המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

ניסן תשע"ח • ISSUE NO. 158 • APRIL '18

המספיק אנקעטע

ווי אפט עסט איר "סטארדזש"?

א: טעגליך; ב: 3-4 מאל א וואך; ג: נאר שבת.

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

אין ציפערן

$5 איז די ווערד פון אמעריקאנער ביליאן וויין אינדוסטריע

25,000 טרויבן פעלדער געפונען זיך אין אמעריקע

90% פון אמעריקאנער וויין פרודוצירט אין קאליפארניע

וויין אינדוסטריע

אינספיראציע

„אויב וועט די עסן זיין **דיין מעדיצין**, וועט די מעדיצין נישט דארפן זיין **דיין עסן**

די סמעטענע

צום געזונט

02 דאקטוירים געווינען מער צייט צו באהאנדלען סטראוק-פאציענטן

09 רייניגונג פראדוקטן ברענגט לונגען פראבלעמען אין די שפעטערע יארן

20 פופציג-יעריגער מעדיצין וועט היילן דייעביטיס טייפ-1.

המספיק

04 סטעיט סענעטאר קארלוטשי באזוכט ביי המספיק'ס פאסי-שוועסטערהיים

18 המספיק'ס 61'טער ברודערהיים פראכטפול רענאווירט

24 רירנדע קריאת שמע ליינען ביי וואכטנאכט פון שטאב מיטגליד

פארשידענס

14 אויגן, עברי, און ברילן

34 וואס טוט זיך אין שפיטאל

33 געזונט און געשמאק: **עגפלענט**

ספעציעלע הילף

המספיק פאמיליע פיבערט מיט העפטיגע הכנות צום בעפארשטייענדן יו"ט פסח • לְשָׁנָה הַבָּאָה בְּנֵי חוֹרִין.

ספעציעלע הילף

"טריי קאונטי קעיר" פירערשאפט באטייליגט זיך ביים "ניו יארק סטעיט סאמיט" אין אלבאני

זייט 03 >>

צום געזונט

עלי. די. ע. באשטעטיגט:

נייער סארט בלוט-טעסט וועט דיאגנאזירן אינערליכע קאפ-וואונדן

זייט 36 >>

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

פסח

קארטאפל

אין פעלדער פון צדיקים

געזונטהייט בענעפיטן

זייט 06 >>

גייענדיג צום דרוק

ענגלאנד: אטעמען מאשינקעס – וואס ווערט געגנוצט פאר **אסטמא** – צוריקגערופן נאכן נישט דעליוועךן די פארלאנגטע דאזעס.

נייער באהאנדלונג: נעמען טעגליכע טאבלעטן וואס פארמאגט ניסן-שטויב ווערט אויפבויען די קערפער, **צו קענען דערהייבן ניס.**

שטודיע: **וויין העלפט פארמיידן לעכער אין די ציינער**, אזן באקעמפט באקטעריע אין די גומען.

ערשטע נייע האפענטייטוס-בי. וואקסינאציע אין 25 יאר: **א פעדעראלע אדווייזערי-פאנעל** האט רעקאמענדירט **נייער "האפענטיטס בי. וואקסינאציע".**

וואונדערליך: זיקא ווירוס באקעמפט געווייסע פארעם פון **מוח קענסער**.

שטודיע: **וויטאמין** D3 קען פארעכטן **הארץ-פעלערן**, וואס זענען געקומען אין רעזולטאט פון **הויענע בלוט דרוק און דייעביטיס.**

קינדער שטייען אויס צו **פארלירן זייער שמועה** נאך הארץ אפעראציע.

דאקטוירים אין כינע **היילן קענסער** דורכ'ן אריינפליסן מיליאנען אמיזן-צעלן אינעם גוף.

פרוכט און גרינגצייג פארבעסערט לונגען-פונקציעס; **בלויז איין פארציע מער א טאג** קען רעדוצירן די ריזיקע פון קראנקהייטן מיט 24%

עסט מער רייז: שטודיע צייגט אז טראדיצינאלע יאפאנעזער רייז דיעטע פארבעסערט אייער **מענטל העלט.**

פרישע שטודיע ווידער באשטעטיגט אז **איבונגען פארבעסערט מוח פונקציעס**, איבערהויפט ביי עלטערע מענטשן.

א שטודיע אין פראנקרייך זאגט, אז **צופיל אלקאהאלישע געטראנקען** ברענגט פריצייטיגע אלהיימערס.

סופערמארקעט אין ענגלאנד פארבאט **ענערגיע געטראנקען** פאר קליענטן אונטער 16 יאר.

נייער בלוט-טעסט דערשפורט **אויטיזם** מיט 92 פראצענט פונקטליכקייט.

עלטערן, זייט געווארנט: שטודיע צייגט, אז **צוויי-האנטיגע שפילצייגן**, ווועלכע געפונען זיך צום ביישפיל, ביים דאקטאר אין ווארט זאל, א.ד.ג.„ פארמאגען איבערראשנדע-שטאפלן פון **שעדליכע כעמיקאלן.**

קיווי פרוכט קען פארמיידן **פעטע-לעבער**, אבער **נישט קיין 'פעטע-לעבער'** וואס קומט אין רעזולטאט פון אלקעהאלישע געטראנקען.

צום געזונט

דורכברוך:

פרישע מעטאד צו באהאנדלען **מוח פראבלעמען** וואלעם באגריסט אין **מעדיצינישע קאריזארן**

דער ספעציעלע דינטשיגע-נידל וועט אימפלענטירט ווערן אין דער מוח, אין דירעקט פיטערן די פארלאנגטע דאזע

פארשער ארבעטן שוין א לענגערע צייט אויפצוקומען מיט פרישע מעטאדן וויאזוי צו פארגרינגערן מוח באהאנדלונגען. מיליאנען אמעריקאנער זענען אנגעווויזן אויף מעדיצינען און נעמען טעגליך איין פארשידענע טאבלעטן צו באהאנדלען פיזישע אדער גייסטישע מוח פראבלעמען. טיפל מאל וועט נעמען א לענגערע צייט ביז דער דאקטער וועט צוטרעפן דער ריכטיגער מעדיצין; פאציענטן קענען אמאל ארומגיין וואכן און מאנאטן אן א מח צוליב מעדיצינישע נאכווייען, אדער וויבאלד דער מעדיצין איז נישט געווג אפעקטיוו פאר דער ספעציפישער פאציענט.

אצינד איז געקומען די פריידיגע נייעס אז פארשער האבן פארענדיגט א שטודיע וועלכע וועט טאטאל טוישן דער ביז-איצטיגער צוגאנג פון באהאנדלען מוח פראבלעמען. געענדיגט מיט די טאבלעטן; א ספעציעלע דינטשיגע-נידל וועט אימפלענטירט ווערן טיף אינעווייניג אין דער מוח און עס וועט דירעקט פיטערן די פארלאנגטע דאזע, און אין די זעלבע צייט צילן אויף גענוי די ריכטיגע ארט.

דערווייל איז דער נייער מעטאד בלויז אויספרובירט געווארן אויף מייזן; פארשער זאגן אבער אז עס וועט זיך נאך פארלאנגען אסאך פארשונגען ביז מען וועט עס קענען אויספרובירן אויף מענטשן. דער נייער סארט באהאנדלונג ווערט שטארק באגריסט אין סייענטיפישע קאריזארן איבער די פאראייניגטע שטאטן, און ווי זיי זאגן וועט עס רעדוצירן סייד-אפעקטס, און ברענגען מער געוואונטשענע רעזולטאטן.

דער נידל וועט פארמאגן צוויי אלטרא-דינע מעדיצין-רערן וועלכע וועט ווערן אינסטאלירט אין דער מוח. עס וועט זיין צוגעטשעפעט צו צוויי קליינע מעדיצין-פאמפס וואס וועט אימפלענטירט ווערן ערגעץ-וואו אויפ'ן קערפער און עס וועט דעליוועךן דאזעס פון די מעדיצינען לויט וויפיל עס פעלט זיך אויס. אן עלעקטראנישע-דראנט ביים שפיץ פון די נידל וועט אין די זעלבע צייט שיקן סיגנאלן וויאזוי די מוח-צעלן רעאגירן צו דער מעדיצין. ★

האפענונג פאר סטראוק פאציענטן:
עמוירדזשענסי רום דאקטוירים געווינען מער צייט צו באהאנדלען **סטראוק-באטרעפנדע פאציענטן**

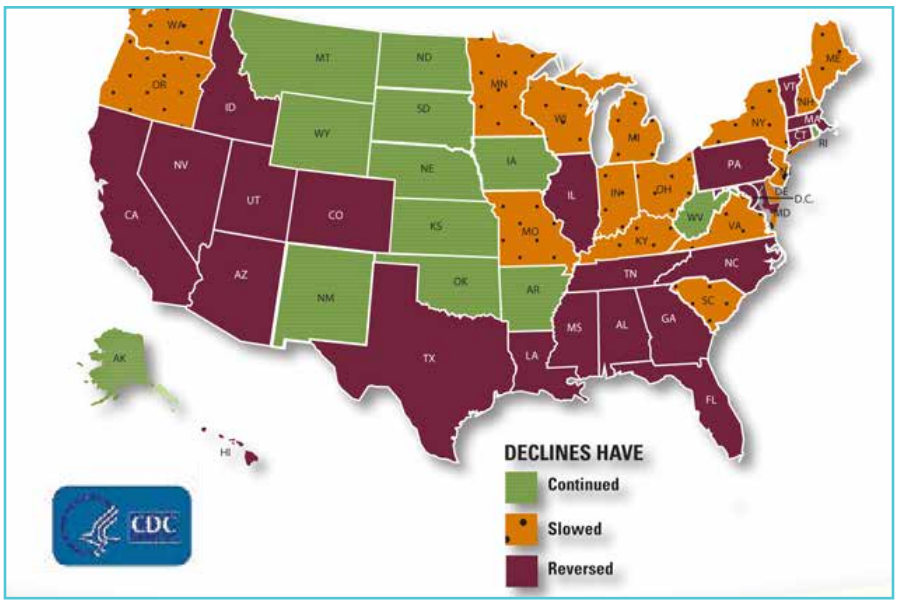
וועלן א פאציענט קומט אן אין שפיטאל מיט סטראוק סימפטאמען וועלן די דאקטוירים אלעס איבערלאזן און באלד באהאנדלען דער פאציענט. פון די מינוט וואס א סטראוק באטרעפט א פאציענט איז יעדע מינוט קריטיש, דאקטוירים האבן בלויז קארגע 6 שטונדן צו קענען אויפשטאפן די אדערן אין מוח און דערמיט פארמיידן פערמענאנטע שאדן.

א פרישע שטודיע איז אצינד פארעפענטליכט געווארן וואס צייגט אז דאקטוירים וועלן פון איצט און וויטער פארדינען מער צייט צו באהאנדלען דער סטראוק-פאציענט, און דער מוח וועט נאך קענען אפגעראטעוועט ווערן טראצדעם וואס ס׳איז שוין אריבער די 6 שטונדן.

ווי דאקטוירים זאגן וועט דער היסטארישע אנטוויקלונג ברענגען מאסיווע טוישונגען צו די ביז-איצטיגן מהלך וויאזוי שפיטעלער באהאנדלען סטראוקס, א צושטאנד וואס ווערט באצייכנט אלס דער הויפט-אורזאך צו פאראליז און טויט, ר״ל.

דאקטוירים האבן אלעמאל געגלויבט אז זיי פארמאגען קארגע 6 שטונדן צו קענען אפראטעוועט דער מוח אין פאל זי פארלירט בלוט-צירקולאציע ווען א הויפט אדער אין די מוח איז בלאקירט. דער נייער שטודיע דערציילט אז דאקטוירים וועלן איצט פארמאגען מער פון 16 שטונדן אין געוויסע פעלער; אין צוגאב צו די אויבן-דערמאנטע שטודיע איז דורכגעפירט געווארן א צווייטע שטודיע אויף א אנדערע גרופע פאציענטן וועלכע האבן געליטן א סטראוק, און דארטן האט מען גאר געזען אז ביי געוויסע פאציענטן האט מען אפילו געקענט ווארטן אזוי לאנג ווי 24 שטונדן צו באהאנדלען דער פאציענט אנדעם וואס דער מוח זאל פערמענאנט אפעקטירט ווערן. ווי א פארשער וואס האט אנטייל געגומען אין דער שטודיע דערציילט, זענען די שטודיעס געקומען צו א ענדע פריער ווי געפלאנט וויבאלד זיי האבן זיך געיאגט איבערצוגעבן די דערפרישנדע נייעס צו דאקטוירים.

״מיר האבן אלע געלעבט אין א פאטאלן טעות ביז היינט״, דרוקט זיך אויס גרעגארי אלבערס, א מוח פראפעסאר ביי די ״סטענפארד אוניווערסיטי מעדיקל צענטער״. ער זאגט אז אין די זעלבע צייט וואס מען האט געגלויבט אז ביי געוויסע פאציענטן וועלן געוויסע טיילן אין דער מוח אפשטארבן באלד וועלן א סטראוק פאסירט, ווערט מען אבער איצט געווויר אז אנדערע גרעסערע אדערן נעמען איבער די לייצעס און זיי פיטערן די באטרעפנדע טיילן פון דער מוח וואס האט פארלוירן בלוט און אקסעדזשין, דאס גוט פאר דאקטוירים מער שטונדן אפצוראטעוועט דער מוח. ״דער נייער ערפינדונג וועט האבן א דראמאטישע אפעקט וויאזוי סטראוק פאציענטן ווערן אפגעשאצט און באהאנדלט.״ פארענדיגט דער פראפעסאר מיט קענטליכע אפטימיזם. ★



מאפע אין אמעריקע צייגט סטראוק ראטעס לויט די שטאטן – גרינע קאליר: שטאטן ווי סטראוק-ראטעס זענען פאר אראפצוגיין – די ארענדזש קאליר: געפאלן, אבער שוואכער ווי בעפאר – רויט: סטראוק ראטעס דראמאטיש געהעכערט.

ספעציעלע הילף

ממיל אל מיל

באטייליגונג פון "טריי קאונטי קעיר" פירערשאפט ביים "ניו יארק סטעיט סאמיט" אין אלבאני, ברענגט געוואונטשענע רעזולטאטן

לענגערע זיצונגען און דיסקוסיעס צווישן "טריי קאונטי קעיר" פארשטייער און סטעיט אויטאריטעטן צו פארזיכערן בס"ד געבענטשטע סערוויסעס אונטערן נייעם אינציאטיוו

ערשטע זיצונג צווישן די פילצאליגע אגענטורן וועלכע האבן זיך אנגעשלאסן אינעם "טריי קאונטי קעיר" אינציאטיוו, דעם פארלאפענעם זומער.

דעם פארלאפענעם דאנערשטאג פר׳ יתרו העל״ט, האבן באאמטע פון ״טריי-קאונטי קעיר״ זיך אריסגעלאזט אין וועג קיין אלבאני הבירה, אנטיילצונעמען ביי דער ״ניו יארק סטעיט סאמיט״, צו באפעסטיגען די פריש-געגאסענע יסודות פאר דער ״טריי-קאונטי-קעיר״ איניציאטיוו וואס וועט בקרוב אריינגיין אין דינסט צו סערווירן אירע קליענטן מיט די פרישע סערוויסעס, אויפ׳ן שענסטן און בעסטן פארנעם, בס״ד.

ווי באריכטעט אין פאריגן ״גאזעט״ פון חודש אדר, האבן רעגירונגס פירער אין אלבאני איינגעשטעלט נייע רעפארמען אינעם געביט פון ספעציעלע הילף, נאך דרוק וואס איז געקומען פון די העכערע פענסטער אין וואשינגטאן.

אלבאני האט באשלאסן צו טוישן דער ביז-איצטיגער צוגאנג וויאזוי הילפס-פראגראמען ווערן קאארדינירט, מיט׳ן ציל צו פארזיכערן אז יעדע בענעפיטירער זאל ערהאלטן זיינע פארלאנגטע סערוויסעס ״קאנפליקט-פריי״.

וואשינגטאן האט גע׳טענה׳ט, אז דער ביז איצטיגער סיסטעם האט פארמאגט מערערע לעכער. ביז היינט האבן וואוילטעטיגע אגענטורן, א שטייגער ווי המספיק וכדו׳, סערווירט סיי אלע פראגראמען וועלכע העלפן מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן – ווי צב״ש ״דעי העביליטעישן״, ספעציעלע גרופע-היימען, דזשאב פראגראמען, און נאך, און אזוי אויך ״סערוויס קאארדינאציע״.

״סערוויס קאארדינאציע״ איז א באזונדערע אפטיילונג אינערהאלב ״המספיק״, וואס באשטייט פון געטרייע שטאב מיטגלידער וועלכע דינען ביז׳ן היינטיגן טאג אלס ליעזאנען און אדוואקאטן פאר יעדן געניסער פון ספעציעלע הילף. דער ״סערוויס קאארדינעיטאר״ פארזיכערט, אז זיין/איר קליענט באקומט אלע סערוויסעס וועלכע קענען אים/איר העלפן, און טוט וואס נאר מעגליך אז אלעס וואס ספעציעלע-הילף האט צו געבן, ווערט געשאנקען אויפ׳ן בעסטן פארנעם.

וואשינגטאן האט אבער גע׳טענה׳ט, אז נאכן גרונטליך אנאליזירן דער ביז-איצטיגער סיסטעם זענען זיי געקומען צו די מסקנה אז ערנסט רעפארמען דארפ׳ן אריינגעשטעלט ווערן, וואס ווערט טאטאל טוישן דער ביז-איצטיגער סיסטעם. וואשינגטאן זאגט, אז אויב דער ״סערוויס קאארדינעיטאר״ ארבעט פאר די זעלבע אגענטור וואס שטעלט צו די סערוויסעס, ווערט דער קאארדינעיטאר אלץ שיקן די געניסער צו די אייגענע אגענטור – אפילו אויב אן אנדערע אגענטור האט די מעגליכקייטן בעסער צו סערווירן דער קליענט.

אלבאני האט דעריבער אונטערגענומען א איניציאטיוו אהערצושטעלן א נייע מאדעל אונטער וועלכע אלע הילפס פראגראמען וועלן אין דער נאנטער צוקונפט סערווירט ווערן געגנליך ״קאנפליקט פריי״, דאס מיינט, אז די ״סערוויס קאארדינאציע״ ווערט דארפן ווערן אויסגעפירט דורך אנדערע זעלבסטשטענדיגע-אגענטורן, וועלכע ווערן געפרופן ״קעיר קאארדינעישן ארגאניזישאנס״, און די ספעציפישע אגענטורן אזוי ווי המספיק, וועלכע האבן ביז איצט צוגעשטעלט די פאקטישע סערוויסעס וועלן מער נישט קענען צושטעלן ״סערוויס קאארדינאציע.״

"טריי קאונטי קעיר" פירערשאפט פארט קיין אלבאני

״טריי קאונטי קעיר״ איז באשטעטיגט געווארן דורך ניו יארק סטעיט באאמטע דעם פאריגן יאנואר 12׳, (ווי באריכטעט אין פאריגן גאזעט) צו דינען אלס איינע פון די סארט ״קעיר קאארדינאציע ארגאניזאציעס״ ((CCO וועלכע וועט אפערירן אונטער(NYSHA) נייש״א. ״טריי קאונטי קעיר וועט אפיציעל אנפאנגען סערווירן אירע קליענטן דעם קומענדיגן זומער, יולי 18׳, בעזר השם.

אלס טייל פון די נאכאנאנדע באמיאונגען אהערצושטעלן ״טריי קאונטי קעיר״ אויפ׳ן בעסטן פארנעם, האט איר געטרייער עקזעקוטיוו דירעקטאר מו״ה ר׳ דוד מזרחי הי״ו זיך ארויסגעלאזט אויף א רייזע קיין אלבאני אינאיינעם מיט זיינע קאלעגן אנטיילצונעמען ביי די ״ניו יארק סאמיט״.

דער צוויי-טאגיגעCCO סאמיט, איז א ספעציעלער אוועגט אין אלבאני וואו די פירערשאפט פון די 6 באשטעטיגטע ״קעיר קאארדינעישן ארגאניזישאנס״ זענען זיך צוזאמגעקומען און האבן געהאט די מעגליכקייט פארצושטעלן זייערע פלענער און געדאנקן פאר די ״ניו יארק סטעיט אפיס, פאר מענטשן מיט פיזישע באגרעניצונגען״ (OPWDD) ״און די דעפארמענט אוו העלט״, (DOH) מיט וועמען זיי וועלן ארבעטן אינאיינעם אינעם צוקונפט.

אין די זעלבע צייט וואס סטעיט אויטאריטעטן זענען אין כסדר׳דיגע פארבינדונגען מיט די בלויז 6 באשטעטיגטע ארגאניזאציעס, (וואס ״טריי קאונטי קעיר״ איז איינע פון זיי) צו מאכן זיכער אז זיי שטייען פולקאם גרייט צו סערווירן זייערע קליענטן אויפ׳ן באשטימטן דאטום, טוט ״טריי קאונטי קעיר״ ארבעטן אויף אלע פראנטן צו פארזיכערן העכסט-פראפעסיאנאלע קעיר פאר זייערע צוקונפטיגע קליענטן.

צווישן די וועלכע האבן זיך באטייליגט ביי דער ניו יארק סטעיט סאמיט איז געווען מוה״ר ר׳ דוד מזרחי הי״ו, ״טריי קאונטי קעיר״ עקזעקוטיוו דירעקטאר; מרת טווערסקי, טשיף אפערעיטינג אפיסער; מו״ה מענדל ארענשטיין הי״ו, טשיף פיינענשעל אפיסער, (CFO); באב מענליע, (RN) דירעקטאר-אוו-סטראטעגיע אינציאנטיוו; סטיוועז עדלמאן, לידערשיפ אדווייזער.

אין צוגאב צו די וואס האבן זיך באטייליגט די ערשטע צוויי טעג, זענען אויך געלאדענט געווארן א פרישע גרופע הויכראנגיקע

זייט 16»

המספיק נייעס

השתדלו והרבו:

איינדרוקספולע באזוך **דורך סטעיט סענעטאר דעיוויד קארלוטשי** אין "פאסי שוועסטערהיים"

יאר-יערליך ווערט אפגעראכטן א קאלירפולע חמשה עשר בשבט סעודה אין די המספיק היימען, אבער דאס יאר האט עס געהאט א ספעציעלן באדייט מיט די באטיליגונג פון דער דער וואויל-בארימטן סטעיט סענעטאר "דעוויד קארלוטשי" וועלכע פרעזענטירט דיסטריקט-38.

צום ערשט האט ער אפגעשטאט א באזוך ביי המספיק'ס "פאסי שוועסטערהיים", אין עירמאנט, מאנסי, וועלכע ווערט געטריי אנגעפירט דורך דער לאנג-יעריגער מענידזשער מרת לאנדא. דער סענעטאר איז ארומגעפירט געווארן צווישן די קאריידארן און צימערן אין באגלייטונג פון די געטרייע שטאב מיטגלידער וואו ער האט געהאט די געלעגנהייט זיך צו באקענען פון דער נאנט מיט די נאבעלע אקטיוויטעטן אינעם בארימטן פאסי-שוועסטער היים.

סענעטאר "דעיוויד קארלוטשי" איז בריט באקאנט אין ראקלענד קאונטי אלס א געטרייער פארשטענדליכער סענעטאר, וועלכע פארמאגט אלעמאל אן אפן אויער און גרייטקייט צו די געברויכן פון זיין דיסטריקט, און זיין אינטערעסע האט זיך טאקע ארויסגעוויזן ביי זיין באזוך. דער סענעטאר איז געווען קענטליך באגייסטערט פון די היימליכע אטמאספערע וואס הערשט אין פאסי-שוועסטערהיים, ווי ער האט דורכאויס זיין באזוך אויסגעדרוקט זיין איבערראשונג איבער די פראפעסיאנאליזם, און מוטערליכע געטריישאפט פון אירע שטאב מיטגלידער.

סענעטאר קארלוטשי האט צווישן אנדערן באזוכט דעם רייכן קיך, די דיינונג און ליווינג-צימערן, דער ברייטע בעקיארד וועלכע ווערט באנוצט פאר אקטיוויטעטן. באזונדער איז ער געווען אנציקט פון דער הערליך סארטירטע מעדיצינישע קאבינעט וועלכע שטייט גרייט צו סערווירן די טייערע קינדער פיר-און-צוואנציג-שטונדן א טאג.

דער הויכפונקט פונעם באזוך איז געווען, ווען די טייערע שוועסטערהיים רעזידענטן האבן הארציג באגריסט דער סענעטאר, - נאכן ווערן צוגעגרייט דורך די ענערגישע מרת לאנדא - ווי עס האט זיך אנטוויקלט אן איינגענעמע און אינספירירנדע געשפרעך.

צווישן די אנוועזנדע ביים באזוך האט ארויסגעשטארט די פערזענליכע באטיליגונג פון ניש"א'ס (ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע) עקזעקיוטיוו און המספיק גרינדער הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער הי"ו, וועלכע איז געקומען אין באגלייטונג פון ראקלענד קאונטי המספיק עקזעקוטיוו דירעקטאר הרה"ח ר' יואל פריינד הי"ו, און ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור הרה"ח ר' אהרן בנציון ווידער, דירעקטאר אוו המספיק פאבליק רילעישענס, און הרה"ח ר' משה זאבעל, ראקלענד קאונטי דירעקטאר פון "ריזדענט סערוויסעס".

סטעיט סענעטאר קארלוטשי קאנפערירט מיט מיט המספיקס עקזעקוטיוו דירעקטארס - פון ל. צו ר: ר' יואל פריינד ע.ד. המספיק ראקלענד, סענעטאר ד. קארלוטשי, ר' מאיר ווערטהיימער, מנהל ומייסד המספיק און ע.ד. נייש"א, ר' אהרן בנציון וויעדער, ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור, און דירעקטאר המספיק פי. אר., ר' דוד מזרחי, ע.ד. טריי קאונטי קעיר,

רעכטס: ר' מאיר ווערטהיימער, עקזעקוטיוו דירעקטאר, נייש"א. צייגט פון פילצאליגע המספיק געבויידעס. **לינקס:** סענעטאר קארלוטשי נאך זיין באזוך אין פאסי שוועסטערהיים.

נאך דער פראדוקטיוועד באזוך ביי פאסי-שוועסטערהיים האט דער סענעטאר גערעכטן זיינע טריט צו דער מאסיווער המספיק נערוו-צענטער אויפ'ן רוט. 59 אין צענטראל-מאנסי — וועלכע דינט אלס די הויפטקווארטיר פון "המספיק אוו ראקלענד קאונטי", וואו דער סענעטאר און זיין שטאב זענען ארומגעפירט געווארן פאר א ווייל צווישן די בריטע קאריידארן און פערזענליך אפגעשטאט באזוכן אין די פארשידנארטיגע אפטיילונגען וועלכע פיבערן מיט נאבעלע אקטיוויטעטן טאג-טעגליך לטובת הכלל והפרט.

דער סענעטאר האט דערנאך פערזענליך באזוכט "המספיק היים-קעיר" וואו ער האט זיך ווערעם באגריסט מיט איר אדמיניסטרעטאר מו"ה ר' אשר כ"ץ הי"ו און זיין געטרייע שטאב. דער סענעטאר האט אויך באזוכט ביי דער "המספיק-טשויס" פיליאלע, אונטער דער ענגיטע אנפירערשאפט פון הרה"ח ר' יואל בערנאטה הי"ו.

נאכן זיך באגריסן מיט די פילצאליגע שטאב מיטגלידער, און נאכן באזוכן אירע אפטיילונגען, האט איצט דער סטעיט סענעטאר זיך פערזענליך אראפגעזעצט ביי די הויפט קאנפערענץ צימער פאר אן איינגענעמע זיצונג מיט די צענטראלע עקזעקוטיוו פירערשאפט פון "המספיק".

דורכאויס דער זיצונג האבן המספיק באאמטע איבערגעגעבן א דעטאלירטע באריכט איבער די טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן און נאכאנאדע דערגרייכונגען אינערהאלב המספיק, אזוי אויך איז דיסקוסירט געווארן פארשידענע געדאנקן וויאזוי מען קען אלס פארבעסערן פאר די טייערע המספיק רעזידענטן.

סענעטאר קארלוטשי האט זיך צוגעהערט צו די ספעציעלע ביטעס און געברויכן, און אויפ'ן ארט פארשפראכן ווייטערדיגע הילף אינעם סטעיט סענאט לטובת די פילצאליגע המספיק סערוויסעס.

נאך לענגערע באראטונגען, האט זיך דער זיצונג געשלאסן וועלכע סטעיט סענעטאר האט פארזיכערט ווייטערדיגע צוזאמענארבעט, זייענדיג טיף באגייסטערט פון די העכסט-פראפעסיאנאלע ווירטשאפט אינערהאלב די מערערע המספיק פעסטונגען.

Hamaspik Gazette

© March '18 All Rights Reserved

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

EXECUTIVE DIRECTOR: Meyer Wertheimer
TEL: 845-503-0212
FAX: 845-503-1212
MAIL: Hamaspik Gazette,
58 Rt. 59, Suite 1,
Monsey, NY 10952

CHASUNA DEPOT

Brooklyn:
774 Bedford Ave.
Brooklyn, NY 11205
718.237.3600

Monsey:
389 RT. 59
Spring Valley, NY 10977
845.371.9700

Monroe:
51 Forest Rd.
(KJ Shopping Center
845.781.7772

CALL US 24 HOURS
FOR A BRACELET OR WATCH
WHEN DOING A SHIDDUCH
1855.CHASUNA (242.7862) #5

קארטאפל

אין פעלדער פון צדיקים

"קארטאפל" – האט דער בעל עגלה געענטפערט. האט אים רבי ישעי'לע געזאגט: "אפשר פארקויפסטו מיר עטליכע זעק קארטאפל, וועט דער די וואגן לייכטער ווערן און די פערד וועלן עס קענען דערהייבן און ווייטער לויפן."

קארטאפל מיט אייער, אייער מיט קארטאפל, דאס איז וואס מיר עסן אינעם הייליגן יו"ט פסח, ווען די תורה הק' האט אונז פארבאטן צו עסן חמץ, כל מחמצת לא תאכלו, שבכל הלילות אנו אוכלים שאר ירקות, הלילה הזה תפוחי אדמה.

קארטאפל אין היסטאריע

קארטאפל איז נישט אזוי אלט ווי אסאך מיינען, לויט די אלגעמיינע היסטאריע איז קארטאפל אנדעקט געווארן דורך די קאלאמבוס שטיצער ביים אנדעקן אמעריקא, ווען די קאלאמבוס ארמיי האבן אינאיינעם מיטן אנדעקן אמעריקא אויך אנדעקט די אונטערערדישע קארטאפל געוואוקס אין די אינדיאנישע בערג אין דרום אמעריקא, דאס איז דאן געווען א הייסער ארטיקל ביי די אמעריקאנע יוגענט, הויפזעכליך אין ניו העמפשיר, פון וואו עס איז צושפרייט און צוזייעט געווארן איבער די גאנצע וועלט.

די פארמער האבן געטראפן דעם קארטאפל אלס א לייכטער פראדוקט מיט וואס צו ארבייטן, וואס אין די צייט וואס פאר אנדערע תבואה און פירות דארף מען גאר אסאך אקערן און זייען, ביז ווען מען שניידט די פרוכט פון די הארוואניע, איז דער קארטאפל אבער א פיל לייכטערער פראצעדור וואס וואקסט איינגעווארצעלט אונטער דער ערד ווי שוועמליך נאך א רעגן, און עס איז טאקע פארהאן א דין ודברים אין די פוסקים לגבי די ברכה וואס מען מאכט אויף קארטאפל א ברכת האדמה אדער א שהכל.

הא לחמא עניא די אכלו די אכלו אבהתנא, קארטאפל איז פון אלעמאל באקאנט געווען אלס א מאכל עניים, וואס אין די ערשטע יארן ווען דער קארטאפל איז אנדעקט געווארן האבן רייכע מענטשן זיך פשוט געשעמט צו עסן קארטאפל, ביז שפעטער ווען עס איז געווארן א געהעריגער מאכל וואס איז אויך עולה על שלחן מלכים.

איי דער קארטאפל... דער קארטאפל האט אונז באגלייט אויף בערג און טאל אין פריידן און אין ליידן, אין דעם קארטאפל האבן אונזערע זיידע געצינדן חנוכה ליכט ווען מען האט אויסגעהוילט א קארטאפל און דאס אנגעפילט מיט בוימל, אך און ווי איז געווען פאר דעם איד וואס איז געכאפט געווארן אינעם לאגער ארויס'גנב'ענען קארטאפל שאלאכץ פונעם קאך.

