המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

SEP. '18 • ISSUE NO. **162** • **אלול תשע"ח**

המספיק אנקעטע

וואס נוצט איר זיס צו מאכן אייער טיי?

א: **צוקער;** ב: **פאלשע צוקער, ספלענדע וכו';** ג: **האניג.**

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

אין ציפערן

100
מענטשן טעגליך דיאגנאזירט מיט "אויטיזם" אין אמעריקע

$238
ביליאן א יאר שפענדעט אין אמעריקע פאר אויטיזם

5%
פון רעגירונג שפענדונגען פאר "ריסוירדזש" גייט פאר אויטיזם

אויטיזם

אינספיראציע

דאס אז איר זענט **נישט קראנק**, מיינט נישט אז איר **זענט געזונט**

מחיל אל חיל

נעשה ונצליח:

"טריי קאונטי קעיר" פיבערט מיט נאבעלע סערוויסעס און טויזנטער צופרידענע קליענטן

קאפ, מח, הארץ און געפיל
ווערט אינוועסטירט צו ברענגען העכסט געוואונטשענע סערוויסעס

זייט 04 >>

די סמעטענע

צום געזונט

02 פארגעשריטענער **"נאז-בערשטל"** וועט דיאגנאזירן **"אסטמא"**

04 **פרוכט-זאפט** העכערט שאנסן פאר **איבערוואגיגקייט**

36 הונדערט-יעריגער **"טובערקולאסעס" וואקסינאציע** פאר **צוקער-ליידנדע**

המספיק

17 **א זומער** ביי קינג'ס קאונטי המספיק **מיט די שענסטע פארבן**

35 **נייש"א - המספיק** באקומט זיץ אויפ'ן **איי-עי-סי באורד**

36 נייער **'סטעיט-אוו-דע-ארט' טעראפי-צימער** אין ארענדזש קאונטי

פארשידענס

15 "בעלס פאלסי"

33 **געזונט און געשמאק:** מייערן

ספעציעלע הילף

זייט 18 >>

המספיק נייעס

העפטיגע פלאנירונג און בוי-ארבעט פאר צוויי נייע המספיק גרופ-היימען אין בארא פארק, גייט אריין אין קראפט

זייט 06 >>

טאבלעטן

גאנגבארע עי. די. עידזש. די. קינדער-מעדיצינען העכערט צוקער-ריזיקע

זייט 20 >>

גייענדיג צום דרוק

פארשער האבן אידענטיפיצירט א **נייער באשטאנדטייל אין די מוח פון מייזן** וואס וועט העלפן באהאנדלען **אפעטיט-און-וואג פראבלעמען.**

א נייער מהלך וואס וועט ענוצט צו **אונטערזוכן אינפלאמאציע**, און דרוק ביים הארץ, וועט העלפן.

אמעריקאנער „העלטקעיר" פירמעס: אונזערע **פינאנציעלע מעגליכקייטן** זענען בכלל **נישט עפעקטירט געווארן** דורכ'ן **אויפנעמען פרישע דאקטוירים,** אנדערש וואו מען האט געגלויבט ביז היינט.

באסטאן שטודיע: ביז-איצטיגע טעארייע אז פעטע-מילכיגע פראדוקטן איז שעדליך פאר די הארץ - צוליב איר הויכע מאס „קאלעסטראל" - איז נישט ריכטיג, **מילכיגע פראדוקטן איז גאר געזונט פאר די הארץ.**

עקספערימענטן: **עלערגישע-רעאקציעס** (פון מאכלים) ביי גרעסערע קינדער **קען זיין לעבנס-געפארפול,** אבער ביי רוב פיצלעך וועט עס **נישט עפעקטירן דאס אטעמען,** נאר ענדערש ברענגען אויסשלאגן און איבלען.

מענטל-העלט עקספערטן: **ווילד-דרייוון ביי יוגענטליכע** אין די צענערלינג יארן זענען מעגליכע „עי. די. עידזש. די." (ADHD) סימפטאמען.

„קאלאמביע אוניווערזיטעט": אנגענומענע מיינונג אז קינדער ווערן פארשריבן **פסיכיטארישע-מעדיצינען** מער וויפיל עס פעלט זיך אויס איז נישט ריכטיג.

„בריסטאל יוניווערזיטעט": קינדער מיט ,אויטיזם', אדער מיט סאציעלע/קאמיוניקאציע שווערייקייטן, **האבן א העכערע ראטע פון דיפרעסיע-סימפטאמען,** ספעציעל אויב ווערן זיי ג'רודפ'ט.

סייענטיפישע באריכט: זיין אויסגעשטעלט צו שוועכע היצן פאר א לענגערע צייט **פארשוועכט דאס טראכטן;** דער שטודיע האט עקספערימענטירט עטליכע סטודענטן וועלכע האבן נישט געקענט ענטפערן פשוט'ע ,רעכענען' פראגעס **נאכ'ן זיין אויסגעשטעלט צו שוועכע ,היצן'.**

וואנדערבארע פסיכילאגישע-טעסט וועט אנדעקן ,אויטיזם' ביי קינדער; עטליכע נאכפאלגנדע שטודיעס האבן געצייגט **הויכע-סוקסעס ראטעס** אין אירע ,אויטיזם' דיאגנאזעס.

יונגערט אייך אין פריידן...

סייענטיסטן: **נייער טאבלעט** וועט צוריקברענגען דער קערפער **צו יונגען עלטער**

באסטאן - וויסנשאפטלער זאגן אז דער אויסדרוק וואס מאנכע נוצן אויף עלטערע מענטשן ווי: "זיידי ווערט נאר יונגער"... וועט אין נאנטן צוקונפט שוין נישט זיין קיין וויץ מער... נאר גאר א פאקט.

פארשער ביים "הארווערד מעדיקל שולע סענטער" אין באסטאן האבן געמאלדן אז זיי האבן באוויזן צו פארשטאטערן די עלטער אין "מייז" דורך א נייער פרעצעדור, און דער ערפונדונג ווערט בקרוב קענען גענוצט ווערן אויף מענטשן.

דר. דעיוויד סינגקלעיר וועלכע שטייט אין שפיץ פון דער שטודיע האט געשפענדעט זיין גאנצע קאריערע צו טרעפן א מעטאד וואס וועט האלטן דער מענטש פריש און יונג אפילו אין די עלטערע יארן, און אצינד מיט דער פריידיגער אויסגאנג פון דער איצטיגער שטודיע גלויבט ער אז מענטשן וועלן איצט האבן די מעגליכקייט זיך צו האלטן יונגער אפילו אין די עלטערע יארן. "עס איז די רעדע פון לעבענס קוואליטעט וואס מיינט – פארמיידן קענסער, הארץ קראנקהייטן,

דער פרעסטיזשפולע "הארווערד מעדיצין שולע" אין באסטאן וואו די שטודיע איז דורכגעפירט געווארן

דייעביטיס, און אלצהיימערס."

צעלן אינעם מענטשליכן קערפער פארמאגן א געוויסע "מאלעקיול" (באשטאנדטייל) וואס רופט זיך "ען. עי. די." און ווען דער מענטש עלטערט זיך נידערט די "ען. עי. די." שטאפלען, וואס אין רעזולטאט ברענגט עס פארשידענע קראנקהייטן, און אזוי אויך ברענגט עס שאדן צו די "די. ען. עי." (DNA) פונעם מענטש.

אין דער נייער שטודיע אויף מייזן האט דר. סינגקלער און זיין שטאב ביים "הארווערד מעדיקל שולע סענטער" באויזן אריינצוגעבן פרישע כוחות אין זייערע ען. עי. די. (NAD) שטאפלען "די בלוט-אדערן ביי די מייזן אין אונזער שטודיע זענען איצט נאכאמאל יונג." זאגט דר. סינגקלער "די מייזן פארמאגן אצינד מער אדערן, א בעסערע בלוט-צירקולאציע, און סיי די אינגערע און סיי די עלטערע מייזן קענען איצט לויפן מיט -50פראצענט שנעלער, אסאך מאל צוויי מאל אזוי שנעל ווי דער "טרעידמיל" אן ווערן ערשעפט".

סינגקלעיר זאגט אז שטודיעס ווערן אצינד עקספערימענטירט אויף מענטשן אין באסטאן, און ער דרוקט אויס האפענונג אז די "פוד-און-דראג אדמיניסטראציע" וועט עס באשטעטיגען. "איינמאל עס וועט אפעציעל באשטעטיגט ווערן פארן מענטשליכן באנוץ וועט דער מענטש בלויז דארפן נעמען איין טאבלעט יעדן אינדערפרי, עס וועט איבערבויען די אינערליכע ארגאנען און דער מענטש וועט נישט בלויז "שפורן" יונג, נאר ער וועט אין פאקט זיין "יונג".

מאונט סיני פארשער **דיאגנאזירן "אסטמא" מיט פארגעשריטענע "נאז-בערשטל"**

מאנהעטן – מאונטי סיני סייענטיסטן האבן אידענטיפיצירט א נייער געגענטישע "ביא-מארקער" פון "אסטמא" וואס קען ווערן דיאגנאזירט דורך א פשוט'ע טעסט דורך א ספעציעלע "נאז-בערשטל" וואס ווערט אריינגעלייגט אין די נאז פונעם פאציענט.

דער נייער טעסט קאסט נישט קיין סאך, און עס טוט אקוראט אידענטיפיצירן מילדע "אסטמא", און איינע פון די גרויסע בענעפיטן איז אז עס האט די מעגליכקייט צו ווייזן דעם דאקטאר צו עס איז טאקע אסטמא אדער מעגליך אן אנדערע אטעמען פראבלעם.

דר. סופינדא בוניאנעיוויטש, א דאקטאר און פארשער ביי "אייקאן מעדיצינישע שולע" זאגט אז פריימערי קעיר דאקטוירים וועלן מיט דער נייער "נאז-בערשטל" טעסט קענען אין בלויז סקונדעס דיאגנאזירן "אסטמא", און עס וועט שטארק פארבעסערן די אויסגאנג ביי פאציענטן דורך פריצייטיגע און אקוראטע דיאגנאזעס.

ביז היינט באנוצן זיך דאקטוירים מיט א טעסט וואס רופט זיך "פי-עף-טי" "פולמענערי פאנקשאן טעסטינג" און דאס איז די מערסט-אקוראטע דיאגנאזע געצייג פאר אסטמא, אבער דער פראבלעם איז אז צוטריט און עקספערטיז פאר דער סארט טעסט איז זייער קאמפליצירט פאר "פריימערי קעיר דאקטוירים" וואו אסטמא ווערט געווענליך דיאגנאזירט און באהאנדלט.

דער ביז-איצטיגער טעסט האט נאך א פראבלעם אז זי קען נישט ווייזן קיין חילוק צווישן 'אסטמא' אדער אנדערע אטעמען פראבלעמען, אבער דער נייער דער נייער טעסט אין די נאז וואס נעמט אינגאנצן עטליכע סקונדעס שטעלט יא צו קלארע רעזולטאטן וועלכע טוט אנדייטן אויב ס'איז טאקע 'אסטמא'.

נייער פארגעשריטענע "נאז-בערשטל" טעסט וועט בעסער דיאגנאזירן 'אסטמא'

ספעציעלע הילף

"טריי קאונטי קעיר" פיבערט מיט נאבעלע סערוויסעס און טויזנטער צופרידענע קליענטן, מיט געוואונטשענע רעזולטאטן ב"ה

אויסוואל פון סערוויסעס פילפאכיג פארברייטערט – ספעציעלע 'מעדיקל און מענטל-העלט' הילף קאארדינירט דורך די געטרייע "קעיר קאארדינעיטארס", אונטער זעלבסטשטענדיגע אגענטור

קוים אייניגע וואכן איז פאריבער זינט "טריי קאונטי קעיר" – דער נייער זעלבסטשטענדיגער, קאנפליקט-פריי אגענטור אונטער ניש"א, (ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע) – האט אפעציעל געעפענט אירע טויערן, און שוין הערט מען צוריק ווארעמהארציגע גריסן פון פאמיליעס וועלכע גענישן שוין פון אירע נאבעלע סערוויסעס, אצינד אויף א ברייטערע פארנעם מיט פיל ווייטערע מעגליכקייטן.

"טריי קאונטי קעיר" איז דער "קעיר קאארדינעישאן ארגאניזעשאן", וואס שטעלט צו מערערע סערוויסעס פאר אירע טויזנטער קליענטן מיט ספעציעלע געברויכן. דער 'זעלבסטשטענדיגער' אגענטור באשטייט פון א ריזן צאל געטרייע "קעיר קאארדינעיטארס", וועלכע האבן ביז היינט געארבעט פאר אנדערע נאן-פראפיט אגענטורן – א שטייגער ווי המספיק, אבער אונטער דעם אלטן טיטול פון "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס" (MSCs) און אצינד ארבעטן זיי אונטער "טריי קאונטי קעיר", אונטער די אנפירערשאפט פון איר געטרייער עקזעקוטיוו דירעקטאר מוה"ר יואל בערנאטה הי"ו.

טריי קאונטי קעיר" האט אריינגענומען אונטער זיך געוועזענע "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס" פון פינף און צוואנציג קאונטיס, וועלכע האבן געארבעט אונטער פינף-און-פערציג 'דיסעבילעטי' נאן-פראפיט אגענטורן, אזוי ווי "המספיק", און דעם פאריגען יולי 1 האט זיך זייער ארבעט אפעציעל אנגעהויבן אונטער "טריי קאונטי קעיר", אבער אצינד אונטער א נייעם טיטול: "קעיר קאארדינעיטארס", א נאמען וואס רעפלעקטירט א ברייטערע ספעקטרום פון הילף אין פולן זין פון וואס.

די טויזנטער קליענטן וועלכע גענישן שוין פון די סערוויסעס, צוגעשטעלט דורך "טריי קאונטי קעיר", זענען שפראכלאז, און ווייסן נישט וויאזוי אויסדרוקן זייערע געפילן איבער די נאנטע, אבער פראפעסיאנאלע צוזאמענארבעט צווישן זיי און דער זעלבסטשטענדיגער אגענטור וועלכע איז אויסשליסליך קאנצענטרירט איבער זייערע באדינגונגען כדאי צו קענען ענטפערן זייערע ביטעס אויפ'ן שענסטן פארנעם.

טראץ דעם נייעם איבערגאנג, שטעלט דער אגענטור ווייטער צו די זעלבע הערליכע סערוויסעס וואס זיי האבן ערהאלטן ביז היינט. אונטער די "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס" האבן מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן ערהאלטן סערוויסעס וועלכע איז געווען קאנצענטרירט ארום זייערע פיזישע באדערפענישן, אזוי ווי האוזינג, קאמיונעטי-העבעליטעישאן, א.א.וו. און דאס אלעס איז ביז היינט קאארדינירט געווארן דורך "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס", אבער אצינד זייענדיג אנגעשלאסן אונטער "טריי קאונטי קעיר" קענען זיי גענישן פון 'מעדיקעל און מענטל-העלט' סערוויסעס וואס ווערט אויך ספעציעל קאארדינירט דורך די געטרייע העכסט-טרענירטע "קעיר קאארדינעיטארס".

"אונטער דער נייער אגענטור ווערט געשטעלט מער פראפעס פונעם קליענט פשוט ווייל דער ליסטע און אויסוואל פון סערוויסעס און הילף איז פילפאכיג פארברייטערט געווארן, און אונזערע קליענטן האבן יעצט די מעגליכקייטן אויסצוקלויבן", ערקלערט א וועטעראן-געווועזענער "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר" פארן גאזעט.

אין צוגאב צו די פרישע אייניריכטונגען מיט וואס "טריי קאונטי קעיר" אפעריירט, שיינט ארויס די העכסט-סאפיסטיקירטע טעכנעלאגישע אייניריכטונגען וועלכע דינט אלס א "בעק-אפ", און טוט כסדר אפדעיטן די לאקאלע דאטע און סענסיטיווע אינפארמאציע אין דער סיסטעם. די אלטע צייטן וועלן מען האט זיך באנוצט מיט הויפענס דאקומענטן און פאפירן זענען א פארגאנגענהייט; דער ביז-איצטיגער סיסטעם איז ערזעצט געווארן מיט שפאגל-נייע לעפטאפ-קאמפיוטערס וועלכע פארמאגן א אייגענארטיגע, ספעציעל-דיזיינטע סאפיסטיקירטע 'סאפאוועיר' וואס העלפט שטארק ארויס אז די ארבעט זאל אויסגעפירט ווערן מיט סוקסעס און פונקטליכקייט.

דורכ'ן זיך באנוצן מיט דער "מעדיסקעט" סיסטעם, קען דער אלבאני-באזירטע "טריי קאונטי קעיר" רידזשענעל דירעקטאר מר. ד. מאזוקא, קעיר מענעדזשור-סופערווייזער דזשעי. ליבורדי, און זייער העכסט-ערפארענע שטאב, 'אפדעיטן' די אינפארמאציע פון יעדע אייניצייגער אינדיווידועל אונטער "טריי קאונטי קעיר", וואו אימער און וועז אימער.

אין די זעלבע צייט, טראץ די נייע טענעלאגיע וואס איז איינגעריכטעט געווארן געבן די "קעיר קאארדינעיטארס" די זעלבע מאס הארץ און פארשטאנד ווי ביז היינט, און די ספעציעלע געברויכן פון זייערע קליענטן איז דער העכסטער פריאריטעט. ★

ספעציעלע הילף

"טריי קאונטי קעיר" פיבערט מיט נאבעלע סערוויסעס און טויזנטער צופרידענע קליענטן, מיט געוואונטשענע רעזולטאטן ב"ה

אויסוואל פון סערוויסעס פילפאכיג פארברייטערט – ספעציעלע 'מעדיקל און מענטל-העלט' הילף קאארדינירט דורך די געטרייע "קעיר קאארדינעיטארס", אונטער זעלבסטשטענדיגע אגענטור

קוים אייניגע וואכן איז פאריבער זינט "טריי קאונטי קעיר" – דער נייער זעלבסטשטענדיגער, קאנפליקט-פריי אגענטור אונטער ניש"א, (ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע) – האט אפעציעל געעפענט אירע טויערן, און שוין הערט מען צוריק ווארעמהארציגע גריסן פון פאמיליעס וועלכע גענישן שוין פון אירע נאבעלע סערוויסעס, אצינד אויף א ברייטערע פארנעם מיט פיל ווייטערע מעגליכקייטן.

"טריי קאונטי קעיר" איז דער "קעיר קאארדינעישאן ארגאניזעשאן", וואס שטעלט צו מערערע סערוויסעס פאר אירע טויזנטער קליענטן מיט ספעציעלע געברויכן. דער 'זעלבסטשטענדיגער' אגענטור באשטייט פון א ריזן צאל געטרייע "קעיר קאארדינעיטארס", וועלכע האבן ביז היינט געארבעט פאר אנדערע נאן-פראפיט אגענטורן – א שטייגער ווי המספיק, אבער אונטער דעם אלטן טיטול פון "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס" (MSCs) און אצינד ארבעטן זיי אונטער "טריי קאונטי קעיר", אונטער די אנפירערשאפט פון איר געטרייער עקזעקוטיוו דירעקטאר מוה"ר יואל בערנאטה הי"ו.

טריי קאונטי קעיר" האט אריינגענומען אונטער זיך געוועזענע "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס" פון פינף און צוואנציג קאונטיס, וועלכע האבן געארבעט אונטער פינף-און-פערציג 'דיסעבילעטי' נאן-פראפיט אגענטורן, אזוי ווי "המספיק", און דעם פאריגען יולי 1 האט זיך זייער ארבעט אפעציעל אנגעהויבן אונטער "טריי קאונטי קעיר", אבער אצינד אונטער א נייעם טיטול: "קעיר קאארדינעיטארס", א נאמען וואס רעפלעקטירט א ברייטערע ספעקטרום פון הילף אין פולן זין פון וואס.

די טויזנטער קליענטן וועלכע גענישן שוין פון די סערוויסעס, צוגעשטעלט דורך "טריי קאונטי קעיר", זענען שפראכלאז, און ווייסן נישט וויאזוי אויסדרוקן זייערע געפילן איבער די נאנטע, אבער פראפעסיאנאלע צוזאמענארבעט צווישן זיי און דער זעלבסטשטענדיגער אגענטור וועלכע איז אויסשליסליך קאנצענטרירט איבער זייערע באדינגונגען כדאי צו קענען ענטפערן זייערע ביטעס אויפ'ן שענסטן פארנעם.

טראץ דעם נייעם איבערגאנג, שטעלט דער אגענטור ווייטער צו די זעלבע הערליכע סערוויסעס וואס זיי האבן ערהאלטן ביז היינט. אונטער די "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס" האבן מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן ערהאלטן סערוויסעס וועלכע איז געווען קאנצענטרירט ארום זייערע פיזישע באדערפענישן, אזוי ווי האוזינג, קאמיונעטי-העבעליטעישאן, א.א.וו. און דאס אלעס איז ביז היינט קאארדינירט געווארן דורך "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס", אבער אצינד זייענדיג אנגעשלאסן אונטער "טריי קאונטי קעיר" קענען זיי גענישן פון 'מעדיקעל און מענטל-העלט' סערוויסעס וואס ווערט אויך ספעציעל קאארדינירט דורך די געטרייע העכסט-טרענירטע "קעיר קאארדינעיטארס".

"אונטער דער נייער אגענטור ווערט געשטעלט מער פראפעס פונעם קליענט פשוט ווייל דער ליסטע און אויסוואל פון סערוויסעס און הילף איז פילפאכיג פארברייטערט געווארן, און אונזערע קליענטן האבן יעצט די מעגליכקייטן אויסצוקלויבן", ערקלערט א וועטעראן-געווועזענער "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר" פארן גאזעט.

אין צוגאב צו די פרישע אייניריכטונגען מיט וואס "טריי קאונטי קעיר" אפעריירט, שיינט ארויס די העכסט-סאפיסטיקירטע טעכנעלאגישע אייניריכטונגען וועלכע דינט אלס א "בעק-אפ", און טוט כסדר אפדעיטן די לאקאלע דאטע און סענסיטיווע אינפארמאציע אין דער סיסטעם. די אלטע צייטן וועלן מען האט זיך באנוצט מיט הויפענס דאקומענטן און פאפירן זענען א פארגאנגענהייט; דער ביז-איצטיגער סיסטעם איז ערזעצט געווארן מיט שפאגל-נייע לעפטאפ-קאמפיוטערס וועלכע פארמאגן א אייגענארטיגע, ספעציעל-דיזיינטע סאפיסטיקירטע 'סאפאוועיר' וואס העלפט שטארק ארויס אז די ארבעט זאל אויסגעפירט ווערן מיט סוקסעס און פונקטליכקייט.

דורכ'ן זיך באנוצן מיט דער "מעדיסקעט" סיסטעם, קען דער אלבאני-באזירטע "טריי קאונטי קעיר" רידזשענעל דירעקטאר מר. ד. מאזוקא, קעיר מענעדזשור-סופערווייזער דזשעי. ליבורדי, און זייער העכסט-ערפארענע שטאב, 'אפדעיטן' די אינפארמאציע פון יעדע אייניצייגער אינדיווידועל אונטער "טריי קאונטי קעיר", וואו אימער און וועז אימער.

אין די זעלבע צייט, טראץ די נייע טענעלאגיע וואס איז איינגעריכטעט געווארן געבן די "קעיר קאארדינעיטארס" די זעלבע מאס הארץ און פארשטאנד ווי ביז היינט, און די ספעציעלע געברויכן פון זייערע קליענטן איז דער העכסטער פריאריטעט. ★

המספיק נייעס

א לעבעדיגע מוסטער אין "אהבת ישראל":

ריקודין של מצוה דורך ישיבת "אהבת ישראל" ד'וויזניץ וויליאמסבורג מיט די טייערע תלמידי "ישיבת תורה וחסד" שע"י ראקלענד קאונטי "המספיק"

העפטיגע צוגרייטונגען צו ענטפאנגען די חשובע געסט

בהתאסף...יחד שבטי ישראל! אחדות און שמחה אונטער איין דאך... שפאלט הימלען!

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

קינדער וועלן ענדערש **אנטוויקלען "אסטמא"** אין געגנטער **וואו עס איז שווער צו גיין צופיס**

טראנטא – קינדער וועלן ענדערש אנטוויקלען "אסטמא" אין געגנטער וואו עס איז שווער צו גיין צופיס, דערציילט א נייער שטודיע.

פארשער האבן אנאליזירט אינפארמאציע פון מער פון 326,000 קינדער אין טראנטא וועלכע זענען געבוירן געווארן צווישן די יארן פון 997׳ און 03׳, און זיי זענען נאכגעקוקט געווארן פון די אכט יאר אלט ביז די 15 און עס האט זיך אריסגעשטעלט אז 21 פראצענט פון די קינדער וועלכע האבן געליטן פון "אסטמא" האבן געווהאינט אין א געגנט וועלכע איז געווען שווערליך צוגיין צופוס.

"די פרישע ערפינדונגען איז פארבינדן מיט א מאנגעל אין טאג-טעגליכע פיזישע אקטיוויטעט, א מער אנגעצויגענע לעבענס-שטייגער, און אנטוויקלונגען פון פרישע און אנגייענדע 'אסטמא' ביי קינדער אין טראנטא" ערקלערט דר. עלינאר סיימאנס, א "קינדער-עלערגיסט" ביי די "יוניווערסיטי אוו מאניטאבא".

פריערדיגע שטודיעס האבן שוין אין דער פארגאנגענהייט עקזעמינירט געגנטער וואו עס איז גרינג צו גיין צופיס, און זייער פארבינדונג מיט כראנישע קראנקהייטן אזוי ווי דייעביטיס ביי ערוואקסענע איינוואוינער, אבער ווי פארשער זאגן איז דאס דער ערשטער שטודיע וועלכע קוקט אריין אין די פארבינדונג פון גיין צופיס אויך ביי "קינדער" מיט אסטמא. דער זעלבער באריכט זאגט אויך אז מען זעט טאקע אז אנדערע געגנטער וועלכע זענען ענליך אויסגעשטעלט ווי טראנטא זענען אויך מער קינדער מיט "אסטמא" פראבלעמען.

סיימאנס זאגט אבער מען דארף נעמען אין באטראכט אז די שטודיע האט בלויז אפגעשאצט דער פיזישע כאראקטארן און נישט דער סאציעלע כאראקטארן אין די געגנטער, ווי צום ביישפיל די פארברעכן-ראטעס, זיכערהייטס אנגעלעגנהייטן, אדער קולטור סיבות וואס מאכט מענטשן גיין צופיס און די אלע דעטאלן דארפ'ן אריינגענומען ווערן אין וויטערדיגע שטודיעס. ★

פרוכט-זאפט העכערט שאנסן פאר איבערוואגיגקייט

פרוכט זאפט זענען רייך אין וויטאמינען, אבער אנטהאלטן א גרויסע קאנצענטראציע פון צוקער

וויען, עסטרייך – קינדער וואס טרינקען פרוכט-זאפט ביי פרישטאג, האבן א פופציג פראצענט גרעסערע שאנס צו ווערן איבערוואגיג מיט דער צייט, קעגן קינדער וואס טרינקען בלויז וואסער, ביי וועמען די שאנסן פאר איבערוואגיגקייט זענען אסאך נידעריגער.

דער אויספיר פון א לעצטיגער פארש-ארבעט וואורפט אפ די ביז-יעצטיגע אנגענומענע מיינונג, אז פרוכט-זאפט איז געזונט און עקספערטן פלעגן רעקאמענדירן עלטערן צו געבן דעם געטראנק פאר זייערע קינדער אויף א רעגלמעסיגן אופן.

די שטודיע, דורכגעפירט דעם "מעדיקעל אוניווערסיטעט פון וויען" זאגט אז טראצדעם וואס פרוכט זענען רייך אין ויטאמינען, קומט אבער מיט די זאפט פון די פרוכט א גרויסע קאנצענטראציע פון צוקער, וואס איז א גרויסער פאקטאר אין איבערוואגיגקייט.

די עקספערטן ראטן עלטערן צו געבן וואסער אנשטאט פרוכט-זאפט, און אנשטאט דעם זאפט זאלן די קינדער עסן א גאנצע פרי, ווי אן עפל אדער באר, וואס פארמאגט די נויטיגע וויטאמינען אבער מיט א קלענערער קאנצענטראציע פון צוקער. אזוי אויך צייגט די זעלבע שטודיע, אז אויסלאזן פרישטאג קומט אויך מיט גרעסערע שאנסן פאר איבערוואגיגקייט, וויבאלד די קינדער נאשן דערנאך דורכאויס דעם טאג אומגעזונטע שפייזן. ★

פארשער אנדעקן וואונדערליכע מעטאד אפצושטעלן נאטורליכע וואוקס פון פעטנס

א נייע וועלט: איר קענט אלעס עסן אן צונעמען וואג...

