המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

AUG. 2016 • ISSUE NO. 141 • אב תשע"ו

המספיק אנקעטע

ווי אפט 'זעט' איר דעם אויגן דאקטער?

א - **יערליך**, ב - **איינמאל יעדע 2-5 יאר**, ג - **+5**

צו ענטפערן און צו זען ענטפער פון פאריגן חודש: זייט 16

אין ציפערן

"אלערדזשיס"

85% סימפטאמען וועלכע רעדוצירט דורך "אלערדזשי-שאָטס"

6.7 מיליאן קינדער געווארן דיאגנאזירט אין יארע 15'

50 מיליאן ערוואקסענע אמעריקאנע ליידן דערפון

אינספיראציע

"וואר עס היט זיך דאס געזונט, טראכטנדיג אז ער וויל זיין גאנץ און שטארק צו דינען דעם אייבערשטן... איז אפילו זיין שלאף א שטיק עבודת השם" - רמב"ם, הל' דעות, פ"ג הלכה ג

געזונטהייט טיפ

רויע עסנווארג - פרוכט און גרינצייג געזונטער רוי וויייל: וועלכע פארדייעט 3 מאל שנעלער; האלט הויט, האר און אויגן יונגער; רעדוצירט אנטוויקלונג פון צוקער, הארץ, אויגן, און בלוט דרוק פראבלעמען, קענסער, איבערוואג, נירן שטיינער, פארנעפלטע מח, אלצהיימערס; און נאך.

די סמעטענע

צום געזונט

08 מען דארף א דאקטער

20 ארגאנישע עסן

02 מאימאנידעס טראומא צענטער

המספיק

19 וויאזוי שפילט מען מיט א פידל?

04 המספיק חול המועד פלענער

פארשידענס

17 קורצע ענטפערס

35 פאר יונג און אלט!

20 דראמאטישע דיעטע געפונס

המספיק נייעס

ערשטע העלפט **"קעמפ נשמה"** געפראווען מיט ערפאלג; עלטערן און קינדער **ערוואַרטן צווייטע העלפט** מיט עקסטאז

זייט 07 >>

פרייליכע פראגראמען לאזן איבער הערליכע זכרונות צום דרייצנטן יאר

צום געזונט

אין קאמף קעגן "סופער-באגס":

שעדליכסטע "אי. קאליי" קען ביישטיין מאכטפולסטע אנטיביאטיק, אבער מילדערע מעדיצין היילט יא

מיליטערישע לאבערעטאריע אידענטיפיצירט צווייטע פאל "אי. קאליי" מיט קאמפליצירטע געזעטישע געבוי - שטאנדהאפטיג קעגן "קאליסטין" אבער אנדערע אנטיביאטיקס קענען עס יא באזיגן

עס איז הימל און ערד און "אנטיביאטיק-רעזיסטענס". במשך די לעצטע פאר יאר און נאך שארפער די לעצטע פאר חדשים זענען די פאדערשטע בלעטער פון אלע צייטונגען פול מיט יאמערליכע באריכטן איבער אינפעקציעס און באזילן וועלכע קענען ביישטיין יעדע סארט אנטיביאטיק, אנזייענדיג א פאניק איבער'ן לאנד אז עס דערנענטערט זיך אן עפידעמיע וואס וועט רח"ל אונטערברענגען דאס מענטשהייט.

די היסטעריע האט זיך אנגעהויבן וועלכע מענטשן זענען אינפעקטירט געווארן דורך א מיטגליד פון די "אי. קאליי" באקטעריע-משפחה וואס אנטהאלט א זעלטענע קאמפליצירטע געזעטישע שטריך געוויסן MCR-1. דער 'געזע' (דזשי"ן בלע"ז) שטארקט די באקטעריע צו קענען ביישטיין 'קאליסטין' (Colistin), איינס פון די מעכטיגסטע סארטן אנטיביאטיק וואס איז נאר אמאל ערצייגט געווארן, א מעדיצין וואס העלפט וועלכע אנדערע

זייט 06 >>

המספיק נייעסן

נייער פסיכאלאג אויפגענומען אין אפסטעיט אין ליכט פון פאזיטיוו "נישא קליניק" וואוקס

זייט 04 >>

וועלן היץ כוואליעס צעלאזן **"שנות חיים"** אויספלוג פלענער, ברענגט אגענטור אריבער דעם גארטן אין זאל

זייט 35 >>

גייענדיג צום דרוק

א דורכשניטליכער **אמעריקאנער** עסט דורכ'ן יאר ארום **22 פונט אייס-קרים**.

רוב **ערוואקסענע אמעריקאנע** אין שטיצע פון הייבן **מינימום עלטער** צו קויפן טאבאקא צו 21, אריינגערעכנט 70% **אקטיוויע רויכערער**.

45% אמעריקאנע באפעלקערונג עסט נישט די **טעגליכע רעקאמענדירטע** 5 אדער מער פארציעס **פרוכט און גרינצייג**.

אויערן טעסט קען העלפן שנעלער באמערקן **אוטיזם ריזיקע**.

קאפעין **"ענערגיע געטראנקען"** הייבן **בלוט-דרוק**, און ביי די וועלכע טרונקען נישט רעגלמעסיג קאווע, דאפלט. **400 מ"ג קאפעין** א טאג איז איבער גענוג.

סעפטעמבער באשטימט אלס נאציאנאלע חודש צו **אדרעסירן איבערוואג** ביי קינדער.

הויכע דאזע **פיש-אויל** העלפט אויסהיילן נאך **הארץ אטאקע**.

אויפהערן רויכערן **אויפאיינמאל** ('קאלטע אינדיק') - **25% מער סוקסעס** ווי **צוביסלער**.

אמעריקאנע שטעט מיט **ווייניגסטע איבערוואגיגע**: וואשינגטאן די. סי., מיניאפאליס און סאן דיעגא.

בלויז 24% שיפלער אין אמעריקע טוען אן **"רעטונגס וועסטלער"**.

שטודיע: די וואס עסן מאלצייטן **פריער אין טאג** נעמען געווענליך **ווייניגער קאלעריעס**.

סי. די. סי.: **צענערלינגען** ברויכן כאטש **9 שעה און 15 מינוט** שלאף א נאכט.

דריי ניו יארק'ע העלט-טעכנאלאגיע פירמעס אויף ליסטע פון **הונדערט בעסטע** העלט-קעיר ארבעט פלעצער.

אודיטס אין "קאנקארד" און "פארשעי" ברידערהיימען הערליך אדורך, פרטים יבואו.

קינדער מיט אוטיזם קענען בענעפיטירן פון שוועריגע **שולע-טאשן**.

פילע בענעפיטן פון **רויטע ווייַן**, צום באקומען אין א **טאבלעט**.

צום געזונט

מאימאנידעס שפיטאל ווערט באשטעטיגט אלס "טראומא צענטער"

בארא פארק'ע שפיטאל ווערט ברוקלינ'ס איינציגסטע טראומא צענטער פאר קינדער

מאימאנידעס מעדיקל סענטער איז באשטעטיגט געווארן דורך די ניו יארק סטעיט העלט דעפארטמענט אלס "טראומא צענטער" פאר קינדער און ערוואקסענע. דערמיט איז מאימאנידעס געווארן די איינציגסטע טראומא צענטער וועלכע קען אויך באהאנדלען קינדער וועלכע גייען אדורך קריטישע טראומא אינצידענטן, א שטייגער ווי קאר עקסידענטן, שווערע פאל און ענליכס הילפ"ת.

אמבולאנסן דארפן פירן קריטישע פארוואונדעטע צום נענטסטן טראומא צענטער אין צייטן ווען סקונדעס קענען אויסמאכן צווישן לעבן און רח"ל פארקערט. רעדוצירן די צייט צווישן ווען אן אומגליק פאסירט ביז דער פאציענט באקומט די נויטיגע באהאנדלונג איז קריטיש וויכטיג. מיט אזא צענטער אין הארץ פון בארא פארק קען מען בס"ד ראטעווען אסאך לעבנס, על כל צרה שלא תבוא.

די סטעיט באשטעטיגונג קומט נאך לענגערע אינווועסטירונגען דורך די שפיטאל באאמטע איבערצומאכן א פליגל אינעם שפיטאל צו קענען אקאמאדירן די נויטיגע געברויכן פון טראומא פאציענטן, אויפנעמען ספעציעלע עקספערטן, און איבערהויפט האט דער שפיטאל אריינגעלייגט טעכנאלאגישע און טעכנישע כוחות צו 'אפגרעידן' די עמערדזשענסי רום פליגל צו סערווירן דעם נייעם טראומא פראגראם.

עס בלייבט נאר איבער צום האפן מען זאל האבן אפגעקומען מיט די הכנה און קיינמאל נישט דארפן צוקומען צום צענטער אליינס.

ראבאטישע כירורגן **טייערער ווי מענטשליכע**, רעזולטאטן **כמעט די זעלבע**

עס טוט זיך שוין יארן לאנג א גערודער אין מעדיצינישע קרידארן אז מען זאל אנהייבן נוצן ראבאטן אדורכצופירן אפעראציעס. איינס פון די אויפטוען איז אז מען דארף נישט מאכן די זעלבע טיפע שניטן, וויבאלד א ראבאטישער 'פינגער' קען זיין דינער ווי א נאדל און ווערן אויסגעצויגן ווי לאנג מען וויל.

די ערשטע קאנטראלירטע פראבע צו פארגלייכן די רעזולטאטן צווישן ראבאטישע און מענטשליכע-מאנעווירטע אפעראציעס, האט באמערקט אז ביידע האבן געברענגט די זעלבע רעזולטאטן. אין די שטודיע האבן פארשער נאכגעפאלגט 308 בריטישע מענער וועלכע זענען אריבער די זעלבע סארט קענסער אפעראציעס, ווען טייל פון זיי ווערן אפערירט דורך מענטשליכע כירורגן און טייל דורך ראבאטן. צוועלף וואכן שפעטער זענען זיי צוריקגעגאנגען זען וואס זענען די רעזולטאטן.

מיט די קענסער אליינס איז נישט געווען קיין שום חילוק. עס זענען אבער יא געווען באדייטנדע דיפרענצן ווילאנג זיי זענען געבליבן אין שפיטאל נאך די פראצעדור, וען די וועלכע זענען אפערירט געווארן דורך ראבאטן האבן שנעלער געקענט אהיימגיין. די לעצטע האבן אויך פארלוירן ווייניגער בלוט און האבן געהאט ווייניגער יסורים באלד נאך די אפעראציע. גאנץ גוט, אבער נישט פארדעם האט מען אינווועסטירט אזעלכע שווערע מיליאנען אין די ראבאטן.

די רעזולטאטן זענען טייל פון די ערשטע פאזע אין א צוויי-יעריגע פראבע. די פארשער וועלן אונטערזוכן די פאציענטן אין א יאר ארום און אין צוויי יאר ארום. דערווייל, שרייבן זיי, "מוטיגן מיר פאציענטן אויסצוקלויבן אן ערפארענעם כירורג וועם זיי געטרויען."

טעכנאלאגיע פארווייזלונג טרייבט ארויף ריזיקע פון פאטאלע סטראוק

"הוא יצר הרע הוא מלאך המות" זאגט די גמרא אין מסכת בבא בתרא טז. (מיר האבן נאר מילד געטוישט דעם לשון נישט אראפצוברענגען א מאמר חז"ל כלשונו צוליב די קדושה), און אצינד שטימט די מעדיצינישע וועלט צו דערצו מיט געבויגענע קעפ. אין א יאפאנעזע שטודיע וואס האט אריינגערעכנט 86,024 געזונטע מענטשן האט פאסירט אן אומגליק, וועו 59 מענטשן זענען יונגערהייט פלוצים אוועק פון א בלוט שטורץ אין מח רח"ל.

נאכ'ץ אדורכקוקן אלע מעגליכע פאקטארן האט מען געזען אז די מענטשן האבן פארברענט דאס מערסטע צייט אויף די טעלעוויזיע. טיפערע אבזערוואציעס אין די נושא האבן אנטדעקט אז אפגעזען פון וויפיל פיזישע איבונגען א מענטשן מאכט, וואס מער צייט ער פארברענגט אויף די טריפה'נע כלי, אלץ העכער די שאנסן פאר א בלוט-קלאט, וואס קען ל"ע ברענגען א פאטאלע סטראוק.

זיצן ביים כלי צווישן צווי און א האלב און פינף שעה א טאג (ווער האט אזויפיל צייט?), העכערט די ריזיקע פון א פאטאלע בלוט שטורץ מיט 70% קעגן די וועלכע נוצן עס ווייניגער. אויב פארברענגט מען דערויף איבער פינף שעה א טאג, גייט די ריזיקע ארויף מיט 250%.

"וען מענטשן זעצן זיך אראפ ביים טעלעוויזיע ווערן זיי געוועלטיגט צוגענאגלט און רירן זיך נישט פאר שעות," שרייבט דער פירער פון די פארשער-גרופע, "און זיצן א לאנגע צייט אויפאמאל איז בכלל שטארק נישט געזונט. נעם הפסקה אינמיטן, שטעל זיך אויף, גיי ארום און וויכטיג, טרונק גענוג וואסער!"

דאס איז אודאי נישט נוגע פאר ישראל קדושים הם, און ביים קאמפיוטער אויפ'ן געווועב פארברענגען זיי אויך זיכער נישט קיין טייערע מינוטן. האפנטליך. וועם עס קען יא צונוץ קומען זענען אפיס ארבעטער, כאטש זיי האבן נישט דעם חורבן אין מח וואס טעלעוויזיע ברענגט, מעגן זיי זיך אויך היטן פון צופיל זיצן.

וויכטיג יעצט אין די זומער: היט אייך פון די זון

א וויכטיגע זאך וואס מען דארף וויסן אין די זומער איז די נושא פון זון ברענען (Sunburns) עס קומט יעצט זומער וועו מען דרייט זיך אין גאס און מען איז אפען צו די זון. עס איז געשמאק אבער א זון בריה קען זיין מסוכן. זיין אפען צו די שטראלן פון די זון קען ברענגען הויט קענסער.

די סכנה פון הויט קענסער דורך זון שטראלן איז ביי ערוואקסענע, אבער איז צען מאל מער אזוי שכיח ביי קינדער. מען דארף אנטון קינדערלעך א היטעלע און זיין אנגעטון אינגאנצן, קיין שום חלק פון די קערפער זאל נישט זיין דירעקט אונטער די זון צופיל.

א גוטע קריעם העלפט אויך, אבער מען דארף שמירן אפט און מען קען נישט זיין א גאנצע טאג אונטער די זון פון איין שמיר. זון ליכטיגקייט געט וויטאמין D עס איז דעריבער גוט אביסל, אבער אסאך איז א סכנה.

המספיק נייעס

לקדש שם שמים:

אויסנאמע געטריישאפט **באגייסטערט באאמטע** נאך 2-טאגיגע שטרענגע אונטערזיכונג ביי **"דינוב אונזערהיים"**

רעגירונג באאמטע שמועסן מיט עלטערן שיחיו, שטאב, מיידלעך און "באלונער רבי" זוכן אונטער יעדן ברעקל, און גייען ארויס צופרידן און איבערראשט

די ערשטע המספיק גרופ-היים פאר ספעציעלע קינדער, "דינוב אונזערהיים," איז אן אויסנאם אין עטליכע געביטן: עס איז געווען די ערשטע אזא פראיעקט ביים יהדות החרדית, עס איז די גרעסטע, עס אנטהאלט א געקליבענע גרופע קינדערלעך וועלכע פאדערן א שטאפל העלט קעיר מער ווי אלע אנדערע גרופ-היימען, די איינציגסטע המספיק היים אויף אזא הויכ'ן שטאפל פון רונדע דעם זייגער מעדיצינישע קעיר, פארמאגט מער שטאב מיטגלידער, דאפלטע און שטרענגערע רעגולאציעס ווי אנדערע גרופע-היימען, בקיצור, עס איז אן ערנסטע אפעראציע אין יעדן פארנעם.

און די "אודיט" פון אזא גרופ-היים איז אויך אנדערש ווי אלע אנדערע אונטערזיכונגען. עס איז אסאך מער גרונטליך, דויערט אסאך מער צייט, מען הערט אויס די קינדערלעך זעלבסט וואס זיי האבן צו זאגן, מען שמועסט מיט די שטאב מיטגלידער, מען האלט מיט די רוטינע ארדענונג פון צופרי און ביינאכט צו זען פערזענליך ווי אלעס גייט צו.

דאס האט זיך אפגעשפילט אין "דינוב אונזערהיים" דורכאויס צוויי לאנגע טעג דעם פר' חוקת, ווען די סטעיט באאמטע זענען, ווי יערליך אינמיטן יולי, אראפגעקומען זיך באזעצן אין די פראכטפולע רעזידענץ אויף צוויי טעג, מיטהאלטן אלעס פערזענליך און איבערגעבן פאר די הויכע אינסטאנצן צי המספיק קען יא אדער נישט ווערן באשטעטיגט אנצוהאלטן ווייטער די הייליגע ארבייט אין דעם בכור פון די משפחה.

במשך די צוויי טעג האבן זיי איבעראל געזוכט, אויף פאפיר און אין קלאזעטן, אין קיך און די הויפן, אויפ'ן דאך און צווישן די וואסער רערן, ביי די פייער דריל ביכער און די פרעסקריבשאן צעטלעך, צווישן די "גאולס" און די פעיראל באריכטן. געזוכט, געזוכט, און געזוכט, אבער געפינען דאס זעלבע אייגנארטיגע יסוד פון "המספיק" אומעטום. ריין, ציכטיג, פראפעשאנעל, הארציג, אן קאמפראמיסן.

די באאמטע האבן באטראכט די גאנצע ווירטשאפט, פונעם אויפשטיין ביז נאכדעם וואס זיי ווערן אפגעפירט צום ספעציעלן סקול אדער דעי העביליטעישאן פראגראם, שפעטער נאכמיטאג וויאזוי די קינדער קומען אהיים, שפרינגען אריין מיט אזא שמחה אין די אפענע ארעמעס פון די שטאב מיטגלידער און האלזן זיי ארום, "ענדליך אנגעקומען אהיים!" דאן וויאזוי מ'געבט זיי פיינע געטראנקען און לייכטע איבערבייס צו "קומען צו זיך" מיט א געשמאק, וויאזוי מען שפילט זיך מיט זיי און מ'פארברענגט מיט זיי, וויאזוי די סטעף געבן זיך אפ מיט יעדן קינד לויט'ן פלאן פאר זייערע געברויכן און צילן.

שפעטער זעט מען וויאזוי מען גרייט אן נאכטמאל, וויאזוי מען סערווירט יעדן קינד, וויאזוי מען געבט מעדיצינען פאר יעדן קינד וואס דארף עס האבן – אין "מעדס רום" אויפ'ן האר ווי די רעגולאציעס הייסן – און וויאזוי מען מאכט יעדן גרייט צום שלאפן, וויאזוי מען רוימט צוזאמען נאכ'ן גאנצן טאג עס זאל זיין שמעקעדיג זויבער, וויאזוי מ'גרייט אן די וועש, עסן און סופלייס אויף מארגן, און דאס איז אלעס נאר אויפ'ן שפיץ פינגער וויפיל מ'קען שרייבן אין אפאר קורצע זאצן.

באזונדערס האבן די באאמטע זיך אריינגעלאזט אין שמועסן מיט די קאנסומערס, און האבן זאגאר אנגערופן עטליכע עלטערן צו הערן פון די ערשטע האנט אריגינעלע באריכטן אויף די ווירטשאפט, צופרידנהייט, אא"וו. איבעריג צו זאגן אז די עדות'שאפטן האבן איבערצייגט די באאמטע אז זיי קענען פרובירן זוכן אבער נישט טרעפן עפעס אנדערש ווי דאס בעסטע פון די בעסטע.

אן אייגנארטיגע איבערראשונג איז געווען די באגעגעניש מיט אן אנדערן גאסט וועלכער האט יענעם טאג באזוכט אין אונזערהיים, מו"ה משה פיינער הי"ו, בארימט אלס "דער באלונער רבי" שליט"א. אין אונזערהיים האט מען ווי אייביג נישט געוואוסט ווען די אינספעקטארן וועלן קומען אפרעכטן דעם יערליכן אודיט, אבער מ'האט פונקט געהאט באשטעלט אויף יענעם טאג א באזוך פונעם באלונער רבי'ן – ווי מען פרובירט כסדר צו ברענגען געשמאקע אקטיוויטעטן. די סורפרייז-אויפטריט פונעם רבי'ן יר"ה און די שמייכעלעך אויף די ריינע פנימ'לעך האבן הערליך אויסגענומען ביי די אלבאני געסט.

די אודיטערס האבן נישט געקענט באהאלטן זייער התפעלות. פאר'ן אהיימגיין האבן זיי דערציילט פאר די געטרייע פראגראם דירעקטאר מרת בראך תחי' ווי שטארק זיי זענען נתפעל געווארן פון די געטריישאפט און ליבליכקייט מיט וואס די מיידלעך ווערן באגאסן אין אונזערהיים, פון די טעכנישע חלקים ווי די אחריות'דיגע ווירטשאפט איבער די פילצאליגע אפוינטמענטס און מעדיצינען ביז ווי געשמאק יעדער איז אנגעטון, די גוטע און נארהאפטיגע נאכטמאל (וואס זיי האבן אויך פארזוכט מיט אפעטיט...), ווי גוט די מיידלעך ווערן געהאלפן צו נוצן געהעריג די עסצייג, דער גרויסער אויסוואל אויפ'ן טיש פון וואס יעדעס טייער קינד קלויבט זיך אויס לויט ווי דאס הארץ באגערט.

"וואס מיר טרעפן דא האבן מיר נאכנישט געפונען אין קיין שום אנדערע רעזידענץ פון דעם סארט," האבן זיי אויסגעפירט דעם שמועס. "ווי הערליך צוזאמגענומען די שטוב איז און ווי מסודר און ליבליך ריין די מיידלעך זענען. ווען מיר האבן גערעדט מיט די מיידלעך און געזען זייער שטאלץ מיט די עלעגאנטע קליידלעך מיט 'מעטשינג דזשולערי' און שלייפן און מאשן אין די האר, האט עס געמוזט איבערנעמען דאס הארץ.

"בפרט האבן מיר געזען וואס דאס הייסט "פארשריט" ווען אלע מיידלעך אן אויסנאם ווערן מער "מעטשור" און ערוואקסן, יעדע לויט איר מדריגה. די גאולס ווערן העפטיג געפירט פאראויס און יעדער מאכט פראגרעס."

"און וואס זאגט איר?" האט דער גאזעט געשטעלט די פראגע פון די געטרייע מרת בראך תחי'.

"נאך די שווערע ארבעט וואס מ'לייגט ב"ה אריין," איז זי א מודה במקצת, "איז עס אן אמת'ע נחת. די שטאב דא איז מורא'דיגע געטריי און איבערגעגעבן. זיי פירן זיך נישט אויף ווי שטאב צו א קליענט, נאר ווי א שוועסטער און ווי א מאמע צו אן אייגן קינד. ווען אן אינספעקטאר זעט אזוינס איז אוממעגליך נישט צו ווערן איבערגענומען."

און וואס זאלן מיר זאגן? נישטא קיין ווערטער צו שילדערן דאס התפעלות איבער די געטרייע מרת בראך תחי' און אירע עטליכע און דרייסיג שטאב מיטגלידער, אבער דער פון אויבן זאל זיי אודאי עפענען מאוצרו הטוב, ווי זיין צוזאג, אויב דו וועסט דערפרייען מיינע, אני משמח את שלך, מיט אלעם גוטן, שמחה און נחת, עד ביאת הגואל.

אין א אפנהארציגע בריוו צו מו"ה משה מענדיל ווערטהיימער הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו אראנדזש קאונטי, האט די לאקאלע רעגירונגס אפיס הערליך אויסגעלויבט די זויבערע רעזולטאטן, א זעלטנהייט און חידוש אין אזא היים, מיט אירע אייגנארטיגע קאמפליצירטע רעגולאציעס.

מיט גרויס סייעתא דשמיא האט המספיק זוכה געווען צו האבן שטאב מיטגלידער אין "דינוב אונזערהיים" וואס זענען א מוסטער פאר אלע אנדערע יונגערע געשוויסטער, די פילע גרופ-היימען און אנדערע המספיק פראגראם לאקאלן דורכאויס גאנץ ניו יארק סטעיט, און אט די דאזיגע שטאב מיטגלידער, פירערשאפט סטעף אויפ'ן פלאץ און

זייט 04 >>

אוירלי אינטערווענשאן

איזיל נחת:

טאטעס: נוצט נישט אויס די צייט; נוצט עס 'גוט' אויס

דאקטוירים רופן טאטעס אויסצושאלטערן עלעקטראניקס ביים פארברענגען מיט די קינדער

עלטערן וועלכע פארברענגען צייט מיט זייערע קינדער, שענקען פאר זייערע קינדער פיל מער ווי די צייט וואס זיי געבן. עס הייבט זייער לעבנס-לוסט, סעלף-עסטיעם און פארבעסערט זייער גאנצע זעלישע וואוילזיין לאויושט"א.

"פארברענגען צייט מיט די אייגענע קינדער איז דאס בעסטע אינוועסטמענט וואס איר קענט מאכן," זאגט דר. פרועט, א קינדער פסיכאלאג וועלכע האנדלט אסאך מיט מענטל, עמאציאנאלע און סאציאלע שוועריקייטן ביי קינדער. אין אלגעמיין פארברענגען טאטעס מיט זייערע קינדער דריי מאל אזויפיל ווי מיט פערציג יאר צוריק, אבער נוצן זיי גענוג גוט אויס די צייט.

"איך זע אסאך טאטעס וועלכע פארברענגען אפיציעל מער צייט מיט זייערע קינדער, זיי זענען אבער נישט דארט"... טענה'ט די דאקטער, פארפאסערין פון א בוך מיט'ן נאמען "פארוואס פאטערליכע קעיר איז נויטיג פאר'ן קינד פונקט ווי מוטערליכע קעיר."

זי באקלאגט זיך אז די טאטע פרובירן צו "מולטי-טעסק'ן" אין דאס ביסל צייט, פונקט ווי די היינטיגע אפיס הלוך-ילך. דער פאטער וויל דאס בעסטע "אויסנוצן די צייט", זיצט ער מיט'ן טאש-אפיס (אייפאון, בלעקבערי, אד"ג) און פירט אן מיט גאנצע אימפעריעס. נאר פון דאס אייגן קינד וועלכער זיצט פארנט פון אים פארגעסט ער אינגאנצן... ער באקומט דאס ווייניגסטע אויפמערקזאמקייט, אויב עפעס...

"שענקט פאר אייערע טייערסטע (האפנטליך...) צייט פון נאר איר מיט אים," שרייבט זי אין פארשפרייטע ארטיקל. "קיין עלעקטראנישע אפאראטן ערלויבט! אנשטאט זיצט און שפילט מיט אים פשוט'ע שפילן, א שטייגער ווי שאך, מאנאפאלי און סאראטיגאו, גייט אינאיינעם א שפאציר אין דער נאטור, גייט אינאיינעם ארום אין שטוב פאררעכטן וואס פעלט אויס 'מיט זייער הילף', ווען גלייכצייטיג לערנט איר זיי אויס וויאזוי זיך צו באגיין מיט א שרויפן-ציער, מעסטן, פארבן און פארשטאפן א לאך." ווער רעדט נאך פון לערנען אינאיינעם א פרק משניות... פון אייגענע ערפארונג, נאכ'ן לערנען מיט א חומש רש"י יונגל עטליכע משנה'ס איז דאס געווארן זיין שטאלץ וואס האלט נאך אן ביז צום היינטיגן טאג...

המספיק נייעס

אַרטיקל 16 טעראַפּי:

נייער פסיכאלאג אויפגענומען אין אפסטעיט אין ליכט פון פאזיטיווע "ניישא קליניק" וואוקס

לאנגיעריגער בארימטער פסיכאלאג מו"ה דר. דניאל טעפפער הי"ו אנגעשלאסן אין "ניישא" אפסטעיט שטאב

ביי א בליץ-באזוך אין גראסערי פאר'ן ארייגקומען צו דער ארבעט, האט דער שרייבער פון די שורות באגעגנט דעם לעגענדארן המספיק פסיכאלאג, מו"ה דר. אברהם יעקב בלוי הי"ו. א גרוס אהין און צוריק, און דר. בלוי געבט זיך א דרוק אויס אז ער האט באמערקט, אז אויב ער וועט יעצט צוגרייטן איבערבייס אויף מיטאג, וועט ער פארדינען נאך צען קריטישע מינוטן אין זיין איבערגעפולטן ארבעטס טאג.

אין המספיק קארידארן איז עס נישט קיין סוד. די הענט פון דר. בלוי זענען איבערגעלאדנט מיט עבודת הקודש אויף א מאססטאבליכן פארנעם, א שטיקל קאנקורענץ צווישן אים און די גאזעט שטאב וועט פארלאזט דעם אפיס שפעטער... בפרט נעמט זיין פארטפעל איין פרישע שטחים מיט די הערליכע בלי און וואוקס פונעם בארימטן "ניישא קליניק" טעראפי צענטער.

"ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע" (ניישי"א), די שירעם אגענטור וועלכע גרופירט אונטער זיך אלע פינף המספיק אגענטורן, פירט אויך אן מיט'ן עטוואס יונגען אבער שוין וועלט בארימטן "ארטיקל-16" טעראפי קליניק. אינעם קליניק הויפטקוואַרטיר אין וויליאמסבורג און אירע פילע סאטעליטן אויסגעשפרייט איבער קינגס, ראקלענד און אראנדזש קאונטיס, איז דער ציל איינס און דאס זעלבע: דאס בעסטע טעראפי וואס איז פארהאן צו פארבעסערן און פארגרינגערן פאר אונזערע ליבע קליענטן.

מיט אזא ציל האט דער קליניק רעקרוטירט די בעסטע פסיכאלאגן און טעראפיסטן אין אלע טעראטאריעס פון טעראפי און קאונסלינג, עקספערטן מיט ערפארונג, איבערהויפט מיט אונזער היימישן ציבור. אין רעאקציע שטייגט דער שטראם פון צופרידענע קליענטן אן אויפהער און די רעזולטאטן רעדן פאר זיך.

די עקספערטיז פונעם לאנגיעריגן פסיכאלאג דר. בלוי איז שטארק געזוכט און דעריבער, אין צוגאב צו זיין ארבעט אין המספיק רעזידענצן און טאג פראגראמען, האט ער באקומען נאך שעות וועכנטליך פאר'ן המספיק קליניק.

מיט'ן וויטערדיגן וואוקס איז דאס שוין אויך נישט גענוג געווען און נאסא האט נאכנישט באוויזן צו פארלענגערן דעם טאג צו 36 שעה... האט "ניישא" געמוען די מיסיע אפירצוזוכן נאך א הויכראנגיגן פסיכאלאג צו באריכערן אירע ראנגען. געפונען האט מען טאקע א זעלטנהייט פון אן עקספערט אין פסיכאלאגיע, איינער וואס שטימט מיט'ן המספיק סטאנדארט פון סערוויס און צו דעם אן ערליכער פרומער איד, דער בארימטער פסיכאלאג, מו"ה דר. דניאל טעפפער הי"ו.

ווי דער געטרייער ניישא דירעקטאר, מו"ה יואל הכהן ברעכער הי"ו, געבט איבער פאר'ן גאזעט, ברענגט דר. טעפפער מיט זיך א גלאררייכע רעפוטאציע פון געלונגענע צוזאמענארבעט און רעזולטאטן ביים היימישן ציבור, ארבעטנדיג שוין עטליכע יארן אין די סקול דיסטריקטס פון וואלי סטרים, לאנג איילענד, און אין קרית יואל (אין אראנדזש קאונטי, פאר וועך עס ווייסט נישט).

דר. טעפפער וועט בעיקר ארבעטן אין די ראקלענד סאטעליט-קליניקס צו סערווירן די מאסן פון יונג און אלט וועלכע זוכן צו גענינסן פון די העכסט-קלאסישע ניישא טעראפי סערוויסעס. אויסרדעם וועט דר. טעפפער אויך העלפן פון צייט צו צייט מיט "עוועליועישאנס" פאר קרית יואל'ע קליענטן.

דאס איז בעז"ה א געוואלדיגע דערגרייכונג פארדי קליענטן, פארדי קליניק אדמיניסטראציע און אודאי אויך פאר די געטרייע שטאב פון פסיכאלאגן און טעראפיסטן אין שפיץ פון דר. בלוי.

דערמיט וועט דער פירנדער מומחה אין פעלד פון ספעציעלע טעראפי, המספיק פסיכאלאג דר. בלוי, זיך קענען ווייטער אפגעבן מיט'ן נויטיגן הרחבת הדעת צו סערווירן אלע טעראפי געברויכן פון די חשוב'ע רעזידענטן אין המספיק'ס גרופעהיימען, אינטענסיוו ביהעיוויערעל סערוויסעס, און אחרון חביב, דער פרישער המספיק איניציאטיוו "עפלייד ביהעיוויער אנאלאסיס", באקאנט אלס "עי. בי. עי."

גייענדיג צום דרוק זיצט דר. טעפפער שוין אין "ניישא קליניק" און זעט שוין אקטיוו און געטריי זיינע חשוב'ע פאציענטן זען מיט וואס עס איז אלץ מעגליך זיי אריסצוהעלפן. פאר אן אפוינטמענט אין קרית יואל רופט צו יעדער צייט 877-266-9742) 877-26-NYSHA) און פאר אן אפוינטמענט אין ראקלענד אדער אין ברוקלין רופט 718-) 718-26-NYSHA 266-9742).

עס בלייבט אונז נאר איבער צו וואונטשן, יהי רצון שתשרה שכינה במעשי ידיכם ווייטער צו העלפן אידישע קינדער על מי מנוחות און מתוך הרחבת הדעת ביז מיר וועלן אקעגנגיין משיח צדקנו מיט די טייערע קינדערלעך פון פארנט בב"א.

מועדים וזמנים:

המספיק פלאנירט שוין גרויסארטיגע פראגראם אויף קומענדיגן חול המועד

אין די טעג פון בין המצרים, וועט אפילו תשעה באב וועט אויך געהופן א "מועד," קוקט שוין המספיק אריין טיף אין נייעם קומענדיגן יאר הבעל"ט צו מער פרייליכע זמנים, מיט העפטיגע פלענער אויף א הערליכע און געלונגענע "שמחת בית השואבה" פראגראם לכבוד חול המועד סוכות.

לויט ווי עס גיט איבער די טיכטיגע פראיעקט קאארדינעיטאר ביי המספיק, מרת קטינא תחי', זענען פארהאן עטליכע פלענער אויף חול המועד וואס ווערן געזומען אין באטראכט, פאר די טייערע קינדערלעך און זייערע משפחות און פראווויידערס.

די מערסטע אויסזיכטן ווערן געזען אויף א גרויסארטיגע מוזיקאלישע פארברענג אין איינע פון די אידישע געגנט צענטערן דורכאויס ניו יארק סטעיט, וואס זאל זיין סיי אויסגעהאלטן על טהרת הקודש און סיי גוט אהערגעשטעלט פראקטיש און קוועלנדיג פאר אלע אנווועזנדע לכבוד יום טוב זמן שמחתינו.

דער המספיק פראגראם אויף חול המועד ווערט פלאנירט, זאגט מרת קטינא תחי', נעמענדיג אין באטראכט אז ביים היינטיגן טאג ווערט דער יערליכער המספיק פראיעקט צוגעשטעלט פאר עטליכע טויזנט באטייליגטע, דערוונטער קינדערלעך, משפחות, באגלייטערס און שטאב מיטגלידער. פון רוחניות'דיגן זין, ווערט דער גאנצער פראגראם באגלייט דורכ'ן משגיח כללי פון המספיק, וועלכער האט דאס לעצטע וואַרט אין פסק'ענען אויף אלע איינצלהייטן פונעם חול המועד פראגראם.

פון טעכנישן שטאנדפונקט לויפט דער קומענדיגער חוה"מ סוכות גאנץ ענג צו אראנזשירן א ספעציעלע המספיק חול המועד פראגראם, מיט בלויז צוויי פולע 'וואכעדיגע' חול המועד טעג, מיטוואך און דאנערשטאג. די סייעתא דשמיא און געטרייע שליחי דרחמנא זענען שטארקער פון אזעלכע קלייניקייטן און דאס שטערט גארנישט פון די גרויסארטיגע אראנזשירונגען אויף א גוטן פרייליכן פראגראם אין א פאסיגע באקוועמע לאקאל.

דערווייל, ווי געזאגט, זענען פארהאן עטליכע פלענער אויפ'ן טיש, און אין די קומענדיגע וואכן אי"ה וועלן געשאפן ווערן די נויטיגע באשליסן און המספיק וועט מעלדן די פרישע איינצלהייטן ביי די ערשטע געלעגנהייט.

בלייבט נאר איבער צו בעטן און האפן אז די איצטיגע טרויער טעג זאלן שוין ענדליך ווערן איבערגעדרייט צו ריכטיגע מועדים לשמחה בביאת הגואל אין אונזערע טעג, אמן.

אויסנאמע געטריישאפט **באגייסטערט באאמטע** נאך 2-טאגיגע שטרענגע אונטערזיכונג ביי **"דינוב אונזערהיים"**

זייט 03 >>

אדמיניסטראציע, קענען מיט שטאלץ נעמען קרעדיט אויפ'ן אויסגאנג פונעם אונטערזיכונג.

טוט המספיק דעריבער טאקע באדאנקען און וואונטשן די הארציגסטע ברכות פאר די געטרייע "דינוב אונזערהיים" שטאב, בראש וראשון די "פראנט ליניע" זעלנער, די געטרייע שטאב פון דירעקט קעיר, קאך, נאכט און שבת ויום טוב, ה"ה: מו"ה נפתלי הירצקא בראך הי"ו וב"ב תחי'; מו"ה אברהם יוסף דרעזנער הי"ו וב"ב תחי'; מו"ה אהרן גאלד הי"ו וב"ב תחי'; מו"ה יחזקאל ווייס הי"ו וב"ב תחי'; מו"ה יעקב משה ספדי הי"ו וב"ב תחי'; מו"ה מרדכי דייטש הי"ו וב"ב תחי'; די געטרייע קעכערין מרת גרינפעלד תחי'; מרת פישער תחי'; מרת הוס תחי'; מרת קליין תחי'; מרת מארקאוויטש תחי'; מרת פערלמוטער תחי'; מרת שפיטצער תחי'; מס. ח. בראך תחי'; מס. ס. בראך תחי'; מס. וועראבערגער תחי'; מס. בינער תחי'; מס. ווייס תחי'; מס. ראזענבערג תחי' און מס. ראזענפעלד תחי'.

די פראפעסיאנעלע שטאב פון "דינוב אונזערהיים," דער מעדיקל דירעקטאר דר. ענדרו האננעס הי"ו; דר. מו"ה יצחק (לעאנארד) לעווין הי"ו; קוואליטי אימפראוומענט און טרענירונג דירעקטאר, מו"ה אברהם יצחק פלאהר הי"ו; מיינטענענס שטאב מו"ה יואל שניטצער הי"ו און מו"ה יואל סאנדל הי"ו; פסיכאלאג, מרת ק. שטימעל תחי'; סאושעל וואַרקער, מרת י. שטימעל תחי'; נוירס, מרת קאפלאן תחי'; נוירס, מרת הוטמאן תחי'; מעין אפיס סעקרעטארין מס. ווייס תחי' און יומען ריסוירסעס קאארדינעיטאר, מרת ווייסמאן תחי'.

אלע מיט די געניטע הילף פון היים סעקרעטארין, מרת גאלדבערגער תחי'; אין שפיץ פון די קאפיטאן פונעם גרויסן שיף אין די אקאנישע וואסערן, די געטרייע לאנגיאריגע דינוב אונזערהיים פראגראם דירעקטאר מרת בראך תחי' (אשת מו"ה יושע בראך הי"ו); אונטער די אויטאריטעט פון מו"ה יואל ווייזער הי"ו, דירעקטאר פון המספיק רעזידענשאל סערוויסעס אין אראנדזש קאונטי.

געבענטשט איז המספיק צו האבן אזעלכע געטרייע דירעקט סופארט פראפעשאנעלס, מענעדזשערס און דירעקטארן, אלע ווי איינער אזוי געטריי און איבערגעגעבן מיט די גאנצע הארץ און נשמה, צו מאכן "דינוב אונזערהיים" פייערן 22 יאר פון אפענע טירן און 26 יארן פון איר גרינדונג לשם ולתפארת.

די קאנסומערס וויסן דאס, אויך די עלטערן שיחיו, די אגענטור, די סטעיט (נאכאמאל), און סיי ווער עס טרעט נאר איבער די שוועל. אצינד ווייסט עס אויך די איבעריגע וועלט.