קארטאפל אום פסח

אינעם יעצטיגן יום טוב פסח לעבן דאך אידן ממש אויף קארטאפל, ספעציעל אין די היי יעריגער לאנגער חול המועד ווען אלע מאלצייטן דרייען זיך ארום קארטאפל, ביי איין סעודה איז עס געקאכטע קארטאפל, א צווייטן מאל איז עס געפרעגעלטע קארטאפל. אויב איז עס נישט קארטאפל מיט אייער איז עס אייער מיט קארטאפל, גאנצע קארטאפל אדער געמאלענע קארטאפל אדער אין פארעם פון "פאטעיטע סטראטש" וואס איז גאר פאפולער אין די יעצטיגע פסח טעג.

עס איז ברייט באקאנט אז דער גרויסער ווילנער דיין באקאנט אלס דער "חיי אדם" האט אין זיינע צייטן געוואלט אסר'ן דאס עסן קארטאפל אום פסח אלס חשש וואס די קארטאפל-מעהל (פאטעיטא סטארטש) זעהט אויס ענדליך צו געוועהנליכע ווייצן-מעהל, דאן זענען אבער פיל גדולי הרבנים ארויסגעקומען דערקעגן זאגענדיג דער באקאנטער מליצה אז "דער חיי אדם וויל מקצר זיין די חיי אדם" נאכדעם וואס דאן האט געהערשט א גרויסע עניות און מען האט פשוט געלעבט גאנץ פסח אויף קארטאפל אין פולן זין פון ווארט, קיין געלט פאר אזויפיל מצות האט מען דאך נישט געהאט, און קוים וואס די קמחא דפסחא האט געקלעקעט אויף די דריי מצות פארן סדר, קיין פסח'דיגע קוקיס איז דאן נאך נישט געווען צו באקומען... און אסר'ן קארטאפל האט געמיינט פשוט א הונגער יאר.

דאס איז געווען אויסער דער פאקט וואס פילע רוסישע און פולישע ארעמעלייט פלעגט ציען זייער פרנסה דורכן האנדלען מיט קארטאפל, זיי פלעגן האלטן די קארטאפל דורכן

ווינטער אין טיפע היילן אונטער דער ערד, און וויי און ביטער איז פאר זיי געווען אויב עס איז געווען גאר א פראסטיגער ווינטער, וואס דאן זענען די פילע טאנען קארטאפל פארפרוירן געווארן און זיי זענען נאך מער פארארעמט געווארן, און עס איז איבעריג צו זאגן וואס עס וואלט געמיינט פאר זיי אויב מען טאר נישט עסן קארטאפל אום פסח, וואס דאן וואלטן זיי פארלוירן זייער גאנצער פרנסה.

עס איז אינטערעסאנט צו ליינען דאס וואס די חכמי ספרד פון יענע תקופה (וואס זיי האבן באמת מתיר געווען אויך קטניות לויט זייער מסורה) האבן געשריבן קיין ווילנא צום חיי אדם (אין אידישע איבערזעצונג) "דער גאון דער חיי אדם וויל אסר'ן די חיי אדם פונעם מענטש, וואס דאס איז קארטאפל", און זיי זענען ממשיך: "מיר ספרדים אסר'ן נאר וואס עס איז אסור און מיר זענען מתיר דאס וואס עס איז מותר, און מיר זענען מוסיף די חומרות וואס זענען באקאנט און אנגענומען. עס איז באקאנט וואס חז"ל זאגן אונז אז אויב איינער וויל אויפקומען מיט א נייע חומרא דארף ער ברענגען א ראי' דערצו, ספעציעל אז די מעהל פון קארטאפל איז בכלל נישט גלייך צו מעהל פון ווייץ אדער אנדערע מיני דגן".

די עבודת בקודש פון שיילן קארטאפל לכבוד פסח

הרה"ק מסיטיטשען זצ"ל האט ביי א געלעגנהייט דערציילט:

"אמאל אין די ערב פסח טעג, זענען צוויי תלמידים פונעם הייליגן ראפשיצער רב זי"ע געקומען קיין ראפשיץ צו פראווען דעם הייליגן יו"ט פסח מיט זייער רבי'ן דער הייליגער ראפשיצער רב זי"ע, אבער אנקומענדיג קיין ראפשיץ האט זיי דער ראפשיצער רב צוריק אהיימגעשיקט. נאכדעם וואס זיי האבן זיך אסאך איינגעבעטן ביים ראפשיצער רב אז ער זאל זיי אנטפלעקן פארוואס ער וויל זיי נישט אויפנעמען אויף פסח, האט דער ראפשיצער רב זיי געזאגט דעם טעם וויבאלד די משרתת ארבייט דא א עבודת הפרך צוצושטעלן עם יו"ט פסח און רייניגען דעם שטוב, און אויב עס וועלן דא זיין צוגאסט נאך צוויי מענטשן אויף יום טוב, וועט דאס מיינען פאר איהר אסאך א שווערערע ארבייט און איך קען נישט ארויפלייגן אויף איהר אזא שווערן לאסט.

ווען די צוויי תלמידים האבן דאס געהערט פון זייער רבי'ן, האבן זיי ביידע געזאגט אז זיי זענען גרייט צוצולייגן א פלייצע און ארויסהעלפן אין שטוב מיט אלעמען וואס דער רבי וועט זיי באפעלן.

די צוויי תלמידים זענען אריין אין קאך און האבן אנגעהויבן צו שיילן קארטאפל לכבוד פסח. ווען זיי האבן אזוי געהאלטן אינמיטן קארטאפל שיילן, איז פלוצלינג ערשינען אינעם קיך נישט קיין צווייטער ווי דער הייליגער ראשפיצער רב אליין, און ער האט אנגעהויבן צו זאגן תורה כדרכו בקודש.

ווען די תלמידים האבן געהערט דעם רבי'ן זאגן דברי תורה זענען זיי דערהויבן געווארן אין אזא הויכע מדריגה אזש זיי האבן שוין מער נישט געזעהן די קארטאפל און די שיסל וואסער וואס איז געלעגן פארנט פון זיי, זיי האבן נאר געזעהן דעם הייליגן געטליכן געשטאלט פון זייער רבי'ן וועלכער איז געשטאנען פארנט פון זיי.

ווען עס אנגעקומען דער הייליגער סדר נאכט, האט זיך דער הייליגער ראפשיצער רב זיך אויפגעשטעלט זאגן תורה, ווען ער האט דערביי געזאגט אז דער עיקר יסוד פון זאגן דברי תורה אז דער וואס זאגט די דברי תורה זאל קענען אויפהייבן די שומעים צו די עולמות עליונים בשעתן תורה זאגן. דאן האבן די צוויי תלמידים שוין פארשטאנען אז דער רבי רעדט דא פון די דברי תורה וואס ער האט געזאגט מיט עטליכע טעג פריער ביים שיילן קארטאפל לכבוד פסח.

דאס ווייזט אונז ווי הייליג און הויך עס איז דאס שיילן קארטאפל לכבוד פסח, אז דער הייליגער ראפשיצער רב זיע האט אויסגעוועלט דעם צייט צו זאגן די דברי תורה, און זיי אויפהייבן מעלה מעלה.

ווען הייליגע צדיקים האבן געשיילט קארטאפל לכבוד פסח

עס ווערט דערציילט אז די צוויי גרויסע צדיקים, הרה"ק רבי שלום קאמינקער זי"ע און דער הייליגער צאנזער רב זי"ע זענען געשטאנען אינאיינעם אינעם בדיקת חמץ נאכט און זיי האבן אינאיינעם געשיילט קארטאפל לכבוד דעם ליל שימורים אינעם בית התבשיל אין ראפשיץ.

עס איז מקובל אז בשעת ווען די צוויי הייליגע צדיקים זענען געשטאנען אינאיינעם און עוסק געווען אין די מלאכת הקודש פון שיילן קארטאפל פארן סדר, איז פלוצלינג אינמיטן אריינגעקומען דער הייליגער ראפשיצער רב זי"ע, און ווען קיינער האט נישט באמערקט האט ער אין א אויגנבליק א כאפ געטוהן א מעסר'ל פון טיש און דאס באהאלטן, און דאן האט ער באפוילן אז מען זאל איבערציילן די מעסערליך צו זעהן צי עס פעלט נישט קיין מעסער, און זיי האבן ווי פארשטענדליך באמערקט אז עס פעלט טאקע איין מעסער.

דאן האט דער הייליגער ראפשיצער רב זיי געזאגט אז זענען מחויב צו באצאלן פאר דעם פארלוירענעם מעסער, די אנדערע צוויי צדיקים האבן אבער געטענהט אז זיי זענען פטור צו באצאלן וויבאלד עס האט א דין פון "שאלה בבעלים" וואס אויף דעם פסקנט די טורי זהב (סימן תכ"ט) אז שלושים יום קודם החג האט דער רב א פליכט צו לערנען די הלכות פונעם יו"ט מיט זיינע תלמידים, אבער דער הייליגער ראפשיצער האט צוריק געטענהט מיט שטארקע טענות, אזוי האבן אלע דריי זיך מפלפל געווען אין תורה א גאנצע נאכט ביזן עלות השחר, און די קארטאפל זענען געבליבן אום אפגעשיילט...

ביי א צווייטן פאל איז דער הייליגער ראפשיצער רב זי"ע אריינגעקומען אינמיטן קארטאפל שיילן ערב פסח, און פון גרויס פחד האבן אלע אריינגעווארפן די קארטאפל אין די וואסער שיסלעך.

קארטאפל פאר די אורחים אין קערעסטיר

ווי ברייט באקאנט איז אין קערעסטיר געווען דער גרויסער שפע ווען הרה"ק רבי ישעי' מקערעסטיר זי"ע פלעגט פיטערן פאר אזויפיל הונגערעדיגע אידן צו עסן ובפרט אינעם הייליגן יו"ט פסח.

אין יענע צייטן איז געווען גאר א גרויס מאנגל אין קארטאפל, וואס א דאנק דעם איז די פרייז פון קארטאפל גאר טייער געווען. דא קומט דער יו"ט פסח, אבער ביי ר' ישעלע אין שטוב ווייסט מען נישט פון וואנעט מען וועט האבן קארטאפל פאר יום טוב וואס אום פסח איז דאך קארטאפל דער הויפט מאכל וואס מען עסט ביי אלע סעודות.

רבי ישעי'לע איז אזוי געזעסן ביים פענסטער פון זיין שטוב אין קערעסטיר, זייענדיג באזארגט מאין יבוא עזרו, ווען פלוצלינג זעהט ער דורכפארן א בעל עגלה מיט א איבערגעפילטער וואגן פון סחורה. ער זעהט ווי אזוי דער וואגן בלייבט שטיין פארנט פון זיין שטוב, און וויפול דער בעל עגלה האט פראבירט אריינצושמייסן אין די פערד אז זיי זאלן ווייטער גיין, האבן זיי זיך נישט געהאלטן ביים ריקן פון ארט.

ווען רבי ישעי'לע האט דאס געזען האט ער פשוט אנגעהויבן רחמנות האבן אויף די נעבעכדיגע פערד וועלכע כאפן אזעלכע מכות, ער איז ארויס פון שטוב און האט א פרעג געטוהן דעם בעל עגלה פארוואס ער שלאגט די פערד מיט אזא אכזריות?

האט אים דער בעל עגלה געזאגט: "איך קום יעצט פון די שטאט קאשוי, א גאנצער וועג זענען די פערד געלאפן ווי זייער שטייגער, זיי זענען ארויף בערג און טאלן לויפעדיגערהייט און זיי זענען בכלל נישט מיד געווארן, און פונקט ווען זיי זענען אנגעקומען דא אין קערעסטיר, אויף א גלייכן אויסגעפלאסטערטן וועג, האבן זיי זיך אפגעשטעלט און זיי האלטן נישט ביים ווייטער גיין... און וויפול איך שלאג זיי מכת רצח האלטן זיי זיך נישט ביים רירן, איך ווייס נישט וואס עס האט פאסירט מיט זיי".

האט דער הייליגער רבי ישעי'לע קעסרעסטירער געפרעגט דעם בעל עגלה וואס ער טראגט אין דעם וואגן?

"קארטאפל" - האט דער בעל עגלה געענטפערט.

האט אים רבי ישעי'לע געזאגט: "אפשר פארקויפסטו מיר עטליכע זעק קארטאפל, וועט דער די וואגן לייכטער ווערן און די פערד וועלן עס קענען דערהייבן און ווייטער לויפן".

דער בעל עגלה האט זיך צוגעהערט צום צדיק, ער האט פארקויפט עטליכע זעק קארטאפל פאר רבי ישעי'לע די מקורבים האבן דאס באלד אריינגענמען אינעם קאך און צוגעגרייט געשמאקע קארטאפל מאכלים לכבוד פסח.

מעג מען עסן קארטאפל מיט הערנער?

יעדער וואס האט שוין אמאל געהאט קארטאפל א לענגערע צייט אין שטוב, האט באמערקט ווי אזוי נאך א שטיק צייט הייבן אן ארויסצוואקסן צווייגלעך פון די קארטאפעל וואס אין קארטאפל-שפראך איז דאס באקאנט אלס "קארטאפל הערנער".

יעצט איז די פראגע צי איינמאל דער קארטאפל האט אנגעהויבן ארויסצוגעבן די הערנער מעג מען דאס אראפשניידן און עסן די קארטאפל? אדער זענען די הערנער א סימן אז די קארטאפל איז מער נישט פריש און איז מער נישט ראוי לאכילה?

אין די געזונטהייט וועלט זענען דא אין דעם א מיינונגס פארשידענהייטן, עס זענען דא וואס זאגן אז עס איז נישט קיין שום פראבלעם, מען קען אראפשניידן די הערנער און עסן די קארטאפל צו די זעט, אבער אנדערע געזונטהייט עקספערטן זענען גאר ביי די מיינונג אז איינמאל דער קארטאפל האט ארויסגעגעבן הערנער איז דאס א גרויסע סכנה צו עסן אט די קארטאפל, ווייל דאס מיינט אז אינעווייניג איז דאס פיל מיט גיפט און מען זאל ארויסווארפן די קארטאפל אין מיסט.

אין דעם קאטאגאריע גייען אויך אריין קארטאפל וועלכע זענען גרין אדער האבן גרינע פלעקן, וואס איז א סימן אז אינעווייניג איז עס נישט אינארדענונג און דער פלאץ איז אין מיסט קאסטן און נישט אויפן טיש. לויט עקספערטן קענען אזעלכע קארטאפל מאכן שווערע בויך וויי און נישט גוטע קאנסעקווענצן ווי קאפ וויי אא"וו.

קארטאפל

אין אירע געזונטהייט בענעפיטן

קארטאפל איז דער נומער 1 גרינצייג אין די פאראייניגטע שטאטן, און איז די פערטע מערסט באנוצטע גרינצייג אין די וועלט, נאכדעם קומט רייז, ווייץ און קארן, לויט א באריכט דורך די "יו-עס אגריקולטור דעפארטמענט".

קארטאפל איז א פאפולערע מאכל, לויט אסאך עקספערטן פארמאגט קארטאפל אסאך געזונטהייט-בענעפיטן און עס איז בכלל נישט אזוי שלעכט פארן געזונט, אויב זי ווערט ריכטיג געקאכט.

צו האט איר געווואוסט אז קארטאפל איז נידעריג אין קאלאריעס? – א מיטל-גארטיגע סייז אפגעבאקענע קארטאפל פארמאגט אינגאנצן 110-קארלאריס, אזוי אויך פארמאגט קארטאפל אין זיך ווייטאמין סי. און ווייטאמין בי-6.

לויט דער "יו-עס דעפארטמענט אוו אגריקולטור" (USDA) פארמאגט קארטאפל אין זיך "Phytonutrients" וואס באלאנגט צו א גרופע ארגאנישע-באשטאנדטיילן וואס קומען פון געוואוקסן וואס פארבעסערט דאס געזונט.

ווייטאמין סי. אין קארטאפל דינט אלס א "אנטיאקסעדענטס". דער סובסטאנץ קען פארמיידן, אדער אפשטופן שאדן צו געוויסע צעלן אין דער קערפער, לויט א באריכט דורך די "נעשענעל אינסטעטוט אוו העלט".

קארטאפל קען אויך העלפן די פארדייאונג'ס סיסטעם, הארץ געזונטהייט, בלוט דרוק, און אזוי אויך האט עס די כוח צו פארמיידן די ביטערע מחלה.

די 'פורפול' סארט קארטאפל פארמאגט אין זיך א גרויסע מאס "אנטי-אקסידענטס". א שטודיע וואס איז פארעפענטליכט געווארן דורך דער "זשורנאל אוו אגריקולטור ענד פוד כעמיסטרי", דערציילט אז עסן 6 ביז 8 קליינע פוירפול פאטעטאס צוויי מאל א טאג העלפט נידערן הויכע בלוט-דרוק, פארמיידט פארשידענע הארץ קראנקהייטן און סטראוקס, צווישן מענטשן וואס זענען איבערוואגיג.

טראצדעם וואס פוירפל קארטאפל פארמאגט אין זיך 'קארבאהיידרעטס', האבן די מענטשן וואס האבן אנטיילגענומען אין דער שטודיע נישט צוגענומען קיין וואג.

דער באריכט ערקלערט עטליכע סיבות פארוואס קארטאפל נידערט הויכע בלוט-דרוק.

די פייבער וואס געפונט זיך אין קארטאפל נידערט קאלעסטראל. קארטאפל איז רייך אין "פעטעסיום', און פארמאגט מער פייבער ווי אין באנאנא, א גרויסע מאס פון די פייבער געפwwונט זיך אין די שולאכטץ פון קארטאפל. לויט דער "יו-עס פוד און דראג אדמיניסטרעישאן", איז פאטעזיום א מינעראל וואס העלפט נידערן בלוט-דרוק.

פארבעסערט מח פונקציעס און נערוו-סיסטעם

ווייטאמין בי-6 וואס געפונט זיך אין קארטאפל טוט באשאפן מח כעמיקאלן, וואס נעמט אריין "סארעטאנין" און נאך עטליכע כעמיקאלן וועלכע העלפט קעגן דיפרעסיע, סטרעס, און אפילו עי.די.עידזש. די.

אמיון סיסטעם

ווייטאמין סי. קען פארמיידן א געוועלנליכע פא'רקילאכץ דורכ'ן שטארקן דער אמיון סיסטעם.

אינפלאמאציע

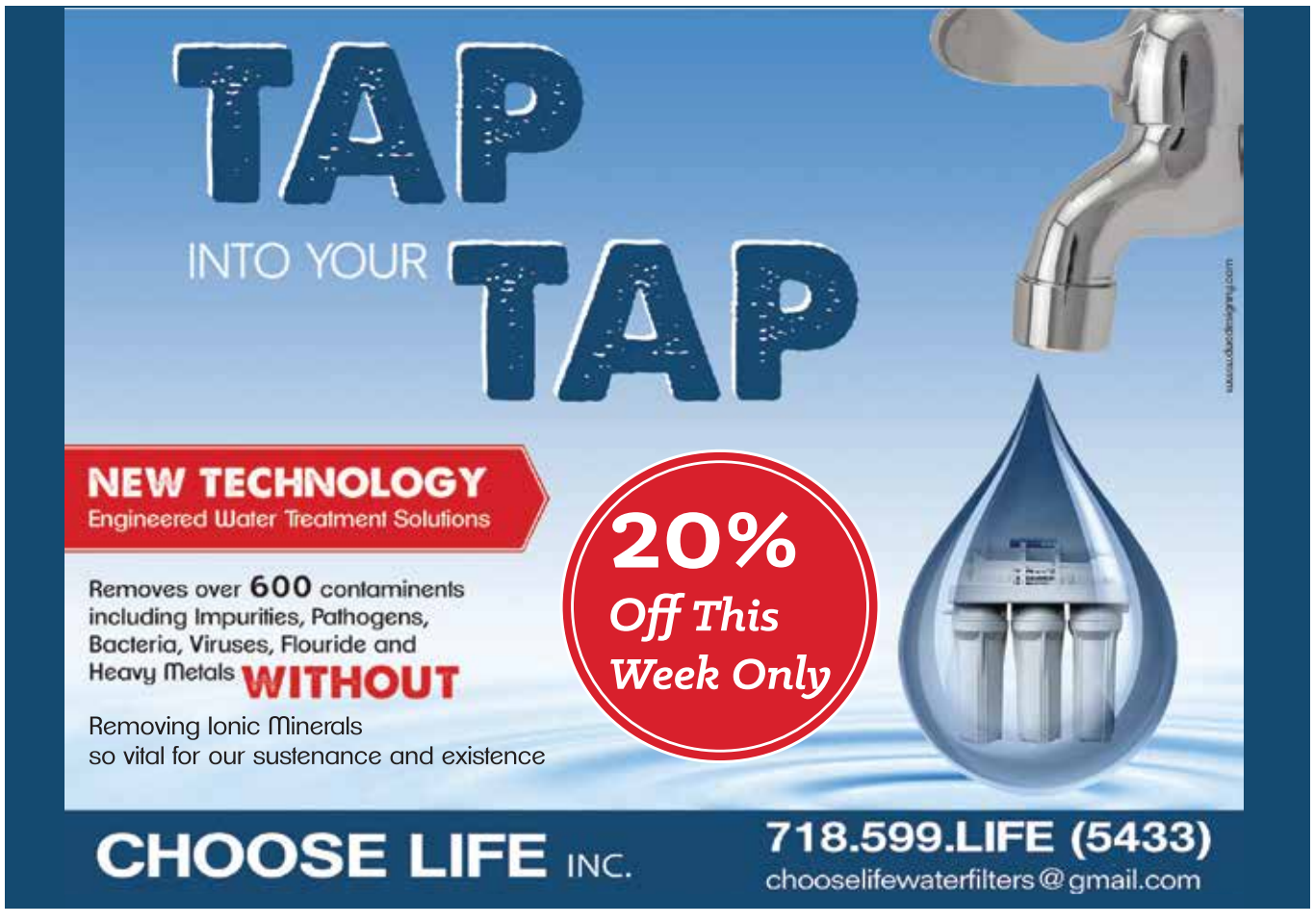
מאנכע מיינען אז קארטאפל, עגגפלענט, טאמעטאס, און פאפריקא – ברענגט "אטרייטוס". אבער געוויסע שטודיעס טענה'ן געגנט דאס פארקערטע. זיי זאגן אז די סארט גרינצייגן העלפט רעדוצירן "ארטרייטיס" (arthritis) סימפטאמען, און א שטודיע וועלכע איז פובלוצירט געווארן דורך דער "זשורנאל אוו נוטרישאן" צייגט אז "פאטעטאס" קען רעדוצירן "אינפלאמאציע".

העלפט פארדייאונגס-סיסטעם

די גרעסטע בענעפיט וואס קארטאפל פארמאגט נאר איז איר כוח צו שטארקן דער "פארדייאונגס סיסטעם", און דאס איז אדאנק דער הויכע מאס פייבער וואס זי פארמאגט אין זיך; קארטאפל איז א גרויסע מאס "קארבאהיידרעט" וואס דאס מאכט איר גרינג צו פארדייען.

געזונט פאר די הארץ

פייבער האט די כוח צו רייניגן די אדערן פון 'קלעסטראל' וואס דערמיט פארזיכערט זי א געזונטע הארץ-פונקציע מיט געזונטע אדערן, און געזונטע בלוט-צירקולאציע.



המספיק נייעס

'אודיטס' ביי המספיק ארענדזש, און קינגס קאונטי געקרוינט מיט ערפאלג; פאראורזאכט קידוש השם

אן איבערבליק און קאמפלימענטן אויף אוידיט רעזולטאטן פון די לעצטע חדשים – חלק ב'

"בעיקערטאון שוועסטערהיים", אנגעפירט דורך ד חשובע משפחת אפפעל

אראנדזש קאונטי

די אודיט כוואליעס האבן אודאי אויך נישט איבערגעהיפט המספיק'ס וויגעלע שטאט, קרית יואל, וואו די ערליכע רעזולטאטן אין היימען און פראגראמען האבן געשאפן א זעלטן ערליכער קידוש ד', איבערהויפט אין צייט ווען די אלגעמיינע פרעסע האלט דאס ארטיגע יהדות החרדית אונטער'ן פארגרעסערונג'ס גלאז. ישראל אשר בך אתפאר!

ווידעראמאל מוזן מיר שניידן פון די ערליך פארדינטע טיטלען און שבחים, ערשטנס צוליב מאנגל אין פלאץ און צווייטנס, ווייבאלד וויפיל מען וועט זאגן איז סייווי נאכנישט אנגעריכט א משהו מן המשהו וואס עס קומט זיך זיי, דאס קען נאר באצאלן דער גרויסער באשעפער אליינס!

אלזא, פאראנטווארטליך אויף די קנאקעדיגע רעזולטאטן אין "עיקערס ברודערהיים": מענעדזשער און ליוו אין פארפאלק – ר' חנני' יו"ט ליפא לויפער ומשפ'; שטאב מיטגלידער, ר' משה פריעדמאן, ר' יוסף רפאל האפפער, ר' מרדכי צבי לויפער און ר' יואל ווידער.

"בעיקערטאון שוועסטערהיים": מענעדזשער און ליוו אין פארפאלק – ר' אליעזר אפפעל ומשפ'; שטאב מיטגלידער, מרת פעלדמאן און מרת הערשקאוויטש.

"סעוועז ספרינגס שוועסטערהיים" איז גארנישט אנדערש געווען. די אינספעקטארן האבן נישט געקענט איינהאלטן די התפעלות שרייבנדיג צווישן אנדערע... "באנעמונג צווישן רעזידענטן און שטאב איז רואיג, מיט שטיצע און פארשטענדעניש דורכאוס. מיטהאלטן נאכטמאל איז געווען א הערליכע פאזיטיווע איבערלעבעניש, פון די עסן און וויאזוי עס איז סערווירט געווארן, ביז די געשמאקע שמועסן ארום דעם טיש!" הכרת הטוב קומט זיך אודאי פאר: מענעדזשער – מרת ניימאן; ליוו אין פארפאלק און קעכערין – ר' זלמן יוסף גראסבערג ומשפ'; שטאב מיטגלידער ר' יואל לייב לאנדא ומשפ', ר' מרדכי דייטש ומשפ', מו"ה אברהם יוסף דרעזנער ומשפ'; מס. שאהנברוין און מס. פריעדמאן.

"נאכ'ן איבערקוקן 'אוירלי אינטערוועגען' פראגראמען אין 33 סטעיטס, האבן מיר נאך קיינמאל נישט געהאט אזא סארט אוידיט!" האבן די הארטע אינספעקטארן געשריבן מיט אפענע שעצונג. "מיר האבן געענדיגט אלעס איבערקוקן אין 1 טאג, און אלעס אן דאס מינדעסטע פלעק!" ישלם ד' פעלם פאר די געטרייע פראגראם דירעקטאר – מרת קלאר; די לאנגע ליסטע ערפארענע טעראפיסטן, קאארדינעיטארס, און אנדערע שטאב מיטגלידער אשר אי אפשר לפורטם כי רבים הם.

ואתם עמם, אויף די אלע אלע גוטע גריסן, א באזונדערן דאנק פאר המספיק פסיכאלאג, דר. ר' אברהם יעקב בלוי; המספיק נוירס, מרת קאפלאן; מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן סופערווייזארס – מרת זעליג און ר' יואל גראס וועלכער דינט אויך אלס טרענירונגען און קוואליטעט אשוירענס דירעקטאר; סערוויס קאארדינעיטארס ר' שמעון גאלדבערגער און מרת ווייס; רעזידענשל מינטענענס מענעדזשערס, ר' יואל שניטצער, ר' שלמה הערש שפילמאן און ר' אהרן אליעזר בערנאטה; יומען ריסוירסעס קאארדינעיטאר, מרת ווייסמאן; עקזעקיוטיוו סעקרעטארין, מרת שטערן; ועל ראשם ועל צבאם דער טיכטיגער דירעקטאר פון רעזידענשל סערוויסעס, ר' שלמה זלמן געלב.

קינגס קאונטי

אריבער דעם האדסאן, אויף די אנדערע זייט פון די המספיק ספעקטרום, אין קינגס קאונטי, זענען אויך פארגעקומען א שיין ביסל אוידיטס. די ארטיגע באאמטע האבן אויך געהאט די געלעגנהייט מיטצוהאלטן די ריינע רעפוטאציע און געלונגענע ערפארונג מיט וואס המספיק פירט אירע היימען און פראגראמען.

"המספיק" טוט אויסדרוקן גרויס הכרת הטוב צום געטרייען מענעדזשער פון "61'סטע סטריט דאפלטע ברודערהיים", ר' יוסף מאשקאוויטש; אסיסטענט מענעדזשער מרת ווערצבערגער; און די חשוב'ע געטרייע

זייט 35»

צום געזונט

שטודיע: רייניגונג-פראדוקטן ברענגט לונגען-פראבלעמען אין די שפעטערע יארן

אידישע מאמעס ארבעטן פיבערהאפטיג אין די וואכן בעפאר דער יו"ט פסח צו רייניגען די שטובער פון יעדן ברעקל חמץ.

פאר דער שווערע ארבעט באנוצט מען זיך מיט פארשידענע סארטן כעמיקאלן, און יאר-יערליך הערט מען וואראנונגען מצד די חברה הצלה ווי פארזיכטיג מען דארף זיין ווען מען האנדלט מיט די סארט רייניגונג-כעמיקאלן.

אצינד איז ערשינען א פרישע שטודיע וועלכע טוט באשטעטיגען די אלע וואראנונגען איבער די שעדליכקייט פון דע סארט כעמיקאלן.

דער שטודיע איז פארעפנטליכט געווארן דורך די "אמעריקן-זשורנאל-אוו-רעספריטארי, און קריטיקל קעיר מעדיצין", זאגט, אז פרויען וואס טוען כסדר רייניגן אינדערהיים און באנוצן זיך מיט ספרעי"ס און אנדערע רייניגונגס פראדוקטן, זענען מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון לונגען-פראבלעמען אין די שפעטערע יארן ווי אנדערע וועלכע זענען נישט אזוי געווואוינט צו רייניגען.

6,235 מענטשן האבן אנטייל געמומען אין דער שטודיע, אין די יארגאנג פון 34, און זיי זענען פארזיכטיג נאכגעפאלגט געווארן פאר די קומענדיגע צוואנציג יאר.

דער באריכט טוט אבער קלארשטעלן, אז דאס מיינט נאכנישט אז מען דארף זיך צוריקהאלטן פון רייניגען; דער שטודיע טוט פשוט נאכאמאל אויפמערקזאם מאכן די וויכטיגקייט פון אויספאלגען די פארלאנגטע אנווייזונגען וואס ווערן ארויפגעשטעלט אויף די פראדוקטן מיטן ציל צו פארמיידן געזונטהייט פראבלעמען.

ליינער'ס גאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

אריינטרעטנדיג אינעם הייליגן יו"ט פסח סעזאן, זענען מיר אלע מתפלל פאר א שנת גאולה וישועה, בכלליות ובפרטיות. פסח איז א צייט פון גאולה, ווען יעדע איד קען זיך אויסבעטן פאר ישועות, מיט געזונט, פרנסה, נחת.

בניסן נגאלו ובניסן עתידין להיגאל גייט ארויף אויף אלע הינזיכטן, ווען די שערי גאולה זענען ברייט אפן פאר יעדן איד אין דער ליכטיגן חודש ניסן וואס איז מלא רחמים און שמירה, א צייט ווען יעדע איד האט די געלעגנהייט אויספוילן זיין אייגענער גאולה.

וואונטשן מיר אלע אונזערע פראגראם געניסער, זייערע משפחות און נאנטע, גאזעט ליינער און אדווערטייזער, און גאנץ כלל ישראל א כשר'ן, פרייליכן און געזונטן יום טוב פסח!

דער קומענדיגער גאזעט וועט בס"ד ערשיינען אויף ר"ח סיון.

ביטע נעמט אין אכט אז בריוון געשריבן אין ענגליש, אומקלאר אדער פאדערן סיי וועלכע איבריגע ארבעט, ווערן געוועניליך געלייגט אין דער זייט, ואתכם הסליחה.

לאזט אייך הערן

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

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

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדווערטייזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** פראגעס און ענטפערס פאר'ן **"ליינערס גאזעט"** אדער צו ענטפערן אויפ'ן **המספיק אנקעטע**:
רופט: 845-503-0212
אדער דורכ'ן פאקס: 845-503-1212
בליץ-פאסט: gazette@hamaspik.org

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

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

6456

ווארנט איבער אלטערנאטיווע רפואות

אינעם שמועס פון נוצן "אלטערנאטיווע/נאטורליכע היילונג מיטלען", וויל איך שרייבן אז עס איז אן אויסערגעוועניליכע ריזיקע און סכנה.

אמאל ליידט א מענטש פון אן ערנסטע מחלה, און וויבאלד מען דערקענט נישט קיין אויסערליכע סימנים, כאפט מען עס זייער שפעט. ווען מען דיאגנאזירט עס ענדליך, דארף מען עס זאפארט באהאנדלען. און דאן, אין בעסטן פאל, קען הערשט געדויערן נאך קריטישע צייט ביז מען טרעפט צו די ריכטיגע באהאנדלונג.

