המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

כסלו תשע"ט • ISSUE NO. 164 • DEC. '18

המספיק אנקעטע

וויאזוי שטעלט איר אפ מאגן-ברענען?

א: **טאמס**; ב: **מילך**; ג: **מאנדלען**.

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

אין ציפערן

4
סארט נירן-שטיינער זענען פארהאן

468,000
אמעריקאנער זענען אויף 'דיאלעסיס' יערליך

20%
נירן שטיינער
אמעריקאנער ליידן פון "נירן שטיינער"

אינספיראציע

דו ביזט די זעלבע **וויכטיג** פאר **דיין געזונט**, ווי די געזונט **איז וויכטיג פאר דיר**

די סמעטענע

צום געזונט

02 **"פראטין"** וועט ענוצט ווערן צו באקעמפן **קימא-טעראפי** נאכווייען

06 **שעדליכע רייניגונג'ס פראדוקטן** ברענגט **איבערוואגיקייט** ביי **יונגע קינדער**

25 **אריכות ימים** און **קאווע-טרונקער** גייען **בענאזאם**

המספיק

03 **חודש תשרי** ביי המספיק'ס **"וואנעמעיקער" ברודערהיים** פאריבער **אן קיין בלאט-פלעק...**

07 **וועטעראן "די-סעס פי"** צייכנט אפ **13 גאלדענע יארן** אונטער **המספיק**

16 **המספיק אנגעשטעלטע** ערגענצן **"שמחה"** פון **המספיק קאנסומער** ביי **ברודער'ס חתונה**

פארשידענס

31 **סארנא - אויפשטיין אינדערפרי**

13 **"וואקסינאציעס"**, געזונט/שעדליך?

המספיק נייעס

המספיק אוו קינג'ס קאונטי עפענט "אלטערהיים" פאר עלטערע-לייט מיט ספעציעלע באדערפענישן

אלטערהיים, א פאקט!

איבער 3 יאר אקטיוויטעט השתדלות, ברענגט דערלייכטערונג פאר עלטערע פארפאלק מיט ספעציעלע באדערפענישן

זייט 17 >>

טאבלעטן נייעס

זייט 20 >>

המספיק נייעס

אוי. פי. דאבעליו **דעפיוטי קאמישאנער אביבאו**, און **רידזשענעל דירעקטאר דזשיולעינא**, אנציקט נאך באזוך ביי **המספיק** קינג'ס **הויפטקוואַרטירן** אין **בארא פארק**

זייט 04 >>

שפיטאל נייעס

צום ערשטן מאל אין 20 יאר:

קאמפליצירטע לונגען/הארץ **איבערפלאנצונג** אין באסטאן שפיטאל, **רופט ארויס וואונדער**

זייט 34 >>

גייענדיג צום דרוק

היסטארישע דורכברוך: כירורגן אימפלימענטירן **עלעקטראנישע "סטימולעיטאר" אין חוט השדרה,** וואס ברענגט צוריק באוועגונגען **אין פאראליזירטע מענטשן.**

נייער סארט **אקסידזשען-טעראפי** וועט העלפן **צוריקברענגען פארלוירענע שמועה.**

"טייפוס" באקטעריע אויסברוך אין לאס אנדזשעלעס זעצט פאר מיט אימפעט, מיט **אריבער 9 מענטשן אנגעשטעקט.**

שטודיע: **"בארביאטיק אפעראציע"** צו פארלירן וואג **העכערט ריזיקע צו אנטוויקלען גאל-שטיינער.**

פארשער באשטעטיגט נאכאמאל אז **שפיטאל פורהאנגען זאמלען געפארפולע באקטעריעס** וועלכע שוואכט אפ די כח פון אנטיביאטיקס.

עף. די. עי. שטעלט ארויף **בלאקאדע אויף כינע-אימפארטירטע מעדיצינען** אין ליכט פון מאסיווע "ריקאל" אויף הארץ און בלוט-דרוק מעדיצינען.

סייענטיסטן האבן געטראפן אז טויזנטער **צוקער-ליידנדע האלטן זייערע אינסולין אין פריזשידער אונטער נישט ריכטיגע טעמפראטורן** וועלכע טוט אפשוואכן איר כח.

א פרישע שטודיע דעקט אויף אז **איין-דריטל אמעריקאנער "גלוטן-פרייע" עסן** פראדוקטן אין אמעריקאנער רעסטוראנטן **זענען אין פאקט נישט "גלוטן-פריי".**

באריכט: מער פון צוויי-הונדערט-טויזענט **פארשריבענע אנטיביאטיקס** זענען פארשריבן געווארן **אן קיין אינפעקציע-פארבינדעטע דיאגנאזע,** 20 פראצענט פון זיי אן קיין דאקטאר-באזוך.

שטודיע צייגט אז **נעמען צוויי אדער מער אספירין-דאזעס** (325 מיליגראם) וועכנטליך **קען רעדוצירן אויסזיכטן פאר לעבער-קענסער** מיט 49 פראצענט.

פארשער טענה'ן אין א פרישע באריכט אז **ווייטאמין די. פארמאגט מערערע געזונטהייט בענעפיטן** אבער טענה'ן אז עס פארמיידט נישט קיין צובראכענע ביינער ביים פאלן.

ווייטאמין די. קען מעגליך שניידן אייער **"מייגרעין" קאפ-וויי** צו העלפט

דער מיעסטעטישער "אלבורג יוניווערזיטעט" קאמפלעקס אין דענמארק וואו די שטודיע איז דורכגעפירט געווארן

דענמארק – עס איז ברייט באוואוסט אז ווייטאמין די. איז געזונט פאר די הארץ, אבער פארשער האבן אצינד אנדעקט אז א גרויסע דאזע ווייטאמין די. בארואיגט גאר "מייגרעין" קאפ-וויי.

פארשער ביים "אלבורג יוניווערזיטעט" אין דענמארק האבן דורכגעפירט זייער שטודיע אין א צייט אפשניט פון פיר-און-צוואנציג וואכן. דער שטודיע האט אריינגענומען אכט און פערציג מענטשן וועלכע ליידן פון "מייגרעין" קאפ-וויי. האלב פון די גרופע האבן גענומען א דאזע פון פיר טויזנט אי.יו. ווייטאמין די טעגליך, און די אנדערע האלב פון די גרופע האבן גענומען די פאלשע וועריסיע ווייטאמין די, און קיינער פון זיי האבן נישט געווואוסט וועלכע גרופע האט באקומען די אויטענטישע אדער פאלשע וועריסיע.

די פאציענטן האבן גענוצט ביכער צו פארצייכענען זייער ערפארונג בעפאר'ן איינעמען די טאבלעטן און נאכן איינעמען, דורכאויס די גאנצע צייט פון דער שטודיע און די רעזולטאטן זענען געווען שטוינענד: דער גרופע וועלכע האבן גענומען די אויטענטישע ווייטאמין די. האבן געליטן פופציג פראצענט ווייניגער מייגרעין אטאקעס, אויף א טעגליכן פארנעם – פון ארום זעקס ביז דריי עפיזאדן, און די גרופע וועלכע האבן גענומען די פאלשע וועריסיע האבן באריכטעט א קליינע ענדערונג. ★

"פראטין" וועט גענוצט ווערן צו באקעמפן **קימא-טעראפי נאכווייען**

ווירדזשיניע – קימא-טעראפי איז אין געווענליכע אומשטענדן דער בעסטער וואפן קעגן קענסער, אבער עס קומט מיט א פרייז. פאציענטן וועלכע נעמען קימא ליידן פון פארשידענע נאכווייען, אריינגערעכנט נערוו-פראבלעמען, אפעטיט-פארלוסט, איבלען און מוסקעל פראבלעמען, און אין א סאך פעלער באקלאגט זיך אפילו דער פאציענט איבער א שלעכטע נאך-טעם אין מויל, אבער ווי עקספערטן זאגן זענען זיי אצינד אויפגעקומען מיט א מעגליכע לעזונג דערפאר.

שוזען דאנסען, א ווירזשיניע קענסער ריסוירדזשער זאגט אז דאקטוירים וועלן קאמבאנירן א געוויסע פראטין מיט'ן נאמען "לעקטאפערין", וועלכע טרעפט זיך אין מויל-פליסיגקייט און אין מילך, מיט געוויסע מעדיצינען וועלכע זענען עפעקטיוו קעגן איבלען, און אזוי ארום וועט עס אוועקנעמען דעם ביטערן נאך טעם אין מויל און אזוי אויך וועט עס פארמיידן פארלירן וואג און דיפרעסיע און אזוי ארום ערמעגליכן פאר'ן פאציענט צו עסן טעגליכע מאלצייטן דורכאויס דער טריטמענט פרעצעדור.

דער עקספערט געט צו פארשטיין, אז ווען א פאציענט טעלאירט נישט די נאכווייען פון די 'טריטמענט', וועט די כח פון די קימא-טעראפי אפגעשוואכט, צום ביישפיל ווען א פאציענט פארלירט זיין אפעטיט באקומט נישט דער קערפער די פארלאנגטע מאס וויכטיגע מינעראלן וועלכע העלפט באקעמפן די מחלה, און אצינד מיט דער נייער קאמבינאציע וועט דער פאציענט ליידן פיל ווייניגער. ★

א הערליכע אויסלייג פון פארשידענע וויכטיגע מאכלים וועלכע זענען רייך אין 'פראטין'

המספיק נייעס

פארפליכטונג און ערפארונג - דער "רעצעפט" פאר סוקסעס ביי טריי קאונטי קעיר!

דער קאמאנדיר ר' יושע (דזשאזש) מאהיירטער, טריי קאונטי קעיר'ס "קוואליטי אינשורענס און קאמפלייענס אפיציר" ביי דער ארבעט

א שפאציר צווישן די קאריידארן פון "טריי קאונטי קעיר" אנטפלעקט באלד א וועלט פון פיבערהאפטיגע אקטיוויטעטן, ענדלאזע סערוויסעס, און ברייט-פארצווייגטע אפעראציעס – אלעס אויסגעפירט דורך א מאסיווע שטאב פון טרענירטע פראפעסיאנאלן וועלכע ענטפערן טעגליך צאללאזע טעלעפאן-רופן פון טויזנטער קליענטן.

"טריי קאונטי קעיר" אפערירט ווי א לאנג-יעריגער אוועקגעשטעלטער אגענטור צושטעלנדיג א לאנגע רייע פון הילף/סערוויסעס פאר פיזישע און גייסטישע באגרעניצונגען, און אנדערע לעבענס-וויכטיגע אנגעלעגנהייטן.

טראץ איר יונגער עקזיסטענץ האט זי זיך אבער דערווארבן א רעפוטאציע פון 'טראסט' און 'פראפעסיאנאליזם' ביי אירע טויזנטער קליענטן וועלכע שוינען נישט קיין לויב-ווערטער אין איר ריכטונג, און אזוי אויך ביי רעגירונג'ס אינסטאנצן מיט וועמען זיי קומען אין טעגליכע באריהרונג, און דאס זענען אומצוויידייטיג די רעזולטאטן פון העכסט-גענויטע גענעראלן וועלכע מארשירן אויפ'ן פראנט אויספירנדיג זייער מיסיע בשלימות.

א מערהייט פון אירע ארבעטער זענען אריינגעקומען אינעם אגענטור מיט א רייכע היסטאריע פון ערפארונג אין פארשידענע גענביטן, א שטייגער ווי ר' יושע (דזשאזש) מאהיירטער, אן ענערגישער קאמאנדיר וועלכע דינט אלס דער "קוואליטי אינשורענס און קאמפלייענס אפיציר" אינערהאלב "טריי קאונטי קעיר", וועמענס אויסטערלישע קוואליפיקאציעס האט אים געשאנקען דעם וויכטיגן פאזיציע מיט אחריות'דיגע פארפליכטונגען אינערהאלב דער אגענטור.

ר' יושע האט אריינגעטרעטן אינעם אגענטור מיט א באגאזש אנגעפילט מיט אינפארמאציע און עקספערטיז אין די פעלד פון אינשורענס, אין צוגאב פון זיינע זיבן-יאר ערפארונג אין די "דעוועלאפמענטאל דיסעביליטי" אינדוסטריע, מיט פארשידענע אויסצייכענונגען און דיפלאמעס אויף זיינע פלייצעס, ספעציעל אין "העלטקעיר אדמיניסטרעישאן", וואס ער האט ערהאלטן ביי איינע פון די מערסט-פרעסטיזשפולע יוניווערזיטעטן.

אויסערדעם וואס ער איז באשאנקען געווארן מיט צוויי געשווויסטער וועלכע ליידן פון 'אויטיזם', האט ער אויך באקומען ערפארונג פון זיין ערשטע דזשאב אין 'דירעקט קעיר'.

"דאר אינדוסטריע איז ביידע, סיי פערזענליך און סיי פראפעסיאנאל פאר מיר", ערקלערט דזשאש פארן גאזעט, אבער מיר זאגן אז עס איז נישט נאר זיין אויסטערלישע גאלדענע רעקארד וואס ער ברענגט צום טיש, נאר עס איז אייגענטליך זיין זעלטענע איבערגעגעבענקייט און פערזענליכע קשר וואס ער פארמאגט צום אגענטור.

אין א געווענליכע טאג, זעט מען שוין ר' יושע זיצן אין זיין אפיס אום 7:30 אינדערפרי, טיף פארבאראגען אין הויפנעס פאפירן, בעת ער טוט באהאנדלען נאכאנאנדע טעלעפאן געשפרעכן און פילצאליגע זיצונגען וועלכע זענען פאר מיט אימפעט פון די פרימארגן שעות ביז 5:00 נאכמיטאג, פון געווענליכע קאמפלייענס ארבעט, ביז נעטוואורק דעוועפלאפמענט, טרענירונג און קאמוניקאציעס, אבער ר' יושע וועט נישט פארלאזן דעם ביורא ביז ער האט פארענדיגט זיינע אויפגאבעס פאר יענעם טאג – פונקציעס וועלכע ציען טייל מאל אריין אין לעננערע נאך-ארבעט שטונדן, אפילו ווען די לעקטערס זענען שוין פארלאשן...

"וואס איז די מערסט-קאמפליצירסטע טייל פון אייער ארבעט?" פרעגן מיר. "צו שטיין פאראויס פון די פראבלעמען וועלכע קענען אלס אונטערקומען." איז זיין ספאנטאנער אבער קלארער אנטווארט. "עס פאסירן א סאך פלוצלימ'דיגע טוישונגען אין דער אינדוסטריע, און "טריי קאונטי קעיר" מאכט זיכער צו שטיין אויף דער וואך איבערצוקומען מעגליכע שטרויכלונגען וועלכע קען עפעקטירן די סערוויסעס פון אונזערע קליענטן".

ושמחתם לפני ה' אלקיכם שבעת ימים:

חודש תשרי ביי המספיק'ס "וואנעמעיקער" ברודערהיים אין ראקלענד קאונטי, פאראיבער אן קיין בלאט-פלעק...

חודש תשרי ביי המספיק איז א אומגלויבליכע ערפארונג, ברוחניות ובגשמיות, אין א בחינה פון וגילו ברעדה און שפעטער ריין-שמחה בזמן שמחתינו; אבער נישט בלויז דורך די פארשידנארטיגע אינטערעסאנטע פראגראמען און אויספלוגן, נאר עס פאנגט זיך שוין פון חודש אלול וועון די טייערע קינדערלעך זענען ממליך הקדוש ברוך הוא מיט אזא מתיקות און אימה, דורך די פייערדיגע תפילות, אין באגלייטונג פון די ליכטיגע סעודת יו"ט, תשליך, און הארציגע-וואונטשן פון לשנה טובה.

פון דארט מארשירט מען ווייטער אריין אינעם פארכטיגן טאג 'יום הקודש' וועלכע טראגט גאר א ערנסטער כאראקטער, מיט תפילות, דמעות און תחנונים וועלכע שפאלטן הימלען, און מען טוט אויספויעלן א זיס יאר פאר משפחה, חברים, קרובים און פאר גאנץ כלל ישראל.

מיט פילע זעק ישועות און רפואות גרייטן זיך די טייערע קאנסומערס צו א פרישע סעריע פון מצות און הייליגע מנהגים וועלכע ווערט אויסגעפירט מיט די גרעסטע מאס שמחה און התלהבות, דורכ'ן מקיים זיין דעם ולקחתם פרי עץ הדר, און דער בסוכות תשבו שבעות ימים, אהה, ווי לעכטיג, אוי וואו ציכטיג ווען די העפטיגע הכנות גייען אריין אין פולן שוואונג ווען די טייערע רעזידענטן ברענען און פלאקערן אין צוגרייטונג צום זמן שמחתינו.

אבער צו שילדערן אין דעטאלן וואס עס שפילט זיך ווירקליך אפ צווישן די וועגט איבער אלע המספיק צענטערן וועט זיך פארלאנגען א שווערע בינטל-פאפירן, דערייבער וועלן מיר מיטטטיילן איין ביישפיל ביי איינע פון די באריימטע המספיק פיליאלעס אין ראקלענד קאונטי, נעמליך דער באריימטער המספיק "וואנעמעיקער" ברודערהיים אין ראקלענד קאונטי.

נפתלי איז א בא'חנ'טער בחור'ל מיט אן א שיעור-ענערגיע און שמחה; יאר-יערליך וועון מען טרעט אריין אינעם יו"ט סעזאן טוט נפתלי פיבערן מיט הכנות, אבער דער הויכפונקט פון אלעם איז דער "אתרוג". נפתלי טוט זיך פאסמאקעווען מיט ליבשאפט ארום דעם פרי עץ, אין זיין געיעג נאך א הדר! ער גייט אליינס אראפ צום אתרוג סוחר און ער ווייסט געוויס וואס ער זוכט, עס מוז זיין ציכטיג-ריין אן קיין פלעקן, און אודאי וועט ער נישט אויפגעבן אויפ'ן פיטעם, און ער וועט נישט רוען ווילאנג ער מארשירט ארויס פונעם געשעפט מיט א דבר נאה ומתוקן, אהה, אין די שמחה וואס שיינט אראפ פון זיין געזיכט נאכן טרעפן די געזוכטע איז אריבער אלע גרעניצן.

נפתלי נעמט עס זייער ערנסט, ער האט זיך נישט ארויסגעלאזט צום אתרוג מארקעט בלויז פאר זיך, נאר ער איז דער מומחה וועלכע גייט אראפ איינקויפן הערליכע אתרוגים פאר זיינע גאנץ-יעריגע חברים, אינווועסטירנדיג דערין הארץ און נשמה.

ווי מיטגלידער אינערהאלב דער "וואנעמעיקער" ברודערהיים שילדערן פארן גאזעט,

נפתלי גייט אליינס אראפ צום אתרוג סוחר, עס מוז זיין ציכטיג-ריין אן קיין פלעקן

פלעגט נפתלי אין די פריערדיגע יארן פארברענגען לאנגע שטונדן ביים אתרוג סוחר, אבער דאס יאר האט ער נישט פארברענגט צו לאנג, אונטער איין שטונדע האט ער זיך שוין צוריקגעקערט צום גרופ-הייפ מיט א טוץ הערליך אויסדערוועלטע אתרוגים, יעדעס איינע א פראכט פאר זיך. "נפתלי האט זיך איינגעהאנדלט אסאך ערפארונג דורכאויס די יארן, און אצינד וועון ער קומט אן צום אתרוג סוחר ווייסט ער שוין געוני וואס ער ווייל, ער דארף זיך נישט לאנג פארזוימען", דרוקט זיך אויס איינע פון די אנגעשטעלטע.

חודש תשרי ביי המספיק'ס ברודער און שוועסטערהיימען זענען געווען פלאי פלאים, און נפתלי'ס וואונדערליכער "וואנעמעיקער" יו"ט געשיכטע'לע איז בלויז איין עקזעמפלאר פון הונדערטער, סיי ביי די בחורים און אזוי אויך ביי די מיידלעך, וועמענ'ס טאלאנטן און קוואליפיקאציעס שיינען מיט די שענסטע פארבן אדאנק די אויסטערלישע ארבעט וואס ווערט אינווועסטירט אין זיי דורך די וועלט'ס בעסטע שטאב מיטגלידער, אין שפיץ פון איר שעפערישער מענעדזשער מו"ה יואל משולם פייש הורוויץ הי"ו, וועלכע האט אן קיין ספק אהערגעשטעלט אן אנגעלאדנטע תשרי לוח מיט אלע מנהגים און פיטשעווועקעס כמסורת תפוצות ישראל, צו די פרייד פון אירע ליכטיגע רעזידענטן, פארזיכערנדיג א יום טוב וועלכע וועט אויף לאנג געדענקט ווערן.

המספיק נייעס

אוי. פי. דאבעליו **דעפיוטי קאמישאנער אביבאו, און ריידזשענעל דירעקטאר דזשיולעינא, אנציקט נאך באזוך ביי קינג'ס קאונטי המספיק הויפטקוואַרטירן אין בארא פארק**

באקענט זיך פונדערנאנט מיט אירע ברייט-פארצווייגטע אפעראציעס און נאבעלע סערוויסעס - הערט ערשט-היינטיגע ביישפילן פון צופרידענע עלטערן - פארשפרעכט ווייטערדיגע צוזאמענארבעט און קאאפעראציע לטובת דער אגענטור און אירע קאנסומערס

ר' הערשל ווערטהיימער, קינג'ס קאונטי המספיק עקזעקוטיוו דירעקטאר, באדאנקט זיך אין נאמען פונעם אגענטור

המספיק'ס דירעקטאר אוו פובליק רילעישאנס, און ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור ר' אהרן בנציון ווידער הי"ו אדערסירט די פארזאמלטע

אן ערנפולע באגעגעניש איז פארגעקומען ביי המספיק'ס מייעסטעטישער הויפטקוואַרטיר אין בארא פארק, צווישן דער נייער אוי. פי. דאבעליו. די. די. דעפיוטי קאמישאנער אביבא קינד, וועלכע איז געקומען אין באגלייטונג פון די ניו יארק סיטי ריזשענעל דירעקטאר מערי גרעיס דזשיולעינא, און המספיקס פירערשאפט, ביי וועלכע עס זענען דיסקוסירט געווארן פארשידענע וויכטיגע אנגעלענהייטן לטובת די טויזנטער קאנסומערס וועלכע גענישן פון המספיק'ס סערוויסעס.

דעפיוטי קאמישאנער אביבא האט ערהאלטן דעם העכסט-וויכטיגן פאזיציע אלס דעפיוטי קאמישאנער, דעם פארלאפענעם יוני, פארמאגנדיג אונטער זיך א רייכע היסטאריע פון שתדלנות פאר הילף פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, און אצינד אנפאנגנדיג איר נייע קאריערע, האט זי פארשפראכן א ליכטיגע צוקונפט מיט פרישע סערוויסעס און פארגרינגערטע פראצעדורן פאר מענטשן מיט דיסעביליטיס.

די צוויי חשובע געסט האבן צום ערשטן מאל אפגעשטאט א באזוך ביי המספיק'ס ביורא אין ב"פ, וואו זיי זענען בריייטהארציג באגריסט געווארן דורך המספיק'ס פירערשאפט ביים הויפט אריינגאנג פונעם צענטראלן אפיס געביידע. פון דארט זענען זיי זענען באלד צוגעפירט געווארן צום דריטן שטאק, וואו עס גענינט דער פראכטפולן סטעיט-וו-דע-ארט קאנפערענץ צימער.

המספיק'ס דירעקטאר אוו פובליק רילעישאנס, און ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור ר' אהרן בנציון ווידער הי"ו האט געפענט דעם זיצונג מיט פאסנדע באגריסנדע-רייד שטעלנדיג דעם טאן פאר דער לאנג-פארצויגענער און פראדוקטיוווער זיצונג.

פון דארט האט הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער הי"ו, המספיק'ס גרינדער, און ניישא'ס עקזעקוטיוו דירעקטאר (ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישאן) פארגעשטעלט די חשובע געסט, און מיט טרעפליכע ווערטער ארויסגעהויבן די געמיינזאמע צוזאמענארבעט צווישן די אנגעשטעלטע אינעם אגענטור, און די לאנג-יעריגע קאאפעראציע צווישן דער אגענטור און אנדערע ארגאניזאציעס.

ר' מאיר האט אויך פאסיג ארויסגעהויבן וויאזוי המספיק טוט סערווירן יעדן צוגלייך, וועלכע איז נישט בלויז קאנצענטרירט איבער איין ספעציפישע געמיינדע, נאר זי טוט סערווירן און באדינען טויזנטער פון אלע שיכטן און קרייזן, מיט די גרעסטע מאס אחריות און רעספעקט.

דער הויכפונקט פון די רעדעס איז געווען די קורצע אבער רירנדע ווערטער פון ר' הערשל ווערטהיימער ביי וועלכע ער האט דראמאטיש ארויסגעברענגט די איבערמידליכע ארבעט וואס ווערט אריינגעלייגט מצד המספיק אז די קאנסומערס אין זייערע פאמיליעס זאלן באקומען די פארלאנגטע סערוויסעס, און זיך הערצליך באדאנקט אין נאמען פונעם אגענטור, זאגנדיג אז דאס איז בלויז צו פארדאנקן די קאאפעראציע און איבערגעגעבנקייט פון די אוי-פי-דאבעליו פירערשאפט.

דערנאך האט א אידישע מאמע גענומען די מיקראפאן און הערליך אויסגעדרוקט אירע טיפע דאנק-געפילן איבער די נאכאנאנדע אומגלויבליכע הילף וואס המספיק טוט צושטעלן פאר איר קינד מיט ספעציעלע געברויכן, און אלעס מיט די גרעסטע מאס געטריישאפט און פראפעסיאנאליזם.

די מאמע האט דערציילט איבער איר קינד וועלכע איז שוין היינט אין די פערציגער יארן, און איז א טעגליכער אנטיילנעמען ביי קינג'ס קאונטי המספיק'ס דעי-העביליטעישאן פראגראם, און שטאלץ דערקלערט אז ווען ער קומט אהיים דערקענט זיך אויף אים אן אויסטערלישע שמחה און צופרידענקייט.

דערנאך האט די חשובע מאמע איבערגעגעבן א נאבעלער עפיזאד וואס זי האט פערזענליך מיטגעהאלטן דעם פארלאפענעם וויינטער. "עס איז געווען פאראיאר וויינטער אין א שטורמישע שניי-זאוועראכע, ווען איך בין געשטאנען ביי די פענסטער און באטראכט דער וועג ארויס, און איך האב א באזארגטע געקלערט צו מיר, וויאזוי וועט מען קינד אנגעקומען צו זיין באליבטע דעי-העב אין אזא שניי?" "אבער מיינע זארגן און פראגעס זענען באלד פארענטפערט געווארן, וועז דער ספעציעלער המספיק-וועז האט זיך באויזן פארנט פון מיין שטוב און א פלייסיגער המספיק ארבעטער איז אין איילעניש ארויסגעשפרינגען, מאכנדיג דעם שווערן וועג ארויף ביז'ן אריינגאנג, און פיזיש אויפגעהויבן מיין קינד, און אים ארויפגעפירט אויפ'ן באס..."

אירע ווארעמהארציגע ווערטער האט איבערגעלאזט די צוויי געסט און אלע פארזאמלטע טיף געירירט.

דערנאך איז לעבעדיג אויפגעשפילט געווארן די היסטאריע און טעגליכע אקטיוויטעטן אונטער המספיק, א פרעזענטאציע וועלכע האט אויך אריינגענומען אינטערוויוס מיט שטאב מיטגלידער און פירער אינערהאלב המספיק, און לעבעדיגע בילדער פון די ליכטיגע קאנסומערס און זייערע טייערע באגלייטער.

דערנאך האט לעגיסלאטור ר' אהרן בנציון ווידער ווידעראמאל צוגעטרעטן צום מיקראפאן ארויסברענגדיג די טיפע הכרת הטוב און אנערקענונג וואס דער אגענטור פארמאגט צו די איבערגעגעבענע ארבעט פון די חשובע רעגירונג'ס פערזענליכקייטן, און זיך באדאנקט אין נאמען פונעם אגענטור פאר זייער ביז-איצטיגע שטיצע, און אויסגעדרוקט האפענונג פאר ווייטערדיגע קאאפעראציע.

דער זיצונג איז פארענדיגט געווארן וועז דער דעפיוטי קאמישאנער האט גענומען דאס וואַרט און פארשפראכן אז זי וועט ארבעטן איבערמידליך לטובת די טויזנטער קאנסומערס וועלכע קוקן ארויס אויף די סערוויסעס פון המספיק.

Hamaspik Gazette

© Nov. '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

© DPMGROUP.COM

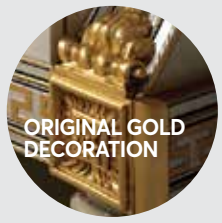
THE **SEVIO** COLLECTION; TRUE MASTERPIECES.

SEVIO

The Sevio collection is the new furniture range featuring elegant frames and ornaments with gold and silver details that provide the perfect decoration for the flat surfaces in light pastel tones.

From our manufacturer:

Working on the Sevio collection with Chasunah Deopot has been a satisfying process. We share a mutual appreciation for the uncompromising quality of italian wood and desire for perfection.



QUALITY FOR LIFE

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

THE MALL THAT HAS IT ALL

JEWELRY | FURNITURE | BEDDING | HOUSEWARE | JUDAICA | GIFTS

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

שעדליכע **רייניגונג'ס פראדוקטן** אין שטוב **ברענגט איבערוואגיקייט** ביי גאר יונגע קינדער

קינדער וועמענס עלטערן האבן זיך באנוצט מיט נאטורליכע און געזונטערע רייניגונגס-פראדוקטן זענען נישט געווארן איבערוואגיג

קאנאדא – א נייער שטודיע דורכגעפירט אין קאנאדא זאגט אז רייניגען אייער שטוב מיט שעדליכע רייניגונג'ס כעמיקאלן פאראורזאכט איבערוואגיקייט ביי קינדער.

