



<p>אינספיראציע</p> <p>99 היימישע געקעכטס איז נישט נאר געשמאקער נאר אויך געזונטער</p>	<p>ווייץ</p> <p>1 מיליאן קערנדלעך געפונט זיך אין דורכשניטליכע זאק פון 60 פונט</p>	<p>אין ציפערן</p> <p>63 מיליאן אקערלאנד איז דא אין אמעריקע פון ווייץ פעלדער</p>	<p>2.5 ביליאן זעק פון ווייץ וואקסט אין דורשניט יערליך אין אמעריקע</p>	<p>המספיק אנקעטע</p> <p>זענט איר, אדער איינער פון אייער פאמיליע, אלערגיש צו לעקטאז - מילכיגע פראדוקטן? א: אלע מילכיגע פראדוקטן; ב: נאר מילך; ג: קיין איינס. צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10</p>
--	---	---	--	--

נייט"א נייעס

אין הארץ פון מאנסי: בארימטע "נייט"א קליניק" אין מאנסי פאנגט אן א פרישע קאפיטל מיט אויסגעברייטערטע דינסטן פאר'ן ציבור



"תשועה ברוב יועץ"
פארגעסערטע שטאב פון ספעציאליסטן שטייען צו דינסט אין פראכטפול אייגערישטע "נייט"א קליניק" לאקאל

די סמעטענע

צום געזונט

02 **פירמע** מיט בלויז **אוטיסטישע איינגעשטעלטע** זעט שטארקע **סוקסעס**

04 **וויאזוי** פארמיידט מען א **ווינטער פארקילכעץ** ביי **קינדער?**

18 פארגעשריטענע **אויגען-טעסט** וועט דיאגנאזירן **אלצהיימערס**, אין אן **אויגען-בליק...**

המספיק

04 **אויסגעברייטערטע שטאב** פון **קאסטומער סערוויס** אין **טריי-קאונטי** וועט פארזיכערן **העכסטע סטאנדארטן**

09 **אמעריקאנער פרעזידענט** נעמט אפ **פערזענליכן דאנק** פון **המספיק תלמידים איבער** פריזאן רעפארם

36 **המספיק תלמידים** קויפן זיך איין **ידיעות התורה** א דאנק אייגנארטיגע **"ל"ט מלאכות פראגראם"**


פארשידענס

12 **סענסיטיוויטעט** צו **ווייפיי ראוטערס**

33 געזונט און געשמאק... **צויבל**

<< זייט 03

געזונטהייט נייעס



רעזולטאטן צייגט:
"גאנצע גרעינס" באשיצט פון **קענסער**

המספיק נייעס

שיר חנוכת הבית רירנדע קביעת מזוזה פאר "אינדיווידועלע היים" פון המספיק אוו קינגס קאונטי

געזונטהייט נייעס

דאקטוירים אלמירן: ארום א פערטל אנטיביאטיק פארשריפטן זענען אומנויטיג

דער קומענדיגער גאזעט וועט ערשיינען אי"ה חודש סיון הבעל"ט

<< זייט 06

גייענדיג צום דרוק

פירמע מיט בלוז אוטיסטישע איינגעשטעלטע זעט שטארקע סוקסעס

פארשידענע סארט שפילעריי וועלכע פאדערט שעפערשקייט און מאטעמאטישע מעגליכקייטן צו קענען לעזן רעטענישן און אזוי ווייטער.

אזוי אויך ווערט די ארבעטספלאץ ספעציעל צוגעפאסט פאר די ארבעטער, למשל אזעלכע וועלכע זענען סענסיטיוו צו ליכטיגקייט קענען ארבעטן אין א טונקעלע צימער, די וועלכע קענען נישט דערהייבן קיין גערודער קענען זיך אנטון ספעציעלע העדפאונס, און אזוי ווייטער.

