המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור

סיון תשע"ח • ISSUE NO. 159 • JUNE '18

המספיק אנקעטע

ווען איר נעמען די שטיגן אדער דעם עליוועיטאר?

א: **שטיגן;** ב: **עליוועיטאר.**

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

אין ציפערן

מילער אינדוסטריע

21 **ביליאן**
גאלאנען מילך ווערט פראדוצירט אין אמעריקע יערליך

305
מיליגראם "קאלסיום" געפונט זיך אין א גלאז מילך

23
סארטן קעז ווערט פארקויפט אין אמעריקע

אינספיראציע

> די **גוף** הערט וואס אייער **מוח** טראכט

די סמעטענע

צום געזונט

06 **נוצט אייער מוח:** זיצן לאנגע שטונדן אויף איין ארט ברענגט מוח-שאדן.

08 פופציג-יאר אזן העכער? נאכנישט שפעט פאר איבונגען...

18 מאנגעל פון עלטערע לייט אין געזונטהייט שטודיעס.

המספיק

04 קאונסילמאן ר' קלמן יעגער באזוכט המספיק אין בארא פארק

07 **א שבת צום געדענקן:** פאר "רעספיט פראגראם" קינדער

09 קינגס "רעספיט-פראגראם", מארשירט פאראויס

פארשידענס

14 אויגן, עברי, אזן ברילן

34 וואס טוט זיך אין שפיטאל

33 געזונט אזן געשמאק: **בראקעלי**

זמן חירותינו:

חַגִּים וּזְמַנִּים לְשָׂשׂוֹן • פרייליכע מאמענטן פאר צענדליגע פאמיליעס ביים גראנדיעזן "חול המועד פראגראם", צוגעשטעלט דורך נייש"א

מייעסטעטישע "עקספא צענטער"
מייסטערהאפטיג אויסגעשטעלט צו אקאמאדירן די טייערע קינדערלעך

זייט 36 >>

צום געזונט

וואקסינאציע
וועט פארמיידן
עלערגישע רעאקציעס
צו ניס

זייט 2 >>

ספעציעלע הילף

"טריי קאונטי קעיר"
גאלאפירט פאראויס: עפענטליכע 'סטעיט' קאנפערענצן אינפארמירט קליענטן און זייערע פאמיליעס איבער'ן **נייעם איבערגאנג**

זייט 03 >>

טאבלעטן

נייער "מייקראסקאפי" פראצעדור, שיין פון האפענונג פאר קענסער-ליידנדע

זייט 20 >>

גייענדיג צום דרוק

שטודיע: **עלערגישע רעאקציעס** פארבינדן מיט **מענטל-העלט** פראבלעמען.

פארשער: **עפל-סיידער** געטראנק היילט **שילשול פראבלעמען.**

נייער שטודיע באשטעטיגט אז מענטשן וואס האבן **געליטן פון מוח**-שעדיגונגען האבן א **העכערע ריזיקע** צו אנטוויקלען **"פארקיסאנס".**

סי-די-סי פארבאט דאס עסן **"ראמעין-לעטעס"** אויס זארג אז זי איז אנגעפעסטעוועט מיט די שעדליכע **אי-קאליי באקטעריע.**

שטודיע: **הערן טעגליך מוזיק** העלפט אייער **הארץ-קלאפן** צו איר געוועלבליכע **"ריטעם".**

פרישע שטודיע צייגט: **שטארקע מוסקלען,** סימן אויף א **געזונטע מוח** פונקציע.

אסטמא און **היי-פיבער** פארבינדן מיט העכערע **ריזיקע פאר פסיכיטארישע** דיסארדערס.

קיין באווייזן אז **"אנעסטישע"** נידערט אינטיליגענציע ביי **יונגע קינדער.**

פרישע רעגולאציעס פאר רעטונג'ס וואלונטירן ווען עס קומט **צו ראטעווען** א קינד אין **'קארדיעק ארעסט',** וואס האט א היסטאריע פון געזונטהייט פראבלעמען.

ווילט איר האבן אן אריכות ימים? א נייע שטודיע צייגט אז **עסן מאנדלען** וואס איז רייך אין אמעגא 6, שניידט אייער ריזיקע פאר **פריצייטיגע טויט רח"ל.**

שטודיע: **צוויי סאדעס א טאג** דאפעלט אייערע שאנסן צו **אנטוויקלען הארץ פראבלעמען.**

נייער שטודיע באשטעטיגט **"אוועקאדא"** בענעפיטן: **שטארקט אייער הארץ** און **פארמיידט קענסער .**

באריכט צייגט אז נאנט צו האלב **אמעריקאנער אטעמען פארפעסטעט לופט.**

אי-קאליי אויסברויך **שפרייט זיך אויס** איבער 16 שטאטן.

שטודיע: מענטשן וואס זענען **צוגעבינדן צום ביטערן טראפ** פארמאגן שלעכטע מויל באקטעריע; **קען ברענגען געזונטהייט פראבלעמען.**

פארשער: **מענטשן מיט** עלעקטראנישע אפאראטן, ווי **פעיס-מעיקערס**, קענען **רואיג דרייוון עלעקטראנישע קארס,** אנדערש ווי ביז איצט געגלויבט.

◄● געזונטהייט נייעס

צייטליכע **שריפטליכע פארהער** אנדעקט **אויטיזם** ביי יונגע קינדער

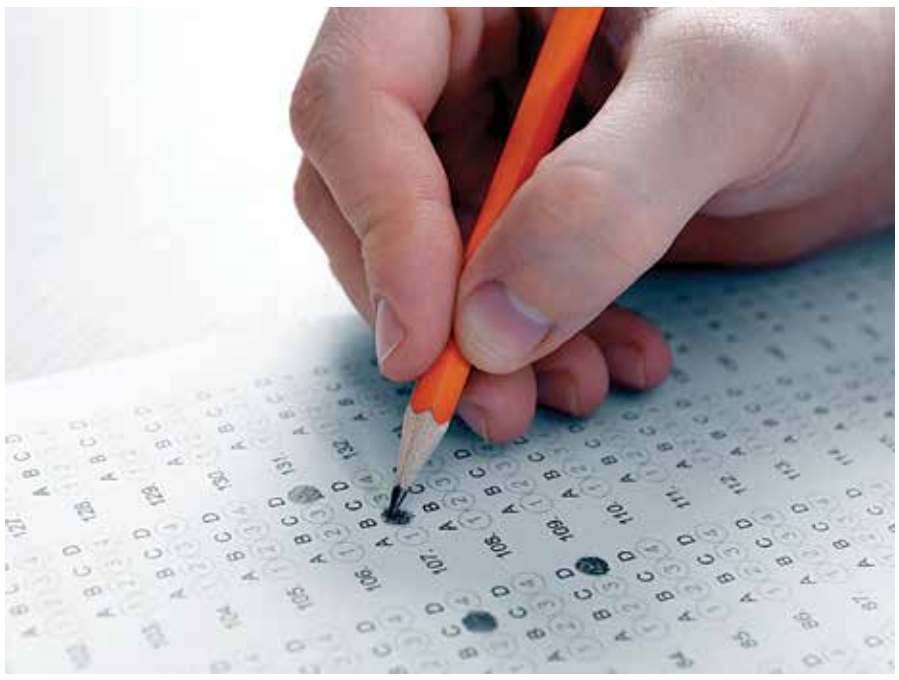
ניו דזשערסי - א פרישע שטודיע דערציילט, אז שנעלע פראגעס-און-ענטפער טעסט וואס ווערט אצינד פארגעשלאגען פאר עלטערן ביי געווענליכע דאקטאר באזוכן, קען צייטליך דערשפורן 'אויטיזם' ביי קינדער.

אין 88 פראצענט פון פעלער, האט דער א.ג. "פסיכילאגישע דעווועלעפמענט טעסט", אדער ווי עס ווערט גערופן PDQ-1 געברענגט אקוראטע רעזולטאטן.

אין דער ספעציעלער טעסט ווערן די עלטערן אנגעפרעגט עטליכע פונדאמענטאלע פראגעס, צום ביישפיל: צייגט דאס קינד מיט די פינגער?; טוט דאס קינד רעאגירן ווען מען רופט אים/איר ביים נאמען?; טוט דאס קינד קאמוניקירן נאטורליך מיט אנדערע קינדער?; גלייכט דאס קינד צו שפילן דעם טראדיציאנאלן 'פּיק-אַ-בָּו'... שפיל?, און נאך פארשידענע פראגעס ווועלכע קען אידענטיפיצירן אויטיזם.

דער שטודיע האט געוויזן אז 1,959 קינדער אין די יארגאנג פון 18 ביז 36 מאנאטן האבן געגומען דעם טעסט ביי זייערע געווענליכע דאקטאר באזוכן אין ניו דזשערסי, ווו דער טעסט האט זיך סוקסעספול איינגעגעבן.

וואלטער זהאראדני, ווועלכע האט אנגעפירט מיט דער שטודיע, און איז א קינדער פראפעסאר ביי דער "רוטדזשערס יוניווערזיטעט", זאגט, אז טראצדעם וואס אין ניו דזשערסי איז פארהאן א שטערקערע אויפוואכונג פאר אויטיזם, זעט מען אבער אז פילצאליגע קינדער, ספעציעל אזעלכע וואס קומען פון ארימע פאמיליעס, ווערן דיאגנאזירט מיט אויטיזם אין זייערע שפעטערע יארן וואס דעמאלט קען שוין זיין צו שפעט איר צו באהאנדלען... זהאראדני זאגט, אז דער קריטיש-וויכטיגע טעסט, אזוי ווי PDQ-1, ברענגט צייטליכע 'אינטערוונשען' מיט געוואונטשענע רעזולטאטן.



נייער פארהער דערשפורט 'אויטיזם' ביי קינדער.

פרישע **וואקסינאציע** וועט פארמיידן עלערגישע **רעאקציעס צו ניס**

מישיגען - סייענטיסטן ביי די "יוניווערזיטעט אוו מישיגען", האבן אויסגעדרוקט צופרידענהייט איבער א נייע וואקסינאציע וואס האט באוויזן צו פארמיידן און אפשטעלן עלערגישע-רעאקציעס ביי מייזן וואס זענען עלערגיש צו ניס.

דער וואקסינאציע איז געגעבן געווארן פאר א גרופע מייזן, און דער וואקסין האט סוקסעספול פארמיטן קראצענישן און אטעמען-פראבלעמען אפילו צוויי וואכן נאכדעם וואס זיי זענען געגעבן געווארן דער לעצטער דאזע. דער וואקסינאציע איז געגעבן געווארן דורך די נאז דריי מאל א חודש.

פארשער זאגן אז דער וואקסינאציע טוט אקטיווירן, וואס זיי רופן אן, א פרישע סארט "אמיון-סיסטעם" רעאקציע וואס באקעמפט עלערגיעס.

"מיר טוישן די וועג וויאזוי אונזער אמיון-סיסטעם רעאגירט צו עלערגיעס", זאגט דר. אקנעק, א פראפעסאר וועלכע האט אנטיילגענומען אין די שטודיע. אקנעק גוט צו פארשטיין אז דורכ'ן מענאווירירן דער אמיון-סיסטעם רעאקציעס וועט דער וואקסין נישט נאר איבערקלוגען די רעאקציעס, נאר זי וועט אקטיווירן געווייסע צעלן וואס וועט פארמיידן סיי וועלכע עלערגישע רעאקציעס נאך איידער זי גרייפט אן דער גוף".

די שטודיעס זעצט ווייטער פאר, און סייענטיסטן פרובירן צו זען ווילאנג דער וואקסינאציע וועט קענען באשיצן דער מענטש קעגן ניסן-עלערגיעס, אבער אין די זעלבע צייט דרוקן זיי אויס האפענונג אז דער נייער צוגאנג וועט קענען באקעמפן און פארמיידן עלערגישע רעאקציעס צו ניס, אויף לאנגע טערמינען.

פארשער זאגן אבער אז נישט אלעמאל וועלן די רעזולטאטן ארויסקומען די זעלבע ווי אויף מייזן. דער שרייבער פונעם שטודיע, דר. דזשעימס בעקער זאגט אז די פארשונגען לערנט אונז וויאזוי עסן-עלערגיעס אנטוויקעלט זיך אינעם קערפער, און וואס עס פאסירט מיט דער "אמיון סיסטעם", אז זיי זאלן קענען עפעקטיוו באהאנדלט ווערן.

א נייע עפאכע אין וועלט פון ניס עלערגיעס

ספעציעלע הילף

אֵין אֲנַחְנוּ מַסְפִּיקִים לְהוֹדוֹת לְךָ:

"טריי קאונטי קעיר" גאלאפירט פאראויס: עפענטליכע ׳סטעיט קאנפערענצן׳ אינפארמירט קליענטן און זייערע פאמיליעס איבער **נייעם איבערגאנג**

היסטארישער דאטום דערנענטערט זיך: ניישא׳ס "טריי קאונטי קעיר" אגענטור וועט אפעציעל עפענען אירע טויערן דעם קומענדיגען יולי 1, אלס טייל פון דער נייער "קעיר-קאארדינעשאן-ארגאניזאציע" אינציאטיוו - 9 באזונדערע עפענטליכע פראגען/ענטפער סעסיעס ברענגט "קאנפידענץ" ביי טויזנטער באטייליגטע - טויזנטער קליענטן וועלן געניסן פון גאלדענע פראפעסיאנאלע סערוויסעס אונטער נייער זעלבסטשטענדיגע אגענטור "טריי קאונטי קעיר" - וועט איבערנעמען לייצעס פון המספיק׳ס ביז-איצטיגע מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישאן

"טריי קאונטי קעיר" נעמט אנטייל ביים גרויסארטיגן חול המועד אויספלוג, אראנדזשירט דורך נייש"א דעם פארלאפענעם פסח

ניו יארק – העפטיגע צוגרייטונגען גייען אן אין די לעצטע וואכן און מאנאטן צו פארזיכערן אז די נייע רעפארמען וואס די רעגירונג האט אימפלימענטירט אינעם געביט פון ספעציעלע הילף, וועט ברענגען די געוואונטשענע רעזולטאטן.

איינע פון די וויכטיגע באשטאנדטיילן פאר א סוקסעספולע איבערגאנג איז זיכער צו מאכן אז די אלע וואס וועלן געניסן פון אירע סערוויסעס, זענען באוואוסטזיניג און אינפארמירט איבער דער נייער טויש און אירע בענעפיטן, דעריבער האבן סטעיט באאמטע געלאזט אין גאנג א רייע עפענטליכע דעבאטעס איבער פארשידענע סטראטעגישע געגנטער איבער ניו יארק, ווי די פאבליק איז געלאדענט געווארן צו הערן, און לאזן הערן, זייערע מיינונגען, פראגעס, און געדאנקן איבער דער נייער אינציאטיוו.

א פאזיטיווע טויש מיט מערערע בענעפיטן

ווי שוין באריכטעט צווישן די שפאלטענעס פון "גאזעט", האבן רעגירונג׳ס פירער אין אלבאני 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 איז פעלערהאפטיג און פארמאגט פארשידענע לעכער, און א טויש אין דער סיסטעם וועט ברענגען מערערע בענעפיטן פאר די קליענטן וועלכע גענישן פון די סערוויסעס.

ביז היינט האבן וואוילטעטיגע אגענטורן, א שטייגער ווי המספיק וכדו׳, סערווירט סיי אלע פראגראמען וועלכע העלפן מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן אין יעדן געביט פון לעבן – 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 נויטיג אז אלעס וואס ספעציעלע-הילף האט צו געבן, וועט געשאנקען אויפ׳ן בעסטן פארנעם.

וואשינגטאן זאגט אבער, אז נאכן גרונטליך אנאליזירן דער ביז-איצטיגער סיסטעם זענען זיי געקומען צום אויספיר אז דראסטישע רעפארמירונגען דארפן אריינגעשטעלט ווערן, און וואשינגטאן האט געגעבן צו פארשטיין אז אויב דער "סערוויס קאארדינעיטאר" ארבעט פאר די זעלבע אגענטור וועלכע סערווירט אויך די פאקטישע סערוויסעס, וועט ער/זי אלץ שיקן די געניסער צו די אייגענע אגענטור – אפילו אויב אן אנדערע אגענטור האט סערוויסעס וואס זענען מער געאייגענט פארן קליענט.

אלבאני האט דעריבער איינגעמאלדן אז דעם קומענדיגען יולי 1 וועלן די סערוויסעס צוגעשטעלט ווערן געצליך "קאנפליקט פריי", דאס מיינט, אז די "סערוויס קאארדינאציע" וועט דארפן ווערן אויסגעפירט דורך אנדערע זעלבסטשטענדיגע-אגענטורן, וועלכע ווערן געפונען "קעיר קאארדינעישן ארגאניזעישאנס", און די ספעציפישע אגענטורן וועלכע האבן ביז איצט צוגעשטעלט די פאקטישע סערוויסעס וועלן מער נישט קענען צושטעלן "סערוויס קאארדינאציע."

ווי די ליינער פון המספיק גאזעט ווייסן שוין היינט, זענען בלויז פינף זעלבסטשטענדיגע "קעיר קאארדינעישן ארגאניזעישאנס" (CCO) באשטעטיגט געווארן דורך די רעגירונג דעם פאריגן יאנואר 12, און צווישן זיי ציילט זיך דער שוין היינט באריכטער "טריי קאונטי קעיר" אגענטור, וואס אפערירט אונטער (NYSHA) נייש"א, (ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישאן) און עס וועט בס"ד עפענען אירע טויערן דעם קומענדיגען יוני דער ערשטער.

עפענטליכע דעבאטעס ברענגט צופרידנשטעלנדע ענטפערס

דער היסטארישער איבערגאנג גייט אן מיטן פולסטן קראפט אינערהאלב די רעגירונג׳ס קארידארן, און ביי די פינף נייע באשטעטיגטע אגענטורן וועלכע גרייטן זיך אויף אלע פראנטן זיכער צו מאכן, אז אויפ׳ן באשטימטן דאטום, זאלן אלע סערוויסעס און פראגראמען פארן אויף גלייכע ליניעס אן קיין שטרויכלונגען.

אלס טייל פון די אונטערנעמונגען פאר א סאלידע איבערגאנג, האט די סטעיט געלאזט אין גאנג מערערע עפענטליכע זיצונגען איבער 9 ראיאנען אין ניו יארק, ווי וויכטיגע אינפארמאציע און ענטפער׳ס זענען געגעבן געווארן פארן פאבליקום, פון באטאוויע וועסטערן ניו יארק, ביז בינגהעמטאן אין סאוטערן ניו יארק, פון טאפער לעיק אין

זייט 24 »

המספיק נייעס

קאונסילמאן **ר' קלמן יעגער** שטאט אפ באזוך ביי **המספיק'ס הויפטקווארטיר** אין בארא פארק; **פארשפרעכט צוזאמענארבעט**

ניישא'ס עקזעקוטיוו דירעקטאר און גרינדער פון המספיק הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער, קאנפערירט מיט קאונסילמאן ר' קלמן יעגער. ווערט געזען ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור און המספיק'ס פי-אר דירעקטאר הרה"ח ר' אהרן בנציון ווידער.

קאונסילמאן ר' קלמן יעגער באגריסט זיך מיט ר' יואל בערנאטה, המספיק טשויס עקזעקוטיוו דירעקטאר

המספיק רעזידענטן נעמען אפ שלום פון קאונסילמאן יעגער דורכאויס זיין באזוך

ברוקלין נ.י. - בארא פארק און פלעטבוש געגנטער האבן אין די לעצטע מאנאטן אריינגעוועלט א נייער קאונסילמאן, נאכדעם וואס דער ביז איצטיגער סיטי קאונסילמאן ר' דוד גרינפעלד האט אנגענומען א נייער פאזיציע אלס פארזיצער פון "מעט קאונסיל", און ליידיג געמאכט דאס בענקל פאר זיין לאנג-יאריגער געהילף ר' קלמן יעגער, וועלכע איז אריינגעוועלט געווארן אויף דער קאונסילמאן פאזיציע דעם פארלאפענעם נאוועמבער 7.

ר' קלמן יעגער איז אריינגעוועלט געווארן מיט א איבערוויגנדע מערהייט דורך טויזנטער ווייל'ער וועלכע האבן פארשטאנען אז ר' קלמן איז דער ריכטיגער קאנדידאט צו רעפרעזענטירן די אידישע געברויכן אין זיין דיסטריקט.

נאכן איינגעשוואורן ווערן אלס סיטי קאונסילמאן, האט ר' קלמן אונטערגענומען א "געט-טו-נאו-יו" אינציאטיוו וואו דער קאונסילמאן גייט ארום באזוכן פילצאליגע קהל'ישע אנשטאלטן און מוסדות התורה אין שטאט, און אצינד איז געקומען די רייע פאר א באזוך אין די "המספיק הויפטקווארטירן" אין בארא פארק, זיך צו באקענען פונדערנאנט מיט אירע ברייט-פארצווייגטע אקטיוויטעטן.

ס'איז געווען דינסטאג מערץ 3, ווען קאונסילמאן ר' קלמן יעגער און זיינע געהילפן זענען ברייטהארציג ענטפאנגען געווארן דורך המספיק'ס פירערשאפט אין שפיץ פון המספיק'ס גרינדער און נייש"א עקזעקוטיוו דירעקטאר הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער, און קינג'ס קאונטי עקזעקוטיוו דירעקטאר מוה"ר הערשל ווערטהיימער און זיין שטאב, אינעם רייכן קאנפערענץ צימער וועלכע געפונט אויף די 4'טע שטאק פון המספיקס מייעסטעטישע געביידע וועלכע איז נאריואס אויסגעברייטערט געווארן מיט פרישע אייניריכטונגען.

אן איינגענעמער מיטאג האט זיך פארמירט מיט די אנווועזנהייט און באטייליגונג פון 'המספיק טשויס' עקזעקוטיוו דירעקטאר מוה"ר יואל בערנאטה; המספיק קאונטי עקזעקוטיוו דירעקטאר מוה"ר יואל פריינד; המספיק אוו ארעגדש קאונטי עקזעקוטיוו דירעקטאר מוה"ר משה מענדל ווערטהיימער; טריי-קאונטי קעיר עקזעקוטיוו דירעקטאר מוה"ר דוד מזרחי; המספיק-קעיר עקזעקוטיוו דירעקטאר מוה"ר ר' אשר כ"ץ; המספיק-קעיר דאונסטעיט רידזשענעל דירעקטער מוה"ר ר' מרדכי וואלהענדלער; און קינגס קאונטי המספיק דירעקטאר, אוו ביזנעס דעוועלעפמענט מוה"ר ר' נפתלי טעסלער.

אזוי אויך האבן זיך באטייליגט די פירערשאפט פון המספיק אוו קינגס קאונטי, רעזידענטשל סערוויס דירעקטאר מוה"ר יחזקאל יואל פישער; דעי סערוויס דירעקטאר מוה"ר יודא שפענגעלעט; ענטייטלמענט און בענעפיט קאארדינעטאר מוה"ר משה שעכטער; דירעקטאר קאמיאניטי סערוויסעס מוה"ר ישעי' רויז; באקקיפער מוה"ר ישראל גרינצווייג; מעדיקעיד סערוויס קאארדינעטאר מוה"ר נפתלי ווייזער; און מעינטענענס מענעדזשער מוה"ר יעקב קעלנער.

ביי דער זיצונג איז אויפגעברענגט געווארן פארשידענע פלענער און געדאנקען וויאזוי צו פארבעסערן און פארברייטערן די פילצאליגע סערוויסעס וואס המספיק שטעלט צו, אויף וואס קאונסילמאן יעגער האט פארשפראכן צו גיין דעם עקסטערן מייל און אויסשטרעקן א ברודערליכע האנט דורכ'ן שתדל'ן פאר פרישע "פאונדינג" און אנדערע צוגעהערן, וואס וועט בס"ד ערמעגליכן די בעסטע רעזולטאטן פאר די וואס געניסן פון המספיק'ס סערוויסעס.

דער קאונסילמאן איז געווען קענטליך אנציקט פון די ברייט-פארצווייגטע אקטיוויטעטן אינערהאלב די מערערע פעסטונגען פון המספיק, און דער 'אינו דומה שמיעה לראי' האט זיך ארויסגעשטעלט מיט אירע ריכטיגע פארבן וועו ר' קלמן איז נאכן זיצונג ארומגעפירט געווארן צווישן די וועגט און צימערן אינערהאלב המספיק'ס הויפטקווארטיר צו כאפן א נענטערע בליק איבער אירע אקטיוויטעטן.

די רייזע ארום דעם הויעך-שטאקיגן געביידע האט זיך אנגעפאנגען, ווען קאונסילמאן יעגער איז באגלייט געווארן דורך דער ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור און המספיק'ס דירעקטאר אוו פאבליק אפפעירס מוה"ר אהרן בנציון ווידער, וועו אין שפיץ גייט מיט ניישא'ס עקזעקוטיוו דירעקטאר הרה"ח מאיר ווערטהיימער. דורכאויס די שפאציר האט דער קאונסילמאן געהאט די געלעגענהייט זיך צו באגריסן מיט די פילצאליגע שטאב מיטגלידער און קענען-געלערנט פון דער נאנט די איבערמידליכע און געטרייע ארבעט וואס ווערט אריינגעלייגט דורך המספיק'ס ענערגישע "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעטארס", וועלכע פארמירן די הארץ און נשמה פון דער אגענטור, און ערשט-היינטיג געזען די באמיאונגען פון די דירעקטארס און מענעדזשערס וועלכע פארפיגן מיט די העכסטע מאס פראפעסיאנאליטעט איבער די מערערע אפטיילונגען און אפיסעס.

דער קאונסילמאן האט געהאט די געלעגענהייט צו הערן און דיסקוסירן דעטאלן מיט די זעלנער אויפ'ן פראנט וועלכע קעמפן פאר אירע קליענטן טאג-טעגליך צו קענען נאכקומען זייערע געברויכן.

דער באזוך האט זיך געענדיגט מיט וואערעמהארציגע וואונטשן צווישן ר' קלמן יעגער און המספיק'ס פירערשאפט וועמענס געמיינזאמע צוזאמענארבעט וועט ברענגען דראסטישע פארבעסערונגען בעזר בשם, איבער די מערערע אפטיילונגען אינערהאלב המספיק, צו די צופרידענהייט פון די טויזנטער קליענטן.

כה לחי!

Hamaspik Gazette

© May '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

© DREAMSTIME.COM

TAKE A SEAT.

EACH CHAIR HAS A TALE TO TELL.

Craftsmanship and beauty don't just happen. Each chair at the Chasunah Depot comes along with a story of uncompromising attention to detail and durability.

We have the largest selection of Italian and US chairs in washable upholstery, leather and leather grain.

Bassano

Sophia

Amanda

Parisa

Chiara

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

QUALITY FOR LIFE

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

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

פוילֿ? טאבלעטן אין מויל...

מענטשן מיט **הויכע בלוט דרוק** וועלן ליבערשט אויסקלויבן **טאבלעטן** איבער **איבונגען**

קאנעטיקעט – די "אמעריקן-הארץ-אסאסיעישאן" האט ארויסגעשטעלט אן אנקעטע צו הערן וויאזוי מענטשן באהאנדלען הויכע בלוט-דרוק.

די פראגע האט זיך געליינט אזוי: "אויב ליידט איר פון הויכע בלוט דרוק, און מיר געבן אייך עטליכע אפציעס פאר באהאנדלונגען וואס וועט צוגעבן אן עקסטערע חודש, יאר, אדער אפילו פינף יאר צום לעבן, וועלכע פון זיי וואלט איר אויסגעקליבן?"

די אפציעס זענען געווען: אייַן קאפ טיי טעגליך; איבונגען; אדער טאבלעטן.

די רעזולטאטן האבן געוויזן אז מענטשן וועלן ליבערשט אויסקלויבן טאבלעטן אדער א גלעזל טיי, אנשטאט איבונגען. געוויסע האבן געענטפערט אז זיי זענען נישט גרייט צו אקצעפטירן קיין איינע פון די אפציעס טראצדעם וואס זיי וועלן צובאקומען נאך יארן צום לעבן. אנדערע האבן געטענה"ט אז אויב וואלטן די אפציעס געברענגט גרעסערע בענעפיטן וואלטן זיי יא מעגליך אויסדערוועלט איינע פון זיי.

דאקטורים פארשרייבן **מער אנטי-דייעביטיס** מעדיצינען **ווי אנטי-איבערוואג** מעדיצינען

דער טראדיציאנעלע צוקער-מעסטער וואס ווערט באנוצט דורך צוקער-ליידנדע און דאקטורים

מערילענד - א שטודיע צייגט אז דאקטורים פארשרייבן פופצן מאל מער אנטי-דייעביטיס מעדיצינען, ווי אנטי-איבערוואג מעדיצינען, א שריט וואס האט געברענגט א שטורעם בייַ מערערע מעדיצינישע עקספערטן איבער די וועלט.

איבערוואג איז דער שליסל צו אלע געזונטהייט פראבלעמען, אריינגערעכנט טייפ 2 דייעביטיס און הארץ פראבלעמען, און א גרויסע טייל פון פאציענטן מיט טייפ 2 דייעביטיס זענען איבערוואגיג. מעדיצינישע עקספערטן באקלאגן זיך אז אויב וואלטן דאקטוירים ערשט באהאנדלט "איבערוואג" וואלט מען שפעטער נישט געדארפט צוקומען צו פארשרייבן "אנטי-דייעביטיס" מעדיצינען.

אויף די מעדיצינישע פאליצעס געפונען זיך היינט צוטאג'ס 6 סארטן 'אנטי-איבערוואג מעדיצינען' וואס איז אפיציעל באשטעטיגט געווארן דורך די פעדעראלע "יו-עס פוד און דראג אדמיניסטרעישאן", און די מענטשן וואס נעמען די מעדיצינען ווערן אנגעזאגט דורך זייערע דאקטורים אז כדי צו זען גוטע רעזולטאטן פעלט זיך אויך אויס צו מאכן איבונגען. דער שטודיע ווייזט אבער אז בלויז 2% פון די 46% מענטשן – וואס זענען קוואליפיצירט פאר די סארט באהאנדלונגען – ווערן אין פאקט צוגעטיילט די "אנטי-איבערוואג" מעדיצינען.

נוצט אייער מוח:

זיצן **לאנגע שטונדן** אויף איין ארט ברענגט **מוח-שאדן**

ניו יארק – פארשער האבן געלאזט אין גאנג א שטודיע וואס ווייזט אז זיצן לאנגע שטונדן אויף איין פלאץ ברענגט שאדן צום מוח.

