המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

אדר א' תשע"ט • ISSUE NO. 167 • MARCH '19

המספיק אנקעטע

נעמט איר טעגליך וויטאמין?

א: **א מולטי וויטאמין**; ב: **באזונדערע וויטאמינען**; ג: **קיין איינס**.

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

אין ציפערן

150,000
אמעריקאנער דיאגנאזירט מיט "סיזשערס" יערליך

9%
פראצענט אמעריקאנער ליידן "סיזשער" איינמאל אין לעבן

סיזשערס

50%
מענטשן מיט סיזשערס האבן נישט קיין דיאגנאזע

אינספיראציע

זיך אויסרעדן, איז געזונט.
זיך אפרעדן, איז נישט.

די סמעטענע

צום געזונט

03 **ניו יארק** פון די צען **געזונטסטע סטעיטס** אין די **פאראייניגטע שטאטן**

20 פרייזן פון **מעדיצינען** ערוואַרטעט צו **שטייגן** אין די **קומענדיגע חדשים**

20 טראץ **סאנקציעס** העלפט **אמעריקע** ליפערן **פלוי-וואקסין** קיין **צפון קארעא**

המספיק

03 **טריי-קאונטי** סופערווייזערס **סאמיט** פארשטערקערט **קאאפעראציע** אינערהאלב פארצווייגטן **ארגאניזאציע**

07 **כ"א כסליו** אפגעצייכנט אויף אייגנארטיגן פארנעם אין **ישיבה תורה וחסד**

08 **אומפארגעסליכער באזוך** אינעם אידישן **"קינדער מוזעאום"** דורך **המספיק** און **קינגס קאונטי** דעי העב תלמידים

פארשידענס

15 **געבן חיזוק** אינאיינעם מיט די **געזונהייט אנווייזונגען**

31 **די סארנא מעטאד ביי קינדער**

המספיק האום קעיר נייעס

פרישע עפאכע פון "המספיק האום קעיר" אפגעצייכנט מיט הויכראנקיגע דעלעגאציע פון ערוועל'טע באאמטע פון ראקלענד קאונטי

זייט 17 >>

המספיק נייעס

המספיק אוו קינגס קאונטי "אלף בית צענטער" צייכנט אפ א יאר פון אויסטערלישע וואוקס און הצלחה

זייט 04 >>

געזונטהייט נייעס

איבערוואג איז די פרישע מכה אין מצרים...

עגיפטישע בירגער ברויזן אויפ'ן פרעזידענט פאר'ן מוסר זאגן איבער איבערוואג

זייט 06 >>

געזונטהייט נייעס

זייט 02 >>

גייענדיג צום דרוק

איינס פון צען ערוואקסענע אין אמעריקע ליידן פון פוד אלערגיעס - דער אמעריקאנער פעדעראלער "צענטער פאר דיזיז קאנטראל" האט נאריואס פארעפנטליכט א בריי־טע שטודיע וועלכע צייגט אז איינס פון יעדע צען אמעריקאנער ערוואקסענע ליידן פון פוד אלערגיעס.

נייע טעכנאלאגיע וועט ערלויבן גיכע היילונג פון וואונדן - מיליאנען פאציענטן ליידן יערליך פון קאמפליקאציעס פון אפעראציע וואונדן וואס ווערן אנצינדן. וויסנשאפטלער האבן באוויזן צו אנטוויקלן א קאמבינאציע פון טעכנאלאגיע און א ביאלאגישע באשטאנדטייל וואס איילט דראסטיש צו דעם היילונג פראצעדור.

קענסער טויטפעלער געפאלן מיט 27 פערצענט אין 25 יאר - פריש פארעפנטליכע סטאטיסטיקס צייגן אז די צאל טויטפעלער פון די ביטערע מחלה ה"י האלט אין איין פאלן די לעצטע 25 יאר. דאס ווערט צוגעשריבן צום קאמפיין קעגן רויכערן, און פארשריט אין באהאנדלונג און צייטליכע דיאגנאז.

מעדיצין פירמעס געבן אויס 30 ביליאן דאלער יערליך אויף מארקעטינג - א בריי־טע אנאליז אויף די מעדיצין אינדוסטרי דעקט אויף אז זיי געבן אויס 30 ביליאן דאלער יערליך פאר מארקעטינג. דאס ברענגט ארויף זארג אז דאס קען באאיינפלוסן דאקטוירים צו פארשרייבן מעדיצין אויך וועו עס איז נישט נויטיג.

קרוז שיף אומגעקערט נאכדעם וואס עטליכע הונדערט אנגעשטעקט מיט קרענק - א לוסט שיף וועלכע האט זיך ארויסגעלאזט פון ארלאנדא פלארידע צום קאריביער ים איז געווען געצווינגען צו אומקערן דעם שיף נאכדעם וואס איבער פיר הונדערט פאסאזשירן זענען געווארן אנגעשטעקט מיט א שווערע ווירוס

פת שחרית איז עפעקטיוו צו פארמיידן דייעביטיס - זעקס באזונדערע שטודיעס זענען געקומען צו די זעלבע מסקנה, נעמליך אז מענטשן וועלכע עסן א געזונטע און נארהאפטיגע פרישטאג זענען וויניגער אויסגעשטעלט צו ליידן פון צוקער. די שטודיע האט אריינגענומען איבער 69 טויזנט מענטשן.

"אן עפל א טאג, האלט דעם דאקטאר אוועק" און **האלט אייך** אויך **יונג און פריש**

מיניאפאליס - "אן עפל א טאג, האלט דעם דאקטאר אוועק" לויטעט א שפריכווארט, און אן אינטערעסאנטע שטודיע – דורכגעפי־רט אין יונעווערסיטי אוו מיניאפאליס - טוט טאקע באשטעטיגן אז א געוויסע סובסטא־נץ וואס געפונט זיך נאטורליך אין עפל קען העלפן האלטן די קערפערליכע צעלן יונגער און פארמיידן געזונהייט פראבלעמען ווע־לכע זענען פארבינדן צום פארעלטערונגס פראצעדור.

א סובסטאנץ וואס געפונט זיך אין עפל האלט די קערפערליכע צעלן יונגער און פרישער

איינע פון די פראצעדורן וואס פאסירט ווען דער קערפער עלטערט זיך איז אז דער אימיון סיסטעם ווערט אפגעשוואכט, און אזוי ארום טוט נישט די קרעפער ארויסשטויסן אפגעשוואכטע צעלן, און דאס ברענגט דערצו אז צעלן וועלכע רופן זיך "סעלולאר סענעסענס" בלייבן אינעם סיסטעם, און דאס ברענגט דערצו אז מען הייבט אן אויסקוקן עלטער צוליב דעם וואס די הויט קוואליטעט ווערט שוואכער, און ברענגט נאך פארשידענע געזונהייט סימפאטאמען וועלכע זענען פארבינדן מיט'ן נאטורליכן פראצעדור פון זיך פארעלטערן.

ביי יונגערע מענטשן ווערן אזעלכע צעלן עלימינירט דורכ'ן אימיון סיסטעם, און נאר געזונטע צעלן בלייבן איבער, אבער ווען מען ווערט עלטער איז דער אימיון סיסטעם שוואכער און דעריבער לאזט עס איבער די פארשלאפענע צעלן.

דאקטוירים וועלכע פארשן נאטורליכע פרוכט און גרינצייג האבן אבער אויפגעדעקט אז עפל און אויך סטראבעריס האבן אין זיך א באשטאנדטייל וועלכע רופט זיך "סענאוליטיקס" וואס איר אייגנשאפט איז אז די צילט אזעלכע פארשלאפענע צעלן אינעם קערפער און עלימינירט זיי, און אזוי ארום העלפט עס אז געזונטערע צעלן זאל איר ערזעצן, און דאס טוט האלטן דעם קערפער יונגער און געזונטער.

"ברעין-סטארם" באקומט **גרינע ליכט** פון עף-די-עי **פאר עם-עס באהאנדלונג**

ניו יארק - ליידנדע פון מאלטיפעל סקלעראסיס און זייערע פאמיליעס האבן אויפגענומען מיט האפענונג די נייעס אז דער אמעריקאנער עף-ד-עי האט געגעבן דעם גרינעם ליכט צו פרובירן א רעוואלוציאנערע באהאנדלונג וועלכע פארשפרעכט צו העלפן די שווערע ליידן פון די וועלכע ליידן דערויף.

מאלטיפעל סקלעראסיס - אדער מער באקאנט מיט די בוכשטאבן עם-עס – איז א שווערע צושטאנד וועלכע עפעקטירט דעם מח און חוט השדרה, צוליב דעם וואס דער אימיון סיסטעם אטאקירט די אייגענע נערוון, און עס קען פירן צו א לאנגזאמע פראצעדור פון פאראליזירונג ל"ע.

טראץ וואס דער מחלה ווערט באהאנדלט דורך פארשידענע זאכן וועלכע פארלייכטערן אדער פארשטייטערן דעם צושטאנד, איז אבער נישטא קיין אויספרובירטע רפואה דערווייל, אבער די פירמע "ברעינסטארם" ארבעט אויף גאר פארגעשריטענע מעטאד וועלכע קען מעגליך זיין דער רפואה פאר דעם צושטאנד.

דער פירמע באנוצט זיך מיט "סטעם-סעל טעראפי" אין וועלכע מען נעמט ארויס געזונטע צעלן פונעם מענטש און דורך טעכנאלאגישע מיטלן ווערט דאס צוריק אריינגעלייגט אינעם קערפער און עס ערזעצט די צעלן פון די נערוון וועלכע ווערן אויפגעגעסן פון די מחלה.

דאס איז א גאר נייער פעלד. אבער די טעכנאלאגיע פון די "ברעינסטארם" האט זיך ארויסגעשטעלט עפעקטיוו מיט די באהאנדלונג פון עי-על-עס. די פראבעס מיט עם-עס זענען נאך אין די ערשטע שטאפלן, און די פירמע האט שוין אריינגעלייגט אסאך געלט אין שטודיעס, זיי האבן באקומען אצינד א ספעציעלע ערלויבעניש פון די "עף-די-עי" וועלכע האט געלייגט די פירמע אויף א ספעציעל "שנעלע ליניע" צו באשטעטיגן די פראבעס.

סטעם-צעל קען מעגליך זיין די קומענדיגע דורכברוך אין היילן עם-עס

המספיק נייעס

סאמיט צווישן **טריי-קאונטי סופערווייזערס פארשטערקערט קאאפעראציע** אינערהאלב פארצווייגטן ארגאניזאציע

די אומגלויבליכע הצלחה פון "טריי-קאונטי קעיר" רעדט פאר זיך אליין. טויזנטער פאמיליעס זענען פיל מיט לויב-ווערטער אויף דעם ארגאניזאציע וועלכע איז – טראץ איר קורצע עקזיסטענץ - פארוואנדלט געווארן אלס דער ערשטער אדרעס פאר משפחות וועלכע דארפן הילף מיט'ן זארגן פאר א פאמיליע מיטגליד מיט א פיזישע אדער גייסטישע באגרעניצונג, אדער צו טרעפן די ריכטיגע געהילף פאר'ן טייערן ראש המשפחה אויף דער עלטער.

אבער אזא הצלחה קומט נישט צופוס, ספעציעל ווען עס האנדלט זיך פון אזא בריי־טפארצווייגטע שירעם־ארגאניזאציע וועלכע נעמט אריין אונטער זיך צענדליגע אגענטורן מיט הונדערטער געניטע ארבייטער, און ווירבלט טאג־טעגליך מיט טויזנטער אקטיוויטעטן איבער צענדליגע אפטיילונגען.

די פאקט אז מען קען אהערשטעלן אזא סערוויס איז צום פארדאנקן די גאר שטארקע צוזאמענארבעט און אפענע קאמיוניקאציע צווישן אלע אפטיילונגען אינערהאלב דעם אגענטור וועלכע ארבייטן אינאיינעם צו פארזיכערן אז גארנישט פאלט נישט צווישן די שפאלטנס.

אזא שטארקע קאאפעראציע קען בלויז צושטאנד קומען א דאנק די איבערמידליכע סופערווייזערס וועלכע פארפיגן אויף די פארשידענע אפטיילונגען. זיי זענען די וועלכע מאכן זיכער אז דער בריי־טפארצווייגטע ארגאניזאציע קען טאקע ערפולן איר איינציגע מיסיע, נעמליך צו זיין דארט פאר יעדע איינציגע פאמיליע מיט'ן גאנצן הארץ און נשמה. און עס איז טאקע זיי צום פארדאנקן דאס וואס "טריי-קאונטי קעיר" האט זיך ערווארבן איר נאמען אלס דער סאמע בעסטע אינעם פעלד.

דעריבער טוט טאקע די פירערשאפט פון "טריי-קאונטי קעיר" פאררופן רעגלמעסיג א ספעציעלער "סופערווייזער'ס סאמיט" אין וועלכע אלע סופערווייזערס פון די פילצאליגע אגענטורן וועלכע זענען אנגעשלאסן אינעם ארגאניזאציע נעמען זיך צוזאם אויף צו איבערשמועסן פארשידענע וויכטיגע אנלעגנהייטן, און גלייכצייטיג פארשטערקערן דעם פארבינדונג צווישן די קאלעגעס צו פארזיכערן ווייטערדיגע נאנטע צוזאמענארבעט.

דער לעצטער סאמיט - וואס איז אפגעהאלטן געווארן אין די פארגאנגענע וואכן – איז פארופן געווארן טאקע פאר דעם ציל, און עס האט צונויפגעברענגט זעכצן סופערווייזערס פון פארשידענע אגענטורן אינערהאלב דעם ארגאניזאציע, וועלכע פארפיגן אינאיינעם אויף פילע הונדערטער ארבייטער.

די אנווועזנדע סופערווייזערס זענען געקומען צו פארן פון אלע עקן ניו יארק צו די הויפטקוואארטירן פון טריי-קאונטי אין מאנסי זיך צו נענטער באקענען מיט זייערע קאלעגעס און גלייכצייטיג איבערשמועסן וויאזוי צו נאכמער פארשענערן און פארבעסערן דעם ערשט-קלאסיגן דינסט וואס ווערט צוגעשטעלט אין "טריי-קאונטי".

לויט ווי באטייליגטע געבן איבער פאר'ן גאזעט איז דער סאמיט איז געווען גאר רייך און פראדוקטיוו העכער אלע ערווארטונגען. דורכאויס דעם טאג זענען אפגעהאלטן געווארן צענדליגע געמייזאמע זיצונגען אין וועלכע יעדער האט געהאט א געלעגנהייט צו אדרעסירן די ספעציפישע געברויכן פון זיין אפטיילונגן, און מיטטיילן געדאנקן און פלענער וויאזוי צו גיין פאראויס.

נאך א טאג פון פיבערהאפטיגע און פרוכטבארע געשפרעכן איז יעדער צוריקגעגאנגען צו זייער אפטיילונג מיט א באנייטע אנטשלאסנקייט צו ווייטער צושטעלן דעם הויכן קוואליטעט פון סערוויס פאר'ן ציבור מיט הארץ און געטריישאפט.

עס ווערט איבערגעגעבן פון די פירערשאפט אין "טריי-קאונטי" צום גאזעט, אז אין ליכט פון די שטארקע הצלחה פון די ערשטע צוויי סאמיט'ס גרייט מען זיך טאקע שוין ערנסט צום קומענדיגן סאמיט שפעטער דאס יאר.

גזעזונטהייט נייעס

ניו יארק פון די צען גרעזונטסטע סטעיטס אין די פאראייניגטע שטאטן

די גרעזונט פון ניו יארקער איינוואוינער האט זיך דראמאטיש פארבעסערט

אלבאני - א גרונטליכע איבערזיכט דורך די גרויסע "יונייטעד העלט" פיר־מע האט אויסגעשטעלט א דעטאלירטע ליסטע פון אלע אמעריקאנער שטאטן וועלכע זענען די גרעזונטסטע און אומ־גרעזונטסטע, און שטעלט ניו יארק אויף א גאנץ גוטן פלאץ היבש בעסער ווי אין די פריערדיגע יארן.

דער שטודיע ווערט דורגעפירט יעדע פאר יאר, און נעמט אריין פילע פאקטארן, וו.צ.ב. די צאל רויכערער, איבערוואגיגע, און צוטריט צו גוטע דאקטוירים און באהאנדלונג. און אזוי אויך לופט פארפעסטיגונג און אלג־עמיינע לעבנס קוואליטעט וואס טוט ביישטייערן צום גרעזונט.

די ערשטע אויף די ליסט אלס די גרעזונטסטע סטעיט פיגורירט האוואי, וועלכע גענפונט זיך שוין פילע יארן אויף די שפיץ פון די ליסט א דאנק דעם גרעזונטן לעבנסשטייגער פון אירע איינ־וואוינער, און זי ווערט נאכגעפאלגט מיט מעסעטשוסעס, קאנעטיקוט, וע־רמאנט און יוטא.

ניו יארק טוט שליסן די ליסטע פון די צען גרעזונטעסטע שטעט, באלד נאך ניו העמפשיר, מינאסאטע, קאלאראדא, און וואשינגטאן סטעיט. דאס איז היבש בעסער ווי ביים פאריגן איבערזיכט ווען זי איז אנגעקומען צום פופצנ'סטע פלאץ. דער שטודיע צייגט אויך אז זינט די אנהויב ניינציגער יארן איז די גרעזונ־נהייט און לעבנס קוואליטעט פון ניו יארקער נאכאנאנד געשטיגן.

המספיק נייעס

דער א"ב פון הצלחה:

"אלף בית צענטער" צייכנט אפ א יאר פון אויסטערלישע וואוקס און הצלחה

א קנאפע יאר איז אריבער זינט צענדליגע משפחות האבן באקומען די בשורה טובה איבער דעם גרינדונג פון דעם "אלף בית צענטער", און אצינד שטייענדיג א יאר שפעטער – רעדן די רעזולטאטן פאר זיך אליין! זינט איר גרינדונג איז דער פראגראם געוואקסן פילפאכיג און געמאכט א דראסטישע שינוי לטובה אין דאס לעבן פון צענדליגע קינדער און זייערע משפחות.

דער פראגראם איז נאך רינגעלע אין די פי־לצאליגע נאבעלע פראגראמען אינערהאלב דעם "רעספיט עפטער סקול פראגראמען" פון המספיק אוו קינגס קאונטי, דער פראגראם איז דעזיגנירט פאר יונגערע קינדער מיט ספעצי־עלע געברויכן וואס לערנען אין סקול׳ס, און עס ווערט אהערגעשטעלט פאר זיי ספעציעלע פראגראמען נאך סקול, און אין טעג וואס עס איז נישטא קיין סקול.

דער צענטער האט אהערגעשטעלט א אייגנארטיגע פראגראם פאר די קינדערלעך, דער תוכן דערפון איז דעזיגנירט צו אנפולן דעם געברויך צו לערנען מיט זיי פארשידענע וויכטיגע לימודים, און גלייכצייטיג אנטוויקלן זייער אויפגאבע פון די געטרייע און פרא־פעסיאנאלע שטאב איז נישט בלויז צו פאר־זיכערן אז די קינדער לערנען זיך אויס אל"ף בי"ת נאר אויך אז זיי האבן ליב דאס פלאץ און געפונען זיך דארט באקוועם און באליבט.

אבער עס מער ווי בלויז א לערן פראגראם, דער צענטער שענקט פאר די קינדערלעך א צווייטע היים, א פלאץ וואו עס געפונען זיך ספעציאליסטן מיט הארץ און נשמה זיי צו געבן אנגענעמע און אינהאלטסרייכע "שעות של קורת רוח" ווען זיי קענען פארברענגען מיט שפילן און פראגראמען צוגעפאסט פאר זיי, און אנטוויקלן זייער אייגנשאפטן און טא־לאנטן אין א ליבליכע און ווארימע אטמאס־פערע.

גלייכצייטיג איז דאס א ספעציעלע ברכה פאר די משפחות ווען זיי קענען זיך אפ מיט די קינדערלעך טאג און נאכט, און אצינד ווייסן זיי אז זיי קענען איבערגעבן דעם שליחות פאר א פאר שעה אין געטרייע הענט, און אביסל אפא־טעמען פון די שוועריקייטן וואס קומען מיט דעם אויפגאבע, און שעפן כוחות אויף צו אנגיין ווייטער.

עס קען באצייכנט ווערט ריכטיג "כמים קרים על נפש עייפה" נישט בלויז פאר די קי־נדער נאר אויך פאר די הונדערטער משפחה מיטגלידער ווען ער קענען זיך אפגעבן מיט די שטוב און מיט די אנדערע קינדער וויסנדיג אז אין די "רעספיט פראגראם" ווערן זייערע קינד־ער אנטוויקלט און שטייגן ברוחניות ובגשמיות אונטער די אויפזיכט פון איבערגעבענע שטאב מיטגלידער און געטרייע וואלונטירן.

דער פראגראם איז צושטאנד א דאנק די ענערגישע פירערשאפט פונעם איבערמידליכן דירעקטאר ר׳ יודל שפאנגעלעט שיחי׳, און די שעפערישע מענעדשער פונעם רעספיט פראג־ראם מיס. ווייס, און עס איז באלד אויפגענומען געווארן מיט ענטוזיאזם און צופרידנקייט דורך צענדליגע עלטערן ווען ער האבן געזוכט צו איינשרייבן זייערע טייערע נשמה׳לעך.

דער "אלף בית צענטער" האט זיך - ווי עס איז דער שטייגער אין המספיק - בליץ שנעל ציוואקסן און זיך אנטוויקלט אין א ברייטפארצווייגטע פראגראם, און אצינד זענען שוין דא פינף קלאסן! יעדע איינע פון זיי מיט איר ספעציעלע אייגנארטיגקייט און פראגראם צו זיין צוגעפאסט צו די ספעציפישע געברויך פון די צאן קדשים.

דער שנעלער וואוקס האט געברענגט דער־צו אז עס האט זיך אויסגעפעלט מער פלאץ צו אקאמאדירן די טייערע נשמות מיט די פולסטע רחבות און באקוועמליכקייט, און מען האט טאקע דעזיגנירט דעם אנהויב ווינטער פינף צימערן אין די הויפטקווארטירן פון "המס־פיק אוו קינגס קאונטי" אין וויליאמסבורג און זיי רענאווירט און פארוואנדלט אין הערליכע קלאס צימערן מיט אלע נויטיגע באקוועמליכ־קייטן און אייניריכטונגען.

דער געלעגנהייט איז טאקע אפגעצייכנט געווארן מיט א פייערליכע "מעמד קביעת מזר־זה" מיט די אנוועזנהייט פון די המספיק פי־רערשאפט און די געטרייע שטאב, אינאיינעם מיט די טייערע תלמידים וועלכע האבן מיט פרייליכע הערצער באנייט זייער נייעם צווייטן היים.

צו מאכן א סך הכל פון די הצלחה פונעם "אלף בית צענטער" קענען מיר בלויז נוצן די ווערטער פון א געטרייע מאמע. "איך קען נישט טרעפן די ווערטער צו אויסדרוקן מיין דאנקבארקייט, מיין קינד קומט אהיים יעדן טאג און ער שיינט פון פרייד, און ער וויל שוין גלייך צוריקגיין" מיט אט די ווערטער עפנט זי אויף איר בריוו אין וועלכע זי באדאנקט זיך פאר די טויש וואס דער "אלף בית צענטער" האט געמאכט אין דאס לעבן פון איר קינד און די גאנצע משפחה.

געזונטהייט נייעס

מאסיווע אויפשטייג אין מחלות וואס זענען פארבינדן צו טיקס

טיקס געפונען זיך אין הויכע גראד וואו הערשן לויפן ארום

"ליים דיזיז און אנדערע טיק-פארבינדענע קרענק שטייגן דראסטיש איבער אמעריקע און שטעלן פאר אן ערנסטער געפאר" וואוינט א באריכט פון א קאנגרעסיאנאלע קאמיטע, דער באריכט וואוינט אז זינט 2004 האט זיך די צאל אנגעשטעקטע מיט ליים דיזיז - און אנדערע מחלות וואס קומען פון טיקס - פארטאפלט, און ארום 400,000 ווערן אנגעשטעלט יערליך.

דאס קומט צוליב א נאכאנאנדיגע וואוקס אין די טיק באפעלקערונג, און עס איז נישטא קיין עפעקטיווע מיטל צו באגרעניצן די נאטורליכע וואוקס פון דעם קליינעם באשעפענישן, א גרויס טייל פון די טיקס זענען אנגעשטעקט מיט פארשידענע מחלות, אויסער ליים דיזיז טראגן זיך די טיקס ארום מיט נאך ארום 20 סארט מחלות.

רוב פעלער פון ליים דיזיז קענען ווערן אויסגעהיילט אויב זיי ווערן געכאפט באצייטנס, אבער אין ארום 20% פון די פעלער ליידן די באטראפענע א גאנץ לעבן. דער באריכט זאגט אז מען זאל זיין מער געווארנט איבער טיק׳ס און זיך גוט איבערקוקן נאכ׳ן פארברענגען אין פלעצער וואו עס דרייען זיך די באשעפענישן.

Hamaspik Gazette

© Jan. '19 All Rights Reserved

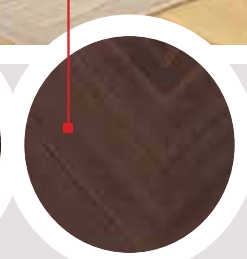
Published Monthly by NYSHA, Inc.
Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail
Postmaster: Return service requested

EXECUTIVE DIRECTOR: Meyer Wertheimer
TEL: 845-655-0625
FAX: 845-655-5625
MAIL: Hamaspik Gazette,
58 Rt. 59, Suite 1,
Monsey, NY 10952

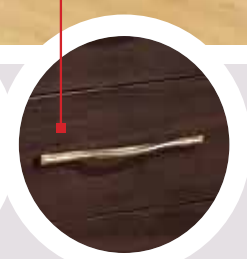
NEWEST ADDITION TO THE **ELGAN** FAMILY, BUILT WITH THREE ELEGANT WOOD GRAINS.

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

לויפן אנשטאט שלונגען:

איבונגען פונקט ווי מעדיצין ווען עס קומט צו באהאנדלן בלוט-דרוק

לאנדאן - פארשער האבן צונויפגעקליבן רעזולטאטן פון איבער פיר הונדערט שטודיעס וועלכע האבן אריינגעקוקט אין דעם עפעקט פון מעדיצין צו נידערן די בלוט דרוק, און פון שטודיעס וועלכע האבן אריינגעקוקט אין די בענעפיטן פון רעגלמעסיגע איבונגען, און צו זייער שטוינונג איז דער רעזולטאט געווען גלייך, און איבונגען שטעלט זיך ארויס צו זיין איניג הילפיג ווי מעדיצין.

די פארשער זאגן אז זיי האבן געמומען צופעליגע שטודיעס וועלכע האבן אריינגעקוקט אין די עפעקט פון איבונגען און פון מעדיצין אן דעם וואס זיי זאלן פאר דעם וויסן וואס די רעזולטאטן זענען, 193 זענען געווען איבער בלוט דרוק מעדיצינען, און 197 איבער איבונגען, און עס שטעלט זיך ארויס אז די רעזולטאטן זענען ממש אייניג.

איינע פון די אינטערעסאנטע געפונסן איז אז ביי מענשטן מיט א מילדע צושטאנד פון הויכע בלוט דרוק טוט מעדיצין זיין עטוואס מער ווירקזאם, אבער ביי אזעלכע מיט גאר הויכע בלוט דרוק פון העכער 140 איז איבונגען אייניג עפעקטיוו ווי די געווענליכע מעדיצינען וואס מען נוצט צו באהאנדלען דעם צושטאנד.

אין די שטודיע זענען באטראכט געווארן פארשידענע סארט איבונגען, און ווי עס שיינט האבן אפילו לייכטע איבונגען א גונסטיגע עפעקט, ספעציעל ביי יונגערע און מיטל יעריגע מענטשן, אבער ווען עס קומט צו עלטערע מענטשן איז מעדיצין מער ווירקזאם.

דער שטודיע איז דורכגעפירט געווארן דורך דאקטוירים אין לאנדאן, און איז ארויסגעקומען מיט ענליכע רעזולטאטן פון אן ענליכע שטודיע דורכגעפירט עטליכע יאר צוריק אין די זשאן האפקינגס אינסטיטוציע אין מערילענד, די דאקטוירים רעקאמענדירן דעריבער אז דאקטוירים זאלן קאמבינירן מעדיצין אינאיינעם מיט צוגעפאסטע איבונגען און אויב די איבונגען שטעלן זיך ארויס צו זיין ווירקזאם קען מען אויפהערן געבן די מעדיצינען.

