

נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור

AUGUST '21 • ISSUE NO. 193 • אלול תשפ"א

המספיק גאזעט



<p>אינספיראציע</p> <p>”תשובה איז א געזינטע מעדיצין, מען קען נעמען וויפיהל מען וויל</p>	<p>ציינער אימפלענטס</p> <p>2020 5,000,000 אמעריקאנער וואס האבן טיטאניום ציינער אימפלענטס</p>	<p>אין ציפערן</p> <p>1965 1 אמעריקאנער וואס האט א טיטאניום ציין אימפלענט</p>	<p>המספיק אנקעטע</p> <p>צו האט איר, אדער א פאמיליע מיטגליד, א דענטאל אימפלענט? א: ניין; ב: איינס; ג: מער פון איינס. צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10</p>
--	---	--	--

המספיק נייעס

ההרים והגבעות יפצחו לפניכם רנה: הילכיגער סוקסעס ביים ערשטמאליגע 'קינדערוויל' זומער קעמפ דורך המספיק אוו קינגס



די 'קינדערוויל' געטרייע שטאב און אייגענארטיגע געשמאקע פראגראמען אויסגעשטעלט צו העלפן מיט די קינדער'ס אנטוויקלונג צי שטייגן ברוחניות ובגשמיות

זייט 07 <<

די שמעטענע

צום געזונט

03 פאנעל פון עקספערטן געבן ארויס פרישע פארשריפטן פאר 'אסטמא' ליידנדע

06 איבונגען קען 'פיזיש' טוישן דעם ביאלאגישן צוזאמענשטעל פונעם מוח

34 אומפארטייאישע געזעץ צו באשיצן גייסטישע געזונט פון דאקטוירים

המספיק

07 דאבלטע געבורטסטאג מסיבה פאר תלמידים פון המספיק אוו אראנזש ישיבת 'תורה וחסד'

16 איבער הונדערט קינדער ביים 'קאמפארט העלט קארניוואל' אין מאנסי

פארשידענס

12 וויסע האר ביי יונגע מענטשן

30 גוף אין געזונט - אויג

געזונטהייט נייעס

שטודיע: 'היי פרוקטאז' פראדוקטן שעדיגן דעם אימיון סיסטעם



זייט 06 <<

המספיק נייעס

א מיסיע פון הארץ און מח: א טאג ביי די ארבעט פון די געטרייע קעיר מענעדזשערס אין 'אינטעגרעיטעד העלט'

זייט 16 <<

געזונטהייט נייעס

פרישע ערפינדונג: א פליסיגע באנדאזש אויף בראנד-וואונדן צייגט אויסטערלישע רעזולאטן

זייט 20 <<

געזונטהייט נייעס

גייענדיג צום דרוק

נייע געזעץ האלט לופט-ליניעס פאראנטווארטליך פאר פארלוירענע און געשעדיגטע רעדער-שטולן

לופט-ליניעס מוזן האבן א סיסטעם צו נאכפאלגן און נעמען ערנסט די באקלאגענישן, און דאס יאר האט קאנגרעס דורכגעפירט א געזעץ וואס האלט לופטליניעס פאראנטווארטליך דערוועגן. און זיי דארפן האבן א סיסטעם פאר רעדער-שטולן אזוי ווי באגאזשן צו האלטן חשבון וואו זיי געפונען זיך און זיין פאראנטווארטליך פאר סיי וועלכע שאדן.



פאר לאנגע יארן האבן לופטליניעס כסדר פארלוירן און געשעדיגט רעדער שטולן און זיך ארויסגעדרייט פון פארגוטן די אייגענטומער

דאס געזעץ איז אריין אין עפעקט אין דעצעמבער, אבער אקטיוויסטן זאגן אז דער פראבלעם איז נאך אלס גאר א ערנסטער פראבלעם און די אמעריקאנער לופט-ליניעס קומען נאכנישט נאך די פארלאגען, א געשאצטע 29 רעדער-שטולן ווערן געשעדיגט יעדן איינציגן טאג, און טויזנטער רעדער-שטולן חודשליך, ברענגענדיג גאר שווערע קאנסעקווענצן פאר רייזנדע מיט באגרעניצונגען. און דאס איז בלויז די אפיציעל-באריכטעטע ציפערן, און די אייגענטליכע ציפערן זענען ווארשיינליך פיל העכער וויבאלד פילע באריכטן מיטאמאל.

די קאנסעקווענצן פון פארלוירן א רעדער-שטול ספעציעל ווען מען לאנדעט אין א פרעמדע לאנד אדער שטאט זענען שרעקליך, ספעציעל פאר אזעלכע וואס זייער רעדער-שטול איז אויסגעשטאט מיט לעבנס-וויכטיגע מאשינען. האט סענאטאר דאקווארט געזאגט נאכ'ן אפצייכענען א שטיקל זיג ווען דאס געזעץ איז אריבער מיט אומפארטייאישע שטיצע. ★

געזעץ אז זי איז נישט די איינציגע. טויזנטער אמעריקאנער מיט באגרעניצונגען באקלאגן זיך אז זייערע רעדער-שטולן ווערן געשעדיגט, צוריסן, און אפטמאל פארלוירן אויף פליגערס צוליב פארנאכלעסיגונג פון די מאנשאפט און שטאב. און רוב מאל האבן זיי נישט צו וועם צו רעדן דערוועגן וויבאלד די רעדער-שטולן האבן נישט די זעלבע סטאטוס ווי באגאזש וועלכע מען קען אריינגעבן געהעריגע 'קאמפלעינס' און אזוי ווייטער.

דאס האט געפירט צו א עפנטליכע קאמפיין צו ברענגען אויפמערקזאמקייט צו דעם פראבלעם און א פעדעראלע רעגולאציע וואס פארלאנגט אז

וואשינגטאן - מיט עטליכע יאר צוריק האט די אמעריקאנער סענאטארשע און ארמיי-וועטעראן טעמי דאקווארט פון אילינוי באמערקט אז איר עלעקטראנישע רעדער-שטול האט אויפגעהערט צו ארבעטן נאכדעם וואס זי איז אראפגעקומען פון א פליגער, און ווען זי האט זיך געוואנדן צו די לופט-ליניע דערוועגן האט זי נישט געהערט קיין געהעריגע ענטפער אדער ערקלערונג וואס האט פאסירט מיט איר טייערע רעדער-שטול אויף וועלכע זי איז אנגעוויזן צוליב די פאקט אז אירע פוס זענען אפגעהאקט ל"ע נאכ'ן ווערן פארוואונדעט אין איראק. נאכ'ן אריינקוקן אין דעם נושא האט זי

דער מיימאנעדיס שפיטאל אין ברוקלין איז פארארדענט געווארן צו באצאלן איבער 200 טויזנט דאלער פאר א פארמאסיסט. ער האט זיי אנגעקלאגט אויף דיסקרימינאציע נאכ'ן אפגעזאגט געווארן וויבאלד ער איז אין די מיליטער, און עס איז אומגעזעצליך צו אפזאגן אן ארבעטער צוליב מיליטערישע פליכטן.

א ניו יארקער ביזנעסמאן, דער אייגענטומער פון פינף פארמאסיס אין ניו יארק סיטי, איז פאראורטיילט געווארן צו צאלן איבער 6.5 מיליאן דאלער אין שטראפן פאר'ן באשווינדלן מעדיקעיד. דער ביזנעסמאן האט איינגעגעבן פיקטיווע באריכטן איבער מעדיציניען וואס זענען קיינמאל נישט אנגעקומען צו די פאציענטן.

די 'צענטער פאר דיזיז קאנטראל' - סי-די-סי - האט ארויסגעגעבן א באריכט איבער א שטארקע אויפשטייג פון העפיטיטיס פעלער אין אמעריקע אין די לעצטע יאר, מיט באדייטנדע וואוקס אין העפיטיטיס עי און העפיטיטיס סי. אבער העפיטיטיס בי פעלער זענען געבליבן די זעלבע.

די געטראנק פירמע 'ריעל וואטער' REAL WATER אין לאס וועגאס וועלכע האט פראדוצירט א מינעראל וואסער וועלכע האט געזאלט צו האבן געזונטהייט בענעפיטן איז שווער באשטראפט געווארן און א ריקאל איז פאררופן געווארן אויף זייערע פראדוקטן נאך עטליכע פאטאלע אינצידענטן.

דער אנליין פארמאסי פירמע 'קעפסול' וועלכע איז באזירט אין ניו יארק האט געשאפן א סענזאציע ווען זי האט געגרייכט א ביליאן דאלער אין מארקעט ווערד. די פירמע זוכט צו נוצן טעכנאלאגישע מיטלן אויף צו נידערן דראג פרייזן און שטעלט צו פארשידענע העלט-קעיר סערוויסעס.

א שטורעם איז אנטשטאנען נאכדעם וואס עס איז אויפגעדעקט געווארן אז דער עף-די-עי אגענטור האט געוואוסט איבער שעדליכע באשטאנדטיילן וועלכע געפונען זיך אין פארשידענע 'בעבי' פארמולעס אבער האט נישט גענומען קיין שריט דערוועגן נאר נאכדעם וואס קאנגרעס האט זיך דערוויסט דערוועגן.

ווינסשאפטלער דרוקן אויס זארג איבער היינע קאנצעטראציעס פון 'מערקור' מעטאלן אין די וואסערן פון גרינלאנד וואס קומען פון די 'גלעישיערס' וועלכע שמעלצן דארט אויף א שנעלע ראטע, די מעטאל איז שעדליך און געזונטהייט עקספערטן זענען באזארגט אז דאס קען אריינגיין אין פיש וועלכע מענטשן עסן.

רעוואלוציאנערע טעסט פאר 'סטרעס' צייגט שטארקע מעגליכקייטן



מעגליך איינע פון די גרעסטע דורכברוכן אין דעם פעלד פון סטרעס, א טעסט פאר סטרעס דורך די אויערן

און דאס נעמט אביסל פון די וואקס וואס זאמלט זיך אינעם אויער און אנאליזירט דאס, ביי מענטשן מיט סטרעס טרעפט זיך אין די וואקס אן הארמאן וואס הייסט 'קארטיזאל' - דאס איז אן הארמאן וואס פארמערט זיך ווען א מענטש איז אונטער סטרעס, און וויסנשאפטלער האבן אנדעקט אז עס בלייבט איבער דערפון אינעם אויער. טראץ וואס מען קען שוין יעצט מעסטן 'קארטיזאל' שטאפלן אין די בלוט איז דאס באטראכט אלס א שוואכע מעטאד צו מעסטן

סטרעס וויבאלד עס שאצט נאך די שטאפל פון די מינוט פונעם בלוט טעסט, און וויבאלד א מענטש קען נאטורליך זיין אונטער סטרעס ביי א דאקטאר'ס באזוך איז דאס דעריבער נישט קיין לעזונג צו נאכפאלגן די שטאפלן טאג נאך טאג. מיט דעם נייעם טעסט וועלן מענטשן האבן די מעגליכקייט לייכטערהייט זיך צו מעסטן די סטרעס שטאפלן און דאס וועט קענען העלפן אנטשיידן אויב עס פעלט זיך אויס מעדיצין, אדער אנדערע מעטאדן צו לינדערן די סטרעס שטאפלן. ★

לאנדאן - סטרעס איז אן ערנסטע פראבלעם, עס ווערט באצייכנט אלס איינע פון די ארגסטע 'סייד עפעקטס' פון די מאדערענע וועלט, א וועלט וואס מען לעבט אייביג פאריאגט און אונטער דרוק. סטרעס איז נישט נאר אן עמאציאנעלע און גייסטישע פראבלעם נאר איז פארבינדן צו אומצאלענע פיזישע פראבלעמען און מחלות, אריינגערעכנט הארץ פראבלעמען, סטראוקס, כראנישע פראבלעמען און נאך. איינער פון די פראבלעמען פון סטרעס איז אז מען קען עס נישט אלעמאל אידענטיפיצירן, עס קומט נישט אלעמאל מיט קיין קלארע פיזישע סימפטאמען, און אזוי אויך קען מען עס נישט מעסטן, ווי שטארק דער סטרעס איז, צו איז דאס נארמאלע סטרעס שטאפלן, אדער צו איז דאס אן אומגעזונטע איבערגעטריבענע סטרעס וואס פאדערט מעגליך מעדיצינישע באהאנדלונג. אצינד שטייט מען מעגליך פאר איינע פון די גרעסטע דורכברוכן אין דעם פעלד נאכדעם וואס וויסנשאפטלער זענען אויפגעקומען מיט א פאקטישע מעטאד צו מעסטן סטרעס שטאפלן מיט א רעלאטיוו גרינגע און איינפאכע טעסט אין די אויערן, און עטליכע פראבעס און שטודיעס שטעלן זיך ארויס גאר עפעקטיוו און ברענגען שטארקע ערווארטונגען. די רעדע איז פון אן אפאראט אזוי גרויס ווי א פעדער וואס מען לייגט אריין אינעם אויער,

נייער קאמפיוטער סיסטעם אין 'טריי-קאונטי' קעיר ברענגט שטארקע הילף פאר 'קעיר מענעדזשערס' און אינדיווידועלן פארצווייגטע מיסיע פון אינסטאלירן נייע סאפטוועיר פראגראמען געקרוינט מיט שטארקע הצלחה

רעזולטאטן און העלפט די קעיר מענעדזשערס האלטן בעסער חשבון און ברענגט זיי מער הרחבת הדעת ביים טון די הייליגע ארבעט. דאס אינסטאלירן א נייע סאפטוועיר אין אזא ברייט-פארצווייגטע אימפעריע ווי 'טריי קאונטי קעיר' איז נישט קיין לייכטע אונטערנעמונג, דאס קומט קודם כל נאך לאנגע חדשים פון שווערע האראוואניע צו טרעפן דעם ריכטיגן סיסטעם, דאן קומט דער שטאפל פון צופאסן די סיסטעם צו די ספעציפישע געברויכן פון טריי-קאונטי קעיר, און דאן אין טריי-קאונטי קעיר אליין זענען די געברויכן אנדערש פאר א קעיר מענעדזשער אדער פאר אן אפיס ארבעטער אדער איינער וואס ארבעט אינעם פינאנץ אפטיילונג, און מען דארף אריינלייגן הונדערטער און אפשר טויזנטער 'מאדיפיקעישנס' דאס צו צופאסן צו די נויטיגע געברויכן.

און דאס איז נאך בלויז דער אנהייב, דאס אינסטאלירן דעם סיסטעם, און אריבערפירן אלע רעקארדס און פיילס צום נייעם סיסטעם און דאן איינטרענירן יעדן איינעם וויאזוי צו ארבעטן מיט'ן נייעם סיסטעם, דאס אלעס נעמט אסאך כח, צייט און געלט, און היבש געדולד. אבער אין טריי-קאונטי האט מען נישט געשפארט קיין איינע פון די זאכן נאכדעם וואס מען האט אנערקענט אז דאס קען ברענגן א נוצן סיי פאר די געטרייע ארבעטער, די קעיר מענעדזשערס, און דאס וויכטיגסטע: פאר די אינדיווידועלן וועלכע מען סערווירט, און מען האט זיך אריינגעווארפן אין די ארבעט מיט'ן גאנצן פלייס. א גאנצע שטאב אין טריי-קאונטי איז דעזיגנירט געווארן זיך צו אפגעבן מיט דעם פארצווייגטן אפעראציע, "בלויז דאס אריבערפירן די רעקארדס פונעם ביז-יעצטיגן סיסטעם צום נייעם סיסטעם איז געווען א ארבעט פון וואכן לאנג פאר א גאנצע שטאב" באריכטעט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר יואל בערנאטה שיחי' וועלכער האט אריינגעלייגט חדשים אין דאס צושטאנד ברענגן. אבער עס שטעלט זיך ארויס אז די ארבעט האט זיך געלוינט און האט זיך אויסגעצאלט ווען מען זעט וויאזוי "עס פארט א באן" - דער אויסוואל פון דעם סאפטוועיר איז א געוואלדיגע הצלחה און עס פארגרינגערט די ארבעט פאר די הונדערטער קעיר מענעדזשערס איבער אלע פיליאלעס פון טריי קאונטי קעיר, א זאך וואס מיינט אז זיי האבן מער צייט צו העלפן די אינדיווידועלן וועלכע זענען אנגעוויזן אויף זייער הילף, און זיי קענען בעסער העלפן מיט לייכטע צוטריט צו די רעקארדס און לייכטערע פארשרייבן נאטיצן. "ווען איך עפן דעם פייל פון אן אינדיווידועל קען איך גלייך זען וועלכע זאכן ער נויטיגט זיך, וואו מען האלט מיט געוויסע זאכן וואס זענען אין פראגרעס, און כאפן א בליק אויף צוריק און זען וואס מען האט געטון אין די פארגאנגנהייט" זאגט אונז א באגייסטערטער קעיר מענעדזשער מיט צופרידנהייט איבער דעם נייעם סאפטוועיר פראגראם.



קריגן הילף פון 'טריי-קאונטי קעיר' איז דאס ספעציעל וויכטיג, נעמנדיג אין באטראכט אז דאס איז אן אגענטור וואס דער באזיס איז אז דער 'קליענט איז אין צענטער' און מען נעמט אלע זיינע באדערפערישן אין באטראכט איז דאס ספעציעל וויכטיג צו האבן א ברייטערן בליק אויף יעדן אינדיווידועל. אויב האט מען צוטריט צו אלע מעדיצינישע רעקארדס קען מען צונויפשטעלן א בעסערע און קלארערע בילד וויאזוי צו העלפן דעם אינדיווידועלן. אויסער דעם זענען דא די רעקארדס פון די 'קעיר מענעדזשערס' וואו זיי פארשרייבן יעדעס מאל וואס עס קומט פאר סיי וואס אין דאס לעבן פון אן אינדיווידועל, צו איז דאס א מעדיצינישע פאל אדער סיי וועלכע אנדערע הילף, דאס העלפט זיי צו האלטן חשבון, צו קענען צוריקרופן זיכער מאכן אז זאכן זענען ארלעדיגט, און דאס בלייבט פארצייכנט פאר שפעטער און קען צונויך קומען אויב מאכט זיך נאכאמאל אזא פאל, און אזוי ווייטער אן א צאל בענעפיטן פון האלטן רעקארדס. "פונקט ווי א ביזנעס דארף האלטן גוטע חשבונות אויף צו קענען זיין סוקסעספול, איז וויכטיג פאר קעיר מענעדזשערס צו האלטן גוט חשבון און פארשרייבן אלעס אז זיי זאלן קענען העלפן די אינדיווידועלן, א מענטש איז נאר א מענטש און מען קען זיך נישט אלעמאל פארלאזן נאר אויפ'ן זכרון" זאגט אונז איינער פון די געטרייע קעיר מענעדזשערס אין טריי-קאונטי קעיר ביים שמועסן איבער די מעלות פונעם נייעם קאמפיוטער סאפטוועיר וואס מען האט נארוואס אינסטאלירט אינעם ארגאניזאציע. "א ביזנעס קען נאר זיין אזוי גוט ווי איר סאפטוועיר סיסטעם" לויטעט א באקאנטער שפריכוארט, און אויב איז דאס ריכטיג פאר א ביזנעס איז דאס אויך ריכטיג פאר אן אימפעריע אזוי ווי טריי-קאונטי מיט אירע טויזנטער אינדיווידועלן וואס קריגן הילף, דעריבער איז דאס א גאר שטארקע דערגרייכונג אז מען הערט אז א נייער סאפטוועיר סיסטעם וואס מען האט אינסטאלירט ברענגט די געוואונטשענע

אויב זענט איר פון דעם מיטל יעריגן דור געדענקט איר ווארשיינליך ווען איר זענט געגאנגן צום דאקטאר'ס אפיס און דער סעקערטארין האט ארויסגעשלעפט אייער 'מעדיקל רעקארד' פון א גרויסע אייזענע קאסטן. מיט די יארן איז דער סיסטעם געווארן עטוואס מאדערנאזירט און פראקטישער מיט קאמפיוטערס, אבער טראצדעם נאך אלס איז דאס האלטן גוטע און עפעקטיווע 'מעדיקל רעקארד' א קאמפליצירטע מיסיע, ספעציעל נעמנדיג אין באטראכט די וויכטיגקייט - און אויך די לעגאלע פליכט - פון האלטן אזעלכע אינפארמאציע שטרענג קאנפידענציאל און פריוואט. דאס האלטן גוטע און צוגענגליכע 'מעדיקל רעקארדס' איז נישט בלויז א פראקטישע זאך נאר קען זיין לעבנס-וויכטיג. אויב איין דאקטאר קען האבן גרינגע צוטריט צו וואס אן אנדערער דאקטאר שרייבט איבער א פאציענט קען דאס העלפן אויסקלארן דאס בילד, און עווענטועל ברענגן שטארקע נוצן פאר די פאציענטן, און דעריבער האט טאקע דער רעגירונג אין די לעצטע יארן איינגעפירט פרישע סטאנדארטן איבער וויאזוי מעדיצינישע 'פראווידערס' דארפן באהאנדלן זייערע 'עלעקטראנישע העלט רעקארדס' אויף אן אופן וואס עס זאל זיין פריוואט אבער אויך צוגענגליך פאר דאקטוירים און פראפעסיאנעלן נאכדעם וואס זיי קריגן רשות פונעם אינדיווידועל אדער משפחה. דאס האלטן מעדיצינישע רעקארדס איז נישט

געזונטהייט נייעס

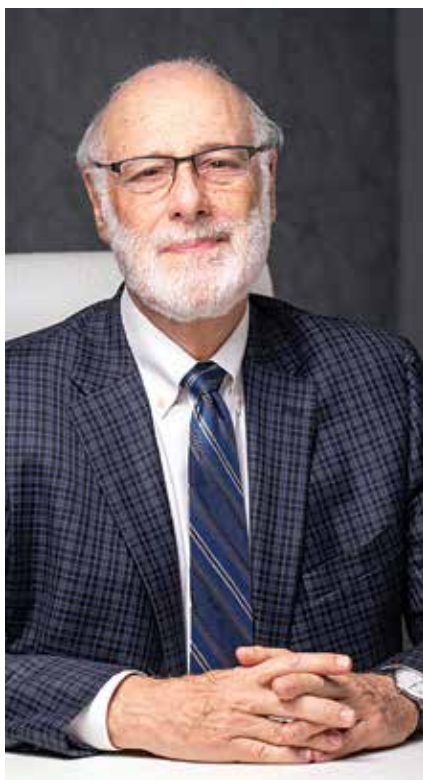
פאנעל פון עקספערטן געבן ארויס פרישע פארשריפטן פאר 'אסטמא' ליידנדע

און ביי אנדערע איז עס ארגער. עס איז נישט קיין שטענדיגע צושטאנד, נאר עס וועקט זיך אויף אלס 'ראעקציע' צו ארומיגע פאקטארן - א שטייגער ווי פארפעסטיגטע לופט, כעמיקאלן, רויך. אזוי אויך קען א פלו אדער פארקילעכקן, און אפילו סטרעס אדער מידעקייט ברענגן אן 'אסטמא' אטאקע. די וועג וויאזוי אסטמא עפעקטירט דעם אטעמען איז דורך דעם וואס די מוסקלן אין די 'אטעמען רערן' וואס ברענגן און טראגן לופט צו די לונגען ווערן צוזאמענגעצויגן און דאס בלאקירט דעם אטעם. דאס פאסירט וויבאלד די קערפער רעאגירט צו די אומשטענדן אזוי ווי ביי אן 'אלערגיע' און זוכט צו באשיצן די לונגען, אבער עס קען ח"ו דערשטיקן דעם באטרעפנדן אויב מען האט נישט די ריכטיגע באהאנדלונג. זייט 04

דענווער - "אייער פון די טעותים וואס מענטשן מאכן איז אז אסטמא איז איין 'מחלה' - אבער דער אמת איז אז עס איין נאמען פאר פארשידענע אנדערע פראבלעמען" שרייבן א פאנעל פון עקספערטן וועלכע האבן דורכגעפירט פארצווייגטע פארש-ארבעט צו אוועקשטעלן פרישע קלארערע 'גיידליינס' פאר אסטמא ליידנדע און די בעסטע וועג וויאזוי דאס צו באהאנדלן. און עס ארויסגעשטעלט אין א דעטאלירטע באריכט פון 54 זייטן. די ערשטע מאל אין 13 יאר וואס מען שטעלט אוועק פרישע סטאנדארטן אין דעם פעלד. אסטמא עפעקטירט ארום 25 מיליאן מענטשן אין אמעריקע, אריינגערעכנט 5.5 מיליאן קינדער, וואס מיינט אז די צאל ליידנדע גייט ארויף. אסטמא איז א גענעטישע צושטאנד, אבער ביי געוויסע מענטשן איז דאס גאר מילד,

'סיפוק קליניק' פון 'המספיק אוו קינגס' עפנט איר טויערן און ברענגט א רעוואלוציע אין פעלד פון גייסטישע הילף

וועלט-בארימטער ספעציאליסט דר. קעסלער אויפגענומען אלס מעדיקל דירעקטאר פונעם קליניק



דער בארימטער דר. קעסלער וועלכער וועט שטיין אין שפיץ פונעם סיפוק קליניק.

דער דירעקטאר ר' מאטי שטרייכט אונטער אז דער קליניק איז נישט בלויז פאר מענטשן וואס זענען דיאגנאזירט מיט א גייסטישע אדער עמאציאנאלע פראבלעם נאר אויך פאר יעדן איינעם וועלכער גייט אריבער א תקופה אין וועלכע ער דארף אביסל הילף און קען נוצן טעראפיע זיך צו שטעלן אויף די פוס אדער זיך צו ספראווען מיט סטרעס, "די טויערן פון די קליניק זענען אפן פאר יעדן איינעם וואס שפירט אז ער קען נוצן אן אפגענום אויער און אן אפגענום הארץ" זאגט אונז דער דירעקטאר. ★

אויך אין זיין פריוואטער קליניק. דר. קעסלער איז א באקאנטער נאמען אין די פעלד פון פסיכאלאגיע און פסיכיאטרי, "בלויז מיט'ן האבן אזא פראמינענטער דאקטאר ווי דר. קעסלער - און אז מען קען האבן צוטריט צו אים אן צו דארפן צאלן געלט - האט המספיק שוין געברענגט א רעוואלוציע אין דעם פעלד" זאגט אונז א באקאנטער רפואה עסקן אין בארא פארק ביים ארויסגעברענגן די פאקט אז מיט זיין לאנג-יעריגע ערפארונג האט ער שוין פערזענליך געזען יעדע סארט פאל און האט אומשאצבארע וויסנשאפט.

דר. קעסלער וועט אין זיין ראלע אלס מעדיצינישער דירעקטאר פונעם קליניק זיין פערזענליך פארמישט און האבן אן איבערזיכט אויף אלע ספעציאליסטן, און אזוי אויך ווען עס קומט צום פארשרייבן מעדיצינען וועט ער האבן דאס לעצטע ווארט. דר. קעסלער איז באקאנט מיט זיין סענסיטיווער צוגאנג און שטארקע פארזיכטיגקייט ווען עס קומט צום פארשרייבן מעדיצין "פארשרייבן מעדיצין איז אייביג דער לעצטער אויסוואל ווען מען האט שוין פרובירט אלעס" זאגט דר. קעסלער איבער זיין שיטה.

דער קליניק ברענגט מיט זיך פילע חידושים פאר'ן היימישן ציבור א שטייגער ווי 'גרופע טעראפיע' וועלכע שטודיעס צייגן אז מער עפעקטיוו אין פילע פעלדער ווי אינדיווידועלע טעראפיע אבער דערווייל איז נאך דא א שטארקע מאנגל דערין ביי אונזער ציבור, וויבאלד עס זענען נישטא קיין ספעציאליסטן דאס צו אנפירן, און אצינד וועט 'סיפוק קליניק' ברענגן דעם סערוויס מיט די העכסטע מאס קאנפידענציאליטעט און פריוואטקייט, און אזוי אויך 'מעריעדזש קאונסעלינג' און אנדערע סערוויסעס וועלכע פעלן זיך שטארק אויס.

וואכן איז דער ערלויבעניש ענדליך געקומען און די טויערן האבן זיך געעפנט צום ברייטן ציבער. דער נייער פראקטפול 'סיפוק קליניק' אין הארץ פון בארא פארק דינט שוין ב"ה תושבי בארא פארק און די ארומיגע געגנטע. בלויז אין די געצייטלע וואכן זינט די גרינדונג זעט מען שוין אויסטערלישע רעזולטאטן און די גרוסן זענען ענטוואקסטיש אפילו מער ווי מען האט געקענט חלומ'ן. דער קליניק העלפט הונדערטער משפחות באקומען די העכסטע קוואליטעט הילף מיט די גרעסטע מאס כבוד און רעספעקט פאר זייער פריוואטקייט.

דער קליניק ווערט געפירט אונטער דעם אויפזיכט פונעם ענערגישן דירעקטאר הר"ר מאטי סאלאמאן שיחי' א לאנג-יעריגער מומחה און 'מענטאל העלט' קאנסלער וועלכער פארפיגט איבער'ן קליניק. ר' מרדכי האט פאר לאנגע יארן געפירט דעם 'ביהעיוויארעל' אפטיילונג פון המספיק, און ווי דער דירעקטאר פון 'המספיק אוו קינגס' הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' זאגט אונז איבער אים "מיר האבן נישט געקענט טרעפן א מער פאסיגע קאנדידאט פאר דעם פאזיציע, ער לייגט דערין אריין זיין גאנצע הארץ און מח מיט אן אומגלויבליכע געטריישאפט" און די זעלבע גרוסן הערט מען פון די פילע שטאב מיטגלידער וועלכע לויבן אויס זיין געניטע פירערשאפט.

ר' מאטי ברענגט זיין לאנג-יעריגע ערפארונג און אמביציע און צילט צו ברענגן א רעוואלוציע איבער וויאזוי מען ברענגט הילף פאר די וועלכע ספראווען זיך מיט גייסטישע פראבלעמען. "דער ערשטער פליכט פון אזא קליניק איז צו פארשטיין דעם ציבור וועמען מיר סערווירן, דעריבער זענען מיר ספעציעל סענסיטיוו צו די געברויכן פונעם היימישן ציבור, אונזערע עקספערטן גייען אריבער טרענינג צו פארשטיין אונזער ציבור, און מיר ארבעטן מיט מוסדות און רבנים ווען עס פעלט זיך" זאגט אונז דער דירעקטאר ר' מאטי איבער זיין וויזיע פאר'ן קליניק.

אט דאס איז דער סוד פון 'סיפוק' - די העכסטע מאס פראפעסיאנאליטעט און די העכסטע מאס הארץ און סענסיטיוויטעט. אינאיינעם מיט ר' מאטי וועלכער דינט אלס דירעקטאר איז אויפגענומען געווארן דער בארימטער דאקטאר דר. ריטשארד קעסלער אלס דער 'מעדיקל דירעקטאר' פונעם קליניק. דר. קעסלער איז א וועלט-בארימטער פסיכאלאג מיט נאנט צו פופציג יאר ערפארונג אינעם פעלד, און האט געדינט פאר לאנג יארן אלס דאקטאר אין פראמינענטע שפיטעלער און

ווען עס פאסירט א קערפערליכע ווייטאג אדער א מחלה ח"ו איז דאס שווער, אבער מיט סיינע דשמיא איז אייביג דא וואו זיך צו ווענדן פאר הילף, מיט א טעלעפאן קאל טרעפט מען דער ריכטיגן דאקטאר און מען נעמט די ריכטיגע השתלדות און תפלות ביז מען דערזעט זיך ארויס דערפון. אבער ווען עס קומט צו א הארץ ווייטאג, צו אן עמאציאנאלער פראבלעם אדער א גייסטישע געזונטהייט פראבלעם איז דער מצב פיל ביטערער.

ווען מען ליידט פון א גייסטישער פראבלעם איז דער מצב שווערער וויבאלד צום ערשט ליידט מען א לאנגע צייט שטיל אין די פינפטערניש אן זיך ווענדן אפילו צו נאנטע, און ווען מען זוכט שוין הילף קען דאס זיין גאר שווער צו טרעפן, אפטמאל וואלגערט מען זיך פון איין טעראפיסט צום צווייטן ביז מען טרעפט דעם ריכטיגן צוגאנג און ריכטיגן מענטשן אויף צו העלפן.

אסאך מאל ווען מען טרעפט שוין דעם ריכטיגן אדרעס הייבט זיך אן די 'מיליאן דאלערדיגע פראגע' פון וואנען צו דעקן די אומגעהויערע קאסטן פון טעראפיסטן וועלכע נעמען נישט קיין מעדיקעיד אדער אינשורענס, און דאס לייגט נאך צו צום מצב וועלכע איז אזוי אויך אנגעשטרענגט און קען נאך ארגער מאכן דעם עמאציאנאלן און גייסטישן לאסט אויף דעם אינדיווידועל און אויף די משפחה ארום און ארום.

אט דאס איז דער צושטאנד וואס 'המספיק אוו קינגס' איז געווען אנטשלאסן צו טוישן ווען זי האט אונטערגענומען דעם מעגא-פראיעקט פון אויפבויען דעם 'סיפוק קליניק' - נעמליך, צו ברענגן א רעוואלוציע אין די וועלט פון גייסטישע געזונט און מאכן הילף אזוי צוגענגליך און לייכט אזוי ווי ווען מען ליידט פון א פיזישן פראבלעם. אזוי אויך צו פארזיכערן אז יעדער איינער האט צוטריט צו די העכסטע קוואליטעט טעראפיסטן וועלכע זענען געאייגענט פאר זייער פערזענליכן צושטאנד, און עס זאל ווערן געדעקט פון אינשורענס אדער מעדיקעיד.

דער 'סיפוק קליניק' איז צושטאנד געקומען נאך יארן פון שווערע ארבעט, אנגעהויבן פון אוועקשטעלן א צוגעפאסטע שטאב, די לעגאלע פאדערונגען, און דאן די פאקטישע ארבעט צו בויען דעם קליניק און טרעפן די סאמע בעסטע עקספערטן אינעם פעלד, אבער דער סאמע לעצטער ערלויבעניש פונעם 'אפיס אוו מענטל העלט' פון ניו יארק האט אויפגעהאלטן דעם לאנג-ערווארטעטן עפענונג, און אין די לעצטע

געזונטהייט נייעס

פארשריפטן פאר 'אסטמא' ליידנדע

זיין גאר אנדערשט פון איינעם צום צווייטן. די רעקאמענדאציעס נעמען אריין הונדערטער דעטאלן, פאר יעדע סארט אסטמע און לייגן ארויס נייע פארשריפטן און מהלכים וויאזוי צו באהאנדלן אסטמא, זיי רעקאמענדירן אז מען זאל גיין צו א ספעציאליסט וועלכע צייכנט זיך אויס ספעציעל אין אסטמא אנשטאט א פאמיליע דאקטאר, און זיי רעקאמענדירן א נייע מהלך פון 'בייאלאגיקס' באהאנדלונג פאר שווערער פעלער. 'בייאלאגיקס' איז א רעלאטיוו-נייע מהלך וואס די באהאנדלונג ווערט אנטוויקלט 'פערזענליך' פאר יעדן פאציענט צוגעפאסט פאר זיין צושטאנד, און איז באשטעטיגט געווארן אין די לעצטע פינף יאר פאר באנוץ. ★

אבער די פאנעל זאגט אז דאס איז בלויז אן "אלגעמיינע" שילדערונג, און עס זענען דא פארשידענע וועגן וויאזוי דער 'רעקאציע' מאניפעסטירט, וועלכע רערן ווערן עפעקטירט און וויאזוי - און דעריבער קען די באהאנדלונג

<p>Hamaspik Gazette</p> <p>© August '21 All Rights Reserved Published Monthly by NYSHA, Inc. Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail Postmaster: Return service requested</p>		<p>EXECUTIVE DIRECTOR: Meyer Wertheimer TEL: 845-655-0625 FAX: 845-655-5625 MAIL: Hamaspik Gazette, 58 Rt. 59, Suite 1, Monsey, NY 10952</p>
--	--	--

בס"ד



השמחה במעוזינו

מיט שמחהדיגע געפילן טוען מיר זיך מיטפרייען פון הארצן טיעפן מיט די גרויסע שמחה פון אונזער חשובער עקזעקוטיוו דירעקטאר וועלכער שטייט ביי די רודער פון המספיק אוו אראנדזש קאונטי מיט ענדלאזע געטריישאפט צו העלפן די עלטערן און די קינדער צושטייענדיג מיט הילף און ראט צו די רעכטע האנט פון דעם גאנצן שטאב ארויסצוהעלפן כסדר מיט וואס נאר מעגליך נאכמער צו פארשענערן און פארברייטערן די המספיק בארימטע סערוויסעס אין אלע הינזיכטן

אונזער געטרייער דירעקטאר מיט אזויפיל הארץ און געפיל ר' משה מענדל ווערטהיימער

ה'תש"ח
ה'תש"ז
עקזעקוטיוו דירעקטאר המספיק אוו אראנדזש קאונטי

און זיין שווער
הרה"ח ר' וואלף שניטצער ה'תש"ז
באורד מעמבער המספיק אוו ראקלענד קאונטי

החתן המושלם כמר יואל נ"י
מיטן חשובין כלה שתחי'
בת הרה"ח אליעזר רובינשטיין ה'תש"ז

צו די געהויבענע
שמחת החתונה
פון זיין טייערע זון

עס איז אונזערע טיעפעסטע ווינטשן איר זאלט זוכה זיין צו געזונטע לאנגע יארן אנגעפילט מיט

אסאך אידיש נחת

און די גרויסע זכותים פון זוכן כסדר גוטס צו טון פאר אידישע קינדער, זאלן אייך באגלייטן בזה ובבא צו דערלעבן שטענדיגע הרחבת הדעת און גרויס שפע ברכה והצלחה לאורך ימים ושנים טובות, ביז משיח'ס טאג בקרוב בימינו.