ביז היינט האט מען בלויז געוואוסט אז זיצן לאנגע שטונדן אויף איין ארט אפעקטירט די הארץ, אבער פון די איצטיגע שטודיע זעט מען אז א געוויסע וויכטיגע מוסקעל אין מוח וואס קאנטראלירט די 'זכרון' ווערט אויסגעמאגערט, אין רעזולטאט פון זיצן לאנג שטונדן אויף איין ארט.

עקספערטן האבן אנגעגעבן אז די סיבה דערצו איז וויבאלד דער מענטש מאכט פשוט נישט קיין איבונגען, אבער לויט די איצטיגע שאצונגען איז איבונגען נישט דער פראבלעם, נאר עס וועגדט זיך וועלכע פאזיציע דער מענטש זיצט.

דר. מארק גארדאן, א מוח ספעציאליסט ביי "זוקער הילסייד שפיטאל אין ניו יארק", זאגט אז די שטודיע ווייזט טאקע אז זיצן לאנגע שעות ברענגט שאדן צום מוח, אבער פארט וועט זיך פארלאנגען מער פארשונגען עס צו קענען אפעציעל באשטעטיגען.

די שטודיע האט אריינגענומען 35 מענטשן אין די יארגאנג פון 45 צו 75, און ווי עס האט זיך ארויסגעשטעלט זענען מענטשן וואס זיצן לאנג אויף איין ארט נישט אויסגעשלאסן פון די אפעקטן טראצדעם וואס זיי וועלן מאכן טעגליכע פיזישע איבונגען.

פעטע קינדער, פעטע **לעבער**, א פאקט!

מעסעטשוסעטס - א באריכט אין דער "זשורנאל אוו פידיעטריקס" באריכטעט אז פארשער האבן אנאליזירט בלוט-שטאפלען פון א געוויסע לעבער 'ענזיימס' וואס רופט זיך עי. על. טי. – (הויעכע עי. על. טי. איז א אנדייטונג אז דער לעבער איז געשעדיגט געווארן) און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז איבערוואג קען שעדיגן די לעבער ביי קינדער אזוי יונג ווי 8 יאר אלט.

דאקטוירים באצייכענען דער געזונטהייט פראבלעם אלס "פעטע-לעבער", וואס טרעפט זיך געווענליך ביי מענטשן וואס זענען צוגעבונדן צום ביטערן טראפ... אבער ווי מען זעט איצט וועלן יונגע איבערוואגיגע קינדער אויך אנטוויקלען א "פעטע לעבער", און דאס פאסירט ווען צופיל פעטנס לייגן זיך אן אויפ'ן לעבער וואס ברענגט שפעטער אינפלאמאציע און שוועכע שאדן.

דר. דזשענעפער ווא בעדעל וועלכע האט געשריבן דער שטודיע זאגט, אז טראצדעם וואס פעטע-לעבער, (וואס קומט נישט פון צופיל אלקעהאל) פארמאגט נישט קיין סימפטאמען, פארט קען עס ברענגען שוועכע קראנקהייטן אריינגערעכנט קענסער, רח"ל.

געוויסע דאקטוירים וועלן געווענטליך אונטערזוכן 10 יעריגע קינדער וועלכע האבן שוין די ריזיקע צו אנטוויקלען הויכע עי. על. טי. שטאפלען. (Alanine Aminotransferase) אבער די ערפינדונגען צייגען קלאר די וויכטיגקייט אונטערצונעמען שריט וועגן דאס קינד איז נאך יונג, אזוי ארום צו פארמיידן איבערוואג און אינפלאמאציע צו די לעבער אין די שפעטערע יארן.

המספיק נייעס

יוֹם שַׁבָּתוֹן יוֹם מַחְמַדִּים:

גייסטרייכע **שבת 'מעין עולם הבא'** פאר קינדער מיט ספעציעלע-געברויכן, אראנדזשירט דורך **המספיק'ס ראקלענד/קינג'ס קאונטי** "רעספיט פראגראם"

הונדערטער קינדערלעך האבן זיך באטייליגט ביים ליכטיגן שבת התחזקות דעם פארלאפענעם שבת ויקרא, וואס איז אהערגעשטעלט געווארן דורך די וואויל באריטע "המספיק ראקלענד, און קינג'ס קאונטי רעספיט פראגראם".

דער דערהויבענער שב"ק האט אריינגעגאסן אין זייערע הערצער עמערס חיזוק און א שמחות החיים, וואס וועט אויף לאנג געדענקט ווערן.

דער שבת איז טאקע נישט דער ערשטער, נאר דער 6'טער פון די סארט, און צווישן אלע אנדערע שבתים און פארברענגען וואס ווערט צוגעשטעלט דורך המספיק דורכאויס די יאר, טראגט אבער דער "שבת רעספיט" א ספעציעלן באדייט.

המספיק'ס שטארק אויפגעכאפטער "רעספיט פראגראם" סערווירט ראקלענד און קינגס קאונטי, און איז שוין היינט וואויל באקאנט מיט אירע געוואלדיגע אויפטוען, און זי ווערט גאר שטארק באגריסט דורך הונדערטער עלטערן וועלכע גענישן פון אירע נאבעלע סערוויסעס דורכאויס די יאר. דער פראגראם שטעלט צו רואיגע און אינהאלטסרייכע שעות פאר די קינדערלעך מיט באגרעניצונגען אין צייטן וועו עס איז נישט פארהאן קיין שולע, דאס רעכנט אריין יעדן טאג נאך חדר/שולע/פלעי-גרופ, זונטאג אוןווינטער און זומער וואקאציעס. אבער אין די לעצטע יארן איז צוגעקומען א פרישע רינגעלע אינעם גאלדענעם קייט, נעמליך: לעכטיגע שבתים אהערגעשטעלט אויפ'ן שענסטן פארנעם!

דער "שבת-רעספיט" ווערט אפגעראכטן אין א פראכטפולע האטעל מיט אלע צוגעהערן וואס אזא אונטערנעמונג נעמט אריין אין זיך, געבנדיג פאר די עלטערן רויאיגע שטונדן זיך אפצוגעבן מיט די אנדערע קינדער אינדערהיים, זיך צוזאמנעמען און אנשעפן מיט פרישע כוחות וויטער אנצוגיין מיט די עבודת הקודש פון ערציען אזעלכע טייערע קינדער.

דער פעדער איז צו ארעם צו שילדערן די געהויבענע געפילן וואס האט אדורכגעריסן יעדעני'ס הארץ, וועו צענדליגע פריילעכע קינדער האבן זיך אריסגעלאזט אויפ'ן וועג צו דער פראכטפולע הערליך איינגערישטע "קראון-פלאזא" האטעל, געבנדיג פאר זייערע עלטערן 48 שטונדן פון מנוחה אין די פארנומענע פסח סעזאן.

ס'איז געווען אן ערהאבן בילד ווען די באסעס האבן זיך אויסגעשטעלט פארנט פון די האטעל, ווען די ענערגישע פירערין פונעם שבת, המספיק'ס ספעציעלע אוועסטן קאארדינירער, האשה החשובה מרת קטינא תחי', אשת הרה"ח ר' חיים מענדל קטינא הי"ו פון קרית יואל, האט אפגעווארט און הארציג באגריסט די קינדערלעך מיט ספעציעלע "ברוכים הבאים" פעקעלעך אנגעפילט מיט איבערראשונגען, און א דעטאלירטע סדר-היום פאר די קומענדיגע רייכע אכט און פערציג שעה. אבער נישט פארגעסן פון די לעבעדיגע "קארנוועל" וואס האט אפגעווארט די קינדער באלד ביים אנקומען צום האטעל.

איינע פון די פילצאליגע קינדער שפילט זיך מיט פארגעניגען אינעם האטעל פאר צוימער; רעכט'ס ווערט געזען דער ברוכים הבאים שילד וואס האט ענטפאנגען די קינדערלעך

די וואכן צוגרייטונגען דורך מרת קטינא תחי' און אירע געהילפן האט ארויסגעשיינט אויף טריט און שריט ווען יעדע מינוט און אקטיוויטעט איז געווען מסודר און מייסטערהאפטיג אויסגערעכענט ביז צו די קלענסטע דעטאל, און אנגעפולט צום מאקסימום, מיט פרייד און סורפרייזעס, הארץ און געפיל.

אהערצושטעלן אזא שבת פארלאנגט זיך אומערמידליכע כוחות, צייט, און סטראטעגיע. עס ווערט צוגעשטעלט פאר יעדע איינציגע קינד א ספעציעלע שטאב מיטגליד וואס טוט זיי געטריי באגלייטן יעדע מינוט פון טאג; אויפ'ן פלאץ זענען אויך צוגעשטעלט געווארן פאראמעדיקס און נוירסעס וועלכע זענען געשטאנען גרייט צו באדינען די קינדערלעך אין פאל פון נויט, און מעדיצינישע פערסענאלן וועלכע האבן באגלייט זייערע מעדיצינישע געברויכן דורכאויס דעם שב"ק.

צווישן זיי האט זיך געצויגן דער לאנג-יעריגער מציל נפשות, הר"ר' אברהם יצחק פלאהר הי"ו, פאראמעדיק קרית יואל, אינאיינעם מיט נאך עטליכע הצלה וואלונטירן, וועלכע זענען געשטאנען גרייט על כל צרה שלא תבוא.

וועו די שב"ק איז צוגעפאלן, זענען די טייערע קינדער ווארעם באגריסט געווארן דורך א נערהאפטיגע טועמי' - וואס איז בריט צוגעשטעלט געווארן דורך די בארימטע "קאושער אן דע גאו" (Kosher on the go) קעיטערינג פירמע, אנגעפירט דורך איר קעכער מו"ה שלמה צבי עקשטיין הי"ו.

א טאפנדע שטילקייט האט געהערשט אין זאל ווען איינע פון די קינדער האבן זיך אויפגעשטעלט דורכאויס די שבת סעודה אויסצודרוקן אירע דאנק געפילן צו די געטרייע שטאב מיטגלידער און באגלייטער, וואס האט איבערגעלאזט אלע פארזאמלטע טיף געירירט.

וועו ס'איז געקומען מוצאי שבת זענען די קינדערלעך אפגעווארט געווארן מיט א סורפרייז: די טאלאנטפולע "הארמאני" ארקעסטרא האבן זיך באוויזן אין זאל מיט מערערע מוזיקאלישע אינסטרומענטן גרייט אונטערצוהייבן די קינדער אין א לעבעדיגע אטמאספערע מיט געזאנגען און טענץ. די קינדערלעך זענען אריין אין א עקסטאז זענענדיג וויאזוי די טישן ווערן פונדאסניי מייסטערהאפטיג דעקארירט מיט כל ערליי מאכלים לכבוד סעודת דוד מלכה משיחא, און א רייכע אינהאלטסרייכע פראגראם ערווארט זיי.

אבער צו ערשט איז אפגעראכטן געווארן א הערליכע הבדלה דורך מוה"ר אברהם יצחק פלאהר הי"ו אין באגלייטונג פון דער געטרייער עסקן נמרץ לכל דבר שבקדושה, און בעל מנגן ר' ירמי' טעסלער פון קרית יואל.

צום באשטימטן צייט האבן זיך די קינדערלעך פארזאמלט אינעם פרעכטיגן, הערליך דעקארירטע זאל ווען עס איז צוגעטיילט געווארן פאר יעדן קינד א פלאץ אויף וועלכע זיי זענען געזיצן צוגעשמידט פאר די קומענדיגע שטונדן, און מיט שפאנונג מיטגעהאלטן דעם אוועגט ביז צום הויכפונקט וועו א ספעציעלער מייסטער האט געצייגט וואונדערליכע טאלאנטן און פארשטעלונגען וואס האט איבערגעלאזט די קינדערלעך געפלעפט. דאן האט נאכגעפאלגט א קאנצערט אין באגלייטונג פון געשמאקע מוזיק פון וואס די קינדער און זייערע געטרייע שטאב מיטגלידער האבן געטאנצן פאר לאנגע שטונדן.

ס'איז געווען זייער שווער פאר די קינדער זיך צו געזעגענען פון אזא דערהויבענע שבת וועלכע איז געווען אנגעפולט מיט אזויפיל תוכן און ענדלאזע הנאה, שמחה, און חיזוק.

זונטאג אינדערפרי איז צוגעשטעלט געווארן א נערהאפטיגע פרישטאג מיט וואס די קינדער האבן זיך דערקוויקט; אבער עס האט זיך נישט דא געענדיגט, מיטאמאל זענען די קינדער געכאפט געווארן אין איבעראשונג וועו זיי זענען געוואויר געווארן אז אט גייט פארגעשטעלט ווערן א העכסט אינטערעסאנטע סייענטיפישע פארשטעלונג. די קינדער זענען געווען אנציקט פון די לעבעדיגע נפלאות הבורא וואס איז דארטן אויפגעשפילט געווארן דורך א ספעציעלער מייסטער. וועו דער פארשטעלונג האט זיך געענדיגט האבן די קינדערלעך זיך באלד געלאזט אין וועג צו זייערע היימען, און קוים געקענט ווארטן מיטצוטיילן מיט זייערע בענקעדיגע עלטערן די קאלירפולע געשיכטעלעך, און עפיזאדן, ספעקטאלן און ערפארונגען וואס זיי האבן בייגעווואוינט דורכאויס דעם יום שבתון אין לשכוח.

און די וואראמע גרוסן האבן נישט געשפעטיגט צו קומען... אום מערץ 12, האט נייש'ס עקזעקוטיוו דירעקטאר הרה"ח ר'

זייט 17 »

המספיק נייעס

איין שטיק לעבעדיקייט:

ארענדזש קאונטי המספיק-געביידעס באשיינט מיט "על. אי. די." לעמפלעך

די פריש אינסטאלירטע "על. עי. די. לעמפלעך באשיינט איינע פון די המספיק געביידעס אין ארענדזש קאונטי

ארענדזש קאונטי - ווען קוואליטעט און געטריישאפט טרעפן זיך פנים אל פנים דאן איז אלעמאל ליכטיג... איבערהויפט ווען עס איז די רעדע פון "על. אי.די." לעמפלעך וואס זענען נאר־וואס אינסטאלירט געווארן אויף די דרויסנדע טיילן פון אלע המספיק היימען און אדמיניסטראטיוע געביידעס איבער ארענדזש קאונטי.

על. אי. די. (LED) איז דער היינט־באקאנטער אלטערנאטיווער "לאמפ" וואס ווערט גאר אפט אינסטאלירט ביי מערערע פירמעס און היימען צוליב די פילע בענעפיטן וואס זי ברענגט מיט זיך.

על. אי. די. פארמאגט אין זיך א לאנגע ליסטע פון מעלות, צווישן זיי די פאקט אז זי פארמאגט א גרעסערע מאס ענערגיע־קראפט, און לויט ווי עקספערטן שאצן ווערט דער על. אי. די. עלעקטריציטעט־טעכנעלאגיע טאטאל טוישן דער צוקונפט פון עלעקטריציטעט אין די פאראייניגטע שטאטן.

על. אי. די. לעמפלעך נוצט ווייניגער עלעקטריציטעט, אבער אין די זעלבע צייט שיינט עס פיל שטערקער ווי די 'טראדיציאנעלע־לעמפלעך' וואס מיר זענען געווואוינט צו נוצן ביז היינט.

לויט ווי באריכטן ווייסן צו דערציילן, נוצט על. אי. די. לעמפלעך ביי געווענליכע היימען 75% ווייניגער ענערגיע ווי די געווענליכע "באלבס", און זיי האלטן אן 25 מאל לענגער ווי די געווענליכע לעמפלעך. LED לעמפלעך זענען אויך ריינער און געזונטער און פארמאגט נישט אין זיך די שעדליכע אומגעזונטע כעמיקאלן וואס די געווענליכע לעמפלעך געבן ארויס.

אויסער דעם וואס על. אי. די. לעמפלעך שיינען פיל שענער ווי די געווענליכע לעמפלעך, איז עס אויך פיל שטערקער, און קען אויסהאלטן שוועכערע רעגן־שטורעמס, און עס איז נישט אזוי סענסיטיוו צו קאלטע טעמפּראטורן.

"המספיק אוו ארענדזש קאונטי" זוכט אלס מיט וואס צו פארבעסערן און פארשענערן, און אז עס איז די רעדע פון "קוואליטעט", דאן ווען מען אריינשפרונגען און טון וואס עס פארלאנגט זיך.

צווישן די פילע אייניריכטונגען וואס ווערן אימפלימענטירט אין די היימען, און אין אדמיניסטראטיוע געביידעס פון המספיק אוו ארענדזש קאונטי דורכאויס די יאר, טוט אצינד ארויסשיינען די ליכטיגע על. אי. די. לעמפלעך וועלכע זענען אינסטאלירט געווארן אויף אלע דרויסנדיגע המספיק סטרוקטורן אין א ספעציעלע קאסטבארע, אבער וויכטיגע פראיעקט.

א געזונטע אטמאספערע איז א הויפט פריאריטעט ביי המספיק; און אז על. אי. די. איז דער שליסל פאר א געזונטע ענווייראמענט, דאן ווען די המספיק מענענדזשמענט זיך נישט פארזוימען נאר אונטערנעמען די ריכטיגע שריט. ★

המספיק איבונגען

געזונט און "שטארק":

פופציג־יאר און העכער? נאכנישט שפעט פאר איבונגען...

דאלאס, טעקסאס - מאכן איבונגען האלט דער מענטש געזונט און שטארק; ווי פריער אין לעבן מען מאכט איבונגען אלס בעסערע רעזולטאטן זעט מען אין די שפעטערע יארן. מיטל־יעריגע מענטשן האבן ארויסגענומען דערפון אז זיי האבן שוין גאנץ מעגליך פארפאסט דעם באן און גלויבן נישט אז אנצופאנגען מאכן איבונגען ביי די 50 יאר ווען אויסמאכן אויפן געזונט.

אבער א פרישע שטודיע צייגט אז עס איז קיינמאל נישט צו שפעט און מיטל־יעריגע מענטשן קענען נאך אנפאנגען מאכן איבונגען און באשיצן די ארץ פון פראבלעמען, טראצדעם וואס מען איז געווען געוואוינט צו אן אומגעזונטע לעבענ'ס שטייגער.

דער שטודיע זאגט אבער אז עס וועט נעמען צוויי יאר פון Aerobic איבונגען, ווי שווימען, לויפן, אדער פארן מיט א ביציקל - פון 4 ביז 5 טעג א וואך, צו קענען זען געוואונטשענע רעזולטאטן. (די סארט איבונגען שטארקט די הארץ, לונגען, און פארבעסערט די אקסעדזשין)

דער שטודיע האט אנאליזירט 53 ערוואקסענע אין עלטער פון 64-45 אלט וואס זענען געווען געזונט און שטארק, אבער האבן קיינמאל בעפאר נישט געמאכט קיין איבונגען.

די מענטשן זענען איינגעטיילט געווארן אין צוויי באזונדערע גרופעס, איין גרופע האט געמאכט Aerobic סארט איבונגען, וואס האט אנגעהאלטן פאר צוויי יאר נאכאנאנד, און די אנדערע גרופע האבן זיך באנוצט מיט "יאגא", אדער געהויבן שוועכערע וואג, פאר בערך דריי מאל א וואך פאר גאנצע צוויי יאר און די רעזולטאטן זענען געווען זייער קלאר.

די גרופע וואס האט געמאכט איבונגען דורכ'ן שווימען, לויפן, און פארן מיט א ביציקל, האבן געזען א 18% פארבעסערונג אין זייער אטעמען דורכאויס די איבונגען, און אריבער 25% פארבעסערונג ביי זייער לינקע הארץ-מוסקעל – וואס טוט אנדייטן אויף א געזונטערע הארץ. אט די אלע בענעפיטן האט מען נישט געזען אין די אנדערע גרופע.

דער שטודיע איז דורכגעפירט געווארן דורך דר. בענ דזשמין לעווין, וועלכע האט אויך געשריבן דער שטודיע, און איז דער גרינדער פון דער "אינסטעטוט פאר איבונגען און ענווייראומענטאלע מעדיצין", א ארגאניזאציע וואס פירט אן מיט עטליכע בארימטע עקספערימענטאלע פראגראמען אין טעקסאס, צווישן זיי דער "יו־טי סאוט וועסטערן מעדיקעל צענטער" אין דאלאס. ★

המספיק נייעס

המספיק'ס "נאך שולע רעספיט-פראגראם" אין קינגס קאונטי **מארשירט פאראויס** מיט **טעגליכע פרישע אפליקאנטן**

דער באקוועמע "רעספיט פראגראם" לאקאציע, ריין און ציכטיג צוגעריש, גרייט צו ענטפאנגען די טייערע קינדערלעך

קינג'ס קאונטי – מיט עטליכע מאנאטן צוריק האבן עלטערן פון קינדער מיט ספעציעלע געברויכן אויפגענומען די פריידיגע בשורה, איבער די עפענונג פון די המספיק'ס וואויל-בארימטע "עפטער-סקול רעספיט פראגראם" (ASR) אין קינג'ס קאונטי.

אין איר יונגער עקזיסטענץ פון בלויז עטליכע מאנאטן, האט דער פראגראם זיך ערווארבן א גאלדענער נאמען ביי די פילצאליגע עלטערן און פאמיליעס וועלכע גענישן פון אירע נאבעלע סערוויסעס.

דער נייער "עפטער-סקול פראגראם" אין קינגס קאונטי איז א סוקסעספולע און וויכטיגע פראגראם וואס ווערט צוגעשטעלט דורך המספיק, וואו די אויסגעהאלטענע עלטערן פון קינדער מיט באגרעניצונגען קענען שיקן זייערע קינדערלעך נאך שולע צו פארברענגען אונטער די אויפזיכט פון א גרופע געטרייע לערערינס, און אין די זעלבע צייט גענישן פון מנוחה און רויאיגקייט און זיך אנשעפן מיט פרישע כוחות.

די פירערשאפט פון "המספיק" וויסט גאנץ גוט וואס עס מיינט פאר עלטערן אויפצוציען און באגלייטן א קינד מיט ספעציעלע געברויכן, און איבער די איבערמידליכע כוחות הנפש וואס ווערט אריינגעלייגט אין די קינדער אז זיי זאלן ארויסשיינען מיט זייערע טאלאנטן די שענסטע וואס מעגליך. כדי צוצוהעלפן די טייערע עלטערן, האט המספיק אוו קינגס קאונטי אנגענומען די פארלאנגטע מיטלען אז דער "עפטער-שולע פראגראם" זאל קענען איינגעפירט ווערן אין קינגס קאונטי געגנוי ווי אין אנדערע געגנטער, כולן שוין לטובה.

דער פראגראם איז שוין לאנג אימפלעמענטירט געווארן, און איז וואויל-באריכט אין ארעגדזש און אין ראקלענד קאונטי, ווען טאג-טעגליך הערט מען ב"ה צוריק נאכאנאנדע לויב-ווערטער און ארציגע גרוסן פון די פילצאליגע צופרידענע עלטערן וואס גענישן פון אירע סערוויסעס.

די קינדערלעך לעבן א "לעבן"... אין בוכשטאבליכן זין פון וואורט, און זיי קענען קוים וואורטן אויף די מינוט ווען "עפטער-שולע" עפענט אירע טויערן. דער פראגראם פירט אריין די טייערע קינדערלעך אין א וועלט פון פרידן, ליבשאפט, און אנערקענונג, ווערנדיג הארציג באגלייט דורך א געטרייע שטאב פון פראפעסיאנאלע לערערינ'ס אונטער די ענניטע אנפירערשאפט פון די טאלאנטפולע מרת ווייס, וועלכע איז פראפעסיאנאל טרענירט פאר קינדער מיט באגרענ'יצונגען.

דער פראגראם שטעלט צו געשמאקע און אינטערעסאנטע ביכער וואו די קינדערלעך קענען ליינען דראמאטישע געשיכטעס לויט זייער פארשטאנד; דער פראגראם נעמט אויך אריין שרייב-ארבעט, צווישן אנדערע גייסטישע און פיזישע איבונגען, וואס ברענגט ארויף די קינדער צו א הויכע ניווא.

ווי נאר אירע טויערן האבן זיך געעפענט, האט 'המספיק'ס רעספיט-פראגראם' ערהאלטן א פליין פון אפליקאציעס פון עלטערן וואס האבן איינגעשריבן זייערע קינדערלעך, און מיט יעדן פארבייגיענדער טאג ווערט די ליסטע אלס גרעסער פון קינדער וועלכע שליסן זיך אן אין די זיסע פאמיליע, וואס שטראלט און לעבט אין שאטן פון נאבעלע אקטיוויטעטן און איבערגעבענע שטאב-מיטגלידער. ★

שפיטאל נייעס

נייער געזעץ אין לואיזיאנא ווערט באשיצן דאקטוירים אין פאל פון אנקלאגע

לואיזיאנא – געזעצגעבער אין לואיזיאנא האבן אריינגעגעבן א ביל וואס ווערט באשיצן די רעכטן פון דאקטורים וואס שטייען אויס אנקלאגעס צוליב גרייזן אין שפיטעלער.

מען הערט כסדר איבער אנקלאגעס וואס ווערן אריינגעגעבן דורך פאציענטן וואס טענה'ן אז זיי האבן ערהאלטן אומריכטיגע דיאגנאזן, און טייל מאל אומריכטיגע מעדיצינען. אנקלאגעס קעגן דאקטוירים איז געווארן א פאפולערע מנהג אין די פאראייניגטע שטאטן און אין אנדערע לענדער און האט שוין געברענגט אסאך שאדן פאר דאקטוירים אפילו אין צייטן וואס זיי זענען געווען אומשולדיג.

געזעצגעבער האבן באשלאסן אריינצוגעבן א ביל וואס ווערט געבן מער רעכטן פאר דאקטוירים בעת אן אנקלאגע, און בעסערע אויסזיכטן נישט צו פארלירן זייער 'לייסענס' דורך די סטעיט'ס לייסענסינג באורד.

דער ביל וואס ווערט אנגערופן "פיזישענס-ביל-אוו-רייטס", איז שוין אקצעפטירט און באשטעטיגט געווארן דורכ'ן סענאט מיט א איבערוויגנדע מערהייט, וואס ווערט פארלאנגען די מעדיקעל עקימינארן צו טוישן דער צוגאנג וויאזוי זיי האבן ביז איצט אויסגעפארשט באשולדיגונגען קעגן דאקטוירים. דער נייער ביל ווערט עלימינירן די מעגליכקייט פון די באורד זיך צו באנוצן מיט אינפארמאציע וואס זיי האבן ערהאלטן פון אנאנימע-קוועלער, און דערמיט שענקן מער רעכטן פאר די דאקטוירים דורכאויס אן אויספארשונג.

אבער אין די זעלבע צייט הערט מען קריטיק קעגן דעם ביל, נישט נאר פון פאציענטן, נאר איראניש פון געוויסע דאקטורים וועלכע טענה'ן אז דער ביל ווערט אוועקנעמען די רעכטן פון די באטראפענע פאציענטן און שענקן פאר די דאקטוירים אן אויבערהאנט דורכאויס די אויספארשונגען.

צוויי דאקטורים פון "פאבליק סיטיזענס-העלט-ריסוירדזש גרופע", א נאציאנאלע קאנסומער אדוואקאטן גרופע האבן געשיקט א בריוו צו סטעיט לעגיסלאטורן ווי זיי ברענגען ארויס אז די נייע רעגולאציעס וועלט אריינשטעלן דער פאבליקום אין געפאר.

דערווייל איז לואיזיאנא די איינציגסטע סטעיט וואו אזא ביל איז אויפגעברענגט געווארן, און דערווייל איז נישט באקאנט צו אזא סארט ביל ווערט אויפגעברענגט ווערן אין אנדערע סטעיטס. ★

טאבלעטן

עף.די.עי. וואַרענט: שטארק-באנוצטע "קרעטאם" טאבלעט **אינפעקטירט מיט "סאלמאנעלא"**

וואשינגטאן – די "יו-עס פוד-ענד-דראג דעפארטמענט" האט צוריקגערופן א קאנטראווערסיאלע הערבל-מעדיצין מיטן נאמען "קרעטאם", – א קאנטראווערסיעלע סאוט-אזיע בלעטל וואס ווערט פארקויפט אלס א נאטורליכע היילונג צו באראיגען ווייטאגן – נאך באריכטן אז עס איז מעגליך אנגעשטעקט געווארן מיט די "סאלמאנעלא" באקטעריע.

אין א פארעפענטליכע סטעיטמענט האט די עף.די.עי. געזאגט אז זיי זענען געווען געצווינגען צוריקצורופן דעם פראדוקט וויבאלד דער מעדיצין האט געקענט אנשטעקן טויזנטער מענטשן מיט די שעדליכע "סאלמאנעלא" ווייַרוס, און טראצדעם וואס דער פירמע האט געווארנט איבער דער געפאר האבן זיי עס גענצליך איגנאירירט, דערמיט איינשטעלנדיג טויזנטער לעבענס אין א זיכערע געפאר.

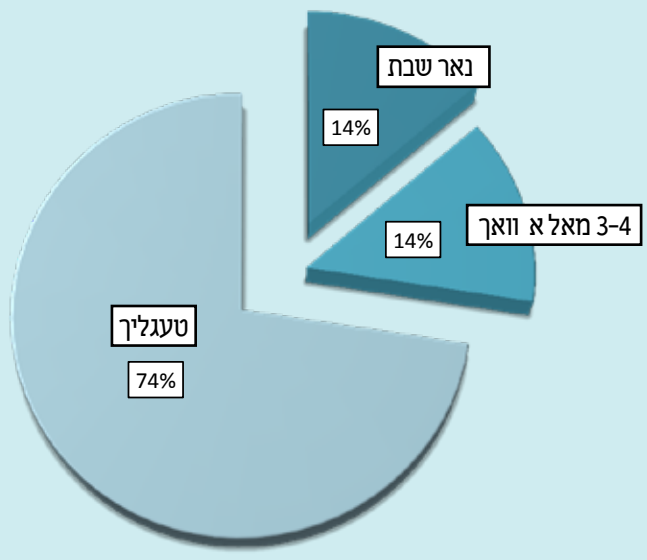
דער עף. די. עי. קאמישאנער, דר. סקאט גאטליב, זאגט אז געווענטליך וועט די עף. די. עי. זיך ערשט פארבונדן מיט די פירמע און זיי געבן א געלעגענהייט אליינס צו באהאנדלען דעם פראבלעם, אבער אין דער פאל האט די פירמע זיך אנטזאגט צו פארזיכערן די סעיפטי פון אירע קליענטן און דערמיט פארלעצט מערערע געזעצן.