א קאמבינאציע פון איבונגען מיט מעדיצין שטעלט זיך ארויס צו זיין די מערסטע עפעקטיוו

פארשער:

איבונוגען **וועט** אייך **העלפן דורכשוויצן** א קאלטן **ווינטער**

מינעאפעליס - אויב האלט איר זיך צו א שטרענגע רוטין פון איבונגען קענט איר פארמיידן צו אריינפאלן אין בעט מיט'ן פלו אדער זיך מוטשען מיט א פארקילעכן, אזוי זאגן א שטאב פון פארשער און ווישאפטלער וועלכע האבן געפארשט די פארבינדונג צווישן איבונגען און דער אימיון סיסטעם, און עס שטעלט זיך ארויס אז די וועלכע נעמען אונטער א רוטין פון איבונגען זענען בעסער באשוצט פון ווינטער קרענק.

די פארשער האבן אריינגעקוקט אין די געוואוינהייטן און געזונהייט רעקארדס פון הונדערטער וואלונטירן וועלכע האבן זיך באטייליגט אינעם שטודיע, און געזען אז די וועלכע מאכן אפט איבונגען זענען קראנק געווארן מיט פארקילעכץ און פלו מיט א באדייטנד נידריגערע צאל ווי די אנדערע גרופע וועלכע האבן נישט געמאכט קיין איבונגען.

דער ערקלערונג דערפאר איז – לויט ספעציאליסטן – וויבאלד עקסערסייז טוט באנייען דעם בלוט צירקולאציע, און אזוי ארום דערפריישן די וויסע בלוט צעלן וועלכע זענען די הויפט "פוס זעלנער" פונעם אימיון סיסטעם, און זיי זענען די וויכטיגסטע וועג עס קומט צו עלימינירן פרעמדע עלעמענטן וועלכע ברענגען די פארקילעכצער און אנדערע מרעין בישין.

אין אן ענליכע אינטערעסאנטע עקספערימענט וואס געזונהייט עקספערטן האבן לעצטנס דורכגעפירט זאגן זיי אז איבונגען אין די קעלט קען זיין מער בייהילפיג, און א געוויסער געזונטהייט ספעציאליסט פון האלאנד טוט אראנזשירן איבונגען גרופעס אין פארפרוירן קאלטע וועטערס, אבער אנדערע זענען סקעפטיש דערוועגן און זאגן אז עס פעלט זיך נישט אויס צו פיניגן און מען האט די זעלבע בענעפיטן פון אן עקסערסייז סעסיע אין א פיין ווארימע שטוב.

א שטורעם אין גאנץ לאנד מצרים:

עגיפטישע **בירגער ברויזן** אויפ'ן פרעזידענט **פארן מוסר זאגן** איבער איבערוואג

עגיפטן - אין אן אויפטריט פריער דעם חודש האט דער עגיפטישער פרעזידענט אבדעל על-סיסי אפעלירט צו די בירגער אין לאנד צו פארלירן וואג, אנווייזנדיג אויף סטאטיסטיקס איבער א שטייגנדע פראבלעם פון איבערוואג אין לאנד.

ער האט אין זיין רעדע, מוסר געזאגט אז מענטשן זאלן זיין מער פארזיכטיג וואס און וויפיל זיי עסן, און אז זיי דארפן מאכן מער איבונגען און אזוי אויך געמאלדן א פלאן צו דורכפירן געזעצן וועלכע זאלן פארפליכטן די שולעס אין לאנד צו לערנען מיט די קינדער מער איבער א געזונטע לעבנסשטייגער און איבער איבונגען.

דער רעדע איז אבער אויפגענומען געווארן מיט שטארקע אויפברויז און טויזנטער עגיפטישע בירגער האבן אים אראפגעריסן אלס "אומסענסיטיוו" אנווייזנדיג אז דער הויפט אורזאך פון דעם איבערוואג עפידעמיע וואס פלאגט עגיפטן איז די פאקט אז געזונטע פרוכט און גרינצייג זענען זייער טייער, און די ארימערע שיכטן מוזן זיך שפייזן מיט ברויט און אומגעזונטע מאכלים. "אנטשטאט אונז מוסר זאגן, זאל ער פרובירן צו אראפברענגען די פרייזן פון פרוכט און גרינצייג" האבן פילע אויפגעברויזטע עגיפטישע בירגער דערקלערט.

לויט פארשידענע גלאבאלע שטודיעס איז איבערוואג אין עגיפטן דאס העכסטע אין די וועלט, און מער פון איין צווישן יעדע דריי ערוואקסענע ליידט פון איבערוואג. אזוי אויך ווען עס קומט צו קינדער-איבערוואג זענען זיי די העכסטע אין די וועלט מיט איבער 10 פערצענט פון עגפיטישע קינדער וועלכע זענען ערנסטע איבערוואגיג.

דער ערציאונג מיניסטעריום האט אין ליכט פון על-סיסי'ס רעדע געמאלדן א רייע שריט וועלכע זי וועט נעמען צו אויפקלערן די מאסן איבער די וויכטיגקייט פון איבונגען און געזונטע דיעטע, און אזוי אויך האט דער פארליאמענט פארגעלייגט א געזעץ וואס וועט פארלאנגען איבונגען פראגראמען אין עגיפטישע שולעס.

איבערוואג איז די פרישע מכה אין מצרים...

המספיק נייעס

דער באן פארט:

כ"א כסליו אפגעצייכנט אויף אייגנארטיגן פארנעם אין ישיבה תורה וחסד

דער טאג כ"א כסליו איז איינגעקריצט מיט גאלדענע אותיות אינעם קאלענדער פון כלל ישראל און חסידי סאטמאר בפרט, עס איז דער טאג ווען חסידי סאטמאר איבער די וועלט געבן אפ א שבח והודאה פאר'ן רבוש"ע אז טראץ די פינסטערע זמנים האט ער אונז איבערגעלאזט אן עמוד אש צו פארשיינען דעם פינסטערניש, און ווידער אויפבויען כלל ישראל נאך דעם שרעקליכן חורבן

עס איז א טאג וואס פון הונדערטער טויזנטער אידן ההולכים לאורו רייסט זיך פונעם הארץ א געזאנג פון "חסדי ה' כי לא תמנו כי לא כלו רחמיו" און מען דאנק דעם באשעפער אויף די רחמים וחסדים "שלא השבית לנו גואל" און האט אונז איבערגעלאזט דעם ראש גולת אריאל וואס האט אויסגעפלאסטערט דעם וועג פאר כלל ישראל, און בפרט פאר תלמידיו וחסידיו וואס קלאמערן זיך אין זיינע דרכים ביז היינט.

ספעציעל גרויס איז דער שמחה אינעם "עיר הצדק קרי' נאמנה" וואס דער צדיק האט אוועקגעשטעלט לשמו ולזכרו, דער שטעטל וועלכע איז זיך ציוואקסן און צובליהט אלס אן עיר ואם בישראל און אן עיר החסד פון וועלכע עס האט אויסגעשפראצט אומצאליגע מפעלי צדקה וחסד. און דער גולת הכותרת דערפון טאקע דער בריית פארצווייגטע אפאראט פון חסד "המספיק" וועלכע האט אנגעהויבן אירע אקטיוויטעטן אין קרית יואל און זיך פארשפרייט איבער אלע אידישע צענטערן.

על אחת כמה וכמה דער ספעציעלער באדייט וואס דער טאג טראגט פאר די תלמידים פון "ישיבה תורה וחסד" אין די ראמען פונעם דעי-העב פון "המספיק אוו ארענדזש קאונטי" וועלכע געפונט זיך טאקע אין די גלילות פון קרית יואל, א שטאט וועלכע פירט זיך לאורו הגדול, און איז דער נצחיות'דיגע ירושה וואס ער האט אונז איבערגעלאזט.

אין דעם טאג ווערט יעדעס יאר ווידער פארציילט דער וואונדערליכער השגחה פרטית, און וויאזוי דער באן אויף וועלכע רביה"ק מסאטמאר זי"ע האט זיך געפונען איז אנגעקומען קיין שווייץ, און כלל ישראל האט האט באקומען דעם בשורה טובה אז דער רבי איז באפרייט געווארן מגיא ההריגה, א בשורה וואס האט אריינגעבלאזן א חיות און א האפענונג אין די עצמות היבשות אז כלל ישראל האט נאך א האפענונג.

אין ישיבת "תורה וחסד" איז דער שעפערישן דעי-העב דירעקטאר הר"ר שלמה זלמן ראבי שיחי' אויפגעקומען מיט א געניאלע געדאנק וויאזוי צו פייערן דעם טאג אויף אן אייגנארטיגען אופן מיט די טייערע תלמידי הישיבה, נעמליך דורך נעמען די טייערע תלמידים אויף א באן רייזע און דערביי זיי פארציילן די השתלשלות פונעם נס ההצלה מיט א לעבעדיגע ביישפיל.

טראץ די גאלאפירנדע פארשריט וואס טעכנאלאגיע האט געמאכט, איז דער באן נאך אלס נישט צופיל געטוישט געווארן, דער באן אין ניו יארק איז גאנץ ענליך צום באן אין דער שווייץ וועלכער האט מיט'ן גערויש פון איר לאקאמאטיוו אנגעזאגט די בשורה פאר כלל ישראל אז "עוד אבינו חי".

בך בטחו ותפלטימו... די תלמידים אין א פייערדיגע טאנץ.

ואף על פי שיתמהמה... מען וואוירט אויפ'ן באן

א שמייכל רעדט מער ווי טויזנט בילדער

אה, דער באן קומט שוין אן...

דעריבער איז טאקע צוגעפאסט צו אפצייכענען דעם היסטארישן געשעניש וואס האט פאסירט דעם טאג דורך נעמען א רייזע מיט'ן באן, א געשמאקע און דערפרישנדע רייזע צו זיך אויסלופטערן און דערקוויקן, און גלייכצייטיג געדענקן די חסדי השם אשר עשה עם אבותיו ועמנו.

די תלמידים זענען אנגעקומען צום באן סטאנציע אין הערימאן ניו יארק, און שטייענדיג אויפ'ן פלאטפארמע האט דער מגיד שיעור רבי מנחם יודא רפאל קליין שליט"א מיט זיין לשון למודים פארציילט פאר די תלמידים אויף א שפאנענדן פארנעם דעם נס ההצלה, און די תלמידים וועלכע האבן מיטהאלטן אנקומענדיגע באנען האבן זיך געקענט אויסמשל'ן וויאזוי עס האט זיך געשפירט פאר די חשובי העדה אין יענעם גורל'דיגן טאג אין שווייץ וועו פון דערווייטנס האט זיך דערזען דעם באן, און די שמחה וואס האט זיך געשפירט אין זייערע הערצער דערזענדיג די צורה פונעם רועה נאמן וואס דער רבוש"ע האט איבערגעלאזט פאר כלל ישראל.

א רירנדע מחזה איז געווען צו זען וויאזוי די תלמידים האבן זיך דארט אויפ'ן פלאטפארמע ארויסגעלאזט אין א הילכיגן טאנץ זינגנדיג "בך בטחו אבותינו ותפלטימו, אליך זעקו ונמלטו" און געדאנקט פאר די חסדים און די נסים.

דאן זענען די תלמידים אויפגעשטיגן אויפ'ן באן, און געמומען א רייזע וועלכע איז דורכגעפארן די אויג פארכאפנדע פאנאראמישע וועג פון הערימאן קיין רעמסי ניו דזשערזי, און דורכאויס דעם וועג - פון ארום א האלבע שעה - האט דער געטרייער דירעקטאר ר' שלמה זלמן זיי ווייטער פארציילט דעם געשיכטע וועלכע די תלמידים האבן צוגעהערט ביים זיין צוגענאגלט צום פענסטער און הנאה געהאט פונעם שיינעם וועג.

ביים אויסשטייגן פונעם באן אין רעמסי האבן זיי געכאפט א שטיקל שפאציר און דאן איינגשטיגן אין וועג'ס וועלכע זענען געשטאנען גרייט זיי צו צוריקפירן אין ישיבה אריין וואו עס האט אפגעווארט פאר די תלמידים א בריית לחיים מיט גוטע מעדנים און מען האט ווייטער פארברענגט אין א געהויבענעם שטימונג.

דאס אונטערנעמען אזא אויספלוג הערט זיך אפשר איינפאך, אבער דאס פאדערט אסאך ארבעט און איז א פארצווייגטע לאגיסטישע אונטערנעמונג, ספעציעל נעמנדיג אין באטראכט אז א טייל פון די תלמידים דארפן צוקומען צו ספעציעלע הילף מיט'ן זיי ארויסנעמען מיט'ן ווילטשעיר, אבער די געטריישאפט און איבערגעבנקייט פון די סטעף וויסט נישט קיין גרעניצן, און גארנישט איז נישט קיין אפהאלט אויב קען מען ברענגען א שמייכל אויף די לעכטיגע פנים'ער.

דער אייגנארטיגער וועג פון פייערן דעם יום ההצלחה והשחרור איז נאך א ביישפיל וועלכע כאראקטעריזירט דעם ספעציעלן צוגאנג וואס מען נעמט אין "ישיבת תורה וחסד" צו געבן א געלעגנהייט פאר די טייערע תלמידים צו זיין א חלק פונעם ציבור, און גלייכצייטיג צושטעלן פראגראמען וועלכע זענען צוגעפאסט פאר זייער אייגנארטיגע געבוריך און פארשטאנד.

המספיק נייעס

אומפארגעסליכער באזוך אינעם אידישן "קינדער מוזעאום" דורך המספיק אוו קינגס קאונטי דעי העב תלמידים

נישט יעדן טאג מאכט זיך אז אין איין טאג קען מען אריינקריכן אין א גיגאנטישע חלה, שפאלטן דעם ים סוף, און איינקויפן אין א ספעציעלן מיניאטורישן מארק לכבוד שבת...

אבער דאס איז נאר א קליינע ביישפיל פון א לאנגע טאג פיל מיט אינהאלטספולע איבערלעבענישן וואס די טייערע תלמידים פונעם דעי-העב פראגראם פון "המספיק אוו קינגס קאונטי" האבן געהאט וועז זיי האבן באזוכט דעם גיגאנטישן "ברוקלין אידישע קינדער מוזעאום" אין באגלייטונג פון די געטרייע שטאב.

דער מוזעאום שטעלט אהער א רייכע איבערלעבעניש פאר אירע יונגע באזוכער. דער מוזעאום וועלכע זיצט אין א הערליכע געביידע אין ברוקלין שפרייט זיך אויס אויף אכט שטאק אנגעפולט מיט הערליכע אויסשטעלונג און אויג פארכאפנדע וויזואלע פרעזענטאציעס וועלכע זענען באלערנט און שפאנענד גלייכצייטיג.

איבער די קאריזארן פון אירע זעקס שטאקן האבן די תלמידים אדורכשפאצירט טויזנטער יארן פון אידישע היסטאריע, אנגעהויבן מיט די בראשית סדרות, ווען זיי זענען אריין אין א גרויסער אהל אברהם אבינו מיט טויערן אויף אלע פיר זייטן, א מיניאטורישע תיבת נח, און אזוי ווייטער אויסשטעלונגען לויט די חומש סדרות, און דאן האבן זיי מקיים געווען דעם "חייב אדם לראות את עצמו כאילו יצא ממצרים" מיט די לעבעדיגע אויסשטעלן פון

זייט 24»

צווישן די פארשידנארטיגע אויסשטעלונגען געפונט זיך א נאכגעמאכטע בית המדרש און ארון קודש, און אזוי איוך מיניאטרישע כלים פונעם משכן.

ועשו לי משכן...

אל מול פני המנורה...

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 את קרובינו וידידינו

לבא ולהשתתף בשמחת כלולת בנינו היקרים שיחי' ה"ה

הבחור החתן המופלג בתוי"ש
יעקב נפתלי פנחס נ"י

עב"ג

הכלה הבתולה המהוללה
מלכה לאה תחי'

שתתקיים אי"ה למזל טוב ובשעה טובה ומוצלחת

ביום ד' לס' ביני ובין בני ישראל אות היא לעלם (כי תשא)

ט"ו לחודש אדר א' שנת תשע"ט לפ"ק

(למספרם Feb. 20)

קבלת פנים בשעה 6:00 והחופה בשעה 7:00

באולם בית רחל פאראדייס

5 Israel Zupnick Drive, Monroe, New York

ידידיכם המחכים לקראת בואכם לשלום

הורי החתן
יחיאל גוטמאן וב"ב

הורי הכלה
משה מענדל ווערטהיימער וב"ב

ברוב שבח והודאה להשי"ת מצטרפים גם אנחנו

להזמין את כבודכם להשתתף בשמחת נכדינו היקרים שיחיו

בת שבע גוטמאן
אשת הרה"ח ר' יצחק ע"ה

מאיר צבי דייטש וב"ב

משה דוד גוטמאן וב"ב

יחזקאל זאב שטארק וב"ב

יוטא סאסא ווינבערגער
אשת הרה"ח ר' ישראל דוד ע"ה
מאנטריאל יצ"ו

חיים שלמה ווערטהיימער וב"ב

זאב שניטצער וב"ב

המספיק נייעס

א באזוך סונעם פעטער:

לוסטיגע און לעבעדיגע תוכנ'דיגע פארשטעלונג אינעם "המספיק קינגס קאונטי דעי-העב"

"דער פעטער קומט אויף א באזוך" האט זיך געהערט אין די קארידארן פון די פארשידענע המספיק אפטיילונגען אין קינגס קאונטי, נישט סתם א פעטער, נאר טאקע דער לעגענדארער און באקאנטער "פעטער מוישי" אדער ווי איר קענט אים מן הסתם אלס "אנקל מוישי" דער לעבהאפטיגער פיגור וועלכער דערפרייט שוין אידישע קינדערלעך פאר צענדליגע יארן מיט זיינע פילע קאסעטן און פראגראמען.

א מחנך, א בעל מנגן, א בדחן, א בעל דרשן, דאס אלעס פארקערפערט אין זיך דער באליבטער רבי משה טענענבוים שיחי' וועלכער האט דורכאויס זיין קאריערע זיך באקאנט געמאכט מיט זיין מייסטערהאפטיגע צוגאנג צו קינדער, און האט זיך ערליך פארדינט דעם טיטל "אנקל מוישי" נעמליך דער באליבטער און פרייליכער פעטער פון צענדליגע טויזנטער קינדער וואס שלונגען זיינע ווערטער און ניגונים מיט דארשט.

פאר די קינדער פון המספיק איז פעטער מוישי נישט קיין פנים חדשות, א גאנץ יאר דערקוויקן זיי זיך גאנץ אפט מיט זיינע הערליכע ניגונים, ער פארמאגט טאקע א ספעציעלע ווארימקייט צו די המספיק קינדערלעך, און האט שוין אין די פארגאנגנהייט געהאט די זכי' צו דערפרייען די טייערע קינדער מיט גרויס הצלחה.

די בדחנות און אונטערהאלטונג סטיל פון "פעטער מוישי" איז גאר רייך און אינהאלטספול, עס נעמט אריין שמחה'דיגע מאטריאל פונעם העכסטן קאליווער באגלייט מיט חינוך'דיגע און באלערנדע אינהאלט, און נישט אומזיסט זענען זיינע ניגונים אזוי פאפולער ביי מחנכים, עלטערן, און קינדער צוגלייך.

אויב איז אלעמאל ריכטיג אז "נגינה איז דער שפראך פון די נשמה" איז דאס ספעציעל ריכטיג ווען עס קומט צו אזעלכע גרויס נשמות ווי די טייערע המספיק תלמידים, וועלכע האבן א ספעציעלע ליבשאפט צו נגינה און צו בדחנות, און דעריבער ווען די געטרייע שטאב מיטגלידער פון די פארשידענע אפטיילונגען פון המספיק האבן פלאנירט וואספארא מתנה מען קען שענקן פאר די טייערע תלמידים איז נישט געווען קיין חילוקי דעות אז "א באזוך פונעם פעטער" איז דאס שענסטע מתנה.

צו באריכטערן דעם איבערלעבעניש איז אהערגעשטעלט געווארן א רייכע און קאלירפולע מסיבה מיט געשמאקע עסנווארג און לעבעדיגע מוזיק, און דער רחבות'דיגער קאנפערענץ צימער אינעם המספיק בניין אויף די פערצנטע גאס אין צענטער פון בארא פארק איז פארוואנדלט געווארן אין הערליך איינגעריטער זאל גרייט צו אקאמאדירן די לעכטיגע קינדערלעך פון אלע דעי-העב פראגראמען אין קינגס-קאונטי.

איינער נאכ'ן צווייטן זענען אריינגעקומען די טייערע קינדער פון די פארשידענע המספיק אפטיילונגען, אין א יום-טוב'דיגן שטימונג און גהויבענע געמיטער, און ארויסגעקוקט מיט שפאנונג צום ערשיינונג פונעם וועלט-בארימטער טאלאנטפולער פעטער וועלכער האט טאקע נישט אנטוישט און אהערגעשטעלט א פארשטעלונג וועלכע האט גהויבן יעדן איינעם אין די לופטן.

איבער א שעה האט אנגעהאלטן דער פארשטעלונג, דער פעטער האט געזונגען זיינע קלאסישע ניגונים באגלייט מיט זיינע מוזיקאלישע אינסטרומענטן, און אויך פארגעשטעלט קאמפאזיציעס ספעציעל פאר דעם געלעגנהייט, עס האט זיך אנגעזען אז ר' משה איז געירט ביז צו די טיפענישן פון הארץ צוזענדיג דעם אויסטערלישן געטריישאפט מיט וועלכע מען געט זיך די אפ מיט די היילינע קינדערלעך.

דורכאויס דעם מסיבה האט מען געטאנצט און געזונגען אינאיינעם, און דאן אויך געמאכט אינאיינעם פארשידענע אקטיוויטעטן וועלכע זענען געווען פארבינדען צו די ניגונים, ווען מען האט געזונגען איבער אויפריניגן און נקיות האבן אלע באקומען א בעזים אין די האנט און גערוימט אינאיינעם, און דאן געמאכט איבונגען וועלכע דער פעטער האט געזונגען איבער איבונגען און "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם"

"אויב האט מען געוואלט וויסן אויב עס האט זיך געלוינט צו ברענגען דעם פעטער האט מען נאר געדארפט א קוק טון אויף די לוסטיגקייט און לעבעדיגקייט וועלכע האט ארומגענומען דעם צימער דורכאויס דעם גאנצן מעמד" זאגט אונז דער איבערמידליכער דירעקטאר פונעם דעי-העב הר"ר יודל שפאנגלעט שיחי' אויסלויבנדיג די גענויטע פירערשאפט פון די דעי-העב מענעדזשערס וועלכע האבן אהערגעשטעלט דעם פראכטפולן מעמד.

דער פעטער איז דא!

המספיק קינגס עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל וורעטהיימער נעמט אויף דעם גאסט.

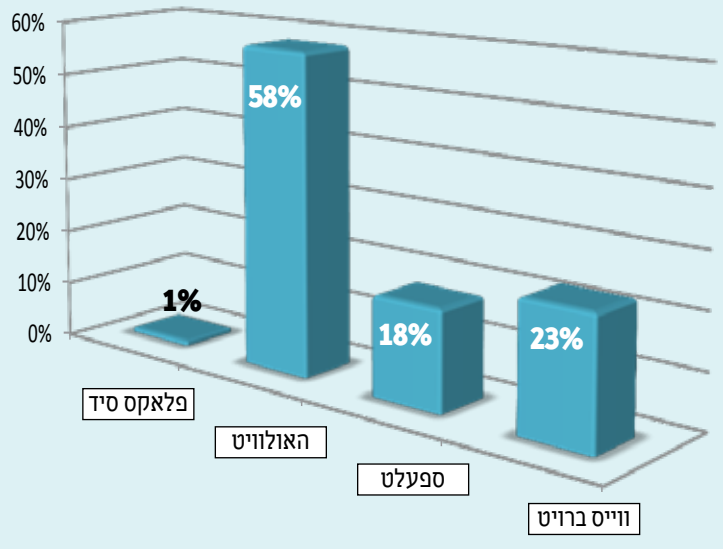
עס וואוארפן זיך שמייכלן...

עס איז לוסטיג און לעבעדיג...

לייערס גאזעט

וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש:
אויף וואס וואשט איר זיך?



"ולחם לבב אנוש יסעד" זאגט אונז שוין די תורה, אבער געווים מענטשן פרובירן צו אויסמיידן צופיל וויים ברויט, און היינט איז דא א גרויסע אויסוואל פון אלטערנאטיוון זעטיגע ברויטן.

עס איז ווערד צו באצייכענען אז טראץ וואס מאנכע באטראכטן די אלטערנאטיוון אלס א נייע ערשיינונג, און די וויים ברויט אלס אלטמאדיש, איז דער אמת אייגנטליך פארקערט. די סארט וויים ברויט - אינגאנצן אן קיין פייבערס - איז אייגענטליך א רעלאטיוו נייע ערפינדונג און בלויז א דאנק נייע מעטאדן פון די לעצטע יארהונדערט קען מען פראדוצירן מעל וועלכע איז אינגאנצן אויסגעזיפט פון יעדע ברעקל פייבער.

די פאשידענע אלטערנאטיוון זענען אין די לעצטע יארן געווארן מער און מער פאפולער, וועו געוויסע גייען אריבער צו האל-וויט, און אנדערע גייען אריבער צו אנדערע "מיני דגן" וי ספעלט אדער פלאקס סיד, יעדע פון זיי מיט איר אייגענע אייגנשאפטן, והצד השווה שבהן אז זיי לאזן איבער דעם מענטש זאטער און געזונטער.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "אויף וואס וואשט איר זיך?" האבן 23% געענטפערט: "וויים ברויט". 18% האבן געענטפערט "ספעלט". 58% האבן געענטפערט "האולוויט" און 1% האבן געענטפערט "פלאקס סיד".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז וי פאלגנד: "נעמט איר טעגליך וויטאמין?? מולטי וויטאמין - באזונדערע וויטאמינען - קיין איינס"

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

6749
וויטאמין K-2 קען זיין גאר-שעדליך

וועגן בריוו #6559 איבער די וויכטיגע טעמע פון "וויטאמין קעי 2.

די געזונטע און נישט געזונטע בענעפיטן פון וויטאמין קעי 2 איז לעצטענס געווארן א ערנסטע דעבאטע, אין א צייט וואס זייער א סאך מענטשן האבן דערפון געזען גאר גוטע רעזולטאטן, און אנדערע האבן זיך ליידער אפגעבריט דערפון.

איך האב האב געהאט מיין אייגענע וווייטאגליכע ערפארונג דערמיט. איך פלעג נעמען וויטאמין קעי 2 און ליידער האב איך צוויי מאל פארלוירן. איך האב בכלל נישט צוזאמענגעשטעלט אז דער וויטאמין מאכט דין די בלוט און עס קען זיין אז דאס איז טאקע געווען דער גורם דערצו, איצט זע איך אז מענטשן שרייבן דערווענגן שפיר איך מיר פארפליכטעט מיטצוטיילן מיין ערפארונג אז מענטשן זאלן וויסן וווי פארזיכטיג מען דארף זיין.

(-)

6750
זאלב פאר אריינגעוואקסענע נאגל

פאר בריוו #6530 וועלכע שרייבט וועגן אריינגעוואקסענע נאגל.

ווי שוין געשריבן און אויסגעשמועסט צווישן די שפאלטענע פונעם ליינערס גאזעט מערערע מאל, העלפט טאקע זייער גוט צו לייגן וואטע ביי אן אריינגעוואקסענע נאגל, אבער איך וויל צולייגן זייער א וויכטיגע פאקטאר וואס מענטשן דארפן וויסן.

אויב דער נאגל איז שוין אינפעקטירט געווארן זאלט איר נישט בלויז לייגן וואטע, נאר איר זאלט ארויפשטעלן אויך די וואטע "באקטראבאן זאלב" (Bactroban cream) וועלכע וועט בס"ד העלפן באקעמפן די באקטעריע.

