המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

תשרי תשפ"א • ISSUE NO. 184 • OCTOBER '20

המספיק אנקעטע

צו האט איר אמאל באזוכט א קייראפרעקטאר?

א: **יא**; ב: **ניין.**

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

אין ציפערן

קייראפרעקטאר:

50,300
קייראפרעקטארס זענען דא אין אמעריקע

35 מיליאן
אמעריקאנער ווערן באהאנדלט דורך קייראפרעקטארס

$70,340
איז די דורכשניטליכע געהאלט פון קייראפרעקטארס

אינספיראציע

מען דארף **תשובה טוהן** פאר טוהן **תשובה אן שמחה**

די סמעטענע

צום געזונט

02 **פראבעס** אנגעהויבן פאר **מאשין-פאבריצירטע הויט**

07 **עף-די-עי** פירט איין רעפארמען צו **ביליגער מאכן** די קאסטן פון **אויער מאשינדלער**

20 **פרישע אנטיביאטיק** עפעקטיוו קעגן 'כראנישע **ליים דיזיז'**

המספיק

09 **אויסטערלישע צופרידנקייט** צווישן **המספיק** אינדיווידועלן פונעם **'מעסטער-פיק' פראגראם** אין **'המספיק אוו אראנדזש קאונטי'**

25 חברים פון **מוישי שטערנבערג ע"ה לאזן א טרער** אויפ'ן **פרישן קבר** ביים **הקמת המצבה**

פארשידענס

11 **אלקא סעלצער**

21 **רפואה** און **יארצייטן**

שנת גאולה וישועה

שנה טובה ומתוקה: המספיק אפטיילונגען פיבערן מיט בעפארברייטונגען פאר די ימים טובים

גענגרעס פירט דורך ביל וועלכע פלאסטערט וועג פאר נאציאנאלע פאציענט אידענטיפיקאציע

זייט 34 >>

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

המספיק נייעס

'המספיק אוו אראנדזש' אנאנסירט ספעציעלע "הילף פארן העלפער" פראגראם צו העלפן 'קעירגיווערס'

זייט 07 >>

געזונטהייט נייעס

פארשער באשטעטיגן פארבינדונג צווישן אוטיזם און איבערוואג

זייט 06 >>

גייענדיג צום דרוק

א נייע שטודיע אינעם 'אקספארד יוניווערסיטעט' וועלכע האט פארגליכן פארשידענע אנטיביאטיקס און 'קאלד' מעדיצינען צו האניג, זאגט אז האניג האט זיך ארויסגעשטעלט מער עפעקטיוו אין לינדערן די הוסט און אנדערע סימפטאמען פון פארקילעכץ, און רעקאמאנדירט פאר דאקטוירים צו פארשרייבן פאר פאציענטן טיי מיט האניג.

פראקוראר אין נארט קאראליינע פארלאנגען א פרעצעדענטלאז שארפע שטראף פון 75 יארן טורמע אויף א נורס וועלכע ווערט באשולדיגט אין אוועקרויבן מעדיצינען פון קינדער מיט עי-די-עידש-די און עס פארקויפן אויף די שוואַרצע מארקעט, זי ווערט באשולדיגט אין דראג האנדל, און אויך אין פארנאכלעסיגן די וואוילזיין פון קינדער.

א גרופע פון פרעסטידזשפולע פסיכאלאגן און פראפעסארן זענען ארויסגעקומען מיט א רוף צו דעם 'אמעריקאנער פסיכאלאגישע פאראיין' וועלכע שטעלט אוועק די סטאנדארטן פון גייסטישע דיסארדערס אז זיי זאלן ארויסנעמען 'עי-די-עידש-די' פון די ליסטע, שרייבנדיג אז "דאס איז אן אנדערע וועג פון לערנען און אויפפירונג" און נישט א דיסארדער.

ווישנשאפטלער זאגן אז א מאנגל אין בי-12 קען זיין פארבינדן צו הארץ פראבלעמען, דאס קומט נאך א בריטע שטודיע דורכגעפירט אין 'אהייא סטעיט יוניווערסיטעט' וועלכע האט געפונען העכערע ריזיקע פאר הארץ פראבלעמען צווישן די וועלכע עסן א דיעטע וועלכע איז ארם מיט דעם וווייטאמין.

געזונטהייט אקטיוויסטן אפעלירן צו געזעצגעבער צו טוישן דעם געזעץ ארום 'פוד לעיבלס' אז מען זאל נישט מעגן שרייבן 'האל גרעינס' אויף אומגעזונטע שפייזן ווי סיריעל א.ד.ג. וויבאלד אונטער די יעצטיגע געזעץ קען מען דאס שרייבן אויב עס איז 51% האל גרעינס, און פילע מענטשן מיינען אז דאס איז געזונט.

פארשער אין אוסטראליע זאגן אז טרונקן מער ווי צוויי גלעזער קאווע טעגליך קען האבן א דראמאטישע עפעקט אויף די געזונטהייט פון די לעבער. זיי צייגן אן אויף זייערע שטודיעס אז צווישן די וועלכע טרונקן מער ווי צוויי גלעזער קאווע טעגליך איז די ריזיקע פון לעבער קראנקהייטן מיט 38% נידריגער ווי ביי אנדערע.

א פרישע שטודיע צייגט אז איבער 75% פון עלטערע מענטשן מיט דימענציע קריגן מעדיצינען וועלכע ארבעטן אויף זייער מח אבער זענען נישט עפעקטיוו צו באקעמפן דימענציע, דער שטודיע צייגט אז פילע פון די דראגס זענען מעגליך וויכטיג קורץ-טערמיניג, אבער דאקטוירים נעמען נישט אראפ די פאציענטן דערפון אויך ווען עס פעלט מער נישט אויס.

געניטשע צייכנס פון קענסער קומען מיט יארן פריער ווי מען האט געוויסט ביז היינט

לאנדאן - א גיגאנטישע פראיעקט פון ווישנשאפטלער איבער די וועלט האט אין די לעצטע יארן זיך באפאסט מיט'ן אויפבויען א מאסיווע דאטא-באזע פון קענסער סעמפלס אין א פרואוו צו פארשטיין די געניטישע אנטוויקלונג פון קענסער. די פארשער זאגן אז דאס וועט זיי ערלויבן צו דיאגנאזירן סימנים פון קענסער פיל פריער ווי ביז היינט, נאך אסאך בעפאר עס הייבט אן צו צייגן סימפאטמען.

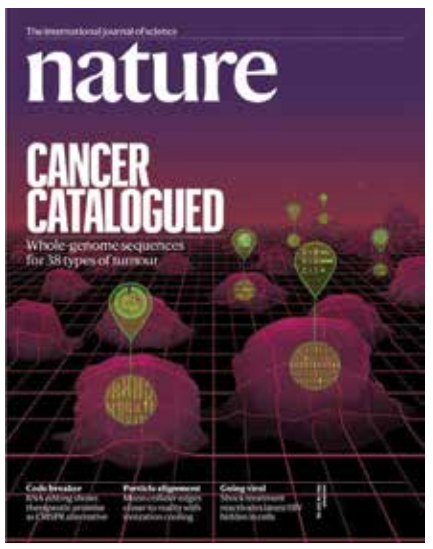
די ווישנשאפטלער האבן אנאליזירט צענדליגע טויזנטער קענסערס און זיך דערגרונטעוועט צו זייער געניטישע אונטערלאגע, דאס הייסט וויאזוי דער די-ען-עי מאכט א גרייז און דאס הייבט אן די אנטוויקלונג פון קענסער צעלן, און לויט ווי זיי זאגן קען מען שוין זען די סימנים פון קענסער יארן - אדער אפילו צענדליגע יארן - פאר די קענסער קומט ארויס און הייבט אן צייגן סימפטאמען.

דער מענטשליכער די-ען-עי איז אזוי ווי א קאמפיוטער פראגראם וואס האלט זיך אין איין איבערשרייבן, דער די-ען-עי איז דער פראגראם וואס דער רבוש"ע האט אריינגעלייגט אין יעדע לעבעדיגע זאך וואס שיקט די פונקטליכע 'אנווייזונגען' פאר די צעלן וויאזוי זיך צו פארמערן, און קענסער ווערט אנטוויקלט פון מינדערוויכטיגע טעותים אין די די-ען-עי וועלכע פירן דערצו אז געוויסע צעלן ווערן קענסערדיג.

געוועלטליך האט דער מענטשליכער קערפער א סיסטעם צו 'אויספילטערן' די שלעכטע צעלן, אבער וועלן עס קומט צו קענסער מערן זיך די צעלן און אזוי ארום אנטוויקלט זיך קענסער און טומאר געוויקסן, אבער אויב קען מען וויסן גענוג פרי וועלכע געניטישע 'מאטאציע' פירט דערצו קען מען אין די צוקונפט דאס באהאנדלן נאך פאר עס צייגט סימפטאמען פון די מחלה.

דער פראיעקט פון דעם 'פען-קענסער' אינסטיטוציע נעמט אריין פארשער אין אמעריקע און אין איראפע און ענגלאנד, און זיי האבן אצינד פארענדיגט וואס זיי רופן א "געניטישע מאפע" פון איבער צוויי טויזנט סארטן קענסערס און 38 פארשידענע טומערס, די מאפע דעטאלירט וויאזוי די געניטישע מאטאציעס הייבן זיך אן און וויאזוי זיי אנטוויקלן זיך.

"דורך פארשטיין וויאזוי א קענסער אנטוויקלט זיך אויף א געניטישע שטאפל קען מען אין די צוקונפט דאס דיאגנאזירן מיט יארן פריער און מעגליך אפילו דאס באהאנדלן נאך פאר עס הייבט זיך אן" זאגט דער פראפעסער לינקאלן סטיין פון די אנטאריא יוניווערסיטעט וועלכער איז פון די פארזיצער פונעם פען-קענסער פאראיין. ★



דער שטודיע ווי זי איז פובליצירט געווארן און געהאט א שטארקע אפקלאנג

פראבעס אנגעהויבן פאר מאשין-פאבריצירטע הויט

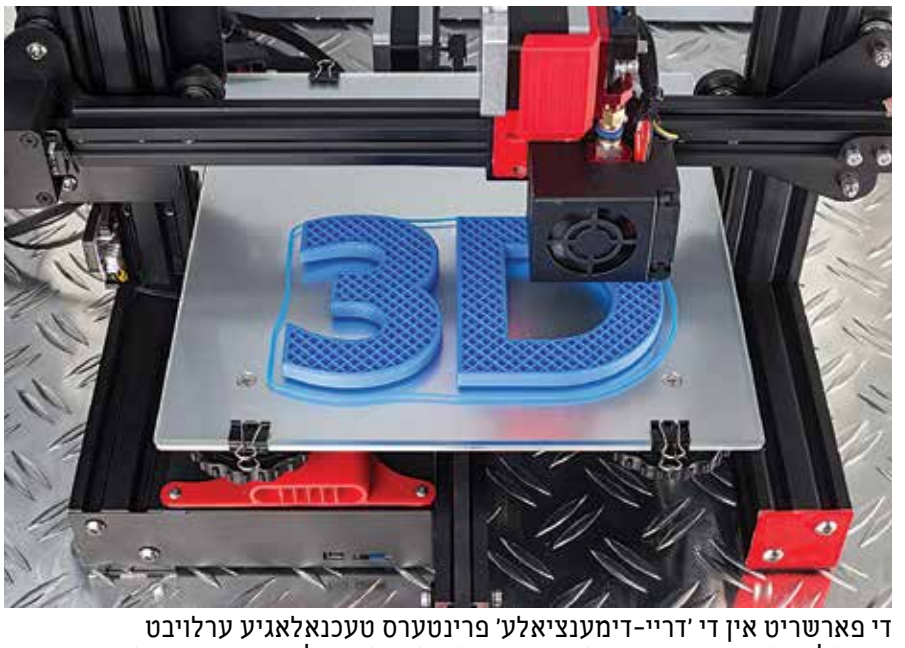
טאראנטא - מיט די אנטוויקלונג פון דעם וואונדערליכן דריי-דימענציאנאלע 3D פרינטערס האט די מעדיצינישע וועלט אויך אנערקענט איר פאטענציאל אין ברענגען פרישע דורכברוכן אין די וועלט פון רפואה, און מאנכע פאנטאזירן איבער א צוקונפט וואס די סארט מאשינען וועלן קענען אויספשייען נאכגעמאכטע מענטשליכע איברים דורך אריינלייגן די ריכטיגע מאטריאל אין זייער סיסטעם.

דער דריי-דימענציאנאלע פרינטערס זענען באזירט אויף דעם זעלבן געדאנק פון א צוויי-דימענציאנאלע געווענליכע פרינטער וועלכע שפייט אויס טינט לויט א געוויסן סדר אויף א פאפיר, אבער דא נעמט מען דאס א טריט ווייטער און דער מאשין שפייט אויס אלע סארטן מאטריאל און נישט בלויז אין איין שורה פלאך אויף א פאפיר נאר דרייט זיך אויף אלע זייטן צו פארעמען קאמפליצירטע סטרוקטורן.

ווישנשאפטלער אינעם 'יוניווערסיטעט אוו טאראנטא' זענען מיט א יאר צוריק אויפגעקומען מיט א שפעפרישע מעטאד צו נאכמאכן דעם סטרוקטור פון מענטשליכע הויט דורך אריינלייגן ביאלאגישע צעלן און באשטאנדטיילן וואס ערלויבט דעם פרינטער צו פאברייצירן שטיקער הויט וואס מען זאל עווענטועל קענען נוצן פאר מענטשן מיט הויט פראבלעמען אדער אזעלכע מיט שווערע בראנד-וואונדן.

היינט דארפן פאציענטן וואס גייען אריבער בראנד וואונדן אריבערגיין א פראצעדור וואס רופט זיך 'גרעפט' אין וועלכע מען נעמט אראפ הויט פון אנדערע טיילן פון זייער קערפער און מען פלאנצט דאס איבער אין די באטראפענע ערטער, אבער לויט די פארשער וועט דער מאשין ערלויבן צו 'צוקלעבן' צייטווייליגע שטיקלעך הויט ביז דער קערפער היילט זיך אליין.

די פארשער זאגן אז דער הויט קען ווערן אנגעפולט מיט א וויכטיגע פראטאין וואס איילט צו דעם היילונג פראצעדור פון די הויט, און האבן אצינד געמאלדן אז א פראבע אויף בעלי חיים האט זיך ארויסגעשטעלט אלס אן אומגלויבליכע סוקסעס, און דאס ברענגט גרויס ענטוזיאזם אז דער אויסטרעף קען עווענטועל געפונען ווערן צו ראטעווען לעבנס. ★



די פארשריט אין די 'דריי-דימענציאלע' פרינטערס טעכנאלאגיע ערלויבט רעוואלוציאנערע דורכברוכן אין מעדיצין און אין נאך פעלדער פון ווישנשאפט.

ברכת השנה
שטייענדיג אויפן שוועל פון נייעם יאר איז געקומען די צייט צו וואונטשן פון טיפן הארץ פאר אלע וואס שפילן א ראלע אין די הייליגע ארבייט פון אונזער אגענטור
צום ערשטן די
קינדער, ערוואקסענע און זקני שארית עמך ישראל
וועלכע גענישן פון סיי וועלכע פון אונזערע העלט און יומען סערוויסעס
די חשוב'ע און טייערע
עלטערן, געשוויסטער, קינדער, אייניקלעך
וועלכע העלפן זייערע נאנטסטע מיט אומבאשרייבליכע הארץ און געפיל
אחרון אחרון חביב
המספיק פראווייזערס און סטעף
געטריי און איבערגעגעבן, די בעסטע שטאב מיטגלידער אויף דער וועלט
און מיט זיי אויך
אלע חברים, קרובים, ידידים און גאנץ כלל ישראל
טוען מיר אייך אלע וואונטשן:
לשנה טובה תכתבו ותחתמו לאלתר לחיים
צום נייעם יאר זאל אייך השי"ת בענטשן מיט א גוט, זיס, לעכטיג, פריילעך, לעבעדיג, געזונט, הצלחה'דיג און נחת'דיג יאר, דער אנקום פון תשפ"א זאל ברענגען "תחל שנה וברכותי," השפעות טובות עד בלי די, רפואה שלימה פאר אלע חולי ישראל, הויפנס אידיש נחת פאר אלע אידן געזונטערהייט, מיר זאלן שוין זוכה זיין צו ביאת משיח צדקינו, אמן.
וואונטשט,
מאיר וועדטהיימער

המספיק נייעס

הילכיגע **אפקלאנג פון 'אינטעגרעיטעד העלט' סוקסעס** ברענגט שטארקע נאכפראגע

אינטעגרעיטעד העלט אין ראקלענד קאונטי נעמט אויף מער קעיר מענעדזשערס צו נאכקומען די פארלאנג

וואו זענען ענק געווען ביז היינט? — דאס איז א פראגע וואס די קעיר מענעדזשערס אין 'אינטעגרעיטעד העלט' הערן כמעט טאג-טעגליך פון קליענטן. מענטשן וועלכע קענען אליין נישט גלייבן ווי דראסטיש זייער לעבן האט זיך געטוישט צום גוטן א דאנק די אינטערוועניררונג פון געטרייע קעיר מענעדזשערס, און זענען באגייסטערט פון דעם לאנגן וועג וואס זיי האבן געמאכט אין אזא קורצע צייט.

אבער דער פאזיטיוער טויש ענדיגט זיך נישט בלויז ביי די אינדיווידועלן "יעדער יחיד האט ארום זיך פאמיליע און פריינט, און וועז זיין לעבן ווערט בעסער, ווערט בעסער דאס לעבן פאר יעדן איינעם ארום" זאגט אונז דער פראמינענטער סאשעל וואורקער הרב מרדכי נייפאן שיחי' וועלכער פארפיגט אויפ'ן פראגראם אין ראקלענד קאונטי.

דאס איז דער סאמע גרונד פרינציפ פון 'אינטעגרעיטעד העלט' צו "בעסער מאכן דאס לעבן" פאר די אינדיווידועלן און משפחות וואס האבן זיך אנגעשלאסן אינעם פראגראם, יעדער איינער שליסט זיך אן פאר אן אנדערע סיבה, איינער וויל בעסערע הילף מיט א פיזישע צושטאנד, אן אנדערער וויל עמאציאנאלע באגלייטונג, אבער דער מיסיע בלייבט די זעלבע פאר די קעיר מענעדזשערס: צו פארזיכערן אז יעדער איינער קריגט וואס זיי דארפן צו קענען פירן א געזונטע און רייכע לעבן.

זייענדיג געטריי צו אט דעם מיסיע האט מען שוין באוויזן אין די לעצטע פאר חדשים צו גענצליך טראנספארמירן די לעבנס פון הונדערטער קליענטן, יעדער איינער אן עולם מלא, יעדער איינער מיט אן אייגענטארטיגע צושטאנד, אבער יעדער איינער קען שוין פארציילן א סוקסעס געשיכטע און די ביישפילן זענען אזויפיל ווי די צאל קליענטן, (ווען מיר באנוצן זיך בטעות מיט'ן ווארט 'פאציענטן' טוט אונז ר' מרדכי באלד פארריכטן: מיר האבן נישט קיין פאציענטן, בלויז קליענטן און חברים...).

אבער פארט האבן מיר באוויזן צו הערן עטליכע פעלער - מיט די דעטאלן געטוישט צו היטן אויף די פריוואטקייט - וועלכע שטרייכן אונטער די אויסטערלישע ארבעט וואס ווערט אריינגעלייגט, און וויאזוי מיט די ריכטיגע אינטערוועניע קען מען טוישן לעבנס און יעדעס איינציגע פאל קען האבן א ווייטגרייכנדע עפעקט אויף די ארומיגע און אויף די משפחה צום גוטן, אפילו אין פעלער ווי מען האט שוין געהאלטן לאחר יאוש.

די אינטערעסאנטע "צד השווה" וואס מיר הערן צווישן די געשיכטעס איז אז אין כמעט אלע פעלער רעדט זיך דאס פון געווענליכע דורכשניטליכע מענטשן, כולל יונגלייט, בעלי בתים, סוקסעספולע ווייבלעך און מאמעס פון משפחות, און אזוי ווייטער. מענטשן וואס פירן א נארמאלע לעבן, אבער גייען אריבער געוויסע פיזישע, עמאציאנאלע אדער גייסטישע שווערigקייטן, און מיט די באגלייטונג פון א קעיר מענעדזשער, און מיט די ריכטיגע הילף קענען זיי דאס איבערקומען און פירן א פרייליכע און געזונטע לעבן.

"א 47 יעריגער איד, א טאטע פון א שטוב מיט קינדער, וועלכע האט ערצויגן א הערליכע משפחה, און האט שוין צוויי אייניקלעך, און אלעמאל געווען געזונט און שטארק, אבער אין די לעצטע צוויי יאר אנגעהויבן ליידן פון פארשידענע פיזישע פראבלעמען, קודם ארטרייטיס, און דאן בלוט דרוק און כראנישע ווייטאגן. אלס רעזולטאט האט ער פארלוירן זיין דזשאב, און עס האט אנגעהויבן האבן אויך אן עמעציאנאלע עפעקט, און די משפחה האט געשפירט אז עפעס דארף געטון ווערן" זאגט אונז דער קעיר מענעדשער.

נאך עטליכע חדשים פון באגלייטונג דורך א געטרייע קעיר מענעדשער האט זיך אלעס געטוישט, ער האט געקריגן הילף און באגלייטונג, מען האט אים געטראפן א גוטער ספעציאליסט וואס נעמט זיין אינשורענס, מען האט געטראפן פראגראמען וועלכע זענען צוגעפאסט פאר זיין עקאנאמישע צושטאנד, און האט אין די לעצטע וואכן אנגעהויבן ארבעטן אין א נייע דזשאב וועלכע ברענגט אים אויסטערלישע צופרידנהייט און - ווי איינער פון די משפחה מיטגלידער האט זיך אויסגעדרוקט צום קעיר מענעדשער "ער איז א נייער מענטש, פיזיש און גייסטיש".

ביי דעם לייגט צו הר"ר אברהם מרדכי סאלאמאן שיחי', דער סאושעל וואורקער וועלכער פירט דער פראגראם אין קינגס קאונטי, "דער ציל פון אינטעגרעיטעד העלט איז צו קוקן אויף דעם ברייטערן בילד, מען נעמט אריין אין באטראכט אלעס, דעם גאנצן מענטש, זיין פיזישע, גייסטישע, עמאציאנאלע און סאציאלע צושטאנד, און אלעס איז פארבינדן איינס מיט'ן אנדערן, און מען שטעלט אויס א ריכטיגן 'קעיר פלאן' וועלכע אדרעסירט אלעס און מען טרעפט א ריכטיגן צוגאנג צו באגלייטן דעם מענטש צו טרעפן דעם ריכטיגן באלאנס אין לעבן און די ריכטיגע הילף צו אנקומען צום ציל, צו פירן א געזונטן און גליקליכן לעבן"

"הצלחה רעדט העכער ווי ווערטער" לויטעט א באקאנטע שפריכווארט, און די פילע סוקסעס געשיכטעס האבן טאקע א גאר ווייטע אפלאנג, און דאס ברענגט א שטארקע נאכפראגע, און ווי מיר הערן האט מען טאקע אויפגענומען מער קעיר מענעדשערס צו קענען אקאמאדירן די שטייגענדע פארלאנג און העלפן ווי מער מענליך פאר יעדן וואס זוכט הילף און באגלייטונג.

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

געזונטהייט נייעס

נייע האפענונג פאר 'יוניווערסאלע' בלוט טראנספיוזיע

האנגשו, כינע - וועז עס קומט דערצו אז מען דארף מאכן א 'בלוט טראנספיוזיע' פאר א פאציענט, וואס מיינט אז ער פארלירט בלוט, אדער פאר סיי וועלכע סיבה דארף מען אים געבן בלוט פון א צווייטן, איז דער הויפט פראבלעם צו טרעפן דעם צוגעפאסטן 'בלוט טייפ' -- וואס ווערט איינגעטיילט אין פארשידענע קאטעגאריעס.

אויב איז דער בלוט טייפ אנדערש פון דאס וואס דער פאציענט'ס בלוט טייפ איז, דאן קען דער קערפער'ס אימיון סיסטעם רעאגירן נעגאטיוו און ארויסשטויסן די נייע בלוט, און קען נאך מער פארארגערן דעם מצב און עווענטועל אריינלייגן דעם פאציענט אין א סכנה

יעדע בלוט צעל קומט מיט אן 'אנטיגען' וואס איז ווי א סיגנאל פארן אימיון סיסטעם אז דאס איז פון א פרעמדער קערפער, און אויב דער אנטיגען פון די בלוט איז אנדערש ווי דאס פונעם פאציענט דאן איז דאס געפארפול, ווי צום ביישפיל בלוט טייפ עי און בי, וועלכע ווערן איינגעטיילט אין נאך סוב-קאטעגאריעס.

דאן איז דא דער בלוט-טייפ וועלכע הייסט 'או נעגאטיוו' O- וועלכע איז נייטראל און קען

'בלוט טראנספיוזשען' איז טיילמאל קריטיש וויכטיג, ווי למשל ביי אן עקסידענט ח"ו, און דורך די נייע דורכברוך וועט מען קענען גרינגער טרעפן בלוטץ

דעריבער געוועצט ווערן פאר אלע פאציענטן מיט סיי וועלכע בלוט-טייפ, אבער דער פראבלעם איז אז בלויז א מינאריטעט פון 9% פון די מענטשהייט פארמאגן דעם בלוט-טייפ און עס איז נישטא גענוג דערפון, און ספעציעל וועז עס קומט צו א גרעסערע קאטעסטראפע וועז מערערע מענטשן נויטיגן זיך אין בלוט טראנספיוזיע קען זיך מאכן א מאנגל.

דעריבער האבן וויסנשאפטלער שוין לאנג פרובירט אויב מען קען ארויסנעמען דעם 'אנטיגען' פון די בלוט צעלן און אזוי ארום מאכן אלע בלוט 'יוניווערסאל' און ווי עס שיינט האבן וויסנשאפטלער אינעם 'בען וואנג מעדיצינישע שולע' אין כינע ערייכט א דורכברוך אינעם פעלד און נאך אומצאליגע פראבעס האבן זיי באוויזן צו ערצייגן א טעכנאלאגיע צו 'נייטראליזירן' יעדע סארט בלוט צעל אז עס זאל פארמאגן די אייגענטשאפן פון דעם 'או נעגאטיוו' און אזוי ארום באנוצט ווערן פאר אלע פאציענטן.

די וויסנשאפטלער זאגן אז דער פראצעדור איז צו 'פארמאסקירן' די אנטיגען, און אז די בלוט פארמאגט נאך אלס די זעלבע אייגענשאפטן און טראגט ארום אקסיגען פארן קערפער, אין די פראבעס אויף בעלי חיים האבן די מאניפולירטע בלוט-צעלן זיך געהאלטן אינעם קערפער פאר ארום פערציג טאג, בערך די זעלבע ווי געווענליכע געזונטע רויטע בלוט צעלן.

Hamaspik Gazette

© October '20 All Rights Reserved

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

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

בס"ד

WHAT'S IN A NAME?

Integrity
RESPECT
CONFIDENTIAL

Integrated conditions
MEDICAL · BEHAVIORAL
PSYCHIATRIC · ADDICTIONS

INTEGRATED HEALTH

Top Rated
REPUTATION
COMPASSION

Integrated Solutions.
MEDICAL COORDINATION · ELIGIBILITY BENEFITS · MENTAL HEALTH ADVOCACY
REFERRAL ASSISTANCE · HOMECARE AND INSURANCE REPRESENTATION · MUCH MORE

The name that speaks for itself
THE LEADERS IN ADULT HEALTH HOME/CARE MANAGEMENT

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

INTEGRATED HEALTH

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

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

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

טעגליכע שפאציר נידערט דראסטיש ריזיקע פון בלוט דרוק און דייעביטיס

פיניקס, אריזאנע - איבער הונדערט מיליאן אמעריקאנער ליידן פון הויכע בלוט דרוק, און א גענאצטע הונדערט מיליאן האבן דייעביטיס אדער פרי-דייעביטיס -- וואס באדייט אז זיי זענען אין א הויכע ריזיקע צו אנטוויקלן דייעביטיס אויב זיי טוישן נישט זייער לעבנסשטייגער. און די צאל שטייגט פון יאר צו יאר. שטודיעס צייגן אז די מערסט-עפעקטיווע וועג צו נידערן די ציפער איז צו מוטיגן אמעריקאנער צו נוצן די פוס אנשטאט דעם קאר.

ספעציאליסטן רעקאמענדירן געווענליך צו פרובירן צו גיין אויף די פוס טעגליך כאטש צען טויזנט טריט, אבער שטודיעס צייגן אז אפילו פיל ווייניגער פון דעם, ארום פיר ביז אכט טויזנט טריט טעגליך האט א דראמאטישע איינפלוס אויפ'ן געזונט, און אז די וועלכע שפאנען טעגליך ארום דעם צאל קענען רעדוצירן זייער ריזיקע פון הארץ פראבלעמען און קענסער מיט גאנצע צוויי-דריטל ! און די וועלכע שפאצירן טעגליך ביז 12 טויזנט טריט רעדוצירן דעם ריזיקע ביז גאנצע 90 פראצענט.

אין איינע פון די פונקטליכסטע שטודיעס אין די לעצטע יארן האבן וויסנשאפטלער אין פיניקס אריזאנע און אין קאלאראדא נאכגעפאלגט די געווואוינהייטן פון ארום צוויי טויזנטער ערוואקסענע אין לויף פון 9 יאר, און זענען געקומען צום אויספיר אז יעדע טויזנט טריט טעגליך רעדוצירט די ריזיקע פון איבערוואג מיט 13% און צווישן די מיט די מערסטע טריט האט זיך אנגעזען א נידערונג פון איבער 61% אין איבערוואג און אלס רעזולטאט אויך א 43% נידערונג אין די שאנסן צו אנטוויקלן דייעביטיס.

אזוי אויך זאגן עקספערטן אז איינס פון די הויפט סיבות פארוואס פילע מענטשן נעמען נישט ערנסט די וויכטיגקייט פון מאכן פיזישע איבונגען איז וויבאלד זיי מיינען אז מען דארף מאכן לאנגע און שוועכע איבונגענען און אביסל גיין מאכט נישט קיין חילוק, אבער פילע שטודיעס צייגן אז אפילו אביסל זיך אנשטרענגן מאכט שוין א חילוק.

דעריבער ראטן ספעציאליסטן אז מען זאל טוישן געווסיע געווואוינהייט און אזוי ארום פארזיכערן אז מען נוצט די פוס, למשל גיין צו די ארבעט מיט די פוס אנשטאט מיט'ן קאר, אדער אפילו פארקירן דעם קאר אביסל ווייטער און אזוי ארום גיין אביסל מער, און נאך פארשידענע טאקטיקן וואס מען קען אונטערנעמען צו טוישן געווואוינהייטן אויף צו אריינגענעמען מער פיזישע אקטיוויטעטן און נוצן די פוס.