"קאמישאנער גאטליב זאגט, "מיר האבן ארויסגעגעבן א דרינגנדע רוף אז די אלע וואס באנוצן זיך מיט דער "קראטאם" פראדוקט, וואס ווערט פראדוצירט דורך דער "טרייענגעל" פירמע, זאלן עס זאפארט אוועקווארפן. "די פירמע האט פארלעצט עטליכע געזעצן דורכ'ן אריינשטעלן זייערע אייגענע קליענטן אין געפאר, מיר ווילן אונטערנעמען יעדע סארט מיטל אין אונזער באזיץ צו אינפארסירן דאס געזעץ". ★

ליינערס גאזעט

וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש:
ווי אפט עסט איר "סטארדזש"?



ווען עס קומט צו די טעמע פון "סטארדזש" ווערן מענטשן צומישט און ווייסט נישט וויאזוי צו נוצן "סטארדזש" אין א געזונטע דיעטע. סטארדזש קען זיין א וויכטיגע טייל פון א געזונטע באלאנסירטע דיעטע וועו מען שטעלט עס אויס אויף די ריכטיגע וועג, און מען עסט עס לויט וויפיל עס פעלט זיך אויס.

קארטאפל קען שנעלער העכערן די צוקער-שטאפלען ווי גרינצייגען, אבער פארט פארמאגען עס אין זיך א גרויסע מאס "פאטעזיום" וואס איז זייער וויכטיג צו קענען אנהאלטן א געזונטע בלוט-דרוק; "שאלאכטץ" פון קארטאפל האט אין זיך א גרויסע מאס פייבער. און אזוי לאנג איר לאזט ארויס פון אייער פארציע פוטער, אדער סמייטע, אריינגערעכנט געבאקענע קארטאפל איז עס נישט קיין פראבלעם פאר אייער געזונט.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "וויפיל מאל א וואך עסט איר "סטארדזש"?" האבן איבער 71% געענטפערט: טעגליך. 14% האבן געענטפערט 3-4 מאל א וואך, און 14% האבן געענטפערט בלויז שב"ק.

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "וועט איר נעמען די שטיגן אדער דעם עליוועיטאר?

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!

6483

קנאבל היילט 'געפלאצטע אויער-קאנאל'

איבער די פראגע וואס מען קען טון צו היילן 'געפלאצטע אויער-קאנאלן' (Busted Eardrums) האב איך געהערט א עצה אז מען נעמט א ציינדל פון קנאבל, בערך די גרויס ווי די אויערן פונעם קינד, און מען לייגט עס אין די דרויסנדיגע חלק פון אויער -נישט אריין אין די אויער קאנאל (אזויווי א Q-tip, נאר פלאך איבער די לאך פון די אויער) מען קען לייגן א א וואטע אדער א גאז-פעד (Gauze Pad) אונטער דעם אז עס זאל זיין באקוועם פארן קינד. מען דעקט עס צו מיט צוויי באנדאזשן אזויווי אן "X". און מען זאל לאזן דעם קנאבל זיצן דארטן פאר א שעה, אדער איבער'ן נאכט. עס ארבעט זייער גוט, עס שלעפט נאטורליך ארויס די אינפעקציע און אזוי טוט עס היילן דער געפלאצטע "עיר-דראמס".

אויך האב איך געהערט פון א עצה וואס האט שוין ארויסגעהאלפן פאר קינדער מיט דעם פראבלעם. מען גיט פארן קינד א לעפל "פלעקס-סיד אויל" דורכ'ן מויל און עס טוט אפעקטיוו אויסטרוקענען די פליסיגקייט פון די אויערן.

(-)

6484

3 יעריג קינד מיט א אנגעלייגטע נאז

איך זוך דרינגענד סיי וועלכע אינפארמאציע אדער ערפארונג אויף Adenotonsillectomy דאס איז די אפעראציע ארויסצונעמען די "אדענויטס" (Adenoids).

די מעשה איז אזוי: מיין דריי יעריגע אינגעלע איז זייער אסאך פארקילט, אנגעלייגט, און האט אלעמאל פליסיגקייט אין די אויערן און ער האלט זיין צונג האלב-וועגס אינדרויסן. ער שנארכעט ביינאכט און אטעמט זייער הויך דורך די מויל ביים שלאפן. די דאקטער זאגט, אז זיינע "אדענויטס" (Adenoids) זענען זייער גרויס. ער האט געגומען "פלאונעז" (Flonase) אפאר וואכן אבער עס האט נישט געהאלפן, נאכ'ן מאכן א שלאפן-שטודיע, האט די דאקטער געזאגט אז ער האט א לייכטע שלאפן "עפניע" און עס איז נישטא עפעס אנדערש צו טון נאר ארויסנעמען זיינע "עדענויטס" און "טאנסילס" (Tonsils) און דאס וועט זיין דער ישועה.

האב איך עטליכע פראגעס: איז דאס א שרעקעדיגע פרעצעדור פאר א 3 יעריג קינד? איז פארהאן אן אנדערע אויסוועג? איז כדי דאס צו לאזן אויסוואקסן? די דאקטער האט געזאגט, אז דאס לאזן אויסוואקסן טויג נישט ווייל כאטשיק דאס קינד איז יעצט נארמאל מיט אלעם, עסן, שלאפן, לערנען, שפילן, האבן אבער שטודיעס געוויזן אז שפעטער, ביי די 8-9 יאר שאדט דאס ביים לערנען און אויפפירונג. איך ווארט שטארק צו הערן סיי וועלכע עצה וואס קען זיין הילפבאר. ביטע זיך פארבונדן מיט אונז: 845-248-7998.

מרת. ג.ר. ע.

6485

אלקעהאל פאר "אויערן-פאנגוס"

#6195 וועגן פאנגוס אין די אויערן.

איך האב יארן לאנג מיטגעמאכט פון פאונגעס אין די אויערן, ביז איך בין אנגע־קומען צו א געוויסע דר. ארנאלד, (ער פרא־קטיצירט שוין נישט היינט) אבער זיין עצה

ווארט פון רעדאקציע:

אלס א צייטונג וואס איז באזירט אויף געזונטהייט, איז דער הייליגער יו"ט שבועות, זמן קבלת התורה, א פאסיגער צייט זיך צו קאנצענטרירן אויף אייער/אונזער געזונט דורכ'ן זאגן "נעשה ונשמע", מיר וועלן "טון" השתדלות און "הערן" דעם רוף פון "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם", וואס איז א קלארע באפעל פונעם אויבערשטן צו אונז אידישע קינדער אפצוהיטן די געזונט.

מיר אין די ביזנרא פון "המספיק גאזעט" קענען נאר טון אזויפיל ווי באריכטן און ברענגען וויכטיגע געזונטהייט ראפארטאזשן און ארטיקלן צו האלטן אינפארמירט דעם חרדישן אידענטום איבער די לעצטע אנטוויקלונגען אויפ'ן מעדיצינישן פראנט, ווייל **אידישע עלטערן דארפן זיין געזונט;** אידישע קינדער דארפן זיין אינפארמירט כדי צו קענען האבן די כוחות אויפצוציען אונזערע טייערע צאן קדשים אויפ'ן תורה'דיגע און אידישן וועג, און טאקע קענען אויספירן דעם "נעשה ונשמע" מיט **געזונטע רמ"ח איברים און שס"ה גידים, בס"ד.**

לאזט אייך הערן

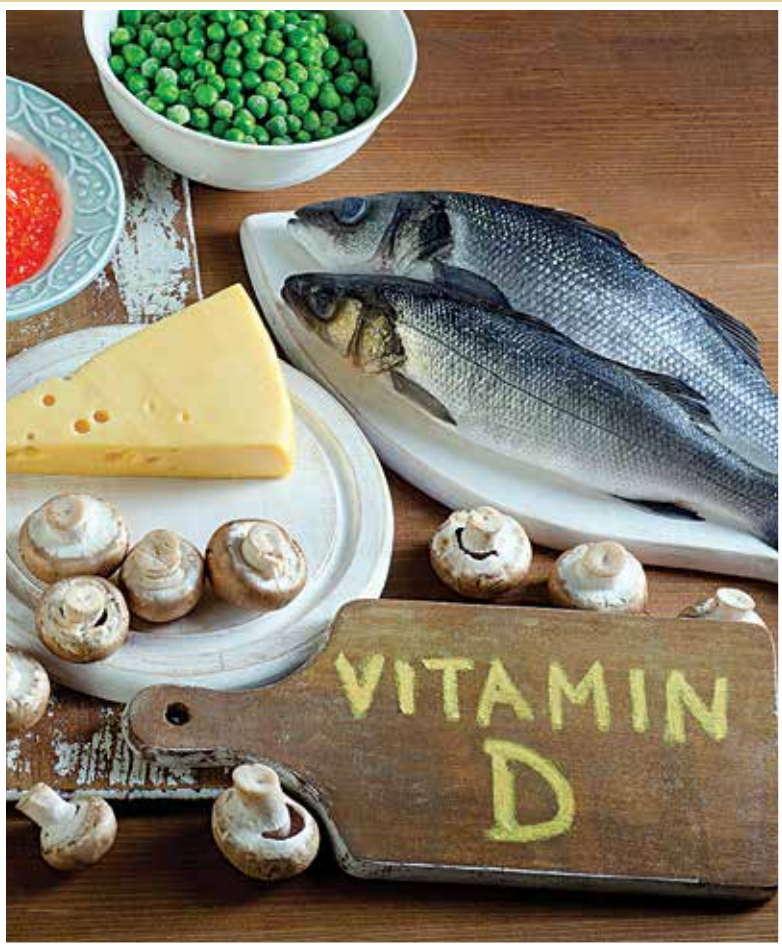
איין צענטראלער **אדרעס און נומער** זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע

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

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדוועריטייזמענטס**, 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 אינפארמאטיוו 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.



6490

'בארשט' קענען עצירות

איינע פון מיינע קינדער האט זיך געמוטשעט פאר עטליכע יאר מיט עצירות, איך האב פרובירט פארשידענע סארט נאטוראליכע היילונגען. אזוי אויך האט דער דאקטער אים פארשריבן פארשידענע סארטן מעדיצינען, אבער למעשה האב איך נישט געזען קיין שינוי לטובה. ביז איך האב מיר דערוואוסט אז "בארשט" קען העלפן. איך האב אזוי געטון, מיין קינד טרונקט 'בארשט' שוין פאר איבער א יאר און ב"ה עס ארבעט זייער גוט. מיין קינד מוז עס נעמען יעדן טאג, אויב פארפאסט ער איין טאג דאן וועט ער באלד צוריק ווערן "קאנסטעפעטעד".

(-)

6491

הילף פאר עצירות

בריוו #6175 פרעגט ווען עצירות איינער האט געפרעגט וואס מען קען טון קעגן עצירות. איך האב פערזענליך געהאט א גאר גוטע ערפארונג נאכן נעמען ביינאכט פארן שלאפן ג'יין Magnesium Citrate, (דוקא Citrate). מען קען אנהייבן מיט 2 טאבלעטן

זייט 12 »

6489

צוריסענע אויערן-לעפל

אין בריוו #6283 האט איינער געשריבן איבער א צוריסענע אויערן-לעפל. (Earlobe) איך האב לעצטענס געגוצט זייער א גוטע דאקטאר וואס נעמט אן "פידעליס" און דערצו, וואלט איך שטארק דאנקבאר געווען.

(-)

דר. קויפמאן, אן ENT, א ספעציאליסט פאר אויער, נאז, און האלז פראבלעמען, און ער איז ספעציעל גוט פאר 'פאנגוס' אין די אויערן. (איך האב נישט די נומער) און ער האט מיר זייער געהאלפן.

פאר איך בין אנגעקומען צו דר. קויפמאן, בין איך ערשט געגאנגען צו א אנדערע דאקטאר וואס האט מיר פארשריבן די זעלבע מעדיצינען פון וואס דער בריוו שרייבער פון #5296 רעדט. א מעדיצין מיט'ן נאמען Clobetasol Propionfite, אבער עס האט מיר נישט געהאלפן.

(-)

6488

זוכט עצה פאר "אפגעשוואכטן שמועה"

איז דא איינער וואס קען מיר ארויסהעלפן מיט מיין פראבלעם? מיין שמועה איז מיר אפגעשוואכט געווארן, איך האב שוין פרובירט וויטאמין די. און בי-קאמפלעקס (B-Complex) נאכדעם וואס אנדערע האבן מיר געזאגט אז עס העלפט צו פארבעסערן די שמועה, אבער מיר האט עס למעשה נישט געהאלפן. בלית ברירה האב איך געקויפט די טייערסטע אויערן-מאשינדלעך (Hearing Aid) וואס נעמט אוועק זייטיגע געדודער (Background Noise) וואס מאכט שווער צי הערן וועז איינער רעדט) און עס האט נישט געהאלפן.

איך האב שוין פרובירט אלע סארטן עצות, איך קען זיך נישט צוגעוואוינען צו גארנישט, איך בין א מלמד, און עס פארשווערט מיר די ארבעט, אויב איינער ווייסט עפעס א עצה

אייד ער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייזבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

6486

וויטאמין די. פאר אויערן ברענען

איינער האט אנגעפרעגט פאר אן עצה פאר ברענענדיגע אויערן אין בריוו #6187. איך פערזענליך האט שטארק געליטן דערפון, ביז די דאקטער האט מיר געהייסן נעמען וויטאמין די. פאר 2 חדשים, און איך האב געזען א שינוי לטובה ב"ה.

(-)

6487

דאקטער פאר "פאנגוס אין די אויערן"

#5296 פאר פאנגוס אין די אויער.

איך האב געליטן פון 'פאנגוס' אין די אויערן, ביז איך בין אנגעקומען צו א גווויסע

וויטאמין די איז איינע פון די קריטיש וויכטיגע באשטאנטיילן אין אונזער קערפער. אין די לעצטערע יארן איז געווארן א שטארקע אויפוואכונג איבער די וויכטיגקייט פון נעמען וויטאמין די. וועז דאקטוירים האבן אנערקענט אז זייער אסאך געזונטהייט פראבלעמען וואלטן געקענט פארמיטן ווערן אויב וואלט מען געהאט געזונטע שטאפלען פון וויטאמין די. זייער מענטשן וואס קומען אריין צום דאקטאר אין באקלאגען זיך איבער שוואכקייט און אנדערע געזונטהייט פראבלעמען ווערן געווואויר אז זיי פארמאגען פשוט א מאנגעל אין וויטאמין די.

די סיבה פארוואס זייער א סאך מענטשן מאנגלען אין וויטאמין די. איז וויבאלד די קערפער באקומט בלויז 20% וויטאמין די. פון די מאכלים וואס מיר עסן, די איבעריגע 80% באקומט די קערפער פון זיין אויסגעשטעלט צו דער זון.

וויטאמין די. פארמיידט אסאך געזונטהייט פראבלעמען, צווישן זיי באשיצט עס די מענטש פון עטליכע סארט קענסערס, אבער דאקטורים וואראנען אז מענטשן דארפן זיין פארזיכטיג וויפיל צייט מען איז אויסגעשטעלט צו די זון שטראלן.

זון שטראלן העכערט טאקע אייערע וויטאמין די. שטאפלען, אבער זיין צו לאנג אויסגעשטעלט צו דער זון העכערט אויך די ריזיקע פון אנטוויקלען הויט קענסער רח"ל, דעריבער קען זיין מער גאאייגענט צו נעמען וויטאמין די. טאבלעטן יעדע וואך לויט וויפיל די אנווייזונגען פון אייער דאקטאר אדער נוטרישאניסט, אדער זיך אויסשטעלן א געזונטע דיעטע און עסן מאכלים וואס זענען רייך אין וויטאמין די.

אנדערע מעדיקעיד אינשורענס.

דא האט איר זיין אינפארמאציע, זאל ער זיין א גוטער שליח.

Dr. Geria Dermatologist, Refuah Health Center in New Square. 845-354-9300

(*)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

און אריפגיין ביז וויפיל מען דארף, אבער פארשטייט זיך מען זאל נישט נעמען מער ווי 5 טאבלעטן פאר צו לאנג אין א צי. עס ארבעט זייער גוט אויב נעמט מען דערפון אביסל יעדע נאכט.

(*)

און געזונטער ווי צו נעמען "קאנסטעפעשאן-קעיר" אזוי ווי געשריבן אין בריוו 6176#.

ס'איז זייער וויכטיג אז מען זאל ערשט אנפאנגען מיט איין דאזע, און אויב עס העלפט נישט, קען מען אריפגיין צו צוויי דאזעס. מיר האט עס זייער געהאלפן ב"ה.

(-)

6492

'מעגניזיום' העלפט קעגן עצירות

6175# וועגן עצירות.

איך האב מיר אויך ארומגעפלאגט מיט עצירות, און ב"ה איך האב געהאט א גאר גוטע ערפארונג מיט נעמען "מאגניזיום" (Magnesium). דאס איז מער נאטורליך

6493

קינד מיט סענסעטיוו-נאז

ווייסט איינער א מהלך וואס מען קען העלפן א 10 יעריגע יונגל וואס:

1. האט אלס א אנגעלייגטע נאז, (נישט פארקילט) און איז כסדר פארנומען מיט טישוס.
2. ער קען נישט פארנעמען די געשמעקן פון זויער פיקל און קעטשאפ, אדער פיקל סאלאט (מעגליך די עסיג) און אויב זיצט ער נעבן אנדערע וואס עסן די סארט מאכלים דאן שטערט אים עס זייער.
3. ער קען נישט דערליידן קיין אייער, סיי צו עסן און סיי די געשמעקן, ווי אויך פון "קאטעדזש-טשיס" אדער געוויסע "יאגערטס" אויף אן עקסטרעמע וועג וואס מאכט שווער פאר אים און פאר די ארומיגע.

איר קענט זיך פארבינדן מיט אונז דורך די רעדאקציע. יישר כח.

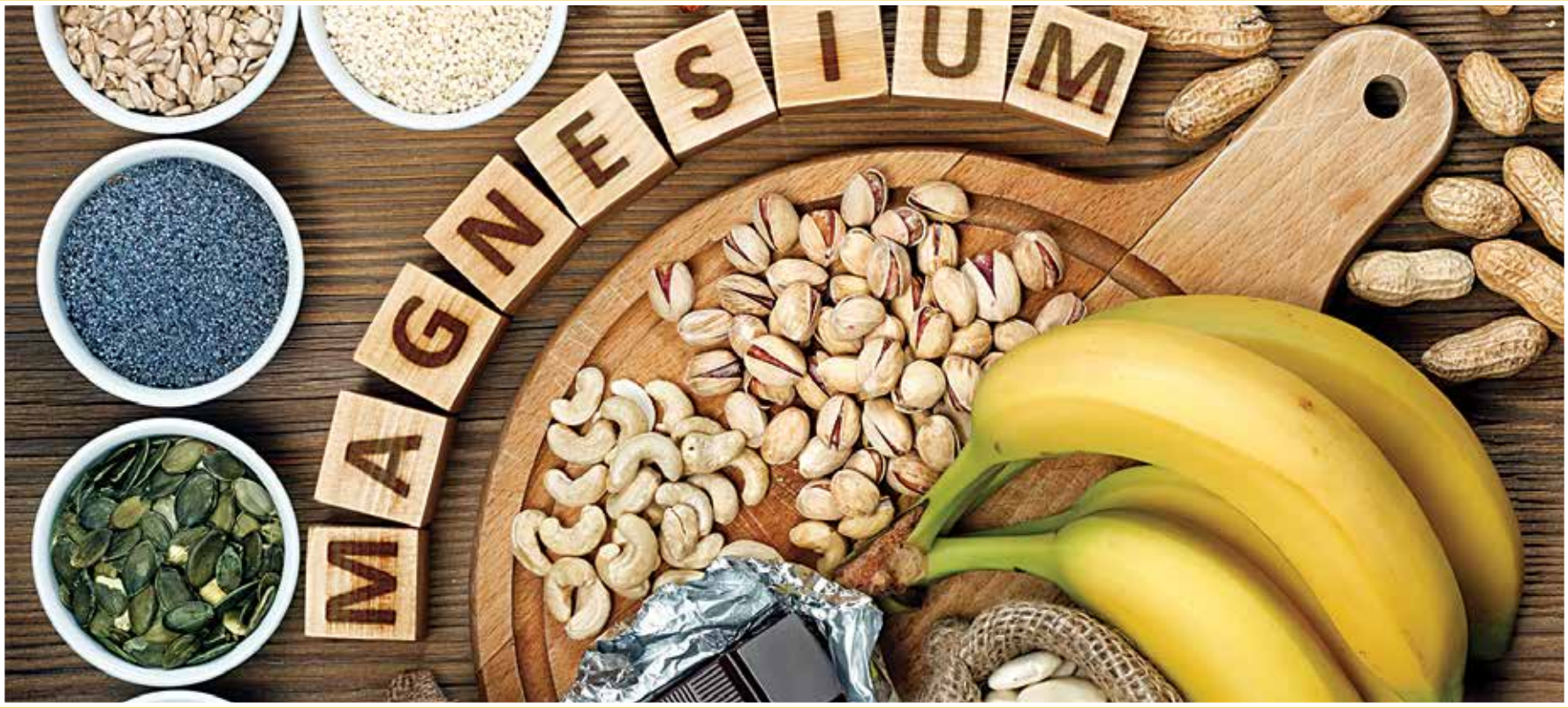
(-)

6494

"ארעגענא אויל" קעגן אינפעקציעס

בריוו 6139# וועגן אויער אינפעקציעס פאר א קליין קינד.

איך האב שטארק געליטן אלס קינד פון אינפע־קציעס, און אזוי אויך וועז איך בין אויפגעוואקסן האב איך אלס געליטן פון אינפעקציעס, איך האב



"מאגניזיום" איז איינע פון די גאר וויכטיגע פיגורן אין אונזער קערפער. דער קערפער פארמאגט איבער 300 "ענזייעמס" וואס זענען פארפליכטעט צו רעגולירן פילצאליגע קערפער פונקציעס, צווישן זיי דער פראדוקציע פון ענערגיע, פראטין און מוסקלן קאנטרעקציעס. "מאגניזיום" שפילט אויך א גרויסע ראלע אין באשיצן אונזערע ביינער, און הארץ פונקציעס.

דער גוף פארלאנגט א גרעסערע מאס מאגניזיום פיל מער פון אנדערע מיניראלען אין אונזער קערפער, אזוי ווי 'זינג' אדער אייזן. דאקטוירים וועלן געווענטליך רעקאמענדירן פאר פרויען פון די 19 יאר און העכער, פון 310 ביז 320 מיליגראם טעגליך; און פאר מענער פון די 19 יאר און העכער פון 400 מיליגראם ביז 420 מיליגראם טעגליך.

'נוטרישאניסטס' רעקאמענדירן זייערע קליענטן צו ליבערשט נעמען די מיניראלן, אזוי ווי 'מאגניזיום' פון געווויסע מאכלים וויבאלד די סארט עסן פארמאגן אין זיך אויך אנדערע סארטן געזונטהייט בענעפיטן. לויט שטודיעס וועלן רוב אמעריקאנער נישט עסן גענוג פון די סארט עסנווארג וואס זענען רייך אין "מאגניזיום". עסנווארג וואס זענען רייך אין "מאגניזיום" זענען גרינע גרינצייגען, בונדלעך, מאנדלען, מילך יאגורט, און נאך א רייע עסנווארג.

דאקטורים ווארענען אבער אז מענטשן וואס נעמען געווויסע מעדיצינען דארפן זיין פארזיכטיג און דיסקוסירן מיט זייערע דאקטורים וויפיל זיי קענען נעמען וויבאלד מאגניזיום פארטראגט זיך נישט מיט געווויסע מעדיצינען.

מענטשן מיט געזונטהייט פראבלעמען אזוי ווי טייפ 2. דייעביטיס, וועלן געווענטליך עסן מאכלים וואס פארמאגן נישט מאגניזיום, דעריבער איז וויכטיג אויסצושמועסן מיט א נוטרישאניסט וועלכע מאכלים צו עסן כדי צו קענען באקומען די פארלאנגטע מאס "מאגניזיום".

"מאגניזיום" שפילט אויך א גרויסע ראלע אין די וועג וויאזוי אונזער גוף רעאגירט צו איבונגען. וועז א מענטש מאכט איבונגען פארלאנגט די קערפער פון 10 ביז 20 פראצענט מער מעגניזיום וי וועז די קערפער רוהט.

"מעגניזיום" העלפט ארומפירן די צוקער שטאפלען אין אונזערע מוסקלען. שטודיעס וויזן אז וועז א מענטש נעמט די פארלאנגע מאס מעגניזיום איז פיל לייכטער צו מאכן איבונגען, עס געט מער ענערגיע פאר עלטערע מענטשן און עס העלפט מענטשן מיט כראנישע קראנקהייטן.

פרובירט פארשידענע זאכן, און בעיקר וואס האט מיר זייער געהאלפן איז געווען ׳ארעגענע אויל׳, איך האב עס אנגעשמירט אינדרויסן אונטער די אויער אז עס זאל ארויסציען די פליסיגקייט. איך וואלט עס אבער נישט רעקאמאנדירט פאר קליינע קינדער ווייל עס קען זיין ווייטאגליך.

אויך איז וויכטיג צו וויסן, אז אויב דער אינפעקציע קומט צוזאמען מיט א רינענדיגע נאז, און עס האלט אין איין צוריקקומען, וועט עס געווענטליך זיין א "יוסט-אינפעקציע" (Yeast infection) און א "נוטרישאניסט" וואס קען זיך אויס מיט Yeast overgrowth קען שטארק הילפבאר זיין.

(-)

6495

ארעלדאפילעס פאר אנגעלייגטע נאז

6185# וועגן אנגעלייגטע נאז.

איינע פון אונזערע קינדער האט געליטן פון א שטארקע אנגעלייגטע נאז, פון וואס ער האט נישט געקענט פטור ווערן. מיר האבן אים אפילו געגעבן א "נעבילייזער" (Nebulizers), אבער מיר האבן נאך אלס נישט געזען קיין ענדגילטיגע רעזולטאטן. ביז מיר האבן אנגעפאנגען געבן דאס קינד "ארעלדאפילעס" (Oraldophilus) צוויי מאל א טאג, און ב"ה מיר האבן געזען גוטע רעזולטאטן. אזוי אויך האבן מיר געגעבן א דאס קינד ציגעלע מילך אנשטאט געווענליכע מילך, און בחסדי השם דאס קינד האט אויסגעוואקסן דעם פראבלעם זייער שנעל.

(-)

6496

דאקטאר פאר לאנג-טערמיניגע סטרעפ

איינער פרעגט אן וועגן אייביגע סטרעפ.

איך האב דערפון געליטן מיט בערך 30 יאר צוריק באלד נאך מיין חתונה, איך בין דאן געווארן א מלמד און ס׳איז מיר זייער שווער געווען. איך בין געגאנגען צו א געוויסע דר. זעמבער (Dr. Zember) וואס האט זיין אפיס אויף 47 St. 15th Ave, אין בארא פארק, נאכן מיר אונטערזוכן האט ער געזאגט אז עס קומט פון Post Nasal Drip, (פאוסט-נעזל דריפ, ווערט געפרופן וועז שליים זאמלט זיך אן אונטער די נאז ביי די האלז און עס רינט ארא פון אונטער די נאז, עס קען פארורזאכן א געשוואלענע האלז, הוסן, א.ד.ג.) און איך האב אים טאקע געזאגט אז איך שפור אז עס קומט פון דעם.

ער האט אויך מסביר געווען אז עס קען זיין א סטרעפ אין די "סיינוס" (Sinus) און ער האט מיר פארשריבן א שטערקערע מעדיצין פאר בערך צוויי וואכן, און איך בין ב"ה פטור געווארן דערפון.

ביטע אריינשרייבן די אינפארמאציע כדי אנדערע זאל אויך קענען ווערן געהאלפן.

יישר כח.

(-)

6497

ווירקזאמע מעטאד קעגן נאז-בלוט

אין בריוו 6203# האט איינער אנגעפרעגט אן עצה וויאזוי אפשטעלן א נאז בלוט.

איך האב געוואלט מיטטיילן עטליכע ווירקזאמע מעטאדן. מען נעמט די ערשטע און די צווייטע פינגער און מען דרוקט אויף די ביין ביי די רוקן, נאנט צו האלז, (די ביין וואס מען נוצט אלס סימן פאר צניעות) פאר בערך פינף מינוט אדער לענגער, און עס שטעלט אפ נאז בלוטן. אזוי אויך איז פארהאן די באקאנטע עצה וואס עמוירדזשענסי פערסענאלן נוצן, צו קוועטשן די ביין ביי די נאז פאר אפאר מינוט און עס שטעלט אפ די בלוטיגונגען. מען קען אויך אריינלייגען אין די נאז "קארטיזאן טראפן" (Cortisone Drops) וואס דאס העלפט גאר שטארק.

(-)

6498

עצה אפצושטעלן נאז בלוטיגונגען

איך וואלט געקענט מיטטיילן געווייס עצות אפצושטעלן נאז-בלוטיגונגען, מען קען זיך מיט מיר פארבונדן דורך די רעדאקציע.

(-)

6499

"קאקענאט-אויל" קעגן פאנגוס

6195# פאנגוס אין די אויער

איך האב טאקע נישט געליטן פון ׳פאונגעס׳ אין די אויערן, אבער איך האב מיטגעמאכט מיט פאונגעס אויף אנדערע פלעצער, און "קאקענאט-אויל" האט מיר געהאלפן. "קאקענאט-אויל" איז באקאנט צו זיין א שטארקע אנטי-פאנגעל, וואס איז נישט קיין פראבלעם צו נוצן. עס איז אויך זייער לייכט צו נוצן וויבאלד עס צולאזט זיך גרינג.

אסאך הצלחה אויף ווייטער !

(*)

6500

פאר נאז-בלוטיגונגען

פאר די וואס האבן אנגעפרעגט איבער עצות פאר נאז-בלוטיגונגען, קען איך געבן איין עצה וואס האט מיר זייער געהאלפן, און דאס איז דער "סארנא מעטאד".

(-)

מיט עטליכע יאר צוריק האט מען נישט געהערט צו אפט רעדן אין אונזערע קרייזן איבער "קאקענאט-אויל", אבער ס׳איז שוין א היבש וויילע וואס "קאקאנאט אויל" איז געווארן טייל פון אונזער דיעטע. מענטשן דערציילן וואונדערליכע עפיזאדן וויאזוי זיי זענען פטור געווארן פון פארשידענע געזונטהייט פראבלעמען נאכן אוועקלייגען אנדערע סארטן אויל, און זיך בלויז אנגעפאנגען באנוצן מיט "קאקענאט אויל."

"קאקענאט אויל פארמאגט אין זיך פעטנס וואס שטעלט צו א גרויסע מאס ענערגיע פאר אונזער קערפער און מוח. "קאקאנאט אויל" העכערט אויך די גוטע עידזש. ד׳. על. קאלעסטראל שטאפלען אין די בלוט, און באשיצט דעם מענטש פון הארץ פראבלעמען.

