המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

ניסן תש"פ • ISSUE NO. 179 • APRIL '20

המספיק אנקעטע

ווי אפט עסט איר פרוכט?

א: **טעגליך;** ב: **אפט;** ג: **זעלטן;** ד: **קיינמאל.**

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

אין ציפערן

1.7

מיליאן מענטשן אין אמעריקע ווערן יערליך אנגעשטעקט אין שפיטאל

שפיטאל אנטצינדונגען:

9.8

ביליאן דאלער יערליכע קאסט פון באהאנדלונג

אינספיראציע

״ ווען דיין לעבן **פארט** אויף רעדער, כאפ דיך **מיט**

די סמעטענע

צום געזונט

02 פארשער דערקלערט אויף **באהאלטענע ווארנארט** פון **באקטעריעס: וואס מאשינען**

06 **סאן פראציסקא** שטעלט אויף נעץ פון **'עסנווארג פארמאסיס'**

20 עקספערטן **צווייפלן** איבער פרישע **"אימפארט רעפארם"** צו נידערן **דראג פרייזן**

המספיק

07 **'בעיקערטאון שוועסטערהיים'** שטעלט אהער **פרישע פריוואטע רעזידענץ**

18 **'המספיק האום קעיר'** בריטערט זיך אויס מיט **פרישע הויפטקוואַרטירן** אין **קווינס**

פארשידענס

22 **הרה"ק בעל דברי חיים מ'צאנז זי"ע**

33 **געזונט און געשמאק: צוויקל**

המספיק נייעס

פיבערהאפטיגע הכנות אין אלע 'המספיק' היימען און אפטיילונגען לכבוד די דערהויבענע יו"ט פסח

זייט 03 >>

טריי קאונטי קעיר נייעס

הונדערט שטאב-מיטגלידער אין די 'טריי קאונטי קעיר' הויפטקוואַרטירן אין הארץ פון בארא פארק שטייען גרייט צו באדינען ניו יארקער

זייט 16 >>

יונג און אלט

טעכנאלאגישע דורכברוך צו דיאגנאזירן פארקינסאנס אין פריע שטאפלן

זייט 18 >>

דער קומענדיגער גאזעט וועט ערשיינען אי"ה חודש סיון הבעל"ט

געזונטהייט נייעס

געניאלע נייע באהאנדלונג פאר דייעביטיס: הייס וואסער

זייט 24 >>

גייענדיג צום דרוק

א ברייטע שטודיע וועלכע האט אריינגעקוקט אין די אויפשטייג פון טייפ 1 דייעביטיס צייגט אז טראץ וואס עס איז א גענעטישער פראבלעם זענען דא פילע פאקטארן וואס ביישטייערן דערצו. די הויפט סיבה איז לופט פארפעסטיגונג, פארמערטע אינפעקציעס, און אזוי אויך איז מעגליך אז דאס טרונקן קוה-מילך טוט ביישטייערן דערצו.

וויסנשאפטלער אין יאפאן האבן צום ערשטן מאל באוויזן צו צונויפשטעלן חלקים פון א מענטשליכע הארץ אין א לאבערטאריע, און עס טראנספלאנטירט אין א פאציענט. די ווינסשאפטלער האבן זיך באנוץ מיט 'שטאם צעלן' פונעם הארץ וואס זיי האבן ארויסגענומען פונעם פאציענט און דערמיט 'געלאזט וואקסן' מוסקלן פונעם הארץ.

גאווערנער קאומא וועט אין די קומענדיגע וואכן פארשלאגן שטרענגערע זיכערהייטס געזעצן פאר עלעקטראנישע ביציקלעך און סקוטערס, צווישן אנדערע וועט ער פארלאנגן אז זיי זאלן טראגן העלמעטס.

א ברייטע שטודיע וועלכע האט אריינגעקוקט איבער די אלגעמיינע געזונטהייט בענעפיטן פון עסן פלייש זאגט אז טראץ די געזונטהייט בענעפיטן פון פלייש צייגן די ציפערן אז מענטשן וואס עסן פלייש זענען ארום 7% מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון הארץ פראבלעמען אין פארגלייך מיט די וועלכע עסן נישט קיין פלייש.

א וויסנשאפטליכע שטודיע האט צום ערשטן מאל באשטעטיגט די אנגענומענע פאקט אז סטרעס און דאגות ברענגען ווייסע און גרויע האר פריהצייטיג. די פארשער זאגן אז טראץ וואס עס איז געוועגליך גענעטיש האבן זייערע שטודיעס אויף מייז געוויזן אז ווען בעלי חיים שטייען אויס סטרעס ווערן זיי שנעלער גרוי.

א נייער פאפולארער בוך וועלכע נעמט אריין פילע שטודיעס און פארש ארבעט זאגט אז דאס האבן נאנטע פריינט האט אומצאליגע גייסטישע און פיזישע געזונטהייט בענעפיטן. דער בוך זאגט אז עלנדע מענטשן און אפילו בעלי חיים זענען פיל מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון פיזישע געזונטהייט קאמפליקאציעס.

א נייע דראג וועלכע איז גענצליך צוזאמענגעשטעלט פון נאטורליכע פלאנצן צייגט פאזיטיווע רעזולטאטן אין באהאנדלן געוויסע סארטן קענסערס. דער מעדיצין וועלכע איז באזירט אויף דעם גראז 'כורכום' (פון די קטורת) איז באשטעטיגט געווארן דורך די עף-די-עי פאר פראבעס.

● ◄ געזונטהייט נייעס

פאליציי דעפארטמענטס וועלן עפענען "גייסטישע געזונטהייט איינהייטן"

דענווער - די דענווער פאליציי דעפארטמענט אין קאלאראדא איז געווארן דער פיאנער פון א לאנג-דיסקוטירטע טויש אינעם סטרוקטור פון פאליציי דעפארטמענט וועלכע פארשפרעכט א דראסטישע טויש אין די צוגאנג פון די פאליציי ווען עס קומט צו באהאנדלן פארברעכנס און קרימינאלס סצענעס ווען עס האנדלט זיך פון א גייסטיש צורודערטע פארשוין.

"מיר פארשטייען אז עס פעלט זיך אויס א טויש אינעם צוגאנג, ווען עס האנדלט זיך פון א גייסטיש צורודערטער פארשוין קען מען זיך נישט באנוצן מיט געוועגליכע פאליציי טאקטיקן, און רוב מאל וועט א טרענירטער עקספערט טון א פיל בעסערע ארבעט ווי געשולטע פאליציי מיט די בעסטע געווער" זאגט דער פאליציי שעף אין א שמועס מיט די פרעסע.

אונטער דעם פראגראם שטייט אייביג גרייט אן איינהייט פון פעראמעדיקס און פסיכאלאגן צו רעאגירן אין פאל פון א גייסטישע אויסברוך, און די פאליציי זאגט אז זינט די אנהויב פונעם פראגראם האבן זיי ארום זעקס רופן א טאג וועלכע ווערן באהאנדלט דורך דעם איינהייט, און אז דאס האט שוין פארמיטן צענדליגע טראגעדיעס.

די רעזולטאטן פונעם פראגראם זענען גאר פאזיטיוו און ווערט שטארק נאכגעפאלגט נאציאנאל דורך פאליציי דעפארטמענטס איבער'ן לאנד, און פילע פאליציי דעפארטמענטס ארבעטן אויף ענליכע איניציאטיוון צו אדרעסירן דעם פראבלעם אז טיילמאל ווען פאליציי קומט צו א סצענע פון א גייסטישע אויסברוך ענדיגט זיך עס טראגיש צוליב דעם וואס זיי פארשטייען נישט גענוג דעם צוגאנג.

דער סוקסעס פונעם פראגראם האט געברענגט דערצו אז די דענווער פאליציי העלפט שוין אנדערע פאליציי דעפארטמענטס אינעם לאנד אויפשטעלן אזעלכע פראגראמען, און אין די לעצטע וואכן זענען זייערע פארשטייער אראפגעקומען קיין פארטלענד ארעגאן וואו זיי פארמירן אן ענליכע איינהייט, און זיי גרייטן זיך אויף נאך אזעלכע אינציאטיוון איבער'ן לאנד.

ארום אכט מיליאן מענטשן אין אמעריקע ספראווען זיך מיט סכיצאפרעניע און ביי-פאולער דיסארדער, וועלכע קענען ברענגען ווילדע אויסברוך אויב ווערט עס נישט באהאנדלט ווי עס דארף צו זיין, און לויט סטאטיסטיקס געפונען זיך ארום 380 טויזנט גייסטיש קראנקע אין טורמעס איבער'ן לאנד, און דער פראגראם איז א טייל פון א ברייטע איניציאטיוו צו איינצוימען די צאל ארעסטן פון גייסטיש קראנקע און אנשטאט דעם זיי דערלאנגען די הילף וואס זיי דארפן.

"פאליציי זאגט אז זיי האבן ארום זעקס רופן טעגליך וואס ווערן באהאנדלט דורך דעם גייסטישן געזונטהייט איינהייט"

פארשער דעקן אויף באהאלטענע וואוינארט פון באקטעריעס: וואש מאשינען

ווירדזשיניע - דער 'אמעריקאנער געזעלשאפט פון מייקרא-ביאלאגיע' - א פאראיין וועלכע נעמט אריין טויזנטער וויסנשאפטלער וועלכע געבן זיך אפ מיט פארשן באקטעריעס און באצילן - האבן ארויסגעגעבן אן אומגעווענטליכע ווארנונג אין וועלכע זיי רעקאמענדירן צו נעמען שריט צו רעדוצירן די צאל באקטעריעס וועלכע האלטן זיך אויף אין וואש מאשינען און קלעבן זיך אן אין וועש אויך נאכ'ן וואשן.

"אויב נעמט איר ארויס אייער וועש פונעם מאשין און דאס האט נאך א גערוך, קען זיין אז דער פראבלעם איז נישט דער מאשין, נאר אייגענטליך באקטעריעס וועלכע באהאלטן זיך אינעם מאשין און טשעפענען זיך אן אין פריש געוואשענע קליידער, און קענען זיך אנקלעבן אין אייער קערפער" ליינט זיך דער סטעיטמענט.

דער ווארנונג איז א רעזולטאט פון א לענגערע שטודיע וועלכע הייבט זיך אן מיט עטליכע יאר צוריק ווען דאקטוירים אין א קינדער שפיטאל אין דייטשלאנד האבן פרובירט צו דערגיין וואס האט געפירט צו א מיסטעריעזע אויסברוך פון א שעדליכע באקטעריע אין דעם 'נורסערי' אפטיילונג אין שפיטאל וואו מען האלט די ניי-געבוירענע קינדער.

טראץ וואס דער אפטיילונג ווערט שטארק אפגעהיטן פון יעדער בארירונג מיט אומריינע אביעקטן, און יעדער איינער דארף זיך וואשן די הענט פאר'ן אריינגיין האבן זיי נישט געקענט פטור ווערן פונעם אנשטעקיגן באקטעריע, און נאך א לאנגע אונטערזוכונג זענען זיי דערגאנגען אז דער פראבלעם האט זיך אנגעהויבן נאכדעם וואס דער שפיטאל פארוואלטונג האט אנגעהויבן נוצן א "געזונטערע" זייף צו וואשן די קליידונג.

ווי עס שטעלט זיך ארויס האט דער נייער זייף נישט געטון א גוטע ארבעט מיט'ן עלימינירן די באצילן, און די מאשינען זענען אייגענטליך פארוואנדלט געווארן אין א 'נעסט' פון באקטעריס וועלכע האבן זיך אנגעזאמלט אין די ראבער ארום די טירן און אזוי ארום אינפעקטירט די פריש-געוואשענע קליידונג און אנגעשטעקט די קליינווארג וועלכע האבן א גאר שוואכע אימיון סיסטעם.

"אין די לעצטע יארן זענען געווארן פאפולער פארשידענע דעטערדזשענטס וועלכע האבן נישט קיין שטארקע כעמיקאלן, און טראץ וואס דאס האט שטארקע מעלות דארף מען נעמען אין באטראכט אז די הויפט ציל פון וואשן וועש איז צו עלימינירן באקטעריעס, און מען דארף נוצן זייפן וועלכע עלימינירן די באקטעריעס" שרייבן זיי אינעם סטעיטמענט, אין וועלכע זיי רעקאמענדירן אויך צו גרונטליך וואשן דעם מאשין איין מאל אין אפאר וואכן מיט בליעטש.

וואש מאשינען: "עס פעלט זיך אויס צו נוצן זייפן וועלכע ברענגען אום באקטעריעס".

המספיק נייעס

מנהלי המוסדות און מחנכים: די ארבעט פון 'קאמפארט העלט' איז הצלת נפשות

רירנדע שילדערונג פון איין פאל וויאזוי קאמפארט העלט האט געראטעוועט א בחור'ל פון אונטערגאנג ה"י

די יונגע יארן וועט מען שטעלט אוועק די פונדאמענטן פאר א גאנץ לעבן זענען קריטיש וויכטיג אין אלע הינזיכטן, ספעציעל וועט עס קומט צו גייסטישע און עמאציאנאלע פראבלעמען, א קינד וואס זיינע זעלישע שמערצן און גייסטישע וווייטאג ווערט אדרעסירט און ער קריגט די ריכטיגע הילף און באגלייטונג וועט וואקסן א געזונטער ערוואקסענער און פירן אי"ה א צופרידענע באלאנסירטע לעבן. אבער אויב ח"ו איז פארקערט, און א קינד קריגט נישט די ריכטיגע אויפמערקזאמקייט קען א קליינע פראבלעם אין די יוגנט יארן מיטוואקסן און ווערן אן ערנסטע קאמפליקאציע אין די שפעטערדיגע יארן, אזוי ווי עס זאגן אלע מומחים אין חינוך און אין תורת הנפש.

דעריבער ווען עס קומט צו 'קאמפארט העלט' קען מען ריכטיג זאגן אז איר הויפט מיסיע איז צו מקדים זיין רפואה למכה, צו געבן פאר קינדער וואס ספראווען זיך מיט פארהעלטנסמעסיג לייכטערע פראבלעמען די ריכטיגע כלים און הילף אז זיי זאלן זיך קענען שטעלן אויף די פוס, צו איבערקומען זייערע שוועריגקייטן און זיך אריינגלידערן אין זייער מסגרת אויף א בעסערן אופן און זיי זאלן זיין אליין צופרידן און אויך מאכן גליקליך די עלטערן און מחנכים.

עס זענען אריבער בלויז עטליכע חדשים זינט 'קאמפארט העלט' האט אנגעהויבן צושטעלן אירע פילע סערוויסעס, אבער פארט הערט מען שוין צוריק אומגלויבליכע געשיכטעס וויאזוי אביסל הילף און באגלייטונג האט דראמאטיש געטוישט דאס לעבן פון די קינדער און אויך פון די משפחות, צענדליגע קינדער שפירןווידער א טעם אין לערנען, צענדליגע קינדער זענען געצוליך געטוישט געווארן און אנשטאט זיין "שוועריע קינדער" זענען זיי לעכטיגע פרייליכע קינדער וואס ברענגען שטענדיגע נחת אינדערהיים.

אבער מיר ווילן דא ברענגען פאר אונזערע ליינער איין ערשט-האנטיגע געשיכטע וואס אילוסטרירט דעם געוואלדיגן טויש וואס מען קען מאכן אינעם לעבן פון א קינד, און טיילמאל ווייסט מען אפילו נישט ווי ווייט דאס גייט. מיר האבן דאס געהערט פון איינער פון די עקספערטן וועלכע האט באגלייט דאס קינד און ער פארציילט אונז וויאזוי אביסל אינטערוועניורונג האט פארמיטן אן ערנסטע קאטעסטראפע און 'קאמפארט העלט' האט ריכטיג מקיים געווען 'הצלת נפשות' אין פולן זין פון ווארט.

דער געשיכטע גייט צוריק בערך א יאר, מיט אונזער קינד וואס מיר וועלן דא רופן יענק'ל, א 14 יעריגער בחור'ל אין איינע פון די בעסטע ישיבות, א בחור וועלכער איז געווען דער שווארצאפל פון אויג פון זיין משפחה און דער ליבלונג אין ישיבה, אויסגערופן מיט זיינע מידות און ספעציעל מיט זיין התמדה, ער איז אלעמאל געווען "דער בעסטער" אין יעדן הינזיכט און וועט עס איז געקומען צו פארהערן האט ער אלעמאל געקריגן דעם העכסטן צייכן.

און דאן האט זיך אלעס געטוישט... ווי עס שייגט האט דער דרוק צו אלעמאל זיין "דער בעסטער אין ישיבה" גענאטו א נעגאטיווע ווירקונג און יעקב האט זיך פלוצלינג געטוישט אויף א גאר דראמאטישן און דראסטישן פארנעם, פון איין טאג צום צווייטן איז ער נישט געווען צום דערקענען, זיין אויפפירונג האט זיך געגנצליך געטוישט, ער האט דווקא אלעס געטון פארקערט, נאכגעלאזט זמנים און כמעט נישט געעפנט קיין ספר.

"מען רעדט דא פון א בחור וואס איז געגאנגען פון דער מצויין פון ישיבה צו דער פראבלעם פון ישיבה ממש איבערנאכט" זאגט אונז דער מחנך, און פארציילט וויאזוי די שטאב אין ישיבה און די עלטערן זענען געווען פשוט אובדי עצות און נישט געקענט זיך דערגרונטעווען וואס האט פלוצלינג פאסירט צו דעם תכשיט, אבער דאס איז נאר דער אנהויב פון דעם שרעקליכן אריבערגאנג, דאן איז געקומען דער זומער און דער זומער קעמפ.

זומער קעמפ איז א צייט ווען די בחורים וואס שטייגן קענען דאס אויסנוצן אויף וווייטער צו בליין און וואקסן, אבער ווען א בחור פאסט זיך נישט איריין וועלט דער מצב פיל שווערער, מען דארף זיך קענען אויסקומען מיט חברים, זיך צושטעלן צו סדרים, און אונזער יענק'ל איז געווען "א בייזער חלום" ווי איינער פון די משגיחים האט אים באצייכנט, זיך אפגעזונדערט פון חברים און זיך געפירט גענצליך אן אייגענעם סדר היום און אלע תחנונים פון זיינע עלטערן און מחנכים זענען געפאלן אויף טויבע אויערן.

די מחנכים האבן באמערקט אויף יעקב צייכנס פון שווערע או-סי-די -- אבסעסיוו קאמפאלסיוו דיסארדער וואס האט נאך שווערער געמאכט זיין מצב. די מחנכים זענען געווען הילפסלאזט און פארצווייפלט וויאזוי מען קען העלפן דעם טייערער בחור וועלכער איז ביז א קורצע צייט צוריק געווען דער קרוין פון ישיבה, אבער נישט האבנדיג קיין ברירה האבן זיי אים אהיימגעשיקט פון ישיבה ויבאלד ער איז סיי ווי שוין נישט געווען קיין טייל פון די ישיבה.

אזוי איז יענק'ל אנגעקומען אהיים צובראכן און עלנד, די עלטערן האבן צוגעקוקט מיט צער און אנגסט וויאזוי זיין מצב דערקייקלט זיך און אנגעהויבן זוכן הילף און מיט סייעתא דשמיא האבן זיי געטראפן אן עסקן וואס האט זיי פארבינדן צו 'קאמפארט העלט'. די עקספערטן אין 'קאמפארט העלט' וואס האבן געגומען דעם רוף האבן באלד פארשטאנען אז מען האנדלט פון אן 'עמערדזשענסי' און דעריבער האט מען צוגעאיילט דעם פראצעדור און באלד איינגעשפאנט די בעסטע מומחים אים צו העלפן.

צוערשט האט מען באשטימט א קעיר מענעדשער וועלכער האט גערעדט מיט יעקב, מיט די מחנכים און די עלטערן און דאן איבערגעשמועסט דעם קעיס מיט מומחים, און עס איז איינגעשפאנט געווארן א פסיכאלאג צו אנאליזירן דעם פראבלעם, דער פסיכאלאג האט באלד איינגעזען אז דער דרוק צו זיין "דער בעסטער בחור" האט געהאט א פארקערטער עפעקט און שווער געשעדיגט יעקב'ס גייסטליכע און עמאציאנאלע געזונט.

נאכ'ן קריגן א דיאגנאז פון א פסיכאלאג און מיט די באגלייטונג פון דעם קעיר מענעדזשער האט מען אויסגעשטעלט א פונטקליכע 'באהאנדלונגס פלאן' צו צוריקשטעלן יעקב זיך און אנגעהויבן זוכן הילף און מיט סייעתא דשמיא האבן זיי געטראפן אן עסקן וואס האט זיי פארבינדן צו 'קאמפארט העלט'. די עקספערטן אין 'קאמפארט העלט' וואס האבן געגומען דעם רוף האבן באלד פארשטאנען אז מען האנדלט פון אן 'עמערדזשענסי' און דעריבער האט מען צוגעאיילט דעם פראצעדור און באלד איינגעשפאנט די בעסטע מומחים אים צו העלפן.

צוערשט האט מען באשטימט א קעיר מענעדשער וועלכער האט גערעדט מיט יעקב, מיט די מחנכים און די עלטערן און דאן איבערגעשמועסט דעם קעיס מיט מומחים, און עס איז איינגעשפאנט געווארן א פסיכאלאג צו אנאליזירן דעם פראבלעם, דער פסיכאלאג האט באלד איינגעזען אז דער דרוק צו זיין "דער בעסטער בחור" האט געהאט א פארקערטער עפעקט און שווער געשעדיגט יעקב'ס גייסטליכע און עמאציאנאלע געזונט.

נאכ'ן קריגן א דיאגנאז פון א פסיכאלאג און מיט די באגלייטונג פון דעם קעיר מענעדזשער האט מען אויסגעשטעלט א פונטקליכע 'באהאנדלונגס פלאן' צו צוריקשטעלן יעקב אויף די פוס, אין וויניגער ווי א וואך האט מען פארזיכערט אז ער קוואליפיצירט פאר די 'האום ענד קאמיוניטי בעיסד סערוויסעס' און ער האט באלד געקריגן פערזענליכע באגלייטערס וועלכע האבן אונטערגענומען דעם מיסיע אים צו העלפן.

אין די קומענדיגע וואכן האט זיך יעקב געטראפן כסדר מיט געטרייע און איבערגעבענע עקספערטן וועלכע האבן אים אויסגעלערנט וויאזוי זיך צו ספראווען מיט די דרוק, וויאזוי איבערצוקומען די פחדים, און וויאזוי צו אויסשטעלן א געזונטע און צופרידענע סדר היום, און ביז עטליכע וואכן איז דער טויש געקומען.

"איך וויל צוריקגיין אין ישיבה, איך בין גרייט" האט יענק'ל איין טאג דערקלערט פאר זיינע עלטערן וועלכע האבן אויסגעבראכן מיט טרערן פון פריידּ, און שרייבנדיג די שורות איז יעקב ווידער פון די מצויינים אין ישיבה, אבער ער גענויסט פון באגלייטונג פון געטרייע עקספערטן פאר וועמען ער קען זיך אויסרעדן זיינע שוועריגקייט און זיי העלפן אים אויף טריט און שריט צו בלי'ען און שטייגן ברוחניות ובגשמיות.

דאס איז בלויז איין ביישפיל פון נאך פילע צענדליגע וויאזוי די געטרייע עספערטן אין 'קאמפארט העלט' האבן געגומען א טייערער קינד ביים שוועל פון צוזאמענבראך און אים ארויפגעפירט אויפ'ן 'דרך המלך' און דאס שטרייכט אונטער די קריטיש-וויכטיגע סערוויסע פון קאמפארט העלט און וויאזוי דאס קען פארבעסערן די לעבנס פון קינדער נישט נאר אין די יוגנט נאר פאר א גאנץ לעבן.

המציל נפש אחת מישראל.

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

קאראנע נאטיצן

קאראנע איז א אנשטעקיגע צושטאנד וואס קען פארמיטן ווערן אויב נעמט מען פארזיכטיגע שריט צו אויסמיידן דאס ווערן אנגעשטעקט און דאס אנשטעקן אנדערע.

פאלגנד זענען וויכטיגע פונקטן אויף וועלכע עס איז ראטזאם צו זיין פארזיכטיג, טייל זענען נוגע אלעמאל, אבער באזונדער יעצט ווען עס הערשט א זארג ארום דעם אונטערגאנג.

- וואשט אייך די הענט כסדר, ספעציעל נאכ'ן גיין אין די גאס אדער קומען אין בארירונג מיט פרעמדע מענטשן.
- רירט נישט אן פלעצער ווי עס פעלט נישט אויס און פרובירט ווי וווייניגער צו געבן די האנט פאר מענטשן.
- רירט נישט אן די פנים. און לייגט נישט אריין די הענט אין מויל. וואשט אלעמאל די הענט בעפאר'ן עסן.
- נעמט ספעציעל שריט צו באשיצן עלטערע מענטשן אדער אסטמא ליידנדע און אזעלכע מיט א שוואכע אימיון סיסטעם.
- אויב קלערט איר אז איר זענט אנגעשטעקט געדענקט אז איר טראגט אן אחריות צו אויסמיידן בארירונג מיט מענטשן.

המספיק נייעס

טאג-פראגראמען דירעקטאר פון **'המספיק אוו קינגס' אין א שמועס מיט'ן גאזעט:** מיר ברענגן א **רעוואלוציע אינעם פעלד פון 'רעספיט' פראגראמען!**

א שמועס לכבוד פסח מיט'ן ענערגישן טאג-פראגראמען דירעקטאר פון המספיק אוו קינגס הר"ר יודל שפאנגעלעט שיחי'

דער בוכשטעבליכע באדייט פונעם ווארט 'רעספיט' סימבאליזירט א צייטווילִיגע אפרוה, צו נעמען א 'ברעיק' אינמיטן טאג פון די ארבעט. אינעם פעלד פון ספעציעלע געברויכן מיינט דאס געווענליך א 'רעספיט סערוויס' פאר די עלטערן און די וועלכע געבן זיך אפ מיט די אינדיווידולן מיט ספעציעלע געברויכן, די סערוויסעס זענען אוועקגעשטעלט זיי צו געבן א געלעגנהייט זיך צו אפרוען פון די שווערע ארבעט דורך אריינשטעלן די אינדיווידועלן אונטער די אויפזיכט פון אנדערע ספעציאליסטן וועלכע נעמען צייטווייליג איבער די ראלע פון זארגן און זיך אפגעבן מיט די אינדיווידועלן און זייערע געברויכן.

אבער אין המספיק האט מען דאס גענומען צו א גאר-נייעם שטאפל און דאס האט געקריגן א פיל ברייטערן און טיפערן באדייט, די פראגראמען זענען די הארץ פון המספיק און מען לייגט אריין קאפ און מח דאס צו צופאסן פאר די געברויכן פון אונזערע קינדערלעך, און זי זיך טאקע דערפאר ערווארבן א נאמען אינעם פעלד אלס דער סימבאל פון אויסגעצייכנטקייט און געטריישאפט.

אין המספיק איז דער 'רעספיט' א צווייטער היים אין פולן זין פון ווארט, דער אינדיווידועל קריגט א פאמיליע וואו ער געפונט זיך באקוועם און באליבט, אן אטאמאספערע וואס מוטיגט אים צו שטייגן און זיך אנטוויקלן אויפ'ן בעסטן אופן, און א שטאב פון ערשט-קלאסיגע מחנכים און ספעציאליסטן וועלכע לייגן אריין אין אים הארץ און נשמה.

דער 'רעספיט' אין המספיק איז נישט קיין פלאץ וואו מען קומט צו פארברענגען די צייט נאר מען האט אויסגעארבעט שפעפערישע פראגראמען צו ברענגען די מאקסימום הילף און סערוויסעס אין די ראמען פונעם רעספיט, און מען נוצט אויס די צייט מיט רייכע פראגראמען וואס זענען געצילט צו העלפן די אינדיווידועלן מיט זייער אנטוויקלונג און זייער פיזישע און גייסטישע וואוילזיין אונטער די אויפזיכט פון א געטרייע שטאב וועלכע באגלייטן די קינדער פערזענליך מיט אויסטערלישע מסירת נפש.

דער 'רעספיט' פראגראמען אין 'המספיק אוו קינגס קאונטי' האבן געשטעלט דעם זיי זיך אויס וויכטיגע פונקציעס און לעבן און זיי קומען אהיים מער צופרידן מיט פרישע מעגליכקייטן און קענטענישן, א דאנק די רייכע לערנען פראגראמען און אזוי אויך די אונטערהאלטונג און פארווייַלונגס פראגראמען וועלכע זענען אלע מייסטערהאפטיג געפארעמט דורך וועג פאר אלע וויאזוי מען קען אויסנוצן די סארט פראגראמען צו פארבעסערן די לעבנס פון די אינדיווידועלן און די פאמיליעס לאנג נאכדעם וואס זיי האבן פארלאזט די וועלט פונעם רעספיט, דורך זיי שענקן די ריכטיגע כלים און באריכערן זייער לעבן.

צווישן די וועלט פונעם רעספיט לערנען ספעציאליסטן צו די געברויכן פון די קינדער מיט די הילף פון עקספערטן און העלפט מיט'ן קינדס אנטוויקלונג.

כדי צו בעסער פארשטיין דעם רעוואלוציע וואס 'המספיק' האט געברענגט אינעם פעלד פון רעספיט האבן מיר זיך אוועגעזעצט פאר א שמועס מיט'ן ענערגישן דירעקטאר פון המספיק אוו קינגס קאונטי דעי סערוויסעס הר"ר יודא שפענגעלאט שיחי' וועלכע האט אוועגעגעבן צייט פון זיין פארנומענעם סדר היום צו שענקן פאר די גאזעט ליינער א בליק אריין אין די געוואלדיגע מהפכה וואס המספיק האט געברענגט אינעם פעלד פון רעספיט און טאג פראגראמען.

