



גאזעט

פאספיק

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

AUG. '17 • ISSUE NO. 151 • מנחם אב תשע"ז

<p>אינספיראציע</p>	<p>ליים דעזיז</p>	<p>המספיק אנקעטע</p>
<p>זיי אליינס דער טויש וואס דו ווילסט זען אין די וועלט</p>	<p>70% אנגעשטעקטע באקומען סימפטאמען ווי קאפ ווי און שווינדלען</p> <p>פרישע פעלער יערליך אין אמעריקע 300,000</p> <p>שעות דארף א טיך זיין באהאפטן אנצושטעקן מיט ליים 36-48</p>	<p>האלט איר אן אויג אויף אייער בלוט דרוק?</p> <p>אי: ב: ביין.</p> <p>צו ענטפערן און פאר ענטפער פון פאריגן חודש: זעט זייט 10</p>

המספיק נייעס

הערליכער זומער אנגעהויבן אין המספיק משפחה מיט רייכע אקטיוויטעטן אין אלע פראגראמען און היימען



"צאן קדשים" פון המספיק רעספיט פראגראם, קרית יואל, אויף א באזוך אין פארעם

די סמעטענע

צום געזונט

- 25 ערשטע פולע "ווילטשעיר" צוגענגליכע "וואסער-פארק"
- 36 שמערצן פרייע פלו-וואקסין
- 17 פארמיידן און באהאנדלען זומער 'היץ' פראבלעמען

המספיק

- 07 "קעיר קאארדינעישן" קאנפערענץ
- 24 4 טע שבת מנוחה ושמחה!

פארשידענס

- 35 פארוואס וויינט מען ביים שניידן צוויבל?
- 06 זומער און געזונט
- 21 רפואה אין יארצייטן

א געזונטן זומער

וויאזוי צו פארמיידן ליים דעזיז אין יעצטיגן טיקס סעזאן

זייט 03 <<

צום געזונט



געענדיגט מיט הויכע קאלעסטראל?

זייט 02 <<

צום געזונט

אויפ'ן דייעביטיס פראנט: פארשער שפאנען אין ריכטונג פון היילונג פאר 'טייפ-1 דייעביטיס'

טעקסאס – מיר שטייען מעגליך א טריט נענטער צו ענדיגן די 'דייעביטיס' עפידעמיע וואס פלאגט די וועלט. א פרישע טעכניק האט סוקסעספול באוויזן צו היילן 'טייפ-1 דייעביטיס' ביי מייז.

פארשער אין די וניווערסיטעט אוו טעקסאס האבן געמאלדן איבער דעם דורכברוך וואס נוצט א חידוש פון א מהלך וואס קען מעגליך גענצליך עלימינירן 'טייפ-1 דייעביטיס' און שיקן די ווייטאגליכע אינסולין-אינשפריצן צו די היסטאריע ביכער.

דאקטוירים האבן גענוצט א ווירוס מיט וועלכע זיי האבן אריינגעלייגט אינסולין-פראדוצירער צעלן אין די 'פענקריעס' פון מייז. די צעלן פראדוצירן אבער

נאר אינסולין אין רעאקציע צו 'גלוקאז', נאכמאכנדיג נאטורליכע אינסולין פראדוצירער.

אין די שטודיע האבן זיך די פארשער באווארנט אז דער אימיון סיסטעם זאל נישט פארניכטן די נייע צעלן, דורך טוישן אנדערע צעלן אין די 'פענקריעס' און אויסמישטן די 'אינסולין' צעלן מיט זיי, אזוי זאלן די צעלן קענען עקזיסטירן אינאיינעם מיט'ן אימיון סיסטעם – נישט ווי נאטורליכע אינסולין פראדוצירער וואס דער קערפער ווארפט ארויס ביי 'טייפ-1 דייעביטיס' לידנדע.

היינט צוטאגס קען מען נישט היילן די מחלה, מען קען זייט 16 <<

צום געזונט

גייענדיג צום דרוק

געענדיגט מיט הויכע קאלעסטראל?
"קאלעסטראל וואקסין" ערפאלגרייך אין מיז;
ערשטע פראבעס אויף מענטשן אונטערועגנס



"אפיריס", הויפטקווארטירט אין ווען, עסטרייך, פארמאגט א גרופע געקליבענע בארימטע סייענטיסטן וועלכע ארבעטן אויף וואקסיןען וואס זאלן ערמעגליכן דעם אימיון סיסטעם צו פארמיידן 'ניורא-דיזשענאטיוו' מחלות ווי פארקינסאנס, אלצהיימערס און נאך אסאך.

נאכ'ן זען די הצלחה ביים מויד עקספערימענט, פלאנט די פירמע אדורכצופירן די ערשטע פאזע קלינישע פראבעס צו זען וויאזוי דער מענטשליכער קערפער רעאגירט צו דעם וואקסין. רעזולטאטן פון די פראבע וועלן מעגליך פארעפנטליכט ווערן אזוי שנעל ווי ענדע 17' למס'.

די פירמע איז שטארק פאזיטיוו אז "אימיון-טעראפי" קען זיין דער שליסל צו פארמיידן פילע כראנישע מחלות און ארבעט אצינד אויך אויף א "פארקינסאנס וואקסין" און נאך ענליכע פראיעקטן. ★

די פארשער אבזערווירט און באמערקט אז די וואקסיןירטע מיז האבן געהאט נידריגערע קאלעסטראל און ווייניגער שאדנס פון צוגעקלעבטע פעטנס אין די בלוט אדערן, אין פארגלייך צו אנדערע 'אומוואקסיןירטע' מיז. דער נייער וואקסין רייצט אן דעם אימיון סיסטעם צו אטאקירן PCSK9, אן 'ענזימ' וואס איז נויטיג צו פארברייטן די שעדליכע LDL קאלעסטראל. הויכע שטאפלען LDL קאלעסטראל ברענגט רח"ל הארץ קראנקהייטן, דער העכסטער גורם פון טויטפעלער אין די פאראייניגטע שטאטן.

ווען, עסטרייך - עס הערט זיך אפשר ווי א פאנטאזיע, אבער אויב וועט דער חלום פון אייראפעאישע פארשער פארווירקליכט ווערן, וועט מען איין טאג קענען גענצליך פארמיידן "הויכע קאלעסטראל" דורך א פשוטע וואקסין.

וואקסיןען ארבעטן דורך 'אויסלערנען' דעם 'אימיון סיסטעם' פון קערפער אויסצוראטן געוויסע וויירוסעס. דאס ווערט געטון ווען טוט איינשפריצן אין קערפער 'טויטע' וויירוסעס וואס דער אימיון סיסטעם אידענטיפיצירט באלד און לערנט זיך זיי אויסצוראטן, אנדעם וואס דער פאציענט זאל אנגעשטעקט ווערן מיט די קראנקהייט.

פארשער פרובירן אצינד אהערצושטעלן א וואקסין וואס וועט אויסלערנען דעם אימיון סיסטעם צו אטאקירן טייל פונעם קערפער'ס קאלעסטראל פאבריקאציע, פארמיידנדיג דערמיט די מעגליכקייט צו אנטוויקלען הויכע קאלעסטראל מיט אירע שעדליכע נאכפאלגן. אויסצופארשן דעם געדאנק האבן פארשער אין די אייראפעאישע AFFIRIS פירמע אנטוויקלט א וואקסין, גערופן AT04A. דער וואקסין איז געגעבן געווארן פאר א גרופע מיז אין די לאברעטאריע. במשך די קומענדיגע אכטצן חדשים, האבן



IDEA, איז דער אפיציעלער נאמען פונעם געזעץ וואס פארלאנגט צוזושטעלן פאר קינדער מיט דיסעביליטיס די זעלבע לערנען-מעגליכקייטן ווי סטודענטן וועלכע פארמאגן נישט דיסעביליטיס. דער געזעץ איז אריין אין קראפט אין 975' אונטער'ן נאמען "הענדיקעפד טשיילדערן עקט", און אום 90' ווידער אויטאריזירט געווארן דורך וואשינגטאן און באקומען דעם יעצטיגן מער רעספעקטפולער נאמען.

זיך אויך דער ניו יארקער רעפובליקאנער קאנגרעסמאן דזשאן קאטקאו. ★

אויפ'ן ארט און צעמערדזשענסי באאמטע האבן אים דערנאך גענומען צום לאקאלן שפיטאל וואו ער ערהוילט זיך שייך.

ווי די מאמע פון קאלבי דערציילט פאר די פרעסע האט קאלבי קיינמאל נישט באקומען די ריכטיגע אנערקענונג פאר זיין גוט הארץ און זיינע גוטע זיטן. זיינע שכנים דערווייטערן אים שטענדיג אלס 'טראבל-מעיקער', "אבער איך זאג אים שטענדיג וואספארא הערליך קינד ער איז, נישט קיין חילוק וואס אנדערע זאגן אים," דערציילט די מאמע. "ער האט אזויפיל גוטע מעלות און ער 'קעירט' באמת פאר א צווייטן." יעדער מענטש האט מעלות ווי חסרונות און יעדער לייגט צו צום באשעפער'ס הערליך וועלטל. ★

שכר לימוד:
פרישע באוועגונג אויפ'ן קעפיטאל
הילל רופט פאר גרעסערע דעקונג
פון ספעציעלע ערציאונג

איבריגע. דער נייער געזעץ רופט וואשינגטאן שטאפלווייז צו הייבן דעם ציפער יעדעס יאר, ביז'ן דערגרייכן די פולע פארשפראכענע 40% ביז יאר 27' למס'.

"קינדער טארן קיינמאל נישט ווערן אפגעזאגט פון גוטע ערציאונג, אדער ווערן צוריקגעהאלטן פון דערגרייכן זייערע פולסטע מעגליכקייטן, בלויז וויבאלד זיי ליידין פון א דיסעביליטי," זאגט דער דעמאקראטישער קאנגרעסמאן פון קאליפארניע, מר. דזשעראד הופמאן, פון די שטארקע שטיצער פונעם געזעץ. צווישן די אנדערע שטיצער רעכענען

וואשינגטאן, די. סי. - ווען דער פעדעראלער געזעץ איבער ערציאונג פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן איז באשטעטיגט געווארן מיט איבער 40 יאר צוריק, האט די רעגירונג פארשפראכן צו צאלן 40% 'שכר לימוד' פאר אלע סטודענטן מיט דיסעביליטיס.

אצינד וויל א פרישער געזעץ, מיט שטיצע פון אלע פארטייען, פארזיכערן אז קאנגרעס פירט אויס דעם אלטן געזעץ.

היינט צוטאגס דעקט די פעדעראלע רעגירונג נישט מער ווי 15.7%, און סטעיט און לאקאלע רעגירונגען דארפן דעקן דאס

מעלת חברינו:
העלדישער יונגל מיט אוטיזם ראטעוועט
קליין קינד פון דערטראנקען ווערן

מינוט האט דאס קינד זיך געראנגלט פאר זיין לעבן, ביז דער 9 יעריגער קאלבי הערד, וועלכער ליידיט פון אוטיזם, האט באמערקט און באלד צוגעלאפן, אויפגעהויבן דאס קינד און עס ארויסגעראטעוועט פון וואסער.

הערשט דאן האבן אלע ארומיגע זיך אויפגעוועקט און געקומען צו לויפן, ווען דאס מוטער פון דאס דערטראנקען קינד שרייט מיט יאמערליכע קולות, "מיין קינד, מיין קינד!" קאלבי'ס מוטער האט געמאכט "סי. פי. אר."

סאן מארקוס, פלארידע - א 9 יעריג יונגל מיט אוטיזם איז געווען דער ערשטער און איינציגסטער צו באמערקן, און טון צו דער זאך, ווען א דריי יעריג קינד האט זיך דערטראנקען ביים שווימען אין וואסער.

דאס קינד איז געשווימען אינאיינעם מיט נאך אסאך מענטשן, אבער קיינער האט נישט באמערקט, אדער זיך נישט וויסנדיג געמאכט, ווען ער האט אנגעהויבן זיך דערטראנקען און אריינפאלן טיפער אין וואסער. באלד דריי

פעדעראלער געזונטהייט סעקרעטאר דר. פרייס נעמט אויף **דר. ב. פיטצדזשעראלד** אלס נייער CDC דירעקטאר.

פארשער: **איבונגען** אליינס מעגליך בעסטע באהאנדלונג פאר **רוקן ווייטאג**.

צאל **פאציענטן** וועלכע **רעקארדירן דאקטוירים** בשעת וויזיטן שטייגט, געבט אכט אויפ'ן געזעץ!

מעדיצין **טעוהים געדאפלט** זייט 00', 'פויזן קאנטראל' באקומט רוף יעדע **21 סעקונדעס**.

ווי געשריי **קעגן** דאקטוירים וועלכע **פסל'ן** אפ צופיל פאטענציעלע **ניר-נדבנים**.

פילע געגנטער אין אפריקע, אזיע, **פארמאגן נישט קיין זיין**.

נייע **רעדער-שטול הייבט אויף** זיצער צו הייך פון שטיין.

'**קארדיאק-ארעסט** פאציענטן לעבן אסאך **לענגער און בעסער** ווי סיי ווען.

פיזישע איבונגען העלפט עלטערע אנגיין מיט **טאג-טעגליכע** אויפגאבן.

'רויטע קרייץ' רופט פאר דרינגנדע בלוט-נדבנים צוליב **מאנגל אין נאציאנאלע בלוט-באנק**.

אומבאשטעטיגטע אבער **ביליגע אפאראט, מעגליכער ערזאץ** פאר **טייערע הער-מאשינקעס**.

FDA ערלויבט **עלעקטראנישע 'אפיקלונג-היטל'**, וואס **פארמיידט האר-פארלוסט** אויך פאר 'סאליד טומאר' **קענסער** פאציענטן.

'**שינגלס**' העכערט מעגליך ריזיקע פאר **סטראוקס**.

פסיכאלאגישע הילף העלפט פאציענטן רעדוצירן 'אפיאד' באנוץ נאך אפעראציע.

אנטדעקונג פארוואס קינדער מיט '**אויטיזם**' פארמיידן '**אויגן-קאנטאקט**' עפנט מעגליכקייט פאר טעראפי.

עלעקטראנישע ציגארעטלעך ברענגט צענערלינגען צו רייכערן די **ריכטיגע**.

אנגעצויגנקייט פארשנעלערט טויט ביי הארץ-פאציענטן, דאקטוירים זאלן אפשאצן 'מענטל העלט' ביי יעדן וויזיט.

פארשער לאכן אפ פון אזויגערופענע **עקימע-הארץ** מחלות פארבינדונג.

עסן פיש נידערט '**ארטרייטוס**' יסורים און סימפטאמען.

אריבערגאנג צו א בעסערן לעבן אין די אייגענע שטוב גרינגער ווי סיי ווען מיט המספיק "ען. עיטש. טי. די." און "טי. בי. איי."

אדוואקאטירן, העלפן, טון און שאפן לטובת יעדע באזונדערע הילפס רוף וועלכע קומט אריין צו זייער טישל.

און די ארבעט איז אסאך: מענטשן וועלכע נויטיגן זיך אין פערזענליכע הילף, אויף א שטאפל פון א "נוירסינג האוס", וועט עס קאסטן אסאך אראנזשירונגען, גרעסערע און קלענערע, זיי צו ערמעגליכן צו פארבלייבן אין די אייגענע שטוב אדער צוריקקומען אהין. דאס צושוטעלן, אויף דעם איז המספיק דא.

און די ערשטע הילף איז טאקע דאס זיין דא - א סערוויס גערופן "סערוויס קאארדינעישן". ווי ביי פולע רעגירונגס-געדעקטע פראגראמען באקומט מען דאס ערשטע און אדוואקאט וועלכער אפעלירט, שטודירט און שאפט יעדע מעגליכע הילף און הילפס-פראגראם וואס איז נאר פארהאן צו באקומען.

פון די גרעסטע חידושים וואס זיי קענען צושטעלן פאר זייערע "ען. עיטש. טי. די." קליענטן איז פערזענליכע געהילפן צו העלפן און היטן אין שטוב מערערע שטונדן, אזש צומאל ווערט אפילו באשטעטיגט 22 שעה א טאג.

(אין האוס קעיר בדרך כלל, ווערן בלויז געדעקט געהילפן פאר א קלענערע צאל באשטימטע שעות יעדן טאג אדער וואך. מיט NHTD קען מען געניסן פון די געוואלדיגע הילף אסאך מער. עס פלעגט זיין אזש 24/7, אבער דאס איז שוין היינט כמעט נישט שייך וויבאלד די שטאט וויל די משפחה זאלן בכל אופן זיין מער אריינגעמישט אין קעיר נעמען פונעם פאציענט. אין געוויסע פעלער איז אבער מעגליך צו באקומען ביז 22 שעה פער טאג!

זייט 04 <<

המספיק "נוירסינג האוס" פארמיידונג פראגראם בליעט אינאיינעם מיט צענדליגער חשוב'ע געניסער און זייערע נאנטע - הילף סערווירט אויף א גאלדענעם טאץ, פיזיש און פינאנציעל, אויף אלע פראנטן - דאס זעלבע פאר געליטענע פון ערנסטע "מח טראומע" - "מענדזש קעיר" פאר NHTD אפגעשטופט ווייטער אויפ'ן האריזאנט



"אי-מאד." ראמפע אהרגעשטעלט דורך המספיק, ראקלענד

זיין אין "נוירסינג האוס" איז נישט געוואונטשן, נישט פאר'ן געזונט און נישט פינאנציעל. די רעגירונג איז שטארק אינטערעסירט צו העלפן מענטשן פארמיידן די טויערן פון אזא געביידע דאס מערסטע מעגליך.

וואס טוט מען אבער ווען מען דארף צוקומען צו א העכערע שטאפל הילף, א שטאפל וואס מען קען געווענליך נאר באקומען אין "נוירסינג האוס"?

פאר אזעלכע פעלער האט אונזער מלכות של חסד געפנט ספעציעלע מעגליכקייטן מיט א בארימטער פראגראם באקאנט מיט אירע ראשי תיבות, "ען. עיטש. טי. די."

"נוירסינג האוס טרעניזשן ענד דיווערזשן" ווי עס איז דער פולער נאמען פון דעם נאבעלן פראגראם, צושטעלן א ברייטער אויסוואל הילפס-מיטלען צו ערמעגליכן יעדן איינעם צו פארבלייבן אין, אדער צוריקקומען צו, די אייגענע שטוב מיט די שענסטע הרחבת הדעת. אין 'פלעין' אידיש באדייט איר נאמען "אריבערגאנג און פארמיידונג פון נויירסינג האוס".

וואס קענען מיר אייך העלפן?

די הילף וואס ווערט צוגעשטעלט דורך

גרויס ערפאלג ב"ה. אין דאונסטעיט ניו יארק ווערט דער פראגראם אנגעפירט דורך די לאנגיעריגע המספיק וועטעראן און מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן סופערוויזער, מרת זילבערמאן תחי', וועלכע שטייט שוין אויך צו הילף פאר אידישע קינדער אין המספיק אפיסעס לאנגע יארן כולן שוין לטובה.

אונטער זייער פירערשאפט ארבעטן פלייסיג א בארימטע שטאב פון טיכטיגע סאושעל ווארקערס און סערוויס קאארדינירער, וועלכע

המספיק "ען. עיטש. טי. די." צו העלפן אייך און/אדער אייערע נאנטע פארבלייבן אין די אייגענע שטוב, דעקט פילע פראנטן, אריינגערעכנט פינאציעל, פיזיש, עמאציאנעל, מיט מערערע דעטאלן אין יעדן געבייט.

אין אפסטעיט ניו יארק ווערט דער פראגראם אנגעפירט דורך מרת פראממער תחי', א לייסענסד "סאושעל ווארקער" וואס העלפט געטריי ארויס אחינו בני ישראל דורך המספיק שוין באלד א מנין יארן, און שטייט אין שפיץ פון די אפטיילונג פון די פריע תש"ע יארן מיט



אמיטאבאן קייטא

- ראקלענד קאונטי -

המספיק ברודערהיים זוכט א געטרייע געשיקטע יונגע פארפאלק (מאקסימום 1-2 קינדער) צו דינען אלס ליו-אין פארפאלק. באקומט פריוואטע דירה און דינט אלס שטאב יעדן שבת, יו"ט און 1 נאכט אינמיטן די וואך. דארף קענען ענגליש און דרייוון. הערליכע בענעפיטן פעקל! געוואלדיגע זכותים! ערנסט פאראינטערעסירטע רופט נאך היינט, 845-494-1796.

- אראנזש קאונטי -

פרויען דעי העב זוכט אויפצונעמען אן אחריות'דיגע מיידל פאר א דירעקט סופארט שטאב, מוז האבן דרייווערס לייסענס. פולע בענעפיטן פעקל אריינגערעכנט! פאסיגע קאנדידאנטן, ביטע רופט 845-774-0349.

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה בצערו של ידידינו החשוב מו"ה ישראל דוב אהרן (בערל) שטיין הי"ו

באורד מעמבער - המספיק און ראקלענד קאונטי וכל המשפחה הרוממה היושבים בעמק הבכא

על פטירת אביהם הרה"ח מו"ה מאיר שטיין ע"ה

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה בצערה של האשה החשובה

מרת שוהלער תחי'

אשת מו"ה יצחק שוהלער הי"ו

מעדיקעיד סערוויס קאארדינעטאר

- המספיק און קינגס קאונטי

וכל המשפחה הרוממה היושבים בעמק הבכא

על פטירת אמם הצוה"ח מרת אסתר טויבענפעלד ע"ה

המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים ובלע המות לנצח ומחה ד' דמעה מעל כל פנים בב"א

ניחום אבלים

ען עיטש טי.די.

>> זייט 03

גראדע אין האדסאן וואלי ראיאן גרינגער ווי אין דאונסטעיט. די המספיק קאארדינירער מאכן אין יעדן פאל זיכער צו באקומען בס"ד דאס מערסטע מעגליך.

ווי מרת פראמער תחי' באמערקט, איז דאס טאקע פון די מערסט געזוכטע הילפס-מיטלען וואס מענטשן זוכן צו באקומען דורך דעם פראגראם, און באקומען עס טאקע בחסדי ד'.

צווישן אנדערע טרעפט מען אויך דאס קויפן הילפבארע טעכנאלאגיע - דאס רעכנט אריין א ספעציאליזירטע "קאסטום מעיד" עלעקטראנישע ווילטשעיר וואס די המספיק "סערוויס קאארדינירער" האבן נארוואס פארשאפט פאר אן עלטערן

מאן וועלכער ליידט פון שווערע פארקניסאנס דעזיו.

געווענליך פעלט אויס רענאוואציעס צו קענען ווייטער וואוינען אין שטוב.

אין דעם הינזיכט האט המספיק שוין איינגעשפארט אין פארלויף פון די יארן שווערע הונדערטער אלפים צושטעלנדיג מבית ומחוץ

וואס עס פעלט נאר אויס; פון לאנגע "רעמפס" אינדרויסן צו קענען אריינקומען מיט א רעדער-שטול, ביז הענטלעך אין די קארידארן און גענצליך איבערמאכן דאס באדע-

צימער מיט אלע פאסיגע באקוועמליכקייטן - נייע טיילס אויף דער ערד מען זאל זיך נישט אויסגליטשן, א וואנע/שויער וואו מען קען אריין גרינגערהייט, פאסיגע ביה"כ און אלץ ארום.

א געוואלדיגע מעלה פון דעם פראגראם איז יעדע פאל ווערט באהאנדלט אינדרוידעל. יעדער איינער באקומט בס"ד דאס הילף וואס פעלט אויס אין זיין ספעציפישן פאל, צו פארוואנדלען די שטוב אלס די בעסטע און פארזיכערסטע ארט ווי עס דארף צו זיין, און טאקע אין יעדן עלטער און אלע אומשטענדן.

פארשטייט זיך אז אלעס איז געבינדן צו די פראגראם רעגולאציעס און די סומעס געלט וואס די מלכות של חסד שענקט פער פאל. דערנאך העלפן די המספיק שטאב אויסרעכענען צו באקומען דאס בעסטע פאר דעם פרייז.

יעדע פארלאנג אריינגעגעבן מיט די נויטיגע דעקונג, א שטייגער ווי א שריפט פון דאקטאר אז דער פאציענט נויטיגט זיך דערין, קען מען געווענליך אהערשטעלן בס"ד.

אויב איז מען שוין אנגעקומען אין "נורסינג האום" פאר ערהילונג, טעראפי אדער ביידע, העלפט דער פראגראם זיך צוריק אריינציען אין די אייגענע שטוב על מי מנוחות. אויסער די דערמאנטע הילף אין שטוב, ווערט דעזיגנירט הילף צו 'מופן', פיזיש און פינאנציעל, ווען

אלע פיטשעווקעס ווערן גענומען אין אכט און יעדע סארט הילף געשאנקען לויט די מעגליכקייט.

פון "קאפ" ביז "פיס"

עס איז אבער נישט בלויז אויב די הילף איז נויטיג פאר פראבלעמען מיט די פיס אד"ג וואס פארלאנגט אינטענסיווע קעיר. המספיק הילף גייט בס"ד פון "קאפ" ביז "פיס"...

די זעלבע בארימטע גרופע אונטער די פירערשאפט פון מרת פראמער תחי' אין אפסטעיט' און מרת זילבערמאן תחי' אין דאונסטעיט, פירט אויך אן מיט א פראגראם גערופן "טי. בי. איי." - אקראנים פאר "טראומאטיק ברעין אינדזשוריי". דער פראגראם, כאטש גאנץ ענליך צום פריערדיגן,

איז קובע ברכה לעצמו אין אייגענעם זכות. דער רעגירונג הילפס-פראגראם דינט דירעקט די געברויכן פון מענטשן וועלכע האבן געליטן פון אן ערנסטן שאדן צום מח אין רעזולטאט פון א טראומע, א שטייגער ווי רח"ל אן עקסידענט, סטראוק, פארגיפטונג, עניוירום, מח קענסער, קאומא נאכווייען, שווערע פאל און אנדערע שאדנס צום מח ה"י.

TBI - היילן די אומעבארע וואונדן

דער מח איז פון די וויכטיגסטע און גלייכצייטיג הייקלסטע ארגאנען פון קערפער. ווען דאס ווערט געשעדיגט רח"ל ברענגט עס באדייטנדע שוועריקייטן, פיזיש, עמאציאנעל אדער גייסטיש, ליידער זייער אפט אויפ'ן לענגערן טערמין.

דאס איז אייגנטליך דער מאטיוו פארוואס אונזער מלכות של חסד האט געגרינדעט דעם "טי. בי. איי." פראגראם, צו העלפן ליידנדע און זייערע נאנטע באקומען די אזוי נויטיגע הילף ווען זיי גייען אדורך די שווערע טוישונגען וואס זענען זיי באפאלן, און ערמעגליכן דאס מערסטע שייך דאס לעבן זאל לויפן נארמאל אויפ'ן שענסטן פארנעם וואס פארהאן.

די ליידן פונעם באטרעפנדן אפעקטירן זייער שווער אויך די נאנטע משפחה און חברים אויף א פארנעם וואס מען קען נישט שילדערן. פון ליבליכע, ענערגישע און זעלבסטשטענדיגע

מענטשן, קענען זיי קעגן זייער ווילן ווערן נערוועז, דערשראקן, אנגעצויגן און פארלירן די מעגליכקייט זיך אליינס צו באגיין און פארזארגן.

טייערע משפחה, איר דארפט אבער נישט טראגן אליינס די זארג און אחריות. עס איז דא שטארק נויטיג הילף און די הילף איז ב"ה דא.

ווי ביים פריערדיגן פראגראם העלפט דער פראגראם אויך בס"ד דעם באטרעפנדן פארבלייבן אין די אייגענע שטוב אין שוים פון די אייגענע משפחה, ווען יעדער באקומט הילף אויף אלע פראנטן דאס צו ערמעגליכן.

דער ברייטער אויסוואל הילף אין המספיק 'טי. בי. איי.' ארסענאל רעכנט אריין פון הילף מיט שכר דירה און מעדיצינישע געצייג ביז טראנספארטאציע און טעראפי

אונטערע ווערטער מיינט דאס אז צו ווערן באשטעטיגט צו געניסן פון סיי וועלכע פון די דערמאנטע פראגראמען, מוז מען צוערשט זיין באשטעטיגט פאר 'מעדיקעיד'. איינמאל מען איז אנגעשלאסן אין 'מעדיקעיד' און מען קומט נאך די פארשריפטן פון די פראגראמען, איז די הילף בס"ד באלד אונטערוועגנס.

און זייענדיג ניו יארק סטעיט מעדיקעיד-פינאנצירטע פראגראמען זענען ביידע אויך באשטימט אריבערצוגיין צום מאדעל פון "מענדעזשד קעיר", דער סארט געבוי וויאזוי מעדיקעיד צאלט שוין היינט צוטאגס רוב פון אירע פראגראמען.

(גאר אין קורצן: די רעגירונג צאלט א באשטימטע סומע פאר א דרויסנדיגע אגענטור וואס 'מענדעזשד' און פירט אן מיט אלע געברויכן פון די מעמבערס און מאכט זיכער

אלעס שטימט מיט'ן בודזשעט.) וויאזוי, וויפיל און אויב בכלל דער טויש וועט אפעקטירן די בענעפיטן פון די פראגראמען איז נאכנישט קלאר. וואס מען ווייסט יא איז אז עס וועט נישט פאסירן היינט/מארגן און די פונקטליכע דעטאלן פונעם טויש האלטן זיך נאך אין איין טוישן.

די רעגירונג האט לעצטנס ווידעראמאל אפגעשטופט דאס אריבערפירן די פראגראמען צו א מאדעל פון 'מענדעזשד קעיר' צו א שפעטערדיגן דאטום, און וואו מען שטייט היינט צוטאגס וועט א טויש נישט אריינגיין אין קראפט איידער אנהויב יאנואר 19 'למס'.

מיט די ברייטערע ווינטן וואס שטורעמען ביי יעדן טויש אין רעגירונגס הילפס פראגראמען, דערמאנט עס א וויכטיגע לעבנס לעקציע וואס לוינט זיך צו געדענקען. דער שרייבער פון די שורות האט אמאל געפרעגט מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, מנהל ומייסד פון המספיק, נאכ'ן אדורכשמועסן א דראסטישע טויש אין א געוויסן פראגראם עס צו קענען ריכטיג מעלדן פאר אלע אפעקטירטע, אויב די אלע טוישונגען זענען נישט בלויז א קאפ-ווייטאג און ברענגען נאר מער פראבלעמען און ארבעט...

"ריכטיג", האט ר' מאיר דאן געענטפערט. "יעדע טויש ברענגט טאקע מיט זיך מער ארבעט - אבער אויך מער מעגליכקייטן. המספיק פאקוסירט אויף די פרישע מעגליכקייטן וועלכע ווערן געעפנט."

אלזא צייטן בייטן זיך און סיסטעמען טוישן זיך, אבער המספיק הילף, וואס געניסט שוין לאנגע יארן פון סייעתא דשמיא וואס איז פארשפראכן פאר די עוסקים בצרכי ציבור באמונה, וועט מיט אלע אומשטענדן בס"ד ווייטער נאר מער און מער פארבעסערט און אויסגעברייטערט ווערן. עד הנה עזרונו... ואל

תשנו לנצח! *
זיך צו קענען צוריק אויסלערנען די מערסטע פעאיקייטן מעגליך, צו צוריק געוואונען זעלבסטשטענדיגקייט.

ווי איר שוועסטער פראגראם איז דער פראגראם אויך אויסטערליש אינדרוידעליזירט. די המספיק וועטעראנען העלפן באטרעפנע געניסן פון זייערע שטארקייטן און פון דארט וואקסן און בליען צו דערגרייכן דאס מאקסימום זעלבסטשטענדיגקייט און געשמאק אין לעבן לאורך ימים ושנים "טובים".

צו געניסן פון די דערמאנטע פראגראמען הייבט אויף א טעלעפאן און רופט, אין אפסטעיט: 845-503-0246; און אין ניו יארק סיטי רופט, אדער אין בארא פארק אפיס אויף: 718-408-5446, אדער אין המספיק'ס וויליאמסבורג הויפטקווארטיר: 718-408-5146.

צייטן טוישן זיך, הילף פארבעסערט זיך
סיי די "נורסינג האום" פארמיידונג פראגראם און סיי דער הילפס פראגראם פאר טראומע מח שאדנס, ביידע ווערן סערווירט דורך וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס א שטייגער ווי המספיק, פולקאם געדעקט דורך "מעדיקעיד" און אנגעפירט אונטער די אויפזיכט פון די ניו יארק סטעיט העלט דעפארטמענט.



מעכאנישע בענקל צו ערענען שטיגן פאר עלטערע פיס, ספעציעלע הענטלעך ערמעגליכט באנוץ שבת און יו"ט.



צוגענגליכע באדע און 'טיילס' וואס לאזן נישט גליטשן





ALL YOUR CHASSUNA NEEDS UNDER ONE ROOF

Furniture: (Italian/USA)

- Bedroom
- Dining Room
- Dinette
- Couch

Jewelry:

- Chosos Watch
- Kallah Watch
- Bracelet
- Diamond 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.

Bed 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



389 W. Rt. 59 • Spring Valley, NY 10977
845.371.9700

Hours: Sun. - Thurs. 11:30 - 6:30 / Wed. 11:30 - 9:00

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



איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

סקאטלאנד – זיצן פאר מער ווי זיבן שעה א טאג איז פארבינדן מיט א העכערע ריזיקע פון מערערע געזונטהייט פראבלעמען – פון פעשקייט, צוקער און הארץ מחלות ביז קענסער. לויט א שטודיע פון די יוניווערסיטי אוניווערסיטי פון אדעלעיד פאר געזונטהייט פארש צענטער, טוען סקאטישע ארבעטער אין די יארגענג צווישן 45 און 54 פארברענגען טעגליך מער צייט זיצנדיג ווי פענסאנירטע העכער די 75. די שטודיע, מיט איבער 14,000 באטייליגטע, האט געוויזן אז מיטלעריגע ארבעטער זיצן אין דורכשניט 7.8 שטונדן טעגליך – דורכאויס די פינף ארבעטס טעג פון די וואך, און פענסאניערן פארזיצן

ארום 7.5 שטונדן פער טאג. טעג וואס מען ארבעט נישט זיצן מענטשן צווישן 25 און 54 צווישן 5.2 און 5.7 שטונדן טעגליך, און עלטערע מער ווי יונגערע. "צופיל מענטשן זענען שעדליך זיצעדיג, ווארענען די פארשער. צופיל צייט זיצט מען צווישן ארבעט'ס טייל, סערווד, ליינען א"ו. אין די סקאטישע שטודיע זענען יונגערע מענטשן, אין עלטער פון 16 ביז 24, ארויסגעקומען אסאך מער אקטיוו דורכאויס די וואך – אבער נישט אין אמעריקע... ליינט דעם קומענדיגן נייעסל.