[ביי אונז אין די משפחה האט אמאל געדויערט עטליכע חדשים ביז מען האט צוגעטראפן די ריכטיגע מעדיצין פאר א חולה – עס זענען דא פארשידענע טאבלעטן, טראפן, איינשפריצונגען, ביז מאכטפולע אנטי-אויטא-אימיון-דעזיז מעדיצינען וואס מען געבט נאר דורך אינטערווינעס.]

אפילו ווען מען נעמט געהעריג ריכטיגע מעדיצין, און מען וויל נאר אויסערדעם אויך פרובירן נאטורליכע הייל מיטלען, קען עס אויך זיין שעדליך, וויבאלד געוויסע מעדיצינען קומען זיך נישט גוט אויס מיט געוויסע אלטערנאטיווע רפואות.

וועם צו פרעגן איז אויך נישטא, וויבאלד דאקטוירים זענען געוועניליך נישט באהאוונט אין וויטאמינען און נאטורליכע רפואות; דאקעגן נאטורליכע מומחים זענען אומוואוסנד ווען עס קומט צו מעדיצין.

מיר האבן ביי א געוויסע פונקט פרובירט נאטורליכע מיטלען דורך א קאמפליצירטע סיסטעם, אבער עס האט זיך נישט גוט אויסגעארבעט און מיר האבן עס אפגעשטעלט. מעגליך ווייל דאס קינד איז נאך געווען צו יונג, אבער בעיקר ווייל מיר האבן געוואלט וויסן אויב די מעדיצין ארבעט טאקע. נו, אויב מען טוט צוויי זאכן, וועלכע ארבעט? האבן מיר אפגעלאזט די נאטורליכע סחורה.

(-)

6457

פאר אריינגעוואקסענע נאגל!

עטליכע חדשים צוריק האט איינער אנגעפרעגט איבער אן עצה פאר אן אריינגעוואקסענע נאגל (Ingrown Toenail); איך האב אמאל געליינט (דאכט זיך טאקע אין המספיק גאזעט) אן עצה וואס איך האב שוין עטליכע מאל געטון און עס ב"ה שטארק געהאלפן.

די עצה איז, אז ווען מען הייבט אן שפירן די ווייטאגן אויף די נאגל, מאכט מען א קליינע שניט אויבן פון די נאגל אינמיטן אזוי ווי א 'V' אדער ווי א פיצא. גיבט אכטונג נישט צו גיין צי טיף (עס פעלט נישט אויס מער, עס קען נאר ערגער מאכן). דער שפיץ פונעם שניט זאל אנקומען ביז נאך די ווייסע און א משהו אריין אין די פינקע טייל פונעם נאגל.

די חכמה דערפון איז, אז אזויווי עס פעלט אצינד א שטיקל אינמיטן נאגל, הייבט די נאגל אן זיך צו ציען צום מיטן כדי אנצופילן דעם לאך. אזוי ארום ציעט זיך עס אריין פון די זייטן בעזהשי"ת. בדוק ומנוסה!

פארשטייט זיך אבער אז אויב עס איז שוין צו שפעט און עס איז גאר געשוואלן, דאן פארלאזט זיך נישט דערויף וויבאלד עס געדויערט 2-3 טעג ביז מען שפירט א חילוק.

(*)

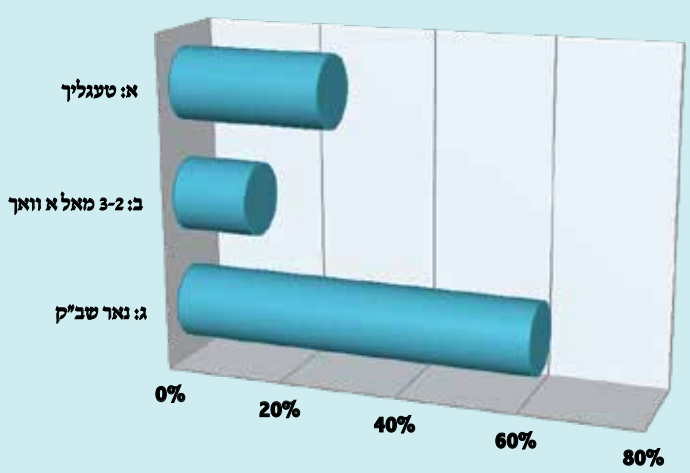
6458

"פאלשע" הויכע בלוט-דרוק

א גוטן, איך בין א 30 יעריגע מאמע און עס מאכט זיך ביי מיר אפט ווען מען מעסט

המספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: וויפיל מאל א וואך לאזט איר אייערע קינדער עסן זיסווארג?



זיסווארג איז א אלטע טראדיציאנאלער מעטאד צו מאכן א קינד פאלגזאם; קינדער ווערן באלוינט מיט זיסווארג פאר גוטע אויפפירונג; זיסווארג זענען אויך שולדיג פאר די איבערגעפולטע ווארט-צימערן ביים דענטיסט.

אין די לעצטע יארן זעט מען א אויפוואכונג ביי עלטערן צו רעדוצירן מיט די זיסווארג, טראצדעם וואס די פאליצעס אין די געשעפטן זענען איבערגעפולט מיט כל ערליי זיסווארג, אויף א פארנעם ווי קיינמאל בעפאר.

אפגערעדט אז די ציינער געבן זיך אונטער צו די צוקערדיגע אביעקטן, אבער דערצו איז פארהאן נאך א פראבלעם: זיסווארג מאכט די קינדער 'הייפער' און ס'איז שווער זיי צו קאנטראלירן.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "וויפיל מאל א וואך לאזט איר אייערע קינדער עסן זיסווארג? האבן איבער 26% געענטפערט: טעגליך. 13% האבן געענטפערט 2/3 מאל א וואך, און 61% האבן געענטפערט בלויז שב"ק.

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: וויפיל מאל א וואך עסט איר 'סטארדזש'?

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

עס איז קריטיש וויכטיג צו מעסטן די בלוט-דרוק, און זיין אינפארמירט איבער די שעדליכקייט פון הויכע בלוט-דרוק, א צושטאנד וואס קען פירן צו הארץ אטאקעס ל"ע. אבער באריכטן דערציילן אז דאקטוירים אונטערזוכן טויזנטער פאציענטן א יאר מיט הויכע בלוט-דרוק וועלן אין פאקט זענען די ציפערן נישט אקוראט.

דאקטורים און פאראמעדיק'ס ווערן אנגעזאגט אין שולע, אז ביים מעסטן בלוט-דרוק זאל מען זיך קיינמאל נישט פארלאזן אויף די ערשטע רעזולטאטן וויבאלד דער פאציענט איז געווענליך אנגעצויגען וואס דאן וועט די בלוט-דרוק זיין גאר הויער, נאר מען זאל מעסטן נאכאמאל.

אין נארמאלע אומשטענדן איינמאל דער פאציענטן וועט זיך בארואיגען, וועלן זיך די בלוט-דרוק ציפערן נארמאליזירן.

טויזנטער פאציענטן ווערן יערליך פארשריבן בלוט-פרעשור מעדיצינען, וועלן אין פאקט ליידן זיי נישט פון קיין הויכע בלוט-דרוק, נאר דער דאקטאר האט זיך נישט צופיל געקימערט מיט די פאקט אז דער פאציענט איז פשוט נערווועז. די פאציענטן האבן דערנאך געהאט סייד-אפעקטס פון די מעדיצינען.

אבער מענטשן ווילן פארשטיין, וויאזוי קען א דאקטער באמת וויסן צו דער פאציענט ליידט פון הויך בלוט-דרוק אדער צו די ציפערן זענען הויער צוליב נערוויזיטעט?

צו באקומען די גענוי ציפערן, וועלן דאקטוירים אין אסאך פעלער געבן דעם פאציענט א ספעציעלער מאשין וואס מעסט די בלוט-פרעשור פאר א צירקע פון פיר און צוואנציג שטונדן.

אויב איר מעסט אייער בלוט-דרוק אינדערהיים, און די ציפערן זענען הויער, זאלט איר נישט אליינס באשליסן אז עס קומט פון נערווועזיטעט, נאר איר זאלט ליבערשט לאזן דער דאקטאר דאס באשליסן פאר אייך.

מיין בלוט-דרוק, אז עס קומט ארויף אז איך האב הויכע בלוט-דרוק. מיין דאקטאר האט מיר געשיקט זיך צו אונטערזוכן ביי א גרויסן דאקטאר אין 'גאושען', וואס האט מיר געזאגט אז איך לייד ב"ה נישט פון הויכע בלוט-פרעשור, נאר ווי ער רופט עס, "פאלשע הויכע בלוט-דרוק".

איך וואלט זייער געווואלט וויסן אויב איינער האט ערפארונג דערמיט און וואס מען קען טון דערצו. יישר כח,

(-)

6459
אויגן-טראפן

איך האב געווואלט פרעגן אויב איינער האט ערפארונג מיט אריינטראפן Atropine .01%. אין יעדע אויג פאר'ן גיין שלאפן. מיין טאכטער'ס אויגן דאקטאר (Opthomalogist), וויל זי זאל עס טון פאר 2 יאר כדי צוריקצוהאלטן די נומערן פון וווייטער שטייגן, מען זאל נישט דארפן כסדר טוישן די גלעזער פון אירע ברילן צו א העכערע נומער. האט איינער עס פרובירט און עס האט טאקע געהאלפן אן קיין שעדליכע נאכפאלגן? א גרויסן יישר כח!

(-)

6460
אפשטעלן און פארמיידן נאז בליטונג

ענטפער פאר בריוו #6358 איבער שוועדע נאז בלוטונג: איך האב אמאל באקומען אן עצה וואס הערט זיך אפשר אינטערעסאנט, אבער עס העלפט אפשטעלן שנעל דאס בלוטן, בדוק ומנוסה! וועז די נאז הייבט אן צו בלוטן, בינדט מען צוזאם די צוויי לעצטע פינגערס פון די הענט (די פינקי מיט'ן פינגער נעבן דעם). איך נוץ "ראבער בענדס" וואס איז גרינג שטענדיג ארומצוטראגן מיט זיך. ביז א קורצע צייט, צומאל געציילטע סעקונדעס, הערט געוענליך אויף צו בלוטן.

מען זאגט אז עס קען קומען פון דעם וואס די נאז איז פארטרוקנט פון אינעווייניג. די עצה דערצו איז זיכער צו מאכן אז מען טרונקט גענוג וואסער דורכ'ן טאג. אויב איינער ווייסט אן אנדערע עצה אז די נאז זאל בכלל נישט בלוטן, אויסער אפברענען (cauterizing), וואלט איך שטארק הנאה געהאט צו הערן דערפון.

נאז בלוטונג וואס קומט צוזאמען מיט נאך סימפטאמען, ווי ווייטאג אין די ביינער, שוועכקייט (fatigue), און זיך גרינג צוקלאפן (bruising), קען מעגליך זיין "גאושע'ס דעזיז" (Gaucher's Disease). עס איז גאר וויכטיג דאס אויסצושליסן ביים דאקטאר. הצלחה רבה,

(-)

6461
פאר "פלאכע פיס"

איך בין ב"ה די מאמע פון א לעבעדיגע 13 יעריגע וואס האט זייער ליב צו שפילן, גייט צופיס אין שולע יעדן טאג – 18 מינוט יעדע וועג, העלפט ארויס אין שטוב פלינק און געשיקט, אסאך מער ווי די געווענטליכע צענערלינג. 3-4 יאר צוריק האט דאס ניטאמאל געקענט פאסירן אין חלום. זי איז געווען ווייט פון דאס דערמאנטע. זי פלעגט ארומזיצן און זיך כמעט נישט רירן אויף די פיס. זי האט געמוזט האבן א קאר צוצוגיין צו א פלאץ וואס נעמט בלויז 5 מינוט צו גיין אהין מיט די פיס, און מיר האבן איר פארשטאנען – זי איז דיאגנאזירט געווארן מיט "עקסטרעמע פלאכע פיס" (Extreme Flat Feet) אין פשוט'ע וועלט.

איך שרייב דא בקיצור א לאנגע געשיכטע... כ'וויל נישט באמוטשען די ליבע ליינער מיט אלע דעטאלן פון אונזערע מיטמאכענישן ווייל דער עיקר איז דאך וואס האט יא געהאלפן, אבער אויפ'ן שפיץ גאפל רעכנט עס אריין אריינגערעכנט טייערע "קאסטום ארטשעס", ארטעפעדיסטן, 8 חדשים טעראפי און וואס איר ווילט נאר, וועז דער קלימאקס איז געווען וועז עטליכע גרויסע דאקטוירים פון ניו יארק און פון איבער'ן ים האבן געזען די "עקס-רעיס" (רענטגען בילדער) און זייער איינציגסטע לייזונג איז געווען א מאסיווע אפעראציע איבערצומאכן איר גאנצע געבוי פון די ביינער (Major Reconstruction Surgery). די אפעראציע וואלט אפגעקאסט 150,000$ און ערהויכונג נאכדעם געדויערט מינימום 2 יאר...

אין די לעצטע מינוט האט "חיים מעדיקל ריפוירל סערוויסעס" אונז געשיקט צו א גוטן דאקטאר, וואס ווייבאלד מיר זענען געגאנגען דורך א קליניק, האט "פידעליס" געדעקט דעם וויזיט. דורך יענע דאקטאר איז ב"ה געקומען די ישועה! זי האט אונז געשיקט צו Dr. Harry Boldinger, 845-425-8686, א בארימטער פיס-דאקטאר (פאדייעטריסט) דאהי אין ניו יארק, וואס האט גלייך געזען וואס איר פראבלעם איז. ער האט באשטימט א שנעלע פראצעדור געדופן "הייפראו-קיור" (Hyprocure), אין וועלכען מען לייגט אריין א titanium stent צווישן די קנעכל (Ankle) און זויל-ביין (Heel Bone).

זייט 12 »

איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

ליינער'ס גאזעט

« זייט 11

מיין טאכטער איז ארויס פון שפיטאל אויף די אייגענע צוויי פיס בלויז איין שעה נאך די אפעראציע. זי איז צוריק אין שולע און געגאנגען (צום ערשטן מאל...) כמעט געהעריג בלויז 10 טעג שפעטער ! נאך 3 חדשים איז זי געווען ווי א נייע מענטש. זי האט אנגעהויבן גיין, טאנצן, שפרינגען, שפילן און נוצן די ענערגיע פון אלע יארן ביז דאן...

איך רעקאמענדיר דאס שטאר פאר יעדן מענטש וואס ליידט פון פלאכע פיס !

מיין נומער איז געהיטן ביי די רעדאקציע און מען קען מיר גערן רופן,

(-)

6462

עליסין אויל קעגן ווערים

אן ענטפער צו בריוו #6426, וואס בעט נאך עצות פאר ווערים (Pinworms): זייט מיינע קינדער ליידן דערפון, געב איך זיי יעדן טאג "עליסין אויל" (Alicin Oil), און איך זע ב"ה גוטע רעזולטאטן. איך געב זיי עס טעגליך אויסגעמישט אין א געטראנק. עס איז וויכטיג אנצופאנגען מיט ווייניגער טראפן, ווייל עס קען זיין צו שטארק. שפעטער קען מען ארויפגיין צו 4-5 טראפן. הצלחה רבה !

(*)

6463

עסיג, ווייסע פַּאפִּיטעס און נאך

איבער בריוו #6426 וואס פרעגט איבער ווערים (pinworms) ביי קינדער, פאלגנד האט איר עטליכע עצות, בדוק ומנוסה !

שמירט אן אביסל עסיג אויף די האנט פלאך (palm) און אויף די נאָפּל, פאר 3 טעג. דאס איז עס. מער וועט איר בעזהשי"ת נישט וויסן פון קיין ווערים.

געבט דאס קינד צו עסן ווייסע פַּאפִּיטעס, אדער ווי מען רופט עס, פּאָמפּקין סידס (pumpkin seeds). אויב דאס קינד האט עס נישט ליב, צומאלט עס און מישט עס אויס מיט קאמפאט וכדו'.

געבט א גוטע "עסידאפילוס" (Acidophilus). דאס זעלבע דא, אויב דאס קינד האט נישט ליב, עפנט דעם 'קאפסול' און גיסט עס אריין אין קאמפאט אד"ג.

מאכט זיכער דאס קינד ליידט נישט פון עצירות, ווייל אויב יא, פארמערן זיך די ווערים זייער שטארק.

הצלחה רבה,

(-)

6464

שטיל אין שולע

איך האב געוואלט בעטן אן עצה וואס איך קען טון צו העלפן מיין טאכטער. זי גייט שוין עטליכע יאר אין סקול, אבער רעדט נאכנישט מיט קיינעם. זי האלט ב"ה מיט אלעס וואס מען לערנט, אזוי אויך קען זי זיך שפילן מיט אנדערע מיידלעך – ווילאנג מען דארף נישט רעדן, אבער געווענליך שפילט זי אינזאם פאר זיך. זי האט גראדע ליב צו גיין אין סקול, אבער ווען זי קומט אהיים, קען מען צומאל יא באמערקן אז עפעס באדערט איר.

אויסערדעם, אינדערהיים, איז זי לעבעדיג און פרייליך, זי רעדט און שפילט מיט אירע געשוויסטער ווי יעדעס געווענליך קינד. נאר אין סקול רעדט זי נישט מיט קיינעם. אויב איינער האט ערפארונג אין דעם, ביטע רופן 929-236-6216. ביטע ענטפערן ווי שנעלער ווייל יעדן טאג איז א שאד. א גרויסן יישר כח,

(-)

6465

מאמע זוכט לעזונג פאר קינד מיט "Psoriasis"

איך האב א קינד וואס מוטשעט זיך שטארק מיט "Psoriasis", דאס איז אזא סארט ווייעדיגע-אויסשלאג אויף די קערפער.

איך האב שוין געהאט געזען א פארבעסערונג ביי מיין קינד, אבער איינמאל דער פראבלעם היילט זיך אויף איין פלאץ קלאפט עס שפעטער אויס אויף א צווייטע פלאץ. דער אומאיינגענעמע צירקל גייט שוין אן פאר א לענגערע צייט, און עס לאזט נישט נאך.

איך וויל זייער בעטן, אויב איינער האט אינפארמאציע, אדער אויב האט איר געליטן פון דעם זעלבן פראבלעם, און געטראפן דערפאר א רפואה, אדער אויב ווייסט איינער וויאזוי מען קען פארגרינגערן דעם פראבלעם (איך רעד נישט פון בארואיגן

זייט 16 »

"פאמפקין-סיד'ס" קוקט טאקע אויס קליין, אבער זיי זענען פול מיט געזונטע באשטאנדטיילן.

שטודיעס צייגן אז אפילו בלויז א קליינע מאס "וויסע פאפיטעס" וועט געבן דער גוף א רייכע פארציע פון געזונטע פעטן, מאגניזיום, אנטיאקסידענט, און זינק.

וויסע פאפיטאס איז (פאמפקין סידס) איז געזונט פאר די הארץ, און פארמיידט עטליכע סארטן קענסער'ס.

"אנטיאקסידענטס" קען רעדוצירן 'אינפלאמאציע' און פארטיידיגט די צעלן פון שעדליכע כעמיקאלן. א שטודיע צייגט אז "פאמפקין סיד'ס אויל" האט רעדוצירט אינפלאמאציע ביי מויזן וואס האבן געליטן פון "אטרייטוס". אבער די מויזן וואס זענען געפיטערט געווארן מיט אנטי-אינפלאמאציע מעדיצינען, האבן געליטן פון נעגאטיווע סייד-אפעקטס.

"פאמפקין סידס" איז איינע פון די בעסטע נאטורליכע קוועלער פאר "מאגניזיום". א שטודיע וויזט אז 75% אמעריקאנער האבן געהאט פיל וויניגער "מאגניזיום" וי עס ווערט רעקאמענדירט.

מאגניזיום רעדוצירט הארץ פראבלעמען; האלט די ביינער געזונט; און רעגולירט צוקער-שטאפלן אין די בלוט.

קורצע פראגע

ליינער'ס גאזעט

6467

"לייט טעראפי" פאר עקזימע?

איך וויל פרעגן אויב איינער האט סיי וועלכע ערפארונג מיט Photo Therapy (לייט טעראפי) פאר עקזימע. אויב עס איז פארזיכערט און אויב עס העלפט אויפ'ן לענגערן טערמין. יישר כח,

(-)

6468

אויער-פויקל פלאצט ביים ציינדלען

מיר האבן א קינד פון 11 חדשים אלט. מיט יעדע ציין וואס ער באקומט, פלאצט זיין אויער-פויקל (eardrum). מיר האבן שוין פרובירט Panaway Oil וואס דארף צו זיין בדוק ומנוסה, אבער ביי אונז האט עס נישט געהאלפן. מיר קוקן ארויס פאר סיי וועלכע עצה/אינפארמאציע. ביטע זיך פארבינדען מיט אונז דורך די רעדאקציע,

(-)

6469

מער איבער "סאנרייז" ביטע

יישר כח פאר די הערליכע בריוו וועגן דעם עספערגער'ס צדיק'ל! אלעס איז אמת ויצב!! מיר שטימען מיט צו יעדעס ווארט... עס האט מיר פשוט דערפרישט און מחי' געווען. מיר האבן גראדע גענומען די מהלך פון "ניורא-לינקס" (Neurolinks), אבער עס וואלט געווען זייער נוצבאר אויב איר קענט שרייבן נאכמער וועגן די "סאנרייז" (Son-rise) מהלך. יישר כח נאכאמאל און יישר כח המספיק גאזעט,

(-)

6470

קראצעדיגע שטימע

מיין 17 יעריגע זון רעדט מיט א קראצעדיגע קול. עס הערט זיך אזויווי איינער וואס דארף היסן. היסן העלפט אבער גארנישט. דער ENT האט גארנישט געזען (נאכ'ן אריינגיין מיט א קאמארע דורך די נאז). ווייסט איינער וואס עס קען העלפן פאר דעם? איך וואלט זייער הנאה געהאט צו הערן אויב איינער האט עפעס ערפארונג. יישר כח,

(-)

6471

הילף פאר געבויגענע רוקן?

ווייסט איינער אויב עס איז מעגליך אויסצוגראדן אן איינגעבויגענע רוקן מיט 'פיזיקעל טעראפי' אדער איבונגען אד"ג? אויב איר ווייסט פון א ספעציאליסט וואס טוט דערין, ביטע מודיע זיין אין גאזעט. מיר זענען שוין אריבער א "סקאוליאוסיס" (Scoliosis) אפעראציע וואו מען האט אריינגעלייגט אייזערנע רוטלעך (Rods) און נאך, קיין זאך האט נישט געהאלפן דערווייל. יישר כח,

(-)

6472

האליסטיק פאר טיירויד?

אפשר ווייסן איינע פון די ליינער'ס צו רעקאמענדירן א גוטע Holistic דאקטער פאר טיירויד פראבעלעמען? יישר כח,

(-)

6473

ערפארונג מיט "טאוסיס" אפעראציע?

מיר האבן שוין געבעטן פאריגן חודש מער אינפארמאציע פון מענטשן וועלכע זענען שוין אדורך אן אפעראציע פאר "טאוסיס" (Ptosis – די אויגן-לעפלעך דעקן איבער טייל פון די אויגן, אויך גערופן Drooping Eyelid). מיר האבן דערווייל באקומען אנדערע נעמען און מיר ווילן בעטן די חשוב'ע ליינער מער אינפארמאציע אויף זיי: דר. קאטאוויץ (Katawitz) אין פילאדעלפיע, און דר. קאסדין (Kasdin) אין מאנהעטן. ביטע זיך פארבינדן מיט אונז דורך די רעדאקציע,

(-)

רעדאקציע: ביטע, ווען איר ווערט געהאלפן בס"ד, פארגעסט נישט צו מעלדן די גאזעט ליינער ווער איז געווען דער ריכטיגער שליח. בשורות טובות!

ליינער'ס גאזעט

קורצע מעטפער'ס

6474

הייווס – פארדייאונגס פראבלעם

פאר א בחור'ל וואס ליידט פון הייווס, בריוו #6157, דאס איז געווענליך א מילדע פארדייאונגס פראבלעם. א גוטער 'נוטרישאניסט' קען עס געווענליך גרינג און שנעל העלפן. פאר מער אינפארמאציע קען דער שרייבער פון בריוו זיך פארבינדן מיט מיר,

(-)

6475

אראפ פון קאקאו, ניס און... אויער אינפעקציעס

וועגן בריוו #6139 וואס זוכט אן עצה פאר א קינד וואס ליידט כסדר פון "אויער אינפעקציעס": מיין ערפארונג מיט מיין קליין קינד איז אויך געווען אז עס איז געווען א געפלאצטע "אויער-פויקל" (Busted Eardrums). איך בין נאכדעם אראפ פון ניס (כ'פלעג ספעציעל עסן רעגלמעסיג מאנדלען, וויבאלד מען זאגט אז עס איז גוט פאר מילך) און טשאקאלאדע/קאקאו. איינמאל איך האב אויפגעהערט דאס דערמאנטע, זענען די אויערן פראבלעמען פון מיין קינד פארשוואונדן.

(-)

6476

פארמיידט טונקעלע "גרעיפ דזשוס", און פוס-קרעמפן

בנוגע בריוו #6140 וועגן פוס קרעמפן: איין זאך מוז מען טון. ביי אונז אין משפחה פאסירט דאס אפט, מיר ליידן אסאך פון פוס-קרעמפן, און מיר ווייסן אז דאס איז זיכער – מען זאל בשום אופן נישט טרונקען טונקעלע "גרעיפ דזשוס". וויין איז גוט און ליכטיגע גרעיפ דזשוס איז אויך גוט. אבער פארמיידן טונקעלע גרעיפ דשוס העלפט אונז אלעמאל.

אויב איר ווילט אונז רופן, הארצן גערן!

(-)

6477

"פעלדענקרייז" פאר "טאָרטיקאַליס"

בריוו #6135 בעט הילף פאר "טאָרטיקאַליס" (Torticollis). מיר האבן געהאט זייער גוטע ערפארונג ביי צוויי פון אונזערע קינדער וועלכע האבן געליטן דערפון, ביי Raab Cohen, ער זעט אויך פאציענטן אין אן אפיס אין קרית יואל, 845-662-3672. ער נוצט די "פעלדענקרייז מעטאדע" (Feldenkrais Method). איך בין גרייט צו העלפן ווער עס וויל וויסן מער. מיין אינפארמאציע איז געהיטן ביי די רעדאקציע,

(-)

6478

פאר ציטערדיגע הענט

ענטפער פאר בריוו #6371, וועגן ציטערדיגע הענט: איך בין געווען 12 יאר אלט ווען מיינע הענט האבן אנגעהויבן ציטערן. נאך פארשידענע טעסטס, האט זיך אויסגעשטעלט אז עס איז געקומען פון א נאכגעלאזטע סטרעפ (מען האט עס גערופן Sydenham's chorea). מען האט מיר געגעבן שטארקע אנטיביאטיק פאר א לאנגע צייט און עס האט זיך ב"ה אויסגעהיילט. א רפואה שלימה,

(-)

6479

טרייסלען – מעגליך הייפער-טיירוידיזם

צו בריוו #6371 וואס פרעגט איבער א 6 יעריג קינד ביי וועם די הענט טרייסלען: דאס קען קומען פון "הייפער-טיירוידיזם" (Hyperthyroidism).

(-)

6480

ברעיס געהאלפן פאר "סקאוליאוסיס"

בריוו #6152 פרעגט וועגן א "ברעיס" (brace) פאר"סקאוליאוסיס" (Scoliosis). מיין זון איז געווען א 16 יעריגער בחור, און ער האט נישט געהאט קיין "ברעיס" און זיך געמוטשעט מיט'ן רוקן. מיר זענען געגאנגען צו דר. הויער אויף סאטמאר דרייוו אין קרית יואל, ער האט געמאכט א ברעיס, און עס האט ב"ה געהאלפן. ער האט נישט געדארפט קיין אפעראציע.

(-)

ליינער'ס גאזעט
6481

אויגן, עברי, און **ברילן**

ווען, וואס, און וויפיל?

צום אלעם ערשט וויל איך ארויסברענגען הכרת הטוב פאר'ן שרייבער פון בריוו #6262 (המספיק גאזעט תשרי), "אויגן קאארדינאציע און פריזם," פאר'ן נעמען די מיה מיטצוטיילן זיין ערפארונג בנוגע די פארבינדונג צווישן אויגן-פראבלעמען און די מעגליכקייט צו ליינען פליסיג.

דער בריוו שרייבער האט גוט ארויסגעברענגט דעם שוין היינט באקאנטן פאקט, אז אסאך טייערע קינדער מוטשען זיך מיט עברי/ליינען, בלויז צוליב א פראבלעם מיט די אויגן; און אז איינמאל מען פאררעכט דעם פראבלעם, איז מעגליך בעז"ה צו העלפן דאס קינד פארבעסערן זיין עברי/ליינען.

זייענדיג אויף די 'פראנט ליניעס' אין דעם פעלד שוין אריבער צוויי צענדליג יארן בעז"ה, ארבעטנדיג מיט פיאנערן וועלכע האבן צום ערשטן מאל איריין געברענגט די ריכטיגע הילף מעטאדן דערפאר ביים היימישן ציבור, וויל איך זאגן א דאנק, נאכאמאל און נאכאמאל, פאר'ן אויסשמועסן דעם קריטיש וויכטיגן ענין.

יא, אויגן שווערigקייטן ביי קינדער איז א קריטיש וויכטיגע טעמע. מען קען נישט גענוג אפשאצן ווי וויכטיג עס איז צו נעמען די ריכטיגע שריט דערוועגן, און טאקע באצייטנס, וואס פריער אלץ בעסער.

אויגן קאארדינאציע

דער שמועס פירט אסאך איריין צו די טעמע פון "פריזם ברילן." פון מיינע צענדליגער יארן ערפארונג, זע איך ווי עס הערשט ביים היימישן עולם אסאך אומבאגרונדעטע אינפארמאציע דערוועגן, וואס שאפט א היבשע צומישעניש איבער די טעמע.

די הויפט טעמע פון וואס מיר רעדן, איז דאס צוזאמפארן א ריכטיגע קאארדינאציע צווישן די צוויי אויגן.

וואס הייסט? אט הערט. דאס בילד וואס די צוויי אויגן זעען, זענען נישט ממש דאס זעלבע. זיי זענען אביסל אפגערוקט. אין מוח ווערט עס צוזאמגעשטעלט אלס איין הערליכע קלארע בילד – אויב די צוויי אויגן זענען קאארדינירט פונקטליך צו ארבעטן צוזאמען זייט ביי זייט.

אבער אויב די אויגן קוקן נישט פונקטליך קאארדינירט, נאר די צוויי אויגן בליקן גייען צו שטארק אריין, צו נאנט איינס צום אנדערן (Convergence Excess), אדער צו שטארק ארויס, ד"ה, צו שטארק אוועק געוקט איינס פון אנדערן (Convergence Insufficiency), דעמאלטס קען דער מוח נישט פראצעסירן די צוויי בילדער געהעריג.

אין רעזולטאט זעט מען אומקלאר, דאפלט, אד"ג.

אין די יונגע יארן קען דאס שאפן ערנסטע פראבלעמען, אין די קריטישע צייט ווען מען דארף זיך לערנען עברי און ליינען אויפ'ן גאנצן לעבן. די אויגן זעען נישט קלאר, און דער מוח ווערט דעריבער אויסגעשעפט ווען ער מוטשעט זיך צו פראצעסירן אלע אומקלארע סצענעס וועלכע קומען אריין.

דאס קינד ווערט ערשעפט, און מען הייבט אן זען שוואכקייטן מיט'ן ליינען און פארשטיין. אבער זייענדיג א יונג קינד, קען ער/זי נאך נישט אליינס זען און אודאי נישט ערקלערן, וואס איז דער פראבלעם. דעריבער איז געווענליך שווער צו דערגיין אז די סיבה פון די שוואכקייטן, איז אן "אויגן-קאארדינאציע" פראבלעם. מען דארף האבן אסאך סייעתא דשמיא אנצוקומען אפילו ביז אהער, צו כאפן אז די אויגן קאארדינעישאן פונעם קינד דארף הילף.

עברי און ליינען פעלן זיך אויס אז מערערע חושים זאלן גוט ארבעטן, נישט בלויז די קאארדינאציע צווישן די צוויי אויגן.

"פריזם"

יעצט לאמיר א מינוט זען וואס מיינט "פריזם".

עברי טייטש מיינט "פריזם" א דורכזיכטיגע דריי-עקיגע זאך וואס בייגט שטראלן אדער בילדער צו אנדערע ריכטונגען.