מערב וועלט לענדער מער נישט די אומגעזונטסטע וועלן עס קומט צו קאלעסטראל און בלוט דרוק

הויכע בלוטדרוק און קאלעסטראל איז א גלאבאלע געזונטהייט קריזיס, און מיליאנען איבער די וועלט נעמען טעגליך 'סטאטין' דערפאר

לאנדאן - א באריכט אין די ענגלאנד פארציילט אז קאלעסטראל שטאפלן פון איינוואוינער אין די פאראייניגטע קעניגרייך פון בריטאניע איז דראסטיש געפאלן דורכאויס די לעצטע פערציג יאר, און דאס לאנד איז געפאלן פון די 18טע פלאץ פון קאלעסטראל ליידנדע צום 130סטן ארט צווישן וועלט לענדער, א גאר דראמאטישע געזונטהייט אנטוויקלונג.

מיר זענען שוין צוגעוואוינט צו ליינען נעגאטיווע נייעס איבער די אלגעמיינע געזונט צושטאנד פון די וועלט באפעלקערונג, איבער די שטייגענדע שטאפלן פון צוקער, איבערוואג און פארשידענע מחלות, אבער צומאל איז ב"ה אויך דא גוטע נייעס אויף דעם פראנט, און אט דער שטודיע צייגט אז מיט ריכטיגע רעגירונג פאליסיס קען מען באווייזן פאזיטיווע אנטוויקלונגען פאר יעדן איינעם.

דער שטודיע, פארעפנטליכט אינעם 'נעיטשור' דזשורנאל פאר מעדיצינישע שטודיעס, האט דורכגעפירט אן איבערזיכט אויף איבער הונדערט מיליאן מענטשן פון איבער צוויי הונדערט לענדער, און געקריגן צוטריט צו זייערע מעדיצינישע רעקארדס פון די לעצטע פערציג יאר צו זען וויאזוי די ציפערן האבן זיך געטוישט דורכאויס די לעצטע צענדליגע יארן.

דער טויש ווערט צוגעשריבן צו א געזונטערע דיעטע און צו א ברייטערע באנוץ פונעם 'סטאטין' דראג. הויפטזעכליך צוליב דעם וואס מען האט אויפגעהערט דעם ברייטן באנוץ מיט 'סעטשורעיטעד' פעטס און אריבער צו געזונטערע פעטנס, אבער אין די זעלבע צייט האבן פארשידענע מזרח לענדער וועלכע זענען געווען דריטע וועלט לענדער געזען אן אויפשטייג אין קאלעסטראל און אין אנדערע מחלות.

"וועז דאס לעבן קוואליטעט שטייגט און איינוואוינער קענען זיך ערלויבן מער עסנווארג און דשאנק עסנווארג זעט מען אז דאס עפעקטירט בלוט דרוק און קאלעסטראל שטאפלן אויף א גלאבאלע פארנעם" זאגט איינער פון די פארשער, וועלכער ערקלערט אז טייל פון די סיבה פארוואס די ציפערן האבן זיך געטוישט איז די פאקט אז אנדערע טיילן פון די וועלט האבן געזען א דראסטישע אויפשטייג אין די ציפערן.

לענדער א שטייגער ווי מאלאזיע און טאילאנד וועלכע זענען אמאל געווען פון די נידריגסטע אויף די ליסטע פון וועלט לענדער מיט קאלעסטראל און בלוט דרוק פראבלעמען זענען היינט הויעך אויף די ליסטע וויבאלד די עקאנאמישע פארבעסערונג פירט דערצו אז מענטשן עסן מער אומגעזונט, און אין די זעלבע צייט זעט זיך א פארבעסערונג אין די מערב וועלט וויבאלד מענטשן זענען מער אויפמערקזאם אויף די געזונטהייט געפארן פון פארשידענע 'דשאנק פוד' פראדוקטן.

פארשער באשטעטיגן פארבינדונג צווישן אוטיזם און איבערוואג

לאנדאן - פארשער אינעם 'יוניווערסטי קאלעדש אוו לאנדאן' האבן דורכגעפירט איינע פון די בריייטסטע שטודיעס ארום די פארבינדונג צווישן אוטיזם און די פארשידענע עסן דיסארדערס, וואס נעמט אריין פארשידענע דיסארדערס וועלכע זענען פארבינדן מיט א שווערריגקייט צו עסן געהעריג, טיילמאל צו וויניג, א שטייגער וווי אנארעקסיע, און טיילמאל פארקערט, א שווערריגקייט צו קאנטראלירן געהעריג דאס עסן און עסן צופיל, וואס פירט צו שווערע איבערוואג.

פריערדיגע שטודיעס האבן שוין אויפגעברענגט דעם פאקט אז ארום 20 ביז 30 פראצענט פון קינדער מיט אוטיזם האבן אויך געווויסע עסן דיסארדערס, און געשאצטע צען פראצענט פון אלע יוגענטליכע מיט עסן דיסארדער זענען אוטיסטיש, עס איז אבער נישט געווען קלאר אויב דער אוטיזם טוט ביישטייערן צו די סימפטאמען, און אויב דאס איז א דירעקטע פארבינדונג.

"ביז יעצט איז געווען א שטיקל מיינונגס פארשידנהייט צווישן וויסנשאפטלער אויב די ציפערן זענען אקוראט, וויבאלד פילע האבן געהאלטן אז אוטיסטישע קינדער זענען נישט מער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלן עסן דיסארדערס, נאר די הויכע ראטע איז צוליב דעם וואס עסן דיסארדערס קענען צומאל קומען אינאיינעם מיט אנדערע פראבלעמען וואס די סימפטאמען וואס זענען די זעלבע ווי בייַ אוטיזם" זאגט דאקטער פראטשעסקא סאלמי וועלכע האט פארפיגט אויף די שטודיע.

די רעזולטאטן פונעם שטוידע וואס האט אריינגענומען איבער פינף טויזנט קינדער, צייגן קלאר אז אוטיזם איז א פאקטאר וועלכע קען פירן צו עסן דיסארדערס, און אז יונגע קינדער ארום 7 יאר אלט וועלכע צייגן סימפטאמען פון אוטיזם זענען מיט 24% מער אויסגעשטעלט ווי אנדערע קינדער אין זייער עלטער צו אנטוויקלן פראבלעמען וואס זענען פארבינדן צום עסן, א שטייגער ווי פאסטן, איבערעסן, עסן אן א רעגולארע סדר, עסן אומגעזונט און נאך.

טראץ וואס עס איז נישטא קיין וויסנשאפטליכע ערקלערונג פאר דעם ערשייננונג זאגן די פארשער אז דאס איז מעגליך פארבינדן צו די פאקט אז קינדער מיט אוטיזם סימפטאמען האבן שווערריגקייטן צו אנטוויקלן פריינטשאפט און טרעפן חברים, א זאך וואס קען פירן צו דעפרעסיע און ענקזייעטי, וועלכע זענען די צוויי הויפט פאקטארן פאר אומרעגולירטע עסן, און טיילמאל טוט דאס עסן העלפן רעדוצירן סטרעס און דעפרעסיע.

המספיק נייעס

'המספיק אוו אראנדזש' אנאנסירט ספעציעלע "הילף פארן העלפער" פראגראם צו העלפן 'קעירגיווערס'

פריידיגע נייעס פאר הונדערטער משפחות וואס העלפן זייערע קינדער אדער זייערע עלטערן

"פארן העלפער קומט זיך אויך הילף" זאגט אונז דער באגאבטער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון 'המספיק אוו אראנדזש קאונטי" הר"ר משה מענדל וועדטהיימער שיחי' אין א שמועס איבער א פרישע איניציאטיוו פון 'המספיק אוו אראנדזש' – ספעציעל געווידמעט צו געבן הילף און באגלייטונג פאר די איבערמידליכע און געטרייע אינדיווידועלן וועלכע געבן זיך אפ מיט א משפחה מיטגליד – אדער א פרעמדער – וועלכער דארף הילף.

עס קען זיין עלטערן וועלכע האבן א קינד מיט ספעציעלע געברויכן, אדער אפילו א געזונט קינד וועלכע דארף מער הילף, אדער ווען מען געט זיך אפ מיט אן עלטערער משפחה מיטגליד א.א.וו. מען געט זיך אפ טאג און נאכט מיט מסירת נפש און געטריישאפט, מען לייגט ארויף א שמייכל אויפ'ן פנים אפילו ווען עס איז שווער, מען טוט דאס באמת מיט'ן גאנצן הארץ, אבער פארט איז א מענטש בלויז א מענטש, און צומאל זאמלט זיך אן א לאסט אויף די פלייצע און מען דארף אליין אביסל הילף צו קענען אנגיין ווייטער.

עס קען זיין א זון אדער טאכטער וועלכער געט זיך אפ מיט'ן טאט'ן אדער מאמע'ן, אדער אן אייניקל מיט די זיידע באבע, מען איז מקיים כיבוד אב ואם און והדרת פני זקן מיט אלע מפרשים און הידורים, אבער פארט איז דאס נישט קיין לייכטע ארבעט פאר קיינעם, און מען דארף צומאל אויך האבן אביסל הילף צו אנגיין מיט די ארבעט, סיי פיזישע הילף און סיי באגלייטונג און חיזוק.

אט דער פאקט אז "ערבך ערבא צריך" – אז דער העלפער און באגלייטער דארף אויך צומאל הילף און באגלייטונג, האט געברענגט דערצו אז ניו יארקער אויטאריטעטן האבן דעזיגנירט א ספעציעלער פראגראם וועלכע שטעלט צו א ברייטער אויסוואל פון סערוויסעס ספעציעל געווידמעט פאר "קעירגיווערס" סיי פאר אזעלכע וואס זארגן פאר זייערע קינדער, אדער סיי וועלכע קינד, און סיי פאר די וועלכע זארגן פאר זייערע עלטערן אדער סיי וועלכע עלטערער מענטש.

דער פראגראם - א טיל פונעם ניו יארק סאשעל סערוויסעס דעפארטמענט – איז דעזיגנירט פאר 'קעירגיווערס' פאר קינדער און יוגנטליכע אונטער אכצן יאר אלט, און פאר 'קעירגיווערס' פון עלטערע העכער זעכציג יאר אלט, אבער אין געוויסע פעלער – א שטייגער ווי אלצהיימער ליידנדע – אויך אין א יונגערע עלטער, און אין יעדן פאל טוט מען צופאסן די נויטיגע הילף און באגלייטונג וועלכע פאדערט זיך אז זיי זאלן קענען אויספירן זייער ארבעט בעסער און לייכטער.

די ניו יארקער אויטאריטעטן וועלכע קענען פון די נאנט די לייסטונגען פון המספיק האבן געגעבן ספעציעלע דעזיגנירונג פאר 'המספיק אוו אראנדזש קאונטי' צו דינען אלס אפיציעלער אגענטור צו צושטעלן די סערוויסעס איבער פארשידענע קאונטיס איבער ניו יארק, אריגינערעכנט אין ברוקלין, מאנסי, קרית יואל און אפסטעיט ניו יארק, און המספיק האט טאקע אוועקגעשטעלט א סיסטעם און שטאב גרייט צו נאכקומען די ערווארטעטע פארלאנג.

אזוי אויך ווערט דער פראגראם פינאנצירט דורך א נאציאנאלער פעדעראלער 'קעירגיווער סופארט פראגראם' וועלכע שטעלן צו א רייע וויכטיגע פראגראמען וועלכע קענען לינדערן די לאסט אויף די קעירגיווערס, און המספיק האט באוויזן צו ווערן א טייל פון דעם פראגראם און ברענגען די בענעפיטן פאר'ן ציבור.

די סערוויסעס זענען פארשידנארטיג, און אין יעדן פאל קען מען אדרעסירן די ספעציפישע געברויכן, סיי פראקטישע הילף און סיי פינאנציעלע הילף, אלעמאל געוואנדן לויט דעם פאל, ווייל יעדער פאל איז אנדערש, און יעדער מענטש איז אנדערש, און די עקספערטן אין המספיק שטייען גרייט צו אקאמאדירן יעדן פאל און צושטעלן די מאקסימום בענעפיטן און הילף וואס איז מעגליך.

"די בענעפיטן פון דעם פראגראם איז צוויי-פאכיג. סיי ווען דאס בענעפיטירן די קעירגיווערס וועלכע טוען אזא שווערע ארבעט, און סיי ווען דאס בענעפיטירן די אינדיווידועלן וועלכע זיי סערווירן, אז זייערע קעירגיווערס וועלן זיך קענען אפגעבן מיט זיי בעסער, און די ארבעט ווען אנקומען גרינגער" זאגט אונז ר' משה מענדל איבער'ן פראגראם.

עף-די-עי פירט איין רעפארמען צו **ביליגער מאכן די קאסטן פון אויער מאשינדלעך**

ווירדזשיניע - ארום 48 מיליאן אמעריקאנער ליידן פון 'שמועה פארלוסט' אויף א געוויסן שטאפל, און דער צאל איז ערווארטעט צו שטייגן אין די קומענדיגע יארן. אבער סטאטיסטיקס צייגן אז בלויז איינס פון יעדע פינף אמעריקאנער וועלכער דארפן האבן 'אויער מאשינדלעך' קויפן דאס טאקע. דאס נעמט זיך - צווישן אנדערע סיבות - וויבאלד עס איז דא דערויך א געוויסע סטיגמע, אנדערש ווי אויגן גלעזער וועלכע איז א מער נארמאלע ערשיינונג.

עקספערטן זאגן אבער אז דער הויפט סיבה פארוואס די רוב וועלכע ליידן פון שמועה פארלוסט נוצן נישט קיין מאשינדלעך איז פשוט די פאקט אז זיי ווייסן נישט אז זיי דארפן דאס האבן, פילע מענטשן כאפן זיך נישט אז זיי האבן אן ערנסטע שמועה פראבלעם וויבאלד מען פארלירט דאס שטאפלווייז אין לויף פון עטליכע יאר, און אזוי אויך - ווי דערמאנט - וויבאלד עס איז נישט אזוי אקצעפטירט אזוי ווי ברילן.

אויער מאשינדלעך זענען אצינד היבש טייער, און פילע שוואכע פארדינער און עלטערע מענטשן קענען זיך דאס נישט ערלויבן.

נאך א שטארקע פאקטאר איז פינאנציעל, די קאסטן פון די מאשינדלעך זענען היבש הויעך, און רוב פריוואטע אינשורענס און אפילו מעדיקעיד דעקן דאס נישט, נאר אין גאר ערנסטע פעלער, און אזוי ארום טוען מיליאנען מענטשן מיט מילדע שמועה פראבלעמען נישט קויפן די מאשינדלעך פון די אייגענע קעשענע וויבאלד זיי קענען זיך דאס נישט ערלויבן.

שמועה פראבלעמען זענען נישט נאר א מינדערוויכטיגע באקוועמליכקייט פראבלעם פון נישט קענען געהעריג מיטהאלטן א שמועס, נאר ספעציאליסטן זאגן אז דאס קען ברענגען פארשידענע אנדערע שווערע קאנסעקווענצן און אזוי אויך גייסטישע ווירקונגען ווי דעפרעסיע.

דעריבער האט די סענאט דורכגעפירט א געזעץ אין 2017 צו טוישן די סטאנדארטן, און מוטיגן 'אוועך די קאונטער' אויער מאשינדלעך, וועלכע וועלן נידערן די קאסטן פון די יעצטיגע פרייזן וועלכע לויפן אנגעהויבן פון $2000 צו אזוי נידריג ווי צוויי הונדערט דאלער און אזוי אויך לייכטער מאכן פאר יעדן איינעם דאס צו קויפן דורך קלארער מאכן די פאדערונגען און רעגולאציעס.

אצינד האט די עף-די-עי געמאלדן אז זיי וועלן אויספירן די רעקאמענדאציעס פון דעם געזעץ און מאכן אויער מאשינדלעך מער צוגענגליך פאר יעדן איינעם, דורך אריינשטעלן פאדערונג דאס צו מאכן גרינגער פאר קאנסומער, און עס זאל זיין גרינגער עס צו קויפן פאר ביליגער און אן קיין באזונדערע עקספערטיז.

המספיק נייעס

כי עתה הרחיב ה' לנו:

אויסטערלישע באגייסטערונג און **פרייד אין 'המספיק אוו אראנדזש קאונטי' צום אפקויף פון גיגאנטישע 'מענשאן'** אויף מאסיוון שטח אין אראנזש קאונטי

גמר המקח אויף צענדליגע אקערלאנד וועלכע וועלן דינען אלס צענטער פאר די קינדער און שטאב - פינף-שטערנדיגע מענשאן וועלכע וועט אקאמאדירן די קינדער - באזונדערע גאסט הויז פאר שטאב און משפחות - אייגענע עפל גארטן, טייכן, שווים באסיינען און אומצאליגע אקטיוויטעטן אויפ'ן שטח - בשורה טוב איבער'ן מקח ברענגט אויסטערלישע באגייסטערונג אין אלע אפטיילונגען פון המספיק אוו אראנזש קאונטי.

"עס איז נישט קיין שטח, עס איז א שטעטל..." הערט מען מיט באגייסטערונג פון די וועלכע האבן באזוכט דעם נייעם שטח וואס איז אפגעקויפט געווארן דורך 'המספיק אוו אראנזש קאונטי' אין די ניו יארקער בערג, מיט קרוב צו 30 אקערלאנד פון פעלדער און וועלדער, און צוויי צענטראלע הייזער וועלכע איינגעריכט אויף דעם העכסטן און שענסטן פארנעם צו אקאמאדירן די געברויכן פון אלע אפטיילונגען אין המספיק.

דער מקח וואס המספיק האט נארוואס געשלאסן ברענגט מיט זיך א געוואלדיגע בשורה טובה פאר די קינדער, משפחות און שטאב מיטגלידער וועלכע וועלן געניסן פון דעם הערליכן אויג-פארכאפנדע ווינקל פון נאטור און לוקסוריעזע איינריכטונגען. איינע פון די שענסטע ערטער אין ניו יארק וועלכע איז אין אראנזש קאונטי, נישט וויים פון קריית יואל און די אומגעגנט. און ווי איינער פון די שטאב מיטגלידער האט זיך אויסגעדרוקט "צו וואס דארף מען פארן קיין שווייץ ווען מען האט אזא פראכטיגקייט באלד דא דערנעבן..."

דער סאמע וויכטיגסטע פונקציע פון דעם נייעם צענטער וועט זיין צו דינען אלס 'רעספיט' פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן ווען די עלטערן דארפן צייטווייליג טרעפן עמיציר זיך צו אפגעבן מיט זיי, - א זאך וואס ברענגט א באזונדערע שוועריגקייט פאר די עלטערן וועלכע געבן זיך אפ מיט די קינדער מיט מסירת נפש - דאס קען זיין פאר איין טאג אדער פאר א שטיק צייט, און מען וועט אי"ה האבן א געטרייע שטאב מיט ערפארונג וועלכע וועלן פארזיכערן אז דער אינדיווידועל געפונט זיך גוט און מען זארגט זיך פאר אים אויפ'ן בעסטן אופן.

געווענליך ווען עלטערן דארפן פארן צו א משפחה שמחה אדער זיך צו אפרופן, אדער ווילן האבן אפאר טעג אדער וואכן פון שטילקייט, רופט מען אן א שכן, קרוב, גוטע פריינט, און מען טרעפט וואו צו לייגן דאס קינד פאר אביסל, און מען איז פארזיכערט אז אלעס וועט זיין אין ארדענונג ביז מען קומט צוריק. אבער ווען עס קומט צו א קינד מיט ספעציעל געברויכן איז דאס גאר אנדערש, יעדעס קינד האט זיינע אייגנארטיג געברויכן און וויאזוי מען דארף זיך אפגעבן, און דאס ברענגט דערצו אז אויסער וואס מען דארף זיך אפגעבן מיט די קינדער טאג און נאכט, איז דאס באזונדער שווער ווען מען דארף האבן אביסל צייט זיך צו אויסלופטערן צו טרעפן ווי צו שטעלן דאס קינד, אין א פלאץ וואו מען ווייסט וויאזוי זיך אומצוגיין מיט אים/איר.

א טיילווייזע בליק אויף דעם מלכות'דיגן פאלאץ וואס וועט שטיין צו דינסט פון המספיק און די משפחות

'המספיק אוו אראנדזש קאונטי' האט שוין לאנג דערהערט דעם געברויך און געעפנט פאר דעם צווועק דעם 'המספיק רעספיט', און ווי דער שטייגער אין המספיק פון 'מעלין בקודש' האט מען דאס אצינד גענומען צום נעקסטן שטאפל מיט דעם נייעם מאסיוון שטח, וועלכע וועט אצינד דינען אלס 'רעספיט' פאר די קינדער, וואו זיי וועלן פארווייללן אונטער די אויפזיכט פון געטרייע שטאב.

אויסער דעם וועט דער שטח דינען אלס אקטיוויטעטן צענטער פאר אלע המספיק אפטיילונגען. און אזוי אויך אלס 'ריטריט' וואו המספיק קינדער און עלטערן וועלכע האבן א געלעגנהייט צו קומען שפען פרישע כוחות, און עס וועלן אראנזשירט ווערן ספעציעלע פראגראמען צו אקאמאדירן פארשידענע פראגראמען פון המספיק וועלכע עקזיסטירן שוין, און יעצט וועט מען דערפאר האבן אן אייגענע אכסניה, איינגעריכט מיט די סאמע העכסטע באקוועמליכקייטן, און מען דארף נישט זוכן אין די מרחקים.

"א לוקסוריעזע פינף-שטערנדיגע האטעל און א ווארימע היים, אינאיינעם" דרוקט זיך אויס איינער פון די די-עס-פי פראפעסיאנעלן איבער דעם שטח, וואס נעמט אריין א פראכטפולע פאלאץ און ריזיגע גרינע שטחים און וועלדער ארום און ארום וואס וועט באדינען אלע אפטיילונגען פון המספיק אוו אראנדזש אלס א קאמפוס וואו מען קען קומען פאר אויספלוגן און אקטיוויטעטן פון די אנדערע גרופע היימען, דעי-העבס, און אלע אנדערע המספיק פראגראמען און אפטיילונגען.

דער הערליכער צענטראלער 'מענשאן' איז א לוקסוריעזע פאלאץ, מיט צענדליגע צימערן, אויסגעשטאט מיט א פארגעשריטענע קאך און צימערן צו אקאמאדירן צענדליגע איינוואוינער און שטאב, און ווען אי"ה גענוצט ווערן פאר פארשידענע המספיק אקטיוויטעטן, מיט א הערליכע געשמאקע שווים באסיין אינעם הערליכן 'בעקיארד' צו פארברענגען אין די זומער וואכן. און דאן דער זייטיגער גאסט הויז וועלכע וועט דינען פאר שטאב און פאר די משפחות אין די צייט ווען זיי באפאסן זיך מיט די געברויכן פון די אינדיווידועלן אז זיי זאלן גענישן פון די מאקסימום הרחבת הדעת און מנוחת הנפש ווען זיי טוען די הייליגע ארבעט.

דער שטח וועלכע שפרייט זיך אויס אויף ריזיגע שטרעקעס אין די ניו יארקער בערג, מיט גרינע ביימער, שפאציר וועגן און וואסער פאלן, וועלכע שענקן אן אויסטערלישע

א בליק פון דער הייער אויף דעם גאסט הויז און די ארומיגע וועגן און וועלדער, און דער טייך וועלכע וועט גענוצט ווערן צום שיפלן.

המספיק נייעס

העבודה מכבדת את בעלי:

אויסערגעווענליך צופרידנקייט צווישן המספיק אינדיווידועלן פונעם נייעם 'מעסטער-פיק' פראגראם אין 'המספיק אוו אראנדזש קאונטי'

פראגראם העלפט אינדיווידועלן אנטוויקלן נאטורליכע טאלאנטן - קאמבינירט געשמאקע אונטערהאלטונג מיט לייכטע ארבעט - הייבט זעלבסט זיכערקייט און פעאיגקייטן פון אינדיווידועלן

דער גרונד פרינציפ פון המספיק איז אז יעדער איינציגער אינדיווידועל איז אן עולם מלא, פול מיט מעגליכקייטן, פאצענציאל און טאלאנטן. די ארבעט פון די געטרייע שטאב אין המספיק איז צו אנדעקן, אנטוויקלן און ארויסברענגען די נאטורליכע טאלאנטן און אייגענשאפטן פון יעדן אינדיווידועל, און דאס ווערט געטון אויף פארשידענע וועגן, אין פארשידנארטיגע פראגראמען, אבער דער ציל איז דער זעלבער: צו שטעלן דעם אינדיווידואל אויף די פוס און אנטוויקלן זיין פערזענליכקייט און מעגליכקייט צום מאקסימום.

דאס אנטוויקלן יעדן יחיד'ס מעגליכקייטן איז נישט נאר קריטיש צום גייסטישן און עמאציאנאלן אנטוויקלונג - א מענטש וואס רעאליזירט זיינע מעגליכקייטן איז פרייליכער און פארמאגט מער זעלבסט-וירדע און זעלבסט-רעספעקט, ווי חז"ל זאגן אונז "העבודה מכבדת את בעליה" – נאר דאס העלפט אויך דערצו אז דער אינדיווידועל זאל עווענטועל קענען שטיין אויף די אייגענע פוס און זיין א נהנה מיגיע כפו, און פירן א פראדוקטיוועט לעבן, און טרעפן א גוטע פרנסה וועט ער איז גרייט צו ארויסגיין אינעם "דזשאבס מארקעט".

אין המספיק באגעניגט מען זיך נישט מיט די עקזיסטירנדע פראגראמען און אנגענומענע מעטאדן, נאר מען טראכט אלעמאל קרעאטיוו און "אינדרויסן פונעם קעסטל" וויאזוי מען קען דערגרייכן דעם ציל, וויאזוי מען קען סיי אנטוויקלן און אנדעקן די נאטורליכע טאלאנטן פון די אינדיווידואלן, און זיי אויך געבן צו שפירן דעם געשמאק פון א שוועך טאג ארבעט, דעם פארגענעגן פון קוקן אויף די אייגענע "מעשה ידיך להתפאר" און שפירן שטאלץ מיט די דערגרייכונגען.

המספיק פארמאגט פארשידענע פראגראמען אין דעם ריכטונג, און פאר יעדן יחיד ווערט צוגעפאסט דער מהלך און פראגראם וואס איז פאר אים צוגעפאסט, און אצינד האט זיך אנגעשלאסן צו די ליסטע דער לעצטער פראגראם "מעסטער-פיק" MasterPick – אן איניציאטיוו וועלכע שפאנט איין די פונעם פראגראם וועלכע זענען ארבעטס-פעאיג און מען טרעפט פאר זיי צוגעפאסטע ארבעט אינערהאלב די ראמען פון המספיק, און מען טוט דאס אינאיינעם, מיט א געשמאק און פארגענגען ווי דער סלאגאן פונעם פראגראם "א שטאב ווי קיינמאל בעפאר" טוט אנדייטן.

יגיע כפיך כי תאכל: איינער פון די תלמידים ביים פארבן א פרישע געביידע.

והבית בהבנותו, ביים אנגרייטן די וועגט צום פארבן, מערקט די געשמאק אויפ'ן פנים

רבו בוני המלוכה, ותשלם כל המלאכה

המספיק אוו אראנדזש איז ב"ה היינט א בריט פארצווייגטע אימפעריע מיט פילע לאקאלן און בניינים, און דאס פאדערט כסדר'דיגע אונטערהאלטונג, און נאכ'ן דערזען דעם תועלת האט מען אראנדזשירט צו דערגרייכן א צוויי-פאכיגן תועלת, און איינשפאנען די אינדיווידועלן צו טון פארשידענע לייכטע ארבעט אין די אלע המספיק לאקאלן, און דערבייַ זיי טרעפירן און העלפן אנטוויקלן אייגנשאפט וועלכע וועלן זיי צונוץ קומען א גאנץ לעבן, יעדער איינער לויט זייערע אייגנשאפטן פאר די מענער און פאר די פרויען.

די אינדיווידועלן פירן דורך ארבעט וועלכע קען זיי צונוץ קומען אין פריוואטן לעבן, און אויך אויב זיי וועלן עווענטועל וועלן זיך מתפרנס זיין מיגיע כפיהם, און דאס ווערט געטון אין אן אטמאספערע ווי זיי קענען נעמען די צייט רואיג און געמיטלעך זיך צו לערנען און אפילו מאכן טעותים, און זייערע באגלייטער וועלן האבן די פולסטע געדולד ביז זיי זענען טרעפן די צוגעפאסטע ארבעט פאר זייערע אייגענשאפטן, און זיי טוען דאס מיט א געשמאק.

דאס נעמט אריין פשוט'ע טאג-טעגליכע פונקציעס ווי טוישן באלבס, פאררייכטן קליניגקייטן, שניידן גראז, אינפלאנצן א גארטן, פאררייכטן א צוים, און פאר די פרויען זענען דאס ארבעט וואס איז צוגעפאסט פאר זיי, ווי נייען, פאררייכטן, מסדר זיין וועש א.א.וו. און אלעס ווערט געטון אונטער די אויפזיכט פון געטרייע די-עס-פי שטאב און פראפעסיאנעל וועלכע לערנען זיי אויס וויאזוי צו טון די ארבעט און באגלייטן זיי אויף טריט און שריט ביז זיי זענען פולשטענדיג פאכלייט און קענען שעפן נחת פון זייער אייגענע ארבעט, און זיי קריגן א באלוינונג – יגיע כפיך כי תאכל אשריך וטוב לך.

הר"ר שלמה זלמן ראבי שיחי' - וועלכער פארפיגט אויפ'ן פראגראם - נוצט זיין לאנגיעריגע ערפארונג אלס דירעקטאר פונעם דעי-הענ צו פארזיכערן אז יעדער אינדיווידועל ווערט "אנגעשדכנ'ט" מיט א ארבעט וועלכע איז לייכט און געשמאק און פאסט פאר זיינע מעגליכקייטן און פעאיגקייטן, אין א שמועס מיט'ן גאזעט זאגט אונז רבי שלמה זלמן איבער דעם פראגראם און די געוואלדיגע רעזולטאטן וואס מען זעט אין די קורצע צייט פון איר עקזיסטענץ.

"די אינדווידועלן שטראלן פון שמחה און קוועלן פון געשמאק ביי די ארבעט, זיי קוקן ארויס דערויף און פרייען זיך וועלן אימער זיי האבן א געלעגנהייט צו ארבעטן, דאס הייבט זייער זעלבסט-וירדע און עס געט זיי דעם געפיל אז זיי זענען טויגליך און פעאיג פונקט ווי יעדער אנדערער אין זייער עלטער" זאגט ער אונז אין א שמועס.