געדארפט זיין א תקופה ווען דער מענטש איז דאס מערסטע פיזיש אקטיוו, איז למעשה נישט אזוי אין די היינטיגע אמעריקע. אין א שטודיע מיט די באטייליגונג פון 12,529 אמעריקאנער אין די יארן צווישן 6 און 85 האבן פארשער געוואלט דערגיין וויאזוי פיזישע אקטיוויטעטן טוישן זיך דורכאויס דאס לעבן. טייל באטייליגטע האבן אפילו א שטיק צייט געטראגן אויף זיך אפאראטן וועלכע האבן געמאסטן וויפיל און וויאזוי זיי באוועגן זיך, רעכענעדיג יעדע סארט באוועגונג.

די 6 יאר. אבער נאכמער איז אינטערעסאנט, אויב האבן די פארשער געמיינט אז פון דארט גייט עס צושטייטליך אראפ אין איין לאנגע שיפע ליניע ביז די 120, האבן זיי געזען אז אין די צענערלינג יארן פאלט עס דראסטיש. וואס טיפער אריין אין שולע, וואס א יאר עלטער, אלץ ווייניגער זענען קינדער אקטיוו. ביי די 19 זענען זיי פונקט אזוי אקטיוו ווי 60 יעריגע. אין די צוואנציגער יארן גייען די אקטיווע שטאפלען עטוואס ארויף, און ווי געראכטן ווערט עס הערשט ביי די 35 ווען עס הייבט אן שטייטלעך זיך צו פארמינערן ביז די זקנה ושיבה.

די צענערלינג יארן, וועלכע וואלטן

דער ערשטער מערקבארער אנקאדעט פון די רעזולטאטן איז אז פיזישע אקטיוויטעטן פונעם קערפער דערגרייכט דעם שפיץ ביי...

פארלירן וואג? פארבעסערן דאס געזונט? די צייט איז יעצט

פרייליכע נייעס פאר אלע וואס זוכן צו פארלירן איבריגע פונטן און פארבעסערן דאס געזונט: די פאסיגסטע צייט דערויף איז יעצט. כאטש וואס יעדע צייט איז דער בעסטער צו היטן דאס געזונט, שטעלט דער זומער סעזאן אהער בענעפיטן וואס העלפן שטארק ארויס. יא, מיט אלע וואקאציעס און חתונות און זייערע מזונות טישלעך, שטעלט דער זומער צו אן ארסענאל מיט קלאפער געצייג וואס מען דארף האבן צו שטעלן דעם קערפער אין ריכטיגן שטאנד און געזונט. צי עס איז א שטופ צו זיין מער אקטיוו אין די ווארעמע זון צי די שפע פון זומער פרוכט וואס באקעמפן איבעריגע פעטנס, הערט עטליכע גוטע עצות און עס וועט אייך לייכטער ווערן, בס"ד, אין יעדן זין.

אינמיטן פריילינג ביז איבער'ן זומער. כאפט א גוטן שפאציר אינדרויסן, זאל עס זיין צו שחרית אדער צו דער ארבעט, לאזט די קאר פארקירט און געניסט אביסל פון די הערליכע זון שטראלן. א שפאציר אינדרויסן איז בעסער ווי אין שטוב צי איבונגען צענטער, וויבאלד עס הייבט שענער די ענערגיע און נידערט מער די סטרעס שטאפלען - וואס העלפט פארלירן נאכמער וואג!

3) שוין פרוברט אליינס צו פלאנצן גרינצייג אין הויף? פארש ארבעט דורך די יוניווערסיטעט אוי יוטא שלאגט פאר אז פשוט פלאנצן, באוואסערן און קעיר נעמען פון א גערטנדל העלפט הערליך פארלירן וואג. אן קיין שום אנדערע פעולות צו פארלירן וואג זענען מענטשן וועלכע פלאנצן אביסל גרינס צווישן 11 און 16 פונט ווייניגער ווי אנדערע וועלכע לעבן אויסערדעם אן ענליכן לעבנסשטייגער.

4) מען דארף נישט אנהייבן מיט פלאנצן א פעלד אוועקעס און קרויט. מען קען אנהייבן מיט עטליכע קליינע טעפ וואו מען פלאנצט געווירצן ווי מינט,

פפערמינט און פארסלי. צולייגן געשמאק צו די מאכלים ברענגט נישט נאר מער טעם אין ווייניגער קאלעריעס, נאר עס העלפט טאקע עסן ווייניגער. אויסערדעם העלפט עס ארויסשווענקען איבריגע וואסער פון קערפער. ווי הונגעריג זענט איר? האט איר באמערקט אז אין די ווארעמערע חדשים זענט איר ווייניגער הונגעריג? פארשער גלייבן אז די היץ צוימט דעם אפעטיט.

לייט בריטישע פארשער האבן מענטשן וועלכע האבן געמאכט איבונגען אין די היץ (86 פערנהייט) געגעסן נאכדעם אסאך ווייניגער ווי אנדערע וועלכע האבן געטון דאס זעלבע אין א מילדע אטמאספערע (68 פערנהייט), און אנדערע וועלכע האבן אויך געמאכט די זעלבע געזונטע איבונגען אבער אין א קילערע צימער (50 פערנהייט) האבן גרינגער געגעסן מער נאכדעם.

6) די טונקעלע ווינטער חדשים קענען זיין עטוואס קאלעמוטע. 6% אמעריקאנער לייזן אפילו פון א סארט דעפרעסיע גערופן "סעזאנען אפעקטירטע דיסאדערע" (SAD...) און נאך א 14% שפירן זיך סתם אראפגעלאזט דורך ווינטער, לויט דר. נארמאן ראזענטאל

(אין זשורנאל Psychiatry). ער ערקלערט אז וויבאלד זייערע ענערגיע שטאפלען פאלן צוליב די דעפרעסיע, ווערן זיי גענויגט צו עסן מער, איבערהויפט זיסווארג און 'סאטארטש', און נעמען צו וואג. אייגנטליך ווערט דאס באשטעטיגט דורך א שטודיע פון פיטסבורג יוניווערסיטעט, וואס באשטעטיגט אז 27% מענטשן וועלכע לייזן פון "סעד" עסן זיך שווער איבער דורכאויס די טונקעלע חדשים. אבער געלויבט דער פון אויבן בייזן זיך די סעזאנען און זייערע מעלות, און די זון שטראלן אינעם זומער באפרייען מענטשן פון די סימפטאמען וויבאלד זיין אויסגעשטעלט צו דער זון הייבט די "סעראטאנין" שטאפלען אין מח (זעט געזונטהייט טיפ אויף זייט 1, אגב, ווי געשריבן דארט העלפט עס אויך פארגרינגערן פיזישע שמערצן, אזש א שטודיע האט געוויזן אז פאציענטן נאך א רוקן-אפעראציע וועלכע זענען געלעגן אין צימערן אויף די זוניגע זייט פון שפיטאל, האבן געדארפט ווייניגער יסורים-מעדיציענען ווי די אין שוואך באלאכטענע צימערן!).



געווירצן קען מען פלאנצן גרינג, אין שטוב, ביי א פענסטער וואו די זון שטראלן קומען אריין אין שטוב, און עס העלפט זיין אקטיוו און באוויירן געזונטע עסן

דער הארמאן איז פאראנטווארטליך פאר פרייליכקייט און גוטע שלאף, און עס ווערט איינגעזאפט אין קערפער מיט די הילף פון "וויטאמין די." - וואס ווערט פראדוצירט דורך די הויט ווען עס זאפט איין זון שטראלן. לויט א שטודיע דורך די יוניווערסיטעט אוי מילאן, איטאליע, האבן מענטשן וועלכע האבן גענומען מער "וויטאמין די." סופלעמענטן פארלירן מער וואג ווי אנדערע.

7) קעמפ? דעי קעמפ? מען איז נישט אלץ דאס זעלבע צוגעבינדן צום סדר היום פון די קינדער, און גרינגער טרעפן צייט אהערצושטעלן פאר זיי א געזונטערע טאטע/מאמע.

8) לויט א שטודיע אנגעפירט דורך דר. ברייען וואנסניק, דירעקטאר פון קארנעל עסנווארג לאברעטאריע און עורך ראשי פון עטליכע געזונטהייט דזשורנאלן, טוט די

"המספיק" פירער אויפ'ן אויבן אן ביי "קעיר קאארדינאציע" קאנפערענץ איבער ספעציעלע הילף רעפארמירונגען

צענטראלע רעדע דורך ניו יארק סטעיט "או. פי. דאבליו." קאמישענער מיט לעצטע אנטוויקלונגען - "ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע" אילוסטרירט בילד פון צוקונפט בס"ד



אנגעהויבן האט זיך עס מיט "פיפל פוירסט" – מענטשן צוערשט. איצטער איז עס "פיפל פוירסט קעיר קאארדינאציע".

דאס ערשטע, א סלאגאן אימפלעמענטירט אין די לעצטע יארן, רעפלעקטירט ניו יארק סטעיט'ס פילאזאפיע איבער מענטשן מיט דיסעביליטיס – קודם כל זענען זיי מענטשן. גראדע לידן זיי אויך פון דיסעביליטיס און מיר וועלן זיי דעריבער העלפן.

דער סלאגאן "פיפל פוירסט" האט געשטעלט דעם טאן פאר די אנגייענדע נאציאנאלע פאזיטיווע קאמף, צו עלימינירן פראזן ווי "דיסעבילד מענטשן", "דער איז דיסעבילד", "די איז א דאונ". "ניין! דאס איז א מענטש מיט א צלם א' ווי מיר און דיר. ווייט ווייט שפעטער קומט נאך אז דער מענטש ליידיט פון א געוויסע שוועריקייט, און ווי יעדן מענטש אין נויט, איז ווערד דאס בעסטע הילף.

איצט גייט עס א טריט ווייטער. "פיפל פוירסט קעיר קאארדינאציע", א פראיעקט אנגעפירט דורכ'ן קאמישענער פון ניו יארק סטעיט מיניסטעריום פאר ספעציעלע הילף, בויט די פילאזאפיע שטארקער און ברענגט עס להלכה ולמעשה. דער פארשריט ווערט געשאפן דורך צוזאמשמעלצן קאארדינירן ספעציעלע הילף סערוויסעס, אינאיינעם מיט קאארדינירן בכליות דאס גאנצע געזונטהייט, פיזיש, עמאציאנעל און גייסטיש, פונעם מענטש.

'אפגריינדן' סערוויס קאארדינאציע וועט אויך דערפולן נאך א ציל. ווי ערווענט אין פריערדיגע נומערן ווערט א דראמאטישער טויש אין 'סערוויס קאארדינאציע' שטארק פארלאנגט דורך וואשינגטאן. די פדעראלע רעגירונג פאדערט אז "קאארדינירן" און מסדר זיין אלע סערוויסעס, דארף טון אן אגענט פון א זעלבסטשטענדיגע ארגאניזאציע – נישט די זעלבע וועלכע סערווירט די עצם סערוויסעס. דער ציל דערפון איז צו פארמיידן 'קאנפליקט פון אינטערעסע' ביים 'סערוויס קאארדינאציע' צווישן דאס וואוילזיין פון זיין ארבעטסגעבער און זיין קליענט.

'החוט המשולש' קומט צו א דריטער ציל וואס וועט ערפולט ווערן דורכ'ן טוישן דעם סטרוקטור פון 'סערוויס קאארדינאציע', און דאס איז אלבאניס שטרעבן אריבערצופירן ספעציעלע הילף צו ארבעטן דורך א מאדעל פון "מענדעזש קעיר". (היינט צוטאגס באצאלט 'מעדיקעיד' דירעקט פאר אלע ספעציעלע סערוויסעס וועלכע ווערן צוגעשטעלט דורך די סטעיט אפיס פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן (או. פי. דאבליו. די. די.) און זייערע נאך-פראפיט שותפים, א שטייגער ווי המספיק.

אין אינדוסטריע זשארגאן ווערט דאס גערופן, צאלן פער סערוויס. פאר יעדע סערוויס ווערט א 'ביל' געשיקט צו 'מעדיקעיד'.

"מענדעזש קעיר", אין פשוט'ע ווערטער, באדייט אז 'מעדיקעיד' שענקט פאר יעדן מענטש א באשטימטע סומע וואס דארף קלעקן פאר אלע זיינע/אירע געברויכן. אן אגענטור ווערט אריינגעשטעלט אינצווישן וואס באקומט די סומע פון די רעגירונג און זיי דארפן דאס נוצן אויסגעווערנט און מיט אחריות עס זאל צושטעלן אלע נויטיגע געברויכן.)

קומט דאך א היסטארישער טיפער טויש וואס וועט דראמאטיש טוישן די וועלט פון דיסעביליטי סערוויסעס. די קומענדיגע וויכטיגע שפילער אויף די סצענע וועלן זיין נייע סארט ארגאניזאציעס וועלכע זענען נאכנישט געווען ביז היינט, זיי וועלן

טאג-לאנגע קאנפערענץ מיט'ן טיטל "פירנדיג דעם צוקונפט: וויאזוי קאארדינאציע טוישט קעיר."

דער הויפט רעדנער פונעם קאנפערענץ איז געווען דער ספעציעלער גאסט פון די רעגירונג, די געזעצטע קאמישענער פון ניו יארק סטעיט אפיס פאר מענטשן מיט דעוועלאפעמענטל דיסעביליטיס, מס. ק. דילעני. א קרעפטיגע פרעזענטאציע וויאזוי די ספעציעלע-הילף-וועלט וועט פונקציאנירן אונטער איר נייע וויזיע, איז פארגעשטעלט געווארן דורך מו"ה יואל בערנאטה הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון "המספיק טשויס".

וואס און פארוואס

נאך רעגיסטראציע און א כשר'ע עלעגאנטע פרישטאג, האט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר



מו"ה יואל בערנאטה הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון "המספיק טשויס", אויפ'ן אויבן אן ביים וויכטיגן קאנפערענץ איבער די צוקונפט פון ספעציעלע הילף בס"ד.

פון די "באנאדיא גרופע" – א ראטשעסטער CPA און לעגאלע ראטגעבער פירמע וואס האט אנגעפירט מיט'ן קאנפערענץ – מר. טאמאס באנאדיא, באגריסט די פארזאמלטע און פארגעשטעלט די צילן פון דעם היסטארישן אווענט.

א הויפט טעמע אויף די אגענדע איז ווי פארשטענדליך געווען דאס גרינדונג פון זעלבסטשטענדיגע "קעיר קאארדינאציע" ארגאניזאציעס – וואס דורך זיי וועט מען אימפלעמענטירן די טוישונגען און אי"ה דערגרייכן די צילן.

מר. ארטור וועב, בעה"ב און פירער פון "עפאנימאוס וועב גרופע", האט דערנאך פארגעשטעלט "ווידיאו פון אן אפטימיסט", דער טיטל פון זיין בליק אויף "דער געדאנק אונטער מענדעזש קעיר און קעיר קאארדינאציע".

דערנאך האט מען באהאנדלט א קריטישער טייל פון אריבערגאנג צו "קעיר קאארדינאציע" ארגאניזאציעס, נעמליך, וויאזוי מען וועט אריבערפירן אלע עקזיסטירנדע "מעדיקעיד סערוויס קאארדינאציעס" צו די נייע ארגאניזאציעס.

אינגנליך וועט דערמיט פארשלאסן

ווערן די "מעדיקעיד סערוויס קאארדינאציע" אפטיילונגען ביי אלע סערוויס פראווידערס איבער די סטעיט.

ברייטער אויסצושמועסן די טעמע און אלץ ארום איז דאס קומענדיגע אויף די ארענע געווען א ברייטער פאנעל-שמועס איבער די טראנספארמאציע און וואס זענען די בעסטע סטראטעגיעס, פון סערוויס קאארדינאציעס קוק ווינקל, דאס אדורכצופירן.

דער פאנעל איז פרעזענטירט געווארן דורך הויכראנגיגע באאמטע פון לעגאלע, נאך-פראפיט און רעגירונג ביוראען און איז געווען גאר אינפארמאטיוו און הילפבאר.

לעבנס-פלאן

אלס זעלבסטשטענדיגע, קאנפליקט-פרייע שטאב מיטגלידער פון די נייע "קעיר קאארדינאציע" ארגאניזאציעס, וועלן די "סערוויס קאארדינאציעס" העלפן מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן דורך פארפיגן סיי איבער אלע ספעציעלע-הילף-פראגראמען, צוגעשטעלט דורך די סטעיט "או. פי. דאבליו.", און סיי אלע אלגעמיינע געזונטהייט סערוויסעס, צוגעשטעלט דורך די סטעיט העלט דעפארטמענט.

די 'קאארדינאציעס' וועלן דאס טון ארבעטנדיג מיט א פלאן און צילן, אינדיווידועל צוגעגרייט און כסדר פארראכטן פאר יעדן באזונדער. דער פלאן וועט הייסן די "לייף פלען" – "דער לעבנס פלאן".

(איי. עס. פי.), אקראנים פאר "אינדיווידועלע סערוויס פלאן", איז דער נאמען פונעם דאקומענט וואס ווערט יעצט באנוצט דורך אלע ספעציעלע הילף "מעדיקעיד סערוויס קאארדינאציעס". דאס איז א קריטישער "בלו-פרינט" וואו עס

ווערט פארציכנט און דעטאלירט די וואונטשן, געברויכן, צילן, דערגרייכונגען, מעגליכקייטן און שוועריקייטן, פון יעדן מענטש וועלכער באקומט הילף דורך די "או. פי. דאבליו."

דער "איי. עס. פי." ווערט געווענליך צוגעגרייט דורכ'ן באטרעפנדן מיט הילף פון זיין 'סערוויס קאארדינאציע' און זיינע נאנטע. אבער ווען 'סערוויס קאארדינאציע' וועט אריבערגיין צום נייעם מאדעל, וועט די סטעיט "או. פי. דאבליו." אימפלעמענטירן א נייעם נוסח פון דעם דאקומענט, באטיטלט "דער לעבנס פלאן" (Life Plan).

צו ערקלערן פאר אלע געזעצטע באטייליגטע ביים קאנפערענץ אלע דעטאלן ארום דעם 'לעבנס פלאן', איז פארגעשטעלט געווארן א פרעזענטאציע דורך די "קעיר דעזיין ניו יארק" גרופע.

צו העלפן די געסט איינזאפן אלע ריכע אויפטריטן פונעם ערשטן האלב טאג און זיך אויפפרישן פאר'ן קריטישן צווייטן העלפט, איז דערנאך סערווירט געווארן א ברייטער מיטאג כיד המלך, כשר למהדרין מן המהדרין לכבוד די אידישע וויכטיגע באטייליגטע.

"קעיר קאארדינאציע" קאנפרענץ

07 זייט >>

א בליק פון די העכערע פענסטער

עקטינג קאמישענער דילעיני, פירער פון די ניו יארק סטעיט אפיס פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, באקאנט אלס די "או. פי. דאבליו. די. די.", האט גענומען דאס ווארט באלד נאך מיטאג.

קאמישענער דילעיני האט אראפגעשטעלט א ברייטער איבערבליק איבער'ן פולן בילד פון "קעיר קאארדינאציע", פונעם פערספעקטיוו פון אלבאניס קאמאנדיר איבער ספעציעלע הילף. די קאמישענערס אויפטריט האט אפגעשפילט נישט בלויז וואס און ווען, נאר אויך פארוואס, שענקענדיג די צוהערער אן ערשטהאנטיגע פארשטאנד גלייך פון אלבאני וואס גענוי זיי זאלן ערווארטן.

דער קומענדיגער הויכפונקט איז געווען דער המספיק ווארט.

א פאנעל-שמועס גערופן "צוריק צום צוקונפט", איז אנגעפירט געווארן דורכ'ן לעגענדארן המספיק וועטעראן, מו"ה יואל בערנאטה הי"ו.

די זעלטן רייכע פרעזענטאציע האט געהאלטן דעם גאנצן זאל געשפאנט פאר איבער א האלבע שטונדע ווייזנדיג טריט נאך טריט, פון פראקטישן זין, וויאזוי אזא אריבערגאנג קען זיין מיט ערפאלג און צום בעסטן פארדינסט פון אלע געניסער און פראוויידערס.

ר' יואל האט אנגעהויבן זיינע ווערטער בויענדיג פעסטע יסודות מיט א בליק אויף צוריק, די צענדליגער יארן ערפארונג וואס המספיק האט זיך ערווארבן אינעם פעלד פון ספעציעלע הילף – ערפארונג וואס האט ערמעגליכט אן אגענטור מיט "או. פי. דאבליו" ווארצלען, זיך אויסצוברייטערן פון 'פראוויידער' צו 'באצאלער', און די לעקציעס וואס די אגענטור האט געלערנט דורכאויס די צענדליגער יארן פון איר גלאררייכע עקזיסטענץ.

ר' יואל, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון די סוקסעספולע און בליענדע "המספיק שוויס"

די הייקעלע דעטאלן פונעם אריבערגאנג און וויאזוי וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס וועלן בס"ד ווייטער און גאר בעסער דינען אלע געניסער פון ספעציעלע סערוויסעס; גלייכצייטיג אנהאלטן אלע יעצטיגע "סערוויס קאארדינאציעס" מיט זייער לאנגיעריגע ערפארונג און געפיל; און די פילאזאפיע, מיסיע, אופטו און וויזיע פון "קעיר קאארדינאציעס".



א טישל מיט כשר'ע מזונות אין דער זייט פון קאנפרענץ זאל מיט די הויפט 'ספאנסארס' פונעם וויכטיגן קאנפרענץ באצייכנט, זעט "טריי-קאונטי" אין צענטער אינמיטן.

איבריג צו זאגן אז אזא פאסיגע און אויפטריט, געמאסטענע ווערטער און אלעס צום פינטל, האט הערליך אויסגענומען ביי אלע פארזאמלטע און שטארק אויפגעהייטערט די געמיטער.

מיט אזויפיל 'קאארדינאציע' אין נאנטן צוקונפט, און אין אונזערע צייטן ווען אלעס לויפט דורך עלעקטראנישע פארבינדונג, איז דער קומענדיגער אויפטריט געווען נישט מער ווי פאסיג. א רעפרעזענטאט פון די "באנאדיאו גרופע" האט אויסגעשמועסט וויכטיגע פונקטן איבער "זיכערהייט פון אינפארמאציע און א וועלט פון טוישונגען".

צווישן אנדערע איז דארט דערמאנט געווארן די מאסיווע "אינטערנעט וויירוס" וואס האט לעצטנס פארקריפלט דאס גאנצע געזונטהייט סיסטעם פון גרויס בריטאניע ווען 'העקערס' האבן פארזיגלט אלע קאמפיוטערס אומעטום

דער האפענונג בס"ד פאר'ן צוקונפט פון ספעציעלע הילף, "טריי קאונטי קעיר", איז אין דעם שמועס ברייט צענומען געווארן, שענקענדיג א היבשע ליכטיגקייט איבער'ן פולן בילד.

"טריי קאונטי קעיר" איז א "קעיר קאארדינאציע" ארגאניזאציע געגרינדעט דורך די שירעם פאראיין פון אלע המספיק אגענטורן, די "ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע", באקאנט אלס "נייש"א" (NYSHA).

דאס האט הערליך געצייגט פאר אלע געסט ביים קאנפרענץ וויאזוי די המספיק קאלעקטיווע עקספיריענס דערגרייכט א פרישע הערליכע קלימאקס, מיט אן אגענטור ערפעקט אוועקגעשטעלט צו קענען בס"ד אדורכפירן די "או. פי. דאבליו. די. די." וויזיע און מיסיע.

די פרעזענטירער האבן אויך בארירט

און פארלאנגט ריזן סומעס אויסלייז געלט, און וויאזוי פראוויידערס דאהי קענען פארמיידן ענליכע אטאקעס.

מר. סטיווען ווערניקאף, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון די "סענטער פאר פעמילי סופארט" און באווד פרעזידענט פון "עדווענס קעיר עלייענס", האט נאכגעפאלגט מיט א רעדע איבער צוזאמענארבעט צווישן פראוויידערס, און וויאזוי פראוויידער אגענטורן קענען נישט בלויז איבערלעבן די כוואליעס פון די קומענדיגע טוישונגען, נאר זאגאר בליען און וואקסן אונטער די קומענדיגע גשמי ברכה.

צום שלום פונעם קאנפרענץ האט א פירער פון די "באנאדיאו גרופע", מר. דזשעראלד ארכיבאלד, אויפגעטראטן מיט א שמועס גערופן "קעיר קאארדינאציע" ארגאניזאציעס – אריבערגאנג צו א מענעדזש קעיר אטמאספערע. די סעסיע האט צוזאמגענומען די לעקציעס פונעם רייכן טאג און די פארשריט פרעזענטירט, און פארגעשטעלט א קאלעקטיווער בילד מיטצונעמען אהיים פון דעם רייכן טאג.

אויף קאמפאט איז צוגעקומען נאך א 20 מינוטיגע פראגע-ענטפער סעסיע, נאך וועלכע די פארזאמלטע האבן זיך געזעגנט מיט אפטימיזם און גוטע נייעס פאר אלע וועלכע זיי האבן די זכ"י צו העלפן און זייערע נאנטע.

א וואך נאכ'ן העכסט געלונגענעם קאנפרענץ, האט קאמישענער דילעיני ארויסגעשיקט א בריוו פון איר אפיס צו אלע אגענטורן, שרייבנדיג, "מיט אייער שטיצע און געדאנקען, קענען מיר אריבערגיין צום צוקונפט מיט א סטרוקטור וואס שטעלט צו מער אויסוואלן און מעגליכקייטן און היט אפ די געוואלדיגע אויפטוען פון די לעצטע פערציג יאר פאר ניו יארקער מיט ספעציעלע געברויכן."

דער קאנפרענץ, מיט'ן פערזענליכן אויפטריט פון "או. פי. דאבליו." קאמישענער דילעיני, און די פראקטישע דעטאלן אויסגעקלארט 'אויף טעלערלעך' דורכ'ן מאדעל פון "טריי קאונטי קעיר", איז דער צוקונפט היבש ליכטיגער בס"ד.

דער טויש קומט און די געפילן ארום דעם ווערן ב"ה אלץ מער געטוישט צו אפטימיזם און שטארקע האפענונג. ★

פארלירן וואג? פארבעסערן דאס געזונט? די צייט איז יעצט

06 זייט >>

לעכטיגקייט פונעם זומער פאקטיש מוטיגן מענטשן צו מאכן געזונטערע אויסוואלן!

דאס איז וויבאלד זיין נייע שטודיע, פארעפנטליכט אין "דזשורנאל אוו מארקעטינג ריסורטש", האט באמערקט אז מענטשן וועלכע עסן אין שייך באלאכטענע צימערן עסן געזונטערע מאכלים מיט 16-24% מער ווי די וועלכע עסן אין שוואך באלאכטענע צימערן. וואנסניק און זיינע קאלעגעס שפעקולירן אז דאס איז ווארשיינליך אן אפעקט פון דעם וואס א גוט באלאכטענע אטמאספערע מאכט דעם מענטש זיין מער אויף און דער מח שארפער, וואס ערמעגליכט אים צו טראכטן בעסער און ריכטיגער אנאליזירן וואס לוינט זיך טאקע צו נעמען אין טעלער.

אלזא, שרייבט ער, עפנט די פענסטער און לאזט די ליכטיגקייט פארפלייצן די שטוב.

(9) און זון שטראלן זאלט איר לאזן פארפלייצן אייער שטוב וואס פריער אין טאג.

ווייט. איבערהויפט דער אפסטעיט ראיאן איז רייך מיט אזעלכע נאטורליכע ערטער, און די מיטלען צו פארברענען איבריגע אנגעלייגטע קאלעריעס זענען אן א צאל, און, פון אייגענע ערפארונג, גאר געשמאק... ברוק ומנוסה.

(12) פערישקעס (פיטשע"ס), קארשן (טשערי"ס) און אלע סארטן יאגדעס (בערי"ס), איבערהויפט רעסבעריס, סטראבעריס און בלובעריס, זענען אנגעפאקט מיט "פאליפניאלס" (Polyphenols), מאכטפולע "אנטי-אקסידענטס" (Antioxidants) וועלכע העלפן פארלירן וואג און אפילו פארמיידן פעטנס פון זיך אנזאמלען!

א שטודיע דורך פארשער אין טעקסאס האט אנטדעקט אז פיטערן מיז דריי מאל א טאג יאגדעס האט פארמינערט דאס אויפבוין פון פעט צעלן מיט אזויפיל ווי 73 פראצענט!

און אז מען רעדט פון פערישקעס, דער פרוכט מיט זיין דיקן קערל פארמאגט אין זיך באשטאנדטיילן וועלכע האבן באוויזן צו פאררעכטן גענעטישע שטריכן וועלכע פארשווערן דאס פארלירן וואג. נאכמער, די אלע דערמאנטע פרוכט זענען נידריג אין צוקער און הויך מיט געבענטשטע פיבער.

(13) וואס מער מען שוויצט ווערט דער מענטש מער אויסגעטרונקט, און עס איז דעריבער קריטיש וויכטיג זיך צו האלטן פייכט און עסן מאכלים וועלכע העלפן דערצו, ווי מעלאנע, אוגעראקעס, סעלערי, קארשן, מילגרויס, מינט, קיווי, בארן, שפינאט (ספינאט"ש), טאמאטעס און באנאנעס. ★



פרישע זומער פרוכט און יאגדעס זענען שטארק רייך אין גערוג און מינעראלן וועלכע שטארקן דעם אימיון סיסטעם, רייניגן דעם קערפער פון שמוץ, האלטן אדערן געזונט און נאך אסאך.

T"01

are you sitting down?

ENJOY THE BEST WORKOUT OF YOUR LIFE!



IMPROVE RANGE OF MOTION

- ▶ Enjoy the Resistance While Rolling.
- ▶ Sitroll smoothly rolls on a track.
- ▶ In a comfortable sitting position.



EASY FOLD & STORAGE

SITROLL DIMENSIONS:
28" WIDTH 38" HEIGHT
20" DEPTH



The way adults, seniors, and those in physical recovery get their body moving. Featuring self-directed resistance levels and a fluid-motion design, the Sitroll is destined to become the life of the workout in any home, facility and therapeutic setting.



Suited for every stage
To improve motor skill, circulation and calorie burn.



Multimotion bearings
Enable independent hand and feet movements.



Patented design
For self use or therapy administration with an aide.



for inquiries or info
please call or text
845.395.6512

▶ or visit our website
www.sitroll.com



DART MEDIA 845.782.6558

ליינער'ס גאזעט

איך וויל דערמיט שטארקן די ווערטער פון בריוו נומער #6119, אין גאזעט #149, "רבתי, מעדיצין העלפט!" – אודאי העלפט עס. מעדיצין איז דאך א מתנה פון השי"ת. די געבענטשטע מעדעצינען האט ער ספעציעל באשאפן פאר נפשיות'דיגע מחלות.

די וועלט איז דאך נאר אן אדורכגאנג, און אויב דארף מען, נעמט מען מעדיצין און מען קען רואיג טראכטן.

דער עיקר איז עשה לך רב. מען דארף פרעגן א רב וואס האט פראקטישע חכמה און אודאי נאר איינער וועלכער נוצט די תורה הקדושה אלס זיין וועג ווייזער.

דער אייבערשטער זאל בקרוב ארויסנעמען אלע אידן מאפילה לאורה, צו געזונט, צו לעכטיגקייט, צו די גאולה שלימה, אמן!

(-)

שעדיגט נישט דאס געזונט. דאס שווייס קומט טאקע יא ארויס, ווי דער באשעפער האט אוועקגעשטעלט דעם קערפער צו ארבעטן, אבער די נאטורליכע 'דעאודערענט' נעמט אוועק דעם גערוך און אויב עס פעלט אויס נוצט מען עס טאקע אפטער.

דאס געזונט איז ווערד די טירחה און אויסערדעם הערט מען אויף שוויצן אויף די האנט פלאך.

(-)

6169

שעדליכקייט פון 'אלומינום' אין 'דעאודערענט'

בריוו #5882 פרעגט איבער שווערע שוויצן אויף די האנט-פלאך (Palms). אויב מען נוצט זייער שטארקע "דעאודערענט" (Deodorant) טוט די 'אלומינום' (Aluminum) וואס געפונט זיך דערין פארשטאפן די פיצינקע לעכער (pores) פון די הויט און עס לאזט נישט די שווייס ארויסקומען.

אין רעזולטאט שוויצט מען טאקע ווייניגער און עס שמעקט ווייניגער אבער די שווייס, וואס איז אומגעזונט און דארף ארויסקומען פאר א סיבה, קען נישט פארבלייבן אין קערפער, נאר ווי איך האב שוין געהערט אויך פון אנדערע, קומט די שווייס ארויס פון די פלאך פון די הענט.

בכלל איז בעסער פאר יעדן צו פארמיידן די Aluminum Deodorant, אפילו די וואס שוויצן נישט אזוי שטארק, וויבאלד עס קען ח"ו גורם זיין יענע מחלה, אויב מען נוצט עס צו סאך.

דאס בעסטע פאר יעדן איז צו ניצן נאטורליכע 'דעאודערענט' און אלומינום. דאס טוט פשוט אוועקנעמען די שמעק פון די שלעכטע באקטעריע אבער שטופט נישט צוריק אריין די שווייס אין קערפער און

ווארט פון רעדאקציע

ביטע נאר רופן דעם דעזיגנירטן נומער פאר'ן ליינער'ס גאזעט, 845-503-0212; נישט קיין אנדערע נומערן. מיר הערן אויס יעדע מעסעדזש. (א מעסעדזש וואס אנטהאלט נישט קיין דעטאלן, סתם א נאמען און נומער, ווערט נישט געענטפערט צוליב מאנגל אין צייט.)

צום שרייבער פון א בריוו וועגן א קינד וואס הוסט גאר שטארק (#6010), זעט אן ענטפער אין "ליינער'ס אראנא".

אויפ'ן פארלאנג פון עטליכע ליינער האבן מיר אנגעהויבן שרייבן מער טערמינען סיי אין אידיש און סיי אויף ענגליש.

א בריוו וואס פארמאגט נישט אזא (-) סימבאל צום ענדע, מיינט עס אז מיר פארמאגן נישט קיין קאנטאקט אינפארמאציע פונעם שרייבער.

לאזט איין 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" אדער אויפ'ן סוורעי:

רופט: 845-503-0212
אדער דורכן 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 חודשליכע המספיק אנקעטע שיקט אן אימעיל צו: survey@hamaspik.org

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

6171

שמן זית האט געהאלפן

פאר בריוו #6103, 'נאטורליכס פאר גאל-שטיינער', שרייבט איר נומערן פון פריערדיגע גאזעטן וואו נאכצוקוקן עצות. איך האב גארנישט אוועקגעלייגט און ווייס נישט דעריבער וואס שטייט דארט, אבער די עצה פון שמן זית (גאזעט #53 און #54) האט מיר געהאלפן און איך האב פונקטליכע אנווייזונגען אויף דעם.

