלמן לייב פעלבערבוים** הי"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 **אברהם בנימין הלל פארגעס** הי"ו

מו"ה
דוד לאווי
הי"ו
אינטעיק ספעציעליסט, טשילדרענ'ס וועיוואר
העטש. סי. בי. עס., קאמפארט העלט אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

המספיק נייעס

א שמועס מיט א 'טריי-קאונטי קעיר' שטאב מיטגליד

«זייט 03

אגענטורן וועלכע זענען באשטעטיגט צוצושטעלן די 'קעיר קאארדינעישן' און 'טריי קאונטי קעיר' איז ספעציאליזירט מיט אלע באפעלקערונגען אין ניו יארק, און מען לייגט א דגוש צו האבן 'קעיר מענעדשערס' פון יעדע באפעלקערונג וואס רעדן יעדע סארט שפראך, און דאס נעמט איין היימישע אידן וועלכע רעדן אידיש. אבער דאס איז נישט בלויז דער שפראך, זיי פארשטייען די געברויכן און סענסטיוויטעטן פון אונזערע משפחות און נעמען דאס אין באטראכט ווען עס קומט צו צושטעלן סערוויסעס.

גאזעט: צו קענט איר אונז געבן א דוגמא וויאזוי עס זעט אויס דער טאג פון א קעיר מענעדזשער, און וואספארא סארט געברויכן קומען אונטער?

ר' יוסף: עס איז אזוי ווי צו פרעגן וויאזוי צו פרעגן וויאזוי זעט אויס די טאג פון א מאמע פון א קינד מיט ספעציעלע געברויכן. מיר ווייסן קיינמאל נישט וויאזוי די טאג גייט אויסזען. עס איז אלעמאל געוואנדן לויט די געברויכן און וואס די אינדיווידועלן דארפן האבן. עס קען זיין פון אן אפוינטמענט ביים דאקטאר, א פראבלעם אין חדר, אויספולן אפליקאציעס פאר רעגירונג פינאנציעלע הילף, און אומצאליגע אנדערע זאכן וועלכע קומען אונטער יעדן אייניציגן טאג.

א ספעציעל מעלה האט די פאקט אז מען האט א היימישער 'קעיר מענעדשער' וויבאלד אונטער דעם פראגראם זענען 'קעיר מענעדשערס' אויך די וועלכע העלפן די אינדיווידועלן מיט 'קאמיוניטי ריסאורסעס' – דאס מיינט אז די קעיר מענעדשערס העלפן נישט בלויז מיט טעכנישע אדער מעדיצינישע אנלעגנהייטן, נאר אויך מיט הילף וועלכע ווערן צוגעשטעלט אין די קאמיוניטי, צומאל וועט א קעיר מענעדזשער זיך פארבינדן צו 'תומכי שבת' אדער א חסד ארגאניזאציע ווען עס פאדערט זיך צו העלפן אן אינדיווידועלן, אדער רעדן מיט א מנהל, מלמד אדער טיטשער ווען עס קומט אונטער א פראבלעם אין חדר אדער סקול, און אזוי ווייטער.

גאזעט: צו קענט איר אונז געבן א דוגמא פון א פאל וועלכע איז אונטערגעקומען וואס מען קען זאגן אז די פאקט אז מען האט א היימישער קעיר מענעדשער מאכט א חילוק?

ר' יוסף: מיר זעען דאס טאג-טעגליך, עס איז שווער צו געבן דוגמאות. עס איז יעדן אייניציגן טאג, אנגעהויבן פון אינדיווידועלן וועלכע רעדן נאר אידיש און מען דארף זיין דער איבערטייטשער און פארהאנדלער צווישן זיי און די דאקטוירים און אנדערע עקספערטן. אזוי אויך ווען עס קומט צו אריינלייגן די קינדער אין חדר אדער סקול. אין פולע פעלער וועלן די מוסדות אננעמען די קינדער בלויז ווייל זיי ווייסן אז אונזערע קעיר מענעדשערס שטייען צו די האנט און ארבעטן אינאיינעם מיט זיי ווען עס פעלט זיך אויס.

אויב ווילט איר א דוגמא קען איך אייך זאגן אז ממש יעצט האב איך געהאט א פאל פון א מאמע וואס האט מיר געזופן אז איר קינד גייט אין א סקול אין אן אנדערע קאונטי, און אין די קורצע ווינטער פרייטאגס האט זיך געמאכט א פראבלעם אז ער קומט אהיים צו שפעט פאר שבת. איך האב מיך געמומען צו די ארבעט און געטראפן בחנם'דיגע טראנספארטאציע ספעציעל פאר אים יעדן פרייטאג אז ער זאל זיין אינדערהיים צייטליך פאר שבת.

דער אונטערשטער שורה איז: מיר זענען

זייט 25»

מזל טוב

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

מו"ה
שלמה הערש עקשטיין
הי"ו
קעכער, שנות חיים פראגראם
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

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

ולרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **משה ארי' עקשטיין** 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

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר חנני' יו"ט ליפא נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **עזריאל יודא הכהן כ"ץ** 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

מו"ה
שמעון צבי שטיינער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **מנחם זאב** ני"ו
בן מו"ה **חיים בן ציון ראזענבערג** הי"ו

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

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **חיים הערש גאלדבערגער** הי"ו

מו"ה
יוסף שמואל אינדיג
הי"ו
נאכט שטאב, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי.,, נאכט שטאב
סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
פישל ברינער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סעקרעטארין, דעי העב
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

המספיק נייעס

'טריי-קאונטי קעיר'

«זייט 24

נישט נאר קעיר מענעדשערס. די קעיר מענעדשערס אין 'טריי קאונטי' זענען ווי אייגענע משפחה פאר זייערע אינדיווידועלן און וועלן טון אלעס אין די וועלט צו פארזיכערן די בעסטע און שנעלסטע סערוויסעס פאר זיי. עס איז נישט נאר אונזער ארבעט, עס איז אונזער פליכט אלס אידן צו טון די ארבעט מיט הארץ און מיט מסירת נפש.

גאזעט: אט די לעצטע ווערטער שטרייכט אונטער די געוואלדיגע סוקסעס פון 'טריי קאונטי קעיר' - א אגענטור וואס לייגט אריין הארץ און מסירת נפש. מיר דאנקן ר' יוסף פארן אונז אראפגעבן פון זיין טייערע צייט צו געבן פאר אונזערע ליינער א בליק אריין אונטער די קוליסן.

געזונטהייט נייעס

לעבער טראנספלאנט צווישן בעלי חיים
ווערט באצייכנט אלס היסטארישע דורכברוך

כינע – א שטאב פון ווינסשאפטלער האבן באוויזן צום ערשטן מאל אין היסטאריע צו איבערפלאנצן א לעבער פון איין בעל חי צום אן אנדערן מין, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אלס א סוקסעס. א זאך וואס עפנט מעגליך די וועג פאר טראנספלאנטן פון בעלי חיים צו מענטשן, און דערמיט לעזן א גלאבאלע מאנגל אין איברים אויף צו איבערפלאנצן.

דער טראנספלאנטן זענען פארגעקומען אינעם טשאיאנג שפיטאל אין וועלכע דריי מאלפעס האבן געקריגן טראנספלאנטן פון אנדערע בעלי חיים, איינער א לעבער, איינער א הארץ און דער דריטער א ניר. און לויט די דאקטוירים האבן די מאלפעס אין אלע דריי פעלער זיך צייטווייליג צוגעפאסט צו די טראנספלאנטן און זייער געזונט צושטאנד האט זיך עטוואס פארבעסערט, אבער בלויז דער טראנספלאנט פונעם לעבער האט זיך ארויסגעשטעלט א מעדיצינישע סוקסעס און דער מאלפע האט זיך גענצליך ערהוילט.

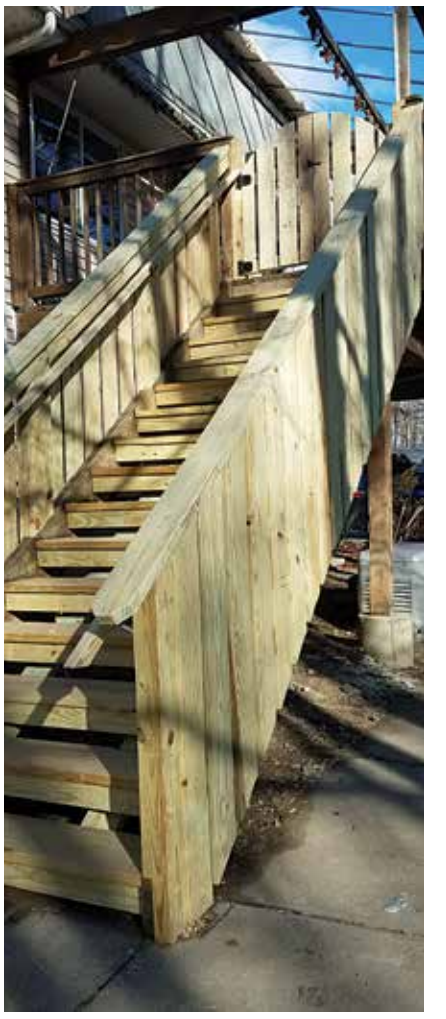
דאס אריבערפלאנצן איברים פון איין מין בעלי חיים צו אן אנדערע איז א נייע מעגליכקייט, און זיי האבן דאס באוויזן א דאנק פארגעשריטענע 'גענעטישע מאדיפיקאציעס' – א נייע רעוואלוציאנערע טעכנאלאגיע וועלכע ערלויבט צו טוישן דעם גענעטישן צונויפשטעל פון די צעלן, און ווערט אצינד אויספרובירט אויף פארשידענע פראנטן אינעם מעדיצינישן וועלט.

דער דאקטאר וואס האט דורכגעפירט די טראנספלאנטן דרוקט אויס האפענונג אז דאס וועט פירן צו א רעוואלוציע וועו עס קומט צו מענטשליכע איברים טראנספלאנטן, ספעציעל פון בעלי חיים וועלכע האבן ענליכע גענעטישע מאטריאל צום מענטשליכן מין, א שטייגער ווי געוויסע מאלפעס וועלכע האבן גאר ענליכע די-ען-עי צו מענטשן, און מיט די אויבנדערמאנטע טעכנאלאגיע קען דאס צוגעפאסט ווערן פאר מענטשליכע געברויך.