ווי עס ווינטשט די שטאב פון המספיק
און די שטאב פון קאמפערט העלטה
קרית יואל יצ"ו



איבער וואג, איבערוואג און איבונגען



אפילו נאטורליכע 'סמאטי' געטראנקן קענען ביישטייערן צו איבערוואג

'היי פרוקטאז' פראדוקטן שעדיגן דעם אימיון סיסטעם

לאנדאן - צוקער: דער זיסער און געשמאקער סובסטאנץ וועלכער שפירט זיך אזוי אומשולדיג, אבער קען אנמאכן חורבנות אינעם מענטשליכן קערפער אויב מען היט נישט אויף א באלאנס. און פארשער זאגן יעצט אז דאס גייט ווייטער ווי בלויז איבערוואג און הארץ פראבלעמען וועלכע זענען שוין באשטעטיגט דורך אומצאלדיגע שטודיעס, נאר עס טוט אייגענטליך אויך שעדיגן די סאמע וויכטיגסטע זאך וואס דער מעשנטליכער קערפער פארמאגט זיך צו באשטיצן פון מחלות: דער אימיון סיסטעם.

די רעדע איז הויפטזעכליך פון דעם צוקער וואס רופט זיך 'היי פרוקטאז קארן סיראפ' – א 'נאטורליכע' צוקער וואס מען נעמט ארויס פון סטארט פון קארן, און איז אין די לעצטע צענדליגע יארן געווארן גאר פאפולער אין די פאראייניגטע שטאטן. מען לייגט דאס אריין אין כמעט אלע פראדוקטן, אנגעהויבן פון סאדע און געענדיגט ביי פארשידענע סארטן נאשערייען, וויבאלד דאס איז גאר ביליג צו פראדוצירן און אמעריקע האט אן איבערפלוס פון קארן.

דער נאמען 'היי פרוקטאז' איז אביסל פארפירערש וויבאלד עס הערט זיך אז דאס איז בלויז א שטערעקער סארט 'פרוקטאז' – דער נאטורליכער צוקער וועלכע מען טרעפט אין פרוכט, האניג, און אין געוויסע גרינצייג, א שטייגער ווי אספארגוס און סקוואש. ביז היינט איז געווען דער שטעלונג פון די 'עף-די-עי' און אנדערע עקספערטן אז טראצדעם וואס זיי זענען נישט צו געזונט, זענען זיי אזוי ווי אנדערע 'רעפיינירטע צוקער' וואס מיט א מאס זענען זיי נישט אזוי געפערליך, און מען דארף נאר זען נישט צו איבערטרייבן.

אבער דער פרישער שטודיע, דורכגעפירט אין עטליכע יוניווערסיטעטן, אריינגערעכנט אין לאנדאן, בריסטאל און אין אוסטרעליע, צייגן אז אין פאקט איז דאס א גאר אומגעזונטע כעמיקאל און קיין שום געזונטע אייגנשאפטן, און אז דאס שעדיגט אויך פארן אימיון סיסטעם. די פארשער האבן באאכט אז 'היי פרוקטאז קארן סיראפ' שעדיגן די 'דענדיק צעלן' – א נעץ פון צעלן אינעם מענטשליכן קערפער וועלכע שפילן א וויכטיגע ראלע אינעם אימיון סיסטעם. זיי ברענגען אינפלאמאציע צו די צעלן און שוואכן דערמיט אפ דעם אימיון סיסטעם.

דאס איז אין צוגאב צו פריערדיגע שטודיעס וועלכע צייגן אז דער סובסטאנץ שפילט א ראלע אין איבערוואג, הויכע בלוט דרוק, און לעבער פראבלעמען. אבער דערווייל האבן אמעריקאנער פאבריקאנטן נאכנישט געטוישט זייער 'אדיקציע' צו דעם כעמיקאל וועלכע געפונט זיך אין טויזנטער גראסערי פראדוקטן. ★

איבונגען פערשטערקערט עס די 'ניורא-טראנסמיטערס' – די סיגנאלן וואס דער נוצט צו שיקן מח 'דאפאמין' און 'ענדורפיין' די כעמיקאלן וועלכע ברענגן רואיגקייט און הנאה, און דאס סטאביליזירט דעם גוסטע. ★



די זיסע, קאלירפולע און 'געזונטע' סמאטיס זענען נישט אזוי געזונט נאך אלעם...

א פארלעסליכן געשעפט וואס מען ווייסט אז זיי לייגן נישט אריין קיין צוקער און אנדערע זאכן, דער פראבלעם איז נאך שטערקערט ווען עס האנדלט זיך פון די געקויפטע גרייטע שעיקס וואס דערקלערן זיך אלס 'הונדערט פראצענט פרוכט זאפט' אבער אין פילע פעלער זענען זיי אנגעפולט מיט 'סיראפ' פון די פרוכט און דעריבער פיל מיט צוקער.

אזוי אויך ראטן עקספערטן אז ווען מען מאכט איבונגען זאל מען נישט טרונקן דעם 'שעיק' פאר די איבונגען וויבאלד דאס געט פארן קערפער א גרויסע צאל אנגעזאמלטע ענערגיע צו נוצן אנשטאט פארברענען פעטנס, דעריבער איז ראטזאם צו האלטן דעם סמאטי אויף נאכדעם, אויסער אויב מען מאכט איבונגען אויף צו פארשטערקערן די מוסקלן וואס דעמאלטס קען זיין א מעלה צו טרונקן פריער צו האבן מער כח. ★

דערצו ביי די זייט. נאך א פאקטאז וואס קען ברענגן דערצו אז די סארט געטראנקן פירן צו איבערוואג איז ווען מען נעמט ארויס די פייבער דערפון, און מען קוועטשט אויס די פרוכטן אנשטאט עס צומאלן. מיט דעם פארלירט מען א געוואלד פון די 'נוטרישן' ווערד פון די פרוכטן, און מען נעמט אריין א הויכע מאס צוקער און א געזונטע פארציע פון פייבער וואס העלפט צום פארדייאונג פון צוקער און קומט מיט די פרוכטן, אזוי אויך מאכט זיך אז מענטשן נעמען 'קעטא' סמאטיס וועלכע זענען הויך אין פעטנס, און טראץ וואס עס איז גוט פאר ווער עס גייט אויף א 'קעטא' דייעטע, אבער פאר מענטשן וואס זענען אויף א געהעריגע דייעטע קען דאס זיין צו פעט.

דאס אלעס איז געזאגט געווארן אויף 'סמאטיס' וואס מען מאכט אליין אדער מען קויפט עס ביי

ארעגאן - איר קענט אורדאי פילע פון אייערע באקאנטע וועלכע באשליסן אין א שיינעם טאג אז זיי ווילן נעמען זייער געזונטהייט אין די הענט אריין און איינע פון די ערשטע זאכן איז אז מען הייבט אן טרונקן פארשידענע געזונטע 'סמאטי' ערוזאצן, א גרינע פאר פרישטאג, א רויטע פאר מיטאג און אזוי ווייטער, ספעציעל אין די זומער טעג ווען מען לייגט צו אביסל אייז און מען דערפרישט זיך.

אבער עקספערטן וואס שרייבן פארן 'ארעגאן דייעטישן' דזשורנאל ווייזען אן צייגן אז שטודיעס צייגן אז מענטשן הייבן אן צו צובאקומען וואג נאכ'ן ארויפגיין אויף א 'סמאטי' דייעטע, און דאס נעמט זיך פון עטליכע טעותים וואס מענטשן מאכן, קודם כל מיט דעם וואס מען זעט עס ווי א געטראנק און מען כאפט זיך נישט אז דאס פולט אן מיט קאלעריס, און דעריבער עסט מען נאך צו

איבונגען קען 'פיזיש' טוישן דעם ביאלאגישן צוזאמענשטעל פונעם מח

שטאנדהאפטאג. אלזא, וויאזוי העלפט איבונגען פארן מח? שטודיעס צייגן אז דער מח פראדוצירט א כעמיקאל וואס פארשער רופן 'בי-די-ען-עף' – דער פונקציע פון דעם כעמיקאל איז צו אנטוויקלן פרישע צעלן אין מח און אויפלעבן אלטע צעלן, עס איז אזוי ווי די 'צעמענט' מיט וועלכע מען מאכט צעלן. און ווען מען מאכט העפטיגע 'אראבישע' איבונגען – א שטייגער ווי טאנצן, לויפן, און אנדערע איבונגען וועלכע ברענגן ארויף דעם הארץ ריטם – ברענגט דאס צו אן אויפשטייג אין דעם כעמיקאל.

רעגלמעסיגע איבונגען האלטן דעם מח יונגער און פרישער. אויסער דעם טוט איבונגען העלפן פאר 'ענקווייעט' און 'דעפרעסיע' דורך דעם וואס ווען מען מאכט

'ניוראלאגיע' און 'פלאסטעלינע' און דער באדייט איז אז דער פיזישער צוזאמענשטל פונעם מח טוט זיך כסדר אנטוויקלן. דער מח איז נישט קיין 'סטאטישע' ארגאן, עס איז אייגענטליך אזוי ווי א קאמפיוטער וועלכע טוישט זיך כסדר, די מיליאנען ניוראנען אינעם מח טוען כסדר אייננעמען פרישע אינפארמאציע און זיך אנטוויקלן, און עס ווערן באשאפן פרישע צעלן אינעם מח.

מען קען דאס זען אין די פאקט אז מענטשן קענען אריבערגיין אן ערפארונג וואס טוישט גענצליך זייער פערזענליכקייט, למשל ווען מען גייט אריבער א טראגעדיע ח"ו, אדער פארקערט. דער ווינדערליכע גוף וואס די אייבישטער האט באשאפען האט אויך די כח צו פארבעסערן די פיזישע צוזאמענשטעל פון אונזער מח, עס צו מאכן געזונטער און מער

מישיגען - מיר הערן כסדר פון דאקטוירים און עקספערטן איבער די פיזישע און גייסטישע בענעפיטן פון מאכן רעגלמעסיגע איבונגען. ווען עס קומט צו פיזישע געזונט פארשטייט מען גאנץ קלאר וויאזוי דאס ארבעט און וויאזוי איבונגען ברענגן די געוואלדיגע בענעפיטן צום געזונט, אבער אין די לעצטע יארן טוען שטודיעס אויפדעקן מער דעטאלן וויאזוי איבונגען טוט אייגנטליך עפעקטירן דעם מוח און קערפער און העלפט נישט נאר פיזיש נאר אויך גייסטיש, צו פארשטערקן דעם מח, דעם זכרון, די גוסטע און אלגעמיינע סטאביליטעט.

אין די לעצטע יארן פארשטייען פארשער מער דעם קאנצעפט וואס רופט זיך 'ניורא-פלאסטיציטי' – וואס נעמט זיך פון די ווארט

אייגענארטיגע 'קינדערוויל קעמפ' פון 'המספיק אוו קינגס' צייכנט אפ ערשטע יאר מיט אומגלויבליכע סוקסעס



רענטס: די הערליכע פלעיגראנד אונעם 'קינדערוויל קעמפ לינקס: דער ענערגישער קעמפ אדמיניסטראטאר הר"ר יהודא שפענגעלאט שיחי'.



'קינדערוויל קעמפ קוקט אויס אויסערליך ווי נאך א זומער קעמפ צווישן די הונדערטער זומער קעמפס אויסגעשפרייט אין די קעטסקיל בערג, אבער דא ליגט פיל מער פון דעם

אויסערליך קוקט עס אפשר אויס צו נאך א זומער קעמפ צווישן די הונדערטער זומער קעמפס אויסגעשפרייט אין די קעטסקיל בערג, מיט אירע האלצערנע 'באנקס' און אפענע קלאס צימערן אונטער די שאטנס פון גרינע ביימער. אבער דא ליגט פיל מער פון דעם, עס האנדלט זיך פון א דורכברוך וואס לאזט זיך שווער גלייבן און ברענגט אויסטערלישע עקסטאז און ענטוויאזם פון דעם געוואלדיגן אונטערנעמונג, נעמליך צו נעמען די צענדליגע פראגראמען פון 'המספיק אוו קינגס' און עס צוזאמנעמען צו אויפשטעלן א גראנדיעזן 'קינדערוויל זומער קעמפ' וואו די ספעציעלע קינדער קריגן אויסטעלישע באגלייטונג און איבערגעגעבנקייט אויף טריט און שריט.

אויב אין א געווענליכע זומער קעמפ זענען דא א שטאב פון מדריכות און מחנכות און דאן א פיל גרעסערע צאל קינדער, איז דא אין 'קינדערוויל' דער מצב פארקערט, פאר יעדן קינד איז דא איין פערזענליכע באגלייטער וועלכע געט זיך אפ בלויז מיט דאס קינד, לערנט מיט אים, שפילט מיט אים, מאכט זיכער אז ער – אדער זי – געפונט זיך גוט און שטייגט און נעמט ארויס די פולסטע תועלת פון די פארשידענע פראגראמען און דאס איז אויסער פון די פולע שטאב פון מחנכים און מחנכות און עקספערטן, ספעציעליסטן און אלעס וואס פאדערט זיך פאר די קינדער אז זיי זאלן הנאה האבן און אויך מאכן פארשריט.

אויב אין א געווענליכע זומער קעמפ זענען די קלאסן צוטיילט לויט עלטער, ווערט דא אין 'קינדערוויל' געמאכט דער צוטיילונג גאר פארזיכטיג און מיט אויסטערלישע עקספערטן געוואנדן לויט יעדן איינעם'ס גענויע שטאפל פון אנטוויקלונג. אין איין קלאס צימער וועט מען זען אויף די ווענט בילדער פון קאלירן און אביעקטן וויבאלד די קינדער זענען יעצט אין די שטאפל פון לערנען קאלירן, און אינעם אנדערן וועט איר זען בילדער פון אל"ף ב"ת ווייל די קינדער לערנען יעצט אל"ף ב"ת און ווידער אין אנדערע כיתות לערנט מען שוין אפילו עברי און דאווענען און פילע אנדערע מושגים און באגריפן, מען איז ריכטיג מקיים דעם 'חנוך לנער על פי דרכו'.

יעדע פון די 'קעבינס' פון די קלאס צימערן דערקענט זיך מיט איר אייגענארטיגע פראגראמען וועלכע זענען אנטוויקלט געווארן דורכאויס חדשים מיט געוואלדיגע באהאוונטקייט צו זיכער מאכן אז די קינדער קומען אהיים פונעם זומער מיט אסאך פארשריט און מען נוצט אויס די געלעגנהייט זיי צו געבן א 'קפיצת הדרך' אין זייער אנטוויקלונג. עס קומט מיטן פארשטאנד אז אונטערהאלטונג און אפרוה דארף נישט קומען אויפ'ן חשבון פון לערנען און ווייטערדיגע אנטוויקלונג. "מיר האבן אפשר א פארקערטער פראבלעם, אז ווען די קינדער קומען אהיים וועלן זייערע מחנכים זיך פלוצלינג דערזען אז זיי זענען אויף א פיל העכערע שטאפל ווי זיי זענען געווען

בעפאר'ן פארן אין קעמפ אריין" זאגט אונז דער ענערגישער קעמפ אדמיניסטראטאר הר"ר יהודא שפענגעלאט שיחי'.

אבער נישט נאר די מלמדים און טישטשער רס קומען, נאר אויך די טעראפיסטן און ספ' עציאליסטן, די 'אקיופעישיאנעל' טעראפיסטן און 'פזיקל' טעראפיסטן וועלכע באגלייטן ווייטער יעדעס קינד צו מאכן זיכער אז מען האלט אן די פארשריט. אלעס אויף צו פאר- זיכערן אז די אנטוויקלונג און געזונט פון די קינדער קומט פאר אלעמען. די טעראפיסטן וועלכע קומען דרוקן אויך אויס אויסטערלישע התפעלות פון די אויסטערלישע הערליכע אט-מאספערע און פראגראמען. "עס האנדלט זיך פון עפעס וואס איך האב נאך אין מיין לעבן נישט געזען, און איך דריי מיך אסאך אין אזע-לכע סארט פלעצער, דאס איז א ריכטיגער דר-רכברוך" זאגט אונז איינע פון די טעראפיסטן וועלכע קומען טעגליך צום קעמפ.

א טאג אין 'קינדערוויל' הייבט זיך אן אזוי ווי אין פילע קעמפס, מען שטייט אויף און מען מאכט זיך גרייט און פון ארום 9:45 אינדערפרי זענען דא קלאס צימערן וואו מען לערנט און מען פארנעמט זיך מיט אקטיוויטעטן און פראגראמען וועלכע זענען א טייל פון די לערן פראגראמען, אלעס פארשטייט זיך מיט א געשמאקן און ציענדן שטייגער צו פארזיסן דאס לערנען אויף די קינדער, און ארום דריי אזייגער נאכמיטאג הייבן זיך אן די 'פאן אקטיוויטעטן' וועלכע נעמען אריין פארשידענע 'ארטס ענד קרעפטס' און אנדערע 'קעמפ אקטיוויטעטן' אבער אלעס איז גאר קלוג אויסגעשטעלט אויף צו בארייכערן די ידיעות און העלפן מיט די קינדער'ס אנטוויקלונג.

אויסער דעם האלט מען אפ אויספלוגן און אקטיוויטעטן אינדרויסן פונעם קעמפ און מען פארט ארויס צו ארומיגע פארם'ס און אנדערע אינטרעסאנטע ערטער, אבער דער שפיץ פון די וואך איז דער שבת וועלכער איז א ריכטיגער 'מעין עולם הבא' און יעדע

דער חלום איז נישט נאר געווארן א רעאליטעט פאר די קינדער נאר אויך פאר די געטרייע עלטערן וועלכע קענען נישט גענוג באוואונדערן די געוואלדיגן סוקסעס. "איך מוז מודה זיין אז שיקן דאס ערשטע מאל מיין קינד צו א קעמפ איז געווען אביסל שרעקעדיג, אבער עס לאזט זיך נישט גלייבן ווי צופרידן און גליקליך דאס קינד איז, אבער דער אמת איז אז עס לאזט זיך יא גלייבן ווייל עס איז המספיק, און ווען המספיק טוט עפעס טוען זיי דאס אויף הונדערט פראצענט, איך ווייס אז מיין קינד איז אין גוטע און געטרייע הענט, און איך קען מיך אביסל אויך אנשעפן כוחות דורכאויס דעם זומער" זאגט אונז איינע פון די צופרידענע עלטערן. און דאס איז טאקע נאך א ציל פון דעם קעמפ, צו געבן פאר די געטרייע מסירת נפש עלטערן די געלעגנהייט צו שעפן כח זיך צו אפרוען פון זייער הייליגע און שווערע ארבעט פאר זייערע טייערע קינדערלעך א גאנץ יאר ארום דעם זייגער.

ההרים והגבעות יפצחו לפניכם רנה. ★

וואך קומט א צווייטע גאסט – א מחנך אדער פערזענליכקייט – וועלכע פראוועט דעם שבת מיט די קינדערלעך, א שטייגער ווי דער בארימטער 'אנקל מושי' וועלכער איז געקומען איין שבת און אזוי ווייטער, און יעדער איינער אויף זיין שטייגער ברענגט אריין חיות און געשמאק אינעם קעמפ. ווי געזאגט איז דער פראגראם פארזיכטיג אויסגעארבעט געווארן דורך די שטאב און דירעקטארס פון די פארשידענע פראגראמען וועלכע האבן געארבעט אינאיינעם צו אנטוויקלן א "זומער צום געדענקן" און אין שפיץ פון דעם פראיעקט איז געשטאנען דער אדמיניסטראטאר פונעם קעמפ הר"ר יהודא שפענגעלאט שיחי'. "מיר האבן מזל צו האבן אזא געלוגנענער מענטש ווי ר' יודל, ער האט געוואלדיגע טאלאנט און סיעתא דשמיא, און ער האט באוויזן צוזאמענצושטעלן א ערשט-קלאסיגע שטאב און ברענגן דעם חלום פון א זומער קעמפ צו א רעאליטעט" זאגט אונז דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי'.

שבת המספיק 19 אפגעהאלטן געווארן אין סטעמפארד קאנעטיקוט

אימפאזאנטער שבת דורכגעווייקט מיט חיזוק און אמונה, מיט שמחה און התרוממות, מיטגעהאלטן געווארן דורך הונדערטער עלטערן פון ספעציעלע קינדער.



דער בארימטער פה מפיך מרגליות הר"ר פיבל קליין שליט"א ביים האלטן באצויבערע די משתתפים מוצש"ק מיט פערל ווערטער

צווייטער טייל

אינעם לעצטן נומער האבן מיר באשריבן דעם ערשטן טייל פונעם דערהויבענעם שבת המספיק, דעם ערב שבת און פרייטאג צו נאכטס, מיר וועלן אצינד ממשיך זיין מיט דעם שבת בייטאג און מוצאי שבת.

השבת נועם הנשמות

עס איז קוים לעכטיג געווארן און מען זעהט שוין חסיד'ישע אידן מיט נאסע פיאות נאכ'ן מקוה. וואו מען קוקט נאר זעהט מען אידן מיט א ספר. איינער איז מעיין אין גמרא, א צווייטער איז מעביר סדרה, א דריטער זינגט זיך אזוי תהלים מיט א ווארימען תנועה. אין דער זייט זיצן עטליכע אידן צוזאמען און לערנען א חסיד'יש ספר. א ריכטיג חסיד'ישער אטמאספערע.

שטייען אידן און מאכן קאווע, און א געניט אויג קען באמערקן ווי אסאך זענען שוין מקיים דעם חסד און ארבעטן אויף שלום בית, נאך דעם נעכטיגן דרשה פון ר' אלעזר יונה זילבערמאן, ווען זיי טראגן ארויף קאווע צו די ב"ב אין די צימערן.

אום 8:15 האט זיך געשטעלט דער ערשטער מנין, און אום 9:30 האט זיך געשטעלט דער הויפט מנין, ווען דער בית המדרש ווערט אנגעפולט פון מינוט צו מינוט.

צו שחרית האט מען ווידער געהאט דעם געלעגענהייט צו הערן ר' יעקב'ן מיט זיין באגלייטונדער כאר, איך גיי אפילו נישט פרוברין צו שילדערן דעם התעוררות און ווארימקייט וואס האט זיך געשפירט אין בית המדרש, דער קול התפילה האט בוקע געווען רוקיעים, ווען די שבילים פון סטעמפארד אויף ארויף זענען אינגאנצען נישט געווען צוגעוואוינט צו אזא אש להבה וואס האט ארויפגעפלאמט פון צווישן די ווענט פון קראון פלאזא.

איידער קריאת התורה האט מען ווידער געהאט די געלעגענהייט זיך אנצוועטיגן מיט די פערל ווערטער פון הר"ג ר' ישראל בער שטיין וועלכער האט ארויסגעברענגט מיט גאר טרעפליכע ווערטער, אז דאס לעבן פון יעדן איד איז ווי איין סצענע פון א לאנגער שפיל און מען קען נישט פארשטיין וואס גייט פאר אויב מען קען נישט די גאנצע מעשה אנגעהויבן פון בריאת העולם.

דער דיין האט צוגעשטעלט דערצו דער גרויסער קאמפיון וואס 'המספיק' פירט לעצטענס דורך, ווי מען זעהט אויף איין בלאט א בילד, אבער דעם קומענדיגן בלאט זעהט מען דעם גרעסערן בילד, וועלכער ווייזט אז דער פריערדיגער איז געווען נאר א קליינער טייל פונעם גרויסן בילד. אזוי איז דער לעבן פון יעדן מענטש. נאר א קליינער טייל פון א

בה'. גאר אפט דרייען זיך עלטערן ארום מיט שולד געפיהלן, אז מען וואלט ווען געקענט, בעבר, טון זאכן אנדערש און דאן וואלט אפשר דער מצב בעסער געווען, האט הרב שטיין גאר שייך נאכגעזאגט כמה מאמרים פונעם הייליגן בעל שם טוב, אז יעדע זאך וואס איז געשעהן, האט געמוזט געשעהן, אפילו די זאכן וואס מען שפירט אז מען האט זיך עס אליין אנגעברענגעט, האט אויך דער רבנו של עולם אזוי מסבב געווען אז מען זאל עס טון, כדי אז דאס וואס ער האט געוואלט, זאל פאקטיש געשעהן.

נאך הרב שטיין האבן עטליכע עלטערן זיך אויפגעשטעלט און מיטגעטיילט זייערע ערפארונגען, וויאזוי זאכן האבן זיך געטוישט במשך די יארן צום בעסערן, און ווי פיל דער יערליכער שבת המספיק האט זיי ארויסגעהאלפן. עס איז נישט מעגליך ארויסצוברענגען דעם געוואלדיגן השפעה וואס די קורצע שמועסן האבן געהאט אויף די נייערע עלטערן, וועלכע הייבן ערשט אן דעם וועג. עס איז געווען קענטיג אויף זיי ווי זיי שלינגען יעדעס ווארט מיט דארשט.

בשעת די מענער האבן פארברענגט ביים קידוש, איז פארגעקומען א באזונדערער פראגראם פאר די נשים צדקניות, וואו עס זענען אפגעהאלטן געווארן צוויי באזונדערע דרשות, אויף אידיש איז געהערט געווארן די חשוב'ע רביצין ראבינאוויטש תליט"א, און

זכור, פליישן מיט יאפטשיק אז א מיליטער האט געקענט זאט ווערן פון דעם. ביז א גאר קורצער צייט אבער האט זיך ארויסגעשטעלט אז דאס איז גארנישט דער עיקר. דאס איז בס"ה א קליינער טפל.

דער עיקר ביים קידוש זענען די הארץ-צו-הארץ שמועסן וואס קומען פאר ביי יעדן איינציגן פון די רינדעכע טישן, וואו עס זיצן טאטעס און, על כוס יין מלא, וואס עפענט אויף דאס הארץ, טוט מען זיך אויסגיטן וואס עס ליגט דארט, איינער פאר'ן צווייטן, בשעת מען באקומט אויף צוריק ווארימע חיזוק רייד וואס באלזאמירן דעם הארץ, ווערטער וועלכע קענען קיינמאל נישט האבן דעם זעלבן משמעות, נאר ווען עס קומט פון די הארץ פון א צווייטן טאטן וועלכע גייט דורך די זעלבע זאכן ווי ער.

ווידער האט מען געהאט דעם פארגעניגען צו הערן די זיסע ווערטער פונעם דיין, הרב שטיין, ווי ער האט ארויסגעברענגט אזעלכע וויכטיגע נקודות, צום ערשטן, אז ווען מען האט א קינד מיט ספעציעלע געברויכן, מאכט זיך אפט אז אנדערע זאגן דעות, אז אנדערע קוקן קרום (אדער דאכט זיך אז מען קוקט אזוי). ווי וויכטיג עס איז צו געדענקען אז מען טאר נישט קוקן אויף די זאכן, מען דארף לעבן פאר זיך, טון וואס איז ריכטיג און גיין ווייטער. אבער נאך וויכטיגער פון דעם איז, דער שלווה הנפש וואס קומט פון אמת'ע אמונה

פיל גרעסערער בילד.

היות דעם שבת, כ"ה סיון, איז געווען דער יארצייט פונעם לעגענדארן, וועלט בארימטן חזן, דער צדיק ר' יאסעלע ראזענבלאט, האט אונזער חזן, ר' יענקל אונגאר, מהנה געווען דעם עולם מיט ר' יאסעלע'ס ראש חודש בענטשן, ווידער באגלייט דורך די טאלאנטפולע 'לב' חבורה. עס האט זיך געשפירט אין די לופטן די טרערן פונעם ציבור בעטנדיג פאר חיים של טובה, ברכה, פרנסה און חילוק עצמות; יראת שמים און יראת חטא; חיים שימלא ה' כל משאלות לבנו לטובה. מען זאל שוין הערן שמועות טובות און בשורות טובות.

קידושא רבא

נאך א ווארימען תפילת המוספין איז דער פיל קעפיגער עולם אריין אינעם קלענערן זאל, וואו עס איז אפגעהאלטן געווארן דער קידוש. עס איז כמעט אוממעגליך צו שילדערן דעם רייכקייט און אויסוואל פון עסנווארג וואס איז געווען צוגעגרייט צום קידוש. ווען נישט וואס מען ווייסט אז עס איז נאר א קידוש, וואלט זיך געדאכטן אז דאס איז א פולער סעודה און מער וועט נישט זיין צו עסן ביז ביינאכט.

זעלבסטפארשטענדליך אז אזא קידוש גייט נישט אן פארשידענע סארט ברוינפן און מזונות, אבער אויסער דעם איז געווען דארט פון יעדן סארט הערינג וואס מען קען זיך נאר פארשטעלן, קוגלען מער פון שבת

אז מען ווערט פארווייטאגט פון די שווערע מצבים, און חז"ל זאגן דאך די שכינה איז נישט שורה מתוך עצבות. האט אבער ר' פייוול אנגעוויזן מיט מערערע מראי מקומות, אז ביי א לב נשבר איז דוקא יא שורה די שכינה הקדושה, פונקט וואו מען זעהט אז די שכינה איז שורה מראשותיו של חולה, טראץ וואס דער חולה איז נישט שרוי בשמחה די גאנצע צייט.

עצבות איז טאקע א קליפה, אבער די קליפה היט אפ דעם פרי ביז עס איז גרייט. עס איז אונזער עבודה טאקע זיך ארויסצוזהן פון דעם צובראכנקייט, ווייל נבואה איז טאקע נישט שורה נאר מתוך שמחה, און דאס איז שוין פיל א העכערער מדריגה, אבער צו השראת השכינה איז מען זוכה אפילו פריער, ווייל א לב נשבר האט דער רבוננו של עולם ליב.

פונקט ווי מען זעהן אז כל בי עשרה שכינתא שריא, ווען מען לערנט תורה איז שורה די שכינה, פארט אבער איז עס פון אן אנדערן סארט מדריגה. דער עיקר השראת השכינה איז ווען דער מענטש שפירט נאנט צום באשעפער, אבער פארט דארף מען פאר'ן לערנען א מילתא דבדיחותא, צוצוברענגען דעם מענטש צו שמחה. דערפאר דארף מען ארבעטן אויף זיך צו דערגרייכן שמחה, אבער ביז אהין איז מען אויך זוכה צו השראת השכינה.

נאך אזעלכע געהויבענע דיבורים האט זיך גאר אנדערש געדאווענט מעריב, אבער מיט א שווער הארץ אז אזעלכע הייליגע מינוטן קומען שוין באלד צו איר ענדע.

המבדיל בין קודש לחול

נאך מעריב האט 'לב' חבורה אראפגעלייגט אן עבודה, פאר קרוב צו א האלבע שעה האבן זיי געזונגען ווארימע ניגונים, באגלייט מיט פאסערנע מוזיק, וועלכע האבן אפגעשפיגלט דעם גייסט פונעם גאנצן שבת. נאכדעם האט מען געהערט הבלדה פון הרה"ח ר' יעקל אונגאר הי"ו, נאך וועלכען דער גאנצער ציבור האט זיך ארויסגעלאזט אין פייערדיגע טענץ פאר קרוב צו א האלבע שעה.

אה, דער טאנץ האט ווירקליך ארויסגעברענגט די געפיהלן פון אלע באטייליגטע, אויף אן אופן וואס ווערטער קענען נישט. זעענדיג די דביקות'דיגע אויגן פון די באטייליגטע אינעם רינג, האט זיך באשיינפערליך אנגעזעהן וויפיל טייכן פון אמונה און חיזוק די אידן האבן זיך אנגעהויפנט דא איבער שבת.

אבער דער שבת איז נאך ווייט פון אריבער. אין די קורצע צייט וואס איז נאך פארבליבן ביז מלוה מלכה איז געווען גאר קענטיג די רעדעלעך פון אידן וועלכע האבן זיך פארזאמעלט ארום די געסט רעדנער, יעדער פאר זיך איז געווען פארנומען אריינכאפן וואס מער מען קען נאך אין די ביסל פארבליבענע צייט. פונקט אזוי האט מען געזעהן עלטערן אויסטוישן טעלעפאן נומערן פון ניי געמאכטע פריינט, אינאיינעם מיט דברי חיזוק און מאטיוואציע וואס מען האט ארויסגענומען פון דעם שבת.

מלוה דמלכה

צו די באשטימטע צייט האט דער עולם זיך ווידער פארזאמלט צו די רייך געדעקטע טישן צו מלוה מלכה, וואו מען האט אויסגעהערט די רירנדע, אומגלויבליכע דרשה פון ר' הערשל ווערטהיימער הי', עקזעקיוטיוו דירעקטאר זייט 29



ויום טוב היה עושים בצאתו בשלום. ביי די ברודערליכע ריקודין מוצאי שבת.

אין די וועלט, זייענדיג א בארימטער פוטבאל שפילער אין זיינע יונגע יארן, מיט א גאר גלענצענדען קאריערע בעפאר זיך, האט ער אלעס איבערגעלאזט און אוועק געווארפן, ווען ער האט אנערקענט וואס עס האט אויפגעטון איין מענטש מיט א מיסיע. אברהם אבינו.

אונזער טאטע אברהם האט מיט זיינע פעולות, מיט זיין מיסיע, האט ער זוכה געווען אז היינט, באלד פיר טויזענט יאר שפעטער, געדענקט אים די גאנצע וועלט און זיינע אייניקלעך קענען זיך אויפטון מיט אים. אבער ווער וועט מיך געדענקען, וואס וועט מען זאגן אויף מיר? אט דער געדאנק האט אים געברענגט אלעס איבערצולאזן און זיך דערנענטערן צום באשעפער.

מיט זיין דינערנדע שטומע האט ער דערציילט ווי זיין גאנצע פאמיליע און אלע פריינט האבן אים אראפגעקוקט און געמאכט זיכער אז ער שפירט עס, אבער איין אלטע מומע האט אים צוגערופן איין טאג און אריינגערוימט אין זייער אויער: "אלע האלטן אז דו ביסט משוגע געווארן. אבער דו טוסט די ריכטיגע זאך".

די ווערטער האבן אים געגעבן כח און מוט צו גיין ווייטער און די זעלבע ווערטער האבן שוין אינספירירט טויזענטער אידן זינט דאן: "מיר אלע האבן א מיסיע דא, און אויב מיר וועלן עס אויספירן אן קוקן וואס אנדערע זאגן, דעמאלס לעבן מיר פאר א ריכטיגע סיבה".

בשעת ר' לייבל האט געהאלטן דעם ציבור עלעקטריזירט אויף ענגליש, איז אינעם בית המדרש פארגעקומען א הייליגער חסיד'ישער שלוש סעודות, וואו האט ר' פייוול געהאלטן דעם עולם געשפאנט פאר א גאנצע שעה, בעת ווען מען האט געשוועבט אין די הויכע ספערן און אינגאנצן פארגעסן וואו מען געפינט זיך בכלל.