בריוו #6101 האט געפרעגט וועגן 'וועריקאז וועינס' (varicose veins). א גענצליכע רפואה האב איך דערווייל נאכנישט געפונען - טראצדעם וואס איך האב אסאך געפארשט דערוועגן.

עס איז אבער דא א פרוי אין מאנסי וואס לערנט אויס א געוויסע סארט איבונגען וואס מען דארף טון יעדן טאג. אויך געבט זי א

6170

מעדיצין, אויך פון באשעפער

איך וויל פארעפנטליכן א מעשה וואס העלפט מיר מיט 'ענקזייטע', פארשטייט זיך אויסער'ן אויספירן ערליך דעם דאקטאר'ס אנווייזונגען.

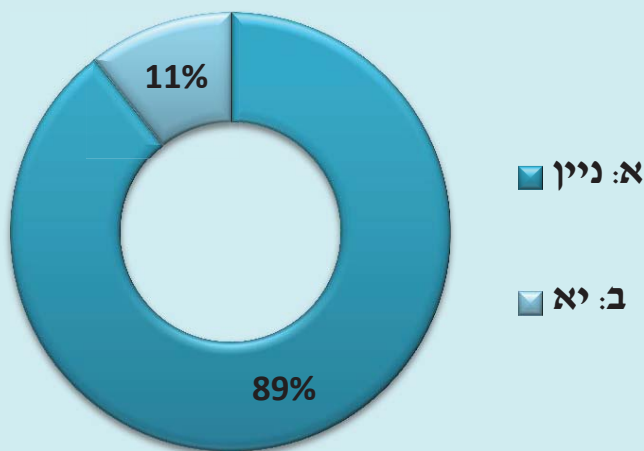
ווען דער בעל שם טוב זי"ע האט שוין אט געהאלטן פאר'ן אויסהויכן זיין הייליגע נשמה, איז געקומען צו אים דער יצר הרע נאך איין מאל פרוואוון אוועקצופירן פון עבודת ד'. ער הייבט אים אן זאגן: "קוק וויפיל תלמידים האסט אהערגעשטעלט, וויפיל אידישע קינדער דערנענטערט צום אייבערשטן". דער בעל שם טוב האט אים שנעל אפגעפרעגט, "אלעס איז נאר געווען מיט'ן כח פון השי"ת". אזוי האט ער יענעם טאג צוריקגעקערט זיין הייליגע נשמה ריין פון פניות - 'כחי ועוצם ידי'.

וואס זאגט איר?

המספיק אנקעטע

פראגע פון פאריגן חודש:

האלט איר אן אויג אויף אייער בלוט דרוק?



דער ענטפער אויף די פראגע אויב מען האלט חשבון וויפיל קאלעריעס מען נעמט אריין טעגליך איז געווען פרייליך איבעראשנד, צו דער פארקערטער זייט. איבער 10% האלטן חשבון! ירבו כמותם בישראל.

די פרישע אנקעטע איז אויב מען האלט אן אויג אויף די בלוט דרוק, צי עס איז גוט, צו הויך אדער צו נידריג. די פעדעראלע אגענטור צו קאנטראלירן מחלות און זיי פארמיידן, באקאנט אלס די "סי. די. סי.", שאצט אז איינער אין יעדע 3 ערוואקסענע אמעריקאנער לייזט פון הויכע בלוט דרוק. בלויז העלפט ווייסן דערוועגן.

איר קענט איבערגעבן אייער ענטפער דורך אריינרופן אויפ'ן דעזיגנירטן גאזעט האטליין, 845-503-0212, עקס. 2 אויסוואל 4, אדער דורך די בליץ-פאסט אדרעסע: survey@hamaspik.org. זייט געזונט!

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.



בס"ד

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 אפוינמענט רופט: **718.333.2279 | 347.450.1792** מרת. פיליפף

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

6175

עצירות

איך מוטשע זיך פון אייביג אן מיט עצירות (constipation). איך האב שוין פרובירט פילצאליגע מיטלען אבער קיין איינס האט נישט געהאלפן אויפ'ן לענגערן טערמין. לעצטנס האב איך געהערט אז עס קען קומען פון low muscle tone (וואס איך לייד דערפון) אדער פון טרונקען קיען מילך. אויב איינער האט סיי וועלכע אינפארמאציע איבער די 2 דערמאנטע מעגליכקייטן, וואו מען קען הערן מער דערוועגן, וועלכער דאקטאר איז באהאוונט דערין, אדער מיט סיי וועלכע הילפבארע עצה, ביטע אריינשיקן. יישר כח, (-)

רעדאקציע: איר קענט זיך פארבינדן מיט אונזער אפיס פאר הילפבארע עצות אריינגעקומען דורך ליינער במשך די יארן.

6176

צו די שרייבער וואס פרעגט אן וועגן עצירות (constipation): טייערע ברידער, עס איז פארהאן א וויטאמין וואס הייסט Constipation Care פון א פירמע Nature's Cure, עס איז א נאטורליכע זאך וואס מען קען באקומען און "העלט פוד" געשעפט. עס איז דער גוטער שליח אפילו אין שווערע פעלער. בדוק ומנוסה בחסדי השם יתברך! (-)

6177

עס ארבעט ב"ה!

יעדן שבת אינדערפרי פלעג איך זיך נישט זייט 12 <<

6173

פאר צעריסענע "מעניסקוס"

איך ענטפער צו #6105 וואס פרעגט וועגן א צעריסענע "מעניסקוס" (Torn Meniscus). מיט עטליכע יאר צוריק, ווען איך האב געליטן דערפון אין מיין קני, האט מיר מיין דאקטאר געזאגט אן עצה און עס האט הערליך געהאלפן.

ער האט מיר געראטן צו נעמען 800 Ibutrofen/Advil מ"ג, דריי מאל א טאג, ווארטנדיג 8 שעה צווישן יעדע דאזע און זיכער מאכן צו עסן עפעס דערמיט. אזוי זאל איך טון פאר גאנצע 10 טעג, און נישט אויפהערן אפילו ווען עס טוט מער נישט וויי (אזוי ווי אנטיביאטיק וואס מען דארף נעמען פולע 10 טעג. איך האב גראדע אויפגעהערט נאך 9 טעג וויבאלד מיין מאגן האט עס נישט פארטראגן). עס העלפט אבער נאר אויב מען נעמט די 800 מ"ג, אויב מ'קען עס נישט פארטראגן איז נישט. 400 אדער 600 מ"ג ארבעט נישט. וואס זאל איך אייך זאגן, די געפערליכע ווייטאגן אין די קני זענען מער נישטא. זיי געהערן שוין ב"ה צו דער פארגאנגענהייט פאר א גוטע 7-8 יאר.

ווען דאס זעלבע האט זיך שפעטער איבערגעשפילט בי די צווייטע קני, האב איך געטון די זעלבע עצה, און ב"ה מיט די זעלבע גוטע רעזולטאטן ביז היינט.

נ.ב. כ'בין שוין געווען שפעטער ביי א קני-ספעציאליסט צו פאררעכטן מיט 'לעיעזר שטראלן', און עס האט ב"ה נישט אויסגעפעלט. ר.מ.

6174

'אויסרייניגן' פיס-קרעמפן

עס איז דא זייער א גוטע, כאטש וואונדערליכע, הילף צו עלימינירן קרעמפן (-)

21 יאר, לאנדאן

געוויסע וויטאמין צו נעמען. איך האב עס נישט אויספרובירט אבער זי טענה'ט אז עס האט געמאכט א געוואלדיגע טויש צום גוטן ביי אירע באקאנטע.

פאר מער אינפארמאציע קען מען מיר רופן, מיין נומער ליגט געהיטן ביי די רעדאקציע (ביטע רופן ביינאכט פון 8:15 אין ווייטער און פרובירן ביז מען הייבט אויף).

מיט פול דאנק, א.ח.

6172

שוועריקייט מיט עטליכע קלאנגען

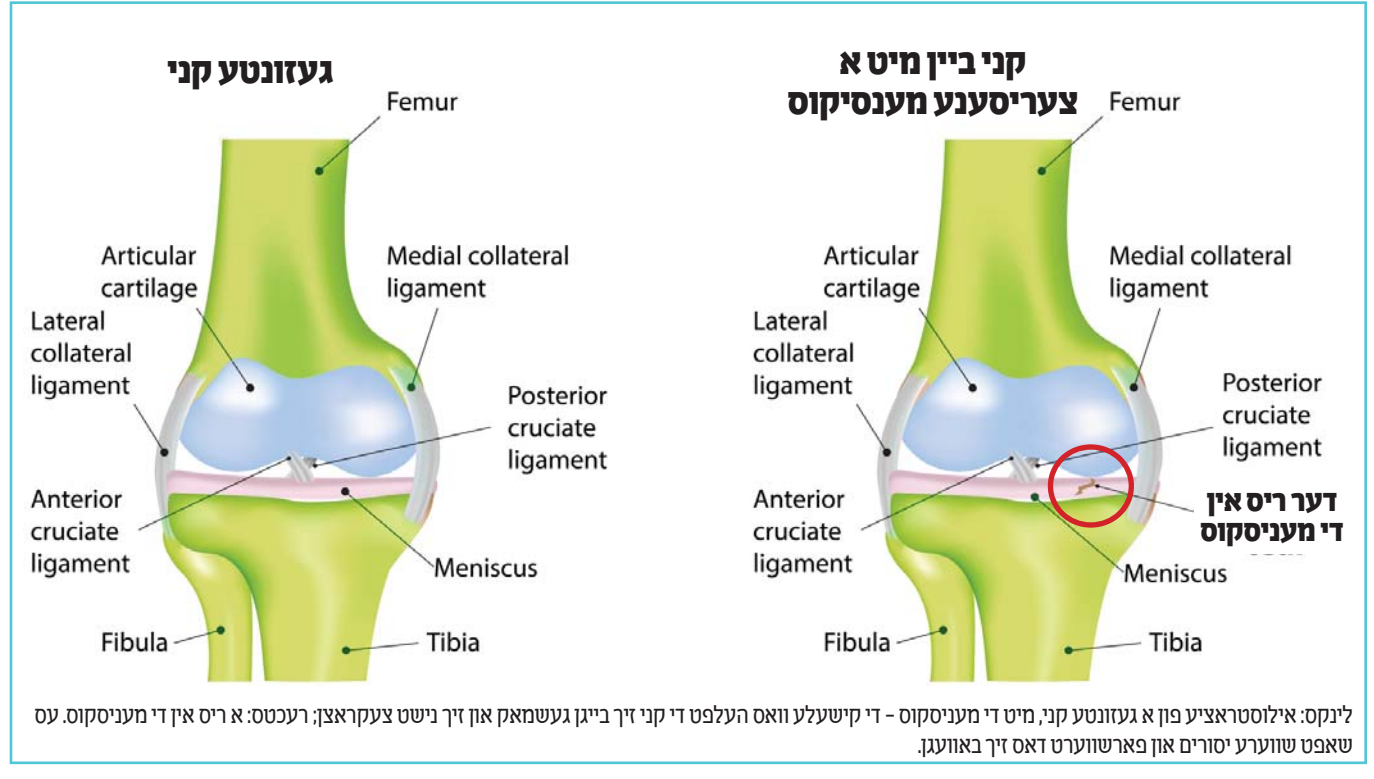
שוין צוויי יאר וואס איך לייד פון א מאדנע שוועריקייט ביים רעדן, דהיינו, געוויסע אותיות קומט מיר אן זייער שווער ארויסצוזאגן. בעיקר די אותיות ס צ און ש.

דאס הייסט איך קען עס זאגן, נאר אנשטאט די צונג זאל זיך גליטשן אויף די אויבערשטע טייל מויל, רייבט זיך עס ווי צוויי טרוקענע זאכן. עס איז זייער א שווערע פילונג (ענליך chills).

ווי מיין דענטיסט זאגט, האב איך נישט קיין 'טרוקענע מויל' (dry mouth); אויף בלוט טעסטן האט מען גארנישט געטראפן; איך האב שוין פרובירט טרונקען 'גרינע טיי' (Green Tea); איך נעם 5,000 IU וויטאמין די. (Vitamin D) יעדן טאג וויבאלד א טעסט האט געוויזן נידריגע שטאפלען דערפון, און ב"ה עס זאפט זיך גוט איין; אויך נעם איך טעגליך מענגעווייזן 600; אבער דערווייל האט דאס אלעס נישט געהאלפן.

אויב איינער ווייסט פון א ספעציפישע בלוט טעסט וואס מען קען נעמען אדער סיי וועלכע הילפבארע ערפארונג ביטע שרייבט אריין צום גאזעט אדער פארבינדט אייך מיט מיר, איך וואוין אין לאנדאן. איר קענט זיך פארבינדן מיט מיר פון אמעריקע אויף: 011-44-20-3645-2123.

אויב קענט איר נישט רופן קיין אויסלאנד, ביטע רופט: 845-671-6314. אויב קיין ענטפער, ביטע לאזט א מעסעדזש. יישר כח, (-)



לינקס: איילוסטראציע פון א געזונטע קני, מיט די מעניסקוס - די קישעלע וואס העלפט די קני זיך בייגן געשמאק און זיך נישט צעקראצן. רעכטס: א ריס אין די מעניסקוס. עס שאפט שווערע יסורים און פארשווערט דאס זיך באוועגן.

ליינער'סגאזעט

>> זייט 11

קענען ארויסדערוען פון בעט. ווען איך בין שוין ענדליך מיט גרויס פלאג ארויס פון בעט, איז דאס גאנצע דאווענען און קריאת התורה געווען פארשלאפן און איין גרויסע שלאכט נישט איינצושלאפן אין בית המדרש. "וואס גייט פאר מיט דיר? אזוי דאווענט מען?" פלעג איך זיך כסדר אליינס אנשרייען, עס האט אבער קיין סאך נישט געהאלפן.

אזוי איז עס געווען ביז... עטליכע יאר צוריק האב איך געליינט א בריוו אין גאזעט וואו עס איז געשטאנען מען זאל עסן ווייניגער חלה, און נישט טרונקען אינמיטן עסן.

אין גרויס דעספערציע האב איך עס אנגעהויבן פאלגן מיט אן ערליכקייט, און עס איז ב"ה געווארן א דראסטישער שינוי לטובה. כ'בין ממש א נייער מענטש!

(-)

6178

רוט-קאנאל ספעציאליסט

אן ענטפער פאר בריוו #5962 וואס זוכט אן "רוט-קאנאל" ספעציאליסט פאר אן ערוואקסענע (Permanent) צאן, וואס נעמט פידעליס: איך האב גענוצט דעם דענטיסט דר. קאלורא (Dr. Collura, 212-980-7857), מיט עטליכע יאר צוריק. דעמאלס האט ער גענומען 'פידעליס', אפשר היינט נאך אויך אבער איך בין נישט זיכער. ער האט געמאכט א טיפע רוט-קאנאל, זייער שנעל, און ער איז געווען זייער גוט. זיין אפיס איז אין מאנהעטן. אגב, ער מאכט נאר די רוט-קאנאל, פאר די 'קרוין' דארף מען גיין ערגעץ אנדערש.

(-)

רעדאקציע: דער דאקטאר נעמט היינט מער נישט פידעליס, אבער יא א רייע אנדערע אינשווענס און מען קען אויך באצאלן אין מאנאטליכע צאלונגען.

6179

גוטע ערפארונג מיט אלערדזשי שאַטס

אן ענטפער פאר בריוו #6088 וואס פרעגט וועגן נעמען שאַטס קעגן "אלערדזשיס" (allergies). איך האב פיל געליטן פון Seasonal And Environmental Allergies (נישט פון מאכלים), און איך האב גענומען די שאַטס איינמאל א וואך, במשך בערך איין יאר. דאס איז געווען מיט 25 יאר

אויך וויל איך וויסן אויב עס איז דא א וועג וויאזוי אראפצונעמען די פלעקן פון די ציין אליין.

איך מוז יעדע 6 חדשים גיין צום דענטיסט דאס אראפצונעמען און וואלט געוואלט דאס קענען טון אליין. איך האב שוין פרובירט "באק-סאדע" און פארשידענע סארטן 'ציין-פויך', זיי האבן אבער נישט געהאלפן.

(-)

6181

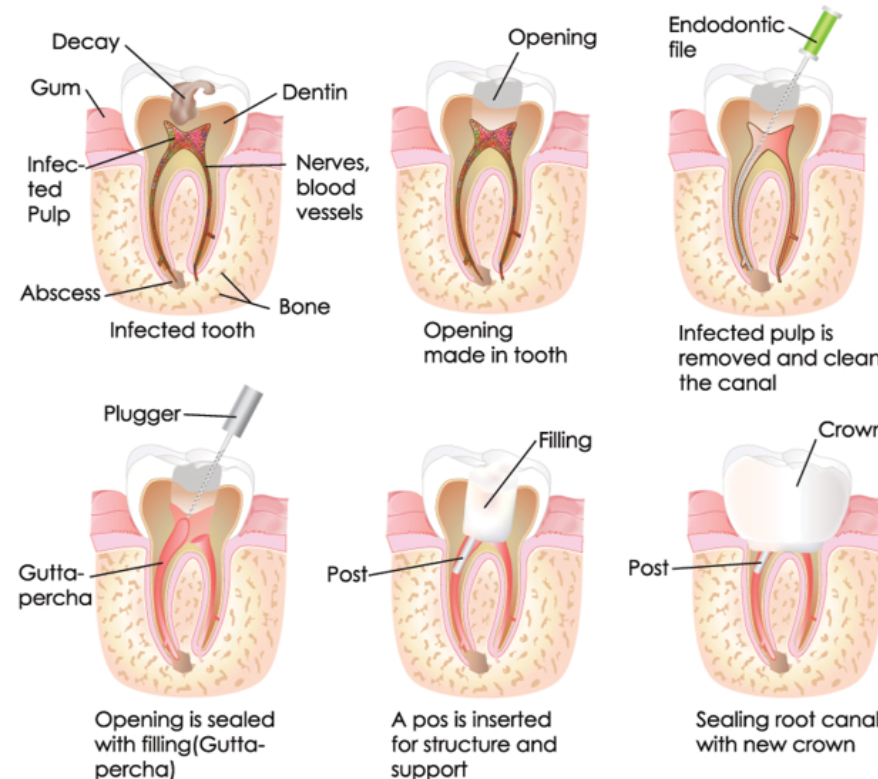
ווען סייזשער מעדיצינען העלפן נישט

אויף די שאלה פון בריוו #5691, וואס מען קען טון ווען "סיזשער" מעדיצינען העלפן נישט פאר א קינד. ליידער הערט מען דאס זייער אפט. און אויב עס העלפט סייזשער נישט, איז דאך ממש א שאד צו קאליע מאכן די סיסטעם פון דאס קינד מיט אלע "סייד עפעקטס".

אונזער קינד האט אויך געליטן דערפון. נאך אסאך אויספארשן דעם פראבלעם האבן מיר ב"ה אויסגעפונען אז "סיזשערס" קומט פון א נישט גוטע פארדייאונג סיסטעם.

ווען נישט געהעריג פארדייעטע עסן, "פערמענטן", קאכן זיי און שיקן ארויף א "שוים" ביז אין קאפ אריין, און דאס שאקלט אויף דעם מענטש.

אלאז פראקטיש גערעדט, וואס טוט מען? דאס ערשטע דארף מען אראפגיין פון מאכלים וועלכע לאזן זיך שווער פארדייען. מיר האבן אראפגענומען אונזער קינד פון מילכיגס, ווייץ (ספעלט און 'קאמוט' - Kamut, איז גוט, אבער מיט א מאס) שבולת שועל (oats), ניס, באנדלעך (גענוג לאנג געוויקט, אוןמיט א מאס, איז גוט) זייער וויכטיג: סאדע, אודאי געצוקערטע און אפילו סעלצער, איז געפערליך!



ווען א צאן ווערט אינפעקטירט פעלט אויס צו עפענען דעם צאן, אויסרייניגן די אינפעקציע, אריינלייגן מעדיצין און דערנאך צוריק פארמאכן. מען קען דאס אלעס געווענליך פארמיידן דורך רעגלמעסיג פוצן די ציין.

נאכדעם דארף מען זען אז דאס קינד גייט גוט ארויס, אומפארדייעטע עסן זאל נישט אנהייבן 'קאכן' פערמענטן אין די קושקעס. עס איז פארהאן א גרויסע אויסוואל פון "האלפוד" סאפלעמענטן, וואס העלפן רייניגן די קושקעס און גרינג ארויסגיין, מען קען פרעגן אין געזונטהייט געשעפט וועלכע איז גוט.

איבער אלעם איז דאס וויכטיגסטע זאך צו מאכן יעדן איינציגסטן טאג אן "ענעמא" (Enema). גענויע אנווייזונגען וויאזוי דאס צו טון קען מען אויך פרעגן אין געזונטהייט געשעפט. ביי אונזער קינד איז דאס ב"ה א גרויסע ישועה - דער אייבערשטער זאל העלפן ווייטער! - און אזוי האבן מיר אויך געהערט פון אנדערע.

אגב, מאכן Enemas איז זייער גוט פאר סיי וועלכע געזונטהייט פראבלעם, וויבאלד יעדע מחלה/שוואכקייט הייבט זיך אן מיט "פערמענטעישן" אין די קושקעס, וואס פאסירט דורך נישט-פארדייעטע עסן. דער הייליגער רמב"ם שרייבט שוין אז א מענטש זאל טון וואס ער קען נאר צו פארמאגן א גוף נקי.

(-)

6182

קאקאסנוס אויל קאָפּסולן

בריוו #5846 האט הערליך ערקלערט וויאזוי מען קען אליינס פאבריצירן קאָפּסולן אויל סופאזעטאריס (Coconut Oil Suppositories) צו באהאנדלען מערידן (Hemorrhoids), וויל איך מעלדן לתועלת הרבים אז עס איז ממש א שאד זיך אנצופלאגן דאס אליינס צו מאכן ווען מען קען עס קויפן גרייט צום נוצן און עס קאסט בכלל נישט טייער.

די פירמע (Brand) וואס איך האב גענוצט הייסט "קארלסאן" (Carlson), און עס הייסט Carlson Key-E Natural Vitamin E Suppositories. מען קען עס קויפן אנליין און מן הסתם אויך אין גרעסערע אפטיקן. עס אנטהאלט קאָפּסולן-אוייל און וויטאמין אי. (Vitamin E), און איז גוט פאר נאך זאכן.

(-)

6183

בי. מיט פאליק עסיד פאר פארטייבטקייט

וועגן בריוו #5826 (אין גאזעט #144) וואס פרעגט איבער א קינד וואס האט אויפגעהערט שפירן געוויסע גלידער נאכ'ן ליידן פון אן אלערגישע רעאקציע; איך האב אויך געליטן פון פארטייבטקייט (Numbness) אין עטליכע גלידער און גוטע "בי-וויטאמינען" (B-Vitamins) מיט "פאליק עסיד" (Folic Acid) האט געהאלפן. אזוי האב איך אויך געהערט פון א באקאנטע מיניע וואס איז

האבן געהאט מיט אונזער קינד נ"י. יונגער הייט פלעגט אים די נאז רינען ווי א קראץ, גאר געדעכט; ער פלעגט זיך אסאך פארקילן; כסדר געליטן פון אויער אינפעקציעס; גערעדט זייער נישט קלאר; און נאך ענליכע סימפטאמען. וואס מיר האבן נאר פרובירט צו טון האט נישט געהאלפן.

מיר האבן אים גענומען צו דר. דעיוויד מערער, 914-693-7636 (ער פארמאגט אן אפיס אין וועסטשעסטער און זעט אויך פאציענטן אין 'גור סעם' שפיטאל נעבן מאנסי), וועלכער האט אים ארויסגענומען די עדנוידס און אריינגעלייגט 'טובס' אין די אויערן. די גאנצע אנגעלייגטקייט האט זיך געענדיגט גאר שנעל דערנאך, די נאז האט אויפגעהערט רינען און באלד דעם קומענדיגן טאג האט ער אנגעהויבן רעדן אסאך קלארער! מיר שטייען היינט שוין פינף יאר שפעטער און ער איז נאכאלץ ב"ה גענצליך פריי פון אלע שווערע סימפטאמען.

(-)

6187

ברענענדיגע אויערן

די אויערן פון אונזער 13-14 יעריגער בחור'ל ווערן פון צייט צו צייט פלוצים זייער זייער הייס, עס שפירט זיך ממש ווי עס ברענט, עס ווערט טונקל רויט און אנטצינדן (inflamed). דאס האלט אן צומאל עטליכע שעה און אמאל א האלבע טאג אדער מער. יעדע פאר וואכן קומט עס נאכאמאל.

האט איינער אפשר געהערט וועגן דעם, פון וואס קען דאס קומען, און וואס מען קען טון דערצו?

דער קינדער דאקטאר זאגט מען זאל גיין צו אן ENT, צו זען אויב זיינע בייער אונטער'ן אויער זענען אנטצינדן (Inflamed Joints); אנדערע זאגן מיר זאלן גיין צו אן "אלערדזשיסט"; מיר האבן שוין פרובירט לייגן קאלטע זאכן אויפ'ן אויער; אפוישן מיט אלקאהאל; דער פראבלעם איז אבער נאכאלץ דא.

מיר ווילן שטארק וויסן פון וואס דאס קומט, אויב און וויאזוי מען קען דאס פארמיידן און אויב איינער האט ערפארונג וואס קען העלפן דערמיט.

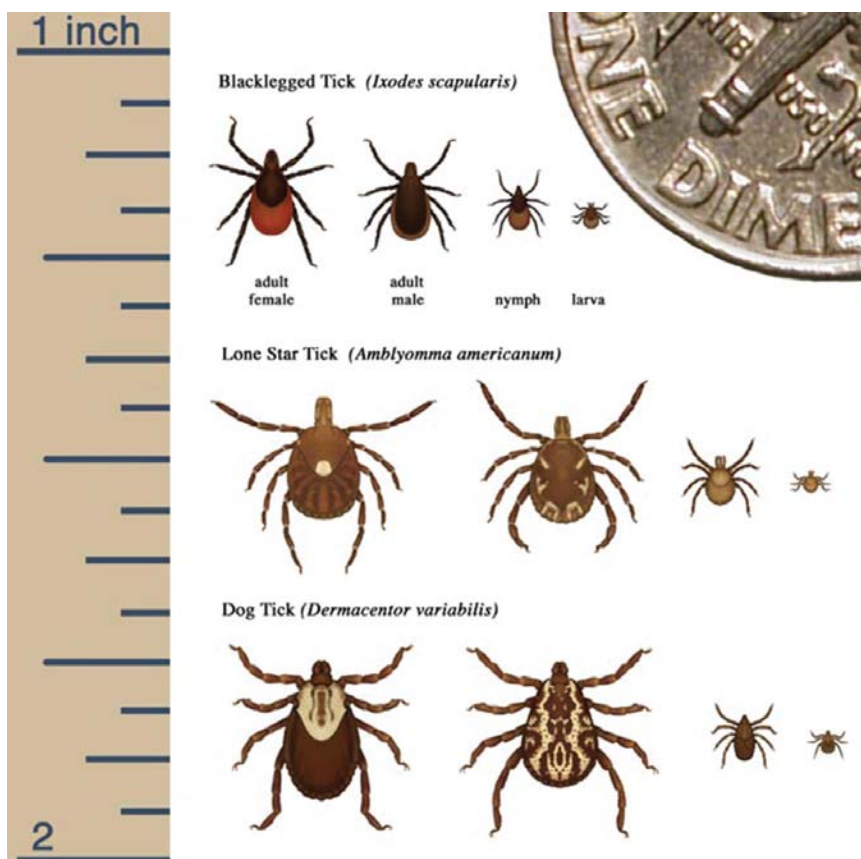
(-)

6188

ניסטאגמוס און אוקולאקיוטעיניוס אלביניזם

אונזער 2 יעריג קינד ליידט פון Nystagmus (ניסטאגמוס - אן אויגן מחלה) און Oculocutaneous Albinism (אוקולאקיוטעיניוס אלביניזם).

צוליב דעם בייגט (tilt) ער זיין קאפ צו זען, דאס רופט זיך Ocular Torticollis (אקילער טארטיקאליס) - ווען די קאפ איז געבויגן צו זיין 14 <<



אילוסטראציע פון די "סי. די. סי." איבער די פיציקע מאס פון 'טיקס' וועלכע טראגן ארום "ליים דעזיד". עס איז ראטזאם זיך איבערצוקוקן נאך יעדן שפאציר אין הויכע גראז. אויב באמערקט מען א טיק, נאר ארויסנעמען גראד מיט א 'טוויזער' זייער פארזיכטיג. נישט אפברענגען אדער בייגן צו דער זייט. ענדערש גיין צום דאקטאר אויב מען איז נישט באהאוונט.

מיר האלטן אים שוין אראפ פון מיליגס פאר א שיינע פאר חדשים, אבער אן זען ממשות'דיגע רעזולטאטן.

אלס קומענדיגע שריט רעקאמענדירט דער דאקטער אן ENT, אבער ער זאגט פאר אז רוב ספעציעליסטן וועלן סיי ווי גארנישט טון פאר די 3-4 יאר. אויסערדעם האבן מיר געהערט פון פילע וואס נאכ'ן אפערירן איז די נאז ווייטער גערינען.

איז דא איינער מיט סיי וועלכע גוטע ערפארונג אין די נושא? איז עס אן אלערדזשי? אויב יא, איז דא א וועג (אויסער 'קעניזאלאדזשי') געוואר צו ווערן מיט א קלארקייט וואס דאס איז?

מיר קוקן ארויס אויף סיי וועלכע הילף. יישר כח פון פאראויס און א רפואה שלימה צו אלע חולי ישראל, הקטנים עם הגדולים.

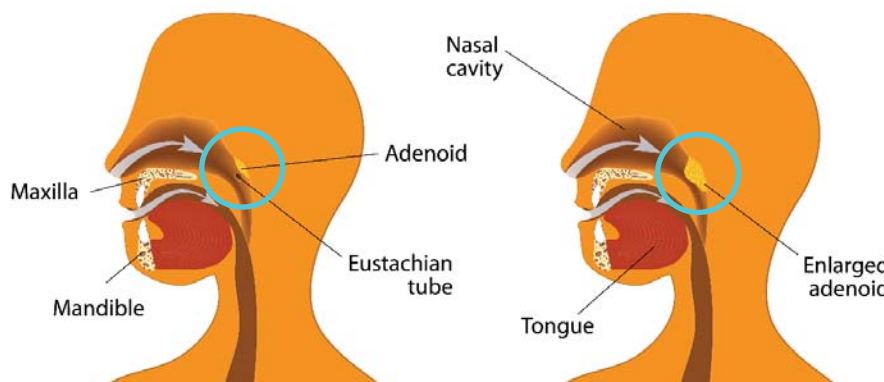
(-)

רעדאקציע: זעט דעם קומענדיגן בריוו.

6186

ארויסגענומען די 'עדנוידס' ונושעתי

מיר ווילן דערציילן לתועלת הרבים וואס מיר



די 'עדנוידס' אין האלז, זענען, ווי די מאנדלען, נויטיגע דריזן. זיי העלפן באקעמפן אינפעקציעס און שעדליכע באקטעריע און שטארקן דעם אימיון סיסטעם ביי קינדער. אין עלטער פון ארום 5-7 האבן זיי געענדיגט זייער תפקיד און הייבן אן שרינקען ביז זיי ווערן (געווענליך) גענצליך פארשוואונדן אין די יונגע צענערלינג יארן. ווען זיי זענען אבער צו גרויס, שאפן זיי מער פראבלעמען ווי נוצן און זיי ארויסנעמען ברענגט אסאך געזונטהייט בענעפיטן.

געווען ביים דאקטאר וועגן פארטייבטיקייט, און דער דאקטאר האט געהייסן נעמען B-12. (בריוו #5826 שרייבט אז זיי ווילן מאכן גאר ווייטאגליכע טעסטן; לענ"ד וועט עס נישט העלפן און א שאד די אומזיסטע יסורים. איך האב געליטן פון די זעלבע זאך און אלע ווייטאגליכע טעסטן וואס די דאקטורים האבן אדורכגעפירט האבן גארנישט געוויזן. עס איז עפעס אינערליך וואס מאכט די גלידער פארטייבט, נישט עפעס וואס זיי קענען זען אויף א טעסט. כ'האף שטארק אז די בי-וויטאמינען וועלן אייך העלפן.)

(-)

6184

מיין ערפארונג מיט "ליים דעזיד" און דאקטוירים

אין כסלו גאזעט האט בריוו #5827 געשריבן איבער די "ליים דעזיד צומישעניש", און אראפגעלייגט ווי עס איז פארהאן א שארפע מחלוקת צווישן געווענליכע (CDC) דאקטוירים און ILADS (אקראנים פאר International Lyme and Associated Diseases Society) דאקטוירים. איך בין דאס אדורכגעגאנגען, און עס איז דא אסאך מער אין די טעמע ווי וואס זי האט דארט געשריבן.

איך וויל נישט אראפלייגן מיין גאנצע אינפארמאציע-אוצר דערוועגן אויף פאפיר, וויבאלד עס קען אויסזען ווי כווייל איינעם אינדארסירן. וועל איך דעריבער נאר שרייבן אין קורצן וואס איך האב זיך געלערנט אויף מיין פערזענליכע ערפארונג.

געווענליכע CDC דאקטוירים ווייסן טאקע נישט אזויפיל איבער "ליים דעזיד". זיי זאגן זייער שנעל אז צופיל טעסטן קומען צוריק פאזיטיוו אז מען האט "ליים דעזיד" ווען באמת האט מען עס נישט (דאס ווערט גערופן אין ענגליש, False Positive).

באמת זענען פאקטיש פארהאן צופיל פון דאס פארקערטע, צופיל טעסטן קומען צוריק נעגאטיוו, אז מען האט נישט "ליים דעזיד", ווען באמת ליידט מען יא דערפון (False Negative).

"איילעדס" דאקטוירים ווייסן אסאך מער איבער "ליים". זיי האבן אבער אויך נאכנישט ארויס קלאר דעם גאנצן בילד, וויבאלד די גאנצע פעלד איז נאך נישט גענצליך אויסגעפארשט. זיי האלטן נאך אינמיטן זייערע שטודיעס דערויף.

איין פראקטישע זאך וויל איך יא ארויסשרייבן וואס א גרויסער דאקטאר האט מיר געזאגט, כ'האב אים געפאלגט און געזען אז עס ליגט עפעס דערין.