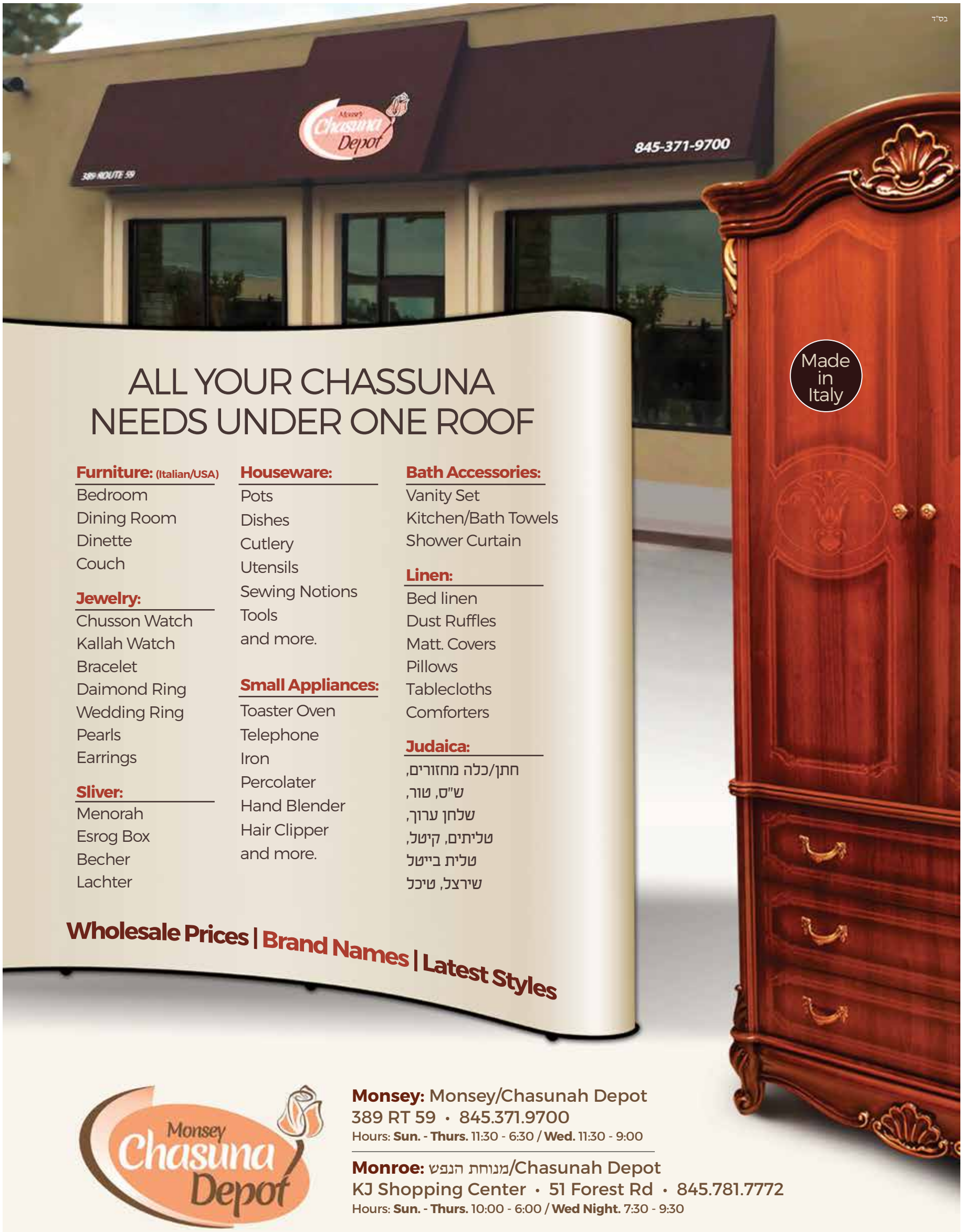
Hamaspik Gazette

© '08 '16 All Rights Reserved

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

EXECUTIVE DIRECTOR: Meyer Wertheimer
SUPERVISOR: Pinchus Weinstock
EDITOR: Zishe Muller
TEL: 845-503-0212 **FAX:** 845-503-1212
MAIL: Hamaspik Gazette, 58 Rt. 59, Suite 1, Monsey, NY 10952

בס"ד



ALL YOUR CHASSUNA NEEDS UNDER ONE ROOF

Furniture: (Italian/USA)
Bedroom
Dining Room
Dinette
Couch

Jewelry:
Chusson Watch
Kallah Watch
Bracelet
Daimond Ring
Wedding Ring
Pearls
Earrings

Sliver:
Menorah
Esrog Box
Becher
Lachter

Houseware:
Pots
Dishes
Cutlery
Utensils
Sewing Notions
Tools
and more.

Small Appliances:
Toaster Oven
Telephone
Iron
Percolater
Hand Blender
Hair Clipper
and more.

Bath Accessories:
Vanity Set
Kitchen/Bath Towels
Shower Curtain

Linen:
Bed linen
Dust Ruffles
Matt. Covers
Pillows
Tablecloths
Comforters

Judaica:
חתן/כלה מחזורים,
ש"ס, טור,
שלחן ערוך,
טליתים, קיטל,
טלית בייטל
שירצל, טיכל

Wholesale Prices | Brand Names | Latest Styles

Monsey Chasuna Depot

Monsey: Monsey/Chasunah Depot
389 RT 59 • 845.371.9700
Hours: **Sun. - Thurs.** 11:30 - 6:30 / **Wed.** 11:30 - 9:00

Monroe: מנוחת הנפש/Chasunah Depot
KJ Shopping Center • 51 Forest Rd • 845.781.7772
Hours: **Sun. - Thurs.** 10:00 - 6:00 / **Wed Night.** 7:30 - 9:30

Before you go shopping make sure you see our exclusive items not to be found elswhere

● ◄ צום געזונט

אין קאמף קעגן "סופער-באגס":

שעדליכסטע "אי. קאליי" קען ביישטיין מאכטפולסטע אנטיביאטיק, אבער מילדערע מעדיצין היילט יא

מיליטערישע לאבערעטאריע אידענטיפיצירט צווייטע פאל "אי. קאליי" מיט קאמפליצירטע גענעטישע געבוי - שטאנדהאפטיג קעגן "קאליסטין" אבער אנדערע אנטיביאטיקס קענען עס יא באזיגן

<< זייט 01

העלפן נישט. דער סארט אנטיביאטיק איז ביז יעצט געווען דאס לעצטע האפענונג פון די מעדיצינישע וועלט זיך צו קענען קעגנשטעלן אינפעקציעס.

אצינד, ווען עטליכע מענטשן זענען קראנק געווארן מיט אן אינפעקציע וואס האט נישט רעאגירט צו 'קאליסטין', האט אויסגעבראכן א פאניק ביי אסאך מענטשן. וואס וועט דא זיין? גאנץ שלעכטע נייעס. הא?

עס איז באמת אבער נאך ווייט פון עק וועלט. די גוטע נייעס איז אז מען האט באמערקט אז מיט שוואכערע אנטיביאטיק האט מען יא געקענט היילן אפילו די סארט אינפעקציע. פארוואס? וויבאלד דער גענעטישער שטריך, MCR-1, שטארקט נישט די באקטעריע זיך אקעגנצושטעלן די שוואכערע סארטן אנטיביאטיקס. ער איז נאר שטאנדהאפטיג קעגן 'קאליסטין'.

דער ערשטער פאל פון אי. קאליי מיט דעם גענעטישן שטריך איז דיאגנאזירט געווארן אין כינע דעם פארלאפענעם מרחשון. זייט דעמאלטס האט מען שוין געפונען באקטעריע מיט די געפארפולע גענעטישע שטריכן איבער די גאנצע וועלט.

די ערשטע פאל אין די פאראייניגטע שטאטן איז באריכטעט געווארן היי יאר אין ספירה צייט. עס איז דאן באשטעטיגט געווארן דורך די "וואלטער ריד אינסטיטוט אוו ריסוירטש", די העכסטע באקטעריע לאבערעטאריע אין לאנד וואס ווערט אנגעפירט דורך די אמעריקאנע מיליטער. דער פאציענט איז געווען א 49 יעריגע פרוי פון פענסילווועניע וועלכע האט געליטן פון אן אי. קאליי אינפעקציע און אנטיביאטיק האט נישט געהאלפן. ביים אונטערזוכן די באקטעריע האט מען געזען אז עס איז אינפעסטירט מיט דעם גענעטישן שטריך. א צווייטע פאל איז אידענטיפיצירט געווארן אין אמעריקע מיט בערך צוויי וואכן צוריק, אויך דורך די "וואלטער ריד" לאבערעטאריע.

"עשאריקיע קאולי"

"עשאריקיע קאולי" (Escherichia coli), באקאנט אלס "אי. קאליי" (E. coli), איז א משפחה פון באקטעריע וואס רוב פון אירע מיטגלידער זענען אומשעדליך. מען טרעפט עס אין די קושקעס פון מענטשן און אלע סארט בעלי חיים.

געוויסע סארטן אי. קאליי באקטעריע קענען אבער יא ברענגען אינפעקציעס וועלכע קענען רח"ל פארוואנדלט ווערן אין שווערע מחלות אויב זיי ווערן נישט באהאנדלט באצייטנס מיט אנטיביאטיק.

דער פראבלעם איז אז די שעדליכע סארטן אי. קאליי, אינאיינעם מיט נאך עטליכע אנדערע באקטעריעס, זענען געווארן שטאנדהאפטיג (Resistant) קעגן אנטיביאטיק, און שולדיג דערין איז אנטיביאטיק. וואס הייסט?

אין די יארן פאר אנטיביאטיק איז יעדע שווערע אינפעקציע געווען פאטאל, ה"י. ווען 'פעניסילין', די ערשטע גלאבאלע אנטיביאטיק, איז ערשינען אויפ'ן עפנטליכן מארקעט מיט עטליכע און זיבעציג יאר צוריק (אין תש"ב), האט זיך די מעדיצינישע וועלט צוגעכאפט דערצו ווי א גביר צו מפטיר יונה, און דאקטוירים האבן זיך גענומען פארשרייבן אנטיביאטיק אין די מאסן.

אין רעזולטאט פון באקומען אזויפיל פעניסילין האבן באקטעריעס אנטוויקלט א נאטורליכע ווידערשטאנד קעגן דעם ביז עס איז געווארן ווערדלאז. די וויסנשאפטליכע וועלט האט געלייזט דעם פראבלעם דורך ארויסקומען מיט פרישע און שטארקערע סארטן אנטיביאטיק, אבער נאר צו זען ווי דער זעלבער פראבלעם שפילט זיך איבער נאכאמאל און נאכאמאל.

היינט, צענדליגער יארן און הונדערטער אנטיביאטיקס שפעטער, זענען מאכטפולע אנטיביאטיקס ווי Tetracycline, Methicillin און Ceftaroline שוין מאכטלאז קעגן מערערע באקטעריעס וועלכע קענען פארנעמען זייערע אטאקעס, זיך אפשאקלען די ארבל און פונקציאנירן ווייטער.

פון די גרעסטע געזונטהייט זארגן אין אמעריקע זענען די סארט אומהיילבארע אינפעקציעס וועלכע כאפן זיך אריבער אין שפיטאל פון פאציענט צו פאציענט. טויזנטער אמעריקאנער שטארבן יערליך צוליב אנטיביאטיק-רעזיסטענט אינפעקציעס וואס זיי האבן געכאפט אין שפיטאל.

ווי די פעדעראלע צענטער צו קאנטראלירן מחלות (סי. די. סי.) זאגט, באקומען איבער צוויי מיליאן אמעריקאנער יעדעס יאר אינפעקציעס וועלכע זענען שטאנדהאפטיג קעגן איינס אדער עטליכע סארט אנטיביאטיק. בחסדי ד' וועלן זיי דאס געוועהנליך איבערלעבן וויבאלד אינעם גרויסן אויסוואל פון אלע סארטן אנטיביאטיקס קען מען געוועהנליך טרעפן איינס וואס ארבעט יא.

די פעדעראלע רעגירונג און געזונטהייט ארגאניזאציעס לייגן אריין שווערע כוחות אויף פילע פראנטן צו פארמיידן אינפעקציעס פון זיך פארשפרייטן אין שפיטעלער, אריינגערעכנט דורך שטרענגע ריינקייט און היגיענע מאסנאמען. די פעדעראלע רעגירונג שענקט אפילו באדייטנדע גרענטס פאר שפיטעלער וועלכע נידערן די נומערן פון 'שפיטאל-אינפעקציעס'.

אין די מיטעלע ניינצן זיבעציגער יארן, ווען די ווירקזאמקייט פון פעניסילין איז געפאלן, האבן דאקטוירים ערצייגט א ניי קלאס אנטיביאטיק גערופן Carbapenems. א מאכטפולער געווער קעגן די שווערסטע באצילן און באקטעריעס. 'קארבאפינעמס' ווערט ביז'ן היינטיגן טאג פאררעכנט אלס די שטארקסטע סארט אנטיביאטיק, עפעקטיוו אפילו ווען אלע אנדערע ארבעטן נישט. דער קלאס פארמאגט ארום צען סארטן. די מערסטע פאפולערע צווישן זיי ווערט גערופן Thienamycin, אן אנדערע, גערופן Colistin, איז אויך היבש פאפולער.

ביז לעצטנס האט מען זיך געטרייסט אז אין ערגסטן פאל, ווען אינפעקציעס וועלן זיך קעגנשטעלן אלע געווענליכע אנטיביאטיקס, וועט מען אלץ קענען נוצן דעם לעצטן געווער, אן אנטיביאטיק פון דעם קלאס, און אויסרוימען יעדע אינפעקציע.

ביז די לעצטע אי. קאליי נייעס... אי. קאליי מיט די MCR-1 געגע קען זיך קעגנשטעלן Colistin, וואס איז ווי געשמועסט פונעם שטארקסטן קלאס אנטיביאטיק (אין ענגליש הייסט עס: Carbapenem-Resistant Enterobacteriaceae. Enterobacteriaceae איז דער שם הכולל פון די באקטעריע-משפחה צו וועלכן אי. קאליי געהערט, Carbapenem-Resistant באדייט אז דאס קען ביישטיין אפילו אנטיביאטיק פון די Carbapenem קלאס. אין קורצן, אי. קאליי וואס קען זיך קעגנשטעלן דעם סארט אנטיביאטיק ווערט גערופן מיט די ראשי תיבות CRE). געוויסע פארשער האבן דאן בארואיגט דעם עולם אז פון 20,000 סעמפלס פון דעם באקטעריע, האבן בלויז 19 געטראגן דעם גענע, און בלויז איינס (שפעטער צוויי) דערפון אין די פאראייניגטע שטאטן.

די ישועה איז געקומען ווען מען האט געזען אז MCR-1 מאכט נישט די באקטעריע זיך קעגנשטעלן אנדערע שוואכערע אנטיביאטיקס. ער איז נאר 'רעזיסטענט' קעגן 'קאליסטין'.

קומט אויס אן אינטערעסאנטע סך הכל. עטליכע מינים שעדליכע אי. קאליי

זייט 36 <<

פארשער "שמעקן" פרישע געווער קעגן "סופער-באגס"

עס שטעלט זיך ארויס אז פארשער דארפן נישט גיין צו ווייט צו אנטדעקן א מעגליכע נייע געווער אין קריג קעגן "סופער-באגס" - באצילן וועלכע זענען שטאנדהאפטיג קעגן אנטיביאטיקס. א מאלעקיול גערופן "לוגדונין" (lugdunin), וואס האט אין פראבעס באוויזן צו זיין א מאכטפולער געווער קעגן "מורסא", ווערט פראדוצירט דורך א באקטעריע וואס לעבט אין בערך 10% מענטשליכע נעזער.

די פארשער האבן שטודירט א גאנצע 'משפחה' פון שעדליכע באקטעריעס (עס הייסט Staphylococcus aureus, "מורסא" און "סטעף" אינפעקציעס געהערן צו דעם סארט), אין איינס פון אירע נאטורליכע ענווייראנמענטס, די מענטשליכע נאז, ווען זיי האבן אנטדעקט א שטוינענדע חידוש: צווישן 187 שפיטאל פאציענטן, די וועמענס נעזער האבן נאטורליך אנטהאלטן א באקטעריע גערופן S. Lugdunensis וואס האט אין זיך 'לוגדונין', זענען געווען זעקס מאל (אדער איבער 80%) ווייניגער אויסגעשטעלט צו ווערן אינפעקטירט פון מורסא אד"ג.

פרובירנדיג צו זען אויב עס איז טאקע פארבינדן, האבן די פארשער פאבריצירט א שמירעכץ פון "לוגדונין" און געזען ווי עס הרג'עט ווירקליך אויס מורסא אינפעקציעס אויף די הויט פון מייז און אין די נעזער פון ראטן. עס האט אויך אויסגעראטן אנדערע סארט באקטעריעס וועלכע זענען שטאנדהאפטיג (רעזיסטענט) צו עטליכע קלאסן אנטיביאטיק.

וואס איז דאס אויב נישט נפלאות הבורא!? פילע מענטשן האט דער אייבערשטער באשאפן מיט א נאטורליכע שוץ-מיטל קעגן א גאנצע קאטעגאריע שעדליכע אינפעקציעס.

די פארשער ארבעטן יעצט מיט מעדיצין פאבריצירער צו אנהייבן אנטוויקלען סינטעטישע "לוגדונין" באקטעריע צו פראדוצירן מעדיצינען פאר מענטשליכן באנוץ.

המספיק נייעס

ערשטע העלפט **"קעמפ נשמה"** געפראווען מיט ערפאלג; עלטערן און קינדער **ערוואַרטן צווייטע העלפט** מיט עקסטאז

פרייליכע פראגראמען לאזן איבער הערליכע זכרונות צום דרייצנטן יאר

"קעמפ נשמה", דער בארימטער המספיק "רעספיט" דעי-קעמפ פראגראם אין די זומער צייטן וועו ספעציעלע שולעס זענען געשלאסן, רעכט אפ דעם זומער איר דרייצנטער סעזאן, און טאקע מיט'ן שענסטן פראכט און לעבעדיגסטע אקטיוויטעטן. דער 'ערשטער העלפט', די וואך צווישן שולע און קעמפ, האט זיך געשלאסן מיט הערליכע שמייכעלעך אויף די ריינע פנימ'ער פון די קינדערלעך אין אראנדזש און ראקלענד קאונטיס.

וואס "קעמפ נשמה" באדייט פעלט נישט אויס צופיל צו ערקלערן. במשך די יארן זייט תשס"ד וועו המספיק איז באשטעטיגט געווארן צו סערווירן "עפטער סקול רעספיט" ביים היימישן ציבור, זענען די "זומער פויזע" וואכן געגנליך פארוואנדלט געווארן פון א שווערע צייט אין א לעבעדיגער סעזאן וועו די קינדער זענען זיך מחי' און שטייגן העכער אלע ערווארטונגען, בשעת די עלטערן שיחיו און המספיק פעמילי קעיר פראוויידערס שעפן הויפנס אידיש נחת מיט מנוחה און צופרידנהייט.

סעזאן א' אין ראקלענד - נאטורליכע קאליר'ן

אין ראקלענד קאונטי ווערט קעמפ נשמה אנגעפירט דורך די גאנציעריגע בארימטע דירעקטארן פונעם רעספיט פראגראם. פאר גרעסערע יונגלעך און בחורים דורך מו"ה יואל פריעדמאן הי"ו, און פאר די מיידלעך און קליינע קינדער ווערט דער פראגראם אנגעפירט דורך די טאלאנטפולע מרת לאנדא תחי'.

ביידע ווערן היי יאר סערווירט אין ריכטיגע "קעמפ" לאקאלן. צווישן די שענסטע גרופע-היימען פון המספיק שיינען ארויס די "פאסי שוועסטערהיים" אין 'טשעסנאט רידזש' געגנט און "ארקדיען ברודערהיים" אויף די "וועסלי הילס" בערג. ביידע זענען פון די 'אלטע' ראקלענד קאונטי; אויסנאם ברייטע און ליכטיגע הייזער, געבענטשט מיט גרויסע גרינע שטחים ארום און א הערליך צוגעפאסטע בעיסמענט, מיט מאסיווע שפיל און אקטיוויטעטן צימערן און פענסטערס אז בעסער קען גארנישט זיין.

צווישן די ביימער און גראז ליגט אויסגעלייגט אינהאלטסרייכע שפילצייג, גרויסע סעטס מיט גליטשערס, הוידעס און טראמפאלינען, און ארום זיי זעט מען ב"ה ווי עס שפרודלט ריכטיגע שמחת החיים ביי די טייערע קינדערלעך שיחיו, בחורים ביים ברידערהיים און די מיידלעך ביים שוועסטערהיים.

די 'טעמעס' היי יאר ביי די מיידלעך זענען געווען 'פילפארביג' און טאקע אין פולן זין פון וואר – יעדן טאג האט מען געלערנט און געשפילט אן אנדערע קאליר. דאס פארגענומען וואס איז שייך צו זאגן, האט געלאכטן מיט אלע קאלירן, יעדן טאג פון 10:00 אינדערפרי ביז 3:00 נאכמיטאג, אינעם פולן ספעקטרום פון לעבעדיגע פאסיגע אקטיוויטעטן און געשמאקע נארהאפטיגע מיטאג מאלצייטן.

אנגעפירט דורך די געטרייע איבער צוואנציג "קאונסלערס", האבן די צענדליגער קינדער געלעבט מיט טעמעס פון געל, רויט, פערפל, גרין און איין טאג אפילו א רעגנבויגן. אין די טעמעס האט מען שוין אריינגעשמאלצן אזעלכע שמאלציגע אקטיוויטעטן ווי א קארניוואל-טאג מיט באלונען פאלאצן און גליטשערס, א 'פעטינג-זו' מיט לעבעדיגע שטוב באשעפענישן מיט וועלכע די קינדער האבן הערליך געשפילט, שווימען, מאלעריייען און אנדערע "ארטס-ענד-קרעפטס" און אפילו קאכן און באקן.

לכבוד רעגנבויגן טאג, צום ביישפיל, האבן די קינדער באקומען א גאסט צום געדענקען, "מאקאראני דער קלאון", א בארימטער קינדער-בדחן, איז אראפגעקומען מיט קאלירפולע קאפאטע, זאקן און דריי גארנדיגע היטל צוזאמגעשטעלט פון תולעת שני חור כרפס ותכלת משזר, און (אצינד מיט'ן ניגון) ס'איז געווען, צהלה ושמחה!

★

ביי די יונגלעך דיויזיע האט זיך די טעמע געדרייט ארום די הערליכע "נאטור", די זומערדיגע ליכטיגע הימלען און דופטיגע ביימער, גראז און בלומען. יעדן טאג האט מען פארברענגט אסאך צייט אין שויס פון נאטור, סיי אין הויף פון ברידערהיים, אויף די געשמאקע שפילעריייען וואו יעדער האט זיך דערקוויקט. און יעדער מיינט טאקע יעדער, וועו איין הוידע איז ספעציעל געבויט צו אקאמאדירן קינדער וועלכע דארפן צוקומען צו א רעדער בענקל.

אבער אודאי האט קעמפ נשמה נישט פארגעסן פון די נשמה... יעדן טאג האט מען געלערנט פלייסיג און געדאוונט מיט התלהבות וועו יעדעס קינד באקומט פריילעכערהייט אן אקטיוות ראלע, זאל עס זיין אויסטיילן די סידורים אדער צו דינען אלס בעל תפילה ביי א חלק פונעם דאוונען, אא"וו.

דערצו האט מען מיט ציענדע אקטיוויטעטן און טעראפיודישע "ארטס-און-קרעפטס" געלערנט אסאך איבער די א' ב', ברכות הנהנין, מידות טובות, 'סעיפטי' – ונשמרתם לנפשותיכם, וויאזוי זיך צו האלטן פארזיכערט בפרט אין די גאסן, און די קינדער האבן אפילו געמאכט א שיינע "תפילת הדרך" צו קענען מיטנעמען וואו מען פארט. מען האט באלד געהאט די געלעגנהייט עס צו נוצן ביי די טעגליכע קעמפ נשמה טריפס... זאל מען אודאי האבן גע'פועל'ט אלעס גוטס.

אן אנדערע נאטור איז די טעמע געווען געפאקוסט איבער וואסער, וועו די קינדער האבן זיך מחי' געווען ביז'ן זיבעטן ריפ מיט הויכע וואסער גליטשערס און שווים באסיינען וואו מ'האט געפלאטשקעט בששון במעיני הנשמה וויפיל דאס הארץ האט געגלוסט. וי א מדריך האט זיך אויסגעדרוקט מיטהאלטנדיג דאס פרייד פון די קינדערלעך, "ס'האט זיך געשפירט וי די מים עליונים און תחתונים זענען זיך צוזאמגעקומען!"

איינס פון די נאבלסטע אקטיוויטעטן איז געווען צו באערן די צירונג פון ג-ט ברוך הוא'ס וועלטל – די הייליגע קינדערלעך. די קינדער האבן מיט די הילף פון די געטרייע שטאב 'אליינס' צוזאמגעקלעבט און געפארבט הערליכע ראמען אין פארעם פון בלומען, וואו יעדעס קינד וועט אריינלייגן א בילד פון זיך אליינס און אהיימטראגן אוועקצושטעלן אויף א פראמינענטן ארט. זאל עס זיין אן אייביגער קוואל פון חיזוק איבער דאס אומבאגרייפליכע שאץ פון יעדעס אידיש קינד פאר זיך.

אן אנדערע טאג האבן זיך די קינדער געשפילט מיט בעלי חיים אין א "פעטינג זו און פארם", באקאנט אלס גאר א הארציגע אקטיוויטעט פאר די סארט קינדער. דער פריער-דערמאנטער "מאקאראני קלאון" האט 'נאטורליך' ארויסגעברענגט א הערליכן זיסן שמייכל וואס איז דערגאנגען טיף טיף.

אין איינקלאנג מיט די לאנג-יעריגע טראדיציע איז די בחורים דעוויזיע איין טאג געפארן באזוכן זייערע חברים אין די לאקאלע "קעמפ יחד", וואו די בחורים און שטאב האבן געעפנט זייערע טויערן און הערצער פאר די טייערע חברים פון קעמפ נשמה, און ווי יעדעס יאר, געשפילט אינאיינעם מיט לעבעדיגע פארמעסטן.

געווען איז עס ווי יעדעס יאר א נשמה'דיגע סצענע פון אמת'ע אהבת ישראל, אחדות און אודאי אויך געשמאק און אינערליכע זעלבסט-נחת פאר אלע קינדער אינאיינעם.

סעזאן א' אין קרית יואל - היימיש און קאמערציעל

אין קרית יואל וועט "קעמפ נשמה" פאר די יונגלעך און בחורים אנגעפירט דורכ'ן ענערגישן מו"ה משה הערש בערקאוויטש הי"ו, אין די מענער זייט פון פראכטפולן "דעי העב" געביידע אין צענטער פון שטאט, מיט אירע בעל הבית'שע זאלן און שפיל-פלעצער. דער פראגראם פאר די מיידלעך, וואס וועט אנגעפירט דורך די טאלאנטפולע מרת לויב תחי', איז קווארטירט אין די פרויען זייט פונעם זעלבן בנין, דער ליכט טורעם פאר העלט און יומען סערוויסעס אין קרית יואל און דורכאויס די קעטסקיל ראיאן.

די אטמאספערע איז געווען גאר היימיש און לעבעדיג, און די טעמעס, קאמערציעל. יעדן טאג האט מען זיך געדרייט און געפרייט אורם אן אנדערע אידישע פאבריק, מיט א פאסיגע וועטער-שפיל באזירט אויף די נעמען פון באקאנטע פירמעס.

דעם ערשטן טאג פון קעמפ נשמה, צום ביישפיל, האבן די קינדער אויפגענומען אן אמת'ע 'אייסקרים' טראק פון "מהדרין כשר'ע אייסקרים", גאנץ א קאלטע טעמע צו דערווארעמען דעם ערשטן טאג. וועו רעדט נאך וועו פונעם טראק האט יעדער באקומען א פערזענליכע פארציע פונעם קאלטן קוגל אין א געצוקערטן קענדל, איז עס געווען וועי, נישט ווי נאר טאקע א קאלט טעלער אייסקרים אין א הייסן זומער טאג.

א פאקט וועדר צו באמערקן, אין די אראנזשירונגען און אודאי הלכה למעשה, איז געווארן אריינגעלייגט גרויסע כוחות אז דער טראק זאל סערווירן אייסקרים וואס איז פריי פון אלערדזשיס, פאר יעדן לויט זיינע פארשריפטן. א באזונדערן דאנק וועדט דערמיט אויסגעדרוקט צו די "מהדרין" פירמע פאר'ן זיך אזוי הערליך צושטעלן מהנה צו זיין די טייערע קינדערלעך!

די טעמע פונעם אחדות טאג האט גוט גע"קליקט", אודאי וועו מ'האט זיך געשפילט אינאיינעם און ענאסן פון געשמאקע "קליק" טשאקאלאדע מיט די מהודר'דיגע השגחה פון די בד"ץ העדה החרדית פון ירושלים עיה"ק.

"טראכט גוט וועט זיין גוט" – האט דער צמח צדק געזאגט, אדער וועי מ'זאגט עס אין אנגלא-אידיש: טראכט פאזיטיוו! דער מעסעדזש איז גוט אריין נאשנדיג פרישע לעטוס-בלעטער פון די היימישע "פאסטוב" פאבריק, און לעבעדיג און לוסטיג איז

זייט 36 >>

קעמפ נשמה! די פנימ'ער רעדן פאר זיך...

דיסעביליטי נייעס

"דיסעביליטי טרעקינג דעווייסעס" באשטעטיגט אין סענאט, א טריט נענטער צו ווערן פינאנצירט פאר **לאקאלע פאליציי אגענטורן**

א וויכטיגע דיסעביליטי געזעץ ליגט יעצט אויף די אגענדע אין קאנגרעס. אויב וועט עס באשטעטיגט ווערן און דערגרייכן פרעזידענט אבאמא'ס שרייב טישל, וועלן פאליציי אגענטורן איבער'ן לאנד באקומען פעדעראלע פאנדן צו באצאלן פאר "טרעקינג דיווייסעס" (נאכפאלגן מאשינקעס) וועלכע זיי וועלן אויסטיילן פאר לאקאלע משפחות אין זייערע געגנטער וועלכע פארמאגן מיטגלידער מיט אוטיזם, אלצהיימערס אדער אנדערע דיסעביליטיס וואס שטעלן זיי אין געפאר פון פלוצים אוועקוואנדערן און פארשוואונדן ווערן.

דער געזעץ, גערופן "קעווין און אוואנטע'ס געזעץ", איז געווארן פארגעשלאגן אין סענאט דורכ'ן ניו יארק'ער סענאטאר טשארלס טשאק שומער אין 14', און נאך העפטיגע שתדלנות איז עס דעם פארלאפענעם יולי דעם 14'טן למס' פה אחד באשטעטיגט געווארן אין סענאט.

דער פראיעקט ווערט גערופן אויפ'ן נאמען פון אוואנטע אקוואנדאו, א פערצן יעריגער ניו יארק'ער יונגל מיט אוטיזם באגלייט מיט א אוטיזם-נאטור צו אנטלויפן, וועלכער איז אנטלאפן פון זיין 'פאבליק סקול' אין קווינס און קורץ דערנאך דערטראנקען געווארן.

די טראגישע פאסירונג האט געברענגט א ניו יארק סיטי קאונסיל געזעץ וואס האט געלייגט סירענעס אויף רוב טירן פון רוב סיטי פאבליק שולעס צו היטן אויף די סטודענטן.

דער נייער פעדעראלער געזעץ וועט באשטעטיגן צו נוצן שטייער צאלער געלטער צו פינאנצירן אן אומבאקאנטע פראגראם אונטער די פעדעראלע יוסטיץ מיניסטעריום, גערופן "די פראגראם צו טרעפן מענטשן פארשוואונדן דורך אלצהיימערס". דער פעדעראלער פראגראם וועט צושטעלן געלט פאר לאקאלע פאליציי אגענטורן איבער'ן לאנד צו קענען צושטעלן פערזענליכע 'טרעקינג דעווייסעס' אין זייערע שטעט.

איינמאל באשטעטיגט וועט די רעגירונג אויסגעבן יערליך ארום 2$ מיליאן פאר דעם פראגראם. דאס וועט דעקן די אפאראטן ווי אויך טרעינירונג און אנדערע מיטלען צו באהאנדלען דעם "וואנדערן" פראבלעם.

לאקאלע פאליציי דעפארטמענטס וועלכע וועלן בעטן און באקומען דעם 'גרענט' וועלן עס דאן אדווערטייזן און פארשפרייטן פאר לאקאלע משפחות וועלכע פארמאגן קינדער מיט אוטיזם, ערוואקסענע מיט אלצהיימערס אדער מענטשן מיט אנדערע דיסעביליטיס וועלכע האבן א נאטור צו וואנדערן אדער אנטלויפן.

ווי דער געזעץ לויטעט וועלן פאליציי אגענטורן וועלכע וועלן בעטן דעם גרענט, ווערן אויסגעקליבן דורך די יוסטיץ דעפארטמענט באזירט אויף די היסטאריע פון זייער צוזאמען-ארבעט מיט סטעיט אדער לאקאלע דיסעביליטי נאן-פראפיט אגענטורן.

דער אפאראט איז קליין און באקוועם, מען טוט עס אן אויפ'ן קערפער און עס וועט קריטיש פארגרינגערן די ארבעט צו טרעפן כראנישע וואנדערער אין פאל זיי ווערן פארשוואונדן, צייטן ווען סקונדעס מאכן אויס צווישן לעבן און ח"ו פארקערט.

אצינד איז דער געזעץ אויפ'ן וועג צום קאנגרעס וואו עס האט שוין 23 שטיצער פון צען סטעיטס, אריינגערעכנט עטליכע ניו יארק'ע דעלעגאטן. ווי עס שיינט לויט פרעזידענט אבאמא'ס צוגאנג צו פריערדיגע דיסעביליטי געזעצן, וועט ער ווארשיינליך גרינג באשטעטיגן דעם געזעץ אויב עס וועט אנקומען צום ווייסן הויז.

"בעצבון תאכלנה" אפעקטירט שווערער מענטשן מיט דיסעביליטיס

דער זיידע פון די גאנצע מענטשהייט, אדם הראשון ע"ה, האט באקומען די קללה פאר זיך און אלע זיינע דורות אז דאס ברויט פארדינט מען מיט שווייס און עסט מען דורך 'סטרעס'. באקומען איז באקומען און ווער קען זיך ארויסדרייען דערפון. אבער ווי א לעצטיגע שטודיע ווייזט, באקומען מענטשן מיט דיסעביליטיס א דאפלטע פארציע פון די קללה, א מאס וואס אדם הראשון האט נישט באקומען און א ווייטאגליכע פענאמענאן וואס מען דארף פרובירן צו פארמיידן.

די אויפוואכונג איז געקומען אין ליכט פון א פאראייניגטע אנקעטע אדורכגעפירט דורך עטליכע נאציאנאלע געזונטהייט גרופעס איבער צופרידנהייט און פאזיטיווקייט ביי דער ארבעט. ווי די רעזולטאטן ווייזן, באקלאגן זיך 41 פראצענט אמעריקאנער אז זייערע דזשאבס שאפן א נעגאטיווע השפעה אויף זייער געזונט, הויפטזעכליך צוליב אנגעצויגנקייט. ביי מענטשן מיט דיסעביליטיס איז די ראטע אבער היבש העכער, מיט 62 פראצענט וועלכע ליידן פון הויכע שטאפלען אנגעצויגנקייט צוליב זייער ארבעט.

אסאך פון די לעצטע באריכטן אז אן ערנסטע שטער פאר זיי צו זיין ריכטיג פראדוקטיוו אין דער ארבעטס וועלט, איז טראנספארטאציע. כאטש דער געזעץ פארלאנגט פולע צוטריט אין אלע שטאטישע באסעס, טראטוארן און געביידעס פאר יעדן אמעריקאנעם בירגער, אפגעזען פון דיסעביליטיס, איז דאס גיין און קומען צו און פון דער ארבעט נאכאלץ א היבשע אפקומעניש פאר מענטשן אין ווילטשעירס.

אן אנדערע פראבלעם וואס אפעקטירט מאנכע איז דאס דארפן אראפנעמען מער צייט פאר דאקטוירים און טעראפי צו באהאנדלען זייערע דיסעביליטיס, צומאל ריזיקירנדיג צו פארלירן זייער פאסטן.

די אנקעטע האט אויך געזען א שטארקע חילוק צווישן מענטשן מיט און אן דיסעביליטיס ווען מען האט זיי געפרעגט וויאזוי די ארבעט אפעקטירט זייער כלליות'דיגע געזונט. 15 פראצענט מענטשן אן דיסעביליטיס האבן דערציילט אז זייער ארבעט האט געשאפן שווערע ווירקונגען אויף זייער געזונט, ווען ביי מענטשן מיט דיסעביליטיס האט דער ציפער דערגרייכט 35 פראצענט.

דיסעביליטי אדוואקאטן שטרייכן אונטער אז ביזנעסער האבן אפט מורא אויפצונעמען ארבייטער מיט דיסעביליטיס, אויס שרעק פון די אויסגאבן זיי צו קענען ריכטיג אקאמאדירן. פעדער און פאפיר איז דער חשבון אבער נישט ריכטיג, ווייזן מאנכע אן. די געוויינליכע קאסטן צו מאכן אן ארבעטס פלאץ גענצליך צוגענגליך איז ארום 500$, ווען דאס געטריישאפט און ערנסטקייט מיט וואס די מענטשן צייכענען זיך אויס איז ווערד אסאך אסאך מער פון דעם.

בלויז א דריטל אויסגעפרעגטע ארבעטער מיט דיסעביליטיס האבן דערציילט איבער צופרידנשטעלנדע אראנזשירונגען זיי צו אקאמאדירן ביי דער ארבעט, א וויכטיגער מאנדאט אינעם "עי. די. עי." געזעץ, און 55% האבן באטיטלט זייערע ארבעטס פלעצער אלץ שוואך אדער פעלערהאפטיג אין דעם געביט, אין פארגלייך צו בלויז 21 פראצענט פון זייערע קאלעגע ארבעטער אן דיסעביליטיס.

מענטשן מיט דיסעביליטיס וועלכע זוכן ארבעט, קענען צומאל זיין אזוי פארצווייפלט אנגעוויזן אויף א דזשאב, אז זיי וועלן אפילו נעמען א פאסטן צו וועלכן זיי וועלן זיך שווער קענען צופאסן, אבער וואס טוט מען נישט פאר פרנסה.

צום געזונט

סטודיעס צייגן: מען דארף האבן א דאקטאר!

▪ באריכט דורך ב. י.

דאקטוירים ווארענען אז די אמאליגע סיסטעם ווי א מענטש האט געהאט "זיין" דאקטאר איז געווען פיל מער ווירקזאם ווי ווען מען גייט אין קליניקס און יעדע מאל טרעפט מען אן אנדערע דאקטאר, און מען האט נישט קיין נאנטע קשר מיט קיינעם.

דער דאקטאר וואס האט געשריבן די באריכט, א אידישער דאקטאר פון מאונט-סיני טענה'ט "א דאקטאר וואס מען נוצט בקביעות איז דיין מעדיצינישע היים, פיל באקוועם צו רעדן צו אים, ווי מער ער ווייסט וועגן דיר אלס בעסער קען ער דיר העלפן!

אז מען האט א מעדיקעל האום, א מעדיצינישע היים ווי מען ווענדט זיך אייביג און מיט וועמען מען איז גענצליך אפען איבער די געזונט, וועט בע"ה מונע זיין קענסער."

אין אלע קליניקס שרייבט מען רעפארטס און אוודאי דארפן די דאקטוירים קוקן אויף די היסטאריע, אבער עס איז אינו דומה ווען מען נוצט דעם זעלבן דאקטאר און ער האט דעם נאנטקייט, דעם שמעק, צו דערשמעקן אויב איז דא א טויש וואס דארף אים אלארמירן.

נאך א גאר גרויסע תועלת איז דא פון האבן א באשטימטע דאקטאר, וואס ווי געזאגט רופט מען דאס "א מעדיקעל היים" אז מען לעבט נישט אין פחד. מענטשן לעבן זייער אפט אין דמיונישע פחדים אז מען ליידט פון שרעקליכע מחלות, און מען קען פשוט זיך נישט ברענגען צו אויסטשעקן עס. אז מען האט א באשטימטן דאקטאר מיט וועמען מען דיסקוסירט זאכן מיט יישוב הדעת און אן קיין בושות, קענסטו אים זאגן וואס די טראכסט און אויב ביסטו געזונט וועט ער דיר בארוהיגן.

אויב אבער לויפסטו ארום פון איינער צום צווייטן, פון וויטאמינען צו קיראפרעקטארס, וועסטו לעבן אין פחד, און טראכטן פון מחלות וואס די האסט מעגליך און דאס איז א גרויסע ווייטאג, ווייל אסאך מענטשן לעבן אין אזעלכע פחדים.

עדיוקעישאן

ווייניגער **בחינות** און **פרעשור**, מער **מתנות** און **גוטע מאטיוואציע**

▪ באריכט דורך ב. י.

מיר אידן ווייסן שוין פון וואס מען לערנט אין חז"ל און אין רמב"ם אז חינוך פון קינדער דארף קומען מיט ליבשאפט און מיט געבן מתנות און פאזיטיווע מאטיוואציע.

א גרופע פון פסיכאלאגן זענען ארויסגעקומען טענה'ן אז די עדיוקעישאן סיסטעם אין היינטיגע טעג איז צופיל באזירט אויף טעסטס און פרעשור. אין די אלגעמיינע עדיוקעישאן סיסטעם גייען קינדער דורך אן א שיעור טעסטס וואס מאכט אסאך פרעשור.

פסיכאלאגן טענה'ן אז מען קען מער אויפטון מיט געבן מתנות אויף הצלחה'דיגע דערגרייכונגען. זיי טענה'ן אז מען דארף געבן מער מתנות און מער פאזיטיווע מאטיוואציע.

אין חז"ל זעען מיר אז מען זאל געבן כבוד פאר ווער עס לערנט פלייסיג, און פאר א קינד פארשטייט צו לערנען תורה לשמה מעג ער לערנען ווייל אזוי וועט ער ווערן מכובד און באקומען א רבנישע פאזיציע.

פסיכאלאגן אין אמעריקע מאכן א קאמפיין צו געבן כבוד פאר קינדער וואס שטרענגען זיך אן, און געבן קליינע מתנות, און ווייניגער פרעשור און טעסטס.

דיסעביליטי נייעס

פעדעראלע זיכערהייט אגענטן אנגעקלאגט פאר'ן אטאקירן און שעדיגן קינד מיט דיסעביליטיס

אין א וועלט וואו אביסל מים אחרונים אדער שטעק שיך זענען ערגער פון א באליסטישע מיסל, זענען קינדער מיט דיסעביליטיס, וועלכע קענען נישט גוט הערן אדער ריכטיג רעאגירן צו אנווייזונגען, גרעסערע געפארן פאר דאס זיכערהייט פון די פאראייניגטע שטאטן ווי די ערגסטע טעראריסטן. עכ"פ לויט די מיינונג פון עטליכע פעדעראלע זיכערהייט אגענטן אין די מעמפיס אינטערנאציאנאלער לופטפעלד.

די רעדע איז איבער א ניינצן יעריג מיידל וועלכע איז טיילווייז טויב און בלינד, האט שוועריגקייטן זיך צו באוועגן און ליידט פון צומישעניש אין רעזולטאט פון א געוואוקס אויף איר מח צוליב וואס זי פארט יערליך זייט זי איז צוויי יאר אלט צו א שפיטאל אין מעמפיס, טענעסי, פאר באהאנדלונגען.

מעטאלענע שפילקעס אויף איר קלייד האבן אנגעצינדן די סירענעס ווען זי איז אריבער א "מעטאל-דיטעקטאר" אין לופטפעלד. צוויי אגענטן זענען באלד צוגעקומען צו דאס מיידל און איר געוואלט אונטערזוכן מיט א האנט-געהאלטענע סקענער צו אנטדעקן אויב זי טראגט מיט זיך אויפרייס מאטעריאל (אפשר גאר אפילו וואסער..). איר מוטער האט פרובירט צו ערקלערן פאר די אגענטן די פילע באגרעניצונגען פון וועלכע איר טאכטער ליידט, אבער אירע געשרייען זענען געפאלן אויף טויבע אויערן.