עס איז ווערד צו באטאנען אז דאס איז טאקע איינע פון די צילן פון "המספיק" צו טרעפן צוגעפאסטע ארבעטספלאצער פאר ערוואקסענע מיט ספעציעל געברויכן, און אזא נאבעלע אונטערנעמונג שיינט אלס א ביישפיל וויאזוי מען קען אינטעגרירן מענטשן מיט אוטיזם אין אן ארבעטספלאץ און זען גוטע רעזולטאטן. ★

האט ער גענומען א דראסטישע באשלוס, נישט בלויז וועט ער נעמען ארבעטער מיט אוטיזם, נאר ער וועט אננעמען אויסשליסליך נאר אוטיסטישע ארבעטער.

דאס האט זיך ארויסגעשטעלט אלס אזא פענאמענאלער סוקסעס, און גאנץ שנעל איז עס געוואקסן צו אן ערנסטע ביזנעס מיט איבער 150 ארבעטער, און האט זיך געשאפן אן אינטערנאציאנאלע רעפוטאציע, אזוי ווייט אז אן אינטערנאציאנאלע פירמע, באזירט אין דייטשלאנד, האט אפגעקויפט דעם פירמע אין א מולטי-מיליאן דאלערדיגע אפמאך.

וויבאלד מענטשן מיט אוטיזם קענען האבן שוועריגקייטן צו דורכגיין א געווענליך דזשאב אינטערוויו ווי מען קען אפשאצן זייערע מעגליכקייטן האט די פירמע אנטוויקלט א ספעציעלע פראגראם אין וועלכע די קאנדידאטן קענען צייגן זייערע קענטעניסן און אייגנשאפטן דורך

לאס אנדזשעלעס - איינע פון די פראבלעמען מיט וועלכע ערוואקסענע אויף דעם "ספעקטרום" פון אוטיזם מוטשענען זיך איז דאס טרעפן א דזשאב, זייער ווייניג פירמעס זענען גרייט צו צופאסן זייער פירמע צו אקאמאדירן די ספעציעלע געברויכן פון אזעלכע ארבעטער, און דעריבער זענען טאקע איבער צוויי-דריטל ערוואקסענע מיט אוטיזם ארבעטסלאז.

א פירמע אין לאס אנדזשעלעס אבער צייגט אז מען קען אויפנעמען ארבעטער מיט אוטיזם און האבן מאסיווע סוקסעס, דער טעכנאלאגיע פירמע וועלכע רופט זיך "מיינד-ספארק" איז געגרינדעט געווארן דורך א פאטער וועלכע האט צוויי קינדער מיט אוטיזם, און שטעלט צו איי-טי סערוויסעס פאר קאמפאניס.

דער אייגענטומער פארציילט אין אן אינטערוויו אז זענענדיג די שוועריגקייט פון זיינע אייגענע קינדער צו טרעפן א דזשאב

נייע בלוז דרוק טאבלעט באשטעטיגט צו לינדער מאנגל - די עף-די-עי האט אין א פארשנעלערטע פראצעדור באשטעטיגט א נייע גענערישע ווערסיע פונעם ברייט פארשפרייטן בלוז דרוק מעדעצין דיאווען, וואס איז יעצט שווערער געווארן צו באקומען צוליב דעם מאסיוון ריקאל וואס איז ארויפגעלייגט געווארן אין די לעצטע חדשים.

פרישע דראג קעגן דעפרעסיע - צווישן די יעצטיגע מעדעציען קעגן דעפרעסיע איז כמעט נישטא א מעדעצין וועלכע ברענגט זאפארטע רעזולטאטן. אצינד האט די עף-די-עי האט באשטעטיגט א דראג מיטן נאמען עסקאטעמין, וועלכע פארמאגט אין זיך דעם קעטאמין סובסטאנץ וועלכע ברענגט א באלידיגע טויש אינעם מח באלאנס.