גאזעט: א דאנק אייך ר' יודל, מיר ווייסן אז איר האט קוים צייט צו אטעמען זייענדיג פארנומען צו פארפיגן אויף די פילצאליגע פראגראמען, דערביבער באדאנקן מיר זיך פאר אייער טייערע צייט, און מיר ווילן קודם הערן פון אייך וויאזוי המספיק האט געטוישט דעם באדייט פון רעספיט און וואס די רעספיט פראגראמען נעמען אריין?

ר' יודל: דער רעספיט פארמאגט היינט צו טאג פארשידענע פראגראמען און אפטיילונגען, געוואנדן לויט די שטאפל און עלטער פון די קינדער. און אנשטאט א געווענליכע רעספיט האבן מיר געגליך טראנספארמירט דעם געדאנק און נאכ'ן אריינקוקן און זיך פארטיפן וויאזוי מיר קענען אמבעסטן העלפן אונזערע קינדער האבן מיר אוועקגעשטעלט אין יעדן אפטיילונג דעם פאסיגן פראגראם פאר זייערע געברויכן.

למשל דער פאפולארער 'אלף בית צענטער' איז אנטשטאנען נאכדעם וואס מיר האבן איינגעזען דעם שטארקן געברויך צו אוועקשטעלן פראגראמען פאר קינדער פון אידישע שטובער צו ערפולן זייערע קענטעניסן און חינוך וואס זיי קריגן נישט אין די פלעצער וואו זיי לערנען. פארשטייט זיך אז ווען עס קומט צו קינדער פון היימישע אידיש-רעדנדע שטובער איז דער ערשטער זאך אז די קינדער זאלן קענען ליינען און שרייבן אידיש און לשון הקודש און וויסן איבער ימים טובים און מצוות.

דער פראגראם איז געווידמעט צו לערנען קריאה און עברי מיט די קינדערלעך, און אזוי אויך איבער די פרשה און ווען עס קומט א יום טוב לערנט מען איבער די ימים טובים, אזוי אז די קינדער געפונען זיך "אינדערהיים" ווען זיי קומען אהיים און זיצן מיט זייערע ברודער און שוועסטער, און שפירן זיך נישט אנדערש טראץ וואס צוליב זייער צושטאנד קריגן זיי נישט די כלים אין די געוועניליכע

זייט 09 »

Hamaspik Gazette

© April '20 All Rights Reserved

Published Monthly by NYSHA, Inc.
Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail
Postmaster: Return service requested

EXECUTIVE DIRECTOR: Meyer Wertheimer
TEL: 845-655-0625
FAX: 845-655-5625
MAIL: Hamaspik Gazette,
58 Rt. 59, Suite 1,
Monsey, NY 10952

הויבט אן א יאר פון געזונט מיט קאמפארט העלט!

א נייע מעדיקעיד
געספאנסארטע קעיר
מענעדזשמענט און
סערוויסעס אגענטור.

געווידמעט איבערצונעמען די
געזונטהייט געברויכן פון אייך אדער
אייער קינד מיט מעדיצינישע קעיר
פאר דעם פיזישן און גייסטישן געזונט

- טרעפן ריכטיגע דאקטורים
- צוזאמשטעלן א פאסיגע טיעם
- אראנדזשירן דאקטאר אפוינטמענטס
- פארמיידן דאס ווייטן אין שפיטאל
- העלפן אויסמיידן מעדיצינישע טעותים
- צושטעלן רעסורסן פאר עלטערן

פראגראמען:

- סקיל דעוועלאפמענט
- קאמהעב
- אפרו סערוויסעס - רעספעט
- צוגרייטן צו א דזשאב

Comfort HEALTH

Downstate (NYC) Call:
718.408.5400
4102 14th Ave. Brooklyn, NY 11219

Rockland:
845.503.0400
58 Rt. 59 Monsey, NY 10952

Orange:
845.774.0300
1 Hamaspik Way Monroe, NY 10950

www.comforthealthny.org
info@comforthealthny.org

A Hamaspik Project

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

אומפארשטייאישע 'געזונטהייט עדיוקעישן' ביל צו מוטיגן יוגנטליכע צו עסן געזונטער פארגעשלאגן אין סענאט

וואשינגטאן - צוויי סענאטארן, איינער א רעפובליקאנער און דער צווייטער פון די דעמאקראטישע פארטיי האבן פארגעשלאגן א נייע געזעץ וועלכע וועט צושטעלן פאנדס און פראגראמען פאר שולעס איבער אמעריקע צו באקעמפן איבערוואג און אומגעזונטע דיעטע געוואוינהייטן צווישן יוגנטליכע, און אויך איינשטעלן 'נוטרישאן עקספערטן' אין שולעס צו פארזיכערן אז קינדער עסן געזונט.

דער געזעץ, וועלכע איז פארגעשלאגן געווארן דורך סענאטאר קארי בוקער פון ניו דזשערזי אינאיינעם מיט סענאטאר דזשאן קארנין פון טעקסאס שלאגט פאר א שעפערישע פראגראם וועלכע וועט קאסטן הונדערטער מיליאנען אין שטייערצאלער געלטער, אבער זיי זאגן אז דאס קען עווענטועל שפארן ביליאנען דאלער אין העלטקעיר קאסטן.

"מיליאנען קינדער ליידן פון איבערוואג און דייעביטיס צוליב שלעכטע געזונטהייט געוואוינהייטן, אויב קענען מיר אויסלערנען קינדער פון א יונגע עלטער צו עסן געזונט קען דאס עווענטועל שפארן פאר אמעריקאנער ביליאנען דאלער אין אויסגאבן פאר מעדיצינישע הילף און דאס האט נאך פילע פינאנציעלע בענעפיטן" זאגט בוקער איבער דעם געזעץ פארשלאג.

דער געזעץ נעמט אריין פילע ארגינעלע געדאנקן, א שטייגער ווי פלאנצן גרינצייג גארטנס נעבן די שולעס און אויסלערנען די קינדער צו פלאנצן זייערע אייגענע גרינצייג, און ווי געזאגט אריינשטעלן אין יעדע שולע 'נוטרישאן און דיעטע עקספערטן' וועלכע זאלן מוטיגן די סטודענטן צו היטן אויף א געזונטע דיעטע און מאכן איבונגען.

דער געזעץ קאנצעטרירט זיך ספעציעל אויף אריינפלאנצן פרוכטן אין שולן, אויף פארגרעסערן אמעריקאנער באפעלקערונג וואו פילע קינדער זענען אנגעווויזן אויף די מאלצייטן אין שולע אויף זיך צו שפייזן און האבן נישט קיין צוטריט צו נארהאפטיגע געזונטע עסן אינדערהיים, און די סענאטארן זאגן אז געזונטערע עסן קען אויך האבן אן אינפלוס אויף זייער ערציאונג אז זיי זאלן זיין בעסערע סטודענטן.

דאס קומט קורץ נאכדעם וואס שטודיעס צייגן אז ביז עטליכע צענדליגע יאר וועלן רוב אמעריקאנער ליידן פון איבערוואג, א זאך וואס וועלט קריזיס, און אזעלכע פראגראמען קענען מעגליך באקעמפן דעם אויסזיכט און איינצוימען די צאל געזונטהייט פראבלעמען וואס אן אומגעזונטע לעבנסשטייגער ברענגט מיט זיך.

איז איבערוואג א מח פראבלעם? רעוואלוציאנערע שטודיע זאגט אז יא

פארשער האבן דורכגעפירט א שטודיע אויף יוגנטליכע אין זייער צענערליגע יארן וועלכע ליידן פון איבערוואג, און די רעזולטאטן ברענגען אויף די מעגליכקייט אז דער פראבלעם שטאמט פון אן אנטצידונג אין מח וועלכע שטערט די געווענליכע זעטיגקייט סיגנאלן און ברענגט זיי צו עסן מער וויפיל זיי דארפן.

דאס קומט אין ליכט פון דעם וואס אין די לעצטע צענדליגע יארן זעט מען א נאכאנאנדיגע אויפשטייג אין איבערוואגיגקייט צווישן יוגענטליכע, און ארום 20% פון אלע יוגענטליכע היינט זענען איבערוואג, און דער צאל שטייגט כסדר און ברענגט מיט זיך מער דייעביטיס און אנדערע געזונטהייט פראבלעמען, א זאך וואס ברענגט זארג צווישן דאקטוירים און פארשער וועלכע פרובירן זיך צו דערגרונטעווען צו די סיבה דערפון.

נאכדעם וואס דאקטוירים האבן אויפגעברענגט א טעאריע אז דאס קען זיין פארבינדן צום מח האבן פארשער אונטערגענומען א שטודיע אין וועלכע זיי האבן געמען זעכציג יוגנטליכע - צווישן 12 און 18 יאר אלט - מיט איבערוואג, און נאך זעכציג מיט א געזונטע וואג און דורכגעפירט א גרונטליכע מח סקען מיט אן עם-אר-איי, און נאכ'ן פאר־רגלייכן די רעזולטאטן האבן זיי באמערקט צווישן די איבערוואגיקע זענען פארהאן געוויסע ענדערונגען אין געוויסע טיילן פונעם מח.

דער סקען פונעם מח האט געצייגט אז א מילדע אנטצינדונג אין א טייל פונעם מח וואס עפעקטירט דעם הארמאן וואס הייסט "לעפטין" און רעגולירט די פעטקייט פון די צעלן אינעם קערפער, און אזוי אויך איז דאס א טייל פונעם פראצעדור וואס שיקט סיגנאלן פון זאטקייט, און דער אנצידונג ברענגט דערצו אז די סיגנאלן ארבעטן נישט ווי עס דארף צו זיין.

"דער שטודיע איז ערמעגליכט געווארן א דאנק ניי פארגעשריטענע מעטאדן וואס ערלויבט צו בעסער אונטערזוכן דעם מח און האט שטארק פארבעסערט דעם עם-אר-איי" זאגט איינער פון פארשער, וועלכער באצייכנט דעם שטודיע אלס איינס פון די גרעסטע דורכברוכן אין דעם פעלד פון שטודירן איבערוואג, און עפנט דעם טיר פאר פרישע סארט באהאנדלונגען, אבער לייגט צו אז עס פעלט זיך נאך אויס ווייטערדיגע שטודיעס צו באשטעטיגן די געפונסן.

סאן פראציסקא שטעלט אויף נעץ פון 'עסנווארג פארמאסיס'

"עסנווארג איז טיילמאל דער בעסטער מעדיצין"

סאן פראנציסקא - א געמיינזאמע איניציאטיוו פון די שטאטישע אינסטאנצן און וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס אין סאן פראנציסקא שטעלט צו געזונטע עסנווארג פאר נויטבאדערפיגע אינדיווידועלן וועלכע האבן נישט קיין צוטריט צו געזונטע עסנווארג, און האבן אויפגעשטעלט א נעץ פון 'עסנווארג פארמאסיס' וואו פאציענטן קריגן געזונטע עסנווארג וועלכע זיי דארפן האבן פאר זייער געזונט.

דער איניציאטיוו איז א רעזולטאט פון א באריכט דורך די שטאטישע אינסטאנצן וועלכע האבן געצייגט אז איינס פון יעדע פיר איינוואוינער אין סאן פראנציסקא האבן נישט די מעגליכקייט צו אייגקויפן פרישע גרינצייג און געזונטע עסנווארג, א זאך וואס האט א דירעקטע נעגאטיווע ווירקונג אויף זייער געזונט, און פירט צו איבערוואג און אנדערע געזונטהייט פראבלעמען.

דער סיסטעם ארבעט אז עס איז אויפגעשטעלט געווארן 'עסנווארג פארמאסיס' וואו עס געפונען זיך געזונטהייט עקספערטן וועלכע שטייען גרייט פאר די אינדיווידועלן צו איבערשמועסן זייער דיעטע, זיי מעסטן זייער בלוטדרוק און קאלעסטראל א.ד.ג. און דאן טוען זיי רעקאמענדירן וועלכע עסנווארג זיי דארפן נוצן, און מען שטעלט זיי צו סיי די עסנווארג און סיי טעפ און 'קאכן קלאסן' זיי צו אויסלערנען קאכן געזונטערע מאלצייטן.

"דער סיסטעם טוט נישט נאר פארזיכערן אז שוואכע פארדינער האבן צוטריט צו נארהאפטיגע עסנווארג, נאר אויך זיי צו העלפן פארשטיין וויאזוי א געזונטע דיעטע האט א דירעקטע עפעקט אויף זייער געזונט און אזוי ארום טוט דאס שפארן הונדערטער מיליאנען פון די העלטקעיר קאסטן" זאגט איינער פון די גרונדער פונעם פראגראם.

דער פראגראם פאראייניגט דאקטוירים, דיעטע עקספערטן און העלטקעיר ארגאניזאציעס און דער ציל איז אז פאציענטן זאל נישט דארפן אנקומען צו מעדיצינישע באהאנדלונג נאר נעמען די געזונט אין די אייגענע הענט באצייטנס, און דערציבער ווערט דער פראגראם געשטיצט דורך העלטקעיר פירמעס און די שטאטישע געזונטהייט פראגראמען.

לויט ווי די אנפירער פונעם פראגראם זאגן טוען פילע שטעט נאכפאלגן פון די נאנט דעם פראגראם און באטראכטן דאס צו נאכקאפירן אלס א לעזונג צו די שטייגנדע ראטעס פון איבערוואג און דייעביטיס אין אמעריקא, און זענען דערין א מעגליכע מאדעל צו לעזן דעם געזונט קריזיס וואס פלאגט אמעריקע, ספעציעל אריימערע שיכטן פון די באפעלקערונג.

המספיק נייעס

נאך חדשים פון שוועדע ארבעט:
'בעיקערטאון שוועסטערהיים' שטעלט אהער פרישע פריוואטע רעזידענץ

"א היים אין א היים" ווערט דער לעצטער דערגרייך באצייכנט דורך 'המספיק אוו אראנדזש קאונטי' -- נעמליך א ספעציעל איינגערישטע היים פאר אן אינדיווידועל מיט אן אייגנארטיגע צושטאנד וואס ווען יעצט קריגן איר אייגענע היים אין די באריטע 'בעיקערטאון שוועסטערהיים', און דערמיט אפגעצייכנט נאך א שטוינענדע סוקסעס וואס האט נישט איר גלייכן אין ניו יארק, א דאנק נאנטע צוזאמענארבעט צווישן 'המספיק' און דער 'או-פי-דאבליו-די-די' אפטיילונג אינעם העלט דעפארטמענט.

דער וואוינארט פון א מענטש איז נישט בלויז א פיזישן דאך איבער'ן קאפ נאר אויך א גייסטישע געברויך, ווי מיר ווייסן אז "דירה נאה מרחיבה דעתו של אדם" -- א וואוינונג דארף זיך שפירן ווי א ווארימע היים, עס דארף אפשפיגלן דעם פערזענליכן טעם און געשמאק פון דעם "בעל הבית" און זיין צוגעפאסט צו זיינע געברויכן, נישט נאר די פיזישע געברויכן נאר אויך די גייסטישע און עמאציאנאלע געברויכן, עס זאל זיין א פלאץ פון מנוחה הנפש און הרחבת הדעת וואו זיי שפירן זיך געשוצט און פארזיכערט און אין אן אנגענעמע אטמאספערע.

די רעדע איז פון אן אינדיווידועל מיט ספעציעלע געברויכן וועלכע פאדערט א ווארימע היים מיט נאכאנאנדיגע אויפזיכט 24 שעה א טאג צו פארזיכערן איר וואוילזיין און זיכערהייט, זי זיך געווואלגערט א לענגערע צייט צווישן עטליכע פאמיליעס און שטאב פון המספיק וועלכע האבן איר צייטווייליג אריינגענומען שלא על מנת לקבל פרס.

זעענדיג איר צושטאנד איז דער געטרייער רעזידענשאל דירעקטאר געווען אנטשלאסן צו פארזיכערן אז זי זאל אנקומען "אל המנוחה והנחלה" און קריגן א צוגעפאסטע היים פאר אירע געברויכן, און ווי באלד דער גרופע היים איז נישט צוגעפאסט פאר אירע באדערפענישן האט מען אנגעהויבן ארבעטן צו טרעפן א אייגענארטיגע שעפערישע לעזונג פאר איר.

פאר דעם צוועק האט מען אנגעהויבן ארבעטן שוועדע אבער דערפאלגרייכע מיטל מיט די אינסטאנצן, מען האט צונויפגעשטעלט א שטאב פון די אפיציעלע פארשטייער פונעם 'או-פי-דאבעליו די-די' ביורא מר. לידער מר. לואיס פריסקאט, מיס. ניוהארט, מיס. ליפסאן און פון די אנדערע זייט די המספיק פירערשאפט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר משה מענדל ווערטהיימער שיחי', אינאיינעם מיט'ן רעזידענשאל דירעקטאר הר"ר שלמה זלמן געלב און דירעקטאר אוו קאמיוניטי רעזידענץ דירעקטאר הר"ר יואל גרינפעלד, און הר"ר יואל גראס פון 'קוואליטעט אימפראוומענט".

דער פראכטפולער געביידע וואס נעמט יעצט אריין צוויי סארטן היימען

די שטאב האט אפגעהאלטן לאנגע דיסקוסיעס און בעפארבריטונגען צו נאכקומען די פארצווייגטע און קאמפליצירטע לעגאלע סטאנדארטן, זיכערהייטס מאנסאמען, און אלעס וואס פאדערט זיך צו קענען אנשליסן טייל פונעם בעיקערטאון היים אינעם 'איי-אר-עי' -- (אינדיווידועל רעזידענץ אלטערנאטיוו) און דערמיט ברענגען א לעזונג סיי פאר די אינדיווידועל און פאר די אלע וועלכע דארפן דאס האבן אין די צוקונפט.

דער 'איי-אר-עי' פראגראם - ווי באריכטעט אין פאריגע נומערן - איז אן אייגענארטיגע פראגראם וועלכע נעמט אין באטראכט סיי דעם געברויך פון באגלייטונג און הילף פאר די מיט ספעציעלע געברויכן, אבער אויך דעם געברויך פאר פריוואטקייט און די גייסטישע געברויך פון פארמאגן אן אייגענע וואוינונג, אונטער דער פראגראם קריגט דער אינדיווידועל אן אייגענע וואוינונג אבער מיט שטענדיגע הילף און באגלייטונג.

דער יעצטיגער פראיעקט איז גאר אייגענארטיגע, וויבאלד אונטער די עקזיסטירנדע איי-אר-עי סטאנדארטן זענען די היימען איינגעטיילט אין בלויז צוויי קאטעגאריעס, איינס - וועלכע רופט זיך סופערווייזד - איז פאר די וועלכע דארפן שטענדיגע אויפזיכט פון 24 שעה א טאג, און איינס - וועלכע רופט זיך סופארטיוו - וואס פארמאגט בלויז וויפיל הילף און אויפזיכט דער אינדיווידועל נויטיגט זיך.

וועו עס איז אונטערגעקומען אן אייגענטארטיגע סיטואציע פון א קינד וואס נויטיגט זיך אין א 24 שעה אויפזיכט האט המספיק געדארפט דורכגיין גאר שוועדע קאמפליצירטע דיסקוסיעס מיט די אינסטאנצן צו געבן א ספעציעלע צייטווייליגע ערלויבעניש צו אריינשטעלן דעם אינדיווידועל וועלכע געפונט זיך אין א באזונדערע קאטעגאריע.

פאר דעם צוועק איז איינגערישט געווארן א ספעציעלע פליגל אינעם 'בעיקערטאון שוועסטערהיים' און מען האט געדארפט אריינלייגן שוועדע ארבעט צו נאכקומען אלע קאמפליצירטע און פארצווייגטע לעגאלע פאראלאנגען און זיכערהייטס מאנסאמען וואס פעלט זיך אויס פאר אזעלכע אינדיווידועלן וואס דארפן א 'סופערווייזד' היים.

די סארט איינרישונג איז דער סאמע איינציגער אזא סארט לעזונג איבער גאנץ ניו יארק, און איז גאר אייגענטארטיג. א זאך וואס איז בלויז צושטאנד געקומען א דאנק די איבערמידליכע השתדלות און גוטע קשרים וואס המספיק האט אנגעקניפט דורך די יארן מיט די נויטיגע אינסטאנצן מיט וועמען מען האט געארבעט האנט ביי האנט דורכאויס די לעצטע חדשים.

נאך חדשים פון שוועדע ארבעט איז די אינדיווידועל אויפגענומען געווארן דארט מיט אפענע ארעמס און אצינד וועט זי קריגן איר אייגענע היים, איר אייגענע דאך איבער'ן קאפ און איר אייגענע הרחבת הדעת. און גלייכצייטיג גענישן פון שטענדיגע באגלייטונג 24 שעה פון א באזונדערע געטרייע שטאב וואס מען האט אויפגענומען איר צו שטיין צו די האנט מיט אלע אירע געברויכן און באדערפענישן, און סיי פארמאגן איר אייגענע היים אבער גלייכצייטיג אויך זיין א טייל פון די ווארימע און ליבליכע המספיק פאמיליע אינעם שוועסטערהיים.

דער אנטוויקלונג שפיגלט אפ דער צוגאנג אין המספיק צו טרעפן די ריכטיגע און צוגעפאסטע לעזונג פאר יעדן פאל באזונדער, און ארבעטן סיי מיט די אינדיווידועלן און זייער פאמיליעס און סיי איינשפאנען די רעגירונגס אינסטאנצן צו ברענגען די בעסטע לעזונג פאר יעדן אינדיווידועל און פארזיכערן אז יעדע נשמה קריגט א וואוירמע און ליבליכע היים מיט די בעסטע אויפזיכט און באגלייטונג צו קענען וואקסן און בליען.

• NYSHA
845-655-5678

• Hamaspik Theragen
Upstate - 845-655-0600
Downstate - 718-266-9742

• Tri-County Care
844-504-8400

• Hamaspik Of Orange County
845-774-8400

• Hamaspik Of Rockland County
845-356-8400

• Hamaspik Of Kings County
718-387-8400

• Hamaspik Medicare Select
833-HAMASPIK / 833-426-2774

• Hamaspik Home Care
855-HAMASPIK / 855-426-2774

• Hamaspik Choice
855-552-4642

• Comfort Health
Kings - 718-408-5400
Rockland - 845-503-0400
Orange - 845-774-0309

המספיק נייעס

זעקסטער יארצייט פון **הבחור בנש"ק שלמה טייטלבוים ז"ל אפגעצייכנט** אינעם **'המספיק דעי-העב'** אין ראקלענד קאונטי

מיט די פערזענליכע באטייליגונג פון אביו הגדול כ"ק אדמו"ר מסאסוב שליט"א

דער המספיק פאמיליע איז אינאיינעם אין פריידן און אין ליידן. מען לאכט און פארברענגט אינאיינעם, מען פייערט אינאיינעם מאמענטן פון שמחה און וועו עס קומט ליידער א צייט פון טרויער און צער איז די פאמיליע ווידער דא איינער פאר'ן צווייטן, מען איז זיך מחזק און מען טרייסט זיך אינאיינעם און איינער דעם צווייטן. און דווקא די שווערigקייטן וואס מען גייט אריבער אינאיינעם שטארקט נאך מער די ברודערשאפט און אחדות צווישן די טייערע נשמות.

זעקס יאר איז אריבער פונעם פארוואלקנטן טאג וועו דער ברודערליכע פאמיליע פון 'המספיק דעי-העב' אין ראקלענד קאנטי האט געכאפט א שווערן קלאפ, מען האט פארלוירן א לעכטיגער און זיסער פריינט דער טייערער בנש"ק הב' שלמה טייטלבוים ז"ל וועלכער האט אויסגעהויכט זיין נשמה ז' שבט תשע"ד נאכ'ן ליידן א לעבן פון יסורים וואס ער האט מקבל געווען באהבה.

דער פטירה פון שלומי איז געווען א שווערע מאמענט פאר די טייערע תלמידים אינעם דעי-העב, עס איז געווען שווער זיך צו געזעגענען פון זיין ליכטיגן שמייכל, און זיינע חברים בענקן זיך נאך ביז היינט צו די געשמאקע אטמאספער און זיין אנווועזנטהייט האט געברענגט מיט זיך, און די ליכטיגקייט וואס ער האט אריינגעברענגט אין יעדן איינעם.

עס בלייבט נאך איינגעקריצט אין די ביינער די האצרייסנדע לוי' פון שלומי פארנט פונעם דעי-העב געביידע וואו זיינע טייערע חברים האבן אים באגלייט מיט צובראכענע הערצער און מיט טרערן זיך געזעגנט פון דעם טייערן נשמה וואס האט פריהצייטיג פארלאזט די וועלט, און איבערגעלאזט א חלל אין הארץ פון זיין משפחה און חברים.

זינט יענעם שווערן טאג וועלט יארליך דער טאג ז' שבט אפגעצייכנט אינעם דעי-העב וועו זיינע פריינט ברענגען אויף זכרונות פון די טעג וועו שלומי איז געווען א טייל פונעם טאג-טעגליכן לעבן אינעם דעי-העב. און היי-יאר האט מען ווידער אפגעצייכנט דעם טאג און צווישן אנדערע איז פארגעשטעלט געווארן א רירנדע בילדער פרעזענטאציע פון די קורצע אבער רייכע לעבן פון שלומי וועלכע האט קענטיג שטארק באאירט זיינע טייערע חברים.

און אזוי אויך איז שוין איינגעפירט געווארן א יערליכע מנהג אז מען ענדיגט אינאיינעם א מסכת לעילוי נשמות, און מען פראווט אינאיינעם א סיום מיט די באטייליגונג פון די מחנכים און שטאב

זייט 09 »

כ"ק אדמו"ר מסאסוב-מאנסי שליט"א ביים זאגן קדיש

דער רבי שליט"א ביים אויפטרעטן מיט הארציגע ווערטער פאר די חברים פון זיין זון יבלחט"א

ביים קוקן דעם בילדער פארשטעלונג מיט זכרונות פון דאס לעבן פון שלומי ע"ה

דער גערטרייער מדריך ר' יוסף חיים ראטנשטרייך שיחי' ביים רעדן צו די טייערע חברים.

המספיק נייעס

זעקסטער יארצייט פון הבחור בנש"ק שלמה טייטלבוים ז"ל אפגעצייכנט

«זייט 08

מיטגלידער און מען דערמאנט זיך אין זיינע געשמאקע ווערטלעך, זיין גוטמוטיגע שמייכל, זיין גוטהארציגקייט און חן, און וואס מען קען זיך ארויסלערנען פון אים עס זאל זיין א זכות פאר זיין הויכע נשמה.

היי-יאר האט מען געהאט די זכי׳ אז ביים סיום האט זיך באטייליגט א חשובער גאסט, דער געטרייער פאטער פונעם נפטר יבלחט"א כ"ק אדמו"ר מסאסוב-מאנסי שליט"א, א איד וועלכער סימבאליזירט קבלת יסורים באהבה און האט א אפענע און ווארימע הארץ פאר אידישע קינדער בכלל און ספעציעל פאר די טייערע דעי-העב תלמידים צו וועלכע דער רבי שליט"א איז צוגעבינדן בעבותות אהבה.

דער הויכפונקט פונעם יארצייט איז געווען וען דער גרויסער גאסט וואס איז באקאנט אלס פה מפיק מרגליות האט געעפנט זיין פאטערליכע הארץ און ארויסגעברענגט זיינע געפילן צו די טייערע חברים פון זיין קינד און ארויסגעברענגט די שטארקע זכות וואס זיי האבן געהאט צו העלפן שלומי ביים לעבן און אים פארזיסן זיינע שווערigקייט און אים מאכן שפירן אזוי היימליך און באקוועם אינעם דעי-העב.

"עס איז מורא׳דיג צו זען וואס איר האט אלס געטון פאר שלומי ע"ה, אבער וואס מיר האבן היינט דא געזען איז בלויז א קליינע ביישפיל פון אלעס וואס איר האט געטון פאר שלומי בחיים חיותו, ער האט געהאט אזעלכע גוטע צייטן מיט ענק טייערע חברים... איר האט אים פארזיסט דאס לעבן יעדן איינציגן טאג..." האט דער גרויסער פאטער געזאגט מיט א געירטע שטימע.

"אבער וויסן זאלט איר אז דאס וואס מיר האבן געזען רעקארדירט איז בלויז איינצעלע מינוטן, אבער אויף יענער וועלט ווערט יעדע מינוט רעקארדירט, און גארנישט ווערט נישט פארגעסן, און איך בין זיכער אז שלומי רייסט איין ביים רבוש"ע פאר אייך און איז א מליץ יושר פאר יעדן איינעם פון זיינע חברים און בעט ביים באשעפער אלעס גוטס פאר אייך אלע" האט ער אויסגעפירט און דערמיט אריינגעגאסן טרייסט און נחמה אין די טייערע נשמות.

די חברים און די-עס-פי מחנכים זענען פאר א לענגערע צייט געזעצן און אויפגעברענגט זכרונות, און זיך אינאיינעם געטרייסט און מען איז זיך צוגאנגען מיט געהויבענע הערצער און אן אנטשלאסנקייט צו ערפולן דעם חלל וואס שלומי האט איבערגעלאזט און שטארקן די אהבת חברים און אחדות, שטיין צו הילף איינער פאר׳ן צווייטן און טאג-טעגליך מקיים זיין דעם ׳איש לרעהו יעזורו ולאחיו יאמר חזק".

די חברים יבלחט"א ביים לערנען משניות לעילוי נשמתו פונעם טייערן חבר ע"ה

טאג-פראגראמען דירעקטאר פון 'המספיק אוו קינגס' אין א שמועס מיט'ן גאזעט: מיר ברענגן א רעוואלוציע אינעם פעלד פון 'רעספיט' פראגראמען!