דענמארק – פארשער ביי דער "קאפענהעגענס אוניווערזיטעט", דער ערשטער און עלטסטער אוניווערזיטעט און פארש אינסטיטוט אין דענמארק האבן געמאכט א זעלטענע דרכברוך אין די וועלט פון "איבערוואג" נאכן טרעפן א מעטאד וויאזוי אינגאנצן אפצושטעלן דעם וואוקס פון "פעטנס".

וועג עס קומט צו 'איבערוואג' איז דער מענטש זיין גרעסטע שונא זאגן פארשער, און פאר רוב מענטשן איז זייער שווער אנצוהאלטן א געזונטע דיעטע. דער קערפער איז נאטורליך אויסגעשטעלט ארויסצונעמען ענערגיע פון די עסן וואס מיר נעמען אריין, דער קערפער לייגט עס אוועק אין א זייט ביז ער דארף צוקומען דערצו פאר ענערגיע. אבער היינט צוטאג'ס וועג מיר לעבן אין וועלט וואו יעדער האט צוטריט צו מאכלים מיט הויכע "קאליאריעס" איז זייער שווער פאר'ן קערפער צו פארוואנדלען די עסן אין פעטנס פון וואס ער נעמט שפעטער ארויס ענערגיע, און אין רעזולטאט פון דעם גרייכט דער צאל איבערוואגיגע מענטשן איבער דער וועלט צו הימל-שרייענדע ציפערן מיט א לאנגע רייע פון געזונטהייט קאמפליקאציעס.

פארשער האבן זיך אבער אין די לעצטערע יארן אריינגעלייגט מיט'ן גאנצן ברען און אייפער צו טרעפן א מעטאד וואס וועט ענדגילטיג אפשטעלן דער וואוקס פון איבעריגע 'פעטנס' אינעם גוף, כדאי צו העלפן דעם מענטש אנהאלטן א געזונטע דיעטע.

די פארש-ארבעט האט אצינד דערגרייכט א מילשטיין, וועג דער ערשטער עקספערימענט איז סוקסעספול דורכגעפירט געווארן אויף מייז מיט העכסט-געוואונטשענע רעזולטאטן. פארשער האבן אייגענטליך פארמעקט א געוויסע "ענזיים" אין דער קערפער פון מייז און עס האט געצליך אפגעשטעלט דער פראדוקציע פון איבעריגע 'פעטנס', און טראצדעם וואס די מייז זענען געפיטערט געווארן פעטע מאלצייטן יעדן איינציגן טאג, זענען זיי אבער פארט פארבליבן מאגער און נישט צוגענומען קיין עקסטערע וואג. ★

DPMGROUP.COM

ITS ONCE IN A LIFTIME. DO IT THE RIGHT WAY!

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

JEWELRY | FURNITURE | BEDDING | HOUSEWARE | JUDAICA | GIFTS

המספיק נייעס

בתים נאמנים בישראל:
"המספיק אוו קינגס קאונטי" ערפולט דעם חלל: העפטיגע פלאנירונג און בוי-ארבעט פאר צוויי נייע המספיק גרופ-היימען אין בארא פארק, גייט אריין אין קראפט

א וואַרעמע היים פאר 12 פרישע אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן

בונה עולם בקנין: העפטיגע פארבריי־טוענגן פאר די קאנסטרוקציע ארבעט אין פולן טעמפּא פאר פרישע צוועלף גליקליכע רעזידענטן

די געטרייע אנגעשטעלטע אינערהאלב המספיק זענען פון די געקליבענע צאל מענטשן וועלכע ווייסן און פארשטייען וואספארא 'מסירת נפש' עס פארלאנגט זיך פון עלטערן וועלכע זענען באשאנקען געווארן מיט א ספעציעלן קינד; אויפצוציען די סארט קינדער פארלאנגט אומבאשרייבליכע גייסטישע און פיזישע כוחות, דאס איז חוץ די פינאנציעלע אויסגאבן וואס פארלאנגט זיך כדאי צו קענען ריכטיג נאכקומען זיינע/אירע ספעציעלע געברויכן.

מען האט שוין געזען אין מערערע פעלער, וועו עלטערן פון קינדער־געבענטשטע פאמיליעס זענען ממש געפאלן פון זייערע פיס נישט קענענדיג דערהייבן דעם שווערן לאסט; די סארט סיטואציעס ברענגט געמישטע געפילן ביי עלטערן וועלכע ווילן געבן דאס בעסטע פאר זייער קינד, אבער אין דער זעלבער צייט איז אוממעגליך עס אויסצופירן אויף די אייגענע האנט בשעת מען דארף זיך אפגעבן מיט די איבעריגע קינדערלעך אין שטוב, דעריבער בלייבט איבער איין אפציע: אוועקצושענקן דאס קינד צו א וואַרעם אידיש היים.

מיט יארן צוריק האט מען אלס געהערט נאכאנאנדע רופן פון פארקלעמטע עלטערן וועלכע האבן זיך גענויטיגט אין די סארט הילף, און המספיק איז קעגנגעקומען זייער הילפס־רוף, און געבראכן היסטאריע מיט'ן צעשטעלן וואַרעמע היימען מיט ליבליכע שטאב מיטגלידער וועלכע געבן זיך אפ מיט די סארט קינדער ווי אייגענע ברודער און שוועסטער.

"המספיק גרופ־היימען" האט געברענגט א נייע עפאכע אין וועלט פון ספעציעלע הילף. הונדערטער פאמיליעס פון איבער גרעיטער ניו יארק זענען אויפגעראכטן גע־וואַרן, אבער נישט נאר די משפחות, נאר די טייערע קינדערלעך מיט באגרעניצונגען זע־נען אויך אויפגעראכטן געווארן, און זייער לעבן האט זיך טאטאל געטוישט, וואוינע־נדיג אין א ליכטיג וואַרעם היים, באגלייט מיט פראפעסיאנאלע אבער וואַרעמע פאר־שטענדליכע שטאב מיטגלידער וועלכע סע־רווירן און באדינען די קינדער וואו ריכטיגע בני מלאכים.

טראצדעם וואס אזויפיל קינדערלעך זענען שוין פלאצירט געווארן דורכאויס די יארן, זענען אבער נאך אלס פארהאן מערערע עלטערן וועלכע זוכן אריינצושטעלן זייערע קינדער אין די סארט גרופ־היימען, אבער אן ערפאלג. המספיק האט ערנסט געגומען אין באטראכט די בקשות פון די עלטערן, און ווי אלעמאל זיך אריינגעווארפן מיט'ן גאנצן לייב און לעבן אין דער ארבעט צו קענען באשטעטיגט ווערן און אהערשטעלן פרישע פראכטפולע גרופ־היימען אז נאך פאמיליעס זאלן קענען געניסן דערפון געניסן, און

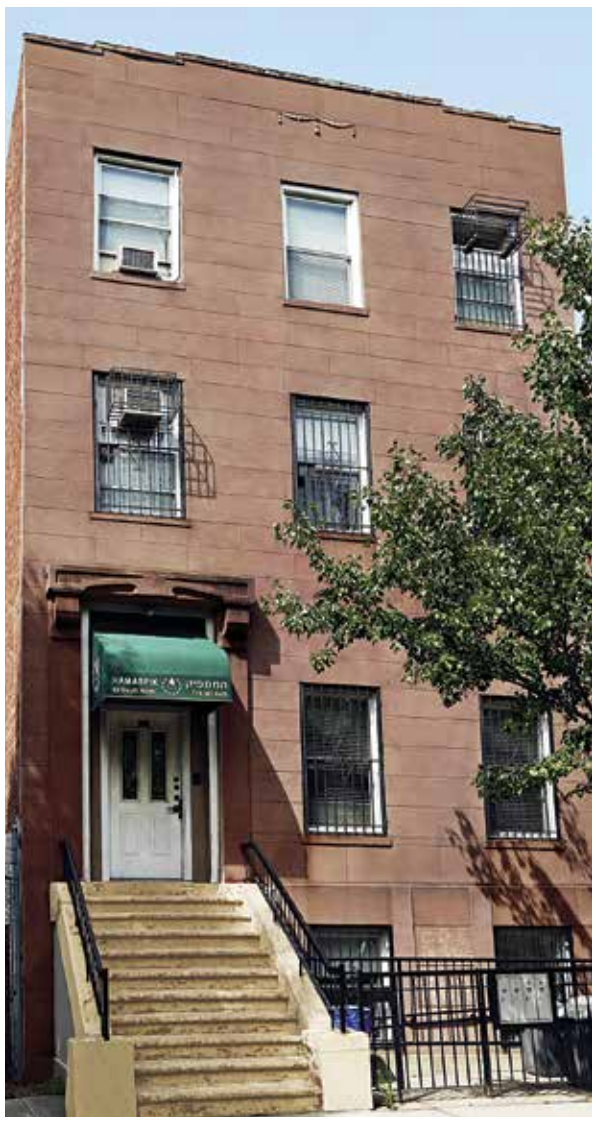
Hamaspik Gazette

© August '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: 845-655-0625
FAX: 845-655-5625
MAIL: Hamaspik Gazette,
58 Rt. 59, Suite 1,
Monsey, NY 10952

המספיק נייעס



וואראמע היימען פאר די טייערע רעזידענטן: המספיק'ס עקזיסטירנדע גרופ-היימען וועלכע באצירן דעם ברוקלינער מאפע באקומען איצט צו נאך א קאלעגע: פון ר' צו ל': 61'סטע סטריט ברודערהיים בארא פארק; 38'סטער סטריט שוועסטערהיים, בארא פארק; סאוט 9 אונזערהיים אין וויליאמסבורג.

ב"ה מען האט דערגרייכט דעם גליכליכן מאמענט: צוועלף גליקליכע פאמיליעס וועלן ענדליך האבן א ווארעמע היים פאר זייערע ספעציעלע קינדער, נאכדעם וואס המספיק אוו קינג'ס קאונטי, אונטער די געניטע אנפירערשאפט פון איר געטרייער עקזעקוטיוו דירעקטאר מוה"ר ר' הערשל ווערטהיימער הי"ו, האט ערהאלטן די נויטיגע פערמיטן אהערצושטעלן צוויי נייע גרופ-היימען אין בארא פארק, א געגנט וואו דער געברויך און פארלאנג איז גרויס.

די נייע "אינדיווידועלייזט רעזידענטל אלטערנאטיוו" (IRA) אלבאני'ס אפעצי־עלער טערמין פאר די סארט גרופ-היימען, וועט זיך אפעציעל אנשליסן אונטער המס־פיק דעם קומענדיגען יאר.

לויט ווי ר' הערשל ווערטהיימער געט איבער פאר'ן גאזעט איז דער אפעציעלער "ביד" פאר דער רענאוואציע פראיעקט פאר דער אינעווייניגסטער טייל פונעם געביידע אויפ'ן וועג צו ווערן פובליצירט, און אין די זעלבע צייט ארבעט דער אגענטור אויף אלע פראנטן אהערשטעלן יעדע פיצינקע-דעטאל וואס עס פעלט זיך אויס אז דער גרופ-היים זאל זיין פולקאם גרייט צו סערווירן אירע נייע ליכטיגע רעזידענטן.

איינע פון הויפט פריאריטעטן ביים אהערשטעלן אזא גרופ-היים, איז צו טרעפן דער ריכטיגן פערזאן צו דינען אלס דער "היים דירעקטאר, א פאזיציע וועלכע פארלאנגט קאפ, מוח, ווארעמקייט, געטריישאפט, סענסיוויטעט און פראפעסיאנאליזם, א געזונטע קאמבינאציע פון קריטיש-וויכטיגע מעלות וואס פעלט זיך אויס צו קענען שאפן א פאראייניגטע שיינע משפחה פון מיטגלידער מיט פארשידענארטיגע דיאגנאזעס, און אזוי קענען שאפן דעם ריכטיגן באלאנס.

ווי עס ווערט געמאלדן פון המספיק'ס הויפטקוואַרטירן אין קינג'ס קאונטי וועט איינע פון די נייע גרופ-היימען זיין סטאנציאנירט אויף 1471 49th St אין צענטער פון בארא פארק, א שפאן אוועק פון דער ווירבלדיגער און לעגענדארער שאפינג-קוואַרטאל אויף דרייצטע עוועניו, א לאקאציע וואס וועט שטארק בענעפיטירן פאר די טייערע רעזידענטן אין דעם נייעם שוועסטער-היים, וועלכע וועלן זיך שפורן אלס טייל פון דעם ווירבל'דיגן געמיינדע אין זייער געגנט, און אזוי אויך האבן די געלעגענהייט ארומצוגיין איינקויפן צוויישן די מערערע געשעפטן.

אין א שמועס מיט'ן המספיק אוו קינגס קאונטי "דירעקטאר אוו ריזידענטל-סערוויסעס", מוה"ר יחזקאל פישער הי"ו דערציילט ער פאר'ן גאזעט אז מען ארבעט אין די איצטיגע טעג אויפצונעמען, און אינטערוויו'ן פאסיגע קאנדידאטן וועלכע וועלן דארפן ערפילן עטליכע וויכטיגע פאזיציעס, אנגעפאנגען פון דער "היים-מענעדזשער", ביז א געלונגענע שטאב פון גוט-טרענירטע 'דירעקט סופארט' (DSPs) פראפעסיאנאלן.

אין די קומענדיגע מאנאטן וועט יארן פון שוועריקייטן און זארג פון צוועלף פאמיליעס ערזעצט ווערן מיט 'סטעיט-אוו-די-ארט גרופ-היימען' אונטער המספיק אוו קינג'ס קאונטי, וואו צוועלף ליכטיגע אינדיווידועלן וועלן באקומען א ווארעמע היים, איינס פון פינף בעטן און די אנדערע פון זיבן בעטן.

בס"ד

די בעסטע פלאץ
פאר אלע אייערע
גרופ-אינשורענס
געברויכן

Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

888.783.6286

רופט הייגט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

HENRY KELLNER & ASSOCIATES
E-mail us at: info@reliablebrokerage.com
Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

המספיק נייעס

יום שבתון אין לשבוח:

הונדערטער באטייליגטע ביים **גייסטרייכן "שבת המספיק"** קערן זיך אהיים מיט פולע עמערס **חיזוק און שמחה** - צווייטער טייל

המבדיל בין קודש לקודש

ארויסטרעטנדיג פונעם שבת מלכתא מיט פייערדיגע ריקודין - שווער זיך צו געזעגענען

סעודתא דדוד מלכא משיחא בשבת אחים גם

אין פאריגן גאזעט האבן מיר געשילדערט דעם ערשטן טייל פונעם העכסט-געהויבענע "שבת המספיק", וועלכע איז אפגעראכטן געווארן ברוב עם הדרת מלך; מיר האבן זיך אפגעשטעלט גלייך נאך דעם ליכטיגן 'באטע' וואס האט זיך געענדיגט אין די פרי-מארגן שטונדן, וועו דער עולם איז זיך געגאנגען לייגן זיך אנצושעפן מיט פרישע כוחות פאר דער רייכער און גייסטרייכער פראגראם וואס ערווארט דעם מארגנדיגער טאג, יום שבת קודש. אצינד זעצן מיר ווייטער פאר דעם צווייטן טייל, פון דעם "יום שבתון אין לשכוח".

וביום השביעי שבת וינפש

שבת קודש צופרי האט זיך אנגעפאנגען מיט א פרישע אש קודש, וועו דער ספעציעל דעזיגנירטע ביהמ"ד איז געווען איבערגעפולט מקצה אל הקצה מיט אינגעלייט וועלכע האבן זיך צוגעגרייט צו תפילות שחרית אריינבליקנדיג אין חסידישע ספרים וכו'. פון דארט איז אפגעראכטן געווארן א לעבעדיגער דאוונענען אויפ'ן זעלבן שטייגער ווי פרייטאג צונאכט'ס. נאכ'ן דאוונענען איז אהערגעשטעלט געווארן א קידוש וואס איז נישט נאר געווען רייך מיט פארשידענע סארטן מאכלים נאר אויך אין תוכן.

ס'איז אהערגעשטעלט געווארן א ספעציעלע פאנעל פון הרב עקיבה טענדלער און מוה"ר הערשל פריעדמאן, וואו עלטערן האבן געהאט די געלעגענהייט אויפצוטרעטן און אביסל שילדערן איבער זייערע מיטמאכענישן און סוקסעס'ן. עס איז געווען א רירנדע ספעקטאקל וועו עלטערן האבן מיטגעטיילט וויאזוי המספיק האט זיי אינספירירט און פארגרינגערט דורכאויס זייערע שטרויכלונגען.

פון דארט איז מען געגאנגען צום סעודת שב"ק וואס האט זיך פארצויגען פאר לאנגע שטונדן ביז 5:00 אזייגער נאכמיטאג. אויב האט מען געמיינט אז דער פרייטיג צונאכט'ס סעודה איז געווען דערהויבן איז מען איצט געוואויר געווארן אז דער צופרי סעודה שטייגט אלעס איבער. דורכאויס די סעודה האט מען געהערט א תוכנ'דיגע דרשה נפלאה פון דער פה מפיק מרגליות הרה"ג אהרן דוד גאנץ שליט"א וואס האט געשאנקן פאר יעדן פרישע באגריפן אין לעבן.

נאך די שבת'דיגע סעודה איז שוין נישט געווען צופיל צייט צו שלאפן, האט מען מקיים געווען דעם שינה בשבת תענוג דורכ'ן זיך מתענג זיין מיט א געשמאקע פרקי אבות שיעור וואס האט אריינגעגעבן פרישע כוחות און עס האט שוין נישט אויסגעפעלט קיין גלעגער. וועו די זייגער האט געקלאפט 7:00 איז מען געגאנגען דאוונענען מנחה און דערנאך איז אפגעראכטן געווארן א דערהויבענע שלש סעודת אין באגלייטונג פון הערליכע זמירות שב"ק.

במוצאי יום מנוחה

פאר הבדלה האט דער עולם געהאט א געלעגנהייט צו הערן עטליכע וויכטיגע לעקציעס, איינס איז געגעבן געווארן דורך הגה"צ רבי אפרים שפירא שליט"א, רב ביהמ"ד שערי תפילה אין פלארידא, און די צווייטע איז אראפגעגעבן געווארן דורך דער מגיד מישרים הרה"ג רבי שרגא פאפלענאש שליט"א.

די דרשות האבן איבערגעלאזט א טיפן איינדרוק ביי יעדן, איבערהויפט דער הערליכע נקודה וואס הרב שפירא האט נאכגעזאגט בשם א חשובע גדול איבער דער באקאנטער פראגע, פארוואס שטייט אז "שישים ריבוא אותיות בתורה" ס'איז דאך נאר פארהאן "דריי-הונדערט-טויזנטער אותיות" אין די תורה?

דער 'פידעל' זינגט און דער 'קאפעליע' זונגט מיט, ביים גרויסארטיגן מלווה מלכה

המספיק נייעס

נאר די ענטפער איז אז מען רעכנט די ליידיגע ערטער, די "ספעיסע"ס", דאן באטרעפט עס שישים ריבוא, וואס דערמאנט אונז אז וועז עס איז געקומען צו קבלת התורה איז יעדע איד געווען א חלק פין די תורה, נישט נאר די אידן וואס זענען אותיות, נאר אויך די וואס זענען צווישען די אותיות.

הרב פאפלענאש האט ארומגערעדט איבער די הייליגע ארבעט וואס ווערט געטון דורך די טייערע עלטערן פאר זייערע קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, וואו ער האט מיטגעטיילט פארשידענע אנעקדאטן און געשיכטעס איבער די גרויאלדיגע מסירות נפש און מדריגות פון די עלטערן, דערבי דערציילנדיג אז אין ארץ ישראל האט געווואוינט אן עלטערע חשובע איד וועלכע פלעגט כסדר נעמען קויטלעך פון איד און עס צוגעפירט צו א קבר פון א גרויסע צדיק און דארטן פארגעלייגט זייערע נעמען און בקשות, ס'איז אבער געקומען א צייט וועז ער איז שוין נישט געווען בכוח צו גיין צום ציון, איז ער ארויסגעגאנגען אויף דער גאס אפירזוכן א קינד מיט ספעציעלע געברויכן, א קינד אין א רעדער-בענקל און געלייגט די קויטלעך אונטער זייער קאפ און ערקלערט אז ס'איז נישט פארהאן קיין בעסערע פלאץ וואו צו שטעלן די קויטלעך און בקשות פון די סארט טייערע נשמה'לעך אויף וועמענס קעפעליך די שכינה הק' רוהט.

די הארציגע ווערטער פונעם בעל דרשן האט יעדן איבערגעלאזט טיף געירירט אריינבלאזנדיג חיזוק און שטאלץ אין די עלטערן וועלכע האבן די זכי' צו ערציען אזעלכע הייליגע נשמות.

נאך די דרשות איז מען געגאנגען דאוונען מעריב, און פון דארט איז אפגעראכטן געווארן א הערליכע הבדלה וואס האט אריינגעצויגען דעם ציבור אין פייערדיגע טענץ. נאך הבדלה איז פארגעקומען א פרישע פאנעל צווישן הרה"ג אהרן דוד גאנץ שליט"א, דער פה מפיק מרגליות ר' אהרן ארי' אייזענבערג שליט"א, הגה"צ רבי אפרים שפירא שליט"א, און דער מחנך נפלא הרב רבי ישראל פוקס שליט"א, מנהל ישיבת עץ חיים אין באלטימאר, צו וועמען דיעלטערן האבן געקענט אנפרעגן אלע סארטן פראגעס, און זענען געענטפערט געווארן מיט אינפארמאטיוו אנווייזונגען און ראט און טאט פאר די עלטערן וויאזוי זיך אומצוגיין מיט די טייערע קינדערלעך אין אלע אומשטענדן.

זמירות יאמרו

מוצאי שבת קודש, נאך א לאווישע סעודת דוד מלכא משיחא, האט מען זיך געזעגנט פונעם הערליכן שבת מיט מוזיק און געזאנג. ביי די געלעגענהייט האט מען אויך געהערט טייערע פערל ווערטער פון הרב אהרן ארי' אייזענבערג וועלכע האט אויך זיין אייגנארטיגן שטייגער ווידעראמאל אריינגעפלאסן עמערס חיזוק, אמונה און בטחון געפלאכטן מיט מאמרי חז"ל וואס האט איבערגעלאזט אלעמען געפלעפט.

אויך האט "המספיק קעיר" גיהאט רעפרעסענטעטיווס ביי א ספעציעלע טישעל אויסצוהערן הערות און קאמענטארן און געענטפערט יעדנס פראגעס און זארגן ווי אויך מיטציטיילען וויכטיגע אינפארמאציע איבער די נאבעלע אקטיוויטעטן און סערוויסעס וואס המספיק קעיר שטעלט צו, און ווי מען הערט האט דאס געהאט א שטארקע אפקלאנג און די טעלעפאנען הערן נישט אויף קלונגען פון עלטערן וועלכע בעטן אינפארמאציע און הילף.

מוה"ר הערשל פריעדמאן הי"ו

אזוי אויך האט דער משמח אלוקים ואנשים מוה"ר יוסף חיים ראטענשטרייך הי"ו, אליינס א געטרייער דירעקט סופארט פראפעסיאנאל ביי המספיק אוו ראקלענד קאונטי, מהנה געווען מיט בדחנות וואס האט ארויפגעברענגט שמייכלען ביי יונג און אלט. "דער פראגראם איז געווען אזוי רייך און אינהאלטסרייך אז מיר האבן זיך נישט געכאפט אז דער זייגער קלאפט שוין פיר פארטאג'ס" דערציילט איינע פון די באטייליגטע פאר"ן גאזעט.

זונטאג צופרי איז טאקע דער ערשטע מנין גיווען א נץ מנין פאר די וואס האבן זיך נישט גיווואלט גיין ציילייגען, דורכאויס די קומענדיגע שטונדן האבן זיך צוביסלעך געשטעלט נאך מנינים, און פון דארט האט מען זיך געזעצט ווידעראום פאר א נערהאפטיגע פת שחרית וואס איז צוגעשטעלט געווארן אויף א רייכן פארנעם אזש עס האט זיך געקענט דוכטן מען איז געקומען צו פארן בלויז פאר דעם פרישטאג זעלבסט...

וועז דער זייגער האט געקלאפט 12:00 האט מען זיך ארויסגעשריבן פונעם האטעל און יעדער איז זיך צוגאנגען איש על מחנהו ואיש על דגלו, אנגעפילט מיט פילע באגאזשן חיזוק, באנייט און ערמוטיגט ווייטער פארצוזעצן די הייליגע ארבעט. "דער שבת קודש וועט אויף לאנג געדענקט ווערן, עס איז געווען איין שטיק אינספיראציע און אינהאלט", דרוקט זיך אויס א באטייליגטער, "חוץ וואס דער שבת האט אונז געשאנקן נייע באגריפן אין לעבן, מיט עצה ותושי' אויף טריט און שריט, האבן מיר אויך געהאט די געלעגענהייט זיך צו באקענען מיט אנדערע עלטערן אין די זעלבע אומשטענדן, מען האט אויסגעטוישט נומערן זיך צו קענען העלפן איינע די אנדערע, געווויסע האבן שוין אפילו געמאכט פלענער פאר"ן קומענדיגען "שבת המספיק"...

"האדעווען מיין יונגעלע מיט אוטיזם און דאס גאנצע פעקל וואס קומט מיט איז נישט קיין גרינגע עבודה..." דרוקט זיך אויס א משתתף פאר"ן גאזעט, "קומט אזא שבת וואו יעדער קומט זיך צוזאם, יעדער קומט מיט שטארקייט און שטאלץ מיט'ן תפקיד און מיט אן אויסטערלישן ווילן צו העלפן און נעמען הילף, כ'קען נישט אויסדרוקן די געפילן איבער וויפיל אויסגעשטרעקטע הענט איך האב געפונען דעם שבת, אלע ווי איינער האבן געהאט איין סלאגאן, און דאס איז געווען: מיין ברודער ביזט נישט אליינס..."

הרה"ג אהרן דוד גאנץ שליט"א

מוה"ר אהרן ארי' אייזענבערג הי"ו

דער פאנעל מוצאי שבת קודש וואו מערערע וויכטיגע טעמעס זענען דיסקוסירט געווארן

העכסטע סטאנדארט: וועד הכשרות ק"י

מלכות מיט א געשמאק

"המספיק קעיר" שטאב ענטפערן פראגעס ביים ספעציעל דעזיגנירטן טישל

לײנערס גאזעט

וואָרט פון רעדאקציע:

אידישע קינדער טרעטן אריין אינעם נייעם יאר מיט טערערן-דורכגעוויקטע אויגן געוואנדן צום טאטן אין הימל; **דער קול השופר דונערט שוין צווישן די שוהלן וועגט,** מען האפט אויף א בעסערע יאר, מען קוקט צוריק וויפיל צרות און יסורים אידישע קינדער מאכן מיט ל"ע, **אזויפיל אידישע קינדער זענען איינגעהילט אין פיין און ליידן,** בעת מיר ריסין אין פאר א גוט-געבענטשט יאר, איז דער מנהג צו עסן "האניג", ווייל מען בעט און מען האפט אויף **א "שנה טובה ומתוקה". אויף א זיס ליכטיג יאר.**

אנשטאט "טאבלעטן", זאלן אונזערע ברודער און שוועסטער אין די שפיטעלער שוין קענען עסן דעם **"האניג",** אנשטאט "אנטיביאטיקס" און שפיטאל באהאנדלונגען, זאלן אידישע קינדער קענען עסן די **"זיסע" מאכלי שבת ויו"ט אינדערהיים אינאיינעם מיט די משפחה, געזונט און שטארק,** דאס איז די תפילה פון יעדן ערליכן איד אין די איצטיגע פארכטיגע טעג.

שנה טובה ומבורכת, ושנת גאולה וישועה.

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: 845-655-0625
אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625
בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

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

קלארשטעלונג: ארטיקלען אין המספיק גאזעט זענען בלויז פאר אינפארמאטיוויע 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.