אין קורצן ארבעט עס דורכדעם וואס ליכט-שטראלן גייען אריין אין א דריי-עקיגע גלאז (אדער פלאסטיק, קריסטאל, אד"ג), און ווערן דארט "געבויגן" א געוויסע דעגרי, און קומען ארויס פון אן אנדערע זייט פון די גלאז אין אן אנדערע ליניע. א "פריזם" איז אלץ דריי-עקיג, מיט די דינע שפיץ אויף איין זייט (Apex) און די דיקערע צוויי-עקיגע זייט (Base) אויף די אנדערע זייט. (מען דארף געדענקען אז אלעס וואס מיר זעען איז דורך די ליכט שטראלען וואס קלאפן צוריק פון אביעקטן.)

וועג א קינד'ס אויגן ארבעטן נישט פונקטליך צוזאמען און דאס קוקן איז נישט פונקטליך קאארדינירט, איז דאס ערשטע אויסוואל צו מאכן איבונגען וואס פארבעסערן די קאארדינאציע פון די אויגן. א חלק פון די איבונגען זענען באזירט אויף "פריזם" טעכניקן דורך גאר שטארקע פריזם נומערן אויף א פראפעסיאנאלע סיסטעם.

אריין אדער ארויס

וואס טוט "פריזם" מיט די אויגן? פונקט ווי זיי "רוקן אוועק" ליכט שטראלן פון די געהעריגע ליניע, רוקן זיי די בליק-ליניע פון די אויגן צו אן אנדערע ליניע. וואס פאסירט? געוואנדן לויט די אויסשטעל פון די "פריזם", וועט די אויג זען עפעס מער צו רעכטס, לינקס, אויבן אדער אונטן ווי עס איז באמת. אויב מ'מאכט די שפיץ פון די פריזם אויף "אריין" (צו די נאז), וועט די אויג זען זאכן מער אריינציר ווי אמת'דיג, און אויב מ'מאכט די שפיץ אויף ארויס וועט די אויג זען זאכן מער ארויסציר ווי זיי זענען. (ביים פארשרייבען די פריזם צייכענט מען אן וואו די בריייטע זייט – די base, זאל זיין אבער ווי פארשטענדליך רופט זיך דאס אפ אויף די דינע שפיץ – די apex).

יעצט לאמיר באטראכטן צב"ש דאס קינד (אדער ערוואקסענער) מיטן פראבלעם פון אויגן וואס זענען צו שטארק אפגערוקט איינס פון אנדערן (Convergence insufficiency). קען דער דאקטאר פארשרייבן base out ברילן, וואס וועט צום ערשט שטארקן דעם פראבלעם דורך אפרוקן דעם אביעקט טיפער אריין, בשעת דאס אויג קוקט אין דעם פארקערטן ריכטונג (ד.ה. אויף ארויס). דער אויפטו דערפון איז נעמליך, אז די אויג וועט דורכדעם ווי געצוואונגען צו קוקן מער אויף אריין. דאס דארף טעארעטיש זיין אזא סארט טערעפי וואס וועט האפנטליך אויסלערנען דעם אויג צו זיין הארכזאם און קוקן גלייך.

*

אן אנדערע מהלך פון "פריזם ברילן" ארבעט פונקט פארקערט (און דאס איז דער געוועהנליכער מהלך געווענדט דורך די אויגן דאקטוירים דערמאנט אין בריוו 6262#).

דער דאקטאר וועט פארשרייבן פארן זעלבן פראבלעם, דווקא base in אויגן-גלעזער – וואס וועט מאכן דעם אביעקט אויסקוקן ווי עס איז ווייטער אויף ארויס (ד.ה. נענטער צום פלאץ ווי דער אויג קוקט אומריכטיג). דורכדעם טוען זיי רעדוצירן די כוחות וואס דער מח דארף אהערשטעלן צוזאם צו שטעלן די אינפארמאציע וואס קומט אריין פון ביידע אויגן.

ביידע מעטאדן ארבייטן דורך א "קונץ" מיט די אויגן און פילע אנדערע אויגן פראבלעמען, ווי טרעקינג פון די אויגן, פאקוס, אא"וו, וועלכע דארפן באזונדער אויסגעשמועסט ווערן, ואי"ה עוד חזון למועד.

איינמאל מען האט אידענטיפיצירט אז דער פראבלעם איז "קאארדינאציע," איז גאר זעלטן נאך צו ליידן פון אזעלכע עקסטרעמע סימפטאמען ווי געשילדערט אינעם בריוו (6262# אין גאזעט 153#). אזעלכע סימפטאמען און אויפפירונגען ביי א קינד זענען ליידער נישט אזוי זעלטן, אבער אז עס זאל זיין א "דירעקטע" רעזולטאט בלויז פון "אויגן קאארדינאציע" פראבלעמען, איז גאר א זעלטענע זאך.

עלטערן דארפן וויסן אז פאר די הצלחה פון א קינד מיט עברי און ליינען, פעלן זיך אויס אז מערערע חושים זאלן גוט ארבעטן, נישט בלויז די קאארדינאציע צווישן די צוויי אויגן.

עלטערן דארפן וויסן אז פאר די הצלחה פון א קינד מיט עברי און ליינען, פעלן זיך אויס אז מערערע חושים זאלן גוט ארבעטן, נישט בלויז די קאארדינאציע צווישן די צוויי אויגן.

אויגן, עברי, און **בריל**ן

מוח, וועלן באמת איז נאר די ליניע פון די אויגן פארקנייטשט, אז דער מוח זאל אויפנעמען די סצענע מער צו די ריכטיגע ליניע ווי עס וואלט געווען נאטורליך וועלן די אויגן זענען געהעריג קאארדינירט.

דער הויפט ציל איז אז צוביסלעך ווערן די אויגן צוגעווואוינט צו קוקן אין די ריכטיגע ליניע, ביז די אויגן און מוח וועלן אליינס און נאטורליך ארבעטן קאארדינירט לשם ולתפארת. דאס צייגט טאקע ווי ערנסט און סענסיטיוו עס איז צו טאן "פריזם" טעכניקן.

חכמים הזהרו ב'פריזם'

אויב די קאארדינאציע פראבלעמען זענען גאנץ מילד, קען מען זיך באגיין מיט 'פריזם' אריינגעבויט אין די ברילן וואס מען טראגט שטענדיג. אבער נוצן 'פריזם' אלס די שטענדיגע ברילן האט זייער שטארקע ריזיקעס, און קען צומאל שאטן אסאך מער ווי אויפטון.

ערשטנס, אן געהעריגע טעראפי מיט פראפעסיאנאלע באגלייטונג, איז "פריזם גלעזער" נישט מער ווי א קונצליכע פאטענט צו פארנארן דעם מוח. עס ארבעט נאר אויף מילדע שוואכקייטן.

ביי מער ערנסטע שטאפלען פון אומקאארדינאציע, העלפט עס נישט – עס מאכט נאר ערגער דעם פראבלעם. ווען מ'וויל אויספאפן דעם מוח מיט א שפילעדיגער "טריק" 24 שעה אין טאג, אנשטאט ריכטיג באהאנדלען אן ערנסטער פראבלעם וואס דארף ריכטיגע טעראפי, קען עס שוואר צוריק קלאפן ח"ו.

במשך די יארן האב איך געזען אסאך קינדער וואס זיי האבן געהאט גאנץ ערנסטע אום-קאארדינאציע, און "פריזם גלעזער" האט אזוי פארדרייט די יוצרות אז דער מח האט פשוט אויסגעלאשן דאס זע-קראפט פון איין אויג!

דאס קינד האט געזאגט ער זעט שוין נישט "דאפלט," און די עלטערן זענען געווען רואיג און צופרידן, ביז... גרונטליכע טעסטן האבן געזען אז עס קומט וויבאלד דער מח האט אנגעהויבן זיך צו באנוצן מיט נאר איין האלב פון די "וויזשאן" (ד.ה. עס האט נאר געגנוצט די בילדער פון איין אויג), און איגנאריירט די אנדערע האלב – די אינפארמאציע ערהאלטן דורך די אנדערע אויג.

"פריזם גלעזער" איז נישט קיין "ברעיס" וואס טוט איינצווינגען די אויגן אין א געווייסע ווינקל – ווי דער בריוו שרייבער שרייבט. דאס איז אויסדרוקליך נישט ריכטיג. "פריזם" ארבעט ווי א "טריק." עס איז נישט קיין "פיזישע צוואנג" אויפ'ן מח ווי א "ברעיס" אויף די האנט אדער פוס, וואס קלאמערט דעם גליד אריין אין די ריכטיגע פאזיציע.

און דעריבער איז וויכטיג צו וויסן אז אין גאר אסאך פעלער וויל דער מח נישט אקצעפטירן דעם "טריק." דאס קינד וויל בשום אופן נישט אנטון די גלעזער, וויבאלד ער/זי באקומט קאפ-וויטאג דערפון, שפירט זיך דיזי, אדער אנדערע אומבאקווועמליכקייטן. דאס פאסירט וויבאלד דער מוח קלוגט איבער דעם טריק און/אדער וויייל די פריזם וויל נעמען די אויגן צו ווייט ארויס פון איר נאטורליכע ליניע.

בכלל, אויב מען נוצט "פריזם" אלס קביעות'דיגע אויגן-גלעזער במשך דעם גאנצן טאג, ברענגט עס נאך א גרויסע ריזיקע – די גלעזער קענען אמאל ליגן אביסל קרום אויפ'ן פנים, אויף סיי וועלכע וועג אפגערוקט א משהו אהער אדער אהין פון די "פערפעקט" פאזיציע וויאזוי עס דארף צו זיין.

ביי געווענליכע ברילן איז דאס נישט קיין פראבלעם (אויסער ביי מענטשן וואס זענען שטארק עמפינדליך). אבער אויב מען נוצט "פריזם" אין די ברילן, מיט'ן גאנצן ציל צוריקצושטעלן די בליק קאארדינאציע אויף די ריכטיגע ליניע, דאן מיט יעדע קליינע רוק אויפ'ן פנים אוועק פון ריכטיגן פלאץ, טוט דאך דער "פריזם" אינגאנצן צומישן די אויגן און מח.

אויך איז באקאנט אז די "פריזם גלעזער" וואס פארשידענע דאקטוירים געבן צו נוצן פאר די געווענליכע טאג טעגליכע ברילן, קען נאר זיין אין א באגרעניצטע צאל נומערן. מען זעט טאקע נישט קיין גרויסע דיפערענצן צווישן די פריזם-נומערן וואס זיי געבן.

אלזא, די אנגעבליכע "הילף" פון גיין שטענדיג מיט "פריזם גלעזער," אויב באטראכט מען עס אונטער א פארגרעסערונגס גלאז, איז עס לאו דוקא די ריכטיגע הילף.

וען יא?

אויב אזוי, איז "פריזם" עפעס וואס קען העלפן?

דער ענטפער איז יא, אבער נאר אין געוויסע פעלער. אויב עס ווערט צוגעשטעלט פראפעסיאנאל, צו געגנוצט ווערן אלס טעראפי, אין מסודר'דיגע רעגימענטן, לויט קלינישע פארשריפטן, פאר א באשטימטע סעריע אויגן-קאארדינאציע פראבלעמען, דאן איז עס הילפבאר. נישט ווען מען נוצט עס אלס ברייטע לעזונג פאר אזויפיל פראבלעמען און סימפטאמען, ווי עס ווערט געשילדערט אין יענעם בריוו.

ווען עס שטעלט זיך ארויס אז א קינד'ס אויגן פראבלעמען קומען דירעקט פון קאארדינאציע שוואכקייטן, און "פריזם טעראפי" איז די מהלך דאס צו פארריכטן אויף א פראפעסיאנאלע ווע, קומט עס אין באשטימטע קורצע צייטן, יעדן טאג אדער יעדע פאר טעג, לויט'ן קלינישן געברויך. אין די באשטימטע צייטן, נוצט מען א "פריזם" אפעקט 5 ביז 10 מאל אזוי שטארק ווי מ'קען מאכן ביי געווענליכע גלעזער – ווען יעדע פאר "פריזם ברילן" וואלטן געהאט די סארט שטארקע פריזם ווי מ'נוצט ביי פראפעסיאנאלע טעראפי, וואלט יעדע גלאז געווען א דיקע "טרייענגל."

די אנגעבליכע "הילף" פון גיין שטענדיג מיט "פריזם גלעזער," אויב באטראכט מען עס אונטער א פארגרעסערונגס גלאז, איז עס לאו דוקא די ריכטיגע הילף.

וויפיל טעראפי אויפאמאל?

אינעם דערמאנטן בריוו ווערט אויך געשריבן אז די סארט טעראפי, "אפילו מען זאל עס טון יעדן טאג פאר א גאנצע שעה, איז ווי ארויסשעפן טראפן פון גרויסן ים, וויבאלד רוב שעות פון טאג באקומט דער מח קרומע 'מעסעדזשעס', ווען מען נוצט די אויגן נישט ריכטיג."

די דאזיגע אויפפאסונג איז זייער גרייזיג. סיי וועלכע טעראפי אין דער וועלט ארבעט נישט דורך עס טון 24 שעה אין טאג! ניטאמאל 3 שעה א טאג! ווי אפט גייט מען צו א 'ספיטש' אדער פיזיקל-טעראפיסט? צווישן א האלבע שעה ביז מאקסימום א שעה-צווייי, אין די צייט ארבעט מען אויף א באשטימטע מהלך, נאכאמאל און נאכאמאל. און איר ווערט נישט הערן פון קיינעם אז העלפן א קינד שלינגען אדער רעדן מיט טעראפי פאר 1 שעה א טאג "טויג נישט", ווייל די אנדערע 23 שעה אין טאג רעדט דאס קינד נישט גוט און דער מח באקומט "קרומע מעסעדזשעס."

אויב אזוי, וויאזוי העלפן טאקע די אלע טעראפי אין "אוירלי אינטערוועגשאן" פראגראמען, זאל עס זיין פיזיקל, ספיטש, אקיופעישאנעל צו סיי וואס? וויאזוי ארבעט טעראפי אויף טאג טעגליכע אנגעלעגנהייטן אין די עלטערע יארן? וויאזוי העלפט געזונטע איבונגען פארלירן וואג?

ווען מ'שטארקט די מוסקלען מיט "או. טי." אדער "פי. טי.", ווען מ'לויפט אויף א טרעדמיל צו פארלירן פונט און שטארקן דעם קערפער, וועט מען נישט זאגן אז עס איז גארנישט ווערד, ווייל מ'טוט עס נאר 1 שעה א טאג און די איבעריגע צייט באשטייט פון "קרומע מעסעדזשעס."

די אלע דערמאנטע טעראפיס ארבעטן און נאך ווי, ווייבאלד מען טוט די ריכטיגע זאך דורכאויס א קורצע צייט יעדן טאג, וואך, חודש, אדער סיי וועלכע "סקעדזשול" מען האט באשטימט לויט'ן פראפעסיאנאלע אפשאצונג, און מען טוט עס אזויפיל מאל ביז עס העלפט בס"ד.

נישטא אזא זאך ווי א פראבלעם מיט 'קרומע מעסעדזשעס' אנדערע צייטן בעפאר און נאך טעראפי, וויבאלד די שעה-צווייי טעראפי איז טאקע די רפואה צו היילן די קרומע מעסעדזשעס..! און דאס איז גענוג!

ליתר שאת וויל איך ציטירן פון א בריוו וואס איך האב אין מיין באזיץ, איבערגעזעצט ווארט ביי ווארט, וואס דר. אלעקסאנדער פון לאנדאן שרייבט: "צו אלע פאציענטן אריבער דעם ים (אין אמעריקע).

"עס זענען דא צוויי וויכטיגע פונקטן וואס איך וואלט געוואלט איר זאלט וויסן דערפון.

"איך האב אויסגעגעבן אסאך יארן צו פארשן און לערנען די טעכניקן און פרינציפן פון וויזשאן טעראפי. וויזשאן טעראפי, געטאן אויפ'ן ריכטיגן וועג, און אויסגעשטעלט אין די אפעקטיוווע צייט, קען זיין גאר הילפבאר פאר וויזשאן סקילס. ביטע מאכט קיינמאל נישט אוועק די אפעקטיווע מעטאד פון באהאנדלונג. מיר באטראכטן די בענעפיטן פון גלעזער און אלטערנאטיוון צו וויזשאן טעראפי, נאר אויב איר טרעפט אז וויזשועל טעראפי איז נישט געווען פראקטיש אדער הילפבאר פאר אייער קינד.

"די פיזישע וווייטקייט צווישן מיין אפיס און אייער היים, מיינט אז ס'איז זייער שווער פאר מיר צו נעמען

זייט 16 »

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

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא
פארשטענדליך מעטאד
און ווירקזאם

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

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

האט איר יסורים?

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 12

די קראצענישן - הגם דאס איז אויך זייער וויכטיג אויף ביזדערווייל - איך רעדט פון פארלייכטערן דעם גאנצן פראבלעם), ביטע זיך פארבינדן מיט די רעדאקציע. אדער אויב מעגליך שיקט איריין אייער ערפארונג צו די ליינער'ס גאזעט, ולמצוה גדולה יחשב.

(ביטע האלטן אונזער אינפארמאציע פאר סיי וועלכע הילף)

(-)

6466

זוכט דרינגענדע הילף אויף הויעכע פי.סי.עי.

מיר זענען אינטערעסירט אין אינפארמאציע איבער א פראבלעם אין די פראסטאטע, דהיינו אז די "פי. עס. עי." PSA בלוט טעסט רעזולטאטן זענען העכער ווי נארמאל.

שוין עטליכע יאר האט עס געהאלטן בערך 7-8. פארשידענע טעסטס האבן דעמאלטס געוויזן אז ברוב חסדי ה' האנדלט זיך עס נישט פון קיין ערנסטע פראבלעם, כן יעזור ה' גם להלאה.

לעצטנס האלט עס בערך 9-10. ווי עס קוקט אויס וועט זיך פארלאנגען פרישע טעסטס קלארצושטעלן בעז"ה וואס דער מצב איז.

אשר על כן בעטן מיר וועך עס האט אינפארמאציע און דעם געביט, וויאזוי צו נארמאליזירן די נומערן און אויסהיילן דעם מיחוש בעז"ה, זאל זיך ביטע פארשטענדיגן מיט אונז אויף 347-768-1749. אויב עס איז גרינגער, קען מען זיך פארשטענדיגן מיט'ן "גאזעט". ביטע טוט א חסד און רופט ווי שנעלער, ולמצוה גדולה יחשב.

(-)

ליינער'ס גאזעט

אויגן, עברי, און נרילן

6481

«זייט 15

פאראנטוואַרטליכקייט פאר דאס געזונט און וואוילזיין פון אייך און אייערע קינדער'ס אויגן. איך שאץ אפ דאס געזונט פון די אויגן ביי יעדע וויזיט, אבער קינדער וואקסן און אנטוויקלען זיך זייער שנעל. עס קען אפטמאל זיין שטארקע טוישן ביי אייער קינד'ס אויג, אין בלויז 3 ביז 6 מאנאטן.

"עס איז שווער פאר מיר צו ערקלערן קאפ-וויייטאגן, דאבל וויזשאן, בלורי וויזשאן, און סיי וועלכע אנדערע וויזשועל סימפטאם אויפ'ן טעלעפאן, וועך אייער קינד איז געטעסט געוואָרן אפאר חדשים פריער. אויב איר זענט לאקאל צו אונזער אפיס, וואלט איך געקענט זאגן אז איר אדער אייער קינד זאל אריינקומען אלס עמערדזשענסי אפוינטמענט אפצושאצן די סיבה פאר די סימפטאמען.

"עס איז זייער וויכטיג איר זאלט זיין אונטער די קעיר פון א לאקאלע אפטאמעטריסט (אויגן דאקטאר) וועלכער קען נעמען פאראנטוואַרטליכקייט פאר דאס געזונט און וואוילזיין פון אייך און אייערע קינדער. אין די בעסטע אינטערעסן פון אייך און אייערע קינדער, ביטע פארשטייט אז איך קען נישט נעמען די דאזיגע פאראנטוואַרטליכקייט צוליב די לאגיסטיקס און ווייטקייט. עס איז פיזיש אוממעגליך צו דיאגנאזירן 'לאנג-דיסטענס' איבער'ן טעלעפאן." [ביז דא]

אגב, מען קען אויך נוצן "פריזם" פאר געווויסע זעלטענע פראבלעמען, דורך טוישן די קוק-ליניע העכער און נידריגער, אנשטאט ווי געוועניליך רעכטס-לינקס. פאר קינדער מיט געוויסע שטריכן פון אוטיזם, קען מען לייגן "פריזם" וואס בייגט די קוק-ליניע אויף אראפ, וואס מיינט אז זאכן זעען אויס "נידריגער" ווי זיי זענען עכט – וואס מיינט אז די אויגן זעען הויכע זאכן מער "אראפציר," נענטער צום "אויג צו אויג" שטאפל פון די קינדער זעלבסט.

אמאל קען מען ארבעטן פארקערט, צו מאכן די זע-קראפט צו א "העכערע" שטאפל אז אלעס זאל אויסזען העכער ווי עס איז עכט, אבער דאס נוצט מען נאר אין גאר זעלטענע פעלער.

בקיצור, "פריזם" איז איינס פון די געצייג אינעם "טול-קיט" פון אויגן טעראפי, צו נוצן נאר וועך עס פעלט אויס, און טאקע נאר וויאזוי און וויפיל עס פעלט אויס, לויט די אינדיווידועלע מצב פון די אויגן. עס איז נישט קיין שפיל, און נישט סתם ענעוצט צו ווערן אויף די גלעזער וואס מ'גייט כסדר.

איך האף אז די ווערטער וועלן זיין לתועלת פאר קינדער וואס האבן שוואכקייטן אין אויגן קאארדינעישאן, און פאר זייערע עלטערן צו נעמען די ריכטיגע שריט אין די ריכטיגע צייט בסייעתא דשמיא.

מיט שעצונג,

עקיבא געשטעטנער

◄● ספעציעלע הילף

באטייליגונג פון "טריי קאונטי קעיר" פירערשאפט ביים "ניו יארק סטעיט סאמיט" אין אלבאני, געקרוינט מיט ערפאלג

«זייט 03

פערזענליכקייטן אנטיילצונעמען ביי דער ענדגילטיגער, העכסט-וויכטיגן "ריפארט אוט סעסיע". ביי אט דער "רעפארט אוט סעסיע", זיצט א פאנעל פון ספעציעל-אויסדערוועלטע פיגורן, וועלכע באקומען דער מיקראפאון צו אדרעסירן, און מאכן אן ענדגילטיגער סך הכל איבער די באמיאונגען און אויפטוען וואס זענען געמאכט געווארן דורכאויס די לעצטע צוויי טעג.

צווישן די פריש-געלאדענטע פערזענליכקייטן האבן זיך געציילט, דער "קאמישאנערס אייגענע סי-סי-אוי טעסק פארס", וואס נעמט אריין געווועזענע קאמישאנערס, ביוראקראטן, ווי אויך איינציגע אויסגעווועלטע "עקזעקיוטיוו דירעקטארס" פון די גרעסטע ניו יארקער אגענטורן, דערונטער הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער הי"ו, ניש"א'ס עקזעקיוטיוו דירעקטאר, און המספיק גרונדער.

"ס'איז געווען א לאנגער, אבער פראדוקטיוועך טאג", זאגט מר. מזרחי פארן גאזעט. "די סעסיעס אין אלבאני האט זיך אפיציעל אנגעפאנגען אום 11:00 אזייגער אינדערפרי, אבער "טריי קאונטי קעיר" באאמטע זענען שוין געזיצן אויף עטליכע מיטונגען לאנג בעפאר 9:00 אזייגער אינדערפרי, "די זיצונגען האבן אנגעהאלטן ביז 11:00 אזייגער, און פון דארט האט מען מארשירט צו דער אפיציעלע ניו יארק סטעיט סאמיט."

איינמאל די סי-סי-אוי'ס האבן פארגעשטעלט זייערע פלענער, איז דער מארגנדיגער טאג געווען געווידמעט פאר די OPWDD און די "דעפארטמענט אוו העלט", איבערצוקוקן און דיסקוסירן די רעקאמענדאציעס און פלענער פארן צוקונפט.

"טריי קאונטי קעיר" פולט אן וויכטיגע פאזיציעס

נאך די סוקסעספולע זיצונגען אין אלבאני דורך די 6 "טריי קאונטי קעיר מיטגלידער", טוען די אפיסעס אינעם "טריי קאונטי קעיר" הויפטקוואַרטיר פיבערן מיט מערערע אקטיוויטעטן, צווישן זיי ארבעט מען פיבערהאפטיג אויפצונעמען די ריכטיגע קאנדידאטן מיט די נויטיגע קוואליפיקאציעס, וועלכע וועלן בס"ד פארזיכערן די שענסטע-און-בעסטע קעיר פאר די נויטבאדערפטיגטע קליענטן.

איינמאל "טריי קאונטי קעיר" וועט אפיציעל עפענען אירע טויערן, וועט מען זיך קאנצענטרירן אויף צוצושטעלן אויסגעבריטערטע מעדיצינישע סערוויסעס, פאר פיזישע און גייסטישע באגרעניצונגען, און אנדערע לעבענס-וויכטיגע אנגעלעגנהייטן.

"טריי קאונטי קעיר", וועט אין רעזולטאט פון די רעפארמען דינען אלס א זעלבסטשטענדיגע ארגאניזאציע, זייענדיג אומאפהענגיג פון סיי וועלכע המספיק אגענטור, אבער פארט רייך מיט די "המספיק" ערפארונג און קוואליטעט, זייענדיג אונטער די זעלבע "שירעם" ארגאניזאציע, וואס פארזיכערט אז די געניסט פון די יסודות, הארץ, שלימות און זעלטענע סטרוקטור מיט וואס "המספיק" איז וואויל באריכט ביי אלע געניסער און רעגירונגס פירער צוגלייך.

איינמאל "טריי קאונטי קעיר" איז געווארן א פאקט, האבן זיך בליץ-שנעל גרופירט צענדליגער אגענטורן פון איבער ניו יארק סיטי, לאנג איילענד, האדסאן וואלי ראיאן, און ארום, א קאלעקטיוועך קליענטעל פון צענדליגער טויזנטער גענעסער פון ספעציעלע הילף, און זיך אנגעשלאסן אונטער "טריי קאונטי קעיר", און זיך אינאיינעם געוומען גרייטן צום גרויסן טויש, וועך סערוויס קאארדינעיטארס פון די אלע אגענטורן וועלן אריבערגיין ארבעטן אונטער "טריי קאונטי קעיר".

המספיק-קעיר
גאזעט

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

פאר יונג און אלט

שאקירנד:

אלצהיימערס פאציענטן אומריכטיג געפיטערט געווארן אנטי-דיפרעסיע מעדיצינען

א שאקירנדע "מענטשן רעכט וואטש באריכט" דעקט אויף, אז צענדליגער טויזנטער עלטערע מענטשן וועלכע וואוינען אין נוירסינג-היימען, ווערן געפיטערט פארשידענע אנטי-דיפרעסיע מעדיצינען כדי לייכטער צו מאכן פאר די שטאב ארבעטער.

דער באריכט זאגט אז די מעדיצינען זענען געגעבן געווארן אין א צייט וואס די פאציענטן האבן אין פאקט נישט געדארפט צוקומען צו די סארט מעדיצינען, אזוי אויך האט מען פון זיי נישט געבעטן שריפליכע ערלויבעניש, אזוי ווי עס פארלאנגט זיך לויט'ן געזעץ.

דער "מענטשן רעכט גרופע" זאגט אין זייער באריכט, אז 179,000 רעזידענטן וועלכע ליידן פון שכחה, און וואוינען ביי לאנג-טערמיניגע נוירסינג-היימען דורכאויס די פאראייניגטע שטאטן, באקומען די סארט מעדיצינען וויבאלד עס מאכט פיל לייכטער פאר זייערע ארומיגע.

קעלי בעגביי, א באריכטער אדוואקאט, וועלכע האט פרעזענטירט דער AARP פאונדעישאן, אן ארגאניזאציע וואס איז געשטאנען אונטער עטליכע אנקלאגעס קעגן פראבלעמאטישע נוירסינג היימען זאגט, אז לויט די קאסקוועזנצן פון די סארט אנטי-דיפרעסיע מעדיצינען וואלט מען ווען געדארפט אינגאנצן פארבאטן די סארט מעדיצינען פאר עלטערע מענטשן.

א "סאשעל ווארקער" וועלכע ארבעט אין איינע פון די נוירסינג היימען גוט צו פארשטיין, אז די מעדיצינען ווערן נישט געגעבן צוליב זייער אויספירונג נאר ווייבאלד עס מאכט זיי גרינגער צו קאאפערירן.

א אנדערע באריכט זאגט אבער, אז מען זעט יא אין די לעצטע צייטן א דראסטישע פארבעסערונג אין דעם געביט. לויט אינפארמאציע וואס זענען ערהאלטן געווארן פון מעדיקעיר און מעדיקעיד סערוויסעס, זענען די צאל פון עלטערע מענטשן וועלכע האבן באקומען אנטי-דיפרעסיע מעדיצינען געפאלן מיט 10 פראצענט צווישן יאר 11' און יאר 17', פון 24 פראצענט צו 16 פראצענט.

טויזנטער עלטערע מענטשן וועלכע וואוינען אין נוירסינג-היימען, זענען אומריכטיג געפיטערט געווארן אנטי-דיפרעסיע מעדיצינען.

אלארמירנד:

עלטערע לייט נעמען אפגעדינטע מעדיצינען, מיט שעדליכע קאנסעקווענצן

א פרישע באריכט צייגט אז עלטערע מענטשן נעמען איין צופיל מעדיצינען, און אין געווייסע פעלער נעמען זיי גרעסערע דאזעס ווי פארלאנגט. אזוי אויך זאגט דער באריכט, אז מענטשן אין זייערע עלטערע יארן זענען פאר צו נעמען מעדיצינען וואס דער דאקטער האט זיי פארשריבן אין זייערע אינגע יארן - א שריט וואס קען ברענגען שעדליכע נאכווייען.

א דאקטער וועלכע ארבעט אין א נוירסינג היים, דערציילט איין אזא ביישפיל:

"אן עלטערע מאן איז געקומען זיך איינשרייבן אין אונזער נוירסינג היים, און נאכן ווערן אויסגעפרעגט עטליכע פראגעס האט ער דערציילט אז ער איז געווען איבערוואגיג אין זיינע יונגע יארן, און זיין דאקטער האט אים פארשריבן מעדיצינען צו קאנטראלירן זיין הויכע בלוט-דרוק, אבער נאכן פארלירן אפאר פונט האט זיך זיין בלוט דרוק דראסטיש פארבעסערט, און טראצדעם נעמט ער ווייטער זיינע מעדיצינען פאר הויכע בלוט-דרוק.

"נאך א קורצע אונטערזוכונג האבן מיר געפונען אז זיין בלוט דרוק איז געפארפול נידעריג." דערציילט דער דאקטער, "קיינער האט אים נישט באגלייט ביז היינט, אבער איינמאל מיר האבן אים אראפגענומען פון דער ספיציפישן מעדיצין האט זיך זיין בלוט-דרוק דראמאטיש סטאביליזירט".

דאקטוירים ווארענען און פאדערן אויף פאציענטן און זייערע ארומיגע צו שטיין אויף דער וואך, און זיכער מאכן אז מען נעמט בלויז די מעדיצינען וואס פארלאנגט זיך, צו פארמיידן געפארפולע געזונטהייט קאמפליקאציעס.

"שנות חיים" פראגראם אין ארענדזש קאונטי האבן אפגעראכטן א עלעגאנטע חמשה עשר בשבט סעודה, מיט הערליך דעקארירטע טישן, באדעקט מיט כל ערליי פירות.

המספיק נייעס

פנים חדשות באו לכאן:

רענאוואציעס ביי המספיק'ס "61'סטע סטריט ברודערהיים" ברענגט הרחבת הדעת

אין א שריט צו פארשענערן און פארבעסערן פאר די רעזידענטן ביי "המספיק ברודערהיים אויף דער 61'טער סטריט" אין בארא פארק, האט מען אין די לעצטע וואכן אונטערגענומען א מאסיווע רענאוואציע פראיעקט איבערצובויען, און גענצליך איבערפרישן די אינערליכע טיילן פון דער געביידע, צו די באקוועמליכקייט און פרייד פון די טייערע רעזידענטן.

"המספיק אוו קינגס קאונטי" אפערירט געגנוי וואו אין אלע אנדערע המספיק היימען, מיט די זעלבע מאס ריינקייט און גלאנץ, אבער וועגן עס גייט דורך עטליכע יאר פעלט זיך אלס אויס פרישע רענאוואציעס צו פארזיכערן פאר די איינוואוינער די זעלבע מאס פרישקייט ווי בעפאר.

אז מען שפאצירט אריין אין די איצטיגע טעג אין "המספיק ברודערהיים אויף דער 61'טער סטריט" אין ב"פ, זעט זיך באלד אן א אויסטערלישע פנים חדשות; נישט נאר אויף די טייערע רעזידענטן, וועמענס געזיכטער שטראלן פאר פרייד, נאר אויך אויף די מאטריאליסטישע אויסזען, און די אינעווייניגסטע טיילן פון די ברודערהיים.