«זייט 04

מסגרת אין וועלכע זיי לערנען.

דאן האבן מיר דעם ׳אהבת גאלדע׳ רעספיט פראגראם וועלכע איז געווידעמט פאר מיידלעך וועלכע זענען מער אנטוויקלט העכער די עלטער פון זעקס יאר. עס איז א פראגראם פון דריי שטונדן יעדן טאג און עס האלט אן פאר זיבן טאג א וואך - ארייגנערעכנט שבת - און די מיידלעך קריגן דארטן אומשאצבארע הילף און זיי וואקסן און שטייגן אין אלע הינזיכטן, סיי אין לערנען און סיי אין פארשידענע פעאיקקייטן ווי באקן און קאכן און נאך פארשידענע אזעלכע זאכן וואס העלפט זיי זיך שטעלן אויף די פוס.

גאזעט: פאר וועלכע עלטער איז דער ׳אלף בית׳ פראגראם געווידמעט, און וויאזוי ארבעט דער פראגראם?

ר׳ יודל: ווען מיר שטעלן אהער א פראגראם ווערט דאס פארזיכטיג געבויט אזוי אז עס זאל זיין פונקט צוגעפאסט צו די וועלכע וואס דארפן דאס האבן, דעריבער האבן מיר אהערגעשטעלט דעם ׳אלף בית׳ פראגראם פאר קינדער צווישן 4 און 9 יאר אלט וועלכע האבן דאון סינדראם אדער אנדערע אנטוויקלונגס פראבלעמס און לערנען דעריבער אין ספעציעלע אינסטיטוציעס, און ביי אונז קריגן זיי א פרישע אוצר פון וויכטיגע ידיעות.

דאס צו קענען ערייכן אויפ׳ן בעסטן אופן איז דער פראגראם איבערגעארבעט געווארן מיט די גרעסטע מומחים אינעם פעלד פון קריאה און אנטוויקלונג, און מיר האבן איינגעשטעלט א לייסענד פראגראם דירעקטאר וועלכע האט שטארקע עקספערטיז אינעם פעלד, און אזוי אויך א פראפעסיאנעלע קריאה עקספערט.

די רעזולטאטן זענען טאקע אומגלויבליך, טראצדעם וואס עס איז נישט קיין פולע פראגראם פון א גאנצן טאג האט מען באוויזן דורך נוצן געשמאקע און ציענדע לערנען טאקטיקן צו שענקן פאר די תלמידים א לערן-פראגראם וואס געווענליך פאדערט זיך א גאנצע טאג, די קינדער וועלכע זענען אריבער דעם גאנצן פראגראם קענען שוין ב"ה ליינען אליין.

די עלטערן און די משפחות זענען גליקליך, די גרוסן זענען אויסטערליש - זאגט אונז ר׳ יודל - מיר האלטן אין איין באקומען רופן און בריוו פון עלטערן וועלכע זענען איבערגענומען פון התרגשות און פון נחת פון זייערע טייערע נשמות, "א יום טוב האט אן אנדערן טעם וען אונזער טייערער אוצר קען מיטהאלטן און וויסען איבער'ן יום טוב אזוי וי זיינע ברודער און שוועסטער" שרייבט א צופרידענע מאמע אין איר בריוו.

אויסער דעם - לייגט ר׳ יודל צו - פארמאגט דער אל"ף בית צענטער אויך א פולע דעי-קעמפ פראגראם וואו די קינדער קריגן א פולע פראגראם פון א גאנצן טאג, און אויסער דעם געווענליכן סדר הלימודים גייט מען אויך שווימען, פארברענגן, אויספלוגן, און נאך פראגראמען, און זיי קומען ארויס נאך א זומער אינעם ׳דעי-קעמפ׳ מיט א געוואלד פון פרישע ידיעות און קענטעניסן.

גאזעט: צום שלוס לאמיר הערן מיר איבער די אנדערע רעספיט פראגראמען פון המספיק אוו קינגס קאונטי?

אויסער די אויבנדערמאנטע פראגראמען האבן מיר אויך צוויי פרישע פראגראמען, דער ׳שפילהויז׳ (playhouse) אין וויליאמסבורג און דער ׳הקטנים׳ פראגראם אין בארא פארק. די צענטערן זענען איך אפן יעדן טאג אינעם יאר און אויך שבת פאר קינדער ביז ניין יאר אלט. די פראגראמען זענען אויסגעשטעלט אלס שפיל-פלעצער אבער זיי זענען פיל מער פון דעם -- עס ווערט אנגעפירט דורך עקספערטן צו העלפן יעדן איינעם אנטוויקלן וויכטיגע מעגליכקייטן פאר זייער פיזישע און גייסטישע אנטוויקלונג, די צענטערן זענען אנגעפולט מיט הערליכע באלערנדע שפילצייג, אינסטרומענטן, ביכער, און מען מאכט זיכער אז די קינדער גייען אהיים צופרידן און דערהויבן.

דאן האבן מיר דעם ׳פיט מיט פריינט׳ (fit with friends) וועלכע איז געווידמעט פאר מיידלעך אין יעדן עלטער, דער פראגראם איז געצילט צו מוטיגן און העלפן די אינדיווידועלן מאכן איבונגען אין א געשמאקע און גרינגע אטמאספערע, א פראגראם וועלכע האט געוואלדיגע בענעפיטן פיזיש און גיישטיש.

אזוי ווי אלע רעספיט פראגראמען שטעלט ׳המספיק׳ צו באקוועמע און גרינגע טראנספארטאציע צו ברענגען און אהיימטראגן די קינדער אזוי אז די עלטערן דארפן נישט זיך באמיען מיט'ן ברענגען און טראגן און קענען אויסנוצן די שעות וואס די קינדער זענען ביי אונז צו שעפן פרישע כוחות פאר די הייליגע ארבעט וואס זיי טוען טעגליך.

רעדנדיג פון די הילף וואס די פראגראמען ברענגען פאר די עלטערן דערמאנט ר׳ יודל נאך אן הינזיכט פונעם רעספיט פראגראם, נעמליך די הערליכע שבתים וואס מען שטעלט אהער פאר די קינדער פונעם פראגראם וואו די קינדער קומען פאר גאנצע צוויי טעג אינדרויסן פון שטאט אין א הערליכע אטמאספערע אונטער די אויפזיכט פון מחנכים און עקספערטן און ענגיסן פון א געהויבענעם שבת מיט זייערע גוטע פריינט.

די שבתים זענען סיי א געלעגנהייט פאר די עלטערן זיך צו קענען אויסרוען פון די שווערע ארבעט, און גלייכצייטיג איז דאס א אויסטערלישע הילף פאר די קינדער וועלכע קריגן א געשמאקע אונטערהאלטונג און פארברענגן אין א "מעין עולם הבא׳דיגע אטאמספער" און גלייכצייטיג איז דער שבת ווידער א געלעגנהייט צו העלפן יעדעס קינד באזונדער שטייגן און זיך אנטויקלן צו זיינע פולסטע מעגליכקייטן.

צום אויספיר דערמאנט אונז ר׳ יודל אז דאס איז בלויז דער שפיץ גאפל פון די ברייטפארצווייגטע טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן פון די ׳המספיק רעספיט׳ פראגראמען, און טאקע נישט אומזיסט זענען די עלטערן אזוי באגייסטערט און צופרידן, און ווי מיר הערן פון פילע עלטערן האט דאס אנשליסן זייערע אוצרות אינעם פראגראם גענצליך געטוישט זייער לעבן און דאס לעבן פון זייערע קינדער.

"איך האב מיך נישט פארגעשטעלט אז מיין קינד וועט קענען זיין אזוי אנטויקלט און גלייכצייטיג אזוי גליקליך און צופרידן" זאגט איין צופרידענע מאמע און שפיגלט דערמיט אפ די טיפע דאנקבארקייט פון די עלטערן.

פאר מער אינפארמאציע איבער די רייכע המספיק אוו קינגס קאונטי רעספיט פראגראמען רופט 718-302-3333 x 5211

ליינער'סגאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

אזוי ווי מיר טרעטן אריין אינעם חודש פון גאולה, דער חודש אשר ישועות בו מקיפין, ווילן מיר קודם וואונטשן פאר אלע אונזערע ליינער א **כשר'ן און פרייליכן פסח** און א רואיגן און **מנוחה'דיגן חודש ניסן**. מען זאל זוכה זיין צו טון דעם רצון ה' מיט א לייכטע הארץ און רואיגע געמיט און אויסרייניגן די אידישע שטובער און אויך דעם שאור שבלב **מיט שמחה און מיט הרחבת הדעת.**

דער קומענדיגער גאזעט וועט אי"ה ערשיינען **ראש חודש סיון**, און מיר ווילן אייך דעריבער שוין וואונטשן פון פאראויס **"א געזונטן זומער"** און דער אייבערשטער זאל העלפן אז די מצות וועלכע זענען א **'מיכלא דאסוותא'** זאלן אויסהיילן אלע ווייטאגן און קראנקהייטן און **ברענגען רפואות און ישועות.**

7079

לעכער צוליב שוואכע ציינער

פאר בריוו #6770 וואס פרעגט וועגן לעכער אין די ציינער:

איך לייד אויך פון לעכער אין די ציינער, און ביי מיר האט זיך ארויסגעשטעלט אז עס נעמט זיך פשוט פון שוואכע ציינער. דענטיסטס ווארענען אלעמאל צו פוצן די ציין און זיך צוריקהאלטן פון עסן צוקער, אבער עס האט נישט אלעמאל צו טון מיט נישט פוצן די ציינער אדער מיט עסן צופיל צוקער, עס איז פשוט דא מענטשן וואס זייער נאטור איז צו האבן שוואכע ציינער און מען דארף זוכן אן עצה צו פארשטערקערן די ציינער. אויף דעם זענען דא פאשידענע עצות און וויטאמינען, און עס איז כדאי זיך צו דורכרעדן דערוועגן מיט א דענטיסט.

(-)

7080

וויכטיגע אינפארמאציע פאר דייעביטיס ליידנדע

מיט בערך א האלב יאר צוריק בין איך דיאגנאזירט געווארן מיט "טייפ 1 דייעביטיס" -- עס איז אביסל שווער אין די ראמען פון א בריוו צו אויסברייטערן אלעס ארום דעם צושטאנד, אבער איך וויל נאר אביסל ערקלערן פאר איך ברענג ארויס מיין נקודה.

דייעביטיס איז אן אויטא-אימיון דיזיז, וואס מיינט אז די פענקריע"ס (Pancreas) ווערט אטאקירט דורך די אייגענע אימיון סיסטעם און צוביסליך הערט עס אויף צו ארבעטן, און אין דעם מצב דארף מען פשוט איבערנעמען די ארבעט פונעם פענקריע"ס און אליינס קאנטראלירן די צוקערן שטאפלען דורך מעסטן די צוקער און נעמען אינסולין.

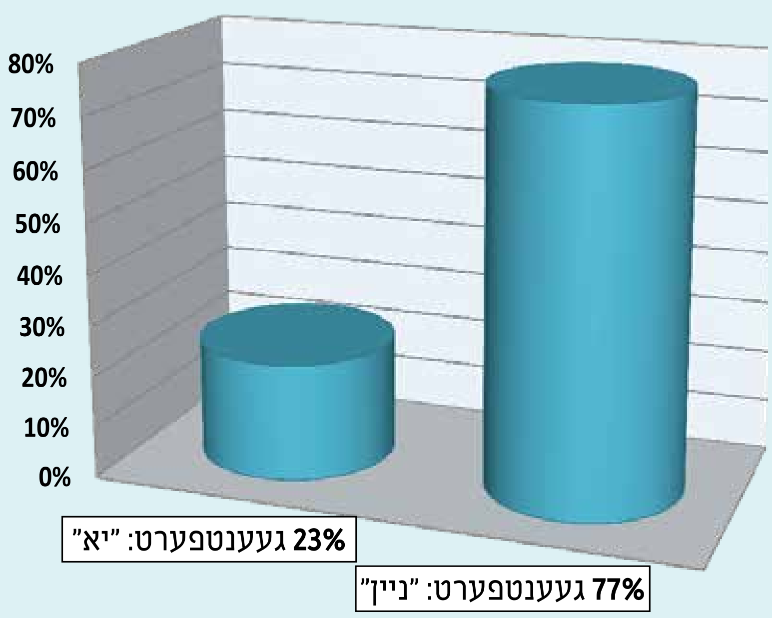
עס איז טאקע נישט קיין לייכטע דורכגאנג, אבער ווען מען האלט דא אנטפלעקט זיך א טיפה מן הים פונעם אייבערשטנס וואונדערליכע בריאה. א געזונטע מענטש עסט און טרינקט און מאכט איבונגען און דארף נישט קיין איין מינוט

המספיק אנקעטע:

וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש:

האט איר אמאל געהאט שטיינער אין די נירן?



די נירן זענען די 'פילטערס' פונעם מענטשליכן סיסטעם, זייער אויפגאבע איז צו אויסרייניגן די בלוט און ארויסנעמען אלע פרעמדע כעמיקאלן און גיפטיגע באשטאנדטיילן וועלכע ווערן ארויסגעשפיגן פונעם סיסטעם ביים ארויסגיין.

עס קען זיך אבער מאכן אז די אפפאל איז נישט פליסיג און עס מאכט זיך א פראבלעם דאס ארויסצושיקן פונעם סיסטעם, עס רעדט זיך פון פארהארטעוועטע שטיקער וועלכע זענען אין די פארעם פון זאלץ אדער גרעסערע מינעראלן און עס רופט זיך 'שטיינער אין די נירן'.

'נירן שטיינער' איז א צושטאנד וועלכע ברענגט מיט זיך גאר שווערע יסורים אבער אויב ווערט עס געכאפט און באהאנדלט באצייטנס לאזט עס נישט איבער קיין שום שאדנס פאר'ן קערפער. עס ווענדט זיך אבער ווי גרויס די שטיינער זענען ווען עס קומט צום באהאנדלונג.

אין רוב פעלער דארף מען פשוט טרונקן אסאך פליסיגקייטן און צומאל נעמען מעדיצין קעגן די ווייטאג און ווארטן אז עס זאל נאטורליך ארויסגיין, אבער אין ערנסטערע פעלער ווען די שטיינער זענען גרעסער פעלט זיך אויס שווערע מעדיצינען און אן אפעראציע.

די סימפטאמען פון 'נירן שטיינער' זענען שווערע ווייטאגן אין די אונטערשטע חלק פון די רוקן, און אזוי אויך שווערע ווייטאגן ביים ארויסגיין וואס קען קומען באגלייט מיט קאפ שווינדל אדער אויסברעכן און איבל, און אויב קומען ארויס די סימפאמען איז וויכטיג צו זאפארט גיין צום דאקטאר.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"האט איר אמאל געהאט שטיינער אין די נירן?"** האבן 23% געענטפערט: "יא". 77% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "ווי אפט עסט איר פרוכט???? טעגליך-אפט-זעלטן-קיינמאל"

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

לאזט אייך הערן

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

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

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

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

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

צולייגן א מחשבה אויב יעצט גייט די צוקער גיין צי הויעך אדער צו נידריג, אבער וועז עס קומט אזא מצב זעט מען דעם "מה רבו מעשיך השם" ווי קאמפליצירט דער מענטשליכער קערפער איז.

ברוך השם אז דער אייבישטער האט שוין צוגעגרייט רפואה למכה, און די היינטיגע טעכנעלאגיע האט שוין אויסגעבעט א פארגעשריטענע פעלד פון מיטלען צו פארגרינגערן די אויפגאבע פון קאנטראלירן די צוקער: די אינסולין פאמפ׳ס וואס ווערן יעדע יאר מער און מער פארגעשריטן אזוי אז זייער פונקציע זאל זיין וואס מער ענליך צו אן אמת׳ע נאטורליכע פענקריעס.

דערנאך זענען דא די סענסארס אדער סי-דזשי-עם (Continuous Glucose Monitor) וואס מיט די לעצטע טעכנאלאגיע דארף מען מער נישט זיך שטעכן, דאס ארבעט דורך א סטיקער מיט א דינע נאדל אונטער די הויט וועט געשיקט א מעסעדזש יעדע 5 מינוט אדער נאך אפטער מיט די צוקער שטאפל. די נומער וועט געזען אויף א קליינע מאשין, אזוי ווי א טעלעפאן אדער אן אנדערע אפאראט און די מאשין אלאמירט וועז די צוקער איז צי הויעך אדער צי נידריג.

וועט עס איז באהאוונט אין דעם פעלד ווייסט אז צו די אלע טעכנעלאגיע דארף מען אסאך סופליי, און עס קאסט אסאך געלט, און איז א שטארקע איינקונפט פאר פארמאסוטיקעל פירמעס וואס זוכן שטארק צו האבן די מאנאפאל און פארזיכערן אז צוקער ליידענדע בלייבן זייערע קונים, און דעריבער פרובירן זיי צו איינרעדן דעם עולם אז נאר דורך זיי קען מען באקומען געוויסע סופלייס. איך בין געווען א קונד ביי א געוויסע פארמאסי און טראץ וואס איך בין געווען זייער אומצופרידן מיט די סערוויס וואס מען באקומט דארט האב איך ערליך אויסגעפאלגט אלע אנווייזונגען וואס איך האב באקומען פון די סענסאר און פאמפ קאמפאניס און זיך פארבינדען מיט די פארמאסיס וואס זיי האבן מיר פארשפראכן אז נאר פון דארט וועל איך קענען באקומען מיינע סופלייס, טראץ וואס איך בין נישט געווען צופרידן.

איך האב פארברענגט שעות אויפ׳ן טעלעפאן, געפרופן טעגליך, און געכאפט פסקים און באוואשונגען פאר׳ן רופן אזוי אפט – וועז איך האב בלויז געוואלט וויסן וואס עס טוט זיך מיט מיין באשטעלונג- וועז איך האב ענדליך באקומען מיין באשטעלונג 2 חדשים שפעטער, האט איך צו מיין אנטוישונג געזען אז עס פעלט וויכטיגע טיילן דערפון און מען האט עס נאכנישט געקענט נוצן, און די ארבעטער פון די פארמאסי האט מיר פרובירט איינצורעדן אז די דאקטער גאר האט נישט אריינגעשריבן אין די פרעסקריפשאן אז זיי זאלן מיר געבן די פעלנדיגע זאכן.

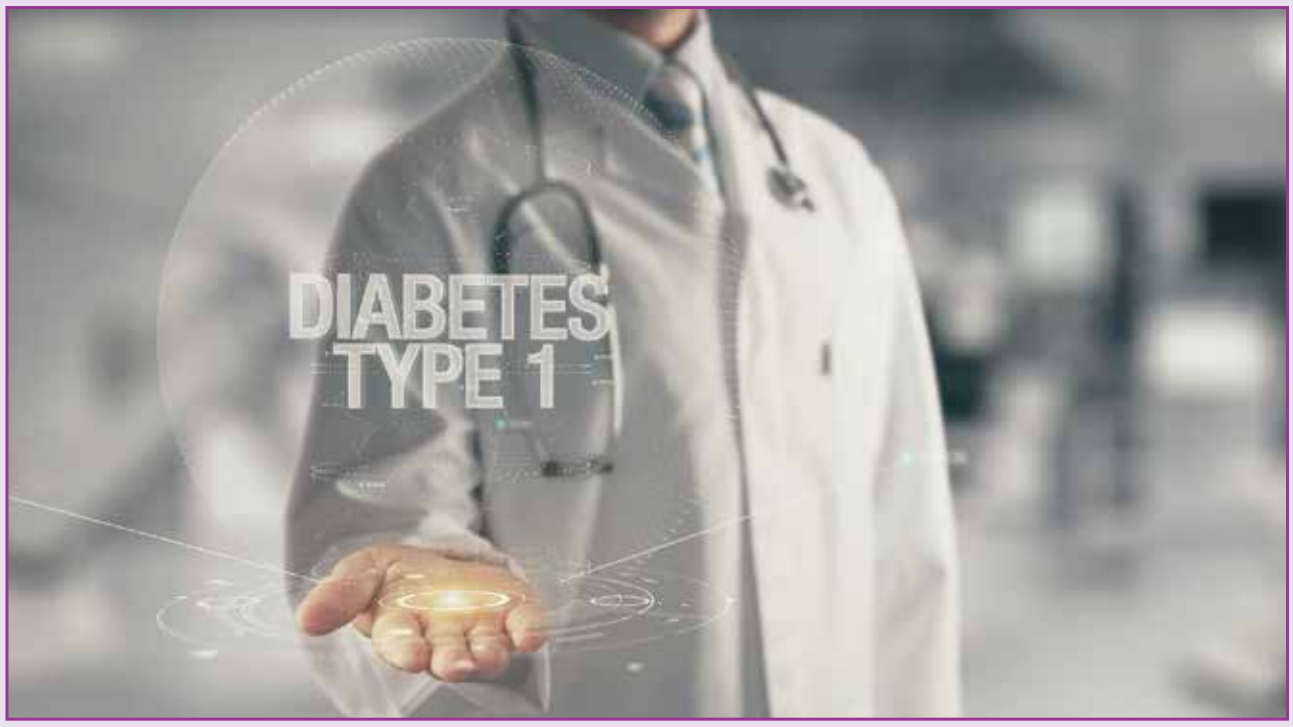
עס איז געווען אוממעגליך ווייטער צו גיין מיט זיי, בפרט וועז מען דארף אנקומען צו זיי יעדע 3 חדשים. אבער פלוצלונג איז די ישועת ה׳ אנגעקומען פון אן אומגעראכטענע ווינקל וועז איך האב געהערט פון איינעם אז איר חבר׳טע באקומט אירע סופלייס פון א לאקאלע היימישע פארמאסי וואס איז גאר פארלעסליך און איבערגעגעבן.

איך האב געמיינט אז עס איז אוממעגליך צו גיין צו א אנדערע פארמאסי וואס די קאמפאני האט נישט רעקמאנדירט, אבער פארט האב איך מחליט געווען אז איך וועל רופן די אידישע פארמאסי צו פרעגן דערווען, און צו מיין וואונדער האב איך באקומען א פאזיטיוון ענטפער אז מען דארף נישט דווקא פאלגן די קאמפאניס, און פון דא און ווייטער זענען זאכן שוין געפארן פון זיך אליינס בעזהשי״ת.

איך האב איבערגעגעבן מיין אינפארמאציע און ביז אפאר טעג שפעטער האב איך אלעס באקומען ביז׳ן טיר. און נאך מער, פון די פריערדיגע פארמאסי, האב איך נאר געקענט באקומען די מאדעל פון א פריערדיגע יאר, און פון די אידישע פארמעסי האב איך באקומען בסבר פנים יפות די לעצטערע טעכנאלאגיע מיט אלע באקוועמליכקייטן!

וויל איך לאזן וויסן מיט די דברים היוצאים מן הלב אז מען זאל נישט מיינען אז מען מוז גיין דווקא ווי די קאמפאני זאגט, מען דארף נישט פאלגן בלינדערהייט, און נאך דערצו אז מען קען קריגן די זעלבע סערוויס פון א לאקאלע היימישע פארמאסי וואס פארשטייט די געברויכן און שטעלט זיך צו מיט מער געטריישאפט און איז גרייט צו טון חסד מיט א צווייטע איד.

(-)



דער קערפערליכע סיסטעם און די קערפערליכע סיסטעמען דארפן האבן גלוקאז-צוקער אויף צו קענען פונקציאנירן און אויפהאלטן די צעלן, דער קערפער קריגט גלוקאז דורך באארבעטען די צוקער און זיסווארג וואס מען עסט און עס גייט אריין אין די בלוט שטראם, און דאן טוט די 'פענקריס' ארויסגעבן אן הארמאן וואס רופט זיך 'אינסולין' וועלכע צוברעכט עס אין גאר קליינע באשטאנדטיילן וואס ערלויבט פאר די צעלן פון די קערפער זיך צו נערן דערפון.

דייעביטיס איז א צושטאנד וואס שטערט דעם געזונטן וועג וויאזוי דער קערפער באהאנדלט צוקער, און דער פענקריס הערט אויף ארויסגעבן אינסולין, און דעריבער בלייבט די צוקער-גלוקאז אינעם בלוט שטראם, און דאס העכערט די צוקער אינעם בלוט. דאס איז א צווייפאכיגער פראבלעם, איינס אז דער הויכער מאס פון צוקער אין די בלוט איז נישט געזונט, און צווייטנס אז די צעלן קריגן נישט די נויטיגע נערונג.

עס זענען דא צוויי סארטן דייעביטיס צושטאנדן, איינס רופט זיך דייעביטיס טייפ 2 און איינס טייפ 1 וואס מען רופט אויך 'דשאוועניל דייעביטיס' וויבאלד דער סארט טרעפט זיך ביי יונגע קינדער. ביי די וועלכע ליידן אויף טייפ 1 איז דער פראבלעם אז די פענקריס פראדוצירן נישט קיין אינסולין, און דעריבער בלייבט די גלוקאז אין די בלוט, און וועז מען נעמט אינסולין דורך אן איינשפריץ לעזט דאס דעם פראבלעם און די גלוקאז גייט אריין אין די צעלן.

אבער ביי טייפ 2 מאכט דער קערפער אינסולין, אבער די שטאפלן זענען צופיל אדער צו וויניג, און מען דארף עס כסדר רעגולירן דורך נעמען מער אינסולין אדער מער צוקער. און אזוי אויך איז א חילוק אז טייפ 2 קען מען אויסמיידן דורך א געזונטע דיעטע, און מען קען עס אפילו טיילווייז היילן מיט א שטרענגע און געזונטע לעבנסשטייגער, ווידעראום טייפ 1 איז א סארט וואס מען דארף באהאנדלן פאר א גאנץ לעבן.

די סימפטאמען פון די וועלכע ליידן אויף טייפ 1 איז אז מען גייט ארויס אסאך און מען דארף טרונקן אסאך, מען שפירט זיך אפט זייער מיד און שוואך, און מען פארלירט אסאך וואג טראץ וואס מען עסט אסאך, וויבאלד די קערפער באארבעט נישט גוט די עסן און טרונקן. און אויב זעט מען די סימפטאמען איז כדאי צו רעדן צו א דאקטאר.

ביי אלע דייעביטיס ליידנדע איז גוט צו האלטן א שטרענגע דיעטע, עסן געזונט און מאכן איבונגען, און וועז א קינד איז עפעקטירט דערמיט איז ספעציעל וויכטיג אז די מלמדים און מחנכים וויסן דערפון, און אז דאס קינד וויסט וואס דאס באדייט און וואס פאסירט צו זיין קערפער און אים האלטן אינפארמירט וויכטיג עס איז צו נאכפאלגן די מעדיצינישע אנווייזונגען.

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און וויטקזאם

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

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

האט איר יסורים?

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

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

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

7081

פארמיידן לעכער אין די ציינער

אויף צו פארמיידן לעכער אין די ציינער, דארף מען נישט נאר גוט פוצן און פלאסן די ציינער, נאר אויך טון דאס וואס מיר וויסן פון

זייט 12 »

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

אלס קליינע קינדער - עסן וויניגער צוקער ווייל צופיל צוקער קען מאכן לעכער. דאס איז אויך אפילו מען שוועמקט זיך אויס די מויל נאכ'ן עסן, וויבאלד ווען מען נעמט צוקער געבט דער קערפער ארויס אן ענזיים וואס האט שטארקע עסיד אין זיך, און דאס שעדיגט די שיצונג וואס מען האט אויף די ציינער און ברענגט די לעכער.

בכלל איז דער בעסטער עצה קעגן לעכער אין די ציינער צו פרובירן צו עסן געזונטער !

(-)

7082

עצה פאר געשוואלענע נאז

אונזער דרייצן יעריגע טאכטער האט כסדר א געשווילעכץ אויף די אונטערשטע חלק פונעם נאז די טורבינעיט"ס (turbinates) וואס איז גורם א כסדרדיגע פארשטאפטע נאז וואס גייט אהין און צוריק פון איין זייט נאז צו די אנדערע זייט. ביי איר קומט עס לכאורה נישט פון אלערגיעס אבער מעגליך פון נאכאנאנדע סיינוס קאפווייטאג וואס זי האט געהאט אין פריערדיגע יארן. ב"ה אז זי האט מער נישט די סיינוס וויטאג, אבער די טורבינעיטס זענען יא זייער געשוואלן.

אויב האט איינער ערפארונג וויאזוי דאס צו היילן אויף א נאטורליכע וועג, אן צו דארפן מאכן אן אפעראציע, דאן ביטע פארבינדט אייך מיט אונז דורך די רעדאקציע.

א גרויסן יישר כח

(-)

7083

פערמענטע"ד עסנווארג פאר עקזעמע

פילע עלטערן מוטשענען זיך שטארק מיט עקזעמע ביי קינדער, און מען פרובירט אויס אסאך נאטורליכע מיטלען און מעדיצינען, דעריבער שפיר איך פאר א פליכט צו מיטטיילן פון מיין אייגענע ערפארונג זייענדיג א מאמע פאר א קינד וואס האט עקזעמע, וויאזוי מיר זענען געהאלפן געווארן.

נאכ'ן זיך מוטשען א לאנגע צייט האב איך געהערט אז פערמענטירטע עסן און געטראנקען העלפט, און נאכ'ן עס פרובירן האב איך מיך אליין איבערצייגט ווי גוט עס ארבעט ! עס איז בלויז אפאר וואכן פון וועג איך האב דאס אנגעהויבן צו געבן און ב"ה איך זעה שוין א גאר שטארקע פארבעסערונג !

