המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

APRIL '19 • ISSUE NO. 168 • אדר ב' תשע"ט

המספיק אנקעטע

מיט וואס באנוצט איר זיך צי זעהן מיט אייער אויגן?

א: **אויגן גלעזער;** ב: **קאנטאקט לענסעס;** ג: **לעיסיק אפעראציע;** ד: **קיין איינס.**

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

אין ציפערן

15
מינוט לאכן טעגליך פארבעסערט דראסטיש דאס געזונט

40%
וויניגער הארץ פראבלעמען ביי מענטשן וואס לאכן אפט

19
סארטן שמייכלען פארמאגט א מענטש, יעדע איינע נוצט אנדערע מוסקלען

פריילין

אינספיראציע

״ איר דארפט נישט קיין סיבה צו **זיין בשמחה... קיין שום** סיבה בארעכטיגט **עצבות...**

די סמעטענע

צום געזונט

02 **וויסנשאפטלער** אנטוויקלן רעוואלוציאנערע **טעסט** פאר **קענסער**

20 **נייע פראצעדור** צו לינדערן זייטיגע ווירקונגען פאר **כעמאטעראפי פאציענטן**

34 **אמעריקאנער אויטאריטעטן** ווארענען איבער זיך באהאנדלן אין **מעקסיקאנער שפיטעלער**

המספיק

03 **פארגעשריטענע סיסטעם** ערלויבט **טריי-קאונטי** צו פארבעסערן אירע **העכסט-קוואליטעט סערוויס**

18 משפחה דרוקט אויס **דאנקבארקייט** פאר **געטריישאפט** פון **המספיק האום-קעיר** שטאב

25 **העפטיגע הכנות צו פורים** אין פולן שוואונג אין **המספיק "קאנקארד ברודערהיים"**

פארשידענס

12 **השגחה פרטית** מיט'ן פראבלעם פון **זען דאפלט**

17 **פורים אפטיילונג**

המספיק האום קעיר נייעס

לפני מלכים יתייצב: אויסטערליש געלונגענע דריי טאגיגע נסיעה פון תלמידי **"תורה וחסד" המספיק ארגאנדש קאונטי** אין **וואשינגטאן די. סי.**

"כבודה של מלכות"
המספיק תלמידים און די געטרייע באגלייטער פארנט פונעם ווייסן הויז וואו זיי האבן באקומען ספעציעלע צוטריט און א ווארימע אויפנאמע

זייט 08 >>

גענעזונטהייט נייעס

זיסע נייעס **איז שאקאלאד דער הוסט מעדיצין פון די צוקונפט?**

זייט 02 >>

המספיק נייעס

פאמיליעס באגריסן **געניטע פירערשאפט** אויפגענומען פאר'ן נייעם **המספיק אוו קינגס קאונטי שוועסטערהיים**

זייט 07 >>

גענעזונטהייט נייעס

גוטע נייעס פאר פאציענטן...

"שפיטאל אינפעקציע" פעלער **פאלט דראסטיש** א דאנק בעסערע **היגיענישע סטאנדארטן**

זייט 34 >>

גייענדיג צום דרוק

פארשער אין קארנעל אוניווערסיטעט
זאגן אז זיי האבן אנדעקט די ביאלאגישע אורזאך פונעם נידריגן בלוט שטראם צום מח ביי אלצהיימערס לייַדנדע, עפעס וואס פארשער זוכן שוין צענדליגע יארן צו דערגיין. דאס ברענגט האפענונג צו טרעפן א באהאנדלונג פאר אלצהיימערס וואס ווערט ביז היינט באטראכט אלס אומהיילבאר.

פרישע ערצייגטע אינסולין פיל ווענט
ערזעצן שטענדיג - וויסנשאפטלער האבן ערצייגט א קליינטשיקע טאבלעט מיט א מיקראסקאפישע נאדל דערין וואס שפרוצט אריין די אינסולין אינעם מאגן אן קיין וויטאג, דער נאדל איז געמאכט פון צוקער און ווערט צולאזט אינעם קערפער.

קאליפארניע איז באזארגט איבער מאנגל אין דאקטוירים - ארום א דריטל פון אלע דאקטוירם אין קאליפארניע וועלן פענסיאנירן אין די קומענדיגע פאר יאר, און ס'איז נישטא גענוג דאקטוירים זיי צו ערזעצן. דער גאווערנער האט דעריבער געמאלדן א דריי ביליאן דאלערדיגע פראגראם צו מוטיגן יוגנטליכע צו לערנען מעדיצין.

וואשינגטאן סטעיט קלערט פון פארפליכטן וואקסינען - אין ליכט פון א שטארקע מיזעלס אויסברוך אין וואשינגטאן סטעיט האבן ארטיגע געזעצגעבער פארגעשלאגן א ביל וועלכע וועט פארפליכטן עלטערן צו וואקסינירן די קינדער אן קיין אויסנאם.

האלב אמעריקאנער האבן הארץ פראבלעמען - נייע שאקירנדע סטאטיסטיקס צייגט אז ארום האלב פון אלע אמעריקאנער ערוואקסענע ליידן פון געווישע הארץ פראבלעמען. די רוב דערפון איז הויכע בלוט דרוק.

עלעקטראנישע ציגארעטלעך העכערן סטראוק ריזיקע - פרישע פארשונגען צייגן אז עלעקטראנישע ציגארעטלעך העכערן די ריזיקע פאר סטראוקס. א ברייטע שטודיע צייגט אז מענטשן וואס רויכערן אסאך עלעקטראנישע ציגארעטליך האבן א באדייטנדע העכערע שאנס צו ליידן פון א סטראוק.

פראטאין שעיקס פארמאגן מעגליך שעדליכע באשטאנדטייל - פילע פאפולארער פראטאין שעיקס פארמאגן אין זיך אן אמינא עסיד וואס רופט זיך על-נארוואליין. פרישע שטודיעס אלאמירן אז דאס קען מעגליך זיין שעדליך צו די קעפערליכע צעלן און שאפן פארשידענע פראבלעמען.

וויסנשאפטלער אנטוויקלן רעוואלוציאנערע טעסט פאר קענסער

קווינסלאנד, אויסטראליע – אויסטראליע־נער פארשער האבן געמאלדן איבער א שטא־רקע דורכברוך ווען עס קומט צו דיאגנאזירן קענסער, נאכדעם וואס עס איז געלונגען צו אנטוויקלן א גאר פארגעשריטענע בלוט טעסט וועלכע קען צייגן אויב עס אנווייקלט זיך א קע־נסער געוואוקס ח"ו סיי וואו אינעם קערפער אין בלויז 10 מינוט.

דער טעסט קען אנדעקן דעם קענסער נאך פאר עס הייבט אן צייגן סימפטאמען, און קען עווענטועל פירן דערצו אז מען זאל קענען אויסראטן דעם קענסער אין איר גאר פריע שטאפלן ווען עס איז נאך פיל גרינגער עס צו באהאנדלן. און אזוי קען מען פארמיידן פארשידענע פיינפולע און אומבאקווועמע טעסטן, און עס קען אויפדעקן פיצעלע טומאר געוויקסן וועלכע ווערן נישט באמערקט דורך אן עם-אר-איי.

פארשער זענען דערגאנגען אז אלע סארטן קענסער האבן א געמיינזאמע "פינגער אפדרוק" אין זייער די-ען-עי ווועלכע מען קען טרעפן אין אן אינפאכע בלוט טעסט, שוין יארן וואס מעדיצינישע עקספערטן זוכן צו דערגיין א וועג וויאזוי צו פונאדערשיידן געזונטע צעלן און קענסער צעלן דורך גענעטישע טעסטן וועלכע זאלן זיין אקוראט פאר אלע סארט קענסערס, זיי זאגן אז דערווייל האט זיך זייער טעאריע ארויסגעשטעלט 90 פערצענט אקוראט אויף איבער 200 סארטן קענסערס.

עס קען נאך נעמען יארן ביז דאס ווערט געהעריג אנטוויקלט, אבער די פארשער זענען אפטימיסטיש אז אין די צוקונפט וועט דער טעסט ווערן אריינגעלייגט אין די רוטינע בלוט-טעסט ביי יעדן באזוך ביים דאקטאר, און מעגליך אפילו דורך א לייכטע בלוט טעסט וואס מען קען מאכן אינדערהיים. ★

"דער טעסט אידענטיפיצירט פינגער אפדרוקן פון קענסער אין די די-ען-עי"

זיסע נייעס:

איז שאקאלאד דער הוסט מעדיצין פון די צוקונפט?

יארקשייער, ענגלאנד - יא איר האט גוט געהערט, א שטיקל שאקאלאד קען זיין בעסער קעגן הוס און שליימיגקייט ווי די געווענליכע מעדיצינען וואס מען נוצט ביז היינט. אזוי זאגן א גרופע דאקטוירים פון די האל יונעווערסיטי אין ענגלאנד.

דער גרופע איז געמאכט געווארן דורך א גרופע דאקטוירים וועלכע האבן פארשריבן שאקאלאד סיראפ פאר פאציענטן צו פארלייכטערן זייער הוסט, און די רעזולטאטן האבן זיך ארויסגעשטעלט צו זיין נאך בעסער ווי ביי די פאציענטן וואס מען האט פאשריבן די געווענטליכע הוסט מעדיצינען.

די דאקטוירים האבן פאר א לענגערע צייט באגלייט די רעזולאטאטן פון הונדערטער פאציענטן פאר וועמען זיי האבן פארשריבן שאקאלאד סיראפ און די רעזולטאטן זענען שטוינענד. זיי באצייכענען דעם שטודיע אלס איינע פון די גרעסטע שטודיעס וועלכע זענען דורכגעפירט געווארן אין אייראפע אויף פאקטישע פאציענטן און נישט בלויז אין א לאבארטאריע.

דער ערקלערונג דערצו איז אז דער הויפט באשטאנדטייל אין שאקאלאד, דער קאקאו בונדעל, פארמאגט אנטי-אנצינדונג אייגענשאפטן וועלכע העלפן בארואיגן דעם האלז, און ארבעט בעסער פון קאדין וועלכע איז דער הויפט באשטאנדטייל אין געווענליכע הוסט מעדיצינען.

דער סיראפ וואס זיי האבן פארשריבן פארמאגט א הויכע קאנצעטראציע פון א געוויסע באשטאנדטייל אינעם קאוקא בונדעל וועלכע העלפט מיט'ן בארואיגן הוסט סימפטאמען, און רוב פאציענטן האבן געצייגט קלארע פארבעסערונג אין בלויז צוויי טאג.

זיי זאגן אז די צאל פאציענטן וועלכע האבן ביז א קורצע צייט אויפגעהערט נעמען די מעדיצין וויבאלד די הוסט איז אוועק איז געווען דאפעלט צווישן די וועלכע האבן גענומען די שאקלאד סיראפ ווי די וועלכע האבן גענומען די געווענליכע מעדיצינען.

דער סיראפ איז ספעציעל קלעבעדיג און ערלויבט די שאקאלאד צו "זיצן" פאר א לאנגע צייט אינעם האלז און אזוי ארום בארואיגן די נערוון אינעם האלז, דאקטוירים זאגן אז האלטן א שטיקל שאקאלאד אין מויל פאר א לענגערע צייט קען האבן אן ענליכע עפעקט. ★

א באשטאנדטייל אין שאקאלאד איז ווירקזאם פאר הוסערייַ

המספיק נייעס

פארגעשריטענע אינערליכע קאמיוניקאציע סיסטעם ערלויבט טריי-קאונטי צו פארבעסערן אירע העכסט-קוואליטעט סערוויס

איינע פון די שליסלען צו הצלחה אין יעדע ארגאניזאציע אדער ביזנעס איז גוטע קאמיוניקאציע און צוזאמענארבעט. איבערהויפט ווען עס קומט צו אזא ברייטפארצווייגטע ארגאניזאציע ווי טריי-קאונטי קעיר - מיט אירע הונדערטער איינגעשטעלט און טויזנטער משפחות וועלכע געניסן פון אירע סערוויסעס - איז דאס קריטיש וויכטיג

טריי-קאונטי פארמאגט צענדליגע לאקאלן אויסגעשפרייט פון אלבאני ביז לאנג איילענד וואו עס ווערן באהאנדלט די געברויכן פון טויזנטער פאמיליעס יעדן איינציגן טאג, דורך די הונדערטער געטרייע און איבערמידליכע מיטגלידער אין די ארגאניזאציע.

דעריבער איז טאקע איינע פון די גרונד פרינציפן אין טריי-קאונטי אז אלע אפטיילונגען און מיטגלידער זאלן האבן גרינגע און שטענדיגע קאמיוניקאציע, און די פירערשאפט ארבעט הענטיג אז אלע פליגלען און פיליאלעס פון דעם פארצווייגטן אגענטור קענען קאמיוניקירן לייכט און געשמירט.

יעדעס פאל וואס קומט אריין צו טריי-קאונטי גייט אריבער א רייע באאמטע ביז עס קומט אן צום טיש פון א "קעיר קאארדינעיטאר" וועלכע טוט אנאליזירן און איבערשמועסן די געברויכן פון דעם אינדיווידועל מיט די פאמיליע און מען שטעלט אוועק א פלאן.

אויף צו צושטעלן די בעסטע סערוויס פאדערט זיך אז קיין קאארדינאטאר זאל האבן גרינגע צוטריט צו די אומצאליגע עקספערטן אינערהאלב די אגענטור, יעדער איינער מיט באהאוועטקייט אין זיין פעלד, סיי פון א מעדיצינישן שטאנדפונקט און סיי מיט לעגאלע און ביוראקראטישע הילף.

דעריבער האבן די מיטגלידער אין טריי-קאונטי אויפגענומען מיט ענטוזיאזם דער נארוואס באנייטער פארגעשריטענע קאמיוניקאציע מיטל וועלכע ערלויבט פאר יעדן איינציגן מיטגליד אינעם אגענטור דירעקטע צוגאנג צו די גאנצע אגענטור, צו קענען מיטטיילן סיי וועלכע געדאנקן, קאמענטארן, אדער בעטן הילף מיט לעזן א פראבלעם.

דער סיסטעם וועלכע רופט זיך "שעיר-ענד-קעיר" ערלויבט יעדן מיטגליד צו אדרעסירן אלע מיטגלידער אינעם אגענטור. און דער נאמען אליין פארצייגט מער פון אלעם איבער דער ציל און די מיסיע פון דעם פארגעשריטענעם סיסטעם.

גלייכצייטיג ערלויבט דעם סיסטעם צו אדרעסירן סיי וועלכע פראבלעם אדער באמערקונג פון די טויזנטער פאמיליע מיטגלידער וועלכע געניסן פון די סערוויסעס פון טריי-קאונטי, און פארזיכערט אז די פאמיליעס האבן אייביג אן אפענעם אויער אינעם אגענטור.

א דאנק דעם סיסטעם ווייסן די מיטגלידער אין טריי-קאונטי אז זיי זענען קיינמאל נישט אליין, און קענען אלעמאל זיך רעכענען אויף זייערע באגאבטע קאלעגן צו ארבעטן מיט זיי אינאיינעם אויף טריט און שריט.

דאס אלעס איז טייל פון די פאזיטיווע שינויים וועלכע דער אגענטור נעמט אונטער אויף צו קענען אקאמאדירן די נאכאנאנדיגע מאסיווע וואוקס, ווען פרישע אגענטורן שליסן זיך אן אין די ארגאניזאציע.

די פירערשאפט נעמט אונטער אויסטערלישע באמיאונגען צו פארזיכערן אז די אויסטערלישע וואוקס טוט נישט עפעקטירן די קוואליטעט פון סערוויס און פערזענליכע פארבינדונג צו די פאמיליעס, נאר אדרבא צו קענען אויסנוצן די די וואוקס אויף צו פארבעסערן נאכמער די קוואליטעט פון די סערוויס.

"יעדע פרישע אגענטור וואס שליסט זיך אן אינעם ארגאניזאציע ברענגט מיט זיך טויזנטער שעות פון ערפארונג און מיר ווילן פארזיכערן אז דאס ווערט אויסגענוצט אויף דעם בעסטן אופן" זאגט אונז א באאמטער אין טריי-קאונטי.

דעריבער ווערט טאקע דער נייער סיסטעם אזוי ווארים באגריסט אין טריי-קאונטי, עס ווערט ערלויבן די פולשטענדיג קאארדינאציע פון אלע הונדערטער עקספערטן, שטאב מיטגלידער, קעיר-קאארדינעיטארס, יעדער וועט האבן א לייכטע וועג צו ביישטייערן פון זייער וויסנשאפט און ערפארונג פאר"ן גאנצן ארגאניזאציע.

געזונטהייט נייעס

כל קרב וכליות יזמרו:

שטארקע פארבינדונג צווישן קישקעס און גייסטישע געזונט

לאס אנדזשעלעס, קאליפארניע - וויסנשאפטלער זענען אין די לעצטע יארן שטארק קאנצעטרירט אויף די אויפגאבע פונעם "בייאם" וואס איז די מייקרא-ביאלאגישע באשעפענישן וועלכע לעבן אין די מענטשליכע קישקעס, און די ראלע וואס זיי שפילן נישט נאר אינעם פארדייאונגס סיסטעם, נאר אין די אלגעמיינע געזונט און קערפערליכע באלאנס.

פארשידענע שטודיעס צייגן אז דער בייאם שפילט נישט בלויז א קריטישע ראלע אין פיזישע געזונט, נאר טוט אייגנטליך זיין א וויכטיגע פאקטאר אינעם גייסטישן געזונט און באלאנס, און אז א געזונטע באלאנסירטע בייאם מיינט א מער באלאנסירטע גוסטע און אלגעמיינע געזונט צושטאנד. די שטודיעס צייגן א דירעקטע פארבינדונג צווישן גייסטלעכע פראבלעמען וויי דעפרעסיע און אנעקזייעטי מיט פראבלעמען אינעם קישקע בייאם.

דער ערקלערונג דערצו איז וויבאלד אין די קישקעס ווערן פראדוצירט כעמיקאלן וועלכע ווערן אפגעשיקט צום מח, דאס נעמט אריין נורא-טראנסמיטערס וועלכע זענען דירעקט פארבינדן צו דעפרעסיע און אויפגעלייגטקייט ווי סאראטאנין, מאלעטאנין, וועלכע קאנטראלירן צוגעלייגטקייט און אויפגעלייגטקייט און ענערגיע.

א שטודיע וועלכע איז פארעפנטליכט געווארן אין די לעצטע וואכן צייגט אז געווייסע פראביאטיקס קענען מעגליך העלפן מיט גוסטע אומבאלאנס, שלאפלאזיגקייט, און – גאר מערקווירדיג – מיט"ן קאנטראלירן מאניק אויסברוכן אין מענטשן וועלכע ליידן פון בייפאלער דיסארדער, און העלפן רעגולירן די הארמאנען וועלכע פירן צו די סארט אטאקעס.

דער שטודיע האט צווישן אנדערע גענוצט עם-אר-איי סקען'ס פונעם מח וועלכע האבן געווייזן אז מענטשן וועלכע האבן געפונען פרא-ביאטיקס האט זיך אנגעזען א טויש אינעם חלק פונעם מח וועלכע רעגולירט דעם גוסטע, און אויספארשער האפן אז מען וועט קענען אויפקומען מיט די פונקטליכע פרא-ביאטיקס וועלכע זאלן זיין געצילט צו אדרעסירן דעם פראבלעם.

דער שטודיע האט צווישן אנדערע געגוצט עם-אר-איי סקען'ס פונעם מח

אן אנדערע שטודיע וועלכע איז דורכגעפירט געווארן אין קאליפארניע בערנגט אויף א מעגליכקייט אז א טויש אינעם קישקע בייאם קען דראסטיש פארבעסערן די לעבנס צושטאנד פון קינדער וועלכע לעבן מיט אוטיזם אדער אספערגער'ס סינדראם. אין די שטודיע האבן די פארשער געגוצט כירורגישע מעטאדן צו טוישן דעם מייקרא-ביאלאגישן באלאנס אין די קישקע, און זיי האבן באריכטעט שטוינענדע רעזולטאטן.

דאס נוצן פרא-ביאטיקס צו באהאנדלן דעפרעסיע און סטרעס קען זיין א מאסיווע פארלייכטערונג פאר מיליאנען מענטשן וועלכע ליידן פון פארשידענע זייטיג ווירקונגען פון די עקזיסטירנדע מעדיצינישע לעזונגען, און עס איז צום האפן אז עס וועט זיך ארויסשטעלן צו זיין ווירקזאם און עפעקטיוו.

המספיק נייעס

טויש אין מעדיקעיר פראגראמען אנטשפרעכן צו פארבעסערן סערוויס פאר ניו יארקער פאמיליעס

אין די קומענדיגע חדשים וועט די מעדיקעיד סיסטעם אין ניו יארק שטאפלווייז אריבערגיין א וויכטיגע טויש וועלכע וועט האפטליך עפע־קטירן צום גוטן די טויזנטער משפחות וועלכע זענען אנגעווויזן אין די פארשידענע סערוויסעס צו העלפן זייערע משפחה מיטגלידער מיט ספּעציעלע געברויכן.

דאס קומט נאכדעם מיט עטליכע יאר צוריק האט דער ניו יארקער רעגירונג אונטערגענומען א פארצווייגטע מיסיע צו רעפארמירן די ניו יארק געזונהייט דעפארטמענט׳ס פארשידענע אגענטורן וועלכע שטעלן צו הילף פאר אינדיווידועלן מיטבאגרעניצונגען און פאר די משפחות.

דער רעפארם זוכט צו שניידן די ביוראקראטיע און צושטעלן רוב פון די רעגירונג מעדיקעיד סערוויסעס דורך ארגאניזאציעס אינעם פריוואטן סעקטאר, און אזוי ארום עלימינירן איבעריגע רעגירונג אפטיילונגען און פראצעדורן.

ביז יעצט זענען אלע קעיסעס פון אינדיווידועלן און פאמיליעס וועלכע נוטיגן זיך אין ספעציעלע הילף געווארן דירעקט באהאנדלט דורך עטליכע ביוראען פון דעם ניו יארק סטעיט העלט דעפארטמענט, א שטייגער ווי די OPWDD דער ביורא פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען און נאך עטליכע אפטיילונגען פון דעם העלט דעפארטמענט.

אונטער דעם נייעם סיסטעם וועלן די אינדיווידועלן און פאמיליעס ווערן אנגעשלאסן אין זעלבסשטענדיגע ״מענעדזשד קעיר״ אגענטורן וועלכע וועלן פארפיגן אויף יעדע קעיס און ארבעטן מיט די פאמיליעס צו אהערשטעלן א פלאן צו געבן דיריכטיגע הילף פאר די וועלכע נויטיגן זיך דערין.

אזא סיסטעם - וועו די קעיסעס ווערן באהאנדלט דורך זעלבסשטענדיגע אגענטורן - פארשפרעכט צו ברענגען בעסערע רעזולטאטן פאר די אינדיווידועלן און פאמיליעס, עס וועט מאכן דאס באקומען די נויטיגע הילף גרינגער און מער צוגענגליך.

דאס וועט טוישן די וועג וויאזוי די מעדיקעיד און פארשידענע פינאנציעלע הילפס פראגראמען ווערן פארטיילט, און גלייכצייטיג לינדערן די לאסט פון די העלט דעפארטמענט, וויבאלד די זעלבסשטענדיגע אגענטורן וועלן זיין מער עפעקטיוו אין זיכער מאכן אז מען באקומען די מאקסימום הילף פאר יעדן שטאטישע דאלער.

דאס וועט אויך זיין גרינגער פאר די פאמיליעס וויבאלד זיי וועלן האבן די ״מענעדשד קעיר״ אגענטורן וועלכע וועלן דינען ווי זייערע אדוואקאטן און פארזיכערן אז די סערוויס וואס ווערט צוגעשטעלט איז טאקע דאס בעסטע צוגעפאסט פאר דיספעציפישע געברויכן פון דעם באטרעפנדן אינדיווידועל.

אין די קאריזארן פון די פארשידענע ארגאניזאציעס אינערהאלב ניישא ארבעט מען נאנט מיט די פאמיליעס אז זיי זאלן פארשטיין דעם טויש, און צו פארזיכערן אז דער טויש זאל זיי בענעפּעטירן און זיי זאלן קענען באקומען די מאקסימום הילפוואס איז שייך פאר זייערע באליבטע.

דער מענעדזשד קעיר אגענטור וועט קריגן די פינאנציעלע געלטער פון די פעדעראלע און סטעיט אגענטורן, און דאן אויסארבעטן א פלאן מיט די פאמיליע און עקספערטן וויאזוי צו נוצן דאס געלט, און וועלכע סערוויסעס עס פארלאנגט זיך צושטעלן דעם אינדיווידועל אויף די פוס.

אין אנדערע וועלטער, אנשטאט עטליכע שטאטישע אגענטורן וועלכע זענען געווידמעט צו צושטעלן הילף פאר מענטשן מיט גייסטישע און אנטוויקלונג באגרעניצונגען, א שטייגער ווי דער די-או-עם-עידש (אפיס פאר גייסטישע געזונט) און דער״או-פי-דאבעליו-די-די״ (אפיס פאר אנטוויקלונג באגרעניצונגען) וועלן די מענעדשד-קעיר אגענטורן זיין דירעקט אין קאנטאקט מיט די סי-סי-או צו צושטעלן די געברויכן פון די אינדיווידועלן און די פאמיליעס.

די מענעדשד קעיר אגענטורן וועט צושטעלן פאר די פאמיליעס און אינדיווידועלן די דאקטוירים, קאמ-העב׳ס, היימען, און וועלן שטיין אין פארבינדונג מיט טריי-קאונטי קעיר און מיט די פאמיליעס צו פארזיכערן די ריכטיגע טעראפי אונספעציעלע הילף פאר דעם אינדיווידועל און אויך אויף די דאקטוירים פאר פיזישע אנלעגנהייטן.

נעמענדיג אין באטראכט דעם געוואלדיגן פארצווייגטן אונטערנעמונג וואס דאס פאדערט האט די העלט דעפארטמענט באשטעטיגט בלויז פאר געציילטע העלט ארגאניזאציעס צו דינען אלס ״מענעדשד-קעיר״.

זיי וועלן ארבעטן אינאיינעם מיט די עקזיסטירנדע ״קעיר קאארדינעיטיג״ ארגאניזאציעס וואס זייער אויפגאבע איז צו קאארדינירן אלע געברויכן צו פארזיכערן אז די פילע אגענטורן און דאקטוירים זענען פולשטענדיג קאארדינירט צו מאכן זיכעראז אלע ארבעטן אינאיינעם און דינען דעם זעלבן ציל — נעמליך, צו געבן פאר דעם אינדיווידועל די בעסטע דינסט וואס איז שייך.

״דער מענעדשד קעיר ארבעט אינאיינעם מיט א ״סי-סי-או״ דער סי-סי-או טוט קאארדינירן און מאכט זיכער אז אלע אגענטורן ארבעטן אינאיינעם פאר יעדן אינדווידועל, און דער אינדיווידועל קריגט דאס בעסטע קעיר. און דער מענעדשד קעיר גיט זיך אפ מיט דעם בודשעט, זיי העלפן די פאמיליעס אויסווועלן די ריכטיגע דאקטוירים און ספעציאליסטן״ ערקלערט אונז אן עקספערט אין דעם פעלד.

דעריבער איז טאקע וויכטיג פאר די פאמיליעס צו פארשטיין דעם פראצעדור, און פארזיכערן איז מען איז אנגעשלאסן אין א ״מענעדשד קעיר״ אגענטור וועלכע איז גאייגנט פאר זייערע געברויכן. און פארשטייט זיך אז נייש״א איז דא צובאגלייטן און פארזיכערן אז דער טויש גייט געשמירט און גרינג, און אז די משפחות נעמען ארויס די מאקסימום בענעפיטן וואס מעגליך פאר זיירע באליבטע.

בצער קודר ויגון משתתפים
אנו בזה בצערם של

מו"ה טובי' שרייבער הי"ו
טראנספארטאציע קאארדינעיטער
המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים
בעמק הבכא על פטירת בנו
מו"ה ישראל זעליג בן טובי'
שנלב"ע

* * *

מו"ה דוד צברי הי"ו
מגיד שיעור ישיבה תורה וחסד
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים
בעמק הבכא על פטירת בנו
הילד יעקב שלום בן דוד
שנלב"ע

* * *

מרת סושיצקי תחי'
נורס סופערווייזער, ען. עיטש. טי. די.
המספיק אוו קינגס קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים
בעמק הבכא על פטירת אמה
מרת לאה שרה בת שמואל ע"ה
שנלב"ע

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

החותמים בדמע,
המספיק

ניחום אבלים

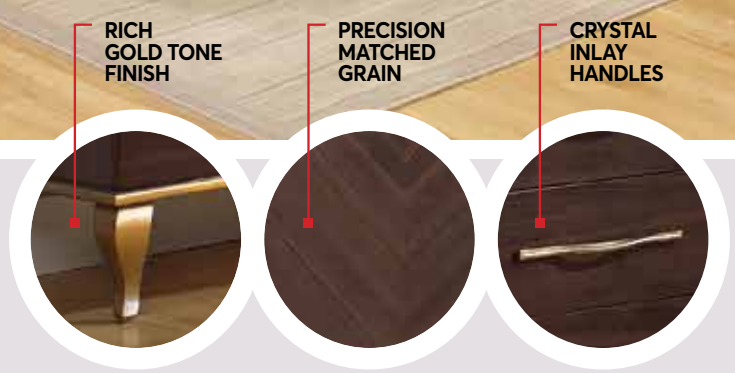
Hamaspik Gazette

© March. '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.



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

בריסטסטער שטודיע איבער **סינטעטישע צוקער צייגט** אז עס איז נישטא **קיין שום שום געזונהייט געפאר**

סינטעטישע צוקער זענען נישט שעדליכער פון געווענטליכע צוקער

פרייבורג, דייטשלאנד - סינטעטישע צוקער, צוקער ערזאצן, און פארשידענע אלטערנאטיוון זיסווארג וועלכע ערזעצן צוקער זענען שוין פאר לאנגע יארן א נושא פאר היציגע דעבאטעס אינעם געזונהייט געמיינדע, מאנכע זאגן אז זיי זענען פילפאכיג בעסער פון ריכטיגע צוקער, און אנדערע ווארענען איבער מעגליכע געזונהייט ריזיקעס וואס זיי ברענגען מיט זיך.

די צוקערדיגע דעבאטע האלט שוין אן פאר צענדליגע יארן, און איז קאנצעטרירט ארום די צענטראלע פראגע "צו זענען צוקער ערזאצן געזונטער, אדער וויניגער געזונט?"

געווייסע זאגן אז טראץ וואס סינטעטישע צוקער פארמאגט נישט קיין קאלעריס איז עס אייגנטליך שעדליכער פאר'ן געזונט, און געווייסע זאגן אפילו אז דאס ברענגט מיט זיך שעדליכע זייטיגע ווירקונגען ווי קענסער, הארץ פראבלעמען און נירן קראנקהייטן, און אפילו א גרעסערע ריזיקע פאר איבערוואג.

ווידער אנדערע צייגן אן אז שטודיעס האבן קיינמאל נישט באוויזן צו איבערצייגן אז צוקער ערזאצן זענען שעדליך. און זאגן אז דאס קען העלפן פאר צוקער ליידנדע, און איז ספעציעל בייהילפיג מיט וואג פארלוסט, וויבאלד עס פארמאגט כמעט נישט קיין קאלעריס.

וויסנשאפטלער אין דייטשלאנד האבן אונטערגענומען א פראיעקט צו צוזאמענענעמען אלע ערנסטע געזונהייט שטודיעס און טרייעלס וועלכע זענען דורכגעפירט געווארן ארום דעם, און איבערגיין די רעזולטאטן אין א פארזוך צו קומען צו א ענדגילטיגע מסקנה דערווען.

די שטאב פון פארשער האבן איבערגעקוקט אלעס אינאיינעם איבער 56 שטודיעס און טרייעלס ארום פארשידענע סארט צוקער ערזאצן, וועלכע זענען דורכגעפירט געווארן אין פארשידענע לענדער איבער די וועלט און זענען איבערגעגאנגען די ציפערן און באווייזן.

די שטודיע ווערט באצייכנט דורך פילע פרעסטיזשפולע געזונהייט זשורנאלן אלס דער בריסטסטער שטודיע און איבערזיכט אויף דעם נושא וואס איז סיי ווען דורכגעפירט געווארן, און זיי זענען געקומען צום שטוינענדן אויספיר אז עס איז נישטא קיין שום באווייזן אז נעמען סינטעטישע צוקער אנשטאט געווענליכע צוקער האט סיי וועלכע געזונהייט בענעפיט.

גלייכצייטיג האבן זיי אויך אפגעשלאגן די באהויפטונגען אז צוקער ערזאצן קענען זיין שעדליך, און זאגן אז פון איבערקוקן די צענדליגע שטודיעס וועלכע נעמען אריין צענדליגע טויזנטער מענטשן שטעלט זיך ארויס אז עס איז נישטא קיין שום געזונהייט געפאר מיט'ן עס נוצן, אבער – ווי געזאגט - אויך נישט קיין בענעפיטן.

קאוקע-קאולע האט מאניפולירט **איבערוואג שטודיעס** אין כינע

בעידזשינג - די גלאבאלע זיסער געטראנק פירמע "קאוקע-קאולע" קומט אונטער קריטיק נאכדעם וואס עס איז אויפגעדעקט געווארן אז זיי האבן געארבעט אויף קעסל כלים צו פארזיכערן אז פארשער וועלכע האבן שטודירט א שטייגנדע איבערוואג פראבלעם אין כינע זאלן נישט קומט צו די "נישט ריכטיגע" מסקנות וועלכע קענען זיי שאדן מאכן געלט.

כינע ספראווען זיך מיט א שטייגנדע איבערוואג פראבלעם, און די צאל איבערוואגיגע ערוואקסענע איז פארטאפלט געווארן אין ווייניגער פון צוואנציג יאר, פון א ראטע פון ארום צוואנציג פערצענט אין 91' צו איבער 42 פערצענט פונעם בעפעלקערונג היינט צו טאג, א זאך וואס ברענגט די ארטיגע אויטאריטעטן און אינסטיטוציעס צו דורכפירן אינטענסיווע שטודיעס צו דערגיין דעם שורש פונעם פראבלעם.

נאכדעם וואס פילע שטודיעס איבער די וועלט האבן פארבינדן איבערוואג מיט זיסע און געצוקערטע געטראנקן האט "קאוקע-קאולע" זיך געזארגט אז די שטודיעס וועלן פירן דערצו אז מען זאל באגרענצן זייער שטייגנדע מארקעט אין כינע, און האבן דעריבער – לויט באריכטן – געמוטמען פארשידענע שריט צו מאניפולירן די פארשער און אינסטיטוציעס.

עס איז אויפגעדעקט געווארן אז "קאוקע-קאולע" האט אוועקגעשטעלט א אנגעבליכע "פארש אינסטיטוציע" וועלכע פרובירט צו פיטערן פארשער איבער די וועלט מיט סטאטיסטיקס און שטודיעס וועלכע טוען מינימיזירן די ראלע פון זיסע געטראנקן אין איבערוואג, און אנשטאט דעם זיך קאנצעטרירן אויף אנדערע פאקטארן, ווי למשל וויניגער פיזישע אקטיוויטעטן, און אזוי אויך האבן זיי געפיטערט מיט שווערע געלטער די שטודיעס וועלכע האבן אויסגעזען אז זיי וועלן ארויסקומען מיט בעסערע רעזולטאטן פאר זייער אינטערעסן.

עס איז נישט דאס ערשטע מאל וואס קאוקע קאולע איז פארמישט אין אזעלכע אקטיוויטעטן, מיט עטליכע יאר צוריק איז אויפגעדעקט געווארן אן ענליכע סקאנדאל אין אמעריקע, און די פירמע האט זיך אנטשולדיגט און זינט דאן אויפגעהערט זיך צו מישן אין אזעלכע פארש ארבעט, אבער ווי עס שיינט האט די פירמע זיך נישט געקענט ערליבן צו פארלירן דעם מולטי-ביליאן דאלערדיגע מארקעט פון זיסע געטראנקן אין כינע.

דער פירמע לייגט אריין כוחות צו שטופן דעם שווארצן געטראנק

א מאשין וועלכע וועט געבן **דיעטע אנווייזונגען?**

נאוועדע - אין א וועלט פון מאשינען איז נאך פארהאן געציילטע פעלדער אין וועלכע עס פעלט זיך אויס מענטשליכע עקספערטיז, און איינס דערפון איז דער פעלד פון געזונט און דיעטע, אבער צווויי אמביציעזע טעכנאלאגיע פירמעס זאגן אז זיי האבן אנטוויקלט א מאשין וועלכע קען געבן פערזענליך צוגעפאסטע אנווייזונגען וועלכע דיעטע איז דאס מערסטע צוגעפאסט פאר דעם ספעציפישן מענטש.

ביי א טעכנאלאגישע פארשטעלונג האבן די געזונטהייט און טעכנאלאגיע פירמע "לומאן" און דער דיעטע פירמע "פוד-מארבל" ביידע פארגעשטעלט ענליכע מאשינען, דער מאשין איז א קליינע אפאראט וועלכע ענדעלט אין איר אויסקוק און גרויסקייט צו א געווענליכע ברעטעלייזע"ר, און עס אנאליזירט דעם מענטש'ס געזונהייט צושטאנד דורך דעם וואס מען אטעמט אריין דערין.

דער מאשין פארמאגט העכסט פארגעשריטענע טעכנאלאגיע וועלכע אנאלאזירט דעם באנוצער'ס אטעם און "שמעקט" עס אויס, און קען דורך דעם אנאליזירן וואספארא סארט נערונג עס פעלט זיך אויס, און וועלכע עסנווארג עס איז דאס מערסטע צוגעפאסט פאר זיין צושטאנד.

די טעכנאלאגיע איז באזירט אויף א נייע מעטאד וועלכע קען דערשפירן דורך דעם גערוך דעם כעמישן וועקסל פראצעדור וועלכע טראנספארמירט די עסנווארג אין פעטנס און ענערגיע, און נעמט ארויס די וויכטיגע באשטאנדטיילן פאר די בלוט און קערפערליכע סיסטעמען – באקאנט אלס "מעטאבאליזים".

דער מאשין – וועלכע ווערט פארבינדן צו א קאמפיוטער – נעמט די אינפארמאציע וועלכע מען לייגט אריין איבער וואס מען האט געגעסן, און דאן שמעקט עס אויס אויב דער מענטש פארברענט קאלאריס אדער פעטנס, און דאן קען עס רעקאמענדירן וועלכע עסנווארג זענען דאס בעסטע צו פארברענען פעטנס אנשטאט ליידיגע קאלעריס.

ווי באקאנט איז יעדער מענטשליכע קערפער אנדערש וועגן עס קומט צו דיעטע, און וואס איז גוט פאר איינעם מיינט נישט אז עס איז א גוטע דיעטע פאר א צווייטן, דעריבער איז אזא מאשין א שטארקע דורכברוך וויבאלד עס קען צופאסן א פערזענליכע דיעטע וועלכע ארבעט פאר דעם ספעציפישן באנוצער.

דער מאשין ווערט שוין באנוצט אין א פראבע דורך עטליכע הונדערט מענטשן, און די פירמע זאגט אז אין די קומענדיגע מאנאטן וועלן זיי עס ארויסלייגן צום פארקויף פאר ארום דריי הונדערט דאלער א שטיק. עס דארף אבער אנגעווייזן ווערן אז געווייסע געזונהייט עקספערטן האבן אויסגעדריקט סקעפטישקייט דערווענען זאגנדיג אז עס פעלט זיך נאך אויס נאך סייענטיפישע באווייזן אז דער מאשין איז טאקע עפעקטיוו.

המספיק נייעס

פאמיליעס באגריסן געניטע פירערשאפט אויפגענומען פאר'ן נייעם ברוקלין שוועסטערהיים

א פרישע רינגעלע האלט ביים צוגעקומען צו די גאלדענע און נאבעלע קייט פון אקטיוויטעטן אינערהאלב "המספיק אוו קינגס קאונטי" מיט די גרינדונג פונעם נייעם איי-אר-עי שוועסטערהיים אויף דעם 49סטן סטריט אין בארא פארק וואס וועט דינען אלס א היים פאר א גרופע פון יונגע פרויען אונטער דעם געניטן פירערשאפט פון די געטרייע מרת. גראס וועלכע איז אויפגענומען געווארן אלס מענעדשער.

אן אינדיווידועל רעזידענץ היים - אדער מיט איר פארקירצערטע טערמין איי-אר-עי - איז א דורברוך אין די וועלט פון צוגעפאסטע היימען פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, עס איז נישט קיין אינסטיטוציע נאר א ווארימע און ליבליכע היים, מיט איר היימליכקייט און ווארימע געפיל וואס דאס שענקט פאר די איינוואוינער.

אזא היים געט פאר די טייערע איינוואוינער נישט בלויז א דאך איבער'ן קאפ נאר טאקע א היים, א נעסט ווו מען שעצט זייערע מעגליכקייטן, מען אנערקענט זייער אינדיווידועלע שטארקייטן און טאלאנטן, און מען געט די פולסטע געטרייאשאפט און אויפמערקזאמקייט פאר יעדע איינציגע איינוואוינער פיר-אין-צוואנציג שעה א טאג און זיבן טאג א וואך.

דעריבער ווען עס קומט צו אויסוועלן א מענעדשער פאר אן איי-אר-עי פאדערט זיך טאקע איינער מיט די געניטשאפט און פעאיגקייט וואס אזא ארבעט פארלאנגן, אבער דאס אליין איז נישט גענוג. מען זוכט א קאנדידאט וועלכע פארמאגט אויך די הארץ און נשמה וואס עס פאדערט פאר אזא אונטערנעמונג.

אויך צו פירן אזא פלאץ דארף מען אויך דעם געפיל און פארשטאנד צו פארשטיין די ספעציעלע טיפע געפילן און געברויכן פון יעדעס קינד, צו טרעפן די ריכטיגע צוגאנג צו יעדע נשמה, און דאס שליסל צו יעדע הארץ, און גלייכצייטיג האלטן א אויג אויף די פילע טעכנישע און לאגיסטישע דעטאלן וואס עס פאדערט צו פירן דעם ווערטשאפט.

ווען די פירערשאפט פון "המספיק אוו קינגס קאונטי" האט געזוכט וועמען צו איבערגעבן אזא אחריות'דיגע פאזיציע האט מען נאטורליך אויסגעוועלט די געניטע און געטריי מרת. גראס, וועלכע ברענגט מיט זיך א רעזומעי פון לאנגיערגיע ערפארונג און א גלענצנדע רעקארד אין המספיק, און זי געט זיך שוין אפ לאנגע יארן מיט צוויי המספיק נשמות פאר לאנגע יארן אין איר אייגענע היים פאר איבער 15 יאר.

"א דאנק איר מוטערליכע געטריישאפט און זעלטענע איבערגעבנקייט זענען די צוויי טייערע קינדער אויסגעוואקסן צו זיין זעלבסשטענדיגע, שטארקע, אחריות'דיגע ערוואקסענע, פיל מיט לעבנסלוסט און זעלבסווירדע" שרייבט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר רבי הערשל ווערטהיימער שיחי' אין א בריוו אין וועלכע ער אנאנסירט די נייעס פאר די מיטגלידער אינעם אגענטור איבער די אויפנאמע פון מרת. גראס פאר די פאזיציע.

און אצינד וועלן די טייערע איינוואוינערינס אין דעם שוועסטערהיים קענען גענים

די עקזיסטירנדער היימען פון המספיק גרייטן זיך צו אנטפאנגען א פרישע רינגל אינעם גאלדענעם קייט. פון רעכטס צו לינקער ברודערהיים אויף די 61סטע גאס. דער שוועסטערהיים אויף די 38סטע גאס. דער אונזערהיים אויף סאוט 9ט סט.

דער געבויידע וואס וועט דינען אלס אכסני' פאר'ן נייעם שוועסטערהיים, די הכנות צום עפענונג זענען אין פולן שוואונג!

פון די זעלבע געטריישאפט, ליבשאפט, און איבערגעבנקייט, און טאקע אויך אויסוואקסן צו זיין זעלבסשטענדיגע און פרייליכע ערוואקסענע וועלכע ערפולן זייער פולסטע מעגליכקייט און פאטענציאל.

אין די טעג - ביז צום באנייאונג פונעם שוועסטערהיים - זיצט מרת. גראס אין די הויפטקוואַרטירן פון המספיק אוו קינגס קאונטי אין בארא פארק וואו זי ארבעט פיבערהאפטיג אויף אלע טעכנישע און לעגאלע בעפארבריטונגען וואס עס פאדערט זיך צו קענען עפענען דעם היים אין די קומענדיגע וואכן אין א גוטע שעה.

דאס עפענען אזא היים פאדערט די פולשטענדיגע קאאפעראציע און צוטרוי פון די געטרייע פאמיליעס מיט וועמען מרת. גראס שטייט אין טעגליכע קאנטאקט צו צוגרייטן אלעס וואס עס פעלט זיך אויס פאר די סוקסעספולע אריבערגאנג צום נייעם היים, דאס מיינט צוגרייטן די טייערע מיידלעך און פארזיכערן אז דאס אריבערגאנג גייט גלאטיג און אומגעשטערט.

דאס נעמט אויך אריין קענענלערנען יעדעס איינציגע מיידל, אירע פערזענליכע באדארפענישן און מעגליכקייטן, ווייל אין המספיק זוכט מען נישט צו צופאסן דעם מיידלעך צו די גרופע היים, נאר ענדערש צו אהערשטעלן א גרופע היים וועלכע קומט נאך די אייגנארטיגע געברויכן און געשמאק פון יעדע איינציגע איינוואוינערין, ווייל אין המספיק איז די ערשטע כלל אז "יעדע אינדיווידועל איז א בן יחיד" און דאס איז די צוגאנג וואס מען נעמט אויך יעצט ביים עפענען דעם נייעם שוועסטערהיים.

"עפענען אזא היים מיינט אויך אז מיר קענען די באזונדערע געברויכן און געשמאק פון יעדעס איינציג קינד, איך וויל וויסן וועלכע קאליר זי גלייכט, וועלכע עסנווארג זי האט ליב, וויאזוי מען קען איר מאכן דאס מערסטע באקוועם" זאגט אונז מרת. גראס אין א שמועס וועלכע צייגט פארוואס זי איז טאקע די פאסיגסטע פאר אזא אונטערנעמונג.

אין די זעלבע צייט וואס מרת. גראס גרייט אן דעם "נשמה" פונעם שוועסטערהיים און פארזיכערט אז דאס זאל זיין א הארציגע און ווארימע נעסט, זענען די געטרייע שטאב מיטגלידער פון המספיק טעגליך אויפ'ן ארט פונעם נייעם שוועסטערהיים צו פארזיכערן אז די בוי-ארבעט גייט ווי געפלאנט און אז דער פלאץ איז הערליך אינגערישט און באקוועם צום טאג ווען זי עפנט אירע טויערן.

ווען מען דערנענטערט זיך צום באנייאונג וואקסט די פריידע און ערוואַרטונג ביי די פאמיליעס צום טאג ווען זייערע טייערע טעכטער וועלן אריבערגיין צום דעם נייעם גרופע היים וואו זיי וועלן וואקסן און שטייגן אין א געשמאקע און ווארימע אטמאספער, אנטוויקלן זייערע מעגליכקייטן, און ברענגען נחת פאר זייערע טייערע משפחות.

המספיק נייעס

כי הקב"ה מלכים ינצח:

אויסטערליש געלונגענע דריי טאגיגע נסיעה פון תלמידי "תורה וחסד" אין וואשינגטאן די. סי.

קאנגרעסלייט טיף ערירט ביים באגעגעניש מיט די תלמידים - ווייסע הויז שענקט אויסנאם ערלויבעניש פאר אפיציעלע באזוך - תלמידים זענען מקדש שם שמים איבער'ן הויפטשטאט מיט זייער איידעלע אויפפירונג.

וואשינגטאן עיר הבירה! דער מאיעסטעטישער הויפשטאט זעט טאג-טעגליך פרעזידענטן און מיניסטארן פון איבער די גאנצע וועלט אבער גאנץ זעלטן זעט זי אזא חשובע דעלעגאציע.

נאך לאנגע וואכן פון צוגרייטונגען האבן די תלמידים פון ישיבה "תורה וחסד" אינעם דעי-העב פון המספיק אראנדש קאונטי זיך ארויסגעלאזט אויף א רייכע דריי טאגיגן נסיעה צום אמעריקאנער הויפשטאט.

צו אראנזשירן אזא באזוך פאדערט אומצאליגע לעגאלע, טעכנישע, און לאגיסטישע פרעצעדורן, אבער די געטרייע און איבערגעגעבענע שטאב ווייסט נישט וואס דאס וואלט שווער מיינט אויב עס האנדלט זיך פון עפעס וואס קען ברענגען א שמייכל אויף די פנים'ער פון די תלמידים.

די אומפארגעסליכע דריי טעג האבן זיך אנגעהויבן זונטאג אוונט - נאך א לאנגע אינאהאלטספולע נסיעה - וועלן די תלמידים זענען אנגעקומען אין דעם הערליך איינגערישטע אכסניה, ספעציעל אהערגעשטעלט מיט אלע באקוועמליכקייטן צו אקאמאדירן די ספעציעלע געברויכן פון די חשובע תלמידים.

די תלמידים זענען געקומען אין באגלייטונג פון די געטרייע מגידי שיעור הר"ר שלמה זלמן ראבי שיחי' און הר"ר משה הערש בערקאוויטש שיחי', דער נסיעה איז אויך באגלייט געווארן דורכ'ן חשוב'ן עסקן הר"ר משה יוסף לאנדא שיחי' וועלכער איז געווען אינסטרומענטאל אין אראנזשירן אלעס וואס האט זיך אויסגעפעלט דורכאויס דעם נסיעה שלא ע"מ לקבל פרס.

דער קאנגרעס געביידע און דער פעריס רעדל!

ויהי בבוקר, דער זון אין וואשינגטאן האט אויפגעוועקט די תלמידים צום לאנג ערווארטעטן טאג, און עס האט זיך געזאגט א באזונדערער "מודה אני לפניך" אינעם עיר הבירה און פול מיט עקסייטמענט האט מען אויפגענומען דעם נייעם טאג.

נאך א ווארימע שחרית און פרישטאג האט מען זיך ארויסגעלאזט אין באגלייטונג פון די מגידי שיעור צום מאיעסטעטישן קעפיטל געביידע, דער פראכטפולער און היסטארישער געביידע וואו עס זיצן די אמעריקאנער געזעצגעבער מיט איר בארימטע ארכיטעקטור און אריסטאקראטישע גלאנץ.

דער איבעראשונג איז געוואקסן ווען מען האט זיך דערנענטערט צום קאפיטעל היל, און פון דערווייטנס שוין געזען דעם געביידע מיט איר גאנצן גלאנץ, מיט איר סימבאלישע און אייקאנישער קופעל וואס דערהייבט זיך אין דער הייך און זעט זיך אן מיילן ארום און

ויסעו! ביים אויפשטייגן אויף דעם המספיק באס

פארנט פונעם אפיס פון די ספיקער פונעם קאנגרעס נאכ'ן ארומשפאצירן אין די קאריזארן פונעם קעפיטאל געביידע

שחרית אין א לאקאלער בית המדרש

מען גרייט זיך צו ארויפפארן מיט'ן פעריסוויל

ביים טור אינעם ווייסן הויז

מיט קאנגרעסמאן קארטער פון דזשארדזשיע

מיט קאנגרעסמאן עליאט ענגעל פון ניו יארק

ביים צינדן א ליכט ביים האלאקאוסט מוזעאום

די תלמידים ביים זיך אומקוקן אינעם קעפיטאל געביידע

מיט קאנגרעסמאן ענדי בורר פון קענטאקי

מיט'ן שטאב-הויפט פון קאנגרעסמאן האקים דשעפעריס

ארום.

מען האט אנגעהויבן דעם שפאציר אינעם לעגענדארער "לייבערי אוו קאנגרעס" — דער סאמע גרעסטער ביבליאטעק אין די וועלט, און דאן אריבער צום צווייטן פליגל וואו עס זענען איינקווארטירט די לעגיסלאטיוות זאלן און האבן דורך די גאלעריין מיטגעהאלטן לעגיסלאטיוות סעסיעס פון קאנגרעס און פון סענאט.

ביים ארומשפאצירן האבן די תלמידים באקומען ערקלערונגען איבער די שפאנענדע געשיכטע פון דעם געביידע, און איבער די פארשידענע היסטארישע דאקומענטן און חפצים וועלכע פארציילן די געשיכטע פון די פאראייניגטע שטאטן אין די לעצטע הונדערטער יארן.

טראץ דער לאנגער און אינהאלטסרייכער שפאציר פון לאנגע שעות איז דער טאג נאך וויט פון פאראיבער, און מיט פרייד האבן די באגלייטער געמאלדן די פרייליכע נייעס אז מען גייט צום פעריס וויעל !

דער הערליכער פעריס וויעל זיצט אויף די ברעג פונעם "נעשאנעל הארבער" און ביים ארויפגיין אין די קאבינעס אויפ'ן רעדל זעט זיך דער אטעם-פארכאפנדע אויסזיכט פון דעם פאטאמאק טייך, דער גאנצער הויפטשטאט ביז צום דערנעבנדיגער באלטימאר, און איז געווען א געלונגענע ענדע צו אזא אינהאלטסרייכע טאג.

לפני מלכים יתייצבו

דינסטאג איז געווען דער טאג וועז די תלמידים האבן געזאלט באזוכן אינעם ווייסן הויז, אבער טראץ וואס אלעס איז שוין געווען געפלאנט ביז צום קלענסטן דעטאל פאר לאנגע וואכן קען מען נישט אלעס פאראויסזען, און צוליב דעם שאטדאון אין וואשינגטאן איז דער געפלאנטער באזוך אפגערופן געווארן.

אבער מען איז געווען גערישט פאר אלעמען, און מען האט טאקע אנגעגרייט אן אלטערנאטיוות פלאן, און זיך ארויסגעלאזט צום בארימטן "האלאקאוסט מוזעאום" — דער גרעסטער האלאקאוסט מוזעאום אין די וועלט, מיט טויזנטער איבערבלייבענישן פון דאס לעבן אין דער אלטער היים, און איבער די געשיכטע פונעם חורבן אייראפע.

אין די זעלבע צייט וואס די תלמידים האבן געמיטליך שפאצירט אינעם מוזעאום און זיך באקאנט געמאכט פון די נאנט מיט אידישע געשיכטע איז אין די הויפטקוואורטירן פון המספיק געזיצן דער דירעקטאר פאר רעגירונג אנלעגנהייטן הר"ר אהרן בנציון ווידער שיחי' דער ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור און אויסגענוצט די קשרים אין וואשינגטאן צו באריכטן דעם באזוך פון די תלמידים אז זיי זאלן זיך קענען פערזענליך טרעפן מיט הויכראנגיג ערוועלטע באאמטע.

אינמיטן טאג האט מען באקומען דעם פאזיטיוון ענטפער, די געערטע ניו יארקער קאנגרעסלייט עליאט ענגל און האקים דשעפעריס, צוויי נאנטע פריינט פון המספיק, וועלכע האבן אויסגעדריקט זייער באגער זיך צו טרעפן פערזענליך מיט די תלמידים, און אזוי אויך עטליכע פון זייערע קאלעגעס וועלכע האבן געהערט איבער המספיק אין די קאריזארן פון וואשינגטאן, און געוואלט האבן דעם געלעגנהייט זיך צו איבערצייגן מיט די אייגענע אויגן.

די קאנגרעסלייט און אנדערע אפיציעלע באאמטע זענען טיף גערירט געווארן פון זייער באגעגעניש מיט די תלמידים, און פון די אויסטערלישע געטרייע אופן ווי מען געט זיך אפ מיט זיי אין המספיק, און האבן זיך נישט געקענט genug אפוואונדערן איבער זייער איידעלע און באחנ'טע בענעמונג.

דער טאג האט זיך געענדיגט מיט א באזוך צום אידישן קהלה אין דעם דערנעבנדיגן באלטימאר, וואו די קהלה האט מיט ליבשאפט אויפגענומען די תלמידים וואס האבן דארט געדאוונט מעריב און געגעסן א נארהאפטיגן נאכטמאל, די ארטיגע קהלה האט אויך צוגעשטעלט א ספעציעלן "געבורטסטאג איבעראשונג" פאר שלמה'לע, איינע פון די טייערע תלמידים.

תורה וחסד אינעם ווייסן הויז

דער באזוך האט זיך געזאלט ענדיגן צומאראגנס אינדערפרי, אבער דאן איז געקומען דעם מעלדונג אז דאס ווייסע הויז האט געמאכט אן אויסנאם, און מען האט באקומען ספעציעל ערלויבענישן פאר אן אוידיענץ אינעם ווייסן הויז, און טראץ וואס די שטאב זענען שוין געווען ערשעפט פון צוויי פולע טאג, איז באשלאסן געווארן צו פארלענגערן דעם נסיעה צו שענקן פאר די תלמידים דעם איינמאליגן געלעגנהייט.

אזויווי דורכאויס דעם גאנצן באזוך האבן די טייערע נשמות אויך דא געמאכט א זעלטענע קידוש השם ביי יעדן איינעם, און די שטאב פונעם ווייסן הויז האבן זיך באצויגן אויסנאם וואריס צו די תלמידים.

די זיכערהייט וועכטער וועלכע האבן געזען די געטרייאשאפט מיט וועלכע מען געט זיך אפ מיט די תלמידים זענען געווען געירט ביז טערן, אויף אזוי וויט אז זיי האבן פארציכט אויף די שטערנגע זיכערהייטס פראטאקאלן, און טראץ וואס איינער פון די בחורים האט פארגעסן זיין אידענטיפיקאציע קארטל האבן זיי אים אריינגעלאזט מיט זיינע חברים.

דער באזוך אינעם ווייסן הויז איז באריכערט געווארן א דאנק דעם באגלייטונג פונעם באגאבטן היימישער זשורנאליסט הר"ר אברהם יעקב טערקעלטויב שיחי', א פריינט פון המספיק וועלכער האט נארוואס געדינט אלס יושב ראש ביים יערליכן מעמד "הכרת הטוב" פאר די המספיק שטאב.

ר' אברהם יעקב האט געגעבן א ספעציעלן "פרעסט קאנפערענץ" פאר די תלמידים און גענומען פון יעדן איינעם פראגעס וואס זיי ווילן פרעגן פונעם פרעזידענט און פארשפראכן צו אפשיקן די ענטפערס.

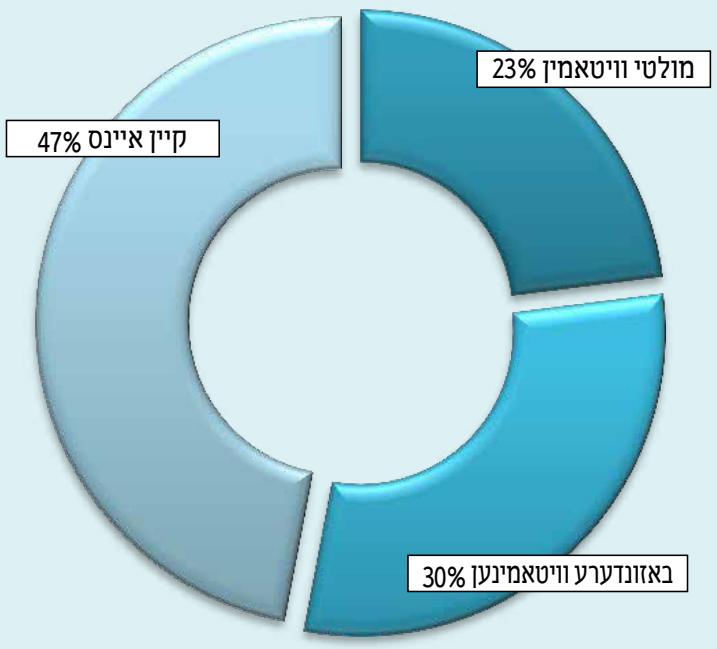
מיטוואך אינדערפרי האבן זיך די תלמידים צוריק ארויסגעלאזט אהיים, פיל מיט דאנק און לויב פאר די געטרייער שטאב און פאר דעם חשוב'ן באגלייטער הר"ר משה יוסף לאנדא שיחי' וועלכע האבן אריינגעלייגט אזויפיל איבערמידליכע ארבעט צו פארזיכערן דעם אויסטערלישן סוקסעס.

ליינער'ס גאזעט

וואס זאגט **איר?**

במספיק אנקעטע:

פראגע פון פאריגן חודש: נעמט איר טעגליך וויטאמין?



וויטאמינען איז א אלגעמיינע נאמען פאר דרייצן קריטיש וויכטיגע מינעראלן וואס פעלט זיך אויס פאר די קערפערליכע מעטאבאליזם און געזונטהייט פון די ארגאנען, און אזוי אויך צו אונטערהאלטן א געזונטע אימיון סיסטעם, און א באלאנסירטע גוסטע.

נארמאלערהייט באקומט מען דאס פון פארשידענע שפייזן אדער דער קערפער פראדוצירט עס נאטורליך, עס זענען דא פארשידענע זאכן וועלכע פארמערן וויטאמינען נאטורליך, ווי למשל דער זון שענקט וויטאמין די, און ציטראן פרוכטן שענקן וויטאמין סי. און אזוי וויטער.

טיילמאל מאכט זיך אז דער קערפער פראדוצירט נישט גענוג פון א געוויסע וויטאמין, דאס רופט זיך א "דעפישענסי" און דאן פעלט זיך אויס צו נעמען דעם וויטאמין קאנצעטרירט אין א טאבלעט אדער דורך אנדערע אופנים.

עס זענען אבער דא אזעלכע וועלכע נעמען טעגליך א מולטי-וויטאמין, אדער געוויסע אנדערע וויטאמינען, כדי צו "פארשטערקערן" דעם אימיון סיסטעם אדער דאס גאנצע, אזוי אויך געוויסע וויטאמינען וועלכע העלפן אויף צו בארואיגן, צו איינשלאפן, צו בלייבן אויף, א.א.וו.

דאקטוירים זאגן אז פאר אלעס איז וויכטיג א גאנצע דיעטע, אבער דאקטוירים טוען טיילמאל רעקאמענדירן צו נעמען געוויסע וויטאמען פאר מענטשן אין פארשידענע אומשטענדן. און אזוי אויך זענען דא פילע מענטשן וועלכע שפירן אז א מולטי-וויטאמין אדער געוויסע אנדערע וויטאמינען העלפן זיי מיט'ן געזונט.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "נעמט איר טעגליך וויטאמין?" האבן 23% געענטפערט: "מולטי וויטאמין". 30% האבן געענטפערט "באזונדערע וויטאמינען". און 47% האבן געענטפערט "קיין איינס".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנדט: "מיט וואס באנוצט איר זיך צי זהען מיט אייער אויגן?? אויגן גלעזער - קאנטאקט לענסעס - לעזיסק אפעראציע - 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!

6781

וויכטיגע ראט פאר "טארטיקראליס"

איך האב געוואלט מיטטיילן מיין אייגענע ערפארונג איבער א טעמע וואס איז געשריבן געווארן אין בריוו #6135.

א מאמע דערציילט אז איר קינד האט גענליטן פון "טארטיקראליס" (Torticollis) - דאס איז א צושטאנד וועו די קאפ פאלט צו איין זייט – און דאס האט געברענגט אז דער ביין פון איר קינד'ס קאפ האט אנגעפאנגען וואקסן קרום.

איך האב געהאט א ענליכע געשיכטע וועו איינע פון מיינע קינדער האבן געהאט "קרי־ניעסיונעסטאסעס" (Craniosynostosis) דאס איז א צושטאנד וועו די קאפ פון א קינד וואקסט קרום וויבאלד די "סטיטשוס" (Sutures) זענען צו פרי צוזאמגעוואקסן און אלס רעזולטאט האט זיין קעפעלע אלס אראפגעוואויגן אויף איין זייט, (וועו א קינד ווערט געבוירן איז דער ביין העכער זיין מוח נאכנישט צוזאמגעוואקסן און דער פלאץ דא־רטן איז זייער ווייעך און סענסעטיוו, ווי על־טער דאס קינד ווערט אלס מער וואקסן צוזאם די צוויי ביינער וואס באשיצן דער מוח) און אלס רעזולטאט האט דער קאפ אלס אראפג־עוואויגן אויף איין זייט, און דאס האט גורם געווען "טארטיקראליס".

מיין קינד איז איצט אין זייער א וויכטיגע יארגאנג, און ער וועט מעגליך דארפן דורכגיין אן אפעראציע עס צו פארעכטן, דערפאר דארפן עלטערן וויסן אז אויב טרעפט זיך אזא צושטאנד ביי א קינד זאל מען זיין געווארענט נישט צו שלעפן קיין צייט, נאר עס איז קריטיש וויכטיג צו גיין אונטערזוכן דאס קינד ביי א מח-כירורג ווי פריער ווייל עס קען מעגליך זיין אז דאס וואס די קאפ פאלט צו איין זייט קומט פון "קריניעסיונעסטאסעס" ווי אויבן דערמאנט. מען קען מיר רופן. מיין נומער ליגט ביי די רעדאקציע. יישר כח.

(-)

6782

"עפל סיידער וויניגער" העלפט

אין בריוו #6201 פרעגט איינער אן עצה איבער הויט וואס שיילט זיך אויף די פוס.

דאס איז זייער א אפטע ערשיינונג ביי מענטשן וואס קען קומען צוליב פארשידענע סיבות, איך קען נישט רעדן פאר אנדערע אבער אזויפיל איך האב אליינס בייגעוואוינט ביי צוויי משפחה מיטגלידער וואס האבן זיך געמוטשעט דערמיט א לענגערע צייט, עס פלעגט זיך שיילן און זייער שטארק קראצן. מען האט פרובירט פארשידענע מעטאדן. זיי

וואָרט פון רעדאקציע:

עס וואָרימט דאס הארץ יעדן נומער באזונדער צו באקומען **הונדערטער רופן און רעאקציעס פון ליינער** וועלכע העלפן זיך איינער דעם צווייטן, **דער "ליינערס גאזעט" דערגרייכט ברוך השם איר ציל** און דינט אלס ווינקל פון הילף פאר גאר אסאך וועלכע פלאגן זיך מיט פארשידענע געזונהייט נושאים. **און עס קומען צוריק ב"ה הילכיגע גרוסן.**

כדי צו בעסער דינען דעם ציל איז כדאי צו האלטן פאר די אויגן אז **די בריוו זאלן געשריבן ווערן קלאר און דייטליך**, דאס העלפט אונז דאס אפדרוקן קלאר און אז די ליינער זאלן פארשטיין, אזוי אויך וועו איר שרייבט א נאמען פון א מעדיצין אדער דאקטאר **מאכט זיכער צו שרייבן און אויסלייגן דאס וואָרט ריכטיג** אז מען זאל דאס קענען פארשטיין און נאכזוכן.

אזוי אויך וועו איר זוכט פאר הילף, געדענקט, ווי מער אינפארמאציע און דעטאלן איר שרייבט, **אלס מער קענען מענטשן פארשטיין** און ווועו אריינרופן אדער אריינשרייבן מיט א **לעזונג אדער אן ענטפער.**

לאזט אייך הערן

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

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

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדוואָרטייזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** פראגעס און ענטפערס פאר'ן "**ליינערס גאזעט**" אדער צו ענטפערן אויפ'ן **המספיק אנקעטע**:
רופט: 845-655-0625
אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625
בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

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

קלארשטעלונג: ארטיקלען אין המספיק גאזעט זענען בלויז פאר אינפארמאטיוויע צוועקן. ארטיקלען און בריוון רעפלעקטירן נישט די מיינונג פון די רעדאקציע - איבערהויפט דער **ליינער'ס גאזעט**, וואס איז פון ליינער צו ליינער. פאלגן וואס מען ליינט אין גאזעט איז אויף די אייגענע אחריות.

מויסטשורייזער נעמט אריין אין זיך א ברייטע אויסוואל פון פארשידענע סארט זאלבן וועלכע זענען געמאכט צו פייכטער מאכן די הויט פון די הענט אדער דעם פנים, אדער דעם גאנצן קערפער. יעדע סארט הויט פאדערט אנדערע סארט מויסטשורייזערס, און עס זענען פארהאן אויף די מארקעט טויזטער סארטן פאר יעדע ספעציפישע געברויך.

נארמאלערהייט פארמאגט די הויט אן אייגענע מעכאנזים צו האלטן א באלאנס פון פייכטקייט, דאס ווערט אנגערופן "סעבום" און ווערט פראדוצירט דורך מיקראסקאפישע גלענדס אין די הויט און האר וועלכע גענג ארויס א פעטקייט וואס האלט פייכט דעם קערפער. מויסטשורייזער פעלט זיך אויס ווען מען ליידט פון אויסשלאגן וועלכע שטערן דעם באלאנס פון פייכטקייט, אדער צוליב אויסערליכע אומשטענדן ווי שארפע קעלט. און אזוי אויך אויב מען באנוצט זיך מיט שארפע זייפן אדער שמירעכץ וועלכע שטערן דעם געוועהנליכן באלאנס פון פייכטקייט וואס דער קערפער פראדוצירט. רוב מויסטשורייזערס ארבעטן אויף אן ענליכן אופן, דורך פארשטאפן דעם הויט און נישט לאזן די אינערליכע פייכטקייט אויסוועפן, דאס זאלב שאפט א שטיקל הייטל אויפ'ן הויט וואס לאזט נישט די וואסער אינעם הויט אויסוועפן, די מערסט באקאנטע און עפעקטיוע מויסטשורייזער איז וואזאלין וועלכע איז פעטראלאטום, אבער עס זענען דא פארשידענע מער נאטורליכע מויסטורייזערס.

עס איז דא פארשידענע מויסטשורייזערס וועלכע דינען אויך אלס מעדיצינישע זאלבן קעגן פסוריאזיס, אדער אנדערע הויט אויסשלאגן. נארמאל דארף יעדע צושטאנד אדער פראבלעם אן אנדערע סארט מויסטורייזער, און דאס בעסטע איז וועג מען שמועסט דאס דורך מיט א הויט דאקטאר אדער עמיציר מיט ערפארונג.

האבן זיך נאכגעפרעגט און נאכגעזוכט פאר אן עצה ביז איינער האט זיי פארגעשלאגן צו לייגן "עפל-סיידער וויניגער" און עס איז געגנצליך ערהויליט געווארן.

איך וואלט גע'עצה'ט אז מען זאל ליבערשט קויפן קיפן די "ארגאנישע עפל סדר וויניגער" (Organic Apple Cider Vinegar) ס'איז דא צו באקומען ביי סיי וועלכע העלט פוד געשעפט. די בעסטע וועג עס צו לייגן איז דורכ'ן עס אריינגיסן אין א "ספרעי-באטעל", און עס שפריצן אויפ'ן פוס איינמאל א טאג. עס האט אפשר נישט די געשמאק'סטע גערויך אבער עס איז ווערט צו לייגן.

(-)

6783

עקזעמע איז א הויט פראבלעם- גייט צו א הויט דאקטאר

יעדער וואס האט זיך געמוטשעט מיט עקזימע קען געבן א גאנצע בוך מיט עצות וואס האבן געהאלפן האלבוועגס אדער אביסל אדער בכלל נישט געהאלפן. יעדע פאל איז אנדערש, אבער איין מאדנע זאך וואס איך האב געזען איז אַז געוויסע מענטשן פראבירן אלעס, אנגעהויבן פון אלערזשי דאקטוירים, דאוזינג, אקיופאנטשער, מקובלים, קעניזיאלישי, אויסער איין זאך: א הויט דאקטאר! א דערמעטאלאגיסט! עקזימע איז א הויט פראבלעם און פאר א הויט פראבלעם גייט מען צו א הויט דאקטאר!

מיר האבן זיך אויך געמוטשעט פאר א לאנגע צייט יעדע שטיק צייט האט דער אלערזשי דאקטאר אראפגענומען נאָך עפעס פון די מאמע'ס דייעט, ביז עס איז קוים איבערגעבליבן וואסער מיט קינאוע... ענדליך האט דער אויבערשטער געהאלפן און איינער האט אונז גע'עצה'ט צו גיין צו א דערמעטאלאגיסט, מיר זענען געגאנגען צו דר. סטרענגער אין מאנסי (845-352-7546) ער איז געווען דער לעצטער פלאץ ווי מיר זענען געגאנגען ווייל ער איז געווען דער ערשטער וואס האט געריעדט צו די זאך, ער האט מסביר געווען אז דער פראבלעם נעמט זיך (ביי אונזער קינד) וועז די הויט ווערט אויסגעטריקנט, דורך שוויצן, היץ אין זוממער, אדער סטיעם אין די ווינטער, די עצה וואס ער האט געגעבן איז געווען צו באדן צוויי מאל א טאג פאר בערך צוואנציג מינוט ביז די הויט ווערט איינגעזאפט מיט וואסער, און נאכדעם לייגן מויסטערייזער נאך איידער מען ווישט אפ מיט א האנטוך.

פארשטייט זיך אז מיר האבן אויך געדארפט היטן פון אלערזשיס, אבער ער האט אונז געהייסן נישט צו לייגן די עיקר דגוש אויף דעם, און זיך נאר היטן פון די זאכן וואס די בלוט טעסט האט געוויזן אז ער איז שטארק אלערגיש, וואס ביי אונז איז עס געווען מילך, ניס, סעסעמי סידס, און די וויסע פון די איי.

יעדע פאל קען זיין אנדערש, אבער עס

זייט 12 »

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

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.

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.

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

לוינט זיך צו גיין צו א הויט דאקטאר, און איך רעקאמענדיר שטארק דעם אויבנדערמאנטער דאקטער, מען קען אסאך מאל ווארטן זעקס וואכן פאר אן אפוינטמענט, מיר האבן געזאגט אז עס איז פאר א קליינע בעיבי האבן זיי אונז אריינגעשטופט פריער. מיין נומער ליגט ביי די רעדאקציע אויב נויטיג.

(-)

6784

כשרות פראבלעם- און גרינגע לעזונג

איך וואלט געוואלט אויפמערקזאם מאכן איבער א כשרות פראבלעם ביי א געוויסע וויטאמין-מעדעצין און אויך וואס איז די עצה דערפאר.

פילע גרויסע מאגן דאקטוירים רעקאמענדירן פאר די וואס ליידן פון א צושטאנד וואס רופט זיך "סייב"א" (SIBO - Small Intestine Bacterial Overgrowth) ווי אויך אנדערע מאגן פראבלעמען צו נעמען א נאטורליכע אנטיביאטיק (נאכגעפאלגט מיט א שטארקע פראביאטיק) וואס רופט זיך "בייאם בעלענס" אדער "דייסביאסייד" (Dysbiocide) עס העלפט ממש וואונדערליך צוריקצושטעלן דעם גלייכגעוויכט פון די געזונטע באקטעריע אין מאגן.

עס ווערט אדוועדטייזט אלס "קאושער גרעיד" (Kosher Grade) וואס דאס מיינט אז אויב וואלטן זיי זיך אריינגעגעבן די באשטאנדטיילן צו א כשרות ארגאניזאציע פאר אן הכשר וואלטן זיי קוואליפיצירט). נאר מיר האבן עס מברר געווען מיט די פירמע, שטעלט זיך ארויס אז די קאפסול פארמאגט אין זיך "ביף-הייד" (Beef Hide) וואס דאס איז הויט פון א קוה, און עס קען זיין א כשרות פראבלעם.

די עצה דעפאר איז צו קויפן ליידיגע קאפסולס פון סיי וועלכע כשר'ע פירמע און פארזיכטיגערהייט איבערגיסן די אנטיביאטיק וואס איז א פאודער אינעווייניג אינעם קאפסול. עס ארבעט גוט !

(-)

6785

השגחה פרטית מיט'ן פראבלעם פון זען דאפלט

איך וויל זיך באדאנקען דעם שרייבער פון בריוו #6573:

א דאנק אייך פאר'ן שרייבן דעם בריוו "ווייווס-אינפעקציע און זען דאפעלט" פונקט אין א גוטע צייט, און איך האב עס געזען בהשגחה פרטית פונקט ווען עס האט אויסגעפעלט.

איך בין איין טאג אויפגעשטאנען און פלוצלונג אנגעהויבן זען דאפלט. מיר זענען געגאנגען מאכן אלע סארט טעסטן און ב"ה אלעס איז געווען אין בעסטן ארדענונג. דער פראבלעם איז פון זיך אליין אוועקגעגאנגען נאך אפאר טעג, אבער עס איז צוריקגעקומען נאכאמאל דריי וואכן שפעטער.

יענע וואך האבן מיר געליינט אינעם גאזעט די בריוו וואס שרייבט אז די פראבלעם איז געווען ווירעל. און איך בין זיך געגאנגען אונטערזוכן ביי א דאקטער, און ביים דאקטער האט זיך טאקע אויסגעשטעלט ביי מיר אויך אז עס איז געווען ממש דאס. צען וואכן האט געדויערט די דורכגאנג אבער ב"ה עס איז אדורך און אלעס איז צוריק צו נארמאל.

מיין נומער איז געהיטן ביים רעדאקציע, אויב איינער טרעפט זיך אין אזא פארלעגנהייט, קענט איר זיך פארבינדען מיט מיר.

(-)

6786

"סאנרייז" טעראפי פאר עספערגער'ס

נאכדעם וואס מיר האבן באשריבן אונזער ערפארונג און געפילן אינעם בריוו "אונזער עספערגער'ס צדיק'ל" (#6367), האט איינער פון די חשובֿע עלטערן פון נאך אן עספערגער'ס צדיק'ל (אדער צדיקת'ל) אריינגעשריבן בריוו #6469 און געבעטן אז מיר זאלן ביטע שרייבן מער וועגן דעם וואונדערבארן פראגראם וואס רופט זיך "סאן-רייז מעטאד" (Son-Rise Method) וואס מיר האבן דערמאנט ממש אויפ'ן שפיץ גאפל.

מיר וואלטן דאס טאקע זייער געוואלט בריי־טער באשרייבן כדי אז ווי מער אידן וואס דארפן אנקומען דערצו זאלן קענען גענייסן דערפון. מיר שפירן אז "סאנרייז" איז געווען די ענטפער צו אונזער תפילות און טרערן, עס איז א מתנה פון באשעפער פאר די אומשולדיגע נשמה'לעך. "סאנרייז" נעמט ארויס די גוטע פונקטן פון די טייערע קינדערלעך און העלפט זיי וואקסן און בליען מיט ליבשאפט און אנערקענונג.

אזויווי די צייט האט אונז נאכנישט ערלויבט צו זיך אראפזעצן און באשרייבן באריכות, (זייענדיג ב"ה פארנומען איבער'ן קאפ מיט אונזער עספערגער'ס צדיק'ל), ווילן מיר לאזן וויסן אז מען קען זיך מיט אונז פארבינדען דורך די רעדאקציע.

אזוי אויך וויל איך רעקאמענדירן בוך מיט'ן נאמען "Autism Breakthrough" געשריבן דורך R.A. Kaufman, ער באשרייבט דעם מהלך זייער גוט און אין א לייכטן שפראך.

השי"ת זאל אויסהיילן אלע אידישע קינדער ! מען זאל שוין נישט דארפן אנקומען צו די אלע פראגראמען.

(-)

6787

אטרייטיס און ליים דיזיז

רעאקציע צו בריוו #6354 אזוי אויך צו בריוו #6623:

דאס וואס א דאקטער האט געזאגט אז א קינד איז יונג צו האבן ארטרייטעס איז אויסדריקלעך נישט אמת. איך האב א נאנטע פאמיליע מיטגליד וואס האט ארטרייטעס שוין פון פאר די צוואנציג יאר אלט. דאס צו דיאגנויזירן דארף מען גיין צו א "ראמעטאליזשיסט" (Rheumatologist) דא האט איר א נומען פון א גאר אנגעזעהנעם ראמעטאלידזשיסט: Dr. Stephen Paget, 212-606-1845. ער איז אין Hospital for Special Surgery.

אזוי אויך קען דאס זיין סימפטאמען פון "ליים דעזיז". דא האט איר א נומער פון א גאר אנגעזעהנע ליים דעזיז ספעציעליסט וואס ארבייט מיט נאך ספעציאליסטן: Dr. Jeffery Morrison, 212-989-9828.

עס איז וויכטיג אנצומערקן אז די ביידע זאכן קען וועלן דיאגנאזירט דורך א ספעציעליסט אפילו מען זעט עס נישט אויף א געווענטליכע בלוט טעסט, און אויב איז עס טאקע ליים דעזיז, וועלן די סימפטאמען געווענטליך נישט גרינגער וועלן אפילו מיט'ן נעמען מאטרין.

פאר מער אינפארמאציע קענט איר זיך פארבינדן מיט מיר דורך די רעדאקציע.

(-)

6788

נאטורליכע עצות פאר מאלוסקאם וואַרצלן

א ווירקזאמע רפואה פאר "מאלוסקאם" (Molluscum) וואַרצלעך [= א ווירעלע

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 שווערִיגקייטן.

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950

אויסשלאג איופ׳ן קערפער אין פארעם פון פילע קליינע וואר צלעלעך] איז צו נעמען האמעאופאטישע טראפן פון דר. טעילאר ביען (Dr. Taylor Bean) וואס רופט זיך ״סולפור״ (Sulphur). מען נעמט c30 צוויי מאל א טאג פאר דרייצן טעג, די פערצענטע טאג נעמט מען c200 איין מאל א טאג. אזוי גייט מען איבער דעם סדר ביז עס גייט אינגאנצען אוועק.

עס איז וויכטיג צו באמערקן אז סיי ווען מען נעמט האמעאפאטישע היילמיטלן איז ראטזאם נישט צו עסן אדער טרונקען פאר פיפצן מינוט פארדעם און פיפצן מינוט נאכדעם. אויך זאל מען נישט ניצן אן אייזערנע לעפל, נאר א פלעסטיק לעפל.

קאלאוידעל זילבער (Colloidal Silver) איז אויך א גוטע רפואה פאר דעם

(-)

באמערקונג פון די רעדאקציע: קאלאוידיעל זילבער איז א קאנצעטרירטע זילבער אויסגעמישט מיט טראפן, עס קען געלייגט ווערן דירעקט אויפ׳ן קערפער אדער נעמט מען עס מיט טרונקן, עס זענען דא וואס זאגן אז דאס קען האבן סייד עפעקט׳ס ספעציעל אויב מען נעמט אנטיביאטיקס.

6789

עקזימא

איך האב געזען עטליכע בריוון אין וועלכע ליינער זוכן הילף און רעקאמענדאציעס וואס צו טון איבער עקזעמע, איך האב אליין מיטגעמאכט מיט עקזעמע ביי איינער פון מיינע קינדער און איך וויל רעקאמענדירן א דאקטאר וואס האט אונז שטארק געהאלפן, און נאך א שטיק צייט איז דאס געגאנגען אוועקגעגאנגען.

דער דאקטאר איז דר. הערי שיק, א פראמינענטער הויט דאקטאר, זיין קליניק איז אין היילענד פארק אין ניו זשערזי. בערך א שעה אוועק פון בארא פארק, ער איז זייער גוט און איבערגעגעבן, און ארבייט מיט א פארגעשריטענע מעטאד דורך צילן די הויט צעלן וואס ברענגען עקזעמע מיט ״לעזער״ טעכנאלאגיע ביז מען וועט אינגאנצן פטור דערפון.

פאלגנד זענען זיינע דעטאלן:

Dr. Harry Schick, 317 Cleveland Ave. Highland Park NJ, 08904 זיין נומער איז 732-249-9800

מיין נומער איז 347-436-6474 מען קען מיר רופן אויב דארפט איר מער אינפארמאציע.

(-)

6790

״מויסטערייזער״ פאר עקזעמע

אין בריוו 6605# בעט א מאמע אן עצה פאר איר יונג קינד מיט עקזימא:

זי שרייבט אז זי פרובירט אויך צו לייגן אביסל ״מויסטוררייזער״ (Moisturizer) צווישן אנדערע עצות. וויל איך אנמערקן אז דאס איז טאקע די בעסטע און מעגליך איינציגע עצה! עס איז ראטזאם צו לייגן אסאך פונעם זאלב! מען דארף נישט קארגן, אפילו צוואנציג מאל א טאג איז נישט צופיל, מען דארף שמירן א גאנצן טאג.

אלע סארטן זאלבן ארבעטן בערך די זעלבע דעריבער איז נישט קיין חילוק וועלכע מען נוצט: וואזאלין, קאקאנאט אויל, אדער ענליכע קרעמען פון אנדערע פירמעס. (נאר אויפ׳ן פנים זאל מען זיכער מאכן צו לייגן כשר׳ע וויל דאס קומט אן אין מויל.) די עצה הערט מען פון רוב קינדער דאקטוירים און אלערגיע ספעציאליסטן. מאכט אייך סיי וועלכע דערמאנונג עס פעלט אויס כדי צו געדענקען צו שמירן דורכאויס דעם גאנצן טאג.

(*)

6791

א האקעלע נפש איז נישט קיין חסרון

איך וויל קאמענטירן אויף בריוו 6662#:

איר זענט הונדערט פראצענט גערעכט אז וועלן מען נעמען מעדעצין. מען טוט זיך עקזעמע מיינט אן אנצינדונג אויף די הויט. און די סימפטאמען זענען רויטליכע, פארהארטעווען און פארטרוקענטע שטיקער הויט. אבער עס זענען דא פארשידענע סארט עקזעמעס, און אזוי אויך פארשידענע שטאפלן פון ערנסקייט, פון גאר מילדע עקזעמע אויף קליינע חלקים פון די הויט, ביז גאר ערנסטע עקזעמע איבער׳ן גאנצן קערפער. עס זענען דא געוויסע סארטן עקזעמע וועלכע מאכט זיך אפט ביי קינדער און גייט אוועק מיט די יארן, עס קומט אפטמאל באגלייט אויך מיט אסטמע און העי פיווער.

די זאכן וואס ברענגען עקזעמע זענען פארשידענארטיג, עס ווערט הויפטזעכליך באטראכט צו זיין א גענעטישע פראבלעם, אבער עס קען אויך קומען פון אנדערע אויסערליכע ביישטייערונגען, ווי נישט-ריינע לופט, נישט גוטע באהאנדלונג פאר׳ן הויט, און אן אפגעשוואכטע אימיון סיסטעם.

געוויסע עקזעמע זענען אלערגישע עקזעמע, וואס מיינט אז מען דארף שמירן א גאנצן טאג.

אלייניס די גרעסטע טובה! מיט׳ן נעמען ערליך די מעדעצין גיבט עס פארן מענטש די מעגליכקייט צו טראכטן בעסער און צו זען וועלכע נאך הילף זיך צו וועגדן צו כדי אז דער מענטש זאל זיך היילן בעזהשי״ת.

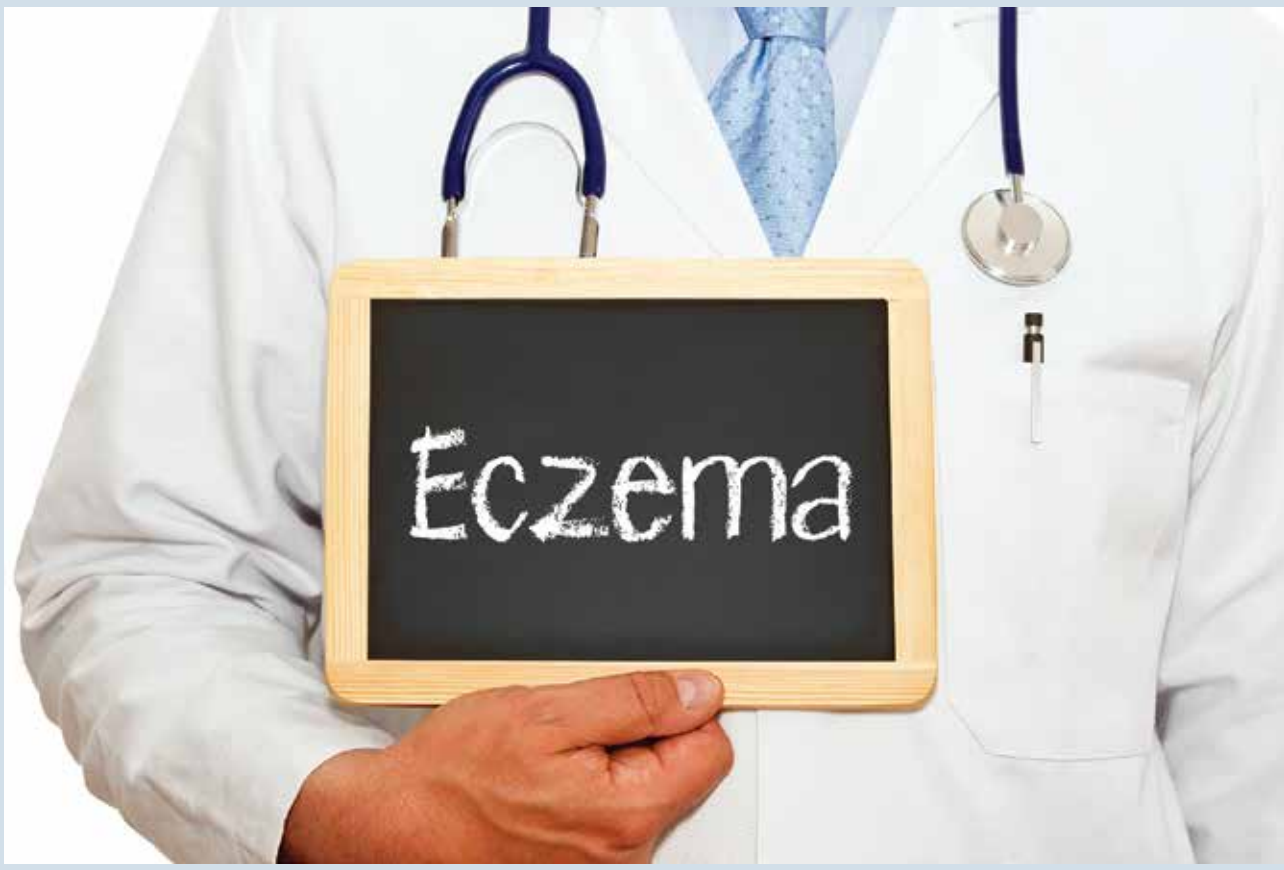
אבער מיט איין נקודה טראכט איך אנדערש פון אייך. די אומבאלאנס אין מח (Chemical Imbalance) הייבט נישט אן צו זיין א גענעטישע פראבלעם. נאר עס נעמט זיך פון אויסערליכע סיבות, הויפטזעכליך פון די מענשטן און די סביבה ארום וועם מען דרייט זיך. דער גענעטישער חלק איז די סענסיטיוויטעט. א מענשט וואס איז בטבע מער סענסיטיוו און טרעפט זיך אין א שווערערע סביבה, קענען ביידע זאכן צוזאמען גורם זאל דער מענטש זאל האבן א נפשיות׳דיגע פראבלעם (אודאי נאר אויב עס איז אזוי באשערט).

האבן א סענסיטיווע נפש וועלכע קען לייכט פארלירן באלאנס איז נישט קיין חסרון, נאר ווייזט געוועלך אויף אן אייזלקייט און גוטע מדות. בדרך אגב, אויב קוקט מען אריין אין דעם הייליגן ספר תהלים איז קלאר אז דוד מלך ישראל איז געווען גאר א סענסעטיווע מענטש. ער האט אויסגענוצט די דאזיגע טבע צו דינען דעם גרויסן באשעפער, זיין עבודת השם איז געווען פול מיט געפיל.

בכלל דארף מען געדענקען אז דארט ווי עס איז דא תורה איז דא חכמה. אונזער ערליכע רבנים קענען זיך זייער גוט אויס ווער זענען די גוטע דאקטוירים און וואו מען זאל זיך וועגדן. אז מען גייט מיט דעת תורה דערלייגט מען נישט, נאר פארקערט, מען דערגרייכט גאר ווייט בעזהשי״ת.

דער אייבישטער זאל העלפן אז מיר זאלן טון זיין רצון און זוכה זיין צו די גאולה שלימה במהרה בימינו אמן.

(-)



געוועלנטליך איז עס פארשלאפן און עס ווערט אויפגעוועקט פון אן אלערגישע רעאקציע, ביי יעדן איינעם קען די אלערגיע זיין צו עפעס אנדערש, סיי צו געוויסע מאכלים, אדער אויב די הויט קומט אין באריונג מיט געוויסע מאטריאלן, ווי לעטעקס, מעטאל, שטויב, ריניגונג פראדוקטן א.א.וו.

אויף צו באהאנדלן עקזעמע איז וויכטיג צו צולייגן קאפ צו וואס מען עסט און טרונקט, וואס מען רירט אן, און אין וועלכע אומשטענדן מען געפונט זיך, וואספארא זייף אדער פראדוקטן מען נוצט, כדאי וועו מען גייט צום דאקטאר זאל מען קענען צוזאמען דערגיין וואס ברענגט דעם אנצינדונג. די באהאנדלונגען פאר עקזעמע זענען פארשידנארטיג, געוויסע לייכטערע סארט פאדערט בלויז אביסל שמירעכץ, ביי ערנסטערע פעלער קען זיך פארלאנגען מעדיצין, אדער אנטיביאטיק אויב עס איז ערנסט אנצינדן, אזוי אויך זענען פארהאן פילצאליגע נאטורליכע מעטאדן וועלכע העלפן פאר טייל ליידנדע.

6792

שלאפלאזיגקייט

צו די בריוו שרייבער פון 6639#,

עס איז מיר ממש געקומען טרערן אין מיינע אויגן וועו איך האב געליינט ווי איר ליידט זיך צוזאם צוליב אייער שלאפלאזיגקייט. איך פארשטיי נישט פארוואס אייער דאקטער האט אייך נישט געגעבן ״קאלאנאפין״ (Klonopin) וואס איז אן אויספרובירטע מעדיצין וואס ארבעט מורא׳דיג צום שלאפן.

זייט 15»

קוינטע פראגעס ליינערס גאזעט

6798
הילף מיט פאנגוס

איך האב אלס פאנגוס אויף די פוס נעגל, איך האב פרובירט "קאוקאנאט אויל" וואס מאנכע האבן רעקאמענדירט, אבער עס האט מיר נישט געהאלפן. האט איר אפשר נאך עצות צו מיטטיילן?

(*)

6799
אפעראציע פאר דיבור פראבלעמען

מיין זון האט פראבלעמען מיט'ן דיבור, ער רעדט זייער אומקלאר, זיין קול הערט זיך אונטער די נאז און קוויטשעדיג. מען זאגט אז עס קומט פון א שוואכקייט אין די מוסקלען פונעם מויל און נאז, אז די מוסקלען צווישן די נאז און מויל פארמאכט זיך נישט ענונג און עס איז דא צופיל לופט, וואס דאס איז גורם אומקלארע דיבור. דאס רופט זיך "וי-פי-איי" (vpi). צו איז איינער אריבער אן אפעראציע דערפאר, און צו האט מען טאקע געזען א גרויסע שינוי לטובה?

(*)

6800
פליקן די האר

איך האב געוואלט אנפרעגן וועגן א נערווירנדע ערשיינונג ביי א יונגערמאן וואס האט א שטארקע טרייב-קראפט צו פליקן זיינע האר פון בארד. עס זעט זיך שטארק אן און עס איז גרויסע בושות. ער וויל זיך זייער שטארק העלפן אבער די שגעון נעמט אים איבער. וואס איז די עצה צו אויפהערן פראפעסיאנאליטעט און געטריישאפט.

(*)

6801
הילף מיט קינדער וואס זענען אימפולסיוו

איך וואלט געוואלט בעטן עלטערן זאלן מיטטיילן עצות און וועגן וויאזוי צו באהאנדלן דעם פראבלעם מיט קינדער וועלכע זענען צופלויגן און קענען זיך נישט צוזאמנעמען צו אויספירן אפילו פשוטע פנקציעס פון אנהויב ביז'ן סוף. וויאזוי צו העלפן אנטוויקלן ביי זיי וואס רופט זיך "עקזעקיוטיוו סקיל'ס" (Executive Skills).

דאס נעמט אויך אריין הילף מיט פארשטיין וויאזוי צו אויסשטעלן א סדר היום, צו פארשטיין די מושג פון צייט און וויאזוי צו אויסנוצן די צייט, און ספעציעל צו צולייגן קאפ און זיך קאנצעטרירן. און אזוי אויך נישט צו זיך אויפפירן אימפולסיוו און אומאויסגערעכנט. וואס פארדעם פעלט זיך אויס צו פארשטיין וויאזוי די מעשים עפעקטירן דעם תוצאה (cause and effect).

(-)

6802
מעטאבעלזים און וואג-פארלוסט

א יונגע פרוי וואס דארף וויכטיג פארלירן וואג און פרובירט שטארק, זי מוטשעט זיך אבער מיט גאר א שוואכע מעטאבעלזים. האט איר עצות אדער ערפארונג וויאזוי צו פארשטערקערן דעם בלוט מעטאבעליזם?

ביטע פארבינדט אייך מיט אונז.

(-)

6803
היילן די שדרה אן אפעראציע

איך לייד פון "לאמבער ספיינעל סטענאסיס" (Lumbar Spinal Stenosis) א צושטאנד וואס לייגט דרוק אויפ'ן שדרה און ברענגט שוועכע ווייטאג, איך וואלט זייער געוואלט פארמיידן צו אריבערגיין אן אפעראציע. האט איינער אן עצה דערפאר?

(-)

6804
רעקאמענדאציע פאר הארץ דאקטער

בריוו #6614 פרעגט פאר אינפארמאציע אויף Dr. Peter Pastuzko א הארץ דאקטער ספעציאליזירט פאר קינדער:

איך קען זאגן אזויפיל פון אייגענע ערפארונג אז ער איז אן ערשט קלאסיגער און 5 שטערנדיגער דאקטאר. איך האב אויך געוועדט צו הרב הגאון רבי בנימין לאנדאו שליט"א וועגן אים און ער איז אויך זייער אנציקט מיט אים. ער וועט רעקאמאנדירט דורך פילע אנדערע דאקטוירים אינעם פעלד, אזוי אויך דר. ווערצבערגער פון מאנרא האט זיך פארבינדען מיט אים לעצטנס און אויך "רפואה העלט סענטער" און "יאמץ לבך" באנוצן זיך מיט אים. אזוי אויך האט ער האט זייער א גוטע שטאב וועלכע העלפן און באגלייטן די פאציענטן מיט א שטארקע

6805
שאמפו פאר סורייסעס

אין בריוו #6615 פרעגט איינער פאר אן עצה פאר א קינד מיט לייכטע סאריסעס:

איך וויל צולייגן א עצה פאר עקזעמע, איך נוץ א גאר גוטע שאמפו וואס רופט זיך "טי-סאל" (T-Sal) פון די פירמע "נוטראגענא" (Neutrogena) וואס מען קען באקומען אין אלע אפטייקן. איך לאז עס אויפ'ן קאפ פאר צען מינוט פאר'ן אפשוונקען.

אויב עס העלפט נישט קען מען ניצן א שטערקערע שאמפו פון די זעלבע פירמע וואס הייסט "טי-דזשעל" (T-Gel) (די שטערקערע האט טאקע אביסל מער אן אומבאטעמטע שמעק).

(-)

6806
'שופן' אין די האר

איך וויל דא מיטטיילן אן עפעקטיווע מעטאד איבער א פראבלעם וואס איז אויפגעברענגט געווארן אין בריוו #6538 איבער שופן (Dandruffs) אין די האר, א צושטאנד פון וואס ממש טויזנטער מענטשן ליידן.

נעמט בעיקנג סאדע מיט וואסער, און מאכט פון דעם א "צעמענט", שמירט עס אן אויפ'ן קאפ און רייבט עס איין מיט א בערשטל, נאך א שטיק צייט ביז די קאפ ווערט קלאר און ריין, און עס איז ראטזאם צו בלייבן וואשן דעם קאפ מיט "בעיקינג-סאודע" דערנאך דאס צו אנהאלטן.

פרובירט עס אויס, איך ווייס אז עס האט שוין געהאלפן פאר זייער א סאך מענטשן ב"ה.

(-)

6807
"זאלב" פאר אריינגעוואוקסענע נאגל

איך האב געהאט אן אריינגעוואקסענער נאגל און פון מיין ערפארונג ווייס איך אז אויב איז דער פלאץ וויטאגליך מיינט עס אז ס'איז שוין אינפעקטירט, איז וויכטיג אז מען זאל ערשט לייגן דעם זאלב וואס רופט זיך "ארע-דזשעל" (Orajel cream) וואס מען נוצט איינצושלעפן די גומען ביי שטארקע ציין וויטאג, דער "קריעם" וועט עטוואס איינשלעפן די פינגער און בארואיגען די יסורים און אזוי ארום וועט איר קענען לייגען די וואטע אן קיין פראבלעמען אי"ה.

(-)

6808
איבערוואג און סליפ עפניע

בריוו #6581 פרעגט איבער סליפ עפניע:

דאקטוירים רעקאמאנדירן אסאך מאל צו פארלירן אפאר פונט ווייל אז מען איז איבערוואגיג קען עס שווערער מאכן. אויך די "סי-פעפ" (CPAP) מאשינען העלפט דערצו. מען דארף באקומען א צעטל פון א געהעריגע דאקטער צו קענען גיין דערמיט צו א סליפ סענטער. איך בין געווען ביי "ראקלענד סליפ סענטער" וואס איז זייער א פיינע, שיינע פלאץ. די אינשורענס האט אלעס באצאלט ווי אויך די מאשין. זייער טעלעפאן נומער איז 845-977-4121.

(-)

6809
עקזעמא ביי קינדער

פאר בריוו #6605 וועגן א קינד מיט עקזעמא:

מיין פיצל קינד פלעגט צו ליידן פון עקזעמא. די ישועה איז געקומען פון טרינקען בארשט (fermented beets) די מאמע טרינקט יעדן צופרי א האלבע גלאז אויף א ליידיגע מאגן, און עס העלפט וואונדערליך פאר'ן קינד.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

קאלאניפין איז א ווירקזאמער מעדיצין, און איך ווייס פערזענליך פון עטליכע מענטשן וואס נעמען דאס און זיי אלע שלאפן איין שנעל און שלאפן דורך די נאכט. באמת איז דאס גענאכט געווארן צו באהאנדלן ענקזייעטי (וואס עס איז גאר מעגליך אז איר ליידט אויך פון דעם) אבער אפילו אויב מען האט נישט קיין ענעקזייעטי געבן עס דאקטוירים צו באהאנדלן שלאפלאזיגקייט.

עס מאכט זיך אפט אז דאקטוירים האלטן זיך צוריק פון דאס פארשרייבן ווייל זיי ווילן נישט אז מען זאלן ווערן אדיקטע״ד דערצו, אבער דאס נישט שלאפן האט אויך געפערליכע זייטיגע ווירקונגען ווי איר שרייבט אליין אייערע שווערי־גקייטן און דאס אליין איז דאך אזוי שעדליך. עס איז מעגליך אז דער דאקטאר זעט נישט ווי שווער דער מצב איז און איר דארפט אים מסביר זיין וויפיל עס שטערט אייך אין לעבן, און איך וואלט אייך געראטן איר זאלט אים דירעקט פרעגן איבער קאלאנאפין.

לגבי דעם זארג איבער דעם אז מען ווערט צוגעבינדען דערצו קען איך זאגן אז איך האב עס גענומען פאר בערך א יאר און בין יא ארא־ף צוביסליך. קודם בין איך אריבער צו ״בענעדריל״, דערנאך בין איך אריבער צו נאטורליכע וויטאמינען וואס העלפן צום שלאפן. יעצט נעם איך גארנישט. איך מוז זאגן אז איך שלאף טאקע נישט אזוי גוט אבער איך דריי זיך אויך נישט אין בעט פאר דריי שעה ווי איך פלעג אמאל.

אויב האט איר שוין פרובירט קלאנאפין און עס האט אייך נישט געהאלפן, איז אפשר כדאי איר זאלט גיין צו א פסיכיאטער ער זאל אייך געבן אן אנדערע מעדעצין ווייל אזוי זיך מוטשענען איז גאר א שווערע זאך. כאטש מיר האט עס נישט געהאלפן, האב איך געהערט פון אנדערע אז א צווייטע שלאפן מעדעצין וואס רופט זיך ״אמביען״ (Ambien) האט זיי גערא־טעוועט. אין פארמעסי האט מען מיר געזאגט אז ״אמביאן״ (Ambien) איז איינע פון די מעדיצינען וואס זיי באקומען די מערסטע אפט, און איז אויך גאר ווירקזאם. שלאפט געזונטערהייט!

(-)

6793

לערנען מוסר פאר רפואה

פארשטייט זיך אז ווען א מענטש האט סיי וועלכע מחלה דארף מען טון השתדלות ווי ווייט מעגליך, גיין צום דאקטאר, און צו נאך דאקטוירים ביז מען טרעפט די ריכטיגע רפואה, און נעמען מעדיצין. אבער מען דארף אויך נעמען אין חשבון אז א מחלה איז א דערמאנונג צו תשובה.

דער צאנזער רב זי״ע פלעגט שיקן חולים צום מוכיח רבי הלל קאלאמייער זצ״ל אז ער זאל זיי מוסר זאגן, און נאכדעם וואס דער חולה האט תשובה געטון האבן זיי געהאט א רפואה שלימה. די מוסר ספר וואס ר׳ הלל קאלאמייער האט געשריבן מיט טרערן הייסט ״עת לעשות״ און עס איז גרויסע סגולה צו לערנען אין דעם.

(*)

6794

זיין געווארנט איבער "בעלס פאלסי"

איך וויל אויפמערקזאם מאכן איבער "בעלס פאלסי", וואס איז א צושטאנד וואס איר סימפטאם איז א שוואכקייט אין איין זייט פון די פנים מוסקלען, וואס ברענגט דערצו אז די פנים ווערט עטוואס פארקרומט. טייל מענטשן באנעמען זיך דערמיט לייכט ווייל אין רוב פעלער גייט דאס אוועק.

אבער איך וויל מעורר זיין אז מען מוז דאס באהאנדלען גלייך! מערסטנס דאקטוירים גיבן סטערוידס, אנטי־ביאטיק, אדער אנטי־ווייראל מעדיצינען דאס צו היילן, און עס איז וויכטיג צו נעמען ערנסט זייערע אנווייזונגען, ווייל אין טייל פעלער – ווי מיר האבן אליינס געזען – קען דאס ברענגען ווייטערדיגע קאמפליקאציעס.

עס איז אומקלאר וואס עס זענען די סיבות וואס ברענגען דעם צושטאנד, אין רוב פעלער נעמט זיך עס פון א ווייראס. אבער עס מאכט זיך ביי ערווקאסענע אז דאס איז א סימפטאם פון ליים דעזיז, אפילו ווען די בלוט טעסט ווייזט נישט אז מען האט ליים דעזיז, וויבאלד עס קען זיין אז די ליים־דיזיז איז נאך אין די ערשטע שטאפלן און עס ווייזט נאכנישט אין די בלוט, דעריבער איז כדאי צו איבערמאכן די בלוט טעסט אפאר וואכן שפעטער. (ביי קינדער זענען די סימפטאמען פון ליים דיזיז קלארער און שווערער, דעריבער איז עס געווענליך נישט קיין ליים דיזיז אויב עס קומט נישט ארויס אינעם בלוט־טעסט).

(*)

6795

עצות פאר האר־פארלוסט

פאר בריוו #6653 און #6655 וועלכע זוכן עצות צו האבן געזונטע האר וואס פאלט נישט ארויס:

1. האנדלט אייך איין א מאשין וואס מאכט זאפט, און טרינקט זעכטצן אנסעס "אוגערקע זאפט" (cucumber juice) יעדן טאג. אוגערקעס פארמאגט אין זיך סיליקאן וואס איז זייער הילפבאר פאר די וואר־צלען פון די האר. אויך טרינקט אכט ביז זעכצן אנסעס פון מיירן זאפט א טאג. די מיירן ענטהאלט אסאך וויי־טאמין "A" וואס איז גאר געזונט פאר די האר, נעגל און אויגן. אנדערע גרינצייגן און פרוכט דשוס העלפן אויך.
2. עס איז גוט צו נעמען יעדן טאג צווישן צוואנציג ביז פינעף און צוואנציג טראפן פון "אקסידשען טראפן" (Oxygen Drops) וואס לייגט צו אקסידשען צום קערפער, און פארשטייט זיך דער עיקר איז צו טרינקען אסאך וואסער.
3. זייער אסאך מאל קומט די האר־פארלוסט פון דעם וואס די האר איז אויסגעשטעלט צו צופיל כעמיקאלן, דעריבער איז וויכטיג זיך צו היטן פון דעם, דעריבער נוצט נישט קיין שארפע זייפן אדער שאמפו, און גיבט אויך אכט פון די בליעטש אין די וואסער וועו מען גייט שווימען.

(-)

6796

וועגן נוצן סי־פעפ אום שבת

איך וויל אנמערקן אויף דעם בריוו #6612, איבער די שאלה פון נוצן סי־פעפ אום שבת:

דער שרייבער ברענגט אויף די שאלה אז וויבאלד עס צינדט זיך אן א לעקטער ביים נוצן דעם מאשין, אויב עס איז לכתחלה אויסגעהאלטן עס צו נוצן אום שבת, און פארשטייט זיך אז דאס איז א פיקוח נפש שאלה וואס פאדערט זיך צו דורכרעדן מיט א מומחה אדער מיט א רב.

איך וויל אבער אנווייזן אז וואר־שיינליך זענען דא עטליכע סארט מאשינען, וויבאלד איך אליין האב אויך א סי־פעפ מאשין, און איך שטעל עס אן מיט א געהעריגע שבת זייגער, מען דארף נאר זיכער מאכן אז דער מאשין איז אנגעצינדען פאר מען שטעלט אן דעם שבת זייגער, מען דארף זיכער מאכן אז דאס גרינע לעמפל ארבייט ביים אנצונדען, און דאן ווערט דאס לעמפל ווייס. מען קען דאן אנשטעלן אז דער שבת זייגער זאל עס אויסלעשן און אנצינדן וועו עס איז צייט צו גיין שלאפן, און מען דארף עס נאר ארויפלייגן אויפ׳ן פנים און עס צינדט זיך נישט אן קיין שום עלעקטער.

(-)

6797

נאס מאכן ביינאכט ביי קינדער

א מאמע בעט אן עצה אין בריוו #6616 פאר א פינעף יעריג קינד וואס מאכט נאס ביינאכט:

איך וואלט אייך געראטן אז די בעסטע עצה קעגן דאס זיך זארגן דערוועגן איז קודם כל צו אויפהערן זיין באזארגט דערוועגן, נעמט אייך נישט צום הארצן, עס איז א קינד, עס איז נארמאל. און דער עיקר, מאכט זיכער אז אייער קינד שפירט נישט אז עס איז א גרויסע פראבלעם, דאס קינד שפירט זיך גענוג אומבאקווים דערמיט.

אייער תפקיד איז אים צו באראיגן אז עס איז גארנישט געשען און אים שטארקן אז ער וועט עס אויסווקסן. אזא צוגאנג וועט גבן פאר אייער קינד די שטארקייט דאס צו אליין אויסווקסן, עס פאדערט זיך דערצו א רצון און וועו מען איז צוקלאפט האט מען נישט קיין ווילן-קראפט דאס צו בייקומען.

עס איז דא זאכן וואס מען קען געבן, אבער וואלט אייך נישט געראטן עס צו נוצן אויף אזא יונג קינד. אלס א מאמע פון א גרויסע משפחה זאג איך אייך אז ביי פינעף יאר איז דאס א נארמאלע זאך, און אויב די קינד האט נישט קיין אנדערע פראבלעמען קענט איר זיין רואיג אז זי וועט עס בעזרת ה׳ אויסווקסן.

(*)

אייד ער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייגבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

מוסיף והולך:

ארקאדיען ברודערהיים צייכנט אפ צוועלף יאר פול מיט הצלחה און וואוקס

רבי יואל פריעד ביי די עבודת הקודש אין פארלאפענע יארן: פון רעכטס צו לינקס: ביים באגלייטן א קינד צו א משפחה שמחה. ביי א בר מצווה פון א טייערער תלמיד. ביים דערפרייען איינעם פון די תלמידים ביי זיין געבורטסטאג.

המספיק איז איין גרויסע משפחה. די הונדערטער שטאב מיטגלידער ארבעטן "כאיש אחד בלב אחד" צו העלפן טויזנטער משפחות און זיך צו אוועקגעבן מיט לייב און לעבן פאר יעדע איינציג קינד אדער ערוואקסענער וועלכער איז א טייל פון המספיק.

אין די המספיק פאמיליע צייכנט מען אצינד אפ צוועלף יאר פון וועו אין די משפחה האט זיך אנגעשלאסן דער ענערגישער און געטרייער מיטגליד ר' יואל פריעד שיחי', צוועלף יאר וואס ער - אינאיינעם מיט די גאנצע פאמיליע - אטאמט און לעבט יעדן טאג מיט די זעלבע ציל, צו זיין א שיין פון האפענונג פאר פאמיליעס און א רעטונג שיפל פאר מענטשן וואס ספראווען זיך מיט שווערigקייטן.

מיט 12 יאר צוריק האט ר' יואל באקומען דעם טעלעפאון רוף וועלכע - ווי ער זאגט - האט געטוישט זיין לעבן, אויף די אנדערע זייט טרייבל איז געווען זיין ידיד ר' ישעי' ווערצבערגער שיחי' וואס האט געדינט דאן אלס דירעקטאר אוו רעזידענשעל סערוויס, און אים פארגעשלאגן א דזשאב אלס "דירעקט סופארט פראפעשאנעל" אינעם ניי-געגרונדעטן ארקאדיען ברודערהיים, און זינט דאן איז רבי יואל יעדן איינציגן טאג אוועקגעגעבן בלב ונפש פאר די איינוואוינער אינעם היים.

רבי יואל ביים מנהג כפרות אינאיינעם מיט א תלמיד

דער גלענצנדע קאריערע פון ר' יואל אין המספיק איז א מאניפעסטאציע פון די אומגלויבליכע וואוקס און בליה פון המספיק זעלבסט, ווי ר' יואל זאגט אונז "וועו איך בין אריינגעקומען האב איך נישט געקענט אין מיין בעסטן חלום גלייבן ווי וויט המספיק וועט אנקומען, און די איבערנאטורליכע וואוקס און פארבעסערונג".

צו דינען אלס "דירעקט סופארט פראפעשאנאל" איז פול מער ווי א דזשאב, עס איז א תפקיד וועלכע נעמט איבער דאס לעבן, מען לעבט טאג און נאכט פאר דעם אינדיווידועל פאר וועמען מען זארגט. מען דארף האבן די ריכטיגע געפיל צו פארשטיין וואס ער דארף, און גלייכצייטיג שטיין אין פארבינדונג מיט די פאמיליע און די שטאטישע אינסטאנצן צו באקומען יעדע סארט הילף וואס איז נאר שייך צו לינדערן די לאסט פון די משפחה און דעם יחיד.

ווי רבי יואל ערקלערט אין א שמועס מיט'ן גאזעט, נעמט די ארבעט אריין צוויי הויפט זאכן, צו פארזיכערן אז דער טייערער נשמה קען לעבן א פריליכן און גוטן לעבן יעדן איינציגן טאג, און אויך פארבעסערן זיין צושטאנד אז ער זאל קענען אויסוואקסן און שטייגן מיט ווי מער זעלבסשטענדיגקייט און אנטוויקלן זיינע טאלאנטן.

"המספיק שטעלט די העכסטע סטאנדארטן אין דעם פעלד, יעדער מיטגליד אין די המספיק פאמיליע ווייסט אז מען דארף כסדר אויפקומען מיט שפעריישע געדאנקן וויאזוי צו הייבן דעם מאראל פון די קינדערלעך און פארלייכטערן זייער מצב, און אהערשטעלן פראגראמען וועלכע זענען פונקטליך צוגעפאסט צו זייער פארשטאנד און מעגליכקייטן" זאגט אונז רבי יואל.

די נשמות ספראווען זיך מיט נישט פשוטע אומשטענדן און שווערigקייטן, און מען דארף כסדר אויפקומען מיט שפעריישע געדאנקן וויאזוי צו פארלייכטערן זייער מצב, און וויאזוי צו דערהייבן זייערע געמיטער אז זיי זאלן האבן די כוחות הנפש צו שטייגן און צו וואקסן, און צו אנגיין מיט'ן לעבן טראץ אלע שווערigקייטן.

אצינד נאך צוועלף יאר ערפארונג אינעם פעלד איז ר' יואל אינסטרומענטאל אין טרענירן די פריישע "דירעקט סופארט פראפעשאנעלס" און לויט ר' יואל איז די וויכטיגסטע זאך אז עס זאל זיין עמיציר וואס "דאס קינד זאל וויסן אז ער קען אים געטרויען און זיך פארלאזן אויף אים 24 שעה א טאג" און וויסן אז המספיק וועט טון יעדע זאך אויף דער וועלט צו לינדערן זיינע פראבלעמען, צו פארזיכערן אז זיי פיזישע און גייסטישע באגרעניצונגען האלטן אים נישט אפ פון לעבן א פרייליכע און צופרידענע לעבן.

"די טייערע נשמות זענען קלוגער ווי מען קלערט, זיי ווייסן, הערן און שפירן, און זענען גאר סענסיטיוו, און דעריבער דארף מען זיי באדינען נישט בלויז מיט די פולסטע געטרייישאפט, נאר מען דארף אויך צולייגן קאפ און חכמה צו מאכן זיכער אז זיי שפירן זיך גוט, אז זיי ווייסן אז מען שעצט זיי און מען רעספעקטירט זיי" זאגט אונז ר' יואל.

בס"ד

די בעסטע פלאץ
פאר אלע אייערע
גרופ-אינשורענס
געברויכן

Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

888.783.6286

רופט הייַנט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייַז אפשאצונג

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

אנקאדעטן, עפיזאדן, טרעפענישן און אנשיקענישן,
צום שמייכלען און צום שליקעצן

גוטע ירידע גאזעט

געזונטהייט נייעס מיט אן אדר'דיגע טעם: *מאדנע און אינטרעסאנטע, אבער ווירקליכע געזונהייט געשיכטעס*

האוואי ויל העכערן מינימום עלטער צו רויכערן צו הונדערט

האוואי - אין די נאנטע צוקונפט איז מעגליך אז אויף צו קויפן ציגארטעליך אין האוואי וועט איר דארפן איבערווייזן אז איר זענט שוין אריבער דעם מאה. געזעצגעבער אין האוואי באטראכטן יעצט א געזעץ פארשלאג וועלכע וועט העכערן דעם מינימום עלטער וואס איז ערלויבט זיך צו איינהאנדלן ציגארטעליך פון 21 צו הונדערט יאר אלט. דאס העכערן דעם עלטער איז אנשטאט גענצליך פארבאטן ציגארעטליך. די געזעצגעבער האפן אז די וועלכע האבן נישט געראייכערט ביז צו די הונדערט וועלן אויסהאלטן נאך אפאר יאר אן א ציגארעטל...

פסיכאטישע אויסברוכן צוליב... ברויט

מעסעטשוסעס - א מיטל יעריגע פרוי וועלכע איז איר גאנץ לעבן געווען אין א גוטן געזונט צושטאנד איז אנגעקומען צום פיסכיאטרישן אפטיילונג אינעם מעסעטשוסעס שפיטאל נאכ'ן פרובירן צו שעדיגן משפחה מיטגלידער, דאקטורים האבן נישט געקענט טרעפן קיין לעזונג צו אירע פסיכאטישע אויסברוכן, זי האט געליטן פון העלוסינאציעס און פאנטאזיעס און אומראציאנאלע פחדים, און סיי וואספארא מעדיצינען מען האט איר געגעבן האט נישט געהאלפן.

נאכ'ן איר באאבאכטן פאר א שטיק צייט האבן דאקטוירים האבן באמערקט אז ווען זי עסט נישט קיין ברויט אדער גלוטאן פראדוקטן פארבעסערט זיך אירע סימפטאמען און זי בארואיגט זיך, דאס האט געפירט די דאקטוירים צו באשליסן אז עס האנדלט זיך פון א זעלטענע פאל פון ציליאק וואס קלאפט אויס אויפ'ן מח און ברענגט פסיכאטישע אויסברוכן.

דער פאל פאראינטערסירט שטארק די מעדיצינישע וועלט, וויבאלד לעצטנס איז דא א שטארקע אינטערעס אויבער א מעגליכע שטארקע פארבינדונג צווישן די קישקעס און די מח און גייסטישע געזונט, ווי עס שטעלט זיך ארויס פון דעם פאל און נאך פעלער איז דער "קישקע פרייד" נישט קיין אויסגעטראפענע שפריכווערטל נאר א מעדיצינישע טערמין.

סטראוק פארוואנדלט מענטש אין "שרעקליך בריייטהארציג"

בראזיל - א פרוי וואס איר מאן איז נארוואס אריבער א סטראוק און האט אנגעבליך זיך ערהוילט האט אנגעהויבן באמערקן אז זיי לויפן אויס פון געלט און חפצים, עס שטעלט זיך ארויס אז איר מאן האט זינט דעם סטראוק באקומען א פילאנטראפישן געפיל און וואו אימער ער זעט איינער וואס נויטיגט זיך אין סיי וואס קומט ער צו הילף מיט א בריייטע האנט.

זי האט באריכטעט אז עס האט זיך אנגעהויבן מיט געלט, און גאנץ שנעל האט ער אויסגעליידיגט דעם הויז און אנגעהויבן אוועקגעבן עסנווארג און קליידונג פאר היימלאזע אין די גאסן, טראץ וואס ער איז בטבע נישעט געווען אזוי פארץ סטראוק.

דאקטוירים וועלכע האבן אונטערזוכט דעם 49 יעריגן מאן האבן באשטעטיגט אז א מינדערוויכטיגע שאדן צום מח האט געשעדיגט דעם יכולת פון א מענטש צו וויסן דעם "שלי שלי שלך שלך" און ער האט פארלוירן דעם נארמאלן באלאנס ווען צו אויפהערן אוועקגעבן פון זיך.

אבער דער פאציענט זעלבסט לייקנט דעם דיאגנאז, ער זאגט אז נאכ'ן אריבערגיין דעם סטראוק און זיך באגעגענען פון די נאנט מיט'ן מלאך המוות פארמאגט מער נישט קיין וועלטליכע נכסים קיין ווערד ביי אים און דעריבער וויל ער פטור ווערן פון אלעס. דאס פארפאלק וועט ווארשיינליך אויך דארפן א שלום בית עקספערט אויסער א דאקטאר.

פאציענט ליידט פון "כראנישע גוטסקייט" נאך מח אפעראציע

אריזאנע - א פאציענט וועלכע איז אריבערגעגאנגען א קאמפליצירטע מח אפעראציע האט זיך אויפגעוועקט מיט א אומגעראכטענע זייטיגע ווירקונג, נעמליך, איבערגעטריבענע גוטסקייט און סימפאטיע, אזוי ווייט אז זי שפירט פיזישע סימפטאמען ווען זי זעט א צווייטן מענטש לייד אדער ווייטאגן.

די פרוי איז אריבער אן אפעראציע פאר שוועכע עפילעפסיע אטאקעס, און מען האט איר אריסיגענומען א טייל פונעם מח וואס רופט זיך דער "אמיגדאלע", א זאך וואס מען טוט אפט ביי גאר שוועכע עפילעפסיע פעלער.

זי באקלאגט זיך אז זינט דאן שפירט זי איבערגעטריבענע אמפאטיע אפילו צו געצליך פרעמדע מענטשן, אפילו איבער פעלער וואס זי וויסט גארנישט דערוועגן און ליינט בלויז אין די נייעס. עס בלייבט איבער צו פארשן אויב מען אידענטיפיצירן דעם פונקטליכן אפעראציע וואס מען קען מאכן פאר מענשטן וואס נויטיגן זיך אין מער אמפאטיע.

פרוי אפגעפירט אין שפיטאל נאכ'ן טרונקן בלויז קאלע פאר 15 יאר

מאנאקא - עס איז מעגליך א ביטערער געלעכטער, אבער פארט וויכטיג צו וויסן דערוועגן זיך צו אפלערנען. א 31 יעריגע פרוי איז אנגעקומען אין א שפיטאל אין מאנאקא אין א ביטערע צושטאנד, זי איז געווען קוים ביים באוואוסטזיין און א בלוט טעסט האט געצייגט אז זי פארמאגט געפארפול נידריגע שטאפלן פון פאטעסיום אין איר בלוט, און אומרעגולירטע הארץ קלאפן.

ווען דאקטוירים האבן איר סטאביליזירט און אויסגעפרעגט איבער איר געזונטהייט היסטאריע זענען זיי דערגאנגען אז איבער האלב פון איר לעבן האט זי נישט אריינגענומען א גלעזל וואסער אין מויל, זי האט געזאגט אז פון וועז זי איז פופצן יאר אלט האט זי בלויז געטרונקן זיסע סאדע אנשטאט וואסער. און געשלונגען א דורכשניט פון צוויי ליטער קאולע יעדן טאג.

אונטערגעהערט אינעם דאקטאר'ס אפיס:

נישט געשטויגענע און געפלויגענע געשיכטעס, אונטערגעהערט אינעם דאקטאר'ס אפיס

"אמאל פלעג איך מיינען אז איך האב א פראבלעם אז איך קען גארנישט באשליסן, אבער איך בין מער נישט זיכער אויב דאס איז מיין פראבלעם..."

"אבער דאקטאר, אויב וועג איך מער פונטן וועט זיין שווערער מיך צו קינדעפן..."

דאקטאר צום איד וואס קומט יעדן טאג מיט אן אנדער

פראבלעם: פארוואס ביזטו נישט געקומען נעכטן ווי יעדן טאג?

פאציענט: איך האב מיך נישט גוט געפילט...

א פרוי שפאצירט אריין צום דאקטאר'ס אפיס אפגעברענט דעם פנים אויף ביידע זייטן.

דאקטאר: וואס האט פאסירט

פאציענט: איך האב באקומען א טעלעפאון רוף

אינמיטן ביגלען די וועש, איך האב אויפגעהויבן מיט'ן ביגלאייזן אנשטאט דעם טעלעפאון טרייבל.

דאקטאר: אבער וואס איז מיט די צווייטע זייט פנים

פאציענט: אה, איך האב דאך געדארפט רופן הצלה...

דאקטאר: איך בין נישט זיכער פון וואס דאס קומט, אבער עס קען זיין די אלקאהאל.

פאציענט: פיין, איך וועל צוריקקומען ווען דו ביזט ניכטער.

פאציענט: דאקטאר, איך האב א פראבלעם, איך פארגעס אלעמאל וואס איך האב נארוואס געזאגט

דאקטאר: ווען האסטו אנגעהויבן באמערקן דעם פראבלעם

פאציענט: וועלכע פראבלעם?

"אבער דאקטאר, אויב איז נישט געזונט צו עסן ביינאכט, פארוואס האט די פרידשידער א לאמפ..."

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

משפחה מיטגלידער **דרוקן אויסדאנקבארקייט** פאר אויסטערליש **געטרייאשאפט** פון **המספיק האום-קעיר שטאב**

"איך וויל ארויסברענגען ווי דאנקבאר מיר זענען פאר די הילף וואס אונזער משפחה האט באקומען פון מרת. דעוויס און מרת. באדנער..." אט אזוי ליינט זיך דער אנהויב פון א דאנק א בריוול פון א משפחה וואס איז אנגעקומען צום טיש פונעם "המספיק גאזעט".

אויפ'ן בריוו זענען אונטערגעשריבן עטליכע משפחה מיטגלידער וועלכע האבן עס אפגעשיקט צו די פירערשאפט פון המספיק האום-קעיר צו אויסדרוקן זייער פערזענליכע דאנקבארקייט פאר מרת. באדנער, די אינטעיק קאארדינאטארין. און מרת. דעיוויס די המספיק-קעיר פיעלד נורס.

דער בריוו איז בלויז איין ביישפיל וועלכע שטרייכט אונטער די אויסטערלישע צופרידנהייט פון משפחות וועלכע גענישן פון די סערוויסעס פון המספיק-קעיר, און הויפזעכליך פון די אויסנאם געטרייע שטאב מיטגלידער וועלכע געבן זיך אפ מיט יעדע פאמיליע באזונדער מיט די פולסטע געטרייאשאפט און גרייטקייט צו העלפן 24 שעה א טאג.

"מיר שעצן גאר שטארק צו הערן פון משפחות אז די שווערע ארבעט וואס מען לייגט אריין צאלט זיך אויס" זאגט אונז דער באגאבטער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר אשר שמואל כ"ץ שיחי'.

וועז ר' אשר שמואל זאגט אויסגעצאלט מיינט דאס אז די פאמיליעס זענען צופרידן און ווייסן אז זיי קענען זיך רעכענען אויף המספיק האום-קעיר צו צושטעלן דאס בעסטע און העכסטע קוואליטעט סערוויסעס פאר זייערע טייערע משפחה מיטגלידער.

וועז א משפחה מיטגליד קומט אויף דער עלטער - אדער איז פיזיש באגרעניצט - און דארף הילף פעלט זיך נישט בלויז אויס פיזישע הילף, נאר עס פעלט זיך אויס טאקע צו האבן די ריכטיגע מענטשן וועלכע פארשטייען די סענסיטיוויטעט, וועלכע קענען ווערן א חלק פון די משפחה און שטיין צו די האנט מיט וואס מען דארף.

דעריבער האט המספיק האום-קעיר צוגויפגעשטעלט א העכסט גענייטע שטאב פון פראפעסיאנעלן וועלכע פארשטייען גאר גוט די געברויכן, און אט אזוי האט המספיק האום-קעיר דערגרייכט איר הויכע סטאנדארטן צו זיין נישט בלויז אן אגענטור, נאר א שיין פון האפענונג פאר פילע משפחות וועלכע שפירן ווי זיי האבן נאך א משפחה מיטגליד וועלכע זארגט זיך פאר זיי.

און אזוי האט טאקע די סטאנדארט וואס המספיק האום-קעיר האט אוועקגעשטעלט געהעכערט דעם סטאנדארט פאר אלע אגענטורן אין דעם פעלד. מען באגענונג זיך נישט מיט ווייניגער פון דעם מאקסימום, און נישט אומזיסט האט זי זיך דערווארבן דעם נאמען אלס די סאמע בעסטע אינעם פעלד.

פאר יונג און אלט

ענגלישע דאקטוירים באאויפטראגט צו **פארשרייבן 'מוזיק' אנשטאט 'מעדיצין'** פאר אלצהיימערס באהאנדלונגען

ענגלאנד – א באריכט דעקט אויף אז דאקטוירים אין ענגלאנד ווערן געמוטיגט צו באהאנדלען אלצהיימערס פאציענטן מיט מוזיק און מאלעריי, אנשטאט מעדיצינען.

דער בריטישער געזונטהייט סעקרעטאַר, מעט הענקאק, איז אויפגעקומען מיט דעם נייעם אלטערנאטיוו און פארגעשלאגן אז דאקטוירים זאלן אראפלייגן די מעדיצינישע טאבלעטן און אנשטאט באהאנדלען די סימפטאמען מיט מוזיק, קולטור, מאלעריי־ען, און לייבערי באזוכן, און ווי ער טענה'ט, וועט עס פיל בעסער ווירקן אויפ'ן פאציענט.

נישט נאר אין ענגלאנד ארבעטן פארשער צו טוישן דער צוגאנג וויאזוי מען באהאנדלט דיימענשיע און אלצהיימערס, נאר אויך אוסטראליע - וואו דימענשיע איינע פון מערסט טויטליכע צושטאנדן - האט ארויסגעשטעלט נייע מעטאדן וואס וועט העלפן באקעמפן דער וואקסנדע אישו פון אלצהיימערס.

אין א פארזוך צו ברענגען אן אפשטעל צו דעם פראבלעם, האט דער אויסטראלישע רעגירונג גאנץ לעצטענס געלאזט אין גאנג א ספעציעלע פאונדינג-פראגראם וואס וועט אונטערשטיצן די באמיאונגען אפצושטעלן דער אונטערגאנג פון די מחלה מיט כאטשיג פינף יאר.

די דארטיגע רעגירונג האט שוין אינווועסטירט פופצן מיליאן דאלאר אין ספעציעלע פראיעקטן וואס וועט צוהעלפן אינעם קריג קעגן דיימענשיע.

מוזיק אנשטאט מעדיצין: דאקטוירים ווייזן אן אז מוזיק און מאלעריי־ען פארבעסערט די מח פונקציעס

בס"ד

"Thank You, Hamaspik HomeCare"

- The Home Care Agency that keeps me safe -

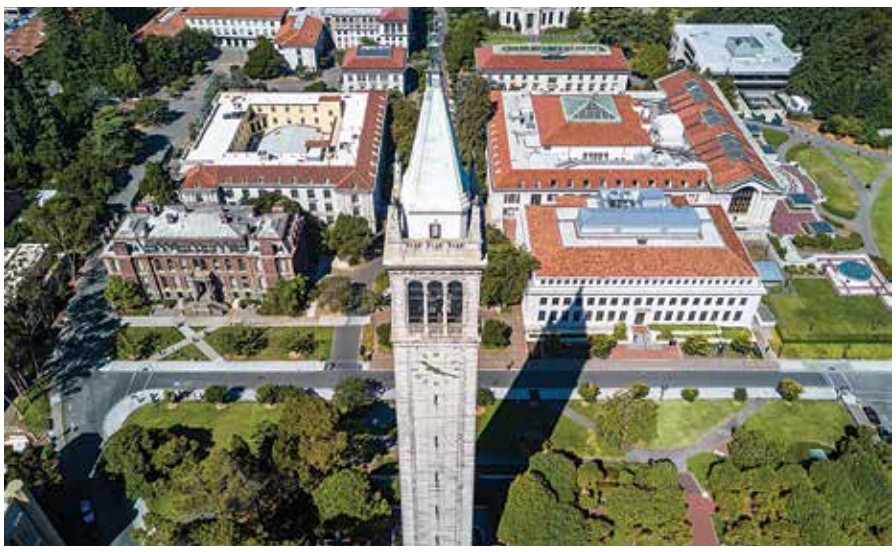
Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

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

MONROE / 1 HAMASPIK WAY, MONROE, NY
NEWBURGH / 53 ROUTE 17K, NEWBURGH, NY
MONSEY / 5 PERLMAN DRIVE, SPRING VALLEY, NY 10977
WILLIAMSBURG / 293 DIVISION AVENUE, BROOKLYN, NY
BORO PARK / 4102 14TH AVENUE, BROOKLYN, NY

טראכטעט

געניאלע איינפאל צו לינדערן זייטיגע ווירקונגען פאר **כעמאטעראפי פאציענטן** רופט ארויס אינטערעסע



דער יוניווערסיטעט קאמפלעקס אין קאליפארניע ווי מעדיצינישע וויסנשאפטלער האבן אנטוויקלט די פראצעדור וואס וועט אי"ה לינדערן זייטיגע נאכווייען פון כעמאטעראפי

קאליפארניע – איינע פון די מערסט פיינפולע מיטמאכנישן פון מענטשן וואס ווערן באהאנדלט פאר דעם ביטערע מחלה ה"י איז די שווערע און שמערצליכע זייטיגע ווירקונגען וועלכע קומען באגלייט מיט כעמאטעראפיע וועלכע איז טאקע ווירקזאם אין באקעמפן קענסער, אבער גלייכצייטיג טוט עס מיטברענגען א געוואלד מיט אומגעוואונטשענע זייטיגע ווירקונגען.

די שווערע כעמיקאלן פון כעמאטעראפי ווייסן נישט צו פונאדערטיילן צווישן געזונטע צעלן און קענסער-אינפעסטירטע צעלן, און אזוי ארום אטאקירן זיי גלייכצייטיג אויך געזונטע בלוט צעלן נאכדעם וואס זיי האבן געענדיגט עלימינירן די קענסער צעלן, און דאס ברענגט שווערע נאכווייען, און קען טיילמאל זיין לעבנסגעפערליך.

די כעמאטעראפי צילט די ווייסע בלוט-צעלן וועלכע זענען פאראנטוואָרטליך אויף דעם אימיון סיסטעם פונעם קערפער, און דאס ברענט דערצו אז די אימיון סיסטעם פון קענסער ליידנדע ווערט זייער אפגעשוואכט, און זיי זענען דעריבער מער אויסגעשטעלט צו ווערן אנגעשטעקט מיט אנדערע מחלות ה"י.

צו איבערקומען דעם פראבלעם זענען מעדיצינישע וויסנשאפטלער אויפגעקומען מיט אן איינפאכער אבער גענאלע אויסטרעף, נעמליך צו שטעלן פיזישע "פילטערס" אין די אדערן וועלכע זאלן איינזאפן די כעמישע מאטריאלן נאכדעם וואס זיי האבן געטון די ארבעט פון אטאקירן די קענסערישע בלוט צעלן, און זיי נישט לאזן ארומפליסן אין די אדערן.

זיי האבן אנטוויקלט מיקראסקאפיש-קליינע "ספאנדזשעס" וועלכע ווערן אריינגעלייגט אין די אדערן באלד נאכדעם וואס די קענסער צעלן זענען שוין עלימינירט געווארן און זיי זאפן איין די כעמישע מאטריאל פאר זיי פליסן ווייטער און באטרעפן געזונטע בלוט צעלן, דער ספאנדזש איז צוזאמענגעשטעלט פון א גאר פארגעשריטענע מאטריאל וועלכע לאזט אריבער דעם בלוט פלוס אבער זאפט אריין אומנויטיגע כעמיקאלן.

דער פראצעדור איז אויספרובירט געווארן סוקסעספול אויף בעלי חיים, און עס האט באוויזן צו באזייטיגן 64% פון די כעמיקאלן נאכ'ן אטאקירן די קענסער צעלן. די ווייסנשאפלער זוכן יעצט צו באקומען ערלויבעניש פון די פעדעראלע אויטארריטעטן צו דורכפירן א פראבע אויף מענטשן, און זיי אנטשפרעכן אז דאס קען זיין א פאזיטיווע דורכברוך פאר קענסער ליידנדע אויב עס ווערט טאקע באשטעטיגט. ★

נייַ-אנטוויקלטע **טראפן וועלן היילן** געשעדיגטע **אויג-הייטל**

לאנדאן - דער אויג איז ווי באקאנט דער האקעלסטער אבר, און איז באשיצט מיט א הייטל וועלכע רופט זיך דער "קארניע". דער קארניע איז זייער האקל און קען ווערן צוקראצט אדער צוריסן פון וואונדן אדער געשעדיגט פון אן אנצידונג, און אויב ווערט דאס נישט באהאנדלט ווי עס דארף צו זיין קען עס ערנסט שעדיגן דעם זעה-קראפט ה"י.

עס מאכט זיך אפט – ספעציעלע ביי אזעלכע וואס נוצן קאנטאקט לענסעס – אז דער קארניע באקומט א קליינע ריס, און נארמאל טוט זיך דאס נאטוראליך פארהיילן מיט טראפן, אבער אין מער ערנסטע פעלער קען דאס זיין זייער קאמפליצירט און פאדערט טיילמאל אן אפעראציע.

דער פראבלעם רופט זיך "קעראטייטיס" און עס קען טיילמאל זיין גאר ערנסט אז עס פאדערט זיך א קארניע איבערפלאנצונג. קארניע איבערפלאנצונגען פארמאגן א הויכע סוקסעס ראטע, און ווערט פארעכנט אלס די העכסטע סוקסעס ראטע צווישן אלע איבערפלאנצונגען, אבער פארט ווערן באריכטעט קאמפליקאציעס ביי ארום דרייסיג פערצענט פון פאציענטן נאך אן איבערפלאנצונג.

דעריבער איז אויפגענומען געווארן מיט שטארקע ענטוזיאזם די נייעס אז עס איז געלונגען פאר דאקטוירים צו ערציגן א סארט דזשעל וועלכע שטעלט זיך ארויס עפעקטיוו מיט'ן באהאנדלן ערנסטע פעלער פון קארניע שאדן, און עוועניטועל גענצליך פארהיילן דאס הייטל און צוריקשטעלן דעם זעה קראפט.

דער דזשעל – אנטוויקלט אין ענגלאנד - פארמאגט אין זיך א פראטאין וואס האלט זיך אויף דעם אויג און פארעמט א נאטורליכע שוץ און ערלויבט דעם אויג הייטל זיך צו היילן. דאס איז גאר פאזיטיווע נייעס פאר מיליאנען וועלכע ליידן אויף קעראטייטיס, איבער א מיליאן יערליך אין די פאראיניגטע שטאטן אליין, לויט די סטאטיסטיקס. ★

רעוואלוציע אין פארמאסי אינדוסטרי: צענדליגע טויזנטער **פארמאסיס וועלן פארוואנדלט ווערן אין קליניקס**

סעמי-קליניקס אנשטאט אפטייקן

דער שווערער קאנקורענץ צווישן די ריזיגע פארמאסי נעצן אין די פאראיניגטע שטאטן ברענגט דערצו אז זיי דארפן ווערן שעפעריש און אויפקומען מיט קרעאטיווע איניציאטיוון צו האלטן דעם אויבערהאנט אין דעם מולטי-ביליאן דאלערדיגן פארמאסי מארקעט. און לויט עקספערטן קען דאס פירן צו א טויש אין דער אמעריקאנער העלט קעיר מארקעט.

נאכדעם וואס דער סי-ווי-עס נעץ האט זיך צונויפגעשטעלט מיט'ן אינשורענס פירמע אעטנע צו אויפבויען א 69 ביליאן דאלער'דיגע אימפעריע, האט דער וואלגרינס פארמאסי נעץ געמאלדן אז זיי וועט זיך צונויפשטעלן מיט'ן אינשורענס און העלט קעיר פירמע הומאנע צו אויפבויען פארמאסיס וועלכע וועלן אויך צושטעלן פריימערי קעיר סערוויסעס און דינען ווי א קליניק.

דאן האט זיך וואלגרין צונויפגעשמאלצן מיט די פירמע "לעבקארפ" וועלכע איז די גרעסטע לעבארטאריע פירמע אין אמעריקע, און זי וועט עוועניטועל צושטעלן בלוט טעסט סערוויסעס אין אלע אירע צען טויזנט לאקאלן איבער אמעריקע, א זאך וואס וועט פארוואנדלן אלע אירע פארמאסיס אין סעמי-קליניקס וואו עס וועלן צוגעשטעלט ווערן א רייע מעדיצינישע סערוויסעס אויסער די געווענליכע דינסטן פון א פארמאסי.

וואלגרינס טוט אויך ארבייטן אינאיינעם מיט'ן טעכנאלאגיע ריז "אלפאבעט" - א שוועסטער פירמע פון גוגל – צו אנטוויקלן א געמיינזאמע פראיעקט אין וועלכע זיי וועלן אינווועסטירן ביליאנען דאלער אין פארשידענע פראיעקטן וועלכע וועלן אנטוויקלן פארגעשריטענע טעכנאלאגישע מיטלן וועלכע פארשפרעכט צו פארמיידן, דיאגנאזירן, און זיך אומגיין מיט קרענק.

אנאליסטן זאגן פאר אז דאס שטעלט פאר מיט זיך א נייע ערשיינונג אין דעם העלטקעיר אינדוסטרי אז פארשידענע סערוויסעס וועלן קאנצעטרירט ווערן אונטער איין דאך דורך ריזיגע פירמעס, און די קאנקורענץ וועט האפענטליך עוועניטועל אויך אראפברענגען די העלט קעיר קאסטן און ערלויבן מיליאנען שוואכע פארדינער צו באקומען צוטריט צו בעסערע העלט קעיר. ★

רפואה אין וואַרשייטן

חודש אדר ב'

י"ט אדר
הרה"ק רבי יוסף חיים זאנענפעלד זי"ע

אין די צייטן וועו דער הייליגער צדיק דער מהרי"ל דיסקין זי"ע האט געפירט די שוועריע מלחמה קעגן די בייזע ווינטן פון השכלה וואס האבן געזוכט צו בוזשעווען אין ירושלים עיה"ק, האט ער געשיקט זיין תלמיד און שפעטערדיגער ממלא מקום הגה"ק רבי יוסף חיים זאנענפעלד זי"ע צו גיין אין "בית הכנסת החורבה" און דארט אויסרופן די חרם אויף די נייע שקאלעס וואס די משכילים האבן געזונט צו גרינדן.

ציון הקדוש פון מהרי"ח זאנענפעלד זצוק"ל

רבי יוסף חיים איז אריינגעקומען אין בית הכנסת און פארגעזאגט דעם ח', אבער דארט זענען אויך געווען עטליכע חברה אנהענגערס פון די משכילים. זיי זענען צוגעקומען צו רבי יוסף חיים און אים געשלאגן מכות אכזריות ביז עס האט געגאסן בלוט אין פולן זין פון ווארט. די מכות האבן געלאזט צייכענס אויף חדשים לאנג אויף די פלייצעס פונעם הייליגן צדיק ביז ער האט זיך ערהוילט געזונט און שטארק.

אין יענע תקופה האט רבי יוסף חיים זצוק"ל געזאגט פאר איינעם בנועם לשונו אז די צייכנס פון די קלעפ זענען פאר אים "מעדאלן" וואס ער האט באקומען, פארן אויספירן בנאמנות דעם רצון פון מיין הייליגן רבי'ן דער מהרי"ל דיסקין.

רבי יוסף חיים בן רבי אברהם שלמה זאנענפעלד זצ"ל, י"ט אדר ב' תרצ"ב

כ"א אדר
הרה"ק רבי רבי אלימלך מ'ליזענסק זי"ע

א עלענדער איד וועלכער איז איז ל"ע געווען א יתום מאב ואם און א פעטער האט אים מגדל געווען האט דערציילט אז איינמאל אלס קינד האט אים זיין פעטער געגומען צום בעלזא רב הרה"ק רבי ישכר דוב זי"ע, און זיין פעטער זאגט אזוי פארן רב אז דאס קינד וועמען ער האט דא מיטגעבערענגט מיט זיך איז א אייניקל פונעם הייליגן רבי'ן רבי אלימלך זי"ע.

דאס קינד איז געווען א נידעריגער, האט אים דער פעטער ארויפגעשטעלט אויף א הויכן בענקל. דער בעלזער רב זי"ע דרייט זיך אויס צום קינד און זאגט אים: "נו, דערציילט עפעס פונעם זיידן..." דער ארומיגער עולם האט זיך צושמייכעלט, וואס קען דען א קינד דערציילן. צו אלעמענס איבעראשונג רופט זיך אבער דער יונגעלע אן אז ער האט א מעשה פון זיידען צו דערציילן...

אלעמענס אויגן זענען געוואנדן צום קינד, וועלכער דערציילט אזוי, אז אלס קינד, נאכדעם וואס זיין טאטע איז נפטר געווארן, האבן גוטע אידן געברענגט האלץ אנצוהייצען די שטוב, זיי האבן אנגעצונדן די אויוון אבער נישט באמערקט אז די קוימען איז פארשטאפט, וואס דאס איז א שרעקליכע סכנה, היינט באקאנט אלס קארבען מענאקסייד.

טיעף אינמיטן די נאכט איז ער, דאס קינד, און די מאמע, ל"ע, געפאלן חלשות פון די קארבן מענאקסייד. אינדערפרי האבן שכנים שוין געשפירט די גערוך, זיי זענען באלד אריינגעלאפן אין די שטוב פון די אלמנה, און געראטעוועט אם על הבנים. די מעשה איז אבער געווען אז די מאמע האט מען גלייך געקענט דערמינטערן, אבער דאס קינד האט מען נישט געקענט דערמונטערן.

עס איז אנשטאטען א בהלה, מען האט געזיכט א בעל עגלה זאל פירן דאס קינד אין שפיטאל אין לעמבערג, מען האט געווארט אויפן וואגן, וואס האט אויסגעזען ווי אן אייביגקייט.

דערציילט דאס קינד ווייטער:

וואַרטענדיג אזוי האב איך מיר דערווען, איך האב א פרעג געטוהן "וואו בין איך". דאס קינד דערציילט, אז אזוי ליגענדיג פארשלאפט, האט ער געזעהן ווי ער איז אויף יענע וועלט, און גרופעס פון מענטשען שטראמען, איך האב א פרעג געטוהן: וואו ג'יין אלע? האט מען מיר געזאגט אז נישט ווייט פון דא געפונט זיך די היכל פונעם הייליגן רבין רבי אלימלך זי"ע, מען קען טאקע נישט אריינגיין דארט, אבער אלע לויפן אהין ווייל יעדער זעהן דאס הייליג ארט.

אז דאס קינד האט דאס געהערט, האט ער זיך גענומען שרייען: "לאזט מיר אדורך, איך בין א אייניקל פון רבין רבי אלימלך!" אנקומענדיג בייס טיר האט מען אים טאקע אריין געלאזט אינעם היכל.

וועו ער איז אנגעקומען אינעווייניג, האט ער געזעהן די זיידע מיט די רויטע קאלטענעס, און מען האט אים פארגעשטעלט אלס זיין אייניקל, האט די זיידע רבי ר' אלימלך אים געגעבן א גלעט אויפן פנים און געפרעגט וואס זיכסטו דא? האט דאס קינד געזאגט: איך וויים אויך נישט... האט אים די זיידע א שטופ געגבען, און ער האט זיך דערוועקט פון זיין פארשלאפונג.

דער הייליגער בעלזא רב האט אים געהייסן דאס נאכאמאל איבערדערציילן. וועו ער האט גענדיגט, האט ער געבעטן נאכאמאל עס צודערציילן. נאך דריי מאל, האט דער רב אליין איבער דערציילט די מעשה און געזאגט הערט עטץ א מעשה וואס א אייניקל דערציילט.

רבי אלימלך בן רבי אליעזר ליפמאן וויייסבלום זצ"ל, נועם אלימלך, כ"א אדר תקמ"ז

כ"ג אדר
הרה"ק רבי יצחק יעקב מ'ביאלא זי"ע

איינער פון די גרויסע חסידים ביים ביאלער רב'ן בעל דברי בינה זי"ע איז געווען רבי אהרן דימיטשיבער פון מעזריטש. אמאל ביים געזעגענען צו גיין אהיים, האט דער צדיק זיך אנגערופן, אז זיין פאטער הרה"ק משידלאווצא זי"ע האט געאגט אז 'ישלח דברו וירפאם' גייט ארויף אויף בראנפן וואס מען מאכט דערויף "שהכל נהי' ב'דברו'" און אזוי איז מען ממשיך א רפואה. דער חסיד האט זיך געוואונדערט אויף די וועדטער, אבער האט גארנישט געפרעגט און איז אהיימגעפארן.

נאך לאנגע חדשים איז דער חסיד קראנק געווארן מיט אן ערנסטע מחלה. די דאקטוירים האבן זיך באלד מייאש געווען און געזאגט זיי האבן נישט וואס צו טאן. זיי האבן אבער פארשריבן מעדיצינען, צו פרובירן וואס מ'קען. די קינדער האבן אכטונג געגעבן אויפ'ן פאטער, געגעבן די מעדיצינען ווי פארגעשריבן, אא"וו. צווישן די פלעשלעך האט מען אויך געהאלטן א פלעשל 96'ער בראנפן צו רייבן אויפ'ן שטערן וועו וויכטיג.

איין טאג האט איינער פון די זון געגעבן די מעדיצינען פאר'ן טאטן, און זיך טועה געווען - געגעבן א לעפעלע בראנפן אנשטאט די געווענליכע מעדיצין. באלד ביים אראפשלונגען האט דער חולה געשפירט ער באקומט פרישע כוחות, און האט געבעטן דעם זון זאל אים געבן נאך א לעפל בראנפן.... דער זון האט דא געכאפט דעם טעות און אוודאי

דער באקאנטער בילד וואו דער מרא דארעא דישראל נעמט אראפ דעם קאפעלוש לכבודה של מלכות פאר'ן טשעכישער פרעזידענט טאמעס מאסאריק ביי זיין באזוך אין ירושלים. **אינעם ראם:** פלאקאטן אין ירושלים רופן די אנשי ישוב הישן צום קבלת פנים פאר פרעזידענט מאסאריק.

רפואה אין יארצייטן

חודש אדר ב'

מקום מנוחות פון הגה"ק מביאלע לימינו פון זיין שווער הגה"ק מאסטראווע. אויף די מצבה שטייט אז טראץ וואס הגה"ק מאסטראווע האט באפוילן מען זאל לאזן ליידיג נעבן אים איז די כוונה נישט ח"ו אויף אזא קדוש זיין איידעם הגה"ק מביאלע.

» זייט 21

נישט געוואלט דאס טאן, מורא האבנדיג פאר'ן טאטנ'ס געזונט. דער טאטע האט אבער געבעטן ווייטער, און דער זון האט געזען ווי עס ברענגט אים חיות, און די דאקטוירים האבן סיי-ווי נישט קיין בעסערע רפואה, וועט ער יא געבן די בראנפן. איצטביים צווייטן לעפל האט דער פאטער געמאכט א ברכה "שהכל" מיט גרויס כוונה, און פון דעמאלט איז ער געווארן בעסער און בעסער ביז ער איז געווארן געזונט און שטארק. אט דאס האט דער צדיק געמיינט מיט די וואונדערליכע ווערטער, און דאס האט טאקע געברענגט די רפואה ב"ה.

*

א ביאלער חסיד איז געווארן אן איידעם ביי א גרויסן גביר און מתנגד אין שטאט סאקאלאוו, וועמענ'ס טאכטער האט שוין געהאט א קינד פון ערשטן מאן. נאך א לאנגע צייט האבן זיי נאך אלץ נישט זוכה געווען צו קינדער, און דאן האט פאסירט א בראך אז דאס ערשטע קינד איז קראנק געווארן און אוועק. די פרוי איז געווארן זייער ערשיטערט, און געזאגט איר מאן דעם חסיד אז מען דארף גיין צו דאקטוירים פאר רפואות. דער חסיד איז געווארן צום דברי בינה פון ביאלא, און דער צדיק האט אים גאר ווארים אנגעוואונטשן.

נאך א שטיק צייט האט די פרוי געשפירט שוואך, אבער דאקטוירים האבן געזאגט אז זי האט גאר אן ערנסטע מחלה און דארף נעמען שארפע מעדיצינען צו קענען בלייבן לעבן. אירע רייכע עלטערן האבן אויסגעהערט די דאקטוירים און געזאגט זי זאל נעמען די מעדיצינען, אבער דער מאן האט געקוקט אויפ'ן מצב מיט מער האפענונג און נישט געוואלט הערן פון די מעדיצינען וואס קענען שאטן, אוודאי נישט בעפאר'ן אנפרעגן דעם צדיק. דער גביר און מתנגד, וואס האט אויסגעהאלטן דעם איידעם, האט אים נישט געלאזט פאר'ן קיין ביאלא, און האט אוודאי נישט געגעבן קיין געלט דערפאר. דער חסיד האט אבער פאר'משכונ'ט זיין רמב"ם און מיט די געלט געפארן קיין ביאלא.

אנקומענדיג צום צדיק האט ער געזאגט די פרוי זאל ח"ו נישט נעמען די מעדיצינען, נאר מען זאל איר געבן אתרוג איינגעמאכטס און זי וועט זיין געזונט.

צוריק אינדערהיים, האט דער איידעם אלעס געזאגט פאר'ן שווער, וועלכער האט זיך פלוצלינג אנגערופן אז צדיקים ווייסן וואס זיי רעדן, און אויב דער דברי בינה וואלט נישט געוואוסט אויף זיכער אז זיך קעגנשטעלן די דאקטוירים וועט העלפן די פרוי וואלט ער נישט געהייסן טאן אנדערש, און ער האט געלאזט פאלגן. מען האט געזוכט און געטראפן איינגעמאכטס פון אתרוג און געגעבן פאר די פרוי. שפעטער איז די פארפאלק געהאלפן געווארן מיט א קינד, געזונט און שטארק, און אלע דאקטוירים האבן באוואונדערט דעם אפענעם מופת, זאגנדיג אז עס איז דא א באשעפער אויף דער וועלט.

רבי יצחק יעקב בן רבי נתן דוד ראבינאוויטש זצ"ל,
דברי בינה, ישרי לב, כ"ג אדר ב' תרס"ה

כז אדר
הרה"ק בעל שואל ומשיב זי"ע

נישט ווייט פון לעמבערג איז געווען א יונגער תלמיד חכם וועלכער פלעגט זיך אסאך שרייבן מיט'ן שואל ומשיב. אמאל האט דער שו"מ נישט געענטפערט אזוי שנעל ווי יענער האט געוואלט, און מיט זיין יונגע אומבארעכנטקייט האט ער געשריבן א חוצפה'דיגן בריוו צום גאון, אז וויבאלד ער האט געשיקט צום רב א בריוו מיט א פאסט-מארקע, און דער רב האט נישט געענטפערט, וויל ער דער רב זאל אים צוריק שיקן די פאסט-מארקע, אז נישט איז א שאלה פון גנ'...! דער צדיק וגאון האט צוריק געשיקט פאר'ן יונגערמאן א פאסט-מארקע, און גארנישט צוגעשריבן.

פון דעמאלט אן האט דער יונגערמאן פארלוירן דעם גאנצן זכרון. ער האט זיך נישט געקענט דערמאנען קיין ווארט תורה, ווי זיין מוח וואלט ל"ע פאראליזירט געווארן. ער איז געלאפן צו דאקטוירים, אבער זיי האבן גארנישט געזען. נאך עטליכע וואכן האט ער פארשטאנען אז עפעס מער ליגט דערינען, און ער האט זיך געכאפט אז עס מוז זיין אן עונש פאר'ן טשעפן מיט'ן גרויסן לעמבערגער רב. ער איז געפארן קיין לעמבער צום שו"מ און געבעטן מחילה, און דער מוח איז אים געווארן אויסגעהיילט.

*

אויפ'ן באפעל פון דאקטוירים פלעגט דער שואל ומשיב פארן צו קור-שטעט פאר רפואות, און ער האט זיך געפירט אז יעדן מאל ווען ער איז געפארן אויף אזא פלאץ איז ער געגאנגען צו יעדן קוואל אין שטאט און גענומען וואסער פונעם קוואל, צו מאכן א ברכה "שהכל" און א "בורא נפשות."

דער גאון האט מסביר געווען אז ער טוט דאס לויט די עובדא פון הייליגן בעל שם טוב זי"ע אז ער האט אמאל זייער געקרעכצט, און ווען די תלמידים האבן געפרעגט דערויף האט דער בעשטה"ק מסביר געווען: עס איז געווען א איד וועלכער האט נישט געטויגט ל"ע, און נאך זיין טויט האט ער נישט געהאט קיין תיקון, ביז ס'איז ארויס דער פסק אז ער זאל מגולגל ווערן אין א פראש, און ער וועט ליגן ביי א קוואל וואסער אין א ווייטן לאנד, און ווען זיין זון וועט אהינקומען מאכן א ברכה וועט דעם פאטער'ס נשמה קומען צום תיקון. דער זון איז אבער געווען א גרויסער ארימאן און איז נישט ארומגעפארן. האט דער באשעפער געמאכט ער זאל ווערן א משרת ביי אן עושר. דער עושר איז קראנק געווארן און דאקטוירים האבן אים געהייסן פארן צו א ווייטע שטאט (וואו יענע נשמה האט געווארט אינעם פראש) און ער האט גענומען דעם משרת (דער זון). אמאל איז דער עושר מיט'ן משרת ארויס שפאצירן און אינמיטן וועג איז דער משרת געווארן שרעקליך דורשטיג און ער האט געזוכט אביסל וואסער, ביז ער איז געקומען צום קוואל וואו די נשמה האט געווארט אויפ'ן תיקון. אבער פון גרויס דורשטיגקייט און געיאגקייט האט ער פארגעסן צו מאכן א ברכה, און דעריבער האט די נשמה האט נישט באקומען דעם תיקון. דעריבער האט דער בעש"ט הק' אזוי געקרעכצט.

צוליב די מעשה נורא האט דער שואל ומשיב זיך פארגענומען צו טרונקען וואסער מיט געהויבענע ברכות פארדעם און נאכדעם ביי יעדן קוואל וואסער וואו ער איז געפארן פאר עניני רפואה.

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

כט אדר
הרה"ק בעל תפארת שלמה זי"ע

בשעת ווען דער הייליגער תפארת שלמה זי"ע איז געווען אויף יו"ט שבועות אין צאנז, האט דער תפארת שלמה אינמיטן טיש פונעם צאנזער רב געדארפט ארויסגיין, און ווען ער איז צוריקגעקומען, איז געווען א שווערע געדרענג פון דעם ריזיגן עולם וואס איז געווען דארפון דעם געוואלדיגען עולם

דער רענאווירטער ציון פונעם תפארת שלמה אין ראדאמסק. אין ראם: די אהל

רפואה אין ווארצייטן

חודש אדר ב'

רעכטס: דער ציון פון הגה"ק רבי שלמה חנוך מראדאמסק הי"ד, אן אייניקעל פונם בעל הילולא די תפארת שלמה און דער לעצטער רבי פון טויזנטער חסידי ראדאמסק, אויפ'ן ציון ווערט ארויסגעברענגט אז טראץ וואס ער האט זיך געקענט ראטעווען פון די נאציס ימ"ש, האט ער אויסגעקליבן צו בלייבן מיט זיינע חסידים. ער איז אומקומען אויף קידוש ה' אינעם ווארשערוואר געטא ווי מען האט נאך עספיעט עם צו באגראבען אינעם בית החיים. **לינקס:** דער ראדאמסקער רבי הי"ד ביים שפאצירן מיט צאן מרעיתו אינעם קור-ארט קרעניץ.

דער שטאטישער שול אין ראדאמסק

וועלכע האבן זיך דארט געפונען, מען האט געמאכט א וועג פאר דעם תפארת שלמה ער זאל קענען דורכגיין.

דערביי איז דארט געווען א פשוטע און היבש פראסטער איד פון א דארף נישט ווייט פון לימנוב, דער איז געווען זייער א ברייטער ביינערדיגער מענטש, און ער האט נישט געוואלט דורכלאזן דעם ראדאמסקער רבי'ן, ברוב חוצפתו האט ער האט זיך גאר אנגערופן אז "ביים [צאנזער] רב זענען מיר אלע גלייך, עס זענען נישט דא קיין מיוחסים דא", אזוי האט דער תפארת שלמה אויסגעווארט ביז ווען עס זענען געקומען ענגערישע יונגעלייט און מען האט אים אריבער געפירט.

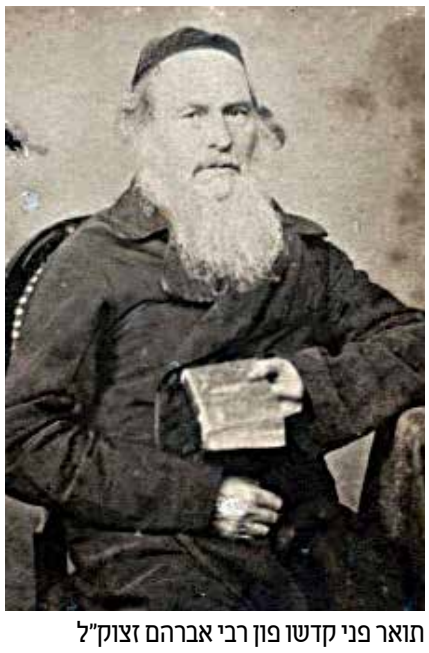
נאך יו"ט שבועות, ווען עס איז געקומען די צייט אהיימצופארן פון צאנז קיין לימנוב, האבן די לימנובער אידן געמוטמעט א פיאקער, אינאיינעם מיט דעם עזות פנים ,עס האט זיך אבער איבערגעדרייט דאס וועגעלע, און יענער

כ"ט אדר

הרה"ק רבי אברהם שאג מ'קויבסדארף זי"ע

דער בארימטער גאון וצדיק רבי אברהם שאג זי"ע איז געווען פון די גרעסטע תלמידי החתם סופר זי"ע. זיין זון שרייבט אין די הקדמה פון ספר אהל אברהם אז זיין פאטער דער גאון האט געליטן גאר שווערע יסורים, בפרט אויף די פוס, אזוי ווייט אז ער פלעגט אויסשרייען פאר יסורים.

אבער מיט די שווערע יסורים פלעגט ער יעדן טאג פארלערנען א שיעור אין די ישיבה פאר תלמידים, געווענליך 4-5 שעה ברציפות אן קיין שום אפשטעל אויף דער וועלט. ווי נאר די שיעור פלעגט זיך ענדיגן, פלעגט מען הערן קולות מחמת די צער



תואר פני קדשו פון רבי אברהם זצוק"ל

כתי"ק פון רבי אברהם, א תפלה מקובל פון רבו החת"ס צו זאגן ביים געבן צדקה לרמבעה"נ.

דער ציון פון רבי אברהם שאג, נעבן אים ליגט תלמידו הגדול מהרי"ח זאנענפעלד זצוק"ל וועלכער איז ארויף צוזאמען מיט אים קיין ארץ ישראל

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

רבי אברהם בן רבי יהודא (לייב) שאג-צוועבנער זצ"ל, אהל אברהם, כ"ט אדר תרל"ו

רבי שלמה בן רבי דוב צבי הכהן ראבינאוויץ זצ"ל, כ"ט אדר תרכ"ו

פארשוין איז גאר שווער פארווואונדערט געווארן, און ער איז געווארן א קאליקער ל"ע, ער האט נישט געקענט שטיין אויף די אייגענע צוויי פיס, בלית ברירה האט מען אים צוריק געפירט קיין צאנז און זיי האבן אים אריינגעטראגן אויף א בעטיל צום צאנזער רב זי"ע.

דער הייליגער צאנזער רב האט מיט זיינע הייליגע אויגן א קוק געטוהן אויף אים, און זיך אנגערופן: דאס איז נישט פון מיר, נעמט אים אריין צום ראדאמסקער רבי'ן.

מען האט דעם געשעדיגטען איד אריינגעטראגן צום תפארת שלמה, און ער האט אים אנגעקוקט, און אים אנגעשריגן: דו עזות פנים, שטיי שוין אויף און טראג דיך אפ פון דא.

דער מענטש האט ער זיך אויפגעשטעלט פונעם בעטיל און געגאנגען צוריק אין וועג אריין כאחד האדם.

מז"ה
משה מענדל ווערטהיימער
הי"ו
עקזעקוטיו דירעקטאר
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יעקב נפתלי פנחס** ני"ו
בן מו"ה **יחיאל גוטמאן** הי"ו

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

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

מז"ה
מרדכי הערש פארקאש
הי"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר אלי' ני"ו
בן בנו מוה"ר **אברהם שמואל פארקאש** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שלום אליעזר גראד** הי"ו

מז"ה
מאיר יודא מאלח
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אוירלי אינטערוועגשאן
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר
כמר משה נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **דניאל אברהם יששכר ניווח** הי"ו

מז"ה
מנחם יודא רפאל קליין
הי"ו
די. עס. פי. און פאבליקעישן דעזיינער
ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מז"ה
מנדל לאנדא
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
דעי סערוויס קאארדינעיטאר
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה
משה פריעדמאן
הי"ו
די. עס. פי., עיקערס ברודערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

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

מז"ה
משה זאבעל
הי"ו
דירעקטאר רעזידענשל סערוויסעס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר
כמר חיים יהושע נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **משה מרדכי גרינפעלד** הי"ו

מז"ה
טובי' שרייבער
הי"ו
טראנספארטאציע קאארדינעיטער
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר אלתר שמעון דוד ני"ו
בן בנו מוה"ר **אהרן שמואל שרייבער** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **וואלף פאלאטשעק** הי"ו

מז"ה
שלמה יעקב לעבאוויטש
הי"ו
מענעדשער, ארקעדיען ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עקזעקיוטיוו עסיסטענט
המספיק טשויס
עב"ג החתן היקר כמר **יצחק** ני"ו
בן מו"ה **אברהם יושע פארקאש** הי"ו

מז"ה
ישראל שלום גאלדבערגער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
מענעדזשער קאנקארד ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מוה"ר **יואל שוואַרץ** ני"ו
עב"ג החתן היקר כמר **מאיר דוד** ני"ו
בן מו"ה **קלמן יעקב ווייס** הי"ו

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

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר מנחם ני"ו
לעול התורה והמצות

מז"ה
ארי' לייב פליישמאן
הי"ו
מגי"ש, די. עס. פי. ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

משנכנס אדר מרבים בשמחה:

העפטיגע הכנות צו פורים אין פולן שוואונג אין המספיק און אינעם "קאנקארד ברודערהיים"

משתה ושמחה ומשלוח מנות פאראיאר אינעם קאנקארד ברודערהיים אינאיינעם מיט די שטאב מיטגלידער

משנכנס אדר מרבים בשמחה,

משנכנס אדר מרבים בשמחה. אבער אין המספיק פירט מען זיך לויט'ן כלל פון "זריזים מקדימים למצוות" און אין די פארשידענע אפטיילונגען שפירט זיך שוין אן אדר'דיגע אטמאספערע פון אנהויב אדר א', און מען גרייט זיך שוין אין גרויסן אויפ'ן פרייליכן יום טוב פורים מיט אלע מצוות היום וועלכע זענען פארבינדן דערמיט.

אין יעדע ברודערהיים און שוועסטערהיים פון המספיק שפירט זיך שוין דער יום טוב'דיגע שטימונג, וועו דער ציל וואס שטייט פאר די אויגן פון די געטרייע שטאב איז צו פארזיכערן אז די טייערע קינדער זאלן נישט בלויז האבן א פרייליכן פורים, נאר זיי זאלן האבן א געשמאקן חודש אדר וואס זאל זיי בלייבן אין די ביינער כאטש ביז קומענדיגן יאר אדר.

היי יאר וועו עס איז דא צוויי אדר'ס האט מען דאס טאקע אויסגענוצט ווי עס דארף צו זיין, פונעם ערשטן אדר זענען די פארשידענע פראגראמען און אקטיוויטעטן אין אלע אפטיילונגען געווען באזונדער פרייליך און לוסטיג און לעבעדיג, און מען גרייט זיך אויף קעסל און כלים צום "יום טוב גדול ליהודים משתה ושמחה".

א שטייגער אינעם קאנקארד ברודערהיים שפירט זיך שוין דער פורים'דיגער אטמאספערע אנגעהויבן פון פאר פורים קטן, וועו יעדער איינוואוינער האט זיך אראפגעזעצט מיט זייערע געטרייע דירעקט-קעיר-פראפעשאנעלס און צוזאמענגעשטעלט א ליסטע פון זייערע פאמיליע און פריינט פאר וועמען זיי ווילן שיקן א משלוח מנות, דאס איז א געלעגנהייט פאר די טייערע נשמות צו אויסדרוקן ליבשאפט און דאנקבארקייט פאר זייערע פריינט און באקאנטע.

באלד נאכ'ן צוזאמענשטעלן די ליסטעס האט מען זיך גענומען צו די ארבעט צו פראדוצירן דעם משלוח מנות, און ווי עס איז דער שטייגער אין המספיק, באגענוגט מען זיך נישט מיט "יוצא צו זיין" נאר עס דארף טאקע זיין למהדרין מן המהדרין מיט'ן פולן גלאנץ און פראכט.

צו אהערשטעלן די שענסטע און בעסטע משלוח מנות האבן זיך אלע איינוואוינער אייגעשפאנט אין די ארבעט, יעדער איינער האט באקומען זיין אויפגאבע און מיסיע צו פארזיכערן אז דער משלוח מנות איש לרעהו פראיעקט קומט ארויס מיט'ן פולסטן הצלחה.

אין די וואכן ארום פורים קאכט דער ברודערהיים ווי א קעסל, מען פראדוצירט הערליכע פארפאקונג, געבעקסן, זיסווארג, המן טאשן, און כל מיני מעדנים ומטעמים, אלעס ווערט אנגעגרייט מיט א מוסטערהאפטיגע סדר "כרצון איש ואיש" יעדעס קינד לויט זיין טעם און געשמאק, און פאר ווען מען ער וויל געבן וועלכע סארט משלוח מנות כיד המלך.

די געניטע מענעדשער מרת. גאלבערגער לייגט אריין כח און מחשבה אז יעדעס קינד זאל האבן א געלעגנהייט צו אווענקגיין פון פורים צופרידן און פריילך, און גלייכצייטיג קענען שטאלצירן פאר משפחה און אפילו פאר שכנים מיט דעם משלוח מנות וואס ער האט אליין פלאנירט און צוזאמענגעשטעלט.

"דאס ברענגען א משלוח מנות וואס ער האט אליין צוזאמענגעשטעלט, איז א געוואלדיגע זאך פאר'ן קינד'ס זעלבסזיכערקייט און הייבט זיין מאראל" זאגט אונז איינע פון די דירעקט-קעיר-פראפעשאנעלס ערקלערנדיג פארוואס מען נעמט דעם יום טוב פורים אזוי "ערנסט" אינעם ברודערהיים.

אבער עס ענדיגט זיך נישט מיט משלוח מנות, דער ברודערהיים פיבערט מיט פורים'דיגע אקטיוויטעטן, די וועגט זענען באצירט מיט הערליכע "משנכנס טאוולן" אהערגעשטעלט מיט טאלאנט דורך די טייערע קינדער, און מען האלט טיף אינמיטן אהערשטעלן די פארשטעלעכצער, גראגערס, המן טאשן, און אלע צוגעהערן פאר'ן גרויסן טאג.

"דער ציל איז אז יעדעס קינד זאל האבן א פרייליכער און געשמאקער פורים, נישט ווייניגער, נאר נאך מער פון יעדע אנדערע קינד אין זיין יארגאנג" זאגט אונז די געטרייע מרת. גאלבערגער וועלכע פארפיגט מיט געטריישאפט און מוטערליכע ליבע אויף דעם ברודערהיים, און איז העפטיג אריינגעטון אין די הכנות צום פורים, אויסער די טאג טעגליכע פילצאליגע אקטיוויטעטן.

חכמת הפרצוף:

מאשינען וועלן "דערקענען" געזעטישע מחלות אויפ'ן פנים

באסטאן – סייענטיסטן און דאקטוירים האבן געמאלדן אז נאך יארן פון פארש ארבעט איז זיי געלונגען צו אנטוויקלן א קאמפיוטער סיסטעם וועלכע קען אידענטפיצירן א רייע געזעטישע מחלות בלויז דורך אנאליזירן א בילד פון א מענטש, דורך געווייסע אייגנארטיגע שטריכן אויפ'ן פנים וועלכע זענען א רעזולטאט פון געזעטישע פראבלעמען.

ארום 8 פערצענט פון די מענטשהייט טראגן זיך ארום מיט מחלות וועלכע זענען טיילווייז אדער געצליך געזעטיש, דאס מיינט אז דאס גייט אריבער בירושה אין די פאמילע, און א טייל דערפון דערקענט זיך אויפ'ן פנים, און טראץ וואס נארמאל איז דאס גאר שווער צו דערקענען, איז געלונגען פאר א טעכנאלאגישע פירמע צו אנטוויקלן א קאמפיוטער סיסטעם וואס קען דאס דערגיין.

עס האנדלט זיך פון עטליכע מחלות וועלכע קומען מיט סימנים אויפ'ן געזיכט, ווי למשל אז די אויגן זענען געפארעמט א טראפ אנדערש ווי געווענליך, אדער די ציינער זענען עטוואס אנדערש, און נאך גאר מינדערוויכטיגע אויסנאמען וועלכע דער קאמפיוטער סיסטעם קען אויפכאפן, און לויט ווי די פירמע זאגט זענען דאס מחלות וואס עס איז נארמאל גאר שווער צו דיאגנאזירן.

די פירמע – וועלכע פארמאגט אירע הויפטקוואַרטירן אין באסטאן - רופט זיך "דיפ-געשטאלט" און זאגן אז זייער טעכנאלאגיע האט אנאליזירט 26 טויזנטער בילדער פון פאציענטן, און האבן באויזן צו דיאגנאזירן אין הונדערטער פעלער ווי עס איז נישט געלונגען פאר געווענליכע דאקטוירים. זיי לייגן צו אז די טעכנאלאגיע איז נאך אין אירע ערשטע שטאפלן אבער וועט ווערן מער פארגעשריטן אויב זיי באקומען מער צוטריט צו מעדיצינישע דאטאבאזעס פון שפיטעלער.

מען הערט שוין זארגן אז דאס קען פירן צו א פארלצונג פון פריוואטקייט, וויבאלד דורך די טעכנאלאגיע קען מען אנאליזירן בילדער פון מענטשן קעגן זייער ווילן, און קען למשל גענוצט ווערן דורך אינשורענס פירמעס צו אפזאגן דעקונג פאר מענטשן מיט א פאטענציאל צו אנטוויקלן געזעטישע פראבלעמען, אבער די פירמע זאגט אז זיי זענען באוואוסטזיניג דערצו און וועלן געבן צוטריט צו זייער טעכנאלאגיע בלויז פאר דאקטוירים און שפיטעלער.

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

ביי אן אויספלוג זיך צו באקענען מיט נפלאות הבורא

חמשה עשר פירות טאץ מעשי ידיהם להתפאר פון די איינוואוינערינס אינעם 38סט. שוועסטערהיים

חמשה עשר בשבט אין ישיבה "תורה וחסד" שע"י המספיק קינגס קאונטי

תלמידי הישיבה ביים סקווירער ציון

א פארשטעלונג לכבוד חודש אדר אינעם ישיבה

מרבים בשמחה

אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדש קאונטי

קינדער ביים מאכן האנט ארבעט

דאס פנים שטראלט נאכ'ן איינקויפן מתנות

ביים זיך אויסוועלן מתנות וואס מען האט זיך ערליך פארדינט...

אן עלעגאנטע סעודת ראש חודש צוגעשטעלט דורך המספיק פאר די חשובע נשים צדקניות אינעם "שנות חיים" פראגראם

א משנכנס'ל ביי יעדע זיץ

UMBRELLAS // FLOWER BALLS // BRIDAL GLOVES // ARCHES // GUEST BOOKS // CONFETTI BALLOONS // PARTY FAVOR BASKET // LIGHT UP JUMP ROPES // DANCE FLOOR BUBBLE WARP
Shtick in Style
THE CENTER FOR WEDDING SHTICK
KOACREATIVEGROUP.COM
TO ORDER PLEASE CALL STARS HEADQUARTERS
845 503 7100
And leave a message.
STARS
GO HIGHER IN LIFE™

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

א הערליכער סעודת חמשה עשר בשבט צוגעשטעלט פאר די תלמידים אינעם דעי-העב, מיט די באטייליגונג פון הרב החסיד רבי אברהם משה קרויס שליט"א. מערקט די פיבערהאפטיגע הכנות פון די תלמידים צו צושטעלן הערליכע פרוכט טעצער לכבוד די געלעגנהייט און די אויג פארכאפנדע דעקאראציעס וואס זיי האבן ערצייגט

הרה"צ **אדמו"ר מסאסוב מאנסי** שליט"א ביים אפרעכטן א לחיים און סיום משניות מיט די תלמידים פונעם דעי-העב לע"נ יבלחט"א זיין זון היניק **שלמה** ז"ל פון די חשובע תלמידים אינעם דעי-העב

אילן אילן במה אברכך. חמשה עשר אינעם גרענדוויו ברודערהיים

ביים ערצייגן הערליכע האנט ארבעט

ויהי ביום השלישי: א מסיבת שלישי למילה ביים מענעדשער הר"ר יוסף פריד שיחי'

בני היום ילדתיך: א פייערליכע געבורטסטאג מסיבה פאר א חשובע תלמיד כמר יצחק פליישמאן שיחי'

המספיק אלטיקל 16 טעראפי קליניק

סערווירט אלע וויכטיגע טעראפי געברויכן פאר ספעציעלע קינדער און ערוואקסענע

Certified by OPWDD

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

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

We accept Medicaid.

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

718.26.NYSHA
6 9 7 4 2

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

ד' 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

איין און דרייסיגסטער ארטיקל

הלכה למעשה - וויאזוי היילט מען אויס זעלישע כראנישע-שוואכקייט?

וויאזוי דרייט מען זיך ארויס פון כראנישע שוואכקייט אויב דער שורש דערפון איז אינעם זעל?

דער פראצעדור איז גענוי דער זעלבער וויאזוי מיר האבן געשריבן ביז אהער אין אונזערע פריערדיגע ארטיקלען. די ערשטע זאך איז זיך צו גיין אונטערזוכן ביי א געהעריגע דאקטאר צו דערגיין סיי וועלכע פיזישע סיבה עס קען צוברענגען די שוואכקייט, ווי נידעריגע אייזן שטאפלען, שוואכע טיירויד, וכדו'. איינמאל דער דאקטאר טרעפט נישט עפעס זאכליך, קען מען זיך אנהייבן דרייען אויף די ריכטונג פון טראכטן אז דאס איז ריין גייסטיש, בפרט אויב איז מען דורך שוועריע צייטן אין די יונגע יארן און עס איז נישט געווארן געהעריג אדרעסירט, קען מען זיך זיכער פארלאזן אז דא האנדלט מען מיט געפילן, נישט מיטן גוף.

איינמאל מען איז קלאר ביי זיך אז מען ליידט פון עפעס פיזיש, דאן קען מען נעמען דער ערשטער פאזע אינעם היילונגס פראצעדור, און דאס איז צו אנערקענען אז די כראנישע שוואכקייט איז נישט פיזיש געשטימט, עס איז אויך נישט ליים דיזיז, אדער סיי וועלעכע דיאגנאז וואס סיי וועלעכע נאטירליכע דאקטאר וועט וועלן געבן. עס איז ריין זעלישע, ממילא דארף מען גארנישט טון פיזיש עס צו פארריכטן. מען קען לייגן אלע וויטעמינען און דיעטעס אין א זייט, און בלויז אנהייבן צו לעבן מיט דעם קאנצעפט אז 'מיין גאנצע פראבלעם איז בלויז זעלישע, פון טיפע געפילן וואס זענען פארשטעקט און פארבארגן אין מיר, און מיין מח זעט פאר וויכטיג מיר צו מאכן פיזישע וויטאגן צו דערגרייכן א געוויסע ציל, אבער עס איז בכלל נישט פיזיש'. פאר געוויסע מענטשן וועט דאס העלפן צו בעסער מאכן די מצב וויבאלד דער מענטש וועט פארשטייט בעסער פון וואס מען ליידט.

אויב דאס העלפט נישט, דאן וועט זיין זייער וויכטיג צו פארשטיין וואס די טיפע געפילן זענען וועלכע פייניגען דעם מענטש און פאראורזאכט די פיזישע שוואכקייט. איינמאל מען ווייסט וואס דאס איז, און מען זעט די פארבינדונג דערפון צו די פיזישע שוואכקייט, דאן קען מען ארבעטן דער געפיל זאל נישט זיין אזא 'בער', ממילא וועט נישט אויספעלן אז דער שוואכקייט זאל בלייבן. ווי מיר האבן שוין ערקלערט פילצאליגע מאל, אז די פיזישע פראבלעם, איז נאר דא פאר איין מטרה, צו העלפן אויסמיידן א געוויסע 'בער', און איינמאל דער בער איז פארשוואונדן דאן פעלט שוין נישט אויס פאר דער פיזישע פראבלעם צו עקזעסטירן.

די שטורמישע 'מלחמה' געפילן וואס זויגט אויס די ענערגיע

איך גלייב אז געוויסע ליינער וועלן זיך וואונדערן, וויאזוי קען דאס טאקע זיין אז א געפיל זאל אזוי שוואך מאכן א מענטש און אים ארויסזויגן דאס לעצטע ביסעל כוח?

האט איר שוין געזען צוויי מענטשן אדער אפילו צוויי חיות שלאגן זיך ארום? ווילאנג איז געווען דאס מאקסימום וואס זיי האבן זיך אזוי ארומגעשלאגן מיט הענט און פיס? א שעה? צוויי? וויפיל כוחות קאסט עס אפ זיך ארומצושלאגן אזוי לאנג? אסאך, דען נישט? און וויפיל ענערגיע דארפן ביידע האבן אויב זיי קריגן זיך ארום 24 שעה א טאג? גאר גאר אסאך.

> און דא האט זיך יונה געגעבן א רוף אן מיט א צובראכענע שטימע, "איך קען נישט פארשטיין וואס דא גייט פאר, איך גיב צו עסן פאר מיין 'פערדל' פיינע פעטע פלייש, און נאך אלס מאכט ער זיך נישט וואוסענדיג, ס'איז כאילו דער פערדל נעמט אלעס פאר זיך, און לאזט מיר גארנישט איבער

איז לאמיר מסביר זיין וואס עס טוט זיך אפשפילן אין די מענטש זעלבסט. אינעם מענטש זענען דא צוויי הויפט כוחות, וואס דאס גאנצע לעבן דרייט זיך ארום זיי און זיי האלטן זיך אין איין שלאגן. אבער ווילאנג זיי שלאגן זיך נאר אפאר מינוט א טאג, איז נישט געפערליך. אפילו זיי שלאגן זיך נאר ארום א פאר שעה א טאג, איז אויך נישט געפערליך. וואס פאסירט אבער אויב זיי שלאגן זיך ארום 24 שעה א טאג (אפילו אינמיטן שלאף), דאן ווערט דער מענטש אויסגעשעפט און רוהט זיך קיינמאל נישט אויס.

וואס זענען די צוויי כוחות? איין כח איז דער כח וואס 'וויל אלעס', דאס נעמט איריין אין זיך, ענדזשוימענט, וכדו', ס'איז אינסטינקטיוו און עס טראכט נישט. דער כח וויל 'ענזשויען לייף' במלוא מובן המילה און גארנישט זאל אים צוריקהאלטן פון טון וואס עס וויל זיך נאר. דער כוח האלט אז נאר מיטן זיך נאכגעבן וואס מען וויל, קען מען האבן א גוט לעבן. אן אנדערע כוח עקזעסטירט אבער אויך, און איז אפעציעל איר קעגנער און שונא. דאס איז א כוח וואס לאזט נישט טון אלעס וואס עס לאזט זיך. דער כוח האט מער ליב צו האבן א געוויסע 'פרעסטיזש', און ווייסט אז עס איז נישט אזוי 'אקעי' זיך נאכצוגעבן אלעס וואס די אויגן זענען. עס וועט זאגן פאר דעם 'ענזשויער', אנטשולדיגט מיין פריינט, אבער עס פאסט נישט און עס קומט נישטא דא אריין, מען דארף טון תכלית.

פון די רגע וואס א מענטש ווערט געבוירן, טוען זיך די צוויי כוחות ארומאמפערן איינע מיט'ן אנדערן. וויי עלטער א מענטש ווערט, אלס מער טוט זיך דער צווייטער כוח אנטוויקלען, און קאנטראלירט די אינסטינקטן. דאס קומט ארויס סיי אין רוחניות און סיי אין גשמיות. אין רוחניות, ווי עלטער א מענטש ווערט פאנגט ער מער אן צו כאפן, אז דאס און דאס פאסט נישט, דאס טאר מען נישט טון וויל די תורה לאזט נישט וכדו'. אין גשמיות, איינער וואס פירט א ביזנעס, קען נישט מחליט זיין פון איין טאג אויפן צווייטן, אז פאר די נעקסטע וואך בלייבט ער אין בעט און האלט נישט ביים ארבעטן, פשוט וויל עס קומט נישט אזוי און ער קען פארלירן ביזנעס, און מען מוז ארבעטן. איי ס'איז אים נישט באקווועם, אבער אזוי קומט עס, מען קען נישט זיצן און קלאצן אגאנצן טאג.

וויילאנג די צוויי כוחות זענען באלאנסירט, דאן פונקציאנירט דער מענטש אויפ'ן נארמאלן שטייגער, און זיין ענערגיע ווערט גענוצט פאר יעדע כוח אין זיין צייט. אמאל גיט מען זיך אביסל נאך, און מען כאפט א פיינעם שפאציר און מען 'ענזשויעט' זיך מיטן באשעפער'ס וועלט, און אמאל דארף מען ארבעטן פלייסיג אפילו עס איז שווער.

אגב איז וויכטיג צו פארשטיין, אז יעדער מענטש וועט זיך אידענטיפיצירן מיט איינע

רעוואלוציע

ולן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

פון די כוחות, געוויסע מענטשן וועלן זיין מער 'לעבעדיג' סטיל, און נאר זוכן וויאזוי אויסצוזיגן יעדע מינוט צו קענען ענזשויען די וועלט. די סארט מענטשן וועלן האבן א גרעסער שווערigקייט זיך 'צוצושטעלן' צו עפעס, זיי וועלן פרובירן צו גיין 'קעגן' דעם סיסטעם,וייל דער סיסטעם טוט נאר 'שטערן' פון ענזשויען די וועלט וועט עס שמעקט זיך נאר. אבער זיי דארפן אויך געדענקען, אז זיי האבן 'אויך' א כח וואס וועיסט אז מען קען נישט 'אלעס' טון, און אויב זיי הערן זיך דערצו, דאן וועלן זיי זיין גליקליך און צופרידן.

וידער אנדערע מענטשן וועלן זיך מער אידענטיפיצירן מיטן אנדערן כוח פון טון וואס איז 'ריכטיג'. די סארט מענטשן וועלן

זייט 32»

לייענערס ארנא

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

S-101

דאס קינד שפירט די סטרעס פון די עלטערן

א גוטן! איך האב געליינט אין די המספיק גאזעט איבער די סארנא מעטאד ביי קינדער, וויאזוי אויך גאר קליינע קינדער קענען האבן באהאלטענע סטרעס וועלכע קלאפט אויס אויף זייער פיזישע צושטאנד, און וויאזוי עס קלאפט אויס ביי קליינע בעיביס מיט הויט פראבלעמען.

איך האב שטארק הנאה געהאט דאס צו ליינען וויבאלד איך האב זיך דאס שוין פון לאנג איבערצייגט אליין, און איך וואלט טאקע געוואלט איבערגעבן אז איך האבן דאס געזען פון מיין אייגענע ערפארונג מיט מיין בעיבי וואס האט געליטן פון שטארקע עקזעמע.

איך האב מיט די צייט באמערקט א מורא'דיגע זאך, אז וועו די מאמע גייט דורך אן אנגעצויגענע צייט און איז אונטער שטארקע סטרעס האט זיך דער מצב פאראַרגערט, און אין צייטן וועו די מאמע איז געווען רואיג און געלאסן איז דער צושטאנד פארבעסערט געווארן.

איך האב דאס צוזאמענגעשטעלט מיט וואס איך האב געליינט אז וועו מאמעס זענען אונטער סטרעס קענען דאס אפילו פיצלעך קינדער דאס שפירן, וויבאלד זיי שפירן מיט מיט זייער מאמע, און דאס קען ברענגען צו פארשידענע סימפטאמען. עס קען אויסקלאפן אין פארעם פון עקזעמע, אבער אויך אין אנדערע זאכן, עס קען אפילו זיין אויער-אינפעקציעס.

דאס הערט זיך טאקע אינטערעסאנט אומגלויבליך, אבער עס זענען דא שטודיעס וואס האבן דאס קלאר איבערגעוויזן. און ווי דערמאנט האבן איך דאס געזען פון מיין אייגענע ערפארונג.

נעמנדיג אין באטראכט אז פיצלעך קינדער האבן אינערליכע געפילן און זיי קענען האבן אן עמאציאנאלע און פיזישע רעאקציע צו סטרעס טוישט גענצליך דאס בליק וויאזוי מען באהאנדלט א קינד. מען דארף וויסן אז קינדער האבן אן אינערליכע וועלט וואס זיי קענען טאקע נישט רעדן דערוועגן, אבער זייער קערפער שיקט די מעסעדשעס.

איך וויל געבן א קליינע ביישפיל וויאזוי דאס נעמען אין באטראכט די אינערליכע געפילן פון א קינד,קען טוישן דעם צוגאנג וויאזוי מען גייט צו א קינד'ס געפילן. פילע עלטערן וועלן לאזן דאס קינד וויינען וען ער דארף עפעס, אז "ער זאל זיך אויסלערנען". אבער דאס איז א טעות, מיין דאקטאר האט מיר געזאגט אז עס וויכטיג וען א קינד איז הונגעריג אדער מיד נישט צו לאזן צו לאנג וויינען נאר זען וויי שנעלער צו פיטערן אדער לייגן אין בעט אריין, וויל וען דאס קינד וויינט און שפירט זיך אומבאהאלפן שטארקט זיך די סטרעס ביי אים.

א בעיבי האט טאקע נישט די זעלבע סטרעס ווי אן ערוואקסענער, ער דארף נישט צאל קיין בילס אדער שכר לימוד, און האט אויך נישט די דאגות פון אן ערוואקסן קינד אדער גאר א צענדערלינג. אבער אין זיין קליין וועלטל האט ער שוין איינמאל דאגות און סטרעס, ער וויסט נישט אויב זיין מאמע וועט אים קומען פיטערן און ער איז באזארגט, ער וויסט נישט אויב מען וועט אים קומען העלפן וען ער דארף האבן הילף, און די אלע זאכן שאפן ענעקזייעטי און א געפיל פון אומבאהאלפנקייט אפילו ביי א פיצל קינד, דעריבער איז וויכטיג דאס צו האלטן פאר די אויגן כסדר.

דאס מיינט נישט אז מען דארף לויפן ווי א זעלנער יעדעס מאל דאס קינד געט א פיפס, אבער עס איז וויכטיג צו געדענקן אז א קינד האט געפילן און וען ער וויינט טראכט ער "צו וועט מיין מאמע מיך קומען נעמען אדער נישט" און ער קען זיך נישט אליין העלפן, און אויב לאזט מען אים וויינען קען דאס פארשטערקערן דאס סטרעס און וועט שפעטער מעגליך אויסקלאפן פיזיש מיט אזעלכע זאכן ווי עקזעמע א.ד.ג.

איך וויל צולייגן וואס איך האב אמאל געליינט, אז קינדער וואס אנטוויקלן אלערגיעס צו פארשידענע זאכן קען דאס אויך קומען פון א געוויסע סטרעס וואס דאס קינד גייט אדורך. בכל אופן איז זייער נארמאל צו פארשטיין, אז פאר געוויסע קינדער, וען זיי זענען אינטער סטרעס, וועט עס אויסקלאפן אויף עקזעמע אדער אן אנדערע וועג. דאס זעלבע פאסירט וען דאס קינד ציינדלט, וועט עס אויך אויסקלאפן אויף א געוויסע וועג, ווייל ווי נישט ווי גייט דאס קינד דורך גרויס יסורים וען מ'ציינדלט, און עס איז סטרעס פארן קינד.

סטרעס קען אויסקלאפן אויף פארשידענע וועגן אינעם קינד'ס קליינעם קערפער. ווייל יסורים איז סטרעס, און סטרעס קלאפט אויס אויף פיזישע וויטאגן, ווי עקזעמע וכדו'. אזוי אויך קען עס אויסקלאפן אינעם מאגן. נישט אלעמאל קען מען אפילו וויסן פארוואס דאס קומט, און נישט אויף אלעס איז דא וואס צו טון, און דאוועגען צום באשעפער קען דאס בעסטע העלפן.

אבער דאס דארף מען געדענקען, אז וען די טאטע אדער די מאמע גייען דורך שווערע אנגעצויגענע זמנים, דארף מען נעמען אין אכט אז דאס קען אויסקלאפן אויף די קינדער. בדרך כלל קען מען דאס שפירן אין די לופט אין שטוב, און קינדער כאפן דאס אויף. דערפאר איז איינע פון די זאכן וואס העלפן שטארק ארויס פאר דעם, איז אוועקפארן פאר וואקאציע מיטן קינד, ווייל אז מען פארט מיטן קינד צו פלעצער וואו עס איז דא גוטע לופט, העלפט עס אז מ'זאל ווערן רואיג, און אז דאס קינד שפירט דעם רואיגקייט ווערט ער אליין אויך רואיג, און דאס העלפט זייער אסאך צו בארואיגן די סטרעס, וואס טוט אויטומאטיש היילן דעם עקזעמע (אדער אנדערע פראבלעם).

(-)

ח"מ פערל: א גרויסן יישׂ"כ פאר'ן מיטטיילן אייער ערפארונג. איר שרייבט צום סוף זייער א ריכטיגע נקודה. עס איז אנגענומען אז פארן צו די ווארימע לופט איז די רפואה פאר די סארט הויט פראבלעמען. אבער גיי וויס, עס איז גאר מעגליך אז א גרויסע חלק פון די רפואה איז טאקע דאס אוועקגיין פון די סטרעס. עס איז באקאנט אז רוב מאל וועלן אלע TMS סימפטומען אוועקגיין וען מען פארט אויף וואקאציע, און עס קומט צוריק וען מען קומט צוריק אהיים. דאס איז איינע פון סימנים צו וויסן אויב מען ליידט טאקע פון א 'סארנא פראבלעם' אדער אן אמת'ע פיזישע פראבלעם. אן אמת'ע פיזישע פראבלעם גייט נישט אוועק וען מען פארט אויף וואקאציע. מען וואלט געדארפט מאכן א שטודיע מיט מענטשן מיט הויט פראבלעמען זאלן אוועקפארן אויף וואקאציע נישט דווקא צו ווארעמע פלעצער און זען אויב עס העלפט פונקט אזוי אדער נישט.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

«זייט 31

מער מיטגיין מיטן 'סיסטעם', ווייל דער סיסטעם געט מער פארזיכערונג אז מען פארט 'גוט', און מען פארפארט נישט מיטן אנדערן כח וועלכע ערלויבט דער מענטש צו טון וואס ער וויל. די סארט מענטשן האבן א גרעסערע שווערigקייט זיך צו לאזן הנאה האבן פונעם באשעפערס וועלט, ווייל וועו מ'פאנגט אן הנאה צו האבן גייט מען אריין אין א 'גרויע ליניע' נישט וואוסענדיג וויפיל מ'מעג הנאה האבן און וויפיל עס הייסט שוין 'צו סאך'. זיי דארפן אבער אויך געדענקען אז זיי האבן 'אויך' א כח וואס וויל הנאה האבן פון דער וועלט און וויל זיך ענזשויען, און אויב זיי הערן דאס אמאל אויס, דאן וועלן זיי זיין גליקליך און צופרידן.

אזוי צו אזוי, קען זיך א מענטש אזוי אויסלעבן זיינע יארן אין רואיגקייט און אין פרידן וויילאנג מען גייט נישט צו עקסטרעם צו קיינע פון די זייטן. דער פראבלעם פאנגט זיך אבער אן, וועו מען פאנגט אן צו גיין גאר עקסטרעם אויף איינע פון די זייטן, דאן וועט א גרויסע מלחמה אינעם מענטש, און קיינער וויל נישט אויפגעבן און יעדער פארלאנגט זיינס בכל תוקף. אנצופירן אזא מלחמה קאסט אפ אסאך ענערגיע, און וויבאלד כמעט די גאנצע ענערגיע פונעם מענטש גייט פאר דעם מלחמה, בלייבט כמעט גארנישט איבער פארן מענטש זעלבסט פאר זיין טאג טעגליכע לעבן.

דער פראבלעם טרעפט זיך גאר אפט ביי ערנסטע מענטשן וועלכע זוכן צו זיין גאר הויך ברוחניות, וועו אין די זעלבע צייט טוען זיי פארנעכלעסיגן זייערע מענטשליכע געברויכן אויף א וועג וואס איז בכלל נישט אויף זייער מדרגה. אדער פארקערט, מען זוכט צו זיין דאס עקסטרעם 'פארקערטע' פון פרום וויל די פרומע זוכן סתם צו מאכן צרות, און פאנגן אן צו טון ווילדע זאכן וואס אפילו זייער אייגענע 'פרעסטיזש' כח זאגט זיי אז ס'איז שוין אביסל צו וויט און זיי זאלן זיך האלטן מער נארמאל און באלאנסירט. דאס זעלבע פאסירט ביי סתם מענטשן, ביזנעסלייט וכדו', וואס לייגן אריין צופיל ענערגיע אין איין תחום, ארבעטן זיך איבער, און פארנאכלעסיגן זייער מענטשליכע געברויכן, אדער פארקערט, מען זוכט 'צופיל' סטימיולעישן, און מען פארנאכלעסיגט וואס מען דארף באמת טון. ביי אלע פון די פעלער, וועט זיך דער מענטש טרעפן איין טאג אויסגעשעפט און ערמאטערט פון כח, און נישט קענען ארויסגיין פון בעט.

וועו מען קען פארהאנדלען אז די מלחמה זאל זיך אויפהערן אויף אזא עקסטרעמען פארנעם, דאן קען מען צוריק אנהייבן צו נוצן די ענערגיע אויף א געהעריגן באלאנסירטן פארנעם.

איז יעצט אז מען פארשטייט שוין בעסער וויאזוי דאס טוט פאסירן, וועלן מיר אצינד כאפן א בליק אריין אינעם וועלטל פון צוויי יונגעלייט, איינס פונעם רוחניות'דיגן שטאנדפונקט, און איינס פונעם גשמיות'דיגן שטאנדפונקט, און זען וויאזוי זיי זענען צוגעקומען צו א מצב אז זיי זאלן בלייבן אויסגעברענט פון ענערגיע, און וויאזוי זיי האבן זיך צוריקגעכאפט אויף די שינעס וויי נאר זיי האבן געקענט כאפן די סיבה וואס האט זיי איינגעשלעפט אינעם פלאנטער.

יונה'ס שוואכקייט - מיין פערדל ווערט נישט זאט

לאמיר אנהייבן מיט אן עפיזאד וואס האט זיך אפגעשפילט ביי א טייערן יונגערמאן, יונה.

יונה, איז א מאגערע 22 יעריגער יונגערמאן וועלכע איז אריינגעקומען צו מיר דאס ערשטע מאל מיט אן איינגעבויגענעם פלייצע, ווי א 90 יעריגע זקן, ער איז קענטליך געווען שוואך ווי א פליג, און קוים געשלעפט מיט זיך זיין זעקל ביינער. מיט א טיפע אטעם האט ער זיך געגעבן א וואנד ארויף אינעם בענקל שוואכקייט וואס האט אקופירט זיין קערפער.

יונה, איז א מאגערע 22 יעריגער יונגערמאן וועלכע איז אריינגעקומען צו מיר דאס ערשטע מאל מיט אן איינגעבויגענעם פלייצע, ווי א 90 יעריגע זקן, שוואך ווי א פליג, און קוים געשלעפט מיט זיך זיין זעקל ביינער. מיט א טיפע אטעם האט ער זיך געגעבן א וואנד ארויף אינעם בענקל

פון וועו ער איז א קליין קינד האט ער כסדר געליטן פון געווייסע שוואכקייטן. אלס קינד האט אים זיין געטרייע מאמע געזומען צו אלע סארט דאקטוירים, מעדעצינישע און אלטערנאטיווע צוגלייך צו דערגיין די אורזאך פון זיין שוואכקייט. דא דארט האט איינער פארשריבן עפעס א מעדעצין אדער וויטעמינען וועלכע האבן געהאלפן פאר א שטיק צייט, אבער אלס בחור איז עס צוריקגעקומען, און זייט דעמאלט לעבט ער דערמיט 24 שעה א טאג. עס איז געגאנגען אזוי וויט, אז אפילו ביים האבן זיין ערשטן קינד, האט ער בשום אין אופן זיך נישט געקענט ערלויבן ארומצוגיין אויפנעמען דעם עולם ביים שלום זכר אדער וואכנאכט, ער האט געמוזט זיצן אויף זיין פלאץ א גאנצע צייט און אזוי אפנעמען זיינע ברכות פון זיינע נאנטע און באקאנטע. אזא איבערלעבעניש האט ווי פארשטענדליך איבערגעלאזט יונה'ן דערביטערט און דערשלאגן, אז אפילו ביי זיין אייגענע שמחה, אין אזא דערהויבענע צייט האט ער זיך נישט געקענט ערלויבן צו זיין א נארמאלער געזונטער מענטש.

דערווייל איז יונה געבליבן אין כולל, אבער ער האט פארפעלט זייער א סאך ויבאלד ער האט געקענט פאר עטליכע טעג נאכאנאנד אנקומען שפעט אין כולל נאכן זיך ערווועקן אפגעשוואכט און ערשעפט טראצדעם וואס ער איז געמיטלעך דורכגעשלאפן די נאכט. אין רעזולטאט פון זיינע שוואכקייטן איז דער פינאנציעלער מצב אין שטוב געווארן איבערגעשטרענגט וועלכע האט איבערגעלאזט נעגעטיווע עפעקטן איבער דער גאנצער שטוב ווירטשאפט. וויפיל מאל ער האט געוואלט נעמען א געהעריגע דזשאב צו קענען סטאביליזירן דער פינאנציעלער מצב אין שטוב האט ער געטאפט א וואנט, ער האט זיך נישט געקענט אפילו זען אנהאלטן א געהעריגע דזשאב צוליב זיינע שוואכקייטן.

ס'איז געקומען צו א מצב וואס ער האט זיך געשפירט זייער פארלוירן, און ער האט אנגעהויבן נישטערן און זיך נאכפרעגן פאר עצות און מעטאדן זיך צו קענען כאפן דאס נשמה. די לעצטע עצה וואס ער האט באקומען פון א גוטע פריינט האט געלויטעט אז ער זאל עסן א סאך בהמה פלייש. ווי באקאנט איז בהמה פלייש גאר רייך אין אייזן, און ער האט טאקע געהאפט אז זיין אויסגעדארטע קערפער וועט בענעפעטירן פון די רייכע מיניראלן פונעם פלייש וועלכע וועט אריינגעבן א גרויסע מאס פרישע ענערגיע.

פון איין זייט איז דאס געווען א שיין פון האפענונג אז ענדליך איז די ישועה אנגעקומען, אבער פארט האט ער זיך געטראפן אין א פרישע פלאנטער, ער האט דערמיט געהאט א פראבלעם סיי ברוחניות און סיי בגשמיות. יונה איז געווען מער אן ערנסטע פרומע יונגערמאן, און האט נישט געהאט געהאט קיין חשק זיך צו לאזן אזוי 'וואוילגיין' און עסן טעגליך בהמה פלייש. ווי אויך זייענדיג א פשוטע כולל יונגערמאן, וועו זיין וויבע ברענגט אויך נאר אריין גאר א מאגערע געהאלט, איז אים זייער שווער אנגעקומען זיך צו קענען איינהאנדלען אויף א טעגליכע פארנעם טייערע פליישן.

אבער יונה האט קיין ברירה נישט געהאט, און ער האט אנגעוואנדן אלע מיטלן זיך צו איינהאנדלען געזונטע בהימה פלייש. למעשה האט ער טאקע נאך א שטיק צייט געזען א שטארקע פארבעסערונג לכה"פ די טאג וואס ער האט עס געגעסן. אבער עס איז געווען וויט פון א גאנצע ישועה, ער האט טאקע אנגעפאנגען שפורן בעסער פאר א קורצע צייט אבער ער איז גאנץ שנעל צוריקגעפאלן אין א אפגעשוואכטן צושטאנד. וויי יונה דערציילט האט ער געשפירט וויי ער פילט אן זיין טאנק מיט גאזאלין, אבער דער גאזאלין וועט זייער שנעל אויסגענוצט פאר א געוויסע סיבה און עס בלייבט פשוט נישט איבער קיין סאך פאר זיין אייגענע באנוץ.

און דא האט זיך יונה געגעבן א רוף אן מיט א צובראכענע שטימע, "איך קען נישט פארשטיין וואס דא גייט פאר, איך גיב צו עסן פאר מיין 'פערדל' פיינע פעטע פלייש, און נאך אלס מאכט ער זיך נישט וואוסענדיג, ס'איז כאילו דער פערדל נעמט אלעס פאר זיך, און לאזט מיר גארנישט איבער, איך פיל מיר אינגאנצן פארלוירן און איך זעה נישט די וועג ארויס פון דעם פלאנטער. וואס נאך דארף איך טון אז מיין פערדל זאל זיין צופרידן?"

הערנדיג ווי יונה דרוקט זיך אויס מיט די ווערטער 'איך גיב פאר מיין פערדל', האב איך פארשטאנען אז יונה אידענטיפיצירט זיך אלס איינער וואס האט א פערדל, אבער ער זעלבסט איז עפעס אנדערש פונעם פערדל. ער שפירט אז ער האט עפעס א 'חלק' אין זיך וואס שלאגט זיך און לאזט נישט קיין מנוחה. אויב אזוי האלט מען שוין א טריט נענטער צו קענען דערשנאפן אביסל וואס דער 'פערדל חלק' וויל. ווי מיר האבן שוין אויבן געשריבן, איז אלס דא 'צוויי חלקים' וואס שלאגן זיך ארום אינעם קערפער און דאס טוט אויסשעפן די ענערגיע. אז מיר וועלן פארשטיין וואס יונה'ס 'פערדל' גייט אזוי עקסטרעם און וואס עס וויל, וועלן מיר האפענטליך קענען אביסל שלום מאכן, און די מלחמה וועט ווערן עטוואס לייכטער אז עס וועט נישט צוקומען צו קיין 'סכנת נפשות'.

איך האב מיך אויסגעדרייט צו יונה'ן, און איך האב איבערגעזאגט וואס איך טראכט. איך האב אים ערקלערט אז עס איז יעצט א גוטע צייט צו נעמען אפאר מינוט און 'שמועסן' אביסל מיט דעם פערדל און הערן וואס פונקטליך ער וויל, און וואס זיינע פארלאנגען זענען און אזוי וועט מען קענען געוואויר ווערן וואס עס דארף געטון ווערן אז ער זאל 'זאט' ווערן פון די רייכע פליישן וואס מען סערווירט אים.

יונה האט מסכים געווען.

וואס האט דער פערדל געוואלט?

צוליב מאנגל אין פלאץ וועלן מיר זיך מוז דא אפשטעלן, און אינעם קומענדיגן ארטיקל וועלן מיר זיך אי"ה באקענען מיט דעם פערדל'ס וועלטל. ★

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

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

◄● געזונטהייט נייעס

דאקטוירים צו צוקער ליידנדע: **שטעכט אייך נישט אומזיסט!**

כאטש איינס צווישן יעדע זיבן צוקער ליידנדע שטעכט זיך אומזיסט עטליכע מאל א טאג, אזוי האט א לעצטערע שטודיע באשטימט נאכ׳ן איבערגיין די אינפארמאציע פון איבער 370,000 צוקער ליידענדע וועלכע האבן טייפ 2 דייעביטיס. און עס שטעלט זיך אויס אז ארום 14 פערצענט שטעכן זיך אומנויטיג צו מעסטן די צוקער שטאפלן, טראץ וואס דאקטוירים רעקאמענדירן דאס נישט.

מענטשן מיט טייפ 2 דייעביטיס וועלכע פירן א נארמאלע געזונטע לעבנסשטייגער און נעמען נישט קיין מעדיצינען וועלכע קענען עפעקטירן די צוקער שטאפלן אין די בלוט דארפן זיך נישט מעסטן די צוקער אינדערהיים, און זיכער נישט אויב זיי שפירן נישט סיי וועלכע סימפטאמען, אבער פארט טוען טויזנטער זיך שטעכן טעגליך.

״די אומנויטיגע בלוט טעסטן שאפט איבריגע וויטאג און איז א שאד דאס געלט״ זאגן דאקטוירים וועלכע האבן פארפיגט אויף די שטודיע, און אויב נעמט מען די מעדיצינען וואס ווערן פארשריבן דארף מען נישט זיין באזארגט און נאכקוקן די צוקער שטאפלן, וויבאלד די מעדיצינען זענען ספעציעל געמאכט צו פארזיכערן סטאבילע צוקער שטאפלן.

דאס מעסטן די צוקער אינדערהיים ווערט געווענליך רעקאמענדירט פאר פאציענטן וועלכע נעמען אינסולין און דארפן צופאסן זייערע דאזעס לויט זייער צוקער שטאפלן, אבער אנדערע סארטן מעדיצינען וועלכע ווערן באנוצט צו באהאנדלן מילדערע פעלער געברויכן נישט די סארט היימישע טעסטן וועלכע קאסטן אפ הונדערטער דאלער יערליך פאר די נאלדן און אפאראטן, אבער פארט ווערט רעקאמענדירט צו האלטן אינדערהיים די געצייג דערפאר אין פאל וואס מען שפירט סימפטאמען פון א דראסטישע טויש אין די צוקער שטאפלן. ★

״דאס זיך שטעכן איז א שאד דאס געלט און די וויטאג״ זאגן דאקטוירים

געזונט און געשמאק

זוקיני

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8-10 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:15** | ביז צום טיש: **1:00**

גרינגע זוקיני זופ

געשמאקע און גרינגע זופ פאר סיי וועלכע געלעגנהייט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 4 צוויבעל געדינסט
- 5 ציינדלעך קנאבל
- 6 אומאפגעשיילטע גרינע זוקיני – געשניטן אין באקסלעך
- 4 אפגעשיילטע קארטאפל – געשניטן אין באקסלעך
- וואסער
- זאלץ פאר טעם
- ¼ טיי לעפל שווארצע פעפער
- ½ טיי לעפל ארעגענא
- 1 טיי לעפל קנאבל שטויב
- לעפל Consomme זופ מיקס (אויב איר ווילט)
- פארסלי פלעקס

אנווייזונגען:

- דינסט די צוויבל ביז עס ווערט דורכזיכטיג
- לייגט צו קנאבל, קארטאפל, און זוקיני
- לאזט עס דינסטן פאר נאך 10 מינוט, מוש ארום יעדע פאר מינוט
- פיל אן דעם טאפ מיט וואסער, גענוג איבערצודעקן די גרינצייגן.
- לייגט צו ״ספייסעס״ פאר טעם
- לאזט עס אויפקאכן, און דערנאך ׳סימערן׳ אזוי פאר 1 שעה.
- צומאלנט עס מיט א האנט-בלענדער
- טו עס דעקאריר מיט פארסלי-פלעקס

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4-6 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **0:40**

געשמאקע זוקיני סייד-דיש

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 צוויבל
- 4 סקוואש
- 1 קליינע באקס גרעיפ-טעמעטאס
- 15 אוינס קען טעמעטא זאפט
- 1 לעפל צוקער
- זאלץ פאר טעם
- שפריץ שווארצע פעפער
- 1 טיי לעפל קנאבעל שטויב
- 1 טיי-לעפל Consommé זופ-מיקס
- 1 טיי-לעפל באסיל
- 1 גלאז צוריבענע קעז – (אויב איר ווילט)

אנווייזונגען:

- הייץ אן דעם אויוועז אויף 400
- צושנייד צוויבל – אין סלייסעס
- צושנייד די סקוואש – אין סלייסעס
- צעשנייד די גרעיפ-טעמעטאס אין האלב
- לייגט אריין צוזאמען אלע אינגרידיענטס, אויסער די קעז, אין א אויוועז-סעיוו, בעיקינג-דיש
- לאזט עס באקן פאר 20 מינוט
- דעקט עס אויף, שפרענקל צוריבענע קעז, באקט עס אפ פאר נאך 10 מינוט

שטאפל: **מיטלגארטיג** | מאס: **4-6 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **0:30**

זוקיני טשיפס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 4 זוקינים, געשניטן רינדיכיג אין ¼ אינטש צו ½ אינטש
- 2 אייער צעשטויסן
- זאלץ פאר טעם
- 1 טיי-לעפל קנאבל שטויב
- שווארצע פעפער פאר טעם
- 1 טיי-לעפל פארשלי-פלעקס
- 1 גלעזל ׳ארן-פלעקס קראמבס
- קאכן-ספרעי

אנווייזונגען:

- טוט אנהייצן דעם אויוועז אויף 450
- שטעלט אויס באקן-פאפיר מיט ״פארדזשמענט פאפיר״ (Parchment Paper) און לייגט אין א זייט
- מישט גוט צוזאם אין א שיסל אייער מיט סקוואש
- אין א באזונדערע שיסל, שטעלט צוזאמען קארן-פלעקס קראמבס, זאלץ שווארצע פעפער, קנאבל שטויב, און פארשלי-פלעקס
- טונקט איין געשניטענע סקוואש אין קראמבס-געמויזענע עס זאל זיך אנקלעבן אויף ביידע זייטן
- לייגט די סקוואש אין איינצעלנע רייען אויף דער פריער צוגעגרייטע באקן-פאפיר
- טוט לייגט אנשפריצן יעדע סלייס באזונדער מיט קאכן-ספרעי
- באקט עס פאר 10 מינוט אויפגעדעקט
- נעמט עס אויס פון אויוועז; דריי איבער אלע סלייסעס, שפריצט קאכן-ספרעי, באקט עס פאר נאך 8 מינוט, אדער ווילאנג די טשפיס באקומען א גאלדענע-ברוין קאליר

טיפ

רויע-זוקיני טוט זיך גוט איינפרירן, גרייט עס אן פון פאראויס, לייגט עס אריין אין א זיפ-לאק זעקל, פרירט עס איין אוו נוצט עס געזונטערהייט וועז מען נויטיג.

אירע בענעפיטן:

זוקיני איז רייך מיט בי-קאמפלעקס וויטאמינען, פאלעט, בי-6, בי-1, בי-2, בי-3, און שאלין, אזוי אויך פארמאגט זי מיניראלן ווי זינג און מאגניזיום, אלע פון זיי העלפן פארזיכערן געזונטע צוקער שטאפלען – עס פארמאגט אויך מיניראלן אזוי ווי אייזן א.ד.ג.

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

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

וואס טוט זיך אין שפיטאל

אהייא שפיטאל זאגט אפ דאקטאר וועלכע האט צוגעאיילט טויט פון פאציענטן

קאלאמבוס, אהייא - דער "מאונט קארמעל" שפיטאל אין אהייא האט געזאגט אז זי וועט דורכפירן ערנסטע טוישן אין איר שטאב נאכדעם וואס עס איז אויפגעדעקט געווארן אז דאקטוירים האבן זיך געפירט מיט א לויזע האנט ווען עס איז געקומען צו געבן פעינקילערס פאר שטערבליכע פאציענטן, און האבן מעגליך דערמיט צוגעאיילט זייער טויט.

איין דאקטאר ווערט באשולדיגט אז אמוייניגסטנס אין 27 פעלער האט ער פארשריבן איבערגעטריבענע דאזעס פון פארשפלאפונג מעדיצין פאר פאציענטן אויף וועלכע מען האט שוין אויפגעגעבן, און ער האט דערמיט העכסט ווארשיינליך געברענגט אן ענדע צו זייער לעבן פריהצייטיג.

נאך ארום 20 קראנקן ברודער און שוועסטער זענען אפגעזאגט געווארן פון די אינטענסיוו קעיר אפטיילונג פאר'ן זיין פארמישט אין דעם געפירעכץ און נישט באריכטן דעם דאקטאר'ס אומעטישע אויפפירונג, און די שפיטאל האט פאשפראכן צו ווייטער אויספארשן און דיציפלינירן יעדן איינעם וואס איז געווען פארמישט דערין.

דאס קומט נאכדעם וואס א פאמיליע האט אריינגעגעבן א קלאגע קעגן דעם שפיטאל, מיט באווייזן אז זייערס א פאמיליע מיטגליד איז פארשריבן געווארן אומגעוועגליך הויכע דאזעס פון אפיום, א זאך וואס האט געברענגט צו א באלדיגע טויט.

א ווארטזאגער פאר די אנקלעגער זאגט אז דער דאקטאר איז אנגעגאנגען מיט די צווייפלהאפטיגע טאקטיקן פאר אמוייניגסטנס 3 יאר, און ער האט מעגליך צוגעאיילט די טויט פון נאך צענדליגע פאציענטן. די אנקלעגער זוכן יוסטיץ קעגן דעם דאקטאר, און פארלאנגען אויך אנטשעדיגונג פון דעם שפיטאל.

עס איז ליידער נישט קיין נייעס אז פילע דאקטוירים וועלכע גלייבן נישט אין די העכערקייט פון א מענטשליך לעבן באטראכטן שטערבליכע פאציענטן אלס א "לאסט" אויף דעם שפיטאל סיסטעם און באגייען שריט צו "אויסלייזן" די פאציענטן פון זייערע ליידן, אויך קעגן די קלארע ווילן פון די פאמיליע. ★

דער מאונט קארמעל שפיטאל

"שפיטאל אינפעקציע" פעלער **פאלט דראסטיש** א דאנק בעסערע היגיענישע סטאנדארטן

"שפיטאל אינפעקציעס" איז איינע פון די ערנסטע פראבלעמען וועלכע פלאגן פאציענטן אין שפיטעלער איבער אמעריקע און איבער די וועלט, עס מאכט זיך אפט אז א פאציענט ווערט האספיטאליזירט פאר א מילדע געזונט פראבלעם, אבער ווערט אנגעשטעקט מיט א באקטעריע אדער ווירוס וועלכע וואנדערט אין די שפיטאל קארידארן, און דאס מאכט דעם מצב מער קאמפליצירט, ספעציעל ביי עלטערע מענטשן, אדער אזעלכע מיט א שוואכן אימיון סיסטעם.

אבער אן איבערזיכט איבער'ן מצב אין שפיטעלער איבער אמעריקע ברענגט גוטע נייעס פאר פאציענטן און אזעלכע וועלכע פארברענגען צייט אין שפיטעלער מיט זייערע נאנטע. נעמליך, אז די ריזיקע צו באקומען א שפיטאל-אינפעקציע איז דראסטיש געפאלן א דאנק שריט וואס שפיטעלער נעמען צו פארבעסערן דעם היגיענישן צושטאנד און שטערקערע זיכערהייטס מאנסאמען.

די רעזולטאטן פונעם איבערזיכט זענען פארעפנטליכט געווארן אינעם פראמינענטן "ניו ענגלאנד זשורנאל פאר מעדיצין" אן איבערזיכט וועלכע האט נאכגעפאלגט 200 שפיטעלער וועלכע זענען געווען אונטער אויפזיכט אין לויף פון פינף יאר און זיי האבן נאכגעפאלט ארום 12 טויזנט פאציענטן צו נאכגיין וויפיל פון זיי זענען געווארן אנגעשטעקט מיט שפיטאל אינפעקציעס.

עס שטעלט זיך ארויס אז דער ציפער טוט נאכאנאנד פאלן יאר נאך יאר, ווען דער איבערזיכט האט זיך אנגעהויבן אין יאר 2011 למס' איז דער ציפער געשטאנען ביי איבער 4 פערצענט פון פאציענטן וועלכע ווערן אנגעשטעקט, און אצינד שטייט עס ביי ארום 3 פערצענט. דער באדייט דערפון איז אז א פאציענט האט יעצט מיט 16 פערצענט וויניגער שאנס צו ווערן אנגעשטעקט אין פארגלייך מיט 6 יאר צוריק.

דער נידערונג קומט א דאנק בעסערע סטאנדארטן אין שפיטעלער איבער אמעריקע, ווי צום ביישפיל איבער 600 אמעריקאנער שפיטעלער וועלכע האבן אוועקגעשטעלט פרישע פראטאקאלן אין די לעצטע יארן וועלכע פארפליכטן צו דיסאינפעקטירן מעדיצינישע אפאראטן יעדע איינציגע מאל בעפאר מען נוצט דאס אויף א פאציענט, און אזוי אויך האבן געוויסע שפיטעלער איינגעפירט צו געבן גאר מילדע דאזעס פון אנטיביאטיק פאר אזעלכע מיט שוואכע אימיון סיסטעמען נאך פאר זיי אנטוויקלן סיי וועלכע אינפעקציע. ★

אמעריקאנער **אויטאריטעטן ווארענען** איבער זיך באהאנדלן אין **מעקסיקאנער שפיטעלער**

וואשינגטאן - אמעריקאנער געזונהייט אויטאריטעטן האט ארויסגעלייגט א ווארנונג פאר אמעריקאנער בירגער צו אויסמיידן שפיטעלער אין מעקסיקא, וואו פילע אמעריקאנער פארן דורכפירן א פראצעדור צו איינצוימען דעם מאגן אויף צו פארלירן וואג.

דער "צענטער פאר דיזיז קאנטראל" אין וואשינגטאן האט אין דעם געשריבענעם סטעיטמענט געזאגט אז דער ווארנונג קומט נאכדעם וואס עס זענען באשטעטיגט געווארן אז 11 אמעריקאנער וועלכע זענען אהינגעפארן פאר אן אפעראציע זענען אנגעשטעקט געווארן מיט א שווערע אינפעקציע וועלכע מען קען נישט באהאנדלן מיט אנטי-ביאטיק.

די ווירוס וועלכע הייסט "סודאמאנוס" איז זייער שווער צו באהאנדלן, און קען זיין

11 אמעריקאנער זענען אנגעשטעקט געווארן מיט מחלות אין מעקסיקא

זייער שעדליך, און נעמט זיך צוליב שוואכע היגיענישע אומשטענדן, ווען מעדיצינישע אפאראטן ווערן נישט גענוג גוט גערייניגט, אדער ווען דאקטוירים פאלגן נישט אויס ריינקייט סטאנדארטן.

דער ווארנונג באציט זיך ספעציפיש צו שפיטעלער אינעם גרעניץ שטאט טיכואנא, וואו אלע פעלער זענען באריכטעט געווארן, און ארום האלב פון זיי אינעם "גרענד וויו" שפיטאל, און עס ווערט צוגעלייגט אז דער ווארנונג איז צייטווייליג ווילאנג די ארטיגע שפיטעלער קענען באקעמפן דעם ווירוס פון זיך פארשפרייטן צו פאציענטן.

פילע אמעריקאנער פארן קיין טיכואנא פאר פארשידענע מעדיצינישע פראצעדורן צוליב דעם וואס אזעלכע באהאנדלונגען זענען מער צוגענגליך און ביליגער אין מעקסיקא ווי אין אמעריקע, און אמעריקאנער פאציענטן זענען געווארן א וויכטיגע איינקונפט פאר די לאקאלע עקאנאמיע.

מעקסיקאנער אויטאריטעטן האבן געזאגט אז זיי האבן אויך דורכגעפירט אן איבערזיכט דערוועגן, און האבן צייטווייליג אפגעשלאסן דעם "גרענד-וויו" שפיטאל, אבער אמעריקאנער באאמטע זענען סקעפטיש דערוועגן, און טוען ראטן צו זיך אפהאלטן פון דורכפירן מעדיצינישע פראצעדורן אין אויסלאנד, ספעציעל -אין לענדער וואו עס איז נישטא קיין שטרענגע איבערזיכט אויף די שפיטעלער. ★

המספיק נייעס

עקספערטן באגריסן עפענונג פון פארגעשריטענע "סענסארי רום" אין "המספיק אוו קינגס קאונטי" הויפטקוואַרטירן

«זייט 36

באזירט אויף פרישע פארגעשריטענע וויסנשאפט איבער די שטארקע השפעה וואס דער דיזיין פון א צימער קען האבן אויף די גוסטע און גייסטישע צושטאנד.

"די קאלירפולע און לעבהאפטיגע אויסשטעל דערהייבט דעם גוסטע און ערלויבט צו "גיין אויף א וואקציע" פאר אפאר מינוט אדער אפאר שעה אין א גמוטליכע געשמאקע אטמאספערע" זאגט אונז דער פראגראם מענעדשער ר' שמחה איינהארן שיחי'.

אינעם דעי-האב שפארט מען נישט קיין געלט אדער כח וועז עס קומט צו סיי וועלכע פארבעסערונג וואס מען קען מאכן לטובת התלמידים, ספעציעל וועז עס האנדלט זיך פון עפעס וואס קען העלפן מיט די אנטוויקלונג און באריכערונג פון זיערע כוחות הנפש און פיזישע טאלאנטן.

ביי א שטאב מיטינג וואו עס איז איבעגעשמועסט געווארן וויאזוי מען קען נאך מער אויסבריטערן די סערוויסע פאר תלמידים מיט שטארקע באגרעניצונגען איז אויפגעברענגט געווארן דעם געניאלן געדאנק פון א סענסארי צימער, און עס טאקע איינריש אינעם סאמע געביידע פונעם דעי-העב עס זאל זיין צוגענגליך כסדר.

נאכ'ן איינגעזען דעם געברויך פאר אזא צימער האט "המספיק אוו קינגס קאונטי" אויפגענומען עקספערטן צו אהערשטעלן דעם פלאן, אין דער מענעדשער ר' שמחה האט אין א קורצע צייט אהערגעשטעלט דעם צימער מיט איר פולן פראכט און סאפיסטיקירטע אייניריכטונגען.

כשמו כן הוא. דער צימער איז אויסגעריש מיט פילע "סענסארי" אייניריכטונגען וועלכע סטימולירן די פארשידענע חושים, דער חוש השמיעה, חוש הראי' און דער חוש המישוש "מאטאריק סקילס" ווי עס רופט זיך אין ענגליש, און דאס העלפט אזעלכע וועלכע זענען באגרעניצט מיט זייער אנטוויקלונג צו פארבעסערן זייערע חושים, און גלייכצייטיג הנאה האבן און זיך אויסלופטערן.

א ווינקעל אינעם פארגעשריטענעם סענסארי צימער, מערקט די אייגענארטיגע פאדלאגע

סענסארי מעגליכקייט - אדער ווי עס איז באקאנט ביי אונז אלס די פינף חושים - איז איינע פון די מתנות וואס דער אייבערשטער האט געגעבן פאר מענטשן, און מיר נעמען עס אן נאטורליך, וועז איינער הערט מוזיק, וועלט עס איבעגעארבעט דורך זיין חוש השמועה, וועז ער ארבעט מיט זיינע הענט אדער טאפט אן סיי וואס דאן וועלט דאס באארבעט דורך דעם חוש המישוש.

ביי רוב מענטשן קומט דאס נאטורליך און מען כאפט נישט אז דאס איז אייגנטליך א קאמפליצירטע פראצעדור וואס דער מח פירט אדורך, אבער ביי געוויסע מענטשן, ספעציעל אזעלכע מיט אוטיזם, מאכט זיך אז זיי האבן סענסארי שווערעגקייט, וועלכע רופט זיך אויך "הייפער-סענסעטיוויטע". דאס קומט צום אויסדרוק אויף פארשידענע וועגן, ווי למשל געוויסע מוזיקאלישע קולות קען זיין צופיל, ליכטיגקייט קען זיין צו שטארק, און זיי האבן שווערעגקייטן מיט'ן חוש המישוש א.א.וו.

דעריבער איז אזא סארט אונטערנעמונג אזוי באגרינסנדוועדט, וויבאלד עס העלפט זיי ארויס צו זיך שפירן באקוועם מיט פארשידענע סענסארי סטימולאציעס, דורך מאכן איבונגען מיט פארשידענע אינטעראקטיווע אויסשטעלונגען וועלכע אנטוויקלן די סענסארי מעגליכקייטן. און גלייכצייטיג וועלט דאס געטון אין א געשמאקע און לייכטע אמאספער.

דער צימער איז אויסגעשטאט מיט פארגעשריטענע ספיקערס וועלכע קענען לאזן הערן אנגענעמע מוזיק און אנדערע רואיגע קולות, ספעציעלע פראדשעקטארס וועלכע ווארפן פילפארביגע שטראלן אויף די וועגט, פארב און בערשטלעך צו פארבן און מאלן, און א גרויסע אויסוואל פון גרויסע און קליינע שפילצייג.

זינט די עפענונג פונעם צימער איז דאס פארוואנדלט געווארן אין א באליבטע ווינקל פאר די טייערע תלמידים וועלכע קענען אין סיי וועלכע שעה'ן פונעם טאג דארט אריינגיין און זיך אונטערהאלטן מיט א ברייטע אויסוואל פון געשמאקט אקטיוויטעטן, סיי לעבעדיגע און סיי רואיגע.

דער תלמיד קען "אנשטעלן דעם צימער" לויט זיין געשמאק, ער קען אויפלייכטן דעם צימער מיט לעבעדיגע און שטארקע קאלירן און לעמפלעך מיט לעבעדיגע מוזיק און דערביי טאנצן אויף די לייכטע טעפיכער, אדער קען ער אויסוועלן לייכטע מינימאלע באלייכטונג מיט שטילע רואיגע מוזיק און נעמען איינע פון די העפטן צו פארבן און מאלן שיינע בילדער, אדער אויסוועלן איינע פון די אנדערע צענדליגע אקטיוויטעטן וואס זיין הארץ באגערט.

דאס באנייען אזא צימער אין הארץ פון די המספיק הויפטקוואַרטירן מיט לייכטע צוטריט סיי וועלכע שעות פון טאג האט זיך אויסגעשטעלט אלס א שטארקע סוקסעס, און די דעי-העבער'ס גלייכן דאס טאקע גאר שטארק, און עס וועלט שטארק באגריסט דורך עקספערטן און די משפחות צוגלייך.

"מיר זענען באשיינפערליך ווי א קינד שפאצירט אריין אינעם סענסארי צימער, און קומט אויס פון דארט אן אנדערע מענטש" זאגט אונז איינע פון די געטרייע שטאב מיטגלידער אינעם דעי-העב.

געזונטהייט נייעס

א טיפע אבער זיכערע שלאף

וויסנשפאטלער לעזן ערנסטער פראבלעם מיט עקזיסטירנדע שלאף פילן

«זייט 36

דעם מח וויניגער וואכזאם, און דאס ערלויבט צו איינשלאפן און זיך נישט אויפוועקן, און ווי דערמאנט אויך וועז מען דארף זיך אויפוועקן. אבער פארשער זאגן אז זיי זענען אויפגעקומען מיט א גאנץ נייע מעטאד וועלכע ארבעט אנדערש.

די פארשער האבן באוויזן צו ערצייגן א מעדיצין וועלכע ארבעט אויף אן אנדערע חלק פונעם מח, דאס רופט זיך "ארעקסין אנטאגאניסט" דראגס, און ארבעט אויף אן אופן וואס ערלויבט דעם מח צו רעאגירן צו סיי וועלכע סכנה, און דערנאך קען מען צוריק איינשלאפן ווי פריער.

דערווייל האבן זיך פראבעס מיט בעלי חיים אויסגעשטעלט זייער סוקסעספול, די פארשער זאגן נאר אז זיי פרובירן נאך צו ארבעטן אויף א לעזונג אז דאס זאל נישט שאפן קיין שלעפעריגקייט דעם טאג דערנאך, וויבאלד אין די ביז יעצטיגע פראבעס האט דער מעדיצין אן עפעקט פאר א גאנצן טאג.

די שלאף פילן אנטשפרעכן צו זיין געזונטער און זיכערער

המספיק נייעס

עקספערטן באגריסן עפענונג פון פארגעשריטענע "סענסארי רום" אין "המספיק אוו קינגס קאונטי" הויפטקוואַרטירן

דער סענסארי רום: דער צימער איז אפן אלע שעות פונעם טאג פאר די טייערע תלמידים

אין די הויפטקוואַרטירן פון "המספיק אוו קינגס קאונטי" וויבלבן שטענדיג די אויבערשטע שטאקן מיט פיבערהאפטיגע אקטיוויטעטן, צענדליגע איינגעשטעלטע זיצן און ארבעטן פאר די הונדערטער משפחות צו פארזיכערן אז זיי באקומען די קריטיש וויכטיגע הילף, און דאס פלאץ פיבערט מיט אקטיוויטעטן א גאנצן טאג.

אין די אונטערשטע שטאקן וועט איר אבער טרעפן אן אנדערע וועלט, הערליכע רואיגע באקוועמע צימערן וועלכע דינען די טייערע תלמידים און תלמידות וועלכע זענען אנגעשלאסן אין די ראמען פון המספיק דעי-העב, יעדע צימער צוגעפאסט פאר די ספעציעלע אקטיוויטעטן און געברויכן פון די טייערע דעי-העבער׳ס.

אלע איינריכטונגען און צימערן זענען געבויט און דיזיינט מיט די העכסטע מאס פראפעסיאנאליטעט און אלעס איז אויסגעשטעלט צו פארווירקליכען דעם הויפט מיסיע וועלכע שטייט פאר די אויגן פון המספיק דעי-העב: נעמליך צו אנטוויקלן די תלמידים צו די מאקסימום פון זייערע טאלאנטן, און פארזיכערן אז זיי טוען דאס מיט די מאקסימום חשק און הנאה.

דאס איז אויך דער קאנצעפט וועלכע שטייט אונטער דעם סטעיט-אוו-די-ארט הערליכער ״סענסארי צימער״ וועלכע איז נארוואס באנייט געווארן, און געפונט זיך הארט נעבן דעם לופטיגן און הערליכן בית המדרש וואו די תלמידים פארברענגען טעגליך על התורה ועל העבודה אונטער די אויפזיכט פון די געטרייע שטאב.

דער ״סענסארי צימער״ איז געבויט און דיזיינט מיט לעצטנס ערפונדענע טעכנאלאגיע, און איז

זייט 35»

געזונטהייט בענעפיטן

10 געזונטהייט בענעפיטן פון "בארלי"

1 העלפט פארלירן וואג
2 סטאביליזירט בלוט-דרוק
3 רעדוצירט קענסער ריזיקע
4 רעדוצירט הארץ-קראנקהייטן
5 רעדוצירט אטרייטעס סימפטאמען
6 נידערט שלעכטע קאלעסטראל
7 באקעמפט פארמירונג פון גאל-שטיינער
8 פארבעסערט אמיון-סיסטעם
9 היילט אנימיע, פארמערט בלוט שטאפלען
10 באקעמפט האר-פארלוסט

געזונטהייט נייעס

א טיפע אבער זיכערע שלאף

וויסנשפאטלער לעזן ערנסטער פראבלעם מיט עקזיסטירנדע שלאף פילן

שלאפלאזיגקייט איז א שווערע פראבלעם וואס פלאגט – לויט סטאטיסטיקס – ארום א דריטל פון אלע אמעריקאנער ערוואקסענע, טייל ליידן פון אינסאמניע און אנדערע שלאפן נישט גענוג, און ארום פיר פראצענט פון אלע אמעריקאנער ערוואקסענע נעמען רעגלמעסיגע שלאפ פילן.

רוב שלאפ פילן אויף די מארקעט זענען צו שטארק, און האבן דעריבער א פראבלעם אז מען שלאפט אזוי טיף אז מען וועקט זיך נישט אויף אויך אין פאל פון א סכנה ווי א שריפה ח״ו, פארשידענע שטודיעס האבן געצייגט אז איבער האלב פון די וועלכע נעמען די סארט פילן וועקן זיך נישט אין פאל פון א סכנה.

טראץ וואס עס זענען פארהאן אויך שוואכערע פילן זענען זיי אבער נישט גענוג ווירקזאם פאר מענטשן וואס ליידן פון ערנסטע און כראנישע שלאפלאזיגקייט. און נאך אן ערנסטע פראבלעם וואס וועלט אויפגעברענגט איז דאס וואס פילע ווערן אדיקטעד צו פארשידענע סארט שלאף פילן, און ווערן שטארק אנגעווויזן דערויף.

אלע שלאף פילן וועלכע געפונען זיך יעצט אויף די מארקעט ארבעטן אויף אן ענליכן אופן, אז זיי שלעפן איין דעם מח און מאכן

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 - ווסטשעסטער - ראקלענד - אראנדזש - סאליוון - אלסטער - פוטנאם און דאטשעס קאונטיס