"די אנטוויקלונג איז א היסטארישע דורכברוך און מיר גרייטן זיך צו גרונטליך שטודירן די לאנג-טערמיניגע עפעקטן דערפון, און אויב שטעלט זיך דאס ארויס עפעקטיוו דאן וועלן מיר אנהייבן די נעקסטע שטאפל אינעם פראגראם און דאס אויספרובירן אויף מענטשן, מיט די האפענונג אז דאס וועט עפענען א פרישע עפאכע אין איברים איבערפלאנצונגען" זאגט דער שפיטאל אין א סטעיטמענט

המספיק אין בילדער

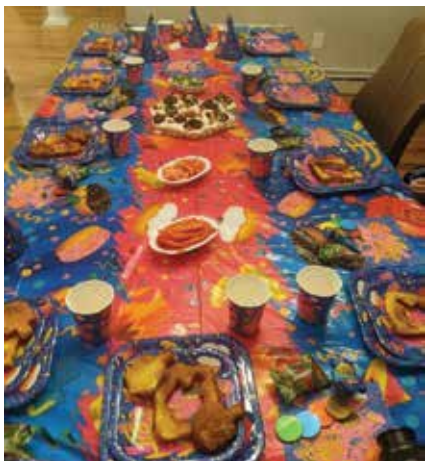
אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי


א 'רעמפ' וועלכע די שטאב אינעם גרופע היים האט געבויט מיט די אייגענע הענט

ומשפע מצוות תפילין: א הערליכע בר מצווה איז אפגעראכטן געווארן פאר'ן באליבטן תלמיד יענקי שיחי'

והגית בו יומם ולילה

מען לופטערט זיך מיט היימישע ליין-מאטריאל


דער הערליך דעקארירטע טיש פאר'ן חנוכה מסיבה אינעם 'קעטארינ' ברודערהיים.

להדליק נר חנוכה: חנוכה אינעם קאטערין ברודערהיים

א פרישע גאסט איז צוגעקומען צום ברודערהיים.

דער דעי-העב אויף אן אויספלוג צום 'קאלאניעל לעינס' - מען האלט זיך צו די דינא דמלכותא און געזונטהייט רעגולאציעס

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

דער חנוכה מסיבה אין סאוט 9 שוועסטער היים

אפעטיטליכע חנוכה געלט

נאך א נאכט חנוכה - נאך א רייכע סעודה

א זינגעדיגע קוכן לכבוד חנוכה...

מוצאי שבת פאָן

דורכאויס די
ווינטער וואכן
וועט מען
מאכן א לעבן
ביי די המספיק
מוצאי שבת
געשמאקע
פארברענגענס

במוצאי יום מנוחה
Hamaspik
Shabbos program

5 שעה פראגראם אנגעהויבן מיט הבדלה א 3/4 שעה נאכן זמן	טראנספארטאציע ווערט צוגעשטעלט אויפצופיקן און אהיימנעמען	א רייכע מלוה מלכה און קומזיץ פארברענג צוגעשטעלט וועכנטליך	טריפס, ארטס-ענד- קרעפטס, פאפעט- שויס, טאנצען, און פיל נאך	פאר אינגלעך פון 3 ביז 9 יאר און פאר מיידלעך פון 3 ביז 18 יאר

יעדעס קינד וואס איז בארעכטיגט
פאר OPWDD קען ווערן אנגעשלאסן

CALL: 845.774.0332
EMAIL: tloeb@hamaspikorange.org

HAMASPIK OF ORANGE COUNTY

Shabbafun
א מוצאי שבת מיט געשמאק.

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

אוי חנוכה אוי חנוכה א יום טוב א שיינע: מען קריגט חנוכה מתנות אינעם 'ארקעדיען' ברודעררהיים

מעשי ידיך להתפאר: הערליכע מנורות פון אייער באקסעס און גלעזלעך

קרעאטיווע אקטיוויטעטן אינעם דעי-העב, מען מאכט הערליכע 'ארטס ענד קרעפטס' פון די געפאלענע בלעטער פונעם ווינטער

מה רבו מעשייך השם: ביי אן אויספלוג צו א הערליכער וואסער פאל אין א הערליכער טאג

מען אונטערזוכט בלעטער פון תולעים

די דעי-העב תלמידים געניסן פון א געשמאקער טאג ביים אויספלוג צום 'טשאק-א-טשיז' געשעפט מיט צענדליגע שפילעריי און אונטערהאלטונגען

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

פיפציגסטער ארטיקל

אטעמען פראבלעמען

דער היינטיגער ארטיקל איז מער א המשך פונעם פאריגן ארטיקל, אבער פון אן אנדעדן סארט סימפטאם. ביז אהער האבן מיר גערעדט פון בלויז אנגסט. איינע פון די סימפטאמען וואס קומען מיט אנגסט איז, אז מען אטעמט שוואר. רוב מאל גייט עס אוועק נאכדעם וואס די אנגסט באראיגט זיך, אבער עס זענען פארהאן מענטשן וואס פילן נישט אז זיי זענען אין אנגסט, נאר בלויז דאס אז זיי זען זיך אטעמען שוואר אין געוויסע צייטן. און ערגערע פעלער קען דאס זיין היבש כראניש אז מען פילט אז מען כסדר אין א מאנגעל אין אקסיזשן.

שוואר אטעמען, קען פארשטייט זיך זיין גאר אן ערנסטע פראבלעם, און ברויך ווערן אינטערזוכט ביי א דאקטאר, בפרט ביי עלטערע מענטשן. שוואַרע אטעמען קען זיך אויך נעמען פון אנדערע געזונטהייט פראבלעמען, ווי אסטמע אד"ג. אבער אין רוב פעלער, אויב וואס דער דאקטאר האט אונטערזוכט און געזען אז אלעס איז בסדר, איז דאס בלויז א סימפטאם פון אנגסט, נאר די אטעמען פראבלעמס פילט זיך מער ווי דער אנגסט זעלבסט, בפרט אויב כאפט מען נישט בכלל וואס איז דא מורא צו האבן, און מען פארשטייט נישט פארוואס מען אטעמט אזוי שוואר. איך האב שוין אויך געזען פעלער ווי מען האט זיך ארומגעדרייט מיינענדיג אז 'א גאנצן טאג' קען איך נישט אטעמען, ווען דערווייל איז דאס נאר געווען אין געוויסע פלעצער וואו ער האט טאקע געהאט געוויסע סטרעס.

פארשטייט זיך אז אויב איז דאס נאר סטרעס און אנגסט, איז דאס נישט קיין סכנה און נישט עפעס פיזיש, נאר בלויז א סימפטאם פון א געוויסע סטרעס וואס דער מוח פראבירט צו באהאנדלען.

אלזא פאר די מענטשן וואס טרעפן זיך אמאל שוואר אטעמען און דער דאקטאר זאגט אז עס איז גארנישט, וועלן מיר פארציילן אן עפיזאד וואס איך האב געהאט מיט יעקב מאיר וו. וואס האט כסדר געשפירט ווי ער אטעמט שוואר, און וויאזוי ער האט געקענט כאפן וואו פונטקליך ער אטעמט שוואר, און וואס האט אים געטריבן צו אטעמען שוואר און וויאזוי ער איז געגאנגען צו טוישן זיין געדאנק גאנג.

יעקב מאיר - איך קען נישט אטעמען ווען איך גיי צו צום עמוד

יעקב מאיר איז א 20 יעריגע פריש פארהייראטער יונגערמאן פיל מיט חיות און ברען. נישט קיין וואונדער אז די ישיבה וואו ער האט געלערנט האט דווקא אים אויסגעקליבן צו זיין דער גבאי אין ישיבה. מען האט געוואוסט אז ער וועט אלס טרעפן א שיינע וועג וויאזוי מסדר צו זיין די עליות און זיכער מאכן אז קיינער וועדט נישט וויי געטון, און ווען יא, וועט ער שוין וויסן מיט זיין הומאריסטישן חוש צו בארואיגן די געמיטער. נאר קוקענדיג אויף אים זעט מען אויף זיין פנים אז דא שטייט א פרייליכער יונגערמאן פיל מיט ענערגיע, איינער וואס וווייסט נישט פון קיין צרות צו זאגן.

מיט דעם אלעם, פארציילט מיר יעקב מאיר, האט ער איין פראבלעם שוין יארן לאנג. ער אטעמט שוואר. ער קען רעדן, ווי למשל ביים דאוונענען, און מוז זיך אפשטעלן נאך יעדע פיפטע וואדט זיך צו דערכאפן דעם אטעם. עכט וואלט ער זיך געוואלט אפשטעלן נאך יעדע וואדט, אבער ער האלט זיך שטארק איין און ער ציט ביז פינף וועדטער. פארשטייט זיך אז צו אטעמען בשעת'ן רעדן איז נארמאל, אבער ער פילט א שטארקער דראנג, צו ממש מוזן אויפהערן רעדן און כאפן דאס אטעם.

> ווען איך בין אין א פרעמדע פלאץ, פראביר איך אויסצומיידען צוצוגיין צום עמוד ווייל איך ווייס וואס עס ערווארט מיר. איך גיי נאר צו ביי מיר אין ביהמ"ד, וויבאלד איך דאוון אין א קליין בית המדרש'ל, וואו יעדער ווייסט סייוווי פון מיין 'ראולער קאוסטער דאוונען'

דער פראבלעם גייט שוין אן יארן לאנג, און ער איז שוין געווען ביי דאקטוירים אבער אן ערפאלג, קיינער האט נישט געקענט דערגיין די אורזאך פאר זיין שוועדע אטעמען. ער איז געקומען צו מיר זען אויב איך קען אים העלפן אין א געוויסע וועג נאכדעם וואס א חבר זיינער האט אים צוגערעדט צו פראבירן מיין גאנג צו דעם, זאגנדיג אז אפשר ליגט דא באהאלטן עפעס זעליש, און אויב מען וועט דאס אנטדעקן וועט ער אפשר געהאלפן ווערן. ער האט מיר אבער קלאר אנגעזאגט, אז ער קומט דא ממש נאר צו פראבירן, ווייל לויט וויאזוי ער קען זיך אליין האט ער אלס א שמייכל אויפן פנים, אלעמאל אויפגעלייגט, און געדענקט נישט האבן סיי וועלכע ערנסטע זעלישע פראבלעם, דעריבער האט ער גאר וויניג האפענונג אז עפעס וועט זיך טוישן. איך האב אים געזאגט אז די בעסטע וואס איך קען טון, איז צו פראבירן, און דער אויבערשטער וועט העלפן און מיט סייעתא דשמיא וועל איך האפענטליך יא טרעפן עפעס.