האני צייגט שטאפלן פון לופט פארפעסטיגונג - פארשער זוכן שוין לאנג אן אקוואטע וועג צו מעסטן די פונקטליכע שטאפלן פון לופט פארפעסטיגונג אין גרויסע און אינדוסטריאלע שטעט. א גרופע ווינסשאפטלער זענען דערגאנגען אז דורך איבערקוקן די האני פון די בינען קען מען זען פונקטליך וועלכע כעמיקאלן עס געפונען זיך אין די לופט, דער מעטאד איז באצייכנט געווארן ווי א דורכברוך אין קלימאט שטודיע.

מורישקעס ביישטייערן צום געזונט פון וועלדער - אן שטודיע דורכגעפירט אין בערקלי דעקט אויף אז די מורישקעס וועלכע יאווען זיך אין די וועלדער דינען אייגענטליך א קריטישע ראלע אין דעם עקאלאגישן סיסטעם פונעם וואלד דורך פארשפרייטן מיקראביאלאגישע כעמיקאלן וועלכע העלפן צווייגן און בלעטער ווערן צוריק זאמד, איינע פון די פארשער האט געזאגט אז דער שטודיע צייגט אז "אן די מורישקעס וואלטן מיר מער נישט געהאט קיין וועלדער אויף די וועלט".

דער ניו יארקער לעגיסלאטיוון אין אלבאני באטראכטן א געזעץ וואס וועט ערלויבן קינדער העכער צוועלף יאר זיך צו וואקסנירן אן רשות פון די עלטערן. ענליכע געזעצן זענען שוין אין קראפט אין א רייע שטאטן איבער אמעריקע.

אלקאהאל העכערט דראסטיש ריזיקע פון בלוז דרוק - עס איז געווען אנגענומען ביז לעצטנס אז א קליין ביסל אלקאהאל רעגלמעסיג איז אומשעדליך און אפילו געזונט, אבער א ברייטע שטודיע דורכגעפירט אין סאן פראנציסקא זאגט אז אפילו איין טרונק א טאג העכערט די ריזיקע פון בלוז דרוק מיט איבער 50 פראצענט.

טראץ אומגונסטיגע שטודיע איבער פאפולארע "דענטאל פלאס" זאגען דאקטוירים אז מען קען דאס נוצען אן קיין זארג



"איר דארפט ניישט טוישן אייערע פלאס געוואוינהייטן" זאגן עקספערטן

און איז אינדארסירט געווארן דורך געוויסע פראמינענטע דאקטוירים, אבער פון די אנדערע זייט האבן פילע פראמינענטע דאקטוירים באשולדיגט אז די רעזולטאטן זענען זייער רוי און אז מאכט אן אומזיסטע פאניק, און רעקאמענדירן די וועלכע נוצן די סארט פלאס צו זיך ווייטער באנוצן דערמיט אן קיין זארג. ★

פעדעראלע פארשריפטן ביים פראדוצירן זייערע פראדוקטן, און אז עס איז פארזיכערט, אבער די פארפאסער פונעם שטודיע זאגן אז די פעדעראלע רעגולאציעס זענען צו שוואך ווען עס קומט צו רעגולירן די סארט כעמיקאלן. דער שטודיע איז פארעפנטליכט געווארן אין א פרעסטידזשפולע זשורנאל

קאליפארניע - א פרישע שטודיע זאגט אז די פאפולארער דענטאל פלאס פון די "ארעל-בי" פירמע קען אויסשטעלן באנוצער צו אומגעזונטע כעמיקאלן, דער שטודיע - דורכגעפירט געווארן דורך אן אינסטיטוציע אין בערקלי קאליפארניע - זאגט אז זיי האבן אונטערזוכט בלוז סעמפלס פון 178 מיטל יעריגע מענטשען וועלכע נוצן דעם פלאס רעגלמעסיג און האבן זיי געטראפן הויכע שטאפלן פון געוויסע כעמיקאלן וועלכע ווערן באנוצט אין דעם פראדוקציע פון דעם דענטאל פלאס.