"קאקענאט" פארמאגט א גרויסע קוואנטום אויל אין זיך, און איז א פאפולערע עסן אין געוויסע דריטע וועלט לענדער.

א שטודיע וואס איז פארעפענטליכט געווארן איבער די מערערע בענעפיטן פון "קאקענאט אויל", דערציילט איבער א באפעלקערונג אין א געוויסע דרום ראיאן מיט נאמען "טאקאלאנס" וועלכע פלעגן אריינעמען אזויפיל ווי 60% פון זייערע קאלעריעס פון קאקענאט אויל, און ווי וואונדערליך: יענער שטאט האט פארמאגט שטוינענדע נידעריגע צאל פון מענטשן מיט הארץ פראבלעמען און אנדערע געזונטהייט קאמפליקאציעס.

קאקענאט אויל פארמאגט אויך אין זיך א געוויסע 'עסיד' וואס טוט סוקסעספול באקעמפן באקטעריע, און ווירוסעס.

א שטודיע וואס איז דורכגעפירט געווארן צו דערגיין די בענעפיטן פון קאקענאט אויל ווייזט אז קאקענאט אויל פארבעסערט די זכרון ביי עלטערע מענטשן. אלע מענטשן וואס האבן אנטיילגענומען אין די שטודיע האבן געזען באלדיגע רעזולטאטן.

קעמפ נשמה ־ זומער תשע"ח

ווילט איר האבן א געשמאקע לעבעדיגע זומער און דערביי אריינברענגען א שמחות החיים אין קינדער מיט ספעציעלע געברויכן?

"קעמפ נשמה" זוכט איצט טאלאנטפולע, **לעבעדיגע און געשמאקע אינגעלייט אלס "מדריכים"** פאר דעם קומענדיגען זומער סעזאן. "קעמפ נשמה" שטעלט צו הערליכע געלונגענע פראגראמען, און אונטערהאלטונגען **פאר קינדער מיט ספעציעלע באגרעניצונגען.**

פאר אינטערעסירטע, **רופט שוין אונזער פראגראם דירעקטאר, ר' וועלוול ציג.**

רופט/טקסט: **845-587-6082**
פאקס: 845-425-3044
אי-מעיל: vzieg@hamaspikrockland.org

קוינצע פראגעס ?
ליינער'ס גאזעט

6501
קרעמפן אין די הענט

אפשר האט איר אן עצה פאר קרעמפן אין די הענט (עס קומט פון ווייניג קאלציום). מיינע הענט און פוס ווערן שטייף און איך קען עס נישט רירן. אפשר ווייסט איינער א נאמען פון א דאקטאר וואס וועט מיר קענען העלפן.
(-)

6502
ביינער–קראכן ביים גיין

האט איינער אן עצה פאר א קינד "ריסטס" (Wrists) קראכן אים, און אזוי אויך קראכן די ביינער ביי זיינע קניען ווען ער גייט, און ווי ער זאגט הערט אויך קראכן אין זיינע אויערן ווען ער קייעט. איך בין שוין געווען ביי א דאקטער, אבער יענער ווייסט נישט וואס דאס קען זיין.
(-)

6503
זוכט נומער פון דאקטער

עס איז דא א דאקטאר אין פלארידע וועלכע ספעציעליזירט זיך אין געזעטישע געזונטהייט פראבלעמען און מען קען אריבערשיקן צו איר בלוט-עקזעמפלארן. איך האב געהאט די נאמען און נומער אבער איך האב עס פארלוירן. אויב האט איר די נומער פון דער דאקטאר, אדער אויב האט איר אייגענע ערפארונג איבער די טעמע, ביטע זיך פארבינדן מיט מיר דורך די רעדאקציע.
(-)

6504
עצה פאר "טיקס"

מיין 10 יעריגע יונגל מאכט "טיקס" מיט זיין מויל און אין זיין נאז, און ער טוט עס שוין פאר איבער א יאר. מען האט אים שוין 2 מאל געטעסט פאר "ליים-דיזיז" אבער די רעזולטאטן קומען אלס צוריק נעגאטיוו. איך האב געוואלט וויסן אויב אייגער האט אן עצה.
(-)

6505
פלוצלונג'דיגע פאראליזאציע ביי יונג קינד

אונזער יונגעלע איז געווארן דיאגנאזירט מיט צושטאנד וואס רופט זיך "בעלס-פאלזי" (Bell's Palsy) ער האט פון איין מינוט אויף די צווייטע אויפגעהערט צו רוקן די רעכטע זייט פון פנים, די מויל, און אויך בלינקט ער מיט די אויגן אויף א נישט געווענליכע פארנעם. זיי האבן געזאגט אז עס איז "בעלס-פאלזי" און זיי וועלן אים אונטערזוכן צו זען צו עס איז נישט "ליים-דיזיז" אדער מעגליך אן אנדערע פראבלעם, ער איז 7 יאר אלט. אויב איינער האט סיי וועלכע ערפארונג אדער עצות ביטע לאזט אונז וויסן.
(-)

6506
דר. מוזיאני פאר "ליים דעזיז"

בקשה נחוצה ! נאכ'ן אפליידן אן א שיעור, זענען מיר אנגעקומען צו דר. מוזיאני זיך צו באהאנדלען פאר "ליים דעזיז". עס האט אונז שוין אפגעקאסט אסאך געלט, און מיר זוכן איינער וואס איז געגאנגען צו אים און "מצליח געווען בשלימות". ביטע שיקט אריין צום גאזעט אדער פארבינדט אייך מיט אונז. נומער געהיטן ביי די רעדאקציע. א גרויסן יישר כח פון פאראויס.
(-)

6507
אינפארמאציע אויף BRVO

אויב איינער האט אינפארמאציע צו היילן Branch Retinal Vein Occlusion (BRVO), דאן ביטע שרייבט צום גאזעט, אדער קענט איר זיך פארבינדן צו אונז דורך די רעדאקציע.
יישר כח !
(-)

ליינער'ס גאזעט
קוינצע עקספרעס

6508
ווייקט אייער פוס אין עסיג

איך וויל פארשלאגן א מעטאד צו די שרייבער וואס פרעגט אן איבער געקראכטע הויט אויף די פלאך פון די פוס און צווישן די פינגערס. איך האב געהאט דעם זעלבן פראבלעם, איך האב זיכער געמאכט צו וויקן די פיס פאר עטליכע נעכט אין עסיג, און די פראבלעם איז אוועקגעגאנגען ב"ה.
(-)

6509
וועגן כראנישע שוואכקייטן

איבער בריוו #6236 וועגן כראנישע שוואכקייטן.
איך וואלט געוואלט עצה'נען די שרייבער פון די בריוו זיך צו גיין אונטערזוכן ביי א דאקטאר צו עס איז נישט Celiac Disease. (דאס איז א געזונטהייט פראבלעם וועו א קליינע קושקע וועלט זייער סענסעטיוו צו "גלוטען" און אין רעזולטאט פארשוועלט עס די פארדייאונג'ס סיסטעם)
(-)

6510
גוטע ערפארונג מיט Dr. Saige

בריוו #6375 פרעגט וועגן Dr. Saige, איך האב געהאט גוטע ערפארונג מיט מיט מיין אינגעל , מען קען זיך פארבינדן מיט מיר דורך די רעדאקציע.
(-)

6511
פארמיידן "אטרייטיס" אויפ'ן "טרעידמיל"

איינער האט אנגעפרעגט צו ס'איז אמת אז לויפ'ן אויפ'ן "טרעדמיל" קען צובערענגען "ארטרייטוס" (Arthritis) האב איך געוואלט קלארשטעלן אז 'אטרייטיס' קען פאסירן נאר אויב מען גייט מיט די נישט ריכטיגע שיך אדער סניקערס, אבער אויב טוט מען אן די ריכטיגע שיך וועט מען נישט ליידן דערפון, נאר איר וועט קענען מאכן רואיג איבונגען אויפ'ן טרעדמיל.
(-)

6512
מילכיג'ס און נאכט פראבלעמען

איך האב א 12 יעריגע זון וואס פלעגט באנעצן ממש יעדע ביינאכט, איינער האט מיר געזאגט אז זאל אינגאנצן אראפגיין פון מילכיג'ס און נעמען א בי-קאמפלעקס טאבלעט, מיר האבן אזוי געטון, און נאך 12 וואכן האט ער אנגעהויבן אויפשטיין יעדע צופרי אינגאנצן טרוקן ב"ה.
(-)

6513
ציינער–און–צונג קלאפן זיך צוזאם

בריוו #6369 זוכט אן עצה/רפואה פאר א מיטל-יעריגער מענטש וואס לעצטענס האקן די ציין גאר אפט אריין אין די זייטן פון די צונג. איך וואלט אייך געזאגט צו פרובירן די "הערב" וואס רופט זיך "לאבעליע" (Lobelia). איר קענט עס נעמען אין עטליכע פארמאטן, ווי טאבלעטן א.ד.ג. אויב נעמט איר דערפון אן "עסענשעל אויל" (Essential Oil), זאלט איר עס גוט ארומשוועגקן צווישן די ציינער און דער צונג פאר פינף מינוט און דערנאך אויספייען.
(-)

6514
דאקטאר פאר 'קאטאראקט'

אין בריוו #6246 האט איינער אנגעפרעגט וועגן א 'קאטאראקט' כירורג פאר 7 יעריג קינד. מיין אינגעל האט געליטן דערפון ביי די 3 יאר אלט. מיר האבן געהאט א זייער גוטע ערפארונג מיט דר. לוסטיג. Dr. Lustig Pediatric Ophthalmic Consultant Steel Group, 212-981-9800, מען קען מיר רופן פאר מער אינפארמאציע. נומער געהיטן אין רעדאקציע.
(-)

6515
"פאנגוס" דאקטער מיט גוטע רעזולטאטן

אין בריוו #6202 פרעגט איינער איבער א עצה פאר "פאנגוס" אויף די נעגל.
עס איז דא א דאקטער גאלדשטיין אין בארא פארק וועלכע ארבעט ביי עזרא מעדיקעל סענטער, אויף 38 St 13th and., ער טוט גאר א גוטע ארבעט פאר פאנגוס אויף די פוס, און נעגל.
(-)

6516
"קריאה" פראבלעם און "קראס-פערנינג"

וועגן די מאמע וואס שרייבט אין בריוו #6433 איבער איר קינד מיט "ליינען" פראבלעמען. איינע פון מיינע געשוויסטער האבן מיר לעצטענס דערציילט וויאזוי זי איז געהאלפן געווארן אויף א וואונדערליכן אופן. איך האב שוין געהערט פון דעם, און איך ווייס פון מערערע מענטשן וואס זענען דורכדעם געהאלפן געווארן, עס איז א סארט מהלך וואס אויב ווייסט מען נישט דערוועגן וועט עס אויסזען ווי א איינרעדעניש, אבער אז מען טראכט אריין דערין וועט איר באלד זען איז ס'איז א דבר פשוט מאוד.

איינע פון די מעטאדן וואס דאקטורים נוצן צו זען צו דער מוח פון א מענטש ארבעט ווי עס דארף צו זיין איז צו באטראכטן וויאזוי דער מענטש גייט מיט די פיס. זיי וועלן קוקן אויב דער מענטש איז באלאנסירט ביים גיין, און צו ער שאקלט זיינע הענט ביים גיין,און צו די רעכטע הענט גייט ארויס בשעת די לינקע הענט גייט אין דער פארקערטע ריכטונג, און די זעלבע זאך איז מיט די פיס פון א מענטש, דאס אלעס זענען סימנים אז דער מוח איז גוט אנטוויקלט, עס ווערט אנגערופן "קראס פערנינג". דער דאקטער וועט קוקן צו דער מענטש גייט גלייך, אדער צו זיינע פיס זענען אויסגעשפרייט ווי א V, אדער צו די דער מענטש האט וואקלדיגע טריט. ווען קליינע קינדער קריכן טוט עס אנטוויקלען זייער מח, און העלפט פאר פארשידענע פונקציעס אין דאס קינד, אריינגערעכנט דאס "ליינען". און אויב דאס קינד איז נישט געהעריג געקראכן אלס קליין קינד וועט מען עס קענען זען שפעטער אויף זיין מוח, און מען וועט זען אז זיין גיין איז נישט אין ארדענונג.

אפילו א עלטערע מענטש קען זיך נאך העלפן, ס'איז קיינמאל נישט צו שפעט; פשוט דורכ'ן משלים זיין וואס ער האט פארפעלט אין זיינע יונגע יארן, יא, ס'איז נישט קיין וויץ, ער זאל אנפאנגען קריכן יעדן טאג אויף דער ערד פאר 10 מינוט, אפילו אין די עלטערע יארן און ער וועט וועלן א נייער מענטש, עס וועט דערקענט וועלן אויף זיין גיין, און אזוי אויך אין אנדערע הינזיכטן ווי ער האט געהאט באגרעניצונגען.

מיין שוועסטער האט טאקע געזען געוואלדיגע שיניום אין איר קינד'ס "קריאה" פראבלעמען, ס'איז א פשוטער און אפעקטיווער עצה, עס קאסט נישט קיין געלט און ס'איז געאייגענט פאר יעדן עלטער. (אפילו איר האט שוין אייניקלעך) און עס איז בדוק ומנוסה. ס'איז וויכטיג צו באטאנען, אז די עצה איז נישט עפעס וואס איינער האט געהערט פון א עלטער באבע פון רומעניע, נאר וויסנשאפטלער זיצן און שטודירן דער מעטאד פון "קראס פערנינג".

עלטערן דארפן זיכער מאכן אז ווען דאס קינד קריכט זאל ער/זי קריכן "קראס פערנינג", דאס מיינט אז זיינע פיס זאלן זיך נישט נאכשלעפן, אזוי אויך קען מען צוהעלפן דאס קינד מאכן מיט אים "קראס פערנינג", דאס הייסט, אז דריי מענטשן זאלען אנכאפען דאס קינד און אויף איינמאל ריקן זיין רעכטע הענט און לינקע פיס, און אזוי אויך פארקערט, פאר אפאר מינוט יעדן טאג און דאס וועט העלפן אנטוויקלען זיין מוח'ל.

(-)

6517
עצה פאר שוועריקייטן מיט עברי

איך וואלט ענטפערן פאר בריוו #6433, וועלכע פרעגט איבער א קינד מיט עברי שוועריקייטן.

מיר האבן געהאט דעם זעלבן פראבלעם, און מיר האבן געגוצט דורך מעטאד וואס וועלן אראפגעברענגט דורך ר' שאול קליין הי"ו, און מיר האבן ב"ה געזען גאר גוטע רעזולטאטן. אויב האט איר סיי וועלכע אנפראגע קען מען זיך פארבינדן מיט מיר.

(-)

6518
שלאגט פאר "פראגראם" פאר קריאה פראבלעמען

איבער בריוו #6433. איך וואלט געוואלט וויסן אויב דאס בחור'ל האט שוין פרובירט דער אויסערגעווענליכער פראגראם וואס רופט זיך "קול הילד". איך ווייס פון פילצאליגע מענטשן וואס האבן זיך צו זיי געוואנדן דורכאויס די יארן, און זייער פראגראם האט זיי געשטעלט אויף די ריכטיגע רעלסן. איך מיין איך האב נאך דערווייל נישט געהערט פון איינער וואס האט גענוצט דער פראגראם און איז נישט באפרייט געווארן פון זיינע פראבלעמען, בס"ד.

(-)

6519
עברי פראבלעמען? ס'איז נישט עק וועלט!

איך וויל ענטפערן צום ליינער בריוו #6433 וואס זוכט הילף פאר א בחור מיט עברי שווערigקייטן.

ווען א קינד האט פראבלעמען מיט עברי וועלן עלטערן זייער פארלוירן. בשעת מען דארף טאקע גיין פאר הילף טאר מען זיך אבער נישט איבעריג זארגן. דער פראבלעם מאכט זיך ביי די זייער אסאך קלוגע און טאלאנטפולע קינדער, ס'איז נישט עק וועלט. דער פראבלעם קומט פשוט פון די לינקע זייט פונעם מח וואס איז פאראנטוואָרטליך פארן דיבור.

עס איז דא א פרוי אין בארא פארק וואס האט א געוואלדיגע און וווירקזאמע "קריאה פראגראם" וואס איז געאייגענט פאר יעדן עלטער, עס איז זייער אפעקטיוו פאר אלע "קריאה פראבלעמען אפילו פאר די וואס זענען דיאגניזירט געווארן מיט "דיסלעקציע" דער פראגראם הייסט PATT קריאה פראגראם.

אויב זענט איר פאראינטערעסירט אין דעם פראגראם פארבינדט אייך מיט די גאזעט רעדאקציע און מיר וועלן אייך איבערגעבן די אינפארמאציע.

אסאך הצלחה!

(-)

6520
פאר עברי פראבלעמען

וועגן בריוו #6433 איבער עברי שווערigקייטן.

ס'איז טאקע דא אסאך אויסוואלן וואס איר קענט טון, אבער איך ווייס פון א פראגראם וואס העלפט וואונדערליך. ס'איז דא אינער וואס הייסט "זובין" (Zobin) און ער נוצט א ספעציעלע מעטאד, גאר אנדערש פון אנדערע מעטאדן, און איז זייער וויזקאם, דער מעטאד רופט זיך "פרעימווארק אינטערנעשענעל" (Framework International) מיין זון איז געגאנגען פאר אן אונטערזיכונג ביי איינעם וואס האט אנגעטראגן א געוויסע טיטשער וואס איז גוט טרענירט מיט דער מעטאד. איך מוז אייך זאגען ס'איז געווען עפעס מורא'דיג! ביז א קנאפע 3 חדשים איז דאס קינד געווען א געהאלפענער, דאס קינד הערט נישט אויף צו ליינען, ער איז זיך מחי'.

איך לאז איבער די אינפארמאציע פאר די רעדאקציע, אויב איר זענט אינטערעסירט קענט איר זיך פארבינדן מיט זיי. זיי זענען סטאנציאנירט אין ארץ ישראל אבער זיי האבן טיטשורס איבער די גאנצע וועלט.

הצלחה רבה.

(*)

6521
ראט פאר עברי פראבלעמען

פאר בריוו #6433 איבער עברי פראבלעמען.

איך קען איינעם פערזענליך וואס האט אויך געליטן פון זעלבן פראבלעם, ער איז ארומגעלאפן און פרובירט פארשידענע פראגראמען. ווען ער האט חתונה געהאט האט ער זיך אריינגעווארפן מיט'ן גאנצן אימפעט צו טרעפן א לעזונג. ב"ה ער האט געטראפן א געוויסע מהלך

זייט 16 »

«זייט 15

וואס האט זייער גוט געארבעט פאר אים. ער איז גרייט צו העלפן אנדערע מיט דעם זעלבן פראבלעם. צו באקומען מער אינפארמאציע קענט איר אים אנרופן און איבערלאזן א קלארן מעסעדזש אויף: 718-422-0794.

(-)

6522

הילף פאר עברי-קאמפליקאציעס

בריוו# 6433 פרעגט אן וועגן עברי.

עס איז דא א פרוי וואס איז מורא'דיג מצליח, און איר דארפט גרויס מזל צו באקומען אן אפוינטמענט ביי איר. זי איז זייער פארנומען וויבאלד מענטשן זעהן גאר גוטע רעזולטאטן. אבער עס לוינט זיך צו פרובירן, מען קען נישט וויסן. זי האט שוין ב"ה געהאלפן זייער אסאך בחורים וואס האבן נישט געקענט קיין עברי.

איר קענט זיך פארבינדן מיט די רעדאקציע פאר מער אינפארמאציע.

(-)

6523

קריאה פראגראם וואס ארבעט וואונדערליך

אלס איינער וואס לערנט פריוואט מיט קינדער, זעה איך וואונדערליכע רעזולטאטן דורך די "תורת פיך" קריאה פראגראם פון הרב דוד אונגאר שליט"א. דער פאגראם ארבעט זייער שטארק אויף די "אויטאמעטיסיטי" (Automaticity) וואס מיינט אז א מענטש זאל קענען טון זאכן אנדעם וואס מען זאל דארפן צולייגען קאפ) אז דאס ליינען זאל אנקומען גרינג. עס בויעט אויף די יסודות פון קריאה אויף א פעסטע אופן.

הצלחה רבה!

(*)

הכרות הטוב, נוסח המספיק:

המספיק שטאב מיטגלידער ערהאלטן "דיסקאונט" אין לאקאלע געשעפטן

וועלכע המספיק זאגט אז זי שטעלט צו סערוויסעס, איז עס נישט נאר פאר אירע קליענטן, נאר אויך פאר די געטרייע און פראפעסיאנאלע איינגעשטעלטע וועלכע געבן זיך אוועק מיט הארץ און געפיל צו ברענגען די פארלאנגטע סערוויסעס מיט די העכסטע מאס פראפעסיאנאליזם און סענסיטיוויטעט.

אנערקענונג און שעצונג איז וואס מוטיגט ארבעטער אסאך מאל פיל מער ווי דער וועכנטליכער געהאלט; און אט דאס האלט המספיק'ס פירערשאפט שטענדיג פאר די אויגן און איז איינע פון אירע הויפט פריאריטעטן.

די טויזנטער איינגעשטעלטע דורכאויס אלע המספיק פעסטונגען איבער'ן טרייסטעיט ראיאן גענישן פון פארשידענע וויכטיגע בענעפיטן וועלכע ווערט צוגעשטעלט דורך די פירערשאפט וואס רעכנט אריין פרייע "העלט קעיר" אינשורענס, וואקאציעס, און דאס איז און צוגאב צו די יערליכע "דיסקאונט'ס" וואס המספיק'ס איינגעשטעלטע - ביי אלע דריי אגענטורן - באקומען אין די מצה בעקרייען, וואס ברענגט א שטארקע דערלייכטערונג און א אמת'ע עונג יו"ט. און וועל רעדט נאך פון די יערליכע הכרת הטוב צוזאמקונפטן וואס לאזט איבער א געוואלדיגע רושם אויף די איינגעשטעלטע.

"המספיק אוו ארענדזש קאונטי" איז אצינד געגאנגען דעם עקסטערן מייל און געלאזט אין גאנג א גענאלער אינציאטיוו וואס ווערט ברענגען שטארקע בענעפיטן פאר די פילצאליגע איינגעשטעלטע, נעמליך: א יערליכע דיסקאונט ביי לאקאלע קייט-געשעפטן אין די קרית יואל אומגעגנט.

ענליכע אונטערנעמונגען זענען שוין לאנג איינגעשטעלט געווארן ביי המספיק'ס ראקלענד און קינגס קאונטי פיליאלעס, וואו אירע איינגעשטעלטע גענישן פון מערערע בענעפיטן און דיסקאונט'ס דורכאויס די ימים טובים סעזאנען, ביי וויכטיגע סטראטעגישע שאפינג צענטערן.

דער אינציאטיוו איז א ארציגע אויסדרוק פון אנערקענונג און שעצע פון המספיק'ס פירערשאפט, צו אירע טייערע איינגעשטעלטע וועלכע זענען פארענטוואורטליך פאר די העכסט-געוואונטשענע רעזולטאטן וואס המספיק'ס וואוילטעטיגע סערוויסעס טוט צושטעלן, אבער אוודאי האט מען אויך נישט פארגעסן ארויסצוצייגען הכרות הטוב פאר די געשעפטן וועלכע האבן איינגעווילליגט צו שענקן "דיסקאונטס", און זיי זענען פרעזענטירט געווארן מיט הערליכע אויסצייכענונגען מיט פאסיגע דאנק וועדטער.

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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.

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

Mrs. E. M. Perl
Health Kinesiology Practitioner

Treating physical and emotional issues such as psoriasis, rheumatoid arthritis, stress and anxiety, 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

המספיק נייעס

גייסטרייכע **שבת 'מעין עולם הבא'** פאר קינדער מיט ספעציעלע-געברויכן, אראנדזשירט דורך **המספיק'ס ראקלענד/קינג'ס קאונטי** "רעספיט פראגראם"

«זייט 07

דער טאלאנטפולער ר' מאיר ליכט ביי זיינע סייענטיפישע פארשטעלונגען וועלכע האט איבערגעלאזט אלע פארזאמלטע געפלעפט.

מאיר ווערטהיימער, ערהאלטן א וואויסמעיל פון א מאמע וועלכע דרוקט אויס הארציגע לויב-ווערטער און טיפע דאנק-געפילן איבער די שבת-רעספיט אין וועלכע איר טאכטער האט זיך באטייליגט, וואס איז ווערד מיטצוטיילן מיט אונזערע ליינער.

"מיין טאכטער איז געווען איינע פון די גליקליכע באטייליגטע וואס האבן מיטגעלעבט דעם שבת-רעספיט, אינאיינעם מיט די אנדערע קינדער, און די געטרייע איבערגעגעבענע שטאב מיטגלידער, איך מוז זאגן מיין קינד האט אויסערגעווענליך הנאה געהאט.

מיין טאכטער איז אהיימגעקומען מיט א בריייטן שמייכל אויסגעצויגען אויף איר פנים, זי האט דערציילט וויאזוי זי האט געטאנצן, זי האט געהאט די בעסטע און רייכסטע עסן צוגעשטעלט, און זי האט נישט געקענט אויפהערן טראכטן איבער די פילצאליגע אינטערעסאנטע אקטיוויטעטן און פראגראמען וואס זענען צוגעשטעלט געווארן פאר איר. דאס איז געווען די ערשטע מאל וואס מיין טאכטער האט אנטייל גענומען אין די 'גאנצע' פראגראם פון אנפאנג ביזן סוף. און די שטאב? זיי האבן איר אלע געגעבן די ריכטיגע אויפמערקזאמקייט און פארגענוגן."

אין דער רירנדע וואויסמעיל האט די צופרידענע מאמע זיך פערזענליך באדאנק פאר די ענערגישע "ספעשעל אוועגט קאארדינירער, די חשובע מרת קטינא, ארויסברעגענדיג אירע טיפע דאנק געפילן איבער דער רייכער פראגראם וואס זי האט אהערגעשטעלט, און אנגעפירט דורכאויס דעם גאנצן שבת מיט אזויפיל געטריישאפט. אזוי אויך דאנק ארויסגעהויבן ווערן די אויסערגעווענליכע ארבעט וואס איז אהערגעשטעלט געווארן דורך די חשובע מרת שאנפעלד, המספיק'ס דעי-העב מענעדזשער, וועלכע האט אנגעפירט מיט די קאארדינאציע צווישן די קינדערלעך און אלע שטאב מיטגלידער אויפ'ן שענסטן פארנעם.

דער מעסעדזש ענדיגט מיט א ווארעמע וואונטש פאר ר' מאיר ווערטהיימער אז ער זאל קענען ווייטער אנפירן מיט די עבודת הקודש געזונטערהייט.

אט דער 'וואויסמעיל' איז בלויז איין מעסעדזש צווישן מערערע, וואס טוט רעפלעקטירן די זעלבע דאנק-וואונטשן פון אנדערע צופרידענע עלטערן וועלכע האבן נישט געשפארט קיין לויב-ווערטער אין ריכטונג פון די "שבת-רעספיט-פראגראם" ארגאניזירער.

מיט די טעגליכע נסיונות פארבינדן מיט'ן ערציען א ספעציעלע נשמה, איז דער שבת געווען א גאלדענער געלעגנהייט פאר די משפחות צו שענקען צייט, מח און הארץ פאר זיך אליינס, די אנדערע קינדער אין שטוב, און אנדערע, אפילו א באזוך ביי געשוויסטער.

וועג די עלטערן האבן ווידעראמאל געהאלזט די קינדער זונטאג נאכמיטאג, זענען זיי געווען גאר אנדערע מענטשן.

מְנוּחָה וְשִׂמְחָה אוֹר לַיְּהוּדִים !

אלט/נייער אינציאטיוו מארשירט פאראויס:

המספיק'ס-ליעזאנען באגלייטן קינדער מיט כראנישע-געזונטהייט פראבלעמען

פראגראם העלפט און באגלייט משפחות מיט א קינד וואס ליידט פון צוויי-געזונטהייט פראבלעמען, אין יעדן ספעקטרום פון די מעדיצינישע וועלט, פיזיש אדער גייסטיש.

ארענדזש/ראקלענד קאונטי - הארץ און געפיל איז דער 'רעספיי' פון המספיקס מערערע סערוויסעס, און אלס מיטן זעלבן טעם פון געטריישאפט, איבערגעגעבנקייט און סענסיוויטעט, ווי עס קענען עדות זאגן די פילצאליגע צופרידענע עלטערן וואס האבן שוין דערפון פארזוכט.

ווי געמאלדן אין גאזעט מיט עטליכע מאנאטן צוריק, איז צוגעקומען א פרישער רינגעלע אינעם גאלדענעם קייט פון "מרכז עזרה לצרכי הציבור" דורך המספיק, אן אינציאטיוו וואס שטעלט צו הילף פאר משפחות וועלכע פארמאגען א קינד אונטער 21 יאר אלט, וואס ליידט פון צוויי באזונדערע געזונטהייט פראבלעמען, צום ביישפיל: א קינד מיט שווערע דייעביטיס און דעפרעסיע; אדער א קינד וואס האט א כראנישע אויגן שוואכקייט און מאגן-וווייטאג, וואס ווי פארשטענדליך וועלן די געטרייע עלטערן אין אזוינע פעלער צוריסן פון די כוחות און שעות וואס זיי אינוועסטירן פאר זיין/איר געזונט, ווי מיטגיין מיטן קינד צום דאקטאר, טעראפי אפוינטמענטס, אדער גיין פאר א "סעקאנד אפיניען".

די עלטערן וועלן איבערגעשטרעקט פון די בערג פאפיר-ארבעט וואס פארלאנגט זיך צו קענען באקומען רעגירונגס הילף וואס זאל דעקן די אויסגאבן, און גלייכצייטיג דארפן זיי שענקען אן אויער, גוט ווארט, עסן, וואראמע באד, פירן צו חדר/שולע און טון היימארבעט... און זיכער מאכן אז די שטוב צופאלט נישט חלילה...

אבער המספיק האט אויסגערופן זייער קלאר: געענדיגט מיט די פיינפולע מיטמאכענישן; מיר נעמען אלעס אויף אונזערע פלייצעס בס"ד. די ליעזאנען אינעם פראגראם זענען פראפעסיאנאל און שטארק באהאוונט אין מעדיצינישע ווי אין רעגירונג'ס קאריראן; זיי וועלן האלטן חשבון און קאארדינירן אלע וויזיטן, שיקן אלע טעסטן און רעזולטאטן וועג מען ברויך; אזוי אויך וועט דער ליעזאן קאמוניקירן מיט'ן דאקטאר, און ארענדזשירן טראנספארטאציע.

