המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

שבט תשע"ט • ISSUE NO. 166 • FEB. '19

המספיק אנקעטע

אויף וואס וואשט איר זיך?

א: **ווייס ברויט;** ב: **ספעלט;** ג: **האולוויט;** ג: **פלאקס סיד;**

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

אין ציפערן

246,500
פריימערי קעיר דאקטוירים פראקטיצירן אין אמעריקע

$246,000
פארדינט אן עמוירדזשענסי רום דאקטאר יערליך אין אמעריקע

דאקטוירים

46
שטונדן ארבעט אן עמוירדזשענסי רום דאקטאר וועכענליך

אינספיראציע

צו זיין איבריג **באזארגט** איבער אייער געזונט **איז** אויך **נישט געזונט**

המספיק נייעס

מוסיף והולך: "המספיק האום קעיר" גרייט צו סערווירן דעם ציבור אינעם רחבות'דיגן שפאגל נייע קוואַרטיר

"המספיק האום קעיר"

ארבייט אינעם נייעם הויפטקוואַרטיר גייט אן אין פולן שוואונג

זייט 18 >>

די סמעטענע

צום געזונט

06 **נאטורליכע דיעטעס** פארמאגט **בעסערע** עפעקט אויף די **ביינער** ווי **איבונגען**

20 א פערטל **צוקער ליידענדע** קענען זיך נישט ערלויבן **אינסולין**

34 **שפיטעלער** זענען **איבערפלוס** פון קינדער מיט **גייסטישע פראבלעמען**

המספיק

04 **"המספיק ראקלענד קאונטי"** אנטהאלט **סטעיט באשטעטיגונג** פאר **נייע קינדער סערוויסעס**

07 **"פארשעי ברודערהיים"** בחור באשיינט אלס **"אורח הכבוד"** ביי משפחה שמחה מעבר לים

36 **"הכרת הטוב"** באנקעט פאר **נייש"א מיטגלידער** געפייערט ברוב **פאר והדר**

פארשידענס

13 **צוקער ערזאץ**

33 **געזונט און געשמאק:** טאמעטאס

געזונטהייט נייעס

זייט 25 >>

המספיק נייעס

אחותינו את היי לאלפי רבבה:

"אחותינו אקאדעמיע" פון המספיק אוו קינגס קאונטי ווערט שטארק אויסגעלויבט

זייט 35 >>

געזונטהייט נייעס

פרישע שטודיעס צייגן:

עלעקטראנישע סטימולאציע עפעקטיוו מיט'ן באהאנדלן דעפרעסיע

זייט 02 >>

גייענדיג צום דרוק

באזייטיגן אפענדיקס קען העלפן פארמיידן פארקינסאן'ס - אן אינטערעסאנטע שטודיע צייגט אז צווישן אזעלכע וועלכע האבן געהאט אן אפעראציע צו באזייטיגן זייער אפענדעציט איז דא א באדייטענד קלענערע צאל וואס ליידן פון פארקינסאן.

אויטאריטעטן ווארענען איבער פרישע סארט טיק - דער "צענטער פאר דיזיז קאנטראל" האט ארויסגעגעבן א ווארנונג איבער דער אזיאנער "לאנגיקארניס טיק" וואס איז צום ערשטן מאל געפונען געווארן אין 9 שטאטן, דאס קען טראגן מיט זיך וויראלע אנשטעקענישן און טוט זיך פארמערן פיל שנעלער ווי אנדערע סארטן טיקס.

שטודיע שטרייכט אונטער געזונטהייט בענעפיטן פון שוויצבאד - עקספערטן זאגן אז רעגלמעסיג נעמען א שוויצבאד קען דראסטיש נידערן די ריזיקע פון הארץ אטאקעס און סטראוק'ס, לויט דעם שטודיע זענען די וועלכע נעמען א שוויצבאד עטליכע מאל א וואך פון 25 ביז 75 פערצענט ווייניגער אויסגעשטעלט צו ליידן פון אן הארץ אטאקע אדער א סטראוק.

צאל קינדער אן העלט אינשורענס שטארק געשטיגן - נאכדעם וואס דער צאל איז געפאלן צען יאר נאכאנאנד. איז דאס יאר באריכטעט געווארן 3.9 מיליאן קינדער אן העלט אינשורענס, אן אויפשטייג פון 267,000 מער פון א יאר פריער.

וואסער אויף פליגער'ס זענען אומגעזונט - פארשער האבן אונטערזוכט דאס וואסער אויף 11 לופליניעס זענען געקומען צום אויספיר אז עס געפונט זיך אין זיי אומגעזונטע באצילן, אריינגערעכנט אי-קאליי. זיי ראָטן צו טרונקען בלויז פלאש וואסער אדער א סעלצער אויפ'ן פליגער, און נישט טרונקען טיי אדער קאווע.

פארשער זענען פאזיטיוו איבער נייע מעדיצין פאר "עבאלע" וויירוס - הונדערטער פארשער או דאקטוירים פון ארום די וועלט האבן געמאלדן אז זיי האלטן גאר נאנט צו אנהייבן דעם מאסן-פראדוקציע פון א נייע דראג וועלכע קען באהאנדלן דעם "עבאלע" וויירוס, דאס איז גאר פאזיטיווע נייעס, ספעציעל פאר אפריקע וואס מוטשעט זיך מיט א פרישן אויסברוך.

● ◄ געזונטהייט נייעס

שטודיע: לופט פארפעסטיגונג קען ביישטייערן צו אוטיזם

ווענקאווער, קאנאדע - צוויי פרישע שטודיעס ארויסגעגעבען אינעם לעצטן חודש זאגן אז לופט-פארפעסטיגונג קען מעגליך העכערן די ריזיקע פון אוטיזם ביי קינדער, און אז ווען מאמעס זענען אויסגעשטעלט פאר'ן געבורט צו העכערע שטאפלן פון כעמיקאלן אין די לופט קענען די קינדער זיין מער אויסגעשטעלט צו געבוירן ווערן מיט א געוויסע פארעם פון אוטיזם.

איין שטודיע וועלכע האט נאכגעפאלגט די געבורט פון איבער 132,000 קינדער אין ווענקאווער קאנאדע צווישן 04' און 09' האט געברענגט באווייזן אז קינדער וועלכע זענען געבוירן געווארן נאכ'ן זיין אויסגעשטעלט צו נייטריק-עסיד - וועלכע ווערט אויסגעשפיגן פון קארס ביים פארן – זענען ענדערש אויסגעשטעלט צו געבוירן ווערן מיט אוטיזם.

א צווייטע שטודיע האט אבזערווירט דאס געבורט פון איבער 15,000 קינדער אין דענמארק צווישן 89' און 13' און געקומען צו אן אויספיר אז זיין אויסגעשטעלט צו פארפעסטיגטע לופט אין די ערשטע פאר חדשים נאכ'ן געבורט קען פילפאכיג העכערן די ריזיקע פון אנטוויקלן אוטיזם.

ביידע שטודיעס האבן אונטערגעשטראכן ביים פארעפנטליכן זייערע געפונסן אז עס האנדלט זיך פון קליינע ציפערן, אבער עס איז מעגליך אז ווען עס איז דא מער פארפעסטיגונג שטייגט די ריזיקע, און אזוי אויך ווען עס האנדלט זיך פון א גרעסערע צאל קינדער שטייגט די צאל אויטאמאטיש.

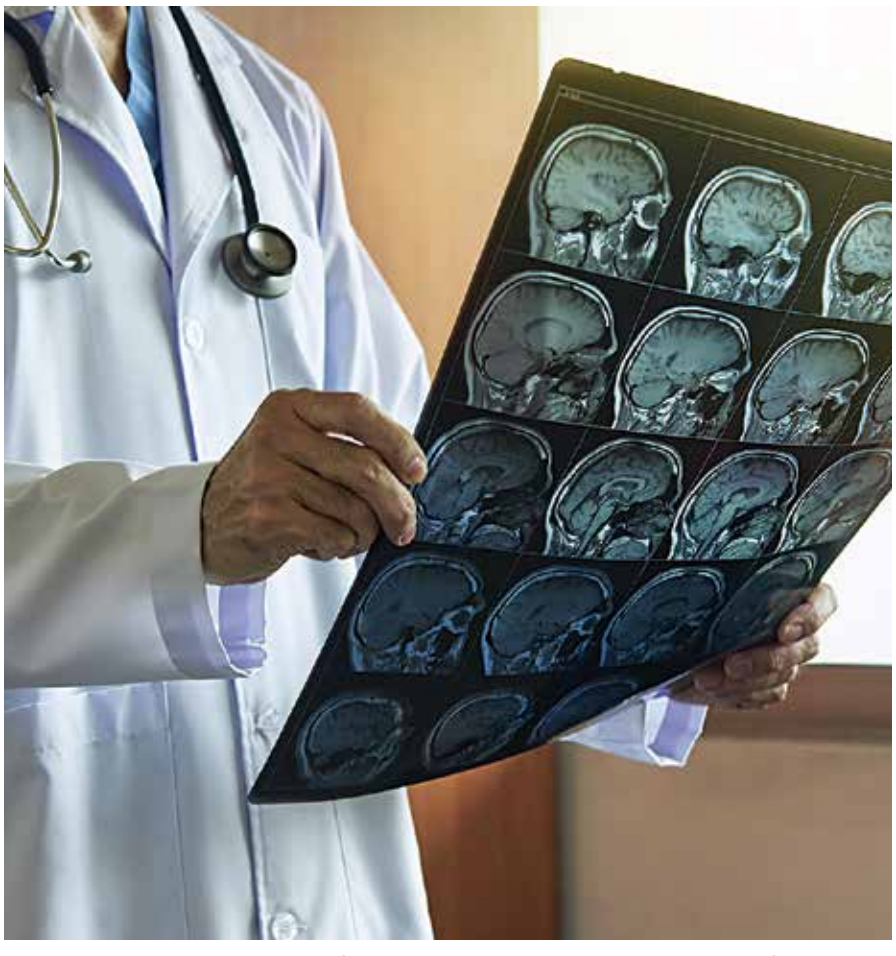
די שטודיעס גייען אריין אינעם קאטעגאריע פון "אבזערוואטיווע שטודיעס" וועלכע קענען נישט ברענגען קיין דעפיניטיווע מסקנות וויבאלד זיי קענען בלויז באאבאכטן און נישט דירעקט אויסשטעלן קינדער צו פארפעסטיגונג א.ד.ג. דעריבער זענען די געפונסן בלויז א שטארק באזירטע טעאריע, אבער ווייט פון א סייענטיפישע פאקט.

פארשער און וויסנשאפטלער ווייסן נאך דערווייל נישט קלאר וואס ברענגט אוטיזם, און עס זענען דא פארשידענע טעאריעס דערוועגן, טייל אלטע שטודיעס איבער אוטיזם זענען גענצליך אפגעפרעגט געווארן מיט די יארן, למשל א געוויסע טעאריע אז אלומיניום וועלכע געפונט זיך אין וואקסינען קענען פארגרעסערן די ריזיקע האט געברענגט א באוועגונג פון אנטי-וואקסינען, אבער עס איז שפעטער גענצליך אפגעפרעגט געווארן.

עס איז נישט די ערשטע שטודיע וועלכע ווארנט איבער דער געפאר פון די לופט פארפעסטיגונג אין גרויסע שטעט אויף די געזונטע אנטוויקלונג פון קינדער, אינעם פאריגן גאזעט איז באריכטעט געווארן איבער א לעצטערע שטודיע וועלכע צייגט אז לופט פארפעסטיגונג איז א שטארקע פאקטאר אין איבערוואגיגקייט ביי יונגע קינדער, און לויט די וועלט געזונהייט ארגאניזאציע קאסט לופט פארפעסטיגונג יערליך די לעבנס פון הונדערטער טויזנטער קינדער איבער די וועלט.

עלעקטראנישע סטימולאציע עפעקטיוו מיט'ן באהאנדלן דעפרעסיע

סאן פראנציסקא - פרישע שטודיעס צייגן אז קאנטראלירטע עלעקטעריק שאקס צום מח קען זיין גאר עפעקטיוו מיט'ן באהאנדלן דעפרעסיע, די ערשטע רעזולטאטן פון די שטודיעס צייגן אז עס איז געווען שטארק עפעקטיוו אויך ביי טייל סארטן דעפרעסיווע דיסארדערס פאר וועלכע עס העלפט נישט די געווענליכע מעדיצינישע באהאנדלונגען.



דער שפאגל-נייער מעטאד רופט זיך "טיפע מח סטימולאציע"

דער שטודיע איז דורכגעפירט געווארן מיט 35 באטייליגטע וועלכע ליידן פון קלינישע דעפרעסיע, און איז דורכגעפירט געווארן אינעם "יונעווערסיטעט אף קאליפארניע" אונטער'ן אויפזיכט פון פראפעסאר עדדי טשענג, א בארימטער ניוראלאג און פארשער אין דעם געביט פון קלינישע מרה שחורה.

דער שפאגל-נייער מעטאד רופט זיך "טיפע מח סטימולאציע" (deep brain stimulation) און עס ארבייט דורך איינפלאנצן מיט א לייכטער אפעראציע אן אפאראט אין פאדערשטן חלק פון מח, און דאס שיקט שוואכע עלעקטראנישע סיגנאלן צום פאדערשטן חלק פון מח וואס רופט זיך דער "ארביפראנטאל קארטעקס.

פארשער ווייסן היינט – א דאנק פארגעשריטענע מעטאדן פון מח סקענ'ס – אז דער פאדערשטער חלק פון מח וואס רופט זיך דער "ארביפראנטאל קארטעקס" איז דאס פלאץ ווי עס טוט זיך אפ רוב פון די קאגניטיווע אקטיוויטעטן פונעם מח, און דורך שיקן לייכטע עלעקטראנישע סיגנאלן טוט דאס סטימולירן דעם מח און קאנטער-באלאנסירן דעפרעסיע.

דערווייל האט דער שטודיע געצייגט אז ביי רוב מענטשן איז עס געווען ווירקזאם מיט'ן פארלייכטערן די סימפטאמען פון דעפרעסיע אן קיין נעגאטיווע זייטיגע ווירקונגען, און דאס ברענגט שטארקע האפענונג פאר איבער 16 מיליאן מענטשן אין אמעריקע וועלכע ליידן פון קלינישע דעפרעסיע.

המספיק נייעס

הצלחה הייבט זיך אן ביים טיר:

טריי-קאונטי בריייטערט אויס איר "אינטעיק" סיסטעם

ווי שוין געמאלדן האט די שטאטישע אינסטאנצן אין די לעצטע יאר איינגעפירט א דראסטישע טויש אינעם וועג וויאזוי עס ווערן קאארדינירט די סערוויסעס פאר די קינדער און יונגטליכע מיט ספעציעלע געברויכן, מיט׳ן קאנטצעטרירן די טויזנטער "קעיר קאארדינירער" אונטער איין דאך, און איינגעפירט שטרענגע און דעטאלירטע פארשריפטן צו פארזיכערן אז די "קעיר קאארדינאטארן" זענען זעלבסשטענדיגע פון די אגענטורן וועלכע שטעלן צו די סערוויסעס.

בלויז געציילטע ארגאניזאציעס איבער ניו יארק האבן באקומען די נויטיגע באשטעטיגונגען פון די שטאטישע אויטאריטעטן אז זיי זענען טאקע פולשטענדיג אויסגעשטאט צו קענען אונטערנעמען אזא מאסיווע אונטערנעמונג, און פון די געציילטע וועלכע זענען איינגענומען געווארן אין דעם פראגראם ציילט זיך טאקע נייש"א – די המספיק דאך ארגענויזאציע - וועלכע האט געגרונדעט דעם פרעסטיזשפולן "טריי-קאונטי קעיר קאארדינאציע" אגענטור, וועלכע האט אין קורצע צייט פון איר עקזיסטענץ זיך ערווארבן א נאמען אלס די סאמע בעסטע אינעם פעלד.

אונטער דעם שירעם פון "טריי-קאונטי" באקומען טויזנטער ניו יארקער איינוואוינער מיט ספעציעלע געברויכן די מאקסימום הילף וואס איז נאר מעגליך, די הונדערטער ארבייטער וועלכע ארבייטן פיבערהאפטיג יעדן טאג האבן איין ציל פאר די אויגן, נעמליך, צו פארזיכערן אז די וועלכע האבן די ספעציעלע געברויכן זאלן באקומען די בעסטע סערוויסעס, און שענסטע און ווארימסטע באהאנדלונג. די איבערמידליכע ארבייט שטעלט זיך נישט אפ קיין איין מינוט, און מען נוצט אויס די ספעציעלע צוטריט וואס טריי-קאונטי האט אין די רעגירונג קאריזארן צו פארזיכערן דאס בעסטע פאר יעדן איינציגן קליענט.

אבער דאס אלעס הייבט זיך אן ביים "אינטעיק" וואס איז דער ערשטער באירונג וואס די פאמיליע האט מיט דעם ארגאניזציע "דער גאר פארגעשריטענע און עפעקטיווער אינטעיק סערוויס איז איינע פון די סודות פון אונזער הצלחה" זאגט אונז איינער פון די שטאב מיטגלידער וועלכער איז אינסטרומענטאל אין דעם ארגאניזציע.

וען איינער רופט אריין מיט א נייע קעיס אדער מיט אן עקזיסטירנדע קעיס קומט דאס אן צושרשט צום "אינטעיק דעפארטמענט" וואו עס זיצן א שטאב פון געשולטע עקספערטן וועלכע ווייסן גלייך וויאזוי צו באהאנדלן דעם קעיס, און צו וועלכע פון די הונדערטער ארבייטער דאס דארף געגעבן ווערן צום באהאנדלען, און זיי קענען געבן די נויטיגע אנווייזונגען פאר די פאמיליעס וויאזוי זיי קענען באקומען די מאקסימום הילף.

די "אינטעיק דעפארטמענט" איז צוטיילט איבער 4 לאקאלן, אין אלבאני, ברוקלין, ראקלענד קאונטי, און בראנקס, און סערווירט פילע טויזנטער איבער גאנץ ניו יארק סטעיט. און א דאנק די געטרייע און איבערגעגעבענע ארבייט פון די "אינטעיק דעפארטמענט" ווערט יעדע פארלאנג גלייך באהאנדלט, און יעדער באקומען די נויטיגע אנווייזונגען אדער הילף.

אלע איינגעשטעלטע אינעם אינטעיק דעפארטמענט האבן ערשטהאנטיגע ערפארונג מיט די "או-פי-דאבעליו-די-דע" וועלכע איז דער אגענטור וועלכע פארפיגט מיט אלע הילף פאר די וועלכע האבן גייסטישע באגרעניצונגען, און אזוי ארום קענען זיי באלדיג געבן די פראפעסיאנאלע הילף, טייל ווערן ווייטער געשיקט צו די נויטיגע איינגעשטעלטע אינעם ארגאנאציע, און טייל באקומען פראקטישע אנווייזונגען צו וועלכע אנדערע אגענטור זיך צו וועגן, די אינטעיק באשטייט פון מערערע שפראך רעדענדיגע ארבייטער דערינטער היימיש רעדענדיגע פראפעשאנעלס.

די פאקט אז די אינטעיק איז צוזאמענגעשטעלט פון ערפארענע און געשולטע עקספערטן ווערט שטארק אויסגעלויבט סיי דורך די שטאט טאטעס און סיי דורך טויזנטער צופרידענע פאמיליעס. ווי איין צופרידענער טאטע האט זיך אויסגעדריקט פאר אונז "אין טריי-קאונטי קוקט אויס ווי די גאנצע ארגאניזאציע ארבייט נאר פאר דיר, ווען איך פארבינדט מיך מיט סיי וועלכע פארלאנג אדער פראבלעם באקום איך דעם געפיל אז עס איז נישטא קיינער אויף די וועלט אויסער מיר" און דאס איז די גאלדענע כלל פון טריי-קאונטי אז יעדער איינער איז אן עולם מלא און פארדינט זיך דאס בעסטע און די העכסטע סטאנדארטן פון סערוויס.

געזונטהייט נייעס

עסענשול אויל‌ס בייהילפיג אין באהאנדלן ליים דיזיז

באלטימאר, מערילענד - אינעם פראמינענטן "אנטיביאטיק" זשורנאל איז פארעפנטליכט געווארן א שטודיע וועלכע איז דורכגעפירט געווארן דורך א עטליכע פארשער וועלכע צייגט אז עסענטשועל אויל׳ס קענען מעגליך זיין בייהילפיג אין באהאנדלן "ליים דיזיז" אפילו דארט ווי אנטיביאטיקס מאכן נישט די ארבייט.

ליים דיזיז ווערט פאראורזאכט דורך א באקטעריע וועלכע ווערט טראנספערירט פון בעלי חיים צו מענטשן דורך דער טיק אינזעקט, און טראץ וואס אין רוב פעלער קען דאס לייכט באהאנדלט ווערן מיט אנטיביאטיקס, מאכט זיך אבער טויזנטער פעלער אין וועלכע די אנטיביאטיקס קענען נישט גענצליך באקעמפן דעם באקטעריע, די נייעס גאט דעריבער א שטארקע האפענונג פאר די טויזנטער וועלכע ספראוון זיך מיט די שווערע קאנסעקווענצן פון דעם באקטעריאלע אנשיקענישן.

די פארשער אינעם באלטימאר יוניווערסיטעט האבן אויספרובירט איבער 35 סארטן עסענטשועלע אויל‌ן וועלכע זיי האבן געפרעסט פון פארשידענע פלאנצן און פרוכטן, און עס האט זיך ארויסגעוויזן אז צען אויל‌ן פון צווישן זיי האבן געוויזן גאר פאזיטיווע רעזולטאטן אין יארק, עס ווערט געשאצט אז איבער אמעריקע זענען דא יעדע יאר עטליכע הונדערט טויזנט פרישע פעלער פון ליים דיזיז, און דער "צענט־ראלע געזונהייט ביורא" אין וואשינגטאן האט באהאנדלן ליים דיזיז, דארונטער קנאבל אויל, צימערינג אויל, אקליפטוס און נאך.

אין די לעצטע יאר האט מען געזען א שטא־רקע אויפשטייג פון ליים דיזיז פעלער אין ניו געווארנט אז די צאל ווערט שטייגן דראסטיש אין די קומענדיגע יארן, דעריבער איז די נייעס גאר פאזיטיוו און איז א בחינה פון "מקדים רפואה למכה".

נאטורליכע עסענשול אויל‌ן פארמאגן מאכטפולע היילונג קראפט

המספיק נייעס

"המספיק ראקלענד קאונטי" אנטהאלט סטעיט באשטעטיגונג פאר נייע קינדער סערוויסעס

צענדליגע קינדער קומען טעגליך צום "קינדערלאנד" פאר א טאג אנגעפולט מיט רייכע פראגראמען

דער פראכטפולער און אנגענעמע אטמאספער אין וועלכע די צאן קדשים פארברענגען

וזכנו לגדל בנים... המאירים את העולם.

פילע פון די משפחות וואס די קינדער וועלכע זענען אנגעשלאסן אין דעם "קינדערלאנד" פראגראם פון המספיק וועלן אין די קומענדיגע וואכן באקומען צוטריט צו א רייע נייע סערוויסעס און פראגראמען וואס וועלן העלפן זייערע קינדער נאך בעסער ווי ביז היינט, א דאנק דעם וואס דער המפסיק "עירלי אינטערוועגשאן" פראגראם אין ראקלענד קאונטי איז קוואליפיצירט געווארן דורך די סטעיט רעגירונג צו אפערירן אונטער זייער "העלט האום'ס סערוויסינג טשילדערן" פראגראם.

אין די לעצטע יארן האט דער ניו יארקער העלט דעפארטמענט אנאנסירט דעם נייעם פראגראם אונטערן נאמען "העלט האום'ס סערוויסינג טשילדערן" געווידמעט פאר קינדער און יונגטליכע מיט ספעציעלע געברויכן אדער סיי וועלכע אנטוויקלונג פראבלעמען, צו קענען קאארדינירן אלע זייערע געזונטהייט געברויכן אונטער איין פראווייזדער, א זאך וואס פארבעסערט די קוואליטעט פון די סערוויס וואס זיי באקומען.

דער פראגראם איז ספעציעלע דעזיגנירט פאר קינדער און יונגענטליכע מיט "דאפלטע דיאגנאזיס" וואס מיינט אז זיי האבן סיי וועלכע דאפלטע פראבלעם וואס פאדערט מער ווי איין סארט הילף, און דער פראגראם שטעלט צו פארשידענע מעגליכקייטן צו צושטעלן א ברייטע אויסוואל פון הילף און טעראפי.

אונטער דעם פראגראם קענען אזעלכע אגענטורן ווי המספיק העלפן די קינדער מיט פארשידענארטיגע פראגראמען וואס זענען נישט געווען ביז יעצט א טייל פון די סערוויסעס וואס ווערן דירעקט צוגעשטעלט דורך דעם אגענטור, דורך דעם וואס דער "קעיר מענעדשער" קריגט הילף פון דער ניו יארק סטעיט העלט דעפארטמענט צו צושטעלן פאר יעדעס קינד אלע זיינע געזונטהייט געברויכן וואס עס פאדערט זיך פאר זיין בעסטע און שנעלסטע אנטוויקלונג.

געציילטע נאן-פראפיט ארגאניזאציעס גייען אריבער דעם שטרענגן און גרונטליכע איבערזיכט פונעם העלט דעפארטמענט צו ווערן באשטעטיגט אלס טייל פון דעם פראגראם וואס פאדערט גאר הויכע סטאנדארטן, און צווישן די געציילטע ציילט זיך – זעלסט פארשטענדליך – המספיק אף ראקלענד קאונטי, אן אגענטור וואס ווערט שטארק געשעצט און אנערקענט דורך אלע סטעיט באאמטע מיט אירע הויכע סטאנדארטן פון סערוויסעס.

איינע פון די נאבעלע פראגראמען אין המספיק איז דער "קינדערלאנד" פראגראם. א ספעציעלע קינדערגארטן פאר קינדער וועלכע דארפן הילף מיט זייער אנטוויקלונג, דער פראגראם שטעלט צו ערשט-קלאסיגע טעראפי און יעדעס קינד ווערט פערזענליך באגלייט דורך די ערפארענע און פראפעסיאנעלע שטאב באאמטע צו פארזיכערן אז זייער פאטענציאלע ווערט מאקסימיזירט, און אז זיי אנטוויקלן זיך אויפ'ן בעסטן אופן.

דער "קינדערלאנד" פראגראם ארבייט אונטער דעם "עירלי אינטערוועגשאן" פראגראם פון ניו יארק, וואס אונטער דעם קענען קינדער מיט די ספעציעלע געברויכן באקומען דעם הילף פון זייער פריסטן יוגנט, קינדער מיט פארשפעטיגטע אנטוויקלונגען וואס הייבן אן רעדן אדער רעדן שפעטער ווי נארמאל, און דורך צייטיגע אינטערוונען מיט די ריכטיגע טעראפי קען מען זיי העלפן אנטוויקלן זייערע מעגליכקייטן אויף א שנעלערע ראטע.

ר' משה לויפער, דער ענערגישער אנפירער פון דעם "העלט האום" סערוויסעס אין המספיק ראקלענד-קאונטי, האט נאך לאנגע חדשים באוויזן צו איינשפאנען די סטעיט באאמטע צו אריינלייגן די קינדער פראגראמען פון המספיק אונטער דעם "העלט האום'ס סערוועסינג טשילדערן" פראגראם, א זאך וואס ווערט ערלויבן צו צושטעלן פרישע סערוויסעס און פראגראמען פאר די קינדער

דאס איז א גאר פאזיטיווע אנטוויקלונג פאר די קינדער און זייערע פאמיליעס, און עפנט אויף פרישע טויערן פאר די טייערע שטאב מיטגלידער זאלן האבן צוטריט צו נאך בעסערע באהאנדלונגען צו העלפן די קליינע צאן קדשים אנטוויקלן אויף דעם בעסטן און שענסטן וועג, און פארזיכערן אז די קליינע אוצרות קענען זיך שטעלן אויף די פוס און זיך איינגלידערן אי"ה אין זייערע חדרים אדער מיידל שולעס און זיין א קוואל פון נחת פאר זייערע פאמיליעס.

די געטרייע שטאב אין המספיק ראקלענד קאונטי שטייט גרייט צו העלפן פאמיליעס מיט מער אינפארמאציע איבער דעם, און מען קען רופן צו באקומען מער דעטאלן ביים אינטעיק דעפארטמענט אויפ'ן טעלעפאן: 845-503-0200.