אזוי רעדענדיג מיט אים האט איך בכלל נישט באמערקט דעם פראבלעם, ער האט גערעדט צו מיר זייער פליסיג אן זיך דארפן כאפן דעם אטעם. "זאג נאר, וואו קומט דער פראבלעם ארויס דאס מערסטע?", פרעג איך אים.

"ביים דאוונענען", ענטפערט ער מיר.

"אהא, און איז דאס אזוי אלעמאל ביים דאוונענען, אדער נאר אמאל אמאל, אדער אין געוויסע זמנים / תקופות?" פרעג איך אים ווייטער.

"נע", גיט ער א מאך מיט די הענט, "ס'איז נאר ווען איך גיי צו צום עמוד, דארט פארהאנקע איך מיך געפערליך".

קודם איז פון אן אלגעמיינעם אטעמען פראבלעם געווארן א ספעציפישן 'עמוד פראבלעם', דאס האט שוין מער קלארער געמאכט וואו דער פראבלעם קומט ארויס, און בכלל וויאזוי דאס אנצוקוקן. 'אפשר איז דאס עפעס אן 'אימתא דצבורא' וואס כאפט אים אן בשעת ער שטייט פארן עמוד', טראכט איך צו מיר, און דאס לייגט אים אריין אין א דרוק וואס שעפט אים אויס, און דערפאר מוז ער זיך אזוי כאפן דעם אטעם. אבער וואס איז ער אנדערש פון א צווייטן? ווי נישט ווי, אפילו מען האט אביסל אימתא דציבורא, מיינט נאך נישט אז מען דארף אזוי שוואר אטעמען. איך דארף נאך אביסל אינפארמאציע.

איך האב נישט געדארפט לאנג טראכטן און ער האט מיר אנגעהויבן צו פארציילן וואספארא פראבלעמען ער האט 'אמאל' געהאט ביים דאוונענען פארן עמוד.

ס'איז פורים אין דער וואכן - איך קען נישט האלטן א טאן

"איך האב אלעמאל געהאט א גרויסע פראבלעם מיט אנהאלטן א טאן", זעצט ער פאר זיינע ווערטער, 'מעגליך אז דאס קומט פון מיין פריילעכע יאגעדיגע נאטור, און דערפאר האב איך נישט קיין געדולד צו האלטן קאפ וויאזוי איך זינג, איך ווייס נישט, אבער דאס איז די פאקט, איך קען נישט געהעריג זינגען. איך קען אנהויבן די שמונה עשרה מיט די שבת'דיגע נוסח, און ענדיגען מיט די יומטוב'דיגע נוסח, ס'איז ממש א ליצנות און דער עולם פון אונטן האלט זיך ביי די זייטן. עס קען מיר זיין חרפות און בושות. ווען איך בין אין א פרעמדע פלאץ, פראביר איך טאקע אויסצומיידען צוצוגיין צום עמוד ווייל איך ווייס וואס עס ערווארט מיר, און איך גיי נאר צו ביי מיר אין ביהמ"ד, וויבאלד איך דאוון אין א קליין בית המדרש'ל, וואו יעדער ווייסט סייוווי פון מיין 'ראולער קאוסטער דאוונענען' ווי די טענער גייען ארויף און אראפ אן קיין קאנטראל, און די בושה איז נישט אזוי גרויס'.

רעוואלוציע פון ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

מיים מאיר הכהן פערל

איך האב מיך שוין אנגעהייבן אביסל צו פרייען, אז זייער מעגליך אז דא ליגט טאקע דער סוד באגראבען און קען געבן צו פארשטיין דעם אבנארמאלן אטעמען פראבלעם. עס איז זייער מעגליך אז אויב איז ער אנגעצויגען וועט ער דאוונט פארן עמוד אויב ער גייט דאוונען ווי א נארמאלע מענטש, איז דאך נישט מער ווי נארמאל אז ער זאל זיין אנגעצויגן, און דערפאר קען ער זיך נישט כאפן דעם אטעם, וויסענדיג אז יעדע רגע קען ער דורכגיין בושות.

אבער יעקב מאיר האט מיר נישט געלאזט צו לאנג זיך פרייען, און זאגט מיר גלייך מיט אן אנשלאסענקייט אז נישט ליגט זיין פראבלעם. "איך האב שוין לאנג אויפגעגעבן אויף דעם, ס'איז שוין בכלל נישט קיין פראבלעם", ענדיגט ער צו זיינע ווערטער, "איך האב דיר שוין געזאגט אז בעצם האב איך נישט קיין גרויסע פראבלעמען, און דאס איז אויך נישט קיין פראבלעם, און ווען איך נעם די מוט יא צוצוגיין צום עמוד אין מיין ביהמ"ד, ווייס איך אז סגייט יעצט זיין פורים, און איך גיי איין פאר דעם, איך פראביר ניטאמאל צו קאנטראלירן מיין טון און איך לאז עס לויפען, דעריבער זעה איך נישט ווי דאס קען האבן א פארבינדונג מיט מיינע פיזישע פראבלעמען.

איך האב גענהערט וואס ער זאגט, יעצט דארף איך נאר זען וואס מען קען טון מיט די אינפארמאציע וואס איך האב דא געהערט.

מיין 'סארנא מוח' האט אנגעהויבן פיבערן. ער זאגט אז ער האט מער נישט קיין פראבלעמען דערמיט, דען נישט? וועך ווייסט? איך טראכט צו מיר אזוי. עס איז לכאורה 99% זיכער אז עפעס גייט יא פאר ווען ער גייט צו צום עמוד. ער זאגט אז ער זעט עס מער נישט פאר קיין פראבלעם, אבער... אזוי זאגט ער. עס איז זייער מעגליך אז ער לייגט גרויס דרוק אויף זיך אליינס נישט צו עס איז מער נישט קיין פראבלעם עכט".

איך האב גענהערט וואס ער זאגט, יעצט דארף איך נאר זען וואס מען קען טון מיט די אינפארמאציע וואס איך האב דא געהערט.

מיין 'סארנא מוח' האט אנגעהויבן פיבערן. ער זאגט אז ער האט מער נישט קיין פראבלעמען דערמיט, דען נישט? וועך ווייסט? איך טראכט צו מיר אזוי. עס איז לכאורה 99% זיכער אז עפעס גייט יא פאר ווען ער גייט צו צום עמוד. ער זאגט אז ער זעט עס מער נישט פאר קיין פראבלעם, אבער... אזוי זאגט ער. עס איז זייער מעגליך אז ער לייגט גרויס דרוק אויף זיך אליינס נישט צו האבן קיין פראבלעם, און לכבוד דעם אטעמט ער שוועך פון גרויס דרוק. ער ויל פשוט נישט טראכטן פון דעם בריש גלי, אבער טיף אין ארץ האט ער נאך אלץ האפענונג צו קענען פירן א שיינעם דאוונען, און דאס איז טאקע גורם זיין אנגעצויגענקייט.

פארשטייט זיך אז אויב איך וואלט אים געזאגט הויך מיינע געדאנקען וואלט ער עס גלייך אוועקגעמאכט. האב איך געוואלט מאכן געוויסע איבונגען זיך און זיך איבערצייגן אין די ווארהייט פון מיינע מחשבות. עס מוז נאך נישט

זייט 32»

לייענער'ס סארנא

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

S-127

נישט די באקטעריע פון ליים דיזיז, מאכט די ליים דיזיז סימפטאמען

א גוטן. איך ליין אייערע ארטיקלען אין דעם המספיק גאזעט. אין די לעצטע שטיק צייט (זוממער צייט תש"פ) האט איר שטארק צונומען די נושא פון ליים דיזיז מיט אלע שיטות ארום דעם, וועך צום ענדע ערקלערט איר זייער שיין וויאזוי דאס קען געהאלפן ווערן מיט סארנא מעטאד. איך האב נאר געקלערט אז די אינפארמאציע וואס איך ויל אייך שרייבן קען אויך שטארק צוניץ קומען, און קען מעגליך שטארק ארויסברענגען די ווארהייט דערפון, אז ליים דיזיז איז מעגליך טאקע נישט מער ווי זעלישע דרוק וואס קומט ארויס אין די פארעם פון די פילע סימפטאמען וואס די אזוי גערופענע ליים דיזיז קרענק ברענגט מיט זיך.

עס איז אפשר נישט אזוי באקאנט, אבער עס איז דא א דאקטאר אין וואשינגטאן סטעיט מיטן נאמען דר. דיטריטש קלינגהארדט (Dietrich Klinghardt), וואס האט דורכגעפירט א שטודיע איבער די ליים דיזיז באקטעריע, און לויט זיינע געפינסן איז ער געקומען צו די מסקנה, אז איבער אכציג פראצענט פון מיט זיך די באקטעריע וואס ברענגט ליים דיזיז, אבער עס מאכט זיי גארנישט קיין סימפטאמען. זיי אליינס וויסן נישט פונקטליך וויאזוי דאס מסביר צו זיין, אבער דאס איז די פאקט, רוב אמעריקאנער ברגער דרייען זיך ארום מיט דעם באקטעריע אבער וווייסן ניטאמאל דערפון. זיין אויספיר איז אז נישט דער באקטעריע מאכט די מאדנע סימפטאמען, נאר גאר עפעס אנדערש, און דערפאר האט ער אן אייגענארטיגע צוגאנג צו דעם מחלה. ליינענדיג דא איבער וויאזוי ליים דיזיז, ספעציעל כראנישע ליים דיזיז קען געהיילט ווערן מיט דר. סארנא'ס מעטאד, האב איך געטראכט אז דאס קען מעגליך זייער שטארק שטימען מיט דעם, אז אפשר איז טאקע דער גאנצע ערקלערונג איבער די ליים דיזיז איבערקעריניש בלויז פון געפילן און נישט פון די באקטעריע.