(-)

באמערקונג פון רעדאקציע: פרויען אין ספעציעלע אומשטענדן זאלן זיך פריער דורכרעדן מיט א דאקטאר

6751
"דענדראפס", א אינערליכע פראבלעם

"דענדראף" איז נישט די געשמאקסטע עסק, איבערהויפט וועו עס איז אויף א גרויסע פארנעם. איך האב דא געליינט וויאזוי א בחור רעדט זיך אויס אז ער האט שוין פרובירט מערערע סארטן "זייפן" אבער דערווייל זעט ער נישט קיין וועג אריוס דערפון. איך וואלט געוואלט פרעגן צו איר האט שוין פרובירט די העלט פוד סטאר? אויב האט איר שוין אויך דאס פרובירט און עס האט נאך אלס נישט געהאלפן דאן איז עס לכאורה אן אינעווייניגסטע פראבלעם און נישט קיין אויסערליכע.

איך וואלט אייך געעצה'ט צו נעמען א גוטע "פראביאטיק" וואס וועט אייך גוט רייניגען פון אינעווייניג, און וועו עס וועט פארהיילט פון אינעווייניג קען מען דערנאך וואשן די קאפ מיט "בעיקינג-סאודע" און א שמאטע, איך מיין אז דא וועט ליגן אייער ישועה בעזר השם.

(-)

וואס פון רעדאקציע:

דער ליינערס גאזעט איז ב"ה א פלאטפארמע וועלכער ערלויבט פאר ליינער צו מקיים זיין דעם **"איש את רעהו" יעזורו אויפ'ן שענסטן פארנעם,** און האט שוין געהאלפן הונדערטער מענטשן טרעפן עצות און רפואות, **מיר האבן א פלייץ פון הונדערטער בריוו פון די טייערע ליינער** און מיר פרובירן צו דרוקן יעדע איינציגע בריוו.

אבער מיר זענען באגרעניצט אין פלאץ, און **צוליב די גרויסע צאל בריוו** קען זיך מאכן אז עס **נעמט צייט ביז וועו מיר קענען דרוקן אייער בריוו,** דעריבער בעטן מיר איר זאלט האבן פארשטענדניש אוו **איר זאלט וויסן אז מיר וועלן אי"ה אנקומען צו אייער בריוו.**

גלייכצייטיג וויל מיר ווידער דערמאנען אז אויב האט איר סיי וועלכע קאמענטארן, עצות, שאלות **שפירט פריי זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע דורכ'ן טעלעפאן אדער בליץ פאסט,** אוו איר קענט גלייכצייטיג זיין א מזכה את הרבים

לאזט אייך הערן

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

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

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדוועריטייזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** פראגעס אוו 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 אינפארמאטיוו צוועקן. ארטיקלען אוו 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.

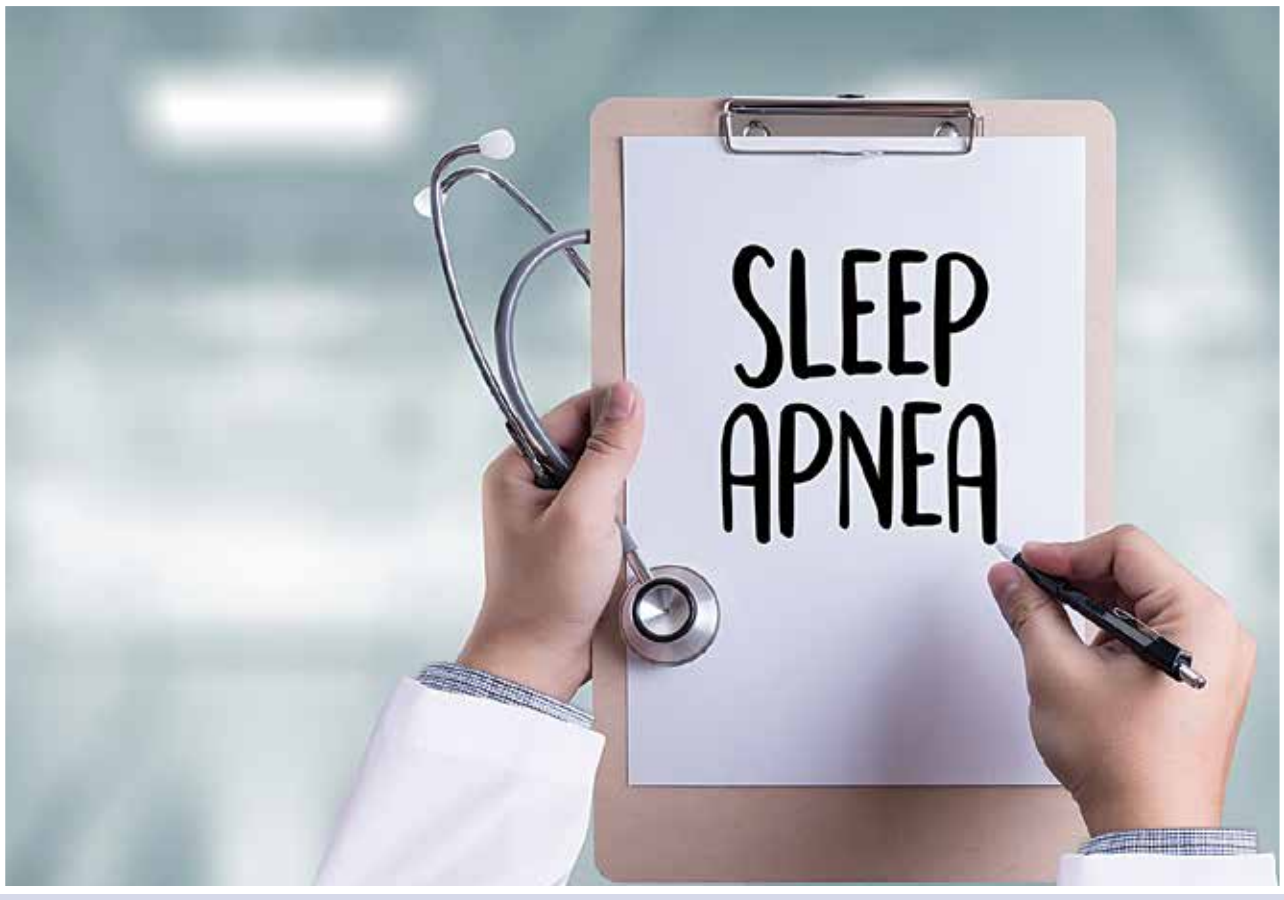
"שלאָף (סליפ) עפניע" איז א צושטאנד וואס ברענגט דערצו אז מען אטעמט שוואר, אדער מען פארלירט דעם אטעם אינמיטן שלאפן, עס זענען פארהאן פארשידענע סארטן "סליפ עפניע" און זיי נעמען זיך פון אנדערע סיבות.

סליפ עפניע ברענגט דערצו אז די שלאף קוואליטעט איז גאר שוואך און דעריבער ליידט מען פון כראנישע מידקייט. עס קען אויך ביישטייערן צום אנטוויקלונגען פון אנדערע כראנישע מחלות ווי דייעביטיס און לעבער פראבלעמען. און קען אויך זיין א שטארקע סכנה אין פאל וואס מען כאפט נישט צוריק דעם אטעם באצייטנס ח"ו.

זייער אסאך וואס ליידן דערויף זענען נישט באוואוסטזיניג אז זיי ליידן דערויף ווי באלד דאס פאסירט - ווי געזאגט - אינמיטן שלאפן, דעריבער איז וויכטיג צו צולייגן קאפ צו די סימפטאמען און זיך גיין אונטערזוכן אויב מען האט א פארדאכט אז מען ליידט דערויף.

פאלגנד זענען א טייל פון די סימפטאמען: כראנישע מידקייט, הויכע שנארכן, זיך אויפכאפן פלוצלינג צו כאפן דעם אטעם, זיך אויפוועקן מיט א טרוקענע מויל, קאפווייטאג ביים אויפשטיין אינדערפרי, שלאפלאזיגקייט.

די סיבות פארוואס מען ליידער דערפון



קענען זיין פארשידנארטיג, אנגעהויבן פון דעם וואס די מוסקלען וועלכע ווערן פארשלאפן דרוקן אויף די לופט רערן אין האלז און פארשווערן דעם אטעם, אדער ווען דער מח שיקט נישט די ריכטיגע סיגנאלן צום קערפער ביים שלאפן.

סליפ עפניע קען זיין געפערליך אויב מען האט דאס אין די פאמיליע איז ראטזאם זיך צו אונטערזוכן, אבער דאס קען טיילמאל אויך קומען פון אומגעזונטע געווינהייטן ווי טרונקן צופיל אלקאהאל אדער רויכערן, און אויך אויב מען נעמט מעדיצין צום איינשלאפן.

6752

איבונגען פאר סליפ-עפניע

ענטפער פאר בריוו #6581

סליפ-עפניע איז זייער אומאנגענעמע צושטאנד וואס פלאגט טויזנטער מענטשן, און עס קען ממש רואינירן דעם טעגליכן סדר היום פונעם מענטש; איך פערזענליך האב געליטן דערפון, און איך האב געזען גאר גוטע רעזולטאטן נאכן מאכן טעגליכע איבונגען. אין אנפאנג בין איך טאקע נישט זיכער געווען צו עס וועט מיר העלפן, אבער פארט האב איך עס געטון אפילו עס איז שווער געווען וויסנדיג ביי מיר אז איך האב נישט וואס צו פארלירן, און ב"ה עס האט זיך מיר אויסגעצאלט, איך האב געזען העכסט-פאזיטיווע רעזולטאטן. די איבונגען האבן מיר גאר שטארק פארלייכטערט, איך בין ב"ה א נייער מענטש, איך שטיי אויף יעדן אינדערפרי אויסגערוט, גרינג און געשמאק, און מיין טאג גייט אינגאנצן אנדערש ב"ה.

געוויסע מיינען אז איבונגען איז עפעס א היינטיגע ערפינדונג, אבער וואס זיי ווייסן נישט איז אז דער רמב"ם שמועסט שוין אויס די וויכטיגקייט פון מאכן איבונגען אין הלכות דעות פרק ד'.

אז מען רעדט שוין וועגן איבונגען, האב איך געהערט איבער א נייע שיטה וואס ווערט אנגערופן דער "סלאו-בורן" עקסערסייז מעטאד (Slow Burn Exercise Method) וואס איז גאר עפעקטיוו סיי פאר די ביינער און סיי פאר די מוסקלען.

מיין ערפארונג פון "סליפ-עפניע" באשטייט בעיקר פון געווענליכע איבונגען, ווען דער מענטש ארבעט און שוויצט אריין. און אדרבה, אויב איינער האט גוטע עקספיריענס מיט 'סלאו-בורן" פאר סלי"פ עפניע, ביטע שרייבן צום גאזעט.

(-)

6753

"לימפעדימא", ס'איז דא א וועג ארויס

איך שרייב די דאזיגע שורות מיט געמישטע געפילן. פון איין זייט בין איך שטארק צעפרידן צו קענען מיטטיילן גוטע נייעס, אבער פון די אנדערע זייט ווייטאגט מיין הארץ צו הערן אז עס זענען פארהאן אנדערע מענטשן וואס ליידן פון דעם זעלבן פראבלעם וואס איך האב געליטן וויבאלד עס ברענגט שוידערליכע יסורים אויפ'ן מענטש און עס פארשווערט ממש דאס גיין, אבער פארט האף איר אז דורכ'ן מיטטיילן מיין גוטע ערפארונג וועל איך קענען זיין די ריכטיגע שליח ארויסצוהעלפן אנדערע אידן אין זייער צושטאנד.

שוין פאר לאנגע יארן וואס איך האב מיר אנגעליטן מיט דער צושטאנד וואס ווערט גערופן אין מעדיצינישע ביכער "לימפעדימא", דאס איז א סארט געשווילעכץ אין די פוס און עס ברענגט אומדערטרעגליכע יסורים ממש. מיט די צייט איז עס אלס געווארן ערגער און ערגער. איך האב ממש געטאפט א וואנט, איך האב נישט געקענט געהעריג גיין אויף מיינע פיס, איך האב פרובירט "קאמפרעשאן מעדיצין" און איך בין געלאפן צו פראפעסיאנאלע "פיזיקל טעראפיסטן", אבער זיי האבן מיר באמת נישט געקענט העלפן, און ווען עס האט יא אביסל געהאלפן האט עס בלויז אנגעהאלטן פאר צוויי דריי שטונדן.

בהשגחה פרטיות האט מיר איינער געזאגט פון א געוויסע טעראפי וואס מען וויקעלט ארום די גאנצע פיס מיט שטארקע וועלקראו (Heavy Velcro) ארומגעבינדן אויף א געוויסע ספעציעלע וועג, איך זעה א מורא'דיגע שינוי לטובה, דאס געשווילעכטס איז אראפ ממש אויף האלב און עס האלט שוין אן בערך א יאר ב"ה. איך בין עס

זייט 12 »

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא
פארשטענדליך מעטאד
און וויזקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

געגאנגען מאכן אין ארץ ישראל, אבער איך מיין עס זענען אויך פארהאן פלעצער דאהי אין אמעריקע וואס מאכן דעם זעלבן פראצעדור.

איך האף אז אנדערע וואס מוטשענען זיך מיט דעם וועלן קענען נהנה זיין פון מיין עצה.

(-)

6754

א מהלך פאר פינגער אין מויל

איבער דער בריוו וואס האט אנגעפרעגט איבער א קינד וואס נעמט די פינגער אין מויל:

איינע פון די סיבות פארוואס קליינע קינדער נעמען די פינגער אין מויל איז צוליב דעם וואס זייער "ריפלעקס" מעגליכקייטן זענען נאכנישט גענצליך אנטוויקלט, וועז א קינד איז קליין דארף ער נאך האבן די "סאקינג ריפלאקס" (Sucking Reflex) אבער וועז דאס קינד ווערט עלטער דארף עס אויטאמאטיש אליינס אוועקגיין, אוז אויב עס איז נאכנישט אליינס אוועקגעגאנגען דאן דארף מען בס"ד זיך נישט זארגן, ס'איז דא א פשוטע מהלך וואס איך ווייס אז מענטשן מיט די זעלבע פראבלעם האבן עס פרובירט אוז געווען זייער סוקסעספול ערמיט.

דער מעטאד ווערט אנגעוראפן "ריפלעקס אינטעגרעישאן", עס איז א לייכטע טעראפי וואס טרענירט דאס קינד צו אנטוויקלן זיינע נאטוריליכע קערפערליכע "ריפלעקס" מען טוט עס איינמאל א וואך פאר בלויז איין שעה, אוז ביז צוויי דריי חדשים ווערט דער פראבלעם געלעזט. אזוי אויך קען מען זיך אויסלערנען עס אליינס צו טון.

(-)

6755

איז "קאלעסטראל" בלויז א ענעטישע פראבלעם?

ליינער זאגט, אוז רעדאקציע ענטפערט...

איך וויל דא אויפמערקזאם מאכן אז אין גאזעט #161, חודש מנחם אב, דארט ווי איר רעדט איבער "קאלעסטראל", האט איר פובליצירט א "נוטרישאן לעבל" וואס קען פארנארן מענטשן וויבאלד ס'איז שוין היינט באוואוסט אז די קאלעסטראל אינעם קערפער האט נישט קיין שייכות מיט די קאלעסטראל אין די עסן, נאר אונזער קערפער טוט אליינס פראדוצירן דעם מאס פון שעדליכע קאלעסטראל אוז עס איז בכלל נישט אנגעוואונדן לויט 'וויפיל' עס געפינען זיך אין די מאכלים.

(-)

רעדאקציע: איר זענט טאקע גערעכט אז הויכע שטאפלען פון די שלעכטע קאלעסטראל קען קומען פון א "ענעטישער" פראבלעם וואס דאן טוט עס זיך אליינס אנטוויקלען אינעם קערפער, אבער אזוי אויך זענען פארהאן מערערע פאקטארן וואס קען ברענגען הויכע קאלעסטראל - פאקטארן וועלכע ווערט אונטערגעשטיצט דורך מערערע מעדיצינישע עקספערימענטן וואס זענען ענומען געווארן דורכאויס די יארן, וואס איז נאך אלס שטארק אנגענומען אין דער מעדיצינישע וועלט.

פאלגענד איז א ליסטע פון אורזאכן:

פירן א אומגעזונטע לעבענס שטייגער קען העכערן די שלעכטע קאלעסטראל שטאפלען, צום ביישפיל, וועז דער מענטש עסט "סעטורעיטעד" פעטן, אדער טראנס-פעטן, וואס טרעפט זיך אין קאמערציעלע געבאקענע קוכן אדער קרעקערס. אדער וועז דער מענטש עסט מאכלים וואס זענען הויך אין שלעכטע קאלעסטראל, אזוי ווי רויטע פלייש, אוז פולע-דערי פראדוקטן.

'אוביסיטי' העכערט די קאלעסטראל שטאפלען וועז די "באדי-מעסס-אינדעקס" דערגרייכט אריבער דרייסיג - וואס ווערט געראכנט לויט די וואג אוז הויך פון מענטש.

'רויכערן' איז אויך איינע פון די הויפט זאכן וואס ברענגט הויכע קאלעסטראל. רויכערן שעדיגט די וועלט פון די אדערן וואס דורכדעם אנטוויקלט זיך פעטענס אין די הארץ-אדערן. רויכערן קען אויך נידערן די "עידזש-די-על" שטאפלען, אדער ווי עס ווערט אנגערופן די 'גוטע' קאלעסטראל שטאפלען.

נעמענדיג אין באטראכט די אלע פאקטארן, זעט מען אז הויכע קאלעסטראל שטאמט יא פון מערערע אורזאכן אוז געווואוינהייטן אריינגערעכנט פון געווויסע מאכלים, אוז עס מוז נישט נאר קומען 'נאטורליך', וואס דאס מיינט אז למעשה קען דער מענטש אין רוב פעלער בס"ד היילן דעם פראבלעם דורכ'ן זיך ארויפשטעלן אויף א געזונטע דיעטע, אויפהערן רויכערן, אוז פירן א געזונטע לעבענס שטייגער.

מיט דעם אלעם זענען אבער פארהאן מענטשן וועלכע גלויבן נישט אין די אלע גענפינסן, פארשונגען אוז עקספערימענטן, אין דעם קען מיר נישט אריינרעדן, יעדער האט א בחירה צו גלויבן אין וואס ער וויל.

6756

איבער שופן אין די האר

פאר בריוו #6538 איבער שופן אין די האר.

עס זענען טאקע פארהאן מערערע עצות אוז מעטאדן וויאזוי פטור צו ווערן דערפון אדער כאטשיק צו רעדוצירן דעם פראבלעם, איך וועל אבער בלויז מיטטיילן איין מעטאד וואס איך פערזענליך ווייס אז עס העלפט זייער גוט.

"שופן" אויפ'ן קאפ קומט פון גאר טרוקענע הויט. צום ערשט לייגט מען בעבי-אויל, לאזט עס איינזאפן פאר בערך א שעה, אוז דערנאך וואשט מען אפ די קאפ מיט "בעיקינג סאודא", איינמאל די קאפ איז אויסגעטרוקענט לייגט מען נאכאמאל בעבי-אויל אוז רייבט עס גוט איריין אין קאפ, איך גלייב אז איר וועט זען א געוואלדיגע ענדערונג אוז גאנץ מעגליך טאטאל פטור ווערן דערפון.

(-)

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

6757

"ארעל עפלייענס" פאר "סליפ עפניע"

אן ענטפער צו בריוו #6581 וואס פרעגט איבער "אראל-אפלייענס" (Oral Appliance):

איך נוץ עס בעז"ה. איך קען נאך נישט ענטפערן אינגאנצן וויפיל ס'העלפט, ווייל ס'איז א לאנגע פראצעדור פון א יאר צוויי ביז מען קען זען די פולע רעזולטאטן, וויבאלד מען דארף עס קודם צופאסן און אנשטעלן אויפן ריכטיגן פלאץ און מען דארף זיך צוגעווויינען דערצו צוביסלעך.

דער דאקטער האט מיר קלאר געזאגט אז די בעסטע און וויזקזאמסטע מיטל פאר סליפ עפניע איז דער "סי-פעפ" (CPAP) מאשין. נאר ס'האט איין גרויסע חסרון וואס וועגט איבער אלע מעלות, נעמליך אז צוליב דעם וואס עס איז אומבאקוועם קומט אויס אז מען פארנאכלעסיגט זיך און מען נוצט עס נישט, און אזוי אויך איז שווער צו שלאפן און מען האט שלאפלאזע נעכט. פון מיין אייגענע ערפארונג האב איך געזען אז איך האב געהאט ענעוצט אזא מאשין פאר א האלב יאר, אבער ס'האט מיר מער געשטערט דאס שלאף מער ווי עס האט געהאלפן פאר ספליפ עפניע, און ס'האט מיר אויך געמאכט אנדערע פראבלעמען.

נאכדעם וואס איך האב עס אויפגעהערט צו נוצן דעם מאשין בין איך דאן אריבער צו "מעס-ארעל-אפלייענס" (MAS Oral Appliance) און איך קען זאגן ב"ה אז ס'איז 100% באקוועם צו גיין דערמיט. אויך זעה איך שוין א שטיקל חילוק ווי ס'העלפט אבער ווי געזאגט פריער האלט איך נאך אינמיטן די פראצעדור פון עס גענצליך צופאסן.

די אפלייענס ווערט טאקע נישט געצאלט דורך מעדיקעיד אינשורענס, אבער געלט זאל בשום אופן נישט זיין קיין אפהאלט. עס איז וויכטיג צו געדענקן אז "סליפ-עפניא" איז סכנת נפשות! ווי דער דאקטאר האט מיר געזאגט: "ווען די הערסט שמועסן אין גאס אז איינער איז ל"ע נישט אויפגעשטאנען אינדערפרי זאלסטו וויסן ס'איז געווען סליפ עפניע".

איך לאז איבער מיינע דעטאלן ביים רעדאקציע, און פאר סיי וועלעכע הילף וועל איך זיך פרייען צו מיטטיילן בעזרת השם יתברך.

(-)

6758

נוצן א קלענערע מקווה – בעסער פאר די האר

א רעאקציע צו בריוו #6567 וועגן ארויסגעפאלנע האר:

דער שרייבער באציט זיך צו א דעבאטע אויב די כעמיקאלן אינעם מקווה ברענגען האר-פארלוסט, און ער שרייבט אז ער גייט צו א מקוה וואס מען לייגט וויניגער "קלארין/בליעטש" און דעריבער פאלט אים וויניגער ארויס די האר, און נישט ווי אנדערע האבן געשריבן אז עס איז צוליב די מקווה זייפן, איך וויל טאקע באשטעטיגן וואס דער שרייבער זאגט, און איך קען זאגן די זעלבע זאך פון פערזענליכע ערפארונג, איך פלעג גיין אין א גרויסע מקווה וואו מען לייגט אסאך בליעטש, און עס פלעגט מיר טאקע ארויספאלן די האר, אבער זייט איך האב אנגעהויבן צו גיין צו א קלענערע מקוה וואו מען לייגט וויניגער בליעטש, האט זיך דער מצב פיל פארבעסערט.

(-)

6759

עצות פאר ווערטיגא אטאקעס

ענטפער צו בריוו #6607 איבער ווערטיגא:

אלס איינער וואס האט אליין געליטן פון ווערטיגא אטאקעס ווייס איך וואספארא שמערצן און ווייטאג דאס איז, איך האבן אלעמאל געוויסט אז עס איז כראנישע צושטאנד וואס עס איז נישטא צופיל וואס מען קען טון דערוועגן, און האט האב טאקע כסדר געליטן פון פילע ווערטיגא אטאקעס, ביז עס איז מיר בהשגחה פרטית אונטערגעקומען א ביכל וואס איז געשריבן פאר סאלדאטן מיט פארשידענע אנווייזונגען, און צווישן אנדערע געבן זיי דארט פארשידענע עצות פאר סאלדאטן וואס דארפן טיילמאל גיין גאר לאנגע שטרעקעס, און זענען אויסגעשטעלט צו ווערטיגא אטאקעס פון די אנשטרענגונג.

דער בוך ווארנט אז מען זאל נישט עסן קיין פעטע פלייש אדער אנדערע שווערע עסן ביינאכט וויבאלד דאס קען צוברענגען צו א ווערטיגא אטאקע דעם נעקסטן אינדערפרי. און איך קען זאגן אז פון וועג איך פאלג נאך די עצה האב איך מער כמעט קיינמאל נישט געליטן פון קיין ווערטיגא אטאקע. אויב מאכט זיך אמאל יא אן אטאקע איז עס געווענליך שפעט ביינאכט וועג איך בלייב אויף גאר שפעט ווי למשל שבת אדער יום טוב, וועג עס מאכט זיך טרינק איך אסאך לעמאן וואסער אן צוקער, און דאס העלפט מיר.

(-)

6760

"ארעל-דיווייס" פאר סליפ עפניע

ענטפער צו בריוו #6581 וועגן סליפ עפניע:

א ליינער האט געפרעגט איבער די וויזקזאמקייט פון דעם צוגעהער (oral device) וואס מען לייגט אריין אין מויל פאר "סליעפ-עפניע". איך וויל זאגן פון אייגענע ערפארונג אז עס איז גאר העלפבאר. איך קען זאגן אז דאס האט מיך געטוישט דאס לעבן, זייט איך נוץ עס שפיר איך זיך אסאך אסאך בעסער דורכאויס דעם טאג, איך בין מער נישט אזוי מיד און אפגעמוטשעט, און איך האב אסאך מער כח אויפצוטון און טון וואס דארף געטון ווערן. אזוי אויך האט זיך מיין בלוט דרוק שטארק פארבעסערט א דאנק מיין פארבעסערטע שלאף.

וועגן דעם פראבלעם מיט אינשורעס, עס איז ריכטיג אז עס איז נישט לייכט דאס צו באקומען געדעקט פון אינשורעס, אבער עס קען זיין אז א גוטער דאקטאר קען טרעפן א לעזונג, איך וואלט אייך גע'עצה'ט צו רופן Dr. J. Doueck, 347-363-6643. ער איז א גוטער דאקטער און ער וועט מעגליך וויסן וועלכע אינשורענס דעקן דאס. הצלחה.

(-)

זייט 15 »

וואסער אין עפנטליכע פלעצער יאוון זיך מיט אומצאליגע באצילן און מיקראבען, און דעריבער פאדערט זיך געזעצליך צו דיסאינפעקטירן די וואסער מיט כעמיקאלן אז עס זאלן נישט אריבערגיין קיין אנשטעקענישן און ווירוסן פון איינעם צום צווייטן. ספעציעל וואסער וועלכע געפונען זיך אונטער'ן אפענעם הימל.

זינט 1908 למספרם פארלאנגט דאס געזעץ אז עס זאל ווערן אריינגעלייגט אויך אין אלע טרונק וואסער א מינימאלע דאזע צו דיסאינפעקטירן פון מעגליכע שעדליכע מיקראבן און ווירוסן, עס האנדלט זיך פון א גאר קליינע פערצענט און עס האט נישט קיין שום זייטיגע געזונהייט פראבלעמען, אזוי אויך טוען די וואסער פירמעס טיילמאל נוצן אנדערע כעמיקאלן פאר דעם צוועק.

עס זענען דא פארשידענע סארט כעמיקאלן פאר דעם צוועק, און אזוי אויך ווערן לעצטנס אנטוויקלט טעכנאלאגישע מיטלן צו רייניגן וואסער אן כעמיקאלן, אבער די מערסט באנוצטע איז כלארין, און ענליכע כעמיקאלן וועלכע עלימינירן די באצילן. געוועגליך ווערט די כלארין אויסגעמישט מיט "סאדיום האדראקסייד" וואס פאר טייל מענטשן שאפט דאס א רעאקציע צו די הויט, אבער האט נישט קיין ערנסטע געזונהייט פראבלעמען.

די פעדעראלע געזונטהייט ביורא לייגט ארויס עפנטליכע רעקאמענדאציעס איבער די פונקטליכע מאס פון כלארין וואס פעלט זיך אויס, און עס ווערט געמאסטן דורך א ספעציעלע אפאראט וועלכע מעסט די מאס כלארין.

לויט די פעדעראלע סטאנדארטן ווערט דאס רעקאמענדירט צו מעסטן צוויי מאל א טאג. ביי ווארימע וואסער פאדערט זיך א גרעסערע מאס כלארין, און אזוי אויך ביי וואסער וואס געפונט זיך אונטער'ן פרייען הימל.

קוצצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

6765
הילף מיט שנעלע האַרץ קלאפן (SVT)

צו האט איינער ערפארונג וויאזוי צו באהאנדלן "עס-ווי-טי" (SVT) - שנעלערע אדער אומרעגולירטע האַרץ קלאפן - ביי א פערצן יעריג מיידל?

(-)

6766
נאטורליכע היילונג פאר קאטאראקס

ווער עס ווייסט פון א נאטורליכע ווע אויסצוהיילן "קאטאראקס" (Cataracts) ביי א קינד אן מען זאל דארפן מאכן אן אפעראציע זאל זיך ביטע פארבינדען מיט מיר.

(-)

6767
נאטורליכע וועג צו היילן יו.טי. אי.

האט איינער אינפארמאציע פון א נאטורליכע וועג צו היילן א יו.טי. אי. (UTI) אנצינדונג? ביטע פארבינדט אייך מיט אונז דורך די רעדאקציע.

(-)

6768
ווייסע האר ביי יונגע מענטשן

איך האב גע‌וואלט וויסן אויב איינער האט אן עצה פאר יונגע בחורים וואס עס ווערט זיי אביסל ווייס די האר. פון וואס קומט דאס? און וואס איז די לעזונג דערצו?

(*)

6769
כראנישע מידעקייט אין אוונט

שוין עטליכע יאר וואס ווען עס קומט אוונט בערך זיבן-אכט אזייגער כאפט מיר אן א שטארקע מידעקייט, איך האב פרובירט כאפן א קורצע דרימל אבער דאס העלפן נישט. אויב האט איר ערפארונג אדער סיי וועלכע עצה דערפאר, ביטע טייל מיט.

(-)

6770
לעכער אין די ציינער

איך מוטשע זיך זייער מיט א פראבלעם אז איך האלט אין איין באקומען לעכער אין די ציינער כאטש אז איך פרוביר צו טון וואס איך קען דאס אפצוהאלטן. איך פאלג נאך אלע אנווייזונגען פונעם דענטיסט, איך נוץ א ספעציעלע ציין פוץ וואס די דענטיסט האט רעקאמענדירט, און איך שוועג דאס מויל מיט מאוטווא"ש אבער דאס העלפט נישט.

די דענטיסט זאגט אז די לעכער קומען פון דעם וואס מיין מויל איז זייער טרוקן, דאס ברענגט אז עס שיילט דער ענאמע"ל וואס באשוצט די ציינער און דאס ברענגט די לעכער. ער האט רעקאמענדירט א גע‌וויסע מעדעצין וואס העלפט צו פארמערן די שפייעכטס אין מויל. למעשה העלפט עס מיר נישט גענוג און ביי יעדע אפוינטמענט ביים דענטיסט אנדעקט מען פרישע לעכער, אדער לעכער וואס האלטן זיך אינמיטן אנטוויקלן.

האט איר שוין אמאל געהאט אדער געהערט פון אזא פראבלעם? ביטע לאזט אונז וויסן.

(-)

6771
הילף מיט דיוויעטע"ד סעפטו"ם

איך זוך אן עצה וואס קען מען טון פאר א "דיוויעטע"ד סעפטו"ם" (Deviated Septum), דאס מיינט אז דער שוץ הייטל צווישן די צוויי זייטן אינעם נאז וועדט פארקרומט און שטערט פאר"ן אטעם און ברענגט נאך פראבלעמען. דער אטעם איז מיר ליידער שווער און דאקטוירים רעדן צו אז מען זאל מאכן אן אפאראציע. אבער איך וויל ווייסן אויב עס איז דא נאך עפעס וואס מען טון אויסער דעם. אזוי אויך אויב עס איז דא א מעגליכקייט אז דער פראבלעם זאל צוריקקומען נאך דעם אפעראציע. יישר כח

(-)

ליינער'ס גאזעט

6772
שמירן פאר ווייטאג

בריוו #6646 גיבט אן עצה פאר קני ווייטאג אז מען זאל שמירן "לארד" (וואס דאס איז פעטענס פון א חזיר), ווייל איך אויפמערקזאם מאכן דעם עולם אז פיל בעסער און מער גערעטן איז צו ניצן רינדער'ס-פעטנס (Beef Fat), וואס איז נאך בעסער קעגן אנטצינדונגען און עס איז כשר. מען קען עס בעטן ביי אייך אין בוטשער סטאר.

(-)

6773
א רואיגע האַרץ

איך האב געהערט פון א נאנטן וואס האט געליטן פון אומרואיגע האַרץ-קלאפענישן, ביז איינער האט איר רעקאמאנדירט "רעינדראפ-טעקניקס" און עס האט איר זייער גוט געהאלפן.

(*)

6774
צוקער און ווערים

בריוו #6426 פרעגט וועגן ווערים.

מיר האבן אויך געוצט דר. ענטעבי פון פלעטבוש פאר א קינד מיט ווערים. מיר האבן אים אויסגעפאלגט און געזומען וואס ער האט געהייסן און מיר זענען פטור געווארן דערפון ב"ה. (יעדע קינד דארף נעמען אנדערש, עס ווענדט זיך וועלכע סארט "קריכעדיגע" עס איז). אויך היט איך זייער אז מיינע קינדער זאלן נישט עסן "אספרין קענדיס, קאלעיד, ליקעריש, ווינקי-פאפס" וכו'. די סארט צוקער איז אסאך ערגער פאר קינדער, און עס ברענגט זייער גרינג ווערים.

(-)

6775
קני ווייטאגן

א באמערקונגע ווען בריוו #6646 איבער "לארד" פאר קניען ווייטאגן:

איך וויל מעורר זיין אז נישט בלויז אין "לארד" (Lard) נישט כשר, נאר עס איז אייגענטליך חזר פעטן. און עס זענען דא אנדערע מער עפעקטיווע וועגן צו פארמיידן ווייטאגן, אריינגערעכנט די דר. סארנא מעטאד מיט וועלכע די גאזאט ליינער דארפן צו זיין גוט באקאנט, און עס האט שוין געהאלפן פולע טויזנטער מענטשן מיט פארשידענע כראנישע ווייטאגן.

אין אלגעמיין פאר צו פארשטערקערן די קניען ביינער איז גוט צו מאכן פיזישע איבונגען, אריינגערעכנט גיין שווימען אדער לויפן, און אנדערע איבונגען וועלכע שטארקן די קניען. עס איז אויך גוט צו נעמען ווייטאמין אי, און אמגא-3 פיש אויל, וועלכע פארשטערקערן די ביינער.

(-)

6776
ארויסגענומען די פינגער פון מויל

פאר בריוו #6543 וואס פרעגט אן פאר אן עצה קעגן א פינגער אין מויל

איך האב צוויי פון מיינע קינדער וואס לייגן אריין די פינגער אין מויל, למעשה בין איך געגאנגען צום דענטיסט און ער האט אריינגעשטעלט אינעווייניג, אונטער זייער באק-ציינער אזא ספעציעלע גאפל וואס האלט צוריק די קינדער פון נעמען זייער פינגער אין מויל, און די מעלה דערפון איז אז זיי קענען עס נישט אליינס ארויסנעמען אדער אריינלייגען, דאס קען נאר דער דענטיסט טון.

איך קען זאגן פון אייגענע ערפארונג אז ס'האט זייער גוט געהאלפן אין מיין פאל, ס'איז כדאי איר זאלט רעדן מיט אייער דענטיסט דערווען. הצלחה

(-)

6777
רוקן ווייטאג

פאר'ן שרייבער פון בריוו #6651, איבער רוקן ווייטאג:

פאר קניען ווייטאג עס ראטזאם צו נעמען ווייטאמין די. און אזוי אויך איז וויכטיג צו נעמען קאלסיום אין די יארן פון וואקסן וויל עס קען זיין אז די ווייטאג איז א מאנגל אין קאלסיום, אזוי אויך קען מען עסן מאכלים וועלכע זענען ריין אין קאלסיום, ווי מילכיגס און קעגן.

עס איז אויך זייער וויכטיג צו רעגלמעסיג מאכן איבונגען, ספעציעל גיין שווימען. אויב זענען די ווייטאגן כראניש קען מען פרובירן צו באזוכן א קייראפראקטער, אזוי אויך איז ראטזאם צו פרובירן די סארנא מעטאד וואס זייער אסאך מענטשן האבן פערזענליכע ערפארונג אז עס איז גאר ווירקזאם און העלפט.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

6761

געבן חיזוק אינאיינעם מיט די געזונהייט אנווייזונגען

לכבוד המספיק גאזעט,

אשריכם אז איר טוט אזויפיל ארויסהעלפן אידישע קינדער אין זייער נויט. איר האט שוין דערהויבן אזויפיל צובראכענע נפשות מיט אייער גאזעט. און איך האפ אז איר גייט ווייטער אן מיט די ארבייט פון מחזק זיין און געבן ראט און חיזוק, אבער איך בין שטארק אנטוישט פון דעם וואס אין טייל ארטיקלן ברענגט מען שווארצע פעסימיסטישע אינפארמאציע וועלכע קענען מייאש זיין אידן. למשל וועז איך האב געליינט וועגען א געזעטשע מחלה אין די ענגלישע אפטיילונג, און עס איז געשטאנען אינעם ארטיקל ווי שרעקליך די מחלה איז און וואס די פראגנאסיס זענען.

אויב אפילו איין נפש איז צובראכן געווארן פון דעם, איז מה נאמר אחר מאה ועשרים שנה? למשל וועז איר האט באשריבן אנארעקסיע (Anorexia) אין די ענגלישע גאזעט #151 איז געשטענען אין גרויסע מערקבארא ווערטער אז ביז 20% שטארבן פון דעם! קענט איר זיך פארשטעלן וואס זענען די געפילן פון נישט געזונטע קינדער און זייערע עלטערן וועז זיי ליינען דאס? ! און די גאס רעדט מען טאקע פון סטאטיסטיקס, דאקטוירים שרעקן שטענדיג אן זייערע פאציענטן, און אויף דעם שטייט טאקע געשריבן "טוב שברופאים לגיהנם".

מען דארף זען נאר צו מחזק זיין אידישע קינדער וואס זענען נישט געזונט, און נישט חלילה פארקערט. מען דארף שטארק נזהר זיין וועז מען שרייבן וועגן א דייאגנאסיס פון סיי וועלכע סארט מחלה נישט צו צובראכן אדער וויי טון די וואס מאכן מיט אדער זייערע משפחות.

ביטע אנטשולדיגן, מיר ווילן נאר אויפמערקזאם מאכן וועי ווייט זענען די סענסיטיווע געפילן פון די מיטגעמאכטע, ירחם ה'. מיר זענען זייער דאנקבאר פאר די המספיק גאזעט. איר גיבט ארויס א הערליכע ארבעט און איר זענט באמת עוסקים בצרכי ציבור באמונה. ישלם ה' פעולכתם ותהא משכורתכם שלימה מה'. השי"ת זאל אייך בענטשן מיט אלע ברכות פון די הייליגע תורה, און איר זאלט ווייטער קענען זיין די גוטע שליחים צו העלפן אידן.

(*)

אנטוואָרט פון די רעדאקציע: א דאנק פאר די חיזוק און די קריטיק צוגלייך, אונזער ציל און מיסיע איז טאקע צו מחזק זיין און איז א פלאטפארמע פאר בריוון וואס געבן עצות און אנווייזונגען פאר די וועלכע נויטיגן זיך דערין. אבער גלייכצייטיג דינט אונזער אויסגאבע אויך צו אינפארמירן און געבן פאר די ליינער וויכטיגע אינפארמאציע איבער געזונט וועלכע זענען טיילמאל קריטיש וויכטיג צו פארמיידן קרענק אדער צו טרעפן די ריכטיגע לעזונג. פארשטייט זיך אז מיר פרובירן אלעמאל אויך צו ברענגען די פאזיטיווע זייט און די שיין פון האפענונג אויך אין פעלער וואס עס זעט אויס לאחר יאוש, און מיר וועלן זיך משתדל זיין דאס צו טון נאכמער אין די צוקונפט.

6762

נוצן דעם "סי-פעפ" מאשין אום שבת

אין פארבינדונג מיט בריוו #6612 וואס פרעגט וועגן נוצן א "סי-פעפ" (CPAP) אום שבת:

עס איז א הארבע שאלה, און עס איז וויכטיג צו וויסן אז אויסער דעם פראבלעם אז דאס לעמפעל צינדט זיך אן איז דא נאך א פראבלעם אז יעדער אטעם וועט רעקארדירט און פארשריבן אין א הארד-דרייוו, און דאס וועט גענוצט פאר א רעפארט וואס מען קען באקומען ביי די קאמפעניי.

אבער ווי גענשמועסט פאר טייל מענטשן קען סליפ עפניע זיין סכנת נפשות און איז דוחה שבת, און טיילמאל איז א חומרא אין אזא פאל גאר א קולא אין פיקוח נפש און מען טאר נישט מחמיר זיין אויף די אייגענע האנט. עס איז וויכטיג צו אנפרעגן א פארלעסליכע דעת תורה וועלכער איז באהאוועגט אין רפואה אויב מען קען זיך ערלויבן עס נישט צו נוצן איינמאל א וואך.

(-)

6763

וויטאמינען אינאיינעם מיט מעדעצין

וויכטיגע אנווייזונג פאר די וואס נעמען דעם מעדעצין (Zoloft) "זאולאפט": עס זענען דא געווייסע וויייטעמינען וואס שטערן דעם מעדעצין פון ברענגען אירע געוואונטשענע רעזולטאטן אויב זיי ווערן געגומען אין די זעלבע צייט. דעריבער איז ראטזאם דאס צו נעמען כאטש צוויי שעה אפגעריקט. דאס זעלבע איז נוגע פאר נאך אסאך אנדערע מעדיצינען.

אגב, איז וויכטיג צו געדענקן אז עס איז נישט קיין בושה אז מען נעמט מעדיצינען וועלכע העלפן זיך פארמעסטן מיט שווערigקייטן. עס איז באקאנט די וואָרט פון איינע פון די פריערדיגע צדיקים, אז וועז משיח וועט קומען וועט מען אנטקעגן גיין מיטן פלעשל ברוינפן אים צו וויייזען מיט וואס מען האט זיך געקענט האלטן אין דעם שווערן גלות. אפשר היינט קען מען זאגען אז מיר וועלן אנטקעגן גיין משיח מיט פלעשעלעך זאולאפט און אנדערע מעדיצינען און דאנקן דעם רבוש"ע פאר דעם, און צו וויייזען מיט וואס מיר האבן זיך געקענט האלטן אינעם ביטערן גלות הנפש והגוף.

(-)

6764

סגולה קעגן נאכט קאשמארן

איך וויל מיטטיילן אן עצה פאר עלטערן וואס די קינדער וואס וועקן זיך אויף ביינאכט מיט קאשמארן אז זיי האבן געזען חיות אדער אנדערע שרעקעדיגע זאכן.

עס איז וויכטיג צו באמערקן אז פלוצלינגע נאכט קאשמארן קען זיין א סימן פאר סטרעפ ביי קינדער, ווייבאלד דער אנצינדונג אין מח ברענגט שרעקעדיגע חלומות. איך האב שוין באמערקט ביי צוויי פון מיינע קינדער אז וועז זיי האבן פלוצלינגע שרעק ביינאכט וואס האלט אן פאר אפאר טעג איז דאס געווענטליך סטרעפ.

אויב עס האלט אן א לאנגע צייט און מען טרעפט נישט קיין מעדיצינישע וועג דאס צו באהאנדלן איז דא אן אויספרובירטע סגולה פון לייגן "ערבות" אונטער דעם מאטראץ און עס איז א סגולה פאר"ן פחד בלילות.

(-)

אַיידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייַנבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

המספיק נייעס

התחדשות אינעם "בעיקערטאון שוועסטערהיים" **מיט פרישע פירערשאפט**

אינעם "בעיקערטאון שוועסטערהיים: "מיט א שוואר הארץ האט מען זיך געזאגט פון די געטרייע אפעל פאמיליע, און מיט פרייד אויפגענומען די געטרייע הערשקאוויטש פאמיליע"

א פרישע ענערגיע און התחדשות שפירט זיך צווישן די וועגט פון דעם "בעיקערטאון שוועסטערהיים" אין קרית יואל, א דאנק די פרישע און ענערגישע פארוואלטונג וועלכע האט איבערגענומען די לייצעס פון דעם הויז, דער איבערמידליכער המספיק מיטגליד רבי משה יודל הערשקאוויטש שיחי' און זיין טייערע בני בית שתחי' וועלכע האבן איבערגענומען די פירערשאפט דעם לעצטן חודש, און די גרוסן וואס קומען צוריק זענען העכער אלע ערווארטונגען.

זיי האבן איבערגענומען די געניטע און לאנגיעריגע פירערשאפט פון הר"ר אליעזר אפעל שיחי' און זיין געטרייע בני בית שתחי' וועלכע האבן געפירט דעם היים די לעצטע פינף יאר אלס די ליוו-אין פארפאלק מיט אויסטערלישע ווארימקייט און געטריישאפט, און האבן אריינגעלייגט אין יעדע מיידל באזונדער די גאנצע הארץ און נשמה, און זיי באהאנדלט ווי אייגענע קינדער.

די איבערגעגעבענע אפעל פאמיליע לאזן איבער א גרויסע חלל אינעם שוועסטערהיים וועלכע איז שווער צו ערפולן, דעריבער איז א באזונדערע סייעתא דשמיא אז מען האט געטראפן די ריכטיגע קאנדידאטן וועלכע קענען איבערנעמען די הייליגע ארבעט און ווייטער פירן דעם היים מיט די ווארימקייט און הארץ אינאיינעם מיט פראפעסיאנאליטעט און פארשטאנד.

דער "בעיקערטאון שוועסטערהיים" איז ספעציעל געאייגענט פאר איינוואוינער וועלכע זענען טיילווייז זעלבסשטענדיג און העלפן ארויס מיט די הויז ווירטשאפט, און דעריבער פעלט זיך אויס ספעציעלע קענטעניס מיט די אייגארטיגע געבויכן פון די איינוואוינער זיי צו העלפן אנטוויקלן זייערע אייגנשאפטן און טאלאנטן, און פארזיכערן די היימליכע און ווארימע אטמאספערע.

ר' משה יודל איז נישט קיין פנים חדשות אין המספיק, פאר לאנגע יארן האט ער געדינט אלס א "דירעקט קעיר פראפעסיאנעל" און אלס א שטאב מיטגליד אין דעם דעי-העב, און אויסער דעם זענען זיי לאנג-יעריגע שכנים פאר דעם שוועסטערהיים, און האבן פילע מאל געדינט אלס שטעל פארטרעטער וועז עס האט זיך אויסגעפעלט, און אזוי ארום קענען זיי זיך פון די נאנט מיט די אייגנארטיגע געבויכן פונעם שוועסטערהיים און אירע איינוואוינער.

"וועז עס קומט צו ערפארונג איז נישטא קיין בעסערע קאנדידאטן ווי ר' משה יודל און זיין משפחה" זאגט אונז דער פראגראם מענעדזשער רבי שלמה זלמן געלב שיחי', און ערפארונג איז טאקע די סאמע וויכטיגסטע וועז עס קומט צו אזא אחריות'דיגע און סענסעטיווע פאזיציע, און דעריבער איז דער פרישער אויפנאמע טאקע אזא פאזיטיווע אנטוויקלונג.

דער ארבעט פון א מענעדזשער פון אן המספיק היים הייבט זיך נישט אן אינדערפרי און ענדיגט זיך נישט ביינאכט, עס איז נישט קיין ארבעט וואס קען געמאסטן ווערן מיט צייט, עס פאדערט הארץ און נשמה, געטריישאפט און קאפ און מח 24 שעה א טאג, און דעריבער איז טאקע א ספעציעלע סייעתא דשמיא יעדע מאל באזונדער וואס מען טרעפט דעם ריכטיגן קאנדידאט.

אינעם שוועסטערהיים שפירט זיך טאקע די אנגענעמע אנווועזנהייט פון די פרישע טאטע און מאמע פונעם היים וועלכע האבן זיך אין די קורצע צייט זיך שטארק באליבט אויף די איינוואוינערין'ס וועלכע וויסן צו שעצן זייער איבערגעגעבנקייט, און עס בלייבט טאקע בלויז איבער זיי צו וואונטשען הצלחה אין דעם נייעם פאזיציע, און עס איז זיכער אז זייער לאנג-יעריגע ערפארונג און איבערגעגעבנקייט וועט זיי באגלייטן אז זיי זאלן קענען טון דעם הייליגן שליחות פאר לאנגע יארן מיט די מאקסימאלע הצלחה.

בס"ד

די בעסטע פלאץ
פאר אלע אייערע
גרופ-אינשורענס
געבויכן

Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

GROUP MEDICAL INSURANCE
INTERNATIONAL MEDICAL
INDIVIDUAL LIFE
GROUP DENTAL/ VISION/LIFE
LONG/ SHORT TERM DISABILITY
STATE MANDATED DBL/TDB
FSA/HSA/ HRA/ CAFETERIA PLANS
MEDICARE SUPPLEMENT/ LONG TERM CARE

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"

שהחיינו וקיימנו לזמן הזה:

פרישע עפאכע פון "המספיק האום קעיר" אפגעצייכנט מיט הערליכע מעמד קביעת מזוזה וסעודת ראש חודש אין נייע פראכטפולע הויפטקוואַרטירן

א פרישער קאפיטל אין די היסטאריע פון המספיק האט זיך געעפנט מיט אן איינדרוקספולער "מעמד קביעת מזוזות" וואס איז אפגעראכטן געווארן אין די נייע פראכטפולע הויפטקוואַרטירן פונעם "המספיק האום קעיר" אין הארץ פון ספרינג וועלי. וועז מען האט באנייט די נייע און גרעסערע היים וואס וועט ערלויבן פאר המספיק האום קעיר צו נאכמער פארברייטערן און פארבעסערן אירע פילצאליגע סערוויסעס פאר'ן ברייטן ציבור.

דער אריבערגאנג קומט – ווי באריכטעט אין פאריגן גאזעט - נאך יארן פון דינען דעם ציבור אין די הויפטקוואַרטירן פון "המספיק אוו ראקלענד קאונטי" אויף רוט 59 אין מאנסי. אבער א דאנק די גאלאפירנדע און שנעלע וואוקס פונעם "האום קעיר" אפטיילונג איז זי זיך גאנץ שנעל צעוואקסן אלס א זעלבסשטענדיגע אימפעריע, און עס האט זיך דעריבער געפאדערט א פאסיגן פלאץ צו אקאמאדירן דעם כסדר'דיגן וואוקס און בליה.

דער נאבעלער מעמד איז באשיינט געווארן מיט די אנוועזנהייט פון די עקזעקיוטיוו דירעקטארס פון אלע אפטיילונגען אינערהאלב דעם נייש"א ארגאניזאציע וועלכע זענען געקומען אפצייכענען דעם מאמענט וועלכע מאניפעסטירט די אומגלויבליכע וואוקס און בליה פון המספיק האום-קעיר, וואס פון א באשיידענע ארגאניזאציע איז זי זיך ציווואקסן אין א פארצווייגטע אימפעריע וועלכע שטעלט צו צענדליגע סערוויסעס פאר טויזנטער משפחות.

נאכ'ן אנקלאפן די מזוזות האט מען זיך געזעצט צו רייך געדעקטע טישן פאר א נארהאפטיגע סעודת ראש חודש און חנוכת הבית, און דער גרונדער פון המספיק און עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון נייש"א הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער שיחי' האט געעפנט דעם מעמד מיט קורצע און טרעפליכע ווערטער. צווישן זיינע ווערטער האט ער אויסגעהויבן דעם פאקט אז צוליב די פארמערטע אקטיוויטעטן אין המספיק וואקסט מען כסדר אויס דאס פלאץ, אבער מען האלט זיך נישט אפ פון וואקסן צוליב א מאנגל אין פלאץ, און איז א בחינה ווי ביים משכן וואס אז האט מען געמאכט די כלים און הערשט דאן האט מען געבויט דעם משכן. רבי מאיר האט אויסגעפירט זיינע ווערטער מיט א הארציגן דאנק פאר אלע עוסקים במלאכת הקודש און ארויסגעהויבן זייער איבערמידליכע האראוואניע וועלכע האט צושטאנד געברענגט אזא דראסטישע הרחבת הגבולים.

דאן האט געוומען דאס וואַרט דער באגאבטער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון "המספיק האום קעיר" הר"ר אשר שמואל כ"ץ שיחי' וועלכער האט מיט קענטיגע התרגשות באגריסט דעם ציבור, און דערביי ארויסגעברענגט זיין טיפע דאנקבארקייט, אלס דירעקטאר און אלס שליח פון אלע

זייט 18 »

לקבוע מזוזה... דער גרונדער פון המספיק הר"ר מאיר ווערטהיימער קלאפט אן א מזוזה

ודרשו את שלום העיר: דער רעמעפאו סופערווייזער באגריסט די פארזאמלטע

דער מעיאר אוו ספרינג וואלי עלען סימאן ביים באדאנקן המספיק

המספיק האום-קעיר נייעס

שהחיינו וקיימנו לזמן הזה:

פרישע עפאכע פון "המספיק האום קעיר" אפגעצייכנט מיט הערליכע מעמד קביעת מזוזה וסעודת ראש חודש אין נייע פראכטפולע הויפטקוואַרטירן

«זייט 17

מיטארבעטער אינעם אגענטור, פאר אלע מיטגלידער אינעם נייש"א פאמיליע. ער האט אונטעגעשטראכן אז טראץ וואס מען האט זיך ארויסגעצויגן פונעם הויפטקוואַרטיר פון "המספיק אוו ראקלענד קאונטי" זענען די שטאב מיטגלידער געווען בייהילפיג אויף טריט און שריט מיט'ן אריבערגאנג, א זאך וואס צייגט אז נייש"א איז איין גרויסע פאמיליע און מען ארבעט אינאיינעם פאר'ן ציבור.

דער דירעקטאר האט ספעציעל ארויסגעהויבן די געטרייע ארבעט פונעם מענעדזשער הר"ר נתן נטע פריד שיחי' און דער טעכנישער מענעדזשער הר"ר אהרן דוד רובינשטיין שיחי' וועלכע זענען געווען אינסטרומענטאל אין העלפן באנייען דעם פלאץ באצייטנס, און האבן פארזיכערט אז אלעס זאל זיין איינגעריכט מיט סיי וואס עס נויטיגט זיך.

צום שלוס האט רבי אשר שמואל פארגעשטעלט א הערליכע אויסצייכענונג פלעק פאר זיין פארגייער אין די עבודת הקודש הר"ר יואל בערנאט שיחי' דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פאר המספיק טשויס און טריי-קאונטי קעיר, און דער געווען עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון "המספיק האום-קעיר". און אזוי אויך פאר דעם טשיף אפערעטינג אפיסער הר"ר מרדכי וואלהענלדער, און דערביי ארויסגעהויבן זייער אקטיווע ראלע אין ברענגען דעם "האום קעיר" אגענטור צום הויכן שטאפל וואו מען שטייט היינט.

הר"ר יואל בערנאט שיחי' האט דאן געזומען דאס וואָרט, ער האט וויידערהאלט די וואָרימע ווערטער פון ר' אשר שמואל, און ארויסגעברענגט אז בלויז די נאנטע צוזאמענארבעט פון אלע אגענטורן אינערהאלב דעם נייש"א אימפעריע ערלויבט אזא מעכטיגע הצלחה, זאגנדיג "נייש"א איז ווי א בוים, ווי פעסטער די אחדות איז ביים שורש, אזוי קענען מיר זיך ציווּאקסן און צושפרייטן".

א ספעציעלער איינדרוק האט געמאכט די עהרנפולע אנווּעזנהייט פון א הויכראנקיגע דעלעגאציע פון ערווּעלטע באאמטע פון ראקלענד קאונטי ווּעלכע זענען געקומען צייגן זייער טיפע שעצונג און אנערקענונג פאר די נאבעלע ווּערק ווּעלכע ווּערט געטון טאג טעגליך אין המספיק. עס האט זיך אנגעזען דער ראמאפאו טאון סופערווּייזער מר. מייקל שפעכט, און זיין דעפיוטי סופערווּייזער מר. בראנעדל לאגען-טשארלס אינאיינעם מיט'ן ספרינג ווּעלי מעיאר מר. עלען סימאן. זיי זענען ווּארים אויפגענומען געווּארן מיט די פאסיגע כבוד דורך אלע פארזאמלטע.