דער פראגראם ווערט אנגעפירט דורך דער באגאבטער, מו"ה משה לויפער הי"ו, פירער פון עטליכע גרעסערע פראגראמען אינערהאלב המספיק.

דער פראגראם איז אפיליאירט מיט די "טשוני" נעץ (CHHUNY - Children's Health Home of Upstate New York). "טשוני" איז די סאמע גרעסטע אין די סטעיט און סערווירט 54 פון ניו יארק'ס 61 קאונטיס מיט א בריייטע אויסוואל דאקטוירים, העלט-קעיר פראווייידערס און קעיר מענעדזשערס.

דער פראגראם איז אויסדרוקליך נישט פארבינדן מיט "ספעציעלע געברויכן", "דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס" אד"ג.

פאר סיי וועלכע אנפראגע רופט נאך היינט המספיק צענטראלע אינטעיק נומער, 866-353-8400

המספיק-קעיר
גאזעט

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

מוסף והולך:

אנערקענונג פאר איינגעשטעלטע **ביי המספיק-קעיר**, הויפט פריאריטעט

ראקלענד קאונטי – "איך וויל אז ארבעטער זאלן וויסן, אז אויב מען טוט א גוטע ארבעט דאן וועט איר מיט צייט שטייגן אין ראנג", זאגט ר' מרדכי וואלהענדלער, דער געטרייער סי. או. או. פון "המספיק קעיר", פארן גאזעט.

אט דאס איז דער מענטאליטעט און אטמאספערע איבער אלע המספיק פעסטונגען, און עס ווערט ערליך אויסגעפירט צווישן די קארידארן פון דער המספיק-קעיר.

ביי המספיק-קעיר גייט אלעס אויף א פארנעם פון מוסיף והולך, און מען זעט עס כסדר ווען געטרייע ארבעטער שטייגן גליקלעך אויפ'ן לייטער; א שיינע צאל ארבעטער וועלכע זענען אריינגעקומען ארבעטן ביי "המספיק-קעיר" אלס א האום-קעיר געהילף, זענען שפעטער געשטיגען צו העכערע פאזיציעס וואס האט זיי געגעבן ווייטערע מעגליכקייטן פאר סוקסעס אין לעבן.

ר' מרדכי וואלהענדלער טיילט מיט צוויי סוקסעס-געשיכטעס וויאזוי געטריישאפט אין איבערגעגעבענקייט ביי המספיק-קעיר ברענגט געוואונטשענע רעזולטאטן פאר די ארבעטער אליין.

"מיר ערהאלטן כסדר אפליקאציעס פון געהילפן וועלכע זענען אינטערעסירט זיך אנשליסן אין המספיק-קעיר. אין יאר 2010 האבן מיר אויפגענומען א פראפעסיאנאלע געהילף וועלכע האט נאר־וואס גראדואירט פון היים-קעיר שולע. דער געהילף האט געטון א געוואלדיגע ארבעט, היינט אין יאר 18' דינט דער געהילף דערוואַרבן צו דער "קעיס מענעדזשער פאזיציע". דאס איז נאר איין ביישפיל פון מערערע אנדערע סוקסעס-געשיכטעס אינערהאלב "המספיק-קעיר". דערציילט מר. וואלהענדלער.

המספיק-קעיר איז נישט בלויז אן אגענטור וואס שטעלט צו געהילפן, נאר די געהילפן און זייערע אויבערהארן זענען פראפעסיאנאל טרענירט און פארמאגען מערערע טאלאנטן וואס פארבעסערט די קאמוניקאציע צווישן די געהילפן אין זייערע קליענטן. המספיק-קעיר פארמאגט איינגעשטעלטע וועלכע רעדן עטליכע שפראכן וואס ערמעגליכט צוצושטעלן די בעסטע קעיר פאר אירע קליענטן פון אנדערע קרייזן.

דראמאטישע העכערונג אין **יערליכע קאסטן פאר "אלצהיימערס-פאציענטן"**

וואשינגטאן – א פרישע באריכט ארויסגעגעבן דורך די "אלצהיימערס-אסאסיעשאן", צייגט א דראמאטישע העכערונג אין די אויסגאבן וואס ווערט גענפענדעט פאר פאציענטן מיט אלצהיימערס: די יאר אליין האט עס אפגעקאסט: 277 ביליאן דאלאר!

דער טאטאל פון 277 ביליאן דאלאר, איז א דראמאטישע העכערונג פון כמעט 20 מיליאן דאלאר פון לעצטע יאר. ווי דער באריכט שאצט וועלן די קאסטן אין יאר 2050 באטרעפן די אסטראנאמישע סומע פון 1 ט-ר-י-ל-י-א-ן דאלאר.

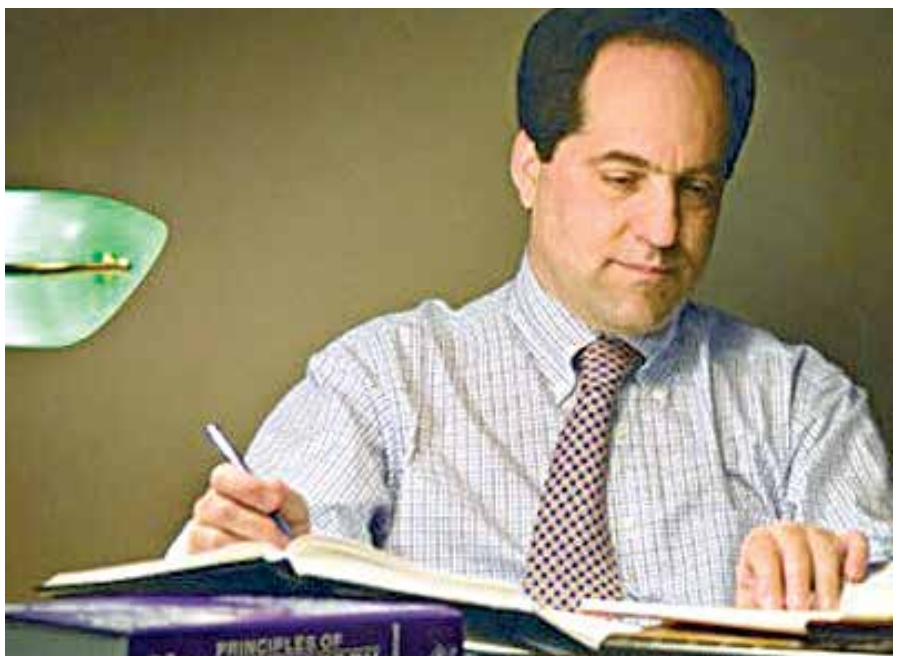
לויט אפעציעלע שאצונגען דאפלען זיך יערליך די צאל מענטשן וואס ליידן פון אלצהיימערס. אמעריקע פארמאגט היינט-צוטאג'ס אזויפיל ווי 5.7 מיליאן אמעריקאנער מיט אלצהיימערס, און יעדע 65 סקונדעס ווערט נאך א מענטש דיאגנאזירט מיט דער ספעציפישע מחלה. דער באריכט שאצט אז פון היינט ביז יארע 2050 וועלן פרישע 14 מיליאן מענטש דיאגנאזירט ווערן מיט די מחלה.

אלצהיימערס שטייגט יאר-יערליך אין דראמאטישע ציפערן, דעריבער לאזט עס איבער אן אומגעהויערע פינאנציעלע-לאסט אויף די רעגירונג. געזונטהייט עקספערטן גלויבן צו פארשטיין אז וויבאלד עס איז נאכנישט פארהאן קיין געהעריגע היילונג פאר די מחלה, לאזט עס איבער אן אומגעהויערע לאסט אויף די פאמיליע וועלכע דארפן צוקומען צו ספעציעלע געהילפן טייל מאל פאר לאנגע יארן, וואס שלעפט אריין אין אסטראנאמישע קאסטן.

קעיט פארגא, דער דירעקטאר פאר סייענטיפישע פראגראמען פאר די "אלהיימערס אסאסיעישאן", זאגט אז אין א צייט וועלן עס ווערן דורכגעפירט אזויפיל שטודיעס איבער אנדערע געזונטהייט פראבלעמען, וואס האט פאקטיש רעדוצירט די צאל טויט-פעלער ביי הארץ און קענסער פאציענטן, איז נאך דערווייל נישט דורכגעפירט געווארן קיין דורכברוך אין פארשונגען פאר "אלצהיימערס". פארגא זאגט אז דאס וועט נאר פאסירן אויב סייענטיפישע פארשונגען און שטודיעס איבער "עלטערע מענטשן" וועט ווערן א נאציאנאלע פריאריטעט.

דאקטורים אלארמירן:

מאנגל אין **געזונטהייט שטודיעס פאר עלטערע לייט**, לאזט איבער **ווייניג אפציעס פאר באהאנדלונגען**



פראפעסאר קען קאווינצקי: "איך בין שאקירט ווי ווינציג מען נוצט עלטערע מענטשן אין שטודיעס"

סאן פראנציסקא – דאקטוירים און מעדיצינישע פראפעסארן באקלאגען זיך אין די לעצטע מאנאטן אז זיי האבן נישט די ריכטיגע מעטאדן וויאזוי צו היילן עלטערע מענטשן, וויבאלד פארשער באנוצן זיך זייער זעלטן מיט עלטערע לייט אין זייערע שטודיעס.

דר. קען קאווינצקי, א פראפעסאר און פארשער אין סאן פראנציסקא פארמאגט פילצאליגע עלטערע פאציענטן, און ווי ער זאגט איז ער שאקירט ווי ווייניג מען נוצט עלטערע מענטשן אין שטודיעס. "עלטערע לייט האבן אזויפיל געזונטהייט פראבלעמען און קאמפליקאציעס וועלכע וואלטן געקענט גרינגער באהאנדלט ווערן אויב וואלטן זיי אריינגענומען געווארן אין שטודיעס."

קווינצקי גוט א ביישפיל איבער "סאדיום" (Sodium) פראבלעמען ביי עלטערע מענטשן. ער זאגט אז דאקטוירים האלטן און איין ווארענען עלטערע מענטשן צו רעדוצירן זאלץ אין זייערע דיעטעס, אבער עס איז נישט באקאנט וויפיל זאלץ עס פעלט זיך אויס צו רעדוצירן צו פארבעסערן זייער געזונטהייט. "צופיל זאלץ ביי עלטערע מענטשן ברענגט הויכע בלוט דרוק, געשווילעכץ און הארץ פראבלעמען", באקלאגט זיך דרץ קאווינצקי, "אבער גענוי וויפיל עס איז גוט צו רעדוצירן ווייסט מען נישט."

דאקטורים האבן אנגעפרעגט די סי-די-סי, א אגענטור וועלכע שטייט אונטער מערערע שטודיעס, פארוואס עלטערע מענטשן ווערן אריסגעלאזט פון די שטודיעס, אויף וואס זיי האבן אנגעגעבן, אז ס'איז שווערליך אריינצונעמען עלטערע מענטשן אין א פיר צוואנציג שטונדן שטודיע, און אויב וועלן זיי אנטיילנעמען וויניגער שטונדן, וועט עס נישט ברענגען די ריכטיגע רעזולטאטן.

דעם פאריגן דעצעמבער האבן אבער דאקטוירים געפייערט זיג ווען דער "נעשענעל אינסטעטוט אוו העלט", דער אגענטור וואס פינאנצירט שטודיעס, האט געלאזט מעלדן נייע רעגולאציעס וויאזוי די שטודיעס דארפן דורכגעפירט ווערן.

אנגעפאנגען דעם קומענדיגען יאנואר, וועלן שטודיע-אפליקאנטן דארפן ערקלערן וויאזוי זיי פלאנען אריינצונעמען מענטשן פון אלע יארגענג אין זייערע שטודיעס. אויב איז פארהאן א געוויסע גרופע מענטשן וואס זיי גייען אריסלאזן, וועלן זיי דארפן צושטעלן א צופרידענשטעלנדע ענטפער און אגענטור וועט אבזערווירן פון דער נאנט צו זיי קומען נאך די נייע רעגולאציעס און עס שטרענג אינפארסירן.

Home Health Aides
Therapy Services
CDPAP

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

ס'איז דא צו וועם צו רעדן!

ר' יואל אלימלך, א היימישער פריינט, א ריכטיגער "האום-קעיר" עקספערט, וועט אייך פערזענליך באגלייטן העפליך און געטריי.

איין שמועס מיט ר' יואל אלימלך נויאוויטש, און איר זענט בעז"ה פארזיכערט צו געניסן פונעם בארימטן "המספיק קעיר" גאלד סטאנדארט

HamaspikCare
Legendary Support, Extraordinary Care

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

BORO PARK
4013 15TH AVE.
BROOKLYN, NY

WILLIAMSBURG
293 DIVISION AVE.
BROOKLYN, NY

MONSEY
58 ROUTE 59, #1
MONSEY, NY

MONROE
1 HAMASPIK WAY
MONROE, NY

טאבלעטן

צוקער ארויף, צוקער אראפ:

נייע **פארגעשריטענע אפאראט** וועט איינמעלדן **צוקער-ליידנדע** איבער צוקער-שטאפלען, איין שעה פריער

דער נייער צוקער אפאראט "גארדיען-קאנעקט".

וואשינגטאן - עף. די. עי. באאמטע האבן באשטעטיגט א נייער סאפיסטיקירטע אפאראט וואס וועט אנאליזירן צוקער-שטאפלען ביי מענטשן מיט 'דייעביטיס' אין די יארגאנג פון די 14 ביז די 75 יאר, 60 מינוט בעפאר די צוקער שטאפלען גייען ארויס פון קאנטראל.

דער נייער אפאראט וואס רופט זיך "גארדיען-קאנעקט" (Guardian Connect) וועט אלארמירן פאציענטן איבער פאטענציעלע הויכע אדער נידעריגע צוקער-שטאפלען, 60 מינוט בעפאר דער מענטש קען וויסן דערפון.

די באשטעטיגונג קומט אין רעזולטאט פון א קלינישע שטודיע וואס האט געוויזן אז דער נייער טעכנעלאגיע האט די מעגליכקייט איינצומעלדן פאציענטן גענוג צייטליך, איבער 98.5 פעלער פון גאר הויכע אדער געפארפול-נידעריגע צוקער שטאפלען.

דער מאשין ארבעט דורך סאפיסטיקירטע "סענסערס" וואס כאפן אויף אויב די צוקער-שטאפלען גייען אין געפארפולע דירעקציעס, און דער מענטש וועט קענען באקומען גענוג צייטליך. א "טעקסט מעסעדזש" וואראנונג וועט זאכן גייען ארויס פון קאנטראל.

לויט די עף. די. עי. וועט דער נייער 'גארדיען קאנעקט' סיסטעם אריין גיין אין באנץ אנפאנג יארע 2019, אי"ה.

וי פריער אלס געזונטער:

נייער **"מייקראסקאפי"** פראצעדור, **שיין פון האפענונג** פאר **קענסער-ליידנדע**

ווירדזשיניע – א גרופע וויסנשאפטלער זענען לעצטענס אויפגעקומען מיט א נייער "מייקראסקאפי" פראצעדור וואס וועט קענען צייטליך אפשאצן צו די מעדיצינען וואס ווערן געגעבן פאר א קענסער פאציענט זענען וירקזאם.

דער נייער טעכנעלאגיע טוט אקוראט אינפארמירן וועלכע באהאנדלונגען זענען מער עפעקטיוו פאר דעם קענסער פאציענט. ביז היינט האבן דאקטוירים באהאנדלט פאציענטן נישט וואוסענדיג אויף זיכער צו דער מעדיצין איז טאקע וירקזאם, און צו וויסן אויב דער מעדיצין ארבעט האט מען געדארפט ווארטן און זען אויב ס'איז דא א פארבעסערונג, אבער מיט דער נייער טעכנעלאגיע וועלן דאקטוירים קענען צוטרעפן די ריכטיגע באהאנדלונג אין צייט, וויבאלד דער נייע פרעצעדור וועט גענוג פרי אויפכאפן צו די קענסער צעלן שטארקן זיך איבער די מעדיצינען, נאך פאר עס גייט ארויס פון קאנטראל, און אזוי ארום קענען טוישן צו א אנדערע מעדיצין און נישט פארפאסן טייערע צייט.

דער נייער מעטאד וואס ווערט געפופן "היי-ספיד לייוו-צעל אינטערפעראמעטרי", (High Speed Live-Cell Interferometry) האט דורכאויס די עקספערימענטן באוויזן צו אבזערווירן פון 1,000 ביז 10,000 קענסער צעלן; דאס איז א דראמאטישע שפרונג קעגן פריערדיגע שטודיעס וועלכע האבן בלויז געקענט אנאליזירן 60 קענסער צעלן פער שטונדע. דער איז א שטארקע דורכברוך וויבאלד עס ארבעט 10 מאל שנעלער ווי דעם ביז-איצטיגן מעטאד.

סייענטיסטן ביים עקספערימענטירן דער נייער מעטאד

פון זיך, פאר זיך:

געגעטישע "טאלאסימיע" **קראנקהייט סוקסעספול באקעמפט** דורך נייער מארך-פרעצעדור

שיקאגא - א שיין פון האפענונג זעט זיך אן אויפן האריזאנט פאר פאציענטן וועלכע ליידן פון "טאלאסימיע" (Thalassemia) נאכדעם וואס פארשער זענען אויפגעקומען מיט א נייער פרעצעדור וועלכע קען גענצליך היילן דעם פראבלעם.

"טאלאסימיע" איז א פאפולערע געזונט-צושטאנד וואס אפעקטירט די פראדוקציע פון "הימאגלאבין", א וויכטיגע פראטין אין די רויטע בלוט-צעלן וואס פירט אקסעדזשין דורכאויס דעם גאנצן קערפער. אבער פארשער זענען איצט אויפגעקומען מיט א נייער סארט פרעצעדור וואס וועט גענצליך היילן דעם פראבלעם.

דורכאויס דער "צעלן-טעראפי-פרעצעדור" זענען די פאציענטן געווארן זייערע אייגענע נדבנים וועז דאקטוירים האבן אימפלימענטירט צעלן פון זייער אייגענע מארך-ביינער, און נאך פארשידענע קאמפליצירטע פראצעדורן האבן די פריש-אימפלימענטירטע צעלן פראדוצירט געזונטע "הימאגלאבין".

לויט דר. עלעקס טאמפסאן, א באאמטע עקספערט ביי "ראבערט עיטש. לוריע קינדער שפיטאל" אין שיקאגא, האבן צוויי-דריטל פון די פאציענטן וואס זענען דורכגעגאנגען דער איינמאליגע באהאנדלונג, צוריקבאקומען געזונטע שטאפלען פון "הימאגלאבין", און זיי האבן מער נישט געדארפט צוקומען צו בלוט-טרענספארמאציעס.

ס'איז פארהאן א געשאצטע 288,000 פעלער פון "טאלאסימיע" איבער די וועלט, און עס ווערט פאררעכנט אלס דער פאפולער'סטע געגעטישע קראנקהייט. לויט שאצונגען ווערן יערליך געבוירן אזויפיל ווי 1,500 קינדער אין אמעריקע און אין אייראפע מיט די סארט צושטאנד.

פריש-געבוירענע קינדער וועלכע ליידן פון "טאלאסימע" דארפן צוקומען צו בלוט טראנספארמאציעס נאכן זייער געבורט, אז זיי זאלן נישט פארלירן בלוט, און געווענטליך וועלן די סארט קינדער זיין אנגעוויזן אויף בלוט-טראנספארמאציעס דורכאויס זייער גאנצע לעבן.

רפואה אין ווערצייטן

חודש סיון

ב
סיון
הרה"ק בעל אהבת ישראל מ'ווישניץ זי"ע

כ"ק אדמו"ר הגה"צ מ'ווישניץ זצ"ל, וועלכער איז היי יאר נסתלק געווארן, האט דערציילט אז זיין גרויסער זיידע, דער הייליגער אהבת ישראל זי"ע, איז אמאל געווען אויף שבת אין דיביווע, וואו ער איז איינגעשטאנען אין שטוב פון א חסיד מיט'ן נאמען ר' ארי' לייבוש פאגעל ע"ה. זייענדיג דארט איז די פרוי פון בעל אכסניא שטארק קראנק געווארן ביז די דאקטוירים האבן שוין געהאט אויפגעגעבן אויף איר לעבן. וועז מען האט איר מזכיר געווען פאר'ן אהבת ישראל, האט ער זיך אנגערופן, "עה, זי וועט נאך קאכן אויף שבת מיט די אייגענע הענט!"

איבריג צו זאגן אז ווי דער צדיק האט געזאגט אזוי איז געווען. די פרוי איז בליץ שנעל געזונט געווארן כאחד האדם און געהעריג צוגעגרייט דעם שבת, אזש דאס גאנצע לאנד האט גערוישט מיט דעם וואונדערליכן סיפור.

דער וויזשניצער רבי זצ"ל האט דערציילט וואס ער האט אליינס געהערט פון בעל העובדא, א איד וועלכער האט געליטן פון א מחלה אויף די פיס ל"ע, און ער איז געגאנגען זיך מזכיר זיין ביים אהבת ישראל. אנשטאט אנוואונטשן, האט אים דער אהבת ישראל געזאגט, "עס וועט דיר נאך צוניץ קומען!"

ביי די צווייטע וועלט מלחמה, וועז אלע אידן פון יענעם געגנט האט מען גענומען אין די טרויעריג בארימטע "מונקא טאבאר" פון וואו ווייניג זענען צוריקגעקומען, איז דער איד באפרייט געווארן צוליב זיין מחלה אויף די פיס.

וועז דער אהבת ישראל איז געווען אין סאטמאר, איז ער דארט איינגעשטאנען ביי אן אנטיניער חסיד ר' יוסף פעלדמאן ע"ה. פאר'ן אהיימפארן, האט זיך דער צדיק אנגערופן צו די בעלת אכסניה "זאלסט זיין געזונט און זאלסט מיר פאלגן!"

עטליכע חדשים שפעטער זענען זיינע ווערטער קלאר געווארן, וועז די פרוי איז פלוצים אוועקגעפאלן. מען האט דאן טעלעפאנירט צום אהבת ישראל מזכיר זיין, האט דער צדיק געזאגט, "כ'האב דאך שוין געזאגט זי זאל מיר פאלגן".... און זי איז באלד געזונט געווארן.

א אידן מיט'ן נאמען ר' משה פעלדמאן ע"ה איז אמאל שטארק קראנק געווארן, און די דאקטוירים האבן באפוילן מען זאל אים פירן קיין וויען צו די ארטיגע גרויסע פראפעסארן. זיין איידעם איז אריבערגעלאפן צום אהבת ישראל מזכיר זיין און דער אהבת ישראל האט צוגעשטימט מען זאל אים פירן קיין וויען. האט דער איידעם געפרעגט, און ביז וויען וואס וועט זיין? האט דער אהבת ישראל געזאגט, "ביז וויען נעם איך אים אויף זיך."

וועז ר' משה האט דאס געהערט, האט ער שוין בשום אופן נישט געוואלט פארן קיין וויען, זאגנדיג אז ביז ער קומט אן אהין איז ער דאך אויפ'ן רבי'נס פלייצעס, און ער איז טאקע אויסגעהיילט געווארן און נאך געלעבט אסאך יארן.

רבי ישראל בן רבי ברוך האגער זצ"ל, בעל אהבת ישראל, ב' סיון תרצ"ו

ן
סיון
הרה"ק רבי אברהם שלום מ'סטראפקוב זי"ע

דער הייליגער סטראפקובער רב זי"ע איז געווען מפורסם אלס אויסטערלישער פועל ישועות שוין בחייו פון זיין טאטן, דער הייליגער שינאווער רב זי"ע. דער שינאווער רב האט שוין געזאגט אויף דעם זון אז ביי אים קען מען געהאלפן ווערן מיט אלע מיני ישועות. דער צדיק פלעגט פארלאנגען געלט ווען מען פלעגט אים בעטן ישועות, אפילו ווען ער פלעגט זיין ביים טאטן בחייו (כאטש דער שינאווער רב האט זיך נישט אזוי געפירט און בדרך כלל נישט געהאלטן דערפון).

ווען דער צדיק האט אמאל באזוכט אין שטאט מיהאלאוויץ, איז געקומען צו אים א פרוי און געווייגט אויפ'ן מצב פון איר זון, א זעכצן יעריגער בחור'ל, וועלכער ליגט ל"ע אין בעט שטערבליך קראנק און מען האט שוין אפילו גערופן די חברה קדישא וועלכע האבן שוין געצינדן ליכט.

דער צדיק האט באפוילן די פרוי זאל אהיימגיין און אים ברענגען דאס גאנצע געלט וואס געפונט זיך ביי איר אין שטוב. די פרוי איז אהיימגעגאנגען און אויסגעלייגט דאס גאנצע הויז פון געלט און געברענגט צום צדיק ביז די לעצטע פרוטות. דער סטראפקובער רב האט איר דאן געזאגט, "לויפט אהיים און זאגט אייער זון אז זיין נאמען איז מער נישט ווי ביז היינט, נאר רפאל - אזוי האט געזאגט דער סטראפקובער רב, א זון פון שינאווער רב, א זון פון צאנזער רב, אז דער אייבערשטער זאל דיר אייבערשטער זאל דיר שנעל אויסהיילן און זאלסט זיין געזונט און שטארק."

די פרוי האט זיך נישט געזוימט קיין מינוט און באלד צוריק געלאפן צום קראנקן זון, און געזאגט די דערמאנטע ווערטער עטליכע מאל, ביז צום גרויסן שטוינונג פון אלע ארומיגע האבן זיי בחוש געזען ווי דער קאליר קערט זיך צוריק צום געזיכט פון קראנקן און ער הייבט אן עפעס שעפשען מיט די ליפן. מען האט זיך צוגעבויגן הערן וואס ער זאגט, האט מען געהערט ווי ער זאגט איבער די ווערטער פון סטראפקובער רב, 'מיין נאמען איז מער נישט... נאר רפאל, און דער סטראפקובער רב, א זון פון.... האט געזאגט אז איך זאל אויסגעהיילט ווערן און זיין געזונט און שטארק"....

פון שעה צו שעה איז זיין מצב וואונדערליך בעסער געווארן און ביז עטליכע טעג איז ער שוין געווען צוריק ביי די כוחות ווי ער וואלט קיינמאל קראנק געווועזן. די דאקטוירים האבן געזאגט אז זיי האבן דא מיטגעהאלטן תחיית המתים ממש. עס איז מערקווירדיג אז עס איז גלייכצייטיג געגאנגען פארגעסן געווארן זיין פריערדיגע נאמען און מען האט אים טאקע פון דעמאלטס און ווייטער נאר געפון רפאל.

היסטארישע בילד פון בעל אהבת ישראל מ'ווישניץ זי"ע ארויסקומענדיג פון די באקאנטע "לייטנער" האטעל אין מארינבאד

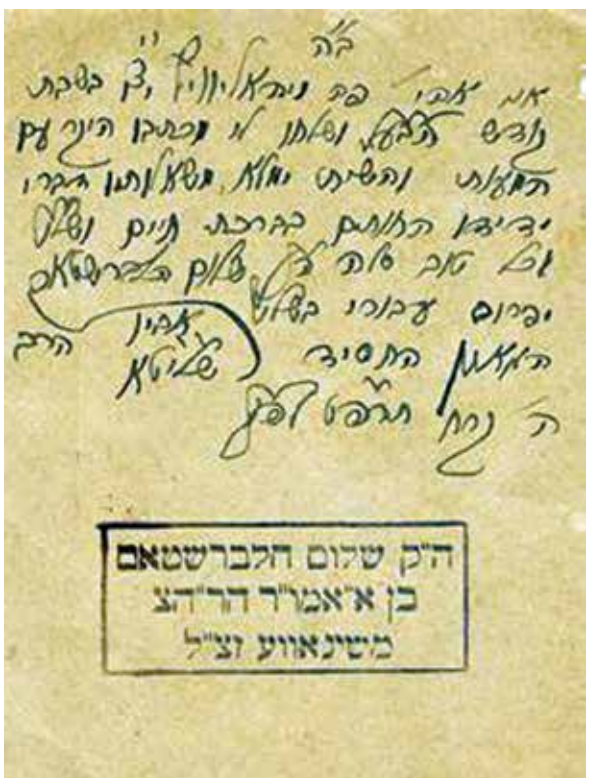
גאר וואונדערליך איז געווען די רפואה פון צדיק אליינס ווען ער האט אויף דער עלטער געליטן אויף די אויגן. מיר ברענגען דא די מעשה ווי עס האט איר דערציילט הגה"צ רבי שמעלקא פינטער זצ"ל. ווען

זייט 22 »

רפואה אין ווארצייטן

חודש סיון

הרה"ק רבי אברהם שלום מ'סטראפקוב זי"ע



כתב יד קדשו

«זייט 21

דער צדיק האט שוין נישט געזען אויף איין אויג, האט די צווייטע אויג אנגעהויבן שטארק וויי טון און ער איז געפארן קיין וויען צו די גרויסע ארטיגע דאקטוירים. אין וויען איז ער איינגעשטאנען אין שטוב פון ביקאווסקער רב, הגה"צ רבי חיים פינטער זצ"ל, פאטער פון רבי שמעלקא פינטער. אין וויען איז מען געגאנגען מיט'ן צדיק צום גרעסטן אויגן פראפעסאר, וועלכער האט געזאגט אז דאס אויג איז אין געפאר און מען דארף אפערירן, אבער ער קען נישט צוזאגן אויב די אפעראציע וועט געלונגען.

דער סטראפקובער רב, וועלכער האט גהאט א קבלה פון פאטער, דער הייליגער שינאווער רב, אז מען זאל נישט אפערירן נאר ווען עס איז גאר וויכטיג, האט זיך באדאנקט פאר'ן דאקטאר און צוריק צו די אכסניא. ווען ער איז אנגעקומען אהין האט ער בכלל נישט גערעדט פון וואס איז פארגעקומען ביים גרויסן פראפעסאר, נאר געבעטן א "דירעקטארי" מיט נעמען און אדרעסן, און מען זאל ציילן אויפ'ן דרייצנטן בלאט דרייצן נעמען, און צו יענעם דאקטאר וויל ער גיין.

צום גרויסן וואונדער פון די שטוב מענטשן איז יענער 13'נטער נאמען גראדע געווען אן אויגן דאקטאר, אבער א געוועלטיגער, נישט קיין בארימטער מומחה. דער צדיק איז געגאנגען צו יענעם, און יענער דאקטאר האט געזאגט אז דאס אויג איז געזונט און ברויך נאר אביסל רוען. ער האט געגעבן א מעדעצין צו שמירן און באפוילן צו לאזן די אויג רוען פאר איין וואך, און די אויג איז אויסגעהיילט געווארן.