6599

טעות: די רבי האט זיך נישט געפונען אין א"י אום תשי"ד

לגבי די מעשה וואס איז געווען באשריבן אין די המספיק גאזעט לכבוד די יארצייט פון די הייליגע סאטמארע רבי זי"ע. עס איז געשטאנען אז די רבי זי"ע איז געווען אין ארץ ישראל אין יאר תשי"ד און דארט אפגעווארט די ארון פון די סטראפקיווער רבי זצ"ל. די מעשה קען נישט זיין ריכטיג, וויבאלד די רבי זי"ע איז נישט געווען אין ארץ ישראל יענעם יאר. עס איז אמת אז די רבי זי"ע איז געווען ביי די לוי', אבער עס איז געווען דא אין אמעריקע. די רבי זי"ע איז אפילו ארויסגעפארן צום לופטפעלד צו באגלייטן די ארון פון סטראפקיווער רבי זצ"ל וויל די סטראפקיווער האט געלאזט צוואה אז מען זאל אים טראגן קיין ארץ ישראל צו לייגן דארט צוזאמען מיט זיין טאטע זצ"ל. בדרך אגב, וועלן די רבי זי"ע האט געזען אז מען לייגט אריין די ארון צוזאמען מיט אנדערע ארונות ביי די רענצלעך, און עס איז נישט געווען אזוי בדרך כבוד פאר'ן סטראפקיווער רבי זצ"ל, האט ער דאן געזאגט אז אויב וואלט ער געווואוסט דערפון פון פאראויס וואלט ער נישט צוגעלאזט אז מען זאל טראגן די ארון צו ארץ ישראל.

עס איז געשטאנען נאך א מעשה פון די רבי זי"ע וועגן א איד וואס האט זיך נישט גוט געפילט און איז אריינגעקומען ביים באקאנטן "נשא תורה", שטייט דארט אז די רבי זי"ע האט געזאגט: "שא, שא, וועמען עס געפעלט נישט זאל גיין געזונטערהייט". די נוסח איז נישט פינקטלעך. די מעשה איז געווען אזוי: א ליטווישער איד פון פלעטבוש וואס איז געווען שטארק נישט געזונט מיט יענע מעשה ל"ע, האט זיך מיישב געווען אז ער וועט גיין צום רבי'ן זי"ע צו געבן א קוויטל און בעטן א ברכה. ער איז אריסגעפארן פון פלעטבוש און ווען ער איז אנגעקומען קיין ווילליאמסבורג און אנגעקלאפט אין טיר, האט די רעבעצין געעפנט און געזאגט אז די רבי איז נישט אינדערהיים, די רבי האלט נאך טיף אימיטן שלש סעודות. זי האט אים ערקלערט וויאזוי אנצוקומען צום בית מדרש. ער האט צו זיך געטראכט אז וויבאלד ער איז שוין דא אין ווילליאמסבורג וועט ער צוגיין צום בית מדרש. ווען ער איז אריינגעקומען אין בית מדרש איז געווען דאן די באקאנטע "נשא תורה". וויבאלד עס איז געווען א רעש פון די בענק וואס מען האט זיך אנגעלאנט, האט זיך די רבי זי"ע אנגערופן מיט די לשון: "שא, שא, וואס איז דאס אז מען קומט שטערן, איך זאג נאר פאר וועך עס וויל הערן, פאר דער וואס וויל נישט הערן זאג איך סיי ווי סיי נישט, דער זאל זיך גיין געזונטערהייט. וואס פאר א מין זאך איז דאס אז מען קומט די קאפ פארדרייען". דער איד האט געטראכט ביי זיך אז דאס מיינט מען אים ווייל ער איז למעשה נישט געקומען הערן די תורה, און אויך האט די רבי שוין געזאגט ער זאל "גיין געזונטערהייט", איז דאס כאילו א ברכה. דער איד האט ב"ה געהאט א רפואה און נאכדעם געלעבט נאך זעקס אין צוואנציג יאר! די משפחה האט דערציילט די מעשה בשעת'ן שבעה פון דעם איד.

יוסף ווייס, קרית יואל

6600

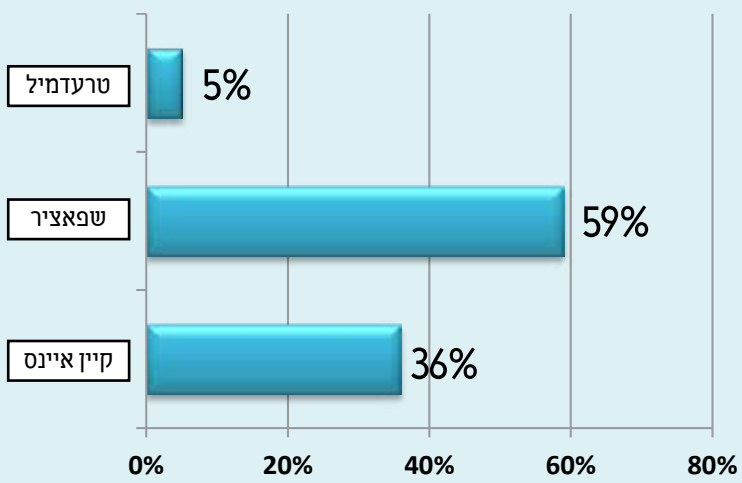
איך האב מיטגעהאלטן די לוי' פון די סטראפקיווער

עס איז געווען באשריבן א מעשה אין גאזעט אז וועלן די סטראפקיווער רבי זצ"ל איז נסתלק געווארן האט מען אים געברענגט אויף ארץ ישראל און די הייליגע רבי זי"ע איז געווען דעמאלטס אין ארץ ישראל און איז אריסגעפארן צום לופטפעלד צו אפווארטן דעם ארון. דאס איז אומריכטיג. איך האב אליינס מיטגעהאלטן וויאזוי עס איז

במספיק אנקעטע:

וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש:
וואספארא סארט איבונגען מאכט אירן?



אן אפט געפרעגטע פראגע: וואס איז מער אפעקטיוו, מאכן איבונגען אויפן "טרעדמיל" אדער כאפן א שפאציר אינדרויסן?

וועג א מענטש באנוצט זיך מיט א "טרעדמיל" מיט א מאטאר וואס טרייבט דעם מענטש צו לויפן, דאן פארלירט דער מענטש וויניגער "קאלעריס" פער מייל, אבער וועג דער מענטש נעמט א שפאציר אויף די גאס פארלירט מען מער קאלעריס וויבאלד דער מענטש ווערט געטריבן פון אייגענעם וויל.

אזוי אויך זאגען עקספערטן, וועט דער מענטש פארלירן וויניגער קאלעריעס אויפ'ן "טרעדמיל" וויבאלד ער כאפט זיך געווענטליך אן ביים לויפן. זיי זאגן אז ס'איז אלס בעסער זיך צו טרענירן צו לויפן אויף אזא ספיד וואס מען דארף זיך נישט אנכאפן בשעת'ן לויפן, דער מענטש וועט טאקע דארפן לויפן עטוואס שטאטער אין אנפאנג, אבער איינמאל ער ווערט צוגעוואוינט קען מען העכערן די שנעלקייט.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "וואספארא סארט איבונגען מאכט אירן?" האבן 5% געענטפערט: "טרעדמיל" 59% האבן געענטפערט "שפאציר", און 36% האבן געענטפערט: "קיין איינס".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד:די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "וואס נוצט איר זיס צו מאכן אייער טייר?"

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

צוגעגאנגען.

פרייטאג פרשת אמור, איז די טשימפער רב נפטר געווארן, און מוצאי שבת איז די סטראפקיווער רבי נפטר געווארן דא אין וויליאמסבורג. די רבי זי"ע האט פרייטאג נאכמיטאג געזאגט א הספיד אויפ'ן טשימפער רב זצ"ל און מוצאי שבת איז ער אריסגעפארן ביז צום לופטפעלד צו מלוה זיין די סטראפקיווער רבי זצ"ל. די רבי זי"ע איז דעמאלטס נישט געווען אין ארץ ישראל.

ל.י.ש

רעדאקציע: ס'איז טאקע ריכטיג אז די רבי זי"ע האט זיך געפונען תשי"ד אין אמעריקע, די מעשה האט א מקור פון וואו מיר האבן עס גענומען, און ווי געשריבן אין גאזעט, ווערט די מעשה געברענגט בשם הרה"ח ר' אלימלך פראנקפורטער ז"ל. עס קען קען זיין אז די מעשה האט פאסירט דא אין אמעריקע ביים לופטפעלד, און ווי די מעשה פארציילט האט זיך די רבי זי"ע טאקע באטייליגט ביי די לוי' אינעם לופטפעלד. מיר האלטן אינמיטן נאכגיין די מקור פון די מעשה, און מיר וועלן אי"ה דא מפרסם זיין וואס מיר זענען געווארן געווארן. אויב ווייסט איינער מער איבער די מעשה ביטע שרייבן צום גאזעט.

6601

קריטיקירט "קארטיזאן" שאטס

בריוו #6303 זוכט אן עצה פאר יסורים אויף די פוס.

איך פערזענליך ליידט פון דעם זעלבן פראבלעם, און איך ווייס אז אסאך מענטשן ליידן פון פארשידענע סארט פוס ווייטאג און דראפען זיך אויף גראדע וועגט זוכענדיג גוטע באהאנדלונגען.

אבער א סאך מאל דארף עס איז נישט זיין א קאמפליצירטע פראבלעם. איך וואלט גע'עצה'ט אז דער בריוו שרייבער זאל עס גיין אונטערזוכן ביי א דאקטאר צו זען אויב די פוס איז נישט צובראכן. וועז איך האב געליטן פון שרעקליכע פוס פראבלעמען בין איך געגאנגען צום דאקטאר און נאך א קורצע אונטערזוכונג האט זיך ארויסגעשטעלט אז איך האב געהאט א צובראכענע ביין, ערשט האב איך געמיינט אז ס'איז א "היל-ספור" (Heel Spur) –דאס איז א צוריבענע ביין אדער געשווילעכץ ביים פערשט פון די פוס וואו מען טרעט – האט מיר א געוויסע דאקטאר געגעבן "קארטיזאן" שאטס, וואס דאס איז די ערגסטע זאך צו טון, עס קען זיין זייער שעדליך.

איך וואלט גע'עצה'ט אז מען זאל נעמען אן עם-אר-איי (MRI) אדער אן עקס-רעי (X-Ray) זיכער צו מאכן אויב עס איז נישט א "הערליין-פרעקטשור" (Hairline Fracture, א צושטאנד וועז געוויסע האקעלע-ביינער ווערן צובראכן מיט דער צייט, למשל א מענטש פאנגט אן צו טון מער אקטיוויטעטן ווי ער איז געווען געוואוינט ביז היינט וואס אין רעזולטאט צעברעכן זיך ביינער, דאס מיינט אויך אז אפילו מען איז צוגעוואוינט צו לויפן יעדע וואך פאר איבונגען, אבער מען פאנגט פלוצלונג אן צו לויפן מער מאל א וואך ווי איר זענט געווען געוואוינט ביז היינט, אדער איר וועט לויפן ווייטערע שטרעקעס ווי איר זענט געווען צוגעוואוינט ביז היינט, דאן קענט איר ליידן פון א "הערליין-פרעקטשור") און אויב וויל אייך א דאקטאר געבן "קארטיסאן-שאטס" זאל איר עס בשום אופן נישט נעמען וויבאלד עס קען פאראורזאכן מער צובראכענע ביינער.

אין די לעצטערע יארן הערט מען פון אזויפיל פראבלעמען ביי קינדער און ערוואקסענע, און ווי עס שטעלט זיך שפעטער ארויס איז אלעס געקומען וויבאלד מען האט געגומען "קארטיסאן-שאטס" פאר א געוויסע פראבלעם.

יישר כח.

(-)

6602

שווערע פוס קען זיין "מוסקעל" פראבלעם

מענטשן רעדן זיך אפ כסדר איבער פראבלעמען מיט זייער פוס, וואס שפירט זיך שווערליך. עס קומט זיי אן שווער צו לויפן, אדער גיין שנעל, און וועז מען גייט ארויף די שטיגן נעמט מען א טרעפ אויפאמאל אזוי ווי א קליין קינד. עס איז זייער וויכטיג צו וויסן אז עס מיינט נישט אז עס איז געקומען די צייט צו הייבן הענט און נאכלאזן וויבאלד מען ווערט פשוט עלטער. געוויסע מענטשן מיט דער פראבלעם

"קארטיזאן" איז איינע פון די הויפט הארמאנען וואס ווערט ארויסגעגעבן דורך דער "אדרענעל גלענד" אינעם מענטשליכן קערפער, אין רעאקציע צו סטרעס.

"קארטיזאן" ווערט גענוצט דורך דאקטוירים צו באהאנדלען עטליכע ערליי געזונטהייט פראבלעמען. עס ווערט געגעבן דורכ'ן מויל, אינטראווינעס", אדער געט מען עס אריין אינעם "דזשוינט". קארטיזאן טוט אונטערדרוקן דער 'אמיון סיסטעם' און דורכדעם רעדוצירט עס אינפלאמאציע, ווייטאג, און געשווילעכץ ביי די פלאץ פון די וואונד. "קארטיזאן" קומט מיט עטליכע געזונטהייט ריזיקעס, בעיקר וועז עס ווערט גענוצט פאר א לענגערע צייט.

"קארטיזאן" איינשפריץ קען אויך ווערן גענוצט פאר קורץ-טערמיניגע באהאנדלונג פאר יסורים. א גרויסע צאל מענטשן ווערט באהאנדלעט זייערע ווייטאגן ביי די 'דזשוינטס' אין דער קני, עלנבויגן, און אקסלן, א.א.ו.ו. דורוך קארטיזאן. אויך ווערט קארטיזאן געגעבן פאר פאציענטן נאך אן ארגאן-איבערפלאנצונג צוריקצוהאלטן דער גוף פון אריסווארפן דעם נייעם פרעמדן ארגאן. עס ווערט אויך גענוצט צו בארואיגען אסטמא. נעמען "קארטיזאן" דורכ'ן מויל פארמאגט א צאל זייטיגע-עפעקטן, ווי הויכע-צוקער, ענקזייעטי, דיפרעסיע, צווישן אנדערע געזונטהייט פראבלעמען.

זייט 12 »

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 ווייטאגן און **פטור ווערן דערפון איינמאל פאר אלעמאל.**

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

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 אפוינטמענט רופט:
מרת. פיליפף 718.333.2279 | 347.450.1792

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

פראבלעמען אין אלגעמיין. ס'איז ממש א שאד אז דער אויבערשטער האט געשאנקען אזא טייערע מתנה ווי "פוס" און מען זאל עס פארטאכלעווען, מען דארף וויסן אז עס זענען פארהאן דריי סיבות וואס קען פארשווערן די פוס.

ערשטנס מען דארף זיך גיין אונטערזוכן און פעסטשטעלן צו עס איז פשוט נישט קיין "מוסקעל" אדער "ליגעמענט" פראבלעם. אויב איז עס א מוסקעל אדער ליגעמענט דארף מען זען זיך צו שטארקן און נוצן די פוס געהעריג, און ווי מער מען נוצט די פיס ווערט מען אלס בעסער און שטערקער.

אסאך מאל קען עס פשוט זיין מער א ערנסטע פראבלעם, למשל אז עס איז נישט פארהאן קיין געהעריגע "בלוט-צירקולאציע", וואס מיינט אז געוויסע אדערן זענען פארשטאפט. דאס קען מען זען דורך אן "אלטרא-סאונד", אין אזא פאל דארף מען עס זאפארט באהאנדלן ווייל דאס קען זיין לעבנס-געפארפול.

פאר דעם איז אויך פארהאן געוויסע "ענזייעם" פראדוקטן וואס קען צוהעלפן, און מען קען עס באקומען ביי סיי וועלכע העלט פוד געשעפט, אבער מען דארף זייער געווארענט זיין זיך נישט צו פארלאזן אויף דעם אינגאנצן, נאר מען זאל זיך גיין אונטערזוכן ביי א מומחה ווען עס איז נייטיג, אבער מען זאל נישט נעמען קיין מעדיצינען אן צו מאכן דאס בלוט.

אזוי אויך זענען פארהאן אנדערע פעלער ווען די אדערן אין די פוס ווערט טאקע אפגעשוואכט. פאר דעם איז דא דריי הויפט מעטאדן וואס קען צוריק שטארקן די אדערן. דערווייל איז טאקע נאכנישט דא קיין גענצליכע רפואה דערפאר, אבער פאר אסאך מענטשן מאכט עס פיל לייכטער.

1) דער פראדוקט מיט'ן נאמען "הארס דזשעסטנאט סטאנדארדייזד" (Horse Chestnut standardized) העלפט גאר שטארק דערפאר און איך ווייס פון מענטשן וואס האבן געזען גאר גוטע רעזולטאטן.

2) א געוויסע הער"ב מיט'ן נאמען "מעטעל גליסין" (Methyl Glycine) העלפט אויך זייער גוט פאר די סארט פראבלעמען. (אזוי אויך העלפט עס זייער גוט פאר (Varicose Veins - ארויסגעשטעקטע אדערן אויף די פוס) ווי שוין געשריבן דערוועגן אין דער פארגאנגענהייט.

3) עס זענען דא אויך דעם כינעזע דאקטוירים וואס האבן אפיסעס אין מאנסי, זיי רעדן ענגליש, ספאניש, און היבראעאיש און מען קען זיך מיט זיי גרינג דורכקומען. זיי געבן זאכן וואס מען קען רואיג נעמען, מען דארף עס אויפקאכן מיט זופ אדער טיי. אויך געבן זיי געוויסע "סאפלעמענטס" וואס לויט זייער שיטה העלפט עס זייער גוט פאר א בעסערע בלוט-צירקולאציע, און העלפט די אדערן זיין געזונ גשטארק און געזונט.

איך שרייב דא פון אייגענע ערפארונג, איך האב געזען גאר גוטע רעזולטאטן ב"ה.

איך לאז דא איבער מיין נומער אין די רעדאקציע, אויב איינער האט סיי וועלכע אנפראגעס קען זיך מיט מיר פארבינדן.

(-)

6603

וויפיל מיליגראם פון "מאגניזיאום"?

עס איז געווען באשריבן אין די "כסלו" גאזעט אז דאקטוירים רעקאמענדירן שטארק אז מען זאל נישט נעמען מער פון 350 מיליגראם מאגניזיום, ווייל איך באטאנען אז אלטערנאטיווע דאקטוירים זענען דוקה יא מסכים און מוטיגן עלטערן צו נעמען 400- 800 מיליגראם "מאגניזיום". עס מאכט נישט קיין מאגן פראבלעמען, און עס ברענגט נישט קיין "שילשול", און עס זאפט זיך זייער גוט איין.

צו זען די בעסטע רעזולטאטן פון "מאגניזיום" – חוץ דעם וואס נעמען 800 מיליגראם וועט ברענגען גאר גוטע רעזולטאטן – איז אבער זייער וויכטיג עס צו נעמען אינאיינעם מיט אנדערע וויכטיגע וויטאמינען אזוי ווי וויטאמין די-3, וויטאמין קע-2 און עס וועט ברענגען גאר גוטע רעזולטאטן אי"ה. ס'איז דא געוויסע מענטשן וואס לייגען אויך צו דער פראדוקט "באמבא עקסטרעקט" (Bamboo Extract).

ס'איז אויך דא א געוויסע פראדוקט וואס רופט זיך "טרעס מינעראל קאמפלעקס" (Trace Mineral Complex) אזוי ווי ס'איז דא בי-קאמפלעקס, וואס איז אויך זייער וויכטיג צו נעמען.

(-)

6604

פאר Peripheral Neuropathy

אין בריוו #6291 שרייבט איינער וועגן "פעריפעראל נוראפעטי" (Peripheral Neuropathy) דאס א צושטאנד וואס ברענגט שוואכקייט און ווייטאג אין רעזולטאט פון נערוו-שעדיגונגען, געווענליך אין די הענט און אין די פוס. ס'איז אויך פארהאן ביי מענטשן וואס "נוראפעטי" ברענגט אז די נערוועז ווערן געשוואלען אזוי ווי ביי א זון-ברי, מען שפירט טאקע די נאכווייען דערפון, אבער מען זעט גארנישט פון אינדרויסן.

איך האב דערפון שטארק געליטן פאר א שיינע שטיק צייט, און ווי יעדער ווייסט, היינט צוטאג'ס מיט די פליין פון אינפארמאציע אין די פעלד פון געזונטהייט ווייסט מען א סאך מאל נישט וואס יא צו טון און וואס נישט, וויבאלד פון איין זייט הערט מען פון איינעם וואס האט געזען גוטע רעזולטאטן און פון די אנדערע זייט הערט מען פון מענטשן וועלכע זענען נישט פטור געווארן פון זייער פראבלעם.

ב"ה דער אויבערשטער האט מיר אין די ענדע געהאלפן און נאך א שטיק צייט בין איך געווארן איך בין עלערגיש צו "גלוטען" (Gluten) – וואס ווי באקאנט קען גלוטען זיין דער שליסל צו מערערע פראבלעמען – און איינמאל איך האב ארויסגעשניטן 'גלוטען' פון מיין דיעטע האט זיך מיין פראבלעם שטארק פארבעסערט ב"ה. עס קען גאר מעגליך זיין אז דער בריוו שרייבער איז אויך עלערגיש צו "גלוטען" און זי ווייסט פשוט נישט דערפון, ס'איז כדי זיך צו גיין אונטערזוכן.

איך וואלט געזאגט אז עס קען אויך אמאל מעגליך זיין אז דער בריוו שרייבער האט דער צושטאנד וואס רופט זיך "לעקטאס-אינטאלעראנט" (Lactose Intolerant) – א צושטאנד וען דער גוף פארדייט שווער די צוקער – און אפשר ווייסט זי נישט פשוט דערפון, טראצדעם וואס זי האט נישט קיין מאגען פראבלעמען.

יישר כח.

(-)

6605

עצה פאר קינד מיט "עקזעמע"

איך בין א מאמע פון א זעקס מאנאטיג קינד, ב"ה דאס קינד איז געזונט און שטארק, אבער ביי די פיר חדשים האט ער באקומען אן אויסשלאג אויף זיין קערפער, נאכן גיין צו א דאקטאר האט ער געזאגט אז ס'איז "עקזעמע" (Eczema).

פאר וועך ס'ווייסט איז "עקזעמע" א שווערע פראבלעם און מען זעט מענטשן ליידן זיך צוזאם דערפון און קענען נישט פטור ווערן. עס איז אן אומ'באטעמ'טע עסק. נאכן רעדן מיט אנדערע עלטערן וואס האבן געהאט קינדער מיט דעם זעלבן פראבלעם האבן עטליכע מיר פארגעשלאגען ארויסצושניידן פונעם קינד'ס דיעטע ווייץ, מילך, קארן, קאקא, פיש, אייער, איך האב דאס געטון, אבער איך זע נישט קיין שום פארבעסערונג.

דאס קינד פלאגט זיך ממש ארום, איך פרוביר אים צו בארואיגען, איך לייג אביסל "מויסטיוריייזער" (Moisturizer) אויף זיין

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

הויט אפשר וועט עס אביסל בארואיגען זיינע פראבלעמען. דאס קינד ערוועקט זיך יעדע צוויי שעה ביינאכט, ער ווייניט און קראצט זיך נאכאנאנד, און ער שלאפט נישט געהעריג ביינאכט.

דורכאויס די טאג איז ער אביסל רואיגער, און בערך זעקס אזייגער נאכמיטאג פאנגט ער אן צו ווערן אומבאקוועם. דער אויסשלאג איז כמעט אויף די גאנצע קערפער אבער בעיקר איז עס קאנצענטרירט אויף זיין פנים, פוס, און האלדז. אויב האט איר אן עצה דערפאר? אדער אפשר ווייסט איר פון א גוטע דאקטאר וואס האט שוין געהיילט מענטשן מיט דעם פראבלעם?

(-)

6606

עצה פאר "פליסיגקייט אין מויל"

ווענדן בריוו #6362 וואס רעדט איבער דער פראבלעם פון צופיל שפייכטקייט אין מויל.

איך ווייס גענוי פון וואס איר רעדט. איך בין דורכגעגאנגען א גרויסע מעדעציניש פרעצעדור וואס אין רעזולטאט האב איך באקומען אסאך פליסיגקייט אין מויל, וואס מען דארף באמת נישט מסביר ווען שטארק קען שטערן פאר א מענטש, ביים עסן, אדער ביים רעדן, און בכלל ווען מען זיצט צווישן מענטשן דארף מען עס האלטן און איין קאנטראלירן. איך בין צורקגעגאנגען צו מיין דאקטאר און אים אינפארמירט איבער מיין פראבלעם. ער האט מיר באלד פארשריבן א גרויסע "פעטש" וואס רופט זיך "טרעהסדערם-סקאפ", א גרויסע מעדעצין וואס ווערט גענוצט פאר איבלן, אבער אויך נוצן עס דאקטוירים פאר פאציענטן נאך אן אפראציע צו רעדוצירן איבעריגע פליסיגקייט אין מויל, דער פעטש ווערט געלייגט אונטערן אויער און איך מיין עס האט זייער גוט געארבעט פאר מיר.

אויף דעם "פעטש" שטייט ארויפגעשריבן אז עס האט א סייד-אפעקט פון מאכן דער מענטש זען "אומקלאר", וואס איך מיין אז איך האב עס טאקע געהאט, אבער מען קען זיין רויאיג, ווייל ווי דאקטורים זאגן האט עס באמת נישט קיין שייכות די צוויי זאכן, אבער אויב שפירט איר יא "אומקלארקייט" זאלט איר וויסן אז עס נאר צייטווייליג ווילאנג מען האט אן דעם "פעטש".

(-)

6607

ספעציעלע טעראפי קעגן "ווערטיגא"

איך האב געליינט אין בריוו #6372 אז איינער זוכט אן עצה פאר "ווערטיגא" און "מייגרעין העדעקס". פאר ווער עס ליידט נישט דערפון וועט קיינמאל נישט פארשטיין די שרעקליכע ווייטאגן וואס עס ברענגט אויפ'ן מענטש, משפחות ווערן אסאך מאל רואינירט ווען איינע פון די עלטערן ליידן פון "ווערטיגא", עס ברענגט שרעקליכע שווינדלעריי־ען וואס ווארפט אריין די וואס ליידן פון דעם אין בעט, און מען קען נישט געהעריג פונקציאנירן. מענטשן זוכן היילונגען דערפאר אבער ביז מען טרעפט עפעס ליידט מען זיך אן אויף א שוועך פארנעם. איך וואלט אבער געוואלט פארשלאגן איבער א געוויסע טעראפי וואס לויט ווי איך הער זענען אסאך מענטשן שוין געהאלפן געווארן דערפון און עס איז כדי עס צו גענבן א שאנס.

עס רופט זיך "קריניענשעקראל טעראפי" (Craniosacral Therapy) דער פרעצעדור האט נישט קיין שום פארבינדונג מיט "ענערגיע" און עס איז א נאטורליכע זאך. עס זענען פארהאן "קריניענשעקראל" טעראפיסט אין אלע היימישע געגנטער ווי וויליאמסבורג, מאנסי, בארא פארק, פלעטבוש און אזוי אויך אין מאנהעטן.

(-)

6608

עצה פאר "קרעדל-קעפ"

איך וויל דא מיטטיילן פאר די ליינער אן עצה פאר "קרעדל-קעפ" (Cradle cap) דאס איז א צושטאנד ווען ווייסע און געלע הויט שיילט זיך פון דאס קינד'ס קאפ.

איך האב עס געהאט מיט איינע פון מיינע קינדער, ביז איינער האט מיר געזאגט איבער א גוטער "דערמאטאלאדזשיסט" (Dermatologist) און ער האט מיר געהייסן נוצן פערט-פלאס-שמפא" (Pert-Plus) אפילו פאר א ניי-געבוירן בעיבי, און עס האט אסאך געהאלפן פאר "קרעדל-קעפ", אבער מער פון דעם וואלט איך אויך ג'עצה'ט פאר עלטערן צו נוצן "קאקענאט-אויל" (Coconut Oil) וואס העלפט זייער גוט, און איך האב עס אלייניס געוצט פאר מיין קינד.

איך נוץ די ארגאנישע עקסטרע-ווירדזשין קאקאנאט אויל" פון דער "דזשסאן" (Jason) פירמע, איך האב עס געקויפט ביי "קאטסקא" (Costco) עס לוינט זיך צו פרובירן, די רעזולטאטן זענען וואונדערבאר ב"ה.

(-)

6609

"קאמיליען-טיי" און עלערגיע

ווענדן בריוו #6252 וועלכע געט אן עצה צו

זייט 16»

"ווערטיגא" (VERTIGO) איז א צושטאנד וואס מאכט דעם מענטש שפירן ווי אלעס ארום דרייט זיך, געוויסע מענטשן מיט "ווערטיגא" שפירן אויך איבלען, ברעכן, אדער פאנגט מען שוויצן.