ווי די מאמע דערציילט איז דאס קינד, צוליב אירע שוועריקייטן, געווארן גענצליך צומישט און דערשראקן פון די שרייעדיגע סירענעס און די ווילדע שטרענגע שריט פון די אגענטן וועלכע האבן איר געוואלט אונטערזוכן. די אדוואקאטן פון די פאמיליע קלאגן אן די אגענטן אז זיי האבן זיך נישט וויסנדיג געמאכט פון איר צומישעניש טראץ אירע מערקבארע דיסעביליטיס, און טראץ דעם וואס לויט אירע מעגליכקייטן האט זי אויסדרוקליך נישט געקענט קאאפערירן מיט זייערע פארלאנגען וויבאלד זי האט זיי ניטאמאל פארשטאנען.

ווען דאס מיידל האט פרובירט זיך צו ציען אויף צוריק אויס שרעק פון די אגענטן, האבן זיי איר אינסטינקטיוו אראפגעשליידערט, האקנדיג איר קאפ אויף דער ערד, און ווען דאס בלוט רינט פון איר קאפ האבן זיי איר געבינדן אין קייטן.

די מוטער האט פראטעסטירט און פרובירט צו ערקלערן וואס גייט פאר. זי איז אבער איגנארירט געווארן דורך די פעדעראלע אגענטן וועלכע האבן גענומען איר אומגליקליכע טאכטער אין ארעסט. די לאקאלע פאליציי האבן איר באלד אריבערגעפירט צו די לאקאלע טורמע וואו זי איז פארהאלטן געווארן איבערנאכט אויף קלאגעס פון זיך קריגן מיט זיכערהייט באאמטע.

די אויטאריטעטן האבן איר ענדליך באפרייט אינדערפרי און ארויסגעווארפן אלע קלאגעס קעגן איר, אבער די פאמיליע קלאגט יעצט אן די פעדעראלע "טי. עס. עי." אגענטור פאר די שאדנס און ווייטאג, אריינגערעכנט מעדיצינישע אויסגאבן, פיזישע און עמאציאנאלע וואונדן, פיין און בושות.

אין די קלאגע שרייבן די אדוואקאטן פון די פאמיליע אז די אגענטן האבן עטליכע מאל פארלעצט דעם "אמעריקענס וויט דיסעביליטיס עקט" (באקאנט אלס "עי. די. עי."), וואס פארבאט צו דיסקרימינירן קעגן מענטשן מיט דיסעביליטיס און פארפליכטעט מען זאל זיי פאסיג אקאמאדירן לויט זייער שטאפל.

ברוקלינע פירמע צילט ארויפצוברענגען דיסעביליטי טעכנאלאגיע אויפ'ן מארקעט

א ברוקלינע טעכנאלאגיע פירמע זוכט אצינד נישט בלויז ארויסצוקומען מיט פרישע אפאראטן צו העלפן מענטשן וועלכע ליידן פון דיסעביליטיס, נאר אויך צו רעקרוטירן זייערע קליענטן צוצולייגן געדאנקען וויאזוי צו פארבעסערן די פראדוקטן.

די ערשטע אפאראט וואס וועט ווערן פארקויפט דורך די פירמע 'פורענעקסאו' (Furenexo), איז א מאשינקע גערופן "סאונד סענס". עס איז א 25$ דאלערדיגע געצייג, בערך די גרויס פון א פינגער, וואס 'קיצלט' צו אלאמירן טויבע מענטשן איבער הויכע קולות, ווי צום ביישפיל, פייער אלארמס, קאר פייפערייען און עמערדזשענסי סירענעס.

דער קומענדיגער פראיעקט איז א פאטאגראף-מאשינדל וואס נוצט עקזיסטירנדע טעכנאלאגיע וואס מען טרעפט אין אסאך קאמארעס אז דער מאשין דערקענט אליינס וואו זענען פארהאן פנימ'ער אין די סצענע, און מער פארגעשריטענע אפאראטן קענען גאר דערקענען ווער דער מענטש איז אויב מען האט שוין אריינגעלייגט א בילד פון יענעם אין די מאשין. אצינד ווילן זיי נוצן די טעכנאלאגיע צו העלפן בלינדע ל"ע מיטצוהאלטן וואס גייט פאר ארום זיי, אויב און וועלכע מענטשן געפונט זיך מיט זיי אין צימער.

די פירמע פלאנט מיטצוטיילן איר טעכנאלאגיע מיט פראגראמירער, דעזיינערס און אלע קליענטן זיי זאלן קענען ארבעטן און זיך ארומשפילן מיט די פראדוקטן און אליינס אויפקומען מיט חידושים וויאזוי זיי צו פארבעסערן, שאפנדיג דערמיט נישט בלויז א טעכנאלאגיע פירמע נאר א גאנצע דיסעביליטי טעכנאלאגיע באוועגונג. די פירמע זוכט אצינד אינוועסטירער וועלכע זאלן אריינלייגן 80,000$ זי זאל עווענטועל קענען ערצייגן א פרישע פראדוקט יעדע פערטל יאר.

דער פירער פון די פירמע האט אנגעהויבן פראדוצירן פרישע טעכנאלאגישע אפאראטן ארבעטנדיג פאר די סי. איי. עי., אמעריקע'ס שפיאנאזש אגענטור, פאר'ן באנוץ פון דאס מיליטער פון די פאראייניגטע שטאטן, און עס איז צום האפן אז אצינד וועט ער ברענגען נוצבארע אויפטוען אין דער ציווילער וועלט.

אינטערעסאנטע פארבינדונג צווישן גענעטישע פונקציעס און "סאושעל סקילס"

"אקסיטאוסען", א הארמאן וואס קאנטראלירט פריינדשאפט און סימפאטיע צווישן מענטשן, ווערט פראדוצירט דורך א גענע ('דזשין') באטיטלט OXT. מענטשן מיט מער אקסיטאוסען זענען מער אפן, געשמאקערע שמועסערס און מער עמפינדליך צו א צווייטנס געפילן.

אין גענעטישע פראבעס אויף 120 וואלונטירן, האבן גענעטיקס פארשער פון די 'יוניווערסיטי אוו דזשארדזשיע' באמערקט א פארבינדונג צווישן די פראדוקציע פון אקסיטאוסען און פריינדשאפט טאלאנטן.

די פארשער האבן ספעציפיש שטודירט א פראצעס אינעם קערפער (גערופן Methylation) וואס שוואכט אפ די ארבעט פון די גענעס ('דזשינס') פונעם מענטש. זיי האבן באמערקט אז מענטשן וועלכע באקומען ווייניגער אקסיטאוסען, האבן געהאט ווייניגער חברותא'שאפט טאלאנטן ('סאושעל סקילס') און מער צוריקגעצויגנקייט און נערוועזקייט צווישן מענטשן. די מענטשן האבן אויך שוואכער געקענט אפלערנען מענטשנ'ס פנימ'ער און הענט אויסדרוקן צו פארשטיין לויט דעם יענעמס געפילן.

כאטש די שטודיע קען נישט באשטעטיגן אז ווייניגער אקסיטאוסען טוט דירעקט שאפן שוואכערע סאושעל סקילס, זעט מען אבער אז די צוויי גייען צוזאמען. "דער OXT גענע שפילט א באדייטנדע ראלע וויאזוי מען פירט און שפירט זיך מיט און צווישן אנדערע מענטשן און וויאזוי דער מח פראצעסירט עס," זאגט פארשער האאס, פראפעסאר אויף פסיכאלאגיע אין די יוניווערסיטעט.

די שטודיע לייגט האפנטליך צו נאך א שטיקל אינפארמאציע אין די פארפלאנטערטע סוגיא פון "אוטיזם"; מענטשן וועלכע פארמאגן עפעס אינעם 'אוטיזם ספעקטרום דיסארדער' האבן געווענליך שוועריגקייטן צו פארשטיין עמאציאנאלע און סאציאלע רמזים אויף מענטשנ'ס פנימ'ער, און לויט דעם באריכט איז מעגליך אז עס שטאמט פון א מאנגל אין אקסיטאוסען.

השפעה פון טרויעריגע מוזיק גייט טיפער ווי געמיינט

פארשער האבן אדורכגעפירט א גרונטליכע שטודיע איבער די השפעה וואס מוזיק האט אויפן מענטשליכן מוט און גייסט. וואס יעדער ווייסט פון אייגענע ערפארונג איז אז פרייליכע מוזיק הייבט די מוט און טרויעריגע קלאפט עס אראפ, אבער די פארשער האבן באמערקט אז עס גייט היבש טיפער. ווען מען הערט טרויעריגע מוזיק, ברענגט דער מח ארויף אינעם אונטערן-באוואוסטזיין פריערדיגע טרויעריגע געשעענישן און פארלוסטן.

די אנטדעקונג פירט פארשער אין ריכטונג פון נייע געדאנקען וויאזוי פסיכאלאגיע זאל קענען נוצן מוזיק צו העלפן מענטשן זיך היילן פון אלטע טראומעס, אויפוויקלען קאמפליצירטע עפיזאדן פון זייער פארגאנגענהייט און קענען אנגיין מיט'ן לעבן פריי פון געוועזענע שוועריגקייטן. ווי זאגט די וועלט? פארגאנגענהייט זאל געהערן צו דער פארגאנגענהייט.

ליינער'ס גאזעט

וואָרט פון די רעדאקציע

עס איז נישט פארפאלן..: ביים צוריקרופן דעם שרייבער פון א בריוו עפעס אויסצוקלארן האט דער שרייבער באמערקט אז דער בריוו איז שוין אריינגעשיקט געווארן (דורך די פאקס) מיט עטליכע חדשים צוריק און ער האט געמיינט אז עס איז ערגעץ וואו פארלוירן געגאנגען. מיר אנטשולדיגן זיך ווידער־אמאל, אויף די רעדאקציע טיש ליגן גרייט בריוון, פאקס און מעסעדזשעס געגנג אנצופולן א גאנצן דיקן צייטונג פאר זיך און עס קען דערבייבער געדויערן ביז א בריוו גייט אריין. אגב, מיט'ן ליינערס גאזעט אין דאזיגן נומער האבן מיר געענדיגט אלעס וואס איז אריינגעקומען ביז היי יאר מוצאי פסח (אויסער געציילטע אויסנאמען וועלכע דארפן אדער וואַרטן פאר א פאסיגע געלעגנהייט אדער וועלכע וועלן קיינמאל נישט אריין צוליב קאנטערווערסיאלע טעמעס, חשש אדווערטייזמענט און ענליכע סיבות). מיר פרובירן איבערצוכאפן דעם שטראם פון בריוון, אבער מיר זענען פארט געענגט אין צייט און פלאץ, ואתכם תשכון הסליחה.

סדר פון ליינערס גאזעט: מיר דערמאנען וויידער־אמאל דעם סדר (אויסער זעלטענע אויסנאמען), בריוו גייען אריין צום ערשט, פאקס באלד דערנאך און מעסעדזשעס צום לעצט. ביים לאזן א וואויסמעיל מעסעדזש, זאל מען ביטע זאגן כאטש בקיצור פון וואס מען רעדט, נישט סתם "איך האב געוואלט עפעס פרעגן, ביטע צוריקרופן". ליידיגע מעסעדזשעס וועלכע זאגן גארנישט, בלויז א בקשה מ'זאל צוריקרופן וועלן אפגעשטופט צום טאג וועלן אלעס אנדערש וועט זיין פראצעסירט... א טאג וואס זעט זיך נישט אן אויפ'ן האריזאנט.

אנאנימיטעט: א בריוו וואס האט נישט דעם צייכן (-) מיינט אז עס איז פולשטענדיג אנאנים. די רעדאקציע האט נישט קיין קאנטאקט אינפארמאציע און מיר קענען גארנישט צולייגן. ביטע דאס נעמען צו קענטענים. עס וואלט געווען בעסער צו שרייבן בריוון מיט פולע אינפארמאציע, און צומאל קען מען נישט אריינלייגן א בריוול בלויז וויבאלד מ'קען נישט איבערפרעגן עפעס וויכטיג, אבער פאקטיש זענען רוב בריוון אנאנים און מיר דאס אן גערן בסבר פנים יפות וויסנדיג אז נאר אונטער אנאנימיטעט וועלן קומען די וויכטיגע בריוון און הילפבארע ענטפערס.

לאזט אונז וויסן: אויב איר זענט מסכים די רעדאקציע זאל פארעפנטליכן אייער טעלעפאן נומער אדער עס ארויסגעבן אויב איינער רופט אריין בעטן, ביטע לאזט אונז וויסן. עס שפארט אונז אסאך צייט וועט מיר דארפן נישט צוריקרופן איבערפרעגן.

5766

פאר א בעסערע שלאף

בריוו #5507 האט געבעטן אן עצה קעגן אויפשטיין יעדן אינדערפרי מיט א טרוקענע האלז, און אז די נאז איז פארשטאפט צוליב א וועגטל וואס איז נישט אין פלאץ (deviated septum). די צוויי זענען לכאורה פארבינדן – אז די נאז איז פארשטאפט אטעמט מען מער דורכ'ן מויל און דעריבער שלאפט מען מיט אן אפענע מויל וואס דאס טרוקנט אויס די האלז.

מען קען קויפן אין אפטייק, "Breath Right" – אזויווי א באנדאזש וואס מען לייגט אויפ'ן נאז ביים שלאפן. עס ארבעט ווי א 'ספרינג' און עפנט אויף די נאז. עס ארבעט זייער גוט, אנטהאלט נישט קיין שום מעדיצין, באקווען און באדערט נישט, און צו דעם אלעם, שלאפט מען אסאך בעסער! (-)

5767

רפואות דורך כוחות הטומאה?

לכבוד די רעדאקציע פונעם גאזעט,

ווי יעדן חודש האב איך געווארט מיט שפאנונג צו באקומען דעם "המפסיק גאזעט", דער איינציגסטער כשר'ער צייטונג וואס איך נעם אריין צו מיר אין שטוב און איך ליין עס אדורך מיט גרויס הנאה. אבער ווי שאקירט בין איך געווארן זענדיג אין פאריגן גאזעט (תמוז, #140) נישט מער און נישט ווייניגער ווי א בריוו (נומער #5757) וואס לויבט אויס די "דאוזינג" מעטאדע ה"י! די מעטאדע איז געמאכט פון כוחות הטומאה און גדולי ישראל זענען שוין שארף ארויס דערקענען, ווי איר קענט זען אין מיינע בייגעלייגטע בריוון.

ביטע פארעפנטליכן מיינע ווערטער, וזכות הרבים תלוי בכם.

רעדאקציע: דעם פאקס האבן מיר ערהאלטן פון א חשוב'ן ת"ח און מרביץ תורה מופלג. מיר אנטשולדיגן זיך שטארק אויף דעם טעות פון אריינשטעלן די בריוון איבער "דאוזינג", ואנו תפילה יה"ר שלא תצא עוד מכשול מתח"י. די תשובות פון מנחת יצחק, יבלחט"א כ"ק גאב"ד קארלסבורג שליט"א, הרה"ג ר' משה בראנדסדארפער שליט"א ועוד וועלכע דער חשוב'ער מעורר האט מיטגעשיקט אויפ'ן פאקס, ברענגען מיר נישט אראפ צו פארמיידן דברי תורה פון זיך וואלגערן בבזיון ח"ו.

אגב וויל מיר קלארשטעלן אז די אלע תשובות רעדן איבער אומנאטורליכע מיטלען ווי "דאוזינג", "וואן־ברעין" אד"ג. "קעניזיאלאדזשי" איז דארט נישט ארויסגעברענגט געווארן און עס ארבעט אנדערש. דער יונגערמאן וואס האט געשריבן דעם לאנגן בריוו דערוועגן (#5271, פאראיאר תמוז, גאזעט #130) האט דאס געהאט אדורכגעשמועסט מיט א' מחשובי הרבנים הגאונים יושבים על מדין בבית הוראה דק"ק יטב לב ד'סאטמאר אין קרית יואל, און באזירט אויף דעם האבן מיר עס דאן אריינגעלייגט.

מיר ווילן דערמיט ווידער־אמאל קלארשטעלן אז כאטש מיר פרובירן דאס מערסטע מעגליך אוועקצושטיין פון יעדע זאך וועט קען האבן דאס מינדעסטע חשש איסור, בלייבט דער גאזעט נאכאלץ בלויז א צייטונג און הלכה'דיגע שאלות דארף יעדער פרעגן זיין מורה הוראה. ולמזהיר ולנזהר שלומים תן כמי נהר.

5768

ווערט פטור פון ווערים

מען קען גענצליך פטור ווערן פון ווערים! יא, אזויווי איר ליינט עס אזוי איז עס אמת. לעצטנס זענען געווען רייסנדע בריוון איבער קינדער און עלטערן וועלכע פלאגן זיך מיט די מכה און קענען נישט פטור ווערן דערפון. אלזא, מען קען פטור ווערן דערפון! אצינד, נעמט אייך טון למעשה, אבער שוין!

זייט וויסן אז ווערים אין מאגן איז פונקט ווי לייז אין די האר. איינמאל ווערים (pinworms) כאפן זיך אריין ביי א קינד, לייגן זיי אייער אין די קושקעס, און דעמאלטס הייבן זיי אן זיך צו מערן ווי... די ווערים, און עס קען זיך גרינג אריבערכאפן צו די געשווסטער! עס איז אסאך שווערער אויסצוריניגן איינמאל עס איז שטארק פארשפרייט.

עס זענען פארהאן צווי מהלכים אין רפואה, מעדיצין און נאטורליך. איר קענט נוצן לויט אייער פארשטאנד, כוחות און/אדער געדולד... (מיינע יונגערע האבן נישט געווואלט נעמען די נאטורליכע מיטלען צוליב די ביטערע טעם, זיי פלעגן עס אויספייען. אבער ביי מיינע עלטערע האב איך יא מער פרובירט, און ב"ה מצליח געווען, מיט נאטורליכע רפואות).

מעדיצין: געווענליך געבט דער דאקטער א געוויסע מעדיצין וואס מען דארף נעמען צווי פילן דערפון – איינס גלייך וועז עס קומט אן און דאס צווייטע בערך 10-14 טעג שפעטער (לויט ווי עס שטייט אויפ'ן פלעשל).

עס איז וויכטיג זיך צו פארצייכענען אויפ'ן קאלענדאר אדער אויפ'ן פרידזשידער וועז מען דארף נעמען די צווייטע טאבלעט און עס ערליך נעמען! פארוואס? אט הערט: דער טאבלעט הרג'עט נאר אויס ווערים, נישט קיין אייער. דער ערשטער טאבלעט האט טאקע אויסגערוימט די אקטיווע ווערים, אבער די אייער אין די קישקעס זענען געבליבן ווי ביים טאטן אין ווייגנארטן. נאך 10-14 טעג קומט ארויס א גאנצער פרישער דור פון ווערים! בפרט אויב דער מאגן איז נישט גוט געריניגט אדער מען ליידט פון עצירות.

אלזא, געדענקט צו נעמען דעם צווייטן טאבלעט באצייטנס.

נאטורליך: עס זענען פארהאן אין די געזונטהייט געשעפטן עטליכע רפואות פאר דעם, איינס בעסער פון דאס אנדערע, "אבער", זיי אלע העלפן נאר אויב מען נעמט עס פונקטליך לויט די אנווייזונגען און יעדן איינציגן טאג! (ביי איינע פון מיינע קינדער האט זייער גוט געארבעט א ביטערער פוידער געוופן "Pau de arco", איך האב עס נאר געפונען אין איין היימישע אפטייק אין וומס"ב. כ'הער אז אנדערע נוצן היינט 'פערמענטעד' טראפן געמאכט פון צוויבל אדער קנאבל. אבער נישט קיין חילוק וואס איר פרובירט, געדענקט אז עס ארבעט נאר אויב מען געבט עס "יעדן איינציגן טאג" אפילו וועז מען זעט רעזולטאטן... געבט עס וווייטער לויט די אנווייזונגען. געדענקט, מען דארף אינגאנצן אויסריניגן דעם מאגן פון די אנשיקעניש, אדער קומט באלד צוריק א פרישער דור ווערים...)

איך קען עס נישט גענוג אויסדרוקן: מען דארף עס נעמען יעדן טאג! נישט איין טאג יא און צווי נישט. וועז די קליינע ווייניגן ביינאכט און וועקן אויף א האלבע גאס מיט זייערע יללות איז א רחמנות אויף די קינדער, די געשווסטער, די אויסגעמוטשעטע עלטערן און אלע שכנים. נעמט די רפואה ערנסט וועט איר בעז"ה פטור ווערן דערפון אינגאנצן.

[וועז עס כאפט זיך אריין ווערים ביי איין קינד אין די משפחה איז זייער וויכטיג אפצואוואשן יעדן איינציגן טאג די זיך פונעם בית הכבוד וויבאלד עס קען זיך זייער גרינג אריבערכאפן. מען מוז נישט רייניגן די גאנצע צימער אבער כאטש איין מאל א טאג שפריצט Clorox אויפ'ן זיך. עס געדויערט אונטער צווי מינוט.

אויך איז וויכטיג אפצושערן די לאנגע נעגל פון די קינדער. אויסערדעם וואס עס איז א מצוה צו טון יעדן ערב שבת ווי געברענגט אין שלחן ערוך, איז עס גאר וויכטיג פאר זייערע היגיענע. א דאקטער האט מיר אמאל געזאגט אז אונטער די נעגל זאמלט זיך אן שמוץ, איבערהויפט זומער וועז די קינדער שפילן מיט זאמד. קליינע קינדער נעמען זאכן אין מויל אדער שטעקן אריין אלע פינגערס אין דאס עסן, און די לאנגע נעגל קענען אריינליפערן ווערים.]

געדענקט אויך אז סיי איר און סיי דאס קינד זענען נישט שולדיג. ווערים דערגרייכן אפילו די ריינסטע און בעל הבית'ישסטע שטובער... הצלחה! (-)

5769

באנקעס פאר "בלוט־קלאטס"

מיט שבח והודאה צום רבוש"ע און צו זיינע געטרייע שליחים וויל איך דא מפרסם זיין מיין פערזענליכע נס וואס איז צו מיר אליין געשען.

אנגעהויבן האט זיך עס וועז מען האט ביי מיר אנטדעקט א "בלוט-קלאט" (בלוט ווערט ווי פארגליווערט אין די אדערן רח"ל). איך בין געגאנגען צום דאקטער זייענדיג אין ספעציעלע אומשטענדן און אזוי האט מען דאס באצייטנס אנטדעקט – ישועה נומער איינס.

איך בין דאן געגאנגען צו א גוטן דאקטער וועלכער האט מיר פארשריבן "lovenox" (א blood thinner מעדיצין וואס מען דארף זיך שטעכן יעדן טאג). אנגעהויבן האב איך מיט א דאזע פון 30 מ"ג טעגליך, און דערנאך צוביסלעך ארויף צו 40 מ"ג, שפעטער צו 60 מ"ג, און וועז דאס האט אויך נישט געהאלפן בין איך ארויף צו 80 מ"ג טעגליך. עס האט אבער גארנישט געארבעט אויף מיר און די בלוט-טעסטן האבן געוויזן די זעלבע רעזולטאטן ווי פריער.

דער דאקטער האט געדאפלט די דאזע צו 2 מאל א טאג 80 מ"ג, אבער, די רעזולטאטן זענען געבליבן ביים אלטן. ער איז ארויף אזוי הויך ווי 2 מאל א טאג 120 מ"ג! אן אויסטערליש הויכע דאזע וואס איז שוין ממש בגדר סכנה. וועז דאס האט אויך נישט געארבעט האט דער דאקטער אויפגעגעבן. ער האט געזאגט ער וועט מיר מער אפילו נישט אונטערזוכן. איך זאל ווייטער טון וואס מען קען טון, און דאס איבריגע? אה, ער האט מיר געגעבן רשות... דאס ווייטערדיגע פארלאזט מען זיך אינגאנצן אויפ'ן אייבערשטן...

אין יענע תקופה בין איך בס"ד געוואויר געווארן פון א פרוי אין מאנסי וואס טוט "leech therapy", א טריטמענט אין וועלכען מען לייגט אויפ'ן קערפער קליינע ווערימלעך וועלכע זויגן אויס בלוט. די ווערים געבן גלייכצייטיג אריין "Hirudin", א שטארקע "Anticoagulant" (ענטו-קאו-עגו-לענט – מעדיצין וואס פארמיידט אדער פארשטייטערט 'בלוט-קלאטס') וואס זיי פראדוצירן נאטורליך.

קודם האב איך נישט געגלייבט אין דעם, בעסער געזאגט, נישט געוואלט גלייבן... פארוואס יא? עס מיינט פארן פון ברוקלין קיין מאנסי, קאסט געלט און כוחות און הערט זיך עפעס מאדנע. וועז דער מעסער שטייט ביים האלז כאפט מען זיך אבער אן אפילו אין שטרוי. וועז דער דאקטער האט אויפגעגעבן, די מעדיצין האט נישט געארבעט, וואס קען איך דען דערלייגן?

איך האב געזומען די "ליטש-טעראפי", און וואס זאל איך אייך זאגן, איך בין א לעבעדיגע עדות אז עס ארבעט. איך בין היינט ב"ה א דאנקבארע געזונטע מאמע צו געזונטע קינדערלעך קע"ה, און איך בעט דעם באשעפער אויף וויייטער.

דער זעלבער טריטמענט העלפט אויך אויסצוריניגן דאס בלוט פון פיל ערליי אנטצינדונגען, אינפעקציעס און אינפלאמאציעס ווי צב"ש "מורס"א" אדער א רויז!!

אויב איינער ווייסט נאך אינפארמאציע איבער מחלות וואס קענען אויסגעהיילט ווערן דורך "ליטש טעראפי", ביטע זייט עס מפרסם לתועלת הרבים.

איך לאז איבער מיין טעלעפאן נומער ביי די רעדאקציע, (-)

רעדאקציע: ווי עס שיינט איז "ליטש טעראפי" דער אור אלטער "הקזת דם" מיטל וועלכער איז באקאנט אין אידיש אלס "בַּאנקעס". עס פלעגן זיין צוויי סארטן באנקעס, איינס דורך אנהייצן קליינע גלאזערנע פלעשלעך און זיי לייגן אויף די הויט און דאס אנדערע דורך ארויפלייגן אויפ'ן קערפער 'בלוט-זויגער' ווערים (ווי "ליטש" ווערים ווערן ביז היינט געראפן אויף דויטש). נוצן די ווערים אלס רפואה איז שוין געווען גאר באקאנט און פארשפרייט מיט נאנט צו דריי טויזנט יאר צוריק און איז אין די לעצטע פופציג יאר צוריק פאפולער געווארן אין די וועלט פון רפואה.

5770

קליינע האט פימפלס, צאן ווייטאג, סיינוס אינפעקציע... סארנא!

אלס הכרת הטוב אויף דעם וואס איך האב שוין ב"ה הנאה געהאט פון אסאך ענטפערס און בריוון, וויל איך ענטפערן אויף עטליכע בריוון וואס איך האב געליינט אינעם אדר גאזעט (נומ. #137). מענטשן האבן געפרעגט איבער "טי. עם. דזשעי." (TMJ), וועגן "סיינוס אינפעקציעס" און צאן ווייטאג וואס האט נישט א ענוגנדע סיבה.

וויל איך זאגן אז פאר די אלע דריי זאכן האט מיר די "דר. סארנא מעטאדע" געהאלפן. איך האב זיך גוט אויסגעלערנט די מעטאדע און עס ארבעט ב"ה געוואלדיג.

אגב, איך האב אויך אויסגעלערנט די מעטאדע פאר מיין 10 יעריגע טאכטער וועז זי האט פלוצים באקומען "פימפלס". זי איז דאן אדורך געגאנגען א געוויסע אנגעצויגנקייט. אנשטאט טראכטן פון וואספארא עסן עס קען קומען, האב איך איר אויסגעלערנט די סארנא מעטאדע און עס האט איר געהאלפן!

5771

"טי. עם. דזשעי."? – סארנא!

איבער TMJ (בריוו #5617): די סארנא מעטאדע העלפט דערויף בעזהשי"ת ענעוי ווי אויף פילע אנדערע סארטן ווייטאגן. דאס זעלבע איז ריכטיג פאר צאן ווייטאג – בריוו #5623.

אגב, דער ארטיקל "בשמחה אויפן ניכטערן מארגן" אינעם אדר גאזעט, איז געווען אומשאצבאר. א ריזיגן יישר כח דערפאר!

5772

"טי. עם. דזשעי." יסורים ערגער נאך ברעיסעס – ס'איז דער ריטעינער!

איך בין לכאורה די ליינערין וועמען איר האט דערמאנט ביים ענטפערן אויפ'ן בריוו איבער TMJ, אז מאכן "ברעיסעס" האט געהאלפן. איך וויל זיך באציען צו וואס בריוו #5617 שרייבט אז געוויסע זאגן אז עס קען ערגער ווערן נאך ברעיסעס:

עס איז זייער מעגליך אז די פארערגערונג איז געקומען פון די "Retainer" וואס דער דענטיסט געבט נאך די באהאנדלונג אנצוטון אויף די ציין איבערנאכט זיי צו האלטן וויייטער גלייך. ביי מיר האט דער ריטעינער געשאפן

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און וויזקזאם

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

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

האט איר יסורים?

דורך **די מעטאד** פון דר. סארנא האבן מיר בעז"ה **געהאלפן** פילצאליגע מענטשן ארויס קריכן פון זייערע 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.

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

Mrs. E. M. Perl
Health Kinesiology Practitioner

Treating physical and emotional issues such as:
psoriasis, rheumatoid arthritis,
stress and anxiety, stomach disorders,
recurrent strep/colds, allergies, and more.

*through **Health Kinesiology** (HK), **nutrition** and **lifestyle guidance**.*

בעז"ה קענען מיר זיין די ריכטיגע שליח צו העלפן מיט אייערע פיזישע און גייסטישע שווערניסן.

For more information or to schedule an appointment
Call: (845) 323-5950

ליינערס גאזעט

זייט 11 >>

ערגערע "טי. עם. דזשעי." סימפטאמען ווי פריער.

למעשה האב איך פשוט אויפגעהערט אנטון דעם 'ריטעינער' און די יסורים האבן זיך אינגאנצן אויפגעהערט. די ציין האבן זיך טאקע א משהו פאררוקט, אבער איך בין נאך געגנצליך פריי פון יסורים ביז היינט – 11 יאר שפעטער! (אין קעגנזאץ צו די יסורים פאר'ן לייגן די ברעיסעס, וועט עסן מצה פסח איז פשוט אוממעגליך געווען...) (-)

5773

וואסער און פלאקסיד-אויל פאר אנגעלייגטקייט אין אויערן

איבער בריוו #5522 און #5579 און אלע אנדערע וועלכע מוטשען זיך מיט "פליסיגקייט אין די אויערן".

קודם כל, עס איז נאטורליך צו פארמאגן פליסיגקייט אין די אויערן. עס העלפט די אויערן פונקציאנירן און עס קומט אזוי. די נאסקייט ווערט געווענליך אויסגעשוועמט פון זיך איינס און עס קומט כסדר נייע. דער פראבלעם איז נאר וועגן עס ווערט פארהאנקערט און נישט געהעריג אראפגעשוועמט. דערווייל קומט איין פרישע, און עס ווערט אנגעלייגט, שאפנדיג א גאנצע באלאגאן.

א ווירקזאמע און גרינגע עצה איז פשוט צו געבן פאר'ן קינד אסאך צו טרונקען! דאס בעסטע איז דוקא וואסער (און דאס ערגסטע איז מילך!). וועו דאס קינד איז גוט פייכט (hydrated) העלפט עס אויסשוועמען די איבריגע פליסיגקייט אין די אויערן. אויב דאס קינד זייגט נאך דארף די מאמע זיכער מאכן אז די טרונקט גענוג וואסער, דורכדעם ווערט די פליסיגקייט וואס דאס קינד וועט באקומען, זיין שיטערער און נישט אזוי געדעכט.

בכלל איז גוט אריסצונעמען מילך פון די דיעטע וועו מען ליידט פון אנגעלייגטקייט.

עס זענען פארהאן קינדער וועלכע האבן א טיפערע פראבלעם מיט די פליסיגקייט אין די אויערן, נעמליך, עס פעלט עפעס אינעם געבוי פון זייער אויער און עס קען נישט אלייגס לאזן די פליסיגקייט אפרינען און עס ווערט דעריבער אנגעלייגט, ברענגענדיג אינפעקציעס און אלעם בייזן. אין אזא פאל דארף מען געווענטליך לייגן 'טובס' צו העלפן די פליסיגקייט ווערן אראפגעשוועמט אן קיין שטער ביז דאס קינד וואקסט אויס דעם פראבלעם.

נאך אן עצה פאר פליסיגקייט אין די אויערן, רינעדיגע נאז, אנגעלייגט אין האלז און ענליכס, געבט פאר'ן פאציענט "פלאקס-קערנדלעך אויל" (flax seed oil). עס העלפט וואונדערליך און פארשפארט אסאך עגמת נפש און אנטיביאטיק (עס איז אן אויל און קען פארפלעקן די קליידער – זייט פארזיכטיג).

5774

פארצויגענע אינפעקציע

איך האב געשריבן בריוו נומער #5520 איבער די דאקטארשע פון וועסטשעסטער, דר. סיגעל, א בארימטע יוראלאדזשיסט. מענטשן האלטן מיר אין איין רופן צוליב דעם בריוו בעטן דעם נומער, האב איך געוואלט בעטן אויב מען קען עס ארויסשרייבן לתועלת הרבים. איר נומער איז 1-914-478-3001. זי איז זייער שעפעריש ('קריעיטיוו') אין היילן אפילו שוועדע אינפעקציעס (וואלוועדיניע, און נאך) און פארמאגט די לעצטע און בעסטע מעדיצינען און באהאנדלונגען פאר UTI. זי האט אויך אן אפיס אין די בראנקס וואס איז פראקטישער פאר'ן ברוקלינער ציבור, איר לאקאלע נומער איז 718-920-4031.

די בעסטע אנטיביאטיק דערפאר הייסט Macrobid, דער דאקטער הייסט געווענליך אנהייבן מיט 100 מ"ג צוויי מאל א טאג. נאך בערך 7-10 טעג איז עס געווענליך שוין מער-ווייניגער אויסגעהיילט, אבער אויב מ'הערט אינגאנצן אויף נעמען אנטיביאטיק קומט עס געווענליך צוריק! פאר מעינטענענס איז געווג צו נעמען א היבש שוואכערע דאזע, און איך שרייב עס ארויס וויבאלד אסאך ווייסן נישט דערפון. פרעגט כאטש אייער דאקטער! דר. סיגעל געבט נאך 7-10 טעג Macrodantin, עס איז די זעלבע סארט אנטיביאטיק אבער בלויז 50 מ"ג פער טאבלעט און עס איז געווג ווען מ'נעמט עס איין מאל אין טאג (דאס הייסט 25% פון די ערשטע דאזע!).

דער דאקטער פארשרייבט אפט צו נעמען ווייטער Hiprex – דאס האט זויערע 'עסיד' אזויווי אין "קרענבעריס" און פידעליס באצאלט דערפאר, מען נעמט עס מיט 500 מ"ג וויטאמין סי. יעדע נאכט און עס העלפט אויפ'ן לענגערן טערמין. פון מיין דענטיסט האב איך געהערט איבער אן אנדערע ערזאץ אנשטאט אנטיביאטיק, עס הייסט Ellura. עס האט דרייסיג מאל אזויפיל 'עסיד' ווי קרענבערי! דער קאפסול דערפון איז געמאכט פון גליצערין און איז שטארק מעגליך נישט כשר. איך עפן עס און גיס איריין דעם פוידער אין "גרעיפ דזשוס" און עס ארבעט א מחי'. עס האט מיר שוין מער ווי איינמאל געצליך איינגעשפארט פון דארפן נעמען אנטיביאטיק.

נאך גוטע זאכן וואס העלפן צו זענען Olive leef extract, צוקער פון פיינעפל D'mannose, מקען עס באקומען אין פוידער, די באקטעריע כאפט זיך אן אויף די זיסקייט פון די צוקער און גייט ארויס צוזאמען מיט דעם פונעם סיסטעם. אפילו סתם עסן פיינעפל איז גוט. פאר ערוואקסענע, וועלכע קענען שוין פארנעמען א זויערן טעם, איז גוט צו נעמען איינמאל א טאג א לעפל "עפל סיידער וויניגער" געמישט מיט א גלעזל אנק, און בכלל טרונקען וואס מער וואסער איז גאר וויכטיג.

נישט קיין חילוק וועלכע מעדיצין און/אדער נאטורליכע מיטל מען נוצט איז דאס בעסטע וועו מען נעמט עס ביינאכט ממש פאר'ן שלאפן, אזוי בלייבט עס אינעם סיסטעם איבערנאכט און קען דאס מערסטע ארבעטן. אבער, געבט אכטונג, אויב איר נעמט א פרא-ביאטיק ווי אסידאפילוס און אנטיביאטיק, נעמט נישט ביידע ביינאכט ווייל מען דארף זיי נעמען כאטש 3 שעה אפגעזונדערט איינס פון צווייטן.

אלזא רבותי, ס'איז פארהאן הילף! א שאד צו ליידן פון די וויטאגליכע אינפעקשאנס.

איך האב אסאך הילפבארע אינפארמאציע איבער די טעמע און מען קען זיך פארבינדן מיט מיר אויפ'ן נומער 845-425-6990.

צום געזונט! (-)

5775

"בעלס פאלסי"

איך זוך אויב איינער האט ערפארונג

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** און ענטפערס פאר'ן **"ליינערס גאזעט"**:
רופט: 845-503-0212
אדער דורכ'ן פאקס: 845-503-1212
בליץ-פאסט: gazette@hamaspik.org

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

צו **ענטפערן** אויף די חודש'ליכע **המספיק אנקעטע** שיקט אן אימעיל צו: survey@hamaspik.org

ארבייט אין המספיק

זעלטענע געלעגנהייט פאר'ן פאסיגן פערזאן.
המספיק אוו ראקלענד זוכט יעצט אויפצונעמען א טיכטיגער יונגערמאן פאר א אחריות'דיגע פול טיים פאזיציע. מוז האבן גוטע פירערשאפט און קאארדינעישן טאלאנטן, און קענען גוט שרייבן און ליינען ענגליש.
עקספיריענס מיט אינדיווידזשועלס מיט ספעציעלע געברויכן אדער עקספיריענס מיט גאווערמענט פראגראמס פארגעצויגן.
ביטע שיקט אריין אייער רעזומעי צו;
Jobopportunity@hamaspikrockland.org

מיט "בעלס פאלסי" (Bell's Palsy). די רעדע איז איבער א 30 יעריגער יונגערמאן וועלכער האט געשפירט אויערן ווייטאג פאר צוויי טאג און דערנאך איז עס פארוואנדלט געווארן אין "בעלס פאלסי" (רעד. טיילווייזע פאראליז פון די מוסקלען אין פנים). ער האט ממש נישט געקענט פארמאכן זיין אויג די ערשטע נעכט (יעצט איז דאס שוין בעסער). ער האט די ערשטע פאר וואכן געגומען 'סטערוידס' און עטוואס שפעטער אן "אנטי-ווייראל" מעדיצין. ער גייט צו אקיופאנטשור, אבער האט נישט געזען קיין באדייטנדע פארבעסערונג. עס גייט שוין אן עטליכע חדשים און זיין פנים זעט נאכאלץ אויס זייער שלעכט. האט איינער עפעס ערפארונג, טאט און/אדער ראט? (-)

5776

פאר געשוואלענע אדערן

איך וואלט געוואלט געבן אפאר עצות פאר בריוו נומער #5433 איבער "געשוואלענע אדערן" (Varicose Veins) אין די פיס. די שרייבערין שרייבט אז די ספעציעלע Surgical Socks העלפן קוים, קודם כל מוז מען עס אנטון ליגעדיג, די בעסטע איז עס אנצוטון דאס ערשטע זאך אינדערפרי וועז מען שטייט אויף. אויך איז זייער גוט צו שמירן "Varicose Vein Lotion" וואס מען קען קויפן אין געזונטהייט געשעפטן. עס איז זייער וויכטיג צו גיין מיט גוטע שיך וואס געבן די ריכטיגע "סופארט" און אויך מיט "ארטשעס" אויב עס פעלט אויס.

עס איז גוט זיך צו באדן מיט "Eucalyptus oil" – מען לייגט אריין אפאר טראפן אין באד און עס העלפט. וויטאמין סי. מיט "Bioflavonoids" איז הילפבאר, און עס זענען פארהאן עטליכע וויטאמינען צו נעמען ספעציעל פאר דעם, א שטייגער ווי "Vein Integrity". דער עיקר איז אז וואס מען טוט זאל מען טון כסדר, מיט א רוטין. אסאך פרעגן איבער נוצן "לעיזער שטראלן", אסאך פיזיקעל טעראפיסטן פארמאגן היינט "אולטרא-סאונד" און "לעיזער" מאשינען, און, אדרבה, פרעגט זיי דערוועגן און לאזט דעם ציבור וויסן איבער די רעזולטאטן. הצלחה רבה! (-)

5777

ליינערס גאזעט נאר אויף איין זייט...

איך האב געשריבן צו אייך אפאר חדשים צוריק בנוגע דרוקן די בריוון פון ליינערס גאזעט נאר אויף איין זייט (בריוו #5451). יענעם חודש האט איר טיילווייז ערפולט מיין בקשה (2 זייטן האבן געהאט אן אדוועריטייזמענט אויף די אנדערע זייט), יישר כח אויף דעם! פון קומענדיגע חודש און וויטער פרובירט ביטע אז אלע ליינער גאזעט בריוון זאלן נאר זיין אויף איין זייט, מיט אדוועריטייזמענטס אדער מזל טוב'ס אויף די אנדערע זייט, כדי איך זאל קענען אויסשניידן די עצות וואס זענען מיר נוגע אן צושניידן נוצבארע עצות פון די אנדערע זייט.

איך בין זיכער אז אסאך ליינער וועלן אייך מכיר טוב זיין!

רעדאקציע: עס איז אונזער גרעסטע פארגעניגן און הויפט ציל צו העלפן אחב"י מיט'ן גאזעט. ביטע פארשטיין אז פראקטיש איז נישט מעגליך צו ערפולן אייער פארלאנג, בפרט וועז דער רובריק פארנעמט א היבשע פראצענט פונעם גאזעט. א נוצבארע עצה פאר אייך וואלט אפשר געווען צו מאכן א קאפיע פון די אנדערע זייט און עס אזוי אוועקלייגן. אגב, מיר האבן שוין אנגעהויבן די מאסיווע ארבעט צוזאמצונעמען די בריוון און עס צוגרייטן ארויסצוגעבן אין פארמאט פון א ספר. עס איז א לאנגע און פארצויגענע ארבעט, אבער מיר האפן ס'זאל בעז"ה זיין א שטארקע הנאה און פארגעניגן פאר אידישע קינדער אומעטום.