המספיק'ס דירעקטאר אוו פובליק רילעישאנס און ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור הר"ר אהרן בנציון ווידער שיחי' האט באגריסט די געסט, און דערביי ארויסגעהויבן די נאנטע קאאפעראציע צווישן די המספיק פירערשאפט און די שטאטישע באאמטע, א לאנגיעריגע שותפות ווּעלכע ברענגט פרוכטבארע רעזולטאטן לטובת הונדערטער משפחות אין ראקלענד קאונטי ווּעלכע געניסן טאג טעגליך פון די סערוויסעס פון המספיק.

אלע חשוב'ע געסט זענען קענטליך באאיינדרוקט געווּארן פון די שיינקייט און באקווּעמליכקייט פונעם נייעם לאקאל, סיי די ליכטיגע און לופטיגע אפיסעס ווּעלכע שטעלן צו די מאקסימום באקווּעמליכקייט פאר די געטרייע שטאב מיטגלידער צו קענען אויספירן זייער תפקיד מיט הרחבת הדעת, און גלייכצייטיג די עלעגאנטע קאריזארן און עפנטליכע צימערן ווּעלכע מאכן א באזוך אינעם הויפטקוואַרטיר א געשמאקע ערפארונג.

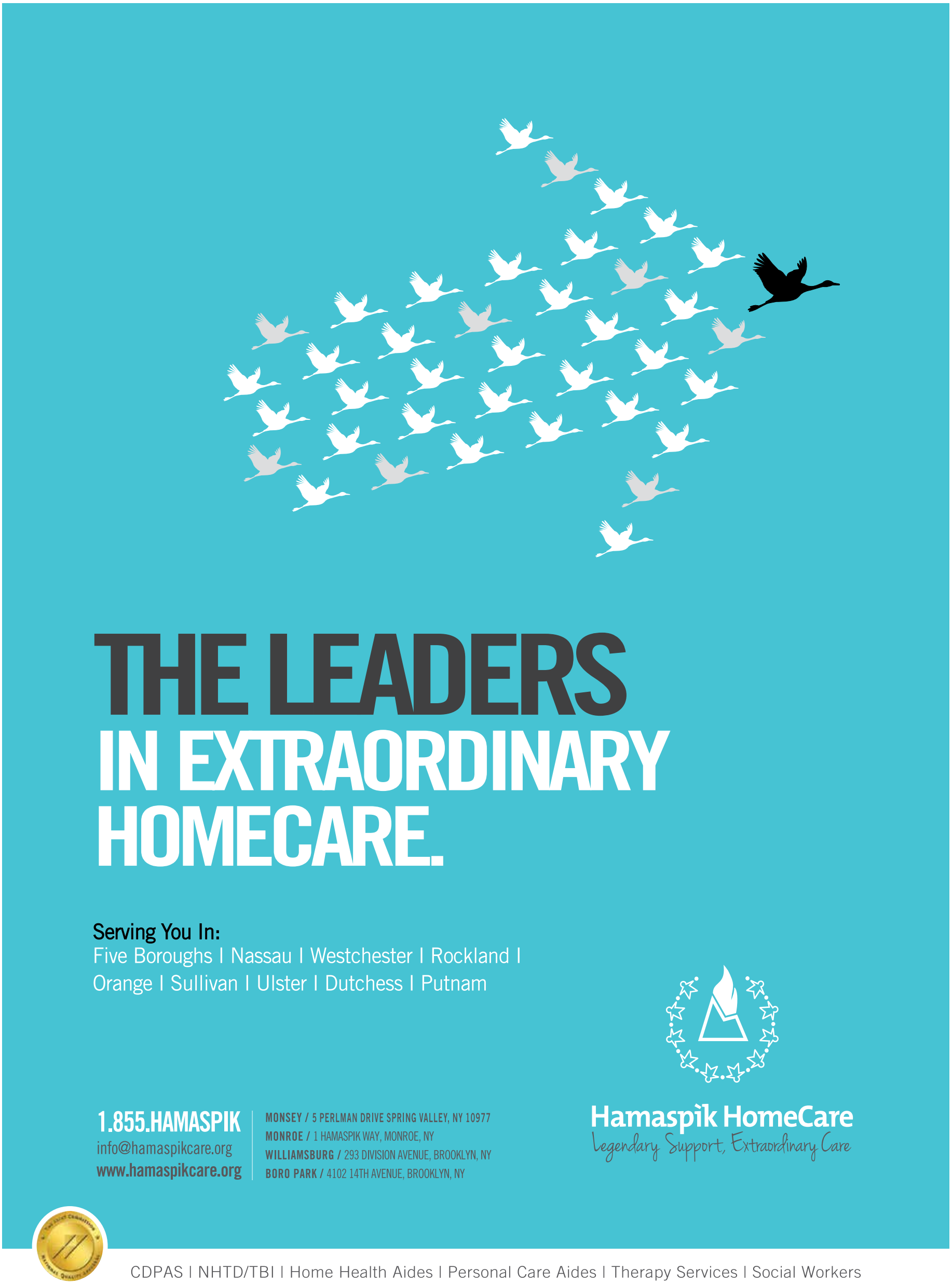
דורכאויס דעם מעמד האבן די געסט אויסגעדרוקט זייער באגייסטערונג פון דעם מוסטערהאפטיגע ארכיטעקטורישע אויסטשעל פונעם פלאץ, ווי עס דערקענט זיך אויף יעדן טריט דער פארשטאנד און פלאנירונג וואס איז אריינגעלייגט געווּארן צו פארזיכערן אז עס זאל זיין צוגעפאסט צו די אייגנארטיגע געברויכן פון אזא פלאץ, און טאקע דינען אלס אן אדרעס פאר יעדן וואס נויטיגט זיך אין די סערוויסעס צו קענען אריינשפאצירן צו באקומען די העכסטע קוואליטעט סערוויס און דערביי געניסן פון א געשמאקע און גאסטפריינטליכע אטמאספער.

דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר אשר שמואל ביים אויפטרעטן.

להגיד לאדם יושרו: עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר אשר שמואל כ"ץ פרעזענטירט א פלעק פאר פאר דעם טשיף אפערעטינג אפיסער הר"ר מרדכי וואלהענלדער

כבודה של מלכות: ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור הר"ר אהרן בנציון ווידער באגריסט די פאליטישע באאמטע.

HAMASPIK 24 HOUR
EMERGENCY HOTLINE
877.928.9000


THE LEADERS
IN EXTRAORDINARY
HOMECARE.
Serving You In:
Five Boroughs I Nassau I Westchester I Rockland I
Orange I Sullivan I Ulster I Dutchess I Putnam
1.855.HAMASPIK
info@hamaspikcare.org
www.hamaspikcare.org
MONSEY / 5 PERLMAN DRIVE SPRING VALLEY, NY 10977
MONROE / 1 HAMASPIK WAY, MONROE, NY
WILLIAMSBURG / 293 DIVISION AVENUE, BROOKLYN, NY
BORO PARK / 4102 14TH AVENUE, BROOKLYN, NY
Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care
CDPAS I NHTD/TBI I Home Health Aides I Personal Care Aides I Therapy Services I Social Workers

טאבלעטן

פרייזן פון מעדיצינען ערווארטעט צו שטייגן אין די קומענדיגע חדשים

הויכע דראג פרייזן לייגן א לאסט אויף מיליאנען אמעריקאנער

קאליפארניע - די הויכע דראג פרייזן אין אמעריקע איז איינס פון די גרעסטע פראבלעמען וועלכע פלאגן דעם העלט קעיר אינדוסטרי, גאר אסאך לעבנס וויכטיגע דראגס זענען גאר טייער און האלטן אין איין שטייגן, לויט געוויסע שאצונגען זענען די אלגעמיינע דראג פרייזן אין אמעריקע געשטיגן אין די לעצטע צען יאר איבער דרייפאכיג.

שטודיעס צייגן אז אין דורכשניט קומען אויס די פרייזן וועלכער אמעריקאנער צאלן פון טאש ארויס צו ארום 11 הונדערט דאלער פאר יעדן אמעריקאנער בירגער, וואס מיינט אז די פרייזן אין אמעריקע זענען העכער ווי סיי וועלכע אנטוויקלטע לאנד אין די וועלט.

דער הויפט פראבלעם איז מיט אזעלכע דראגס וועלכע האבן נישט קיין געגנערישע אלטערנאטיוון, און בלויז דער "ברענד נעמס" פירמע האט די רעכט דאס צו פארקויפן, און זיי ערלויבן זיך טיילמאל צו העכערן די פרייזן מיט הונדערטער פערצענטן אויפ'ן חשבון פון פאציענטן וועלכע דארפן דאס האבן אויף צום לעבן.

אין די לעצטע פאר יאר איז דער פראבלעם געקומען צום אויבערפלאך און אונטער דרוק פון די ווייליער האבן געזעצגעבער פארשפראכן צו ארבייטן אויף צו נידערן די דראג פרייזן, א זאך וואס האט געלייגט דרוק אויף די גרויסע דראג פירמעס צו פארשפרעכן א צייטווייליגע אינפרירונג אויף דראג פרייזן.

דעריבער טאקע האבן דראג פירמעס - אין דעם פארלאפענעם יאר 18' למס' – געהאלטן די דראג פרייזן רעלאטיוו נידריג נאך לאנגע יארן פון נאכאנאנדע העכערונגען, און איבער'ן יאר זענען די דראג פרייזן געשטיגן מיט בלויז ארום האלב פון א יאר פריער. אבער ווי עס שיינט האלט זיך עס יעצט ביים טוישן.

לעגאלע דאקומענטן וועלכע די ריזיגע פירמעס – באקאנט אלס "ביג פארמא" - האבן אריינגעגעבן צו די סטעיט אויטאריטעטן אין קאליפארניע זענען ארויסגעריגן, און עס צייגט אז אין די קומענדיגע חדשים גרייטן זיי זיך אויף א מאסיווע פרייז העכערונג פון ארום 5 ביז 9 פראצענט אויף הונדערטער מעדיצינען.

די פירמעס רעכענען אריין די ריזיגע פירמעס א שטייגער ווי פייזער, נאוואַרטיס, אלערגאן, בעיאר, און נאך. וועלכע אינאיינעם פארפיגן זיי אויף אן איבערוויגנדע מערהייט פון אלע מעדיצינען וועלכע ווערן פארקויפט אין די פאראייניגטע שטאטן.

עף-די-עי וואַרנט איבער געפאר אין בריית פארשפרייטע אנטיביאטיק

וואשינגטאן די. סי. - דער פעדעראלער עף-די-עי אגענטור האט ארויסגעגעבן א וואַרנונג אז עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז געוויסע אנטיביאטיק זענען גאר שעדליך פאר'ן הארץ און שעדיגט די צענטראלע אדערן. און דעריבער גערופן פאר דאקטוירים דאס נישט צו געבן פאר מענטשן וועלכע האבן א העכערע ריזיקע פון אנטוויקלן הארץ פראבלעמען.

דער וואַרנונג באציט זיך צו דעם "פלאראק-ווינאלאן" אנטיביאטיק (Fluoroquinolone) וועלכע ווערן אפט גענוצט צו באהאנדלן לונגען אנטצידונגען און ענליכע רעספיראטארע אינפעקציעס, און אין צוגאב צום וואַרנונג האט דער עף-די-עי פאראדנט די פארמאסוטיקעל פירמעס צו אריפלייגן א וואַרנונג אויף דעם מעדיצין אז עס זאל נישט גענוצט ווערן אויב מען ליידט פון הויכע בלוט דרוק אדער מען האט אן היסטאריע פון הארץ פראבלעמען.

דער וואַרנונג זאגט אז דער מעדיצין קען ח"ו ברענגען ארטיק דיסעקשאן (Aortic Dissection), א פאטאלע סארט הארץ אטאקע וועלכע עפקטירט דעם צענטראלן אָדער פונעם הארץ. און שטרייכט אונטער די וויכטיגקייט אז פאציענטן זאלן אלעמאל זיכער מאכן אז דער דאקטאר וואס פארשרייבט זיי דעם מעדיצין איז באקאנט מיט זייער געזונטהייט היסטאריע.

אזוי אויך טוט דער וואַרנונג רופן פאר פאציענטן וועלכע נעמען דעם אנטיביאטיק זיין מער וואכזאם אויב זיי שפירן סיי וועלכע סימפטאמען פון הארץ פראבלעמען, און באלד אלאמירן פאר הילף.

דער אויבנדערמאנטער אנטיביאטיק וועט באנוצט אונטער פארשידענען גענעריש נעמען ווי סיפרא, לעוואקווין, עווילאקס, און ווערן פארשריבן פאר אינערליכע אינפעקציעס. די נייע עף-די-עי סטאנדארטן באאויפטראגן דאקטוירים צו זוכן אנדערע אלטערנאטיוון אין פאל וואס דער פאציענט פארמאגט א העכערע ריזיקע פאר הארץ פראבלעמען.

טראץ סאנקציעס: אמעריקע העלפט ליפערן פלו-וואקסין קיין צפון קארעא

אן אויסנאם איז געמאכט געווארן טראץ די שטייפע סאנקציעס

צפון קארעא - טראץ די אנגייענדע שטייפע סאנקציעס וואס אמעריקע האט ארויפגעלייגט אויף צפון קארעא צוליב אירע נוקלעארע פראגראמען האט אבער אמעריקע אינאיינעם מיט דרום קארעא איינגעשטימט זיך צו פאראיניגן מיט צפון קארעא קעגן א געמיינזאמע פיינט--נעמליך דער וויינטערדיגע פלו, וואס – ווי עס שיינט - מאכט נישט קיין אונטערשייד צווישן אמעריקאנער און צפון קארעער בירגער.

אפגעזען פון די פארשריט אין די נוקלעארע געשפרעכן פרובירט דרום קארעא צו נעמען פארשידענע שריט צו העלפן אירע שכנים צו צפון מיט הומאניטארע געברויכן, דערונטער מער צוטריט צו מעדיצינען און מעדיצינישע סופליי, און זיי האבן לאביירט ביי די פאראיניגטע שטאטן צו ערלויבן א גרויסע ליפערונג פון פלו וואקסינען אריבער דעם אייזענעם פארהאנג פון דעם דיקטאטוריישן לאנד.

דער אמעריקאנער שליח פאר צפון קארעא סטעפאן ביגאן איז ספעציעלע אראפגעפארן אהין קאארדינירן דעם ליפערונג פון דעם "טאמיפלו" דראג קעגן דעם פלו, און האט אויך פארשפראכן מער הילף מיט'ן באקעמפן א פרישע שוויין-פלו אויסברוך וועלכע האט דערווייל עפעקטירט ארום הונדערט טויזנטער מענטשן אין צפון קארעא.

אזעלכע סארט הומאניטארישע אויסנאמען איז נישט פרעצעדענטלאז, צוריק אין 2009 ווען עס האט געבוזשעוועט דער שוויין פלו האט דרום קארעא מיט די הילף פון אמעריקע אפגעליפערט די נויטיגע מעדיצינען פאר איבער א האלב מיליאן צפון קארעער בירגער וועלכע זענען געווארן אנגעשטעקט דערמיט.

רפואה אין וואַרשייטן

חודש אדר א'

יא אדר

הרה"ק בעל אבני נזר מ'סאכאטשאוו זי"ע

דער הייליגער גאון וצדיק רבי אברהם פון סאכאטשוב, באקאנט אלס דער "בעל אבני נזר," האט אמאל פארגעלערנט א שיעור אין גמרא, און מען האט דעמאלט געהאלטן ביי די מעשה נורא פון רבי טרפון מיט זיין מאמע, ווי ער האט אונטערגעלייגט זיינע הענט אונטער זיין מאמע'ס פוס, און דערנאך איר געהייסן געלאזט אנטרעטן זיין רוקן צו גיין אין בעט. שפעטער אמאל איז רבי טרפון קראנק געווארן און זיין מאמע האט געבעטן די הייליגע תנאים זאלן מתפלל זיין פאר אים, ווייל "ער איז מקיים כיבוד אב ואם" ווי עס דארף צו זיין, האבן די הייליגע חז"ל געענטפערט אז אפילו ער טוט דאס טויזנט מאל איז ער נאך נישט צוגעקומען האלב צום חיוב כאו"א מן התורה.

נאך דעם סיפור האט זיך דער אבני נזר אפגעשטעלט און גענומען פארטראכט. נאך א מינוט האט ער ווי געגעבן א שפרינג אויף מיט התפעלות, זיין פנים האט ווי אויפגעלאכטן. די תלמידים ארום זענען געבליבן געפלעפט פון וואס עס זיי האבן דא מיטגעהאלטן, אבער דער גאון וצדיק האט זיי נישט געלאזט לאנג ווארטן און דערציילט די פאלגנדע מעשה:

מיינע טייערע תלמידים, מיר האבן דא געלערנט א מורא'דיגע גמרא. עס לאזט זיך נישט פארשטיין. א מאמע קומט צו די חכמים מען זאל מתפלל זיין אויף איר זון וועלכער איז חולה, זי ברענגט אויף אים א גרויסן לימוד זכות, אז דאס זאל אים ביישטיין. טא פארוואס האבן דאס חכמינו ז"ל ווי אפגעווארפן?

נאר וואס דען, הערט אויס א מעשה וואס האט פאסירט מיט מיר. אסאך יארן צוריק, זייענדיג אויף קעסט ביים הייליגן גרויסן שווער, רבי מענדל דער שרף פון קאצק זי"ע, בין איך איינגעפאלן אין בעט מיט א שווערע מחלה, און איך בין געווען אין גאר א שווערן מצב. די בני בית האבן געשיקט א שליח צום טאטן ער זאל גיך קומען קיין קאצק.

מיין פאטער האט איבערגעלאזט אלע זיינע ענינים און ער איז געקומען זיין מיט מיר. אנקומענדיג אין שטאט איז דער טאטע אריין געלאפן צום חדר מיוחד פונעם גרויסן שווער און ער האט דארט אויסגעפלאצט אין א גרויסן געוויין. "רבי," האט דער טאטע געוויינט, "דער רבי ווייסט אז מיין אברהמ'לע זיצט און לערנט צוואנציג שעה אין מעת לעת...?!"

דער שווער האט אויסגעהערט דעם טאטן איינרייסן און האט זיך אנגערופן צו אים, "דאס הייסט דען געלערנט...?"

מיין טאטע איז דארט געשטאנען מיט חרדת קודש, וויסנדיג דעם צדקות און קאצקער חריפות פונעם שווער, האט ער גארנישט געזאגט, נאר ארויס צובראכן מיט גרויס שברי לב. ער האט נישט דערציילט פאר קיינעם וואס דאן איז פארגעקומען.

נאך עטליכע טעג איז ב"ה געקומען די רפואה און איך בין ערהוילט געווארן פון די מחלה אינגאנצן, אומגעראכטן. נאר נאכדעם וואס איך בין אינגאנצן געזונט געווארן האט מיר דער טאטע דערציילט דעם שמועס צווישן אים און דער שווער.

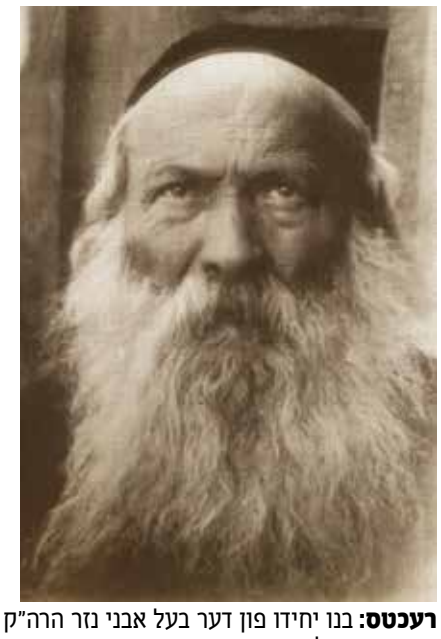
פערציג יאר ־ דערציילט וויטער דער אבני נזר אויף זיך ־ האב איך אפגעהיטן דעם סיפור אין זכרון, און וויפיל איך האב זיך געפלאגט צו פארשטיין די עובדא, צו יורד זיין לסוף דעתו פונעם הייליגן שווער, האב איך נישט געקענט פארשטיין וואס ער האט געזאגט. דהיינו, איך בין געווען א חולה מסוכן, מיין טאטע איז געקומען מיר מזכיר זיין און האט מלמד זכות געווען אויף מיר, עס שטייט דאך "כי בי ירבו ימיך וכו' שנות חיים," און דער שווער גיט אזא זאג אפ די גאנצע זאך כלאחר יד?

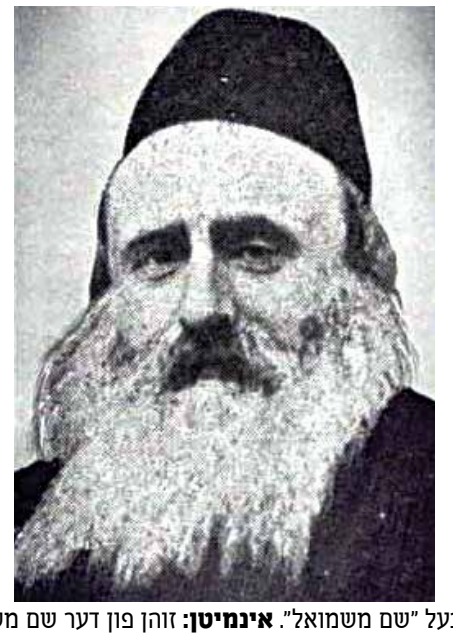
יעצט, אבער, לערנענדיג וועגן די מעשה מיט רבי טרפון און די חז"ל איז מיר אלעס קלאר געווארן, איצט פערציג יאר שפעטער פארשטיי איך שוין די וועדטער פונעם שווער.

יעדער איד וועדט געשיקט אויף די וועלט צו מתקן זיין א גרויסן ענין. אויב ער פארפעלט זיין תפקיד דעמאלט דארף ער נאכאמאל קומען אויף דער וועלט. אויב נישט דעמאלט, דאן נאכאמאל און נאכאמאל, ביז דער ענין וועדט מתוקן.

פון וואנעט וויסט א איד וועלכער ענין ער דארף מתקן זיין אין דעם גלגול? איז די תשובה, אז אויב מען שפירט א טיפע השתוקקות צו א גרויסע מצוה, איז א סימן אז דאס טאקע איז דער תפקיד פונעם איד אין דעם גלגול. אמאל זעהט מען א איד איז כל כולו איבערגענומען פאר די מצוה פון צדקה, חסד, לימוד התורה,

זייט 22»





רעכטס: בנו יחידו פון דער בעל אבני נזר הרה"ק בעל "שם משמואל". **אינמיטן:** זוהן פון דער שם משמואל הרה"ק רבי דוד מסאכאטשאוו. **לינקס:** געשעדיקטע מצבות פון די בית החיים און סאכאטשאוו צאמגעשטעלט און אייו גרויסע מציבה.

רעכטס: די אהל אין סאכאטשאוו מקום מנוחתו פונעם בעל "אבני נזר" מיט זיין זוהן בעל "שם משמואל". א טאוול אין אהל דערציילט די געשיכטע פון הרה"ק רבי דוד מסאכאטשאוו, אייניקעל פונעם בעל "אבני נזר" וואס זיין לוי' איז געווען די לעצטע לוי אינעם וואַרשעווער געטא, און צוליב די שרעקליכע אומשטענדן איז פארגעסן געווארן די פינקטליכע מקום קבורתו. **לינקס:** דער איבערגעמאכטער אהל אין סאכטשאוו

רפואה אין וואַרצייטן

חודש אדר א'

«זייט 21

וואס עס זאל זיין, איז א צייכן אז דאס איז ער געקומען מתקן זיין אויף דער וועלט.

וען די מוטער פונעם הייליגן תנא רבי טרפון האט אויסגערומט די הויכע מדריגות פון זיין כיבוד אם, האבן די חז"ל פארשטאנען פון די ווערטער אז רבי טרפון איז אראפגעקומען אויף דער וועלט דאס אויפצוטאן. דעריבער האבן זיי מורא געהאט אז דאס וואס דער תנא איז געווארן חולה איז א צייכן אז ער האט שוין אויפגעטאן זיין תפקיד פון כיבוד אם כהלכתו און ער דארף שוין צוריק גיין אויפ'ן עולם האמת, האבן זיי מיט די כוונה 'אוועק געמאכט' זיין כיבוד אם, זאגנדיג אז טויזנט מאל אזויפיל קומט נאך נישט צו האלב צום חיוב מדאורייתא. אזוי ארום האבן די חז"ל מציל געווען רבי טרפון און ממשיך געווען אויף אים אריכות ימים ושנים.

דאס זעלבע האט דער שוועך געטאן מיט מיר. הערנדיג פונעם טאטן אזא שטארקע עדות אויף מיין התמדת התורה האט דער שוועך פארשטאנען אז דאס איז מיין ענין אויף דער וועלט אין דעם גלגול, און מיט אזויפיל התמדה אלע יארן, און איצט די שווערע מצב אלס חולה מסוכן, איז אפשר א סימן אז איך האב אלעס מתקן געווען און עס איז צייט צו גיין, דעריבער האט דער הייליגער שוועך דאס אוועקגעמאכט, "דאס הייסט דען געלערנט...?" און מיט דעם האט דער שוועך ג'עפסק'נט אז איך האב נאך לאנג צו לעבן אויף דער וועלט.

רבי אברהם בן רבי זאב נחום בארנשטיין זצ"ל,
אבני נזר, אגלי טל, י"א אדר א' תר"ע

כב אדר

הרה"ק רבי אליעזר דוד'ל מ'ראדאשיץ זי"ע

אין שטאט ביאלאטשעווו נישט ווייט פון ראדאשיץ און פשיסחא האט געוואוינט א פריץ וואס האט געהייסן קאזשמיערזש, ער איז געווען א כעסן און א שונא ישראל, און האט פשוט נישט געקענט אנקוקן א איד. ער איז אויך געווען א שיכור און אין זיין פאלאץ האט נישט אויפגעהערט ווילדער שיסעריי אהן קיין שום ציהל. די פויערן וועלן זיי האבן דאס געהערט זענען צולאפן ווייל זיי האבן מורא געהאט פאר זייער לעבן.

נישט ווייט פון ביאלאטשעווו איז געווען א דארף קשיזשאצע וואס דארטן איז געווען א גאר אלטע מיל עס האט געהייסן די רויטע מיל, דאס האט אמאל באלאנגט צו א געוויסע יוד מיטן נאמען ר' אהרן. און וועלן ער געווארן עלטער און די פרנסה איז שוואך געווארן האט ער אפגעלאזט דעם מיל און איז געגאנגען וואוינען אין א אנדערע פלאץ וואס דארטן איז געווען א מנין. אין די דערפלאך, ווייל מען האט געוואוינט צושפרייט, איז א גאנץ יאר נישט געווען שייך א מנין אבער יום כיפור זענען אלע צוזאמען געקומען און געמאכט א מנין.

יענע יאהר פאר יום כיפור האט דער זקן ר' טובי' צוזאמען גערופן א אסיפה וועגן א מנין אויף יום כיפור, און אים איז איינגעפאלן אז אין די רויטע מיל וואס איז געבליבן ליידיג שוין דרייסיג יאהר זאל מען דאס מאכן פאר א שול און דארטן דאוועגען יום כיפור, און אפשר אויך דורכן יאר. די אידן האבן מסכים געווען און מען האט געמאכט דער מיל פאר א שול.

דער מיל האט באמת געהערט צום פריץ קאזשמיערזש, אבער ער האט דאס נישט געוואוסט, ביז איינמאהל האט ער געקוקט אין די אלטע ביכער וועלכן עס איז פארשריבען געווארן די פארמעגן פון זיין זיידן, האט ער זיך דערוואוסט אז עס איז איהם געבליבן בירושה א מיל און דאס איז געווען די רויטע מיל. צוויי טעג פאר יום כיפור האט ער ארויס געשיקט זיין משרת צוקוקען ווי דער מיל זעט אויס און ווען ער איז צוריק געקומען און דעציילט אז די אידן האבן דאס געמאכט פאר א שול. וואס? האט דער פריץ א קלאפ געטאן מיט'ן פוס! די אידן האבן זיך שוין דארט אויך באזעצט! מען קען פון זיי גאר נישט פטור ווערן!