מיט זיין בארימטען חן און גלעטנדע שטימע האט ר' פייוול ארויסגעברענגט וואו מען קען צומאל צובראכן ווערן פון דעם עצם מציאות

כהנים און די לוויים אין בית המקדש, איז דער דאזיגער פראגראם געווען ווי באלזאם אויף די גייסטער פון די מאמעס, וועלכע געבן זיך אזוי אוועק פאר די הייליגע נשמות, די ספעציעלע קינדער פון דעם אויבערשטן. עס איז איבריג ארויסצוברענגען די אויסנאמליכע השפעה וואס די דאזיגע קורצע שעה האט געהאט אויף די מאמעס. מען האט ממש נישט געוואלט אז די צייט זאל זיך ענדיגן. אבער אפילו די פיזישע פראגראם האט זיך געענדיגט, האבן עס די מאמעס מיטגענומען מיט זיך, טיעף איינגעקריצט אין זייערע הערצער, וואו דאס וועט פארבלייבן פאר לאנגע טעג.

רעוא דרעוין

פארנאכט האט זיך דער עולם אנגעהויבן וואשן צו א רייכן שלוש סעודות, וועלכע איז ווידער אהערגעשטעלט געווארן מיט דעם שוין יעצט בארימטן 'המספיק' רייקייט. ווידער א רייכער אויסוואל, אז עס ווערט שווער צו קלויבן. עס איז פארהאן אזויפיל אז עס איז נישט מעגליך צו עסן פון אלעס, אפילו נאר אביסל. ווידער קלויבן פון וועלכע יא און פון וועלכע נישט, איז נישט אלעמאל אזוי גרינג. צווישן אזויפיל סארטן חלה, פיש, פרוכט און גרינצייג, איז עס אינגאנצן נישט גרינג געווען. אבער ווי ריכטיגע חסיד'ישע אידן, האט עס נישט לאנג גענומען, ווייל גאנץ שנעל האט דער ריזיגער ציבור זיך אריבערגעקליבן אין צוויי מקומות, דער גרעסערער טייל ציבור איז אריין אין בית המדרש, וואו מען האט צוזאמען געזינגען די זמירות בעת רעוא דרעוין, און דערנאך האט מען געהערט ווארימע, הארץ-פאנגענדע דיבורים פון דעם בארימטען מגיד שיעור און משמח אלוקים ואנשים, הרה"ג ר' פייוול קליין שליט"א, און דער איבריגער ציבור האט זיך צוזאמען געקומען אינעם קלענערן זאל וואו מען האט געהערט א גאר אינספירירנדע רעדע אויף די ענגלישע שפראך, פון הרה"ג ר' לייבל לאם שליט"א.

פאר די וואס פארשטייען בעסער ענגליש, האט גערעדט מרת ריהאיניאן, וועלכע האט איבערדערציילט איר אטעם פארכאפנדע געשיכטע וויאזוי זי איז אנטלאפן פון איראן אונטער גאר מסוכנ'דיגע אומשטענדן, וועלכע האט גאר שטארק דערהויבן די געמיטער פון די מאמעס, ארויסגעמענדיג דערפון חיזוק וויאזוי זיך אן עצה צו געבן מיט זייערע אייגענע שוועריגקייטן.

סעודתא דעתיקא קדישא

מיט פריש דערהויבענע געפיהלן האט מען ווידער געריכטעט די טריט צום חדר האוכל, ווי די קעניגליך באצירטע טישן האבן שוין אפגעווארט דעם ציבור אנטפאנגענדיג זיי מיט א באזונדערע אטמאפערע פון ווארימקייט. ביי די רייך געדעקטע טישן, נאכ'ן זיך אנווארימען דאס הארץ מיט הייליגע זמירות שירות ותשבחות, האט ר' יונתן שווארץ ארויפגערופן דעם גאסט רעדנער פאר די היינטיגע סעודת שבת, הרב ר' יחיאל שפירא שליט"א.

מיט זיין זעלטענעם אראטארישן קראפט האט הרב שפירא אזוי הערליך ארויסגעברענגט ווי אלעס אין לעבן ווענדט זיך אין וויאזוי מען קוקט אויף דעם. צוויי מענטשן ביידע דורכגיין ממש אייניגע מצבים; ביטער שווערע ארבעט, ווייניג שלאף אויף זייער אן אומבאקוועמען בעט, א שטרענגען סדר היום מיט ווייניג עסן, און כמעט גענצליך אפגעהאקט פון פאמיליע און גוטע פריינט, און דאס אלעס בשעת'ן זיין אין גלות אוועק פונדערהיים. פארט אבער וועט עס ביי איינעם זיין ביטער ווי גאל, ווייל ער געפונט זיך אין תפיסה, און ווען ער ענדיגט זיין טערמין ערווארט אים נישט קיין שום כבוד.

ביי דעם צווייטן אבער וועט די גאנצע ערפארונג זיין גאר אן אנדערער מציאות, ווייל ער איז א סאלדאט אין מיליטער, אויף א מיסיע אין א ווייטע לאנד, און ווען ער ענדיגט זיין אויפגאבע וועט ער אהיים קומען און ווערן אויפגענומען ווי א העלד. זעהט מען פון דעם אז אלעס ווענדט זיך אין וויאזוי מען קוקט אן דעם אייגענעם מצב. ביסטו אן ארעסטאנט, אדער א סאלדאט מיט א מיסיע.

דעם נישט-אזוי-לאנג נאכמיטאג האבן טייל אויסגענוצט צו כאפן א דרימל, בעת אנדערע האבן בעסער געוואלט אריינכאפן נאך עטליכע מינוטן אויסצונוצן דעם שבת אויף דעם צוועק אויף וואס זיי זענען געקומען אהער, נעמליך: זיך אויפפרישן די הארץ און די נשמה. ווער מיט לערנען און ווער מיט הארציגע שמועסן צווישן גוטע ברודער.

שבת נאכמיטאג איז אויך פארגעקומען א באזונדערע פראגראם פאר די פרויען. אט דער פראגראם איז געווען די הויכפונקט פון דעם שבת, ווען אלע רעדנערס פון דורכאויס דעם שבת, האבן אויף א מייסטערהאפטיגן אופן צוזאמען גענומען אלע זייערע דרשות און געמאכט א סך הכל פון וואס מען דארף ארויסנעמען.

די דרשות זענען געווען ווי צדה לדרך, וועלכע דארף דינען אונטערצוהאלטן די מאמעס אויף די גאנצע קומענדיגע יאר, ביז מען וועט זיך נאכאמאל טרעפן דא. די רעדנערס האבן נישט געשווינט זייערע ווערטער, און בשעת זיי זענען באגלייט געווארן מיט פאסיגע געזאנגען, האבן זיי געהאט די פאסיגע ווירקונג אויף די נשמות פון די טייערע מאמעס. ווי די געזאנגען און ווארימע רייד פון די

ליינער'סגאזעט

7504

רעקאמענדירט עצות קעגן ווערים

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7170, וואס באקלאגט זיך וועגן גרויסע מאטערנישן מיט ווערים (pinworms) ביי קינדער. [אין תמצית: זוכט עצה פאר כראנישן ווערים-פראבלעם. האט שוין פרובירט אלעס אויף דער וועלט, פון באבסקע רפואות ביז טייערע פראדוקטן ווי אויך יעדע עצה וואס איז געווען אין 'גאזעט'. האט אויך אויפגעהערט פייטערן אלע עסן-פראדוקטן וואס קענען עס ברענגען, אבער די ווערים האלט

- אין איין צוריקקומען.]
- איך האב צוזאמגעשטעלט א ליסטע מיט עטליכע גוטע עצות, וואס וועלן אייך האפנטליך העלפן פטור ווערן אדער כאטש פארגרינגערן דעם פראבלעם.
1. עסן גרינע 'פאמפקין סידס' (pumpkin seeds) אן דעם שאלאכץ איז זייער געזונט און ווירקזאם פאר אזעלכע זאכן. אויב דאס קינד וויל עס נישט עסן, קען מען עס בראטן (roast), וואס אנטוויקלט א געשמאקערן טעם. אבער זעט זיי נישט צו בראטן מער ווי אביסל, כדי עס זאל נישט פארלירן די קראפט. אויב מעגליך, צעמאלט די סידס און מישט זיי אריין אין קאמפאזיט צי אן אנדער מאכל וואס דאס קינד וועט יא עסן.
 2. קנאבל איז גאר געאייגנט פאר דעם

- צוועק. איר קענט ניצן א קנאבל-צוגאב (supplement), אדער פשוט אליין באקן און צעמאלן קנאבל און עס אריינלייגן אין זוף. שיילט דעם קנאבל מיט א פלאסטיק מעסער, שטעלט עס אריין אין א 'פייירעקס' (Pyrex) גלאזערנעם בעקעלע, דעקט עס צו מיט באק-פאפיר (baking paper) און דערנאך וילבער-פאפיר (silver foil).
- באקט עס דאן אפ אויף 350 גראד פאר 5 מינוט און דערנאך קענט איר עס צעמאלן (blend).
3. מאכט זיכער אז דאס קינד ליידיט נישט פון עצירות (constipation).
 4. נאך א קנאבל-מיטל איז צו נעמען א ציינדל קנאבל און עס אריינשטעלן ווי א 'סופאזיטארי' (suppository). שיילט אפ

ווארט פון רעדאקציע:

דער זומער קומט צו אן ענדע. טויזנטער משפחות קלייבן זיך צוריק פון די בערג, און צענדליגע טויזנטער תינוקות של בית רבן קומען צוריק אין חדר אריין, און אן 'אלול'דיגע שטימונג הערשט שוין ביי כלל ישראל.

קוקענדיג אויף אונזער קאלום **דער ליינער'ס גאזעט** קומט ארויף אויפ'ן געדאנק וואספארא געוואלדיגע זכותים און מליצה ישרה דאס איז פאר כלל ישראל ווען מען גייט אריין אין די הייליגע טעג, **טויזנטער אידן העלפן זיך איינער דעם צווייטן מיט עצות, סגולות, רעקאמענדאציעס.**

עס איז זיכער אז די געוואלדיגע גמילות חסדים וואס טוט זיך אפ אינעם קאלום **איז א געוואלדיגע זכות פאר'ן יום הדין.** אבער מיר ווילן נאכאמאל אונטערשרייכן אז ווען עס קומט צו ערנסטע געזונטהייט ענינים איז **אלעמאל וויכטיג זיך צו דורכרעדן מיט א פארלעסליכן דאקטאר.**

שטייענדיג א טריט אוועק פון די הייליגע טעג אויף וועלכע צדיקים האבן געזאגט אז עס איז הייליג ווילן עס 'היילט' - לאמיר טאקע האפן אז די ימי הרחמים והסליחות **ברענגן ישועות פאר יעדן איינעם און רפואות פאר חולי ישראל.**

לאזט אייך הערן

איין צענטראלער אדרעס און נומער זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע

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

★ פאר **טיישונגען** 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

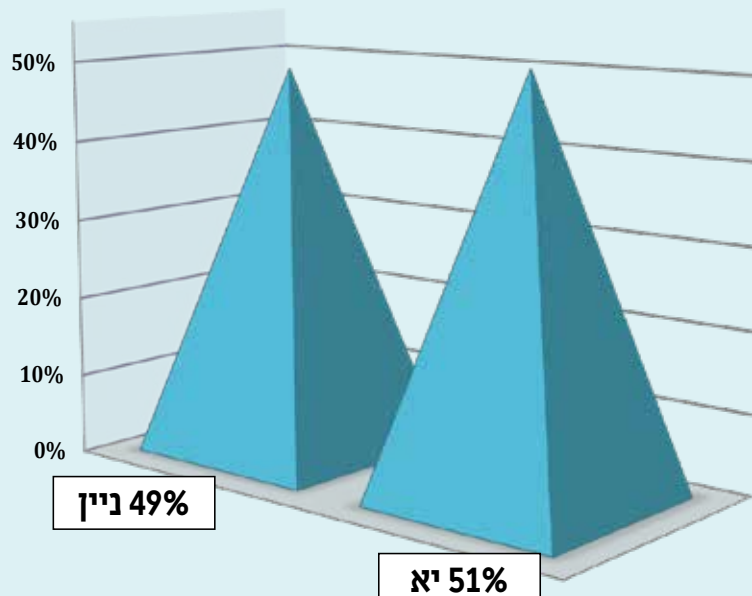
בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

★ 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.

המספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: האט איר אדער א משפחה מיטגליד געליטן פון 'פויזן איי-וויי'?



פויזן אייווי איז אן אלערגישע רעאקציע צו א נאטורליכע אויל פון געוויסע פלאנצן. דער אויל רופט זיך 'אורושיאויל' - דער אויל געפונט זיך סיי אין די בלעטער און סיי אין די צווייגן פון די 'פויזן אוק' און 'פויזן סומאק' געוואוקסן וועלכע האבן פויזן אייווי. עס איז וויכטיג צו דערקענען די פלאנצן וועלכע האבן פויזן אייווי. און אין אלגעמיין איז ראטזאם אז אויב מען קען זיך נישט אויס מיט בייער און געוואוקסן נישט צו אנכאפן און זיך באשעפטיגן מיט געוואוקסן, ספעציעל אין וועלדער און אין פלעצער וואו עס וואקסן ווילד.

אויב האט מען אנגעכאפט א פויזן אייווי פלאנץ דארף מען זאפארט שווענקן מיט קאלט וואסער און זיין. און אויב אנטוויקלט זיך א אויסשלאג קען מען שמירן א 'לאושן' אדער נעמען א ווארימע וואנע, אבער אויב ווערט עס ערגער איז ראטזאם צו גיין צו א דאקטאר צו פארשרייבן מעדיצין דערפאר.

אויב גייט מען אין פלעצער וואו עס וואקסן פויזן אייווי איז וויכטיג צו גיין מיט שוך און לאנגע הויזן, און אזוי אויך נישט אנרירן די שוך פאר'ן עס אפשווענקן. אזוי אויך אויב האט איינער אנגעכאפט 'פויזן אייווי' זאל מען אים נישט אנכאפן וויבאלד עס גייט לייכטערהייט אריבער פון איינעם צום צווייטן.

עס איז וויכטיג צו געדענקן אז פויזן אייווי געפונט זיך אויך אין די רויעך ווען מען פארברענט די האלץ פון די בייער, דעריבער אויב מען מאכט א 'קעמפ פייער' זאל מען זיין שטארק געווארנט נישט צו נוצן אזעלכע בייער, וויבאלד ווען מען אטעמט עס אריין קען עס זיין גאר שעדליך.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"האט איר אדער א משפחה מיטגליד געליטן פון 'פויזן איי-וויי'?"** האבן 51% געענטפערט: "יא". 49% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"צו האט איר, אדער א פאמיליע מיטגליד, א דענטאל אימפלענט?????"** ניין-איינס-מער פון איינס!

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



און נעמט טיילווייז אוועק דעם גערוך. קנאבל אנטהאלט אין זיך א הויכע צאל פון 'נוטריאנס' און איז גאר נידריג אין קאלעריס. עס פארמאגט ווייטאמינען סי, בי-6 און מאגנאסי. דער קנאבל איז ארום 59% וואסער און 33% קארבס, און 6% פראטאין, 2% פייבער און ווייניגער פון איין פראצענט פעטנס. דעריבער איז דאס אן אידיאלע גרינצייג צו נוצן פאר א געזונטע און באלאנסירטע דייעטע. אויסער איר געזונטהייט איז דאס א גאר געשמאקע גרינצייג צו אריינלייגן אין ענסווארג, און עס האלט זיך פריש פאר א לענגערע צייט. עס איז ווערד צו באמערקן אז עס איז בעסער נישט צו האלטן קנאבל אין פריזשידער, עס איז כדאי עס צו האלטן אין א טרוקענע און באלאנסירטע טעמפעראטור.

פאר הארץ פראבלעמען. און אזוי אויך האט מען געזען בענעפיטן אין קנאבל אויף צו פארשטייערן 'אלצהיימערס' און 'דעמענציע' און אפילו פאר די ביטערע מחלה ל"ע. ווען עס קומט צו קנאבל איז רויע קנאבל (אדער זאפט) און געקאכטע אדער געדינסטע קנאבל צוויי אנדערע וועלטן. פרישע קנאבל אנטהאלט אין זיך צענדליגע 'נוטריאנס' און 'ענזיימס' וועלכע ווערן אפגעשוואכט אדער גענצליך פארשוואונדן ווען מען קאכט עס אויף. קנאבל האט אויך א שטארקע גערוך וואס צוליב דעם טוען מענטשן טיילמאל אויסמיידן דאס צו אריינלייגן רוי אין מאכלים, אבער עס זענען דא עצות קעגן דעם, למשל צו אריינלייגן 'פארסלי' וואס נייטראליזירט די שארפקייט דערפון

קנאבל איז פון די פאמיליע פון גרינצייג וואס נעמט אריין צוויבל, ליעק, סקאליאן און נאך. עס זענען דא פארשידענע סארט קנאבל און עס איז פון די גאר אור-אלטע גרינצייג וועלכע איז שוין דאקומענטירט פאר טויזנטער יארן. און מיר טרעפן שוין אין די גמרא פילע מימרא'ס איבער די געזונטהייט און סגולות וואס קנאבל האט - אסאך פון דעם טוען היינטיגע דאקטוירים באשטעטיגן און מען זעט קלאר זייערע שטארקע בענעפיטן פאר'ן געזונט. אינטרעסאנט אז נישט נאר איז קנאבל געזונט פאר'ן מענטש, נאר אויך פאר'ן פעלד. פארמערס טוען פלאנצן קנאבל וויבאלד עס איז פון די איינציגע גרינצייג וועלכע לאזט נישט צו קיין אינזעקטן און האלט זיך געזונט און קיין 'פעסטיסיידס' און צומאל קען עס אויך באשיצן פאר ארומיגע תבואה דורך דעם וואס עס פארטרייבט פארשידענע 'פעסט' ווי האזלעך און אנדערע בעלי חיים.

קנאבל ווערט שוין גענוצט טויזנטער יארן אלס רפואה אין פארשידענע קולטורן ארום די וועלט. אויף צו באהאנדלן אנטצינדונגען, פייבער, הוסטן. אויסער די סגולות וואס ווערן דערמאנט אין די גמרא איז קנאבל אויך - להבדיל - שטארק אויסגעלויבט אין די כינעזער מעדיצינישע טראדיציע, אין אור-אלטע עגיפטישע רפואה ביכער און נאך. קנאבל איז געווען דער סאמע פאפולערסטע מעדיצין פאר די אנטוויקלונג פון אנטביאטיק פאר פארשידענע סארטן מחלות און אנטצינדונגען. לעצטע שטודיעס באשטעטיגן די שטארקע בענעפיטן, למשל איין שטודיע האט באשטעטיגט אז 'קנאבל זאפט' רעדוצירט מיט גאנצע 70% די סימפטאמען פון פארקילעכץ ווען מען נעמט ארום 2.65 גראם טעגליך. אן אנדערע שטודיע איבער בלוט דרוק האט געצייגט אז הויכע קוואנטום פון 'קנאבל זאפט' האט ענליכע בענעפיטן צו מעדיצין פאר בלוט דרוק און זיך מיט ווארים, אפילו אויב עס האט נישט די געווענליכע סימפטאמען און סימנים. מיין צוויי-יעריג קינד האט אויך געהאט דעם פראבלעם און נישט געקענט איינשלאפן. איך האב געלייגט א שטיקל קנאבל אונטער דעם 'וועלקראָ' (Velcro) פון דעם ווינדל (pamper), און מיט עטליכע מינוט נאך דעם איז דאס קינד געווארן רואיג און איינגעשלאפן.

דאס קנאבל-ציינדל מיט א פלעסטיק מעסער אין דער פארעם פון א סופאזיטאָרי, און באשמירט עס מיט אויל אדער אן אנדערער אזא זאך, וואס זאל עס מאכן גליטשיגער און לייכטער אריינצולייגן. דער מיטל העלפט געווענליך ממש ביז מינוטן. אויב דאס קינד וויינט און מוטשעט זיך מיט יסורים צוליב ווערים, לייגט עס אריין און ביז 5 מינוט וועט דאס קינד זיין א נייע מענטש בעז'ה. אגב, דער מיטל העלפט נישט נאר אויפ'ן פלאץ נאר בלייבט ווירקן אויך אויף שפעטער.

5. אויב דאס אריינשטעלן דעם קנאבל-ציינדל איז צו קאמפליצירט, וואלט איך רעקאמענדירט אן אנדערן מיטל וואס איז לייכטער אויסצופירן און העלפט אויך אויפ'ן פלאץ. ס'איז דא צו באקומען א 'דזשעל' (gel) מיט'ן נאמען 'מעלאדזשעל' (Melagel) פון דער 'מעלאָלוקאָ' (Melaleuca) פירמע, וואס מען שמירט אן ביי דעם 'רעקטום' (rectum). דער דזשעל פארמאגט אין זיך 'טי טרי אויל' (tea tree oil), וואס ווירקט קעגן ווערים. דער מיטל איז גוט און העלפט אויפ'ן פלאץ, אבער נישט אויף שפעטער. הצלחה!

(*)

7505

קנאבל אלס מיטל קעגן ווערים

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7170, וואס באקלאגט זיך וועגן גרויסע מאטערנישן מיט ווערים (pinworms) ביי קינדער. [אין תמצית: זוכט עצה פאר כראנישן ווערים-פראבלעם. האט שוין פרובירט אלעס אויף דער וועלט, פון באבסקע רפואות ביז טייערע פראדוקטן ווי אויך יעדע עצה וואס איז געווען אין 'גאזעט'. האט אויך אויפגעהערט פיטערן אלע עסן-פראדוקטן וואס קענען עס ברענגען, אבער די ווערים האלט אין איין צוריקקומען.]

פון אייגענער ערפארונג קען איך זאגן מיט זיכערקייט, אז קנאבל איז זייער ווירקזאם! שילט אפ א קנאבל, טינקט עס איין אין שמן זית, און לייגט דאס אריין. דאס שטיקל קנאבל וועט אומברענגען אלע ווערים, און שפעטער וועלן זיי פון דארט ארויסגיין. קנאבל איז בכלל באקאנט אלס זייער געזונט און פארמאגט א סך ניצבארע באשטאנדטיילן.

(-)

7506

ווערים קען שטערן קינד'ס שלאף

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7101, וואס זוכט אן עצה פאר א קינד וואס וועקט זיך א סך אויף. [אין תמצית: א צוועלף-יעריג יונגל איז זייער נערוועז ביים איינשלאפן. ער שלאפט גלייך איין, אבער נאך א האלבע שעה אדער א שעה וועקט ער זיך אויף מיט שרעק אז ער גייט בלייבן אויף אליין, און דאן דויערט אים זייער לאנג נאכדעם צוריק איינצושלאפן.]

ווערים קען מעגליך זיין דער גורם צו אזא אויפפירונג פון א קינד וואס קען נישט איינשלאפן אדער וועקט זיך אפטמאל אויף אינמיטן נאכט. ס'קען זיין אז דאס קינד מוטשעט

7507

רעקאמענדירט מומחה קעגן ווייסע האר

איך רעאקציע צו בריוו #7159, וועגן א בחור וועמען ס'האט אנגעהויבן וואקסן ווייסע האר. [אין תמצית: אונזער בחור'ל האבן לעצטנס אנגעהויבן שפראצן ווייסע האר אויפ'ן קאפ און דער בארד, און מיר זוכן אן עצה דאס צו אפשטעלן און אויב זייט 12

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.

PAIN BE-GONE
די סארנא
מעטאד
פארשטענדליך
און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

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

ליינער'סגאזעט

א בחור ביז די פערצן יאר, איז פיל לייכטער צו אדרעסירן דעם פראבלעם; שפעטער איז אויך מעגליך, אבער קען שוין זיין אביסל שווערער.
(-)

11 זייט»

מעגליך צוריקצודרייען דעם מצב. [מיר זענען דורכגעגאנגען די זעלבע זאך מיט בערך צוועלף יאר צוריק, ווען דער פראבלעם האט זיך אנטוויקלט ביי אונזער זון, וועלכער איז דעמאלט געווען א בחור אין שידוכים. נאכ'ן זוכן און זיך נאכפרעגן זענען מיר אנגעקומען צו א מומחה מיט'ן נאמען דר. סעמי הוטמען (Dr. S. Hutman) פון דער 'ארענדרוש דערמאטאלאָדזשי' קליניק (Orange Dermatology Clinic), וואס געפינט זיך אין דער אומגעגנט פון מאנרא. דער דאקטאר האט געגעבן פאר אונזער זון עטליכע מיטלען, אריינגערעכנט שמיראכטס, וואס האבן ב"ה געהאלפן. דער טעלעפאן נומער פון זיין אפיס איז 845-783-2920. ביי יענעם באזוך האט דער דאקטאר אונז געזאגט, אז אזא פראבלעם איז ראטזאם צו באהאנדלען וואס פריער. אויב עס מאכט זיך ביי

בלייבט נישט פאר אייביג. אין מיין פאל איז עס געווען א דורכגאנג, און נאך א שטיק צייט האט דער געהעריגער קאליר זיך אומגעקערט כאילו לא היה.
(-)

7510

עצה פאר יונגע מענטשן מיט ווייסע האר

כיוול זיך באציען צו בריוו #7159, וואס זוכט אן עצה פאר א בחור מיט ווייסע האר. [אין תמצית: אונזער בחור'ל האבן לעצטנס אנגעהויבן שפראצן ווייסע האר אויפ'ן קאפ און דער בארד, און מיר זוכן אן עצה דאס צו אפשטעלן און אויב מעגליך צוריקצודרייען דעם מצב.] ביי אונז האט זיך געמאכט די זעלבע זאך מיט א יונגערמאן פון בערך צוואנציג יאר. מיר האבן געלאזט דורכפירן טעסטן אויף דעם טייראָיד (thyroid). (טייראָיד איז אזא רערל וואס ליפט אין פראנט פונעם האל, ממש אונטער דעם בייך וואס שטארט ארויס פון פראנט.) ווי ס'האט זיך ארויסגעשטעלט האט דער שורש פונעם פראבלעם טאקע געשטעקט אין דעם ענין. דער יונגערמאן האט אנגעהויבן נעמען

אויך געהאט דעם פראבלעם און ביי די נידריגע צוואנציגערס האט ער אנגעהויבן באקומען ווייסע האר. מיר האט געפאלגט די עצה, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז דער שורש איז געלעגן אין א פראבלעם מיט די טייראָידס. מיר האבן באהאנדלט די טייראָידס לויט די אנווייזונגען פונעם דאקטער, און פון דעמאלט האט אים ווייטער אנגעהויבן וואקסן די האר מיט דער געהעריגער קאליר.
(-)

7509

ווייסע האר ביי יונגן מענטשן איז צייטווייליג

אין רעאקציע צו בריוו #7159, וועגן א בחור וועמען ס'האט אנגעהויבן וואקסן ווייסע האר. [אין תמצית: אונזער בחור'ל האבן לעצטנס אנגעהויבן שפראצן ווייסע האר אויפ'ן קאפ און דער בארד, און מיר זוכן אן עצה דאס צו אפשטעלן און אויב מעגליך צוריקצודרייען דעם מצב.] קיין עצה דערפאר האב איך נישט, אבער פון אייגענער ערפארונג קען איך יא זאגן אז די ערשיינונג איז נישט פערמאנענט און

7508

עצה וועגן ווייסע האר ביי א יונגערמאן

איך וויל רעאגירן אויף בריוו #7070, וואס זוכט אן עצה פאר ווייסע האר ביי א יונגערמאן אין די נידעריג-צוואנציגער יארן. מיט עטליכע יאר צוריק איז אינעם 'גאזעט' געווען געדרוקט, אז ווען א יונגער מענטש באקומט ווייסע האר זאל מען טעסטן די (thyroids) 'טייראָידס' - א קליינעם אבר וואס געפינט זיך אינעם האל. אונזער קרוב האט

ווייסע האר ביי יונגע מענטשן.

עס איז נארמאל אז די האר ווערט גרוי אדער ווייס אויף דער עלטער, עס איז א טייל פון די טבע פון די בריאה, און עס ווערט געברענגט אין מדרשים אז דער רבוש"ע האט אזוי באשאפן די וועלט אז מען זאל וויסן צו געבן כבוד פאר די עלטערע, געוויסע מענטשן ווערן ווייס אביסל פריער אין זייערע מיטלען יארן און געוויסע ווערן ווייס אביסל שפעטער, אבער אין אלגעמיין איז ווייסקייט א סימן פון עלטער. אבער עס מאכט זיך פארט אמאל אז ווייסע האר ערשיינט ביי יונגערע מענטשן, נישט נאר ביי מענטשן אין זייערע דרייסיגער יארן, נאר אפילו אין יונגע קינדער, בחורים

מיט די יארן און אויף דער עלטער גייען זיי גענצליך אוועק. עס מאכט זיך אבער אז די פיגמענטס האבן אן צו שוואכער ווערן פריער, רוב מאל איז עס גענעטיש - דאס הייסט אז די שטארקייט פון די פיגמענטס קומט בירושה אין די די-ען-עי, אבער עס קען אויך זיין אז דאס נעמט זיך פון געוויסע פאקטארן, פאלגד זענען א ליסטע פון פארשידענע זאכן וועלכע קענען ביישטייערן דערצו:
1. **סטרעס** - ווען מען האט סטרעס, און ספעציעל ווען מען שלאפט נישט גענוג, שעדיגט דאס די פיגמענטס. דעריבער זעט מען אמאל אז ווען מענטשן גייען אריבער א שווערע תקופה פון סטרעסט

און מיידלעך. דעמאלטס איז דאס שוין נישט אזוי איינגענעם, עס איז נישט קיין מחלה חלילה אבער פארט איז אומאנגענעם זיך צו דרייען מיט ווייסע האר ווען מען האט נאכנישט אנגעהויבן הערן קיין שידוכים... עס איז אבער וויכטיג צו וויסן אז דאס איז נישט אזא זעלטענע ערשיינונג, עס מאכט זיך גאנץ אפט, ספעציעל אנגעהויבן פון אינמיטן די צוואנציגער יאר. דאס נעמט זיך פון דעם וואס יעדער האר פארמאגט א 'שורש' וואס רופט זיך א 'פאליק' - דארט ליגן די צעלן וועלכע וואקסן ארויס אלס האר, אין דעם שורש ליגט עפעס וואס רופט זיך 'פיגמענט' דאס איז וואס געט דעם קאליר פאר די האר, די פיגמענטס ווערן שוואכער

- ווערט זיי די האר ווייסער.
- אויטא-אימיון פראבלעם** - אמאל מאכט זיך דער פראבלעם צוליב אן אויטא-אימיון פראבלעם וואס מיינט אז דער קערפערליכע אימיון סיסטעם באטראכט די פיגמענטס אלס א דרויסנדיגע אריינדרינגער און מאכט זיי חרוב צו פטור ווערן דערפון.
- טייראָיד פראבלעם** - דער טייראָיד סיסטעם וועלכע רעגולירט די קערפערליכע פליסיגקייטן, עס איז א גלענד וואס געפונט זיך ביים גענאק, אמאל קען אן 'איבער-אקטיווע' טייראָיד אדער א שוואך-פונקציאנירדע טייראָיד פאראורזאכן פריה-צייטיגע ווייסע און גרויע האר.
- ווייטאמין מאנגל** - אמאל קען זיין אז עס נעמט זיך פון א מאנגל אין ווייטאמין ב-12 דער ווייטאמין וועלכע העלפט פאר'ן 'מעטאבעליזם' סיסטעם פונעם קערפער וואס טראגן ענערגיע צו די צעלן, אמאל ווען מען האט א מאנגל דערין דערקענט זיך עס צוערשט אויף די האר צעלן.
- רייכערן** - רייכערן ברענגט אן א שיעור מחלות און פראבלעמען, און פריה-צייטיג ווייס ווערן איז איינע פון די פראבלעמען. וויבאלד רייכערן פארשטאפט געוויסע אדערן און שטערט דעם געהעריגן בלוט-פלוס וואס איז וויכטיג אז די קערפערליכע צעלן זאלן זיך האלטן געזונט און פריש. ווען מען האט ווייסע האר פריהצייטיג איז קודם כל וויכטיג צו פרובירן נעמען ווייטאמינען און פארמיידן סטרעסט, אבער אין יעדן פאל איז כדאי זיך צו איבערשמועסן מיט א דאקטאר וואס איז באהאוונט דערין צו זיכער מאכן אז עס איז נישט ח"ו א סימפטעמען פון אן ערנסטערער פראבלעם. ★



אייִדער איר שרייבט א צוואה פארבינדט אייך מיט אברהם שמואל וויינבערגער
WILL & TRUST CONSULTANT
845-492-9013

זוכט אן עצה פאר 'סאָרטיאָטיק אַרטרײטיס' (psoriatic arthritis). [אין תמצית: א 29 יעריגע מאמע איז געווארן דיאגנאזירט מיט 'סאָרטיאָטיק אַרטרײטיס', וואס ברענגט שטארקע יסורים. די פארשריבענע מעדיצינען זענען שטארק און ברענגען זייטן-ווינקלונגען.]

איך האב א קרובה וואס הגם זי האט עס קיינמאל נישט געזאגט בין איך כמעט זיכער אז זי האט געליטן אויף 'סאָרטיאָטיק אַרטרײטיס'. זי האט געהאט ווייטאגן אין אלע דושאָינטס (joints) און איז נעבעך געווען געצוואונגען אראפגעבינדן צו ווערן צו ראד-שטול (wheelchair). די פרוי האט זיך זייער געמוטשעט, ביז זי האט אנגעהויבן דעם סארנא מעטאד. מיט א קורצער צייט שפעטער איז זי ארומגעגאנגען אויף די פיס כאילו לא היה.

אפשר קען די עצה אויך זיין הילפבאר פאר דער שרייבערין פונעם בריוו. (-)

7518

רעקאמענדירט מיטל קעגן ווערים

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7170, וואס באקלאגט זיך וועגן גרויסע מאטערנישן מיט ווערים (pinworms) ביי קינדער. [אין תמצית: זוכט עצה פאר כראנישן ווערים-פראבלעם. האט שוין פרובירט אלעס אויף דער וועלט און אויך אויפגעהערט געבן עסנווארג וואס קענען עס ברענגען, אבער די ווערים קומט צוריק.]

א קינד ביי מיר האט זיך אויך זייער געמוטשעט מיט'ן ווערים-פראבלעם, און נאכ'ן פרובירן מערערע מיטלען וואס האבן נישט געברענגט קיין געהעריגע רעזולטאטן, זענען מיר ב"ה געהאלפן געווארן דורך אריינגעלייגן אין דער וואנע 'פוד גרעידי היידראדזשען פעראקסייד' (food grade hydrogen peroxide). נאך א פאר טעג זיך באדן מיט דעם איז עס ב"ה אוועקגעגאנגען און קיינמאל נישט צוריקגעקומען.

איך לייג נאך היינט פון צייט צו צייט אריין פעראקסייד אין דער וואנע, און ס'איז שוין א זייט 15

גערולד. אסאך היימישע אידן ווענדן זיך צו איר און מיר ניצן דעם דאקטאר שוין פופצן יאר און זענען אויסטערליש צופרידן. זי איז אויך זייער גוט פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, ווי למשל 'דאון סינדראם' (Down Syndrome). (-)

7516

ראזשינקעס קענען ברענגען ווערים

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7170, וואס באקלאגט זיך וועגן גרויסע מאטערנישן מיט ווערים (pinworms) ביי קינדער. [אין תמצית: זוכט עצה פאר כראנישן ווערים-פראבלעם. האט שוין פרובירט אלעס אויף דער וועלט, פון באבסקע רפואות ביז טייערע פראדוקטן ווי אויך יעדע עצה וואס איז געווען אין 'גאזעט'. האט אויך אויפגעהערט פיטערן אלע עסן-פראדוקטן וואס קענען עס ברענגען, אבער די ווערים האלט אין איין צוריקקומען.]

א גוטע עצה וואס איך קען אייך ראטן איז אפצוהאלטן דאס קינד פון עסן ראזשינקעס. עס זענען דא מאמעס וואס געבן עס יא פאר די קינדער אלס אזא געזונטער נאש. דאס קען זיין אמת, אבער למעשה ציט די זיסקייט וואס ליגט אין ראזשינקעס ווערים און דערפאר איז ראטזאם עס נישט צו געבן פאר קינדער וועלכע ליידן פון ווערים. (-)

7517

סארנא מעטאד קעגן psoriatic arthritis

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7182, וואס

ווי שרייבן, אנגיסן א געטראנק, האלטן א בעכער, אד"ג. עפעס א דרוק קומט אים אריין, וואס מאכט די האנט זאל ציטערן. דאס זעלבע אויך מיט די פיס. ס'איז ב"ה נישט קיין פארקינסאנס, אבער מיר ווייסן נישט וואס יא.