דער גאנצער היים איז ציכטיג-ריין, נאכן ווערן פראכטפול איבערגעמאכט אזוי ווי עס פאסט זיך פאר די טייערע בני מלאכים.

די קארידארן שפיגלען מיט פרישע איבערגעפארבטע ליכטיגע וועגנט; די טייערע רעזידענטן שפאצירן ארום מיט צופרידענקייט אויף די פרישע מייסטערהאפטיגע פאדלאגעס; די צימערן זענען נישט צום דערקענבאר. הערליכע אויג-פארכאפנדע פורהאנגען פלאטערן איבער די פענסטער, ברענגנדיג אן איינגענעמע היימליכע אטמאספערע אינעם גאנצן ארום.

די טייערע בחורים רוען זיך אפ אויף די מלכות'דיגע באקוועמע פאטעלן וועלכע זענען אויסגעלייגט געווארן ביי עטליכע דעזיגנירטע ערטער. און צוגאב צו די פילצאליגע נייע אייניריכטונגען האט מען נישט געשפארט, וועו ס'איז געקומען אויסצושטאפירן די שלאף צימערן פאר די טייערע רעזידענטן. די פריש-איינגעקויפטע בעטן זענען מלכות'דיגע באצירט געווארן מיט פרישע ציכטיגע בעד-געווענט אז די רעזידענטן זאלן זיך קענען רואיג אויסרוען צו זייער מארגנדיגער, איבערגעפולטע סדר היום.

שלאף-צימערן ציכטיג-ריין, נאכן ווערן פראכטפול איבערגעמאכט אזוי ווי עס פאסט זיך פאר די טייערע בני מלאכים.

זענען אויך פערזענליך אראפגעפארן צו ספעציעלע שאפינג-צענטערן, ווי זיי האבן שפאצירט צווישן די פאליצעס און אנגעווויזן געוני וועלכע סארט מאטריאלן צו קויפן. דאס איז שוין געקומען אין צוגאב צו די פילצאליגע שטונדן וואס מען איז געזיצן אינאיינעם איבער ספעציעלע ביכער וואס פארמאגט הונדערטער אפציעס פון פאטעלן, פורהאנגען, דזשענדעליערס, א.א.וו. און אויספלאנירט די גענויע דעטאלן.

הרה"ח ר' יחזקאל פישער הי"ו, דירעקטאר פון "המספיק אוו קינגס קאונטי רעזידענט-סערוויסעס" זאגט פארן גאזאט, "ס'איז ס'שוין געווען צייט צו איבערפרישן דער היים, מען האט זיך אבער נישט פארזוימט און באלד אנגעפאנגען מיט די רענאוואציעס."

OUR CHILDREN NEED TO READ!

Do you know someone who has trouble reading? Find out how to arrange a presentation, free screening, and meeting with:

Ronald Siwoff, OD, FAAO, Neuro-Optometrist,
(Lic#NJ27OA003818)

Dr. Ron Siwoff, OD, FAAO, Board-certified optometrist and inventor, and Rachel-Rose Siwoff, MA-LPC, Board-Certified Professional Counselor, are available to deliver a presentation to educators, parents, and others with an interest in this field. Dr. Siwoff is especially known for his work with the eye-brain connection, and his unique and successful treatment of children and adults who struggle with reading.

Topics will include vision and learning, reading difficulties, help for focusing/concentration, behavior management in the classroom, and related issues. Dr. Siwoff will also demonstrate a simple screening tool for parents, educators and counselors. This tool determines whether or not a child or adult can be helped to speed up neurotransmission and improve focus and reading function.

If your school, library, or community program would like to schedule an educational presentation of Dr. Siwoff's research and work, please contact:

Rachel Rose at Siwoff Low Vision Center at (908)955-7715.

געוני וויי ביי אנדערע געלעגנהייטן, האבן די געטרייע המספיק שטאב-מיטגלידער דאס מאל אויך אריינגענומען די רעזידענטן אינעם בילד, און געבעטן זייער הילף, אנווייזונגען, און געדאנקן וויאזוי אהערצושטעלן דער געביידע, לויט זייער געשמאק. יעדע קינד באזונדער האט געהאט די געלעגנהייט צו פארלאנגען און זיך אויסווועלן געוני וועלכע סטיל און דיזיין ער גלייכט, פאר די זיין היים און שלאף-צימער.

נישט נאר וואס די רעזידענטן האבן געלאזט הערן זייערע מיינונגען, נאר זיי

המספיק נייעס

"שוועסטערהיים" קינדערלעך צייגן טאלאנטן ביי ספעציעלע "פאטערי ענד גלעס לענד" אויספלוג

די רעזידענטן פון "קינגס קאונטי המספיק'ס 38'סטע סטריט" שוועסטערהיים, האבן מיטגעהאלטן א געשמאקע אינהאלטסרייכע אויספלוג דעם פארלאפענעם זונטאג פר' יתרו. די טייערע קינדערלעך האבן זיך ארויסגעלאזט אויפ'ן וועג צו דער פאפולערע "פאטערי ענד גלעז לענד", וואו זיי האבן פארברענגט און אהערגעשטעלט מייסטערהאפטיגע קונץ-ווערק פאר לענגערע שטונדן.

"פאטערי ענד גלעז לענד" איז א רעלאטיוו-נייער פלאץ, זי האט געעפענט אירע טויערן מיט פינף יאר צוריק ברענגנדיג א נייער געדאנק פאר מענטשן וועלכע זענען אינטערעסירט אין דעקארירן זייער שטוב מיט אייגן-פאברוצירטע ארט און קונץ-ווערק. דער פלאץ איז ספעציעל מייסטערהאפטיג אהערגעשטעלט מיט אלע פיטשיווקעס וואס עס פעלט זיך אויס; המספיק רעזידענטן האבן דארטן פארברענגט שטונדן לאנג וויי יעדער האט געהאט די מעגליכקייט אויסצודרוקן זייערע טאלאנטן.

אויסערדעם וואס יעדע רעזידענט האט געהאט נעבן זיך איינע פון די דארטיגע ארבעטער, זענען זייערע טייערע המספיק באגלייטער געשטאנען צו זייער רעכטע האנט דורכאויס די גאנצע צייט און זיך מיט זיי אפגעגעבן מיט אויסטערלישע מאס געטריישאפט, נוסח המספיק.

"געוויס ווי אין די אנדערע המספיק היימען, טוען די רעזידענטן ביי "קינגס קאונטי המספיק'ס 38'סטע סטריט" גענישן פון א געשמאקע אויספלוג יעדן איינציגן זונטאג," זאגט מרת יונה קאסנעט, דער "אסיסטענט-היים מענידזשער."

עס איז דער געשפרעך פון טאג ביי די קינדערלעך. דערציילן שטאב מיטגלידער, וועלכע באגלייטן און אראנדזשירן די סארט אויספלוגן מיט באזונדערע געטריישאפט. "די קינדער קענען זיך נישט גענוג אנזעטיגען פון די שעות של קורת רוח, וואס גוט זיי מוט פאר א גאנצע וואך" דערציילט א שטאב מיטגליד פאר גאזעט. "דער איצטיגער אויספלוג איז געווען אן אייגנארטיגער, וועו די דארטיגע ארבעטער זענען געווען קענטיג אנציגט און טיף באאיינדרוקט פון די אויסטערלישע קוואליפיקאציעס און טאלאנטן וואס די קינדער האבן ארויסגעוויזן דערביי מאכנדיג א קידוש שם שמים מיט זייער נאבעלע אויפפירונג."

א בליק ביי "פאטערי ענד גלעז לענד" וואו די רעזידענטן האבן פארברענגט פאר לאנגע שטונדן - לינקס: די קונץ ווערק אהערגעשטעלט דורך די טאלאנטפולע רעזידענטן

דער פאפולערע געשעפט וועלכע איז סטאנציאנירט אויף קאני איילענד עווניו, טוען העפליך אקצעפטירן גרופעס-קינדער מיט באגרעניצונגען. "פאטערי ענד גלעס" מענידזשער, זוהבה אורפלי זאגט, אז קינדער מיט ספעציעלע געברויכן וועיסן גענוי וואס זיי פארבן און וועו זיי זעצן זיך איבער א בילד וועלן זיי איריינליגען קאפ און מח לויט זייערע מעגליכקייטן און אהערשטעלן מייסטער-ווערק, און זי מערקט אן אז קינדערלעך מיט ספעציעלע געברויכן וועלן אין געווענליכע אומשטענדן פארברענגען מער שטונדן איבער א 'פעינטינג' ווי אנדערע מענטשן וואס קומען דארטן אריין.

עלטערן וועלכע פארמאגן קינדער מיט ספעציעלע געברויכן שטעלן קלאר אז זיי זענען בכלל נישט איבערראשט איבער דעם אז די קינדער שטעלן אהער א הערליכע ארבעט זאגנדיג, אז קומענדיג פון "המספיק" זענען זיי אויסגעשארפטע עקספערטן וועו עס קומט צו פעינטינג-און-ארט, צווישן אנדערע קריעטיווע ארבעט וואס די קינדער שטעלן כסדר אהער.

סירותיק מתוקין!

קאלירפולע "חמשה עשר בשבט" הערליך געפראווען דורך **המספיק משפחה**

אין די המספיק פאמיליע, וואו יעדע מאורע ווערט געפייערט מיט די העכסטע מאס פרייד און פראכט, האט דער פארלאפענער חמשה עשר בשבט איבערגעלאזט גאר א געשמאקן טעם אין מויל און אויפ'ן הארץ. דער יום טוב, וועו עס גייט אריין א פרישן חיות אין די פרוכט ביימער ארויסצוגעבן זאפטיגע לעכטיגע פירות, טראגט גאר א באזונדערן באדייט אין המספיק – די אגענטור, וואו מען געבט זיך א גאנץ יאר אפ צו פלעגן מיט געטריישאפט די הייליגע פרוכט פון כלל ישראל.

די דייננג רום'ס פון די איבער א מנין המספיק היימען פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, זענען זאפטיג אהערגעשטעלט געוואַרן מיט די זיסטע פירות פון אייבערשטנס וועלטל, פאר די לעכטיגע ריינסטע נשמות שלא טעמו טעם חטא. שבעת המינים, העץ, האדמה, און אפילו שהכל אייז-קרעם בצורת פרוכט האט נישט געפעלט.

מיט די היינטיגע אגריקולטור פארנעם, וועו פירות מארבע כנפות הארץ קומען זיך צוזאם אין יעדן לאקאלן סופערמארקעט, באגריסן זיך דארט אויך אלע סארטן ווערים און פליגן ממינים ומינים שונים. חמשה עשר בשבט, וועו כלל ישראל איז מקיים דעם הייליגן מנהג פון טוען זיין מפירות הארץ, דארף מען באזונדער פארזיכטיג זיין אין די כשרות המאכלים. איבער אלע המספיק לאקאלן און פראגראמען, ווי כשרות איז א גאנץ יאר א הויפט פריאריטעט, איז זעלבסטפארשטענדליך דער "חמשה עשר" מיט אסאך אנשטרענגונג צוגעגרייט געוואַרן על טהרת הקודש, לויט די קלארע הוראות און אנווייזונגען פון דעם "וועד הכשרות".

אין המספיק גרופע היימען האבן זיך די חשוב'ע רעזידענטן דערקוויקט מיט מאיעסטעטישע סעודות לכבוד היום. אויף אלע טישן זענען געווען באצירט לאקאלע און עקזאטישע חשוב'ע חמשה עשר געסט א שטייגער ווי שטערן-פרוכט, קיווי, מאנגא און אפילו בלומעלעך געמאכט פון געטריקנטע פרוכט.

דאס איז נאגעפאלגט געוואַרן מיט א ברייטע פליישיגע סעודה, וואס צום שלוס איז יעדעס קינד סערווירט געוואַרן מיט א קאליפולער פרוכט-אייזקרעם פארציע, וואס האט ארויפגעשמירט זיסע שמייכעלעך אויף די פנים'ער פון אפילו די שוואכסטע פונקציאנירנדע בחורים.

אין המספיק טאג פראגראמען, ישיבות תורה וחסד און פרויען דעי-העב און רעספיט פראגראמען, האט מען אודאי נישט געזשאלעוועט לעשות כדת היום, ווי עס פאסט פאר ריכטיגע בני ובנות מלכים.

אבער באזונדערע איבערראשונגען זענען געווען צוגעגרייט אין די פראכטפולע "המספיק טערעס" זאלן אין אפסטעיט. די זאלן האבן די זכיה צו דינען אלס אכסניא פאר די גאר פרעסטיזשפולע "שנות חיים" פראגראמען, וואו די קרוינען פון אונזער דור, פרויען אין קרית יואל און פאר מענער אין מאנסי, גענישטן טעגליך פון איהאלטסרייכע שעות תענוג וקורת רוח.

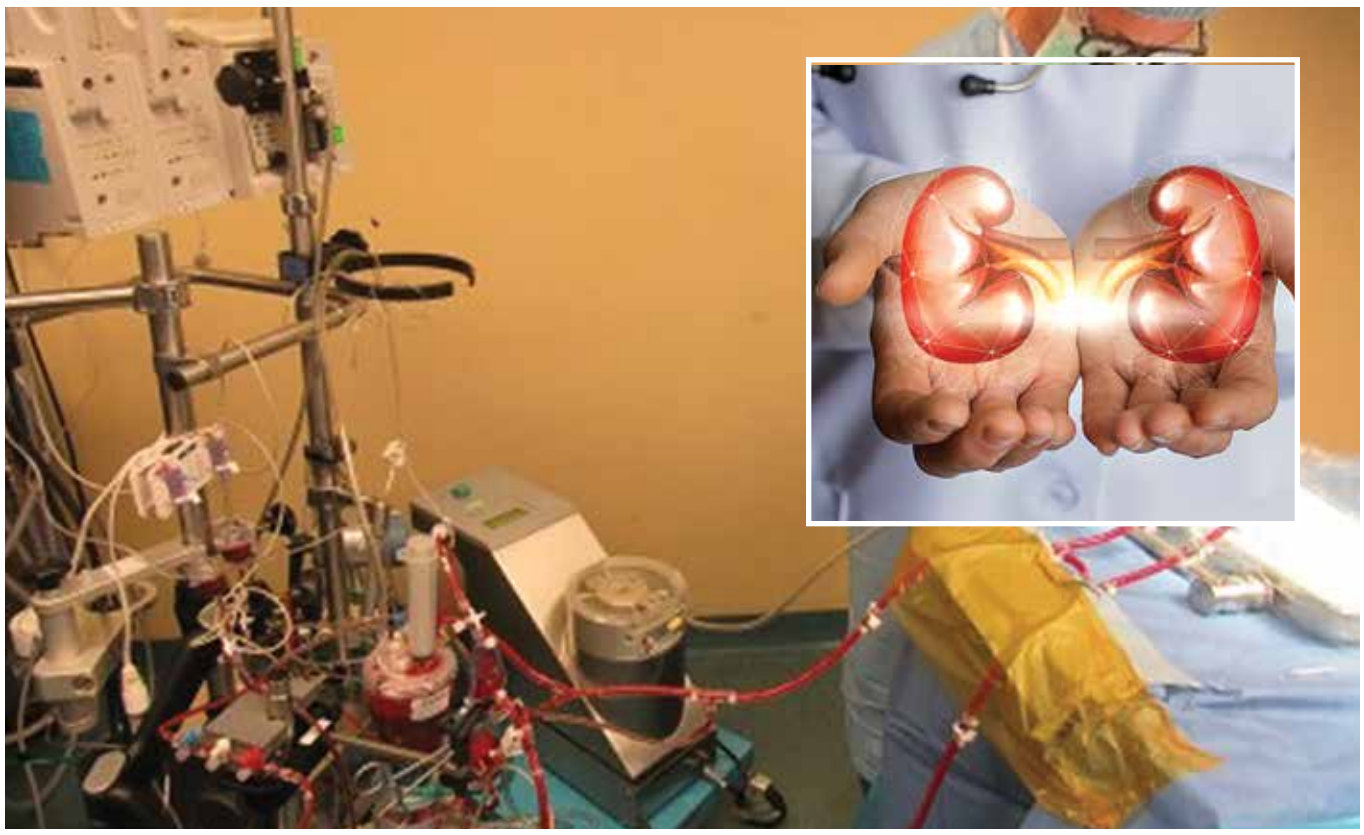
לכבוד חמשה עשר בשבט האט די אומערמידליכע ענערגישע מענעדזשערס אהערגעשטעלט באנקעטן צום געדענקען. די טישן עלעגאנט צוגעגרייט, הערליכע געשטעלן פון פירות לרוב כיד המלך, און א געשמאקע פראגראם לכבוד היום ולכבוד הנאספים.

מיט אסאך פרוכט שוין ארויסגעגעבן לשם ולתפארת און אסאך 'זומען' אין די פאזעס פון ארויסבליען אין פארעם פון נייע געדאנקען און פראגראמען, איז המספיק דער שענסטער שפיגל פון דעם טיפן לעכטיגן יום טוב. די אגענטור האפט און בעט אויף ווייטער צו שטייגן און בליען מיט די המספיק מיסיע צוצושטעלן דאס בעסטע און שענסטע פאר די וועלכע זיי האבן די זכי' צו באדינען.

טאבלעטן

נייע עפאכע פאר נירן-איבערפלאנצונגען:

נירן וועלן געהאלטן ווערן אין וואַרעמע טעמפּראטורן ביז'ן אפּעראציע - מיט מער געוואונטשענע רעזולטאטן.



דער מאשין וואס וועט האלטן דער ניר ביים לעבן, דורכ'ן פיטערן דער ניר מיט די נויטיגע מיניראלן און מעדיצינען אין א וואַרעמע טעמפּראטור

ווען א פאציענט נויטיגט זיך אין א נייעם ניר, וועט דער פאציענט אין רוב פעלער ערהאלטן א ניר פון א פארשטארבענעם, וואס דאס מיינט, אז דאקטוירים וועלן דארפן קענען האלטן דעם ניר פריש און געזונט ביז'ן אפּעראציע, פיל לענגער ווי ווען א פאציענט באקומט א ניר פון א לעבעדיגן מענטש.

דער ביז-איצטיגער צוגאנג פון איינפרירן דער ניר איר צו האלטן ביים לעבן ביז'ן איבערפלאנצונג ארבעט נישט די בעסטע ווען עס קומט צו נירן וואס קומען פון עלטערע מענטשן אדער פון מענטשן וועלכע האבן געליטן פארשידענע געזונטהייט פראבלעמען, דערביבער ארבעטן וויסנשאפטלער אויפצוקומען מיט א נייער מעטאד אז מען זאל קענען האלטן דעם ניר לעבעדיג און געזונט, און אין א וואַרעמע אטמאספערע, אנשטאט איינפרירן.

אין אנטעריא, קאנאדע, ווי דער עקספערימענט איז דורכגעפירט געווארן אויף א פאציענט וואס האט זיך געניטיגט אין א נירן-טרענספלענט, ווערט באריכטעט אז אזויפיל ווי 20 פראצענט פון אלע נירן איבערפלאנצונגען זענען פון די סארט וואס מען דארף וואַרטן א ווייל ביז עס קען ווערן איבערגעפלאנצט. דאס מיינט, אז די נדבנים זענען אין די יארגאנג פון 60 יאר, אדער האבן זיי געליטן פון הויכע בלוט-דרוק, צוקער, אדער זענען געשטארבן נאכ'ן ליידן א סטראוק.

דער נייער מעטאד, וויאזוי מען וועט אויפהאלטן די נירן ביז זיי ווערט איבערגעפלאנצט אינעם מקבל, ווערט געפרופן "עקס וויווא". דער נייער צוגאנג וועט איבערקומען די באגרעניצונגען וואס דער ביז-איצטיגער מעטאד - פון האלטן דער ניר אין א קאלטער סטארעדזש - האט פארמאגט.

אויף דער אלטער-גאנג, האט דער ניר נישט געקענט איבערלעבן מער פון 30 מינוט אין קאלטע טעמפּראטורן, אבער מיט דער נייער מעטאד וועט מען פארדינען פיל מער צייט וויבאלד מען וועט נוצן א הארץ און לונגען מאשין וואס וועט האבן ספּעציעלע רערן צובאהאפטן צו די קלענערע אדערן פון דעם ניר, און עס וועט אריינגעבן אקסידזשען, גלוקאס, אנטיביאטיקס, מיניראלן, און פארשידענע מעדיצינען וואס וועט האלטן דער ניר ביים לעבן, און דערווייל וועט דער ניר אויפגעהאלטן ווערן אינעם אפּעראציע צימער אונטער וואַרעמע טעמפּראטורן.

לויט ווי דאקטוירים וואס האבן דורכגעפירט אן אפּעראציע מיט דער נייער מעטאד זאגן, וועלן 30-40 פראצענט פון נירן וואס קומען פון פארשטארבענע מענטשן נישט פונקציאנירן געהעריג, און אין רעזולטאט דארפן די פאציענטן פארברענגען אין שפּיטאל פיל מער צייט, און אזוי אויף דארפן זיי דורכגיין דער אומאייגענעמע פיינפולע דייאלעסיס פרעצעדור.

דער נייער מעטאד ווערט באצייכנט אלס א היסטארישע דורכברוך, און א געוואונס פאר די וואס זענען אנגעוויזן אין א געזונטע ניר; אין צוגאב צו די פילע מעלות, וועלן דאקטוירים אונטער דער נייער מעטאד פארדינען מער צייט צו קענען אנאליזירן און אפשאצן די געזונט-צושטאנד פון דער ניר נאך בעפאר עס ווערט איבערגעפלאנצט אינעם פאציענט.

סייענטיפישער דורכברויך:

פופציג-יעריגער מעדיצין וועט היילן "דייעביטיס טייפ-1"

אן אינטערעסאנטער אנטוויקלונג אין די וועלט פון "טייפ-1 דייעביטיס" ברענגט שטארקע האפענונג ביי וויסנשאפטלער, דאקטוירים, און ספּעציעל ביי צוקער-ליידנדע.

א נאַרוואס פארעפענטליכער שטודיע אנדעקט, אז אן אלט-געזעצענער מעדיצין וואס ווערט שוין באנוצט דורך פאציענטן פאר איבער 50 יאר, האט גאר די כוח צו היילן דייעביטיס טייפ-1, און נאך אנדערע קראנקהייטן.

עס איז די רעדע פון דער שטארק-באנוצטע מעדיצין "Methyldopa" וועלכע פיגורירט ביז'ן היינטיגן טאג אויף די ליסטע פון דער "וועלט געזונטהייט ארגאניזאציע". (דער ספּעציפישע מעדיצין קאנטראלירט הויכע בלוט-דרוק ביי פרויען אין ספּעציעלע אומשטענדן, און אזוי אויך פאר קינדער.)

דורכאויס דער שטודיע, זענען טויזנטער מעדיצינען דורכגעזופט געוואַרן דורך א ספּעציעלע סאפיסטיקירטע סופער-קאמפיוטער, און רעזולטאטן האבן געוויזן אז "Methyldopa" קען בלאקירן D-Q8 Molecule וועלכע איז א אנטי-געגע באשטאנדטייל.

באזירט אויף די אפשאצונגען פון דער סופער-קאמפיוטער, האבן סייענטיסטן געטראפן, אז Methyldopa האט נישט נאר בלאקירט Molecule DQ8 נאר עס האט אויך נישט געשעדיגט דער אמיון-פונקציע פון אנדערע צעלן, - וואס פאסירט אפט מיט מעדיצינען וועלכע שפּילן זיך מיט דער אמיון-סיסטעם.

נאך דער סופער-קאמפיוטער אנאליז, איז דער מעדיצין פרובירט געוואַרן אויף מויזן, און אויף 20 פאציענטן וועלכע ליידן פון טיפ-1 דייעביטיס.

דער נייער מעדיצין נעמט מען דורכ'ן מויל, דריי מאל א טאג.

סייענטיסטן זאגן אבער, אז טראצדעם וואס עס טוט נישט גענצליך ערהוילן טייפ-1 דייעביטיס - א צושטאנד וואס באטרעפט געוועלטיגט מענטשן אין זייערע יונגע יארן - קען Methyldopa פארלאנגזאמען, אדער אפילו רעדוצירן אירע סימפּטאמען.

דער זעלבער באריכט זאגט אויך, אז מען ארבעט אצינד אויסצובעסערן דער מעדיצין און מען האפט אז גאר אין נאנטן וועט זי יא קענען 'גענצליך' באקעמפן דייעביטיס טייפ-1.

רפואה אין וואריישן

חודש ניסן

אוהל פון רבי מרדכי'לע נעשכיזער זי"ע - אונטן רעכטס ווערט געזען ציון הקדוש

ח ניסן
הרה"ק רבי מרדכי מ'נעשכיז זי"ע

א חסיד איז געקומען צו רבי מרדכי'לע נעשכיזער און זיך באקלאגט אז ער ליידט פון א געוויסע מחלה. דער צדיק האט אים געראטן ער זאל גיין צום פראפעסאר אין אניפאלי. דער חסיד איז באלד אריבערגעפארן צום קליינעם דערפל אניפאלי, ארומגעלאפן צווישן אירע בלאטיגע געסלעך און געזוכט ווו ווואוינט ד ער גרויסער פראפעסאר, אבער קיינער האט אים נישט געקענט ענטפערן, וויבאלד אין אניפאלי האט קיין פראפעסאר נישט געווואוינט און ניטאמאל א פשוט'ער דאקטאר.

אן אנטוישטער און צומישטער איז דער חסיד צוריק צום צדיק קיין נעשכיז און דערציילט אז ער איז געווען אין אניפאלי, אבער קיין דאקטאר איז דארט נישטא.

"דאן צו וועם ווענדן זיך די אניפאלי אידן ווען עס טרעפט זיך א חולה אין שטוב?" האט דער צדיק געפרעגט.

"אז איינער ווערט קראנק," האט דער חסיד געענטפערט, "נעמען זיי דעם סידור, דעם תהלימ'ל, און ווענדן זיך גלייך צום רבונו של עולם!"

"אה," האט דער צדיק באשטעטיגט, "אט טאקע צו דעם גרויסן פראפעסאר האב איך דיר געוואלט שיקן."

עס איז באקאנט דער סיפור ווי רבי מרדכי'לע נעשכיזער האט שטארק געוואלט אז הרה"ק רבי משה פשעוואורסקער זי"ע, בעמח"ס אור פני משה, זאל אים שרייבן א ספר תורה, אבער רבי משה האט נישט געוואלט, און אויך נישט געוואלט זאגן פארוואס. ווען ר' מרדכי'לע האט אים שטארק געמוטשעט, האט ער אים אנטפלעקט זיין טעם, אז וויבאלד ער איז שוין אויף דער עלטער, האט ער מורא אז ער וועט נישט קענען אליינס ענדיגן די ספר תורה. און אז א צווייטער זאל צוענדיגן זיינס א ספר תורה, וויל ער אויך נישט. דאקענן מען זאל דארפן לייגן אין שמות די יריעות וואס ער האט געשריבן, וויל ער אודאי נישט.

אויב אזוי, האט רבי מרדכי'לע נעשכיזער אים פארשפראכן אריכות ימים אז ער וועט אליינס ענדיגן די ספר תורה, און פארשפראכן א גאלדענעם רענדל פאר יעדן עמוד. רבי משה פשעוואורסקער האט בכוונה געשריבן די ספר תורה פאמעליך און עס האט געדויערט פופצן יאר ביז ער האט עס געענדיגט און געגעבן פאר רבי מרדכי'לע נעשכיזער זי"ע. דער "אור פני משה" זי"ע איז טאקע נסתלק געווארן אין עלטער פון בערך 86 יאר, א גאר טיפע עלטער אין יענע צייט.

אמאל האבן זיך אסאך צדיקי הדור צוזאמגעטראפן ביי א גרויסע רבי'שע חתונה, און אין זייער דערהויבענער שמועס איז ארויפגעקומען דער גרויסער כח פון הייליגן נעשכיזער, און די פילע מופתים וואס וואלגערן זיך ביי אים אונטער'ן טיש. איינער האט ארויפגעברענגט די פראגע, ווער ווייסט אויב ער איז מצד הקדושה? און די צדיקים האבן באשלאסן צו שיקן צוויי שליחים פרעגן דעם נעשכיזער צדיק פון ווא ער האט באקומען זיין כח.

ווען דער שליח האט געפרעגט דעם צדיק, האט ער אים געוויזן א גאנצן סידור מיט טיפע סודות וועלכע מען קען מכוון זיין אין די תפילה "אנא בכח", און אויסגעפירט, אבער מיר האבן זיך נאך קיינמאל נישט באנוצט מיט שמות. אונזער כח צו באווייזן מופתים שטאמט פון גאר עפעס אנדערש... און דער צדיק האט דערציילט ווי פאלגנד:

אין מיינע יונגע יארן בין איך אמאל געגאנגען אין וועג און זיך אנגעטראפן אין א וואגן ווא עס איז געלעגן א איד א חולה מסוכן ל"ע אין גאר א שווערן מצב. מיין הארץ איז פול געווארן מיט רחמנות אויף דעם איד, און איך האב אנגעהויבן זייער שטארק צו ווייננן, בעטנדיג ביים באשעפער ער זאל שיקן א רפואה שלימה פאר דעם איד. כ'האב אזוי לאנג געווויינט, ביז מיין נשמה איז אויסגעגאנגען פון גרויס געוויין.

אנקומענדיג צום עולם העליון האבן די מלאכים אנגעהויבן שרייען אויף מיר, 'וואס טוסטו דא? ס'איז נאכנישט דיין צייט אוועקצוגיין פון די וועלט!?' האב איך זיי געזאגט, אז אויב עס קען זיין אויף דער וועלט א איד וואס ליידט נעבאך אזעלכע יסורים, וויל איך מער נישט זיין דארט. איך קען עס נישט צוקוקן און כ'בין נישט אומשטאנד עס אריבערצוטראגן. כדי כ'זאל מסכים זיין צוריק אראפצוגיין, האט מען מיר צוגעזאגט פון הימל אז יעדער איד וואס איך וועל רחמנות האבן אויף אים, וועט גלייך געהאלפן ווערן.

ווען די צדיקים האבן דאס געהערט, האבן זיי אנגעהויבן שיקן קיין נעשכיז אלע קראנקע וועלכע האבן זיך געוואנדן צו זיי. די שטאט נעשכיז איז איבערגעפולט געווארן מיט קראנקע, וועלכע זענען אבער אלע ביז א קורצע צייט אוועק פון דארט אויסגעהיילט אין זכות פון צדיק.

רבי מרדכי בן רבי דוב בער (שפירא) זצ"ל, רשפי אש, ח' ניסן תק"ס

ט ניסן
הרה"ק רבי נתן פייטל רייניץ מ'מאד זי"ע

צווישן די חשוב'ע אידן אין שטאט ה' מאד, ווא הגה"ק רבי נתן פייטל רייניטץ זי"ע האט משמש געווען ברבנות, איז געווען הגאון הגדול רבי יושע אשר זעליג פלאנער זצ"ל (א תלמיד פון הייליגן חתם סופר זי"ע און הגה"ק רבי קאפיל חריף זי"ע, און אן אייניקל פון הרה"ק דער רבי ר' שמעלקא פון ניקלשבורג זי"ע). די געשיכטע פונעם שידוך וויאזוי ר' אשר זעליג האט חתונה געהאט מיט זיין זיווג, איז א וואונדערליכע מופת פון מאדער רב, רבי נתן פייטל.

אין יענע צייט האט געווואוינט אין מאד א איד אן עושר, מיט'ן נאמען ר' משה. דער ר' משה האט געהאט 12 זין און איין טאכטער. דורכאויס די יארן זענען אלע זיינע זין אוועק בחייו רח"ל, און זיין בת יחידה, דאס איינציגסטע פארבליבענע צווייגל פון זיין משפחה, איז אויך ל"ע שווער קראנק געווארן און האט געהאלטן פאר'ן אוועקגיין פון דער וועלט ה"י.

ווען דער רב, רבי נתן פייטל, האט געזען דעם מצב, האט ער געפרופן זיין תלמיד הבה אשר זעליג, און צוגערעדט ער זאל חתונה האבן מיט דאס קראנקע מיידל, פארשפרעכנדיג אז די זכות פון זיין תורה וועט אויף איר מגין זיין און זי וועט גענצליך אויסגעהיילט ווערן, און בס"ד וועט ער נאך זוכה זיין אויפצושטעלן מיט איר א בית נאמן בישראל.

ר' אשר זעליג האט געפאלגט און געשלאסן דעם שידוך מיט דאס מיידל. ער איז דערנאך איריין אין שטוב פון די קראנקע און אויסגערופן, "זיי וויסן אז פון יעצט ביזטו ארויס פון דיין פאטער'ס רשות און איריין אין מיין רשות חתונה צו האבן מיט מיר."