(-)

ח"מ פערל: א גרויסן יישר כח פאר די שטארקע אינפארמאטיווע אינפארמאציע. איך האב טאקע פון דעם דאקטאר קיינמאל נאך נישט געהערט און אוודאי נישט פון זיין פארש ארבעט און זיינע געפינסן, און דערווייל האב איך נישט געהאט די צייט דאס נאכצוגיין און אריינקוקן אין דעם. אבער אויב איז דאס ריכטיג, דאן איז דאס גאר א גרויסע געפינס פאר די סארנא שיטה. ווי מיר האבן שוין געזען אין אונזערע ארטיקלען, זענען פארהאן אן א צאל קרענק וואס די מעדעציניש וועלט לייגט אן אויף געוויסע פעלערן אינעם קערפער, א שטייגער ווי פאררוקטע ביינער, וואס אין פאקט טוט דאס נישט עכט ווי, והא ראיה אסאך געזונטע מענטשן האבן אויך פארוקטע ביינער און עס טוט זיי נישט ווי. ווי אויך געוויסע אינפעקציעס, ווי h-pylori לייגן אויך דאקטוירים אן אויף מאגן פראבלעמען, וועך אין פאקט איז דאס אן אינפעקציע וואס איז נישט שעדליך, און אפילו וועך מען היילט דאס אויס מיט אנטיביאטיק בלייבן די מאגן קרעמפן זייער אסאך מאל אומגערירט. אלזא יעצט דעקט איר אויף אז די ליים דיזיז באקטעריע קען גאר אויך אריינגיין אין דעם קאטעגאריע, אז אין פאקט איז דאס נישט קיין שעדליכע באקטעריע בכלל, והא ראיה רוב מענטשן האבן עס אין זייער קערפער און עס שאדט זיי גארנישט, וואס דעריבער לייגט זיך אויפן שכל טאקע צו זאגן, אז אפילו די וואס האבן יא סימפטאמען, האט עס אויך גארנישט צו טון מיט די באקטעריע זעלבסט, נאר מיט צודרוקטע געפילן. דער חידוש פון דעם איז, אז ביז היינט האט מען געהאלטן אז נאר א רונדע אנטיביאטיק גייט די באקטעריע אוועק, און דערפאר אויב די סימפטאמען בלייבן נאך, איז דאס שוין אן אנדערע קרענק ווי כראנישע פאטיג וכדו', אבער לויט דעם גייט אויסקומען אז די גאנצע זאך פאנגט זיך נישט אן, און אפילו די ערשטע דאזע אנטיביאטיק פעלט נישט אויס. דאס איז אין פאקט געווען דר. סארנא'ס שיטה זעלבסט אין זיין בוך The Mind Body Prescription, ווי ער שרייבט אז ער האלט אז די גאנצע ליים דיזיז טעאריע איז גארנישט מיט נישט, און איז בלויז זעליש.

S-128

סארנא מעטאד אויף נאכאנאנדע הערפיס אינפעקציע

קודם כל א גרויסן יש"כ פאר די אינפארמאטיווע ארטיקלען אינעם המספיק גאזעט איבער דעם סארנא מעטאד. איך וואלט געוואלט אנפרעגן א שאלה, אויב דער סארנא מעטאד קען העלפן אויף הערפיס. איך רעד נישט פון באקומען איין מאל די אינפעקציע, איך רעד נאכדעם וואס איך האלט עס איין באקומען איינס נאכן צווייטן. עס ווערט אויסגעהיילט און עס קומט צוריק. איך ווייס אויך אז איך דריי מיך ארום מיט אסאך סטרעס. דעריבער איז מיין שאלה אויב איר טראכט אויב די צוויי זאכן קענען האבן א שייכות.

(-)

ח"מ פערל: איך קען נישט זאגן א קלארע 'יא' אויף דעם, וויבאלד איינמאל מען האט אן אינפעקציע ברויך מען עס באהאנדלען מעדיצינישן, אבער אויף אויסצומיידן אין די צוקונפט, קען מען גרינג זאגן לויט די כללים וואס מיר האבן **שוין געשריבן, דער דאקטאר קען דאס נישט געגלויבן** היילן, עס האלט אין איין צוריקקומען, און מען לייד פון סטרעס, אז אויב וועט מען באהאנדלען די סטרעס, וועט דער גוף קענען בעסער באקעמפן די הערפיס אז עס זאל נישט צוריק קומען און אזוי געגלויבן פטור ווערן פון דעם. א שוואכע אימיון סיסטעם קען קומען פון סטרעס.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

«זייט 31

זיין אז וואס איך טראכט איז ריכטיג, מען דארף עס אויספראבירן.

"איך וואלט דיר געוואלט מציע זיין צו מאכן געוויסע מוח איבונגען, ביזטו גרייט?" פרעג איך אים.

"נא נא, איך בין גרייט", געט ער אזא מין דריי מיט די נאז מיט אזא צינישן שמייכל, נישט וויסענדיג וואס ער קען דא געוואויר ווערן עפעס נייעס.

איך קען מיך נישט דערכאפן דעם אטעם, היינט מוז עס געלונגען!

"איך וואלט געוואלט זאלסט דיך דמיון'ען" פאנג איך אן מיט מיינע אנווייזונגען, "כאילו דו שטייסט דארט ביים עמוד אין דיין ביהמ"ד... און דו האלסט ממש ביים אנהויבען שמו"ע... און דו ווייסט אז אלע שטיין אונטער דיר, גרייט אז ס'זאל ווערן פורים... און דו האלסט אט אט ביים אנהויבן ברוך אתה... קענסטיך זעהן שטיין אין יענע מינוט?"

מיט פארמאכטע אויגען זאגט יעקב מאיר, "יא איך זעה מיך שטיין דארט... איך האלט שוין ביים אנהייבן, און איך ווייס טאקע אז עס גייט יעצט זיין אביסל לעבעדיג..."

"פיין פיין", פיר איך אים ווייטער אריין אין זיין מיטלעבעניש, "פאר דו פאנגסט אן מיט שמו"ע וויל איך אז דו זאלסט מיר נאכזאגן אזא זאץ, און איך וויל אז דו זאלסט מיר זאגן אויב דאס שפירט זיך ריכטיג אדער נישט, קענסט שפירן פריי עס צו טוישן מיט אנדערע ווערטער וואס שפירט פאר דיך צו זיין מער פאסיג".

"זאג אזוי, איך גיי יעצט אנהויבען הויכע שמו"ע, און איך וויל נישט טראכטן וועגן מיין טאון".

איך האב אים נישט מער און נישט ווייניגער געהייסן זאגן דאס וואס ער האט מיר געזאגט פריער וואס ער שפירט, אז ער טראכט שוין מער נישט פון זיין טון נאר ער לאזט עס לויפן. דער בענעפיט פון דאס זאגן איז צו זען וואס גייט 'עכט' פאר אונטער זיין באוואוסטזיין בשעת ער דאווענט. אויב זאגט ער דאס פון טיפן הארצן ארויס, וועט ער שפירן אז דאס טאקע ריכטיג, אבער אויב שפירט זיך דאס נישט ריכטיג, דאן וועט ער גרינגער קענען שפירן אז דאס איז טאקע נישט ריכטיג.

צו זיין וואונדער, האט ער געשפירט אז דאס איז טאקע נישט ריכטיג, און ער געט א שריי אויס, "איך גיי יעצט אנהויבן שמו"ע, און איך וויל יא טראכטען וועגן מיין טאן, איך גיי פראבירן אז אפשר היינט גייט מיר יא געלונגען צו האלטן א גוטע טאן און ס'וועט נישט זיין פורים".

יעקב מאיר איז אזוי געבליבן זיצן פאר אפאר מינוט אין זיין נייעם ערפינדענע אנערקענונג, אז אייגענטליך איז עס יא א 'פראבלעם' פאר אים, און ער פראבירט אויף אלע פראנטן עס צו באקעמפן, אז 'אפשר' היינט וועט אים יא געלונגען אראפצולייגן א געלונגענעם דאווענען אזוי אז ס'זאל קנאקן.

דער עיקר דרוק וואס ער האט דא, איז ווי ער האט זיך אויסגעדריקט, "איך דארף זיין בעה"ב אויף מיין טאן, איך זעה מיך א גאנצע צייט גיין אהין און צירוק, פראבירענדיג זיך צו דערמאנען וועלעכע טאן יעצט צו זאגען, און אז א אנדערע טאן זאל זיך נישט אריימישען. ס'איז א גרויסע עבודה".

אזוי הערענדיג זיינע ווערטער, טראכט איך זיך צו מיר, 'עס זעט אויס ווי ס'איז טאקע א גרויסע עבודה. נישט סתם. ס'זעהט אויס ווי ער פירט דא א 'קאנטראל טאוער' מיט פליגערס וואס קומען און גייען און מדארף זיכער מאכן אז קיין איין פליגער קראכט נישט אריין אינעם צווייטן. ערגעץ דא מוז זיין דער אורזאך פאר זיין פארהאנקעטע אטעמען'.

איך געב אים א פרעג, "אין די צייט וואס דו זעסט דיך פראבירן צו האבן די גאנצע מאכט איבער די פלוס פון די טאונס וואס קומען און גייען, קענסטו אפשר באמערקן עפעס אן אנגעצויגענקייט אין דיינע מוסקלען?"

"אה, זיכער, איך קען פילן די 'קוועטש' אין מיין בויך, ווי איך קוועטש מיך איין".

"נו גוט", שטופ איך אים ווייטער, "קענסטו זען וואספארא ווערטער קומען ארויס פון דיינע צאמגעקוועטשטע מוסקלען? וואס זעסטו דיך טון ווען דו ציסט דיך אזוי צאם? נעם א שטילע מינוט, און סתם באמערק ווי דו ציסט דיך אזוי איין, און איך בין זיכער אז עפעס ווערטער גייט מיטקומען מיט דעם".

דאס איז זייער א גוטע וועג וויאזוי צו ווערן מער באהאווענט וואס גייט פאר אין זיך, אן אנגעצויגענע בויך, האט ווערטער מיט זיך, אבער מען לייגט בדרך כלל נישט צו קיין קאפ דערצו.

ער איז שטיל א מינוט, און נאכדעם רופט ער זיך אן, "ס'איז ממש, ווי איך יאג צום לופט פעלד צו כאפן א פליגער, איך האב נישט קיין צייט פאר גארנישט, און איך קען נישט טראכטען פון גארנישט - ס'מוז זיין מעכטיג היינט! איך יאג זיך און איך יאג זיך, איך גיי זיין בעה"ב דא!"