(-)

7084

עצה צו פטור ווערן פון מאלוסקא"ם וואַרצלן

זייער אסאך מענטשן מוטשען זיך מיט מאלוסקא"ם (Molluscum) וואַרצלן -- דאס איז אן אויסשלאג אויף די הויט פון אייטערדיגע וואַרצלן וואס איז סיי זייער אפשטויסנד אין איר אויסקוק, און קען אויך זיין וווייטאגליך. עס קומט פון א ווירוס און געווענליך גייט דאס אוועק ביז ארום א יאר, אבער איך קען זאגן פון ערפארונג אן עצה טובה צו פטור ווערן דערפון איז דורך א גאר גוטע אויל וואס רופט זיך מעלראו"ס (Melrose Oil) פון די פירמע Young Living און דאס איז בדוק ומנוסה צו אוועקנעמען די סארט וואַרצלעך.

די בעסטע וועג איז דורך ארויפלייגן מיט א קיו-טיפ אפאל מאל יעדן טאג, און נאך א שטיק צייט פלאצט דאס. מאכט זיכער אז דער קיו-טיפ איז ריין, און נאכדעם וואס עס פלאצט מאכט זיכער עס צו צודעקן אז עס זאל נישט אינפעקטירט ווערן.

(-)

7085

שטיקלעך אין האלז

ענטפער פאר בריוו #6827 וואס פרעגט וועגן שטיקלעך אין האלז:

א הייגיעניסט (hygienist) מיט פערציג יאר ערפארונג האט מיר ערקלערט אז דאס רופט זיך "מאנדל שטיינער" (tonsil stones) און אזוי אויך "טאנסילייטיס" עס זענען אייגענטליך קליינע שטיינדלעך וואס פארמירן זיך אין די מאנדלן, און האט גארנישט צוטאהן מיט נישט געגנוג גוט פיצן די ציינער.

אויך צו פטור ווערן דערפון זאל מען גארגלן די מויל מיט וואַרעמע זאלץ וואסער ביז עס קומט ארויס אדער עס ווערט צולאזט. בדוק ומנוסה.

(-)

7086

האר פארלוסט

ענטפער צו בריוו #6907 וואס די האר פאלט ארויס:

אונזער זיבעצן יעריגע טאכטער האט געהאט דעם זעלבן פראבלעם און מיר זענען ב"ה געהאלפן געווארן דורך א גוטע שליח דר. דאלי - Dr. T. Daly, זיין טעלפאן נומער איז 516-227-3377 , און ער האט גענומען בלוט טעסטן צו זהען אויב עס פעלט נישט אינעם גוף קיין ווייטאמינען און נאכ'ן פעסטשטעלן דעם פראבלעם האט ער געגעבן א פארשריפט פאר א ספעציעלע מעדיצינישע פרעסקריפשאן שאמפאו און אזוי אויך טראפן צו לייגן אויפן קאפ. ער נעמט נישט קיין אינשורענס און איז הכיב טייער אבער עס האט זיך געלויט צו גיין צו אים פאר די גוטע רעזולטאטן וואס מיר האבן געזען, און מיר טוען שטארק רעקאמענדירן אים צו אויספרובירן.

(-)

7087

עצה קעגן פאנגוס

פאר פאנגוס אויף די פוס נעגל איז גוט צו נוצן טיי בוימל (Tea Tree Oil) אדער עפל סיידער עסיג (Apple Cider Vinegar) און עס שמירן אויף די פוס טעגליך ביז עס ווערט אויסגעהיילט. עס איז בדוק ומנוסה, אבער מען דארף אבער וויסן אז עס קען נעמען אביסל צייט, אמאל אפילו אפאר חדשים, ביז עס ווערט גענצליך געהיילט.

עס איז ראטזאם דאס צו אנשמירן צוויי מאל א טאג, צופרי און ביינאכט ארום די פוס און ספציעל ביי די נעגל, און אויב האלט מען אן דערמיט וועט עס זיך אי"ה זיכער אויסהיילן. די זעלבע איז מיט קאוקאנאט אויל וואס איז אויך גוט דערפאר, מען דארף אבער וויסן אז עס נעמט צייט און מען זאל עס ווייטער לייגן און ווארטן מיט געדולד פאר די ישועת ה'.

(-)

7088

סופלאמענט פאר ביינער ווייטאג

איך וויל מיטטיילן לזיכוי הרבים פאר די וואס ליידן פון ארטרייטיס אדער ווייטאגן אין די ביינער אז עס איז דא א גאר גוטע סופלאמענט וואס העלפט פאר יעדע סארט ווייטאג פון די ביינער און ארטרייטיס. דער סופלאמענט הייסט 'רעמא-ארט-עקס סטרענגט' (Reuma-Art X Strength) און עס ווערט פארקויפט

דורך די פירמע 'פול לייף' (Full Life). איך האב זיך אליין איבערצייגט אז דאס ארבעט וואונדערבאר, איך האב געליטן פון שטארקע וווייטאגן און זייט איך נעם איינס צופרי און איינס ביינאכט שפיר איך זיך זייער גוט ב"ה. אויך האב איך געהערט פון אסאך אנדערע וואס נעמען עס מיט גאר הצלחה'דיגע רעזולטאטן.
(-)

7089

הענט ציטערן

ענטפער פאר בריוו #6879 וואס פרעגט אן עצה פאר א 18 יעריגע מיידל וואס אירע הענט ציטערן:

עס זענען דא פארשידענע סארטן ציטערן, און עס קען זיך נעמען פון פארשידענע זאכן, אבער איך קען זאגן פון אייגענע ערפארונג אז איך האב געהאט אן ענליכע פראבלעם און דער דאקטער האט געזאגט אז דאס קען קומען פון א מאנגל אין פאטעסיום, און אז איך זאל עסן זאכן וואס זענען רייך אין פאטעסיום, און איך האב מיך טאקע איבערצייגט אז נאכ'ן טרינקען אפאר גלעזער פון מארונצן זאפט וואס איז רייך אין פאטעסיום איז דאס געגנצליך אוועקגעגאנגען. עס איז כדי צו פרובירן נעמען פאטעסיום, און אויב דאס גייט נאך אלס נישט אוועק איז ראטזאם צו זיך וועגדן צו א דאקטאר.
(-)

7090

'טאניק וואסער' פאר מוסקל וווייטאג

איך האב געזען עטליכע וואס פרעגן אן איבער מוסקל קרעמפן און ספאסם'ס, דעריבער וויל איך מיטטיילן וואס מיין דאקטאר האט מיר געראטן און עס האט שטארק געהאלפן, ער האט געזאגט צו טרינקען 'טאניק וואסער' (tonic water) און האט מיר ערקלערט אז דאס העלפט וויבאלד דאס האט אין זיך א מינעראל וואס רופט זיך 'קווינייז' (Quinine) וואס עפנט אויף דעם מוסקל, און איך האב עס פרובירט און איך קען זאגן אז עס העלפט אונטער די אויער, און זוכן פאר אייער, עס איז גוט צו קוקן אונטער א שטארקע ליכט מיט א פארגרעסערונג גלאז, און זוכן פאר די אייער נעבן די הויט וויבאלד לעבעדיגע לייז קען זיין שוואר צו געפונען.

עס זענען דא פארשידענע שאמפו'ס און רייניגונג מאטריאל, געווויסע דארף מען האבן א פארשריפט פון א דאקטאר, און אנדערע זענען 'אוועק-די-קאונטער' -- עס איז אלעמאל וויכטיג צו קוקן אויפ'ן פלאש און נאכפאלגן די אנווייזונגען, און אויך זיכער מאכן אז עס איז צוגעפאסט פאר'ן קינד'ס עלטער, און אזוי אויך וויפיל מען דארף לייגן, וויבאלד צופיל קען זיין שעדליך און צו וויניג קען זיין נישט עפעקטיוו.

עס איז אלעמאל וויכטיג צו ארויסנעמען די לייז און ניטס מיט די הענט נאכ'ן באהאנדלן מיט מעדיצין, וויבאלד עס איז כמעט קיינמאל נישט גענוג. אזוי אויך וויכטיג צו געדענקן אז קינדער וואס האבן לייז טראגן די עלטערן אן אחריות זיי צו אוועקהאלטן פון שולע אדער חדר, וויבאלד עס איז זייער אנשטעקיג און כאפט זיך אריבער בליץ שנעל צו אלע אנדערע קינדער אין קלאס, און מען טראגט אן אחריות פאר די אלע עגמת נפש.

'קאפ-לייז' זענען פיצעלע אינזעקטן וואס לייגן זיך אן אין מענטשליכע האר און נעסטן דארט, און פיטערן זיך פון די מענטשנס בלוט, עס קען זיך מאכן ביי יעדע עלטער, אבער עס מאכט זיך מער ביי קינדער צוליב דעם וואס זיי כאפן דאס לייכטער אריבער פון אנדערע, און דאס איז עפעס וואס כאפט זיך גאר לייכט אריבער פון איינער צום צווייטן.

עס איז וויכטיג צו וויסן אז טראץ וואס זיי זענען א שטער און אומאנגענעם זענען זיי נישט קיין געזונטהייט געפאר און טראגן נישט קיין מחלות, **נאר קענען** זיין א צייכן פון שוואכע היגיענישקייט, און דער בעסטער מיטל צו פטור ווערן דערפון איז דורך עס אויסמיידן מיט'ן האלטן די קאפ ריין און זויבער, און וואשן די האר רעגלמעסיג.

אויב האט דאס קינד לייז איז גוט צו קעמען דעם קאפ און אויסריניגן פון די אייער (ניטס) וואס די לייז לייגן צווישן די האר. די אייער זענען קליין און קוקן אויס ווי שופן, זיי לייגן דאס גאר נאנט צו די הויט וויבאלד זיי דארפן די ווארימקייט. מען קען דאס ארויסנעמען דורך פארשידענע זייפן און ריניגונגס מאטריאל וואס ווערן פארקויפט ספעציעל פאר דעם צוועק.

אויב א קינד קראצט זיך שטארק איז ראטזאם צו גוט קוקן וואס קען שוועך מאכן פאר די נירן. אבער פארשטייט זיך אז דאס מינט נישט אז זיי זענען וויניגער געזונט, נאר זיי דארפן זיך מער היטן.
(-)

7092

דאנקט פאר עצה צו פטור ווערן פון לייז

איך שרייב די שורות ווייל איך ווייל אויסדרוקן מיין פערזענליכע הכרת הטוב פאר דער וואס האט געשריבן אז מען זאל ניצן דעם "לייס-פרי ספרעי" (LiceFree Spray) פטור צו ווערן פון לייז אין די האר, וואס האט געארבעט וואונדער איבער פאר מיינע קינדער.

שוין יארן וואס איך האב מיך געמוטשעט דערמיט ביי מיינע קינדער, צענדליגע רפואות און סגולות האב איך שוין געהאט פרובירט אבער אן קיין ערפאלג, און דאס האט ב"ה געארבעט איבערנאכט ! ממש וואונדערליך !

זייער וויניג מענטשן ווייסן דערפון, און פילע געשעפטן פארקויפן דאס נישט, איך שפיר אז איך וואלט געווואלט אויסשרייען אין די גאסן אז דאס זאל מען דאס טאקע ניצן פטור צו ווערן פון לייז בעז"ה. (דער אפטייק האט עס אפילו נישט געהאט אין געשעפט, איך האב עס געקופט אויף עמעזאן).

תזכו למצוות !
(-)

7093

שמירעכץ פאר פוס וווייטאג

ענטפער פאר בריוו #6937 וועגן פוס וווייטאג:

איך האב אייגענע ערפארונג מיט די סארט פוס-וווייטאג וואס רופט זיך 'מארטאנ'ס ניוראמע' (Morton's Neuroma) איך פלעג האבן די זעלבע זאך און איך קען זאגן אז דאס איז טאקע מורא'דיג וווייטאגליך. ב"ה איך האב געטראפן א הילף דערפאר עס רופט זיך 'דזשעל בוניאן ענד מעטאטארסאל פעדס' (Gel Bunion and Metatarsal Pads) וואס איך קויף פון די פירמע 'קאזיפיט' (Cosyfeet). די פירמע האט אויך א וועבזייטל וואו מען קען עס קויפן, אבער זיי שיקן עס נישט צו אמעריקע, מען דארף עס באשטעלן פון אייראפע אדער ארץ ישראל, אבער עס איז ווערד די אנשטרענגונג וויל איך קען זאגן פון ערפארונג אז דאס ארבעט וואונדערבאר.

רפואה שלימה
(-)

7094

סארנא פאר רוקן וווייטאג

פאר בריוו #6925 וועגן וווייטאג אין די אקסלען:

זייט 15 »

קורצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

7101

שלאפלאזיגקייט ביי יונג קינד

איך האב א 12 יעריג יונגל וואס איז זייער נערוועז ביים איינשלאפן ביינאכט. ער שלאפט גלייך איין נאכ'ן זיך לייגן שלאפן, אבער נאך א האלבע שעה אדער א שעה פון שלאפן וועקט ער זיך גלייך אויף מיט א שרעק אז ער גייט בלייבן אויף אליין. און דאן דויערט אים זייער לאנג נאכדעם צוריק איינצושלאפן. וועלכע עצה איז דא פאר אזא מצב?

(-)

7102

עצה פאר הוסט ביי קליין קינד

וואס קען מען טון פאר א אכט חדשים'דיגע מיידל וואס האט כסדר'דיגע בראנקייטיס, אפילו ווען זי האט נישט בראנקייטיס ליידט זי פון שווערע הוסטן, איך בין שטארק באזארגט דערוועגן, צו דארף מען אונטערזוכן פון וואס דאס נעמט זיך? און וואס קען מען איר געבן דאס צו פארמיידן?

(-)

7103

שלאפלאזיגקייט ביי קליין קינד

איך וויל הערן וואס קען מען טון פאר א צוויי יעריג קינד וואס וועקט זיך אויף יעדע נאכט און בלייבט אויף פאר 2-3 שעה? דאס קינד איז נישט ספעציעל מיד, און איז פרייליך און צופרידן דורכ'ן טאג. אבער עס שטערט שטארק דאס וואס ער שלאפט נישט געהעריג דורך די נאכט.

פאר סיי וועלכע עצות ביטע רופט אדער שיקט א טעקסט צו 347-489-7375.

(-)

7104

ציינער פאלט ארויס ביי יונגע מאמע

צו ווייסט עמיציר וואס קען מען טון פאר א יונגע מאמע פון 25 יאר וואס יעדע פאר וואכן פאלט אראפ נאך א שטיקל פון א אנדערע ציין און זי האט כסדר לעכער? זי איז שטארק באזארגט אז זי זאל נישט פארלירן אלע ציינער אין אזא יונגע עלטער. ווייסט איינער פון אן עצה, אדער א גוטע דאקטער אדער נאטרישעניסט וואס קען ארויסהעלפן?

(-)

7105

אינפארמאציע איבער אפרי"ד עסן דיסארדער

האט איינער ערפארונג מיט דעם עסן דיסארדער (eating disorder) וואס רופט זיך (ARFID- Avoidant Restrictive Food Intake Disorder) - דאס איז א צושטאנד וואס פארשווערט גאר שטארק דאס לעבן וויבאלד מען איז גאר קלויבעדיג מיט וואס מען עסט, און מען פארעקלט זיך זייער גרינג פון כמעט אלע עסנווארג. ביטע פארבינדט זיך מיט אונז דורך די רעדאקציע.

(-)

7106

הילף מיט רעינאורדס דיזיז

איך זוך א נאטורליכע עצה פאר רעינאורד"ס דיזי"ז (Raynaud's Disease) וואס ברע־נגט שוועריגקייטן מיט די בלוט צירקולאציע צו די שפיצן פינגער, ספעציעל ווען עס איז שטארק קאלט. איך זוך א נאטורליכע היילונג אז מען זאל נישט דארפן נעמען קיין מעדיצי־נען. ביטע פארבינדט אייך מיט אונז דורך די רעדאקציע.

(-)

7107

עצה פאר איבערוואוקס

מיין 12 יעריגע טאכטער וואקסט גאר הויעך, און זי האלט שוין ביי 5 פיס און 8 אינטשעס, וואס איז אבנארמאל הויעך פאר איר עלטער. צו קען מען אפשטעלן א קינד פון וואקסן אזוי הויעך. איך האב מורא אז דאס וואקסן אזוי פיל העכער ווי אנדערע אין איר יארגאנג קען שעדיגן איר זעלבסט-אנזען. און אויב ווייסט איינער סיי וועלכע עצה דערצו וואלט איך געווען גאר דאנקבאר.

(-)

ליינער'ס גאזעט קורצע ענטפער'ס

7108

עצה פאר שנעלע הארץ קלאפעניש

בריוו #6765 פרעגט איינער וועגן שנעלע הארץ קלאפן:

שנעלע הארץ קלאפעניש קען קומען פון אריינגעמען אן איבערגעטריבענע צאל גלעזלעך קאווע, אדער אנדערע קאפאין פראדוקטן. עס קען אויך קומען פון טרונקען שטארקע קאווע מיט זייער א גרויסע צאל קאפאין – וואס דאס וועט ארויפטרייבן די הארץ קלאפעניש.

די עצה דערצו איז צו טרונקן ווייניגער קאווע, און אויב האט מען שוין געטרונקן און מען שפירט די הארץ קלאפענישן קען מען טרינקען גלייך דערנאך א גלעזל ווארעמע מילך. דאס קען איינזאפן די קאפאין און צוריקשטעלן די הארץ קלאפעניש אויף א נארמאלע פארעם.

(-)

7109

עצה פאר יו-טי-איי אנצידונג

ענטפער צו בריוו #6767 איבער א יו-טי-איי אינפעקציע: איך וויל רעקאמענדירן א גוטע נאטורליכע עצה:

עס איז דא צו באקומען א נאטורליכע סופלאמענט וואס הייסט 'עלורא' (Ellura) און דאס איז גאר ווירקזאם. איך ווייס פון פעלער וואו עס האט געהאלפן מענטשן וואס האבן שטארק און אפט געליטן. עס איז דא צו באקומען אין געזונטהייט געשעפטן, אדער קען מען זיך פארבינדען מיט די פירמע דורך רופן 1877-421-7160. עס צו באשטעלן.

(-)

7110

וויטאמין די. פאר יו-טי-איי אנצינדונג

איבער יו-טי-איי וויל זאגען אז איך פלעג שטארק ליידן דערפון, און האב כסדר געדארפט זיין אויף אנטיביאטיק און אנדערע מעדיצינען, ביז איך האב אפאר יאר צוריק געהערט וועגן די וויכטיגקייט פון נעמען וויטאמין די. איך האב אנגעהויבן צו נעמען וויטאמין די. 3 (D-3) ערליך יעדן טאג, און דער פראבלעם איז ממש א פארגאנגענהייט!

עס איז שוין בערך צען יאר, און איך נעם נאך אלס ווייטער די וויטאמין די. 3 (D-3)און עס איז נישטא קיין זכר דערפון בחסדי ה'.

(-)

7111

מומחה פאר דיוויעטע"ד סעפטו"ם

וועגן בריוו #6771 וועגן א "דיוויעטע"ד סעפטו"ם" (deviated septum) דאס מיינט אז דער שוץ הייטל צווישן די צוויי זייטן אינעם נאז ווערט פארקרומט און שטערט פאר'ן אטעם און ברענגט נאך פראבלעמען:

ביי אונז אין משפחה האט אויך איינער געליטן פון א דיוויעיטע"ד סעפטו"ם, און מיר האבן געמאכט א לייכטע אפעראציע און דאס האט געלעזט דעם פראבלעם. מיר זענען זייט דערמאלס זייער צופרידן ברוך השם. מיר האבן געמאכט דעם אפעראציע ביי דר. שעיפער Dr. S. Schaefer אין לענאקס היל שפיטאל. רפואה העלפליין האט אונז רעקאמענדירט צו גיין צו אים. עס ער איז טאקע געווען זייער גוט און ב"ה עס האט זייער שטארק געהאלפן.

די טעלעפאון נומער איז 212-434-4500.

(-)

7112

גוטער ספיטש טעראפיסט

איך האב געזען א ליינער וואס האט געזוכט הילף מיט א קינד וואס רעדט נישט קלאר, ב"ה אז עס איז דא היינט גאר גוטע מעטאדן צו העלפן קינדער מיט אלע סארטן דיבור פראבלעמען. איך האב אליין מיטגעמאכט אזא פאל און מען האט פרובירט גאר אסאך זאכן, בין מען איז אנגעקומע צו א גוטן ספיטש טעראפיסט, איך וויל רעקאמענדירן דעם ספיטש טעראפיסט וואס האט אונז געהאלפן, ער ארבעט אין קרית יואל און זיין נאמען איז מר. קאהאן, זיין נומער איז 845-325-5657.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

איך ווייל רעקאמענדירן פאר׳ן בריוו שרייבער צו פרובירן דעם ׳דר. סארנא׳ס מעטאד׳ און זיך אליין איבערצייגן וויאזוי דאס קען געצליך טוישן דאס לעבן, נישט נאר אויסהיילן דעם רוקן וויטאג נאר מען קען זיך פילן געצליך ווי א נייער מענטש. איך האב דאס געזען אליין און אזוי אויך פילע מענטשן האבן געהאט געוואלדיגע הצלחה אין פארשידענע פעלער פון פיזישע וויטאגן. עס לוינט זיך צו גיין צו א ספעציאליסט וועלכער ארבעט מיט דעם מעטאד און דער רבוש״ע זאל העלפן ער זאל זיין דער גוטער שליח.

(-)

7095

וויטאמין פאר ארטרייטיס

פאר #6934 וועגן מעניסקוס אין די קני,

וועז מען האט וויטאג אין די קני זאל מען קודם מאכן זיכער אז עס איז נישט פון א צוריסענע מעניסקוס, אויב יא קען זיין אז מען דארף האבן קני אפעראציע. אויב עס קומט אבער נאר פון ׳ארטרייטיס׳ איז דא א גוטע וויטאמין וואס רופט זיך רעמא-ארט (Reuma-Art) און עס העלפט מורא׳דיג שטארק אוועקצונעמען די וויטאגן פון די קני. איך האב שוין געהערט פון צענדליגע מענטשן, יונג אדער אלט, וואס האבן געהאט וויטאג פון גיין טרעפ אדער ביים גיין א לאנגע צייט און בייגן די פיס, און האבן געזען א שטארקע שינוי לטובה נאכ׳ן נעמען די וויטאמין.

(-)

7096

א לאך אינעווייניג אינעם אויער

אין אונזער משפחה האט פאסירט אז איינער האט געקריגן א לאך אינעם אינעווייניגסטן טייל פונעם אויער, וואס רופט זיך דער אירדרא״ם (eardrum) און דאקטורים זאגן אז דער איינציגע עצה איז אן אפעראציע און אויב נישט קען מען ח״ו פארלירן דעם שמועה.

פארשטייט זיך אז עס איז א האקעלע אפעראציע, און מיר ווילן לכתחלה אן אנדערע עצה, אבער דער דאקטאר זאגט אז מען דארף אפעריר, דעריבער וויל איך וויסן צו האט איינער ערפארונג מיט אזא זאך, און צו ווייסט עמיציר פון א ספעציאליסט וואס קען דאס באהאנדלן אן אן אפעראציע?

מיין נומער איז געהיטן אין רעדאקציע.

(-)

7097

סטרעס טעסט

פאר בריוו #6677 וועגן א סטרעס טעסט:

געווענליך אויב מען דארף א סטרעס טעסט פאר׳ן הארץ וועט דער הארץ דאקטער שיקן צו איינעם עס צו מאכן. אבער איך וויל מפרסם זיין לתועלת הרבים אז מען מוז נישט דווקא גיין צום דאקטאר וואס דער הארץ דאקטאר שיקט, און דא אין בארא פארק איז דא א גרויסער הארץ דאקטער דר. יושע קערעסטין, Dr. Joshua Kerstein, 718-283-7821 וואס מאכט א סי-טי סקען אין מיימאנידיס שפיטאל, און אויב מען דארף א סטרעס טעסט מאכט ער עס אין א פלאץ נעבן זיין אפיס. ער איז זייער א גוטער און באריטער דאקטער, און מיימאנעדיס איז איינע פון די בעסטע שפיטעלער אין אמעריקע פאר הארץ פראבלעמען, דעריבער איז דאס א גאר גוטע אויסוואל פאר אידן אין ברוקלין.

(-)

7098

זוכט אינפארמאציע איבער׳ן העמענדזשיאמ״ע אויסשלאג

מיר ווילן אנפרעגן אינפארמאציע אויף א רויטע/פוירפל רעש אויף די הויט און אסאך פעלער איז עס אויך געשוואלען. אין דער מעדיצינישער וועלט איז דער נאמען העמענדזשיאמ״ע (Hemangioma) און עס נעמט זיך פון קליינע איבערבלייבענישן פון אדערן וואס וואקסן ארויס אויף די הויט אבער זענען נישט אקטיוו, עס מאכט זיך הויפטזעכליך ביי קליינע קינדער. דאקטוירים זאגן אז דאס גייט אוועק מיט די צייט, אבער מיר ווילן וויסן אויב איינער האט מער אינפאמאציע אדער ערפארונג דערמיט, און אויב עס איז כדאי דאס צו אראפנעמען מיט לעיזער, אדער מיט א געהעריגע אפעראציע, אזוי אויך אויב איינער ווייסט אנדערע מעטאדן עס צו היילן אדער אראפ נעמען.

א גרויסן דאנק פון פאראויס פאר סיי וועלכע הילף. אונזער נומער ליגט אין רעדאקציע.

(-)

7099

ציטערדיגע הענט

איך ווייל אנפרעגן דעם שרייבער פון בריוו #6478 (פאר ציטערדיגע הענט) וואס ענפערט אויף בריוו #6371 וועגן ציטערדיגע הענט אז עס איז געקומען פון א נאכגעלאזטע סטרעפ (מען האט עס געהרופן סיידענהע״ם׳ס טשארי״ע Sydenham chorea's). און מען דיך געגעבן שטארקע אנטיביאטיק פאר א לאנגע צייט און עס האט זיך ב״ה אויסגעהיילט.

1. וועלכע טעסטס האט מען געמאכט?
2. וויאזוי האט מען דיאגנאזירט אז עס איז נאכגעלאזטע סטרעפ סיידענהע״ם׳ס טשארי״ע (Sydenham chorea's)?
3. וועלכע אנטיביאטיק האט מען געגומען?
4. פאר ווי לאנג האט מען געגומען די אנטיביאטיק?

עס איז מיר שטארק נוגע און איך וועל שטארק דאנקבאר זיין פאר אן ענטפער. א גרויסן יישר כח

(-)

7100

זוכט אינפארמאציע איבער "ען-על-פי" טעראפי

איך האב געהערט וועגן א סארט עמציאנאלע טעראפי וואס רופט זיך ען-על-פי (NLP), דאס איז בוכשטאבן פאר ניורא-לינגוויסטיק-פראגראמינג און איז באזירט אויף א געדאנק אז "האדם נמשך אחר פעולותיו" און מען קען פארבעסערן דעם גייסטישן צושטאנד דורך פיזישע מעטאדן, און געוויסע שפירכווערטער וואס מען נוצט כסדר צו הייבן דעם מאראל.

אזוי אויך נאך א סארט טעראפי וואס רופט זיך 3-D. און ארבעט אויף אן ענליכן פארנעם, די ביידע מעטאדן זענען גאר אויפגעכאפט אין ארץ ישראל אויך ביים גאר היימישן עולם, אבער דאהי הערט מען וויניגער דערוועגן, און איך וויל וויסן אויב איינער אין אמעריקע איז אויך באקאנט דערמיט. ביטע פארבינדט אייך מיט מיר דורך די רעדאקציע.

(-)

אייִדער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל וויינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

המספיק נייעס

הונדערט שטאב-מיטגלידער אין די 'טריי קאונטי קעיר' הויפטקוואַרטירן אין הארץ פון בארא פארק שטייען גרייט צו באדינען ניו יארקער

דער שטאט בארא פארק איז מיט רעכט באקרוינט געווארן אלס 'עיר ואם בישראל' מיט א ווירבלנדע און פילפארביגע באפעלקערונג מיט אידן פון אלע שיכטן און קרייזן, א 'כרכא דכולא בי' מיט א לעבהאפטיגע לאקאלע עקאנאמיע פון הונדערטער לאקאלע געשעפטן און טויזנטער ביזנעסער וועלכע פארוואנדלן דעם שטאט אלס דער צענטער פון ברוקלין.

אין די לעצטע יארן איז דער "הארץ פון בארא פארק" טראנספארמירט געווארן מיט'ן באנייאונג פון דעם גיגאנטישן 'ברוקלין סקווער' וועלכע זיצט ביים עק פון בארא פארק ביים גרענץ מיט פלעטבוש -- א ריזיגער סטעיט-אוו-די-ארט ביזנעס און אינדוסטריאלע קאמפלעקס וועלכע פיבערט טעגליך מיט טויזנטער לאקאלע איינוואוינער וואס ארבעטן אין די צענדליגע לאקאלע ביזנעסער און פירמעס וועלכע פארמאגן דארטן זייערע הויפטקוואַרטירן, אזוי ארום איז דער ריזיגער געביידע פארוואנדלט געווארן אלס דער 'קאמערציאלע צענטער' פונעם שטאט.

דער קאמפלעקס וועלכער שפרייט זיך אויס אויף א גאנצע סקווער בלאק איז אן אינטעגראלע טייל פון די היסטאריע פון די שטאט בארא פארק.

עס שטייט שוין דארט פאר איבער הונדערט יאר און איז געבויעט געווארן אלס א מאסיווע אינדוסטריאלע געביידע פאר פאבריקן, און איז אין די לעצטע יאר הערליך איבערגעמאכט און רענאווירט געווארן צו אקאמאדירן צענדליגע לאקאלע ביזנעסער מיט הערליכע אייניריכטונגען און לייכטע צוגאנג.