ווי נאר ער האט דאס געזאגט, איז פאר די קראנקע בעסער געווארן. זי איז אויסגעהיילט געווארן און ער האט מיט איר חתונה געהאט, און ווי רבי נתן פייטל האט אים צוגעזאגט האט ער געהאט מיט איר אינאיינעם אריכות ימים און געשעפט נחת פון הערליכע דורות.

דער וויענער רב, הגה"צ רבי עזריאל יודא לעבאוויטש זי"ע בעמח"ס עזר מיהודה, איז געווען א תלמיד מובהק פון שפעטערדיגן מאדער רב, הגה"ק בעל לבושי מרדכי זי"ע. פלעגט דער וויענער רב דערציילן, אז זיין רבי האט געווואוינט אין 'קהל'ס הויז' וואס איז געווען באשטימט פאר'ן שטאט'ס רב, און דארט איז געווען איין צימער וואס מען האט געפרופן "אליהו הנביא שטוב", און דער לבושי מרדכי זי"ע האט געזאגט אז עס איז מקובל ביי אים אז אין דעם צימער איז רבי נתן פייטל

זייט 22 »

רפואה אין ווארצייטן

חודש ניסן

«זייט 21

זי"ע געזעצן און עוסק געווען בתורה בקדושה ובטהרה, און זוכה געווען צו גילוי אליהו הנביא זכור לטוב.

דער וויענער רב האט צוגעלייגט אז דער גאנצער עולם האט געוואוסט אז ווען מען פלעגט קומען צום לבושי מרדכי מיט א שווערע הזכרה, ווי א חולה מסוכן רח"ל, פלעגט ער גיין דאווענען אין יענעם שטוב, וויבאלד ער האט געהאלטן אז מחמת קדושת המקום קען מען דארט פועל'ן ישועות אפילו לאנגע יארן נאך די פטירה פון הגה"ק רבי נתן פייטל זי"ע.

רבי נתן פייטל בן רבי אברהם רייניטץ זצ"ל, דברי רנ"ף, ברוך שנתן תורה, ט' ניסן תרכ"ב

ציון הקדוש פון מרן בעל הבית יוסף זי"ע אין שטאט צפת

דאס בילד וואס ווערט אנגענומען אלס צורת קדשו פון הייליגן בית יוסף זי"ע - לינקס חתימת קודשו

די אנגעבליכע הויז אין צפת פונעם בית יוסף זי"ע

דער היסטארישער שול אין צפת וואו אסאך פריערדיגע צדיקים האבן געדאוועט און געלערנט, צווישן זיי דער הייליגער בית יוסף זי"ע.

יג ניסן
הרה"ק מרן בעל הבית יוסף זי"ע

הגה"ק רבי שמואל העלער זצ"ל, דער צפת'ער רב, איז אמאל קראנק געווארן אויף א מסוכנ'דיגע מחלה. דער הייליגער "בית יוסף" זי"ע האט זיך דאן אנטפלעקט צו אים אין חלום און געזאגט, אז אויב ער וועט מקבל זיין אויף זיך צו לערנען 'טור' מיט זיין חיבור 'בית יוסף', וועט ער אויסגעהיילט ווערן, וויבאלד לערנען זיין ספר 'בית יוסף' איז א סגולה אויף אריכות ימים. רבי שמואל האט זיך עס מקבל געווען און ער איז אויסגעהיילט געווארן.

אזוי אויך האט הרה"ק רבי אברהם פאריסאוור זי"ע דערציילט אז לערנען די ווערטער פון מרן רבינו רבשכבה"ג בעל "בית יוסף" זי"ע, איז א סגולה אויף אריכות ימים.

הגה"ק רבינו משולם איגרא זי"ע האט פאר זיין פטירה דערציילט אז דער 'בית יוסף' איז אסאך מאל געקומען צו אים און געבעטן ער זאל לערנען זיין הייליגן ספר 'בית יוסף', און ער האט עס טאקע געוואלט לערנען. למעשה האט ער נישט געלערנט דערין, וויבאלד עס האט אויסגעזען ווי א שאד די צייט ווייל ער האט געהאט ליגן אין זכרון אלע מקורות צו ש"ס און פוסקים פון וואו דער הייליגער בית יוסף האט צוזאמגעשטעלט זיין ספר. אצינד האט ער שטארק חרטה אז ער האט זיך נישט אנגעשטרענגט צו פאלגן דעם בית יוסף, ווייל דאן וואלט ער געהאט די סגולה אויף אריכות ימים ושנים.

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

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

א געהויבענער איד פון ווילנא, נישט קיין חסיד, האט אמאל דערציילט וואספארא מופת ער האט מיטגעהאלטן פון הייליגן דברי חיים. זיין פרוי איז קראנק געווארן מיט א ביטערע מחלה און זיי זענען געפארן קיין וויען פאר רפואות. דארט אין די הויפטשטאט האבן זיי געדינגען א האטעל צימער און דאן אריבער צו די דאקטוירים אין שפיטאל.

אין שפיטאל האט דער ווילנער איד באמערקט א געהויבענעם איד גיין מיט א הויז בחור. ער האט אים געפרעגט וויאזוי ער הייסט, האט ער געענטפערט "שלום אליעזר."

רפואה אין ווארצייטן

חודש ניסן

[דאס איז געווען הרה"ק רבי שלום אליעזר'ל ראצפערטער זי"ע הי"ד, אבער דער צדיק האט זיך נישט אנטפלעקט און יענער האט קיינמאל נישט געהאט געהערט פון אים.] רבי שלו' אליעזר האט אויך געזאגט פאר'ן איד אז ער איז דא זיך צו אפערירן אויף די ביטערע מחלה אין בויך.

אינעם טאג בעפאר די אפעראציע האבן די דאקטוירים צוגערישט רבי שלום אליעזר'ל זי"ע צו זיין גרייט. דער ווילנער איד איז יענע נאכט נישט אריין אין האטעל, ווייל ס'איז געווען פול מיט גוים, נאר האט פארברענגט מיט'ן הויז בחור. אינמיטן די נאכט האט ער געזען ווי דאקטוירים לויפן זיך צוזאמען צום צימער פונעם צדיק, איז ער אויך אהינגעלאפן, און געזען ווי דער צדיק איז אין א שווערן מצב, ברעכנדיג אן אויפהער, און דאקטוירים פרובירן צו דערגיין וואס האט פאסירט און אים סטאביליזירן.

נאך א שטיק צייט איז דער איד אוועק פון דארט. דעם אנדערן טאג איז ער צוריק געקומען, און געזען ווי רבי שלום אליעזר גייט מיט'ן הויז בחור, אלע רענצלעך פארפאקט, אויפ'ן וועג ארויס. דער איד האט געפרעגט דעם צדיק, וויאזוי קען ער אהיימגיין בעפאר די אפעראציע? האט רבי שלו' אליעזר געזאגט, דו ביסט א איד, וועל איך דיר דערציילן.

דער טאטע, דער הייליגער דברי חיים, איז געקומען אין חלום צו רבי שלום אליעזר'ל, און געזאגט ער זאל לערנען א בלאט זוהר הק', און ער האט געפאלגט. וועג ער האט געענדיגט לערנען דעם בלאט זוהר הק', האט ער זיך גענומען ברעכן, און די גאנצע מחלה איז ארויס ביז'ן לעצטן ברעקל. אצינד איז אלעס פארהיילט און מ'קען שוין אהיימגיין!

רבי שלום אליעזר'ל האט דערציילט אז די דאקטוירים האבן אים נישט געלאזט אהיימגיין, זאגנדיג אז מען דארף מאכן פרישע בילדער צו זען אויב ער איז טאקע אויסגעהיילט. נו, מען האט געמאכט די בילדער און געזען אז ס'איז נישט געבליבן גארנישט פון די מחלה בכלל. אלעס איז ריין. דער ווילנער איד האט פאר זיך געוואלט זיכער מאכן די מעשה איז אמת, האט ער איבער געפרעגט די דאקטוירים אויף דייטש, און זיי האבן קלאר געזאגט, די ערשטע בילדער האבן געוויזן ער איז מסוכן קראנק און די פרישע בילדער האבן געצייגט ער איז געזונט און שטארק.

★

אין שטאט צאנז איז געווען א קינד שלמה'לע וועלכער איז געבוירן געווארן ל"ע טאטאל בלינד, די אויגן האבן נישט געהאט קיין נארמאלע שווארץ-אפל. דער פאטער פלעגט אפט קומען צום דברי חיים מזכיר זיין דאס קינד, און דער צדיק פלעגט וואונטשן א רפואה.

איינמאל פורים, וועג דער צאנזער רב איז געטאנצן מיט'ן עולם אין גרויס שמחה, האט ער באמערקט דעם קינד'ס פאטער שטיין אין דער זייט. וועג דער צדיק האט אים געפרעגט פארוואס ער טאנצט נישט, האט ער געזאגט

א בילד פון הייליגן צאנזער רב, הרה"ק בעל דברי חיים זי"ע

ווי קען איך טאנצן וועג כ'האב א קינד וואס זעט נישט ל"ע. האט אים דער הייליגער דברי חיים געזאגט, "ס'וועט זיין אלעס גוט, קום טאנץ." דער פאטער איז איריין אין רינג און מיטגעטאנצן.

נאכ'ן ענדיגן טאנצן האט דער טאטע געשפירט ווי ער איז שוין זיכער געהאלפן. ער איז אהיים צו זיין שטוב זען וואס טוט זיך מיט'ן קינד. אינמיטן וועג לויפט אים אנטקעגן זיין פרוי און דערציילט מיט זארג אז שלמה'לע איז אראפגעפאלן פון א בענקל און ער טאנצט ארום אויף אלע זייטן ווי איינער וואס איז נישט ביים זינען און זי קען אים נישט בארואיגן. דער מאן האט איר בארואיגט, זאגנדיג אז דאס קינד האט אנגעהויבן צו זען און ער ווייסט זיך נישט וואו אהינצוטאן פאר שמחה.

★

הגה"צ באגאדער רב זצ"ל האט אמאל געשיקט זיין זון הגה"צ רבי יחזקאל זצ"ל, פאיער רב, קיין ראצפערט צו הרה"ק רבי ישכר דוב זי"ע פון בעלזא. אנקומענדיג אהין האט פאיער רב געזען דעם משמש פון הייליגן צאנזער רב זי"ע, רבי רפאל, זיצט נעבן בעלזער רב, און דערציילט אים דעם פאלגנדן סיפור.

אמאל ווען דער הייליגער צדיק רבי ברוכ'ל גארליצער זי"ע איז געווען ביים טאטן אין צאנז, האט ער ג'חלש'ט. מען האט אים מזכיר געווען פאר'ן טאטן דער דברי חיים, אבער ער האט זיך נישט געמאכט וויסנדיג.

דאן ווען דער צאנזער רב האט אנגעהויבן צו זאגן תורה, האט מען צוגעפירט גארליצער רב צום טאטן, און דער דברי חיים האט א פרעג געטאן, "וואס האסטו געטראכט ווען דו האסט ג'חלש'ט? ווייל איך, אמאל ווען איך האב ג'חלש'ט, האב איך מתקן געווען אלע מיינע חטאות נעורים."

אויף דעם האט בעלזער רב געזאגט פאר רבי רפאל, "עולם גולם מיינט אוודאי די גרויסע חטאות נעורים. ער האט אפשר פארענטפערט אמאל א שווערן רמב"ם אינמיטן שמונה עשרה."

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

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

אוהל פון הייליגן דברי חיים זי"ע - לינקס ווערט געזען ציון הקדוש

מזל טוב

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

מו"ה
יצחק אייזיק זילבערשטיין
הי"ו

באורד מעמבער, ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י'

אצל בנו מו"ה מנחם זאב זילבערשטיין הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנכדת תחי'

אצל חותנו מו"ה מרדכי יצחק ראזענבערג הי"ו

מו"ה
בערל שטיין
הי"ו

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי, נייש"א

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נשואי בנו הבחור החתן אלימלך שטיין נ"י'

עב"ג **הכלה החשובה** תחי'

בת מו"ה משה יעקב שמעלצער הי"ו

מו"ה
טובי' שרייבער
הי"ו

אראנדש קאונטי טרענטפארטעישען

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכדה הכלה החשובה תחי'

בת בנו מו"ה אהרן שמואל שרייבער הי"ו

עב"ג החתן היקר כמר **שמעון** נ"י

בן מו"ה אהרן אלעזר רובינפעלד הי"ו

ולרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי'

בת חתנו מו"ה יעקב יוסף גלויבער הי"ו

עב"ג החתן היקר כמר **נפתלי אלעזר** נ"י

בן מו"ה ארי' ראטה הי"ו

מו"ה
משה גערשאן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת ארוסי הבת הכלה החשובה תחי'

מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

עב"ג החתן היקר כמר **ברוך** נ"י בן מו"ה אברהם יונתן מאסבערג הי"ו

מור"ה
שמואל צבי שטענדיג
הי"ו

מלמד נאך-סקול רעספיט פראגראם

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת ארוסי בתו הכלה החשובה תחי'

עב"ג החתן היקר כמר **מאיר אייזיק** נ"י בן מו"ה שמואל יעקב מרדכי פעלדמאן הי"ו

מור"ה
בנימין קאפלאן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

נוירס, המספיק, ארענדש קאונטי, דעי העב, גרופ האומס, האום קעיר.

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
שאול נהרי
הי"ו

סטעף, ישיבה תורת חסד' המספיק ראקלענד.

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
שמחה טייטלבוים
הי"ו

מג"ש דעי העב, המספיק ראקלענד

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

"וויפיל נעגל אויפ'ן דאך..."

"קריאת שמע לייענען" דורך קינדערלעך פון "המספיק דעי-העב" ביי וואכנאכט פון שטאב מיטגלידער

המספיק איז נישט בלויז א ביזנעס וואו די ארבעטער קומען אריין אינדערפרי טון די ארבעט און פארגעסן פון זייערע קליענטן איינמאל מען גייט אהיים. המספיק איז איין גרויסע פאמיליע, געקניפט און געבונדן; נישט נאר צווישן די איינגעשטעלטע, נאר יעדע איינציגע קינד וואס גענייסט פון המספיק סערוויסעס, איז א טייל פון דער בריידט-פארצווייגטע המספיק משפחה. אזוי אויך איז זעלבסטפארשטענדליך אז ווען איינע פון די המספיק שטאב-מיטגלידער פראווען א שמחה, וועלן די קינדערלעך העפליך ווערן געלאדענט אנטיילצונעמען ביי די שמחות, אלס טייל פון די משפחה.

דורכאויס די יארן, האבן די קינדער ביי דער המספיק "דעי-העב" פראגראמען אנטיילגענומען ביי נישט-ווייניג שמחות קע"ה, פון המספיק איינגעשטעלטע, ווי חתונות, בר מצות, ברית'ן, און אנדערע משפחה פארברענגען. אצינד זענען די טייערע קינדערלעך ווידעראמאל העפליך געלאדענט געווארן צו די קריאת שמע ליינען

פון א ניי-געבוירן אינגעלע פון איינע פון זייער באליבטע ראשי משפחה, למזל טוב.

די קינדערלעך האבן זיך ארויסגעלאזט צו דער באשטימטער זמן אויפ'ן וועג צו די "קריאת שמע" ליינען. וועלן די קינדערלעך זענען אנגעקומען צו די שטוב זענען באלד געהערט געווארן די הארציגע "מזל טוב" ווינטשן פון די טייערע קינדער וועלכע האבן זיך אלע איידלערהייט אויסגעשטעלט ארום דאס וויגעלע פון דעם ניי-געבוירן קינד. ס'איז געווען אן ערהאבן און עמאציאנאלער בילד בעת די המספיק-קינדערלעך האבן ארויפגעלייגט זייערע הענט אויף די אויגען און בקול רם גענויט געליינט דער קריאת שמע, וועלן עס טוט נאכפאלגען די באקאנטע "וויפיל נעגל אויפ'ן דאך, אזויפיל מלאכים זאלן זיין אויף דער וואך..." מעלאדיע, פארמירנדיג א מייסטערהאפטיגע קאפעליע דארט אויפ'ן פלאץ.

אין א פריידיגע שטימונג האבן די קינדערלעך פארלאזט די שטוב אבער נישט פארן אויסטיילן פון זייערע פעקעלעך אנגעפילט מיט הארציגע וואונטשן פאר די בעלי שמחה און די גאנצע פאמיליע. די קינדערלעך זענען געווען קענטיג איבערגענומען פון פרייד, שפירנדיג גליקליך צו זיין א טייל פון די גרויסע שמחה.

די הויפט ציל פון די שטאב מיטגלידער אין המספיק איז צו מאכן זיכער אז די קינדער שפורן נישט אנדערש פון די מענטשן ארום זיי, און דאס ווערט געטון נישט נאר דורכ'ן נעמען די קינדערלעך צו שמחות און פארברענגען, נאר זיי ווערן גאר אפט ארויסגענומען געמען צו די לאקאלע געשעפטן, און שאפינג צענטערן וואו זיי קענען פערזענליך אינקויפן וועטפולע פראדוקטן און אנדערע וויכטיגע מאטריאלן וואס עס פעלט זיך אויס פאר זייער טאג-טעגליכער געברויך.

המספיק נייעס

ובעיר שוש בבלה ושמחה:

העפטיגע הכנות צו יו"ט פורים ביי "ראקלענד קאונטי ארקעדיען-ברודעראהיים" אויף די העכסטע אקטאוועס

איר וועט שוין אוודאי ליינען די שורות נאך פורים, אבער מיר האבן זיך שוין געזעצט צום שרייב-טישל א שיינער וויילע בעפאר פורים. דער סיבה דערצו איז פשוט: ביי המספיק וואלט מען נישט אויף די לעצטע מינוט וועלן עס קומט צו אויסשטאפירן די טייערע קינדערלעך, נאר אז מען האט אריינשפאצירט אין די קאריאדארן פון "ראקלענד קאונטי ארקעדיען ברודעראהיים" א חודש בעפאר פורים, האט זיך נאטורליך ארויס געזונגען דעם "משנכנס אדר", זענדיג ווי דער ענערגישער מענידזשער ר' שלמה לעבאוויטש הי"ו און זיין געטרייער שטאב פיבערן מיט די העפטיגע הכנות צו די בעפארשטייענדע יום טוב פורים.

איבערגעבויגען איבער הויפענ'ס פאפירן זיצט ר' שלמה לעבאוויטש הי"ו, און זיינע קאלעגעס מוה"ר יואל פריעד הי"ו, מוה"ר יואל גאלדבערגער הי"ו, און מוה"ר מיכאל גאטעסמאן הי"ו, און גייען דורך די פארשידענע אפציעס פון מערערע פורים-קליידונג מיט וואס מען קען באצירן די ליכטיגע פנימ'ער פון די טייערע קינדערלעך און גייען דורך די פילצאליגע דעטאלן וואס עס פארלאנגט זיך אהערצושטעלן א לוסטיגער פורים פאר די המספיק קינדערלעך.

ביי המספיק גייט אלעס צו מיט באזונדערע פארשטאנד און סענסיטיוויטעט. עס איז נישט קיין סיסטעמאטישער פראצעדור ווי די קינדערלעך דארפן גיין געקליידעט מיט די אנצוגן וואס מען שטעלט צו, נאר די שטאב מיטגלידער וועלן זיך אראפזעצן מיט יעדע קינד באזונדער איבער א ביכל וואס פארמאגט בילדער פון אלע סארטן פארשטעלעכן און זיסווארג, און די קינדערלעך זעלבסט האבן די אפציע זיך אויסצואוועלן די קליידונג לויט זייער געשמאק. עס קען נעמען שטונדן לאנג ביז די קינדער באשליסן וואס זיי ווילן, אבער ביי המספיק איז דער קוואל פון געדולד און פארשטאנד ענדלאז... און ס'איז נישט נאר ביי קליידונג, נאר אויך וועלן עס קומט צו משלוח מנות באקומען די קינדערלעך די געלעגנהייט זיך אליינס אויסצואוועלן, אלעס לויט זייער געשמאק.

פרייליכע ערב פורים מאמענטן ביי קינגס קאונטי המספיק דעי העב: כ"ק אדמו"ר מגארליץ שליט"א אין א פייערדיגע ריקוד מיט די בחורי חמד

עס ווערט ספעציעל צוגעשטעלט א באזונדערע שטאב מיטגליד פאר יעדע קינד, וועלכע לייגט אריין הארץ און געפיל צו פארשטיין גענוי וואס דאס קינד וויל באמת, האלטנדיג פאר די אויגן זייערע ספעציעלע געברויכן.

איינע פון די הויפט פרינציפן ביי "ראקלענד קאונטי ארקעדיען ברודעראהיים" (אזוי אויך ביי די אנדערע המספיק היימען) איז אריינצונעמען אין בילד יעדע נשמה'לע באזונדער, און אים/איר מאכן שפורן א טייל פון די צוגרייטונגען; דער ציל איז צו מאכן שפורן די קינדער נישט אנדערש ווי זייערע ארומיגע, סיי ווען עס קומט צו פורים פארשטעלעכן, אדער ווען עס קומט אויסצוטיילן די מייעסטעטישע הערליך-דעקארירטע משלוח מנות'ער פאר זייערע פאמיליעס און גוטע פריינט.

אויפ'ן זעלבן מהלך פירן זיך אויך די געניטע שטאב מיטגלידער אין די אנדערע ברודער-און-שוועסטער היימען דורכאויס די נאבעלע המספיק פאמיליע, וואו יעדע קינד געניסט פון באזונדערע אויפמערקזאמקייט דורכאויס די פייערדיגע צוגרייטונגען צום הייליגן יו"ט פורים. ★

צום געזונט

פלו וואקסינאציע ארבעט בעסער ווי ערווארטעט; מער אפעקטיוו ביי קינדער

די "העלט דעפארטמענט" האט פארעפענטליכט א ספעציעלער באריכט וואס זאגט, אז טראץ דעם שווערן היי-יעריגן פלו-סעזאן - וועלכע האט שוין געמאנט דאס לעבן פון צענדליגער ערוואקסענע און קינדער, רח"ל – איז דער פלו-וואקסינאציע מער אפעקטיוו ווי פאראויסגעשאצט.

לויט זייער אפשאצונג, האט דער וואקסינאציע דאס יאר געארבעט בלויז 36 פראצענט, וואס מיינט אז עס האט רעדוצירט די צאל דאקטער-באזוכן מיט 36 פראצענט. 36 פראצענט שיינט צו זיין א קליינער ציפער, אבער פארט זאגן דאקטוירים אז דער פלו-וואקסינאציע איז אין פאקט געווען מער ווירקזאם אויף קינדער פון 8 יאר אלט און יונגער, ווי אויף ערוואקסענע.

טראץ די באריכטן פאדערן דאקטוירים אויף עס נישט צו נעמען פאר לייכט און זיך נישט אפהאלטן פון נעמען דער וואקסינאציע, וויבאלד ביי ערוואקסענע קען מען נישט וויסן אויף וועמען עס וועט יא אדער נישט ארבעטן, און דערמיט קען מען איינשפארן האספיטאליזאציעס, און פאטאליטעטן, ה"י. ★

HAMASPIK 24 HOUR EMERGENCY HOTLINE

877.928.9000

ניחום אבלים

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה בצער של ידידינו הנכבד והחשוב

מו"ה וואלף ווערצבערגער הי"ו

באורד פרעזידענט, המספיק ארענדזש קאונטי
וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא

על פטירת אמו
מרת לאה בת ר' זאב ע"ה
שנלב"ע

ובצער של ידידינו הנכבד והחשוב

מו"ה בערל שטיין הי"ו

באורד מעמבער, המספיק ראקלענד קאונטי
וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא

על פטירת אמו
מרת רבקה בת ר' יחזקאל שרגא ע"ה
שנלב"ע

המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים ולא תוסיפו לדאבה עוד, ובלע המות לנצח ומחה ד' דמעה מעל כל פנים, בב"א.

החותמים בדמע,

המספיק

המספיק אין בילדער

רעזידענטן פון המספיק'ס קינגס קאונטי דעי העב אויף אן אויספלוג צו "פאנטיים יו.עס.עי.

שעות של קורת רוח: די טייערע רעזידענטן פון המספיק'ס קינג'ס קאונטי דעי העב פארברענגן מיט פארגעניגען ביי דער בארימטער "פאן-טיים יו. עס. עי."

ראקלענד קאונטי דעי העב ביים וואסער

"מה רבו מעשיך השם" ליינט זיך אראפ פון די ליכטיגע געזיכטער פון טייערע קינדערלעך נאכ'ן זיך אנשעפן מיט פרישע כוחות ביים וואסער.

ארענדזש קאונטי דעי העב שווימט אין ים התלמוד

שושו ושמחו בשמחת התורה: נאכן לערנען הלכות פסח האבן די טייערע רעזידענטן זיך ארויסגעלאזט אין פייערדיגע ריקודין, א רוטין ביי די רעזידענטן וועלכע אטעמען שמחה טעגליך

המספיק רעזידענטן אקטיוו מיום ועד לילה

המספיק רעזידענטן טרעט אויף ביי פאמיליע שבע ברכות

מען גייט איבער פלענער איבער א בעפארשטיינדע מסיבה

קאפ און מוח – שטעלט אהער א מייסטער פלאן פאר צוקונפטיגע אקטיוויטעטן

מען גרייט זיך צו א פייערדיגן שחרית מיט א געשמאקע קאווע

DART MEDIA ▲ 845.782.6558

וויפיל שלאפלאזע נעכט

צייט און כח האט אייער טאטע אייך געשאנקען?

יעצט איז די צייט צוריקצוצאלן!

שענקט אייער פאטער געשמאקע טעג און נעכט. "שנות חיים" וועט אים סערווירן שעות פון תענוג וקורת רוח וועלכע וועלן מאכן יעדן איינציגן טאג, א געשמאקע לעבעדיגע און זיסע דערקוויקענישן. עס קומט זיך פאר אייער פאטער דאס בעסטע!

- גייסטרייכע לעבעדיגע **שיעורי תורה** מיט לחיים, **קאווע און לעקאך**
- שפאנענדע **גאסט רעדנערס** אויף עניני דיומא און ציענדע נושאים
- נארהאפטיגע פרישע **ווארעמע מאלצייטן** סערווירט
- טעגליכע **מנין מנחה**
- חילוץ עצמות - דערפרישנדע **איבונגען סעסיעס** מיט געשמאק
- און נאך אסאך!

קומט אריין! איבערצייגט אייך אליינס...

שנות חיים
SHNOIS CHAIM
A PROJECT OF HAMASPIK

טראנספארטאציע צוגעשטעלט

אין פראכטפולן "המספיק טערעס" זאל, 58 רוט 59

פאר מער אינפארמאציע און רעגיסטראציע רופט
845.503.0235

המספיק אין בילדער

ראקלענד קאונטי דעי העב גרייטן זיך צו חמשה עשר בשבט

די רעזידענטן האבן זיך ארויסגעלאזט אויף די יארכע זיך איינצוהאנדלען געשמאקע פרוכטן לכבוד חמשה עשר בשבט וועלכע איז געפראווען געווארן מיט א געוואלדיגע התרוממות.

טאלאנטפולע רעזידענטן ביים צוגרייטן דער רייכע חמשה עשר סעודה

דערהויבענע חמשה עשר בשבט סעודה ביי ראקלענד דעי העב

ראש השנה לאילנות

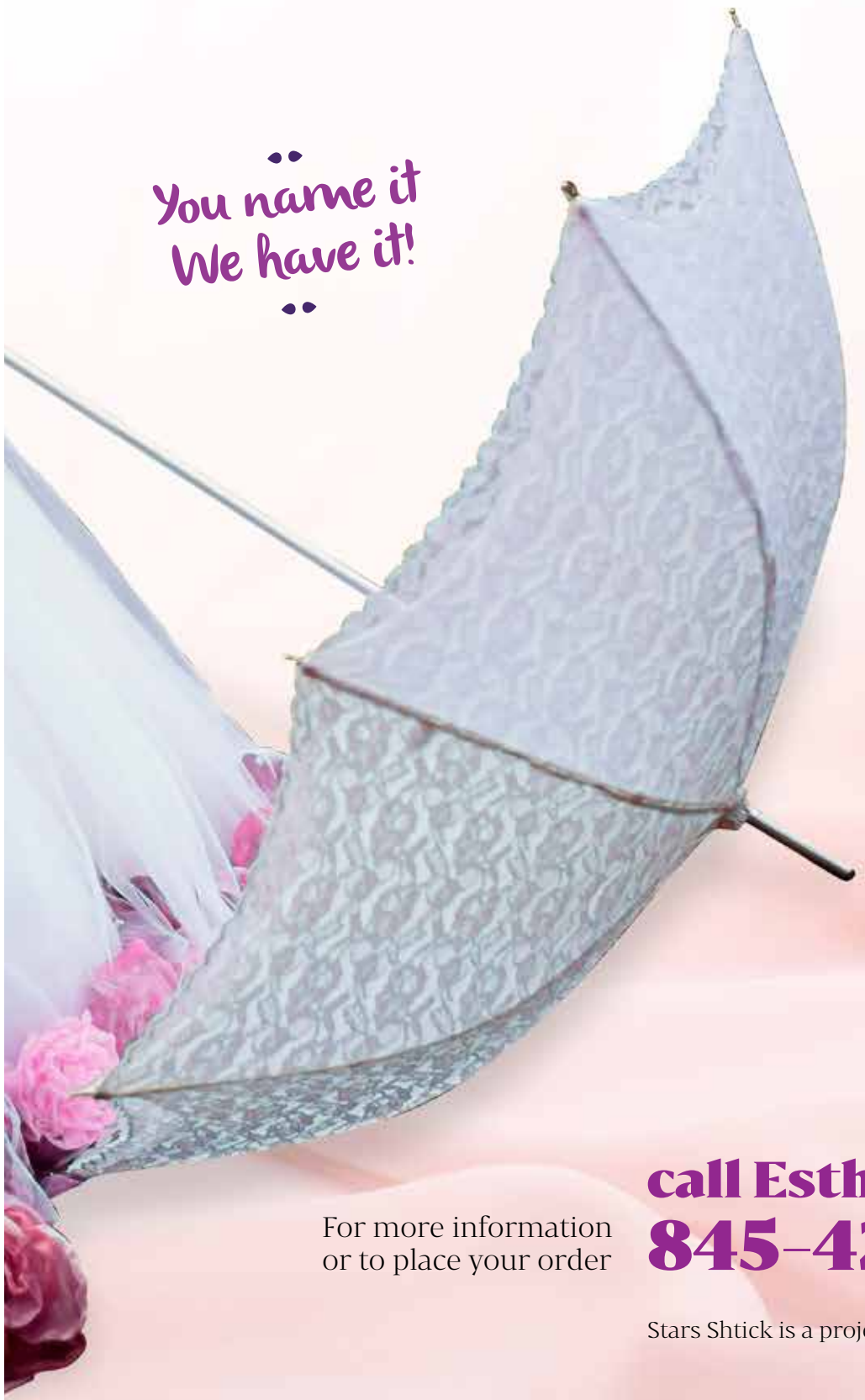
פארשידענע סארטן פירות האבן באשיינט די די המספיק היימען אריינברענגנדיג א חמשה עשר'דיגע אטמאספערע

אתרוגים טובים יפים ומהודרים - דערהויבענע ריקודין און פייערדיגע דרשות דורך המספיק אוו ראלקענד קאונטי דעי העב רעזידענטן, ביים ליכטיגן "חמשה עשר סעודה" אין שפיץ פון הגה"צ אבד"ק שפתי חן ד'טאפלטשאן שליט"א

בס"ד

Need Wedding Shtick?

With STARS SHTICK you're COVERED!



You name it
We have it!

- **Umbrellas**
- **Flower Balls**
- **Bridal Gloves**
  with ribbons...

› Arches
› Guest books
› Confetti balloons
› Party favor baskets
› Light-up jump ropes
› Dance floor bubble wrap

Coming Soon:

Poppers
(all sizes)
Glow-in-the-dark novelties
Costumes
(hats, bowties, etc.)
& much more!

For more information
or to place your order

call Esther now!
845-422-7427

Stars Shtick is a project of Stars

STARS
GO HIGHER IN LIFE™

Powered by Hamaspik

ד' 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

ארטיקל 21

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר אנגעהויבן צו באשרייבן געוויסע סארט מחלות וואס זענען אויס צו זיין פיזיש, וועו אין פאקט זענען זיי גאר זעליש. אסאך פון די סימפטאמען האבן מיר פערזענליך בייגעוואוינט און באהאנדלט, און אנדערע מחלות שרייבן מיר נאך פון פארשידענע דאקטוירים אין דעם פעלד.

פאלגענד איז א פארזעצונג איבער די טעמע פון "מאגן פראבלעמען".