דער דראנג מצליח צו זיין האט געארבעט דא אויפן פולן טעמפא. אין די מינוט בין איך געווען נייגעריג אויב דא קומט ארויס דאס זיך אפשטעלן יעדע 5 ווערטער זיך צו כאפן דעם אטעם. איך געב אים א פרעג, "קענסטו זען אויב עס איז דא אין דעם שטאפל סייוועלכע אורזאך זיך צו כאפן דעם אטעם יעדע פינף ווערטער? מעגליך אז דו פרובירסט זיך צו בארואיגן פון דיין יאגעניש און כאפן פרישע כוחות און גיין ווייטער, אדער אפילו צו וועלן אויפהערן לויפן אינגאנצן?"

"די ערשטע איז אמת", זאגט ער אין שאק, "איך האלט נישט ביים זיך אפשטעלן ווייל היינט מוז איך עס מאכן, איך גיי נישט נאכגעבן, און איך גיי דא שטופן ביז עס וועט מיר געלונגען, אבער איך האב נישט קיין כח, דעריבער כאפ איך מיך דעם אטעם, כאילו צו געבן א אטעם אפ פאר איך פאר ווייטער אויף מיין הויכן טעמפא. יא ממש, איך מוז מיך בארואיגן אביסל צו שעפן אביסל פרישע כוחות אנצוגיין מיט מיין מיסיע".

דער אורזאך פאר די פארהאקטע אטעמען איז אנטדעקט געווארן. ער וויל זייער שטארק אנגיין מיט זיין מיסיע, אז היינט זאל עס יא געלונגען, אבער ס'איז נישט מעגליך אן נעמען אביסל פאזע.

יעצט וויאזוי וועט זיך דאס אויפהערן?

דערווייל גייט מען דאס נישט פראבירן צו פארענטפערן, נאר צו שטופן יעקב מאיר'ן אז ער זאל קודם באמערקן יעדע מאל ער גייט צו צום עמוד וואס גייט פאר אין זיין אונטער באוואוסטזיין. איך האב אים אפגעשריבן א צעטל אויף דעם נוסח:

איך וואלט הנאה געהאט און איך וואלט געווען א בע סערע מושלם, אויב איך וואלט געקענט האלטן א טאן (tone).

און אפשר היינט גייט עס געלונגען!

דעריבער גיי איך פראבירן זיך צו דערמאנען א טאן, און זיין בעה"ב אויף די טאן וואס קומט ארויס פון מיין מויל.

און איך וויל עס כאפן...!!! און פון יעצט און ווייטער גייט עס אפשר געלונגען!

און איך קען נישט אנהאלטן די פרעשור אזוי לאנג. איך מוז רילעקסען און כאפן די אטעם.

איך וואלט געוואלט קענען דאווענען פארן עמוד אן דארפן רילעקסן און כאפן די אטעם, אבער אפשר היינט גייט עס געלאנגען. דעריבער איך גיי יא אנהאלטן די פרעשור.

איך קען שוין אטעמען געהעריג, עס מוז נישט געלונגען

צוויי וואכען שפעטער האב איך גערעדט מיט אים אויפ'ן טעלעפאן, און האט מיר מודיע געווען אז דער פראבלעם איז פארשוואונדן געווארן, ער קען ב"ה דאווענען פארן עמוד כאחד האדם. ער קען נאך אלס נישט האלטן א טאן געהעריג, אויף דעם דארף מען עקסטער ארבעטן (אויב מ'קען), אבער ער איז מער נישט אונטער דעם דרוק 'אז אפשר וועט עס היינט יא געלונגען', יעצט קען ער טאקע זאגן מיט א פילן מויל, אז עס גייט מיר נישט אן די גאנצע מעשה, דאס בין איך און פארטיג, דעריבער איז נישטא קיין אורזאך זיך צו דארפן כאפן דעם אטעם.

למעשה האט יעקב מאיר געוואלט פראבירן צו זען אויב מען קען ארבעטן אויף האלטן א טאן דורך געפילן וואס שפילן זיך אפ אינעם אונטער-באוואוסטזיין, און בסייעתא דשמיא האט מען דאס אויך געטראפן, און האט צוביסלעך געקענט אנהייבן האלטן א טאן און זינגען סאך שענער ווי אמאל, אבער דאס איז נישט די שמועס אין דעם ארטיקל.

פון די מעשה פון יעקב מאיר קענען מיר זען, אז צומאל זענען דא אזאנע באהאלטענע געפילן וואס דער מענטש אליין האט שוין אפגעמאכט ביי זיך אז ער האט עס נישט, ווען דערווייל לעבט עס ווייטער אינעם אונטער-באוואוסזיין און דאס קען מאכן דעם מענטש אין אנגסט, אטעמען שווער און נאך סימפטאמען. אויב ווייסט מען פון וואס מען ליידט, קען מען בע"ה ארויסקריכן דערפון.

> פאר די לעצטע פינף יאר האב איך ב"ה געהאט די זכייה מזכה צו זיין פילצאליגע אידן מיט הילף און אינפארמאציע איבער דעם וואונדערליכן סארנא מעטאד דורך די ארטיקלען 'די סארנא רעוואלוציע' וואס זענען ערשינען חודש'ליך אינעם המספיק גאזעט. די גריסן זענען צוריקגעקומען, ב"ה זייער פאזאטיוו אבער יעדע זאך האט אן ענדע, און מיט דעם ארטיקל האבן מיר געפארטיגט אונזער סעריע איבער דעם נושא

פאר די לעצטע פינף יאר האב איך ב"ה געהאט די זכייה מזכה צו זיין פילצאליגע אידן איבער דער וועלט מיט הילף און אינפארמאציע איבער דעם וואונדערליכן סארנא מעטאד דורך די ארטיקלען 'די סארנא רעוואלוציע' וואס זענען ערשינען חודש'ליך אינעם המספיק גאזעט. די גריסן וואס זענען צוריקגעקומען, זענען ב"ה געווען זייער פאזאטיוו, ווי אויך ווי פיל אידן האבן זיך ב"ה ערהוילט פון זייער כראנישע ווייטאגן בלויז פון ליינען די ארטיקלען. איך ווייס אז עס זענען דא נאך פילע סארט מחלות וואס מען קען באשרייבן, אבער יעדע זאך האט אן ענדע, און מיט דעם ארטיקל האבן מיר געפארטיגט אונזער סעריע איבער דעם נושא. איך וויל מיך באדאנקען פון הארצן טיפן פאר די געטרייע שטאב אינעם המספיק גאזעט, בפרט פאר הרב מאיר ווערטהיימער שליט"א מנהל ומייסד המספיק פארן געבן די פלאטפארמע צו קענען מזכה זיין אזויפיל אידן אז אלעס זאל ארויסקומען אויפן בעסטן און שענסטן אופן. אויב האט איר סייוועלכע קאמענטארן, קריטיק אדער סייוועלכע שאלות איבער דעם מעטאד, קענט איר שיקן אן אימעיל, פאקס, אדער לאזן א מעסעדזש, און מיר וועלן פראבירן דאס בעסטע צו אדערעסירן.

הצלחה רבה.
חיים מאיר הכהן פערל

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

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

אולטרא-פראסעסד עסנווארג פארבינדן צו קענסער ל"ע צייגט לעצטע שטודיע

פאריז - א ברייטע שטודיע דורכגעפירט אין פראנקרייך צווישן איבער הונדערט טויזנט מענטשן וועלכע האבן פרייווייליג רעקארדירד זייערע עסן געווואוינהייטן און געזונט צושטאנד צייגט אז עסן מער אולטרא-פראסעסד עסנווארג איז פארבינדן צו א פילפאכיג העכערע ריזיקע פון אנטוויקלן קענסער. נאכדעם וואס די באטייליגטע האבן טעגליך רעקארדירט פון א ליסטע פון איבער דריי טויזנט עסנווארג פראדוקטן וועלכע זענען קאטעגאריזירט געווארן לויט נאטורליך, פראסעסד, און אולטרא-פראסעסד.

וואס איז אולטרא-פראסעסד עסנווארג? דאס זענען געווענליך די עסנווארג מיט גאר אסאך מאדנע און פרעמד-קלונגענדע נעמען אין די ליסטע פון באשטאנדטיילן, זיסווארג, נאשערייען, אדער אפילו קאנסערווירטע זופ און נאך, דאס זענען עסנווארג וועלכע לייגן אריין א הויכע מאס פון צוקער, סאדיום, קאלערינג, און נאך כעמישע פראדוקטן וועלכע שטופן אריין א הויכע צאל קאלאריס אין א רעלאטיוו קליינע מאס עסנווארג.

"ווי ווייטער דער עסנווארג איז פון איר נאטורליכע פארעם, אלס וויניגער געזונט און עס ברענגט איבערוואג, בלוט-דרוק, און דייעביטיס" זאגט דער עקספערט וועלכע פארפיגט אויף דעם שטודיע "אבער וועז עס קומט צו אולטרא-פראסעסד עסנווארג איז דאס נישט בלויז אומגעזונט נאר רואינירט דעם קערפער און הייבט די ריזיקע פאר קענסער" לייגט ער צו.

אן אינטערעסאנטע אבזערוואציע אינעם שטודיע איז אויך אז דווקא די וועלכע עסן מער פראסעסד-פוד פירן אין אלגעמיין א מער אומגעזונטע לעבנסשטייגער, און עסן וויניגער נאטורליכע עסנווארג, מאכן וויניגער איבונגען און זענען וויניגער אקטיוו וואס טוט נאך מער ביישטייערן דערצו. "דאס איז א שעדליכע צירקל, וועז מענטשן עסן נישט גוט האבן זיי נישט די ענערגיע צו פירן א געזונטע לעבנסשטייגער, און וועז מען פירט נישט א געזונטע לעבנסשטייגער עסט מען אומגעזונט" זאגט איינער פון די פארשער.