5778

פאנגוס? אפשר...!?

אויב מעגליך זאל מען מיר ביטע פארבינדן מיט'ן שרייבער פון בריוו #5534 (איבער ברוינע פלעקן אויפ'ן קערפער וואס קראצן נישט), אבער וואס שנעלער!!

וועו האט געזאגט אז די ברוינע פלעקן זענען פאנגוס??? פאנגוס קראצט יא! עס קען זיין חס ושלום 'מעלאנאומע' און דאס דארף מען "שוין" באהאנדלען!

וועז אונזער דאקטער האט פארדעכטיגט אז עס איז יענע מעשה רח"ל האט ער געהייסן זאפארט מבטל זיין א לאנגע ערווארטעטע אפוינטמענט וואס מיר האבן געהאט יענע צייט און שוין לויפן צום הויט-דאקטער (Dermatologist). מיר זענען געגאנגען צו דר. ווייס אין פלעטבוש 718-692-2900 – 1195 E10th Street. (דער געוועהנליכער דאקטער קען העלפן באקומען שנעלער אן אפוינטמענט ביי אים.) ער האט געזומען אונזער אינשורענס, Health PLUS, Empire Blue Cross, פון מעדיקעיד. (-)

רעדאקציע: יישר כחכם, און ווידעראמאל, מי כעמך ישראל! איר זענט שוין דער זיבעטער ענטפער אויף די שאלה... מיר האבן געגעבן אייער אינפארמאציע פאר'ן פרעגער, און לאמיר האפן אויף בעסטע בשורות.

5779

גוטע פעריא-דאנטיסט?

צו המספיק ליינער'ס גאזעט, קודם כל, יישר כח איר דערקוויקט אונז יעדן חודש באזונדער.

איך מוטשע זיך מיט די 'גומען' פון מיינע פאדערשטע ציינער. עס ווערט קלענער און דינער פון יאר צו יאר. מען האט מיר רעקאמענדירט א בארימטער גומען-דענטיסט (Periodontist) וועם איך האב באזוכט עטליכע וואכן צוריק. ער האט געזאגט אז מ'דארף טון "Gum Graft", ד. ה. איבערפלאנצן העכער די ציינער א שטיקל גומען פון אויבן, אינעווייניג, נעבן די באקן. ער פארלאנגט א גאר גרויסע סומע דערפאר. איך וויל וויסן אויב איינער ווייסט פון א גוטע פעריא-דאנטיסט וואס איז אפיליאירט מיט א קליניק אד"ג וואס נעמט מעדיקעיד, אדער האט כאטש מעסיגערע פרייזן.

אויך האב איך געווואלט פרעגן אויב איינער ווייסט פון א גוטע אלארם קעגן באנעצן און וואו מען קען עס קויפן. יישר כח, (-)

רעדאקציע: אייער צווייטע שאלה איבער א גוטע אלארם קעגן באנעצן, במשך די לעצטע פאר חדשים זענען עטליכע רעקאמענדירט געווארן, אריינגערעכנט $40 Wet stop, מ'קען עס באשטעלן אויף 877-768-8963; Dry me פון די בעטוועטינ"ג סטא"ר איז $50, 800-214-9605, און זעט וויטער בריוו #5782.

5780

(אום) פארלעסליכע וועבזייטל

א צייט צוריק האט א ליינער רעקאמענדירט א וועבזייטל leakygutcure.com. צו מיין איבעראשונג האט מיין אינטערנעט פילטער מיר געווארנט אז דער זייטל איז פארדעכטיגט. איך האב פארט אריינגעקוקט דערין, און די וועג וויאזוי די רפואה וועט דארט אדווערטייזט איז אויך פארדעכטיגט (לויפט און קויפט, באלד וועט עס מער נישט זיין! עס וואלט רואיג געקענט קאסטן $300, אבער מיר געבן עס אוועק פאר בלויז $40). איך האב געזוכט אויפ'ן געווענב אויב די גאנצע זאך איז א שווינדל, און איך בין פארפלייצט געווארן מיט אומצאליגע לינקס וועלכע פרעגן די שאלה, און אלע פירן נאר צו קויפן דעם פראדוקט.

איך בין צומישט. איך האף שטארק אז עס איז נישט קיין שווינדל וויבאלד צופיל מענטשן פארלאזן זיך אויף אייער אדורכזיפן וואס עס גייט אלץ אריין אין גאזעט.

א דאנק פאר'ן נעמען די צייט צו ליינען מיינע ווערטער, (-)

רעדאקציע: אדאנק פאר'ן זיך פארבינדן מיט אונז איבער אייער זארג. ערשטנס דער גאזעט רעקאמענדירט קיינמאל נישט הלכה למעשה וואס מענטשן זאלן טון. יא, מיר פרובירן אייביג זיכער צו מאכן א די טעלעפאן נומערן אד"ג וואס גייען אריין זענען ריכטיג און אויסגעהאלטן, אבער ווי נאכאנאנד דערמאנט, טוען מיר פערזענליך קיינעם נישט אינדארסירן אדער רעקאמענדירן. דער רובריק איז פון ליינער צו ליינער, וועז די רעדאקציע נעמט בלויז די מינימאלסטע שריט צו רעדאגירן די בריוון צום געשמאק פונעם ציבור. מיט די אויסגעהאלטענע באגרעניצטע צוטריט וואס המספיק שטאב האבן צום אינטערנעט קענען מיר נישט נאכקוקן אלעס וואס ווערט אריינגעשיקט, און אודאי טוען מיר חלילה נישט רעקאמענדירן פאר קיינעם צו גיין אויפ'ן אינטערנעט זאל עס זיין פאר רוחניות אדער גשמיות. אבער, ווי געשמועסט, דער גאזעט נעמט נישט פערזענליך קיין שטעלונג.

5781

מאמע לשון אין גאזעט

צו די חשובע הנהלה "המספיק",

עס איז זייער חשוב צו ליינען אייער אויסגאבע, אבער עס ווערט געשריבן רוב אויף ענגליש וואס איז אוממעגליך צו פארשטיין וואס דארט שטייט. ביטע שרייבט אויף א ריכטיגן אידיש אז מען זאל קענען פארשטיין. א גרויסן דאנק! (-)

רעדאקציע: א דאנק פאר'ן אריפברענגען די טעמע. עס איז בכלל שווער צו טרעפן דעם באלאנס אינעם היינטיגן 'אמערדישן' אידיש, איבערהויפט וועז די רעדע איז איבער געזונטהייט טעמעס וועלכע פארמאגן זעלטן וועז באקאנטע אידישע ווערטער. אנדערע בעטן מער אידיש, אנדערע בעטן מער ענגליש, מיר פרובירן צו מאכן דעם גאזעט דאס געשמאקסטע און קלארסטע מעגליך אן שניידן פון אונזער ליבע מאמע לשון אפילו איין ווארט אומזיסט, אבער ווי האבן ערליכע אידן געזאגט? אז מען פרובירט יעדן יוצא צו זיין קען מען חלילה יוצא מן הדעת זיין... טוט מען דאס בעסטע און פראקטישע

ליינער'ס גאזעט

זייט 13 <<

הערות והארות זענען אלץ מער ווי ווילקאם (אין אידיש?).

5782

באנעצן אלארם אומזיסט!

בנוגע אלע פראגעס איבער ביליגע אלארמס קענן באנעצן וויל איך מעלדן אז מען קען עס באקומען אומזיסט ! מיר האבן באקומען די Potty Md באנעצן אלארם געדעקט דורך אינשורענס ביי Baron Medical Supply. זיי זאגן אז אלע אינשורענסעס דעקן דעם אלארם ! זייער נומער איז: 718-486-6164.

(-)

5783

"פלעסטיק דישעס" פראבלעמאטיש?

איך וויל שוין לאנג וויסן אויב עס איז פארהאן א געזונטהייט פראבלעם צו נוצן פלעסטיק געשיר. איך האב באמערקט אן אינטערעסאנטע זאך, מיינע שאפעס אין קאך זענען פון אינעווייניג אינגאנצן ווייס, אבער די שאפע וואו איך האלט די פלעסטיק געשיר ווערט אינגאנצן פארשווארצט. וועז איך וויל עס אפוואשן קומט עס גאנץ שווער אראפ און נאך עטליכע חדשים איז עס שוין ווידער אינגאנצן פארשווארצט. אויך האב איך אסאך מאל געפילט ביים טרונקען אין א פלעסטיק גלעזל א געדוך פון גאז אד"ג.

וואס מיינט דאס אלעס? איז עס נישט געזונט צום נוצן? איבערהויפט מיט הייסע מאכלים, איז בעסער צו פארמיידן פלאסטיק?

נאך א שאלה וויל איך פרעגן בנוגע טרונקען 'שטאטישע וואסער' פון קראן (אן די שאלה פון ווערים..). אסאך מאל איז די וואסער פון קראן שטארק ווייס פול מיט גאר גאר קליינע בלעזלעך און עס געדויערט בערך א מינוט ביז עס קלארט זיך אויס. בכלל האט עס געווענליך א שטיקל 'נאך-טעם' פון בליט"ש זייף אד"ג – אויסער אויב איך לייג עס אין פרידזשידעיר פריער איז עס עטוואס בעסער. (-)

5784

נידריגע וואוקס

איך האב א קינד וואס איז 15 יאר אלט און איז זייער נידריג. איך בין געווען ביים דאקטער מאכן א טעסט אויב ער קען נאך וואקסן, און עס איז צוריקגעקומען אז נישט. איך זוך אינפארמאציע איבער וואס קען העלפן וואקסן. וויפיל איך האב געזוכט האב איך נישט געטראפן קיין סאך, חוץ פון מאכן עקסערסייז וואס העלפט אויף יעדע זאך. דאס מערסטע זוך איך פון איינעם וואס האט שוין געהאט ערפארונג אז נאך טעסטן ביים דאקטער איז מען ב"ה יא ווייטער געווואקסן. א דאנק.

5785

איבער "וואוקס הארמאנען"

איך וואלט געווואלט וויסן אויב איינער האט געהאט הצלחה אדער קען געבן סיי וואס פאר א נוצבארע הערות אדער אינפארמאציע איבער "וואוקס הארמאנען" פאר קינדער וואס זענען זייער נידריג געווואקסן. יישר כח, (-)

רעדאקציע: בנוגע נידריגע וואוקס בכלל האט א ליינערין רעקאמענדירט (אין גאזעט #78) אונטערצוזוכן די "טיירויד", ביי אירס א קינד איז דאס געווען דער פראבלעם. נישט לאנג צוריק (בריוו #5655 אין גאזעט #137) האט א ליינער געשריבן: מען דארף זיך אויסציען גלייך נאכ'ן אויפשטיין פון שלאף. "גאוטשי יאגדעס" (Goji Berries) העלפן אויך זייער גוט - צו באקומען אין געזונטהייט געשעפטן. עס קען מעגליך אויך זיין "סיליעק דיזיז" (גאזעט #81) און א גלוטען פרייע דיעטע קען העלפן.

איבער געבן הארמאנען-שאטס צו מאכן וואקסן האט א ליינערין לעצטנס דערציילט אין א טעלעפאן געשפרעך איבער גאר גוטע רעזולטאטן ביים בארימטן Dr. Noto פון וועסטשעסטער. אין גאזעט #78 איז געווען א לענגערער בריוו פון א ליינערין וועלכע האט צוזאמגענומען אסאך הילפבארע אינפארמאציע. פאלגנד האט איר עטליכע לענגערע אויסצוגן דערפון: ...אין מיין מיינונג, איז יא וויכטיג צו נעמען די ספעציעלע הארמאנען צו מאכן בעסער וואקסן, און איך וועל זאגן פארוואס... וועז מיר האבן געזען אז אונזער קינד וואקסט נישט געהעריג לויט די יארגאנג, זענען מיר ארום צו גרויסע ענדאקראנאלאדזשיסטן. זייענדיג ביי דר. וויס פון ראקלענד קאונטי האב איך דערמאנט וואס אסאך זאגן, אז ביי אונז ערליכע אידן האט מען נישט אזא געווויכט אויף חיצוניות'דיגע אויסקוק וויי ביי די דרויסנדיגע וועלט, ממילא איז נישט וויכטיג צו קוקן אויף די הייך פונעם קינד.

אבער ער האט מיר געענטפערט - און איך האב עס אויך געהערט פון אנדערע - אז די פראגע איז נישט וויפיל אינטשעס מען דערגרייכט. די זארג איז, אויב מען האט נישט אין קערפער די וואוקס הארמאנען אין די וויכטיגע יארן וועז א קינד אנטוויקלט זיך, קען עס מעגליך ברענגען צו פארשידענע פראבלעמען און הארמאן שוואכקייטן אין די ערוואקסענע יארן, וועז עס איז אסאך שווערער צו היילן און באהאנדלען. דעריבער, אפגעזען פון אומאינטערעסע אין אסטעטישע הויכקייט, איז די אינטערעסע יא שטארק צו האבן די וואוקס הארמאנען - נאטורליך אדער פונדרויסן - אז דאס קינד זאל אויסוואקסן געזונט און שטארק און פירן א געזונטע שטוב מיט אידיש נחת.

אויך האב איך געהערט קראנט אז אמאליגע צייטן זענען געווען זארגן איבער די פראדוקציע פון אזעלכע וואוקס הארמאנען, פון וואס אדער וויאזוי זיי ווערן געמאכט. היינטיגע וואוקס מעדיצינען האבן נישט די זארגן בכלל.

נאכ'ן הערן דאס אלעס האב איך פארט נישט געווואלט שפרינגען, און געקלערט אפשר קען מען נוצן נאטורליכע פראדוקטן אדער מינעראלן

זייט 16 >>

אייד ער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

קורצע פראגע'ס

ליינער'ס גאזעט

5790

"עלדזשי" שעדיגט גרעזלעך?

בריוו #5567 איבער פראקטישע ערזאצן פאר קאווע, שרייבט אז גראז-פוידער וואס אנטהאלט Algae שעדיגט די כוחות פון די גרעזלעך אויב מען מישט עס צוזאם. וואו איז אייער מקור?

5791

"סינטש-טיי" מהו?

בריוו #5524 מיט עטליכע "במקום'ס" פאר קאווע שרייבט איבער א פראדוקט גערופן "סינטש-טיי" (cinch tea). וואס זענען די באשטאנדטיילן (אינגרידיענט"ס) דערין?

5792

קוץ ווארצלען פאר נערוועזע מאגן

אן עצה פאר א "נערוועזע-מאגן" (#5513 – א בחור'ל וועלכער דארף אייביג לויפן תיכף נאכ'ן עסן): קאכט אויף א קליינע פלאם "קוץ ווארצלען" (Kudzu roots) מיט וואסער, עס ווערט ווי א 'דזשעלאו', און נעמט עס צופרי און ביינאכט אויף א ליידיגע מאגן.

5793

ווי האלט מען טרוקן?

איך האב א קינד וואס טראפט דורכ'ן טאג און באנעצט ביינאכט. דער דאקטער קען מיר נישט העלפן. איך האב שוין פרובירט 'האמאפאטישע רפואות' (homeopathic), אבער דערווייל אויך אן רעזולטאטן. ביטע שיקט אריין אן עצה.
יישר כח און תזכו למצוות.

5794

נומער פון עזרה?

איינער ווייסט אפשר די נומער פון 'עזרה', אן ארגאניזאציע וואס העלפט ארויס מיט דענטאל בילס? ביטע רופט 845-425-2713. תזכו למצוות, (-)

5795

געדרייטע פיס

מיין 10 יעריגער ליידט פון "Blount's disease" – ד. ה. די ביינער אין זיינע פיס זענען זייער געדרייט אויף אריין (Bowlegged). איך וויל וויסן אויב איינער ווייסט איבער אפערירן אדער סיי וואס פאר א הילפבארע מעטאדע דערפאר. (-)

5796

קלעפט ליפן

האט איינער אפשר אינפארמאציע אדער גוטע עקספיריענס מיט א "קלעפט ליפ" (Cleft lip – א צושטאנד וואו די אויבערשטע ליפ איז נישט גאנץ, זיך עפענענדיג אמאל ביז אין די נאז)? מיר זוכן בעיקר צו הערן ערפארונג מיט דר. ווארען. יישר כח, (-)

5797

ארץ ישראל'דיגע מילכיגס?

שאלה: א נוטרישאניסט האט מיר געזאגט אז די אמעריקאנע מילך איז שעדליך פאר מיר צוליב די הארמאנען וואס זיי לייגן אריין, און די פון ארץ ישראל האבן נישט קיין הארמאנען. וויל איך וויסן וואו מען קען באקומען מילך און אנדערע מילכיגע פראדוקטן פון א"י "מיט א גוטע השגחה" פאר נארמאלע פרייזן?

5798

בליסטערס, וואס נאך?

איך לייד זייער שוין יארן פון בליסטערס אין די מויל און צונג. איך האב שוין פרובירט אסאך זאכן, אריינגערעכנט פארשידענע שמירעכצער, ספעציעלע ציינפוץ און ציינבערשטל, ועדיין לא נושענו. איך קלער אויב עס קומט אפשר פון א געוויסע וויירוס? אויב איינער ווייסט עפעס דערוועגן אדער קען מיר געבן אן עצה וויאזוי עס צו היילן אדער פארמיידן, ביטע לאזט וויסן דורכ'ן גאזעט. יישר כח, (-)

5799

הויט פלעקן

איך וויל פרעגן וועגן ברוינע און ווייסע פלעקן אויף די הויט, אפילו די זון ברענגט נאר מער ארויס די ווייסקייט פון די הויט און מאכט עס נישט ברוין (עס קומט לכאו' פון א פראבלעם אין די pigmentation פון די הויט). אויב איינער האט ערפארונג דערמיט אדער אן עצה וואס העלפט, ביטע לאזט אייך הערן דורך די רעדאקציע. א דאנק, (-)

5800

"ציין עבסעס" ביי קליינעם

האט איינער אפשר ערפארונג מיט א "Tooth Abscess" (אנגעזאמלטע אייטער ארום אינפעקציעס אין די ציין) ביי א צוויי יעריג קינד? מוז מען ארויסשלעפן די ציין? פעלט אויס בלויז לאקאלע אנעסטיזשע אדער דארף מען אים אינגאנצן איינשלעפן? (-)

5801

פילינג אנשטאט קרוינדל?

איך זוך א פארצייטישער דענטיסט וואס וואלט מיר געמאכט א גוטע 'פילינג' פאר די ציין אנשטאט א 'קרוינדל' אדער 'קעפ' וואס די היינטיגע דענטיסטן מאכן געווענליך.
מיט דאנק פון פאראויס, (-)

5802

"איבלען אטאקעס"

אלס מאמע פון עטליכע קינדער ווער איך שטארק געשטערט פון "איבלען" אטאקעס יעדע פאר וואכן. אויב האט איינער עצות, וויטאמינען אדער דיעטע וואס האט געהאלפן, ביטע מיטטיילן. א דאנק! (-)

5803

האר פאלט ארויס

איך וואלט געוואלט פרעגן אויב איינער האט הילפבארע אינפארמאציע אדער עצות פאר א פיר יעריג יונגל וואס די האר פאלט אים ארויס אויף איין פלאץ אין קאפ (bald spot). אפשר ווייסט איינער פון א גוטע הויט דאקטער (בעסער אין ברוקלינער געגנט) וואס קען העלפן דערמיט? (-)

5804

נאך איבער האר פאלט ארויס

אונזער טאכטער'ס האר פאלט ארויס ווען זי קעמט זיי אויס. פון וואס קומט דאס און וואס קען מען טון דערצו? איז מעגליך אז די "העד ענד שאולדערס" שאמפו וואס זי נוצט (צו פארמיידן 'דענדראפס') איז צו שטארק?

רעדאקציע: פון די ארכיוון: סופלעמענטן פון א קאמבינאציע פון "סעלעניום" און "קופער" העלפט זייער גוט, בדוק ומנוסה, אז האר זאל גוט וואקסן און נישט ארויספאלן (גאזעט #102). מאכן טיי פון הדסים בלעטער און קעמען די האר דערמיט; אויך איז גוט אריינצורייבן "עלא-ווערא" דזשעל ביי די פלאץ וואו די האר וואקסט ארויס צו שטארקן די ווארצלען; אין נאמען פון א דאקטער: נעמען הויכע דאזעס וויטאמין די (גאזעט #105).

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

לייענער'ס גאזעט

זייט 14 >>

אד"ג. האב איך גערופן און געהאט אינטענסיווע שמועסן מיט די גרויסע כשר'ע וויטאמין קאמפאניס, און וואס איך האב געהערט איז געווען, 1) מיר האבן נישט קיין אינפארמאציע, אדער 2) נאטורליכע סופלעמענטן קענען אפשר צוהעלפן א געזונטע וואוקס, אבער וועו עס פעלן וואוקס הארמאנען אין קערפער קענען נאטורליכע סופלעמענטן דאס נישט ערזעצן בכלל.

און איין גרויסער "נוטרישאניסט" האט מיר אפען געזאגט אז היינטיגע צייטן זאגן דאקטוירים מען זאל געהעריג נעמען די וואוקס הארמאנען אן קיין צוריקהאלטונגען. דאס איז מיין אויספיר אויף לאנגע פארשונגען, נאכפרעגדיג ביי אסאך דאקטוירים און מומחים.

5786

בעיבי מיט אויגן פראבלעם

אונזער בעיבי איז געבוירן געווארן מיט אן אפגעטיילטע נעצהייטל "Detached Retina", אן אומגעוועונליכע דיאגנאז געופן PSVS. דאס קינד זעט נישט מיט איין אויג. דער דאקטער זאגט אז מען דארף אפערירן, מיר ווילן אבער פריער הערן מיינונגען פון נאך מומחים. מיר פרעגן דעריבער אויב איינער וואס איז דאס שוין אדורך קען אונז געבן א נאמען פון א גוטן דאקטער סיי פאר א "סעקאנד אפיניען", סיי פאר די אפעראציע, און אויך וואו צו גיין וויטער פאר Follow-ups צו זען די פארשריט.

מען קען זיך פארבינדן מיט אונז דורך די רעדאקציע, יישר כח, (-)

5787

פוס דאקטער, טייער אבער גוט!

צום בחור וועם די פיס טוען שנעל וויי פון טאנצן (#5576): מיר האבן א בחור, אויך אין די יארן, וועלכער מוטשעט זיך שוין זייט ער איז 7-8 יאר אלט מיט פיס וויייטאג. ער קען ניטאמאל שטיין אויף איין פלאץ צו לאנג, אפגערעדט פון טאנצן אדער אפילו שפאצירן אפאר מינוט איין א צי. מיר האבן פרובירט מיט "ארטשעס" (arches) ביי אלע פוס דאקטוירים און פון אלע פירמעס, עס איז אבער גארנישט בעסער געווארן (אפשר אפילו ערגער).

גלייכצייטיג האבן מיר זיך געמוטשעט מיט א קליין קינד וועלכער איז געגאנגען אויף די שפיץ פינגער. מיר זענען מיט אים אויך ארומגעלאפן צו א טעלעפאן בוך פון דאקטוירים וועלכע האבן אים פרובירט צו העלפן אבער אן ערפאלג.

ענדליך זענען מיר אנגעקומען צו א ספעציאליסט אין "לאנג איילענד", און וועו ער איז ב"ה געווען דער גוטער שליח פאר'ן קליינעם האבן מיר אויך געטראגן אונזער בחור צו אים. ער האט אים אונטערגעזוכט און געזאגט אז אלע ארטשעס ביז אהער האבן נאר ערגער געמאכט זיינע פיס און ער האט אונז געוויזן ווי פארדרייט זיינע פיס לויפן פון די קניען אראפ. ער האט געמאכט א נייע ארטש און ב"ה היינט, בלויז עטליכע חדשים שפעטער, זענען מיר שוין אומגלויבליכע רעזולטאטן. מיר האבן שוין געלאזט מאכן ביי אים נייע ארטשעס פאר די גאנצע משפחה...

דער דאקטער הייסט דר. דזשארדען, ער נעמט נישט קיין אינשורענס און קאסט אסאך געלט, אבער די רעזולטאטן זענען ווערד יעדן פרייז! (-)

5788

"דאקט טעיפ" פאר וואַרצלען

אינעם געשפרעך איבער "וואַרצלען", מיר זענען אויך אדורך די שוועָרע מסכת ביי צוויי קינדער וועלכע האבן געליטן פון וואַרצלען אויף די פלאך פון די פיס (Plantar) און וואס מיר האבן נאר פרובירט איז עס אלץ צוריקגעקומען. נאך א שטיק צייט האבן מיר אנגעהויבן גיין צום אפיס פון דר. טוקמאן אין מאנרא, און איינער פון די דאקטוירים דארט האט אונז דערציילט איבער א לעצטערע שטודיע וואס רעקאמענדירט שטארק אז נאכ'ן פרירן די וואַרצלען זאל מען עס איבערדעקן מיט "Duct Tape" און טוישן די 'טעיפ' יעדע נאכט. עס ארבעט וואונדער. ביי ביידע קינדער זענען די וואַרצלען פארשוואונדן געווארן נאך 2 טריטמענטס. עס איז שוין איבער א יאר שפעטער און עס איז קיינמאל נישט צוריקגעקומען! (-)

5789

פלוצימדיגע שטאמלען

אין א פריערדיגע גאזעט זענען געווען עטליכע בריוון איבער יונגע קינדער וועלכע האבן פלוצים אנגעהויבן שטאמלען און וויאזוי זיי זענען אויסגעהיילט געווארן דערפון. מיין צוויי יעריגער האט אנגעהויבן שטאמלען פון איין טאג צום צווייטן. ער קען ממש נישט קומען צום ווארט. ביטע אויב מעגליך שיקט אונז דורכ'ן פאקס זייערע עצות אדער ביטע דרוקן אינעם קומענדיגן גאזעט. מיט פיל דאנק.

רעדאקציע: פון די ארכיוון:

● א וויטאמין ספעציאליסט האט מיר געזאגט אז מען קען עס היילן מיט וויטאמינען, אנדערע לויט יעדע עלטער. מיר האבן דאן געגעבן DMG, B-Complex, Tintothic acid with Vitamin C, B-12, און נאך, און עס האט ב"ה געהאלפן. אז מ'רעדט שוין וויל איך דערציילן נאך עפעס. איך האב זיך געהאט פארגענומען א קבלה טובה פאר מיין קינד, און וועו זיין רעדן איז בחסדי השם בעסער געווארן האב איך נאכגעלאזט אין איינהאלטן די קבלה. דעם קומענדיגן טאג האט א צווייטע קינד פלוצים אנגעהויבן שטאמלען! איך האב זיך ב"ה שנעל געכאפט און זיך צוריק מקבל און מחזק געווען. דעם קומענדיגן טאג איז עס שוין בעסער געווארן און קורץ דערנאך פארשוואונדן. בדידי הוה עובדא (בריוו #5179 אין גאזעט #127).

● ... מיט אסאך אסאך אויסהערן און רעדן מיט אים מיט א געוואלדיגע רואיגקייט און געדולד פאר א לענגערע צייט, איז עס ב"ה אוועק (בריוו #5187 אין גאזעט #128).

● ... ער האט אים אויסגעלערנט א מעטאדע ווי פאלגנדז: יעדעס מאל ער שפירט ווי דער פראבלעם קומט ארויף, זאל ער איין אטעמען טיף איין די לונגען, און שטייטערהייט צוריק ארויס אטעמען. נאכ'ן זיך אויסלערנען דאס צו טון, האט ער שוין אייביג געקענט רעדן כאחד האדם אן קיין שום שווערigקייט.

● ער איז ווייטער געגאנגען צו טעראפי א תקופה, זיך איינצוגעווואונען עס צו טון ספאנטאניש ווען ער שפירט זיך אומבאקוועם. און ווירקליך, מיט'ן זיך אויסלערנען דאס צו טון איז זיין פראבלעם בחסדי השם צוביסלעך פארשווינדן געווארן (בריוו #5188 אין גאזעט #128).

● זיך אפצוהאלטן פון עסן אדער טרונקען מילכיגס (בריוו #5290 אין גאזעט #131).

● אפשר איז עס גאר "פאנדאס"! (בריוו #5291 אין גאזעט #131).

● די מוסד "שפתינו" - ספעציעל געגרינדעט פאר אידיש רעדנדע שטאמלער - האט אסאך אינפארמאציע בכלל איבער שטאמלען, און העלפט גאר אסאך אין אלץ וואס אנבאלאנגט דעם הינזיכט. מען קען זיך פארבינדן מיט זיי אויף: 845-783-4500 עקס. 315 (בריוו #5459 אין גאזעט #134).

● ... פון א מומחה אין דר. סארנא'ס מעטאדע האב איך געהערט, אז ער האט שוין מיטגעהאלטן ווי די "סארנא מעטאדע" האט געהאלפן סיי פאר טיקס און סיי פאר שטאמלען (בריוו #5509 אין גאזעט #135).

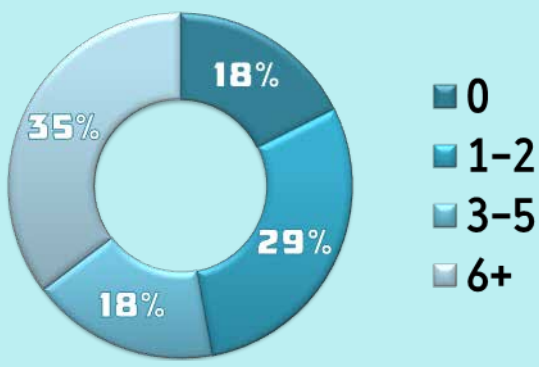
● ... פארהאן א בוך "אתהלך", פון הרב אהרן מרגלית הי"ו. ער שרייבט דארט אויך איבער זיין מיטמאכעניש מיט שטאמלען און וויאזוי ער האט זיך ארויסגעדרייט דערפון. עס קען בעז"ה זיין א גרויסע חיזוק און אפשר אפילו א הילף (בריוו #5510 אין גאזעט #135).

● שפעטערדיגע גאזעטן האט איר מן הסתם אליינס באמערקט. הצלחה רבה!

במספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש:

צווישן אונז גערעדט: וויפיל רעפטלעך קעיק עסט איר א וואך?



די ענטפערס פון פאריגן חודש זענען היבש איבערראשנד. א היבשע פראצענט, גאנץ מילד, 1-2 רעפטלעך מזונות - מער ווי די וועלכע עסן צווישן 3-5 רעפטלעך מזונות א וואך. דער לעצטער ציפער איז עטוואס שרעקעדיג, 35% פון די ענטפערערס עסן 6 אדער מער רעפטלעך מזונות א וואך, דאס רעכנט איין עטליכע וועלכע עסן מער פון צען.

די שאלה פונעם נייעם חודש איז איבער די אויגן, פון די וויכטיגסטע גלידער פונעם מענטש, אודאי ברוחניות, אבער מיר רעדן דא בגשמיות. די אפיציעלע רעקאמענדאציעס לויפן צווישן יערליך פאר מענטשן מיט ברילן אדער אנדערע חששות און קינדער צווישן 5 און 10 יאר; און יעדע 5-10 יאר פאר מענטשן מיט געזונטע אויגן צווישן די 20 און 65. יעדער זאל פרעגן זיין דאקטער דערוועגן, אבער קודם וועלט באוואוסטזיניג דערצו...

שיקט איין אייער ענטפער אויפ'ן דעזיגנירטן גאזעט האטליין, 845-503-0212, עקס. 2 אפציע 4, אדער דורך די בליץ-פאסט אדרעסס: survey@hamaspik.org.

ליינער'סגאזעט

קורצע מעסער'ס

5805

ווערים ביי קינדער

'אסידאפילוס טאבלעטן פוידער' – גוט אינעם שמועס אויב ווען מען עפנט קאפסולן און מען לעקט אויס די פוידער, צי עס העלפט דאס זעלבע. די ארגינעלע שאלה איז געווען איבער 'אסידאפילוס'. אין מיין ערפארונג קען מען עפענען אסידאפילוס, איך מיש עס אויס אין יאגורט, און א מחי'.

5806

מרקדין – מיט "ארטשעס"

"כיצד מרקדין" פרעגט א בחור וועמענס פיס טוען וויי נאך 10 מינוט טאנצן. איך האב געליטן פון אזא פראבלעם. עס איז ב"ה פארשוואונדן געווארן איינמאל איך האב באקומען גוטע "ארטשעס"!

5807

נאטורליכע ציינפוץ/ זייף

אין די זוך אקציע נאך געזונטע ציינפוץ אן "לאוריעל סאלפעיט" (בריוו #5552 און נאך), דער ענטפער ליגט מעגליך ביי אייך אין שטוב. דאס געזונטסטע מיטל צו פוצן די ציין איז מיט פשוט'ע "נאטורליכע זייף"! מען קען דאס קויפן אין אלע געזונטהייט געשעפטן. אויך קען מען קויפן "פליסיגע קאקוס-נוס זייף ציין-פוץ" (Liquid coconut soap toothpaste).

5808

לאו דוקא דעפרעסיע..

בריוו נומער #5628 פרעגט ווען אן ערוואקסן קינד וואס ליידט פון ענקזייעטי און דעפרעסיע און לאזט זיך נישט העלפן. איך וויל באטאנען אז די זעלבע סימפטאמען קענען אמאל זיין א סימן אויף "ליים דעזיז"! (-)

5809

פארלוירן קול? זוכט אונטער דעם מח!

בריוו #5508 בעט אן עצה איבער דעם וואס ער האט מיסטעריעז פארלוירן זיין שטימע. ביטע לאזט וויסן פאר'ן שרייבער פונעם בריוו אז ער זאל זיכער מאכן וואס שנעלער אויסצושליסן אז עס איז נישט עפעס מיט'ן מח – פארלירן דעם קול קען אמאל ח"ו ווייזן אויף א פראבלעם מיט א נערוו ביים מח. הצלחה!

5810

שלעכטע אטעם ביי קינדער – עסיד ריפלאקס

בריוו #5596 האט געפרעגט איבער א שלעכטע אטעם ביי א צען יעריג קינד. מיינע קינדער האבן געליטן דערפון אין דעם יארגאנג אדער עטוואס עלטער, און עס איז געקומען פון "עסיד ריפלאקס" (acid reflux).

אויך האבן מיר געהאט א גרעסערער יונגל וואס פלעגט כסדר אויפשטויסן (burp) פארשאפנדיג היבשע בזיונות. דאס אומשולדיג קינד האט אונז שפעטער דערציילט אז זיין רבי אין חדר האט אים כסדר פארגעווארפן דערוועגן, ער איז אבער נעבאך געווען אומבאהאלפן... מען איז ב"ה אויפגעקומען אז דאס איז אויך געקומען פון "עסיד ריפלאקס".

מען קען דאס אונטערזוכן ביי אן "אי. ען. טי." (ENT). (-)

5811

ראטעווען די ראי'

בריוו #5533 האט זיך געוואנדן מיט א הארצרייסנדע רוף צו ראטעווען די ראי' ביי א יונגערמאן וועלכער איז אדורך א סוקסעספולע אפעראציע ארויסצונעמען א געוואוקס אבער האט נאכדעם מער נישט געזען קלאר. איך וואלט רעקאמענדירט דעם אויגן ספעציאליסט, דר. סיוואף פון ניו דזשערסי (שוין געווען אסאך מאל דערמאנט אין גאזעט). זיין נומער איז 1-908-888-2140. (-)

5812

"סארנא" פאר נערוועזע מאגן

בריוו #5712 און נאך בעטן הילף פאר א נערוועזע מאגן וואס מאכט מען זאל דארפן כסדר לויפן באלד נאכ'ן עסן: איך קען מענטשן וועלכע האבן געליטן דערפון צוליב א לאנג פארגעסענע טראומע און די "סארנא מעטאדע" איז געווען זייער ישועה. (-)

5813

רעפלאקסאלאדזשי פאר ווערים

מיר זענען פטור געווארן פון ווערים דורך טון Reflexology אויפ'ן מאגן דריי נעכט אין א צי. (-)

5814

נאטורליכס פאר א מאמע

נאך אן ענטפער פאר בריוו #5447 וואס פרעגט איבער U. Incontinence, איך וויל זיך אנטשולדיגן פאר'ן שפעטיגן מיט אן ענטפער, איך האב גענוצט אן אויסגעצייכנטע טעראפיסט: Dr. Charmaine Quijano, PT, DPT – 917-620-7672. זי נוצט א ווירקזאמע טעראפי/עקסערסייז וואס איז געאייגנט פאר די אדער פראבלעמען. זי האט אן אפיס אין ברוקלין. א. וו.

5815

סגולה קעגן שלעכטע חלומות

וועגן א קינד וואס ליידט פון שלעכטע חלומות, בריוו #5435: הרה"ג ר' אברהם מייזעלס שליט"א ברענגט פון רביה"ק מ'סאטמאר זי"ע א סגולה צו שרייבן אויף א פאפיר די תוספות אין מס' סוכה דף ו' ע"ב ד"ה "וסוכה תהי' לצל" און לייגן אונטער'ן קאפ.

5816

גוטע גרוס איבער קייראפראקטער

מיין מאן פלעגט ליידן פון שרעקליכע יסורים צוליב א "Herniated Disc" (פאררוקטע ביינדל) אין האלז. ער האט בכלל נישט געקענט שפירן זיין גאנצע לינקע ארעם. דער גוטער שליח איז געווען דער קייראפראקטאר דר. ווערפעל, 845-368-4100. נאך בלויז עטליכע סעסיעס האט זיך שוין אנגעזען אן אויסטערלישע פארבעסערונג. פאר מער אינפארמאציע קען מען זיך פארבינדן מיט מיר דורך די רעדאקציע. (-)

5817

שווערע סארייסעס

מענטשן האבן געפרעגט איבער שווערע סארייסעס. איך האב נישט קיין גאנצע רפואה, אבער זייענדיג אליינס א לאנגיעריגער ליידנדער דערפון האב איך עטליכע עצות כאטש צו פארגרינגערן. "קאקאו" פלאקערט עס שטארק אויף. עס מאכט די פלעקן וואקסן און קראצן. קאקאו געפונט זיך אויך אין אסאך פראדוקטן ווי טשאקאלאדע, טשאקאלאדע טשיפס, אסאך סארטן קוכנס און קיכלעך, פודינג, און נאך. איך פרוביר אויך אוועקצושטיין פון שווערערע ירקות ווי קארטאפל, טאמאטעס, עגפלענט און פעפער. (-)

5818

הויט קראצט – נוצט בעסערע זייף

פארהאן מענטשן וואס עס קראצט זיי די הויט. דאס האט אפט צו טון מיט די זייף וואס מען נוצט. די פאפולערע "דאוו" (Dove) זייף-פירמע האט צוויי פאבריקן וואו זיי פאבריצירן זייף. איינס אין כינע, דארט מאכן זיי מער א ביליגערע סארט – דאס טרעפט מען מער אין גראסעריס. אין 'קאנעטיקוט', אמעריקע, פראדוצירן זיי זייף פון בעסערן קוואליטעט, דאס קען מען געווענליך טרעפן אין אפטייק. (-)

5819

שאקלט נישט אויף די קינדער

איך וויל אויפמערקזאם מאכן אז ווען מען טראגט א קינד אין א וועגעלע ארויף אדער אראפ שטיגן, קען עס שטארק אויפשאקלען דאס קינד. עס איז נישט געזונט פאר זיי. דאס בעסטע איז אויב מען קען ארויסנעמען דאס קינד און טראגן מיט די הענט און טראגן די וועגעלע באזונדער. אויב עס איז נישט מעגליך זאל מען עס כאטש טון דאס מערסטע רואיג און שטייט מעגליך. (-)

פרנסה טובה!
המספיק'ס
ארקעדיען ברודערהיים
זוכט אויפצונעמען נאך
שטאב מיטגלידער
פאר יעדן אינדערפרי און נאכמיטאג.
פארהאן א מעגליכקייט צוצולייגן ביינאכט און/אדער שבתים.
פולע בענעפיטן!
ערנסט פאראינטערעסירטע ביטע רופט און לאזט א מעסעדזש אויף:
845.503.0265

מזל טוב

מו"ה
מאיר ווערטהיימער
הי"ו

מנהל ומייסד, המספיק

וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות

חתנו מו"ה
יואל בערנאטה
הי"ו

עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק טשויס

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה/הבת תחי'

מו"ה
יואל הכהן ברעכער
הי"ו

דירעקטאר, ארטיקל-16 קליניק,

ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יצחק צימענד
הי"ו

די. עס. פי., ישיבת תורה וחסד רוט. 45,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
שמואל מארקאוויטש
הי"ו

קאמפטראלער, המספיק אוו ארואנדזש קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד

החתן היקר כמר משה חיים נ"י

בן חתנו מו"ה שמואל יודא שטיין הי"ו

עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מו"ה אברהם הערש (בר"י) פריעד הי"ו

מו"ה
יעקב ישראל קטינא
הי"ו

מעינטענענס מענעדזשער, גרופע-היימען,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
שלום צבי האלצמאן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

עקזעקיוטיוו אסיסטענט,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרוות

רב נחת דקדושה

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

מו"ה
יחזקאל פישער
הי"ו

דירעקטאר, רעזידענשאל סערוויסעס,

המספיק אוו קינגס קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י

אצל בנו מו"ה אברהם עביר פישער הי"ו

חתן מו"ה יעקב הערש ראזענוואסער הי"ו

מו"ה
נחמן צימענד
הי"ו

פעמילי קעיר ליעזאן,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י

אצל בנו מו"ה דוד צימענד הי"ו

מו"ה
נחמן היימפעלד
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

אינטעיק קאארדינעיטאר,

המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
זלמן לייב שטיין
הי"ו

דירעקטאר אוו דעוועלאפמענט,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן כמר בנימין זאב נ"י

מו"ה
ישראל אהרן דוב שטיין
הי"ו

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת נכדו נ"י

שבת המספיק

אינהאלט פון די פלאם פייערדיגע שלש סעודות תורה פון כ"ק אדמו"ר מ'חוסט שליט"א ביים פארלאפענעם דערהויבענעם "שבת המספיק"

מיט הונדערטער חשוב'ע עלטערן שיחיו - שבת בהעלותך תשע"ו

חלק א' - צאי בעקבי הצאן

מ'כאפט זיך אן און מ'שפרינגט!