מיר האבן ערפארונג מיט אזא פראבלעם, און אין אונזער פאל האט זיך עס ארויסגעשטעלט צו קומען אלס רעזולטאט פון טרינקען צופיל קאווע און צו ווייניג וואסער. מאכט דעם טויש, מער וואסער און ווייניגער קאווע (נישט מער ווי צוויי א טאג), און דאס ציטערן וועט זיך בעז"ה אויפהערן. (-)

7514

cyst אלס סיבה פאר עצירות

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7197, וועגן עצירות ביי א קליין קינד. [אין תמצית: א צוויי-יעריג קינד וואס האלט זיך איין פון ארויסגיין וואס איז גורם עצירות. ווי עס קוקט אויס האט ער א פחד דערפון און וויינט שרעקליך ווען ער גייט יא ארויס.]

פון אייגענער ערפארונג און אויך פון א שיינע פאר אנדערע מענטשן וואס האבן זיך געמאטערט מיט דער זעלבער זאך ווייס איך, אז א מעגליכער גורם קען זיין א 'סיסט' (cyst) וואס אנטוויקלט זיך אויפ'ן פלאץ. עס רייסט אויף יעדעס מאל וואס דאס קינד וויל ארויסגיין, און דאס טוט זייער וויי. ס'איז כדאי צו לאזן דאס קינד אונטערזוכט ווערן ביים דאקטער, וועלכער זאל פעסטשטעלן אז ס'איז נישט דאס. אויב יא, איז ראטזאם איינצושטעלן אן עסן-רוטיץ וואס באשטייט פון לייכטע, לויזע מאכלים ביז עס היילט זיך אויס. (-)

7515

רעקאמענדירט קינדער-אויערן דאקטער

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7236, וואס זוכט א גוטן קינדער-אויערן דאקטאר (Pediatric Audiologist). [אין תמצית: הילף פאר א קינד וואס הערט נישט גוט, אבער קען זיך נישט צוגעוואוינען צו די אויערן מאשינלעך (hearing aids). ביטע טיילט מיט דורך דער רעדאקציע אויב איר ווייסט פון א גוטן 'אָודיאָלאָדישטיסט' (Audiologist) פאר קינדער.]

איך ווייס פון אן אן אויסערגעווענליך-גוטן דאקטער אין מאנהעטן מיט'ן נאמען דר. אניטא שטיין-מאיערס (Dr. Anita Stein-Meyers). זי איז ממש דאס בעסטע וואס איז דא צו באקומען און איז זייער ארויפגעקוקט ביי גרויסע מומחים אין דעם תחום. זי איז אנגעשטעלט אינעם 'סענטער פאר הייערינג און קאמוניקאציע' (Center for Hearing and Communication). דער אדרעס איז 50 Broadway NY, NY. איר טעלעפאן נומער איז 917-305-7700.

די דאקטארשע גיט זיך אפ מיט יעדן פאציענט מיט א גרויסער מאס געטריישאפט, געפיל און

'סינטראַיִד' (synthroid), וואס איז איין סארט מעדיצין צו העלפן דעם קערפער פראדוצירן די פארציע הארמאנען וואס דער געשעדיגטער טייראוד טוט נישט, און די האר האבן ב"ה צוריקבאקומען דעם געווענליכן קאליר. ער איז נאך טאקע געבליבן מיט עטליכע ווייסע הערעלעך, אבער די האר האבן צוריק אנגעהויבן וואקסן שטערקער און בעסער. מיר שטייען יעצט בערך פינף יאר שפעטער. ער נעמט ווייטער דעם מעדעצין און קוקט ב"ה אויס געזונט און פריש. (-)

7511

מעגליכע סיבה פאר ווייסע האר

אין רעאקציע צו בריוו #7159, וועגן א בחור וועמען ס'האט אנגעהויבן וואקסן ווייסע האר. [אין תמצית: אונזער בחור'ל האבן לעצטנס אנגעהויבן שפראצן ווייסע האר אויפ'ן קאפ און דער בארד, און מיר זוכן אן עצה דאס צו אפשטעלן און אויב מעגליך צוריקצודרייען דעם מצב.]

ביי מיר האט זיך געמאכט די זעלבע זאך, און אין מיין פאל איז די ווייסע האר געקומען אלס זייטן-ווינקלונג (side effect) פון געוויסע מעדיצינען, וואס ווערן גענומען צו באהאנדלען אנדערע זאכן. אין מיין פאל איז די ווייסע האר געקומען אלס א תוצאה פון מעדעציען וואס מען נעמט פאר 'עקני' (acne). ('עקני' איז א קאמפליקאציע וואס ברענגט אויסשלאגן און אנדערע אומבא'טעמ'טע ערשיינונגען אויף דער היוט וואו ס'איז דא האר.) (-)

7512

צופיל ארויסגיין ליגט אפשר אינעם נפש

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7192, וואס זוכט אן עצה פאר א ניין-יעריג מיידל קינד וואס דארף צו אפט ארויסגיין. [אין תמצית: ...מיר קוקט אויס אז ס'איז מער א נפשיות'דיגער פראבלעם, וויבאלד זי דארף אלעמאל ארויסגיין אין געוויסע צייטן ווען זי האט מורא אז זי וועט שפעטער נישט קענען, א שטייגער ווי פאר קידוש, פאר גיין אין סקול, פאר'ן שפילן אויפ'ן גאס...]

ווי עס זעט מיר אויס ליגט דער שורש פונעם פראבלעם אינעם קינד'ס נפש. אפשר וואלט כדאי געווען פאר די עלטערן אליין צו טאן כאטש טון א חלק פון דעם 'סארנא מעטאד', און געדענקען בשעת מעשה אז ס'פעלט דעם קינד גארנישט און איר לאזן גיין געזונטערהייט ווען זי דארף. (-)

7513

עצה פאר האנט-ציטערנישן

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7149, וועגן א בחור מיט האנט-ציטערנישן. [אין תמצית: די הענט טרייסלען אים ווען ער טוט עפעס פיזיש,



ליינער'ס גאזעט

7524 האר פאלט ארויס פאר דער צייט

איך זוך אן עצה פאר א יונגערמאן פון בערך פערציג יאר, וועמען די האר פון די פאות האבן אנגעהויבן ארויספאלן. אויב איר האט א געדאנק, ביטע שרייבט צום 'גאזעט' דערוועגן. יישר כח.

(-)

7525 זוכט נאטירליכע היילונג פאר Parathyroid Disease

אויב עמיצער ווייסט פון א נארטילכע וועג ווי אזוי צי היילען 'פארא-טיירוידי דיזיד' ('פארא-טיירוידי דיזיד') איז ווען די 'פארא-טיירוידיס'

(-)

וואס ליגט און האלז לעבען די 'טיירוידיס' און טוהט רעגאלירן די קאלסיעם אין די גוף, ארבייט נישט גיט) ביטע זיך פארבינדען אויפן טעלעפון נומבער 718-869-4711.

א גרויסן יישר כח און תזכו למצוות.

(-)

7526 זוכט עצה פאר האר-פארלוסט

איך האב לעצטנס באמערקט אז די האר האבן מיר אנגעהויבן ארויספאלן און די פאות זענען מיר געווארן זייער. איך האב געהאט קאראנא פאר פסח און מפי השמועה איז דאס איז א תוצאה פון דעם ווירוס. מיין שאלה איז צי עמיצער ווייסט פון א ווירקאמען מיטל אפצושטעלן דאס ארויספאלן און העלפן די האר צוריקוואקסן ווי פריער. יישר כח.

(-)

7527 זוכט רעקאמענדאציע אויף אויער-מומחה

מיר דארפן דורכפירן אן 'עיר-טוב' (Ear tubes) פראצעדור, אריינצושטעלן רערלעך טיף אינעם אויער. מיר טראכטן פון ניצן דר. הערי פענטעליידס (Dr. Harry Pantelides) פאר דעם צוועק, אבער מיר וואלטן פריער געוואלט מברר זיין צי ער איז גוט. אויב איר, אדער א נאענטער, איז שוין דורכגעגאנגען אזא אפעראציע ביי דעם דאקטאר, ביטע לאזט אונז וויסן דורך דער רעדאקציע.

(-)

7528 זוכט עצה קעגן רוקן-קראצעניש

איך דער לעצטער תקופה האב איך אנגעהויבן ליידן פון אזא סארט קראצן (itching) אויפ'ן רוקן. עס איז א מאדנע זאך, אבער יעדע פאר טעג כאפט מיר אזא קראצעניש, און איך האב נישט השגה פון וואס דאס קומט און וויאזוי עס גייט אוועק.

כ'וואלט זייער דאנקבאר געווען אויב עמיצער קען מיטטיילן מער אינפארמאציע, אדער אן עצה וואס מ'קען טאן דערוועגן.

יישר כח פון פאראויס.

(*)

7529 זוכט עצה פאר ווייס-געווארענער הויט

עמיצער ווייסט פון אן עצה וואס צו טאן אויב דער אריגינעלער קאליר פון דער הויט גייט אוועק און ווערט ווייס? עס קוקט אויס זייער אויפפאלנד. אויב איר האט ערפארונג דערמיט און ווייסט פון א מיטל עס אפצושטעלן און האפנטליך אויך צוריקברענגען דעם נאטירליכן קאליר, ביטע לאזט א מעסעדזש אויף 845-502-3741. א גרויסן יישר כח און תזכו למצוות.

(-)

7530 האנט-ציטערנישן ביי א פיצל קינד

איך האב א זיבן-חדשימ'דיג קינד וועמענס הענטעלעך ציטערן. ווי מיר האבן מברר געווען קומט עס ב"ה נישט פון 'סיזשורס' (seizures), אבער ס'איז פארט אומגעווענליך פאר א פיצל קינד. כ'האב יא באמערקט אז ווען דאס קינד האלט עפעס אין דער האנט, איז עס אביסל בעסער און די ציטערנישן שוואכן זיך דעמאלט אפ.

מיר וואלטן זייער מכיר טובה געווען פאר די וואס קענען אונז העלפן מיט מער אינפארמאציע וואס דאס קען זיין און וואס מען קען טאן דערוועגן.

(-)

דרוק פון בערך 60/90, מוטשעט זיך מיט שוואכקייט און ווייניג ענערגיע. איך לייד אויך פון דעם סארט מידקייט, און צו מיר קומט עס געווענליך נאכ'ן עסן. ביי מיר האט געהאלפן צו נעמען א קליינע טעגליכע פארציע פון 'מענוקע' (Menuka) האניג, און איינמאל איך האב זיך איינגעשטעלט די געוואוינט איז דער פראבלעם מיט דער צייט אוועקגעגאנגען.

(-)

7535 מעגליכע סיבה צו שווארצע ציינער

פאר בריוו #7121, וואס באקלאגט זיך וועגן שווארצע ציינער ביי קינדער. (א תמצית: א -3 יעריג מיידעלע מיט שווארצע ציינער, וואס טרינקט נישט קיין באטיס און וועמענס ציין ווערן געפיצט צוויי מאל טעגליך, און גארנישט האט דערווייל געהאלפן.)

איך ווייס פון א משפחה ביי וועלכער מ'האט זיך געפלאגט מיט'ן זעלבן פראבלעם. זיי האט מען געזאגט אז די ציין-שווארצקייט קומט פון 'פיין-ווערעם' (pinworms), וואס איז א פאראזיט וואס אנטוויקלט זיך צומאל אין מענטשליכע קערפערס.

(-)

מאריא קאנטו (Dr. M. Cantu), און איר טעלעפאן נומער איז 845-783-6868. הצלחה!

(-)

7533 רעקאמענדירט מומחה פאר fissure

כ'ווייל רעקאמענדירן א גוטן דאקטאר אין מאנהעטן, וועלכער איז א מומחה פאר א 'פישער' (fissure) זיין נאמען איז דר. סטיווען גאָרפיין (Dr. S. Gorfine), און זיין טעלעפאן נומער איז 212-517-8600. מיר האבן זיך געמוטשעט מיט אזא פאל, און דער דאקטאר האט פארשריבן א הייל-מיטל וואס האט ב"ה געברענגט גאר גוטע רעזולטאטן.

(*)

7534 עצה קעגן מידקייט

איך רעאקציע צו בריוו #7155, וועגן נידעריגן בלוט-דרוק און שוואכקייט. [אין תמצית: א מאמע פון מיט א נידעריגן בלוט



ליינער'ס גאזעט

7531 מעגליכע סיבה פאר ווערים

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7170, וואס באקלאגט זיך וועגן גרויסע מאטערנישן מיט ווערים (pinworms) ביי קינדער. [אין תמצית: זוכט עצה פאר כראנישן ווערים-פראבלעם. האט שוין פרובירט אלעס אויף דער וועלט און אויך אויפגעהערט געבן עסנווארג וואס קענען עס ברענגען, אבער די ווערים קומט צוריק.]

דער ווערים-פראבלעם קען אמאל קומען פון פון נישט גוט אפוווושן נאכ'ן ארויסגיין. זעט צי ס'איז טאקע אזוי, און אויב יא מאכט זיכער אז דאס קינד איז גוט אפגעווישט און די ווערים וועלן האפנטליך פארשווינדן.

(-)

7532 רעקאמענדירט א קייראפראקטער נעבן מאנרא

פאר בריוו #7113, וואס זוכט א קייראפראקטער (chiropractor) אין דער קרית יואל אומגעגנט. (אין תמצית: זוכט א גוטן, פארלעסליכן קייראפראקטער פאר א 15 יעריג מיידל וואס ליידט פון האלז און רוקן ווייטאג, לכתחילה עמיצן וואס נעמט אן 'פידעליס' אינשווענס.)

נעבן מאנרא איז פאראן גאר א גוטער קייראפראקטער, וואס איז נישט טייער און איז זייער, זייער טויגליך. איך האב צוריקגעהערט פון נאך מענטשן וואס האבן געזען גוטע רעזולטאטן פון איר ארבעט. דער נאמען פון דעם קייראפראקטער איז דר.

(-)

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

אברהם ווערטרהיימער
P. 718.852.4358
E. ABE@VFEXGS.COM
A. 18 HEYWARD ST. 3RD FL.
OFFICE HOURS 12-4PM

V-FEX global services

ליינער'סגאזעט

קינד וואס דארף צו אפט ארויסגיין. [אין תמצית: ...מיר קוקט אויס אז ס'איז מער א נפשיות'דיגער פראבלעם, וויבאלד זי דארף אלעמאל ארויסגיין אין געוויסע צייטן ווען זי האט מורא אז זי וועט שפעטער נישט קענען, א שטייגער ווי פאר קידוש, פאר גיין אין סקול, פאר'ן שפילן אויפ'ן גאס...]

לכאורה איז קומט דער פראבלעם פון ענקזייעטי, און א גוטער מיטל דערקעגן איז צו געבן פאר'ן קינד 'אונאסיטאָל' (Inositol). די גאנגבארע דאזע (therapeutic dosage) איז צו נעמען צוויי טעגליכע דאזעס פון 9,000 מג. יעדע איינע (18,000 מג. אינאיינעם). דר. פרייס (Dr. Price) פון מאנסי האט מיר געזאגט אז די דאזע קען מען געבן אפילו פאר קינדער, וויבאלד זיי זאפן איין (absorb) די סובסטאנץ ווייניגער ווי ערוואקסענע.

(-)

7521

עצה קעגן קינדער-עצירות

כזויל רעאגירן צו בריוו #7197, וועגן עצירות ביי א קליין קינד. [אין תמצית: א צוויי-יעריג קינד וואס האלט זיך איין פון ארויסגיין וואס איז גורם עצירות. ווי עס קוקט אויס האט ער א פחד דערפון און וויינט שרעקליך ווען ער גייט יא ארויס.]

מיינ זון פלעגט עס האבן פון בערך צוויי יאר אלט ביז ניין יאר. עס איז געקומען אלס תוצאה פון א צוזאמשטעל פון ענקזייעטי און 'סענסאָרי' (sensory). ווען סענסארי פראבלעמען ווערן פארוואנדלט אין א געוואוינהייט, קענען זיי ברענגען פראבלעמען. פאר דער ענקזייעטי האבן מיר געגעבן פאר'ן קינד 'אונאסיטאָל' (Inositol), וואס האט אים זייער בארואיגט און ביסלעכווייז געהאלפן נאכלאזן פון דער געוואוינהייט. דערצו האבן מיר במשך א לאנגער תקופה אים געגעבן 'לאַקסעטיווס' (laxatives), כדי אז דאס זיך איינהאלטן זאל נישט פירן צו (stool) פארהארטעוועט ווערן און נאך שווערער מאכן דאס ארויסגיין, וואס וואלט נאך מער פארשטארקט דעם פחד דערפון. די צוויי זאכן האבן געהאלפן, בס"ד.

(-)

13 זייט

לענגערע צייט ב"ה וואס מיר האבן נישט געהאט דעם פראבלעם.

(-)

7519

בון רעקאמענדאציע פאר psoriatic arthritis

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7182, וואס זוכט אן עצה פאר 'סאָרויאַטיק אַרטרייטיס' (psoriatic arthritis) [אין תמצית: א 29 יעריגע מאמע איז געווארן דיאגנאזירט מיט 'סאָרויאַטיק אַרטרייטיס' מיט איבער פיר יאר צוריק. דאס ברענגט שטארקע יסורים ביי דער האנט-געלענק (wrists) און דזשינטס פון די פינגערס ביי הענט און פיס און אויך אויף די פיס-זוילן. די פארשריבענע מעדיצינען זענען שטארק און ברענגען זייטן-וויקונגען. זוכט אנדערע מיטלען.]

פאר 'סאָרויאַטיק' (Psoriasis) און 'סאָרויאַטיק אַרטרייטיס' (Psoriatic Arthritis) איז דא א בוך מיט'ן נאמען 'היילן סארויאַטיס, דער נאטירליכער אלטערנאטיוו' (Healing Psoriasis, The Natural Alternative), געשריבן דורך דר. דזשאָן פאָגאָנאָ (Dr. John Pagano). איך ווייס פון מערערע מענטשן וואס האבן געליינט דעם בוך, נאכגעפאלגט די אנווייזונגען, און זענען געהאלפן געווארן מיט די צוויי פראבלעמען.

(-)

7520

מיטל פאר פחד ארויסצוגיין

כזויל זיך באציען צו בריוו #7192, וואס זוכט אן עצה פאר א ניין-יעריג מיידל

נאך אלעם איז דער אמת, אז די החלטה וועגן באהאנדלען דעם טייראָיד באלאנגט צו א דאקטער. געווענליך וועט דער דאקטאר ראטן עס צו באהאנדלען נאר ווען די נומערן זענען צו הויך און דער מענטש האט סימפטאמען פון די פראבלעמען וואס קענען זיך דערפון אנטוויקלען.

(-)

7523

lymphatic drainage מעטאד

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7196, וואס פרעגט וועגן 'לימפ דרעינעדזש' (Lymph Drainage) [אין תמצית: ליידיט פון פליסיגקייטן אינעם אויער, און מפי השמועה קומט עס אפשר פון אן אנגעלייגקייט אינעם 'לימפאטיק סיסטעם' און א 'לימפאטיק דרעינעדזש' (lymphatic drainage) וואלט געהאלפן. זוכט אנדערע מיט ערפארונג אין דעם.]

עס איז דא צו באקומען א געוויסע מאשין מיט'ן נאמען 'העלטי סווינגער' (Healthy Swinger), פון דער 'סאָנפענטאָון' (Sunpentown) פירמע. מען שטעלט ארויף די פיס אויף דער מאשין, וואס שאקלט זיך און העלפט אזוי ארום מיט'ן אויסרייניגן (detoxify) דעם 'לימפ' סיסטעם (lymph system). די מאשין (model #AB-07) קאסט ארום הונדערט דאלאר. מען קען עס באשטעלן פון דער פירמע דורכ'ן רופן 1800-330-0388 אדער 626-336-2299.

(-)

7522

וויטאמינען און מעדיצין פאר טייראָיד

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7148, וועלכער זוכט הילף מיט א קינד וואס האט א טייראָיד פראבלעם. [אין תמצית: א דריי-יעריג קינד מיט א הויכן 'טי-עס-עידזש' (TSH) שטאפל אינעם טייראָיד, וואס ווייזט אויף 'הייפא-טייראָידיזם' (hypothyroidism). אן ענדאקרינאלאדזשיסט (endocrinologist) האט פארשריבן סינטויד. עס העלפט טאקע, אבער ער זאגט אז דאס קינד דארף עס נעמען פאר א יאר-צוויי. האט פרובירט צו געבן 'טייראָ-עיד' (Thyr-Aid) וויטאמין, וואס האט אבער געהויבן דעם 'טי-עס-עידזש' שטאפל צו 8.2.]

די סיבה פארוואס דער טייראָיד איז ארויף העכער נאכ'ן נעמען נאטירליכע זאכן איז, ווייל מען קען נישט נעמען ביידע, מעדיצין און וויטאמין, אויפאמאל. די נאטירליכע מיטלען אנטהאלטן א געוויסע סובסטאנץ (ingredient) וואס הייבט דעם 'טי-עס-עידזש' שטאפל.

וויטאמינען דארף מען נעמען נאכ'ן דורכשמועסן און אונטער דער אויפזיכט פונעם דאקטאר, וועלכער וועט ווארשיינליך מיינען זיין אראפצוגיין פון די מעדיצינען נאר שטאפלווייז און צוביסלעך און אזוי בהדרגה אנהייבן און פארגרעסערן די דאזע פונעם וויטאמין. זעלבספארשטענדליך, אז מען דארף דערביי האלטן אן אויג און זען צי עס העלפט. עס קען נעמען א פאר וואכן אדער חדשים און מען דארף עס אבסערווירן.

Hamaspik Central Point
CARE CENTERED AROUND YOU
866-353-8400

- NYSHA 845-655-5678
- Hamaspik Of Orange County 845-774-8400
- Hamaspik Theragen Upstate - 845-655-0600 Downstate - 718-266-9742
- Hamaspik Of Rockland County 845-356-8400
- Tri-County Care 844-504-8400
- 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

ארבעט פון הארץ: 'המספיק גאזעט' כאפט א בליק אריין אין די ארבעט פון די געטרייע קעיר מענעדזשערס אין 'אינטעגרעיטעד העלט'

פארשטייט זיך אז דאס הערט זיך ווי אן אוממעגליכע מיסיע, אבער 'אוממעגליך' איז נישט קיין ווארט וואס עקזיסטירט אינעם לעקסיקאן פון 'אינטעגרעיטעד העלט' און מען האט זיך אריינגעלייגט מיט אלע כוחות צו איינשפאנען די נורסעס און מיט די הילף פון לאקאלע עסקנים האט מען נאך אינעם זעלבן טאג גענומען דעם איד מיט אן אמבולאנס און דאקטוירישע באגלייטונג פון ראקלענד קאונטי צום ציון אין קווינס וואו ער האט שופך שיח געווען און זיך אויסגעגאסן דאס הארץ.

די פארשידנארטיגע געשיכטעס האבן איין צד השווה: עס איז אן ארבעט פון הארץ, און עס איז נישטא קיין זאך וואס שטייט אין וועג פאר די געטרייע קעיר מענעדזשערס פון שטעלן א איד אויף די פוס, אדער ערפולן דעם וואונטש פון א איד וואס געפונט זיך אין נויט, צו איז דאס כשר'ע עסן אדער אן השתתחות אויף א ציון. אדער ווי ר' מרדכי רופט דאס: נאך א טאג אין 'אינטעגרעיטעד העלט'.



און זיך צו ווענדן פאר הילף. אין די זעלבע וואך הערן מיר איבער אן אנדערע געשיכטע: א איד וואס איז ליידער פיזיש גאר קראנק מיט א שווערע מחלה און שוועבט בין החיים ובין המוות, דער איד האט זיך געוואנדן צו זיין קעיר מענעדזשער מיט אן אומגעווענליכע בקשה: ער וויל זיך גיין משתטח זיין אויפ'ן ציון פון זיין רבי'ן.

גאר וויכטיג, נישט קיין חילוק ווי גוט דער שפיטאל איז, אויב זענען זיי אז עס זענען דא ווער עס זארגט זיך און אז עס איז דא א 'קעיר מענעדזשער' אינעם קעיס באציען זיי זיך גאנץ אנדערשט, און מען קען קאארדינירן אינאיינעם מיט די משפחה דאס בעסטע קעיר און באגלייטונג, סיי ביים וויילן אין שפיטאל, און סיי ביים צושטעלן די נויטיגע בעפארברייטונגען פאר ווען דער קליענט ווערט באפרייט פון שפיטאל צו זיכער מאכן אז ער געפונט זיך מיט די ריכטיגע אומשטענדן און אטמאספערע פאר זיין פיזישע און גייסטישע געזונט.

פאר אנדערע קעיר מענעדזשערס וואלט זיך אפשר זייער ראלע געענדיגט דא, ביים זיכער מאכן מיט די שפיטאל אז אלעס איז אין ארדענונג, אבער נישט אין 'אינטעגרעיטעד העלט' - ר' מרדכי האט באלד זיך פארבינדן צו די שטאב פון קעיר מענעדזשערס צו טרעפן אינעם וואס איז אין די געגענט פונעם שפיטאל און קען אהין אראפגיין צו זיין מיט'ן פאציענט, אים געבן א שמיכל און מחזק זיין, און אזוי אויך מיטנעמען כשר'ע געשמאקע איבערבייס, עס איז טאקע א זונטאג, אבער נאך עטליכע מינוט איז געקומען דעם אנטווארט פונעם געטרייען קעיר מענעדזשער ר' יונה בכור "איך בין ארום א האלבע שעה פונעם שפיטאל, איך גיי איינקויפן עסן און איך פאר אריבער" ליינט זיך דער מעסעדזש, און א קורצע צייט דערויף איז געקומען א באריכט "דאס עסן איז גרייט, איך בין אויפ'ן וועג."

נאך עטליכע טעג האבן מיר באקומען די פריידיגע נייעס אז דער קליענט איז באפרייט פון שפיטאל, זיין קעיר מענעדזשער האט זיכער געמאכט אז ער האט א פאסיגע דירה וואו צו וואוינען און ער קריגט די ריכטיגע הילף און באגלייטונג אז עס זאל ח"ו נישט אנקומען נאכאמאל צו אזא מצב. דער געטרייער קעיר מענעדזשער מיט די נארהאפטע עסן און שמיכל האט אן קיין ספק געהאלפן שטעלן דעם איד אויף די פוס און די ווייטערדיגע באגלייטונג וועט זיכער מאכן אז ער האט אייביג צו וועמען צו רעדן

די ראלע פון א 'קעיר מענעדזשער' איז שווער צו דעפינירן. צו זיין א קעיר מענעדזשער איז נישט בלויז אן ארבעט, נאר אויך א מיסיע וואס קומט פון הארץ, ווי עס זאגט אונז דער דירעקטאר פונעם פראגראם אין ראקלענד קאונטי הר"ר מרדכי ניימאן שיח'י: "עס איז דא אן ארבעט וואס מען טוט פון 9 ביז 5, אבער דינען אלס קעיר מענעדזשער איז פיל מער ווי אן ארבעט: עס איז א מיסיע וואס מען דארף דערין אריינלייגן הארץ און מח, יעדער קעיר מענעדזשער דא האט גענומען דעם ארבעט וויבאלד אין זייער הארץ ברענט א פייער פון אהבת ישראל און זיי זוכן צו העלפן מענטשן."

אויף צו אונטערשרייכן וואס דאס מיינט א קעיר מענעדזשער און וואס דאס מיינט "א טאג ביי די ארבעט" פון א קעיר מענעדזשער הערן מיר פון ר' מרדכי איבער אן אינצידענט וועלכע האט פאסירט דעם זעלבן טאג וואס מיר האלטן אפ דעם שמועס - עס איז טאקע א זונטאג, דער ביורא אין די הויפטקווארטירן אין 'המספיק' אוו ראקלענד' זענען מער ווייניגער געשלאסן, אבער אינעם ביורא פונעם דירעקטאר פון 'אינטעגרעיטעד העלט' איז זונטאג נישט קיין אויסרייד. ווי ר' מרדכי זאגט "ווען א קליענט איז אין נויט דארפן מיר אייביג זיין גרייט" און עס דערקענט זיך טאקע אז עס פיבערט מיט אקטיוויטעטן אבער צוליב די שטרענגע קאנפידענציאליטעט סטאדנארטן קענען מיר נישט אליין מיטהאלטן וואס גייט פאר, אבער ר' מרדכי האט אונז געגעבן א שטיקל באריכט, וואס ווארפט א ליכט וואס דאס מיינט "א טאג אין אינטעגרעיטעד העלט".

אלאז וואס האט היינט פאסירט? איינער פון די קליענטן איז שפיטאליזירט געווארן צוליב א גייסטישע עמערדזשענס, ר' מרדכי איז באלד געקומען צום אפיס זיכער מאכן אז מען באפאסט זיך מיט אלע זיינע געברויכן. "איך האב באקומען א טעלעפאון רוף פון די משפחה אינדערפרי אז דער קליענט איז ליידער געווען פארמישט אין א טראגישע אינצידענט וואס וואלט זיך געקענט ענדיגן פאטאל" זאגט ר' מרדכי און פרובירט צו ארויסגעבן ווי ווייניגער דעטאלן. איז וואס טוט מען אין אזא פאל? "איך האב אנגערופן דעם שפיטאל, זיך פארבינדן מיט דעם סאוועל וואורקער און זיכער געמאכט אז דער פאציענט קריגט אלעס וואס ער דארף האבן, אריינגערעכנט זיינע אידישקייט געברויכן ווי כשרות א.ד.ג. - דער שפיטאל איז נישט אין א אידישע געגענט און עס פעלט זיך אויס צו מסביר זיין און אדוואקאטירן פאר זיינע געברויכן" באריכטעט ר' מרדכי. אויסער דעם חלק פון כשרות איז דאס שטיין אין פארבינדונג מיט די שפיטאל

Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן

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

ההרים והגבעות יפצחו לפניכם רנה:

פראכטפולער 'המספיק אוו אראנזש עסטעיט' פיבערט מיט אקטיוויטעטן אין די זומער חדשים

נייער גאלף קארט איינגעקויפט צו שטיין צום דינסט פון די שטאב און די געסט

די גאלף קארט גאר שטארק צוניץ קימען און די ווינטער צי קערן די שניי ווי עס דארף צוויין.

מען האט שוין ביז יעצט אויך געקענט זאגן אז "עס פעלט גארנישט" אינעם 'עסטעיט': מיט די אומצאליגע איינריכטונגען, פארגעשריטענע קאך, פראכטפולע צימערן און איינריכטונגען, אבער מיט דעם איינקויף פונעם 'גאלף קארט' האט דאס פלאץ געקריגן איר 'פיינעל טאטש' – דער לעצטער שטיין אינעם קרוין וואס פארוואנדלט דאס פלאץ אין א פולשטענדיגער 'עסטעיט' וועלכע קען זיך פארמעסטן מיט די לוקסוריעזע האטעלן מיט איר פראכט און שיינקייט, אבער קיין שום פלאץ קען זיך נישט פארמעסטן מיט די געטריישאפט, הארץ און נשמה פון די געטרייע און איבערמיליכע שטאב וועלכע לייגן אריין טעג און נעכט אז אלעס זאל קלאפן, און האפנטליך וועט דער נייער צוגאב זיי פארלייכטערן די הייליגע ארבעט. ★

קארט' וועט נישט רוען צופיל, און ווי מיר הערן פון די שטאב ארבעט טאקע דער גאלף קארט פיבערהאפט און פארלייכטערט שטארק די ארבעט.

דער מענעדשער פונעם 'המספיק אוו אראנזש עסטעיט' הר"ר שלמה זלמן ראבי שיח' זאגט אין א שמועס מיט'ן גאזעט אז דער גאלף קארט איז טאקע א געוואלדיגע הילף פאר די שטאב, "עס איז אין שטענדיגע באנוץ אויף צו טראגן און ברענגן פעקלעך און צו אויפהאלטן דאס פלאץ." און לייגט צו אז די פאקט אז דער קארט קען פארן אויף גראז איז ספעציעל וויכטיג אויף צו קענען אויפהאלטן די הערליכע שטרעקעס פון גרינע גראז אן דעם וואס עס זאל געשעדיגט ווערן פון רעדער פון קארס אדער טראקס, מיט דעם גאלף קארט קענען אלע קארס אדער טראקס פארקירן אינעם פארקינג לאט און אויב פעלט זיך אויס טראנספארטאציע שטייט דער קארט צו דינסט. ווי אויך גייט

צענטראל געביידעס, פאדערט עס כסדר'דיגע באוועגונגען און שלעפן געצייג און עסנווארג פון איין פלאץ צום צווייטן, דעריבער – אויף צו פארלייכטערן פאר די געטרייע שטאב - האט מען אין די טעג צוגעלייגט א באגריסנדע חידוש וואס וועט בארייכערן דעם פלאץ און פארגרינגערן פאר די שטאב און פאר די געסט צוגלייך: א שפאלג-נייער 'גאלף קארט' – אן עלעקטראנישער קאר מיט א קליינער טרעילער וואס איז באהאפטען צום גאלף קארט וועלכע קורסירט ארום דעם שטח צו באדינען די געברויכן פון די שטאב

דער קאארדינאטאר אין 'המספיק אוו אראנזש קאונטי' ר' יואל שניצער שיח' האט אריינגעלייגט כוחות און ארבעט אויף צו איינהאלטן דעם פאסיגן גאלף קארט וועלכע איז א ספעציעלער פארגעשריטענער סארט וואס קורסירט לייכטערהייט ארום איבער'ן שטח, און עס איז ספעציעל צוגעקויפט געווארן פאר דעם צוועק א וואגן וואס ווערט צוגעשטעפט דערצו אויף צו קענען ארומטראגן מאטריאלן. ר' יואל לייגט צו אז דער 'גאלף קארט' קען אויך זיין גאר פראקטיש פאר די טייערע געסט, וואס דארפן צומאל הילף צו אנקומען פון איין ארט צום צווייטן, און דאס וועט פארזיכערן אז מען דארף נישט פארן אויף די גראז מיט קיין קארס אדער באסעס וואס קענען רואנירן די הערליכע גראז אויף די גראונדס.

דאס איז ספעציעל פראקטיש אויף צו העלפן די אינדיווידועלן מיט שוועריגקייט זיך צו באוועגן אז מען זאל זיי קענען העלפן גיין פון איין ארט צום צווייטן, צו איז דאס צו די געביידע פונעם שטאב, אדער פונעם געביידע צום שוויס באסיין, אדער גאר צום 'עפל גארטן' וועלכע געפונט זיך אויפ'ן שטח און די אלע אנדערע איינריכטונגען וועלכע זענען אויסגעשפרייט אויף דעם מאסיוון שטח. וואס איז זיכער איז, אז דער 'גאלף

עס איז אריבער כמעט א יאר זינט מען האט געבראכן די נייעס איבער דעם גיגאנטישן און פראכטפולער שטח וואס 'המספיק אוו אראנזש' האט געקויפט אין די אומגעגנט פון קרית יואל אויף צו דינען אלס 'ריטריט' און צענטער וואו די שטאב און די אינדיווידועלן קומען שעפן פרישע כוחות און וואו עס קומען פאר כסדר'דיגע פראגראמען פאר די פארשידענע אפטיילונגען, אבער אצינד אין די זומער חדשים קומען די אקטיוויטעטן צו א הויכפונקט ווען דאס פלאץ ווירבלט מיט פיבערהאפטגע אקטיוויטעטן און פראגראמען און מען נוצט אויס די הערליכע וועטערס און געשמאקע נאטור אויף צו שעפן פרישע כוחות פאר'ן גאנצן יאר.

דער פאסטוראלע און אנגענעמע אטמעספערע איז באגלייט מיט די 'פינף שטערנדיגע' סערוויס פון המספיק צוגעשטעלט דורך די געטרייע שטאב - אין שפיץ פונעם ענערגישן מענעדשער הר"ר שלמה זלמן ראבי שיח' - וואס מאכן זיכער אז אלעס קלאפט און איז צוגעשטעלט אויפ'ן שענסטן און בעסטן אופן, די געשמאקע 'שעות של קורת רוח' פון די טייערע קינדערלעך פאדערט טעג און נעכט פון פלאג און האראוואניע אונטער די קוליסן, סיי אויף צו האלטן דעם הערליכן שטח מיט אירע 'גראונדס' און איינריכטונגען, און אויף צו צושטעלן אלעס וואס פאדערט זיך פאר די טייערע געסט.