ער האט מיר געהייסן נעמען די ריכטיגע "וויטאמין בי. קאמפלעקס" (B-Complex) און "פאליק-עסיד" (Folic Acid). דאס העלפט אראפנעמען די Bio-Film (באשיצונג-באקטעריע) וואס די "ליים-באקטעריע" מאכט אויף זיך אין די בלוט, מען זאל עס נישט קענען עלימינירן.

הערשט נאכדעם וואס די "בייא-פילם" שיכט איז אראפ קען מען אנהייבן היילן די "ליים".

(-)



קאלאמביעס דענטל אפטיילונג ציעט איר היסטאריע פון יאר תר"ב, געגרינדעט אלס 'ניו יארק קאלידזש אוו דענטיסטער'. תרע"ו האט קאלאמביע יוניווערסיטעט אנערקענט דאס וויכטיגקייט פון צאן-געזונטהייט און געעפנט איר דענטל אפטיילונג, און 7 יאר שפעטער זיך פאראייניגט מיט 'נ.י. קאלידזש' פארמירנדיג איר היינטיגע באקאנטע דענטל שולע.

ליינער'סגאזעט

>> זייט 13

קענען זען). יעצט דארף מען אים אפערירן אויף די אויגן. מיר ווילן הערן ווער האט סיי וועלכע ערפארונג מיט דעם צושטאנד, וואס מען קען ערווארטן נאך די אפעראציע, וועלכער דאקטאר איז א מומחה דערויף, אדער אויב עס זענען פארהאן עצות אויסער אפערירן. ביטע שיקט אריין אייערע ענטפערס צו די רעדאקציע,

(-)

6189

נאטורליכע הילף פאר פיס-געשוירן און נאך

אין ענטפער צו עטליכע בריוון וועלכע האבן געבעטן מער אינפארמאציע איבער נאטורליכע הילף פאר געשוירן (Ulcers) אויף די פיס אין רעזולטאט פון געשוואלענע אדערן (Varicose Veins). איך האב עטליכע יאר געליטן פון די אויבנדערמאנטע זאכן. איך האב אנגעהויבן גיין אויף א 'טרעדמיל' 25-30 מינוט טעגליך, פאר 5-6 טעג א וואך, און בעזשהייט קען איך זאגן אז עס

איז געווארן אסאך בעסער, די יסורים פון די 'אלסערס' זענען כמעט פארשוואונדן ווי אויך די געשוואלנקייט. די 'וועריקאז וועינס', ווילאנג איך מאך די איבונגען איז עס ב"ה אונטער קאנטראל דאס מערסטע שייך. נאך עטליכע זאכן וואס זענען וויכטיג:

1. גיין נאר מיט 'Surgical' שטרימפ.
2. נישט זיצן מיט די פיס איינס אויף די אנדערע אדער נעמען א גרעסערע קינד אויפ'ן שויס (עס שטערט די בלוט צירקולאציע).
3. נישט זיצן אדער שטיין א לענגערע וויילע אין איין צי! עס איז זייער נויטיג צו כאפן כאטש א קורצע שפאציר יעדע שטיק צייט צו אויפפרישן די צירקולאציע.

ווען מען דארף זיצן אין א קאר פאר א לאנגע נסיעה, קען מען מאכן מילדע איבונגען ווי עטליכע בייגן די פיס-פינגערס אויף ארויס און צאמזיען, שנעל. ווען מען דארף שטיין, צום ביישפיל ביים וואשן געשיר, קען מען האקן מיט די פיס (ווי צום טאקט פון א ניגון) פון צייט צו צייט. אויך שמיר איך מיינע געשווילעכצער (Ulcers) יעדע נאכט מיט קאקוסנוס-איל (Coconut Oil). (כילייג אויך עטליכע טראפן דערפון אין מיין קאווע יעדן אינדערפרי, אבער כ'ווייס נישט אויב דאס מאכט אויס). וויכטיגע באמערקונג! עס האט געדויערט עטליכע חדשים איבונגען ביז כ'האב אנגעהויבן שפירן דאס מינדעסטע פארבעסערונג. געבט נישט אויף! מען קען מיר רופן פאר מער אינפארמאציע. הצלחה רבה,

(-)

ווערט פארקלענערט (Gum Recession). אויך וויל איך הערן צי איינער פון די חשוב'ע ליינער זענען אדורך די נייע "פיין-האול פראצעדור" מיט הצלחה, און אויב יא, ביי וועמען זיי האבן עס געטון. ביטע זיך פארבינדן אויף 718-809-2573, אדער טעקסט צו 347-263-1398.

(-)

רעדאקציע: מיר האבן זיך פארבינדן מיט די שרייבערין פון בריוו #5915 וועלכע האט גענוצט די קאלאמביע דענטל קליניק, פאלגנד איז איר ענטפער: מיר זענען געווען ביי זיי מיט א 10 יעריג קינד, וואס האט געהאט אינפלאמאציע אויף די גומען. עס איז געווען שטארק רויט אבער אן קיין יסורים, אויסדרוקליך אן אומגעווענליכע זאך. די דאקטוירים דארט זענען אויסטערליש געטריי, פריינטליך און געבן זיך אפ מיט א ספעציעלע איבערגעגעבנקייט. וואס איר פרעגט וועגן 'סטודענטן', ביי אונזער קינד, ווען עס האט זיך געמאכט עפעס וואס דער דאקטאר האט נישט געוואוסט, האט ער באלד אריבער גערופן דעם דאקטאר וואס איז העכער אים, און יענער, וואס האט אויסגעזען ווי א גאר גרויסער דאקטאר, האט אריבער גערופן א דריטן פון אן אנדערע אפטיילונג. אזוי איז געווען 2-3 מאל, ווען אין ענדע האבן 4-5 ספעציאליסטן, הויפט דאקטוירים פון פארשידענע אפטיילונגען, געזען אונזער קינד און בס"ד ארויסגעהאלפן. מיין געפיל איז אז עס איז גאר א גוטע פלאץ, מיט גוטע שליחים פון באשעפער. יישר כח המספיק גאזעט פארן זיין די פארמיטלער. (-)

6190

פראגעס איבער קאלאמביע גומען-ספעציאליסט

בריוו #5915 האט רעקאמענדירט די "דענטל קליניק" פון "קאלאמביע שפיטאל" פאר א ליינער וואס האט געזוכט א גוטע גומען-ספעציאליסט (Periodontist - פעריא-דאנטיסט). די קאלאמביע דענטל קליניק האט טאקע זייער העפליך געענטפערט אלע אונזערע שאלות. איך וויל אבער פרעגן איבער זיי צוויי שאלות. ערשטנס, קען מען זיך טאקע פאלאזן אויף מעדיצינישע סטודענטן ווען עס קומט צו אזעלכע האקעלע ענינים ווי די ציין? צווייטנס, די ארטיגע סטודענטן ווערן אבזערווירט דורך א גומען-ספעציאליסט מיט'ן נאמען דר. פיין. ווייסט איינער מער אינפארמאציע, אדער קען דערציילן איבער פערזענליכע ערפארונג, מיט אים אדער זיינע סטודענטן?

אזוי אויך וואלטן מיר זייער געוואלט הערן איבער א גוטער גומען-דענטיסט וואס נעמט 'מעדיקעיד אינשורענס' צו טון די "פיין-האול פראצעדור" (Pinhole Procedure) וואס מען טוט היינט אנשטאט צולייגן לאטעס צום גומען (Gum Grafting) ווען דער גומען

איך שמחות!
 צו באשטעלן די הערליכע זאלן פון
"המספיק טערעס"
 אין קרית יואל רופט
845-774-0345

Mrs. E. M. Perl Health Kinesiology Practitioner

Treating physical and emotional issues such as psoriasis, rheumatoid arthritis, stress and anxiety, and stomach disorders, through **Health Kinesiology (HK), nutrition and lifestyle guidance.**

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

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950



ליינער'סגאזעט

גאזעט #57 און #131 (בריוו #5296).

6191

פערדס דעזיז

איך האב געוואלט וויסן אויב איינער האט פאזיטיווע אדער נעגאטיווע ערפארונג מיט נוצן טעראפי פאר א קינד מיט Perthes Disease, מיר ווילן וויסן אויב מען דארף א cast אדער אפערירן, און אויב עס איז פארהאן א גוטער דאקטאר אין ניו יארק וואס לייגט גוט א 'גיפס' דערפאר. א גרויסן דאנק פון פאראויס,

(-)

6192

אריינגעוואקסענע פיס-נאגל

איך דארף אן עצה פאר אן אריינגעוואקסענע פיס-נאגל (Ingrown Toenail).

(-)

6193

עפעס אנדערש פאר אייטער-בלאטערן?

שאלה: האט איינער אן עצה פאר פאס פימפלעס (נישט עפעס צו שמירן און נישט א דיעטע)?

6194

נירן שטיינער

ביטע אונז געבן אן עצה פאר נירן שטיינער, וואס מען קען טון צו פארמיידן די שמערצליכע אטאקעס. איינער אין אונזער משפחה ליידט שרעקליך שווער דערפון.

(-)

רעדאקציע: זעט גאזעט #46, #95, #101 און #107 פאר א רייע הילפבארע עצות.

6195

פאנגוס אין די אויערן

מיר ווילן פרעגן וועגן א זעלטענע פראבלעם, "פאנגוס" (Fungus) אין די אויערן, וואס מען קען נישט פטור ווערן דערפון. אינעווייניג אינעם אויער קראצט שטענדיג און עס איז פול מיט געשיילטע הויט. מיר האבן געלייגט Clotrimazol (קלאו-טרי-מעזאול) טראפן. ווען מען לייגט עס העלפט עס פאר עטליכע חדשים אבער 3-4 חדשים שפעטער, צוריק ווי פריער. אזוי אויך ווען מען נוצט עס לאנג ווערט די אויער צוגעוואוינט דערצו און עס העלפט מער נישט.

(-)

רעדאקציע: זעט עטליכע רפואות דערויף אין

אידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל וויינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

6201

פיס שיילט זיך

א קינד אין אונזער משפחה ליידט שטארק פון אפגעריבענע פיס, די הויט שיילט זיך כסדר. אפשר איז דאס פאנגוס? וואס איז די בעסטע היילונג דערפאר?

(-)

6202

פאנגוס אויף די נעגל

איך זוך אן עצה פאר פאנגוס אויף די נעגל פון די פיס. האלב פון די נעגל זענען שוין אינגאנצן שווארץ. איז דא עפעס וואס מען קען טון דאס אינגאנצן אויסצוהיילן?

(-)

6203

נאז בלוט און קינד קראצט

ביי אונזער 7 יעריג קינד בלוט דאס נאז יעדע שטיק צייט. איך ווייס אז זי קראצט אסאך איר נאז, מן הסתם ווייל עס באדערט איר די וואונד פון אינעווייניג. וואס קען מען טון דערצו? איז דא אן עצה?

(-)

6204

ערנסטע סליפ עפניע

איך האב געוואלט וויסן ווער עס האט אן עצה אדער ווייסט פון א דאקטאר וואס קען העלפן מיט גאר ערנסטע "סליפ עפניע" (severe Sleep Apnea), אבער איך זוך אן אנדערע עצה, נישט שלאפן מיט עפעס אין מויל. א גרויסן יישר כח,

(-)

Medicaid)? מיר וואוינען אין בארא פארק, 347-576-0147. א גרויסן יישר כח,

(-)

6199

אלטערנאטיוו פאר גרויסע מאנדלען?

אונזער 12 חדשים'דיג קינד האט זייער גרויסע 'מאנדלען' און 'עדנוידס' (Enlarged Adenoids And Tonsils). איך וויל פרעגן אויב איינער האט אן עצה אויסער אפערירן זיי ארויסצונעמען? ביטע עטפערן ווי שנעלער. מען קען רופן 718-853-3845. יישר כח,

(-)

6200

"טריגער" פינגער

אויב איינער ווייסט צו זאגן וועגן היילן א "טריגער פינגער" (Trigger Finger) אן אפערירן, זאל ביטע רופן 347-232-5309. א דאנק!

TYPES OF KIDNEY STONES

- Struvite stones (10-15%)
- Calcium stones (75%)
- Uric acid stones (5-10%)
- Cystine stones (1%)

Risk

- Genetic
- Overweight
- Not drinking enough fluids
- Medications
- Foods

איינער אין יעדע צען מענטשן ליידט פון נירן שטיינער

ליינער'ס גאזעט



בריוו #6000 וואס פרעגט איבער אן 8 יעריג יונגל וואס ליידט יעדע פאר וואכן פון שווערע ברעכן-אטאקעס. ווען אונזער'ס א קינד איז געווען בערך אין דעם עלטער, פלעגט ער אויך מזמן לזמן גיין צום סינק און ברעכן, ווען אויסערדעם האט אויסגעזען ווי ער שפירט זיך גוט פארדעם און נאכדעם.

עס האט זיך אין ענדע אויסגעשטעלט צו זיין די "עיטש פילארי" מאגן אינפעקציע (H. Pylori). יישר כח פאר'ן שענקען די געלעגנהייט צו ענטפערן,

(-)

אטעם", אז כ'האב באמערקט אז ווען מען טרונקט נישט גענוג און מען איז אפילו אביסל אויסגעטרונקט, קען דאס זיין די סיבה צו באקומען א "שלעכטע אטעם.

(-)

6208

הילף פאר "מייאסטיניע גרעיוויס"

וועגן בריוו #6107 וועלכער בעט הילף איבער Myasthenia Gravis (מייאסטיניע גרעיוויס) - א כראנישע מחלה וואס פארערגערט זיך כסדר, ברענגענדיג כראנישע שווינדלען און שוואכקייט אין די מוסקלען, איבערהויפט אין פנים און אין האלז), אפשר קען איך זיי בס"ד העלפן. זיי קענען זיך פארבינדן מיט מיר. דורך רופן, לאזן א מעסעדש, אדער שיקן א טעקסט, מיין נומער איז געהיטן ביי די רעדאקציע,

(-)

6209

ברעכן? מעגליך "עיטש פילארי"

איך וויל צוגעבן צוויי קליינע הערות איבער

6210

פארמיטן ארויסנעמען מאנדלען

מיין קינד האט געהאט זייער געשוואלענע גרויסע מאנדלען (Tonsils) וואס מען האט געוואלט ארויסנעמען. איך האב אראפגענומען דאס קינד פון מילך און מילכיגס, און אריינגעשפריצט "Theive's Spray" עטליכע מאל א טאג.

נאך עטליכע וואכן איז די געשוואלענע אראפ און די מאנדלען זענען געווארן אין די נארמאלע מאס.

(-)

אפערירן. איך האב אסאך רעפערענצן און עצות דערוועגן, איך לאז איבער מיין נומער אין רעדאקציע און מען קען מיר רופן פאר מער אינפארמאציע.

(-)

6207

טרונקען וואסער העלפט און העלפט

איך האב געוואלט לאזן וויסן וועגן בריוו #5834 אין גאזעט #144, וואס זוכט הילף פאר א פיצל וואס מוטשעט זיך מיט עצירות, מיין בעיבי איז אויך געווען Constipated און טרונקען אביסל וואסער, 2 אונסעס און אפילו אביסל ווייניגער, האט געהאלפן.

דאס זעלבע וויל איך צולייגן צו בריוו #5838 וואס שרייבט אן עצה קעגן א "שלעכטע

6205

פאר צייכנס פון סטיטשעס

פאר א צייכן וואס בלייבט איבער פון 'סטיטשעס' (Stitches), זאל מען כסדר שמירן "וויטאמין אי. אויל" (Vitamin E Oil) געווענליך העלפט עס נאך עטליכע חדשים.

(-)

6206

מעגליך גאל שטיינער

אסאך מאל ליידן מענטשן פון גאז יסורים וואס גייט נישט אוועק און טוט שטארק וויי. אין מיין ערפארונג איז דאס געווען "גאל-שטיינער" וואס מען האט צום סוף געדארפט

צום געזונט

פארשער שפאנען פאראויס אין ריכטונג פון היילונג פאר 'טייפ-1 דייעביטיס'

קיינמאל פריער נישט געזען, האט געזאגט פראפעסאר ברונא דויראן, פון די פירער פונעם פראיעקט. "עס ארבעט בשלימות - מיר האבן געהיילט מיין פאר א גאנצע יאר און קיין שום זייטיגע ווירקונגען."

דויראן שאצט פאר די זעלבע פאזיטיווע רעאקציע ווען מען וועט דאס נוצן ביי מענטשן, אבער צוערשט וועלן עס די פארשער אויספרובירן אויף גרעסערע בעלי חיים. ★

>> זייט 01

עס נאר האלטן אין קאנטראל דורך כסדר שטיין אויף דער וואך איבער די צוקער שטאפלען און זיך איינשפריצן סינטעטישע אינסולין עטליכע מאל א טאג. כאטש טעכנאלאגיע האט אסאך פארגרינגערט דאס קאנטראלירן 'טייפ-1 דייעביטיס', איז אבער א רפואה נישט געווען צו באקומען, ביז יעצט.

"אזעלכע רעזולטאטן האבן מיר נאך

מענטשן מיט טייפ-1 דייעביטיס פראדוצירן מעגליך יא עטוואס אינסולין

וועלכע איבער הונדערט האבן זיך באטייליגט, האט געוויזן אן ערנסטע חילוק אינעם אימיון סיסטעם פון מענטשן מיט די מחלה וועלכע פראדוצירן נאך יא עפעס אינסולין.

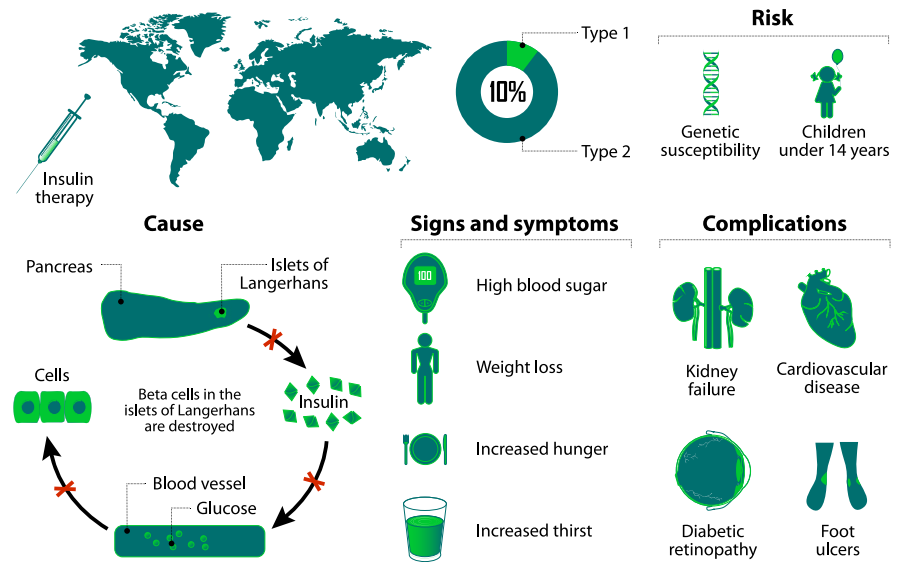
זיי האבן פיל העכערע שטאפלן פון א געוויסע פראטין (גערופן Interleukin-35), ווי אויך מער אימיון-סיסטעם צעלן וועלכע פראדוצירן דעם פראטין, וואס העלפט באקעמפן אינפלאמאציע אין קערפער.

די אנטדעקונג קען מעגליך פירן צו די אנטוויקלונג פון נייע באהאנדלונגען פאר 'טייפ-1 דייעביטיס' וואס זאל העלפן צוריק אויפלעבן די אינסולין-פראדוקציע צעלן אין געוויסע מענטשן וועלכע ליידן דערפון. ★

אפסאלא, שוועדן - בערך העלפט פון אלע פאציענטן וועלכע ליידן פון "טייפ-1 דייעביטיס" אפילו פאר איבער צען יאר, פראדוצירן נאכאלץ עפעס אינסולין, לויט א פרישע באריכט פון 'אפסאלא יוניווערסיטעט' אין שוועדן. פאר די שטודיע איז געווען אנגענומען איבער די וועלט אז 'טייפ-1 דייעביטיס' קומט אין רעזולטאט פון דעם וואס דער קערפער הערט גענצליך אויף צו פראדוצירן אינסולין.

די פארשער האבן גענוצט א טעסט וואס איז הערשט אנטוויקלט געווארן אין די לעצטע יארן, א קאמפליצירטע אינסולין אפשאצונג, צו דערגרייכן די אנטדעקונג. די שטודיע, אין

DIABETES MELLITUS type 1



באריכט דורך די "סי. די. סי." איבער'ן מצב פון טייפ-1 דייעביטיס אין די פאראייניגטע שטאטן און וויאזוי מען קען עס פארמיידן. דייעביטיס סימפטאמען רעכענען אריין 1- הונגער; 2- פארמערטע דארשט; 3- א גאר אפטע דראג ארויסצוגיין; 4- אומקלארע זען; 5- פארלירן וואג; 6- שוואכקייט; 7- קיצלען אין די הענט; 8- וואונדן פארהיילן זיך שטייט און 9- איבלען.

VAKSLER INC.
Foreign Currency Exchange & Wire Transfers

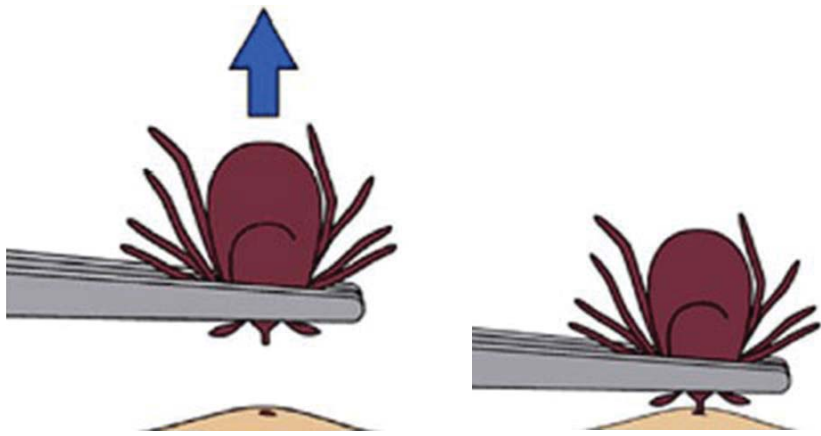
1 Sell	2 Buy	3 Sell Coins
4 Buy Coins	5 Market Rate	6 Gold Silver
* Agent	0 Agent	#

NEW STATE-OF-THE-ART PHONE SYSTEM
Where you can check 24/6 the selling rate, buying rate, market rate, Gold & Silver

718.852.G4E3L5T8

א געזונטן זומער:

וויאזוי צו פארמיידן "ליים" דעזיז אין יעצטיגן "טיקס" סעזאן



אילוסטראציע פון "סי. די. סי." וואו מען דארף אנאפן דעם 'טיק' מיטן 'טוויזער' - דאס מערסטע אונטן מעגליך, און ארויפשלעפן גראד אויף ארויף, כדי דער שפיץ פונעם שטאך זאל נישט בלייבן פארקאפט אין קערפער.

וואס מען דארף טון איז ארויסשלעפן דעם טיק פארזיכטיג. פארברענען, לייגן וואזעלין אדער "נעיל פאליש רימאווער", זענען נישט דאס בעסטע צו נוצן, וויבאלד זיי קענען מאכן דער 'טיק' זאל זיך יאגן אריינצושטראמען וואס מער באקטעריע אינעם וואונד. אודאי נישט די בלויע הענט, פארוואס זאל דער 'טיק' דארט שטעכן...

ווי א "מאיא קליניק" פאראזיט-מחלות-ספעציאליסט ערקלערט, וויל מען פארמיידן אויף אלע קאסטן אז דער טיק זאל אריינגעבן אינעם וואונד נאך באקטעריע פון זיין מאגן, און די בעסטע געצייג צו נוצן דערפאר איז אן איידעלע "טוויזער" מיט א דינע עק. מען דארף עס אבער נוצן גאר פארזיכטיג. אויב מען דרייט דעם 'טיק' אדער מען שלעפט עס צו דער זייט, ווערט דער שטעכער אפגעבראכן און בלייבט פארקאפט אין די הויט אריינשיטנדיג נאך באקטעריע. אויב קוועטשט מען דעם טיק, וועט ער ווייטער טון דאס זעלבע. מען כאפט עס אן מיטן צווענגל דאס נענטסטע מעגליך צום שפיץ וואו עס איז באהאפטן צו די הויט, און מען געבט עס א שלעפט ארויס גראד אויף ארויף. דערנאך איז וויכטיג עס אוועקצואווארפן אויף אן אופן וואס עס וועט נישט שעדיגן אנדערע, און גוט אפואשן דאס ארט פונעם ביס און ביידע הענט.

טיקס און ליים ציפערן און פאקטן

לויט די פעדעראלע "צענטער צוקאנטראלירן און פארמיידן מחלות", באקאנט אלס די "סי. די. סי.", האט זיך די צאל באטראפענע פון ליים-דעזיז געמערט דרייפאכציג צו אזויפיל ווי 30,000 פרישע פעלער יערליך איבערן לאנד. "ליים דעזיז", אין קורצן, איז א באקטעריע אינפֿעקציע וואס שאפט פילע סימפטאמען, געווענליך הייבט זיך עס אן בעיקר מיט פיבער, שוואכקייט, שווינדלען, טרייסלען פאר קעלט און יסורים אין די מוסקלען און געלענקען. מיט שנעלע און ריכטיגע דיאגנאזע און באהאנדלונג קען מען בס"ד זיין פריי דערפון ביז עטליכע וואכן.

אויב מען טרעפט א טיק אויף די הויט, פאלט נישט אריין אין פאניק. עס זענען פארהאן שטארקע שאנסן אז עס איז נאכנישט דארט צו לאנג, און עס געדויערט מינימום עטליכע שטונדן פאר די באקטעריע וואס שאפט ליים-דעזיז קען אריינגיין אין בלוט-שטראם.

אראפנעמען

קיץ וחום: וויאזוי צו פארמיידן היץ פראבלעמען; און סימפטאמען, סיגנאלן און באהאנדלונג

און צומאל אן ערנסטע ברי. צו פארמיידן איז געראטן צו גיין מיט א הוט מיט א ברייטע ראם גייענדיג אונטער'ן זון אדער זיך באשיצן מיט א שירעם. אזוי אויך ווערט רעקאמענדירט צו שמירן "סאן-סקרין" אויף די הענט, פנים, האלז, און אומעטום וואו דער קערפער איז נישט צוגעדרעקט.

אויב זעט מען די הויט איז שוין רויט אדער ראזע קאליר, עס שפירט הייס ווען מען רירט עס אן, עס קראצט און טוט וויי, ווערט געשוואלן, עס שפראצן ארויס קליינע בלאטערן, קאפ-וויי, פיבער, באגלייט מיט איבלען און שווינדלען אין ערנסטערע פעלער, דארף מען שנעל נעמען די נויטיגע שריט. אמאל קומט עס הערשט ארויס שעות אדער טעג נאכ'ן זיין אויסגעשטעלט צו צופיל זון שטראלן.

געווענליך וועט עס אליינס ווערן אויסגעהיילט ביז עטליכע טעג. מען קען אויך פארגרינגען די ווייטאג דורך נעמען א קאלטע באד אדער לייגן א ריינע פייכטע האנטוך אויפ'ן ברי; לייגן די שמירעכער וועלכע מאכן דעם קערפער פייכט; נישט צוברעכן די בלאטערן (ווען קלענער פון א פינגער נאגל), אויב עס קראכט אליינס וואשט עס גוט אפ מיט מילדע זייף און וואסער, לייגט אן אנטזיבאטיק שמירעכץ און באדעקט עס מיט א באנדאזש. אויב עס ווערט נישט בעסער, די בלאטערן זענען גרעסערע, עס איז זייער ווייטאגליך אדער דער אויסשלאג באדעקט א גרויסן טייל פונעם קערפער, איז ראטזאם צו זען דעם דאקטאר.

זון-ברי

א באזונדערע זומער ערשיינונג איז ווען מען ברייט זיך אפ פון די זון, צומאל בלויז א רויטער צייכן

אלזא האנט ביי האנט מיט פארמיידן א ביס פון א טיק.

פארמיידן

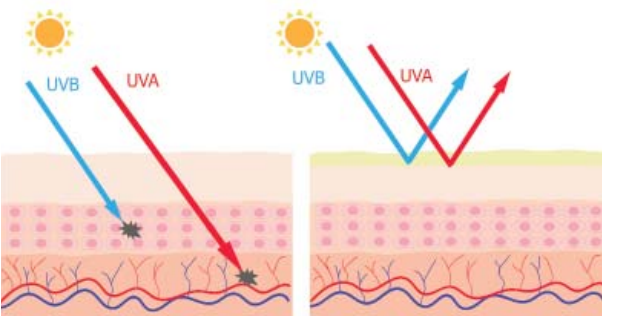
צו פארמיידן טיקס, דארף מען פארמיידן שווער באוועלדערטע און פארבלעטערטע געגנטער מיט הויכע גראז און אראפגעפאלענע בלעטער אומעטום; אפילו די יונגערע קינדער זאלן גיין לאנגע ארבל און לאנגע הויזן ביים גיין אין באוואקסענע ערטער; די הויזן איז גוט אריינצושטעקן אין די זאקן; און זיך באשפריצן מיט די שפריצן וועלכע פארטרייבן אינזעקטן פאר'ן ארויסגיין - אבער פארזיכטיג, געוויסע פון די שפריצונגען אנטהאלטן שעדליכע כעמיקאלן. עס זענען אויך פארהאן נאטורליכע. סיי וועלכע מען נוצט דארף מען זיין פארזיכטיג וויפיל און וואו מען שפריצט. וויכטיגער ווי אלעס, אויב מען גייט, אדער די קינדער גייען, אין באוואקסענע גראזיגע געגנטער, איז פארזיכטיג איבערקוקן נאכדעם דעם גאנצן קערפער אויב עס האבן זיך נישט צוגעקלעבט עפעס 'טיקס'.

ניו ענגלאנד ראיאן - דער גאנצער "ניו ענגלאנד" ראיאן און ארום, פון קאנאדער גרעניץ, 'מעין', 'ווערמאנט' און 'ניו העמפשיר' ביז 'ניו יארק' און 'מאסעטשוסעטס', איז היי יאר שווער פארפעסטיגט מיט "טיקס", די קליינע חילעך וועלכע פארשפרייטן "ליים דעזיז" און נאך. אלזא, אין שטאט צו אין קאנטרי אדער די היימישע ישובים אינצווישן, זייט געווארנט.

'טיקס' זענען פיצניקע אינזעקטן קוים די מאס פון א "סעסעמי" בונדל. זיי לעבן אין גרינס, און וואס מער בלעטער און גראז, אלץ בעסער. זיי זענען אנגעוויזן אויף די צאל הערשן, מייז און אנדערע ווילדע בעלי חיים צום לעבן און זיך צו פארשפרייטן. זיי הענגען זיך אן אין גראזן און בלעטער און ווארטן איינער זאל זיי געבן א 'היטש' צו גיין ווייטער. איר ווילט נישט זיין דער וואס טראגט ווייטער דעם טיק אויף אייער קערפער, וויבאלד 'טיקס' טראגן געווענליך ארום מיט זיך באקטעריע וואס קען שאפן "ליים" און אנדערע מחלות. פארמיידן ליים דעזיז גייט

עקסטרעמע היץ קען זיין געפארפול. יאר יערליך ליידן טויזנטער פון סימפטאמען און מחלות אין רעזולטאט פון ווערן איבערגעהיצט. ווען דער טעמפראטור אינדרויסן שטייגט אדער די פייכטקייט, אפילו אינעווייניג, איז צו הויך, קען עס חלילה ברענגען לידי סכנה. עס איז דעריבער וויכטיג צו וויסן די סימנים פון איבערגעהיצטקייט, וויבאלד מענטשן קענען ליידן דערפון נישט קיין חילוק ווי גוט זיי (מיינען אז זיי) האבן זיך צוגעגרייט.

וויכטיג צו געדענקען און האלטן אן אויג, קינדער און עלטערע זענען מער אויסגעשטעלט צו ליידן דערפון. סימפטאמען וועלכע דארפן אנצינדן אן אלארם רעכענען אריין קאפ-ווייטאג, שווינדלען, איבלען און אויסטערלישע שוויצן. אין פאל מען באמערקט די סימנים זאל מען



UVA זון שטראלן שניידן אדורך די טיפסטע שיכטן פון די הויט, שאפנדיג עס זאל זיך עלטערן און פארקנייטשן פאר די צייט און שטערט דעם אימון סיסטעם; UVB שטראלן בארירן נאר אויבן, אבער שפילט א הויפט ראלע אין אנטוויקלען הויט-קענסער. גוטע שמירעכץ באשיצט בס"ד פון ביידע

אדרבה פרעגט...?

המשך שאלות ותשובות סעסיע - מוצאי שבת המספיק #16

שבת ויקהל פקודי, החודש, תשע"ז - קראון פלאזא האטעל, סטעמפארד קאנעטיקוט

חלק ג'

מחשבות לאזן נישט מנוחה

שאלה: אגאנצן טאג דרייט זיך מיין קאפ מיט מיינע פראבלעמען, שוועריקייטן און וויאזוי זיי צו לייזן; וויאזוי קען איך זיך באפרייען דערפון?

הרב ישראל בער שטיין: דאס איז זייער א וויכטיגע נושא און עס איז דא אסאך צו רעדן פון דעם. כ'ויל נישט לאנג אויפהאלטן, אבער די כלל ביי די זאך איז אזוי, מיר זענען נישט היינט געבוירן געווארן. מ.

הרב משה רוטברג: דאס איז באמת א פראבלעם פון וואס רוב מענטשן ליידן. אבסעסיווע געדאנקען, דאס הייסט טראכטן און טראכטן איבער איין און די זעלבע זאך, עס דערקוטשען דעם קאפ טאג און נאכט און הערט נישט אויף. יעדער מענטש ווען ער באגעגנט זיך מיט אן ערנסטע דאגה איז אים שווער אויפצוהערן טראכטן דערפון.

נו, וואס קען מען טון? דער ענטפער דערצו פאדערט ווי פארשטענדליך מער צייט ווי די פאר מינוט וואס מיר האבן דא צו רעדן דערוועגן, אבער דאס ערשטע און וויכטיגסטע זאך איז צו דערקענען די סארט מחשבות.

ווען מען טרעפט זיך טראכטן וועגן א מחשבה דארף מען זיך פרעגן דריי

שאלות, און לאמיר אייך געבן א סימן, א ראשי תיבות אויף ענגליש, CBS - אקראנים פאר Control, Better, Solution (קאנטראלירן; בעסער מאכן; לייזן). יעדעס מאל מיר טרעפן זיך פארזינקען און אבסעסירן איבער א פראבלעם דארפן מיר זיך פרעגן: (1) "קאנטראל" - קענען מיר קאנטראלירן דעם פראבלעם? אויב כ'בין באזארגט אז כ'וועל ווערן אפגעזאגט פון מיין פאסטן. וועט טראכטן דערוועגן אגאנצן טאג מיר עפעס העלפן דערוועגן, וועל איך קענען עפעס טון צו טוישן דעם מצב?