געוויסע מענטשן וועלן אויך האבן שווריקייטן ביים גיין; דאז שווינדלען ווערט אויך ערגער וועו דער מענטשן רוקט דעם קאפ.

"ווערטיגא" קען קומען פון פארשידענע ערליי געזונטהייט פראבלעמען, אבער אזוי אויך קען דער מענטשן ליידן דערפון זייענדיג אויסגעשטעלט צו עפעס וואס דרייט זיך כסדר און איז נישט סטאביל, צום ביישפיל פארן מיט א שיף, אדער וועו דער מענטש דרייט זיך ארום נאכאנאנד מיט פארמאכטע אויגן. "ווערטיגא" קען אויך קומען אין רעזולטאט פון קארבן-מענאקסייד, אלקאהאל, אדער 'אספרין'.

עס זענען פארהאן עטליכע סארט "ווערטיגא". געוויסע מענטשן וועלן ליידן די סימפטאמען יעדע שטיק צייט, געוויסע וועט דער אויגן מיטאמאל אנפאנגען זיך דרייען אהין און צוריק; געוויסע וועלן שפירן קלונגען אין די אויערן, אדער גאר פארלירן דעם שמועה, און דער "ווערטיגא" אטאקע קען אנהאלטן פאר מער ווי צוואנציג מינוט, געוויסע סארטן קען אנהאלטן פאר עטליכע טעג נאכאנאנד.

שווינדלען באטרעפט בערך 20 ביז 40 פראצענט מענטשן דורכאויס זייער לעבן, בשעת 7 ביז 10 פראצענט מענטשן ליידן פון "ווערטיגא". ארום 5 פראצענט מענטשן ליידן פון "ווערטיגא" יערליך. עס באטרעפט דער מענטש לויט זיין/איר יארגאנג, און עס באטרעפט פרויען פון 2 ביז 3 מאל מער ווי מענער. 2 ביז 3 פראצענט עמוירדזשענסי רום באזוכן זענען פון פאציענטן מיט "ווערטיגא".

קוינצע פראגעס ליינער'ס גאזעט

6611
זעלטענע שלאף פראבלעם

איך האב א קינד וואס איז דיאגנאזירט געווארן מיט א גאר זעלטענער שלאף פראבלעם וואס רופט זיך קליין-לעווין סינדראם" (Klein-Levin Syndrome). מיר זוכן זיך צו פארבינדן מיט אנדערע משפחות וועלכע האבן ערפארונג מיט דעם פראבלעם.
נומער ליגט ביי די רעדאקציע.
(-)

6612
סי פעפ אום שבת

איך וואלט געוואלט פרעגן די וואס האבן א סי – פעפ (C-pap) מאשין פאר סליפ עפניע (sleep apnea) וויאזוי מען גיבט זיך אן עצה מיט דעם אויף שבת. אפילו מען זאל עס לאזן ארבעטן א גאנץ שבת, צינדט זיך אן א לעקטער בשעת מען לייגט דאס צו צום פנים. יישר כח.
(-)

6613
פעמפיגוס וואלגעריס יסורים

אויב איינער האט ערפארונג מיט פעמפיגוס וואלגעריס (Pamphigus Vulgaris) און וואלט געקענט אריסהעלפן, וואלט מיר אייך זייער דאנקבאר געווען. עס איז אן "אויטא-אימיון" קראנקהייט וואס איז גורם "ווייטאגליכע בליסטער'ס" אויפ'ן די הויט. דערווייל האבן מיר נאכנישט געטראפן אן עצה און מיר וועלן זיך צו אייך. ביטע זיך פארבינדען ווי שנעלער! נומער געהיטן אין רעדאקציע.
(-)

6614
ערפארונג מיט'ן דאקטער?

איך ווייל פרעגן אויב איינער האט ערפארונג מיט א קינדער הארץ דאקטער (Pediatric Cardiologist) אין מאונט סיני שפיטאל, מיט'ן נאמען Dr. Peter Pastuzko. ביטע זיך פארבינדן מיט אונז ווי שנעלער.
(-)

6615
זוכט נאטורליכע עצה פאר קינד מיט "סאריאסעס"

איך פלאג מיר שוין א שטיק צייט מיט א קינד וואס ליידט פון "סאריאסעס" (Psoriasis) אויף זיין קאפ, אויף א לייכטע פארנעם, איך זוך א נאטורליכע עצה דערפאר, איך האב מיך אפגעבריט מיט "קארטיזאן" וויבאלד עס האט געמאכט אז זיין האר זאל ארויספאלן.
(-)

6616
ביינאכט פראבלעמען

מיין פינף יעריג מיידל טוט באנעצן ביינאכט, איך זוך שטארק אן עצה דערפאר, אויב האט איר ערפארונג אים דעם געביט ביטע פארעפענטליכן, עס וועט זיין א שטארקע הילף פאר מיר.
(-)

6617
Trigeminal Neuralgia

אויב האט איינער אינפארמאציע אדער ערפארונג מיט Trigeminal Neuralgia ביטע פארבינדט אייך מיט אונז ווי אומשנעלסטן. 718-781-4462. תזכו למצוות.
(-)

6618
פוס נעגל פאנגוס

מיר ווילן זיך זייער באדאנקן פאר'ן שרייבער וואס האט גע'עצה'ט אז מען קען נוצן "וועפא-ראבס" (Vapo-Rub) פאר פאנגוס אויף די פוס נעגל. מיר האבן עס גענוצט און עס האט מורא'דיג געהאלפן. בערך 80% איז אוועק נאכ'ן עס ניצן אפאר טעג.
מיר ווילן אנפרעגן אויב עס קען אינגאנצן אויסגעהיילט ווערן, און אויב מיט די צייט קען מען עס נוצן וויניגער?
א דאנק פון פאראויס.
(-)

6619
לעזער–שטראלן פאר "פרעקלען"?

איך וואלט זייער געוואלט וויסן אויב איינער האט ערפארונג אדער סיי וועלכע אינפארמאציע וואו און וויאזוי מען קען באהאנדלען "פרעקעלס" און נישט "גלאטע" הויט, און אויב ווייסט איינער צו עס קען ווערן באהאנדעלט דורך "לעזער-טריעטמענט" (laser technology) און אויב יא וואו איך קען מיר וועגדן. יישר כח!
(-)

ליינער'ס גאזעט קוינצע עקספערט'ס!

6620
הוילונג פאר קאפ–ווייטאג

אין בריוו #6372 האט איינער אנגעפרעגט וועגן שטארקע קאפ-ווייטאג (Migraines) איך ליידט אויך דערפון און איך נעם ווייטאמין בי-12, איך בין נישט אינגאנצן פטור געווארן דערפון, אבער ב"ה איך קען לעבן דערמיט, עס האט מיר פיל לייכטער געמאכט.
די קאפ-וויי ביי מיר קומט נישט צוריק זייער אפט, נאר אפשר איינמאל א יאר, און דאס איז שוין א געוואלדיגע עררייכונג פאר מיר, ב"ה. כל טוב.
(-)

6621
"מייערן" פאר אויגן פראבלעמען

אין בריוו #6423 פרעגט איינער אן איבער אויגן-פראבלעמען.
איך האב עס געהערט דערוועגן אין די פארגאנגענהייט, און איך האב עס אליינס בייגעוואוינט ביי מיינס א נאנטן. איר וועט נישט גלויבן, "פארמענטעד" (Fermented) מייערן העלפט זייער פאר די זע-קראפט.
א קרוב מיינער האט געהאט אויגן פראבלעמען, איינער האט פארגעשלאגען צו עסן "פארמענטעד" מייערן און עס איז נישט דורכגעגאנגען א שטיק צייט און יענער האט פשוט געקענט אויסטון זיין גלעזער. עס לוינט זיך צו פרובירן.
הצלחה!
(*)

6622
"סארנע מעטאד" האט מיר געהאלפן

ענטפער פאר בריוו #6374 וועגן "מייגרעין-ווערדיגא" (Migraine Vertigo)
איך האב פערזענליך האב געליטן דערפון, ביז איך האב אנגעפאנגען נוצן דר. סארנא'ס מעטאד, און עס האט מיר זייער שטארק געהאלפן.
(-)

6623
"ארטרייטעס" ווייטאג גייען נישט אוועק

צו בריוו #6354 וואס איז אין די דרייסיקער יארן מיט ביינער ווייטאגען און שרייבט אז די דאקטער האט איהם גיזאגט אז ער איז צי יונג צי האבן ארטרייטעס, קען אמאל זיין אז צרות רבים איז חצי נחמה, איך האב געשפירט סימפטאמען פון "ארטרייטעס" וועז איך בין געווען אין מיינע צוואנציגער יארן, מערסטנס אין די "זשוינטס" (Joints) און ביז היינט, 20 יאר שפעטער האב איך נאך די זעלבע ווייטאגן, איך ווער נישט פטור דערפון.
(-)

6624
דאקטאר פאר קני–אינפלאמאציע

ענטפער פאר בריוו #6399 איבער אינפלאמאציע ביי די קני.
איך בין געגאנגען צו דר. מארינא איזאקאווע (Dr. Marina Isakova) זי האט מיר געגעבן אן אנטי-אינפלאמאציע איינשפריץ (Injection) און די אינפלאמאציע איז באלד אוועקגעגאנגען.
איר נומער איז: 718-853-8503 , די אדרעסס פון איר אפיס אין בארא פארק איז 1379 54th St.
(-)

זייט 16»

ליינער'ס גאזעט

בעלס פאלסי

6627

"קייראפראקטער" פאר "בעלס פאלסי"

עטליכע האבן געהאט אנגעפרעגט איבער "בעלס-פאלסי" (Bell's palsy) (דאס איז א צושטאנד וועלכער מוסקל אויף איין זייט פנים ווערט מיטאמאל אפגעשוואכט) איך האב מיטגעלעבט דעם פראבלעם, ביז איינער האט מיר געשיקט צו א גאר גוטע דאקטאר מיט'ן נאמען דר. ווייד‌ענבוים, א קייראפראקטער אין מאנסי, און איך האב געזען גאר גוטע רעזולטאטן.

א רפואה שלימה!

(-)

6628

עס מוז נישט זיין "בעלס פאלסי"

וועגן בריוו #6505 וואס פרעגט אן איבער דער "בעלס פאלסי" צושטאנד, האב איך געוואלט זאגן אז ס'איז זייער וויכטיג פעסטצושטעלן צו עס איז טאקע "בעלס פאלסי" און נישט א ווירוס (Virus) אזוי ווי "רעמזי-האנט סינדראם" (Ramsay Hunt syndrome), דאס איז ווען א "שינגעלס אויסברוך" אפעקטירט די נערוו אויפ'ן פנים נעבן די אויערן, דאס איז א ווירוס וואס מען דארף גלייך אונטערנעמען שריט, דאס מיינט ממש ביז א טאג צוויי! – אין אזעלכע פעלער פאנגט דער דאקטאר אן מיט אן אנטי-ווירעל מעדעצין און דאס גיבט די בעסטע מעגליכקייט אפצושטעלן דעם פראבלעם און נישט בלייבן ח"ו מיט פערמענאנטע שאדן. מענטשן דארפ'ן אויך וויסן דער חילוק צווישן די צווייי פראבלעמען. "בעלס פאללסי" ווערט געווענליך בעסער פון זיך אליין, ס'איז דא מענטשן וואס נוצן דערפאר "אקיופאנטשור" (Acupuncture) באהאנדלונגען דערפאר, אדער גאר "שאק-טריעטמענט" אזוי אויך זענען פארהאן מענטשן וואס ווענדן נוצן "מייאפעשל רילים" (Myofascial release) דאס איז א געוויסע טעראפי וואס רעדוצירט די וויי‌טאג און עס ברענגט צוריק די באוועגונגען (Motion) צום פנים.

(-)

6629

ס'איז דא האפענונג פאר "בעלס פאלסי"

בנוגע בריוו #6505 וועלכע פרעגט אן איבער דער אומאנגענעמע צושטאנד מיט'ן נאמען "בעלס פאלסי".

ווי נאר איך האב געליינט וועגן אייער קינד'ס "בעלס פאלסי" האב איך גענומען א פעדער און פאפיר און זיך געזעצט שרייבן מיין בריוו וויבאלד איך האב עס אליין מיטגעמאכט מיט וויניגער ווי אהאלב יאר צוריק מיט מיין אכט יעריג אינגעל נישט מער געדאכט, זייענדיג די זעלבע עלטער ווי אייער קינד.

וועז דער פראבלעם האט זיך אנגעפאנגען מיט מיין קינד זענען מיר באלד געלאפן מאכן טעסטן צו זען אויב עס איז נישט "ליים-דיזיס". אבער די רעזולטאטן זענען צוריקגעקומען נעגאטיוו, וואס מיינט אז ער האט נישט קיין "ליים-דיזיס", די רעזולטאטן האט מיר בארואיגט אויפ'ן מאמענט אבער פארט בין איך געווען זייער נערוועז וועלנדיג דערגיין וואס דער פראבלעם איז.

מיין קינד האט זיך זייער געמוטשעט דערמיט, ער האט בכלל נישט געקענט פארמאכן אדער בלינקן מיט די אויגן, נאר וועז ער איז געגאנגען שלאפן האט זיך עס פארמאכט... און איך האב געלייגט טראפן אין זיינע אויגן אז עס זאל נישט ווערן טרוקן. וויפיל איך בין ארומגעלאפן און אנגעפרעגט ביי מענטשן און עקספערטן וואס עס איז די ריכטיגע הילף פארדעם האב איך אבער נישט באקומען קיין קלארן ענטפער. איך האב ערהאלטן געמישטע ענטפערס, איינער האט מיר געזאגט אז זי האט פרובירט "אקיופאנטשור", א צווייטער האט מיר געזאגט אז זי האט געגעבן פארן קינד צו קייען "גאם" (GUM) אויף יענע זייט, און א דריטער האט גאר אפגעשפראכן עין הרע...

איך האב פרובירט צו געבן "גאם" פאר מיין קינד צו קייען אויף יענע זייט, אויך האב איך געמאכט א געוויסע 'טעראפי' מיט אים וואס רופט זיך "ריפלעקאלעדזשי" (Reflexology) און ב"ה צוביסלעך איז עס בעסער געווארן. עס האט נישט געמומען לאנג און דער פראבלעם איז טאטאל פארשוואונדן געווארן. איך קען נישט ממש אנווייזן וועלכע פון די זאכן האבן אויסגעהיילט דעם פראבלעם, אבער דאס איז זיכער אז ביז בערך דריי חדשים איז נישט געבליבן קיין זכר.

פארשטייט זיך אז איך האב כסדר גאר שטארק מתפלל געווארן פאר א גאנצע רפואה און דער אויבערשטער האט צוגעהערט מיינע תפילות. אוודאי ווערן עלטערן פארלוירן אין די סארט סיטואציעס וויל איך אייך זאגן איך קום פון דארטן, זייט אייך נישט מייאש! מיט'ן אויבערשטענס הילף וועט איר אינגאנצן ארויסקריכן פון דעם פראבלעם, פרובירט צו טון השתדלות וויפיל איר קענט... איך ווייס ס'איז שווער צוזוקוקן אבער זייט אייך מחזק, און טוט די ריכטיגע שריט און דער רופא כל בשר וועט אייך זיכער העלפן.

רפואה שלימה!

(-)

נ.ב לויט ווי איך האב געהערט קען עס מעגליך אויך קומען פון א "טראמא" אדער אן אנדערע שווערע דורכגאנג.

זייט 16»

« זייט 15

6630

"אקיופאנטושו-ריסט" פאר "בעלס פאלסי"

מענטשן דארפן וויסן אז ווען עס קומט צו "בעלס פאלסי" זאל מען נישט זיצן מיט פארלייגטע הענט נאר מען זאל באלד אונטערנעמען שריט ווייל ווי שנעלער מען נעמט קעיר דערפון אלס וויניגער סייד-אפעקטס בלייבן. איך רעדט פון אייגענע ערפארונג, מיין מאן זאל זיין געזונט האט געליטן דערפון אויף גאר א שווערן פארנעם, אבער נאכ'ן פרובירן פיל זאכן זענען מיר אנגעקומען צו גאר א גוטע "אקיופאנטושוריסט" (Acupuncturist) אין מאנהעטן' און ב"ה דער פראבלעם איז אינגאנצן פארשוואונדן געווארן אן איבערלאזן סיי וועלכע זייטיגע אפעקטן.

דער נומער פון דער "אקיופאנטושוריסט" איז ווי פאלגנד: 212-545-7075

(-)

6631

40 טעג נשמת און געזען א ישועה

לגבי זאגן 40 טעג נשמת, איינער האט שוין געשריבן דערוועגן אין גאזעט, אבער אצינד האב איך געזען א ישועה דעריבער וויל איך עס מפרסם זיין.

אסאך מענטשן וועלן טענה'ן אז מען קען זיך נישט פארלאזן אויף קיין סגולות און מען דארף טוען השתדלות אויך, איך וועל נישט אריינגיין אין קיין דעבאטעס איבער דעם, אבער אזויפיל קען איך יא זאגן אז איך האב געליטן פון "בעלס-פאלסי" (Bell's Palsey) דאס איז א פלוצימ'דיגע שוואכקייט אין די מוסקעלן אויף איין זייט פנים – און איך האב געטון די סגולה פון זאגן 40 טעג נשמת און איך האב געזען א געוואלדיגע ישועה. (און צוגאב צו מעדעצינישע באהאנדלונגען און Acupuncture)

יישר כח, א שטענדיגע ליינער.

(-)

אידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

ליינער'ס גאזעט

« זייט 13

לייגן "קעמאמיל-טיי" (Chamomile tea) פאר א קינד מיט פארקלעבטע אויגן, וויל איך זייער ווארענען פון מיין אייגענע ערפארונג און איבער וואס איך האב געהערט דורכאויס די יארן ווי שטארק מען דארף פארזיכטיג זיין ביים לייגן די סארט טיי ביי די אויגן. איך האב געהערט פון צוויי קינדער וואס האבן א געליטן א שטארקע עלערגישע רעאקציע פון דעם. עס איז לכאורה נישט געזאגט געווארן פאר יעדע קינד. יעדע מענטש רעאגירט אנדערש, אבער ס'איז אוממעגליך צו וויסן בעפאר מען באנוצט זיך דערמיט דעריבער איז בעסער אז עלטערן זאלן ערשט פרובירן אנדערע מעטאדן וועלכע האבן קלענערע ריזיקעס ווי איידער איינצושטעלן. ס'איז אלס געזונטער צו זיין אויף די זיכערע זייט בס"ד.

(-)

6610

"פעפערמינט אויל" פאר שווערן הוסט

צו בריוו #6400 וואס ווארענט איבער נעמען "עסענשל אויל" אין מויל.

עס איז אינטערעסאנט פאר מיר צו הערן אייער ווארענונג איבער "עסענשעל-אויל", איך נוץ עס אסאך און ב"ה איך זע א סאך הצלחה.

פאר די וואס זוכן אן עצה פאר א שווערע הוס וואלט איך פארגעשלאגען צו נוצן "פעפערמינט אויל" (Peppermint Oil) וועלכע ארבעט זייער גוט. כדי צו בארואיגען דער הוס זאל מען אנרייבן אויפ'ן "טשעסט" "איילבירטן אויל" (Olive Oil) אדער "ליקוואד אי." (Liquid E) דערנאך רייבט מען ארויף 2-1 טראפן "פעפערמינט-אויל", און עס העלפט אז מען זאל אלעס קענען גרינג ארויסהיסן. וועז א קינד איז זייער אנגעלייגט וועל איך טון די זעלבע זאך אויף די רוקן, איך וועט נישט גלויבן מען זעט גלייך א חילוק.

איך נוץ אויך די "פעפערמינט-אויל" מיט א "וועפערייזער" (Vaporizer). אויבן ביי די דעקל איז דא א קליינע פלאץ ווי מען קען אריינלייגען די מעדיצינען. מען לייגט דארט 10 טראפן פון די פערפערמינט אויל, און עס וועט זיך נאכדעם שלאפן א מחי'.

וואס איך וואלט געוואלט וויסן איז צו איינער וויסט אפשר אויב עס איז דא צו באקומען די אויל מיט א היימישע השגחה וויל איך ווייל קענען לייגן די טראפן אין מאכלים פאר א בעסערע טעם, איך האב שוין אסאך געזוכט אבער נישט געטראפן.

ביטע זיך פארבינדן מיט מיר אויב איר וויסט צו זאגן פון דער סארט אויל מיט א גוטע השגחה.

(-)

קוויק עקספרס

ליינער'ס גאזעט

« זייט 14

6625

מאגניזיום פאר קרעמפן

פאר פוס קרעמפן האט מיר שטארק געהאלפן צו נעמען דער נאטורליכע פראדוקט מיט'ן נאמען "מאגניזום סיטרעט" (Magnesium Citrate) נאך אפאר טעג האב איך שוין געזען א גרויסע חילוק, און ביז א קורצע צייט איז עס ב"ה אינגאנצן אריבער.

(*)

6626

לענסעס און סטאבילע אויגן-נומערן

פאר בריוו #6423 וואס פרעגט וויאזוי צו האלטן אויגן סטאביל, וויל איך זאגן פון מיין אייגענע ערפארונג אז אין אזא פאל איז זייער גוט און ווירקזאם אנצוטון "לענסעס" (Lenses). די נומערן שפרונגען נישט אזוי שנעל ארויף, און אין געוויסע פעלער קענען די נומערן אפילו אראפגיין.

(-)

המספיק נייעס

א זומער ביי קינג'ס קאונטי המספיק מיט די שענסטע פארבן

הערליך-קאלירפולע געדעקטע טישן זענען אראפגעשטעלט געווארן מיט קלאסישע 'קארניוועל' אקטיוויטעטן פארנט פון דער פראכטפולע המספיק געביידע אויף פערצנ'טער עווענוי אין בארא פארק.

די דעי-העב קינדער האבן זיך געשפירט אין די העכערע ספערן, זיי האבן זיך געשפירט אקצעפטירט, און ווארעם ענטפאנגען דורך די שכינות'דיגע קינדער.

אז דער זומער האט זיך אנגעפאנגען ביי "המספיק אויף קינגס קאונטי" דאס קען מען נישט פארלייקענען, מיט בלויז איין בליק אריין צווישן די וועגט פון אירע קאריזארן אנטפלעקט זיך א פיבערנדע אטמאספערע אויף פארשידענע פראנטן. די סוקסעספולע אקטיוויטעטן איז דער רעזולטאט פון דער ענערגישער און קריעטיווער קאמאנדיר אויפ'ן פראנט ר' יודא שפענגעלעט, דירעקטאר אוו דעי-סערוויסעס ביי המספיק אויף קינג'ס קאונטי.

ווען שפענגלעט שטייט אין שפיץ פון א פראיעקט ווייסן אלע אז דערונטער ליגט אינווועסטירט צענדליגע שטונדן הארעוואניע, און הארץ, און זיין געטרייע ארבעט איז צום דערקענען אויף דער קליינער ארמיי וואס באשטייט פון פראגראם מענידזשערס און דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן (DSPs) וועלכע דינען אלס פראנט-ליניע זעלנער אויספירנדיג זייער הייליגע שליחות מיט טריאומף.

אין ווילימסבורג ווערט דער מענער דעוויזיע פון המספיק'ס דעי-העבליטעישען פראגראם אנגעפירט דורך איר געטרייער מענעדזשער ר' יושע טייכמאן אינאיינעם מיט א העכסט-טרעניטע שטאב. דער פרויען-דעוויזיע ווערט אנגעפירט דורך די חשובע מרת טויב שיחי' מיט די הילף פון א געטרייע שטאב.

אין בארא פארק ווערט המספיק'ס מענער און פרויען דעי-העב פראגראמען אנגעפירט דורך ר' שמחה איינהארן, מיט די געטרייע הילף פון זיין איבערגעגעבענע שטאב מיטגלידער ווען אין שפיץ זיצט די געטרייע דעי-סערוויסעס סעקרעטאר מרת שווארץ שיחי' וועלכע באגלייט און שטיצט אונטער אלע אירע אקטיוויטעטן מיט די העכסטע מאס געטריישאפט און פראפעסיאנאליטעט.

ווי באריכטעט אין גאזעט, האט "המספיק אוו קינגס קאונטי" גענומען אונטער אירע פליגלען דער "אהבת גאלדא" אינציאטיוו און איר אפגעראטעוועט פון אפשליסונג, און ווי אומגלויבליך עס הערט זיך שטייט מען אינגאנצן עטליכע קארגע וואכן זינט איר איבערגאנג און אהבת גאלדא האט פריש אויפגעבליט אויפ'ן שענסטן פארנעם בס"ד.

אהבת גאלדא אפעריט אונטער די געניטע אנפירערשאפט פון שפענגלאט, א פראגראם וועלכע שטעלט צו אויסגערופענע סערוויסעס פאר מיידלעך מיט ספעציעלע געברויכן מיט די העכסטע מאס סוקסעס אדאנק די איבערמידליכע ארבעט פון אירע אנגעשטעלטע.

אבער דער לאנגער קייט פון הילף פאר די טייערע קינדער ברייטערט זיך אויס אויף א טעגליכער פארנעם. דער דירעקטאר פון קינג'ס קאונטי דעי-סערוויסעס האט לעצטנס אויף זיך א פרישע אונטערנעמונג: המספיק'ס ערשטע פולע-זומער עפטער-סקול-רעספיט פראגראם! דער פראגראם ווערט אנגעפירט מיט א העכסט-פאסיגער נאמען, קעמפ ב'שמחה', א נאמען וואס איר באדייט ווערט ריכטיג אפגעטייטשט מיט 'פריידיגע' און 'לעבעדיגע' פראגראמען פאר די צענדליגע קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, אויפ'ן זעלבן פארנעם ווי המספיק'ס פאפולערע "קעמפ נשמה" עפטער-שולע פראגראם אין דער האדסאן וואלי ראיאן וואס פונקציאנירט שוין פאר לאנגע יארן, אבער מיט איין חילוק: דער דעי-קעמפ איז א פולער טאג פראגראם און נישט בלויז אן עפטער-סקול פראגראם.

"קעמפ ב'שמחה" האט געעפענט אירע טויערן, אנגעפאנגען שוין דעם פאריגן יולי 4, פאר צוויי גאנצע זומער חדשים, און שוין פונעם ערשטן טאג האבן די קינדער גענאסן פון אירע נאבעלע און אויסגערופענע פראגראמען אנגעפירט דורך איר הארציגער דירעקטאר מרת ווייס שיחי'. (אויך דירעקטאר פון המספיק אוו קינג'ס קאונטי'ס אל"ף בית צענטער עפטער-סקול רעספיט פראגראם)

מיט א שפרונג אריבער קיין בארא פארק אנטפלעקט זיך דער זעלבער ערהאבן בילד, דארטן אונטער די געטרייע אנפירערשאפט פון איר דעי-העב מענעדשער מר. איינהארן מיט די ענדלאזע קוואל פון שעפערישע געדאנקען האט געברענגט די זומער'דיגע אקטיוויטעטן אונטערן פרייען הימל דעם פאריגן יוני 21, וואו עס איז אפגעראכטן געווארן א "קארניוועל" פאר די קינדער אין די געגנט.

הערליך-קאלירפולע געדעקטע טישן זענען אראפגעשטעלט געווארן מיט קלאסישע 'קארניוועל' אקטיוויטעטן פארנט פון דער פראכטפולע המספיק געביידע אויף פערצנ'טער עווענוי אין בארא פארק. "די דעי-העב קינדער האבן זיך געשפירט אין די העכערע ספערן, זיי האבן געשפירט אקצעפטירט און ווארעם ענטפאנגען דורך די שכינות'דיגע קינדער", זאגט מר. ספענגעלעט פארן גאזעט. "המספיק האט געגעבן פאר די קאמיונעטי, און די קאמיונעטי האט געגעבן פאר 'המספיק".

צוריק צו "אהבת גאלדא", האבן די דארטיגע קינדער געגאסן פון א הערליכע אויספלוג קיין אפסטעיט ניו יארק, זיך אפשטעלנדיג אין מאנסי וואו זיי האבן באזוכט ביי דער פאלאסייד'ס שאפינג צענטער'ס, און דערנאך האט מען אפגעראכטן א פריוואטע באזוך ביי א מייעסטעטישער שווים-באסיין ביי א לאקאלער שווים-צענטער.