דירעקטע איז פון די פי-עי-עי-עס כעמיקאלן, א גרופע פון כעמישע פראדוקטן וועלכע געפונען זיך אפט אין פארשידענע עסנווארג און פאבריק פראדוקטן, און אויך צו גלאנצן פילע היים פראדוקטן, און מענטשן זענען גאר אפט אויסגעשטעלט דערצו, דעריבער טוען פילע אויסדרוקן סקעפטיציזם איבער דעם שטודיע, זאגנדיג אז עס איז שווער צו זאגן מיט א זיכערקייט אז די דענטאל פלאס איז דער אורזאך דערפון.

די פארשער זאגן אז זיי האבן אונטערזוכט 18 סארטן דענטאל פלאס פארקויפט דורך די פירמע און אין דריי פון די סארט וועלכע פארקויפן זיך אונטער דעם צונאמען "גלייד" האבן זיי געטראפן הויכע שטאפלן פון פלארייד, וועלכע פארמאגט פי-עי-עי-עס און עס און עס קען עפעקטירן די קערפערליכע צעלן און הארמאנען.

די פירמע האט קאטעגאריש אפגעווארפן דעם באריכט, און ארויסגעלייגט א סטעיטמענט אין וועלכע זיי זאגן אז זיי פאלגן שטרענג נאך די סטאנדארטן און

בית נאה מרחיב דעתו של אדם: הערלין איבערגעפרישטע "נייש"א קליניק" אין מאנסי ברייטערט אויס אירע סערוויסעס פאר'ן ציבור



שניתן רשות לרופא די אריינגענו צו די פראכטפולע טעראפי צימערן

אבער אויסער דעם טוט דאס ערלויבן צו אויסברייטערן די סערוויסעס אויך פאר יעדער ניו יארקער איינוואוינער וועלכער איז לעגאל בארעכטיגט צו די בענעפיטן וואס ניו יארק שטעלט צו פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן. די שטאב פון געטרייע נייש"א מיטגלידער העלפן יעדן איינעם מיט די נויטיגע לעגאליטעטן צו איבערקוקן אויב מען איז בארעכטיגט צו די סערוויסעס, און אויב יא וועלן זיי העלפן ווערן באשטעטיגט און פארזיכערן אז די סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט על צד היותר טוב.

דער קליניק אפערירט אונטער דעם פראגראם וועלכע איז איינגעשטעלט געווארן אינעם געזעץ און איז באקאנט אלס "ארטיקל 16". דאס שטעלט צו א רייע סערוויסעס פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען, דאס נעמט אריין - ווי דערמאנט - טעראפי און הילף, אבער אויך נאך פארשידענע סערוויסעס צוגעשטעלט פאר יעדן לויט זיין געברויך.

דער באנייטער קליניק אין מאנסי איז נאך א רינגל אינעם קייט פון אקטיוויטעטן וועלכע ווערן דורכגעפירט אין נייש"א, אן ארגאניזאציע וועלכע פארפיגט אויף צענדליגע סערוויסעס פאר הונדערטער פאמיליעס אין ניו יארק, און שליסט זיך אן אין די סוקסעס פון די קליניקס וועלכע סערווירן דעם ציבור אין ברוקלין און אין ארענדש קאונטי, און העלפן ארויס הונדערטער פאמיליעס איבערקומען שוועריגקייטן.

דאס אהערשטעלן אזא ברייטע און גאסטפריינטליכע לאקאל אין צענטער פון מאנסי שטרייכט אונטער די שטרעבונג פון נייש"א צו אויסברייטערן אירע סערוויס פאר יעדן ניו יארקער וועלכער דארף צוקומען דערצו, און זי שטעלט א פרישע ניווא אין די הויכע קוואליטעט פון סערוויס וועלכע שטייט ארויס אינעם פעלד. ★



אינעם פון די שפאגל נייע צוגעלייגטע צימערן אינעם קליניק

באזונדערע געברויך, דער צימער פאר פיזישע טעראפי איז אויסגעשטאט מיט געצייג וועלכע ווערן גענוצט פאר טעראפי, אינאיינעם מיט א קאלירפולע אויסוואל פון שפילצייג וועלכע ווערן גענוצט אלס טייל פון דעם באהאנדלונג פאר קינדער, און אויך די אנדערע צימערן זענען ספעציעל דעקארירט געווארן צו געבן א באקוועמע און ווארימע געפיל פאר די פאציענטן און באזוכער.