זייער אסאך זאכן זענען נישט אין אונזערע הענט, מיר קענען זיי נישט קאנטראלירן.

אמאל טראכט מען אז מען קען יא עפעס טוישן דא, אבער מען האט שוין געטראכט טויזנט שעה און נאכאלץ נישט געטראפן א לעזונג, דאן איז עס ווייטער נישט אין דיין קאנטראל.

(2) די צווייטע שאלה איז "בעסער" - אבסעסירן איבער מיין פראבלעם מאכט מיר זיך שפירן בעסער? עס דאכט זיך אז יא, ווען נישט, פארוואס אבסעסירן מיר אזויפיל!...

עס איז פארהאן עפעס א תאוה, א געשמאק, זיך צו זארגן... מענטשן 'זארגן' זיך אז אויב זיי וועלן זיך נישט זארגן וועלן זיי פארגעסן פון זייערע צרות... לאמיר זיך זארגן וועל איך געדענקען יעדע שוועריקייט... מיר דארפן אבער ענטפערן אויפריכטיג אויב די זארג



הרב דניאל העקסטער:
איר זארגט זיך ווייל איר זענט נארמאל - יא, איר האט טאקע יעצט די דאגה.



עס איז נישט נארמאל וויפיל בחורים קומען אריין, איינער נאכ'ן אנדערן, מיט דעם פראבלעם; און עס איז נישט דיאגנאזירט און ניטאמאל באמערקט. ווען מען זאל כאטש אנערקענען דעם פראבלעם וואלט שוין געווען אזויפיל בעסער. עס מאכט זיי ממש חרוב.

אבער אפילו מענטשן וועלכע פונקציאנירן ב"ה יא ווייטער אויסערליך, עסט עס אויף פון אינעווייניג. די אבסעסיווע מחשבות לייגן א מענטש צוגרונד, די קאפ איז אנגע'דאגה'ט מיט דעם אגאנצן טאג.

ווען איך אנערקען עס ליגט דערין גארנישט מער ווי א צעבראכענע קאסעטע אין מיין מח וואס לויפט איבער און איבער און פירט אין ערגעץ נישט, ווערט עס אסאך גרינגער אויפצוהערן דערמיט.

מיר מוזן חזר'ן און חזר'ן עס וועט מיר נישט העלפן צו טראכטן דערוועגן, די מחשבות זענען גארנישט ווערד, כ'מאך זיך אליינס צודרייט.

כ'ויל ארויסברענגען נאך א וויכטיגע נקודה. כ'בין געווען לעצטנס ביי א סעמינאר און איינער האט זיך אויפגעשטעלט און געפרעגט די זעלבע שאלה און אנגעהויבן רעדן וועגן אמונה, טענה'נדיג אז דאס קומט פון א פראבלעם מיט אמונה. ווען איר וואלט געהאט מער אמונה וואלט איר זיך נישט אזוי סאך געזארגט.

רבותי, דאס איז נישט א חסרון אין אמונה, עס איז א מענטשליכע נאטור. לאו דוקא א פסיכיאטארישע אדער פסיכאלאגישע פראבלעם, ענדערש א געווענליכע "מענטשליכע" פראבלעם. מענטשן דאגה'ן, אפילו מענטשן מיט אסאך אמונה טרעפן זיך אסאך דאגה'ן

מאכט אונז טאקע זיך שפירן בעסער אדער גאר פארקערט.

(3) און די דריטע שאלה וואס מען דארף זיך פרעגן איז "סאלושן/לייזונג" - אויב איך וועל טראכטן און טראכטן און טראכטן דערוועגן, קען איך אויפקומען מיט א לייזונג צום פראבלעם? אויב כ'וועל טראכטן א טאג, א וואך, א חודש, א יאר, וועל איך קענען אויפקומען מיט א לייזונג צום פראבלעם? דער ענטפער איז געווענליך ניין. שטודיעס האבן געוויזן אז ווען מיר טראכטן עפעס איבער, איז יעדע מעגליכקייט וואס מיר קענען אויפקומען, אלע צדדים, אלעס לויפט אדורך אונזער מח אין די ערשטע 10-5 מינוט!

נאכדעם קומט מער גארנישט צו קיין חידושים. מען טראכט נאר אהין און צוריק ביז מען גייט אראפ פון זינען. מיר דארפן אנערקענען אז טראכטן לענגער איבער סיי וועלכע דילעמא אדער פראבלעם, וועט אונז נישט העלפן! אלזא ווען מיר טרעפן זיך פארזינקען אין אבסעסיווע מחשבות, און אונזער ענטפער אויף אלע דריי שאלות איז ניין, איז עס טאקע בלויז דאס: "אבסעסיווע מחשבות". דאס זענען נישט קיין הילפבארע אדער געזונטע מחשבות בכלל.

דערמיט האבן מיר געטון דעם ערשטן שריט זיך צו באפרייען פון זיי, מיר האבן אנערקענט אז זיי זענען בלויז שווערע מחשבות.

אצינד דארפן מיר וויסן אז מען טאר נישט בלייבן דערמיט און עס לאזן נעסטיגן אין מח.

די סארט מחשבות וואס דערקוטשען און קרענקען דעם גאנצן טאג זענען ריין עצת היצר. עס מאכט חרוב לעבנס.



הרב אפרים שעהר:
ווען איך שפיר זיך דערשטיקט פון דאגות, אויב קען איך זיך נאר ארויסכאפן פון זיך און זען וואס איך קען טון צו העלפן "א צווייטן"! איי ווי דאס העלפט...





“

הרב בן ציון שעפיער:

...וואס א מענטש דארף ארבעטן מער ווי סיי וואס, איז זיך אויסלערנען וויאזוי צו קאנטראלירן זיינע מחשבות

”

טוען זיי מיר די גרעסטע טובה - איך האב זיך באפרייט פון מיין שטריק.

וויאזוי כ'בין געווען פארזינקען אין מיינע זארגן, האב איך נאר געדרייט מיין נעץ ארום זיך מער און מער, 'וואס וועט זיין מיט די באנק, די באנק, די באנק, די באנק, די באנק, די באנק...'

איינמאל איך גיי ארויס פון זיך און זע וויאזוי כ'קען העלפן א צווייטן, כאפ איך זיך ארויס פונעם נעץ.

עס העלפט, כאטש פאר דעם טאג. אויב איר קענט דאס טרעפן, מאכן אזא ליסטע פאר זיך אליינס, מענטשן פאר וועם מען קען געבן א גוט ווארט - ווי מיר האבן געשמעסט נעכטן נאכט אז געבן פאר יענעם 'שמועה טובה', וועט פאר זיך אליינס 'תדשן עצם', וועט דאס העלפן ווי מיר האבן דערמאנט דעם 'רוח איש', דערפרייען יענעם, 'יכלכל מחלהו' - העלפט מען זיך אליינס דאס מערסטע.

הרב אברהם מרדכי מלאך: אסאך מאל איז זייער שווער אויפצוהייבן דעם טעלעפאן און רופן א צווייטן...

הרב אפרים שעהר: ריכטיג, ווען מען דארף געבן א צווייטן א גוט ווארט וועט דער טעלעפאן פלוצים 500 פונט...

הרב אברהם מרדכי מלאך: 480... ★

כ'קען גארנישט טון. אויב איך קען זיך דעמאלטס צוזאמנעמען און טון איין קליינע פעולה, מאכן איין טעלעפאן רוף און פרעגן איינעם, האב איך געזען אין מיין ערפארונג פון טון די עבודה קשה שבמקדש פאר לאנגע יארן, אז די קליינע פעולה העלפט הערליך.

דאס וועט אפילו נישט לייזן די צענדליגער אלפים וואס איך דארף, אבער כ'מאך איין טעלעפאן רוף, איינער געבט מיר אכטצן הונדערט דאלער. ח"י מאות איז נישט קיין פערציג אלפים, אבער למעשה ארבעט עס. עס מאכט די באן פארן ווייטער.

עס איז די איין פעולה - דער קומענדיגער ריכטיגער שריט. אן אנדערע זאך וואס כ'האב שטארק געזען פון אייגענע ערפארונג איז אז ווען איך בין דערשטיקט פון דאגות, פארקאפט אינעם שטורעם ווינט פון די אחריות מיט די ישיבה און אלץ ארום, אויב איך קען זיך נאר ארויסכאפן פון זיך און זען וואס איך קען טון צו העלפן "א צווייטן"! איי ווי דאס העלפט...

אין מיין טעלעפאן האב איך צענדליגער נומערן פון מענטשן וואס אלעס וואס איך דארף טון זיי צו דערקוויקן איז אויפהייבן דעם טעלעפאן און זאגן א גוטן, דא רעדט אפרים שעהר, וואס מאכסטו?

אויב כ'קען זיך ברענגען דאס צו טון,

מיר שמועסן יעצט אדורך, אבסעסיווע מחשבות.

עס איז אבער אסאך ברייטער און א הויפט יסוד אין גאנץ אידישקייט.

אויב מען וועט באטראכטן אלע תרי"ג מצוות פון די הייליגע תורה, און זען וויאזוי די הייליגע ראשונים, דער 'ספר החינוך' און נאך, ערקלערן זיי, זעט מען אז זייער עיקר ציל איז אויסצופארעמען אונזערע מחשבות אין א געוויסע גאנג: צו וויסן פון אייבערשטן, צו אנערקענען זיין השגחה פרטית, אים ליב האבן, דאס איז דער ציל פון אלע מצוות!

אלזא, וואס א מענטש דארף ארבעטן מער ווי סיי וואס איז זיך אויסלערנען וויאזוי צו קאנטראלירן זיינע מחשבות.

די איינציגסטע וועג וויאזוי מען קען דאס טון איז דורך פאקטיש 'טראכטן' און איבער'חזר'ן אין געדאנק ריכטיגע און פרייליכע מחשבות.

ביי אונז אין ישיבה האבן מיר געהאט א "סדר מוסר" פאר א האלבע שעה יעדן טאג. דאס מיינט אז יעדן טאג האט מען פאר א האלבע שעה "געטראכט".

מען האט געטראכט איבער זאכן, מען האט געארבעט אויף געדאנקען און פאקטיש טרענירט דעם מח צו טראכטן אין א פאזיטיווע גאנג.

לאמיר זאגן צום ביישפיל מען וויל ארבעטן אויף כעס, צי אויף אמונה, אדער סיי וועלכע מידה, טראכט מען פון די מחשבות און מען קענט זיי איבער אין מח נאכאמאל און נאכאמאל.

לעניות דעתא איז דאס פון די שענסטע נאטורן פונעם מענטש, און איינס פון די זאכן וואס קענען פארבעסערן דאס געזונט און פרייליכקייט מער ווי סיי וואס, צו אדאפטירן געוויסע פאזיטיווע געדאנקען און פילעווען אין זיי מיט'ן מח, איבערטראכטן נאכאמאל און נאכאמאל.

צום ביישפיל, איך טו שוין אין טעראפי באלד פערציג יאר; איך האב געלערנט מוסר א האלבע שעה יעדן טאג, מיינט דאס אז איך טראכט אסאך געוויסע מחשבות.

ווען מען טרענירט דעם מח צו טראכטן געוויסע מחשבות - דורך טראכטן פון זיי נאכאמאל און נאכאמאל, טוישט עס דעם מהלך המחשבה און עס טוישט ווער דער מענטש איז.

מען דארף אבער טאקע אדורכגיין דעם פראצעדור פון זיך אפשטעלן און "טראכטן" די מחשבות.

אסאך מאל איז זייער הילפבאר ארויסצוזאגן די מחשבות וואס מען וויל זיך איינ'חזר'ן.

דער כלל דערביי איז, וואס מער מען געוואוינט זיך איין דאס צו טון, אלץ מער קען מען קאנטראלירן די מחשבות, און אלץ מער ווערט מען אן אנדערער מענטש.

הרב אפרים שעהר: אין די ארבעט

וואס מיר טוען פירן מיר אן מיט א ישיבה. דער פראבלעם וואס מיר האבן איז אז מיר געבן כסדר אויס צענדליגער טויזנטער דאלארן און מען יאגט כסדר נאך צו דעקן צענדליגער אלפים. עס איז בכלל נישט קיין גרינגע עבודה.

אמאל שפיר איך זיך אזוי איבערגעוועלטיגט אז כ'שפיר ווי

און זארגן.

מענטשן זארגן זיך איבער זאכן. מיר דארפן אנערקענען אז דאס איז נישט קיין סתירה מיט אמונה, עס איז א זעלישע שוואכקייט פון מענטשליכן נאטור, און עס העלפט אונז גארנישט. דאס איז דער ערשטער שריט זיך צו באפרייען דערפון.

הרב דניאל העקסטער: פון מיין אייגענע

ערפארונג, ווען מיר האבן זיך געדארפט פארמעסטן מיט די גרויסע שוועריקייטן, איז אונז דער קאפ געווען שטארק פארנומען און כסדר גערוישט מיט דעם.

עס איז א נארמאלע זאך פאר א מענטש צו טראגן אסאך אויפ'ן קאפ,

איבערהויפט, ביים אנהויב פון א נסיון פון דעם סארט, ווען עס ווערט געבוירן א קינד מיט ספעציעלע געברויכן, זארגט מען זיך וויאזוי עס וועט אפעקטירן די משפחה, וויאזוי עס וועט זיך אליינס אפעקטירן, די בני בית, די ארבעט, און עס ליגט אסאך אויפ'ן קאפ.

אלזא ערשטנס זייט וויסן איר זענט נישט קראנק. איר זארגט זיך ווייל איר זענט נארמאל! יא, איר האט טאקע יעצט די דאגה.

צווייטנס, זייט וויסן אז עס וועט אדורכגיין.

עס איז א תקופה אין וואס איר געפונט זיך און עס וועט אריבערגיין ווי יעדע תקופה אין לעבן. מיט די צייט, מיט אדורכשמועסן מיט אנדערע, צומאל מיט די "ב"ב, און זען וויאזוי מען קען פראקטיש פארבעסערן דעם מצב, וועט די פסיכאלאגישע דרוק אויפ'ן קאפ און הארץ נאכלאזן. עס בלייבט נישט דארט אויף אייביג.

אסאך מאל העלפט ווען מען פארדרייט דעם קאפ להלכה ולמעשה אוועק פונעם פראבלעם, דורך זיך אריינלייגן אין טון להלכה ולמעשה פאזיטיווע הילפבארע פעולות; דורך פאקוסירן און שעצן די זאכן וואס מען האט יא; און אפילו דער נסיון זעלבסט מיט וועלכען מען דארף זיך יעצט פארמעסטן, קען מען פרובירן צו טון די ריכטיגע השתדלות און אויפטון וואס מען קען, דאס אלעס מאכט זיך שפירן בעסער און גרינגער.

מען טוט וואס מען דארף טון און דאס איבריגע געהערט צום רבונו של עולם. מען טוט אביסל פאזיטיווע השתדלות; מען אנערקענט דאס איז דאס מערסטע וואס מען קען אליינס טון; און מען הערט אויף צו האבן טענות אויף זיך אליינס.

הרב בן ציון שעפיער: כ'וויל צולייגן

עפעס זייער וויכטיג.

מיר כאפן זיך אליינס נישט ווי ווייט אונזער גיסטע, געפילן, וויאזוי מיר שעצן זיך אליינס און וויאזוי מיר שעצן אנדערע, ווערן אויסגעפארעמט דורך אונזערע מחשבות.

דער מציאות איז אז דער מח האט א נאטור צו "ארבעטן". עס ארבעט "אווערטיים" און לויפט און לויפט און לויפט. אויב מען לערנט זיך נישט אויס וויאזוי צו קאנטראלירן די מחשבות, ווערט מען פארשקלאפט צו אסאך פראבלעמען.

איין פראבלעם איז די טעמע וואס

טאבלעטן

פארשנעלערן דעם פראצעס פון באשטעטיגן 'דזשענעריק' מעדיצינען ביי אזעלכע וועלכע פארמאגן נאכנישט קיין ערנסטע קאנקורענץ. אויסערדעם וועט זיך די אגענטור באזונדער שנעל איילן צו פראצעסירן 'דזשענעריק' אפליקאציעס פון א מעדיצין ביז עס וועט זיין כאטש דריי באשטעטיגטע 'דזשענעריק' ווערסיעס דערפון, א שריט וואס וועט דראסטיש שניידן מעדיצין פרייזן. נאך א רייע שריט צו נידערן מעדיצין פרייזן זענען ערווארטעט געמאלדן צו ווערן אין דער נאנטער צוקונפט.

אלבאני, ניו יארק - די 'אפיאד' עפידעמיע פון מענטשן וועלכע ווערן אדיקטעד צו אומלעגאלע/מעדיצינישע געווייזן וויבאלד זיי האבן עס געמוזט באקומען אין שפיטאל, ווערט נאר ערגער און ווייזט נישט קיין שום צייכן פון נאכלאזן.

סטעיט געזעץ געבער האבן פארגעשלאגן צענדליגער געזעצן, גאווערנער קאומא האט געמאלדן איבער א ברייטן פלאן, מיט זעקס שטאפלען, וויאזוי דאס אפצושטעלן, אבער דערווייל שטייט מען אין ערגעץ נישט - הויפטזעכליך וויבאלד היי יאר האבן אונזערע סטעיט לעגיסלאטורן זיך נישט געקענט פאראייניגן איבער די טעמע.

ניו יארק סיטי - 'פידעליס קעיר' אינשורענס ריז האט געמאלדן אז זיי לאזן ארויס אין גאנג א מאסיווע קאמפיין מיטן ציל איינצושרייבן מער ניו יארק'ע קינדער פאר העלט אינשורענס. עס זענען געווען 104,000 אינשורענס-לאזע קינדער אין ניו יארק אין '15, דאס באטרעפט 2.5% לויט די פעדעראלע 'צענזוס' און איז 39.3% ווייניגער פון '14.

קינדער זענען בארעכטיגט אויף "טשיילד העלט פלאס", א סטעיט אינשורענס פראגראם וואס שטעלט צו אומזיסטע און ביליגע אינשורענס דעקונג לויט די צאל נפשות און פארדינסטן פון א משפחה.

לאנדאן, ענגלאנד - א צען יעריגע שטודיע איז ארויסגעקומען מיט א ווארענונג, אז מענטשן אין עלטער פון 75 און ארויף וועלכע נעמען טעגליך אספירין אלס אנגעבליכע שוץ-מיטל קעגן הארץ אטאקעס (צווישן 50-60% אין דעם עלטער), שטייען אויס א באדייטנד געהעכערטע ריזיקע פון ערנסטע אדער אפילו פאטאלע אינערליכע בלוטינג.

די מענטשן זאלן נעמען "מאגן ברענען" (Heartburn) מעדיצינען צו פארקלענערן די סכנה. אינעם באריכט שרייבן זיי אז כאטש דאס נעמען אספירין האט געשניטן פאטאלע הארץ אטאקעס מיט א פינפטל, זענען אבער 3,000 פון זיי געשטארבן יערליך צוליב אינערליכע בלוטינג אין גרויס-בריטאניע אליינס.

די פארשער באטאנען אין זייער באריכט אז מען זאל אויסדרוקליך נישט אויפהערן נעמען אספירין אויף דער אייגענער האנט. אנשטאט זאל מען אויסברייטערן דאס באנוץ פון "פראטאן פאמפ אינהיביטאר הארט-בוירן" מעדיצינען, א שטייגער ווי "אומעפראזאול" (Omeprazole) וואס שניידט די ריזיקע פון בלוטינג אין די אויבערשטע קושקעס מיט 70-90%.

וואשינגטאן די. סי. - די פעדעראלע עסן און מעדיצין אדמיניסטראציע (FDA) האט נארוואס אונטערגענומען לאנג-נייטיגע שריט צו שטארקן קאנקורענץ אין 'פרעסקריפשן' מעדיצין מארקעט, צו מוטיגן ביליגערע אלטערנאטיוון.

די אגענטור האט פארעפנטליכט א ליסטע פון מעדיצינען פון וועלכע עס זענען נאכנישט פארהאן קיין באשטעטיגטע "דזשענעריק" ווערסיעס (וועלכע פארמאגן דעם זעלבן הויפט באשטאנדטייל ווי די ארגינעלע מעדיצין און העלפן דאס זעלבע, נאר געמאכט דורך אנדערע פירמעס איינמאל דער מאנאפאל פון די פאבריצירער לויפט אויס), צילנדיג צו מוטיגן דאס אנטוויקלונג פון נייע 'דזשענעריק' מעדיצינען.

גלייכצייטיג האט די "עף. די. עי." אימפלעמענטירט א נייע פאליסי, צו

אינעם מח צו אן אפגעשוואכטע כח המחשבה ביי מענטשן מיט אלצהיימערס דעזיז. אנדערע שטודיעס האבן געוויזן אז אלצהיימערס ליידנדע שטייען אויס א גרעסערע ריזיקע צו ליידן פון עפילעפסיע, ווי אויך אנדערע איבעררייסן אין מח פונקציעס וועלכע ענדיגן זיך נישט מיט סיושערס.

אין די באסטאן שטודיע האבן א קלענערע גרופע אלצהיימערס פאציענטן גענומען יעדן טאג א קליינע דאזע (2.5 מ"ג) פון די אנטי-סיושער מעדיצין "לעוועטיראסעטאם" (Levetiracetam), אדער א העכערע דאזע דערפון (7.4 מ"ג).

מען האט נאכדעם געמאכט נאך סקענס און עס. אר. איי.ס אויף זייערע מוחות, און ביי די וועלכע האבן גענומען גרעסערע דאזעס האט מען באמערקט ווי דער מעדיצין נארמאליזירט די אבנארמאלע באוועגונגען פון מח וואס מען האט פריער געזען ביי זיי. א גרעסערע שטודיע איז אצינד אונטערוועגנס.

ניו יארק - די "ניו יארק בלוט צענטער" (NYBC), א גלאבאלע פירער אין פעלד פון בלוט-מעדיצין הויפטקווארטירט אין מאנהעטן, האט באקומען א \$3.6 מיליאן פינף יעריגע 'גרענט' דורך די "נאציאנאלע אינסטיטוציע פאר געזונטהייט" (NIH), אויסצוטערען א וואקסין וואס זאל באשיצן קעגן "ריווער בליינדעס" - א טיילווייזע אדער גענצליכע בלינדקייט געשאפן דורך א פאראזיטישער וואריס גערופן Onchocerca volvulus. עס איז א "טראפישע מחלה" וואס מען טרעפט בעיקר אין הייסע, פייכטע געגנטער, א שטייגער ווי דרום אפריקאנע לענדער און עטליכע דרום און צענטראל אמעריקאנע לענדער.

סט. לואיס, מיזורי - לויט א שטודיע דורך די ארטיגע מיליטערישע וועטעראנען שפיטאל, טוען געוויסע פאפולערע מעדיצינען פאר "מאגן ברענען" (Heartburn) הייבן די ריזיקע פון טויט. די מעדיצינען זענען שוין במשך די יארן געווארן פארבינדן מיט נירן פראבלעמען, פארלירן דעם זכרון און צעבראכענע ביינער, כאטש געוויסע פארשער דינגען זיך אויף עטליכע פון זיי.

במשך די לעצטע 5 יאר האט דער הויפט דאקטאר פונעם שפיטאל אנגעפירט מיט א שטודיע וואס האט נאכגעפארשט מענטשן וועלכע האבן גענומען פרעסקריפשן "פי. פי. איי.ס" (Proton Pump Inhibitors) ווי די מעדיצינען ווערן גערופן), א שטייגער ווי 'נאקסיום' (Nexium) און 'פרילאזעק' (Prilosec), און פארגליכן קעגן מענטשן וועלכע האבן גענומען אנדערע מעדיצינען (גערופן H2 blockers) וועלכע נידערן די זויערקייט אין מאגן, ווי 'זענטעק' (Zantac) אדער 'פעפסיד' (Pepcid), און די וועלכע האבן גענומען מעדיצינען פון ערשטן קלאס במשך א יאר צייט, האבן געהאט א 25% העכערע ריזיקע צו שטארבן. די שטודיע האט נישט געקוקט אויף "אווער די קאונטער" מאגן-ברענען מעדיצינען.

באסטאן, מאסעטשוסעטס - פארשער פון די לאקאלע בארימטע "בית ישראל מעדיקל סענטער" האבן נארוואס פארעפנטליכט זייערע געפונסן פון א גרעסערע שטודיע איבער אן אנטי-עפילעפסיע מעדיצין וויפיל עס קען פארבעסערן דעם מח ביי אלצהיימערס ליידנדע.

אין די לעצטע 10 יאר האבן מערערע שטודיעס פארבינדן 'סיושער' אקטיוויטעטן

בס"ד



Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן



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

רפואה יארצייטן

חודש מנחם אב

קרעטשמער איז דער ריכטיגער זיווג פון די טאכטער. כאטש ער האט אויסגעזען זייער אומבא'טעמ'ט אין זיינע אלטע קליידער, האבן זיי געשלאסן דעם שידוך. אינעם יום החופה איז איינער פון די חברים פון חתן, אויך פון די באהאלטענע צדיקים, געקומען, און באפוילן דעם חתן צו טוישן די קליידער. באלד האט די שכינה גערעט אויף אים. האלבערנאכט זענען אנגעקומען אויפ'ן ארט דער אר"י הקדוש, זיין שוועסטער און נאך הייליגע צדיקים און אפגעראכטן די חתונה מיט גרויס פרייד. פון דאן האט דער יונגעראמן שוין געלעבט א רואיג געזונט לעבן ווען די וועלט געניסט פון זיין הייליגן אור.



הרה"ק רבי אייזיק'ל קאמארנער ז"ע האט געזאגט אז בעקבתא דמשיחא איז דאס לערנען כתיב האר"י ז"ל א סגולה מבטל צו זיין שווערע גזירות, ממשיך זיין א שפע און אור אין אלע עולמות און השפעות פון בני, חיי ומזוני.

רבי יצחק בן רבי שלמה לוריא אשכנזי זצ"ל, ה' מנחם אב, ש"ב

יג מנחם אב

הרה"ק בעל מגלה עמוקות מ'קראקא זי"ע

דער הייליגער צאנזער רב זי"ע האט געזאגט אז דער כח פון הייליגן מגלה עמוקות זי"ע איז געווען אזוי גרויס, אז ווען מען האט נאר מזכיר געווען פאר אים א חולה איז יענער באלד אויסגעהיילט געווארן.

רבי נתן נטע בן רבי שלמה שפירא זצ"ל, י"ג מנחם אב, ה' שצ"ג

זייט 22 <<

דרייט זיך ארויס פון די עבודה.



די שוועסטער פון אר"י הק' האט געהאט א בן יחיד, גאר א געלונגענער און טאלאנטפולער, און איר גרויסער ברודער האט איר אנגעזאגט זי זאל זיך נישט בארימען מיט אים פאר אנדערע. נאך עטליכע יאר האט זי זיך פארגעסן און אנגעהויבן אויסצורומען איר זון, ווען פלוצים איז דאס קינד פארשטומט געווארן און נישט געקענט ארויסגעבן קיין שום קלאנג פון מויל.

די מוטער איז געלאפן צום אר"י הק' און געבעטן ער זאל דאווענען פאר איר קינד ער זאל אויסגעהיילט ווערן. דער אר"י האט געדאוונט פאר'ן פלומעניק און ער איז, ווי פארשטענדליך, באלד אויסגעהיילט געווארן. ער האט איר אבער אנגעווארנט זי זאל זיך בעסער אכטונג געבן, וויבאלד דאס קומענדיגע מאל וועט ער איר נישט קענען העלפן.

עטליכע יאר זענען פארריבער און די מאמע האט נאכמאל פארגעסן און זי האט זיך בארימט מיט איר געבענטשט קינד און ליידער איז ער ווידעראמאל שטום געווארן. דאסמאל האט אבער דער אר"י הק' געזאגט ער קען איר מער נישט העלפן.

אנשטאט האט ער געשיקט דאס קינד מיט א באגלייבטן מענטש צו א ווייטן ארט וואו צדיקים האבן געלערנט מיט אים סודות התורה פאר עטליכע יאר ביז ער איז אויסגעשטיגן א ריזן תלמיד חכם. דאן האבן זיי אים איבערגעגעבן צו א קרעטשמער, און אנגעזאגט דעם בחור נישט צו אנטפלעקן זיין גרויסקייט און נישט טוישן זיינע אלטע קליידער.

דער בחור האט געפאשעט די שאף פונעם קרעטשמער, ביז איין נאכט האט דער רב פון שטעטל, זיין רעבעצין און טאכטער, אלע גע'חלומ'ט אז דער פאסטוך פונעם

(זיין שוועסטער'ס זון), רבי פסח מ'זאלקאווא ז"ל, אין ספר 'זבח פסח', א הערליכע טיפע מאמר פון רבי שמשון איבער די מ"ב מסעות פון כלל ישראל אין מדבר (וויאזוי עס איז מרמז אויפ'ן שם הקדוש מ"ב), און ער פירט אויס אין נאמען פון צדיק אז זאגן די מ"ב מסעות (ספר במדבר קאפיטל ל"ג ביז פסוק נ'), איז א סגולה צו פארמיידן מגיפות רח"ל. **רבי שמשון בן רבי פסח זצ"ל, ג' מנחם אב, ה' ת"ח**

ה מנחם אב הרה"ק האר"י זי"ע

דער הייליגער שינאווער רב זי"ע האט דערציילט, אז דער גרויסער מקובל הרה"ק רבי אברהם גאלאנטי זי"ע פלעגט גאר אסאך פאסטן באהאלטענערהייט. איינמאל האט דער אר"י הקדוש געשיקט איינעם פון זיינע תלמידים פארנאכטס ער זאל זאגן פאר רבי אברהם'ן נישט מקבל תענית צו זיין אויף מארגן, וויבאלד ער לאדנט אים צו קומען זיך משתתף זיין צומארגנס ביי א סעודה מיט אים און זיינע תלמידים.

רבי אברהם איז ערשטוינט געווארן צו הערן די שליחות פונעם תלמיד, וויבאלד ער האט דאן געהאלטן ממש פאר'ן זיך מקבל זיין א תענית אויפ'ן קומענדיגן טאג. ביי די סעודה, נאכ'ן הערן פונעם אר"י הק' סודות התורה און אנערקענען זיין גדלות, האט רבי אברהם געבעטן דעם אר"י הקדוש ער זאל אים אנטפלעקן וואס איז זיין תיקון הנפש. צו זיין גרויס ערשטוינונג האט אים דער אר"י הקדוש געענטפערט אז זיין תיקון הנפש איז "צו עסן יעדן טאג פלייש און טרונקען וויין, וויבאלד אין הימל באקלאגט מען זיך אויף אייך אז איר קענט מעלה זיין די ניצוצות הקדושה וואס ליגט אין מאכלים און איר

ג מנחם אב

הרה"ק רבי שמשון אוסטראפאליער זי"ע



מקום מנוחת קדשו אין אוסטראפאליע

פון די דברי תורה פון רבי שמשון איז באזונדער בארימט תוך אמוני עם סגולה זיין מאמר "סוד אצבע אלקים". רבי שמשון ערקלערט דארט וואונדערליכע רמזים און הויכע סודות בדרך הקבלה אויף די צען מכות און די סימנים וואס רבי יהודא האט געמאכט אויף זיי, דצ"ך עד"ש באח"ב.

צום סוף פונעם ספר 'חסד לאברהם' ברענגט ער אראפ דעם בריוו און פירט אויס (אין פרייע איבערזעצונג), "נאכדעם האט ער מיר צעוויסן געטון דעם סוד, אז יעדער וואס וועט זיך ריכטיג פארטיפן אין דעם וואונדערליכן און פארקטיגן סוד אפילו איינמאל אין יאר, איבערהויפט אום יעדן ערב פסח, איז ער פארזיכערט יענעם גאנצן יאר פון יעדע שטרויכלונג און מיתה משונה און סיי וועלכע אומגליק, און זיינע פיינט וועלן נישט געוועלטיגן אויף אים און זיי וועלן אלע פאלן אונטער אים, און וואו ער וועט זיך ווענדן וועט ער מצליח זיין."

אויסערדעם, אלס ספעציפישע סגולה קעגן עפידעמיעס, ברענגט זיין פלומעניק



די קוואל-מקוה פון הייליגן אר"י זי"ע, אויפ'ן אור-אלטן בית החיים אין שטאט צפת (זע אינערליכער בילד, ווען מען גייט אראפ דעם בארג פון ביה"ח קען מען גיין רעכטס צום ציון פון אר"י הקדוש און לינקס צו זיין מקוה). זיין תלמיד מובהק הרה"ק רבי חיים וויטאל זי"ע האט דערציילט, אז מען האט גע'טובל'ט דעם הייליגן אר"י נאך זיין הסתלקות אין די דאזיגע מקוה, וואו ער פלעגט זיך אויך טובל'ען בחייו. דער אר"י הקדוש האט דאן אליינס איינגעבויגן דאס קאפ און זיך גע'טובל'ט פיר מאל, פונקט ווי ער פלעגט טון ביים לעבן. גדולים צדיקים במיתתם.

מקום מנוחת קדשו פון הייליגן מגלה עמוקות אין אלטן בית החיים אין קראקא. רעכטס זעט מען די מציבה צוקאפנס, וואו מען קען קלארער ליינען די שריפט "שאומרים עליו שדיבר אתו אלי פנים אל פנים. לינקס זעט מען אין ראם א בילד פונעם באקאנטן קבר "גידי עליו רעו" פונעם צדיק נסתר וועלכער האט זיך אליינס באגראבן נעבן מגלה עמוקות נאכדעם וואס די חברה קדישא האבן אים באערדיגט אין אן אנדערע חלקה.

רפואה יארצייטן

חודש מנחם אב

>> זייט 21

טו מנחם אב הרה"ק דער יונגער סטאלינער רבי זי"ע

נאך די פטירה פון הייליגן בית אהרן פון קארלין זי"ע י"ז סיון תרל"ב, איז זיין בן יחיד און ממלא מקום, הרה"ק רבי אשר השני פון סטאלין זי"ע, צום ערשטן מאל געגאנגען אויף זיין ציון דעם קומענדיגן חודש אלול.

ער האט זיך דאן פארשלאסן אין אוהל פאר א וויילע, דערנאך האט ער געעפנט די טיר און געזאגט, "ווער עס וויל קען פועלן, ביז א פערטל שעה!" דער עולם האט זיך געריסן מזכיר זיין, מען האט אפילו נישט געהאט קיין צייט צו שרייבן קוויטלעך און מען האט זיך מזכיר געווען בעל פה, און רבי אשר האט געוואונטשן ווען פון צייט צו צייט געבט ער א בליק אויפ'ן זייגער. נאך פופצן מינוט האט ער אוועקגעלייגט דעם זייגער און צוריק אין שטאט אריין.