"פארוואס זאל איך פרובירן?" האט דער געוועזענער כופר געפרעגט מיט יאוש. "צו וואס שענקען די רשעים דעם פארגענגיג צו זען ווי איך מוטשע זיך אריבער צו שפרינגען? איך גיי זיך גלייך אראפזעצן ביים עק פונעם גרוב און זאלן זיי מיר שיסן און פארטיג"...

הוי - דאס יאוש אין יענע פיסטערע נאכט אין "יאנאווסקא-גאס" לאגער, איינס פון די ערגסטע נאצי טויט-לאגערן.

געווען איז עס אין די גסיסה טעג פון "דייטשן ריך". דער "יאנאווסקא-גאס" לאגער, היינט שטארק אומבאקאנט וויבאלד כמעט קיין איין איד וואס איז דארט אריין, איז ארויסגעקומען פון דארט לעבעדיג. עס איז געווען פון די ערגסטע צווישן די ערגסטע.

פון די איינצעלנע וועלכע האבן איבערגעלעבט דעם לאגער, און נישט איין חודש, איין יאר, נאר די גאנצע קריג, במשך פיר אדער פינף יאר, איז געווען כ"ק הרה"צ רבי ישראל שפירא מ'בלאזוב זכר צדיק לברכה.

אויב האט מען פון ערשטן טאג געשניטן רויע דארט שטיקער פון די מאגערע זעקלעך ביינער, שיריים פון די רעשטלעך אידן, האט מען אין יענע לעצטע טעג אויסגעגאסן פולע פעסער נאצישע אכזריות און מערדערליכקייט.

איין נאכט, די אויסגעמאטערטע הייפעלע אידן זענען געלעגן אויף די האלצערנע פריטשעס אין די בארַאקן ווי טויטע אויף די טהרה בעט און פרובירט צו שעפן עטוואס נייע כוחות איבערצולעבן נאך א לאגער-טאג, וועו פלוצים הערט מען מערדערליכע קולות.

"אלע הערויס צום פעלד!" האבן די עמלקים געקוויטשעט מיט זייערע געמיינע קלאנגען. "אלע הונטן זאפארט הערויס צום פעלד, צו די גריבער. וועו עס וועט אין בארַאק בלייבן, וועט זאפארט דערשאסן ווערן!"

נישט ווייט פון די בארַאקן, אינמיטן ליידיגן פעלד, זענען געווען צוויי ריזיגע גריבער, שיריים פון ערשטן וועלטס-קריג, און אהין האבן די אויסגעמאטערטע צובראכענע שארבנס פרובירט אנצוקומען מיט דאס לעצט ביסל ווילן צו לעבן.

ביי די טירן פון בארַאק האט זיך געטון א שרעקליכע געשטופעניש, יעדער האט זיך געוואלט זען אינדרויסן איידער די רוצחים הייבן אן שיסן אין בארַאק, און אינעם בלאזשובער רבי'ן האט זיך אנגעכאפט א איד, שמעי' לאמיר אים רופן, און אנגעהויבן לויפן מיט אים. דער שמעי' איז געווען ל"ע אן אויפגעקלערטער נאך פון פאר'ן קריג, אבער אינעם לאגער האט ער זיך באפריינדעט מיט בלאזשובער צדיק און פלעגט אסאך שמועסן מיט אים וועו ער האט נאר געקענט.

אינדרויסן האבן די דייטשע מערדער געבילט אויף זייערע הויכהילכערס: "הונטישע שוויינען, אויב אייער גרויליג לעבן האט נאך ביי אייך דאס מינדעסטע ווערד, שפרונגען זי איבער די גראבן. וועו עס וועט אובערשפרונגען וועט לעבן בלייבן. וועו עס וועט העריין פאלן וועט זאפארט געשאסן ווערן!!"

"רבי פארוואס?" האט שמעי' געשריגן מיט יאוש, "פארוואס זאל איך אפילו פרובירן? לאמיר זיך גלייך אוועקזעצן און זאלן די רוצחים שיסן!"

"שמעי', שמעי'," האט דער רבי זיך נישט פארלוירן. "ניין, מ'טאר דאס נישט טון. אז מיר זענען דא האט אונז דער רבונו של עולם אהערגעשיקט, ער האט אונז געגעבן דעם נסיון, דארפן מיר עס מקבל זיין אזויוי עס איז! אז מ'דארף שפרונגען, וועט מען פרובירן צו שפרונגען."

ביז אפאר מינוט זענען זיי שוין געשטאנען ביים עק פונעם גרוב. דער גרוב איז געווען פול מיט צובליטיגטע געשאסענע אידן וועלכע האבן געשריגן יאמערליכע קולות אויסהויכנדיג דעם לעצטן אטעם, א היבשע פאר מעטער ארויפציר איז געווען דער אנדערער עק, קוים עטליכע האבן באוויזן דארט אנצוקומען, און דא שטייט ביים ברעג דער בלאזשובער רבי. א פחד אנצוקוקן. דער 58 יעריגער צדיק שטייט דארט פארעלטערט, קוים א שאטן, די פיס ביינער געשוואלן, פאראייטערט און צובלוטיגט פון הונגער און מחלות, דער גאנצער קערפער פול מיט וואונדן פון עטליכע יאר אונטער נאצי הערשאפט, און אט שטייט ער ביים ברעג זיינע הייליגע אויגן שטארק פארמאכט.

די עטליכע סעקונדעס פון שווייגענישׂ האבן אויסגעזען ווי אן אייביגקייט. און דאן האט דער בלאזשובער רבי געגעבן א שריי: "שפרונג!" און געגעבן א מעכטיגן שפרונג מיט אלע כוחות.

...

וועו די צוויי האבן געעפנט די אויגן האבן זיי זיך ביידע געטראפן אויף די אנדערע זייט.

דער איד איז געפאלן אויפ'ן האלז פון בלאזשובער רבי'ן און אויסגעבראכן אין א יאמערליכן געווייַן: "רבי, איך וויל לעבן! איך וויל נאר לעבן! איך ווייס נישט פארוואס דער אייבערשטער האט מיר אריבערגעבראנגט אויף די זייט לעבעדיגערהייט, אבער דאס לעבנס פונק האט זיך צוריק אנגעצינדן אין מיר. רבי, איך וויל לעבן!!"

וועו ער איז עטוואס צו זיך געקומען האט ער געגעבן א פרעג דעם בלאזשובער רבי'ן, "רבי, וויאזוי האט איר געקענט אריבערשפרונגען דעם בריוו? וויאזוי האט איר עס געמאכט?"

"וועו איך האב זיך דערזען ביים גרוב," האט דער בלאזשובער אים געענטפערט, "האב איך זיך אנגעכאפט אין מיינע הייליגע עלטערן, דער צבי לצדיק, הרה"ק ר' דוד'ל דינאווער און דער בני ישׂשכר, זכר צדיקים לברכה, און אזוי בין איך אריבערגעשפרונגען."

"אבער דו," פרעגט ער צוריק דעם איד, "וויאזוי ביזטו אריבערגעשפרונגען דעם גרוב?"

"איך האב זיך אנגעכאפט אין אייך."

וואס הייסט הצלחה?

דאס איז געווען די הקדמה צום שלש סעודות תורה מיט וואס כ"ק אדמו"ר הרה"צ רבי משולם פייש גינזבורג מ'חוסט שליט"א האט אויפגעהויבן, געשטארקט און געמוטיגט די הונדערטער העלדישע פארפעלקער, עלטערן פון קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, וועלכע האבן זיך צוזאמגענומען ביים פארלאפענעם דערהויבענעם המספיק שבת התחזקות. א דרשה וואס וועט קיינמאל נישט ארויסגיין פון זייערע ביינער.

געווען איז עס דער הויכפונקט און קלימאקס נאך א אנגעפולטע דעהויבענע שבת, שמועסן פון הארץ צו הארץ, גייסטרייכע דרשות און הארציגע תפילות און זמירות און די הערצער זענען געווען גרייט אפן איינצוזאפן די טיפע יסודות אין לעבן און זיך אנשעפן מיט חיזוק, שטאלץ און הדרכה אינעם הייליגן תפקיד פון ערציען די טייערע קינדערלעך.

"יעדער איד האט זיין תפקיד," האט דער חוסט'ער רבי אנגעהויבן מיט די ערשטע באמבע. "יעדנס תפקיד איז אנדערש. וואס הייסט הצלחה פאר יענעם, איז נישט הצלחה פאר דיר, ווייל דו האסט אן אנדערן תפקיד פארוואס דו ביזט אראפגעקומען אויף דער וועלט. וויאזוי מעסט מען הצלחה? ווי גוט ארבעט איך אויף "מיין" תפקיד. אויב טוט מען דאס ריכטיג, איז מען א ריכטיגער מצליח, טאטאלער סוקסעס!"

אט הערט א שיינעם פשט אינעם מנהג ישראל קדושים וואס מען פירט זיך פסח ביינאכט צו זאגן הלל תיכף נאכ'ן עפענען די טיר פאר אלי' הנביא.

נאך עטליכע שעה פון "קדש", "ורחץ", "מגיד", "סיפור יציאת מצרים", "כזית מצה", "מרור", "אפיקומן" און די אנדערע מצוות הלילה, ווערט דער גאנצער מענטש אויסגעלייטערט. גייט דער איד דעמאלטס ארויס און כאפט א בליק אויף די וועלט, און פלוצים זעט ער עס מיט גאר אנדערע אויגן. ער זעט ווי די לבנה, שטערנס, ביימער, גאסן, הייזער און אפילו שטיינער, ווי אלע פארקערפערן זיך אין איין גרויסע ארקעסטערע צו זינגען צום גרויסן באשעפער. אז די גאנצע בריאה, וואס איז באשאפן געווארן אונז צו דינען, זינגט שירה צום גרויסן בורא, דאן וואו בין איך? פון גרויס התעוררות לויפט דער איד שנעל צוריק אריין, זעצט זיך אוועק און ס'גיסט זיך ארויס א הלל הגדול, א נשמת, און שירות ותשבחות עד שתחטפנו שינה.

און דער חשוב'ער בעל דרשן האט צונומען ווי די גאנצע וועלט איז איין גרויסע ארקעסטרע, און דער קרוין פון די בריאה, דער מענטש, איז דער הויפט אינסטרומענט. אן ארקעסטרע איז נישט הונדערט פידלען אדער הונדערט טראמפייטערס. עס איז א פילהארמאנישער געמיש פון קלאנגען: עטליכע פידלען, עטליכע טראמפייטערס, צימבלען, הארפן, אא"ו. וועו אלע סארטן זינגען צוזאמען וועט עס א הערליכער געזאנג.

זייט 22 >>

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

די אויפשטייג אין ארגעניק עסן, איז די אויפטוה אזוי גרויס?

באריכט דורך ב. י.

ווי שוואמען נאך א רעגן פארמערן זיך געשעפטן וואס פארקויפן ארגעניק עסן. ריזיגע געשעפטן אזוי ווי "האל פודס" וואס איז ארגעניק, עפענען זיך איבעראל אין אמעריקע און נעמען איבער די גאנצע עסן אינדוסטריע. אויך אזוינע עסן ריזן ווי "קאסטקאו" ווערן מער און מער ארגעניק.

אויך אין די כשרע מארקעט זעהט מען די טרענד אויף א גרויסע פארנעם. פון די אמאליגע געשעפטן וואס האבן פארקויפט "וויטאמינען" און האבן פארמאגט אפאר שעלווס פון טראפענס, ווערט עס ריזיגע געשעפטן וואס פארקויפן אלע סארטן עסן פון קליין ביז גרויס.

אסאך קאמפאניס האבן זיך געעפנט וואס פארקויפן ארגעניק עסן, פון נאש ביז קעיקס און אלעס ארום.

לעצטנס האבן די איינגעטימער פון די ריזיגע סופערמארקעט "מאונטען פרוט" וואס באדינט די בארא פארק – פלעטבוש געגנטן איינגעזעהן די גרויסע פארלאנג פאר ארגעניק עסן און האבן געעפענט א ריזיגע סופערמארקעט וואס איז ריין ארגעניק, די סופערמארקעט פארמאגט אן אייגענע קיך, מיט פרישע עסן, א בעקעריי וואס באקט ברויטן און אלע סארטן ארגעניק געבעקסן, פיש, פלייש און אלעס אריינגערעכנט ביז ארגעניק זייפן און שטוב זאכן.

די גרויסע עסן אינדוסטריעס קוקן מיט וואונדער אויף די ריזיגע טויש אין די מארקעט. מענטשן זענען אסאך מער באוואוסטזיניג אויף וואס עס גייט אריין אין מויל און וויאזוי די עסן ווערט פראדוצירט, און די מארקעט גייט אריבער א ריזן טויש.

אין די אלטע צייטן איז די עסן אינדוסטריע געווען קליין און באגרעניצט. מענטשן האבן געפלאנצט עסן און עס פארקויפט. אבער מיט די אינדוסטריאלע רעוואלוציע, די אויפשטייג פון די קאמביין און מאשינען וואס מאכט אז איין פירמע זאל קענען פלאנצן אסאך עסן, און שפעטער די ריזיגע אינדוסטריאליזציע פון פארמינג, ווי איין פארם קען האלטן צענדליגער טויזנטער טשיקנס און בהמות, און אלעס ווערט געפירט מיט מאשינען, איז די עסן אינדוסטריע געווארן פארגעשריטן און גענצליל געטוישט.

אמאל האט מען זיך געזארגט פאר יעדע בוים און איר באוואסערט און באמיסטיגט. יעדע טשיקן האט מען באזונדער געזארגט און געגעבן צו עסן. אבער מיט די פארשריט האט מען אנגעהויבן אלעס באהאנדלען אויף א מאסיווע פארנעם.

די טשיקנס און קיען באקומען איינשפריצן פון אנטיביאטיק. די אייער ווערן געהאדעוועט און געווארעמט אין מאשינען. די פרוכט און גרינצייג ווערן באשפריצט און באארבעט מיט כעמיקאלן.

די ווייץ וואס מען האט אמאל געפלאנצט איז געווען גלאטע ווייץ. נאטורליך, אבער מיט די פארשריט האט מען באארבעט און געטוישט די נאטור פון די ווייץ. פארשטייט זיך אז עס איז געווען א גרויסע אויפטוה, די ווייץ איז געווען שטארקער און האט ארויסגעגעבן מער מעל.

פרוכט וואס פלעגט קענען ווערן קאליע ווען איזעקטן האבן זיך געדרייט צווישן די עסן ווערן היינט באשפריצט און טשיקנס ווערן געשפריצט אז זיי זאלן נישט קראנק ווערן און קאליע מאכן די פלייש.

די אינדוסטריע איז געגאנגען ווייטער ביז זיך ארומשפילן מיט די קאליר אז עסן זאל פשוט אויסקוקן בעסער. ארטיפישעל קאליר צו האלטן די מאכלים אויסזעהן שיין, כעמיקאלן צו פרעזערווירן און מאכן זאכן אויסזעהן שיין אפילו ווען זיי זענען שוין נישט פריש, פלעיווארס צו מאכן די מאכלים זיס און פרעזערוועטיווס צו האלטן מאכלים לאנג אויפן שעלוו.

עס גייט אזוי ווייט ווי אז סעלמאן וואס זעהט אויס אזוי שיין רויט, איז למעשה ארומגעשפילט. די סעלמאן ווערן געהאדעוועט אין פארמס ווי מען גיט זיי קאליר צו מאכן עס רויט, ווען אין פאקט איז די קאליר נישט אזוי שיין רויט.

אויבן אויף איז עס גאר א גוטע זאך, אבער אסאך נאטורליכע מומחים האבן אנגעהויבן פארשן און אויפקומען אז די אינדוסטריאליזירטע עסן איז נישט געזונט.

די מומחים טענה'ן אז ווען מענטשן האבן געגעסן פלייש אין די פריערדיגע צייטן האט די פלייש פארמאגט אין זיך די אלע נאטורליכע באשטאנדטיילן פון וואס די בהמה האט זיך געפאשעט אין די פרייהייט. אבער אז די בהמות זענען איינגעשפארט און עסן בלויז וואס די פארם סערווירט זיי, איז עס אויפגעבלאזן אן די געזונט בענעפיטן. די פרוכט האבן נישט די זעלבע טעם און די נאטורליכע אוצרות פון וויטאמינען און געזונטהייט אין זיך, און מיר עסן זאכן וואס פארמאגן נישט די אלע לעבעדיגע באקטעריעס און גוטע זאכן וואס מען פלעגט

זייט 34 >>

דראמאטישע געפינס:
דיעטע ארבעט נאר מיט אינדיווידואלן

באריכט דורך ב. י.

ווינסשאפטלער האבן געפארשט די רעאקציע פון פארשידענע אנדערע מענטשן וויאזוי זייער קערפער רעאגירט צו צוקער. די ווינסשאפטלער האבן געוואלט פארשטיין: וואס ברענגט מענטשן צו זיין אנדערש?

די מציאות ווייזט אז יעדער מענטש האט אנדערע רעאקציעס צו עסן. געוויסע מענטשן עסן צוקער און "דזשאנק" און בלייבן אין א גוטע מאס ווען אנדערע ווערן אויפגעבלאזן פון אביסל נאשערייען.

די שטודיע האט אריינגענומען הונדערטער מענטשן און זיי נאכגעקוקט יעדע פינף מינוט! די צוקער אין בלוט פאר א גאנצע חודש! דאס באדייט א גאר שטארקע און ארומנעמענדע שטודיע ווועמענס רעזולטאטן דארפן ווערן רעספעקטירט.

די וויסנשאפטלער האבן נאכגעקוקט די מענטשנס צוקער און געפארשט נאך אנדערע פאקטארן, ווי עסן און שלאפן, איבונגען און אנדערע לעבנסשטייגער זאכן, און געזעהן וויאזוי יעדע איינציגע פעולה האט א השפעה אויף די צוקער.

זיי האבן געזעהן זייער קלאר אז יעדער מענטש רעאגירט אינגאנצן אנדערש צו יעדע געשעעניש. די וויסנשאפטלער ערקלערן אז יעדער מענטש האט זיין אייגענע "מיקרא-ביאו" אין יעדענס קערפער לעבן אייגענארטיגע ארגענאזימס וואס לעבן אין די קערפער און טוען אלע פעולות פון פארדייען די עסן, די נערונג סיסטעם און די אימיון.

היות אז יעדער האט אן אנדערע און אייגענארטיגע מיקרא ביאו סיסטעם פארמאגט יעדע גוף אן אנדערע רעאקציע צו צוקער אין די בלוט.

די שטודיעס האבן געוויזן אז א דיעטע וואס זיי האבן געגעבן פאר איינעם איז פארן צווייטן געווען טאטאל אנדערש און איז גאר געווען שעדליך פאר יענעם.

די אלגעמיינע אנגענומענע דיעטע אנווייזונגען זאגן אונז אייביג וואס איז גוט פאר אונז צו עסן און וואס איז שלעכט פאר אונז צו עסן, אבער די וויסנשאפטלער טענה'ן אז געוויסע מענטשן האבן געהאט א ערגערע רעאקאציע פון צוקער אין די בלוט, פון עסן סושי, ווי פון עסן אייזקרים!

יעדער ווייסט אז סושי איז געזונט, זי פארמאגט פיש, גרינצייג און רייז, און אייזקרים איז דזשאנק, פיל מיט צוקער און פעטנס, אבער די מענטשליכע קערפער איז פיל מער קאמפליצירט ווי צו קענען אנטייטלען אויסנווייניג וועלכע עסן איז שעדליך און וועלכע נישט.

יעדער קערפער איז אנדערש און די ארגעניזם אין די קערפער רעאגירט אנדערש, און יא, עס קען זיין אז געוויסע מענטשן זאלן גאר פארדינען פון עסן דאס וואס ביים צווייטן איז "דזשאנק".

די דיעטע ברענגט גרויסע שאלות און ספקות: וואס מיינט דאס? אז מענטשן זאלן עסן וואס עס פאלט זיי איין?

ניין. עס מיינט אז א מענטש זאל פרובירן צו עסן א באלאנסירטע דיעטע פון אלע סארטן געזונטע מאכלים, און שפירן וואספארא מאכלים מאכן אים שפירן גוט און וואספארא מאכלים זענען בלויז זיס אויף די צינג. אבער די מלחמת חורמה וואס מען פירט קעגן די אדער יענע מאכל איז לאו דווקא א פראבלעם פאר יעדן איינעם.

עס מיינט בעיקר אז דיעטע איז נישט אזא קלארע פשוטע זאך, און איז נישט געאייגענט פארן ציבור, ווייל מען קען נישט זאגן פאר יעדן איינעם וואס איז געזונט, זי איז ליבערשט אן עסק פאר יחידים. מענטשן דארפן פראגן זייערע אייגענעם דאקטאר אדער אויסשמועסן מיט א מומחה וואס איז גוט פאר זיי, ווייל וואס איז גוט פאר יענעם איז נישט בהכרח רעקאמאנדירט פאר דיר.

א גוטע בשורה פאר איבערוואגיקע:
א ווירקזאמע מעדיצין קעגן איבערוואג

באריכט דורך ב. י.

ביי א אינטערנאציאנאלע קאנפערענץ איבער דייעביטיס, וואס איז אפגעהאלטן געווארן אין ניו ארליענס, איז פארגעשטעלט געווארן א רעוואלוציאנערנדע נייע רפואה פאר איבערוואג. א מעדיצין וואס נעמט אראפ צען פראצענט פון די וואג יעדע יאר, און האלט אן די אפעקט פאר דריי יאר.

די מעדיצין "סאקסאנדע" איז א מעדיצין וואס מען גיט דורך אן איינשפריץ, און עס מאכט שפירן זאט און העלפט פארלירן וואג.

סאקסאנדע פארמאגט א פראטעין וואס איז ענדליך צו די אינסולין וואס דייעביטיס ליידנדע נעמען איין, וואס העלפט נידערן די לעוועל פון צוקער אין די בלוט.

מענטשן וואס האבן גענוצט די מעדיצין זאגן אז עס מאכט זיי שפירן זאט און אנגעפילט, און עס העלפט די פארדייאונג סיסטעם צו ארויסשטופן פון קערפער מער פון די עסן.

די מער פון פינף טויזנט מענטשן וואס האבן אויספרובירט די מעדיצין האבן געצייגט אז די השפעה פון סאקסאנדע האלט אן פאר דריי יאר, און קלאפט אראפ די וואג און פארמאגט נאך געזונטהייט בענעפיטן ווי נידערן די בלוט דרוק.

עס איז אבער נישט בלויז גלאנציג. די פראבלעם איז אז די מעדיצין פארמאגט מערערע זייטיגע אפעקטן, אריינגערעכנט בויך ווייטאג און איבלען, און א ווייטע חשש פון ערנסטערע פראבלעמען.

די דאקטורים זענען זייער פרייליך מיט די אנטוויקלונגען און וועלן רעקאמאנדירן די מעדיצין פאר מענטשן וואס ליידן פון איבערוואג

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

עסט מעזונט און שלאפט מעזונט:

וועלכע עסן שטערט אונז פון איינשלאפן?

פארוואס איז נישט רעקאמאנדירט צו עסן געלע קעז און עגפלענט פארן שלאפן? פארוואס וועלן סטארטש מאכלים ווי לאקשן און קארטאפל גאר העלפן איינדרימלען? פארוואס איז נישט כדאי צו עסן פראטעינס פארן שלאפן און וויאזוי וועלן בערי פרוכטן העלפן מאכן די נאכט רוהיגער?

▪ באריכט דורך ב.

די יונגערע דור שלאפט ווייניגער ווי מען פלעגט שלאפן, און מיט די פארמערטע טעכנאלאגיע פארנאכלעסיגן מענטשן זייער שלאף. עס איז וויכטיג פאר מענטשן צו שלאפן צווישן זעקס און ניין שעה ביינאכט, און זייער אסאך מענטשן פונקציאנירן נישט צו זייער מאקסימום ווייל זייערע שלאפן געוואוינהייטן זענען נישט גוט באלאנסירט.

די דיעטע האט א גאר שטארקע השפעה אויף די שלאף. שלאפן און פארדייאונג זענען נאנטע קרובים. די פארדייאונג סיסטעם ארבעט ביינאכט שטארק און די עסן האט א דירעקטע השפעה אויף די שלאף.

די עסיד טריפטאפאן וואס די גוף פראדוצירט באשאפט די כעמיקאל סעראטאנין וואס איז זייער א וויכטיגע כעמיקאל וואס באלאנסירט דעם מענטשן׳ס גייסטישע סטאביליטעט און איז צווישן אנדערע פאראנטווארטליך אויף שלאף. ווי ווייניגער סעראטאנין עס איז פארהאן אין מח אלס העכער איז די לעוועל פון ענקזייעטי פון וואס דער מענטש וועט ליידן און אלס שווערע וועט אים זיין צו שלאפן רוהיג ביינאכט. א פארגרעסערטע מאס סעראטאנען וועט מאכן דעם מענטש רוהיגער און בעסער שלאפן.

צווישן די עסן ווי עס איז פארהאן נאטורליכע סעראטאנען ציילן זיך פארשידענע סארטן באנדלעך, אוטס, פילע ראזעווע קערנדלעך, ווילדע רייז, לענטיל רייז, טשיק-פיעס, סעסעמי-סידס, אייער, פינאטס, און נאטורליכע מילכיגע פראדוקטן, טשיקן, טורקי פלייש, באנאנע.

א דיעטע מיט סטארטש, ווי ברויט, לאקשן, רייז און קארטאפל מאכט מיד און העלפט איינשלאפן ווייל די סטארטש באפרייט גלוקוז וואס הייבט די לעוועל פון אינסולין אין די בלוט און שיקט די עסיד אין קערפער און די טריפטופאן אין מח.

עסן פראטעינס ביינאכט מאכט שווערער צו איינשלאפן ווייל עס נעמט די גוף לענגער צו פארדייען די פראטינס, און דאס באשאפט עסידס וואס שטערט די טריפטופאנס פון ווירקן אין די מח און דאס פארמיערט די סעראטאנין און מאכט אונז מער נערוועז און וואכזאם.

עסן פראטעינס פארמאגט אנדערע גרויסע מעלות, דעריבער איז עס ראטזאם נישט צו טון פארן גיין שלאפן.

א שטודיע אפגעהאלטן אום פעברואר 2010 האט געטראפן אז מענטשן וואס האבן געגעסן פלייש פארן גיין שלאפן זענען שווערער איינגעשלאפן און געווען פיל מער מיד די קומענדיגע טאג.

א שטודיע וואס וויסנשאפטלער פון פענסילוועניע אוניווערסיטי האבן אפגעהאלטן האט געצייגט אז זויערע טשערי זאפט (טארט טשערי, א סארט טשערי) האט גאר שטארק געהאלפן שלאפן. די מענטשן וואס האבן אטיילגענומען אין די שטודיע האבן געטרינקען א גלאז קארשן זאפט צופרי און ביינאכט פאר צוויי וואכן און דאן פאר צוויי אנדערע וואכן האבן זיי געטרונקען אנדערע פרוכט געטראנקען און די חילוק איז געווען גאר גרויס. די טשערי געטראנק האט זיי געמאכט איינשלאפן זיבעצן מינוט פריער און שפירן מער אויסגערוהט.

טשערי פארמאגט אסאך פון די מעלאטאנין הארמאן וואס העלפט גוט שלאפן.

די ערגסטע זאכן פארן שלאפן זענען קאווע, און אנדערע קאפין משקאות ווי קאלא און טשאקאלאד. אלקאהאל קען אויך שטערן איינשלאפן.

געלע קעז, עגפלענט, אוואקאדא, ניס און רויטע וויין פארמאגן א באשטאנדטייל וואס הייסט טיראמין וואס האלט וואכזאם און קען שטערן פון שלאפן.

ניקאטין אין די ציגארעטלעך פארמאגט אויך ענדליכע השפעות אויף די מוח ווי קאפין און שטערט איינשלאפן שנעל ★

דיסקרימינאציע קעגן איבערוואגיקע מענטשן איז אומבארעכטיגט און קאנטער-פראדוקטיוו

פרעשור צו אפפאלן וואג מאכט זיי נאר דיקער און מער אנגעשטרענגט

▪ באריכט דורך ב.

מיר לעבן אין א צייט וואס מענטשן פארשטייען די געפילן פון אנדערע מענטשן און זענען סענסיטיוו צו הרגשים. ספעציעלע מענטשן ווערן באהאנדלט מיט רעספעקט און ליבשאפט, און דיסקרימינירן אויף סיי וועמען צוליב זיין קאליר אדער ראסע איז אפגעפרעגט. אבער פארט איז דא א גרופע מענטשן, א גאר גרויסע גרופע, אייגענטליך בערך א דריטל פון די באפעלקערונג, וואס ווערן דיסקרימנירט און פארשעמט. דאס זענען די איבערוואגיקע.

די דיסקרימינאציע נעמט ארום אזעלכע זאכן ווי אז אסאך געשעפטן פארקויפן נישט קיין קליידונג פאר איבערוואגיקע. זיי האלטן בלויז די קליינע און מעסיגע סייזעס.

איבערוואגיקע מענטשן ליידן רדיפות

ביז אלע אנדערע סארטן השפלות און דיסקרימינאציע קעגן דיקע מענטשן. קינדער, וואס קענען זיין אסאך מאל גאר שטארק אומסענסיטיוו וועלן זיך יאגן צו אנרופן דאס איבערוואגיק קינד מיט שפאט נעמען ווי דער גראבער, פאס, פעטצאו, פרעסער און מענטשן האלטן זיך נישט צוריק פון זאגן אלע סארטן וויצן אויף די גראבע.

זייער אסאך איבערוואגיקע מענטשן שפירן ממש בא׳עוולהט, קינדער וואס זענען איבערוואגיק שפירן אז מען לאכט פון זיי און מען טשעפעט זיי.

געויסע איבערוואגיקע מענטשן זענען אומבאקוועם ארויסצוגיין אין גאס! און זיצן אינדערהיים, אויס פחד אז מענטשן קוקן זיי אן מאדנע און זיי ווערן געטייטלט מיט די פינגער.

אן איבערוואגיקער מענטש האט דערציילט דעם שרייבער אז ער האט ממש מורא פון עסן צווישן מענטשן, יעדער זיצט אין רעסטוראנט און עסט מיט א געשמאק, אבער אויב איך וועל עסן מיט אפעטיט וועלן מיר מענטשן אנקוקן מיט פאראורטייל און מיר קוקן אין טעלער. איי יעדער עסט, איך עס נישט דווקא צופיל מער, אבער אז א דיקע מענטש עסט ברענגט דאס א געוויסע איבערגעטריבענע אינטערעס און מענטשן טראכטן אדער גאר וואגן זיך צו זאגן "ער עסט און עסט און הערט נישט אויף עסן, וועגן דעם איז ער אזוי גראב"

ביי א קידוש ווען יעדער "האקט" הערינג און אייער קיכלעך, יעדער איז הונגעריג און די עסן איז גוט, שפירט זיך דער איבערוואגיקער מענטש ווי נאר אים וועט מען פאר׳משפטן, אפילו אויב אין פאקט עסט ער נאך ווייניגער ווי אנדערע.

געוויסע איבערוואגיקע מענטשן האלטן זיך צוריק פון טאנצן און שפרינגען ביי א שמחה, ווייל זיי זענען אומבאקוועם און זענען זיכער אז מענטשן קוקן זיי אן מאדנע.

אן איבערוואגיק קינד האט מיר דערציילט אז ווען ער גייט אין א פארק באקומט ער פון מענטשן די בליק און די אומפריינטליכקייט אז מענטשן האבן מורא אז ער וועט צוברעכן די גליטשער- סווינג. דאס קינד איז ממש טרויעריג און זאגט "איך צוברעך נישט!" מענטשן מיינען נישט קיין שלעכטס, אבער ווען מען זעהט איינעם וואס איז גאר איבערוואגיק טראכט מען פון אים נעגאטיוו, מען איז "זיכער" אז ער געט זיך נישט אכטונג, עסט א גאנצן טאג, און וועט גאר צובראכן די גליטשער מיט זיין שווערע וואג. אבער דאס איז נישט בלויז וויי געטון אן אומשולדיג מענטש נאר דאס האלט צוריק א קינד פון נישט בלויז האבן זיין הנאה, נאר פון טון זיינע וויכטיגע עקסערסייז. אויב איז עס וויכטיג פאר איינעם צו מאכן עקסערסייז, איז עס דווקא פארן איבערוואגיגן, און ליידער באקומען זיי די מערסטע נעגאטיווע בליקן וואס האלטן זיי צוריק פון די וויכטיגע איבונגען.

קינדער ליידן זייער אסאך פארן זיין איבערוואגיק און דאס שטערט זיי פארן גאנצן לעבן. ווי איינער זאגט מיט א טרויעריגע קול "ווען איך בין געווען קליין האב איך מתפלל געווען צו הקב"ה אז איך זאל זיך אויפוועקן דאר" ווייל די פרעשור פון מענטשן וואס קוקן אראפ און טשעפען איז גרויס.

פארוואס מוז מען אויפהערן סעקירן איבערוואגיקע מענטשן?

מען טאר נישט וויי טון אנדערע מענטשן. מען דארף נישט קיין באזונדערע הסברים פאר דעם, אבער אויב דוכט זיך אייך אז איר מיינט לטובה, למשל א טאטע-מאמע מוטשען זייער איבערוואגיק קינד פשוט ווייל מען מיינט זיין טובה... וועלן מיר ערקלערן פארוואס דאס איז א טעות.

עס איז נישט זיין שולד

די אלע רדיפות קעגן איבערוואגיקע קומט פון די פארשטאנד אז די וואג איז אינגאנצן אין דעם מענטש׳נס הענט. ער איז גראב מסתמא ווייל ער עסט זיך אן. אבער דאס איז א שקר!

די צוגאנג מוז זיך טוישן! די דיסקרימינאציע איז באזירט אויף שקר און טעותים! די מציאות איז, באזירט

זייט 22 <<

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

דיסקרימינאציע קעגן איבערוואגיקע מענטשן איז אומבארעכטיגט און קאנטער-פראדוקטיוו

פרעשור צו אפפאלן וואג מאכט זיי נאר דיקער און מער אנגעשטרענגט

אויף אסאך טעסטס און מעדיצינישע באשטעטיגונגען אז אזויפיל ווי פופציג פראצענט פון די איבערוואג האט צו טון מיט גענעטיקס! עס איז א גענעטישע זאך וואס האט צו טון מיט דורי דורות פון אייגענשאפטן, און די איבערוואגיקע קענען כמעט נישט טוישן!

דאקטוירים ווייזן אויף אז איבערוואג איז אינגאנצן תלוי אין די מיקראבן וואס ליגן אין אונזער גוף. די מציאות איז אז צוויי מענטשן עסן לעטוס, איינעם וועט עס מאכן גרעבער און איינעם נישט. אלזא ווי קענסטו משפט'ן איינעם וועו ער האט ניטאמאל די בחירה?

פרעשור וועט נאר ערגער מאכן

די מציאות וויזט אז קעמפן מיט די אייגענע איבערוואג פירט צו א פסיכאלאגישע קאמפליקאציע וואס וועט אים אין די ענדע מאכן מער דיק! דער מענטש הייבט אן פירן א קאמפליצירטע שנאה-אהבה רילעישאנשיפ מיט עסן און מיט זיין אייגענע גוף, און אמאל פארלירט מען טאקע וואג, אבער אז מען איז אזוי אבסעסט מיט די קערפער פאלט מען צום סוף צוריק.

פסיכאלאגן ערקלערן אז די ענקזייעטי וואס מענטשן האבן צו פארלירן וואג איז נישט בלויז אומגעזונט פאר זייער נפשיות'דיגע געזונט נאר איז קאנטערפראדוקטיוו צו פארלירן וואג. גאר אסאך איבערוואגיקע וואס פרובירן אז מענטשן קאטעגארירן זיי שלעכט.

וועו א מענטש איז מחליט אז יענער איז צו איבערוואגיק און רעדט זיך איין "איך מיין זיין טובה" וועו אין פאקט ווייסט ער נישט צו יענעמס וואג איז אן ערנסטער פראבלעם אדער נישט, איז דאס אן עוולה!

פרעשור איבער וואג איז מסוכן

אז א מענטש ווערט ממש אנגעצויגן און איז אונטער פרעשור צו פארלירן וואג קען עס אים פירן צו איבערגעטריבענע און נישט אויסגערעכנטע מעטאדן צו פארלירן וואג. אזא מענטש וועט אנקומען צו פאלשע דיעטעס, און צו שארלאטאנען וואס פארקויפן דיר אילוזיעס און פאלשע דיעטעס.

א מענטש וואס איז איבערוואגיק דארפן לעבן אן קיין פרעשור און אננעמען זייער וואג באהבה, און אן קיין טעראר זאלן זיי גיין צו די ריכטיגע מענטשן און טון מעסיגע און רוהיגע פעולות צו פארבעסערן זייער וואג.

די פרעשור ברענגט אז מענטשן וואס וואלטן געקענט ארבעטן אויף זייער נפש, מצליח זיין אין לעבן מיט זייערע טאלאנטן, אבער זענען פארנומען מיטן גוף און אנגעצויגן דערוועגן, און דאס ברענגט פראבלעמען מיט עסן און קען גאר פירן שפעטער צו אנארעקסיע און אנדערע מסוכן'דיגע מצבים אלס רעזולטאט פון א שנאה צו איבערוואג.

סוף דבר, מיר אלע דארפן אכטונג געבן נישט צו געבן קיין מעסעדזש פאר איבערוואגיקע מענטשן איבער זייער וואג, און אפילו אויב דוכט זיך איינעם אז עס איז בלויז א וויץ, והא ראיה, ער אליין לאכט איז עס א עוולה. מיט א געוואלדיגע רצון, אונטער גרויס פרעשור, פארלירן וואג, אבער זיי פאלן צוריק.

אז די איבערוואגיקע מענטשן וועלן נישט האבן קיין פרעשור פון אנדערע מענטשן, נאר מאכן א החלטה אז פאר זייער אייגענע געזונט און אויסקוק ווילן זיי מאכן א גוטע געזונטע דיעטע איז דא אסאך מער שאנסעס, אן קיין ענקזייעטי, צו מצליח זיין.

נישט יעדע איבערוואג איז א פראבלעם

וועו זאגט אז די איבערוואגיקע מוזן זיך בכלל טוישן? יעדער ווייסט אז עס איז נישט געזונט. אבער די פאקט איז אז מענטשן טרייבן איבער. יא, עס איז פארהאן איבערגעטריבענע וואג וואס איז שעדליך, אבער רוב מענטשן וואס זענען בלויז עטוואס איבערוואגיק איז עס נישט קיין געזנטהייט פראבלעם.

מענטשן האבן אן אנדערע צוגאנג צו איבערוואג ווי די מעדיצינישע וועלט. מענטשן קוקן בלויז אויף די אויסקוק. אבער אין מציאות האט עס צו טון מיט נאך פארשידענע פאקטארן. גרויסע און שטארקע מענטשן וואס זענען פלינק און שטארק איז אפט מאל נישט קיין פראבלעם די איבערוואג. אסאך מענטשן האבן גרויסע געזונטע גופים און עס פעלט זיי גארנישט, אויסער דאס דאס זעלבע. אויב האסטו געטון דיין תפקיד - האסטו מצליח געווען! ביזטו א סוקסעס!

מיר זענען די פידלען

ביים "שבת המספיק" שטעלט זיך די פראגע, וואס איז אונזער תקפיד? וועלכער אינסטרומענט איז דאס? וואו שטייט דאס אויף די ארקעסטרע.

דער דראם איז גרינגער צו שפילן און דער פידל היבש קאמפליצירטער, אבער ווי קען זיך דען דער 'דראם' פארגלייכן צום טיפן הארצרייסנדן קלאנג פונעם פידל? יא, וואס שווערער צו שפילן, אלץ טיפער גייט עס אריין צו די סאמע נשמה סטרונעס. דער פידעלע איז אויפ'ן אויבן אן צווישן אלע כלי זמר.

וואס איז די "שווערסטע אינסטרומענט" צו שפילן אין די וועלט ארקעסטרע? וואס איז דאס פידעלע פון די מענטשהייט?

צער גידול בנים.

די תורה דערציילט אונז דאס אויף עטליכע פלעצער. מען טרעפט אין חז"ל ווי אלע דריי אבות זענען געקומען צום אייבערשטן ער זאל העלפן זייערע קינדער. אברהם האט געשריגן, "אומזיסט האט מען מיך אריינגעווארפן אין קאלך-אויוון?" יצחק האט געשריגן, "אומזיסט האב איך זיך אויסגעשטרעקט דאס האלז אויף די עקידה?" און יעקב אבינו האט געשריגן, "אומזיסט האב איך געליטן צער גידול בנים!?"

עס כאפט א ציטער: **צער גידול בנים איז די זעלבע מדריגה ווי זיך אריינווארפן לעבעדיגערהייט אין קאלך-אויוון אדער זיך אויסשטרעקן דאס האלז אויף שחיטה פאר קידוש ד'!**

וואס איז דעם אייבערשטנס הספד אויף אברהם אבינו? פארהאן מענטשן וואס מ'דארף זיי מספיד זיין און ס'איז נעבאך נישטא מיט וואס. אברהם אבינו פעלט אבער נישט קיין שבחים. מ'קען ארויסברענגען זיין געוואלדיגע חסד! אברהם אבינו'ס הויז, זיין גדלות אין תורה, זיין ליבשאפט צום אייבערשטן, בייגעשטאנען צען נסיונות, אבער דער אייבערשטער איז אים מספיד מיט איין זאך. וואס איז ביים רבש"ע די גרעסטע חשיבות: "איך האב אים ליב וויבאלד ער גיבט זיך אפ מיט זיינע קינדער!" חינוך הבנים איז די חשוב'סטע עבודה פון אלעם.

און דאס איז אפילו וועו מ'רעדט פון ערציען געזונטע קינדער. מיט די קינדערלעך וואס מען רעדט דא, איז עס א מיליאן מאל חשוב'ער! וואס איז די קונץ צו נעמען א יונגל א מציין נפלא און לערנען א שטיקל גמרא מיט אים. נעם א קינד וואס פארשטייט נישט, לאז דיך אראפ צו אים, גיב אים צייט, מח און שמייכל לויט זיין מדריגה, וויפיל העכער איז דאס!!

>> זייט 19

ביי מענטשן טרעפט מען אויך אומצאליגע סארטן, ארעמקייט מיט זיינע נסיונות, רייכקייט מיט אירע נסיונות, דער האט צו וויניג קינדער, דער צופיל, דער מאכט נעבאך מיט חלאים, דער האט שווערע קינדער, יעדער האט אן אנדער לעבן - אן אנדערע אינסטרומענט מיט וואס ער זינגט. צוזאמען איז עס א הערליכער 'בענד'. זינג נישט מיט א טראמפייטער, ס'איז שוין דא איינער. דו ביזט דער בעסטער געאייגנט צום פידל! לאז נישט דעם פידל פעלן פונעם ניגון.