און די ווארעמע גריסן האבן נישט געשפעטיגט צו קומען. "איך קען מיר נישט ענוג באדאנקען פאר אזא סוקסעספולע זומער-פראגראם וואו די קינדער ווערן באהאנדעלט ווי געווענליכע קינדער, די אויספלוגן, שווימען אקטיוויטעטן, איבערגעגעבענקייט און ווארעמקייט וואס די קינדער באקומען איז אומגלויבליך. ענקערע זכותים זענען געוואלדיג! איר זאלט ווייטער האבן כח צו העלפן אידישע קינדערליך!"

אט דאס איינע פון מערערע דאנק-מעסעדזשעס פון די צופרידענע עלטערן וועלכע איז ווערד מיטצוטיילן מיט אונזערע חשובע ליינער.

זומער תשע"ח וועט געדענקט ווערן אויף לאנגע יארן אלס א זומער פון אינספיראציע און חיזוק פאר די קינדער און זייערע עלטערן.

המספיק-קעיר
גאזעט

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

"המספיק קעיר" נעמט צו **פרישע כוחות** נאכצוקומען **שטייגנדע פארלאנג** פאר אירע **גאלדענע סערוויסעס**

ווען דער נאמען "המספיק קעיר" ווערט אויפגעברענגט אויף די לעפצן, קומט אויטאמאטיש מיט א שלל פון סוקסעספולע געשיכטעס פון אן א שיעור צופרידענע קליענטן. פון דער טאג וואס "המספיק קעיר" האט געגאסן איר גרונדשטיין, האט מען באלד געזען אז עס איז די רעדע פון א פראפעסיאנאלע שטאב וועלכע וועלן נישט רוען און קעמפן פאר די רעכטן און סערוויסעס פון אירע קליענטן.

"המספיק קעיר" האום קעיר, איז דער אדרעס וואו פאציענטן קערן זיך פאר הילף נאכ'ן באפרייט ווערן פון נוירסינג-היימען, רעהעביליטאציע צענטערן, אדער שפיטעלער כדי צו באקומען געהילפן אין שטוב. די ארבעט דורך המספיק קעיר" ווערט געטון מיט אחריות און געטרייאשפט, און וואס א טאג עס גייט פארבי וואקסן די צאל קליענטן אויף א מאשטאבליכן פארנעם, וואס אין רעזולטאט איז "המספיק קעיר" אין א אפטע געיעג נאך פרישע שטאב מיטגלידער מיט די נויטיגע עקספערטיז און אייגענשאפטן.

"מיר האלטן און איין צובאקומען צענדליג־ער קליענטן מאנאטליך", דערציילט ר' מרדכי וואלהענדלער, דער 'טשיף אפערעיטינג אפיס־ער', פאר'ן גאזעט. "און דאס זענען די רעזול־טאט פון אויסערגעווענליכע 'קעיר' און לעג־ענדארע 'סופארט' וואס מיר שטעלן צו ב"ה".

לויט ווי מען הערט האט "המספיק קעיר" אצינד אויפגענומען נישט ווייניגער פון פינף "סקעדזשקולינג קארדינעיטארס" – דאס זענען קריטישע פאזיציעס וועלכע קען גערן אנגערופן וועלן "עיר-טראפיק־קאנטראלער", ביי דער נערוו-צענטער פון המספיק קעיר'ס טעגליכע (און אפט מאל שפעט אויפדערנאכט) אפעראציעס, און דאס איז אין צוגאב צו א נייע "האום העלט געהילף (HHA) רעקרוטירער וואס איז נארוואס אויפגענומען געווארן ביי המספיק קעיר'ס ארענדזש קאונטי, אפסטעיט ניו יארק דעוויזיע.

א פארברייטערטע שטאב וועט טאקע ברענגען א דערלייכטערונג, און בענעפיטירן אונזערע קליענטן, אבער ווי מר. וואלהענדלער זאגט, וועלן אצינד געזוכט צוויי נוירסעס, און אזוי אויך פרישע שטאב מיטגלידער פאר די אפיסעס אין ברוקלין און אין מאנסי.

"נאך אלעם שטעלט זיך ארויס, אז וואו אימער עס איז פארהאן א קאמיונעטי־געברויך פאר הילף איז "המספיק" אין בילד, און וואו ס'איז פארהאן א "קאמיונעטי האום־קעיר" געברויך, קומט "המספיק-קעיר" אריין אין בילד, א רעספעקטפולער אגענטור וואס וועט ענטפערן די פילצאליגע הילפס-רופן, און צושטעלן די פארלאנגטע סערוויסעס, בס"ד

פאר יונג און אלט

סייענטיסטן טרעפן **פארבינדונג** צווישן הויכע **"בלוט-דרוק"** און **"אלצהיימערס"**

שיקאגא – א לעצטיגע פארשונג ווייזט, אז הויכע בלוט-דרוק ביי מיטל-יעריגע, איז א צייכן אז דער מענטש האט דער פאטענציעל צו ליידן פון 'אלצהיימערס' אין די עלטערע יארן.

ס'איז באקאנט אז הויכע בלוט-דרוק לייגט פרעשור אויף געוויסע סטראטעגישע ערטער אינעם קערפער וואס ברענגט פארשידענע געזונטהייט קאמפליקאציעס, און אצינד איז מען אויפגעקומען אז וועז אן ערוואקסענער ליידט פון הויכע בלוט-דרוק פאר א לענגערע צייט קען עס אויך עפעקטירן דער מח־פונקציע פון מענטש, צום ביישפיל, דער פרעצעדור פון שנעל אויפכאפן דעטאלן, ווערט פארשטאטערט און נאכגעלאזט, און עס פארעלטערט דעם מוח.

לויט אפעציעלע שאצונגען, ליידן פינעף און זיבעציג מיליאן מענטשן פון "הייפערטענשאן", (הויכע בלוט-דרוק) אין די פאראייניגטע שטאטן, און עס באטרעפט כמעט א דריטל-ערוואקסענע.

די שטודיע איז דורכגעפירט געווארן דורך "ראש-אלצהיימערס דעזיס צענטער", ביי דער "ראש יוניווערזיטעט מעדיקעל צענטער" אין שיקאגא, וואו מען האט נאכגעקוקט די פארבינדונגען צווישן בלוט-דרוק און געוויסע באשטאנדטיילן אין דער מוח פון ערוואקסענע, און די רעזולטאטן האבן געצייגט די וויכטיגקייט פון קאנטראלירן די בלוט-דרוק צייטליך און דורכדעם פארמיידן "אלצהיימערס".

דער טראדיציאנעלע בלוט-דרוק מאשין, באקאנט אלס מערסט-אקוראט

א געזונטע-וואג אין די מיטעלע-יארן **נידערט דיפרעסיע-ריזיקע** אין די עלטערע יארן

דאלאס, טעקסאס – דיפרעסיע און הארץ קאמפליקאציעס טרעפן זיך גאר אפט ביי עלטערע מענטשן, און פארשער זאגן אז דיפרעסיע-ראטעס זענען הויך ביי מענ־טשן וועלכע ליידן פון הארץ פראבלעמען, אדער פון סטראקס, און וועז א מענטשן מיט הארץ-פראבלעמען ליידט פון דיפרעסיע, לאזט עס איבער א שלעכטע עפעקט אויף זיין הארץ-צושטאנד.

אין די לעצטערע יארן זעט מען אבער אז דיפרעסיע און הארץ-קראנקהייטן ראטעס איז דראמאטיש געפאלן, אין דער צייט וואס איבונגען ביי מיטל-יעריגע מענטשן איז געשטיגן.

די סייענטיפישע געפינסן זענען געמאכט געווארן נאכדעם וואס פארשער האבן אנאליזירט צוויי גרופעס מענטשן, איין גרופע האט געמאכט עמטליכע איבונגען, און דער אנדערע גרופע האט כמעט נישט געמאכט קיין איבונגען. די מענטשן וועלכע האבן געמאכט איבונגען האבן געהאט א זעכצען פראצענט קלענערע אויסזיכט צו אנטוויקלען דיפרעסיע, און 61 פראצענט האט געהאט א איין און זעכציג פראצענט קלענערע אויסזיכט צו אנטוויקלען הארץ פראבלעמען, אזוי אויך האט עס געוויזן א אנדערע אינטערעסאנטע פאקטאר, די מענטשן וועלכע האבן געמאכט איבונגען אין די מיטעלע-יארן האבן געהאט א זעקס און פיפציג קלענערע שאנס צו שטארבן פון הארץ אטאקעס טראצדעם וואס זיי האבן געליטן פון דיפרעסיע.

"ס'איז קיינמאל נישט צו שפעט זיך אויפצושטעלן פונעם באקוועמען פאטעל און אנפאנגען מאכן איבונגען", ערקלערט דר. בענדזשעמין וויליס, דער הויפט שרייבער פון די שטודיע, וואס איז דורכגעפירט געווארן ביים "קופער אינסטעטוט", אין דאלאס, טעקסאס.

EXTRAORDINARY HOMECARE NOW IN NEW SQUARE

מיט גרויס פרייד טוען מיר מעלדן דעם חשובן ציבור
אז מיר האבן אויפגענומען
מו"ה אלחנן קעניג הי"ו
אלץ דער המספיק ליעזאן פאר
אלע אייערע "האום קעיר" געבראכן

Chuny Koenig
Phone: 845-503-0840
Fax 845-503-1840
ckoenig@hamaspikcare.org

HamaspikCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK | info@hamaspikcare.org | www.hamaspikcare.org

CDPAS | NHTD/TBI | Home Health Aides | Personal Care Aides | Therapy Services | Social Workers

טאבלעטן

נייער **אנטי-דעפרעסיע מעדיצין** מאכט העדליינס

דער הויפטקקוואַרטיר פון דער מעדיצין-ריז פירמע "דזשאנסאן ענד דזשאנסאן"

ניו דזשערסי - א פרישע ערפינדונג אין די פעלד פון אנטי-דעפרעסיע מעדצינען האט געמאכט העדליינס נאכדעם וואס וויסנשאפטלער האבן איר באצייכענט אלס איינע פון די וויכטיגסטע ערפינדונגען אין צענדליגע יארן, און דער ערשטער נייער אנטי-דעפרעסיע מעדצין אין די לעצטע 35 יאר.

דער מעדיצינישער פירמע "דזשאנסאן ענד דזשאנסאן", איינע פון די "פארמאסוטיקעל" ריזן האבן פארעפענטליכט די דעטאלן און אינפארמאציע איבער דער נייער וואונדער מעדצין וואס ווערט געוופן "קיטאמין", און ווי זיי שאצן ווען דאס זיין דער מערסט-באנוצטע מעדצין פאר מענטשן מיט שווערע דיפרעסיע.

דער מעדצין וואס ווערט באארבעט דורך "דזשאנסאן ענד דזשאנסאן" קומט אין פארעם פון א נאז-איינשפריץ. 236 ערוואקסענע פאציענטן מיט דעפרעסיע פאר ווען מעדצינען האט נישט געארבעט האבן אנטיילגענומען אין זייער שטודיע, וואו זיי זענען געגעבן געווארן אנטי-דעפרעסיע מעדצינען פאר 4 וואכן נאכאנאנד, האלב פון די גרופע האבן באקומען דער נאז-איינשפריץ מיט דער נייער מעדיצין אינעווייניג, און די איבעריגע העלפט האבן באקומען א נאז-איינשפריץ מיט א אנדערע סארט טראדיציאנאלע מעדצין ווען אלכע איז נישט אזוי אפעקטיוו. און די רעזולטאטן זענען געווען איבערראשנד ביז גאר: די מענטשן וואס האבן באקומען דער נייער מעדצין האבן געזען א דראמאטישע פארבעסערונג אין זייערע דיפרעסיע סימפטאמען בשעת די אנדערע גרופע וואס האבן באקומען דער אלטער טראדעציאנאלער מעדצין פאר אזוי לאנג ווי 28 טעג האבן נישט געזען קיין פארבעסערונג.

בלוט-דרוק **מעדיצין** וועט געוצט ווערן **קעגן פארקינסאנס**

שיקאגא – מעדיצינישע פארשער אינערהאלב א בארימטע אוניווערזיטעט אין שיקאגא, האלטן אינמיטן די שפעטערדיגע שטאפלען פון דורכפירן פראבעס מיט א מעדיצין וואס איז געמאכט צו באהאנדלען הויכן בלוט-דרוק אלס מעגליכער היילמיטל פאר דער פארקינסאנס מחלה.

"איזראדיפיין" ווערט שוין לאנג געניצט צו באהאנדלען מענטשן וואס ליידן אויף הויכן בלוט-דרוק, אבער פארשערס האבן אין דער לעצטיגער תקופה באמערקט, אז ביי די וואס נעמען איזראַדיפיין איז די ראטע פון פארקינסאנס-ליידנדע נידעריגער ווי ביי אנדערע מענטשן.

נאכ'ן באטראכטן דעם ענין אביסל נאענטער, האבן די עקספערטן געזען אז "איזראדיפיין" האט אן אייגנשאפט פון באשיצן דעם חלק פונעם מוח וואס ווערט באטראפן פון פארקינסאנס, וואס האט נאך מער באשטעטיגט די השערה, אז דער זעלבער מעדיצין קען גענוצט ווערן פאר פארקינסאנס-פאציענטן.

אין דער לעצטער פאזע איידער'ן פעסטשטעלן אויף זיכער, אז "איזראדיפיין" איז א גראטענער היל-מיטל פאר פארקינסאנס, האבן וויסנשאפטלער אנגעהויבן עקספערימענטירן מיט מייז, און די רעזולטאטן דערווייל ווייזן, אז די מוח-צעלן אין די מייז וואס האבן באקומען א דאזע פון דעם מעדיצין זענען בעסער באשיצט קעגן שאדנס ווי אין מייז אן דעם מעדיצין.

גאנגבארע עי. די. עידזש. די. **קינדער-מעדיצינען** העכערן **צוקער-ריזיקע**

סט. לואיס, מיזורי – א נייע שטודיע ווייזט אז א צאל מעדיצינען וואס ווערן בריייט באניצט צו באהאנדלען קינדער וואס קענען נישט איינרוען און אימפולסיווע קינדער, העכערן די ריזיקע פון אנטוויקלען צוקער-קראנקהייט אין די שפעטערדיגע יארן.

די רעדע איז פון מעדיצינען וואס זענען געווידמעט צו באהאנדלען מענטשן מיט גייסטישע-אויסברוכן, אבער ווערן אויך געגעבן פאר קינדער וואס קענען נישט איינרוען און ווערן דיאגנאזירט געווארן מיט אזעלכע פראבלעמען ווי עי-די-עידזש-די. (ADHD)

שוין א לענגערע צייט וואס עקספערטן ביי דער "וואשינגטאן אוניווערזיטעט שולע וון מעדיצין" אין סט. לואיס, מיזורי, פארדעכטיגן איבער א פארבינדונג צווישן געווסע אזעלכע מעדיצינען און העכערע שאנסן צו שפעטער אנטוויקלען צוקער-מחלות און הויכן בלוט-דרוק, און די נייע שטודיע האט באשטעטיגט דעם חשש און אויך געהאלפן וויסנשאפטלער פארשטיין דעם גורם.

ווי עס שטעלט זיך ארויס, ברענגען די סארט מעדיצינען צו אנטוויקלען פעטנס אין די קינדער וואס ווערן מיט זיי געפיטערט, און דערצו האבן די דראגס אויך א נעגאטיווע השפעה אויפ'ן אינסולין אינעם מענטש.

עקספערטן ראטן צו האלטן א וואכזאם אויג אויפ'ן בלוט-דרוק, צוקער-שטאפל, קאלעסטעראל, און אנדערע אזעלכע פאקטארן ביי די קינדער וואס נעמען די באטרעפנדע מעדיצינען.

רפואה אין וואַרצייטן

חודש אלול

אין פאריגן גאזעט איז געדרוקט געווארן א בילד פון הרה"ק מ'סאטמאר זצ"ל. עטליכע אידן האבן מעורר געווען אז דער רבי זי"ע איז געווען קענן בילדער, דעריבער בעטן מיר אנטשולדיגונג, מיר האפן עס וועט מער נישט פאסירן אינעם צוקונפט. ושגיאות מי יבין.

א
אלול
הרה"ק רבי העניך מ'אלעסק זי"ע

א חסיד פונעם רבי'ן פון אלעסק איז אמאל שטארק קראנק געווארן אויף די קושקעס. ער איז געפארן קיין וויען צו די גרויסע דאקטוירים,וואו זיי האבן געזאגט מען דארף אפערירן ווי שנעלער צו פארריכטן די קושקעס. ער האט געבעטן מ'זאל אים געבן אייניגע טעג צייט צו נעמען א ברכה פון זיין רבי'ן, רבי העניך זי"ע פון אלעסק. זיי האבן נאכגעגעבן.

יענע נאכט האט דער איד געזען אין חלום ווי ער זיצט ביים טיש פון רבי'ן, און דער צדיק האט געטיילט שריים פאר אלע חסידים, אבער אים האט ער אויסגעלאזט. דער חסיד האט זיך שטארק מצער געווען פארוואס ער באקומט נישט קיין שריים. פונקט דערויף איז דער רבי געקומען צו אים דירעקט מיט א גרויסע שטיקל חלה און א שטיקל קושקע און אים געהייסן דאס אלעס אויפעסן. בשעת מעשה, אינמיטן חלום, האט ער געשפירט ווי די שריים פון רבי'ן היילט אים אויס די קושקע אינגאנצן.

וועך דער איד האט זיך אויפגעוועקט האט אים זיין באגלייטער געפרעגט וואס איז דער פשט אז אינמיטן שלאף האט ער געגעסן... "איך האב דיך פרובירט אויפצוועווקן אינמיטן עסן אבער ס'איז נישט געגאנגען," האט דער באגלייטער אים געזאגט. דער איד האט גארנישט געענטפערט, וויסנדיג אז ער איז שוין ב"ה א געהאלפענער.

שפעטער אין טאג איז דער דאקטאר געקומען אים באזוכן אין צוגרייטונג צו די אפעראציע, און ער האט באמערקט אז אלעס איז פולקאם אויסגעהיילט און מ'קען פארגעסן פון אפערירן. דעם אנדערן טאג איז אנגעקומען א טעלעגראם פונעם רבי'ן פון אלעסק אז מען זאל נישט אפערירן, און דער דאקטאר האט נישט מער געקענט ווי צושאקלען מיט'ן קאפ אויפ'ן מופת, אפשיקנדיג דעם איד צוריק אהיים געזונט און שטארק מיט נייע קושקעס.

דער הייליגער צדיק רבי העניך פון אלעסק זי"ע איז געווען מפורסם אין פועל'ן ישועות און רפואות, סיי אין רפואת הגוף און סיי אין רפואת הנפש. צדיקי הדור האבן געשיקט צו אוהל קדשו פון הרה"ק רבי העניך מ'אלעסק זי"ע

אים חולי ישראל וועך נאר ער האט געקענט פועל'ן א רפואה. ער פלעגט זאגן אז צדיקים ווילן נישט זיין אויף דער וועלט נאר אין גן עדן ליהנות מזיו השכינה, אבער זיי קומען אראפ לטובת הכלל צו ברענגען רפואות פאר איידישע קינדער.

איינער פון זיינע נאנטע חסידים האט געליטן פארשידענע מיחושים און שטענדיג בעפאר'ן גיין צו א דאקטאר איז ער אריין צום רבי'ן נאך א ברכה. איינמאל איז אים איינגעפאלן א מחשבה, וואס פעלט אויס די ברכה, ער גייט דאך סיי ווי צו א גרויסן דאקטאר... און ער איז נישט געקומען בעטן א ברכה. איבעריג צו זאגן אז די רייזע צום דאקטאר איז דורכגעפאלן, די רפואה האט דאס מאל נישט געהאלפן. דער חסיד איז אריין צום צדיק זיך מתנצל זיין אויף די נארישקייט.

דער צדיק האט געענומען זיין שטעקן - וואס ער האט אנגעהויבן צו נוצן אויף דער עלטער - און געגעבן א קלאפ אויפ'ן טיש, זאגנדיג פאר'ן חסיד: "חז"ל זאגן אויף ורפא ירפא, מכאן שניתן רשות לרופא לרפאות. "מכאן" מיינט פון 'דא,' פון דעם טיש."

רבי חנוך דוב הענין בן רבי שמואל מייער זי"ע, מח"ס לב שמח, א' אלול תרמ"ד

ו
אלול
הרה"ק בעמח"ס יטב לב מ'סיגוט זי"ע

איידער די פטירה פון הייליגן בעל ייטב לב זי"ע האט ער געזאגט, אז ער האט נאך צו לעבן אסאך יארן - ער איז דאן אלט געווען פינף און זיבעציג יאר, און האט געזאגט אז ער דארף געווען לעבן אריבער די אכציג ווי זיין גרויסער זיידע דער הייליגער ישמח משה, אבער ער האט דאס פארלוירן ווייל "איך האב מיך שטארק איינגעשפארט פאר די גאולה שלימה." דער ייטב לב האט צוגעלייגט, אז מיט דעם אלעם וואלט ער נישט געדארפט האבן אזעלכע יסורים נוראים, אבער ער איז עס מקבל מיט גרויס אהבה.

דאן האט דער ייטב לב געשיקט א שליח מיוחד צו רבי העניך אלעסקער זי"ע, און רבי העניך האט געהייסן צוריק שרייבן א טעלעגראם אז ער "וואונטשט א ישועה במהרה." ווי נאר דער טעלעגראם איז אנגעקומען איז דער הייליגער ייטב לב אריין אין בעט און נסתלק געווארן לגנזי מרומים.

דער סאטמארער רבי זי"ע האט געזאגט אויף דעם סיפור, אז מאנכע דערציילן די מעשה פאלש. באמת, זאגט דער רבי, האט דער ייטב לב געשיקט דעם שליח צו בעטן ער זאל זוכה זיין צו קענען אינזין האבן די ריכטיגע כוונות ביי יציאת נשמה.

רבי יקותיאל יהודה בן רבי אלעזר ניסן טייטלבוים זי"ע, מח"ס יטב לב, יטב פנים, ו' אלול תרנ"ג

זייט 22 »

דער הייליגער ספר "ישמח משה", וואס איז געדרוקט געווארן אין די שטאט סיגוט

דער איינציגסטער איבערגעבליבענער שוהל אין שטאט סיגוט. אין בילד: דער היכל הביהמ"ד

רפואה אין ווארצייטן

חודש אלול

«זייט 21

י"א אלול
הרה"ק רבי אברהם יעקב מ'סאדיגורא זי"ע

א איד איז אמאל געקומען צום הייליגן צדיק פון סאדיגורא זיך מזכיר זיין איבער א שווערע מחלה אין די לונגען וואס דאקטוירים זענען זייער פארצווייפלט דערוועגן.

האט דער צדיק געזאגט, "אין אמת'ן אריין איז דאך ביים רבונו של עולם דרך הטבע און חוץ לדרך הטבע אלעס איינס, נאר פאר די וועלט איז נישט ווערד מען זאל זיך פירן מיט איר חוץ לדרך הטבע. אבער דאס איז שייך נאר ביי א זאך וואס יעדער ווייסט און זעהט, אפענע זאכן וואס מען זעהט באלד עס איז חוץ לדרך הטבע, אבער ביי דעם איד, פארוואס זאל ער נישט ווערן געהיילט חוץ לדרך הטבע, מען זעהט דאך נישט פונדרויסן די אינערליכע מחלה פון די לונגען, און ווען ער וועט געהיילט ווערן וועלן מענטשן זאגן ער איז קיינמאל נישט קראנק געווען בכלל." וכך הוה, גאנץ אין קורצן איז דער איד געהאלפן געווארן מיט א רפואה שלימה.

רבי אברהם יעקב בן רבי ישראל פרידמאן זי"ע,
מח"ס אמת ליעקב, י"א אלול תרמ"ג

י"א אלול
הרה"ק רבי אברהם יהושע פריינד מ'נאסוויד זי"ע

אמאל ערב הקדוש נאכמיטאג האט מען געבראכט פאר'ן נאסוידער רב א חולה מסוכן אין א שווערן מצב, און ער האט ניטאמאל געהאט קיין כוח צו עסן אדער טרונקען עפעס, ער האט זיך באגעניגט מיט אביסל וואסער פון צייט צו צייט.

ביי דיסעודה המפסקת האט מען דערלאנגט זופ צום טיש. דער הייליגער נאסוידער רב האט טועם געווען עטליכע לעפלעך פון די זופ,

הרה"ק מ'נאסויד זי"ע

היסטארישער בילד פונעם היכל הביהמ"ד אין די שטאט 'סאדיגורא' וואס איז לעצטנס פריש-רענאווירט געווארן. אין ראם: געמאלענער בילד פון הרה"ק רבי אברהם יעקב מ'סאדיגורא זי"ע

דערנאך האט ער געזאגט מען זאל געבן דעם גאנצן טעלער פארן חולה און ער זאל עס אינגאנצן אויפעסן. מען האט זיך געוואונדערט דערויף ווייל ער האט דאך נישט געקענט עסן אזויפיל, אבער אז דער צדיק הייסט. דער חולה האט אויפגעגעסן די זופ, און באלד דערויף איז ער געווארן אויסגעהיילט געזונט און פריש ווי א נייער מענטש.

★

ווען דער נאסוידער רב זי"ע איז געפארן זיין אן אונטערפירער ביי א חתונה פון משפחת הארפענעס אין קלויזנבורג, זענען פארגעקומען דריי גרויסע מופתים ווי באקאנט, די דריטע מופת איז געווען בעניני רפואה.

אין לעצטן טאג פון די שבע ברכות האט די כלה'ס ברודער באקומען גאר שווערע יסורים אויף די ציינער, שוידערליך, ווי נאר ציין ווייטאג קען זיין. אין שכינות דערנעבן איז געווען א דענטיסט און ער האט פרובירט צו העלפן וויפיל נאר מעגליך, אבער אן קיין ערפאלג.

ווען דער נאסוידער רב זי"ע איז געקומען צום שבע ברכות אויפדערנאכט, האט ער געהערט פון שטוב יאמערליכע קולות, און האט געפרעגט וואס דאס איז, האט מען אים געענטפערט אז די כלה'ס ברודער ליידט ביטער אויף די ציין אא"וו. האט דער צדיק געזאגט אז עס איז דא א געוויסע סארט ניסל וואס ווען מען הענגט עס אויפ'ן האלז היילט עס אויס ציין ווייטאג.

דער מחותן איז געווען זייער אן אויסגערעכנטער מענטש, האט ער אפגעשריבן די סגולה אויף צוויי צעטלען, איינס האט ער אוועקגעלייגט און דאס אנדערע האט ער געשיקט צום אפטייק נישט ווייט פון שטוב. ווען דער אפטייק האט געליינט דאס צעטל האט ער באלד ארויסגענומען פון א לעדל א געוויסע ניסל און אהינגעגעבן. אין שטוב האט דער ברודער אנגעהאנגען די ניסל אויף זיין האלז און באלד איז די ווייטאג פארשוואונדן געווארן.

א צייט נאכדעם האט א צווייטער משפחה מיטגליד באקומען ציין ווייטאג, איז ער געגאנגען צום מחותן בעטן די סגולה. דער לעצטער האט ארויסגענומען דעם צעטל פון לעדל און געשיקט צום אפטייק. אנקומענדיג אין אפטייק האט דער איינגעשטעלטער געזאגט ער האט קיינמאל נישט געהערט פון אזא ניסל. מען האט אים געפרעגט אין גרויס ווואונדער, וואס הייסט, א צייט צוריק האט איר דאס דאך ארויסגעגעבן פאר יענעם און יענעם, אבער ער האט זיך געהאלטן ביי זיינעם. "מאכט זיך ביטע נישט נאריש און לאזט מיך אפ, ס'איז נישטא אזא ניסל און דרייט א צווייטן דעם קאפ." נו, נישט א ניסל היילט, נאר דער הייליגער נאסוידער רב זי"ע.

רבי אברהם יהושע בן רבי משה ארי' פריינד זי"ע,
מח"ס מאור יהושע, י"א אלול תרצ"ב

י"ג אלול
הרה"ק רבי יעקב ישראל מ'טשערקאס זי"ע

מען איז אמאל געקומען מזכיר זיין ביים הייליגן טשערקאסער זי"ע, אז עס האט אויסגעבראכן א מגיפה אין א שטעטל נעבן קיעוו, און עס האט שוין אפגעקאסט פילע קרבנות און חולאים. דער הייליגער טשערקאסער איז אריבער געפארן צו יענעם שטעטל, און ער האט געהייסן אלע אנשים נשים וטף זאלן זיך צוזאמקומען אין צענטער פון שטעטל, וואו ער האט געזאגט א פייערדיגע מוסר דרשה, און עס איז געווארן א געוואלדיגע התעוררות מיט תשובה און בכיות.