דער געביידע - מיט אירע עלעגאנטע קאריאדארן און לאביס - זענען פארוואנדלט געווארן אלס א צענטער סיי פאר לאקאלע ביזנעסער און סיי פאר ביזנעסער פון אנדערע ערטער וועלכע סערווירן ברוקלין און זוכן אן עלעגאנטע און באקוועמע הויפקטווארטיר אין א צענטראלע לאקאל מיט אלע צוגעהערן וואס פאדערט זיך פאר א פארנומענע ביזנעס.

צווישן די פילע ביזנעסער דערקענט זיך ספעציעל די הויפטקוואַרטירן פון 'טריי-קאונטי קעיר' וועלכע האט איינקוואַרטירט אירע אקטיוויטעטן אין ברוקלין אויף דעם ערשטן שטאק פון די מאסיווע קאמפלעקס, און דארט אהערגעשטעלט הערליכע אפיסעס וועלכע שענקן הרחבת הדעת פאר די צענדליגע שטאב מיטגלידער און קעיר מענעדזשערס צוגלייך.

דער צענטראלער לאקאלע ערלויבט גלייכצייטיג לייכטע צוגאנג פאר ברוקלינער איינוואוינער וועלכע אימער זיי דארפן הילף. און אזוי אויך פון אנדערע געגנטער אין ברוקלין און פון איבער ניו יארק קען מען לייכט צוקומען א דאנק די פאבליק טראנספארטאציע און דער סאבוועי סטאנציע וועלכע געפונען זיך גאר נאנט צו דעם קאמפלעקס.

אלס א קעיר-קאארדינאציע אגענטור שענקן די 'טריי-קאונטי' קעיס מענדשערס קאנפליקט-פרייע באגלייטונג און ראט פאר אלע אינדיווידועלן וועלכע געניסן פון די סערוויסעס פונעם 'או-פי-דאבעליו-די-די' OPWDD -- דער ביורא פונעם העלט דערפארטמענט וואס פארפיגט אויף די סערוויסעס פאר אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן.

טריי-קאונטי גוטער נאמען און פאפולאריטעט האט איר געשטעלט ביים סאמע שפיץ פון אלע קעיר-קאארדינאציע אגענטורן אין ניו יארק און די סערוויסעס פון טריי-קאונטי ווערן היינט צוגעשטעלט איבער גאנץ ניו יארק, פון אלבאני ביז בארא פארק, אין זי פארמאגט פילע לאקאלן אויסגעשפרייט איבער ניו יארק צו סערווירן לאקאלע באפעלקערונגען.

די סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט פאר טויזנטער ניו יארקער פאמיליעס פון אלע באפעלקערונגען און געמיינדעס צוגלייך. די פאפולאריטעט פון 'טריי-קאונטי' גייט איבער אלע שיכטן און קרייזן, און די אגענטור לייגט אריין ספעציעלע כוחות צו צושטעלן די סערוויסעס צוגעפאסט פאר יעדן איינעם, און זי פארמאגט שטאב מיטגלידער וועלכע סערווירן ניו יארקער אין 33 שפראכן!

אין די בארא פארקער הויפטקוואַרטירן זענען קאנצעטרירט די אקטיוויטעטן אין ברוקלין, און ארום הונדערט שטאב מיטגלידער זיצן אין די פיבערדיגע הויפטקוואַרטירן גרייט צו סערווירן די געברויכן פון יעדער ניו יארקער משפחה וואס נויטיגט זיך דערין, די שטאב נעמט אריין אינטעיק ספעציאליסטן וואס ספראווען זיך מיט די אפליקאציעס, עקספערטן וועלכע באגלייטן די אינדיווידועלן און פאמיליעס און ווירבלט מיט קעיר-מענעדזשערס וועלכע זענען ווי זעלנער אויפ'ן פראנט צו קעמפן פאר די געברויכן פון די אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן.

"מיר זענען נאך אלס ביים אנהויב" זאגט אונז א מיטגליד פון טריי-קאונטי קעיר און שטרייכט אונטער אז אין די נייע הויפטקוואַרטירן זעהט מען א טעגליכע וואוקס מיט פרישע מיטגלידער און פרישע ענערגיע פון געטריישאפט און אנשלאסנקייט צו קעמפן פאר ניו יארקער פאמיליעס און זיי ברענגען די סאמע בעסטע סערוויסעס און פראגראמען.

דער גיגאנטישער 'ברוקלין סקווער' קאמפלעקס אין הארץ פון בארא פארק

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

המספיק
Shnois Chaim • שנות חיים

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

CALL TO REGISTER | TO JOIN THE PROGRAM FOR WOMEN CALL: 845.774.0348

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

'המספיק האום קעיר' בריטערט זיך אויס מיט פרישע הויפטקוואַרטירן אין קווינס

יעדע משפחה - אפגעזען פון וועלכע שיכט אדער קרייז - זוכט דאס בעסטע ווען עס קומט צו באדינען זייערע עלטערן אדער משפחה מיטגלידער, וואס דארפן האבן הילף, און ווען מען זוכט דאס בעסטע פרעגט מען זיך נאך און מען זוכט דער אגענטור מיט די סאמע העכסטע צופרידנהייט ראטע און גוטע קאסטומער סערוויס וואס שטעלן צו די ריכטיגע באגלייטונג און איבערגעבנקייט.

דאס איז די סיבה פארוואס די פאפולאריטעט פון 'המספיק האום קעיר' צווישן אלע שיכטן און קרייזן פון ניו יארק שטייגט כסדר איבער גאנץ ניו יארק און מען דארף ארבעטן שווער צו נאכקומען דעם שטייגנדן געברויך, די נאמען וואס זי האט זיך ערווארבן קומט אן איבער אלע טיילן פון ניו יארק און מען פרובירט צו נאכקומען די פארלאנגען פון יעדן איינעם אויפ'ן בעסטן אופן.

די סוד פון די אויסטערלישע קאסטומער סערוויס פון 'המספיק האום קעיר' איז אז זי זוכט צו באדינען יעדע באפעלקערונג מיט איר אייגענטארטיגע געברויכן, און פארזיכערן אז פאמיליעס ווערן באדינט אויף זייער אייגענע שפראך און קריגן צוגעשטעלט די סערוויס דורך לאקאלע עקספערטן וואס פארשטייען זייערע געברויכן און רעדן זייער שפראך.

דאס איז די סיבה פארוואס מען האט אהערגעשטעלט הויפטקוואַרטירן אין פילע לאקאלן איבער ניו יארק, און אצינד איז געקומען די רייע אויך אויף דעם בארא 'קווינס' צו גענייסן פון די צוגענגליך סערוויס א דאנק מען האט דארט אויפגעשטעלט צו באדינען די ארטיגע באפעלקערונג.

דער הערליכער און באקוועמער צענטער איז געפענט געווארן אין א צענטראלער לאקאציע אין קווינס, הארט נעבן דעם 'לאנג איילענד רעיל ראוד' סטאנציע וואס ערלויבט לייכטע צוגאנג אויף פאר איינווואוינער פון לאנג איילענד און פון ארומיגע געגענטער, קאסטומערס קענען אראפקומען פערזענליך אדער זיך פארבינדן טעלעפאוניש צו די צענדליגע עקספערטן וואס שטייען דארט צו דינסט.

דער נארווואס-געעפנטע צענטער ווירבלט שוין מיט אקטיוויטעטן, צענדליגע עקפערטן 'העלט האום געהילפן' (HHA) און 'פערסאנעל קעיר עידס' (PCA) נורסעס און 'סקעדשועלינג קאארדינירער' וועלכע ארבעטן פאר לאנגע יארן.

"ארום צען מיליאן מענטשן איבער די וועלט לעבן מיט פארקינסאנס, און ביי כמעט אלע פון זיי האט מען עס געכאפט ארום דעם זייגער צו אהערשטעלן די געברויכן פון די טויזנטער משפחות און אינדיווידועלן וועלכע זענען אנגעוויזן אויף די סערוויסעס.

דער ענערגישער סי-או-או פון 'המספיק האום קעיר' הר"ר מרדכי וואלהענדלער שיחי' ערקלערט אין א שמועס מיט'ן 'גאזעט' אז דער נייער צענטער איז אויך א גרויסער בענעפיט פאר ברוקלינער איינוואוינער וויבאלד דאס נעמט אראפ א שווערע לאסט פון די ברוקלינער הויפטקוואַרטירן וועלכע האבן ביז יעצט סערווירט אויך די דערנעבנדיגע קווינס, און אצינד וועלן זיי זיין קאנצעטרירט בלויז אויך די געברויכן פון ברוקלינער פאמיליעס. ★

פאר 'המספיק האום קעיר' סערוויסעס קען מען זיך פארבינדן צו 1-855-426-2774

◄● יונג און אלט

טעכנאלאגישע דורכברוך צו דיאגנאזירן פארקינסאנס אין פריע שטאפלן - מיט א איינפאכע פענע און פאפיר

א פירמע אין אויסטראליע האט ערצייגט א טעכנאלאיגע וועלכע ערלויבט צייטווייליגע דיאגנאז פון פארקינסאנס אויף א גאר גרינגע און איינפאכע אופן, און דער פירמע זאגט אז זי האט געשלאסן אן אפמאך מיט שפיטאל נעצן אין אויסטראליע וועלכע וועלן אריינלייגן דעם טעסט אלס טייל פון א רוטינע אונטערזוכונג פאר עלטערע מענטשן.

דער טעכנאלאגיע ערלויבט צו אנאליזירן דעם האנטשריפט און דער קאנטראל פון די אדערן דורך געבן פאר פאציענטן א ספעציעלע העפט פון פאפירן מיט פארשידענע צייכנס און בילדער וואס זיי דארפן נאכמאכן, אריינגערעכנט א פארעמס פון פינטלעך וואס זיי דארפן צייכענען דערויף א ליניע, און דאן ווערט דאס אנאליזירט דורך א סאפטוועיר וואס קען דורך דעם דיאגנאזירן פארקינסאנס.

היינט צו טאג ווערן כמעט אלע פעלער פון פארקינסאנס דיאגנזירט צו שפעט און דאס איז איינע פון די סיבות פארוואס עס איז אזוי שווער צו באהאנדלן, אויב כאפט מען דאס אין די גאר פרישע שטאפלן דאן זענען די שאנסן פיל בעסער עס צו קענען באהאנדלן און דראסטיש פארשטייטערן דעם צושטאנד

דער טעכנאלאגיע ערלויבט צו אנאליזירן דעם האנטשריפט

נאר נאכדעם וואס מען האט שוין געזען קלארע סימפאטמען, דער נייער טעכנאלאגיע וועט ערלויבן דאס צו כאפן אין די ערשטע שטאפלן" זאגט די ערפונדער פון דעם טעכנאלאגיע -- א פירמע מיט'ן נאמען "דשעס מעדיקאל".

דער טעכנאלאיגע איז ערמעגליכט געווארן דורך א מאכטפולע סאפטוועיר וואס איז טרעניירט צו אויפכאפן די מינדעסטע טויש אדער ציטער אין די פינגער, אפילו דער מענטש אליין כאפט דאס נאכנישט, און אזוי אויך איז דאס גוט צו נוצן דורכאויס באהאנדלונג צו מעסטן די פארשריט, א זאך וואס מען האט נאכנישט געהאט קיין פונקטליכע טעכנאלאגיע דאס צו טון ביז היינט.

לויט ווי די פירמע זאגט האט זיך דערווייל ארויסגעשטעלט פון די טעסטן אז די טעכנאלאגיע האט ריכטיג צוגעטראפן אין 94% פון די פעלער, און זיי האפן אז ביז עטליכע יאר וועט דאס ווערן א רוטינע אונטערזוכונג אין אלע שפיטעלער איבער די וועלט אויף צו "סקרינען" עלטערע מענטשן און מענטשן וואס זענען אויסגעשטעלט צו ליידן פון פארקינסאנס. ★

ב"ה

הונדערטער ענטפערס גרייט.
פיר געגנטער. איין נאמען.

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

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

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

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

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

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

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

טאבלעטן

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

וואשינגטאן - עסנווארג אלערגיעס צווישן יונגע קינדער שטייגט אויף א פרעצעדענטלאזע פארנעם, און צווישן די ארגסטע עסנווארג אלערגיע ציילט זיך דער אלערגיע צום אמעריקאנעם ניסל, דער אומשולדיגער פינאט קען זיין פאטאל אפילו אין א פיצעלע דאזע פאר קינדער וועלכע זענען שטארק אלערגיש דערצו, אויסער דעם וואס דאס ברענגט צעגדליגע פאטאליטעטן יערליך איז דאס א גאר שווערע מיסיע פאר עלטערן צו אויסמיידן די קינדער פון פינאטס, וויבאלד דאס געפונט זיך אין הונדערטער פארקויפטע נאש און פראדוקטן, און די קינדער קענען דאס אריינאטעמען פונדערווייטנס אין א געשעפט, פליגער אדער אין שולע, און מען דארף כסדר שטיין אויף די וואך.

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

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

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

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

עקספערטן צווייפלן איבער פרישע "אימפארט רעפארם" צו נידערן דראג פרייזן

"פילע מעדיצינען זענען פילפאכיג טייערער אין אמעריקע ווי אין קאנאדע"

וואשינגטאן – אין וואשינגטאן איז דא שטיצע פאר א פרישע אומפארטייאישע פלאן צו נידערן דראג פרייזן אין אמעריקע דורך ערלויבן פאר מאסיווע אימפארט פון פארשידענע מעדיצינען פון קאנאדע וואו די זעלבע מעדיצינען ווערן אפט פארקויפט פאר ביליגער און דאס קען עוועניטועל אראפברענגען די פרייזן פון דראג פרייזן אין אמעריקע, ספעציעל פאר וויכטיגע דראגס ווי אינסולין א.ד.ג.

דער פראגראם וועט מוטיגן די אמעריקאנער שטאטן וועלכע פארפיגן אויף זייערע אייגענע מעדיקעיד פראגראמען צו זוכן ביליגערע אלטערנאטיוון אין קאנאדע, און אזוי ארום וועט דאס האפענטליך נידערן די דראג פרייזן. די סיבה פארוואס נאר קאנאדע איז דערווייל באשטעטיגט איז ווייבאלד די ארטיגע אויטאריטעטן האבן גאר ענליכע רעגולאציעס און זענען אין נאנטע פארבינדונג מיט די אמעריקאנער עף-די-עי, און דעריבער קען מען זיך פארלאזן אויף דארטיגע דראגס.

אבער דער פלאן שטייט אויס שטארקע קעגנערשאפט פון קאנאדע וועלע ווארנט אז דאס קען ברענגען א שווערע מאנגל פון וויכטיגע דראגס פאר קאנאדער בירגער "מיר זענען א קליינע לאנד פון 37 מיליאן בירגער, אויב 300 מיליאן אמעריקאנער הייבן אן קויפן ביי אונז דאן וועלן מיר גאר שנעל אויסלויפן פון מעדיצינען און עס וועט דראסטיש העכערן פרייזן פאר קאנאדישע בירגער" האט א קאנאדישער רעגירונג ווארטזאגער געזאגט.

דער פלאן צוערלויבן אימפארטס פון קאנאדע צירקולירט שוין לאנג צווישן עקספערטן, און פילע פריערדיגע אדמיניסטראציעס האבן באטראכט דעם פלאן, אבער עקספערטן זאגן אז טראץ וואס עס איז א פאפולארע פלאן קען זיך דאס אנשטויסן אין ערנסטע לעגאלע פראבלעמען, אבער ווארענען אויך אז קאנאדע האט נישט די מעגליכקייט צו צושטעלן דראגס פאר'ן אמעריקאנער מארקעט. דער פארשלאג שטויסט זיך אויך אן אין שארפע קעגנערשאפט פון דראג פירמעס, און פילע פון זיי ווארענען אז זיי וועלן אויפהערן פארקויפן זייערע דראגס פאר ביליגערע פרייזן.

דאס אלעס קומט אין א צייט ווען דראג פרייזן אין אמעריקע האלטן אין איין שטייגן, און א לעצטערע שטודיע דעקט אויף די שוידערליכע פאקט אז איבער א פערטל אמעריקאנער וועלכע זענען ערנסט קראנק נעמען נישט קיין מעדיצינען וויבאלד זיי קענען זיך נישט ערלויבן, ספעציעלע צוקער ליידנדע וואס קענען נישט נאכקומען די קאסטן פון אינסולין.

א ווייטאגליכע דילעמא:

מעדיצינישע וועלט אין פארלעגנהייט

איבער צוקונפט פון באהאנדלן כראנישע ווייטאג

ניו יארק - יעדער דאקטאר וואס באהאנדעלט א פאציענט האט א טאפלטע אויפגאבע, היילן דעם מחלה אדער לייד פונעם פאציענט, אבער אויך צו לינדערן זיינע שמערצן. אבער וואס פאסירט ווען א פאציענט ליידט פון א כראנישן פראבלעם וואס קען נישט געהיילט ווערן מיט קאנווענציאנעלע מעדיצין? דאן דארף דער דאקטאר פרובירן צו העלפן דעם פאציענט זיך ספראווען מיט די ווייטאגן דורך פעינקילערס און אנדערע מעטאדן צו פארלייכטערן זיינע ווייטאגן.

אין די לעצטע צענדליגע יארן האט מען פאר דעם געגעבן פארשידענע סארטן שטארקע פעינקילער פון די 'אפיוד' פאמיליע, דאס נעמט איריין מורפיום, אקסיקאדין, און נאך שארפע 'פעינקילער' וועלכע ארבעטן דורך דעם וואס זיי פארטייבן דעם מח, אבער ליידער האט זיך אריסגעווייזן אז די בריטהארציגקייט פון די דאקטוירים, און די ריין פון די מעדיצינישע פירמעס האט געברענגט א פרעצעדענטלאזע מגיפה אין אמעריקע.

די סארט מעדיצינען האבן א זייטיגע פראבלעם אז די פאציענטן ווערן סיי צוגעוואוינט און סיי צוגעבינדן דערצו. דער פאציענט קען שוין נישט לעבן אן דעם, אבער ער דארף כסדר העכערן דעם דאזע אז עס זאל בלייבן עפעקטיוו, דער רעזולטאט איז גאר שטערבליך, און צענדליכע טויזנטער אמעריקאנער שטארבן חודש'ליך פון דעם טראגישן "אפיאד עפידעמיע" וואס צו געבן צו פארשטיין די ערנסקייט דערפון איז געווג צו באטאנען אז יעדע וואך שטארבן דערפון מער אמעריקאנער ווי דריי פליגער קראכן קאמבינירט.

אין די לעצטע יארן האט מען אנגעהויבן געבן פארשידענע אנדערע מעדיצינען א שטייגער ווי 'גאבאפענטין' און 'בעקלאפען' וועלכע ארבעטן אנדערש ווי 'אפיאדס' וויבאלד זיי עפעקטירן נישט דעם מח נאר די נערוו סיסטעם, אזוי אז מען ווערט ווייניגער פארקויפט דערצו, אבער אין די לעצטע צייט זענען אפירגעקומען שטודיעס אז אויך די סארט מעדיצינען ווערן מיסברויכט, און א שוידערליכע שטודיע צייגט אז אין איבער 42 טויזנט פעלער האבן פאציענטן זיך געשעדיגט מיט די סארט טאבלעטן אין די לעצטע פינף יאר.

דאס ברענגט דערצו אז מער און מער קאנווענציאנאלע דאקטוירים הייבן אן צו זוכן דעם לעזונג אינדרויסן פון זייער נאטורליכע 'קאמפארט זאנע' און קוקן אויף אלטערנאטיווע מיטלן ווי לעצטערע שטודיעס צייגן אז רוב קאנווענציאנאלע דאקטוירים ראטן פאציענטן מיט שטארקע ווייטאג צו פרובירן אלטערנאטיווע מיטלן, א שטייגער ווי אקופאנטשור און פארשידענע אנדערע פיזישע מיטלן צו בארואיגן ווייטאג, און אזוי אויך פסיכאלאגישע הילף וויאזוי זיך בעסער צו פארמעסטן מיט ווייטאג. און פארשטייט זיך אז מיר האבן אויך דעם תהלים'ל און בעטן אז "רבים מכאובים לרשע, והבוטח בה' חסד יסובבנו" אז מען זאל נישט וויסן פון קיין ווייטאג און יסורים.

רפואה אין וואַרטייטן

חודש ניסן

ה
ניסן
הרה"ק בעל אוהב ישראל מ'אפטא זי"ע

א איד איז אמאל געקומען צום הייליגן אפטער רב זי"ע זיך מזכיר זיין אז ער איז א גרויסע בעל יסורים. וועז ער האט געזען אז דער צדיק נעמט עס נישט אן אזוי שווער ווי ער האט ערווארטעט, האט ער זייער געוואלט וויסן פארוואס. דער צדיק האט אים געענטפערט: "און דאס אז מען האט היינט נישט מקריב געווען דעם קרבן תמיד דאס רודערט אייך גארנישט?"

נאך דעם וואס דער הייליגער צדיק דער רבי ר' ברוכ'ל ממעזיבוזש זי"ע איז נסתלק געווארן האבן די ראשי הקהילה אויפגענומען דעם אוהב ישראל ער זאל זיי פירן. דער אוהב ישראל איז דאן געווען אין שטאט יאס, און וועז ער איז אנגעקומען צו זייער שטאט, האט דער צדיק באמערקט אז די ראשי הקהילה זענען פארטרויערט און ער האט פארשטאנען אז זיי שפירן אזוי ווייל ער איז שוין אלט און זיי האבן געוואלט א יונגערע רב.

דער אוהב ישראל האט געבעטן די ראשי הקהילה זאלן אים זאגן פאר וויפיל יאר זענען די פריערדיגע צדיקים געווען דא מיט זיי. די ראשי הקהילה האבן אויסגערעכט און איבערגעגעבן פאר'ן צדיק אז דער בעל שם טוב הקדוש זי"ע איז געווען דארט דרייצן יאר, דערנאך די דגל מחנה אפרים זי"ע פאר דרייצן יאר, און נאך אים איז געווען זיין ברודער ר' ברוכ'ל זי"ע אויך אויף דרייצן יאר.

דערויף האט דער אפטער רב זיך אנגערופן: "איך וועל אי"ה אויך דא זיין פאר דרייצן יאר."

הערנדיג די ווערטער האבן די ראשי הקהילה געהאט א געוואלדיגע שמחה און זיי האבן געמאכט א גרויסע סעודה.

אצייט שפעטער איז דער צדיק אריינגעפאלן אין בעט מיט א גרויסע שוואכקייט. באלד האט ער זיך אויסגערופן מיט א טיפע געבעט, "רבונו של עולם, איך האב דאך מבטיח געווען פאר'ן קהל הקודש הזה צו זיין דא פאר דרייצן יאר, איך בעט דיר אז מיין הבטחה לא ישוב ריקם".

וכך הוה, דער אוהב ישראל איז טאקע דארט געווען פאר דרייצן יאר.

רבי אברהם יהושע העשיל בן רבי שמואל זצ"ל, ה' ניסן תקפ"ה

דער ציון פונעם 'אוהב ישראל' אינעם אהל פונעם הייליגן בעש"ט. אין ראם: דער איבערגעבויטער אהל אין מעזשיבוזש

דער רענאווירטער בית המדרש פונעם אפטער רב אין מעזשיבוזש. אין ראם: דער בית המדרש בעפאר'ן רענאוואציע וועז עס האט ליידער געדינט אלס פייער סטאנציע אינעם שטאט

דער צבי לצדיק ביים שפאצירן אינעם קור-ארט מארינבאד

ה
ניסן
הרה"ק רבי צבי אלימלך מ'בלאזשוב זי"ע

וועז דער דער הייליגער צדיק הגה"ק רבי צבי אלימלך מבלאזשוב זי"ע איז פארשלאפט געווארן בסוף ימיו, איז געווען י"ח אדר א' תרפ"ד, זייענדיג יענע תקופה אין שטאט רישא. דער צדיק איז געגאנגען אין מקוה אלס הכנה צו די יומא דהילולא פון זיין גרויסן טאטן דער בעל צמח דויד מדינוב זי"ע, וואס איז אויסגעפאלן יענעם אויפדערנאכט. ארויסקומענדיג פון מקוה איז דער צדיק שטארק פארקילט געווארן און דער מצב איז שנעל געווארן ארגער און ארגער. מען הא גערופן דאקטוירים, וועלכע האבן געזאגט עס איז ממש סכנת נפשות.

דער בלאזשובער זי"ע האט געהייסן שיקן א טעלעגראם צו זיין תלמיד נאמן, הגה"ק מהר"א ראטה זי"ע בעל שומר אמונים, אז ער איז זקוק לרחמי שמים מרובים. אבער מן השמים האט מען צוגעפירט אנדערש, און מען האט פארטוישט די טעלעגראמען, שיקנדיג צום שומר אמונים א טעלעגראם אז "די פרוי היצל איז ערנסט קראנק." אבער דער בעל שו"א האט געשפירט אז עפעס טויג נישט ביים רבי'ן אין ריישא און ער האט זיך ארויסגעלאזט אין וועג אריין.

אין די זעלבע צייט האט מען געשיקט א טעלעגראם צו הרה"ק מהרי"ד מבעלזא זי"ע. דער צדיק איז באלד אריין אין ביהמ"ד צו די יושבים און געזאגט, "לאמיר גיין זאגן תהלים פאר א רבי וואס די וועלט דארף אים האבן."

שבת קודש פר' כי תשא האט דער בעל צבי לצדיק געזאגט גאר פלאמעדיגע ווערטער אויפ'ן פסוק "מחני נא מספרך," ווי באקאנט, און האט אויסגעלאזט, "איך וויל נישט מער זיין א מנהיג, איך דארף מער נישט זיין קיין מנהיג," און די בני עלי' האבן פארשטאנען דעם רמז.

דינסטאג א וואך פאר פסח איז דער צדיק געליגן אין בעט אן כוחות, בשעת דער עולם ארום רייסט איין מיט בכיות נוראות. דער צדיק האט געהאלטן א זייגער אין האנט און געבליקט דערויף נאכאנאנד. פונקטליך ביי חצות הלילה האט דער צדיק אויסגעהויכט די נשמה לגנזי מרומים, און דער זייגער האט זיך אפגעשטעלט.

דער בעל שומרי אמונים איז אנגעקומען צו די לוי', און חסידים האבן געזאגט אז פאר'ן הסתלקות האט דער צדיק געזאגט, "איי אהרן איז נישטא, וועז אהרן העט כאטש דא געווען..." אינמיטן די לוי' האט מען זיך דערמאנט אז געציילטע וואכן פאר די פטירה איז פאר'ן צדיק ארויסגעפאלן א צאן און ער האט געהייסן מען זאל עס אוועקלייגן. די רבנים אויפ'ן ארט האבן געהייסן מען זאל וואַרטן מיט די קבורה ביז מען ברענגט דעם צאן, וכך הוה, און מען האט מיטגעלייגט דעם צאן לקבר ישראל.

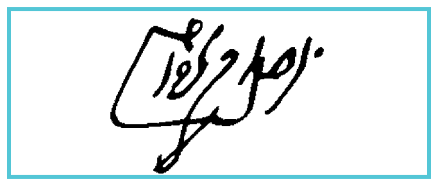
רבי צבי אלימלך בן רבי דוד שפירא זצ"ל, צבי לצדיק, ה' ניסן תרפ"ד

זייט 22 »

דער ציון פונעם צבי לצדיק מיט זיין זון דער קרן יהושע מריבאטיטש אין ריישא. אינעם קעסטל: דער אהל געגנצליך רואינרט באלד נאכ'ן צווייטן וועלטס קריג

רפואה אין יארצייטן

חודש ניסן



דער ערשטער דרוק פונעם 'מגיד מישרים געדרוקט אין לובלין-ונציה ה'ת"ו-ה'ת"ט אונטן חתי"ק פון די הייליגע בית יוסף

«זייט 21

יג ניסן
הרה"ק מרן בעל הבית יוסף זי"ע

אין לעצטן יאר פון הגה"ק בעל ערוגת הבשם זי"ע איז ערב פסח אויסגעפאלן שבת קודש, און דער צדיק האט געליטן שוידערליכע אומבאשרייבליכע יסורים. (דער ערוה"ב האט געזאגט אויף זיך אז "מזמן מתן תורה ביז היינט האט א מענטש נישט געליטן אזעלכע יסורים.") דאנערשטאג נאכט, טראץ זיין שוואכקייט און די ביטערע יסורים, האט דער צדיק בודק חמץ געווען מיט אלע הידורים וכו' וכו'. נאך בדיקת חמץ האט זיך דער צדיק געזעצט לערנען, אנגעלאנט צו דער זייט פארוויקלט אין יסורים, מיט געוואלדיגע דביקות און התלהבות. ווען עס איז געקומען נאך חצות, האט ער זיך געוואלט צולייגן אביסל אין בעט.

דאן, זיך גרייטנדיג צום שלאפן האט ער זיך געכאפט און זיך אנגערופן צום זון וועלכער איז דארט געשטאנען צו העלפן, "איך האב כמעט פארגעסן אז היינט (פרייטאג, י"ג) איז די יארצייט פון מרן הבית יוסף, איז דאך כדאי און רעכט צו לערנען אביסל טור און בית יוסף." דעמאלט, אינמיטן די נאכט, האט דער ערוגת הבושם צוריק אנגעטאן אלע בגדים און ארויס צו זיין געווענליכן לערן-שטוב. ער האט גענומען א טור ב"י הלכות פסח און געלערנט אנדערטהאלבן שעה אין א צי.

דער ציון המצויינת פון מרן בעל הבית יוסף זי"ע אין שטאט צפת סמוך ונראה צום ציון האר"י הק'

איינער פון די קינדער פון הגה"ק מהר"י מבעלזא זי"ע איז אמאל פארשלאפט געווארן מיט א שווערע מחלה ל"ע און היץ. עס איז געווען באקאנט אין בעלזא אז ווען מען האט מזכיר געווארן פאר הגה"ק מהר"י וועגן אזא סכנה, און ער האט געזאגט "עס וועט מער נישט זיין," איז עס תיכף נעלם געווארן און די סכנה איז אריבער.