פרייד אין 'המספיק אוו אראנדזש קאונטי' צום אפקויף פון גיגאנטישע 'מענשען'

« זייט 08

רואיגקייט, און פארמאגט צווישן אנדערע אויך א עפל גארטן וואו מען וועט קענען אי"ה קלויבן עפל, א געשמאקע אקטיוויטעט פאר וועלכע מען גייט אפט אויף אויספלוגן, און אצינד וועט מען דאס האבן אינעם אייגענעם שטח. אויסער דעם שטח - מיט איר אייגענע פעלדער, שפאציר וועגן און טייכן - איז אויך דער געגענט ארום פיל מיט געשמאקע אקטיוויטעטן און אויספלוגן, אריינגערעכנט א פארם פון פערד וואו מען וועט קענען רייטן מיט די קינדער, אן אקטיוויטעט וועלכע איז געזונט און געשמאק, און די פארשידענע טאג-פראגראמען אין המספיק נעמען די קינדער פון צייט צו צייט, און אצינד וועט דאס קאמבינירט ווערן מיט אקטיוויטעטן אין דעם הערליכן צענטער.

"די פלענער זענען נאך אין די ערשטע שטאפלן" הערן מיט פון המספיק אוו אראנזש קאונטי, אבער די מעגליכקייטן זענען ענדלאז, און דער צענטער אנטשפרעכט צו עפענען א פריש גלארריכע קאפיטל אין די היסטאריע פון המספיק, און ווידער שטעלן א פריש סטאנדארט וועג עס קומט צו זארגן פאר די געברויכן פון די קינדער און זייערע משפחות.

ליינער'ס גאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

מיר גייען אט אט אריין אינעם נייעם יאר, און מיר גייען ארויס פון א שווערער יאר.

עס איז אריבער א שווערער יאר, א יאר וואס פילע טייערע אידן, חשובע זקנים וזקנות, און אויך טאטעס און מאמעס, זענען אוועקגעריסן געווארן פון אונז.

אין די טעג שרייען מיר צום רבוש"ע **"מנע מגפה מנחלתיך"** און אצינד טראגט דאס א נייער באדייט, עס דארמאנט זיך די פילע טייערע אידן וועלכע זענען פריהצייטיג אווערגעריסן געווארן.

מיר ווייסן אז **"תשובה, תפלה, וצדקה מעבירים את רוע הגזרה"** - לאמיר האפן אז די צדקה וואס מיר טוען דא אין דעם קאלום איינער מיט'ן צווייטן זאל זיך צושטעלן צו אלע אנדערע מצוות ומעשים טובים פון כלל ישראל און **זאל איבערוועגן דעם וואגשאהל אז עס זאל אנגעשריבן ווערן א יאר פון רפואות און ישועות פאר כלל ישראל.**

גלייכצייטיג ווילן מיר דערמאנען אז צוליב די בעפארשטייענדע ימים טובים וועט אונזער **קומענדיגע אויסגאבע ערשיינען אי"ה ראש חודש כסליו,** דעריבער וואונטשן מיר שוין פאר אונזערע געטרייע ליינער **א געזונטן ווינטער.**

לאזט אייך הערן

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

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

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

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

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

7253

עצה פאר א פוילן אויג (Lazy eye)

איך האב געהאט א פוילן אויג (Lazy eye), אבער דער אויבערשטער האט מיר צוגעשיקט דעם ריכטיגן שליח. (א 'פויל אויג' איז ווען דאס אויג איז נישט ווי געהעריג פארבינדן מיט'ן מח, און פון דרויסן זעט עס אויס ווי דאס אויג 'וואנדערט' ארום און ארבעט נישט ברידערליך מיט'ן אנדערן, געהעריגן אויג. צומאל קען דער צושטאנד אויך אפעקטירן די זע-קראפט.) דר. מאַרק גרינבערג (Dr. Mark Greenberg) פון 'פוירל ריווער', נישט ווייט פון מאנסי, האט מיר געגעבן א געוויסע סארט עקסערסייז, וואס האט בעז"ה גענצליך עלימינירט דעם פראבלעם. דער עקסערסייז דארף געמאכט ווערן טעגליך פאר נישט מער ווי פופצן מינוט.

דער נומער פון דר. גרינבערג איז 845-735-5757.

(*)

7254

קארטאפל קעגן ווארצלען

ס'איז א באקאנטער פאקט אז אין דער נאטור געפינען זיך א סך באהאלטענע הייל-מיטלען, מיט וועלכע דער אויבערשטער האט זיי באשאפן. עס זענען פאראן א היפש-ביסל פראבלעמען, וועמענס לעזונגען ליגן ממש ביי דער האנט.

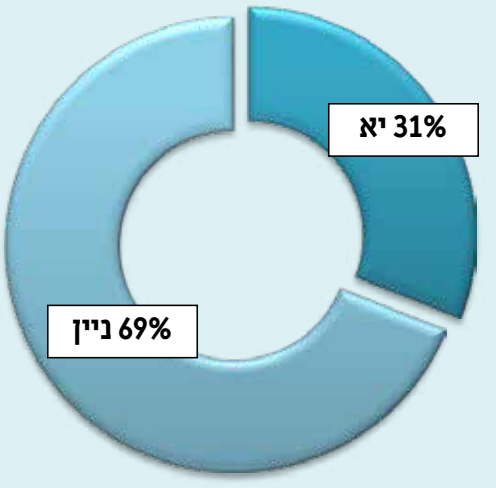
ווארצלען אויפ'ן גוף איז א דוגמא פון א נישט געפערליכער שווערינגקייט, פון וועלכער מ'קען אבער שווער לויז ווערן. אבער די תרופה פאר דעם פראבלעם ליגט אין א געוואוקס וואס יעדער פארמאגט אין שטוב: קארטאפל. פרובירט ארויפצולייגן א שטיקל קארטאפל אויפ'ן ווארצל און לאזט עס דארט איבערנאכט. אינדערפרי וועט דער ווארצל האבן פארשוואונדן! אויב ארבעט עס נישט נאכ'ן ערשטן מאל, חזר'ט איבער די זעלבע זאך א נאכט דערויף, און בעזרת השם וועט עס ארבעטן.

אויב זענט איר דערביי צו אינוועסטירן אביסל מער ארבעט אין דעם מיטל, דאן צערייבט דעם קארטאפל און לייגט ארויף דעם קארטאפל אויפ'ן ווארצל מיט פלאסטישן וויקל-פאפיר (saran wrap), כדי דער זאפט, וואס פארמאגט אין זיך א שטארקן הייל-כח,

המספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:
צו זענט איר, אדער סיי ווער אין אייער פאמילע, אלערגיש צו פינאטס?



'פינאטס' - אדער אין אידיש דער 'אמעריקאנער ניסל' - איז איינס פון די מערסט פארשפרייטע 'עסנווארג אלערגיע' און פאר מענטשן וואס זענען אלערגיש קען אפילו א מיקרסקאפישע ברעקל פון פינאט זיין פאטאל. נישט יעדער וואס איז אלערגיש רעאגירט די זעלבע, פאר געוויסע איז עס ממש פאטאל און זיי קענען ח"ו זיין אין א לעבנסגעפאר, און פאר אנדערע ברענגט דאס בלויז רויטקייט אויף די הויט אדער אן אויסשלאג.

ביי א פאטאלע רעאקציע קען פאסירן ח"ו אז מען קריגט 'אנאפילעקסיס' – וואס מיינט אז די אדערן און קערפער ווערן געשוואלן, און מען ווערט דערשטיקט צוליב דעם וואס די האלז ווערט אויפגעשוואלן, און אויך קען די בלוט דרוק פאלן צו געפארפולע שטאפלן וויבאלד די אדערן ווערן אויסגעברייטערט, און אזוי אויך שטייגט דער 'פולס' צו א גאר ווילדע טעמפא. די איינציגע רפואה דערפאר איז דער 'עפי-פען' וואס געט א באלדיגע שטויס פון 'אדראנאלין' צום קערפער און בארואיגט די סימפטאמען, דעריבער איז גאר וויכטיג דאס צו טראגן מיט זיך כסדר אויב מען איז אלערגיש.

פינאט אלערגיעס - און עסנווארג אלערגיעס בכלל - מאכט זיך הויפטזעכליך ביי קינדער, און אין די לעצטע יארן שטייגט די צאל פון די קינדער וואס ליידן דערפון, אבער עס קען זיך אויך מאכן ביי ערוואקסענע, ספעציעל ביי אזעלכע וועלכע ליידן פון עקזעמע, אבער ביי ערוואקסענע זענען די סימפטאמען געווענליך לייכטער, אבער עס איז פארט ראטזאם צו זיך בארטן מיט א דאקטאר אויך אויב די סימפטאמען זענען לייכט וויבאלד עס קען אמאל פאסירן אז דער אלערגיע ווערט פלוצלינג ארגער און מען דארף זיין געווארט דערוועגן.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"צו זענט איר, אדער סיי ווער אין אייער פאמילע, אלערגיש צו פינאטס?"** האבן 31% געענטפערט: "יא". 69% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"צו האט איר אמאל באזוכט א קייראפרעקטאר?????** יא-ניין"

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

אלקא סעלצער איז א צוזאמענשטעל פון דריי באשטאנדטיילן, אספירין, סאדיום בייקארבענעיט (בעיקינג סאודע) און אנהיידרוס (סיטריק) עסיד. עס איז הויפטזעכליך געמאכט צו העלפן מיט לייכטע מאגן ברענען, אבער אויך מיט לייכטע קאפ שמערצן און בויכווייטאג וואס קען קומען פון טרונקען אלקאהאל, באקאנט אלס 'הענגאויווער".

דער אספירין באשטאנדטייל איז געמאכט צו לינדערן שמערצן, די בייקארבענעיט צו לינדערן מאגן ברענען און די סיטריק עסיד צו מאכן 'באבלס' אזוי ווי סאודע אויף צו צולייגן טעם און געשמאק דערצו. אלקא סעלצער האט זיך אנגעהויבן פארקויפן אין אמעריקע אין די דרייסיגער יארן און איז באלד געווארן גאר פאפולאר פאר מילדע שמערצן, קאפ ווייטאג און בויך ווייטאג.

א גרויס טייל פון איר פאפולאריטעט איז צו פארדאנקן די גאר אינטענסיווע מארקעטינג און אדווערטייזינג טעכניקן וואס זענען גענוצט געווארן צו דאס פארקויפן, עס ווערט אפט באצייכנט אלס איינס פון די מערסט אדווערטייזטע פראדוקטן אינעם צוואנציגסטן יארהונדערט, און די טאקטיקן ווערן ביז היינט געלערנט אין מארקעטינג און אדווערטייזמענט קורסן.

אלקא סעלצער איז הויפטזעכליך ווירקזאם פאר לייכטע שמערצן און קאפ ווייטאג, און קומט אין פארשידענע קאלירן און טעמים, און עס זענען שוין אויך דא פארשידענע פראדוקטן וועלכע קומען מיט צוגעלייגטע באשטאנדטיילן וועלכע העלפן פאר אנדערע זאכן ווי פארקילעכץ און פלו, און פארשידענע פראדוקטן וועלכע זענען די זעלבע ווירקזאם און ווערן פארקויפט אונטער אנדערע נעמען, טיילמאל פאר ביליגערע פרייזן, אבער מיט די יארן איז די פאפולאריטעט פון אלקא סעלצער עטוואס געפאלן, ספעציעל מיט פילע נייע פראדוקטן קעגן מאגן ברענען.

די עף-די-עי ווארנט אז צופיל באנוץ פון אלקא סעלצער קען ברענגען שווערע בלוטונג וויבאלד די אספירין מאכט די בלוט דינער, דאס איז רעלעוואנט בעיקר פאר עלטערע מענטשן, און מענטשן וואס האבן אולסערס אדער מערידין, אדער אזעלכע וואס נעמען שוין א מעדיצין צו דינער מאכן די בלוט, און אזוי אויך פאר מענטשן וואס טרונקן אסאך אלקאהאל.

אויסער העלפן מיט מאגן ברענען קען אלקא-סעלצער אויך גענוצט ווערן פאר פארשידענע 'פאטענטן' אינדערהיים, עס איז גוט צום רייניגן פאר שווערע פלעקן - ספעציעל פאר טעפ און קאך געצייג און אזוי אויך צירונג - און אזוי אויך קען עס העלפן אויפשטאפן א פארשטאפטע אפלויף.

זאל זיין אין בארירונג מיט'ן ווארצל.
הצלחה!

(-)

7255

אלקא-סעלצער פאר שליקעצן

ביי מיר איז שליקעצן געקומען פון דעם וואס איך האב געהאט א 'הערניע' (hernia) און ווען א שטיקל עסן בלייבט שטעקן פרובירט די גוף פטור צו ווערן דערפון דורך שליקעצן אסאך ביז עס גייט אראפ. עס קען קומען פון אזא קליינע זאך ווי א 'סעסאמי סיד' וואס קען אזוי מוטשענען און מען קען שליקעצן פון דעם א גאנצע טאג.

די עצה וואס די דאקטער האט אונז געגעבן איז צו טרינקען אלקא-סעלצער, דאס איז א טאבלעט וואס מען לייגט אריין אין וואס און די גאנצע וואסער ווערט פול מיט 'באבלס'. מען טרינקט איין גלאז דערפון זייער שנעל אויף איין מאל און די גאנצע 'עספאגוס' רער וואס פירט אראפ די עסן צום מאגן ווערט פול מיט וואסער און די קליינע עסן וואס איז פארשטעקט קומט ארויס פון די לאך און עס ווערט אפגעשווענקט און מען הערט אויף צו שליקעצן.

דאס האט אונז זייער געהאלפן.

(-)

7256

רעסעפיס מיט פראבלעמאטישע אינגרידיענטס

איך וויל מעורר זיין א פרט בשייכות די רעסעפיס וואס ווערן געדרוקט אינעם 'גאזעט'.

אין איינע פין די רעסעפיס זענען ערשינען אינגרידיענטס וואס נעמעט אריין סעלערי. מומחים אין בדיקת תולעים האבן שוין יארן צוריק באשטעטיגט, אז אינעווייניג אין סעלערי געפינען זיך ווערים, וואס מען קען נישט בודק זיין און ארויסנעמען, און דערפאר האבן זיי רעקאמענדירט בכלל נישט צו ניצן קיין סעלערי. ס'זענען ווארשיינליך דא מענטשן וואס ווייסן נישט דערפון, און דערפאר איז וויכטיג אכטונג צו געבן נישט צו דרוקן קיין רעצעפטן מיט באשטאנדטיילן וואס זענען נישט אויסגעהאלטן.

אגב, האבן משגיחים מעורר געווען אז אויך בלובעריס (blueberries) האבן אין זיך ווערים וואס מ'קען נישט ארויסנעמען און דערפאר זאל מען זיך אפהאלטן פון זיי עסן בכלל. דאס זעלבע מיט 'קינוואַ' (quinoa), אין וועלכן די מומחים האבן געטראפן א סארט שרץ מיט'ן נאמען 'בוקלייס' (booklice), וואס איז נישט נאר קליין, נאר קאמופלאזשירט זיך גרינג אריין אין דער סביבה וואו ער געפינט זיך, און ס'איז כמעט אוממעגליך אים צו זען.

דאס בעסטע וואלט געווען זיך נאכצופרעגן וועגן די אויבנדערמאנטע מאכלים ביי אייער וועד הכשרות אדער רב.

(-)

זייט 12»

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא
פארשטענדליך
און ווירקזאם
מעטאד

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

האט איר יסורים?

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

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

7257

זוכט אן עצה פאר אן אומגעוועהנליכן אטעם

מיר מוטשענען זיך זייער מיט א קינד, וואס האט זייער א הויכן אטעם וואס הערט זיך ממש ווי שנאָרכן. דאס קינד אטעמט שוואר און הויך נישט נאר ביינאכט ביים שלאפן, נאר אפילו סתם אזוי אינמיטן טאג הערט זיך זיין אטעם זייער שטארק.

מיר זענען געווען ביי צוויי אי-ען-טי פראפעסיאנאלן (otorhinolaryngologist). איינער פון זיי איז געווען דר. בענט (Dr. Bent). די דאקטוירים האבן דורכגעפירט די נויטיגע טעסטן, אבער די רעזולטאטן האבן נישט געוויזן קיין שום אומגעוועהנליכקייטן. דאס קינד האט נישט קיין גרויסע מאנדלען (tonsils) אדער ״עדונאָידס״ (adenoids). מיר האבן אויך געלאזט דורכפירן א שלאף-טעסט (sleep study) אויפ'ן קינד, וואס האט אויך נישט געוויזן קיין שום פראבלעמען.

דר. בענט האט שפעקולירט אז ס'וואלט אפשר געווען כדאי ארויסצונעמען די מאנדלען פונעם קינד, אבער ער האט אנגעוויזן אז ער נישט זיכער אז דאס וועט העלפן.

מיר האפן אז דער רובריק וועט אונז פירן צום ריכטיגן שליח. אויב עמיצער האט אזא אדער ענליכע ערפארונג און ווייסט פון א מיטל וואס וואלט אפשר יא געארבעט, אדער פון א גוטן אי-ען-טי וואס וואלט אונז געקענט העלפן, וואלטן מיר זייער מכיר טובה אויב איר וואלט אונז מיטגעטיילט דערווען.

א גרויסן יישר כח פון פאראויס.

(-)

7258

א מעגליכער הלכה-פראבלעם מיט אן אויספלוג

פאר אלעם וויל איך אויסדריקן מיין שעצונג פאר דער געוואלדיגער ארבעט וואס ״המספיק׳ טוט מיט אידישע קינדער. דער געוואלדיגער חסד און אויסנאמליכע איבערגעבנקייט פאר יעדן קינד באזונדער, ממש ווי יעדעס קינד וואלט געווען א בן יחיד אדער בת יחידה. איר ברענגט אריין אזויפיל שמחה און חיות תאיר די קינדער -- ממש צום באוואונדערן.

אין דעם ׳גאזעט׳ פון חודש טבת איז געווען באשריבן אן אויספלוג וואס ״המספיק׳ האט דורכגעפירט פאר די קינדער צו א שטאל, וואו עס ״ווערן אפגעהאלטן פערד געלויפן און פארמעסטן.״ וויל איך מעורר זיין אז די דאזיגע פארמעסטן (horse betting) זענען ממש ווי געמבלינג און פאלן אריין אינעם זעלבן איסור. דאס איז זיכער קעגן דער הלכה און די גדולי הפוסקים פון אלע דורות האבן אנגעוויזן אז מען טאר נישט טיילנעמען אין אזעלכע זאכן.

״המספיק׳, די ארגאניזאציע ווי דער ׳גאזעט׳, איז א חשוב׳ע, היימישע קערפערשאפט, וואס קומט אבער אויך מיט א גרויסער מאס אחריות. טויזנטער מענטשן לייענען אייער הערליכע צייטונג, פון וועלכער זיי נעמען ארויס א סך ניצליכע אינפארמאציע, עצות און הדרכה. מענטשן קענען טראכטן אז דאס גיין אויף אזעלכע פלעצער, וואס גרעניצט זיך מיט אן איסור דאורייתא ממש, איז אויסגעהאלטן, טאקע דערפאר וויל איר זענט אן ערליכע, היימישע ארגאניזאציע מיט א גרויסער מאס צוטרוי ביים ציבור.

השי״ת זאל העלפן איר זאלט ווייטער קענען מרבה זיין כבוד שמים מיט אלע גוטע זאכן וואס איר טוט און אייער עבודת הקודש.

בנציון ליכטער

רעדאקציע: נישט אלע פארמעסטן קימט מיט געמבלינג. אלנפאלא אי״ה וועט מען וועט פלאנען אזא סארט אויספלוג וועט מען זיך דורוך רעדן מיט א מורה הוראה

7259

א לעזונג פאר שוויצן

כ׳וויל זיך באציען צו בריוו #7001, וואס באקלאגט זיך וועגן שטארק שוויצן. (״איך לייד זייער שטארק פון שוויציג הענט. מיינע הענט שוויצן אפילו אין דער קעלט. און דערפאר ביי חתונות, שמחות און צוזאמקונפטן וועט מען גיט זיך די הענט פיל איך זייער אומבאקווים, וויל פאר מענטשן שטערט דאס שטארק.״)

איך פלעג זיך מוטשען מיט דעם פראבלעם. ביי מיר איז עס געווען בעיקר ביי די הענט און פיס, וואס פלעגט זייער שוויצן. אין מיין פאל האב איך פעסטגעשטעלט אז ס׳איז געקומען פון סטרעס. איך האב אנגעהויבן נעמען ׳בי-קאָמפלעקס סטרעס פאָרמולאַ׳ (B-Complex Stress Formula) פון דער סולגאר (Solgar) קאמפאני, וואס האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין ווירקזאם ביז גאר. איך נעם עס שוין אסאך יארן און דאס שוויצן האט זיך אויפגעהערט.

אגב, אין אלגעמיין באניץ איך זיך כמעט נישט מיט קיין וויטאמינען. בי-קאמפלעקס איז אבער זייער כדאי און העלפט פאר א סך אנדערע זאכן אין צוגאב צום שוויצן.

(-)

אייד ער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

7260

מיטלען פאר קענסער-ליידנטע צו קרעפטיגן דעם קערפער

ביטע אריינלייגן מיינע שורות, וואס קענען העלפן אנדערע אידן וואס געפינען זיך אין די זעלבע שוועריגקייטן. ווי איך.

איך גיי יעצט דורך א שווערע תקופה. איך בין, פאר קיינעם נעדאכט, דיאגנאזירט געווארן מיט קענסער. ווי יעדער ווייסט, קומט די מחלה מיט א סעריע פון שווערע, אינטענסיווע באהאנדלונגען, וואס ברענגען שוועריגקייטן-ווירקונגען. איז, ווייל איך דא מיטטיילן צוויי עצות, וואס העלפן מיר דורכאויס דער שווערער תקופה און לינדערן די שווערקייטן וואס קומען מיט די באהאנדלונגען שוין א לענגערע תקופה. כ׳האף אז דאס וועט העלפן אנדערע, וואס געפינען זיך אינעם זעלבן מצב.

ווי יעדער ווייסט, איז איינע פון די זייטן-ווירקונגען וואס קענסער-טריעטמענטס ברענגט אן אפגעשוואכטער אימיון-סיסטעם. די טעראפי סעסיעס באשטייען פון שטארקע סובסטאנצן, וואס קומען טאקע מיט'ן ציל פון פארניכטן דעם קענסער, אבער שעדיגן אויך די געזונטע טיילן פונעם קערפערליכן שיץ-סיסטעם, וואס שוואכן זייער אפ דעם מענטש און ברענגען נאך שווערע און אומבא׳טעמ׳טע תוצאות. וויל איך מיטטיילן וועגן צוויי גוטע, ווירקזאמע מיטלען, וואס האבן מיך זייער געהאלפן אין דעם הינזיכט דורכאויס דער שווערער תקופה.

ס׳איז דא צו באקומען א געוויסער וויטאמין מיט'ן נאמען עי-עיטש-סי-סי (AHCC), וואס איז נישט אזוי גאנגבאר און באקאנט, אבער איז זייער ווירקזאם. דער וויטאמין באשטייט פון א געוויסער סובסטאנץ וואס געפינט זיך אין שוועמלעך (mushroom extract), וואס גיט א סך כח פאר'ן אימיון סיסטעם. עס קרעפטיגט דעם קערפער און גיט א גרויסע דאזע כח פאר'ן פאציענט אויסצוהאלטן די באהאנדלונגען. מיך האט עס גאר שטארק געהאלפן דורכגיין די שווערע וואכן חדשים פון טריעטמענטס, און כ׳קען זאגן אז ס׳האט מיך אפעקטירט ממש נאר א מינימום און כ׳בין בחסדי ה׳ געווען כמעט כאחד האדם. דער עיקר ציל מיט דעם עי-עיטש-סי-סי איז צו העלפן דעם מענטש דורכאויס די קענסער-באהאנדלונגען, אבער לויט א סך שטודיעס איז דער וויטאמין נישט נאר א תומך אין די טריעטמענטס, נאר נעמט אויך אן אקטיוון טייל אינעם אויסראטן דעם קענסער.

אויף דער אנווייזונג פון א מומחה האב איך אנגעהויבן מיט א טעגליכער דאזע פון זעקס טאבלעטן פון 750 mg, דריי אינדערפרי און דריי אויפדערנאכט. נאך א חודש איז די טעגליכע דאזע פארגרעסערט געווארן צו אכט טאבלעטן.

עס זענען פאראן גאר א סך פירמעס וואס פראדוצירן דעם וויטאמין, אבער געוויסע זענען מער ווירקזאם ווי אנדערע. אויפ'ן סמך פון נישטערן און ארומזוכן וויל איך מיטטיילן, אז דער בעסטער איז דער וויטאמין וואס הייסט ׳וועדזשעטעריען קעפסולס, עי-עיטש-סי-סי, 750 מיליגראַם׳ (Vegetariean Capsules – ahcc 750 mg), און ווערט געמאכט דורך דער קאמפאני ׳אָלימפיען לעבס׳ (Olympian Labs). עס זענען פאראן א סך געשעפטן וואס פארקויפן דעם פראדוקט, אבער דער ביליגסטער וואס איך האב געטראפן איז געווען ביי ׳בעטער העלט אינטערנעשאנעל׳ (Better Health International). זייער טעלעפאן נומער איז 800-772-5568.

נאך א גאר ווירקזאמער מיטל צו שטארקן און שטיצן דעם אימיון סיסטעם איז א געוויסער שטויב מיט'ן נאמען ׳אולטראַ פיור והעי פּראָטין׳ (Ultra Pure Whey Protein Powder), וואס ווערט פראדוצירט דורך דער פירמע ׳נוטראַ ביאָדזשענעסיס׳ (Nutra Biogenesis).

עס זענען דא צענדליגע סארטן 'אלערגיעס' אבער עס ווערט איינגעטיילט אין צוויי קאטעגאריעס, עוויירמענטאלע-סעזאנאלע אלערגיעס, און עסנווארג-סובסטאנץ אלערגיעס. די ערשטע איז די באקאנטע היי-פיבער, אדער אנדערע סארט אלערגיעס, א שטייגער ווי אן אלערגיע צו בעלי חיים, אדער צו שטויב, אדער צו אנדערע אומשטענדן. אזוי אויך צו א ביס פון א בין אדער מאסקיטא א.ד.ג.

דאן זענען דא פילע אלערגיעס צו עסנווארג און מעדיצינען, הויפטזעגליך אייער, פינאטס, מילכיגס, פיש, ניסלעך, סעסעמי, סעלערי, מאסטערד, סוי בונדלעך, און גלוטאן. און פילע פון די אלערגיעס קענען זיין פאטאל ח"ו און עס איז דעריבער דאס געזעץ אז מען דארף אויפשרייבן אויף די אינגרידיענטס אויב עס פארמאגט סיי וועלכע פון די 'אלערגאנס'.

אלערגיעס קענען האבן אן עפעקט אפילו אין עקסטרעם קליינע דאזעס, דאס נעמט זיך פון דעם וואס דער קערפערליכע אימיון סיסטעם דערשפירט דאס ווי א סכנה, ווי א גיפט, און טוט דאס באקעמפן מיט אלע כוחות, און דאס פירט דערצו אז דער קערפער לאזט ארויס פארשידענע כעמיקאלן וואס שאפט אן אומבאלאנס וואס קען ברענגען אן אויסשלאג, אדער ח"ו צו פיל ארגער פון דעם.

דער קערפער קען זען א 'ניסל' ווי א בייס פון א גיפטיגע שלאנג, און עס שיקט ארויס 'אנטיבאדיס' וואס קענען פארשווערן דעם אטעם און דאס הארץ ריטם, און

אויב ווערט דאס נישט באהאנדלט גלייך קען זיך דאס ענדיגן גאר שלעכט, דעריבער איז אלעמאל ראטזאם צו באלדיג אלאמירן הילף אויב פארדעכטיגט מען אן אלערגישע ראאקציע.

אלערגיעס זענען הויפטזעגליך געפערליך - וואס מיינט למשל אז צווילינגען וועלן אין רוב פעלער ליידן פון די זעלבע אלערגיעס, און עס זענען דא אלערגיעס וואס לויפן אין פאמיליעס, אבער עס איז נישט גענצליך געפערליך, און עקספערטן זענען ביי די מיינונג אז עס זענען דא נאך פאקטארן וועלכע ברענגען אלערגיעס. די מיינונג איז ספעציעל אנגענומען היינט, וועו מען זעט אז די ראטע פון אלערגיעס שטייגט שטארק פון יאר צו יאר ביי יונגערע קינדער, און עס איז געשאצט צו האבן געשטיגן מיט גאנצע 100 פראצענט אין די לעצטע צוואנציג יאר, וואס מיינט איבער דאפלט.

עס זענען דא פארשידענע טעאריעס פארוואס עס איז דא אן אויפשטייג אין אלערגיעס איבער די וועלט אין די לעצטע יארן, געוויסע זאגן אז עס איז וויבאלד מיר זענען געווארן "צו שטארק היגיענישׂ" וואס מיינט אז מיר לעבן אין א סטעראליזירטע וועלט וואס אונזער אימיון סיסטעם איז נישט צוגעוואוינט אזוי שטארק אז ער דארף כסדר אפשלאגן אויסערליכע באקטעריע און באצילן, און דעריבער רעאגירט עס גאר אגרעסיוו צו סובסטאנצן וואס עס אידענטיפיצירט אלס סכנה. אבער אנדערע זאגן גאר פארקערט, אז לופט פארפעסטיגונג שפילט א ראלע אין דעם מיסטעריעזן אויפשטייג פון אלערגיעס.

דער שטויב איז זייער מאכטפול און שטארקט דעם גוף אויף א גרויסן פארנעם. איך נעם איין פארציע טעגליך.

ווי באקאנט, איז איינע פון די נישט געשמאקע תוצאות פון קענסער-באהאנדלונגען אז די הער פאלט ארויס. ווי איך האב געהערט פון א מומחה, וואס איז פארמישט אין דער עבודת הקודש פון העלפן א סך אידן מיט די זאכן, איז דער גרעסטער חידוש מיט דעם שטויב אז עס האלט אפ די הער פון ארויספאלן. איך אליין קען מעיד זיין דערויף פון מיין אייגענער ערפארונג, אז א טעגליכע דאזע פון דעם שטויב העלפט אין דעם הינזיכט, בדוק ומנוסה ! איך וויל אבער דערבייַ אנווייזן אז דא איז פאראן א מעגליכע שאלה פון חלב עכו"ם און דערפאר איז כדאי זיך דורכצורעדן מיט א מורה הוראה פאר'ן נעמען. דעם פראדוקט קען מען קויפן ביי 'העלטי גודס' (Healthy Goods). זייער טעלעפאן נומער איז 800.689.8221.

סתם לידיעה, איך האב נישט קיין שום טובת הנאה דערפון, און בין עס מפרסם לטובת הרבים לזכותי.

זאל יעדער זיין און בלייבן געזונט און שטארק און קיינמאל נישט זיין אנגעוויזן אויף אזעלכע עצות.

(-)

7261

הויכע-אטעמען אלערגיע

מיר ווילן הערן פונעם ציבור עצות פאר אונזער 10 יעריג קינד. מיר גלייבן אז ליידער ווען נאך פילע ליינער קענען בענעפיטירט פון די עצות וואס מען וועט אריינשיקן.