דאס איז די לעצטע פון א סעריע שטודיעס וועלכע צייגן די געפאר פון די פראסעסד עסנווארג און די בענעפיטן פון פרישע און נאטורליכע עסנווארג, אבער פארט טוען די סארט עסנווארג שטייגן אין זייער באנוץ, און שטודיעס צייגן אז ארום 60% אין די דורכשניטליכע דיעטע פון אמעריקאנער זענען פון אזעלכע סארט פראסעסד עסנווארג. ★

אולטרא-פראסעסד עסנווארג נעמט אריין פארשידענע סנעקס אזוי ווי פאטעטא טשיפס, זיסווארג, און קאנסערווירטע מאכלים.

געזונט און געשמאק

קאלאראבי

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4 פארציעס**
ביז צום טיש: **0:10**

קאלאראבי סאלאט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 2 קאלאראבי, געשיילט
- 2 אוגערקעס, געשיילט
- 2 טאמאטעס
- 1 שאכטל גרעיפ טאמאטעס
- זאלץ און פעפער צום טעם
- ½ טיי-לעפל שמן זית

אנווייזונגען:

- צורייב די קאלאראבי, אוגערקעס און טאמאטעס
- שנייד אויף די גרעיפ טאמאטעס אויף האלב
- מיש צונויף אלעס אין סערווירער עס קאלטערהייט

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4 פארציעס**
ביז צום טיש: **0:30**

קריספי קאלאראבי טשיפס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 3-4 קאלאראבי, געשיילט
- 1 טיי-לעפל שמן זית
- זאלץ און פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון צו 400 גראד
- שניידט אויף די קאלארבי צו דינע רעפטלעך
- שפרייט אויס די רעפטלעך אויף א בעקעלע, שפריץ אן מיט אויל, און לייג צו זאלץ און פעפער
- באקט עס פאר 25 מינוט ביז עס איז 'קריספי' און גרייט

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4 פארציעס**
ביז צום טיש: **0:40**

נעבראטענע קאלאראבי מיט קעז

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 5-6 קאלאראבי
- 2 טיי-לעפל שמן זית
- 1 טיי-לעפל זאלץ
- ½ טיי-לעפל שווארצע פעפער
- ½ קנאבל פאודער
- 1 גלאז צוריבענע קעז
- 1 טיי-לעפל פארסלי בלעטער

אנווייזונגען:

- שייל די קאלאראבי און שניידט עס צו שטיקלעך פון איין אינטש דיק
- שפריץ אן שמן זית און די געווירצן, שפרייט עס אויס גלייך איבער די בעקעלע
- בראט עס אויף 450 גראד פאר א האלבע שעה, מישט יעדע צען מינוט ביז עס איך ווייעך און ברוינליך
- שפרייט אויס די קעז איבער די קאלאראבי, לאזט עס באקן פאר נאך 5 מינוט ביז די קעז איז צושמאלצן
- שפרייט אויס די 'פארסלי' בלעטער פון אויבן

טיפ

איר זענט אויסגעלאפן פון קרויט: נוצט צוריבענע און געפרעגלטע קאלאראבי אנשטאט

אירע בענעפיטן:

קאלאראבי, אויך באקאנט מיט'ן נאמען דייטשע טורניפ, קומט פון די זעלבע פאמיליע ווי קרויט, בראקאלי, קאליפלאוער, קעיל און בראסעלס ספראוטס. די געזונטהייט בענעפיטן נעמען אריין א פארבעסערטע פארדייאונג סיסטעם, און העלפט מיט'ן פארלירן וואג און א פארבעסערטער אימיון סיסטעם און בלוט צירקולאציע. אזוי אויך איז עס גוט פאר די געזונטהייט פון די אויגן. און א דאנק די רייכקייט אין קאלסיום העלפט דאס מיט שטערקערע ביינער. קאלאראבי איז אויך פול מיט פאטאסיום, וויטאמין עי, און סי, אייזן, און נאך.

© 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 זיך אין שפיטאל

'יוניאנס' פון שפיטאל ארבייטער **ברענגען א קלאגע** קעגן די רעגירונג **איבער 'פי-פי-אי'**

וואשינגטאן – נאציאנאלע ׳לעיבאר יוניאנס׳ וועלכע פארטרעטן שפיטאל ארבייטער ווי דאקטוירים, נורסעס, רייניגער א.א.וו. האבן געברענגט א גערייכטליכע אנקלאגע קעגן די פעדעראלער רעגירונג איבער דעם מאנגל אין שיצונג קליידער און מאסקעס פאר שפיטעלער אין שאטן פונעם קראנע-ווירוס אויסברוך, און פארלאנגען באלדיגע שריט.

די פאראיינען – וועלכע רעפרעזענטירן 15 מיליאן שפיטאל איינגעשטעלטע - זאגן אינעם אנקלאגע אז די פאקט אז זיי האבן נישט די מיטלן זיך צו באשיצן געהעריג פארשוועדט גאר שטארק די ארבעט, און פילע שפיטאל איינגעשטעלטע זענען אויסגעשטעלט צו ווערן אנגעשטעקט דערוועגן, און פארלאנגען פון די פעדעראלע רעגירונג צו נעמען באלדיגע שריט.

טראץ וואס די שפיטעלער פארמאגן שוין יעצט פיל גרעסערע קוואנטום פון די שוץ קליידער אין פארגלייך צו אנהויב פונעם אויסברוך ווען דער פלוצלינגער אויפשטייג אינעם געברויך האט פארקריפלט דעם סיסטעם, זאגט אבער די אנקלאגע אז דער מאנגל גייט ווייטער אן, און שפיטעל געבן פאר ארבייטער א געצוימטע מאס פון שוץ-קליידער, און אין פילע פעלער דארפן זיי אליין אייגקויפן די מאטריאל פון די אייגענע קעשענע.

דער אנקלאגע פארלאנגט פון דער ׳העלט און יומען סערוויסעס׳ דעפארטמענט, דער ׳היימלאנד זיכערהייט׳ דעפארטמענט, צו נוצן די מאכט פון די פעדעראלע ׳דיפענס פראדוקציע אקט׳ – וועלכע ערלויבט פאר די פעדעראלע רעגירונג צו צווינגען פאבריקאנטן צו פראדוצירן מער מאטריאל און קאנטראלירן די פרייזן, א שריט וואס די רעגירונג האט גענומען איבער טעסטן, אבער נישט איבער ׳פי-פי-אי׳.

וואשטאגער פאר די פאראיינען זאגן אז זיי האבן באשלאסן צו ברענגען די אנקלאגע יעצט צוליב דעם פלו-סעזאן וועלכע קען נאך מער פארשווערן די ארבעט אויב זיי קריגן נישט גרעסערע קוואנטומס פון שוץ קליידער, וויבאלד זיי וועלן דארפן זיך היטן סיי פון פלו פאציענטן און סיי פון קראנע פאציענטן, און קענען נישט נוצן די זעלבע שוץ קליידער פאר ביידע.

שפיטאל-ארבעטער באקלאגן זיך אז אין די ערשטע חדשים פונעם אויסברוך האבן זיי געדארפט אליין אייגקויפן און זיך פארשאפן שוץ-קליידער.

ניו יארקער שפיטעלער זענען אין א **פינאנציעלע קריזיס** נאך א **גאר שווערע יאר**

ניו יארק - ״אלע ניו יארקער שפיטעלער אן אויסנאם זענען ערווארטעט צו האבן שווערע פארלוסטן״ זאגט קענעט ראסקעי, דער פרעזידענט פונעם ניו יארקער ׳שפיטאל פאראיין׳, ביי א ספעציעל זיצונג אין אלבאני וואו עס איז דיסקוטירט געווארן פינאנציאלע הילף צו ראטעווען הונדערטער שפיטעלער פון אונטערגאנג.

די זעלבע מיינונג ווערט געהערט פון פארשידענע עקספערטן און שפיטאל פארוואלטונגען וועלכע ווארענען איבער א גאר שווערע פינאנציעלע קריזיס וואס די שפיטעלער שטייען אויס נאכדעם וואס זייער איינקונפט איז גאר שטארק באטראפן געווארן פונעם ׳קראנע׳ אויסברוך, און אזוי אויך צוליב דעם וואס פרישע הונדערטער טויזנטער ניו יארקער האבן זיך אנגעשלאסן אין מעדיקעיד אין ליכט פון די ארבעטסלאזיגקייט פליין.

רוב שפיטעלער האבן פאר פילע חדשים געצליך אפגעשטעלט ׳עלעקטיווע׳ אפעראציעס - דאס הייסט אפעראציעס וועלכע זענען נישט לעבנסוויכטיג - און די סארט פראצעדורן זענען די וועלכע ברענגען אריין דאס מערסטע געלט פאר די שפיטעלער, און אפילו די שפיטעלער וועלכע האבן אנגעהאלטן די פראצעדורן האבן געזען דראסטישע פארלוסטן וויבאלד מענטשן זוכן צו אווועקשטיין פון די שפיטעלער אין די לעצטע חדשים.

געזונטהייט עקספערטן זענען באזארגט אז די פינאנציעלע דרוק פון די שפיטעלער וועט האבן א לאנג-טערמיניגע עפעקט, וויבאלד די שפיטעלער קענען נישט אינווסטירן אין וויכטיגע פראגראמען אויס מאנגל אין געלט, און רופן פאר מער פעדעראלע און סטעיט הילף פאר די שפיטעלער, אבער די סטעיט שטייט אויס א געשאצטע דרייסיג ביליאן דאלער דעפעציט און דערווייל וויל דער גאווערנער נישט העכערן פאנדינג פאר שפיטעלער.

אויך רעכנט מען אז די סטעיט וועט זיין געצווינגן צו שניידן פאנדיג פאר העלטקעיר מיט איבער צוואנציג פראצענט וואס קען נאך מער איינצוימען די איינקונפט פאר שפיטעלער, און לויט ווי די שפיטאל פאראיין שאצט וועלן די שפיטעלער אין ניו יארק אויסשטיין אמווייניגסטנס 20 ביליאן דאלער צוליב דעם פאנדעמיע.

דאקטוירים ווואונדערן זיך איבער דעם מיסטעריעזע פון **'געזונטע פאציענטן'** טראץ שפיטאל אפשליסונג

ניו יארק - פאר עטליכע חדשים זענען שפיטעלער אין ניו יארק געווען כמעט געצליך געשלאסן צוליב דעם קראנע אויסברוך, אלע ״נישט-עמערדשענסי״ דאקטאר באזוכן זענען אפגעשטופט געווארן, ספעציעל פאר פאציענטן מיט מילדערע פראבלעמען, אבער אויך פאר אזעלכע וועלכע דארפן כסדר׳דיגע מעדיצינישע באגלייטונג, און דאקטוירים האבן פאראויסגעשאצט אז צוליב די שטער אין רעגלמעסיגע באזוכן צום דאקטאר וועט זיך דערקענען א פארארגערונג אין זייער צושטאנד.