Hamaspik Gazette

© Jan. '19 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.

RICH GOLD TONE FINISH

PRECISION MATCHED GRAIN

CRYSTAL INLAY HANDLES

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

איבערוואגיגקייט ברענגט הארץ פראבלעמען אויך ביי יוגענטליכע

די שטודיע האט געטראפן אז יוגענטליכע וועלכע האבן פארמאגט א גרעסערע מאס פעטנס האבן געליטן פון הויכע בלוט-דרוק און דיקע הארץ מוסקלען

ענגלאנד – דאקטוירים ווייסן שוין לאנג אז איבערוואגיגקייט ברענגט הארץ פראבלעמען, אבער אצינד ווערט מען געוואויר אז עס טוט אויך עפעקטירן יונגע הערצער.

בריטישע סייענטיסטן וועלכע האבן דורכגעפירט די שטודיע האבן זיך באנוצט מיט א נייע גענעטישע אנאליז געוואויר צו ווערן אויב אומגעזונטע פעטענס ברענגט הויכע בלוט-דרוק אדער אנדערע סטרוקטואלע טוישונגען צו די הארץ ביי יוגענטליכע.

די שטודיע וועלכע האט אריינגענומען עטליכע טויזנט געזונטע זיבעצן און איין און צוואנציג יעריגע, האט געטראפן אז יוגענטליכע וועלכע האבן פארמאגט א גרעסערע מאס פעטנס אין די קערפער האבן געליטן פון הויכע בלוט-דרוק און דיקע הארץ מוסקלען.

דער שטודיע האט אויך געטראפן אז איבערוואג האט פארגעסערט די סייז פון די לינקע "וועגטשריקעל" (צימער) וועלכע איז דער הויפט פאמפּ-מאשין אין די הארץ, א געזונטהייט קאמפליקאציע וועלכע קען ברענגען ערנסטע הארץ פראבלעמען.

נאטורליכע דיעטעס פארמאגט **בעסערע עפעקט אויף די ביינער** ווי איבונגען

די יוניווערזיטעט וואו מישיגען ווי די עקספערימענט אויף מייז איז דורוך געפירט געווארען

מישיגען – פארשער ביי די "יוניווערזיטעט וואו מישיגען", האבן דורכגעפירט אן עקספערימענט אויף מייז געוואויר צו ווערן וועלכע פון די צוויי אפציעס פארמאגן א מער פאזיטיווע עפעקט אויף די ביינער פון די מענטש: איבונגען אדער א נאטורליכע געזונטע דיעטע, און די רעזולטאטן זענען געווען שטוינענד.

די פארשער האבן אנאליזירט די מינעראלן און איבונגען אין מייזן און עס האט זיך אריסגעשטעלט אז נאטורליכע דיעטעס האבן א מער פאזיטיווע עפעקט אויף אונזערע ביינער ווי איבונגען. נאכמער, אפילו נאכדעם וואס די מייזן האבן אויפגעהערט זייערע טעגליכע איבונגען, זענען זיי נאכאלס געבליבן מיט שטארקע ביינער אזוי לאנג ווי זיי האבן אנגעהאלטן זייער נאטורליכע דיעטע. די צווייטע וויכטיגע געפינס איז דער פאקט אז דיעטע אליינס פארמאגט אויך א פאזיטיווע עפעקט אויף די שטארקייט פון די ביינער.

דעיוויד קאן, א פראפעסאר בייַ די "אוניווערזיטעט וואו מישיגען" – וועלכע האט אנגעפירט מיט די שטודיע – איז געכאפט געווארען אין איבערראשונג פון די רעזולטאטן וויבאלד ער איז זיכער געווען אז איבונגען פארמאגט א מער פאזיטיווע עפעקט אויף די ביינער ווי א געזונטע דיעטע.

פראפעסאר קאן זאגט אין א סטעיטמענט אז דער עקספערימענט איז טאקע דורכגעפירט געווארען אויף מייזן, אבער עס גאר שטארק בענעפיטירן די מענטשהייט וויבאלד עס איז גרינגער אנצוהאלטן א געזונטע דיעטע אין די שפעטערע יארן, ווי צו מאכן טעגליכע איבונגען.

איבערוואגיגע קינדער אנטוויקלען **היפּ-פראבלעמען אין די שפעטערע יארן**

ענגלאנד – פארשער זענען ארויסגעקומען מיט א באריכט וואס צייגט, אז קינדער וואס זענען שטארק איבערוואגיג ווען אין זייערע שפעטערע יארן אנטוויקלען היפּ-פראבלעמען פון די סארט וואס פארלאנגט א דרינגענדע אפעראציע.

די פארשער רעדן איבער א צושטאנד וואס ווערט געווען אין מעדיצינישן זשארגאן מיט די בוכשטאבן "עס-סי-עף-אי" – א צושטאנד וואס עפעקטירט איינס אין צוויי טויזנט קינדער. עס-סי-עף-אי ברענגט אז די היפּ זאל ארויסגיין פון פלאץ, וואס ברענגט אומגעהויערע ווייטאגן און לעבענסלענגליכע באגרעניצונגען, אבער ווי עקספערטן זאגן קען מען א סאך רעדוצירן די ווייטאגן און פראבלעמען אויב ווערט עס באצייטענס באהאנדעלט.

דער צושטאנד איז איינע פון די ערשטע אורזאכן פאר היפּ-איבערפלאנצונגען אין יוגענטליכע, און אין געוויסע פעלער ביי גאר יונגע איבערוואגיגע קינדער.

דאקטוירים פרובירן שוין לאנגע יארן צו דערגיין דער אורזאך פון דעם פראבלעם, און מיט עטליכע יארן צוריק האבן מען באשולדיגט אז שווערע איבערוואג שפילט א הויפט ראלע דערין, אבער אין פאקט איז עס בלויז געווען א טעאריע אן קיין ערנסטע באווייזן, אבער אצינד זענען זיי אויפגעקומען מיט מער קלארע אנדייטונגען.

דער שטודיע איז דורכגעפירט געווארן דורך "אקספארד יוניווערסיטי", ביי וועלכע פארשער האבן אנאליזירט די "באדי מעסס אינדעקס", – די מאס פעטענס אינעם קערפער – פון אריבער זעקס הונדערט טויזנט קינדער אין סקאטלאנד, און די רעזולטאטן האבן געוויזן אז קינדער וואס זענען געווען שטארק איבערוואגיג ביי די פינף יאר אלט האבן געהאט א פינף און זיבערציג פראצענט גרעסערע שאנס צו פארבלייבן שטארק איבערוואגיג ביי זייער צוועלעף יאר, און איבער אלעם האט די שטודיע געוויזן אז די קינדער וואס זענען געווען שטארק איבערוואגיג ביי די פינף יאר אלט, האבן געהאט א 20 מאל העכערע שאנס צו אנטוויקלען "עס-סי-עף-אי" ווי קינדער מיט א געזונטע וואג.

כי מלאכיו יצווה לך

"פארשעי ברודערהיים" בחור באשיינט אלס "אורח הכבוד" ביי משפחה שמחה מעבר לים

"יעדער אינדיווידועל איז א חלק פון זיין/איהר משפחה" איז איינע פון די סאמע וויכטיגסטע פראטאקאלן אין המספיק. אפגעזען צו מען וואוינט אינדערהיים אדער פעמיליע קעיר, אדער אין איינער פון די 23 גרופע היימען פון המספיק.

מער פון אלעם קומט דאס צום אויסדרוק וועז עס קומט צו א משפחה שמחה, די איבערמידליכע שטאב וועט טון אלעס מעגליך צו פארזיכערן אז דער אינדיווידועל זאל קענען אנטייל נעמען אין די שמחה. און טאקע ווי עס פאסט פאר מחותנים, דאס רעכנט אריין פאסיגע שטאפיר און קליידונג, טראנספארטאציע א.ד.ג. המספיק שוינט נישט קיין געלט און ארבעט אז ער זאל זיך שפירן ביי די שמחה אזוי ווי עס פאסט.

די אנשטרענגונג פונעם שטאב ענדיגט זיך נישט ביי לאקאלע שמחות, און נישט וועז מען דארף פארן פופציג אדער הונדערט מייל, וואס דאס מיינט אריספארן, אראנזשירן, אנקומען אויף צייט, זיין ביי די שמחה די גאנצע צייט און צוריקברענגען דעם אינדיווידועל אהיים. אויב דאס אלעס איז א גרויסע אחריות און עול אויף די שטאב ביי יעדע שמחה, איז זעלבסט פארשטענדליך וועז עס האנדלט זיך פון א שמחה פון קנאפע זעקס טויזנט לופט מיילן אוועק, וואס פארא פארצווייגטע אונטענעמונג דאס איז און די אראנזשירונגען פון אזא נסיעה איז פרעצעדענטלאז.

דעריבער וועז מוישי - ווי מען רופט אים מיט זיין ליבליכן נאמען - האט געהאט א משפחה שמחה אין ארץ ישראל, האט מען טאקע נישט געשוינט קיין ארבעט און געלט צו צושטאנד ברענגען זיין חלום און די חלום פון זיין משפחה און נאך וואכן לאנג פון הכנות, טעכנישע צוגרייטונגען, לעגאלע פאפירן, אויספלאנירונגען פון יעדן טריט אין שריט איז געקומען דער מינוט וועז די געטרייע שטאב האבן מיט גערירטקייט אפגעפירט מוישי ביז צום פליגער, אויסגעשטאט מיט אלע זיינע געברויכן און ארלעדיגט אלעס וואס פעלט זיך אויס אז דער באזוך זאל אריבערגיין על צד היותר טוב.

דער משפחה שמחה איז ריכטיג אויפגעלאכטן געווארן מיט דעם טייערן גאסט וועלכער איז געווען דער "אורח הכבוד" ביי די שמחה, דער "קבלת פנים" האט געטראגן א דאפלטע באדייט וועז עס האבן געלאכטן די פנים'ער פון מוישי און פון זיינע געטרייע משפחה מיטגלידער צוגלייך.

אבער פאר מוישי האט זיך די שמחה אייגענטליך אנגעהויבן עטליכע טאג פריער, וועז זיינע חברים אינעם "המספיק דעי העב" אין ראקלענד קאונטי - וואו ער באטייליגט זיך - האבן אים איבעראשט מיט א פראכטפולע מסיבת פרידה לכבודו, אוז זיך מיטגעפרייט מיט זיין שמחה, אוז דאן שבת אינעם ברודעהיים איז די גאנצע אטאספארע געווען דערהויבן אין בעפארברייטונג צו דעם שמחה'דיגע נסיעה.

באלד מוצאי שבת איז מוישי ארויסגעפארן צום קענעדי עירפארט אין באגלייטונג פון די געטרייע "ברודערהיים" שטאב וועלכע האבן אים אפגעשיקט קיין ארץ ישראל מיט א וואריימע געזעגענונג - נישט פאר ער האט באקומען א פערזענליכע טעלעפאן צו קענען זיין אין שטענדיגע פארבינדונג מיט זיינע געטרייע פארזארגער - אוז זונטאג אינדערפרי האט מוישי אינאיינעם מיט זיין פאמיליע געלאנדעט אין ארץ ישראל פאר א וואך אנגעפולט מיט שמחה און נחת.

ביים צוריקקומען איז ער ווידער אפגעווארט געווארן דורך זיינע געטרייע פארזארגער אינעם ברודערהיים, און ביים זיך אומקערן איז אפגעראכטן געווארן א פייערליכע "קבלת פנים" וואו מוישי מיטגעטיילט זיינע איבערלעבענישן און דערציילונגען פון אוז צוריקגעברענגט א וואריימע ערשטהאנטיגע גרוס פון ארץ ישראל פאר זיינע טייערע ברודער אינעם ברודערהיים.

מוישי האט זיך טאקע שוין צוריק איינגעגלידערט אינעם ברודערהיים, אבער לויט ווי די שטאב זאגט איז ער נאך אלס "אין די הימלן" פון דעם געהויבענעם נסיעה וועלכע איז אריבער מיט אן אויסטערלישע הצלחה.

שלוחי מצווה אינעם ניזוקים - די המספיק ברודער געבן שליח מצווה געלט פאר מוישי

מען פרייט זיך מיט א גוטן ברודער פון ארץ ישראל! דער הערליכער קבלת פנים

בעזרת השם יתברך
נעלה את ירושלים על ראש שמחתינו
עוד ישמע בערי יהודה ובחוצות ירושלים
קול ששון ◆ וקול שמחה ◆ קול חתן ◆ וקול כלה
ברוב שבח והודאה להשי"ת שהחיינו וקימנו והגיענו לזמן הזה
הננו מתכבדים בזה להזמין ולקרוא בקריאה של חיבה
את קרובינו וידידינו לבא ולהשתתף בשמחת כלולת בנינו ה"ה

הבחור החתן המופלג בתוי"ש
דוב נ"י

עב"ג

הכלה הבתולה המהוללה
אידל תחי'

שתתקיים בעזהשי"ת למזל טוב ובשעה טובה ומוצלחת
ביום רביעי לסדר ולכל בני ישראל הי' אור במושבותם (בא)
אור ליום ד' שבט שנת תשע"ט לפ"ק הבעל"ט
(ולמספרם Jan. 9 '19)
קבלת פנים בשעה 6:30 והחופה בשעה 7:30

באולם בני יעקב
5237 Clanranald Ave, Montreal Quebec

ואי"ה ביום שמחתכם ישמח לבנו גם אנו
ידידיכם המחכים לקראת בואכם לשלום

הורי החתן
צבי ווערטהייימער וב"ב
ברוקלין נ.י. יצ"ו

הורי הכלה
ישראל פריעדמאן וב"ב
מאנטריאל, קאנאדא יצ"ו

עטרת זקנים בני בנים ותפארת בנים אבותם
הננו להזמין את קרובינו וידידינו
לקחת חבל בשמחת כלולת נכדינו היקרים שיחיו

ברכה פראדל אינדיג
אשת הרה"ח ר' ארי' אינדיג שו"ב ז"ל

מאיר ווערטהייימער וב"ב
קרית יואל נ.י. יצ"ו

משה יהודה הכהן טרעגער וב"ב
ברוקלין נ.י. יצ"ו

יעקב יהושע העשיל פריעדמאן וב"ב
בראזיל, ברוקלין נ.י. יצ"ו

גדלי' שפיטצער
ברוקלין נ.י. יצ"ו

שלמה יעקב שפיטצער וב"ב
מאנטריאל, קאנאדא יצ"ו

המספיק נייעס

"הכרת הטוב" באנקעט פאר נייש"א מיטגלידער געפייערט ברוב פאר והדר

מאיעסטעטיש געדעקטע טישן, אונטער די העכסט מהודר'דיגע השגחה פונעם ועד הכשרות דקרית יואל (אין ראם).

«זייט 36

געווארן איש איש וביתו, יעדער איז איינגעלאדענט געווארן אינאיינעם מיט די משפחה, און דער רייכער באנקעט איז טאקע אהערגעשטעלט געווארן ברוב פאר והדר אויף א פראכטפולן און אויג-פארכאפנדן פארנעם וואס האט איבערגעלאזט א גוטן טעם און געהויבן דעם מאראל פאר אלע משתתפים, וויסנדיג אז זייער ארבעט וועט געשעצט און אנערקענט.

מה טוב ומה נעים שבת אחים

דער פראכטפולער באנקעט איז אפגעראכטן געווארן אין די גאר עלעגאנטע און אריסטאקראטישע "וועגעציען" זאלן אין גארפילד, ניו דזשערזי. א מאיעסטעטישע קאמפלעקס מיט אויג פארכאפנדע הערליכע זאלן און קאריזארן וועלכע ווערן פאררעכנט אלס איינע פון די שענסטע אינעם טריי-סטעיט געגענט, און זענען ספעציעלע איינגעריישט געווארן אויף א פראכפולן פארנעם פאר דעם געלעגנהייט.

ביים אריינקומען אין זאל האט אפגעווארט פאר די געסט אינעם פאדערשטן זאל א הערליכער "קבלת פנים" באנקעט. מיט א גאר רייכער בופעט מיט א ברייטע און קאליר־פולע אויסוואל מיט מדענים און מטעמים, און זיי זענען גלייכצייטיגע באגריסט געווארן מיט הערליכע מוזיקאלישע אונטערהאלטונג.

דער צייט פונעם קבלת פנים איז אויסגענוצט געווארן דורך די געסט זיך צו באגריסן און זיך באקענען. און עס איז געווען א הערליכער מחזה צו זען די ברודערליכע און היימישע אטמאספערע און די אנגענעמע געמיט צווישן די הונדערטער מיטגלידער אין נייש"א וואס פארברענגען ווי איין גרויסע משפחה.

עס איז געווען א געלעגנהייט פאר די ארבעטער פון פארשידענע אפטיילונגען זיך צו באקענען מיט זייערע קאלעגעס פון אנדערע אפטיילונגען, און פאר פארשידענע איינגעשטעלטע וועלכע ארבייטן אינאיינעם מדי יום ביומו אבער צוליב די פארצווייגטע אקטיוויטעטן וועלכע זענען אויסגעשפרייט איבער גאנץ ניו יארק האבן זיי נישט די געלעגנהייט צו פארברענגען פנים אל פנים און זיך נענטער קענענלערנען.

כבוד והדר תעטרהו

אן אטעם-פארכאפנדע מחזה הוד האט זיך אנטפלעקט פאר די געסט וועו עס האבן זיך געעפנט די טויערן פונעם צענטראלן זאל, דער מאיאסטעטישער זאל מיט איר פולן גלאנץ, די רייך געדעקטע טישן, די מלכות'דיגע דעקאראציע, און אויף יעדן פלאץ א ספעציעל מתנה אלס אויסדרוק פון הכרת הטוב און שעצונג פאר די נייש"א מיטגלידער פאר זייער געטריישאפט א גאנץ יאר.

דער רייכער מאלצייט - אויף די העכסטע קולינארישע סטאנדארטן - איז געקומען מיט גאר רייכע מוזיקאלישע באגלייטונג, אן ארקעסטרע פון אכט אינסטרומענטן, אינאיינעם מיט די הערליכע "ידידים" קאַפעלע - אינאיינעם מיט'ן וועלט בארימטער ילד הפלא שלום בראדט - וועלכע האבן מיט זייערע הארמאנישע שטימעס באצויבערט די פארזאמלטע מיט א רעפארטאזש פון הערליכע און הארציגע ניגונים.

דער אוונט איז געעפנט געווארן דורכ'ן משמח אלוקים ואנשים, דער טאלאטפולער זשורנאליסט און שרייבער הר"ר אברהם יעקב טערקלערטויב וועלכער האט געשטעלט דעם טאן פאר דעם אוונט. מיט זיין לייכטן הומאר און רייכע שפראך האט ער באגריסט די פארזאמלטע, און צווישן זיינע ווערטער מיטגעטיילט אנעקדאטן און פערזענליכע ערפארונגען אינעם ווייסן הויז וואו ער דינט אלס זשורנאליסטישער קארעספאדענט.

ער האט דאן גערופן צום פאדיום דעם חזן ר' שלום לעממער, דער וועלט-בארימטער חזן מיט זיין זעלטענע שטימע האט געהאלטן דעם עולם צוגעשמידט צו די זיץ פלעצער, ער האט פארגעשטעלט א סעריע פון אלטע נאסטאלגישע אידישע לידער פון דער אלטער היים צו וועלכע ער האט צוגעלייגט זיין חזנ'ישע טעם, און מהנה געווען דעם עולם מיט הערליכע שטיקלעך חזנות לכבוד חנוכה.

א שטילקייט האט געהערשט אין זאל וועו עס האט גענומען דאס וואלט דער בארימטער בעל מחנך און נואם בחסד עליון הרב רבי זכריה וואלערשטיין שליט"א ראש מוסדות אור יצחק, הרב וואלערשטיין האט מיט זיין אראטאריישן קראפט באצויבערט די פארזאמלטע מיט פערל וועלט און שפאנענדע געשיכטעס פון חסד. ער האט געשילדערט זיין פערזענליכע ערפארונג מיט די געטרייישאפט און איבערגעבנקייט פון המספיק, און געגעבן חיזוק צו וויטער אנגיין מיט די הייליגע ארבעט.

נאך די ארציגע און רירנדע וועלט פון הרב וואלערשטיין, האט דער יושב ראש געגומען דאס וואלט און ספעציעל באהרט הר"ר חיים מענדל קטינא און זיין חשובע בני בית שתחי' וועלכע געבן זיך אוועק מיט הארץ און נשמה פון די טאג פון די גרינדונג פון המספיק, און האבן געעפנט זייער אייגענע שטוב פאר די טייערע נשמות מיט וועמען זיי געבן זיך אפ מיט אויסטערלישע געטריישאפט און מסירת נפש.

והעוסקים בצרכי ציבור באמונה

דאן איז מען געקומען צום הויכפונקט פונעם אוונט וועו עס זענען ארויפגעקומען אויפן פאדיום די עקזעקיוטיוו דירעקטארס פון די פילצאליגע פליגלן פון נייש"א: דער דירעקטאר פון טריי-קאונטי-קעיר

המספיק נייעס

מכבד את ה' מגרונו: דער חזן רבי שלום לעמער באצויבערט דעם ציבור

דער מייסטערהאפטיגער גלאז-קונצלער ביים באגייסטערן דעם ציבור

ר' חיים מענדל קטינא ביים קאארדינירן אינאיינעם מיט"ן טשעירמאן ר' אברהם יעקב טערקעלטויב

גרופע פון משמחי אלוקים ואנשים האלטן אונטער דעם ציבור

און המספיק-טשויס ר' יואל בערנאט, דער דירעקטאר פון המספיק קינגס-קאונטי ר' הערשל ווערטהיימער, דער דירעקטאר פון המספיק אין ראקלענד-קאונטי ר' יואל פריינד, דער דירעקטאר פון המספיק ארענדש-קאונטי ר' משה מענדל ווערטהיימער, און דער דירעקטאר פון המספיק האום קעיר ר' אשר כ"ק. אינאיינעם מיט די ענערגישע באורד מיטגלידער פון די נייש"א ארגאניזאציעס. וועלכע זענען באאהערט געווארן מיט א ספעציעלע מתנה אלס אנערקענונג פאר זייער עבודת הקודש.

די נייש"א פירערשאפט האט דאן געמומען דעם געלעגנהייט צו אויסדרוקן הכרת הטוב און באאהערן דעם עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון נייש"א און גרונדער פון אלע המספיק ארגאניזאציעס הרבני החסיד רבי מאיר ווערטהיימער שליט"א, דער איש האשכולת וואס טראגט אויף זיינע פלייצעס דעם ריזיגן אונטערנעמונג.

די פירערשאפט האבן איבעראשט ר' מאיר מיט א הערליכן פלעק מיט הערליכע חרוזים - פארפאסט דורך דעם טאלאנטפולן "האום ליעזאן" ר' מענדל ראזנפעלד - וועלכע ברענגען ארויס די רגשי הכרת הטוב אין נאמען פון אלע נייש"א מיטגלידער פאר רבי מאיר וועלכער טוט באגלייטן דעם אימפעריע פונעם ערשטן טאג ווי א געטרייער פאטער.

דאן האט רבי מאיר געמומען דאס ווארט, און האט מיט קענטיגע התרגשות ארויסגעברענגט זיינע געפילן פון הכרת הטוב פאר אלע געטרייע המספיק ארבעטער, און ארויסגעהויבן דעם געוואלדיגן הצלחה און סייעתא דשמיא ווי מען זעט אין נייש"א פון איר גרינדונג עד היום הזה. ער האט אין זיינע קורצע און רייכע ווערטער געשידלערט דעם לאנגען וועג ווי האט המספיק-נייש"א האט געמאכט פונעם ערשטן טאג, און ווי איז זי איז זיך ציווואקסטן אין אן אימפעריע וועלכע איז ווי א שיין פון ליכטיגקייט פאר טויזנטער משפחות, און ארויסגעהויבן דעם קריטישן ראלע ווי יעדער ארבעטער שפילט אין דעם פארצווייגטן אונטערנעמונג פון חסד און הצלת נפשות מישראל. אזוי אויך האט ער געווידמעט א טייל פונעם רעדע צו אונטערשטרייכן זיין וויזיע פאר"ן צוקונפט.

צום שלוס האט רבי מאיר פערזענליך באדאנקט פאר יעדן איינעם פון די אנפירער פון די פארשידענע אפטיילונגען אינערהאלב נייש"א וועלכע זענען באאהערט געווארן פאר זייער געניטע און איבערמידליכע ארבעט מיד יום ביומו, יעדער באזונדער איז אויסגעלויבט געווארן פאר זיין קריטישע ראלע אין פארזיכערן אז נייש קען ווייטער צושטעלן די ערשט-קלאסיגע סערוויס און דינסט פאר די טויזנטער וועלכע זענען אנגעוויזן אין איר הילף. און ספעציעל ארויסגעהויבן די געטרייע באורדס וועלכע געבן זיך אוועק איטליכער פאר זיין המספיק ארגעניזאציע שלא על מנת לקבל פרס.

הכל הולך אחר החתום

נאך דעם הויכפונקט פונעם אוונט - וועלן מען האט באאהרט די אנפירער פון די פארשידענע אפטיילונגען אין נייש"א - איז מען ווייטער געגאנגען מיט"ן פראגראם וועלן דער וואונדער קינד שלום בראדט האט ווייטער ערשטוינט יעדן איינעם מיט זיין אויסטערלישע שטימע און אנגעירט ביז צו די טיפסטע סטרונעס אין הארץ, ספעציעל וועלן ער האט געזונגען זיין שפאגל נייע קאמפאזיציע אויף די ווערטער "כל מה דעביד רחמנא לטב עביד".

א גאר אינטערעסאנטע אונטערהאלטונג איז דאן פארגעשטעלט געווארן פאר די פארזאמלטע, וועלן א מייסטערהאפטיגער גלאז-מאכער האט פארגעשטעלט א אטעם פארכאפנדע קונצלערישע פארשטעלונג אין וועלכע ער האט געמאכט פארשידענע קונצלערישע ווערק דארונטער גאר שיינע דריידלעך און מנורות וועלכע זענען אויסגעראפלט געווארן צווישן די פארזאמלטע.

עס איז נאגעפאלגט געווארן מיט א קונצן פארשטעלונג וועלכע האט געהאלטן דעם ציבור געפלעפט און אויפגעמונטערט, דער קונצלער האט - פאר די ערשטוינטע אויגן פון די פארזאמלטע - געווארפן פלעשער וויין אין די לופטן און עס האט זיך אריינגעגאסן כוס של ברכה אין די גלעזער מיט א פונקטליכקייט וועלכע האט באגייסטערט יעדן איינעם.

דער אוונט האט זיך געשלאסן אין א געהויבענעם שטימונג, וועלן א גרופע אינגעלייט אין שפיץ פונעם משמח אלוקים ואנשים ר' אריה אבראמאוויטש האבן אונטערגעהאלטן דעם ציבור מיט א קאמישע פארשטעלונג וואס האט אויפגעהייטערט די געמיטער און איבערגעלאזט יעדן איינעם מיט א שמייכל אויפין פנים.

ביים שלוס פונעם אוונט איז פארגעקומען א גורל אין וועלכע א פארפאלק האט געווינען א וואקאציע אין די שווייצער בארג, און דער ציבור איז זיך דאן צוגאנגען מיט געהויבענע געפילן און מיט אן אנטשלאסענע החלטה צו ממשיך זיין מיט די הייליגע ארבעט, און אזוי אויך אהיימגענומען א הערליכע מתנה – קריסטאלענע לייכטערס לכבוד שבת - וועלכע איז פארטיילט געווארן פאר אלע באטייליגטע. אבער איבער אלעם האט מען מיטגענומען די באגאזשן פון שמחה און חיזוק מיט וועלכע מען האט זיך אנגעשעפט, און מיט די אנגענעמע זכרונות וועלכע וועלן בלייבן איינגעקריצט ביי יעדן פאר גאר א לאנגע צייט.

ליינער'ס גאזעט

וואס פון רעדאקציע:

מיר ווילן זיך ספעציעל באדאנקן פאר די **הונדערטער געטרייע ליינער** וואס נעמען זיך די צייט און די מיה מדי חודש בחודשו צו ענטפערן אויף דעם **חודש'ליכן סורווּעי**, סיי דורכ'ן טעלעפאן, אדער דורך בליץ-פאסט, **ווי מער ענטפערס מיר באקומען אלס מער אקוראט** טוט דער סורווּעי רעפלעקטירן א קלארערן בילד איבער דעם טעמע.