אונזער טאכטער ליידט פון א שווערע און הויכע אטעם (wheezing) זייט זי איז איין יאר אלט. עס איז א זאך וואס קומט געווענליך פון אלערגיעס, אבער ביי איר קען זיך עס מאכן ווען אימער (נישט דווקא פון אן עסן וואס זי איז אלערגיש). מיר האבן נאכגעפאלט די אנווייזונגען פונעם דאקטער און געגעבן די מעדיצין 'אלבוטעראל' (Albuterol) ווען עס האט אויסגעפעלט, אבער דאס איז נאר א רפואה אויפ'ן מינוט און נישט א געגליכע רפואה.

מיר זענען אויך געגאנגען צו א גרויסע לונגען דאקטער וואס האט אונז געזאגט אז עס איז אן 'ענווייירמענטאל אלערגיע' (environmental allergies) וואס מיינט אז די פארפעסטיגונג אין די לופט איז דער פראבלעם און און מען דארף געבן אלערגיע שאטס (allergy shots) דערצו. און דאס רעדט זיך פון א פראצעדור פון בערך 3 יאר און די סוקסעס ראטע דערפון איז נאר 80%.

מיר ווילן פרעגן אויב איינער האט טאקע געהאט הצלחה מיט געבן די איינשפריצן אדער אויב איז מען חלילה געווארן אפגעבריעט דערפון. אפשר ווייסט איינער פון א נאטורליכע רפואה וואס קען בעז"ה אינגאנצן אויסהיילן די פראבלעם?

ביטע ענטפערט ווי שנעלער ! יישר כח פון טיפן הארצן !

(-)

7262

עצה פאר קינדער צו עסן גרינצייג

איך וויל זיך באציען צום בריוו #6877, וואס האט געבעטן אן עצה צוצוגעווואוינען די קינדער זיי זאלן עסן מער גרינצייג. ("איך האב ב"ה א גרויסע משפחה פון גרויסע און קליינע, און מיר פרובירן צוצוגעווואוינען די קינדער פון יונגווייז אויס צו עסן געזונט. קינדער האבן אבער נישט ליב קיין גרינצייג, און מיר זוכן עצות וויאזוי מען קען מאכן קינדער זאלן ווילן עסן גרינצייג.")

דאס איז א שווערigקייט מיט וועלכער א סך עלטערן ספראווען זיך. גרינצייג איז געזונט, און פעלט זיך אויס פאר דער אנטוויקלונג פון די קינדער, רוב פון וועלכע האבן עס אבער נישט באזונדערס ליב צו עסן.

וועו איך בין געווען א קינד, איז מיין מאמע אויפגעקומען מיט אן אריגינעלע המצאה וויאזוי צו מאכן אונז קינדער נישט נאר עסן דאס גרינצייג, נאר בעטן און וועלן עס עסן. דער געדאנק איז געווען באזירט אויף א באקאנטן פאקט, אז מענטשן, קינדער ווי ערוואקסענע, ווילן דווקא האבן דאס וואס זיי קענען נישט האבן. "די גראז אויף יענער זייט איז אייביג גרינער" און יענעמס איז אייביג בעסער ווי מיינס. מיין מאמע פלעגט צושטעלן א טעלער געזונטן און קרעפטיגן גרינצייג, ווי בראקאלי (broccoli) און קאליפלאואר (cauliflower). זי האט געגומען דעם טעלער, עס אוועקגעשטעלט נעבן מיין טאטן, און דערקלערט פאר אלע קינדער, "דאס האב איך געמאכט נאר פאר טאטין!" די מאמע האט דערביי זיכער געמאכט צוצולייגן פאר יעדן קינד, "אויב דו ווילסט האבן א קליין שטיקעלע, וועסטו מוזן פרעגן טאטי'ן."

ווי פארשטענדליך האבן מיר קינדער נאר געוואלט האבן אביסל פון יענעם טעלער גוטע זאכן ווא נאר טאטי מעג האבן, און די מאמע האט טאקע נישט לאנג ווארטן ביז די בעטענישן האבן זיך אנגעהויבן. דער טאטע, וועלכער האט דא איבערגענומען די זאך, האט גוט געשפילט זיין ראלע און זיך געלאזט איינבעטן און אונז געגעבן ממש קליינע שטיקעלעך. ביסלעכווייז האבן אונזערע עלטערן 'צווישן זיך באשלאסן' אז מאמי זאל מאכן מער, כדי טאטי, וועלכער איז אזוי גוטהארציג און גיט אוועק פון זיין פארציע, זאל בלייבן מיט גענוג פאר זיך...

אזוי ארום איז גרינצייג שטאפלווייז אריינגעקומען ביי אונז און געווארן א פאקט פונעם לעבן.

(-)

7263

עצה פאר א קינד וואס רעדט נישט אין חדר

איך וויל פארשלאגן א געדאנק פאר בריוו #7007, וואס באקלאגט זיך וועגן א קליין קינד, וואס איז זייער שעמעוודיג און ממש שטום אין חדר. ("מיין דריי-יעריגער זון רעדט נישט אין חדר! עס כאפט אים אן א שטומעניש דווקא אין חדר! אינדערהיים און מיט זיינע נאענטע געשווויסטער אדער חברים איז ער א ליסטיג, לעבעדיג יונגעלע. אין חדר, אבער, איז ער גענצליך שטום און שווייגט די גאנצע צייט.")

איז דא אן עצה, אז איינער מיט וועמען דאס קינד איז געווג נאענט און באקוועם, איינער פון די עלטערן, געשווויסטער אד"ג, זאל גיין מיט'ן קינד אין חדר אין א צייט וועו דער קלאס איז ליידיג. דער באגלייטער זאל אביסל פארברענגען מיט'ן קינד אינעם ליידיגן קלאס, אין שפיל-הויף, אדער ארום דעם בנין פונעם חדר, און זיכער מאכן צו שמועסן מיט אים. אין דער אפוועזנהייט פונעם מלמד און די אנדערע קינדער, וועט דאס קינד ווארשיינליך יא זיין באקוועם צו רעדן מיט דעם באגלייטער, וועלכער איז אים קענטליך און היימיש. דאס וועט

זייט 15 »

ליינער'ס גאזעט
קורצע פראגעס

7268
הילף מיט פארשטאפטע אדערן

מיר ווילן פרעגן אויב איינער האט געהאט גוטע ערפארונג מיט מאכן אן אפעראציע פאר פארשטאפטע אדערן אין די פיס ווי עס העלפט שוין נישט קיין סטענטס. און בכלל עצות און רעקאמענדאציעס וויאזוי דאס צו באהאנדלן ביטע זיך ווענדן צו די רעדאקציע.
א גרויסן דאנק!

(-)

7269
פיס ווייטאג ביי קינדער

מיין קינד האט גאנץ אפט פוס ווייטאג, עס איז נישט קלאר פון וואס דאס נעמט זיך און מיר פרובירן צו געבן 'טיילאנאל' אדער 'מאטרין' אבער דאס קומט כסדר צוריק און מיר זוכן עפעס א נאטורליכע עצה. דאס מאכט זיך געווענליך ביינאכט און מיר ווילן וויסן אויב עמיציר האט ערפארונג מיט עפעס וואס האט זיי געהאלפן.

(-)

7270
באנעצן ביי ערוואקסענע קינד

וויאזוי קען מען העלפן א גרעסערע קינד וואס מוטשעט זיך זייער מיט באנעצן ביינאכט. עס איז זייער שווער דאס צו באהאנדלן, זי ווייסט אליין אז זי דארף דאס באהאנדלן אבער זי איז הילפסלאז און מיר ווילן נישט לייגן קיין דרוק אויף איר ווייל דאס צוברעכט איר נאר מער. זי איז א ליכטיג קלוג מיידל מיט אלע מעלות אבער דער פראבלעם צוברעכט איר זייער שטארק און עס שאדט איר פאר איר הצלחה אין אנדערע זאכן. ביטע צוריקשרייבן ווי שנעלער מיט עצות אדער אייגענע ערפארונג.

(-)

7271
אקיופעישאנעל טעראפיסט פאר יונג קינד

איך זוך איינער וואס טוט 'אקיופעישאנעל טעראפי' פאר 'טשיילדהאד דיוועלאופמענט' (Childhood Development) פאר א זעקס יעריגע יונגל. מיר זוכן איינער וואס איז פראפעסיאנעל און ערפארן. אויב האט איר א רעקאמענדאציע ביטע פארבינדט זיך מיט אונז.

(-)

7272
פליסיגקייט אין די אויערן

איך פלאג זיך מיט פליסיגקייטן אין די אויערן, א זאך וואס ברענגט ווייטאגן און אויך שמועה פראבלעמען, פילע האבן רעקאמענדירט א סארט מאסאדזש וועלכע רייניגט אויס די איבעריגע פליסיגקייטן פונעם 'לימפ סיסטעם' -- דאס רופט זיך 'לימפאטיק דרעינעדזש'. דעריבער וויל איך וויסן אויב ווייסט איינער מער וועגן דעם מהלך פון 'לימפאטיק דרעינעדזש' (Lymphatic Drainage) פאר פליסיגקייט אין די אויערן?

(-)

7273
דאקטער פאר טיירויד

איך זוך א דאקטער וואס קען ארויסהעלפן מיט טיירויד פראבלעמען, ווי אויך סופלאמענטן וואס קענען העלפן. איך נעם שוין הויעכע דאזעס פון אייאדיין אבער דאס האט נישט געלעזט דעם פראבלעם. אזוי אויך וויל איך וויסן צו איינער ווייסט מער אינפארמאציע וועגן די פאלגענדע דאקטוירים? Dr. Micheal Schachter פון Suffern און זיין שותף וואס הייסט Dr. John Reynolds, אדער Dr. David Bornstein פון מאנהעטן. אדער אפשר ווייסט איינער פון אן אנדערן גוטע דאקטער וואס איר וואלט רעקאמענדירט?

(-)

ליינער'ס גאזעט
קורצע ענטפערס

7274
וויפיל דארף מען שלאפן

בריוו #6650 פרעגט וויפיל מען דארף שלאפן:
יעדער מענטש דארף אליין זען וויאזוי זיין קערפער רעאגירט און ווען ער איז צופרידן מיט זיין שלאף. אויב א מענטש לייגט זיך שלאפן יעדע נאכט אין די זעלבע צייט און וועקט זיך נישט אויף מיט א וועקער זייגער, קען ער אליין זען וויפיל שעות זיין גוף דארף צו שלאפן לויט ווען ער שטייט אויף פון זיך אליינס און שפירט אויסגערוט, דעריבער איז וויכטיג צו האבן א געזונטע רוטין און לאזן דעם קערפער באקומען די ריכטיגע מאס שלאף.

(-)

7275
עצה פאר רויז

צוויי פון מיינע קרובים האבן געהאט א רויז זייער אפט, בערך יעדע האלבע יאר, און האבן שטארק געליטן דערויף און נישט געקענט פטור ווערן דערפון. ביז זיי זענען געגאנגען צו א גרויסע אדערן דאקטאר וואס האט געהייסן נוצן טעגליך די זייף היביקלענס (Hibiclens) און עס עס איז שוין אריבער אפאר יאר זייט דעמאלטס און ב"ה זיי זענען אינגאנצן פטור געווארן און האבן נישט געהאט א רויז.
אזוי אויך האב איך באמערקט אז זיי האבן געליטען בעיקר ווען זיי האבן געהאט אסאך סטרעס און פאר דעם קען דר. סארנא'ס מעטאד העלפן.

(-)

7276
בליסטערס פון צעליאק

איך וויל ענטפערן פאר בריוו #6856 וועגן בליסטערס אין מויל:
בליסטערס אין מויל קען זיין איינע פון די סימפטאמען פון 'צעליאק דיזיז' וואס נעמט זיך פון אן אנטצינדונג אין די קישקעס. אויב זעט מען נאך סימפטאמען אזוי ווי מידעקייט, בויך ווייטאג, איינגעהאלטנקייט אדער סיי וועלכע אזעלכע סימפטאמען איז כדאי צו גיין צו א ספעציאליסט דאס אונטערזוכן אויב דאס איז נישט צעליאק.

(-)

7277
אקופאנטשעריסט פאר בלוט דרוק

בריוו #6855 איבער הויכע בלוט דרוק:
דער שרייבער פרעגט וואס מען קען טון פאר הויעכע בלוט דרוק וואס מען זעט נישט קיין סיבה דערפאר, וויל איך עצה'ן אז איך קען אן אקופאנטשעריסט וואס קען אפשר דיאגנאזירן וואס דאס איז, און קען טרעפן א נאטורליכע וועג דאס צו באהאנדלן און העלפן דערמיט. זיין נומער איז 212-661-6888.

(-)

7278
ציגן מילך פאר בליסטערס

ענטפער פאר בריוו #6856 פאר בליסטערס:
ביי אונז אין משפחה האט איינער געהאט כסדר'דיגע בליסטערס וואס האבן געהאלטן אין איין צוריקקומען. מען האט אונז גע'עצה'ט אריינגעשפריצן פרישע ציגן מילך אריין אין מויל, און צו אונזער וואונדער זענען אלע בליסטערס גלייך אוועקגעגאנגען!

(-)

7279
פרוכט זאפט פאר אנעמיע

עס איז באקאנט אז מענטשן טרינקען מילגרוים זאפט פאר אנעמיע -- נידריגע אייזן. איך האב געהערט אז דר. לימאדזשעס (Dr. Limoges) זאגט מען זאל טרינקען 'בלעק טשערי' זאפט דערפאר. איך וואלט געוואלט הערן אויב איינער האט שוין פרובירט דעם זאפט און וואס זענען געווען די רעזולטאטן. און קען מען עס צוגלייכן צו מילגרוים זאפט אדער איז עס בעסער? ביטע לאזט וויסן אין די גאזעט אדער רופט: 718-210-8668.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

העלפן דורכברעכן ביים קינד דעם געדאנק, אז ער קען יא רעדן אין דער סביבה, און ס'וועט האפנטליך אויף אים איבערלאזן א השפעה, אז ער זאל ביסלעכווייז זיך עפענען שפעטער, ווען ער גייט אין חדר אליין, אן יענער באקאנטער פערזאן.

עס זענען פאראן א סך מענטשן וואס האבן געזען גוטע רעזולטאטן מיט דעם מהלך.

(-)

7264

א קשיא אויף א מעשה

אין דעם 'גאזעט' פון חודש טבת תש"פ איז געדרוקט געווארן א געשיכטע מיט הגה"צ רבי מיכאל בער ווייסמאנדל זצ"ל, וויאזוי ער האט געהאלפן דעם סטראפקעווער רב זי"ע אינאיינעם מיט א גרופע אידן זיך ארויסראטעווען פון די נאציס ביי דער צווייטער וועלט-מלחמה. ווי די מעשה איז דערציילט געווארן, האט רבי מיכאל בער זיי געהאלפן זיך פארשטעלן ווי דייטשן, און אזוי ארום איז די גרופע בס"ד אנגעקומען צו דער נייטראלער שווייץ.

וויל איך מעורר זיין אויף איין נקודה, וואס איז ווארשיינליך נישט ריכטיג. איר האט דערמאנט, אז ווען די דייטשן האבן אפגעשטעלט די אידן און פרובירט דערגיין ווער זיי זענען, האבן יענע גע'טענה'ט אז זיי זענען אמת'ע דייטשן. (דאס לשון אין 'גאזעט' איז געווען, "די אידן האבן געזאגט, וואס הייסט, ניין, זיי זענען רעכטע דייטשן.") דאס קען אבער נישט זיין, וויבאלד אין שלחן ערוך ווערט געברענגט אז א איד טאר זיך אהערשטעלן ווי א גוי, און דער געוועניליכער כלל ביי רוב מצוות און עבירות, אז זיי ווערן נדחה ביי א פאל פון פיקוח נפש, איז ביי דעם נישט גילטיג, ווייל די הלכה זאגט אז דאס גייט אריין אינעם גדר פון זאכן וואס זענען ביהרג ואל יעבור. במילא קען נישט זיין אז יענע אידן האבן געזאגט די ווערטער, און עס מוז זיין אז יענע גרופע האט זיך באוויזן ארויסצודרייען פון די דייטשן אויף אן אנדערן אופן.

(-)

רעדאקציע: א רעכטע דייטש קען אויך זיין א יוד, א שטייגער ווי איינער זאל זאגען אויף א גאר היימישע יונגערמאן אז ער איז א רעכטע אמריקאנער

7265

מהלך פאר בעט-באנעצן

פאראן וואס מוטשען זיך מיט קינדער, וואס באנעצן זיך איבערנאכט (bed wetting). מ'רעדט ווי פארשטענדליך פון קינדער, בפרט עלטערע, וואס וואלטן שוין געזאלט זיין איינגעוואוינט עס נישט צו טאן, אבער ווען עס קומט צו אויפדערנאכט, קענען זיי זיך נישט אפגעוואוינען דערפון. וויל איך מיטטיילן וועגן א געוואלדיגער פראגראם וואס איך האב אנגעהויבן ניצן, פון וועלכער איך בין דערווייל זייער צופרידן.

די פראגראם הייסט 'דריי פּאָינט סאלושאנס' (Dry Point Solutions). די וואס שטייען אונטער דער פראגראם זענען זייער איבערגעגעבן און שענקען יעדן פאל מורא'דיגע אויפמערזאמקייט. ס'איז נישט קיין 'קאמערציאלער' מיטל, נאר יעדער קעיס ווערט באזונדערס באטראכט און באהאנדלט, און איידער זיי נעמען עס אן אנאליזירן זיי דעם קינד און מצב, און דאן זענען זיי מחליט צי זייער פראגראם וועט דא זיין ווירקזאם. די פראגראם איז געמאכט געווארן פאר עלטערע ווי יונגערע, אריינגערעכנט אזעלכע וואס שלאפן גאר טיף. די מענטשן פון דער פראגראם זענען זייער געטריי פאר דער זאך, און זיי גאראנטירן דעם סוקסעס אויף אזוי ווייט, אז זיי וועלן אומקערן דאס געלט אין פאל ס'איז נישט מצליח.

מיר האבן גענומען די פראגראם און געזען א ריזיגן שינוי לטובה שוין נאך דער דריטער וואך. מיר שטייען שוין נאך דריי חדשים, און ב"ה דאס בעט-באנעצן האט זיך כמעט גענצליך אפגעשטעלט.

די מענטשן אונטער דער פראגראם באגלייטן אייך און ארבעטן מיט דורכאויס דער גאנצער צייט מיט חיזוק, הדרכה און פארשידענע אקטיוויטעטן און פעולות. איך וואלט עס זייער רעקאמענדירט. זייער טעלעפאן נומער איז 1844-234-4050.

(*)

7266

רעקאמאנדירט מומחה פאר 'ענקאָופּרעסיס'

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

מיר האבן א קינד וואס האט געהאט אן ענליכן פראבלעם: ביז די ניין יאר האט ער נישט געהאט קיין נארמאלן סדר פון ארויסגיין; דערצו האט ער אויך געהאט א גערוך. מיר זענען ב"ה געהאלפן געווארן ביי אן אוראָלאָגיסט (Urologist), וועלכער איז דא געווען דער ריכטיגער שליח וויבאלד דער גאנצער סיסטעם פון ארויסגיין ארבעט אינאיינעם. דער נאמען פונעם ספעציאליסט איז דר. סילוויא הארדינגס (Dr. Sylvia Hardings), וועלכע ארבעט ביי Pediatric Urology Associates. מיר זענען געווען ביי זייער אפיס אין מידלטאון, אבער דער צענטער פארמאגט פיליאלעס אין מערערע געגנטן. דער טעלעפאן נומער איז 914-493-8628. הצלחה!

(-)

7267

דר. סארנא'ס מיטל פאר מויל גערויך

איך וויל זיך באציען צום בריוו #7001, וועלכער פרעגט אן עצה פאר א שווערן גערוך אין מויל. ("איך מוטשע זיך שוין לאנג מיט דעם פראבלעם אז איך האב זייער א שטארקן גערוך אין מויל ... איך פוץ די ציין יעדן אויפדערנאכט און אינדערפרי ... עס איז מיר ממש א בושה צו רעדן מיט מענטשן פנים אל פנים...")

איך האב זיך געפלאגט מיט דעם פראבלעם אין משך פון לאנגע יארן. איך האב פרובירט פארשידענע מיטלען פטור צו ווערן דערפון, ווי למשל 'אַסודאָפּיליס' (acidophilis) און פּיצן די ציין מיט 'טעראַברעדה' (Therabreath), אבער די אלע זאכן האבן געהאלפן בלויז פאר א קורצער צייט און ס'איז מיר קלאר געווארן אז זיי זענען נישט קיין פערמאנענטע לעזונגען. איך האב פרובירט גוט רייניגן צווישן די ציין מיט די ספעציעלע ציין-שטריקלעך (flossing), אבער אפילו דאס האט נישט געארבעט אויף צו לאנג. די איינציגע זאך וואס האט יא געארבעט איז געווען דר. סארנא'ס מעטאד. בעצם האב איך פונקט זיך אויסגעלערנט דעם מהלך צוליב א צווייטער סיבה, אבער נאכ'ן אנהייבן ארבעטן דערמיט האב איך באשלאסן עס צו פרובירן אויך לגבי דעם גערוך-פראבלעם, און עס האט מיר ב"ה באמת געהאלפן!

(-)

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

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

המספיק נייעס

משפחת המספיק: ווען המספיק און געטרייישאפט **לויפט אין די פאמיליע...**

אין די שפאלטנס פון אונזער אויסגאבע באנוצן מיר זיך אפט מיט'ן אויסדרוק "המספיק משפחה" – דאס קומט געווענליך צו באטאנען די נאנטע באציאונגען צווישן די שטאב מיטגלידער און די קינדער מיט וועלכע זיי געבן זיך אפ, און די נאנטקייט צווישן די גאנצע המספיק שטאב וועלכע ארבעטן אינאיינעם – אין אלע אפטיילונגען און פראגראמען – מיט א פאראיניגטע ציל און מיסיע.

אבער לכבוד דעם ערשטן נומער פון תשפ"א האבן מיר געוויידמעט דעם טערמין פאר אן אנדערער ערשיינונג – נעמליך פאקטישע משפחה מיטגלידער וועלכע האבן פארוואנדלט זייער ארבעט פאר המספיק אלס א אייגענטליכע "פאמיליע טראדיציע" – און די קינדער וועלכע האבן געזען זייערע עלטערן טון די הייליגע ארבעט אין המספיק האבן באשלאסן צו גיין אין זייערע פוסטריט און זיך אנשליסן אין די בריי־טערע "המספיק פאמיליע".

צווישן די הונדערטער מיטגלידער אין המפסיק פארמאגט יעדער איינציגער אן אייגענע געשיכטע פארוואס ער – אדער זי – האט באשלאסן זיך אנצושליסן אין המספיק, אבער די געשיכטעס פון די קינדער, די צווייטע דור פון המספיק מיטגלידער, איז אייגענטארטיג און פארדינט זיך צו באשריבן ווערן, און דערמיט שיינען א ליכט אויף די אייגענטארטיגקייט פון המספיק אין אלגעמיין. פאלגנד וועלן מיר אויס צוויי אזעלכע פעלער פון נאך פילע פעלער צו וועלכע מיר וועלן אי"ה צוריקקומען אין א קומענדיגע געלעגנהייט.

פונעם גאזעט אפיס צום דעי־העב

החסיד ר' מענדל העכט – אדער מענדי, ווי מיר רופן אים אינעם המספיק גאזעט ביורא וואו ער ארבעט שוין פאר איבער צען יאר – איז א באגאבטער שריפטשטעלער, א חבד'סקער חסיד און א ירא שמים וועלכער איז א צענטראלער פיגור אין די הויפטקוואַרטירן פון 'המספיק אוו ראקלענד קאונטי' האט וואַרשיינליך נישט געווייסט אז זיין פאזיציע אינעם גאזעט וועט אויך פארוואנדלט ווערן אין א 'פאמיליע פראבלעם' וועלכע האט זיך אנגעהויבן פאר יארן צוריק וועז זיין טאכטער א יונג מיידל איז אים געקומען באזוכן אינעם אפיס.

"שוין דעמאלטס האב איך געווייסט אז ווען איך וואקס אויף גיי איך ארבעטן אין המספיק" זאגט אונז מרת. גלאצער, היינט א דירעקט סופארט פראפעסיאנעל אינעם דעי־העב אין 'המספיק אוו קינגס' וואו זיך האט זיך אריבערגעצויגן נאך די חתונה, נאכדעם וואס זי האט שוין געארבעט פאר צוויי יאר פאר'ן דעי־העב אין ארענדזש קאונטי.

אבער אויך דא איז דער באזוך אין די יוגענט יארן נאר א טייל פון די געשיכטע, מרת. גלאצער טיילט מיט וויאזוי זי האט געזען איר פאטער זיך אפגעבן מיט זיין יונגערער ברודער וועלכער איז נפטר געווארן יונגערהייט נאכ'ן זיך מושטען מיט שווערע יסורים, און ר' מענדל האט זיך אפגעגעבן מיט אים מיט אויסטערלישע מסירת נפש.

"איך האב דאס געזען ביי מיין טאט'ן וויאזוי ער האט געקענט אוועקגעבן גאנצע טעג צו זיצן מיט מיין פעטער, און איך האב מיך פון אים געלערנט וואס עס מיינט העלפן אנדערע, און איך געדענק דאס יעדן טאג ווען איך קום אריין אינעם דעי־העב" זאגט זי אונז.

אב ובתו שראו את החידוש: ר' מענדל העכט ביי די ארבעט אינעם 'גאזעט' רעדאקציע הויפטקוואַרטיר

די מאמע גייט אינעם זוהן'ס פוסטריט:

די קימענדיגע ביישפיל איז גאר א פארקערטע פאל, פון א זוהן וועלכער האט אינספירירט זיין מוטער שתחי' זיך צו אנשליסן אינעם המספיק מיסיע. נעמליך דער געטרייער די־עס־פי ר' אברהם שאנפעלד – באקאנט צווישן פריינט אלס אברומי – וועלכער האט זיך אנגעשלאסן מיט איבער זעקס יאר צוריק אלס שטאב מיטגלידער אינעם מענער דעי־העב אין 'המספיק אוו ראקלענד' וואו ער איז באקאנט מיט זיין אויסטערלישע געטריישאפט און ליבשאפט צו די קינדער וועמען ער סערווירט.

עס קוקט אויס אז אט די געטריישאפט לויפט אין די משפחה, מיט ארום א יאר שפעטער האט מרת. שאנפעלד, די מוטער פון אברומי זיך אויך אנגעשלאסן אין המספיק, וואו זי דינט היינט אלס מענעדשער פון די פרויען דעי־העב, און הייבט אן איר טאג-טעגליכן רוטין יעדן טאג אין די זעלבע צייט ווי איר זון, מיט'ן זעלבן ציל און מיט די זעלבע געטריישאפט.

אברומי איז אבער נישט אינגאנצן מסכים אז זיין מאמע איז געגאנגען אין זיינע פוסטריט, און זאגט אז עס איז אייגנטליך פארקערט "עס איז א נאטורליכע זאך ביי אונז אינדערהיים צו העלפן אנדערע, פון ווען איך געדענק האט מיין מאמע זיך פארנומען מיט העלפן אנדערע, און איך בין געקומען קיין המספיק צוליב דעם חינוך וואס איך האב פון איר באקומען" זאגט ער אונז.

אברומי שילדערט אונז אייגענטליך אז דאס גייט צוריק צו זיין יוגנט ווען די גאנצע משפחה האט געהאלפן א פעטער, א יונגערמאן אין די צוואנציגער יארן מיט דאון סינדראם, און די משפחה געט זיך אפ מיט אים מיט געטריישאפט, "פאר אונז איז דאס געקומען נאטורליך צו ארבעטן אין דעם פעלד, מיר קומען שוין מיט יארן ערפארונג".

אינעווייניגסטע קוועלער ווייסן צו פארציילן אז די מאמע און זון זענען אין כסדר'דיגע פארבינדונג, און דינען אלס בריק צווישן די צוויי אפטיילונגען אינעם דעי־העב, און אזוי איז זארגן פאר די טייערע קינדער פארוואנדלט געווארן אלס א "פאמיליע טראדיציע" אינעם שאנפעלד משפחה....

אט די געשיכטעס זענען בלויז א בליק אריין ווי אזוי יעדער איינציגער מיטגליד אין המספיק קומט מיט א פערזענליכע געשיכטע, יעדער איינער קומט מיט זיין אייגענע לעבנס-ערפארונג, און יעדער איינער איז פאראייניגט אבער מיט'ן זעלבן ציל און זעלבן מיסיע, צו לייגן די טייערע נשמות פאר אלעס און זיך אוועקגעבן אן קיין גרעניצן, און ווי עס זעט אויס לויפט דאס טיילמאל אויך אין די משפחה...!

בס"ד

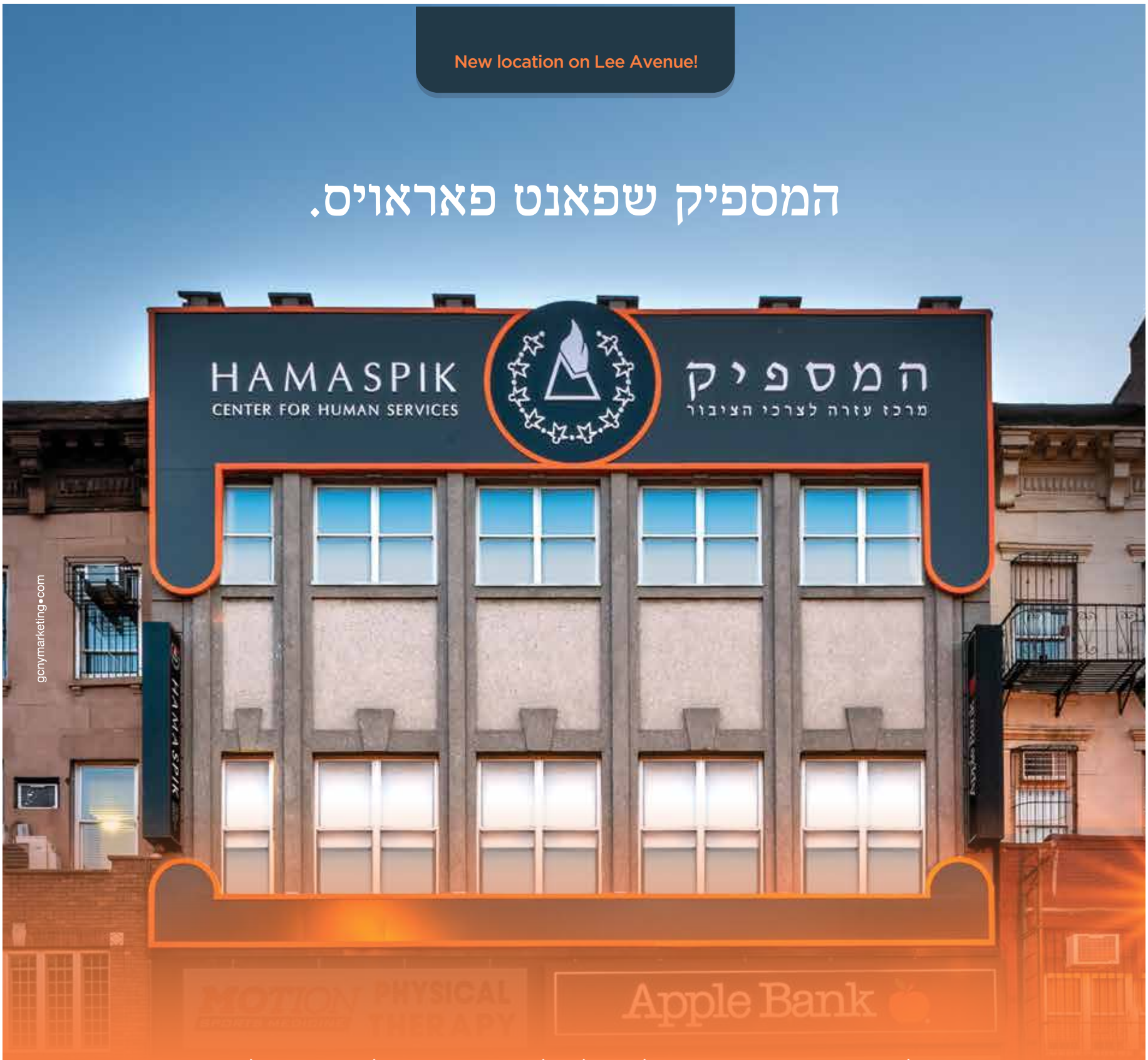
די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן

Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

888.783.6286
רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג
HENRY KELLNER & ASSOCIATES
E-mail us at: info@reliablebrokerage.com
Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

New location on Lee Avenue!