דער הערליכער 'המספיק עסטעיט' איז נישט בלויז פראכטפול און שייך, נאר אויך מאסיוו אין איר גרויסקייט: מיט נאנט צו 30 אקערלאנד פון הערליכע 'גראונדס' און מיט צוויי צענטראלע געביידעס: איינס איז דער הערליכער צענטראלער 'מענשאן' וועלכער איז ממש ווי א לוקסוריעזע פאלאץ, מיט צענדליגע צימערן, אויסגעשטאט מיט א פארגעשריטענע קאך און צימערן צו אקאמאדירן די צענדליגע איינוואוינער און שטאב, מיט א הערליכער און געשמאקער שוויס באסיין און הויף, און דאן דער זייטיגער גאסט הויז וועלכע דינט פאר שטאב און פאר די משפחות אין די צייט ווען זיי באפאסן זיך מיט די געברויכן פון די אינדיווידועלן אז זיי זאלן געניסן פון די מאקסימום הרחבת הדעת און מנוחת הנפש ווען זיי טוען די הייליגע ארבעט. צו דעם איז אויך דא א ספעציעלע גרויסע קאר גאראדוש געאייניגט פאר אקטיוועטיס, דריי גאזיבוס פאר א רואיגע מינוט, א שיינע פאוינד וואס געט אסאך צי צום שיינקייט פון די גאנצע עסטעיט, א סטודיאו, אן עקסערסייז רום, א געמינג סטאנציע אלעס מיט די געדאנק אז די עסטעיט זאל זיין די ריכטיגע פלאץ זיך צו קענען אנשעפן פרישע כוחות.

נעמענדיג אין באטראכט די גרויסקייט און די פאקט אז עס פארמאגט צוויי



כי בשמחה תצאו... די תלמידים זעצן זיך צום רעדל מיט א שמייכל.



דער פראכטפולן פאנאראמע, פון די המספיק עסטעיט ווי די נייער גאלף קארט וועט שטיין צום דינסט פון די שטאב און די געסט

המספיק פאן-קאן-קאן גאזעט



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

המספיק האום קעיר געזונטהייט סעריע:

א לונגן אנטצינדונג ביי עלטערע מענטשן איז נישט קיין קינדער שפיל

א לונגן אנטצינדונג הערט זיך אפשר נישט ווי א גאר ערנסטע פראבלעם ווען עס האנדלט זיך פון א יונגע און געזונטע מענטש, אבער ביי עלטערע מענטשן קען דאס פירן צו גאר שווערע קאמפליקאציעס. ווי דער 'המספיק האום קעיר' נורס מרת. מיליגרום זאגט אונז "לונגן אנטצינדונגען איז איינע פון די גרעסטע סכנות פאר עלטערע מענטשן, און ליידער ווייסן מענטשן נישט גענוג איבער די וויכטיגקייט פון זיך היטן דערפון." דעריבער וועלן מיר אביסל איבערגיין וואספארא שריט מיר קענען נעמען צו באשיצן אונזערע עלטערן פון דעם געפאר, אבער קודם כל איז וויכטיג צו אביסל ערקלערן וואס איז א לונגן אנטצינדונג - אדער מיט איר מעדיצינישן טערמין 'נעמאניע' - און וואס פאסירט צו די לונגען ווען מען ליידט דערפון. די לונגען זענען די צענטראלע 'פילטערס' דורך וועלכע מיר נעמען אריין אקסידושען און דאס

ווערט געפירט צו די בלוט צעלן, די לונגען זענען אזוי ווי צוויי זעק וועלכע ווערן איינגעשרומפט ביים ארויסאטעמען און אויסגעברייטערט ביים אריינאטעמען, און די אקסידושען ווערט 'געפילטערט' פון די קארבאן דיאקסייד וועלכע ווערט ארויסגעאטעמט, ווען מען האט א לונגן אנטצינדונג ווערן די ווענט פון די לונגן אנציונדן און געשוואלן און עס ווערט שווער פאר די לונגן צו פונקציאנירן, דאס ברענגט מיט זיך אייטער און פליסיגקייטן אין די לונגען, וואס אויב חלילה ווערט דאס נישט באהאנדלט קען עס ברענגן א לעבנס געפאר. די ערשטע שריט וואס מען קען נעמען איז: נישט ווארטן - זאפארט ווען מען פארדעכטיגט אז מען האט מעגליך א לונגן אנטצינדונג זאל מען גלייך אלאמירן א דאקטאר. דער דאקטאר וועט דורכפירן א טעסט, קודם מיטן 'סטעטאסקאפ' דורך וועלכע ער קען הערן אויב

עס איז דא פליסיגקייטן אין די לונגן, דאן קען מען אמאל מאכן א בלוט טעסט אדער א 'האלו קאלטשור' צו באשטעטיגן אויב מען האט טאקע א לונגן אנטצינדונג, און דאן וועט דער דאקטאר געווענליך פארשרייבן אנטביאטיק. וואס דאס ברענגט אונז צו די צווייטע פונקט: נעמט די מעדיצין ערליך - ווען עס קומט צו א לונגן אנטצינדונג איז וויכטיג צו געדענקן אז עס איז נישט קיין קינדער שפיל, און ביים נעמען אנטביאטיק איז וויכטיג עס צו נעמען יעדן טאג און נישט אויסלאזן א טאג. (פרעגט א רב אויב עס איז א תענית) - עס איז וויכטיג צו געדענקן אז אויסלאזן אדער ענדיגן נעמען די אנטביאטיק פאר די צייט איז ארגער ווי אינגאנצן נישט נעמען אנטביאטיק, דעריבער אפילו איר שפירט זיך שוין גוט דארפט איר נעמען די אנטביאטיק ביז צום לעצטן טאג וואס דער דאקטאר האט פארגעשריבן.

נאכדעם וואס מען שפירט זיך שוין בעסער איז וויכטיג צו נישט גלייך צוריקגיין צום נארמאלן שטייגער, מען דארף לאזן דעם קערפער זיך אפרוען און קומען צו זיך. אפילו מען שפירט זיך גוט איז דער קערפער נאך שוואך, דער אימיון סיסטעם איז אפגעשוואכט פון די אנטביאטיק און עס איז גאר וויכטיג צו בלייבן אינדערהיים אביסל, זיך אפרוען און עסן און טרונקן געזונט ביז מען שפירט אז מען איז גענצליך צוריק צו די כוחות, עס איז נישט קיין קונץ זיך צו איבערשרענגן, דאס קען ברענגן שאדן שפעטער. און ווי דער שפריכווארט זאגט: דער בעסטער רפואה איז צו אויסמיידין די קרענק. און וויכטיג צו זיך האלטן צו א געזונטן לעבנסשטייגער צו אויסמיידין א לונגן אנטצינדונג. דאס הייבט זיך אן מיט א געזונטע דיטעט, רעגולארע איבונגען, און שלאפן גוט וואס דאס שטארקט דעם אימיון סיסטעם, און פארשטייט זיך אויב איר רייכטערט ח"ו זאלט איר אויפהערן, דאס איז דער סאמע ערשטע אורזאך פאר לונגן אנטצינדונגען. אזוי אויך איז ראטזאם צו פרעגן א דאקטאר איבער וואקסיען פאר וויירוסן וועלכע קענען ברענגן א לונגן אנטצינדונג. ★

המספיק האום קעיר געזונטהייט סעריע:

אפגעשוואכטע ראי' ביי עלטערע מענטשן: וואס קען מען טון דערצו?

עס איז א אנגענומענע פאקט אז ווען מען ווערט עלטער דארף מען זיך איינהאנדלן א פאר ליינברילן. די ראי' ווערט אפגעשוואכט, ספעציעל ווען עס קומט צו ליינען, און ספעציעל קלענערע אותיות. אבער אין די לעצטע יארן מאכט די מעדיצינישע וועלט שטארקע פארשריט אין דעם פעלד און מיט די ריכטיגע שריט קען מען דאס פארמיידין, אדער לכל הפחות פארשטייטערן. דער מערסט-פארשפרייטע צושטאנד פון אן אפגעשוואכטע ראי' אויף דער עלטער רופט זיך 'ע-ע-די' (Age related macular degeneration) - 'מעקולער דידזשענערישן' וואס עפעקטירט דעם 'מעקולע' וועלכע איז א

טייל פונעם אויג-רעטינע. עס ווערט געשאצט אז ארום פופציג מיליאן אמעריקאנער ליידן פון דעם צושטאנד, אין אנדערע ווערטער: ארום איינס פון יעדע זעקס אמעריקאנער ליידט פון א געוויסע מאס פון דעם צושטאנד, און אין געוויסע פעלער קען דאס פירן צו א גענצליכע פארלוסט פונעם זעה-קראפט, ספעציעלע ביי מענטשן העכער זעכציג יאר. דער זעה-קראפט ווערט איינגעטיילט אין 'צענטראלע זעה-קראפט' (central vision) און די 'זייטיגע זעה-קראפט' (peripheral vision) - צום ביישפיל: ווען מען קוקט אויף א זייגער זעהט מען דעם גאנצן זייגער, אבער דאן

זענען דא די קלענערע דעטאלן, ווי צום ביישפיל די ווייזער, וועלכע מען דארף קאנצעטרירן די אויג צו זען, דאס ווערט אנגערופן די 'צענטראלע זעה-קראפט' און דאס ווערט עפעקטירט פון ע-ע-די. דאס איז די סיבה פארוואס דער פראבלעם עפעקטירט הויפטזעכליך ווען עס קומט צו ליינען אדער קלענערע אביעקטן. עס זענען דא צוויי סארטן ע-ע-די: די ערשטע סארט רופט זיך 'נאסע ע-ע-די' - ווען עס פארמירן זיך פרישע דינע אדערן אונטער די אויג-אפל און שטערט די ראי', מען הייבט אן זען זאכן אביסל פארנעפלט און אומקלאר. דאס איז א גאר ערנסטע צושטאנד און קען פירן צו א גענצליכע פארלוסט פון די ראי', אבער עס מאכט זיך ביי גאר א קליינע צאל, בלויז ארום 10% פון די פעלער זענען פון די סארט, דעריבער אויב באמערקט מען אז עס מאכט זיך עפעס א טויש אין די ראי' איז אלעמאל ראטזאם צו זאפארט זיך באראטן מיט אן אויגן דאקטאר.

דער צווייטער - און מער פארשפרייט סארט - רופט זיך דער 'טרוקענע ע-ע-די' - דאס איז ארום אכציג פראצענט פון די פעלער. וואס פאסירט איז אז דער רעטינע ווערט דינער מיט די יארן, און ווען מען האט ע-ע-די פארמירן זיך געוויסע פראטאינס וואס ווערן גערופן 'דרוזענס' אויף די רעטינע אלס רעזולטאט, און דאס שוואכט צוביסלעך אפ די ראי', און טראץ וואס דאס איז א מילדערע צושטאנד פון די נאסע ע-ע-די' האט דאס אבער נישט קיין גענצליכע

רפואה, אבער פארט קען מען נעמען שריט זיך צו אפהיטן דערפון און פארשטייטערן דעם צושטאנד פון ארגער ווערן. אן אויגן דאקטאר קען דיאגנאזירן דעם צושטאנד דורך עטליכע מעטאדן, קודם דורך א טעסט אין וועלכע מען דארף קוקן אויף א געוויסע בילד און דערקענען קלענערע אביעקטן, אויב קוקט אויס אז עס קען זיין ע-ע-די דאן וועט דער דאקטאר אריינגיסן טראפן וועלכע פארגרעסערן דעם שווארץ-אפל פונעם אויג, און אזוי ארום אריינקוקן צו זען אויב עס זענען דא 'דרוזן' אונטערן אויג, אדער נוצן אנדערע מעטאדן צו אריינקוקן אינעם אויג צו זען אויב דאס איז דער צושטאנד. מענטשן וואס האבן א פאמיליע היסטאריע פון דעם פראבלעם זענען מער אויסגעשטעלט דערצו און עס איז ראטזאם אז אויב זיי זענען העכער פופציג זאל מען זיך גיין אונטערזוכן, אזוי אויך מענטשן וואס ליידן פון איבערוואג און הויכע בלוט דרוק, מענטשן וואס רויכערן אדער עסן א גאר פעטע דיטעט פון 'סעטשורעיטעד פעטנס' זענען מער אויסגעשטעלט דערצו און עס איז ראטזאם צו גיין צו א דאקטאר פאר אן אונטערזוכונג אויב מען באמערקט עפעס א טויש אין די ראי'.

טראץ וואס עס האט נישט קיין רפואה זענען אבער - ווי דערמאנט - דא מיטלן דאס צו פארשטייטערן, עס הייבט זיך אן מיט א געזונטע דיטעט וואס נעמט אריין אסאך גרינס, פיש און גרינצייג. אזוי אויך איז גוט צו נעמען טעגליך ווייטאמינען סי, אי, און זינק, און נאך פארשידענע סופלאמענטן וועלכע קענען זיין בייהילפיג, אבער פארשטייט זיך אז עס אלעמאל ראטזאם צו הערן די מיינונג פון א פארלעסליכן אויגן דאקטאר. ★

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

“There’s no place like home”

- With the right home care supports

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

רופט אונזער אינטעיק דעפארטמענט 845.503.0700



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMAPIK (426.2774)

INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

- ☆ MONROE / 1 HAMASPIK WAY - MONROE, NY 10950
- ☆ MONSEY / 5 PERLMAN DRIVE - SPRING VALLEY, NY 10977
- ☆ BORO PARK / 1105 McDONALD AVE - BROOKLYN, NY 11230
- ☆ WILLIAMSBURG / 44 LEE AVE - BROOKLYN, NY 11211



יעיל יוניווערסיטעט' אנטוויקלט א פרישע מיטל צו באהאנדלן טומערס אויף די הויט

באסטאן - פארשער אינעם יעיל יוניווערסיטעט זאגן אז זיי האבן באוויזן צו ערצייגן א דורכברוך אין די וועלט פון באהאנדלן קענסער מיט א פרישע מיטל צו באהאנדלן הויט קענסער, א שטייגער ווי מעלאנאמע און אנדערע פארמען פון דעם טומאר אויף די הויט. און דאס קען זיין אן ערואץ צו אפעראציעס און ראדיאציע וואס מען טוט היינט, דער אנטוויקלונג ברענגט שטארקע ענטוויאזם אינעם פעלד וויבאלד עס איז איינפאכער און קען זיין פיל מער עפעקטיוו און מיט ווייניגער זייטיגע קאמפליקאציעס.

דער איינשפריץ אנטהאלט קימאו, אבער מיט דראסטיש קלענערע דאזעס ווי געווענליכע קימאו טעראפי, דער איינשפריץ אנטהאלט קימאו אינאיינעם מיט א מאלעקולארע צוזאמענשטעל וואס איז גורם אז דאס זאל זיך צושטעפענען צו די קענסער צעלן פאר א לאנגע צייט. "דאס איז אנדערש ווי געווענליכע קימאו וואס אטאקירט די גאנצע אומגעגנט, געזונטע און אומגעזונטע צעלן צוגלייך" זאגט דער דאקטאר מארק זאלצמאן וואס שטייט אין שפיץ פון די פארש ארבעט דאס צו אנטוויקלן. דורך דעם וואס די קימאו בלייבט אינעם טומאר פאר א לאנגע צייט העלפט דאס צו גרונטליך אויסרייניגן די קענסער צעלן, און ביי די שטודיעס האט מען געזען א פיל העכערע סוקסעס ראטע ביי די וועלכע האבן באקומען דעם איינשפריץ דירעקט צום טומאר ווי די געווענליכע מיטל פון געבן קימאו וואס איז אנגענומען היינט, וואס ארבעט מיט איין שאס און דאן דארף מען צוריקקומען יעדע פאר וואכן פאר נאך א דאזע.

אבער דאס איז נאר האלב פון די באהאנדלונג, צוזאמען מיט די קימאו קומט אויך א סובסטאנץ וואס פארשטערקערט דעם אימיון סיסטעם און העלפט דעם קערפער באקעמפן דעם קענסער, דאס העלפט דערצו אז דער קערפער רייניגט אויס די קענסער צעלן וועלכע ווערן פארניכטעט דורך די מיקראסקאפישע טראפן פון קימאו וואס גייט אריין אין די צעלן, און אזוי ארום פארשנעלערט עס דעם באהאנדלונג, דאס איז אנדערש פון געווענליכע קימאו וואס שוואכט אפ דעם אימיון סיסטעם (וויבאלד נארמאל טוט דער אימיון סיסטעם נישט באטראכטן קענסער ווי אן אויסערליכע אריינדרינגער).

דאקטוירים וועלכע האבן דאס אנטוויקלט זאגן אז די ערשטע רעזולטאטן זענען זייער צופרידנשטעלנד, און פאציענטן וואס וואלטן געדארפט נארמאלערהייט האבן אן אפעראציע זענען פטור געווארן פון טויטליכע טומארס מיט גאר ווייניג זייטיגע קאמפליקאציעס, און פארשפּרעכן אז די סארט באהאנדלונג איז דער צוקונפט פון באהאנדלן הויט טומערס. ★

פרייז פון איבער פופציג טויזנט דאלער פאר א באהאנדלונג וועט פירן צו דראמאטישע קאסטן פאר פאמיליעס, און די רעזולטאטן זענען בכלל נישט פארזיכערט, און דאס קען ארויפרייבן די העלט קעיר פרייזן פאר אמעריקאנער וויבאלד אינשורענס וועלן דארפן דעקן דעם דראג נאכדעם וואס עס איז באשטעטיגט דורך די עף-די-עי. ★



פרישע ערפינדונג: א פליסיגע באנדאזש אויף בראנד-וואונדן צייגט אויסטערלישע רעזולטאטן



דער מאשין וועלכער לייגט ארויף דעם פליסיגן באנדאזש וועלכער ברענגט א דורכברוך אין באהאנדלן בראנד וואונדן.

זיך פון ערנסטע בראנד וואונדן וואס שילן אפ דעם הויט. אזוי אויך איז דער 'נענא-מעדיק' ספרעי וואסער-פורף, מען קען גיין אין שאווער אדער אין מקווה און מען דארף זיך נישט זארגן איבער דעם באנדאזש. דאקטוירים זענען גאר אנציקט איבער דעם ערפינדונג און זאגן אז דאס קען ווערן דער סטאנדארט צו באהאנדלן בראנד וואונדן איבער די גאנצע וועלט צוליב איר פראקטישקייט און עפעקטיווקייט. ★

ווערט געשעדיגט פונעם באנדזש, און דעריבער בלייבט א צייכן, מיט דעם נייעם טעכנאלאגיע זענען די אויסזיכטן אז עס בלייבט א שטענדיג צייכן פיל ווייניגער.

איינע פון די הויפט מעלות איז אז דער פאלשער שיכט פון הויט איז דורכזיכטיג, און מען קען קלאר זען ווי עס האלט און אויב עס פארהיילט זיך אן דעם וואס מען דארף אראפנעמען דעם באנדאזש, א זאך וואס קען זיין שרעקליכע יסורים, ספעציעל ווען עס האנדלט

דער באנדאזש איז אן אור-אלטער מיטל צו היילן א וואונד, מען לייגט ארויף אביסל זאלב מיט א באנדאזש און מען האפט אז דער וואונד פארהיילט זיך און די הויט וואקסט צוריק. אבער א פירמע מיט'ן נאמען 'נענא-מעדיק' זוכט צו ברענגען א רעוואלוציע אין דעם פעלד און טוישן די וועג וויאזוי מען באהאנדלט ערנסטע הויט וואונדן און עס ווערט שוין גענוצט אין עטליכע שפיטעלער מיט אויסטערלישע רעזולטאטן.

די פארשער וועלכע האבן געגרינדעט דעם פירמע האבן אנטוויקלט א 'ספרעי' וועלכע מען שפריצט ארויף דירעקט אויף די וואונד, דער ספרעי ערצייגט א מאטריאל וועלכע קוקט אויס ווי הויט און שפירט זיך ווי הויט, און באדעקט גענצליך דעם וואונד ביז די נאטורליכע הויט וואקסט צוריק אונטער דעם און עס שילט זיך אפ.

דער ספרעי אנטהאלט א פליסיגקייט וואס פארמאגט נענא-פאלימערס - דאס הייסט ארגאנישע מאלעקאלס וועלכע האבן אן ענליכע צוזאמענשטעל צום מענטשליכן הויט, און דאס ווערט באהאפטן צו די וואונד אויף זייער א שטארקן אופן, און באשיצט עס פון באקטעריע און אויסערליכע באצילן פיל בעסער ווי באנדאזשן און זאלבן, און אזוי ארום קען זיך דער וואונד היילן גאר שנעל.

דער ערפונדער פונעם פאטענט זאגט אז א באנדאזש האט נאך א פראבלעם, נעמליך אז די פרישע הויט וואס וואקסט איז זייער האקל און

עטליכע עף-די-עי עקספערטן רעזיגנירן אלס פראטעסט פאר'ן באשטעטיגן אלצהיימער מעדיצין

איינע פון די שארפע קריטיקס דערקעגן איז די פאקט אז דער מעדיצין קומט נישט נאך די סטאנדארטן פון באשטעטיגונגען אזוי אז טאקע ווירקזאם, און זי קאסט שווערע הונדערטער טויזנטער דאלער. א זאך וואס ברענגט דערצו אז פאמיליעס וואס זענען הילפסלאז און געדרוקט צו העלפן זייערע משפחה מיטגלידער מיט אלצהיימערס וועלן אויסגעבן הונדערטער טויזנטער דאלער אויף דעם גאר טייערן דראג, און דערביי דעסטאביליזירן דעם אמעריקאנער העלט קעיר מארקעט מיט ביליאנען דאלער וואס וועלן פליסן צו א דראג וועלכע איז נישט הונדערט פראצענט קלאר אויב עס איז טאקע ווירקזאם. דיעקספערטן לייגן צו אז די איבערגעטריבענע

עי באשלאסן צו געבן דעם גרינעם ליכט פאר דעם דראג טראץ וואס דער מערהייט פון א ספעציעלע פאנעל פון עקספערטן האבן רעקאמענדירט דאס נישט צו באשטעטיגן, און דאס איז געקומען נאך שטארקע דרוק פון די מאכטפולע לאבי פון דעם דראג פירמע אין וואשינגטאן.

דערווייל האבן דריי פון די עקספערטן רעזיגנירט מיט גאר שארפע סטעיטמענטס קעגן דעם אגענטור. דר. עראן קעסלהיים, איינער פון די עקספערטן וואס האט רעזיגנירט שרייבט אין זיין רעזיגנאציע בריוו אז "דאס איז די ארגסטע דראג-באשטעטיגונג אין די היסטאריע פון די עף-די-עי" און נאך עטליכע עקספערטן האבן געשריבן ענליכע שארפע קריטיק.

וואשינגטאן - ווי באריכטעט אין פאריגן גאזעט האט די עף-די-עי באשטעטיגט צום ערשטן מאל א דראג וועלכע פארשפרעכט צו באהאנדלן אלצהיימערס. דער דראג 'אדולהעם' האט געקריגן 'עמערדזשענסי באשטעטיגונג' צוליב איר שטארקע וויכטיגקייט פאר מיליאנען וואס קענען געניסן דערפון. אבער אין די וואכן נאך די באשטעטיגונג קומען אפיר קאנטראווערסיאלע באריכטן דערוועגן, און פילע עף-די-עי עקספערטן באשולדיגן אז דער באשטעטיגונג איז געווען איבערגעאייילט און אונטער דרוק פון די דראג פירמע 'בייאגאן' וועלכע איז ערווארטעט צו פארדינען ביליאנען דערפון. ווי עס שטעלט זיך ארויס האט די עף-די-

רפואה יארצייטן

חודש אלול



דער אהל אין סיגוט פונעם הייליגן ייטב לב און די בני המשפחה זכר צדיקים וקדושים לברכה.

פון הייליגן רוזשינער זי"ע, האט געזאגט אויף זיך, אז ער איז אראפגעקומען אויף דער וועלט א גבור עצום, און ער וואלט געקענט אראפנעמען א טיר פון די אנגעלען מיט איין פינגער, אבער "ווען איך האב געהערט פון די דאקטוירים אז דער טאטע איז חולה מסוכן, זענען מיר געלעב געווארן אלע כוחות און הלואי זאל איך דאס איבערטראגן א יאר." ער איז טאקע נסתלק געווארן אינעם יאר פון די הסתלקות פון אביו הקדוש.



א חסיד פונעם הייליגן רוזשינער איז אמאל געווארן קראנק און געלעמט געווארן אויף די פוס. ער איז געקומען קיין רוזשין זיך מזכיר זיין ביים צדיק. איז צוגעקומען איינער פון די ראשי חסידים און געזאגט יענעם חסיד ער זאל פריער אריינגיין צום זון, הרה"ק רבי שלו' יוסף, ער זאל זאגן וואס מען זאל טאן דא.

עטליכע חסידים האבן צוגעפירט דעם חולה צו רבי שלו' יוסף, און ער האט אויסגעבראכן אין א ביטערן געוויין אויפ'ן ביטערן מצב נישט קענענדיג גיין אויף די פוס צוליב דעם שווערן פאראליז. רבי שלו' יוסף האט געהערט דעם מצב און געזאגט פאר'ן חסיד ער זאל אריינגיין צום פאטער, דער קדוש ישראל, און אים זאגן אזוי: אני מאמין באמנוה שלימה אז אויב דער בורא כל עולמים וואלט באשאפן דעם מענטש אן הענט און פוס, און עס וואלט געווען דער רצון פון רבי'ן אז איך זאל האבן הענט און פוס וואלט דער הייליגער באשעפער מקיים געווען דעם רצון פונעם צדיק. נו, אז דער אייבערשטער האט אונז יא באשאפן מיט

זייט 22 <

שב"ק. יענעם מוצשב"ק - אין די טעג ווען די עפידעמישע מגיפה איז געווען גאר שטארק ל"ע - איז ר' יצחק אהרן אהיים פון בית השחיטה גאר שפעט ביינאכט. אינמיטן וועג האט ער זיך פארקירעוועט אין דער זייט ארויסצוגיין, און ער האט געזען ווי א מענטש שטייט אינמיטן א פעלד, אנגעטאן אינגאנצן אין ווייסן, און פאכעט מיט א שטעקן צו אלע זייטן. זיינענדיג א פעסטער כאראקטער וואס האט נישט מורא פון זאכן, איז ער געגאנגען נענטער צו זעהן וואס גייט פאר. ווי דערשטוינט און פארוואונדערט איז ער געווארן צו זעהן אז דאס איז נישט קיין אנדערער ווי דער רב פון שטאט, דער הייליגער ייטב לב.

דער ייטב לב האט אים באמערקט און אויסגעשריגן, "יצחק אהרן, דו ביסט עס, האסט מיך דערווישט, איך באשווער דיר זאלסט קיינעם נישט דערציילט וואס דו האסט געזען כל ימי חי'..."! דער שוחט האט אוודאי געפאלגט, און נאר נאך די פטירה האט ער דערציילט די גאנצע מעשה וואס ער האט געזען מיט די אייגענע אויגן.

רבי יקותיאל יהודה בן רבי אלעזר ניסן טייטלבוים זצ"ל, ייטב לב, ייטב פנים, שו"ת אבני צדק, רב טוב, ו' אלול תרמ"ג

דא אלול

הרה"ק רבי שלום יוסף מ'סאדיגורא זי"ע

צדיקים האבן נאכדערציילט וואס הרה"ק רבי שלו' יוסף זי"ע, דער בן הבכור

אין די יארן פון די ערשטע וועלט מלחמה האט מען ליידער געכאפט פילע אידישע בחורים און יונגעלייט צו גיין אין מיליטער. דער אויוואראשער רב האט זיך גאר גענומען צום הארצן פון די שווערע גזירה, און ער האט געפאסט אומצאליגע תעניתים דערויף. די תעניתים האבן אים גאר אפגעשוואכט, און ער האט אסאך מאל גע'חלש'ט פון אזויפיל פאסטן, אבער ער האט נישט געוואלט נאכגעבן דערויף.

די תעניתים האבן אים אויסגעשעפט די כוחות מער און מער. פרייטאג פר' שופטים תרע"ו, זיינענדיג אין מקוה פאר א טבילה לכבוד שבת קודש, איז ער געפאלן פאר'חלש'ט. מען האט אים אהיימגעפירט גאר אפגעשוואכט, און אזוי איז ער געליגן אין שווערן מצב ביז שבת צופרי, ווען ער האט אויסגעהויכט זיין הייליגע נשמה.

רבי נתנאל בן רבי יחיאל מיכל הכהן פריעד זצ"ל, פני מבין, ד' אלול תרע"ו

אלול

הרה"ק בעל ייטב לב מ'סיגוט זי"ע

עס איז באקאנט וואס די זקני תלמידים פון הייליגן ייטב לב זי"ע האבן דערציילט, וויאזוי דער ייטב לב האט אמאל אפגעשטעלט א מגיפה וואס האט ל"ע געבוזשעוועט אין שטאט סיגוט. הרה"ק רבי ליפא שו"ב שווארץ ז"ל דערציילט דאס פון כלי ראשון, פון הרה"ק ר' יצחק אהרן שווארץ ז"ל, דער שוחט פון סיגוט און רבי אין שחיטה פון זיין פאטער הרה"ק רבי עזריאל שו"ב שווארץ ז"ל.

רבי יצחק אהרן פלעגט שחט'ן מוצאי

אלול הרה"ק אב"ד מ'איוואראש זי"ע

די מאמע פונעם גאון וצדיק רבי נתנאל הכהן פריעד זי"ע, אויוואראשער רב, האט געטאן אזוי ווי די מאמע פון הייליגן תנא רבי יהושע בן חנני, אז נאך אלץ פיצל קינד האט זי אריינגעפירט זיין וויגעלע אין בית המדרש, אז די הייליגע רייד פון תורה און תפילה זאלן אריינגיין אין זיין אויער און הארץ, און אזוי האט ער זוכה געווען צו די גרויסע מדריות כל ימי חייו.



דער ציון פונעם גאון וצדיק דער בעל פני מבין צדוק"ל אין אויוואראש



דער אהל אין אויוואראש פונעם בעל פני מבין צדוק"ל און זיינע בני משפחה.

רפואה יארצייטן

חודש אלול

מיט פיל אידיש נחת. ווען די פרוי איז שוין געווען אין טיפן עלטער, איז איינער פון די אור-אייניקלעך קראנק געווארן. מען האט גערופן דאקטוירים, אבער זיי האבן נישט געקענט ראטעווען דעם מצב. זעהנדיג אז מ'קען שוין גארנישט טאן, האט די עלטער באבע גענומען איר קמיע און דאס געגעבן פאר'ן אור-אייניקל. באלד איז דעם קינד בעסער געווארן, און ביז א קורצע צייט איז ער געווארן צוריק געזונט ווי גארנישט וואלט געווען.

אינצווישן איז די עלטערע געווארן אפשוואכט, אבער ווי נאר דאס קינד איז ערהוילט געווארן, האט זי צוריק גענומען די קמיע און געקומען צו די כוחות, און האט זוכה געווען צו דערלעבן א געזונטן עלטער מיט נחת און פרייד.



יעדן יאר אין חודש אלול פלעגט דער בן איש חי פארן צום ציון פון יחזקאל הנביא אין דערפל כפיל נישט ווייט פון באגדאד, און זיך דארט פארזוימען א וואך צייט בענינים העומדים ברומו של עולם.



אין לעצטן אלול איז ער אויך געפארן כמנהגו, און אויף שבת קודש איז ער געווארן איינגעלאדנט דורך די אידן אין דערנעבנדיגן דערפל. נאכ'ן אפרעכטן א הערליכן געהויבענעם שבת, אריינבלאזנדיג חיות און חיזוק אין די דארפישע אידן, האט דער צדיק געמאכט הבדלה מיט גרויס דביקות. באלד נאך הבדלה איז דער בן איש חי פארשלאפט געווארן, און געווארן שוואכער פון מינוט צו מינוט. מען האט גערופן א דאקטאר, וועלכער האט גארנישט געטאן טאן. דער מצב איז געווארן שווערער און שווערער ביז מאנטאג נאכט ווען דער הייליגער גדול וחכם איז נסתלק געווארן לגנזי מרומים.

עס איז, אגב, באקאנט אז די גרויסע בעלי מקובלים פון יענעם דור, אין ירושלים עיה"ק, האבן באלד געשפירט די פטירה און האבן פארבראכן די הענט מיט גרויסע בכיות, און שפעטער איז געקומען א טעלעגראם מיט די ביטערע בשורה וואס איז טאקע געווען יענע מאמענטן.



ווען דער נייער שוחט פון באגדאד, ר' משה בר-אמון ע"ה, איז געקומען צום בן איש חי נעמען סמיכה צו דינען אלס שוחט אין שטאט, האט ער אים געבעטן ער זאל אים בענטשן ער זאל צוריק אנקומען אהיים בשלום. דער בן איש חי האט געעפנט זיין שופלאד און ארויסגענומען פון דארט א קליינע ספר תהלים און אים געגעבן זאגנדיג, "נעם פון מיר דעם קליינעם ספר אלס מתנה און דאס וועט דיר באשיצן אין אלע דייע וועגן." ר' משה האט געקושט די הענט פון הייליגן בן איש חי, דערנאך האט אים דער בן איש חי געבענטשט ברכת כהנים און

האבן אריינגעווארפן א שטריק און אים אזוי ארויסגעשטעלט. דער צדיק האט טאקע מקיים געווען זיין נדר, און פון דעמאלט עד יומו האחרון האט ער אנגעפילט מיט תורה, עבודה, צדקות און גמילות חסדים, אלס קדוש עליון און איינער די גדולי ופוסקי הדור.

א גרויסער מקובל האט נאך זיין הסתלקות געזאגט אז דער בן איש חי האט זיכער געהאט א ניצוץ פון די נשמה פון יוסף הצדיק, וויבאלד ער איז אריינגעפאלן אין א גרוב ווי יוסף הצדיק, געווען מפורסם אלס א גאר זעלטענער יפה תואר וואס טרעפט זיך כמעט נישט, ער איז אויך אריינגעפאלן אין תפיסה צוליב א בלבול, און ער האט אויך געהייסן יוסף.

דער בן איש חי פלעגט פאסטן יעדן חודש אב 4 תעניתים, אפילו אין די גאנץ עלטערע יארן שוואכערהייט. די פיר תעניתים זענען געווען ערב ראש חודש אב, ה' אב אלס יארצייט פון אר"י הקדוש ז"ע, תשעה באב, און דאן י"ז אב אין יארצייט פון זיין מוטער ע"ה.

א פרוי איז אמאל געקומען זיך מזכיר זיין צום בן איש חי אז אירע קינדער ווערן געבעך פארשלאפט אלס פיצל קינד און זיי לעבן נישט מער ווי אפאר חדשים. זי האט שוין אזוי געהאט פארלוירן זיבן קינדער ר"ל. דער צדיק האט איר געטרייסט, און געמאכט פאר איר א "קמיע" פון ריין זילבער. דער בן איש חי האט איר געהייסן טראגן די קמיע אויפ'ן גאנצן לעבן, און זי האט געפאלגט. במשך די תקופה נאכדעם, האט די פרוי געהאט זיבן קינדער, געזונט און שטארק



רעכנט: צורת קדשו פונעם הייליגן בן איש חי זצוק"ל רבן של יהדות בבל **לינקס:** דער ציון פונעם בן איש חי אויפ'ן הר הזיתים וואו ער איז נטמן געווארן באופן פלא נאכדעם וואס דער קברן האט געהאט א חלום אז מען ברענגט זיין מטה קיין ארץ ישראל



דער ציון ומקום מנחתו פונעם הייליגן רבי שלום יוסף מ'סאדיגורא זצוק"ל אין שטאט לייפציג, אינעם נייעם בית החיים נאכדעם וואס מען האט דעם צדיק אריבערגעפירט הארט בעפאר דעם קריג

הענט און פוס און עס פעלט מיר נאר די מעגליכקייט צו גיין מיט זיי איז זיכער אז דער אייבערשטער וועט צוהערן דעם רצון פונעם צדיק איך זאל ווערן אויסגעהיילט. מען האט אריינגעפירט דעם איד צום הייליגן רוזשינער, און ער האט געזאגט די ווערטער... דער הייליגער צדיק איז גאר איבעראשט געווארן צו הערן די דיבורים נוראים, און אים הויך געפרעגט ווער עס האט אים דאס אויסגעלערנט... דער איד האט אלעס דערציילט, און ער איז ארויס פון דארט געזונט און שטארק כאחד האדם! חסידים האבן געזאגט אז רבי שלו' יוסף האט שוין אויסגע'פועל'ט די רפואה שלימה אבער ער האט עס נישט געוואלט תולה זיין אויף זיך האט ער עס מלביש געווען אין זיין גרויסן טאטן.