די שטודיע ווייזט אז דריי און פיר יעריגע קינדער וועלכע זענען אויף א טעגליכע פארנעם אויסגעשטעלט צו רייניגונג'ס-כעמיקאלן האבן פארמאגט א העכערע ריזיקע צו אנטוויקלען א מאגן-באקטעריע וועלכע שלעפט ארויס באזונדערע ענערגיע פון עסן, וואס אין רעזולטאט נעמען זיי צו אומזיסטע פונט, ווידעראום קינדער וועמענס עלטערן האבן זיך באנוצט מיט נאטורליכע און געזונטערע רייניגונגס-פראדוקטן זענען נישט געווארן איבערוואגיג.

פארשטייער פון מערערע אמעריקאנער רייניגונג פירמעס האבן אויסגעדרוקט טיפע אנטוישונג איבער די שטודיע און אוועקגעמאכט זייערע געפינסן זאגנדיג, אז דער שטודיע האט טאטאל איגנאירירט דער פאקט אז די קינדער ווערן פשוט געפיטערט אומגעזונטע עסנווארג, אבער די פארשער האבן צוריקגעשלאגען זאגנדיג אז די שטודיע איז קאנצענטרירט אויף גאר פיצלעך קינדער וועלכע עסן נאכנישט קיין ערנסטע פעטע מאלצייטן.

איבונגען און **איבערוואגיקייט** שטייגן **אין די פאראייניגטע שטאטן**

וואשינגטאן – אין א מאדנער אויספיר ווייזן לעצטיגע שטודיעס, אז די ציפערן פון ביידע, מענטשן וואס מאכן איבונגען און אזוי אויך פעטע מענטשן, זענען אין די לעצטיגע יארן געשטיגן אין די פאראייניגטע שטאטן.

אויבנאויף איז עס א בלויזער סתירה, אבער די אויספרעגער ווייזן אן אז דורכאויס דעם פארגאנגענעם יאר האבן 24 פראצענט פון דער אמעריקאנער באפעלקערונג געמאכט די נויטיגע מאס איבונגען וואס ווערט רעקאמענדירט דורך געזונט-עקספערטן, אבער אין דער זעלבער צייט איז 31 פראצענט פון אמעריקע איבערוואגיג.

ביידע ציפערן זענען העכער ווי דעם דורכשניט אין די פארגאנגענע יארן, און עקספערטן זענען איבערראשט פון די רעזולטאטן, און ווייסן נישט וויאזוי עס צו אנטשיידן.

געוויסע האבן פרובירט צו טענה'ן אז מען רעדט נישט פון די זעלבע מענטשן, און די וואס זענען איבערוואגיג זענען נישט די זעלבע וואס מאכן איבונגען, אין דער צייט וואס אנדערע ווילן שפעקולירן אז דער פראצענט פון מענטשן וואס טענה'ן אז זיי מאכן איבונגען אויף א רעגלמעסיגן פארנעם איז איבערגעטריבן.

פאראן נאך א מעגליכקייט, אז אפילו די ציפערן פון מענטשן וואס מאכן איבונגען זאל יא זיין אקוראט, איז מעגליך אז זיי מאכן נישט די ריכטיגע איבונגען – די סארט וואס העלפט פארלירן וואג, און אנשטאט דעם קאנצענטרירן זיי זיך מער אויף זאכן וואס העלפן אנטוויקלען און בילדן זייערע מוסקולען, אד"ג.

לויט ווי דר. קרעיג העלאס, מעדיקעל עפידעמיאלעדזשיסט ביי די "יו-עס דיזיז קאנטראל און פראווענשאן", זאגט האט מען זינט יאר 999׳ געזען אן אבנארמאלע העכערונג אין איבערוואגיגע מענטשן, ספעציעל ביי ערוואקסענע, און דערווייל זעט מען נישט קיין ערנסטע פארמירונגען אין דעם געביט. ★

קינדער מיט אסטמא פארמאגען א גרעסערע **שאנס צו זיין איבערוואגיג**

לאס אנדזשעלעס – א גרופע פון פערציג סייענטיסטן ביים "קעק שולע אוו מעדעצין" אין לאס אנדזשעלעס האבן פארעפענטליכט א באריכט וועלכע זאגט אז קינדער וועלכע ליידן פון אסטמא פארמאגען א גרעסערע אויסזיכט צוצונעמען וואג.

דער שטודיע האט זיך בעיקר קאנצענטרירט אויף מער פון צוואנציג טויזנט יוגענטליכע איבער אייראפע און ווי זיי זאגן איז די שטודיע דער גרעסטע וואס נאר אמאל דורכגעפירט געווארן איבער די פארבינדונג צווישן אסטמא און איבערוואג.

פאר לאנגע יארן האט מען געוואוסט אז איבערוואגיגע מענטשן קענען אנטוויקלען אסטמא, אבער דער איצטיגער שטודיע צייגט גאר א פארקערטע בילד.

די סייענטיסטן האבן געפונען אז קינדער וועלכע זענען דיאגנאזירט געווארן מיט אסטמא האבן געהאט א 66 פראצענט העכערע ריזיקע צו ווערן איבערוואגיג ווי קינדער אן אסטמא. די קינדער וועלכע האבן געהאט נאכאנאנדע "וויזינג" סימפטאנען, איז זייער ריזיקע פאר איבערוואגיגקייט געווען מיט פופציג פראצענט העכער קעגן די קינדער וועלכע האבן נישט פארמאגט די סארט סימפטאמען.

"מיר זענען באזארגט דערוועגן וויבאלד אסטמא טוט עפעקטירן בערך 6.5 מיליאן קינדער – ארום איינס פון צען קינדער אין אמעריקע," זאגט לידא כאטזי, דער שרייבער פון די שטודיע. "סייענטיסטן האבן זיך אלעמאל קאנצענטרירט צו דערגיין וויאזוי איבערוואג פאראורזאכט אסטמא, אבער זיי האבן אלעמאל פארזען אריינצוקוקן וויאזוי אסטמא ברענגט איבערוואגיגקייט, און דאס האט אונז מאטיווירט אונטערצונעמען דער איצטיגער שטודיע."

פארשער זאגן אבער אז דערווייל איז נישט פארהאן קיין געהעריגע סיבה וואס געט צו פארשטיין די פארבינדונג צווישן די צווויי צושטאנדן, אבער זיי שפעקולירן אז עס קומט וויבאלד אסטמא טוט פארמיידן פיזישע אקטיוויטעטן ביי די סארט קינדער. ★

המספיק נייעס

וועטעראן "דירעקט-סופארט פראפעשענאל" צייכנט אפ 13 גאלדענע יארן אונטער המספיק

אויב זיכט איר אן עקספערט אין "דירעקט סופארט" איז עס נישט קיין צווייטער ווי ר׳ שמואל גליק הי״ו, א טאלאנטפולער יונגערמאן און באקאנטער פיגור ביי המספיק׳ס גרענוויו גרופ-היים... און זיין דרייצן יאר דינען אויף זיין פאזיציע מיט אויסטערלישע געטריישאפט און איבערגעבענקייט איז דער גרעסטער עדות דערצו.

ר׳ שמואל האט אין יאר 06׳, אלס א פרישער ענערגישער יונגערמאן אנגעפאנגען זיין לעבן ארבענדיג ביי עטליכע לאקאלע פירמעס, און וואו אימער ער האט געארבעט האט ער אריסגערופן רעספעקט ביי זיינע קאלעגעס צוליב זיין געטריישאפט און ישרות אין דער ארבעט, ביז עס איז אים אונטערגעקומען די גאלדענע געלעגענהייט צו ארבעטן אלס א "דירעקט סופארט פראפעסיאנאל" ביי איינע פון המספיק׳ס בארימטע גרופ-היימען אין ראקלענד קאונטי.

ר׳ שמואל האט אנגעפאנגען זיין נייער פאזיציע מיט פלייס און פראפעסיאנליזם, אויפבויענדיג א געזונטע קשר סיי מיט זיינע קאלעגעס און אזוי ווייטער מיט די טייערע רעזידענטן מיט וועמען ער האט באלד אויפגעבויעט א שטארקע קאמוניקאציע און פארשטענדעניש.

אצינד דרייצן יאר שפעטער, אין יאר 18׳, טוט ר׳ שמואל מיט שטאלץ אפצייכענען 13 סוקסעספולע יארן אונטער המספיק אוו ראקלענד קאונטי גרענדוויו-ברודערהיים.

אצינד דרייצן יאר שפעטער טוט ר׳ שמואל מיט שטאלץ אפצייכענען 13 סוקסעספולע יארן אונטער המספיק אוו ראקלענד קאונטי גרענדוויו-ברודערהיים

ר׳ שמואל שילדערט וויאזוי ס׳איז נישט לייכט אנגעקומען אין די ערשטע פאר מאנאטן אויף זיין נייע פאזיציע, אבער זיינע אויסטערלישע טאלאנטן און פארשטאנד אינאיינעם מיט טעגליכע טרענירונגען מצד המספיק, האט געהאלפן גרייכן דעם איצטיגן פרייליכן מינוט, האבנדיג אויף זיין רעקארד 13 גאלדענע און סוקסעספולע יארן אונטער וועלכע ער האט זיך אויפגעבויעט א הערליכע רעפוטאציע פון באקאנטשאפט און פראפעסיאנאליטעט אלס א גענויטער "דירעקט סופארט פראפעשענעל".

ר׳ שמואל גליק איז א וועטעראן אין סיי וועלכע הינזיכט וואס האט נאר א שייכות מיט דער סענסעטיוויטי פעלד פון קינדער מיט ספעציעלע געברויכן. ער פארמאגט ספעציעלע קאמוניקאציע-טאלאנטן וועלכע ער נוצט אויס צו פארגרינגערן און פארבעסערן דאס לעבן פון די קאנסומערס, וועלכע שפירן זיך זיכער און רואיג אונטער זיינע פליגלן, צו עס איז אין א געווענליכע טאג וואס נעמט אריין אין זיך א לאנגע רייע פון סענסיטיווע באהאנדלונגען, אדער ווען עס מאכט זיך אז מען דארף גיין צום דאקטאר, אדער ח״ו אין פאל פון אן עמערדזשענסי איז ר׳ שמואל דארטן מיט הארץ און געפיל זיכער צו מאכן אז די רעזידענטן ערהאלטן די נויטיגע באהאנדלונגען.

אין א שמועס מיט׳ן גאזעט טוט אבער ר׳ שמואל דערמאנען זיינע געטרייע קאלעגעס, וואס ווי ער זאגט וואלט ער אן זייער שטענדיגע הילף נישט דערגרייכט דעם היינטיגן מילשטיין. "ר׳ חיים פישער, דער לאנג-יעריגער דירעקט סופארט פראפעשענעל, אינאיינעם מיט די אנדערע שטאב מיטגלידער ר׳ לוי הורוויץ, ר׳ יואל ברוין, און מרת ווייס, א געלונגענע גרופע, וואס יעדע אינדיווידועל מיט זיינע/אירע ספעציעלע קענטעניסן פארזיכערט דאס בעסטע פאר די רעזידענטן בס״ד.

"וואס איז די גרעסטע זאך וואס איר האט ארויסגענומען אין לויף פון די לעצטע 13 יאר?" פרעגן מיר ר׳ שמואל. "איר קומט צו המספיק, און איר לערנט וויאזוי מען טוט חסד", קומט באלד דער אנטווארט.

געזונטהייט נייעס

העלט-קעיר נעטוואַרק ערצייגט פאציענט-פארבינדונג געצייג

דער טעכנעלאגישער געצייג וואס וועט העלפן דעם פאציענט מיט זיינע מעדיצינישע געברויכן

עדיסאן, ניו דזשערסי – די "העקענסעק מערידיען העלט-קעיר" נעץ איז אויפגעקומען מיט א טעכנאלאגישן חידוש, א געצייג וואס וועט פארבינדן פאציענטן מיט זייערע דאקטוירים און פאמיליע-מיטגלידער.

דער נייער געצייג מיט׳ן נאמען 'פילאו', (Pillo) באניצט זיך מיט דער נייסטער טעכנאלאגיע צו העלפן פאציענטן מיט זייערע מעדיצינישע געברויכן, ווי דערמאנען ווען מען דארף נעמען א באשטימטן מעדיצין, קאארדינירן מיט׳ן דאקטאר און פארמאסי ווען יענער דארף א פרישן פלעשל פונעם מעדיצין, און אפילו שיקן א מעסעדזש צו א נאענטן, אין פאל דער פאציענט פארגעסט צו נעמען זיינע מעדיצינען.

דאס געצייג איז אויך אויסגעשטאט מיט 'אוידיאו' מעגליכקייטן, דורך וועלכע דער מענטש קען זיך שטעלן אין קאנטאקט מיט זיין דאקטאר און פאמיליע-מיטגלידערס. פילאו׳ איז דער ערשטער פראדוקט פון א גרעסערן, 25 מיליאן דאלארדיגן פראיעקט וואס די פירמע האט אונטערגענומען, צו פארבעסערן די געזונטהייט באדינונגען פון אירע קליענטן.

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

סטעיט-סענאטאר ריווערא טיף באאיינדרוקט נאך באזוך ביי **המספיק'ס הויפטקוואַרטירן** אין ארענדזש קאונטי

סענאטאר מארשירט צווישן די מערערע אפטיילונגען אין באגלייטונג פון המספיק'ס עקזעקוטיוו דירעקטארן - שטעלט אויס וויזיע לטובת די טייערע קאנסומערס

המספיק פירערשאפט, שטאב מיטגלידער און קאנסומערס באגריסן דעם סטעיט סענעטאר אויף די שטיגן פארנט פונעם המספיק הויפטקוואַרטיר

פירנדע המספיק פערזענליכקייטן ענטפאנגען סענאטאר ריווערא

דער סענעטאר ווערט ווארעם אויפגענומען דורך די חשובע תלמידים

א לאנגע רייע פון מאכטפולע פיגורן האבן שוין אפגעשטאט באזוכן צווישן די וועגט פון המספיק, זיך באקענעדיג פונדערנאנט מיט אירע טעגליכע און בריט-פארצווייגטע אפעראציעס, און אלע ווי איינער זענען טיף באאיינדרוקט געווארן פון זייער באזוכן, און מיט רעכט.

גאר לעצטענס איז געקומען די רייע פאר דער דעמאקראטישער סטעיט-סענאטאר גאסטאווא ריווערא, וועלכע פארטרעט דעם דריי און דרייסיגסטן דיסטריקט אין ניו יארק וועלכע נעמט אויך אריין די בראנקס געגנט, אבער נאך מער פון דעם דינט ער אויף דער סטעיט "מענטל העלט און דעווועלאפמענטאל דיסעביליטיס" קאמיטע, א מאכטפולע און וויכטיגע פאזיציע וועלכע האט בריטע מעגליכקייטן צוצושטעלן די נויטיגע הילף פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען.

דער סטעיט סענאטאר האט אונטערגענומען א שפאציר אין באגלייטונג פון המספיק'ס פירערשאפט, צווישן זיי האט זיך געציילט ר' משה מענדל וועריטהיימער הי"ו, ארענדזש קאונטי המספיק עקזעקוטיוו דירעקטאר, ר' יואל פריינד הי"ו, ראקלענד קאונטי המספיק עקזעקוטיוו דירעקטאר, ר' הערשל וועריטהיימער הי"ו, קינג'ס קאונטי המספיק עקזעקוטיוו דירעקטאר ר' אשר כ"ץ הי"ו, המספיק האום קעיר עקזעקוטיוו דירעקטאר ר' יואל בערנאטה הי"ו, המספיק טשויס עקזעקוטיוו דירעקטאר, און הרה"ח ר' מאיר וועריטהיימער, המספיק'ס גרינדער, און עקזעקוטיוו דירעקטאר פון "ניישא" (ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישאן)

סענאטאר ריווערא איז געקומען אין באגלייטונג פון צוויי געהילפן, ווערנדיג ארומגעפירט אין דער מייעסטעטישע המספיק געביידע, וואו זיי האבן געהאט די געלעגענהייט זיך צו באקענען פונדערנאנט מיט אירע נאבעלע אקטיוויטעטן, הערליכע פראגראמען, און פראפעסיאנאלע שטאב מיטגלידער וועלכע זענען געווען פארטאן אין זייער עבודת הקודש.

דער סענעטאר איז טיף באאיינדרוקט געווארן פון דער הערליכער און מאסיווער

המספיק נייעס

סענעטאר ריווערא הערט ערשט-היינטיגע באריכט פון ניישא'ס עקזעקוטיוו דירעקטאר ר' מאיר ווערטהיימער

דער סענעטאר אין א וואַרעמע-האַרציגע געשפּרעך מיט די טייערע קאַנסומערס דורכאויס זיין באזוך

ר' משה מענדל וועריטהיימער הי"ו ארענדזש קאונטי המספיק עקזעקוטיוו דירעקטאר אין געשפּרעך מיטן סענעטאר ריווערא

סיסטעם און נישט געשפּארט קיין לויב-ווערטער אין ריכטונג פון המספיק'ס פירערשאפט, מיט וועמען ער האט מארשירט פון איין צימער ביז די אנדערע, פון איין אפיס ביז די אנדערע, און אזוי ווייטער צו די מערערע שטאקן וועו מיט יעדע טריט פאראויס האט ער זיך באקענט מיט א וועלט פון אקטיוויטעטן איבער וועלכע ער האט זיך געהאלטן און איין אינטערעסירן מיט נאכאנאנדע פראגעס, וועלכע זענען מערסטענס געענטפערט געווארן דורך ר' משה מענדל וועריטהיימער הי"ו, ארענדזש קאונטי המספיק עקזעקוטיוו דירעקטאר.

דער סענאטאר האט אויך באזוכט המספיק'ס דעי העב עפּטער-שולע פּראגראם (ASR) און דער אוירלי-אינטערוועגשאן פּראגראם, און אזוי אויך די מייסטערהאפּטיגע סטעיט-אוו-דע-ארט טעראפּי-צימערן פון וועלכע ער איז טיף באגייסטערט געווארן.

דער סענאטאר האט אויך פערזענלעך באגריסט די געטרייע שטאב מיטגלידער און געהערט פון זיי ערשטהאנטיגע דעטאלן איבער זייערע טעגליכע אויפגאבעס; עס איז געווען אן ערהאבן בילד ווען עטליכע קינדער מיט ספּעציעלע געברויכן האבן פארפירט אנגענעמע געשפּרעכן מיט'ן סענעטאר און זיינע שטאב מיטגלידער זיך נאכפרעגנדיג איבער זייער וואויזיין, און דערביי געווינטשן פאר זיי הצלחה.

איינמאל דער סענאטאר האט געענדיגט זיין שפּאציר, איז ער העפליך ענטפאנגען געווארן אינעם פּראכטפולן קאנפערענץ צימער אויף דער אויבערשטער שטאק פונעם פּראכטפולן געביידע, וואו א אנגענעמע און גאר וויכטיגע געשפּרעך האט זיך אנטוויקלט. דורכאויס דער זיצונג זענען אויפגעבראנגט געווארן פארשידענע ברענדיגע טעמעס אין די וועלט פון ספּעציעלע הילף, און עס זענען דיסקוסירט געווארן מהלכים וויאזוי מען קען פארבעסערן און דערלייכטערן פאר די טויזנטער וועלכע גענישן פון המספיק'ס סערוויסעס.

סענאטאר ריווערא האט אויסגעדרוקט זיין גרייטקייט און וווייטערדיגע קאאפּעראציע, און פארשפּראכן צו שטיין צוהילף פאר דער אגענטור אז זי זאל קענען אהערשטעלן וווייטערדיגע פּראגראמען און נאכקומען די שטייגנדע געברויכן פון אירע קליענטן.

איינמאל דער פּריוואטער זיצונג איז געקומען צו אן ענדע איז דער סענאטאר ארויפגעפּירט געווארן צום עלעגאנטן זאל וואו ער איז העפליך ענטפאנגען געווארן דורך אלע שטאב מיטגלידער מיט וועמען ער האט אויסגעטוישט עטליכע וועריטער, און ווידעראמאל אויסגעדרוקט זיין טיפע באגייסטערונג איבער המספיק'ס אקטיוויטעטן.

פון דארט איז דער סענאטאר מכובד געווארן צום מיקראפאון צו רעדן עטליכע וועריטער.

אין קורצע וועריטער האט ער אויסגעדרוקט זיינע געפילן איבער דעם באזוך, און זיך דערביי הערצליך באדאנקט פאר המספיק'ס פירערשאפט, פאר דער פאסיגע אויפנאמע ביי וועלכע ער האט אסאך געלערנט, און דערביי אויסגענוצט די געלעגענהייט מיטצוטיילן מיט די פארזאמלטע פארשידענע געדאנקען און געזעצן אויף וועלכע ער ארבעט אינעם סטעיט סענאט, וועלכע וועט גאר בייהילפיג זיין פאר אזעלכע אגענטורן ווי המספיק און זייערע קליענטן. ★

המספיק'ס דירעקטאר אוו פובליק רילעישאנס און ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור ר' אהרן בנציון ווידער הי"ו שטעלט פאר פארן סענאטאר דעם אויפגעכאפּטן "המספיק גאזעט" צייטונג

ר' מאיר וועריטהיימער ניישא'ס עקזעקוטיוו דירעקטאר און ר' הערשל וועריטהיימער קינג'ס קאונטי המספיק עקזעקוטיוו דירעקטאר אין א געשפּרעך מיט'ן סענאטאר

ליינער'סגאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

אצינד מיט'ן אריינטרעטן אינעם נייעם יאר, טוען מיר מיט פארגעניגען פארשטעלן א פרישן גאזעט, אין וועלכע איר וועט זיך באגעגענען מיט **אינטערעסאנטע און אינפארמאטיווע נייעס, רעפארטאזשן און אינהאלטסרייכע ארטיקלען אין די מעדיצינישע וועלט,** וואס וועט בארייכערן אייער קוואל פון געזונטהייט-אינפארמאציע אויף א חודש'ליכן פארנעם.

עס איז באמת א פארגעניגען אז **צענדליגער טויזנטער מענטשן האבן שוין דורכאויס די יארן ארויסגענומען גאר אסאך וויכטיגע עצות** וועלכע האט זיי ממש געהאלפן אין לעבן מיט מערערע פראבלעמען, ספעציעל דורך דעם פאפולערן **אונזער/אייער בארימטע "ליינערס גאזעט" רובריק** וואו אידישע קינדער דרוקן אויס דעם **איש את רעהו יעזורו, דורכ'ן אריינשיקן בריוולעך** וואס באשטייען פון פראגעס און ענטפערס, עצות און ערפארונג אין מעדיציניש פעלד, פון וואס **אזויפיל אידישע קינדער האבן שוין געטראפן זייער ישועה.**

6667

עצות פאר "סקאליאסעס"

איינער האט אנגעפרעגט איבער "סקאליאסעס" דאס איז א צושטאנד ווען דער שדרה וואקסט פארדרייט, איך ווייס פון א סאך מענטשן וואס מאכן מיט דערמיט, נישט פאר יעדן שטערט עס אין טעגליכן סדר היום אבער מען האט שוין געהערט פון מענטשן וואס האבן דערפון געליטן אויף א שטארקע פארנעם, ווען זייער חוט השדרה איז געווארן גאר שטארק פארדרייט און עס האט זיי ממש געברענגט ווייטאגן און געשטערט אין לעבן, אבער וואס מענטשן ווייסן נישט איז אז עס איז פארהאן פארשידענע מעטאדן וואס קען בייהילפיג זיין אין אזעלכע סיטואציעס.

א פראפעסיאנאלע "מאסאדזש" העלפט די מוסקלען און אזוי אויך דער שדרה, און עס טוט שטארק פארגרינגערן.

אויך קען מען זיך אינטערעסירן אין דער "כינעזער פארמולא" וואס רופט זיך "בו-דזשונג-יו-קיו-טענג" (bu zhong yi qi tang), דאס איז זייער געאייגענט ווען זאכן גייען ארויס פון פלאץ אין קערפער, עס געט די ריכטיגע וויטאמינען און מינעראלן וועלכע פארמיידט אזעלכע פראבלעמען אין דער צוקונפט.

(-)

6668

היילונג פאר מערס"א אינפעקציע אן "אנטיביאטיק"

איך וויל דא מיטטיילן א רפואה פאר דער פיינפולע מרס"א אינפעקציע וואס איז ברייט פארשפרייט לעצטענס.

מרס"א איז אן אינפעקציע וואס איינמאל עס באטרעפט די מענטש קען נעמען זייער א לאנגע צייט ביז מען ווערט פטור פון איר. איינמאל עס ווערט אויסגעהיילט אויף איין ארט קען עס צוריקקומען צו אנדערע פלעצער, עס איז אומ'בא'טעמ'ט און פיינפול, מענטשן מיינען אבער אז נאר "אנטיביאיאטיק" קען דערפאר העלפן, איך האב געזען פון מיין אייגענע ערפארונג וויאזוי נאכ'ן נעמען "אנטיביאטיק" יעדע צווייטע חודש איז די מרס"א כסדר צוריקגעקומען ביז א דאקטער (א געהילף פון דר. ווערצבערגער אין קרית יואל) האט מיר גע'עצה'ט צוצולייגן צוויי גלעזער בליטש און אזוי באדן דאס אכט יעריג קינד, ב"ה וואנדער איבער וואונדער עס האט זיך אינגאנצן אויסגעהיילט. (די עצה איז אויך גוט פאר עקזימא.)

פאר אן ערוואקסענע אין מיין משפחה וואס האט זיך שטארק געמוטשעט און געדארפט ארויסנעמען די אייטער יעדע דריי חדשים האב איך אויסגעמישט 1 oz. בליטש צו 1 quart וואסער און געוואשן בערך דריי מאל א טאג פאר פינעף ביז זיבן טעג. בחסדי ה' איז די אינפעקציע גענצליך אויסגעהיילט געווארן אן אנטיביאטיק!

(-)

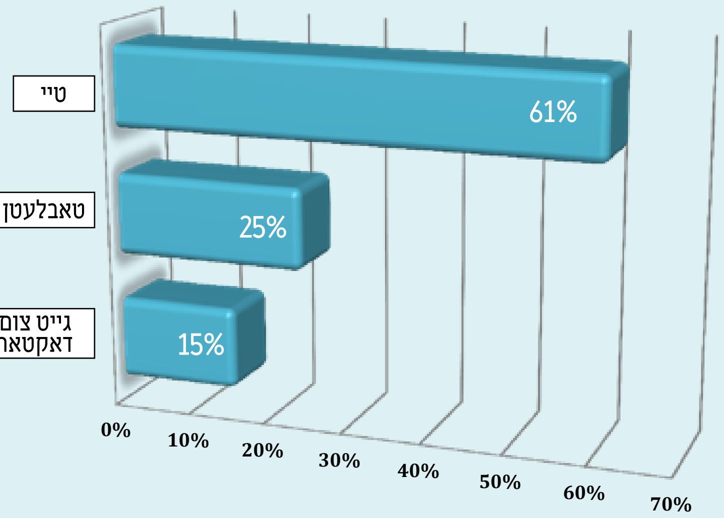
6669

עטליכע מעטאדן אפצושטעלן נאז בלוטן

נאז בלוטן קען קומען פון א מאנגל אין וויטאמינען:

המספיק אנקעטע:
וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:
וויאזוי באהאנדלט איר א פארקילאכץ?



אין די קאלטע ווינטער מאנאטן איז א פארקילטע נאז א גאר אפטע ערשיינונג. א "פארקילאכץ" קומט געווענטליך מיט הוסטן, און א שליימיגע האלז. באמת, איז נישט פארהאן קיין אפעציעלע היילונג דערפאר, אבער פארט זענען פארהאן געוויסע עצות וואס קען פארשנעלערן דעם היילונג-פראצעדור.

מאנכע וועלן באלד נעמען די סיטואציע אין די האנט און עס באהאנדלען אויף דעם אור-אלטן וועג: א הייסער טיי מיט האניג פון וואס מענטשן זעען גאר גוטע רעזולטאטן. אנדערע וועלן נעמען פארשידענע נאטורליכע טאבלעטן, אדער גאר לויפן צום דאקטער.

באמת דארף מען נישט קיין דאקטער אין אזא פאל, ס'זענען ב"ה פארהאן פארשידענע נאטורליכע, אדער אווער-די-קאנטער-היילונגען פאר דעם.

אין פאל פון א פארקילאכץ דארף מען אסאך שלאף/ענערגיע וויבאלד די קערפער ארבעט שווערער אפצושלאגן די אינפעקציע.

אויף אונזער פראגע פון פאריגן חודש "וויאזוי באהאנדלט איר א פארקילאכץ?" האבן איבער 61% געענטפערט: "טיי". און 25% האבן געענטפערט "טאבלעטן" און 15% האבן געענטפערט "גייט צום דאקטאר".

די פראגע פון איצטיגן גאזעט איז ווי פאלגנד: "וויאזוי שטעלט איר אפ מאגן-ברענען?? טאמס - מילך - מאנדלען"

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

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", **אדוועטייזמענטס**, 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 אינפארמאטיווע צוועקן. ארטיקלען און בריוון רעפלעקטירן נישט די מיינונג פון די רעדאקציע - איבערהויפט דער **ליינער'ס גאזעט**, וואס איז פון ליינער צו ליינער. פאלגן וואס מען ליינט אין גאזעט איז אויף די אייגענע אחריות.