אצינד איז מען אויך געקומען זאגן פאר'ן צדיק אז זיין זון איז פארשלאפט מיט די מחלה. ער האט געזאגט " עס וועט מער נישט זיין," אבער עס האט נישט געהאלפן. זעהנדיג דאס האט דער צדיק געזאגט אז אין טור בית יוסף זענען דא אלע ערליי רפואות, און עס איז דא א געוויסע סימן וואס ווען מען לערנט עס האט עס די כוח צו פארטרייבן אט די מחלה. דער מהר"י מבעלזא האט אויפ'ן פלאץ אפגעלערנט יענע סימן טור בית יוסף, און נאכדעם זיך אנגערופן, "עס וועט נישט זיין מער." וכך הוה, אז די מחלה האט זיך אויסגעהיילט אינגאנצן, והי' לפלא.

רבי יוסף בן רבי אפרים קארו זצ"ל, בית יוסף, שולחן ערוך, מגיד מישרים, כסף משנה, בדק הבית, אבקת רוכל, אור צדיקים ועוד, י"ג ניסן של"ה

כה ניסן
הרה"ק בעל דברי חיים מ'צאנז זי"ע

ביים הייליגן גאון וצדיק טשאטער רב זי"ע, דער בעל נטע שורק, האט פאסירט איינמאל אז אינמיטן געבן א שיעור אין ישיבה איז אריינגעקומען א איד און גענומען וויינען, "איך האב א בקשה צום רבי'ן!" דעם איד'ס א קינד איז ל"ע אראפ פון זינען, און וויפיל פלאג און הארעוואניע מען האט שוין אריינגעלייגט מיט דאקטורים האט מען גארנישט אויפגעטאן. דעם קינד'ס מצב איז געווארן זייער ביטער, ער פלעגט שעדיגן זיך און אנדערע, עס איז געווען א ביטערע צושטאנד, מען האט אים ממש געדארפט פארבינדן די הענט.

דער נטע שורק האט געענטפערט פאר דעם איד, "וואס ווילט איר דען פון מיר, איך בין א דאקטאר?" האט דער איד געענטפערט אז ער איז געווען מיט זיין קינד ביים הייליגן דברי חיים אין צאנז, און דער צאנזער רב האט מיך געשיקט צום רבי'ן און געזאגט איך וועל דא טרעפן די ישועה. אויף דעם האט דער טשאטער רב געענטפערט, אז אויב דער הייליגער צאנזער רב האט אייך אהערגעשיקט, וועט דער באשעפער זיכער שיקן די רפואה אין זכות פון אזא גרויסן צדיק.

"וואו געפינט זיך דער קינד?" האט דער צדיק באלד געפרעגט. "דא אינדרויסן, פארבינדן אין מיין וואגן," האט דער פאטער געענטפערט.

"ברענגט אים אריין," האט דער צדיק געזאגט. דער איד איז ארויס און באלד אריינגעקומען מיט זיין קינד, פארבינדן די הענט און פוס מיט קייטן. דער צדיק האט דאס געזען און געגעבן א פרעג פארוואס ער בינדט אים איין אזוי. האט דער פאטער געענטפערט אז ס'איז א סכנה אים צו לאזן פריי ווייל ער קען שלאגן, צוברעכן, שעדיגן, און מאכן א טומל.

דער הייליגער נטע שורק האט גענומען א מעסערל און אויפגעשניטן די שטריק, בשעת דער טאטע איז געשטאנען הונטער'ן קינד מיט שרעק אים אנצוהאלטן ער זאל גארנישט קענען טאן און אוודאי נישט טשעפן דעם צדיק. אבער ווי פארוואונדערט איז ער געווארן זעהנדיג ווי דער קינד איז באפרייט פון די קייטן אבער ער רירט זיך נישט נאר שטייט מיט'ן גרעסטן דרך ארץ.

דער טשאטער רב האט דאן א פרעג געטאן דעם קינד צי ער וויל עסן א פרי (עס זענען געווען דארט פירות אויפ'ן טיש). דער קינד האט געענטפערט, "יא." דער נטע שורק האט געמאכט א ברכה צוזאמען מיט'ן קינד און ער איז געווארן כאחד האדם, אויסגעהיילט אינגאנצן.

דער נטע שורק האט אויפ'ן פלאץ געזאגט פאר'ן טאטן, די רפואה איז געקומען אין זכות פון הייליגן צאנזער רב.

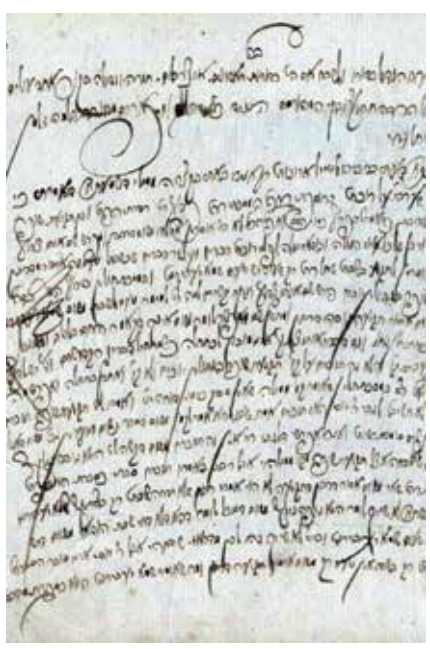
עס האט דערציילט אן עד ראי': אמאל אין א סליחות'דיגן פארטאגס אין אלט-שטאט ירושלים עיה"ק איז א חשובער איד אריינגעקומען אין אן ארטיגע בית המדרש, גאר פרי, און ער האט באמערקט אן אלטן איד זאגן תהלים. דער זקן איז אבער געווען באקאנט אלס א סגי נהור ר"ל, און עס איז געווען גאר וואונדערליך אים צו זעהן אריינקומען אין תהלים און זאגן אינווייניג.

דער איד האט געקלערט אז דער זקן איז פילייכט נישט קיין סגי נהור נאר שטעלט דאס אן פאר א סיבה. ער האט געווארט ביז דער זקן האט זיך אויפגעשטעלט צו גיין און דאן האט ער שוין געזען אז דער זקן איז טאקע אומזעהוודיג ל"ע. דער איד איז צוגעגאנגען צום זקן און אים געפרעגט פשט פון די פלא'דיגע זאך אז ער קען זאגן תהלים ווען די אויגן זעהן נישט.

האט דער זקן גוטהארציג דערציילט. אלס קינד איז ער קראנק געווארן אויף די אויגן און דאקטוירים האבן געזאגט מען מוז אפערירן צו פרובירן ראטעווען די אויגן. די מאמע איז געפארן צום הייליגן דברי חיים און געוויינט פאר'ן צדיק וועגן די צרה פונעם קינד. דער צאנזער רב האט געזאגט, "מען דארף נישט קיין אפעראציע און מען דארף נישט קענען זעהן...!"

הערנדיג די ווערטער האט די מאמע אויסגעבראכן אין א ביטערן געוויין, "וואס הייסט, דאס קינד דארף דאך לערנען תורה הקדושה און אריינקוקן אין די ספרים?" האט דער צאנזער רב זי"ע געענטפערט, "דברים שבקדושה וועט ער קענען זעהן!"

וכך הוה. א גאנצן לעבן - האט דער זקן דערציילט אויף זיך - איז זיין ראי' פארלוירן,



דער הייליגער כתב יד פון א תשובה איבער'ן טוישן פון נוסח אשכנז צו נוסח ספרד

דער שו"ת דברי חיים וואס איז געדרוקט געווארן בחיים חיותו דורך זיינע אייניקלעך

רפואה אין וואַרצייטן

חודש ניסן

אבער ער קען יא זעהן אין הייליגע ספרים.

[דער סיפור ווערט געבראַנגט גאר אסאך, מיט פארשידענע נסחאות. אט ברענגען מיר עס ווי עס ווערט נאכדערציילט בשם הגאון מהר"ד מאשקאוויטש זצ"ל אב"ד באניהאד, בשם הגה"ק בעל קרן לדוד מסאטמאר זי"ע, בזה הלשון]

א איד איז געקומען צו לויפן צו הייליגן צאנזער רב זי"ע, אז ער ליידט אויפ'ן הארץ, און דער דאקטאר האט געזאגט ער טאר נישט טרונקען שווארצע קאווע, אבער ער האט נישט געפאלגט און יא געטרונקען שווארצע קאווע, איצט שפירט ער נישט גוט... איז ער געקומען בעטן רחמי שמים עס זאל גארנישט פאסירן חלילה.

האט דער הייליגער דברי חיים זיך גענומען שרייען אויף אים, "שוטא, פארוואס ביסטו זיך מאבד עצמו לדעת, עס שטייט אין פסוק ונשמרתם מאוד לנפשותיכם, פארוואס האסטו עובר געווען אויף די ריידּ פונעם דאקטאר?

דערויף האט אנגעהויבן צוווארפן די איברים פאר שרעק, און האט געזאגט פאר'ן צדיק, אבער, רבי, וואס זאל איך טאן אצינדער? איך האב דאך שוין עובר געווען אויפ'ן דאקטאר'ס ווערטער, וואס דארף איך יעצט טאן?

האט דער דברי חיים וויטער געשריגן, "דו גלייבסט אין אייבערשטן אז ער קען דיר יעצט שיקן א רפואה שלימה?"

"זיכער," האט דער איד געענטפערט. "אני מאמין באמונה שלימה."

"אויב אזוי," האט געענטפערט דער צאנזער רב, "גיי טרונק א שווארצע קאווע און אלעס וועט זיין גוט."

וכך הוה.

עס האט דערציילט דער גאון עולם הגר"ש ענגיל זי"ע, ראדאמישלער רב, וואס בדידי' הוה עובדא ביים הייליגן דברי חיים אין צאנז.

אמאל איז דער גאון געפארן קיין צאנז אויף שבת קודש. ביי קריאת התורה, בין גברא לגברא, האט דער גאון מעיין געווען אין א ספר.

נאכ'ן דאוונען האט דער הייליגער צאנזער רב געלאזט רופן דעם גרויסן גאסט מהר"ש ענגעל, און אים געזאגט, איך האב איין זאך וואס אייך מוכיח צו זיין. איר זענט א בקי בהלכה, און איר ווייסט עס איז מותר צו לערנען בין גברא לגברא, אבער עס קען פארט זיין אז מען וועט מאכן א 'מי שברך' פאר א חולה, און עס וועט פעלן אייער 'אמן' פאר'ן זכות פון די רפואה, דעריבער זאלט איר זעהן מער זיך נישט צו פירן אזוי, נאר זיך גוט צו הערן צו די ברכות פון "מי שברך" צו קענען ענטפערן דערויף כראוי.

עס האט דערציילט הגה"ק מפאיע הי"ד אז דער הייליגער צאנזער רב אין לעצטן יאר עלי אדמות איז געגאנגען צו "מים שלנו" מיט אויסטערלישע מסירות נפש, זייענדיג גאר פארשלאפט געציילטע טעג פאר די הסתלקות, און הגה"ק רבי ברוך גארליצער זי"ע האט זיך אמאל אנגערופן אז וואס דער טאטע האט אריינגעווארפן ביי תשליך, גייען מיר איצט ארויסנעמען און מקיים זיין דערמיט מים שלנו.

בסוף ימיו פלעגט דער הייליגער צאנזער רב זייער אסאך פאסטן, און ער איז געווארן זייער שוואך פון דעם. אין די צייטן פלעגט מען אסאך רופן הרה"ק מונקאטשער רב, דער בעל שם שלמה זי"ע, וועלכער איז געווען זייער נאנט מקורב ביים דברי חיים, ער זאל משפיע זיין אויפ'ן צאנזער רב ער זאל עסן. וכך הוה.

רבי חיים בן רבי ארי' לייבוש הלברשטאם זצ"ל, דברי חיים עה"ת שו"ת ועוד, כ"ה ניסן תרל"ו

כח ניסן
הרה"ק רבי יהושע מ'אוסטראווע זי"ע

ווען הרה"ק רבי שלמה לייב מלענטשא האדמורו"ת, אבער רבי יהושע האט נאך אלץ נישט געווואלט הערן דערפון. א קורצע צייט דערנאך איז ער פארשלאפט געווארן, און רבי יצחק מווארקא איז אים געקומען מבקר חולה זיין, און האט אים דאן נאכאמאל געבעטן פאר זיין אייגענע טובה זאל ער איבערנעמען די הנהגה פון זיין טאטנ'ס חסידים, און דאן האט ער עס אנגענומען.

רבי ישראל יהושע בן רבי שלמה יהודה לייב בנדיט זצ"ל, תולדות אדם, כ"ח ניסן תרל"ג

כט ניסן
הרה"ק רבי משה מ'קאברין זי"ע

ביים הייליגן בית אהרן זי"ע מקארלין איז אמאל זיין טאכטער'ל געווארן ערנסט קראנק ל"ע און אריינגעפאלן אין א שטארקע סכנה. דעמאלט איז דער הייליגער צדיק רבי משה מקאברין זי"ע געקומען צום בית אהרן, וועלכער האט אים מכבד געווען צו זיין זי"ע איז נפטר געווארן (י"ט ניסן תר"ג) האבן די חסידים געווואלט אויפנעמען זיין זון הרה"ק רבי יהושע מאוסטראווע זי"ע אלס ממלא מקום, אבער דער צדיק האט נישט געווואלט, זאגנדיג אז דער טאטע האט "געליטן אסאך יסורים און צרות וכו' ביז ער איז געווארן א רבי, און דא וויל מען איך זאל ווערן א רבי אזוי אן קיין שום זאכן און יסורים?" און ער האט נישט געווואלט איבערנעמען די הנהגה פון די חסידים.

הרה"ק רבי יצחק מווארקא זי"ע האט אים געזאגט ער מוז ווערן ממלא מקום פאר די חסידים, אבער דער צדיק האט נישט געווואלט הערן, פונקט פארקערט, ער איז געפארן צוזאמען מיט אנדערע חסידים מקבל מרות זיין אין ווארקא. רבי איציקל ווארקער זי"ע האט אים דאן געווארנט אז ער וועט ח"ו נענש ווערן אויב ער נעמט נישט איבער די כסא קומען אפרעכטן א סעודה.

ביי די סעודה האט דער בית אהרן מזכיר געווען זיין טאכטער ביים קאברינער, האט דער צדיק דערמאנט דעם מדרש וואס זאגט אז אברהם אבינו האט געהאט אן אבן טובה אויפ'ן האלז און ווער עס האט געקוקט דערויף איז געווארן אויסגעהיילט. האט דער צדיק געזאגט, וואס איז געווען די אבן טובה? די געוואלדיגע מצוה פון הכנסת אורחים וואס טוט אויסהיילן חולאים.

אויב אזוי - האט דער קאברינער אויסגעפירט צום בית אהרן - וויבאלד מען טוט איצט מקיים זיין הכנסת אורחים, איז עס אין די בחי' פונעם אבן טובה ביי אברהם אבינו, זאל מען אריינרופן די טאכטער'ל און זי זאל קוקן אויפ'ן טאטן און זי וועט ווערן אויסגעהיילט דורך די מצוה פון הכנסת אורחים. וכך הוה

רבי משה בן רבי ישראל אליעזר פאלייר זצ"ל, כ"ט ניסן תרי"ח

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

דער אור-אלטער בית המדרש אין קאברין וועלכע שטייט נאך עד היום הזה

דער שטח פונעם בית החיים אין קאברין וואס דארטען איז מקום מנוחתו פון הרה"ק רבי משה מ'קאברין זי"ע וואס איז ליידער חרוב געווארן און מען וויסט נישט פינקטלעך ווי ער ליגט. נאכן קריג האט מען געלייגט א מצבה ביים אנפאנג פונעם בית החיים וואס דערמאנט מה נורא המקום הזה

דער ציון הקדוש פון רבי יהושע מ'אוסטראווע זי"ע

מזל טוב

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

מו"ה
וואלף ווירצבערגער
ה"י"ו
באורד פרעזידענט
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר יהושע הלוי ני"ו
בן חתנו מוה"ר **יואל צבי הלוי ראטה** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **גדלי' יקותיאל סעגעדין** הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנין נ"י
אצל נכדו מו"ה **שלמה טאבאק** הי"ו

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

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **ישראל משה ענגעל** הי"ו

מו"ה
נפתלי הירצקאבראך
ה"י"ו
נאכט שטאב, קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
נאכט שטאב, קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר ליפא נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **עזריאל יודא כ"ץ** הי"ו

מו"ה
אברהם פאללאק
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., אוירלי אינטערוועגשאן
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **שמעון משה נתן הכהן** ני"ו
בן מו"ה **שמואל מרדכי הכהן ליעבערמאן** ע"ה

מו"ה
מרדכי גבריאל זאבלאצקי
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
אינטעיק קאארדינעיטאר, קאמפערט העלט
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **שלמה** ני"ו
בן מו"ה **אהרן זיידענפעלד** הי"ו

מו"ה
יצחק יושע קארנבלי
ה"י"ו
באורד מעמבער
המספיק האום קעיר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **שמעון אל'יעזר פאלאטשעק** הי"ו

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

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

מו"ה
יחזקא-ל ווייס
ה"י"ו
שבת שטאב, קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
שבת שטאב, קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
יחיא-ל מיכל בערקאוויטש
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
אלף בית צענטער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
מאיר מאשקאוויטש
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
אינטעיק קאארדינעיטאר
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר דוד ני"ו

מו"ה
יוסף ישראל האלבערשטאם
ה"י"ו
קעיר מענעדשער, קאמפארט העלט
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

געניאלע נייע באהאנדלונג פאר דייעביטיס: הייס וואסער

לאנדאן – דאקטוירים זענען אויפגעקומען מיט א גאר רעוואלוציאנערע און געניאלע באהאנדלונג פאר צוקער ליידנדע און האט געענדיגט איר ערשטע פאזע פון פראבעס מיט איבער 300 פאציענטן וועלכע באריכטן פאזיטיווע רעזולטאטן, און דאס קען מעגליך ווערן א שטארק באנוצטע באהאנדלונג פאר צוקער ליידנדע.

דער באהאנדלונג איז גאר אנדערש פון אלע באהאנדלונגען וועלכע זענען יעצט אויף די מארקעט, און נעמט א שפעפערישע צוגאנג צו קאנטראלירן די צוקער, דורך אריינלייגן א "טיוב" אינעם האלז און "שעדיגן" געוויסע צעלן אין די קישקע אויף צו געבן פאר'ן קערפער א געלעגנהייט צו פראדוצירן פרישע בעסערע צעלן וועלכע קענען בעסער קאנטראלירן צוקער שטאפלן.

צוקער --- אדער איר הויפט באשטאנדטייל, גלוקאז, איז א גאר וויכטיגע באשטאנדטייל פאר'ן מענטשליכן קערפער, און עס איז א טייל פון די סטרוקטור פון אלע צעלן אינעם קערפער, אבער ביי צוקער ליידנדע טוען די צעלן נישט איינזאפן די צוקער ווי עס דארף צו זיין, און דאס ברענגט אן איבערפלוס פון צוקער אין די בלוט וואס קען שעדיגן די אדערן און דעם קערפער אויב ווערט דאס נישט באהאנדלן.

דער פראבלעם נעמט זיך פון דעם וואס דער הארמאן "אינסולין" וואס דארף באלאנסירן

זייט 25 »

מזל טוב

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

הרב
אלימלך שפיטצער
שליט"א
ישיבה ליעזאן, קאמפערט העלט
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר זאב נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שלמה יעקב ווייס** הי"ו

מו"ה
יקותיאל אהרן דוד רובינשטיין
הי"ו
אי־טי דירעקטאר
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר נפתלי הירצקא נ"י

מו"ה
יואל דרוממער
הי"ו
סופערווייזער, קעיר מענעדשער
קאמפארט העלט
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר דוב נ"י
לעול התורה והמצות

מו"ה
יצחק ראזענבערג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עדמיניסטרעיטיוו עסיסטענט
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יואל** נ"י
בן מו"ה **אברהם גאלדבערגער** הי"ו

מו"ה
מנחם מענדל רייז
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
בענעפיטס און ען. עטש. טי. די.
אינטעיק קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יעקב** נ"י
בן מו"ה **פנחס מנחם געללער** הי"ו

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

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **יצחק שמעון זאבעל** הי"ו

מו"ה
יואל איינהארן
הי"ו
סעלף־דיירעקשען בראקער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר יוסף ארי' נ"י

מו"ה
חיים שטיינבערג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., אוירלי אינטערוועגשאן
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יחזקא־ל אונסדארפער
הי"ו
שבת שטאב, 38'טע סט. שוועסטערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
שבת שטאב, 38'טע סט. שוועסטערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
חיים מאיר גראסס
הי"ו
די. עס. פי., ישיבה תורה וחסד
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת התאומות'

מו"ה
חיים יעקב הערשקאוויטש
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סעקרעטארין (סייט בעיסט)
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

געזונטהייט נייעס

געניאלע **נייע באהאנדלונג** פאר דייעביטיס: **הייס וואסער**

«זייט 24

די צוקער און עס טראנספארטירן צו די צעלן פונקציאנירט נישט ווי עס דארף צו זיין, און דער קערפער פראדוצירט נישט גענוג אינסולין צו באהאנדלן די צוקער און דאס עפנט אויף א "קייט רעאקציע" אין וועלכע די הויכע צוקער שטאפלן אינעם קערפער רוינירן געוויסע צעלן.

די געווענליכע באהאנדלונג איז דורך נעמען אינסולין דורך איינשפריץ אדער פילן און דאס פירט דורך די פונקציע פונעם הארמאן, אבער דאס ברענגט מיט זיך פארשידענע אנדערע קאמפליקציעס, צווישן זיי שעדיגט דאס די פונקציע פון א טייל אין די קישקע וואס אירע צעלן דינען אזוי ווי "סענסארס" צו רעגולירן די נוטריאנס וואס פעלט זיך אויס צו פארדייען און פראצעסירן וואס דער קערפער נעמט אריין.

מיט די צייט ווערן די "סענסארס" צעלן -- וואס רופט זיך 'דואדענום' געשעדיגט און דאס פארערגערט דעם צושטאנד און ברענגט דערצו אז מען דארף מער אינסולין, וחוזר חלילה. דערביבער איז די פירמע אויפגעקומען מיט א גענייאלע געדאנק. נעמליך, צו שעדיגן גענצליך די צעלן דורך אפבריען דאס הייטל, און דאן איר ערלויבן זיך צו היילן און עס וואקסט צוריק פרישע געזונטע צעלן.

דאס צו טון ווערט אריינגעלייגט א לאנגע טיוב דורכ'ן מויל און דאן א באלאן אנגעפולט מיט הייס וואסער וואס בריהט אפ דעם דואדענום, דער פאציענט דארף נאכדעם לעבן אויף א דיעטע פון בלויז פליסיגקייטן פאר אפאר וואכן, און דאן ערהוילט זיך דער קישקע מיט פרישע געזונטע צעלן. דערווייל האבן זיי דורכגעפירט דעם פראצעדור אויף 300 פאציענטן וועלכע האבן באריכטן אז זייער צוקער שטאפלן זענען דראסטיש געפאלן און זייער צושטאנד איז פארבעסערט געווארן. ★

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי

מען פייערט אינאיינעם דעם געבורטסטאג פונעם טייער'ן חבר יוסי קטינא שיחי'

נאך א טאג אינעם דעי-העב... ביי א לעבעדיגע אויספלוג

פרישע קוכן...

עס איז לוסטיג אין לעבעדיג און קאלירפול אינעם רעספיט

עט סופר מהיר... מען לערנט זיך שרייבן

מען פייערט מאטי'ס געבורטסטאג

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

א פרייליכן און געשמאקער געבורטסטאג פאר אברומי

שומרים הפקד לעירך...

ביים זיך אונטערהאלטן אינעם טראנזיט אפטיילונג אינעם ברוקלין קינדער מוזעאום

יורדי הים במצולות... ביי באזוכן א שיף פארשטעלונג

ביי אן אויספלוג אין סלא-מא וואו מען קאמבינירט אונטערהאלטונגען מיט טעראפי

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

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

המספיק ראקלענד רעספיט... מען בויעט

המספיק ראקלענד רעספיט... און מען וואַרפט איין...

המספיק ראקלענד רעספיט... איבונגען, טעראפי און אונטערהאלטונגען, אלעס אינאיינעם.

א געבורטסטאג פאר צוויי טייערע איינוואוינער אין ארקעידיען ברודעהיים

א רירנדע צאתכם לשלום פאר'ן טייערער חבר דוד פלאצקער

המספיק ראקלענד רעספיט... מען האלט זיך אונטער און מען שארפט דאס קאפ

והיה ביום השישי והכינו את אשר יביאו... מען קויפט פאר שבת

ביים פראווען א מסיבה'לע אינעם גרענדוויו ברודערהיים

ביים באזוך פונעם דעי-העב אינעם פעט-סמארט געשעפט וואו זיי זענען באצויבערט געווארן פונעם אויסוואל פון בעלי חיים און צוגעהערן.

המספיק איז גרייט פאר אייער פאמיליע

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

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

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

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

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

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

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

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

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

email: intake@hamaspikkings.org

ד 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

צויי און פערציגדסטער ארטיקל

די סי.די.סי. - עס איז נישטא קיין שום באווייזן אז פארשטעקטע באקטעריע עקזעסטירט

אין די לעצטע צוויי ארטיקלען האבן מיר אויספירליך איבערגעשמועסט דעם היסטאריע און די קאנטראווערסיע ארום ליים דיזיז. וועג פון איין זייט האבן מיר געברענגט דעם צוגאנג פון די רעגירונג אז דאס איז א גרינגע 'היילבארע קרענק' וואס נעמט נישט מער ווי צוויי-דריי וואכן צו ווערן אויסגעהיילט, און אויב די סימפטאמען האלטן אן לעננער פון דעם, דאן איז א סימן אז דאס שוין נישט קיין ליים דיזיז, נאר כראנישע ליים דיזיז, און איז נישט מער ווי די מיסטעריעזע קרענק פון כראנישע פאטיג וכדו'.

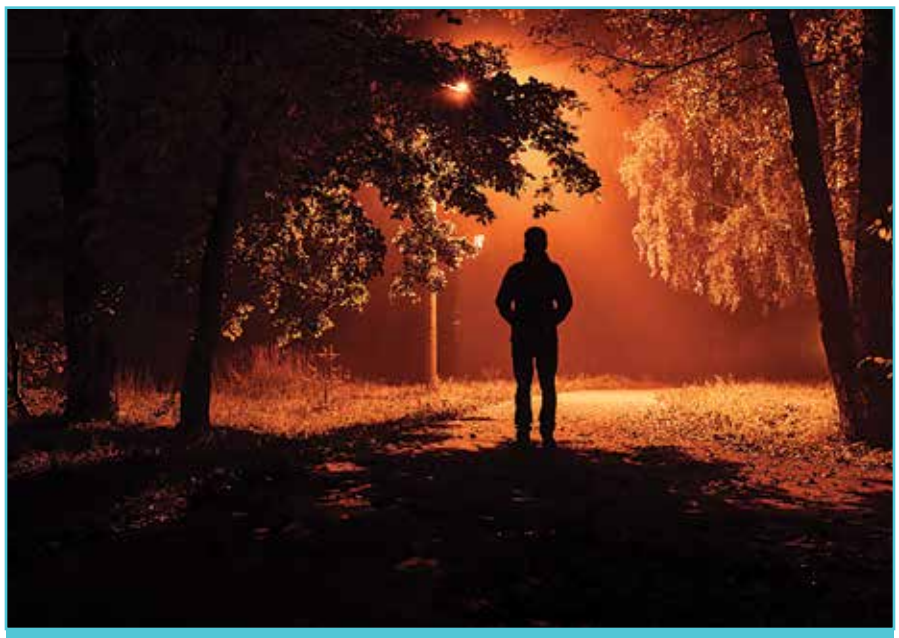
פון די אנדערע זייט שטייט די 'איילעדס' גרופע וועלכע שרייען חי וקים, אז ליים דיזיז היילט זיך נישט אויס אזוי שנעל, און עס עקזיסטירט נישט אזא זאך ווי 'כראנישע ליים דיזיז', נאר אלעס איז פאקטישע ליים דיזיז, און דאס נעמט זיך פון דעם וואס דער פיזישע באקטעריע פארבלייבט פארשטעקט אינעם קערפער אויך נאכדעם וואס די אנטיביאטיק האט געהיילט דעם אנטצינדונג.

איז וואס זאגט טאקע די סי.די.סי. צו די טעאריע פון די 'איילעדס' גרופע? צו איז טאקע פארהאן באקטעריע פארשטעקט אין די בלוט וואס האלט נישט ביים ארויסגיין? און דער עיקר צו וואס מיר ווילן צוקומען, וואס זאגן די 'סארנא' דאקטורים דערצו (עס איז וויכטיג צו באטאנען אז וועג מיר זאגן 'סארנא דאקטוירים' רעדן מיר נישט פון קיין אלטערנאטיוו דאקטוירים,נאר פון געהעריגע מעדיצינישע דאקטוירים וואס פראקטיצירן קאנוועניאנעלע מעדעצין, און ווייסן וועג צו דיאגנאזירן אז די מחלה איז פיזיש, און וועג צו דיאגנאזירן אז א מחלה איז גייסטיש)

אין לויף פון די יארן איז די סי.די.סי. טאקע נישט געבליבן שטיל און האבן דורכגעפירט זייערע אייגענע שטודיעס צו דערגיין אויב עס איז דא עפעס א ווארהייט אין די טעאריעס פון די 'איילעדס' גרופע. זיי האבן נאכגעפארשט צוויי זאכן, ערשטנס: צו עס איז טאקע דא פארשטעקט באקטעריע אינעם קערפער אפילו נאכן געבן אנטיביאטיק, און צווייטנס: אויב געבן אנטיביאטיק פאר א לאנגע צייט, טוט טאקע היילן די סימפטאמען.