און ביי דעם געלעגנהייטן ווילן מיר טאקע **מוטיגן נאך ליינער צו אוועקגעבן אפאר מינוט צו ענטפערן דעם סורווּעי**, איר טוט מיט דעם מהנה זיין צענדליגע טויזנטער ליינער, **און איר נעמט א חלק אין דעם הצלחה פון אונזער אויסגאבע** צו דינען אלס פלאטפארמע פאר צענדליגע טויזנטער ליינער צו באקומען וויכטיגע אינפארמאציע און אנווייזונגען איבער א שלל פון נושאים **וועלכע זענען פארבינדען צו געזונטהייט און א געזונטע לעבנס-שטייגער.**

6719

פארשליימטע הוסט

אין בריוו #6185 רעדט זיך איינער אויס איבער פראבלעמען מיט א אנגעלייגטע נאז.

איך בין באמת נישט אזוי באקאנט מיט דער ספיציפישער פראבלעם, און איך בין אוודאי נישט קיין עקספערט אבער אזויפיל ערלויב איך מיר אריינצורעדן וויבאלד איך האב עס מיטגעמאכט אויף די אייגענע הויט.

איינע פון מיינע קינדער האט געליטן פון א פארשליימטע הוס וואס האט אנגעהאלטן פאר צוויי חדשים נאכאנאנד. איך האב נישט געהאט צופיל עצות, איך האב מיר נאכגעפרעגט ביי מענטשן וואס איך האב צוטון, די ליסטע איז געווען א לאנגער אבער קיין ערנסטע רעזולטאטן האב איך נישט געזען. דעריבער האב איך באשלאסן אריינצוגיין צו א העלט געשעפט, איך האב דערציילט פאר די ארבעטער דארטן איבער מיין פראבלעם און ווען איך האב געזאגט וויפיל עצות און מעטאדן איך האב שוין אלס פרובירט האט מיר דער ארבעטער פארגעשלאגן צו נעמען פשוט'ע "פענטא-סי. פענטאטעניג עסיד", דאס איז א סארט ווייטאמין וואס ווערט אויך אנגערופן ווייטאמין בי-5. איך האב דאס געגעבן פאר מיין קינד עס האט געארבעט אזוי וואונדערליך אז נאך אין די זעלבע וואך וואס מיין קינד האט עס אנגעפאנגען נעמען איז דער הוס טאטאל פארשוואונדן געווארן ב"ה.

איך וואלט גע'עצה'ט עלטערן אז מען זאל זיך קיינמאל נישט צוריקהאלטן פון אנפרעגען ביי די ארבעטער אין די העלט פוד געשעפטן וועמענס עצות קענען אסאך מאל זייער גוט צונוץ קומען, נאך אלעם הערן זיי אלס צוריק פון מענטשן סוקסעס געשיכטעס וויאזוי זייערע וויטאמינען האבן געהאלפן און זיי קענען עס ווייטער איבערגעבן און דערמיט העלפן אנדערע.

(-)

6720

אראפנעמען פון "מיליכיג'ס"

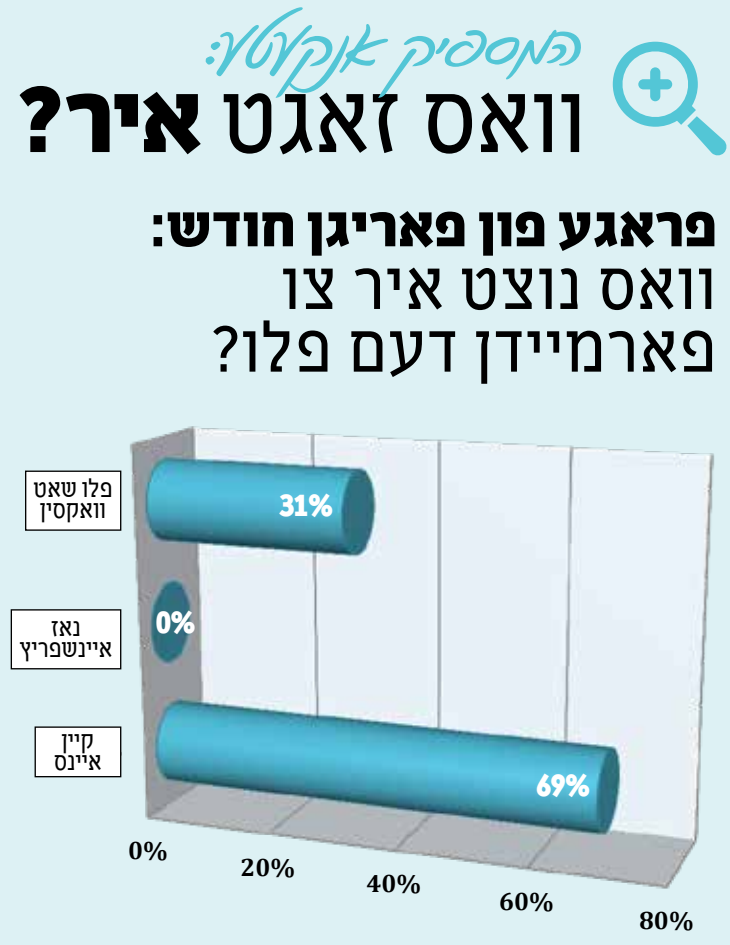
אין בריוו #6185 שרייבט שרייבט איינער ווען א אנגעלייגטע נאז.

איך האב מיטגעמאכט די זעלבע פראבלעם מיט מיין קינד, איך האב אנגעפרעגט ביי מיינע נאנטע איבער עצות און מעטאדן וואס קענען העלפן אבער אין פאקט האב איך נישט געזען קיין פאזעטיווע רעזולטאטן. איך בין געגאנגען צום דאקטאר און דארט בין איך געוואויר געווארן א מיין קינד פארמאגט א אינפלאמאציע אין זיינע "עדענאויטס" (Adenoids) (דאס איז א שטיקל פלייש וואס זיצט ביי די עק פון די נאז-רער אין די האלז, און עס באקעמפט באקטעריע און ווירוסעס וואס דער מענטש אטעמט אריין.) למעשה בין איך אנגעזאגט געווארן אראפצונעמען מיין קינד פון מיליכיגע עסנווארג און דאס וועט אוועקגענעמען די אינפלאמאציע.

איך האב טאקע אזוי געטון וואוסענדיג אז מיליכיגס איז איינע פון מערסט-באקאנטע זאכן וואס קען ברענגען פארשידענע פראבלעמען ביי יונגע קינדער. פאר עטליכע חדשים האט מיין קינד נישט צוגעריט צו קיין מילכיגס און מיר האבן ב"ה געזען א געוואלדיגע שינוי לטובה. אין צוגאב צו דעם זענען מיר אויך אריסגעפארן אין די קעטסקיל בערג דורכאויס די זוממער מאנאטן צו ווייטן אונטער די פרישע לופט, און ב"ה איך קען זאגן אז דער די דארטיגע וועטער האט אלעס אויסגעקלארט.

מיין קינד שלאפט פיל גרינגער, און ער איז אסאך רואיגער. ס'איז ווערד אז איר זאלט גיין אונטערזוכן דאס קינד צו זען אויב ער פארמאגט נישט קיין אינפלאמאציע.

(-)



דער פלו איז א גאר אומגעוואונטשענער גאסט, פאר געזונטע מענטשן מיינט דאס געווענטליך א פאר טאג פון שווערי גקייטן און שוואכקייטן וואס שטעלן אן ערנסטער שטער צום טאג טעגליכן לעבן, און אין שווערער פעלער קומט דער טעגליכער רוטין צו א טאטאלער אפשטעל און מען איז צוגעבינדן צום בעט פאר אפאר טאג, אבער דאן ערהוילט מען זיך און דאס לעבן גייט וויטער אן. און פאר מענטשן וועלכע האבן אנדערער געזונהייט פראבלעמען קען דער פלו ברענגען ערנסטע קאמפליקאציעס.

רעגירונג געזונהייט באמטער פארלאנגען יערליך אז יעדער איינער העכער 6 מאנאטן אלט זאל זיך וואקסינירן, ספעציעל צוליב דעם וואס אנשטעקיגע מיט'ן פלו קענען מיט דעם וויטער אנשטעקן אנדערע און אזוי ארום קען דאס פירן דערצו אז אומגעזונטע מענטשן מיט א שוואכע אימיון סיסטעם קריגן דעם פלו און פאר זיי קען דאס זיין פאטאל ח"ו.

טראץ וואס דער וואקסין ווערט באטראכט אלס געזונט קען דאס אבער פארט - אין זעלטענע פעלער - ברענגען לייכטע זייטיגע ווירקונגען, ווי קאפ-ווייטאג אדער פיבער, און מאנכע האלטן זיך דעריבער אפ פון זיך וואקסינירן, און אנדערע האלטן זיך אפ צוליב אנדערע סיבות.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "וואס נוצט איר צו פארמיידן דעם פלו?" האבן איבער 31% געענטפערט: "פלו שאט וואקסין". און 0% האבן געענטפערט "נאז-איינשפריץ" און 69% האבן געענטפערט "קיין איינס".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנדט: "אויף וואס וואשט איר זיך?? וויס ברויט - ספעלט - האולוויט - פלאקס סיד"

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

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 אינפארמאטיוויט 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.

6721

צוריקבאקומען זע-קראפט דורך "קרעניא סעקראל טעראפי"

איך האב מיטגעמאכט זייער א אומאיינגענעמע געשיכטע מיט מיין קינד פאר א שטיק צייט ווען מיין קינד האט געליטן פון "ניסטעגמוס" (Nystagmus), א צושטאנד ווען די אויגן רירט זיך אומקאנטראלירבאר, די סארט באוועגונגען רעדוצירט אפטמאל די זע-קראפט, און קען אפ־עקטירן באלאנס און קאארדינאציע. מיר זענען געווען היבש באזארגט נישט וואוסענדיג וואס עס איז די ריכטיגע שריט צו טון.

ווען מיר זענען געגאנגען צום דאקטאר מיט'ן קינד האט ער דיאגנאזירט מיין קינד מיט "אל־ביניזם", (דאס איז א געניטישע צושטאנד וואס רעדוצירט די צאל "מאלענין" (Melanin) באש־טאנדטיילן וואס פארמירט זיך אין די הויט, האר, אדער אויגן) און צו אונזער שאק האט דער דאק־טאר אונז געלאזט וויסן אז דאס קינד איז "לעגאל בלינד", און ער האט אונז זייער קלאר געזאגט אז ער איז אזוי בלינד אז ער וועט נישט קענען דרייוון קיין קאר.

זעלבסטפארשטענדליך אז מיר זענען טיף שאקירט געווארן פון די ביטערע דיאגנאזע. מיר האבן זיך דאן אנגעפאנגען נאכצופרעגן ביי מענטשן און עקספערטן איבער מעטאדן וואס קענען ראטעווען דאס קינד, אין דער ענדע איז דאס קינד דורכגעגאנגען "קרעניא-סעקראל טע־ראפי", (CranioSacral Therapy), ווי אויך נאך אפאר זאכן ווי למשל צודעקן די אויג מיט א פעטש וכו' און ב"ה מיין קינד איז ארויס פון "לעגאל בלינד" אז דער דאקטאר, דר. סיוואלף, האט זיך נישט געקענט איבערקומען פון די שינוי לטובה און האט אונז געלאזט וויסן אז מיט די יע־צטיגע פארשריט וועט ער יא קענען פירן א קאר בעז"ה. די "ניסטעגמוס" (Nystagmus) קען פון זיך אליין אוועקגיין ווייל דאס איז א זאך וואס מען קען אויסוואקסן. אבער פאר די פראבלעם פון זיין "לעגאל בלינד" האט מען געמוזט מאכן די "קרעניא-סעקראל טעראפי" (CraniaSacral Therapy).

(-)

6722

פוד-קאלערינג ברענגט "ווערים"

"פינ-ווארמס" ביי קינדער איז א פאפולערע זאך און עס קען נערווירן און אפילו ברענגען אויסטערלישע יסורים פארן קינד, א סאך איז שוין געשריבן געווארן איבער דעם אנשיקענעש, וואלט איך געוואלט מיטטיילן מיין ערפארונג און אפשר וועט עס ברענגען א טובה פאר איינעם.

צוויי פון מיינע קינדער האבן דערפון געליטן זייער שטארק, איך האב זיך נאכגעפרעגט איבער אן עצה פטור צו ווערן דערפון. ערשט האב איך פרובירט די געווענליכע עצות ווי געבן מעדעצינען וואס מיין דאקטאר האט פארשריבן, דאן האב איך געמאכט א "וואנע" אנגעפילט מיט "עפעל סיידער וויניגער" (ווי געברענגט אין המספיק גאזעט) אבער איך מוז יעדע עסנווארג האט נאטורליכע קאליר, טייל ליכטיגע און שטארקע קאלירן און טייל בלאסע קאלירן. דער רבוש"ע האט אריינגעלייגט אין די בריאה אז עסנווארג זאלן האבן קאליר אז מענטשן זאלן האבן א געשמאק עס צו עסן, און דאס וועקט אויף דעם אפעטיט צו עסן געזונטע עסנווארג ווי גרינצייג און פרוכט.

מענשטן האבן נאטורליכער א געשמאק צו עסן שפייז וועלכע זענען רייך אין קאליר און ציט דעם אויג, און דער סוד ווערט אויסגענוצט דורך פראדוצירער פון פארשידענע עסנווארג - ספעציעל זיסווארג - וועלכע לייגן אריין פארב אין די עסן עס צו געבן א שיינעם אויסקוק.

היסטאריקער זאגן אז שוין מיט איבער 3000 יאר צוריק האבן מענשטן זיך געווויסט צו באנוצן מיט פארשידענע סארט "פוד-קאלארינג" געמאכט פון זאץ פון ווין און פון פארשידענע געווירצן, ספעציעל זאפערן וואס מען האט אריינגעלייגט אין ברויט.

נאך דעם אינדוסטריעלע רעוואלוציע ווען עס האט זיך אנגעהויבן א מאסן פראדוקציע פון עסנווארג, האט זיך אויסגעפעלט צוצולייגן קאליר אין עסנווארג אז מען זאל נישט זען אז עס הייבט זיך אן פארעלטערן, און אויך עס צו מאכן אטראקטיוו פאר איינקויפער.

דער פראבלעם האט זיך אנגעהויבן ווען אנשטאט נאטורליכע קאלארינג האט מען אנגעהויבן נוצן כעמיקאלן, טייל דערפון גאר שעדליכע כעמיקאלן וואס קען זיין טויטליך אין גרעסער קוואנטום'ס און זיי ווערן טאקע רעגולירט דורך די עף-די-עי און דארפן באצייכנט ווערן מיט F D און C וואס יעדע בוכשטאב באצייכנט אן אנדערע גרופע פון כעמיקאלן.

עס איז א אפטע טעות אז פוד קאלארינג געפונט זיך בלויז אין נאש אדער אין קענדיס, אבער אין פאקט פארמאגן א גרויסע טייל פון נאטורליכע עסנווארג אויך צוגעלייגטע קאלירן, ספעציעל אין אמעריקע, טייל פון די פרוכטן אין געשעפט ווערן מאניפולירט מיט פוד קאלארינג צו באקומען זייער ספעציעלן קאליר.

זאגן אז ביי מיין קינד האט עס נאר בארואיגט אויף איין נאכט, ביז די קומענדיגע נאכט ווען עס האט זיך פריש אנגעפאנגען מיט די קראצן און געווייענען...

נאך א שטיק צייט זענען מיר ארויפגעקומען אז דאס קומט אויסדרוקליך פון "פוד-קאלירינג", און מיר האבן קלאר געזען אז ווען די קינדער האבן געהאט ווערים האבן זיי בעפארדעם געהאט געגעסן א לאלי אדער א קענדי, אן אויסנאם! מיר האבן דאן באשלאסן אז מען גייט איינפירן נייע תקנות. ווי פארשטענדליך איז שווער אינגאנצן צו פארבאטן דאס עסן נאשערייען, דאס איז דאך איינע פון די זאכן מיט וואס מען באצאלט קינדער פאר גוטע אויפפירונג א.ד.ג. בין איך אויפגעקומען מיט אזא געדאנק: יעדעס מאל וואס די קינדער ברענגען אהיים זיסווארג וועלן זיי באקומען אנשטאט דעם א נאטורליכע זיסווארג וכו'. און איך קען זאגן ב"ה דער סיסטעם האט געארבעט וואונדערליך ב"ה.

איך האב געהערט פון א גוטע עצה וואס מען קען טון אויב דאס קינד האט יא געגעסן "פוד-קאלירינג". מען זאל אריינלייגן אין די וועש א שטיקל קנאבל און די ווייטאג וועט פארשוואונדן וועלן ביז געציילטע מינוטן.

זייט 12 »

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

באמת איז עס נישט קיין נייעס, א סאך ווייסן און רעדן איבער דער פראבלעם פון נאשערייען, חוץ וואס עס מאכט ווילד די קינדער ברענגט עס צו פראבלעמען, אזוי ווי די מלמדים זאגן אלס, נאשערי פארשטאפט דאס קאפ און שטערט דאס לערנען. עס איז אזוי אמת און בעיקר ווען עס קומט צו "פוד-קאלירינג". אלס א לערערין אין פרי-וואן-עי האב איך עס אליינס בייגעווואוינט ביי א תלמידה וואס האט גארנישט אויפגעכאפט, און איך קען זאגן ממש גארנישט, איר קאפ איז ממש געווען פארשטאפט. ביז מען איז געגאנגען צו א "נוטרישאניסט" וועלכע האט געהייסן מען זאל אויפהערן געבן "פוד-קאלירינג", מען האט אזוי געטון און וואונדער איבער וואונדער ביז א קנאפע צוויי חדשים האט זיך איר קאפ געעפענט און זי איז געווארן גארנישט אנדערש ווי סיי וועלכע אנדערע קינד.

הצלחה וסייעתא דשמיא, בריאות שלימה לכל ישראל, רפואות וישועות.

(*)

6723

עצות פאר 'פאליפן' און מאגן פראבלעמען

איך וויל מיטטיילן מיט'ן ציבור אן עצה טובה וואס העלפט זייער גוט פאר "קאלאן-געווואוקסן" (Colon Polyps) דאס איז א קליינע פארמאציע פון צעלן אויף די קאלאן וואס באטרעפט זייער אפט מענטשן פון די פינף און פערציג יאר און העכער, וואס דאקטורים ווארענען זייער אז מענטשן אין די יארגענג פון פינף און פערציג יאר און העכער זאלן זיך גיין אונטערזוכן פאר "קושקע-פאליפן", וואס אויב טרעפט מען עס אין א שפעטע פאזע דאן קען עס ווערן א שעדליכע קענסער ח"ו.

די עצה וואס איך האב געהערט ארבעט ווי פאלגנד: מען נעמט א לעפל פון "מאנוקא" (Manuka) רויע האניג, ווי אויך א דאזע (10 טראפן) פון "בינען-פראפאליס" (Bee Propolis) דאס איז א געוויסע באשטאנדטייל וואס קומט פון בינען) און מען זעט אויסטערלישע רעזולטאטן. איך ווייס עמיצער ביי וועמען מען האט געטראפן "פאליפן" און ער האט ערליך אויסגעפאלגט די אויבערדערמאנטע רפואה. ער דערציילט אז יעדעס מאל וואס איז דעראך צוריקגעגאנגען מאכן א "קאלאנאסקאפי" האט מען נישט געטראפן אפילו קיין "איין" פאליפ.

מענטשן דארפן אויך שטענדיג וויסן אז דער מאגן איז זייער א וויכטיגע טייל אינעם קערפער וויבאלד דער "אימיון סיסטעם" פון די מענטש איז דארטן די מערסטע קאנצענטרירט, דעריבער איז קריטיש-וויכטיג צו האלטן דער מאגן געזונט און אזוי ארום וועלן אנדערע קערפער-טיילן זיך האלטן געזונט און שטארק, דעריבער זענען די צוויי זאכען זייער גראטן.

אין די זעלבע צייט וויל איך מיטטיילן וויכטיגע אינפארמאציע איבער אנדערע מענטשן וועלכע האבן געליטן פון מאגן פראבלעמען און זיי זענען געהאלפן געווארן דורכ'ן נעמען די צוויי אויבערדערמאנטע היילונגען.

מיט א צייט צוריק האב איך געטראפן צוויי מענטשן וואס האבן געליטן פון אסאך אינפעקציעס, און נאכן זיך באנוצן מיט די צוויי זאכן האט עס זיי גאר שטארק געהאלפן.

די סיבה פארוואס איך רעדט איבער די טעמע איז וויבאלד איך אליין האב געליטן פון שווערע מאגן פראבלעמען, עס איז מיט די צייט אלס ערגער געווארן, ביז עס האט געברענגט א ווייטאגליכע וואונד וואס האט אפגעשוואכט מיין בלוט, איינמאל איך האב אנגעפאנגען נעמען די צוויי זאכן האב איך געזען א דראסטישע ענדערונג ביז א וואך און אהאלב שפעטער. וועלן איך בין צוריקגעגאנגען צום דאקטאר האט ער מיר געלאזט וויסן אז מיינע בלוט-שטאפלען זענען שוין מער ווייניגער צוריק צו איר ארגינעלע שטאפל, ב"ה.

עס זענען פארהאן נאך מעטאדן וואס האלט דער מאגן אין א געזונטע צושטאנד, דאס איז א געוויסע "הערב" (Herb) וואס רופט זיך "קאמפריע-רוט'ס" (Comfrey Roots) וועלכע העלפט זייער שטארק. לויט ווי איך הער וויל אבער נישט די עף. די. עי. אז מען זאל זיך דערמיט באנוצן וויבאלד לויט ווי זיי טענה'ן קען עס ברענגען שאדן צו די לעבער פאר געוויסע מענטשן.

אנדערע פארלעסליכע קוועלער האבן אבער אפגעווארפן זייער טענה זאגנדיג אז די מענטשן וואס האבן געליטן פון לעבער-פראבלעמען איז וויבאלד זיי האבן זיך באנוצט מיט א אנדערע סארט "בלעטל" וואס איז געקומען פון רוסלאנד אדער פון מיטל מזרח, אין יענע "הוירבס" האבן פארמאגט אין זיך א געוויסע כעמיקאל וואס שאדט פאר די לעבער, אבער די סארט וואס קומען אפיציעל פון אמעריקאנער פירמעס קומט בכלל נישט נאנט צו די הויכע דאזע כעמיקאלן וואס מען טרעפט אין די אויסלאנדישע, ממילא איז נישט קיין פראבלעם. די פירמע Dr. Christopher - מאכט א טיי דערפון וואס מען קען רואיג נוצן. מען קען עס קויפן אין העלט פוד געשעפט, און מאכן דערפון א טיי און טרינקען א גלעזל יעדן טאג.

נאך א זאך וואס האלט דער מאן געזונט און פריש איז א געוויסע פראדוקט מיט'ן נאמען "ביוטעריג-עסיד" (Butyric acid) דאס טוט מאכן אז די גוטע באקטעריע אין דער גוף זאל זיך האלטן אין מאגן וואס וועט האלטן דער מאגן געזונט.

נאך א גוטע עצה איז פארהאן, און דאס איז צו טרונקען אדער עסן יעדן טאג מילגרוים, עס איז א שטארקע "אנטיאקסידענט" מיט גאר געזונטע בענעפיטן, אז איר וועט טון די ריכטיגע השתדלות וועט דער רבש"ע אייך אוודאי העלפן.

(-)

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

6724

וועלכע צוקער אלטערנאטיוו איז די געזונטסטע

עס איז באקאנט וויי שעדליך צוקער קען זיין צום געזונט און דעריבער וויל איך נוצן אן אלטערנאטיוו. אבער עס זענען דא פארשידענע אויסוואלן, און איך וואלט געוואלט וויסן וואס איז די חילוק צווישן די פארשידענע ברענדס, ווי ספלענדא, סטיוויע, קסיליטאל א.ד.ג. וועלכע איז דאס געזונטעסט און דאס פראקטישטסטע? אזוי אויך וויל איך וויסן אויב ארגאנישע צוקער איז געזונטער און אויב עס איז בעסער פון אנדערע אלטערנאטיוון. איך וואלט הנאה געהאט אויב איר קענט מיר ברענגען אביסל קלארקייט אין דעם ענין.

א דאנק פון פאראויס

ג.ש.

6725

א וועג ארויס פון איינגעגעסענע 'פחדים'

בריוו #6545 פרעגט אן וויאזוי מען וועט פטור פון איינגעגעסענע פחד.

אין א שמועס מיט א פסיכילאג ביי א געוויסע פאל אין וואס איך בין פארמישט געווען, האט ער מיר געגעבן צוויי ווירקזאמע עצות וויאזוי א מענטש קען פטור ווערן פון פחדים.

די ערשטע איז א געוויסע מעטאד וואס ווערט גערופן "טעפינג" (Tapping) מען טאפט מיט די הענט אויף געוויסע סטראטעגישע ערטער אויפ'ן קאפ וכו' און

צוקער ערזאץ אדער ווי מען רופט עס אויף פלעין אידיש "שוגער-סאבסטיטוט" איז אייגנטליך א געניאלע איינפאל, נעמליך דער מענטש גלייכט דעם זיסן טעם פון צוקער, אבער פארט האט דאך צוקער אזויפיל געזונט פראבלעמען און מאכט פעטע, איז מען אויפגעקומען מיט א סובסטאנץ וואס פארמאגט דעם זיסקייט אן די זייטיגע פראבלעמען און פארמאגט ווייניג קעלאריס.

אבער פארט הערשט שטארק חילוקי דעות אין די מעדיצינישע וועלט איבער די געזונהייט פון "ארטיפישעל" צוקער ערזאץ, טראץ וואס כמעט אלע זענען מסכים אז עס איז געזונטער וי אריינגעמען גרויסע קוואנטום'ס פון צוקער זענען דא וואס ווייזן אן אויף פארשידענע געזונהייט פראבלעמען וואס דאס קען ברענגען מיט זיך.

אין אמעריקע ווערן פארקויפט זעקס סארטן פון די כעמישע צוקער ערזאצן: אספארטמא, סוקרלאוז (ספלענדא), נעאוטעים, עיסקעי (איקוועל), סאכארין (סוויט-ענד-לאו), און אדוועניטעים. עס איז אויך דא נאך עטליכע נאטורליכע צוקער ערזאצן וועלכע זענען פראדוצירט פון נאטורליכע פלאנצן דאס זענען: סארביטאל, קסיליטאל, לאסיטאל.

טייל פון די ערזאצן זענען שוין הונדערטער יארן אלט, סאכארין איז שוין געווען ברייט אין בא־נוץ אינעם ניינצטן יאר־הונדערט. אין די יארן פון 1970 האבן אנגעהויבן ארויסקומען שטודיעס אז סאכארין ברענגט קענסער אין בעלי חיים, און דאס האט געברענגט דערצו אז קאנאדע האט דאס פאַרבאטן, אבער היינט איז אנגענומען אז די שטודיעס זענען געווען גרייזיג.

עס איז היינט אנגענומען אז צוקער ערזאצן פארמאגן נישט קיין שטארקע געזונהייט פראבלעמען, אבער פיל זענען ביי די מיינונג אז עס איז נאך אלס זיכער בעסער צו נוצן פארשידענע נאטורליכע צוקער־ערזאצן- ספעציעל אויב מען ליידט נישט פון דייעביטיס - א שטייגער וי האניג, אגאווע נעקטער, אדער אנדערע נאטורליכע סארט צוקער.

6726

ישר כוח אויבערשטער און א געזונטע הארץ!

פאר בריוו # 6545 "פאר א רואיגע געזונטע הארץ"

עס שלעפט ארויס די שווערע קאשמארן און מחשבות.

ענדליך צו דעם, זאגט דער דאקטאר איז פארהאן א געוויסע סארט איבונגען וואס רופט זיך "סאמעטיג עקספיריענס" (Somatic Experiences) און עס נעמט אויך ארויס די איינגעגעסענע פחדים פונעם מענטש.

אזוי אויך זאגט ער קען א פשוט'ע פיזישע 'מאסאדזש' רעדוצירן 'סטרעס' און אינערליכע ווייטאג.