צום שלוס האט דער צדיק דאן אויפגעהויבן זיינע הייליגע הענט אויף ארויף און אויסגערופן: "ראה אנכי," קוקט אויף מיר, קוקט גוט אויף מיין צורה, "נותן לפניכם היום ברכה," איך טו ענק בענטשן אז ווער עס קוקט אויף מיר היינט איז פארזיכערט אויסצולעבן דאס יאר געזונטערהייט. וכך הוה, אז די מגיפה איז געווארן אינגאנצן אפגעשטעלט און די אידן האבן געהאט א רפואה און ישועה.

★

ווען דער הייליגער צדיק רבי יעקב ישראל זי"ע פון טשערקאס איז געווען נאנט צו זיבעציג יאר אלט, נאך פיר און צוואנציג יאר אלס מגיד אין הארנאסטייפל, איז ער אריבער מטעם כמוס קיין טשערקאס, וואו עס זענען מיטגעקומען פילע חסידים, און זיין באליבטער און געהויבענער אייניקל הרה"ק רבי מרדכי דוב הארנאסטייפלער זי"ע.

עטליכע יאר דערויף איז דער צדיק שטארק קראנק געווארן, ווערנדיג שוואכער פון טאג צו טאג. זיין באליבטער אייניקל רבי מאטעלע הארנאסטייפלער האט באדינט דעם זיידן און נישט אפגעטראטן פון זיין בעט. איין טאג האט דער זיידע צוגערופן דעם אייניקל און געזאגט, "וויסט וואס, די דאקטוירים וויסן נישט וואס זיי רעדן. איך בין נישט קיין חולה. זאלסט וויסן, מיין קינד, אז יעדע מחלה קומט פון א פגם. א דאקטאר קען נאר אויסהיילן די מחלה וואס קומט פון א פגם אין א דבר הרשות (מכאן ניתנה 'רשות' לרופאים). און איך האב זיך מתבונן געווען וואס איז געווען מיין פגם אז איך בין געווארן אזוי שוואך, און מחליט געווען אלס צוליב טירדות הציבור האב איך נישט געלערנט לעצטנס גענוג תורת הנגלה. דעריבער בין איך מקבל צו לערנען יעדן טאג ח"י פרקים משניות." ווי נאר דער צדיק האט עס געזאגט, האט ער זיך אויפגעשטעלט פון בעט כאחד האדם!

ער האט זיך דאן נאכאמאל געווענדן צום אייניקל און געזאגט, "אבער, מיר דארפן זיך איצט שיידן. גיי דו צוריק קיין הארנאסטייפל וויל עס איז געקומען דיין צייט פון מלוכה." רבי מאטעלע האט געבעטן דעם זיידן זאל צוריקציען, ער אליינס איז דאך נאך אזוי יונג. אבער דער זיידע האט זיך געהאלטן דערביי, זאגנדיג "אין מלכות נוגע בחברתה... אז דו ווילסט איך זאל בלייבן לעבן, מוזן מיר זיך שיידן." און ער האט אים אנגעוואונטשן געוואלדיגע ברכות און ארויס באגלייט.

רבי מאטעלע זי"ע איז טאקע געווארן רבי אין הארנאסטייפל, טראץ זיין יונגן עלטער, און דער הייליגער זיידע איז געבליבן פירן די עדה חסידים אין טשערקאס נאך לאנגע יארן, בארימט אלס קדוש עליון און פועל ישועות, ביז זיין הסתלקות אום שבת קודש י"ג אלול, תרל"ו.

הרה"ק רבי יעקב ישראל בן רבי מרדכי טווערסקי
זי"ע, מח"ס עמק תפלה, י"ג אלול תרל"ז

י"ג אלול
הרה"ק בן איש חי מ'באגדאד זי"ע

א גרויסער עושר איז אמאל געקומען צום הייליגן צדיק רבי יוסף חיים פון באגדאד, באקאנט אלס דער "בן איש חי," אז ער וויל מנדב זיין א גרויסע סומע געלט צו בויען א אידישער שפיטאל אין ירושלים.

האט דער בן איש חי געענטפערט אז ער זאל ענדערש מנדב זיין דאס געלט צו בויען א ישיבה

רפואה אין וואַרשייטן

חודש אלול

דער הייליגער בן איש חי' (אין ראם) אינאיינעם מיט אנדערע ספרד'ישע גדולים

כה
אלול

הרה"ק רבי יוסף חיים בן רבי אלי'הו, בן איש חי, י"ג אלול תרס"ט

די טאכטער פונעם הייליגן בעלזא רב בעל שר שלום זי"ע איז אמאל זייער נישט געזונט געווארן ל"ע, און דורך א ברכה פון הייליגן צאנזער רב דער דברי חיים זי"ע איז זי געווארן אויסגעהיילט. אבער נאך די פטירה פונעם דברי חיים איז זי נאכאמאל צוריק געפאלן מיט די מחלה. איר ברודער הרה"ק רבי יהושע זי"ע פון בעלזא האט געשיקט צו די שוועסטער אז זי זאל פארן צום הייליגן צדיק רבי דוד קשאנובער זי"ע, דעם צאנזער רב'ס א זון, ער זאל פועל'ן א פרישע רפואה. זי איז געקומען און זיך מזכיר געווען ביי רבי דוד'ל קשאנובער פאר א רפואה שלימה. דער צדיק האט בלויז געענטפערט, "וואס קומט איר אהער, איך קען וואו מען לערנט תורה, ווייל א שפיטאל איז א רפואה פארן גוף, אבער א ישיבה איז א רפואה פאר די נשמה, און דאס איז חשובער.

הרה"ק רבי יוסף חיים בן רבי אלי'הו, בן איש חי, י"ג אלול תרס"ט

כה
אלול

הרה"ק רבי דוד מ'קשאנוב זי"ע

די טאכטער פונעם הייליגן בעלזא רב בעל שר שלום זי"ע איז אמאל זייער נישט געזונט געווארן ל"ע, און דורך א ברכה פון הייליגן צאנזער רב דער דברי חיים זי"ע איז זי געווארן אויסגעהיילט. אבער נאך די פטירה פונעם דברי חיים איז זי נאכאמאל צוריק געפאלן מיט די מחלה. איר ברודער הרה"ק רבי יהושע זי"ע פון בעלזא האט געשיקט צו די שוועסטער אז זי זאל פארן צום הייליגן צדיק רבי דוד קשאנובער זי"ע, דעם צאנזער רב'ס א זון, ער זאל פועל'ן א פרישע רפואה. זי איז געקומען און זיך מזכיר געווען ביי רבי דוד'ל קשאנובער פאר א רפואה שלימה. דער צדיק האט בלויז געענטפערט, "וואס קומט איר אהער, איך קען אייך נישט העלפן, איך בין נישט קיין רבי." דערויף האט זי געענטפערט, "מיין ברודער האט מיך אהערגעשיקט און איך וועל זיך נישט אוועקרירן ביז דער רבי וועט צוזאגן א רפואה שלימה."

הערנדיג די ווערטער האט רבי דוד געזאגט, "דעם הייליגן רב'ס טאכטער קען מען נישט אפזאגן," און ער האט איר געהייסן בלייבן ביז שבת קודש. פרייטאג צו נאכטס האט רבי דוד'ל קשאנובער געמאכט קידוש אינעם בעכער וואס ער האט געי'רשנ'ט פון טאטן דער דברי חיים. נאך קידוש האט ער געשיקט קידוש ווייַן און געזאגט "יהי רצון אז אין זכות פון מיין הייליגן טאטן וועלכער האט געטרונקען פון דעם כוס, זאל מגין זיין זי זאל האבן א רפואה שלימה." וכך הוה, און זי איז אהיימגעפארן נאך שב"ק געזונטערהייט.

אמאל איז א איד געקומען צו רבי דוד'ל קשאנובער זי"ע און זיך מזכיר געווען אז ער ליידט פון יסורים נוראים און שווערע מיחושים ל"ע, און דאקטוירים קענען אים גארנישט העלפן. דער צדיק האט געזאגט ער זאל ארויסגיין אינדרויסן און אפרייסן א גראזל און עס אויפהענגען אין שטוב אלס א סגולה פאר א רפואה שלימה. איבעריג צו זאגן אז נאך עטליכע טעג איז דער איד געווארן אויסגעהיילט אינגאנצן, געזונט און שטארק ווי א נייער מענטש.

הרה"ק רבי דוד בן רבי חיים זי"ע. כ"ה אלול תרנ"ג

כז
אלול

הרה"ק שר שלום מ'בעלזא זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי שלום קאמינקער זי"ע האט געליטן א סטראוק ל"ע און ער האט געשיקט א שליח צום הייליגן שר שלום פון בעלזא אז ער וויל קומען בעטן א רפואה, האט דער שלום געשיקט ענטפערן, "איך האב נישט יעצט קיין רפואה פאר דיר, ווען איך וועל האבן א רפואה וועל איך דיך לאזן רופן."

א צייט דערויף האט דער שלום געשיקט א שליח צום צדיק פון קאמינקא ער זאל קומען ווייל ער האט איצט א רפואה פאר אים. אבער אינצווישן איז אנגעקומען א חולה פון לעמבערג, טאטאל פאראליזירט און אומבאוועגליך, זיך מזכיר זיין פאר א רפואה. דער צדיק האט געזאגט מען זאל אויפזעצן דעם חולה וויפיל ס'איז מעגליך און זעצן אויף זיין בענקל, און ער האט געהייסן יעדער זאל פארלאזן די שטוב.

איין חסיד האט זיך אבער באהאלטן און געבליבן אין שטוב, און געזען ווי דער שר שלו' האט געשפאנט אהין און צוריק זייער צוקאכט, און דאן איז ער געגאנגען צום חולה און אנגעטאפט איינע פון זיינע אברים. דערנאך האט ער ווייטער געשפאנט צוקאכט און אנגעטאפט דעם חולה, אזוי נאכאמאל און נאכאמאל, ביז דער חולה איז אויפגעשטאנען געזונטערהייט. דער חולה אליינס איז געווארן אזוי דערשראקן פון דעם געוואלדיגן מופת, האט דער עד ראי' דערציילט, אז ער האט געהויבן פוס און אנטלאפן...

וען רבי שלום קאמינקער איז אנגעקומען קורץ דערויף, האט דער שר שלו' דערציילט אז איינער איז שוין דא געווען, ווי צו זאגן אז מען האט אויסגעכאפט די רפואה. ער האט אים געהייסן ווארטן. ער האט געווארט ביז שבת פר' יתרו, וען דער שר שלום האט מכבד געווען רבי שלום קאמינקער מיט אן עלי' לתורה, לוי, און ביים פסוק "וצוך אלוקים ויכלת עמוד" האט דער שר שלום עס געזאגט מיט א הויכע קול, און דאן איז רבי שלום קאמינקער געווארן אויסגעהיילט פונעם סטראוק.

איינמאל האט מען דערציילט די מעשה פאר הרה"ק רבי משה ראזוואדובער זי"ע, און איינער וואס געשטאנען דערביי האט זיך אנגערופן אז ער איז דער חולה פון לעמבערג וועמען דער שר שלום האט דאן אויסגעהיילט.

דער טארטיקובער רב זצ"ל האט דערציילט בשם זיין שווער דער וואלאווער רב זצ"ל אז זיין זיידע הרה"ק רבי שמואל גארליצער זי"ע איז אמאל געפארן מיט זיין זון הרה"ק רבי יוקל זי"ע פון וואלאווע צום שר שלום אין בעלזא, און זיי האבן געזען ווי עס איז אריינגעקומען א איד מיט א זעלטענע מחלה אז דער פנים איז ל"ע פארדרייט געווארן כמעט אויף צוריקווערטס און דער מצב איז געווען זייער שווער.

זיי האבן געזען ווי דער הייליגער בעלזא רב האט אנגעכאפט דעם איד ביים קאפ און מיט די צווויי הענט געדרייט דעם פנים מער און מער ביז עס איז צוריק אויפ'ן פלאץ געזונטערהייט.

דער טאטע און זון זענען אזוי נתרגש און נתפעל געווארן אז זיי האבן אויסגעבראכן אין געוויין. האט דער שר שלו' געענטפערט, "עס זאל אייך נישט זיין קיין חידוש די זאך. אויב מען טוט נישט קיין שלעכטע זאכן מיט די הענט קען מען מיט זיי טאן וואס מען וויל."

הרה"ק רבי שלו' בן רבי אלעזר רוקח זי"ע, מח"ס שר שלום, כ"ז אלול, תרט"ו

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

ציון הקדושים פון די הייליגע בעלזא רביים, אין דער שטאט בעלז, אוקריינע - וועלכע איז לעצטענס פריש-רענאווירט געווארן

בעפאר'ן רענאווירן

עסקנים באגלייטן דער ארבעט פונדערנאנט

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
משה זאבעל
ה"י"ו
דירעקטאר, עזידענטל סערוויסעס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **יצחק שמעון זאבעל** הי"ו

מו"ה
פנחס אברהם קנאפפלער
ה"י"ו
מענעדזשער, ישיבת תורה וחסד סניף רוט. 59
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נשואי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יהושע העשיל** ני"ו
בן מו"ה **יעקב יוסף באב"ד** הי"ו

מו"ה
אברהם יעקב פריינד
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת ארוסי הבן היקר כמר הירש מיילך נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **מאיר יוסף פרענקל** הי"ו

מו"ה
נחמן צימענד
ה"י"ו
מענעדזשער, גרענדוויו ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת ארוסי הבן היקר כמר אברהם נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שמואל גרין** הי"ו

מו"ה
בנציון פריעדמאן
ה"י"ו
אינזערהיים יום טוב שטאב
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אינזערהיים יום טוב שטאב
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת ארוסי הבן היקר כמר נחום יוסף נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שאול יחזקאל בירנבוים** הי"ו

מו"ה
משה יוסף גאלדבערגער
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
יומען ריסוירסעס קאארדינעיטאר
המספיק קעיר מאנרא אפיס

לרגל שמחת הבן נ"י

מו"ה
יואל לייב לאנדא
ה"י"ו
נאכט שטאב ,סעוועז ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., נאכט שטאב
סעוועז ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
גדלי' פעלדמאן
ה"י"ו
אינזערהיים יום טוב שטאב
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אינזערהיים יום טוב שטאב
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
אלחנן משה מילגראום
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר אוו פעישענט סערוויסעס
המספיק קעיר

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
דוד קראסנער
ה"י"ו
ביזנעס דעוועלאפמענט
המספיק קעיר דאונסטעיט אפיס
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אברהם יוסף שטיממעל
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
פסיכאלאג, אינזערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
אהרן דוד רובינשטיין
ה"י"ו
איי-טי דירעקטאר
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
ליפא אקערמאן
ה"י"ו
דירעקט סופארט פראפעשאנעל
ישיבת תורה וחסד, המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

המספיק נייעס

א מרינע רייזע:

ספעציעלע **טראנספארטאציע-עליוועיטארס** טרענירונגען ביי **"ראקלענד קאונטי המספיק"**, פארזיכערט **באקוועמליכקייט און 'סעיפטי'** פאר אירע רייזנדע

וויכטיגע לעקציע אראפגעגעבן געווארן דורך דער געטרייע ראקלענד קאונטי המספיק מענטענענס-מענעדזשער ר' יוסף פריעד

די טראנספארטאציע אפעראציעס אינערהאלב המספיק, איבער גרעיטער ניו יארק, איז א וועלט פאר זיך מיט פילצאליגע איינצעלהייטן און א מאסיווע שטאב פון איבערגעגעבענע שטאב מיטגלידער וועלכע זענען פראפעסיאנאל טרענירט וויאזוי צו אפרירן מיט די צענדליגע ספעציעלע אויטאמאבילן וועלכע פירן און ברענגען די קינדער מיט ספעציעלע געברויכן.

וועז מען זעט א ספעציעלע המספיק קאר, מיני וועז, אדער באס קורסירן איבער די גאסן קען עס אויסערליך אויסזען ווי א פשוט'ע טראנספארטאציע-מיטל, וועז אין פאקט וועלט אריינגעלייגט צענדליגער שטונדן פון טרענירונגען און אנווייזונגען כדאי צו גאראנטירן די באקוועמסטע און זיכער'סטע רייזעס פאר אירע ספעציעלע פאסאזשירן אינערהאלב המספיק.

אלס טייל פון המספיק'ס הויפט-פריאריטעט צו פארזיכערן סעיפטי פאר די רייזנדע, האט מען א באשטימטע פרייטאג אינדערפרי, אפגעראכטן אן אויסשליסליכער טרענירונג-סעסיע פאר די פילצאליגע פריש-אויפגענומענע "דירעקט-סופארט" פראפעסיאנאלן ביי המספיק אוו ראקלענד קאונטי.

דער לעקציע איז אראפגעגעבן געווארן דורך דער געטרייער מענטענענס מענעדזשער ר' יוסף פרייעד, וואו מען האט געלערנט וויאזוי צו ארבעטן מיט דער "ליפט" מאשין, ארויפצופירן און אראפפירן די רעדער-בענקלעך מיט די העכסטע מאס זיכערקייט צו די באקוועמליכקייט פון די רייזנדע.

דער סעסיע האט אנגעהאלטן פאר פינעף און פערציג מינוט ביי וועלכע עס איז אויך געווען געווארן א ספעציעלע פרעזענטאציע מיט גאר וויכטיגע אנווייזונגען און רעגולאציעס וואס איז קריטיש-וויכטיג צו געדענקן טאג-טעגליך ביי דער ארבעט.

איינמאל דער סעסיע איז געקומען צו א ענדע איז מען ארויסגעגאנגען אינדרויסן צו דער מאסיווע פארקינג לאט וואו עס זענען געווען פארקירט עטליכע פון די אויטאס, וואו מען האט געהאט די געלעגענהייט זיך צו באקענען פונדערנאנט מיט אירע טעכנעלאגישע מעגליכקייטן, און צו לערנען וויאזוי צו ארבעטן מיט די העכסט-סאפיסטיקירטע עליוועיטארס מיט פראפעסיאנאליזם און קענטעניס.

ר' יוסף פריעד איז א טאלאנטפולער ענערגישער אינגערמאן, און מיט זיינע צוויי רעכטע הענט געט ער זיך אפ מיט די טייערע אויטאמאבילן זיכער צו מאכן אז זיי זענען געזונט און שטארק, אן קיין שום מעכאנישע פראבלעמען. די הצלחה און סאלידע אפעראציעס פון די טראנספארטאציע אינערהאלב המספיק אוו ראלקענד קאונטי קענט מיט רעכט צוגעשריבן ווערן צו זיין קאנטע.

ר' יוסף פריעד איז נישט נאר סוקסעספול אין האלטן די 'עקוויפמענט' אין א גוטער צושטאנד, נאר ער האט אויסטערליש מצליח געווען צו האלטן די מענטשן וועלכע אפעריען מיט די מאשינען פולקאם טרענירט אויפ'ן פראפעסיאנאלסטן אופן מעגליך. ★

שפיטאל נייעס

"באסטאן קינדער-שפיטאל" אין **הייס-וואסער** נאך באריכטן איבער מעדיצינישע גרייזן

דער הויפט אריינגאנג צום פרעסטיזשפולער "באסטאן קינדער שפיטאל"

באסטאן – א סטעיט און פעדעראלע אינספעקציע באריכט וואס איז נאר וואס ערשינען צייגט אז 3 פאציענטן וועלכע זענען באהאנדלט געווארן ביי דער באריטע "קינדער שפיטאל אין באסטאן" האבן געליטן פון ערנסטע פארנאכלעסיגונגען אין זייערע מעדעצינישע באהאנדלונגען.

דער באריכט דערציילט איבער א פאציענט פאר וועמען עס זענען באשטעלט געווארן קריטיש-וויכטיגע "אנטיביאטיקס" איין נאכמיטאג, אבער דער פאציענט האט געווארט דערויף 14 שטונדן, ביז ארום 2:00 אזייגער אינדערפרי, און דער פאציענט איז געשטארבן צוויי טעג שפעטער נאכ'ן אנטוויקלען "סעפסיס", א בריט פארשפרייטע אינפעקציע וואס פארלאנגט באלדיגע באהאנדלונגען אזוי ווי ביי א הארץ אטאקע אדער סטראוק.

אין ליכט פון די אינצידענטן האבן עטליכע געזעץ-געבער פארעפענטליכט א סטראשונקע אז אויב עס וועלן נישט איינגעפירט ווערן נייע רעגולאציעס ביי די שפיטאל צו פארמיידן די סארט אינצידענטן אינעם צוקונפט, וועט דער שפיטאל אפיציעל אראפגעווארפן פון די פעדעראלע מעדיקעיר פראגראם.

די שפיטאל אדמיניסטראציע האבן באלד אימפלימענטירט נייע רעגולאציעס וועלכע וועט פארגרינגערן פאר די שטאב צו מעסטן מעדיצינישע דאזעס, אבער א פארמאסיסט אינעם שפיטאל וואס איז אינטערוויואירט געווארן דורך די אינספעקטארן האט זיך באקלאגט אז טראץ די נייע רעגולאציעס האט א דאקטאר 10 חדשים שפעטער ווידערמאל צוגעשריבן א העכערע דאזע-מעדיצין פאר א פאציענט, מער וויפיל עס האט זיך באמת אויסגעפעלט.

דר. דזשאנאטאן פינקלשטיין, דער שפיטאל'ס טשיף פאציענט סעיפטי און קוואליטעט אפיציר האט אין א סטעיטמענט קאמענטירט "בשעת אונזער שפיטאל איז א סימבאל פון סעיפטי פאר אנדערע שפיטעלער זענען מיר אבער נישט "פערפעקט". אויב איז דא א דורכפאל וועלן מיר באלד אונטערנעמען שטרענגע שריט. ★

המספיק אין בילדער

א בליק אריין איבער די אקטיוויטעטן ביי ישיבת תורה וחסד אין קינגס קאונטי

תמיד בשמחה: וואס מען טוט, אלעמאל מיט א שמייכעל

מה טובו אוהליך יעקב...

א געשמאקע מאלצייט און אן אויפגעלייגטער שטימונג גייט אינאיינעם...

אלו דברים שאין להם שיעור: מען העלפט איינפאקן מאכלי שבת קודש פאר די אידן אין די שפיטעלער

די פרייליכע פנים'ער דערציילט שוין אלעס

שלוות הנפש: די טייערע בחורים פארברענגען אין א געשמאקע אטמאספערע

מען שניידט די פירות...

א זומער אויספלוג אזוינס און אזעלכט'ס...

שארף דיין קעפעלע: א געשמאקער גענים איז געזונט פאר יעדן צוגלייך

טאלאנט: מען ברענט אינעם שבת מיט קריעטיוויטי צייכענונגען

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

To order please call Stars headquarters
845-503-7100
and leave a message.

Stars Shtick is a project of Stars

STARS
GO HIGHER IN LIFE™

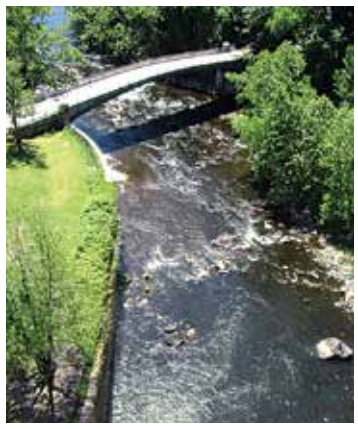
Powered by Hamaspik

המספיק אין בילדער

סיום משניות ביי ישיבת "תורה וחסד" המספיק ראלקענד קאונטי

דערהויבענער סיום משניות מסכת חגיגה דורך הרב ר' אליעזר פרידריך הי"ו

אן אויספלוג צום געדענקן ביי דער הערליכער "מאונטגאמערי פארק" ברענגט אריין א פרישע חיות



אוי עס זינגט זיך... הנה מה טוב ומה נעים שבת אחים גם יחד...

לעבעדיגער באזוך דורכ'ן ירושלימ'ער טאלאנט

באקאנטער חסיד'ישער מוזיקאנט בעולם הנגינה ר' מאיר אדלער, ברענגט אריין א 'שמחת החיים' אין די טייערע בחורים

פריילעך און צופרידן, קיין חידוש!

ברוך הבא, הרב ר' מאיר איז ב"ה דא!

פייערדיגע טענץ צום טאקט

וּשְׂמֵחִים שְׂמָחָה גְדוֹלָה

נייער געשמאקער באס אריין אין באנוץ ספעציעל פאר אויספלוגען

הערליכע 'פעקעדזשינג' ארבעט אלס טייל פון טעגליכע אקטיוויטעטן

ונשמרתם מאוד:

דר. ברוך גוט איבער ספעציעלע געזונטהייט אנווייזונגען

בס"ד

מרצעת אויגן גרויסע

שטייענדיג ביים געהויבענעם מאמענט, וועו איך בין
זוכה צו פייערן מיט שמחת התורה, די מעמד נרגש ומרומם

סיום כתיבת האותיות

פון די נייע ספר תורה

וואס איז געשריבן געווארן לזכות

פון מיין טייערע טאכטער

חי' שרה תחי'

ולעילוי נשמת **הרה"ק רבי נחמן מברסלב** זי"ע
אז זיין זכות זאל מגין זיין ס'זאל איר שטענדיג זיין נאר גוט

האב איך דעם כבוד צו לאדענען מיינע חשוב'ע ידידים
ובפרט די געטרייע און איבערגעגעבענע
סטעף און וואלונטירן פון "המספיק"
וועלכע האבן זיך אזוי געטריי אפגעגעבן מיט איר ח"י שנים, כולן שוין לטובה

צום מעמד כתיבת האותיות

ומסיבת לחיים לרגל גומרה של תורה

וויליאמסבורג

מאנטאג פרשת כי תבא

ט"ז אלול הבעל"ט - ולמספ' Aug. 27

ביהמ"ד אברכים ברסלב

306 Rutledge Street

פון 4:00 ביז 7:00 נאכמיטאג

טראנספארטאציע צוגעשטעלט פון קרית יואל

ספעציעלע שאטער פאר פרויען

פון 4:00 ביז 6:00 נ.מ.

וואו חי' שרה תחי' וועט ספעציעל ערשיינען
זי גענענקט יעדן און פריידט זיך צו יעדן!

מעמד כתיבת האותיות

ומסיבת לחיים לרגל גומרה של תורה

קרית יואל

בלויז פאר מענער

דינסטאג פרשת כי תבא

י"ז אלול הבעל"ט - ולמספ' Aug. 28

ביהמ"ד ברסלב

141 Acers Road

פון 4:00 ביז 7:00 נאכמיטאג

איך ערווארט אייער ערשיינונג מיט שמחת התורה

נתן נטע קויפמאן

בן הרה"ח המזכה את הרבים מוה"ר צבי ז"ל

פאר פראגן ביטע רופט: 646-623-3023

ד'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

פינעף און צוואנציגסטער ארטיקל

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר פארציילט וואס עס האט פאסירט ביים ערשטן און צווייטן סעסיע מיט אונזער קראונס ליידנדע, ישעי'. מיר האבן זיך אביסל באקענט מיט זיין וועלט וואס איז זייער אנגעהאנגען אויף פינאנציעלע פרייהייט, און וועגן דעם איז ער כסדר אונטער דרוק-פרעשער אנצוקומען צו זיין ציל, אפילו דאס נעמעט אוועק פון אים די ישוב הדעת צו קענען פונקציאנירן געהעריג. דאס אלעס מאכט אז זיין ענערגיע איז ארויס פון קאנטראל, און די קראונס טוט אים פיזיש איינציען אז ער זאל זיך האלטן אין קאנטראל.

איצט בלייבט איבער צו פארשטיין, וואס די פינאנציעלע פרייהייט גייט אים אזוי וויכטיג אין לעבן, אז ער קען זיך ממש נישט באגיין אין דעם. האפענטליך וועט דאס געבן א שיין איבער זיין פראבלעם, און וואס ער דארף טון זיך ארויסצוזען דערפון.

סעסיע 3

ביי אונזער קומענדיגער סעסיע האט מיר ישעי' דערציילט אז די דרוק אויפן מאגן האט זיך אנגעפאנגען פארבעסערן, ער האט זיך שוין עטוואס בארויאיגט, אבער פארט איז דער דראנג פאר "פינאנציעלע פרייהייט" זייער גרויס. דא האב איך אנגעפאנגען מאכן פארשידענע מוח-איבונגען מיט ישעי' כדי צו דערגיין די געפיל וואס טרייבט אים צו פינאנציעלע פרידאם, אויף א פארנעם וואס נעמט אים טאטאל צו זיין מנוחה.