המספיק שפאנט פאראויס.



ווי קלאסיש ערוואַרטערט פון המספיק, וועלן מיר אלעמאל זיך רוקן מיט א שטאפל העכער. דאסמאל גרייטן מיר זיך צו באדינען די ווילליאמסבורגער איינוואוינער אין אונזער שפיגעל-נייעם, גרעסערן און פארברייטערטן לאקאל וואס וועט זיך עפענען אין די קומענדיגע וואכן. אצינד, וועלן מיר פאר אייער באקוועמליכקייט האבן מער פלאץ און פארברייטערטע סערוויסעס צו באדינען אייך און אייער גאנצע פאמיליע.

המספיק אין ווילליאמסבורג, גרעסער און בעסער.

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

Boro Park: 718.387.8400 | 4102 14th Avenue, Brooklyn, NY 11219 Intake@HamaspikKings.org
Williamsburg: 718.387.8400 | 44 Lee Avenue, 3rd FL, Brooklyn, NY 11211 Intake@HamaspikKings.org
Rockland County: 845.503.0200 | 58 Route 59, Ste 1, Monsey, NY 10952 Intake@HamaspikRockland.org
Orange County: 845.774.0300 | 1 Hamaspik Way, Monroe, NY 10950 Intake@HamaspikOrange.org

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

והדרת פני זקן:

'המספיק האום קעיר' אפעלירט צו רופן און באזוכן עלטערע משפחה מיטגלידער

המספיק האום קעיר נורס אין א שמועס מיט'ן גאזעט: א טעלעפאן רוף קען ראטעווען לעבנס!

"או חברותא או מיתותא" לערנען אונז חז"ל – איינזאמקייט און עלנדקייט קען אוועקנעמען דעם טעם אין לעבן, א מענטש וואס שפירט זיך אליין און האט נישט צו וועמען צו רעדן קען דאס האבן נישט נאר אן עמאציאנאלע און גייסטישע עפעקט, נאר אויך פיזיש, און קען ברענגן שווערע קאנסעקווענצן, פאר מענטשן פון יעדן עלטער, אבער ווען עס קומט צו עלטערע מענטשן איז געזעלשאפט נאך וויכטיגער פאר'ן געזונט, פיזיש און גייסטיש.

אין די היינטיגע וועלט איז ליידער איינזאמקייט אנערקענט אלס א גלאבאלער פראבלעם, דווקא אין אונזער "גלאבאלער דארף" ווען יעדער איז פארבינדן מיט בלויז א קנעפל צייגן שטודיעס אז מער און מער מענטשן באריכטן אז זיי שפירן זיך איינזאם, און לויט א לעצטערע שטודיע איז דער דורכשניטליכער 'פריינשאפט קרייז' פון אינדיווידועלן — דאס הייסט די צאל גוטע פריינט און משפחה - געפאלן מיט איבער א דריטל אין לויף פון די לעצטע דרייסיג יאר.

אין אונזער פארנומענער לעבנסשטייגער, און אין דעם לויף פון די טאג-טעגליכע פליכטן מיט וועלכע מיר זענען פארנומען קען מען צומאל פארגעסן די וויכטיגקייט פון א פערזענליכע באזוך, א טעלעפאן געשפרעך, און ספעציעל צו געדענקן די זקנים וועלכע קוקן אזוי שטארק ארויס דערויף, ספעציעל פון די קינדער און אייניקלעך און משפחה מיטגלידער, און דאס געט זיי חיות און פרישקייט צו אנגיין ווייטער.

אין 'המספיק האום-קעיר' פרובירט מען ווי ווייט מעגליך צו אנטוויקלן א 'קעיר פלאן' מיט יעדן אינדיווידועל וועלכע נעמט אויך אריין פארשידענע טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן וועלכע זאלן האלטן דעם אינדיווידועל פארנומען און פריש, און דעריבער פרובירט טאקע ווי ווייט מעגליך צוצושטעלן אידיש-רעדנדע 'קעיר טעיקערס' און נורסעס וואס פארשטייען צו די אייגנארטיגע געברויכן פון זקנים און מלחמה איבערלעבער, אבער אין א שמועס מיט'ן גאזעט ערקלערט אונז די נירס מרת. ליכטשיין די פליכט וואס ליגט פאמיליע מיטגלידער צו געדענקן די וויכטיגקייט פון רעגלמעסיג אנרופן אדער באזוכן די עלטערע.

"מיר רעקאמענדירן צו האבן א מסודר'דיגע רוטין, למשל יעדן אוונט ארום זיבן אזייגער צו רופן דער טאטע/מאמע/זיידע, אדער א געוויסע טאג אין די וואך ווען מען קומט באזוכן, דאס געט פאר די עלטערע לייט א סטרוקטור און א צייט אויף וואס ארויסצוקוקן טעגליך אדער וועכנטליך, עס איז שווער צו ארויסברענגען ווי וויכטיג דאס איז פאר זייער געזונט" זאגט אונז מרת. ליכטשיין.

אין א ספעציעלע ווענדונג צו פאמיליע מיטגלידער האט מרת. ליכטשיין אויך רעקאמענדירט צו ארגאנזירן אקטיוויטעטן אינאיינעם, א שטייגער ווי אן אייניקל זאל אנרופן די באבע זאגן תהלים אינאיינעם, אדער רופן א זיידע און לערנען משניות אינאיינעם, און זי שטרייכט אונטער אז נישט נאר וואס מען ברענגט זיי דערמיט נחת און מען דערפרייט זיי נאר מען דערמיט אויך העלפן זייער פיזישע וואוילזיין און געזונט.

"אצינד שטייענדיג אין די תקופה פון די ימים טובים ווען משפחות באזוכן די אור-עלטערן איז א גוטע צייט צו געדענקן אז ווען מען קערט זיך אום צו די וואכן-טעג קומט א לאנגער ווינטער, און די זקנים און זקנות קוקן ארויס אז זייערע קינדער און אייניקלעך זאלן אנהאלטן א רעגלמעסיגער קשר, און קומען באזוכן און שמועסן מיט די קרוינען פון אונזערע משפחות" זאגט דער 'המספיק האום קעיר' עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר אשר שמואל כ"ץ שיחי' אין א שמועס מיט'ן גאזעט.

'המספיק האום קעיר' פראפעסיאנאלע נורסעס טיילן מיט עצות צו פארזיכערן היימען פון זיך אויסגליטשן ח"ו

די ארבעט פון 'המספיק האום קעיר' שטעלט זיך נישט אפ ביים צושטעלן א געהילף אדער א נורס, נאר מען באגלייט און מען ארבעט אינאיינעם מיט די משפחה מיטגלידער, דאקטוירים און נורסעס צו אדרעסירן די ספעציפישע געברויכן פון יעדן איינעם, און גלייכצייטיג אויך צו אדרעסירן אלגעמיינע טעמעס וועלכע זענען נוגע פאר פילע עלטערע מענטשן. די פראפעסיאנאלע און איבערמידליכע נורסעס טוען כסדר קאמיוניקירן וויכטיגע עצות און אנווייזונגען וועלכע זענען וויכטיג פאר די וועלכע זענען פיזיש באגרעניצט און די עלטערע לייט.

איינע פון די טעמעס וועלכע זענען גאר וויכטיג, און ליידער זייער רעלעוואנט איז 'האום סעיפטי' – דאס פארזיכערן אז דער היים אין וועלכע דער עלטערער מענטש וואוינט איז צוגערישט און צוגעפאסט פאר זיינע געברויכן, און אז עס איז ח"ו נישטא קיין שטרויכלונגען וואס קענען ברענגען זיך צו אויסליטשן אדער אומפאלן ח"ו, און צומאל זענען דאס קלייניגקייטן וועלכע קענען שפעטער פארמיידן גרויסע עגמת נפש.

"עס איז שווער צו באטאנען ווי וויכטיג עס איז צו נעמען אין באטראכט אז איין פאל קען טוישן א מענטש'ס לעבן, ספעציעל אויף דער עלטער" זאגט אונז די נורס מרת. מילגרוים, און טיילט מיט אן עפיזאד פון א עלטערע פרוי וועלכע האט זיך אויסגעגליטשט אויף אירע אייגענע טרעפ, און געדארפט אפליגן פאר וואכן אין שפיטאל מיט שווערע יסורים. א זאך וואס וואלט געקענט פארמיטן ווערן מיט אן איינפאכע אנלענער, אבער צוליב פארנאכלעסיגקייט איז דאס פארגעסן געווארן, און די קאנסעקווענצן זענען גאר ווייטאגליך.

אין א שמועס מיט משפחות אויף א קאנפערענץ קאל האט די נורס מרת. ליכטשיין מיטגעטיילט מיט די משפחות א סעריע פון אנווייזונגען און עצות וויאזוי צו פארזיכערן אז מען מען איז "מקדים די רפואה פאר די מכה" און מען מאכט זיכער אז דער דירה פון מענטשן אויף דער עלטער שטעלט זיי נישט ח"ו אין א סכנה, און האט מיטגעטיילט פארשידענע טיפס, דארונטער:

די שטיגן: דאס איז דער חלק פונעם היים וועלכע ברענגט דאס מערסטע אזעלכע אינצידענטן, דעריבער איז אלעמאל וויכטיג צו זיכער מאכן אז די גאנצע שטיגן פון אויבן ביז אונטן פארמאגן אנלענער, לכתחלה פוןביידע זייטן.

שאוער און באדע צימער: פאר א יונגע מענטש קוקט דאס נעמען א שאוער אויס ווי אן איינפאכע זאך, אבער ווען מען קומט אויף דער עלטער קען די באוועגונג זיין שווער, און מיט א קליינעם נישט גוטן דריי קען מען חלילה זיך אויסגליטשן, דעריבער איז קריטיש וויכטיג אז דער שאוער און דער בית הכסא זאלן זיין אויסגעשטאט מיט אנלענער, און אויב מעגליך א בענקל אינעם שאוער.

קוקט איבער די דירה: פאר יונגע און געזונטע מענטשן קען א נידריגע בענקל, א טישל, א.ד.ג. זיין א שיין שטיקל מעבל, אבער פאר עלטערע מענטשן קען דאס זיין א שטרויכלונג, דעריבער איז וויכטיג אז די קארידארן און דער היים זאלן זיין ליידיג, און עס זאל אלעמאל זיין ערגעץ וואו זיך צו אנכאפן אין פאל וואס מען גליטשט זיך אדער מען פארליכט באלאנס.

שרענק און שופלאדן: צומאל מאכט זיך אן אומגליק ח"ו ווייל מען האט געוואלט צוקומען צו א טעלער אדער א גלאז אין א הויכע שאפע, און מען האט צוגעריקט א בענקל, און עס האט זיך געענדיגט נישט גוט. דעריבער איז ראטזאם צו זיכער מאכן אז אלעס ליגט אויף א פלאץ וואו מען קען צוקומען גרינג, נישט צו הויך און נישט צו נידריג.

ויהי אור: ליכטיגקייט איז קריטיש וויכטיג, צו פארזיכערן אז באלד ביים אריינגאנג פון די דירה, אדער דער פארצימער איז אלעמאל ליכטיג, אדער מען קען גרינג צוקומען צום שאלטער. אויב דארף מען זוכן וויאזוי צו אנצינדן די לעקטער קען מען לייכטערהייט פארלירן דעם באלאנס אין די פינסטערניש, דעריבער דארף מען נעמען אין באטראכט אז "יתרון האור מן החושך" און אביסל ליכטיגקייט מאכט א גרויסע דיפערענץ.

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

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

רופט 'המספיק האום קעיר'
אינטעיק דעפארטמענט

845-503-0700

טאבלעטן

דורכברוך: **מעדיצין** צייגט מעגליכע בענעפיטן **פאר קינדער מיט אוטיזם**

כינע - שטודיעס ווערן יעצט דורכגעפירט אויף א מעדיצין וואס רופט ׳באמעטאנייד׳ אלס א פאטענציאלע באהאנדלונג צו לינדערן סימפטאמען וועלכע זענען פארבינדן צו אוטיזם ביי קינדער. דער מעדיצין איז ביז היינט גענוצט געווארן אויף צו באהאנדלן א צושטאנד וואס רופט זיך ׳אידעמא׳ וואס ברענגט דערצו אז עס זאמלט זיך אן פליסיגקייט אינעם קערפער, אבער עס קען אויך האבן אן עפעקט אויפ׳ן מח.

א שטודיע פובליצירט אין א פרעסטיזשפולער מעדיצינישער דזשורנאל שטורעמט יעצט די מעדיצינישע וועלט און קען מעגליך זיין דאס ערשטע ערנסטע דורכברוך אין אנטוויקלן א מעדיצין צו העלפן מיט די סימפטאמען פון אוטיזם. לויט די פארשער האט דער אויבנדערמאנטער מעדיצין אן עפעקט אויף אן ׳עמינא עסיד׳ אינעם מח וועלכע רופט זיך ׳גאבא׳ - א סובסטאנץ וואס שפילט א ראלע אין די אנטוויקלונג פונעם מח.

די שטודיע איז דוכגעפירט געווארן דורך ׳קעמברידזש יוניווערסיטעט׳ אינאיינעם מיט עטליכע אינסטיטוציעס אין כינע, און האט אריינגענומען 83 קינדער אויפ׳ן ספעקטרום, און די רעזולטאטן האבן געצייגט אז דער מעדיצין באלאנסירט די מאס פונעם סובסטאנץ אינעם מח און אזוי ארום העלפט דאס פאר קינדער צו פארבעסערן זייער מעגליכקייט צו לערנען און זיך אנטוויקלן.

די פארשער האבן אנאליזירט די קינדער - אין עלטער פון 3 ביז 6 - לויט׳ן קאר"ס טעסט וועלכע ווערט גענוצט צו כאראקטעריזירן וואו דאס קינד געפונט זיך אויפ׳ן ׳ספעקטרום׳ פון אוטיזם, וויבאלד דאס קען קומען אין פילע שטאפלן. דער טעסט נעמט אריין לערן-מעגליכקייטן, אנטוויקלונג אייגנשאפטן, עמאציאנאלע רעאקציעס און נאך א רייע סימפטאמען וועלכע זענען פארבינדן צו אוטיזם.

די פארשער האבן באהאנדלט האלב פון די קינדער מיט דעם מעדיצין, און די אנדערע האלב האבן זיי געגעבן פלאציבאס (ווערטלאזע פילן וואס ווערט גענוצט אלס קאנטראל צו פעסטשטעלן אויב די רעזולטאטן זענען טאקע ריכטיג און קראנט) און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז מען זעט א קלארע פארבעסערונג צווישן די קינדער וואס האבן געקריגן דעם באהאנדלונג.

זיי זאגן אז די פארבעסערונג האט זיך אנגעזען כמעט אין אלע הינזיכטן, אבער פארט צייכענען זיי אן אז דאס איז נישט קיין רפואה, נאר קען מעגליך פארבעסערן די סימפאטמען, און אזוי אויך וועט דאס נאך נעמען א לאנגע צייט צו פעסטשטעלן די פונקטליכע דאזע און צו פארזיכערן אז דאס האט נישט קיין זייטיגע עפעקטן.

פארשער מעלדן **פרישע אנטיביאטיק** עפעקטיוו **קעגן ׳כראנישע ליים דיזיז׳**

קאנעטיקוט - פארשער זאגן אז זיי האבן געטראפן א באהאנדלונג פאר ׳ליים דיזיז׳ וועלכע איז אן אינפעקציע וואס קומט פון טיקס וועלכע טראגן מיט זיך א באקטעריע, און ווען עס גייט אריבער צו מענטשן קען עס אנברענגען פארשידענע שוועריגקייטן און כראנישע פראבלעמען א שטייגער ווי מידעקייט און שוואכקייט. טראץ וואס פאר רוב מענטשן העלפט אנטיביאטיק און דער אינפעקשאן גייט אוועק נאך א קורצע באהאנדלונג, ווערט געשאצט אז ארום צוואנציג פראצענט בלייבן מיט ׳כראנישע׳ ליים דיזיז.

ליים דיזיז ווערט פארשפרייט דורך ׳טיקס׳ וועלכע געפונען זיך אין וועלדער וואו עס דרייען זיך הערשן

די נושא פון ׳כראנישע ליים דיזיז׳ איז גאר קאמפליצירט און עס הערשט פארשידענע מיינונס פארשידנהייטן אין די מעדיצינישע וועלט איבער די ריכטיגע וועג וויאזוי דאס צו באהאנדלן. און געוויסע רעקאמענדירן גאר שארפע און אינטענסיווע דאזעס פון אנטיביאטיק, אבער א גרופע וויסנשאפטלער אין ׳סטענפארד יוניווערסיטעט׳ זאגן אז זיי זענען אויפגעקומען מיט א לעזונג דערפאר.

א שטאב פון פארשער אינעם ׳סטענפארד יוניווערסיטעט׳ האבן אין די לעצטע יארן ספעציעל דעזיגנירט א לאבערטאריע צו שטודירן איבער אכט טויזנט סארטן באשטאטנדטיילן צו טרעפן א פרישן אנטיביאטיק וועלכע קען בייקומען דעם שטאנדהאפטיגן באקטעריע פון ליים דיזיז, און אצינד זאגן זיי אז זיי האבן געטראפן דעם ריכטיגן רפואה דערפאר.

זיי זאגן אז ביים אבזערווירן אינעם לעבארטאריע דעם אנטיביאטיק וואס רופט זיך ׳אזלאסילין׳ האבן זיי אבזערווירט אז עס עלימינירט גענצליך דעם באקטאריע ׳בארעליע בורגדאפערי׳ וועלכע איז די באקטעריע וואס ברענגט ליים דיזיז, און עקזיסטירנדע אנטיביאטיק האבן נישט באוויזן עס צו גענצליך עלימינירן און דעריבער זענען פילע מענטשן געבליבן עפעקטירט דערפון אויף א גאנץ לעבן.

"עס איז אן אומגלויבליכע דורכברוך, עס עלימינירט דעם אינפעקציע אן קיין שום זייטיגע ווירקונגען, און מיר וועלן קענען גאנץ שנעל דאס אנטוויקלן אין פארעם פון א מעדיצין" זאגט דער דאקטאר דשעיקומר ראדזשאדאס וועלכער שטייט אין שפיץ פון די שטאב פון פארשער וועלכע האבן אנטוויקלט דעם אנטיביאטיק, און לייגט צו אז דאס קען זיין עפעקטיוו פאר נאך אינפעקציעס וועלכע זענען שטאנדהאפטיג צו אנטיביאטיק.

פעדערעל רעגירונג אנאנסירט מאסיווע פראגראמען צו **נידערן דראג פרייזן**

וואשינגטאן - אין א פארזוך צו נידערן די שטייגנדע קאסטן פון דראג פרייזן האט פרעזידענט טראמפ אונטערגעשריבן פיר באזונדערע עקזעקטיווע דעקרעטן, אריינגערעכנט א דעקרעט וועלכע פארבאט פאר מעדיקעיר צו צאלן פאר מעדיצינען מער ווי די פרייזן וואס מען צאלט אין אנדערע לענדער, און אזוי אויך מאכט דאס לייכטער צו אימפארטירן מעדיצינען פון קאנאדע, וואו פילע אמעריקאנער-פראדוצירטע דראגס ווערן פארקויפט פאר ביליגערע פרייזן ווי אין אמעריקע.

די אדמיניסטראציע זאגט אז זי איז גרייט צו פארהאנדלן מיט די דראג פירמעס, און דער פרעזידענט׳ס עקזעקיוטיווע דעקרעטן ווערן געזען ווי א מיטל צו לייגן דרוק אויף די פירמעס צו קומען צום טיש און פארשלאגן פשרות וויאזוי מען קען נידערן די קאסטן פון מעדיצינען, ספעציעל די לעבנס-וויכטיגע מעדיצינען, א שטייגער ווי אינסולין פאר צוקער ליידנדע און נאך מעדיצינען וואס די פרייזן זענען דראסטיש געשטיגן אין די לעצטערע יארן.

אזוי אויך האט דער פרעזידענט גענוצט די ספעציעלע עקזעקיוטיווע מאכט צו מוטיגן דראג פירמעס צו פראדוצירן זייערע פראדוקטן און מעדיצינען אין אמעריקע דורך אונטערשרייבן א באפעל אז דער פעדעראלער רעגירונג זאל קויפן נאר מעדיצינען וועלכע ווערן פראדוצירט אין אמעריקע, א זאך וועלכע לייגט אריין די דראג פירמעס אין א פארלעגנהייט וויבאלד דאס טוט אויך העכערן פרייזן.

דער פרעזידענט האט אין צוגאב צו דעם געגעבן א פרעצעדענטלאזע סומע פון 765 מיליאן דאלער אלס הלוואה פאר די פירמע ׳קאדעק׳ אז זיי זאלן אנהייבן פראדוצירן מעדיצינען און מעדיצינישע אפאראטן אין אמעריקע, די פירמע וועלכע איז אמאל געווען די גרעסטע פראדוצירער פון קאמערעס איז אין די לעצטע יארן אויסגעשטאנען שוועריגקייטן, און אונטער דעם פלאן וועט זי דורכפירן א רעפארם אין די פירמע און ערצייגן מעדיצינען.

די אדמיניסטראציע זאגט אז זי וועט אויך צואיילן דעם פראצעדור פון באשטעטיגן גענערישע דראגס וואס נידערן די דראג פרייזן, ספעציעל פאר וויכטיגע מעדיצינען ווי אינסולין א.ד.ג. און אזוי ווייטער, און צוגאב צו נאך שריט צו צווינגן דראג פירמעס צו נידערן דראג פרייזן.

רפואה אין וואַרצייטן

חודש תשרי

יד תשרי
הרה"ק בעל עבודת ישראל, דער קאזשניצער מגיד זי"ע

אמאל איז א פרוי פון שטאט קאזשניץ געקומען צום הייליגן קאזשניצער מגיד און אויסגעפלאצט אין א יאמערליך געוויין, דערציילנדיג אז איר טאכטער איז זייער קראנק און דאקטוירים וויסן נישט וואס צו טאן. די פרוי, א נגידית'טע, איז געווען גרייט צו געבן איר גאנצע פארמעגן פאר'ן צדיק אבער ער זאל נאר אויס'פועל'ן א רפואה און ישועה.

דער עבודת ישראל האט געזאגט ער דארף גארנישט פון איר פארמעגן, נאר די קליינע חנוכה מנורה'לע וואס ליגט באהאלטן אין שאפע אין שטוב, אויב מען ברענגט עס אהער גיט ער א הבטחה אז די טאכטער וועט געזונט ווערן.

די פרוי האט באלד מסכים געווען, אבער דער קאזשניצער מגיד האט געפרעגט צי אויך איר מאן איז מסכים, ווייל מ'קען דאך נישט נעמען א גרויסע מתנה פון א פרוי אן ערלויבענישׂ פונעם מאן. האט די פרוי געזאגט אז אלעס וואס זי זאגט איז על דעת בעלה ווייל מען האט שוין געהאט פריער אפגעשמועסט זיך צו לאזן קאסטן זייער גאנצע פארמעגן, אלעס אלעס, צי פועל'ן א רפואה פאר די טאכטער. אויב אזוי - האט דער צדיק געזאגט - זאל מען באלד גיין ברענגען די מנורה. די פרוי האט זיך תיכף געלאזט צום הויז און געברענגט די חנוכה מנורה. דער הייליגער מגיד האט אנגעוואונטשן אז די טאכטער וועט באלד ווערן אויסגעהיילט, וכך הוה. די טאכטער האט געהאט א רפואה שלימה און אויפגעשטאנען געזונט און שטארק.

אז חנוכה איז אנגעקומען, האט דער עבודת ישראל געלאזט רופן די פרוי און די אויסגעהיילטע טאכטער, און איבערגעפרעגט צי מען גיט איבער די מנורה אלס א פולקאמע מתנה מיט'ן גאנצן הארץ און ער מעג אלעס טאן דערמיט, האבן זיי געזאגט אז יא, זיכער, מען האט געדארפט א ישועה און מען איז ב"ה געהאלפן געווארן!

הערנדיג די זיכערע רייד האט דער עבודת ישראל געלאזט רופן א איד פון די איינוואוינער אין שטאט, מיט'ן נאמען גאלדשמידט, און אים געגעבן די מנורה אלס א מתנה, און פאר די פרוי און טאכטער האט ער געזאגט זיי קענען רואיג אהיימגיין, זיי האבן דאך שוין פריער געפועל'ט די ריכטיגע רפואה און ישועה.

אלע תלמידים און חסידים האבן זיך זייער געוואונדערט אויף די פלא'דיגע זאכן מיט די מנורה, האט דער הייליגער צדיק דערציילט דעם ענין.

דער הייליגער רבי ר' זושא זי"ע פון האניפאלי פלעגט יעדן פרייטאג געבן מטבעות פאר ארימעלייט, און דאס האט זיי געברענגט אסאך מער ווי די פשוטע ווערד פון די מטבע, ווייל זיי פלעגן פארקויפן די מטבעות פאר עשירים וועלכע האבן זיך געלאזט קאסטן גאר טייער דאס צו האלטן פאר ברכה און הצלחה.

איינער פון די עניים וואס פלעגט גאנץ אפט באקומען א מטבע פונעם צדיק איז געווען אן ארימאן מיט'ן נאמען גאלדשמידט, אבער ער האט פארשטאנען די זכי' פון די מטבעות און זיי בשום אופן נישט געווואלט פארקויפן, נאר זיי האלטן פאר זיך אליינס. ווען ער האט שוין געהאט באקומען פיל מטבעות פונעם רבי'ן רבי זושא, האט ער עס געטראגן צו א זילבער שמיד ער זאל צולאזן די מטבעות און מאכן דערפון א מנורה אויף חנוכה, און דאס האט ער געוואלט יעדן יאר אויף חנוכה.

אמאל ביים חתונה מאכן א טאכטער האט ער געדארפט צוזאגן א גרויסן נדן און ער האט נישט געהאט קיין געלט. ער האט זיך געוואנדן צו גרויסן גביר וועלכער האט אים געענטפערט ער איז גרייט צו געבן די גאנצע נדן און אלע חתונה הוצאות, אבער בתנאי אז ער גיט אים אוועק די מנורה פון די הייליגע מטבעות. דער איד האט זייער נישט געוואלט, און ער האט זיך געבעטן ביים גביר ער זאל אים בעטן סיי וואס אנדערש, אבער די הייליגע מנורה וויל נישט אוועקגעבן. דער גביר האט זיך אבער פאר'עקשנ'ט, און דער איד האט נישט געהאט קיין ברירה, און אוועק געגעבן די מנורה און באקומען דערפאר אלע הוצאות החתונה מיט'ן נדן.

אבער - האט דער עבודת ישראל אויסגעפירט - וויבאלד דער איד האט זיך געשפירט געצווינגען אוועקצוגעבן די מנורה, און עס איז געווען דערביי אן ענין פון לא תחמוד, איז נגזר געווארן פון הימל אז די מנורה מוז צוריקגיין פון יענעם גביר - וואס די מיידל וואס איז קראנק געווארן איז געווען זיין אייניקל, צו די יורשים פון יענעם איד גאלדשמידט, פאר וועמען דער קאזשניצער מגיד האט עס טאקע געגעבן מתנה דעם חנוכה, און אזוי האט דאס קינד געהאט א רפואה שלימה.

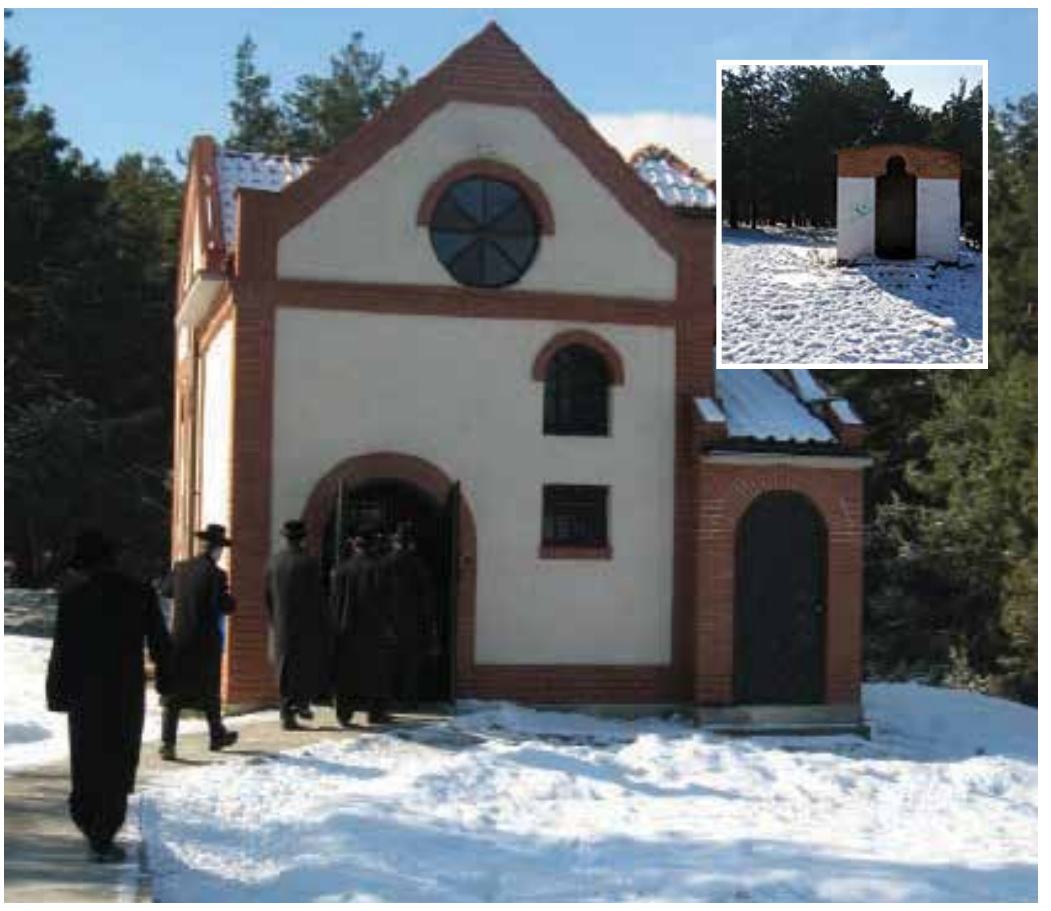
★

ווי באקאנט, איז דער הייליגער קאזשניצער מגיד געווען גאר שוואך און קראנק כל ימי חייו, ליגנדיג אין בעט כמעט שטענדיג. דאקטוירים האבן זיך געווואונדערט וויאזוי ער לעבט. צו קענען גיין אין ביהמ"ד דאוועננען פלעגט מען טראגן דעם צדיק אויף א בענקל. אבער ווי נאר מען איז אנגעקומען צום טיר פון ביהמ"ד, פלעגט ער געבן א שפרינג אראפ ווי א יונגערמאן און געלאפן זיך שטעלן דאוועננען פאר'ן אייבערשטן.