צווישן די צענדליגע טויזנטער פאטאליטעטן אין ניו יארק דורכאויס דעם אויסברוך ציילט זיך א היבשע פאר פאציענטן וועלכע זענען אייגענטליך געשטארבן פון אנדערע פראבלעמען, און די כאטישע צושטאנד אין שפיטעלער, און די פאקט אז מען האט נישט געקענט צוקומען צו דאקטוירים געהעריג האט געהאט א שווערע עפעקט אויף זייער געזונט, אריינגערעכנט קענסער פעלער וועלכע זענען שפעט דיאגנאזירט געווארן צוליב דעם.

אבער דאקטוירים האבן פרובירט צו קריגן א קלארערע בילד וויאזוי דאס האט עפעקטירט פאציענטן, ספעציעל פאציענטן מיט כראנישע פראבלעמען, און צו זייער שטוינונג האבן אן איבערוויגנדע מערהייט פון פאציענטן געזאגט אז זייער געזונט צושטאנד איז נישט פארארגערט געווארן, און מאנכע האבן אפילו באריכטעט א פארבעסערונג אין געוויסע סימפטאמען, א געשאצטע 86 פראצענט האבן געזאגט אז זיי האבן נישט געזען קיין אונטערשייד טראץ וואס זיי האבן נישט געקענט גיין צום דאקטאר.

״מעגליך אז די פאקט אז מען האט געדארפט בלייבן אינדערהיים האט עטוואס גלעינדערט סימפטאמען ביי אזעלכע וואס ליידן פון כראנישע פראבלעמען, אבער דאס פאדערט א טיפערע איבערזיכט, מיר דארפן בעסער פארשטיין דער ערשיינונג״ זאגט דר. סאנדיפ דזשוהאר, א באריטער הארץ דאקטאר אין אן עסיי וואס ער האט געשריבן איבער דעם טעמע, און שפעקולירט אז דאס צייגט איבער אז ״אמעריקאנער גייען צו דאקטוירים מער וויפיל עס פעלט זיך אויס״ און זאגט אז די חדשים פון קראנע קען דינען אלס באווייז אז דער אמעריקאנער העלט-קעיר סיסטעם איז ״איבערגעטריבן און אויפגעבלאזן״.

ער צייגט אן אויך א סורווי געמומען צווישן דאקטוירים אין אמעריקע מיט עטליכע יאר צוריק אין וועלכע 75% פון די דאקטוירים האבן געשאצט אז כאטש א דריטל פון אלע מעדיצינישע פראצעדורן, אדער דאקטוירים באזוכן אין אמעריקע זענען אייגענטליך איבעריג.

המספיק נייעס

מעמד סיום מסכת ברכות פון תלמידי ישיבה 'תורה וחסד'

כשם שסיימת מסכת זו כן תזכו ללמוד מסכתות אחרות ולסיימם: די טייערע "חתנים" מיט זייערע שטראלנדע פנים'ער ביים פייערליכן סיום אנגעטון מיט בגדי שבת לכבוד המעמד

«זייט 36

א מסיבה איז אהערגעשטעלט געווארן אויף אן אויסטערליש רייכע פארנעם, און אלע עלטערן זענען איינגעלאדענט געווארן מיט די משפחה מיטגלידער צו שעפן נחת פון זייערע טייערע קינדער.

צום סיום האט מען זיך נישט באגענונג מיט א לחיים אדער אן איינפאכע סעודה, נאר א עלעגאנטע מסיבה פאר'ן סיום און קבלת פרסים מיט א רייכע סעודה וואס איז אהערגעשטעלט געווארן דורך דעם געטרייער קעכער, קעיטערער הר"ר שלמה הערש עקשטיין שיחי' אינעם הערליכן 'המספיק' זאל, אין שפיץ פון די טייערע 'חתנים' די תלמידים וועלכע זענען געקומען מיט שטראלנדע פנים'מער צום געהויבענעם מעמד צו קריגן זייער וואויל-פארדינטע כבוד, און די טאטעס, מאמעס, און געשוויסטער וועלכע זענען געקומען שעפן אידיש נחת, און עס האט פאר יעדן אפגעווארט א געשאנק צו פאראייביגן דעם מעמד - א 'לוח ברכת הנהנין' פאסיג צו די געלגענהייט פון א סיום מסכת ברכות. און מען האט זיך געהאלטן צו די געזונטהייט רעגולאציעס און אנווייזונגען.

צו די באשטימטע צייט האבן זיך אנגעזען די חשובע משפחה מיטגלידער, די תלמידים און זייערע די-עס-פי באגלייטער, די חשובע מגידי שיעור און אין שפיץ האבן זיך אנגעזען די חשובע געסט הרה"צ אדמו"ר מטעמעשוואר קרית יואל שליט"א, הרה"צ אדמו"ר מראדאשיץ שליט"א, ובראשם דער געהויבענער גאסט הגאון הגדול רבי געציל בערקאוויטש שליט"א, בעל אגלי דבש און דומ"ץ קרית יואל וועלכער האט אראפגענומען פון זיין טייערע צייט צו באשיינען דעם מעמד.

געעפנט דעם מעמד מיט טרעפליכע ווערטער האט דער טשעירמאן הר"ר מענדל ראזנפעלד שיחי' דער האום ליעזאן פון 'המספיק אוו אראנזש קאונטי' וועלכער האט באגריסט די חשובע עלטערן און משפחה מיטגלידער מיט וועמען ער האט א נאנטע פערזענליכע פארבינדונג כסדר, און ארויסגעברענגט די געפילן פון אלע אין המספיק צו דעם רירנדער מאמענט, און האט דאן געגעבן דאס ווארט פאר'ן עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר משה מענדל ווערטהיימער שיחי'.

ר' משה מענדל האט אין זיינע ווערטער ארויסגעהויבן די געוואלדיגע ארבעט וואס די די-עס-פי שטאב לייגט אריין טאג-טעגליך, און ספעציעל אין די לעצטערע חדשים ווען צוליב די רעגולאציעס האט מען נישט געקענט אנהאלטן דעם געהעריגן סדר היום, און ספעציעל אויסגעלויבט דעם מענעדשער הר"ר יודל קליינמאן שיחי' און הר"ר יוסף שלמה גרינבוים שיחי', דער דירעקטאר אוו דעי סערוויסעס, וועלכע שטייען אין שפיץ פון די דעי-העב אפראציעס און לייגן אריין געוואלדיגע כוחות. ער האט ארויסגעברענגט וויאזוי ר' משה הערש האט יעדן טאג אפגעהאלטן א קאנפערענץ מיט די תלמידים און געלערנט מדי יום ביומו אזוי אז זיי זאלן עס געדענקן און עס זאל בלייבן אין די ביינער, א רירנדע מאמענט ווען מען האט געזען די פירות פון די ארבעט איז געווען ווען די שטאב איז געגאנגן באזוכן א תלמיד וועלכער ליגט אין שפיטאל מיט'ן וויירוס אין א שווערע מצב, און וועלנדיג אים אויפלעבן האט מען אים געפרעגט "מאימתי קורין את שמע בערבית" -- דער תלמיד איז געווארן פול מיט חיות און צוגעענדיגט, טראץ וואס ער איז אין א שווערע מצב.

נאך דעם דרשה האט ר' משה מענדל איבערגעגעבן א שיינע מתנה פאר'ן געטרייען מגיד שיעור מיט א פלעק אין וועלכע עס ווערט ארויסגעהויבן זיינע געוואלדיגע לייסטונגען פאר די תלמידים. און דאן האט מען געגעבן פאר יעדן תלמיד א הערליכע 'כתב תעודה' און די תלמידים האבן זיך געשטעלט אין א רייע פאר בילדער מיט זייערע די-עס-פי, עלטערן, און אנפירער פון המספיק צו פאראייביגן דעם רירנדער מאמענט פון 'הזורעים ברנה בדמעה יקצורו'.

א יראת הכבוד און שטילקייט האט געהערשט אינעם 'המספיק טעראס' זאל מיט די הונדערטער משתתפים ווען דער דיין שליט"א האט גענומען דאס ווארט. דער דיין שליט"א האט אויסגעלויבט די ארבעט פון די געטרייע שטאב, ובתוכם זיין חשוב'ער אייניקל וועלכע טוען די הייליגע ארבעט. און געגעבן חיזוק פאר די תלמידים און פאר די עלטערן און ארומגערעדט איבער'ן גרויסן טאג כ"א כסליו און די נס ההצלה פונעם אב ומייסד פונעם קריה נאמנה.

דער דיין שליט"א וועלכער דינט שוין אלס תורה אויטאריטעט אין שטאט פאר באלד פופציג יאר האט דאן דאן ארויסגעברענגט די חשיבות פון 'המספיק' און זיין פערזענליכע שייכות צו די פירערשאפט מיום היווסדה, און ארויסגעברענגט די געוואלדיגע דערגרייכונג אז מען קען געבן פאר די תלמידים אן ערליכער אידישער חינוך, און צוגעלייגט אז ער זעט די תלמידים אין בית המדרש און אז עס זעט זיך אן אויף זיי די ארבעט וואס מען לייגט אריין, און אויסגעפירט מיט ווארימע ברכות פאר די תלמידים און פאר זייערע משפחות.

נאכ'ן דיין'ס דרשה האט מען געמאכט דעם סיום. צו מאכן דעם סיום האט מען מכבד געווען דעם חשוב'ן תלמיד שלומי שיחי' וועלכער האט געזאגט קדיש נאך זיין פאטער ע"ה, און זיין געטרייע מאמע יבלחט"א און זיינע משפחה מיטגלידער וועלכע זענען אנוועזנד געווען האבן געלאזט טרערן געמישט מיט רוישנדע געפילן, און יעדער איז געווען באגייסטערט וויאזוי ער האט אזוי שיין מסיים געווען און מען האט אים געוואונשטן אינאיינעם מיט אלע תלמידים "כשם שסיימת מסכת זו תזכה ללמוד ולסיים מסכתות אחרות" זיי זאלן ווייטער שטייגן אין תורה און וואקסן און בליען.