דער איבערגעמאכטע לאקאל און די אויסגעברייטערטע שטאב ערלויבט דעם קליניק צו ווייטער אהערשטעלן אירע סערוויסעס פאר די הונדערטער אינדיווידועלן און משפחות וועלכע זענען אנגעשלאסן אין די נייש"א ארגאניזאציע און באקומען זייערע סערוויסעס דורך איינע פון אירע פילע אפטיילונגען און פיליאלעס.

"ספיטש טעראפי" פאר יוגנטליכע וועלכע דארפן הילף מיט'ן אנטוויקלן זייער חיתוך הדיבור. עמאציאנאלע און פסיכאלאגישע סערוויסעס צו העלפן אינדיווידועלן און פאמיליעס זיך ספראווען מיט טאג טעגליכע שוועריגקייטן. און אזוי אויך א נוטרישאניסט ספעציאליסט וועלכע העלפט מיט'ן אויסשטעלן א געזונטע דיעטע ספעציעל צוגעפאסט פאר יעדן באזונדער.

דער איבערגעמאכטער לאקאל נעמט אריין דריי ברייטע צימערן, איינס אויסגעשטאט מיט די איינריכטונגען פאר פיזישע טעראפי, און די אנדערע צוויי זענען אהערגעשטעלט איינס פאר ספיטש טעראפי און איינס פארשידענע אנדערע סארט טעראפי און באראטונגען, אריינגערעכנט די ספעציעלע נוטרישאניסט. יעדער צימער איז איינגערישט פאר איר

דער בארימטער נייש"א קליניק אין מאנסי שטייט שוין עטליכע יאר צום דינסט פון די פילע משפחות און אינדיווידועלן וועלכע נויטיגן זיך אין הילף, און האט זיך דערווארבן א נאמען מיט אירע ערשט קלאסיגע סערוויס און פראפסיאנאליטעט וועלכע העלפט הונדערטער אינדיווידועלן זיך שטעלן אויף די פוס.

דערבער איז מיט פרייד אויפגענומען געווארן די נייעס אז דער קליניק איז אויסגעברייטערט און פארשענערט געווארן, מיט א פרישע שטאב און באנייטע צימערן, וואס וועט איר ערלויבן צו אויסברייטערן און פארבעסערן אירע סערוויסעס פאר תושבי ראקלענד קאונטי, וועלכע וועלן קענען אריינשפאצירן אינעם שפאגל נייעם קליניק, מיט איר באקוועמע און אנגענעמע טעראפי איינריכטונגען און געניסן פון די ספעציאליטעט פון די בעסטע ספעציאליסטן אינעם פעלד.

דער קליניק איז א פיליאלע פון די נעץ פון קליניקס וועלכע ווערן אפערירט דורך נייש"א - דער שירעם ארגאניזאציע וועלכע פארפיגט אויף אלע אפטיילונגען פון המספיק. און מיט די ערעפענונג פונעם איבערגעמאכטן קליניק האט זי פארוויקלט א לאנגיעריגן פלאן אויף וועלכע מען האט געארבעט פאר א לאנגע צייט און דאס ערעפענונג צייכנט אפ נאך א נאבעלע דערגרייכונג אויף דעם גלעצנדן רעקארד פון נייש"א צו ברענגען מער הילף און דינסט פאר די וועלכע נויטיגן זיך דערין.