רבותי, חזר'ט אייך דאס גוט איין: יעדער איד האט זיין אינסטרומענט. יעדער מיט זיין אייגנארטיגן תפקיד! קיינער איז נישט

וועו לערנט אונז

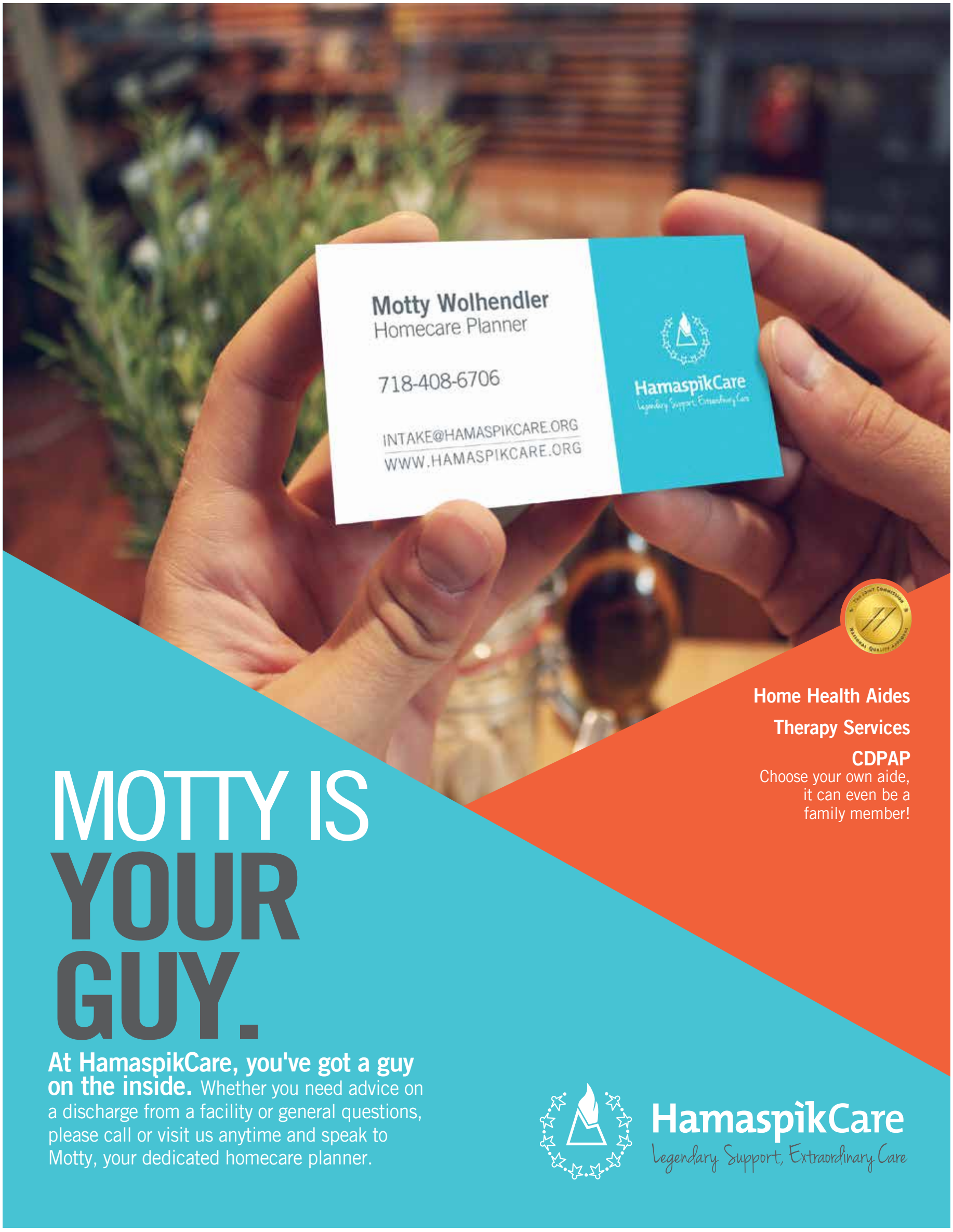
אז מ'האט דעם שווערסטן אינסטרומענט, טאקע די שענסטע אויך, פרעגט זיך אבער די פראגע, טאטע אין הימל וויאזוי? וויאזוי גייט מען דאס אדורך?

אויף דעם דארפן מיר געדענקען די מעשה פון בלאזשוב'ער רבי'ן, מיר כאפן זיך אן אין אונזערע אבות, און מיט דעם קענען אונז אריבערשפרונגען די שווערסטע לעכער! מיר פאלן נישט אריין און מיר ווערן נישט געשאסן!

(ביים איבערשמועסן די דברי חיזוק נאכ'ן שבת מיט'ן חוסט'ער רבי'ן שליט"א, האט דער שרייבער פון די שורות צוגעלייגט, באזירט אויף די ווערטער וואס דער רבי האט געזעדט פרייטאג צו נאכטס, אז פונעם אנדערן איד קען מען זיך אפלערנען נאך אן עצה, מען כאפט זיך אן איינער אין אנדערן - אזויווי ביים שבת המספיק - איש את רעהו יעזורו, און אזוי קען מען אויך אלעס אריבערגיין. דער רבי האט שטארק צוגעשטימט דאס צוצולייגן.)

דאס איז, ווי געשמועסט געווען די הקדמה... אצינד, לאמיר גיין להלכה ולמעשה, כאפן א בליק וויאזוי אונזערע עלטערן האבן אונז אויסגעטרעטן דעם וועג, און זיך אפלערנען פון זיי וויאזוי אדורכצוגיין א שעת נסיון - ללמוד על מנת לקיים.

(פארזעצונג - קומענדיגע אויסגאבע)



MOTTY IS **YOUR GUY.**

At HamaspikCare, you've got a guy on the inside. Whether you need advice on a discharge from a facility or general questions, please call or visit us anytime and speak to Motty, your dedicated homecare planner.

Home Health Aides

Therapy Services

CDPAP
Choose your own aide, it can even be a family member!

HamaspikCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK
INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

BORO PARK
4013 15TH AVE.
BROOKLYN, NY

WILLIAMSBURG
293 DIVISION AVE.
BROOKLYN, NY

MONSEY
58 ROUTE 59, #1
MONSEY, NY

MONROE
1 HAMASPIK WAY
MONROE, NY

רפואה אין יארצייטן

חודש אב

ד אב

הרה"ק הרמ"ע מפאנוי זי"ע

דער הייליגער רמ"ע מפאנוי, פון די גרעסטע גדולים אין נגלה און נסתר אין זיין דור, איז אלץ געווען פארזינקען אין א געוואלדיגן דביקות. יעדן טאג פלעגט ער זיך מתבודד זיין אין זיין חדר מיוחד און עס האט אלץ געדארפט זיין דארט א שומר אים אפצוהיטן ער זאל נישט אויסגיין פון גרויס דבקות. איינמאל האט מען זיך פארגעסן און מען האט אים געלאזט אליינס אין צימער. אינמיטן זיין התבודדות איז זיין הייליגע נשמה ארויף אין הימל בקדושה וטהרה.

רבי מנחם עזרי' בן רבי יצחק ברכי', ד' מנחם אב ש"פ

ט אב

הרה"ק ה"חוזה" מלובלין זי"ע

עס איז באקאנט דער סיפור אז א חסיד האט זיך אמאל מזכיר געווען ביים רבי'ן פון לובלין פאר א רפואה, און ער האט זיך אויסגערעדט אז דער דאקטער האט אים שוין אפגעזאגט דאס לעבן רח"ל. דער רבי פון לובלין האט אים באלד בארואיגט, זאגנדיג, אין די תורה הקדושה שטייט געשריבן "ורפא ירפא", פון דעם האבן חז"ל ארויסגעלערנט "רשות לרופא לרפאות," אז א דאקטער מעג היילן. צו היילן האט ער באקומען רשות, אבער אויפצוגעבן, ווער האט אים דען געגעבן רשות?

רבי יעקב יצחק בן רבי אברהם אליעזר הלוי הורוויץ, תשעה באב תקע"ה

כו אב

הרה"ק בעל 'דברי יואל', 'ויואל משה', ו'על הגאולה ועל התמורה' מ'סאטמאר זי"ע

ווען די ערשטע רעביצין פון רבינו הק' מסאטמאר זי"ע, הרבנית הצ' מרת חוה ע"ה, איז אמאל קראנק געווען מיט א שווערע מחלה, האט זי איין טאג געשפירט אז איר ענדע איז נאנט. דער רבי זי"ע איז דעמאלט געווען אין ישיבה אינמיטן פארלערנען א שיעור ביי די בחורים, האט די רעביצין געשיקט דעם משמש בקודש, הרה"ח רבי פייוויש אשכנזי הי"ד אריבער צו רופן דעם רבי'ן. דער רבי איז באלד געקומען און אריין צו די רעביצין, האט די רעביצין געבעטן דעם רבי'ן ער זאל איר געבן א סידור און אויפמישן "וידוי."

דער רבי זי"ע האט גענומען א סידור און עס געגעבן פאר די רעביצין, אויפגעמישט ביי... "מנוחה ושמחה," די זמירות פון שבת קודש. ווען די רעביצין האט דאס געזען, האט זי געגעבן א שמייכל. דער רבי האט זיך דערויף אנגערופן, "אז די לאכסט איז שוין גוט."

אויפ'ן ארט איז די געזונטהייט מצב פון די רעביצין געווארן בעסער און זי האט נאך געלעבט א שטיק צייט.

★

דער סאטמארער רב פלעגט כמעט נישט שלאפן, און דאס ביסל וואס יא האט ער קיינמאל נישט גענוצט קיין דאכענע, מרוב פרישות וקדושה. נאך אלס קליין קינד האט אים אזוי מחנך געווען זיין גרויסער פאטער דער הייליגער קדושת יו"ט און דער קדושת יו"ט פלעגט גיין קוקן ביים רבי'ן און זיין ברודער דער עצי חיים זי"ע צי זיי האבן נישט די פוס פארדעקט.

אמאל ווען דער רבי האט זיך נישט גוט געשפירט און געהאט הויך פיבער, האבן די משמשים געבעטן ער זאל זיך צושפארן צו קומען צו די כוחות. דער רבי האט זיך צוגעלייגט, אבער ווען מען האט אים געוואלט צודעקן מיט א דאכענע האט דער רבי בשום אופן נישט געלאזט, טראץ די הויכע פיבער. ער האט קוים מסכים געווען מען זאל אים צודעקן מיט די בעקיטשע.

★

די וואך פון שבת הגדול תרצ"ז איז דער רבי געווען שטארק פארקילט. דאנערשטאג ביינאכט, ווען דער גבאי פון ישיבה הרה"ח רבי ליפא שווארץ ז"ל, איז אריינגעקומען איבערשמועסן מיט'ן רבי'ן די מראי מקומות צו די דרשה, האט דער רבי געזאגט אז ער ווייסט נישט צי ער וועט קענען זאגן די דרשה, וויבאלד ער איז שטארק פארקילט.

הגאון רבי אלי' לייכטאג ז"ל, דער שטאטישער דיין, האט זיך דאן געפונען ביים רבי'ן אין שטוב. ר' אלי', וועלכער האט פארשטאנען צו עניני רפואה, האט זיך אנגערופן צום רבי'ן ער זאל טרונקען א הייסע טיי, נעמען צוויי אספירינען, גיין אין בעט און זיך גוט צודעקן ביז ער וועט שוויצן, און צופרי וועט ער אויפשטיין א נייער מענטש.

דער רבי, מיט'ן לעכטיגן שמייכל און בליטשקנדע אויגן, האט געענטפערט בלשון קדשו, "זאגט נאר נאכאמאל די רפואה, איך זאל זיך לייגן אין בעט, טרונקען טיי, זיך גוט צודעקן ביז'ן שוויצן און איך וועל זיין אן אנדערער מענטש... איר ווילט פון מיר מאכן א צווייטער מענטש פון דעם וואס איך האב זיך געפלאגט אלע יארן?"...

דער רבי האט געלאזט די זאך גיין, און ער האט אנגעצייכנט די מראי מקומות. יענעם שבת הגדול אין סאטמאר האט דער רבי געזאגט א דרשה פון 4 שעה.

★

שוין אין די נישט-געזונטע יארן האט זיך דער רבי אמאל געשפירט זייער שוואך און מען האט גערופן א דאקטער. נאכ'ן אונטערזוכן האט דער דאקטער געזאגט, "דער רבי דארף בעסער עסן, דער רבי דארף בעסער שלאפן." האט דער רבי געענטפערט, "מיט עסן ביסטו גערעכט, אבער אויפ'ן שלאפן דינג איך זיך. שוין זעכציג יאר וואס איך שלאף נישט. אז ס'האט נישט געשאדט ביז יעצט וועט עס ווייטער נישט שאטן."

★

הרה"ח רבי יחזקאל שו"ב רוטנער ז"ל האט דערציילט וואס בדידי' הוה עובדא מיט'ן רבי'ן נאך אינדערהיים אין סאטמאר.

אמאל איז ער געקומען מיטהאלטן א שבת אין שאטן פון רבי'ן. פרייטאג איז ער אריין זיך געזעגענען, וויבאלד ער האט שוין געוואלט אוועקפארן באלד מוצאי שב"ק. דער רבי האט געליינט דאס קוויטל, איין נאמען נאכ'ן אנדערן, און ביי איין קינד האט ער הויך אויסגערופן ער זאל האבן א רפואה שלימה. דער רבי האט "איינגעדרימלט" כדרכו בקודש, און האט נאכדעם נאכאמאל אנגעהויבן ליינען דאס קוויטל פון אנהויב, און ביים זעלבן נאמען האט ער זיך אפגעשטעלט און ווידעראמאל געזאגט ער זאל האבן א רפואה שלימה. דערנאך האט ער אים אפגעזעגנט מיט ווארימע וואונטשן.

הערנדיג אזעלכע אפענע ווערטער פון רבי'ן אז עפעס גייט פאר מיט'ן קינד, איז רבי יחזקאל ווי פארשטענדליך געווען גאר באזארגט במשך דעם גאנצן שבת. באלד נאכ'ן זמן מוצאי שבת קודש האט ער זיך ארויסגעלאזט אויפ'ן וועג אהיים. אנקומענדיג אין שטוב האט אים זיין פרוי דערציילט אז פרייטאג נאכמיטאג האט איינער פון די קינדער פלוצים באקומען הויכע פיבער. מען האט גערופן א דאקטאר, אבער די פיבער איז ארויף העכער און העכער און דער דאקטאר האט געזאגט אז ער האט שוין גארנישט וואס צו טאן. דער מצב איז מסוכן. אביסל שפעטער האט דער דאקטאר געזאגט אז ער געבט שוין אויף...

מיטאמאל האט אבער די פיבער אנגעהויבן אראפגיין און דאס קינד איז געזונט געווארן שלא כדרך הטבע. ווי איבערראשט איז דער פאטער געווען זעענדיג אז פונקט אין יענע צייט איז ער געווען ביים רבי'ן מיט'ן קוויטל און דער רבי, וועלכער האט געזען מיט זיינע הייליגע אויגן וואס טוט זיך אפ ביי אים אין שטוב, האט אויסגע'פועל'ט א גאנצע רפואה פאר זיין קינד.

★

הרה"ח רבי ליפא שו"ב שווארץ ז"ל האט דערציילט אז אין יאר תשל"ו האט ער באקומען אן ערנסטע געשוויר אויף די שטים בענדער אין האלז. די דאקטוירים האבן געזאגט עס איז א שווערע מחלה. מען דארף אפערירן און נאכדעם וועט ער נישט קענען רעדן געהעריג פאר ווייניגסטנס 10 יאר, און אוודאי נישט דאווענען פאר'ן עמוד. זיין ווייב ע"ה איז אריין צום רבי'ן מזכיר זיין, און דער רבי האט איר בארואיגט, זאגנדיג, "ער וועט נאך דאווענען, און דאווענען, און דאווענען"... צולייגנדיג אז מען זאל מאכן די אפעראציע, אבער אין אמעריקע, נישט אין ארץ ישראל.

שפעטער איז רבי ליפא אליינס אריין צום רבי'ן מיט יבלחט"א איינעם פון זיינע קינדער, און געזאגט פאר'ן רבי'ן אז ער איז זייער באזארגט איבער דעם מצב. דער רבי האט שטארק געליינט אין קוויטל און נאכדעם געוויזן פאר ר' ליפא אין קוויטל, טארטלנדיג מיט'ן פינגער, אז ער זעהט נישט וואס מען דארף מורא האבן ווייל אלעס וועט אדורכגיין בשלו'. דער רבי האט ארויפגעלייגט זיין יארמולקע אויף ר' ליפא'ן און אים נאכאמאל בארואיגט אז אלעס וועט זיין גוט, און ער האט אים געבענטשט אז ער וועט זיך ערהוילן.

אין באשטימטן טאג פון די אפעראציע, איז ר' ליפא געווען אזוי דערשראקן אז פון פחד איז די בלוט דרוק זייער ארויף און דאקטוירים האבן געמוזט אפלייגן די אפעראציע אויף עטליכע טעג. ווען מ'האט עס איבערדערציילט ביים רבי'ן האט דער רבי געזאגט בצחות לשונו, "א פלא, א שוחט זאל אזוי מורא האבן פאר'ן מעסער..." דער רבי האט ווידער געגעבן זיין ברכה אז די אפעראציע זאל אדורכגיין בשעה טובה ומוצלחת. וכן הוה.

נאך א קורצע צייט איז ר' ליפא פולקאם ערהוילט געווארן און האט נאך געדאווענט און געדאווענט, און די ברכות פון רבי'ן זי"ע זענען פולשטענדיג מקוים געווארן.

★

נאך האט ר' ליפא שווארץ דערציילט: אין יאר תשכ"ג איז ער צום ערשטן מאל געפארן צום רבי'ן קיין אמעריקע אויף סוכות. פאר'ן ארויספארן האט ער גענומען א ברכה פונעם ראב"ד ירושלים, הגאון האדיר רבי פנחס עפשטיין זצ"ל, מיט וועמען ער איז געווען זייער בידידות. דער ראש בי"ד האט געבעטן ר' ליפא זאל אים מזכיר זיין ביים רבי'ן, מיט'ן נאמען "פנחס בן אסתר."

ר' ליפא איז געווען גאר איבערראשט דאס צו הערן, וויבאלד דער ראב"ד איז

רפואה אין וואַרצייטן

חודש אב

געווען פון די ירושלימ'ע 'פרושים', און דא קומט דער גאון זיך מזכיר זיין ביי א חסיד'ישן מנהיג.

דער גאון האט אים אנגעקוקט און געזאגט, "וואס וואונדערסטו זיך, עס איז נישט קיין חסיד'ישע מנהג, דאס איז אן אפענע גמרא (ב"ב קטז.), "מי שיש לו חולה ילך אצל חכם ויבקש עליו רחמים", און אין אונזער דור איז נישטא נאך אזא חכם ווי דער גאון וקדוש, דער סאטמארער רב." דער ראש בי"ד האט אויסגעפירט אז ר' ליפא זאל אים מזכיר זיין וועגן שווערע יסורים אויף די פוס צוליב בלוט צירקולאציע פראבלעמען.

אסרו חג סוכות, נאכ'ן דאוונענן, וועז דער רבי האט געהאלטן נאכ'ן אויסטוז די רש"י תפילין און פאר'ן אנטוז די תפילין דרבינו תם, האט רבי ליפא איבערגעגעבן די בקשה פונעם ראב"ד ירושלים, וועגן די יסורים אויף די פוס.

דער רבי האט געענטפערט אז ער זאל גיין אונטערזוכן ביי א דאקטאר צי די פראבלעמען זענען פארבינדן מיט'ן הארץ. אויב יא, האט דער רבי געזאגט, דארף מען זיך אריינלייגן דערינען. אבער אויב עס איז נאר א בלוט צירקולאציע שווערigקייט אין די פוס און איז נישט פארבינדן מיט'ן הארץ, האט דער רבי געזאגט בלשה"ק, "זאל ער זיך נישט אריינלייגן די פיס אין קאפ..." בשעת'ן זאגן די ווערטער, האט דער רבי אונטערגעהויבן די עק פון די בעקיטשע און געוויזן ווי די פוס זענען געשוואלן פון די הקפות א טאג פריער, און צוגעלייגט, "שיין וואלט איך אויסגעזען וועז איך וואלט אריינגעלייגט די קאפ אין די פוס, ווי וואלט איך געקענט אנגיין מיט'ן עולם."

און דער רבי זי"ע האט אויסגעפירט בלשונו הק', "מיט זכות הרבים העלפט השי"ת!"

וועז ר' ליפא איז אנגעקומען צוריק אין ירושלים עיה"ק און דאס אלעס דערציילט פאר'ן ראב"ד, איז דער גאון גאר שטארק איבערגענומען געווארן, זאגנדיג דער רבי פארשטייט גוט זיין צער און דאס איז טאקע די זאך, אז מען דארף נישט מאכן קיין עסק. דער ראב"ד האט אויסגעפירט אז מ'קען זיך אבער נישט פארגלייכן צום רבי'ן, און געזאגט בזה"ל: "וואר קען זיך צוגלייכן צום רב, ער האט דאך גרויסע זכותים, ער איז דאך אזוי ווי בנימין הצדיק וואס די גמרא זאגט (ב"ב יא.) אז מען האט אים מוסיף געווען אסאך יארן ווייל ער האט אויסגעהאלטן אלמנות און יתומים, אזוי אויך דער רב זאל זיין געזונט, ער האלט אויס אלמנות און יתומים, ער האט זכותים!"

★

עס איז באקאנט די מעשה פון א בחור אין רבינ'ס ישיבה אין ארשיווע וועלכער האט געליטן פון פחדים און שווערע מחשבות. דער רבי האט אנגעזאגט דעם בחור אז ער זאל זיך פארשטעלן זיין צורה פאר די אויגן און אזוי וועט ער ניצול ווערן פון די אלע זאכן.

די מעשה האט אן אויספיר. שפעטער האט דער רבי זי"ע געפרעגט הרה"ח ר' שלמה שו"ב גפן ז"ל, וואס איז געווארן מיט יענעם בחור, האט ר' שלמה געענטפערט אז ער האט געטאן דעם רבינ'ס עצה און עס האט ב"ה געהאלפן.

דער רבי ברוב ענוות קדשו האט געוואלט אוועקמאכן דעם ענין, האט ער געזאגט, "אז א בחור רעדט זיך אפ אז ער האט שווערע מחשבות, האב איך געוואוסט אז מען דארף אים מאכן טראכטן פון עפעס אנדערש. איך ווייס צי עפעס אנדערש וואלט ער געפאלגט? אזא עצה האב איך געוואוסט ער וועט פאלגן, כ'זע עס האט טאקע געארבעט"...

★

הרה"ח ר' מנחם זאב מיללער ע"ה (באקאנט אלס ר' מענדיל וואלף), מגדולי חסידי וויזשניץ, פלעגט זיך אויך מסתופף זיין בצל התומר ביים רבי'ן זי"ע (ער איז געווען א שוואגער און א מחותן מיט'ן לעגענדארן סאטמאר'ן מלמד תשב"ר הרה"ח ר' משולם זושא שניטצלער ע"ה, זייענדיג אן איידעם ביי ר' זושא'ס פאטער, דער טשאבא'ר רב זצ"ל, און זיין זון, הרה"ג ר' יעקב שליט"א, איז געווארן אן איידעם ביי ר' זושא). דער רבי ז"ל פלעגט שטארק מקרב זיין ר' מענדיל וואלף מיט שיקן שיריים אד"ג (דער רבי פלעגט אים רופן "נפתלי'ס שווער" זייענדיג דער שווער פון הרה"ח ר' נפתלי לעבאוויטש שליט"א, וועלכער פלעגט שרייבן דעם רבי'נס תורות אינאיינעם מיט הרה"ח ר' מאיר ישראל גאלדבערגער שליט"א).

ביי א גלעגענהייט האט ר' מענדיל וואלף דערציילט פאר'ן רבי'ן ז"ל א מעשה פון זיין זיידן הרה"ח המרומם ר' מענדעלע טורינער זצ"ל, וועלכער איז געווען א תלמיד פון היליגן ישמח משה זי"ע (יומא דהילולא כ"ח תמוז). איינמאל שבת כ"ח תמוז איז ר' מענדעלע געווען ביים ייטב לב זי"ע און פרייטאג צו נאכטס האט א גרויסער עולם געווארט דער רבי זאל ארייגקומען צום טיש. וועז דער זייגער האט זיך גערוקט און די טיר פון רבי'נס צימער איז נאכאלץ פארמאכט, האט מען געבעטן ר' מענדעלע זאל אריינגיין זען וואס טוט זיך ביים ייטב לב. וועז ר' מענדעלע האט געעפנט דעם טיר האט ער געזען דעם היליגן ישמח משה זי"ע ווי ער זיצט און לערנט מיט'ן ייטב לב... פון גרויס ציטער האט ער געגעבן א שריי: "רבי! דער רבי איז דא!"

דער רבי זי"ע פלעגט שווער גלייבן מעשיות, אבער פון ר' מענדיל וואלף האט דער רבי מקבל געווען די מעשה. יענעם יאר כ"ח תמוז האט דער רבי איבערדערציילט די מעשה ברבים זאגנדיג אז ער האט עס געהערט "פון אן איש מהימן".

ביי יענעם שמועס האט ר' מענדיל וואלף זיך מזכיר געווען פאר'ן רבי'ן אז ער ליידט פון קאפ שווינדלערייען. האט זיך דער רבי אנגערופן צו אים מיט זיין זיסע שפראך: "נו, איר זענט דאך נישט קיין שווינדלער"... איבריג צו זאגן אז פון דעמאלטס האט ער מער נישט געליטן דערפון.

רבי יואל בן רבי חנני' יום טוב טייטלבוים, כ"ו אב תשל"ט

כח
אב

הרה"ק הנצי"ב מוואלאזשין בעל 'העמק דבר' ועוד זי"ע

דער הייליגער נצי"ב האט ווי באקאנט געפירט די בארימטע ישיבה אין וואלאזשין. זיינע תלמידים פלעגט ער רופן "מיינע קינדער", און נישט אומזיסט. זיין ליבשאפט צו זיי איז געווען אויסנאם טיף. וועז א תלמיד איז חלילה קראנק געווארן רח"ל און געלעגן אין בעט, פלעגט ער אליינס אריבערגיין צו זיין אכסני' אים מבקר חולה זיין און זען וואס ער קען טון פאר אים. יעדע אזא באזוך פלעגט איבערקערן די שטאט וויבאלד סתם אזוי פלעגט מען אים קיינמאל נישט זען אין גאס. דער כבוד פון די תלמידי חכמים איז דורך דעם שטארק געשטיגן וויבאלד יעדער וואס האט געזען ווי דער ראש ישיבה גייט אריבער צום שטוב פונעם שוסטער אדער שניידער וואו דער תלמיד שטייט איין, האט זיך באלד צוגעשארט אים צו באגלייטן. אויסערדעם פלעגט ער העלפן די בחורים צו באקומען די נויטיגע דאקטוירים און מעדיצינען ביז זיי זענען אויסגעהיילט געווארן.

★

שבעה עשר בתמוז, בערך זעקס וואכן פאר זיין הסתלקות לחיי העולם הבא, האט ער טראץ זיין שוואכקייט זיך געשפירט גענוג ביי די כוחות צו פאסטן ווי געווענליך. כאטש זיין פערזענליכער דאקטער, א געווענער תלמיד זיינער, איז אריבערגעקומען אינמיטן טאג און געווארנט ער זאל נישט פאסטן, האט ער זיך נישט וויסנדיג געמאכט פון זיינע ווערטער און ווייטער געפאסט. אפגעשוואכט און פאסטן, וויסן זיי אליינס וויאזוי זיי שפירן זיך באמת, און קיינער קען זיך נישט קריגן מיט זיי. אפילו אויב זיי טוען שלא כהלכה, איז עס זייער חשבון, והוא רחום יכפר עון. אבער די מצוה פון הכנסת אורחים בלייבט אויף מיר פונקט ווי פריער, און איך דארף עס מקיים זיין צו יעדער צייט נישט קיין חילוק אויב די געסט זענען מדקדקים במצוות אדער חלילה נישט.

רבי נפתלי צבי יהודה בן רבי יעקב ברלין, כ"ח אב תרנ"ד

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

המספיק אין מאנסי זוכט א יונגערמאן אין די פינאנץ דעפארטמענט

קוואליפיקאציעס:

- עטליכע יאר עקספיריענס אין finance
Graduate Degree in finance required
- עקספיריענס אין מעדיקעיד ביליגנ פארגעצויגן
- שיין באצאלט פארן ריכטיגן פערזאן
- פולע בענעפיטן
- ביטע שיקט אריין א רעזומעי צו
joboffer@hamaspikrockland.org

זומער תשע"ו אין ישיבת תורה וחסד - המספיק אוו ראקלענד קאונטי

עס איז זומער אויף דער וועלט - אין ישיבת תורה וחסד מיינט עס.... "קעמפ להחיות!" דער מחנך נפלא מו"ה וועלוויל ציג הי"ו האט מהנה געווען די חשוב'ע בחורים לרגל
די 'פתיחה' פונעם זומער זמן מיט שמחה וצהלה, און דערנאך, גלייך צו דער ארבעט "להחיות נפש כל חי" מיט אהבה אחוה שלום וריעות

הרה"ח המפו' משמח א' ואנשים מו"ה משה גאלדמאן שליט"א איז ספעציעל אריבערגעקומען צום באטע לכבוד די יום הולדת פון ידידו היקר וידיד נפש כל חי הבה"ח מו"ה אליעזר הי"ו, אין יענעם שבת,
קענט איר זיין זיכער, די בחורים זענען איריין מתוך שמחה... אונטן זעט מען די חשוב'ע בחורים פארברענגען געשמאק ביי מיטאג, און רעכטס, ביים איינקויפן לכבוד שבת קודש

זומער תשע"ו אין ישיבת תורה וחסד - המספיק אוו ראקלענד קאונטי

"מה רבו מעשיך השם!" ביים שעפן אויר צח בנאות דשא, ביים וואסער בארטן, אין וואלד, ביי א חיות פארשטעלונג און א ברידערליכע שפיל אין פארק

די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהייל

(דריטער ארטיקל)

"וויפלעש" / נערוון / טענדענייטוס / בערסייטוס / פייבראסייטיס און כראניק פעטיג סינדראם

"וויפלעש"

לאמיר צענעמען א פראבלעם וואס דער דיאגנאזדערפון איז זייער קאנטראווערסיאל - "וויפלעש" (Whiplash).

פשוט גערעדט מיינט עס אז די האלז ווערט רח"ל געשעדיגט אין רעזולטאט פון א שארפע באוועגונג אדער א שארפע אפשטעל פון זיך באוועגן - צום ביישפיל ווען א מענטש איז ל"ע פארמישט אין אן עקסידענט און פונעם שטארקן זעץ אינעם קאר פליט דער קאפ אויף הונטערוויילעכץ.

די שטארקע זעץ ציעט אויס די ליגעמענטס (די הארטע מוסקלען וועלכע פארבינדן די ביינער און האלטן צוזאם מוסקלען און ארגאנען אינעם קערפער) אינעם האלז און עס קען שטארק וויי טון. בדרך כלל דארף די ווייטאג נישט אנהאלטן צו לאנג, פונקט ווי יעדע אויסגעצויגענע מוסקל אדער ליגעמענט וואס היילט זיך פון זיך אליינס נאך א קלאפ אדער 'סטרעטש'. פארוואס טרעפט מען אבער ביי אסאך מענטשן אז מוסקלען ווייטאגן קענען זיך ציען פאר חדשים און אפילו יארן?

פארשער האבן פרובירט צו דערגיין פארוואס איז די רעאקציע צו א שלעפ אין די מוסקלען און ליגמענטס אזוי אנדערש פון מענטש צו מענטש, און זיי זענען געקומען צו די מסקנא, אז עס ווענדט זיך וויאזוי עס קומט: אויב עס קומט סתם פון א שלעפ, היילט זיך עס אויס ביז אפאר מינוט, שעה, העכסטנס טעג. אויב אבער איז עס געקומען מיט א קרעפטיגן זעץ, אזויווי ביי אן עקסידענט, דעמאלטס קען דער גענאק וויי טון פאר חדשים, און אפילו פאר יארן לאנג.

אזוי איז פארמירט געווארן די דיאגנאזע **"וויפלעש"**.

די לאגיק דערפון איז פשוט. אויב די מוסקלען און ליגעמענטס ביים האלז זענען געווארן שטארק און ווילד אויסגעצויגן - קען דאס ברענגען יסורים פאר לאנגע יארן. נישט אזוי?

עממ... נישט ממש.

נארוועגישע און ליטווישע עקסידענטן

דר. שרעדער, א נארוועגישער פראפעסאר, האט זייער געבאדערט א קושיא.

אין זיין היימלאנד נארוועגיע האבן מענטשן אויך כסדר געליטן פון וויפלעש נאך עקסידענטן. זיינע קאלעגע דאקטוירים האבן אלץ געראטן די געליטענע זיך אפצורוען, לייגן "היט-פעדס" און נעמען "אנטי-אינפלאמענטארי" מעדיצינען.

אבער כאפט א שפאציר אריבער דעם באלטישן ים צו דער ליטע, און וואונדער איבער וואונדער, דארט טרעפט מען כמעט נישט אזא זאך ווי וויפלעש! עס איז אומדערהערט אז איינער זאל ליידן פון לאנג טערמיניגע ווייטאגן נאך אן עקסידענט.

פארקערט גאר, די ליטווישע דאקטוירים באפעלן פאר זייערע פאציענטן וועלכע זענען אריבער עקסידענטן באלד צוריק צו גיין צו די ארבעט ווי גארנישט וואלט געווען.

דר. שרעדער האט זיך נישט געפוילט און ער איז אראפגעפארן קיין ליטע אויספארשן די אורזאך דערפון.

ער האט אויסגעפארשט בערך 200 מענטשן וועלכע זענען אדורך עקסידענטן, און נישט געטראפן צווישן זיי קיין שום ערנסטע פראצענט פון מענטשן וואס ליידן פון די יסורים אין האלז. אינטערעסאנט איז געווען, אסאך פון זיי האבן אפילו נישט געהאט קיין 'סיט-בעלטס' בשעת די עקסידענטן! זיי האבן געליטן פון אן ערנסטן זעץ בשעת מעשה, אבער פונדעסטוועגן האבן זיי נישט געליטן פון קיין לאנג-טערמיניגע ווייטאגן.

דר. שרעדער איז נישט דער איינציגסטער. פאר בערך 14 יאר צוריק האט אן אנדערער פארשער, דר. קאסטרוי, אדורכגעפירט אן אינטרעסאנטע שטודיע אינאיינעם מיט זיינע קאלעגעס, פרובירנדיג צו דערגיין וואס איז דער אמת'ער אורזאך פון "וויפלעש יסורים".

ער האט אריינגעזעצט בערך 50 מענטשן אין א פלאץ וואו מ'האט זיי געגעבן צו שפירן ווי זיי וואלטן נארוואס אדורך אן עקסידענט. פאקטיש זענען זייערע קעפ אבער בכלל נישט געפלויגן אויף צוריק ווי ביי א געהעריגע עקסידענט.

א פולן חודש שפעטער האט די גאנצע האלז נאכאלץ וויי געטון ביי בערך 10 פראצענט פון די באטייליגטע!

די קשיא האט זיך געשריגן פון זיך אליינס, מה נשתנו, וואס זענען זיי אנדערש פון די אנדערע? וואס ברענגט זיי די יסורים ווען זיי האבן ניטאמאל באקומען דעם זעץ, בלויז א געפיל דערפון?!? און אויב זיי יא, פארוואס נישט פאר די אנדערע ניינציג פראצענט?

לא העקסידענט ממית...

די פארשער זענען נאכגעגאנגען די צען פראצענט און געזען א וויכטיגער פונקט: די מענטשן זענען פונקט אין יענע תקופה - ווען זיי האבן אדורכגעפירט דעם עקספערימענט - אדורכגעגאנגען שווערקייטן וועלכע לייגן גרויסע עמאציאנאלע דרוק אויפ'ן מענטש.

די צוויי פארשער, שרעדער און קאסטרוי, זענען דעריבער געקומען צום קלארן אויספיר: נישט דער עקסידענט ברענגט די כראנישע ווייטאגן.

וואס דען?

דער מוח.

לויט וויאזוי דער מוח טייטשט אפ די איבערלעבעניש - לויט דעם וועט עס וויי טון און אזוי לאנג און שטארק וועלן די יסורים זיין.

אויב דער מוח האלט אז עס איז 'געפערליך', וועט עס ווערן נערוועז און די יסורים וועלן זיך שפירן חדשים לאנג. אויב באשליסט דער מח אז עס איז נישט געפערליך, וועלן די יסורים פארשוואונדן ווערן נאך אפאר טעג.

[אין די עטוואס צוריקגעשטאנענע ליטע לעבן די מענטשן מער א רואיגע לעבן, ממילא טוט אן עקסידענט נישט אזוי וויי טון, און דערפאר זעען עס נישט די דארטיגע דאקטוירים אלס א געפאר אדער אפילו א שטער פון גיין ארבעטן דעם קומענדיגן טאג.

אין מער פארגעשריטענע לענדער, א שטייגער ווי אמעריקע, וואו די באפעלקערונג לעבט אונטער אסאך מער אנגעצויגנקייט און דרוק, ווערט דער מח גרינגער דערשראקן, שפירן זיך די יסורים ערגער, און ממילא איז וויפלעש אזא פאפולערער און ערנסטער פראבלעם. דער דאקטאר ציטערט אז דער מצב איז סכנות נפשות, אלאמירט ער דעם פאציענט אז ס'איז צרות ווי א זאטל, דער פאציענט גלייבט אים און ווערט נאך מער אנגעצויגן צו באקעמפן דעם גרויזאמען בער וואס קומט צו גיין, און די סטרעס שטייגט אין די הויכע רויטע ציפערן און די יסורים שפירן זיך דעריבער פאר חדשים און יארן.

אין איין זאץ: אן די ארבעט פונעם מוח איז נישטא קיין "וויפלעש".

נערוון / טענדן פראבלעמען - טענדענייטוס / בערסייטוס וכדו'

וויפלעש האט צוטון מיט די מוסקלען. לאמיר כאפן א בליק איבער ווייטאגן אין די 'טענדענס' (Tendon).

די טענדענס זענען אזויווי בענדלעך און גארטלעך וועלכע האלטן צוזאמען די מוסקלען און ביינער אין פלאץ. די טענדענס קענען ווערן געשעדיגט און אנטצינדן. ווען דאס פאסירט טוט עס זייער וויי, און עס ווערט גערופן 'טענדענייטוס' (Tendinitis). 'בורסייטוס' (Bursitis) איז אן אנטצינדונג אין די נערוון פון די אקסלען. די יסורים דערפון פארשווערן שטארק צו רירן די אקסלען.

די אנגענומענע מעדעצינישע ערקלערונג איז אז די ווייטאג קומט ווען די נערוון ווערן אנטצינדן צוליב א קלאפ אד"ג. די אנגענומענע רפואה אין די מעדיצינישע וועלט איז דעריבער צו געבן אנטי-אינפלאמאטארי מעדעצינען אדער קארטיזאון שאטס, וואס מאכן די יסורים מילדער, כאטש אויף צייטווייליג.

מיר וועלן נישט אראפברענגען באריכות אלע שטודיעס, אבער די קשיא איז ווידעראמאל געווען אז אויב קומען די ווייטאגן צוליב אן אנטצינדונג אין די מוסקלען אדער טענדאנס וואלט עס פאר אסאך מער מענטשן געדארפט וויי טון און פאר אסאך פאציענטן וואלט עס נישט געדארפט וויי טון. די פילע סתירות און שטודיעס האבן איבערצייגט אונזער דר. סארנא איינמאל און נאכאמאל אז דער שורש ביי די אלע פראבלעמען איז נישט די אנטצינדונג אין די אקסלען. דער שורש איז אין מוח. נישט די אנטצינדונג ברענגט די יסורים, נאר דער מח.

קאַרפעל טונעל סינדראם

דאס זעלבע איז מיט "קאַרפעל טונעל סינדראם" (Carpal Tunnel Syndrome). דאס מיינט אז די נערוון ביים געלענק (Wrist) פון די האנט, דער בייג וואו עס הייבט זיך אן די האנט-פלאך, זאל זייער וויי טון.

די מעדיצינישע הסבר דערפאר איז אז דאס פאסירט צו מענטשן וועלכע 'טייפן' ביים קאמפיוטער אסאך שעות פונעם טאג, און דערפאר טוען די הענט זייער וויי. לויט דעם ראטן דאקטוירים מען זאל נישט טייפן אזוי לאנג אין איין צי נאר נעמען מערערע פויזעס, אנטון ספעציעלע הענטשוך, בארואיגן די הענט מיט היט-פעדס און

רעוואלוציע

ן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

שלאפן ביינאכט מיט א "ריסט-בענד".

דער פראבלעם מיט די טעאריע איז, וואס טוט זיך מיט די מענטשן וואס טייפן אסאך שעות און זייערע הענט טוען נישט ווייַ? וואס טוט זיך מיט די "קאַרפעל טונעל סינדראם" פאציענטן וועלכע ווייסן ניטאמאל וויאזוי צו טייפן?

דאקטוירים זענען אבער בלינדערהייט געבליבן ביי די "טייפן" טעאריע, פשוט, וויבאלד זיי האבן נישט געפונען קיין אנדערע הסבר.

אנדערע פארשער האבן זיך אבער יא אריינגלייגט דערין און ווידעראמאל באמערקט, יא, ביי "קאַרפעל טונעל סינדראם" אויך, איז דער ריכטיגער מקור פון די יסורים נישט א פיזישער. אן די ארבעט פונעם מוח וועט קיין ווייטאג נישט זיין. און דערפאר, אפילו מען קען האבן א צייטווייליגע מילדע פארגרינגערונג דורך א ריסט-בענד, וועלן די יסורים געווענליך נאכאלץ צוריקקומען, אויפ'ן זעלבן פלאץ אדער ערגעץ אנדערש...

פייבראומיאלדזשיע

לאמיר כאפן א בליק אויף נאך עטליכע סארט ווייטאגן און מעדיצינישע פראבלעמען און וויזן וויאזוי די וועלט קוקט דאס אן פון מעדיצינישן שטאנדפונקט, און מיט א טיפערן בליק זעט מען אז די יסורים זענען בכלל נישט אנגעבינדן צום פיזישן פעלער, נאכמער, אמאל טרעפן די דאקטוירים בכלל נישט קיין פיזישע פראבלעם עס אנצוהענגען!