דער הערליך-געדעקטע טישן פאר די משתתפים מיט א מתנה פאר יעדן איינעם

מען האט דאן געהערט הארציגע ווערטער פונעם מייסד המספיק און עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון נייש"א הרה"ח רבי מאיר ווערטהיימער שיחי' וועלכע האט צוערשט זיך באדאנקט פאר'ן גרויסן גאסט דער חשוב'ער דיין שליט"א פאר'ן זיך מטריח זיין און אראפגעבן פון זיין טייערע צייט, און די געוואלדיגע זכי' צו האבן אזא גברא רבא, א פוסק וואס דער בעל הנס פונעם טאג בעל דברי יואל זצוק"ל האט זיך אויף אים סומך געווען בהוראה, און טראץ זיין שטארק פארנומענעם סדר היום האט ער אוועקגעגעבן צייט צו פארהערן די תלמידים און זיך באטייליגן ביים סיום, און האט אויסגעפירט מיט דאנק ווערטער פאר די גאנצע שטאב פאר'ן באווייזן אזא דערגרייכונג.

דער קלימאקס איז געווען ווען א טאטע פון איינער פון די תלמידים האט ארויסגעברענגט זיינע פערזענליכע געפילן. ער האט פארציילט אז מיט 22 יאר צוריק ווען זיין בכור איז געבוירן געווארן איז ארויפגעקומען א שאלה וועגן מאכן דעם פדיון הבן (אויב מען קען מאכן ווען מען ווייסט נישט אויב דאס קינד וועט זיין מחוייב במצוות). ער איז דאן געגאנגען צום דיין שליט"א וועלכער האט אים דעמאלטס געזאגט "דיין קינד וועט נאך וואקסן א בחור כהלכה און וועט ברענגען נחת" און אצינד שטייענדיג 22 יאר שפעטער זעט מען דעם ווייטן בליק פון א גדול בישראל, דער און טאקע דער דיין שליט"א איז דער וועלכער האט אים פארהערט און פארוויקלכט דעם ברכה פון 22 יאר צוריק, און נישט נאר וואס ער פארהערט זיך מסכתות נאר איז א בחור כהלכה וועלכער איז א מדקדק בקלה כבחמורה און ברענגט נחת יעדן טאג.

נאכ'ן בענטשן האט דער גאנצער עולם זיך ארויסגעלאזט מיט שטורעמישע ריקודים לכבוד התורה, און לכבוד דעם טאג כ"א כסליו, און מען איז זיך צוגאנגען מיט אנגעפולטער הערצער פון נחת און פון חיזוק זעענדיג די געוואלדיגע פארשריט וואס די טייערע תלמידים מאכן.

אשרי מי שבא לכאן ותלמודו בידו.

הזורעים בדמעה ברנה יקצורו:

אויסטערלישע התרגשות ביים סיום מסכת ברכות פון תלמידי ישיבה 'תורה וחסד' שע"י המספיק אוו אראנזש

בהשתתפות רבנים חשובים שליט"א - בראשות הגה"צ דומ"ץ קרית יואל שליט"א - אינאיינעם מיט סעודת הודאה לכבוד כ"א כסליו - רירנדע דרשה פון א טאטע ברענגט א סקרוך אין די ביינער

הגאון הגדול בעל 'אגלי דבש' שליט"א

מיר ווייסן אז ווען אידן פלאגן זיך אויף תורה רופט דער רבוש"ע צוזאם די פמליא של מעלה און זאגט צו זיי: קוקט צו מיינע ליבע קינדער וואס לאזן איבער זייער אייגענע פלאג און מוטשענען זיך אויף תורה. זיך "פלאגן אויף תורה" מיינט פאר טייל אידן דורכהארעווען א לאנגן קצות אדער שווערן תוספות. אבער פאר אנדערע טייערע אידן מיינט דאס דורכהארעווען און ענדיגן א מסכת משניות אין לויף פון צוויי יאר. מיר קענען נישט די הימלישע חשבונות אבער עס איז זיכער ווען קינדער וואס דארפן זיך מער פלאגן ווי געווענליכע מענטשן וואספארא זכותים דאס ברענגט פאר כלל ישראל.

דעריבער איז דאס נישט קיין איינפאכע סיום. עס איז א געשעענעניש וועלכע וועט געפייערט מיט אויסטערלישע פרייד און התרגשות פון די טייערע תלמידים וועלכע האבן ארויסגעקוקט אויף דעם מאמענט פאר איבער צוויי יאר. און אין די זעלבע צייט פאר די געטרייע שטאב וועלכע האבן זיך אונטערגענומען דעם מיסיע און אריינגעלייגט אומגעהויערע כוחות צו ברענגען די טייערע תלמידים צום סיום מיט איבערמענטשליכע געטריישאפט און ליבשאפט.

מיט צוויי יאר צוריק האט דער געטרייער מגיד שיעור פון ישיבה 'תורה וחסד' הר"ר משה הערש בערקאוויטש שליט"א דערקלערט אן אמביציעזע ציל: מען גייט ענדיגן א מסכת משניות מיט די תלמידים פון די יונגערע כתה פון די ישיבה, און זיי גייען דאס קענען גוט. דאס האט אויסגעקוקט אוממעגליך, אבער ר' משה הערש מיט זיינע מיטארבעטער האבן – מיט אוסטערלישע ארבעט און ליבשאפט – באוויזן דאס אוממעגליכע און די טייערע בחורים האבן זיך געשטעלט צום פארהער.

און נישט סתם א פארהער, נאר א פארהער ביים עמוד ההוראה ושר התורה הגאון הגדול בעל אגלי דבש שליט"א דער דיין ומורה צדק פון קרית יואל וועלכער האט זיך געזעצט מיט די תלמידים פאר נאנט צו א שעה און זיי גרונטליך פארהערט. נאכ'ן פארהער האט דער דיין שליט"א פארטיילט מזונות און מתנות און געזונגען ווארימע ניגונים. און דאן געשריבן א גאר ווארימע בריוו אין וועלכע ער שרייבט צווישן אנדערע "וניכר עמלה של תורה שלמדו התלמידים החשובים על אף כל הקשיים העוברים עליהם" – עס דערקענט זיך די פלאג וואס זיי האבן אריינגעלייגט טראץ אלע שווערigkeiten וואס זיי גייען אריבער.

אין דעם הערליכן בריוו לויבט דער דיין שליט"א אויס די ארבעט פון די געטרייע שטאב אין 'תורה וחסד' אין שפיץ פון זיין חשוב'ער אייניקל "נכדי היקר המהולל בתשבחות הר"ר משה הערש בערקאוויטש שליט"א" און לויבט אויס המספיק, "המוסד המפורסם לשם ולתהלה המספיק בראשות ידידנו איש חי ורב פעלים הרה"ח ר' מאיר וועהרהיימער נ"י, והרה"ח ר' משה מענדל וועהרטהיימער נרו יאיר" און פירט אויס מיט א הארציגע ברכה פאר די עלטערן און די תלמידים.

אויף צו פייערן דעם געלעגנהייט האט מען אויסגעוועלט דעם פאסיגן טאג, כ"א כסליו, דער יום ההצלה והשחרור פונעם מייסד פון קרית יואל און ראש גולת אריאל הגה"ק מסאטמאר זצוק"ל. דער טאג וואס כלל ישראל לויבט דעם רבוש"ע אשר לא השבית לנו גואל.

זייט 35 »

שלום אליקים
געציל בערקאוויטש
דומ"ץ קרית יואל יצ"ו

RABBI G. BERKOWITZ
39 SATMAR DR. #201
MONROE, NY 10950
845-783-8715-8

בס"ד

לכבוד הנהלת ישיבה תורה וחסד פה קרית יואל יצ"ו, בראשות נכדי היקר המהולל בתשבחות הר"ר משה צבי בערקאוויטש שליט"א בן בני הרה"ג ר' חיים יחזקאל שליט"א, מרביץ תו"י לעדרים תחת הנהלת המוסד המפורסם לשם ולתהלה "המספיק" בראשות ידידינו איש חי ורב פעלים הרה"ח ר' מאיר וועהרטהיימער נ"י, והרה"ח ר' משה מענדל וועהרטהיימער נ"י וכל העוסקים במלאכת הקודש שיחיו.

אחדשה"ט, הנני בזה להביע רחשי לבבי אחרי שהבחורים היקרים תלמידי ישיבה "תורה וחסד" שיחיו באו לפני היום להבתן על משניות מסכת ברכות שזכו ללמוד אחר יגיעה עצומה כשנתיים ימים, ולעונג רב היה לי לשמוע איך שענו על השאלות בשפה ברורה וניכר עמלה של תורה שלמדו התלמידים החשובים על אף כל הקישיים העוברים עליהם ה"י, ובוודאי שזכות גדול לנכדי היקר שליט"א שלמד אתם בקביעות, ולהנהלה החשובים העומדים בראש לזכות התלמידים היקרים, בנוסף לכל פעולותיהם לטובה.

ויה"ר שכל התלמידים יגדלו בתורה וביראת שמים לשמחת הוריהם היקרים שיחיו, ויזכו ההורים לרוות רק נחת דקדושה מכל יוצ"ח שיחיו בבריאות השלימות, וכל העוסקים עם הציבור לשם שמים הקב"ה ישלם שכרם וישלח ברכה והצלחה בכל מעשי ידיהם, עדי נזכה לביאת גוא"צ בב"א.

ובאהע"ח יום ג' לסדר ראה ריח בני
תשפ"א לפ"ק פה קרית יואל

גאזונטהייט בענעפיטן

10 בענעפיטן פון קנאבל

1 רייך אין נוטריאנס
2 עפעקטיוו אין באקעמפן פארקילעכץ
3 ווירקזאם אין נידערן בלוט דרוק
4 נידערט די שעדליכע קאלעסטראל
5 פארמאגט געזינטע 'סולפור' באשטאנדטיילן
6 קען פארמיידן אלצהיימערס און דימענציע
7 העלפט מיט פארשטערקערן ענערגיע
8 רייניגט די קערפער פון שעדליכע באשטאנדטיילן
9 פארשטערקעט די ביינער
10 נידריג אין קאלעריס

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