מאגן פראבלעמען - דער ריכטיגער דיאגנאז פון מאגן פראבלעמען

מאגן פראבלעמען איז היינט פון די מערסט-פארשפרייט'סטע מחלות. דאקטורים קענען נישט אלעמאל אנדייטן די גענויע אורזאך פון די סארט פראבלעמען. דער "נוטרישעניסט" איז דער וואס מאכט די מערסטע געלט אויף די מענטשן מיט די סארט פראבלעמען. זיי רעקאמענדירן א רייע וועיטאמינען מיט פארשידענארטיגע דייעטעס צו בארואיגן דעם מאגן און אירק צוריק שטעלן אין פלאץ.

מיר האבן שוין ערקלערט אין פריערדיגע ארטיקלן, און מיר גייען עס דא נאכאמאל מסביר זיין אלס אן הקדמה פאר אלע מאגן פראבלעמען.

די נאטורליכע פלוס אינעם קערפער, איז א מסודר'דיגע פלוס פון 'אריין און ארויס'. די נערוו-סיסטעם שיקט כסד'דיגע מעסעדזשעס צום גוף וועלכע זאגט וועו אריינצוגיין און וועו ארויסצוגיין. אנגעהויבן ביים הארץ וואס קלאפט אריין און ארויס, מ'אטעמט אריין אין ארויס, און אזוי פארט די גאנצע גוף אויף אזא הארמאנישע סיסטעם, די מינוט וואס דער פלוס הערט זיך אויף, קען דער בעל חי מער נישט לעבן.

ווילאנג אלעס פארט נאטורליך וועלן אלע אברים אינעם מענטש/בעל חי, פארן צוזאמען אויף א געזונטע וועג. די עסן פארט אריין אינעם מאגען, און די נאטורליכע פלוס פון די מוסקלען פון די מאגען, וועלן טון זייערע פונקציעס. אנגעהויבן פונעם קייען, וועו די ציינער גייען ארויף און אראפ און עס פאנג אן צומאלן דאס עסן, ביז די פסולת קומען צוריק ארויס פונעם גוף, און די גוטע חלקים בלייבן אינעווייניג.

אינעם מאגן אליין, טוען די מוסקלען כסדר פלייסיג ארבעטן צו פירן די עסן וואו עס דארף אנקומען, און אלעס וועט געטון אויף א באלאנסירטן אופן. שטעלט אייך פאר וועו די מוסקלען זענען לויז און אפן א גאנצע צייט? דעמאלטס וואלט די עסן דורכגעלאפן זייער שנעל דעם גאנצן סיסטעם אן דעם וואס עס זאל זיך אפשטעלן ווידער, אויב די מוסקלען זענען שטייף און הארט, דאן וועט די עסן נישט קענען דורכגיין בכלל (וועו עס האט געליטן פון עצירות, ווייסט וואס דאס מיינט...). דערפאר איז וויכטיג צו האבן א באלאנסירטן סדר.

ווילאנג דער מענטש איז רואיג, וועט די גוף אויך זיין רואיג, ווי מיר האבן שוין ערקלערט באריכות און פאריגע ארטיקלען. וועו דער גוף איז רואיג, ארבעטן די מוסקלען צוזאמען אויף א רואיגן שטייגער. אבער איין מאל דער מענטש ווערט אנגעצויגן,טוט דער קערפער רעאגירן. ווי שטערקער געווייסע געפילן זענען פארשטעקט, אלס מער וועט דער גוף זיין אונטער "סטרעס". ווי מער "סטרעס" עס וועט זיין, אלס מער וועלן זיך די מוסקלען פארשטייפן און נישט האבן איר נאטורליכע באלאנס פון איין און ארויס. עס ווערט ווי דערשטיקט און קען נישט נארמאל פונקציאנירן.

איצט אז מען פארשטייט שוין אביסל וויאזוי די סיסטעם ארבעט איז לכאורה איבעריג מסביר צו זיין וואס עס גייט יעצט פאסירן. אויב די מוסקלען ווערן פארשטייפט, ווערט דער גאנצע מאגן סיסטעם אויך פארשטייפט ווערן. און אויב דער מאגן ווערט פארשטייפט, גייט די עסן זיך נישט פארדייען געהעריג און עס וועט אנזייען כאאס. אנגעהויבן פון אויבן מיט די ערשטע שטאפלען פונעם פארדייאונג - מיט מאגן ברענענישן, און געענדיגט מיט אונטן פונעם פארדייאונג - מיט עצירות. דאס איז נישט מער ווי לאגיק.

> מאגן פראבלעמען איז היינט פון די מערסט-פארשפרייט'סטע מחלות. דאקטורים קענען נישט אלעמאל אנדייטן די גענויע אורזאך פון די סארט פראבלעמען.

אז מען פארשטייט דעם הקדמה, וועלן מיר איצט כאפן א בליק פון דער נאנט אויף די פארשידנארטיגע סארט מחלות אינעם מאגן, און וויאזוי זיי פאסירן.

מיינונג'ס פארשידנהייטן צווישן דאקטוירים איבער מאגן-ברענען

עס איז פארהאן א גרויסע 'מחלוקת הפוסקים' צווישן די "דאקטוירים" און "נוטרישעניסטס" וויאזוי עס פאסירט מאגן-ברענענישן (גערופן אויף פארשידענע טערמינען,Acidreflux,GERD,Heratburn). די שיטה אין די אלגעמיינע מעדיצינישע וועלט איז, אז דאס פאסירט וועו עס זאמלט זיך אן אסאך עסיד אין די מאגן. עסיד, איז די באשאנדטייל וואס צונעמט די עסן אינעם מאגן און גרייט עס אן צו קענען שיקן וועיטער. די עסן דארף נאר א געוויסע מאס פון עסיד, וואס פאסירט אויב איז דא צופיל עסיד? דאן, נישט האבענדיג וואו צו גיין, שיסט עס ארויף אינעם האלז און פאראורזאכט פראבלעמען. די סיבה פארוואס 'פונקט יעצט' איז דא צופיל עסיד אינעם מאגן, איז נישט אזוי באקאנט. פארשידענע טעאריעס ווערן אנגענעבן אויף דעם, ווי צום באשפייל, אז עסן פארשידענע עסנוואראג וואס האבן אין זיך מער עסיד, ווי קאווע, טשאקלאדע, און נאך, פארמערט מען די עסיד אינעם מאגן, און די מאגן איז צו סענסעטיוו צו דערהייבן אן איבערפלוס פון עסיד. פארוואס ביז היינט האב איך געקענט עסן די אלע סארט עסן, און יעצט קען איך נישט? דאס בלייבט א פליאה עצומה, און קיינער קען דאס נישט פארענטפערן.

אן אנדערע טעאריע איז דא, אז דאס קומט פון אן אינפעקציע אין די מאגן וואס רופט זיך H-pylori, און דער אינפעקציע איז גורם אז די מאגן זאל נישט פונקציאנירן געהעריג און די עסיד בלייבט ארומשווימען אינעם מאגן. מ'קען נעמען א טעסט צו זען אויב מען האט דעם אינפעקציע, און אויב קומען די רעזולטאטן צוריק פאזיטיוו, וועט עס דער דאקטאר אנהענגען אין דעם.

דער פראבלעם מיט דעם טעאריע איז, אז אפילו אין די מעדעצינישע ליטראטור ווערט דער באקטעריע באצייכענט אלס א harmless bacteria, דאס הייסט, אז עס איז נישט אזא שעדליכע באקטעריע, און אסאך מענטשן האבן דאס און עס פאראורזאכט נישט קיין ערנסטע פראבלעמען. אויב אזוי, איז דער גאנצע טעאריע אביסל לעכערליך, און עס איז דער זעלבע טעאריע ווי דער 'פאררוקטע ביין' ביי רוקן ווייטאג. גענוג געזונטע מענטשן האבן פאררוקטע ביינער און עס שאד זיי גארנישט און שפורן נישט קיין שום ווייטאג. דר. סארנא טוט קלאר שרייבן אין זיין בוך, אז ער האלט קלאר אז H-pylori איז נישט קיין סיבה פאר קיין מאגן פראבלעמען.

אסאך עסיד, וואס איז די עצה?

צוריק צו פראקטיק, אז מען האלט אז דער פראבלעם איז פון אסאך עסיד, וואס איז די עצה? אויב טרעפט דער דאקטאר דעם H-pylori אינפעקציע, וועט מען עס היילן מיט "אנטיביאטיק" און מיט דעם וועט די ברענענישן אויך האפענטליך אוועקגיין. אויב טרעפט מען נישט דעם באקטעריע, דאן

תלק כ"א

רעוואלוציע

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

מיים מאיר הכהן פערל

וועט דער דאקטאר רעקאמאנדירן צו נעמען מעדיצינען וואס רעדוצירן די עסיד אינעם מאגן (פון די מערסט-באנוצטע מעדצינען פאר דעם איז די באקאנטע 'טאמס', און עס איז דא נאך אסאך מער ווירקזאמע מעדצינען פאר דעם), ממילא וועט נישט זיין מער קיין איבריגע "עסיד" וואס זאל ארויפקומען. בעסער פון דעם קען נישט זיין. בנוסף צו דעם וועט דער דאקטאר געבן רעקאמענדאצירן ארויסצושניידן פונעם דיעטע די פארשידענע עסנווארג וואס האבן 'פלוצלונג' אנגעהויבן ברענגען די איבריגע עסיד. איי, אויב איז נישטא קיין עסיד, וויאזוי וועט זיך די עסן פארדייען ווייטער? דאס איז נישט אזא שווערע פראגע, די עיקר איז אז די שמערצן זענען נישטא. און אויף ווייטער וועט טאקע זיין סייד-עפעקטס, פון מאגן קרעמפן, עצירות וואס קומען אין רעזולטאט פון נישט קענען פארדייען דאס עסן געהעריג.

פון די אנדערע זייט שרייען די "נוטרישעניסטס" אז פונקט קאפויער, דער פראבלעם איז גאר אז עס איז דא צו ווייניג עסיד אינעם מאגן, און דאס איז די סיבה פאר די ברענענישן. אויב איז דא ווייניג עסיד, קען דאס נישט פארדייען דאס עסן געהעריג, ממילא בלייבט די עסיד ארומשווימען אין די מאגן, און שיסט ארויף. די עצה לויט זיי, איז צו אויפבויען די עסיד נאך מער, כדי ס'זאל זיין גענוג עסיד צו קענען פארדייען דאס עסן, ממילא וועט נישט איבערבלייבן קיין עסיד וואס זאל ארויפגיין אינעם האלז. זיי רעקאמענדירן א סעריע ווייטעמינען כדי אנצופולן דעם לאך. אנגעהויבן פון עסיד'ס, ביז "פראובייאטיקס" וואס העלפט די גאנצע פארדייאונג'ס פראצעדור. ווי אויך טוען זיי רעקאמענדירן ארויסצונעמען נאך א סעריע עסנווארג פונעם דייעטע וואס פארדייעט זיך נישט אזוי גרינג, ווי מילכיג'ס און גלוטן.

א 'חלק' פון די רעקאמענדאציע פון די "נוטרישיניסטס" איז צו רעדוצירן די "סטרעס", ווייל דאס טוט אויך פארשטאטערן דעם פארדייאונג-סיסטעם. אבער דאס איז נאר א חלק פונעם פראטאקאל, די עיקר דארף מען נעמען די ווייטעמינען און טוישן די דייעטע.

ווער פון די ביידע זענען גערעכט? איך מיין אז ביידע 'קענען' זיין גערעכט, און ביידע קענען מעגליך 'נישט' זיין גערעכט.

לאמיר נעמען א משל. אז איך וועל נעמען א באלאן וואס איז אנגעפולט מיט קעטשאפ, און איך וועל מיך נעמען קוועטשן אויף ארויף, וועט זיך די קעטשאפ אויך ערגעץ ווי ארויסשטופן פונעם באלאן, אדער וועט זיך עס אינגאנצן צוקראכן. די קעטשאפ קען זיך נישט שלאגן מיט די פרעשער פון די קוועטשערייען. דאס זעלבע פאסירט אינעם גוף. וועלן א מענטש איז אנגעצויגען, קוועטשן זיך צוזאם די מוסקלען בכדי צו שיקן מעסעדזשעס צום מענטש אז ער זאל זיין גרייט פאר די סכנה, אויב די סכנה גייט נישט אריבער, בלייבן די מוסקלען אזוי פארשטייפט -24שעה א טאג, איז א וואונדער אז די מאגן וועלט צוקוועטשט? און אז די מאגן וועלט צוקוועטשט איז א וואונדער אז די עסיד שטופט זיך ארויף? איז דא ווייניג עסיד אדער אסאך עסיד? עס מאכט נישט אויס. וויפיל ס'איז דא, אזויפיל גייט ארויפשווימען און אנפאנגען ברענען.

אזוי אויך גייט עס אפהאלטן די גאנצע מאגן-סיסטעם פון פונקציאנירן געהעריג. אלעס ווערט צודרוקט, און די עסן דארף זייער שווער ארבעטן דורכצושטופן די שמאלע דורכגענג, אנשטאט'ס די מער לויזע דורכגאנג וואס עס האט געהאט ביז יעצט. דאס וועט מאכן מאגן קרעמפן, עצירות, און אויב דאס בלייבט כראניש, וועט פון גרויס פרעשור ווערן גרעסערע שאדן, ווי ulcers, קראונס, קאלייטעס, IBS, און נאך. עס קען אויך מאכן שוואכקייטן צוליב די שווערע ארבעט וואס די מאגן גייט אריבער.

פארשטייט זיך אז די אומרואיגקייט וועגן די ווייטאגן לייגט אריין דעם מענטש אין א דאפעלטע-סטרעס, ווי מיר האבן שוין אסאך מאל מסביר געווען, און דאס אליינס וועט מאכן די יסורים נאך ערגער.

די דאקטוירים וועלן פרובירן צו עלימינירן די עסיד אינגאנצן און לאזן די מוסקלען ווייטער זיין צוקוועטשט, און די נוטרישיניסט'ס וועלן פרובירן צו העלפן דעם מאגן ארבעטן גרינגער דורכ'ן עלימינירן געוויסע עסן וואס פארדייט זיך שווער. ווי מיר האבן אויבן געשריבן, דורכ'ן געבן ווייטאמינען וואס זאלן צוהעלפן פארן פארדייען. זיי האפן צו זען א פארבעסערונג אין די סימפטאמען, אבער זיי העלפן נישט דעם שורש, און טאקע זייער אסאך מאל העלפט עס נאר פאר א שטיק צייט, און נאכדעם פאלט עס צוריק אזוי ווי ביי אסאך אזעלכע סארט ווייטאגן, ווי מיר האבן שוין מערערע מאל מסביר געווען.

דער אמת אבער איז, אז ס'איז כמעט קיינמאל נישט אזוי וויכטיג צו נעמען מעדיצינען אדער ווייטאמינען. איך שרייב 'כמעט', ווייל אוודאי איז דא אויסנאם-פעלער ווי א מענטש האט טאקע ערנסטע מאגן-

זייט 32»

לייענער'ס ארנא

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

6482

איך בין נישט ערלויבט צו האבן 'סטרעס'

נאכן גיין צווי יאר אויף טעראפי צו באלאנסירן מיינע עמאציאנאלע-שוואכקייטן, האב איך מיר דערוועקט איין טאג מיט אויסטערלישע רוקן-ווייטאג וואס האט מיר זייער דערשראקן.

עס איז שוין היינט מער ברייט באקאנט ווי אמאל, אז רוקן ווייטאג קען קומען פון סטרעס, דערייבער האב איך מיר דערשראקן אז מעגליך איז "סטרעס" גאר דער אורזאך צו מיין רוקן-ווייטאג. איך האב אנגעפאנגען טראכטן פון וואנעט קען איך איצט האבן רוקן-ווייטאג, אבער איך נישט געקענט טרעפן קיין סיבה; איך האב אין מיין לעבן נישט געליטן פון קיין רוקן-ווייטאג, און איך האב ביי מיר באשלאסן אז אויב האב איך רוקן-ווייטאג מיינט עס אז איך ליידט פון סטרעס. וועלן איך האב אנגעפאנגען טראכטן פון וואו מיין סטרעס קען קומען, האב איך צו דעם אויך נישט געטראפן קיין צופרידנשטעלנדע ענטפער.

אזוי האב איך מיך ארומגעדרייט פאר אפאר וואכן און נישט געווואוסט וואס איך האב צו טוהן. איך האב געליינט די ארטיקלן אין די גאזעט איך גוט פארשטאנען דעם קאנצעפט, אבער למעשה בין איך נישט דערפון פטור געווארן.

איין טאג האב איך באשלאסן אז איך גיי מיר אראפזעצן מיט ישוב הדעת און מאכן א חשבון הנפש. נאך א שטיק צייט טראכטן בין איך אויפגעקומען מיט א דיאגנאזע: "איך האב פשוט מורא געהאט צו האבן סטרעס!"

נאכן גיין אויף טעראפי פאר צווי יאר נאכאנאנד בין איך געווען זיכער ביי מיר אז איך וועל שוין פון היינט און ווייטער זיין סטרעס-פריי; איך וועל שוין נישט דארפן טראכטן אדער רעדן פון דער טעמע. איך בין פשוט זיכער געווען אז וויבאלד איך גיי שוין צווי יאר צו טעראפי טאר איך שוין נישט ליידן פון קיין טרעס, און דאס איז געווען מיין טעות.

א מענטש קען נאך אמאל האבן "סטרעס" און מען דארף עס פשוט לאזן דורכגיין, אבער איך האב עס באקעמפט מיט ציין-און-נעגל, איך האב עס נישט געלאזט אריינקומען צו מיר, דעריבער ווען איך מיר די ערשטע מאל געטראפן מיט רוקן-ווייטאג, וואס ווי איך האב געווואוסט אז דאס קען זיין א תוצאה פון "סטרעס" בין איך געווארן זייער דערשראקן אז איך האב פשוט געלעבט אין א טעות, און איך בין פאקטיש יא א 'סטרעס ליידענדע', און דאס האט מיר אריינגלייגט אין א פרישע "סטרעס" פון אכטונג געבן נישט צו האבן קיין "סטרעס".

די מינוט וואס איך האב דאס געכאפט, איז מיר שוין לייכטער געווארן, און אין בלויז צווי טעג שפעטער איז שוין נישט געווען קיין זכר פון קיין רוקן ווייטאג, ב"ה.

(-)

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

«זייט 31

פראבלעמען וואס מוז באהאנדעלט ווערן דורך א דאקטאר, אבער כמעט אלעמאל איז שייך דאס צו באהאנדלען בלויז דורכ'ן קאנטראלירן די סטרעס-שטאפלן. עס איז נישט מער ווי לאגיק, אויב וועט די סטרעס אראפגיין וועלן זיך די מוסקלען נאטורליך אויפלאזן און אלע דרוקענישן וועלן זיך אויפהערן, און די מאגן וועט נאטורליך פארן געהעריג אן קיין שטרויכלונגען.

צום שלוס: "מאגן פראבלעמען" איז נישט מער ווי סיי וועלכע פראבלעמס וואס קומט פון TMS, וואס קומט אין רעזולטאט פון אונטערדרוקטע געפילן. עס איז א דירעקטע תוצאה פון די סטרעס וואס גייט נישט ארויס פונעם גוף. עס האט רוב מאל די זעלבע מהלך ווי אנדערע פיזישע וועיטאגען וואס קומט פון סטרעס; מ'היילט עס אויס צייטווייליג מיט אלטערנאטיווע מיטלען, און נאכדעם קומט עס צוריק, אדער פארט די וועיטאג ערגעץ אנדערש. צומאל זעט מען טאקע ווי עס גייט אוועק, און די סיבה פאר דעם איז, - ווי מיר האבן שוין פריער מסביר געווען - אז אין די צייט וועו די מאגן איז שוין רויאיג וועדט די סטרעס אויך רויאיג. אלע טעאריעס איבער 'פארוואס' דער פראבלעם פאסירט, איז נאר א תוצאה פונעם פראבלעם, אבער איז נישט דער 'שורש' פונעם פראבלעם, און צומאל האט עס גארנישט צוטון מיטן פראבלעם (ווי H-Pylori).

א יונגערמאן, וואס מען האט געטראפן ביי אים די H-pylori באקטעריע נאכן האבן שטארקע מאגן ברענען-אטאקע, האט מיר פארציילט, אז ווי נאר ער האט פארשטאנען דעם געדאנק, האט ער זיך גע'עקש'נט און טאקע נישט גענומען די אנטיביאטיק פאר די אינפעקציע, און ער האט טאקע נאכדעם מער נישט געהאט צוטון מיט זיין מאגן נאר וועו ער איז געווען אונטער סטרעס. מיט די צייט האט ער געכאפט וואספארא סארט סטרעס שטופט ארויף די עסיד אינעם האלז, און ער האט געארבעט זיך צו קענען האלטן רואיג אין אזעלכע אומשטענדן. (אויב איר ווילט דאס אויספרובירן איז דאס אויף אייער אייגענע אחריות.)

די עצה פאר די אלע פראבלעמען, איז מיט די צוויי שטאפלען וואס מיר האבן מסביר געווען אין א פאריגן ארטיקל וויאזוי צו באהאנדלען די סארט וועיטאגן. צום ערשט זאל מען אוועקלייגן אלע וועיטאמינען אין א זייט, און פשוט אנהויבן לעבן מיט דעם געדאנק אז דער פראבלעם איז אינעם מוח, און עס טוט אפעקטירן די מוסקלען, עס איז נישטא קיין שום פיזישע פראבלעם. מען קען אויך צוביסלעך אנפאנגען מיט די עסן וואס מען האט געהאט ארויסגעשניטן פונעם דיעטע. מענטשן וואס האבן דאס געטון זענען ממש נתפעל געווארן, אז סתם פון נישט כאפן התפעלות נעמט דער מאגן פלוצלינג צוריק אן די אלע אלטע מאכלים אן קיין שום פראבלעם. אסאך מענטשן האבן שוין געזען א גרויסע תועלת דערפון אפילו וועו די מחלה איז שוין געווען גאר ערנסט, ווי ערנסטע "קאלייטעס" (מיר האבן שוין אראפגעברענגט אין גאזעט אין די פארגאנגענהייט א בריוו פון א ליינער וועלכע האט געזען א געוואלדיגער הצלחה מיט דער סארט מהלך). צו אלעם ערשט, טוט דער מהלך אראפנעמען די פרעשור פון דאגה'ענען, צו נעמען די וועיטאמינען און נישט חלילה עסן וואס מען טאר נישט. עס טוט אויך אוועקנעמען די דאגה אז "עפעס איז פראבלאמאטיש מיט מיין מאגן". אויב דאס העלפט נישט איינגאנצן איז כדאי זיך אוועקצוזעצן און מאכן א חשבון הנפש צו זען וואס קוועטשט, און דאס מסדר זיין אז דאס דאס זאל קענען ארויסגיין פונעם סיסטעם.

עס איז וויכטיג נאכאמאל קלאר ארויסצושרייבן, אז וואס איר טוט ביי מאגן פראבלעמען, איז אויף אייער אייגענע אחריות, און בפרט וועו עס איז שוין מער ערנסט אזוי ווי 'קראונס', און מען זאל עס נאר טון מיט די אנווייזונגען פון א דאקטאר.

דער פראצעדור איז אויך גילטיג אויף סיי וועלכע עסן-סענסיוויטעט וואס מען האט פלוצלינג באקומען. עס פעלט בכלל נישט אויס זיך צו גיין "דאוזן" ביי א "קינעסאלעדזשיסט" (א דאקטאר וואס היילט געזונטהייט-אישוס מיט געווייסע ענערגיעס) אז ער זאל זאגן צו וואס מען איז סענסעטיוו. עס מאכט נישט קיין סאך אויס. דער עיקר איז נאכצופאלגן די היילונג-פראצעדור, און מיט דעם וועט זיך אלעס צוריק שטעלן אין פלאץ פון זיך אליין, בע"ה. מיר האבן שוין אראפגעברענגט א בריוו פון א ליינערן אין א פאריגע גאזעט וועלכע דערציילט איבער איינער וואס איז פלוצלינג געווארן עלערגיש צו אייער, און עס איז אוועקגעגאנגען פון איין טאג אויפן צוויי נאכדעם וואס יענער האט געכאפט די 'סטרעס' וואס איז געלעגן אונטער דעם.

> יוקל איז געקומען צו מיר מיט אן אנגעגעסענעם מאגן, איינגעהילט אין שרעקליכע יסורים אז ער האט ממש נישט געקענט קומען צו זיך.

"סטרעס" צוליב טאלאנטן? יוקל דערציילט.

כדי ממחיש צו זיין, און זען קלאר וויאזוי סטרעס קען לייגן דרוק אויפן מאגן, וועלן מיר פארציילן א קורצע געשיכטע וואס האט פאסירט מיט א א טאלאנטפולער יונגערמאן, וואס זיין טאלאנט האט אים גאר צוגעפירט צו זיין פראבלעם, און וויאזוי ער האט זיך ארויס דערזען דערפון, איינמאל ער האט געכאפט פון וואו דאס קומט.

יוקל איז געקומען צו מיר מיט אן אנגעגעסענעם מאגן אז ער האט ממש נישט געקענט קומען צו זיך. זייענדיג איינגעהילט אין שרעקליכע יסורים האט ער מיר אביסל פארציילט איבער זיינע טאלאנטן, וועלכע האט אריינגערעכנט צווישן אנדערע זינגען און מאלן. דער אינגערמאן האט אויפגעארבעט גאר א ספעציעלע סארט-סטיל פון זינגען און מאלן. זיין עיקר הצלחה איז געווען אין זיינע מעלעריינען, ווי ער האט פארדינט שיין געלט, און דעריבער איז פארשטייט זיך די סטרעס געווען ארום זיין מאלען-ארבעט.

זיין סטרעס איז געווארן שטערקער און שטערקער מיט די צייט, אז אפילו וועו ער האט נאר געטראכט פון נעמען א בליי אין די האנט און זיך נעמען מאלן האט זיך שוין זיין מאגן צושפילט אויף טויזענט, אזש ס'איז געווען געפערליך.

ער האט נישט געקענט פארשטיין פארוואס דאס פאסירט. פון איין זייט האט ער זייער הנאה געהאט צו מאלן, און ער האט אויך גענוסן אז ער איז אין סטרעס צוצושטעלן א געוויסע סומע פון מעלעריינען, אבער ער האט נישט געקענט פארשטיין וויאזוי דאס זאל אים אריינלייגן אין אזא שטארקע סטרעס אז די מאגן זאל זיך אים ממש צושפילן.

נאכן שמועסן אפאר מינוט האט זיך אויסגעשטעלט גאר אן אינטרעסאנטע פאקט צו וואס יוקל האט נישט צוגעלייגט צופיל געווייכט אויף דעם אין זיין באוואוסטזיין, אבער עס האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין גאר א גרויסע פאקטאר, און דער גורם פאר זיינע וועיטאגן.

יוקל איז נישט געווען סתם א מעלער. ער איז געווען א מעלער וואס האט געוואלט ארויסברענגען די יודישע חן. יוקל האט געפילט ביי זיך, אז געוויסע סארטן סטילן אין מאלן ברענגט מער ארויס פארגרעבטקייט, אדער לכה"פ נישט אזא איידלקייט. א גרויסע חלק פון זיין 'ספעציעליטעט' איז געווען אויסצורעכענען פונקטליך וועלעכע פארב צו נוצן, וויאזוי דאס בילד זאל שטיין, און נאך אסאך איינצלהייטן וואס ברענגט ארויס דעם 'אידישן חן' וואס האט געדעדט צו זיין הארץ. אהערצושטעלן אזא בילד האט געקאסט אסאך קאפ, מוח, און הארץ, און האט זיך נישט געמאלן אזוי פליסיג.

יעצט האב איך געוואלט, ווי מיין שטייגער, אז יוקל זאל קענען מיטלעבן און זען וויאזוי זיין דרוק אהערצושטעלן אזא סארט 'ארט' קען צוברענגען צו אזעלכע וועיטאגן. נאכן אריינברענגען יוקל'ען אין געוויסע מוח-איבונגען האט זיך יוקל באגענט מיט אן אינטערעסאנטע זאך, א זאך וואס ער האט ביז היינט נישט געכאפט. ער האט אנגעהויבן כאפן, אז וועו ער נעמט זיך מאלן, גייט ער אריין אין א מאסיווע 'דרייוו' זיכער צו מאכן אז עס פארמאגט א אידישן חן, דאס איז דאך זיין סימבאל, און דאס האט 'געמוזט' פאסירן, און אויב דאס פאסירט נישט, איז ער דערנאך, און ער האט נישט וואס ארויסצקומען מיט קיין שום ספעציעליטעט. דאס האט אים אריינגעלייגט אין א שטארקע דרייוו 'זיכער צו מאכן אז ס'איז פונטקליך גוט'. פארשטייט זיך אז נישט אלעמאל האט ער זיך געקענט געהעריג אויסרעכענען, און די דרייוו איז געווען סתם פרעשער אין די וועלט אריין. אנשטאט'ס די פרעשער זאל וועדט אויסגענוצט געהעריג, האט עס אריינגעשאסן אינעם מאגן און אנגעדרייט וועיטאגן.

> איינמאל יוקל האט עס געכאפט, זענען זיינע פראבלעמען טאטאל פארשוואונדן געווארן

איינמאל יוקל האט עס געכאפט, זענען זיינע פראבלעמען טאטאל פארשוואונדן געווארן

אין ער האט געקענט מאלן און ארויסגעבן זיינע טאלאנטן אויפן בעסטן אויפן וואס איז שייך. ווי מער רואיגער ער איז געווען, אלס בעסער האט ער טאקע געקענט אהערשטעלן די ארבעט אויף זיין אייגענארטיגן פארנעם.

איינעם קומענדיגען ארטיקל בע"ה וועלן מיר שילדערן איבער פארשידענע אנדערע פראבלעמען. ★

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

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

◄● געזונטהייט נייעס

מעדיצינישע ווערט אפטימיסטישע:

נייער ווערסיע "אנטיביאטיקס" פאר שעדליכע באקטעריעס

ווי‌סנשאפטלער ביי דער "ראקעפעלער אוניווערזיטעט האפס" האבן געמאלדן איבער א נייע ווערסיע פון "אנטיביאטיקס" וואס איז געפונען געווארן נאכ'ן דורכנישטערן און שטודירן פארשידענע ערד-באשטאנדטיילן.

ספעציעלע טעסטן האבן געפונען, אז דער באשטאנדטייל וואס רופט זיך "Malacidins" טוט אגרעסיוו פארניכטן מערערע שעדליכע באקטעריעס וועלכע האבן ביז היינט אפגעשלאגן סיי וועלכע "אנטיביאטיקס". צווישן זיי טוט דער באשטאנדטייל באקעמפן דער ברייט-פארשפרייטע מערס"ע (MRSA) אינפעקציע פאר וועלכע ס'איז נישט געווען דערפאר קיין געהעריגע היילונג ביז היינט.

עקספערטן זאגן אז דער נייער ערפינדונג איז א שטארקע דורכברוך אינעם געיעג צו טרעפן מער מאכטפולע "אנטיביאטיקס" פאר שווערע באקטעריעס.

לויט באריכטן שטארבן יערליך אזויפיל ווי 700,000 פאציענטן נאכן ווערן אנגעשטעקט מיט געווי‌סע אינפעקציעס וועלכע קלוגען איבער אנטיבאיאטיקס, און דער נייער ערפינדונג וועט בס"ד דראסטיש רעדוצירן די צאל טויט-פעלער.

דער נייער אנטיביאטיק איז ערשט עקספערימענטירט געווארן אויף מויזן וועלכע זענען אנגעשטעקט געווארן מיט מערס"ע, און נאכן נעמען די דער נייער אנטיביאטיק איז דער אינפעקציע טאטאל פארשוואונדן געווארן. וויסנשאפטלער זאגן אז דאס איז טאקע א שטארקע דורכברוך, אבער עס וועט נאך נעמען א ווי‌ילע ביז וויל‌אנג דאס וועט קענען אפיציעל גענוצט ווערן אויף פאציענטן.

סי‌יענטיסטן ארבעטן איצט צו פארשנעלערן דער פרעצעדור אז דער נייער מאכטפולער "אנטיביאטיק" זאל קענען זיין גרייט פאר מענטשליכן באנוץ ווי אומשנעלסטן ★

געזונט און געשמאק

עגפלענט!

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:10**

באבעגענוש עגפלענט-דיפ

פשוט'ע אנווי‌זונגען וויאזוי צו מאכן א געשמאקע געזונטע עגפלענט-דיפ לכבוד שב"ק

באשטאנדטיי‌לן/אינגרידיענטס:

1 איין מידיום עגפלענט
3 (cloves) קנאפל
5 לעפלעך מייענעיס
ווארפט אריין אביסל זאלץ פארן טעם, לויט אייער געברויך

אנווי‌זונגען:

- הייצט אן דעם אויוון אויף 375 פ.
- ווי‌קלט איין די עגפלענט אין א זילבער-פאפיר
- לאז עס באקן פאר -45מינוט ביז ווי‌לאנג עס ווערט ווייך.
- נעמט עס ארויס פון אויוון, און לאזט עס אינגאנצן אפקילן.
- נעמט אראפ די שאלאכן.
- צומאלט אלע אינגרידיענטס מיט א האנט-בלענדער.