לויט ווי איך האב געהערט פון עמעצער וואס איז גאר שטארק באהאוונט אין דעם הינזיכט, איז עס די רעדע פון סארט 'מאסאדזש' וואס רופט זיך אין בוכשטאבן או. עם. עם. – אסטיאפעטיק מעניפיולעטיוו מעדיצין – OMM Osteopathic) (Manipulative Medicine אין לאנדאן באנוצט מען זיך אפט מיט דער מעטאד, אפטער ווי "קייראפראקטערס". דער מעטאד איז מער קאנצענטרירט אויף די ווייטאג ווי אויף די ביינער.

(-)

6727

הארץ קלאפענישן, א גרינגע וועג ארויס

ענטפער פאר בריוו וועלכע פרעגט אן איבער הארץ-קלאפענישן.

עס זעט טאקע אויס ווי א שווערע פראבלעם, און עס שפירט זיך טאקע אזוי, וויבאלד עס טוט רואינירן אין מערערע פעלער דאס לעבן, מען פרובירט פארשידענע מיטלן, אבער מען טרעפט נישט קיין עצה דערצו.

געווייסע וועלן עס אפשר אנקוקען אינטערעסאנט, אבער אז איר וועט עס פרובירן וועט איר זען די בעסטע רעזולטאטן.

אויב גייט איר דורך פרעשור, שרייבט אראפ יעדן טאג פאר פערציג טעג נאכאנאנד צוויי זאכן וואס איר דאנקט דעם אויבערשטן, און איר וועט זען וואונדערליכע רעזולטאטן.

איך האב געהט א פערזענליכע ערפארונג דערמיט, עס נישט קיין שווערע זאך צו טון, די עצה איז בדוק ומנוסה! איר וועט נישט אנטוישט ווערן.

איך וואלט אייך אויך געזעצה'ט אז איינמאל איר האט געענדיגט די פערציג טעג זאלט איר אריינשיקן א בריוו צום ליינער'ס גאזעט, און לזיכוי הרבים לאזן דעם עולם וויסן וויאזוי איר שפירט.

(-)

6728

נערוועז? ציילט ביז 10

אויב ליידט איר פון סיי וועלכע אנגעצויגענקייט, אדער הארץ קלאפענישן, אדער אויב ווילט איר בלויז קלאר מאכן אייער קאפ, איז פארהאן א ווירקזאמע עצה וואס איר וועט אייך שטארק בייהילפיג זיין אויב וועט איר עס טון אויף א טעגליכע פארנעם, אדער בלויז וועג איר טרעפט זיך אין א מינוט פון אנגעצויגענקייט.

דאס איז דער 10-10-10 מעטאד.

זעצט אייך אראפ אויף איין ארט, און טוט אריינאטעמען שטאטליך, און ציילט ביז 10.

אבער וויסן זאלט איר, אז דאס זענען פון די גרינגסטע זאכן פטור צו ווערן בעזר השם. מען ברויך נישט קיין קימא ב"ה, און מען ברויך נישט קיין באנקעס.

דא האט איר א רעצעפט:

1. בעט פשוט פון השי"ת פאר א רפואת הנפש! א רפואת הגוף האסטו דאך שוין ב"ה.
2. שרייב יעדן טאג אראפ מיט א פעדער 2 זאכן אויף וואס דו זאגסט יישר כח פאר השי"ת וואס ער האט דיר ספעציעל געשאנקען, צוגעשטעלט, אינזין געהאט א.א.וו.

די נשמה זיצט אין דעם נפש, אויב ווילט איר זיין אן ערליכע אידּ, איז כדאי איר זאלט טון די 2 זאכן.

(-)

6729

פת שחרית קעגן ווערים

איינער האט אנגעפרעגט איבער אן עצה קעגן ווערים און "פינ-ווערים" (Pinworms)

עסן פת שחרית יעדן אינדערפרי ברענגט די גרעסטע בענעפיטן און היילונגען פאר'ן מענטש. חז"ל ווארענען כסדר איבער די וויכטיגקייט פון פת שחרית, און מען זעט עס בחוש, די מענטשן וועלכע האבן א פארדרייטע סדר היום און זיי עסן א שנעלע פרישטאג שפעטער אין טאג ליידן פון פילצאליגע שוואכקייטן און פראבלעמען שפעטער אין לעבן, פאר קיין שום איד נישט גענואונטשן.

די גמרא זאגט אז איינע פון די גרויסע בענעפיטן פון עסן פת שחרית, איז אז עס האלט איין אייער אטעם, און ציילט ביז 10. איצט לאזט ארויס אייער אטעם און ציילט אויך ביז 10.

מען ציילט ביז 10 נאר מיט די מחשבה און נישט מיט'ן מויל.

דאס איז א מעטאד וועלכע ארבעט זייער פיין. אויב איז אייך שווער צו ציילן ביז 10, זאגן עקספערטן אז איר קענט אויך ציילן ביז 5, און עס וועט אייך שטארק בארואיגען, און איר וועט שפירן ווי א נייער מענטש.

הצלחה

(-)

קורצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

6735

הילף מיט לופוס (Lupus)

מיר זוכן מער אינפארמאציע אויף "לופוס" (Lupus - SLE) אין א אינגערמאן, אויסער נעמען סטעראוידס, איז דא נאך עפעס וואס קען העלפן אדער פארלייכטערן דעם מצב?

(-)

6736

זוכט הילף מיט "אינטרעקרעניעל-הייפערטענשאן"

איך זוך הילף מיט'ן טרעפן א מאנס-פערזאן וואס ליידט אויך פון א צושטאנד וואס רופט זיך "אידיאפעטיק אינטערקרעניעל הייפערטענשאן" (IIH, Idiopathic Intracranial Hypertension) א צושטאנד וואס שאפט זיך פון אינערליכע דרוק אינעם קאפ, און קלאפט אויס צווישן אנדערע אויף די אויגן. עס ווערט אויך אנגערופן "סודא-טומאר סוראברי" (Cerebri Pseudotumor) צוליב איר ענדליכע סימפטאמען צו א טומער ה"י.

עס וועט אונז זיין גאר בייהילפיג צו וויסן פון נאך איינעם וואס ליידער דערפון, ותשועה ברוב יועץ. ביטע פארבינדט זיך מיט אונז דורך די רעדאקציע ותבוא עליכם ברכה!

(-)

6737

הילף פאר סיסט ביי א קינד

האט איר אפשר עקספיריענס איבער די באהנדלונג פאר א "טייראגלאסעל-דאקט-סיסט" (Thyroglossal Duct Cyst)?

אונזער דריי אין א האלב יעריג קינד האט דעם סיסט, און עס האלט אין איין ווערן אנטצינדן, עס זעט אויס ווי א מרס"א אנצינדונג וואס עס איז שווער צו באהאנדלן מיט אנטי-ביאטיק. צו ווייסט איינער עפעס וואס מען קען טון נאטורליך, און אויב דארף מען דורכפירן אן אפעראציע וואלטן מיר געוואלט הערן פון איינעם וואס איז דאס אריבער און קען אונז רעקאמענדירן א גוטן כירארג וואס האט דורכגעפירט א סוקסעספולע אפעראציע און עס האט געהאלפן.

ביטע רופט אונז ווי שנעלער: 718-869-0518

(-)

6738

הילף פאר א לעיזי אויג ביי א קינד

איך וויל וויסן אויב איינער האט סיי וועלכע ערפארונג מיט א גוטן דאקטאר וואס קען העלפן מיט א "לעיזי אויג" (Lazy Eye-amblyopia) אונזער קינד ליידט דערויף, און מיר האבן שוין פרובירט צו נוצן אן אויגן פעט"ש – במשך 3 יאר - ווען ער איז געווען 5 יאר אלט ביז די זיבן יאר (היינט איז ער 12 יאר אלט). איך וויל אויך וויסן אויב מען מוז מאכן אן אפעראציע אדער עס זענען דא אלטערנאטיווע וועגן דאס צו היילן.

(-)

6739

האר-פארלוסט פאר א מיידל

וואס קען מען טון פאר א מיידל פון אכצן יאר וואס די האר פאלט ארויס? אויב ווייסט איר פון סיי וועלכע עצה וועט דאס מיר שטארק בייהילפיג זיין. און אין די זכות פון העלפן אידן זאלן מיר זוכה זיין מעורר צו זיין דעם רצון ה' ער זאל שוין שיקן די ישועה גדולה פאר אלע אידן במהרה בימינו אמן!

(-)

6740

הילף מיט זיך אפגעוויינען פון עסן ביינאכט

שוין א שטיק צייט וואס איך פרוביר זיך צו אפגעוויינען פון עסן ביינאכט פארן גיין שלאפן, איך ווייס אז עס איז זייער אומגעזונט און עס איז גורם נערוועזקייט און קאפ ווייטאג די נעקסטע טאג, אבער איך קען מיר נישט ברענגען דערצו און איך פאל דורך. אויב ווייסט איר פון עפעקטיווע מיטלן וועלכע העלפן מיט זעלבסט-דיציפלין אין דעם הינזיכט ביטע שיקט אריין אן ענטפער פאר מיר, און אויך לתועלת הרבים.

(-)

ליינער'ס גאזעט קורצע ענטפער'ס

6741

פארמיידט "נעולאסטע" שאט נאכווייען

אן ענטפער צו בריוו #5594 "א וועג ארויס פון "נעולאסטע"?"

איינער האט געשריבן אז זיי דארפן נעמען די "נעולאסטע-שאטס" (Neulasta Shots) און עס איז גאר ווייטאגליך. ("נעולאסטע-שאטס איז א געוויסע פראטין וואס טוט פארבעסערן די געבורט פון בלוט-צעלן וואס רעדוצירט אינפעקציעס. עס באהאנדלט א צושטאנד מיט'ן נאמען "נוטראפיניע", (Neutropenia) וואס באדייט א מאנגל פון ווייסע בלוט צעלן, וואס נעמט זיך פון קימא-טעראפי)

די שאט איז א דאזע פון צוויי וואכן וואס ווערט אריינגעלייגט אין איין שאט. עס איז אבער אויך דא א קלענערע טעגליכע דאזע וואס די מענטש קען אליין גרינגערהייט איינשפריצן, עס ברענגט ארויף די בלוט-שטאפלען (Blood Level) און מען שפירט כמעט נישט די ווייטאג.

א רפואה שלימה!

(*)

6742

סעלצער צו שלונגען 'פילס'

שלונגען פילס איז נישט קיין גרינגע עסק פאר א סאך מענטשן, איבערהויפט קינדער וועלכע וועלן פארפירן און נישט וועלן איינגעמען. עס זענען שוין ב"ה פארהאן מעדיצינען וואס מען קען נעמען אין א פליסיגקייטן, אבער די מענטשן וועלכע דארפן יא נעמען טאבלעטן איז פארהאן זייער גוטע עצה: שלונגט עס אראפ מיט סעלצער אדער סאדע, און עס וועט זייער גרינג אראפגיין אי"ה.

הצלחה רבה.

(-)

6743

"טענדזשעריס" און ווערים

איינער האט אנגעפרעגט וועגן ווערים, מיין קינד האט געליטן דערפון, איינמאל איך האב אים אויפגעהערט צו געבן "טענדזשערינס" איז דער פראבלעם פארשוואונדן געווארן.

(-)

6744

ווערטיגא – זייטיגע עפעקט פון מעדיצין

איך האב ערפארונג מיט ווערטיגא, עס קומט טיילמאל פון א סייד-עפעקט פון א מעדיצין וואס מען נעמט, דעריבער איז די ערשטע זאך וויכטיג צו איבעררעדן מיט'ן דאקטאר אויב מען נעמט סיי וועלכע מעדיצין. ביי מיר פערזענליך איז עס געקומען פון נעמען א מעדעצין וואס רופט זיך "לימיסיטאל" (Lamictal) באלד ווי איך האט געכאפט אז דאס קען זיך נעמען פון דעם מעדיצין האב איך אויפגעהערט דאס צו נעמען נאכ'ן זיך דורכרעדן מיט'ן דאקטער, און טאקע באלד ווען איך האב אויפגעהערט דאס צו נעמען איז די ווערטיגא אינגאנצען אוועקגעגאנגען.

(-)

6745

רינעדיגע נאז און מילכיג'ס

צו דעם בריוו שרייבער וואס האט זיך באקלאגט איבער א רינענדיגע נאז און אויער-פליסיגקייט וויל איך זאגן אז דאס קען קומען זייער אפט נאכן עסן מילכיגס אדער "אויטס" (Oats) – עס איז כדאי צו מאכן אן אפוינטמענט ביי א נוטרישאניסט און זען צו יענער קען דערגיין דער אורזאך דערפון.

(-)

6746

טיי קעגן ווערים

בריוו #6426 פרעגט אן איבער ווערים ביי קינדער.

איך האב ב"ה געזען גוטע רעזולטאטן נאכן נוצן "דר. מיללער'ס טיי" (Dr. Miller's Tea) פאר לאנגע יארן. מען מאכט די טיי לויט די אנווייזונגען וואס ווערט אנגעגעבן אויף די שאכטל, און עס ארבעט געוואלדיג.

אויב האט איר סיי וועלכע אנפראגעס קענט איר זיך פארבינדן מיט מיר דורוך די רעדאקציע.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

טוט הרג׳ענען די ווערים אין די גלידערן, דאס מיינט לכאורה די פין-ווערים.

איך האב געליטן פון ווערים, און איך האב אבער יא געגעסן א געשמאקן פת שחרית יעדן אינדערפרי, און פארט האב איך נישט געזען קיין ענדערונג, און די ווערים האבן נישט געהאלטן ביים אוועקגיין. נאך שטארק אריינטראכטן איבער מיינע געוואוינהייטן פרובירנדיג צו דערגיין די באדייט דערפון האב איך באלד אנערקענט אז בעפאר איך עס פרישטאג, עס איך א שטיקל מזונות, און ס׳האט זיך ארויסגעשטעלט אז דאס איז געווען מיין פראבלעם. איינמאל איך האב אנגעפאנגען צו עסן פרישטאג אנדעם וואס איך זאל האבן געגעסן עפעס פון פאראויס, בין איך פטור געווארן פון דעם פראבלעם.

(-)

6730

נאך איבער'ן "פינגער אין מויל" פראבלעם

אין בריוו #6543 פרעגט איינער פאר אן עצה וויאזוי מען קען אפגעווואוינען קינדער פון נעמען די פינגער אין מויל.

איך האב געהאט די זעלבע פראבלעם מיט מיין עלט׳סטע קינד, די איבעריגע קינדערלעך האב איך מיר שוין אויסגעלערנט זיי צו געבן א צאמי אין מויל.

איך האב אזוי געוואלט ער זאל ארויסנעמען די פינגער פון מויל פאר מערערע טעמים וואס יעדער פארשטיין, און מיר האבן געזוכט אן עצה דאס אפצושטעלן.

איך האב טאקע געוואלט זי זאל זיך דערפון אפגעווואוינען אבער איך האב געהערט פון עטליכע קוועלער אז אויב שטעלט מען עס אפ צו פרי קען עס צוברענגען צו שטאלפערן, א זאך וואס איך האב מיר נישט געקענט ערלויבן.

מיין טאטע זאל זיין געזונט האט מיר גע׳עצה׳ט אז איך זאל וואַרטן ביז זי ווערט זעקס-זיבן יאר, דאס איז די עלטער וואס זיי קענען און ווילן שוין פון זיך אליינס עס אפשטעלן, אבער אין די זעלבע צייט זענען זיי נאך גענוג קליין, און ווי לענגער זיי זענען צוגעוואוינט דערצו אלס שווערער איז זיך אפצוגעוואוינען דערפון.

איך האב געמאכט א ׳טשארט׳ און איר צוגעזאגט א פרייז. פארשטייט זיך פון דארט האב איך ב״ה ערהאלטן איר פולע קאאפעראציע. יעדע אויפדערנאכט האב איך איר אנגעטון א שטרומפ אויף די האנט, א זאך וואס זי האט געוואלט טון פון זיך אליינס... ב״ה די עצה האט געארבעט געוואלדיג און נאך א שטיק צייט האט זי גענצליך אויפגעהערט צו נעמען דאס פינגער אין מויל.

(-)

6731

נאטורליכע עצה קעגן סעזאן-אלערגיעס

איינער האט אנגעפרעגט איבער פיבער, היי-פיבער, און ראוז פיבער, וואס קלאפט אויס ארום די נאז.

א גרויסע צאל מענטשן ליידן דערפון אבער ס׳איז ממש א שאד זיך צו פלאגן וועז עס איז פארהאן גוטע אויסזיכטן עס אפצושטעלן דורך פארשידענע אופנים. אויפ׳ן נאטורליכן פעלד איז פארהאן ביליגע וויטאמינען ווי עם. עס, וואס מען קען נעמען דערפון ביז 4 גראם א טאג, און עס טוט נאטורליך אויסטרוקענען די פליסיגקייטן אין די אויגן און אין די נאז, איינמאל איך האב עס געגומען האט עס מיר זייער שטארק געהאלפן ב״ה. איינע פון איר מעלות איז אז עס טרוקענט נישט אויס די מויל אזויווי ביי ״קלאריטין״. דער איצטיגע סעזאן איז געווען זייער שטארק האב איך באשלאסן אויך צו נעמען ״קלאריטין״, אבער אין געוועגליכע סעזאנען איז עם-עס-עם גענוג און זייער עפעקטיוו.

אפילו איך האב גענומען ״קלאריטין״ האב איך בלויז גענומען קלאריטין-די- 24, א גאנצע איז שוין געווען צופיל און עס האט נישט אויסגעפעלט. איך האב גענומען א האלבע ביז א דריטל און איך האב געזען גאר גוטע רעזולטאטן, ס׳איז כדאי איר זאלט עס אויספרובירן.

(-)

6732

געזונטע ציינער, וויאזוי?

#6540 פרעגט אן איבער א קינד וואס די ציינער פאלן אים ארויס.

איך פארשטיי די זארג דערפון וויבאלד איך האב געהאט אן ערוואקסענער ביי אונז אין די משפחה וואס האט געליטן פונעם זעלבן פראבלעם, ער האט ממש אנגעפאנגען צו פארלירן זיינע ציין, מיר זענען געגאנגען צום דאקטאר און עטליכע אונטערזוכונגען האט ער אונז קלארגעשטעלט אז ער האט באמת נישט וואס צו טון דערווען.

למעשה האט אונז איינער פארגעשלאגען צו נעמען וויטאמין קעי-2, און דער פראבלעם האט אנגעפאנגען אוועקצוגיין ב״ה.

וועז עס קומט צו די טעמע מאכן מענטשן א געוואלדיגער טעות, און איך זע אז בריוו #6559 שרייבט אויך איינער אז ווייטאמין K-2 מאכט דיק די בלוט, וויל איך דא פארעכטן דעם טעות, עס איז טאקע ריכטיג אז ווייטאמין קעי מאכט דיק די בלוט, אבער דאס איז נאר געזאגט געווארן ביי קעי-1 און נישט ביי קעי-2, עס זענען צוויי אנדערע זאכן וואס האבן נישט קיין שום שייכות איינע מיט׳ן אנדערן.

הצלחה רבה מיט געזונטע ציינער.

(-)

6733

סוקסעס מיט האר-פארלוסט

ב״ה אז דאסמאל קען איך זיין אויף די אנדערע זייט פונעם פלאטפארמע און מיטטיילן מיט די חשובע ליינער פאזעטיווע רעזולטאטן, ב״ה אדאנק די פארשידענע עצות וואס מענטשן האבן געשריבן צו מיר.

וועז עס געדענקט האב איך פאר עטליכע חדשים צוריק געשריבן א בריוו איבער א 13 יעריגע בחור׳ל וואס זיין פיאות איז אים כמעט אינגאנצן ארויסגעפאלן. איך האב באקומען אן א שיעור עצות און פארשלאגען, און איך בין זייער דאנקבאר, אבער די איינציגע עצה וואס האט מיר פאקטיש געהאלפן איז געווען נעמען דריי ״קעפסעלס״ פון ״איוועניגנ פרימראוז אויל״ (Evening Primrose Oil) און די רעזולטאטן זענען ב״ה געווען געוואלדיג.

אזוי אויך ארבעט זייער גוט א געוויסע ספרעי וואס איז געמאכט פון הדסים, עס רופט זיך ״העירגרו״ (Hair grow) – עס איז דא צו באקומען אין אלע העלט פוד געשעפטן.

מענטשן דארפן אויך זיין זייער געווארנט אז האר פארלוסט ווערט ערגער ווען מען גייט אין א שוויים-באסיין (סווימינג פול) וויבאלד געזעצליך דארף יעדע סווימינג פול האבן אין זיך ״קלארין״ (Chlorine) צוגעלייגט צו די וואסער, און דאס קען זיין גאר שעדליך פאר מענטשן וואס זענען אויסגעשטעלט צו האר-פארלוסט.

יישר כח פאר׳ן אויפמערקזאם מאכן דעם ציבור, איך בין גרייט ארויסצוהעלפן אנדערע וואס מוטשענען זיך מיט די זעלבע מצב.

(-)

6734

עסענטשול אוילס אין פרייזן

מענטשן רעדן זיך א סאך מאל איין, און אין געוויסע אומשטענדן איז עס טאקע אמת, אז ווען א פראדוקט איז טייערער אין פרייז איז עס מער עפעקטיוו, אבער איך האב דא געוואלט אויפמערקזאם מאכן די חשובע ליינער אז ווען עס קומט צו ״אסענטשעל-אוילס״ (Essential Oils) איז טאקע דא פארשידענע פרייזן, און די וואס זענען טייערער זענען נישט דווקא בעסער.

אזוי אויך וויל איך מיטטיילן אז עס איז דא אויסערגעווענליכע גוטע ״אימיטעישאנס״ פון די פירמע ״יאנג ליווינג אויל״ (Young Living Oil די פרייזן גייען פון $49-$149 פאר יעדע 1.4 oz.) איר קענט אייך אליין נאכפרעגן אין די געזונטהייט געשעפטן. זיי האבן גאר גוטע אויל׳ס צום ביישפיל:

Theive's Oil
Panaway Oil
Peace and Calming Oil

די אלע פראדוקטן זענען דא צו באקומען פאר א פערטל פון די געווענליכע קאסט, און די אויל׳ס ארבעטן פונקט די זעלבע גוט ווי די וואס קאסטן אסאך טייערער.

(-)

אוידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייגבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

המספיק נייעס

קבעו שיר ורנינים:

הערליכע "חנוכה מסיבה" אפגעראכטן דורך המספיק דעי-העב אינאיינעם מיט חשובע געסט

אין אלע אפטיילונגען פון המספיק זענען געפייערט געווארן פאסיגע מסיבות...מוזיקאלישע אונטערהאלטונג ביים חנוכה מסיבה פון ישיבת "תורה וחסד" שע"י המספיק ארענזש און ראקלענד קאונטי

להודות ולהלל לשמך הגדול! די טייערע תלמידים אין פייערליכע ריקודין לכבוד חנוכה

אין די קארידארן פון המספיק האט זיך שוין דער שמחה פון חנוכה אנגעהויבן מיט לאנגע וואכן פריער ווען די טאלאנטפולע "המספיק דעי-העב" מיידלעך האבן זיך פארנומען מיט'ן אהערשטעלן א הערליכע חנוכה מסיבה מיט'ן גאנצן פראכט און לעבעדיגקייט וואס עס פאסט זיך פאר דעם לעכטיגן און פרייליכן יום טוב.

אויסער די געווענליכע רייכע לערן פראגראמען האבן די געטרייע שטאב אינאיינעם מיט די תלמידות געארבעט אויף קעסל כלים צו אהערשטעלן אלעס וואס פאדערט זיך פאר א געלונגענע און פראכטפולע מסיבה, די מיידלעך האבן אהערגעשטעלט הערליכע האנט ארבעט, זיך אויסגעלערנט חנוכה ניגונים, און אנגעגרייט אלע צוגעהערן און פיטשיווקעס פאר דעם שיינעם מעמד.

דער רעזולטאט איז טאקע געווען א מסיבה וואס וועט לאנג פארבלייבן אין די ביינער פון אלע באטייליגטע, ווי עס וועלן עדות זאגן די חשובע געסט, די תלמידות פון מסורת בית יעקב וועלכע זענען געקומען זיך מיטפרייען, און זענען ארויס באגייסטערט און איבערגענומען פון דעם לעבהאפטיגן און לוסטיגן מסיבה.

דער מסיבה איז אפגעראכטן געווארן אינעם פראכטפולן "המספיק טעראס" זאל וואס געפונט זיך אין די הויפטקווארטירן פון המספיק אין ראקלענד קאונטי, און איז אהערגעשטעלט אויף א גאר רייכע און פילפארביגע פארנעם, מיט די איבערמידליכע ארבעט פון די תלמידות אינאיינעם מיט די געטרייע שטאב.

דער הערליכער זאל איז גענצליך דעקארירט געווארן מיט אויג-פארכאפנדע באצירונגען און דעקאראציעס, טייל פון זיי די האנט-ארבעט פון די טייערע תלמידות וועלכע האבן אריינגעלייגט דערין הארץ און נשמה, וואס האט זיך טאקע דערקענט אין דעם רעזולטאט.

די הערליכע באצירונגען פון מנורות, דריידלעך, און פארשידענע אויסגעשניטענע פלאקאטן מיט סימבאלן פון חנוכה וואס האבן באשיינט די ווענט האבן געשטעלט דעם טאן פאר דעם מסיבה, די טייערע מיידלעך האבן געקענט קוקן מיט שטאלץ אויף זייערע ווערק, און אלע באטייליגטע זענען באצויבערט געווארן פון זייער טאלאנט.

דער מסיבה איז געווען איינגערישט מיט פילצאליגע אקטיוויטעטן און אונטערהאלטונגען, דארונטער א ספעציעלע "מאך-עס-אליין" פראגראם וואו עס איז צוגעשטעלט געווארן מאטריאל ווי יעדער האט געקענט צוגיין און זיך אהערשטעלן אייגענע האנט געמאכטע מנורות און דריידלעך אויפ'ן פלאץ, און אפילו אויך בערג פון זיסווארג און דאנאט'ס - מיט פארשידנארטיגע פילינג'ס און דעקארירונגען - אזוי אז יעדער זאל זיך קענען אליין צוזאמשטעלן זייער באליבטן דאנאט לכבוד חנוכה.

ספעציעל האט זיך אנגעזען ביים מסיבה די תלמידות פון דעם בית חינוך "מסורת בית יעקב" וועלכע זענען איינגעלאדענט געווארן אויפ'ן געבעט פון זייער מחנכות וועלכע האבן געוואלט אויסנוצן דעם געלעגנהייט אז די תלמידות זאלן זיך באקענען פון די נאנט מיט די לעכטיגע נשמות פון המספיק.

א מחנכת אינעם בית חינוך זאגט אז דאס

זייט 24 »

א סעודה לכבוד יום טוב! הערליך געדעקטע טיש ביים גרענדוויו ברודערהיים לכבוד חנוכה

א טיילווייזע בליק פון די פראכטפולע מסיבה פאר די מיידלעך פונעם המספיק דעי-העב

המספיק נייעס

המספיק דעי העב **באאהערן ניו יארקער פייער-לעשער** מיט באזוך צום מוזעאום

רעכטס: המספיק פייער לעשער, גרייט אייך צו באדינען מיט א לעכטיגע שמייכל **לינקס:** מען באטראכט די אינטערעסאנטע אויסשטעלונגען.

דער לעגענדארער "פייער מוזעאום"

צווישן די פילצאליגע באלערנדע און רייכע פראגראמען אינעם המספיק דעי העב אין קינגס קאונטי ציילט זיך דאס לערנען פארשידענע אקטועלע קאפיטלן היסטאריע און געשיכטע, און די איבערגעבענע און געניטע שטאב טוט אייביג פארזיכערן אז די לימודים זענען אינטערסאנט און קאליפול, און אז דאס לערנען באריכערט זייערע ידיעות, אבער גלייכצייטיג האבן זיי הנאה מיט פארשידנארטיגע אקטיוויטעטן, אונטערהאלטונגען, און אויספלוגן וועלכע באגלייטן דעם פראגראם.

דער שטאב מאכט זיכער אז די אויספלוגן און אקטיוויטעטן זענען פארבינדן צו די פארשידענע זאכן וועלכע זיי לערנען, און אזוי ארום קענען זיי אין די זעלבע צייט וואס זיי לופטערן זיך אויס אויך אויסברייטערן זייערע ידיעות און זען ערשטהאנטיג פארשידענע זאכן איבער וועלכע זיי האבן געלערנט.