29 טויזנט אידן האבן זיך באטייליגט ביי די לווי' אין שטאט לאדזש... א צייטונג פון יענע צייט באריכטעט איבער דעם ריזיגן כבוד האחרון וואס מען האט אים חולק געווען.

מקום מנוחתו פון רבי אליעזר דוד מראדאשיץ זצ"ל אין לאדזש,

פלוצלונג האט ער אויסגעפלאצט אין א געלעכטער פון די נקמה פלאן וואס איז איהם איריין אין קאפ. דער צורר היהודי האט געהאט א פלאן ער וועט קומען צו פארן יום כיפור באנאכט ווען די אידן זענען פארטאן אין זייערע דאוונענען און זיינע משרתים וועלן פלוצלונג ארויסטרייבן אלע אידן, און די מיל וועלן זיי באגיסן מיט בענזין און דער מיל וועט אויפפלאקרן צוזאמען מיט די ספרי תורה!הנה לא ינום ולא ישן שומר ישראל. צוויי טעג פאר יום כיפור, אין דעם זעלבען טאג וואס דער פריץ האט געשיקט זיין משרת אנקוקען די מיל איז ר' טובי' געפארן קיין ראדאשיץ צום ראדאשיצער צדיק הרה"ק ר' אליעזר דוד א אור אייניקל פון הרה"ק ר' דוב בער ראדאשיצער, וואס איז דעמאלטס געזעסן אין זיין צימער און איז געווען אריינגעטאן אין זיינע הייליגע מחשבות מען האט געקענט זען אויף זיין פנים אז ער איז פארזונקען אין די הויכע עולמות. ר' טובי' איז געשטאנען ביים טיר און געווארט ביז דער רבי וועט זיך אומקערן אויף די וועלט! פלוצלונג האט דער רבי זיך אויסגעדרייט און אנגעקוקט ר' טובי' און פרעגט וער זענט איהר?

ר' טובי' ענטפערט: "דער רבי קען מיר נישט? איך קום שוים צום רבין צוואנציג יארן!" ר' טובי' שווייגט און פארשטייט אז עפעס דרייט זיך דא אין הימל און וואלט ביז דער רבי וועט זאגן זיינ'ס. דער רבי פרעגט פון וואו קומסטו? "פון קשיזאצע!" האט ר' טובי' געענטפערט. ר' טובי' האט דערציילט וואס זיי האבן אויפגענטאן אז די דארפס אידן האבן געמאכט א מנין אין די רויטע מיל און דארטן וועלן זיי דאוועגען אום כיפור מיל און ארויסגיין פון צימער און זיך ענגומען דריייען איבער די צימער אהין און צוריק זיינע אויגן האבן געלויכטן מיט רחמנות און ר' טובי' האט געזעהן ווי דער צדיק האט א וויכוח מיט איינעם און ער בעט און טענה'ט זיך אויס מיט יענעם.

נאך א שעה צייט האט דער רבי געהייסן ר' טובי' צוריק אריינקומען און פרעגט צו עס איז דא דארט א גרויסער בוידעם! "זייער גוט" האט דער רבי א צופרידענער געזאגט! דא איז דער רבי שטיל געווארן אויף עטליכע מינוט און זיך אנגערופן גיי שוין יעצט אין מארק און קויף א סאך בינטלעך פון געבינדענע שטרוי און זאלסט דא צוריק קומען און פרעגן ווייטער וואס צו טאן. ר' טובי' פרעגט נישט פארוואס, און האט זיך ארויס געלאזט אין מארק. ער האט גאר נישט געקענט פארשטיין פארוואס דער רבי הייסט איהם גיין דאס קויפן! ר' טובי' האט איינגעהאנדעלט א וואגן מיט בינטלעך פון געבונדענע שטרוי און איז אריבער געפארן צום רבין און פרעגן וואס וייטער צו טאן? דער רבין האט געהייסן פאר ר' טובי' צו ווארטען און דער רבי איז געגאנגען מיט זיין שמש אין מקוה. ווען דער רבי איז צוריקגעקומען האט דער רבי געהייסן פאר ר' טובי' און דער שמש, זיי זאלן טובל'ן די בינטלעך שטרוי אין מקוה וואס ער האט זיך געטובלט. דער שמש און ר' טובי' האבען נישט פארשטאנען וואס דאס רבי וויל מיט דעם, אבער אז דער רבי הייסט וייסט ער דאך וואס ער רעדט. דער שמש און ר' טובי' האבן געטאן וואס דער רבי האט געהייסן און ווען זיי האבן ארויס געמומען די בינטלעך שטרוי פון מקוה האבן די שטרוי געשמעקט א אויסער געווענטליכן געשמאקע ריח. דער שמש און ר' טובי' האבען איינגעאטמט פון ריח און עס איז געווארן זיס אויף די נשמה און זיי האבן דערשפירט א געוואלדיגע שמחה.

דער רבי האט געהייסן מען זאל שוין טראגן די בינטלעך אויפן בוידעם פון די מיל און דאס אויסשפרייטן, און דער אויבערשטער וועט העלפן! ר' טובי' פארשטייט גארנישט וואס דא גייט פאר, אבער ער האט געדאנקט דעם רבין און זיך געזעגנט. ער איז גלייך געפארן צום מיל, און די בינטלאך ארויף געלייגט אויפן בוידעם און דאס צושפרייט איבער דעם גאנצן בוידעם, און פאר קיינעם קיין ווארט נישט דערציילט.

רפואה אין וואַרצייטן

חודש אדר א'

דער הייליגער טאג יום כיפור איז אנגעקומען און דער עולם האט זיך פארזאמעלט אין די רויטע מיל און מען האט זיך געשטעלט דאוונענען. און פלוצלונג האט זיך דערהערט א גרויסע קלאפערי פון פערד און דער עולם האט געזען ווי דער פריץ מיט זיינע משרתים האבן זיך אפגעשטעלט ביי די מיל. דער עולם האט אבער ווייטער געדאוונט. די פערד זענען געווארן הונגעריג און גענומען שפרינגען. איינע פון זיי האט באמערקט אז פון בוידעם שטעקט ארויס שטרוי. האט ער דאס פערציילט פאר זיינע חברים און זיי האבן געזאגט אז זיי וועלן ארויפגיין אויפן בוידעם אראפנעמען די שטרוי און דאס געבן פאר די פערד צו עסן.

ווען איינער פון די משרתים איז ארויף געגאנגען אויפן בוידעם איז ער פון דעם שטארקן ריח פון די שטרוי פערשיכורט געווארן און איז אנידער געפאלן און איינגעשלאפן. די אנדערע משרתים וואַרטנדיג א לענגערע צייט און ווען ער איז נישט צוריק געקומען האט דער פריץ געשיקט די אנדערע משרתים גיין נעמען שטרוי און דאס געבן פאר די פערד צו עסן.

וועט איינער פון די משרתים איז ארויף, איז ער אליין ארויף אויפן בוידעם און ער איז אויך גלייך איינגעשלאפן. די אידן האבן זיך דערווייל געדאוונט און אהיים געגאנגען. אינדערפרי ווען די אידן זענען געקומען דאוונענען האבן זיי געהערט מאדענע קולות פון בוידעם איז איינער ארויף און געזען ווי די משרתים פון פריץ זענען דעמאלטס אויפגעשטאנן האלב פארפרוירן און דער פריץ איז נאך געשלאפן. די משרתים האבן זיך דערשראקן און דערציילט וואס דער פריץ האט געוואלט טאן און איבערגעבעטן די אידן.

מען האט באמערקט אז עפעס איז נישט אין ארדענונג מיטן פריץ און גערופן א דאקטאר וואס האט געזען אז דער פריץ איז געווארן פאראלאזירט פון די קעלט. און מען האט אהיים געפירט דעם פריץ. אין א צייט ארום האט זיך דער פריץ דערוואוסט אז אין די מעשה האט זיך איינגעמישט דער ראדאשיצער צדיק, און ווייל ער האט געהערט וואונדערליכע מעשיות פון צדיק האט ער געהייסן שיקן מתנות קיין ראדאשיץ, און בעטן ביים צדיק ער זאל מאכן א וואונדער מיט אים ער זאל אויסגעהיילט ווערן. ענדליך האט זיך א ביסל פארבעסערט ביים פריץ, און האט געבעטן מען זאל אים אזוי ברענגען קיין ראדאשיץ. דער פריץ האט געזאגט פארן רבין אז ער האט חרטה אויף אלע זיינע פריערדיגע מעשים וואס ער האט געטאן, און האט צוגעזאגט ער וועט זיין גוט צו אידן.

דער רבי האט געזען אז דער פריץ האט טאקע חרטה און טוט תשובה מיט א אמת האט ער איהם געהייסן זיך טובלן אין זיין מקוה און צוביסלאך וועט ער אויסגעהיילט געווארן. און כך הוה! פון דעמאלטס אן איז דער פריץ געווארן א אוהב ישראל און נאר גוטס געטאן פאר אידן. ער האט אוועק געשענקט דעם רויטע מיל פאר א שול וואו מען האט יארן לאנג דארטן געדאוונט. צווישן די ארטיגע אידן פלעגט מען כסדר פארציילן דעם נס פון די רויטע מיל.

רבי אליעזר דוד בן רבי הילל פינקלער זי"ע,
כ"ב אדר א' תרפ"ז

כו
אדר

הרה"ק רבי דוד פייגעלעס זי"ע

דער הייליגער צדיק הרה"ק רבי דוד פייגעלעס זי"ע - אויף וועמען דער הייליגער דברי חיים זי"ע האט געזאגט ער איז פון די ל"ו צדיקים שבדור - פלעגט שטענדיג גיין נאך געלט פאר צדקה, טראץ זיינע שווערע יסורים אויף די פוס.

איינמאל איז ער געגאנגען צו די דערפער ארום זיין שטאט, אונגוואר, קלויבן נדבות פון די דארפישע אידן. עס האט זיך אראפגעלאזט א שווערע שלאקס רעגן און עס איז געווען כמעט אוממעגליך צו גיין. אינמיטן וועג איז ער אנגעקומען צום הויז פונעם גרויסן גביר ר' זרח הערש, און דער גביר האט אים געזאגט דער צדיק זאל איינקומען ווייל מ'קען נישט אזוי גיין. אבער דער צדיק איז ווייטער געגאנגען צווישן די דערפער.

שפעטער האט זיך ארויסגעשטעלט אז אין איין דארף איז געווען א חולה מסוכן, און רבי דוד פייגעלעס איז אהין נעמען א נדבה, מזכה צו זיין דעם חולה מיט די חשובע מצוה פון צדקה.

*

די בני בית האבן אים אמאל געבעטן ער זאל ארויספארן קיין סאבראנץ אויף קור, זיך אפריען אביסל. האט ער געזאגט ער קען נישט, ווייל די ארימעלייט ווארטן אויף זיין צדקה געלט. האט מען אים געזאגט עס שטייט דאך "ונשמרתם," האט דער צדיק געזאגט דאס איז נאר ווען מען לעבט בדרך הטבע, און ער האט דערציילט אז יארן פריער איז ער איינמאל אריינגעפאלן אין א שווערן מצב, פארשלאפט ממש ביז מען האט געהאלטן ביי גסיסה. די חברה קדישא זענען שוין געקומען און מען האט געצינדן ליכט.

דער צדיק האט פארגעזעצט: "עס איז שוין געווען ממש יציאת נשמה, אבער די נשמה האט זיך געבעטן נאך צו בלייבן אויף דער וועלט, האט מען ג'פועל'ט ביים בי"ד של מעלה אז די נשמה וועט נאך דא בלייבן, אבער בתנאי אז איך וועל זארגן פאר כלל ישראל. וועגן דעם גיי איך שטענדיג נאך צדקה געלט, און איך קען דאס נישט אפלאזן אפילו פאר איין טאג. נו, אויב איך בדרך הטבע וואלט איך שוין געדארפט זיין אויפ'ן עולם האמת, קען "ונשמרתם" נישט איבערוועגן דעם תנאי צו קלויבן נדבות פאר ארימע אידן..."

רבי אברהם משה דוד הלוי סג"ל בן רבי שמואל קרויז (האראוויץ) זצ"ל, כ"ו אדר א' תרנ"א

כז
אדר

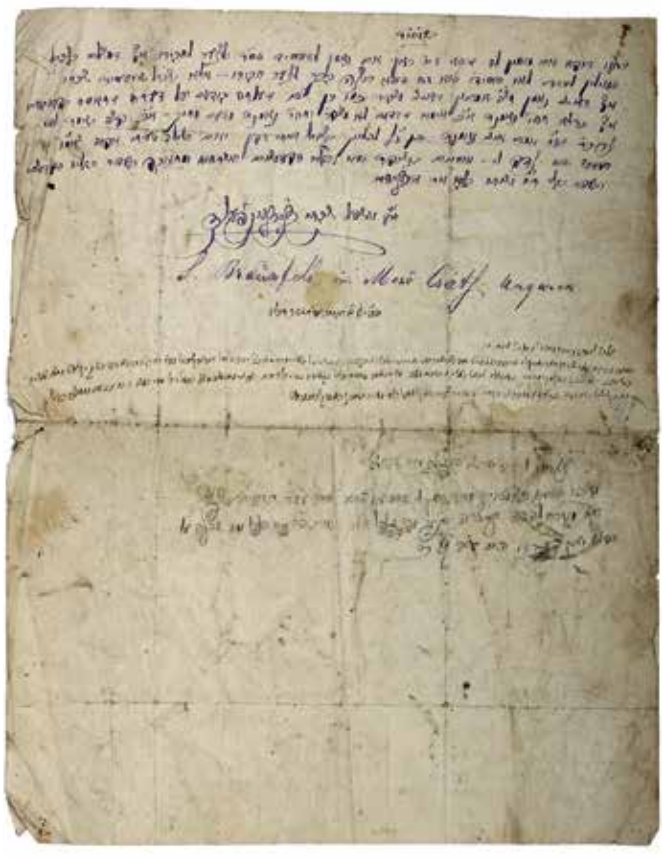
הרה"ק בעל שואל ומשיב זי"ע

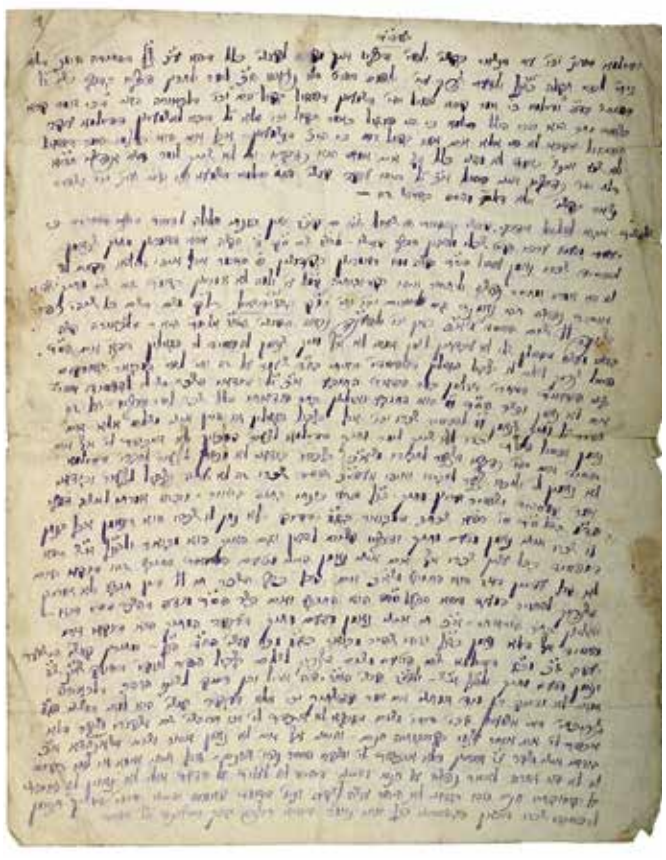
דער הייליגער גאון וצדיק רבי יוסף שאול הלוי נאטנזאהן זי"ע, באקאנט אלס דער בעל "שואל ומשיב," זייענדיג רב אין לעמבערג איז ער געווען רך כקנה צו יעדן איינעם, אבער ווען עס איז געקומען צו כבוד שמים איז געווען פונקט פארקערט, לא תגורו בפני איש, און מענטשן זענען געשטראפט געווארן פאר'ן זיך מתחצף זיין ביז זיי האבן תשובה געטאן.

אמאל אין לעמבערג האט א איד געדארפט געבן חליצה, און ער האט נישט געוואלט. דער שואל ומשיב האט אים גערופן מיט גוטן און שטרענגען, אבער אן ערפאלג. צום לעצטן מאל האט דער רב אים גערופן צו זיך. דער איד איז געקומען און זיך שטארק מתחצף געווען און ארויס. ווי נאר ער איז ארויס אין גאס האט אים אנגעכאפט א שווערע היץ און קאנוואלסיעס, ער האט זיך געמומען שרייען באנומענע קולות, און דאן האט ער געבעטן די אידן וואס זענען צוגעלאפן זיי זאלן זאגן פאר'ן רב ער וועט שוין פאלגן אבער ער זאל אים נאר אויסהיילן. וכך הבא.

רבי יוסף שאול בן רבי ארי' לייבוש הלוי נאטנזאהן זצ"ל, כ"ז אדר א' תרל"ה

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל





א תשובה בכתב יד קדשו פונעם בעל שואל ומשיב דער תשובה פון צוויי בלעטער איבער די סוגיה פון "עד אחד נאמן באיסורין" איז געשיקט געווארן צו הרה"ג רבי שבתי מטשאטה, א תלמיד פונעם הייליגן חתם סופר א יאר פאר דער פטירה פונעם בעל שואל ומישב.

מזל טוב

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

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

וגם לרבות בנו מו"ה
הערשל ווערטהיימער
הי"ו
עקזעקויטיו דירעקטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד/ הבן
החתן היקר כמר דוב נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **ישראל פריעדמאן** הי"ו

הרב
אלישע שמואל הורוויץ
שליט"א
פרעזידענט באורד אוו דירעקטארס
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן - נייש"א
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר שלמה זלמן נ"י
בן חתנו הרב **יוסף משה שטויבער** שליט"א
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **עמרם כהן** הי"ו

מו"ה
יעקב קאהן
הי"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יצחק** נ"י
בן מו"ה **חיים נתן וויינשטאק** הי"ו

מו"ה
יעקב אהרן גרינוואלד
הי"ו
דיירעקטאר אוו עמפלוימענט
סעלף דיירעקשען סערוויסעס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

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

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר אלימלך נ"י
בן חתנו מוה"ר **אשר זאבעל** נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **ישראל אברהם הערשקאוויטש** הי"ו

ולרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מוה"ר **יחיאל מיכל טרעגער** נ"י
עב"ג החתן היקר כמר **משה** נ"י
בן מו"ה **שלמה יעקב מערץ** הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל חתנו מו"ה **יוסף אלטר ווייס** הי"ו

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

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר אלי' נ"י
בן בנו מוה"ר **חיים מרדכי שניטצער** נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מו"ה **וואלף פערל** הי"ו

מו"ה
מיכאל היעום
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
עמפלוימענט קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
ישעי' הירש
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
עט האום סערוויסעס קאארדינעיטער
המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

אומפארגעסליכער באזוך אינעם אידישן **"קינדער מוזעאום"** דורך המספיק אוו קינגס קאונטי **דעי העב תלמידים**

«זייט 08

די צען מכות און פון סיפור יציאת מצרים.

אין באגלייטונג פון זייערע געטרייע המספיק שטאב האבן די תלמידים דורכגעפאצירט די פופציג טויזנט פוס פונעם מוזעאום און זיך נענטער באקאנט געמאכט מיט די היסטאריע פונעם אידישן פאלק, אנגעהויבן פון יציאת מצרים, ביז די געשיכטע פון חסידות, פונעם חורבן אייראפע אא"וו.

א ספעציעלן פארגעניגן האבן די טייערע תלמידים געהאט ביים שפילן מיט די אטראקטיוון שפילצייג און אונטערהאלטונגען וועלכע זענען אהערגעשטעלט אויף אן איידעלן און אידישן אופן. די שפילפלעצער זענען אויסגעשטעלט לויט די אידישע ימים טובים, מען קען אריינשפאצירן אין א חלה, אדער שיסן מיט "ל"ג בעומר שיסער" מיט'ן פייל און בויגן אדער אנדערע סארט שפילעריי.

דער מוזעאום איז פראקטיש אהערגעשטעלט צו אקאמאדירן באזוכער מיט באגרעניצונגען, און איז דעריבער א נאטורליכע גוטע אויסוואל פאר די תלמידים פונעם דעי-העב, און עס העלפט די תלמידים הנאה האבן אן צו דארפן זיך איבערשטרענגען מיט די שטרויכלונגען וואס מאכט זיך אפט אין אזעלכע פלעצער פאר מענטשן וועלכע

זייט 25»

והראינו בבניינו ושמחנו בתיקונה

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
ליפא לויפער
הי"ו
מענעדשער עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
מענעדשער עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הנכד היניק
כמר שלמה דוב נ"י
בן בנו מוה"ר **גדלי' לויפער** נ"י

מו"ה
חיים הירש צימענט
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
מענעדשער סאוט ניין אינזערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

וגם לרבות חתנו מו"ה
נתן משה וואלטער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
עסיסטענט גרופ-היים מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת ארוסי הנכדה/הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יעקב משה** נ"י
בן מו"ה **שמעון ישראל פערלמוטער** הי"ו

מו"ה
יוסף פריעד
הי"ו
דעי העב מעינטענענס מענעדזשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
מרת קאפלאן
הי"ו
אינטעיק קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר שלמה זלמן נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שמואל מיללער** הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנה מו"ה **ראובן צבי קאפלאן** הי"ו

מו"ה
שמואל מארקאוויטש
הי"ו
קאמפטראלער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מוה"ר **זלמן לייב שטערן** נ"י
עב"ג החתן היקר כמר **יחזקאל** נ"י
בן מו"ה **משה חיים ראזענפעלד** הי"ו

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

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **אלי' דוד לאנדא** הי"ו

מו"ה
חיים אורי זאבנער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קער קאארדינעיטער
טריי קאונטי קער

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
משה זאב דאנציגער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי. סעוויען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יחיאל** נ"י
בן מו"ה **חיים משה אהרן פעקעטש** הי"ו

◄● געזונטהייט נייעס

אומפארגעסליכער באזוך

«זייט 24

דארפן צוקומען צו עקסטערע הילף. און דער פארוואלטונג איז געווען העכסט צופרידן צו אקאמאדירן די טייערע באזוכער מיט וואס אימער מעגליך.

די איידעלע אויפפירונג און באנעמונג האט אנציקט אלע אנדערע באזוכער, די תלמידים זענען ארויסגעגאנגען פון דארט מיט באריכערטע ידיעות, און גלייכצייטיג געמאכט א קידוש ה' מיט זייער איידלקייט און פיינע באנעמונג.

אזא אונטערנעמונג פאדערט א געוואלדיגע איבערגעבנקייט פון די געטרייע און איבערמידליכע סטעף וועלכע שפארן נישט קיין צייט און כח וועו עס קומט צו אריינברענגען אביסל חיות און געשמאק אין די טייערע תלמידים, און עס האט זיך טאקע אויסגעצאלט פאר זיי וועו זיי האבן געזען די לעכטיגע פנים׳ער פון די טייערע נשמות וועלכע האבן געשטראלט מיט שמחה און פארגעניגן אויף יעדן טריט און שריט דורכאויס די שעות וואס מען האט דארט פארברענגט.

כחצים ביד גיבור.... מען שיסט מיט א ל"ג בעומר שיסער.

די ענטוזיאזם און געשמאק האט זיך נישט געענדיגט וועו מען איז ארויס פונעם מוזעאום, נאר פאר לאנגע טעג איז דער באזוך געבליבן דער געשפרעך פונעם טאג אינעם דעי-העב, וועו די תלמידים האבן איבערגעשמועסט די פאזיטיווע און געשמאקע ערפארונג וואס זיי האבן דארט געהאט.

די געטרייע סטעף האלט שוין טיף אינמיטן פלאנירן דעם קומענדיגן אויספלוג און זענען ווי שטענדיג פארנומען צו טרעפן געשמאקע און אינטרעסאנטע אקטיוויטעטן וועלכע זענען צוגעפאסט פאר די תלמידים און פיבערן יעדן מיט געדאנקן און רעיונות וויאזוי צו שענקן פאר די טייערע נשמות נאך אומפארגעסליכע אויספלוגן און פראגראמען.

המספיק אין בילדער

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

יענקי וואונטשט א הארציגן מזל טוב פאר זיין געטרייער מדריך וואס האט געמאכט א שמחה

אם אין קמח אין תורה... מען גייט איינקויפן

עגלות מלאות כל טוב...

א בחנ'טע פנים מלא שמחה וואס זאגט עדות איבער די רייכע אקטיוויטעטן אין המספיק אוו ארענדזש קאונטי

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

מען פראווען א געהויבענעם געבורטסטאג מסיבה פאר איינעם פון די תלמידים

ביים באזוכן אין אן אקווריום

ורדו בדגת הים...

נאך א געשמאקן טאג אינעם אקווריום

אהבת חברים

קינדערליך פון המספיק ארענדזש קאונטי פארברענגען פריינטליך

בס"ד

Need Wedding Shtick?

With STARS SHTICK you're COVERED!

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

You name it
We have it!

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

Coming Soon:

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

For more information or to place your order

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

Stars Shtick is a project of Stars

STARS
GO HIGHER IN LIFE™

Powered by Hamaspik

המספיק אין בילדער

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

ביים עפענען נאך א טאג פון א געשמאקן אויספלוג.

והגית בו יומם ולילה: מען הארעוועט אין גמרא און משניות

פרישע געשמאקע געבעקסן

וקשרתם לאות על ידיך...

מען פארברענגט מיט פארגענינגן

וכי תאמרו מה נאכל... די טייערע תלמידים גרייטן צו.

ונתנו ידידים זמירות... א פרייליכע מסיבה אינעם ישיבה

שמח תשמח רעים האהובים... די שמחה דערקענט זיך אויף די פנים'ער

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 י 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

דרייסיגסטער ארטיקל

פארזעצונג פון פאריגן חודש
די ראלע פון ענערגיע

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר אנגעהויבן מסביר צו זיין וויאזוי עס פאסירט אז איינער זאל אנהייבן ליידן פון כראניש פאטיג-סינדרום. מיר האבן געזעבן צו פארשטיין די וויכטיגע פונקציע פון ענערגיע, ווי אן דעם קען נישט קיין שום באשעפעניש אויספירן איר תפקיד בשלימות. מיר האבן אויך מסביר א וויכטיגע פונקציע אינערהאלב די ראלע פון ענערגיע - זיך צו קענען כסדר אנפילן פונדאסניי. אויב פילט מען עס נישט אן, ליידיגט זיך עס אויס, און דער מענטש קען פשוט אויסגיין. מיר האבן אויך ארויסגעברענגט די וויכטיגקייט אז יעדע באשעפעניש זאל האבן די פונקטליכע מאס ענערגיע וואס עס דארף האבן אויסצופירן אירע פונקציעס. ווי שוועכער די ארבעט דער מענטש טוט אלס מער ענערגיע דארף עס האבן, און אויב ארבעט זיך עס אמאל איבער, דארף מען זען צו קענען ווי שנעלער זיך אנצופילן מיט אן איבערגעפילטע מאס פון ענערגיע.

ווילאנג עס גייט אזוי אן, קען דער באשעפעניש אנגיין מיט איר לעבן רואיגערהייט, ביז צום סוף, נאך עטליכע יאר, גייט עס אינגאנצן אויס. קיין שום באשעפעניש אויף אונזער פלאנעט לעבט נישט אויף אייביג. דא איז סיי וועלכע בעל חי, ווי א מענטש, און א חיה, ווי אויך א גענואקס, און סיי ביי מענטשליכע באשעפענישן ווי מאשינען, קארס וכדו'. אלעס גייט סוף כל סוף אויס.

דער פראבלעם - מען פילט אן דעם 'טאנק' מיט ענערגיע, אבער עס בלייבט ליידיג

איז שטעלט זיך דער פראגע, וואו פאנגט זיך אן דער פראבלעם? דער פראבלעם פאנגט זיך אן, וועו דער באשעפעניש טוט ארבעטן אזוי שווער, אז עס פעלט זיך אויס הויפענס פון ענערגיע, און וויפיל מען פילט עס אן, קומט עס נישט נאך די באדערפעניש פונעם באשעפעניש. אז א מענטש וועט לויפן 24 שעה א טאג, דאן וויפיל ער וועט נאר עסן בשעת'ן לויפן, וועט עס אים נאך אלס נישט געבן גענוג כח צו קענען אזוי אנגיין. ווייל וויפיל מען לייגט אריין, נוצט זיך גלייך אויס, אוון אויב נוצט זיך עס גלייך אויס, דאן בלייבט דער מענטש אן כח.

אזוי קען אויך אסאך מאל פאסירן אז א מענטש נוצט אויס ענערגיע אויף א גענויסע פלאץ אויף גאר אן עקסטרעמען פארנעם, און דערפאר פארלירט ער זיינע כוחות. צומאל קען מען עס אנפילן מיט 'סינטעטישע' ענערגיע, ווי וויטעמינען וכדו', אבער אפילו דאס קען זיך אויך שנעל אויסנוצן וויל מען טוט נאך אלס אריינלייגן די גאנצע נייע פרישע ענערגיע אין די פלאץ ווי ער גיט עס אויס. די רעזולטאטן דערפון איז אונזער באקאנטער מחלה מיט'ן נאמען "קראניג פאטיג-סינדראם". וויפיל מען זאל זיך נאר אויסשלאפן, וועט גארנישט העלפן און מען וועט נאך אלס שפירן ערמארטערט וויל דער מענטש איז נאך אלס פארנומען אריינצולייגען אסאך פון די כוחות און ענערגיע אויף א פלאץ ווי ער פילט אז עס איז גאר וויכטיג, און דערפאר בלייבט דער מענטש אויסגעמוטשעט און ערשעפט, און וויפיל מען זאל זיך פרובירן אנצופילן, וועט מען אלס בלייבן ליידיג.

אין אנדערע וועלט ערטער, "פעטיג" (Fatigue) ווי עס וועלט ערופן אינעם מעדיצינישן דזשארגאן, איז א נארמאלע רעאקציע וועלן דער קערפער פון א מענטש שפירט זיך אויסגעשעפט און אויסגעמוטשעט. פאטיג (Fatigue) באדייט אז די גוף פארלאנגט אפרוה. רוב מאל וועלן מען רוט זיך אפ, וועלט דער גוף צוריק אנגעפילט מיט איר נויטיגע ענערגיע, און אזוי קען זי וויטער פונקציאנירן אומגעשטערט. אבער אויב וועלט דער גוף נישט באפרידיגט, און עס בלייבט וויטער ליידיג פון ענערגיע, פאר די סיבות וואס מיר וועלן באלד מסביר זיין, דאן וועט דער 'פעטיג' נישט אוועקגיין, און עס וועט וועלן "כראנישע פעטיג" (Chronic Fatigue) פון וואס דער מענטש וועלט שטארק אראפגעשלעפט, נישט וואוסענדיג וויאזוי ארויסצוקריכן דערפון.

> "פארוואס בלייבט נישט דער 'טאנק' פיל? די סיבה וואס די ענערגיע פון א מענטש נוצט זיך זייער שנעל אויס, קען זיין פילפאכיג."

פארוואס בלייבט נישט דער 'טאנק' פיל?

די סיבה פארוואס א מענטש קען זיין אין א מצב וואס זיין ענערגיע נוצט זיך זייער שנעל אויס, קען זיין פילפאכיג, סיי פיזיש און סיי גייסטיש. פאר געווייסע פיזישע סיבות קען זיך דער ענערגיע אינעם מענטש אויסנוצן און וויפיל מען פילט עס נאר אן, וועט עס זיין שווער נאכצוקומען און זעטיגן די באדערפעניש פונעם מענטש.

לאמיר נעמען א פשוטע ביישפיל: וועו א מענטש שפורט זיך נישט גוט, צו ווייל ער האט אן אינפעקציע, צו ח"ו ער שלאגט זיך מיט סאך אן ערגערע קראנקהייט, דאן איז די גוף שטארק פארנומען זיך צו שלאגן מיטן אינפעקציע, און דאס קאסט כוחות און ענערגיע. דאס איז נישט עפעס וואס דער גוף איז צוגעוואוינט צו טון. אין אלס רעזולטאט פון דעם, וועט דער מענטש שפורן מער שוואכער ווי געווענליך, נעמליך די גאנצע ענערגיע זיינע נוצט זיך אויס בשעת דער גוף שלאגט זיך מיטן אינפעקציע. ווי לענגער דער מחלה שלעפט זיך, אלס לענגער וועט דער מענטש זיין אפגעשוואכט. וועו דער מענטש וועלט צוריק געזונט, אן דער גוף דארף שוין נישט נוצן אירע כוחות צו באקעמפן דער אינפעקציע, דאן קען דער גוף צוריק אנהייבן נוצן איר ענערגיע פארן טאג-טעגליכן לעבן.

אזוי אויך זענען פארהאן אסאך פארשידענע פיזישע סיבות וואס קענען גורם זיין כראנישע שוואכקייט. וועו א מענטש פארמאגט א מאנגל אין 'אייזן', דאן וועט א מענטש נישט האבן קיין כח, ווייל עס פעלט א וויכטיגע באשטאנדטייל וואס געט כח פארן מענטש. אויב די 'טייראויד' (Thyroid) איז שוואך, וועט דאס אויך מאכן דעם מענטש שוואך. דאס אלעס קומט ווייל דער גוף האט נישט די נויטיגע געצייג צו טאקע קענען נוצן די ענערגיע אויף למעשה. אזעלכע פעלער קען מען גרינגערהייט פארריכטן מיט די נויטיגע מעדעצינען וואס פילן אן דעם לאך, און מיט דעם קען דער מענטש צוריק קומען צו די כוחות בס"ד.

מיר שרייבן דאס, ווייל כראנישע שוואכקייט קען צומאל האבן א פיזישע פראבלעם, און מען קען נישט פעסטשטעלן אז מען ליידט פון CFS ביז ווילאנג מען נעמט נישט די נויטיגע טעסטן, זיכער צו מאכן, אז מען ליידט נישט פון אנדערע פיזישע פראבלעמען. איינמאל מען האט גענומען די נויטיגע טעסטן, און מען טרעפט נישט עפעס ספעציעל ערנסט, דאן איז כמעט זיכער אז מען ליידט פון עמאציאנאלע סי. עס. עף. (CFS).

איז וויאזוי פאסירט טאקע אז געפילן זאלן אנמאכן כראנישע שוואכקייט?

דער תירוץ אויף דעם איז אויף צוויי וועגן. אדער קומט דאס אויסמיידן דעם מענטש פון זיך טרעפן מיט געווייסע געפילן מיט וועלכע דער מענטש איז זייער נישט באקוועם זיך

רעוואלוציע קלקל

ילן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

צו טרעפן, אדער איז דאס א דירעקטע תוצאה פון געפיל וואס שלאגן זיך ארום, און ווייל דער מענטש לייגט אריין אזויפיל ענערגיע אין די געפילן, בלייבט נישט איבער קיין סאך פארן טאג טעגליכע לעבן (אזוי ווי מיר האבן געשריבן, וועלן דער גוף שלאגט זיך מיט אן אינפעקציע וכדו'). אין צוגאב צו דעם וואס מיר האבן שוין אסאך מאל געשריבן אין אונזער סעריע, וועלן א מענטש ווערט שוואך פאר עמאציאנאלע סיבות, און דער מענטש איז נישט באהאוועלט איבער

זייט 32»

לייענער'ס ארנא

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

6778

פטור געווארן פון 'עקני' אדאנק סארנא

איך האב געזען ווי איר שרייבט (גאזעט תשרי תשע"ט) וועגן 'עקני' (צענערלינגען פימפלען) און אז דאס קען געהאלפן ווערן מיט די סארנא מעטאד. איר האט געבעטן דארט אז אויב איינער האט געהאט רעזולטאטן דערמיט פאר זייער עקני, זאל עס מעלדן. דעריבער וויל איך זאגן אז איך האב געהאט עקני אלס צענערלינג, און איך בין טאקע פטור געווארן דערפון א דאנק די סארנא מעטאד (צוזאמען מיט נאך אנדערע סימפטאמען).

(-)

ח"מ פערל: א גרויסן יישר כח פארן מודיע זיין אייער סוקסעס מיט דעם.

6779

די סארנא מעטאד ביי קינדער.

א גרויסן יישר כח פארן ענטפערן די שאלה וועגן די סיזשערס (גאזעט תשרי תשע"ט ליינערס סארנא בריוו #6666).

איך וואלט נאר געווואלט פרעגן, וויאזוי ארבעט עס מיט קליינע קינדער. איז דא ביי קליינע קינדער TMS? און אויב יא וויאזוי קען מען דאס אויסהיילן? דאס קינד איז ארום 3-4 יאר אלט. יישר כח.

(-)

ח"מ פערל: די קומענדיגע פאר בריוון רעדן איבער דעם טעמע. איר קענט אויך קוקן אין ליינערס סארנא אב תשע"ז בריוו #6212, וויאזוי א מאמע האט עס סוקסעפול איבערגעגעבן פאר א פינף יעריג קינד (עס האט זיך געהאנדלט פון א געווייסע אטעמען פראבלעם). מיר וועלן אראפברענגען די הויפט נקודות וואס יענער האט דעמאלטס געשריבן פאר די תועלת פון די ליינער (בפרט אז עס זענען אריינגעקומען נאך ענליכע שאלות וויאזוי עס צו נוצן ביי קינדער).

"איך האב ערקלערט מיין טאכטער'ל, אז ווען מען אטעמט גייט די לופט אריין אין א רער אין האלז און פון דארט צו די לונגען, וועלכע בלאזן זיך אויף און וועלן צוריק קלייַן. ווען עס איז דא עפעס אין האלז, אינעם רערל וואס פירט צו די לונגען, דעמאלטס צעהוסט מען זיך עס אויסצוקלארן. וואס מער עס איז אנגעלייגט, אלץ מער הוסט מען און אלץ שווערער איז צו אטעמען.

דאס איז א געוועלטיכער הוס.

ביי איר האט מען שוין אבער געמאכט אן "עקס-רעי", א 'פיקטשער' פון אינעווייניג אין די לונגען, און געזען אז עס איז ריין! ב"ה געזונט און שטארק, און עס איז גארנישט דא דארט וואס זאל שטערן דאס אטעמען. אויך וועלן מען גייט צום דאקטאר נוצט ער דעם 'סטאטעסקאפ', די לאנגע זאך וואס ער לייגט איין עק אין זיינע אויערן און די אנדערע איבער די לונגען... און דערמיט הערט דער דאקטאר זיך צו וויאזוי מען אטעמט, און ער האט געהערט אז ב"ה דיין אטעם איז דאס בעסטע וואס קען נאר זיין.

אויך האב איך איר געזאגט אז איר נאז איז טאקע אביסל פארשטאפט און רינט צומאל מער ווי געווענליך. דאס פארשטאפט טאקע אביסל דעם האלז און ערקלערט אביסל פארוואס עס איז איר אביסל שווער צו אטעמען און זי דארף הוסן, אבער דאס אליינס דארף נישט מאכן אזויפיל הוסן, ביז זי זאל כמעט נישט קענען כאפן דעם אטעם און... (אלע אנדערע סימפטאמען פון וואס זי האט געליטן).

נו, אויב אזוי, פארוואס הוסט זי אזוי שטארק?

האב איך איר ערקלערט ווי הרב פערל שרייבט עס, אז איר מח הייסט פאר איר האלז עס זאל הוסן און הוסן, כמעט אן אויפהער, אנדעם וואס עס זאל פיזיש אויספעלן.

אזוי מאכט זיך עס ביי אסאך מענטשן! דער מח הייסט חלקים פון זייער קערפער טון 'פאני' זאכן, און יעדן עפעס אנדערש. איינעם הייסט דער מח די פיס זאלן ווייַ טון, א צווייטער די אויערן און א דריטן עפעס אנדערש. און ווען דער מח הייסט טוען זיי די זאכן אפילו די פיס איז נישט צובראכן און האט גארנישט קיין "באָבאָס", אבער אז די קאפ הייסט, דעמאלטס טוט עס ווייַ, און עס טוט דאן טאקע באמת ווייַ, אזוי ווי עס וואלט עכט דארט געווען א שטארקע "בּאָבּאָ". (איך בין בכלל נישט איריין אין די נושא 'פארווואס' - אז די קאפ טוט עס צו אויסמיידן נפשיות'דיגע יסורים.)

דאן האב איך איר אויסגעלערנט אז די וועג וויאזוי צו מאכן די קאפ זאל אויפהערן צו הייסן איר העלזעלע צו הוסן, איז דורך זאגן פאר די אייגענע קעפעלע זייער שטרענג: "קעפעלע, איך ווייס אז דו הייסט פאר מיין האלז צו הוסן און דערפאר הוס איך אזוי שטארק! אבער איך ווייס אויך אז איך בין ב"ה געזונט, און דערפאר, הער אויף צו הייסן מיין האלז צו הוסן!"

ביי די קומענדיגע "הוסן-אטאקע" האבן מיר געדארט צו איר קאפ. די ערשטע 2 טעג האט זי נאך אסאך געהוסט און שווער געקענט שלאפן, אבער עס האט מער נישט געדויערט אזוי לאנג ווי פריערדיגע אטאקעס. מיר האבן נישט אויפגעגעבן און ביי יעדע אטאקע אינאיינעם שטרענג גערעדט צום קעפל. נאך 2-3 עפיזאדן, ווען יעדעס מאל דערמאנען מיר פאר איר קעפעלע עס זאל נישט הייסן איר האלז הוסן, זענען די אטאקעס געווארן ב"ה אן א שיעור לייכטער.

(עס האט איר גראדע נישט אזוי געשמעקט אז זי באקומט מער נישט די גרויסע אויפמערקזאמקייט וואס די הוסן-אטאקעס האבן איר געשאנקען, זי האט פרובירט זיך צו מאכן הוסן, אבער עס איז געווען זייער פאלש און מיר האבן איר גוטמוטיגערהייט געווארנט אויפצוהערן זיך צו צווינגען צו הוסן.)

אצינד איז שוין אריבער ב"ה אדורך בערך א האלב יאר וואס זי איז געזונט פריי פון דעם פראבלעם. זי האט נישט געהאט אפילו דאס מינדעסטע סימן פון אן אומגעווענליכע הוסעריי. חסדי ה'!"

6780

סוקסעס מיט סארנא ביי א קינד מיט עקזעמע

איך האב געליינט די מספיק גאזעט בריוו #6605, און זי פרעגט איבער א קינד מיט עקזעמע, און דאס קינד ליידט זייער שטארק דערפון.

ברוך השם איך קען זאגן אז איך האב געהאט א 'סוקסעס מעשה'. מיין קינד האט גאר שטארק געליטן פון עקזעמע און מיר האבן אלעס פראבירט, דייעטע, קניזיאלעזשי, מוסקל טעסטינג, קארעקשענס, און נאך אסאך זאכן, גארנישט האט אבער געהאלפן אינעם לאנגען טערמין. צום סוף האט מיר א חבר'טע געזאגט וועגן דר. סארנא, און עס האט געהאלפן וואונדער איבער וואונדער. יישר כח.

(-)

ח"מ פערל: א גרויסן יש"כ פארן מיטטיילן אייער ערפארונג. אויב איר קענט מיטטיילן מיט וואספארא מהלך איר האט עס געגוצט/אויסגעלערענט פאר אייער קינד, וועט עס גאר שטארק ארויסהעלפן אנדערע ליינער.

מיר האבן ערהאלטן נאך אפאר לאנגע בריוו איבער סארנא מיט קינדער. מיר וועלן עס אי"ה אראפברענגען אין א קומענדיגע גאזעט.

די 'סארנא' רעוואלוציע

מיט מאזל הכבוד פערל

«זייט 31

וויאזוי דאס ארבעט, און ער פארשטייט נישט אז די שוואכקייט אליינס איז נישט מער ווי גענפילן, דאן ווערט דער מענטש מער דערשראקן און באזארגט איבער וויאזוי מען וועט ארויסקריכן דערפון. דאס טוט אריינלייגן דעם מענטש און נאך א גרעסערן סטרעס, וואס טוט אויטאמאטיש אנהאלטן די שוואכקייט.

אויב איז דער אורזאך פון די שוואכקייט אין די גענפיל, דאן וועט א דאקטאר נישט קענען טרעפן קיין שום ספעציפישע מעדעצינישע הסבר פאר די שוואכקייט. די סיבה פארוואס ער טרעפט עס נישט איז טאקע דערפאר ווייל עס איז נישט פיזיש, נאר גייסטיש.

געוויסע אלטערנאטיווע דאקטוירים וועלן טרעפן אנדערע ערקלערונגען וואס דער אלגעמיינע דאקטאר וועט נישט טרעפן, און וועלן פארשרייבן געוויסע אלטערנעטיווע-היילונגען, ווי טוישן דיעטע, און פארשידענע סארט ענערגיע ווייטעמינען. דער אמת איז אבער, אז עס איז זייער מעגליך אז עס וועט נאר העלפן פאר א קורצע צייט, און מען וועט נאכדעם צוריקפאלן, פאר די זעלבה סיבה פארוואס עס האט זיך אנגעפאנגען. אויב גייט דער מענטש נוצן אלע זיינע ענערגיע רעזערוואורן פאר זיינע עמאציאנאלע סיבות, דאן וועט ער אויך אויסנוצן די נייע סינטעטישע ענערגיע פאר דעם סיבה. ממילא וועט זיך שפירן נאך א שטיק צייט אז מען איז ווייטער שוואך, און מען דארף צולייגן נאך ווייטאמינען וכדו'. דאס איז א זאך וואס מען זעט אין קלארן פאקט, ווי זייער אסאך CFS ליידנדע קענען עדות זאגן דערויף.

נאך א וויכטיגע נקודה איז וויכטיג ארויסצובערענגען איבער א לעצטיגע דיאגנאז וואס זייער אסאך נעמען אן בלינדערהייט וועלן מען טרעפט נישט קיין אנדערע 'פיזישע' דיאגנאז וואס טוט מסביר זיין די כראנישע שווכקייט פון וואס דער מענטש ליידט, אז מען ליידט פון 'ליים דיזיז'. ליים דיזיז איז א וויטאגליכע פרשה פאר זיך און מיר גייען נישט יעצט ארויינגיין אין דעם, האפענטליך אין א קומענדיגע ארטיקל וועלן מיר מסביר זיין וואס דאס איז, איר היסטאריע, און אויף וויי וויייט דאס גייט. אבער אויף אזוי וויייט איז זייער וויכטיג ארויסצובערענגען נישט צו שפרינגען צו שנעלע מסקנות, וועלן מען רעדט פון כראנישע שוואכקייט.

די נאטירליכע געפיל פון א מענטש איז נישט צו וועלן לעבן אין די אומוואוסענד. דאס איז זייער א פארלוירענע געפיל, און א מענטש פרובירט ווי וויייט מעגליך צו קענען געבן א פונטקליכע מאפע אויף זיין לעבן, וואו ער שטייט און וואו ער גייט. וויבאלד כראנישע שוואכקייט איז אזא פארשפרייטע מחלה וואס האט נישט קיין געהעריגע 'דעקונג', לייגט עס איריין דעם מענטש אין א שטארקע פארלוירענקייט אז ער גייט נישט טרעפן דעם וועג ארויס. דערפאר וועט יעדער איינער זוכן מיט ליכט א דיאגנאז אויף זיין שוואכקייט, כדי צו שפורן מער רואיג און פארזיכערט, און אויב וויייסט מען דעם פראבלעם, וועט מען האפענטליך בע"ה האבן א לעזונג דערצו. ליים דיזיז זעט זיך אויס צו זיין דער פאסיגסטע דיאגנאז אנצוהענגען אלע פראבלעמען, און דערפאר גייען זיך מענטשן צושארן צו דעם גלייך ווי מען וואלט דא געטראפן א גאלדן-גרוב. געוויסע דאקטורים אדער עסקנים וועלן גלייך דיאגנאזן מיט דעם, טראצדעם וואס טעסטן וועלן קלאר צייגן אז עס איז נישט קיין ליים דיזיז, וועט מען עס אסאך מאל אנהענגען אז די טעסט האט עס נישט גוט אויפגעכאפט.

דער אמת איז אבער, אז די גאנצע 'ליים דיזיז' פרשה איז גארנישט אזוי פשוט. פון מיין ערפארונג מיט ארבעטן מיט געוויסע ליים דיזיז פאציענטן דורכאויס די יארן שטעלט זיך ארויס אז די מענטשן ליידן פון גאר הויכע סטרעס-שטאפל וואס איז קיינמאל נישט געווארן אדערסירט געהעריג, און וועו זיי דרייען זיך ארויס דערפון, וועלן זייערע סימפטאמען לייכטער. ווי עס זעט אויס איז דער כלל - און ווי געשריבן אויבן, האפן מיר אי"ה דאס צו באשרייבן מער באריכות אין א קומענדיגע ארטיקל - אז אויב איז דאס טאקע בלויז 'ליים דיזיז', וועט דאס אוועקגיין ביז אפאר וואכן, מערסטנס עטליכע חדשים, מיט די נויטיגע אנטיביאטיק. אויב אבער האלט עס אן לענגער ווי דעם, דאן ווערט דאס 'כראנישע ליים דיזיז', און דעמאלטס קען מען זיך רואיג פארלאזן אז דאס איז נישט קיין ליים דיזיז מער, נאר דאס איז ריין סטרעס וואס קען אוועקגיין דורך טון דעם מעטאד. די אלע טעאריעס אז די סיבה פאר די פארצויגענע שוואכקייט קומט פון געוויסע באקטעריעס וואס איז נאך געבליבן שטעקן אינעם גוף פון די ליים און קען זיך נישט געהעריג אנזען אויף די טעסטן, איז צריך עיון גדול ווי קראנט דאס איז. לויט די סארנא טעאריע, איז זייער קלאר פון וואס דער מענטש ליידט, און פון עקספירינענס קען מען זען, אז נאר וועו מען באהאנדלט די געפילן, ווערן די סימפטאמען גענצליך פארשוואונדן.

ליקי-גאט סינדראם - Leaky Gut Syndrome

נאך אן אינטרעסאנטע דיגאנאז ווערט לעצטענס פאפולער אנצולייגן אויף כראנישע שוואכקייט, איז 'ליקי גאט סינדראם' (Leaky Gut Syndrome). דער דיאגנאז איז מער ווייניגער נאר אנגענומען ביי געווישע אלטערנעטיווע דאקטוירים, אבער ביי אלגעמיינע דאקטוירים איז דאס נאך נישט אזוי שטארק אנגענומען, און געוויסע האלטן קלאר אז אזא סארט מחלה עקזעסטירט בכלל נישט. עס איז לכה"פ אזויפיל ווערט אריינצוקוקן דערין אין זען וואס דאס איז, און צו דאס איז טאקע א מחלה, אדער גאר א 'סארנא פראבלעם'.

וואס איז א 'ליקי גאט'? די קושקע וואו דאס עסן גייט אריבער איז דאך נישט קיין הוילע רער, נאר עס איז א אזא אנגעפילטע זאך מיט הארטע וועטן, וואס רוקט זיך אין די זייט וועו די עסן גייט אדורך. אין א געזונטע קושקע, וועט די וועטן נאר דורך לאזן די עסן, און די אלע שמוץ וועלן די וועטן בלאקירן פון דורך גיין, אזוי בלייבן די שמוץ אויבן און קומט נישט אריין אין די בלוט. אבער וועו די וועטן אין די קושקע ווערן לויז, דאן קען אלעס אריבערפארן אן קיין שטערונגען, וואס דאס איז גורם אז די אלע שמוץ קומט אראפ און גייט אריין אין די בלוט צוזאמען מיט אלע עסן, און אויך אז די וויכטיגע טיילן וואס דארף וועו ווערן אריינגעזאפט אין די בלוט, גייט נישט אריין, ווייל עס ווערט נישט אזוי גוט אנגעריבן אויף די וועטן, וועו צום סוף גייט די עסן ארויס גאנצערהייט אן איבערלאזן די גוטע חלקים נאך זיך. דאס ברענגט אן, לויט די דאקטוירים, אן א שיעור סימפטאמען, בעיקר ברענגט דאס כראנישע שוואכקייט, ווייל דער מענטש באקומט נישט די פארלאנגטע ערנערונג.

מיט געוויסע דיעטעס האלטן זיי אז מען קען פארערכטן די קושקע אז עס זאל פונקציאנירן געהעריג, און דער מענטש קען זיך נאכדעם צוריק שפירן כאחד האדם.

די דאקטוירים וואס האלטן פון דעם שיטה, האלטן גאר אזוי וויייט, אז דאס איז 'דער' מחלה, בה"א הידועה, וואס איז דער גורם פון אלע היינטיגע מחלות ביז יענע מחלה ר"ל, אפגערעדט פון אלע מאגן פראבלעמען. אין אנדרע וועטער, זיי האלטן אז דאס פאר זיך איז דער גורם פאר אנדערע מחלות, און נישט אז דער מחלה איז א תוצאה פון אן אנדערע מחלה.

וויי געשריבן אויבן, איז דערווייל נאך נישט פארהאן קיין קלארע באווייזן אז אזא מחלה עקזעסטירט בכלל און אז דאס קען זיין א גורם פאר כראנישע שוואכקייט. אפילו עס זאל יא עקזעסטירן, קענען מיר וויייטער קלארן, איז דאס א מחלה פאר זיך, אדער איז דאס גאר א תוצאה פון די סטרעס אינעם מענטש, און קלאפט פשוט אויס אויף די קושקע?

> "די נאטירליכע געפיל פון א מענטש איז נישט צו לעבן אין די אומוואוסענד. דאס איז זייער א פארלוירענע געפיל, און א מענטש פרובירט ווי וויייט מעגליך צו קענען געבן א פונטקליכע מאפע אויף זיין לעבן, וואו ער שטייט און וואו ער גייט."

בקיצור וואס מיר האבן געזען ביז אהער:

- ענערגיע איז דאס מערסטע וויכטיגסטע זאך וואס האלט א מענטש ביים לעבן, און דאס גיט אים די מעגליכקייט אנצוגיין מיט זיין טאג-טעגליכע לעבן.
- ווי מער זאכן דער מענטש טוט במשך זיין טאג, אלס מער ענערגיע דארף ער האבן אין זיינע רעזערוואורן.
- אויב ארבעט מען שווער, דאן דארף דער מענטש האבן מער ענערגיע אין זיך, אנצוגיין מיט זיינע אקטיוויטעטן.
- יעדע מאל וואס א מענטש פילט Fatigue - שוואכקייט, איז א סימן אז ער האט נישט גענוג ענערגיע אין זיך צו דעקן זיינע פילע אקטיוויטעטן.
- וען א מענטש נוצט אויס צופיל כוחות פאר זיין עמאציאנאלע צושטאנד, דאן גייט זיין גאנצע ענערגיע אריבער אנצוהאלטן זיינע גענפילן און עס בלייבט נישט איבער גענוג פאר זיין טאג-טעגליכע לעבן. אין רעזולטאט, בלייבט ער שוואך און ער קען נישט טון דאס וואס ער דארף פיזיש קענען טון.
- געוויסע פיזישע פראבלעמען קענען אויך ברענגען שוואכקייטן, דערפאר איז וויכטיג זיך צו גיין אונטערזוכן זיכער צו מאכן אז עס זענען נישט דא קיין איינע פון די פיזישע פראבלעמען.
- וויייטאמינען קענען העלפן צייטווייליג, אויב העלפט עס אויף עפעס, וויייל אויף וואס די ענערגיע וועלן אויסגענוצט, גייט נאך וויייטער אן.
- מען דארף אכטונג געבן אויף וויי וויייט מען טוט אנלייגן פיזישע שוואכקייטן אויף אנדערע מחלות, וויי ליים דיזיז וכדו', וואס ע"פ רוב איז דאס לויטער סטרעס און האט גארנישט מיט די ליים דיזיז.

הלכה למעשה, און וויאזוי קענען טאקע געפילן מאכן אזא שטארקע שוואכקייט? וויאזוי קוקט דאס אויס לעבעדיגערהייט? און וואס דארף מען טון ענדגילטיג עס אויסצוהיילן? ליינט אין 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 זיירע וויייטאגן 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 אדרעסע, info@lifeasecoaching.com.