פאר געזונטע סארט: טוט איינוויקלען די עגפלענט אין א זילבער-פאפיר און לייגט עס דירעקט ארויף אויפ'ן פלאם; און דערנאך פאלגט געווי‌סע אנווי‌זונגען.

שטאפל: **מיטל-גארטיג** | מאס: **6 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **0:50**

רעגולער עגפלענט-פארמעזשאן

אביסל אנדערש פון אייער געווענליכע 'עגפלענט-פארמעזאן'באשטאנדטיי‌לן/אינגרידיענטס:

באשטאנדטיי‌לן/אינגרידיענטס:

3 לעפלעך צולאזטע פוטער
½ גלעזל קארן-פלעקס קראמבס
¼ גלעזל צוריבענע פארמעזאן קעז
½ טיי-לעפל זאלץ
א שפריץ פאפריקע
1 קליינע עגפלענט
1 צומאלענע אייער
1 גלעזל מערינארא קעז
1 גלעזל צומאלענע קעז

אנווי‌זונגען:

- הייצט אן דעם אויוון אויף 400 פ.
- גיס אריין צולאזטע קעז אין א 11X17 בעקעלע; לייג עס אין א זייט.
- לייגט אריין אייער אין א פלאכע בעקעלע/טאפ; לייגט עס אין א זייט.
- צושנייד עגפלענט. טונקט איין יעדע סלייז באזונדער אין אייער און נעם עס ארום מיט קראמבס-געמיש, און לייגט עס דערנאך אריין אין דער פון פריער-צוגעגרייטע באקן-בעקעלע.
- לאזט עס קאכן פאר 20 מינוט.
- דרייט איבער די סלייסעס און לאזט עס באקן פאר נאך 15 מינוט.
- גיסט ארויף דערויף מערינארא זאפט אויף דער עגפלענט, און לייגט ארויף דערויף מאזארעלא קעז.
- לאזט עס באקן פאר נאך 3 מינוט, אדער ביז איר זעט אז די קעז איז שוין צולאזט.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8-10 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:15** | ביז צום טיש: **0:35**

געדינסטע-גרינצייג

זייט אייך מחי' מיט א געזונטע, געשמאקע מאכל

באשטאנדטיי‌לן/אינגרידיענטס:

1 עגפלענט
1 באדער-נאט סקוואש
1 צוויבל
1 טאמאטע
1 רויטע פאפריקע
¼ גלעזל איי‌לבירטן-אויל
לייגט אביסל זאלץ פאר'ן טעם, לויט אייער געשמאק.
½ טיי-לעפל קנאבעל שטויב
½ טיי-לעפל שווארצע-פעפער

אנווי‌זונגען:

- צושניידט די גרינצייגען אין קעסטעלעך.
- לייגט אויס באקן-פאפיר מיט א Non-Stick Parchment פאפיר.
- צושפרייט די צושניטענע גרינצייגן אין אייציגע שורות דורכאויס די פאפיר, און מאכט זיכער אז יעדע שטיקל ליגט באזונדער.
- באשפריצט עס מיט איי‌לבירטן-אויל.
- באשפריצט עס מיט זאלץ און קנאבל-שטויב.
- דרייט איבער די סלייסעס און לאזט עס באקן פאר נאך 15 מינוט.
- דינסט די גרינצייג פאר 20 מינוט.
- מוש אלעס צוזאם.
- באשפריצט עס מיט שווארצע-פעפער (און לייגט צו נאך זאלץ אויב פעלט זיך אויס)

עגפלענט בענעפיטן:

"עגפלענט" פארמאגט אין זיך א גרויסע מאס געזונטע מינעראלן פארשידענע סארטן וויי‌טאמינען, פאלגענדע איז א ליסטע: Copper, Fiber, Folate, Magnesium, Manganese, Mhosphorus and Potassium, Vitamins, C, K, and B6, Thiamin, Niacin, and Pantothenic Acid

טיפ - ארויסנעמען ביטערע טעם:

אויב ווילט איר אראפנעמען די ביטערע טעם פונעם עגפלענט, צושניידט עס און באשפריץ עס מיט זאלץ אויף ביידע אפענע זייטן. לאזט די זאלץ זיצן פאר 20 מינוט, און דערנאך וואשט עס גוט אפ.

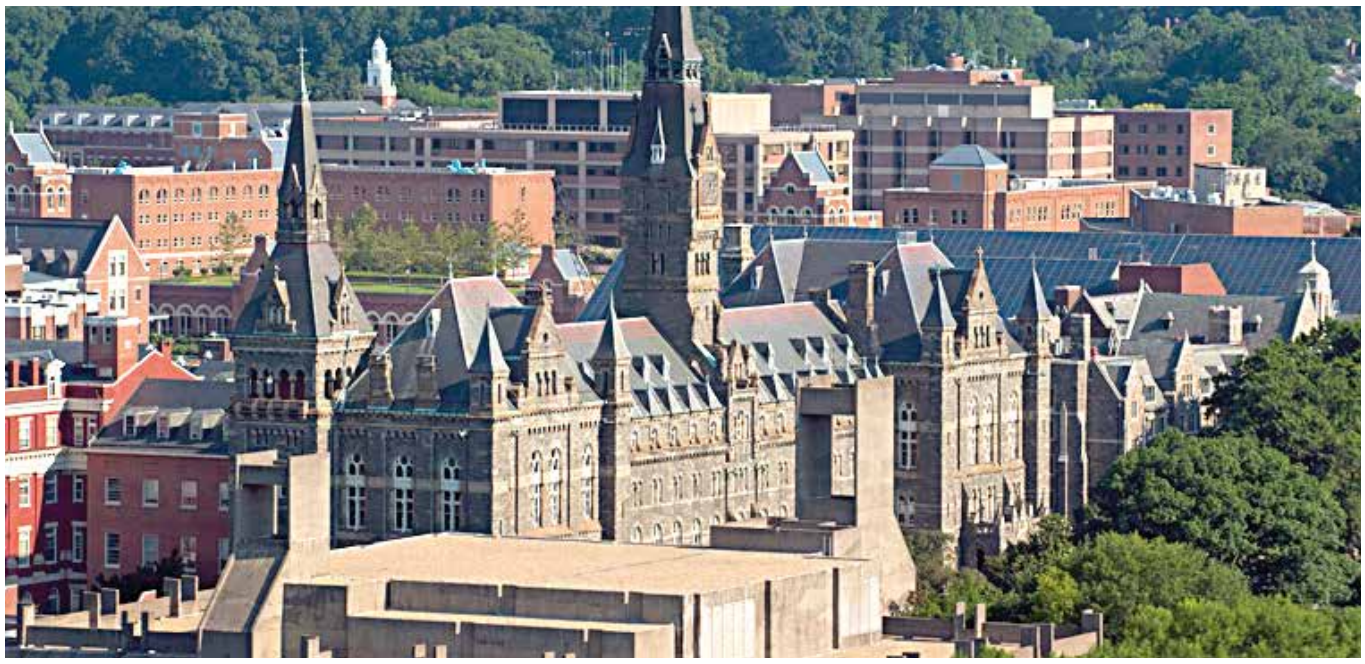
© 2018 צוגעשטעלט דורך **מרת ח. ג. לויפער**

וואס טוט זיך אין שפיטאל

וואשינגטאן, די. סי. - וויסנשאפטלער ביי דער "דזשארדזשטאון יוניווערזיטעט מעדיקעל צענטער" האבן אנדעקט, אז פיצעלעך וואס האבן געליטן א סטראוק ביים געבורט וועלן נישט ליידן פון די זעלבע אפעקטן ווי ווען אן ערוואקסענער ליידט פון א סטראוק.

דער שטודיע גוט צו פארשטיין, אז פאציענטן וועלכע האבן געליטן א סטראוק אלס בעבי וואס האט געשעדיגט די לינקע זייט פון זייער מוח – וועלכע קאנטראלירט דער דיבור - האבן שפעטער גענוצט זייער רעכטע זייט פון נעמען איבער געוויסע פונקציעס ווען דער מוח ווערט געשעדיגט," זאגט "פראפעסאר נופארט". און זי גוט צו פארשטיין, אז דער נייער ערפינדונג ברענגט פרישע האפענונג, וויבאלד עס וועט ברענגען פאזיטיווע טוישונגען אין די 'רעהעביליטאציע פרעצעדורן' ביי ערוואקסענע סטראוק-געליטענע.

מענטשן זענען געוואוינט צו הערן פון ערוואקסענע וואס ליידן פון סטראוקס, אבער דער באריכט זאגט, אז 1 אין 4,000 בעביס ליידן פון סטראוקס באלד נאכן געבורט.



א שטודיע דורך **"דזשארדזשטאון יוניווערזיטעט מעדיקל צענטער"** (אין בילד) האט געוויזן, אז פיצעלעך וואס האבן געליטן א סטראוק ביים געבורט וועלן נישט ליידן פון די זעלבע אפעקטן ווי ווען אן ערוואקסענער ליידט פון א סטראוק.

די מוח צו קאמוניקירן. "זייער שפראך איז נארמאל, אן קיין שום זייטיגע אפעקטן," זאגט "אליסע ניופארט", דירעקטאר ביי דער צענטער פאר מוח פלעסטיסיטי און רעקאווערי, ביי "דזשארדזשטאון יוניווערזיטעט".

דער ערפינדונג קומט פון א קליינע שטודיע וואס האט אריינגענומען בלויז 12 מענטשן אין די יארגאנג פון 12 ביז די 25, אלע פון זיי האבן געליטן א סטראוק וואס האט אפעקטירט די לינקע זייט פונעם מוח באלד נאכן געבורט. דער שטודיע האט געוויזן, אז אלע 12 מענטשן האבן זיך למעשה באנוצט מיט די רעכטע זייט מוח צו רעדן און קאמוניקירן.

בילדער וואס זענען גענומען געווארן, צייגן קלאר אז קינדער ביז די פיר יאר נוצן ביידע זייטן פון זייער מוח צו רעדן, אבער אבער די פונקציעס ווערן צוטיילט אין צוויי: די לינקע זייט פונעם מוח ווען זיך אפגעבן מיט די ווערטער וואס ווערן ארויסגעזאגט; און די רעכטע זייט גוט זיך אפ מיט די טאָן און מהלך וויאזוי די ווערטער ווערן אראפגעגעבן.

"ס'זענען פארהאן ספעציפישע טיילן וואס

ניובורג—סט. לוקס קארנווועל שפיטאל ווועלכע האט שוין געהאלטן אט אט ביים פארשליסן אירע טויערן נאך פינאנציעלע פראבלעמען, האבן געמאלדן די דערפרישנדע נייעס, אז זיי האבן זיך אנגעשלאסן אין דער וועלט באריכט מאכטפולן "מאנטעפיור העלט סיסטעם".

די נייעס קומט צוויי יאר נאכדעם וואס זיי האבן געשלאסן א שותפות מיט דער בראנקס-באזירטע העלט סיסטעם, און וויניגער ווי צוויי וואכן נאכדעם וואס "מאנטעפיור" האט געשלאסן א שותפות מיט דער באריכט "קריסטאל-ראן-העלטקעיר" ריז.

דער היסטאריש פאראייניגונג איז געמאלדן געווארן אין א פול-געפאקטן פאר-צימער פון דער "סט. לוקס שפיטאל", וואו עס האבן זיך צונויפגעזאמלט פילצאליגע לאקאלע קאונטי באאמטע, דאקטוירים, נוירסעס, און זשורנאליסטן.

די דעטאלן זענען אראפגעגעבן געווארן דורך דער סט. לוקס פרעזידענט, דזשאן קיוזאק, וועלן געניסן פון די סערוויסעס וואס ווערן צוגעשטעלט ביי די מאנטעפיור דענטעל און אלקעהאלישע-אביוז צענטערן, און אזוי אויך וועט דער שפיטאל בענעפיטירן פון דער באריכט "אלבערט איינשטיין שולע אוו מעדיצין", אונטער מאנטעפיור, וועלכע פירן דורך שטודיעס און קלינישע טרייעלס.

סט. לוקס שפיטאל איז געווען אין א געיעג צו טרעפן א געזונטער שותף, נאכדעם וואס זיי האבן זיך געטראפן אין א פינאנציעלע לאך פון וואס זיי האבן נישט געטראפן קיין וועג ארויס. דער שפיטאל אדמיניסטראציע האט געגעבן צו פארשטיין אז וויבאלד זיי סערווירן מערסטנ'ס ארימע געמיינדעס, וועלכע פארמאגן א הויעכע פראצענט פאציענטן וואס באנוצן זיך מיט אינשורענס פירמעס וואס צאלן מאזערע סומעס איז פשוט נישט מעגליך ווייטער צו פונקציאנירן.

שפיטאל באאמטע האבן געזאגט, אז ארום 46 פראצענט פון זייערע פאציענטן האבן זיך באנוצט מיט מעדיקעיר וואס צאלט בלויז 88 צענט פאר יעדע סערוויס וואס קאסט איין דאלאר פארן פאציענט; און 25 פראצענט פון אירע פאציענטן פארמאגן מעדיקעיד, וועלכע צאלט בלויז 68 צענט.

די פאראייניגונג צווישן די צוויי שפיטעלער ווועט אצינד פארזיכערן בעסערע סערוויסעס פאר פאציענטן דורכאויס דער האדסאן וואלי ראיאן.

ניו יארק סיטי - ען-וויי-יו שפיטאל באאמטע האבן געמאלדן די גינסטיגע נייעס, אז זיי האבן געלאזט אין גאנג א נייער 'לונגען איבערפלאנצונג פראגראם', דער דריטער אזא סארט פראגראם אין ניו יארק סיטי.

דער פראגראם וועט אנגעפירט ווערן דורך צוויי נאציאנאלע אנערקענטע לונגען עקספערטן, דר. לואיס עף. ענגל, א באריטער פולמענאלעדזשיסט, און א פראפעסאר ביי די דעפארטמענט ווו מעדיצין; און כירורג דירעקטאר, און ען-וויי-יו געהילף פראפעסאר דר. זאכאריא נ. קאן.

ען. וויי. יו. איז בריית באקאנט מיט איר אפטיילונג וואס גוט זיך אפ מיט סענסעטיוויע הארץ איבערפלאנצונגען; אצינד וועט דער לונגען-איבערפלאנצונג פראגראם פארבריייטערן אירע סערוויסעס, אויך פאר אנדערע סארטן איבערפלאנצונגען, וואס וועט אריינרעכענען ביין-מארך איבערפלאנצונגען, און נאך א רייע לעבנס וויכטיגע טרענספלענט'ס, מאכנדיג ען-וויי-יו דער צענטער וואס נעמט אריין אלע סארטן ארגאנען טרענספלענטס אינעם גאנצן ראיאן.

"מיר זענען שטארק צופרידן צו האבן דר. ענגעל, און דר. קאן, אנצופירן מיט די באמיאונגען אהערצושטעלן א סוקסעספולע לונגען-טרענספלענט פראגראם," זאגט דאקטער ראבערט מאנטגאמערי, "פראפעסאר אוו סוירדזשערי, און דער דירעקטער פון "ען. וויי. יו'ס. טרענספלענט אינסטעטוט".

"מיט דער נייער אפטיילונג, וועלן מיר זיך געפונען אין א גוטע פאזיציע צו מאכן א פאזיטיווע אימפעקט אויף דער "ארגאן-איבערפלאנצונג" קריזיס וואס פלאגט ניו יארק סיטי".

דער נייער "לונגען איבערפלאנצונג פראגראם" וועט העלפן פאציענטן מיט קריטישע לונגען קראנקהייטן. דער נייער שטאב וועט באשטיין פון וועלט-באריטע עקספערטן, כירורגען, נוירס קאארדינעטארס, סאשעל ווארקערס, דיעטע-עקספערטן, לונגען ריהעביליטאציע עקספערטן, און אנדערע ספעציאליסטן וועלכע וועלן צושטעלן פאר די באטראפענע, די בעסטע קעיר און סופארט מעגליך, אין פאל פון נויט.

ראדזשעסטער, מיניסאטא — א שטודיע וואס איז דורכגעפירט געווארן דורך "מעיא קליניק וויסנשאפטלער" צייגט, אז די צאל פעלער פון פאציענטן מיט נירן שטיינער אטאקעס זענען דראסטיש געשטיגען, איבערהויפט ביי פרויען.

א אויספארשונג איז אונטערגענומען געווארן צו דערגיין אויב מער מענטשן ליידן אין פאקט פון נירן שטיינער, אדער אויב די צאל איז פשוט געשטיגען צוליב די היינטיגע פארגעשריטענע מעגליכקייטן אין די שפיטעלער וועלכע כאפן שנעלער אויף נירן-שטיינער.

דער הויפט פארשער פון דער שטודיע, דאקטער ענדראו רול זאגט, "לויט אונזערע שאצונגען זעט מען אן אויפשטייג אין פאציענטן מיט שטיינער אין די נירן, וויבאלד מען באנוצט זיך היינט מער אפט מיט דער קעט-סקען מאשין וועט א פאציענט קומט אריין אין עמערדזשענסי רום מיט נירן שטיינער סימפטאמען, און עס ווערט פשוט שנעלער אויפגעכאפט"

המספיק נייעס

המספיק האר"פ פראגראם, פארשפרעכט ליכטיגער צוקונפט פאר מענטל העלט-ליידנדע

« זייט 36

ארבלען, און אנגעפאנגען זוכן די ריכטיגע קאנדידאט. ווי פארשטענדליך דארף אזא קאנדידאט זיין קוואליפיצירט אויף צוויי פראנטן, איינס, מען דארף זעלבסט זיין איינער וואס האט געליטן פון כראנישע-גייסטישע פראבלעמען, ווי אויבן-דערמאנט, אזוי אויך דארף ער/זי האבן א ספעציעלע לייסענס צו זיין א PEER סופארט ספעציאליסט".

מר. סאלאמאן זאגט, אז עס האט גענומען א שטיק צייט צו טרעפן דעם ריכטיגן קאנדידאט, וואס דארף האבן א הויער-שולע דיפלאמע, און אזוי אויך דארף ער/זי האבן דורכגעגאנגען ספעציעלע טרענירונגען.

"נאך א קורצע צייט איז געלונגען צו טרעפן א קאנדידאט מיט די נויטיגע קוואליפיקאציעס פאר דער פאזיציע, זי איז טרענירט געווארן, און נישט לאנג דערויף איז זי שוין געשטאנען גרייט מיט הארץ, געפיל און עקספעקטיז צו סערווירן דעם קליענט." זאגט מרת סאלאמאן, "דער קליענט האט ב"ה געזען פאזיטיווע רעזולטאטן אויף א פארנעם ווי קיינמאל בעפאר".

אט דער סוקסעס געשיכטע איז בלויז איינס פון צענדליגע, און דאס שפיגלט ווירקליך אפ מר. סאלאמאנ'ס פערזענליכע מיסיע ארויסצוהעלפן און לייכטער מאכן פאר די מענטשן וועלכע נויטיגען זיך אין גייסטישע-הילף, א פליכט וועלכע מר. סאלאמאן פירט אויס מיט געטריישאפט און סוקסעס.

"אויב וואלט איך געהאט די מעגליכקייט, וואלט איך אוועקגעשאנקן מיין גאנצע לעבן בלויז אויף אפצומעקן דער איינגעגעסענע 'סטיגמע' וועג עס קומט צו מענטל-העלט," זאגט מר. סאלאמאן צום גאזעט, "מאנכע זאגן כסדר, 'איך וואלט אזוי געוואלט זיין א טעראפיסט'. נא, איצט האט איר די מעגליכקייט".

אויב האט איר א משפחה מיטגליד וואס האט ערהאלטן א האר"פ אפליקאציע אין ראקלענד קאונטי, ביטע רופט קעטלין קלעי, אוו "האדסאן ריוועור העלטקעיר", אויף: 914-734-8513 אדער קענט איר רופן נאעיל סענדער אוו "האדסאן וועלי קעיר קאאלישאן" אויף: 917-502-1435

אויב האט איר סיי וועלכע פראגעס איבער "המספיק סופארט סערוויס" פאר האר"פ בענעפיטן, ביטע רופט מרת. פערל שפירא, LMSW אין ראקלענד קאונטי אויף: 845-503-0247 אדער קענט איר רופן, מרת יהודת היימפעלד, אין ברוקלין אויף: 718-408-5405 אדער אויף: 718-408-5400

צום געזונט

נייער סארט בלוט-טעסט וועט דיאגנאזירן אינערליכע קאפ וואונדן

« זייט 36

בלוטיגונגען, אבער וויסנשאפטלער ארבעטן שוין א לאנגע צייט אויפצוקומען מיט א נייער מעטאד וויאזוי דערשפורן מוח-בלוטיגונגען, נישט צו זיין אנגעווייזן אויפ'ן קעט-סקען.

און אצינד האבן זיי געבראכן די אייז; דער בארימטער ביא-טעג פירמע "באניאן ביא-מארקערס" האט געמאלדן אז זיי האבן ערפונדן א נייער סארט בלוט-טעסט וואס וועט אויפכאפן אויב דער פאציענט האט אינערליכע מוח-בלוטיגונגען, אדער צו דער פאציענט ליידט בלויז פון א "קאנקאשן". (א שטארקער שאקל אין מוח)

דער מוח פארמאגט פארמאגט צוויי סארטן פראוטין-צעלן, און דער טבע איז אז אויב דער מענטש ליידט פון אינערליכע מוח-בלוטונגען, אין רעזולטאט פון א קלאפ אין קאפ, וועלן די 'פראטינס' אויטאמאטיש אריינפליסן אינעם קערפערליכן בלוט-צירקולאציע, וואס דאס וועט מען קענען זען אויף דער בלוט-טעסט, און דאס וועט לאזן וויסן פארן דאקטאר צו דער פאציענט פארמאגט אינערליכע קאפ בלוטיגונגען.

דער "באניאן" ביא-טעק פירמע האט ערהאלטן ענדגילטיגע ערלויבענים פארצוזעצן מיט די פרעצעדורן צו פארמאליזירן דער טעסט, וועלכע וועט בס"ד ראטעווען פאציענטן מיט מעגליכע אינערליכע קאפ-וואונדן, נאך פאר מען האט דורכגעפירט א קעט-סקען.

ווי עס וועט באריכטעט, וועלן פאציענטן מיט פאזיטיווע רעזולטאטן דארפן דורכגיין א קעט-סקען צו באשטעטיגען די רעזולטאטן פונעם בלוט-טעסט, צו זען אויב דער פאציענט נויטיגט זיך אין אן אפעראציע אדער אנדערע סארטן באהאנדלונגען.

וויסנשאפטלער זאגן, אז דער טעסט קען דערשפורן מוח-וואונדן ביז 12-שטונדן נאכן קלאפ.

דער נייער טעסט וועט צו ערשט געניצט ווערן אינעם עמוירדזשענסי רום נאך די יאר, און דער "באניאן" ביא-טעג פירמע האפט, אז מען זאל בקרוב קענען נוצן דער בלוט טעסט אויך אויף שלאכט-פעלדער, וועלכע האבן געווענליך א גרויסע צאל פארוואונדעטע זעלנער.

דאקטאר "וואלטער קאוראשעץ", "דירעקטער אויף דער נעשענעל אינסטעטוט אוו נוראלעדזשי-דיסארדערס און סטראוקס", גוט צו פארשטיין, אז דער בלוט טעסט וועט זיין ענליך צו בלוט-טעסטן וואס מען נוצט ביי פאציענטן מיט הארץ-אטאקע סימפטאמען.

'אודיטס' ביי המספיק ארענדזש, און קינגס קאונטי געקרוינט מיט ערפאלג

« זייט 09

שטאב מיטגלידער לשבת ליו"ט ולחול, ר' יושע טייכמאן ומשפ', ר' יחיאל טייכמאן ומשפ', ר' אליעזר האלפערט ומשפ', ר' יחיאל גראסבערגער ומשפ', ר' הלל פישמאן ומשפ'; און די אנדערע שטאב מיטגלידער, ר' משה גראסמאן, ר' יודא טייכמאן, ר' דוד טייכמאן, ר' דוב קליין און ר' מיכל פריינד.

אן ענליכער קידוש ד' האט זיך אפגעשפילט אין "38'סטע סטריט שוועסטערהיים", די גרויסע דאפלטע שוועסטערהיים רעזידענץ פון צוויי גרופעס מיידלעך תחי': בראש וראשון דער געטרייער מענעדזשער ר' ישראל אינדיג; אסיסטענט מענעדזשער מרת קאסנעט; די חשוב'ע געטרייע שטאב מיטגלידער לשבת ליו"ט ולחול, ר' אברהם הורוויץ ומשפ', ר' מרדכי בינעטה ומשפ', ר' יודא פרייער ומשפ', ר' גרשום גאלעי ומשפ', ר' דוד שמעלצער ומשפ'; ואתם עמם די געוועלכע שטאב מיטגלידער מרת לעווי, מרת קירש, מרת סאנדלער, מרת סינגה, מרת בן-אדרת, מרת צין, מס. טינטעה, מס. פעדער, מס. קוויטה, מס. פאנפעדער, מס. הערמאן און מס. הערשקאוויטש.

דער הערליכער אויסגאנג ביי די אודיטס, איז אודאי אויך אדאנק די געטרייע ארבייט פון המספיק פסיכאלאג, דר. ר' מרדכי סאלאמאן; המספיק נוירס, מרת שווארץ; המספיק נוטרישאניסטן, מרת ווייס און מרת טורק; המספיק קעכערין, מרת לעסער; מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן סופערווייזארס – מרת זילבערמאן און מרת שושיצקי; סערוויס קאארדינעיטארס ר' דוד ווועבער, מרת פעלדמאן, מרת פריינד און מס. לייטנער; רעזידענשל מעינטענענס מענעדזשער, ר' חיים קליין; טעכנאלאגיע אויפזעער, ר' משה מאלח; טרענירונגען און קוואליטעט אשוירענס דירעקטאר, ר' ישעי' ראוז; סעקרעטארין, אינצידענט איבערזיכט קאמיטע, מרת וואלטער; אחרון חביב דירעקטאר אוו ביזנעס דעווועלאפמענט, ר' נפתלי טעסלער; ואחרון אחרון חביב, על ראשם ועל צבאם, דער טיכטיגער דירעקטאר פון אלע המספיק רעזידענשל סערוויסעס אין קינגס קאונטי, ר' יחזקאל פישער.

דער 38'סטער סטריט המספיק שוועסטערהיים

געבענטשט איז המספיק צו האבן אזעלכע געטרייע דירעקט קעיר שטאב, קעכערס, מענעדזשערס און דירעקטארן, אלע ווי איינער אזוי געטריי און איבערגעגעבן מיט די גאנצע הארץ און נשמה, צו מאכן "המספיק" די וואראמע געטרייע און הארציגע איבערגעגעבענע אגענטור וואס זי איז שוין צענדליגער יארן לשם ולתפארת.

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

דער פראכטפולער המספיק געבויידע אין ארענדזש קאונטי

המספיק נייעס

המספיק האר"פ פראגראם, פארשפרעכט **ליכטיגער צוקונפט** פאר מענטל העלט-ליידנדע

ר' מרדכי סאלאמאן אין המספיק'ס ביורא וועלכע פארפיגט איבער דער האר"פ פראגראם

מענטשן וועלכע דארפן צוקומען צו דאקטורים אדער טעראפיסטן פאר גייסטישע-באהאנדלונגען וועלן אצינד קענען פריי-אפאטעמען, און מער נישט דארפן זארגן פון וואו צו נעמען די אסטראנאמישע סומעס צו צאלן פאר זייערע באהאנדלונגען, און דאס איז צו פארדאנקן דער נייער "האר"פ" (HARP) פראגראם וואס וועט צוגעשטעלט דורך המספיק.

מענטשן האבן ביז היינט געדארפט שפענדן פון זייערע קעשענעס אסטראנאמישע סומעס פאר גייסטישע באהאנדלונגען - וואס איז טייל מאל אוממעגליך צו באצאלן - וואס אין רעזולטאט האבן מענטשן נישט געקענט באקומען די וויכטיגע קעיר אין וואס זיי נויטיגען זיך אזוי שטארק. אבער המספיק לאזט קיינעם נישט פאלן; מיט דער נייער "הארפ" פראגראם וואס המספיק שטעלט צו, וועלן מעדיקעיד גענעסער קוואליפיצירן צו באקומען גייסטישע הילף, פריי פון אפצאל אין ראקלענד און אין קינגס קאונטי.

חוץ די שטארקע דערלייכטערונג פינאנציעל, וועט דער האר"פ פראגראם אהערשטעלן נאך א מייסטערהאפטיגע סערוויס, ווי פאמיליע מיטגלידער פונעם פאציענט וועלן האבן די מעגליכקייט דורכצוגיין ספעציעלע טרענירונגען, און וויכטיגע לעקציעס זיך צו לערנען וויאזוי צו העלפן און באהאנדלען די סארט סיטואציעס, ביז צו דער ענדגילטיגע ערהוילונג, בס"ד.

אין צוגאב צו די טרענירונגען וואס דער פראגראם וועט צושטעלן פאר די ארומיגע, וועט דער האר"פ פראגראם אויך צושטעלן א אויסערגעווענליכע סערוויס וואס וועט זיין א שטארקע דערלייכטערונג פאר דער דער פאציענט זעלבסט.

דער פראגראם וועט צושטעלן פארן פאציענט א ספעציעלע פערזענליכע געהילף וועלכע האט געליטן פון די זעלבע סארט גייסטישע פראבלעמען אויף די אייגענע הויט, און זיך דערפון ערהוילט. די מעלות פון אזא שותפות איז אויסערגעווענליך, וויבאלד דער געהילף וועט פארשטיין צו די וויטאגן און געפילן פונעם פאציענט, און אזוי ארום קענען צושטעלן מאראלישע און גייסטישע שטיצע אויפ'ן בעסטן פארנעם, בס"ד.

דער המספיק וו קינגס אונטי פסיכילאג מרדכי "מאטי" סאלאמאן, LMHC, דערציילט איין געשיכטע וועלכע גוט צו פארשטיין ווי בייהילפיג דער פראגראם איז פאר מענטשן מיט מענטל העלט באגרעניצונגען. "א פאציענט האט זיך געהאט אויפגעצייכנט מיט די "המספיק ביהעווירעל העלט פראגראם", אבער האט געזוכט בלויז צו קענען גענישן פון דער Peer-Support. די געטרייע שטאב פון המספיק האבן זיך נישט פארזוימט, מען האט זיך ארויפגעשארצט די

זייט 35»

געזונטהייט טיפס

10 געזונטהייט בענעפיטן פון "מרור"

1 באקעמפט פלו-סימפטאמען
2 שטארקט דער אמיון סיסטעם, און העלפט פארמיידן די ביטערע מחלה
3 נידערט בלוט-דרוק
4 שטארקט די ביינער
5 פארמאגט די כח פון "אנטיאקסידענט"
6 אנטי-באקטעריע
7 רעדוצירט סימפטאמען פון אטעמען פראבלעמען
8 העלפט די פארדייאונגס סיסטעם
9 אנטי-אינפלאמעישען
10 רעדוצירט וויטאג

צום געזונט

עף. די. עי. באשטעטיגט:

נייער סארט **בלוט-טעסט** וועט דיאגנאזירן אינערליכע **קאפ וואונדן**

וועט אויסמיידן שעדליכע קעט-סקען ראדיאציע אין מערערע פעלער

שיקאגא – דאקטוירים זענען אין די לעצטערע יארן באאויפטראגט געווארן צו באאיינפלוסן פאציענטן און זייערע פאמיליעס נישט צו בעטן פאר א קעט-סקען ביי יעדן טראמא-פאל, צוליב די הויעכע-מאס ראדיאציע וואס א קעט-סקען מאשין לאזט איבער אויפ'ן פאציענט.

א הויכע מאס ראדיאציע קען איבערלאזן לאנג-טערמיניגע אפעקטן, דעריבער וועלן דאקטוירים פארלאנגען א קעט-סקען נאר אויב די אויסערליכע סימפטאמען זענען גענוג איבערצייגענד אז עס פעלט זיך אויס.

א קעט-סקען וועט גאר אפט באנוצט פאר פאציענטן מיט קאפ-וואונדן צו קענען זען צו דער פאציענט ליידט פון אינערליכע מוח-

זייט 35»

קעט-סקען גוט ארויס שעדליכע ראדיאציע

לייגט אוועק די טעלעפאן נומער פון
המספיק קעיר
די "האום-קעיר" אגענטור פאר די גאלדענע יארן
אין א גוטע אבער
געדענקבארע פלאץ
855-426-2774
סערווירט אין נאסאו - קווינס - קינגס - ריטשמאנד - ניו יארק-בראנקס-וועסטשעסטער-ראקלענד-אראנדזש - סאליוון - אלסטער - פוטנאם און דאטשעס קאונטיס