לעצטנס האבן זיי געלערנט איבער דעם ביטער'ן קאפיטל געשיכטע פון די בלוטיגע טעראר אטאקעס וועלכע האבן באטראפן אמעריקע מיט זיבעצן יאר צוריק - אין כ"א אלול תשס"א - וועו עס האט פאסירט די שוידערליכע "911 אטאקעס" אין ניו יארק אויף די צווילינג טורעמ'ס.

זיי האבן געלערנט צווישן אנדערע איבער די העלדישקייט און בראווקייט פון די טייערע וואלונטירן וועלכע האבן זיך איינגעשטעלט דאס לעבן צו ראטעוון די געשטראנדעטע און פארוואונדעטע, די העראשיע מיטגלידער פון "חברה הצלה" און די טויזנטער פייערלעשער פון דער ניו יארקער פייער דעפארטמענט וואס פילע פון זיי האבן באצאלט מיט'ן לעבן.

כדי צו געבן פאר די תלמידים א מער לעבעדיגע בילד און א מער קלארע איבערזיכט אויף דעם טרויריגן און העראישע קאפיטל פון ניו יארקער געשיכטע האבן די געטרייע און איבערמידליכע שטאב מיטגלידער ארגאניזירט א ספעציעלן אויספלוג צום ניו יארקער "פייער מוזעאום" וועלכע פארמאגט פארשידענע רייכע אויסשטעלונגן פון די היסטאריע פון דעם ניו יארקער פייער דעפארטמענט.

אינעם מוזעאום - איינקוואדרטירט אויף ספרינג סטריט אין מאנהעטען - זענען דא אויסשטעלונגען פון ארגינעלע איבערבלייבענישן פון די פריהסטע קאפיטלן אין די געשיכטע פונעם פייער דעפארטמענט, אנגעהויבן פון וועו די פייער לעשער זענען געקומען צו פארן מיט עמערס וואסער אויף א פערד און וועגעלע ביז צום היינטיגן טאג.

א ספעציעלע אפטיילונג אינעם מוזעאום איז געווידמעט פאר די בראווקייט און העראיזם פון די פייער לעשער וועלכע זענען איינגעלאפן אין די פלאמען - אין דעם ביטערן דינסטאג אינדערפרי פון כ"א אלול - צו ראטעוון לעבנס, מיט פארשידענע איבערבלייבענישן און אנדענקן וועלכע צייכענען אפ דעם טראגעדיע און דינט אלס אנדענק פאר די איבער 340 פייערלעשער וועלכע האבן באצאלט מיט'ן לעבן יענעם שווארצן דינסטאג.

לויט ווי די שטאב מיטגלידער פארציילן זענען די טייערע נשמות קענטיג געירט געווארן פון דעם אויסשטעלונג און האבן פארברענגט א לאנגע צייט מיט'ן באטראכטן די הונדערטער איבערבלייבענישן פון די צווילינג טורעמ'ס, און פאר ארום צוויי שעה זענען זיי געשטאנען און באטראכט די פארשידענע בילדער און פארשטעלונגען.

נאך דעם באזוך זענען זיי צוריקגעקומען אינעם דעי-העב ווי זיי האבן געהאט א געלגענהייט צו איבערשמועסן זייערע תוכנ'דיגע און אינהאלטסרייכע טאג, וועלכע האט גלייכצייטיג געדינט סיי אלס א באלערנדע ערפארונג און אויך אלס א געלעגנהייט צו זיך ארויסגיין אביסל איידעלע אויפפירונג און זייער גוטהארציגע באנעמונג. זייער געירטקייט און דרך ארץ האט ארויסגערופן שטארקע רעספעקט און א קידוש ה' ביי די אנדערע נישט-אידישע אנוועזנדע באזוכער, ארויסגערעכט פייער לעשער'ס וועלכע האבן געשעצט זייער קענטיגע דאנקבארקייט.

וראו כל עמי הארץ כי שם ה' נקרא עליך...

בס"ד

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן

Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

888.783.6286
רופט הייגט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג
HENRY KELLNER & ASSOCIATES
E-mail us at: info@reliablebrokerage.com
Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

פתחו לי שערי צדק:

"המספיק האום קעיר" עפנט אירע **שפאגל נייע הויפטקוואַרטירן**

רעכטס: הרחבת הדעת! די לעכטיגע און לופטיגע ארבעטס פלאץ פאר די געטרייַע שטאב **לינקס:** ספעציעלער צענטער צו איינטערענירן נורסעס אהערגעשטעלט אינעם נייעם לאקאל

פאר יונים און אלט

א מערהייט אמעריקאנער מיט אלצהיימערס **ווייסן נישט איבער זייער צושטאנד**

באלטימאר – א שטודיע ווייזט אז רוב אמעריקאנער וועלכע ליידן פון 'דימענטשיע' ווייסן נישט אז זיי פארמאגן דער קרענק.

אן איבערזיכט אויף אינפארמאציע פון 585 מעדיקעיר באנוצער מיט דימענשיע האט געפונען אז נאנט צו זעקס פון צען זענען אדער בכלל נישט דיאגנאזירט געווארן אדער זענען זיי נישט געווען באוואוסטזיניג איבער זייער דיאגנאזע.

"ס'איז פארהאן א גרויסע פאפולאציע וועלכע ליידן פון דימענטשיע אבער זיי ווייסן נישט דערוועגן", זאגט דער הויפט שרייבער פון די שטודיע, דר. העלימא אמדזשאד, וועלכע דינט אלס א געהילף פראפעסאר אוו מעדיצין ביי "דזשאן האפקינס יוניווערזיטעט שולע אוו מעדיצין" אין באלטימאר. ער געט צו פארשטיין אז עלטערע מענטשן וועלכע גייען אליינס צום דאקטאר זענען מער אויסגעשטעלט נישט צו וויסן געהעריג איבער זייערע דיאגנאזעס.

לויט די אלצהיימערס אסאסיאציע זענען פארהאן ארום 5.7 מיליאן מענטשן אין די פאראייניגטע שטאטן וועלכע ליידן פון דימענשיע, אבער בלויז האלב פון זיי זענען אפעציעל דיאגנאזירט געווארן דורך א דאקטאר.

א פרישע קאפיטל האט זיך געעפנט דעם חודש אין דעם גלאררייכן היסטאריע פון "המספיק האום קעיר" ווען נאך לאנגע חדשים פון פלאנירונגען און שווערע ארבייט האט זיך דער שטאב אריבערגעצויגן בשעה טובה ומוצלחת צו איר שפאגל נייע לאקאל וואו זי ווערט פון היינט סערווירן דעם ציבור מיט מער הרחבת הדעת און צוגענגליכקייט.

דאס קומט נאכדעם וואס די גיגאנטישע "המספיק" הויפטקוואַרטירן - אויף רוט 59 אין מאנסי - זענען געווארן ענג פאר די בריטפארצווייגטע פעולות, נעמנדיג אין באטראכט אז עס ווירבלט דארטן מיט די אקטיוויטעטן פון פינף באזונדערע המספיק אגענטורן, המספיק וואו ראקלענד קאונטי, המספיק טשויס - מענעדזש לאנג טוירם קעיר, טריי-קאונטי קעיר קאארדינעשין, און א פליגל פונעם ניישא טעאראפי קליניק, דעריבער האט זיך אויסגעפעלט א נייע רחבות'דיגע לאקאל פאר דעם "המספיק האום קעיר" וועלכע שטייט צו דינסט פון הונדערטער משפחות אין ראקלענד קאונטי.

אין די לעצטע וואכן האט מען געארבייט אויף די לעצטע פאזעס צו אויסשטאטן דעם פלאץ מיט די מערסט פארגעשריטענע באקוועמליכקייט און נויטיגע טעכנאלאגיע צו פארזיכערן אז די "סטעיט אף די ארט" הויפטקוואַרטירן פונקציאנירן אויפ'ן בעסטן אופן פונעם ערשטן טאג.

אין די טעג פאר דעם ענדגילטיגן אריבערגאנג האבן זיך אנגעזען אויפ'ן ארט דער מיינטענענס מענעזשער ר' נתן פריד אינאיינעם מיט ר' שמחה קלאגסבערוין און ר' אהרן דוד רובינשטיין וועלכע פארפיגן אויף די טעכנישע און טעכנאלאגישע אפעראציעס אינערהאלב המספיק, זיי האבן אינסטאלירט דארט די נויטיגע טעלעפאון און קאמפיוטער סיסטעמען צו פארזיכערן אז אלעס פארט געשמירט וועט די ארבייטער זעצן זיך אראפ ביי זייערע דעסקס דעם טאג וואס מען אינקוואַרטירט זיך אינעם נייעם לאקאל.

אין א גוטע שעה, דעם פארלאפענעם מאנטאג, י"ג כסליו אינדערפרי, איז דער לאנג-ערוואַרטעטער אריבערגאנג ענדליך צושטאנד געקומען, און פונעם ערשטן טאג אן איז דאס פלאץ טראנספארמירט געווארן אין ווירבנדליגן לעבהאפטיגן צענטער וואו הונדערטער משפחות באקומען זייער נויטיגע הילף.

דער נייער צענטער שענקט סיי פאר די ארבייטער די נויטיגע הרחבת הדעת צו ארבייטן אין א לופטיגע באקוועמע אטמאספערע, און סיי פאר די הונדערטער קליענטן וועלכע באנוצן זיך מיט די סערוויסעס אז זיי קענען אריינקומען מיט סיי וועלכע געברויכן און ווערט אנטפאנגען בסבר פנים יפות דורך די געטרייַע שטאב.

Home Health Aides
Therapy Services
CDPAS
Choose your own aide, it can even be a family member!

HOMECARE HAS A NEW HOME!

Hamaspik HomeCare is now conveniently located at 5 Perlman Drive.
Feel free to come on in and speak with a healthcare advisor to customize a care plan for your loved ones.

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK (426.2774)
INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

BORO PARK 4102 14TH AVE. BROOKLYN, NY
WILLIAMSBURG 293 DIVISION AVE. BROOKLYN, NY
MONSEY 5 PERLMAN DR. SPRING VALLEY, NY
MONROE 1 HAMASPIK WAY MONROE, NY
NEWBURGH 53 ROUTE 17K NEWBURGH, NY

טאבלעטן

אווער-דע-קאונטער
פארקילאכץ מעדיצין נישט געזונט פאר קינדער אונטער 6 יאר

וואשינגטאן – דאקטוירים האבן פארעפענטליכט א ווארענונג אז עלטערן זאלן נישט געבן פאר קינדער אונטער די זעקס יאר אוועך-דע-קאונטער מעדיצינען צו באהאנדלן הוסן און פארקילאכץ.

די ווארענונג קומט אין א צייט וואס פארשער האבן אויפגעדעקט אז עס זענען אין פאקט נישט פארהאן גענוג באווייזן אונטערצושטיצן אז די אוועך-דע-קאונטער מעדיצינען זענען טאקע אזוי עפעקטיוו און העלפט פארלייכטערן א רינענדיגע נאז, נאר פארקערט, עס קען גאר שעדליך זיין פאר קינדער אונטער די זעקס יאר.

לויט א באריכט וואס איז ארויסגעגעבן געווארן דורך די "קאנסומער אפעירס", קענען די מעדיצינען פאראורזאכן שווינדלען, קאפווי און אן איבערגעדרייט מאגן פאר ערוואקסענע, און פאר קינדער קען עס ברענגן הויכע בלוט-דרוק.

אנדערע אוועך-דע-קאונטער מעדיצינען וואס זענען יא זיכער צו נוצן קענן הוסן און פארקילאכץ רעכנט אריין טיילענאל פאר קינדער, אדער אייבופראפען, (קינדער מאטרין) וואס באהאנדלט פיבער, ווייטאג, און די ווי‌כטיגסטע פון אלעם איז זיכער צו מאכן אז דאס קינד ווערט נישט אויסגעטרוקענט. ★

די שאדן איז מער ווי די אויפטוה... הוסט מעדיצין

א פערטל צוקער לייד‌ענדע קענען זיך נישט ערלויבן אינסולין

וואשינגטאן - א הארץ רייסנדע סטאטיסטיק צייגט אז ארום א פערטל פון אלע צוקער-ליידנדע דארפן שניידן זייער באנוץ פון אינסולין צוליב שטייגנדע דראג פרייזן, טראץ וואס עס איז לעבנסוויכטיג.

אין אן אויספרעג דורך די "אמעריקאנער דייעביטיס פאראיין" האבן איבער 27 פערצענט פון די אויסגעפרעגטע געזאגט אז זיי נעמען ווייניגער ווי דער דאקטאר האט זיי פארשריבן, אדער זוכן ביליגערע מעדיקאמענטן ווי דאס וואס זיי וואלטן געדארפט, און אסאך לאזן אויס דאזעס וואס זיי וואלטן געדארפט צו נעמען.

די פרייז פון אינסולין איז דראסטיש געשטיגן אין די לעצטע יארן. צווישן 07' און 17' האט זיך דער פרייז פון די דריי מערסט באנוצטע אינסולין דראגס מער פון געטריפלט, און ספעציאליסטן ווארענען אז דאס קען קאסטן לעבנס אויב עס ווערט נישט גענומען שריט צו איינצוימען דאס גלעטגייציגקייט פון די דראג פירמעס.

צום ביישפיל דער פרייז פאר א חודש'ליכע דאזע פון "הומולין" (Humulin) - די מערסט באנוצטע אינסולין דראג – איז געשטאנען אין 10' ביי 258 דאלער, און שטייט יעצט ביי איבער 1100 דאלער, א זאך וואס ברענגט א שווערע פינאנציעלע לאסט אויף צוקער ליידנדע, און קען האבן שווערע געזונדהייט קאנסעקווענצן. ★

דעבאטע אין מעדיצינישע וועלט איבער "סטאטין" דראג

צירי‌ך - מיליאנען מענטשן נעמען טעגליך "סטאטין" מעדיצינען צו נידערן די הויכע קאלעסטראל וואס ברענגט הארץ פראבלעמען. אבער א גרופע פארשער אינעם "אוניווערסיטעט פון צירי‌ך" ווארענען אז דאקטוירים זענען צו "בריי‌טהארציג" ווען עס קומט צו פארשרייבן דעם סארט מעדיצינען, און אז די זייטיגע נעגאטיווע ווירקונגען דערפון קענען מעגליך איבערווענען דעם תועלת.

סטאטין איז איינס פון די מערסט פארשפרייטע מעדיצינען וועלכע ווערן פאשריבן פאר געזונטע מענטשן צו פארמיידן צוקונפטיגע הארץ פראבלעמען, עס ארבייט דורך אונטערדריקן א געוויסע ענזיים וואס העלפט פאר די לעבער פראדוצירן קאלעסטראל און ווערט פארערבנט אלס א זיכערער דראג.

אין 2013 האט דער אמעריקאנער "קאלעדזש אף קארדיאליזשי" געטוישט די גיידליינס פאר דאקטוירים, און טוען אנווייזן צו פארשרייבן סטאטין פאר יעדע פאציענט מיט איבער-דורכשניטליכע קאלעסטראל שטאפלן, אויב זיי האבן א שאנס פון איבער 7 פערצענט צו אנטוויקלן קארדיא-וועסקולער הארץ פראבלעמען. דאס האט געברענגט פרישע 13 מיליאן אמעריקאנער צו ווערן בארעכטיגט פאר דעם מעדיצין.

אבער די פארשער זאגן אז די פארש ארבייט אויף וועלכע די נייע גיידליינס זענען באזירט זענען פעלערהאפטיג, און זאגן אז עס פארפעלט צו נעמען אין באטראכט פארשידענע פאקטארן, און אז די זייטיגע נעגאטיווע ווירקונגען, וועלכע רעכנט אריין מוסקל שוואכקייט, און דייעביטיס, בארעכטיגט נישט אזא ברייטער באנוץ פון דעם דראג. ★

סטאטין איז א פאפולארער מעדיצין געגומען דורך מיליאנען אמעריקאנער

רפואה אין וואַרצייטן

חודש שבט

יב שבט
הרה"ק רבי חיים כפוסי זי"ע

דער חכם וצדיק רבי חיים כפוסי זי"ע, א תלמיד פון אר"י הקדוש זי"ע, איז געווען פון די רבני העיר אין מצרים אין די ש' יארן.

אויף די עלטערע יארן איז דער צדיק געוואַרן א סגי נהור ל"ע און עס זענען געווען אזעלכע דוברי לעז וואס האבן געריעדט אויפ'ן צדיק אז עס קומט פון נעמען שוחד "כי השוחד יעור". די חברה האבן געמאכט א רעש אין שטאט ביז עס איז אנגעקומען צום רב וואס זיי זאגן.

יענעם שבת קודש האט זיך דער רב אויפגעשטעלט האלטן א דרשה, און ער האט גערופן די גאנצע שטאט צו הערן. צו סוף פונעם דרשה האט ער אויסגערופן, "איך הער מען איז מרנן אז איך האב גענומען שוחד, וויל איך זאגן, אז אויב דאס איז אמת זאלן מיינע ביינער צוזאמפאלן און איך זאל נישט קענען אראפגיין פון בימה, אבער אויב איך בין חף מפשע, בין איך מתפלל אז מיינע אויגן זאלן אויסגעהיילט ווערן און זאלן קענען צוריק זעהן".

ווי נאר דער צדיק האט געזאגט די ווערטער זענען זיינע אויגן צוריק געזונט געוואַרן והי' לנס!

זינט דעמאלטס האט ער זיך אונטערגעשריבן "ד' ניסי, חיים כפוסי".

דער הייליגער חיד"א שרייבט אין שם הגדולים: "איך האב געזען די חתימה פון רבי חיים פון זיינע יארן אלס סגי נהור און מען האט געזען אויף די אותיות אז זיי זענען אומקלאר ווי איינער וואס שרייבט אומזעהוודיג, שפעטער האט איך געזען די חתימה ד' ניסי חיים כפוסי מיט א רעכטן כתב, און ווער עס גייט אויף זיין קבר און שווערט דארט פאלש באקומט אן עונש אויפ'ן פלאץ".

רבי חיים בן יצחק כפוסי זצ"ל, באור החיים, י"ב שבט שצ"א

חי שבט
הרה"ק בעל מעון הברכות מ'קעמפנא זי"ע

הגה"ק רבי ישראל יונה לאנדא זי"ע, קעמפנער רב, איז געווען בארימט אלס אויסטערלישער בעל מופת. דער קאלישער רב, הגה"ק רבי שמעון אורנשטיין זצ"ל, שרייבט אין א בריוו וואס ער האט געהערט פון זיינע עלטערן, אז יעדער קראנקער וואס האט אים נאר געזען, איז באלד אויסגעהיילט געוואַרן.

דער ספר "מעון הברכות" וואס איז געדרוקט געוואַרן בחייו דער קעמפנער רב זצ"ל. אינטערעסאנט צו באמערקן אז דער קעמפנער רב זצ"ל איז געווען א סגי נהור ל"ע, און דער ספר איז געשריבן געוואַרן דורך זיין זון על פי דיבורו. אינעם ספר נעמט ער זיך אן פאר'ן מנהג פון לשם יחוד, און איז חולק אויף זיין קרוב דער הייליגער נודע ביהודה וועלכער האט געשריבן דערקעגן.

זיין אייניקל, הגרצ"י מיכלזאהן זצ"ל, האט דערציילט, אז וועו ער איז געווען א קינד און געוואוינט אין זאלשין, איז געווען דארט אן עלטערער איד, ר' מיכאל, א חשוב'ער מלמד דרדקי, אין וועם עס איז ל"ע אריין א רוח רעה וואס האט אים שרעקליך דערקוטשעט עטליכע יאר אין איין צי. דער ר' מיכאל איז שוואך געוואַרן ביז עס האט געדראעט א סכנה צו זיין לעבן.

מען האט אים געטראגן צום "מעון הברכות" זצ"ל אין קעמפנא, וועלכער האט פארטריבן דעם רוח רעה פון אים און אים געגעבן א קמיע וואס ער זאל שטענדיג טראגן מיט זיך, אז דער רוח זאל נישט קענען צוריק קומען צו אים. פון דעמאלטס איז ער געווען געזונט און שטארק, פיזיש און זעליש, ביז זיין לעצטן טאג.

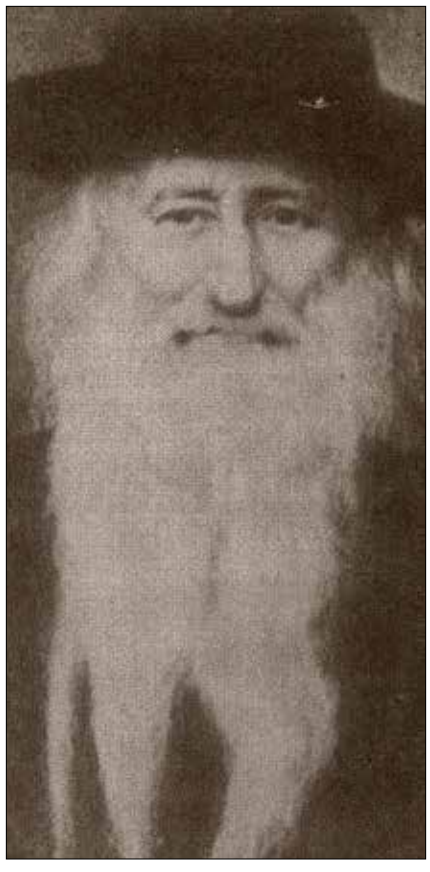
דער קעמפנער רב האט ברוב ענוותנותו זיך אויסגענומען ביי אלע וועלכע האבן אים געבעטן א ישועה, זיי זאלן בשום אופן נישט דערציילן איבער'ן כח פון זיינע קמיעות, ווי מען זעט אין א בריוו וואו דער רבן של ישראל, הגה"ק רבי עקיבא אייגער זי"ע, בעט אים ער זאל אים שנעל שיקן א קמיע מיט די פאסט פאר א חולה מסוכן, שרייבט ער צו אז "דער איד פון ווארשא, וואס זיין פרוי איז אויסגעהיילט געוואַרן דורך אייער'ס א קמיע, האט מיר געזאגט אז ער האלט איין די הבטחה וואס ער האט אייך צוגעזאגט, און דערציילט נישט דערוועגן פאר קיינעם."

רבי ישראל יונה בן רבי יוסף סג"ל לאנדא זצ"ל, בעמח"ס מעון הברכות,שירת ישראל, עין הבדולח, עלה דיונה ועוד,ח"י שבט תקפ"ד

יט שבט
הרה"ק בעל שו"ת מהרש"ג זי"ע

דער גאון וצדיק דער מהרש"ג פון סעמיהאלי פלעגט אנהאלטן זיינע שיעורים פאר די תלמידי הישיבה מיט גרויס מסירות נפש. אין די לעצטע יארן פאר זיין פטירה, פלעגט דער מהרש"ג ליידן גאר שווער אויף די לונגען און ביים רעדן פלעגט צומאל קומען בלוט. דאקטוירים האבן אים פארבאטן צו פארלערנען די שיעורים אבער דער מהרש"ג האט געזאגט אז נאר דאס גיבט אים חיות.

הגאון רבי מרדכי גרינפעלד זצ"ל, א זוהן פונעם מהרש"ג האט געזען דעם שווערן מצב און ער האט געבעטן די תלמידים זיי זאלן אכטונג געבן אויפ'ן שוואכן מצב הבריאות פונעם טאטן, און אויב זעט מען בלוט קומט ארויף ביים שיעור זאלן זיי נישט קומען צום שיעור פאר אפאר טעג ביז די מצב בארואיגט זיך. דער מהרש"ג האט דאס באמערקט און האט זינט דעמאלטס באהאלטן זיין מצב מיט מסירות נפש דורך



צורת קדשו פונעם מהרש"ג זצ"ל

כל מיני אופנים כדי ער זאל קענען ווייטער פארלערנען פאר די תלמידים.

דער זוהן האט געפרעגט זיין גרויסן טאטן: "עד כדי כך...? דער מהרש"ג האט אים צוריקגעענטפערט אז ביי זיין רבי'ן דער הייליגער מהר"ם שיק זי"ע האבן דאקטוירים אים געווארענט אז מען דארף אים אפעריון די אויגן און אז דאס וועט מאכן ער זאל נישט קענען אריינקוקן אין א ספר. דער מהר"ם שיק זי"ע האט נישט געלאזט אפערירן זאגנדיג אז אויב נישט צום לערנען וואס דארף מען אויגן... דער רמז איז געווען קלאר צו רבי מרדכי זצ"ל אז די גאנצע חיות פון זיין טאטע קומט פון לערנען מיט תלמידים און נאר דאס האלט אים ביים לעבן.

אט די תורה מתוך יסורים איז געווען א שטארקע יסוד אין די ישיבה פונעם מהרש"ג וואס ער האט איינגעפלאנצן אין די תלמידים די משנה אין אבות "כך היא דרכה של תורה" אז מען מוז ארונטערזעצן די גוף און נשמיות'דיגע רצונות. אין פראסטיגע ווינטער טעג האט דער מהרש"ג נאר געלאזט אנצינדן די אויוועו צו הייצן וועו די פענטסער פון בית המדרש איז שוין געווען באדעקט מיט אייז. ווי נאר די אייז האט זיך אויפגעלאזט האט ער געהייסן פארלעשן די אויוועו זאגענדיג אז דאס איז שוין מותרות! צומאל איז די פראסט געווען אזוי קאלט אז די תלמידים האבן נישט געקענט שטיין אויף די אייז-קאלטע שטיינערנע פאדלאגע, אז זיי האבן געמוזט שטיין אויף די האלצערנע בענק און אזוי אויסהערן די שיעורים.

רבי שמעון בן רבי יהודא גרינפעלד זצ"ל, י"ט שבט תר"צ

כא שבט
הרה"ק רבי איציקל נעשכיזער זי"ע

א חסיד איז אמאל געקומען צום הייליגן צדיק רבי יצחק נעשכיזער זי"ע זיך מזכיר זיין אז ער איז זייער קראנק און דאקטוירים זאגן אז עס איז נישטא קיין רפואה פאר אים. דער צדיק האט אים געהייסן פארן צום דאקטער אין האניפאלי וואו ער וועט ווערן אויסגעהיילט.

עס איז קיין באן דעמאלטס נאכנישט געווען, האט זיך דער איד האט ארויסגעלאזט אויף די לאנגע נסיעה וואס האט ג'דויערט איבער א חודש צייט. וועו ער איז שוין ענדליך אנגעקומען קיין האניפאלי האט ער זיך נאכגעפרעגט וואו דער דאקטער געפינט זיך. צו זיין איבעראשונג האט מען אים געענטפערט אז דא אין שטאט איז קיין שום דאקטער

זייט 22»

רפואה אין וואַרצייטן

חודש שבט

«זייט 21

נישט פארהאן. ער האט ווייטער געפרעגט אויב אפשר איז יא דא עפעס אזא דאקטער למחצה לשליש ולרביע. ווידער האט מען אים געענטפערט אז דאס איז אויך נישט פארהאן.

דער חסיד איז צוריק געפארן קיין נעשכיז. ער איז אריין צום רב'ן און זיך אויסגערעדט אז דארט אין האניפאלי איז נישטא קיין דאקטער און ניטאמאל ענליכס צו א דאקטער.

דער צדיק האט געפרעגט דעם חסיד: "נו, אויב אזוי, וואס טון אידן אין האניפאלי ווען זיי דארפן הילף"? דער איד האט פארשטאנען אין געענטפערט אז זיי האבן נישט קיין אנדערע עצה נאר צו האפן צום רבש"ע. דער נעשכיזער האט זיך אנגערופן: "טאקע צו דעם דאקטער האב איך דיר געשיקט!".

דער הייליגער צדיק האט זוכה געווען צו אריכת ימים. ער איז נסתלק געווארן אין עלטער פון אכציג יאר וואס אין יענע צייטן איז דאס געווען א זעלטענע עלטער.

ער פלעגט זאגן אז די חיוב פון חז"ל צו עסן הייסט מאכלים שבת קודש ביי די סעודה איז גורם אז די מאכלים זאלן האבן די כח צו ברענגען רפואות.

א חסיד פונעם רבי'ן איז געבענטשט געווארן אויף די עלטער מיט א בן זכר דורך די ברכה פונעם צדיק. וועו דאס קינד האט בר מצוה געהאט איז ער נעבעך אריינגעפאלן אין א שווערע מחלה ביז דער מצב איז געווארן מסוכן.