ווייטער ביים דאוועננען פלעגט דער עבודת ישראל טאנצן מיט אלע כוחות, ווי א קינד טאנצט, און פון גרויס דביקות האט ער געהאקט די קאפ אין וואנט.

אמאל איז הרה"ק רבי אשר פון סטאלין זי"ע געקומען צום קאזשניצער מגיד. זענדיג דעם ענין פון האקן די קאפ אין וואנט האט ער עס נישט געקענט אויסהאלטן, האט ער געשטעלט זיין האנט צו דער וואנט אז עס זאל גיין אויף די האנט און נישט אין די וואנט. וועלן דער מגיד האט ממשיך געווען מיט דעם

זייט 22 »



א בילד וואס איז מיוחס צום הייליגן מגיד, (געווייסע מקורות זאגן אז דער מגיד געט א פאטש פארן חסיד, וואס איז א סגולה צו המתקת הדינים). לינקס: דער אהל אין קאזשניץ, אין קעסטל: דער אהל פאר די רענאוואציעס.

רפואה אין ווארצייטן

חודש תשרי

«זייט 21

ענין אויף די האנט פונעם צדיק, האט די האנט אנגעהויבן צו בלוטן.

אמאל האט מען מכבד געווען דעם עבודת ישראל מיט סנדקאות. וועו ער איז ארויף אויפ'ן וואגן צו גיין צום ברית האט מען אונטערגעהאלטן דעם צדיק צו קענען גיין, האט דער קאזשניצער מגיד געזאגט עס פעלט נישט, בלה"ק: "וואס דארף איך אייער כח, איך האב ב"ה א בעסערן כח, עס שטייט 'וקוי ד' יחליפו כח,' מיר בייטן זיך מיט כביכול'ס כוח, כביכול האט געגוג כח." און ער האט געגעבן א שפרינג ארויף אויפ'ן וואגן ווי א יונגערמאן.

הרה"ק רבי משה אליקים בריעה זי"ע, דער זון פון הרה"ק דער קאזשניצער מגיד זי"ע, איז אמאל אלס קליין קינד זייער נישט געזונט געווארן, אזוי ווייט ביז דאקטוירים האבן זיך מייאש געווען.

דער גרויסער פאטער דער ייליגער עבודת ישראל איז געווען אין גרויס צער. איין טאג ווען עס איז געקומען צום דאווענען האט ער געזאגט ער דארף מסיח דעת זיין פונעם מצב פונעם קינד און נאר אזוי וועט ער קענען דאווענען בשמחה, אפילו כאטש איין ווארט זאל זיין בשמחה.

דער סניגורן של ישראל הרה"ק רבי לוי יצחק מבארדיטשוב זי"ע האט דאס אלעס מרגיש געווען, און ער איז געגאנגען זיך טובל'ן אין מקוה, און ער האט מתפלל געווען אז דער עבודת ישראל זאל יא אינזין האבן זיין קינד ביים דאווענען.

און אזוי איז טאקע געווען, אז דער עבודת ישראל האט יא מתפלל געווען פאר זיין קינד, וועלכער האט דאן געהאט א רפואה שלימה, און דער ייליגער קדושת לוי האט צוגעגעבן אז דורכדעם וואס דער עבודת ישראל האט אויסגע'פועל'ט א רפואה שלימה פאר זיין קינד, האט ער דורכדעם משפיע געווען דעמאלט א רפואה שלימה און המתקת הדינים אויף אלע קינדערלעך ביי אידן.

דער ייליגער קאזשניצער מגיד זי"ע איז געווען זייער דבוק אין הרה"ק מבארדיטשוב, ווי דערמאנט. אין זיין לעצטן זומער תקע"ד האט דער עבודת ישראל געשריבן א בריוו צו הרה"ק רבי ישראל מפיקוב זי"ע, א זון פונעם קדושת לוי, וואו ער בעט אים ער זאל אים אינזין האבן צו קומען צו די כוחות, און ער בעט אים זייער צו גיין, צוזאמען מיט חסידים ואנשי מעשה, אויף די קברי הצדיקים פונעם קדושת לוי און זיין זון הרה"ק רבי מאיר זי"ע, אז די צדיקים זאלן משפיע זיין א רפואה שלימה.

וועו עס געקומען פאר די פטירה ערב סוכות תקע"ה, האט דער עבודת ישראל געזאגט פאר זיין זון רבי משה אליקים בריעה, אז דער ייליגער קדושת לוי האט זיך איצט באויזן צום אים. ער האט געפרעגט דעם קדושת לוי צוויי שאלות, אז ער האט פארשפראכן אויסצו'פועל'ן די גאולה באלד ביים ארויפקומען אויפ'ן עולם האמת און ער האט נאך נישט, און צוויי, צי עס איז כדאי לדחוק את השעה. האט דער ייליגער קדושת לוי אים געענטפערט, "באלד וועסטו זיין דא ביי אונז, וועסטו שוין זעהן אז אלעס וואס מ'זעהט אויף די וועלט אלס שלעכטס זעהט מען דא אין עולם האמת אז עס איז לטובה." דער עבודת ישראל האט געזאגט נאך עפעס פאר זיין גרויסן זון, און באלד דערויף איז דער ייליגער מגיד נפטר געווארן.

רבי ישראל בן רבי שבתי האפשטיין זצ"ל, י"ד תשרי תקע"ה
רבי לוי יצחק בן רבי מאיר דערבארעמדיגער זצ"ל, כ"ה תשרי תק"ע

טו תשרי
הרה"ק רבי שמעון יערוסלאוואר זי"ע

הרה"ק רבי שמעון יערוסלאוואר זי"ע איז געווען דער זקן צדיקי הדור, אבער ער פלעגט אליינס ארומפארן צו די גרויסע צדיקים פון זיין דור און אפילו יונגער און נאך יונגער. ער האט געזאגט בשם דעם רבי'ן פון לובלין אז דאס איז א סגולה צו אריכות ימים, ווי עס שטייט אין פסוק, "צד"ק צד"ק תרדוף... למען תחי'." אז מען גייט צו צדיקים, האט מען אריכות ימים. ער האט מעיד געווען אויף זיך צו האבן געפארן צו צוויי הונדערט און פופציג רבי'ס.

הרה"ק רבי יודא'לע זי"ע פון דזשיקוב פלעגט זאגן, אז רבי שמעון זי"ע איז געפארן צו פינעף דורות צדיקים: דער ייליגער רביר' אלימלך זי"ע פון ליזשענסק, זיינע תלמידים דער ייליגער חוזה זי"ע פון לובלין און רבי ר' מענדעלע רימנעווער זי"ע, און א דור שפעטער צו הרה"ק רבי שלו' פון בעלזא זי"ע און הרה"ק רבי נפתלי מראפשיץ זי"ע, און נאכ'ן הסתלקות פון ייליגן ראפשיצער רב צו זיין איידעם הרה"ק רבי אשר ישעי' מראפשיץ זי"ע און נאכדעם צו הרה"ק רבי מנשה מראפשיץ זי"ע - וועלכער איז געווען דריי דורות יונגער פון אים. אז מען האט אים געפרעגט פארוואס ער פארט בזקנותו צו א יונגער רבי'ן האט רבי שמעון זי"ע געענטפערט אז אויב ער וואלט נישט געפארן צו אים וואלט עס געוויזן אז ער האלט ער איז נישט קיין רבי, וואלט מען אים געזופן צום עולם האמת זאגן אז מן השמים וויל מען יא ער זאל זיין א רבי, ממילא פאר איך יא, דארף מען מיר נישט זאגן אין הימל.

רבי שמעון בן רבי ישראל מרילוס זצ"ל, ט"ו תשרי תר"י

דער אהל אין יעראסלאוו און די נייע מצבות וואס מען האט איבערגעבויט נאך יארן וואס עס איז געווען רואינירט נאכ'ן קריג. טויזנטער אידן פלעגן קומען צו פארן אין די ימי הרחמים והסליחות צו פוקד זיין מקום מנוחתו, אריינגערעכנט דער שינאווער רב זצוק"ל.

א טייל פונעם אלטן בית החיים אין יעראסלאוו וועלכע איז געבליבן שטיין אינעם וואלד נאכדעם וואס די נאצים ימ"ש האבן חרוב געמאכט רוב רובו פונעם בית החיים.

צורת קדשו פונעם ייליגן טשארטקאווער לעת זקנותו

כא תשרי
הרה"ק רבי דוד משה מ'טשארטקוב זי"ע

אמאל איז דער ייליגער רבי פון טשארטקוב זי"ע געווען זייער קראנק און שוואך, און נאכ'ן דאווענען איז ער געווען אזוי ערשעפט און שוואך אז ער האט נישט געהאט קיין כוח צו קענען צוזאמלייגן די תפילין.

האט ער געגעבן די תפילין פאר'ן גבאי עס צוזאמצולייגן, אבער פאר דעם האט ער גענומען די תפילין אין די האנט און זיי איבערגעבעטן, און געזאגט: "טייערע תפילין, איך בין ענק מבטיח אז אם ירצה ד' וועו איך וועל צוריק קומען צום געזונט וועל איך אליינס ענק צוזאמלייגן, אבער איצט האב איך נישט קיין כוח." (נר ישראל, גליון שבת בשבתו מאמר "וקשרתם לאות."

רבי דוד משה בן רבי ישראל פרידמאן זצ"ל, כ"א תשרי תרס"ד

רפואה אין ווערטיטן

חודש תשרי

כה תשרי
הרה"ק בעל חתם סופר מ'פרעשבורג זי"ע

דער חתם סופר איז געשלאפן בלויז 4 שטונדען אין מעת לעת. שפעטער וועלן דער חת"ס איז געווארן אן איידעם ביי הגה"ק רבי עקיבא איגר, האט זיך דער שווער אויסגענומען א תנאי אז דער איידעם זאל זיך אפרופן אינמיטן טאג איין שעה.

דער חת"ס האט אויסגעהערט דעם שווער, און האט איינגעפירט א סדר אז ער פלעגט דורכלערנען אלע שאלות וואס מען האט אים געשיקט צו ענטפערן. דאן האט ער זיך אנגעלאנט פאר אונטער א שעה, און דאן האט ער זיך געזעצט צום טיש אפשרייבן אלע תשובות אויף די שאלות.

הגה"ק רבי שמעון סופר זי"ע אב"ד קראקא, האט נאכדערציילט פון הגאון רבי שלמה קוועטש זצ"ל ראב"ד ניקלשבורג וואס ער איז געווען דערביי, אז אמאל האט הגה"ק רבי מרדכי בנעט זי"ע אב"ד ניקלשבורג, שוין בסוף ימיו צוגעבינדן צום בעט, געשיקט א שווערע שאלה צו זיין פאטער דער חתם סופר.

דער חתם סופר האט יענעם טאג אפגעשריבן און אפגעשיקט די תשובה. טאקע ביי די תשובה איז געווען די מעשה וואס דער כתב סופר זי"ע האט געפרעגט דעם טאטן צי ער האט נישט געשיקט די תשובה צו שנעל, אפשר דארף ער עס נאך איבערקוקן. האט דער חת"ס געזאגט אז אין יעדן דור האט דער באשעפער געשטעלט איינעם צו פסק'ענען די שאלות פונעם דור, און אין דעם דור "האב איך די זכי' דערצו, און אוודאי טוט מיך דער בורא כל עולמים אפהיטן פון יעדן מכשול."

ווען די תשובה איז אנגעקומען קיין ניקלשבורג זענען די חברי הבית דין געווען ארום דעם בעט פון רבי מרדכי בנעט, און יעדער איז נתפעל געווארן ווי שנעל דער חת"ס האט געענטפערט די שווערע שאלה. יעדער האט געוואלט זעהן די תשובה, אבער מען האט עס געגעבן פאר'ן רב, וועלכער האט בלויז געקוקט די לעצטע שורה ווי דער חת"ס איז מתיר, און ער האט אויסגערופן פאר'ן בי"ד אז דאס איז דער פסק און אזוי וועט מען טאן.

דאן, מיט גאר שוואכע כוחות, האט דער גאון געבעטן מען זאל אים נאכאמאל געבן די תשובה, און ער האט עס אנגעהויבן צו קוקן בעיון. האבן די ארומיגע געפרעגט פארוואס ער שטרענגט זיך אזוי אן אין שווערן מצב, ער האט דאך שוין סיי ווי געזאגט וואס די תשובה איז הלכה למעשה. האט דער מהר"ם בנעט געזאגט, אז "ליינען דעם כתב פונעם חתם סופר איז א סגולה צו יראת שמים."

★

ווען דער הייליגער חתם סופר איז געקומען אויף די עלטערע יארן איז ער שוין געווען שוואך צו גיין געהעריג אין די גאסן, האט ער איינגעפירט מען זאל אים טראגן אין א קאסטן, געפירט אויף שטעקנס דורך דורך עטליכע שטארקע מענטשן.

איינער פון גבורים וועלכע האבן געפירט דעם קאסטן, וועלכער איז אויך געווען פון די חברא קדישא אין פרעשבורג, האט עדות געזאגט אז אמאל ערב יוה"ק האט מען געפירט דעם חת"ס אין ביהמ"ד צו כל נדרי אויף דעם קאסטן, און ווען מען האט געזען די הייליגע צורה איז געפאלן אזא פחד אז מען האט נישט געקענט קוקן בפניו הקדושים.

רבי משה בן רבי שמואל סופר זצ"ל, שו"ת חת"ם סופר, עה"ת, דרשות ועוד, כ"ה תשרי ת"ר

כט תשרי
הרה"ק רבי מאיר מ'בארדיטשוב זי"ע

ווי דערמאנט פריער ביים עבודת ישראל זי"ע (י"ד תשרי), האט דער הייליגער קאזשניצער מגיד, א חודש פארן הסתלקות אין גאר שוואכן מצב, געשריבן א בריוו צו הרה"ק רבי ישראל בן הקדושת לוי, ער זאל אים מזכיר זיין פארן טאטן דער הייליגער בארדיטשובער, און פאר זיין ברודער הרה"ק רבי מאיר בן הקדושת לוי.

דער רבי מאיר זי"ע איז נפטר געווארן יונגערהייט בחיי אביו, און צדיקים האבן געזאגט אויף אים מדריגות גבוה מעל גבוה. דער הייליגער קדושת לוי האט געהאט מורא'דיגע צער פון זיין פטירה און געוואלט טאן פעולות נשגבות אין הימל צו מחי' מתים זיין דעם הייליגן זון, אבער די רביצין האט זיך אנגערופן, "דער רבונו של עולם וויל דאך אזוי, טא וויאזוי ווילסטו טאן אנדערש?"

הערנדיג די ווערטער איז געווארן נשתנה צורתו פון הייליגן קדושת לוי, און ער איז געווארן מלא שמחה, אזוי ווייט, אז ביי די לוי' פון זיין זון רבי מאיר איז ער געגאנגען נאך די מטה און געטאנצן פארן אייבערשטן ווי ביי א חתונה.

די הייליגע תלמידים זענען מורא'דיג נתפעל געווארן, און געשיקט פרעגן - לויט איין גירסה: דעם מחותן פון קדושת לוי, דער הייליגער בעל התניא זי"ע (הרה"ק רבי אליעזר בן רבי מאיר מבארדיטשוב איז געווען אן איידעם ביי הרה"ק רבי דובער זי"ע דער זון פונעם בעל התניא) - וויאזוי מען קומט צו אזא שמחה. עס שטייט טאקע "כשם שמברך על הטובה..." אבער ביז אזעלכע ריקודין אויף די לוי'? האט דער הייליגער בארדיטשובער געענטפערט, "איך האב באקומען א קינד מיט אזא ריינע נשמה, און צוריקגעגעבן דעם קינד מיט אזא ריינע נשמה, זאל איך מיך נישט פרייען?"

דער הייליגער קדושת לוי זי"ע האט דאן פארפאסט א הייליגן און הארציגן שיר, "מאיר'ל מיין קינד," ווי א נשמה גיסט זיך אויס פאר'ן טאטן אין הימל, און דורכדעם ווערט נשפע בני חיי ומזוני רויחי, און בנים ובני בנים עוסקים בתורה ומצוות. (דער ניגון איז זייער ענליך צום מער באקאנטן, "רבונו של עולם מיר וועלן מאכן א בייט." וצ"ע אויב דער קדושת לוי זי"ע האט געמאכט צוויי באזונדערע שירים אויף דעם אופן, אדער איז די איינע נוסח געטוישט געווארן ברוב הימים.)

רבי מאיר בן רבי לוי יצחק דערבארעמדיגער זצ"ל, כ"ט תשרי תקס"ו

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

ערשטע דריק פון ספר כתר תורה, מתורתו של רבינו ר' מאיר מ'בארדיטשוב זצ"ל

דער איבערגעבויעטער אהל אין שטאט בארדיטשוב

רעכטס: די ארגינעלע קברים פונעם הייליגן בארדיטשובער און זיינע קינדער, וועלכע איז לעצטנס אנדעקט געווארן. **לינקס:** אינעווייניג אינעם אהל, די מצבות וועלכע זענען געלייגט געווארן בערך אויפ'ן ארגינעלן ארט, בעפאר די לעצטיגע אנדעקונג פון די ענויע פלאץ פון מקום מנוחתם.

מז"ה
וואלף ווירצבערגער
הי"ו
באורד פרעזידענט
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר יעקב נ"י
בן חתנו מוה"ר **יחיאל מיכל טרעגער** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **חיים עלענבויגן** הי"ו

מז"ה
דוד יהודה הכהן קאהן
הי"ו
מעמבער, באורד אוו דיירעקטארס
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

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

מז"ה
חיים הירש צימענד
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
מענעדשער, סאוט ניין אונזערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

וגם לרבות חתנו מו"ה
נתן משה וואלטער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אסיסטענט מענעדשער, סאוט ניין אונזערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנינה/הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה **יעקב משה פערלמוטער** הי"ו

הרב
שלמה זאבלאצקי
הי"ו
קוואלעיטי קאארדינעיטאר
קאמפארט העלט
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת התאומים

מז"ה
יוסף שלמה קלאר
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אינטעריק קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מז"ה
מנחם מענדל גאלדשטיין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי., אונזערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **שמואל** נ"י
בן מו"ה **יחזקאל יודא גליקמאן** הי"ו

מז"ה
חיים פריעד
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי., אונזערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אהרן שמואל** נ"י
בן מו"ה **משה וואלדמאן** הי"ו

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

מז"ה
יצחק אייזיק זילבערשטיין
הי"ו
מעמבער, באורד אוו דיירעקטארס
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנינה תחי'
אצל נכדו מו"ה **אהרן גרינפעלד** הי"ו

מז"ה
יחזקאל פישער
הי"ו
דירעקטאר אוו רעזידענטל סערוויסעס
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **ישראל חיים** נ"י
בן מו"ה **ברוך יוסף ברזין** הי"ו

מז"ה
אברהם נתן נטע קלאר
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר, אוירלי אינטערוועגשאן
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **יוסף קלאר** הי"ו

מז"ה
אהרן יודא פרידמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענדזשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אשר**נ"י
בן מו"ה **חיים מרדכי גאמבו** הי"ו

מז"ה
אהרן עוזר טעסלער
הי"ו
נאכט שטאב, קעטערין ברודערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
נאכט שטאב, קעטערין ברודערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה
דוד זיכערמאן
הי"ו
די. עס. פי., קעטערין ברודערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר יחיאל מיכל נ"י

מז"ה
עזריאל טויבער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
קאמיוניטי העביליטעישן קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **נפתלי צבי** נ"י
בן מו"ה **אלימלך יוסף** הי"ו

מז"ה
דוד משה לעווי
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
טרעיינינג קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יצחק** נ"י
בן מו"ה **אשר גאלדהירש** הי"ו

◄● המספיק נייעס

ימי אבל משה:

חברים פון מוישי שטערנבערג ע"ה לאזן א טרער אויפ'ן פרישן קבר ביים הקמת המצבה

– מצבה ברענגט ארויס די געטריישאפט פון המספיק פאר מוישי ע"ה – הרה"ח רבי מאיר ווערטהיימער הי"ו זאגט דברי הספד אין נאמען פון המספיק – חברים אינעם פארשעי ברודערהיים באוויינען דעם שטארקן חלל –

צוויי חדשים זענען אריבער זינט א ווייטאגליכע חלל האט באטראפן דעם 'פארשעי ברודערהיים' ווען זיי האבן פארלוירן דעם "רוח החיים" פונעם היים, דער באליבטער חבר און געטרייער ברודער פאר יעדן איינעם מוישי שטערנבערג ע"ה, וועלכער איז נפטר געווארן פונעם קאראנא ווירוס אינעם עלטער פון 38 יאר, איבערלאזנדיג נאך זיך א משפחה און הונדערטער גוטע פריינט.

די בענקשאפט ווערט אבער נישט לייכטער, עס לאזט זיך נישט גלייבן אז מען וועט מער נישט זען זיין זיסע שמייכל, הערן זיינע גוטע ווערטער, און הערן זיין זיסע שטימע ביים דאוונען בקול רם. "וויפיל מער צייט עס גייט אריבער, אלס מער בענקן מיר זיך נאך מוישי" זאגט איינער פון זיינע פריינט, און דאס איז דער געפיל פון אלע חברים אינעם ברודערהיים, און פון די געטרייע שטאב וועלכע האבן באגלייט מיט אויסטערלישע געטריישאפט.

מוישי ע"ה - וועלכער איז געפאלן א קרבן צו דער ביטערער מגפה וועלכע האט אוועקגענומען אזויפיל פון כלל ישראל'ס שענסטע און בעסטע - איז געווען באליבט ביי יעדן איינעם וואס איז מיט אים געקומען אין באריונג, סיי אינעם ברודערהיים אדער אינעם דעי-העב, און ווער עס איז מיט אים געקומען אין באריונג האט באלד געזען זיין איידלקייט, גוסטקייט און גרייטקייט צו העלפן יעדן איינציגן איד.

די פארשעי ברודערהיים איינוואוינער זענען געווען מער ווי בלויז גוטע פריינט פאר מוישי ע"ה, זיי זענען געווען זיינע ברודער, זיין משפחה, און דער פארלוסט האט איבערגעלאזט די 'פארשעי משפחה' אין א טיפע ווייטאג און זינט די פטירה האט מען זיך צוזאמענגענומען צו טון מצוות און לערנען לעילוי נשמות, און זיין אנדענק דינט אלס א שטענדיגע דערמאנונג צו גיין אין זיינע ווענ און זיך אפלערנען פון זיינע מעשים טובים.

די געטרייע די-עס-פי שטאב אליין זענען נאך אין טיפע טרויער פון דעם פארלוסט, זייענדיג אזוי נאנט צוגעבינדן צו מוישי ע"ה, אבער ווי זיי זענען שוין צוגעוואוינט נישט צו טראכטן פון זיך אליין, נאר פון די טייערע קינדער, געבן זיי זיך אין די טעג אוועק נאכמער צו העלפן די פארשעי משפחה איבערקומען דעם שווערן פארלוסט און זיך טרייסטן מיט'ן געדענקן די גוטע זכרונות וואס מוישי האט איבערגעלאזט פאר זיי אלע.

צו די שלושים פון מוישי זענען זיינע חברים אראפגעקומען צום בית החיים אין קרית יואל וואו אינאיינעם מיט זיין משפחה האט מען געשטעלט דעם מצבה אויפ'ן פרישן קבר, און ווידעראמאל אויפגעברענגט זכרונות, מען האט געהערט א רירנדע הספד פון כ"ק אדמו"ר מסאלקע פארשעי שליט"א וועלכער האט פארציילט איבער דעם נפטר וואס האט געדאוונט ביי אים אין בית המדרש, און ארויסגעברענגט די שווערע פארלוסט.

א ספעציעל הארציגער הספד אין נאמען פון די המספיק משפחה האט מען געהערט פון הרה"ח רבי מאיר ווערטהיימער הי"ו-דער מייסד פון המספיק וואו מוישי האט געהאט זיין ווארימע היים פאר לאנגע יארן - וועלכער האט ארויסגעברענגט די געוואלדיגע ליבשאפט וואס די חברים האבן געהאט צו מוישי, און ארויסגעברענגט זיינע געוואלדיגע מידות טובות און וויאזוי ער האט אלעמאל געהאט א שמייכל פאר יעדן איינעם, און ארויסגעברענגט אז עס איז געווען א זכות פאר המספיק צו קענען זיין א טייל פון זיין לעבן.

"יוסף מצא חן, אהוב בעיני כל מכיריו, וקיבל כל אדם בסבר פנים יפות מאירות. לב טוב, כל מגמתו היה להיטב לזולת בלב ונפש" - ליינט זיך די פרישע מצבה, טאקע אזוי ווי די ברודער אין פארשעי געדענקן אים מיט זיין אויסגעצייכנטקייט בין אדם לחברו און געוואלדיגע מידות טובות, ווען ער האט כסדר אינזין געהאט זיינע חברים און משפחה, און האט זיי אנגערופן וועכנטליך וואונטשן א גוט שבת, אלעמאל אינזין געהאט אנדערע, און געזוכט וויאזוי ער קען ברענגען א שמייכל פאר אנדערע.

"משה זיכה את הרבים ועסק בכבוד בית המדרש" - ליינט זיך ווייטער דער מצבה, און דערמאנט דערמיט זיין אויסטערלישע כוחות וואס ער האט אריינגעלייגט אין א דאוונען, ווי עס ליגט נאך אין די ביינער פאר די מתפללים פון קאסאנער בית המדרש זיין 'אמן יהא שמי' רבא' און זיין דאוונען במתינות וקול רם, און ווי ער איז אויך אלעמאל געווען גרייט צו צולייגן א האנט, ווי די גבאים פונעם בית המדרש פארציילן אז ער האט געהאלפן פארפאקן די ספרים, צוזאמענלייגן טליתים, צוריקשטעלן די טישן און בענקלעך, אלעס מיט א ברייטן שמייכל און שלא על מנת לקבל פרס.

דער פארלוסט פון מוישי איז א פילפאכיגע פארלוסט, עס איז א געוואלדיגע און אומבאשרייבליכע פארלוסט פאר זיין טייערע משפחה, און דאן פאר זיינע גוטע פריינט אין בית המדרש, אבער ספעציעל פאר זיינע חברים אין המספיק וועלכע זענען נאך אלס טיף אין טרויער פון דעם שווערן פארלוסט

א ספעציעל פארלוסט איז זיין פטירה פאר די געטרייע די-עס-פי שטאב וועלכע האבן באגלייט דורכאויס די יארן מיט אויסטערלישע געטריישאפט און איבערגעגעבנקייט, און ספעציעל דארף ארויסגעברענגט ווערן הר"ר משה זאבל שיחי' דער דירעקטאר וואו רעזידענשאל סערוויסעס אין ראקלענד, און די איבערגעגעבענע מענעדשער פון דעם פארשעי היים מרת. פישער וועלכע האבן אלע יארן אים באגלייט מיט אויסטערלישע געטריישאפט, ווי דער נוסח המצבה שטרייכט טאקע אונטער "זכרו לא ימיש מידידיו בחברת המספיק שעזרו לו תמיד במסירות".

דער הקמת המצבה איז געווען א רירנדער מעמד וואו די חברים האבן ווידעראמאל זיך געזעגנט און פארלאזט א טרער אויף דעם פרישן מצבה, ווידער געהערט איבער זיין קורצע אבער רייכע לעבן, פיל מיט יראת שמים און מידות טובות, געצינדן ליכט אויפ'ן מצבה, און צוריק אהיים געקומען אנטשלאסן צו זיך לערנען פון זיין לעבן און גיין אין זיינע וועגן, און טון מצוות און מעשים טובים פאר זיין נשמה, און אלעמאל אים געדענקן צום גוטן מיט זיין לעכטיגן שמייכל און גוטהארציגקייט.

"יהוסף מצא חן, אהוב לכל מכיריו" דער פרישער מצבה אינעם בית החיים אין קרית יואל.

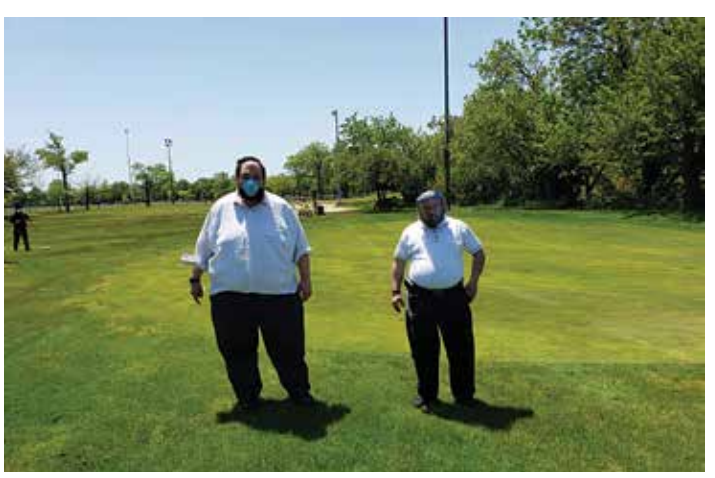
א ידיד – זיין חברותא אין המספיק – ביים זאגן א קאפיטל תהלים אויפ'ן פרישן מצבה ביים מעמד הקמת המצבה

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

'דער שמייכל שיינט ארויס פון אונטער די מאסקעס: די תלמידים פון המספיק קינגס דעי-העב ביי אן אויספלוג צום פארק, איינהאלטנדיג די דינא דמלכותא און טראגן מאסקעס

שמש צדקה ומרפא: מען געניסט פון דעם הערליכן זומער טאג אינדרויסן פונעם ברודערהיים


וכל עצי השדה ימחאו כף

מעשי ידי להתפאר, ביים שעפן נחת פון האנטארבעט.