רבי שלו' יוסף בן רבי ישראל פריעדמאן זצ"ל, י"א אלול תרי"א

יג
אלול

הרה"ק בן איש חי מ'באגדאד זי"ע

ווען דער הייליגער צדיק רבי יוסף חיים פון באגדאד, דער "בן איש חי", איז געווען א קינד פון 7 יאר אלט, איז ער אריינגעפאלן אין א טיפן גרוב. ער האט געשריגן מיט זיין גאנצע כוח, "העלפט, ראטעוועט...!!!" אבער מען האט נישט געהערט. עס זענען דורכגעלאפן עטליכע שטונדען. ער איז געווארן שטארק דורשטיג און אויסגעטרוקנט, און אנגעהויבן צו באקומען ערנסטע בויך קרעמפן פון הונגער

רפואה יאר צייטן

חודש אלול

לעבן נישט געהאט קיין ציין ווייטאג, און עס האט אים קיינמאל נישט געפעלט קיין ציין א גאנצן לעבן.

רבי מרדכי דוב בן רבי משולם זושא יצחק טווערסקי זצ"ל, כ"ב אלול תרס"ג

כד אלול

הרה"ק בעל מנחת חינוך זי"ע

אלס יונגערמאן האט דער גאון וקדוש בעל מנחת חינוך עוסק געווען אין תורה בייטאג און ביינאכט. ער פלעגט זיך נישט לייגן אין בעט, נאר האט געלערנט און געלערנט אן אויפהער ביז ער איז איינגעשלאפן אויפ'ן בענקל, מיט'ן קאפ אויפ'ן ספר.

אסאך יארן האט דער מנחת חינוך געליטן צער גידול בנים, אז די קליינע האבן זיך נישט געהאלטן ל"ע. וויבאלד דאס האט פאסירט אסאך מאל איינס נאכ'ן אנדערן, האט די רביצין געוואלט מזכיר זיין ביים הייליגן צדיק רבי מאיר פרעמישלאנער זי"ע.

אבער דער מנחת חינוך איז נאך דעמאלט נישט געווען קיין חסיד פון א רבי'ן, האט ער נישט געהאלטן דערפון.

זעהנדיג אז די רביצין בעט און בעט, האט ער געלאזט מען זאל דורך א שליח שיקן א קוויטל קיין פרעמישלאן, אבער ער האט געהייסן אנזאגן אז מען זאל נישט זאגן פאר'ן צדיק ווער עס האט געשיקט דעם קוויטל. ווען רבי מאיר'ל האט געזען דאס קוויטל, האט ער באלד אויסגערופן, "אה, ווער עס איז דער בעל הקוויטל ווייס איך נישט, אבער האב איך דען שוין אמאל געזען איינעם מיט אזעלכע הייליגע אפגעהיטענע אויגן, וועלכער האט נאך אין זיין לעבן נישט געזען א דבר טמא?"

נאך ווייטערדיגע בעטענישן האט די רביצין גע'פועל'ט און ער איז געפארן צו רבי מאיר'ל קיין פרעמישלאן. אריינקומענדיג צום צדיק, האט ער געהערט ווי רבי מאיר'ל זאגט פאר זיין משמש, "פארוואס זאגט ער נישט 'המפיל' פאר'ן שלאפן, וועט די רביצין ווערן אויסגעהיילט!" (ער פלעגט איינשלאפן פלוצלינג אינמיטן לערנען, איז נישט אויסגעקומען צו זאגן די ברכה המפיל.) וכך הוה. זינט דאן איז דער מנחת חינוך נתקרב געווארן צום דרך החסידות, און פלעגט פארן צום הייליגן ראפשיצער רב זי"ע, דער הייליגער רבי שמעון יעראסלאווער זי"ע, צום הייליגן בעלזער רב זי"ע בעל שר שלו', און נאך.

רבי יוסף בן רבי משה באב"ד זצ"ל, כ"ד אלול תרל"ד

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל



רעכטס: א בילד פונעם הייליגן רבי מאטל הארנאסטייפלער זצוק"ל. **לינקס:** דער טאוול וואס מען האט געשטעלט אויף דעם פלאץ וואו זיין מקום מנוחה איז ליידער חרוב געווארן ביים קריג

רופן "איר", אנשטאט "דו", ווי מ'רעדט מיט נימוסין של כבוד.

אמאל ווען דער דברי חיים איז געווען שוואך, האט ער זיך מזכיר געווען פאר'ן איידעם, מיט די מוטער'ס נאמען בזה"ל, "נא להתפלל בעדי כי חלוש אני למאוד, חיים בן מרים."



אמאל ווען רבי מאטעלע הארנאסטייפלער איז געווען אין צאנז ביים שווער, איז געקומען א איד מיט א שווערע בקשה צום דברי חיים, האט דער צאנזער רב זי"ע אים געשיקט צום איידעם רבי מאטעלע. ווען דער איז אהינגעקומען, האט אים דער צדיק נישט געוואלט אננעמען, זאגנדיג, "איך בין דא אין צאנז וועל איך פירן רבי'סטעווע...?"

אפאר מאל האט ער יענעם אזוי באזייטיגט, ביז דער איד איז צוריק צום דברי חיים זאגן אז דער איידעם וויל אים נישט אויפנעמען. האט דער הייליגער צאנזער רב זיך אנגעטאן דעם טייל, גענומען דעם אידן ביים האנט, און צוזאמען אריבער צו רבי מאטעלע. דער הייליגער דברי חיים האט זיך אנגערופן, "איך בעט אייך, זייט מתפלל פאר דעם איד." און דער איידעם האט שוין נישט געהאט קיין ברירה...



א זון פונעם הייליגן הארנאסטייפלער האט אלס קינד געליטן גרויסע יסורים אויף די ציין. ער איז אריין צום טאטן, וועלכער האט אים אריינגעלייגט א פינגער אין מויל און איבערגעגאנגען אלע ציין, און פון דעמאלט האט דאס קינד קיינמאל אין

"איך בעט דיר זיי מיר מוחל אויף מיינע בייזוויליגע פלענער! איך האב געזינדיגט צו אללאה און צו נאבי דאוד, דאוון פאר מיר!" ווען דער אראבער איז עטוואס צו זיך געקומען האט ער איך דערציילט אז ער האט געפלאנט אים צו שיסן אין רוקן, באגראבן אין מדבר, און צורויבן זיין געלט און סחורה. "ווי צו מיר אויב איך וואלט דיר דאס געטון, מיר גלייבן דאך אויך אין נאבי דאוד, אויב אזוי זענען מיר ברידער, וויאזוי וואלט איך געקענט דערמארדן א ברודער פאר געלט?"

דער איד האט אים מוחל געווען און צוגעזאגט צו דאווענען פאר אים. דער גוי האט אים געבעטן אפצוקויפן דעם תהלימ'ל, צוזאגנדיג צו באצאלן יעדן פרייז, אבער דער איד האט אים געזאגט אז ער וועט דאס נישט פארקויפן פאר קיין געלט אין דער וועלט. דאס איז ביי אים א טייערע געשאנק פון בן איש חי און עס האט אים געראטעוועט דאס לעבן.

רבי יוסף חיים בן רבי אליהו זצ"ל, בן איש חי, בן יהודע, י"ג אלול תרס"ט

כד אלול

הרה"ק רבי מאטעלע הארנאסטייפלער זי"ע

ווען דער הייליגער צדיק רבי מאטעלע הארנאסטייפלער זי"ע איז נאך געווען גאר א יונגערמאן, האט זיין שווער דער הייליגער דברי חיים זי"ע פון צאנז געהאט צו אים גרויס הערצה און אהבה. ער פלעגט אים

אפגעזעגנט. ר' משה איז אהיימגעפארן און אנגעקומען בשלום.

פינף יאר שפעטער איז דער שוחט געווארן א סוחר. האט זיך געמאכט אמאל אז ער האט געדארפט פארן קיין באגדאד אויף מסחר מיט א שיירה אראבערס, א צען טאגיקע רייזע. ווען דער שבת קודש האט זיך דערנענטערט, איז דער סוחר פארבליבן ביי א פריינט אין א קורדישן דערפל וואו עס האבן געוואוינט אסאך אידישע משפחות און אויך "דאודים" אן אראבישער שבת וועלכע גלייבן נאר אין דוד המלך ע"ה און אינעם תהלים, מיט'ן פלאן נאכצוויאגן די שיירה נאך שבת.

מוצאי שבת האט זיין גאסטגעבער אים געפירט צו א ריזיגן הויכן גוי מיט דיקע שנויצן, באוואפנט ביז די ציין, און אנגעזאגט דעם גוי אז ער זאל פירן דעם סוחר ביז צו די שיירה און זיכער מאכן עס זאל אים נישט פאסירן קיין שלעכטס. דער איד האט צוגעזאגט דעם שומר אז ער וועט אים שוין באצאלן נאכ'ן אויספירן די מיסיע.

ווי נאר די זון האט אויפגעשיינט האבן זיי זיך ארויסגעלאזט אין וועג, אריין אינעם געפארפולן איראקער מדבר. ווען זיי האבן זיך דערווייטערט פון דארף, האט דער סוחר געשפירט ווי זיין באגלייטער פרובירט נאכאנאנד צו רייטן עטוואס שטייטער פון אים און זיך צו געפונען הונטער זיין רוקן. דאס האט אים שטארק באזארגט, און ער האט באלד ארויסגענומען פון טאש די קמיע וואס ער האט באקומען פון בן איש חי מיט פינף יאר פריער, און אנגעהויבן זאגן שטילערהייט תהלים, קאפיטל נאך קאפיטל, מיט גרויס כוונה. ווען ער האט געהאלטן ביי פרק כ"ג, "ד' רועי"... האט דער אראבער זיך צוגעיאגט מיט זיין פערד ביז נעבן אים און באפוילן זיך אפצושטעלן. "זאג מיר זאפארט וואס דו האלטסט דארט אין האנט!" האט ער אים באפוילן. "איך דאוון אין דעם ביכל", האט דער איד געענטפערט דערשראקן. "צוועם דאוונסטו און וואס איז דער ביכל?" האט דער אראבער געוואלט וויסן. "דאס איז דער ספר תהלים וואס דוד המלך האט פארפאסט, און מיר דאווענען אין דעם יעדן טאג אז דער זכות פון דוד המלך זאל אונז ביישטיין צו יעדע שווערע צייט." דער אראבער האט אים געבעטן ער זאל עס איבערזאגן און אים ערקלערן וואס ער מיינט דערמיט, און דער איד האט אזוי געטון.

דער אראבישער באגלייטער איז דערציטערט געווארן. "איך באשווער דיר זאלסט מיר זאגן אויב דאס איז טאקע דער ספר 'זאבור' (תהלים) פון 'נאבי דאוד' (דער נביא דוד), דו מאכסט נישט קיין חוזק פון מיר?" ווען דער איד האט באשטעטיגט אז דאס איז טאקע דער ספר תהלים איז דער ארבער צוגעגאנגען צום איד וועלכער איז געזעצן אויף זיין פערד, זיך אראפגעבויגן, גענומען קושן זיינע פיס און זיי באגאסן מיט הייסע טרערן, זאגנדיג מיט א גרויס געוויין,



יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרווח

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

הרב אלישע שמואל הורוויץ

פרעזידענט, באורד אוו דירעקטארט
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'**
בת חתנו הרב **יוסף משה שטויבער** שליט"א
עב"ג החתן היקר כמר **שלמה** נ"ו
בן מו"ה **אייזיק צבי בערקאוויטש** הי"ו

מו"ה אלי' הלוי רייזמאן

באורד מעמבער, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'
וגם לרבות בנו מו"ה
אהרן מתתי' הלוי רייזמאן
הי"ו
נאכט שטאב, סאמיט ברודער היים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'
נאכט שטאב, סאמיט ברודער היים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
לרגל שמחת לידת הנכדה/הבת תחי'

מו"ה לייב פריינד

הי"ו
זוג' החשובה תחי'
אינטעק דירעקטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה **דוד שטרייכער** הי"ו
ולרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה **דוד גראסס** הי"ו

מו"ה יעקב שיפער

הי"ו
זוג' החשובה תחי'
טריי קאונטי קעיר מענעדשער
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה משה אהרן פילאפף

הי"ו
די. עס. פי., קעטערין ברודער היים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., קעטערין ברודער היים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה ליפא היימאן

הי"ו
שבת און נאכט שטאב, המספיק וועי שוועסטערהיימען
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'
מענעדשער, המספיק וועי שוועסטערהיימען
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה צבי אלימלך גליק

הי"ו
סופערווייזער, קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'
**לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר יוסף וואלף נ"ו
לעול התורה והמצות**

מו"ה וואלף שניטצער

הי"ו
באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה משה מענדל ווערטהיימער

הי"ו
עקזעקיוטיו דירעקטאר, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת נישואי הנכד/ הבן
החתן היקר כמר יואל נ"י**
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אליעזר חבינשטיין** הי"ו

מו"ה וואלף ווירצבערגער

הי"ו
באורד פרעזידענט
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י
אצל נכדו מו"ה **יוסף אלתר ווייס** הי"ו

מו"ה נפתלי טעסלער

הי"ו
טשעף אוו סטעפ
המספיק אוו קינגס קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה יואל מאנדעל

הי"ו
פיינענס דיפארטמענט
המספיק האום קעיר
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה עמרם מיללער

הי"ו
אינטערגרעיטעד העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה משה יודא פישעל

הי"ו
קאמפארט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה ברוך מאסבערג

הי"ו
זוג' החשובה תחי'
סופערווייזער, טריי קאונטי קעיר מענעדשער

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה יחיא-ל פערלשטיין

הי"ו
סופערווייזער, קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'



יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרווח

רב
נחת
דקדושה
מכל יוצאי חלציקם
מתוך אושר
ועושר
והרחבת הדעת
לשם ולתפארת
עד ביאת הגואל

מז"ה אהרן אברהם שווארץ

הי"ד
מענדשער, נארט אירמאנט ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת אירוסים הבן
החתן היקר כמו בנימין נ"י**
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מז"ה **אברהם פעלדמאן** הי"ו

מז"ה נפתלי הירצקא בראך

הי"ד
נאכט שטאב, קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'

נאכט שטאב, קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

וגם לרבות חתנו מז"ה משה אברהם פישער

הי"ד
שבת און נאכט שטאב, קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'

מענדשער, המספיק וועי שוועסטערהיימען
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד/לידת הבן נ"י

מז"ה עקיבא גאלדשטיין

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת אירוסים הבת
הכלה החשובה תחי'**

טריי קאונטי קעיר מענדשער
עב"ג החתן היקר כמו **חיים** נ"ו
בן מז"ה **ארי' שיינער** הי"ו

מז"ה משה וואלטער

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
טריי קאונטי קעיר מענדשער

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה מרדכי הערש הויער

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת אירוסים הבת
הכלה החשובה תחי'**

סעררויס קאארדינעיטער, אוירלי אינטערווענשאן
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמו **יוסף** נ"ו
בן מז"ה **שלמה שווארץ** הי"ו

מז"ה יואל ווייס

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת אירוסים הבת
הכלה החשובה תחי'**

עיטש.סי.בי.עס. קאארדינעיטער, טשילדזשענס וועזווער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמו **דוד** נ"ו
בן מז"ה **חיים בצלא-ל בלום** הי"ו

מז"ה יעקב ערליכסטער

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר מענדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה בערל שטיין

הי"ד
באורד מעמבער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

**לרגל שמחת אירוסים הנכדה
הכלה החשובה תחי'**
בת בנו מז"ה **יושע לייב שטיין** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמו **יוסף** נ"ו
בן מז"ה **אברהם שמואל שווארץ** הי"ו

**ולרגל כניסת הנכד
הבחור היקר כמו וואלף נ"ו**
בן חתנו מז"ה **ברוך סרולאוויטש** נ"ו
לעול התורה והמצות

ולרגל שמחת לידת הבן תחי'
אצל נכדו מז"ה **חיים שמעון אראן** הי"ו

מז"ה שלמה זלמן ראבי

הי"ד
מעניטענענס מענדשער, מעסטערפיק פראגראם
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה ישראל יוסף וועבער

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
קעמפ אפקלאב מענדשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

**לרגל שמחת אירוסים הבן
החתן היקר כמו שמי נ"י**
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מז"ה הרב **מרדכי לייב פישער** הי"ו

מז"ה חיים הערש מייזעלס

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
אוירלי אינטערווענשאן סעררויס קאארדינעיטער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

**לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמו דוד מרדכי נ"ו**
לעול התורה והמצות

מז"ה ישעי' יעקב גרינבוים

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת אירוסים הבן
החתן היקר כמו אהרן נ"י**

די.עס.פי.61 סטעטס.ט. ברודערהיים
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מז"ה הרב **אביגדור עהרנפעלד** הי"ו

מז"ה ברוך טייטלבוים

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
סאפטוועיר ליאזאן, המספיק אוו קינגס קאונטי

**לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמו יחזקאל-ל שרגא נ"ו**
לעול התורה והמצות

מז"ה משה מרדכי פילאפף

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת אירוסים הבת
הכלה החשובה תחי'**

קאמפערט העלט קעיר מענדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמו **משה** נ"ו
בן מז"ה **אברהם באנדא** הי"ו



אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי



על כל פסיעה ופסיעה...



והיה כנגן המנגן, מוזיקאלישע אונטערהאלטונגען אינעם דעי-העב ברענגט אריין שמחת החיים.



מקולות מים רבים אדירים משברי ים. ביים געניסן פון א זומער טאג ביים וואסער.



ביים באזוכן דעם היסטארישן באן פונעם האדסאן וועלי.



ביים באזוך אינעם פארם שטעלט מען זיך אפ באגריסן דעם גיגאנטישן טראקטאר און מען זעצט זיך אפילו צום רעדל...



ומשמחה זו ישפע שפע רב: די תלמידים ביים מאכן א לחיים צום שלישי למילה ביים בן הנולד צום דירעקטאר אוו אפערעישנס ר' שלמה קארנבלי שיחי און ביים געטרייען ר' יוסף פריעד שיחי



שבת אחים גם יחד: ביים פארברענגן אויף אן אויספולג דורכאויס דעם זומער.



אשרי מי שבא לכאן ותלמודו בידו: גארנישט ברענגט נישט אזא שמייכל ווי א הייליג ספר.

הערליכער מסיבה לכבוד דאפלטע געבורטסטאג פאר טייערע 'תורה וחסד' תלמידים געפראוועט מיט דערהויבנקייט אינעם 'המספיק אוו אראנזש עסטעיט'



די תלמידים פארברענגן אויף דער הערליכער טעראסע אינעם רעזארט בשבת אחים גם יחד.

אין די 'המספיק משפחה' אינעם 'ישיבה תורה וחסד' פון המספיק אוו אראנזש קאונטי פאר

צו אויסדרוקן זייער ליבשאפט און שעצונג פאר אים, און דאס איז טאקע וואס מען טוט

מיר אלע רופן טאקע די טייערע קינדער מיט ספעציעלע געברויכן 'ספעציעלע קינדער' - אבער אין 'המספיק אוו אראנזש' לייגט מען אריין קאפ און מח וויאזוי מען קען טאקע זיכער מאכן אז די קינדער שפירן טאקע אז זיי זענען ספעציעל און באליבט, צו געבן פאר יעדעס קינד די געלעגנהייט צו זיין אינעם 'ספאטלייט' אויב דאס קינד וויל און מער וויכטיגער ווען און ווי אזוי ער וויל - צו אנערקענען אז ער איז א מתנה פונעם רבוש"ע און א 'חלק אלוקי ממעל' און אריינברענגן אין זיי צו אנטוויקלן א ליבשאפט פאר זיך אליין, און אנערקענען וואספארא ליבליכע אוצרות זיי זענען פאר זייערע משפחות און חברים.

און וואס קען זיין א בעסערע געלעגנהייט דערפאר ווי דער 'געבורטסטאג' דער יום הולדת אויף וועלכע צדיקים האבן געזאגט דערויף אז דער פסוק אין תהלים 'בני אתה אני היום ילדתיך' גייט ארויף אויף דעם טאג וועלכע איז ווי א יום טוב פאר דעם וואס פראוועט דעם געבורטסטאג, און גלייכצייטיג א געלגנהייט פאר זיינע חברים און באגלייטער

יעדן תלמיד.

אויב איין געבורטסטאג איז א געלעגנהייט צו פייערן מיט א געשמאקע מסיבה, איז אוודאי ווען עס האנדלט זיך פון צוויי געבורטסטאג, עס איז א דאפלטע שמחה, אבער די מסיבה איז געווען פיל מער פון דאפלט. דער געטרייער דעי-העב מענעדזשער ר' יודל קליינמאן שיחי' האט באשלאסן צו אויסנוצן די געלעגנהייט פון די צוויי געבורטסטאג מסיבות צו אראנזשירן א אומפארגעסליכע אונט אינעם פראכטפולן 'המספיק אוו אראנזש עסטעיט' דער הערליכער רעזארט וואס דינט אלס היים פאר די פארשידענע פראגראמען פון המספיק אין אראנזש קאונטי.

צו די באשטימטע צייט האט זיך דער שיירא ארויסגעלאזט צום עסטעיט, די טייערע באגלייטער און חברים, אין שפיץ פון די 'חתנים' דער טייערער פנחס שיחי' און יואל צבי שיחי' וועלכע האבן מיט שטראלנדע פנים'ער גענאסן און זיך דערקוויקט מיט די אויסטערלישע מתנה וואס זיי האבן באקומען זייט 29

איבער הונדערט קינדער און צופרידענע עלטערן ביים 'קאמפארט העלט קארניוואל' אין מאנסי



מען קריכט און מען דראפעט זיך אויף גראדע ווענט מיט פארגעניגן...

צו אקאמאדירן די משפחות און קינדער וועלכע זי סערווירט, און איינגערישט דאס ארט צו אקאמאדירן זייערע געברויכן. צו די באשטימטע צייט האבן איבער הונדערט קינדער באגלייט מיט זייערע עלטערן אנגעהויבן שטראמען, און זענען אויפגענומען געווארן דורך א געטרייע אנוועזנהייט פון שטאב מיטגלידער וועלכע האבן באגרייט יעדן איינעם באזונדער, עס האבן זיך אנגעזען קינדער פון יעדן עלטער, יעדער מיט א שמייכל פון פארגעניגן און ערווארטונג צו א לעבעדיגע פאר שעה פון אוואנטוריטישע שפילעריי אויף די ריזיגע איינריכטונגען וועלכע שפרייטן זיך אויס אין די לענג און אין די הייער, מיט אלע קאלירן און פארעמען, צום שפרונגן און צום קריכן און צום שפילן, צוגעפאסט פאר יעדע עלטער און פאר יעדע געשמאק.

ביים אריינגאנג האבן זיך אנגעזען דער 'המספיק אוו אראנזש' שטאב מיטגליד און

אסאך ווייטער פון דעם. א משפחה וואס האט דאס קינד אין 'קאמפארט העלט' ווייסט אז מען טוט אלעס אין די וועלט פאר די קינדער'ס הצלחה, און אמאל קומט נאך דערצו א מתנה, אן איבעראשונג, וואס דינט אלס א דערמאנונג אז 'קאמפארט העלט' איז אייביג דא פאר די קינדער און פאר זייערע עלטערן.

אט אזא דערמאנונג האבן די קינדער און עלטערן געקריגן מיט'ן איינלאדענונג צו אן עקסקלוסיוון 'קארניוואל' ספעציעל פאר די קינדער פון 'קאמפארט העלט' וועלכע איז איינגערישט געווארן אינעם שפיל-פלאץ אין מאנסי 'מייץ פלאץ' וואו עס פלעגט אמאל זיין א ספארטס איינריכטונג און איז פארוואנדלט געווארן אין א ריזיגער 'אינדאר שפיל פלאץ' מיט צענדליגע איינריכטונגען און שפילצייג פאר קינדער אין יעדן עלטער. 'קאמפארט העלט' האט אפגעדינגען דאס פלאץ פאר א גאנצע טאג אויף

'קאמפארט העלט' איז דער סאמע ערשטער אדרעס פאר הונדערטער עלטערן אין ראקלענד קאונטי וואס זייערע קינדער דארפן האבן הילף אין חדר אדער סקול, צו איז דאס אביסל הילף מיט די לימודים, פיזישע טעראפי אדער עמאציאנאלע באגלייטונג. די געטרייע עקספערטן און קעיר מענעדזשערס אין 'קאמפארט העלט' שטייען אלעמאל גרייט צו באגלייטן און צו העלפן די עלטערן מיט סיי וועלכע געברויכן צו זיכער מאכן אז זייערע קינדער קריגן אלע הילף וואס איז מעגליך אז זיי זאלן קענען שטייגן און בליען און דערגרייכן זייער פולע פאטאנציאל.

אין 'קאמפארט העלט' שטייען גרייט א שטאב פון פראפעסיאנעלע באגלייטער, מענער און פרויען, וועלכע פארשטיין צו די געברויכן פון קינדער, און יעדעס קינד קריגט א באגלייטער וועלכע פארשטייט אירע - אדער זיינע - געברויכן. אמאל איז דאס א קינד וואס איז מצליח אין חדר אדער סקול אבער דארף הילף מיט'ן באנעמונג מיט חברים, אדער אן עמאציאנאלע פראבלעם, אדער א קינד וואס דארף האבן טעראפי פאר א פיזישע באגרעניצונג. פאר יעדן פאל טרעפט מען דעם פאסיגן מענטש וואס וועט עס נעמען אלס א פערזענליכע מיסיע אז דאס קינד קריגט די בעסטע און העכסטע סטאנדארטן פון הילף און באגלייטונג.

דאס איז די סיבה פארוואס אזויפיל מנהלים און מחנכים, מנהלות און מחנכות, קענען נישט גענוג אויסלויבן די הייליגע ארבעט וואס ווערט אריינגעלייגט אין קאמפארט העלט פאר די קינדער. אזוי ווי אלע פראגראמען אין 'המספיק אוו אראנזש' שטעלט מען זיך אבער נישט אפ ביים צושטעלן די סערוויסעס, נאר מען גייט





אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי



דער הערליכער שווים באסיין אינעם עסטעיט שטייט צום דינסט.



מען נוצט אויס דעם הערליכן 'עסטעיט' צו זיצן און לערנען על מי מנוחות.



ביי אן אויספלוג אין די זומער חדשים.



דער שמייכל פארציילט מער ווי טויזנט ווערטער איבערן גייסטרייכן זומער פראגראם



דער היימישער "פיצא געשעפט" פון איינער פון די טייערע קינדער.



חבש כובע ישועה לראשו: ביים באזוקן דעם קרית יואל פייער דעפארטמענט.



גיט אריין א נחמה'לע אין א אידישע נשמה'לע: דער 'קעמפ נשמה' זומער פראגראם

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי



איש תחת גפנו ואיש תחת תאנתו: מען פארברענגט אין א הערליכן זומער פיקניק.



מען שטארקט זיך צו דינעם דעם אייבערשטן אינעם איבונגען דזשים.



מען פייערט א געבורטסטאג נאכן דאווענען.



יעדער תלמיד איז א שיפס קאפיטאן מיט די ריכטיגע באגלייטונג.



די שיירה לאזט זיך ארויס פאר א טאג פון אונטערהאלטונגען אינעם פארק.

שבת המספיק 19 אפגעהאלטן געווארן אין סטעמפארד קאנעטיקוט



דער הערליכער ציבור ביים גייסטרייכער מלווה מלכה. אינעם ראם, די רעדנער (פון רעכטס צו לינקס): הר"ר יונתן שווארץ, הר"ר אלעזר יונה זילבערמאן הר"ר פייבל קליין, הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי



די משמחי אלוקים ואנשים הר"ר וועלוול פעלדמאן און זיין שותף לדבר מצווה הר"ר יעקב יוסף לאנגזאם ביים משמח זיין דעם ציבור.



דער טאלאנטפולער כאר ביים מהנה זיין דעם ציבור ביים סעודתא דדוד מלכא משיחא

אזוי שנעל געזעגענען און האבן געקליבן צו בלייבן ביז זונטאג צופרי, וואו מען האט זיך ווידער געטראפן מיט די גוטע פריינט און ידידים, איבער א פרישטאג נוסח המספיק, וואו די געמיטער זענען שוין גאר אנדערש ווי פרייטאג ביים אנקומען. די ברייטע שמייכלעך אויף די אויפגעלייגטע פנים ער זענען געווען דאס בעסטע עדות איבער די באגאזשן און עמערס וואס מען טראגט פון דא אהיים. ★

פראגראם פונעם שבת המספיק נומער 19, אבער נאר דעם פיזישן טייל. די רוחניות, און נפשות'דיגער טייל דערפון וועט מען שפירן פאר לאנגע יארן בעז"ה, און וועט אונטערהאלטן די פילע פאמיליעס, לפחות ביז דאס קומענדיגע יאר. נאך די מלווה מלכה האט מען שוין געזעהן טייל באטייליגטע זיך ווארים געזעגענען, אבער אנדערע האבן נאך נישט געקענט זיך

וויילע, כמנהגם. פאר ווער עס האט זיי נאר אמאל געהערט, איז איבריג יעדעס ווארט צו שילדערן וואס עס האט זיך אפגעטון אין זאל פון די מינוט וואס זיי האבן זיך געעפנט דאס מויל, ביז א שיינע וויילע נאך וואס זיי זענען שוין נישט דארט געווען. **צוריק אהיים** דאס האט געשלאסן דעם אפיציעלן

09 זייט

פון המספיק קינגס קאונטי, בן הרה"ח ר' מאיר שליט"א, מייסד און ומנהל המספיק. ר' אין די שפעטע שעה האט ר' הערשל אויפגעעפנט זיין הארץ, דערציילנדיג פון זיינע יארן אלס קינד, וואס עס האט געמיינט אויפצואוואקסן אין א שטוב וואו עס זענען געווען תקופות געפלאגט פון ריכטיגע עניות, אז מען האט געדארפט וואשן די וועש מיט די הענט, טרוקענען אויף א שטריק, און מאכן פעניץ אויפן פייער פונעם גאז רענדזש, פשוט ווייל עס איז נישט געווען קיין געלט פאר די זאכן. ר' הערשל האט מיטגעטיילט וויאזוי זיין פאטער האט זיי אויסגעלערנט אוועק געבן דאס אייגענע פאר אנדערע וואס האבן אויך נישט, און וויאזוי דאס לעבן האט זיך ארום געדרייט ווען געבן פאר אנדערע איז דער וויכטיגסטער טייל פון לעבן. ר' הערשל האט ארויסגעברענגט וויאזוי אט דער אטמאספערע האט ר' מאיר אריינגעברענגט אין המספיק און דאס איז די נשמה פון המספיק, געבן פאר יענעם, און מיט הארץ און נשמה. נאך ר' הערשל'ען, האט אויפגעטרעטן נאכאמאל ר' אלעזר יונה זילבערמאן, מיט א דרשה באגלייט מיט א באצויבערנדע סלייד פרעזענטאציע האט זיס אראפגעלייגט וויאזוי מענטשן לאזן דאס לעבן 'געשעהן'. אנשטאט לעבן מיט כוונה, מיט אמונה און בטחון אינעם באשעפער זיך פרובירן צו שטארקן איבער די שוועריגקייטן, לעבט מען צומאל אן קיין שום מחשבה און מען לאזט זיך פירן פון יעדע שטער וואס קומט אונטער. נאך די אויפהייטערנדע ווערטער, האט זיך אויפגעשטעלט ר' פייבל קליין, און דאס מאל האט שוין אלס גראמער, האט ער מיט גאר תוכנידיגע און טרעפליכע גראמען אראפגעזונגען דעם גאנצן שבת, מיט די תוכן פון אלע דרשות, אריינגערעכנט די וואס זענען געזאגט געווארן אקארשט יעצט ביי מלווה מלכה. דער עולם איז געזעצן מיט אפענע מיילער באוואונדערנדיג דעם אויסטערלישן טאלאנט, מלא תוכן. צום שלוש האבן אריינשפאצירט אין זאל די באקאנטע משמחים, די בארימטע 'פעלדמאן-לאנגזאם' חברותא, וועלכע האבן אונטערגעהאלטן דעם עולם פאר לענגערע

יואל צבי האבן געטיילט לקח פאר זייערע טייערע חברים וועלכע האבן זיי געוואונטשן הארציגע ברכות צו זייער געבורטסטאג, און מען האט דאן ווייטער פארברענגט ביז שפעט אין אוונט אין א געמיטליכע און ברודערליכע אמאספערע. אין די שפעטע אוונט שטונדן האט זיך די שירא צוריקגעקערט אהיים, אנגעפולט בגשמיות און ברוחניות, און פיל מיט דאנקבארקייט פאר זייערע געטרייע באגלייטער, און דער געטרייער מענעדשער ר' יודל וועלכער האט אריינגעלייגט אומגעהויכע כוחות דאס צו צושטאנד ברענגען, און פאר 'המספיק אוו אראנזש' און די געטרייע שטאב פונעם ארט, פאר'ן צושטעלן אזא הערליכער 'עסטעיט' מיט אלע צוגעהערן פאר אן אומפארגעסליכער אוונט פון 'שבת אחים גם יחד'. ★

געשטראלט פון פרייד. ווען מען האט געגעסן צו די זעט ב"ה האט מען אנגעהויבן זינגען פאסיגע ניגונים און הארציגע מעלאדיעס וועלכע האבן אפגעהילכט ווייט אין די ריזיגע שטרעקעס פון נאטור וועלכע נעמען ארום דעם 'עסטעיט' - עס האט זיך געשפירט ווי די בריאה האט מיטגעזונגען און זיך מיטגעפרייט צו די געלעגנהייט ווען מען פייערט די מתנה וואס מיר האבן באקומען צו האבן אזעלכע לעכטיגע נשמות מיט אונז, און עס האט זיך געשפירט די אהבת חברים און דעם 'שבת אחים גם יחד' אין די לופט די גאנצע צייט. פארשטייט זיך אז אן קיין קינוח סעודה גייט דאס נישט, און מען האט טאקע דערביי צוגעגרייט דעם 'איבעראשונג' פאר די טייערע חתנים, א הערליכער 'געבורטסטאג טארט' איז אפירגעקומען און פנחס מיט

הערליכער מסיבה לכבוד דאפלטע געבורטסטאג פאר טייערע 'תורה וחסד' תלמידים

27 זייט

גרויסן באלקאן פון די צענטראלע געביידע, און דער מענעדזשער ר' יודל זעלבסט האט זיך גענומען צו די מלאכה פון בראטן און סערווירן כיד המלך. און ווען מען סערווירט א מאלצייט אינעם מלכות'דיגן עסטעיט דארף עס טאקע זיין א מלכות'דיגע סעודה - אויף די הערליך געדעקטע טישן מיט דעקאראטיווע שיינע טישטוכער זענען סערווירט געווארן א שפע פון פלייש, גרינצייג, סאלאטן, מיט אלע סארטן צושפייז און מדעני מלאכים לויט יעדן איינעם'ס פערזענליכן געשמאק, און מען האט זיך מחי' געווען מיט א סעודה כיד המלך ווי עס פאסט פאר די טייערע פנחס און יואל צבי וועלכע האבן פארנומען דעם אויבנאן און

און וואס זיי געבן פאר זייערע חברים, אן 'אוונט צום געדענקן' אין שוים פון נאטור אין דעם אויג-פארכאפנדע עסטעיט מיט אירע הערליכע פאנאראמישע שיינקייט און אויסטערלישע רואיגע אטמאספערע. אינעם 'עסטעיט' זענען זיי אנטפאנגן געווארן דורך די ארטיגע געטרייע שטאב, און ווי עס שיינט האט מען פון אויבן אויך זיך מיטגעפרייט און דער וועטער האט ב"ה קאאפערירט, א הערליכער זומער אוונט מיט א קלארע הימל און ציכטיגע שטערנס האבן צוגעגעבן מער דעקאראציע ווי סיי ווער וואלט ווען געקענט אהערשטעלן. א 'גרייל' איז אהערגעשטעלט געווארן אויפ'ן

טענדערע די און



אוג

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

א גוט אויג

עס זענען פאראן ווייניג חלקים פונעם קערפער, וואס זענען אונז אזוי וויכטיג און קומען אינעם טאג-טעגליכן לעבן אזוי צווייגן ווי די אויגן. די אויגן זענען וויכטיג און אויך מורא'דיג סאפיסטיקירט, אבער אין דער זעלבער צייט ווייסן מיר וועגן זיי נישט קיין סאך. מיר זענען נישט אזוי אינטים באקאנט מיט די אויגן ווי מיט אנדערע חלקים פונעם קערפער.