רבי אברהם שלום בן רבי יחזקאל שרגא הלברשטאם זצ"ל, ו' סיון ת"ש

יג סיון

הרה"ק בעל חקל יצחק מ'ספינקא זי"ע

דער חקל יצחק זי"ע הי"ד האט געהאט א באשטימטע חברותא מיט וועם ער פלעגט זיך איינשפארן לערנען יעדע נאכט פון צען אזייגער ביז די קליינע שטונדן פון די נאכט. די גבאים פלעגן דאן היטן אינדרויסן און נישט געלאזט קיינעם ארייגיין, ביז שפעט ביינאכט פלעגן זיי אהיימגיין. איין נאכט, גאר שפעט, נאכדעם וואס די גבאים זענען שוין אהיים, איז אנגעקומען א פרוי און געקלאפט אויפ'ן טיר פון חקל יצחק. דער חקל יצחק האט געשיקט זיין חברותא עפענען, און די פרוי איז ארייגעקומען און באלד אויסגעבראכן אין א געוויין אז איר מאן איז שטערבליך קראנק און די דאקטוירים האבן זיך שוין מייאש געווען פון אים.

דער חקל יצחק האט גענומען דאס קוויטל און געליינט, און דאן געוואונטשן " א רפואה פון הימל, א רפואה פון הימל, א רפואה פון הימל!" די פרוי איז אבער נישט צופריד געווען און זי האט געזאגט אז זי גייט נישט ארויס ביז דער רבי וועט איר צוזאגן א רפואה שלימה פאר איר מאן. האט דער חקל יצחק געזאגט פאר זיין חברותא, "דער חולה הייסט דאך שמעון, לאמיר לערנען פינף תוספות, ווי די צאל אותיות פון זיין נאמען."

זיי האבן געלערנט 5 תוספות, און דערנאך האט דער חקל יצחק ווידער געוואונטשן א רפואה פון הימל אין זכות פון די תוספות וואס ער האט געלערנט, אבער די פרוי איז נאכנישט געווען צופרידן און נישט געהאלטן ביים ארויסגיין. האט דער חקל יצחק דאן געזאגט פאר זיין חברותא ער זאל זען די פרוי זאל ארויסגיין, האט דער חברותא אנגעהויבן רעדן מיט איר, און אזוי רעדנדיג אומבאמערקט צוגעגאנגען ביז צו די טיר, און דאן געגעבן א מאך צו די טיר.

די פרוי האט זיך גענומען קלאפן און בעטן מיט א גרויס געווין, אבער דער חקל יצחק האט זיך געזעצט לערנען ווייטער. דער חברותא האט אבער נישט געקענט אויסהאלטן די יללות און נישט געקענט ווייטער לערנען, און דער חקל יצחק האט עס געשפירט. האט ער זיך אנגערופן צו אים, "איך ווייס אז עס וואונדערט דיר פארוואס כ'האב נישט געוואלט צוזאגן א רפואה שלימה, אבער מיין הארץ זאגט מיר אז דער איד וועט סייוועי שנעל געזונט ווערן. איי וועסטו פרעגן פארוואס האב איך נישט גלייך געזאגט אז ער וועט אויסגעהיילט ווערן, ווייל ווען איך וואלט געבענטשט און עס וואלט מקויים געווארן, וואלט די פרוי דערציילט דעם מופת פאר די גאנצע שטאט, און וויסן זאלסטו אז אין הימל האט מען פיינט שקר. ווען איך וואלט איר עס דערציילט וואלט עס געקענט שאטן דעם איד, ממילא האב איך עס נישט געוואלט זאגן בפירוש."

דער חברותא האט שפעטער דערציילט אז ער האט זיך געדרייט אין אסאך הויפן און געזען אסאך רבי'ס, דעם חולה, ר' שמעון, האט ער אויך געזען שפעטער זיך ארומדרייען געזונט און פריש, אבער א רבי זאל זיך אזוי אוועקמאכן, דאס האט ער נישט געזען אין ערגעץ.

א חסיד פון חקל יצחק, ר' בנימין שוואַרץ ע"ה פון בעקעש טשאבא, האט לאנגע יארן געווארט אויף קינדער און נישט געהאלפן געווארן. ער האט זיך אסאך מאל מזכיר

דער גרויסער ביהמ"ד פונעם הייליגן חקל יצחק אין דער שטאט סעליש

רפואה אין וואריישטן

חודש סיון

הרה"ק בעל מחנה חיים מ'פעסט זי"ע

הרה"ק בעל מחנה חיים מ'פעסט זי"ע מיט חסידים ואנשי מעשה

געווען ביים חקל יצחק אויף זרע של קיימא, אבער דער רבי האט אים כסדר אפגעשטופט. תש"א איז דער חקל יצחק געווען אויף א שבת אין דעברעצין און ר' בנימין איז געפארן צום רבי'ן אויף שבת.

וועו ר' בנימין איז אריין זיך געזעגענען נאך שבת, האט ער זיך ווידער מזכיר געווען אויף קינדער און דער חקל יצחק האט אים ווידער מדחה געווען. האט ר' בנימין זיך געשטארקט און געזאגט, "רבי, איך האלט שוין צוויי און צוואנציג יאר פון די חתונה, און איך האב נאכאלץ נישט קיין קינדער. איך בעט זיך כסדר ביים רבי'ן און דאסמאל גיי איך נישט ארויס פון צימער ביז דער רבי זאגט מיר צו קינדער."

וועו דער חקל יצחק האט דאס געהערט האט ער אים שטארענג געזאגט, "לאז מיר אפ!" אבער ר' בנימין האט אין זיין ענגשאפט זיך געשטארקט און נישט אויפגעהערט מוטשען. פלוצים האט זיך דער צדיק אנגערופן, "אז דו ווילסט דוקא, וועסטו האבן!"

צדיק גוזר והקב"ה מקיים - צום יאר האט ער געהאט א בן זכר וועם ער האט א נאמען געגעבן יוסף מאיר נאכ'ן אמרי יוסף פון ספינקא זי"ע.

★

ר' יוסף חיים קליין האט דערציילט אז זיין פאטער, וועלכער איז נישט געווען א ספינקער חסיד, האט געוואוינט אין א קליין דערפל נעבן אוירשיווע. איינמאל איז דער פאטער ל"ע שוועד קראנק געווארן מיט 'שווארצע פלעקן - טיפוס', א מחלה וואס איז אזוי אנשטעקיג און שטערבליך, אזש דער דאקטאר האט ניטאמאל געוואלט אריינגיין אין הויז פון חולה, נאר פונדרויסן פארשריבן טראפן און די אידענע איז אריין עס געבן פאר'ן חולה.

איין טאג האבן זיי געהערט אז דער חקל יצחק וועט זיין אין אוירשיווע אויף עטליכע שעה, זייענדיג אויפ'ן וועג פון חוסט קיין מונקאטש. ר' יוסף חיים איז דאן געווען א 9 יעריג יונגל, און זיענדיג דעם קריטישן מצב ביים פאטער, איז ער באלד אריבערגעלאפן אין שטאט אריין צום חקל יצחק, וואו ער האט אויסגעשאסן אין א געוויין און געמוטשעט דער רבי זאל אנווזונטשן זיין פאטער זאל אויסגעהיילט ווערן. דער רבי האט אים צוגערופן, געגלעט מיט ליבשאפט

הרה"ק בעל מחנה חיים מ'פעסט זי"ע

מציבת קדשו

און געזאגט, "יונגעלע, קענסט אהיימגיין. דיין פאטער וועט געזונט ווערן."

וועו דאס קינד איז אהיימגעקומען איז דער פאטער שוין ארומגעגאנגען אין שטוב! און עס האט נישט לאנג געדויערט ביז ער איז געווען געזונט און שטארק כאחד האדם.

רבי יצחק אייזיק בן רבי יוסף מאיר ווייס זצ"ל הי"ד, חקל יצחק, י"ג סיון תש"ד

כה סיון

הרה"ק בעל מחנה חיים מ'פעסט זי"ע

נאך די פטירה פון הייליגן מחנה חיים, הגה"ק רבי חיים סופר גאב"ד פעסט זי"ע, האט זיין ברודער אין די דברי הספד דערציילט די פאלגנדע וואונדערליכע געשיכטע. וועו רבי חיים סופר איז נאך געווען א צוועלף יעריג יונגל, איז ער ל"ע שווער קראנק געווארן מיט טיפוס און איז געווען אין גרויס געפאר. א קורצע צייט פריער איז ל"ע יונגערהייט אוועק פון דער וועלט זיין ברודער רבי משה וואלף ז"ל, און דער פאטער, דער צדיק רבי פישל סופר, איז געווען זייער באזארגט.

ר' פישל פלעגט כסדר גיין מתפלל זיין אויף קברי צדיקים, איבערהויפט פלעגט ער אסאך דאוונען ביים קבר פון גאון וקדוש רבי משולם טיסמעניץ זי"ע - וויבאלד ר' פישל'ס פאטער, הגה"צ רבי זוסמאן סופר זי"ע, האט אויפגעשטעלט א קרן צדקה אין פרעשבורג לעילוי נשמת רבי משולם, וויבאלד ער האט נישט איבערגעלאזט נאך זיך א זון וואס זאל זאגן קדיש נאך אים. איז ר' פישל אין זיין יעצטיגע צרה וווייטער געלאפן צום קבר פון רבי משולם איינרייסן וועלטן זיין זון זאל אויסגעהיילט ווערן בזכות דעם צדיק.

וועו ר' פישל איז דערנאך אהיימגעקומען זען וואס דער קליינער חולה מאכט, האט אים דער זון דערציילט אז עס זענען געווען ביי אים צוויי מענטשן, איינער אן אלטער איד, און ער האט געפירט מיט די האנט א יונגערמאן וועלכער האט אים געבענטשט. וועו דאס קינד האט געשילדערט דאס געשטאלט פון די מענטשן, האט זיך ארויסגעשטעלט אז דער אלטער איז געווען רבי זוסמאן סופר זצ"ל, און דער יונגער איז געווען הגה"ק רבי משלום טיסמעניץ זי"ע, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז דער קדוש עליון האט אויף אים מגין געווען, און די וועלט האט זוכה געווען צו ענניסן פון הייליגן מחנה חיים זי"ע.

רבי חיים בן רבי מרדכי אפרים פישל סופר זצ"ל, מחנה חיים, כ"ה סיון תרמ"ו

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

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
מאיר ווערטהיימער
הי"ו
מנהל ומייסד המספיק
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה
אשר שמואל כ"ץ
הי"ו
אדמיניסטראטאר - המספיק קעיר
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י

וגם לרבות בנו מו"ה
חיים שלמה ווערטהיימער
הי"ו
קארפארעט פיינענס אפיסער
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת תגלחת הנכד/הבן היניק כמר שלום נ"י

מו"ה
וואלף ווירצבערגער
הי"ו
באורד פרעזידענט - המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת בנו מו"ה **אברהם יושע ווירצבערגער** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **הערשל** ני"ו
בן מו"ה **מנשה כהנא** הי"ו

ולרגל שמחת ארוסי הנכד היקר'
בן חתנו מו"ה **אשר זאבעל** הי"ו
כמר אלימלך נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי

מו"ה
מרדכי הערש פארקאש
הי"ו
באורד מעמבער - המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **אברהם שמואל פארקאש** הי"
מו"ה
אהרן דוד רובינשטיין
הי"ו
ראקלענד קאונטי איי-טי דירעקטאר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת ארוסי הבן היקר
כמר איתמר טובי' נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **יוסף שלמה פייערשטיין** הי"ו

מו"ה
נפתלי הירצקא בראך
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקט סופארט פראפעשענעל, שבת און נאכט פארפאלק, דינוב אונזערהיים, המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת נשואי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר כמר **אלי' דוד** ני"ו
בן מו"ה **יעקב חיים לאנדא** הי"ו

מו"ה
אהרן בנציון ווידער
הי"ו
המספיק גאווערמענט און פאבליק רילעישאנס
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **אברהם שלמה ווידער** הי"ו

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

לרגל שמחת נשואי הבת הכלה החשובה תחי'
המספיק קעיר סעקרעטאר - עידזש-אר קאארדינעיטאר
עב"ג החתן היקר כמר **שמואל דוד אלי** ני"ו
בן מו"ה יוסף בנציון רייך הי"ו

מו"ה
שמחה איינהארן
הי"ו
קינגס קאונטי דעי-העב מענעדזשער/בארא פארק
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן ני"ו

מו"ה
ברוך צבי ווייסבערגער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סערוויס קאארדינעיטאר - ארענדזש קאונטי
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
משה צבי באדנער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
המספיק קעיר אינטעק קאארדינעיטאר
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
צבי אלימלך ווינבערגער
הי"ו
קאנקארד בוזדערהיים דירעקט סופארט פראפעשענעל
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

◄● ספעציעלע הילף

"טריי קאונטי קעיר" גאלאפירט פאראויס

«זייט 03

נארט קאונטי, ביז לאנג איילענד, און אנדערע ערטער אינדערצווישן.

א מאסיווע צוזאמקום פון קליענטן, זייערע עלטערן, און פראפעסיאנאלע "מעדיקעיד סערוויסע קאארדינעטארס, (MSCs) האבן אנטייליגענומען אין די סעסיעס און פארברענגט א לענגערע צייט זיך צו באקענען מיט די דעטאלן איבער דער נייער איבערגאנג.

די ערשטע פון די 9 סעסיעס איז אפגעהאלטן געווארן דעם פרואפענעם אפריל 2, ביי דער "טופפער לעיק הויעך-שולע געביידע", און דער לעצטער אוועונט, איינע פון די דריי וואס סערווירן די ניו יארק סיטי געגנט, איז אפגעראכטן געווארן דעם פריגן אפריל 24 ביי די "בראנקס דעוועלאפמענטאל דיסעביליטי סערוויס אפיס". (סטאנציאנירט אין די בראנקס.)

די גרעיטער האדסאן וואלי ראיאן האט געהאט איר אייגענע באזונדערע סעסיע וויבאלד זי איז דער וואוינארט פאר נאן-פראפיט ארגאניזאציעס אזוי ווי די המספיק, און פאר א ריזן צאל מענטשן מיט באגרעניצונגען וועלכע גייען אינעם צוקונפט זיין אנגעוויזן אויף די סערוויסעס אונטער די נייע זעלבסטשטענדיגע ארגאניזאציעס.

דער סעסיע אינעם האדסאן וואלי ראיאן איז אפגעהאלטן געווארן ביי די "האדסאן וואלי דיוועלעפמענטאל דיסעביליטי רידזשענעל אפיס" (DDRO) וועלכע איז סטאנציאנירט אין די "העווערסטראו" געגנט אין "ראלקענד קאונטי", מיט די באטייליגונג פון א קאליפופולע מאסן פון קליענטן וועלכע גענישן פון די סערוויסעס צוגעשטעלט דורך "המספיק".

די באטייליגטע זענען ארויס אינפארמירט און באהאוועט מיט די וויכטיגע דעטאלן וואס זענען נוגע זייערע סערוויסעס, און ארויסגעקוקט צו הערן איבער די וויטערדיגע אנטוויקלונגען וואס וועט אפעקטירן זייערע סערוויסעס אויף א פאזעטיווע פארנעם.

א עפענטליכע סטעיטמענט דורך די "אפיס פאר מענטשן מיט דעוועלעפמענטאל באגרעניצונגען" (OPWDD) איז פארעפענטליכט געווארן דעם פרואפענעם מערץ דעם 14'טער וועלכע ערקלערט די בענעפיטן איבער די נייע טוישונגען, און איבער אנדערע וויכטיגע סערוויסעס וואס וועלן מיטקומען, אזוי ווי העלט קעיר, און מענטל העלט סופארט. די זעלבע סטעיטמענט דערציילט אויך אז אונטער דער נייער פראגראם וועלן די ליעזאנען און אדוואקאטן וואס שטעלן צו די סערוויסעס, באקומען א נייער טיטול, זיי וועלן געפונען וועלן "קעיר מענעדזשערס", אנשטאט "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעטארס", וויבאלד דאס וועט בעסער אפשפיגלען זייערע פליכטן און פונקציעס.

דעם קומענדיגער יולי, וועלן אלע "מעדיקעיד סערוויס "קאארדינעטארס" אריבערגעפירט ווערן צו איינע פון די נייע סי-סי-אוי'ס, וואס ווי דערמאנט איז "טריי קאונטי קעיר" איינע פון זיי, און וועט דינען אלס א זעלבסטשטענדיגע אגענטור וואס אפערירט אונטער המספיק'ס שירעם ארגאניזאציע, נייש"א, "ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע" (NYSHA), מיט א גרופע העכסט-טרענירטע "קעיר-מענעדזשערס" וועלכע וועלן אויספירן זייערע פליכטן מיט די גרעסטע מאס געטרייאשאפט און איבערגעבנקייט.

מיט שפאנונג וועלן נאכגעפאלגט די נאכאנאנדע אנטוויקלונגען דורך די טויזנטער קליענטן, זייערע עלטערן און פאמיליעס, וועלכע שפעשען הארציגע געבעט'עלעך לאל חי' פאר די סוקסעס און פרידן פון דער "טריי קאונטי קעיר" אגענטור. ★

המספיק נייעס

על כעיסים:

קלאסאלע **"סעודת הודאה"** אפגעראכטן געווארן אין ראקלענד קאונטי **המספיק דעי-העב**

ראקלענד קאונטי – פרייליכע צוזאמענקונפטן ביי ראקלענד קאונטי׳ס דעי-העב, איז נישט קיין זעלטענע ערשיינונג, און איז שוין דער טראדיציע פאר לאנגע יארן ווען געשמאקע פארברענגען און געבורטסטאג-מסיבות ווערן אפגעראכטן ברוב עם הדרת מלך, און מייסטערהאפטיג אהערגעשטעלט דורך דער ענערגישער דעי-העב מנעדזשער ר׳ פינחס קנאפלער.

יעדן פרייטאג, ווערט אפגעראכטן א שיינע פארברענג אלס אן הכנה צום ליכטיגן שב״ק, אבער די פרייליכע געזאנגען און דערהויבענע טענץ וואס האבן אפגענהילכעט צווישן אירע וועטע דעם פארלאפענעם פרייטאג מערץ 3, האט דאסמאל געטראגן גאנץ אן אנדערע טאן; מען האט געלויבט אין געדאנקט דעם בורא כל עולמים פאר די גרויסע ניסים וואס ער האט געטון מיט איינע פון זייערע באליבטע באגלייטער, דעם אלעמען באקאנטן בעל מנגן, און לאנג-יעריגער ״המספיק דירעקט סופארט פראפעשענעל״, ר׳ יחזקאל (חזקי) לעווי.

ר׳ חזקי לעווי איז געווען אויפ׳ן וועג צו א חתונה וואו ער איז באשטעלט געווארן צו זינגען, ווען מיטאמאל האט זיין אויטא פארלוירן קאנטראל און זיך אראפגעגליטשט פונעם שאסיי און זיך אנגעשטויסן אין א דערבייאיגן בוים, וועלכע האט געברענגט דער קאר צו אן אפשטעל.

ר׳ חזקי איז בלויז אפגעקומען מיט שרעק, און איז ב״ה ארויס גאנץ מיט אלע גלידערן. די קאר האט געליטן מינימאלע שאדן וואס האט ערמעגליכט פאר ר׳ חזקי ווייטער פארצוזעצן זיין וועג.

איינמאל די נייעס האט דערגרייכט די אויערן פון די דעי-העב רעזידענטן האט עס ערווועקט ביי זיי געמישטע געפילן. פון איין זייט זענען די רעזידענטן געווען באזארגט איבער די געשעהניש, אבער פון די אנדערע זייט האבן זיי אפגעגעבן א שבח והודי׳ לאל חי׳ פאר די געוואלדיגע ניסים.

איינמאל ר׳ חזקי לעווי האט זיך צוריקגעקערט צו דער ארבעט, איז ער בריי־טהארציג ענטפאנגען געווארן דורך די פילצאליגע רעזידענטן וועלכע האבן פאכמאניש אהערגעשטעלט א הערליכע סעודת הודאה. ר׳ חזקי׳ האט לעבעדיג געשילדערט די גרויסע ניסים וואס האט מיט אים פאסירט. ר׳ חזקי׳ האט אויסגעדרוקט הכרת הטוב, דורכ׳ן אראפזונגען עטליכע הארציגע און לעבעדיגע געזאנגען מיט זיין זיסע קול׳כל, אין באגלייטונג פון א הערליכע קאפעליע וואס האט זיך דארט אויפן פלאץ פארמירט דורך די טייערע רעזידענטן.

שטאב מיטגליד, משמח אלוקים ואנשים, ר׳ יוסף חיים ראטנשטרייך, ביים אויפלייטן די מסיבה

דער בעל הנס ר׳ חזקי לעווי, געטרייער המספיק שטאב מיטגליד אין ראקלענד קאונטי, שילדערט די געוואלדיגע ניסים וואס האט מיט אים פאסירט

צום געזונט

טראכט אויס ווער ציין אויס:

א געזונטע **בליק** אויפן לעבן **פארמיידט הארץ-פראבלעמען**

נארט קארליינע - א נאראוואס פארעפענטליכע שטודיע דורך ״דוק יוניווערסיטי מעדיקל צענטער״, צייגט אז פאזיטיווע מחשבות איז נישט נאר גוט פאר אן אויפגעלייגטע געמיט, נאר עס פארמיידט אויך הארץ-פראבלעמען.

די שטודיע – אנגעפירט דורך אלעקסנדער פענעראף, וועלכע פארפיגט איבער די ״קארדיאלידזשי אפטיילונג״ ביי ״דוק יוניווערסיטי מעדיקעל צענטער״ – האט געפונען אז א פאזיטיווע בליק אויפ׳ן לעבן קען פארבעסערן און פארמיידן כראנישע ״ענזשיינע״ - דאס איז א צושטאנד וואס נעמט איריין הארץ-וויייטאג, אדער דרוק וועז די הארץ באקומט נישט גענוג אקסעדזשין, וואס פאסירט אפט בשעת פיזישע אקטיוויטעטן.

פענעראף זאגט אז פאציענטן וואס זענען אפטימיסטיש׳, און גלויבן אז זיי וועלן זיך ערהוילן פון זייערע פראבלעמען האבן בעסערע אויסזיכטן פאר א געזונטע לאנג-טערמיניגע אויסגאנג. ווי פארשער זאגן האט מען ביז היינט גענליגט מער געווויכט איבער די פארבינדונג צווישן דיפרעסיע און הארץ געזונטהייט, אבער דאס איז די ערשטע שטודיע וואס קוקט אריין אין די מעגליכקייט צו ״אפטימיזם״ באשיצט די הארץ פון פארשידענע סארט קראנקהייטן.

די שטודיע האט געפונען אז די מענטשן וואס האבן זיך קאטאגאריזירט אלס ׳אפטימיסטיש׳ געשטימט האבן פארמאגט א 40 פראצענט קלענערע שאנס אנצוקומען אין שפיטאל פאר הארץ פראבלעמען, אדער דארפן דורכגיין הארץ אפעראציעס.

די פארשער האבן ענגוצט אינפארמאציע פון כמעט 2,400 מענטשן מיט כראנישע ׳אזשיינע׳ וואס זענען דורכגעגאנגען א פרעצעדור אויפצושטאפן בלאקירטע אדערן. די פאציענטן האבן אויסגעפולט א פראגע-בויגען וועלכע האט אנגעפרעגט איבער די קוואליטעט פון זייער לעבענס שטייגער, דעטאלן איבער זייער ״אזשיינע״ צושטאנד, און ווי אפטימיסטיש זיי זענען איבער די צוקונפט פון זייער געזונט, אלע פון זיי האבן געגעבן די זעלבע ענטפערס, צו ס׳איז געווען 1, 6, אדער ביז 12 מאנאטן נאכדעם.

די פאציענטן וואס האבן אויסגעפולט די פראגע-בויגען, זענען 782 געווען אפטימיסטיש, 1000 זענען געווען עטוואס אפטימיסטיש, 451 זענען געווען אומבאשלאסן, און 123 זענען בכלל נישט געווען אפטימיסטיש. די פאציענטן וואס זענען געווען ״אפטימיסטיש״ האבן כמעט נישט געהאט קיין היסטאריע פון הארץ אטאקעס, דייעביטיס אדער כראנישע נירן קראנקהייטן.

HAMASPIK 24 HOUR
EMERGENCY HOTLINE
877.928.9000

המספיק אין בילדער

ערב פסח שטימונג צווישן די וועגט פון ישיבת תורת חסד, שע"י המספיק אוו קינגס קאונטי

העפטיגע הכנות אויף מערערע פראנטן
צום יו"ט פסח

זְמַן חֵירוּתֵנוּ": א רייכער סדר ווערט אפגעראכטן אין
בעפארבריטונג צום הייליגן יו"ט פסח

טייערע בחורים ביים צוגרייטן די געשמאקע
פסח'דיגע מאכלים

לבקש רחמים

כרחם אב על בנים: די טייערע בחורים גיסן זיך אויס דאס ארץ ביים
הייליגן ריבניצא ציון

הא לחמא עניא: די חשובע בחורים באזוכן אינעם מצה בעקעריי, אלס
טייל פון די דערהויבענע הכנות צום ליכטיגן יו"ט

העפטיגע הכנות צום יו"ט פסח דורך די חשובע קינדער ביי המספיק'ס ארענדזש קאונטי דעי-העב

מיר זיפן די מעל... און באקוקן די אייער

וְלֹא יָכְלוּ לְהִתְמַהְמֵהַּ: זיסע שמייכעלע
געשמאקע מצות!

מַצָּה זו שאנו אוכְלִים: איינע פון די טייערע
קינדער פארמירט אויס א מצה מיט שמחה
דקדושה

אהה... קארטאפל אין אויוון אריין

מען קויפט איין פסח'דיגע פראדוקטן

די לעצטע הכנות צום ליל התקדש החג

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 ענינים דיומא און ציענדע נושאים
נארהאפטיגע פרישע **וואראמע 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 טוערעס" זאל, 58 רוט 59

פאר מער אינפארמאציע און רעגיסטראציע רופט
845.503.0235

המספיק אין בילדער

יו"ט אראנדזשירונגען דורך די חשובע בחורי חמד פון ראקלענד קאונטי המספיק ישיבת תורת חסד

די חשוב'ע בחורים שיחיו נעמען אקטיווע ראלעס אין די הכנות צום יום טוב! ביים פארפאקן "מה נשתנה" לעכט צום שיקן איבער די וועלט

ביים רעדלען

מצות און אויבן אריין... לשם מצות מצוה...

ביים שיילן

טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן

גאזעט איז נאנט צום הארצן פאר יעדן צוגלייך

ביים באנק: מען שרייבט טשעקליך פאר די הוצאות החג

ראקלענד קאונטי סטאר-פראגראם

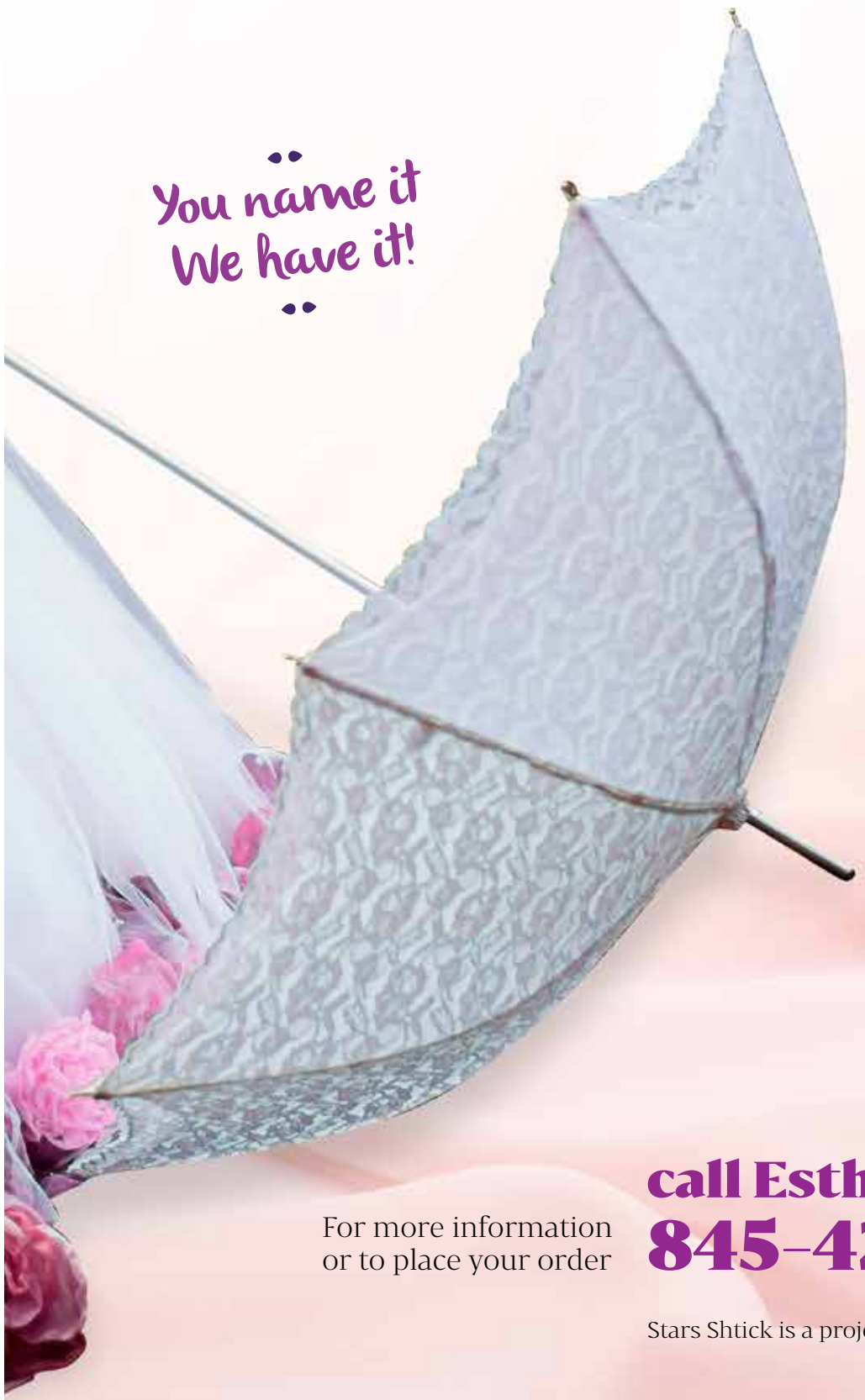
מעשי ידים להתפאר פון די חשובע מיידלעך אינעם "סטאר'ס פראגראם" אין ראלקענד קאונטי

חשובע בחורים פון ראקלענד קאונטי דעי-העב האלטן זיך אקטיוו און געזונט

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 22

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר דיסקוסירט אויף א ברייטן פארנעם איבער פארשידענע פראבלעמען וואס באטרעפט דעם מאגן. עס איז אויסגעשמועסט געווארן אלע מהלכים און פערספעקטיוון וויאזוי דער מאגן גייט ארויס פון איר געווענליכן סיסטעם, און וויאזוי עס ווערט באטראכט פון א "סארנא" שטאנדפונקט.