ביים טיש האט ער געזאגט, "מיר האבן גע'פועלט' ביים טאטן אז ביז א פערטל שעה וואס מיר וועלן זאגן זאל זיין געזאגט."



רבי אשר איז באקאנט אלס דער יונגער רבי, וויבאלד ער איז געזעצן אויפ'ן שטול פון זיין טאטן נישט מער ווי עטוואס ווייניגער פון 14 חדשים, און ער איז נסתלק געווארן. אין יאר תרל"ג האט געהערשט א שווערע מגיפה אין שטאט דראהביטש, אין גאליציע. מענטשן זענען געפאלן ווי פליגן און די דאקטוירים האבן זיך נישט געקענט אן עצה געבן, און עס האט געדראעט א געפאר די מגיפה זאל זיך אויסשפרייטן אין די ארומיגע שטעט רח"ל.

ווען רבי אשר האט געהערט דערפון האט ער באפוילן מען זאל אים איינפאקן תכריכים און זאמד פון ארץ ישראל אין רענצל, און ער איז אהינגעפארן. די משפחה און מקורבים האבן זיך געבעטן ביי אים ברחמים ער זאל

שויענען זיין יונג לעבן און נישט פארן, אבער דער באשלוס פון יונגען רבי'ן האט קיינער נישט געקענט טוישן. באלד נאכ'ן אנקומען איז ער געווארן אנגעשטעקט מיט די מחלה און קורץ דערנאך נסתלק געווארן, והמגיפה נעצרה.



זיין ציון אין דראהביטש איז שנעל בארימט געווארן אלס תל תלפיות וואו אידן, און אפילו גויים, האבן געשטראמט אין די מאסן און מען האט דארט געזען אפענע ישועות.

איין עפיזאד דערציילט דער בארימטער סטאלינער חסיד רבי יום טוב שמחה עהרליך ז"ל אויף זיינע "אידיש נחת" קאסעטעס, מיט א חסיד א יונגערמאן וועלכער איז ל"ע שווער קראנק געווארן אויף די לונגען, אזש דאקטוירים האבן שוין געהאט אויפגעגעבן אויף זיין לעבן. איין זאך קען אפשר העלפן, האבן די דאקטוירים אים געזאגט, אויב ער וועט פארן קיין טאקאי, אין אונגארן, וואו עס וואקסן די בארימטע וויין גערטנער. אויב ער וועט דארט אריינאטעמען עטליכע חדשים די פרישע לופט און עסן די פרישע טרויבן, וועט עס אפשר עפעס העלפן. דער חולה האט אבער נישט פארמאגט דאס געלט צו קענען פרובירן די עצה.

דער יונגערמאן, א חסיד פון יונגען רבי'ן, האט זיך אויסגעוויינט אויף זיין רבי'נס ציון איבער זיין לאגע, ווען פלוצים קומט צו אים א איד און זאגט אים, 'פאקט אייך איין, ווייל איך באשטעל שוין קוטשער מיט א פערד און וואגן וואס זאל דיר פירן קיין טאקאי!' פאר דער חסיד האט געקענט טראכטן און כאפן וואס גייט פאר, איז ער שוין געווען אינעם וואגן.

אין טאקאי איז ער אריבער אין ארטיגן הכנסת אורחים, צווישן אלע בעטלער און ארעמעלייט, און פרובירט זיך אראפצולייגן עטוואס אויסרוען פונעם לאנגען שווערן וועג. זיינע יסורים האבן אים אבער נישט געלאזט שלאפן און דער געפולדער און שמוץ האבן אויך נישט געהאלפן. אינמיטן נאכט איז אנגעקומען דער ראש הקהל פון טאקאי און געפרעגט אויב א פרישער גאסט איז היינט

אנגעקומען.

ווען מען האט אים צוגעפירט צום יונגערמאן, האט אים דער גביר געפרעגט, פון וואו קומסטו, ווען ער האט געענטפערט אז פון פוילן און אז ער איז א חסיד פון יונגען סטאלינער רבי'ן, האבן זיך ביים גביר אנגעהויבן טרייסלען הענט און פיס. ער האט אים באלד אהיימגענומען מיט זיין פרעכטיגע קארעטע, פריש אפגעבאדן, געגעבן א נארהאפטע סעודה און דערנאך קווארטירט אין א הערליכן לופטיגן צימער.

די קומענדיגע חדשים האט דער גביר געשפענדעט א מאיאנטעק מיט געלט אים צו נעמען צו די ארטיגע פראפעסארן, געבן צו עסן טרויבן, גענומען שפאצירן און געטון אלעס אין דער וועלט, ביז בניסי נסים איז דער חסיד געווארן גענצליך געזונט.

דער גביר האט אינצווישן אויך הערליך אויסגעהאלטן זיין משפחה אינדערהיים און זיי כסדר געשיקט געלט און בריוון איבער זיין מצב.

ווען דער יונגערמאן האט זיך געזעגנט און באדאנקט דעם גביר מיט טרערן אין די אויגן, האט ער אים געבעטן ער זאל אים דערציילן פארוואס ער האט זיך אזוי אוועקגעגעבן פאר אים. "איך בין ליידער קינדערלאז", האט דער גביר געענטפערט. "אלע דאקטוירים האבן שוין אויפגעגעבן אויף מיר, כ'בין שוין נישט יונג, און כ'האב זיך שוין געהאט מייאש געווען פון זרע של קיימא. די נאכט וואס דו ביזט אנגעקומען איז דיין רבי מיר געקומען אין חלום און פארשפראכן אז אויב כ'וועל דיר העלפן וועל איך ביז א יאר געהאלפן ווערן מיט א קינד."

ווען דער יונגערמאן איז צוריק אנגעקומען אהיים האט אים איין טאג באמערקט דער דאקטאר אין גאס, און ער האט באלד גע'חלש'ט; וויסנדיג אז עס איז אוממעגליך דער איד זאל נאך לעבן איז ער געווען זיכער אז דאס איז א טויטער געקומען פון יענע וועלט... און דער גביר אין טאקאי, איבריג צו זאגן אז ביז'ן יאר איז ער אויפגעראכטן געווארן מיט א לעכטיג קינד ווי דער צדיק האט פארשפראכן.

רבי אשר בן רבי אהרן פערלאזו זצ"ל, ט"ז מנחם אב, תרל"ג

כב מנחם אב הרה"ק רבי מאיר הגדול פון פרעמישלאן זי"ע

רבי מאיר הגדול פון פרעמישלאן זי"ע איז געווען א 'תלמיד חבר' פון הייליגן בעש"ט הק' זי"ע, און ער האט געליטן אסאך רדיפות פאר'ן גיין בדרך החסידות. אמאל איז ער געווען אין א שול און איינער האט אים דארט גאר שטארק פארשעמט. ר' מאיר האט יענעם גארנישט צוריקגעענטפערט. ווען ער איז אהיימגעקומען נאכדעם האט ער באפוילן זיין גבאי צו נעמען א גרויסן זאק מיט מתנות און זיסווארג און עס אריבערטראגן צום איד וועלכער האט אים פריער אזוי שטארק פארשעמט.

די חסידים האבן זיך זייער געוואונדערט און זיי האבן אים געפרעגט, "מילא וואס דער רבי האט אים גארנישט געענטפערט פארשטייען מיר, וויבאלד דער רבי איז א 'מעביר על מדותיו'. אבער פארוואס דארף אים דער רבי שיקן אזעלכע מתנות ווי ער וואלט ווען געטון א גרויסע טובה פאר'ן רבי'ן?" האט זיי ר' מאיר געענטפערט, אז ווען עס איז פארהאן אין הימל א קטרוג אויף א איד איז מען אמאל גוזר ער זאל גיין פון דער וועלט רח"ל. דאן קומען אבער צו לויפן די מליצי יושר און זענען מלמד זכות, און טענה'ן אז אויב ער וועט קראנק ווערן וועט דאס שוין גענוג זיין און ער דארף נישט שטארבן. שפעטער קומען נאך גוטע מלאכים און זאגן אז דאס איז אויך צופיל, עס וועט זיין גענוג אויב ער וועט שטארק פארשעמט ווערן און ער וועט עס מקבל זיין באהבה און גארנישט ענטפערן.

"שטעלט אייך פאר", האט ר' מאיר'ל אויסגעפירט, "ווען איך ווער קראנק און שפעטער אויסגעהיילט, וואלטן מיר דאך אלע אבער אינצווישן געהאט עגמת נפש, עס קען נאך אויך בלייבן נאכווייען פון די קרענק וואס גייען נישט אוועק. דער מענטש מיט זיינע



דער ציון פון גרויסן רבי מאיר אויפ'ן אלטן בית החיים אין פרעמישלאן, מען באמערקט ווי דער גאנצער ביה"ח איז ליידער אויסגעריסן, באוואקסן און פארבויעט, אויסער מקום מנוחת קדשו. וואו זיי האבן נישט צוגעריירט ווען דער גלח האט געכאפט א סטראוק אויפ'ן ארט.



רחוב הרבי עם בית הכנסת הגדול הלבן דעם רבי'נס גאס מיט דער חייסער שול



די שול אין סטאלין ווי עס זעט ליידער אויס היינט צוטאגס, לינקס זעט מען וויאזוי עס האט אויסגעזען ווען וועלט איז געווען וועלט.

רפואה יארצייטן

חודש מנחם אב

וואס דער רבי וויל, האבן זיי איבערגעזאגט דעם נאמען.

דער רבי האט אבער ווידעראמאל געזאגט, "נו..." דאן האט דער בואגעס איירעס'ער רב באמערקט אז זיי האבן זיך טועה געווען צווישן די נעמען פון צוויי באבעס, האט ער זיך אנגערופן צום רבי'ן אז דער נאמען איז 'וואל צבי בן יוסא'. דער רבי האט זיך צושמייכלט און געוויזן אז יעצט שטימט עס שוין און געגעבן ברכת קדשו.



ווען דער רבי איז געווען אין לאגער ביי די ביטערע מלחמה, האט א איד פארשאפט פאר'ן רבי'ן אביסל האניג אויף ראש השנה. ער האט נישט געלאזט מען זאל אים באצאלן דערפאר, נאר אנשטאט דעם האט ער געבעטן אז נאכ'ן קריג זאל אים דער רבי שענקען זיין הוט אלס מתנה, און דער רבי האט מסכים געווען.

דאס האט דער איד געטון מיט גרויס חכמה, ווייל אזוי האט ער אומדירעקט באקומען א הבטחה פון הייליגן רבי'ן אז ער וועט געראטעוועט ווערן. אזוי איז טאקע געווען, דער איד האט איבערגעלעבט די קריג, און נאך די מלחמה האט ער איין טאג געהערט קלאפן אין טיר. דארט איז געשטאנען דעם רבי'נס גבאי און געברענגט דעם הוט פאר'ן איד. דער איד האט שוין לאנג געהאט פארגעסן דערפון, ער האט נאר געוואלט איבערלעבן, אבער דער רבי האט דאס אויך געדענקט.

רבינו יואל בן רבינו חנני יום טוב זצ"ל, כ"ו מנחם אב, תשל"ט

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל



א בילד פון רביה"ק בשעת'ן קריג, זיין הייליג געזיכט ארומגעוויקלט מיט א שאל, די רשעים זאלן חלילה נישט צורירן די דיוקנא קדישא.



דער רבי זי"ע אויף די עלטערע יארן אין קרית יואל זייענדיג עוסק בעבודת הקודש.

מרדכי'לע נאדווערנער זי"ע, וועלכער האט אים געהייסן לערנען יעדע וואך חומש רש"י, צוזאגנדיג "אז דו וועסט פילעווען אין חומש רש"י וועסטו וויסן וואו דער אייבערשטער וואוינט. מרדכי'לע האט געקענט אסאך גרויסע מענטשן וואס האבן נישט געפילעוועט אין חומש רש"י און זיי האבן נישט געוואוסט וואו דער אייבערשטער וואוינט. און רבי מרדכי'לע האט אויסגעפירט, "אז דו וועסט לערנען חומש רש"י וועסטו זוכה זיין צו רוח הקודש."

אין גליון "זקניך ויאמרו לך" (ב' תר"ג) ווערט די מעשה אראפגעברענגט מיט עטליכע ארגינעלע אומבאקאנטע דעטאלן בשם הרה"ח ר' אברהם דוד גליק ע"ה, און מיט'ן אויספיר אז אין יאר תשכ"ח, עטליכע וואכן נאכדעם וואס דער רבי איז נישט געזונט געווארן ליידנדיג פונעם שווערן סטראוק ל"ע, איז הרה"ק רבי מרדכי'לע געקומען צו אים אין חלום און אנגעוואונטשן אז בזכות וואס ער לערנט יעדע וואך חומש רש"י וועט ער נאך זוכה זיין צו אריכות ימים.

אזוי איז געווען און מיר האבן נאך זוכה געווען צו דעם גרויסן ליכטיגקייט צווישן אונז פאר נאך ארום עלף יאר.



אויך ווערט דארט דערציילט בשם הגה"צ רבי אברהם עקשטיין שליט"א, אב"ד בואגעס איירעס, אז אין די נישט געזונטע יארן פון רבי'ן איז ער אמאל געגאנגען זיך פראווען מיט א קוויטל. יענע יארן פלעגט דער עולם שטיין אין א שורה איינער אונטער'ן צווייטן און דער בואגעס איירעס'ער רב איז געשטאנען אונטער זיינע שוואגערס וועלכע זענען אריין מזכיר זיין א פעטער לרפואה שלימה.

דער רבי האט אריינגעקוקט אין קוויטל און געליינט דעם נאמען, 'וואל צבי בן נענא לרפואה שלימה, און געגעבן א קלאפ אויפ'ן טיש זאגנדיג, "נו..." זיי האבן נישט פארשטאנען

אבדק"ק ראדומישלא אין גאלדערס-גריין האט דערציילט, אז זיין פעטער, דער דעמבניק'ער רב זצ"ל, איז ביים קריג אנטלאפן קיין פרעמישלאן, און ער האט דארט מתפלל געווען ביים ציון פון הרה"ק רבי מאיר'ל פרעמישלאנער זי"ע, דער אייניקל פון רבי מאיר הגדול, און פון דארט האט ער געוואלט גיין צום ציון פון רבי מאיר הגדול. מען האט אים געזאגט אז דאס געפונט זיך אויפ'ן אלטן בית עולם.

ביים אנקומען אהין האט ער געזען ווי דאס גאנצע בית החיים איז חרוב, רוב מציבות אויסגעריסן און דאס פעלד איז ווילד באוואקסן מיט דערנער, אויסער ביי די מציבה פון הרה"ק רבי מאיר הגדול און נאך איין צדיק. די ארטיגע גוים האבן אים דערציילט אז זיי האבן אויסגעריסן אלע מציבות און גענומען פאר בוי מאטעריאל, און ווען זיי האבן געוואלט צורירן די מציבה פון רבי מאיר הגדול, האט דער גלח וועלכער האט אנגעפירט מיט די גאנצע אקציע, פלוצים געכאפט א בלוט-שטורץ (סטראוק) אין מח. די גוים האבן באלד פארשטאנען אז עס איז געקומען צוליב'ן פארשווערן די מציבות. זיי האבן באלד אויפגעהערט טשעפען מיט די מציבות, ארומגעצוימט דאס ארט און זיך פארגענומען צו ערלויבן אידן אדורכצוגיין זייערע פעלדער אנצוקומען צום בית עולם.

רבי מאיר בן רבי יעקב לייפער זצ"ל, כ"ב מנחם אב תקמ"א

כ"ו מנחם אב הרה"ק בעל דברי יואל מ'סאטמאר זי"ע

עס איז באקאנט די עובדא אז אלס קינד איז דער רבי זי"ע אמאל געווען ביי הרה"ק רבי

בזיונות האט מיר געראטעוועט פון מיתה און פון אפילו קראנק ווערן, נו, וויפיל שער קומט זיך אים דערפאר!?"



איין מוצאי שבת האט דער צדיק באפוילן מען זאל איינשפאנען דעם וואגן און מיט קפיצת הדרך איז ער אנגעקומען קיין מעזשיבוזש, צום הייליגן בעש"ט זי"ע. אריינקומענדיג אין שטוב פון בעש"ט האט ר' מאיר הגדול געזאגט, "כ'בין געקומען אויף מלוה מלכה און כ'האב געברענגט א רפואה פאר אייער טאכטער אדל. אבער כ'וויל אויך מלוה מלכה א פליישיגע סעודה און דעריבער וויל איך זי זאל אליינס קאכן מלוה מלכה." דער בעש"ט איז געגאנגען צו זיין טאכטער די צדיקת וואס איז געלעגן אין בעט אפגעשוואכט און אין שווערע יסורים, און געפרעגט אויב זי איז בכח אראפצוקומען פון בעט און קאכן מלוה מלכה פאר'ן גרויסן רבי מאיר. "יעצט ווען מיר רעדן", האט די טאכטער געענטפערט, "שפיר איך ווי עס איז מיר בעסער געווארן!" און זי איז געגאנגען קאכן מלוה מלכה פאר'ן צדיק.



ביי יענע וואונדערליכע מלוה מלכה, ווען די צדיקת אדל ע"ה האט זוכה געווען צו א רפואה שלימה, האט זי פלוצים געהערט א קינד וויינט. אין דערנעבנדיגן צימער זענען געלעגן אין איין בעטל אירע צוויי קליינע קינדער, די שפעטערדיגע בארימטע צדיקים, הרה"ק רבי ברוך'ל מעזשיבוזשער זי"ע און הרה"ק בעל דגל מחנה אפרים זי"ע. די מוטער איז באלד אריין אויפהייבן דאס קינד וואס האט געוויינט, האט דער צווייטער אויך אנגעהויבן וויינען, האט זי אים אויך אויפגעהויבן. ווי זי שטייט אזוי מיט ביידע קינדער אין די הענט און האט זיך עטוואס דערווייטערט פון ארט, איז די וואנט נעבן בעטל איינגעפאלן און שווערע שטיינער זענען אריינגעפאלן אין בעטל וואו די קינדער זענען געלעגן קוים עטליכע מינוט פריער.

ווען דער בעש"ט האט געהערט די הויכע גערודער איז ער באלד אריבערגעקומען. ווען ער האט געזען די טאכטער שטייט מיט ביידע קינדער אין די הענט, אלע דריי געזונט און שטארק, און דערנעבן דאס בעטל אנגעפולט מיט שטיינער, האט ער געזאגט צום גרויסן ר' מאיר, "מען האט עס אייך אנטפלעקט פון הימל וויבאלד 'מגלגלין זכות ע"י זכאי', ממילא האט מען אייך אהערגעשיקט צו ראטעווען מיינע קינדער. מיר האט מען דאס נישט מודיע געווען פון הימל, וויבאלד צומאל אנטפלעקט מען עס נאר פאר'ן צדיק וואס עס פעלט אויס אז דוקא ער זאל מתקן זיין א געוויסע זאך, ממילא האט איר געדארפט אהערקומען ברענגען א רפואה פאר מיין טאכטער און ראטעווען די קינדער."



הגה"צ רבי אלחנן היילפערין זצ"ל,

והרביעית קודש הלולים:

אומפארגעסליכער "שבת מנוחה ושמחה" געפראוועט דורך המספיק אוו ראקלענד רעספיט פראגראם

פערדע שבת דורך "המספיק רעספיט" געווען ב"ה הערליכע ערפאלג - קינדער דערהויבן, פרייליך און לוסטיג - עלטערן קענען נישט גענוג באדאנקען

ארגאניזירט דעם שבת ביז צו די קלענסטע דעטאלן, ווייסט מען באלד אז דאס איז עפעס ספעציעל שבספעציעל, דהיינו המספיק'ס ספעציעלע אווענטן קאארדינירער, די חשוב'ע מרת קטינא תחי', אשת הרה"ח מו"ה חיים מענדל שליט"א, רב דביהמ"ד רחמי האב אין קרית יואל רבתי.

דער לאקאל איז דאסמאל געווען דער בארימטער "קראון פלאזא האטעל" אין סטעמפארד קאנעטיקוט וואו אלעס איז אהערגעשטעלט געווארן ברייט, רייך און מיט די שענסטע באקוועמליכקייטן.

מבוא ועד צאתו

באלד ביים אנקומען צום האטעל האט מרת קטינא פערזענליך אויפגענומען די חשוב'ע געסט מיט א שמייכל, באגריסונג און ברוכים הבאים פקל וואס האט יעדן געמאכט שפירן אלס דער אורח הכבוד פונעם שבת. די קינדערלעך און זייערע פאראנטווארטליכע באגלייטער - איינס פאר יעדעס קינד, האבן באקומען די שליסלען צו זייערע באשטימטע צימערן, זיך איינגערישט, און באלד אנגעהויבן מיט'ן ברייטן אויסוואל שפילערייען וואס איז געווען צוגעשטעלט ספעציעל אויף פרייטאג נאכמיטאג.

און אויסוואל איז געווען אומעטום און צו יעדע מינוט דורכאויס דעם שבת, ווען די קינדערלעך האבן כסדר געקענט אויסקלויבן וועלכע אקטיוויטעט זיי ווילן אנטוילנעמען, זייט 25 <<

פריש און מונטער קענען זיי דערנאך אפוארטן זייערע אוצרות'לעך וועלכע קומען אהיים פרייליך און זאט נאכ'ן געניסן פון תענוג וקורת רוח, אקטיוויטעטן און נארהאפטגיגע איבערבייסן, אין די ראמען פון "המספיק רעספיט פראגראם".

א חידוש פון א פרישע שפיץ-סמעטענע אין דעם וויכטיגן פראגראם, זענען די "שבת רעספיט" וואס די אגענטור האט אנגעהויבן מיט א צייט צוריק, ווען מען נעמט ארויס די קינדערלעך אויף א גאנצן שבת - א הערליכע צייט פאר אלט און יונג. אצינד איז שוין געווען דער פערדער "שבת מנוחה ושמחה" - 'מנוחה' פאר די עלטערן און 'שמחה' פאר די קינדערלעך, און פארט דאס ערשטע פון דעם סארט מיט חידושים און לעבעדיגקייט וואס די וועלט האט נאכנישט געזען.

און אז מען הערט ווער אראנזשירט און

שיחיו, איז דער פערדער נישט אומשטאנד צו באשרייבן.

"רעספיט" איז דער נאמען פונעם פראגראם וועלכער שטעלט צו רואיגע אינהאלטסרייכע שעות פאר די קינדערלעך אין צייטן ווען עס איז נישט פארהאן קיין שולע. דאס רעכנט אריין יעדן טאג נאך חדר/שולע/פלעיגרום, זונטאג און ווינטער און זומער וואקאציעס. אצינד איז א הערליכער גאלדענער רינגל צוגעקומען צום קייט, שבת!

וואס רעספיט מיינט פאר די עלטערן, קען מען באטיטלען אלס "די שעות וואס מאכן דעם טאג!" עס שענקט זיי עטליכע שטונדן זיך אפצוגעבן רואיג און שטיל מיט די אנדערע קינדער, זיך צוזאמקלויבן און אנשעפן מיט פרישע כוחות ווייטער אנצוגיין מיט די עבודת הקודש פון ערציען א הייליג לעכטיג נשמה'לע מיט ספעציעלע געברויכן.

אלע געסט אינעם פרעכטיגן "קראון פלאזא" האטעל אין הארץ פון סטעמפארד, קאנעטיקוט, זענען נאך אונטער'ן הארציגן רושם פון וואס זיי האבן מיטגעלעבט דעם פארלאפענעם שבת קודש לסדר קרח, ראש חודש תמוז. א שבת וואס איז געווען א סימבאל פון אהבת ישראל, חסד, שמחה, קידוש ד', הדבק במדותיו און אודאי כבוד שבת קודש.

די רעדע איז איבער די טייערע קינדערלעך מיט ספעציעלע געברויכן וועלכע באטייליגן זיך אינעם "רעספיט פראגראם", אנגעפירט דורך המספיק אוו ראקלענד קאונטי.

קינד און קייט האבן זיך נישט געקענט וואונטשן א בעסערן אריינפיר צו א געשמאקן זומער בס"ד ווי דער פארלאפענער "שבת מנוחה ושמחה". וואס דער שבת האט געשאנקען פאר די הייליגע נשמה'לעך און באזונדער פאר זייערע חשוב'ע עלטערן



רעכטס זעט מען א "טועמי", כפשוטו וכמשמעו, פון די סעודות כיד המלך, לינקס, איינס פון די זעקלעך וואס די משתתפים ביים הערליכן שבת האבן באקומען, מלא וגדוש מיט פאסיגע פראקטישע מתנות


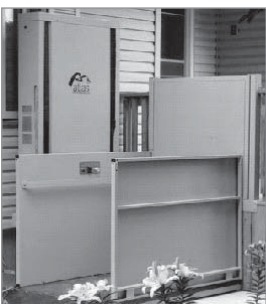




איינס פון די ריזיגע זאלן אין האטעל איז פארוואנדלט געווארן אין א ריזן שפיל פלאץ פאר די טייערע צאן קדשים שיחיו וועלכע האבן דארט געטאנצן און געשפרינגען, לעבעדיג און לוסטיג.

Home Accessibility Solutions

For all your home accessibility needs under one roof

- Largest showroom in Tri-States
- Complete line of customized medical equipment

<p>STAIRLIFT</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Standard ▪ Custom Indoor/door 	<p>PLATFORM LIFT</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Residential ▪ Commercial
<p>ATLAS INCLINED LIFT</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Standard ▪ Custom 	<p>STAIR CLIMBER</p>  <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pt-U ▪ Pt-A

These are mostly private Pay products, however some medicaid waiver is possible

<p>Home Health Pavilion Inc. Tel: (845) 282-0493 www.homehealthpavilion.com</p>	<p>Medicaleshop Inc. Our online store www.medicaleshop.com</p>
--	---

והמים להם...

ערשטע וואסער פארק געעפנט ספעציעל פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן

סאן אנטאניא, טעקסאס - עס איז שוין העכסט זומער אויף דער וועלט. קינדערלעך פארן ארויס אין די קעמפס, אנדערע גייען אין דע-קעמפ אינדערהיים, אלע מיט איין ציל, זיך צו דערפרישן און אנשעפן פרישע כוחות ווייטער צו לערנען מיט חשק און פלייס. נישט ווייניג מוסדות התורה און קעמפס נעמען ארויס די קינדערלעך אויף אן אויספולג, און זייער פאפולער איז אפצודינגען א וואסער-פארק. אין יעדע פארברענגען פלאץ איז עס נישט גרינג פאר קינדערלעך



רעכטס אויבן: דער אריינגאנג צום ספעציעלן וואסער פארק, אונטן און לינקס, ספעציעלער "וואסער פרוף" ווילטשעיר וואס פארט מיטן כח פון לופט, ביים טויער און אין וואסער...

ספעציעלע געברויכן פארק; עס איז א פארק פאר יעדן, זאגט מר. גארדאן הארטמאן, דער פילאנטראפיסט אונטער די צוויי. "ביידע זענען אויסגעשטעלט געווארן מיט מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן אין קאפ און אין הארץ און זענען געבויט געווארן פאר יעדנס פארגעניגן." לויט מר. הארטמאן איז דער גרויסער שפיל פלאץ, מיט איר אויסזען און אטמאספערע פון א טראפישער וואלד, געבויט מיט ראט פון עקספערטן אין טעקסאס, אריזאנע און קאנאדע, און מיט הילף פון

ספעציעלע געברויכן. דער \$17 מיליאן דאלערדיגער וואסער פארק שטעלט פאר פינף באזונדערע שפיל פלעצער, מיט שוויים באסיינען, "גייזערס" וואס שפריצן ארויף וואסער, שנעלע שיפלעך, וואסער

באזוכן אומזיסט. די וועלט ווערט ב"ה מער און מער באוואוסטזיניג צו באהאנדלען יעדן מענטש מיט רעספעקט און ליבשאפט, אפגעזען פון זיינע/אירע פיזישע אדער גייסטישע

דאקטוירים, טעראפיסטן, עקספערטן איבער ספעציעלע הילף און משפחה מיטגלידער. דער גאנצער אינזל איז צוגעגליך פאר "ווילטשעירס", און מען קען אפילו באקומען רעדער-שטילן וועלכע זענען באשיצט קעגן וואסער, 'קאסטום' געמאכט פארן פארק. דער 'אינזל' שטעלט אויך צו פארגעשריטענע ארעם-בענדער פאר עלטערן וועלכע קומען באזוכן דעם פארק צו קענען גרינג טרעפן זייערע קינדער. ★

קאנאנען און נאך אסאך, ווי אויך א פינף מינוטיגע שיפלע-רייד וואו מען דרייט זיך און פרייט זיך אדורכפארנדיג, בעסער געזאגט שווימענדיג, ארום א געדרייטע געקונצלע טייכל. דער נייער פארק איז באהאפטן צו "מארגענס וואונדערלאנד", 25 עיקער שפיל פארק, געעפנט אין '10 למס'. "פונקט ווי 'מארגענס וואונדערלאנד', איז 'מארגענס אינספיראציע אינזל' אויך נישט א

מעגליכקייטן און אוממעגליכקייטן. עפענען א פארק פון דעם סארט איז בלי שום ספק א הערליכער טריט פאראויס - א פולער שפיל פלאץ וואו די קינדערלעך קענען שפילן פונקט ווי יעדן און צוזאמען מיט אלעמען. דער וואסער פארק, דאס ערשטע פון דעם סארט איבערן לאנד, איז ספעציעל אויסגעשטעלט, פון אונטערן וואסער ביזן שפיץ פון העכסטן גליטשער, צו אקאמאדירן קינדער און ערוואקסענע מיט פארשידנארטיגע

מיט דיסעביליטיס זיך צו דערקוויקן אינאיינעם מיט זייערע חברים, איז עס אין א וואסער פארק פילפאכיג שווערער, אבער נישט אינעם נייעם "וואסער פארק" נארוואס געעפנט אין טעקסאס. דער "מארגענס אינספיראציע אינזל", א פולער וואסער פארק אין סאן אנטאניא, טעקסעס, האט געעפנט די טויערן דעם פארלאפענעם יוני דעם 17 למס. מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן זענען געלאדנט דארט צו

שבת רעספיט

>> זייט 24

צי גאר זיך אפרוען, וואס זיי ווילן עסן און ווען פארברענגען, אלעס איז געווען אהערגעשטעלט כרצון איש ואיש, און מיט די שענסטע פראפעסיאנאלע און ליבליכע הילף פון זייערע באגלייטער.

פארפיגט איבערן גאנצן שבת מבואו ועד צאתו האבן די חשוב'ע מנהלות פון רעספיט אגאנץ יאר, מרת שאהנפעלד תחי', דירעקטאר פון פרייען דעוויזע אין המספיק אוו ראקלענד טאג פראגראמען, וועלכע האט זיכער געמאכט אז יעדער ווערט אגאנצן צייט באגלייט און צוגעשטעלט אלעס ביד רחבה, פרייליך און פארזיכערט בס"ד. צו דער רעכטער האנט האט שטארק ארויסגעהאלפן מרת האלצלער תחי', מעדיקעיד סערוויס קאארדיניעטאר מיט המספיק אוו ראקלענד, וועלכע האט מיט איר שטענדיגע געטריישאפט געהאלפן די לעכטיגע קינדערלעך אויף טריט און שריט, דעם שבת ווי אגאנץ יאר.

אויסערדעם איז געווען אויפן ארט א לייסענסד חבר הצלה וועלכער האט זיכער געמאכט יעדער באקומט די נויטיגע מעדיצינישע

צוריק אין מאנסי זענען זיי אויפגענומען געווארן דורך דאנקבארע אויפגעפרישטע און מונטערע עלטערן, וועלכע האבן זיי אפגעווארט אנגעלאדנט מיט פרישע זאפאסן כח און געדולד ממשיך צו זיין מיט די עבודת הקודש מתוך שמחה אין די לעכטיגע יום טוב טעג הבאים לקראתינו לשלום. "א הארציגן ישר כח!" האט איין דאנקבארע מאמע איבערגעלאזט א מעסעדזש אין טעלעפאן פונעם געטרייען דירעקטאר פון המספיק אוו ראקלענד טאג פראגראמען, מו"ה שלמה קארנבלי הי"ו. "דער שבת האט אזויפיל געשאנקען פאר אונזער גאנצע משפחה!" המספיק האט ב"ה ווידעראמאל דערגרייכט איר ציל. ★

געווארן מיט מוזיק, געזאנג און טענן ביז אין די קליינע שעות פון די נאכט. אנגעטון מיט ספעציעלע "קענגערע איבונגען שיד" האבן זיך די קינדערלעך געהויבן אין די לופטן אין פולסטן זין פון ווארט, ווען די גאר יונגע טאנצן אויף טראמפאלינעס לאו דוקא צום טאקט פון די לעבעדיגע פראפעסיאנאלע מוזיק, אבער זיכער צום טאקט פון זייערע לעבעדיגע דערקוויקטע ריינע הערצעלעך. נאך א ברייטע פרישטאג און נאך פרייליכע אקטיוויטעטן זונטאג אינדערפרי, זענען די קינדערלעך אהיימגעפארן זאט און פרייליך, אויסגעמוטשעט און אויפגעפרישט צונאזאם און שמייכלען אויפן פנים און אין די הערצער אויף די פולסטע ברייט.

אין די פאסיגע צייט און די ריכטיגע מאס. ער איז אויך געווען גרייט על כל צרה שלא תבוא, אבער עס האט ב"ה נישט פאסירט קיין שום פראבלעם דורכאויס דעם גאנצן שבת קודש. די סעודה איז געווען לעכטיג און כיד המלכות. א רייכע סעודת שבת איז איבריג צו זאגן, אבער באגלייט איז עס גווען מיט הערליכע זמירות, לשון הקודש און אידיש, געשמאקע פאסיגע שמועסן און אקטיוויטעטן, וואס האבן דערקוויקט אלע באטייליגטע. נאכ'ן סעודה זענען די יונגערע געגאנגען שלאפן און די עלטערע האבן גענאסן פונעם "באטע" מיט א טעם וואס מען קען נאר שפירן אין די קליינע שעות פונעם פרייטאג צונאכטס... ביים דערויבענעם שבת מיט המספיק רעספיט. כמעשהו בראשונה איז די סעודת עתיקא קדישא אינדערפרי ווידעראמאל געווען מיט אלע טעמים און מפרשים, סורפרייזעס און פרייד, ריכטיגע נוסח המספיק.