די אויגן שטעלן אונז ראשית כל צו די מעגליכקייט פון זען. זען נעמט אריין נישט נאר וואס עס טוט זיך דארט ארויפצו אדער ווער עס שטייט קעגנאבער אונז, נאר אנדערע מער מינדערוויכטיגע זאכן — אריינגערעכנט לאזן טרערן, וואס איז אויך א חלק פון דער זע-קראפט און שפילט אין דעם א געוויסע ראלע. די אויגן-לעפלעך, וואס זענען כסדר אקטיוו מיט'ן זיך אומאויפהערליך אויפמאכן און צומאכן אפילו ווען מיר באמערקן עס נישט, שפילן אויך א וויכטיגע ראלע, און דאס זעלבע אויך מיט די אויגן-ברעמען, וואס ערפילן א געוויסן תפקיד אין דער זע-קראפט.

אויגן ווערן אויך געזען ווי פענסטערס אריין צו דער נשמה פונעם מענטש. עס איז מסתמא נישטא נאך א פלאץ אינעם גוף, וואס דערציילט אזויפיל וועגן וואס עס טוט זיך אינעם הארץ פון א מענטש. דורכ'ן אריינקוקן אין די אויגן פון א צווייטן מענטש, קען מען אסאך פארשטיין וועגן וואס ער פילט בשעת מעשה, צי ער איז פרייליך און צופרידן, אדער טרויעריג און צעבראכן.

א וואונדערליכע מאשין

דאס מענטשליכע אויג איז זייער א פארצווייגטער אָבר. דער איינציגער חלק פונעם גוף וואס איז מער קאמפליצירט ווי די אויגן איז דער מוח.

די אויגן זענען אויס גאנץ פשוט, אבער זענען למעשה צוזאמגעשטעלט פון א גאנצער נעץ טיילן און טיילעלעך. צווישן די אפטיילונגען, אדערן, מוסקולען, נערוון, און אלע אנדערע צוגעהערן פון וואס דאס אויג באשטייט, רעדן מיר פון איבער צוויי-מיליאן חלקים! ווען מען קוקט אויף דעם אויג, מיט זיין באשיידענער גרויס, איז שווער צו פארדייען וויפיל פרטים זענען אלס נכלל אין אים. מען רעדט דא פון א זאך וואס איז נישט גרעסער ווי איין אינטש און וועגט בערך א פערטל פון אן אָנס.

די אויגן זענען אויך גאר מאכטפול, מער ווי א גאר פארגעשריטענעם קאמערע, און מיר האבן דאס יכולת צו זען בערך פופציג זאכן פער סעקונדע. די זע-קראפט דעקט נישט נאר אסאך זאכן, נאר אויך ווייטע שטחים. דאס אויג קען אויפכאפן די שיין פון א פלעמל ביז אזוי ווייט ווי 1.7 מייל אוועק. אונטער געוויסע אומשטענדן איז מעגליך צו זען א ליכט ברענגען פון אזוי ווייט פון פערצן מייל!

די זע-קראפט איז זייער מאכטפול, און מומחים שאצן אז אכציג פראצענט פון אונזערע זכרונות זענען זאכן וואס מיר האבן אריינגענומען אין זיך דורכ'ן זען. סטאטיסטיקס ווייזן, אז אין דורכשניט וועט א מענטש דורכאויס זיין לעבן זען 24-מיליאן אייגנארטיגע בילדער. דאס מיינט נישט נאר די זכרונות וואס מיר זען אין משפחה בילדער-אלבומס, נאר אלערליי סצענעס מיט וואס אונזערע באגעגענען זיך כסדר.

נישט נאר דער כח הראי' איז שטארק, נאר די אויגן זעלבסט זענען אויך היפש דויערהאפטיג. דאס אויג איז דער איינציגער חלק פונעם קערפער, וואס וואקסט ווייניגער ווי אנדערע

טיילן פונעם קערפער. אנדערש ווי אנדערע קערפער-טיילן, וואס זענען גאר קליין ביים געבורט און וואקסן מיט דער צייט, דארף די גרויס פון די אויגן נישט קיין סאך וואקסן.

נאך א חידוש'דיגע אויג-אייגנשאפט, אז די זעלן פון די אויגן בלייבן מיט'ן מענטש דורכאויס זיין גאנץ לעבן. אנדערש ווי דעם גאנצן גוף, וועמענס זעלן האלטן אין איין אפשטארבן און געבוירן נייע, דינען די זעלן פון די אויגן א לעבנסלענגליכן טערמין און בלייבן מיט'ן מענטש פונעם געבורט ביז'ן טויט.

איר זעט גוט

די ערשטע זאך וואס קומט אויפ'ן געדאנק ביים רעדן פון די אויגן, איז די זע-קראפט. דער כח הראי' איז טאקע די וויכטיגסטע פונקציע וואס די אויגן שטעלן צו פאר'ן מענטש.

במושכל ראשון זעט עס אונז אויס, אז די אויגן זענען כסדר פארנומען צו 'כאפן בילדער' און פונקציאנירן אויף אן ענליכן אופן ווי א קאמערע. די אויגן-קאמערעס כאפן אויף וואס עס ליגט נאר קעגנאבער זיי, און דאן 'זענען' מיר די בילדער וואס אונזערע אויגן-אפאראטן האבן גענומען.

דער אמת איז אבער, אז די אויגן אליין זענען גארנישט. די דאזיגע איידעלע קיילעלעך וואס זיצן אונז אזוי באקוועם אין קאפ קענען גארנישט מער ווי אייננעמען ליכט. דער רבנו של עולם האט אויסגעשטאט אונזערע אויגן מיט ספעציעלע צוגעהערן, וואס נעמען די ליכט-שטראלן און שיקן זיי ווייטער צום מוח. דער מוח נעמט די ספעציעלע שטראלן און טייטשט זיי אויס. ווען דער מוח ענדיגט זיין ארבעט פון מסדר זיין און פארטייטשטן, אין יענער רגע 'זענען' מיר דאס בילד.

אין אנדערע ווערטער, די בילדער וואס מיר זען מאלן זיך איינגטליך אפ טיף אינעם קאפ. די אויגן זענען די כלים, די מיטלען, וואס ברענגען די רוע אינפארמאציע פון אינדרויסן און טראגט עס צום קאפ. די בילדער און סצענעס מאלן זיך אבער אויס אינעם מוח, נישט אין די אויגן.

וואס טוט זיך דארט?

'ליכט' איז אייגנטליך א שטראל, וואס לויפט פון אונזערע אויגן צו די זאכן וואס מיר זען און צוריק. דאס מיינט אין אנדערע ווערטער, אז ווען מיר זען עפעס, האט זיך דא אפגעשפילט א געוויסער פראצעדור פון לויפנדע שטראלן הין און צוריק - פון די זאכן וואס מיר 'זענען' ביז אונזערע אויגן. אויב איר זעט עפעס מיט אייערע אויגן, לאמיר זאגן א בענקל, איז עס טייטש אז א ליכט-שטראל האט זיך אנגעשטויסן אינעם בענקל און פון דארט איז ער ווייטער געלאפן ביז אייערע אויגן.

פון טאג-טעגליכער ערפארונג ווייסן מיר, אז כדי די אויגן זאלן קענען עפעס זען, דארף פריער זיין ליכטיג. ווען ס'איז שטאק-פינסטער זענען מיר גארנישט. און ווי דער באקאנטער אויסדרוק גייט: ער האט 'געטאפט' אין דער פינסטער. געטאפט, ווייל די אויגן קענען נישט אויספירן זייער תפקיד אן דער הילף פון ליכט. די אויגן זענען בעצם כלים וואס נעמען אויף ליכט וואס קלאפן זיך אפ פון חפצים.

ליכט איז א כוח וואס קומט פון א מקור - דער זון, א לאמפ אא"וו. דער דאזיגער כוח איז א ממשות. דאס ממשות קומט ארויס פון דעם ליכט-מקור, פליט ארום פריי איבער'ן גאנצן חלל, ביז עס שטויסט זיך אן אין עפעס. דאן געשעט דערמיט דאס זעלבע ווי ווען מיר ווארפן

א שטיינדל אויף א וואנט: ווערט אפגעקלאפט אויף צוריק. די צוריקגעקלאפטע ליכט-שטראלן פליען דאן ווייטער. ווען אזא שטראל שטויסט זיך אן אין אונזערע אויגן, דעמאלט 'דערזענען' מיר דאס, אין וואס די ליכט האט זיך פריער אנגעשטויסן.

מיר באמערקן נישט דעם גאנצן פראצעס - געלויף, אנשטויסן, צוריקקלאפן - ווייל דאס אלעס שפילט זיך אויס אוינגבליקליך שנעל. ליכט שטראלן פליען מיט אן אומבאגרייפליכער שנעלקייט פון 186 טויזנט מייל א סעקונדע. דאס איז א שנעלקייט וואס איז כמעט אוממעגליך משער צו זיין, שוין אפגערעדט פון זען. צו אונזערע חושים זעט אויס ווי פונעם אנצינדן די עלעקטערי ביז מיר דערזענען אלעס אין צימער איז נישט דורכגעלאפן קיין רגע. אלעס איז געשען אויפאמאל, אבער דאס איז נאר צוליב דער באגרעניצונג פון אונזער זע-קראפט, וואס איז נישט ביכולת צו דערזען אזעלכע אומבאגרייפליכע שנעלקייטן.

א פארקערטע וועלט

ווען ליכט קריכט אונז אריין אין די אויגן, ווערן די שטראלן צעבויען. די ליכט-שטראלן ווערן צעבויען און דאס בילד וואס עס ברענגט אונז אריין אין קאפ ווייזט זיך לכבוד דעם פונקט פארקערט: מיט'ן קאפ אראפ און די פיס ארויף. איינע פון די זאכן וואס דער מוח טוט טאקע איז צוריק איבערצודרייען דאס בילד, און עס אוועקשטעלן פאר אונז אויף דעם אופן וויאזוי עס זעט 'אמת'דיג' אויס דארט אינדרויסן.

ווען מיר קוקן ערגעץ מיט די אויגן, ווייסן מיר אויך ווי ווייט יענע געזעענע זאך געפינט זיך. אונזערע אויגן ווייזן אונז טיפקייט און ווייטקייט, און דערציילן אונז אז די זאך דא געפינט זיך ממש אין פראנט פון אונז, און יענער אנדערער חפץ ליגט דארט ווייט אוועק.

בעצם וואלטן מיר דורכ'ן קוקן מיט די אויגן, וואס טוען גארנישט מער ווי כאפן א בילד און עס שיקן צום מוח וואס פארטייטשט און ווייזט עס, נישט געקענט כאפן די ווייטקייט פון א זאך אדער טיפקייט פון פלאץ. דעם חלק פון דער זע-קראפט טוט דער מוח, וואס שטעלט אונז צו א דריי-דימענסיאנאלע (3D) בילד. דער מוח פירט אויס דעם תפקיד דורכ'ן נעמען די צוויי בילדער וואס ביידע אויגן שטעלן אים צו, און זיי צוזאמשמעלצן אין איין בילד. יעדעס פון די צוויי אויגן ווייזט אביסל אן אנדערן פערספעקטיוו פון דער זעלבער זאך, און פון ביידע אינאיינעם באקומען מיר א 'טיפע' בילד.

ליכט קאנטראל-צענטער

יעדעס אויג פארמאגט אינעם צענטער א חלק וואס קומט מיט א באשטימטן קאליר וואס איז אנדערש ביי יעדן מענטש. אנגעהויבן פון טונקל ברוין ביז ליכטיג בלוי, איז דער 'איריס' (Iris) געווענליך איינער פון זעקס קאלירן. דער פאפולערסטער אויג-קאליר איז ברוין און דער זעלטענסטער איז גרין.

(אגב, זענען גרין און בלוי די צוויי גרעסטע עקשנים אין דער אויג-קאליר משפחה, און אנדערש ווי אנדערע אויג-קאלירן, וואס לויפן געווענליך אריבער דירעקט פון איין דור צום נעקסטן, קען די השפעה פון בלוי און גרין בלייבן אויף דורות שפעטער, און א מענטש קען איבערגעבן דעם קאליר פאר אן אייניקל מיט עטליכע דורות שפעטער.)

אינעם צענטער פונעם אייריס געפינט זיך א טונקלער פינטל וואס מיר רופן 'דאס



שווארצאפל' (Pupil) פונעם אויג. דער תפקיד פון די צוויי, אייריס און שווארצאפל, איז צו קאנטראלירן די מאס ליכטיגקייט וואס קומט אריין צום אויג. כדי דער מענטש זאל קענען געהעריג זען, דארף ער באקומען א באלאנצירטע מאס פון ליכטיגקייט. צופיל ליכט וועט שטערן אונזערע אויגן צו זען קלאר, פונקט ווי צו ווייניג לאזט נישט אונז באקומען קיין קלאר בילד. די אויפגאבע פון דער אויג-אפטיילונג איז צו האלטן חשבון און זיכער מאכן, אז דאס אויג באקומט א באלאנצירטע פארציע ליכט, פונקט גענוג צו קענען געהעריג זען.

דער אייריס איז ווייך, און דערפאר קען זיך עס הערן ווי א חידוש אז ער איז פול מיט מוסקולען. נאר אנדערש ווי די פעסטע מוסקולען אין די הענט און פיס, זענען די אייריס-מוסקולען קליין, ווייך, און זייער בויגזאם. דער אייריס איז ספעציעל באשאפן געווארן מיט עלאסטישע פייבער-מוסקולען, כדי צו קענען אויספירן זיין אויפגאבע פון איינציען און אויסציען דאס שווארצאפל — יענעם שווארצן פינטל אינעם צענטער, וואס ציט זיך איין ווען דאס אויג באקומט צופיל ליכט און ברייטערט זיך אויס ווען ס'קומט אן צו ווייניג ליכטיגקייט. די אויג-מוסקולען זענען גאר פלינק — אייגנטליך די שנעלסטע פון אלע מוסקולען אינעם קערפער.

דער אייריס זעט אויס קליין און גאנץ איינפאך, אבער למעשה אנטהאלט ער אזויפיל ווי 256 אייגנארטיגע שטריכן. צו באגרייפן דאס משמעות דערפון איז כדאי צו דערמאנען, אז די פינגער-אפדרוקן, פארמאגן נישט מער ווי פערציג אייגנארטיגע שטריכן.

דער גלאזערנער פאנצער

דער אייריס איז איבערגעדעקט מיט אזא קלארן, כמו-גלאזערנעם שיכט וואס הייסט 'קארניא' (Cornea). דער קארניא באשיצט די אויגן קעגן אומגעוואונטשענע זאכן וואס קענען עס שעדיגן, אריינגערעכנט שטויב, דזשורמס (Germs), און אנדערע מרעין בישין וואס קענען ברענגען פראבלעמען פאר'ן אויג און דער זע-קראפט.

דער קארניא שפילט אויך די זעלבע ראלע ווי זון-ברילן, וועלכע באשיצן די אויגן קעגן די שעדליכע 'אולטרא וויאלעט' שטראלן פון דער זון. די קארניא האט נישט דעם כח אפצוהאלטן אלע די שטראלן פון אריינקריכן אינעם אויג, אבער א געוויסן פראצענט פון י-ווי האלט ער יא צוריק פון אריינדרענגען אין די אויגן.

דער קארניא שפילט א וויכטיגע ראלע אין דער זע-קראפט און איז פאראנטווארטליך אויף צוויי-דריטל פונעם מענטש'ס כח הראי'. דער קארניא איז די ערשטע סטאנציע וואו ליכט פון אינדרויסן באזוכן אינעם אויג, איידער זיי שטראמען פון דארט אריין טיפער אין דעם גליד. דער קארניא צעטיילט און צעבויגט די ליכט-

שטראלן, פון וואס דער מח שטעלט שפעטער צוזאמען דאס בילד וואס מיר זעען.

אנדערש ווי די אנדערע אפטיילונגען פונעם אויג, לויפן אינעם קארניא נישט קיין אדערן. איינע פון די בענעפיטן וואס קומען מיט אדערן איז אקסיגאן, וואס דאס בלוט ברענגט מיט זיך. אן קיין אדערן, האט דער קארניא נישט קיין געהעריגן קוואל וואס זאל אים צושטעלן דעם אקסיגאן, אין וואס ער נויטיגט זיך צו קענען געהעריג אנגיין מיט'ן לעבן.

דער אויבערשטער האט אבער אויך דעם חלק פון גוף באזארגט מיט זיין נערווג, און דער קארניא באקומט זיין שפיז דורך דער פליסיגקייט וואס די אויגן פראדוצירן. די דאזיגע פליסיגקייט אנטהאלט צווישן אנדערן אויך אקסיגאן, וואס ווערט צעשפרייט איבער'ן גאנצן קארניא יעדעס מאל וואס מיר בלינקען מיט די אויגן.

דאס בלינקען געשעט אויטאמאטיש, אן דעם וואס מיר זאלן דארפן זיך אפשטעלן

שטיק אויג-חלק, נאר באשטייט פון א גרופע ספעציעלע צעלן. די איבער א מיליאן צעלן דינען ווי אזעלכע אנטענעס, שפיר-אפאראטן, וואס כאפן די ליכט נאך דעם וואס זיי זענען דורכגעגאנגען אלע גלגולים פון דעם קארניא, אריין אין דעם אייריס און שווארצאפל, און דורכ'ן לענס.

דער רעטינע נעמט די ליכטיגקייט און פארוואנדלט זיי אין אזעלכע עלעקטרישע סיגנאלן (electrical impulses). די דאזיגע סיגנאלן ווערן דאן ארויסגעשיקט פונעם אויג, וואו זיי ווערן אפגעווארט דורך א נעץ פון נערוון וואס זיצן דארט פאר דעם צוועק.

די נערוון נעמען די סיגנאלן און שיקן זיי אפ צום מח. ווען די עלעקטרישע סיגנאלן קומען אן אינעם קאפ, הייבט זיך א סדרה פון אויפכאפן, אויסטייטשן, און צוזאמשטעלן. ווען דער גאנצער פראצעדור ווערט פארטיג, דעמאלט באקומען מיר א בילד — מיר זעען די זאך אויף וואס די אויגן האבן פריער געקוקט.

אויג

די אויגן זענען צוזאמגעשטעלט פון א נעץ טיילן און טיילעכלעך. צווישן די אפטיילונגען, אדערן, מוסקולען, נערוון, און אלע אנדערע צוגעהערן פון וואס דאס אויג באשטייט, רעדן מיר פון איבער צוויי-מיליאן חלקים!

דאס איז אן עבודה קשה וואס איז זייער ווייט פון פשוט, און אין דער ארבעט פון אהערשטעלן די זע-קראפט ווערט איינגעשפאנט גאנצע פופציג פראצענט פונעם מח.

פייכטקייט

דאס ווייסן מיר פון אייגענער ערפארונג, אז געזונטע אויגן זענען פייכט. די אויגן זענען אויסגעשטאט מיט ספעציעלע רערלעך (Glands), וואס פראדוצירן טרערן וואס מאכן די אויגן נאס. מיר רעדן נישט פון די טרערן וואס גיסן זיך ביים וויינען (אדער שטארק לאכן), נאר די געווענליכע פייכטקייט וואס די אויגן באקומען כסדר, אפגעזען פונעם מצב רוח אין וועלכן מיר געפינען זיך.

די טרערן באשטייען פון וואסער און זאלץ און ווערן פראדוצירט דורכ'ן אימיון סיסטעם, וועלכער שיקט די פייכטקייט ארויס צו די אויגן דורך גאר קליינע און דינע רערלעך. די רערלעך געפינען זיך אונטער דער הויט, ממש העכער די אויגן-לעפלען (eyelids).

עס זענען דארט פאראן באזונדערע רערלעך, וואס פראדוצירן אזא סארט אויל. דער תפקיד פונעם אויל, וואס מיסט זיך אויס מיט'ן טרערן-וואסער, איז צו מאכן די פליסיגקייט זאל

זיין אביסל געדעכט. דער אויפטו דערמיט איז, אז די טרערן זאלן זיך נישט ארויסגיין פון די אויגן. אנדערש ווי טרערן וואס קומען פון רגש, דארפן מיר אז די געווענליכע טרערן זאלן יא בלייבן אינעם אויג. די געדעכטקייט וואס דער אויל גיט די פליסיגקייט העלפט איר זיך האלטן אינעווייניג, וואו די טרערן ווערן צעווישן און האלטן די אויגן פייכט.

די דאזיגע טרערן ברענגען פאר'ן מענטש עטליכע בענעפיטן. זיי וואשן זיי אפ אונזערע אויגן-פענסטערס פונעם שטויב און אנדערע פרעמדע זאכן וואס טשעפען זיך דארט צו, און אויך פיסערן זיי די אויגן מיט פארשידענע געזונטע צוגאב-זאכן אין וואס די אויגן-אפטיילונגען נויטיגן זיך צו בלייבן געזונט.

אויב די רערלעך פראדוצירן צופיל טרערן, אדער די לעפלען מאכן זיך נישט אויף און צו גענוג מאל, קען דער מענטש זיך טרעפן מיט צופיל פליסיגקייט — ער באקומט 'וואסערעריגע אויגן'. רוב מאל איז עס א צייטווייליגע זאך, וואס גייט אוועק פון זיך אליין.

אויב רעדט מען פון אזויפיל טרערן אז עס קען קומען ממש צו א פארפלייצונג, דעמאלט וועט דער סורפלוס פון פייכטקייט אריינגעפירט ווערן צו דער נאז. דאס איז טאקע די סיבה פארוואס מיט'ן וויינען קומט אפטמאל אויך א רינענדע נאז. די אויגן ווערן פארפלייצט און די טרערן ווערן דירעקטירט אריינצופליסן צום שכן.

טרערן איז איינע פון די זאכן מיט וועלכע פיצלעך קינדער ענדלען אין עלטערע מענטשן, און ביידע האבן כמעט נישט אדער זייער ווייניג טרערן. פיצלעך קינדער קענען וויינען, אבער זיי פארלאזן נישט דערביי קיין טרערן, און דאס זעלבע אויך מיט אן ערוואקסענעם מענטש, אז וואס עלטער ער ווערט, אלס ווייניגער טרערן פראדוצירן זיינע אויגן.

אויג פירעהענ

די אויגן זענען ווי פענסטער אריין צו דער נשמה. נו, איז דאך נישט מער ווי יושר אז די פענסטערס זאלן באקומען פירעהענ. אזעלכע פירעהענ האט דער רבנו של עולם געגעבן פאר יעדן אויג פון יעדן מענטש, און די אויגן-לעפלען (eyelids) שפילן טאקע א וויכטיגע ראלע אין דער אויפגאבע פון באשיצן דעם וויכטיגן גליד. די אויגן-לעפלען קומען מיט 'באטעריען' — ספעציעלע מוסקולען וואס האלטן זיי אין איין ריקן ארויף און אראפ. דא און דארט ריקן מיר די לעפלען בכוונה, אבער רוב מאל געשעט עס אויטאמאטיש און מיר כאפן אפילו נישט אז אין דורכשניט בלינקען אונזערע אויגן דורכאויס יעדער מינוט פון פופצן ביז צוואנציג מאל.

די ערשטע און וויכטיגסטע אויפגאבע פון די אויגן-פירעהענ איז, זיכער צו מאכן אז קיין פרעמדע זאכן קומען נישט אן צו די אויגן. דערפאר האלטן זיי אין איין זיך אראפלאזן און אויפהייבן, כדי אפצוהאלטן שטויבלעך און אנדערע פרעמדע סובסטאנצן פון אריינקריכן אינעם אויג.

נאך א תפקיד פון די אויגן-לעפלען איז זיכער צו מאכן אז די אויגן בלייבן פייכט. זיי נעמען די פליסיגקייט וואס ווערן פראדוצירט אין די ספעציעלע טרערן-רערלעך מיט וועלכע די אויגן זענען אויסגעשטאט, און צעווישן זיי איבער'ן גאנצן אויג.

חוץ דעם וואס די אויגן דארפן בלייבן פייכט כדי צו קענען געהעריג פונקציאנירן, שפילט דאס ווישן אן ענליכע ראלע ווי ביים וואשן זייט 32 <



» זייט 31

פענסטערס, און רייניגט די אויגן פון שטויב און אנדערע פרעמדע ברעקלעך וואס דרינגען אריין. די אויגן-ברעמען קען מען אנקוקן ווי אזעלכע דאמבעס — שיין-ווענט וואס ווערן אוועקגעשטעלט ביי די ברעגעס פון א טייך וואס האט א נטי איבערצוריינען — וואס זענען אוועקגעשטעלט געווארן אפצוהאלטן דעם שווייס פונעם שטערן אראפצוריינען אונטן און אריין אין די אויגן.

הילף פארן אויג

אויגן-גלעזער און זייער ברודער, קאנטאקט-לענסעס (contact lenses), זענען א טייל פונעם מציאות החיים. סטאטיסטיקס ווייזן, אז אזויפיל פון 75 פראצענט מענטשן וועלן פריער צי שפעטער אין לעבן זיין אנגעוויזן אויף אויגן-גלעזער.

דער פשט איז אבער נישט אזוי ווייט אז אונזערע אויגן זענען היינט שוואכער ווי אמאל, און א גרויסער חלק פון דער סיבה פארוואס אויגן-גלעזער איז געווארן אזוי גאנגבאר איז פשוט צוליב דעם וואס די מעדיצינישע וועלט איז היינט אזוי פארגעשריטן. אמאל האט די וויסנשאפטליכע וועלט נישט אזוי גוט פארשטאנען צום אויג, און מענטשן האבן זיך מער געמוטשעט מיט'ן זען. היינט קען מען זיך פשוט רינגער מאכן.

אויגן-פראבלעמען שטייען טאקע ארויס פון מערערע אנדערע געזונט-קאמפליקאציעס, אז איבער אכציג פראצענט פון זע-שוועריגקייטן קענען היינט-צו-טאג געהיילט ווערן. איין זאך וואס ספעציאליסטן קענען דערווייל נישט באווייזן, איז דורכפירן אן אויג-איבערפלאנצונג. ווי דערמאנט, איז דאס דאזיגע גליד זייער קאמפליצירט, מיט אסאך חלקים, קשרים, און פונקציעס, און די מעדיצינישע וועלט האט נאכנישט באוויזן איבערצוקומען די שוועריגקייטן מיט וואס אזא פראצעדור וואלט געווען פארבינדן.

געוויסע רפואה אנאליסטן שאצן אבער, אז מיר שטייען נישט צו ווייט דערפון און ס'זענען פאראן שאנסן אז ביז עטליכע יאר וועט מען יא קענען ערזעצן א געשעדיגטן אויג מיט א נייעם.

נאנט און ווייט

זייער אסאך שוועריגקייטן מיט דער זע-קראפט ווערן היינט געלינדערט אדער עלימינירט מיט אזויפיל סארטן גלעזער. רוב רובם סארטן פון אויגן-ברילן קומען אדרעסירן איינעם פון עטליכע סארטן זען-שוועריגקייטן, מיט דעם צד השווה צווישן זיי אלע אז דאס אויג זעט נישט קלאר.

אין דעם כלל איז אריינגערעכנט נאנט-זענענדיקייט (nearsightedness) — א שוועריגקייט מיט'ן זען קלאר זאכן וואס זענען

ווייט פונעם מענטש. אין דעם פאל וועט דער דאקטאר פארשרייבן א ספעציעלן סארט גלאז, וואס ברענגט נאנטער זאכן — מענטשן, חפצים, געשעענישן — וואס געפינען זיך צו ווייט פאר'ן אויג צו קענען נאטירליך אליין זען קלאר.

אין אביסל מנוחה, און ווען די אויגן ווערן אנגעשטרענגט הייבן זיי אן אונטערקרעכצן. ווען די אויגן ווערן איבערגעניצט און באקומען נישט קיין איבעררייס, וועט דער מענטש עס פילן. געווענליך געשעט עס ווען



עס איז נישטא נאך עפעס וואס דערציילט אזויפיל וועגן וואס עס טוט זיך אין א מענטש. דורכ'ן אריינקוקן אין די אויגן פון א צווייטן מענטש קען מען פארשטיין צי ער איז פרייליך און צופרידן, אדער טרויעריג און צעבראכן.



דער מענטש ליינט פאר שעות אין א צי אדער זיצט און קוקט אויף א סקרין פאר א לענגערער צייט אן איבעררייס.

אנגעשטרענגטע אויגן קען ברענגען א ווייטאג אין אדער ארום די אויגן, און צומאל קען עס פארגעפלען די זע-קראפט. ביי געוויסע מענטשן קומט דערצו צו א קאפ-ווייטאג, און עס זענען פאראן אזעלכע וואס פילן בכלל שוואך און אויסגעשעפט.

יעדנפאלס, איז עס נישט קיין ערנסטער ענין און בסך הכל מיינט עס אז די אויגן דארפן אביסל רוען.

דאס זעלבע איז מיט אן אנדערן, פונקט-פארקערטן מצב — מענטשן וואס זענען ווייטזענדיג (farsightedness). אין דעם פאל קען דער מענטש קלאר זען וואס עס קומט פאר דארט ווייט אוועק, אבער ער מוטשעט זיך צו זען קלאר עפעס וואס שטייט אים ממש פאר די אויגן.

אנגעשטרענגטע אויגן

פונקט ווי יעדן אנדערן חלק און פונקציע פונעם גוף, נויטיגט זיך אויך די זע-קראפט

פוילע אויגן

'עמבליאָפיע' (Amblyopia) איז א צושטאנד וואס מיר באצייכענען ווי א 'פויל אויג' (Lazy Eye) — ווען איין אויג וואנדערט ציללאז ארום אנשטאט פאקוסירן אויפ'ן מענטש אדער פלאץ וואו מען קוקט בשעת מעשה.

עס הייבט זיך געווענליך אן ווען איין אויג אנטוויקלט זיך נישט אזוי גוט און שנעל ווי דאס אנדערע, און דער מח לערנט זיך אויס צו ווידמען זיינע כוחות פאר'ן בעסערן אויג און איגנארירן דעם שוואכערן.

פוילע אויגן מאכן זיך געווענליך ביי קינדער צווישן די זעקס און ניין יאר. עס זענען פאראן מערערע מעגליכע גורמים וואס ברענגען עס, און הגם דאקטוירים וועלן נישט אייביג באווייזן פעסטצושטעלן די סיבה, איז דער מצב געווענליך זייער היילבאר.

דער אמת איז, אז אין א געוויסן זין איז עס אמת ביי אלעמען און ביי כמעט יעדן מענטש איז איין אויג בעסער אנטוויקלט ווי דאס אנדערע. א פוילע אויג מיינט אז דער חילוק צווישן ביידן איז גענוג גרויס, אז דער מח זאל מחליט זיין נישט צו קוקן אויף יענעם זייט און אים לאזן לויפן.

א מעשה מיט מייערן

עס איז פאראן א פארשפרייטע מיינונג אז מייערן זענען געזונט פאר די אויגן, און

אויג אין א ווארט

דער אייריס איז איבערגעדעקט מיט קלארן שיכט וואס הייסט 'קארניא' (CORNEA). דער קארניא באשיצט די אויגן קעגן אומגעוואונטשענע זאכן וואס קענען עס שעדיגן, ווי למשל שטויב און דזשוימס (GERMS).

דער קארניא איז פאראנטווארטליך אויף צוויי-דריטל פונעם מענטש'ס כח הראי. דער קארניא איז די ערשטע סטאנציע וואו ליכט פון אינדרויסן באזוכן אינעם אויג. דער קארניא צעטיילט און צעבויגט די ליכט-שטראלן, פון וואס דער מח שטעלט שפעטער צוזאמען דאס בילד וואס מיר זעען.

דער 'רעטינע' זיצט גאנץ הינטן פונעם אויג. עס באשטייט פון איבער א מיליאן צעלן, וואס כאפן די ליכט נאך דעם וואס זיי זענען דורכגעגאנגען אלע גלגולים פון דעם קארניא, אריין אין דעם אייריס און שווארצאפל, און דורכ'ן לענס.

דער רעטינע נעמט די ליכטיגקייט און פארוואנדלט זיי אין עלעקטרישע סיגנאלן (ELECTRICAL IMPULSES). די דאזיגע סיגנאלן ווערן דאן ארויסגעשיקט פונעם אויג, וואו זיי ווערן אפגעווארט דורך א נעץ פון נערוון, וועלכע נעמען די סיגנאלן און שיקן זיי אפ צום מח.

אויגן-פראבלעמען שטייען טאקע ארויס פון מערערע אנדערע געזונט-קאמפליקאציעס, אז איבער אכציג פראצענט פון זע-שוועריגקייטן קענען היינט-צו-טאג געהיילט ווערן. מומחים שאצן אז ביז א פאר יאר וועט מען שוין קענען דורכפירן אויג-איבערפלאנצונגען. ★

עס זענען פאראן ווייניג חלקים פונעם קערפער, וואס זענען אונז אזוי וויכטיג און קומען אינעם טאג-טעגליכן לעבן אזוי צוניץ ווי די אויגן.

די זע-קראפט איז זייער מאכטפול, און מומחים שאצן אז אכציג פראצענט פון אונזערע זכרונות זענען זאכן וואס מיר האבן אריינגענומען אין זיך דורכ'ן זען.

די אויגן אליין זעען גארנישט. דער רבונג של עולם האט אויסגעשטאט אונזערע אויגן מיט ספעציעלע צוגעהערן, וואס נעמען ליכט-שטראלן און שיקן זיי ווייטער צום מח. דער מח נעמט די ספעציעלע שטראלן און טייטשט זיי אויס. ווען דער מח ענדיגט זיין ארבעט פון מסדר זיין און פארטייטשטן, אין יענער רגע 'זעען' מיר דאס בילד.

יעדעס אויג פארמאגט אינעם צענטער א חלק וואס קומט מיט א באשטימטן קאליר וואס איז אנדערש ביי יעדן מענטש. דער פאפולערסטער אויג-קאליר איז ברין און דער זעלטענסטער איז גרין.

אינעם צענטער פונעם אייריס געפינט זיך א טונקעלער פינטל וואס מיר רופן 'דאס שווארצאפל' (PUPIL) פונעם אויג.

דער אייריס און שווארצאפל קאנטראלירן די מאס ליכטיגקייט וואס קומט אריין צום אויג. צופיל ליכט וועט שטערן אונזערע אויגן צו זען קלאר, פונקט ווי צו ווייניג לאזט נישט אונז באקומען קיין קלאר בילד. די אויפגאבע פון דער אויג-אפטילונג איז זיכער צו מאכן אז דאס אויג באקומט א באלאנצירטע פארציע ליכט.

שטארקער אדער שוואכער ווי פארשריבן, וואס מאכן אויך נישט אויס. עמיצער מיט א געהעריגער זע-קראפט וועט נישט אנטוויקלען קיין פראבלעמען מיט'ן אויג צוליב'ן אנטאן ברילן. דאס זעלבע אויך מיט אויגן-ברילן בכלל, וואס פירן נישט צו דארפן נאך שטארקער גלעזער.

אנטאן ברילן ווען מען נויטיגט זיך נישט אין זיי קענען ברענגען קאפ-ווייטאג אדער צייטווייליג שטערן דאס זען, אבער דאס וועט אוועקגיין נאכ'ן אויסטאן די גלעזער און וועלן נישט איבערלאזן קיין אפעקט אויף שפעטער.

אויגן זענען זייער מאכטפול און מוראדיג ניצבאר. זיי העלפן אונז זיך באגיין אינעם לעבן און ווייזן אונז דעם וועג וואוהין צו גיין. לאמיר בלייבן קוקן גוט און פאזיטיוו — אויף זיך, די ארומיגע, און אנדערע מענטשן. ★

די זון-שטראלן, און עס זענען דא צו באקומען ספעציעלע ברילן וואס זענען געמאכט פאר דעם צוועק.