אונזער טעאריע איז, אז טראצדעם וואס געווסט מאכלים קענען אפעקטירן דעם מאגן, איז אבער "סטרעס" פארט דער הויפט פאקטאר וואס פאראורזאכט אירע פראבלעמען. ווי מער דער מענטש ווערט אנגעצויגען, אלס מער וועלן די מוסקלען ווערן פארשטייפט און איינגעצויגען, וואס דאס מיינט, אז דער מוסקלען פונעם מאגן ווערן אויך איינגעצויגען, און די רעזולטאטן זענען ווי פארשטענדליך, מאגן קרעמפן, פראבלעמען מיטן פארדייאונג'ס סיסטעם א.ד.ג. און אויב דער מענטש וועט עס נישט צייטליך באהאנדלען דאן קען עס פארוואנדלט ווערן אין א כראנישע קרענק, ווי קראונס אדער קאלייטעס, ל"ע.

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר אויסגעשמועסט דער פראבלעם פון מאגן ברענענישן, און אין דעם ארטיקל וועלן מיר וויטער פארזעצן מיט אונזער אפהאנדלונג איבער נאך פארשידענע מאגן פראבלעמען.

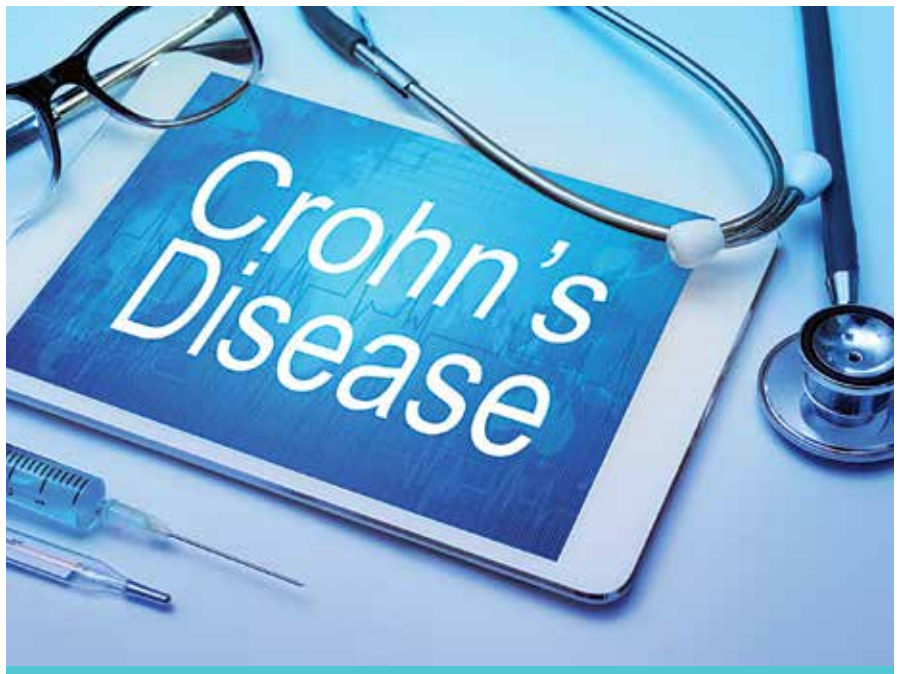
אזוי אויך האבן מיר ערהאלטן פילצאליגע מעסעדזשעס פון מענטשן מיט שאלות איבער פארשידענע סארט מאגן פראבלעמען אויב דאס קען געהאלפן ווערן מיט די סארנא מעטאד, און מיר האפן בעזר השם דאס אויסצושמועסן אין די קומענדיגע ארטיקלען.

עצירות/שלשול

איינע פון די מערסט-באקאנטע מאגן פראבלעמען איז "עצירות" אדער "שלשול". עצירות מיינט ווען עס קומט אן שווער ארויסצוגיין, און שלשול איז ווען דער מענטש גייט ארויס שנעל און זייער רינעדיג. יעדע מענטש האט שוין דורכאויס זיין לעבן געשפירט אויף די אייגענע הויט די אומאיינגענעמליכקייט פון נישט קענען ארויסגיין געהעריג, וואס איז טייל מאל זייער וויטאגליך פאר די מענטש, אבער ב"ה די סארט פראבלעמען האלטן נישט געווענליך אן פאר צו לאנג נאר ביז עטליכע טעג, - איינער פריער איינער שפעטער - גייט גייט דער מאגן צוריק צו איר נארמאלער שטייגער.

די הייליגע רמב"ם שרייבט שוין אין זיין ספר רפואה, אז אויב א מענטש ליידט פון עצירות זאל ער נישט גלייך אונטערנעמען שריט עס צו מאכן לויז, ווייל דאן וועט דער קערפער זיך צוגעווואוינען אז יעדעס מאל וואס עס ווערט פארהארטעווט פארלאנגט זיך פעולות עס לויז צו מאכן. דער מענטש זאל ליבערשט ערלויבן דער קערפער אליינס צוריקגיין צו איר נארמאלער צושטאנד. (מען קען דן זיין אויב אין הל' דיעות האלט ער אנדערש מיט דעם פרט אדער נישט).

דער פראבלעם פאנגט זיך אן ווען עס ווערט כראניש, און דער מענטש קען נישט פטור ווערן דערפון. דער מענטש דרייט זיך ארום וואכן און חדשים מיט דער פראבלעם, וואס חוץ פון די אומאיינגענעמליכקייטן און ווייטאגן, שטערט



> "פון די אנדערע זייט ווייס איך פון "קראונס" ליידנדע וועלכע האבן געזען גרויסע ישועות ווען זיי האבן געארבעט אויף זייער קראונס דורך דעם סארנא מעטאד"

עס אים פון זיינע טעגליכע פונקציעס און עס ווערט איין לאנגע קייט פון פראבלעמען וואס קומט אדאנק דעם וואס די עסן בלייבט שטעקן אין דער מאגן פאר א לענגערע צייט.

די וועלט איז היינט געבענטשט מיט פארשידענע ערליי-מעטאדן וואס קען צוריקשטעלן דער מאגן אין פלאץ. עסן "פייבער" העלפט אז דער מאגן זאל בעסער פארדייען די עסן, אבער ביי א גרויסע חלק מענטשן וועט עס נישט העלפן וויבאלד דער מענטש איז שוין אזוי אנגעצויגען און די פייבער טוט נאך מער צושפילן דער מאגן ווייל עס איז שווערער פאר דער מאגן צו פארדייען. חוץ פייבער, האבן שוין מענטשן געגנוצט אנדערע סארטן מעטאדן ווי טרונקן גענוג וואסער, וואס קען סטאבילזירן דער מאגן, אדער מאכן טעגליכע איבונגען, וועלכע בארויאיגט די אנגעצויגענע מוסקלען אינעם מענטש וואס מיינט אז דער מענטש קען דערנאך לייכטער ארויסגיין.

היינט-צוטאג'ס זענען שוין פארהאן פארשידענע סארטן מעדיצינען אדער וויטאמינען וועלכע קאנטראלירן אדער היילן דעם פראבלעם; אונזערע צייטונגען זענען פיל מיט שרייענדע אדוועדטייזמענטס פון וויטאמינען און טאבלעטן גראנטירן רפואות, און גאר גוטע רעזולטאטן. אין געוויסע פעלער קען עס טאקע העלפן און ביז א קורצע צייט קען מען אויפהערן צו נעמען די וויטאמינען, אבער עס זענען פארהאן אזויפיל מענטשן וועלכע האבן אנגעפאנגען נעמען די טאבלעטן אבער קענען זיך דערפון נישט אפגעווואוינען און עס ווערט אן "אדיקשאן", וואס מיינט אז דער דער מענטש ווערט אנגעווויזן אויף זיינע וויטאמינען און ער קען נישט ארויסגיין אן דעם.

ווען א מענטש מיט די דערמאנטע מאגן-פראבלעמען באזוכט דער "נוטרישאניסט" וועט ער באקומען א צאל רעקאמענדאציעס; דער נוטרישאניסט וועט געווענטליך טוישן דער ביז-איצטיגער אומגעזונטע דיעטע פונעם מענטש וויבאלד דאס טוט פארלייכטערן פאר דער מאגן, און אין אסאך פעלער וועט זיך דער מאגן טאקע בארואיגן פון די אנגעצויגענקייט וואס זי איז אריבער אין די לעצטע צייטן און זיך צוריקקערן צו איר נארמאלע לעבנס-שטייגער. וויבאלד די 'נוטרישאניסטן' וווייסן גאנץ קלאר אז א הויפט פאקטאר פאר דעם פראבלעם איז די "סטרעס" וואס ליגט דערונטער, וועלן זיי אויך אריינווארפן פאר זייער קליענט אז ער/זי זאל ארבעטן צו בארואיגן די "סטרעס", וויבאלד דאס וועט צוהעלפן צו די אלע וווייטאמינען וואס זיי פארשרייבן, ווי דערמאנט אינעם פאריגן ארטיקל.

עס איז זייער וויכטיג טאקע צו נעמען וווייטאמינען, אבער אין פאקט קען זיך דער מענטש נישט בלויז פארלאזן אויף די וווייטאמינען זעלבסט וויבאלד זיי העלפן נאר צייטווייליג; זיי וועלן טאקע קאנטראלירן דער "מאגן" אין רוב פעלער, אבער עס וועט נישט גיין ביז'ן שורש פאר א גענצליכע און ענדגילטיגע ערהוילונג, ווייל מיר ווייסן שוין אז "סטרעס" איז דער וויקליכע פראבלעם וואס ברענגען די אלע שווערייקייטן, און אויב די "סטרעס" וואס האט פון די ערשטע מינוט געברענגט די רונדע פראבלעמען - וועט נישט ווערן ריכטיג באהאנדלט, דאן וועט זיך דער מאגן וווייטער צושפילן א שטיק צייט שפעטער, טראצדעם וואס דער מענטש נעמט די וווייטאמינען.

אונזער ערפארונג צייגט, אז איינע פון די גרעסטע פאקטארן וואס ברענגט ארויף די "סטרעס" ארום עצירות, איז פון דעם זעלבסט פון זיין אונטער סטרעס וועגן דעם אז מען האט "עצירות", און אזוי גייט עס חוזר וחלילה. דער מענטש גייט דורך א שווערייקייט, אדער מען עסט עפעס א שווערע עסן וואס אין רעזולטאטן באקומט דער מענטש עצירות, און אנשטאטס נישט צו כאפן התפעלות דערפון און עס לאזן דורכגיין, ווערט דער מענטש אנגעצויגען און "סטרעס-פול" איבער די "עצירות" וואס ער האט באקומען. דער מענטש ווערט פארנומען טאג און נאכט פטור צו ווערן פון דער "עצירות" דורך פארשידענע ערליי מיטלען. אט דער "וווייטאגליכע צירקעל" לייגט אריין דער מענטש אין א פאניק, און דער פאניק מאכט דער "עצירות" נאך ערגער.

די ערשטע מיטל וואס א מענטש דארף טון ווען ער ליידט פון "עצירות" איז זיך אריצונעמען אין קאפ: "איך לייד נישט פון "עצירות!" נאר איך ליד פון "סטרעס" ווועלכע

תלק כ"ב
רעוואלוציע

ילן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

צושטורעמט מיינע קושקעס, אין די רעזולטאט דערפון איז "עצירות". דער מענטש זאל חזר'ן און שטענדיג געדענקן אז פונקט ווי יעדע סארט סטרעס גייט אין די ענדע אריבער, וועט זיך מיין סיסטעם אויך בארואיגן און זיך צוריקקערן צו איר נארמאלע רוטין, און דאס וועט בלויז געשען אויב דער מענטש וועט אנערקענען אז ער לייד פון "סטרעס", וואס איז טאקע זייער נישט באקוועם אבער מען דארף גארנישט טון דערצו, נאר זי וועט עוועטועל פארשוואונדן וועלן.

די אלע מענטשן וועלכע האבן אנגעפאנגען לעבן מיט דער סארט געדאנקנגאנג, האבן געזען געוואלדיגע שיניים לטובה ביז עטליכע טעג. עס איז אומגלויבליך וויאזוי זיי האבן מיט די צייט געקענט געהעריג אנפאנגען צוריק צו עסן די אלע מאכלים וואס די "נוטרישאניסט" האט זיי פארבאטן צו עסן, אן קיין שום פראבלעמען. עס איז פארשטענדליך אז אויב דער מענטש באקומט "סטרעס" קען זיך דער מאגן נאכאמאל צושפילן, אבער עס איז נארמאל און מען דארף נישט אריינפאלן אין א פאניק דערוועגן.

אויב דער מענטש זעט אז זיינע פראבלעמען האלט אן פאר לאנגע צייט און ער קען נישט באהערשן זיינע געפילן, וואלט איך רעקאמענדירט אז מען זאל גיין צו א פאכמאן אין פעלד פון "סטרעס" זיך צו לערנען וויאזוי איר איבערצוקומען און דער מאגן וועט זיך דאן

זייט 32 »

לייענער'ס ארנא

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

6524
שטאמלען

אינעם גאזעט (ארטיקל 20 אדר תשע"ח) האב איך געלייענט אייער ארטיקל איבער די טעמע פון שטאמלען פון וואס איך האב באמת שטארק הנאה געהאט און ארויסגענומען דערפון אסאך נייע אינפארמאציע, אבער פארט האט זיך געשטעלט פאר מיר א שווערע פראגע. לויט ווי באהאוונט איך בין מיט די אז דער מעטאד קען העלפן פאר "שטאמלען", אבער מיין פראגע איז אויף דעם וואס איר שרייבט אז עס וועט נאר העלפן אויב דער שורש דערפון איז גייסטיש, אבער אויב איז דא עפעס א פיזישע פעלער וואס איז גורם די ,שטאמלען' דאן וועט עס נישט העלפן.

איך וויל אבער פארשטיין, פארוואס איז "שטאמלען" אנדערש פון סיי וועלכע אנדערע פיזישע פראבלעמס, וואס איז צוזאמגעשטעלט פון א פיזישע פאקטאר וואס ברענגט צו די וויטאג, אבער פארט קומט עס, ווי איר אליינס שרייבט, פונעם זעל? ווי למשל "עסיד-ריפלאקס" קומט פון א צוזאמגעצויגענע ,ושט', אבער דער פראבלעם וואס איז פאקטיש גורם אז דער ושט זאל ווערן צאמגעצויגען קומט פון די אנגעצויגענע געפילן וואס דער מענטש פארמאגט, די זעלבע זאך קען זיין ביי שטאמלען, די "שטום-בענדער" (Vocal cords) ווערן צוזאמגעצויגען דעריבער קען נישט דער מענטש רעדן געהעריג, אבער די סיבה פארוואס עס ציעט זיך צאם איז וויבאלד עס ליגט אין די געפיל. מיט וואס איז "שטאמלען" אנדערש?

ח"מ פערל: ביי מאגן פראבלעמען זענט איר געוועכט, אז די ושט, אדער צו זיין מער אויפריכטיג, אז די מאגן ציעט זיך צאם, און דאס ברענגט פיזישע וויטאג, אבער פארט ווערט עס געטריבן פון אנגעצויגענע געפילן. ביי שטאמלען איז עס אבער לכאורה אביסל אנדערש. עס איז לאו דווקא אז די "שטום-בענדער" ווערן איינגעצויגן, נאר א געווייסע ניוראלאגישע-פראבלעמס ליגט דא באהאלטן וואס שיקט נישט די מעסעדזשעס צום דיבור ווי עס דארף צו זיין. עס איז דא געווייסע ניוראלאגישע פראבלעמען וואס איז באמת א פראבלעם, ווי אוטיזם וכדו', וואס דער מעטאד וועט נישט קענען העלפן,און איך פארשטיי אז גערווייסע סארט שטאמלען איז אין דעם כלל, וואס אין אזא פאל גייט נישט דער מעטאד העלפן. עס איז מער אן איינגעגעסענע געבוירענע זאך, ווי עפעס וואס דער מוח האט זיך אויסגעלערנט פאר גערווייסע עמאציאנאלע סיבות. ביי די פעלער וואו דאס שטאמלען האט פאסירט וועגן געווייסע אנגעצויגענע מצבים אין לעבן וועט עס טאקע יא העלפן.

6525
טרוקענע אויגן

איך האב שטארקע אויסגעטרוקענטע רויטע אויגן וואס מאכט מיר שפורן זייער אומבאקווים. איך האב שוין פראבירט אלע סארט אויגן-טראפן, אבער עס האט גארנישט געהאלפן. קען דער סארנא מעטאד העלפן אויף דעם?

ח"מ פערל: מיר האבן שוין אסאך ארומגערעדט אין ארטיקל 18 (טבת תשע"ח) איבער די כללים וויאזוי מען קען וויסן אויב א געווייסע מחלה איז אין שורש זעליש אדער פיזיש. איינע פון די הויפט כללים וואס מיר האבן געברענגט פון דר. שובינער און דר. שעכטער, איז זיך אליינס צו פרעגן, ,קען א דאקטאר מיר געבן א פונקטליכע הסבר וואס דא פאסירט? קען דער דאקטאר מיר געבן א פערמענינטע היילונג פאר מיין מחלה?' אויב דער ענטפער אויף דעם איז אז ,ניין', דאן איז זייער מעגליך אז עס האנדעלט זיך דא פון א זעלישע סארט קרענק. א פיזישע סארט קרענק קען מען ,אנטאפן' וואס פונקטליך גייט דא פאר, און ממילא קען מען געבן פאר דעם א מעדעצין אדער אן אנדערע סארט היילונגס מיטל וואס זאל אויסהיילן דעם מחלה. אבער וועלן דער דאקטאר קען נישט פונקטליך אנצייגן וואס דא פאסירט, און דער מעדעצין ארבעט נישט, דעמאלטס קען מען זיך פארלאזן אז דאס איז זעליש, און דער סארנא מעטאד וועט העלפן אויף דעם.

וועלן איינער דרייט זיך ארום א לאנגע צייט און פראבירט אלע סארט היילונגס מיטלען, וועלן צום סוף העלפט עס נישט, קען מען פון דעם מאכן א מסקנא, אז דאס וואס מען האט געמיינט אז דער מחלה איז, איז אין פאקט עפעס אנדערש, און וועלן דעם העלפט נישט דער אלגעמיינע היילונגס מיטל, וואס דאס מיינט וויטער אז דער שורש איז זעליש און נישט פיזיש. און אין דיין פאל, אפילו געווענליך קען מען זאגן אז עס איז דא א געוויסע פיזישע זייט פאר טריקענע רויטע אויגן וואס געוויסע טראפן קענען העלפן פאר דעם, אבער וועלן עס העלפט נישט, בפרט נאכן פראבירן אזויפיל זאכן, קען מען לויט דעם כלל אפמאכן, אז לכה"פ א ,טייל' פונעם פראבלעם איז זעליש און דאס לאזט נישט זיין דעם ענדגילטיגן רפואה. דער סארנא מעטאד קען אנפילן דעם לאך און זיין בע"ה דעם ענדגילטיגן רפואה.

6526
"פלאוטערס" – (Floaters)

איך האב געווואלט פרעגן אויב די "סארנא מעטאד" קען העלפן פאר ,פלאוטערס' אין די אויגן? (Floaters) ווי איר ווייסט אוודאי איז דאס זייער אן אומאיינגענעמע פראבלעם וואס שטערט שטארק ביי פארשידענע געלעגענהייטן, סיי ביים ליינען, און בכלל אינעם טאג-טעגליכן לעבן, איך וואלט זייער געווואלט וויסן צו איר וויסט פון אייער ערפארונג, אויב דער "סארנא מעטאד" וואלט געקענט העלפן פאר דעם פראבלעם?

ח"מ פערל: פאר איך גיי ענטפערן אייער פראגע וואלט איך ערשט געווואלט ערקלערן וואס "פלאוטערס" איז פאר די ליינער וואס ווייסן נישט.

"פלאוטערס" איז וועו א מענטש זעט שווארצע פינטלעך שוועבן אין די לופטן. דער צושטאנד קומט וועו געווייסע קליינע אדערן פלאצן אין די אויגן, אדער זיי ווערן קלענער. אין רוב פעלער זענען זיי נישט געפארפול, אבער ס'איז ראטזאם פאר מענטשן מיט די סארט פראבלעם עס צו גיין אינטערזוכן ביי א דאקטאר יעדע פאר יאר זיכער צו מאכן אז עס גייט נישט אריין אין שעדליכע פאזעס.

פון מיין ערפארונג האב איך נאכנישט געזען אז די "סארנא מעטאד" זאל העלפן פאר דעם. "פלאוטערס" איז שוין מער א פיזישע שאדן וואס דער מעטאד איז נישט געבויט איר צו קענען באהאנדלען אדער ענצליך אויסהיילן. פארט איז אבער מעגליך אז דער פראבלעם קומט פון ,סטרעס' און עס קען אפשר פארמינערט ווערן דורכ'ן זיך לערנען די מעטאדן וויאזוי צו באהאנדלען אייער ,סטרעס'.

די 'סארנא' רעוואלוציע

מיט מאזל הבכח פערל

«זייט 31

בס"ד אסאך גרינגער ערהוילן.

מענטשן מיט מאגן פראבלעמען דארפן אויך נעמען ערנסט אין באטראכט אנדערע געזונטהייט פראבלעמען וואס קענען אפעקטירן דעם מאגן. אויב א מענטש זעט אז זיין פראבלעם האלט אן פאר א לענגערע וויילע און ממש קיין שום מעטאד העלפט נישט, איז וויכטיג צו גיין זיך אונטערזוכן ביי א דאקטאר כדי אויסצושליסן סיי וועלכע אנדערע געזונטהייט אישוס. צום ביישפיל, א שטארקע שלשול קען אמאל קומען פון א עסן-פארגיפטונג, און עס דארף מעדיצינישע באהאנדלט ווערן, אבער רוב מאל וועלן ערנסטע פראבלעמען קומען מיט איבלען, אדער שוואכקייט, איז אויב זעט איר אנדערע סימפטאמען זאל מען זיך נישט פארזיכערן נאר זיך גיין אונטערזוכן.

איי. בי. עס. (IBS, irritable bowel syndrome)

איי. בי. עס איז א סינדראם וואס פארמאגט עטליכע סימפטאמען; אין די מעדיצינישע וועלט ווערט עס נישט באטראכט אלס א פראבלעם אין די קושקעס, און דאקטוירים וויסן דערווייל נישט דער אורזאך פון דעם מחלה.

איי.בי.עס. פארמאגט עטליכע סימפטאמען:

- שטארקע מאגן-קרעמפן.
- אמאל האט מען שלשול און אמאל עצירות, וחוזר חלילה.
- די בויך ווערט אסאך מאל אויפגעבלאזן (Bloating).
- אפילו מען גייט ארויס שפירט אז מען האט זיך נישט געהעריג אויסגעליידיגט.
- צומאל קומט אויך צו איבלעג (היות די עסן בלייבט אנגעשטעקט).

וויבאלד די מעדיצינישע וועלט וויסט נישט די סיבה צו דער פראבלעם, דעריבער איז נישט פארהאן קיין רפואה דערפאר; וועל א מענטש קומט מיט דער סארט פראבלעם צו א "נוטרישאניסט" וועלן זיי עס פרובירן צו היילן מיט דיעטעס און וויטאמינען, אזוי ווי זיי באהאנדלען אנדערע מאגן פראבלעמען. אז מען טראכט אריין איז דאס נאך א פאל וויאזוי דער מוח מאכט פיזישע וויטאגן פארן מענטש, און אויב וועט מען אויספאלגען די אנווייזונגען פון דער סארנא-מעטאד קען מען בס"ד זען א גענואלדיגע שינוי לטובה, און אפילו האבן א גענצליכע ערהוילונג בע"ה.

מער ערנסטע מאגן פראבלעמען, ווי קראונס וכדו'

ביז אהער האבן מיר אויסגעשמועסט פעלער פון מאגן פראבלעמען וועלכע ברענגען אין פאקט בלויז אומאיינגענעמע און טייל מאל ווייטאגליכע סימפטאמען, אבער אזעלכע וואס טוען נישט דירעקט שעדיגן דעם מאגן, למשל וועו א מענטש האט מאגן ברענענישן, אדער עצירות זענען די מוסקלען שטייף, און וועו סיי לאזן נאך וועלן די סימפטאמען אוועקגיין. אבער וואס פאסירט אויב דער "סטרעס" האלט אן אויף א כראנישע פארנעם, ובפרט וועו מען

> "איינע פון די צייכענעס וואס צייגט קלאר אז די מחלה קומט פון "סטרעס" איז די פאקט אז די סימפטאמען וועלן כסדר ארויסקומען אויף א אנדערע פארנעם"

רעדט פון "סטרעס" וואס ברענגט פיל מער שרעק און אנגעצויגענקייט אויפ'ן מענטש? דאן וועט די "סטרעס" זיך אריינגראבן אין דער מענטש און איר פיזיש אנגריפן און ברענגען ערנסטע שאדן פארן קערפער, ווי לעכערן און צוקראצן געווייסע קערפער-טיילן.

עטליכע פון די סארט מחלות וואס ברענגען ערנסטע פיזישע שאדן נעמט איין "קראונס" (crohn's disease) "אלסערס" (ulcers) "העמירוידס" (hemorrhoids) "קאלייטעס" (colitis) און נאך.

אסאך מאל זענען די סארט מחלות גאר ערנסט און עס דארף צייטליך באהאנדלט ווערן און זיך געפונען אונטער כסדר'דיגע אויפזיכט פון א דאקטאר; אזוי אויך קען זיך מאכן פעלער וועו דער דאקטאר דארף אפערירן א געווייסע טייל אין דער מאגן צו סטאביליזירן דער צושטאנד. רוב פון די סימפטאמען ווערן קאנטראלירט.

בדרך כלל העלפט סארנא אויף מחלות וואס האט נישט קיין פיזישע אפעקט אויפ'ן גוף, ווי אויבן דערמאנט, אבער איך וועו כסדר אנגעפרעגט אזא פראגע: קען דער סארנא-מעטאד אויסהיילן די סארט מחלות וואס האבן שוין אפעקטירט דעם גוף?

פאר די פראגע איז דא עטליכע סארטן ענטפערס, און מיר וועלן פרובירן מסביר זיין.

אין ארטיקל 18 (טבת תשע"ח) האבן מיר אראפגעברענגט פאר אונזערע ליינער די 3 סארט קאטאגאריעס פון מחלות אויסגעשמועסט פון דר. שובענער, און זייער ראלע מיטן סארנא מעטאד. דער ערשטער קאטאגאריע צווישן אנדערע איז הארץ קראנקהייטן, און יענע מחלה ל"ע, די קאטעגאריע איז ריין פיזיש און האט נישט קיין שייכות מיט קיין געפילן און קען נישט געהאלפן ווערן מיט דעם מעטאד. די צווייטע קאטאגאריע זענען מחלות וואס לאזן איבער אויפן גוף פיזישע פעלערן - אבער פארט זענען זיי היבש נשפע פון די געפילן וואס שטורמען אונטערן באוואוסטזיין - אין דער קאטאגאריע גייט אריין מחלות ווי MS ר"ל, אסטמע, וכדו'. די דריטע קאטעגאריע, זענען מחלות וואס האבן בכלל נישט קיין שייכות מיט פיזישע פעלערן, נאר זענען ריין געפיל פונעם אונטער-באוואוסטזיין, און אין דעם כלל גייען אריין כמעט אלע מחלות וואס מיר האבן דערמאנט ביז אהער.

די לעצטע קאטעגאריע קען גענצליך געהיילט ווערן דורך די סארנא מעטאד, די צווייטע קאטאגאריע וועט לויט דר. שובינער נישט אוועקגיין אינגאנצן וויבאלד דער פיזישע פעלער איז שוין דא, אבער וואס עס קען באמת יא העלפן איז וויבאלד דער מחלה שטאמט פון געפילן קען מען עס יא קאנטראלירן דורכ'ן מעטאד, דאס מיינט, אז אויב פאנגט מען אן צו טון דער "מעטאד" וועט די מחלה נישט ווערן ערגער, און אזוי אויך וועלן די סימפטאמען אסאך לייכטער ווערן.

דר. שובינער האלט אז קראונס און קאלייטעס, גייען אריין אינעם צווייטן קאטעגאריע פון מחלות. דאס מיינט, אז קראונס איז שוין פיזיש פעלערהאפטיג, אבער קען פארט ווערן שטארק קאנטראלירט מיט דעם מעטאד,

> "אויב א מענטש זעט אז זיין פראבלעם האלט אן פאר א לענגערע וויילע און קיין שום מעטאד העלפט נישט, איז וויכטיג זיך צו גיין אונטערזוכן ביי א דאקטאר"

סיי אז עס זאל נישט ערגער ווערן, און סיי אז עס זאל לייכטער ווערן.

פון וואנעט קען מען וויסן צו "קראונס" קומט טאקע פון דער מח? צו דעם איז פארהאן מערערע קלארע ראיות, און דאס קען מען זען לויט די כללים וואס מיר האבן שוין געשריבן אין די פארגאנגענהייט, וואס צייגט קליפ און קלאר וועו א מחלה איז בלויז א רעזולטאט פון "סטרעס" און וועו נישט.

איינע פון די צייכענעס וואס צייגט קלאר אז די מחלה קומט פון "סטרעס" איז די פאקט אז די סימפטאמען וועלן כסדר ארויסקומען אויף א אנדערע פארנעם, און עס וועט מיטקומען מיט אסאך אנדערע סימפטאמען וועלכע קומען גלייך פון מח, און ביי קראונס זעט מען עס טאקע זייער אפט. איך האב שוין זעלבסט בייגעוואוינט וויאזוי מענטשן זענען דורכגעגאנגען סוקסעספולע אפעראציעס אויף אנדערע סימפטאמען ווי "העמירוידס" און מיטאמאל האבן זיי אנגעפאנגען ליידן פון קראונס; דאס גוט זייער קלאר צו פארשטיין אז די "סטרעס" אינעם מענטש וואס זייעט אן די אלע פראבלעמען געפונט זיך ערגען טיף באהאלטן אינעם קערפער און אינעם מח, און מאכט אן חורבנות אויף א צווייטן וועג, אזוי לאנג ווי זי טרעפט נישט א געזונטע וועג זיך ארויסצוגעבן, און דער אפעראציע אויפ'ן "סימפטאם" וועט נישט היילן די "סטרעס".