דער אלטער פאטער איז געפארן קיין נעשכיז מזכיר זיין דעם זוהן. ער איז אנגעקומען פרייטאג נאכמיטאג נאנט צום זמן און איז באלד געלאפן צום צדיק. וועו דער צדיק האט געהערט זיין בקשה האט ער זיך געמומען שרייען הויעך: "שבת, שבת!". דער איד האט זיך אזוי דערשראקן אז ער האט אינגאנצן פארגעסן וואס ער האט געוואלט זאגן.

במשך דעם גאנצן שבת האט זיך דער איד משמח געווען צווישן די חסידים. ער איז געווען אביסל בגילופין און האט פארגעסן פון די גאנצע צרה ביי אים אינדערהיים. מוצאי שבת קודש איז געקומען א וואגן מיט א שליח צו זאגן פאר'ן טאטן אז דער מצב ביים זוהן איז געווארן אסאך בעסער.

דער חסיד איז אריין צום צדיק צו ברענגען די גוטע בשורה. דער צדיק האט געזאגט אז וועו דער איז איז אריינגעקומען צו אים ערב שבת האט ער געזען אויף אים שווערע דינים ר"ל. מיט דעם וואס ער האט געשריגן אויף אים "שבת, שבת!" איז אריין אין אים די קדושה פון שבת קודש וואס האט געברענגט גרויסע רחמי שמים און דורכדעם איז דער זוהן געהיילט געווארן.

רבי יצחק בן רבי מרדכי זצ"ל, כ"א שבט תרכ"ח

דער אהל הקדוש אין נעשכיז: אינמיטן דער ציון פון הרה"ק רבי מרדכי מענשכיז, און ביי די זייטן בניו הקדושים הרה"ק רבי יצחק מנעשכיז, און הרה"ק רבי יעקב ארי' מקאווולע זכר צדיקים לברכה

כג שבט

הרה"ק מהר"י - דער מיטעלער בעלזער רבי זי"ע

א מקורב ביים בעלזער רב האט אמאל אנגעפרעגט הרה"ק מהר"י אויף א שידוך פאר זיין טאכטער, מיט א בחור פון א משפחה מיוחסת. דער בעלזער רב האט מסכים געווען צום שידוך און ווארים אנגעוואונטשן.

שפעטער איז דער אבי החתן געקומען מיט א טענה אז ער הערט די מיידל ליידט אויף אן ערנסטע מחלה ל"ע און מען האט עס פארהוילן. דער מהר"י האט גערופן דעם מקורב און פארגעהאלטן, און עס איז געווען א שווערע עסק. צום סוף האט דער בעלזער רב געזאגט פאר ביידע מחותנים, "גייטס פראווענטס די חתונה בשעה טובה ומוצלחת, דער באשעפער וועט העלפן און מען וועט נישט דארפן זארגן בכלל אויף די געזונטהייט פון די כלה."

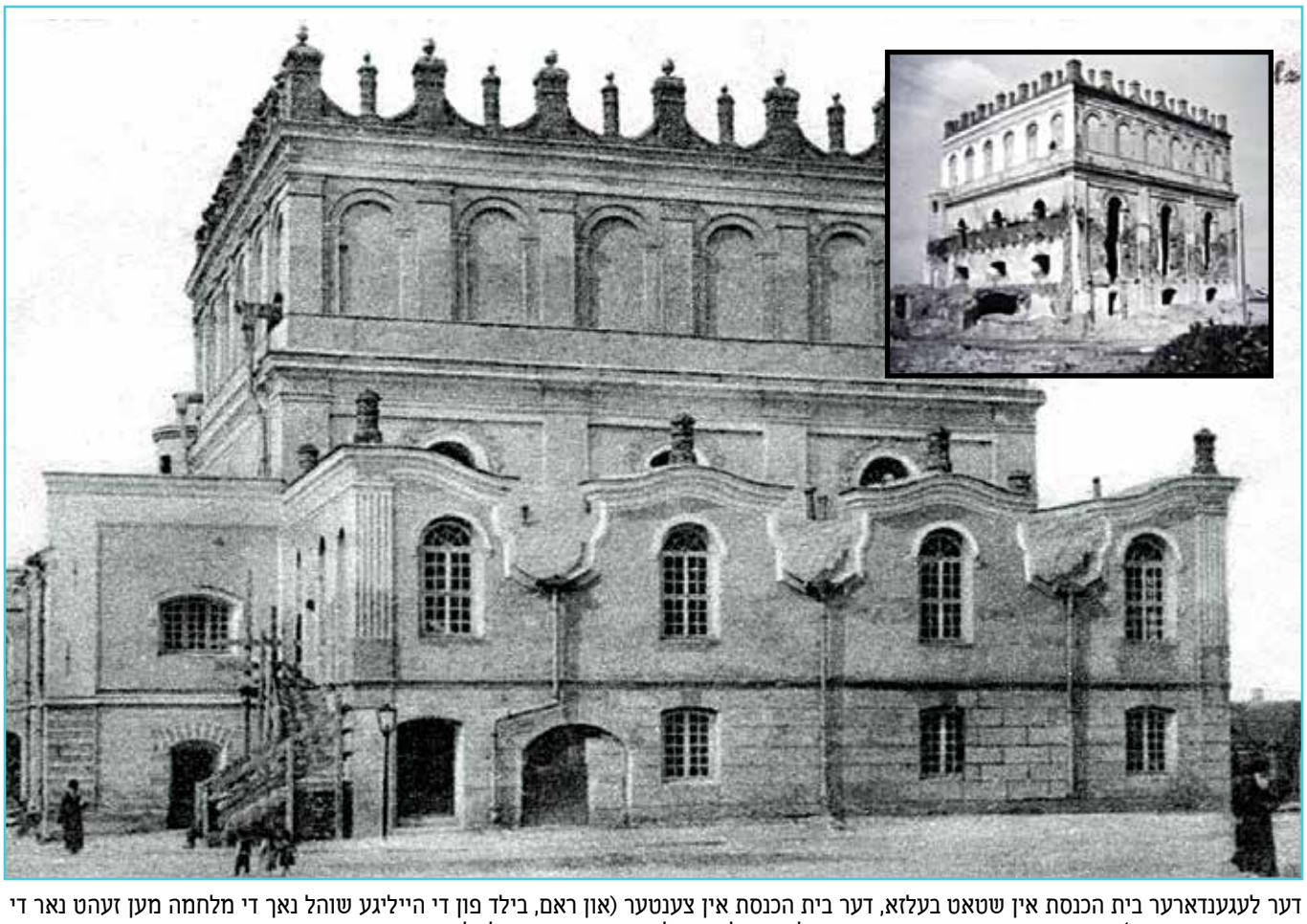
וכך הוה. נאך א קורצע צייט איז די כלה געזונט געווארן פון די מחלה, און זי האט דערלעבט א הערליכע אריכות ימים ביז נאנט צו די צווייטע וועלט מלחמה, איבערלאזנדיג דורות ישרים ומבורכים.

די פטירה פון הרה"ק מהר"י איז געווען באופן פלא, ווי באקאנט. דאקטוירים האבן געזאגט מען דארף מאכן אן ערנסטע אפעראציע ביי די גרויסע דאקטוירים אין וויען. מען איז טאקע אהינגעפארן, אבער די אפעראציע איז נישט גוט געווען, און בדרך הטבע איז שוין נישט געווען וואס צו טאן, איז מען אהיימגעפארן צוריק קיין בעלזא.

אויפ'ן וועג, אויפ'ן באן, איז דער צדיק נפטר געווארן לשמי מרום. וויבאלד לעגאל האט מען נישט געטארט פירן א נפטר אויפ'ן באן, האט מען אים ווייטער געהאלטן זיצנדיג, מיט מקורבים ארום, און בנו הרה"ק מהרי"ד ביים פענסטער פונעם וואגאן מען זאל נישט קענען אריינזעהן. אזוי איז מען אנגעקומען צוריק קיין בעלזא.

דער דאקטאר וואס האט זיך אפגעגעבן מיט'ן צדיק איז געווען א איד, אבער ליידער נישט קיין שותומ"צ. ער איז מיטגעפארן מיט'ן בעלזער רב קיין וויען, און אויך מיטגעקומען אויפ'ן גאנצן וועג אהין.

אנהויב אויפ'ן וועג צוריק, קורץ פאר



דער לעגענדארער בית הכנסת אין שטאט בעלזא, דער בית הכנסת אין צענטער (און ראם, בילד פון די הייליגע שוהל נאך די מלחמה מען זעהט נאר די בית הכנסת צענטער) איז געבויט געווארן דורך הרה"ק בעל שר שלום זצ"ל, די צוויי זייטיגע פליגלן זענען נוסף געווארן בימי הנהגתו פון הרה"ק מהר"י מבעלזא זצ"ל

רפואה אין יארצייטן

חודש שבט

די פטירה, האט זיך דער צדיק פלוצלינג אנגערופן צום דאקטאר צי ער גלייבט אין ביאת המשיח, האט ער געזאגט אז נישט. האט דער צדיק געפרעגט פארוואס, האט ער געזאגט אז ער קען נישט באגרייפן אזא זאך אז עס זאל אנקומען אן עני ורוכב על החמור און ווארפן א פחד אויף די גאנצע וועלט און דאן ווערן מלך מסוף העולם ועד סופו. הערנדיג דאס האט דער בעלזער רב אויפגעהויבן זיינע לענגערע אויגן ברעמען און אזוי אנגעקוקט דעם דאקטאר מיט א שארפן בליק. דעם דאקטאר האט יענע רגע אנגעכאפט א שוידערליכע פחד אז די איברים האבן זיך אים געווארפן, ביז דער צדיק האט אראפגענומען זיין בליק און די פחד האט נאכגעלאזט. דאן האט דער צדיק מסביר געווארן פארן דאקטאר, אז פונקט ער האט איצט געזען די פחד וואס איז אים פלוצלינג באפאלן, אפילו ער קען זיך מיט אים אזוי לאנג, אזוי וועט זיין ווען דער מלך המשיח וועט קומען במהרה בימינו און ער וועט ווארפן א פחד אויף די גאנצע וועלט.

"נו, איצט גלייבסטו שוין?" האט דער צדיק געפרעגט.

"יא," האט דער דאקטאר געענטפערט. עס איז געווען א גרויסע פלא ביי די מקורבים וואס איז געווען דער פשט פונעם שמועס, וואס האט ער יעצט געזען צו מאכן דעם דאקטאר פאר א מאמין. אבער קורץ דערנאך איז קלאר געווארן די סיבה, ווייל דער צדיק איז נפטר געווארן, און עס זענען נאר געווען ניין פרומע אידן אויסער'ן דאקטאר. כדי צו האבן א מנין אידן ביי יציאת נשמה האט מען געדארפט אריינברענגען דעם דאקטאר צו זיין א מאמין און אזוי זיך קענען מצרף זיין צו מנין.

רבי יהושע בן רבי שלום רוקח זצ"ל, כ"ג שבט תרנ"ד

רעכטס: רביה"ק מסאטמאר זצ"ל איז מקבל פנים הרה"ק רבי שאול בראך זצ"ל ביים באזוכן אין קראלי בימי הנהגתו אין קראלי. דער ידידות צווישן די צוויי קדושי עליון איז געווען גאר נאנט
לינקס: די מצבה פון הרה"ק רבי שאול בראך זצ"ל אין שטאט קאשוי

כט שבט
הרה"ק בעל קדושת יום טוב מ'סיגוט זי"ע

קאשוי (א וויכטיגע גרעניץ שטאט אויפ'ן וועג פון גאליציע קיין אונגארן), האט דער רבי זי"ע געזאגט, "אז ענק פארן אריבער די שטאט קאשוי, גייט אריין אין שטאט צום ציון פון רבי שאול בראך און זייט מיר מזכיר דארטן". אויסער דעם פרט האט דער רבי זי"ע גארנישט מער געזאגט וואו צו פארן.

אין יאר תש"ל האט די רעבעצין ווידער מסדר געווען אזא נסיעה מיט אנדערע חסידים. וועלן די חסידים זענען אריינגעגאנגעגם זיך געזעגענען פונעם רבי'ן האט זיי די רבי געזאגט די זעלבע זאך. וסוד ה' ליראיו.

רבי שאול בן רבי אלעזר בראך זצ"ל, וישאל שאול, משמרת אלעזר, שאול שאול, כ"ו שבט ת"ש

הרה"ח ר' שלמה בראוער ע"ה האט דערציילט אז ער האט געקענט א אלטן איד וואס אין זיינע יונגע יארן האט ער געליטן פון חולי-רע רח"ל. ער איז געפארן קיין סיגוט צום קדושת יו"ט מיט א קוויטל און האט זיך מזכיר געווען. דער קדושת יו"ט האט אים אנגעוואונטשן ער זאל זיין געזונט! ער האט אים געגעבן זיין העמד ער זאל דאס אנטאהן. פון דעמאלטס אן איז דער איד געזונט געווארן און נישט געוואוסט מער פון די מחלה. זיינע קינדער הרה"ק בעל עצי חיים מסיגוט און הרה"ק די מסאטמאר זי"ע שרייבן און די הקדמה פון ספר קדושת יו"ט עס איז באוואוסט די גרויסע אהבת ישראל פון טאטן זללה"ה וואס ער האט זיך מוסר נפש געווען פאר זיי אין עניני רוחניות וגשמיות.

★

דער היליגער סאטמארער רבי זי"ע האט דערציילט אז דער פאטער דער קדושת יו"ט זי"ע האט געהאט א מנהג ווען עס איז איהם געבוירן געווארן א קינד האט ער אריין געשריבן דעם נאמען פון קינד אין ספר דברי חיים פון הייליגן צאנזער רב זיע"א. נעבן דעם נאמען פון קינד האט ער צוגעשריבן א קורצע ברכה אויף אריכת ימים פארן קינד.

★

הרה"ח ר' מענדל הערש נייַמאן ע"ה האט דערציילט אז ער האט אמאהל געליטן שטארקע ציין ווייטאג וואס ער האט נישט געקענט פארנעמען איז ער אריין געלאפן צום קדושת יו"ט אין שטוב זיך מזכיר זיין. און ער האט געשריגן פון ווייטאג. דער קדושת יו"ט האט אים מוסר געזאגט: היתכן דו שרייסט? זאלסט וויסן אז איך לייד אויך פון ציין ווייטאג אפשר נאך שטערקער פון דיר! דאך הערט מען נישט פון מיר קיין געשריי! וועלן רבי מענדל הערש איז ארויס פון קדושת יו"ט'ס צימער האט ער געשפירט אז וועלן דער קדושת יו"ט האט אויף אים געשריגן איז אוועק פון אים אלע ציין ווייטאג.

רבי חנני' יום טוב ליפא בן רבי יקותיאל יודא טייטלבוים זצ"ל, כ"ט שבט תרס"ד

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

כו שבט
הרה"ק רבי שאול בראך אב"ד קאשוי זי"ע

עס איז גוט באקאנט די דביקות און ידידות פון הגה"ק רבי שאול בראך זי"ע מיט אבותינו ורבותינו הק' לבית סיגוט-סאטמאר.

אין יאר תשכ"ח, ווען מרן רבינו הק' מ'סאטמאר זי"ע האט נעבאך געליטן דעם סטראוק, האט הרבנית הצדיקת ע"ה מסדר געווען א נסיעה צו קברי אבות וצדיקים איינצורייסן פארן געזונט פונעם רבי'ן. פאר די קבוצה איז ארויסגעפארן זענען זיי איריין צום רבי'ן נעמען א ברכה און געוויזן פארן רבי'ן די פלענער פון וואו זיי פארן זיך משתטח זיין.

זעהנדיג אז די נסיעה וועט אדורכפארן

רעכטס: דער ציון הקדוש פון הרה"ק בעל קדושת יום טוב זצ"ל, און דערנעבן דער ציון פון אשת חבר ואמה של מלכות הרבנית חנה ע"ה **לינקס:** כ"ק אדמו"ר רבי דוד בן מאיר יהודה זצ"ל מבוקאווסק זצ"ל, דער חדב"ן פונעם הייליגן קדושת יום טוב זצ"ל, וואס זיין יארצייט געפאלט בו ביום פונעם הילולא פונעם שווער כ"ט שבט. דער בוקאווסקער רבי איז געווען אן אייניקל פונעם הייליגן בני יששכר און פון אדמור"י קאסוב

מו"ה
מאיר ווערטהיימער
הי"ו
עקזעקויטיו דירעקטאר נייש"א
ומייסד המספיק
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות בנו מו"ה
לייב ווערטהיימער
הי"ו
קער קאארדינעיטער
טריי קאונטי קער
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה/הבת תחי'

מו"ה
וואלף שניטצער
הי"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **שלמה לייב שניטצער** הי"ו

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

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

מו"ה
ישעי' קלוגהאפט
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
יומען ריסוירסעס קאארדינעיטאר
המספיק האום קעיר

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
דוד צברי
הי"ו
דירעקט סופארט פראפעשאנעל
ישיבת תורה וחסד - סניף רוט. 221
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

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
אלי' הלוי רייזמאן
הי"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **יואל הלוי רייזמאן** הי"ו

מו"ה
יואל גראסס
הי"ו
דירעקטאר קוואליטעט אימפראוומענט
טרעניירונג קאארדיניירער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
יעקב ישראל קטינא
הי"ו
מעינטענענס מענעדזשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
שמואל בנימין לאנדא
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קעכערין און דירעקט סופארט פראפעשאנעל
סאוט ניין אינזערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר יוסף נ"י
בן בנו מוה"ר **נפתלי צבי לאנדא** נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **זושא לייב ענגלענדער** הי"ו

ולרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר נפתלי נ"י
בן חתנו מוה"ר **צבי אלימלך ווערצבערגער** נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **משה אברהם ווייס** הי"ו

מו"ה
יששכר דוד וועבער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
סקעדזשיולינג קאארדינעיטאר
המספיק האום קעיר
עב"ג החתן היקר כמר **יעקב אברהם** נ"י
בן מו"ה **ישראל ברוך שטיין** הי"ו

המספיק נייעס

הערליכע "חנוכה מסיבה" אפגעראכטן דורך המספיק דעי-העב אינאיינעם מיט חשובע געסט

זייט 16

איז געלגענהייט סיי צו איינפלאנצן אין די תלמידות דעם מדת החסד, אבער אויך קענען זיך די תלמידות אויך אפלערנען א געוואלד פון גוטע מדות פון די טייערע דעי-העב תלמידות, און ספעציעל זיך אפלערנען פון זייער שמחה אין אלע אומשטענדן טראץ אלס שוועריגקייטן.

די תלמידות פון בית יעקב אינאיינעם מיט זייערע טייערע המספיק שוועסטער האבן געפייערט אינאיינעם פאר לאנגע שטונדן, און עס זענען אנגעקניפט געווארן נאנטע באציאונגען צווישן די תלמידות און די טייערע המספיק מיידלעך.

א ספעציעלע הויכפונקט אינעם אוונט איז געווען ווען א כאר פון טאלאנטפולע בית יעקב תלמידות האבן פארגעשטעלט א מוזיקאלישע אונטערהאלטונג פאר די באטייליגטע, און עס איז באגלייט געווארן מיט אינסטרומענטן געשפילט דורך מיטגלידערינ'ס פון דעם "המספיק – סטאר'ס" פראגראם פאר ערוואקסענע מיידלעך וועלכע האבן ערשטוינט די פארזאמלטע מיט זייער טאלאנט.

יעדער וואס האט בייגעוואוינט דעם אייגנארטיגע מסיבה איז בארירט געווארן ביז צו די טיפסטע הארץ סטרונעס, די איידעלע באנעמונג פון די חשובע תלמידות, און די לוסטיגקייט און לעבעדיגקייט פון די טייערע דעי-העב תלמידות, די טאלאנטפולע אונטערהאלטונגען, און איבער אלעם פון די שטארקע אחדות און ליבליכקייט וואס האט זיך אנטוויקלט צווישן די מיידלעך.

טראץ די אנגעבליכע אונטערשייד צווישן "געווענליכע" מיידלעך און המספיק תלמידות איז אלעס אויסגעמעקט געווארן ווען די הערצער זענען זיך צוזאמענגעקומען פייערן אינאיינעם דעם נס חנוכה און פייערן גלייכצייטיג די שטארקע פארשריט וואס די טייערע נשמות מאכן, און טראץ אלע שוועריגקייטן צינדען זיי אן די ליכטיגקייט און באלייכטן נישט נאר פאר זיך אליין נאר פאר יעדן ארום און פאר זייערע געטרייע משפחות.

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

לרגל שמחת תגלחת הנכד היניק
כמר מרדכי לייב נ"י
בן בנו מוה"ר **שלמה שטיין** נ"י

ולרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **משה שמואל שטיין** הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **אלימלך שטיין** הי"ו

מו"ה
נפתלי הירצקא בראך
ה"י"ו
אינזערהיים נאכט און יום טוב שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אינזערהיים נאכט און יום טוב שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי

וגם לרבות חתנו מו"ה
אלי' דוד לאנדא
ה"י"ו
אינזערהיים נאכט און יום טוב שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
אינזערהיים נאכט און יום טוב שטאב
המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י

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

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

מו"ה
אברהם יצחק שטערן
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
עקזעקויטיו סעקרעטארין
המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
הרב אשר זעליג פריינד
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
דירעקט סופארט פראפעשאנעל
דינוב אונזערהיים
המספיק אוו ארענדש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אשר יונה** נ"י
בן מו"ה **יושע יצחק גרינוואלד** הי"ו

מו"ה
שלמה דוד דאסקאל
ה"י"ו
דירעקטאר, טעכנאלאגיע און טראנספארטאציע
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר אהרן נ"ו
לעול התורה והמצות

מו"ה
יושע טייכמאן
ה"י"ו
דעי העב מענעדזשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
משה הערש בערקאוויטש
ה"י"ו
דירעקט סופארט פראפעשאנעל
ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
זלמן גראסבערג
ה"י"ו
ליוו-אין פארפאלק
סעוועז ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
ליוו-אין פארפאלק
סעוועז ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

טרונקן וואסער איז געזונט **אבער טרייבט נישט איבער**, זאגן עקספערטן

עקספערטן וואַרענען אפט איבער די געזונהייט בענעפיטן פון טרונקן גענוג וואסער יעדן טאג, אבער וויניג מאל הערט מען אז וואסער קען גאר זיין שעדליך. אבער עס איז באריכטעט געווארן מיט עטליכע וואכן צוריק איבער א פרוי וואס איז געשטארבן נאכ'ן טרונקן ארום 30-40 גלעזער וואסער אין איין שאס. אזוי אויך איז מיט א צייט צוריק באריכטעט געווארן איבער עטליכע מיליטערלייט וועלכע האבן געהאט א פארמעסט וואר עס קען טרונקען מער וואסער, און עטליכע זענען אפגעפירט געווארן אין שפיטאל מיט שאדן צום מח.

דאקטוירים ערקלערן אז וועז דער קערפער נעמט אריין צופיל וואסער לייגט דאס א לאסט אויף די נירן וועלכע קענען דאס נישט אויסארבייטן, און דאס ברענגט דערצו אז די סאדיום אין די בלוט פאלט צו געפארפולע שטאפלן און דאס קען ברענגען באלדיג שאדן צום מח. עקספערטן זאגן אז אן ערוואקסענער מענטש דארף ארום 4 ליטער פליסיגקייטן יעדן טאג, א גרויס טייל דערפון באקומען מען פון פרוכט און עסנווארג, און די איבריגע פון טרונקן וואסער, אבער מען דארף נישט איבערטרייבן מיט וואסער, ספעציעל אין וויגטער, דעריבער איז גונסטיג צו טרונקען וועז מען שפירט א שטיקל דארשט, אבער נישט איבערטרייבן דערמיט. ★

המספיק אין בילדער

ישיבה תורה וחסד שע"י המספיק קינגס קאונטי

תלמידי ישיבת "תורה וחסד" קינג-קאונטי ביי אן אויספלוג צום אונטערהאלטונג פארק "פאן סטעישאן"

ישיבה תורה וחסד שע"י המספיק ראקלענד קאונטי

מען לופטערט זיך אויס מיט אביסל "באולינג" צו קענען אנגיין על התורה ועל העבודה

אם אין קמח אין תורה, די בחורים ביי א באזוך צום לאקאלן באנק זיך צו באקענען מיט'ן פינאנציעלן סיסטעם

חשובע געסט זאגן דברי ברכה פאר די טייערע תלמידים ביים שיינעם חנוכה מסיבה

די תלמידים ביים באגריסן די חשובע געסט

הלכות חג בחג, מ'לערנט הלכות חנוכה מיט א ברען

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

ישיבה תורה וחסד שע"י המספיק ארענזש קאונטי

תלמידי ישיבת "תורה וחסד" המספיק ארענזש קאונטי קויפן איין ספרים און תשמישי קדושה לכבוד חנוכה

מצווה בו יותר מבשלוחו... די תלמידים מאכן אליין לעכטעלעך לכבוד חנוכה

נר מצווה ותורה אור...

מען גרייט צו נאראהאפטיגע זיסווארג און געבעקסט לכבוד חנוכה

יארצייט סעודה פאר הרה"ק בעל בת עין זי"ע אין ישיבה "תורה וחסד" ע"י המספיק - אראנזש קאונטי

די בחורי חמד ביי די געהויבענע סעודה

מען לאזט זיך ארויס אין א חסידישע רקידה כמנהג חסידים ואנשי מעשה

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 באראכטיגט 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 רעספעקט.

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

ד' 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

ניין און צוואנציגסטער ארטיקל

כראנישע פאטיג סינדרום (Chronic Fatigue Syndrome)

אין דעם ארטיקל וועלן מיר ווייטער פארזעצן מיט א געוויסע מחלה וועלכע איז היבש באקאנט, און זייער א סאך מענטשן מוטשען זיך דערמיט, דאס איז 'קראניקפאטיג-סינדראם' (Chronic Fatigue Syndrom), אדער וואו עס געפונען מיט די בוכשטאבן סי-עף-עס (CFS) אין מעדעצינישע ליטעראטור וועלט עס א סאך באצייכענט אלס "מייאלדזשיג ענסעפעלעמיעליטיס" (Myalagic Encephalomyelitis) אדער מיט די בוכשטאבן ME, אדער "סיסטעמיג עקזערשאן אינטעלאראנס דיזיז" (Systemic Exertion Intolerance Disease), אדער מיט די בוכשטאבן SEID.

וואס איז CFS? דאס איז א מחלה וואס מאכט די מענטש שפירן שרעקליך אויסגעמוטשעט, און וויפיל מ'זאל נאר שלאפן, שפירט מען זיך אלס ערשעפט און מען בלייבט אויסגעמוטשעט 24 שעה א טאג. עס ווערט זייער שווער אויפצושטיין אינדערפרי, און קוים וואס דער מענטש שלעפט זיך ארויס פון בעט. איינמאל דער מענטש דערזעט זיך ארויס פון שטוב און מען קומט דאוונען אין ביהמ"ד שפירט מען ווי מען האלט נאכן שלעפן גאר שווערע פעק און זעק און ווי פארשטענדליך איז זייער שווער אזוי אנצוגיין מיטן טאג טעגליכן לעבן, און יעדע קליניגקייט וואס מען שטרענגט זיך אן צו טון, בלייבט מען אויסגעמוטשעט פאר לאנגע שעות אדער אפילו טעג. פארשטייט זיך אז דאס אליין קען גורם זיין אז וועט קלינע זאכן גייט נישט וויאזוי מען וויל, ווערט מען באלד מורא'דיג אנגעצויגן און מען קען זיך נישט געהעריג אריענטירן. ווי לענגער דער מענטש לעבט מיט דעם פראבלעם, קען עס צוברענגען צו נאך אנדערע סימפטאמען, אזוי ווי דיפרעסיע ווייל דער מענטש שפירט ווי ער טאפט א וואנט נישט קענענדיג זיך שטעלן צוריק אויף דער פיס, וואס פארשווערט זייער אנצוגיין מיט'ן לעבן, עס שטערט די קאנצענטראציע וויבאלד די קאפ איז נישט געהעריג אויפ'ן פלאץ.

אין די מעדעצינישע וועלט ווערט דאס באצייכנט אלס א מחלה וואס האט נישט קיין אפעציעלע ערקלערונג. זייער אסאך מאל ווען א דאקטאר געבן א געוויסע דיאגנאז אלס אן השערה, און ער ווען עס אנלייגן אויף ליים-דיזיז, אדער אן אנדערע מחלה, אן דעם וואס מען זאל אפילו האבן געמאכט די ריכטיגע טעסטן אויף דעם. אבער עס איז אלס גרינגער צו 'וויסן' פון וואס מען ליידט, ווי זיך ארומדרייען נישט וויסענדיג פון וואס מען ליידט.