דער קליניק - מיט די בעסטע ספעציאליסטן אין דעם פעלד - איז איינקווארטירט אין די הויפטקווארטירן פון המספיק אין ראקלענד קאונטי, אין הארץ פון מאנסי אויף רוט 59, וועלכע פארזיכערט אז עס זאל זיין צוגענגליך פאר מאנסיער איינוואוינער וועלכע דארפן זיך נישט שלעפן ווייט, און קענען באקומען אלע זייערע סערוויסעס אין די פראכטפולע הויפטקווארטירן וועלכע זענען אפן יעדן טאג מיט די געטרייע שטאב וועלכע נעמט אויף יעדן איינעם מיט די פולסטע איבערגעגעבנקייט.

אצינד איז דער לאקאל אין מאנסי אריבער א גענצליכע איבערפרישונג און אויסברייטערונג, און מען קען זאגן "פנים חדשות באו לכאן" די ברייטע לופטיגע צימערן זענען אצינד באקוועם און געשמאק, אהערגעשטעלט מיט שיינע מעבל, און דאס בעסטע טעראפי געצייג, און אזוי אויך אן אויסוואל פון שפילצייג פאר קינדער, אלעס צו מאכן דעם באהאנדלונג באקוועמער און גרינגער.

די איבערגעמאכטע צימערן שענקן אן הרחבת הדעת סיי פאר די ספעציאליסטן און סיי פאר די פאציענטן, די ספעציאליסטן קענען אזוי ארום זיך נאך מער אפגעבן מיט די פאציענטן, און די פאציענטן באקומען דעם הרחבת הדעת צו קענען טאקע אריבערגיין דעם טעראפי אין א אנגענעמע שטימונג מיט די פולסטע פראקטישקייט און באקוועמליכקייט.

אינעם קליניק ווערט צוגעשטעלט א רייע סערוויסעס אינעם פעלד פון טעראפי, סיי פיזישע טעראפי, פאר אינדיווידועלן מיט פיזישע באגרעניצונגען אדער אזעלכע וואס דארפן זיך ערהוילן פון א פיזישן פראבלעם.

אויסגעברייטערטע שטאב פון קאסטומער סערוויס אין טריי-קאונטי וועט פארזיכערן העכסטע סטאנדארטן

עקספערטן וועלכע זענען פליסיג אין פילע שפראכן, דערונטער אידיש, רוסיש, קריאלי, און ספאניש.

דאס אויסגעברייטערטע דעם שטאב פון קאסטומער סערוויס וועט פארזיכערן אז מען דארף נישט ווארטן לאנג אויף צו אנקומען צו א פארשטייער, און אזוי אויך אז יעדער איינער האט גענוג צייט זיך צו אפגעבן מיט יעדן טעלעפאן רוף ווילאנג עס פאדערט זיך מיט'ן פולסטן געדולד.

די אויסגעברייטערטע קאסטומער סערוויס איז א דערפרישנדע נייעס סיי פאר די טויזנטער פאמיליעס, און סיי פאר די פילע געהילפן, ספעציאליסטן וועלכע ארבעטן אונטער טריי-קעיר און האבן יעצט איין אדרעס וואו זיך צו ווענדן איבער אלץ און אלעמען, צו עס זאל זיין א טעכנישע פראבלעם, אדער אנווייזונגען וויאזוי זיך צו אומגיין מיט פאציענטן און פאמיליע מיטגלידער, פאר יעדע זאך איז דער ענטפער איין טעלעפאן רוף אוועק ★



א גלאטע קאמיוניקאציע מיט יעדן איינעם האט מען געשטעלט פארשטייער וועלכע זאלן קענען ענטפערן אין יעדע שפראך וואס עס מאכט זיך נאר אז מען רופט אריין, און אזוי ארום איז דער שטאב פון קאסטומער סערוויס אצינד צוזאמענגעשטעלט פון

געבן דעם ריכטיגן ענטפער צו צופרידנשטעלן די קליענטן אויפ'ן בעסטן פארנעם. יעדער איינער וואס האט אמאל גערופן קאסטומער סערוויס אין א גרויסע פירמע ווייסט וויפיל מאל עס מאכט זיך אז דער "אפערעיטער" קען נישט געבן א גרונטליכע קלארער ענטפער, דעריבער האט מען געלייגט א שטארקע דגוש צו אויפנעמען עקספערטן וועלכע זענען גוט באקאנט מיט אלעס וואס פאדערט זיך צו קענען לעזן דעם פראבלעם.