בריל‌ען איז היינט א גאנגבארע מאטריאל, און איז א וויכטיגע טייל פונעם מענטשליכן לעבן. עלטערע און ערוואקסענע ווערן פארשריבן גלעזער צו פארבעסערן זייער אפגעשוואכטן זע-קראפט. אנדערע גייען שטענדיג דערמיט, אנדערע נוצן עס בלויז אויף צום ליינען, אדער צו פארמיידן שטארקע זון-שטראלן און ראדיאציע.

מיט די יארן זענען אבער פארשער אויפגעקומען מיט פארשידענע אלטערנאטיוון, ווי לענסעס, אדער דורכ'ן מאכן אן אפעראציע. אבער טראץ די פילצאליגע אלטערנאטיוון, זעט דערווייל נישט אויס אז דער בריל‌ען-אינדוסטריע זאל גיין באנקראט...

די ערשטע פאר-בריל‌ען, איז לויט באריכטן ערצייגט געווארן מיט איבער צווי טויזנט יאר צוריק, און עס איז גערופן געווארן "א ליינער'ס-שטיין", און דורכאויס די יארן איז עס אלס געווארן מער פארגעשריטן.

אבער עס איז פארהאן לאנג-יעריגע מיינונג'ס פארשידענהייטן איבער ווער עס האט באמת ערפינדן בריל‌ן. געוויסע עקספערטן טענה'ן אז ביז'ן היינטיגן טאג איז נישט פארהאן קיין שום באווייזן וואס זאל באשטעטיגן ווער עס איז אויפגעקומען מיט'ן ערשטן ארגינעלן גלעזער...

אוודאי האט איר שוין געהערט פון בענדזשימען פרענקלין, איינע פון די באקאנטסטע און איינפלוסרייכע פאליטישע פיגורן אין די ווע‌לט, א פערזענליכקייט וואס האט צושטאנד געבראנגט און געגרינדעט די פאראייניגטע שטאטן, אבער וואס איר ווייסט נישט לכאורה איז דער פאקט אז ער האט אויך ערצייגט די פאפולערע "ביי-פא-קע‌לס", וואס העלפט מיט פארשידענע זע-קראפט פראבלעמען. ער פערזענליך האט געליטן פון אויגן-פראבלעמען, דעריבער האט ער ערפינדן "ביי-פאקעלס" צו פארבעסערן זיין זע-קראפט.

1) איך האב געהאט א קינד וואס האט זיך גאר שטארק געמוטשעט מיט נאז-בלוטן, ביז מיר האבן צוריקגעהערט פון א סאך מענטשן אז וויטאמין סי קען העלפן, מיר האבן אזוי געטון און געגעבן פאר דאס קינד וויטאמין סי. און מיר האבן געזען ב"ה א ריזן חילוק, איצט האלט מען שוין עטליכע יאר שפעטער און דער פראבלעם איז כמעט א פארגאנגענהייט.

2) א קינד ביי אונז האט פלוצלונג אנגעהויבן צו האבן נאז בלוטיגונגען עטליכע מאל א טאג (זי פלעגט בכלל נישט האבן די פראבלעם פארדעם). מיר האבן ווי פארשטענדליך געגעבן וויטאמין סי. אבער עס האט נישט געהאלפן. ביז מיר האבן געהייסן וואס איינער האט געשריבן אין גאזעט אז עס קען קומען פון א מאנגל אין "קאלציום". נאכן עס נעמען אין באטראכט האב איך טאקע געווארנט אז אונזער טאכטער איז אין יענע תקופה געווען אויף א געוויסע דיעטע פאר אן אנדערע סיבה, און זי האט אויפגעהערט צו עסן מילכיג'ס וואס האט אין זיך "קאלציום", דעריבער האבן מיר אנגעפאנגען איר געבן "קאלציום", איך געדענק נישט אויב מיר האבן איר געגעבן צו עסן אסאך ניסלעך, אדער א "קאלציום-וויטאמין" (אדער אפשר גאר ביידע...) וואס איך געדענק יא איז אז מיר האבן באלד געזען א שינוי לטובה ב"ה, און מיר האבן טאקע געזען אז שפעטער וועז זי האט אנגעפאנגען עסן מילכיג'ס נאכאמאל איז דער פראבלעם אינגאנצן אוועקגעגאנגען בחסדי ה'.

3) אויב טרעפט איר זיך אין א פאזיציע וואס "קאלציום" אדער "וויטאמין סי." העלפט נישט וואלט איך פארגעשלאגען איר זאלט פרוביר‌ן צו נעמען א גוטע "מאלטי-וויטאמין" (Multi-vitamin) וואס וועט מעגליך ערפילן דעם חלל פון סיי וועלכע אנדערע וויטאמין עס פעלט.

(*)

6670

אפהאלטן אויגן-נומערן פון ארויפגיין

אין בריוו #6423 פרעגט איינער אן עצה וויאזוי מען קען צוריקהאלטן די אויגן-נומערן פון ארויפגיין.

איך האב ערפארונג מיט דעם נאכדעם וואס מיין ברודער האט זיך געפלאגט דערמיט. עס איז דא א צושטאנד אין די אויגן וואס רופט זיך "קערע-טוי-קאנעס" (Keratoconus) דאס איז וועז די 'האטעל' ביי די שווארץ אפעל אין אויג ווערט אויפגעבלאזען, וואס דאן לויפן די נומערן ארויף זייער שנעל, אזוי ווייט אז טייל מאל קען עס צוקומען צו א מצב וואס גלעזער קען שוין נישט העלפן, נאר 'לענסעס' קען העלפן, וויבאלד לענסעס האלטן די אויגן אין די ראמען און עס לאזט נישט די נומערן אזוי שנעל ארויפגיין.

אויב אבער טרעפט מען זיך אין א מצב וואס 'לענסעס' העלפט שוין אויך נישט דאן בלייבט די אינציגע אפציע דורכצופירן אן אפעראציע. היינט איז שוין דא די "לעזער-סוירדזשערי" וואס קען אויך העלפן.

בכלל איז פארהאן מיינונג'ס-פארשידענהייטן צווישן דאקטוירים צו גלעזער טרייבט טאקע ארויף די נומערן צי נישט.

מיין ברודער האט גע‌ליטן פון דעם פראבלעם, און ער האט אנגעטון בריל‌ן, און אפילו איצט אין זיינע מיטעלע יארן גייען שוין די נומערן אראפ.

(-)

6671

עצות פאר אפטע-פראבלעמען

איך האב דא געוואלט מיטטיילן עטליכע גוטע עצות פאר עטליכע פראבלעמען מיט וואס מענטשן פלאגן זיך ארום, און אויב וועט איינער כאטש געהאלפן וועלן אדאנק דעם האט זיך עס שוין געלוינט.

האנט שניטן

א סאך מענטשן פלאגן זיך ארום מיט טרינקענע הויט וואס ברענגט האנט-שניטן, דארף מען אלס געדענקן – ספעציעל אין די ערב פסח סעזאן וועז מען ארבעט א סאך מיט זייך און וואסער – אנצוטון 'פלאסטישע' האנטשוך. אז מען רעדט פון זייך איז וויכטיג צי וויסען אז מען דארף אכטונג געבן נישט אויסצומישן "בליטש" מיט "אמאניא" וויייל עס איז א סכנה פאר די לונגען דאס אריינצואטעמען. בכלל דארף מען אלס ליינען די וואראנונגען וואס די פירמעס שטעלן ארויף אויף די פראדוקטן איבער אלע כעמיקאלן וואס געפונען זיך אינעווייניג צו

זייט 12 »

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און וויכטיג

האט איר יסורים?

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

וויסן וועלכע מען טאר נישט אויסמישן אז עס אל חלילה נישט שעדיגען די לונגן, און אוודאי זאל מען אלס אכטונג געבן נישט צו איבערלאזן אדער האלטן די זאכן אויף א פלאץ וואו קינדער קענען האבן צוטריט, ושומר פתאים ה'.

אזוי ווי שבת און יו"ט טאר מען נישט שמירן, איז אויך א גוטע עצה צו אנטון פלאסטישע הענטשוך, די פארווייטאגטע, פארטרוקענטע הענט וועט דאמפ פון די נאסקייט פון אונטער די הענטשוך, איך מוז דא זאגן אז דאס האט מיר ממש געראטעוועט וועו מיינע הענט זענען שוין געווארן פארבלוטיגט פון טרוקעניש, און איך האב נישט געקענט רירן מיינע פינגערס פון יסורים. (פשוטע אויל מעג מען יא שמירן אויף שבת קודש, יעדער זאל פרעגן זיין רב) אריינלייגן די הענט אין קאלטע וואסער איז אויך א גוטע רפואה אבער אנטון די פלאסטישע הענטשוך פאנגט אן ארבעטן ממש ביז אייניגע מינוטן, און איר קענט דערמיט שלאפן א גאנצע נאכט.

"ארויסגעשטעקטע אדערן" (Varicose Veins)

וועלן די פוס די טוט וויי האט מיר א דאקטאר געהייסן לייגן א "קאמפרעס" וואס איז רום-טעמפראטור וועלכע וועט בארואיגען די יסורים.. אויך איז גוט צו באשמירן טאג טעגליך מיט "וועסאלין" און "מאסאזשען" דאס פלאץ. אויך קען מען נעמען א נאסע האנטוך אין די לענג און עס ארומדרייען די פיס, דערנאך ארויפציען א פלעסטיק-בעג און עס לאזן פאר 2 שעה אדער אפילו א גאנצע נאכט. ב"ה דאס האט מיר זייער געהאלפן און פארמיטן אן אפעראציע.

אויך איז דא גוטע "סוירדזשיקל סטאקינג'ס" (Surgical Stockings) פון די פירמע "Sigvaris", אין אנפאנג זאל מען עס נאר אנטון פאר א שעה און צעביסלעך קען מען צולייגען נאך צייט וויבאלד עס נעמט א ווייליע ביז מען ווערט צוגעוואוינט דערצו, און עס ציעט זיך צוביסלעך אויס ביז דער מענטש קען עס פארטראגן. אויב איז עס צו שווער קען א דאקטאר אייך צייגן וויאזוי ארומצובינדן די פוס מיט א "עיס-באנדאזש" (Ace Bandage)

פוס ווייטאג

פאר ווייטאג וואס האט נישט מיט די אדערן, איז זייער גוט צו ניצן "ארטשעס". (מענער און קינדער קענען דאס אויך ניצן פאר פוס ווייטאג.) געדענקט עס מיטצונעמען אין געשעפט וועו איר קויפט נייע שיך! די ארטשעס טון אסאך אויף, און די פוס ווייטאג ווערט ממש פארשוואונדן. אויך זענען דא אן א שיעור מענטשן וועלכע זענען אויך פטור געווארן פון רוקן-ווייטאג דורכדעם.

נאך אן עצה: עס איז כדאי זיך צו גרינגער מאכן, און וואס מען קען זאל מען טון זיצעדיג אז די פיס זאלן נישט ווערן אזוי שנעל מיד און אויסגעמאטערט. למשל שיילן גרינצייט, קלויבן באנדלעך וכו'.

יהי רצון אז אלעס וואס מען טוט זאל זיין לרפואה שלימה!

געלויבט איז השי"ת, דער בורא כל עולמים, וואס האט באשאפן די פלעסטיק-הענטשוך, ארטשעס, "עיס-באנדאזשן, און אלע אויבנדערמאנטע רפואות, אז מען זאל קענען האבן געזונטע הענט און פיס און מער כח לעבודת הבורא!

יישר כח פאר'ן אריינשטעלן מיינע שורות. בשעת איך האב געהאט יסורים ל"ע האב איך זיך אונטערגענומען אז ווען איך ווער אויסגעהיילט ווער איך מפרסים זיין די עצות לתועלת הרבים. וכל המזכה את הרבים אין חטא בא על ידו.

(-)

6672

פטור געווארן פון נאז בלוטן

פאר ווער עס ליידט פון נאז בלוטיגונגען אדער האט א קינד מיט דעם פראבלעם ווייסט די שווערקייט דערפון. עס קען פאסירן סיי ווי, סיי ווען, און עס פאסירט פון איין מינוט צו דער אנדערע, דעריבער האב איך געוואלט מיטטיילן אן עצה וואס האט מיר זייער געהאלפן מיט נאז-בלוטיגונגען.

איך האב דערפון געליטן פאר א שטיק צייט, און ווען איך בין געגאנגען צום דאקטאר האט ער מיר מסביר געווען אז עס קומט פון די קליינע אדערן אין די נאז וואס קראכן, און ער האט מיר פארגעשלאגן צו נעמען דער פראדוקט "ביאפלעוואנוידס" (Bioflavonoids) אזוי האב איך טאקע געטון און ב"ה עס האט גאר גוט געהאלפן.

איך וואונטש אייך אסאך הצלחה און סייעתא דשמיא.

(-)

6673

פעלדענקרייז מעטאד פאר "סקאליאסעס"

אין ענטפער צו בריוו #6471 פון די קורצע פראגן.

איך האב געהאט א קינד וואס איז דיאגנאזירט געווארן מיט "סקאליאסעס" (Scoliosis) עס האט מיר זייער באזארגט נישט וואוסענדיג וואו עס ווועט זיך ענדיגען, איך האב מיר נאכגעפרעגט ביי א סאך מענטשן און באקומען פארשידענע עצות, ביז איך בין אנגעקומען צו דער באקאנטע דר. ראב קאהאן וואס פארמאגט זיין אפיס אין קרית יואל. זיין נומער איז 845-662-3672.

ער האט זיך באנוצט מיט דער "פעלדענקרייז" מעטאד טעראפי און ב"ה מיין טאכטער איז גענצליך אויסגעהיילט געווארן דערפון. (דער "פעלדענקרייז טעראפי" איז א סארט עקסערסייז טעראפי מעטאד אהערגעשטעלט געווארן דורך אן אוקריינישער איד, א פיזיסיט און אינדזשעניר מיט'ן נאמען משה פעלדענקרייז. זיין מעטאד ארבעט פאר מערערע געזונטהייט פראבלעם, און ווען עס קומט צו באהאנדלען "סקאליאסעס" דאן וועט דער מעטאד אפשטעלן אדער פארשטאטערן דער חוט השדרה פון זיך בייגן צו דער זייט, און אין רעזולטאט וועט עס נישט דרוקן אויף אנדערע ארגאנען אין די קערפער, אין קורצן: דער מעטאד ערווועקט דער "ספיין" צו האבן א בעסערע קאמוניקאציע מיט די איבעריגע טיילן אין דער קערפער, און עס געט די ביינער פון די מענטש א בעסערע פארשטאנד פון באלאנס און סטאביליטעט.)

(-)

6674

"אוימעפראזאל" (Omeprazole) און הויכע בלוט דרוק

אין ענטפער צו בריוו #6458 אין ניסן גאזעט, וויל איך מיטטיילן אז איך בין געווען אין אן ענליכע מצב. איך האב געהאט הויעכע בלוט דרוק, און נישט קיין חילוק וואס איך האב געטון האט זיך עס נישט אראפגעקלאפט. איך האב פרובירט מאכן עקסערסייז, פארלירן וואג, וכו', אבער אן ערפאלג.

אינמיטן מיין געשיכטע האב איך געזען געדרוקט אן ארטיקל אין א געוויסע מעדיצינישע זשורנאל אז אויב איינער נעמט די מעדעצין מיט'ן נאמען "אוימעפראזאל" (Omeprazole) זאל ער פרעגן זיין דאקטאר צו ס'איז מעגליך צו נעמען עפעס שוואכער פון דעם ווייל "אוימעפראזאל" קען ברענגען הויכע בלוט-דרוק. איך בין טאקע געווען אויף די מעדעצין פאר "עסיד-ריפלאקס" (Acid Reflux) און מיין דאקטער האט מיר געשיקט צו די "דזשי-איי" (GI) דאקטאר און ער האט צוגעשטימט אז איך זאל נעמען

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 שווערigקייטן.

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950

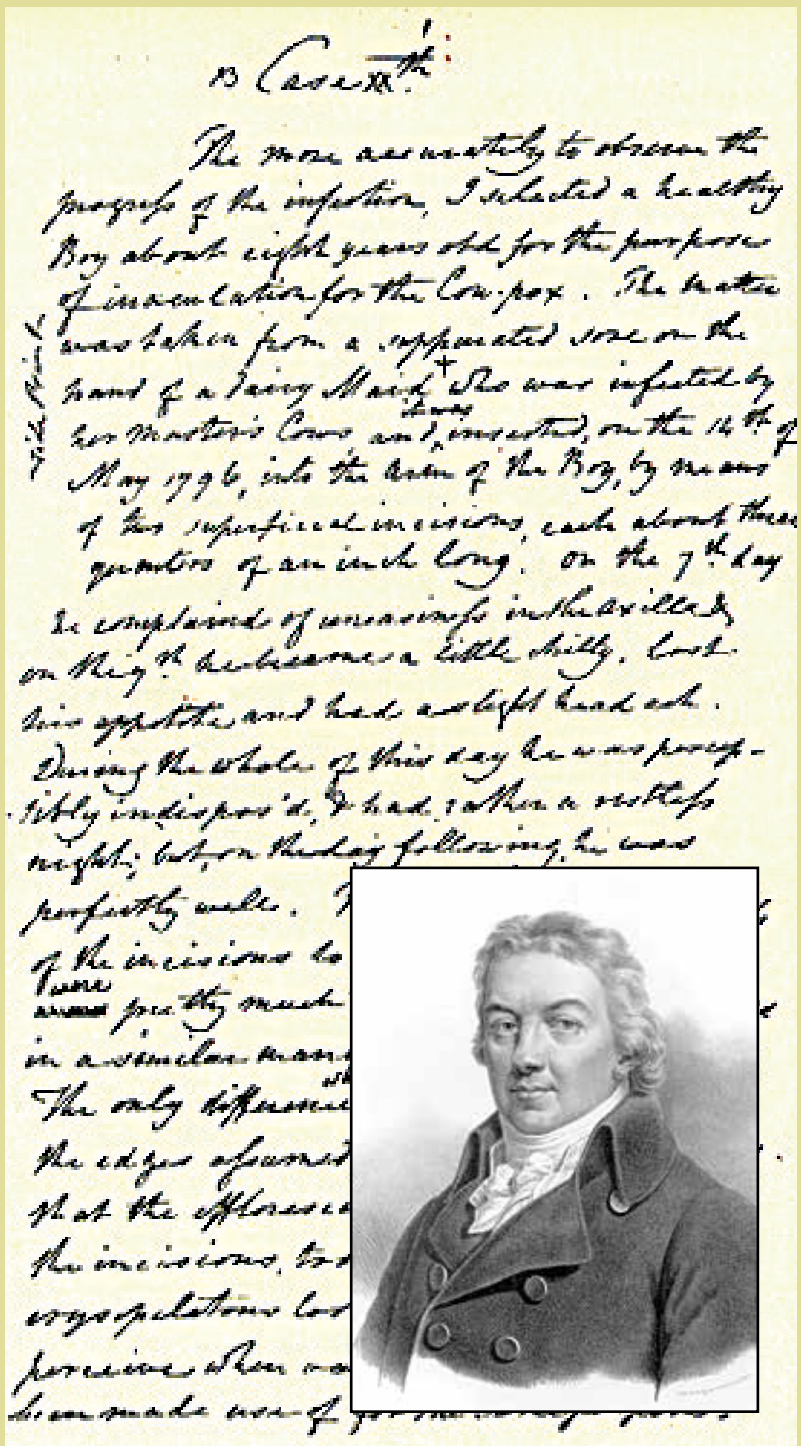
די וועלט'ס עלט'סטע און ערשטע סוקסעספולער וואקסין איז ערפינדן געווארן דורך עדווארד דזשענאר, אין יאר 1796 למספרם.

עדווארד דזשענאר, איז א בארימטער בריטישער דאקטאר און סייענטיסט וועמענס געוואלדיגע פארש-ארבעט און געפינסן ווערט פראמינענט באגריסט אין מעדיצינישע קארידארן, נאכדעם וואס ער האט געברענגט דעם ענדגילטיגן לעזונג פאר "סמאלפאקס" - א מחלה וואס איז באקעמפט געווארן דורך דזשענאר'ס וואקסין, וואס דערמיט האט ער געעפענט דער וועג פאר אנדערע וואקסינאציעס וואס ווערן גענוצט ביז'ן היינטיגן טאג.

פאר הונדעטער יארן האבן מענטשן געליטן פון א מחלה מיט'ן נאמען "סמאלפאקס" און דורך זיין נייער וואקסין איז מען פון איר טאטאל פטור געווארן.

דער נאמען "וואקסין" און "וואקסינעישאן" שטאמט פון די לאטייניש ווארט "וועריאליע-וואקסניע", וואס באדייט "סמאלפאקס פון דער קו".דזשענאר האט אנדעקט אז די מענטשן וואס האבן זיך אפגעגעבן מיט'ן מעלקן קוען-מילך, זענען אנגעשטעקט געווארן מיט א געוויסע קראנקהייט וואס ווערט גערופן "קאו-פאקס", אבער אין די זעלבע צייט זענען זיי נישט באטראפן געווארן פון די מחלה "סמאל-פאקס", א מציאות וואס האט אים איבערצייגט אז "קאו-פאקס" טוט פארטיידיגן די מענטש קעגן "סמאל-פאקס".

אין זיינע צייטן האט די סמאלפאקס מחלה אומגעברענגט ארום צען פראצענט פון די פאפולאציע, מיט צוואנציג פראצענט טויט-פעלער אין שטעטלעך וואו אינפעקציע איז גרינגער פארשפרייט געווארן. דזשענאר ווערט באצייכענט אלס דער "טאטע פון אמיונאלאדזשי", און וואו באריכטן שאצן האט זיין ערפינדונג שוין געראטעוועט מער לעבענס וואו סיי וועמען אויפ'ן מענטשליכן פלאנעט.



דער ארגינעלער רעפארט איבער די "אינגרידיענטס" פונעם ערשטן וואקסין
אין ראם: בריטישער סייענטיסט עדווארד דזשענאר, ערפינדער פונעם ערשטן וואקסין

עפעס שוואכער פון דעם. ער האט מיר דאן פארשריבן א נייע סארט מעדעצין מיט'ן נאמען "פעמאטעדין" (Famotidine) וואס דאס איז "פעפסיד" (Pepcid) א שוואכערע ווערסיע פון "אוימעפראזאל" וואס מען נעמט פאר "עסיד ריפלאקס", און ב"ה מיין בלוט דרוק איז געווארן נארמאליזירט.

מען דארף אבער וויסן אז נישט אייביג קען מען אראפ גיין פון דער מעדעצין, אמאל מוז מען דאס נעמען פאר "עהסאפעגעס" (Esophagus) פראבלעם, (דאס איז א חלק פון דער קאנאל וואס פארבינדט די מויל מיט די מאגן.) וואס דאן קען אפשר זיין א פראבלעם אראפצוגיין דערפון, וויאזוי עס זאל נאר נישט זיין דארף מען עס דורכרעדן מיט'ן דאקטאר און זען וואס ער קען פארשלאגן.

איך האף אז מיין ערפארונג וועט זיין א הילף פאר די חשובע ליינער.

(-)

6675

"וואקסינאציעס", געזונט אדער שעדליך?

איך שרייב וועגן בריוו #6367 וואו די עלטערן האבן גאר שיין באשריבן זייער עספערגער'ס צדיק'ל. ("עספערגערס" (Asperger's) איז א דיסארדער וואס אפעקטירט די סאציעלע און קאמוניקאציע מעגליכקייטן(. אין די באשרייבונג שרייבט יענער אז נאך א שטיק צייט האבן זיי גאר געזען אז דער דיסארדער האט א קלארע פארבינדונג מיט די עם-עם-אר (MMR) וואקסינאציע. ליינענדיג דעם בריוו בין איך גאר שטארק איבערגענומען געווארן און עס האט מיר באלד אויפגעברענגט עטליכע פראגעס וואס איך וויל דא שטעלן דעם שרייבער:

וויאזוי איר האט געזען די פארבינדונג? ביי וועלכע יארגאנג, און וויאזוי האט איר עס פארבינדן? צו האט איר עס פלוצלונג באמערקט, אדער איז עס געקומען צוביסלעך?

אויך שרייבט איר אז יעדע מאמע זאל טון אביסל פארש-ארבעט אין דער טעמע פון וואקסינאציעס, וואלט איך זייער געוואלט בעטן אויב איינער האט ערפארונג דערין און וואלט מיר געקענט העלפן נאכפארשן. זענען די וואקסינען טאקע שעדליך און קענען אנברענגען עספערגער'ס און "אוטיזים"? (Autism) ביטע ענטפערן ווי שנעלער!

טראצדעם וואס איך בין באנומען געווארן פון די שורות דארף מען אויך געדענקן אז למעשה זעט מען קלאר אז היינט צוטאג'ס טרעפט זיך פיל ווייניגער פעלער פון "פאליא" (Polio) "מאמפס" (Mumps) אדער "טשיקנפאקס" (Chickenpox) א.ד.ג. און עס זעהט מיר אויס וויאזוי די וואקסינאציעס האבן יא אויפגעטון, און אויב איז עס טאקע אזוי שעדליך פארוואס וועלן עס אזויפיל מענטשן נעמען, און נישט אפזאגן ווען דער דאקטאר פארלאנגט עס צו געבן?

א גרויסן יישר כח פון פאראויס פאר סיי ווער עס קען מיר העלפן אביסל נאכצופארשן דעם ענין.

(*)

6676

גוטע דאקטאר פאר "מערידן/העמערוידס"

פאר בריוו #6445 וואס פרעגט אן איבער "ראבער-בענד ליגעישן" (Rubber Band Ligation – RBL) א געוויסע באהאנדלונג פאר "מערידן/העמערוידס (Hemorrhoids),

מיר האבן יארן לאנגע גוטע ערפארונג מיט דר. דזשאסאף מארץ (Dr. Joseph Martz) וועלכע פארמאגט זיין אפיס אין "יוניאן סקווער" און איז פארבינדן מיט'ן "בית ישראל שפיטאל". מען דארף נישט מורא דערפון, עס איז באמת א קליינע פרעצעדור און עס ברענגט גאר גוטע רעזולטאטן. איינע פון זיינע מעלות איז אז ער אקצעפטירט "עידזש-עם-או" (HMO) אינשורענס.

פאר אן אפוינטמענט קענט איר רופן זיין אפיס אויף: 212-420-3960.

(-)

6677

א "סטרעס-טעסט" איז נישט גענוג

דאס וואס איך שרייב דא איז גאר וויכטיגע אינפארמאציע פאר איינער וואס האט א פראגע צי ער האט צו טון מיט'ן הארץ. ספעציעל אויב האט מען ריזיקע פאקטארן וואס איז אויסגערעכענט אין די ביכער וואס די דאקטוירים און הצלה לייט ווייסן זייער גוט וואס זיי זענען.

א מענטש קען האבן דורכגעגאנגען א "נוקלעראר סטרעס טעסט" און אפילו ווען עס קומט ארויס "נעגאטיוו" קען עס זיין אומריכטיג, ווי דער פראקטיק האט שוין געוויזן זייער אסאך מאל. דער שרייבער פון די שורות האט מיטגעהאלטן א צייט צוריק ווען א יונגערמאן אין די נידעריגע פערציגער יארן האט זיך עפעס באקלאגט איבער הארץ-ווייטאג, און ער איז געגאנגען צו א הארץ דאקטאר זיך אונטערזוכן.. דער דאקטער האט אים געמאכט א "נוקלעארע סטרעס טעסט" און נישט מער און נישט ווייניגער, די רעזולטאטן זענען צוריקגעקומען אז עס איז נישט די הארץ... א הצלה מאן האט אים געטראפן פאר'ן חתונה מאכן, און האט אים געווארנט, נאכן זען אז ער האט עטליכע ריזיקע פאקטארן (אויסער רייכערן), אז אויב גייט ער נישט מאכן א סי. טי. עי. (CTA) (דאס איז א געוויסע סקען וואס קומט מיט א ספעציעלע איינשפריץ פון א ספעציעלע פליסיגקייט וואס שטעלט צו בילדער פון די אדערן און פלייש אין די קערפער. דער פליסיגקייט ווערט אנגערופן "דיי" (Dye) עס ווערט אריינגעגעבן אינעם קערפער דורך "אינטערווינעס" אין די ארעם אדער אין די האנט.) פראבע פאר'ן חתונה, וועט ער אפשר חלילה נישט דורכמאכן דאס טאנצן ביי די חתונה. נאכן הערן די ווערטער האט דער יונגערמאן איינגעשטימט צו מאכן דער סי. טי. עי. פראבע, נאכ'ן טעסט האבן די רעזולטאטן געוויזן אז דער הויפט אדער צום

זייט 16 »

ליינער'סגאזעט קורצע פראגעס

6679

"סענסערי און ריפלאקס" פראבלעמען

איך זוך אן עצה, איך האב א 19 חדשים'דיגע קינד וואס געפונט זיך שוין 5 חדשים צוגעבינדן צו א "פידינג-טוב", דאס קינד האט "סענסערי און ריפלאקס" פראבלעמען, און ער האלט נישט ביים עסן בשום אופן.

(-)

6680

"געלע-פלעקן" אין די אויגן?

איך האב א פראבלעם וואס באאומרואיגט מיר זייער. ביי די ווייסע חלק פון ביידע אויגן האב איך א געלע פלעק (אמאל איז עס אויך א ביסל רויט) איך בין שוין געגאנגען צו א גרויסע דאקטאר, און נאך א גרונטליכע אונטערזוכונג האט ער באשטעטיגט פאר מיר אז מיינע אויגן זענען ב"ה פולשטענדיג געזונט, און ער האט מיר פארגעשלאגן אז איך דארף מער אפט טוישן "לענסעס". איך האב טאקע אזוי געטון אבער למעשה זע איך נישט קיין פארבעסערונג. איינער ווייסט איבער דעם?

(-)

6681

אינפארמאציע איבער "לעקעסיס-מיוטוס"

איך האב א נאנטער וועמענס אדערן זענען געשעדיגט געווארן, און אצינד האט ער א וואונד אויף זיין פוס וואס האלט זיך נישט ביים ערהוילן. האט איינער מער אינפארמאציע וועגן דער "האמעפאטיג-רעמאדי" (Homeopathic) remedy וואס רופט זיך "לעקעסיס מיוטוס" (Lachesis Mutus) צו עס קען העלפן פאר דעם פראבלעם?

(-)

6682

כראנישע "ארטרייטיס" – זוכט רפואה

איך וויל דא אנפרעגן אויב איינער האט אינפארמאציע וועגן א "כראנישע ארטרייטעס" מיט'ן נאמען "רומאטויאד" (Rheumatoid) דאס איז א "כראנישע-אינפלאמאציע דיסארדער" וואס אפעקטירט די "דשוינטס" אין די הענט און פוס.

עס איז די רעדע פון א 30-יעריגע אינגערמאן וואס די דאקטוירים זאגן אויך אז ער האט "לופעס/עס-על-עי" (Lupus/SLE) א אינפלאמאציע קראנקהייט וואס פאסירט ווען דער "אמיון סיסטעם" אטאקירט די אייגענע פלייש. ער האט שוין גענומען "קארטיזאן, ריטאקסאן, און פלאקיוניעל", פאר בערך 6 יאר אבער עס האט נישט געהעריג געהאלפן, און אצינד זוכט ער א צווייטע עצה.

אזוי אויך וויל איך וויסן אויב איינער האט ערפארונג מיט א 8 יעריגע מיידל מיט "דזשאוועניל אטרייטיס". ווייסט איר איבער איינער וואס איז גענצליך אויסגעהיילט געווארן?

(-)

6683

צו יונג פאר ווייסע האר

איך בין אין די אינגע צוואנציגער יארן, און נישט מער און נישט ווייניגער מיין האר פאנגט אן ווייס ווערן מער און מער מיט יעדן פארבייגייענדער טאג, כ'מיין איך בין נאך צו יונג דערפאר... איך זיך דרינגענד אן עצה וויאזוי דאס אפשטעלן...

(-)

6684

זוכט הילף פאר א "דערמויד סיסט"

מיין קינד האט אויף זיין פנים א "דערמויד סיסט" (Dermoid Cyst) (דאס איז א זא "באבעל" וואס וואקסט ארויס און עס ווערט געווענליך ארויסגעשניטן) און איך וואלט זייער געוואלט וויסן אויב איינער האט געהאט ערפארונג מיט דעם און האט א וועג וויאזוי מען קען דערפון פטור ווערן אן דארפ'ן דורכגיין אן אפעראציע. דער דאקטאר זאגט קלאר אז עס איז נישט שעדליך ב"ה, אבער עס איז אויפ'ן פנים און גאנץ מערקבאר.

(-)

ליינער'סגאזעט קורצע ענטפער'ס

6685

סארנא פאר "סארייסיס"

איך האב געהאט "סארייסיס" פאר א צייט אפשניט פון 2-3 יאר, איך האב געטון די "סארנא מעטאד" און דאס העלפט בעזרת ה', איך מאך שטארקע פארשריט ב"ה.

(-)

6686

דאקטאר פאר דער "טי-עם-דזשעי" (TMJ)

פאר בריוו #6435 וועלכע רעדט איבער דער "טי-עם-דזשעי" (TMJ) פראבלעם וויל איך זאגן אז אין "קאלאמביע פרעסבעטעריען" איז דא א גוטע "דענטל-קליניק" וואס דארט נעמען זיי אינשורענס; איך וואלט גע'עצה'ט איר זאלט מאכן דארט אן אפוינטמענט.

(-)

6687

קניען ספעציעליסט

איבער דער בריוו וואס פרעגט אן אן עצה איבער קניען פראבלעמען.

איך פלעג ניצן א גאר גוטע היפ-און-קני ספעציאליסט וועלכע פארמאגט זיין אפיס אין באלטימאר. ער איז אן אויסגעצייכנטער כירורג, און איז גאר גוט באהווענט וויאזוי צו באהאנדלן שווערע פראבלעמען.

ווערט נישט דערשראקן, איר וועט נישט דארפן רייזן ביז קיין באלטימאר וויבאלד לעצטענס האט ער אויך געעפענט אן אפיס אין "לענאקס היילל" שפיטאל אין מאנהעטן. זיין נאמען איז דר. מייקעל מאנט (Dr. Michael Mont) מען קען זיך פארבינדן מיט אים אויף: 212-434-6880

א רפואה שלימה!

(-)

6688

ווייניגער צוקער פאר שטארקעביינער

פאר בריוו #6502 וועגן ביינער וואס קראכן.

לויט די וואס איך האב געהערט איז זייער גוט צו נעמען "קאלציום" פאר די ביינער, און אזוי אויך זאל מען עסן ווייניגער צוקער וויבאלד צוקער שוואכט אפ די ביינער.

(-)

6689

געזאגט "נשמת" און געזען א ישועה

אזויווי שוין פריער ערשינען אין המספיק גאזעט וועגן די סגולה פון זאגן נשמת פאר 40 טעג אויף צו זען א ישועה, ווילן איך מפרסם זיין אז מיר האבן שוין 2 מאל גענוצט די סגולה און ביידע מאל געזען א פולקאמע רפואה ב"ה.

ביטע דאס מפרסם זיין אין די המספיק אויסגאבע. יישר כח, א שטענדיגע ליינער

(*)

6690

פארשווארצטע-געשיר

בריוו #5841 ענטפערט פאר בריוו #5783 נאר צו ניצן "עקסטרע-ווירדזשין אליוו אויל" (Extra Virgin Olive Oil) פאר די שבת ליכט כדי די פלעסטיק געשיר זאלן נישט פארשווארצט ווערן. דער ענטפער איז גערעכט, אבער איך וואלט געוואלט צולייגן אז עס ווענדט זיך וועלכע פירמע מען ניצט. אויב עס איז נישט גענוג א גוטע קוואליטעט וועט עס נאך אלס פארשווארצן די געשיר, ווי איך ווייס פון מיין ערפארונג. פרובירט א צווייטע און זעט אליינס דעם חילוק.

(-)

6691

פראוטין אין די וואסער

בריוו #6439 רעדט איבער 'פראוטין' אין וואסער.

איך האב געהאט א ענליכע פראבלעם, איך האב געהאט 'צוקער' אין די וואסער. לויט מיין אינפארמאציע איז נישט דא קיין געהעריגע היילונג דערפאר, אבער נאכן זיך נאכפרעגן בין איך אנגעקומען צו א געוויסע כינעזער דאקטאר און ער האט מיר געגעבן "רימאניע-סיקס קאמבינעישאן" (Rehmannia Six Combination) וואס דאס שטארקט די נירן. מען קען עס באקומען ביי פילצאליגע כינעזע פירמעס, און ב"ה איך האב געזען גאר גוטע רעזולטאטן.

(-)

ליינער'ס גאזעט

טשיילד אביוז אין שפיטאל

6692

"טשיילד אביוז" קעיס אין שפיטאל

איך וויל דא מיטטיילן מיט די חשובע גאזעט ליינער א דראמאטישע און אומאיינגענעמע געשיכטע וואס האט זיך אפגעשפילט ביי אונז אין די פאמיליע מיט בערך א יאר צוריק, און איך האף דאס וועט זיין א לעקציע פאר אנדערע אויך נישט אריינצופאלן אין דער זעלבע פראבלעם.

איך האב א זיס-ליכטיג אייניקל ביז די הונדערט און צוואנציג געזונטערהייט, ווען דאס קינד איז אלט געווען בלויז איין יאר אלט, האט זי ב"ה אנגעפאנגען שטעלן אירע ערשטע טריט אן זיך דארפן אנכאפן. איין צופרי האט מען אבער באמערקט אז דאס קינד האט ווייטאג אין איין פיסעלע. זי האט נישט געווואלט שטיין, גיין, אדער אפילו קריכן. בכלל איז זי געווען זייער צוקראכן. די מאמע האט געמוען דאס קינד צום קינדער דאקטאר וועלכע האט אונז געראטן אריינצופארן צו "דזשוינט דיזיס שפיטאל" (Joint Disease Hospital) פאר אן "עקס-רעי" (X-ray) טראצדעם וואס אויסערליך האט עס נישט אויסגעזען עפעס אזוי אויפפאלנד, האט דער עקס-רעי געוויזן א "קרעק" אין איר "פימער" (femur) ביין, וואס פאר ווער עס ווייסט איז עס זייער געפארפול און עס דארף זאפארטיגע באהאנדלונגען.

אין די צייט וואס מיר זענען געווען גענוג פארלוירן נאכן הערן די רעזולטאטן פונעם עקס-רעי, האבן די שפיטאל באאמטע אנגעפאנגען מיט א "טשיילד-אביוז" באשולדיגונג קעגן די אומשולדיגע עלטערן און די פאמיליע ווייל קיינער האט נישט געוואוסט צו זאגן דער סיבה וויאזוי, ווען, און פארוואס עס איז געשען. מיר האבן גע'טענה'ט אז דאס קינד גייט און פאלט כסדר, אזויווי ווען א קינד הייבט אן גיין צום ערשטן מאל, און מן הסתם האט זי געכאפט א שטארקן קלאפ. אבער לויט ווי זיי האבן גע'טענה'ט זאגען די ביכער אנדערש, אז ס'איז אוממעגליך אז א "פימער-ביין" זאל זיך צוברעכן פון א פשוט'ן קלאפ, לויט זייער שכל האט געמוזט זיין אז דער טאטע, מאמע, האבן עס געטון, וויבאלד זיי האבן געהאט די אויפזיכט איבער די צוויי קינדער איבער'ן טאג.

די שפיטאל באאמטע האבן פארשטייט זיך נישט אויפגעגעבן, און א "טשיילד אביוז" ספעציאליסט אין דער ען-וויי-יו שפיטאל האט געעפענט אן אפעציעלער קעיס און עס באריכטעט צו די ביורא אין אלבאני. דער שפיטאל פארמאגט ספעציאליסטן וועלכע זענען געשטעלט צו באהאנדלען די סארט פעלער, די אינפארמאציע און באווייזן ווערן צו זיי צוגעשיקט און זיי טוען אנאליזירן און באשליסן אויב עס קען באטראכט ווערן אלס "אביוז". פון דארט האט זיך אנגעפאנגען א פולער באדי-סקען, וואו זיי האבן געזוכט פאר נאך באווייזן, זיי האבן פארשטייט זיך פארלאנגט אז דאס קינד דארף פארבליבן איבערנאכט אין שפיטאל. אין די ענדע האבן זיי אהיימגעלאזט דאס קינד נאר מיט "סופערווישאן", אבער די באזוכן פון די עלטערן מיט די קינד האבן נאר געקענט פארקומען אין די אפיסעס פון די "עי-סי-עס" (Administration for Child Services) פון דא האט זיך אנגעפאנגען א לאנגע קייט פון ביטערע גייסטישע און עמאציאנאלע מיטמאכענישן, וואס ווער עס האט עס נישט איבערגעלעבט אויף די אייגענע הויט ווען קיינמאל נישט קענען פארשטיין וואס א משפחה גייט דורך איינמאל מען פאלט אריין אין זייערע הענט.

מיר האבן געדארפט ערשיינען פארנט פון א שופט אין גערריכט וואו דער ריכטער האט אויסגעהערט די ארגומענטן פון ביידע זייטן, און דערנאך געדארפט באשליסן אויב די עלטערן זענען גענוג פאסיג צו קענען היטן איבער זייערע קינדער. מיר זענען געקומען אין געגאנגען אין גערריכט יעדע פאר וואכן, און אזוי איז דער וויטאגליכער צירקל אנגעגאנגען פאר אזוי לאנג ווי דריי אהאלב מאנאטן...

עווענטועל האט זיך דאס פיסעלע פונעם קינד ערהוילט ב"ה, עס האט געמוען פיר וואכן פאר א געצליכע ערהוילונג נאכ'ן גיין מיט א "קעסט" אויף די פוס, און ביז 13 חדשים האט זי אנגעפאנגען גיין ווי נארמאל ב"ה.

דערווייל האט מען געהאט אוועקגענומען די צוויי קינדער צו א ספעציעלע ACS צענטער אין מאנהעטן יעדן טאג פון 6:00 נאכמיטאג ביז 3:00 ביינאכט, פאר אכט שטונדן. די בעבי פון 1 יאר איז נאך געווען אנגעוויזן אין די מאמע... ב"ה נאך א פשרה וואס מען האט אויסגעהאמערט אין גערריכט וועלן די קינדער קענען באפרייט ווערן פון די עי-סי-עס אויפזיכט, אבער זיי וועלן מוזן זיין אונטער די אויפזיכט פונעם זיידן, און אויך אן ערוואקסענע מומע וואס וועט נעמען אחריות אויף די קינדער.

די מאמע, טאטע, באבע, זענען נישט ערלויבט געווארן צו שלאפן דארט וואו די קינדער געפינען זיך ! מיר האבן באקומען א זאך וואס רופט זיך "ליבערעל ויזיטעישאן", אלעס ווייל מען האט אונז באשולדיגט פאר גרויסע פארברעכער, וויבאלד מיר האבן נישט געהאט קיין מעשה וויאזוי, ווען, און פארוואס דאס האט פאסירט. דאס אלעס אין אונזער מלכות של חסד, פרייע אמעריקע !

איך וויל דא ווארענען די טייערע עלטערן וואס ליינען מיין בריוו, אויב האט איר אן עמוירדזשענסי מיט א קינד, האלט אייך אפ פון באונצן דער "ען. וויי. יו., קעבי הילל, דזשוינט-דיזיס, און סיי וועלכע שפיטאל וואס איז אונטער די אייגענטומערשאפט פון ען. וויי. יו., זיי זענען אלע די זעלבע, אלע באלאנגען זיי צו NYU ! זייט אונזער געשיכטע האבן מיר מיטגעהאלטן נאך צענדליגע קעיסעס וואו די דאקטוירים און איינגעשטעלטע אין דעם שפיטאל האבן געלאקערט אויף אונזערע היימישע משפחות. אויב עס מאכט זיך ח"ו אז איר דארפט אנקומען אין שפיטאל, זאגט אן פאר הצלה אז איר ווילט נישט א שפיטאל וואס האט א שייכות מיט NYU. איר זענט בארעכטיגט צו פארלאנגען וואו מען זאל אייך פירן. אויך די "ליעזאנען" (Liasons) פון NYU זענען באצאלטע איינגעשטעלטע, און שטייען נישט אויף אונזער זייט ! עס איז ראטזאם צו ניצן די "ערדזשענט קעיר צענטערן" (Urgent Care Centers) אדער דאקטוירים אין פריוואטע אפיסעס אויב מעגליך.

עס איז דא א שטאב פון עסקנים וואס ארבעט איבערמידליך שלא על מנת לקבל פרס, מיט ראט און טאט, און באלייטן צו די סארט א.ג. אביוז קאנפערענצן, גערריכטן, אדוואקאטן און וואס נישט. זיי זענען פארנומען א גאנצן טאג צו ריניגן די שמוץ וואס די מענטשן אין די שפיטעלער מאכן אן, צו זיי קען מען זיך שוין ליידער וועגדן ווען מען איז שוין אין הייס וואסער... החכם עיניו בראשו, פארמיידט אייך פראבלעמען און אנטלויפט פון די עמוירדזשענסי רומס וואס לייגן אויס פאר אונזער משפחות א פאסטקע.

פון א מיטגעמאכטע באבע וואס וויל פארמיידן צוקונפטיגע פראבלעמען בעזהשי"ת.

ש.מ. ראבינאוויטש
718-643-3940

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

הארץ איז געווען 95% פארשטאפט רח"ל ! כהיום, האט דער יונגערמאן עטליכע סטענטס.

ממילא זאלט איר זיין געווארנט, אויב האט מען שמערצן און ריזיקע פאקטארן דארף מען שטארק אריינטראכטן צי א סטרעס טעסט איז ראטזאם. ערשטענס, ווייל מען מוטשעט דאך אויס דעם מענטש, און אויב האט דער פאציענט טאקע וואס מען איז חושש - א הארץ פראבלעם - דאן לייגט מען דאך דעם פאציענט אין א סכנה מיט'ן מאכן די סטרעס טעסט (וואס דאס איז נישט אזוי ביי א סי. טי. עי.) און צווייטנס, אפילו די "סטרעס טעסט" וועט צייגן "נעגאטיוו", ד.מ. אז עס איז נישט דאס הארץ, קען מען נאר דערזען דעם אמת ביי א סי. טי. עי. טעסט.

מענטשן מוזן דאס וויסן ! אויב וועלן די פאר שורות ראטעווען בלויז איינעם דורכאויס אלע יארן, איז עס שוין וועדר אלע געלטער. ווי עס שטייט דאך, כל המקיים נפש אחת מישראל כאילו קיים עולם מלא !

מיט אכטונג און שעצונג.

(מיין נאמען ליגט ביים רעדאקציע טישל)

(-)

6678

ראטעווען מיינע נירן

לעצטנס, וועז איך האב געמאכט א געווענטליכע רוטינע בלוט טעסט, בין איך געוואויר געווארן פון די רעזולטאטן אז די נומערן פון די "קריאטינין שטאפלען" (Creatinine Levels) וואס ווייזט וויאזוי די נירן פונקציאנירן), זענען גאר הויעך. מען האט מיר געשיקט מאכן אן "עקס-רעי" (X-ray) וואס האט געוויזן אז די פראבלעם איז דער "פאליסיסטיג נירן קראנקהייט" (Polycystic Kidney Disease") השם ירחם !

נאכ'ן זיך נאכפרעגן ביי עסקנים אין די געזונטהייט פעלד האט מען מיר פארגעשלאגן א גרויסע ספעציאליסט מיט'ן נאמען דר. ווויינסטאן פון מאונט סיני שפיטאל. איך האב באלד געמאכט אן אפוינטמענטאון נאך אן אונטערזוכונג האט מיר געזאגט אז דער פראבלעם האלט ביי די דריטע שטאפל, און ליידער האב איך פארלוירן די פונקציע פון די נירן... און ער האט צוגעלייגט אז ס'איז נישטא וואס צו טון אויסער האלטן א וואכזאם אויג אויף די נירן, און זיכער מאכן צו עסן א געזונטע דיעטע, מאכן איבונגען, זיך אפהיטן פון מאטרין (Motrin) וואס דאס קען שעדיגן די נירן...

איך בין א יונגע מאמע, און איך זיך דרינגנד צו הערן אויב איינער ווייסט וואס מען קען יא טון צו פארשטערקערן די נירן און צו נידערן די "קריאטינין שטאפלען" (Creatinine levels) איך גלייב אז אין עוד מלבדו, דער גוטער באשעפער העלפט ! אויב קענט איר זיין איינע פון זיינע ספעציעלע שליחים ביטע צוריק שרייבן ווי שנעלער !

תזכו למצוות.

(*)

איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

א "שמחה", מיט "שמחה'לע" אין די לופטן:

המספיק איינגעשטעלטע ערגענצן "שמחה" פון המספיק קאנסומער ביי ברודער'ס חתונה

דיין 'שמחה' איז אונזער 'שמחה'... - די געטרייע שטאב מיטגלידער אין לעבעדיגע ריקודין ביי חתונה פון שמחה'לעס ברודער

מזל טוב ! א שמחה אין די משפחה, מען גרייט זיך צו די חתונה פון זיין באליבטע ברידער; די הכנות זענען אויף די העכסטע אקטאוועס, אט אט גייט מען זיך ארויסלאזן אין פייערליכע ריקודין צום טאקט פון לעבעדיגע מוזיק בעת קרובי משפחה און חברים פון די חתן פרייען זיך מיט, אבער שמחה'לע, א ברודער פונעם חתן איז טאקע אויך פריילעך אז זיין ברודער גייט אונטער די חופה, אבער פארט האט ער געמישטע געפילן. צוליב זיינע פיזישע באגרעניצונגען וועט ער נישט קענען טאנצן אינאיינעם מיט זיין משפחה; אבער זיינע געטרייע קינג'ס קאונטי המספיק געהילפן און טעגליכע באגלייטער האבן געוואוסט איבער די שמחה, האבן זיי באשלאסן אז שמחה וועט נישט זיין אנדערש פון זיינע ארומיגע, און ער וועט זיך יא הייבן אין דער לופטן...

שמחה האט בכלל נישט געוואוסט איבער די געהיימע פלענער, ביז זיין באליבטע המספיק משפחה האט זיך באוויזן צו דער חתונה, דער דעי-העב מענידזשער ר' יושע טייכמאן הי"ו אין באגלייטונג פונעם דירעקט סופארט פראפעשענעל ר' חיים מאיר גראס הי"ו האבן אריינמארשירט אין זאל צום שאק פון שמחה; דער בעל שמחה איז געווען איבעראשט און א צופרידענע שמייכל האט זיך אויסגעצויגן אויף זיין געזיכט. מזל טוב שמחה ! האבן זיי אויסגעשריגן צו זייער באליבטן חבר, מיר זענען זיך געקומען מיטפרייען מיט די שמחה, דיין 'שמחה' איז אונזער 'שמחה'... קוים וואס שמחה האט געהאט א שאנס צו רעאגירן און ער האט זיך שוין געפינען אין דער לופטן אינאיינעם מיט זיין רעדער-שטול וועז זיינע נאנטע המספיק פריינט טאנצן מיט אים אויף זייערע פלייצעס טאנצענדיג אהין און צוריק בעת דמעות של שמחה קייקלען זיך פון זיינע אויגן, אין דער הויכפונקט? דער מלך כאפט זיך מיט מיט'ן דערהויבענעם טאנץ ! דער חתן קענטליך איבערגענומען פונעם ספעקטאקל כאפט זיך מיט זיין ברודער בשבת אחים, בעת די ארומיגע פאטשן און זינגען אין אויסדרוק צו דער עמאציאנאלע סעצנע.

אט דאס איז דער מענטאליטעט ביי המספיק'ס איינגעשטעלטע; המספיק איז נישט בלויז א ביזנעס וואו די ארבעטער קומען אריין אינדערפרי טון די ארבעט און פארגעסן פון זייערע קליענטן איינמאל מען גייט אהיים. המספיק איז איין גרויסע פאמיליע, געקניפט און געבונדן; נישט נאר צווישן די איינגעשטעלטע, נאר יעדע איינציגע קינד וואס גענישט פון המספיק סערוויסעס, איז א טייל פון דער בריי-פארצווייגטע המספיק משפחה. אזוי אויך איז זעלבסטפארשטענדליך אז וועז עס איז פארהאן א שמחה אין די משפחה ביי איינע פון די קאנסומערס וועלן זייערע נאנטע המספיק באגלייטער אנטיילנעמען, אבער ניין ! עס איז בכלל נישט קיין אפעציעלע רעגולאציע מצד המספיק, נאר א נאטורליכע אינסטינקט, ווייל געטרייישאפט און מיטגעפיל עקזיסטירט נישט נאר ביי די ארבעט, נאר אויך וועז מען פארלאזט די ארבעט.

המספיק נייעס

היסטארישע דערגרייכונג: **המספיק אוו קינג'ס קאונטי "אלטערהיים" אין ב"פ עפנט טויערן פאר עלטערע-לייט** מיט ספעציעלע באדערפענישן

ערמעגליכט געווארן נאך איבער דריי יאר פון מאסיווע שתדלנות דורך "המספיק אוו קינג'ס קאונטי"

מעמד קביעות מזוזה דורך קינג'ס קאונטי המספיק פירערשאפט, פון ר' צו ל' - דירעקטאר אוו דעוועלאפמענט ר' נפתלי טעסלער הי"ו; עקזעקוטיוו דירעקטאר ר' הערשל ווערטהיימער הי"ו; דירעקטאר אוו רעזידענטשאל סערוויסעס ר' יחזקאל פישער הי"ו

מען שניידט די פירות... המספיק דירעקטארן, עקזעקוטיוון און שטאב מיטגלידער צייכענען אפ היסטארישע געשעעניש

ביים אדרעסירן די פארזאמלטע פון ר' צו ל': דירעקטאר אוו רעזידענטשאל סערוויסעס ר' יחזקאל פישער הי"ו ; המספיק אוו קינג'ס עקזעקוטיוו דירעקטאר ר' הערשל ווערטהיימער הי"ו; המספיק אוו ראקלענד קאונטי עקזעקוטיוו דירעקטאר ר' יואל פריינד הי"ו (געוועזענער קינג'ס קאונטי עקזעקוטיוו דירעקטאר)

א היסטארישער אוועגט איז אפגעהאלטן געווארן אין בארא פארק גאר לעצטענס, ווען פילצאליגע המספיק דירעקטארן און שטאב מיטגלידער האבן זיך פארזאמלט צו די עפענונג פון א נייעם באגריף אין די וועלט פון ספעציעלע סערוויסעס פאר עלטערע: "אלטערהיים", אן אינציאטיוו פון המספיק אוו קינג'ס קאונטי. "אלטערהיים", אין בוכשטאבליכן זין פון ווארט! א ווארעם היים פאר עלטערע מענטשן מיט באגרעניצונגען וועלכע דארפן צוקומען צו געהילפן פיר-און-צוואנציג שטונדן רונדע דעם זייגער.

ביז היינט האבן עלטערע מענטשן וועלכע זענען געווען רעגיסטרירט אונטער "אוי-פי-דאבעליו-די-די" (OPWDD) למעשה נישט ערהאלטן גענוי די סערוויסעס אין וועלכע זיי האבן זיך געוויטיגט, ויבאלד אין געוויסע פעלער איז דער מענטש פיזיש אדער גייסטיש באגרעניצט, און עס פארלאנגט זיך הילף פיר און צוואנציג שעה, אבער פארט מיט די אלע באגרעניצונגען קען מען מיט די ריכטיגע הילף פארמיידן אז עלטערע מענטשן זאל נישט דארפן אנגעשלאסן ווערן אין א נורסינג-היים.

אט אזא פאל איז אנגעקומען צו די אויערן פון המספיק אוו קינגס קאונטי פירערשאפט מיט א צייט צוריק, ווען א צאל עלטערע מענטשן האט זיך געוויטיגט אין פראפעסיאנאלע קעיר פיר און צוואנציג שעה א טאג ; געוויסע סערוויסעס האבן זיי טאקע ערהאלטן אונטער "אוי-פי-דאבעליו-די-די" (OPWDD) אבער צוליב זייערע באגרעניצונגען איז עס נישט געווען גענוג.

אויסערליך האט עס טאקע געקענט אויסזען ווי א "טשאלענזש", אבער ביי המספיק איז אזא שטרויכלונג ענדערש א סיגנאל פאר סוקסעס... איינמאל המספיק האט ערהאלטן דעם הילפס רוף פון זייערע קליענט, האט א געניטע שטאב פון המספיק פראפעסיאנאלן אנגעקלאפט אויף ביוראקראטישע טירן, גענישטערט און געבלעטערט אין לעגאלע ביכער צו טרעפן אן ענדגילטיגע לעזונג.

המספיק אוו קינגס קאונטי האבן זיך ארייגעווארפן אין דער ארבעט מיטן גאנצן ברען און אייפער און קאנפערירט מיט די "אוי-פי-דאבעליו-די-די" (OPWDD) אז זיי זאלן אפעציעל אנערקענען די שטוב וואו זיי וואוינען און עס זאל לעגאל אנערקענט ווערן אלס א "גרופ-היים", אונטער דער סיסטעם וואס רופט זיך "אינדיווידשעלייזט רעזידענטשעל אלטערנאטיוו", (IRA) דאס זענען לאגאל באשטעטיגטע "גרופ-היימען", אזוי ארום וועט עס ערמעגליכן פאר דער עלטערע לייט די קריטיש-וויכטיגע סערוויסעס אויף וואס זיי קוקן אזוי שטארק ארויס.

אין א זעלטענע שריט האט "אוי-פי-דאבעליו-די-די" (OPWDD) באשטעטיגט דעם פארלאנג, און לעגאל אנערקענט זייער שטוב אלס א גרופ-היים, וואו זיי באקומען די נויטיגע הילף פיר און צוואנציג שטונדן.

איינמאל קינג'ס קאונטי המספיק האט ערהאלטן די באשטעטיגונגען, האט זיך אנגעפאנגען דער פראצעס פון אהערצושטעלן דאס פלאץ אז עס זאל טאקע נאכקומען אלע באדערפענישן פון אירע רעזידענטן.

מען האט זאפארט אנגעפאנגען רענאווירן דעם הויז וועלכע געפינט זיך סטאנציאנירט אויף דער פיר און פערציגסטער גאס אין באראּ פארק. די ארבעט וואס האט אנגעהאלטן פאר עטליכע מאנאטן איז אצינד טאטאל פולקאם געענדיגט געווארן, און די צוויי גליקליכע עלטערע-לייט מיט באגרעניצונגען האבן זיך שוין אפעציעל אריינגעצויגען אהין, גענישנדיג פון די עגדלאזע און גאלדענע סערוויסעס בייטאג און ביינאכט, צוגעשטעלט דורך המספיק אוו קינג'ס קאונטי.

די עפענונג פונעם המספיק'ס "אלטערהיים" איז אפגעראכטן געווארן דורך די געטרייע און איבערגעגעבענע המספיק פירער און געטרייע שטאב מיטגלידער ווען צווישן זיי ציילט זיך דער געוועזענער קינג'ס קאונטי המספיק עקזעקוטיוו דירעקטאר ר' יואל פריינד הי"ו (היינטיגע עקזעקוטיוו דירעקטאר אין ראקלענד קאונטי) און ר' משה שעכטער הי"ו וועלכע האבן אינאיינעם איבערמידלעך געארבעט צו באקומען די נויטיגע אפראוועלס, און אזוי זענען אנווועזנד געווען המספיק אוו קינג'ס קאונטי עקזעקוטיוו דירעקטאר ר' הערשל ווערטהיימער הי"ו, המספיק אוו קינג'ס קאונטי דירעקטאר אוו רעזידענטשאל סערוויסעס ר' יחזקאל פישער הי"ו, און המספיק אוו קינג'ס קאונטי דירעקטאר אוו דעוועלאפמענט ר' נפתלי טעסלער הי"ו .

צווישן אנדערע האט זיך אויך באטייליגט די ענערגישע "טריי קאונטי קעיר" קאארדינעיטאר מרת פריינד שתחי' אינאיינעם מיט איר סופערווייזער וועלכע האבן אינווועסטירט צייט קאפ און מח אז דער אונטערנעמונג זאל צושטאנד קומען.

דער עפענונג פון המספיק'ס "אלטערהיים" איז א היסטארישער דערגרייכונג וואס וועט פארגרינגערן פאר די צוויי עלטערע לייט אין זייער טעגליכן סדר היום, אדאנק די מאסיווע השתדלות פון המספיק אוו קינג'ס קאונטי.

המספיק-קעיר
גאזעט

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

דירה נאה מרחיבים דעתו של אדם:

"המספיק האום-קעיר" אגענטור וועט זיך אריבערציען **אין נייעם פראכטפולן לאקאל**

המספיק האום-קעיר גייט זיך אט אט אריבערציען אין דעם נייעם פראכטפולן לאקאל צו קענען בעסער סערווירן נאכאנאנדע וואוקס פון אירע קליענטן

איינע פון די מערערע פליגלען אינערהאלב המספיק, איז דער וואויל-באריטער "המספיק האום-קעיר" אגענטור וועמענ'ס הויפטקוואַרטיר איז ביז היינט סטאנציאנירט אינעם צענטראלן ראקלענד קאונטי ביורא אויפ'ן רוט. 59, (מאנסי האב) וועלכע האט אויף דעם ארט פאר צענדליגע יארן אויסגעפירט זייערע פונקציעס אויפ'ן שענסטן פארנעם.

אבער לעצטענס האט איר פירערשאפט אנערקענט אז צר לי המקום, און עס איז צייט פאר א נייע פארבריייטערטע אכסני' צוליב די וואוקס אין שטאב מיטגלידער און דער שטייגנדע צאל פון פריישע אפליקאנטן אויף א טעגליכן פארנעם.

אסאך כוחות איז אינוועסטירט געווארן צו טרעפן דעם ריכטיגן לאקאל, נעמענדיג אין באטראכט מערערע וויכטיגע פאקטארן וועלכע פעלט זיך אויס פאר אזא בריייט-פארצווייגטע אפעראציע.

"מיר האבן געזוכט און געגישטערט פאר לאנגע מאנאטן, און ב"ה מיר האבן געפונען א הערליכן פלאץ אויף 5 פערלמאן דרייוו אין ספרינג וואלי", זאגט טשיף אפערעיטינג אפיציר ר' מרדכי וואלהענדלער. "דער נייער לאקאציע איז אויסדערוועלט געווארן צוליב עטליכע מעלות; עס געפונט זיך אין א פריימערי לאקעישאן, א געגנט וואו עס זענען פארהאן צענדליגע ביזנעזער און געשעפטן, און אזוי אויך איז עס נישט ווייט פון פאבליק טראנספארטאציע, און אזוי אויך פארמאגט עס א ריזן באקווענמען פארקינג- לאט".

דאס זענען די אויסערליכע מעלות, אבער א בליק אריין אינעווייניג אנטפלעקט אן ערהאבן בילד. צענדליגע הערליך דעקאריטע און לופטיגע אפיסעס מיט ליכטיגע פענסטער, הערליכע קארידארן, טייערע עקוויפמענט, און אלע אנדערע באדערפענישן וואס עס פעלט זיך אויס צו קענען דעליווערן די נויטיגע סערוויסעס.

קרעדיט פאר דער עלעגאנטע אינערליכע-דעזיין און רענאוואציעס קומט זיך אויסדרוקליך פאר איר מיינטענענס מענעדזשער ר' שמחה קלאגסברוין הי"ו, וועלכע איז דער בריח התיכון פון דעם פראיעקט, וואס ממש יומם ולילה לא ישבותו, אריינלייגנדיג די מאסימום ענערגיע, קאפ און סטראטעגיע אז עס זאל ארויסקומען א דבר השלום צו די מאקסימאלסטע צופרידענהייט פון די ארבעטער און זייערע קליענטן. ★

פאר יונג און אלט

סי. די. סי. מעלדט: צאל אלצהיימערס פאציענטן וועט זיך דאפלען ביז יאר 2060

אטלאנטא – א באריכט וואס איז פארעפנעטליכט געווארן דורך די "סענטערס פאר דיזיז קאנטראל און פראוונשאן", זאגט אז די ראטעס פון מענטשן מיט אלצהיימערס און דימענטשיע וועט זיך דאפלען ביז יאר 2060.

דער אגענטור ערקלערט, אז די סיבה דערצו איז וויבאלד די מעדיצינישע וועלט וועט אלס מער פארגעשריטן, וואס אין רעזולטאט לעבן מענטשן פיל לענגער ווי אמאל.

א געשאצטע פינף-מיליאן עלטערע מענטשן האבן געליטן פון אלהיימערס אין יאר 14', און מען ערוואַרט אז די ציפערן וועלן שטייגן צו 13.9 מיליאן מענטשן, אדער 3.3 פראצענט פון דער אמעריקאנער באפעלקערונג.

"פריע-דיאגנאזעס איז דער שליסל צו העלפן מענטשן און לערנען זייערע פאמיליעס וויאזוי צו האנדלען אין די סארט סיטואציעס," ערקלערט סי. די. סי. דירעקטאר ראבערט רעדפיעלד. ★

I GET PAID TO CARE FOR ZEIDY.

Our Consumer Directed Personal Assistance Program allows friends and family to serve as homecare aides.

Bringing homecare home.

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

MONSEY / 58 ROUTE 59, SUITE 1, MONSEY, NY
MONROE / 1 HAMASPIK WAY, MONROE, NY
WILLIAMSBURG / 293 DIVISION AVENUE, BROOKLYN, NY
BORO PARK / 4102 14TH AVENUE, BROOKLYN, NY

HamaspikCare
Legendary Support, Extraordinary Care

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

טאבלעטן

פארשער: **"אספירין" ווערט באטראכט** אלס מעגליכער **"אלצהיימערס" הייל-מיטל**

דער ברייט-פארצווייגטע קאמפלעקס פון דער "בויער" פירמע אין דייטשלאנד וועלכע האבן ערצייגט דעם "אספרין" - אין ראם (אויבן) דער ערשטער 'אספרין' פלעשל, אין ראם (אונטן) היינטיגע-ווערסיע פון 'אספרין'

כינע – אלצהיימערס איז איינע פון די מחלות צו וועלכער די מעדיצינישע וועלט האט דערווייל נישט געטראפן קיין רפואה, אבער די ערשטע רעזולטאטן פון א פראבע-פראיעקט צייגט אז "אספירין" וועט מעגליך קענען גענוצט ווערן אלס א געראטענער הייל-מיטל פאר דעם צושטאנד.

וויסנשאפטלער אין כינע האבן דורכגעפירט עקספערימענטן אויף מייז, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז אספירין האט די מעגליכקייט אויפצובויען אזעלכע 'שיץ-ווענט' ארום געוויסע מח-צעלן, צו שטערן געוויסע קלעבעדיגע מאטעריאלן אין מח וואס ווערן באטראכט אלס הויפט אורזאך אין דער אנטוויקלונג פון אלצהיימערס.

אלצהיימערס באטרעפט ארום זעקס-מיליאן אמעריקאנער בירגער און איז די זעקסט-העכסטע אורזאך צו טויט-פעלער איבער'ן לאנד. שכחה איז געווענליך די ערשטע סימפטאמען פון דער מחלה, וואס אטאקירט ביסלעכווייז דעם גאנצן קערפער.

די מעדיצינען וואס זענען ביז-היינט אנטוויקעלט געווארן ברענגען נישט קיין ערנסטע רעזולטאטן, און דערווייל ווערט אלצהיימערס באטראכט אלס אן אומהיילבארע צושטאנד.

פריערדיגע שטודיעס האבן שוין געוויזן א פאזיטיווע פארבינדונג צווישן "אספירין" און "אלצהיימערס", אבער אויף א באגרעניצטן פארנעם, און די פארשערס פרובירן יעצט דערגיין וויאזוי און וואספארא איינפלוס אספירין האט אויף דער מחלה, מיט'ן ציל אויפצוקומען מיט א ענדגילטיגן ווירקזאמען הייל-מיטל קעגן אלצהיימערס.

מאכטפולע **שפיטאל גרופעס מעלדן אייגענע מעדיצין 'ברענד'** צו אדרעסירן **הויכע מעדיצינישע קאסטן**

יוטא – עטליכע מאכטפולע שפיטאל גרופעס האבן זיך פאראייניגט מיט'ן ציל צו ברענגען אן ענדע צו די אומגעהויערע אסטראנאמישע פרייזן וואס ווערן ארויפגעשטעלט אויף לעבענס-וויכטיגע מעדיצינען.

אין זייער אפעציעלער באריכט מעלדן זיי איבער די שאפונג פון א נייער פירמע אונטער'ן נאמען "סיוויקע-אר-עקס" וואס וועט פראדוצירן איר אייגענע מעדיצינישע 'ברענד'. דער פירמע האט שוין אפעציעל אנגעפאנגען פראדוצירן פערצן קריטיש-וויכטיגע מעדיצינען מיט וואס דאקטוירים באנוצן זיך אפט אין די שפיטעלער.

דער פירמע האט נאך דערווייל נישט פארעפענטליכט די נעמען פון די מעדיצינען, אבער ווי זיי זאגן וועט עס אריינרעכענען א קאמבינאציע פון 'גענעטישע' טאבלעטן, 'פעטשעס', און מעדיצינען וואס ווערן געגעבן דורך איינשפריץ פאר אינפעקציעס, ווייטאג און הארץ-פראבלעמען.

"אונזער מיסיע איז זיכער צו מאכן אז די קריטיש-וויכטיגע מעדיצינען זענען 'עוועילעבל' ווען מען דארף זיי, און פאר ביליגע פרייזן", ערקלערט דער דירעקטאר פון דער נייער "סיוויקע-אר-עקס" פירמע.

"עס הערשט א כראנישע מאנגל אין וויכטיגע מעדיצינען אלס רעזולטאט פון די אסטראנאמישע פרייזן וואס ווערט ארויפגעשטעלט אויף זיי דורך פריוואטע פירמעס", באקלאגט זיך איינע פון דירעקטארן אינערהאלב דער גרופע. "מיר גייען ברענגען א לעזונג צו דעם ברענענדיגע פראבלעם".

דער פירמע זאגט אז אירע מעדיצינען וועלן שוין זיין צו באקומען אויף די מארקעט ענדע יאר 2019.

"פראביאטיקס" איז נישט בייהילפיג אין באקעמפן **'ענקזייעטי'**

סאן פראנציסקא – אן אויספירליכע שטודיע וועמענס רעזולטאטן זענען אפגעדרוקט געווארן אין דער פרעסטיזשפולן "פלאס-וואן" מעדיצי־נישן זשורנאל אין סען פראנציסקא זאגט, אז אנ־דערש ווי אנגענומען איז "פראביאטיקס" נישט בייהילפיג אין באקעמפן אנגסט ('ענקזייעטי') ביי מענטשן.

פריערדיגע שטודיעס האבן אנגעדייטעד וועגן מעגליכע בענעפיטן וואס פראביאטיקס זאל האבן פאר די וואס מוטשען זיך מיט אנגסט און פחדים, אבער ווי דער "פלאוס וואן" זשורנאל טענה'ט, זענען יענע טעאריעס געווען באזירט אויף אויספארשונגען וואס זענען דורכגעפירט געווארן אויף פארשידענע באשעפענישן, ביי וועמען דער צוגאב-עסנווארג ('סופלעמענט') האטווירקליך געוויזן גינסטיגע רעזולטאטן.

ווען "פראביאטיקס" האט למעשה אנגעהויבן געפראוווט ווערן אויף מענטשן דורך עקספערימענטן אונטער פראפעסיאנאלער אויפזיכט, זענען די רעזולטאטן נישט געווען די זעלבע, און ווי עס זעט אויס מאכט דער פראדוקט גארנישט אויס אין פאקט, און עס לינדערט נישט אנגעצויגענקייט און ענקזייעטי.

דער ארטיקל ווייזט אן, אז טראצדעם וואס ווען עמיצער ליידט פון אנגסט דארף ער זיך ערשט ווענדן צו אן עקספערט אין דעם געביט, זענען פארט פאראן געוויסע נאטירליכע צוגאב-מיטלען וואס קענען העלפן מיט פראפעסיאנאלער הילף.

רפואה אין יארצייטן

חודש כסלו

א
כסלו

הרה"ק רבי אפרים אלנקווה זי"ע

דער הייליגער צדיק קדמון רבי אפרים אלנקווה זי"ע איז געווען א זון פונעם צדיק וקדוש רבי ישראל, דער הייליגער מחבר פון ספר "מנורת המאור" (אויך א מוסר ספר, אבער די באקאנטע "מנורת המאור" וואס איז געווארן איבערגעטייטשט אויף אידיש איז פון הרה"ק מהר"י אבוהב זי"ע). זיי האבן געוואוינט אין טאלעדא, שפאניע, און אין זייערע יארן האט די טרויעריגע אינקוויזיציע געפייניגט און אומגעברענגט פילצאליגע אידן הי"ד. רבי אפרים איז געווען א תלמיד פון הייליגן "ר"ן" זי"ע (ר"ן אויפ'ן רי"ף, רבינו נסים בן רבי ראובן מגירונדי, עטליכע דורות נאך רבינו ניסים גאון).

ווען רבי אפרים איז אלט געווען זיבן און דרייסיג יאר, אין יאר קנ"א, האט זיך אנגעהויבן די גאר שרעקליכע צרות אין שפאניע, מיט פאגראמען קעגן די אידישע קהלות אין קארדאווע און טעלאדא. טויזנטער אידן זענען נעבעך גע'הרג'ט געווארן דורך די רוצחים. זיי זענען אנגעקומען ביז אין שטוב פון רבי אפרים, וואו זיי פאטער רבי ישראל האט זיך דאן געפינען. די רוצחים האבן אומגעברענגט רבי ישראל על קידוש ד'. זיי האבן אנגעגריפן דעם זון רבי אפרים, אבער ער האט זיך אראפגעווארפן אויף דער ערד, פארוואונדעט, און זיך געמאכט ווי א נפטר.

שפעט אינמיטן די נאכט איז רבי אפרים אנטלאפן, פיל מיט יסורים און וואונדן, ביז ער איז אנגעקומען צום פארט שטאט מאלאגא, פון וואו ער האט זיך ארויפגעשמוגלט אויף א שיף קיין מאראקא. דארט האט ער זיך באזעצט אין שטאט מראקש, וואו דער גאון וקדוש האט אויפגעבויט תורה און אידישקייט, ישיבות און שיעורי תורה, און געשטעלט דעם יסוד פאר'ן אויפבלי פון יהדות מאראקא המפוארה.

נאך א צייט איז רבי אפרים אריבער קיין אלדזשיר, און זיך באזעצט אין שטאט הוניאן. רבי אפרים איז געווען א דאקטאר. איין טאג האט פאסירט אז די בת מלך פון אלדזשירער קעניג איז קראנק געווארן, און דאקטוירים האבן איר נישט געקענט היילן. הערנדיג דאס איז רבי אפרים געפארן צום קעניגליכן פאלאץ, און געלאזט הערן פאר די שרים אז ער קען אויסהיילן די בת מלך. אריינקומענדיג צום מלך, האט רבי אפרים געזאגט א הייסע תפילה צום בורא כל עולמים אז די בת מלך זאל האבן א רפואה שלימה און אין דעם זכות וועט קומען א ישועה פאר אלע אידן אין לאנד. ווי נאר

א מטבע מיט א געמאלן בילד וויאזוי הרה"ק רבי אפרים אלנקווה זי"ע רייט אויף א לייב, לכבוד זיין אויפנאמע אלס רב אין די שטאט "תלמסאן"

דער צדיק האט געזאגט די תפילה, האט די טאכטער געעפנט די אויגן און געקומען צו זיך, און ביז א קורצע צייט איז זי געווארן אינגאנצן אויסגעהיילט.

דער קעניג, זעהנדיג דאס, האט געוואלט געבן פאר רבי אפרים א גרויסן אוצר פון זיין גרויס פארמעגן, אבער רבי אפרים האט נישט געוואלט נעמען. ער האט געזאגט פאר'ן קעניג אז די באצאלונג פאר'ן אויסהיילן די בת מלך וועט זיין צו נאכלאזן די הויכע שטייערן וואס ער האט געמאנט פון אלע אידן אין לאנד. דער קעניג האט דאס באלד נאכגעגעבן, און אלע אידן זענען פטור געווארן פון די הויכע שטייערן.

דער קעניג פון אלדזשיר האט דאן געלאדנט רבי אפרים צו זיין דער הויפט דאקטאר פון קעניגליכן הויף. די אידן פון די הויפטשטאט האבן אים גערופן צו ווערן זייער רב, און ער האט זיך באזעצט אין די הויפטשטאט, וואו ער האט אויסגעלעבט די יארן עד זקנה ושיבה, ביז'ן עלטער פון אכט און אכציג יאר. פאר זיין פטירה האט רבי אפרים מחבר געווען דעם באקאנטן פיוט, "אזעק מר ואקונן," מוסר בעפאר א איד קומט ארויף צום עולם האמת.

רבי אפרים בן רבי ישראל אלנקוה זצ"ל, שער כבוד ד', א' כסלות ר"ב

ד
כסלו

הרה"ק מ'אמשינוב זי"ע

ווען דער הייליגער צדיק רבי חיים דוד דאקטאר זי"ע פון פיעטריקוב, א דאקטאר וועמען דער הייליגער מעזריטשער מגיד זי"ע האט מקרב געווען צו אידישקייט און ער איז געווארן מגדולי תלמידי המגיד, איז געווען נאנט צו זיין פטירה, איז אים הרה"ק מאמשינוב געקומען מבקר חולה זיין.

רבי חיים דוד האט זייער געוויינט צום צדיק, און אים געזאגט אז ער איז זייער באזארגט וועגן די ימים הראשונים... האט דער אמשינובער געזאגט, זיכער האט ער געטאן תשובה מאהבה, און אלע יארן פון ערשטן טאג פון זיין לעבן זענען נתעלה געווארן. מיט די ווערטער האט ער בארואיגט דעם צדיק רבי חיים דוד, וועלכער איז טאקע דאן נסתלק געווארן לגנזי מרומים.

★

אין לעצטן יום הקדוש עלי אדמות, האט דער צדיק פון אמשינוב געליטן שווער אויף די לונגען, און דאקטוירים האבן געזאגט ער טאר זיך נישט געפינען צודריקט צווישן אסאך מענטשן. איז דארט געווען א חסיד מיט'ן נאמען משה מרדכי, וועלכער האט זיך געשטעלט ביים טיר פון ביהמ"ד אכטונג געבן אז דער רבי זאל אויספאלגן דעם באפעל פון די דאקטוירים.

ווען דער הייליגער צדיק איז אנגעקומען צו כל נדרי, האט דער חסיד געזאגט פאר'ן רבי'ן אז אלס פיקוח נפש לאזט ער אים נישט אריינקומען. האט דער צדיק געזאגט, "משה מרדכי, דו וועסט פון ... נישט ארויס פאר'ן מיך נישט אריינלאזן צו כל נדרי." האט דער חסיד געענטפערט, "מען וועט מיר בכלל נישט אריינלאזן אין גיהנם..."

דער צדיק האט הנאה געהאט פונעם ענטפער, און האט א שמייכל געטאן, און איז נישט אריין אין ביהמ"ד.

★

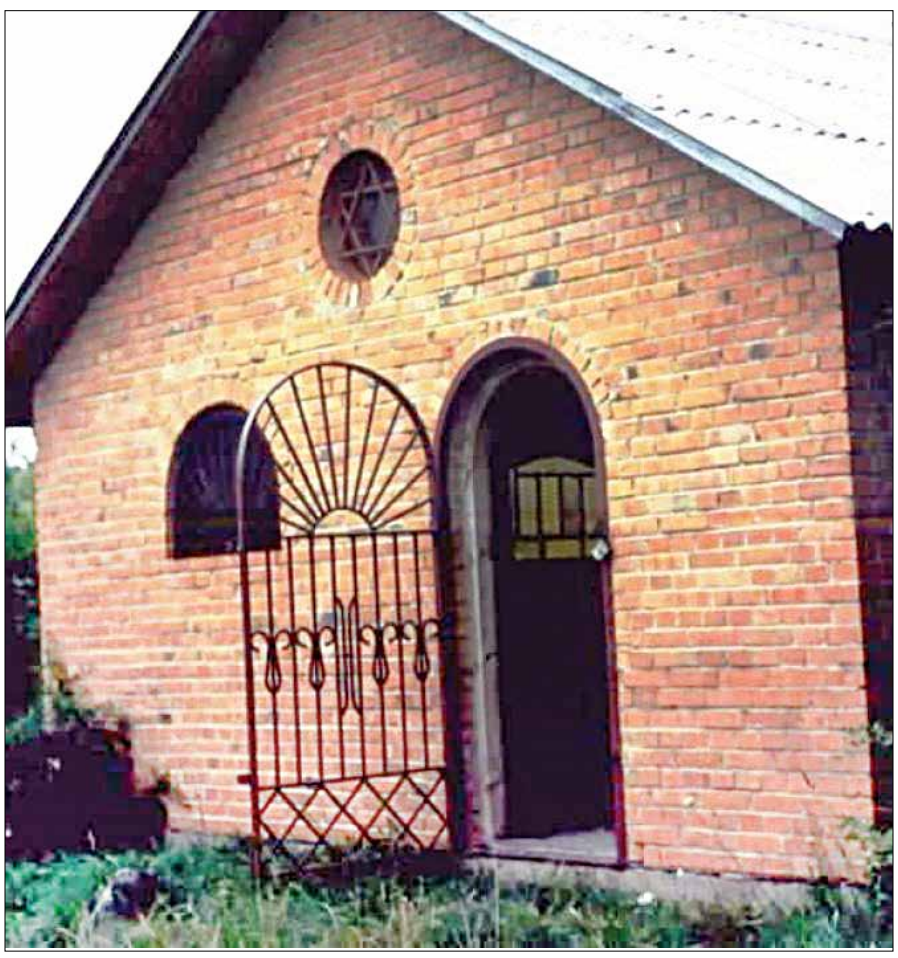
אמאל האבן די הערשער אין פוילן געוואלט גוזר זיין אז אלע אידן זאלן זיך ל"ע דארפן אפשניידן די בארד און פיאות.

דער הייליגער אמשינובער, כידוע, האט

א היסטארישע תקוני זוהר וואס האט זיך געפונען אין באזיץ פון אדמורי אמשינוב. ווערט געזען 'סטעמפל' פון עטליכע אמשינוב רבי'ס ובתוכם די חתימה פונעם בעל הילולוא רבי יעקב דוד בן רבי יצחק קאליש זצ"ל

געהאט א מורא'דיגע צורה, זייענדיג א הויכער, מיט א מורא'דיגע הדרת פנים, און לאנגע פיאות מיט א לאנגע בארד יורד על פי מדותיו. ער איז געפארן קיין ווארשא צו די שרי המלוכה מבטל צו זיין די גזירה.

זייט 22»



אוהל הקדוש פונעם בעל הילולוא הרה"ק מאמשינוב זצ"ל

רפואה אין ווארצייטן

חודש כסלו

אנקומענדיג צו איינעם פון די גרויסע שרים, האט דער צדיק איבערגעגעבן די בקשה פאר'ן שר. דעמאלט איז אויך אנגעקומען א פראמינענטער גאסט צום זעלבן שר, און זיי האבן געגעבן א שמועס צווישן זיך. דער צדיק האט פארשטאנען אז דער גאסט זאגט פאר'ן שר, היתכן מען לאזט דעם אידישן ראבין דא מיט'ן בארד, אפשר וואלט געפאסט עס אראפצושניידן...!

הערנדיג די שרעקליכע ווערטער איז דער צדיק באלד געפאלן אין חלשות. מען האט אים גאר שווער דערמונטערט ביז ער איז צוריק צו די כוחות. דער שר האט דאן געזען וואספארא שרעקליכע צער אידן האבן פון אזא גזירה, האט ער אויפ'ן ארט מבטל געווען די גזירה, און ער האט געגעבן א בריוו פאר'ן צדיק וואו ער ווארנט סיי ווען פון אנרירן דעם צדיק וועגן זיין אידישן לבוש און בארד און פיאות.

★

ווינטער תרל"ח איז דער צדיק שטארק פארשלאפט געווארן, און ער האט געזאגט מען דארף פארן צום קור-ארט מיראן אין איטאליע. די דאקטוירים האבן געגעבן שוואכע האפענונגען, און די בני המשפחה האבן אויך נישט געוואלט די נסיעה, אבער דער צדיק האט געזאגט, "עטץ ווייסט נישט וויפיל טויזנטער נשמות ווארטן דארט אויף מיר." און ער איז געפארן, און ער איז טאקע דארט נסתלק געווארן לגנזי מרומים.

רבי יעקב דוד בן רבי יצחק קאליש זצ"ל, ד' כסלו תרל"ח

ה כסלו
הרה"ק רבי ברוך בער מ'קאמעניץ זי"ע

דער בארימטער גאון און משגיח רבי ברוך בער זצ"ל האט זיך גאר אויסגעצייכנט אין כיבוד אב ואם.

וען זיין פאטער איז געווען פארשלאפט בסוף ימיו, האט ער זיך אוועקגעגעבן פאר אים במסי"נ אויף טריט און שריט, בייטאג און ביינאכט. נאך זיין פאטער'ס פטירה, האט רבי ברוך בער געווויינט און געקלאגט אז ער האט נישט גענוג מקיים געווען כיבוד אב. ער האט אזוי ביטער געקלאגט אויף דעם אז ער איז געקומען לכלל סכנת נפשות.

זיין רביצין איז געפארן צום חפץ חיים דערציילן דעם מצב, אז איר גרויסער מאן האלט נישט אויס די צער און ער איז דעריבער אין א סכנה. דער חפץ חיים האט געלאזט רופן רבי ברוך בער, און ער האט אים מסביר געווען אז וויבאלד ער האט שוין גענוג תשובה געטאן הייסט ער שוין א "ברי' חדשה" און ער איז נישט מער דער וואס האט נישט מקיים געווען די מצוה כדבעי. נאר דעמאלט האט זיך דער גאון געטרייסט.

★

נאנט צו זיין פטירה זענען צוויי תלמידים געקומען מבקר חולה זיין רבי ברוך בער. זיי האבן דערציילט אז בערך צוויי שעה פאר די פטירה, האט זיך רבי ברוך בער אנגערופן, "אה, דער רבי איז דא!" מיינענדיג רבי חיים בריסקער זי"ע. ער האט געבעטן די תלמידים זאלן נאכזאגן א חידוש פון רבי חיים, און ער האט שטארק אויסגעהערט אן אויפהער ביז ער איז נפטר געווארן.

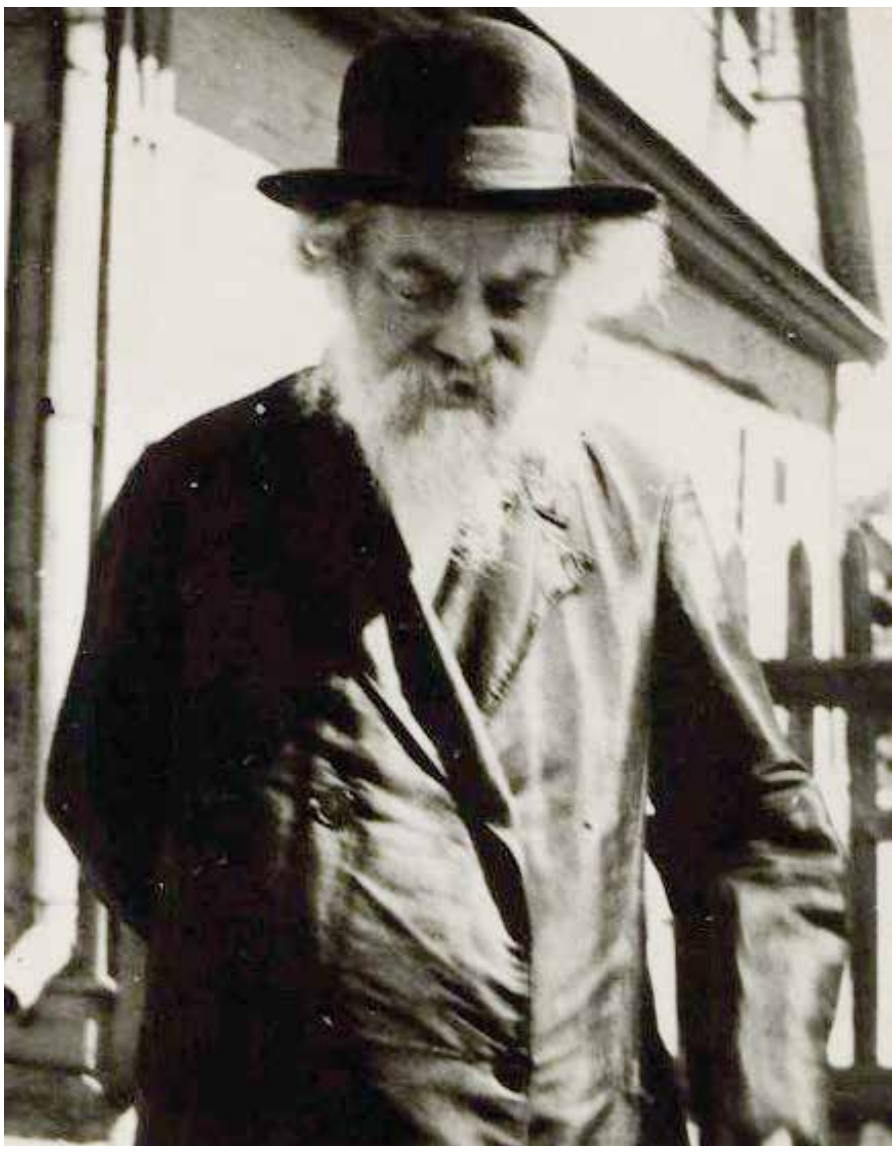
רבי ברוך דוב בן רבי שמואל דוד לעבאוויטש זצ"ל, בעל ברכת שמואל, ה' כסלו ת"ש

ח כסלו
הרה"ק רבי אהרן טשערנאבלער זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי אהרן טשערנאבלער זי"ע האט אמאל געשיקט א גרויסער עולם האט מען נישט געלאזט שרייבען אויפן קוויטל קיין בקשות נאר מען האט בלויז געשריבען די נעמען.

עס איז אבער דארט געווען א איד וואס האט ל"ע נישט געהאט קיין קינדער, און ער האט אויך נאר אריינגעשריבען זיין נאמען אזוי ווי יעדער איינער, אבער ווען עס איז געקומען צו אים האט דער רבי אים געפרעגט די האסט דאך נישט קיין קינדער פארוואס האסטו נישט אריין געשריבען דיין בקשה? און ער האט באפוילן אז מען זאל אריינשרייבן די בקשה צו האבן קינדער אין די קוויטל, און אזוי ווי דער צדיק האט דאס אפען געזעהן האט דער צדיק געגעבן א זאג "במה יזכה", מיט וואס א זכות קען מען זוכה זיין "נער", געהאלפן צו ווערן מיט א קינד? שטייט ווייטער דארט אין פסוק, "את ארחו" אז דו וועסט לאדענען א גאסט צו דיר אהיים יעדע וואך שבת, וועסטו געהאלפן ווערן מיט א קינד און אזוי איז טאקע געווענהן.

רבי אהרן בן רבי מרדכי טווערסקי זצ"ל, ח' כסלו תרל"ב



דער דערהויבענעם צורת קדשו פונעם גאון הרה"ק רבי ברוך בער מ'קאמעניץ זי"ע

שליח אויף מעמדות קיין קעשינוב. בשעת דער שליח איז אנגעקומען דארט איז געווען אן אונטערגאנג ר"ל פון א שווערע מחלה. עס איז דעם שליח באפאלן א פחד, און ער האט געשיקט א בריוו צום צדיק אז ער וויל צוריקפארן ווייל ער האט מורא צו זיין דארט אין שטאט וועט עס גייט ארום אזא מחלה ל"ע.

האט רבי אהרן צוריק געשריבן אז ער זאל בלייבן און נישט מורא האבן, ווייל ער האט געמאכט א "חומת ברזל" צווישן דעם מלאך המשחית מיט די שטאט, און פאר א משכון האט ער אים טאקע געשיקט אהין, און ער האט גארנישט וואס מורא צו האבן און ער זאל בלייבן דארט ביז נאך יום טוב.

ער איז טאקע געבליבן דארט, און באלד נאכדעם איז די מחלה געווארן ווייניגער און ווייניגער. דער שליח איז דארט געבליבן ביז נאך סוכות, און עס איז געווען א ספעציעלע שמחה, און שפעטער נאך יום טוב איז ער אהיימגעפארן צום צדיק קיין טשערנאבל.

★

בעפאר די הסתלקות פון דער הייליגער טשערנאבלער מגיד זי"ע האבן זיך צוזאמען געזומען א גרויסע עולם אידן מקבל צו זיין פון אים א ברכה, און וויבאלד עס איז געווענהן

י כסלו
הרה"ק רבי אברהם דוב מ'אוריטש זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי אברהם דוב זי"ע פון אוריטש איז געווען פערציג יאר רב אין אוריטש, דערנאך איז ער געווארן אויפגענומען אלס ראב"ד אין שטאט זיטאמיר, און אין תק"ץ איז ער געפארן זיך באזעצן אין צפת ת"ו, וואו ער איז ווייטער מפורסם געווארן אלס קדוש עליון און פועל ישועות.

אין יאר תר"א האט אויסגעבראכן א שרעקליכע מגיפה אין צפת, וואס האט

אן אנטיק-גלאזערנע פלאש וואס איז אנדעקט געווארן אין צפת ת"ו מיט די אויפשריפט "הרב ר' אברהם דוב", ווארשיינליך האט עס באלאנגט צום הייליגן בת עין

רפואה אין יארצייטן

חודש כסלו

אין בילד: דער שול פון הייליגן בת עין, וואו טייל פונעם שול איז חרוב געווארן אינעם טויטליכן ערדציטערניש אין צפת בשנת כ"ד טבת ה'תקצ"ז, און ווי וואונדערליך איז בלויז דער חלק וואו דער בת עין מיט זיינע תלמידים האבן זיך געפונען איז געבליבן גאנץ. אין ראם: אידן דאוועננן אינעם רענאווירטן שול אין טאג פונעם יארצייט.

די הייליגע מערה וועלכע פירט אראפ צום ציון פונעם בת עין, וועלכע איז לעצטענס אנדעקט געווארן אין די שטאט צפת. אזוי אויך געפונען זיך דארט א צאל אנדערע צדיקים.

נעבעך געקאסט אסאך קרבנות. דער צדיק איז אויך געפאלן חולה פון די מגיפה, און ער האט געזאגט אז ער וועט זיין דער לעצטער קרבן און נאכדעם וועט די מגיפה אוועקגיין און עס וועט מער קיינמאל נישט זיין א מגיפה אין צפת. ער איז דאן נפטר געווארן און זיינע ווערטער זענען טאקע מקוים געווארן.

★

עס איז געווען א איד אין ניו יארק וואס פלעגט ליידן פון נישט קענען איינשלאפן בייַנאכט, ער איז זיך געגאנגען בודק זיין ביי א דאקטאר, ווען דער דאקטאר האט געמאכט א טעסט איז ער דערציטערט געווארן און געשיקט דעם איד אז ער זאל זין גיין באקוקן ביי א הארץ דאקטאר. דער איד האט געזאגט פארן דאקטאר אז ער איז שוין געווען א האלב יאר צוריק ביי א הארץ דאקטאר.

ווען דער דאקטאר האט געזען אז דער איד כאפט נישט די ערנסטקייט פון די זאך, האט ער אליין אים געמאכט א אפוינטמענט ביי א הארץ דאקטאר אויפן קומענדיגן טאג.

ווען דער איד איז געגאנגען דעם אנדערן טאג צום הארץ דאקטאר, האט דער דאקטאר געזעהן אז זיין הויפט אדער וואס פירט צום הארץ איז ל"ע פארשטאפט, און יעדע רגע קען ער חלילה ליידן פון א פאטאלע הארץ אטאקע, ער איז אין א באלדיגע געפאר.

דער הארץ דאקטאר האט אים געזאגט אז מען דארף זאפארט אריינגיין אויף א הארץ אפאראציע, אבער דער איד האט זיך געבעטן אז מען זאל אים געבן נאך אפאר שעה, ווייל ער דארף מאכן גאר א וויכטיגע דיפאזיט אין באנק... דער דאקטאר האט טאקע געזעהן אז דער מענידזשער פונעם באנק האלט אים אינאיין רופן, האט ער אים געגעבן ערלויבעניש צו גיין מאכן דעם טראנזאקציע, ער האט אים אבער אבער אנגעזאגט אז ער זאל גארנישט עסן ביז ווען ער קומען צוריק פאר די אפעראציע.

דער איד האט נישט געהאט די נויטיגע סומע געלט ביי זיך. זייענדיג אין באנק האט זיך דער איד פארבינדן מיט זיינס א חבר, א באקאנטער בעל צדקה ובעל חסד נפלא, ער האט אים געבעטן בתחנונים, אז ער דארף באלד אריבערגיין א הארץ אפעראציע, ער זאל אים ביטע געבן א הלוואה און ער וועט אים צוריק געבן.

דער בעל חסד האט אנגעהויבן רעדן צו איד אז ער האט א סגולה וואס קען אים העלפן, דער איד איז אבער נישט געווען אין די גיסטע פון סגולות, זאגענדיג אז וואס וועט אים שוין יעצט א סגולה העלפן, ווען ער איז ל"ע א גרויסער בעל חוב און שטייט פאר א הארץ אפעראציע.

דער בעל חסד האט אים אבער אויפמערקזאם געמאכט, אז עס איז נישט קיין קלייניגקייט, מען זעהט דא א געוואלדיגע השגחה פרטית, ווייל דו ביסט דאך געגאנגען צום דאקטאר וועגן שלאפן פראבלעמען, און דערווייל האסטו זיך פשוט געראטעוועט דיין לעבן.

מארגן איז די יארצייט פונעם בת עין, געדענק צו צינדן א ליכטל לעילו נשמתו, זאלסט זאגן אפאר קאפיטלעך תהלים און דער אויבערשטער וועט שיקן א ישועה.

ווי נאר יענער איד האט דערמאנט די נאמען פונעם בת עין, איז יענער בלאס געווארן, ער האט זיך דערמאנט אז פארלאפענע יאר י"ב כסלו האט ער געמאכט ביי זיך אין שטוב א יארצייט סעודה פארן בת עין מיט א מנין אידן, און פונקט יעצט בעפאר די יארצייט שטייט ער ביי א הארץ אפעראציע וואס וועט געמאכט ווערן אינעם טאג פונעם יארצייט.

דער איד איז באלד אהיימגעלאפן און געמאכט א יארצייט סעודה לעילו נשמת דעם בת עין, און איבעריג צו זאגן אז דער הארץ אפעראציע איז אריבער מיט גרויס הצלחה.

★

דער הייליגער בת עין פלעגט זיך פיניגן און מסגף זיין זיין מיט מערערע סיגופים און תעניתים.

ביי א געלעגנהייט האט ער דערציילט אז אייִדער ער איז געפארן קיין ארץ ישראל איז ער געפארן־זיך געזעגענען פון א רייַע צדיקים. ווען ער איז געקומען צום רבין ר' זושא זי"ע, האט אים רבי זושא מוסר געזאגט פארוואס ער איז זיך מסגף ביים עסן, און רבי זושא האט דאן געהאלטן אינמיטן רייכערן די לולקע.

דער בת עין האט שפעטער דערציילט אז בשעת ווען רבי ר' זושא האט אים געזאגט מוסר האט ער געזען ווי מחציו ולמעלה איז א שטיק פייער, ווען מען האט אים געפרעגט אויב די אנדערע אנווועזענדע האבן עס געזען האט ער געזאגט אז ער ווייסט נישט.

דאן האט ער דערציילט אז רבי זושא האט אים געזאגט, אויב דו וועסט מיר פאלגן און אויפהערן מיט די סיגופים וועל איך דיר מאכן העכער פון אלע צדיקים פון דור. ער האט אבער נישט מסכים געווען. האט דער הייליגער בת עין אויסגעפירט, היינט האב איך חרטה דעראויף.

רבי אברהם דוב בן רבי דוד זצ"ל, בת עין, י"ב כסלו תר"א

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מזל טוב

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרוות

רב נחת דקדושה

מכל יוצאי חלציכם

מתוך אושר ועושר

והרחבת הדעת לשם ולתפארת עד ביאת הגואל

מו"ה
וואלף שניטצער
ה"י"ו

מעמבער באורד אוו דיירעקטאראס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה **יואל שעהר** הי"ו

מו"ה
יצחק אייזיק זילבערשטיין
ה"י"ו

מעמבער באורד אוו דיירעקטאראס
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר אהרן ני"ו
בן בנו מוה"ר **משה מאיר זילבערשטיין** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **מרדכי יונה שיק** הי"ו

מו"ה
אלי' הלוי רייזמאן
ה"י"ו

מעמבער באורד אוו דיירעקטאראס
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר אהרן מתתי' נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **ברוך יודא קאללער** הי"ו

מו"ה
טובי' שרייבער
ה"י"ו

טראנספארטאציע קאארדינעיטער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., נאכט שטאב
סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת בנו מוה"ר **שמואל שרייבער** ני"ו
עב"ג החתן היקר כמר **שמעון** ני"ו
בן מו"ה **אהרן אלעזר הלוי רובינפעלד** הי"ו

מו"ה
בן ציון פריעדמאן
ה"י"ו

אינזערהיים יום טוב שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אינזערהיים יום טוב שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי

וגם לרבות חתנו מו"ה
ליפא היימאן
ה"י"ו

אינזערהיים שבת און יום טוב שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אינזערהיים פול-טיים שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכדה/הבת תחי'

מו"ה
נתן נטע הויזער
ה"י"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
אינזערהיים, פול טיים סטעף
המספיק אוו ארענדש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יוסף שמואל** ני"ו
בן מו"ה **נפתלי משה אינדיג** הי"ו

מו"ה
יואל הכהן ברעכער
ה"י"ו

דירעקטאר, ארטיקל -16 קליניק
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
הרב אלימלך שמשון לאנדא
ה"י"ו

וזוג' החשובה תחי'
מענעדזשער, פאסי שוועסטערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
נפתלי הירצקא בראך
ה"י"ו

אינזערהיים די. עס. פי. נאכט און יום טוב שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אינזערהיים די. עס. פי. נאכט און יום טוב שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי

וגם לרבות חתנו מו"ה
משה אברהם פישער
ה"י"ו

אינזערהיים די. עס. פי. פארט טיים שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אינזערהיים די. עס. פי. פארט טיים שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכדה/הבת תחי'

מו"ה
דוד גרינוואלד
ה"י"ו

אינזערהיים שבת שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
סופערווייזער, סערוויס קאארדינעישן
טריי-קאונטי-קער
אינזערהיים שבת שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
שמחה זילבער
ה"י"ו

שבת שטאב, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
שבת שטאב, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
אברהם שאהנפעלד
ה"י"ו

דירעקט סופארט פראפעשאנעל, ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

◄● המספיק נייעס

וואַרעמע הערצער אין קאַלטע טעמפּראַטורן:

בליץ-שנעלע רעאקציע פון המספיק-מעכאניקער ברענגט צוריק אויסגעשאלטערטע עיר-קאנדישאן סיסטעם ביי המספיקס "פאסי" שוועסטערהיים אין ראקלענד קאונטי

ביי המספיק׳ס פאסי שוועסטערהיים אין ראקלענד קאונטי הערשט אלס א וואַרעמקייט, אפילו אין די פראסטיגע ווינטער מאנאטן, אבער וואס פאסירט ווען דער קאמערציעלע עיר קאנדישאן סיסטעם גייט קראכן אין א הייסן זומער טאג? אט דאס האט זיך אפגעשפילט ביים פאסי-שוועסטערהיים אין ראקלענד קאונטי ווען צוליב א מעכאנישע פראבלעם איז דער צענטראלע עיר-קאנדישאן סיסטעם טאטאל אויסגעשאלטערט געוואָרן, איבערלאזנדיג אירע רעזידענטן אין טעמפּראטורן אזוי הויעך ווי 86 דעגרי.

אבער מיט א טרעניר־טע שטאב ווערן אזעלכע פראבלעמען געלעזט גאר אינגיכן, איבערהויפט ווען עס איז די רעדע פון מרת לאנדא, די געטרייע מענעדזשער וועלכע באגלייט דעם גרופ-היים מיט א וואַרעם הארץ און איבערגעגעבנקייט.

איינמאל מען האט זיך געטראפן מיט דעם פראבלעם האט זי זאפארט געזומען דער סיטואציע אונטער קאנטראל מאכנדיג די נויטיגע טעלעפאן רופן און אין די זעלבע צייט געהאלטן די רעזידענטן אין א געלאסענע שטימונג.

אויפ׳ן טעלעפאן איז באלד ארויפגעבראַכט געוואָרן דער געטרייער מענטעינענס מענידזשער ר׳ יעקב ישראל קטינא וועלכע האט זיך זאפארט אריינגעווארפן אין דער ארבעט און געזומען שריט אריינצובראַכטן די ריכטיגע מענטשן צו לעזן דעם פראבלעם.

איינמאל מען האט אבער איינגעזען אז צו פאררעכטן דעם פראבלעם וועט נעמען לענגער ווי געפלאַנט, האט מען ארויפגעבראַכט אויף די יניע דער געטרייער דירעקטאר אוו רעזידענטעל סערוויסעס ר׳ משה זאבעל וועלכע האט פארזיכערט באלדיגע הילף.

מר. זאבעל האט באלד אנגעשפאַנט א פראפעסיאנאלע שטאב פון עטליכע המספיק אנגעשטעלטע, צווישן זיי ר׳ יעקב ישראל קטינא און ר׳ נטע פריעד וועלכע האבן זיך אין איילעניש באוויזן אויפ׳ן סעצענע אין באגלייטונג מיט דריי פארטעבל אבער מאכטפולע עיר קאנדישאן מאשינען, זיך ארויפגעשארצט ס׳ארבל און אנגעפאַנגען מיט די ארבעט.

ביי פאסי-שוועסטערהיים איז פירן א געזונטע סדר היום איינס פון די הויפט פרינציפן און מר. לאנדא האט זיך נישט געקענט ערלויבן אז א מעכאנישער פראבלעם זאל אריינווארפן דעם גרופ-היים אין כאאס, און די געטרייע ארבעטער האבן טאקע ערפילט איר רצון ווען 11:00 זענען שוין די 3 מאשינען געווען פראפעסיאנאל אינסטאַלירט אין 3 צימערן וואו א טייל פון די רעזידענטן זענען איינקווארטירט געווארן, אין איבעריגע רעזידענטן זענען איינקווארטירט געוואָרן און אנדערע שטובער וועלכע האבן פארמאגט קלענערע עיר קאנדישאנס וואס זענען שוין פון פריער געווען אינסטאַלירט אין די פענסטער.

"דער אמת איז אז ביינאכט זענען די טעמפּראטורן שוין געווען עטוואס נידריגער, און טראצדעם וואס ס׳איז שוין נישט געווען קיין עמוירדזשענסי, און ס׳איז געווען זיכער דארטן צו זיין, איז אבער נאך אלס געווען אומבאקוועם", דרוקט זיך אויס מרת לאנדא פארן גאזעט, "אבער ביי אונז אין פאסי שוועסטערהיים איז זיין "זיכער" אבער נישט "באקוועם" נישט גענוג... דעריבער איז שוין דער קאמערציעלע עיר קאנדישאן געווען פאררעכטן דעם קומענדיגן טאג.

המספיק אוו ראקלענד קאונטי "פאסי שוועסטערהיים" - א וואַרעמע היים פאר די טייערע רעזידענטן

◄● געזונטהייט נייעס

וויסנשאפטלער באשטעטיגן ווידעראמאל:

אריכות ימים און קאווע-טרונקער גייען בענאזאם

לאנדאן, ענגלאנד - א פרישע שטודיע באשטעטיגט צום וויפלטן מאל אז טרונקען א היפשע צאל קאווע קען מעגליך פארלענגערן דאס לעבן.

דער אויספיר פון דער שטודיע קומט ווי אן איבערראשונג, נאכדעם וואס פריערדיגע שטודיעס האבן געפונען מעגליכע פארבינדונגען צווישן קאווע און קענסער, ל״ע.

די שטודיע האט באגלייט פינף הונדערט-טויזענט מענטשן אין ענגלאנד, און ווי די סטאטיסטיקס האבן געוויזן זענען די מענטשן וואס האבן געטרונקען אין דורכשניט דריי גלעזער קאווע יעדן טאג, געהאט צוועלף פראצענט ווייניגער שאנסן צו ענדיגען דאס לעבן פריצייטיג.

ווי עס קומט אויס פון די סטאטיסטיקס, איז א מענטש ערלויבט צו טרונקען אפילו אזויפיל ווי צוועלף גלעזער קאווע א טאג, און ס׳ווערט אים נישט נאר נישט שאטן, ווי אנגענומען ביז היינט, נאר גאר פארלענגערן זיין לעבן.

די זעלבע שטודיע זאגט אויך, אז קאווע איז געזונט פאר אזעלכע קריטישע קערפער-

לויט דער סטאטיסטיק קען א מענטש טרונקען 12 גלעזלעך קאווע א טאג...

טיילן ווי דאס הארץ און דער לעבער, און עס העלפט רעדוצירן די ריזיקע פון פארשידענע סארט צוקער-קראנקהייטן.

די עקספערטן ווייסן נאכנישט קלאר וואספארא סובסטאנץ אין די קאווע שפילט די ראלע אין פארלענגערן די יארן, אבער עטליכע פאקטארן ווערן אצינד אנאליזירט און געפארשט.

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה
בצער של ידידינו הנכבד והחשוב

מו"ה מאיר דאסקאל הי"ו

וזוג' החשובה תחי'
קער קאארדינעיטער, טריי קאונטי קער
וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא

על פטירת אביו
מו"ה חיים מענדל בן אברהם דאסקאל ע"ה
שנלב"ע

* * *

בצער קודר ויגון משתתפים
אנו בזה בצערה של

מרת ביילא שלאגער תחי'
ומרת חנה מרים שלאגער תחי'
וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא
על פטירת אמם
הרבנית יוכבד בת יעקב שמעון ע"ה
שנלב"ע

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

החותמים בדמע,
המספיק

ניחום אבלים

המספיק אין בילדער

העפטיגע הכנות צו די ליכטיגע חגים וזמנים לששון אינערהאלב מבצר הישיבות תורת חסד שע"י המספיק

בחורי חמד פון ישיבת תורה וחסד אין ווילליאמסבורג ביים קלויבן עפל אין פעלד לכבוד ראש השנה

בחורי חמד פון ישיבת תורה וחסד אין ראקלענד קאונטי

בחורי חמד פון ישיבת תורה וחסד אין ראקלענד קאונטי גאלאפירן אינעם ספעציעלן פארעם טרעקקל קלויבנדיג עפלעך מובחרים... לכבוד ראש השנה

איין שטיק זיסקייט... פון האניג-קוכן ביז צימעס, אלעס אליינס...

בחורי חמד פון ישיבת תורה וחסד אין ארענדזש קאונטי פיבערן מיט פייערדיגע הכנות צום יום הדין מיט שמחה

מען גרייט זיך פאר פייערדיגע תפילות און א גרינגן תענית...

נוסח און געזאנג: האַרציגער קומזיץ אין דעם הערליכן רוח החיים פארק אין צוגרייטונג צו די ימים נוראים

א זיס ליכטיג יאר ברודער...

וואסער און טרערן פליסן ביי תשליך, מיט השתפכות הנפש

הִנְנִי מְכַוֵּן בַּהֲנָחַת תְּפִלִּין לְקַיֵּם מִצְוַת בּוֹרְאִי מיט א ברען, ביי ישיבת תורת חסד אין ראקלענד

בס"ד

Need Wedding Shtick?

With STARS SHTICK you're COVERED!

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

You name it
We have it!

› 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

בחורי חמד פון ישיבת תורה וחסד מיט מאסיווע פראיעקטן אינערהאלב המספיק פיליאלעס, צום בעפארשטייענדן יו"ט סוכות

טאלאנטפולע בחורים פון ישיבת תורה וחסד המספיק אוו קינק'ס קאונטי שטעלן אהער מייסטערפולע קונס-ווערק צו באשיינען די סוכה

שישו ושמחו בשמחת התורה

ארענדזש קאונטי עיקערס-ברודערהיים סוכה מייסטערהאפטיג באצירט

"ולקחתם לכם... פרי עץ הדר, כפת תמרים, וענף עץ עבות וערבי נחל
ע"י בחורי ישיבת תורה וחסד המספיק אוו ארענדזש קאונטי

א סוכה'לע א קליינע פון ברעטאלער געמיינע...
האב איך זיך א סוכה'לע געמאכט...

המספיק אוו ראקלענד קאונטי בחורי חמד
וועלן אליינס אויס הערליכע סוכה-דעקאראציעס

באדעקט דעם דאך... מיט אביסעלע סכך...

המספיק אוו ראקלענד קאונטי ברודערהיים פיבערט מיט הכנות

המקום ינחם אתכם...

תלמידי ישיבת תורת חסד אין ארענדזש קאונטי ביי ניחום אבלים פון זייער מגי"ש הרה"ג רבי אברהם הערץ הערשקאוויטש שליט"א מיט אחיו הרה"ג רבי מרדכי הערשקאוויטש שליט"א

המספיק חול המועד אקטיוויטעטן

א פרייליכע "באבעל" שאו אין ארענדזש קאונטי המספיק,
גאר-פאסיג פאר'ן זמן שמחתינו

קאנקארד ברודערהיים ביי א זומער'דיגע שפאציר צווישן די עצי יער

המספיק אוו קינג'ס קאונטי דעי-העב זענען מקיים דעם
ושמחת בחגיך מיט אלע קאלירן

המספיק אלטיקל 16 טעראפי קליניק

סערווירט אלע וויכטיגע טעראפי געברויכן פאר ספעציעלע קינדער און ערוואקסענע

Certified by OPWDD

צו באקומען המספיק טעראפי קליניק (NYSHA) סערוויסעס דארף מען האבן אדער זיין בארעכטיגט צו באקומען ספעציעלע הילף און סערוויסעס דורך OPWDD. מען דארף נישט האבן סערוויסעס פון המספיק דירעקט: ספעציעלע קאנסומערס פון סיי וועלכע אגענטור זענען העפליך געלאדנט צו באקומען די בעסטע טעראפי סערוויסעס וואס וועלט צוגעשטעלט ביי אונז.

אלעס איז הונדערט פראצענט "קאנפידענשאל" מיט'ן גרעסטן געהיימניס אין דעספעקט.

We accept Medicaid.

For evaluations, appointments and to schedule a visit to the clinic call

718.26.NYSHA
6 9 7 4 2

NYSHA Clinic locations:
293 Division Ave. Brooklyn, NY 11211
1 Hamaspik Way. Monroe, NY 10950

די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

זיבען און צוואנציגסטער ארטיקל

פארוואס ארבעט נישט פאר מיר דער סארנא מעטאד?

פאר מיר גייען ווייטער מיט די נושא וואס מיר האלטן אין מיטן דורכטון - די אלע פארשידענע סארט מחלות וואס זענען ביסודו זעליש, וויל איך מיך קודם אפשטעלן און שרייבן אפאר שורות איבער א נושא וואס מיר האבן שוין געשריבן דערוועגן אין אונזער סעריע, אבער צוליב די לעצטיגע פילע מעסעדזשעס און שאלות איבער דעם נושא, וועלן מיר זיך אביסל בעסער אויסקלארן און צולייגן געוויסע חידושים וואס איך האב אבזערווירט אין די לעצטע פאר חדשים, דעטאלן וואס וואס איך האב נאך נישט געהאט געהעריג באשריבן בעפאר.

די שאלה וואס איך הער לעצטענס נאכאנאנד איז, 'פארוואס ארבעט נישט פאר מיר דער סארנא מעטאד?' אדער ביי געוויסע גייט די נוסח אביסל אנדערש, 'די מעטאד האט געארבעט פאר מיר פאר זייער אסאך זאכן, ביז איך בין אנגעקומען צו א געוויסע מחלה צו וואס דער סארנא מעטאד ארבעט נישט, וואס גייט דא פאר?' אדער, 'עס האט געארבעט זייער פיין, אבער עס איז לעצטענס צוריקגעקומען און עס וויל בשום פנים ואופן נישט אוועקגיין, וואס קען איך טון אז עס זאל נאכאמאל ארבעטן?'

מיר האבן שוין ארומגערעדט איבער דעם אין ארטיקל 16 פון אונזער סעריע (גאזעט תשרי תשע"ח), און אויך אביסל אין ארטיקל 17 (כסלו תשע"ח), איבער צוויי מעגליכע סיבות וואס קען זיין די אורזאך דערפון.

א. דער מענטש גלייבט נישט אינעם דיאגנאז.

אין דעם אליין קען זיין צוויי סיבות פארוואס דער מענטש זאל נישט גלייבן.

א. מען איז נישט פון די סארט מענטשן וועלכע 'גלויבן' אזוי שנעל. ווי צו זאגן, 'גלייבן גלייב איך נאר אינעם באשעפער, אבער אין עפעס אנדערש גלייב איך נישט'. זיי קענען בשום פנים ואופן נישט איינזען אינעם לאגישן הסבר וויאזוי געפילן ארבעטן צוזאמען מיטן גוף, און ווי די צוויי זאכן קענען נישט גיין עקסטער פאר זיך. פאר זיי זעט זיך ווייטער אן די 'פיזישע' ווייטאגן, ווי פיזיש, און נישט גייסטיש.

ב. די צווייטע סיבה פארן נישט קענען אקצעפטירן דעם דיאגנאז קומט נאכדעם וואס מען גלייבט שוין יא אין דעם דיאגנאז, מען פארשטייט די לאגיק וויאזוי פיזישע געפילן ארבעטן צוזאמען מיט די זעלישע געפילן, אבער יעצט קומט אריין א שווערע געפיל פון באמת קענען אקצעפטירן אז איך לייד פון 'מענטל אישוס'. פאר פארשידענע מענטשן איז זייער שווער אריינצונעמען אין קאפ אז, יא, איך ליידט פון נפשיות'דיגע פראבלעמען וואס קלאפן אויס פיזיש און מוזן אדרעסירט ווערן. עס פאסט נישט צו אנערקענען אז ביי די 50 פאנגט מען פלוצלינג אן צו ליידן פון די 'פראבלעמען פונעם דור', און ממילא וועט מען ענדערש זיך אויסדרייען דאס קעפל און ווייטער גלייבן אז, 'נע, מאכט נישט קיין סענס, ביי מיר איז עס זיכער פיזיש, ביי א צווייטן מאכט עס טאקע סענס אז עס איז זעליש, אבער נישט ביי מיר וואס איך פאנג בכלל נישט אן צו ליידן פון אזאנע סארט זאכן'.

ביידע פון די סארט 'נישט גלייבערס' גייען בלייבן מיט די ווייטאגן, ווילאנג זיי וועלן נישט מסכים זיין זיך צו מכניע זיין צום דיאגנאז. עס איז דא אפאר וועגן וויאזוי אזא איינער קען זיך משכנע זיין אינעם דיאגנאז. איינע פון די וועגן איז צו מער ליינען דערוועגן און זיין מער אינפארמירט מיט דער טעמע, און אזוי אויך זיך נאכפרעגן ביי אנדערע וואס האבן שוין געליטן דערפון, און זען פאר זיך לעבעדיגע עדות ביי וועמען עס האט יא געארבעט.

> ווען עס קומט צו היילן פיזישע ווייטאגן וואס זענען ביסודו זעליש, זענען דא צוויי פאקטארן וואס האלטן אן דעם ווייטאג, א', די ארגינעלע זעלישע סטרעס ב', די פחד וואס קומט אין רעזולטאט פון די פיזישע ווייטאגן, און מען ליידט און מען ליידט, אן טרעפן די שיין אינעם ענדע פונעם טונעל

אן אנדערע וועג איז צו זיצן מיט א מומחה וואס קען העלפן ארויסברענגען די געפילן פון אונטער די קוליסן, און אזוי צו זען 'אויג צו אויג' אז דאס איז טאקע ריין געפילן, און די צוזאמארבעט וואס דאס האט מיט די פיזישע ווייטאגן. אזוי קען דער מענטש זיין מער איבערצייגט אז עס איז טאקע א 'זעלישע' פראבלעם, און דורכ'ן אויסארבעטן די געפילן קען מען עווענטועל זען די ישועה בעזר השם.

פאר די מענטשן ביי וועמען עס איז שווער צו אנערקענען אז זיי ליידן פון נפשיות'דיגע געפילן, קענען אויך געהאלפן ווערן דורכ'ן עס אויסשמועסן און דיסקוסירן מיט זייערע פריינט וועלכע האבן עס זעלבסט בייגעוואוינט און האבן דערין ערפארונג וואס דורכדעם וועלן זיי מעגליך שפירן מער באקוועם און טאקע אנערקענען און מסכים זיין צום דיאגנאז. זיי קענען זיך אויך אראפזעצן מיט א מומחה וועמען זיי געטרויען זיך צו עפענען פאר זיי, און אזוי עס קענען גרינגערהייט איבערקומען.

ב. די סטרעס איז נאך אלס דא און נאך נישט אוועקגעגאנגען.

די צווייטע פראבלעם קען פאסירן צו מענטשן וועלכע האבן שוין טאקע אקצעפטירט און אנערקענט אינעם ווארהייט פונעם דיאגנאז, זיי האבן טאקע פארשטאנען די לאגיק דערפון און שפירן זיך באקוועם דערמיט, אבער פארט גייט עס נישט אוועק. און דער סיבה פאר דעם איז, ווייל די סטרעס וואס האט פון אנפאנג אנגעדרייט די ווייטאגן בוזשעווען נאך אונטערן באוואוסטזיין.

אצינד וועלן מיר ערקלערן די באדייט דערפון. (מיר האבן דאס שוין מסביר געווען באריכות אין די אויבערדערמאנטע ארטיקלען). ווען עס קומט צו היילן פיזישע ווייטאגן וואס זענען ביסודו זעליש, זענען דא צוויי פאקטארן וואס האלטן אן דעם ווייטאג, א', די ארגינעלע זעלישע סטרעס וואס האט אנגעפאנגען די גאנצע אנשיקעניש. ב', די פחד און די צומישעניש וואס קומט אין רעזולטאט פון די פיזישע ווייטאגן, ווי לויפן צו אלע דאקטורים און נישט טרעפן די רפואה און מען ליידט און מען ליידט, אן טרעפן די שיין אינעם ענדע פונעם טונעל.

די 'סארנא מעטאד' וויאזוי עס איז באקאנט פאר יעדעם, טוט בעיקר אדרעסירן דעם צווייטן פראבלעם. ווען איינער איז צומישט און אומקלאר וואס מיט אים גייט פאר, לייגט דאם אים נאטורליך אריין אין א סטרעס און פארלוירענקייט וועלכע טוט אויטאמאטיש אנצינדן נאך מער דעם

רעוואלוציע

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

אלארם סיסטעם אינעם מענטש, וואס איז שוין פון לאנג אנגעצינדן געווארן, און דאס טוט אנהאלטן דער מצב אזוי ווי עס איז. וועז איינער לערנט זיך אויס די 'מיינד באדי' קאנצעפט, קען ער זיך נאכדעם שפירן רואיג אז ער ליידט באמת נישט פון קיין פיזישע פראבלעם אזוי ווי אלע דאקטורים האבן אים ביז היינט פארגעשלאגן, נאר ער קען גרינגערהייט אננעמען די פאקט אז ער ליידט פון עפעס זעליש.

אבער פאר איינער וואס זיין סטרעס לאזט אים נישט במנוחה, אפילו אויב ער ווייסט טאקע אז ער ליידט נישט פון עפעס פיזיש, פארט אבער ליידט ער פון עפעס נפשיות'דיג אינעם טאג טעגליכן לעבן, און דערפאר לאזן נישט די ווייטאגן נאך, וויל דאס איז די ווייטאג וואס האט עס פון אנפאנג אנגעצינדן.

די איינציגסטע עצה פאר דעם איז צו קענען דערגיין און אידענטיפיצירן דער סטרעס אינעם אינעם אונטער-באוואוסטזיין. עס איז נישט אזוי שווער ווי מען מיינט, אבער פארט דארף מען צולייגן מחשבה דערצו. צומאל קען עס נאטירליך אריינפליסן אינעם באוואוסטזיין בלויז צוליב דעם וואס מעם פאנגט עס אן צו זוכן. אסאך מענטשן האבן מיר שוין פארציילט, אז פון בלויז ליינען די ארטיקלען און פארשטיין די וויכטיגקייט פון פארשטיין די געפילן אינעם מענטש, האב זיי זיך פשוט אוועקגעזעצט אליינס אין א צימער און

זייט 32»

לייענער'ס ארנא

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

6693

סארנא אויף אויפשטיין אינדערפרי

איך וויל דא אנפרעגן צו דער סארנא מעטאד קען העלפן אויף צו קענען בעסער אויפשטיין אינדערפרי באצייטנס? מעגליך אז עס קומט פון נידריגע זעלבסט-וירדע, אבער בכל אופן וואלט איך געוואלט וויסן אויב דער מעטאד האט א פארבינדונג מיט דעם?

(-)

ח"מ פערל: דער ענטפער צו אייער פראגע איז יא און ניין. דער אלגעמיינע מעטאד (ווי מיר רופן עס אין אונזערע ארטיקלען, דער ערשטער שלב) פון פארשטיין דעם געדאנק פון סארנא און וויאזוי דער אונטער-באוואוסטזיין ארבעט, וועט נישט העלפן פאר דעם. דאס איז בעיקר געמאכט פאר פיזישע וויטאגן אז זיי זאלן אוועקגיין, דורכ'ן פארשטיין וויאזוי דער מוח קען פראדוצירן אזעלעכע וויטאגן און אויפהערן זוכן אנדערע פיזישע דיאגנאזעס פון אלגעמיינע דאקטוירים. עס איז געמאכט אויפצוקלערן דעם מענטש, אז ער זאל זיך נישט לאזן נארן אז ער ליידט פון עפעס פיזיש, ווייל דאן וועט ער קיינמאל נישט אנרירן דעם שורש פונעם פראבלעם. עס טרייבט דעם מענטש צו גלייבן אז ער ליידט פון עפעס גייסטיש, און אזוי ארום איז צום האפן אז דער מוח וועט כאפן דעם מעסעדזש און נאכלאזן פון די פיזישע דרוק וואס עס לייגט אויפן מענטש. אויב איז אבער דער פראבלעם בלויז מיט דעם אז עס איז שווער אויפצושטיין, איז דאך דאס בלויז א גייסטישע פראבלעם, ממילא קומט נישט אריין דא דעם געדאנק.

וואס קומט אבער יא אריין דא, איז דער צווייטער שלב, פון פארשטיין וואס ליגט אונטער דעם וואס מען קען נישט אויפשטיין. עס איז בדרך כלל דא אן אומאיינגענעמע געפיל וואס באנעמט דעם מענטש ביים אויפשטיין, און דערפאר איז אים שווער אויפצושטיין. צומאל קען דאס זיין בלויז פאר דעם, ווייל ער שפירט נישט אז ער האט אויף וואס אויפצושטיין. וועז מען ארבעט עס דורך, און מען שפירט אז מען האט אויף וואס אויפצושטיין, דאן לאזט דער אונטער-באוואוסטזיין אויפשטיין געהעריג. וועז מיר וועלן שרייבן איבער מענטל העלט וויאזוי עס קען געהאלפן ווערן מיט דעם מעטאד, האפן מיר צו געדענקען צו שרייבן איבער דעם נושא אויך. הצלחה.

6694

'חיתוך הדיבור' צוריקגעקומען אדאנק די סארנא מעטאד

איך וואלט געוואלט מיטטיילן מיט די ליינער מיין אינטערעסאנטע געשיכטע איבער א מיסטריעזע פראבלעם וואס איך האב געהאט און וויאזוי איך בין געהאלפן געווארן אדאנק דעם וואס איך האב פארשטאנען דעם סארנא מעטאד.

איך בין א טראפיסיסט א האלבע טאג און א מלמד אין חדר אפאר שעה א טאג. פאר א שטיק צייט צוריק בין איך געווען אין א גאר אנגעשטרענגטע מצב, זיינדיג אין א צייט ווען איך האב געדארפט דרינגענד מאכן החלטות איבער מיין וויטערדיגע שריט אין לעבן, צו איך זאל אויפגעבן מיין מלמדות און זיין א טעראפיסט א גאנצן טאג, וויפיל מענטשן זאל איך אננעמען א טאג, אא"וו. אויבנאויף זעט דאס נישט אויס צו זיין אזוי געפערליך, אבער פאר מיר פערזעהנליך איז עס געווען גאר א סטרעספולע תקופה, און איך האב מיך ממש נישט געוואוסט וואו זיך אהינצוטון כדי צו שפירן פארזיכערט אז איך מאך א גוטע החלטה.

איין שיינעם דינסטאג וועק איך מיך אויף מיט א מיסטריעזע פראבלעם, ס'איז שווער פונקטליך ארויסצוברענגען וואס דאס איז, אבער עפעס האב איך נישט געקענט ארויסזאגן געוויסע אותיות פון מויל, און מיין רעדן האט אנגעהויבן ארויסצוקומען זייער מאדנע. איך פלעג ווערן ממש אבסעסירט דערמיט, און כסדר געפרעגט מיין ווייב אויף ווי מאדנע איך קוק אויס. מ'דארף פארשטיין, אז מיין גאנצע ארבעט, סיי ביים העלפן מענטשן און סיי אין מיין מלמדות איז געווען מיט מיין מויל, און פונקט דארט האט מיין מכה אויסגעפלאצט און איך האב מיך ממש נישט געוואוסט וואו זיך אהינצוטון אין גרויס אנגסט. מיין פרנסה איז געליגן אויף א וואגשאל.

איך בין ארומגעלאפן צו אלע דאקטוירים, געמאכט פארשידענע סארט טעסטן, און אלעס איז צוריקגעקומען נעגאטיוו וואס דאס האט מיר נאר מער געמאכט פארלוירן נישט וואוסענדיג וואס צו טון ווייטער. וויסענדיג שוין פון פריער פון דער 'סארנא' געדאנק איז מיר פלוצלינג איינגעפאלן, אז מעגליך אז איך בין געפאלן א קרבן פאר א 'סארנא אישו'. איך האב אנגעהויבן כאפן אז עס איז זייער מעגליך אז די גאנצע סטרעס וואס איך גיי דורך אין מיין ארבעט, האט עפעס פאראנדערט מעשים אויף מיין חיתוך הדיבור.

איך האב געהאט א סייעתא דשמיא, אז פונקט אין יענע צייט האב איך געלערנט אביסל איבער א מהלך וואס הייסט "עמאשענעל פרידאם טעקניק" EFT (Emotional Freedom Technique) וואס קען אסאך ארויסהעלפן דעם מענטש צו ארויפברענגען באהאלטענע געפילן. האב איך עס געטון, און די געפיל איז מיר ארויפגעשווימען ווי מאדנע עס קוקט עס. איך האב אנגעהויבן כאפן, אז מיין גאנצע סטרעס האט זיך ארומגעדרייט ארום די עיקר פון מיין ארבעט - מיין מויל, אן מיין מויל בין איך אויס קאפעליטש- מאכער, און טאקע דארט איז מיין גאנצע סטרעס אריינגעגאנגען וועז איך האב מיך אזוי געזארגט איבער'ן גורל פון מיין עתיד.

א טאג נאך דעם אנערקעננונג איז מיין רעדן געווארן צוריק נארמאל כאחד האדם, ויהי לפלא.

איך שרייב דאס, כדי מענטשן זאלן איינזען וואסאפארא אינטערעסאנטע געשעענישן קענען פאסירן צו א מענטש אין צייט פון לחץ, און זיך נישט דערשרעקן דערפון, ווייל דאס איז זייער נארמאל, און דער עיקר, עס איז דא א וועג ארויס.

איך לאז איבער מיין טעלעפאן נומער ביים שרייבער פון די ארטיקלען פאר ווער עס וויל הערן מער פרטים איבער די מעשה.

(-)

ח"מ פערל: א גרויסן יש"כ פאר מיטטיילן מיט אונז אזא אינטערעסאנטע געשיכטע.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

«זייט 31

געמאכט א חשבון הנפש וואו מען שטייט אויף דער וועלט, און... עס איז נאטורליך ארויפגעשווימען וואס קוועטשט זיי, און זיי האבן געקענט גלייך זען א שינוי לטובה אין זייערע פיזישע ווייטאגן. דאס זיך אראפזעצן אליין אין א צימער אין טראכטן, האט א מורא'דיגע השפעה אויפן נפש, ווייל נאטורליך וויל נישט א מענטש זיצן מיט זיך אליין, טאקע פאר דעם, ווייל דער מענטש וויל זיך נישט טרעפן מיט זיך אליין, כדי נישט צו טרעפן די 'זאכן וואס ער וויל נישט זען אין זיך', אבער ווען א מענטש נעמט יא די קוראזש זיך צו טרעפן מיט זיך אליין, דאן קען מען אנהייבן כאפן וואס גייט פאר מיט זיך. אויב דאס העלפט נישט, איז זייער וויכטיג זיך צו זעצן מיט א מומחה וואס פארשטייט וויאזוי דאס צו טרעפן.

עס האט זיך שוין געטראפן פילצאליגע מאל ווען איך בין געזיצן מיט מענטשן וואס האבן געטראפן וואס עס קוועטשט זיי, און עס איז געווארן זייער קלאר פאר זיי וואס די ווייטאגן האבן באמת געוואלט אויספירן, און זיי רופן זיך אבער אן "וואס האב איך פון זאגן דעם פזמון אז איך ווייס אז עס איז נאר געפיל, בשעת דער געפיל שרייט חי וקים אז עפעס מוז דא פאסירן". איינמאל זיי האבן אבער געוואוסט וואס דער געפיל וויל, האט מען געקענט אדערסירן דעם פראבלעם.

נאך א וועג וויאזוי מען קען דאס צומאל טרעפן, וועט זיך ווענדן אויב די ווייטאג איז כסדר דא, אדער עס קומט נאר אין געוויסע צייטן. אויב קומט עס נאר אין געוויסע צייטן, דאן איז א גוטע געלעגענהייט צו פראבירן צו כאפן וואס פאסירט אפאר מינוט פאר די ווייטאג קומט אן. דאס קען געבן נאך 'סימנים' ארום וואס די סטרעס דרייט זיך.

ג. מען האט נישט די שטארקייט און די Power צו זאגן פאר די ווייטאג, 'סטאפ!'

די דריטע נקודה האב איך נאר מרמז געווען אינעם אויבערדערמאנטן ארטיקל, און איך וועל עס פרובירן בעסער צו ערקלערן אינעם דאזיגן ארטיקל נאכ'ן עס אבזערווירן די לעצטע פאר חדשים. די נקודה איז בעצם א המשך צום פאריגן סיבה פארן אנהאלטן די ווייטאג, אז די סטרעס ווירבעלט נאך אלס ארום. אבער אפילו ווען מען האט געפילן, דארף מען קענען לייגן געפילן אין א זייט, אפילו עס שפירט זיך נישט אזוי באקוועם. די וואס האבן די שטארקייט צו לייגן געפילן אין א זייט, וואס בדרך כלל האבן אין זיך א שטארקן כאראקטער, האבן אויך די כח צו זאגן פאר די יעצטיגע ווייטאג די נוסח פון סארנא, 'איך פארשטיי וואס דו ביזט און פארטיג, און יעצט בארואיג דיך', און די געפילן וועלן גיין אין א זייט פארן בעה"ב. אבער איינער וואס האט מער א שוואכערע כאראקטער און האט נישט די כח צו זאגן פאר סתם געפילן אז זיי זאלן זיין שטיל, דעמאלטס וועלן די פיזישע געפילן אויך נישט מורא האבן פון דאס וואס מען זאגט זיי.

לאמיר מסביר זיין וואס איך מיין.

מען קען שפירן אומבאקוועמע געפילן אויף צוויי וועגן. מען קען עס 'בלויז' שפירן, און ווען מען שפירט עס שפירט מען אומבאקוועם, מ'ווייטאגט אביסל, מאנכע וועלן אפשר וויינען אביסל אויך, מ'קומט עס אבער איבער, מ'בעט זיך איבער, און נאכדעם גייט מען ווייטער, און ביז מארגן האט מען פארגעסן דערפון.

אן אנדערע וועג איז אבער דא אז עס ווערט א גאנצע בארג, עס שפירט זיך ווי עק וועלט, און מען שרייט און מען יאלעוועט, מ'שטויסט און מען פארפירט. אזוי זעט אויס ווען א קליין קינד גייט אריין א 'טעמפער טענטראם', ער גייט ארויס פון די כלים און ס'איז נישטא צו וועמען צו רעדן. 'וואס הייסט, זיין מאמע האט אים נישט געוואלט קויפן א געוויסע שפילצייג, און יעצט האט זיך די וועלט געענדיגט', און נעמט זיך פארפירן און ס'איז ממש געפארפול צו שטיין אין זיין געגנווארט.

ווען א קינד געפינט זך אין אזא מצב, קענען די עלטערן רעאגירן אויף אסאך סארט וועגן. געוויסע עלטערן ווערן פארלוירן און ווייסן נישט וויאזוי צו רעאגירן, און פילן ווי זיי פארלירן קאנטראל אויף די מצב. זיי וועלן אדער שטיין אין די זייט אינגאנצן פארלוירן און צוקוקן ווי ער שרייט און וויינט, און אפשר אפילו נאכגעבן וואס ער וויל אבי ער זאל אויפהערן צו פארפירן, אדער זיך נעמען שרייען אויפן קינד פון פארלוירענקייט אז ער זאל אויפהערן צו שרייען. אנדערע עלטערן גייען זיך נישט אזוי שנעל פארלירן, און וועלן יא ברענגען די מצב אונטער קאנטראל אפילו דאס קינד פארפירט אזוי שטארק, צו דורך זאגן זייער קלאר וואס ער מעג און וואס ער מעג נישט טון יעצט, צו אים אנכאפן און ווייזן וואו ער קען זיין ביז זיינע געפילן בארואיגן זיך.

ביי וועלכע קינד וועט זיך די טענטראם שנעלער בארואיגן? אוודאי ביי די צווייטע. ווי מער עלטערן שפירן זיך בעה"ב און אין קאנטראל, קענען זיי בעסער קאנטראלירן דעם קינד'ס געפילן, און אזוי קען זיך דאס קינד אויך שפירן רואיגער אז ער האט זיך צושפילט, און קען זיך שנעלער בארואיגן. אנדערש איז אבער ווען די עלטערן שפירן זיך נישט אין קאנטראל, דאן ווערט מען פארלוירן, און דער גאנצע מצב אין די לופט בלייבט פארלוירן, סיי ביים קינד און סיי ביי די עלטערן. אזא קינד קען בלייבן אין זיין טענטרעם סאך לענגער ווייל ס'איז נישטא ווער ס'זאל זאגן אז מ'דארף אויפהערן.

דאס זעלבע פאסירט מיט פיזישע ווייטאג. די פיזישע ווייטאג איז א געוויסע 'טענטרעם' וואס דער 'קינד אין זיך' מאכט בכדי זיך צו האלטן סעיף. עס האט נישט די ווערטער וויאזוי זיך ארויסצוברענגען דאס וואס ס'וויל. אבער אפילו עס ברענגט זיך נישט ארויס אין ווערטער, דארף מען נאך אלס נישט זיין אזוי צורודערט, און אויב איז דא איינער וואס 'קאנטראלירט' די מצב, און זאגט זייער קלאר מיט א שטארקייט אז מ'קען אזוי נישט פארפירן, וועט זיך דער 'קינד אינעם אונטער-באוואוסטזיין' כאפן דעם מעסעדזש, און אויפהערן צו פארפירן, לכה"פ צייטווייליג ביז דער קומענדיגער טענטראם. אין אנדערע ווערטער, די פיזישע ווייטאג וועט רעאגירן צו אויטאריטעט און שטארקייט פונקט ווי א קינד. אויב שפירט דער ווייטאג אז דער וואס הייסט אויפהערן האט די שטארקייט און איז פעסט מיט זיך, וועט עס אויפהערן, פונקט ווי א נארמאלע קינד וועט אויפהערן ווען א שטארקע פעסטע מענטש הייסט אים אויפהערן. אבער ווען ער ווייסט אז דער וואס רעד צו אים איז א שוואכלינג, דאן וועט זיך דער ווייטאג נישט דערשרעקן, ווייל עס איז צגעוואוינט אז ער קען באקומען וואס ער וויל, און ערשט דאן וועט ער ווערן שטיל.

די נקודה וואס איך וויל ארויסברענגען איז אזוי. עס איז מעגליך אז אפילו מען ווייסט נישט פונקטליך וואס דער סטרעס איז, וועט די ווייטאג זיך נאך אלס בארואיגן, פונקט אזוי ווי יעדע טענטרעם בארואיגט זיך אפילו מען האט עס נישט נאכגעגעבן. דאס איז אבער בדרך כלל נאר ביי אזעלכע מענטש וואס זענען בטבע מער שטערקער, מער זיכערער מיט זיך, און ווען דאס קינד גייט ארויס פון קאנטראל אבער פארשטייט אז דאס איז בלויז געפיל, דאן האבן זיי דרך ארץ און זיי הערן אויף. טאקע נישט א ישועה שלימה, ווייל ביים נעקסטן טריגער וועט זיך דער ווייטאג אויפוועקן, אבער לכה"פ העלפט עס אויף יעצט. אבער ביי די מענטשן וואס זייער זעלבסט זיכערקייט איז נישט אזוי געבויעט, דאן וועט די ווייטאג אויך נישט רעאגירן צו דאס 'פארשטיין' אז דאס איז נאר געפיל, ווייל אפילו עס איז געפיל, שפירן די געפילן אז זיי קענען זיך ווייטער ארומשפילן מיט זייער 'טאטע'.

מיין ערפארונג האט געוויזן, אז ווען די סארט מענטשן ארבעטן אויף זייער זעלבסט זיכערקייט, איז עס אוטאמאטיש משפיע אויף די געפילן אז זיי זאלן האבן 'דרך ארץ' און אויפהערן צו פארפירן. חוץ פון דעם וואס רוב מאל קומט ארויס דאס אליין, אז די געפילן האבן זיך געשפירט פארלוירן מיט דעם אז זיי האבן נישט קיין 'זיכערע' מענטש מיט זיך, און דאס ארבעטן אויף זיך, האט אוטאמאטיש אויך פארראכטן די שורש פונעם פראבלעם.

> עס איז דא וואס האבן די כח צו זאגן פאר די יעצטיגע ווייטאג די נוסח פון סארנא, 'איך פארשטיי וואס דו ביזט און פארטיג, און יעצט בארואיג דיך', און די געפילן וועלן גיין אין א זייט פארן בעה"ב.

★

בהמשך צום פאריגן שמועס, האבן מיר ערהאלטן אן אנדערע פראגע וואס א ליינערין אנגעפרעגט אין א מעסעדזש בערך אויף אזא לשון:

"איך האב זייער הנאה פון אייער באשרייבונג, און בעיקר וויאזוי איר ברענגט ארויס די וויכטיגקייט ארויסצוהאבן די סטרעס וואס ברענגט אן די ווייטאג. אבער איך וואלט געוואלט זען וויאזוי עס זעט אויס ווען איינער לעבט מיט די סטרעס וואס האט אנגעברענגט די ווייטאג, און וויאזוי ער לעבט מיט דעם אויף א וועג אז עס זאל נישט ברענגען די ווייטאג".

אין אנדערע ווערטער וויל דער שואלת וויסן, וואס קען מען טון איינמאל מען ווייסט שוין וואס דער סטרעס איז, אז עס זאל אויפהערן מאכן דעם ווייטאג.

די תשובה אויף דעם האבן מיר שוין אויך ערקלערט דורכאויס אונזערע ארטיקלען, און בקיצור איז נקודה, אז די ווייטאג וועט אוועקגיין איינמאל ס'קען שפירן אז די פחד פון וואס עס האט מורא געהאט, איז נישט אזא פחד ווי מען האט געמיינט, און דעמאלטס הערט די ווייטאג אויף. מיר האבן שוין געברעגט עטליכע געשיכטעס און ביישפילן פון מענטשן וועלכע האבן זיך באוויזן ארויסצודרייען פון זייערע ווייטאגן איינמאל זיי האבן געכאפט ווי אומוויכטיג עס איז פאר זיי אנצוהאלטן די ווייטאג. אבער אז מ'פרעגט שוין יא, וועלן מיר משתדל זיין אי"ה אין קומענדיגן ארטיקל צו באשרייבן נאך קורצע עפיזאד וויאזוי איינער האט זיך גרינגערהייט ארויסגעדרייט פון זיין רוקן ווייטאג איינמאל ער האט קלאר געזען און אנערקענט וואס עס איז דער גורם דערצו.

צום ווידערזען אינעם קומענדיגן גאזעט אי"ה. ★

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

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

זעלטענע פאליא-סארט קרענק באטרעפט זעקס קינדער אין מינעסאטא

מינעסאטא – זעקס קינדער זענען דיאגנאזירט געווארן אין מיניסאטע מיט א זעלטענע פאליא-סארט קרענק. (פאליא איז א שוידערליכע קרענק וואס פאסירט אין רעזולטאט פון א ווירוס-אינפעקציע, עס באטרעפט דער חוט השדרה, דער מח, און דער צענטראלער נערוו-סיסטעם, וואס לאזט איבער דער מענטש פאראליזירט)

די זעקס קינדער זענען דיאגנאזירט געווארן מיט א קרענק וועלכע ווערט באצייכענט אלס "עקיוט פלעסיד-מייעליטס" באקאנט אלס עי. עף. עם., א מחלה וועלכע טוט אויך אפעקטירן דער קערפערס נערוו-סיסטעם – צילנדיג דעם חוט השדרה, פאראורזאכנדיג א טאטאלע פאראליזאציע רח"ל. עקספערטן ערקלערן אז עס האט טאקע די זעלבע סימפטאמען ווי פאליא, אבער אנדערש ווי דער פאליא קראנקהייט, האט דער ספעציפישער קרענק נישט קיין וואקסין, דערווייל.

די העלט דעפארטמענט זאגט, אז געווענליך טרעפט זיך אינגאנצן איין אזא סארט פאל א יאר אין מיניסאטע, אבער אצינד האט עס באטראפן זעקס קינדער אין א קורצע צייט אפשניט; די באטראפענע קינדער זענען אלע אונטער 10 יאר אלט.

דער עי. עף. עם. קרענק שטאמט פון א ווירוס-אינפעקציע, און אירע סימפטאמען רעכענען אריין שוואכקייט אין די פיס, שלונגען פראבלעמען, שוועריקייטן מיט'ן דיבור, און דער געזיכט פאלט צו איין זייט, ענליך צו סטראוק סימפטאמען.

א שטייגערנע מאנומענט באגריסט מיניסאטא באזוכער

געזונט און געשמאק

סוויט-פעטעטא

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **0:50**

סוויט-פעטעטא פרייס

גוטע געזונטע אלטערנאטיוו פאר געווענליכע פרענטש פרייס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 4 סוויט-פעטעטאס
- ¼ גלעזל איילבירטן אויל
- זאלץ לויט אייער געשמאק
- שווארצע פעפער לויט אייער געשמאק
- קנאבל שטויב

אנווייזונגען:

- שיילט אפ סוויט-פעטעטאס און שניידט עס אין דינטשיגע שטיקער
- צעשפרייט אויף א באקן-פאפיר
- באשפרענקל מיט איילבירטן אויל
- באשפריץ עס מיט זאלץ, פעפער, און קנאבל שטויב
- באקט עס אויף 450 גראד פאר 20 מינוט, דרייט עס איבער און לאזט באקן פאר נאך 20 מינוט.

טיפ

קיינמאל לייגט נישט אווען סוויט-פעטעטא אין פרידזשערעיטאר, ווייבאלד דער קאלטער טעמפראטור ווען פארוואנדלן די 'קארטאפל-סטארדזש' אין צוקער און עס ווען עפעקטירן איר טעם.

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

העזעל-בעק סוויט-פעטעטא

סוויט-פאטעטא מיט א 'טוויסט'...

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 4 מיטלגארטיגע סייז סוויט-פעטעטא
- ¼ גלעזל אויל
- ½ טיי-לעפל זאלץ
- ¼ טיי-לעפל שווארצע פעפער
- ½ טיי-לעפל קנאבל שטויב
- 1 טיי-לעפל פארשלי פלעקס
- 1 טיי-לעפל פאפריקע

אנווייזונגען:

- הייץ אן דעם אויוועז אויף 425 גראד
- שטעלט אויס באקן-פאפיר
- שנייד אריין אין יעדע פעטעטא עטליכע 1/8 אינטש שניטן, שנייד דורך צוויי דריטל דורכאויס
- אין א קליינע שיסל שאקל ארום די אויל און די אינגרידיענטס, רייבט ארום דער קארטאפל מיט די געמויזעכץ, עס זאל אנקומען צווישן די סלייסעס.
- לייגט עס ארויף אויף די באקן-פאפיר, לאזט עס באקן ביז דער צענטער פון די קארטאפל ווערט הארטליך און אינדרויסן קריספי, פאר 50 מינוט ביז א שעה. – נאכן באקן פאר א שטיק צייט, נעמט ארויס די קארטאפל פון אויוועז, גייט לייכט דורך צווישן די סלייסעס זיי צוצושפרייטן איינע פון די אנדערע.

שטאפל: **מיטלגארטיג** | מאס: **8 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:20** | ביז צום טיש: **0:20**

סוויט-פעטעטא סאלאט

געשמאקע סייד-דיש פאר סיי וועלכע געלעגנהייט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 2 גרויסע סוויט-פעטעטאס
- שפריצט אויל, אדער ¼ גלעזל אויל
- 1 זעקל ראמעין-לעטעס
- 1 רויטע פעפער – געשניטן אין דינע 'סטריפס'
- 1 געלע פעפער – געשניטן אין דינע 'סטריפס'
- 1 קליינע רויטע צוויבל – געשניטן אין קליינע שטיקלעך

דרעסינג:

- ½ גלעזל אויל
- ½ גלעזל וויניגער
- ½ גלעזל צוקער

אנווייזונגען:

- שייל סוויט-פאפטעטאס, נוצט א שיילער און שנייד ברייטע דינע סלייסיס דורכאויס די גאנצע פאפטעטאס
- לייגט עס אראפ פלאך אויפ'ן באקן-פאפיר, ספרעי אדער דריזל אויל דערויף
- באקט עס אין אויוועז פאר 5 ביז 10 מינוט אויף 450 גראד ביז עס ווערט 'קריספי' – לייגט עס אין א זייט
- אין א גרויסע שיסל, שטעלט צוזאמען לעטעס, פאפריקעס, און צוויבעל
- לייגט אריין אלע 'דרעסינג' אינגרידיענטס אין א קליינע קאנטעינער און שאקלט עס גוט אויף
- מישט צוזאם דעם סאלאט מיט דער 'דרעסינג'
- באדעק עס מיט די 'קראנטי' סוויט-פעטעטאס

אירע בענעפיטן:

סוויט-פעטעטא איז רייך מיט פארשידענע ערלייגעזונטע נאטורליכע באשטאנדטיילן. עס פארמאגט א שיינע מאס פייבער, אזוי אויך ווייטאמין עי, ווייטאמין סי, מענגעניס, און אנדערע ווייטאמינען און מינעראלן. אין צוגאב פארמאגט עס אויך ריבאפלעיווין, פאספארוס, ווייטאמין אי, ווייטאמין קעי, קאלסיום און אייזן.

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

פאר אלע אייערע קאכן און קעיטערינג געברויכן, ביטע שיקט א בליץ-פאסט צו chanagitty@gmail.com

וואס טוט ציך אין שפיטאל

וועסטשעסטער מעדיקעל צענטער קלאגט פאציענט פאר'ן אומלעגאל אפנעמען העלט-אינשורענס געלטער פאר אירע באהאנדלונגען

וועסטשעסטער – א דראמאטישע געשיכטע שפילט זיך אצינד אפ אין ניו יארק נאכדעם וואס "וועסטשעסטער מעדיקעל צענטער" האט אנגעקלאגט א געוועזענער פאציענט אין די סומע פון 1.5 מיליאן דאלער.

די קלאגע לויטעט אז דער פאציענט האט אומלעגאל אפגענומען העלט אינשורענס געלטער אין די פאנטאסטישע סומע פון $1,516,914, וואס האט באמת געזאלט גיין פאר'ן שפיטאל צו דעקן אירע באהאנדלונגען. וועסטשעסטער טענה'ט, אז דאס געלט איז אנגעקומען צו איר אדרעס בטעות, און זי האט קיינמאל נישט איינגעמאלדן פאר'ן שפיטאל דערוועגן.

אינעם געריכטליכן אנקלאגע זאגט וועסטשעסטער אז דער פאציענט האט קלאר געוואוסט איבער דער טעות, און כדי אויסצומיידן לעגאלע פראבלעמען האט זי זיך דערקלערט באנקראט, און אפילו אין דעם פאל אויך נישט איינגעמאלדן דער שפיטאל דערוועגן, כדי זיי זאלן נישט קענען אנוועזנד זיין ביים געריכט און צוריקקעמפן.

"מיין קליענט איז מודה אז זי האט אומ'יושר'דיג גענומען דאס געלט וואס איז בטעות געשיקט געווארן צו איר אדרעס", זאגט איר אדוואקאט, "אבער אויב וועסטשעסטער באשליסט ווייטער אנצוקלאגן מיין קליענט, דאן וועלן מיר אנקלאגן וועסטשעסטער שפיטאל איבער די אומריכטיגע מעדיצינישע באהאנדלונגען, וואס האט געברענגט פאר מיין קליענט פארשידענע אנדערע קרענק און געזונטהייט קאמפליקאציעס".

דער פאציענט זאגט אז זי האט טאקע חרטה פארן נעמען דאס געלט, אבער זי האט זיך פארענטפערט פאר'ן ריכטער אז באמת האט זי שוין פון די ערשטע מינוט געפלאנט אנצוקלאגען דער שפיטאל פאר די אומריכטיגע מעדיצינישע באהאנדלונגען"...

איינע פון די מערערע "וועסטשעסטער מעדיקעל צענטער" געביידעס וועלכע באהאנדלט טויזנטער פאציענטן טעגליך, צווישן זיי פילצאליגע חולי ישראל, לרפו"ש

באסטאן שפיטאל ריז שליכטעט געפעכט מיט פעדעראלע רעגירונג איבער "פרייוועסי" פארלעצונג

באסטאן – דער מאכטפולע באסטאן שפיטאל און ריסוירזש ריז האט געשליכטעט א קאנפליקט מיט די פעדעראלע רעגירונג פאר די סומע פון איין מיליאן דאללער, נאכן באשולדיגט ווערן דורך פאציענטן אז זיי האבן פארלעצט זייערע 'פרייוועסי' רעכטן.

דער שפיטאל איז געקומען אונטער שווערע קריטיק נאכדעם וואס איר אדמיניסטראציע האט געשאנקען ערלויבעניש פאר רעפארטער צו פילמירן לעבעדיג וויאזוי דאקטוירים באהאנדלען זייערע פאציענטן, אין א ספעציעלע פראיעקט וועלכע האט געזאלט פארשטעלן דאס לעבן צווישן די שפיטאל ווענט.

דער דעפארטמענט אוו "העלט, יומען סערוויסעס און סיוויל-רייטס" אפיס האט געמאלדן, אז דער שפיטאל וועט צאלן איין מיליאן דאללאר צו שליכטן דעם קעיס.

די פאציענטן האבן גע'טענה'ט אז דער שפיטאל האט אריינגעלאזט די רעפארטער פילמירן אן זייער ערלויבעניש. "פאציענטן וועלכע קומען אן אין שפיטאל פאר מעדיצינישע באהאנדלונגען אין זייער שווערסטע מצבים ערווארטן זיך צו באגעגענען מיט דאקטוירים אדער נוירסעס נישט מיט ציווילע רעפארטער מיט קאמערעס", האט ראדזשער סעווערינא, דירעקטאר פון דער סיוויל רייטס דעוויזיע ערקלערט אין א שריפטליכע סטעיטמענט. "שפיטעלער דארפן ערהאלטן אויטאריזאציע פון פאציענטן בעפאר זיי געבן צוטריט צו פאציענטן און זייערע מעדיצינישע אינפארמאציע.".

אבער פארשטייער פון דער באסטאן שפיטאל האבן זיך שארף פארטיידיגט זאגנדיג אז די רעפארטער האבן אויסדרוקליך ערהאלטן ערלויבעניש פון די פאציענטן וועלכע זענען פילמירט געווארן פאר דעם פראיעקט, און מיר האבן נישט פארלעצט די 'פרייוועסי-געזעצן', אבער זיי האבן קלארגעשטעלט אז זיי זענען מסכים אוועקצושענקן די סומע פון איין מיליאן דאלער צו שליכטן דעם קאנפליקט און דערמיט פארמיידן א לאנג פארצויגענע קאנפליקט וועלכע וועט אריינציען אין הויכע, אומזיסטע קאסטן.

צום ערשטן מאל אין 20 יאר:

העכסט-קאמפליצירטע לונגען/הארץ איבערפלאנצונג אין באסטאן שפיטאל, רופט ארויס וואונדער

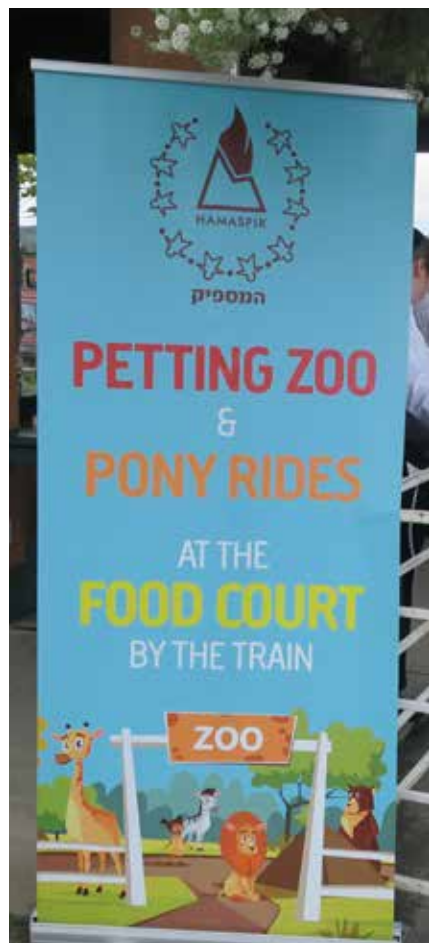
באסטאן – אן עמאציאנאלער און היסטארישער געשעהניש האט זיך אפגעשפילט צווישן די ווענט פון איינע פון די באסטאן שפיטעלער, ווען צום ערשטן מאל אין צוואנציג יאר האבן ארטיגע דאקטוירים באוויזן דורכצופירן א העכסט-קאמפליצירטע לונגען און הארץ איבערפלאנצונג אויפאיינמאל.

עס איז די רעדע פון א קינד וועלכע איז געבוירן געווארן מיט א לאך אין הארץ, און אזוי אויך האט ער געליטן פון לונגען הייפערטענשאן (הויכע בלוט-דרוק אין די אדערן פון די לונג) וואס אויב דער בלוט-דרוק ווערט נישט אראפגעקלאפט טוט זיך דאס הארץ פארגרעסערן, וואס אין רעזולטאט קען זי נישט געהעריג פאמפן קיין בלוט. דאקטוירים האבן געזאגט פאר אירע עלטערן אז דאס קינד האט בלויז פינף יאר צו לעבן.

אבער נאך פילע באמיאונגען איז געלונגען צו טרעפן צוויי נייע ארגאנען און א ריזן שטאב פון געניטע דאקטוירים און כירורגן האבן איינגעשטימט דורכצופירן די אפעראציע.

די אפעראציע האט געדויערט אריבער צען שטונדן, ביי וועלכע דאקטוירים האבן וואונדערליך און סוקסעספול איבערגעפלאנצט די לונגען און הארץ, און געווארט פאר די קומענדיגע עטליכע שטונדן צו זען וויאזוי די פרישע ארגאנען געבן זיך איין.

דער אפעראציע האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין א קלאסאלע סוקסעס און האט געהויבן ברעמען ביי פילצאליגע בארימטע מעדיצישע פראפעסיאנאלן און עקספערטן, א צייט דערויף איז דער פאציענט באפרייט געווארן פון שפיטאל און געפונט זיך אין א גוטער שטימונג. דער אפעראציע האט אריינגעבלאזן א פרישע האפענונג ביי אנדערע פאציענטן מיט ענליכע צושטאנדן.



ברוכים הבאים המספיק'ס חול המועד אויספלוג

א ברייטע אוואנטוריסטישע אויסוואל

א סוכה למהדרין מן המהדרין

ושמחת בחגך מיט אלע פארבן...

נייש"א "חול המועד סוכות" אויספלוג
צום גיגאנטישן "קוואסי" פארק

«זייט 36

די ריזיגע צאל קינדערלעך און משפחות צו גענישן פון יעדע מינוט רואיג און לוסטיג, טאנצנדיג געמיטליך פון 'ריידז' צו 'ריידז' און אקטיוועטעט צו אקטיוויטעט, לויט'ן אייגענעם געשמאק און באגער אן קיין שום באגרענישונגען.

אויפ'ן מזרח פון "קוואסי", אויפ'ן ריזיגן ליידיגן פעלד הארט נעבן די אוואנטוריסטישע "ראולער קאוסטער" און סאלידע "באן רייזע", זענען גענוען אויפגעשטעלט 2 סוכות למהדרין מן המהדרין, ווו דער עולם האט זיך געקענט צוזעצן מיט הרחבה הדעת אויף איבערבייס און מיטאג בעפאר'ן צוריקגיין צו די "ריידס" מיט פרישע כוחות און ענערגיע.

עטוואס ווייטער ארויפציר אינעם פעלד, איז געווען דער רייכער "פעטינג זו" וואס המספיק האט ספעציעל געלאזט צולייגן צום פארק לכבוד שמחת יום טוב.

קינדערלעך פון יעדן עלטער, און יא, עמער מודה זיין על האמת, ערוואקסענע אויך, האבן זיך דערקוויקט מיט די בעלי חיים וועלכע מען האט געפיטערט, געגלעט און זיך געשפילט – צאן קדשים מיט ציגעלעך, שעפעלעך, 'לאמאס,' 'מיניאטור-פערדלעך' און נאך.

נו, וואס גלייכט מען ס'ערשטע? אהה... א שווערע שאלה... גליטשערס פליען למעלה מעשרים אמה, "באמפינג קארס", די "שיף" וואס הוידעט זיך ווי אין די גרעסטע כוואליעס, "מערי-גאו-ראונד", "טיי גלעזעלעך" מיט די טישעלעך דערין וועלכע דרייען זיך מזרח מערב צפון דרום אין דער זעלבער צייט, "פראש-שפרינגער", "פאראטרופער", צי גאר וואסער באלונען, "ארקעיד" רעיסעס און עס ווערט נישט פארטיג... ביים צענטראלן פלאטפארמע אונטער'ן פרייען הימל, איז פארגעקומען א "שמחת בית השואבה" דורכאויס די גאנצע צייט. גאר לעבעדיגע מוזיק האבן אנגעפולט די אראומע און געהויבן די פיסעלעך מיט טענץ און פרייד.

«זייט 36

ווי שטענדיג, זענען די הויפט מחותנים אויפ'ן פלאטפארמע געווען די המספיק קינדער און בחורים זעלבסט, וועלכע זענען גלאדנט געווארן ארויפצוקומען און צייגן זייערע טאלאנטן. א צאל קינדער האבן אהערגעשטעלט א "קעדאטשקע" אין די הייך, ווען אנדערע טאנצן מיט פארפלאמטע אויגן און געפלאכטענע ארעמעס.

אזוי האבן זיך די שטונדן געצויגן בשמחה ובטוב לבב, ביז ווען עס איז געקומען די צייט אהיימצוגיין. אנגעלאדנט מיט שמחה און חיזוק, צופרידן פונעם געלונגענעם פראגראם און מיט "צדה לדרך" פעקלעך הארציג אנגעפולט מיט איבערבייס און מתנות פון די אגענטור... אנדערע כאפן נאך אריין מנינים מנחה אויפ'ן ארט להתפלל מתוך שמחה, און די חשוב'ע געסט זענען אהיים, דער מיט'ן באס און דער מיט'ן אויטא, ווען די זיסע זכרונות פונעם המספיק חול המועד פארבלייבן אין טיפן קאנעטיקוט, אנטשפרעכן צו בלייבן אין געדאנק פאר א לאנגע צייט.

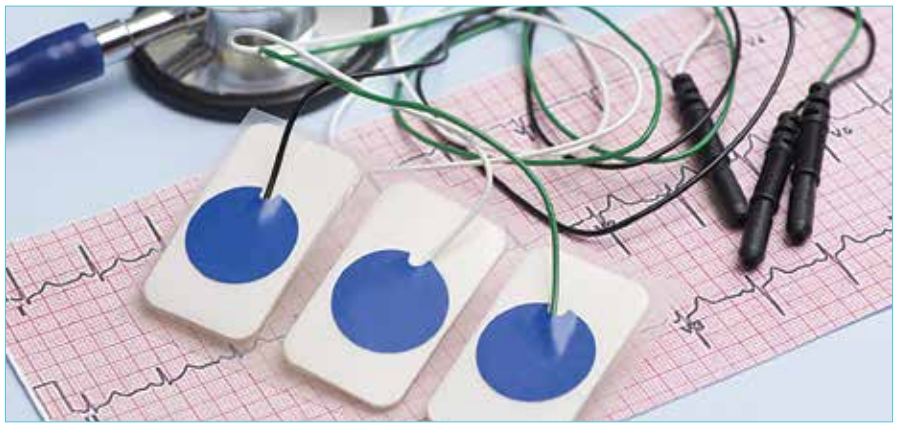
איבעריג צו זאגן אז די זיסע זכרונות זענען נישט צושטאנד געקומען פון זיך אליינס, נאר אדאנק די געטרייישאפט און הארעוואניע פון אלע וועלכע האבן צוגעלייגט הארץ און האנט צום רייכן פראיעקט.

דער חול המועד סוכות אויספלוג האט דאסמאל געטראגן א ספעציעלע באדייט נאך א וואונדערליכע עפיזאד וואס האט איבערגעלאזט אלעמען ערשטוינד.

א שטיק צייט בעפאר מען האט זיך ארויסגעלאזט צום אויספלוג האט מרת קטינא ערהאלטן טעלעפאן רופן פון באזארגטע עלטערן, און די פארק אויטאריטעטן, וועלכע האבן געוואלט וויסן צו דער אויספלוג וועט אפגערופן ווערן צוליב דעם וואס די וועטער-עקספערטן האבן פארגעזאגט א שלאקס-רעגן אויף יענעם טאג; אבער מרת קטינא האט געוואוסט ביי זיך אין הארצן אז די טייערע קינדערלעך און זייערע פאמיליעס וועלן זיכער אפגעשוינט ווערן, איבערהויפט נאכדעם וואס איר טייערע מאמע שיחי' האט באלד געצינדן א ליכטעלע, ארויסגענומען דעם תהלים'ל און מתפלל געווען פאר די הצלחה פון איר חשוב'ן טאכטער.

מיט א ווארעמע געבעטעלע אין הארצן האט מרת קטינא ווייטער ארגאניזירט די לעצטע דעטאלן פון דער נסיעה וועלכע איז טאקע פארגעקומען אינעם באשטימטן זמן אונטער א קלארע הימל ב"ה, אבער ווי ווואונדערליך: אין א קלארע צייכן אז די תפילות זענען נתקבל געווארן, האבן זיך די הימלן מיטאמאל אן עפן געטאן און א שלאקס רעגן האט זיך אראפגעלאזט אין די מינוט וואס די טייערע משפחות האבן פארלאזט דעם פארק, אויפ'ן וועג צוריק אהיים.

צייט איז לעבן... **בריטישער טעסט** וועט דיאגנאזירן **פארבארגענע הארץ-פראבלעמען** אין בלויז צוואנציג מינוט...


דער נייער טעסט וועט אריינשטעלן אין די הארץ א פיצינקע-דראנט וועלכע וועט קענען דערשפורן אומדיאגנאזירטע הארץ פראבלעמען

«זייט 36

מער פאציענטן ווי די געווענליכע טעסטן. דער הויפט פארשער באקלאגט זיך אז עס זענען פארהאן א פילצאליגע מענטשן וואס ווערן נישט דיאגנאזירט און באהאנדלט אין צייט, און אין געוויסע פעלער ווייסן זיי בכלל נישט אז זיי האבן אפילו א פראבלעם. "מיר האפן אז דער קריטיש-וויכטיגע טעסט וועט אין נאנטן ארויסגעשטעלט איבער'ן גאנצן לאנד".

די בריטישע הארץ אסאסיאציע - וועלכע פינאנצירט דעם טעסט - זאגט אז עס וועט העלפן מענטשן וועלכע האבן שוין באזוכט ביים דאקטאר פאר הארץ-וויטאגן, אבער האבן נישט באקומען קיין דיאגנאזע.

המספיק נייעס

אך שמח! לעבעדיגער נייש"א "חול המועד סוכות" אויספלוג צום גיגאנטישן "קוואסי" פארק, העכער אלע ערוואַרטונגען ב"ה

דעם גיגאנטישן "קוואסי" שפיל-ארט, אין מיטלבורי, קאנעטיקוט ענפאנגט די טייערע המספיק פאמיליע פארלאפענעם חול המועד סוכות העל"ט

די קינדער און זייערע משפחות וועלכע געניסן פון המספיק'ס סערוויסעס, קוקן ארויס יאר-יערליך מיט שפאנונג אויף דער גליקליכער חול המועד אויספלוג, ווען זיי וועלן האבן די געלעגענהייט צו באזוכן דער בארימטער און מאסיווער "קוואסי-פארק", וועלכע ווערט יערליך ספעציעל ארויסגעדונגען דורך נייש"א, דער שירעם ארגאניזאציע וועלכע נעמט אריין המספיק אונטער זיך.

אין דעם היי-יעריגן אויספלוג, געגנט ווי אלע אנדערע אנדערע פראיעקטן אונטער המספיק, איז אינסוועסטירט אומגעהויכערע כוחות אז אלעס זאל קלאפן על צד היותר טוב, און ב"ה האבנדיג די טאלאנטפולע און געניטע מרת קטינא תחי' – המספיק פראיעקטן קאארדינעיטאר – ביים רודער, זענען די רעזולטאטן פון אזא אויספלוג אלעמאל העכער אלע ערוואַרטונגען.

הונדערטער קינדער-געבענטשטע פאמיליעס אין אלע היימישע צענטערן איבער ניו יארק רבתי האבן זיך געיאוועט צו די באסעס, אנדערע מיט די קארס, און אלע מיט גרויס איבעראשונג און פרייד וואוסענדיג פון די פארלאפענע יארן אז ווען המספיק שטעלט צו אן אויספלוג ווערט עס אהערגעשטעלט אויף די גרעסטע מאס פארגעניגען פאר די טייערע משפחות איבערהויפט וועז עס איז די רעדע פון דעם גיגאנטישן "קוואסי" שפיל-ארט, אין מיטלבורי, קאנעטיקוט וועלכע איז אריסגעדונגען געווארן אויפ'ן גאנצן טאג וואו די קינדער האבן פארברענגט שעות בשבת אחים גם.

שוין פארנדיג אינדערפרי אויף די הערליכע נאטור געבענטשטע-בערג קיין קאנעטיקוט, האט מען געשפירט די "הרים וגבעות יפצחו לפניכם רנה", וועז פון אומעטום שלענגלן זיך עלעגאנטע און באקוועמע באסעס, ווי עס פאסט צו ברענגען אזעלכע חשוב'ע גענט צו אזא דערהויבענעם פרייליכן פראגראם.

מיט א מוסטערהאפטן סדר זענען אנגעקומען באס נאך באס אין וואס האט אויסגעזען ווי אן ענדלאזע פראצעסיע פון עולי רגל, און אלע באלד צום שמאלן אריינגאנג צום פארק, ווי יעדער האט פרעזענטירט די טיקעטס 'כבקרת רועה עדרו,' ווערנדיג שוין באגריסט דורך די פרייליכע און לעבעדיגע יום טוב מוזיק וועלכע האט אריינגעברענגט אינג און אלט אין א פריידיגע שטימונג.

פארנט פונעם טויער איז די געטרייע מרת קטינא שתחי' און נאך המספיק עסקניות, געשטאנען בייא קליין טישל און פון דארטן אראנדזשירט די מאסן-שטראם פון באזוכער פון אלע יארגענג, פארגעסענע, צעריסענע און אויסגעוואשענע טיקעטס זענען ערזעצט געווארן, און זיכער געמאכט אז יעדער טרעפט שנעל דעם וועג אריין ברנה וצהלה. עטליכע מעטער ארויפציר איז געווען פארקירט א הצלה טראק פון 'חברה הצלה ד'קרית יואל' מיט געטרייע וואלונטירן וועלכע זענען געשטאנען גרייט על כל צרה שלא תבוא.

אלע ערוואַרטונגען רירן אבער נישט אן די איבערראשונג ביים אריינטרעטן אינעם קאליר-און-פרייד-רייכער פארק זעלבסט. וואו די אויגן האבן זיך נאר געוואנדן, האט מען געזען שמייכעלעך אויפ'ן וועג ארויף אדער אראפ פון נאך א געשמאקע אטראקציע, נאך א לעבדיגע צי אוואנטוריסטישע אקטיוויטעט, אלעס היימישע משפחות, אחינו בני ישראל, פראווען א שמחת יום טוב על טהרת הקודש מיט אן עקסטאז וואס לאזט זיך נישט שילדערן.

דער שעפערישער אויסשטעל פונעם ריזיגן שפיל-פארק, רייכער אויסוואל אקטיוויטעטן פאר יעדן עלטער און דאס ברייטקייט און הרחבת הדעת אונטער'ן פריין הימל, האבן ערמעגליכט

זייט 35»

געזונטהייט בענעפיטן

10 געזונטהייט בענעפיטן פון "סארדינס-פיש"

2 רייך אין אמעגא-3
3 געט אריין ענערגיע
4 רייך אין קאלציום, שטארקט די מוסקלען
5 שטארקט די ביינער
6 רעדוצירט אינפלאמאציע
7 העלפט באקעמפן ענקזייעטי און דיפרעסיע
8 קאנטראלירט בלוט-צוקער שטאפלען
9 פארמיידט בלוט-קלאטן
10 שטארקט מח פונקציע

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

געזונטהייט נייעס

בריטישער טעסט וועט דיאגנאזירן פארבארגענע הארץ-פראבלעמען אין בלויז צוואנציג מינוט

ענגלאנד – טויזנטער מענטשן וועלן יערליך דיאגנאזירט מיט הארץ פראבלעמען, און אין געוויסע פעלער איז שוין ליידער צו שפעט... אבער א נייער טעסט איז אצינד ערשינען אויפ'ן בריטישן האריזאנט, וואס האט די מעגליכקייט צו אנדעקן טויטליכע פארבארגענע הארץ-פראבלעמען אין קארגע צוואנציג מינוט...

דער נייער טעסט ארבעט ווי פאלגנד: א פיצינקע-דראנט ווערט אריינגעשטאכן אין די הארץ, און איינמאל אינעווייניג, דערשפירט זי אומדיאגנאזירטע הארץ פראבלעמען.

אין די היינטיגע וועלט ווערן פיל מער לעבענס אפגעראטעוועט אדאנק פילצאליגע פרישע מעדיצינישע מעגליכקייטן, אבער ווי עקספערטן זאגן ווען דער וואונדערליכער טעסט קענען אפראטעווען פיל מער לעבענס ווי ביז היינט.

דורכאויס די עקספערימענטן האבן סייענטיסטן געטראפן אז דער טעסט האט באוויזן אקוראט צו דיאגנאזירן זעקס מאל

זייט 35»