ווי מער מיר האבן גערעדט, איז דער אונטער-באוואוסטזיין געפיל ארויפגעשווימען צום אויבערפלאך. ישעי' האט אנגעפאנגען צוזאמשטעלן אין זיין מוח אז די אלע פראבלעמען וואס ער האט אין לעבן, קומט פון א מאנגל אין געלט. אין ישעי'ס מוח איז געווען זייער קלאר אפגעמאכט, אז אויב איז דא געלט איז נישטא קיין פראבלעמען, און מ'לעבט זיך אפ א פריי לעבן אן קיין צרות. אט דער געפיל האט געברענגט א לעבן פון שטורמישע כוואליעס און פראבלעמען, ווייל ווילאנג די געלט איז נאך נישט געווען, איז געווען קלאר ביי אים אז פראבלעמען דרייען זיך אין די גאסן אן קיין קאנטראל. ישעי'ס געפיל איז געווען, אז ער נויטיגט זיך אצינד גאר דרינגענד אין א "בריק" וועלכע זאל אים קענען אריבערפירן העכער די כוואליעס.

אויף מיין פראגע צו ישעי' פארוואס מען דארף אריבערגיין דעם בריק, פארוואס קען מען נישט "אריינגיין אין די כוואליעס" און אזוי דורכשווימען די פראבלעמען דורכ'ן זען וואס מען קען פארעכטן, האט ישעי' אויף דעם געענטפערט "ס'איז נישט מעגליך צו שווימען אין פראבלעמען, מען זינקט איין! פראבלעמען האבן נישט קיין וועג ארויס!"

ישעי' האט זיך דא געטראפן מיט אן אינטערעסאנטן פראבלעם, ער פארכט זיך צו זיין 'אין' א פראבלעם, ווייל פון פראבלעמען קריכט מען נישט ארויס. מען בלייבט דארט.

עס איז זעלבסטפארשטענדליך אז אויב דאס איז דער וועג וואזוי ישעי' באטראכט זיינע פראבלעמען, דאן פארבלייבט בלויז איין אפציע, און דאס איז צו טרעפן א וועג "אריבער" די פראבלעמען.

> דער מאטאר פון א קאר קען נאר ארבעטן אויב דער קאר פארמאגט אין זיך גאזאלין; אט די זעלביגע שפילט זיך אפ אינעם מענטשליכן גוף: געוויסע מחלות וועלן נישט האבן קיין נאפט נאר אויב זי באקומט גייסטישע דרוק

זייער אסאך מענטשן וועלכע האבן איבערגעלעבט שווערע מיטמאכענישן ליידן פון די סארט געפיל וואס לאזט זיי נישט "אריינגיין אינעם פראבלעם אין זיי וואס רופט זיך 'פראבלעם'. אונזער ישעי', נאכן דורכמאכן זיינע קינדערישע יארן האט ער שוין אויך אזוי געגלויבט אונטער זיין באוואוסטזיין, און ער האט מורא געהאט זיך צו טרעפן דערמיט.

אצינד שטעלט זיך דער מיליאן דאלאר פראגע, וויאזוי גייט מען טרעפן דעם 'בריק' קאנפראנטירן", ווייל זיי פארכטן זיך אז זיי וועלן נישט דערנאך טרעפן א וועג ארויס. זיי וויסן נישט אז די וועלט האט זיך נישט געענדיגט ווען מען האט א פראבלעם, און ס'איז אלס דא א וועג ארויס דערפון. אט די סארט שרעקווערדיגע געפיל לייגט אריין דער מענטש אונטער א שטארקע דרוק זיך נישט אנצוטרעפן ח"ו מיט דעם פארציקנדן בער אריבערצוגיין די פראבלעמען, און מצליח זיין זיי אויסצומיידן? אויף דעם האט ישעי' געטראפן א מורא'דיגע איינפאל: אויב וועט ער האבן גענוג געלט און ער וועט נישט דארפן טראכטן איין מינוט בעפאר'ן אויסגעבן א פעני, וועט דאס האפענטליך בויען דעם פעסטן 'בריק' אריבערצוגיין די שווערע כוואליעס און ער וועט זיך נישט קענען דערטרונקען. ישעי' איז נישט מער ווי געוויינליך? אויב איז פארהאן "פינאנציעלע פרייהייט" דאן איז אלעס גוט, נישט אזוי?

פון וועלכע זייט מען באטראכט נאר ישעי'ס פראבלעמען זעט מען אז פינאנציעלע פרייהייט" איז זיין רעטונג'ס שיפל און דאס איז די איינציגסטע זאך וואס האלט אים ביים לעבן. אן געלט האט ער נישט פארמאגט קיין שום חיות אין לעבן. ווען איינער ראנגעלט זיך צווישן לעבן און טויט איז נישט מעגליך צו טראכטן גראד, מען האט נישט די קאפ אויפן פלאץ, איז דען א וואונדער אז ער שטייט אויס אזעלכע דרוק?

לעבן אין פאניק פארבעסערט אוודאי נישט ישעי'ס צושטאנד, אבער לעבן רויאיג איז אויך נישט קיין אפציע אויפ'ן מאמענט ווען מען ראנגעלט זיך צווישן לעבן און טויט. איך וואלט איצט געקענט גענבן א אינהאלטפולע לעקציע פאר ישעי' און אים לערנען די ריכטיגע וועג וויאזוי מען דארף האנדלן די סארט פראבלעמען, עס וואלט אים אפשר געקענט עפענען די אויגן און באאיינפלוסן אז אפשר איצט וועט ער זיך נישט דערטרענקען פון די רוישיגע כוואליעס, איך האב אבער געוואלט אז עס זאל איצט פאסירן שטאפל נומער 2 פונעם "מעמארי ריקאנסאלדעישן פרעצעדור", וואס ברענגט אז דער מענטש זאל זען פאר זיך די אפענע פאראדאקס (סתירה) צו די זאך וואס ער ערווארט אז עס גייט פאסירן און ער זאל זען אז ער ביידע זאכן ארבעטן נישט אינאיינעם, און עס וועט אים צווינגען אנצונעמען איין וועג איבער די אנדערע.

דערווייל האב איך וויטער אראפגעשריבן דאס וואס ישעי' האט איינגעזען דורכאויס אונזער סעסיע די לעצטע שעה, כדאי ער זאל עס קענען ליינען פאר זיך און זען צו די זאך וואס ער גלויבט, איז טאקע אמת אדער בלויז א פאנטאזיע.

איך האב אים געשריבן אזוי:

אויב איך גיי נישט האבן מיין פינאנציעלע פרייהייטגלייך,

גיי איך דערטראנקן וועלן אין די רוישיגע כוואליעס פון מיינע פראבלעמען.

אין פראבלעמען קען מען נישט אריינגיין, ווייל ס'איז נישטא די וועג ארויס און מ'דערטרונקט זיך גלייך.

איך מוז האבן עפעס א 'בריק' וואס זאל

רעוואלוציע

תלק כ"ב

חייס מאיר הכהן פערל

ן וויטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

'אריבערפירן' די פראבלעמען, און איך זאל זיי ניטאמאל זען.

דעריבער גיי איך גיין מיט די קאפ אין וואנט אן קיין שום געהעריגע פלאן און ווערן א גאנצע צייט געשטופט דורך אומנויטיגע 'אדרענעלין', וויל נאר אזוי וועל איך זיין אויף דער 'וואך' זיכער צו מאכן אז איך קום אן צו מיין פינאנציעלע פרייהייט, וויל נאר מיט ברייט געלט גיי איך קענען אריבערשווימען אלע פראבלעמען.

אפילו דערווייל בלייב איך צושטורעמט און איך מאך נאר מער טעותים.

סעסיע 4

ביים קומענדיגען סעסיע איז שוין ישעי' צוריקגעקומען פיל רויאיגער, און זיין מוח פיל זייט 32»

לייענערס ארנא

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

6632

אויסגעהיילט געווארן פון 'קראונס' ב"ה, אדאנק מיינע פאניק-אטאקעס

ליינענדיג אינעם גאזעט איבער די נושא פון קראונס און איר פארבינדונג מיט סארנא, האב איך געקלערט מיטצוטיילן מיין געשיכטע וואזוי איך בין אויסגעהיילט געווארן פון 'קראונס' אדאנק דעם סארנא מעטאד, אבער דורך זייער אן אינטערעסאנטן וועג.

איך בין א כולל יונגערמאן בערך 3 יאר נאך די חתונה. איך מוז זאגן אז ב"ה דאס נייע לעבן האט געברענגט מיט זיך אסאך פאזיטיווע ענדערונגען אין מיין לעבן, איך בין ב"ה זייער צופרידן אין כולל, און ס'איז מיר געבוירן געווארן א קינד למז"ט 11 חדשים נאך די חתונה, און דאס קינד וואקסט זייער שיין אונטער קע"ה. אבער ווי נישט ווי האט דאס לעבן געברענגט מיט זיך אויך געוויסע שווערקייטן, און איך האב דעמאלט נישט פארשטאנען וואס עס האט פאסירט און וויאזוי צו האנדלען מיט די פראבלעמען.

איך האב אנגעהויבן ליידן פון מילדע ענקזייעטי און פאניק אטאקעס. צו דעם אלעם האב איך אויך אנגעהויבן ליידן פון 'שילשול', איך האב נאך דעמאלטס נישט געהאט קיין אנונג וואס געפילן זענען, און איך האב דאס קיינמאל נישט צאמגעשטעלט מיט מיינע 'ענקזייעטיס', און אוודאי נישט געקלערט אז עס קען בכלל האבן א פארבינדונג מיט מיינע מאגן פראבלעמען. דאס מערסטע וואס איך האב געטון צו באהאנדלן דעם פראבלעם איז נעמען וויטאמינען. איך קען נישט זאגן, עס האט טאקע אביסל געהאלפן, אבער ווייט פון שלימות, איך האב אבער באשלאסן זיך נישט צו לאזן אונטערפאלן אונטער איר, איך האב מיר געשטארקט און וויטער פארגעזעצט מיט מיין סדר היום ווי געהעריג.

וועו מיין קינד איז געווארן בערך איין יאר אלט, האט ער געליטן פון א שטארקע אינפעקציע, איך האב דאן פארברענגט מיט דאס קינד אין שפיטאל פאר עטליכע וואכן. ווי פארשטענדליך האט עס מיר זייער צעשאקעלט און באאומרואיגט, עס איז געווען זייער פיינפולע און אנגעצויגענע טעג. דורכאויס די צייט וואס מיין קינד האט זיך געפינען אין שפיטאל האבן איך אנגעפאנגען ליידן פון שרעקליכע מאגן קרעמפן, שטארקע איבלען, איך האב נישט געקענט עסן געהעריג, אין וועו מיין קינד איז ב"ה באפרייט געווארן פון שפיטאל האב איך מיר דערזען מיט א שיינע פאר פונט וויניגער.

די מאגן וויטאגן האבן אבער נישט נאכגעלאזט און איך האב מיך אזוי גערענגעלט מיט יסורים פאר וואכן לאנג. איך בין זיך געגאנגען אונטערזוכן ביי א דאקטאר, ער האט מיר געשיקט מאכן א 'קאלאנסקעפי', און די רעזולטאטן האבן געווזיגן צייכענעם פון "קראונס" און "קאלייטעס". עס איז טאקע געווען א מילדע קראונס, אבער פארט האט מען עס געקענט דיאגנאזן פאר "קראונס". וועו איך האב אנגעפרעגט דעם דאקטאר וואס מען קען טון דערצו, האט ער מיר גאלאזט וויסן מיט א בלעכענעם פנים אז דאס גייט מיר באגלייטן א גאנץ לעבן, ס'איז נישט דא קיין וועג ארויס, און דאס בעסטע וואס מען קען טון איז עס צו קאנטראלירן מיט מעדיצינען.

און דא האט זיך אנגעהויבן א נייעם לעבן. איך האב אנגעהויבן צו גיין אויף דער ספעציעלער עס. סי. די. (SCD) דיעטע, וואס איז זייער גאייגנט פאר קראונס ליידנדע. פון אנפאנג האב איך נאר געקענט עסן סקוואש, און צוביסלעך האב איך געקענט עסן אנדערע געווויסע מאכלים. דער דיעטע איז אזוי אנגענאנגען פאר גאנצע 18 חדשים. מיט די צייט האב איך זיך פארבינדן מיט אן ארגענזאציע וואס העלפט שטארק ארויס מענטשן מיט "קראונס" און "קאלייטעס". זיי האבן מיר ערקלערט אז 'סטרעס' קען האבן א גרויסע השפעה אויף די סארט צושטאנדן. איך האב אבער נישט געקענט פארשטיין וויאזוי דאס קען זיין, איך האב דאך נישט קיין שום ספעציעלע נעגאטיווע געפילן וואס שטערן מיר? איך האב נישט געליטן באמת פון קיין 'סטרעס'. אמת אז וועו מיין קינד איז געווען אין שפיטאל איז געווען אביסל אנגעצויגן, אבער עס איז שוין לאנג פאראיבער, איז פארוואס זאל עס מיר איצט עפעקטירן?

אין יענע תקופה האט מיר איינע פארגעשלאגן צו פרובירן דער "סארנא" מעטאד. איך בין געגאנגען הערן א דרשה דערווען אין בארא פארק, און יענער האט מסביר געווען וויאזוי די גוף ארבעט צוזאמען מיט די געפילן, און וויאזוי דאס קען צוברענגען צו פיזישע מחלות. אויך דאס איז מיר נישט אריין אין קאפ, וויל איך ליידט דאך נישט פון קיין 'סטרעס'.

א צייט שפעטער האט מען אראנזשירט א ספעציעלע סעסיע וואו עקספערטן אין דעם פעלד האבן געהערט איבער 'סטרעס מענעדזשמענט', און עמעצער האט מיר שטארק צוגערעדט צו גיין הערן די רעדעס. איך בין טאקע געגאנגען הערן די דרשה, אבער וויטער האב איך געהאט דער זעלבער פראגע: 'פארוואס דארף איך אריינאטעמען טיף זיך צו בארואיגן, בשעת איך ליידט נישט פון קיין סטרעס?'

דערווייל איז דאס לעבן אנגענאנגען ווי געהעריג און איך האב וויטער פארגעזעצט מיט מיין דיעטע, און מיינע פאניק אטאקעס האבן וויטער געבוזשעוועט פון צייט צו צייט.

איין מאל א חבר מיינע געדארפט רעדן צו א טערעפיסט וועגן עפעס א נושא אין זיך משפחה, האב איך עם געבעטן, אז די נעקסטע מאל ער רעד מיט'ן טעראפיסט זאל ער אים פרענגן אויב ער קען אויך היילן פאניק אטאקעס, און דער דאקטאר האט געענטפערט "יא".

איך האב גלייך גענומען קוראזש און זיך געזעצט מיט'ן טערעפיסט (הגם איך האב דאך נישט געהאט קיין אנונג וואס ער גייט מיר דא קענען העלפן). און פלוצלינג האט זיך געעפענט פאר מיר א נייע וועלט - א וועלט פון געפילן וואס איך האב קיינמאל נישט געוואוסט אז עס עקזעסטירט אין מיר. אזוי האבן מיר געארבעט א שטיק צייט, ביז איך האב אנגעהויבן צו באקומען קאנטראל אויף מיינע געפילן, און זיך אויסגעלערנט וויאזוי צו קענען באמת פירן א רואיג לעבן.

די אלע דרשות און לעקציעס וואס איך האב געהערט ביז היינט האבן אנגעהויבן מאכן 'סענס'. איך האב אנגעהויבן צו זען די קשר פון מיינע געפילן אין מיין גוף (הגם נישט דאס האב איך געארבעט מיט מיין טערעפיסט, האב איך אבער מיט די צייט געקענט אליין פארשטיין נאכדעם וואס איך האב שוין געהאט די אינפארמאציע פון פריער). ווי רואיגער איך בין געווארן, און ווי מער איך האב געקענט פירן א געזונטערע לעבנס-שטייגער. א קורצע צייט שפעטער האב איך צוביסלעך אנגעהויבן אראפצוגיין פונעם דיעטע און איך בין געווען זיכער אז דאס גייט העלפן פאר מיין 'קראונס'. וכך הוה. צוביסלעך בין איך אראפ פון די קראונס מעדעצינען, און היינט צוטאגס קען איך זאגן אז איך בין קראונס-פריי! איך שפיר שוין גארנישט, און איך קען עסן אלעס ווי געהעריג. (איך פארשטיי נישט פארוואס מיין דאקטאר האט מיר געהאט דערשראקן אז דאס איז א לעבנס-לענגליכע קרענק.

היינט דארף איך שוין נישט אנקומען צו קיין קראונס צו כאפן אז איך לייד פון סטרעס, ס'איז גענוג אז איך זאל מיך כאפן אז איך האב אשביסל 'ענקזייעטי' אין מיר, און זיך אזוי שנעל צוריקכאפן.

איך דאנק דעם אויבערשטן אויף דעם וואונדערליכן וועג וויאזוי ער האט מיר צוגעפירט צו מיין ישועה. טאקע נישט דירעקט, נאר אומדירעקט דורך מיינע 'פאניק-אטאקעס'

(-)

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

«זייט 31

קלארער, און ווי וואנדערליך דערציילט ער מיר וויאזוי ער האט געזען א שטארקע רעדוקציע אין די "קראונס" סימפטאמען. "זאכן האבן זיך היבש בארואיגט", ערקלערט ער מיט קענטליכע פארגעניגען. אויף מיין פראגע וויאזוי דאס האט פאסירט, "די פארלאפענע וואך האסטו דאך זיך ממש געראנגעלט צווישן לעבן און טויט?" אויף דעם גוט ישעי' צו פארשטיין, אז ווען ער האט געליינט די פאפיר וואס איך האב אים אראפגעשריבן האט ער אנגעפאנגען אנערקענען מער און מער אז טראצדעם וואס ער האט טאקע נאכנישט דערגרייכט "פינאנציעלע פרייהייט" דאך איז ער נאכנישט איינגעזונקען געווארן! דאס איז געווען א געוואלדיגע דערגרייכונג פאר ישעי'; ער זעט מיט די אייגענע אויגען וויאזוי ער איז געבליבן ביים לעבן, און ער זעט איין אז מיט מער ישוב הדעת און רויאיקייט וועט ער אסאך מער אויפטון און גרינגער קענען דערגרייכן זיין ציל.

דערצו האט ער מיר איבערראשט מיט א פרישע אנטוויקלונג: ישעי' דערציילט מיר אז ער האט שוין באשטעלט אן אוידיענץ ביי א גרויסע ביזנעס 'קאנסולטענט' צו דיסקוסירן זיינע פלענער, דאס איז א געוואלדיגע דערגרייכונג, א שריט וואס ער האט זיך נישט ערלויבט צו טון ביז היינט.

נאך א אינטערעסאנטע זאך האט ער מיטגעטיילט מיט מיר. ער האט אנגעפאנגען נעמען געוויסע וויטאמינען וואס האט פארבעסערט זיין סימפטאמען. ווי עס זעט אויס האבן די וויטעמינען וואס ער האט גענומען ביז היינט נישט געארבעט, בלויז פאר דעם וואס די קראונס האט זיך נישט געוואלט רירן פון ארט און זיך היילן, וויל עס האט געהאט א מטרה אויסצופירן. איינמאל די מטרה איז נישט אזוי וויכטיג, האבן די וויטעמינען געקענט אריינקומען און טון זייערס.

אינטערעסאנט איז וואס ישעי' האט זיך געכאפט דורכאויס די וואך. ער האט איינגעזען אז די גאנצע געיעג וואס ער האט געהאט נאך געלט האט זיך אנגעפאנגען אלס בחור ווען די 'קראונס' פראבלעמען האבן זיך אנגעפאנגען, דאס האט געגעבן צו פארשטיין פארוואס עס האט זיך דווקא אנגעפאנגען אין יענע צייט.

אט קען מען זען וויאזוי די דריי שטאפלען פונעם "מעמארי ריקאנסעלידעישן פרעצעדור" זענען אויסגעפירט געווארן.

א. מען האט געכאפט פון וואו דער 'פחד' שטאמט און וויאזוי ער פרובירט זיך צו באהיטן דערפון - דאס לעבן איז פיל מיט פראבלעמען וואס מען קען איינזונקן דערין, די איינציגסטע וועג 'אריבער' צוגיין די כוואליעס איז נאר דורכ'ן האבן אסאך געלט, אדאנק דעם איז ער איריינגעפאלן אין א שטארקע לחץ צו טאקע האבן די געלט, און ער איז כסדר נאכגעלאפן דאס געלט אן קיין שום פלאן, און אדאנק דעם איז ער באגאנגען פאטאלע גרייזן, וואס אדאנק דעם האט ער געליטן פון "קראונס" וואס האט אים פרובירט צו באהיטן און קאנטראלירן.

ב. ישעי' האט געקענט כאפן און זען קלאר, אז מ'שטארבט נישט אזוי שנעל, און אפילו ער האט נאך נישט די גרויסע געלטער וואס ער גארט אזוי צו האבן מיינט נאך נישט אז מען מוז דערטראנקן ווערן. דאס האט אים געגעבן די רואיגקייט אז דערווייל מוז ער נישט לעבן אין פאניק, און ער קען צוגיין צו זיינע פלענער מיט ישוב הדעת, און די קראונס סימפטאמען האבן טאקע אנגעהויבן אראפצוגיין.

ג. ווי מער ישעי' האט דאס געקענט חזר'ן און אנערקענען אלס בעסער איז אים געווארן.

זענען טאקע די סימפטאמען געגנצליך פארשוואונדן געווארן? נאכנישט. ישעי' האט נאך געדארפט דורכגיין עטליכע סעסיעס אז מיר זאלן אינאיינעם קענען דורכארבעטן געוויסע דערדרוקענדע געפילן וואס האבן אים דערקוטשעט, און זענען אויך קאנטראלירט געווארן דורך די "קראונס". ווי מער מיר האבן זיי אדרעסירט, אלס מער זענען די סימפטאמען אראפגעגאנגען. מיר האפן אז מיט די ביסל וואס מיר האבן דא מיטגעטיילט וועט דאס געבן א שטיקל באגריף פאר די ליינער וויאזוי געוויסע שטארקע געפילן וואס ליגן אזוי באהאלטן קענען אנזייען כאאס, ווי אויך ווי מיט אביסל געדולד קען מען ווערן באהאוועט מיט די געפילן און זיי מסדר זיין. פאר די תועלת פון אונזער ליינער וואס ווילן שוין גיין וויטערוועלן מיר זיך דא אפשטעלן און מיר וועלן ממשיך זיין מיט נארך פארשידענע אנדערע סימפטאמען.

מיר וועלן יעצט וויטער ממשיך זיין מיט נאך פארשידענע סארט פראבלעמען וואס זענען זעליש.

הויט פראבלעמען - עקזעמע (Eczema) און סאריסעס (Psoriasis)

עס זענען פארהאן פארשידענע ערליי הויט פראבלעמען, און וועו מען קוקט איריין דערין זעט מען אז זייער "שורש" געהערט צו די גייסטישע חלק פונעם מענטש; אוודאי זענען אויך דא פארשידענע פיזישע אורזאכן טוען אנצינדן די עקזעמע, אבער ביי רוב פון די סארט קראנקהייטן הערשט אן אומקלארקייט וואס גענוי האט פון אנפאנג געברענגט דער מחלה.

טויזנטער מענטשן ליידן פון "עקזעמא", דאס איז א געוויסע סארט אינפלאמאציע וועלכע קלאפט אויס אויף די הויט, עס ברענגט אומאיינגענעמע קראצענישן, און ברענגט שטארקע וויטאגן פארן מענטש. וויסנשאפטלער פרובירן נאך צו דערגיין וויאזוי דאס פאסירט, אבער עס הערשט דערווייל אן אומקלארקייט איבער דער ספעציפישע קראנקהייט.

"סאריסעס" איז א געוויסע סארט אינפלאמאציע אויף די הויט; די הויט ווערט טרוקן, עס שיילט זיך, און עס באקומט א רויטע קאליר. די מעדיצינישע וועלט פלאגט זיך צו פארשטיין דער אורזאך דערפון, דערווייל לייגן זיי אן די סיבה אויף דעם וואס די הויט אויפן קערפער טוישט זיך כסדר אן דעם וואס די מענטש זאל עס באמערקן, און אויב די הויט טוישט זיך נישט ווי עס דארף צו זיין און עס געט נישט קיין פלאץ פאר די נייע שיכט הויט, דאן ווערט א צוזאמשטויס צווישן די אלטע שיכט הויט און די פרישע שיכט הויט, וואס אין רעזולטאט ווערן זיי צעברעקלט.

וויסנשאפטלער ארבעטן פיבערהאפטיג אויפצוקומען מיט א רפואה פאר ביידע מחלות, אבער דערווייל אן ערפאלג; פראדוקטן צו בארואיגן די סימפטאמען זענען פארהאן פארשידענארטיגע. די אלטערנעטיווע מעדיצינישע וועלט פארמאגט אויך פארשידענע טעאריעס און מיינונגען פארוואס דאס פאסירט, איינע פון די זייערע טעאריעס איז אז אסאך שמוץ זאמלען זיך אן אין קערפער און דער מענטש קען נישט געהעריג ארויסגיין, דערביבער גייט עס אריין די הויט; אדער ווי זיי שפעקולירן איז עס א גווויסע סארט עלערגישע רעאקציע צו פארשידענע סארט עסנווארג.

איינע פון די באהאנדלונגען וואס אלטע־רנאטיווע דאקטוירים נוצן צו צו באהאנדלען די סארט מחלות, בפרט עקזעמע, איז צו נוצן א גווויסע מעטאד וועלכע נעמט ארויס די שמוץ פון די קערפער, עס ווערט אנגערופן "דעטאקסעפייען". אזוי אויך פארשרייבן זיי פארשידענע דיעטעס און זיי שניידן ארויס פונעם דיעטע גווויסע מאכלים, ווי גלוטן, פיש, מילכיגס, א.ד.ג. וואס דערמיט קען מען האפן אז דער גוף ווועט נישט רעאגירן נעגא־טיוו צו די עסן וואס מען נעמט אריין אינעם קערפער. אין צוגאב צו זייערע היילונגען זענען היינט פארהאן אויפ'ן מארקעט נאטו־רליכע "קריעמס" פון וואס אסאך מענטשן זענען שוין געהאלפן געווארן.

געווויסע טעראריעס גלויבן אז דאס איז א גענעטישע מחלה און עס לויפט אין די משפחה. מען קען טאקע זען אסאך מאל אז געווויסע פאמיליעס זענען דערצו מער אויסגעשטעלט ווי אנדערע פאמיליעס אבער ס'איז נישט ריכטיג צו בויען אויף דעם און אנדייטן אז דער מחלה שטאמט פון דעם, וויבאלד מען קען אויך מענטשן וועלכע ליידן פון "עקזעמא" אבער קיינער פון זייער משפחה לייד נישט דערפון.

עס איז פארהאן נאך א מיטל, וואס ווי מענטשן דערציילן האט עס זיי געהאלפן כאטש אויף צייטווייליג; גיין צו ווארעמע ערטער, ווי פלארידע, אריזאנע, וואו די דארטיגע וועטער טעמפראטורן זענען באקאנט אלס א גוטער היילונג פאר הויט פראבלעמען. פאר "סאריסעס" איז גאר שטארק אנגענומען צו גיין צום 'ים המלח' אין געווויסע צייטן פון יאר. אין די פרילינג סעזאן זענען די זון שטראלן שטארק גענאייגענט אויסצוהיילן "סאריסעס". מענטשן דערציילן אז וועו זיי זענען צוריקגעקומען נאכן ווילן אין די סארט פלעצער האבן זיי געהאט מנוחה, כאטש פאר א ווילע.

רוב רובם מענטשן וועלכע ליידן פון 'עקזעמע' פלאגען זיך ארום מיט זייערע וויטאגן אויף לעבנס-לענגליכע טערמינען, ווי געשריבן, קען זיך עס טייל מאל בארואיגן אבער עס קומט שפעטער צוריק טראצדעם וואס דער מענטש האט געטון פארשידענע נאטורליכע פעולות, דאס שטעלט אריין ביידע פון די סארט מחלות אין די "טי. עם. עס." פון מחלות דאס הייסט זיי זענען נישט קיין פיזישע קראנקהייטן נאר גייסטישע, טראצדעם וואס מען קען אויבנאויף יא אנזען געווויסע סארט פיזישע אורזאכן, איז אבער דער זעל דאס וואס גוט דער גאזאלין פאר די מחלה.