די אלטערנעטיווע דאקטורים זענען אויך נישט שטיל, און וועלן אוועקשטעלן זייערע ווערסיעס און שאצונגען פארוואס מען האט סי. עף. עס. (CFS). אלטערנאטיווע דאקטוירים וועלן אנפאנגען מיט א רייע טעסטן אויסצוגעפינען וועלעכע סארט מאכלים די גוף קען נישט טאלערירן, זיי וועלן פארשרייבן פארשידענע סארט וויטעמינען וואס זאלן אנפילן די ענערגיע-רעזערוואָרן, און אנלייגן דעם פראבלעם אויף אנדערע פראבלעמען. א לעצטיגע דיאגנאז אין די אלטערנעטיווע וועלט וואס טוט אנגעבליך געבן צו פארשטיין פארוואס איינער ליידט פון כראנישע שוואכקייט, איז "ליקי-גאט" (Leaky Gut), דאס איז וועו די קושקעס באקומען א 'ליק' און דערפאר פונקציאנירט נישט דער מענטש געהעריג. (אין קומענדיגער ארטיקל וועלן מיר ברייטער רעדן איבער דעם)

אפגעזען צו די אלע טעארייעס זענען אמת אדער נישט, בלייבט דער פראגע שווער, וואס איז דער אורזאך צו די אלע פראבלעמען? אדער, העלפן טאקע די אלע היילונגען וואס זיי גיבן פאר די סארט פראבלעמען, אדער צום סוף פאלט מען צוריק? די וואס האבן געליינט אונזערע ארטיקלען ביז אהער וויסן צו זאגן, אז כמעט יעדע מחלה וואס מען פרובירט צו היילן, אבער האלט אין איין צוריקקומען, אדער ווערט כמעט נישט בעסער, איז כמעט זיכער אז דאס איז ריין 'סטרעס' און עס ווערט נישט קענען ווערן אויסגעהיילט דורך 'פיזישע' הייל מיטלען. ליבערשט מוז דאס געהיילט ווערן דירעקט פון די פלאץ פון וואו עס קומט ־ פונעם מוח.

> כראניש פאטיג סינדראם, איז א מחלה וואס מאכט א מענטש שפירן שרעקליך אויסגעמוטשעט, וויפיל מ'זאל נאר שלאפן, שפירט מען זיך אלס ערשעפט.

אוודאי איז דא פעלער וועו וואס די שורש פון זיין ערשעפט קומט פון א פיזישע פראבלעם ווי מיר וועלן באלד זען, און דערפאר איז זייער וויכטיג זיך צו גיין אונטערזוכן ביי א דאקטאר לכה"פ איין מאל. אבער נאר איין מאל. איין מאל דער דאקטאר געפונט נישט גארנישט ספעציעל, דארף מען נישט גיין צו אן אלטערנאטיווע-דאקטאר, נאר מען קען זיך רואיג פארלאזן אז דאס איז א 'סארנא מחלה' און קען געהיילט ווערן דורכ'ן מוח.

דער ריכטיגער דיגאנאז פאר "כראניג פוטיג-סינדרום", איז טי. עם. עס. (TMS). דאס איז בלויז דער ארבעט פונעם מוח, וואס טוט אויסאיבן גרויס דרוק אויפן קערפער, און אין רעזולטאט דערפון, ווערט דער גוף שרעקליך אפגעשוואכט ווי מיר וועלן באלד זען מער אין דעטאלן. אבער דאס איז נישט מעגליך גענצליך אויסצוהיילן בלויז מיט פיזישע מיטלען.

איז לאמיר יעצט אריינגיין און פארשטיין פון וואס דער מחלה באשטייט און וויאזוי עס פאסירט, און זען וואספארא ראלע דער מוח שפילט אין דעם.

ענערגיע ענערגיע ענערגיע ־ די ראלע פון ענערגיע אין די בריאה

אצינד לאמיר פרובירן צו פארשטיין וויאזוי קען טאקע זיין אז כראנישע שוואכקייט און זיין אויסגעמוטשעט זאל זיין א זעלישע זאך, און נישט עפעס פיזיש? ביז אהער האבן מיר בעיקר ארומגערעדט און מסביר געווען וויאזוי געפילן קענען אפעקטירן געוויסע אברים פונעם מענטש, ווי די מוסקלען, נערוון, מאגן, וכדו', דורכדעם וואס די מוסקלען ציען זיך צאם אין רעזולטאט פונעם פחד מיט וואס דער מענטש דרייט זיך ארום. אבער וויאזוי קען דאס שוואך מאכן דעם מענטש אז ער זאל זיך שפירן שוואך ווי א פליג? לכאורה נעמט דאס נישט אריין א ספעציפישן גליד אינעם בילד.

איז לאמיר קודם זען, וואס פונקטליך מאכט א מענטש שוואך?

זייער אסאך זאכן אין דער וועלט, ארבעט מיט ענערגיע. דער אמת איז אז יעדע זאך האט אין זיך ענערגיע, א שטיין האט אויך אין זיך ענערגיע, וואס אן דעם וואלט דער שטיין נישט געהאט זיין חיות, אבער די חיות פון א שטיין איז סאך מער אן איידעלע סארט ענערגיע וואס מען קען נישט אזוי גרינג אנכאפן. אנדערע באשעפענישן, ווי מענטשן, בעלי חיים, עלעקטראנישע מאשינען ארבעטן מיט אן ענערגיע וואס מען קען מער אנכאפן. לדוגמא, א קאר ארבעט מיט גאזאלין און עלעקטריק, אנדערע סארט מאשינען ארבעטן בלויז מיט עלעקטריק. א מענטש ארבעט אויך דורך א געוויסע ענערגיע. יעדע מענטש האט א רעזערוואר פון ענערגיע וואס געט אים דאס חיות ער זאל קענען אנגיין מיט זיין טאג-טעגליכע לעבן. דאס מענטשליכע ענערגיע איז אין

רעוואלוציע

חלק כ"ט

חיים מאיר הכהן פערל

...לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

פאקט נישט מער ווי ריינע עלעקטריציטעט.

פון די רגע וואס א מענטש ווערט געבוירן, ווערט מען באשאנקען מיט א געוויסע מאס ענערגיע. די ענערגיע געט אים דאס מעגליכקייט צו לעבן בכלל, און צו ערמעגליכן יעדן גליד אינעם קערפער אויסצופירן זיינע פונקציעס. צו קענען איינציען און אויסציען די לונגען, כדי צו קענען געהעריג אטעמען, דאס הארץ זאל פאמפן געהעריג, די הענט און די פיס זאלן זיך קענען רירן, און אזוי ווייטער. די חיות פון א מענטש, איז דאס טייערסטע מאטריאל וואס א מענטש פארמאגט נאר אין זיין לעבן. דער חיות בלייבט אינעם מענטש ביז דער לעצטער סעקונדע פון זיין לעבן, וואס

זייט 32»

ליינער'סארנא

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

6747

נאך איבער שלאפן פראבלעמען און סארנא

א גוטן! איך וויל אייך קודם כל באדאנקן, איך האב שטארק הנאה פון אייערע ארטיקלען אינעם 'המספיק גאזעט', עס האט אסאך נוצבארא אינפארמאציע וועלכע איז זייער בייהילפיג.

איך האב נאר געוואלט ארויסברענגען איין הערה: איינער האט געהאט אנגעפרעגט וועגן פראבלעמען מיט'ן אויפשטיין אינדערפרי (ליינער-סארנא כסלו תשע"ט בריוו 6693), און איר ענטפערט אז דאס איז א פיזישע זאך, און נישט קיין נפש'דיגע זאך.

וואס איך וויל מעורר זיין איז, אז איר האט שוין געהאט אויסגעשמועסט אין איינע פון אייערע ערשטע ארטיקלען, וועגן א איד וואס פלעגט איינשלאפן אינמיטן די ארבעט, ווייל ער איז נישט געווען באקוועם מיטן בעל הבית פונעם קאמפעני אז דאס האט צוטון מיט סארנא. און אזוי אויך עס קוקט אויס לויט וואס איך האב געהערט איבער 'כראנישע מידעקייט" (chronic fatigue) וואס די סימפטאמען דערפון זענען א שטענדיגע שוואכקייט, אפגעמוטשעטקייט און ערשעפטקייט, אז דאס קען אויך האבן צו טון מיט סארנא.

איך מיין אז עס איז זייער מעגליך אז דאס וואס דאס מידקייט טוט גענצליך באהערשן דעם מענטש, און לאזט אים נישט אויפשטיין אינדערפרי קען זיך זייער מעגליך נעמען פון דעם וואס דער דער "אונטער-באוואוסטזיין" [סאב-קאנשעס] וויל אז ער זאל האבן א טיפן שלאפ און נישט קענען אויפשטיין געהעריג אינדערפרי, דאס קען זיין צוליב דעם וואס ער שפירט אז ער האט נישט פאר וואס צו אויפשטיין, און דער אונטערן-באוואוסטזיין ווייסט דאס און מאכט אים מיד און אויסגעמוטשעט.

א דאנק.

(-)

ח"מ פערל: פאר ווער עס וויל פארשטיין צו וואס דער שואל באציט זיך, וועל איך שרייבן בקיצור: איינער האט אנגעפרעגט אז ער האט פראבלעמען אויפצושטיין אינדערפרי, און מיין תשובה אויף דעם איז געווען, אז בלויז דער פראבלעם פון אויפשטיין אינדערפרי, זעט נישט אויס אז דאס איז א פיזישע פראבלעם נאר בלויז פון דעם אז ער פילט נישט אז ער האט וואס אויפצושטיין (אדער אן אנדערע מענטל סיבה). די שאלה וואס דער שואל פרעגט יעצט איז, אז מידקייט קען אויך קומען פון א געוויסע 'סארנא פראבלעם', און צייגט אן אויף כראנישע שוואכקייט, וואס לאזט איבער דעם מענטש מיד און אויסגעמוטשעט, און פארשטייט זיך, אז עס איז זייער שווער אזוי אויפצושטיין אינדערפרי.

דער תשובה אויף דעם איז, אז ריכטיג אז כראנישע מידקייט איז א פיזישע/נפש'דיגע פראבלעם, וואס קען ווערן באהאנדעלט מיט סארנא. אבער דער שואל דארט אינעם בריוו האט נישט אנגעגעבן אז דאס זענען זיינע סימפטאמען. ער שרייבט בלויז אז ער קען נישט אויפשטיין צופרי, און דעריבער האב איך אנגענומען אז דא רעדט זיך פון איינער וואס איז פריש און מונטער איבער'ן טאג, און זיין פראבלעם איז 'נאר' אינדערפרי ביים אויפשטיין. ביי איינער וואס ליידט פון כראנישע מידעקייט, איז די שפראך היבש אנדערש, און מ'רעד זיך אפ אויף סאך מער זאכן, אז מען איז מיד אגאנצן טאג, מען קען נישט פונקציאנירן געהעריג, און נאך. און דערפאר האב איך געענטפערט וואס איך האב געענטפערט. אינעם קומענדיגן ארטיקל וועלן מיר טאקע אנהייבן אריינצוגיין אינעם נושא פון כראנישע מידעקייט (Chronic fatigue).

6748

סארנא פאר אן אויטא-אימיון קרענק (Autoimmune Disease)

א גוטן! איך וואלט געוואלט פרעגן בנוגע די 'המספיק גאזעט' ארטיקלען איבער די 'סארנא מעטאד', אויב פאר אן אויטא-אימיון קרענק [= פארשידענע מחלות וואס קומען פון דעם וואס דער אימיון סיסטעם אטאקירט געזונטע חלקים אדער ארגאנען אינעם קערפער] קען אויך העלפן דער סארנא מעטאד?

(-)

ח"מ פערל: מיר האבן שוין געהאט ציטירט אין ארטיקל 18 (גאזעט טבת תשע"ח) פון דר. שובינער - פון די גרעסטע מעדיצינישע דאקטוירים וואס ארבעטן מיט די סארנא שיטה - אז ער האט איינגעטיילט אלע מחלות אין דריי קאטאגאריעס:

די ערשטע קאטעגאריע זענען מחלות וואס האבן בכלל נישט צו טון מיט קיין גייסטליכע צושטאנד, ווי למשל הארץ פראבלעמען, יענע מחלה ר"ל, און לויט זיין מיינונג וועט קיין מיינד-באדי איבונגען נישט העלפן פאר דעם בכלל (הגם מען קען זיך אביסל דינגען אויף דעם, אבער מיר ברענגען דא נאר ארויס דעם געדאנק).

דאס צווייטע קאטעגאריע זענען מחלות וואס האבן אין זיך ביידע, סיי ס'איז באמת א פיזישע מחלה, אבער דער נפש האט גאר נישט א שטארקע ראלע אינעם מחלה. אין דעם כלל גייט אריין אסטמע, און נאך. (אסטמע, למשל, איז א פיזישע פראבלעם, אבער ווערט שטארק פארערגערט דורך סטרעס, און ווען מען באהאנדלט די סטרעס, ווערן די סימפטאמען פיל לייכטער, און אזוי אויך העלפט עס אז דער מחלה זאל נישט ערגער ווערן.)

דאס דריטע קאטעגאריע, זענען מחלות וואס האבן נישט קיין שום פיזישע פראבלעם, און שטאמט גענצליך פון אן אינערליכע גייסטליכער פראבלעם, וואס אין דעם כלל גייען אריין כמעט אלע כראנישע מחלות וואס האבן נישט קיין געהעריגע רפואה, ווי רוקן ווייטאג וכדו'.

מ'קען זאגן אז רוב אויטא-אימיון קרענק גייען אריין די צווייטע קאטעגאריע פון די מחלות אויסגערעכנט דורך דר. שובינער, און דער סארנא מעטאד קען זיכער העלפן מיט דעם, סיי אז דער מחלה זאל נישט ערגער ווערן, און סיי צו גרינגער מאכן די יסורים.

איך האב א שטיק צייט צוריק געהאט איינעם ביי מיר מיט אן אויטא-אימיון פראבלעם און מיר האבן גלייך געקענט טרעפן די עמאציאנאלע וואונד וואס האט צוגעברענגט דעם פראבלעם. איך האב אבער נישט צוריק געהערט פון יענעם, ממילא ווייס איך נישט אויף ווי ווייט די רעזולטאטן זענען געווען. במשך די יארן האבן איך שוין געהערט פון געוויסע אויטא-אימיון מחלות וואס זענען פיל בעסער געווארן דורך פארשידענע סארט טערעפי וואס נעמען אריין די מיינד-באדי קאנעקשן.

עס איז דא א געוויסע טעראפי מעטאד וואס הייסט "אינטערנאל פאמיליע סיסטעם" (IFS - Internal Family sytems) און איז אויך באזירט אויף א מיינד-באדי מהלך, און איז גאר שטארק רעקאמענדירט ווען עס קומט צו היילן 'סארנא מחלות'. זיי האבן געמאכט א שטודיע אויף ווי ווייט זייער טערעפי האט געהאלפן פאר "רעמאטאויד ארטרייטיס" (reumatoid arthritis) וואס איז אויך אן אויטא-אימיון דיזיז, און זיי באריכטן גאר שטארקע רעזולטאטן.

אלזא צום שלוס, עס לוינט זיך זיכער צו פרובירן, אבער מען דארף ערווארטן אז דער עצם מחלה קען מעגליך נישט אוועקגיין אינגאנצן אויף הונדערט פראצענט, אבער עס קען זיכער גאר שטארק לינדערן די יסורים.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

דייט 31 »

דעמאלסט לעשט זיך דאס חיות אויס, און די נשמה גייט צוריק פון וואו זי איז געקומען.

פרישע ענערגיע - פון וואו נעמט מען דאס?

יעצט דארף מען פארשטיין זייער א וויכטיגע פונקציע וויאזוי ענערגיע ארבעט. ענערגיע איז א זאך וואס נוצט זיך אויס. עס בלייבט נישט אויף אייביג. נעם א ביישפיל פון די חיות פון א מענטש, ווי מיר האבן פריער געשריבן, עס קומט א טאג ווען דער מענטש פארלאזט די וועלט און די חיות גייט ארויס. אפילו דער 'וועלט' לעבט נישט אויף אייביג, עס קען לעבן מאקסימום 6000 יאר, און נאכדעם ענדיגט זיך עס. די שאלה איז וואס טוט זיך ביז דער באשעפעניש גייט אויס, ווערט דער ענערגיע וויניגער און וויניגער, אדער עס ענדיגט זיך אויף איין מאל?

דער ענטפער אויף דעם ווייסט יעדער איינער, אז ענערגיע האלט זיך טאקע אין איין אויסנוצן, און מען מוז עס כסדר איבערפרישן און אריינברענגען נייע. לאמיר נעמען א ביישפיל פון עלעקטריק. אן עלעקטראנישע מאשינקע קען ארבעטן אויף איינע פון די צוויי וועגן, אויף באטאריעס, אדער מען שטעקט אריין דעם עלעקטראנישן דראט אינעם באשטימטן פלאץ אינעם וואנט, און אזוי באהעפט זיך דער מאשין מיט א דרויסנדיגע כח פון עלעקטריק און עס האט כח צו ארבעטן.

וואס פאסירט מיטן באטעריע נאך א שטיק צייט? עס גייט אויס און מען קען עס מער נישט נוצן. געוויסע באטעריעס קען מען 'ריטשארזשן', וואס דאס מיינט אז מען קען זיי צוריק אויפפרישן אז זיי זאל באקומען פרישע כוחות פון דאסניי און אזוי וועט מען זיי ווייטער קענען נוצן. אבער אנדערע באטעריעס קען מען נישט ריטשארזשן, און איינמאל זיי נוצן זיך אויס, דארף מען זיי איבערטוישן אויף נייע.

אפילו ווען מען באהעפט דאס מיט די דרויסנדע עלעקטראנישע ענערגיע, דארף יענע מקור פון עלעקטריק אויך האבן א פלאץ וואו עס ווערט באשאפן נאך כוח פון עלעקטריק, אז נישט, וועט עס אויסגיין און מיר וועלן בלייבן אין די פינסטער איז אויף דעם זענען דא געוויסע פלעצער וואו מען פראדוצירט עלעקטריציטעט. עלעקטריציטעט ווערט באשאפן דורך א מאטאר וואס דרייט זיך און האלט אין איין באשאפן נייע ענערגיע. וויאזוי דרייט זיך דער מאטאר? אויף דעם זענען דא אסאך סארט וועגן, דורך גאז, נוקלעאר, אדער דורכ'ן ווינט אדער וואסער. אויך איז דא סאלער ענערגיע וואס קומט פון די זון. ווילאנג דער מאטאר דרייט זיך אינעם הויפטקווארטיר פונעם עלעקטריק פירמע, דאן וועלן מיר האבן ליכטיגע הייזער, אבער די מינוט עס הערט זיך אויף צו דרייען, דאן איז א שאלה פון צייט ביז די עלעקטראנישע ענערגיע גייט אויסגיין און מיר וועלן בלייבן אין דער טינקל.

און אזוי ארבעט יעדע עלעקטראנישע מאשינקע, און אזוי ארבעטן די אויטאס אין וואס מיר פארן. דער קאר איז נישט באהאפטן מיט א דראט צום וואנט, נאר עס האט אן אייגענעם עלעקטראנישן סטאנציע, וואס ווערט רוב מאל פראדוצירט דורך גאזאלין.

היינט זענען שוין דא אויטאמאבילן וואס האבן שוין גענוג שטארקע באטאריעס וואס קענען טרייבן דעם דעם קאר, און עס דארף זיך נאר ריטשארזשן, אבער דארפן נישט אנקומען צו די כח פון גאזאלין.

א מענטש, ווי געשריבן אויבן, איז אויך א מאשין וואס ווערט געטריבן פון עלעקטראנישע ענערגיע. אן דעם ענערגיע וועט א מענטש נישט קענען אויספירן זיינע פונקציעס. אויב אבער נוצט זיך ענערגיע אויס, דאן וויאזוי באקומט א מענטש כסדר פרישע ענערגיע? א מענטש האט דאך נישט קיין עלעקטראנישע מאטאר אין זיך?

דער ענטפער אויף דעם איז, אז א מענטש באקומט פרישע ענערגיע דורך אנדערע וועגן, ווי עסן, שלאפן, איבונגען וכדו'. ווען א מענטש עסט, ווערט די עסן איבערגעדרייט אויף קאלאריעס (Calories), און דאס גיבט כח פאר דעם מענטש. דאס זעלבע פאסירט ווען א מענטש שלאפט, גייט דער מענטש אריבער א 'ריסעט' אויף זיין גאנצן סיסטעם און ער ווערט איבערגעפרישט פון דאסניי. איבונגען, איז ממש ווי א מאטאר וואס דרייט איבער די ענערגיע אינעם מענטש אז עס זאל ארבעטן שטערקער, וואס טוט אוטאמאטיש אריינשיסן נאך כח אינעם מענטש.

וויפיל ענערגיע דארף מען האבן?

מען דארף אבער פארשטיין, אז יעדע מאשינקע איז אויסגעשטעלט מיט א מאטאר וואס זי דארף האבן, נישט מער און נישט וויניגער. דער וואס האט געמאכט דעם מאשינקע, ווייסט וויפיל ענערגיע עס דארף קענען אריינקומען כדי דער מאשינקע זאל קענען פונקציאנירן געהעריג און לויט דעם אויסגעשטעלט אז דער מאטאר וואס גייט פראדוצירן די ענערגיע, זאל פראדוצירן גענוג ענערגיע אז דער מאשינקע זאל ארבעטן געהעריג. ווען מען רעדט פון וויפיל 'פערד-כח' אן אויטא האט, מיינט מען צו זאגן ווי שטארק דער מאטאר איז צו קענען טרייבן דעם אויטא. ווי גרעסער דער אויטא איז, אלס מער פערד-כח וועט זיך אויספעלן. אויב זאל מען געבן גאר וויניג פערד-כח פאר א ריזן עראפלאן, וועט זיך דער עראפלאן קיינמאל נישט קענען הייבן.

דאס זעלבע פאסירט מיט א מענטש. א מענטש האט א באגרעניצטע צאל פון ענערגיע וואס ער קען נוצן, און נאר לויט וויפיל ענערגיע ער האט אין זיך, אזויפיל וועט ער קענען אויפטון. אויב פעלט אים גענוג ענערגיע, וועט אים זיין זייער שווער צו פונקציאנירן.

לאמיר נעמען א פשוטע ביישפיל, נאך א לאנגע פאסט-טאג, איז א מענטש היבש שוואך און קען נישט טון דאס וואס ער קען טון אין א געוועהנליכע טאג. דאס זעלבע פאסירט נאך א שלאפלאזע נאכט, דער מענטש בלייבט אויסגעמוטשעט און ערשעפט און קען נישט פונקציאנירן געהעריג ווי אין א טאג וואס ער האט געהאט א גוטע נאכט שלאף, פשוט ווייל די ארסענאל פון זיין ענערגיע, האט זיך נישט געהעריג אנגעפילט ווי עס דארף צו זיין.

> א מענטש איז ווי א מאשין וואס ווערט געטריבן פון עלעקטראנישע ענערגיע. אן ענערגיע וועט א מענטש נישט קענען אויספירן זיינע פונקציעס. אויב נוצט זיך אויס די ענערגיע וויאזוי באקומט א מענטש כסדר פרישע ענערגיע?

נאך אזעלכע אומשטענדן, ווי נאך א פאסט טאג, אדער נאך א שלאפלאזע נאכט, איז זייער לייכט זיך צוריק צו כאפן צום נארמאלן רוטין, מען עסט צו דער זעט, און מען כאפט זיך צוריק מיט א נאכט שלאף, און דער קומענדיגער טאג, איז דער מענטש צוריק כאחד האדם, פיל מיט ענערגיע אנצוגיין מיט זיינע טעגליכע געברויכן.

דאס זעלבע פאסירט אויף פארקערט, אויב האט מען גענוג ענערגיע אנצוגיין אין נארמאלע אומשטענדן, וועט די ענערגיע זיך סאך שנעלער אויסנוצן אויב נוצט מען אויס פאר מער ארבעט. ביי א מאשין, אדער אויטא, אויב וועט דער אויטא פארן אויף 120 מייל א פער שטונדע און טראגן מיט זיך שווערע פעקלעך, וועט זיך דער גאזאלין סאך שנעלער אויסנוצן. ווידער אויב וועט דער אויטא טראגן אין זיך מער לייכטערע פעקלעך, און וועט פארן בלויז 60 מייל א שעה, דאן וועט זיך דער גאזאלין האלטן סאך לענגער. דער אויטא וועט דארפן מער אפטער 'ריטשארזשן' די ענערגיע ארסענאל, ווען עס פארט 120 מייל א שטונדע.

דאס זעלבע פאסירט אויך מיט א מענטש. אויב א מענטש נוצט אויס זייער אסאך ענערגיע מער ווי געווענליך דאן וועלן זיך זיינע ענערגיע-ארסענאל אויך שנעלער אויסנוצן און מען וועט זיך דארפן 'ריטשארזשן' מער אפטער. א פשוט'ע דוגמא פאר דעם איז, אז ווען א מענטש לויפט פאר לאנגע מייללן, אדער קריכט אויף שווערע פלעצער, דאן נוצט דער מענטש אויס מער ענערגיע און ער וועט דארפן נעמען צייט זיך צוריק אנצופילן זיין 'טאנק'. ער וועט דארפן מער עסן און טרינקען, און וועט לכאורה מוזן כאפן א גוטן שלאף ווען ער ענדיגט, אפילו אויב ער איז נישט געצוואונגען צו כאפן א שלאף אינמיטן טאג. ווען זיין ענערגיע טאנק ווערט צוריק אנגעפילט, דאן איז ער גרייט ווייטער צו טאנצן און צו שפרינגען. און ווי פארשטענדליך אויב וועט איינער זיך געצוואונגען צו ארבעטן פיזיש-שווער יעדן טאג, דאן וועט זיך דער קערפער צוביסלעך צוגעוואוינען זיך צו באגיינגען מיט די מינימום וויפיל ער דארף (דאס איז פון די פלאות הבריאה ביי א מענטש, אנדערש ווי ביי סתם א מאשין, אז דער מענטש קען 'טוישן' זיין באדערפעניש פאר ענערגיע לויט וויאזוי ער געוואוינט זיך צו צו זיין נייעם לעבנס-שטייגער).

אבער ביי אזא פאל, פונקט ווי ווען איינער איז נאטורליך ליידיג פון ענערגיע, קען ער ביי ביי דער פאל ווען ער האט אויסגענוצט זיין ענערגיע, אויך גרינג פארדרעכטן זיין פראבלעם און עס איז ווייט פון געפערליך. אויב דארף מען נאך ענערגיע, האט א מענטש גענוג א גרויסע גראסערי זיך צו גיין קויפן פרישע מקורות פאר זיין ענערגיע, און אזוי קען א מענטש זיך איבערארבעטן אמאל, און גאנץ שנעל צוריקקומען צו די כוחות.

ביז אהער איז זייער פארשטענדליך פאר יעדן בר דעת. און בקיצור זענען די הויפט נקודות אז:

- ענערגיע איז די הויפט באשטאנדטייל וואס געט טרייב-קראפט פאר יעדע זאך וואס ארבעט, וועלכע נעמט אויך אריין די מענטש.
- ענערגיע מוז מען האלטן און איין פראדוצירן, אויב נישט, נוצט זיך עס אויס.
- אויב האט נישט דער באשעפעניש גענוג ענערגיע לויט זיין באדערפעניש, דאן וועט דער באשעפעניש נישט פונקציאנירן געהעריג.
- אויב נוצט מען אויס די ענערגיע צו שנעל, דאן דארף מען עס שנעלער צוריק אנפילן.

אויב פארט מען אזוי, דאן קען מען אפלעבן די יארן אן קיין פראבלעמען.

וואו פאנגט זיך אן דער פראבלעם פון ליידן אויף כראנישע פאטיג-סינדראם? אויף דעם לייגט אינעם קומענדיגן ארטיקל אי"ה.