אין פאקט הערט מען צוריק פילצאליגע סוקסעס-געשיכטעס וויאזוי מענטשן וועלכע האבן געליטן פון "קראונס" זענען געהאלפן געווארן דורך די סארנא מעטאד, נאך סאך מער ווי דר. שובינער טוט פאראויסשאצן; עס האט זיי אזוי שטארק געהאלפן אז זיי האבן אפילו געקענט צוריק אנפאנגען עסן די מאכלים וואס זיי האבן נישט געקענט עסן ביז היינט. פון די אנדערע זייט הערט מען פון מענטשן פאר וועמען דער סארנא מעטאד האט געהאלפן פאר זייער אסאך סימפטאמען ווי רוקן וועייטאג, א.ד.ג. אבער וועו ס'איז געקומען צו "קראונס" האבן זיי נישט געזען קיין פארבעסערונג. פאר די סארט מענטשן וואלט איך רעקאמענדירט זיך אראפצוזעצן מיט א מומחה בתורת הנפש זיך צו לערנען וויאזוי צו בארואיגן און מסדר זיין די געפילן אז עס זאל נישט לייגען קיין דרוק אויף דער מאגן.

פון די אנדערע זייט וויייס איך פון "קראונס" ליידנדע וועלכע האבן געזען גרויסע ישועות וועו זיי האבן געארבעט אויף זייער קראונס דורך דעם סארנא מעטאד, אבער זיי זענען נישט אינגאנצן פטור געווארן דערפון וויי דר. שובינערס שאצונג. זיי האבן אויך געארבעט אויף זייערע געפילן וואס זענען געווען באגראבן 'אינעם קערפער', און אזוי האבן זיי סאך בעסער געקענט קאנטראלירן זייערע סימפטאמען.

צום שלוס:

געוויסע מענטשן וואס טוען די סארנא מעטאד וועלן טאקע אנפאנגען שפורן בעסער, צו עס וועט אינגאנצן אויסהיילן די קראונס איז שווער צו וויסן, אבער וויילאנג זיי ווערן נישט געשטערט דערפון זענען זיי בסדר, ווידעראום אנדערע מענטשן וועלן בכלל נישט זען קיין רעזולטאטן נאר אויב זיי וועלן פאקטיש אריינגיין אין זייערע געפילן, און אפילו דאן וועט זיך עס אויך וועגדן וי טיף זיי קריכן אריין, וואס אויב קריכן זיי טיף אריין וועט עס מעגליך אינגאנצן עלימינירן די מחלה, און צומאל וועט עס נאר באראויגן די סימפטאמען און העלפן אז די מחלה זאל זיך נישט פארערגערן.

וויאזוי קען דאס טאקע זיין אז אפילו א פעלערהאפטיגע קושקע זאל קענען געהיילט ווערן מיט דעם מעטאד? א 'לעבעדיגע מעשה' איבער א קראונס ליידענדע, דאס און נאך, אין קומענדיגע ארטיקל בע"ה. ★

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

שטודיע:

טרונקען אלקעהאל פינעף מאל א וואך שעדליך פאר די הארץ

ענגלאנד - א פרישע שטודיע וואס איז נארוואס פארענפטליכט געווארן אין דער "לענסיט מעדיקעל זשורנאל", ווארנט אז טרונקען אלקעהאל פינף מאל א וואך קען רעדוצירן דאס לעבן מיט עטליכע יאר.

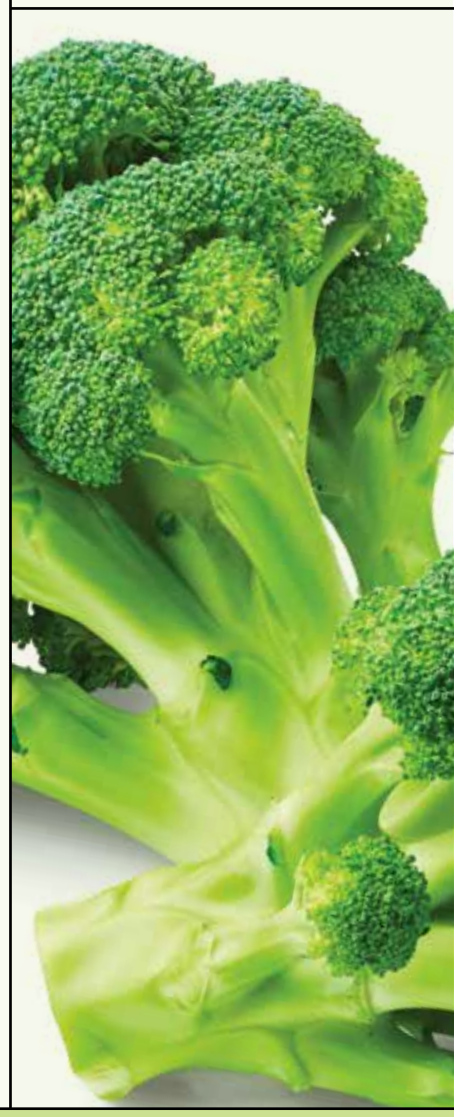
א אינטערנאציאנאלע שטאב פון פארשער האבן אנאליזירט אינפארמאציע פון אריבער 600,000 מענטשן און 19 באזונדערע לענדער. אנגעפאנגען פון יארע 964', זענען די מענטשן אנגעפרעגט געווארן וויפיל גלעזלעך אלקעהאל זיי טרונקען א וואך; זיי זענען באגלייט און נאכגעקוקט געווארן פאר יארן שפעטער, און די רעזולטאטן זענען געווען שטוינענד: די מענטשן וואס האבן געטרונקען א העכערע מאס 'אלקעהאלישע געטראנקען' האבן געהאט א העכערע ראטע פון סטראוקס, הארץ קראנקהייטן, געפארפולע הויכע בלוט דרוק שטאפלען, און פאטאלע "עיארטא-ענויריזם" (א צושטאנד ווען די "עיארטא", א הויפט אדער אין בויך, וואס דעליוווערט בלוט צו די קערפער, ווערט אויפגעבלאזן און קראכט, רח"ל)

דער שטודיע איז אבער אין קעגנזאץ מיט די אנגעגעבענע רעקאמענדאציעס פון די "אמעריקען צענטער אוו דיזיס קאנטראל ענד פראוועונשאן", און די "אמעריקאנער הארץ אסאסיעישאן" וועלכע זאגן אז מענטשן קענען רואיג טרונקען אביסל אלקעהאל א טאג.

פארשער ביי דער "קעמבריטש אוניווערזיטעט", זאגן אז אויב א פערציג-יעריגער מאן וועט נידערן די מאס אלקעהאל א וואך וועט ער צובאקומען נאך א יאר אדער 2 צום לעבן. עקספערטן לייגען אבער צו, אז מענטשן זאלן נישט וועגן דעם אינגאנצן ארויסשניידן אלקעהאל פון זייער דיעטע, און א שלונג וויין עטליכע מאל א וואך שאדט נישט. "דער הויפט מעסעדזש פון דער שטודיע איז: אויב דער מענטש איז צוגעווואוינט צו טרונקען אלקעהאלישע געטראנקן זאל ער פארמינערן, און עס איז זיכער אז אז ער וועט לעבן לענגער און רעדוצירן די ריזיקע פון פארשידענע הארץ פראבלעמען. ★

געזונט און געשמאק

בראקעלי



שטאפל: **גרינג** | מאס: **4 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **1:10**

א גרינג און פשוט'ע סאלאט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:
1 פרישע בראקאלי.
1 גלעזל טרוקענע קרענבערי'ס (Craisins)
1 גלעזל געשניטענע האניג-מאנדלען (Sliver)
1 פוירפל צוויבל, געשניטן אין רעפטלעך
3/4 גלאז צוריבענע (Optimel) קעז

אנווייזונגען:
- צושניידט די בראקעלי אין גאר קליינע שטיקער.
- צושניידט די צוויבל אין רעפטלעך
- מושט צוזאמען די בראקעלי, קעז, צוויבל, מאנדלען און קרעזינס אין א שיסל.
- אין א צווייטע שיסל מושט אויס די מייענעיס, וויניגער און צוקער.
- גיסט די "דרעסינג" (Dressing) איבער די בראקעלי/געמיש און שאקלט עס ארום עס צו "קאוטען".
- טוט עס איבערדעקן און לייגט עס אין "ריפרידזשערעטאר" פאר כאטשיק א שטונדע בעפארן סערווירן.

דרעסינג:
- 3 לעפלעך מייאנעיס.
- 2 לעפלעך וויניגער.
- 1 לעפל צוקער.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4-6 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **0:30**

גרינג בראקעלי סייד-דיש

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:
1 זאק געפרוירענע בראקעלי.
1 צוויבל צושניטן אין פיצינקע שטיקלעך.
5 צעמאלענע קנאבלין (Cloves)
אויל פאר דינסטן.
זאלץ פאר טעם.
¼ טיי-לעפל שווארצע פאפריקע (אדער וויפיל איר גלייכט פאר טעם)
1 לעפל "קאנסאמעי" (Consommé) זופ-מיקס.
1 גלעזל צוריבענע קעז.

אנווייזונגען:
- הייצט אן דעם אויוון אויף 400 פ.
- לאזט אויף די פארפרוירענע בראקעלי.
- דינסט די צוויבל און קנאבל – ביז עס באקומט א גאלדענע קאליר.
- צושפרייט די בראקעלי אין גלייכע לינייעס אין א בעקעלע.
- שפרינ דערויף זאלץ, שווארצע פאפריקע, און זופ-מיקס.
- לייגט דערויף צוריבענע קעז.
- באקט עס אפ, אפענערהייט פאר 20 מינוט

שטאפל: **מיטל-גארטיג.** | מאס: **8-10 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:20** | ביז צום טיש: **1:20**

א געזונטע נערהאפטיגע זופ

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:
2 זעקלעך פארפוירענע בראקאלי.
¼ גלעזל אויל.
2 צוויבלעך, צושניטן אין קליינע שטיקלעך.
4 שטיקלעך קנאבל – צומאלנט.
קארטאפל צושניטן אין באקסלעך.
זאלץ פאר טעם.
2 לעפלעך "קאנסאמעי" (Consommé) זופ-מיקס.
וואסער.

אנווייזונגען:
- דינסט די צוויבל מיט די קנאבל.
- צעשפרייט 1/2 בעגס בראקעלי אויף א "פלאכע בעקעלע", און טוט עס "ראוסטן" אין אויוועז אויף 400 דעגרי פאר 20 מינוט
- לייגט צו 11/2 זעקלעך בראקעלי און מושט עס אביסל לענגער.
- לייגט צו קארטאפל און "סיזענינג".
- פילט אן דעם טאפ מיט וואסער גענוג אז עס זאל איבערדעקן די גרינצייג.
- קאכט עס אויף און לאזט עס "סימערן" (Simmering) פאר 1/2 שעה, טוט עס ארומישן יעדע פאר מינוט אז עס זאל זיך נישט צוברענען.
- צומאלט עס מיט א האנט-בלענדער.
- מושט אריין "ראוסטעד" בראקעלי.
- לאזט עס "סימירן" (Simmer) פאר נאך 1/2 שעה.

טיפ - ארויסנעמען ביטערע טעם:

ווען איר קויפט פרישע "בראקעלי" מאכט זיכער אז די "בלומען" זענען ווי מער פארמאכט, און ווי מער גרינער זיי זענען אלס בעסער.

בראקעלי בענעפיטן:

בראקעלי פארמאגט א גרויסע מאס וויטאמין קעי. און סי. אזוי אויך פארמאגט זי "פאליק-עסיד". און א שיינע מאס פאטעזיום און פייבער. – ווייטאמין סי. בויעט אויך "קאלעדזשען", א באשטאנדטייל אין די קערפער וואס טוט פארמירן די הויט און ביינער, און העלפט היילן שניטן און וואונדן. ווייטאמין סי. איז א מאכטפולע אנטי-אקסידענט און עס טוט באשוצן די קערפער פון שעדליכע באשטאנדטיילן.

© 2018 צוגעשטעלט דורך **מרת ח. ג. לויפער**
פאר אלע אייערע קאכן און קעיטערינג געברויכן, ביטע שיקט א בליץ-פאסט צו chanagitty@gmail.com

וואס טוט צי'ך אין
שפיטאל

ליכטיגע שפיטאל צימערן פארמיידט דיפרעסיע ביי פאציענטן

מאנהעטן – א שטודיע וואס איז דורכגעפירט געווארן דורך די "מאונט סיני העלט סיסטעם" אין ניו יארק סיטי, ווייזט אז ליכטיגע שפיטאל צימערן מוטיגט און דערהייבט די שטימונג פון פאציענטן.

עקספערטן זאגן אז ווען פאציענטן ערווארטן זיך אינדערפרי אין א ליכטיגע צימער וועט זייער טאג גיין אינגאנצן אנדערש. דאקטוירים וואס האבן אנטיילגענומען אין דער שטודיע דערציילן אז די פאציענטן וואס האבן זיך אויפגעהאלטן אין שטארק באלאכטענע צימערן זענען געווען פיל מער אויפגעלייגט דורכאויס דעם טאג.

פיליפ קריסטין סמיט, אן 48 יעריגער מאן וואס האט זיך געוויטיגט אין א ארגאן-איבערפלאנצונג, האט אנטיילגענומען אין די שטודיע. ער דערציילט וויאזוי ער האט יעדן אינדערפרי זיכער געמאכט אנצוצינדן די לעקטער אין זיין צימער, און ווען ס'איז געקומען ביינאכט האט ער אדאנק דעם געקענט רויאיג דורכשלאפן די נאכט.

44 פאציענטן האבן אנטיילגענומען אין די שטודיע. די גרופע איז צוטיילט געווארן אין צווייען, א האלבע גרופע זענען ארייגעשטעלט געווארן אין מער טונקעלע צימערן, און די אנדערע האלבע גרופע זענען ארייגעשטעלט געווארן אין שטארק באלאכטענע צימערן.

פארשער זענען געווען איבערראשט צו זען וויאזוי די גרופע וואס זענען ארייגעשטעלט געווארן אין טונקעלע צימערן האבן ביז איין וואך אנגעפאנגען ליידן פון קלינישע דעפרעסיע, און די אנדערע גרופע וואס האבן זיך אויפגעהאלטן אין שטארק באלאכטענע צימערן זענען געווען אין א גוטמוטיגע שטימונג דורכאויס דעם טאג, און עס האט געהאט א פאזעטיווע השפעה אויף זייער ערהוילונג'ס פרעצעדור.

אין ליכט פון דעם האט דער שפיטאל באשלאסן צו אינסטאלירן פרישע שטארקע לעמפלעך אין עטליכע פון זייערע שפיטעלער.

ען. וויי. יו. שפיטאל פירט דורך ערשטע לונגען-איבערפלאנצונג

מאנהעטן - ען-וויי-יו שפיטאל האט אין א פריידיגע סטעיטמענט געמאלדן איבער זייער ערשטע ערפאלגרייכע לונגען-טרענספלענט וואס איז דורכגעפירט געווארן אין זייער נייער לונגען-טרענספלענט אפטיילונג, ווי באריכטעט אין פאריגן גאזעט.

א קורצע צייט נאכדעם וואס ען-וויי-יו איז אפעציעל באשטעטיגט געווארן צו קענען אנפירן מיט א לונגען-טרענספלענט-פראגראם, האבן א גרופע כירורגען דורכגעפירט זייער ערשטע טרענספלענט אויף א פאציענט וואס האט זיך געוויטיגט אין צוויי פרישע לונגען נאכן ליידן פון א קאמפליצירטע לונגען פראבלעם.

די אפעראציע איז דורכגעפירט געווארן אויף א 48 יעריגע פרוי פון ברוקלין אום פעברואר 10, בלויז איניגע וואכן נאכדעם וואס דער נייער אינסטיטוט האט דורכגעפירט זייער ערשטע הארץ איבערפלאנצונג.

די נייע לונגען-איבערפלאנצונג אינסטעטוט אין ען-וויי-יו ווערט אנגעפירט דורך פראפעסאר לואיס עף. ענגעל, און כירורג דירעקטאר זעכאריע ען. קאן, וועלכע דינט אלס א געהילף פראפעסאר אינעם ען-וויי-יו שפיטאל.

בארוכט:

אמעריקע **בעסער צוגעגרייט** צו באהאנדלען געזונטהייט-קאטאסטראפעס

מערילענד - אמעריקע האט אין די לעצטע פינף יאר געלאזט אין גאנג פארשידענע אונטערנעמונגען בעסער צוצוגרייטן דאס לאנד אין פאל פון א געזונטהייט-עמוירדזשענסי, אבער א פרישע באריכט ווארנט אז ס'איז נאך פארהאן א לאנגע וועג ביז צו איר ערגענצונג.

לויט א באריכט וואס ווערט יערליך פובלוצירט דורך "ראבערט וואוד דזשאנסאן-פאונדעישאן" האט אמעריקע דערגרייכט דער 7.1 שטאפל פון 10, צו זיין אנגעגרייט אין פאל פון א געזונטהייט קאטאסטראפע, ה"י. דאס איז א דראמאטישע 3% שפרונג קעגן יארע 16'.

דער באריכט קאנצענטרירט זיך איבער 6 וויכטיגע אנגעלעגנהייטן: העלט סעקיורעטי סירוועליעס; העלטקעיר-דעליווערי; קאמיונעטי צוזאמארבעט; אינפארמאציע מענעדזשמענט; און ענווירמענטאלע געזונטהייט.

דער באריכט זאגט אז מערילענד האט געוואונען דער העכסטע צייכענונג, נומער 8, בשעת אלעסקא און נאוואדא האבן דערגרייכט די נידריגסטע צייכענונגען, 6.4.

אמאזאנ'ס אריינטריט אין העלטקעיר-ביזנעס שטויסט זיך אן אין פראבלעמען

דער מייעסטעטישע געבויעדע אין סיעטעל, וואשינגטאן, איינע פון אמאזאנ'ס הויפטקוואַרטירן

סיאטעל, וואשינגטאן – אמאזאן האט געמאלדן אז זי פלאנט אונטערצונעמען א נייער פראיעקט, נעמליך, זי וועט פארקויפן שפיטאל פראדוקטן און סופלייען פאר שפיטעלער; אבער ווי קוועלער אינערהאלב די געזונטהייט אינדוסטריע גיבן איבער וועט אמאזאן דורכפאלן אין זייער נייעסטע פארזוך.

אמאזאן ארבעט שוין א לענגערע צייט אנצוקניפן פארבינדונגען מיט בארימטע שפיטאל נעצן, אבער דערווייל זענען זיי אפגעזאגט געווארן דורך גרויסע וויכטיגע בארימטע שפיטעלער, טראצדעם וואס זי פארמאגט אויף זייער אדווייזערי-באורד עטליכע שפיטאל עקזעקוטיוון.

דערווייל קאנצענטרירט זיך עמעזאן אויף קלענערע העלט צענטערן, ווי דענטיסט-גרופעס, עמבולערי סערדזשעקעל צענטערן, און פריימערי קעיר אפיסעס.

עמעזאן האט אריינגענומען אינעם געשעפט "דזשעי. פי. מארגען-דזשעיס" און "בערקשיער העטעוועי", וועלכע זיין גלייכע שותפים אין דער אונטערנעמונג, און אין די קומענדיגע וואכן און מאנאטן איז ערווארטעט אריסצוקומען מער דעטאלן.

המספיק נייעס

צענדליגע פאמיליעס לעבן מיט **שעות פון פארגעניגען** ביים גראנדיעזן **חול המועד פראגראם** צוגעשטעלט דורך **נייש"א**

פעטער מושי דורכאויס זיינע מוזיקאלישע פארשטעלונגען

«זייט 36

אינדרויסן איז די קאארדינאציע פון די באסעס און קאר טראנספארטאציע געווען הערליך און מייסטערהאפטיג אראנזשירט, צוזאמברענגענדיג דעם עולם פון בארא פארק, קווינס, פייף טאונס, קראון הייטס, וויליאמסבורג, עירמאונט, מאנסי, ספרינג וואלי, שיכון וויזשניץ און שיכון סקווירא אין ראקלענד קאונטי, קרית יואל, בלומענבורג, און סאוט פאלסבורג.

דער מענטשליכע שפראך איז צי ארעם צו שילדערן די פריידיגע אטמאספערע וואס האט געהערשט אין דער מייעסטעטישער זאל, וואס איז באשטאנען פון לופטיגע שטחים מיט מאסיווע הרחבת הדעת, און אלע סארטן קלאפערגעצייג צו ברענגען אן אמת'ער שמחת יום טוב אזוינס און אזעלעכס מיט אלע מפרשים פאר די אלע חשובע באטייליגטע. אנגעפאנגען מיט די זעלטענער אויסוואל שפילעריין געווי וואס קינדער אין יעדן עלטער און יעדע פיזישע מעגליכקייט גלייכן, אויסגעשטעלט אויף א פארנעם אז מען זאל נישט דארפן ווארט לאנג אין די ריי, און ווען יא זאל די פלאץ זיין לופטיג און באקוועם – ס'נאכנישט פארהאן א פלאץ וואו עס איז אהערגעשטעלט אזא ריזן אויסוואל אקטיוויטעטן, מיט אזויפיל פלאץ אינצווישן און ארום צו האלטן דעם מאקסימום קדושת הרגל ווי עס פאסט.

איין שטיק ליכטיגקייט האט געהערשט אינעם זאל ווען די אנווועזנדע האבן געטאנצן אין אויפגעהייטערטע געמיטער איבער די פילצאליגע רייד'ס און באלאנען-אטראקציעס; די קינדער האבן אויך געהאט א געלעגענהייט צו כאפן א רייזע מיט א ספעציעלער באן וואס איז געווען צוגעשטעלט אויפ'ן ארט; א קליינטשיגער פעריס-וויל, און א פיראטן שיפל סווינג, און אפילו באמפער-אויטאמאבילן און א ריזן אויסוואל פון עלעקטראנישע-געימס האבן זיך געפינען אויפ'ן ארט איינברענגנדיג א ריכטיגע שמחת החיים אין די פילצאליגע באטייליגטע.

אבער די אינטערהאלטונגען האבן זיך נישט דא אפגעשטעלט... א טאלאנטפולער דזשאגלער-קלאון, און מייסטער קונצלער זענען ספעציעל אראפגעברענגט געווארן אויפ'ן ארט האלטנדיג יעדן געשפאנט מיט זייערע וואונדערליכע פארשטעלונגען און מאכינאציעס, וועריגדיג באגלייט דורך געשמאקע, פרייליכע יו"ט מוזיק.

וואו נאר די קינדער האבן געראכטן זייערע פרייליכע טריט, האבן זיי זיך אנגעטראפן מיט פרישע זיסע אונטערהאלטונגען... אט אויף א ברייטן פלאטפארמע האט זיך אנטפלעקט דער וועלט-בארימטער "אנקעל מושי" אין באגלייטונג פון "דר. שניצעל" וועלכע האבן מיטגעטיילט זייערע אייגענארטיגע מוזיקאלישע-קונץ צו די שטראלנדע געזיכטער פון די אלע באטייליגטע.

המספיק זעצט פאר מיט די טראדיציע און טאקע למהדרין מן המהדרין אויפ'ן שענסטן פארנעם אונטער די פערזענליכע אויפזיכט פון הרה"ג מו"ה הלל טייטלבוים שליט"א. און דער קידוש השם איז איבערגעשטיגן אלע פראפארצן.

פון די אויסערגעוועניליכע שפילצייגען און אונטערהאלטונגען וועלן די באטייליגטע ווי פארגעסן פון זייער הונגער, אבער נישט וועז די געטרייע אנפירערשאפט פון מרת קטינא שטעלט צו די געשמאקע אפעטיטליכע מאכלים און זיסווארג.

אין זייט פון דער גיגנאטישן זאל איז געווען צוגעגרייט ספעציעל דעזיגנירטע, רייך גדעקטע טישן מיט קאלטע געטראנקען, נאש, בענאנעס און מאראנצן, שהכל קיכעלעך, יאגורט און נאך, אלעס כשר לפסח למהדרין מן המהדרין, וועז קינדער, עלטערן און געשוויסטער דערכאפן זיך דאס הארץ מיט געשמאק.

די באטייליגטע זענען וואראם באגריסט

שמחות החיים און אן עונג יו"ט ביים חול המועד אויספלוג

א באן האט ארומגעפירט די קינדערלעך איבערן זאל, איינס פון די פילע אקטיוויטעטן

געווארן דורך דריי באזונדערע קאלירפולע "ברוכים הבאים" שילדן, איינס פון "המספיק", און די אנדערע פון "טריי קאונטי קעיר" וועלכע האט אראפגעקוקט פון דער בלקאני און סימבאליזירט די פארשידענארטיגע ארגאניזאציעס וועלכע שטעלן צו די ענדלאזע צאל סערוויסעס פאר אירע פילצאליגע קליענטן.

די טירן האבן זיך פארמאכט שפעט נאכמיטאג, באגלייטנדיג די פיסגייער און ווילטשעירס וועלכע זענען אלע אהיים איש על מחנהו מיט שמייכלען אויפ'ן פנים און אין הארץ.

אונטערשטע שורה, די אראנזשירונגען זענען געווען "פערפעקט" וואס די היימישע קינדער פון המספיק, זייערע עלטערן און געשוויסטער און אלע משתתפים גלייכן און דארפן, ב"ה. און אויף דעם זאגט די וועלט, געבענטשט זענען די הענט וואס טוען זיך אליינס. המספיק האט גענומען דער ליידיגער עקספא-צענטער, און אריינגעשטעלט גענוי וואס מען דארף, אן קיין איבעריגע זאכן, אן קיין איבעריגע באטייליגטע, אלעס מיט'ן ריכטיגן באלאנץ און גלאנץ.

שפיטאל נייעס

שטורעם איבער **קארופציע ביי** צענטער פאר **גייסטיש-ליידנדע**

«זייט 36

מיטגלידער און פאציענטן.

אין בלויז איין יאר זענען אזויפיל ווי 210 קרימינאלע אינצידענטן באריכטעט געווארן צווישן די וועגט פון דער "סענטראל ניו יארק סייקיאטריק צענטער", א שפיטאל פאר גייסטיש-קראנקע.

לויט דער באריכט, האבן פאציענטן געהאט צוטריט צו מעדיצינען און אנדערע געזונטהייט סובסטאנצן וואס איז נישט געווען אויסגעשריבן פאר זיי. דורכאויס אן אויספארשונג, האבן אויטאריטעטן אויך געפונען א נאמען פון א פסיכיאטער, וואס האט זיך אידענטיפיצירט אלס אן ארבעטער ביי די צענטער, וועז אין פאקט האט ער קיינמאל איר שוועל נישט איבערגעטרעטן.

א סטעיט ריכטער וואס האט איבערגעקוקט די קלאגעס קעגן דער שפיטאל, זאגט אז אינעם זעלבן צענטער האט א צווייטע פסיכיאטער, וואס האט יא דארטן געהאט א פאזיציע, נישט פארמאגט די פארלאנגטע ערפארונג און קוואליפיקאציעס צו באהאנדלען די סארט פאציענטן.

די רעגירונג נעמט אצינד אונטער דראסטישע שריט צו ברענגען דער גייסטישע אינסטיטוציע אונטער קאנטראל.

המספיק נייעס

צְבִי וְאִתְרְעִי בָן, וּמְסַר לָן אוֹרַיְתָא • **קול תורה** הילכעט אפ צווישן די וועלט
אין **ישיבת תורת חסד** אין **קרית יואל** צום בעפארשטייענדן יו"ט שבועות

חגים וזמנים לששון:

צענדליגע פאמיליעס לעבן מיט **שעות פון פארגעניגען** ביים גראנדיעזן **חול המועד פראגראם** צוגעשטעלט דורך **נייש"א**

בראנקס, נ.י. - א קילער-ווינטל האט געבלאזן אינדרויסן דעם פארלאפענעם חול המועד פסח, אבער ווארעמע געפילן האבן דורכגעריסן די פריידיגע הערצער פון די הונדערטער קינדערלעך און זייערע פאמיליע מיטגלידער, וועלכע האבן זיך ארויסגעלאזט אויפ'ן וועג צו דער מייעסטעטישע "עקספא צענטער" אין די בראנקס, וואו המספיק'ס יערליכע חול המועד אויספלוג ווערט אפגעהאלטן.

יאר-יערליך ווערן די טייערע קינדער און זייערע פאמיליע מיטגלידער געפירט אויף אן אויספלוג וואס ווערט אויסשליסליך צוגעשטעלט דורך "נייש"א" (ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישאן) וועלכע דינט אלס המספיק'ס שירעם ארגאניזאציע - און האט גאנץ לעצטענס אויך איינגעשלאסן אונטער זיך "טריי קאונטי קעיר" - וואס אלבאני האט אפגעציעל באשטעטיגט מיט עטליכע מאנאטן צוריק אלס א זעלבסטשטענדיגע אגענטור.

דער פראגראם האט זיך אנגעפאנגען ארום 10:00 אינדערפרי ווען א קאראוואן פון באסעס - וואס זענען צוגעשטעלט געווארן פאר מיידלעך און אינגלעך פון אלע יארגענג - איז ערשינען צו דער באשטימטער לאקאציע אין די "האנטס פוינט" געגנט, אין די בראנקס.

זייט 35»

שפיטאל נייעס

שטורעם איבער **קארופציע** ביי צענטער פאר **גייסטיש-ליידנדע**

דער "סענטראל ניו יארק סייקיאטריק צענטער", א שפיטאל פאר גייסטיש-קראנקע.

ניו יארק – א האר-אויפשטעלנדע באריכט דעקט אויף אז איינע פון די בארימטע פסיכיטארישע צענטערן פאר גייסטיש-ליידנדע אין ניו יארק סטעיט, האט אפערירט אומלעגאל פאר א לענגערע צייט, און איז געווען אנגעפיקעוועט מיט קרימינאליטעטן וואס האט אריינגענומען שטאב

זייט 35»

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

גענזונטהייט טיפס

10 גענזונטהייט בענעפיטן פון **"קעיז"**

1 פארמיידט דייעביטיס
2 היילט שאדן צו די הויט
3 געזונט פאר די אויגען
4 פארמיידט די ביטערע מחלה
5 פארמיידט מוסקעל-קרעמפן
6 שטארקט די ביינער
7 געזונט פאר די אטעמען
8 שטארקט מח פונקציעס
9 העלפט פארדייאונג'ס סיסטעם
10 פארבעסערט אמיון סיסטעם