'פייבראומיאלידזשע'(Fibromyalgia) און 'כראניק פאטיג סינדראם' (Chronic Fatigue Syndrome) זענען קלאסישע ביישפילן פאר דעם.

פייבראומיאלידזשע איז א מחלה וואס אפעקטירט אסאך מוסקלען און נערוון ארום דעם גוף. עס איז פונקט ווי בורסייטיס מיינט א ווייטאג אין די אקסלען, איז פייבראומיאלדזשיע דער נאמען פאר די זעלבע יסורים אויף סיי וועלכע אנדערע גליד פונעם קערפער. עס האט בלויז אן אנדערע נאמען מען זאל וויסן פון וואס מען רעדט.

'אינטערעסאנט', רוב מענטשן וועלכע ליידן דערפון האבן 'פערצופאל' אויך פארשידענע אנדערע סימפטאמען וועלכע שטומען נישט מיט די געווענליכע מעדיצינישע הסברים, א שטייגער ווי קאפ ווייטאג, מייגרעינס, TMJ, מאגן פראבלעמען, פראבלעמען מיט שלאפן, אד"ג. וויבאלד די וואס ליידן דערפון האבן געווענליך פראבלעמען אויף מערערע חלקים פונעם קערפער האבן דאקטוירים דא געהויבן די הענט. זיי זאגן אז עס איז זייער שווער קלאר צו אנטייטלען וואס דער 'אמת'ער' פראבלעם איז, און דערפאר איז עס "א מיסטעריע". די בעסטע וואס די מעדעצינישע וועלט קען צושטעלן פאר דעם איז בארואיגונגס מעדיצינען מען זאל עטוואס ווייניגער שפירן די יסורים עטליכע שעה אויפאמאל.

כראנישע שוואכקייט

דאס זעלבע איז מיט כראנישע שוואכקייט - "כראניק פאטיג סינדראם", אדער וי באקאנט מיט די בוכשטאבן CFS. א מחלה וואס ברענגט אז דער מענטש זאל זיך שפירן גאר אפגעשוואכט אויף א רעגלמעסיגן אופן. וויפיל מען זאל נאר שלאפן, וועט מען זיך נאך אלץ קוים קענען ארויסשלעפן פון בעט, פילנדיג מיד, שוואך, און מוטלאז רוב חלק פונעם טאג.

ביי "סי. עף. עס." מוטשען זיך אויך דאקטוירים צו דערגיין די אורזאך פון די שוואכקייט, און דערווייל איז נאכנישט פארהאן א קלארע הסבר פון וואס דאס פאסירט. פארשטייט זיך אז עס איז וויכטיג זיך צו לאזן אונטערזוכן ביים דאקטאר צו פארזיכער אז עס האנדלט זיך נישט פון אן ערנסטע מחלה, אבער אויב דער מעדיצינישער דאקטאר טרעפט גארנישט, קען מען זיך פארלאזן אז עס איז טאקע נישטא עפעס ערנסט, עכ"פ פיזיש.

וואס דען?

אויב נישט פיזיש, וואס יא?

אויב די אלגעמיינע טעאריעס פארוואס מענטשן ליידן אזעלכע יסורים שטומען נישט, דאן וואס יא? פון וואס קומען די וויייטאגן און שוואכקייטן? איז עס סתם אן איינרעדענישׂ?

דער ענטפער איז: ניין; עס איז נישט קיין איינרעדענישׂ. די וויייטאג איז אמת'ע וויייטאג.

"אבער" עס טוט נישט ווי וויבאלד א ביין אדער א נערוו איז פארקוקט אדער אן אנדערע פיזישע בראך, שפאלט אדער ריס. עס טוט נאר ווי וויבאלד דער מוח שיקט סיגנאלן דורך די צענטראלע נערוון סיסטעם פונעם מענטש אז דארט זאל מען שפירן וויייטאג. פארוואס דער מח טוט דעם רשעות שטיקל וועלן מיר בעז"ה ערקלערן שפעטער. וואס איז וויכטיג צו אנערקענען איז ערשטנס אז די יסורים קומען נישט פון א פיזישן פעלער, און צווייטנס, אז דער נערוון סיסטעם פונעם מענטש פארמאגט די מעגליכקייט אנצוזיין כאאס אינעם גוף.

טי. עם. עס.

דר.סארנא האט די אלעווייטאגן אנאמען געגעבן "טענשאן מאיעסייטוס סינדראם" (Tension Myositis Syndrome), אדער ווי גערופן אין קורצן, TMS. עברי טייטש מיינט עס 'טענשאן' - אנגעצויגנקייט, 'מאיעסייטוס' - וואס האט צוטון מיט א פראבלעם אין די מוסקלען (מאיו/מאיוס מיינט מוסקלען אין אלט-גריכיש),סינדראם - מיינט אסאך סימפטאמען וועלכע ווייזן אן אויף א נעזונטהייט פראבלעם.

דער נאמען איז גראדע נישט דער בעסטער טיטל פאר דעם פראבלעם. ווי עס האט זיך ארויסגעשטעלט קענען די זעלבע סארט פראבלעמען זיך מאכן אין כמעט יעדן צעל אינעם קערפער, איינגערעכנט אויגן, ציינער, הויט, קאפ, מאגן און נאך.

די סיבה פארוואס דר. סארנא האט דעם סינדראם א נאמען געגעבן וואס מיינט בעיקר מוסקלען וויייטאגן איז וויבאלד דר. סארנא האט אנגעהויבן זען דעם פראבלעם ביי די פאציענטן אין זיין ריהעב צענטער, וואס זיי האבן בעיקר געהאט צו טון מיט מוסקלען פראבלעמען. מיט די צייט האב זיך ארויסגעשטעלט אז דער סינדראם קען אויך ארויסקומען אין די טענדענס, די נערוון און אומעטום, און דערפאר האבן טאקע אסאך נאכפאלגער פון דר. סארנא עס אנגעהויבן רופן מיט אנדערע מער כלליות'דיגע נעמען.

צום ביישפיל, דר. האווערד שובינער (דערמאנט אין פריערדיגן ארטיקל), אין זיין בוך "Unlearn Your Pain", רופט ער דעם סינדראם מיט די בוכשטאבן, MBD - דאס מיינט Mind Body Syndrom, פשוטו כמשמעו - דער מח קערפער מחלה. אנדערע דאקטוירים האבן עס אנגהויבן רופן מיט אנדערע נעמען, און מיט די צייט איז געווארן א שטיקל צומישענישׂ ביים המון עם און ביי דאקטוירים, וועלן מען האט געהערט פון דעם סינדראם און יעדער האט געוואוצט אן אנדערע נאמען, אז מען האט שוין נישט געקענט וויסן פון וואס מען רעדט.

אגעווייסערארגאניזאציעהאטזיךדערפאר צוזאמגעזעצט מיט אסאך דאקטוירים אין יאר 2010 למס', און באשלאסן עס צו רופן ביים נאמען "Psychophysiological Disorders", אדער אין קורצן, PPD (סייקאו-פיזיאו-לאדזישקעל דיסארדער, א פראבלעם וואס האט צוטון מיט'ן מח און מיט'ן פיזישן קערפער). דערמיט איז געגרונדעט געווארן די PPDA ארגענעזאציע,Psychophysiology Disorders Association.

למעשה, וויבאלד דער עולם איז מער באקאנט מיט דר. סארנא'ס טערמין, וועלן מיר זיך וויייטער באנוצן מיט TMS אין אונזערע ארטיקלען. עס איז אבער וויכטיג צו געדענקען אויב איינער וועט זיך אנשטויסן ערגעץ וואו מען רופט אן די מחלה מיט אן אנדערע נאמען, אז ער דארף זיך נישט צומישן. יא, מען רעדט פון די זעלבע זאך.

לאמיר צוזאמנעמען אין קורצן וואס מיר האבן געליינט ביז אהער:

- אן עם. אר. איי. וואס וויייזט א פארוקטע ביין אינעם שדרה, איז נישט די עכטע סיבה פאר רוקן וויייטאג.
- נאטורליך דארף סיי וועלעכע מוסקל אדער נערוו וויייטאג אוועקגיין ביז עטליכע טעג.
- וועו וויייטאג ווערט כראניש און קומט כסדר צוריק, איז עס נישט די אריגינעלע מוסקעל פראבלעם.
- דער שורש פון די וויייטאג איז ענדערש אין די צענטראלע נערוון סיסטעם ווי פון א פיזישע פראבלעם אינעם קערפער.
- דר. סארנא האט א נאמען געגעבן די מחלה TMS - דערמיט רופן מיר א סינדראם וואס נעמט אריין אין זיך אסאך סארט וויייטאגן וואס שטאמען בלויז פון דעם וואס דער מוח שיקט וויייטאג סיגנאלן דורך די נערוון סיסטעם.

וויאזוי קען דער מוח אנזייען כאאס אינעם גוף? וואס איז די אינטערעסע פונעם מוח דאס צו טון? לאמיר עפענען די טיר צום ענטפער.

(פערדער ארטיקל)

דער אונטער'ן באוואוסטזיין

מיר האבן שוין אנגעהויבן באטראכטן כראנישע וויייטאגן אנדערש ווי אנגענומען אין די מעדיצינישע וועלט. מיר פארשטייען שוין אז עס איז אויפגעוויזן אז דער פיזישער פראבלעם אינעם גוף שטאמט באמת פונעם מוח (און נאכאמאל, נישט אז עס איז סתם דמיונות... דער וויייטאג איז עכט, נאר עס קומט נישט פון א פיזישן פעלער, נאר פון נישט ריכטיגע מעסעדזשעס וואס דער מוח שיקט דורכ'ן נערוון סיסטעם).

ד' 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהייל

איינמאל מיר האבן דעם נייעם בליק איבער די סארט ווייטאגן, זענען מיר שוין גרייט צו גיין צום קומענדיגן שטאפל - דער ענטפער און די לייזונג.

וועו מיר זוכן וויאזוי צו היילן די ווייטאגן, מיט'ן וויסן אז זיי שטאמען פונעם מח, שטעלט זיך באלד די פראגע, וויאזוי קען דער נערוון סיסטעם אנמאכן אזעלכע ווייטאגן? צווייטנס, פארוואס טוט דאס דער מוח? וואס פאר א נוצן און אינטערעסע האט דער מוח פון אנזייען אזא כאאס אין אונזער אייגענע קערפער? וועו מען צושניידט זיך א פינגער, פארשטייט יעדער פארוואס דער מוח שיקט סיגנאלן פון ווייטאג, וויבאלד דער קערפער איז געשעדיגט ווערן און מען דארף עס פארריכטן. אבער אז דער קערפער איז נישט געשעדיגט, סתם אזוי אנמאכן יסורים, פארוואס?

אין דעם ארטיקל וועלן מיר דאס בעז"ה ערקלערן לויט וויאזוי דר. סארנא לערנט עס אין זיינע דרשות און ביכער. דערנאך האפן מיר בעז"ה מער צו צוגעמען זיין מהלך צולייגנדיג וויכטיגע פונקטן, ביז די חשוב'ע ליינער וועלן עס בעז"ה קענען נוצן דאס בעסטע להלכה ולמעשה.

דאס ערשטע און וויכטיגסטע איז צו פארשטיין וואס איז דאס "דער אונטער'ן-באוואוסטזיין", אדער וי עס ווערט גערופן אין ענגליש, "סאָב-קאַנשעס מיינד".

מיר וועלן אנהייבן מיט א קורצע עפיזאד, א פענאמענאן מיט וועלכע איר קענט זיך באגעגענען אין טאג טעגליכן לעבן.

א רעטענישּ פון א יונגערמאן

שמעון איז גאר אן איידעלער יונגערמאן. כמעט וואס מען הערט נישט פון אים קיין הויך ווארט. וועו שמעון קומט אהיים האט ער אלץ א שמייכל אויפ'ן פנים, און יעדער שפירט זיך זייער באקוועם אין זיין געגנווארט.

"קריכט מיר נישט אויף די נערוון יעצט! לאזט מיך אלע אפ!" האט זיך די טיר פון זיין הויז איין טאג געעפנט מיט א זעץ. די פרוי און קינדער האבן זיך געגעבן א דריי ארום זען וועו האט דא אריינגעשטורעמט אזוי ווילד און אויפגעבראיזט, זיי זענען געכאפט געווארן אין שאק. עס איז געווען דער טאטע, שמעון.

די משפחה איז געשטאנען געפלעפט מיט אפענע מויל און אויגן. זיי האבן נישט געקענט גלייבן וואס זיי זענען דא פאר די אויגן. 'איז דאס אונזער טאטע/מאן שמעון?' האבן זיי זיך שטילערהייט געוואונדערט אין שרעק. 'מיר דערקענען אים נישט'.

וואס האט פאסירט?

יענעם טאג איז נישט אלעס געגאנגען גלאטיג ביי דער ארבעט. זיין בעה"ב איז געווען אונטער שטארקע דרוק צו דערגרייכן א גאר וויכטיגע דעדליין, און ער האט ארויפגעלייגט די אחריות דערפון אויף שמעון'ס פלייצעס. שמעון איז דעריבער יענעם טאג געווען אונטער אויסטערלישע פרעשור פון זיין בעה"ב צו ענדיגן דעם וויכטיגן און גרויסן פראיעקט אין דעם איינעם טאג.

שמעון איז אבער נישט געווען צוגעוואוינט צו אזא סארט דרוק. ער איז בטבע געווען א רואיגער און האט זיך קיינמאל נישט געיאגט אדער געיאגט אנדערע. יענעם טאג איז ער געווען געצווונגען צו ארבעטן קעגן זיין נאטור, און עס האט געלאזט א שווערן איינדרוק אויף אים. וועו ער איז אהיימגעקומען און דער קליינער האט נאר געבעטן א ברעקעלע אויפמערקזאמקייט האט עס אויסגעשאסן ווי אן אטאם.

נאך עטליכע שעה איז שמעון ענדליך געקומען צו זיך. זיין פרוי, זענענדיג אז ער האט אנגעהויבן לאנדן האט זיך געוואנדן צו אים מיט א רואיגקייט און אנגעהויבן א שמועס צו דערגיין וואס האט פאסירט. שמעון האט איר דערציילט וואס איז היינט פארגעקומען ביי דער ארבעט, און די שטארקע דרוק אונטער וואס ער איז היינט געווען.

"האט דיר דיין בעה"ב אנגעשריגן?" האט זיך זיין פרוי אינטערעסירט. זיין ענטפער האט איר איבערראשט: "ניין, ער האט מיר נישט אנגעשריגן. פארקערט, ער האט מיר שיין קאמפלימענטירט פארן ענדיגן די ארבעט אין צייט אפילו אונטער די שווערע דרוק". דאס האט נאך מער געהויבן די אויגן ברעמען פון זיין אשת חיל. יעצט איז די וואונדער נאר אסאך גרעסער, וואס האט אויפגעקאכט אזא שרעקליכער אויפברויז ביי איר מאן?

א רואיגער אדער א כעסן...

וואס איז טאקע דער אמת מיט אונזער שמעון? איז ער טאקע באמת א רואיגער מענטש? אדער אפשר איז ער גאר א פאלשער מענטש וואס באהאלט זיך אונטער א שלייער פון 'רואיגקייט'. אבער געב אים נאר איין קיצל אין ריכטיגן פלאץ, און הוי וועט ער עקספלאדירן...

דער אמת'ער ענטפער: ער איז ביידע. ער פארמאגט אין זיך ביידע נאטורן און איז אמאל רואיג און אמאל אויפגערעגט. וויבאלד שמעון נוצט מער זיין רואיגע נאטור, אידענטיפיצירן אים זיינע ארומיגע און באקאנטע אלס א רואיגער פערזאן.

מענטשן זענען צוגעוואוינט צו אידענטיפיצירן אנדערע לויט וויאזוי זיי פירן זיך געווענליך. אויב איז יענער 'בדרך כלל' רואיג - אה, ער איז א רואיגער. אויב איז ער בדרך כלל אויפגעברויזט - דער ווערט באטיטלט אלס כעסן.

דער הייליגער רבי ר' אלימלך זי"ע אין זיין הייליגע 'תפלה קודם התפלה' ברענגט אונז ארויס גאר א געוואלדיגן יסוד. עס ליגט באהאלטן צווישן די ווערטער: 'ודבורנו ומעשינו וכל תנועתינו והרגשותינו, **הידועות לנו ואת שאינן ידועות לנו, הנגלות והנסתרות...**'

דער מענטש איז אסאך מער פון וואס מען זעט אויבנאויף.

מיר פארמאגן אין זיך געפילן און מחשבות וועלכע מיר שפירן, אבער מיר פארמאגן אויך געפילן און מחשבות וועלכע זענען באהאלטן און מיר ווייסן גארנישט אז זיי עקזיסטירן. אין די הייליגע תפילה בעטן מיר פונעם אייבערשטן אז מיר זאלן אים דינען מיט "אלע" אונזערע געפילן.

א כעסן פארמאגט אויך אין זיך א רואיגע זייט, און א רואיגער האט אויך אין זיך די מדה פון כעס. דער גערעגטער טוט זיך אבער נישט אידענטיפיצירן מיט זיין רואיגקייט און דער רואיגער טוט זיך נישט אידענטיפיצירן מיט זיין כעס. ניטאמאל וויייסן זיי פון די באהאלטענע געפילן. עס ליגט אונטער זייער באוואוסטזיין.

וועו די 'באהאלטענע געפילן' שיסן אמאל ארויס מיט א שטארקייט וועלט דער מענטש געכאפט אין א סורפרייז. ער איז אליינס שאקירט אז 'ער קען דאס אויך'. ער באגעגנט זיך פלוצים מיט געפילן און געדאנקען וולעכע שפירן זיך אלס 'אומפאסיג' פאר זיין אידענטיטעט און די באגעגענישּ מיט זיי מאכט אים שטארק אומאייגענעם.

דאס זעלבע איז מיט 'שכל' און 'געפיל'. יעדער האט שכל און יעדער האט געפילן. אבער וי נישט וי וועלן געוויסע מענטשן מער אידענטיפיצירט אלס 'בעלי שכל', זיי זענען מער לאגיש און מאכן זיך וויניגער צו טון פון זייערע געפילן. אנדערע דאקעגן וועלן מער באטראכט אלס 'געפילישע', זיי וועלן מער געטריבן דורך זייערע געפילן און וויניגער דורך זייער לאגיק. וועו דער "בעל שכל" וועלט אמאל שטארק עמאציאנאל, איז עס אן איבערראשונג פאר זיינע ארומיגע און אמאל פאר אים אליינס אויך. עס פאסט עפעס נישט אויף אים.

אויב אזוי שטעלט זיך א שאלה. אויב שמעון איז בדרך כלל א סבלן פון נאטור אויס. ער טראכט, שפירט און פירט זיך רואיג. ער פארמאגט אבער אויך די נאטור פון כעס, ווי מיר זענען אז עס שיסט ארויס אין זעלטענע פעלער, וואו ליגט אלץ זיין געפיל פון כעס? וואו איז עס באהאלטן אין זיין געווענליכן טאג טעגליכן לעבן?

דער טיש און די שאפע

דער תירוץ אויף דעם איז אז דער מוח פארמאגט אין זיך אסאך חלקים. מיר וועלן אין אונזער שמועס באטראכטן די צוויי חלקים וועלכע זענען נוגע פאר אונזער שמועס - דער חלק פונעם 'באוואוסטזיין' פונעם מוח, און דער 'אונטער'ן-באוואוסטזיין' פונעם מוח.

דער "באוואוסטזיין" טייל פונעם מח, אדער ווי עס ווערט גערופן אין ענגליש, The Conscious Mind, קאנטראלירט אלעס וואס מיר טראכטן, שפירן און טוען אויף די מינוט.

לאמיר נוצן אלס ביישפיל דעם פירער פון א ריזיגע פירמע. אויף זיין ארבעטס טישל ליגן די פאפירן און כלים מיט וואס ער באנוצט זיך אויף די מינוט. אונטן אין קעלער געפונען זיך דריי שטאק פון ארכיוון, מיליאנען פאפירן סארטירט און שאפעס און טעקעס, וועלכע ער קען ארויסנעמען לויט'ן געברויך. אלזא דער "באוואוסטזיניגער" טייל פונעם מח איז וואס מיר האלטן מיט, וואס איז יעצט אויף די אגענדע, און מיר ווייסן, באגרייפן, האבן אונזין און זענען "באוואוסטזיניג" איבער וואס גייט פאר אין און ארום אונז.

דער טייל פונעם מח איז אויך באקאנט אלס "דער קורץ טערמיניגער זכרון" (Short Term Memory). דער טייל מוח 'געדענקט' אלע אינפארמאציע וואס איז וויכטיג אויף די מינוט. וואס ליגט יעצט אויפ'ן ארבעטס טישל.

אן אנדערע פאסיגע משל פאר די וועלכע זענען עטוואס באקאנט מיט קאמפיוטערס, דער ערשטער טייל איז אזוי ווי דער RAM זכרון פון א קאמפיוטער - דאס מיינט דער חלק וואס האלט און קאנטראלירט אלע אינפארמאציע און פראגראמען וועלכע זענען יעצט 'אפן' און אקטיוו. דאס באהאנדלט אלעס וואס ליגט יעצט אויפ'ן סקרין און מען קען עס גליין זען.

דער "ראם" קען נישט פארגעסען צופיל אינפארמאציע אויפאמאל. אויב פרובירט מען צו עפענען צופיל פראגראמען אויף

רעוואלוציע

חלק ג-ד

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

איין מאל, ווערט דער קאמפיוטער שטייט און אויסגעמוטשעט און קען אפילו קראכן.

איינע פון די סימנים פון אן איבערפלוס פון אינפארמאציע אינעם באוואוסזיין פונעם מוח, איז טאקע ווען דער מענטש האט פראבלעמען מיט זיין "קאנצענטראציע". עס איז זייער שווער זיך צו קאנצענטרירן אויף וואס מען וויל טון ווען איז די זעלבע צייט ווירבלט דער מח, דער ארבעטס טישל, מיט נאך אנדערע זאכן.

(הערה: דאס איז אגב פון די שוועריקייטן מיט וואס מענטשן וועלכע האבן "עי. די. עיטש. די." דארפן זיך ספראווען. וויבאלד זייער מח כאפט אויף אלעס וואס גייט פאר ארום און ווירבלט מיט פילע געדאנקען, איז זיי שווערער זיך צו קאנצענטרירן אויף איינס. ווען מען לערנט זיך אויס וויאזוי דאס צו באהאנדלען ווערט עס די גרעסטע ברכה.

דאס זעלבע איז אויך איינס פון די גרעסטע פראקטישע חורבנות פון טעכנאלאגיע. ווען א שרייבער שרייבט אדער ארבעט איבער אן ארטיקל, און ביזדערווייל איז דער אימעיל אפן און בליצט יעדע פאר סעקונדעס מיט נאך א 'בליץ-פאסט' ווען אינצווישן קלינגט דער טעלעפאן און דער סעלפאן... וואו האב איך געהאלטן?

ווען דער ארטיקל ווערט יעצט געשריבן איז אלעס אנדערש אויסגעלאשן...)

ווען א מענטש פאלט חלשות, ער איז נישט ביים זינען און נישט "באוואוסטזיניג" איבער וואס גייט פאר אין און ארום אים, איז ער נישט ביים באוואוסטזיין. אין ענגליש הייסט דאס, ער איז Unconscious.

ווידעראום דער אונטערן-באוואוסטזיין, אדער ווי גערופן אין ענגליש דער Subconscious, איז דער אוצר פונעם מח וואו עס ליגט אלצדינג וואס מען דארף נישט אויפ'ן מינוט. דאס איז דער הערליכער מסודר'דיגער ארכיוו פונעם מח, אויך גערופן "דער לאנג טערמיניגער זכרון" (Long Term Memory) און איז ווי דער "הארד-דרייוו" פונעם קאמפיוטער.

דער מענטש איז נישט באוואוסטזיניג צו וואס שפילט זיך אפ אין דעם חלק פונעם מח. וויבאלד דער מענטש איז באגרעניצט וויפיל ער קען פארנעמען צו טראכטן אויפאיינמאל, גייט דאס איבריגע אריין אינעם "אונטער'ן באוואוסטזיין" און דארט ליגט שיין אוועקגעפאקט אלעס וואס איז נישט וויכטיג אויף די מינוט, גרייט צום באנוץ ווי נאר דער אייגנטומער וויל צוקומען דערצו. ווען דער בעה"ב וויל ארויסנעמען א טעקע איבער א געוויסע טעמע, גייט ער אריין אין די ארכיוון, זוכט עס אויף, און לייגט עס אויפ'ן טיש.

אין יענעם חלק מוח גייט אריין אן א שיעור אינפארמאציע און ליגט דארט "געסטארידזשט" אויף אייביג. וואס עס ליגט דארט ווערט קיינמאל נישט פארגעסן, אפילו אויב דער מענטש טראכט נישט פון דעם יעצט אויף די מינוט. אמאל קען ארויפשווימען אן עפיזאד וואס האט פאסירט דרייסיג יאר פריער און מען האט קיינמאל נישט געטראכט דערפון. וואו איז עס געלעגן ביז יעצט? אינעם "אונטער'ן באוואוסטזיין".

דאס זעלבע איז מיט געפילן.

יעדער מענטש פארמאגט אין זיך א וועלט פון געפילן. ווי געשמועסט, וועט אבער יעדער איינער זיך שפירן באקוועם און זיך געוועגליך אויפפירן מיט די געפילן וועלכע 'פאסטן' פאר זיין אידענטיטעט, און נישט מיט די וועלכע 'פאסטן' אים נישט אזוי שטארק. די געפילן וואס פאסטן אים נישט וועט ער אידענטיפיצירן אלס 'קינדעריש', 'שוואכליך' אדער 'אוממאראליש', און וועט דאס 'אריינשטופן' אינעם גרויסן סטארידזש צימער, דער "אונטער'ן-באוואוסטזיין".

צום ביישפיל, ווען דן ווערט פארשעמט פון נפתלי, האט ער פאר זיך צוויי וועגן וויאזוי דאס צו באהאנדלען. די ערשטע, און אגב אויך געזונטערע, מהלך וויאזוי זיך צו ספראווען מיט די בושה געפיל, איז עס צו אנערקענען. ער איז מודה ביי זיך, אין זיין באוואוסטזיין, אז ער איז געווארן פארשעמט און אז ער שפירט זיך זייער שלעכט. נאכדעם קען ער רעאגירן לויט ווי ער פארשטייט, ער קען זאגן פאר יענעם, "אנטשולדיגט, דו האסט מיר זייער פארשעמט און עס טוט מיר זייער וויי," ער קען עס אננעמען אלס כפרת עוונות און בעטן דעם פון אויבן ער זאל האבן אפגעקומען דערמיט וואס ס'זאל נאר זיין, אדער וויאזוי ער וויל. דער עיקר, ער אנערקענט דעם געפיל.

א צווייטער מהלך וואס מענטשן נוצן איז גענצליך אוועקצומאכן דעם געפיל. "איך? פארשעמט? נע, נישט איך. ס'באדערט מיר בכלל נישט! הע, הע, איך ווער נישט פארשעמט."

אויב איז ער טאקע נישט פארשעמט געווארן, אשרי לו ואשרי חלקו. זאל ער זיך גיין ווייטער זיין וועג און שלום על ישראל.

אבער איז דען יעדער וואס פירט זיך אזוי טאקע נישט פארשעמט געווארן? מוז נישט זיין.

פאראן מענטשן וועלכע נוצן דעם צווייטן מהלך בלויז וויבאלד עס פאסט זיי נישט מודה צו זיין אז זיי זענען פארשעמט געווארן. טיף אין הארץ ברויזן שווערע געפילן פון ווייטאג. ער קען זיך אבער נישט ערלויבן צו שפירן און אנערקענען די געפילן. מעגליך אז ער האלט אז עס איז צו 'קינדעריש' "פאר אזא גרויסע טאטע ווי אים" אז מ'קען אים בכלל פארשעמען. קינדער ווערן פארשעמט, אבער נישט א ביזנעסמאן ווי אים, אן ערנסטער יונגערמאן אין די העכערע דרייסיגער יארן.

פאר ענליכע אדער אנדערע סיבות לאזט מען נישט דעם געפיל ארויפקומען אינעם באוואוסטזיין. מען לאזט עס נישט ארויף אויפ'ן טיש. וואו גייט דער געפיל? עס ווערט אוועקגעשטופט אונטער'ן באוואוסטזיין, אריין אין די ארכיוון, אוועק פון פאר זיינע אויגן, כדי ער זאל זיי נישט פילן.

עס שטופט עס אזוי שנעל און טיף אוועק פון זיין באוואוסטזיין, ביז מיט דער צייט הייבט ער אן זיך צו באטראכטן אלס א מענטש וואס ווערט טאקע נישט אזוי גרינג באליידיגט. א נחת, א פעלזנשטיין!

טאקע?

אודאי, אבער נאר ביז עס קומט די מינוט און עס פאסירט וואס עס זאל נישט פאסירן און ער ווערט איינמאל באגאסן מיט פולע פעסער בושה, אזש ער קען זיך נישט פארהוילן פון די ווייטאג. פלוצים כאפט ער זיך אין א סורפרייז, "ער" איז פארשעמט! פון גרויס שאק ווערט ער אמאל אינגאנצן פארלוירן. ער טראכט צו זיך "וויאזוי קען זיין אז איך בין געווארן פארשעמט? איך האב געמיינט אז מיר קען מען נישט פארשעמען!?'

טייערער ר' נפתלי, לאמיר אריינקוקן דעם מציאות אין פנים. יעדער מענטש ווערט אמאל פארשעמט און קיינער האט עס נישט ליב. דו האסט זיך נישט געוואלט זען מיט דעם געפיל און האסט עס דעריבער אוועקגעשטופט. אבער עס קומט אמאל א מצב ווען מען קען עס נישט אוועקשטופן, און דאן קומט עס ארויס און פאטשט דיר אין פנים: "דו ביזט פונקט ווי יעדער איינער".

*

צוריק צו אונזער שמעון. ער אידענטיפיצירט זיך בדרך כלל אלס 'רואיגער'. ער טראגט זיך ארום מיט א מאסקע אז געפילן פון 'אנגעצויגענקייט' האבן בכלל נישט קיין שייכות מיט אים. דער געפיל פון זיין אנגעצויגן איז אבער אין אמת'ן געווען פארשטעקט אונטער זיין באוואוסטזיין און האט זיך בלויז נישט אנגעזען אויפ'ן האריזאנט.

ווען עס איז אבער געקומען דער ריכטיגער פאטש זענען די קארטן צופאלן און די "אנגעצויגענע געפילן" וועלכע ער פארמאגט פון זיין ערשטן טאג קומען ארויף צום אויבערפלאך. וואס ביזטו אזוי שאקירט אז ביזט אנגעצויגן? יעדער מענטש האט די רעכט זיך אמאל אזוי צו שפירן, און דו האסט אויך אייביג באזיצט דעם געפיל אין דיין ארסענאל.

*

דאס זענען ביישפילן פון די פילע אקטיוויטעטן וועלכע גייען פאר אינעם "אונטער'ן-באוואוסטזיין". עס ליגן דארט געפילן אויף וועלכע דער מענטש לייגט נישט צופיל געוויכט אין זיין טאג טעגליכן לעבן, אבער דאס מיינט נישט אז ער פארמאגט נישט די געפילן. ער פארמאגט זיי ווי יעדן איינעם, זיי ליגן נאר באהאלטן.

ווילאנג דאס לעבן גייט אן געהעריג וועלן זיך מענטשן ווייניג קימערן מיט די געפילן וועלכע פונקציאנירן אונטער זייער באוואוסטזיין. ווען גייט זיי אן וואס גייט דארט פאר? דער עיקר איז אז וואס ער טראכט און שפירט איז אלעס געשמאק און גלאט. אלעס פארט פיין, און ער זעט נישט פארוואס זאל ער זיך נעמען גרובלען און אפירזוכן פראבלעמען.

ביז... איין טאג הייבט אים אן די רוקן וויי צו טון...

וואס דעמאלטס? פארזעצונג אי"ה אין קומענדיגן נומער

מו"ה חיים מאיר הכהן פערל הי"ו איז א לייף און ביזנעס קאוטש, און פריוואטער מדריך און עקספערט טרעינירט צו נוצן די סארנא מעטאדע. במשך די לעצטע פאר יאר נוצט ער די מעטאדע אינאיינעם מיט פראפעסיאנאלע מהלכים אין וועלכע ער איז געלערנט צו העלפן ביזנעס לייט, פון ארבעטער ביז עקזעקיוטיוון, באפרייט צו ווערן פון זייערע ווייטאגן וואס שטערן זיי פון דער ארבעט. פאר קאמענטארן און/ אדער שאלות קען מען זיך פארבינדן מיט אים דירעקט אויפ'ן טעלעפאן נומער, 845-533-3082; פאקס, 845-533-3537; אדער אויף די בליץ-פאסט אדרעססע, sarnomethod@gmail.com.

לאקאל

קורצע קרישקעלעך אינערהאלב המספיק ביוראן און פראגראמען

אין די הייסע זומער טעג, וועלן פון די וויכטיגסטע נויטיגקייטן ביי יעדן איז אן איינגענעמע קילע דירה וואו מען קען זיך באקוועם באשיצן פון די היץ, טוט די המספיק משפחה פייערן מיט לויב און דאנק צו השי"ת די 'ענייוועראירס' פון דאס עפענונג פון א שיינע פאר גרופע היימען אין די אגענטור, גאנציעריגע וואַרימע, און זומער אויך קילע, היימען פאר טייערע לעכטיגע ברידער און שוועסטער מיט דיסעביליטיס, אין צוגאב צו א רייע פראגראמען.

בפרט איז עס א נחמה אין חודש מנחם אב, וועלן מיר לעכצן און קוקן ארויס אויף די אויפבוי פונעם בית המקדש השלישי, וואס דורך די מעשי הצדקה והחסד וועט עס אויפגעבויט ווערן, "ובאש אתה עתיד לבנותה" – מיט'ן הייליגן פייער וואס ברענט אין די הערצער פון די נאבעלע עסקנים צו פארגרינגערן פאר יעדן מיטגליד אין הייליגן פאלק באשר הוא שם.

צווישן די רעכענען זיך אריין די היסטארישע גרינדונג פון א ספעציעלן "דעי קעמפ" פאר קינדערלעך מיט ספעציעלע געברויכן מיט צוועלף יאר צוריק, זומער תשס"ד; צוויי יאר דערויף האט דאס יהדות החרדית באגריסט מיט פרייד וועלן ניו יארק סטעיט האט באשטעטיגט המספיק צו סערווירן "עקסעס טו האום" פראגראמען צו פארמיידן מענטשן מיט באגרעניצונגען פון דארפן אריבערגיין אין "נוירסינג האום"; קרית יואל'ע משפחות האבן יענעם מנחם אב תשס"ו אנגעהויבן געניסן פון פול סערוויס "אוירלי אינטערוועלנשן" נוסח המספיק.

א יאר דערויף, מנחם אב תשס"ז, איז פארגעקומען דער דערהויבענער מעמד קביעות מזוזות אינעם פראכטפולן גרויסן "ארקעדיען ברידערהיים" אין מאנסי, וועלן די חשובע'ע עלטערן זענען מכובד געווארן צו קלאפן די נייע מזוזות אויף די שטיבער וואו זייערע חשובע'ע קינדערלעך האבן זוכה געווען צו א פאסיגע וואַרימע היים; יענעם חודש האט המספיק געשלאסן קאנטראקט אויף א גרויסן שטח אין הארץ פון בארא פארק וואו עס איז שפעטער געבויט געווארן די היינט שוין בארימטע "38'סטע סטריט דאפלטע שוועסטערהיים".

חודש מנחם אב תש"ע איז געווען א הייסע חודש אין המספיק וועלן דער בארימטער "וועד הכשרות" איז אויף די פארלאנג פון די אגענטור ארומגעפארן איבער אלע היימען און פראגראמען, און אוועקגעשטעלט און געהעכערט די כשרות מאסנאמען אויף אן אומגלויבליכן פארנעם; בו בחודש איז "סיניער קעיר ארויף א היסטארישן שטאפל ביים יהדות ניו יארק, וועלן המספיק האום-קעיר איז אפיציעל באשטעטיגט געווארן צוצושטעלן "האום-קעיר" אונטער "מעדיקעיד" און "מעדיקעיר"; אין א קידוש השם מיט א ווייטגרייכנדן אפקלאנג איז "המספיק" דאן אויך אריינגענומען געווארן מיט עהרע אין די "ראטגעבער קאמיסיע" איבער ספעציעלע הילף אין ניו יארק סטעיט.

דאנערשטאג פר' פנחס תשע"ג איז אפגעראכטן געווארן א הערליכע מעמד קביעות מזוזות פאר נייעם פליגל ביים "פארשעי ברידערהיים" אין ראקלענד קאונטי, אין שפיץ פון כ"ק אדמו"ר מ'פארשעי שליט"א.

ורוח הקודש אומרת, כן ירבה וכן יפרוץ.

'אמור מעט ועשה הרבה', אן אנדערע אינטערעסאנטע יארטאג ווערט אפגעצייכנט דעם חודש. מנחם אב תשס"ז, נאך עטליכע יארן אויסברייטערן דעם אויסוואל פון סערוויסעס אין אלע ריכטונגען און שטראמונגען, האט די המספיק אגענטור עמטליך געטוישט דעם סלאגאן פון "עזרה מיוחדת למוגבלים" אויף "מרכז עזרה לצרכי הציבור" צו רעפלעקטירן דעם בריייטן אויסוואל פון הילפס פראגראמען מיט וועלכע די אגענטור האט שוין דאן סערווירט אחינו בני ישראל בדרך כבוד און בסבר פנים יפות.

צום היי יעריגן זומער סעזאן האט די "סעווען ספרינגס" שוועסטערהיים אין קרית יואל באגריסט מיט פרייד פרישע איינריכטונגען אין גרויסן הערליכן הויף. אין צוגאב צו די גליטשערס, פארזיכערטע טראמפאלין מיט די הענטלעך, זאמד קעסטל און בריטע גראזיגע שטחים, איז צוגעקומען א נייע הערליכע "סווינג סעט". זאל זיין צום געזונט און פארגעניגן!

מאסיווע זומער אקטיוויטעטן ווירבלען און בליען לעבן המספיק, און כאטש יעדעס איינע איז ווערד אן ארטיקל פאר זיך מוז מען זיך איינהאלטן צו קענען געבן דעם פולן באריכט נאכ'ן גאנצן זומער. די אימעילס און טעלעפאן געשפרעכן מיט די געטרייע שטאב ערווענקן דאס התפעלות פונעם גאזעט שטאב יעדע פאר שעה פונדאסניי. צווישן די מאסיווע "קעמפ להחיות", א נסיעה קיין קרית טאהש, היימישע בעקערייי אין קרית יואל, פייערדיגע הכנסת ספר תורה, אויספלוגן פון די העכסטע בערג ביז שענסטע טאלן, רייזעס איבער'ן ים און איבער די יבשה און אפילו צום שפיטאל איז איין זאך זיכער, אונזערע ליבע ברידער און שוועסטער באקומען דאס שענסטע זומער, מער ווי מעגליך און העכער אלע חלומות אדאנק די געטרייע הארציגע שטאב מיטגלידער. ישלם ד' שכרם!

אבער משפחה איז משפחה סיי אין פרייד און סיי אין לייד. אין די טרויעריגע בין המצרים טעג האט בעיקערטאון שוועסטערהיים זיך משתתף געווען אינעם טרויער פון איינע פון די חשובע'ע שוועסטערס, הבתולה החשובה כמר לאה תחי', וועלכע האט ליידער פלוצים פארלוירן איר געטרייען פאטער אויף זייער א פלוצימדיגן אופן.

די שטיצע און ליבשאפט מיט וואס אירע שוועסטערס אין בעיקערטאון באגיסן איר, איז די בעסטע חיזוק און היילונג צו דער שווערער צייט.

ווי לאה'לע תחי' דערציילט האט דער חשוב'ער פאטער ע"ה שבת אינדערפרי זיך אויפגעווקט פרי, אפגעגאסן נעגל וואסער, און באלד דערנאך אויסגעהויכט זיין נשמה במיתת נשיקה, שטיל און רואיג, בקדושה ובטהרה. די מאמע ע"ה איז אוועק מיט צוואנציג יאר צוריק כ"ד לחודש מנחם אב, און דער פאטער ע"ה היי יאר כ"ד תמוז.

אין אזא שווערע צייט איז די חיזוק און ליבשאפט פון די בעיקערטאון 'געשוויסטער' אומשילדערבאר. לאה'לע תחי' האט אויסגעקליבן צו זיצן שבעה ל"ע די לעצטע פאר טעג ביי זיך אינדערהיים אויף 61 בעיקערטאון אין קרית יואל, וואו אירע וואונדן ווערן וואַרעם באלזאמירט מיט די ליבשאפט און נאנטקייט פון די שוועסטערס און שטאב.

די חשוב'ע מיידלעך שתחי' האבן אודאי אויך מקיים געווען מצות ניחום אבלים קודם כפשוטו, זאגנדיג די פאסיגע פסוקים, אבער אויסער דעם טרעפט יעדע שוועסטער די צייט און הארץ פערזענליך אויסצודרוקן אירע הארציגסטע טרייסט וואונטשן פאר די חשוב'ע חבר'טע.

עס איז א טרויעריגע געשעעניש פאר די גאנצע המספיק משפחה און מיר וואונטשן איר פון טיפן הארצן, המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים, און יה"ר די געטרייע עלטערן זאלן זיין גוטע מליצי יושר פון לעכטיגן גן עדן, איר זאלט מער נישט וויסן פון קיין צער ביז מען וועט זיך ווידעראמאל באגעגענען בתחיית המתים, בביאת משיח צדקנו, בקרוב בימינו אמן.

צווישן די קאכעדיגע אקטיוויטעטן וואס קאכן זיך, בעסער געזאגט, באקן זיך, אין ישיבת תורה וחסד אין קרית יואל יעדן ערב שבת קודש, איז דער "מי שטרח יאכל" פראיעקט.

מען דערציילט אז לערנענדיג אין ישיבה האט שוין רביהקוה"ט בעל דברי יואל און ויואל משה מ'סאטמאר זי"ע יעדן טאג אוועקגעלייגט מן הבא ביד צו קענען מאכן א קוגל לכבוד שבת קודש. דאס זעלבע יארן שפעטער, זייענדיג אין בערגן בעלזן לאגער, האט ער מיט מסירות נפש נישט מוותר געווען און יעדן טאג אפגעציפט עפעס פון די מאגערע לאגער האלץ-ברויט לכבוד שבת קודש.