אסאך שטודיעס זענען געמאכט געווארן אויף דעם, אבער זיי האבן גארנישט געטראפן. פארקערט, זיי האבן קלאר געזען אז די אלע פאציענטן ביי וועמען מען האט געטראפן די באקטעריע, איז עס געווארן אויסגעהיילט מיט די רעקאמענדירטע אנטיביאטיק. און נאך מער פון דעם האבן איך געהערט פון דעם פראמינענטער סארנא עקספערט דר. שובינער - מיט וועמען איך האב זיך געשריבן דערוועגן - אז אפילו ביי די מערסט-שעדליכע פעלער פון ליים דיזיז, נעמליך, CNS ליים דיזיז (וואס טוט אפעקטירן דעם צענטראלן נערוון סיסטעם), האט מען אויך קלאר געזען אז מיט איין רונדע איי.וי. אנטיביאטיק האט זיך עס גענצליך אויסגעהיילט.

די אונטערשטע שורה לויט די סי.די.סי און די מעדיצינישע וועלט איז אז דער גאנצע טעאריע 'איילעדס' איבער אן אנגעבליכע 'פארשטעקטע באקטעריע' איז גענצליך אומבאגרונדעט, און איז אן אויסגעטראכטע באבע מעשה וואס האט נישט קיין הענט און קיין פיס.



> אויב איינער וויל גיין מיט די פארשריפטן פון די רעגירונג, און פארט נישט דארפן ווייטער טאפן אין די פינסטער, דאן קענען מיר אים געבן א נייע פרישע שיין פון האפענונג

איי וועט איינער פרעגן, דר. מעקדאנעלד האט דאך קלאר געזען דעם באקטעריע אינעם מיקראסקאפ? וויבאלד איך בין נישט קיין דאקטאר, קען איך נישט געבן קיין קלארע ענטפער אויף דעם. אבער וועג מיר וועלן אביסל ארומרעדן וויאזוי דאס גייט צוזאמען מיט די סארנא מעטאד, וועט מען דאס אפשר קענען אביסל בעסער פארשטיין.

ווייטער פון די אנדערע זייט, צו די אנטיביאטיק העלפט בכלל פאר די אנגייענדיגע סימפטאמען, האבן זיי אויך נישט געטראפן אז עס זאל מער העלפן פון אנדערע סארט מיטלען. פארשידענע שטודיעס זענען געמאכט געווארן אויף דעם וואו מען האט צוטיילט פאציענטן אין צוויי גרופעס, און מען האט פאר איין גרופע געגעבן אנטיביאטיק, און פאר די אנדערע האט מען געגעבן א ליידיגן פיל און קיינער האט נישט געוואוסט ווער עס קריגט די עכטע און ווער עס באקומט די פאלשע פילן, און ביים ענדע האט מען נישט געזען קיין גרויסע חילוק פון ביידע גרופעס.

די אויספיר פון די אלע שטודיעס האט צוגעפירט צו פארשידענע מעגליכע טעאריעס פארוואס עס העלפט בכלל, איינס, אנטיביאטיק האט אין זיך אן 'אנטי-איפלאמעטארי' באשטאנדטייל, און דאס טוט מעגליך רעדוצירן די יסורים, צוויי, עס האט די 'פלאסיבאו' עפעקט (מען מיינט אז עס ארבעט, און עס נער'ט אויס דעם מוח און לינדערט די שמערצן), דריי, מעגליך אז עס האט אויך עפעס א דירעקטע השפעה אויף עפעס באקטעריע.

פארקערט גאר. דר. נעלסאן - א גאר פראמינענטער דאקטאר אין די סי.די.סי. - טוט ווארענען, אז נעמען אנטיביאטיק פאר צו לאנג, קען האבן גאר גרויסע שאדענס, און וויבאלד עס איז נישטא קיין שום באוויזן אז עס טוט טאקע העלפן, דעריבער איז נישט כדאי זיך ארויסצולאזן אין א סכנה פאר דעם. ער טוט צייגן אויף פארשידענע פעלער וואו מען האט געגעבן לאנג-טערמיניגע אנטיביאטיק, און עס האט אריינגעלייגט דעם מענטש אין נאך א גרעסערע סכנה ווי מען וועט וואלט אינגאנצן נישט געגעבן די אנטיביאטיק.

'די פאקט אז די סימפטאמען בלייבן און האלטן נאך אן, איז נישט קיין באווייז אז מען האט נאך ליים דיזיז', זאגט דר. קוריצקעס (ציטירט אין אן ארטיקל Is Lyme Sisease Curable? וואס איז ערשינען אויף health.com), 'איך האב דאס ליב צו פארגלייכן צו די מחלה פון 'פאליאו', אסאך מענטשן האבן זיך ארויסגעדרייט פון דעם מחלה, אבער עס האט אויך ליידער איבערגעלאזט אסאך מענטשן פאראליזירט אויפ'ן לעבן, אבער מיינט דאס דען אז זיי האבן נאך פאליאו? ניין, דאס מיינט אז דער מחלה האט ליידער איבערגעלאזט שאדן אינעם קערפער. איך ווייס נישט פארוואס דאס פאסירט, אבער פאר א געוויסע סיבה, קען ליים דיזיז איבערלאזן שאדן אינעם קערפער, אבער עס מיינט נישט אז פאר דעם האט מען ליים דיזיז' (מיט'ן סארנא טעאריע קען מען דאס אביסל בעסער פארשטיין, ווי מיר וועל באלד שרייבן).

אויב נישט באקטעריע, וואס יא? - די שרעק פון די אומוויסנדשאפט

איך קען מיך פארשטעלן אז האלטענדיג דא, קענען די ליינער ווייטער בלייבן צומישט וועמען צו גלייבן און וואספארא שריט צו נעמען. אבער ווי מיר האבן געשריבן אין אנפאנג, ביים אריינפיר צו דעם טעמע, איז אונזער ציל נישט צו נעמען א זייט אינעם דעבאטע, נאר בלויז אראפלייגן די פאקטן, יעדער איינער זאל זיך בארטן מיט זיינע אייגענע מומחים וואס ער האט צו טון. פארט אבער וועלן מיר ארויסברענגען א וויכטיגע פונקט, וואס וועט געבן א שטיקל באגריף וואס פונקטליך עס ליגט אונטער דעם גאנצן טאראראם, און וועט געבן אביסל קלארער צו פארשטיין די שטעלונג פון די סארנא דאקטוירים איבער דעם. האפענטליך וועט דאס אביסל פארגרינגערן פאר סיי וועמען וואס זוכט אביסל ליכט אין דעם פרשה, צו

רעוואלוציע

חלק מ"ב

...לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

קענען מחליט זיין פאר זיך וואס איז דאס בעסטע פאר אים.

מען דארף פארשטיין אזוי: אויב קוקט מען צוריק וויאזוי דער פרשה האט זיך אנטוויקלט וועט מען זען, אז דא איז נישט געווען סתם א וויכוח ווער איז גערעכט, עס איז געגאנגען מיט גאר שטארקע האס, און אויף זייער א פערזענליכן פארנעם. מענטשן האבן גענומען זייער פערזענליך די פאקט אז דר. סטירר און די רעגירונג האבן נישט געוואלט באשטעטיגן די פאקט אז כראנישע ליים דיזיז איז אן עכטע קראנקהייט. טויזענטער מענטשן האבן זיך ארומגעדרייט מיט פארשידענע סימפטאמען וואס קיין איין דאקטאר האט נישט געקענט לייגן קיין האנט דערויף און דאס ערקלערן. דעריבער איז דאס אויפקום פון ליים דיזיז געווען א שטארקע האפענונג פאר די סארט מענטשן אז אט אט זענען זיי געהאלפענע, און דא פאטשט מען זיי צוריק אין פנים און מען

זייט 32»

ליינער'סארנא

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

S-114

אקסל ווייטאג

איך וואלט געוואלט ענטפערן אויף בריוו 6925 פונעם ליינערס גאזעט, ווי איינער פרעגט אן וואס מען קען טון פאר אקסל ווייטאג וואס גייט נישט אוועק. איך וואלט געוואלט מיטטיילן פון אייגענע ערפארונג וואס איך ווייס פון איינער א נאנטער משפחה מיטגליד מיינער וואס האט אויך שטארק געליטן פון אקסל ווייטאג און איז שוין געווען ביי פיזישע טערעפי און ביי פארשידענע דאקטוירים, גענומען אסאך סארטן מעדעצינען, און גארנישט האט נישט געהאלפן. איינער האט אים געזאגט צו פרובירן דעם סארנא מעטאד, און אפילו מיין קרוב האט נישט געגלייבט דערין, דאך האט ער עס אנגעהויבן צו טון און געזאגט דעם באקאנטן 'סארנא נוסח' יעדן טאג, צוויי מאל א טאג, אפילו ער האט נישט געגלייבט דערין. נאך צוויי וואכן האט מען באמערקט, אז נישט כאפנדיג, זענען די אקסלען ווייטאגן שוין פון לאנג אוועקגעגאנגען, און דאס איז טאקע געווען די ענדגילטיגע ישועה.

(-)

S-115

גאל שטיינער

איך וואלט געוואלט אנפרעגן ביים שרייבער פון די סארנא ארטיקלען, אויב 'גאל שטיינער' קען געהיילט ווערן דורך דעם סארנא מעטאד. צו איז מעגליך אז דאס זאל ארויסגיין און סתם אזוי צוגיין דורכן נאכפאלגן דעם מעטאד?

(-)

ח"מ פערל: איך גלייב אז נישט, עכ"פ איך האב נאך נישט געהערט אז עס זאל האבן געהאלפן פאר גאל שטיינער. עס איז טאקע מעגליך אז סטרעס קען גורם זיין דעם גאל אטאקע, אבער איינמאל עס פאסירט דארף דאס באהאנדלט ווערן אויף א פיזישן אופן און איך ווייס נישט אויב דער מעטאד קען זיין בייהילפיג עס אויסצורייניגן, טראץ וואס עס איז מעגליך אז עס האט זיך אנגעהויבן אלס אן עמאציאנאלע פראבלעם, אבער פארט יעצט איז עס שוין א פיזישער פראבלעם. מען קען אפשר זאגן אז די שטיינער זעלבסט מאכט נישט קיין ווייטאג, נאר די סטרעס, אזוי ווי ביי פאררוקטע ביינער אינעם שדרה וואס קען זיין פיזיש פאררוקט אבער מען שפירט פארט נישט קיין ווייטאג, און די זעלבע ביי שטיינער אז אויב מען פאלגט נאך דעם מעטאד קענען די שטיינער בלייבן און נאך אלס נישט מאכן קיין ווייטאג, אבער איך האב קיינמאל נישט געהערט פון אזא זאך, דעריבער קען איך נישט זאגן א מיינונג דערויף, און איך גלייב זייער שווער אז עס ארבעט אזוי, נאר דאס מוז ווערן מעדיציניש באהאנדלט. אסאך הצלחה.

S-116

הארץ פאלעפטעישענס

איך וויל פרעגן בנוגע דעם 'סארנא מעטאד' פאר הארץ פאלאפטעישענס -- א צושטאנד וואס די הארץ לויפט זייער שנעל, אדער פארפעלט א קלאפ. דאס איז א פראבלעם וואס צומאל קען דאס אנגיין פאר זייער לאנג ביז די הארץ בארואיגט זיך צוריק. איז דאס עפעס וואס קען געהאלפן ווערן דורכ'ן 'סארנא מעטאד'?

(-)

ח"מ פערל: עס קען זייער מעגליך זיין אז דאס איז א סימפטאם פון ענקזייעטי, אדער אן אנדערער עמאציאנעלע פראבלעם, וואס דעמאלטס קען דאס זיכער געהאלפן ווערן מיט דעם מעטאד. אבער פארט איז ראטזאם קודם כל אז מען זאל דאס אינטערזוכן ביי א דאקטאר, ווייל דאס קען זיין אן ערנסטע פיזישע פראבלעם. און נאר אויב דער דאקטאר טרעפט נישט עפעס ערנסט קען מען פרובירן צו גיין מיט'ן סארנא מעטאד.

S-117

סטרעס ביי א קליין קינד?

איך האב נארוואס געענדיגט ליינען דעם לעצטן ארטיקל לגבי אר-עס-עס (RSS) -- א הויט אנצינדונג וואס זעט אויס ווי עקזעמע און וויאזוי דאס צו היילן (ארטיקל 39 טבת תש"פ). איך וויל אנמערקן אז עס איז זייער אמת וואס איר שרייבט, און איך האב אלס געוויסט דערוועגן. מיין שאלה איז נאר לגבי דעם וואס איר שרייבט, אז עקזעמע האט אויך אונטער זיך א סיבה פון סטרעס, און אר-עס-עס איז נאר א רעזולטאט פון די קארטיזאן. אבער איך וואונדער זיך דערויף: וויאזוי קען מען אנהענגען עקזעמע אין סטרעס? מיין קינד האט דאס באקומען ווען ער איז געווען 5 וואכן אלט איבער זיין גאנצע גוף, און די איינציגסטע זאך וואס האט אים געהאלפן, איז געווען אוועק צו שטיין וואס געוויסע עסן וואס האט אים געמאכט אלערגיש, און ווי אויך צו פארוויילן אין די שווייצע בערג וואו די לופט איז בעסער. איך האב אבער קיינמאל נישט גענוצט אויף אים קיין קארטיזאן.

מיין פראגע איז, צו קען אזא קליין פיצל קינד האבן סטרעס? איז די סטרעס פון בעפאר'ן געבורט עפעס וואס קען עפעקטירן א קינד נאכ'ן געבורט? איך זעה טאקע אז סטרעס מאכט עס טאקע ערגער, אבער איך גלייב אז די שורש דערפון איז יא א גענעטישער פראבלעם ספעציעל ביי קינדער. ביי אן ערוואקסענער וואס באקומט עס פלוצלונג פון איין טאג אויפן צווייטן, קען איך יא פארשטיין אז דאס זאל זיין ריין פון סטרעס, אבער ביי קינדער איז לכאורה נאכנישט אזוי שייך אז דאס זאל קומען גענצליך פון סטרעס.

(-)

ח"מ פערל: נאך יענעם ארטיקל האב איך באקומען אומצאליגע מעסעדזשעס פון מאמעס וואס מוטשען זיך מיט זייערע פיצלעך קינדער, און האבן געוואלט וויסן, אויב איז דאס טאקע סטרעס, וואס קען מען טון אז דאס פיצל קינד זאל נישט זיין אזוי אין סטרעס, אדער זאל כאטש נישט האבן די עקזעמע סימפטאמען. איך האב נישט קיין קלארע ענטפער אויף דעם. דאס נעמט אבער נישט אוועק די פאקט, אז קינדער האבן אויך פארשידענע וועגן וויאזוי זייער קערפער רעאגירן צו סטרעס. עס איז זייער מעגליך אז די וועג וויאזוי זייער קערפער רעאגירט צו סטרעס נעמט זיך פון גענעטישע סיבות, און דאס איז וואס זיי וואקסן אויס ווען זיי ווערן עלטער. אינעם לויף פון אונזער סעריע, האבן עטליכע מאמעס אריינגעשיקט בריוון, וואס איז געווען פובליצירט דא אין דעם קאלום, וואו זיי שרייבן אז זיי רעדן צום קינד'ס מוח'ל אז "עס איז גארנישט, עפעס טוט דיר וויי, אבער דו מוזט נישט האבן קיין עקזעמע", פונקט אזוי ווי אן ערוואקסענע רעדט צו זיך אליין, און זיי שרייבן אז דאס האט וואונדערליך געהאלפן אוועקצונעמען די עקזעמע סימפטאמען. אלזא איר קענט עס פרובירן און זען אויב עס העלפט פאר אייער קינד.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

«זייט 31

פארגינט זיי נישט די שיין ביים ענדע פונעם טונעל.

דאס האט זייער אויפגעברויזט דעם באפערלקערונג, און ווי מיר האבן שוין געשריבן, האבן טאקע מענטשן אנגעהויבן סטראשענען דר. סטירר מיט טויט-דראאונגען, אזוי ווייט אז דר. סטירר האט טאקע געציטערט זיך צופיל צו דרייען אינדרויסן, און האט פרובירט צו האבן כסדר וועכטער ארום זיך אויס מורא פאר זיין לעבן. אבער וואס גייט דא פאר? זייט ווען סטראשעט מען איינעם מיטן לעבן בלויז פאר די עבירה פון האלטן עפעס אנדערש ווי א צווייטן? אבער ווען א מענטש איז דערשראקן און פארלוירן, קען מען פארלירן דאס גלייכגעוויכט און מען שרייט און מען באשולדיגט כאילו יעדער איז שולדיג אויף זיינע צרות. זייענדיג א פראפעסיאנעלער דאקטאר פארפליכטעט צו די פאקטן, האט זיך דר. סטירר נישט געבויגן פאר זייערע טרערן בלויז פאר דעם ווייל זיי לעכצן אזוי שטארק פאר א היילונג.

דאס געט צו פארשטיין פארוואס ביז היינט, וועלן זיך מענטשן צוכאפן דערצו ווי צו א גאלדן גרוב, און נאך דערצו ווען געוויסע דאקטוירים וועלן דיר גלייך זאגן אז טאקע גאר מעגליך אז מען ליידט פון ליים דיזיז אפילו מען האט נישט גענומען קיין געהעריגע טעסטן, און אפילו אנהייבן גלייך געבן אנטיביאטיק. דאס גיבט א וואונדערבארע בארואיגונגס געפיל פארן מענטש אז אט אט איז מיין ישועה אויפ'ן האריזאנט. עס וועט זיין זייער שווער צו זאגן פאר אזא איינעם, אנטשולדיגט! מעגליך אז דו ליידסט נישט פון קיין ליים דיזיז נאר גאר פון בלויזע כראנישע פאטיג. עס איז גרינגער צו לעבן מיט די ידיעה אז מען ליידט פון אן ערנסטער צושטאנד ווי איידער בלייבן אין די פינסטערניש, וויבאלד כראנישע פאטיג האט נישט קיין היילונג אין די מעדעצינישע וועלט.

ווען א מענטש איז אין די אומוויסענד, וועט ער אלס פראבירן צו טרעפן ענטפערס און עס מאכן 'וויסענד', בפרט ווען מען ליידט חדשים לאנג און מען זעט נישט דעם וועג ארויס. דערפאר וויפיל שטודיעס מען זאל נאר מאכן און זיך איבערווייזן אז די גאנצע 'פארשטעקטע באקטעריע' איז הוילע דמיונות, וועט א מענטש ענדערש אפמאכן ביי זיך אלע סארט טעאריעס פארוואס עס שטומט יא, וויבאלד אזא סארט טעאריע געט זייער אסאך דעקונג אנצוהאלטן דעם 'וויסענד', ווייל אז די באקטעריע איז דא, דאן איז דאך נישט מער ווי נארמאל אז די סימפטאמען זאלן בלייבן.

א שיין פון האפענונג - עס איז בלויז 'סארנא'

אבער אויב איינער וויל פארט גיין מיט די פארשריפטן פון די רעגירונג, און פארט קענען לעבן אין די 'וויסענד' און נישט דארפן ווייטער טאפן אין די פינסטער, דאן קענען מיר אים געבן א נייע פרישע שיין פון האפענונג איבער זיין מצב, און דאס איז צו דערהערן דעם צוגאנג פון אסאך סארנא דאקטוירים, ווי דר. שובינער (וואס מיר האבן שוין עטליכע מאל געברענגט זיינע ערקלערונגען אין אונזערע ארטיקלען) און נאך, וואס האלטן אז כראנישע ליים דיזיז, איז נישט מער און נישט ווייניגער ווי נאך א וועג פונעם מוח צו פארטיידיגן מענטשנ'ס אומבאקוועמע געפילן.

לאמיר דאס אביסל מסביר זיין.

אין אנפאנג פון אונזער סעריע האבן מיר ברייט ארומגערעדט וויאזוי געוויסע פאקטארן אין א מענטשנ'ס קערפער, אדער אין זיין מעדיצינישע היסטאריע, קען פארבלענדן א דאקטער'ס אויגן צו גלייבן אז די אורזאך פאר זיין פאציענט'ס ווייטאגן, נעמט זיך פון א פיזישע צושטאנד. מיר האבן געברענגט א ביישפיל פון רוקן ווייטאג. דאקטוירים ווייזן אן אויף פאררוקטע ביינער אינעם שדרה וואס לויט זיי טוט דאס ברענגען די ווייטאגן, וויבאלד די ביין דרוקט אויף א נערוו. אבער פון די אנדערע זייט האבן קראנטע שטודיעס געוויזן, אז געזונטע מענטשן וואס האבן נישט קיין שום ווייטאג אינעם רוקן, האבן פונקט אזוי פאררוקטע ביינער וואס דרוקן אויף א נערוו, אבער עס טוט נישט וויי, וואס דאס טוט אויפווייזן אז פאררוקטע ביינער האבן נישט קיין שום פארבינדונג מיט די ווייטאג.

מיר האבן אויך גערעדט איבער 'וויפלעש' -- וואס מיינט אז ווען איינער באקומען ווייטאג אויפן גענאק, און אויב האט דער מענטש געהאט אן היסטאריע פון אן קאר עקסידענט, וועט עס דער דאקטאר אנלייגן אויף דעם. דער פאקט איז אבער, אז גענוג מענטשן האבן עקסידענטן, און האבן נישט קיין לאנג טערמיניגע ווייטאג.

דער אמת איז אבער אז טראץ וואס עס קוקט אויס צו האבן א פיזישע אורזאך פאנגט זיך עס אבער אן אינעם מוח. דער מוח וועט פראדוצירן ווייטאג אין רעאקציע צו סטרעס און אנגעצויגנקייטן, און עס וועט זיך אנכאפן ערגעץ וואו אינעם קערפער. דער נאטור פונעם מוח איז, אז אויב ווייסט עס אז ערגעץ וואו אינעם קערפער איז דא עפעס א האקעלע פלאץ, וועט זיך עס אנכאפן אין דעם, און דארט וועט די סטרעס ארויסקומען.

נאך א פונקט, וויבאלד עס קומט פונעם מוח פאר א זייער א וויכטיגע סיבה - ווייל עס וויל היטן דעם מענטש פון שפירן געוויסע געפילן וואס וועט זיין אומדערטרעגליך, דערפאר אפילו מען זאל היילן דעם ווייטאג אויף א פיזישע וועג, וועט דער ווייטאג אלס צוריקקומען אויף אן אנדערן וועג, און אויף א צווייטע פלאץ. וויבאלד דער שורש פונעם ווייטאג איז אין מוח און נישט אינעם גוף, דערפאר וועט גארנישט העלפן עס אוועקצונעמען, נאר עס וועט האלטן אין איין צוריקקומען, אזוי ווי אסאך זען טאקע ווען זיי לאזן זיך אפערירן אויפ'ן רוקן, וועט עס אפאר וואכן שפעטער אויסקלאפן אויף אן אנדערן פלאץ. ווען מען זאל כאפן א נאנטן בליק איבער וויאזוי כראנישע ליים דיזיז ארבעט, וועט מען זען אז עס איז גארנישט אנדערש.

פון מיין אייגענע ערפארונג - און איך קען דערווייל נאר רעדן פון מיין אייגענע ערפארונג, און ווי אויך פון די סארט מענטשן מיט וועמען אנדערע סארנא ספעציאליסטן האבן שוין געארבעט - האבן אלע 'כראנישע ליים געליטענע' געהאט אונטער זיך גאר גרויסע סטרעס פון יארן לאנג וואס זיי האבן קיינמאל נישט געהאט אדרעסירט און נישט געוויסט וויאזוי זיך צו ספראווען דערמיט. זיי האבן בלויז געליטן פון א קאמבינאציע פון אנגסט, דעפרעסיע, און כראנישע פאטיג. אדער האבן זיי פון אנפאנג טאקע יא געהאט ריכטיגע ליים, אבער עס מאכט נישט אויס, די כראנישע יסורים, זענען קלאר געווען א דירעקטער רעזולטאט פון אונטערדרוקטע געפילן, און ווען זיי האבן געארבעט אויף זייערע געפילן, האבן די ווייטאגן נאכגעלאזט.

דאס לייגט זיך שטארק אויפ'ן זינען, ווייל פארוואס עפעס זאל פונקט דער באקטעריע זיך האלטן אזוי לאנג און ערשט ארויסקומען יארן שפעטער? וועלכע סארט באקטעריע קומט נישט ארויס צום מערסטענס אפאר טאג נאכדעם וואס מען איז געווארן אנגעשטעקט, פון וואס זאל דער באקטעריע אריינקומען אינעם קערפער, אויב עס איז נישטא קיין שום היסטאריע פון ווערן אנגעשטעקט מיט א טיק? דאס אלעס טוט מאכן דעם גאנצן 'איילעדס' טעאריע אביסל מאדנע.

אויב דאס זאל זיין ריכטיג, איז בכלל נישט קיין שווערינקייט צו פארשטיין, פארוואס זיי אליין באמערקן אז נאכ'ן נעמען אפאר וואכן אנטיביאטיק ווערן די סימפטאמען ערגער יעדע פיר וואכן. ווייל דאס איז די נאטור פונעם מוח, עס וועט צוריקשיסן אויב מען פרובירט עס צו אפשלאגן. אויב פאר געוויסע וועט עס געלונגען אפצושלאגן אינגאנצן נאך אפאר רונדעס אנטיביאטיק, וועט אבער פאר אנדערע דאס אויך נישט העלפן. נישט לאנג צוריק איז געווען ביי מיר איינער וואס האט נישט געקענט פטור ווערן פון זיין שוואכקייט, אן 'איילעדס' דאקטאר האט אים דיאגנאזירט מיט ליים, ער אליינס האט גאר שטארק דורכגעטון די נושא און אנערקענט אז זיי זענען גערעכט, ער האט געענדיגט זיין אנטיביאטיק (אפילו לויט די איילעדס), און אפאר חדשים שפעטער איז אלעס געווען צוריק. ווען איך האב געארבעט מיט אים האב איך באמערקט אז אלע זיינע סימפטאמען האבן זיך אנגעהויבן מיט א בלויזע פאניק אטאקע, אזוי ווי עס פאנגט זיך אן ביי אסאך מענטשן וואס ליידן פון פאניק און ענקזייעטי, אבער ביי אים האט מען 'געטראפן' וואס מען האט געזוכט. זעענדיג אז עס קומט אבער ווייטער צוריק, האט ער שוין נישט געוויסט וואס צו טון ווייטער. נאר נאכ'ן ארבעטן אויף זיינע געפילן, האט ער צוביסלעך געקענט קומען צו זיך.

ווי אויך האט מיר איינער פארציילט, אז מען האט אים דיאגנאזירט מיט ליים נאך דעם וואס זיין בלוט טעסט איז געווען פאזיטיוו, און נאכ'ן נעמען די אנטיביאטיק, האט זיך טאקע ארויסגעוויזן אויף די טעסטן אז די אינפעקציע איז שוין נישטא, אבער זיינע סימפטאמען זענען נאך אלס געווען די זעלבע און גארנישט האט זיך נישט געטוישט. זיין דאקטאר האט אים געזאגט אז עס מוז זיין אז ער ליידט נאך אלס פון 'פארשטעקטע' ליים, אבער פאר דעם אינגערמאן האט זיך דאס געהערט מאדנע, און טאקע פונקט די נעקסטע טאג אים אים בסייעתא דשמיא אונטערגעקומען אן ארטיקל איבער סארנא און עס האט אים געכאפט, און די נעקסטע טאג איז ער צו זיין איבערראשונג געווען גענצליך סימפטאם-פריי. חדשים שפעטער האט ער אנגעהויבן ליידן פון ענקזייעטי, און דעמאלטס האט ער אנגעהויבן צו ארבעטן אויף זיינע געפילן, און ער האט אנגעהויבן צו פארשטיין, אז דאס איז פון וואס ער האט אלעמאל געליטן, און האט אייגענטליך קיינמאל נישט געהאט קיין ליים דיזיז.

אלזא אויב ליידט איר פון כראנישע ליים, קוקטס אביסל אריין אין זיך אליין און פרעגט אייך דעם פראגע: צו קוועטשט מיר עפעס שוין א לאנגע צייט?

אינעם קומענדיגן ארטיקל האפן מיר צו פארציילן די געשיכטע פון א אינגערמאן וואס איז דיאגנאזירט געווארן מיט ליים דורך גאר א א גרויסע 'ליים ספעציאליסט' וואס גאר אסאך נוצן, אבער איז קיינמאל נישט בעסער געווארן אפילו נאכן נעמען אנטיביאטיק פאר חדשים לאנג, און וויאזוי נאכן ארבעטן אויף זיינע פארשטעקטע געפילן איז געווארן סיפמטום פריי בע"ה. ★

> ווען א מענטש איז אין די אומוויסענד, וועט ער אלס פראבירן צו טרעפן ענטפערס און עס מאכן 'וויסענד', בפרט ווען מען ליידט חדשים לאנג און מען זעט נישט דעם וועג ארויס

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

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

◄● געזונטהייט נייעס

טעכנאלאגישע דורכברוך ברענגט האפענונג צו צוריקברענגען באוועגונג פאר פאראליזירטע

פראנקרייך - די פירמע ׳קלינאטעק׳ וועלכע פארנעמט זיך מיט פארגעשריטענע טעכנאלאגיע צו העלפן מענטשן מיט געזונטהייט פראבלעמען האט געמאלדן איבער א געוואלדיגע טעכנאלאגישע דורכברוך וואס קען טוישן די לעבנס פון מיליאנען פאראליזירטע מענטשן און פיזיש באגרעניצטע, נאכדעם וואס די ערשטע פאזע פון פראבעס מיט איר ׳עקסא-סקעלעטאן׳ אפאראט האט זיך ארויסגעשטעלט אלס שטארק סוקסעספול.