מען קויפט איין תשמישי קדושה לכבוד די ימים טובים

דער הערליך צוגעגרייטער טיש מיט מדעני מלאכים ביים 'פיקניק נאכטמאל' אינעם סאוט 9 שוועסטערהיים

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

כי אראה שמיך מעשי אצבעותיך...

מקולות מים רבים. די תלמידים דערקוויקן זיך מיט פרישע שוים אין א הייסן זומער טאג

א שמייכל וואס רעדט מער ווי טויזנט ווערטער

רעקרוטירט היימישע.
פון אינערהאלב
דער לאקאלער
קומיוניטי
masterpick
a crew like never before
A division of Hamaspik
Day Habilitation Program
Call (845) 774-0310

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי

חסידים הראשונים היו שוהים שעה אחת לפני התפלה...

מען לערנט אלס הכנה צום דאוונען

ושננתם לבניך... ביים לערנען משניות נאכ'ן דאוונען

ונשמרתם מאוד לנפשותיכם.... אבער מען זעט דאס שמייכל אין די אויגן

הנותן לשכוי בינה... ביים זיך אומקוקן אויף די הינער אינעם הויף פונעם גרופע היים

ורחמיו על כל מעשיו....

מען טאנצט און שפרונג מיט די ריזיגע שפיל איינריכטונגען וואס מען האט ספעציעל אראפגעברענגט פאר'ן זומער פראגראם.

מען נוצט אויס די געשמאקע זומער טעג אונטער'ן פרייען הימל

דער "קאליפולער" מדריך אינעם זומער פראגראם

המספיק איז גרייט פאר אייער פאמיליע

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

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

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

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

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

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

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

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

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

email: intake@hamaspikkings.org

די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהייל

זיבן און פערציגסטער ארטיקל

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר ברייט ערקלערט וויאזוי מענטל העלט פראבלעמען, ווי פאניק, אנגסט, דעפרעסיע, קען געהאלפן ווערן דורך דעם סארנא מעטאד. מיר האבן ארויסגעברענגט ווי געוויסע קענען געהאלפן ווערן בלויז מיט'ן זאגן פאר זיך אז מען פארשטייט אז עס איז נאר עפעס וואס וויל אים העלפן אז ער זאל נישט דארפן טראכטן פון זיינע אומבאקוועמע געפילן, און געוויסע דארפן אריינגיין אינעם אונטער-באוואוסטזיין און זען וואספארא געפילן שפילן דא א ראלע. וועלעכע געפילן פרובירט די פאניק אויסצומיידן. און אזוי קען מען אויסארבעטן יענע געפילן אז עס זאל זיך נישט שפירן אזוי שרעקעדיג, אזוי אז די פאניק זאל קענען אויפהערן טון איר פליכט.

מיר וועלן דא פארציילן פאר די ליינער וויאזוי א אינגערמאן וואס האט פלוצלינג אנגעהויבן ליידן פון פאניק האט זיך ב"ה ארויסגעדרייט פון זיין פאניק א דאנק דעם וואס ער האט געקענט פארשטיין וואס זיין מוח פראבירט צו טון, און פון וואס עס האט מורא, איינמאל ער האט דאס פארשטאנען האט ער געקענט אנהייבן זען די אנדערע זייט, און זען אז מעגליך איז נישטא אזוי וואס מורא צו האבן, און אזוי האט די פאניק אנגעהויבן נאכלאזן.

איך האב אנגעהויבן פאניקן א טאג פארן זיך אריבערציען צו מיין נייע הויז

געקומען איז צו מיר א אינגערמאן, יהושע ב., א שיינער בעל פרנסה, אין די נידריגע דרייסיגער יארן, א יאר נאכדעם וואס ער האט זיך אריינגעצויגן אין זיין ניי-געקויפטן פריוואטע הויז. אבער ער איז מיר נישט געקומען פארציילן ווי שיין ער האט זיך באקוועם געמאכט אין זיין נייעם הויז, נאר גאר פארקערט, די צרה וואס דאס האט אים אנגעברענגט.

עס האט פאסירט א נאכט פאר די גליקליכע טאג. אלע באקסעס זענען געווען שיין געפאקט און שיין אויסגע'שורה'ט גרייט עס אריינצולייגן אינעם טראק וואס גייט קומען מארגן גלייך אינדערפרי אריבערצופירן אלע פעק און זעק צום נייעם הויז. ער האט שיין פארברענגט מיט זיין ווייב און נאך געמאכט די לעצטע צוגרייטונגען פארן מארגנדיגן טאג, ווי אויסליידיגן דעם פריזשעדער און נאר לאזן וואס מען דארף צו קענען געבן צו עסן פאר די קינדער מארגן אינדערפרי, און אזוי נאך פארשידענע קלייניגקייטן. ענדליך נאך א לאנגע טאג, און אלע קינדער זענען שוין זיס געשלאפן, האט ער זיך געגרייט אריינצוגיין אין בעט אויסצוריען זיין אויסגמוטשעטן קערפער, און שעפן פרישע כוחות אויפן מארגענדיגן טאג.

אבער ווי נאר ער האט געוואלט אריינגיין אין בעט, האט ער זיך פלוצלינג אנגעהויבן שפירן זייער נישט גוט. זיין קאפ האט זיך אנגעהויבן צו דרייען, זיין הארץ האט אנגעהויבן שטארק צו קלאפן, עס האט אים אנגעהויבן שווינדלן, און האט געשפירט ווי ער גייט אויס. זיין ווייב האט שנעל גערופן הצלה, מען האט אים אריינגעפירט אין עמערזשענסי רום, מען האט געמאכט פארשידענע טעסטן, אבער ווי ביי רוב אזעלעכע פעלער אין זיין יארגאנג, האט מען גארנישט געטראפן. דער דאקטאר האט אים מודיע זיין אז ער איז געזונט און שטארק און עס פעלט אים גארנישט, און אז אייגענטליך האט ער געליטן פון עפעס וואס הייסט א פאניק אטאקע. ער האט אים פארשטיין געגעבן וואס דאס איז, אז דאס פילט זיך ממש ווי א הארץ אטאקע, אבער איז בכלל נישט שעדליך, עס איז בלויז א שטארקע שרעק וואס האט אים איבערגענומען, אבער נישט מער פון דעם. ער האט אים געזאגט אז ער קען געזונטערהייט אהיימגיין, און אויב פאסירט עס נאכאמאל זאל ער זען צו גיין א דאקטאר געאייגענט פאר אזעלעכע סארט פעלער, אדער ארבעטן מיט א טערעפיסט וואס זאל אים אויסלערנען וויאזוי דאס איבערצוקומען.

יהושע איז אהיימגעקומען און פארציילט פאר זיין ווייב זיין דיאגנאז. דאס איז נישט וואס זיי האבן ערווארטעט א נאכט פארן זיך אריבערציען צום נייעם הויז. יהושע האט פראבירט צו לייגן זיין נייעם דיאגנאז אין א זייט, און האט זיך געלייגט שלאפן דריי אזייגער אויף דער נאכט האפענדיג אז דא האט זיך דער דיאגנאז געענדיגט און מער וועט ער נישט הערן דערפון.

צומארגענס איז יעדער אויפגעשטאנען פרייליך און אויפגעלייגט. דער גליכליכער טאג איז ענדליך אנגעקומען. מ'האט ארויפגעלאדענט די פעק אויפן טראק, און, ויסעו. מ'קומט אן צום נייעם הויז, מ'לאדענט אראפ די פעק, און מ'קומט אריין אינעם פריש געפארבטן הויז, אין יעדע ווינקל שמעקט דער נייע שמעק פון א נייע הויז, און עס בלאזט אריין א פרישקייט אין אלע ביינער. די קינדער באטראכטן זייער נייע הויף וואו זיי גייען מיטן אויבערשטענס הילף פארברענגען פאר געזונטע לאנגע יארן, ווי אויך גייען זיי אריבער צו די נייע שכנים זיך אביסל באקאנט צו מאכן איינער מיטן צווייטן.

נאר יהושע האט זיך ארומגעדרייט היבש אנגעצויגן. ער האט געדענקט וואס האט פאסירט נעכטן, און האט נישט געוויסט וואס צו ערווארטן. דער דאקטאר האט דאך אים געזאגט אז עס קען פאסירן נאכאמאל, און אויב עס פאסירט, צו וועמען ער דארף גיין. דאס האט אים נישט אזוי געשמעקט צו הערן. ער האט נישט געוויסט וואס ער דארף ערווארטן אז עס זאל פאסירן אין די קומענדיגע טעג.

אפאר טעג שפעטער איז עס אנגעקומען. נאך א וואך צייט ווילן אינעם נייעם ווילא, האט ער ווידער איין נאכט פארן גיין שלאפן אנגעהויבן צו האבן שווערע הארץ קלאפענישן, באגלייט מיט שטארקע שוויצן, ער האט נאכאמאל געפילט ווי ער פאלט צוזאם, אבער זיין ווייב האט אים דערמאנט אז דאס איז ווארשיינליך נאכאמאל א פאניק אטאקע און מ'דארף נישט רופן נאכאמאל הצלה. נאך אפאר מינוט האט טאקע דער פאניק נאכגעלאזט און האט זיך געלייגט שלאפן.

מען גייט צום טערעפיסט

זייט דעמאלטס איז דער פאניק געווארן ביי אים גאנץ אן אפטער גאסט. צומאל איז עס געקומען אינמיטן דאווענען, צומאל אינמיטן א וויכטיגע ביזנעס אודיענץ. ער האט דאס שוין נישט געקענט מער אויסהאלטן. ער האט קעגן זיין ווילן געמאכט אן אפוינטמענט ביי א טעראפיסט, האפענדיג אז יענער וועט אים העלפן ארויסקריכן פון דעם פלאנטער. עס האט געדויערט דריי

> יהושע ב., איז א שיינער בעל פרנסה וואס האט זיך אריינגעצויגן אין זיין ניי-געקויפטן פריוואטע הויז אבער ער האט זיך נישט באקוועם געמאכט אין זיין נייעם הויז , נאר גאר פארקערט, דאס האט אים אנגעברענגט א צרה

רעוואלוציע

חלק מ"ט

ן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

חדשים צו באקומען אן אפוינטמענט, אבער קיין ברירה האט ער סייווי נישט געהאט, האט ער אויסגעווארט.

ענדליך איז געקומען זיין רייע. ער האט זיך געטראפן מיט יענעם טערעפיסט ארום פיר אדער פינף מאל, אבער האט נישט געזען וואו ער קומט דא אן. צום ערשט האט ער גענומען אביסל פון זיין היסטאריע, וואס ער האט נישט פארשטאנען וואס דאס האט מיט זיין יעצטיגע צושטאנד. אבער אז דער ספעציאליסט פארלאנגט, פאלגט מען, מן הסתם ווייסט ער וואס ער טוט. דערנאך האט מען אפאר סעסיעס גערעדט איבער געפילן, ער האט אים אויסגעפרעגט וואס ער פילט, און צו ער האט נישט עפעס וואס דרוקט אים. זיין אנטווארט אויף דעם איז געווען, אז ער האט קיינמאל נישט געפילט עפעס ספעציעל, ער איז אלס געווען א טיכטיגער סוחר, קיינמאל נישט געהאט קיין פראבלעמען מיט געפילן, דעריבער ווייסט ער נישט וואס צו ענטפערן צו עפעס דריקט אים אדער נישט, ער ווייסט ניטאמאל וויאזוי דאס אנצוכאפן. מיט די צייט האט ער געזען אז ער האט נישט קיין שפראך מיט יענעם טערעפיסט, און ער ווייסט נישט פונקטליך וואס צו טון, דעריבער האט ער זיך באדאנקט פארן טעראפיסט פארן פרובירן אים צו העלפן, אבער האט אויפגעהערט צו גיין.

יהושע האט נישט געוויסט, אז זיין גאנצע פלאנטער וואס ער האט זיך נישט פארשטאנען מיט זיין טעראפיסט, און האט נישט געקענט פארשטיין וואס ער וויל פון זיינע געפילן, דאס אליין איז גאר דער אורזאך פון זיין פאניק, ווי מיר וועלן שפעטער זען.

נאכן זיך אזוי ארומדרייען פאר נאך אפאר וואכן, האט אים איינער רעקאמענדירט ער זאל קומען צו מיר און זען אויב איך קען אים העלפן.

זייט 32»

ליינער'סארנא

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

חיים מאיר פערל: ס'איז מיר בטעות פארמעקט געווארן די נוממער וואס א שרייבערן האט איבערגעלאזט פון א בריוו - בריוו s-122 - ערשינען אין אב תש"פ אין ליינערס סארנא. איז מעגליך זיך נאכאמאל פארבינדן צו מיר מיט די נוממער?

S-123

צו קען 'סערוויקל מייאלאפעטי' (cervical myelopathy) געהאלפן ווערן מיט סארנא מעטאד, און אלעס ארום 'סטינאוסעס'

א גוטן, איך וואלט געוואלט פרעגן א שאלה אזוי. איך האב מיך שוין א לאנגע צייט געמוטשעט מיט'ן זיך נישט קענען געהעריג באלאנסירן און נאך פארשידענע סימפטאמען, ווי ווייטאגן אין די הענט. לעצטענס האט מיר א דאקטאר דיאגנאנזירט מיט 'סערוויקל מייאלאפאטי' (cervical myelopathy), וואס קומט בדרך כלל צוזאמען מיט 'סטינאוסעס (cervical/spinal) stenosis. די איינציגסטע היילונג וואס דער דאקטאר קען מיך רעקאמענדירן, איז זיך צו אפערירן, און ער זאגט אז אויב גיי איך זיך נישט אפערירן אין די נאנטע צוקונפט, קען איך ח"ו מעגליך בלייבן לעבנסלענגליך פאראליזירט. איך האב אביסל שטודירט די זאך, און געזען אז סטינאוסעס, קען מעגליך זיין א קרענק וואס קען געהיילט ווערן מיטן סארנא מעטאד. אלזא וויל איך וויסן אויב עס קען אויך העלפן אויב עס האלט שוין ביי מייעלאפעטי. און אויב איך לאז מיך נישט אפערירן און איך גיי מיטן סארנא מעטאד, צו בין איך טאקע אין א סכנה מיטן ווערן פאראלאזירט אויפן לעבן? איך וואלט געווען דאנקבאר אויב איר קענט אביסל אויסקלארן די נושא.

(-)

ח"מ פערל: אויב געדענק איך גוט, האבן מיר קיינמאל נאך נישט געהעריג אדרעסירט דעם טעמע פון סערוויקעל סטינאוסעס, דעריבער וואלט געווען ראטזאם אביסל אויסצוקלארן די נושא, וואס דר. סארנא'ס מיינונג איז געווען איבער דעם, און נאכדעם וועט מען צוריק אריבער גיין צום הויפט פונקט פון מייעלאפעטי.

אלזא, וואס איז סערוויקעל אדער ספיינעל סטינאוסעס? אינמיטן די ביינער פונעם שדרה, לויפט דורך דער 'חוט השדרה' דורך א שמאלן קאננאל וואס געבט פלאץ פארן חוט השדרה דורכצולויפן אומגעשטערט. דער חוט השדרה איז ממש דער הויפט נערוו וואס לויפט דורך דעם גאנצן קערפער און טראגט אריבער אלע אנווייזונגען פונעם מוח צו אלע אנדערע גלידער פונעם קערפער. אן דעם חוט השדרה, איז דער מענטש א גולם וואס קען זיך נישט באוועגן.

ווען מען ווערט עלטער קען פאסירן אז די ביינער ווערן אביסל פארזשאוועט און דאט טוט פארשמעלערן דעם קאנאל וואו דער חוט השדרה לויפט אדורך. די רעזולטאט דערפון איז, אז די ביינער פאנגען אן אזוי ווי צו דערשטיקן דעם חוט השדרה. דאס רופט דער מעדעצינישע וועלט אן 'סטינאוסעס'. עס איז נישט קיין מסוכנ'דיגע זאך, אבער לויט די מעדעצינישע וועלט קען דאס פאראורזאכן פארשידענע סארט ווייטאגן.

וואס איז געווען דר. סארנא'ס בליק אויף דעם מחלה? איז דאס א מחלה אזוי ווי סייוועלעכע פאררוקטע ביינער אינעם שדרה, אדער איז דאס אנדערש וויבאלד דאס טוט טאקע פארשמעלערן דעם וועג פארן חוט השדרה, און אויב אזוי אפשר קען דאס טאקע פיזיש שעדיגן דעם מענטש?

ווי עס קוקט אויס האט דר. סארנא עכט געהאלטן אז סטינאוסעס איז נישט מער ווי סייוועלעכע פאררוקטע ביין. אין זיין בוך (mindbody prescription p. 69) שרייבט דר. סארנא, אז פון זיין ערפארונג אין האנדלען מיט אזעלכע סארט פעלער, האט ער געזען, אז אלע פעלער האבן געליטן פון טי-עם-עס, און אז אלע ווייטאגן וואס זענען געקומען צוליב דעם, זענען טאקע אוועקגעגאנגען און זיי האבן ווייטער געקענט לעבן פריש און געזונט טראץ דעם וואס דער דורכגאנג האט זיך פארשמעלערט. עס איז געווען איין עקסטרעמע פאל, וואס דר. סארנא שרייבט, אז ער האט געהאלטן אז דאס דארף מען יא אפערירן, אבער דאס איז געווען נאר איין מאל אין זיין גאנצע קארעריע. אין אן אנדערן בוך Healing back pain (P. 105-106) שרייבט דר. סארנא, אז עס איז ראטזאם אין אזא פאל זיך צו לאזן אונטערזוכן ביי א ניוראלאג זיכער צו מאכן אז עס איז נישטא קיין שום פיזישע נערוון פראבלעמען, (וואס אזוי איז טאקע אין געווענליכע פעלער), און דעמאלטס קען מען זיין זיכער אז עס איז טאקע נאר טי-עם-עס פונקט ווי רוקן ווייטאג.

וואס מיר זען פון דעם, אז געווענליך קען מען זיך פארלאזן אז דאס איז נישט מער ווי רוקן ווייטאג, אבער דאס איז עפעס וואס דארף באשטעטיגט ווערן דורך א דאקטאר וואס פארשטייט צו די זאכן כדי צו זיין פארזיכערט אויף הונדערט פראצענט, ווייל עס איז דא אויסנאם פעלער ווען דאס קען זיין שעדליך (אין אמת'ן אריין, ביי רוקן ווייטאג דארף מען זיך אויך אונטערזוכן כאטש איין מאל ביים דאקטאר, ווייל עס איז דא אויסנאם פעלער ווען עס קען זיין שעדליך, אבער דאס איז זייער זעלטן).

יעצט מיט דעם הקדמה, קען מען צוגיין צו מייעלאפעטי. מייעלאפאטי פאסירט נאכדעם וואס מען האט סטינאוסעס, און עס קען זיך מאכן אז דאס זאל זייער שטארק שעדיגן דעם חוט השדרה, אז צוליב דעם קען מען פארלירן דעם גאנצן באלאנס. איך האב נישט געטראפן קלאר געשריבן אויב דאס איז איינע פון די אויסנאם פעלער וואס אפילו דר. סארנא וואלט געהאלטן, אז אויב האלט עס שוין ביי דעם, איז טאקע וויכטיג צו אפערירן. דערפאר קען איך נישט זאגן אויף דעם א קלארע ענטפער, און נאר א דאקטאר וואס פארשטייט צו דעם וועט קענען דיאגנאזירן דעם פראבלעם, און געבן זיין ענדגילטיגע דיאגנאז אויב דער מענטש קען זיך פארלאזן אז דאס איז טי-עם-עס אדער נישט. דעריבער רעקאמענדיר איך אייך דאס צו איבערשמועסן מיט א דאקטאר, און איך וואונטש אייך הצלחה און א רפואה שלמה.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

» זייט 31

מיין שווער רודפ'ט מיר

איך האב מיך געטראפן מיט יהושע, ווי אויבן דערמאנט, און איך האב געבעטן ער זאל זיך דערמאנען אויב איז עפעס פארגעגאנגען עפעס ספעציעל אין זיין לעבן אין די צייט ווען ער האט זיך אריבערגעצויגן צו זיין נייעם הויז. ער קוקט מיר אן מיט פארוואונדערטע אויגן, און זאגט מיר אז יא, עפעס איז פארגעגאנגען, אבער ער זעט נישט וואס דאס זאל בכלל האבן צו טון מיט זיין פאניק, ס'איז אן עקסטערע מעשה אינגאנצן. איך האב פארט געבעטן אז ער זאל מיר דערציילן, און מ'וועט שוין זעט שפעטער אויב דאס האט א שייכות מיט זיין פאניק אדער נישט. (דאס איז גאר אן אפטע ערשיינונג אז מען גייט אריבער א געוויסע עפיזאד, אבער מען לייגט נישט צו קאפ וואספארא עפעקט דאס האט איבערגעלאזט אויפן מענטש, און דערפאר כאפט מען נישט אז דאס קען מעגליך מאכן פראבלעמען.)

פארציילט ער מיר אזוי.

מיין שווער זאל זיין געזונט און שטארק, און מאריך ימים זיין על ממלכתו ביז משיח'ס טאג, איז נישט קיין גרינגער מענטש. זייט איך האב חתונה געהאט שטייט ער אויף מיין קאפ אויף טריט און שריט וואס איך טו, און אויב עפעס געפעלט אים נישט, לאזט ער זיך הערן אן קיין רחמנות. ער האט נישט קיין שום פראבלעם מיר אראפצורייסן אין פארענט פון מיין ווייב אדער אנדערע אויב טו איך נישט עפעס פונקטליך אויפן האר וויאזוי ער וויל.

ליידער האט עס אים שוין אויך אפגעקאסט זיין געזונט, סיי פיזיש און סיי גייסטיש, און ער לעבט שוין פון לאנג אויף גייסטישע מעדעצינען, אבער דאס נעמט נישט אוועק די פאקט אז איך לעב אונטער א שאטן פון טעראר, און אויב טו איך עפעס און איך וויל נישט כאפן פון מיין שווער, מוז איך עס טון אונטער זיין רוקן אז ער זאל נישט וויסן וואס איך האב געטון, און דעמאלטס קען איך זיין רואיג מיט מיר.

כדי ארויסצוברענגען דעם ריכטיגן פרצוף פון זיין שווער, פארציילט מיר יהושע אזוי. ווען איך בין ארויס פון כולל, בין איך קודם אריין אין מיין שווערס ביזנעס און אפילו געמאכט א שטיקל שותפות מיט אים אויף א געוויסע חלק פון די ביזנעס וואס ער האט שוין געהאלטן ביים אויפגעבן. יענע חלק האט אים שוין נישט אינטערעסירט און נישט געהאט די געדולד צו האבן די קאפ-ווייטיק דערפון, האט ער מיר אנגעטראגן עס איבערצונעמען, עס ארויפארבעטן, און מ'וועט זיך צוטיילן אין די פארדינסטן. איך האב מיך געלאזט איינרעדן פון אים, און איך האב עס טאקע איבערגענומען. איך האב ב"ה שיין מצליח געווען, און געברענגט אין דעם חלק פון די ביזנעס גאר אסאך גוטע קליענטן וואס האט גאר שטארק ארויפגעארבעט די ביזנעס. ווען מיין שווער האט דאס דערזען איז ער אויסגעגאנגען פון קנאה, אויב פארט עס אזוי גוט, פארוואס זאל ער נאר מאכן האלב, ער קען דאך מאכן די גאנצע, ס'איז דאך ווי נישט ווי 'זיין' ביזנעס. האט ער מיר אנגעהויבן צו דערקיטשענען די יארן, אז איך האב ניטאמאל געקענט טון מיין ארבעט געהעריג.

נאך א שטיק צייט פון לעבן אונטער דריק, האב איך מיך אונטערגעבראכן, איך האב מער נישט געקענט, און איך האב איבערגעלאזט די ביזנעס, מיט אלע קליענטן וואס איך האב אריינגעברענגט, וואס האבן דירעקט געוואלט ארבעטן מיט מיר. ניטאמאל קיין 'שכוח' האט ער מיר געגעבן פארן ארויפארבעטן זיין ביזנעס, נאר מיר געלאזט גיין ווי א שמאטע פיל מיט קריטיק אז איך האב דאס נישט געטון גוט, און דאס נישט געטון גוט. איך האב א שטיק צייט געהאט גרויס הארץ עסעניש אויף אים אויף וויאזוי ער איז זיך באגאנגען צו מיר, אבער נאך א שטיק צייט האב איך מיך בארואיגט, און אנערקענט אז מיט דעם מענטש קען מען נישט האנדלען געהעריג, דאס איז ער, און די בעסטע וואס איך קען טון, איז צו שטיין ווי מער ווייט פון אים.

דאס קויפן די נייע הויז און זיך אביסל ארויסרוקן פון זיין געגענד, האט בכלל נישט געשמעקט פאר מיין חשוב'ע שווער. איך ווייס נישט וואס, אבער עפעס האט עס אים באדראט, און האט מיר געסטראשעט מיט גוטן און מיט בייזן אז איך זאל מיך נישט דערוואגן זיך אהינצוצוען. איך האב אבער געלאזט וויסן, אז דאס איז מיין ענדגילטיגע באשלוס און איך גיי מיך נישט טוישן און איך גיי מיך אהינציען. דאס האט אים מורא'דיגע אויפגערעגט.

א וואך שפעטער האב איך מיך דערוויסט די נייעס, אז מיין שווער האט געקויפט א הויז אויף די זעלבע גאס וואו איך האב געקויפט, פונקט אנטקעגן איבער פון מיין הויז. מיין בלוט דרוק איז מיר ארויף, 'וואס וויל ער פון מיר?' האב איך זיך גערעגט אויף אים, 'וואס האב איך שוין געטון אז ער דערגייט מיר אזוי די יארן?' אבער קיין אויסוואל האב איך נישט געהאט, און איך האב געמוזט שלום מאכן מיט די מציאות אז מיין שווער האט געקויפט א הויז נעבן מיר, און גייט עס לכאורה פארדינגען פאר גוים.

> אבער ווי נאר ער האט געוואלט ארייינגיין אין בעט, האט ער זיך פלוצלינג אנגעהויבן שפירן זייער נישט גוט. זיין קאפ האט זיך אנגעהויבן צו דרייען, זיין הארץ האט אנגעהויבן שטארק צו קלאפן, עס האט אים אנגעהויבן שווינדלען, און האט געשפירט ווי ער גייט אויס. זיין ווייב האט שנעל גערופן הצלה

איין שיינעם טאג ווען איך בין געגאנגען צום נייעם הויז עפעס איבערקוקן, זעה איך צו מיין ערשטוינונג א קאמערע אויף מיין שווערס הויז אויסגעדרייט צו מיין הויז. מיינענדיג צו זאגן, אז מיין שווער רעקארדירט אלעס וואס גייט פאר אין מיין הויז, ער האלט פונקטליך קאפ, אויף ווען איך קום און ווען איך גיי פון מיין הויז. אלעס איז אונטער זיין אויפזיכט. איך האב ממש געפילט אז איך פלאץ! אבער איך האב גארנישט געקענט טון.

אפשר וויל מיין שווער אפטון עפעס א שטיקל אינעם טאג וואס איך צו מיך אריבער צום נייעם הויז?

איין טאג ווען איך האב מיך געדרייט אינעם הויז, האט זעט אויס מיין שווער אויפגעכאפט דורכן קאמערע אז איך בין דארט, און, והנה, אט איז ער דא. ער האט פארקירט זיין קאר אין מיין דרייוו-וועי, כאילו ער איז דא בעל הבית, און נעמט זיך רעדן צו מיר, קודם זייער העפליך, וואו האלט עס? מיט וואס קען איך דיר העלפן? און אזוי רעדענדיג פרעגט ער מיר אזוי, שוין מער מיט א שטרענגען טון, 'ווען ציסט דו דיך אריין?' א שוידער איז דורכגעלאפן מיינע ביינער. פון די וועג וויאזוי ער האט עס געפרעגט האט עס נישט געוויזן אויף גוטס. גיי ווייס וואספארא פיסלעך ער קען מיך אונטערשטעלן אינעם טאג וואס איך צי מיך דא אריין. גראדע האבן מיר שוין געהאט א באשטימטן טאג ווען מיר האבן זיך געדארפט ציען, אבער איך האב מיך גלייך געכאפט און זיך אריענטירט, און איך האב געזאגט אז איך ווייס נישט, ס'איז נאך נישט דא קיין באשטומטע דאטום. איך האב געקענט זען אויף אים אזא מין פארדראסנקייט, עפעס איז אים נישט געפאלן דא.

זייט דעמאלטס, ווען ער האט גערעדט צו מיין ווייב, האט ער אלס פראבירט צו ארויסדערווישן דעם באשטימטן דאטום, אבער זי האט זיך אויך אלס ארויסגעדרייט פון אים און אים כסדר געזאגט, אז זיי ווייסן נאך נישט. דאס האט אבער אנגעצינדן א רויטן לעמפל אין אונזער קאפ, גיי ווייס וואס ער קען אלס אפטון יענעם טאג. ווי יהושע האט זיך אויסגעדריקט, ס'וואלט געווען זייער נארמאל פאר מיין שווער אנצוקומען דעם טאג פונעם זיך אריבערציען, און בלאקירן דעם טראק מיט זיין קאר, אז דער טראק זאל נישט קענען פארן, ווייל מען ציט זיך אוועק פון דא אן זיין רשות!

דאס האט זיי ארייינגעלייגט אין א שטיקל פאניק, און יהושע און זיין ווייב האבן מחליט געווען אז מען גיין זיך ציען אין א טאג וואס וועט די ווייניגסטע איינפאלן פאר זיין שווער אז מען ציעט זין אין אזא טאג. זיי האבן געטראכט אז די פאסיגסטע צייט פאר דעם גייט א טאג פאר ראש השנה, ווער טראכט דעמאלסט פון זיך ציען צו א נייע דירה?

אומר ועושה, מ'האט באשטעלט די פירמע וואס גייט העלפן אריבערציען אלע פעקלעך אויף א טאג פאר ראש השנה. מ'האט געפאקט די פעקלעך ערשט צוויי טעג פארן זיך אריבערציען, כדי צי ציען דאס מינדעסטע פארדאכטן אז עפעס גייט דא פאר, און אז מען טראכט פון זיך אריבערציען.

און יעצט האלט מען שוין א טאג פארן זיך אריבעציען. און די נערוון טאנצן. וועט זייער פלאן געלונגען? וועט זיין שווער אויסגעפונען די לעצטע מינוט? גייט ער עפעס אפטון? אט מיט די שרעקעדיגע מחשבות איז יהושע געגאנגען שלאפן יענע נאכט. און דא האט דער קראך פאסירט, יהושע האט באקומען א מאסיווע פאניק אטאקע.