מו"ה חיים מאיר הכהן פערל הי"ו איז א לייף און ביזנעס קאוטש, און פריוואטער מדריך און עקספערט טרענירט צו נוצן די סארנא מעטאדע. במשך די לעצטע פאר יאר נוצט ער די מעטאדע און נאך פראפעסיאנאלע מהלכים אין וועלכע ער איז געלערנט, צו העלפן ביזנעס לייט, ארבעטער און עקזעקיוטיוון, באפרייט צו ווערן פון זייערע ווייטאגן וואס שטערן זיי פון דערגרייכן זייער מאקסימום.
פאר קאמענטארן און/אדער שאלות קען מען זיך פארבינדן מיט אים דירעקט אויפ'ן טעלעפאן נומער, 845-533-3082; פאקס, 845-533-3537; אדער אויף די בליץ-פאסט אדרעססע, info@lifeasecoaching.com.

געזונטהייט נייעס

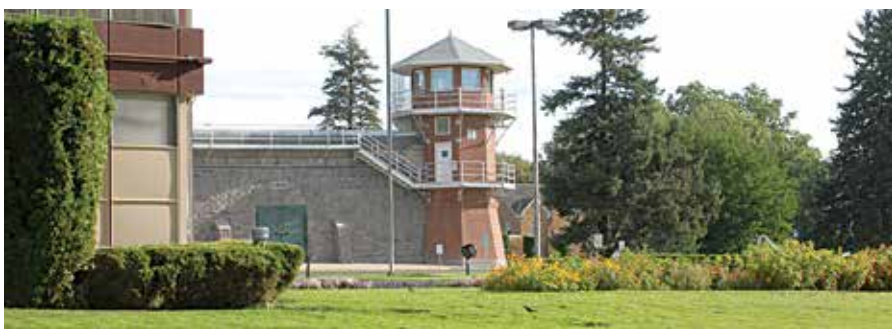
תפיסה אוטאריטעטן באשולדיקט דורכ'ן געריכט פאר'ן נישט צושטעלן נויטיגע מעדיצין פאר ארעסטאנט

וואשינגטאן סטעיט – א וואשינגטאן סטעיט ארעסטאנט מיט "מאלטיפעל-סקאלעראסיס" (MS) האט געוואונען אן אנקאלגע אין די סומע פון פינף הונדערט און ניין און פערציג טויזנט דאללער, נאכדעם וואס די טורמע באאמטע האבן אים נישט געוואלט שענקן מעדיצינען פאר זיינע וווייטאגן.

דער ארעסטאנט ליידט פון כראנישע וווייטאגן צוליב זיין צושטאנד, און לויט ווי ער האט זיך באקלאגט, האבן די טורמע באאמטע 4 מאל צוריקגעווויזן זיין פארלאנג פאר מעדיצין צו בארואיגן זיינע וווייטאגן.

די קעיס איז געשטעלט געווארן פאר א פעדעראלע דזשורי, און נאכן אויסהערן די ארגומענטן פון ביידע זייטן זענען זיי געקומען צום אויספיר, אז 3 מעדיצינישע אנגעשטעלטע אין דער טורמע האבן דירעקט איגנארירט זיינע פארלאנגען און מעדיצינישע געבראוכן, און זיך אפגעזאגט צו געבן זיין מעדיצין וואס איז אפעציעל פארשריבן געווארן פאר אים דורך זיין נוראלעדזשיסט". (מוח דאקטאר)

דער געריכט האט צוגעטיילט פארץ ארעסטאנט די סומע פון $149,000 צוליבץ פארלעצן זיין "אכטע עמענדמענט" רעכטן, און נאך $400,000 פאר די שאדן וואס ער האט געליטן אדאנק דעם.



דער "וואשינגטאן סטעיט טורמע" אין צענטער פונעם שטורעם

"די דזשורי האט געשיקט א שטארקע מעסעדזש צו די "דעפארטמענט אוו קארעקשאנס" און זייערע באאמטע, אז זיי מוזן באהאנדלען זייערע ארעסטאנטן מיט מענטשליכע רעספעקט", האט זיין לויער געזאגט אין א סטעיטמענט. "די מעדיצינישע באאמטע אינערהאלב די טורמע, האבן זיך אפגעזאגט פון געבן א געוועטישע מעדיצין פאר כמעט 5 מאנאטן נאכאנאנד, טראצדעם וואס זיי האבן געוואוסט אז זייער באשלוס וועט אים ברענגען שרעקליכע יסורים. די באאמטע אינעם טורמע האבן געמיינט אז עס וועט קיינעם נישט שטערן, אבער די דזשורי האט עס יא ערנסט גענומען, און זיי זענען באשולדיגט געווארן אין פארלעצן דעם ציווילין רעכטן פון מיין קליענט".

געזונט און געשמאק

טאמעטאס

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

לייכטע טעמעטא סאלאט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 4 געצייטיגטע טעמעטאס
- 1 פוירפל צוויבל
- 1 צומאלענע קנאבעל
- זאלץ פאר טעם
- א שפריץ שווארצע פעפער
- 2 לעפלעך מעיאנעיס

אנווייזונגען:

- באקסעלעך טעמעטאס
- צושניידט צוויבל אין דינטשיגע שטיקלעך
- מושט אלעס צוזאם

טיפ

אויב האט איר אסאך איבעריגע טאמעטאס וואס פאנגען אן ווערן פארפוילט, צעשניידט זיי און לייגט עס אריין אין א זופ-לאק-בעג; און לייגט עס אוועק אין די פריזער. נוצט עס פאר סיי וועלכע עסן וואס פארלאנגט געקאכטע טאמעטאס. טאמעטאס האלט זיך זייער גוט אין פריזער פאר אזוי לאנג ווי 6 חדשים.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8–10 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:20** | ביז צום טיש: **0:30**

געשמאקע מילכיגע טעמעטא-זופ

דער זופ איז אויסערגעווענליך געשמאק און אייגנארטיג.

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 צוויבל צושניטן אין קליינע שטיקלעך
- 2 קנאבעל ציינדלעך צוקוועטשט
- אויל פאר דינסטן
- 16 אונס קען פון צושניטענע טעמאטא
- 46 אונס קען טאמעטא זאפט
- וואסער (די זעלבע מאס פון די טאמאטא זאפט)
- 3 לעפלעך צוקער
- 1 לעפל קאכן-וויניגער
- ½ טיי לעפל בעסיל
- ½ טיי לעפל ארעגענא
- זאלץ פאר טעם, לויט אייער געברויך
- 1 גלעזל העווי-קריעם
- 1 גלעזל צוריבענע קעז (Optional)

אנווייזונגען:

- דינסט די צוויבל און קנאבל ביז עס באקומט א גאלדענע קאליר
- לייגט צו צושניטענע טעמעטא און דינסט פאר נאך 5 מינוט, און מושט ארום יעדע פאר מינוט
- לייגט צו די איבעריגע אינגרידיענטס
- לאזט עס אויפקאכן
- לאזט עס דערנאך זיצן און קאכן (סימער"ן) פאר בערך 10/20 מינוט
- וועג איר סערווירט שפריצט ארויף צוריבענע קעז (אויב איר ווילט)

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4–6 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:20** | ביז צום טיש: **0:20**

האום-מעיד מארינארא זאפט

לייכטע און געזונטע מארינארא זאפט - גוטע וועג צו באהאלטן די גרינצייג

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 2 ציינדלעך קנאבל – צעמאלן
- 1 צוויבל צושניטן אין קליינע שטיקער
- 2 לעפלעך איילבירטן אויל
- 1 מייערן – צומאלענט
- 1 רויטע פאפריקע – צעשניטן אין קליינע שטיקער
- 1 גרינע פאפריקע – צעשניטן אין קליינע שטיקער
- 1 טעמעטא – צעשניטן אין קליינע שטיקער
- 1 קליינע סוקיני (אויב איר ווילט) – צעשניטן אין קליינע שטיקער
- 6 אונסעס טעמעטא 'פעיסט' (Paste)
- 15 אונסעס טעמעטא זאפט
- 1 לעפעל ארעגענא
- 1 לעפעל באסיל
- ½ טיי לעפל קנאבל-שטויב
- 1 טיי-לעפל צוקער
- זאלץ פאר טעם

אנווייזונגען:

- דינסט צוויבל מיט די קנאבעל ביז עס באקומט א גאלדענע קאליר
- לייגט עס איין אלע גרינצייגן (מייערן, טאמעטאס, פאפריקעס, סקוואש) דינסט עס פאר בערך 5 מינוט, שאקל עס ארום אז עס זאל זיך נישט פארברענען.
- לייגט צו די איבעריגע פון די אינגרידיענטס
- לאזט עס אויפקאכן
- צומאלן עס מיט א האנט-בלענדער
- די זאפט טוט זיך זייער גוט איינפרירן

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

וואס טוט זיך אין שפיטאל

דזשאן האפקינס שפיטאל שליסט טויערן פאר אויסלענדישע סייענטיסטן

אויס מורא אז אויסלענדישע סייענטיסטן טיילן מיט אינפארמאציע מיט די כינעזער רעגירונג

כינע – איינע פון די מערסט-פרעסטיזשפולע מעדיצינישע שפיטאל שולעס אין אמעריקע האט אפגעשטעלט א פראגראם וואס שטעלט צו מעדיצינישע טרענירונג פאר אויסלענדישע באזוכער, אויס מורא אז זיי געבן איבער זייער אינפארמאציע און טרענירונגען פאר כינע.

דער "סאוט דזשיינע מארנינג פאוסט" האט באריכטעט אז "דזשאן האפקינס יוניווערזיטעט שולע אוו מעדיצין", האט אפגעשטעלט איר פראגראם אין רעאקציע צו א נאציאנאלע אויספארשונג וואס קוקט נאך צו סייענטיסטן אין אמעריקא טיילן מיט זייערע רעזולטאטן מיט אויסלענדישע רעגירונגען, ספעציפיש כינע.

טראצדעם וואס דאס ברענגען דער פראגראם צו אן אפשטעל טוט עפעקטירן הונדערטער סייענטיסטן אויך פון אנדערע לענדער, איז אבער דער שריט דירעקט געצילט קעגן כינעזער סייענטיסטן.

"עפעקטיוו זאפארט", פאנגט זיך אן דער אימעיל וואס "דזשאן האפקינס" האט ארויסגעשיקט צו אלע נארוואס רעגיסטרירטע אויסלענדישע סטודענטן. "די דזשאן האפקינס שולע אוו מעדיצין טוט צייטווייליג אפהאלטן דאס אויפנאמע פון סייענטיסטן וואס קומען באזוכן, צוליב זארגן וואס זענען אויפגעברענגט געווארן ביי די "נעשענעל אינסטעטוט אוו העלט", איבער געפארן צו די פריוואטקייט פון אונזער "ביאמעדיקעל ריסוירזש".

דער ספעציעלע איינהייט אין דער יוניווערזיטעט וואס פארפיגט איבער שווינדלערייען, האט אויך אויפגעדעקט אז געוויסע אינדיווידועלן האבן פאברוצירט זייערע דאקומענטן צו קענען ערהאלטן פינאנציעלע שטיצע פון די שולע. "צוליב דעם, וועט "דזשאן האפקינס" נישט אריינגעמען סיי וועלכע אויסלענדישע סייענטיסטן (אויסער די וועלכע זענען שוין אקטיווע מיטגלידער אינעם שולע) ביז מיר שפירן אז מען קען זיכערערהייט אריינגעמען אויסלענדישע, אנטיילצונעמען אין אונזער רעגירונג געשטיצטע ריסוירדזש פראגראם".

די הויפטקווארטירן פונעם בארימטער "זשאן האפקינ'ס" מעדיקעל צענטער

שפיטעלער זעען **איבערפלוס** פון **קינדער מיט גייסטישע פראבלעמען**

וואשינגטאן – פארשער האבן פארעפענטליכט אן אפשאצונג וואס האט געהויבן ברעמען ביי מעדיצינישע פראפעסיאנאלן. א ריזן צאל קינדער באזוכן איבער די שפיטעלער פאר גייסטישע באהאנדלונגען, א ווייטאגליכע ערשיינונג ספעציעל ביי קינדער פון מינאריטעטן.

דאקטער אבראמס - א באקאנטע קינדער דאקטאר אינערהאלב די "קינדער מעדיקעל צענטער" אין וואשינגטאן – זאגט אז די סיטואציע מיט גייסטישע פראבלעמען ביי קינדער איז גאר ווייטאגליך, אין א צייט וואס עס איס היינט פארהאן גענוג הילף אין געביט פון מענטל העלט.

אין אן אינטערוויו מיט די ען. בי. סי. נייעס אגענטור זאגט אבראמס אז זי האט אנגעהויבן באמערקן ביי אירע פאציענטן א פארמערונג פון גייסטישע פראבלעמען, און זי האט באשלאסן נאך צו קוקן אויב דער פראבלעם איז נאר אין וואשינגטאן אדער אויך אין גאנץ אמעריקא. זי האט געזאמלט אינפארמאציע פון 45 קינדער שפיטעלער איבער'ן גאנצן לאנד פון 2012 ביז 2016, און די רעזולטאטן זענען געווען שאקירנד: די צאל קינדער מיט גייסטישע פראבלעמען האט זיך פארמערט מיט 55 פראצענט!.

קוקנדיג באזונדער אויף פארשידענע סארט קינדער, זענען די רעזולטאטן געווען ווי פאלגנד: א 48 פראצענט העכערונג ביי ווייסע קינדער, א 64 פראצענט העכערונג ביי טונקעלע, נישט-היספאנישע קינדער און 77 פראצענט ביי די היספאנישע קינדער.

די רעזולטאטן וועט פארגעשטעלט ווערן ביי א פארזאמלונג פון די "אמעריקאנער אקאדעמיע פאר קינדער דאקטוירים".

קעטסקיל **רידזשנעל מעדיקעל צענטער ציעט צוריק קאנטראקט** מיט "קריסטאל ראן" העלטקעיר

העריס – דער "קעטסקיל רידזשענעל מעדיקעל סענטער" (העריס) האט אין די לעצטע מאנאטן אויפגענומען א ריזן שטאב פון פרישע דאקטוירים און שטאב מיטגלידער וועלכע וועלן ערזעצן זעקס סארט מעדיצינישע ספעציאליסטן וועלכע זענען ביז היינט צוגעשטעלט געווארן דורך דורך "קריסטאל ראן העלטקעיר" סיסטעם און דערמיט צוריקגעצויגן זייער קאנטראקט וואס זיי האבן פארמאגט מיט "קריסטאל ראן העלט קעיר".

דער "קריסטאל ראן" פירערשאפט האט רעאגירט אין אויפברויז זאגנדיג, אז דאס אויפנעמען פלוצלונג א פלייץ פון פרישע דאקטוירים איז א קלארע פארזוך אוועקצורויבן פאציענטן וואס האבן ביז היינט געהערט צו "קריסטאל ראן", און דאס ווערט סיסטעמאטיש דורכגעפירט דורכדעם וואס "קעטסקיל רידזשענעל מעדיקעל צענטער" שיקט זייערע פאציענטן – נאך א שפיטאל באזוך – צו די נייע דאקטוירים וואס זיי האבן נארוואס אויפגענומען.

קריסטאל ראן זאגט אויך אז קעטסקיל רידזשענעל ערלויבט זייערע דאקטוירים צו לייענען טעסט רעזולטאטן וואס זענען גענומען געווארן ביי קריסטאל ראן, און אזוי אויך טוט קעטסקיל רידזשענעל נישט איינמעלדן זייערע פאציענטן, אז זיי קענען ווייטער פארזעצן צו זען זייערע דאקטוירים ביי קריסטאל ראן.

אין רעאקציע צו די באשולדיגונגען, האבן די פירער פון "גרעיטער האדסאן וואלי העלט סיסטעם" – דער שירעם ארגאניזאציע וואס נעמט אריין אונטער זיך "ארענדזש רידזשענעל און קעטסקיל רידזשענעל" שפיטעלער – זיך געלאזט הערן, זאגנדיג אז קעטסקיל רידזשענעל האט געהאנדעלט עטיש און יושר'דיג, און דערביי געגעבן צו פארשטיין אז זיי אינוועסטירן אין א פארגרעסערטע שטאב, כדי צו פארבעסערן די געזונטהייט קוואליטעט אין סאליווען קאונטי, א ראיאן וואס איז שטארק אנגעוויזן אין פרישע דאקטוירים און מעדיצינישע ספעציאליסטן.

דעם פארלאפענעם אקטאבער 1, האט קעטסקיל רידזשענעל מעדיקעל צענטער אפעציעל געענדיגט זייער קאנטראקט מיט קריסטאל ראן וועלכע האבן פארפיגט ביז היינט איבער "הארץ ריהעביליטעישאן, הארץ-ריהעב פראגראמען סערוויסעס", און נאך אנדערע וויכטיגע פראגראמען. אזוי אויך וועט זיך ענדיגען זייער קאנטראקט פאר "פידיעטריק אן-קאל סערוויסעס, פולמאנערי קריטיקעל קעיר און האספיטאליסט סערוויסעס."

דער "העריס שפיטאל" ווערט גענוצט דורך פילע פונעם היימישן ציבור, ספעציעל אין די זומער חדשים

המספיק נייעס

אחותינו את היי לאלפי רבבה:

אייגנארטיגע "אחותינו אקאדעמיע" ווערט שטארק אויסגעלויבט

אין המספיק ווערן די סערוויסעס און דינסטן צוגעפאסט פאר די געברויך פון יעדן איינעם, יעדער אויף זיין שטאפל, לויט זיינע – אדער אירע – פעאיגקייטן, קענטעניסן און פארשטאנד. מען ווייסט אז יעדע נפש איז אן עולם מלא, און יעדע נשמה'לע פארדינט די סערוויסעס וועלכע זענען צוגעפאסט צו אירע מעגליכקייט און צו אנטוויקלן איר פאטענציאל צום מאקסימום וואס איז מעגליך.

דעריבער האט טאקע המספיק געעפנט דעם שפאגל נייע "אחותינו" פראגראם, וועלכע – כשמו כן היא - שענקט די כלים און מעגליכקייט פאר די טייערע "המספיק שוועסטער" צו קענען אנטוויקלן זייער פאטענציאל, דער פראגראם איז ספעציעל געווידמעט פאר די נשמה'לעך וועלכע זענען מער פעאיג און מער צוגעפאסט זיך צו איינגלידערן אין געזעלשאפט, און האבן די מעגליכקייט עווענטועל זיך אויסלערנען א פאך.

דאס איז א טייל פון דעם המספיק דעי-העב פראגראם, אבער עס איז אויסגעארבעט געווארן א ספעציעלע "קאריקולום" וועלכע זאל נישט בלויז געבן א ווארימע אטמאסטפער פאר די נשמות וואו צו פארברענגען יעדן טאג, נאר גלייכצייטיג אויסשארפן זייער טאלאנטן און מעגליכקייטן, דורך א ספעציעלע סעריע פון קלאסן וועלכע טוען אנטוויקלן זייערע פיזישע און עמאציאנאלע מעגליכקייטן צום העכסטן שטאפל.

דער "אחותינו אקאדאמיע" איז נישט בלויז א "דעי-העב" נאר אן אינסטיטוציע וואו די טייערע מיידלעך לערנען זיך פילצאליגע וויכטיגע פעאיגקייטן וועלכע וועלן זיי באגלייטן א גאנץ לעבן אי"ה, אנגעהויבן פון מאלן, שפילן מוזיק, נייע, קאכן און באקן און נאך פארשידענע אקטיוויטעטן וועלכע בארייכערן די נשמה'לעך און אנטוויקלן זייערע טאלאנטן אז זיי זאלן קענען אויפבויען זייער זעלבסט-ווירדע און קענען שטאלצירן מיט זייערע "מעשה ידיים להתפאר".

יעדן טאג אין די וואך פארמאגט א נאמען וועלכע באצייכנט די טעמע וועלכע די תלמידות לערנען יענעם טאג, מאנטאג איז "וויסנשאפט מאנטאג" ווען די תלמידות קויפן זיך איין ידיעות און קענטעניסן אין פארשידענע פראקטישע און טעכנאלאגישע פעאיגקייט, זיי לערנען איבער קאליר, איבער עלעקטעריק, און אזוי ווייטער יעדן טאג איז געווידעמט פאר א באזונדערע פראקטישע לימוד וועלכע בארייכערט זייערע קענטעניסן און מעגליכקייטן.

ווען איר שפאצירט אריין אין א "גרינעם דינסטאג" אינעם אחותינו אקאדמיע וועט איר זען א גרופע מיידלעך זיצן ביי א פיאנא מיט א לערערין וועלכע לערנט זיי צו שפילן, אין אן אנדערע ווינקל זיצט א גרופע מיט א לערערין וועלכע לערנט זיי נייען קליידער מיט א ניי-מאשין, און ווען זיי זענען פארטיג וועלן זיי קענען מיט שטאלץ טראגן א קליידל וועלכע זיי האבן אויפגענייט "פון קאפ ביז פוס".

דאס איז בלויז א קליינע ביישפיל פון די פארשידנארטיגע קלאסן, וואורקשאפ'ס, טרענירונג, וואס די טייערע נשמות באקומען אונטער די געניטע אויפזיכט פון א איבערגעגעבענע שטאב, אונטער די פירערשאפט פון מרת טויב, די "המספיק קינגס-קאונטי דעי-העב" מענעזשער וועלכע פארפיגט אויף די פארצווייגטע פראגראם מיט איבערגעגעבנקייט און געניטשאפט.

אלע קלאסן ווערן געגעבן דורך פראפעסיאנעלע לערערינס און קאונסלערס וועלכע זענען אויסגעצייכנט אין זייער פעלד, און פארמאגן אויך די נויטיגע פארשטאנד און געדולד צו לערנען מיט די טייערע תלמידות און פארזיכערן אז זיי קויפן טאקע איין דאס וואס מען לערנט און זיי באקומען די נויטיגע טרענירונג צו פולשטענדיג פארשטיין און זיך טרענירן אין אלע מקצועות וואס מען לערנט.

די גרוסן וואס מען הערט צוריק פון די פאמיליעס איז איבער אלע ערווארטונגען. אין די קורצע צייט פון איר עקזיסטענץ האט דער פראגראם דראסטיש פארבעסערט די לעבנס פון די טייערע תלמידות און זייער משפחות, עס איז שווער צו באשרייבן וואס דאס מיינט פאר אזא מיידל וועלכע שפירט טיילמאל אז זי איז אנדערש פון איר סביבה אז זי קען צייגן "מעשה ידי להתפאר" און שטאלצירן מיט איר האראוואניע.

דער "אחותינו אקאדעמיע" איז א דורכברוך אינעם פעלד, און עס צילט טאקע ספעציעלע די מיידלעך וועלכע האבן א פאטענציאל צו אנטוויקלן טאלאנטן וועלכע קענען בארייכערן זייער לעבן, און דאס באזיצן די טאלאנטן טוט אויטאמאטיש אויפבויען זייער זעלבסט-זיכערקייט און העלפט זיי וואקסן און בליען אז זיי זאלן קענען טאקע ארויסברענגען זייער אינערליכע שיינקייט און געלונגנקייט. און עווענטועל זיך קענען איינגלידערן אין די "דרויסנדיגע" וועלט.

א בליק אריין אינעם אחותינו אקעדעמי, און א בליק פון אינדרויסן...

ניחום אבלים

בצער קודר ויגון משתתפים
אנו בזה בצערם של

מו"ה מנחם מענדל העכט הי"ו
רעדאקטאר "המספיק גאזעט" נייש"א

וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אחיו
מו"ה יהושע ע"ה בן יבלח"ט מו"ה אלי' שיחי'
שנלב"ע

★ ★ ★

מו"ה יושע ווייס הי"ו
דירעקטאר אוו פיינענס המספיק טשויס

וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אביו
מו"ה שמואל צבי בן מו"ה אברהם
שנלב"ע

★ ★ ★

מרת בראך תחי'
דירעקטאר דינוב אונזערהיים המספיק אוו ארענדזש קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אמה
מרת מינדל בת מו"ה יחזקאל שרגא קויפמאן ע"ה
אשת מו"ה אברהם יוסף 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

געזונטהייט נייעס

עצל עד מתי תשכב: צופיל שלאפן איז אומגעזונט

«זייט 36

צווישן שלעפעריגע מענטשן איז וויבאלד עס איז דא א געזונהייט סיבה וואס איז די אונטערלאגע פאר זייער לאנגע שלאף שטונדן און נישט פארקערט אז דאס שלאפן ברענגט די פראבלעמען.

דרוקט נישט דעם סנאָז קנעפל, עס קען זיין אומגעזונט

המספיק נייעס

"הכרת הטוב" באנקעט פאר נייש"א מיטגלידער **געפייערט ברוב פאר והדר**

פאר וכבוד: טיילווייזע בליק אויף דעם נאבעלן באנקעט

די פענאמענאלע הצלחה פון נייש"א קומט נישט צופוס. אונטער די הצלחה פון דעם פארצווייגטן אימפעריע שטייען הונדערטער געטרייער ארבייטער וועלכע ארבייטן טאג טעגליך מיט איבערמידליכע געטריישאפט און איבערגעגעבנקייט צו פארזיכערן אז די וועלכע נויטיגן זיך אין הילף קריגן דאס בעסטע און העכסטע קוואליטעט סערוויס, אויף די נייש"א סטאנדארטן.

די פירערשאפט פון נייש"א טוט טאקע דערפאר אויסנוצן יעדע געלעגנהייט צו צייגן הכרת הטוב און שעצונג פאר די איבערמידליכע ארבייט, און האלט אפ יערליך א ספעציעלע מסיבה וואס איז געגנליך דעזיגנירט צו ארויסהייבן און אונטערשטרייכן די אויסטערלישע ארבייט וואס ווערט אריינגעלייגט דורך די הונדערטער יחידים וואס פארעמען אינאיינעם דעם חסד אימפעריע פון נייש"א.

דאס יאר איז דער באנקעט געפייערט געווארן ביתר שאת וביתר עוז, אויף א פיל גרעסערע און שענערע פארנעם ווי די פארגאנגענע יארן, די פירערשאפט פון נייש"א האט אריינגעלייגט לאנגע חדשים פון פלאנירונגען צו אהערשטעלן א פראכטפולע באנקעט וועלכע זאל טאקע אונטערשטרייכן די געוואלדיגע הכרת הטוב צו די געטרייע שטאב מיטגלידער, וועלכע אין שפיץ פון די פלאנירונגען שטייט דער באגאבטער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון ארענזש קאונטי הר"ר משה מענדל וועכטהיימער שיחי'. מיט די הילף פון ר' חיים מענדל קטינא און זיין עקרת הבית די טאלאטפולע קאארדינאטארין מרת. קטינא.

צום ערשטן מאל זענען היי יאר געלאדענט

זייט 08»

געזונטהייט בענעפיטן

10 געזונטהייט בענעפיטן פון "פיינעפל"

1. פארמיידט האר-פארלוסט
2. מאכט דיקער די האר
3. שטארקט די ביינער
4. אנטי-אינפלאמאציע
5. באקעמפט בראונקייטעס
6. פארמיידט הויכע בלוט-דרוק
7. בארואיגט איבלען
8. היילט געשפאלטענע ליפן
9. פארמיידט פארקילעכץ
10. אנטי-קענסער

געזונטהייט נייעס

עצל עד מתי תשכב: צופיל שלאפן איז אומגעזונט

בריסל - אומצאליגע שטודיעס ווארענען איבער דעם געזונהייט געפאר פון א מאנגל און שלאף, אבער א לעצטערע שטודיע וואס איז פארעפנטליכט געווארן אינעם פרעסטידזשפולן "אייראפעישע הארץ זשורנאל" זאגט אז אויך צופיל שלאף ברענגט מיט זיך נעגאטיווע געזונהייט קאנסעקווענצן.

עס האנדלט זיך פון א גאר ברייטע גלאבאלע שטודיע אין וועלכע מען האט אנאליזירט די געוואוינהייטן פון 116,632 מענטשן אין 21 לענדער איבער די וועלט, צווישן די עלטער פון 35 און 70 יאר אלט. און מען איז זיי נאכגעגאנגען פאר איבער זיבן יאר.

זיי קומען צום אויספיר אז ווייניג שלאף פירט צו שוועכערע געזונטהייט פראבלעמען, אבער שלאפן מער פון אכט שעה א נאכט הייבט די ריזיקע פון הארץ קראנקהייטן, סטראוקס און אנדערע פאטאלע קרענק מיט 41 פערצענט. זיי רעקאמענדירן צווישן זעקס און אכט שעה א נאכט פאר ערוואקסענע.

אנדערע פארשער זענען סקעפטיש איבער די געפונסן און זאגן אז עס איז מעגליך אז די סיבה פארוואס עס מאכט זיך מער טויטפעלער

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