דער ׳עקסא-סקעלעטאן׳ אפאראט איז א ראבאט וועלכע איז געבויט ווי אן הוילע סקעלעטאן פון צווי הענט און צוויי פוס וועלכע ווערן צוגעבינדן צו די הענט און פוס, און דאס פירט אויס די פונקציעס פון די הענט און פוס פאר פאראליזירטע מענטשן, און העלפט זיי אויך שטיין אויף די פוס.

דער ראבאט וועט קאנטראלירט ווערן דורך אן אפאראט וועלכע ווערט צוגעטשעפעט צום מח און דער פאציענט קען אזוי ארום קאנטראלירן זיין באוועגונג דורך שיקן סיגנאלן פון זיין מח, ענדליך צו די מאשינען וואס ווערן היינט געניצט פאר פאראליזירטע מענטשן צו קאמיוניקירן מיט זייערע ארומיגע.

דער וואונדערליכע עקסא-סקעלעטאן אפאראט

אזא לעזונג ווערט שוין דיסקוטירט יארן אין די געזונטהייט געמיינדע, אבער אצינד האט די פירמע געמאלדן די ערשטע סוקסעספולע פראבע וועו אן 28 יעריגער מאן וועלכער איז גענצליך פאראליזירט אויף די הענט און פוס נאכן ווערן געשעדיגט אינעם חוט השדרה ל"ע. און א דאנק דעם אפאראט האט באוויזן צו גיין אויף די פוס צום ערשטן מאל מיט די הילף פון די ראבאטישע הענט און פוס.

די טעכנאלאגיע איז אנטוויקלט געווארן דורך פראנצויזישע וויסנשאפטלער אין די ׳גרענאובעל יוניווערסיטעט׳ און איינער פון די ערפונדער האט אונטערגעשטראכן אז טראץ די פאזיטיווע אנטויקלונג וועט נאך נעמען א לאנגע צייט ביז דער אפאראט וועט זיי גרייט צום באנוץ, און עס פעלט זיך נאך אויס פארשידענע פארבעסערונגען דאס צו צושטאנד ברענגען.

ער האט אויך אונטערגעשטראכן אז די הויפט טעכנאלאגישע דורכברוך איז דאס וואס דער מח קען אקטיוויזירן דעם ראבאטישן האנט, און אז דאס וועט עווענטועל אויך קענען העלפן פאראליזירטע מענטשן קאנטרלירן זייערע רעדער-שטולן, און וועט ערלויבן מענטשן מיט באגרעניצונגען צו נוצן ראבאטישע אפאראטן פאר פארשידענע פונקציעס.

געזונט און געשמאק

צוויקל

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4 פארציעס**
ביז צום טיש: **0:20**

געבראטענע צוויקל

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 4-5 צוויקל
- 1 צוויבל
- 3 לעפל שמן זית
- זאלץ צום טעם

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון צו 425 גראד
- שיילט אפ די צוויקל און די צוויבל צו רעפטלעך פון א פערטל אינטש און לייגט עס אין א שיסל.
- שפריצט אן די צוויבל און צוויקל מיט שמן זית, מישט עס אויס און לייגט אויס די צושניטענע צוויקל אויף א בעקעלע און באזאלצט עס.
- לייגט עס אריין אינעם געהייצטן אויוון ביז די צוויקל איז געבראטן, ארום 10-15 מינוט.

טיפ

איר קענט נוצן צוויקל זאפט וועו אימער איר ווילט נוצן פוד קאלארינג.

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

צוויקל סאלאט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 6 צוויקל
- 1 לעפל צוקער
- זאפט פון 1 לעמאן
- זאלץ צום טעם

אנווייזונגען:

- לייגט די צוויקל אין א טאפ אנגעפולט מיט וואסער און קאכט עס אויף
- נידערט דעם פלאם און לאזט עס אויף א נידריגע פלאם ביז די צוויקל איז ווייך און מען קען אריינשטעקן א גאפל
- לאזט עס אפקילן און צושניידט די צוויקל אויף קלענערע שטיקלעך
- לייגט עס אין א שיסל צום סערווירן
- גיסט ארויף די לעמאן זאפט, צוקער, זאלץ, און מישט עס אויף
- סערווירט עס וועו עס איז קאלט

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4-6 פארציעס**
ביז צום טיש: **1:00**

עפל און צוויקל סאלאט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 4 געשיילטע צוויקל
- 2 געלע עפל
- 1 לעפל צוקער
- 1 לעפל לעמאן זאפט

אנווייזונגען:

- לייגט די צוויקל אין א טאפ און קאכט עס אויף
- נידערט די פלאם און לאזט עס אויף די פייער ביז די צוויקל איז ווייך און מען קען אריינשטעכן א גאפל
- לאזט עס אפקילן און דאן צושניידט דאס אויף קלענערע שטיקלעך
- לייגט עס אין א שיסל צום סערווירן
- צורייבט די עפל און גיסט עס אריין איבער די צוויקל
- לייגט אריין די איבריגע באשטאנדטיילן און מישט עס גוט אויס

אירע בענעפיטן:

רויטע צוויקל זענען רייך מיט ווייטאמינען און מינעראלן, נידריג אין קאלאריס און פעטנס, און איז א גוטע קוואל פון געזונטע פייבער וואס העלפט פארן פארדייאונגס סיסטעם. און אויסער דעם פארמאגט עס אינארגעניק נייטרעיטס און פיגמענטס, וועלכע האבן א געוואלד פון געזונטהייט בענעפיטן.

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

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

וואס טוט זיך אין שפיטאל

פרישע אגרעסיווע רעגולאציעס צו עלימינירן אינפעקציעס אין שפיטעלער און נורסינג היימען

מערילענד - אין די לעצטע יארן ספראוועט זיך די מעדיצינישע וועלט מיט'ן פראבלעם פון 'אנטיביאטיק-רעזיסטענט' אנצידונגען -- וואס נעמט זיך פון באקטעריעס וועלכע זענען שטערקער פון אנטיביאטיק און קענען נישט באהאנדלט ווערן מיט געוועגליכע אנטיביאטיק, און א געשאצטע צוויי מיליאן אמעריקאנער ווערן אנגעשטעקט יערליך פון אזעלכע אנצינדונגען, און ארום 23 טויזנט פעלער ענדיגן זיך פאטאל.

דער פראבלעם מאכט זיך הויפטזעכליך אין שפיטעלער און אין נוירסינג היימען, וויבאלד אין אזעלכע פלעצער מאכן זיך אפט אנצידונגען, און א באקטעריע וועלכע באווייזט צו "איבערלעבן" די אנטיביאטיק באהאנדלונג פארשפרייט זיך שנעל, און אזוי ארום פארמירט זיך אן אנצינדונג פון א באקטעריע וועלכער איז שוין "וואקסינירט" פאר אנטיביאטיק.

דעריבער האט די פעדעראלער 'צענטער פאר דיזיז קאנטראל' -- אויך באקאנט אלס סי-די-סי, רעקאמענדירט פרישע רעגולאציעס איבער די זיכערהייטס מאנסאמען וואס דאקטוירים און שטאב מיטגלידער דארפן נעמען אין נורסינג היימען, און פון היינט און ווייטער וועט כמעט יעדע באהאנדלונג פאר די עלטערע לייט דארפן געטון ווערן מיט ספעציעלע סאניטארע שוץ מיטלן, א שטייגער ווי הענטשוך און א צודעק איבער'ן קרעפער.

ביז היינט האט מען געדארפט זיך אנטון מיט די סארט קליידונג נאר ביי ערנסטערע פראצעדורן וועלכע זענען אינוואסיוו, אבער אונטער די נייע רעגולאציעס וועט מען דארפן נאכקומען די סטאנדארטן אויך ביי סיי וועלכע בארירונג מיט די פאציענטן, א שטייגער ווי לייגן א באנדאזש, אדער העלפן זיך ארומוואשן, און אפילו ביים טוישן בעט געוואנט.

די נייע רעגולאציעס לייגן צו הויכע קאסטן פאר די נורסינג היימען, און פילע זענען נישט צופרידן דערפון, און דערפאר האט די סי-די-סי געמאלדן אז זי וועט צוערשט דורכפירן א פראבע אין עטליכע נורסינג היימען אין מערילענד - און די רעגירונג וועט דעקן די קאסטן - אויף צו זען ווי ווייט די נייע רעגולאציעס מאכן אויס, און אויב וועט זיך ארויסשטעלן אז דאס טוט דראסטיש רעדוצירן די צאל אנצינדונגען אין די היימען דאן וועט די פעדעראלע רעגירונג באשטעטיגן די פרישע סטאנדארטן אויף א נאציאנאלע שטאפל.

איבעראשונג אין די פרעסע איבער שפיטאל ארבעטער וואס שענקט אוועק ניר פאר פאציענט

קליוולאנד - פאר די ליינער פון די גאזעט וועלכע האבן זוכה געווען צו זיין רחמנים בני רחמנים זעט דאס אפשר נישט אויס ווי קיין גרויסע נייעס, אבער די אלגעמיינע פרעסע רוישט אין די טעג מיט א רירנדע געשיכטע פון א קראנקן שוועסטער אין א שפיטאל וועלכע האט באשלאסן צו שענקן איר אייגענע ניר פאר א פאציענט נאך בלויז צען מינוט פון זיך באגעגענען מיט דעם פאציענט.

דער קליוולאנד אהודזשע מעדיקאל צענטער וואו דער געשיכטע האט פאסירט

דער געשיכטע האט פאסירט אינעם 'קליוולאנד אהודזשע מעדיקל צענטער' ווען א פרוי איז אריינגעקומען פאר רוטינע פראצעדור, און ווען זי האט געכאפט א שמועס מיט'ן קראנקן שוועסטער האט זי פארציילט אז זי ליידט פון א שווערע נירן קראנקהייט און דארף אנקומען צו דיאליזיז וויבאלד אירע נירן פונקציאנירן נישט, און זי האט נישט געגלויבט וואס זי הערט ווען די קראנקן שוועסטער האט איר באלד געזאגט "איך וויל דיך אוועקגעבן מיין ניר".

"איך ווארט שוין איבער פינף יאר אויף א ניר, איך בין ארומגעפארן איבער גאנץ אמעריקע זוכן א ניר, און פלוצלינג האט זיך מיין לעבן געטוישט אין איין מינוט, איך האב קודם געמיינט אז זי מאכט א וויץ" האט די פאציענט געזאגט פאר די פרעסע ביים שילדערן איר איבערראשונג, און געזאגט אז זי האט זיך שוין געגרייט צום ארגסטן וויבאלד זי איז שוין אנטוישט געווארן פון טרעפן א ניר.

"איך האב קיינמאל נישט געקלערט פון אוועקגעבן א ניר, אבער זעענדיג א מאמע מיט קינדער וועלכע האלט ביים אויפגעבן איר לעבן האב איך נישט געקלערט קיין צוויי, און איך האב באלד אנגעטראגן מיין ניר" האט די קראנקן שוועסטער געזאגט.

זי האט נישט געווארט לאנג, זי האט באלד אויסגענוצט איר פראטעקציע אינעם שפיטאל צו מאכן די נויטיגע טעסטן, און שוין דעם טאג דערויף האט מען אנגעהויבן דעם פראצעדור פון איבערפלאנצן דעם ניר, אונדי טע סטן האנב געוויזן אז זי איז פאסיגע מעטש אבער די דאקטוירים האבן איר געזאגט אז מען קען נישט נעמען איר ניר וויבאלד זי איז איבערוואגיג, און זי וועט דארפן פארלירן וואג פאר מען פירט דורך דעם אפעראציע.

די קראנקן שוועסטער האט נישט אויפגעגעבן, און האט באלד אונטערגענומען א שווערע דיעטע און איבונגען צו אפפאלן גענוג וואג, און ביז עטליכע חדשים איז זי געווען גרייט פאר'ן טראנספלאנט, "איך האב סיי געראטעוועט דאס לעבן פונעם פאציענט, אבער אויך מיין אייגענע לעבן, וויבאלד יעצט בין איך געזונטער ווי פאר דעם א דאנק מיין געזונטערע לעבנסשטייגער" זאגט די קראנקן שוועסטער.

ניו יארק סטעיט עפנט **אויספארשונג קעגן 'מאונטי סיני' שפיטאל** איבער פארנאכלעסיגקייט

אלבאני - דער ניו יארקער סטעיט העלט דעפארטמענט האט געעפנט אן אויספארשונג קעגן דעם 'מאונט סיני' שפיטאל אין ניו יארק. דער געשיכטע גייט שוין צוריק מיט עטליכע יאר, אין אפריל פון 16' למס' ווען א אויסערליכע פירמע וועלכע האט אויסגעפארשט דעם שפיטאל האט ארויסגעגעבן א באריכט מיט אירע געפונסן שרייבנדיג אז דער צושטאנד אינעם עמערדשענסי דעפארטמענט פונעם שפיטאל איז "דאס ארגסטע וואס מיר האבן געזען סיי ווען" און דער ניו יארקער פרעסע האט דאן געעפנט איר אייגענע איבערזיכט און באשטעטיגט אז דער שפיטאל ליידט פון שווערע פארנאכלעסיגקייט.

עטליכע דאקטוירים און נורסעס וועלכע האבן אפגעהאלטן אנאנימע געשפרעכן מיט די פרעסע האבן אויך באשטעטיגט די באשולדיגונגען זאגנדיג אז דער שפיטאל ליידט פון א מאנגל אין איינגעשטעלטע און די שטאב קען נישט באהערשן דעם פלייץ פון פאציענטן, און איינע פון די דאקטוירים האט זיך באקלאגט אז דער אנלייגעניש און כאאס אינעם עמערדשענסי רום מאכט דאס אויסקוקן ווי א "מלחמה געפלאגטע זאנע" און פילע פאציענטן קריגן נישט די נויטיגע אויפמערקזאמקייט און באהאנדלונג.

געוויסע נורסעס האבן געזאגט אז זיי דארפן זיך אפגעבן מיט 18 פאציענטן גלייכצייטיג, און אז דאס איז אן אוממעגליכע מיסיע, און דאס ברענגט שווערע קאנסעקווענצן, אבער א ווארטזאגער פאר'ן שפיטאל פארוואלטונג לייקנט אפ די באשולדיגונגען און זאגט אז עס איז היבש איבערגעטריבן.

דער שפיטאל זאגט אז זינט דעם באריכט פון 2016 האבן זיי דורכגעפירט דראסטישע רעפארמען און צוגעלייגט איבער 130 שטאב מיטגלידער אינעם עמערדשענסי רום, און צווישן אנדערע האבן זיי איינגעפירט א סיסטעם צו צוטיילן די גאר ערנסטע פעלער פון די לייכטערע פעלער אזוי אז פאציענטן מיט ערנסטע פראבלעמען זאלן נישט דארפן ווארטן.

אבער קוועלער אינעם שפיטאל באקלאגן זיך נאך אלס אויף גאר שווערע אומשטענדן, און אין ליכט פון דעם האט דער ניו יארקער גאווערנער קואמא געמאלדן אז דער סטעיט העלט דעפארטמענט וועט עפענען אן אויספארשונג קעגן דעם שפיטאל צו פארזיכערן אז זי פארלעצט נישט די סטעיט פארלאנגן און סטאנדארטן.

המספיק נייעס

סוקסעספולע **'איבונגען פראגראם'** אין **געשמאקע** אטאמספער אין **'המספיק אראנדזש קאונטי'** דעי־העב

די איבונגען זענען וויכטיג פיזיש און גייסטיש און די תלמידים קומען צוריק דערפרישט און דערמונטערט.

די איבונגען אינאיינעם שטארקט אויך דעם פארבינדונג צווישן די טייערע חברים וואס מאכן די איבונגען אינאיינעם.

«זייט 36

"יוצא צו זיין" דאן איז דאס א שוועריגע אויפגאבע, אבער וועט עס ווערט געטון אין א געשמאקע און געמיינזאמע אטמאספערע דאן איז דאס א געשמאקע אונטערהאלטונג און עס ברענגט חשק דאס צו אנהאלטן און זיך צופלייסן דערין.

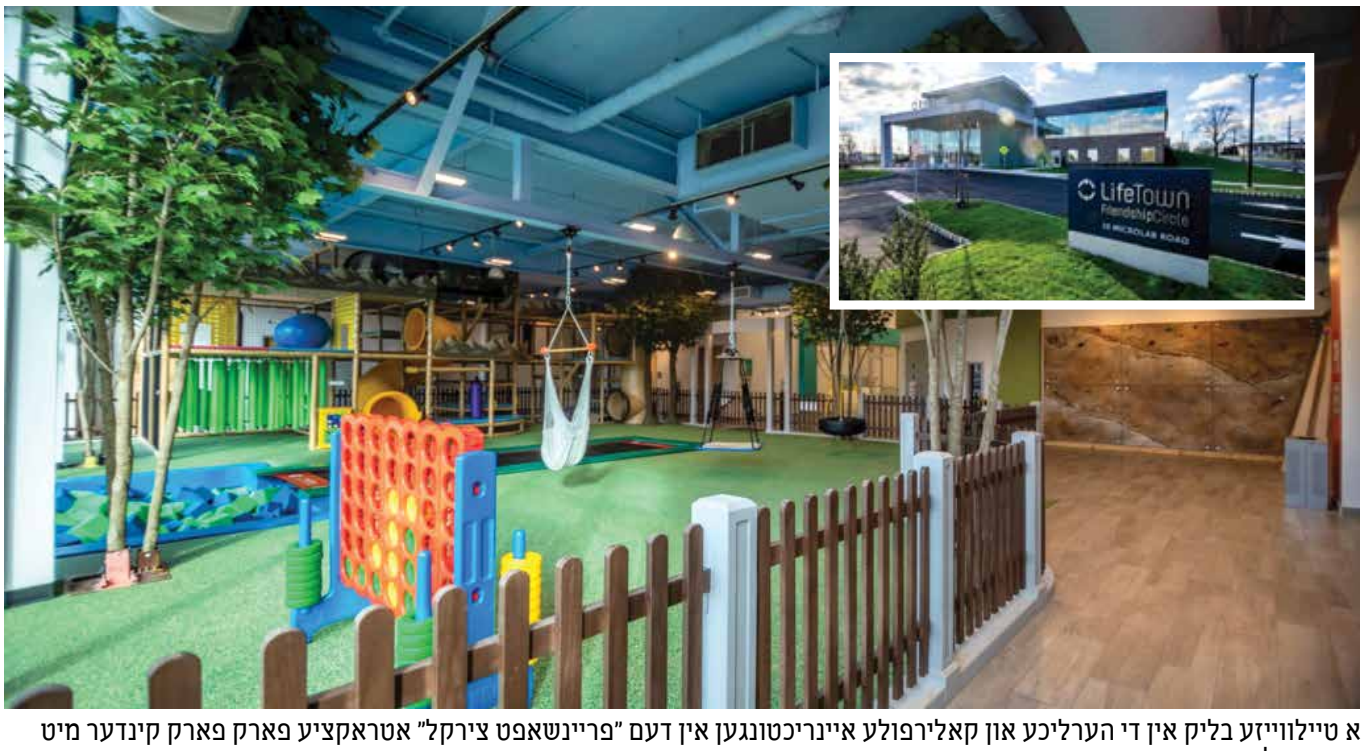
דעריבער וועט די דעי־העב שטאב אין 'המספיק אוו אראנדזש קאונטי' האט געזוכט צו אראנדזשירן אן עפעקטיוע איבונגען פראגראם פאר די דעי־העבערס האבן זיי געזוכט א פראגראם וואס זאל נאכקומען צוויי וויכטיגע סטאנדארטן: ערשטנס עס זאל זיין געשמאק און לעבהאפטיג, און צווייטנס עס זאל נאכקומען די העכסטע סטאנדארטן פון כשרות און ערליכקייט.

נאך שוועריגע זוכענישן האט מען געטראפן די צוגעפאסטע פלאץ דערפאר אין די דערנעבנדיג ראקלענד קאונטי וואו מען האט אראנזשירט צוויי איבונגען אייניריכטונג פאר די אינדווידועלן, באזונדער פאר די פרויען און באזונדער פאר די מענער וועכנטליך, און דער פראגראם האט זיך טאקע ארויסגעשטעלט אלס אויסטערלישע סוקסעס.

פאר דעם צוויעק האט מען געשלאסן אן אפמאך מיט צוויי איבונגען אייניריכטונגען אין ראקלענד קאונטי, דער בארימטער 'דזשים-פרא' אין מאנסי וועלכע איז אן אייגענארטיגער כשר'ער דזשים מיט באזונדערער שטונדן און פארמאגט גאר גוטע אייניריכטונגען פאר פיזישע איבונגען, און אזוי אויך מיט'ן ריזיגן דזשים אינעם 'ראקלענד קאמיוניטי קאלעדזש' וואס פארמאגט א ריזיגע שווים באסיין.

מען האט איינגעטיילט א וועכנטליכע סקעדזשועל פארן גאנצן יאר לויט א סדר וויאזוי מען טיילט איין די מענער פראגראמען און די פרויען פראגראמען אז יעדער זאל האבן די געלעגנהייט צו גיין איינמאל א וואך פאר איבונגען, איין וואך צום 'דזשים-פרא' און איין וואך צום ריזיגן שווים-באסיין, און עס האט זיך טאקע ארויסגעשטעלט אלס שטארקע סוקסעס.

ריזיגער "שטעטל" פאר קינדער מיט אוטיזם



א טיילווייזע בליק אין די הערליכע און קאלירפולע אייניריכטונגען אין דעם "פריינשאפט צירקל" אטראקציע פארק פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן.

«זייט 36

ריזיגער קאמפלעקס וועלכער רופט זיך "לייפ־טאון" און איז געווידמענט צו שאפן א קליינע שטאט וואו קינדער מיט אוטיזם זאלן קענען קומען און פארברענגען, מיט אלע אייניריכטונגען וועלכע פעלט זיך אויס פארן טאג טעגליכן לעבן אז זיי זאלן קענען זיך לערנען וויאזוי זיך צו אומגיין ווען זיי זענען ערוואקסענע.

"מיין קינד איז אנגעקומען דארט און צוגעגאנגען צום ספעציעלן עי־טי־עם מאשין און ארויסגענומען $12 און דאן געגאנגען איינקויפן אין די ספעציעלע געשעפטן, און אויך אויסוועלן אויב זי ווייל ארומפארן מיט א ביציקלן אדער צופוס, און אויב זי פארט מיט'ן ביציקל דארף זי אויספאלגן אלע טרעפיק סיגנאלן" זאגט איין מאמע פאר די פרעסע פארצייליגדיג איבער איר באזוך מיט איר קינד.

דאס פלאץ פארמאגט אויך א גרויסע שאפינג צענטער פון איבער עלף טויזנט סקווער פוס, און פופצן געשעפטן א שווים באסיין און ספארט אייניריכטונגען, קונץ אויסשטעלונגען, און פארשידענע טעראפי און אונטערהאלטונגען געצילט פאר די געברויכן פון די קינדער.

דער איניציאטיוו איז געקומען דורך דער גראסבוים פאמיליע אין ליווינגסטאן ניו דזשערי, אינאיינעם מיט דער ארגאניזאציע "פריינטשאפט צירקל" וועלכע איז געגרונדעט געווארן מיט ארום צוואנציג יאר צוריק, און איר ציל איז צו העלפן קינדער מיט ספעציעלע געברויכן,

לויט ווי דער פארפאלק פארציילט האבן אין די לעצטע וואכן באזוכט הונדערטער קינדער אין דעם קאמפלעקס פון איבער פופציג טויזנט פוס, און די צאל פאמיליעס וואס קומען אהין וואקסט שטארק, און זיי האבן אויפגעטריבן מיליאנען דאלער דאס צו פארגרעסערן מיט נאך אייניריכטונגען אין די קומענדיגע חדשים.

המספיק נייעס

סוקסעספולע **'איבונגען פראגראם'** אין **געשמאקע** אטאמספער אין **'המספיק אראנדזש קאונטי'** דעי-העב

די מענער אפטיילונג בייס וועכנטליכן באזוך צום 'דזשים-פרא' וואו זיי געניסן פון א ריזן אויסוואל פון איבונגען איינריכטונגען

עס זענען דא צוויי סארטן דעי-העבס: עס איז דא א געווענליכע דעי-העב, און דאן איז דא דער "המספיק דעי-העב" -- דאס איז נישט בלויז א בעסערער דעי-העב מיט מער סערוויסעס און פראגראמען, נאר האט געבראכט דעם באגריף פון דעי-העב צו א ענצליך נייע שטאפל און געטוישט איר באדייט.

דער המספיק דעי-העב שטעלט צו א ווארימע נעסט וואס דינט ווי א צווייטער היים פאר די טייערע אינדיווידועלן, אבער עס גייט פיל ווייטער פון דעם, אינעם דעי-העב ווערט אריינגעלייגט אויסטערלישע קאפ און מח צו אויפהויבען יעדער אינדיווידועל און אים העלפן מיט זיין אנטוויקלונג, און דערבי מאכט מען זיכער אז עס ווען געטון אין געשמאקע און ווארימע אטמאספער.

די אינדיווידועלן קומען טעגליך אריין און מען לערנט מיט זיי פרישע ידיעות און אזוי אויך בויעט מען אויף זייער זעלבסט-זיכערקייט, זעלבסט-שעצונג און שמחת החיים, מען לייגט זיך אריין אין די מצב פון יעדן אינדיווידועל צו פארזיכערן אז ער קריגט אלע כלים און באגלייטונג אז ער זאל קענען וואקסן און בליען, און דעריבער האט זיך טאקע דער דעי-העב ערווארבן איר נאמען אלס דער סאמע בעסטער ארט דורכ'ן טאג פאר אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן.

אויסער די רייכע פראגראמען צווישן די ווענט פונעם דעי-העב נעמט מען אויך כסדר ארויס די אינדיווידועלן פאר אויספלוגן און פראגראמען וועלכע באריכערן זייער ערפארונג און העלפט זיי סיי מיט פיזישע אייגנשאפטן און סיי צו שעפן פרישע לופט, און א וויכטיגע טייל דערפון איז צו מוטיגן די אינדווידולען צו מאכן רעגולארע פיזישע איבונגען.

מיר אלע ווייסן אז רוטינע איבונגען זענען וויכטיג פאר'ן הארץ און פאר'ן קערפער אין אלגעמיין, אבער די בענעפיטן פון איבונגען זענען פיל מער פון בלויז פיזיש, גוטע איבונגען האבן א פילזייטיגע עפעקט אויך אויף די גייסטישע און עמאציאנאלע צושטאנד און איז דעריבער קריטיש וויכטיג פאר א געזונטע אנטוויקלונג.

אין 'המספיק דעי-העב' פראגראם אין אראנדזש קאונטי זארגט מען זיך פאר די פיזישע און גייסטישע וואוילזיין פון די תלמידים, און דעריבער וועט דער איבונגען פראגראם געמומען גאר ערנסט און מען מאכט זיכער אז אלע אינדיווידועלן מאכן כסדר'דיגע איבונגען, און מען מאכט זיכער דאס צו טון אין א געשמאקע און גוטע אטמאספערע.

איבונגען קען זיין שווער און עס קען זיין געשמאק, עס וועגדט זיך וויאזוי מען שטעלט דאס אויס, אויב וועט דאס געטון

זייט 35»

געזונטהייט בענעפיטן

10 עצות קעגן סטרעס

1. געלעכטער - פרוביורט צו הערן א גוטן וויץ
2. שפאציערן - גייט ארויס אינדרויסן און כאפט א שפאציר
3. טראכט גוט - טראכט פון גוטע זאכן אין אייער לעבן
4. העלפט א צווייטן - זוכט איינעם וואס דארף הילף
5. הודאה - דאנקט דעם רבוש"ע פאר זיינע חסדים
6. אטעם טיף - מאכט צו די אויגן און נעמט א טיפן אטעם
7. איבונגען - מאכט סיי וועלכע איבונגען
8. שמועסן - שמועסט איבער אייער סטרעס מיט א פריינט
9. באדן - כאפט א ווארימע שאוער אדער וואנע
10. תהלים - נעמט א תהלים און זאגט אפאר קאפיטלעך

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

OUR SERVICES INCLUDE:

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

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

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

HAMASPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME

געזונטהייט נייעס

פארפאלק בויעט אויף ריזיגער **"שטעטל"** ספעציעל דעזיגנירט **פאר קינדער מיט אוטיזם**

קינדער מיט אוטיזם האבן שוועריגקיטן מיט קאמיוניקאציע און סאציאלע באנעמונג, און אזוי אויך מיט 'סענסארי' אייגנשאפטן וואס קען עס מאכן גאר שווער פאר סיי געווייסע געוודער, שטארקע קאלירן, און עס קען זיין פאר זיי גאר שווער צו גיין אין רוישיגע ערטער און פלעצער וואו עס זענען דא אסאך מענטשן, אדער וואו עס איז צו ליכטיג אדער קאליירפול, יעדער איינער אויף זיין שטייגער.

דעריבער קען עס זיין פאר זיי גאר שווער צו פארברענגען אין פלעצער וואו קינדער גלייכן געווענליך צו פארברענגען, אויף די גאס, אין שאפינג צענטערס, אטראקציע ערטער, א.א.וו. און פילע פאמיליעס וואס האבן קינדער מיט אוטיזם האבן שוועריגקייטן צו טרעפן די פאסיגע פלאץ וואו זיי צו נעמען אויף צו פארברענגען אדער פאר א ספעציעלן אויספלוג.

אויף צו אדרעסירן דעם פראבלעם איז געגרונדעט געווארן אין ניו דזשערי א

זייט 35»