די נעקסטע טאג איז ב"ה אלעס אריבער בשלום. זיין שווער האט נישט גע'חלומ'ט אז היינט גייט זיין איידעם מחליט זיין צו אנטלויפן פון אונטער זיינע לאפעס, מ'האט אלעס אויסגעפאקט, און מען האט זיך געגרייט צו גיין אין שול די ערשטע נאכט ראש השנה. צוביסלעך האט יהושע פארגעסן פון די קאשמארן פון יענע נאכט, אבער פון די פאניק אטאקעס האט ער נישט פארגעסן.

מיין 'סארנא' קאפ' האט אנגעהויבן פיבערן, 'וואס קען זיין איז געווען וויכטיג פאר די פאניק צו קומען, אין די צייט ווען ער איז געשטאנען אויף שפילקעס איבער זיין שווער? וואס האט די פאניק געוואלט אויפטון? וואס האט עס געוואלט אויסמיידן? האט עס טאקע געהאלפן? און אויב האט עס עפעס מיט יענע מעשה, פארוואס האלט נאך די פאניק אן ביז היינט פאר א מענטש וואס איז געווען א יאר צוריק?

דאס אלעס וועט אי"ה פארענטפערט ווערן אינעם קומענדיגן ארטיקל בע"ה. ★

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

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

◄ געזונטהייט נייעס

געניאלע 'קענסער מעדיצין' אויסטרעף ברענגט האפענונג און ערווארטונג

ראטשעסטער - דאקטוירים און פארשער זענען שטארק אפטימיסטיש איבער די צוקונפט פון באקעמפן דעם ביטערן מחלה וועלכע פלאגט שוין דעם מענטשהייט פאר לאנגע יארן, און אצינד פאלגט די מעדיצינישע וועלט נאך מיט אינטערעסע אן אנטוויקלונג וואס פילע באצייכענען אלס די 'קומענדיגע פראנט' אינעם לאנג-יעריגן קריג קעגן קענסער.

די רעדע איז פון א 'קענסער וואקסין' אבער אנדערש פון געוועניליכע וואקסינען וואס מען געט פאר געזונטע מענטשן האנדלט זיך דא פון א וואקסין וואס מען געט פאר מענטשן וועלכע האבן שוין דעם מחלה, אבער דער וואקסין ווערט טרענירט צו איבערקלוגן דעם מחלה און דאס באקעמפן דורך א גאר געניאלע וועג.

געוועניליכע וואקסינען ארבעטן דורך אריינשפריצן א קליינע לייכטע דאזע פון א געוויסע מחלה טיילמאל אינאיינעם מיט אנדערע אומגעזונטע מאטריאל און דערמיט לאזן דעם

דער וואקסין איז אנטוויקלט געווארן אינעם פרעסטיזשפולן 'מעיא קליניק' אין ראטשעסטער

אימיון סיסטעם וויסן אז עס האנדלט זיך פון אומגעוואונטשענע געסט, און וויבאלד עס איז א קליינע מאס קען דער אימיון סיסטעם דאס לייכטערהייט באקעמפן, אבער אצינד האט זי שוין די אנטי-באדיס און קרעפטן צו באקעמפן דעם מחלה ווען עס קומט מיט'ן פולן קראפט.

אצינד ווען עס האנדלט זיך פון קענסער איז שווער צו אנטוויקלן א וואקסין וויבאלד יעדער קענסער איז אנדערש און דער קענסער איז נישט קיין אויסערליכע אריינדרינגער נאר עס פאסירט צוליב א מאטאציע (= ווען א קערפערליכע צעל גייט אריבער א טויש הייסט דאס א מאטאציע) אין די קערפער, און עס איז שווער צו טרענירן דעם קערפער וויאזוי איר צו אידענטיפיצירן ווען זי איז נאכנישט דא און מיר ווייסן נישט גענוי איר פארעם.

אצינד זענען פארשער אויפגעקומען מיט א געניאלע מיטל, נעמליך צו גיין עטליכע טריט פאראויס, און אנטוויקלן א וואקסין נאכדעם וואס דער קענסער קומט שוין דורך פאראויסזאגן וויאזוי דער קענסער וועט זיך אנטוויקלן און אנגרייטן א וואקסין וואס זאל אויסלערנען דעם קערפער צו דאס באקעמפן ווען עס קומט אן צו דעם שטאפל.

קענסער צעלן אנטוויקלן זיך כסדר און נעמען אן א פרישע פארעם אין די שפעטערדיגע שטאפלן. און אצינד האבן פארשער אינעם 'מעיא קליניק' אין ראטשעסטער אנדעקט א וועג וויאזוי צו אריינלייגן א קענסער צעל אין לאבערטאריע און פארשנעלערן דעם פראצעדור צו פאראויסזאגן וויאזוי דער קענסער צעל וועט זיך אנטוויקלן אין אירע שפעטערדיגע שטאפלן.

דער "פארעלטערטער" קענסער צעל ווערט דאן צוריק אריינגעלייגט אינעם קערפער אין פארעם פון א וואקסין, און דאן ווען דער קענסער אינעם קערפער אנטוויקלט זיך צו א שפעטערדיגן שטאפל וועקט דאס אויף דעם אייגענעם אימיון סיסטעם דאס צו באקעמפן. פארשער זאגן אז עס האט זיך ארויסגעשטעלט גאר סוקסעספול אין בעלי חיים, און האפן אז ביז א יאר וועט מען דאס קענען אנהייבן פרובירן אויף קענסער פאציענטן.

געזונט און געשמאק

קאליפלאוער

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4-6 פארציעס**
ביז צום טיש: **0:30**

קאלירפולע קאליפלאוער צושפייז

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

10 1 פרישע אדער 16 אונס פעקל גערפרוירענע קאליפלאוער אויפגעלאזט
1 צוויבל צוויבל, צושניטן אין קליינע קעסטלעך
1 ציינדל קנאבל צוריבן
1 רויטע פעפער, צושניטן אין קליינע קעסטלעך
1 גרינע פעפער, צושניטן אין קליינע קעסטלעך
1 לעפל קאנסאם זופ מיקס
½ לעפל שווארצע פעפער
2 לעפל איילבירטען אויל

אנווייזונגען:

- אין א פענדל, דינסט די צוויבל ביז עס איז ברוינליך, מישט אריין די צוריבענע קנאבל, לאזט עס דינסטן פאר ארום צוויי מינוט.
- לייג צו די צושניטענע פאפריקע און דינסט עס פאר ארום 5 מינוט
- מישט ארין די קאליפלאוער און אלע געווירצן, דעקט צו דעם טאפ און לאזט עס קאכן אויף א נידריגע פלאם פאר ארום צוואנציג מינוט.

שטאפל: **מיטעלגארטיג** | מאס: **10-15 לאטקעס**
ביז צום טיש: **0:30**

קאליפלאוער לאטקעס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

3 גלאז גערפרוירענע קאליפלאוער
1 צוויבל, צושניטן אין קליינע קעסטלעך
2 לעפל אויל צום דיסטן
3 אייער
¾ גלאז מצה מעהל אדער ברעזל
½ טיי-לעפל זאלץ
½ טיי-לעפל שווארצע פעפער
½ טיי-לעפל קנאבל פאודער
עטליכע לעפל אויל פאר'ן פרעגלן

אנווייזונגען:

- לאזט אויף די קאליפלאוער און צוקוועטשט עס ביז עס איז ווייעך
- דינסט די צוויבל
- מישט אויס אלע באשטאנדטיילן צוזאמען
- הייצט אן דעם פענדל און שפריצט ארויף אביסל אויל
- לייגט אריין צוויי פולע לעפל אדער א ¼ גלאז פון דעם געמישעכץ
- פרעגלט יעדע זייט פאר ארום 4-5 מינוט ביז עס איז גרייט

שטאפל: **מיטעלגארטיג** | מאס: **6-8 פארציעס**
ביז צום טיש: **1:30**

נארהאפטיגע קאליפלאוער זופ

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

24 אונס פעקל גערפרוירענע קאליפלאוער אויפגעלאזט
1 צוויבל, צושטיקלט
4 ציינדלעך קנאבל
2 לעפל אויל
4 מייערן, צושניטן
4 שטאמען סעלערי צושניטן
1 רוט פארסלי
1 קנאב סעלערי
וואסער
2 לעפל קאנסאם זופ מיקס
2 לעפל פארסלי פלעיק"ס

אנווייזונגען:

- אין אן 8 קווארט טאפ הייצט אן אויל, לייגט אריין די צוויבל און קנאבל, דינסט פאר א פאר מינוט ביז עס איז דורכזיכטיג
- מיש אריין די סעלערי און מייערן, דינסט פאר נאך א פאר מינוט. לייג אריין די קאליפלאוער, סעלערי און פארסלי
- פיל אן דעם טאפ מיט וואסער ביז די גרינצייג איז איבערגעדעקט, לייג צו די זופ מיקס
- לאזט עס אויפקאכן און דאן נידערט די פלאם און לאזט עס קאכן פאר ארום א שעה ביז די גרינצייג איז געקאכט
- באזייטיגט האלב פון די גרינצייג. צומאל דעם זופ מיט א האנט בלענדער, און דאן לייגט צוריק אריין די גרינצייג וואס איר האט ארויסגענומען.

טיפ

לייגט צו א ¼ גלעזל מילך צו די וואסער ווען די קאליפלאער קאכט זיך אויף, דאס וועט האלטן דעם קאליפלאער אין א שיינעם ווייסן קאליר.

אירע בענעפיטן:

די געזונטהייט בענעפיטן פון קאליפלאער באקעמפט אינפלאמאציע, פארמינערט הארץ און ציקולאציע פראבלעמען, פארמינערט קענסער ריזיקע, גוט פארן קערפער ווייטאמין קעי, פארבעסערט דעם פארדייאונג'ס סיסטעם, טרייבט ארויס שעדליכע באקטעריע פון דער קערפער, העלפט ארויס צו פארלירן וואג אויף א געזונטע פארנעם, פארשטארקערט די געזונט פון מח, און שטארקט דער אמיון-סיסטעם, צווישן נאך אנדערע פארשידענע 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 ציך אין

שפיטאל

קאנגרעס פירט דורך ביל וועלכע פלאסטערט וועג פאר נאציאנאלע פאציענט אידענטיפיקאציע

וואשינגטאן - אין אן אומפארטייאישע אפשטימונג האט קאנגרעס אנולירט א פריערדיגע פארבאט קעגן איינפירן א נאציאנאלע סיסטעם פון אידענטיפיצירן פאציענטן, און דערמיט עפענען זיי דעם וועג פאר א נאציאנאלע אידענטיפיקאציע נומער פאר יעדן אמעריקאנער וואס זאל גענוצט ווערן פאר זיינע געזונטהייט און מעדיצינישע רעקארדס אויף צו פארמיידן מעדיצינישע טעותים.

פילע דאקטוירים האבן באגריסט דעם שריט זאגנדיג אז דאס איז א היסטארישע דורכברוך און וועט ראטעווען טויזנטער לעבנס וויבאלד פילע טעותים נעמט זיך פון דעם וואס עס עקזיסטירט נישט קיין געהעריגע נאציאנאלע אידענטיפיקאציע סיסטעם פאר פאציענטן, און דאס קען ברענגען צומישענישן, ספעציעל אין לאבערטאריעס וואו עס קען זיך אפט מאכן עטליכע פאציענטן מיט ענליכע אינפארמאציע.

א שטודיע דורכגעפירט אין 2014 האט געצייגט אז 7 פון יעדע 100 פאציענטן רעקארדס זענען אויסגעשטאנען צומישענישן, און ווען פאציענטן גייען פון איין שפיטאל צום צווייטן שטייגט דער ציפער דראסטיש צו נאנט צו גאנצע 50% וואס עס מאכט זיך מיספארשטענדענישן, און דאס קאסט אפ יערליך מיליאנען פארן העלט קעיר סיסטעם, און פאר אמעריקאנער שטייער צאלער.

דער פארבאט אויף אזא נאציונאלער סיסטעם איז אריינגעשטעלט געווארן אין קראפט מיט ארום 25 יאר צוריק אויס זארג אז דאס וועט שעדיגן די פריוואטקייט פון פאציענטן, אבער געזעצגעבער זאגן אז דאס האט זיך ארויסגעשטעלט צו מאכן מער שאדן ווי נוצן און א נאציאנאלער סיסטעם קען ברענגען גאר שטארקע בענעפיטן.

דער רעזאלוציע שטייט פארט אויס קריטיק פון סענאטאר ראנד פאול פון קענטאקי, וועלכער איז א דאקטאר, און זאגט אז אזא סיסטעם קען עווענטועל ברענגען דערצו אז יעדער רעגירונג באאמטער זאל האבן צוטריט צו די מעדיצינישע רעקארדס פון אמעריקאנער, און האט געופן פאר מער געזעצליכע באשיצונג פון די מעדיצינישע רעקארדס.

דער רעזאלוציע איז אבער אפלאדירט געווארן דורך דאקטוירים און שפיטעלער איבער אמעריקע וועלכע זאגן אז דאס קען פארשפארן גאר שווערע און קאמפליצירטע ארבעט, און אזוי אויך ראטעווען אומצאליגע לעבנס.

אמעריקאנער אין פארווארפענע געגענטער האבן נישט קיין צוטריט צו עמערדזשענסי רום און עס קאסט פילע לעבנס יערליך.

איבערזיכט צייגט: **ארום 8 מיליאן אמעריקאנער האבן נישט קיין עמערדזשענסי רום'ס**

ניו יארק - א גרופע עקספערטן האבן דורכגעפירט א פרעצעדענטלאזע איבערזיכט און צונויפגעשטעלט א מאפע פון אלע 5,250 עמערזשענסי רום'ס איבער די פאראייניגטע שטאטן וועלכע צייגן אז רוב אמעריקאנער וואוינען וויניגער ווי א האלבע שעה אוועק פון אן עמערדשענסי רום, אבער פארט צייגט דער מאפע אז ארום אכט מיליאן אמעריקאנער וואוינען ווייט אוועק פון סיי וועלכע עמערדשענסי רום, א זאך וואס מיינט אז אויב חלילה פאסירט עפעס ערנסט צו זיי האבן זיי קליינע שאנסן דאס צו איבערלעבן.

"מיר זעען קלאר העכערע פאטאליטעט ראטעס אין אזעלכע געגענטער" זאגט פראפעסאר פאול דאלמאטאר פון נארט קאראליינע, וועלכער האט געהאלפן מיט'ן צוזאמענשטעלן דעם מאפע, און מען האט דאס געזען ספעציעל ביים פארלאפענעם קראנע עפידעמיע ווען די פאטאליטעט ראטעס אין די געגענטער איז געווען באדייטנד העכער ווי אין אנדערע געגענטער, און לייגט צו אז אויסער די אכט מיליאן זענען דא נאך צענדליגע מיליאנען אמעריקאנער וועלכע האבן צוטריט צו גאר שוואכע שפיטעלער וועלכע זענען נישט געהעריג אויסגעשטעלט, ספעציעל אין די פארווארפענע חלקים פון אמעריקע, ווייט פון די גרויסע שטעט.

די ספעציאליסטן שטרייכן אונטער אז אין די לעצטע פאר צענדליגע יארן איז דער ערשיינונג ארגער געווארן נאכדעם וואס מען האט געזען נאכאנאנדיגע שליסונגען פון קלענערע שפיטעלער אין אזעלכע געגענטער וויבאלד צוליב די שטייגענדע העלט קעיר קאסטן איז געווארן שווערע פאר קלענערע שפיטעלער צו פונקציאנירן, ספעציעל אין אזעלכע געגענטער ווי עס איז דא א שוואכע נאכגפראגע.

ווען מען קוקט אויף די מאפע פון ניו יארק אליין זעט מען אז ניו יארק פארמאגט ארום 330,000 איינוואוינער וועלכע האבן נישט קיין באלדיגע צוטריט צו עמערדשענסי שפיטעלער, אבער די העכסטע אויף דער ליסטע פיגוריירט קאליפארניע מיט 794,000 איינוואוינער וועלכע געפונען זיך אין געגענטער וואו עס איז אינגאנצן נישטא קיין שפיטאל צוטריט.

שפיטעלער באטראכטן מאסיווע **רעפארמען** זיך צו באשיצן פון צוקונפטיגע עפידעמיעס

נעבראסקע - "דער לעצטער קראנע אויסברוך האט אונז געצייגט אז מיר זענען ווייט פון גרייט צו אפערירן נארמאל אין צייט פון אן עפידעמיע, און מיר דארפן איבערקלערן וויאזוי אונזערע שפיטעלער זענען געבויט" זאגט דער הויפט פונעם נעבראסעקע יוניווערסיטי שפיטאל, און נאך צענדליגע שפיטאל הויפטן וועלכע זענען אין די טעג העפטיג פארנומען אין גרויסצוגיגע פלענער צו דראסטיש איבערמאכן דעם סטרוקטור פון שפיטעלער.

אין די לעצטע חדשים האבן שפיטעלער זיך געספראווט מיט טויזנטער קראנע פאציענטן, אבער דער הויפט פראבלעם איז געווען אז צוליב דעם איז דער גאנצער שפיטאל געווארן אויסגעשטעלט צום ווייטרוס, און דאס האט געצווינגען שפיטעלער צו אפרופן און אפשטעלן טויזנטער נישט-עמערדשענסי אפעראציעס און פראצעדורן אויס זארג פונעם ווייטרוס, א זאך וואס ברענגט אויף דעם געברויך צו פארמיידן אזא צושטאנד אין די צוקונפט.

איינע פון די פראבלעמען דערמיט איז, אז די שפיטעלער זענען אויסגעטרוקענט געווארן פון א ווייכטיגע קוואל פון איינקונפט, און פילע שפיטעלער זענען אצינד אויפן שוועל פון באנקראט, א זאך וואס ברענגט א אויפוואכונג אין די אינדוסטרי אז מען איז געווען קורצזיכטיג און נישט צוגעגרייט פאר די סיטואציע, און דעריבער ווערן יעצט אויפגעברענגט פלענער פאר א ראדיקאלע טויש וואס זאל ערלויבן שפיטעלער צו בלייבן אפן אונטער יעדע צושטאנד.

שפיטעלער קוקן יעצט איבער בלו-פרינטס וויאזוי צו טוישן יעדע ווינקל פונעם שפיטאל, אבער דאס וויכטיגסטע און דאס ערשטע דעם עמערדשענסי רום, דארט ווי אלע פאציענטן מישן זיך אויס, און איז דעריבער א נאטורליכע 'מקום מועד לפורענויות' פאר פארשידענע אנשטעקיגע מחלות ל"ע, און עס ווערט באטראכט אין פילע שפיטעלער א געניאלע נייע צוגאנג דערצו.

פילע פלענער ליגן אויפ'ן טיש, איינער פון זיי איז צו אינסטאלירן ראבאטן וועלכע זאלן קאנטראלירן פאציענטן מיט סימפטאמען באלד ביים אנקומען אין שפיטאל און אפטיילן די עמערדשענסי ווארט -צימערן צו אפגעזונדערטע אפטיילונגען פאר אזעלכע מיט סימטפאמען, און עטליכע שפיטעלער באטראכטן אויך 'מאבייל' עמעדשענסי רומס וועלכע זאלן זיין גרייט אין פאל פון אן אויסברוך.

המספיק נייעס

הערליכע געבורטסטעג **פייערונגען אין המספיק 'סעווען ספרינגס' שוועסטערהיים** באַרייכערט דעם זומער

דער הערליכער בעקיארד צוגערישט מיט געשמאקע צובייס, נאש און געשמאקע שפילצייט פאר די טייערע מיידלעך לכבוד דעם געבורטסטאג פייערונג

«זייט 36

די הערצער זענען פרייליך אפגעזען פון וואס מען גייט אריבער אין לעבן.

ווי עס שיינט איז דאס א ספעציעלע השגחה פרטית אז פילע פון די געבורטס-טעג פון די איינוואוינערין קומען אויס אין די זומער וואכן, און דאס מאכט די שמחה צוויי-פאכיג. א געבורטסטאג פייערונג, אינאיינעם מיט א געשמאקע פארברענגט אונטער'ן פרייען הימל אינעם הערליכן 'בעקיארד' פונעם שוועסטערהיים וועלכע ווערט ספעציעל באצירט און דעקאַרירט פאר'ן געלעגנהייט, און ווערט פארוואנדלט אין קאליפורנע, לוסטיגע, ווירבלנדיגע קארניבאל פון שוועסטערליכע ליבשאפט.

יעדע איינע פון די הערליכע זומער געבורטסטאג פייערונגען האט אריינגענומען טעג פון פלאנירונג - פארשטייט זיך אונטער'ן רוקן פון די בארעפענדע געבורטסאג מיידל - אין וועלכע אלע איינוואוינערין האבן העפטיג אנטייל גענומען, געמאלן שילדן, געשניטן ארטס-ענד-קרעפטס, געבאקן קוכן, און אויך אהערגעשטעלט א ספעציעלע האנט געמאכטע קייטל אלס מתנה פאר יעדן פון די געבורטסטאג מיידלעך.

יעדע אזא געבורטסטאג האט געטראגן איר אייגענע כאראקטער, מיט די שעפערישע פירערשאפט פון מרת. ניימאן און די קרעאטיוויטעט פון די טייערע מיידלעך האבן די געבורטסטאג מסיבות פארנומען א צענטראלע ארט אין די אטמאספער אינעם שווערסטערהיים דורכאויס די זומער וואכן, און יעדע איינוואוינערין האט געברענגט צום טיש אירע אייגנשאפטן און טאלאנטן צו פארוואנדלן די מסיבות אין א הילכיגן סוקסעס.

יעדעס מאל ווען מען האט געזען דעם ברייטן שמייכל, אדער די טרערן פון שמחה, אויף די פנים פון די געבורטסטאג מיידלעך האט מען געוויסט אז דער מיסיע איז געלונגען, מען האט דערגרייכט דעם העכסטן ציל צו וועלכע מען שטרעבט אין המספיק היימען: נעמליך, צו געבן פאר די טייערע איינוואוינערין דעם געפיל אז זיי זענען טייערע אוצרות וועלכע מיר שעצן און האבן ליב אן קיין גרעניצן, און מיר זענען איין גרויסע פרייליכע משפחה.

אלס שעצונג פאר די אויסטערלישע ארבעט וואס איז אריינגעלייגט געווארן אין די זומער וואכן האט 'המספיק אוו אראנדזש' אפגעשיקט א ספעציעלע מתנה (זעט בילד), וועלכע איז אויפגענומען געווארן מיט איבעראשונג, און וועט אי"ה נאך מער באריכטערן אזעלכע געשעענישן אין די צוקונפט.

געזונטהייט נייעס

לויט פרישע בלוט דרוק סטאנדארטן: **נאנט צו האלב אמעריקאנער האבן הויכע בלוט-דרוק**

«זייט 36

שטעלט אריין פרישע צענדליגע מיליאנען אין די קאטעגאריע. די ציפער וואס מען האט ביז היינט אנגערופן "מילד-הויכע בלוט דרוק" אדער "פרי-הייפערטענשאן" און אצינד זאגט די אסאסיאציע אז דאס דארף ווערן באטראכט אלס הויכע בלוט דרוק וויבאלד דאס איז געפארפול און קען פירן צו הארץ פראבלעמען.

"דאס איז נישט קיין נייע ערפינדונג, מיר ווייסן שוין לאנג אז בלוט דרוק העכער 130/80 פארטאפלט די ריזיקע פון הארץ פראבלעמען, אין פארגלייך צו אזעלכע וואס זייערע ציפערן זענען ביי ארום 120/80, דעריבער האבן מיר באשלאסן צו אויסקלארן אז מענטשן זאלן דאס בעסער פארשטיין און זיין געווארנט דערוועגן" זאגט דר. פאול וועלטאן וועלכער האט פארפאסט די פרישע גיידליינס פון די אסאסיאציע.

בלוט דרוק איז דער צווייט-אפטסטע סיבה פאר פארמיידבארע טויט פעלער אין אמעריקא, נאך רייכערן. דאס מיינט אז מיליאנען טויט פעלער וואלטן געקענט פארמיטן ווערן אויב וואלטן מענטשן מער אויפגעפאסט אויף זייער בלוט דרוק, און אונטער די נייע סטאנדארטן דארפן מענטשן אנהויבן נאכקוקן זייערע בלוט דרוק שטאפלן אויב עס איז העכער 120, און אויב איז עס העכער 130 הייסט דאס שוין הויך און מען דארף דאס באהאנדלן.

אויב זענט איר צווישן די פרישע 30 מיליאן אמעריקאנער וועלכע האבן זיך אנגעשלאסן אין די 'הויכע בלוט דרוק משפחה' דארפט איר אבער נאכנישט זיין אין א פאניק, ווי עס שטעלט זיך אויס פונעם באריכט טוען זיי דערווייל רעקאמענדירן אז דאקטוירים זאלן ווארענען פאציענטן צו טוישן זייער לעבנסשטייגער און עסן געזונטער און מאכן איבונגען, אבער דערווייל רעקאמענדירן זיי נישט קיין מעדיצינען אויב איז עס נישט העכער 140 וואס רופט זיך יעצט 'שטאפל 2 הויכע בלוט דרוק'.

דאקטוירים רעקאמענדירן מענטשן מיט הויכע בלוט דרוק צו מעסטן אינדערהיים מיט א מאשינדל וואס מען קען קויפט אין יעדן פארמאסי.

המספיק נייעס

הערליכע געבורטסטעג **פייערונגען אין המספיק 'סעוועז ספרינגס' שוועסטערהיים** באראייכערט דעם זומער

נוצר תאנה יאכל פריו: א הערליכע 'גאניק' וואס דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר משה מענדל האט געקויפט אלס מתנה פאר די טייערע איינוואוינערס אינעם אינזערהיים.

אין המספיק טוט מען נישט בלויז "העלפן" די קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, נאר מען פייערט זייער עקזיסטענץ, מען ברענגט אריין אין זיי א זעלבסט-וערד און זעלבסט-ליבע, מען מאכט זיכער אז זיי פארשטייען אז זיי זענען ליכטיגע אוצרות וועלכע באלייכטן די לעבנס פון זייערע משפחות און גוטע פריינט און אז זיי זענען מתנות וואס דער רבוש"ע האט געגעבן פאר זייערע משפחות און פאר די גאנצע וועלט.

און וועז איז א בעסערע געלעגנהייט צו פייערן ווי א געבורטסטאג, אויף וועלכע צדיקים האבן געזאגט אז "דאס איז דער טאג וואס דער רבוש"ע האט געזאגט אז די וועלט דארף דיך האבן" — א געבורטסטאג איז ווי א פריוואטער יום טוב פאר דעם אינדיווידועל, א געלעגנהייט פאר די משפחה, גוטע פריינט, מחנכים און באגלייטער צו אויסדרוקן די ליבשאפט און פריינטשאפט געפילן צום אינדיווידועל, און וואונטשן גוטע ברכות פאר נאך א גליקליכע יאר.

דער געבורטסטאג פון אזעלכע קינדער איז א פייערונג פון נאך א יאר אין א הערליכער קאלירפולער לעבן פול מיט שווערigקייטן און פיל מיט גבורה און שטארקייט, מען פייערט די אומגלויבליכע דערגרייכונגען, דאס איבערקומען אזויפיל שטרויכלונגען, און די געטריישאפט פון משפחה, גוטע פריינט, און באגלייטער אויף דעם הראישן לעבנס-מיסיע פון ברענגען דעם אינדיווידואל צום העכסטן שטאפל פאר זיינע - אדער אירע - מעגליכקייטן.

דעריבער איז דאס שוין אן אנגענומענע 'המספיק טראדיציע' צו זיכער מאכן אז יעדער אינדיווידועלער געבורטסאג ווערט געפייערט אויפ'ן שענסטן און בעסטן פארנעם, און די געטרייע מענעדשער פונעם 'סעוועז ספרינגס שוועסטערהיים' מרת. ניימאן נעמט דעם טראדיציע צום נעקסטן שטאפל מיט איר געניטקייט און געטריישאפט, און פארוואנדלט יעדן געבורטסטאג אין א פייערליכע געשעעניש אין וועלכע די גאנצע 'סעוועז ספרינגס משפחה' ווערט פאראיניגט אין אהערשטעלן א "פארטי" צום געדענקן.

דאס איז בלויז נאך איינע פון די אומצאליגע טאג-טעגליכע געניאלע געדאנקן און פלענער וועלכע מרת. ניימאן וועבט צו שענקן פאר די טייערע איינוואוינערינס נישט נאר א וואריימע און ליבליכע היים וואו מען זארגט פאר אלע זייערע באדערפענישן, נאר אויך א לוסטיגע און פריילעכע אטמאספערע וואו עס איז אייביג פריש און מונטער, און אייביג "קאכט זיך עפעס פריש" און אלעמאל טראגן די טייערע מיידלעך א שמייכל אויפ'ן פנים און

זייט 35 «

געזונטהייט בענעפיטן

10 בענעפיטן פון **קערשן (טשעריס)**

1. רייך אין געזונטע וויטאמינען
2. פארלייכטערט כראנישע מחלות
3. העלפט שטארקן מוסקלען
4. געזונט פאר'ן ארץ
5. ווירקזאם קעגן בלוט דרוק
6. קען העלפן מיט ארטרייטיס
7. פארבעסערט שלאף קוואליטעט
8. העלפט זיך האלטן יונגער
9. העלפט מיט מאגן ברענען
10. העלפט מיט פארלירן וואג

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

לויט פרישע בלוט דרוק סטאנדארטן: **נאנט צו האלב אמעריקאנער האבן הויכע בלוט-דרוק**

אמעריקע - הויכע בלוטדרוק - אדער מיט איר אנדערע נאמען: הייפער-טענשאן - ווערט אפט אנגערופן דער "שטילער מערדער" וויבאלד עס האט נישט קיין סימפטאמען און מען לעבן דערמיט פאר לאנגע יארן געזונט און שטארק, אבער עס מאכט אן ערנסטע שאדן צו די אדערן און הארץ און מיט די צייט קען עס פירן צו הארץ אטאקעס און סטראוקס.

ארום 36% אמעריקאנער ערוואקסענע זענען שוין ביז היינט דיאגנאזירט געווארן מיט הויכע בלוט דרוק, אבער לויט די נייע סטאנדארטן וואס די 'אמעריקאנער הארץ אסאסיאציע' האט אוועקגעשטעלט וואס נידערט די רעקאמענדירטע ציפער פון בלוט דרוק זענען ארום 47% אמעריקאנער אצינד אריינגערעכנט אין די קאטעגאריע פון הויכע בלוט דרוק און דארפן דאס נידערן.

די רעקאמענדירטע ציפערן זענען ביז היינט געווען 140/90 אבער די נייע ציפערן זאגן אז די רעקאמענדירטע ציפער איז 130/80 וואס

זייט 35 «