◄● געזונטהייט נייעס

"אפארדעבל העלט קעיר אקט" ליידט דורכפאל אין פעדעראלן געריכט

טעקסאס - א פעדעראלער ריכטער אין טעקסאס האט געאורטיילט אז איינס פון די צענטראלע טיילן איינעם "אפארדעבל קעיר אקט" איז אומגעזעצליך וויבאלד עס גייט קעגן די קאנסטיטוציע. דער ריכטער ריעד אקאנער האט אין זיין 22 זייטיגע אורטייל געזאגט אז דער "אינדיווידועל מאנדאט" וואס פאדערט אז יעדער איינער מוז פארמאגן העלט אינשורענס גייט קעגן די קאנסטיטוציאנאלע רעכטן פון אמעריקאנער בירגער און איז דעריבער אומלעגאל.

דער "אינדיווידועל מאנדאט" איז דער באזיס פון די אפארדעבל קעיר אקט, וויבאלד דאס פארזיכערט אז אויך געזונטע מענטשן קויפן אינשורענס, א זאך וואס ערלויבט פאר פירמעס צו געבן דעקונג אויך פאר אזעלכע מיט "פרי-עקזיסטינג קאנדישאנס" וואס מיינט אז זיי זענען מער אויסגעשטעלט צו קאסטן געלט פאר די אינשורענס, וויבאלד די אינשורענס פירמעס האבן געוונ געזונטע מענטשן צו דעקן פאר נישט געזונטע קליענטן.

דער אורטייל איז געקומען נאכדעם וואס א גרופע אטוירני דשענעראלס פון עטליכע שטאטן אינאיינעם מיט עטליכע גאווערנערס האבן אריינגעגעבן דעם קלאגע. דאס אפשאפן דעם אינדיווידועלן מאנדאט שטעלט אין געפאר די צוקונפט פון אפארדעבל קעיר אקט, און א גרופע געזעצגעבער האבן פארשפראכן אז זיי וועלן אפעלירן דעם אורטייל, וויבאלד דאס שטעלט איין ארום 20 מיליאן אמעריקאנער וועלכע קענען פארלירן דעקונג.

דערווייל האט אן אפעלאט געריכט איינגעפרוירן דעם אורטייל

געזונט און געשמאק

פעפערס

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **1:10**

ראוסטעד פעפערס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 2 רויטע פעפערס
- 2 גרינע פעפערס
- 2 ארענדזשע פעפערס
- 1 זוקיני
- 1 צוויבעל
- 1 טאמעטא
- ¼ גלעזל אויל
- זאלץ פאר טעם
- 1 טיי לעפל בעסיל
- ½ גלעזל וויניגער

אנווייזונגען:

- צושניידט אלע גרינצייגן
- צעשפרייט עס אויף א בעקעלע
- שפריץ ארויף אויל
- שפריץ ארויף זאלץ
- באקט עס אין אויוועז אויף גראד 450 פאר 30 מינוט
- מישט ארום יעדער פאר מינוט עס זאל נישט צוברענען
- נעמט עס ארויס פון אויוועז, און גיס אלע אריין אין א 9/13 בעקעלע
- גיס ארויף וויניגער און באשפרינקעל מיט בעסיל
- מיש עס אויס
- דעקט עס גוט איבער
- באקט עס אפ פאר נאך 30 מינוט אויף 225 גראד

שטאפל: **גרינג** | מאס: **2-4 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **0:15**

פעפער סאלאט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 2 צעמאלענע קנאבל שטיקלעך
- 4 קאלירטע פעפערס – צעשניטן
- ½ לעמאן אדער איין לעפל לעמאן דזשוס
- א שפריץ זאלץ
- א שפריץ שווארצע פעפער
- פארשלי פלעקס

אנווייזונגען:

- דינסט קנאבל צייגדלעך אין א טאפ מיט שמן זית, אויף א מיטלגארטיגע היץ טעמפעראטור, פאר ארום דרייסיג סקונדעס.
- לייגט צו צושניטענע פעפער און קאכט עס פאר בערך 5 מינוט ביז עס ווערט דורכגעווארעמט.
- מישט עס צוזאם מיט די דזשוס פון א 1/2 לעמאן
- לייגט זאלץ און פעפער – לויט אייער געשמאק.
- שפריץ ארויף "פארשלי פלעקס" צו דעקארירן.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6-8 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:10**

מעריניעטעד פעפער סאלאט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 2 רויטע פעפערס
- 2 גרינע פעפערס
- 2 ארענדזשע פעפערס
- 2 געלע פעפערס
- 1 פוירפל צוויבל
- 2 ציינדלעך קנאבל

דרעסינג (DRESSING)

- ½ גלעזל וויניגער
- ½ גלעזל צוקער
- 1 לעפל זאלץ

אנווייזונגען:

- צעשניידט די פעפער און צוויבל אויף דינע סלייסעס
- לייגט עס אריין אין א "קאנטעינער" אויסגעמישט מיט די "דרעסינג"
- טוט עס "מעריניעטאן" איבער'ן נאכט פאר די בעסטע רעזולטאטן

טיפ

אויב האט איר איבערגעבליבענע פעפערס וועלכע גייען שוין צוגרונד, צושניידט זיי אין שטיקלעך, און לייגט זיי אריין אין א "זיפ-לאק-בעג". רויע פעפערס קען רואיג ווערן איינגעפרוירן פאר אזוי לאנג ווי א יאר, און איר קענט נוצן פארפרוירענע פעפערס פאר סיי וועלכע געקאכטע מאכל.

אירע בענעפיטן:

פעפערס פארמאגט א סאך אין זיך. עס פארמאגט ווייניג קאלאריס, ס'איז פול מיט גוטע נאטוריליכע באשטאנדטיילן. עס באשטייט פון א גרויסע מאס וויטאמין עי. און סי., פאטעזיום, פאליק עסיד, און פייבער.

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

וואס טוט צים אין שפיטאל

עס שמעקט עפעס נישט:

צענדליגע איינגעשטעלטע **באקלאגן זיך איבער שימל גערוך** אין סטעטן איילענד שפיטאל

"שפיטאל באהערדע זאגן אז דער פראבלעם איז פארראכטן געווארן, אבער איינגעשטעלטע זאגן אז דער פראבלעם האלט נאך ווייטער אן" דער סטעטן איילענד שפיטאל קאמפלעקס.

סטעטן איילענד - איבער 50 נורסעס און דאקטוירים אין דעם מאטערניטי אפטיילונג אינעם "סטעטן איילענד" שפיטאל האבן באריכטעט אז זיי שפירן אז זיי זענען קראנק געווארן פון א שווערע געריך אינעם אפטיילונג וואס האט זיך שפעטער ארויסגעשטעלט צו קומען פון א שימל (מאלד) אינפעסטירונג אינעם געביידע.

דער שפיטאל האט אין א סטעיטמענט געזאגט אז באלד ווי זיי האבן באקומען דעם באריכט האבן זיי אונטיערגענומען א גרונטליכע איבערזיכט און זענען דערגאנגען פון וואו די שימל קומט און האבן באלדיג עוועקואירט דעם פליגל פון די שפיטאל פון אלע מאמעס און נייגעבוירענע קינדער, און דאן אונטערגענומען די נויטיגע שריט צו פארזעכטן דעם פראבלעם.

די פראבלעמען וואס די איינגעשטעלטע האבן באריכטעט זענען געווען פארשידנארטיג, אנגעהויבן פון קאפ ווייטאג, האלז ווייטאג, צומישענישׂ און עטליכע זענען געווארן צוגעבינדן צום בעט פאר עטליכע טאג צוליב די אלערגישע רעאקציע צו דעם שימל אינפעסטירונג. געווייסע האבן באריכטעט אז זייער קאפ האט אנגעהויבן שווינדלן באלד ווי זיי האבן איבערגעטרויטן דעם שוועל פון דעם אפטיילונג. מערקווערדיג אז צווישן די פאציענטן און באזוכער איז נישט באריכטעט געווארן קיין שום קאמפלעינטס.

דער שפיטאל זאגט אז נאכ'ן דורכפירן די נויטיגע פאררעכטונגען האבן זיי דורכגעפירט א פראפעסיאנעלע טעסט אויף די לופט קוואליטעט איבער אלע אפטיילונגען אין שפיטאל וועלכע האט געצייגט אז דער פראבלעם איז פארראכטן געווארן און מען קען זיין פולשטענדיג פארזיכערט אז עס איז מער נישטא קיין שימל פראבלעם אינעם גאנצן שפיטאל. אבער א פארשטייער פון די נורסעס האט געזאגט פאר די פרעסע אז עס איז נישט ריכטיג, און דער פראבלעם איז נישט גענצליך פאררעכטן געווארן.

מעדיצינישע **צענטער אפגעשפארט פארן'ן קראנק מאכן** פאציענטן

סעדעל ברוק - א צענטער אין ניו דשערזי וואס האט צוגעשטעלט לייכטע כירורגישע פראצעדורן און בלוט-טעסטן איז אפגעשפארט געווארן דורך די אויטאריטעטן נאכדעם וואס עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז די היגיענישע סטאנדארטן דארטן זענען געווען גאר שוואך, און מען האט נישט אויסגעפאלגט די נויטיגע זיכערהייטס רעגולאציעס וואס פאדערט זיך פון אזא סארט צענטער.

נאך דעם אונטערזוכונג האבן אויטאריטעטן ארויסגעשיקט א ווארנונג צו איבער 3,600 פאציענטן וואס זענען דארט אריבער א בלוט טעסט אדער אנדערע פראצעדורן זיך צו אונטערזוכן פאר א רייע ווירעלע אנשטעקענישן, זאגנדיג אז עס איז דא א ריזיקע אז טייל פון די וועלכע זענען דארט באהאנדלט געווארן זענען געווארן אויסגעשטעלט צו פארשידענע אנשטעקיגע מחלות.

דער צענטער "העלט-פלוס" אין סעדעל ברוק ניו דשערזי איז אויפגעלעזט געווארן און אלע איינגעשטעלטע זענען פארארדנט געווארן צו אריבערגיין פרישע מעדיצינישע טרענירונג, דער באריכט זאגט אז זיי האבן נישט גענוצט קיין סטעריליזירטע נאדלן פאר די בלוט טעסטן, און איבערגענוצט מעדיצינישע צוגעהערן פון איין פאציענט צום אנדערן. און אין אלגעמיין האבן זיי נישט נאכגעפאלגט די געזעצליכע פראטאקאלן וויאזוי צו פארמיידן דער פארשפרייטונג פון מחלות.

נייע רעגולאציעס וועלן האפנטליך **נידערן שפיטאל בילס**

דער געזעץ אנטשפרעכט צו נידערן פרייזן פון שפיטאל בילס.

וואשינגטאן די. סי. - פאר רוב אמעריקאנער בירגער וועלכע דארפן אנקומען צו שפיטאל באהאנדלונג איז עס א קענטליכע סיטואציע אז מען באזוכט א שפיטאל פאר א מינדערוויכטיגע פראצעדור און דאן קומט נאך א ביל אויף די פאסט, פיל מיט קליינע אותיות און אומפארשטענדליכע זשארגאן און אויף די אונטערשטע שורה א געשוואלענעם פרייז.

טיילמאל קען א איינפאכע באזוך צום עמערדזשענסי רום אפקאסטן טויזנטער דאלער, און פאר אמעריקאנער וואס האבן נישט קיין גוטע העלט אינשורענס קען דאס מיינען א געצליכע באנקראט, אבער די גוטע נייעס איז אז דאס וועט זיך טיילווייז טוישן א דאנק א נייע פעדעראלע רעגולאציע וועלכע איז אריין אין קראפט די לעצטערע וואכן.

די נייע רעגולאציע זענען א טייל פון רייע נייע רעגולאציעס איינגעפירט דורך די פעדעראלע "העלט ענד יומען סערוויסעס" דעפארטמענט, די רעגולאציעס פארפליכטן שפיטעלער צו קלארער מאכן זייערע פרייזן און סערוויסעס, און דארפן לייגן א דעטאלירטע ליסטע פון די פרייזן אויף זייערע וועבזייטלעך.

אונטער די נייע רעגולאציעס וועלן שפיטעלער אויך דארפן לייכטער מאכן פאר פאציענטן צו באקומען זייערע מעדיקעל רעקארדס, אז זיי זאלן עס קענען שיקן צו אנדערע דאקטוירים אדער קליניקס, און אזוי ארום קענען שאפן א בעסערע קאנקורענץ צווישן שפיטעלער, א זאך וואס - לויט דעם העלט ענד יומען סערוויסעס סעקרעטערי - וועט העלפן אראפברענגען העלט קעיר פרייזן.

המספיק נייעס

א שבת צום געדענקן:

אומבאשרייבליכע התעלות און חיזוק ביים "שבת חיזוק" פון המספיק אוו קינגס קאונטי

« זייט 36

און אין די נשמות פאר א גאנץ יאר.

דער איבערמידליכע שטאב האט נאך לאנגע זוכענישן געלייגט דעם אויג אויף דעם פראכטפולע און באקוועמע "לעיק הויז" האטעל וועלכע זיצט אין די הערליכע בערג פון וואודרידזש, אן האטעל וועלכע פארמאגט אלע צוגעהערן וואס פאדערט זיך, און די פאראוואלטונג האט טאקע מיט צופרידנהייט צוגעשטעלט אלע געברויכן פון המספיק, און איינגעריישט דעם פלאץ אויפ'ן שענסטן פארנעם.

לקראת שבת לכו ונלכה

כדי צו קענען געבן פאר יעדן אינדיווידועל די מאקסימום איבערגעבנקייט און אויפמערקזאמקייט אויף די "המספיק סטאנדארטן" זענען איינגעשפאנט געווארן איבער 60 שטאב מיטגלידער און וואלונטירן צו מיטקומען אויף שבת, נאך מער ווי די צאל אינדיווידועלן, כדי צו פארזיכערן אז יעדעס איינציג קינד ווערט טאקע באגלייט און פארזארגט דורכאויס דעם שבת, און נעמט ארויס די פולסטע הנאה און תועלת פון די רייכע פראגראמען.

יעדע איינציגע וואלונטיר האט מיטגעברענגט הארץ און נשמה, אינאיינעם מיט ערפארונג, און יעדער איינער האט צוגעגעבן צום איינגארטיגן רייכן אטמאספער וואס האט זיך געשפירט דורכאויס דעם גאנצן שבת, ווי פאסיג האט זיך אויסגעדריקט איינע פון די וואלונטירן ווען מיר האבן געפרעגט וועלכע מאמענט איז געווען דער הויכפונקט פונעם שבת "יעדע איינציגע מינוט פונעם שבת איז געווען נאך א הויכפונקט".

די אלע הכנות און ערווארטונגען זענען געקומען צום אויסדרוק פרייטאג נאכמיטאג 2:30 ווען די באסעס זענען אריינגעפארן

פראגראמען געצילט צו באריכערן דעם ערפארונג און צו אנטוויקלן די טאלאנטן פון די קינדער, אנגעהויבן פון א רייכע אויסוואל פון שפילצייג, אייגנארטיגע וואַרקשאפּס, ספעציעלע איבונגען, פארמעסטן, און אזוי ווייטער.

אינעם ברייטן פארקינג-לאט פונעם שיינעם "לעיק הויז" האטעל און פון די באסעס זענען ארויסגעקומען 57 קינדער, און יעדעס איינציג קינד איז אויפגענומען און באגריסט געווארן ווי א בן יחיד דורך די איבערגעגעבן שטאב וועלכע איז שוין געווען אויפ'ן פלאץ פאר לאנגע טעג צו איינרישן דעם פלאץ און אהערשטעלן די דעקאראציעס און אייניריכטונגען.

באלד ביים אנקומען זענען די געסט געפירט געווארן צום הערליכן עס-זאל וואו עס האט זיי אפגעווארט א טועמי' כיד המלך, און דערנאך איז יעדע גאסט ארויפגעפירט געווארן צום צימער וואו עס יעדן אפגעווארט א קליינע און אנגענעמע איבעראשונג, נעמליך אן "המספיק קבלת פנים פעקל" אין וועלכע זיי האבן געטראפן אלע צוגעהערן וואס זיי קענען דארפן פאר שבת, א ציין בערשטל, א נעגל וואסער שיסל, און נאך, אינאיינעם מיט א אייגנארטיגע זיסע מתנה'לע צו דערהייבן די געמיטער לכבוד שבת קודש.

גלייכצייטיג איז אינעם לאבי אויסגעשטעלט געווארן א הערליכער פולשטענדיג איינגעריישטע "סאלאן" וואו די טייערע קינדער און מיידלעך זענען איינגעריישט געווארן וואס עס פאסט זיך, פראפעסיאנעלע "העיר דרעסערס" אינאיינעם מיט די וואלונטירן האבן געגעבן דעם פארדינטן אויפמערקזאמקייט פאר יעדן פרינצעסן און זיי אויסשטאפירט מיט צירונג און זיי אהערגעשטעלט לכבוד שבת מלכתא.

שלום עליכם מלאכי השרת

דער קורצער און רייכער פרייטאג איז בלית שנעל אריבער און אט געפונט מען זיך אינעם צענטראלן זאל זינגענדיג הערליכע שבת'דיגע ניגונים וועלכע זענען גאר שנעל פארוואנדלט געווארן אין פייערדיגע טענץ און רירנדע און הארציגע געזאנגען, די קינדער און די שטאב אינאיינעם זענען געווארן פאראיניגט "כאיש אחד בלב אחד" מיט א אויסטערלישע התרגשות צו אריינברענגען אזא געהויבענע און רירנדע שבת.

אזא געהויבענע קבלת שבת איז נאגעפאלגט געווארן מיט א פאסיגע פרייטאג צונאכטס סעודה, מען האט זיך געזעצט צו רייך געדעקטע טישן און גענאסן פון די געשמאקע און נארהאפטיגע מאלצייט וועלכע איז נאכגעפאלגט געווארן מיט א הערליכע באטע וואס איז באגלייט געווארן דורך דעם בעל מספר נפלא הר"ר מיכאל ראזנפעלד שיחי' וועלכע האט געהאלטן באציבערט די קינדער מיט שפאנענדע מעשיות און בליציגע רעיונות וואס זיי האבן געשלונגען מיט דארשט און הנאה.

נאך די סעודה – נאך וואס די טייערע קינדער זענען שוין געשלאפן אין זייערע באקוועמע געלעגערס - האט אפגעווארט פאר די וואלונטירן אן איבעראשונג, וועלכע עס איז - אלס הכרת הטוב - אהערגעשטעלט געווארן ספעציעלע באטע צו וועלכע עס איז געלאדענט געווארן א ספעציעלע גאסט רעדנערין, די חשובע מרת. סאנדער שתחי' די גרינדערין פון "בנים למקום" וועלכע האט אין אירע ווארימע ווערטער ארויסגעהויבן די געוואלדיגע זכיה וואס זיי האבן צו קענען זיך אפגעבן מיט די קינדער פונעם רבוש"ע און דערפרייען זייערע הערצער.

כמעשהו בערב כך מעשהו בבוקר

שבת אינדערפרי האט זיך ווידער אפגעשפילט אן ענליכע סצענע, ווידער איז יעדעס קינד באגריסט געווארן מיט א הארציגן גוט מארגן און נאכ'ן סערווירן איבערבייס האט מען זיך געשטעלט דאוונען מיט א ווארימקייט און דאן אפגעראכטן א סעודה כיד המלך, און עס איז נאכגעפאלגט געווארן מיט א רייכע אויסוואל פון "שבת נאכמיטאג פראגראמען" וואס יעדע פון די געסט האט געקענט זיך אויסווען אין וועלכע זיך צו באטיליגן.

דער שבת איז געשלאסן געווארן מיט א רייכע און אינהאלטספולע שלש סעודות, וואו אלע קינדער און שטאב מיטגלידער האבן געפראוועט דעם "רעווה דרעווין" מיט ווארימקייט און דערהויבנקייט, און איז באגלייט געווארן מיט א "מעמד הבדלה" וואס האט געשלאסן דעם שבת וועלכע האט זיך געשפירט אז עס האט זיך קוים אנגעהויבן.

נאך הבדלה האט זיך ווידער אנגעהויבן א סעריע פון פראגראמען פאר די באטיליגטע, א ספעציעלער קונצלער איז אראפגערופן געווארן וועלכע האט אונטערגעהאלטן די געסט מיט אטעם-פארכאפנדע קונצן און טעאטראלישע שטיק, און איז נאכגעפאלגט געווארן מיט לעבעדיגע מוזיק צו וואס די געסט האבן געקענט טאנצן לעבעדיג אין שאטן פון די ספעציעלע בליטשקענדיגע לעקטערס און איינדרוקספולע עפעקטן.

כי מלאכיו יצווה לך

עס איז שווער - אין די ראמען פון א קורצע ארטיקל - צו אפילו אנרירן א טייל פון די פולצאליגע רייכע און אינהאלטספולע פראגראמען וועלכע זענען אהערגעשטעלט געווארן דורכאויס דעם שבת, אלע געצילט צו באריכערן דעם ערפארונג און צו אנטוויקלן די טאלאנטן פון די קינדער, אנגעהויבן פון א רייכע אויסוואל פון שפילצייג, אייגנארטיגע וואַרקשאפּס, ספעציעלע איבונגען, פארמעסטן, און אזוי ווייטער.

זונטאג אינדערפרי האט זיך פון פריש אנגעהויבן א סעריע פון רייכע פראגראמען, ביז די שפעטע פארמיטאג שטונדן ווען מיט שווערע און גלייכצייטיג געהויבענע געמיטער האט מען זיך געזעגנט פון דעם הערליכן אכסניה און פון די איבערגעגעבענע הארציגע באגלייטערינס און זיך ווידער ארויפגעזעצט אויף די באסעס אויפ'ן וועג אהיים, מיט פנים'ער באלאכטן מיט זיסע שמייכלן און מיט הערצער אנגעפולט מיט שמחה און חיזוק און זכרונות וועלכע וועלן זיי באגלייטן פאר גאר א לאנגע צייט.

דער שטאב מיטגלידער אין המספיק האט אבער נישט צופיל צייט צו אראפשלונגען די געפילן און פארדייען די איבערלעבענישן, זיי האלטן שוין טיף אינמיטן פלאנירן דעם קומענדיגן שבת התוועדות שפעטער דאס יאר, אויסער די טאג טעגליכע איבערמידליכע ארבעט צו זארגן פאר די לעכטיגע צאן קדשים.

אכסוף נועם שבת.

געזונטהייט נייעס

לעבן פון 85 יעריגע ריכטערין **גערטעווועט** דורכ'ן אראפפאלן די שטיגן

« זייט 36

נאכ'ן אריבערגיין דעם אפעראציע האט זי שוין פולשטענדיג פונקציאנירט, און פון אנהויב מיטגעהאלטן געריכטליכע פראצעדורן פון איר שפיטאל בעט, און ביז עטליכע טעג איז זי שוין געווען צוריק אויפ'ן ריכטער'ס באנק.

דער געביידע פונעם העכסטן געריכט. געט אבאכט מיט די שטיגן....

א שבת צום געדענקן:

אומבאשרייבליכע התעלות און חיזוק ביים "שבת חיזוק" פון המספיק אוו קינגס קאונטי

רעכטס: "די איינציגע ציל וואס שטייט אונז פאר די אויגן, איז ברענגען א שמייכל אויף די לעכטיגע פנים'לער" זאגט אונז א מדריך. **לינקס**: די טישן געדעקט פאר מלווה מלכה.

די בערג פון וואודרידזש וועלכע זיצן אביסל עלנד און אומעטיג דורכאויס דעם לאנגן ווינטער האבן דעם פארלאפענעם שבת קודש ויגש באקומען חיזוק אינאיינעם מיט די איבער הונדערט באטייליגטע וואס האבן אפגעראכטן א הערליכער און געהויבענעם שבת חיזוק וואס איז אפגעראכטן געווארן דורך "המספיק אוו קינגס קאונטי".

עס איז שווער צו באשרייבן אן אומבאשרייבליכן שבת, א שבת וועלכע האט אנגעריר אלע באטייליגטע ביז צו די טיפסטע סטרונעס אין הארץ, א שבת פון חיזוק און שלוות הנפש, שמחה און אהבת חברים, און אנגעפולט מיט התרוממות הנפש מבואו ועד צאתו.

אינעם שבת האבן זיך אנגעשלאסן אינאיינעם עטליכע רעספיט פראגראמען פון "המספיק אוו קינגס קאונטי", און איז קאארדינירט געווארן דורך די שטאב מיטגלידער און אנפירער פון די אלע פראגראמען, וועלכע האבן געהאט איין ציל פאר די אויגן, נעמליך צו שענקן פאר יעדן איינציג קינד א דערהויבענעם און פרייליכער שבת וואס זיי זאלן געדענקן פאר א לאנגע צייט, א שבת וואס זאל זיי באגלייטן לאנג נאכדעם וואס זיי קומען צוריק אהיים.

דער געדאנק פאר אזא שבת איז געבוירן געווארן פאריגע יאר ווען עס איז אפגעראכטן געווארן אויף א קלענערער פארנעם, אבער אין המספיק ווייסט מען אז עס איז נאר דא "מוסיף והולך" און נאכדעם וואס דער געהויבענעם שבת פון פאראיאר איז געבליבן אין די ביינער א גאנץ יאר איז באשלאסן געווארן דאס יאר דאס צו אהערשטעלן נאכאמאל, אבער נישט סתם, נאר טאקע ביתר שאת וביתר עוז, נאך שענער און נאך גרעסער.

והכינו את אשר יביאו

אזא שבת הייבט זיך אן מיט'ן זוכן א פאסיגע אכסניה, א פלאץ וועלכע זאל זיין באקוועם און אנגענעם, און גלייכצייטיג קענען אקאמאדירן די אייגנארטיגע געברויכן וואס פאדערט זיך פאר אזא סארט שבת, און אזוי אויך א כשר'ע און היימישע אטמאספערע וואו מען זאל קענען פראווען א "שבת נועם הנשמות" וועלכע זאל בלייבן אין די ביינער

זייט 35»

10 געזונטהייט בענעפיטן פון "לעמאן"

1 נידערט סטראק-ריזיקע
2 געזונט פאר די הויט
3 רייניגט די קישקעס
4 פארבעסערט לעבער-פונקציע
5 רעדוצירט דזשוינט-אינפלאמאציע
6 פארמיידט "דיהיידרעישאן"
7 רייניגט די אינערליכע ארגאנען
8 שטארקט פארדייאונג'ס סיסטעם
9 קלאפט אראפ אפעטיט (אין פאל פון דיעטע)
10 בארואיגט און רעגולירט דער רעספירעטארי-סיסטעם

יריד לצורך עלי':

לעבן פון 85 יעריגע ריכטערין **גערעטטעט** דורכ'ן אראפפאלן די שטיגן

וואשינגטאן די. סי. - א וואונדערליכע געשיכטע האט פאסירט וויאזוי דאס לעבן פון די 85 יעריגע ריכטערין גינזבערג פונעם העכסטן געריכט איז גערעטטעט געווארן א דאנק דעם וואס זי איז געפאלן די שטיגן פונעם געריכט און אפגעפירט געווארן אין שפיטאל.

ווען זי איז אנגעקומען אין שפיטאל האבן דאקטוירים געזען אז זי האט זיך צובראכן דריי ריפ ביינער, אבער נאכ'ן דורכפירן אנדערע טעסטן האבן זיי באמערקט א קענסער געווואוקס אין גאר פריע שטאפלן אין אירע לונגען, און האבן באשטימט אן אפעראציע דאס צו ארויסשניידן.

זי איז טאקע דורכגעגאנגען דעם אפעראציע און א דאנק דעם וואס דאס געווואוקס איז נאך גאר קליין איז עס אריבער לייכטערהייט, און זי האט ביז עטליכע טעג זיך צוריקגעקערט צו די ארבעט. א דאקטאר אין שפיטאל האט אנגעמערקט אז "די פאקט אז זי האט זיך צובראכן די ריפ ביינער האט גאנץ מעגליך גערעטטעט איר לעבן".

די נייעס איבער איר געזונט צושטאנד קריגט שטארקע נאציאנאלע דעקונג וויבאלד זי איז די עלטסטע ריכטערין אויפ'ן סופרים קאורט באנק. עס איז באריכטעט געווארן אז קורץ

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