אויף צו פארזיכערן אז יעדער איינער באקומט טאקע אן ענטפער און צו פארזיכערן

עס זענען דא פילע סיבות פארוואס טריי-קאונטי איז אנערקענט אלס די סאמע בעסטע קעיר אגענטור אינעם פעלד, אבער אז איר וועט פרעגן איינעם פון די פילע טויזנטער וועלכע געניסן פון די סערוויסעס פארוואס זיי גלייכן אזוי שטארק טריי-קאונטי וועט איר ווארשיינליך קריגן דעם זעלבן ענטפער, נעמליך: קאסטומער סערוויס. אין טריי-קאונטי ווערט יעדע טעלעפאן רוף געענטפערט, יעדער פראבלעם ווערט אדרעסירט ביז מען איז זיכער אז עס געלעזט צו יעדן'ס צופרידנהייטן.

אבער אין טריי-קאונטי קלאפט מען זיך נישט אויף די פלייצע, און מען איז קיינמאל נישט צופרידן, דעריבער האבן זיי אצינד נאכמער אויסגעברייטערט דעם שטאב פון ספעציאליסטן וועלכע שטייען גרייט יעדן טאג צו ענטפערן די פילע טעלעפאנען רופן וועלכע קומען אריין, אן אויסגעברייטערטע שטאב מאכט זיכער אז יעדער איינער וואס רופט אריין קומט אן צו עמיצין וועלכע פארשטייט וויאזוי צו העלפן און אדרעסירן וואס עס פעלט זיך אויס.

ביים אויסוועלן די רעפרעזענטאטן וועלכע ענטפערן די טעלעפאן רופן האט מען פארזיכערט אז יעדער איינער פון זיי איז באהווענט אין אלע הינזיכטן אז זיי זאלן טאקע קענען אדרעסירן יעדע פארלאנג און

◀ געזונטהייט נייעס

וויאזוי פארמיידט מען א ווינטער פארקילעכץ ביי קינדער?

געווארן אין די יונגע ווערסיעס אוו משיגען האט אריינגענומען 1,110 עלטערן, און עס שטעלט זיך ארויס אז ארום 71 פראצענט פאלגן נאך - וואס די אויספארשער באצייכענען אלס - נארישקייטן און פאלקלאריסטישע רפואות אנשטאט מיטלן וועלכע זענען באזירט אויף פאקטישע וויסנשאפט.

צום ביישפיל, די וויכטיגסטע מיטל צו פארמיידן דעם פארשפרייטונג פון פארקילעכץ איז היגענישקייט, דעריבער איז וויכטיג אז קינדער זאלן זיך וואשן די הענט עטליכע מאל א טאג מיט זייער אדער שווענקן מיט אלקאהאל, און אויסלערנען די קינדער צו אוועקשטיין פון אנדערע וועלכע זענען פארקילט.

"ווען א קינד כאפט אן א טיש אדער א טיר הענטל וואס א פארקילט קינד האט נארוואס געהוסט דערויף, און באלד דערנאך רירט ער אן דערמיט ענסווארג אדער זיין מויל, איז כמעט זיכער אז ער וועט כאפן א פארקילעכץ, פיל מער ווי ווען ער גייט ארויס אן א מאנטל אדער מיט נאסע האר" זאגט דער הויפט פארשער.