טונקל חיינט נישט טונקעלע אויגן

ליינען צו א שוואכער שיין שאדט נישט פאר דער זע-קראפט. אנדערש ווי אנגענומען, אז ליינען אין דער טונקל פירט צו אפגעשוואכטע אויגן וועלכע וועלן לכבוד דעם זיך נויטיגן אין ברילן, מאכט עס נישט אויס ווי ליכטיג ס'איז אין צימער.

אויב ס'איז טונקל וועלן די אויגן ווערן שנעלער אנגעשטרענגט און אפשר וויי טאן, אבער אנגעשטרענגטע אויגן שאטן נישט פאר דער ראי'.

ענליך דערצו איז מיט אומנויטיגן אנטאן ברילן אדער אנטאן גלעזער וואס זענען

זון-שטראלן זענען נישט געזונט

עס זענען פאראן מענטשן וואס האלטן, אז די זון איז געזונט פאר דער זע-קראפט און כאפן א בליק אויף ארויף וועלן היילן אויגן-פראבלעמען.

דער אמת איז אבער ממש פארקערט: זון-שטראלן זענען דווקא שעדליך פאר די אויגן, און אפילו א קורצן קוק אויף דער זון קען שעדיגן דעם רעטינע און אין עקסטערעם פאלן ממש בלינד מאכן דעם מענטש.

קוקן אויף דער זון איז נישט כדאי, און אויב שטייט מען ביי קידוש החמה און מען וויל כאפן א בליק אויף ארויף איידער'ן זאגן די ברכה, זאל מען זיכער מאכן אנצוטאן די רעקאמענדירטע שיין-ברילן. ס'איז כדאי צו געדענקען אז די געווענליכע זון-ברילן זענען נישט גענוג אפעקטיוו צו באשיצן די אויגן קעגן

עסן אסאך פון דעם גרינצייג האלט די זע-קראפט אין א גוטן צושטאנד.

דאס איז טאקע נישט קיין באבע-מעשה, אבער אויך נישט אינגאנצן אמת. מעדיצינישע מומחים ווייזן אן, אז מייערן פארמאגן טאקע א גרויסן קוואנטום פון וויטאמין עי, וואס איז באמת געזונט פאר'ן קערפער, אבער די זע-קראפט נויטיגט זיך בסך הכל אין א קליינער מאס פונעם וויטאמין. דער באשיידענער סכום פון וויטאמין עי וואס די אויגן דארפן צו בלייבן פונקציאנירן באקומט מען שנעל און גרינג פון א ריי גרינצייגן און אנדערע מאכלים.

אין אנדערע ווערטער, געזונטע אויגן וועלן בלייבן געזונט מיט אדער אן מייערן, און אויב עמיצ'ס כח הראי' איז נישט פערפעקט און ער נויטיגט זיך אין ברילן, וועלן די מייערן נישט קיין סאך העלפן.

געזונט און געשמאק

שטאפל: מיטל-גארטיג | מאס: 8-10 פארציעס
 צייט אנצוגרייטן: 0:20 | ביז צום טיש: 1:20



א געזונטע נערהאפט'גע זופ


באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 2 זעקלעך פארפריירענע בראקאלי.
- ¼ גלעזל אויל.
- 2 צוויבלעך, צושניטן אין קליינע שטיקלעך.
- 4 שטיקלעך קנאבל – צומאלנט.
- קארטאפל צושניטן אין באקסלעך.
- זאלץ פאר טעם.
- 2 לעפלעך "קאנסאמע" (Consommé) זופ-מיקס.
- וואסער.

אנווייזונגען:

- דינסט די צוויבל מיט די קנאבל.
- צעשפרייט 1/2 בעגס בראקאלי אויף א "פלאכע בעקלעך", און טוט עס "ראוסטן" אין אויווען אויף 400 דעגרי פאר 20 מינוט.
- לייגט צו 1 1/2 זעקלעך בראקאלי און מושט עס אביסל לענגער.
- לייגט צו קארטאפל און "סידעניג".
- פילט אן דעם טאפ מיט וואסער גענוג אז עס זאל איבערדעקן די גרינצייג.
- קאכט עס אויף און לאזט עס "סימערן" (Simmering) פאר 1/2 שעה, טוט עס ארומישן יעדע פאר מינוט אז עס זאל זיך נישט צוברענען.
- צומאלט עס מיט א האנט-בלענדער.
- מושט אריין "ראוסטער" בראקאלי.
- לאזט עס "סימירן" (Simmer) פאר נאך 1/2 שעה.

שטאפל: גרינג | מאס: 4-6 פארציעס
 צייט אנצוגרייטן: 0:10 | ביז צום טיש: 0:30



גרינגע בראקעלי סייז-דיש


באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 זאק געפרוירענע בראקאלי.
- 1 צוויבל צושניטן אין פיציניקע שטיקלעך.
- 5 צעמאלענע קנאבל'יך (Cloves)
- אויל פאר דינסטן.
- זאלץ פאר טעם.
- ¼ טיי-לעפל שווארצע פאפריקע (אדער וויפיל איר גלייכט פאר טעם)
- 1 לעפל "קאנסאמע" (Consommé) זופ-מיקס.
- 1 גלעזל צוריבענע קעז.

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון אויף 400 פ.
- לאזט אויף די פארפריירענע בראקאלי.
- דינסט די צוויבל און קנאבל – ביז עס באקומט א גאלדענע קאליר.
- צושפרייט די בראקאלי אין גלייכע ליניעס אין א בעקלעך.
- שפרייז דערויף זאלץ, שווארצע פאפריקע, און זופ-מיקס.
- לייגט דערויף צוריבענע קעז.
- באקט עס אפ, אפענערהייט פאר 20 מינוט

מאס: 4 פארציעס
 ביז צום טיש: 1:10



א גרינגע און פשוטע סאלאט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 פרישע בראקאלי.
- 1 גלעזל טרוקענע קרענבעריס (Craisins)
- 1 גלעזל געשניטענע האניג-מאנדלען (Sliver)
- 1 פוירפל צוויבל, געשניטן אין רעפטלעך
- 3/4 גלאז צוריבענע (Optimel) קעז

אנווייזונגען:

- צושניידט די בראקאלי אין גאר קליינע שטיקער.
- צושניידט די צוויבל אין רעפטלעך
- מושט צוזאמען די בראקאלי, קעז, צוויבל, מאנדלען און קרעייזנס אין א שיסל.
- אין א צווייטע שיסל מושט אויס די מייענעס, וויינער און צוקער.
- גיסט די "דרעסינג" (Dressing) איבער די בראקאלי/געמיש און שאקלט עס ארום עס צו "קאוטען".
- טוט עס איבערדעקן און לייגט עס אין "ריפרידזשערטאר" פאר כאטשיק א שטונדע בעפארן סערווירן.

דרעסינג:

- 3 לעפלעך מייאנעיס.
- 2 לעפלעך וויינער.
- 1 לעפל צוקער.

בראקעלי



טיפ - ארויסנעמען ביטערע טעם:

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

בראקעלי בענעפיטן:

בראקעלי פארמאגט א גרויסע מאס וויטאמין קעי. און ס'איז אויך פארמאגט זי "פאלי-עסיד". און א שיינע מאס פאטעזיום און פייבער. – ווייטאמין סי. בויט אויך "קאלעדזשען", א באשטאנדטייל אין די קערפער וואס טוט פארמירן די הויט און ביינער, און העלפט היילן שניטן און וואונדן. ווייטאמין סי. איז א מאכטפולע אנטי-אקסידענט און עס טוט באשוצן די קערפער פון שעדליכע באשטאנדטיילן.



וואס טוט זיך אין שפיטאל

באריכט: שפיטעלער זענען געבליבן מיט א לאך פון 75 ביליאן דאלער צוליב מעדיקעיד און מעדיקעיר

דער אמעריקאנער 'העלט קעיר' סיסטעם איז גאר קאמפליצירט, פון איין זייט פארמאגט זי די בעסטע דאקטוירים און מערסט-פארגעשריטענע מעדיצינען און טעכנאלאגיע, אבער ווען עס קומט צום פינאנציעלן חלק איז דאס ממש א כאאס. די פרייזן פון מעדיצינען אין אמעריקע זענען ארום דריי מאל ווי אין אנדערע לענדער, און די רעגירונג פארלירט יערליך טריליאנען אויף העלט קעיר פראגראמען ווי מעדיקעיד און מעדיקעיר.

א באריכט וואס איז ערשינען דורכ'ן אמעריקאנער שפיטעלער פאראיין צייגט אז נישט נאר די רעגירונג צאלט א פרייז פאר'ן צובראכענעם העלט קעיר סיסטעם, נאר נאכדעם וואס דער רעגירונג צאלט אריין בלייבן נאך די שפיטעלער מיט א דעפיציט וויבאלד מעדיקעיד און מעדיקעיר דעקן כמעט קיינמאל נישט די פולע סכום פון די פראצעדורן, און דאס לאזט איבער שפיטעלער מיט א דעפעציט. דער שטודיע זאגט אז אינעם פארלאפענעם יאר האבן שפיטעלער געהאט א דעפיציט וואס פון 75 ביליאן דאלער, שוין נאכדעם וואס זיי האבן איינגעמאָגט דאס געלט פון די מעדיקעיד און מעדיקעיר פראגראמען – 56 ביליאן פון מעדיקעיר, און נאך 19 ביליאן דאלער פון מעדיקעיד. דאס מיינט נישט אז שפיטעלער האבן בלויז נישט פארדינט, נאר אז די שפיטעלער האבן געדארפט דעקן די קאסט פרייז פון די מאטריאל, דאקטוירים פון זייער אייגענע קאסע.

דער באריכט זאגט אז ארום 63 פערצענט פון אלע שפיטעלער האבן געליטן פארלוסטן, און דער דורכשניט וואס מעדיקעיר צאלט איז ארום 87 צענט פאר א דאלער פון אויסגאבן, און מעדיקעיד צאלט ארום 90 צענט פאר יעדן דאלער פון אויסגאבן, וואס מיינט אז די איבעריגע דארפן די שפיטעלער דעקן פון פאציענטן מיט פריוואטע אינשורענס, און דאס טרייבט ווייטער ארויף די פרייז פון פריוואטע אינשורענס אין אמעריקע, וואס איז שוין אזוי אויך די טייערסטע אין די וועלט.

די שפיטעלער האבן געווענליך נישט קיין ברירה וויבאלד זיי קענען נישט אפזאגן די פאציענטן, און דער רעגירונג פארהאנדלט מיט זיי און דרוקט אראפ די פרייזן, אבער ווי געזאגט דארפן די שפיטעלער אנפולן די קאסע דורך איינמאנען מער פון אנדערע פאציענטן, א זאך וואס שטרייכט אונטער די קאמפליקאציע פונעם אמעריקאנער העלט-קעיר סיסטעם. ★

זאגן אז א גרויס טייל פון די געלט ווען גיין אויף צו פארשן די ערשיינונג פון זעלבסטמארד צווישן דאקטוירים און אויפקומען מיט מיטלן וויאזוי דאס צו פארמיידן אין די צוקונפט.

דער ביל איז אינדארסירט געווארן און באגריסט געווארן דורך צענדליגע שפיטעלער און דאקטוירים פאראיינען איבער אמעריקע וועלכע האבן געזאגט אז עס ברענגט פאזיטיווע ענדערונגען וועלכע קענען האבן א שטארקע גונסטיגע איינפלוס אויף דאקטוירים און פאציענטן צוגלייך. ★

געוועזענער 'אובער' עקספערט פארשפרעכט צו ברענגען דעם קליניק צו די פאציענטן אהיים

"אזא צוגאנג קען זיין אפילו בעסער ווי א פיזישע אפוינטמענט, דער פאציענט געפונט זיך ביי זיך אין שטוב, און דער דאקטאר קען זיך רואיג אין זיין אפיס" זאגט טריגוב, און לייגט צו אז דאס וועט אויך זיין ביליגער ווי באזוכן א קליניק, און אזוי אויך וועט דאס העלפן מענטשן לייכטערהייט צו "באזוכן" א דאקטאר און דאס וועט פארמיידן ערנסטערע קאמפליקאציעס, א זאך וואס וועט שפארן געלט פאר מעדיקעיד און אינשורענס פירמעס. די פירמע האט צוערשט אנגעהויבן אירע אפעראציעס אין פלארידע מיט איבער צוואנציג טויזנט פאראמעדיקס, און וועט אין די קומענדיגע חדשים אנהויבן צושטעלן סערוויסעס איבער די פאראייניגטע שטאטן, ספעציעל אין פארווארפענע ערטער וואו עס איז שווער צו פיזיש אנקומען צו א קליניק אדער שפיטאל. ★

אריבערגאנג צו טעלע-העלט. דער טעכנאלאגישער ערפונדער דען טריגוב, וועלכער איז געווען פון די גרויסע קעפ אונטער די געוואלדיגע סוקסעס פון 'אובער' האט פארלאזט זיין הויכע פאזיציע אין די פירמע און געגרינדעט א נייע פירמע מיט'ן נאמען 'מעד-ערייוו' מיט'ן ציל צו ברענגען א רעוואלוציע אין טעלע-העלט און פארזיכערן אז עס איז מער צוגעפאסט אפילו פאר שווערערע פעלער. פאר דעם נוצט ער זיין ערפארונג אין 'אובער' דורך אויפבויען א נעץ פון 'אי-עס-טי' און פאראמעדיקס וועלכע זאלן אייביג זיין גרייט צו אריבערקומען צו א פאציענט און זיין מיט אים בשעת דעם ווירטואלן אפוינטמענט, דער געדאנק איז אז א דאקטאר וואס האט א פאראמעדיק אויפ'ן טעלעפאון קען צושטעלן די זעלבע סערוויס ווי ווען ער זאל ווען זיין פיזיש אינעם קליניק.

פלארידע - אין די לעצטע חדשים איז דער העלט קעיר מארקעט אריבער א דראסטישע טויש אין פילע הינזיכטן, אבער ספעציעל אינעם הינזיכט פון 'טעלע-העלט' וואס מיינט אז מער און מער פאציענטן באזוכן דעם דאקטאר ווירטואל דורכ'ן טעלעפאון און ווידעאו, א לעצטערע שאצונג צייגט אז ארום פינעף און זיבעציג פערצענט פון אלע פאציענטן דאס יאר האבן זיך באנוצט מיט 'טעלע-העלט' צו "באזוכן" זייערע דאקטוירים. טראץ דעם סוקסעס פון טעלע-העלט פארמאגט עס אבער נאך אסאך באגרעניצונגען, ספעציעל ווען עס קומט צום פראקטישן חלק, דער דאקטאר קען נישט נעמען קיין בלוט דורכ'ן טעלעפאון, און נישט אלעמאל קען דער פאציענט זיך אליין מעסטן די בלוט דרוק, און אזוי ווייטער פארשידענע באגרעניצונגען וועלכע פארשווערן דעם

אומפארטייאישע געזעץ צו באשיצן 'גייסטישע געזונט' פון שפיטאל ארבעטער און דאקטוירים

איבער פערציג טויזנט דאקטוירים און אמעריקע און האט שטארק געקעמפט פאר דעם ביל. אין א סטעיטמענט שטרייכן זיי אונטער אז דאקטוירים ארבעטן טיילמאל אכצן שעה נאכאנאנד אונטער איבערמענטשליכע אומשטענדן און זיי האבן נישט וואו זיך צו ווענדן ווען זיי קענען מער נישט טראגן די לאסט.

דער ביל שטעלט צו פאנדינג פאר פראיעקטן וועלכע וועלן העלפן דאקטוירים האבן גרינגע און באלדיגע צוטריט צו פראפעסיאנעלע הילף ווען זיי שפירן אז זיי קענען נישט מער, און אזוי אויך וועט דאס אוועקנעמען געוויסע רעגולאציעס וועלכע האט געמאסטן "גייסטישע צושטאנד" פון דאקטוירים אויף צו קענען ארבעטן אין געוויסע פאציעס – די 'דאקטוירים פאראיין' זאגט אז דאס האט צוריקגעהאלטן דאקטוירים פון גיין פאר הילף צוליב זארג אז זייער רעקארד וועט צייגן אז זיי האבן גייסטישע פראבלעמען.

דער געזעץ רופט זיך אויך די 'לארנע בריין אקט' אויפ'ן נאמען פון א דאקטאר וועלכער איז באגאנגן זעלבסטמארד ה"י נאכדעם וואס ער האט נישט געקענט צוקוקן ווען פילע פון זיינע פאציענטן זענען אומגעקומען אין די לעצטע פאנדימע. די שרייבער פונעם געזעץ סענאטאר טים קעין, א דעמאקראט פון ווירדזשיניע, און סענאטאר טים יאנג, א דעמאקראט פון אינדיאנע,



די גייסטישע געזונט פון דאקטוירים ווערט שטארק עפעקטירט פון לאנגע שטונדן ארבעט וואשינגטאן – אין א צייט ווען וואשינגטאן איז שטארק צוטיילט האט זיך ספעציעל דערקענט די שטארקע אומפארטייאישע שטיצע פאר א ביל וואס רופט זיך 'העלט קעיר פראוויידערס פראטעקשן עקט' – א געזעץ וואס טוישט געוויסע רעגולאציעס און שטעלט צו מער געלט אויף צו לעזן א "גייסטישע געזונט" קריזיס וואס פלאגט נורסעס און דאקטוירים איבער אמעריקע, און עס שענקט גרינגע צוטריט צו טעראפי און

עמאציאנאלע הילף פאר שפיטאל און קליניק ארבעטער וועלכע גייען אריבער סטרעס אדער דעפרעסיע א.ד.ג. "דאקטוירים און נורסעס ארבעטן שווערער ווי כמעט אין סיי וועלכע פעלד, און זיי גייען אריבער שווערע עמאציאנאלע אומשטענדן, אבער רוב פון זיי שעמען זיך צו בעטן הילף" זאגט א סטעיטמענט פון די 'אמעריקען קאלעדזש אוו פיזיש' וועלכע פארטרעט

עפענונג פון 'המספיק אונזערהיים' קאמפלעקס

36 זייטן



אייע פון די הערליך איינגערישטע שלאף צימערן אינעם נייעם אונזערהיים.

וואס זענען אונטער דעם המספיק שירעם. דאס איז אויסער נאך צוויי היימען וואס זענען אצינד אונטער דיוועלאפמענט וואס מען האפט צו עפענען נאך דעם זימער. אין דער נעץ פון המספיק רעזידענדן פראגראם וואוינען אצינד קרוב צו 300 אינדיוידועלען וואס באקומען מטה כסא ושלחן און אלע זייערע געברויכן און נאך דערצו מיטן פולסטן חסידישן חן מיט שבתות וימים טובים אזוי ווי אין יעדע חסידישע שטוב, מיט א סוכה פאר סוכות, און א פסח מיט אלע הידורים וכדומה. עקסטערע גראפ היימען פאר מענער און עקסטער פאר פרויען און אלעס אויסגעהאלטן אויף די העכסטע סטנדרארטן פון גדרי הצניעות וכדו.

די עפענונג פון די טויערן פונעם נייעם אונזערהיים קומט נאך יארן פון שווערע הארעוואניע און שתדלנות אויף אלע פראנטן אויף צו באווייזן עפעס וואס פילע האבן געהאט געזאגט אז "עס איז אוממעגליך" אבער מיט אויסטערלישע שווערע ארבעט און נאך מער, אויסטערלישע סייעטא דשמיא, האט מען באוויזן דאס אוממעגליכע מיסיע, און מען איז אין א גוטע שעה אנגעקומען צו דעם מאמענט וואס מען פייערט דעם חנוכת הבית אין א גוטע שעה, פון פיר באזונדערע היימען יעדע איינע מיט איר אייגענע שיינקייט און כאראקטער און איר קלענערע גרופע וועלכע זענען א טייל פון די גרעסערע 'המספיק אונזערהיים' משפחה.

דער נייער לאקאל איז געבויט געווארן פונדאסניי אויף דעם פלאץ וואו עס איז געשטאנען דער 'יגוב אונזערהיים' נאך א שטיק צייט וואס די קינדער זענען איינקווארטירט געווארן אויף דעם אונזערהיים אויף 'קארלסבורג דרייוו' און אצינד קערט מען זיך צוריק צום ארגינעלן פלאץ, אבער מיט א נייע הערליכע געביידע געבויט פון פריש פונעם פונדאמענט - אבער אצינד קערט מען זיך צוריק נישט נאר מיט א שינוי מקום נאר אויך א שינוי השם: דער גאס האט געקריגן דעם נאמען המספיק דרייוו אלס עהרע און שעצונג פאר המספיק פאר אירע אקטיוויטעטן לטובת תושבי קרית יואל. און די פיר היימען טראגן מיט שטאלץ דעם גאלד סטעמפעל נאמען 'המספיק אונזערהיים' ווייל יעדע היים פאר זיך שטעלט פאר באזינדער א ווארעמע שטיב מיט אלע ציגעהערען און יעדע היים איז נאך א גאלדענע רינגעל פון די גלענצעדיגע המספיק קייט.

דער נייער געביידע איז נישט נאר א חידוש מיט איר שיינקייט און באקוועמליכקייט נאר אויך א חידוש אין איר ארגינעלן לעזונג וואס זי האט געטראפן וויאזוי זיך צו ספראווען מיט די קאמפליצירטע רעגולאציעס פון די העלט דעפארטמענט וועלכע האט מיט עטליכע יארן צוריק אריינגעשטעלט דראסטישע טוישן אין דעם פעלד פון גרופע היימען, און המספיק האט באוויזן זיך צוצושטעלן צו אלע לעגאלע סטאנדארטן און אזוי אויך אוועקשטעלן א ביישפיל וויאזוי מען קען דאס מאכן ארבעטן אויפ'ן בעסטן אופן פאר די קינדער און פאר די משפחות מיט אפיר שטעלען די פיר באזינדערע היימען ווי יעדעס איינס איז כל כולו שיינקייט און באקוועמליכקייט.

אלאז, מיט עטליכע יאר צוריק האט דער פעדעראלער סי-עס-עס אגענטור געפאדערט פון די סטעיטס צו אריינשטעלן א פרישע רעגולאציע איבער גרופע היימען וואס האט עלימינירט די אמאליגע סיסטעם פון 'אינטערמדיעט קעיר פעסיליטי' וואו עס האבן געקענט וואוינען א

ווערטהיימער שיח' טאקע ערווענט אז עס קומט באגלייט מיט א געמיש פון טרויער וויבאלד די לאנג-יעריגע געטרייע מרת. בראך ע"ה וועלכע איז נארוואס פריהצייטיג אוועקגעריסן געווארן האט אריינגעלייגט אומגעווערע כוחות אויף צו העלפן מיט'ן צושטאנד ברענגן דעם פראיעקט, און עס איז זיכער אז זי קוקט זיך צו ממקום מנוחתה און שעפט נחת פון איר הייליגע ארבעט.

דאס אריבערגיין צו די נייע פיר היימען האט געברענגט א התחדשות און פרישקייט איבער אלע אפטיילונגען פון 'המספיק אוו אראנזש' ווי דער דירעקטאר רבי שלמה זלמן שיח' טיילט מיט אז די קינדער זענען אויסטערלישע צופרידן און האבן זיך גאר שנעל איינגעגלידערט צו די נייע וואוינונגען. "די קינדער שטראלן פון שמחה, זיי שפירן זיך בעלי בתים אין זייערע אייגענע היימען, יעדע פון די פיר דירות האבן אן אייגענע קאך, דינינג רום, און אלע איינריכטונג, פארשטייט זיך אויך אייגענע שלאף צימערן, א זאך וואס זיי האבן נישט געהאט ביז יעצט, עס איז א געוואלדיגע שינוי לטובה."

אבער דער געביידע - טראץ איר געוואלדיגע שיינקייט און די הרחבת הדעת דערפון - איז בלויז די חיצוניות, דער עיקר איז די אויסטערלישע איבערגעגעבנקייט און באגלייטונג וואס די קינדער קריגן פון די געטרייע די-עס-פי שטאב מיטגלידער וועלכע קוקן זיך אום און געבן זיך אפ מיט זיי 24 שעה א טאג, אונטער די אויפזיכט פון די געטרייע און איבערגעגעבענע מענעדזשערס מרת. היימאן שתחי' און מרת. פישער שתחי' וועלכע געבן זיך אפ מיט מוטערליכע ליבשאפט און געטריישאפט מיט יעדן איינציג קינדער באזונדער אין יעדע איינע פון די פיר היימען אינעם קאמפלעקס.

דער נייער היים שטעלט אוועק א נייע סטאנדארט אין די וועלט פון גרופע היימען און ווערט באוואונדערט דורך עקספערטן, סיי מיט דעם ארגינעלן געדאנק און סיי מיט די גאר צוגעפאסטע איינריכטונגען אויף צו אקאמאדירן די טייערע קינדער, אבער די וויכטיגסטע פון אלעס איז אז עס ברענגט א שמייכל אויף די טייערע קינדער און געט פאר זיי און פאר די עלטערן הרחבת הדעת און נחת. און אזוי אויך ברענגט דאס א בשורה טובה פאר נאך עלטערן וועלכע האבן ארויסגעקוקט דערויף אז מען זאל האבן מער פלאץ פאר נאך קינדער, און דער נייער לאקאל עפנט די מעגליכקייט פאר נאך קינדער צו ווערן א טייל פונעם אונזערהיים.

מזמור שיר חנוכת הבית

דעם ארגינעלן פלאץ און עס אפילו באוואונדערט - און מען האט זיך גענומען צו די ארבעט צו אוועקשטעלן א קאמפלעקס וועלכע אנטהאלט אין זיך באזונדערע דירות אבער אינעם זעלבן קאמפלעקס און אונטער איין פירערשאפט, אזוי אז די קינדער קענען טאקע האבן זייער אייגענע דירה און גלייכצייטיג געניסן פון פארברענגן מיט חברים אינאיינעם.

ביים בויען האט מען געלייגט א שטארקע דגוש אויף צו נאכקומען אלע פאדערונגען און רעגולאציעס, ספעציעל וואס איז נוגע אויף צו מאכן דאס פלאץ צוגעגלייך פאר מענטשן מיט פיזישע באגרעניצונגען. "עס איז געבויט פונעם פונדאמענט פאר דעם צוועק, דאס מיינט אז יעדע חלק פונעם געביידע איז פלאנירט אויף צו קענען אקאמאדירן די געברויכן פון די איינוואוינער" זאגט אונז הר"ר שלמה זלמן געלב שיח' דער געטרייער און ענערגישער דירעקטאר וועלכער האט אריינגעלייגט גרויסע כוחות דאס צושטאנד צו ברענגן.

דער מאמענט וואס מען איז אריבער צום נייעם היים איז געקומען נאך שווערע ארבעט און האראוואניע פון די 'המספיק אוו אראנזש פירערשאפט' אינאיינעם מיט די פירערשאפט פונעם היים, עס האט אפגעצייכנט די ענדע פון א לאנגע קאפיטל פון לעגאלע ארבעט, פלאנירן, בוי-ארבעט, און אומצאליגע שוועריגקייט ביז מען האט אפגעצייכנט דעם טאג. ביים אריבערגאנג צום נייעם היים האט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר משה מענדל

גרעסערע גרופע - פון איבער 14 - אין איין היים און דאס געטוישט צו איי-אר-עי וואס פאדערט פריוואטע וואוינונגען מיט ווייניגער קינדער אונטער איין דאך.

דער טערמין איי-אר-עי, וואס איז קורץ פאר 'אינדיוידועלייז אלטערנאטיוו רעזידענץ', באדייט אז מען קען נישט האבן קיין גרעסערע היימען פאר די סארט קינדער, נאר קלענערע היימען פון ארום פיר קינדער פער-דירה. דאס איז א געוואלדיגער קאנצעפט וועלכער האט געברענגט א דראסטישע פארבעסערונג אין די וואוינונג צושטאנד פאר די וועלכע נויטיגן זיך אין א ווארימע היים, און מען האט נאך אויך די אייגענע דאך איבער'ן קאפ, א זאך וואס ברענגט מיט זיך אסאך בענעפיטן.

אבער פארט ברענגט דאס מיט זיך אויך שוועריגקייטן, מען קען נישט אלעמאל צושטעלט אלע געברויכן פאר אזעלכע קלענערע גרופעס, און אזוי אויך איז עס בעסער פאר זיי צו האבן א גרויסע משפחה מיט חברים צו פארברענגען, און דאס האט געשטעלט המספיק אין א שטיקל דילעמא, אבער מען האט זיך גענומען צו די ארבעט צו ברענגען פאר די קינדער די בעסטע פון אלע וועלטן און פארלייגט כוחות צו מסדר זיין אז זיי זאלן קענען האבן סיי די בענעפיטן פון פריוואטקייט און סיי דאס האבן א גרעסערע גרופע חברים.

אזוי ארום איז צושטאנד געקומען דער נייער 'המספיק אונזערהיים' - נאך שווערע האראוואניע האבן די אינסטאנצן באשטעטיגט

געזונטהייט נייעס

העלט-קעיר קאסטן

36 זייטן



כראנישע פראבלעמען, און האבן געזען אז סיי די קאסטן זענען נידריגער און סיי איז די רעזולטאטן בעסער אין פעלער וואס די דאקטוירים האבן קאאפערירט און קאנפערירט. "מיר זעען מער און מער אז מיר קענען נישט פונאדערשיידן גייסטישע און פיזישע געזונט" זאגט איינער פון די פארשער פונעם שטודיע.

אין די לעצטע יארן איז די גייסטישע געזונט אינדוסטרי אריבער א פונדעמאנטאלע טויש, און ארום 75% פון אלע גייסטישע הילף סערוויסעס

ווערן היינט צו טאג צוגעשטעלט אין 'פריימער קעיר' קליניקס איבער אמעריקע, און אין אלגעמיין טוען דאקטוירים מער אנערקענען די וויכטיגע ראלע פון עמאציאנאלע און גייסטישע הילף און אירע קאנסעקווענצן אויפ'ן פיזישן געזונט צושטאנד.

די פארשער זאגן אז אויך אין פעלער וואס דער פריימער קעיר קליניק פארמאגט נישט אזא אפטיילונג, איז וויכטיג אז דאקטוירים און גייסטישע עקספערטן - ווי טעראפיסטן וכדו' - זאלן ארבעטן אינאיינעם, א זאך וואס דער מעדיקעיד סיסטעם טוט שוין היינט צו טאג פאר מענטשן מיט כראנישע אדער גייסטישע צושטאנד, אדער ביידע, און אזעלכע סערוויסעס ווערן אויך צוגעשטעלט דורך המספיק 'אינטעגרעיטעד העלט' אין ניו יארק.

10 בענעפיטן פון א גוטע נאכט שלאף

- 1 העלפט לינדערן סטרעס
- 2 קען פארבעסערן זכרון
- 3 קען נידערן בלוט דרוק
- 4 העלפט דעם אימיון סיסטעם
- 5 העלפט מיט קאנצעטראציע
- 6 העלפט קעגן איבערוואג
- 7 העלפט פארבעסערן גוסטע
- 8 העלפט מיט הארץ געזונטהייט
- 9 העלפט קעגן כראנישע ווייטאג
- 10 פארמיידט ערנסטע מחלות

המספיק אוו אראנזש' פייערט פרישע קאפיטל אין איר היסטאריע מיט עפענונג פון 'המספיק אונזערהיים' קאמפלעקס וואס אנטהאלט פיר באזונדערע הערליכע המספיק גרופ-היימען

איינקווארטירט אויף המספיק דרייוו אין הארץ פון קרית יואל - הערליכער קאמפלעקס געבויט פאר די געברויכן פון די קינדער פונעם פונדאמענט - קאמפלעקס אנטהאלט פיר פולשטענדיג-איינגערישטע באזונדערע דירות - יעדער דירה איינגערישט מיט העכסטע קוואליטעט באקוועמליכקייטן און איינריכטונגען - אויסטערלישע פרייד ביי עלטערן און קינדער צוגלייך מיטן באנייאונג פונעם נייעם וואוינונג



יעדע דירה איז באזונדער איינגערישט מיט די פולסטע באקוועמליכקייטן, און עלעגאנטע מעבל און אלע צוגעהערן כדי המלך.

קאך אויף די העכסטע סטאנדארטן און יעדעס איינס מיט אירע אייגענארטיקייטן. דאס צייכנט אפ א פרישע שטאפל אין די הויכע קוואליטעט פון גרופע היימען צוגעשטעלט דורך המספיק וואס שטעלט ווידער אוועק די העכסטע סטאנדארטן אין דעם פעלד פון גרופע היימען. די נייע 4 היימען שליסן זיך אן אין די נעץ פון די צענדליגע המספיק היימען איבער גאנץ ניו יארק. די היימען וועלן זיין זיין די 21סטע, 22סטע, 23סטע און 24סטע גרופע היימען זייט 35

נייער היים איז אבער נישט נאר איין היים, נאר פיר באזונדערע פולשטענדיג איינגערישטע היימען, אהערגעשטעלט מיט אלע געברויכן און איינריכטונגען פאר די טייערע איינוואוינער. דער הערליכער קאמפלעקס אנטהאלט אין זיך פיר באזונדערע הערליכע בכבוד'יגע היימען פאר די טייערע קינדער, יעדע איינע עקסטער אויסגעשטאט מיט איר אייגענע פרוואקטיט און איינריכטונגען, מיט אן אייגענע קאך, ליווינג רום, באדע צימער, וואש צימערן, מערע שלאף צימערן, און אפילו א סוכה און א פסח

זה היום עשה ה' נגילה ונשמחה בו!
אט דאס איז דער אטמאספער נישט נאר אין המספיק צווישן די שטאב און די קינדערלעך נאר אויך אין צענדליגע אידישע שטובער וואו מען האט שוין לאנג ארויסגעקוקט אויף דעם מאמענט ווען עס וועט קומען דער לאנג-ערווארטעטער באריכט פון המספיק מיט די פריידיגע נייעס אז "כי עתה הרחיב ה' לנו" מען ציהט זיך אריבער צום שפאגל-נייעם הערליכער צענטראלער 'המספיק אונזערהיים' אויף המספיק דרייוו אין הארץ פון קרית יואל. דער

העלט-קעיר קאסטן פאלן דראמאטיש ווען פאציענטן קריגן פיזישע און גייסטישע באהאנדלונג

סטרואטעגיע צו נידערן קאסטן פון העלט-קעיר איז דורך קאמבינירן גייסטישע און פיזישע הילף אינעם זעלבן קליניק און אויב די שטאב פון די גייסטישע און פיזישע דאקטוירים ארבעטן צוזאמען, א פעלד וואס ווערט אנגערופן 'אינטעגרעיטעד העלט'. די קאאפעראציע צווישן די גייסטישע און פיזישע עקספערטן קען פירן צו בעסערע באהאנדלונג און ווייניגער קאמפליקאציעס. ווען אלע געברויכן פונעם אינדיווידועל ווערן גענומען אין באטראכט שאפט דאס א בעסערע בילד איבערן מצב, און די פארשער האבן באגלייט א גרופע פון 75 ערוואקסענע מיט זייט 35

קאליפארניע - דער אמעריקאנער העלט קעיר סיסטעם איז גאר פראבלעמאטיש, נישט בלויז צוליב די הויכע קאסטן פון פרויוואטע אינשורענס, נאר אויך צוליב די אומגעווענע קאסטן פון מעדיקעיד און מעדיקעיר וועלכע שטייגן נאכאנאנד. די גרעסטע לאסט אויפן סיסטעם זענען מענטשן וואס ליידן פון כראניש צושטאנדן, און פאדערן כסדר'דיגע מעדיצינישע באגלייטונג און אויפזיכט, דאס קאסט אפ פילע ביליאנען פאר שטייער צאלער, און ווערט באטראכט פאר איינס פון די גרעסטע פראבלעמען פארן צוקונפט פון מעדיקעיד. א שטודיע אינעם 'לאמע לינדע' יוניווערסיטעט אין קאליפארניע צייגט אז די מערסט-עפעקטיווע



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMAPIK
info@hamaspikcare.org
www.hamaspikcare.org

OUR SERVICES INCLUDE:

<p>Home Health Aides</p> <p>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.</p>	<p>CDPAP</p> <p>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!</p>	<p>Service Area</p> <p>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.</p>
--	---	---

HAMAPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME