המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

טבת תשע"ט • ISSUE NO. 165 • JAN. '19

המספיק אנקעטע

וואס נוצט איר צו פארמיידן דעם פלו?

א: **פלו שאט וואקסין;** ב: **נאז-איינשפריץ;** ג: **קיין איינס.**

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

אין ציפערן

45
מיליאן אמעריקאנער ליידן פון "אטרייטוס"

31%
31% איבערוואגיגע מענטשן פארמאגן "אטרייטוס"

300,000
קינדער ליידן פון "אטרייטוס" אין אמעריקע

אטרייטוס

אינספיראציע

"איר דארפט **נישט עסן צוקער** צו זיין באטעמ'ט

די סמעטענע

צום געזונט

02 **פלו-וואקסינאציע** איז ספעציעל **וויכטיג** פאר **צוקער-ליידנדע**

34 **שפיטאל-אינפעקציעס** דראסטיש **געפאלן** אין די **פאראייניגטע שטאטן**

36 **עף. די. עי.** באשטעטיגט נייער **אנטי-מייגרעין מעדיצין**

המספיק

04 **גייסטרייכע אויספלוג** פאר איינוואוינער פון **"המספיק סאוט ניין רעזידענץ"** צום **"בושקיל וואסערפאל"**

08 **הויפנס חיזוק** ביי אומפארגעסליכע **"שבת התעלות והתחזקות"** צוגעשטעלט דורך **המספיק**

16 **המספיק ראקלענד** דעי-פראגראם וועט **באלייכטן אידישע שמחות**

פארשידענס

23 ווי אזוי האט זיך **געגרינדעט** די **"בית היתומים דיסקין"?**

המספיק נייעס

מה רבו מעשיך ה': תלמידים פון "ישיבה תורה וחסד" - המספיק קינגס" דערקוויקן זיך פון נפלאות הבורא

המספיק קינגס דעי העב:
די טייערע נשמות פון "ישיבה תורה וחסד" שעפן כוחות און דערקוויקן זיך ביי אן אויספלוג צו די אויגפארכאפנדע "בושקיל וואסערפאלן"

זייט 04 >>

נייש"א נייעס

'טריי-קאונטי קעיר' שטעלט פאר ערשטע "ראונד טעיבעל קאנפערענץ" אין אלבאני

זייט 03 >>

טאבלעטן

דערלייכטערונג:

עף. די. עי. באשטעטיגט נייער אנטי-פלו מעדיצין ערשטן מאל אין צוואנציג יאר

זייט 20 >>

געזינטהייט נייעס

זייט 20 >>

גייענדיג צום דרוק

שטארקע דורכברוך אין באהאנדלונג
פאר פינאט אלערגיע - פארשער וועלכע פירן דורך שטודיעס מיט א נייעם סארט וואקסין זאגן אז עס שטעלט זיך ארויס זייער ווירקזאם צו פארמיידן די שעדליכע קאנסעקווענצן פון פינאט אלערגיע.

4 פיצלעך אין לעבנסגעפאר צוליב האניג - געזונהייט באאמטע אין טעקסאס האבן ווידער געווארנט אז האניג אין סיי וועלכע פארם איז גאר שעדליך פאר פיצלעך קינדער, 4 קינדער זענען אין א לעבנסגעפאר נאכ'ן זיך באנוצן מיט "האניג צומי'ס".

שוך זויל וועט העלפן צוקער ליידנדע - אן אפטע פראבלעם וואס מאכט זיך ביי צוקער ליידנדע איז אז זיי פארלירן דעם שפור-קראפט אין די פוס פינגער און דאס קען פירן צו ערנסטע קאמפליקאציעס, א פירמע אין וואשיגנטאן האט ערצייגט א טעכנאלאיגשע זויל וואס שיקט אקסיזשען צו די פוס פינגער און אזוי ארום פארמיידט עס פראבלעמען.

אנטיביאטיק-שטאנדהאפטיגע ווירוס אויסברוך אין ווערמאנט - אויטאריטעטן אין ווערמאנט האבן די וואך באשטעטיגט 22 פעלער פון א פרישע ווירוס וואס קען נישט באהאנדלט ווערן דורך אנטיביאטיק. פארשער ארבייטן פיבערהאפטיג צו ערצייגן פרישע סארטן אנטיביאטיק פאר די סארט ווירוסן.

העלט אינסטאנצן רעקאמענדירן אלקאהאל טעסט ביי אלע ערוואקסענע - אן אמעריקאנער פעדעראלער געזונהייט אגענטור האט ארויסגעשיקט א רעקאמענדאציע צו אלע אמעריקאנער דאקטוירים צו דורכפירן א רוטינע איבערזיכט יערליך אויף ערוואקסענע אויב זיי טרונקן נישט צופיל אלקאהאל. און אויב יא, זיי צושטעלן הילף זיך צו ארויסדרייען פון דעם אדיקציע.

רעגירונג ווארנט איבער "העקינג" געפאר פאר מעדיצינישע אפאראטן - דער אינספעקטאר זשענעראל פון די עף-די-עי האט קריטיקירט דעם אגענטור פאר'ן נישט נעמען ערנסט דעם געפאר אז קאמפיוטער העקער קענען באקומען צוטריט צו מעדיצינישע אפאראטן וואס ארבייטן מיט טעכנאלאגיע ווי למשל פעיסמעיקערס א.ד.ג.

גע׳עזונטהייט נייעס

עף. די. עי. פירט דורך **אויספארשונג אויף "דזשול" עלעקטראנישע ציגרעטלעך פירמע**

אין א פארזוך אפצושטעלן בריט-פארשפרייטע 'נאקאטין' באנוץ ביי יוגענטליכע

וואשינגטאן – דער פעדעראלער "פוד און דראג אדמיניסטראציע" האט דורכגעפירט אן איבערראשנדע אינספעקציע ביי די הויפקווארטירן פון דער בארימטער עלעקטראנישע ציגרעטלעך מיט'ן נאמען "דזשול", מיטנעמענדיג מיט זיך טויזנטער דאקומענטן.

דער אקציע ווערט באטראכט אלס א שריט פון די רעגירונג אויסצואיבן דרוק אויף די פירמע, וועלכע קאנטראלירט צוויי און זיבעציג פראצענט פון די עלעקטראנישע ציגרעטלעך מארקעט אין אמעריקע, וועמענס ציגרעטלעך ווערן שטארק באנוצט דורך יוגענטליכע, א פאקט וועלכע די רעגירונג זוכט צו טוישן.

די עף. די. עי. זאגט אז דער אגרעסיווע אויספארשונג איז אונטערגענומען געווארן צו דערגיין צו דער פירמע טוט דירעקט צילן יוגענטליכע.

קעווין בערנס, "דזשולס" טשיף עקזעקוטיוו אפיציר, האט געזאגט אז זייער פירמע האט שוין איבערגעגעבן מער פון פופציג טויזנט פאפירן פאר די עף. די. עי. אין די לעצטיגע מאנאטן האט די עף. די. עי. אויפגעהויבן אן אלארם איבער דער ברייטע באנוץ פון עלעקטראנישע ציגרעטלעך ביי יוגענטליכע, און האט דאס באצייכענט אלס אן "עפידעמיע".

"עלעקטראנישע ציגארעטליך שרויפט ארויף די צאל יוגנטליכע וואס רייכערן"

עקספערטן ווארנען

פלו-וואקסינאציע איז ספעציעל **וויכטיג פאר צוקער-ליידנדע**

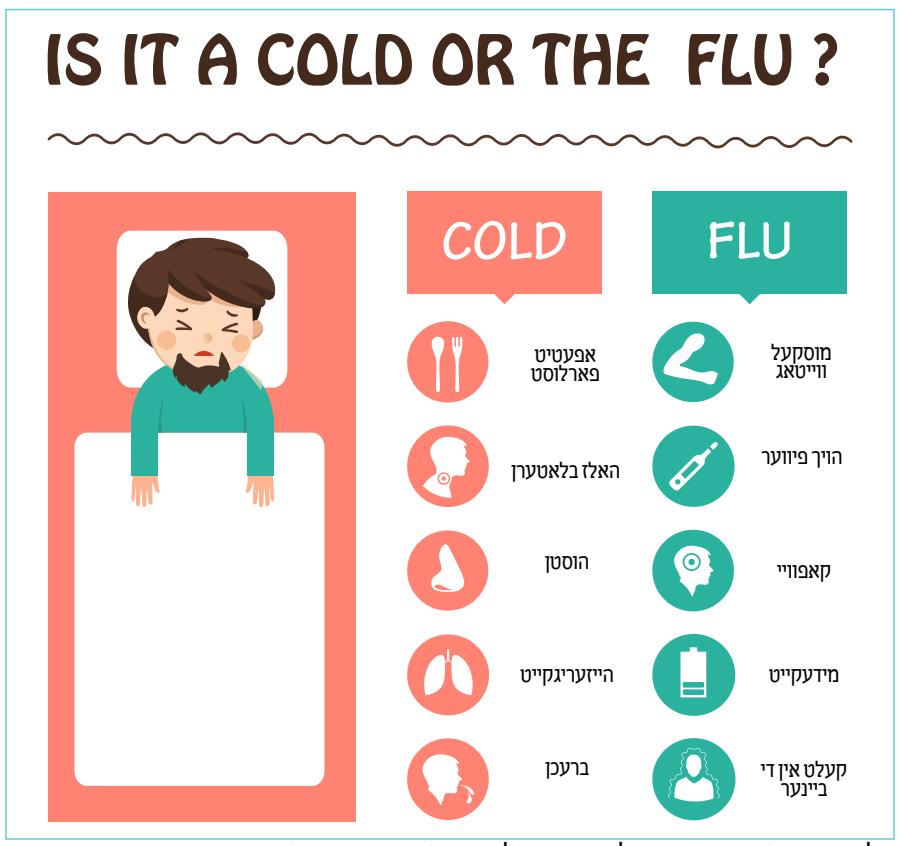
ווירדזשיניע – די פלו-סעזאן איז צוריק אויף די ארענע, און דאקטוירים ווארנען אז מען זאל נישט ווארטן אויף די לעצטע מינוט נאר זיך וואקסינירן אין צייט, אבער פאר פאציענטן מיט דייעביטיס האבן זיי א ספעציעלע ווארענונג.

אין א פרישע באריכט וועלכע איז נארוואס פארעפענטליכט געווארן ווארענען דאקטוירים אז עס איז קריטיש-וויכטיג פאר פאציענטן מיט טיפ 1 אדער טיפ 2 דייעביטיס, צו נעמען דעם פלו-וואקסין, וויבאלד זיי שטייען אויס א גרעסערע ריזיקע צו אנטוויקלען דער פלו-ווירוס, און וועלן אין רוב פעלער דארפן אנקומען צו שפיטאל באהאנדלונגען בשעת'ן באקעמפן דער פלו.

דאקטוירים געבן צו פארשטיין, אז ווען דער פלו באטרעפט איבערוואגיגע מענטשן וועלכע ליידן געווענליך אויך פון דייעביטיס, וועלן זיי אין מערערע פעלער אריינפאלן אין א ערנסטע מצב מיט שווערע געזונטהייט קאמפליקאציעס.

דער "אמעריקען אסאסיעישאן אוו דייעביטיס עדיוקעיטארס" (AADE) האבן רעאגירט צו דער באריכט זאגנדיג אז אפגעזען ווי גוט דער מענטשן קאנטראלירט זיין דייעביטיס, איז נאך אלס קריטיש-וויכטיג זיך צו גיין וואקסינירן אויסצומיידן אומזיסטע געזונטהייט קאמפליקאציעס.

דער באריכט באטאנט אז א ווירוס אינפעקציע וואס באטרעפט איבערוואגיגע מענטשן מיט דייעביטיס קען פאראורזאכן אטעמען און לונגען פראבלעמען.



פלו סימפטאמען זענען ענליך צום קאלד, עס איז גרינג צו פארמישן.

המספיק נייעס

'טריי-קאונטי קעיר' שטעלט פאר איר ערשטע "ראונד טעיבעל קאנפערענץ" אין אלבאני

'טריי-קאונטי קעיר' איז א רעלאטיוו נייע אגענטור אבער קריגט אומצאליגע לויב ווערטער נישט בלויז פון די טויזנטער קליענטן איבער גאנץ ניו יארק, נאר אויך פון די עקספערטן אינעם פעלד וועלכע באוואונדערן די ערשט-קלאסיגע און פראפעסיאנאלע פארנעם אויף וועלכע די בריידט פארצווייגטע אגענטור פירט דורך אירע נאבעלע אקטיוויטעטן.

'טריי-קאונטי' פארפיגט איבער א ריזיגע און בריידפארצווייגטע אפעראציע וועלכע סערווירט טויזנטער פאמיליעס, און האט זיך אין איר קורצע צייט זינט איר גרינדונג איינגעקויפט א רעפוטאציע אלס איינע פון די צענטראלע אגענטורן אין ניו יארק, וואו אלעס איז קאארידינירט און ארגאניזירט אויף א וואונדערבארע פארנעם.

די אגענטור האט צום ערשטן מאל אפגעראכטן א פראדוקטיוווע קאנפערענץ וועלכע האט אריינגענומען פארשטייער פון אנקומען צו הילף מיט'ן גאנצן הארץ און נשמה.

אויפן סדר היום איז געשטאנען פארשידענע נושאים, הויפזעכליך וויאזוי מען קען אנהאלטן א אנגייענדע פארבינדונג צווישן די פירערשאפט פון טריי-קאונטי און די פארשידענע אגענטורן וועלכע זענען אנגעשלאסן אונטער איר צו קענען אדרעסירן אלע געברויכן וואס קומען ארויף, און פארשטערקערן די פארבינדונג פון אלע אפטיילונגען אין דעם בריידפארצווייגטן אגענטור.

ביים פאנעל זענען רעפרעזענטירט געווארן פארשטייער פון אלע אפטיילונגען אינערהאלב טריי-קאונטי און מען האט געהאט א גלעגנהייט צו איבערשמועסן און דיך דורכרעדן אינאיינעם וואס מען קען פארבעסערן, און וויאזוי צו ארבייטן אינאיינעם מיט'ן ציל צו צושטעלן דאס בעסטע וואס איז שייך פאר די וועלכע נויטיגן זיך אין הילף.

עס איז אויך געווען א גלעגנהייט פאר אלע געטרייע מענעדשערס און אדמינאסטראטארן פון איבער גאנץ ניו יארק צו ברענגען צום טיש זייער ערפארונג און פארשטענדעניש און עס מיטטיילן מיט זייערע קאלעגעס און אויך צו איבערשמועסן מיט די פירערשאפט וויאזוי צו גיין ווייטער.

דער פאנעל איז פארגעקומען אינעם הויפטשטאט פון ניו יארק אין אלבאני אינעם פראכטפולן "דעסמאנד" האטעל מיט די באטייליגונג פון איבער 75 "טריי קאונטי" מענעדזשערס און אדמיניסטראטארן וועלכע האבן געהאט די גלעגנהייט צו אויפברענגען זייערע געדאנקן און פארשלאגן וויאזוי צו נאכמער פארבעסערן די הויכע קוואליטעט פון די סערוויסעס.

א דאנק דעם פאנעל וואו יעדער האט א גלעגנהייט צו הערן און איבערשמועסן מיט אלע אגענטור הויפטן קענען די געטרייע קאארדינירער פון טריי-סטעיט קעיר פארשלאָגן פאר די פאמיליעס די בעסטע און מערסט צוגעפאסטע פראגראמען פאר זייער פערזענליכע געברויכן.

די צופרידנהייט פון די באטייליגטע איז געווען איבער אלע ערווארטונגען, יעדער איז ארויס מיט גאר פראקטישע עצות און פלענער וויאזוי צו גיין פאראויס, אזא פאנעל וועט געפלאנט פאר יעדע דריי חדשים, און וועט זיין א צענטראלע טייל פון די קאארדינאציע באמיאונגען פון "טריי-קאונטי קעיר".

דער פאנעל איז בלויז איין רינגעלע אין די גאלדענע קייט פון איבערמידליכע פעולות וואס ווערן געטון טאג טעגליך אונטער די קולסן, די איבערמידליכע באמיאונגען שטעלן "טריי-קאונטי קעיר" אלס דער סאמע בעסטע "קעיר קאארדינאציע אגענטור" איבער גאנץ ניו יארק, ווי עס זאגן עדות די צופרידענע קלינענטן און די רעגירונג באאמטע צוגלייך.

צום געזונט

נייע וואקסינען קענען מעגליך באשיצן ציליאק ליידנדע

די וועלכע ליידן פון ציליאק קענען האבן א גאר שווערע רעאקציע ווען זיי נעמען אריין אפילו א קליינע דאזע פון גלוטאן, דאס מאכט זייער שווער דאס לעבן וויבאלד זיי קענען כמעט נישט עסן קיין ברויט אדער רייז און סיי וואס אנטהאלט גלוטאן.

ציליאק איז אן "אויטא-אימיון" מחלה, וואס מיינט אז דער אימיון סיסטעם באקומט א פאלשע סיגנאל און טוט אינדעטיפיצירן געזונטע און וויכטיגע קערפערליכע צעלן ווי א שעדליכע אריינדרינגער, און ווען א ציליאק ליידנדער עסט גלוטאן טוט דער אימיון סיסטעם אטאקירן דעם מאגן און די הויט און טיילמאל קען עס ברענגען גאר שווערע קאמפליקאציעס.

דעריבער ווערט אויפגענומען מיט אפטימיזם די גוסטיגע נייעס אז פארשער און דאקטוירים מאכן שטארקע פארשריט אין אויפקומען מיט א וואקסין וועלכע ווועט ערלויבן ציליאק ליידנדע צו עסן מאכלים וואס אנטהאלטן גלוטאן.

"ציליאק ליידנדע רעאגירן גאר שווער צו גלוטאן"

דער וואקסין טוט אויסלערנען דעם אימיון סיסטעם צו טאלערירן גלוטאן דורך געבן פאר די ליידנדע באגרעניצטע מאסן פון גלוטאן אינאיינעם מיט אן אנדערע באשטאנדטייל וועלכע לערנט אויס דעם קערפער אז גלוטאן איז אומשעדליך.

דער וואקסין איז שוין אריבער די ערשטע שטאפל פון די פארש ארבעט און ווערט יעצט אויספרובירט דורך 150 ציליאק ליידנדע אין אמעריקע און אין אויסטראליע, און איבער 3 מיליאן ליידנדע אין אמעריקע וואַרטן מיט שפאנונג אויף די רעזולטאטן.

אויב וועלן די יעצטיגע טעסטן אריבערגיין מיט סוקסעס דאן וועט עס אינעם צווייטן שטאפל אויספרובירט ווערן דורך הונדערטער, און די פארש גרופע זאגט אז דערווייל זענען זיי אפטימיסטיש אז עס וועט אריבערגיין די עף-די-עי באשטעטיגונג אין 2023 און זיין צו באקומען פאר אלע ליידנדע.

המספיק נייעס

ושאבתם מים בששון:

גייסטרייכע אויספלוג פאר איינוואוינער פון "המספיק סאוט ניין רעזידענץ" צום "בושקיל וואסערפאל"

רעכטט: די מאיעסטעטישע בושקיל וואסערפאלן. לינקס: המספיק קינגס דעי העב ביי זייערע אויספלוג צו די געשמאקע בושקיל וואסערפאלן

אינעם "המספיק קינגס סאוט ניין רעזידענץ" באגענוגט מען זיך נישט מיט די טאג טעגליכע איבערמידליכע אקטיוויטעטן און פראגראמען צו אונטערהאלטן און אויפלעבן די טייערע איינוואוינער, נאר מען קומט כסדר אויף מיט ספעציעלע דערפרישנדע אקטיוויטעטן צו הייבן דעם מאראל און גייסט פון די לעכטיגע נשמות און זיי צו דערפרייען וויפיל עס איז נאר מעגליך.

פאר דעם צוועק נעמט מען זיי פון צייט צו צייט ארויס פאר א ספעציעלן אויספלוג זיך צו דערפרישן און שעפן פרישע לופט. אזא אויספלוג קאסט אסאך כח און צייט צו פלאנירן און אויסארבייטן יעדן דעטאל אז אלעס זאל קלאפן אויפ'ן בעסטן פארנעם, אבער אין המספיק ווייסט מען אז מען אינוועסטירט די מאקסימום ארבעט און אלעס איז ווערד פאר א שעה של קורת רוח פאר די לעכטיגע און הייליגע נשמות.

אויף צו מאכן די אקטיוויטעטן נאך אינטערסאנטער טוען די אנפירער פונעם רעזידענץ געבן פאר די איינוואוינער די אויפגאבע צו אויסוועלן אליין וואו זיי ווילן גיין באזוכן, און דאן נעמט זיך די שטאב צו די ארבעט פון אויספירן זייער וואונטש, די מענעזשער פונעם רעזידענץ מיסיס צימענט ערקלערט אונז אז דאס געט א געלעגנהייט פאר די איינוואוינער צו זיין פארנומען פאר לאנגע טעג מיט די הכנות צום אויספלוג וואס געט זיי א געפיל פון פאראנטווארטליכקייט און דערגרייכונג.

פאר דעם לעצטן אויספלוג האבן די איינוואוינער אויסגעוועלט צו אראפפארן קיין פענסילוועניע צו די בארימטע "בושקיל וואסערפאלן" און די ארומיגע הערליכע פאנאראמישע וועלדער, אן אויסוואל וואס האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין א געניאלע געדאנק און די איינוואוינער זענען אהיימגעקומען צופרידן מיט דערהויבענע געמיטער.

יעדער איינער וואס באזוכט ביי די מאיעסטעטישע "בושקיל וואסערפאלן" קען עדות זאגן אויף די אומגלויבליכע נפלאות הבורא וואס אנטפלעקט זיך פאר די אויגן, דער אויג פארכאפנדע פאנאראמע גיסט אריין א רואיגקייט און שלוות הנפש, די ענדלאזע פלוס פון וואסער האלט דעם צוקוקער אנציקט און צוגענאגלט, און לאזט איבער טיפע איינדרוק וואס באגלייט פאר א לאנגע צייט.

געזונהייט עקספערטן זאגן אז די נאטורליכע גערודער פון וואסערפאלן האבן א דירעקטע איינפלוס אויפ'ן מח און העלפן בארואיגן, דערפרישן און אויפוועקן דעם מח, ספעציעל ווען די וואסערפאלן געפונען זיך אין אזא אויגפארכאפנדע סביבה און קומט באגלייט מיט א געמוטליכע שפאציר אין די הערליכע ארומיגע וועלדער.

דער אויספלוג האט זיך אנגעהויבן אין די פריע מארגן שטונדן, ווען יעדער איינער פון די איינוואוינער איז אנגעגרייט געווארן דורך זייער פערזענליכער "דירעקט סופארט פראפאסיאנעל" א פערזענליכער באגלייטער וואס געט זיך אפ מיט דעם איינוואוינער, צו די באשטימטע שעה האט מען זיך ארויסגעלאזט אלע איינוואוינער מיט זייערע געטרייע באגלייטער פאר א אנגעפולטע טאג פון גייסטרייכע שפאצירן און נפלאות הבורא.

נאכ'ן פארברענגען א געהויבענעם טאג אינעם שויס פון די נאטור האבן זיך די טייערע נשמות צוריקגעקערט אהיים דערהויבן און דערמונטערט, מיט עמערס פון חיזוק און דערהויבענע מאראל ביז צום קומענדיגן אויספלוג.

מה רבו מעשיך ה'.

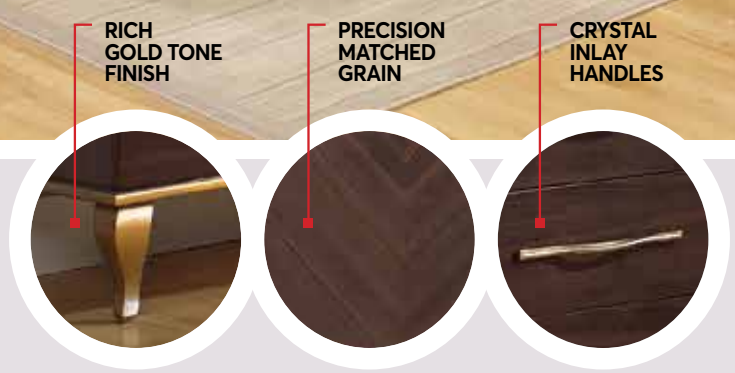
Hamaspik Gazette

© Dec. '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

NEWEST ADDITION TO THE **ELGAN** FAMILY, BUILT WITH THREE ELEGANT WOOD GRAINS.



From the lush forests of Canada comes our newest addition of contemporary furniture, built by the finest Canadian craftsman. The exclusive Elgan line is lovingly finished with the highest quality wood grain in a one-price set that they will enjoy for a lifetime.

BRINGING YOU:

elgan

From our manufacturer:

Canadian wood is world-renowned for its natural beauty and durability. We worked with Chasuna Depot to select our **3 most elegant grains** — vertical oak, horizontal walnut, and dramatic arrowhead cut — for their discerning customers.

CHASUNA DEPOT

QUALITY FOR LIFE

Williamsburg:
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

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

יוטא קומט ארויס ערשטע אויף די ליסטע פון "מאָגערסטע באפעלקערונג" איבערן גאנצן לאנד

יוטא – איינוואוינער אין יוטא האבן זיך געטראפן די ערשטע אויף די ליסטע פון די מאגערסטע באפעלקערונג אין גאנצן לאנד, לויט א נייער שטודיע דורך די "וואלעט-האב", א פינאנציעלע נייעס פירמע, קווארטירט אין וואשינגטאן די. סי.

די שטארקע איבערוואגיגקייט ראטע ביי ערוואקסענע אמעריקאנער ווערט געשאצט צו זיין 32.2% פראצענט ביי מענער און 35.5% ביי פרויען, לויט א שטודיע ביי די "זשורנאל אוו אמעריקען מעדיקעל אסאסיעישאן". דאס איז אין צוגאב צו אינפארמאציע וואס איז ארויסגעשטעלט געווארן דורך "סענטער פאר דיזיז קאנטראל און פריווענשאן צענטער", וואס זאגט אז מער פון זיבן אין צען אמעריקאנער ערוואקסענע אין די יארגענג פון צוואנציג יאר און העכער זענען אדער איבערוואגיג אדער גאר "אוביס" (שטארק איבערוואגיג)

אין די באריכט זעט מען אז די קינדער אין יוטא זענען די וויניגסטע איבערוואגיג איבער'ן גאנצן לאנד. אזוי אויך איז יוטא אריינגעקומען די נידעריגסטע אויף דער ליסטע פון ערוואקסענע מיט טיפ 2 דייעביטיס אדער הויכע בלוט דרוק.

אין זעלבן באריכט איז אויך געברענגט געווארן א דעטאלירטע ליסטע פון שטאטן וואס פארמאגן די מערסטע איבערוואגיגע מענטשן, ווי פאלגענד: מיסיסיפי, וועסט ווירדזשיניע, ארקענסאס, קענטאקי, טענעסי, לאאוזיאנע, אלאבאמא, סאוט קאראליינע, אקלעהאמא, און טעקסעס.

דער באריכט זאגט אז דער הויפט אורזאך פון "אויביסיטי" און איבערוואגיגקייט שטאמט פון נישט זיין אקטיוו, אין צוגאב צו אנדערע פאקטארן וואס טוט ארייגרעכענען עמאציאנאלע אומסטאביליטעט און א מאנגל אין שלאף.

דער לעגיסלאטיווע געביידע פון יוטא אין סאלט לעיק

לופט-פארפעסטיגונגען ברענגט איבערוואגיגקייט ביי קינדער

קאליפארניע – פארשער ביי די "יוניווערסיטעט אוו קאליפארניע" האבן ארויסגעגעבן א באריכט וועלכע צייגט אז קינדער וועלכע זענען אויסגעשטעלט צו לופט-פארפעסטיגונגען אין זייערע יונגע יארן קענען זיין אויסגעשטעלט צו "איבערוואג" אין די שפעטערע יארן.

די שטודיע וואס האט אונטערזוכט 2,318 קינדער אין קאליפארניע האט געוויזן אז קליינע קינדער וועלכע זענען אויסגעשטעלט צו הויכע שטאפלען פון "ניטראדזשין דיאקסייד" ביי די איין יאר אלט האבן צובאקומען וואג א סאך שנעלער, און ביי די צען יאר זענען די קינדער וואס זענען געווען אויסגעשטעלט צו לופט-פארפעסטיגונגען האבן געוואויגען מיט 2.2 פונט מער ווי די איבעריגע קינדער.

"ניטראדזשין דיאקסייד", ווערט פראדוצירט אין רעזולטאט פון שווערע טראפיק איבער די שאסייען, אדער ווען קוילן, אויל, גאזאלין, אדער דיזעל ווערן פארברענט אין הייסע טעמפראטורן.

טראץ דער ערפינדונג קענען אבער פארשער נישט געהעריג ערקלערן די סיבה פארוואס "עיר פאלושאן" פאראורזאכט איבערוואג ביי קינדער, אבער פראפעסאר קים, דער פראפעסאר וואס האט אנגעפירט מיט די שטודיע זאגט אז עס קען מעגליך זיין אז אינפלאמאציע אין די לונגען קען זיך אריבערציען צו די גאנצע קערפער אריינגערעכנט דער מוח, וועלכע טוט רעגולירן דער אפעטיט פון דער מענטש.

דאס איז אבער נישט דער ערשטער שטודיע וואס טוט פארבינדן אומגעזונטע גאזן און איבערוואג. פארלאפענעם מאנאט האט די "וועלט געזונטהייט ארגאניזאציע" פארעפענטליכט א באריכט וואס זאגט אז לופט-פארפעסטיגונגען טוט אומברענגען א געשאצטע זעקס הונדערט טויזנט קינדער יערליך ה"י, און עס ברענגט א רייע אומגעזונטע סימפטאמען, וואס רעכנט אריין איבערוואג און א אינסולין-ווידערשטאנד דורכ'ן קערפער.

לופט פארפעסטיגונגען ברענגט איבערוואגיגקייט ביי קינדער
בילד: דער וואלקן פון פארפעסטיגונג איבער בעידשינג

פארלירן וואג מעקט טיילווייז אויס הארץ-מחלות

אוסטראליע – מעדיצינישע עקספערטן ווייסן שוין לאנג, אז פארלירן וואג איז א שליסל פאר איבערוואגיגע מענטשן וואס ליידן פון הארץ-קראנקהייטן אדאנק זייער פעטקייט. א נייע שטודיע ווייזט אבער אז די בענעפיטן גייען נאך ווייטער, און נישט נאר העלפט דאס פארלירן דעם איבעריגן וואג מיט'ן אפהאלטן די מחלה פון ערגער ווערן, נאר עס קען אפטמאל טיילווייז אפווישן שוין-עקזיסטירנדע הארץ-קאמפליקאציעס.

ווי די שטודיע ווייזט, איז גענוג פאר אן איבערוואגיגן הארץ-קראנקען צו פארלירן בלויז צען פראצענט פון זיין וואג, כדי צו עלימינירן א געוויסן טייל פון א הארץ-פראבלעם וואס האט זיך אנטוויקלט אדאנק זיין צו פעט.

די עקספערטן שטרייכן אונטער, אז אינאיינעם מיט'ן פארלירן וואג דארף מען אויך אנהייבן פירן א געזונטן לעבנסשטייגער, כדאי די הארץ זענען ריכטיג קענען בענעפיטירן דערפון.

די שטודיע איז דורכגעפירט געווארן דורך אן אינסטיטוציע אין אוסטראליע, א לאנד וואס מוטשעט זיך זייער מיט דעם פראבלעם פון איבערוואגיגקייט. אינעם לעצטן יאר האט די ארטיגע צאל איבערוואגיגע מענטשן זיך געדאפלט, און אוסטראליע פארמאגט היינט די פעטסטע באפעלקערונג פון אלע אנטוויקלטע לענדער אויף דער וועלט.

המספיק נייעס

"המספיק אונזערהיים" **באנייט הערליכע צייטווייליגע לאקאל** אויף קארלסבורג רד.

צייכנט אפ אנהויב פון הערליכע שפאגל נייע פראיעקט אויפ'ן שטח פון דינוב - איין 14 פערזאן היים ווערט 4 - 4 פערזאן שפאגל נייע פראכטפולע דירות אין דינוב וועלן צושטעלן העכסטע סטאנדארטן - וועלן יעצט זיין אן איינגעגלידערטער טייל פון א שפרודלדיגע נייע געגנט וואס וועט זיי געבן פרישע מעגליכקייטן

"קארלסבורג אונזערהיים" איז אויסגעשטעט געווארן מיט די שענסטע און בעסטע

זה היום עשה ה' - נאך לאנגע יארן פון פלאנירן און אריינלייגן אומגעהויערע כוחות איז געקומען דער לאנג ערווארטעטע טאג ווען דער "המספיק אונזערהיים - דינוב" האט זיך אריינגעצויגן צו איר שפאגל נייע הערליכע לאקאל וועלכע וועט דינען אלס דער נייער היים פאר די קומענדיגע יארן.

דער נייער לאקאל אויף 27 קארלסבורג איז אויסגעשטעט געווארן מיט די שענסטע און בעסטע באקווועמליכקייטן, און די טייערע איינוואוינער האבן פונעם ערשטן טאג זיך געשפירט אינדערהיים.

דאס אריבערפירן א היים איז א פארצווייגטע און לאנגע אפעראציע וואס נעמט יארן פון הכנות און שווערע ארבעט, די ארבעט הייבט זיך אן מיט טרעפן א פאסיגע אלטערנאטיווע פלאץ וואס שטעלט צו אלע באקווועמליכקייט פאר די טייערע איינוואוינער, א פלאץ וואס געט זיי די נויטיגע הרחבת הדעת און וואו זיי שפירן זיך באקווועם.

די פאקט אז די קינדער ציען זיך איין אין א געגענט וועלכע איז נאר וואס באקווועם געווארן דורך טייערע תושבי קרית יואל פארמאגט א ספעציעלע באדייט, דאס טוט ווידער אונטערשטרייכן דעם כאראקטער פון דעם הייליגן שטעטל אלס עיר החסד, און די טייערע איינוואוינער האבן אויפגענומען מיט צופרידנהייט די פאקט אז זיי האבן די זכיה צו זיין שכנים מיט אזא הויליגע מוסד וואס איז אוועקגעשטעלט אויף חסד.

עלטערן אין די געגענט זענען צופרידן אז זייערע קינדער וועלן קענען פון יונגווייז אויס זען ווי מען געט זיך אפ בלב ונפש מיט אזעלכע הייליגע נשמות און דאס וועט איינווארצלן אין זיין אן אהבת חסד און מדת הרחמנות, איינוואוינער האבן אויסגעדריקט פרייד און ענטוזיאזם אז די טייערע נשמות וועלן זיין א טייל פון דעם געגענט און צוגעבן צום שמחת החיים און דעם ספעציעלן אטמאספערע.

דאס אריבערפירן דעם היים איז בלויז דער ערשטער שטאפל אין א מאסיווע פאזיטיווע טויש וואס המספיק האט אונטערגענומען, אין די צייט וואס דער היים וועט זיך געפונען אין קארלסבורג וועט אויפ'ן שטח פונעם דינוב אונזערהיים געבויט ווערן א מאסיווע פראיעקט וועלכע וועט אנטהאלטן שפאגל נייע פראכטפולע היימען וועלכע קומען נאך די העכסטע סטאנדארטן אינעם פעלד.

דער דינוב אונזערהיים וואס איז ביז לעצטענס געווען אן "אינטערמידיעד קעיר" (IFC) אייניכטונג, איז יעצט פארוואנדלט געווארן צו אן "אינדיווידועלע רעזידענץ אלטערנאטיוו" (IRA) וואס וועט געבן פאר די איינוואוינער די פולע איבערגעבענע קעיר מיט א געפיל פון היימליכקייט און פריוואטקייט, א זאך וואס טוט אויפבויען זייער זעלבסט-וועדר און זעלבסט-זיכערקייט. אינעם פראכטפולן קאמפלעקס וואס ווערט געבויעט אויפ'ן שטח פון דינוב 10 וועט געבויט ווערן 4 הערליכע דירות, יעדע איינע פון זיי אויסגעשטאט מיט די שענסטע און בעסטע באקווועמליכקייטן, און יעדע דירה וועט זיין א באזונדערע היים פאר 4 איינוואוינער.

אין יעדע איינע פון די 4 נייע דירות וועט זיין אלע צוגעהערן באזונדער, א קאך און א דייניג רום און א לאונדרי, און זיי וועלן זיך פירן די אייגענע ווירטשאפט ווי א פאמיליע, יעדע דירה וועט האבן איר אייגענע שטאב וועלכע קוקט נאך די איינוואוינער און שטעלט צו אלע זייערע ספעציעלע געברויכן.

המספיק טוט דערמיט אהערשטעלן די העכסטע סטאנדארטן פון "האום און קאמיוניטי בעיסד סעטינגס" וואס איז אוועקגעשטעלט געווארן דורך די פעדעראלע מעדיקעיד און מעדיקעיר סערוויסעס, וואס פארלאנגן צו פארקלענערן די גרויסקייט פון די איי-אר-עי אז עס זאל זיין מער קאנצעטרירט אויף יעדע איינציגע אינדיווידועל.

אצינד וועלן די טייערע איינוואוינער זיך איינגעלידערן אין זייער צייטווייליגע היים אויף קארלסבורג ראוד, און ווען די נייע פראכטפולע דירות וועלן פערטיג ווערן וועלן זיי זיך אומקערן אהיים צו די שפאגל נייע היימען, אבער וואס וועט זיי באגלייטן איבעראל איז די איבערגעגעבענע און געטרייע שטאב וועלכע געבן זיך אפ מיט איבערגעגעבנקייט און געטריישאפט טאג און נאכט פאר די לעכטיגע נשמות.

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

בציר קודר ויגון משתתפים
אנו בזה בצערם של

מרת מעזעי תחי'
פעמילי קעיר פראווייזער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

ומרת ניישטאדט תחי'
פעמילי קעיר פראווייזער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אביהם

מו"ה אברהם משה בן ר' ישעי' אייגנער 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 נייעס

הויפנס חיזוק און שמחה ביי אומפארגעסליכע "שבת התעלות והתחזקות" צוגעשטעלט דורך המספיק

איבער הונדערט קינדער מיט איבער הונדערט באגלייטערס - טרערן פון שמחה און התרגשות גיסט זיך איבער'ן שבת - אינהאלטסרייכטע פראגראמען און אונטערהאלטונגען במשך 48 שעה

אן אומפארגעסליכע "שבת התעלות והתחזקות" איז אריבער אויף איבער הונדערט קינדער וועלכע זענען אנגעשלאסן אין פארשידענע המספיק פראגראמען אין ארענזש קאונטי און אין ראקלענד קאונטי, דער שבת איז געווען א געלעגנהייט פאר די טייערע נשמות צו גענישן פון א שבת אנגעפולט מיט תוכן מבואו ועד צאתו, אינאהלטסרייכע פראגראמען, פארשטעלונגען, טענץ און געזאנג, אלעס מיט די פערזענליכע באגלייטונג פון די איבערמידליכע המספיק שטאב מיטגלידער.

די הכנות צום שבת האט זיך שוין אנגעהויבן מיט לאנגע וואכן פריער ווען די געטרייע המספיק שטאב - אין שפיץ פון די איבערמידליכע קאארדינאטארין מרת קטינא שתחי' - האבן אריינגעלייגט קאפ און מח צו פלאנירן דעם גאנצן שבת ביז צום קלענסטן דעטאל, יעדע שעה און מינוט איז געווארן געפלאנט צו פארזיכערן אז די קינדער נעמען אריס די מערסטע תועלת און פארגעניגן און אז זיי זאלן אהיימקומען צופרידן מיט א פרייליך הארץ אנגעפולט מיט באגאזשן פון חיזוק.

עס איז אריינגעלייגט געווארן אסאך ארבייט צו פארזיכערן אז יעדע וועט אקאמאדירט מיט די מאקסימום באקוועמליכקייטן און אז יעדע טעכניש דעטאל קלאפט על צד היותר טוב, מרת שענפעלד שתחי' אינאיינעם מיט מרת לאוב שתחי' האבן אריינגעלייגט א אומגעהויערע ארבעט צו פארזיכערן אז יעדער איינער שפירט זיך באקוועם און עס ווערן צוגעשטעלט יעדן איינעם'ס פערזענליכע געברויכן און באקוועמליכקייטן.

צו פארזיכערן אז דער שבת ווערט געקרוינט מיט די מאקסימום הצלחה איז ארויסגעדינגען געווארן דער פראכטפולער "ראלי האטעל" אין סאוט פאלסבורג, א כשר'ע האטעל מיט א אידישע פארוואלטונג וואס פארשטייט צו די געברויכן פון אונזערע געסט, און זיי האבן טאקע זיך אהערגעשטעלט אויפ'ן בעסטן פארנעם אויף יעדן טריט און שריט.

ויהי ביום השישי

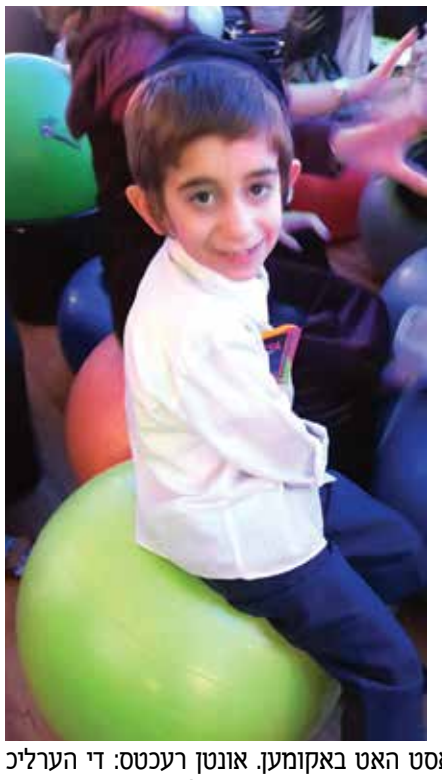
פרייטאג אינדערפרי זענען אנגעקומען די פולע באסעס פון מאנסי און קרית יואל, אנגעפולט מיט די טייער נשמות און זייערע געטרייע באגלייטער צום פראכטפולן ראלי האטעל אין סאוט פאלסבורג, יעדער איינער איז פערזענליך אויפגענומען געווארן דורך די פראפעסיאנעלע שטאב מיט די לאנג יעריגע געטרייע סערוויס קאארדינטארין פון המספיק.

ביים אנקומען האט יעדער איינער פון די געסט באקומען א פערזענליכע פעקל מיט מטעמים און פערזענליכע געשאנקן, איינאיינעם מיט א שליסל צום טיר און א דעטאלירטע "סדר יום השבת" וואס האט געהאט א פונקטליכע סדר היום פאר די קומענדיגע 48 שטונדן וואס זענען געווען אנגעפולט מיט פראגראמען און אונטערהאלטונגען.

דער אינהאלטסרייכע פראגראם האט זיך באלד אנגעהויבן מיט א לוסטיגע קארניוואל פון אויפגעבלאזענע הייזער צום שפרונגען און טאנצן, שפילצייג בודקעס, גאו-קארט און נאך א ברייטע אויסוואל פון שפילצייג און אונטערהאלטונגען אויף וועלכע די קינדער האבן זיך באלד גענומען מיט א פרישקייט, אזוי אויך איז אין די זעלבע צייט פארגעשטעלט געווארן אן ערהאבענע "באבל שאו" פאר די קינדער.

נאכמיטאג איז סערווירט געווארן א ברייטע און נארהאפטיגע טועמיה, דער עס זאל איז געווארן אויסגעלייגט מיט א אויסוואל פון נארהאפטיגע מאכלים ומעדנים, די געסט האבן געהאט די ערשטע געלעגנהייט זיך צו דערקוויקן מיט די גאר געשמאקע און ערשט קלאסיגע עסן וואס איז צוגעשטעלט געווארן במשך דעם גאנצן שבת.

הערליכע שפיצילצייג און אונטערהאלטונגען פאר די טייערע קינדער א גאנץ שבת



אויבן רעכטס: אן המספיק פעקל וואס יעדע גאסט האט באקומען. אונטן רעכטס: די הערליכ צוגעגרייטע טישן מיט מתנות און זיסווארג. לינקס: א אומשאצבארער שמייכל

א פארשטעלונג צו אונטערהאלטן די טייערע נשמות

לקראת שבת לכו ונלכה

הארט פאר'ן זמן זענען די קינדער אין די באגלייטונג פון די המספיק שטאב געגאנגען אנגרייטן זייערע צימערן און מאכן די לעצט מינוטיגע הכנות צום דערהויבענעם שבת, די קינדער זענען אראפגעקומען צוריק אין לאבי ציכטיג און ריין באקליידעט גרייט אויפצונעמען דעם שבת המלכה.

אין עס זאל האבן די שטאב מיטגלידער און ערוואקסענע געסט געצינדן ליכט, און מען האט אריינגעברענגט דעם שבת ווי איין פאמיליע, ווי ריכטיג האט זיך מרת קטינא שתחי' אויסגעדריקט "מיר זענען איין גרויסע פריליכע משפחה" און דאס האט זיך טאקע אנגעזען ביים אריינברענגען דעם שבת ווען יעדער איינער איז איין אין שבת מיט א ווארעם הארץ וויסנדיג אז עס קומט א שבת צום געדענקן.

בא שבת בא מנוחה

עס איז שווער צו שילדערן דעם רייכן שבת וואס יעדע מינוט איז געווען אנגעפולט מיט א רייכע פראגראם, אנגעהויבן מיט די ווארעמע קבלת שבת ווען דער פראכטפולער זאל איז פארוואנדלט געווארן אין א בית המדרש, און אלע געסט און קינדער אינאיינעם האבן מקבל שבת געווען מיט השתפכות הנפש און מיט גרויס התעוררות. דער "כל ברכאין דלעילא ולתתא ביומא דשביעא תליא" האט באקומען א באזונדערער באדייט.

באלד נאך קבלת שבת זענען די גאסט אריין אין עס זאל וואו עס האט אפגעווארט די הערליך געדעקטע טישן, און מען האט אפגעראכטן די פרייטאג צונאכטס סעודה אינאיינעם בשבת אחים און הנאה געהאט פון בשר ודגים וכל מטעמים סעווירט אויפ'ן שנעסטן און גרעסטן פארנעם.

נאך די סעודה זענען אלע גאסט פארבליבן פאר לאנגע שטונדן ווען מען האט פארברענגט אינאיינעם בזמירות שירות ותשבחות ביז שפעט אין די נאכט, מען האט געזינגן הארציגע ניגונים פון התחזקות און שמחה, און מען איז זיך צוגאנגן מתוך שירה וריקודים של מצוה.

שבת אינדערפרי האט זיך ווידער אפגעשפילט

זייט 16»

ברוך מבנים אש"ר

טנא מלא ברכות ושובע שמחות שלוחה בזה לידידינו היקר שביקרים, איש חי ורב פעלים, כהן שדעתו יפה, נעים לשמים ולבריות, נעים הליכות ורב תבונות, רב חילו בתורה ובגמילת חסדים, ומקבל כל אדם בסבר פנים

אשר שמואל כ"ץ הי"ו

ה"ה מוה"ר רבי

עקזעקיוטיוו דירעקטאר "המספיק האום קעיר"

חתנו כבנו של

האי גברא יקירא העומד בראש מפעלינו, המסור בלב ובנפש למענינו, איש האשכולת ורב תבונה, עוסק בצרכי ציבור באמונה, רבים נהנים ממנו בעצה ובמעשה, ראש וראשון לכל דבר שבקדושה, נודע בשערים בפעולותיו הכבירים לתורה ולתעודה

מאיר וועהיימער שליט"א

ה"ה מוה"ר רבי

מייסד ומנהל המספיק ונשיא נייש"א

לרגל השמחה שבמעונם באירוסי בנו/נכדו

הבחור החתן היקר המו"מ בתורה ויראת ה' היא אוצרו

כמר **ארי'** נ"ו

עב"ג הכלה המהוללה שתחי' בת הרבני החשוב

מוה"ר ר' **בנציון משה איצקאוויטש** שיחי'

ברכתינו שלוחות אל הני צנתרי דדהבא שהזיווג יעלה יפה, ויזכו לראות רב נחת דקדושה מהם ומכל יו"ח, ומשמחה זו יושפע שפע רב וברכה מרובה, ועל שולחנם יזדווגו תורה וגדולה, ואך טוב וחסד יהיה מנת חלקם ויהא הברכה מצויה באהלם עדי נזכה שישוב ה' את שבות עמו בביאת מלכינו גואלינו בב"א.

המברכים מקרב לב וברגשי ידידות והוקרה

העובדים והעוסקים במלאכת הקודש בכל סניפי ממלכת החסד נייש"א

טריי-קאונטי קעיר
המספיק טשויס
המספיק-קעיר

המספיק קינגס-קאונטי
המספיק ארענדש-קאונטי
המספיק ראקלענד-קאונטי

ליינער'ס גאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

צו בריוו שרייבער פון די פאריגע גאזעט בריוו נומער 6678 "ראטעוועט מיינע נירן":

אסאך ליינער האבן זיך אפגערופן אז **זיי ווילן אייך העלפן און געבן עצות,** אבער וויבאלד איר האט נישט איבערגעלאזט קיין טעלעפאן נומער האבן מיר נישט קיין וועג זיך צו פארבינדן. **ביטע רופט אריין צום רעדאקציע און לאזט אונז וויסן אייער נומער.**

בכלל ווילן מיר דערמאנען די חשוב'ע ליינער, אז ווען איר שיקט אריין א שאלה איז **אלעמאל ראטזאם אז איר זאלט אויך צושרייבן א נומער** אדער אן אנדערע וועג וואו מען קען זיך מיט אייך פארבינדן. פארשטייט זיך אז עס זענען דא די וואס ווילן בלייבן אנאנים, און דאס איז פאר'ן שרייבער צו אויסוועלן, אבער **אויב איר קענט יא צושרייבן א טעלעפון נומער** ווען איר שרייבט אריין א פראבלעם בעטנדיג אן עצה, **דאן איז עס פיל גרינגער אייך צו העלפן בס"ד.**

6695

"מאגניזיום" - נישט פאר לאנג-טערמיניגע 'עצירות"

בריוו #6491 און #6492 רעדן וועגן נעמען "מאגניזיום" (Magnesium) פאר עצירות. איך וויל דא קלאר מאכן זייער א וויכטיגע זאך, עס איז טאקע אמת אז "מאגניזיום" העלפט פאר 'עצירות', אבער מען דארף וויסן אז עס צו נוצן פאר לאנג-טערמיניגע עצירות קען זיין שעדליך וויבאלד עס מאכט א שטארקע "קאלציום-אומבאלאנס" אין די קערפער.

למעשה פאר ווער עס ווייסט און איר קענט עס נאכפארשן, איז נישט פארהאן אין דער בריאה קיין שום זאך וואס פארמאגט אין זיך בלויז "מאגניזיום", עס מוז אלעמאל קומען אינאיינעם מיט "קאלציום" און פארשטייט זיך עס איז אלס בעסער און געזונטער אז מען קען ארויסנעמען די געזונטע באשטאנטיילן פון "נאטורליכע עסן" און נישט פון "סענטעטישע וויטאמינען".

איך האב אסאך יארן גענומען "מאגניזיום" מיט אסאך הצלחה, אבער צוביסלעך האב איך אויך אנטוויקעלט זייטיגע פראבלעמען וואס איך האב אפילו נישט גע'חולמ'ט אז דאס אלעס קומט גאר פון אן ערנסטע מאנגעל אין "קאלציום". ב"ה היינט נעם איך א נאטורליכע "קאל-מאגניזיום" (Cal/Mag) און זאכן ווערן בעסער ב"ה.

הצלחה רבה.

(-)

6696

"מאגניזיום" נישט "קאלסיום"...

פאר בריוו #6501 וועגן פארשטייפטע הענט/ריסטס – עס איך וויכטיג אז מענטשן זאלן וויסן אז עס מוז נישט זיין אז דער פראבלעם קומט פון א מאנגעל אין "קאלציום" ווי די שרייבער שרייבט אינעם בריוו, נאר עס קען אויך קומען פון א מאנגעל אין "מאגניזיום". אזוי-ווי מאגניזיום העלפט פאר עצירות, לויז צו מאכן אזוי העלפט עס אויך פאר די פראבלעם אויפצולאזן די "זשוינטס" (Joints) אזוי אויך וויל איך זאגן פאר בריוו #6502 וואס שרייבט וועגן ביינער וואס קראכן, דער פראבלעם קען קומען ווייל די ביינער רייבן זיך אריין איינס אין די צווייטע, דעריבער איז גוט צו נעמען מער "מאגניזיום", וועלכע גייט צוזאמען מיט וויטאמין קעי-2.

(-)

6697

פטור געווארן פון א "הויקער"

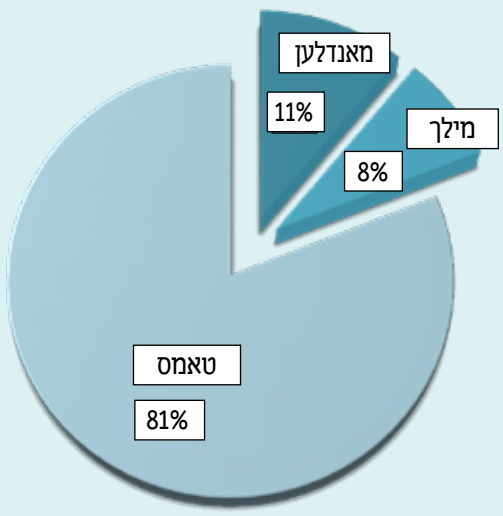
א סאך מענטשן זוכן עצות וויאזוי צו פארבעסערן אדער אינגאנצן פטור ווערן פון א הויקער וואס איז ווי פארשטענדליך זייער נישט בא'טעמ'ט פאר די מענטש. איך האב געהאט פערזענליכע ערפארונג דערמיט.

איך האב אלע יארן געהאט א הויקער, און איך האב געזוכט אן עצה וויאזוי מען קען דערפון פטור ווערן, ביז איינער האט מיר גע'עצה'ט צו באשטעלן ספעציעלע "ארטשעס" דערפאר. ב"ה ביז זעקס וואכן איז מיין רוקן געווען אויסגעגליכן.

(-)

המספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: וויאזוי שטעלט איר אפ מאגן-ברענען?



מאגן ברענען איז זייער אומאיינגענעם; ס'זענען פארהאן מענטשן וועלכע ליידן פון כראנישע מאגן-ברענען, נישט נאר נאכן עסן א מאלצייט נאר סיי ווען אין טאג, און זיי וועלן זיך אלס מיטשלעפן מיט א באטעלע 'טאמס' צו בארואיגען די ווייטאגליכע סימפטאמען. אבער מענטשן דארפ'ן וויסן אז לאזן מאגן-ברענישן אומבאהאנדלט קען פירן צו אנדערע געזונטהייט פראבלעמען, און עס איז זייער וויכטיג זיך צו גיין אונטערזוכן ביי א דאקטער און עס באהאנדלען נאך איידער זי מאכט אן פערמענאנטע שאדענס וואס דאן איז עס אן אומ'בא'טעמ'טער עסק.

נישט אלעמאל איז מאגן-ברענישן א זאך וואס קען גענומען ווערן לייכט. ווי מעדיצינישע עקספערטן זאגן קען די סימפטאמען גאר מיינען אז דער מענטש לייד פון פארשטאפטע אדערן אדער גאר פון א הארץ אטאקע. די סימפטאמען פון א הארץ אטאקע אדער בלויז מאגן-ברענען קענען זיין זייער ענליך, אפילו גאר ערפארענע דאקטוירים קענען אסאך מאל נישט פינאנדערשיידן צווישן די צוויי דורכ'ן נעמען א מעדיקל היסטאריע אדער א פיזישע אונטערזוכונג, און דאקטוירים וועלן באלד אונטערנעמען טעסטן צו דערגיין דער ריכטיגער דיאגנאז.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "וויאזוי שטעלט איר אפ מאגן-ברענען?" האבן איבער 81% געענטפערט: "טאמס". און 8% האבן געענטפערט "מילך" און 11% האבן געענטפערט "מאנדלען".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "וואס נוצט איר צו פארמיידן דעם פלו?? פלו שאט וואקסין - נאז-איינשפריץ - קיין איינס"

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", **אדווערטייזמענטס**, 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.

6698

קאלסיום נאטורליכע עצה פאר קרעמפן

פאר די בריוו וועגן קרעמפן אין די הענט אדער פוס.

קרעמפן איז זייער אן אומב׳טעמ׳טע געפיל און היבש פיינפול, איך האב דערפון געליטן און איך ווייס וואס דאס מיינט. עס קען טאקע געשען ביי יעדע מענטש, אבער ביי געוויסע מאכט זיך עס זייער אפט און עס שטערט זייער.

נעמען קאלסיום (Calcium) האט מיר זייער גוט געהאלפן, און ווען איך האב עס נישט גענומען האב איך ווידער געהאט שרעקליכע קרעמפן.

אבער איך האב געהאט נאך א זאך וואס האט מיר די עיקר געהאלפן, און דאס איז געווען ווען איך האב אינגאנצן אויפגעהערט צו טרינקען קאווע. ס׳איז טאקע נישט גרינג געווען, איך בין געווען שטארק צוגעבינדן צו קאווע, אבער איינמאל איך האב אויפגעהערט זענען די קרעמפן אינגאנצן אוועקגעגאנגען אויף אזוי ווייט אז איך האב געקענט אינגאנצן אויפהערן נעמען די וויטאמינען.

אמאל אז עס מאכט זיך אז די קרעמפן קומען צוריק נעם איך נאכאמאל די וויטאמינען, און ב״ה עס העלפט מיר.

פאר סיי וועלכע פראגעס קענט איר זיך פארבינדן מיט מיר. מיין נומער איז געהיטן אין די רעדאקציע.

(-)

6699

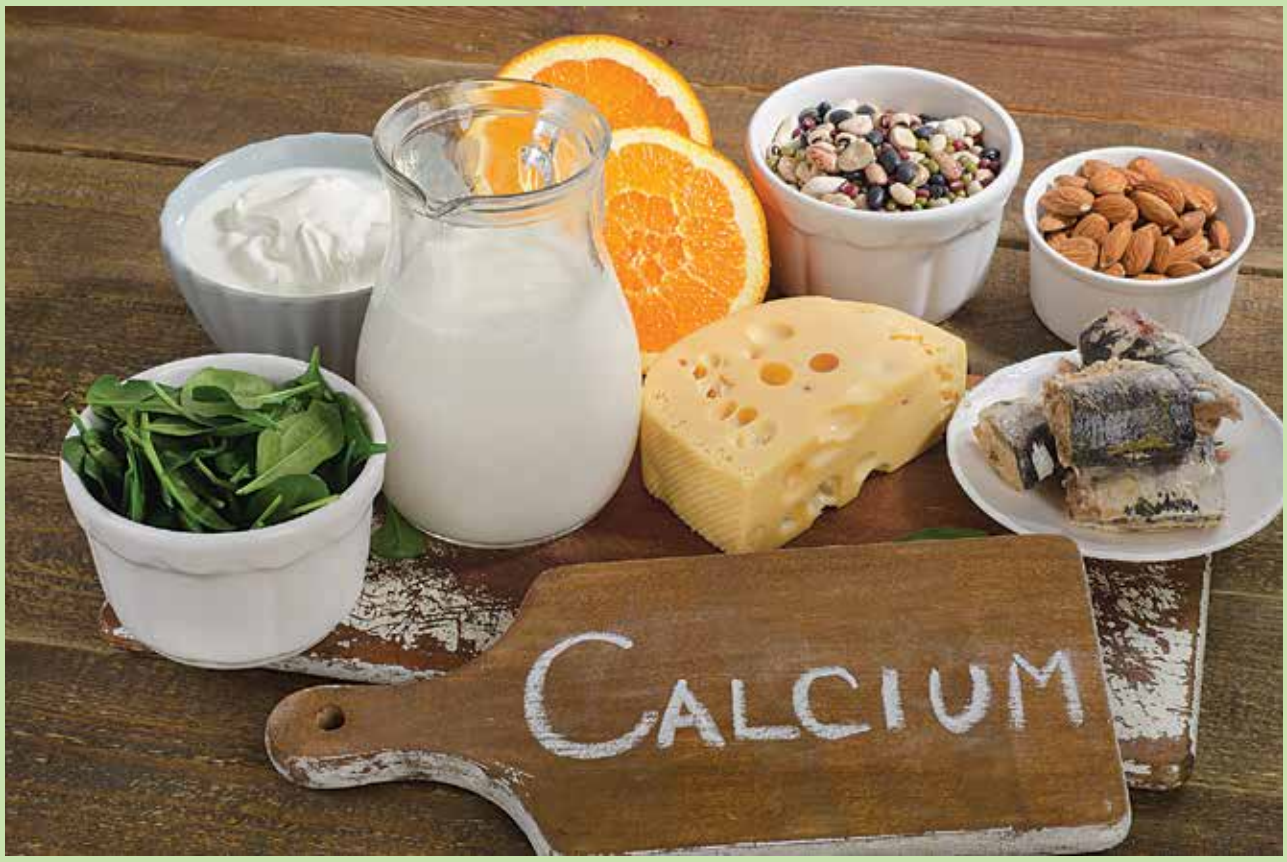
עצה פאר קינד מיט שווערע געוויך אין מויל

ווענן בריוו וואס באקלאגט זיך איבער א קינד וואס האט א נישט גוטע געוויך אין מויל.

לויט מיין אינפארמאציע און ערפארונג איז דאס א סימן אז די עסן פארדייט זיך נישט געהעריג, און א סימן פון ״קאנסטיפעישאן״ (Indigestion/Constipation) עלטערן דארפן וויסן און געדענקען אז טראצדעם וואס דאס קינד באקלאגט זיך נישט איבער ״עצירות״ פארט דארף מען זיכער מאכן און שטיין אויף דער וואך אז דאס קינד גייט ממש יעדן טאג אריס, כדי צו העלפן דערמיט איז וויכטיג צו טון די פאלגנדע:

- טרינקען אסאך וואסער.
- געבן ווי וויניגער צוקער, וווייסע מעל, און מילכיגס, וויבאלד די סארט עסן פארדייען זיך שווער.
- מאכט זיכער אז זיי גייען אריס יעדן טאג.

אויב דאס קינד האט א פראבלעם מיט ״פארדייען״ אדער מיט ״עצירות״, גיבט דאס קינד א ״דייזשעסטיוו-ענזיימס״ (Digestive Enzyme), איך גיב א זאך וואס הייסט ״איזי-דזעסט״ (EZgest) א געוויסע פוידער-טאבלעט וואס ווערט אריינגעמישט אין די עסן, און אויך מאגניזיום.



קאלסיום איז א כעמישע עלעמענט וואס געפונט זיך אין אומצאליגע פלעצער אין די נאטורליכע וועלט, אריינגערעכנט אין שטיינער און וואסער, אין פאקט איז איבער 3% פון די גאנצע בריאה צוזאמעגעשטעלט פון קאלסיום.

אבער קאלסיום איז אויך א וויכטיגע באשטאנדטייל אין אונזער קערפער, הויטפזעכליך אין די ביינער, און דינט א קריטישע ראלע אין פילע קערפערליכע פונקציעס. עס בויט אויף ביינער און ציינער, העלפט מיט די פונקציעס פון די אדערן און מוסקלן און איז קריטיש וויכטיג פאר מח פונקציעס, הארץ קלאפן און פאר די נירן.

וועז דער קערפער באקומט נישט גענוג קאלעסטראל פון עסנווארג הייבט די קערפער אן ארויסנעמען קאלסיום פון די ביינער פאר אנדערע וויכטיגע פונקציעס און דאס פירט צו אפשוואכונג אין די ביינער, דער פראבלעם רופט זיך אסטיאפאראסיס.

מענטשן וואס ליידן פון אסטיאפאראסיס דארפן עסן א דיעטע וועלכע איז רייך קאלסיום, אבער קאלסיום קען אויך זיין געזונט פאר געזונטע מענטשן, און טייל פארשער זאגן אז עס קען העלפן מיט פארלירן וואג און נאך פארשידענע בענעפיטן, ספעציעל פאר יונגע קינדער.

די סימפטאמען פון קאלסיום פארלוסט זענען פאשידנארטיג, טיילמאל שפירט מען א שוואכקייט אין די ביינער, טיילמאל קלאפט עס אויס אלס דעפרעסיע, די נעגל שפאלטן זיך לייכט, פארשלאפנקייט אין די הענט און פוס, מוסקעל קרעמפן.

קאלסיום געפונט זיך בשפע אין מילכיגע פראדוקטן ווי מילך און קעז, אבער אויך אנדערע עסנווארג ווי ניס, מאנדלעך, לינזן, און גרינס פארמאגן אסאך קאלסיום, אזוי אויך פיש, ספעציעל ביינערדיגע פיש ווי סארדינס און קאנזערווירטע סעלמאן. ★

איך האב געזען פון מיין אייגענע ערפארונג ביי צוויי קינדער, אז ווען איך בין פארזיכטיג מיט די אויבנדערמאנטע, גייט די געוויך אוועק, און ווען נישט, קומט די געוויך צוריק א טאג צוויי שפעטער.

הצלחה רבה!

(-)

6700

"לייכט'סטע" וועג צו דיאגנאזירן "ליים-דעזיז"

איך וויל ענטפערן פאר בריוו #6504 — מענטשן דארפן וויסן אז ווען עס קומט צו ״דיאגנאזירן ״ליים-דעזיז״ קען מען א סאך מאל טאפן א וואנט פאר א לאנגע צייט. עס זענען פארהאן אזויפיל מענטשן וואס האבן אין פאקט געהאט ״ליים-דיזיז״ אבער אלע טעסטן זענען צוריקגעקומען נעגאטיוו, עס איז אן אפטע ערשיינונג, און איך אליין האב עס מיטגעלעבט מיט איינע פון מיינע קינדער.

מיין קינד האט געליטן פון שמערצליכע קאפ-ווי פאר א ווייל, און וואס א טאג עס איז פארביי איז עס נאר ערגער געווארן. מיר זענען גענאנגען צום דאקטאר, מען האט צוויי מאל געמאכט בלוט-טעסטן און ביידע מאל זענען די רעזולטאטן צוריקגעקומען נעגאטיוו, ביז איינער האט מיר גע׳עצה׳ט זיך צו פארבינדן מיט די ארגאנאזאציע ״יש תקוה״ וועלכע ספעציעליזירן

זייט 12 »

בס״ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

זיך אין דעם פראבלעם. נאכן זיך דורכרעדן האבן זיי מיר געהייסן מאכן ספעציפישע טעסטן פאר "ליים" און די אנדערע סארט אינפעקציעס וואס קענען האבן א פארבינדונג מיט "ליים". די טעסטן ווערן געמאכט אין סטאני-ברוק בייא "ביא-רעפערענס לאבראטאריע".

מיר זענען טאקע אראפגעגאנגען אהין און נישט מער און נישט ווייניגע דער בלוט-טעסט האט געוויזן פאזעטיוו. דאס קינד האט געהאט א זאך וואס רופט זיך "ראקי-מאונטין פיבער" (Rocky Mountain Spotted Fever) וואס דאס קען זיין גאר ערנסט אויב מען באהאנדלט עס נישט באצייטענס. (עס איז א געוויסע סארט אינפעקציע וואס ברענגט אן אויסשלאג אויף דער קערפער, און עס קומט אפט מאל נאך א בייס פון א טיק (Tick).

דערמיט האב איך געוואלט אויפמערקזאם מאכן די ליינער אז אויב ח"ו האט איר פאל פון מעגליכע "ליים-דעזיז" און עס איז שווער צו דיאגנאזירן דאן זאלט איר זיכער מאכן אז מען מאכט בלוט-טעסטן פאר אנדערע אינפעקציעס וואס זענען געווענליך פארבינדן מיט "ליים". איך האף אז די אינפארמאציע וועט זיין הילפבאר.

ג.פ.

6701

"רעינדראפס" פראצעדור פאר "ליים-דעזיז"

איך וויל דא זאגן פון אייגענע ערפארונג פאר מענטשן וועלכע האבן אנגעפרעגט איבער "ליים-דעזיז". איך קען זאגן פון מיין אייגענע ערפארונג אז טון דער "רעין-דראפס" (Raindrops) פרעצעדור (דאס איז א "מאסאדזש" וואס מען מאכט אויפ'ן רוקן מיט אויל, און אויף די "פערשט" [Soles] פון די פוס) העלפט זייער גוט. ס'איז נישט קיין קאמפליצירטע פרעצעדור מען קען זיך עס אליינס אויסלערנען צו טון אינדערהיים.

יש תקוה, די ארגענאזאציע פאר "ליים דיזיז" רעקעמענדירט אויך צו טון דער אויבנדערמאנטע "רעינ-דראפס" פרעצעדור.

(-)

6702

דער "קלאנג" איז שליסל צו א פארבעסערטע עברי

וועגן בריוו #6433 וואס רעדט וועגן עברי פראבלעמען.

עס איז א שטארקע פארגעניגען צו זען וויאזוי ס'איז דא היינט מענטשן וואס האבן זיך אריינגעלייגט אין עברי און אין "נקודות". לדעתי איז עברי א "ספיטש" (Speech) עסק וואס דער ארבעט איז בעיקר צו איבערגיין די "סואנדס" (Sounds) קלאנג פון די אותיות, אבער מען דארף וויסן אז עס מוז ווערן געטון אויף א וועג וואס קאסט נישט קיין באזונדערע כוחות, און אויב טוט מען עס די ריכטיגע וועג קען מען זען א טויש אין דעם פראבלעם אין פינעף מינוט אדער גאר ווייניגער, עס מוז פשוט ווערן געטון אויף א פראפעסיאנאלער פארנעם. עס ארבעט דאס בעסטע וועז די באטראפענער האט נישט קיין אינערליכע פחד.

(-)

6703

וויטאמינען און "טיקס"

איך שרייב דא איבער דער בריוו #6504 איבער די טעמע פון "טיקס".

איך האב צוויי קינדער וואס האבן געהאט "טיקס" מיט שוועך נאכפאלגען, איינער האט מיר געזאגט איבער צוויי וויטאמינען וואס זענען זייער גוט דערפאר, און ב"ה עס האט זייער גוט געהאלפן ביי ביידע פון מיינע קינדער, איך האב עס שוין אויס רעקאמאנדירט פאר אנדערע און זיי האבן אויך געזען גאר גוטע רעזולטאטן.

דער ערשטע וויטאמין איז "עסידאפיליס/פראבאיאטיקס" (Acidophilus/Probiotics) מען זאל נעמען א גרויסע דאזע דערפון, איך למשל האב געגעבן פיפציג ביליאן, איך האב געגעבן איינס צופרי און איינס ביינאכט. איך וואלט אבער געזאגט אז יעדער זאל אליינס אנפרעגן אין זייער "העלט פוד סטאר" וויפיל מען זאל געבן, וויבאלד עס וועגט זיך אסאך אין די וואג און הויעך פון אייער קינד.

זייט געווארנט אז דאס קען מאכן א לויזע מאגן, און אויב האט איר טאקע דעם זעלבן פראבלעם איז אפשר טאקע בעסער נישט צו געבן דעם צופרי דאזע צו פארמיידן פראבלעמען וועז דאס קינד איז נישט אינדערהיים. עס איז דא א ווייטאמין וואס הייסט "על-טעהינייז" (L-Theanine) מען הייבט אן מיט איינס א טאג, און נאך אפאר טעג קען ארויפגיין צו צוויי.

אויב עס רעדט זיך פון א קינד וואס קען נישט שלינגען קען מען אים/איר אויסלערנען צו נעמען "טשאקלאד-דזשיפס" און "עם-ענד-עם" ביז זיי לערנען זיך אויס צו שלינגען.

מיט וויטאמינען בכלל זאל מען נישט אויפגעבן נאך דריי אדער פיר וואכן. מען זאל אנהאלטן ביז דריי חדשים צו קענען זען רעזולטאטן.

הצלחה רבה !

(*)

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 שווערigkייטן.

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950

איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייניבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

סורייסעס איז אן "אויטא-אימיון" מחלה וואס שלאגט אויס אויפ'ן הויט, דאס שאפט "פלעקן" פון אבנארמאלע הויט איבער'ן קערפער, די אבמנארמאלע הויט איז געוועלך רויטע, פארהארטעוועט, און קען אויך ווערן פארבלוטיגט און שטארק וויי טון.

עס זענען דא פארשידענע שטאפלן אין די ערנסקייט פונעם אויסשלאג, טיילמאל שלאגט עס אויס בלויז אויך קליינע שטיקער פונעם קערפער, און אזוי אויך די נעגל פון די הענט און פוס, אבער אין איר ארגסטען פארעם באטרעפט דאס דעם גאנצן קערפער.

עס זענען דא עטליכע סארטן סורייסעס, אבער דאס מערסט פארשפרייטע סארט רופט זיך "פלעק-סורייסעז" וואס שלאגט אויס אלס רויטע שטיקער הויט מיט פארטרוקענטע הייטליך דערויף וואס שיילט זיך, ארום 90% פון סורייסעס פעלער זענען פון די סארט.

סורייסעס איז נישט קיין ערנסטע מחלה, אבער אויב ווערט דאס נישט קאנטראלירט קען דאס אנמאכן שוועריקייט פראבלעמען, און קען זיין באגלייט מיט גאר שווערע וויטאגן און יסורים, עס קען אויך עפעקטירן האקעלערע חלקים אינעם קערפער וויי אינעווייניג פונעם מויל.

סורייסעס באטרעפט ארום 4% פון די מענטשהייט, און טראץ וואס עס איז נישטא קיין גענצליכע רפואה דערפאר זענען דא פילצאליגע וועגן וויאזוי צו פארלייכטערן דעם צושטאנד און עס קאנטראלירן, רוב דערפון דורך אויסערליכע באהאנדלונג ווי שמירעכץ א.ד.ג.

פילע מאל אנטוויקלט מען סורייסעס נאך א מחלה ווי למשל א סטרעפט, און אזוי אויך קענען געוויסע מעדעצינען אויפוועקן א סורייסעס אויסשלאג, און אזוי אויך טיילמאל וועז מען הערט אויף נעמען א געוויסע מעדעצין איז סורייסעס איינע פון די "וויטדראול סימפטאמען".

סורייסעס , אזוי ווי רוב אויטא-אימיון פראבלעמען זענען הויפטזעכליך געגעטיש, אבער פארט קענען פילע אויסערליכע פאקטארן ביישטייערן דערצו, אריינגערעכנט געוויסע מאכלים און אויך פארפעסטיגטע לופט, א גוטע דיעטע קען זיין גאר בייהילפיג אין לינדערן דעם צושטאנד.

6704

"סאראיסעס" און "טאמעטא"...

אן ענטפער צו בריוו #6465 וועלכע פרעגט אן איבער "סאראיסיס".

סאראיסיס איז איז פיינפולע פראבלעם וואס זייער א סאך מענטשן ליידן, יונג און אלט און מען קען ממש נישט פטור ווערן דערפון. מענטשן פרובירן אלע סארטן מעטאדן, מעדעצינען, וויטאמינען און וואס נישט, אבער ליידער א סך מענטשן זענען נישט קיין ערנסטע רעזולטאטן, האב איך געקלערט מיטטצוטיילן מיין אייגענע ערפארונג וואס וועט מעגליך קענען ברענגען א טובה פאר אנדערע מיט די זעלבע פראבלעם.

מיין קינד האט זייער שטארק געליטן פון "סאראיסיס", איך האב פארשטייט זיך געזוכט און פרובירט אלע סארטן עצות אבער איך האב געטאפט א וואנט. ביז איינער האט מיר געזאגט איבער זייער א גוטער ביכל וואס איז געשריבן געווארן דורך דר. פאגאנא וועלכע געט עצות און אנווייזונגען איבער דעם פראבלעם. (וואס איז אמאל געווארן דערמאנט טאקע דא אין המספיק גאזעט, גאזעט 46 - ניסן תשס"ח, און גאזעט 152 - אלול תשע"ז בריוו #6227) מיט'ן נאמען: "היילן סירייסעס: דער נאטורליכע אלטערנאטיוו". (Healing Psoriasis: The Natural Alternative) דארט האב איך געזען שטיין איבער א ווירקזאמע עצה אראפצונעמען דאס קינד פון "טאמעטאס", איך האב טאקע אזוי געטון און ב"ה עס האט זייער גוט געהאלפן, ער איז אינגאנצן אויסגעהיילט געווארן דערפון ב"ה. אינעם ביכל שרייבט אויך אז אראפנעמען דאס קינד פון "קארטאפל" העלפט אויך זייער, אבער קודם האב איך אנגעפאנגען מיט "טעמעטאס" און ב"ה געהאט א ישועה.

איך לאז איבער מיין נומער אין גאזעט אויב איינער האט אנצופרעגן סיי וועלכע פראגע.

(-)

6705

א ריכטיגע "ליינען" ישועה

עס איז מיר זייער אינטערעסאנט געווען די אפהאנדלונג איבער די וויכטיגע טעמע פון "פריזם" אין בריוו #6262 וואס איז בריט באקאנט צוליב די מערערע פעלער ביים היימישן ציבור.

אלס א מאמע פון א קינד וואס איז דאס אויך אדורכגעגאנגען פארשטיי איך זייער גוט די געפיל פון עלטערן, און די גוטע ווילן צו טון דאס בעסטע פאר'ן קינד. דעריבער שפיר איך אן אחריות מיטצוטיילן מיין ערפארונג וואס וועט זיכער זיין א הילף פאר די סארט און ענליכע פעלער.

מיט בערך איינס און א האלב יאר צוריק האב איך באמערקט אז מיין 8 יעריג קינד האט אויפגעהערט מיטצוהאלטן אין קלאס, און זיך נישט געקענט געהעריג קאנצענטרירן וואס מען האט געלערנט אין קלאס. בכלל האב איך געזען אז ער איז עפעס זייער נישט באקוועם מיט זיך. איינע פון די זאכן וואס ער פלעגט זיך באקלאגן צו מיר איז געווען איבער קאפ-ווייטאג מער ווי נארמאל.

וויבאלד ער איז א קינד איז אים שווער געווען זיך אויסצודרוקן זיינע געפילן און ס'איז שווער געווען צו וויסן וואס עס שטערט אים, אבער נאך א שטיק צייט וואס איך האב מיט אים געערעדט און אים אויסגעהערט מיט רואיגקייט און פארשטאנד האב איך ארויסבאקומען אז מיין קינד האט פראבלעמען מיט'ן ליינען, און ווי ער זאגט מיר זעט ער כסדר "באבעלס" שווימען בייַ זיינע אויגן. איך האב אליינס אויך אנערקענט אז ער האט פראבלעמען מיט ליינען ווייל ווען ער האט געזאגט תהלים אינדערהיים האט ער אויסגעלאזט שורות אדער ווערטער.

מיר זענען נישט געזיצן רואיג, נאכן זיך נאכפרעגן האבן מיר געמאכט אן אפוינטמענט בייַ א בארימטע ערפארענע אויגן ספעציאליסט דר. גרינבערג אין פערל ריוועך, אין ראלקענד קאונטי.

נאך א גרונטליכע אינטערזיכונג האט זיך ארויסגעשטעלט אז מיין קינד האט ב"ה געזונטע אויגן און פארמאגט די פארלאנגטע נומערן פון 20/20 אין זיין זע-קראפט, אבער ווי דער דאקטאר האט געזאגט האט ער יא א פראבלעם מיט "איי-טרעקינג" (Eye trcking) ד.מ. אז עס איז שווער צו קאנטראלירן דער אויגן מוסקעל און דאס איז גורם אז ער לאזט אויס שורות און ווערטער, דער דאקטאר האט אונז אויך געזאגט אז ער זעט א פראבלעם מיט די קאארדינאציע פון ביידע אויגן אינאיינעם, וואס דאס שטערט אים פון קענען ליינען און עס ברענגט אין אים צומישענישן.

מיר האבן זיך נאכגעפרעגט ביי מערערע מענטשן מיט ערפארונג וואס עס איז די בעסטע היילונג דערפאר. דער דאקטער האט אונז שטארק רעקאמענדירט דאס צו "פארהיילן" מיט "אויגן טעראפי" וואס איז א גוטע מיטל צו פארריכטן דעם פראבלעם. (הגם עס זענען דא אנדערע מיטלען אויך, אזוי ווי פריזם א.ד.ג. אבער דער דאקטער האט אונז געגעבן צו פארשטיין אז פריזם איז נאר ווי א "באנדאזש" און עס וועט נישט גענצליך ערהוילן דעם פראבלעם, אבער דער אויגן-טעראפי פארריכט יא די שורש פונעם פראבלעם).

מיר האבן למעשה ב"ה געטראפן דער ריכטיגער שליח וועלכע האט געמאכט די אויגן-טעראפי וואס איז אויסגעקומען בערך 30 סעסיעס. עס איז זייער גרינג אנגעקומען ב"ה סיי פאר מיין קינד און פאר מיר, איינע פון די סיבות דערצו איז געווען וויבאלד עס איז דא היינט דער "ענוויזשען טעראפי סענטער", וואס האט אידיש-רעדנדע, היימישע טעראפוסטן וואס זענען אויך אויסגערופענע ספעציאליסטן־אין דעם געביט.

זיי האבן געטריי באגלייט דאס קינד ביזן לעצטן סעסיע ווען עס איז אים ב"ה ליכטיג געווארן פאר די אויגן. מיר דאנקען דעם אויבערשטן פארן צושיקן דער ריכטיגער שליח מיט די ריכטיגע מעטאדן וואס האט בס"ד געברענגט א גענצליכע ערהוילונג, פיל מער איינפאך און פשוט'ער וויי מיר האבן זיך אפילו גע'חלומ'ט !

זייט 14 »

קורצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

6710

זוכט הילף מיט הערן שוועריגקייטן

א ניינצן יעריגע בחור זוכט זיך צו פארבינדן מיט נאך איינער וואס האט שמועה פראבלעמען, איך הער נאר אויף איין אויער. אויב האט איר ערפארונג וויאזוי צו העלפן מיט דעם פראבלעם, אדער עצות וויאזוי מען קען גרינגער מאכן דאס לעבן מיט דעם, ביטע פארבינדט זיך מיט אונז דורך די רעדאקציע ווי שנעלער.

(-)

6711

עצה צו קלענער מאכן א Tumor

איך זוך אויב איינער ווייסט פון סיי וואספארא עצה צו קלענער מאכן א Benign Tumor. עס רעדט זיך דא פון די Thyroid Nodules וואס אויב עס ווערט חלילה גרעסער דארף מען אינגאנצן ארויסנעמען די Thyroid. ווי פארשטענדליך וויל מען דאס פארמיידן.

(-)

6712

הילף מיט Sarcoidosis

איך וויל פרעגן אויב איינער האט ערפארונג, עצות, אדער סיי וועלכע אינפארמאציע וועגן Sarcoidosis. ביטע רופט ווי שנעלער: 845-671-2694.

(-)

ליינער'ס גאזעט

זייט 13

אצינד, שטיינדיג שוין איבער א יאר פון ווען אונזער טייער קינד האט אויפגעהערט די טעראפי, זעט ער ב"ה פיין, ער איז צופרידן, און ער האלט ווייטער מיט מיט די לימודים געהעריג.

יישר כח פאר'ן אריינשטעלן די שורות. אפילו איך בין נישט צוגעוואוינט צו שרייבן, פיל איך אז מיט'ן שרייבן די ווערטער טו איך אויסדרוקן א שבח והודאה צום באשעפער אין די זעלבע צייט.

א דאנק.

מ. וו.

6706

ווארענט איבער "היידראקאריזאן"

איינע פון די מערערע בריוון וואס איך האב געליינט אינעם גאזעט רעדט איבער עצות און מעטאדן וויאזוי אפצושטעלן נאז-בלוטיגונגען. איך האב געליינט וויאזוי מענטשן געבן אן פארשידענע עצות צווישן זיי שלאגט איינער פאר אז מען זאל נוצן "היידרא-קארטיזאן" (Hydrocortisone) האב איך געוואלט ווארענען און אויפמערקזאם מאכן פון מיין אייגענע ערפארונג עס נישט צו נעמען, עס איז צו שטארק און עס קען איבערלאזן שעדליכע עפעקטן, איך וואלט פארגעשלאגען מען זאל ענדערש ניצן וויטאמין עי-אויל אדער "וועזאלין", עס דארף צו ארבעטן זייער גוט.

(-)

6707

עצה קעגן נידעריגע "טייראוד"

בריוו #6297 האט געבעטן אן עצה וויאזוי צו באהאנדלען נידעריגע "טייראוד" (Thyroid) שטאפלען, און "טיירויד אנטיבאדיס" (דער טיירויד איז א ארגאן אין דער קערפער וואס

ליינער'ס גאזעט

קורצע מעטפער'ס

6713

געהאלפן געווארן מיט "שטימע" פראבלעמען

ביטע אריינלייגען לתועלת הרבים פאר אנדערע וואס האבן די זעלבע פראבלעם. איך האב מיר געמוטשעט פאר א לאנגע צייט מיט שטימע-פראבלעמען. ווען איך האב גערעדט אדער געזונגען האט זיך מיין שטימע געהערט זייער "קוויטשעדיג". איך בין געגאנגען צום דאקטאר און נאכ'ן אונטערזוכן מיין האלז האט ער גארנישט געטראפן. למעשה האט מיר דר. האו וועלכע פארמאגט זיין פריוואטע אפיס אין מאנהעטן/סענטראל פארק ג'עצה'ט אז איך זאל גיין מאכן "וואויס-טעראפי", איך האב טאקע אזוי געטון, און איך קען זאגן ב"ה בפה מלא, אז מיין שטימע האט זיך דראסטיש פארבעסערט, איך האב געזען גאר גוטע רעזולטאטן.

(-)

6714

שלאגט פאר א גוטע "גענעטישע דאקטאר"

איינער האט אנגעפרעגט איבער א גוטע "גענעטישע דאקטאר", איך ווייס פון א גאר גוטע דאקטער וואס ארבעט אין "ען-וויי-יו" (NYU). ער ארבעט מיט היימישע ארגאניזאציעס וואס העלפן אידן. זיין נאמען איז דר. פאפאס (Dr. John Pappas) ער איז געווען זייער הילפבאר ביי מיין פאל.

צו מאכן אן אפוינטמענט קענט איר רופן זיין אפיס אויפ'ן נומער: 646-754-2222 הצלחה!

(-)

6715

"סארנא" און "פאלשע בלוט-דרוק"

איך האב ווי אנדערע געליינט אין גאזעט איבער דער טעמע פון פאלשע הויעכע בלוט-דרוק און איך האב מיר דארטן געטראפן. דער טעמע איז היימיש צו מיר וויבאלד איך האב אויך דערפון געליטן, און איך קען אזויפיל זאגן פון אייגענע ערפארונג אז דאקטאר סארנא'ס מעטאד ארבעט זייער גוט דערפאר.

(-)

6716

נאך א סיבה פאר א "אפגעשוואכטע שמועה"

איבער דער בריוו וואס פרעגט אן עצה איבער אן אפגעשוואכטע שמועה האב איך געוואלט זאגן אז עס קען קומען פון א "דיסלאקעטעד דיסק" (Dislocated Disc). ווען איך האב זיך געטראפן מיט די פראבלעם בין איך געגאנגען צו א "קייראפראקטער". ב"ה איך קען זאגן אז עס ווערט פיל פיל בעסער, און אז מיט די מהלך קען די פראבלעם אפילו אינגאנגען אוועקגיין!

א סאך עלטערע מענטשן, און אפילו אויך יונגע, ליידן ליידער דערפון, דעריבער איז גוט אז דער עולם זאל וויסן פון די עצה. בדוק ומנוסה!

(-)

6717

נאטורליכע "פראביאטיקס" פאר סטרעפ

איינער האט אנגעפרעגט איבער דער פראבלעם פון "אייביגע סטרעפ", ווי פארשטענדליך האב איך פרובירט "אנטיביאטיקס" און אזוי אויך "פראביאטיק", אבער עס האט גארנישט געהאלפן, אזוי האב איך מיטגעמאכט א שטיק צייט אין די צייט וואס מענטשן האבן מיר געגעבן פארשידענע עצות און מעטאדן וואס האבן נישט צופיל געהאלפן, ביז מיר האבן געהערט פון איינער וואס פארקויפט נאטורליכע "פראביאטיקס" וואס קומט אין א געוויסע געטראנק, און זייט דעמאלט איז דער פראבלעם טאטאל פארשוואונדן געווארן ב"ה.

(-)

פראדוצירט "טיירויד הארמאנען" וועלכע האלט אין קאנטראל די פארדייאונג'ס סיסטעם) איך האב געליטן פון דער זעלבער פראבלעם און ב"ה אויסגעהיילט געווארן דעריבער שפיר איך פאר וויכטיג מיטצוטיילן מיין ערפארונג אין דער עפענטליכקייט מעגליך וועט עס ארבעטן פאר אנדערע וואס ליידן פון דעם זעלבן פראבלעם.

ס'איז דא א געוויסע דר. קריסטאפער וועלכע שטעלט אהער זייער גוטע "הערבס" און ער פארמאגט א ספעציעלע פארמולע פאר "טיירויד" פראבלעמען וואס פארמאגט צוויי הערבן אין זיך, וועלכע איך האב דערפון געליטן האב איך עס גענומען פאר א שטיק צייט און עס האט מיר ב"ה זייער גוט געהאלפן. אזוי אויך האב איך געהערט פון מענטשן וואס האבן געהאט די סארט פראבלעמען און זיי האבן גענומען הערבס-2 (Herbs-2), גאטא קאלא (Gota Kola), און פא-טי. (Fo-ti) און זיי זענען דערפון געהאלפן געווארן.

חוץ די אלע היילונגען וואס זענען פארהאן וואלט איך אויך פארגעשלאגן זיך צו גיין אונטערזוכן און נעמען א דיאגנאזע פון אלטערנאטיוויע מעדיצין עקספערט, וועלכע וועט איך האב אזוי געטון האט בין איך גאר געוואויר געווארן א אינטערעסאנטע זאך וואס האט זיך אריסגעשטעלט שפעטער צו זיין ריכטיג. אלטערנאטיוויע מעדעצין האלט אז דער פראבלעם פון נידעריגע טיירויד-שטאפלען איז אין פאקט נישט "טיירויד פראבלעם", און קומט נישט פון קיין שוואכע "אמיון סיסטעם", נאר עס קומט פון פשוט'ע "סטרעס", וואס איינמאל דער מענטש באהאנדלט זיין "סטרעס" וועט ער דערפון פטור ווערן.

אנדערע זאגן אז עס האט אויך צו טון מיט די זיך אין וועג א אומסטאבילע טיירויד שטערט דער "פארדייאונג'ס סיסטעם" פון ארבעטן, עס גייט ארויס פון קאנטראל און פאנגט אן ארבעטן אזוי ווי "אנטיבאדיס" קעגן דע אומבאלאנסירטע נידעריגע "טיירויד". איז זייער וויכטיג עס צו גיין באהאנדלען ווי אומשנעלסטנס וויבאלד עס שטערט די סיסטעם פון אירע פונקציעס ווי עס דארף צו זיין. איך האב בין ב"ה פטור געווארן פון דעם פראבלעם נאכן אויספאלגען די אנווייזונגען פון דער אלטערנאטיווע דאקטער. די הערבס (Herbs) האט מיר זייער געהאלפן, און איך האב עס מיר איבערצייגט נאכן גיין צו דער אלטערנאטיווע דאקטער.

(-)

6708

מאמע זוכט עצה פאר קינד מיט איבערוואג

מיר האבן ב"ה א זיס ליכטיג 9 יעריג קינד וואס פלאגט זיך זייער מיט איבערוואג. מיר האבן שוין פרובירט פארשידענע דיעטעס, אבער עס האט זיך למעשה נישט איינגעגעבן. דאקטוירים האלטן נישט פון צווינגען מיט דיעטע, אבער דאס העלפט אונז נישט... דאס קינד שטעלט זיך נישט אפ, נאר ער נעמט צו נאך וואג מיט יעדע פארבייגיינדער טאג פאר די לעצטע 2-3 יאר. מיר פרובירן צו דערגיין דער אורזאך פונעם פראבלעם וויבאלד דאס קינד עסט נישט עפעס מער פון די איבעריגע קינדער; עס קוקט מיר נישט אויס אז ער זאל ליידן פון "סטרעס", ער איז ב"ה א פרייליכע צופרידן קינד וואס לערנט פלייסיג און האט ב"ה גוטע חברותא א.ד.ג. אבער מיר קענען נישט טרעפן די סיבה דערצו וויבאלד ער עסט נישט מער פון אנדערע קינדער.

דער דאקטאר צו וועמען מיר זענען געגאנגען האבן נישט צופיל געקענט העלפן, איך וואלט זייער געווואלט בעטן אויב איינער פון די חשוב'ע ליינערס האט געהאט דער זעלבער ערפארונג און האט יא געטראפן א וועג ארויס, אדער כאטשיק עס זאל נישט ערגער ווערן זאל זיך ביטע מעלדן צו דער רעדאקציע. ולמצוה גדולה יחשב.

(-)

6709

ווירקזאמע עצות קעגן "פוס-קרעמפן"

איינער האט דא אנגעפרעגט (בריוו #5957) איבער אן עצה פטור צו ווערן פון פוס קרעמפן.

מיט א צייט צוריק האב איך געהערט אז אויב מען האלט זיך צוריק פון געטראנקען וועלכע זענען אויסגעמישט מיט "סולפעט" (Sulfate) דאס איז א געווייסע באשטאנדטייל וואס ווערט אריינגעמישט אין פארשידענע געטראנקען, ווי למשל גרעיפ דזשוס, אדער וויין, זיי צו האלטן פריש - אדער אנדערע געטראנקען ווי "סולפעט עפריקאט" (Sulfate Apricot) דאן זעט מען א שטארקע פארבעסערונג.

מענטשן דארפן וויסן און געדענקען, אז אויב ליידט מען פון פוס קרעמפן דאן איז מען אויטאמאטיש עלערגיש און עמפינדלעך צו "סולפעט".

איך וויל דא אויך מיטטיילן נאך א געוואלדיגע און ווירקזאמע עצה וואס איך האב זעלבסטא בייגעוואוינט ביי אונז אין דער משפחה.

מיין טאטע זאל זיין געזונט האט זיך שטארק אנגעליטן פון פוס-קרעמפן און עס האט אים זייער געשטערט אויף טריט און שריט, עס איז אים שווער געווען צו גיין צו דער ארבעט, גיין אין ביהמ"ד, און ער האט זיך נישט געקענט ארויסדערזען דערמיט. נאכן הערן פון פארשידענע עצות וועלכע האבן געזאלט העלפן דעם פראבלעם האט ער איינמאל אנגעטראפן א איד וואס האט אים געזאגט אז אויב לייגט מען אונטער די ליילעך (Sheet) ווי מען שלאפט "אייריש זייף" (Irish Soap), בערך 6-8 שטיקלעך ארום, 3 אונטער די פוס, 3 אויף די צוויי זייטן, איז עס מורא'דיג הילפבאר. מיין טאטע האט זיך נישט פארזוימט, ער האט זיך איינגעהאנדלט די זייפן און אויסגעפאלגט אלע אנווייזונגען, נאך א שטיק צייט וואס מיין טאטע האט אזוי געטון זענען זיינע קרעמפן טאטאל פארשוואונדן געווארן, ממש הפלא'דיג. ער האט זיך געקענט רואיג צוריקקערן צו זיין געווענליכע לעבענס שטייגער אן קיין באזונדערע פראבלעמען. ער איז געגאנגען צו דער ארבעט און וואו נישט כאחד אדם ב"ה.

ביטע פארשפרייטן אז ס'זאל זיין א זכות הרבים.

(-)

המספיק נייעס

"שבת התעלות והתחזקות" צוגעשטעלט דורך המספיק

«זייט 08

די הערליכע מחזה, א גשמאקע און ווארעמע שחרית נאכגעפאלגט מיט א "סעודתא דצפרא דשבתא" אויף א הערליכן פארנעם, דורכאויס די סעודות האט יעדעס קינד געהאט נעבן זיך זיין באגלייטער וועלכע האבן זיכער געמאכט אז זיי עסן צו די זעט און האבן הנאה פון יעדע מינוט.

די רייכע פראגראמען און אונטערהאלטונגען האבן אנגעהאלטן א גאנץ שבת, שבת נאכמיטאג האט מען צוגעשטעלט א אינטערעסאנטע "המספיק מארק" וועו יעדעס קינד האט באקומען א ספעציעלן זעקל און האט זיך געקענט אויסוועלן מתנות און זיסווארג פון א ברייטע אויסוואל, און דאן איז צוגעשטעלט געווארן א ריזיגע אויסוואל פון שפילצייג און פארווויללונגען פאר די טייערע צאן קדשים.

א באבל פארשטעלונג

במוצאי יום מנוחה

דער מעמד הבדלה איז געווען א אומפארגעסליכע מעמד פאר זיך, מען האט זיך געזעגנט פונעם געהויבענעם שבת בשירה ובזמרה אין א געהויבענעם אטמאספער, און באלד נאכדעם האט זיך אנגעהויבן א גאר אינטערעסאנטע פראגראם צו אויפלעבן און דערפרייען די טייערע נשמות.

דער פראגראם איז אהערגעשטעלט געווארן דורך מרת. וואסערמאן מיט איר באקאנטע "פאן-ענד-פיט" פראגראם, דער זאל איז אנגעפולט געווארן מיט פארשידענע געצייגן צו שפרונגען או טאנצן, און הילכיג מוזיק האט געגעבן דעם טאן, עס איז געווען א רירנדע סצענע צו זען ווי די קינדער טאנצן לוסטיג און לעבעדיג און זייערע פנים'ער זענען פול מיט אומבאגרעניצטע שמחה.

די אינהאלטסרייכע פראגראמען און אונטערהאלטונגען האבן אנגעהאלטן דעם נעקסטן אינדערפרי וועו נאך א נארהאפטיגע פרישטאג האט מען אראפגעברענגט א ספעציעלן "צירקוס" וועלכע האט פארגעשטעלט פארשידענע אטעם פארכאפנדע קונצן וועלכע האבן געהאלטן יעדן איינעם געשפאנט און מיט דעם געשלאסן די רייכע סעריע פון פראגראמען און אונטערהאלטונגען.

מען באגלייט דעם געהויבענעם שבת בתופים ובמחולות

כי מלאכיו יצוה לך

ביים שליסן דעם שבת מיט אזא גרויסע הצלחה האבן די צענדליגע שטאב מיטגלידער געקענט עטוואס אפאטעמען, די לאנגע וואכן פון ארבייט האט זיך אויסגעצאלט מיט פראצענטן, בלויז דאס שמייכל אויף די פנים'ער פון די טייערע נשמות האט פארציילט מער ווי טויזנט וועדטער די גרויסע הצלחה פונעם שבת, עס איז פאסיג צו ציטירן וואס מרת קטינא האט געזאגט "צו זען דאס שמייכל אויף די פנים'ער פון די קינדער האט זיך די גאנצע ארבייט אויסגעצאלט".

ביים שליסן דעם שבת מיט אזא גרויסע הצלחה האבן די צענדליגע שטאב מיטגלידער געקענט עטוואס אפאטעמען, די לאנגע וואכן פון ארבייט האט זיך אויסגעצאלט מיט פראצענטן, בלויז דאס שמייכל אויף די פנים'ער פון די טייערע נשמות האט פארציילט מער ווי טויזנט וועדטער די גרויסע הצלחה פונעם שבת, עס איז פאסיג צו ציטירן וואס מרת קטינא האט געזאגט "צו זען דאס שמייכל אויף די פנים'ער פון די קינדער האט זיך די גאנצע ארבייט אויסגעצאלט".

די באסעס זענען ווידער אויסגעשורה'ט אינדרויסן פונעם ראלי האטעל, דאסמאל זענען נישט בלויז די קינדער און זייערע באגלייטער אויפ'ן באס, נאר יעדער שלעפט מיט זאפאסן פון חיזוק און שמחה מיט וואס מען האט זיך אנגעקוואלן אין לויף פון דעם געהויבענעם שבת, דער שבת וועט מען געדענקן פאר גאר לאנג, און עס וועט יעדן איינעם באגלייטן ביז'ן יערליכן "שבת התחזקות" הבא עלינו לטובה.

כמעשהו בחול כך מעשהו בשבת

"כמעשהו בחול כך מעשהו בשבת" קען געזאגט ווערן אויף די צענדליגע געטרייע שטאב מיטגלידער וועלכע האבן זיך מעשהו בשבת, יעדער איינער האט געהאט פערזענליכע באגלייטונג א גאנץ שבת, יעדער האט געהאט אן המספיק מיטגלידער וועלכער האט זיך אפגעגעבן מיט אים פערזענליך, און געטון וואס עס איז נאר מעגליך צו מאכן דעם שבת נאך זיסער און לעכטיגער פאר יעדעס איינציג קינד.

יעדעס איינציג קינד האט באקומען צוגעשטעלט וואס ער דארף און וואס ער האט ליב, יעדער האט באקומען זיין פערזענליכע וואריימקייט און ליבשאפט, די שטאב האט אריינגעלייגט הארץ און נשמה אז קיין איינער פון די קינדער זאל נישט פארגעסן דעם שבת, און אהיימפארן מיט עמערס פון שמחה און חיזוק.

איינער פון די באטיליגטע האט אין א שמועס מיט'ן גאזעט מיטגעטיילט זיין ערפארונג "עס זענען דארט געווען קינדער פאר וועמען עס איז נישט גרינג צו זיין אוועק פון דערהיים, אבער א דאנק די וואראמקייט און איבערגעגעבנקייט פון די שטאב האט יעדעס איינציג קינד זיך געשפירט אינדערהיים".

א גרופע פון תלמידות פון א חסידיש'ע סעמינאר וועלכע האבן זיך געפונען אין א דערנעבנדיגע פליגל פונעם האטעל האבן געהאט א געלעגנהייט צו מיטהאלטן א טייל פונעם שבת, איינע פון די תלמידות האט נאכדעם געשריבן צו אן המספיק מיטגליד "דער שבת האט געטוישט אונזער לעבן פאר אייביג, איך קען נישט באשרייבן די טרערן וואס מיר האבן פארגאסן און ווי שטארק מיר זענען באירט געווארן זענדיג די אומבאגרעניצטע געטריישאפט פון המספיק צו די לעכטיגע נשמות".

המספיק ראקלענד דעי-פראגראם ווועט באלייכטן אידישע שמחות

"אלע שמחה צוגעהערן אונטער איין דאך"

די "המספיק סטארס" טאג פראגראם שטעלט צו א א רייע טאג פראגראמען פאר מיידלעך, אינעם סטארס פראגראם ארבייטן די געטרייע שטאב אינאיינעם מיט די טייערע מיידלעך צו אנטוויקלן זייערע כשרונות און טאלאנטן, פילע פון די אנגעשלאסענע אינעם פראגראם האבן אנדעקט זייערע באהאלטענע טאלאנטן א דאנק דעם פראגראם.

אלס טייל פון דעם פראגראם איז דער שטאב אויפגעקומען מיט א גענייאלע געדאנק וויאזוי צו ארויסברענגען די מאקסימום קרעאטיוויטעט און שעפערישקייט פון די טייערע נשמות און גלייכצייטיג אויך העלפן בעלי שמחה און כלות ביום שמחת לבם, צו ברענגען זייער שמחה צו פרישע שטופעס פון לוסטיגקייט און לעבעדיגקייט.

די מיידלעך אינעם פראגראם שטעלן אהער א ברייטע אויסוואהל פון פראכטפולע צוגעהערן פאר א אידישע שמחה, דאס נעמט איריין דעקארירטע שירעם'ס, באלאנען, פארטי בעסקעט, פארשטעלעכצער, און נאך א לאנגע רייע פון ארגינעלע "שטיק" וועלכע וועלן אויפלעבן און אויפהייטערן דעם שמחה.

כדי דאס צו עררייכן אויפ'ן בעסטן אופן איז צושטאנד געקומען דער "סטארס שטיק גמ"ח" וועלכע שטעלט צו אלעס וואס פאדערט זיך צו מאכן א חתונה לעבעדיג און אינטערעסאנטער, און גלייכצייטיג געט דאס א געלעגנהייט פאר'ן ברייטן ציבור צו געניסן פון די שטארקע טאלאנט פון די טייערע מיידלעך.

דער דירעקטאר פון ראקלענד קאונטי המספיק דעי סערוויסעס ר' שלמה קארנבלי געט איבער פאר'ן גאזעט אז דער פראגראם האט אריינגעברענגט א פרישע חיות אינעם דעי-פראגאם, די מיידלעך ארבייטן מיט א באזונדערע פרייד און געטריישאפט וויסנדיג אז פון זייערע האנט ארבייט וועט מען משמח זיין חתן וכלה.

דער ציבור האט אויך אויפגענומען די נייעס מיט ענטוזיאזם, בעלי שמחה, כלות און חבר'טעס פון די כלה קומען אין די מאסן בארגן פון די רייכע אויסוואל, און זיי ווערן העפליך באדינט דורך די מיטגלידערינס אין סטארס וועלכע האבן די געלעגנהייט צו צייגן זייערע ארבייט מיט שטאלץ.

די שטארקע הצלחה פון דעם נאבעלן איניציאטיוו האט געברענגט דערצו אז דער לאקאל פונעם "סטארס" דעי-פראגראם קען שוין נישט אנטהאלטן די ווירלבנדיגע אקטיוויטעטן פונעם גמ"ח, און אצינד זוכט מען א פרישע לאקאל וואס זאל דינען בלויז פאר דעם צוועק.

דער נייער לאקאל אנטשפרעכט צו זיין א חידוש אין די וועלט פון אידישע שמחות, צום ערשטן מאל וועט זיין אהערגעשטעלט אין איין פלאץ הונדערטער סארטן ציצים ופרחים און אונטערהאלטונגען וועלכע קענען באראייכערן און לוסטיג מאכן יעדע אידישע שמחה.

דער ספעציעלער לאקאל וועט אויך געבן פאר די טייערע מיידלעך די געלעגנהייט צו פירן א פארצווייגטע וועדטשאפט און זיך לערנען וויאזוי צו סערווירן די בעלי שמחה און צופרידנשטעלן יעדן איינעם על צד היותר טוב.

אין די קומענדיגע טעג וועט די פארוואלטונג פון "סטארס שטיק" מעלדן מער דעטאלן פאר'ן ציבור איבער'ן נייעס לאקאל.

המספיק נייעס

איבונגען אפטייל־ונג אינעם "המספיק דעי־העב" אין ראקלענד **געעפנט פארן ווינטער**

אינעם המספיק דעי-העב ווערט צוגעשטעלט א ברייטע אויסוואל פון פארשידנארטיגע פראגראמען צו פארשטערקערן די פיזישע און גייסטישע אנטוויקלונג פון די טייערע "דיע-העב'ערס" צווישן די פארשידענע פראגראמען איז דאס מאכן איבונגען א צענטראלע טייל פון די סערוויסעס וואס המספיק שטעלט צו אינערהאלב דעם דעי-העב פראגראם. און מען פרובירט צו אהערשטעלן לייכטע און ווירקזאמע איבונגען צוגעפאסט פאר יעדן איינעמס געברויך.

איבונגען האט נישט בלויז א פיזישע פאזיטיווע ווירקונג נאר עס טוט אויך העלפן מיט גייסטישע און עמאציאנאלע אנטוויקלונגען, עס איז שווער צו אריסברענגען די פילצאליגע געזונהייט בענעפיטן פון איבונגען, דערביבער טוען טאקע די געטרייע שטאב אויפקומען מיט פארשידענע גענייאלע געדאנקן צו מאטיווירן די טייערע נשמות צו מאכן רעגלמעסיגע איבונגען.

זומער איז לייכטער וויבאלד מען קען אריסגיין פאר שפאצירן און שפילעריין אין פארשידענע פארקס און אפענע פלעצער אונטערן פריין הימל, און דורכאויס דעם זומער האבן די באטייליגטע אינעם "המספיק דעי-העב" טאקע געהאט פילצאליגע פראגראמען פון אקטיוויטעטן אונטערן פריין הימל זיך צו דערפרישן און מאכן איבונגען, אבער וועס קומט ווינטער פעלט זיך אויס צוצושטעלן מער אויסוואלן פאר איבונגען אינעווייניג אינעם

"חיים שיש בהם חילוץ עצמות"

געביידע.

אצינד ווען דער ווינטער איז אנגעקומען בשטו"מ האט מען פון פריש געעפנט דעם סטעיט-אף-די-ארט "איבונגען צענטער" אינעם המספיק דעי-העב אין ראקלענד וואו עס געפונט זיך א ברייטע אויסוואל פון איבונגען איינריכטונגען, אינעם צענטער קען יעדער איינער געפונען די ספעציעלע איבונגען וואס זענען צוגעפאסט פאר זיין פערזענליכער געברויך.

דער געטרייער מענעזשער פונעם דעי העב ר' פנחס קנאפלער האט אויסגעשטעלט אז יעדער איינער קען מאכן איבונגען אויף זיין אייגענע סקעדשועל ווען עס איז אים באקומעם, און מען פרובירט אז יעדער אינדיווידועל זאל מאכן ארום 20 מינוט פון איבונגען כאטש עטליכע מאל א וואך, נאך א סעסיע פון איבונגען קומט מען ארויס פארשטערקערט און דערפרישט פיזיש און גייסטיש.

דאס איז בלויז נאך א רינגעלע אין די טאג טעגליכע אקטיוויטעטן און איבערמידליכע באמיאונגען מיט וועלכע די געטרייע שטאב פארנעמט זיך טאג טעגליך צו אהערשטעלן דאס שענסטע און דאס בעסטע פאר די טייערע נשמות וועלכע געניסן פון זייערע סערוויסעס, באמיאונגען וועלכע ווערן געטון בסתר ובגלוי טאג טעגליך, דאס אלעס שענקט פאר "המספיק דעי-העב" איר ווייטגרייכנדע רעפוטאציע און שעצונג.

צום געזונט

נייער סאפיסטיקירטע **געצייג וועט פארזאגן אייער געזונטהייט-צוקונפט**

מישיגען – א נייע די. ען. עי. געצייג וואס איז אהערגעשטעלט געווארן דורך דער "מישיגען סטעיט יוניווערסיטי", האט די מעגליכקייט פארצוזאגן ענוי ווי הויעך דער מענטש וועט וואקסן, און מער פון דעם וועט עס קענען פארזאגן צו דער מענטש וועט אנטוויקלען ערנסטע געזונטהייט פראבלעמען אין זיינע שפעטערע יארן.

די פארשער וועלכע שטייען אונטער דעם פראיעקט טענה'ן, אז דער מעטאד וועט קענען פארזאגן ערנסטע געזונטהייט פראבלעמען וועלכע וועט העלפן דאקטוירים געבן צייטליכע באהאנדלונגען, און אזוי ארום פארמיידן אדער פארשטאטערן די קרענק.

דער ספעציפישער שטודיע האט אנאליזירט דער גענעטישע אינפארמאציע פון איבער פינף הונדערט טויזנט ערוואקסענע אין ענגלאנד דורך א ספעציעלע מאשין וועלכע וועיסט וויאזוי אפצולערנען סענסיטיווע געזונט-אינפארמאציע, און די פארשער זענען געווען שאקירט וועו דער מאשין האט אויסגעשפיגען אקוראטע רעזולטאטן איבער מענטשליכע גענואוקסן א.ד.ג.

א נייע די. ען. עי. געצייג האט די מעגליכקייט פארצוזאגן צו דער מענטש וועט אנטוויקלען ערנסטע געזונטהייט פראבלעמען אין זיינע שפעטערע יארן

המספיק-קעיר
גאזעט

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

הרחיבי מקום אהליך:

שפאגל נייע הויפטקווארטירן פאר "האום קעיר" גענצליך פארענדיגט

דער נייער לאקאל וועט ברענגען די נויטיגע הרחבת הדעת

נאך חדשים פון פיבערהאפטיגע בוי ארבייט, פלאמבינג אינסטאלאציע, עלעקטערישע איינריכטונגען קען מען שוין זינגען דעם "מזמור שיר חנוכת הבית" אויף די נייע פראכטפולע הויפטקווארטירן פון די "המספיק האום קעיר" אפטיילונג.

דער "האום קעיר" פליגל פון המספיק האט זיך אויסגעברייטערט און געוואקסן אין די לעצטע יארן, און איז אויסגעוואקסן איר אכסני' אין די המספיק הויפטקווארטירן אינעם "מאנסי האב" און אויף צו קענען ווייטער אנגיין מיט די פארצווייגטע אפעראציעס האט זיך אויסגעפעלט א פלאץ ווי מען קען דינען דעם ציבור מיט הרחבת הדעת.

נאך לאנגע זוכענישן איז געפונען געווארן ב"ה א גאר פאסיגע לאקאציע אויף 5 פערלמאן דרייוו אין מאנסי, א פלאץ וועלכע פארמאגט מערערע מעלות, אויך צוליב איר נאנטקייט צו די געגענט וואו עס וואוינען א גרויסע טייל פון די אויסגעצייכנטע און געניטע געהילפן און ניורסעס וועלכע ארבייטן מיט המספיק, און איז גלייכצייטיג נאנט פאר מאנסיער איינוואוינער צו קענען אריבערקומען פערזענליך צו באקומען סערוויסעס.

די הערליך רענאווירטער נייער לאקאל איז לופטיג און לעכטיג, וועט צושטעלן די נויטיגע הרחבת הדעת און באקוועמליכקייט פאר די ארבייטער וואס לייגן זיך אריין מיט לייב און לעבן צו צושטעלן דאס בעסטע און פראפעסיאנעלסטע סערוויסעס פאר'ן ציבור.

דער נייער לאקאל וועט סיי זיין באקוועמער פאר די געטרייע ארבייטער צו קענען טון די ארבייט אין אן אנגענעמע און רואיגע אטמאסספערע, די פילצאליגע צימערן און אפטיילונגען וועט צושטעלן פאר אלע ארבייטער די פריוואטקייט וואס זיי דארפן האבן צו קענען טון די ארבייט בשלמות.

אינעם נייעם לאקאל וועט מען אויך קענען באדינען דעם ציבור נאך בעסער און שענער ווי ביז יעצט, דער נייער לאקאל פארמאגט הערליכע אויפנאמס צימערן און קארידארן עס זאל זיין העכסט איינגענעם און באקוועם צו אריינקומען פאר סיי וואס עס נויטיגט זיך.

"דער נייע פלאץ האט אומצאליגע מעלות, עס געט פאר יעדן ארבייטער גענוג פלאץ, און אויך פארמאגט עס איבער גענוג פארקינג פלאץ פאר ארבייטער און באזוכער" זאגט אונז דער ענערגישער טשיף אפערעיטינג אפיסער ר' מרדכי וואלהענדלער.

שרייבנדיג די שורות גרייט מען זיך ווען דער גאנצער שטאב וועט זיך אריבערציען צום נייעם לאקאל, דער אריבערגאנג צייכנט אפ א פרישע עפאכע אין די גלענצנדע געשיכטע פון "המספיק האום קעיר"

ווי פאסיג האט זיך אויסגעדריקט דער האום קעיר עקזעקיוטיוו דירעקטאר ר' אשר שמואל כ"ץ "קוקנדיג וואס מיר האבן באוויזן ביז יעצט, קען איך מיך קוים פארשטעלן ווי ווייט מיר וועלן דערגרייכן מיט די פרישקייט און הרחבת הדעת וואס מיר קריגן יעצט".

שתשרה שכינה במעשי ידינו

פאר יונג און אלט

ען-וויי-יו פראפעסאר ברענגט אויפוואכונג איבער שלונגען-פראבלעמען ביי עלטערע

מאנהעטן – א פראפעסאר ביי ען-וויי-יו האט פארעפענטליכט א סטעיטמענט וואס זאגט אז ס'איז פונקט אזוי וויכטיג צו מאכן איבונגען אויף די האלז-מוסקלען ביי עלטערע מענטשן ווי צו מאכן איבונגען מיט זייערע ארעם-מוסקלען, פיס און אנדערע קערפערטיילן.

דער פראפעסאר שטיצט אונטער זיינע באמערקונגען דורך א נייע שטודיע וועלכע צייגט אז די מוסקלען אין די האלז ביי עלטערע מענטשן ווערן אפגעשוואכט און קענען זיך נישט געהעריג צוזאמציען, וואס דערמיט מאכט עס שווער צו שלונגען און אין רעזולטאט בלייבט עסן אדער טרונקען שטעקן אין האלז.

דער פראפעסאר זאגט אז פראבלעמען מיט'ן שלונגען קען פירן צו דיהיידרעישאן און לונגען אנצינדונגען – פון עסן אדער טרונקען וועלכע גייען אנשטאט אריין אין די לונגען.

שלונגען פראבלעמען קען אויך איבערלאזן א פינאנציעלע עפעקט וויבאלד די עלטערע פאציענטן מיט שלונגען פראבלעמען וועלן שטענדיג פארברענגען אין שפיטאל פערציג פראצענט לענגער ווי פאציענטן אן דעם פראבלעם און עס קאסט אפ פאר די שפיטאל די סומע פון $547,000,000 יערליך.

דער פראפעסאר ערקלערט די סיבה פארוואס דער טעמע איז אצינד ספעציעל וויכטיג אדרעסירט צו ווערן "די צאל עלטערע מענטשן אין אמעריקע ווערט געשאצט צו שטייגען מיט ארום צוואנציג פראצענט ביז יאר 2030.

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

דערלייכטערונג: עף. די. עי. באשטעטיגט נייער אנטי-פלו מעדיצין צום ערשטן מאל אין צוואנציג יאר

סאן פראנציסקא — די "אמעריקאנער פוד און דראג אדמיניסטראציע" האבן באשטעטיגט אז נייער אנטי-ווירוס מעדיצין צו באהאנדלען פלו-סימפטאמען.

דער נייער מעדיצין וואס ווערט פארקויפט אונטער די נאמען "זעפלוזע" (Xofluza) אטאקירט די פלו דורך א נייער מעטאד, אנדערש ווי די אנדערע אנטי-ווירוס מעדיצין וואס ווערן ביזן היינט פארקויפט אויף די מארקעט.

די נייעס ווערט גינסטיג אויפגענומען אין מעדיצינישע קארידארן וויבאלד דער נייער מעדיצין איז די ערשטע פון אזא סארט וואס האט געוואונען די באשטעטיגונג פון די עף-די-עי אין די לעצטע צוואנציג יאר, אין א צייט ווען די באפעלקערונג קוקט אזוי שטארק ארויס דערויף נאך די לעצטיגע פאטאלע פלו-עפידעמיע וואס איז נישט געזען געווארן אין די לעצטע 40 יאר.

"דזשין טעק", א סאן פראנציסקא באזירטע ביאָטעכנאלאגיע פירמע פרודוצירט דעם נייעם מעדיצין, און דאקטוירים וועלן שוין אנפאנגען פארשרייבן דעם מעדיצין אין די קומענדיגע וואכן.

מיט דער נייער מעדיצין וועלן פאציענטן יעצט האבן א פיל לייכטערע וועג צו רעדוצירן פלו סימפטאמען מיט א טאג מער, און בלויז דורכ'ן נעמען איין איינציגע דאזע דורכ'ן מויל.

"דאס ערשטע מאל וואס אזא מעדיצין ווערט באשטעטיגט דורך די עף-די-עי"".
די הויפטקווארטירן פון די מעדיצינישע פירמע ראאש אין שווייץ, די הויפט פירמע פון "דזשין טעק"

דאס איז א שטארקע דערגרייכונג נאכדעם וואס די מעדיצינישע וועלט איז אריינגעפאלן אין א פאניק דעם פארלאפענעם פלו-סעזאן ווען מערערע אנגעשטעקטע האבן פארלוירן זייערע לעבענ'ס צו דער פלו, און פילצאליגע וועלכע האבן יא גענומען דעם פלו-וואקסין זענען נאך אלס באטראפן געווארן פונעם פלו.

פארשער ארבעטן אויף **ביליגער וואקסין** צו באקעמפן סימפטאמען, **אין פאל פון אלוועלטליכן פלו-עפידעמיע**

פראנקרייך — פארשער שטודירן צו געוויסע ביליגע און באקאנטע מעדיצינען קענען גענוצט ווערן צו באקעמפן דער פלו-ווירוס און אנדערע לונגען אינפעקציעס אין פאל פון א אלוועלטליכע עפידעמיע.

דער איינפאל איז אויפגעברענגט געווארן דורך א געוויסע אינפעקציע-ספעציאליסט דר. דעוויד פעדסאן וועלכע האט געארבעט אין דער וואקסין-אינדוסטריע אין פראנקנרייך. "איך האב געקלערט צו זיך, וואס וועט פאסירן אויב א פלו-עפידעמיע ברעכט אויס איבער דער וועלט, און טרעפט אן מיליאנען מענטשן אין א קורצע צייט-אפשניט?"

"ארום הונדערט יאר צוריק, אין יארע 918', האט א שפאנישע-פלו דורכגעריסן דער וועלט, דורך וועלכע 50 מיליאן מענטשן אדער מער זענען אומגעקומען, און געוויסע סייענטיסטן טענה'ן אז אזא סארט טראגעדיע קען זיך ח"ו איבערשפילן אינעם צוקונפט", ערקלערט פראפעסאר פעדסאן.

עס איז געקומען דער צייט אויפקומען מיט א נייער ביליגע מעדיצין וועלכע וועט טאקע נישט היילן דעם פלו, אבער עס וועט העלפן מענטשן איבערקומען זייערע סימפטאמען, און איבערלעבן אזא סארט פלו-עפידעמיע.

זיין ערשטע שריט איז געווען אריינצוקוקן אין א געוויסע מעדיצין וואס ווערט גענוצט צו נידערן הויכע קאלעסטראל, און זען צו עס קען אויך העלפן פאר פלו-סימפטאמען. "איך האב באמערקט אז א סאך פון די סארט ביליגע מעדיצינען פארמאגן אין זיך א סאך כוחות און זיי וואלטן געקענט גענוצט ווערן פאר מילדע פעלער, ווי פלו-סימפטאמען און נישט נאר פאר קאלעסטראל." זאגט דער פראפעסאר.

זיין זארג שטאמט פון דעם וואס רוב פלו-וואקסינאציעס קאסט אסטראנאמישע סכומים און אין פאל פון א אלוועלטליכע עפידעמיע וועט מען מאנגלן פון די קריטיש-וויכטיגע מעדיצינען.

פעטע נייעס:

כוח פון עמעגא-3 קומט ווידער צום אויבערפלאך

פראנקרייך — פארשער האבן פארעפענטליכט רעזולטאטן פון א שטודיע וואס ווייזט אז עסן א גרויסע מאס אויליגע פיש ברענגט אריכות ימים, און מען האט זיך פריש איבערצייגט אין איר כוח צו באקעמפן קענסער, דימענטשיע, און הארץ קראנקהייטן.

דער געפינס קומט אין רעזולטאט פון אנאליזן וועלכע זענען דורכגעפירט געווארן אויף בלוט טעסטן און דיעטעס פון ארום 2,622 מענטשן וועלכע זענען באגלייט געווארן פאר 22 יאר. די מענטשן וואס האבן פארמאגט א גרויסע מאס עמעגא-3 אין זייער בלוט, האבן געהאט א פיר-און-צוואנציג פראצענט נידעריגע אויסזיכט צו אנטוויקלען כראנישע קראנקהייטן אדער אנדערע פיזישע פראבלעמען, ווי די מענטשן וואס האבן פארמאגט א קליינע מאס עמעגא-3.

עקספערטן טוען פארשלאגן אז דער מענטש זאל עסן צוויי פארציעס פיש וועכענטליך, כאטשיק איין פארציע זאל באשטיין פון אויליגע פיש, אזוי ווי סאלמאן.

סעלמאן איז איינס פון די פיש וועלכע זענען גאר רייך אין אמעגא-3

די נייעס איז טאקע נארוואס ארויסגעקומען, אבער אין מערערע אינטערוויוס דורכאויס די יארן, מיט מענטשן וועלכע זענען געבענטשט געווארן מיט א זעלטענע אריכות ימים דערציילן זיי אז די סיבה צו זייער לאנגע לעבן איז וויבאלד זייער דיעטע איז באשטאנען פיש, די עיקר "סארדינס" — א פיש וואס איז דורכגעווייקט אין אויל.

רפואה אין ווארצייטן

חודש טבת

ו טבת
הרה"ק מ'שינאווא זי"ע

אמאל איז א חסיד וואס ארבייט מיט האלץ געקומען בעטן דעם שינאווער רב זי"ע אז ויבאלד עס רעגנט נישט א לאנגע צייט איז אויסגעטרוקנט דער טייך וואס ער נוצט צו טראגן די האלץ צום אנדערן זייט וואסער, וואס דאס איז זיין גאנצע פרנסה.

האט דער הייליגער דברי יחזקאל אים געענטפערט, אז די סיבה פארוואס עס רעגנט נישט איז ווייל עס איז דא א צדיק רבי נפתלי אלימלך געווירצמאן וואס פאר אים איז רעגן נישט א געזונטע זאך, דעריבער רעגנט נישט. אבער אויב ביסטו גרייט צו געבן געלט פאר'ן צדיק ער זאל קענען פארן צו א דאקטאר אים אויסהיילן פון די זאך, וועט קענען קומען רעגן.

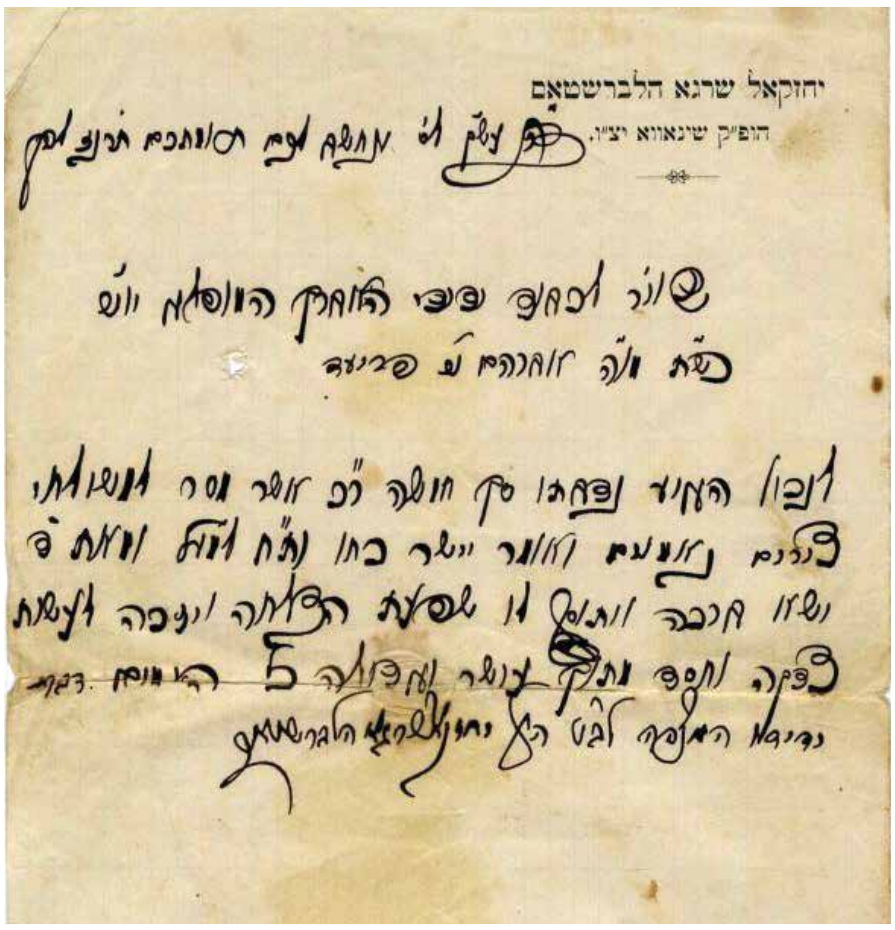
דער חסיד האט אזוי געטאן און געגעבן די געלט, און מיט גרויס אמונת צדיקים האט ער געזאגט פאר זיינע שותפים אז זיי זאלן גוט צובינדן די העלצער אז די רעגן וואסער וואס גייט קומען בקרוב זאל עס נישט פארפלייצן. קורץ דערנאך האט טאקע אנגעהויבן גוט צו רעגענען און דער איד האט ווייטער געקענט האבן שיין פרנסה.

נאך די מעשה האט דער איד געבעטן זיינע שותפים צו באצאלן א חלק פון די געלט וואס ער האט געשיקט פאר'ן צדיק צו קענען גיין צום דאקטאר, און זיי האבן נישט געוואלט באצאלן, נאר אויב דער שינאווער רב זאגט בפירוש אז זיי זענען מחויב. זיי זענען געפארן צום שינאווער רב און ער האט גע'פסק'נט אז די שותפים דארפן טאקע באצאלן.

רבי יחזקאל שרגא בן רבי חיים הלברשטאם זצ"ל, דברי יחזקאל, ו' טבת תרנ"ט

יא טבת
הרה"ק בעל ערך ש"י זי"ע

אמאל איז די שנור פונעם סיגוטער דיין



א כתב יד מיט צווויי שורות בכתי"ק ובחתימתו פונעם דברי יחזקאל וואס איז לעצטנס פארעפנטליכט געווארן

דער גאון וצדיק רבי שלמה יודא טאבאק זי"ע שטארק קראנק געווארן. איר מאן איז געלאפן מזכיר זיין די חולה צום הייליגן ייטב לב, וועלכער האט אים געשיקט צו זיין גרויסן פאטער דער ערך שי, און אזוי האט איינער געשיקט צום אנדערן, ביז דער ייטב לב האט געזאגט אז עס איז צו שפעט, ווייל איר נאמען חי' בת חנה איז ראשי תיבות חותם בתוך חותם, פארזיגלט נעבעך.

הערנדיג די שרעקליכע ווערטער איז דער צובראכענע מאן צוריק געלאפן צו זיין טאטן דער ערך שי און איבערגעזאגט וואס דער ייטב לב האט נארוואס געזאגט. האט דער ערך שי באלד געזאגט, מען רופט איר דאך "אסתר חי'" - ער האט באותו מעמד צוגעלייגט דעם נאמען אסתר - און די ראשי תיבות איז דאך אזוי "אין חותם בתוך חותם...!"

וכך הוה, די פרוי איז געזונט געווארן כאחד האדם און דערלעבט א שיינע אריכות ימים.

רבי שלמה יהודא בן רבי פסח צבי טאבאק זצ"ל, י"א טבת תרס"ח

יב טבת
הרה"ק רבי משה סופר סת"ם מ'פשעווארסק זי"ע

הרה"ק רבי ר' מרדכי נעשכיזער זי"ע האט געבעטן דעם הייליגן צדיק רבי ר' משה מפשעווארסק זי"ע ער זאל אים שרייבן א ספר תורה. רבי משה האט געענטפערט אז ער האט נישט קיין חשק ווייל ער איז שוין אלט און שוואך און ס'קען זייער מעגליך זיין אז א צווייטער וועט דארפן משלים זיין דאס שרייבן דעם ספר, און ער וויל דאס נישט, און אויך וויל ער נישט מען זאל דארפן גונז זיין די געשריבענע אויב עס וועט נישט פארטיג.

האט רבי מרדכי אים געוואונטשן אז ווילאנג ער שרייבט די ספר תורה נעמט ער אים אויף זיין אחריות צו מאריך ימים זיין.

מיט אזא ברכה האט דער צדיק געגומען שרייבן די ספר תורה זייער פאמעליך, די יארן זאלן זיך אויסציען. ווען דאס שרייבן די ספר תורה האט שוין דערגרייכט פופצן יאר, האט רבי מרדכי געזאגט עס דויערט שוין צו לאנג. רבי משה האט דאן אונטערגעיאגט דאס שרייבן און ער איז נאכדעם נסתלק געווארן לגנזי מרומים אין הויכן עלטער פון נאנט צו ניינציג יאר אלט.

טייל פון די פילע ספרים פונעם בעל ערך ש"י בכל מקצועות התורה בדפוס ראשון

אמאל איז דער הייליגער צדיק רבי משה פשעווארסקער געקומען אויף א פלאץ, און ביים פירן טיש האט ער געהאט שטארקע יסורים אויף די פוס, האט ער געבעטן מען זאל ברענגען עפעס אונטערצולאנען די פוס עס זאל נישט זיין אזוי וויטאגליך.

האט מען געברענגט א קעסטעלע דער צדיק זאל אויף דעם ארויפלייגן די פוס. אבער ווי נאר דער צדיק האט אנגערירט די קעסטעלע האט מען געזען זיין צורה האט זיך געטוישט און ער האט עס נישט געוואלט נוצן.

שפעטער האט זיך ארויסגעשטעלט אז יארן צוריק איז דארט אין יענע שטאט געווען א סופר סת"ם, און במשך א שטיק צייט האט ער געלייגט זיינע געשריבענע יריעות אין אט דעם קעסטעלע. וויבאלד דאס קעסטל איז שוין גענוצט געווארן פאר א דבר שבקדושה האט דער צדיק דאס מרגיש געווען ברוב קדושתו און נישט געוואלט זיך באנוצן דערמיט.

רבי משה בן רבי יצחק הלוי זצ"ל, אור פני משה, י"ב טבת תקס"ו

יג טבת
הרה"ק רבי משה מ'לעלוב זי"ע

אמאל איז די רביצין אריינגעקומען צום רבי משה לעלובער זי"ע מזכיר זיין איינעם פון קינדער וועלכער האט באקומען שטארקע היץ. הערנדיג דאס איז האט דער צדיק אויסגעבראכן אין א יאמערליך געווייַן. די רביצין איז געווארן זייער פארוואונדערט און געוואלט בארואיגן דעם צדיק, זאגנדיג, "ער איז נישט אין סכנה, עס איז נאר א דורכגאנג." אבער דער צדיק האט וויטער געווויינט מיט בכיות נוראות.

דאן האט דער צדיק מסביר געווען פארוואס ער וויינט. הערנדיג פון די רביצין אז דער קינד איז פארשלאפט, האט עס אים שטארק באנומען אין הארץ, און דאס הארץ האט זיך אים אפילו געריקט א משהו פון פלאץ פון גרויס צער. דאן האב איך זיך מתבונן געווען אז ווען אן אנדערע פרוי קומט מזכיר זיין א קראנק קינד האב איך נישט אזויפיל הרגשה און צער ממש ווי ביי אן אייגן קינד, און אויב אזוי בין איך נאך נישט אנגעקומען צום א פינטעלע פון אמת'דיגע אהבת ישראל, און אויף דעם וויין איך אזוי שטארק.

רבי משה בן רבי דוד בידערמאן זצ"ל, י"ג טבת תרי"א

זייט 22 »

רפואה אין וואַרצייטן

חודש טבת

דער ציון וואס איז לעצטנס געשטעלט געווארן במקום מנוחתו פון הרה"ק בעל קצות החושן אין סטריא

«זייט 21

י"ט טבת
הרה"ק בעל קצות החושן זי"ע

אמאל איז דער גאון וקדוש בעל קצות החושן שטארק פארשלאפט געווארן אום יום הקדוש, און דאקטוירים האבן געזאגט ער מוז עסן וויל דער מצב איז סכנת נפשות. דאקטוירים האבן אים געוויזן וויפיל צו עסן ער זאל זיך קענען דערהאלטן.

דער גאון האט געמומען די אנגעוויזענע שפייזן, און מיט גרויסע בכיות און קרעכצן האט ער זיי צעטיילט אויף דריי, יעדע חלק זאל זיין פחות מכשיעור. ביים עסן האט דער גאון פארגאסן טייכן טרערן.

צדיקים האבן שפעטער געזאגט אז אין זכות וואס דער צדיק האט זיך אזוי מצער געווען ביים דארפן עסן יוה"ק וועגן פיקוח נפש, האט ער זוכה געווען אז זיינע דריי לומדישע ספרים די קצות החושן, די אבני מילואים און די שב שמעתתא, זענען פארשפרייט געווארן בכל תפוצות ישראל איבער די גארער וועלט ביז'ן היינטיגן טאג.

רבי ארי' לייב בן רבי יוסף הכהן הלר זצ"ל, קצות החושן, שב שמעתתא, אבני מלואים, י"ט טבת תקע"ג

י"ט טבת
הרה"ק אלימלך מ'רודניק זי"ע

אמאל איז רבי אלימלך זי"ע געווען אין סכנה און דאקטוירים ווילן אויפגעבן. נאך איידער ווי וואס וועט האט רבי אלימלך אנגעוואונטשן "עס וועט זיין גוט." וכך הוה.

שפעטער האט דער צדיק זיך פארענטפערט פאר'ן דברי חיים אז ער האט געשפירט אז מען רעדט פון סכנת נפשות אין די רגע און עס איז נישט געווען קיין צייט צו גיין זיך טובל'ן אין מקוה און דורכדעם פועל'ן די ישועה, ווי עס פלעגט זיך פירן דער הייליגער צאנזער רב ביי אזעלכע בקשות.

די מוטער פון הייליגן צדיק איז אמאל אריינגעפאלן אין א שווערן מצב און עס האט שוין געהאלטן ביי גסיסה. דאן זענען דארט אריבער א חתן און כלה, און דער צדיק האט זיי פארבעטן אריינצוקומען אין שטוב. דער צדיק האט זיי אריינגעפירט אין שטוב ווי די מאמע איז געליגן, און ער האט געטאנצן פאר זיי אלס שמחת חתן וכלה, און תיכף איז איר מצב בעסער געווארן און זי איז געקומען צו זיך.

רבי אלימלך בן רבי מנחם ישכר מענדל בער וויסבלום זצ"ל, י"ט טבת תר"ט

כ"א טבת
הרה"ק מ'ווילעדניק זי"ע

הרה"ק ר' ישראל דוב בער בן הרב הקדוש ר' יוסף איז געבוירן תקמ"ט, מען האט איהם געדופן דער עילוי פון קאטעלענע ווילעדניק, ער איז געווען א תלמיד מובהק פון דער הייליגער מגיד פון טשארנאביל הרה"ק ר' מרדכי זצוק"ל ער איז נסתלק געווארן כ"א טבת תר"י, זיין קבר איז געווען אפגעהיטן אלע יארן ווייל די גוים האבן געוואוסט די גרויסע ישועות וואס מען האט אויף זיין ציון, זיין ספר שארית ישראל איז געבויט אויף שובבי"ם און ער איז נסתלק געווארן די ערשטע וואך פון שובבי"ם זיע"א.

אין שטאט אווריטש לעבן זיטאמיר האט געוואוינט א אלמנה וואס האט געהאט א איינציגסטע טאכטער וואס איז אלט געווען אכט יאר. איינמאל איז די מיידל געגאנגען אין גאס און אין געפאלן און צובראכן איר פוס. די מאמע איז געגאנגען צום דאקטער וואס האט געזאגט אז די בראך איז זייער שטארק און ער קענען גארנישט טאן פאר איר, זי מוז פארן אין קיוב צו די גרויסע דאקטוירים, וואס דאס וועט קאסטען א הון רב. די אמימע אלמנה האט נישט געהאט פון ווי צי נעמען דאס געלט. האט די אלמנה פרובירט אלע מיטלן צו רוהיג מאכן איר טאכטער און זי איז געלעגן אין בעט מיט א האפענונג און א תפלה צום אויבערשטן ער זאל אויסהיילען די פוס. אבער דער מצב האט זיך פארערגערטאון די פוס האט אנגעהויבן צו ווערן פארפוילט פון דעם בראך און די דאקטוירים האבן געזאגט אז יעצט איז שוין א סכנה צו איר לעבן און זי מוז פארן קיין קיוב צו ראטעוונען איר טאכטער!

איז די אלמנה געפארן צום הייליגן ווילעדניקער צדיק מיט די טאכטער. וועו זיי זענען אריינגעקומען אין צימער פון צדיק האט די אלמנה אויסגעבראכן אין א געוויין אויף איר מזל און אויפן אומגליק פון איר טאכטער. די צובראכענע אלמנה האט געווייגט און געזאגט זי גייט נישט ארויס פון צימער ביז דער צדיק וועט ערליידיגן א רפואה פאר איר טאכטער.

דער צדיק איז געווארן זייער ערנסט און גענומען טראכטן פאר א לענגערע צייט ביז דער צדיק האט זיך אנגערופן איך האט געפויעלט א רפואה פאר די טאכטער, אבער דו מוזט דא ווארטען א ביסל, און האט געהייסן זי זאל ווארטן אינדרויסן, פאר מנחה וועט ער איר אריינרופן. פאר מנחה איז די אלמנה אריינגעקומען מיט די טאכטער און דער צדיק האט אויפגעהויבן זיינע הענט צום הימל מיט א תפלה צום באשעפער אז ער זאל זיך מרחם זיין אויף די יתומה און אויסהיילן איר פוס און האט די תפלה איבערגעחזרט עטליכע מאל.

דער צדיק האט זיי געזאגט ער גייט דאוונען מנחה און זיי זאלן צוריק קומען מארגן אינדערפרי. אינדערפרי זענען זיי צוריק געקומען צום צדיק און ער האט איבערגעחזרט די תפלות פון נעכטן, ביז דער צדיק האט זיך אנגעריפען אז זיי קענען שוין אהיים פארן און האט צו געזאגט אז די פוס וועט זיך אויסהיילן! אבער די אלמנה האט נישט געוואלט הערן און געזאגט זי גייט נישט ארויס פון צימער ביז די פוס איז אויסגעהיילט. האט דער צדיק איר געזאגט: גוט, איך וועל זען וואס איך קען טאן און האט געגעבן א געשריי צו די טאכטער זי זאל זיך אויפשטעלן אויף די פיס. די אלמנה האט געהאלפן די טאכטער זיך אוועק שטעלן. וועו די מיידל איז געשטאנען האט זי געפילט אז איר פיס טוהען איר נישט ווייי און מיט א נס פון הימל האט זי געקענט אנהויבן צו גיין אזוי ווי גארנישט וואלט געווען.

רבי ישראל דוב בער בן רבי יוסף זצ"ל, שארית ישראל, כ"א טבת תר"י

דער אהל פון הרה"ק רבי אלימלך רודניקער און הרה"ק רבי אלעזר ריישער זי"ע, אינעם ראם: דער ציון פון הרה"ק רבי אלימלך רודניקער זי"ע

רפואה אין ווארצייטן

חודש טבת

דער אהל פון הרה"ק מווילעדניק אין אוקראינע

כד טבת
הרה"ק רבי יוסף מ'יאמפלא זי"ע

הרה"ק רבי משה לייב סאסובער זי"ע איז אמאל זייער קראנק געווארן. די גאנצע אידישע וועלט האט איינגעריסן פאר זיין רפואה, דער מצב האט אבער אויסגעזען פארלוירן. איין טאג איז דער נס פלוצים געשען. אזוי וואונדערליך ווי דער צדיק איז קראנק געווארן, האט ער זיך אנגעהויבן ערהוילן און קורץ דערנאך איז ער געווען ארויס פון סכנה, גענצליך שלא כדרך הטבע.

אין יענע צייט איז הרה"ק רבי יאסעלע יאמפעלער זי"ע געזעצן ביי זיך אין שטוב און דערציילט פאר זיינע מקורבים וואס דא איז פארגעקומען. וועז רבי משה לייב איז קראנק געווארן, האט ער געשיקט צו רבי יוסעלע א קוויטל מיט א פדיון נפש, בעטנדיג רבי יאסעלע זאל דאוועגען פאר אים ביז ער ווערט אויסגעהיילט. רבי יאסעלע איז באלד געגאנגען אין מקוה, געטון וואס ער האט געטון, און געמאכט עליית נשמה. אין הימל האט ער באגעגנט זיין פאטער, הרה"ק רבי מיכל'ע זלאטשובער זי"ע, וועלכער האט אים געפרעגט פארוואס ער איז דארט. וועז ער האט געענטפערט אז ער איז געקומען מתפלל זיין פאר'ן סאסובער צדיק, האט אים דער פאטער געזאגט אז אויף דעם דארף מען גיין צום בית דין של מעלה, און ער איז געגאנגען מיט אים אינאיינעם.

אריינקומענדיג צום היכל פון בית דין של מעלה, און רבי מיכל'ע האט זיי געזאגט אז ער איז געקומען מיט זיין זון רבי יאסעלע צו פועל'ן א רפואה פאר רבי משה לייב סאסובער, האט דער בית דין געענטפערט אז זיי קענען דאס נישט טון, וויבאלד מען דארף שוין האבן דעם צדיק אויבן אין הימל.

וועז רבי יאסעלע האט דאס געהערט, האט ער פארשטאנען אז דער מצב איז זייער שמאל, האט ער זיך געזומען די מוט און אנגעהויבן צום בית דין של מעלה, "דער דור דארף דעם צדיק אונטן נאך אסאך וויכטיגער וויי דא אויבן! דעריבער בעט איך ער זאל אויסגעהיילט ווערן און וויטער לעבן."

נאכ'ן דן זיין איבער זיין טענה, האט דער בית דין של מעלה אויסגערופן, אז זיי פארלאזן זיך אויפ'ן רבי'ן רבי מיכל'ע, און וויאזוי ער וועט זאגן אזוי וועט זיין. "וועז דער טאטע האט דאס געהערט," האט רבי יאסעלע אויסגעפירט צו די ערשטוינטע חסידים," האט זיין הייליגע געזיכט אויפגעשיינט און ער האט געזאגט מיט א פעסטקייט, 'אז מיין יאסעלע זאגט אז דער דור דארף אים זייער נויטיג, בין אין אויך מסכים ער זאל האבן א רפואה!'" אזוי האט דער דור זוכה געווען צו גענישן פון אור פון הרה"ק רבי משה לייב סאסובער זי"ע נאך עטליכע יאר, אדאנק דאס ווארט פון רבי יאסעלע יאמפולער זי"ע אין הימל.

רבי יוסף בן רבי יחיאל מיכל יונגרלייב זצ"ל, כ"ד טבת תקע"ב

כט טבת
הרה"ק מהרי"ל דיסקין זי"ע

די תלמידים פון הגה"ק מהרי"ל דיסקין זי"ע פון בריסק און נאכדעם ירושלים עיה"ק האבן דערציילט אז ער האט געהאט א זכרון און חריפות חוץ לדרך הטבע. ער האט זיך געקענט איינקוקן אויף א בוים און זאגן וויפיל בלעטער עס האט. אויך האט ער מקפיד געווען ביים בינדן דעם לולב איינצובינדן דעם לולב מיט די הדסים און ערבות פונקט אינמיטן פון די בלעטער, ממש אויפ'ן האר, און מיט אויסטערלישע חכמה.

דער הייליגער גאון וצדיק האט שווער געליטן אויף די לונגען ל"ע, און דעריבער פלעגט ער ביינאכט ארויסגיין שפאצירן אויסער די שטאט צו שעפן פרישע לופט.

במשך די צייט האט ער באמערקט אויף די וועגן ווי עס וואלגערן זיך קינדער אין פיינפולע אומשטענדן, און נאכ'ן אנפרעגן דערויף האט זיך ארויסגעשטעלט אז דאס זענען קיילעכדיגע יתומים וועלכע האבן נישט ווער עס זאל זיך אפגעבן מיט זיי. דאס האט געפירט דעם גאון צו גרינדן די "בית היתומים דיסקין," וואו ער האט זיך פערזענליך אפגעגעבן מיט צענדליגער יתומים און יתומות ווי אן אייגענער טאטע, ביז זיין פטירה לחיי העולם הבא.

רבי משה יהושע יהודא לייב בן רבי בנימין דיסקין זצ"ל, שו"ת מהרי"ל דיסקין, כ"ט טבת תרנ"ח

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

דער ריזיגער קאמפלעקס פונעם בארימטן "בית היתומים דיסקין" אין ירושלים.
אינעם אויבערשטן ראם: הרה"ק רבי יהושע לייב דיסקין זי"ע. אינעם אונטערשטן ראם: דער פייערליכן חנוכת הבית מיט ספרי תורה במעמד גדולי ונכבדי ירושלים

מזל טוב

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

מו"ה
מאיר ווערטהיימער
ה"י"ו
מנהל ומייסד המספיק
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **מענדל ווערטהיימער** הי"ו

וגם לרבות חתנו מו"ה
אשר שמואל כ"ץ
ה"י"ו
עקזעקוטיו דירעקטאר, המספיק קעיר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד/ הבן החתן היקר כמר ארי' נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **בנציון משה איצקאוויטש** הי"ו

מו"ה הרב
אלישע שמואל הורוויץ
ה"י"ו
פרעזידענט, באורד אוו דירעקטארס
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת בנו מוה"ר **שמעון ישראל הורוויץ** נ"י
עב"ג החתן היקר כמר **שלמה** נ"י
בן מו"ה **ארי'ה לייב זילבערשטיין** הי"ו

מו"ה
בערל שטיין
ה"י"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת בנו מוה"ר **יהושע לייב שטיין** נ"י
עב"ג החתן היקר כמר **חיים שמעון** נ"י
בן מו"ה **אברהם שמואל אראן** הי"ו

מו"ה
מאיר וואלף דאסקאל
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
קער קאארדינעיטער
טריי קאונטי קער

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **שמואל** נ"י
בן מו"ה **אלעזר שטיינבערג** הי"ו

מרת
לזרוס
תחי'
דאקיומענטעישן פראסעסינג
המספיק קעיר

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **ארי** נ"י
בן מו"ה **יעקב חנן שאטקין** הי"ו

מו"ה
שמואל הלוי פאכטמאן
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
סערוויס קאארדינעיטאר,
ען. עיטש. טי. די., טי. בי. איי.
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הנכד החתן היקר כמר אלימלך נ"י
בן בנו מוה"ר **יעקב משה הלוי פאכטמאן** נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **ראובן לעפקאוויטש** הי"ו

מו"ה
אהרן קלאר
ה"י"ו
די. עס. פי., ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

המספיק נייעס

כי עתה הרחיב ה' לנו:

רענאוואציעס ביים **המספיק הויפטקוואַרטירן אין ארענדש קאונטי אויפגענומען** מיט צופרידנהייט

די ארבייט אינעם פיבערהאפטיגן ברען

דער גיגאנטישער פארקינג לאט און די ארומיגע שטח פארנט פון די המספיק און ניישא הויפטקוואַרטירן אין קרית יואל און די המספיק דעי-העב - רעספיט זענען אריבער ברייטע רענאוואציעס וועלכע האבן אויסגעברייטערט און פארשענערט דעם פארקינג לאט און דער ארומיגער שטח צו צושטעלן מער באקוועמליכקייט און הרחבת הדעת.

אין לויף פון די רענאוואציעס זענען צוגעלייגט געווארן נאך פארקינג פלעצער דעזיגנירט פאר גרינגע צוגאנג פאר די וואס דארפן צוקומען צו רעדער-שטולן אז זיי זאלן קענען פארקירן נאנט צום אונטערשטן אריינגאנג צו די געביידע וואו מען דארף נישט גיין קיין טרעפ.

אזוי אויך איז דער ארומיגע שטח איז

זייט 25 »

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 שניצער
ה"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה
משה מענדל וועהרטהיימער
ה"ו
עקזעקוטייו דירעקטאר
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנינה/הנכדה תחי'
אצל נכדו/בנו מו"ה **ברוך יצחק**
וועהרטהיימער הי"ו

מו"ה
טובי' שרייבער
ה"ו
טראנספארטאציע קאארדינעיטער
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות נכדו מו"ה
אהרן אליעזר בערנאטה
ה"ו
מעינטענענס מענעדזשער
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנין/הבן נ"י

מו"ה
משה יואל שטיינמעץ
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
סקעדזשיולינג קאארדינעיטער
המספיק קעיר
עב"ג החתן היקר כמר **אלעזר** ני"ו
בן מו"ה **נחמן בראדי** הי"ו

מו"ה
אהרן בנציון ווידער
ה"ו
המספיק גאווערמענט און פאבליק רילעישאנס
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **אנשיל** ני"ו
בן מו"ה **דוד אונגאר** הי"ו

מו"ה
חיים קליין
ה"ו
מעינטענענס מענעדזשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
משה בער שוואַרץ
ה"ו
די. עס. פי., ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
אברהם קלאר
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר, אוירלי אינטערוועגשאן
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר יוסף נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **פייוול קליין** הי"ו

המספיק נייעס

רענאוואציעס ביים **המספיק הויפטקוואַרטירן**

«זייט 24

פארשענערט געווארן מיט שטרעקעס פון גרינס, דער פארנט פונעם געביידע איז פארשענערט געווארן, און מיט די פארענדיגונג פון די ארבייט איז די פארנט פונעם מאיעסטעטישן געביידע אויס נאך שענער און פרעכטיגער.

די רענאוואציעס קומען פונקט אין א גוטע צייט ווען המספיק פארברייטערט איר טראנספארטאציע פלאטע מיט 3 שפאגל נייע באסעס וועלכע זענען אויסגעשטאט מיט די פארגעשריטענסטע מעגליכקייט און באקוועמליכקייט צו ארומפירן מענטשן וואס ליידן פון פיזישע באגרעניצונגען, און די פארקינג פלעצער וועלן דינען אלס פערמענאנטע פארקירונג פאר די פארברייטערטע פלאטע.

די באסעס זענען ערמעגליכט געווארן א דאנק א גרענט וואס מען האט באקומען פון די פעדעראלע רעגירונג, און עס וועט פילפאכיג פארגרינגערן צו ברענגען און אהיימטראגן די וועלכע באנוצן זיך מיט די סערוויסעס פון המספיק, ספעציעל מיט די נייע פארקינג פלעצער וועלכע ערלויבן צו אראפלייגן און אויפנעמען הארט ביים אריינגאנג.

אויסער דעם איז אריינגעלייגט געווארן פילע אינריכטונגען צו פארשענערן און פארבעסערן די צוגאנג צום געביידע, עס זענען אינסטאלירט געווארן פרישע לעמפ צו ליכטיגער מאכן דעם גאנצן שטח, און עס איז צוגעלייגט געווארן א ספעציעלע "פעדעסטריען רעמפ" פאר די באקוועמליכקייט פון די באזוכער.

אזוי אויך איז אינסטאלירט געווארן א פראכטפולע "סטעיט-אף-די-ארט" דירעקטארי פאר לייכטע צוגאנג פאר באזוכער, דער דירעקטארי געט אנווייזונגען פאר באזוכער צו גרינגערהייט טרעפן דעם אפטיילונג וועלכע זיי דארפן.

א צענטראלע חידוש אין די רענאוואציעס איז דער גאר פארגעשריטענער סאניטאציע סיסטעם וואס איז אינסטאלירט געווארן, א זאך וואס וועט האלטן דעם שטח ריינער און שענער. אין א שמועס מיט ר' יואל שניצער, דער קאארדינאטאר

זייט 35»

קלארע אנווייזונגען אין די קאריזארן מאכט לייכטער פאר באזוכער

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן דורך די טייערע תלמידים פון ישיבה "תורה וחסד" פון "המספיק - קינגס"

ורדו בדגת הים...

מעשי ידיהם להתפאר! די תלמידים שטאלצירן מיט זייער שיינע האנט ארבעט

"תורה וחסד - המספיק - ארענדזש"

ביים אפגעבן די שטימען ביי די וואלן

לכבוד שבת קודש

ואהבת לריעך כמוך

הכנה לתפלה!

והכינו את אשר יביאו...

מען העלפט ארויס אין קאך

עט סופר מהיר במלאכתו, מען לערנט זיך שרייבן.

תורה וחסד - ארענדזש באזוכט ניקלשבורגער הויף

"וויפיל נעגלעך אויפ'ן דאך, אזויפיל מלאכים אויף די וואך" ביי א קר"ש ליינען

דער נישקלשבורגער רבי אין א טאנץ מיט די טייערע תלמידים

יברך וישמרך!

כל ימי גדלתי בין החכמים

בס"ד

Need Wedding Shtick?

With STARS SHTICK you're COVERED!

You name it
We have it!

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

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

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

For more information or to place your order

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

Stars Shtick is a project of Stars

STARS
GO HIGHER IN LIFE™

Powered by Hamaspik

המספיק אין בילדער

די געטרייע שטאב ביי די ארבייט

שטאב מיטגלידער ביים אנגרייטן מוזיקאלישע קאמפאזיציעס צום בעפארשטייענדען גרויסארטיגען יערליכע חנוכה מסיבה פאר די דעי העבס

תורה וחסד - ראקלענד קאונטי

שבת לה' מחר אשר תאפו אפו. מען גרייט זיך צום שבת

מען שעפט כוחות ביי אן אויספלוג

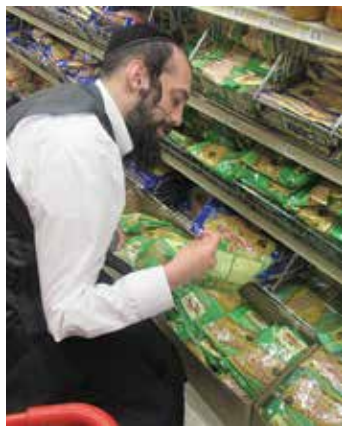
אינעם "טשאקעטשיס" שפיל פלאץ

קביעת עתים לתורה

פקודי ה' ישרים משמחי לב

א שמייכל האט נישט קיין פרייז!

מען גייט איינקויפן פאר שבת קודש



פארן לאקשן קוגעל

פריש און נארהאפטיג לכבוד שבת.

שלא יחסר המזג

א בילד רעדט מער ווי טויזנט ווערטער

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 וועלכע 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

אכט און צוואנציגסטער ארטיקל

וויאזוי גייען געפילן אוועק איינמאל מען אנערקענט וואס זיי זענען?

ביים ענדע פון אונזער פאריגע ארטיקל האבן מיר זיך באצויגן צו א שאלה פון א ליינערין וועלכע האט אנגעפרעגט וויאזוי עס קוקט אויס ווען איינער ווייסט שוין וואס זיין סטרעס איז, און ער/זי זאל קענען לעבן דערמיט אויף א וועג אז עס זאל אים נישט וויי-טון. דורכאויס אונזער סעריע האבן מיר שוין באשריבן פארשידענע עפיזאדן פון מענטשן וואס האבן זיך געמוטשעט מיט שווערע געפילן און וויאזוי זייער ווייטאג האט זיי געהאלפן צי פארשטיין זייער מצב. צוליב די שאלה (וואס אייגנטליך האט יענער נישט געליינט די פאריגע ארטיקלען), וועלן מיר שילדערן נאך אן עפיזאד פון איינער וואס האט געליטן פון רוקן ווייטאג און וויאזוי ער איז עס איבערגעקומען דורכ'ן מיטלעבן וואס איז געווען דער געפיל וואס האט גורם געווען זיין רוקן ווייטאג, און וויאזוי ער איז ארויס פון דעם געפיל, וואס לכבוד דעם איז דער רוקן ווייטאג אויך אוועקגעגאנגען.

עמרם'ס רוקן ווייטאג - בעסער זאל איך בלייבן פארקוועטשט מיט מיינע מיינונגען

געקומען איז צו מיר א פרישע פארהייראטע 19 יעריגע יונגערמאן, עמרם א., אומגעפער זעקס חדשים נאך די חתונה און ער האט זיך באקלאגט אויף שטרעבליכע רוקן ווייטאג. ער איז שוין געווען גוט באהאווענט מיט די סארנא מעטאד נאך איידער ער איז געקומען צו מיר, אבער עס האט אים נישט געהאלפן און ער האט געוואלט דערגיין וואס עס קוועטשט אים אינערליך, וועלכע איז גורם זיין רוקן ווייטאג. איך קוק אן עמרם און איך זע פאר מיר זיצן גאר אן איידעלע רואיגע יונגערמאן, וואס האט מן הסתם נאך קיינמאל נישט געטשעפעט קיין פליג אין זיין לעבן. אינדרויסן האט ער געמאכט א רושם ווי עס איז אפילו נישט מעגליך אז עפעס זאל אים בכלל וויי-טון. פאר די חתונה האט ער קיינמאל נישט געהאט קיין רוקן ווייטאג, אלזא איז געווען אינטערסאנט צו וויסן, וואס פלוצלינג האט זיך געמאכט נאך די חתונה וואס זאל איך אזוי אינערליך קוועטשן.

אזוי שמועסענדיג ארום זיין נייעם לעבן נאך די חתונה, האבן מיר זיך געטראפן רעדן פון גאנץ אן אפטע ערשיינונג/פראבלעם וואס פאסירט צו א נייע פארפאלק בשעת זיי פאנגען זיך אן לערנען איבער וויאזוי צו פירן זייער נייעם לעבן. איינע פון די וויכטיגסטע פאזעס וואס א נייע פארפאלק דארף דורכגיין, איז זיך דורכקומען איינער מיטן צווייטן מיט זייערע מיינונגס-פארשידענהייטן. יעדער מענטש האט דאך אן אנדערע בליק אויף א זאך, און בפרט א פארפאלק פארמאגט זיכער אנדערע מיינונגען אויף פארשידענע טעמעס. א געזונטע שלום בית מיינט, אז יעדער איינער לייגט פאר זיינע טענות/מיינונגען וכו', און אזוי פרובירט מען זיך אויסצוקומען ערגעץ אינדערמיט. דאס איז נוגע סיי אין סתם וועלטליכע זאכן, און סיי ווען דאס פארפאלק דארף קענען באשליסן פארשידענע וויכטיגע החלטות וויאזוי זיי גייען פירן א שטוב.

פארשטייט זיך אז ביידע דארפן זיין גרייט אויף די קאנפראנטאציעס, געבן די רעכט פאר יעדעם צו האבן זיין מיינונג און אזוי קען מען זיך צוזאמען דורכקומען אויף עפעס א וועג, אדער וואו עס איז נישט וויכטיג זיך דורכצוקומען, קען יעדער בלייבן מיט זיין מיינונג. אבער וואס פאסירט ווען איינער פון די פארפאלק פילט זיך נישט באקוועם אריינצוגיין אין די 'היץ', און האט מורא צו שפירן די מיינונגס-פארשידענהייטן וואס איז דא צווישן זיי, דאן בלייבט יענער מיט זיין מיינונג אין בויך, און קען זיך אינערליך אויפעסן דאס געזונט פארן זיך נישט קענען נעמען די שטארקייט ארויסצוברענגען וואס ער זיין מיינונג איז.

> וויאזוי גייען שווערע געפילן אוועק איינמאל מען אנערקענט וואס זיי זענען?

דאס האט פאסירט מיט די שלום בית פון דעם פארפאלק. עמרם איז טאקע געווען גאר איידל, אבער זיין חשובע בני בית, איז געווען מער אויף די 'שטארקע' זייט. זי האט אים גראדע גאר שטארק מכבד געווען, אבער נאך אלס האט עמרם'ס איידלקייט משפיע געווען אויף אים, אז ער זאל זיך צוריקהאלטן פון איר זאגן זיין אמת'ע מיינונג. עמרם האט געשפירט אז מיט יעדע מיינונג וואס ער וועט איר זאגן, וועט זי צוריקשיסן און אים אויפווייזן מיט פילע אויפווייזונגען פארוואס זי איר גערעכט. עמרם איז געווען צי איידל צו פארנעמען די 'היץ' און דערפאר האט ער אויסגעקליבן צו בלייבן שטיל.

אבער עס האט אים געקאסט א פרייז. אינעווייניג האט ער זיך געגעסן. ביז יעצט האט עמרם ניטאמאל געכאפט אז ער גייט דאס דורך. אלעס איז דורכגעפארן אונטער זיין באוואוסטזיין. ווילאנג עמרם האט געלערנט אין ישיבה איז אלעס געפארן געשמירט, ער האט זיך נישט גע'טענה'ט מיט קיינעם, און האט געהאט א גליקליך רואיג לעבן, אבער יעצט ווען ער דארף פירן א שטוב, האט אזא סארט אויפפירונג, מער נישט געקענט האבן קיין פלאץ.

ווי מער ער האט זיך געגעסן אינעווייניג, האט עס געלייגט מער און מער דרוק אויף זיין זעל אז עפעס מוז דא געטון ווערן, און ווייל ער האט פארשטייט זיך נישט געוואוסט וויאזוי דאס צו אדרעסירן, איז ער געבליבן 'באהאלטן' און דער געפיל איז ארויסגעקומען אין זיין רוקן. די שאלה איז יעצט געווען וואס טוט מען ווייטער? וויאזוי גייט דער ווייטאג אוועקגיין?

דער עיקר היילונג פאסירט, ווען מען קען זען דער 'צוזאמארבעט' פון די פיזישע ווייטאג צום פראבלעם. אין דעם פאל, האבן מיר זיך דערוואוסט דעם גאנצן פראבלעם דירעקט פונעם רוקן. און אז מען האט געזען אז דער רוקן האט 'מורא', האט מען געקענט וויסן וואס דער 'רוקן' דארף קענען איינזען.

'פארוואס זאל איך מיך אויפהייבן, אויב מ'גייט מיר סייווי נישט אויסהערן?'

וויאזוי איז דאס ארויסגעקומען? איך האב מסביר געווען פאר עמרם'ן, אז דער טבע פונעם אונטערבאוואוסטזיין איז, אז עס אפערירט כאילו א צווייטע מענטש איז אינעווייניג אין אים, און פרובירט אים צו שטופן אויף א געוויסע וועג, און ווען דער מענטש שטעלט זיך דערקעגן טוט עס וויי (אז איינער וועט מיר אנהייבן שלעפן אויף איין זייט, און איך וועל מיך קעגן שטעלן און שלעפן פון די אנדערע זייט, וועט עס זיכער וויי טון, דען נישט?). אויב אזוי זאל ער אנקוקן די פארשטייפטע מוסקלען אינעם רוקן כאילו דאס איז 'איינער' וואס פרובירט אים צו שטופן ערגעץ. "אויב דו וועסט זיך לאזן דערפון, וועסטו זען אז עס וויל דיך שטופן ערגעץ", האב אים אים געזאגט, "לאז דיך לויז, און פיל ווי דער רוקן טראגט דיר".

רעוואלוציע

חלק כ"ח

...לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

עמרם האט זיך טאקע געלאזט לויז און געשפירט ווי דער רוקן שטופט אים אויף אראפ און מאכט אים ווי א סענדוויטש, און דעמאלטס ווערט טאקע דער ווייטאג סאך רואיגער. אייגנטליך איז דאס וואס דער אונטערבאוואוסטזיין וויל, ער זאל ארומגיין ווי א צאמגעלייגטע סענדוויטש. פארשטייט זיך אז א גאנצן טאג איז דאס נישט קיין מהלך, און דערפאר טוט דאס טאקע וויי, היות ער וויל זיך נישט לאזן גיין ווי א סענדוויטש.

איינמאל עמרם האט געכאפט אז דער אונטערבאוואוסזיין וויל בסה"כ ער זאל זיין ווי א סענדוויטש, איז יעצט געקומען די צייט צו פארשטיין פארוואס טאקע וויל דער אונטערבאוואוסטזיין אז ער זיך ארומדרייען אזוי צוקוועטשט.

און דער ענטפער האט נישט געשפעטיגט צו קומען. איך האב געהייסן עמרם זיך שטאטליך אויפהייבן, און שפירן די אומבאקוועמע געפיל וואס קומט ארויף אויב דרייט ער זיך ארום מיט א גראדע רוקן. ער האט אנגעהויבן שפירן זייער אומבאקוועם מיט א געפיל בערך אזוי:

"אויב איך גיי מיך ארומדרייען מיט א גראדע רוקן און שפירן גוט מיט זיך, דעמאלטס גיי איך דארפן 'פעיסן די היץ' פון זיך דארפן טענה'ן, און איך גיי עס נישט אויסהאלטן, ממילא איז שוין בעסער זיך ארומצודרייען מיט אן אראפגעבויגענעם רוקן, אזוי פיל איך 'אז איך בין נישט דא', און איך רעד נישט". אויף מיין שאלה פארוואס עס איז אזוי געפערליך אריינצוגיין אין טענה'רייען איז זיין אנטווארט

זייט 32»

ליינער'סארנא

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

6718

דער ראלער קאוסטער פון מיינע כעס געפילן - אריין אין בויך

א גוטן, איך פארבינד זיך נאכאמאל צו די סארנא רעוועלוציע, איך האב שוין געהאט געזאגט (געווען פובליצירט אין ליינערס סארנא תשרי תשע"ט בריוו 6665) בונגע דעם יונגערמאן מיט קראונס, איך האב דעמאלטס געשריבן אז ביי מיר אנטוויקלט זיך יעצט אן ענליכע געשיכטע. איר האט געפרעגט אויב איך טו עס מיט די הדרכה פון א פראפעסיאנאל, און דער ענטפער איז, יא.

שוין אפאר יאר וואס מען ארבעט מיט מיר אז איך זאל קענען זיין אין קאנטאקט מיט מיינע אמת'ע געפילן און מיינע ענקזייעטיס. ביי מיר איז מיין עיקר פחד געווען אז מיין כעס גייט ארויסקומען. איך פלעג זייער אסאך שלונגען און שמייכלען צו יעדעם איינעם, און וועלן שטארק צופרידן שטעלן מיינע עלטערן, און זיי האלטן אין קאנטראל אז זיי זאלן מיר נישט שטראפן, ווייל אויב איך בין געווען אין כעס, פלעגט עס קומען מיט קאנסעקווענצן, אפילו איך האב נאר ארויסגעברענגט עפעס וואס האט מיר געשטערט, און דערפאר האב איך עס אלעמאל געמוזט דערשטיקן. וואס איז געשען דערפון איז, אז איך פלעג אלעמאל אנשטעלן א פנים פון צופרידענקייט, און ווען עפעס האט מיר געשטערט שטארק און מיין כעס איז ארויפגעקומען, איז עס געווען אזוי שרעקליך אז איך האב מורא געהאט אז אפשר גייט מיין כעס ארויסגיין פון קאנטראל און איך גיי טון עפעס וואס גייט מיך אריינלייגן אין טראבעל. דערפאר האב איך מיך אויסגעלערנט צו אראפדרוקן אלע מיינע געפילן צוריק אין מיר אריין, וואס דאס האט געלייגט גאר שטארקע דרוק אויף מיין מאגן.

עס האט געזאלט הייסען אז איך האב IBS, און אהער און אהין, אבער דער אמת איז, אז עס איז געווען די שרעקליכע פחד אין בויך, אז מיין כעס זאל נישט ארויסקומען, און איך האב עס כסדר געמוזט צוריק אראפדרוקן, און ס'איז געווארן א גאנצע מעשה ארום דעם. ווי מער איך ווער אין בארירונג מיט מיין כעס און מיינע אנדערע געפילן, און איך לאז נאך די פחד פון זיך ערלויבן עס צו פילן, און צו זיין מער אמת'דיג מיט מיר אליין מיט וואס איך בין, און נישט מורא האבן פון אנדערע, גייען מיינע סימפטאמען אוועק. און איך ערלויב מיך צו פילן מיין אייגענע כעס און איך קען מיך ערלויבן צו לעבן פאר מיר אליין.

צום סוף איז דער עיקר סימפטאם געווען, א פחד פון ארויסגיין פון קאנטראל! אז מיין אמת גייט ארויסקומען - אז עכט באדערט מיך יא זאכן, און אז איך בין גארנישט אזוי שמייכעלדיג אינעווייניג אין מיר, און פאר דעם האב איך מורא געהאט פון סיי וואס איך קען נאר ארויסגיין פון קאנטראל. איך האב אפילו מורא געהאט אז איך גיי מיך אויסגליטשן און אראפפאלן, און אז א פייער גייט מיך פארברענען.

איך פלעג האבן 'בויך אטאקעס', לכה"פ 3 מאל א טאג, און כסדר דארפן לויפן מיט דייעריע וואס איז געקומען ווי געזאגט פריער, פון די ראלער קאוסטער פון כעס וואס איז כסדר געגאנגען ארויף און אראפ אין מיר. די סימפטומען זענען געווארן ערגער און ערגער, ביז איך האב באקומען קראונס, און איך האב געקענט עסן ווייניגער און ווייניגער סארטן עסנווארג. אלעס איז געקומען פון דארפן פארקויפן מיין לעבן פאר אנדערע און נישט קענען לעבן פאר מיר, און די כעס פון דעם אליין פון נישט קענען לעבן פאר מיר אליין. אלע מיינע ענערגיעס איז אריינגעגאנגען אין אבסעסירן ארום מיין בויך, אבי נישט אויף מיין אמת'ע פראבלעם פון מיין כעס. נאכן ארבעטן מיט מיין געטרייע מומחה, און מיך העלפן צו ווערן צוריק אין קאנטאקט מיט מיין אייגענע ווילן צו לעבן, און מיינע אייגענע געפילן, האבן זיך אלע סימפטומען אויפגעהערט, און זענען ב"ה א פארגאנגעהייט און מער נישטא. איך האב מיך אויסגעלערנט, אז אנשטאט די כעס זאל אריינגיין אין מיר, בלייבט עס אויבן און איך קען עס ארויסברענגען ווען עס פעלט אויס. ווען איך בין אין די געגענווארט פון מיין פאמיליע וואו איך קען נישט ארויפברענגען מיין כעס און איך מוז עס ווייטער דערשטיקן, וועקן זיך די סימפטאמען גלייך צוריק אויף, און איך זעה קלאר ווי די צוויי זאכן ארבעטן צוזאמען.

איר קענט אריינשטעלן מיינע ווערטער אויף א פאסיגע וועג ווייל איך גלייב אז עס וועט זיין אינטערסאנט פאר אסאך מענטשן צו זען קלאר דעם געדאנק. (-)

ח"מ פערל: א גרויסן יישר כח פאר נאכאמאל זיך פארבינדן מיט אינז. עס טוט טאקע זייער קלאר ארויסברענגען וויאזוי די צוויי זאכן ארבעטן אינאיינעם, און עס קומט זיך אייך קרעדיט פארן נעמען די קוראזש און אויסארבעטן אייערע פילינגס און ווערן אין קאנטאקט מיט זיך אליין, און דורכדעם פטור ווערן פון אייער בויך קרעמפן. איך האב אריינגעלייגט מער ווייניגער אייערע ווערטער אינעם מעסעדזש, ווייל איך האב געהאלטן אז עס וועט זיין א גרויסער תועלת פאר אנדערע צו זען וואס פאסירט ווען מען אונטערדרוקט געפילן, ווי אויך צו מאכן וואכזאם אנדערע ווי וויכטיג עס איז צו ערלויבן יענעם ארויסצוברענגען זייערע געפילן.

דער מושג וואס איר לייגט אראפ - אז איר האט אנגעהויבן ליידן פון פחדים אז איר גייט אראפפאלן און אז עס גייט פאסירן א פייער - איז גאר פאפולאר ביי אסאך מענטשן וואס כאפן נישט וואס גייט פאר מיט זיי. כמעט אלע פאביעס וואס מענטשן ליידן נעמט זיך פון אזא פראבלעם, אז דער אונטער-באוואוסטזיין האט טיף טיף עפעס מורא פון ארויסגיין פון קאנטראל, עפעס וואס פילט זיך באמת גאר קאטעסטראפיש, אזוי ווי ביי אייער פאל - ארויסגיין פון קאנטראל פארן ארויסברענגען עפעס וואס באדערט אייך אלס א פחד פון ווערן באשטראפט - און איינמאל דאס זעצט זיך אריין אינעם מוח, וועט עס מיינען אז יעדע קליינע זאך וואס האט צו טון מיטן ארויסגיין פון קאנטראל, גייט אויך אריין אים דעם קאטעגאריע, און עס מאכט דערפון א גאנצן בראטל, אפילו עס איז באמת נישט אזוי געפערליך, און מענטשן גייען נישט ארויס פון קאנטראל אזוי שנעל. ווען מען קען אויסהיילן דעם אמת'ן שורש פון וואס מען האט מורא ארויסצוגיין פון קאנטראל, פאלן די איבריגע פוביעס געווענליך אוועק.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

«זייט 31

געקומען אז, "איך פיל ווי יעדער איז בעה"ב איבער מיר, און איך וועל קיינמאל סייוווי נישט געווינען, קיינער גייט מיר נישט אויסהערן און אויב עפעס יא, וועט מען מיר אראפקלאפן, ממילא איז א שאד די צייט צו עפענען דאס מויל. אויב איך וואלט נאר געהאט איין פארדאכט אז מ'וועט מיר אויסהערן, וואלט איך עס געטון, אבער איך גלייב נישט אז עס גייט פאסירן איז לאמיך זיך ארומדרייען מיט אן אראפגעבויגענע רוקן און פארמאכן דאס מויל".

אייגענטליך האט עמרם געהאט אונטער זיך אן היסטאריע פון באקומען אסאך קריטיק פון ערגעץ, וואס פאר דעם האט ער זיך צוגעוואוינט זיך צו האלטן פארמאכט. יעצט וועט ער דארף לעבן מיט זיין ווייב האט ער וייטער געלעבט אזוי נישט כאפענדיג אין וואסאפארא פלאנטער ער פאלט אריין. ער האט וייטער געגלייבט, אז מיט סיי וועמען נאר ער וועט זיך זעצן צום טיש, וועט יענער אים 'איבערנעמען' און ער וועט קיינמאל נישט קענען ארויסקומען מיט וואס ער וויל זאגן און ארויסברענגען, און דאס נעמט אריין זיין ווייב אויך.

פארשטייט זיך אז אויב ערלויבט מען זיך נישט צו פרובירן אראפצוזעצן מיט א נייע מענטש און זען פאר זיך אויב איז דער מענטש איינער מיט וועמען מען קען זיך אויסקומען אדער נישט, וועט מען טאקע קיינמאל דאס נישט קענען אנאליזירן און זען די פאקטן פאר די אויגן. אנשטאט דעם לעבט מען בלינדערהייט מיט די קלארע איינרעדעניש אז איך גיי זיכער נישט מצליח זיין זיך דורכצוקומען. און דאס איז געווען עמרם'ס טעות.

"אפשר מיט מיין ווייב קען איך זיך יא דורכקומען?"

אזוי רעדנדיג, האט זיך עמרם פלוצלינג געכאפט אז גאר לעצטנס איז ער געווען פארפלאנטערט מיט עפעס אן ענין מיט זיין ראש הכולל, און וועט ער קוקט צוריק, זעט ער אז צום סוף האט ער אויסגעפירט דאס וואס ער האט געוואלט אויספירן. ער האט קיינמאל נישט צוגעלייגט עפעס קאפ דערצו, אבער יעצט וועט זיין געפיל איז אזוי אפן, אז ער גלייבט שוואַרץ אויף ווייס אז ער קען זיך נישט אויסקומען מיט 'קיינעם' (אזוי ווי עס איז געווען זיין מיטלעבעניש פון אלס קינד), האט זיך גלייך אפגעפרעגט מיט דעם ראש הכולל ענין, אז ער האט געזען אז עפעס איז זיין יעצטיגע בליק אויף די וועלט שוין גארנישט אזוי שוואַרץ און ווייס.

> "אויב איך גיי מיך ארומדרייען מיט א גראדע רוקן און שפירן גוט, דעמאלטס גיי איך דארפן 'פעיסן די היץ' און איך גיי עס נישט אויסהאלטן, ממילא איז שוין בעסער זיך ארומצודרייען מיט אן אראפגעבויגענעם רוקן"

נו, אויב אזוי געט עמרם א פיר אויס, "אפשר קען איך מיך שוין שפירן באקוועם מיט א גראדע רוקן? אלעס וועט זיין בסדר און איך וועל מיך יא קענען אויסקומען מיט מיין ווייב?"

איך האב געלאזט עמרם'ן זיצן פארקלערט אין זיינע מחשבות פאר א מינוט. די סתירה פאר זיינע אויגן איז געווען עפעס וואונדערליך. ער האט שוין געקענט גלייך שפירן עפעס א דערלייכטערונג אין רוקן מיט זיין דעקלאראציע אז ער איז גרייט לכה"פ פרובירן צו טוישן זיין צוגאנג אין שטוב און זען וויאזוי עס וועט זיך אויסלאזן. דאס האט אויך צוגעפירט עמרם'ן צו טראכטן, "אפשר איז מיין ווייב אויך פון די מיט וועמען מען קען זיך אויסקומען. איך דארף עס לכה"פ אויספרובירן".

ווי מיין שטייגער איז, האב איך אים אראפגעשריבן ביידע זייטן פון די מטבע אויף א צעטל כדי ער זאל דאס קענען כסדר חזר'ן פאר זיך, און זען וועלכע זייט וועט איבערוועגן זיין געפיל.

די נוסח האט זיך געליינט אזוי, בשעת איך בין מדגיש די 'שוואַרץ און ווייס' געפיל וואס האט אים געהאלטן געשטעקט:

*אויב וועל איך מיר ארומדרייען מיט א גראדע רוקן, דעמאלטס קען איך אריינגיין אין 'היץ' וואס איך גיי קיינמאל נישט קענען געווואונען, ווייל **'יעדער'** איינער איז בעה"ב אויף מיר, און איך גיי **'קיינמאל'** נישט קענען איבערקומען די היץ.*

ס'איז נישט מעגליך אז איך זאל קענען אריינגיין אין היץ, אויב ס'וועט מיך אין ערגעץ נישט ברענגען, דעריבער די איין איינציגסטע וועג וויאזוי איך קען אויסמיידן היץ, איז נאר אויב איך צוקוועטש מיך ווי א סענדוויטש, און איך לאז מיך טרעטן פון יענעם, ווייל נאר אזוי קום איך נישט ארויס מיט קיין היץ, און איך בלייב בשלום מיט יעדעם איינעם.

ס'איז זייער וווייטאגליך און איך בלייב ברוגז אויף מיין ווייב, אבער אז איך זאל ארויסקומען און בלייבן מיט די צונג אינדרויסן, איז נאך ערגער.

איך קען אפשר יא ארומגיין מיט א 'גראדע רוקן' און זיין גרייט צו נעמען 'היץ', ווייל איך זען פון לייף עקספירינענס אז ווען איך גיי אריין אין 'היץ', צאלט זיך אויס מיט די צייט, ווייל אסאך מאל קען איך יא ארויסקומען א געוואונער.

*דעריבער מוז מיך מער נישט **'אלעמאל'** איינבייגן און צוקוועטשן, ווייל איך קען אויך ארויסקומען דער געוואונער.*

איבעריג צו זאגן, אז דאס קומענדיגע מאל וועט מיר האבן זיך געטראפן איז כמעט שוין נישט געווען קיין זכר פון די רוקן וווייטאג. עמרם האט זיך געשפירט מורא'דיג רואיג, און האט גענומען די שטארקייט צו האבן געוויסע דיסקוסיעס מיט זיין ווייב, ווי יעדער האט געקענט ארויסברענגען זיין זייט, און ס'איז געווען זייער איינגענעם. די צווייטע זייט פונעם צעטיל האט זיך ארויסגעווויזן צו זיין מער ריכטיג פאר עמרם, און דערפאר האט זיך שוין נישט אויסגעפעלט פאר אים זיך ארומצודרייען מיט א פארקווועטשטע רוקן. דאס האט פאסירט פון בלויז דעם, וואס עמרם איז געווען באוואוסטזיניג אויף די צווי זייטן און וויאזוי זיי זענען משפיע אויף זיין רוקן, און פון וואס דער 'רוקן' האט מורא. דאס כסדר זיך מעסטן מיט דעם געפיל, און זען ווי די אנדערע זייט איז אמת, האט צום סוף אריינגעברענגט אין עמרם די רואיגקייט איבערצוקומען דעם שרעק, און זען פאר זיך א ליכטיגע עתיד.

מיר האפן אז דאס טוט פארענטפערן די שאלה פונעם ליינערין אויף 'וויאזוי גייט אוועק די וווייטאג איינמאל מען ווייסט וואס די געפיל איז', און אזוי גייט עס אלעמאל אוועק איינמאל ווען דער מענטש כאפט זיך וואס עס באדערט, ווייל ווען די געפיל קומט ארויף, קען מען אנהייבן זען די אנדערע זייט אויך. אויב מען קען נישט זען די אנדערע זייט, דארף מען גיין צו איינעם וואס פארשטייט דערצו צו טרעפן די אנדערע זייט.

דער עיקר קונץ איז, אז דער מענטש זאל קענען דירעקט זען דאס 'צוזאמארבעט' פון די פיזישע וווייטאג און די עמאציאנאלע וווייטאג. דאס טוט אויפוועקן די געפיל פון 'עד מתי' ווילאנג גייט מען זיך מוטשענען פאר אזעלכע געפילן. ווען מען זעט דעם געפיל און מען זעט מיט וואס מען מוטשעט זיך, קען מען אנהייבן אויסדרייען די מטבע אויף די אנדערע זייט, ווי צו זאגן, 'איז דאס טאקע עפעס וואס דארף מיר צוריקהאלטן פון גיין ווייטער?', אדער, 'אפשר איז דא אן אנדערע סארט לעזונג פאר מיין פראבלעם חוץ פון זיך עסן דאס געזונט?' צומאל איז דער תשובה פארהוילן פונעם מענטש, און דארף זיך קענען אראפזעצן מיט איינעם פון אינדרויסן צו הערן פון אים א גוטע עצה וכדו'. אבער אלעמאל איז דאס דער שליסל פאר אן ענדגילטיגע ערהוילונג, בגוף ובנפש.

★

אינעם קומענדיגער ארטיקל וועלן מיר אי"ה צוריקקומען צום נושא וואס מיר האלטן אינמיטן אויסשמועסן - פארשידענע סארט מחלות וואס קענען געהיילט ווערן מיט די סארנא מעטאד. מיר וועלן זיך אי"ה באציען אויף גאר א פאפולערע מחלה וואס זייער אסאך מענטשן מוטשן זיך דערמיט און האבן שוין כמעט אויפגעגעבן צו בכלל טרעפן אמאל א גאנצע ערהוילונג דערפאר - "קראניג-פאטיג-סינדרום."

וואס איז דאס קראניג פאטיג סינדרום? וואס זענען די גורמים דערצו? וואס זאגט דער מעדעצינישע וועלט און דער אלטערנעטיווע וועלט? און וואס זאגט סארנא דערצו? **אלעס איבער דעם איינעם קומענדיגן ארטיקל אי"ה.** ★

> "נו, אויב אזוי... געט עמרם א פיר אויס, "אפשר קען איך מיך שוין שפירן באקוועם מיט א גראדע רוקן? אלעס וועט זיין בסדר און איך וועל מיך יא קענען אויסקומען מיט מיין ווייב?"

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 זיירע וווייטאגן וואס שטערן זיי פון דערגרייכן זייער מאקסימום.

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

מיסטעריעזע מחלה ענליך צו פאליאו ווערט אויסגעפארשט, אבער זייט נישט באזארגט

לעצטנס האבן דאקטוירים איבער אמעריקע באריכטעט איבער הונדערטער פעלער אין וועלכע קינדער זענען קראנק געווארן מיט א מיסטעריעזע מחלה וועלכע פארמאגט ענליכע סימפטאמען צום פאליאו עפידעמיע וועלכע האט געפלאגט טויזנטער קינדער אין די 1950ער יארן. א מחלה וועלכע האט איבערגעלאזט פילע קינדער פאראליזירט און מיט געשעדיגטע לונגען.

ענליכע פעלער זענען באריכטעט געווארן אין 25 שטאטן איבער די לעצטע תקופה, עס האנדלט זיך פון עטליכע הונדערט פעלער וועלכע זענען באשטעטיגט, און נאך ארום 155 פעלער וואס ווערן אויסגעפארשט אויב זיי זענען די זעלבע מחלה, עס איז דערווייל אומקלאר וואס דאס איז און פון וואס עס נעמט זיך.

דער מחלה אטאקירט דעם נערוון סיסטעם אינעם קערפער, ספעציעל דעם חוט השדרה, די סימפטאמען רעכנענען אריין שוועריגקייטן צו קאנטראלירן די אויגן באוועגונג און שוועריגקייטן צו שלונגען. אבער די גוטע נייעס איז א גרויסע טייל פון די פאציענטן האבן זיך געגנזליך אויסגעהיילט דערפון נאך א שטיק צייט.

פאליאו עפידעמיע האט געפלאגט טויזנטער קינדער אין די 1950ער יארן א מחלה וועלכע האט איבערגעלאזט פילע קינדער פאראליזירט און מיט געשעדיגטע לונגען

געזונט און געשמאק

קאליפלאער

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- קאפ קאליפלאער געשניטן אין בייסן-סייז. (אדער איין זעקל ׳דיפראסטעד׳ קאליפלאער)
- ¼ גלעזל איילבירטן אויל
- 2 קנאבל ציינדלעך, צומאלען
- ¼ טיי-לעפל צומאלענע רויטע פאפריקע
- ½ טיי-לעפל זאלץ
- ½ טיי-לעפל צוויבל שטויב
- א שפריץ שווארצע פעפער

אנווייזונגען:

- הייצט אן די אויוועז צו 450 גראד
- מיש אויס די קאליפלאער מיט די איילבירטן אויל, קנאבל, שווארצע פעפער, און רויטע פעפער
- זאלץ פאר טעם
- צעשפרייט די ׳געספייסטע׳ קאליפלאער אויף א ׳בעקינג-פען׳
- טו עס אפבראטן פאר בערך 20 מינוט, ביז עס באקומט א גאלדענע קאליר און ווייעך
- לייג עס אריבער אין א שיסל און טו עס סערווירן

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:05** | ביז צום טיש: **0:25**

באוסטעד-קאליפלאער

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 2 פונט פארפרוירענע קאליפלאער, טו עס אויפלאזן
- 1/3 גלעזל אויל
- 1 צוויבל
- 1 קנאבל ציינדל – צומאלען
- 4 אייער – צעשטויסן
- ¾ גלעזל מצה מיעל (Matzah Meal)
- א שפריץ שווארצע פעפער
- זאלץ פאר טעם

אנווייזונגען:

- טוט אנהייצן דעם אויוועז אויף 425 גראד
- דינסט צוויבל
- צוקווועטש קאליפלאער
- מישט צוזאם אלע ׳אינגרידיענטס׳ און גיסט עס אריין אין א 9/13 באקן-בעקעלע
- באקט עס אפ אויפגעדעקט פאר 1 שטונדע

שטאפל: **שווערער** | מאס: **10 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:15** | ביז צום טיש: **1:15**

קאליפלאער קוגל

גוטע פאטעטא קוגל אלטערנאטיווע

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 קאפ קאליפלאער, געשניטן אין Florets
- 2 קנאבעל ציינדלעך
- ½ גלעזל צוריבענע קעז
- 2 אייער לייכט צושטויסן
- 2 לעפלעך ארעגאנא
- ½ טיי-לעפל זאלץ
- א שפריץ פון ׳גראונד׳ שווארצע פעפער
- ½ טיי-לעפל טיי-לעפל קנאבל שטויב
- 1 גלעזל ׳מארינארא זאפט
- 2 גלעזלעך פיצא-קעז

אנווייזונגען:

- הייץ אן דעם אויוועז אויף 425 פארנהייט. שטעל אויס באקן-פאפיר מיט ׳פארזשמאנט-פאפיר׳
- שטעל צוזאם די קאליפלאוער און קנאבל אין א ׳פוד פראסעסער׳ שיסל. לאז עס גיין ביז די געמישעכץ איז אינגאנצן צומאלן
- לייגט צו די צוריבענע קעז און אייער, מוש עס אויס עס צו קאמבינירן
- לייגט צו ׳ספייסעס׳ פאר טעם
- קווועטש אריין דער קאליפלאער-געמיש אין א ½ אינטש-דיקע ״צירקל״ (Circle) אויף די צוגעגרייטע באקן-פאפיר
- באק עס אפ פאר 25 ביז 30 מינוט ביז עס ווערט קריספי און גאלד ארום ביי די עקן. נעם עס ארויס פון די אויוועז
- צעשפרייט די מארינארא זאפט אויף דעם
- באדעק עס מיט פיצא קעז
- באק עס אפ פאר 20/15 מינוט ביז די קעז ווערט צולאזט און ׳באבעלדיג׳
- קיל עס אפ פאר 5 מינוט בעפאר׳ן סערווירן

שטאפל: **שווערער** | מאס: **4 פארציעס**

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

קאליפלאער פיצא

געשמאקע ׳גלוטען-פרייע׳ פיצא

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 קאפ קאליפלאער, געשניטן אין שטיקער Florets
- 2 קנאבעל ציינדלעך
- ½ גלעזל צוריבענע קעז
- 2 אייער לייכט צושטויסן
- 2 לעפלעך ארעגאנא
- ½ טיי-לעפל זאלץ
- א שפריץ פון ׳גראונד׳ שווארצע פעפער
- ½ טיי-לעפל טיי-לעפל קנאבל שטויב
- 1 גלעזל ׳מארינארא זאפט
- 2 גלעזלעך פיצא-קעז

אנווייזונגען:

- הייץ אן דעם אויוועז אויף 425 פארנהייט. שטעל אויס באקן-פאפיר מיט ׳פארזשמאנט-פאפיר׳
- שטעל צוזאם די קאליפלאוער און קנאבל אין א ׳פוד פראסעסער׳ שיסל. לאז עס גיין ביז די געמישעכץ איז אינגאנצן צומאלן
- לייגט צו די צוריבענע קעז און אייער, מוש עס אויס עס צו קאמבינירן
- לייגט צו ׳ספייסעס׳ פאר טעם
- קווועטש אריין דער קאליפלאער-געמיש אין א ½ אינטש-דיקע ״צירקל״ (Circle) אויף די צוגעגרייטע באקן-פאפיר
- באק עס אפ פאר 25 ביז 30 מינוט ביז עס ווערט קריספי און גאלד ארום ביי די עקן. נעם עס ארויס פון די אויוועז
- צעשפרייט די מארינארא זאפט אויף דעם
- באדעק עס מיט פיצא קעז
- באק עס אפ פאר 20/15 מינוט ביז די קעז ווערט צולאזט און ׳באבעלדיג׳
- קיל עס אפ פאר 5 מינוט בעפאר׳ן סערווירן

טיפ

לייגט צו א ¼ גלעזל מילך צו די וואסער ווען די קאליפלאער קאכט זיך אויף, דאס ווועט האלטן דעם קאליפלאער אין א שיינעם ווייסן קאליר.

אירע בענעפיטן:

די געזונטהייט בענעפיטן פון קאליפלאער באקעמפט אינפלאמאציע, פארמינערט הארץ און ציקולאציע פראבלעמען, פארמינערט קענסער ריזיקע, גוט פארן קערפער וויטאמין קעי, פארבעסערט דעם פארדייאונג׳ס סיסטעם, טרייבט ארויס שעדליכע באקטעריע פון דער קערפער, העלפט ארויס צו פארלירן וואג אויף א געזונטע פארנעם, פארשטארקערט די געזונט פון מח, און שטארקט דער אמיון-סיסטעם, צווישן נאך אנדערע פארשידענע געזונטהייט בענעפיטן.

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

וואס טוט ציך אין שפיטאל

באסטאן קינדער שפיטאל ווארענט אירע דאקטוירים: פובליצירט אייערע פינאנציעלע פארבינדונגען מיט "פארמיסוטיקעל" פירמעס

באסטאן – דער בארימטע באסטאן שפיטאל האט באפוילן אירע דאקטוירים צו פובליצירן אלע זייערע פינאנציעלע פארבינדונגען מיט "פארמאסוטיקעל" פירמעס.

דער ווארענונג קומט נאכדעם ווען דער "מעמאריעל סלעין קעטערינג" קענסער צענטער אין מאנהעטן איז געקומען אונטער פייער ווען דער ניו יארק טיימס האט אויפגעדעקט אז איר טשיף מעדיקעל אפיציר האט פארפעלט צו פובליצירן מיליאנען דאלארן אין פעימענטס ווען ער האט ערהאלטן פון פארמיסוטיקל פירמעס, ווען ער האט ערהאלטן פון פארמיסוטיקל פירמעס, וועלכע איז א 'קאנפליקט אוו אינטערעסט'.

דער באסטאן שפיטאל נעץ פלאנט אויך אן איבערזיכט איבער די אנדערע פאזיציעס ווען זייערע דאקטוירים פארמאגן אינדרויסן פון די שפיטאל וועגט, אריינגערעכנט זייער דזשיך עקזעקוטיוו אפיציר, דר. לאורע דלימדזשער, וועלכע האלט אן א מאכטפולע פאזיציע ביי דער דראג-ריז פירמע מיט'ן נאמען "קלעגסא-סמיט-קלין" און אנדערע ענליכע פירמעס.

דער באסטאן קינדער שפיטאל האט אויך פארלאנגט פון זייערע דאקטוירים דורכצופירן א גרונטליכע איבערזיכט אויף די מעדיצינישע פראפאגאנדע זשורנאלן וואס קומען אן צו זיי, און אזוי אויך איבער זייערע עפענטליכע אויפטריטן פאר פריוואטע מעדיצינישע אינסטיטוציעס, מיטן ציל צו פארזיכערן אז זיי ערהאלטן נישט אומלעגאלע פעימענטס פון דראג פירמעס און דרויסנדע איינפלוס וועלכע קען האבן אן עפעקט אויף זייערע מעדעצינישע באשלוסן.

דער באסטאן קינדער שפיטאל איז אנטשלאסן צו ענדיגן מעדיצינישע קארופציע

מאונט סיני שפיטאל פארשער: "דייעביטיס" פארמאגט אויך "זיסע" בענעפיטן

מאנהעטן - א אינטערסאנטע שטודיע פארעפענטליכט דורך "מאונט סיני שפיטאל" פארשער ווייזט אז מענטשן מיט דייעביטיס קען אין פאקט בענעפיטירן פון זייער צושטאנד.

דער באריכט זאגט אז צוקער-ליידנדע מענטשן וועלכע נעמען מעדיצינען צו קאנטראלירן זייערע צוקער שטאפלען, קען פארגרינגערן די סימפטאמען פון אלצהיימערס.

אין פריערדיגע שטודיעס האבן מאונט סיני פארשער אנדעקט, אז מענטשן וועלכע פארמאגן אלצהיימערס, אבער אין די זעלבע צייט אויך דייעביטיס, ליידן ווייניגער שאדן צו זייער מוח ווי די אלצהיימערס פאציענטן וועלכע פארמאגן נישט קיין דייעביטיס. די שטודיע גוט די קרעדיט פאר די מעדיצין מיט'ן נאמען "מעטפארמין", וואס מענטשן מיט דייעביטיס נעמען.

פארשער האבן אונטערזוכט געוויסע מוח באשטאנדטיילן פון פיר און דרייסיג מענטשן מיט אלצהיימערס און טיפ 2 דייעביטיס, און זיי האבן עס פארגליכן מיט די זעלבע באשטאנדטייל פון דרייסיג אלצהיימערס פאציענטן וועלכע האבן נישט געהאט קיין דייעביטיס – אין צוגאב צו א קלענערע גרופע פון ניינצן מענטשן, וועלכע האבן נישט געליטן פון קיין צוקער אדער אלצהיימערס, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז די מוח באשטאנדטיילן פון די מענטשן מיט דייעביטיס האבן געהאט האלב פון די סימנים פון אלצהיימערס, קעגן די וועלכע האבן נישט געהאט קיין דייעביטיס בכלל.

די פארשער זאגן אבער אז עס איז נאך דערווייל צו פרי אנצופאנגען אפצעיעל צו געבן דייעביטיס מעדיצינען פאר מענטשן וועלכע פארמאגן נישט קיין דייעביטיס. "אויב וועט א מענטש וואס ליידט נישט פון דייעביטיס נעמען די מעדיצינען, דאן וועלן זיינע צוקער-שטאפלען טראסקען, דער מענטש קען פארלירן זיין באוואוסטזיין, און עס קען ברענגען פארשידענע וויטאגליכע עפעקטן.

"קאנטראלירן צוקער קען פארמיידן אלצהיימערס"

געזונטע שפיטעלער, ברענגט געזונטע פאציענטן:

שפיטאל-אינפעקציעס דראסטיש געפאלן אין די פאראיניגטע שטאטן

וואשינגטאן – אמעריקאנער שפיטעלער האבן געמאכט פארשריט אין באקעמפן איינע פון די גרעסטע פראבלעמען וועלכע שטעלן אריין פאציענטן אין א לעבנס געפאר: אינפעקציעס וואס באטרעפט דעם פאציענט זייענדיג אין שפיטאל.

א נייער אנקעטע דורך די "צענטער פאר דיזיז קאנטראל און פראוועגשאן" צייגט אז די ראטעס פון שפיטאל אינפעקציעס זענען היבש רעדוצירט געווארן. די נייעס איז גינסטיג אויפגענומען געווארן וויבאלד אין יאר 11' וועלן די סי-די-סי האבן דורכגעפירט זייער אנקעטע זענען די רעזולטאטן געווען שאקירנד: ארום פיר פראצענט פון די פאציענטן וועלכע האבן זיך אויפגעהאלטן אין שפיטאל האבן – אין צוגאב צו זייער ארגינעלע געזונטהייט פראבלעמען – צובאקומען א פרישע אינפעקציע צוליב'ן וויילן צווישן די שפיטאל וועגט. אצינד זענען די ראטעס אראפגעגאנגען מיט 2.3 פראצענט, עס איז טאקע נישט קיין ריזן ציפער, אבער עס וועלן פארט אויפגענומען מיט ענטוזיאזם ביי מעדיצינישע עקספערטן און אזוי אויך פאציענטן.

די סי-די-סי האט נישט געציילט יעדע איינציגע אינפעקציע, אבער זייער אנקעטע האט זיך קאנצענטרירט איבער צוויי הונדערט שפיטעלער אין 10 באזונדערע שטאטן. זיי האבן פארלאנגט פון די שפיטעלער אויסצואוועלן א צאל פאציענטן אין איין געוויסע טאג, און זיי האבן דורכגעקוקט זייערע שפיטאל דאקומענטן צו זען אויב די אינפעקציעס וואס זיי האבן געהאט איז טאקע געקומען אין די צייט וואס זיי האבן זיך אויפגעהאלטן אין שפיטאל.

די "העלט און יומען סערוויסעס" דעפארטמענט האט געלאזט אין גאנג א קאמפיין צו רעדוצירן שפיטאל אינפעקציעס, און זיי האבן אפילו ארויפגעלייגט געלט שטראפן אויף שפיטעלער – וועלכע זענען אנגעשלאסן אונטער מעדיקעיר – ביי וועמען די צאל אינפעקטירטע פאציענטן זענען נישט רעדוצירט געווארן.

זייער שטודיע האט זיך קאנצענטרירט אויף עטליכע סארט אינפעקציעס וועלכע קענען באמת פארמיטן וווערן, צווישן זיי אינפעקציעס וואס מאכן זיך ביים ארט וואו עס איז דורכגעפירט געווארן אן אפעראציע; יורינערי-אינפעקציעס; אדער אינפעקציעס ביי פלעצער וואו דער פאציענט האט פארמאגט אן אינטערווינעס-ליניע פאר א לאנגע צייט, צו פיטערן מעדיצינען אזויווי קימא-טעראפי, אדער אינטענסיווע אנטיביאטיק באהאנדלונגען.

המספיק נייעס

צוויי שפאגל נייע "המספיק ברודערהיימען" אין אראנדש קאונטי גענצליך גרייט צו אקאמאדירן אירע טייערע איינוואוינער

«זייט 36

וועלכע דארפן עס האבן.

די איבערמידליכע ארבעט איז געקרוינט געווארן מיט הצלחה ווען המספיק האט באקומען דעם גרינעם ליכט פון די אינסטאנצן צו ווייטער גיין מיט'ן גרינדונג פון נאך צוויי "גרופע היימען" וועלכע שטעלט צו די העכסטע סטאנדארט סערוויס פאר די קינדער, און שענקט פערזענליכע און צוגעפאסטע באהאנדלונג פאר יעדן איינציגן איינוואוינער.

אצינד גרייט מען זיך שוין ענדליך צו באנייען די שפאגל נייע ברודערהיימען וועלכע זענען געבויט אויף די הויכע "המספיק סטאנדארטן" הערליך, לעכטיג, ברייט, און אלע שפאגל ניי און באקוועם, דאס איז אויסער די ברייטע שטחים ארום די היימען וועלכע וועלן געבן די נויטיגע הרחבת הדעת פאר די איינוואוינער צו קענען פארברענגען געשמאק און אנגענעם.

דער "סאמיט ברודערהיים"

דער "סאמיט ברודערהיים" איז פלאצירט געווארן אויף 100 סאמיט עוועניו אין די הערליכע סענטראל וועלי - וואודבערי דשאנקשען געגענט, הארט נעבן קרית יואל, וואס ערלויבט פאר די פאמיליעס צו זיין נאנט צו די פאמיליעס, און גלייכצייטיג פאר די טייערע נשמות צו פארברענגען אין די פאסטוראלע און אויג-פארכאפנדע געגענט וואס שענקט מנוחת הנפש און הרחבת הדעת.

דער ברודערהיים וועט באנייט ווערן אין די קומענדיגע וואכן ווען פיר טייערע קינדער וועלן אריבערקומען וואוינען דארט אונטער די אויפזיכט פון די ווארימע און געטרייע שטאב וועלכע וועלן זארגן פאר אלע זייערע געברויכן 24 שעה א טאג, און דערמיט וועלן די פאמיליעס קענען אפאטעמען און וויסן אז זיי האבן איבערגעגעבן זייערע טייערסטע אוצרות אין די געטרייע הענט פון המספיק וועלכע וועט זארגן פאר זיי ווי פאר אייגענע קינדער.

אזוי ווי אין אנדערע המספיק היימען, און ספעציעל די סאמיט היים, וועט מיט די איינוואוינער אינאיינעם וואוינען א פארפאלק מיט א מינומים פון צוויי יאר עקספיריענס וועלכע וועלן זיין די פאטער און מוטער פון די נשמות, איז באשטימט געווארן דער געטרייער און איבערגעגעבענער ר' יעקב סאפדי און זיין טייערע אשת חיל וועלכע וועלן וואוינען דארט און שטיין צו דינסט פאר די איינוואוינער 24 שעה א טאג פאר אלע זייערע פיזישע און גייסטישע געברויכן.

די סאפדי פארפאלק האט שוין לאנג-יעריגע ערפארונג פון זייער איבערמידליכע ארבעט אינעם "דינוב אונזערהיים" און אזוי אויך האבן זיי געהאלטן קינדער מיט ספעציעלע געברויכן אין זייער אייגענע היים, און האבן זיך שוין ערווארבן א נאמען מיט זייער הארציגקייט און אומבאגרעניצטע איבערגעגעבנקייט.

דער "קאטארין ברודערהיים"

דער צווייטער ברודערהיים וועט זיך עפענען אינעם הערליכן און רואיגן "טאון אף טשעסטער" אויף דעם אדרעס 15 קאטארין ראוד, און וועט זיך עפענען אי"ה א חודש דערויף מיט זעקס טייערע איינוואוינער וועלכע וועלן זיך איינקווארטירן אין זייער נייע ווארימע און לעכטיגע היים, און אזוי ווי דער "סאמיט ברודערהיים" ווערט דא אויך נאכגעקומען די הויכע סטאנדארטן און עס וועט זיין סיי הערליך און באקוועם, און אויך פראקטיש אויפ'ן בעסטן פארנעם.

אין דעם ברודערהיים וועלן די לעכטיגע נשמות זיין אונטער די אויפזיכט און איבערגעגעבענע קעיר פון ר' ירמי טעסלער וב"ב, וועלכע זענען שוין וואויל באקאנט אין המספיק מיט זייערע געטרייע ארבייט און איבערגעגעבנקייט פאר די טייערע נשמות, זיי זענען לאנגיעריגע וואלונטירן וועלכע זענען פון גוטן ווילן געקומען צו המספיק שבתים און אויספלוגן צו העלפן די טייערע נשמות, און יעצט וועלן זיי קענען שענקן די ווארימקייט און ליבשאפט צו די נשמות 24 שעה א טאג.

אין ביידע לאקאלן ווערן אין די טעג פארענדיגט די רענאוואציעס אין די הערליכן הייזער וועלכע פארמאגט שיינע און לעכטיגע שלאף צימערן, און נאך לופטיגע און באקוועמע צימערן אויסער א קאך און א דיינינג רום, עס זענען אינסטאלירט געווארן אלע איינריכטונגען וועלכע פאדערט זיך צו נאכקומען די לעגאלע סטאנדארטן, און אזוי אויך איז דער הערליכע בעקיארד ארומגענומען געווארן מיט א צוים צו פארזיכערן די זיכערקייט און פריוואטקייט פון די איינוואוינער.

דער עפענונג פון די היימען איז נאך א רינגעלע אין די קייט פון נאכאנאנדע אויסברייטערונגען פון המספיק וואס רוהט נישט טאג און נאכט צו ענטפערן די רוף פון די פאמיליעס. און צייגט ווידעראמאל אז די איבערמידליכע ארבעט און האראוואניע פון המספיק און די געטרייע ארבייטער און שטאב צאלט זיך אויס און מען זעט סייעתא דשמיא אויף טריט און שריט.

"די נייע פארקינג וועט פארלייכטערן צוגאנג פאר פיזיש באגרעניצטע"

רענאוואציעס ביים המספיק הויפטקווארטירן

«זייט 25

פון אראנדש קאונטי זאגט ער אונז "דער נייער סאניטאציע סיסטעם איז א שטארקע דורכברוך, עס איז ריינער, גרינגער, און ביליגער" און וועט ביישטייערן צום אנגענעמען אטמאספערע.

די אלע חידושים געבן א פנים חדשות פאר'ן געביידע, און מאכט עס פיל אנגענעמער און באקוועמער פאר יעדן איינעם וואס קומט אן צום געביידע, און גלייכצייטיג פארגרינגערט עס די ארבייט פאר די געטרייע און איבערמידליכע ארבייטער פון המספיק.

איבער אלעם שענקן די נייע טוישן מער באקוומעליכקייטן פאר די טייערע נשמות וועלכע קומען טאג טעגליך צו המספיק, וואס דאס איז די ערשטער פריאריטעט אין יעדע שריט וואס ווערט גענומען אין המספיק.

געזונטהייט נייעס

עף. די. עי. באשטעטיגט נייער אנטי-מייגרעין מעדיצין

"גונסטיגע נייעס פאר מיליאנען ליידנדע"

«זייט 36

בלויז מייגרעין קאפ-וויי, נאר עס ברענגט אז די קאפ-וויי זאל אנהאלטן פאר א לאנגע צייט וועלכע לאזט נישט דעם מענטש מנוחה.

דער נייער מעדיצין וועט געגעבן ווערן מאנאטליך דורך א ספעציעלע איינשפריץ וואס געהערט צו א קאטאגאריע פון מעדיצינען וואס ווערט אנגערופן "מאנאקלאנאל" אנטי-באדיס, דאס זענען געוויסע 'אמיון-צעלן' וועלכע זענען געבויעט געווארן צו בלאקירן "קאלסיטאנין".

מיט די באשטעטיגונג פון צוויי ווערסיעס פון די סארט מעדיצינען, וועלן טויזנטער לעבענס געטוישט ווערן אויף אייביג.

כי עתה הרחיב ה' לנו:

צוויי שפאגל נייע "המספיק ברודערהיימען" אין אראנדש קאונטי געגנט **גרייט צו אקאמאדירן אירע טייערע איינוואוינער**

דער פראכטפולער "קאטארין ברודערהיים" אין טשעסטער

דער פראכטפולער "סאמיט ברודערהיים" אין סענטראל וועלי - וואודבערי דשאנקשען

פילע משפחות האבן אויפגענומען מיט פארלייכטערונג און מיט פרייד די גוטע בשורה אז המספיק וועט עפענען צוויי שפאגל נייע ברודערהיימען וועלכע וועלן אקאמאדירן נאך צענדליגע קינדער אין אראנדש קאונטי. די צוויי ברודערהיימען וועלן אויפגעשטעלט ווערן אין סענטראל וועלי - וואודבערי דשאנקשען, און אין טשעסטער, צוויי יישובים וועלכע האלטן אינמיטן בליען און וואקסן ווען עס ציען זיך אריבער אהין פילע היימישע משפחות.

דאס עפענען אזעלכע היימען פאדערט שוועדרע ארבעט און האראוואניע צו ארלעדיגן הונדערטער לעגאלע פארלאנגן צו קענען אויספירן דעם פראיעקט מכח אל הפועל, דאס נעמט אריין טויזנטער שעות פון ארבעט אונטער די קוליסן אין די קארידארן פון די לאקאלע און פעדעראלע רעגירונג צו פארזיכערן אז אלעס קומט נאך די העכסטע סטאנדארטן.

די אלע לעגאלע פראצעדורן זענען אריבערגעפירט געווארן צו ענטפערן די רוף פון די משפחות וועלכע וואלטן אוך לעכצן צו קענען איינפלאצירן זייערע לעכטיגע נשמות אין די וואריימע שויס פון המספיק וואו זיי וועלן באקומען די נויטיגע הילף אין וועלכע זיי נויטיגן זיך און קענען וואקסן און בליען צווישן די וועגט פון המספיק.

המספיק האט זיך ערווארבן א רעפוטאציע אלס דער נומער איינס אדרעס פאר יעדעס קינד מיט ספעציעלע געברויכן, די הויכע קוואליטעט סערוויס און די איבערמידליכע שטאב וואס געבן זיך אוועק בלב ונפש פאר יעדן איינציגע קינד, דאס אלעס ברענגט דערצו אז צענדליגע משפחות קלאפן אויף איר טירן און דארפן הילף.

די שטאב אין המספיק ארבעט איבערמידלעך צו אדרעסירן דעם געברויך און ארבייטן שוין דעריבער לאנגע חדשים אויף צו קריגן די נויטיגע לעגאלע באשטעטיגונגען און פערמיטס אויף צו קענען עפענען נאך היימען פאר די

זייט 35»

געזונטהייט בענעפיטן

10 געזונטהייט בענעפיטן פון "מאשרומס"

1 קאנטראלירט דייעביטיס
2 באקעמפט קענסער
3 שטארקט אמיון-סיסטעם
4 העלפט נידערן שלעכטע קאלעסטראל
5 רייך אין וויטאמין ב./די.
6 באקעמפט אינפלאמאציע
7 האלט דער קערפער יונג
8 פארבעסערט פארדייאונג'ס סיסטעם
9 געזונט פאר הויט-פראבלעמען
10 באקעמפט האר-פארלוסט

עף. די. עי. באשטעטיגט

נייער אנטי-מייגרעין מעדיצין

וואשינגטאן – דער וועלט פון "מייגרעין" האט אויפגענומען די גינסטיגע נייעס, אז די פעדעראלע "עסן און דראג אדמיניסטרעישאן" האט ענדגילטיג באשטעטיגט א נייער סארט מעדיצין וועלכע וועט טאטאל טוישן די וועג וויאזוי מען האט ביז היינט באהאנדלט "מייגרעין" קאפ-וויי.

ווער עס ליידט פון מייגרעין קאפ-וויי וויייסט צו דערציילן איבער די שוידערליכע און אומאנגענעמע פיין וואס עס ברענגט אויפ'ן מענטש, אזש עס רואינירט דאס לעבן.

פאר צענדליגער יארן איז מייגרעין בלויז באהאנדלט געווארן דורך פארשידענע 'פעינקילער' מעדיצינען וועלכע זענען אייגענטליך ערפינדן געווארן צו באהאנדלען אנדערע סארט קרענק, און אין רוב פעלער האט עס נישט געברענגט די ריכטיגע רעזולטאטן, אבער אצינד איז דער האפענונג אז דער נייער סארט מעדיצין וועט ברענגן א שטארקע דערלייכטערונג פאר 'מייגרעין' ליידנדע.

דער נייער מעדיצין טוט דראמאטיש רעדוצירן די שאנסן און שטארקייט פון מייגרעין אטאקעס. דער מעדיצין ארבעט דורכ'ן בלאקירן א געוויסע פראטין מיט'ן נאמען "קאלסיטאנין" וועלכע ברענגט נישט

זייט 35»

לייגט אוועק די טעלעפאן נומער פון
המספיק האום 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