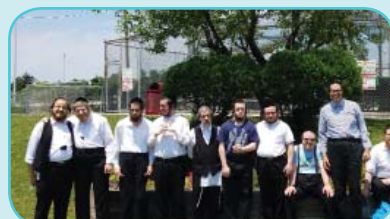
דער נאכמיטאג איז ווידער געשמאק אדורך מיט א פרישן אויסוואל שפילערייען, סיפורי צדיקים און אקטיוויטעטן ביז צום שלש סעודות ועד בכלל. פרישער הויכפונקט איז אבער געווען די סעודת דוד מלכא משיחא וואס איז געפראוועט



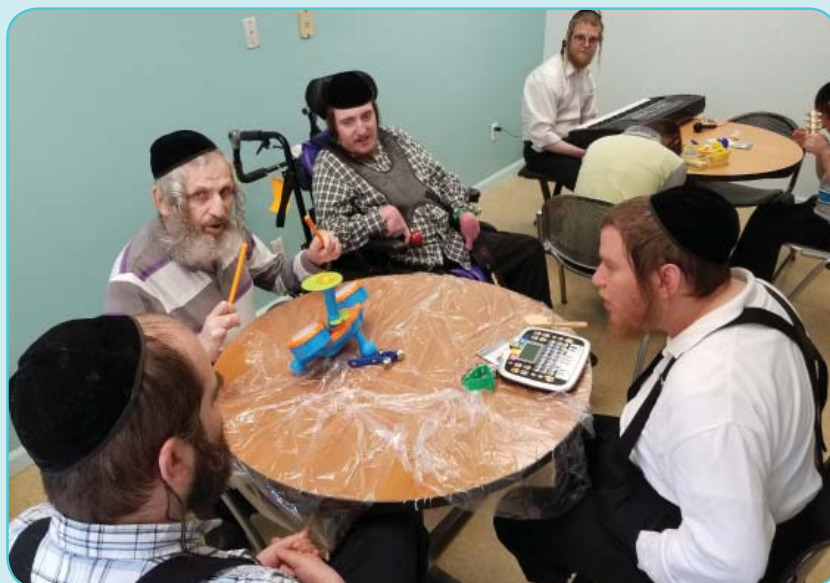
**HAMASPIK 24 HOUR
EMERGENCY HOTLINE**

877.928.9000

המספיק אוו קינגס קאונטי - זומער תשע"ז



ישיבת תורה וחסד אין קינגס קאונטי, סיי אין בארא פארק און סיי אין וויליאמסבורג, נוצן אויס דעם געשמאקן וועטער צו גיין שפאצירן און באזוכן אלע הערליכע פלעצער אין געגנט, פון "סטעטן איילענד ז" ביז צום פארק אונטערין בריק, און אודאי אין היכל הישיבה אליינס, מוזיק און געזאנג, און פארבן אין הויף.



אידיש נחת:

ערפאלגרייכע יאר הערליך אפגעצייכנט ביי גרויסארטיגע גראדואירונג אין המספיק אוו קינגס קאונטי דעי העב

די צערעמאניע איז געווען מיטן גרעסטן פראכט ווי פאר די חשוב'סטע בנות מלכים, מיט א רייכן פראגראם ווי דער מנהג בכל תפוצות ישראל. אין גראמען און מוזיק האט יעדעס מיידל באזונדער געהאט א געלעגנהייט זיך ארויסצושטעלן אלס "סאלא" און ארויסשיינען איר פרייד מיט אירע דערגרייכונגען.

נאנטע פריינט און משפחה מיטגלידער האבן שטיל פארלאזט א טרער פון פרייד און איבערראשונג, און אודאי מיט א הייסע תפילה אויף ווייטער.

נאך די אפיציעלע צערעמאניע האבן אלע חשוב'ע תלמידות באקומען מתנות פון די שטאב, בשעת דער עולם האט זיך געזעצט ארום די רייך געדעקטע טישן, און זיך דערקוויקט מיט א נארהאפטגע עלעגאנטע מיטאג אפצוצייכענען די סייעתא דשמיא פון נאך א הערליך יאר אין המספיק דעי-העב.

די מיידלעך זענען אהיים אנגעזעטיגט מיט זעלבסט-נחת און לעכטיגע שמייכלעך, פול מיט מוט און קוראזש אויף נאך א געשמאקע סעזאן מיט המספיק. נו, אויף דעם איז עס דאך געווען. ★

האבן זיי געלערנט און קענען אצינד נייען, שרייבן, רעכענען און נאך אסאך געשמאקע און נוצבארע טאלאנטן. עס איז שוין איינמאל דא וואס צו פייערן. און ענדליך, אט שטייט מען דא. ★

מרת ניווירטה תחי', פון די געטרייע שטאב מיטגלידער האט געעפנט די צערעמאניע, און דאן האבן די שטאלצע "גרעדועיטס" פונעם טאג אריינמארשירט פייערליך געקליידעט אין פלוש און זייד.

א הערליכער ליד האט ארויסגעברענגט זייער פרייד מיט דעי העב יאר תשע"ז, און דאן האט איין מיידל אויפגעטרעטן מיט א הארציגע דרשה, אויסדרוקנדיג איר דאנק פאר דעם הערליכן יאר און די דערגרייכטע צילן.



שולע יאר אדורך, אזויפיל פארברענגט, זיך דערקוויקט און אפילו דערגרייכט. יא, שוין איינמאל א שמחה!

במשך דעם יאר זענען די מיידלעך אדורך קורסן אין מאלעריי, איינקויפן, טאנצן, קאמפיוטער, נייען און אודאי לימודי קודש, יעדע לויט מעגליכקייט.

און זענען זיי למעשה ארויס מיט עפעס? "אודאי, ענטפערט מרת טובת חיים, אסיסטענט מענעדזשער.

"מיט די אומענדליכע געדולד און ליבליכקייט פון די געטרייע די. עס. פי. שטאב מיטגלידער, מרת ניווירטה תחי', מרת וויטריאל תחי', מרת פרייער תחי', מס. מאשעל תחי' און די אנדערע,

המספיק פרויען דעי העב אין ברוקלין האט איז דעם חודש אפגעראכטן א הערליכע מסיבה צו פייערן דאס "גראדואירונג" פון די חשוב'ע מיידלעך שתחיי. געווען איז עס הארציג און אינספירירנד, פרייליך און דערהויבן. איי ווען ווענט קענען אויסדרוקן געפילן וואלטן די ציגל און שטיינער פון זאל געטאנצן און געזינגען.

די גייסטרייכע מסיבה איז פארגעקומען ברב פאר ווהר אין גרויסן באלאטענעם קאנפערענץ זאל, אין המספיק אוו קינגס קאונטי דעי העב געביידע, 295 דעוויזשן עוועניו, אין הארץ פון אידישן וויליאמסבורג.

היי יאר האבן די געטרייע שטאב מיטגלידער פון דעי העב פראגראם אריינגעלייגט שווערע כוחות צו ברענגען די 'נחת' לעך' פון די חשוב'ע מיידלעך, נעמליך, זייערע יונגערע שוועסטערס, ניכטעס און גוטע פריינט. אלע זענען געקומען שעפן נחת און צוריק געבן קוראזש און חיזוק פאר די חשוב'ע מיידלעך פון המספיק'ס קינגס קאונטי'ס פרויען דעי העב אין ערע פון זייער גראדואציע. דער מאמענט איז געווען לאנג ערווארטעט און לאנג פלאנירט. סארא קלייניקייט, נאך א

המספיק אוו אראנדזש קאונטי - זומער תשע"ז



שבת קודש... גרייטן זיך אידן צום שבת קודש... אליינס געקנאטן, אליינס געבראטן, לכבוד שבת... די חשוב'ע בחורים ביים מכין זיין מטעמים לכבוד ש"ק!

די חשוב'ע בחורים שיחיו פון ישיבת תורה וחסד ביים לערנען מיט גרויס התמדה, אין ישיבה און אין ביהמ"ד הגדול. הבה"ח שמואל אלעזר נ"י האט אפי' געענדיגט א מסכת לכבוד זיין זיידנס יא"צ, א הערליכע שמחה איז געפראוועט געווארן בהיכל הישיבה לכבודו. מזל טוב!



ביי ארטס און קרעפטס אין רעספיט און חילוץ עצמות בישיבה"ק



תורה שאין עמה מלאכה... חשוב'ע בחורים ארבעטן פאר פארשידענע פירמעס



נייע בלומען באצירן הויפט אריינגאנג פון המספיק אין ק"י, הערליך געפלאנצן דורך די חשוב'ע מיידלעך אין דעי העב



ביים שפילן אין הויף פון א חשוב'ן מגיד שיעור און שפיל פלעצער



המספיק אוו ראקלענד קאונטי - זומער תשע"ז



די חשוב'ע בחורים פון ישיבת תורה וחסד ביים שעפן 'אוויר צח' אויף די הערליכע ראקלענד בערג און טייכלעך; ביים עוסק זיין אין די "עמפלוימענט" פראגראמען וואו זיי טוען אליינס מיט גרויס פארגעניגן ארבעטן, פארדינען געלט און דעפאזיטן טשעקלעך אין באנק...



א באזוך אין "ספרינג היל אמבולאנס קארפ" וואס האט געפייערט 50 יאר זייטן עפענען דעם גאראזש, דארט האט מען זיך באגריסט מיט לאקאלע באאמטע, פאליציי שעף און חרדי'שער קאונטי לעגיסלאטור; ביים הערליכן באטע ערב שלום זכור פון א חשוב'ן מגיד שיעור און ערב שבעות



אין פרויען דעי העב, ראקלענד, פראיעקטן בשלומה של מלכות, מאלערייען און בלומען אויסשטעל - לכבוד שבת קודש.



א שמייכלדיגער גרוס פון המספיק-ראקלענד "קעמפ נשמה"... פארזעצונג אין פולסטן קראפט בס"ד...



מאנסי יצ"ו

כולל שנות חיים

מענער פראגראם

לאדנט אייך
צו די רייכע,
אויפגעכאפטע

• פאר מאנסי איינוואוינער •

שיעורי תורה



עקסערסייז



רייכע מאלצייטן



טראנספארטאציע



- זונטאג ביז דאנערשטאג
- שעות: 10:30-3:30
- די פראגראם רעכנט אריין שיעורי תורה, בעלי דרשנים, דערפרישנדע איבונגען, נארהאפטיגע, רייכע מאלצייטן און נאך
- יעדער מאנספערזאן וואס פארמאגט MLTC אינשורענס קען זיך באטייליגן, נישט קיין חילוק די יארגאנג.
- אין פראכטפולן "המספיק טערעס" זאל, 58 רוט 59 פאר מער אינפארמאציע אוון רעגיסטראציע, רופט 845.503.0884

די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

ממש איינס, מוז מען גיין צום שורש פון וואו די לימענע קומט ארויס - דער בוים מיט די קערנדלעך.
מען דארף 'מרכיב זיין' צווייגן פון א מאראנצן בוים מיט צווייגן פון א לימענע בוים, און/אדער צוזאמשטעלן די קערנדלעך אין איין לעכל, הערשט דעמאלטס וועלן ביידע כוחות ווערן גענצליך אויסגעמישט און צוזאמגעשמאלצן אינאיינעם; און דאן וועט פראדוצירט ווערן א נייע באשעפעניש, א גרעיפפרוכט! נישט קיין מאראנצן און נישט קיין לימענע, עס איז יעצט גאר עפעס אנדערש.
וואס איז דער חילוק? פארוואס ווען גאנצע מאראנצן און לימענעס טרעפן זיך צוזאמען אין איין קארב ווערט נישט פון זיי קיין גרעיפפרוכט, און ווען זיי טרעפן זיך אין פארעם פון קערל אדער בוים, ווערט יא באשאפן גרעיפפרוכט?

וויאזוי דאס שפילט זיך אויס אינעם מוח.
איז מעגליך צו מאכן א לימענע אויס לימענע?
וואס וועט פאסירן אויב איינער וועט אריינגיסן א קארב מיט מאראנצן אין א קארב מיט לימענעס, וועלן די לימענעס ווערן אויס לימענעס?
ניין. די לימענעס בלייבן פונקט ווי פריער. עס ליגט דא א קארב פול מיט ריינע שיינע מאראנצן פונקט ווי פריער, אויסגעמישט מיט שיינע פיינע לימענעס - לימענעס ווי פריער. אלזא, זענען יעצט פארהאן אינעם קארב סיי מאראנצן און סיי לימענעס.
די צוויי וועלן זיך נישט צוזאמפארן, טוישן אין מציאות און ווערן פארוואנדלט אין "גרעיפפרוכט".
אויב וויל מען באמת טוישן די מציאות פון די לימענעס און מאראנצן זיי זאלן ווערן

אומגעזונטע התנהגות.
ווען עס קומט צו פיזישע ווייטאגן איז דאס גאר גוטע נייעס.
עס ערקלערט גענוי וויאזוי ניראנס קומען און גייען; איינמאל מען פארשטייט דאס, וועט מען האפנטליך קענען זייער גוט פארשטיין וויאזוי און ווען ניראנס וואס האלטן אן ווייטאג וועלן עווענטועל ווערן אויפגעלעזט אויף אייביג; און די ווייטאג וועט מער נישט צוריקקומען. עס וועט אונז אויך אויסלערנען ווען די ניראנס וואס האלטן אן די ווייטאג וועלן נישט נאכלאזן, און מען וועט מוזן טרעפן די ריכטיגע מיטלען און טון מער ארבעט, זיי אויפצולעזן און אויך וואס און וויאזוי בס"ד.
אצינד זענען מיר גרייט בס"ד צו גיין א טריט פאראויס און ערקלערן גענוי וויאזוי דער פראצעדור ארבעט. מיר וועלן אנהייבן מיט א משל וואס וועט אונז העלפן פארשטיין

וויאזוי פראדוצירט מען א 'גרעיפפרוכט'?
אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר ערקלערט וואס דאס מיינט אז א ביטערע געפיל פארלירט איר באדייט. עס איז נישט די זעלבע ווי זיך "מחזק זיין" אז אלעס וועט זיין גוט און מען שטופט זיך צו גיין ווייטער... נאר די ביטערע געפיל וואס מאכט שווער אויפ'ן מענטש, ווערט גענצליך אויסגעהיילט, און ווען מען דערמאנט זיך דערפון ברענגט עס מער נישט די שווערע געפילן.
אין ביאלאגישע טערמינען מיינט דאס, ווי די פארשער האבן פעסטגעשטעלט, אז די ניראנס וואס האבן אנטהאלטן די שווערע געפילן און כסדר דערמאנט דעם מענטש זיך צו היטן פון זיי, ווערן פארשוואונדן ווי זיי וואלטן קיינמאל נישט געווען. עס איז נישטא. און אז די געפילן זענען מער נישטא, איז נישטא ווער עס שטופט צו טון די אלטע

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

ליינער'ס ארנא

דאקטער איז איר "אקסידזשן" שטאפל און 'פולס' שוין נישט גוט געווען, אבער אירע לונגען זענען געווען קלאר. דער דאקטאר האט איר געגעבן Abuterol in Nebulizer און Oral Steroids. איר אקסידזשן שטאפל האט זיך דערנאך סטאביליזירט און זי האט ב"ה נישט געדארפט גיין אין שפיטאל.
אינדערהיים האבן מיר איר ווייטער געגעבן די 'נעביוליזער', און עס האט געדויערט כמעט א וואך ביז זי איז ענדליך געקומען צו זיך. פון דעמאלטס און ווייטער האט זי יעדע פאר וואכן געהאט א פרישע "הוסן אטאקע". פונקטליך ווי שווער עס איז געווען און וואס מיר האבן אלץ פרובירט, ערלויבט מיר נישט די צייט דא צו שרייבן, עס איז אבער געווען אן אמת'ע אפקומעניש.
אומגעפער 2 יאר האבן מיר זיך אזוי געמוטשעט ביז דער "המספיק גאזעט" האט געעפנט די סעריע ארטיקלען איבער די "סארנא רעוואלוציע" דורך הרב ח.מ. פערל נ"י - דער רובריק איז בחסדי ד' געווען דער גוטער שליח צו אויפהערן די הוסעריי, נאכדעם וואס איך האב געליינט אין גאזעט וועגן די סארנא מעטאדע, האט מיר השי"ת חונן דעת געווען וויאזוי דאס "אויסצולערנען" פאר א 5 יעריג מיידל.
איך האב ערקלערט מיין טאכטער'ל, אז ווען מען אטעמט גייט די לופט אריין אין א רער אין האלז און פון דארט צו די לונגען, וועלכע בלאזן זיך אויף און ווערן צוריק קליין. ווען עס איז דא עפעס אין האלז, אינעם רערל וואס פירט צו די לונגען, דעמאלטס צעהוסט מען זיך עס

האב איך איין שבת אפגעמאכט אז איך וועל זיך נישט לאזן פארפירן פון יעדע נעגאטיווע רעאקציע. געב אהער א גלעזל יי"ש לכבוד שבת קודש, און ב"ה כ'לעב א חיים טובים ולשלום. אמאל אמאל דערמאן איך זיך: wow געדענקסט נאך אמאל האסטו נישט געקענט... אלזא, יא, די סארנא מעטאדע ארבעט. הצלחה רבה!
(-)
ח"מ פערל: א גרויסן דאנק פאר'ן מיטטיילן אייער ערפארונג. ומחמו ילמדו, דאס איז דער גורם פון כמעט אלע עסן סענסעטיוויטיס! מען קען זיי אלע געווענליך גרינגערהייט איבערקומען דורך די סארנא מעטאדע.

6212 | סארנא מעטאדע געהאלפן פאר 5 יעריג קינד

איך שרייב דא צו ענטפערן א שאלה פונעם פארלאפענעם אדר גאזעט, וועגן א קינד וואס הוסט גאר שטארק אזש עס ווערט אים שווער צו אטעמען (בריוו #6010).
מיין טאכטער האט געהאט איר ערשטע "הוסן עפיזאד" ווי מיר רופן עס, ווען זי איז געווען כמעט 3 יאר אלט. זי האט גאר שטארק געהוסט און עס האט איר נישט געלאזט עסן אדער שלאפן. ווען מיר זענען געגאנגען צום

6211 | סי יו נעקסט יער!
איך פלעג זיין אלערגיש צו טשאקאלאדע, מילך, ניס און אוואקאדא. נאכ'ן גיין צו א 'נוטרישאניסט' וועלכער האט פעסט געשטעלט אז עס פעלט מיר ב"ה גארנישט, האב איך צוביסלעך אנגעהויבן פארזוכן די אלע געשמאקע זאכן (ביטע געדענקט: אייער געזונט איז אין אייערע הענט און אייער אייגענע אחריות!).
דאס קומענדיגע מאל ווען מיין מוח האט אנגעהויבן שיקן סיגנאלן פון הוסן, ווערן אנגעלייגט אד"ג, האב איך אים גלייך געזאגט "סי יא נעקסט יער" - צום ווידערזען ביים קומענדיגן שניי און זיי מיר געזונט און פריש פונקט ווי איך אליינס.
כ'האב זיך פעסט איינגע'חזרט, "איך בין בעה"ב, אין כ'וועל זיך נישט דערשרעקן פון דייע סטראשונקעס". ווער מיינט איר האט געוואונען?? איך לעב און לאך.
אזוי אויך פלעג איך ליידין פון קאפווייטאג יעדעס מאל נאכ'ן טרונקען אלקאהאל, וויין, ברוינפן, אד"ג. יעדע וואך האב איך געליטן פון קאפ-שמערצן פון נאך קידוש ביז דינסטאג נאכמיטאג.
עס איז מיר געווען זייער אינטערעסאנט אז נאכ'ן גיין פאר עמאציאנאלע הילף איבער אנדערע ענינים,

רעוואלאציע

מאק"צ
חיים מאיר הכהן סער

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

מעגליך זיי זאלן ביידע בלייבן אינאיינעם אויף איינמאל; כדי צו מאכן שלום און עקזיסטירן אינאיינעם, שמעלצן זיי זיך צוזאם און ווערן פארוואנדלט אין א נייע פראדוקט - ווארעם, א רעזולטאט פון הייס און קאלט.

לאמיר באמערקן און באטאנען, ווען די ווארעמע וואסער ווערט פראדוצירט, ווערן די אלטע הייסע און קאלטע וואסער, ביידע עלימינירט. זיי עקזיסטירן מער נישט אויף דער וועלט. צוזאמען זענען זיי געווען א סתירה וואס קענען נישט עקזיסטירן צוזאם.

אין ביידע פעלער, סיי ביי די קערנדלעך און סיי ביי די וואסער, איז נישט גענוג אז די צוויי זאכן זענען אין זעלבן צימער. זיי מוזן זיך ביידע אנרירן. אויב ליגן די צוויי קערנדלעך אפגערוקט אפאר פיס איינס פון דאס אנדערע, וועט נישט ארויסוואקסן קיין גרעיפפוכט בוים פון זיי. זיי מוזן ווערן

הייסע וואסער וועט ער זיך אפבריען דאס מויל.

עס איז אבער פארהאן איין וועג וויאזוי ער זאל קענען טרונקען ביידע גלעזער אן זיך אפבריען - ער מיסט זיי אויס צוזאמען. ווען מען מיסט צוזאם א גלאז הייסע וואסער מיט א גלאז קאלטע וואסער, ווערט באשאפן א פרישע מציאות: א גלאז וואסער מיט גאר א נייע טעמפראַטור, ווארעם.

א מינוט צוריק איז דא געווען א גלאז הייסע וואסער און א גלאז קאלטע, יעצט איז קיין איינס פון זיי נישטא, עס איז נאר דא א נייע גלאז ווארעמע וואסער.

וואס האט דא פאסירט? עס האט פאסירט דאס זעלבע ווי פריער מיט די צוויי קערנדלעך, פון מאראנצן און לימענעס. וואסער איז צו שוואך צו שטיין איינער קעגן דעם צווייטן; הייסע און קאלטע וואסער זענען א סתירה; עס איז נישט

און צוזאמשמעלצן, און פון ביידע כוחות אינאיינעם געצליך אויסגעמישט, ווערט באשאפן א נייע באשעפעניש.

דאקעגן א פארטיגע לימענע און פארטיגע מאראנץ, זיי פארמאגן אין זיך גענוג כוחות זיך צו קענען האלטן זעלבסטשטענדיג. עס איז נישט קיין שום סתירה זיי זאלן זיין צוזאמען אין איין קארב איינס נעבן דאס אנדערע. ממילא בלייבט יעדעס איינע וואס עס איז. ביידע האלטן זיך אפילו עס איז פארהאן א פארקערטע מציאות מיט זיי צוזאמען אין איין קארב.

לאמיר באטראכטן נאך א ביישפיל. איינער האלט אין האנט א גלאז קאכעדיגע וואסער וואס ער וויל טרונקען, ער קען אבער נישט צוליב די שרעקליכע היץ דערפון. ער האלט אפילו אין די צווייטע האנט א גלאז קאלטע וואסער, עס העלפט אים אבער גארנישט. אויב ער וועט יעצט טרונקען די

דער ענטפער איז פשוט.

כדי צוויי פיזישע כוחות זאלן זיך אויפלעזן פון זייער זעלבסטשטענדיגקייט און צוזאמשמעלצן, מוז מען זיי לייגן אינאיינעם אין א פארמאט וואו זיי קענען נישט עקזיסטירן אין זייער אייגענע מציאות.

א פרוכט קען זיך נישט האלטן זעלבסטשטענדיג, אויב די אנדערע כח פון אן אנדערע פרוכט איז אויך דארט. עס ווערט דא א דירעקטע סתירה און א קאמף וואס קיין איינס קען נישט איבערלעבן. צוויי קערנדלעך זענען צו הייקל צו קענען לעבן צוזאמען אין דער ערד, דער וויל פלאנצן א מאראנצן בוים און דער א לימענע בוים, און זיי ליגן אינאיינעם אין זעלבן לאך, פון וואו זיי וועלן ארויסשפראצן איין בוים. וואס וועט דא וואקסן? געצוואונגענערהייט וועלן זיי מאכן שלום צווישן זיך, מבטל זיין זייער פריערדיגע מציאות, זיך אויפלעזן, פאראייניגן

<< זייט 32

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

ליינער'ס ארנא

באקומט מער נישט די גרויסע אויפמערקזאמקייט וואס די הוסן-אטאקעס האבן איר געשאנקען, זי האט פרוברט זיך צו מאכן הוסן, אבער עס איז געווען זייער פאלש און מיר האבן איר גוטמוטיגערהייט געווארנט אויפצוהערן זיך צו צווינגען צו הוסן.)

אצינד איז שוין אריבער ב"ה אדורך בערך א האלב יאר וואס זי איז גענצליך פריי פון דעם פראבלעם. זי האט נישט געהאט אפילו דאס מינדעסטע סימן פון אן אומגעווענליכע הוסעריי. חסדי ה'!

די וויכטיגסטע נקודה: כאטש מיר האבן נישט גענוג געשריבן דערוועגן, איז עס פשוט וויבאלד עס איז פשוט און מיר וואלטן קיינמאל נישט געקענט ענדיגן שרייבן, אבער יעדעס טריט און שריט איז געווען באגלייט מיט א תפילה צום רבונו של עולם. נאר מיט זיין גרויסן חסד האבן מיר געזען אזא הערליכע סיעתא דשמיא דורכאויס דעם לאנגען וועג ארויס פון די מיטמאכעניש.

ואלו פינו מלא שירה כים... אין אנהנו מספיקים להודות... תזכו למצוות!!

(-)

ח"מ פערל: באמת א גרויסן יישי"כ פארן מיטטיילן וויאזוי איר האט דאס באהאנדלט מיט אייער קינד, נאכדערצו אין אזא יונגען עלטער. ביז היינט האב איך פערזענליך נישט געהאט א וועג וויאזוי דאס איבערצוגעבן פאר קינדער, אפגערעדט פאר 5 יעריגע... אייער בריוו באלייכט די אויגן וויאזוי מען קען דאס פראקטיש איבערגעבן און העלפן דערמיט אפילו יונגע קינדער. א גרויסן דאנק!

אנדערש. איינעם הייסט דער מח די פיס זאלן וויי טון, א צווייטן די אויערן און א דריטן עפעס אנדערש.

און ווען דער מח הייסט טוען זיי די זאכן אפילו די פיס איז נישט צובראכן און האט גארנישט קיין "באָבאָס", אבער אז די קאפ הייסט, דעמאלטס טוט עס וויי, און עס טוט דאן טאקע באמת וויי, אזוי ווי עס וואלט עכט דארט געווען א שטארקע "באָבאָ". (איך בין בכלל נישט אריין אין די נושא 'פארוואס' - אז די קאפ טוט עס צו אויסמיידן נפשיות'דיגע יסורים.)

דאן האב איך איר אויסגעלערנט אז די וועג וויאזוי צו מאכן די קאפ זאל אויפהערן צו הייסן איר העלזעלע צו הוסן, איז דורך זאגן פאר די אייגענע קעפעלע זייער שטרענג: "קעפעלע, איך ווייס אז דו הייסט פאר מיין האלז צו הוסן און דערפאר הוס איך אזוי שטארק! אבער איך ווייס אויך אז איך בין ב"ה געזונט, און דערפאר, הער אויף צו הייסן מיין האלז צו הוסן!"

ביי די קומענדיגע "הוסן-אטאקע" האבן מיר גערעדט צו איר קאפ. די ערשטע 2 טעג האט זי נאך אסאך געהוסט און שווער געקענט שלאפן, אבער עס האט מער נישט געדויערט אזוי לאנג ווי פריערדיגע אטאקעס. מיר האבן נישט אויפגעגעבן און ביי יעדע אטאקע אינאיינעם שטרענג גערעדט צום קעפל. נאך 2-3 עפיזאדן, ווען יעדעס מאל דערמאנען מיר פאר איר קעפעלע עס זאל נישט הייסן איר האלז הוסן, זענען די אטאקעס געווארן ב"ה אן א שיעור לייכטער.

(עס האט איר גראדע נישט אזוי געשמעקט אז זי

אויסצוקלארן. וואס מער עס איז אנגעלייגט, אלץ מער הוסט מען און אלץ שווערער איז צו אטעמען.

דאס איז א געווענליכער הוס.

ביי איר האט מען שוין אבער געמאכט אן "עקס-רעי", א "פיקטשער" פון אינעווייניג אין די לונגען, און געזען אז עס איז ריין! ב"ה געזונט און שטארק, און עס איז גארנישט דא דארט וואס זאל שטערן דאס אטעמען. אויך ווען מען גייט צום דאקטאר נוצט ער דעם 'סטאטעסקאפ', די לאנגע זאך וואס ער לייגט איין עק אין זיינע אויערן און די אנדערע איבער די לונגען... און דערמיט הערט דער דאקטאר זיך צו וויאזוי מען אטעמט, און ער האט געהערט אז ב"ה דיין אטעם איז דאס בעסטע וואס קען נאר זיין.

אויך האב איך איר געזאגט אז איר נאז איז טאקע אביסל פארשטאפט און רינט צומאל מער ווי געווענליך. דאס פארשטאפט טאקע אביסל דעם האלז און ערקלערט אביסל פארוואס עס איז איר אביסל שווער צו אטעמען און זי דארף הוסן, אבער דאס אליינס דארף נישט מאכן אזויפיל הוסן, ביז זי זאל כמעט נישט קענען כאפן דעם אטעם און... (אלע אנדערע סימפטאמען פון וואס זי האט געליטן).

נו, אויב אזוי, פארוואס הוסט זי אזוי שטארק?

האב איך איר ערקלערט ווי הרב פערל שרייבט עס, אז איר מח הייסט פאר איר האלז עס זאל הוסן און הוסן, כמעט אן אויפהער, אנדעם וואס עס זאל פיזיש אויספעלן. אזוי מאכט זיך עס ביי אסאך מענטשן! דער מח הייסט חלקים פון זייער קערפער טון 'פאני' זאכן, און יעדן עפעס

די 'סארנא' רעוואלווציע

וויס מאיר פאפ סאזל

אויב מיר וועלן קענען נעמען די מעסעדזשעס' אינעם מוח וואס פראדוצירן די פיזישע ווייטאגן, זיי אינגאנצן איבערמאכן און אויסדרייען צו גוטע מעסעדזשעס, האבן מיר עררייכט אונזער ציל און מיסיע מיט אונזער לענגערע סעריע.

אויב זאל מען דאס קענען באווייזן, וועט יעדער קענען זען פאר זיך וויאזוי דאס ארבעט, און, אויב דאס וועט ארבעטן פאר אים. אלזא, וויאזוי מאכט מען דאס זאל פאסירן? וויאזוי ברענגט מען אריין די ניראנס 'צום ארבעטס טישל' אינעם באוואוסטזיין אריין? און בעיקר, וויאזוי טוישט מען זיי דארט זיי זאלן ווערן אויס נעגאטיוו, זיי זאלן מער נישט זיין די אלטע נישט גוטע מעסעדזשעס, נאר ווערן פארוואנדלט אין נייע געזונטע מעסעדזשעס?

דאס ווערט געטון אין דריי שטאפלען.

די דריי שטאפלען פון מעמארי ריקאנסאלידעישן

1. ארויסברענגען צום באוואוסטזיין

אין זיין בוך, טוט ברוס עקער אנדייטן אויף א דריי-שטאפלדיגע פראצעדור וואס דארף פאסירן אז דער מוח זאל זיך אויסלערנען א נייע פארקערטע מעסעדזש פון וואס עס איז געווען צוגעוואוינט.

די ערשטע זאך דארף דער ניראן צוריק ארויפקומען אינעם באוואוסטזיין - אין די קורץ-טערמיניגע זכרון.

פונקט ווי אויף א קאמפיוטער, קען מען נישט טוישן עפעס אין א פייעל פאר מען ברענגט עס אריין אין די "שארט טערם מעמארי" פונעם קאמפיוטער, אזוי אויך קען מען נישט טוישן א ניראן ווילאנג עס קומט נישט אריין אינעם "שארט טערם מעמארי" פונעם מוח.

וויאזוי זעט דאס אויס אין פראקטישן זין? זייער פשוט. מיר האבן שוין געשריבן דערוועגן אין א פאריגע ארטיקל, און מיר וועל יעצט איבערגיין נאכאמאל בקיצור. יעדעס מאל ווען איינער קאנצעטרירט זיך אויף וואס ער טוט, איז די אינפארמאציע אין זיין באוואוסטזיין. ווען ער הערט דאס אויף צו טון און הייבט אן טון עפעס אנדערש, גייען די פריערדיגע מחשבות אריין צוריק אונטער'ן באוואוסטזיין, אינעם "לאנג טערם מעמארי".

(ווען איינער זעצט זיך אריין אין א קאר, צינדן זיך אן זיינע ניראנס וואס ווייסן וויאזוי מען פירט דעם רעדל. עס בלייבט אקטיוו אגאנצן צייט ווילאנג ער פירט דיקאר. דעריבער איז טאקע זייער וויכטיג אז מען האלט זיך קאנצעטרירט אויפ'ן 'דרייוו' און נישט רעדן דעמאלטס אויף א סעלפאן, וויבאלד דעמאלטס גייט אוועק דער באוואוסטזיין פונעם מוח אוועק פונעם דרייוו, און גייט אריבער צום סעלפאן, וואס מאכט עס אז זייער שווער זיך צו קאנצעטרירן אויפ'ן דרייוו.)

געדענקט, דער באוואוסטזיין פונעם מוח קען דאך נאר באהאנדלען איין זאך אויפאמאל.

אין די 'קורץ טערמיניגע זכרון' פון די מוח; און ווען 'די דזשאב איז פארטיג', מען דארף זיי מער נישט אפן, גייען זיי (צוריק) אריין אין די 'לאנג טערמיניגע זכרון'. פיזיש גערעדט געפונט זיך דער באוואוסטזיין/די קורץ טערמיניגע זכרון (די conscious mind) מער אין פארנט פונעם מוח, און דער אונטער'ן באוואוסטזיין/לאנג טערמיניגע זכרון (די unconscious/subconscious mind) געפונט זיך מער פון הונטן.

וואו און ווען קען מען איבערשרייבן זכרונות?

אין אונזער ערשטע משל, ביים פארנומענעם ארבעטס טישל, ווען קען מען איבערמאכן א דאקומענט? ווען עס ליגט אויפ'ן ארבעטס טישל, דאן קען דער מענטש ארבעטן דערמיט, עס פאררעכטן און טוישן לויט זיין ווילן. איינמאל עס איז מסודר לויט זיין באגער, פאקט ער עס צוריק אין די ארכיוו עס זאל בלייבן אוועקגעלייגט מיט דריכטיגע אינפארמאציע.

אין די ארכיוו אבער, דארט טוישט מען נישט קיין דאקומענטן. דארט בלייבט אלעס אינעם פארעם אזויווי מען האט זיי אריינגעלייגט.