דר. סארנא ברענגט א משל וואס געט עס זייער קלאר צו פארשטיין.

דער מאטאר פון א קאר האט אויף זיך עטליכע באשטאנדטיילן וועלכע האלטן איר צוזאם, און אויב איינע פון זיי פעלט וועט זיך דער מאטאר נישט קענען צוזאמהאלטן, און אפילו דער מאטאר זאל יא האבן אלע באשטאנדטיילן קען זי נאר ארבעטן אויב דער קאר פארמאגט אין זיך גאזאלין; אט די זעלביגע שפילט זיך אפ אינעם מענטשליכן גוף: דער מחלה וועט נישט קענען האבן קיין נאפט נאר אויב זי באקומט גייסטישע דרוק.

די גינסטיגע נייעס איז: מיט די "סארנא מעטאד" קענען די סארט מחלות געהיילט ווערן בעזר השם.

נאך איבער הויט פראבלעמען, און וויאזוי קען מען טאקע וויסן אז די סארט פראבלעמען זענען טאקע זעליש? אינעם קומענדיגן ארטיקל אי"ה. ★

> **ישעי' דערציילט מיר אז ער האט שוין באשטעלט אן אוידיענץ ביי א גרויסע ביזנעס קאנסולטענט צו דיסקוסירן זיינע פלענער, דאס איז א געוואלדיגע דערגרייכונג, א שריט וואס ער האט זיך נישט ערלויבט צו טון ביז היינט.**

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

צענדליגער קראנק מיט "שיגעלע" צוליב קעכער'ס אומגעוואשענע הענט

שארלאט, צפון קאראליינע – צום ווייניגסטנס פערציג מענטשן זענען קראנק געווארן מיט דער "שיגעלע" מחלה, נאך דעם ווי א פארזאמלונג אין וועלכער זיי האבן טיילגענומען האט זיך נישט אפגעוואשן די הענט בעפארן קאכן די עסן, ווי עס פארלאנגט זיך.

איבער הונדערט מענטשן האבן זיך באטייליגט ביי יענעם נאכטמאל, אויפן מאמענט האט זיך קיינער נישט באקלאגט, אבער נאך עטליכע טעג האבן צענדליגער מענטשן ווי האבן זיך דערטן באטייליגט אנגעפאנגען ליידן פון שווערע סימפטאמען און זענען אפגעפירט געווארן אין שפיטאל פאר באהאנדלונגען. סימפטאמען פון "שיגעלע" זיצן עטליכע טעג אינעם קערפער, ביז די נאכפאלגן הייבן זיך שפעטער אן שפירן אינעם קערפער.

"שיגעלע" איז זייער אנשטעקיג און כאפט זיך גרינג אריבער פון איין מענטש צום צווייטן, און נאך דעם וואס ארטיגע מעדיצינישע עקספערטן האבן נאכגעזוכט, זענען זיי אויפגעקומען אז די קרענק האט זיך אנגעהויבן פונעם קעכער, וועלכער האט זיך נישט אפגעוואשן די הענט איידער'ן בראטן דאס פלייש, וואס האט דאן אנגעשטעקט א גרויסן טייל פון די וואס האבן אנטיילגענומען ביי יענער פארזאמלונג.

"שיגעלע" איז זייער אנשטעקיג און כאפט זיך גרינג אריבער פון איין מענטש צום צווייטן

געזונט און געשמאק

מייערן

מייערן סאלאט

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6 פארציעס**

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

מייערן-סאלאט וואס באבי פלעגט סערווירן

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 6 צוריבענע מייערן
- ½ גלעזלעך "רעזינס"
- ½ גלעזל ארענדזש דזשוס
- 1 לעפל האניג
- 1 לעפל לעמאן דזשוס

אנווייזונגען:

- מישט ארום די אלע אינגרידיענטס אין א גרויסע שיסל צו פארמירן א געשמאקער סאלאט.

טיפ

וועז אימער איר טוט "פרייען" לייגט אריין א שטיקל מייערן אין די אויל, אזן די אויל וועט בלייבן ריין אזן קלאר.

לייכטע זיסע מייערן

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6–8 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:05** | ביז צום טיש: **1:30**

גאר-לייכטע זיסע מייערן

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- זעקל פארפרוירענע געשניטענע מייערן
- ¾ גלעזלעך צוקער
- ¼ גלעזלעך אויל
- ¼ גלעזלעך וואסער
- א שפריץ סינאמען
- 1 לעפל וועניל צוקער
- א שפריץ זאלץ
- א שפריץ שווארצע פעפער (Optional)

אנווייזונגען:

- גיסט אריין די פארפרוירענע מייערן אין א קליינע (9x7 5lb) בעקעלע
- מישט אריין די אלע אינגרידיענטס
- דעקט עס גוט צו
- באקט עס אפ אין די אויוועז אויף 425 דעגרי פאר איינס אזן א האלב שעה

געזונטע מייערן מאפינס

שטאפל: **מיטלערגראויג** | מאס: **12 מאפינס**

צייט אנצוגרייטן: **0:15** | ביז צום טיש: **0:40**

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1½ גלעזלעך האל-וויט מעל
- 1 לעפל בעיקינג-סאדע
- 1 טייל-לעפל סינעמען
- ¼ טיי-לעפל "גראונד-נאטמעג" (Ground Nutmeg)
- ½ טיי-לעפל זאלץ
- 2 לעפלעך צולאזטע פוטער
- ½ גלעזל האניג
- 1 אייער – אביסל צוקלאפט
- 1 טיי-לעפל וועניל עקסטרעקט (Pure Vanilla Extract)
- 1 גלעזל אומזיסע עפל-סאוס
- ¾ גלעזל צומאלענע מייערן (בערך 2-3 Medium מייערן)

אנווייזונגען:

- טוט אנהייצן דעם אויוועז צו 350 דעגרי פארנהייט. (לייגט אריין קאפ קעיק פאפיר אין די קאפ קעיק בעקעלע)
- מישט צוזאם די טרוקענע 'אינגרידיענטס' אין גרויסע שיסל
- מישט צוזאמען די פוטער, האניג, אייער, וועניל, אזן עפל-סאוס אין א קליינע שיסל
- טוט גיט צומאלן די "אינגרידיענטס" אינאיינעם ביז עס ווערט גיט אויסגעמישט
- לייגט אריין די צומאלענע מייערן ביז עס ווערט איינס. (נישט צו סאך ארוממישן אז עס זאל נישט ווערט געדעכט)
- צושפרייט די געמישעכט'ס גלייך צווישן די "מאפין ליינערס." באקט עס אפ פאר 18-20 מינוט ביז א ציין-שפענדעלע וואס ווערט אריינגעלייגט אין צענטער פון די "מאפין" קומט ארויס ריין אזן עס קלעפט זיך גארנישט אן
- לייגט עס אריין אין א "ווייער-רעק" אז עס זאל זיך אפקילען. די סארט מאפינ'ס טוען זיך גוט איינפרירן

אירע בענעפיטן:

מייערן ווערט באצייכענט אלס איינע פון די מערסט-געזונטסטע גרינצייגן. ס'פארמאגט אין זיך פארשידענע געזונטע באשטאנדטיילן ווי פייבער, ווייטאמין קעי. פאטעזיום אזן אנטיאקסידענטס.

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

וואס טוט ציך אין שפיטאל

סאפיסטיקירטע **"טעלע-טראמא" טעכנאלאגיע** וועט פארבינדן **"וועסטשעסטער טראמא-עקספערטן"** מיט לאקאלע **דאקטוירים אין קלענערע שפיטעלער**

דאקטוירים וועלן קענען קאמוניקירן לעבעדיג איינער מיט'ן אנדערן, און באשליסן קריטיש-וויכטיגע באהאנדלונגען פאר ערנסט-פארוואונדעטע פאציענטן

א סאפיסטיקירטע סיסטעם מיט'ן נאמען "טעלע-טראמא" ווי דאקטוירים וועלן קענען מיטטיילן קעט-סקען בילדער און נאך, איז אינסטאלירט געווארן אין צוויי קלענערע שפיטעלער וואס וועט זיי פארבינדן מיט די "וועסטשעסטער מעדיקל צענטער" אין וועלהאללא, ניו יארק.

קינגסטאן, ניו יארק – א נייער סאפיסטיקירטע סיסטעם מיט'ן נאמען "טעלע-טראמא" איז אינסטאלירט געווארן אין 2 שפיטעלער אין ניו יארק וואס וועט העלפן פארבינדן ערנסט פארוואונדעטע פאציענטן און זייערע פאמיליעס מיט "טראמא-עקספערטן" ביי דער "וועסטשעסטער מעדיקל צענטער" אין וועלהאללא, ניו יארק.

"וועסטשעסטער מעדיקל צענטער, העלט נעטוואורק" האט אויסגעבראכט איר גענייאלער "טעלע-מעדיצין פראגראם" מיטן צולייגן א נייער "טעלעטראמא" סערוויס ביי זייער "קינגסטאן" און "מארגעטוויל" שפיטעלער אז פאציענטן מיט ערנסטע טראמא וואונדן זאלן קענען באקומען די ריכטיגע באהאנדלונגען אין געגנטער וועלכע האבן נישט קיין געהעריגע צוטריט צו א לעוועל 1 טראמא צענטער. (א לעוועל 1 טראמא צענטער שטעלט צו די בעסטע און העכסטע קעיר פאר טראמא וואונדן)

דער נייער ווידעא טעכנעלאגיע וועט פארבינדן דאקטוירים ביי די קלענערע שפיטעלער מיט טראמא כירורגן און עקספערטן ביים וועסטשעסטער שפיטאל – וועלכע איז א לעוול 1 טראמא צענטער – וועלכע וועלן קענען זען דעם פאציענט לעבעדיג אויפ'ן סקרין און אזוי ארום האבן די מעגליכקייט צו קאמוניקירן מיט די דאקטורים אויפן פלאץ, און מאכן א באשלוס צו דער פאציענט קען פארבלייבן אין יענעם שפיטאל, אדער צו דער פאציענט דארף טראנספארירט ווערן צום "וועסטשעסטער מעדיקעל צענטער".

"טראמא קעיר גייט אריין אונטער דער "גאלדענע-שטונדע", דאס איז וויאזוי דער ערשטער שטונדע, פון וועלכן א פאציענט ווערט באטראפן פון א ערנסטע טראמא וואונד, און עס פארלאנגט זיך עמוירדזשענסי טרעיטמענט ווערט אנגערופן אין מעדעצינישן דזשארגאן.

דאקטוירים וועלן אויך קענען מיטטיילן קעט-סקען בילדער, בלוט-טעסט-רעזולטאטן און אנדערע וויכטיגע מעדעצינישע אינפארמאציע פון איין לאקאציע צו דער אנדערע בעת דער טראומא ספעציאליסט זעט דעם פאציענט לעבעדיג אויפ'ן סקרין. דער נייער איינפיר ווערט ברענגען גאר גוטע רעזולטאטן פאר פאציענטן וועלכע קומען אן אין די קלענערע שפיטעלער מיט ערנסטע טראמא וואונדן.

נעסאו-שפיטאל אין **פארלעגנהייט איבער 'בלוקראס'** אינשורענס-דעקונג

לאנג איילאנד, ניו יארק - דער קאנטראקט צווישן דעם אינשורענס-ריז "בלוקראס בלושילד" און דעם "סאוט נעסאו קאמיוניטיס" שפיטאל איז אפגעלאפן דעם פארגאנגענעם מאי 1, און אויב ביידע זייטן קומען נישט צו אן אפמאך ביז זעכציג טעג, וועלן די מעדיצינישע אויסגאבן פון בלוקראס-קונדן דורך דעם שפיטאל מער נישט געדעקט ווערן.

ווי שפיטאל-וואַרטזאגערס טענה'ן, דעקט בלוקראס אונטער'ן עקזיסטירנדן אפמאך מיט פערציג פראצענט וויניגער פון די אויסגאבן ווי די אנדערע שפיטעלער, און אדאנק דעם פאקט קען 'סאוט נעסאו קאמיוניטיס' שפיטאל נישט געהעריג קאנקורירן אויפ'ן מארקעט.

אין א סטעיטמענט האט בלוקראס נישט געהעריג אדרעסירט די אישו וואס דער שפיטאל האט אויפגעבראכט, נאר אזויפיל געזאגט אז די פירמע וועט ווייטער דעקן די מעדיצינישע אויסגאבן פון אירע קליענטן, ביז אן אפמאך מיט'ן שפיטאל וועט אויסגעהאמערט ווערן.

אין פאל דער קאנטראקט צווישן די צדדים וועט נישט באנייט ווערן, וועלן די אויסגאבן פון עמוירדזשענסי פאלן ווייטער געדעקט ווערן, אבער א גרויסער טייל מעדיצינישע הוצאות פון פאציענטן וואס ניצן בלוקראס וועלן מער נישט באצאלט ווערן דורכ'ן אינשורענס.

מאונט סיני שטעלט ארויס **פרישע פלענער** אין וועלט **פון מעדיצין**

קאלאראדא – ביי דער יערליכער קאנפערענץ פון מעדיצינישע עקספערטן וואס ווערט שוין צום זעקסטן יאר אפגעהאלטן אין קאלאראדא, האבן פארשטייערס פונעם מאונט סיני שפיטאל מיטגעטיילט וועגן זייערע פלענער פאר דער צוקונפט.

צווישן אנדערן האבן די מאונט סיני עקספערטן פארגעשטעלט פאר די ארום דרייצן-הונדערט אנווועזנדע דעם פארשריט פונעם שפיטאל איבער די מעגליכקייטן פון דיאגנאזירן מענטשן מיט א הויכער ריזיקע צו הויט-קענסער, דורכ'ן אנאליזירן די גענעס פון א מענטש, און דורך דעם זען צי יענער איז אויסגעשטעלט צו א געפאר פון אנטוויקלען די מחלה.

נאך א הויכפונקט איז געווען די לעצטע אנטוויקלונגען איבער א פראצעדור וואס רופט זיך 'געצילטע באהאנדלונגען', וואס ערמעגליכן צו היילן א געשעדיגטן קערפער-טייל אן ברענגען שאדנס צו אנדערע חלקים אינעם קערפער.

דער שפיטאל האט צו דער געלעגנהייט אויך צוגעשטעלט אומזיסטע טעסטן פאר הויט-קענסער, ווי אויך אנווייזונגען וועגן די נויטיגע מיטלען וואס מ'קען אונטערנעמען צו מינימיזירן די שאנסן פון אנטוויקלען די מחלה.

מאונט סיני איז פון די גרעסטע מעדיצינישע אנשטאלטן אין די פאראייניגטע שטאטן, און באהאנדלט יעדעס יאר א טאטאל פון איבער 3.8 מיליאן פאציענטן.

המספיק נייעס

כי לו נאה, כי לו יאה:

נייש"א - **המספיק** באקומט אפעציעלן זיץ אויפ'ן **איי-עי-סי באורד**

מיט גרויס פרייד איז אויפגענומען געווארן די נייעס אז דער וועלט-באריטמט נאן-פראפיט ארגאניזאציע באקאנט אלס "איי-עי-סי" - אונטער-עידזשענסי קאונסיל אוו דעוועלאפמענטל-דיסעביליטיס (IAC) האט אויפגענומען הרה"ח ר' מאיר וועטהיימער הי"ו דער מייסד המספיק און נייש"א פרעזידענט, צו זייער באורד אוו דירעקטארס, א פרעסטיזשפולע און וויכטיגע פאזיציע וואס וועט געבן בעסערע מעגליכקייטן און סערוויסעס פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, א שריט וואס איז ווארעם באגריסט געווארן אין די וועלט פון ספעציעלע הילף.

דער איי-עי-סי איז געגרינדעט געווארן אין יאר 1977, אלס א קאאליציע פון הינדערטער נאן-פראפיט אגענטורן וועלכע שטעלן צו סערוויסעס פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען דורכאויס ניו יארק סיטי – האדסאן וועלי און לאנג איילענד. זייער מיסיע איז צו פארזיכערן בעסערע דיסעביליטי פאליסיס, און פארזיכערן א גאלדענע צוקונפט און פרישע מעגליכקייטן פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, אזוי אויך קאארדינירן זיי פראפעסיאנאלע טרענירונגען פאר די מענטשן וועלכע זענען אנגעשטעלט אין די סארט אגענטורן.

די פרעסטיזשפולע איי-עי-סי באורד פאר-מאגט 40 מיטגלידער, און איר באורד טרעפט זיך אפט צו דיסקוסירן פארשידענע וויכטיגע אנגעלעגנהייטן וואס איז נוגע סערוויסעס פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען, און אזוי אויך קומט פאר יעדע שטיק צייט אפעציעלע וואלן איבער וועלכע פאליסיס די איי.עי.עס. זאל אימפלימענטירן לטובת די קאנסומערס.

דער איי-עי-סי האט א רייכע היסטאריע פון קעמפן לטובת די געברויכן פון מענטשן מיט דיסעביליטי, אונטערנעמנדיג מערערע רייזעס יאר-יערליך קיין אלבאני וואו זיי קלאפן אן ביי די הויכע פענסטער פארצור-שטעלן זייערע ביטעס און אנווייזונגען, און באאיינפלוסן די געזעץ-געבער צו שטיצן קריטיש-וויכטיגע געזעצן א.ד.ג. וועלכע האבן די מעגליכקייט צו ברענגען די שענס-טע בענעפיטן פאר די מענטשן וועלכע זענען אנגעווויזן אין זיי.

דער "איי. עי. סי." עקזעקוטיוו דירעקטאר מר. טאמאס מעקאלאוונא, שטאט אפ באזוך פאריאר זומער ביי המספיק'ס הויפטקווארטיר אין ראקלענד קאונטי

אצינד האט איר באורד אריינגעוועלט ר' מאיר וועטהיימער הי"ו אנערקענענדיג אז צו האבן ביים טיש דער שטימע און עקספעקטיז פון נייש"א וועלכע סערווירט א ריזן פאפולאציע אין ניו יארק סטעיט פאר לאנגע יארן, וועט פארפולקאמען זייערע מיסיע צו בעסער רעפרעזענטירן מענטשן מיט באגרעניצונגען.

דער באשלוס איז שטארק באגריסנד וואס אויסער המספיק'ס גאלדענע 'שם טוב' און הערליכע רעפוטאציע וואס זי האט זיך ערווארבן דורכאויס די יארן האט זי געשאפן א הילכיגער קידוש שם שמים, און 'המספיק' וועט אלס גענוצט אלס א סעמפל פאר אנדערע ביזנעס אייגענטומער, וויאזוי מען קען אהערשטעלן א העכסט-פראפעסיאנאלע אגענטור מיט טויזנטער אנגעשטעלטע, און פארט פארזיכערן א אויסגעהאלטענע ערליכע אטמאספערע.

כלל ישראל וואונטשט הצלחה און סייעתא דשמיא! כה לחי!

עס לעבט זיך א זומער ביי **המספיק'ס גרופ-היימען** איבער גרעיטער ניו יארק

עת ה'זומער הגיע, און יא... מיט אלע קליפערליך. אינערהאלב המספיק'ס גרופ-היימען איבער גרעיטער ניו יארק זענען די טייערע המספיק רעזידענטן געגעבן געווארן די אפציע זיך אויסצוואוועלן א פלאץ פאר דעם היי-יעריגן זומער-אויספלוג. די רעזידענטן ביי "המספיק וווּ קינג'ס קאונטי" סאוט 9 אונזערהיים זענען דאסמאל געווען אין א פאטריאטישע שטימונג וועלנדיג דערגרייכן צום סאמע שפיץ פון די מלכות של חסד... וואשינגטאן די. סי! – בשעת המספיק'ס שוועסטערהיים אין בארא פארק, אויף דער אכט-און-דרייסיגסטער גאס, האבן ליבערשט אויסדערוועלט א באזוך ביי דער "סעסאמי אמיוזמענט פארק".

אריבער דער בריק אין אפסטעיט ניו יארק, זענען די דארטיגע גרופ-היימען גארנישט אונטערשטעליג; זייערע רעזידענטן האבן אויך באקומען דעם געלעגענהייט זיך אליינס אויסצוואוועלן א פלאץ לויט זייער געשמאק, אבער נישט בעפאר עס איז אפגעראכטן געווארן יושר'דיגע וואלן, דעם 'אחרי רבים להטות' איז געוומען געווארן אין באטראכט, און ווי וואונדערליך: דער אויסגאנג פון די וואלן האט פארמאגט געוויזן די זעלבע רעזולטאטן ווי אין ברוקלין... פרייליכע קינדער מיט שמייכל'דיגע פנימ'ער! און מיט רעכט... א קראוואן פון באסעס און אויטאמאבילן האבן געפירט די רעזידענטן פון "ארענדזש קאונטי המספיק-סעווען-ספרינג'ס שוועסטערהיים", צו די בארימטע "באו-קרעפט" אמיוזמענט פארק אין סקאטש פלעינס, ניו דזשערסי, און דאס זעלביגע האט זיך אויך אפגעשפילט ביי "המספיק אוו ראקלענד קאונטי", וועו די מערערע גרופ-היימען האבן באזוכט איבער פארשידענארטיגע לעבעדיגע קור-ארט ערטער.

דריי רעזידענטן פון דער "גרענדוויו-ברודערהיים" האבן זיך מיטגעכאפט קיין וואשינגטאן די. סי., בשעת די רעזידענטן ביי דער "פארשעי ברודערהיים" האבן פארברענגט א נאכט צווישן די געשמאקע קעטסקיל בערג; די זעלבע איז געווען וועו די רעזידענטן ביי דער "פאסי-שוועסטערהיים" האבן באזוכט עטליכע באזונדערע אינטערעסאנטע ערטער אינעם זעלבן טאג, בשעת די "וואנעמעיקער ברודערהיים" האבן מיט פארגעניגען פארברענגט א פיר-טאגיגער זומער-וואקאציע ביי דער בארימטער היימישער פינף שטערן 'ארלינגטאן' האטעל אין בעטעלהעם, ניו העמפשיר... אהה, די רעזידענטן האבן זיך אלע אומגעקערט מיט פרישע גלידערן, קלארע מוחות, און איבער אלעם, מיט שמחת החיים והנפש, אבער נאך וואו!

"וואנעמעיקער ברודערהיים" ביי דער פיר-טאגיגער זומער וואקאציע ביי דער "וואנעמעיקער ברודערהיים" אין ניו העמפשיר

המספיק נייעס

הונדערטער צופרידענע **'אוירלי-אינטערוועגשאן'** קליענטן ביי **"המספיק אוו ארענדזש קאונטי"**, באגריסן נייעם **'סטעיט-אוו-דע-ארט' טעראפי-צימער**

שהחיינו: נייער עלעגאנטער טעראפי-צימער מיט אירע פרישע פארגעשריטענע איינריכטונגען אהערגעשטעלט ביי המספיק'ס הויפטקוואטיר אין ארענדזש קאונטי

אויסערליך איז עס בלויז נאך א נייע צימער צווישן די פילצאליגע צימערן אינערהאלב המספיק'ס אדמיניסטראטיווע געביידע אין קרית יואל, ארענדזש קאונטי, וועלכע פיבערט מיט מערערע אקטיוויטעטן, אבער דער נייער צימער מיט אירע נייע פארגעשריטענע איינריכטונגען מיינט א וועלט סיי פאר'ן טעראפיסט, און אוודאי פאר די הונדערטער קליענטן וועלכע גענישן פון אירע אויסערגעווענליכע און פראדוקטיווע טעראפי-סעסיעס, וואס המספיק שטעלט צו פאר צענדליגער יארן מיט הערליכע רעזולטאטן ב"ה.

איבערמידליכע כוחות איז אריינגעלייגט געווארן אהערצושטעלן א נייעם פארגעשריטענער באקווענמער צימער אינערהאלב המספיק'ס "עוירלי-אינטערוועגשאן" פראגראם וואס אפערירט בשותפות מיט "ארענדזש קאונטי דעפארטמענט אוו העלט" (DOH) צו קענען נאכקומען דעם שטארקן פארלאנג פאר טעראפי – א פאפולערע סערוויס וועלכע סערווירט הונדערטער קליענטן יערליך מיט א שטאב פון העכסט-טרענירטע און צוגעלאזענע טעראפיסטן וועלכע ארבעטן מיט קינדער, אינגלעך און מיידלעך מיט 'דעוועלאפמענטל-פראבלעמען', קינדער וואס זענען הונטערשטעליג אין זייער אנטוויקלונג, און די היסטאריע צייגט א הויכע סוקסעס-ראטע נאכדעם וואס די קליענטן ביי המספיק באווייזן זיך אריפצודראפענען, און גרייכן דעם ציל אין א קורצע צייט-אפשניט מיט העכסט-געוואונטשענע רעזולטאטן, א דערפרייענדע פאקט וואס וועט שטארק אויסגעלויבט דורך די הונדערטער עלטערן וועלכע גענישן פון דעם סערוויס.

דער "עוירלי-אינטערוועגשאן" פראגראם אונטער "המספיק אוו ארענדזש קאונטי" פארמאגט א קאמבינאציע פון "אקיופעשאנעל טעראפי; פיזיקל טעראפי; ספיטש-לענגוויטש פעטאלעדזשי; און נאך א גרויסע אויסוואל פון פארשידענע סארט עפעקטיווע טעראפיס, אריינגערעכנט מוזיק און ארט ! און אצינד וועט דער נייער 'סטעיט-אוו-דע-ארט' צימער ברענגען צום טיש גרעסערע מעגליכקייטן און אפציעס אז דער ארבעט זאל קענען ווערן אויסגעפירט אויפ'ן בעסט'ן פארנעם, מיט די ערווארטעטע רעזולטאטן בס"ד. ★

געזונטהייט נייעס

הונדערט-יעריגער **"טובערקולאסעס"** וואקסינאציע וועט **בענעפיטירן צוקער-ליידנדע**

מאסאטשוסעטס – פארשער ביי דער "מאסאטשוסעטס דזשענעראל שפיטאל" האבן אנדעקט אז א געוויסע וואקסינאציע וואס איז גענוצט געווארן פאר הונדערט יאר צו באהאנדלן "טובערקולאסעס" (א באקטעריע/אינפעקציע וואס טוט אפעקטירן די לונגען) העלפט זייער גוט פאר צוקער-ליידנדע.

פארשער זאגן אז עטליכע צוקער-ליידנדע פאציענטן וואס האבן באקומען דעם וואקסין האבן געהאט א פיל בעסערע קאנטראל איבער זייערע צוקער שטאפלען נאך אכט יאר, ווי די מענטשן וואס האבן עס נישט געגומען. עקספערטן זענען אבער זייער סקעפטיש איבער די ווירקזאמקייט פון דעם וואקסין וויבאלד דער שטודיע איז נאר באשטאנען פון א קליינע צאל מענטשן, אבער פארט זאגן זיי אז אויב וועט מען זען מיט די יארן אז מער מענטשן בענעפיטירן פון די וואקסין וועט עס זיין א גרינגע און ביליגע וועג פאר מענטשן מיט טיפ 1 דייעביטיס זיך צו האלטן אין א גוטער געזונט צושטאנד.

די עקספערימענטן האבן געצייגט אז דער וואקסינאציע קען פארעכטן די א.ג. גרייזן וואס דער אמיון סיסטעם באגייט וואס ברענגט דער צושטאנד פון טייפ 1 דייעביטיס. עס פאסירט ווען דער קערפער טוט פארניכטן בטעות די צעלן אין דער 'פענקריעס', דער ארגאן וואס פראדוצירט אינסולין, וואס אין רעזולטאט דארף די מענטשן אליינס קאנטראלירן זייער צוקער-שטאפלען דורכאויס זייער לעבן און כסדר אריינגעבן 'אינסולין' ווען עס פארלאנגט זיך. ★

געזונטהייט בענעפיטן

10 געזונטהייט בענעפיטן פון **"מילגרוימען"**

1 העלפט קעגן אלצהיימערס
2 העלפט פארדייאונגס סיסטעם
3 אנטי-אינפלאמאציע
4 העלפט קעגן "ארטרייטוס"
5 פארזיכערט די ארץ און אירע אדערן
6 האלט אייער אויבערשטע' בלוט-דרוק נומערן סטאביל
7 פארמיידט קענסער
8 פארבעסערט אייער זכרון
9 נידערט צוקער-שטאפלן
10 אנטי-אינפעקציעס

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