אלזא מאכן די חשוב'ע בחורים שיחיו יעדן ערב שבת קודש עפעס א ספעציעלן מאכל לכבוד דעם הייליגן חשוב'ן גאסט. דער עולם האט הנאה, יעדער העלפט, מ'באקט קעיק, קוגל, מ'צומאלט חריף, און יעדע וואך עפעס אנדרש. די גריסן וואס מען הערט צוריק יעדן זונטאג זענען מלא נחת פון די בחורים און זייערע חשוב'ע עלטערן וועלכע לעבן גאר אנדערש מיט די סעודות שבת קודש.

ווי יעדעס צווייטע יאר אין חודש יולי למס' האט המספיק קעיר היים ליעזאן אין ראקלענד קאונטי, מו"ה נחמן צימענד הי"ו, היי יאר ווידער אראנזשירט די נויטיגע "סי. פי. אר." און "ערשטע הילף" טרענירונגען פאר אלע "פעמילי קעיר" פראווייידערס אונטער המספיק אוו ראקלענד קאונטי.

ווי די "או. פי. דאבליו. די. די." פארלאנגט, דארפן אלע פראווייידערס זיין "אפ טו דעיט" מיט עטליכע טרענירונגען און דאס איז איינס פון זיי, און עס ווערט נאכגעקוקט ביי די אודיטס יעדע איינס צי צוויי יאר. מיט'ן ציל צו פארגרינגערן יעדעס דעטאל דאס מאקסימום שייך פאר די נאבעלע פראווייידערס, שטעלט המספיק אהער כסדר די טרענירונגען היימיש און לאקאל אויף א געשמאקן און פראקטישן פארנעם.

אלזא זענען דעם פארלאפענעם דינסטאג און מיטוואך פרשת בלק פארגעקומען טרענירונג סעסיעס, איינס אין המספיק אוו ראקלענד הויפטקוואַרטיר אין מאנסי און דאס אנדערע אין שיכון סקווירא, און געווען איז עס ווי אייביג צום זאך, געשמאקן, מיט כיבוד צו דער זייט און צום גרעסטן פארגעניגן פון אלע חשוב'ע באטייליגטע.

HAMASPIK
24 HOUR
EMERGENCY
HOTLINE
877.928.9000

טאבלעטן

מענטשן מיט אן ערנסטע ריזיקע פון הארץ-אטאקעס ל״ע ווערן אפט רעקאמענדירט דורך דאקטוירים צו נעמען טעגליך אן ׳אספירין׳ טאבלעט צו העלפן פארמיידן די מכה. א פרישע שטודיע צייגט אז דער קליינער ווייסער טאבלעט קען ברענגען נאך געזונטע בענעפיטן.

פארשער האבן נאכגעפאלגט 88,000 מענטשן איבער א תקופה פון 32 יאר צו זען ווער איז מער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלען קענסער. די וועלכע האבן גענומען צוויי אספירינען וועכנטליך פאר זעקס יאר, זענען געווען 5% ווייניגער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלען יעדע סארט קענסער במשך די קומענדיגע דרייסיג יאר!

איבערהויפט האט אספירין רעדוצירט די ריזיקע פון מאגן קענסער מיט 14%, קושקע קענסער מיט 25% און יעדע סארט קענסער אינעם בויך מיט 20%.

וואקסינען העלפן די מענטשהייט פארמיידן פילצאליגע קרענק און ווירוסעס וועלכע כאפן זיך גרינג אריבער פון איינער צום אנדערן. אסאך, איבערהויפט קינדער, האבן אבער דעם נאטורליכן שרעק פון א שטאך, און נישט אייביג קומט עס אן גרינג פאר די מאמעס אנצוהאלטן די הענט פון די ווייניענדיגע קינדער די פאר סקונדעס ביז דער דאקטער געבט א שיס איריין דעם וואקסין.

פראנצויזישע פארשער זענען אויפ׳ן וועגן צו א לעזונג צו פארמיידן דעם ווייטאגליכן שטאך. זיי האבן אנטוויקלט א מהלך צו ערמעגליכן די הויט פונעם מענטש אייצוזאפן וואקסינאציעס! זיי לייגן ארויף א פליסיגקייט וואס נעמט אראפ א מיקראסקאפישע שיכט, דינער ווי א האר, פון די אויבערשטע הארטע, שוין כמעט גענצליך ׳טויטע׳, הויט. דער פליסיגקייט טוט דאס אן דאס מינדעסטע ווייטאג. ווען מען גיסט נאכדעם ארויף דעם וואקסין אויפ׳ן זעלבן ארט, זאפט עס די הויט איין. די וואונדערליכע ״אימיון-סיסטעם״ פונעם מענטש רעאגירט שוין נאכדעם צום וואקסין און שלום על בני ישראל און זייערע מאמעס און דאקטוירים.

א גוטע דיעטע מעדיצין מיט נאך פילע בענעפיטן: א גוטע נאכט שלאף. מידערהייט טרעפט מען זיך אסאך שנעלער און אפטער ביים ׳פענטרי׳ אדער פרידזשידער זוכן עפעס צו שטילן דעם.. וואס? הונגער? מן הסתם נישט, נאר די נאטורליכע תאות האכילה. פארשער פארצייכענען אז שלאפן אונטער 5 שעה א נאכט, שטארקט א כעמיקאל אין די בלוט וואס רייצט שטארק אן דעם מענטש צו עסן.

אומלעגאלע באנון פון פאפולערע ׳סטימיולאציע׳ מעדיצינען, א שטייגער ווי ׳עדערעל׳ וואס ווערט אפט פארשריבן פאר ״עי. די. עיטש. די.״ אד״ג, שטייגט נאציאנאל. א ווארענונג אינעם ״דזשורנאל אוו קליניקל סעקייעטרי״ שרייבט אז נוצן די מעדיצינען אן א רעצעפט פונעם דאקטער איז געשטיגן מיט 67% צווישן 06׳ למס׳ און יארע 11׳ למס׳. ״עמערדזשענסי-רום״ וויזיטן פארבינדן מיט אומלעגאלע באנון פון דעם מעדיצין איז דראמאטיש אריפגעשפרונגען מיט 156%.

יונגווארג, צווישן 18 און 25, האבן עס דאס מערסטע ׳אביוזט׳, באקומענדיג די טאבלעטן פון חברים אדער קרובים וועלכע האבן עס באקומען פארשריבן פונעם דאקטער. אומאויסגעהאלטענע באנון פון דעם מעדיצין קען פארשווערן דאס איינשלאפן, ברענגען הויכע בלוט-דרוק און זאגאר סטראוקס רח״ל.

״פייבער״ רייכע מאכלים, ווי פרוכט, גרינצייג, ״האול-וויט״ און אנדערע האול-גרעין פראדוקטן, האבן פאזיטיווע געזונטהייט בענעפיטן, איבערהויפט פאר פרויען. פארשער האבן געהאלטן חשבון אויף איבער 90,000 פרויען פאר איבער צוואנציג יאר. ווען מען האט אנגעהויבן די שטודיע האבן אלע פרויען אויסגעפולט א פראגע-בויגן איבער זייערע עסן געווואוינהייטן. דורכאויס די קומענדיגע צוויי צענדליגע יארן האבן די פארשער פונקטליך אראפגעשריבן וויפיל פון די פרויען האבן ל״ע באקומען פרויען קענסער.

אט האט איר די רעזולטאטן: פרויען וועלכע האבן געגעסן די מערסטע פייבער דורכאויס זייערע צענערלינג און ערוואקסענע יארן, צווישן 12 און 25 גראם טעגליך, האבן געהאט א 20% שוואכערע ריזיקע צו אנטוויקלען פרויען-קענסער איבער די קומענדיגע צוואנציג יאר. די רעקאמענדירטע טעגליכע מאס פייבער פאר פרויען לויט די נאציאנאלע ״אינסטיטוט אוו מעדיצין״ איז 25 גראם.

זיסע נייעס פאר ׳טשאקאלאדע׳ גלייכער... אייער בעסטע נאש קען איך מעגליך מאכן קלוגער. אין א שטודיע מיט די באטיליגונג פון בערך 1,000 מענטשן, האבן די מוחות פון די וועלכע ערלויבן זיך אפטער א ביס טשאקאלאדע געארבעט באדייטנד בעסער ווי ביי זייערע חברים וועלכע האבן עס זעלטן פארזוכט. די שטודיע האט אריינגערעכנט מערערע פונקציעס פונעם מח, אריינגערעכנט כח הסברה און זכרון.

ווי די פארשער גלייבן קומט דאס אדאנק די אנטי-אקסידענט אין די קאקאו און ׳Methylxanthine׳, א באשטאנדטייל באקאנט אלס געזונט פאר דאס הארץ, די לונגען און הויפט נערוון-סיסטעם.

דער נאנטער קרוב פון טשאקאלאדע, קאווע, וועלכער גענייסט אויך נאכאנאנד פון גוטע גריסן אין די מעדיצינישע וועלט, איז אצינד אויך אויסגערימט געווארן פאר׳ן זעלבן בענעפיט, נעמליך שטארקן די מח פונקציעס. א קלענערע גרופע מענטשן אין די יארן צווישן 55 און 91 האבן זיך צוריקגעהאלטן פון קאפעין פאר א וואך צייט.

די פארשער האבן זיי געגעבן אויסצופולן עטליכע ׳בחינות׳ צו מעסטן ווי לאנג זיי קענען נוצן אויפמערקזאמקייט, קאנצענטראציע און ווי שנעל עס געדויערט זיי צו רעאגירן. די גאנצע גרופע האט אויסגעפולט די פראגע-בויגנס אינעם ערשטן טאג און אינעם זיבעטן טאג פון די קאווע-פרייע וואך. אין די אכטע און ניינטע טאג, האבן די פארשער וויידעראמאל אויסגעטיילט די בחינות, דאס מאל א שעה נאכדעם וואס די מענטשן האבן באקומען א גלעזל קאווע.

העלפט פון די באטיליגטע האבן באקומען געווענליכע קאווע און די אנדערע העלפט ׳דיקעפינעיטעד׳ קאווע. די וועלכע האבן געטרונקען געווענליכע קאווע האבן אויסגעפולט די בחינות מיט ווייניגער טעותים און געווייזן שנעלערע רעאקציעס ווי זייערע ׳דיקעפינעיטעד׳ חברים.

האט איר אמאל געטראכט א מינוט פאר׳ן צובייסן א פארציע ״פרידאם פרייס״? (באקאנט אלס ״פרענטש-פרייס״ אדער ״טשיפס״). נישט קיין חילוק וויאזוי איר רופט עס וועט א געקויפטע פארציע פון די געפרעגלטע רעפטלעך קארטאפל אייך צולייגן 539 קאלעריס – נישט דער בעסטער אויסוואל פאר א קינוח סעודה, אודאי נישט אין פארגלייך צו 278 אין א גרויסע געבאקענע קארטאפל און אפגערעדט אויב דער אנדערער אויסוואל איז א קאלטע רעפטל וואסער-מעלאנע, א צוגאבע פון בלויז 86 קאלעריס.

אגב, באמערקן דאקטוירים, היינטיגע פארציעס פון די ׳פרייס׳ זענען דריי מאל די מאס פון וואס מען פלעגט סערווירן מיט צוואנציג יאר צוריק. און ריכטיג, עס פלעגן דאן זיין ווייניגער הארץ אטאקעס ווי היינט. עס קאסט בערך 35 מינוט לויפן אדער 80 מינוט גיין שנעל, צו ׳פארברענען׳ די קאלעריס פון אזא פארציע. איז עס ווערד?

DAY HAB
OPPORTUNITY
HAMASPIK IN MONROE
IS NOW HIRING CAPABLE GIRLS
TO JOIN OUR AMAZING & REWARDING PROGRAM.
Crafts · Exercise · Pre-vocational tasks · Culinary art · Baking · Trips · Sewing projects · Interactive activities · Sensory play · Dancing · And many more activities
APPLY TO MAKE A DIFFERENCE
Transportation provided
Benefit package included
Driver's license a must.
Please call:
845-774-0349

וואס טוט ציך אין שפיטאל

די קריטישע פארבינדונג צווישן היטן אויפ'ן וואג און הארץ-געזונטהייט, איז שארף ארויסגעברענגט געווארן ביים היי-יעריגן יעריליכער צוזאמקום פון די "אמעריקען קאלידזש אוו קארדיאלאדזשי".

מיט בלויז צוואנציג יאר צוריק איז דער דורכשניטליכער עלטער פון מענטשן וועלכע האבן גלייטן פון ערנסטע הארץ אטאקעס געווען 64 יאר אלט. היינט צוטאגס איז עס געפאלן צו א דורכשניט פון 60 יעריגע וועלכע ליידן פון ערנסטע, צומאל פאטאלע, הארץ אטאקעס, רח"ל. דאס קומט, טייטלען די דאקטוירים, פון שטייגנדע ציפערן אין פעשקייט און דייעביטיס פאציענטן.

א יונגער אראבישער מעדיצינישער סטודענט, אמיר חוסיין, האט אנגעהויבן ברענגען אויפמערקזאמקייט צו די וויכטיגקייט פון לערנען מיט דאקטוירים מער איבער רעליגיעזע געברויכן פון זייערע פאציענטן. ער האט געפונט א קאמפיין אז לערנען איבער רעליגיע, איבערהויפט די מער פאפולערע רעליגיעס אין די פאראייניגטע שטאטן, זאל ווערן א טייל פון די בילדונג פון צוקונפטיגע דאקטוירים.

ער שרייבט אז רעליגיעזע ארגאניזאציעס דארפן בכלל באטראכט ווערן אלס אפיציעלע שותפים אין פעלד פון געזונטהייט, טענה'נדיג אז דאס וועט אסאך העלפן פאר נאציאנאלע געזונטהייט אויף ביידע זייטן – סיי וועלן דאקטוירים בעסער פארשטיין זייערע פאציענטן און סיי וועלן רעליגיעזע פירער זיין בעסער באהאוונט אין מעדיצינישע אנגעלעגנהייטן און וועלכע געוואוינהייטן אין זייערע קהילות ברענגען מחלות ל"ע. אפשר... אפשר וועלן נאך איין טאג ערשיינען קול קוראׂס פון רבנים און מנהיגי קהילות הקודש קעגן מזונות און קוגל ביי וואך-נאכט און טיי אוועקס, און ערזעצן די פלאקאטן איבער קרן יתומימ'ס און ניחום אבלים רח"ל...

אן אמעריקאנע פרוי איז אריבער אן אפעראציע צו פארלעכטן א וואונד אין איר מויל. ווען זי האט זיך אויפגעוועקט האט זי פלוצים זיך געמומען רעדן מיט א נייע אקצענט, פון איר ביז דעמאלטסיגע דיקע טעקסאס אקצענט איז עס אריבער צו א הויך-קלאסישע בריטישע אקצענט.

די דאקטוירים האבן דערווייל נאכנישט געפונען אן ענטפער דערצו. אנהייב האבן זיי געזאגט אז עס איז ווארשיינליך בלויז א צייטווייליגע אדורכגאנג, אבער אין פאקט האלט עס שוין אן פאר עטליכע חדשים און ווי עס שיינט האט זי באקומען אויפ'ן לעבן א בריטישע אקצענט.

דאקטורים זאגן אז דאס איז א טויש אין די חלק פונעם מח וואס געבט זיך אפ מיט די שפראך פונקציעס פונעם מענטש. עס איז גאר א זעלטענע זאך אז דאס זאל אזוי אינטערעסאנט אפעקטירט ווערן, עס האט אבער שוין פאסירט עטליכע מאל אין היסטאריע. עס איז פארשריבן איבער געציילטע מענטשן וועלכע האבן זיך אויפגעוועקט נאך אן אפעראציע מיט א נייע אקצענט אדער גאר א נייע שפראך. א קלארע ערקלערונג אויף די מאדנע און וואונדערליכע ערשיינונג איז נאכנישט פארהאנען, און אויב איר האט עפעס צוצולייגן קענט איר שרייבן צו די דאקטוירים אין טעקסאס.

ארטאפעדישע כירורגן, ספעציאליסטן אויף די חוט השידרה און 'דזשוינטס' (וואו ביינער באהעפטן זיך), גלייכן זייער ארבעט און אודאי אויך זייער געהאלט, לויט א לעצטיגע אויספרעג איבער וויפיל נאנט צו 20,000 אמעריקאנע דאקטוירים אין 26 אנדערע ספעציאליטעטן האבן פארדינט צווישן $443,000 מער ווי הארץ דאקטוירים ($381,000) און הויט דאקטוירים ($410,000) וועלכע זענען די דריי העכסטע אויף די ליסטע, נאכגעפאלגט מיט מאגן ספעציאליסטן וועלכע גייען אהיים מיט $380,000, די זיבעטע אויף די ליסטע איז אריינגעקומען די איינשלעפער, אנעסטעזשיאלאדזשיסטן וועלכע שלעפן איין פאציענטן פאר אפעראציעס און וועקן זיך אויף מיט בערך אן אלפ'ל א טאג, $360,000 א יאר, און די צענטע אויף די ליסטע זענען אריינגעקומען געווענליכע כירורגן מיט $322,000.

איבער די פאראייניגטע שטאטן פארדינען דאקטוירים דאס מערסטע אין די מיטעלע צפון און דרום מזרח שטאטן, און דאס וויניגסטע אין די צפון מזרח און מיד-אנטלאנטיק ראיאן. דאס איז אבער זייער אויבערפלעכליך וויבאלד די יוצאים מן הכלל זענען אסאך. צב"ש, דאקטוירים אין די צפון מזרח'דיגע ניו העמפשיר זענען פון די העכסטע פארדינער אדאנק רעגירונגס פראגראמען וועלכע פרובירן צו ציען מער דאקטוירים צו ארעמערע און מער דארפישע געגנטער. ווידערום וואשינגטאן די. סי. איז איינס פון די דריי נידריגסטע ווען עס קומט צום געהאלט פון דאקטוירים.

בדרך כלל פארדינען פרויען דאקטוירים מיט 25% וויניגער פון מענער אין זעלבן ספעציאליטעט, אבער רוב פרויען דאקטוירים זענען ספעציאליסטן אין מעדיצינישע געביטן וועלכע זענען נישט פון די העכסטע באצאלטע ארטאפעדישע כירורגן, זענען בלויז 9% פרויען.

ווען עס קומט צו צופרידנהייט מיט זייער ארבעט, האבן צוויי דריטל פון די אויסגעפרעגטע געענטפערט אז זיי וואלטן גענומען אן ארבעט אין די מעדיצינישע פעלד אויב זיי שטייען ווידעראמאל פאר'ן מאכן זייער אויסוואל. צווישן זיי, האבן 65% ארטאפאדיסטן געענטפערט אז זיי וואלטן ווידעראמאל אויסגעקליבן דעם זעלבן דזשאב. דערמיט זענען זיי די צווייטע אין די ליסטע פון די מערסטע צופרידענע דאקטוירים, איינס נאך הויט-דאקטוירים.

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

די אויפשטייג אין ארגעניק עסן, איז די אויפטוה אזוי גרויס?

זייט 20 >>

האבן.

אלע עסן פלעגן פארמאגן אסאך מער לעבעדיגע באקטעריע. מען האט געלאזט נאטור טון דאס זייניגע, און מען האט געהאט אלע וויטאמינען גלייך פון די געטליכע הענט וואס הקב"ה האט געלייגט אין די בריאה.

אבער אז אלע עסן היינט זענען געמאכט דורך מענטשליכע הענט, און די וויטאמינען זענען צוגעלייגטע דורך מאדערנע קאמפליצירטע פראצעסן, איז די עסן ליידיג פון די נאטורליכע אוצרות.

אז אויפן פעלד האבן געוואקסן בלויז וויפיל פרוכט און גרינצייג די פעלד קען באהאנדלען האט די ערד געשאנקען אירע נאטורליכע אוצרות, די אלע געזונטהייט בענעפיטן וואס הקב"ה האט געגעבן פאר די ערד. אבער אז די זעלבע שטיקל ערד געט ארויס אסאך מער תבואה ווי איר נאטורליכע מעגליכקייט דורך אינדוסטריאליזירטע מיטלען, פארמאגט זי נישט די אלע אוצרות וואס די ערד קען איר צושטעלן. די ערד וואס האט נישט די כח צו ארויסגעבן אזויפיל פלאנצונגען, ווערט זעלבט באארבעט מיט ארטיפישל מיטלען און כעמיקאלן, אזוי אז מיר האבן נישט קיין קשר צו די ארגינעלע טבע וואס הקב"ה האט אונז געשאנקען.

אויסער די געזונטהייט נקודה זענען פארהאן אסאך וואס שפירן אומפאסיג צו עסן פון די אינדוסטריעס ווי די בעלי חיים גייען דורך אסאך צער בעלי חיים, די אינדוסטריעס באהאנדלען די טשיקנס וואס לייגן אייער גאר ברוטאל און אזוי די קוען וואס געבן מילך, מיט גרויזאמקייט און זיי ווערן געהרגעט נאכדעם וואס זיי האבן שוין געלייגט צופיל אייער און געגעבן צופיל מילך. דעריבער זוכן זיי צו נעמען בלויז פון קליינע פארמס ווי מען איז פארזיכערט אז די אייגענטימער באהאנדלען די בהמות מיט רחמנות און מענטשליכקייט.

ארגעניק עסן פארמאגט קלארע רעגולאציעס וואס עס טייטשט ארגעניק. די פרוכט מוז ווערן געפלאנצט אין ספעציפישע מהלכים וואס איז געזונט פאר די ערד און וויראזאם פאר די פרוכט. טראץ וואס די רעגירונג נעמט נישט קיין שטעלונג לטובת ארגעניק, האלט זי אבער אן אויפזיכט אז די נאמען ארגעניק זאל בלויז גענוצט ווערן פאר ריכטיגע נאטורליכע און ארגעניק עסן.

אבער פון די אנדערע זייט טענה'ן די שטיצער פון די אלגעמיינע מארקעט אז די טענות זענען נישט אויסגעהאלטן, ווייל אונזער גאנצער לעבנסשטייגער האט זיך סייוויי געטוישט. די לופט וואס מיר אטעמען איז אנדערש, די וואסער איז אנדערש, טעכנאלאגיע טוישט אונזער לעבן און מיט די אויפשטייג אין די וועלטס פאפולאציע איז אינדוסטריאליזאציע א הכרח. ווען נישט די גרויסע אינדוסטריאליזאציע וואלטן ביליאנען מענטשן געשטארבן פאר הונגער, ווייל עס איז שוין נישט דא גענוג פרוכטבארע שטח אויף די וועלט צו פלאנצן עסן פאר די פארמערטע ריזן פאפולאציע אויף די וועלט.

אין פאקט לעבן היינט מענטשן אסאך לענגער און געזונטער ווי סיי ווען אין היסטאריע. און אויב איז די אמאליגע לעבנסשטייגער געווען אזוי גוט, ווי קען זיין אז אמאל האט מען געלעבט ביז זעכציג און היינט לעבט מען ביז הונדערט?

אזוי צו אזוי, וועלט עס אין פאקט גרינגער צו עסן ארגעניק, וואס איז מער איידל אין טעם און רייכער אין נאטורליכע מעלות.

סיניאר-קעיר
גאזעט

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

ווען היץ כוואליעס צעלאזן "שנות חיים" אויספלוג פלענער, ברענגט אגענטור אריבער דעם גארטן אין זאל

הערליכע סעודת ראש חודש געפראווען אין גארטן מיט זכרונות פון דער אלטער היים

אויף ניו יארק רבתי האט זיך אראפגעלאזט א שרעקליכע היץ-כוואליע וועלכע האט געבראכן רעקארדס פון צענדליגער יארן. עס האט געשטערט נסיעות, אויספלוגן, שפאצירן און ביזנעס מיטונגען אומעטום, אבער נישט אין שנות חיים.

"שנות חיים", דער נאבעלער פראגראם פון וועלכע צענדליגע עלטערע אידן און אידענעס אין די גאלדענע יארן ענגיסן טאג טעגליך, האט געהאט געפלאנט אן אויפלוג ארויסצופארן אין א גארטן אין אומגעגנט צו ענגיסן פון די ווארימע זון און שעפן פרישע לופט. אבער וועו די זון איז ארויסגעקומען פון איר האלטער און אויסגעטרוקנט יעדע צומח, חי און מדבר אויף דער גאס, איז דער פלאץ אויך אויסגעטרוקנט געווארן.

"מוסיף והולך", דער בארימטער המספיק מאטא, איז דא אויך אריין אין קראפט, און ווי גייט נאר די מימרא? אז מ'קען נישט ארונטער, גייט מען לכתחילה אריבער! האט די "שנות חיים" אדמיניסטראציע אין שפיץ פון די געטרייע מרת לאנדא תחי' אהערגעשטעלט אן ארגינעלע 'אין-הויז' אויספלוג, א ריכטיגע רבים ונחמדים מאלה, א גארטן מיט א וועטשערע וואס מען טרעפט נישט אינדרויסן.

וועו די חשוב'ע פרויען לאויושט"א זענען אריבערגעקומען צום נארהאפטיגן סעודת מיטאג, האבן זיי זיך געטראפן אין א פרעכטיגן גינת ביתן שנות חיים. דער "המספיק-טערעס" זאל איז פארוואנדלט געווארן אין א דופטיגן קאלירטן גארטן, די מאכטפולע 'עירקאנדישאנס' האבן פארשפרייט א קילע ווינטל, און די בלומען און ביימער אומעטום שאפן דעם באצויבערנדן שמעק און שפיר פון א הערליכן גארטן.

אין צענטער פון זאל איז געשטאנען א גראז-גרינע באלעמער, ביימער אויף און צווישן די טישן, בלומען-געווענטע טישטוכער, פרישע זומער גרינצייג ווי מעלאנע און פיינעפל אלס צושפייז, און אפילו א קוואל אין דער זייט... טאקע נישט א וואסער קוואל, נאר א "טשאקאלאדע קוואל" וואס האט געקוועלט הייסע זיסע טשאקאלאדע. וואס קען זיין א זיסערע קינוח סעודה לכבוד היום, ווי אייגן געטונקענע מעלאנע אין פרישע טשאקאלאדע.

דער טאג איז געווען גאר פאסיג, ראש חודש תמוז, א טאג וועו שנות חיים פראווען אלץ עפעס ספעציעל לכבוד ר"ח. אלזא איז דער רייכער פליישיגער סעודת ראש חודש געפראווען געווארן אין לופטיגן 'אינדאור' גארטן, וועו סאלידע מוזיק שפילט אונטער, און צום הויכפונקט האבן זיך די באטיליגטע דערקווויקט מיט א פאנעל אנגעפירט דורך צוויי פראמינענטע רעדנערינס וועלכע האבן צוריקגעפירט דעם חשוב'ן עולם צו "דער אלטער היים"..

איי איז דאס געווען א דערקוויקענישן פאר די באבעס פון שטעטל. שעות שפעטער האט מען נאך געהערט ווי מען טוישט אויס צווישן זיך זכרונות 'פונדערהיים' אין מישקאלץ, סאטמאר, חוסט, גרויסווארדיין, בודאפעסט, בוקארעסט, וויען און די בראשית יארן אין אמעריקע אויף דער איסט סייד, קרוינהייטס, ווילימסבורג, בעל הארבאר און די ערשטע זומען פונעם היינטיגן עיר גדולה לאלקים, קרית יואל.

געווען איז עס טאקע נישט קיין אויספלוג אבער א ריכטיגע 'איינפלוג' צום געדענקען .

HAMASPIKCARE
EMERGENCY HOTLINE
877.928.9000

פאר יונג און אלט

מי שטרח אין די יונגע יארן...

וועו האט איר דאס לעצטע מאל געכאפט א גוטן געלויף ביז דאס שווייס האט אדורכגעווייקט דעם טלית קטן? אויב געדענקט איר נישט דאן ביטע כאפט א בליק:

פרישע שטודיעס וויזן פיר שטארקע סיבות פארוואס עס לוינט זיך צו מאכן פעסטע איבונגען, און אפילו דער העמד וועט אייך פארקלעבט ווערן פון שווייס לוינט זיך עס פארט און הערט פארוואס.

איינס, עס האלט דעם מח יונגער. אין א לעצטיגע פראבע האט מען געזען אז מענטשן וועלכע מאכן וויניג איבונגען ליידן אסאך מער פון שווערייטן צו טראכטן אויף דער עלטער. אקטיווע מענטשן זענען געשטאנען אסאך בעסער, מיט א מח פרישער און יונגער מיט א גוטע צען יאר!

צווייטנס, עס צוימט הונגער. פארוואס זאלט איר זיך אויסהונגערן? בריטישע פארשער האבן באמערקט אז מענטשן וועלכע האבן פרובירט צו שניידן קאלעריס דורך עסן וויניג, האבן שפעטער געפילט אסאך הונגעריגער און אין ענדע געגעסן א דריטל מער פון אנדערע וועלכע האבן געשניטן קאלעריס דורך איבונגען.

האט איר שוין געהערט פון רוקן וויבראציע? נישט יעדער מוז אמאל הערן דערפון... א פרישע באריכט אין די פראמינענטע "דזשאמא אינטערנעל מעדיצין" דזשורנאל אנטדעקט אז איבונגען שניידט די ריזיקע פון באקומען רוקן וויבראציע, בפרט אויף די אונטערשטע העלפט רוקן.

און מי שטרח אין די יונגע יארן, איבונגען שטופט אפ אלצהיימערס. א לעצטיגע שטודיע שרייבט אז עס איז כמעט נישט קיין חילוק וועלכע סארט איבונגען מען טוט. עקסערסייז שטארקט דעם מח און שניידט די ריזיקע פון אנטוויקלען אלצהיימערס לאורך ימים.

די וויכטיגע פארבינדונג צווישן זע-קראפט און דימענשיע

פארלירן די זע-קראפט אין די גאלדענע יארן איז ליידער אן אפטע ערשיינונג. א שטודיע פארעפנטליכט פאריגן חודש דערציילט אז פראבלעמען מיט די אויגן איז אסאך מאל אן אנדייטונג אויף פארלירן דעם זכרון און דימענשיע. די שטודיע, אדורכגעפירט מיט הונדערט און פופציג עלטערע מענטשן, האט געוויזן אז ווי בעסער די אויגן זענען אלעס בעסער ארבעט דער מח, ווארשיינליך אין רעזולטאט פון דעם וואס דער מח האלט זיך שטארק פארנומען צו פראצעסירן די ימ'ן אינפארמאציע וואס פליסן אריין דורך די אויגן. איינמאל די אויגן ווערן אפגעשוואכט רח"ל, זעט מען שווערער און מען ליינט ווייניגער, לאזנדיג דעם מח מיט צופיל וואקאציע, וואס שאפט א נעגאטיווע השפעה אויף איר קראפט.

דאקטוירים ראטן דעריבער אז פון די פינף און זעכציג און ארויף זאל מען ערליך 'זען' דעם אויגן דאקטער כאטש איינמאל א יאר אויף א פולן עקזאמען, און געדענקט, די רעדע איז נישט בלויז איבער די אויגן נאר איבער דעם גאנצן מענטש.

צוויי מינוטיגע טעסט העלפט דיאגנאזירן אלצהיימערס

"קינג דעוויק", אין קורצן K-D, איז א טעסט וואס געדויערט צווישן א מינוט און צוויי אדורכצופירן וועו איינער כאפט א שווערע קלאפ צו זען אויב דער מח איז צעטרייסלט געווארן. מען הייסט דעם פאציענט אויסליינען נומערן פון א טאוועלע, און לויט ווי שנעל און ריכטיג ער ענטפערט וויסט מען וואו ער האלט. דריי פארש צענטערן, אריינגערעכנט די 'ניו יארק יוניווערסיטי' (ען. וויי. יו.) מעדיצינישע שולע, האבן אין א געמיינזאמע שטודיע אנטפלעקט אז די טעסט קען אויך העלפן דיאגנאזירן 'דימענשיע' און מילדע מח-שוואכקייטן צווישן עלטערע, מיט א 90% פונקטליכקייט.

דיאגנאזירן אלצהיימערס איז א קאמפליצירטע מיסיע. עס פארלאנגט אפט אינערליכע און טייערע טעסטן. אינעם צוקונפט וועלן אזעלכע פשוט'ע טעסטן ווי "קעי. די." העלפן דיאגנאזירן די מחלות היבש פריער, שענקענדיג בעסערע שאנסן עס צו באהאנדלען מיט עקזיסטירנדע און נייע באהאנדלונגען און ראטעווען וואס מער.

צום געזונט

אין קאמף קעגן "סופער-באגס":

שעדליכסטע "אי. קאליי" קען ביישטיין מאכטפולסטע אנטיביאטיק, אבער מילדערע מעדיצין היילט יא

מיליטערישע לאבערטאריע אידענטיפיצירט צווייטע פאל "אי. קאליי" מיט קאמפליצירטע געטעטישע געבוי - שטאנדהאפטיג קעגן "קאליסטין" אבער אנדערע אנטיביאטיקס קענען עס יא באזיגן

זייט 06 >>

באקטעריע, קענען ביישטיין שוואכערע אנטיביאטיקס, אבער נישט די גאר שטארקע ווי Colistin. איין סארט אי. קאליי, אויב עס טראגט דעם געטעטישן שטריך MCR-1, קען זיך קעגנשטעלן Colistin, אבער נישט די שוואכערע.

עקספערטן זענען יעצט נאר באזארגט אז די MCR-1 געטע זאל זיך נישט אויסשפרייטן צו די סארטן אי. קאליי וועלכע קענען יא ביישטיין אנדערע אנטיביאטיקס, וואס דאן וועלן יענע באקטעריעס זיין רעזיסטענט קעגן יעדע סארט אנטיביאטיק. אויב זאל דאס פאסירן, וועט וועלן גאר שווער צו באהאנדלען אינפעקציעס.

אנטיביאטיק איז נישט קיין וואסער

וואס קען מען טון צו פארמיידן אזא קאטאסטראפע? עקספערטן זענען מער וויניגער איינשטימיג אויף דריי ערנסטע טוישונגען וועלכע מוזן פאסירן אין די מעדיצינישע וועלט.

דאס ערשטע און וויכטיגסטע איז צו קארגן אנטיביאטיק. אסאך דאקטוירים, בפרט קינדער-דאקטוירים, וועלן היינט ענדערש גיין פאוואליע און נישט פארשרייבן קיין אנטיביאטיק צו באהאנדלען געווענליכע אינפעקציעס, ווי אויער אינפעקציעס ביי קליינע קינדער אד"ג, וועלכע גייען געווענליך אוועק פון זיך אליינס. זיי וועלן ענדערש לאזן דעם יונגען געזונטן אימיון סיסטעם טון זיין פליכט און באזיגן די אריינדרינגנדע באקטעריע, ווען גלייכצייטיג וועט דער קערפער אויפבויען די נאטורליכע שוץ.

דאס צווייטע שריט איז צו רעדוצירן דאס באנוץ פון אנטיביאטיק אין בעלי חיים און בכלל, פון שטאפן אנטיביאטיק אין די גאנצע עסן אינדוסטריע.

די דריטע שריט נעמט אריין אוועקצושטעלן פינאנציעלע פלענער פאר פארמעסוטיקל ריזן פירמעס זיי זאלן ארבעטן אהערצושטעלן פרישע אנטיביאטיקס. דער טרוקענער פאקט איז אז עס לוינט זיך נישט פאר מעדיצין ריזן אויסצוגעבן מיליאנען ארויסצוקומען מיט נייע אנטיביאטיקס, ווען באקטעריע וועט שנעל ווערן שטאנדהאפטיג אויך קעגן זיי.

(זייט די ערשטע פעניסילין איז ערפונדן געווארן אין 928', זענען שוין ערשינען איבער הונדערט סארט אנטיביאטיק, און באקטעריע האט שוין אנטוויקלט פארשידענע מדריגות פון רעזיסטענס צו כמעט אלע פון זיי.)

אן אנדערע פראבלעם וואו פארשער שטעלן פארשריט איז מיט'ן ארבעטן אויף אן אלטע געדאנק וואס מען האט פרובירט אין די ניינצן דרייסיגער יארן, נעמליך, צו באהאנדלען באקטעריע אינפעקציעס נישט מיט אנטיביאטיק דורך דורך וויירוסעס וועלכע פארניכטן באקטעריע.

נאכמער, מערערע שטודיעס שרייבן אז איבערגעטריבענע ריינקייט, דאס נאכאנאנדע סטעריליזירן די הייזער מיט שארפע זייפן און שפריצן, טוט נישט נאר מאכן באקטעריע זאל ווערן מער רעזיסטענט צו אנטי-באקטעריע אטאקעס, סיי אווער-די-קאונטער און סיי אנטיביאטיק, נאר עס שפילט אויך א ראלע אינעם אויפשטייג פון אויטא-אימיון מחלות ווי 'מאלטיפל סקלעראוסיס' און אסטמא, אין וועלכע דער קערפער'ס אייגענע אימיון סיסטעם אטאקירט אנדערע חלקים פונעם קערפער וויבאלד עס האט נישט קיין נאטורליכע שונאים צו אטאקירן.

אין פריערדיגע גאזעטן האבן מיר שוין דערמאנט שטודיעס וועלכע שרייבן אז מענטשן וועלכע זענען יונגערהייט אויסגעשטעלט צו מער באצילן (דזשערמס) און נישט אזעלכע פערפעקט-ריינע מצבים, ליידן וויניגער פון אלערגיעס און אינפעקציעס ווען זיי וואקסן אויף.

אונטערשטע שורה, אודאי דארף מען זיך וויטער וואשן און זייפן די הענט ווען נויטיג, צודעקן דאס מויל (מיט א טאש-טיכל אדער ארבל, נישט מיט דער האנט) ביים הוסן און ניסן און זיך רעגלמעסיג געהעריג אפבאדן, איבערהויפט ווען די פלו אדער פארקילעכץ לויפט ארום.

אבער פון די אנדערע זייט געדענקט, און טאקע ווען איר טראכט פון האלטן אונזער וועלטל דאס מערסטע פארזיכערט פאר אונזערע קינדער און זיך אליינס, אז זיין אביסל אויסגעשטעלט צו באצילן איז בכלל נישט אזא שלעכטע זאך.

ערשטע העלפט "קעמפ נשמה" געפראווען מיט ערפאלג; עלטערן און קינדער **ערוואַרטן צווייטע העלפט** מיט עקסטאז

פרייליכע פראגראמען לאזן איבער הערליכע זכרונות צום דרייצנטן יאר

זייט 07 >>

דער עולם אודאי געווען טאנצנדיג אויף די באלונען ווען פון צייט צו צייט זיפט מען אביסעלע "דזשאמפ" געטראנקען, א זיסער געטראנק וואס טראגט דעם הכשר פון הגאון האדיר הגרמי"ל לאנדא שליט"א, גאב"ד בני ברק.

און וואס טוט זיך מיט א קאלט גלעזעלע וואסער? "וואסערע" פראגע, געווען א פארגעניגן פאר פייער און פאר וואסער צו פארברענגען א רייכן טאג מיט וואסער אקטיוויטעטן, וואס האט זיך אזש געעענדיגט ביים קרית יואל "מצילי אש" פייער-לעשער סטאנציע, ווען אלץ ווערט באגלייט מיט אייז קאלטע "מים חיים" וואסער פלעשעלעך.

אין זעלבן צייט האט די יונגלעך רעספיט געהאט א חיים טובים פאר זיך. יעדן טאג האט מען געדאוונט און גענאשט, ווען יעדער לערנט פאר א שטיקל מיט א פייער און א ברען, און דערנאך איז מען געגאנגען זיך אפקילן איין טאג למהדרין מן המהדרין ביי א "מהדרין" אייז-קרים טראק, אן אנדערע טאג ביי א לאקאלע פארק און די טעג אינזוישן ביי וואסער פאלן, טייכלעך און טעגליכע טריפס צו הערליכע פלעצער צו אריינציען די הערליכע נאטור טיף אין די לונגען און ארויסצוגעבן ענערגיע אויף "סווינג-סעטס" און אנדערע גרעסערע שפילערייען, נאנט און ווייט.

א שטארקע הויכפונקט איז געווען די דערהויבענע סעודה וואס די טייערע קינדערלעך האבן אפגעראכטן לרגל דעם געבורטסטאג פון א באליבטן חבר, און טאקע עפעס גאר ארגינעל, אין נייעם חסיד'ישן ישוב אין "בלומינגבורג" ניו יארק. געווען איז עס אזוינס און אזעלעכס, מיט אלע טעמים, כפשוטו וכמדרשו.

סעזאן ב' - אט אט

לויט ווי עס גיבן איבער די רעספיט קאארדינעיטארס, זענען שוין מסודר די פונקטליכע טעג פאר'ן צווייטן העלפט פונעם זומער פראגראמען זענען אין פולסטן שוואונג.

ביי המספיק אין ראקלענד קאונטי וועט זיך אנהויבן צווייטע העלפט "קעמפ נשמה" מאנטאג פר' ואתחנן (י"א מנחם אב), למספרם אוגוסט דער 15'טער, און גיין נאכאנאנד דריי וואכן ביז מאנטאג פר' שופטים, שוין אלול !, למספרם סעפטעמבער 5, "לעיבאר דעי." אלע אנדערע טעג אינצווישן וועט "רעספיט" זיין ווי געווענליך, נאך שולע שטונדען.

אין קרית יואל איז דער סקעדזשול דער זעלבער מיט איין אויסנאם, דהיינו דער לעצטער דאנערשטאג, לסדר ראה, למס' סעפטעמבער דעם ערשטן, הייבט זיך שוין אן דער נייער שולע יאר אין קרית יואל סקול דיסטריקט, וועט יענעם טאג נישט זיין "קעמפ נשמה", אבער זונטאג און מאנטאג דערויף וועט צוריק זיין פולע טעג פון אקטיוויטעטן, צוליב 'סאנדעי' און 'לעיבאר דעי' ווען שולע איז געשלאסן.

צו זיין בארעכטיגט פאר "קעמפ נשמה" דורך המספיק דארף מען בלויז זיין אינעם קרייז פון ספעציעלע קינדער, אין עלטער פון 3 ביז 18 יאר, און וועלן געניסן פון פאסיגע הילף דורך שפילעוודיגע מעטאדן, רייכע אקטיוויטעטן און אינטערעסאנטע טריפס, אנגעפירט דורך די בעסטע שטאב מיטגלידער און אלעס על טהרת הקודש.

לייגט אוועק די
טעלעפאן נומער פון
המספיק-קעיר
אין א גוטע אבער
געדענקבארע פלאץ
1-855-426-2774