אלעס ליגט הערליך מסודר, וואו, אויפ'ן באוואוסטזיין? ניין, הונטער דעם, אין די גרויסע ארכיוו, 'אונטער'ן באוואוסטזיין'. (פאר'ן 'יונגערן דור', קען מען עס אויך פארגלייכן צו די צוויי מוחות פון א קאמפיוטער, די long term memory און די short term memory. עס איז דא די RAM, דאס דאס איז די קורץ-טערמיניגע זכרון פונעם קאמפיוטער; און עס איז פארהאן די הארד-דרייוו, וואס איז די לאנג-טערמיניגע זכרון פונעם קאמפיוטער. בשעת א 'פייעל' איז אין די רעם, קען מען פאררעכטען די פייעל, שרייבן און מעקן וכדו'.

אין מאל מען איז פארטיג, דרוקט מען 'סעיור', מען מאכט צו דעם פייעל, און מען שיקט עס אריין צום הארד דרייוו. דארט קען עס אפליגן פאר יארן, ביז מען וועט עס נאכאמאל אפיר נעמען.

בקיצור, פייעלס פארן אגאנצן צייט אריין און ארויס פון די הארד דרייוו צו דירעם. ווען עס איז אין די רעם, קען מען דארט אויסארבעטן דעם פייעל עס זאל ווערן אן אנדערע פייעל פון וואס עס איז געווען פריער. וויאזוי טוישט זיך עס? עס טוישט זיך, ווייל עס איז נישט שייך עס זאל זיין צוויי קערעקטערס אין איין פלאץ. כדי מ'זאל קענען טוישן קערעקטערס, מוז מען אויסמעקן די אלטע קערעקטער, און

>> זייט 31
א סתירה דורך זיך אנרירן און זיך אנרייבן, ביז זיי מאכן א "מערדזש" און ווערן איינס. (דאס זעלבע פאסירט ביי יעדע פיזישע סתירה. צומאל איז די סתירה צו שטארק אז זיי קענען אפילו נישט לעבן צוזאמען און זיי ברענען זיך אויס. א פאזיטיווע כח פון עלעקטריק קען זיך נישט האלטן צוזאמען מיט א נעגאטיווע כח פון עלעקטריק. אויב ביידע עלעקטראנישע כוחות קומען זיך צוזאמען, וועלן זיי פלאצן און אויסברענגען און די כח פון עלעקטריק ברענט אויס.)

מבטל זיין א זכרון

וואס טוט זיך מיט די ניראנס אין מוח? איז שייך צוזאמצושטעלן ניראנס מיט א סתירה וואס זאל זיי צווינגען אויפצוגעבן זייער כח? דער ציל ביי ניראנס איז גראדע אביסל אנדערש ווי גרעיפפרכט און וואסער. דארט איז געווארן א דריטע נייע באשעפעניש, אבער דא זענען מיר נישט אינטערעסירט עס זאל ווערן א דריטע באשעפעניש אינעם מוח, נאר איינס זאל איבער נעמען דאס צווייטע. פון א ווייטאגליכע מחשבה זאל ווערן אויס ווייטאג. די ניראן וואס זאגט אז דא דארף זיין ווייטאג, זאל איבערגענומען ווערן דורך א נייע ניראן וואס זאגט אז דאס איז נייטראל.

איז שייך אז צוויי פארקערטע ניראנס זאלן זיך צוזאמקומען כדי איינס זאל ווערן אויסגעמעקט?

זכרונות לויפן כסדר אריין און ארויס

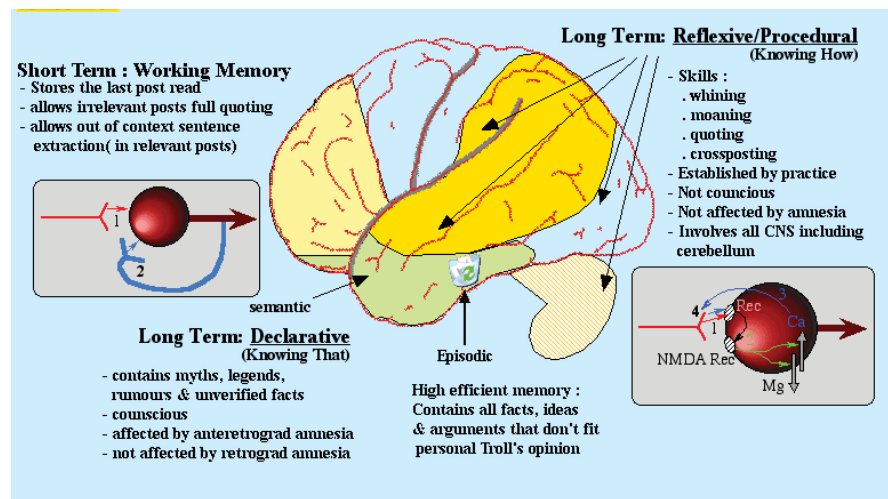
אין א פריערדיגע ארטיקל האבן מיר שוין ארויסגעברענגט די תפקידים פון צוויי חלקים אינעם מוח: דער באוואוסטזיין, און דער אונטער'ן-באוואוסטזיין.

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

ווירטשאפט אינעם פארנומענעם אפיס פון א בעה"ב אין א ריזן פירמע. אויף זיין ארבעטס טישל ליגן פאפירן און כלים מיט וואס ער באנוצט זיך אויף די מינוט. אונטן אין קעלער געפונען זיך דריי שטאק פון ארכיוו, מיליאנען פאפירן סארטירט אין שאפעס און טעקעס, וועלכע ער קען ארויסנעמען לויט'ן געברויך.

אלזא דער "באוואוסטזיניגער" טייל פונעם מוח 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 - דאס איז דער ארבעטס טישל מיט וואס דער מוח איז 'יעצט' פארנומען. דער טייל פונעם מוח 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 אפן אויף די אגענדע.

דאס מיינט אבער נישט אז אלעס אנדערש וואס מען האט געהערט, איבערגעלעבט, פארשטאנען, געזען און געטראכט אין לעבן, איז אויסגעמעקט. אפילו מען טראכט נישט פון זיי אלע יעצט אויף דער מינוט, זענען זיי אינעם מוח, נאר אין א באזונדערע אפטיילונג.



אילוסטראציע פון די מאפע פון מוח: דער פאדערשטער חלק (לינקס) פראצעסירט אינפארמאציע אויף דער מינוט. דער לאנג טערמיניגער זכרון איז טיפער אריין.

דאס זעלבע איז מיט ניראנס אינעם מוח. די פארשער האבן באמערקט אז בשעת זכרונות קומען ארויס צום פארנט פונעם מוח, דאן קענען זיי זיך טוישן!

דאס הייסט אז ווען די זכרונות זענען "אינעם באוואוסטזיין", זענען די "סינעפסעס" אפן, און מען קען זיך ארומשפילן דארט.

נאכדעם, ווען עס ווערט צוריק פארמאכט און אוועקגעפאקט (קאנסאלידעטעד) אין די ארכיוו "אונטער'ן באוואוסטזיין", איז עס שוין אן אנדערע ניראן, אן אנדערע סארט, מיט אנדערע מעסעדזשעס.

שרייבן א נייע. ווי אויך קען מען סעלעקטען די אלטע קערעקטער, און אויף דעם שרייבן א נייע, און דער אלטער קערעקטער ווערט אויסגעמעקט פון זיך אליין, ווייל צוויי קערעקטערס קענען נישט זיין צוזאמען אין איין ספעיס. נאכדעם 'סעיור' מען דעם פייעל און מען שיקט עס צוריק אין די הארד דרייוו און עס בלייבט דארט אזוי אויף אייביג.)

אזוי ארבעטן אויך די ניראנס פון מוח. אגאנצן צייט קומען און גייען זכרונות און שטיקלעך אינפארמאציע אריין און ארויס. ווען עס פעלט אויס זיי צו נוצן, קומען זיי אריין

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

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



יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרווח

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

מזל טוב
וואלף שניטצער

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הנכד החתן היקר
כמר יצחק יעקב ני"ו
בן בנם מו"ה חיים מרדכי שניטצער הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה משה מנחם זאב דרומער הי"ו

מזל טוב
מרדכי הערש פארקאט

באורד מעמבער, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה הלל ניימאן הי"ו

מזל טוב
מרדכי הערש פארקאט

באורד מעמבער, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה הלל ניימאן הי"ו

מזל טוב
פנחס אברהם קנאפלער

מענדזשער, ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו ראקלענד
קאונטי, סניף רוט. 45
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכד ני"ו
אצל חתנו מו"ה הערשל איינהארן הי"ו

מזל טוב
הרה"ג מו"ה הלל טייטלבוים

שליט"א
משגיח רוחני כללי, המספיק
וזוג' החשובה תחי'
וגם לבנו מו"ה
יושע אלעזר טייטלבוים
הי"ו
מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכדה/הבת תחי'

מזל טוב
יוסף גאלדשטיין

וזוג' החשובה תחי'
דירעקט סופארט פראפעשאנעל, פרויען דעי העב, המספיק אוו
ראקלענד קאונטי
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מזל טוב
יצחק יעקב גאלדשטיין

מגיד שיעור, ישיבת תורה וחסד סניף רוט. 59; דירעקט
סופארט פראפעשאנעל, וואנאמעינקער ברודער היים,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
דירעקט סופארט פראפעשאנעל, וואנאמעינקער ברודער היים,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
לרגל שמחת לידת הבן ני"ו

מזל טוב
אברהם יוסף הכהן דרעזנער

דירעקט סופארט פראפעשאנעל, דינוב אונזערהיים, סעווען
ספרינגס שוועסטערהיים, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

דירעקט סופארט פראפעשאנעל, דינוב אונזערהיים, סעווען
ספרינגס שוועסטערהיים, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר כמר משה
יואל ני"ו

עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה דוד ישע"י געלב הי"ו

מזל טוב
חיים משה בינער

וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
דירעקט סופארט פראפעשאנעל, פרויען דעי העב, המספיק
אוו אראנדזש קאונטי

עב"ג החתן היקר כמר יואל ני"ו
בן מו"ה משה אדלער הי"ו

מזל טוב
יואל היילברוין

בוכהאלטער, המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת הכנסת הבן הבה"ח כמר שמעון ני"ו
לעול התורה והמצוות

מזל טוב
דוד יואל וועבער

מעדיקעייד סערוויס קאארדינעיטאר, המספיק אוו קינגס
קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן ני"ו

מזל טוב
ברוך אפעלדארפער

וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
אסיסטענט טיטשער, קינדערלאנד, אוירלי אינטערנעט
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר מאיר וויזל ני"ו

מזל טוב
אברהם ישע"י אייגער

וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר, קאמיוניטי העבליטיטיעישן, המספיק אוו
ראקלענד קאונטי
לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר מנחם ני"ו

מזל טוב
אברהם משולם זושא

חבר המערכת, המספיק גאזעט, ניו יארק סטעיט המספיק
אסאסיאציע
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר דוד ני"ו

'סארנא' רעוואלוציע

>> זייט 32

אין אונזער פאל, וועט פשוט רעדן וועגן
די פיזישע ווייטאג, ארויפברענגען די ניראנס
אינעם באוואוסטזיין!

ווילאנג מען שענקט נישט קיין
קאנצענטראציע דערצו, וועט גארנישט
פאסירן. עס וועט בלייבן ליגן אונטער'ן
באוואוסטזיין. ווען מען ליינט דערוועגן,
אדער מען הערט א שיעור אדער נאך בעסער,
ארויסזאגן די ווערטער, "איך האב שרעקליכע

צער", דאן ברענגט מען עס ארויס צום פארנט
פונעם מוח.

אלזא דאס ערשטע, רעדט איבער די צער
עס אריינצוברענגען אינעם באוואוסטזיין.

**2. פארשאפן א סתירה - איך האב נישט
ערווארטעט דאס זאל פאסירן!**

דאס אליינס אז זיי זענען אין פארנט,
מען טראכט פון זיי, דאס איז נאכנישט גענוג.
עס וועט זיך נישט טוישן פשוט וויבאל מיר
זענען 'באוואוסטזיניג' דערפון. פונקט ווי דער
קאמפיוטער פיייל וועט זיך גארנישט טוישן
אויב מען וועט נישט ארבעטן דערמיט נאכ'ן

עס עפענען...

און פונקט ווי מען טוישט א ווארט אויף
א פיייל דורך דעם וואס מען לייגט ארויף אן
אנדערע ווארט אדער ליידיגע פלאץ אויפ'ן
זעלבן ארט, אויף א וועג וואס ביידע קענען
נישט זיין צוזאמען אויף איין פלאץ.

דאס זעלבע וועט זיך נישט טוישן א
ניוראן, נאר אויב מען ערזעצט עס מיט עפעס
וואס קען נישט עקזיסטירן צוזאמען מיט'ן
פאריגן מעסעדזש. הגם ביי א קאמפיוטער
איז אביסל אנדערש, ווייל מען קען אויך
'אויסמעקן' אן אות אן דעם וואס מען זאל עס

ערזעצן מיט עפעס אנדערש, ארבעט דער מוח
אבער נישט אזוי.

מען קען נישט אויסמעקן אן אלטע
ניוראן אן דעם וואס מען זאל עס ערזעצן מיט
א סתירה וואס שלאגט זיך מיט די פאריגע
מעסעדזש.

דאס הערט זיך אפשר עטוואס
קאמפליצירט, און מיר וועלן עס דעריבער
בס"ד צונעמען אויף קליין געלט פאר יעדן
צו געניסן. אבער דאס און דער דריטער און
ענדגילטיגער שטאפל פון איבערשרייבן
זכרונות, אי"ה אין קומענדיגן ארטיקל. ★



וואס טוט זיך אין שפיטאל

אנשטענדיגע פאציענטן.



ניו יארק - "נארטוועל העלט" שפיטאל נעץ האט באקומען \$40 מיליאן פון א פילאנטראפישט פאר איר הארץ שפיטאל; אויער, נאז און האלז (Otolaryngology) צענטער; און צענטער פאר לעבער מחלות. אלע דריי וועלן פון היינט גערופן ווערן "באס", אויפ'ן משפחה נאמען פונעם נדבן.



ניו יארק סיטי - "עטנא", די דריט-גרעסטע אינשורענס פירמע אין לאנד, פלאנט אריבערצופירן איר ביזנעס הויפטקווארטיר צום טשעלסי געגנט אין מאנהעטן, ביז ענדע קומענדיגעס יאר. זיי האפן דערמיט צו שאפן פרישע 250 דזשאבס אין די סיטי, אבער, נאר צווישן די סמעטענע - זיי צילן די טעכניק גאונים פון געגנט. עס איז צום האפן אז דאס וועט מוטיגן די העלט-קעיר טעכנאלאגיע ערפונדער אין די סיטי ארויסצוקומען מיט נאך און בעסערע פרישע חידושים, זייענדיג אזוי נאנט אין שטח מיט איינס פון די גרעסטע שפילער אויף די געזונטהייט ארעמע.

ניו יארק סטעיט און סיטי שענקען אינאיינעם \$34 מיליאן פאר עטנא אריבערצוברענגן איר הויפטקווארטיר.



פירטשעיס, ניו יארק - "טעלעדאק", די גרעסטע טעלעפאנישע מעדיצין פירמע אין די פאראייניגטע שטאטן, האט צוגעשטימט אפצוקויפן "בעסט דאקטערס", א מעדיצינישע ראטגעבער סערוויס הויפטקווארטירט אין באסטאן, פאר \$375 מיליאן אין קעש און \$65 מיליאן אין סטאק. "בעסט דאקטערס" שטעלט צו מעדיצינישע ראט און 'צווייטע-מינונג' פאר פאציענטן וועמענס אינשורענס פלאן דעקט עס.

'טעלעדאק', הויפטקווארטירט אין פירטשעיס, ניו יארק, זאגט אז דאס וועט זיי העלפן שאפן אן איינצלע לעזונג צו אדרעסירן א פולע ספעקטרום מעדיצינישע מצבים, פון מילדע ביז כראנישע, קריטישע און קאמפליצירטע מעדיצינישע פראבלעמען. די פירמע, געגרינדעט אין '89 דורך 'הארווארד' דאקטוירים, פארמאגט היינט צוטאגס א גלאבאלע נעץ פון 50,000 מעדיצינישע עקספערטן, וועלכע ספעציאליזירן זיך אין ארום 450 געביטן.



הארלעם, ניו יארק סיטי - דער צאל עמערדזשענסי רום וויזשן צוליב אסטמא פראבלעמען איז 2.4 מאל העכער צווישן קינדער אין מזרח הארלעם ווי סיי וואו איבער די סיטי.



שפיטעלער און האט געדינט אלס עקזעקיוטיוו ווייס פרעזידענט און 'טשיף אפערעיטינג אפיציר' אין 'מאימאנידעס' זייט '11. ער נעמט איבער אין די תקופה ווען 'ברוקדעיל' האלט אינמיטן אויספארעמען א פרישע פאראיין, 'די ברוקלין העלט סיסטעם', מיט 'אינטערפעטי' מעדיקל סענטער און 'קינגסברוק דזשואיש' אין מינוואד. אינאיינעם האפן זיי צו באקומען \$700 מיליאן אין סטעיט פאנדן דעזיגנירט דורך גאווערנער קאומא צו פארבעסערן געזונטהייט סערוויסעס אין צענטראל און מזרח ברוקלין.

אין די לעצטע יארן ראנגלט זיך דער שפיטאל פאר איר עקזיסטענץ אין א געגנט מיט אממייסטנס אינשורענסלאזע פאציענטן, אסאך אנדערע זענען מעדיקעיד מעמבערס פאר וועלכע עס קאסט זיי מער די באהאנדלונגען ווי דער שפיטאל באקומט באצאלט, און דער נייער 'טראומע צענטער' ברענגט נאר קרבנות פון שיסערייען יעדע 36 שעה... עס איז שווער אהינצוברענגען אנשטענדיגע דאקטוירים אבער זיי האבן דאס אויך באוויזן. אצינד האפן זיי מיט די סטעיט געלטער אויך איבערצוברענגען די פארלעטערטע געביידעס און מעגליך ציען

שפיטאל פירער דאמיניק סטאנציאן אלס קומענדיגער פרעזידענט און עקזעקיוטיוו דירעקטאר, אנגעהויבן קומענדיגן אוג. דעם ערשטן. סטאנציאן ברענגט מיט זיך א קאריערע פון איבער דרייסיג יאר פירערשאפט אין



הויפט געביידע פון ברוקדעיל שפיטאל און מעדיצינישע שולע, געעפנט אין '21 אונטערן נאמען 'בראנזוויל' און איסט-ג. שפיטאל, שפעטער 'בית ק-ל', און אום '63 אויסגעברייטערט און באקומען איר היינטיגע נאמען

געזונט אין פינאנצן:

לאקאלע "העלט סענטערס" נידערן קאסטן פון קינדער געזונטהייט

קינדער וואס ווערן באהאנדלט אין 'העלט סענטערס' זענען ווארשיינליך 'מעדיקעיד' געניסער. לויט דעם באריכט האט די פעדעראלע 'מעדיקעיד' קאסע געדעקט דעם פארלאפענעם יאר '15 למס', געזונטהייט געברויכן פאר 7.6 מיליאן קינדער אונטער די 18 יאר, וועלכע זענען באהאנדלט געווארן אין 'העלט סענטערס'. דאס איז כמעט פיר פון יעדע צען ארעמע קינדער איבערן לאנד.



סענטער", געווען מיט ארום 35% ווייניגער ווי קינדער וועלכע באקומען נישט דארט זייערע רעגלמעסיגע געזונטהייט געברויכן. נוצן 'העלט סענטערס', שרייבן די פארשער, איז אויך פארבינדן מיט קלענערע קאסטן פאר מעדיצינען. ארום 70% פון אלע 'העלט סענטער' פאציענטן זענען פון משפחות וועמענס יערליכע פארדינסט שטייט אונטער די פעדעראלע ארעמקייט שטאפל. דאס מיינט אז א באדייטנדע מערהייט

סט. לואיס, מיזורי - א פרישע שטודיע דורך די 'דזשארדזש וואשינגטאן יוניווערסיטעט' באמערקט אז לאקאלע "העלט סענטערס" רעדוצירן די קאסטן פון קינדער געזונטהייט מיט גאנצע 35% - א וויכטיגע אנטדעקונג אין דער ריכטיגער צייט, ווען דאס לאנד שטרעמט מיט דעבאטעס וויאזוי צו שניידן די אסטראנאמישע געזונטהייט בודזשעט. לויט די שטודיע, זענען די יערליכע געזונטהייט קאסטן פאר קינדער וועלכע ווערן בדרך כלל באהאנדלט אין א "העלט



YOUR LIFE IS
Precious
WE HANDLE IT WITH CARE!

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לפרוייקט הציבורי

HAMASPIK CENTRAL INTAKE
TOLL FREE 866.353.8400

ORANGE COUNTY
845.774.0300

ROCKLAND COUNTY
845.503.0200

KINGS COUNTY
718.408.5400

פרייליכער מסיבת שבע ברכות און הכרת הטוב לכבוד בנש"ק הרב מאיר אדלער הי"ו אין ישיבת תורה וחסד, מאנסי נ. י.

אז דער עולם גייט אריבער געבן לחיים פאר די בעלי שמחה, אליינס ארומשפאצירט צו יעדן חשוב'ן בחור באזונדער אינאיינעם מיט'ן חתן און חשוב'ער מחותן שיחיו, וואונטשנדיג ברכות לרב מיט א הארציגן ליבליכן שמייכל, גלעט אין די פלייצע און פרייד ביז די נשמה. ווען ר' מאיר האט דערנאך איבערגענומען די פיאנע, ווי קען מען דאס שילדערן... ער האט אראפגעשפילט א פולן רעפרעטואר פון די שענסטע און לעבעדיגסטע ניגונים ווי נאר ר' מאיר אדלער קען, באגלייט מיט ר' משה און מיט'ן בארימטן בעל מנגן מו"ה משה אייזנבערג הי"ו.

די בחורים האבן זיך באלד ארויסגעלאזט אין פייערדיגע טענץ, ווען דער חשוב'ער חתן דנן, ההולך בדרכי אביו, טאנצט מיט יעדן באזונדער ברב שמחה וצהלה.

די שמחה האט זיך געשלאסן נאך לאנגע דערהויבענע שעות איבערלאזנדיג א זיסן טעם אין אלע הערצער.

בלייבט נאר איבער צו וואונטשן די השפעות פון די שמחה און אלע גוטע מעשים טובים זאלן ביישטיין פאר אים און זיין גאנצע משפחה צו זוכה זיין לרב שמחה תענוג ונחת, עביגוצבב"א! ★

פרייליכן מאמענט. העסקן הנמרץ מו"ה אהרן שלום פעלבערבוים הי"ו, א רעפליקע פון ר' מאיר דאהי אין מאנסי סיי אלס מיטב נגן און סיי זייענדיג איינער וואס גייט פאר אנדערע אידן אין נויט אין פייער און וואסער; אינאיינעם מיט'ן בארימטן טראמפייטער שפילער און מגיד שיעור בישבה"ק מו"ה משה פריעד הי"ו, האבן באלד אויסגעשאסן אין פייערדיגע געזאנגען, "קול רנה וישועה באהלי צדיקים!" און די שמחה האט געהויבן הימלען. דורכאויס די רייכע סעודה לכבוד די שמחה האט ר' מאיר אנדערש ווי דער סדר העולם,

און די גאנצע פמליא, אין קורצן, א פולע שבע ברכות מיט די חשוב'ע בחורים. עס איז געווען ווייניגער פון 20 שעה פון די בשורה טובה ביז צום אנהייבן די שמחה, אבער די ישיבה האט באוויזן אהערצושטעלן א מאורע לשם ולתפארת, אויסצודרוקן זייער פרייד און הכרת הטוב צום חשוב'ן ר' מאיר. ווען די חשוב'ע געסט זענען ערשינען אין היכל הישיבה האט זיי שוין אפגעווארט א הערליכע שמחה זאל, רייך באהאנגען און באצירט מיט ריזיגע פלאקאטן אויף אלע ווענט וועלכע האבן אויסגעשריגן מזל טוב און ישר כח, מיט פאסיגע פסוקים און וואונטשן צום

36 זייט >> זיין חשוב'ן זון החתן היקר כמר משה ארי' הי"ו עב"ג הכלה החשובה תחי' בת בנש"ק מו"ה חיים יעקב צבי גרויס הי"ו, אב"י בשיכון סקווירא. דאסמאל האט מען אין ישיבה אפילו נישט דערציילט אז ר' מאיר איז אין אמעריקע, זייענדיג זיכער אז פארנומען מיט די שמחה וועט ער זיכער נישט קענען אפשטאטן א באזוך ביי די חשוב'ע בחורים, אבער ארויסגעשטעלט האט זיך אז ר' מאיר איז אסאך מער פון דעם... נישט נאר איז ער געקומען, נאר טאקע אום סאמע שבע ברכות און טאקע מיט'ן חתן שיחי' נישט קלאר ווער איז א גרעסערער בעל שמחה, ר' מאיר אדלער ומשפחתו שיחיו אדער די חשוב'ע בחורים וועלכע ער איז געקומען באזוכן און דערפרייען... יעדער בחור באקומט א ברייטע הארציגע מזל טוב און שלום עליכם מיט די גרעסטע ווארעמקייט און געפיל. פון ר. צו ל: מיט הבה"ח יצחק ק. נ"ו; מיט הבה"ח פתחי דוד נ"ו; און ביים אויפטרטן מיט הארציגע באגריסונג רייד ארומגעארעמט מיט הבה"ח נ"ו



נישט קלאר ווער איז א גרעסערער בעל שמחה, ר' מאיר אדלער ומשפחתו שיחיו אדער די חשוב'ע בחורים וועלכע ער איז געקומען באזוכן און דערפרייען... יעדער בחור באקומט א ברייטע הארציגע מזל טוב און שלום עליכם מיט די גרעסטע ווארעמקייט און געפיל. פון ר. צו ל: מיט הבה"ח יצחק ק. נ"ו; מיט הבה"ח פתחי דוד נ"ו; און ביים אויפטרטן מיט הארציגע באגריסונג רייד ארומגעארעמט מיט הבה"ח נ"ו

וואס מאכט וויינען ביים שניידן צוויבל

צוויבל פאר'ן שניידן; שניידן אין א שילט קאלט וואסער; שניידן דער ווארצל צום לעצט (עס פארמאגט דאס מערסטע פון די ענזיימס); צינדט אן א שוועבעלע (מעט"ש) פאר'ן שניידן די צוויבל - די 'שוועבל' צונעמט די גאז; אדער טוט אן 'גאגלס' צו באשיצן די אויגן. ★

"פינקע אויג" אד"ג) און גייט אוועק פון זיך אליינס. אויב עס טוט שטארק וויי, קען מען אויסשווענקען די אויגן מיט א שטראם קאלטע וואסער. אויב עס שטערט אייך אבער צו שטארק, קען מען דאס פארמיידן דורך אפקילן די

צו זייער דיעטע. כדי מיר זאלן קענען באקומען צוויבל און עס זאל נישט ווערן גענצליך פארציקט דורך די שרצים, האט דער באשעפער אריינגעלייגט דעם גאז אין די צוויבל וואס טרייבט זיי אוועק - און מאכט אויך די אויגן טרערן ווען מען שניידט די צוויבל. די אויגן פארמאגן א סעט נערוון וועלכע שפירן אויב עס קומט סיי וועלכע מעגליכע געפאר צו די אויגן. דער גאז קראצט די דריוון וועלכע פראדוצירן טרערן וויבאלד עס ווערט פארדעכטיגט אלס מעגליכער שאדן, און די אויגן ווערן שנעל אפגעשווענקט מיט טרערן. אגב, ווייסע, געלע און רויטע צוויבל פארמאגן מער פון די נויטיגע ענזיימס צו פראדוצירן דעם גאז, און 'סקעליאנס', און זיסע און גרינע צוויבל, ווייניגער.

טעקסאס - שניידן צוויבל איז בכלל נישט אזא עמאציאנאלע זאך אבער די אויגן רינען טייכן טרערן. פארוואס? אן אויגן דאקטאר אין די טעקסאס עי. ענד עס. קאלידזש אוו מעדיצין האט עס לעצטנס ערקלערט אין אן ארטיקל געשריבן פאר א געזונטהייט אויסגאבע אין א לאקאלע שולע. צוויבל נוצט "שוועבל" אין דער ערד צו באשאפן "אמינאו עסיד סאלפאקסיד", די זויערע העלע זאפט, וואס ווערט גרינג פארוואנדלט אין א גאז. ווען מען שניידט אויף דעם צוויבל, לאזט עס ארויס די זויערע ענזיימס און 'סאלפאקסידס', וואס אין רעאקציע ווערט געשאפן א ספעציעלע גאז (גערופן אין כעמישע טערמינען syn-propanethial-S-(oxide). וואס איז דער נוצן פון דעם גאז? אט הערט, וויבאלד צוויבל וואקסט אונטער דער ערד, זענען פארהאן אומצאליגע קריכעדיגע אינזעקטן וועלכע וואלטן עס גערן צוגעלייגט



רויטע צוויבל פארמאגן מער פון די ענזיימס וועלכע פראדוצירן דעם 'טרערן-גאז', און אזוי אויך ווייסע און געלע. 'סקעליאנס', און זיסע און גרינע צוויבל, פארמאגן ווייניגער דערפון.

5 געזונטע קארבס:

- 1 **גערשטן געזונט און שניידט אפעטיט;**
- 2 **"האזל גרעין" ברויט שענקט געזונטע פייבער;**
- 3 **אוסמיצל, טאקע רייך אין קארבס אבער אויך פראטין און פייבער;**
- 4 **זיסע קארטאפל, רייך מיט פייבער און נערונג;**
- 5 **באנאנעס, הייבט גוטע באקטעריע און פאטאסיום.**

קול רנה:

פרייליכער מסיבת שבע ברכות און הכרת הטוב לכבוד בוש"ק הרב מאיר אדלער הי"ו אין ישיבת תורה וחסד, מאנסי נ.י.

ישיבת תורה וחסד אין ראקלענד קאוניטי פראוועט אומפארגעסליכער שבע ברכות לכבוד דעם חשובן גאסט פון ארץ ישראל וועלכער פארגעסט קיינמאל נישט פון זיי



דער חשובער חתן ההולך בדרכי אביו כמר משה ארי' הי"ו, אין א פייערדיגן ריקוד מיט הבה"ח נפתלי נ"ו, ווען מען דערקענט זיין חשובן פאטער אין אונטערגרונד, אין בילד, אין שמייכל און אין נאטור.

דאפלטער בעל שמחה. אויסער'ן זיין דער וואס פארשפרייט שמחה ביי כלל ישראל וואו ער גייט נאר, האט ער אצינד חתונה געמאכט זייט 35 <<

געמאכט א הערליכן מנהג אז יעדעס מאל ער באזוכט די פאראייניגטע שטאטן און אויסנאם, פארט ער נישט אהיים פאר א באזוך אין ישיבה. אצינד איז ר' מאיר געווען דאהי אלס

מי שלא ראה שמחה זו האט פארפאסט! מו"ה מאיר אדלער הי"ו, א חשובער חסידישער יונגערמאן פון בני ברק און א יחסן צום גזע קודש לבית וויזניץ-דזשיקוב-ראפשיץ-קאסוב, איז אויך באזונדער אויסנאם בארימט אלס איינער פון פון די בעסטע מוזיקאנטן ביי כלל ישראל. יעדע חתונה וואו ר' מאיר איז דער מנצח על הנגינות הייבט מען זיך אין די לופטן אזש די ווענט טרייסלען. אלס מענטש פאר זיך איז ר' מאיר בארימט מיט זיין גוט הארץ, א הארץ אפן פאר יעדן איד און וואס סימבאליזירט א טיפער פשט אין 'משכיל אל דל'.

זיין ידיד נאמן, מו"ה פנחס קנאפפלער הי"ו, דער באגאבטער מענעדזשער פון המספיק ישיבת תורה וחסד אין מאנסי, האט אים מיט עטליכע יאר צוריק געלאדנט צו קומען שפילן פאר די חשוב'ע בחורי הישיבה, און ר' מאיר'ס הארץ איז באלד געווארן געקניפט און געבינדן צו די חשוב'ע בחורים, אזש ער האט זיך

שמערצן פרייע "פלו וואקסין" ערווארטעט איבערצונעמען טראדיציאנאלע נידלען

יסורים'לאזע וואקסין וועט מעגליך באאיינפלוסן מיליאנען וועלכע נעמען עס נישט אצינד יא צו נעמען די 'פלו וואקסין'

אין די ערשטע פאזע קלינישע שטודיעס. דער קליינער "פלו וואקסין פעעטש" האט געשאפן א גוטע רעאקציע פון אימיון סיסטעם, און 70% באטייליגטע אין די שטודיע האבן דאס

עמארי, דזשארדזשיע - א קליינע באנדאזש איז מעגליך דער פארזיכערטער און געלונגענער אלטערנאטיוו צו אונזערע היינטיגע פלו וואקסיןען, לויט רעזולטאטן



דר. מארק פרויזניץ, דזשארדזשיע טעק. רידזשענטס פראפעסאר, האלט א מייקרא-נידל וואקסין באנדאזש מיט פיציקע נידלעך וועלכע ווערן צולאזט אין די הויט מיט פלו-וואקסין שטויב (PHOTO CREDIT: CHRISTOPHER MOORE, GEORGIA TECH)

פרידזשידעיר און עס האלט זיך אין שאפע א יאר צייט. עטליכע באטייליגטע אין די שטודיע האבן געשפירט א מילדע קיצל, נאכגעפאלגט מיט אביסל קראצעניש און רויטקייט אויפ'ן ארט וואו מען האט עס געלייגט, אבער גארנישט ערנסט. פארשער פון די 'עמארי יוניווערסיטעט מעדיצינישע שולע' אין דזשארדזשיע און 'דזשארדזשיע אינסטיטוציע פון טעכנאלאגיע' זענען געווען פארמישט אין אנטוויקלען דעם באנדאזש, וואס ווערט פאבריצירט דורך "ביא-מעדיקל".

אויסגעקליבן ענדערש ווי דער ווייטאגליכער שטאך. דער באנדאזש איז עטוואס גרעסער פון א 'קוואדער' און פארמאגט 100 מיקראסקאפישע נידלעך באשמירט מיט אויסגעטרוקנטע 'פלו וואקסין'. מען לייגט עס קעגן איבער די האנט-געלענק (Wrist) און מען קוועטשט עס אראפ מיט'ן גראבן פינגער ביז מען הערט א 'קליק'. נאך צוואנציג מינוט זענען די פיציקע נידלעך צעגאנגען, דער וואקסין אינעם קערפער, און דעם באנדאזש קען מען ווארפן אין די מיסט. דעם באנדאזש דארף מען נישט האלטן אין

לייגט אוועק די טעלעפאן נומער פון המספיק-קעיר אין א גוטע אבער געדענקבארע פלאץ

1-855-426-2774