זיי זאגן אויך אז איבער האלב פון די עלטערן האבן געזאגט אז זיי געבן פאר די קינדער פארשידענע וויטאמינען, ווי וויטאמין סי און דאס גלייכן, טראץ וואס עס איז איבערגעוויזן געווארן אז עס העלפט גאנץ ווייניג מיט פארמיידן א פארקילעכץ. און וויטאמין עי. די. און אי. קענען אייגענטליך זיין שעדליך אין גרויסע קוואנטיטעטן. ★

משיגען - טראץ דעם וואס א ווינטער פארקילעכץ איז א גאר אפטע ערשיינונג, און באטרעפט אין דורכשניט יעדעס קינד פון דריי ביז זעקס מאל א יאר, זאגן וויסנשאפטלער אז ווען עס קומט צו די מיטלן וויאזוי דאס צו פארמיידן שטעלט זיך ארויס א גאר אסאך עלטערן ווייסן נישט פונקטליך וואס צו טון.

אלע עלטערן ווייסן אז מען דארף אנטון די קינדער ווארים, מאכן זיכער אז זיי גייען נישט ארויס מיט נאסע האר, און נאך פארשידענע מעטאדן, אבער וויסנשאפטלער זאגן אז א גרויס טייל עלטערן פארנאכלעסיגן נאך וויכטיגע פארמיידונגס מיטלן.

די פארשער האבן אויסגעפרעגט איבער טויזנט עלטערן וואס זיי טוען צו פארמיידן א פארקילעכץ ביי זייערע קינדער, און זאגן אז עס שטעלט זיך ארויס אז ארום האלב פון די מיטלן וואס עלטערן האבן גענומען זענען איבערגעוויזן געווארן צו זיין איינרעדענישן, און זייער אסאך האבן נישט געוויסט איבער גאר עפעקטיווע מיטלן וועלכע קענען גענומען ווערן צו פארמיידן דעם פארקילעכץ.

דער פארשונג וועלכע איז דורכגעפירט

בצער קודר יגון משתתפים
אנו בזה בצערם של

מרת וויסמאן תחי'

דירעקטאר אף יומען ריסארסעס
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים
בעמק הבכא על פטירת אחותה

מרת ח' צפורה בת
אברהם שווארץ הי"ו

אשת ר' ישעיהו ראזנטאהל הי"ו
שנלב"ע

משפחת דייטש

היושבים בעמק הבכא על פטירת אחם
מרת לאה בת יהודה

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

© April, '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



At Achosainu Academy we teach our students how to use a computer to type efficiently, prepare documents, and print them properly. Nothing better than learning together.

LEARNING SKILLS TOGETHER

Achosainu is an innovative academy for students with special needs aged 21 and up. Under the loving, attentive care of an all-heimishe staff, students learn critical life and social skills that prepare them for a future full of independence.

אחותינו
ACADEMY

718.302.3333
INFO@ACHOSAINUACADEMY.ORG
293 DIVISION AVE. BROOKLYN, NY 11211

LEARNING™
TOGETHER



איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

א דבר השלם

ברייטע איבערזיכט צייגט: "גאנצע" גרעינס איז בעסער פארן געזונט און באשיצט פון קענסער

ציפערן צייגן: חשובן הנפש פון ארום 15 מינוט טעגליך איז דער בעסטער דיעטע

סאן פראנציסקא - די פעלד פון דיעטעס איז ריזיג גרויס, הונדערטער סארטן דיעטעס אנטשפרעכען צו ארבעטען וואונדערליך און פארשפרעכען צו פטור ווערן פון איבריגע פונטן פאר אייביג, אבער יעדער וואס האט פרובירט ווייסט אז עס איז זייער שווער צו טרעפן א דיעטע וועלכע ארבעט פאר יעדן איינעם, און ווי שווער עס איז זיך צו האלטן צו א שטרענגע דיעטע.

א גרופע עקספערטן האבן זיך ארויסגעלאזט אויף א מיסיע צו דערגיין איינמאל און פאר אלעמאל וואס איז די מערסט עפעקטיווע וועג צו פארלירן וואג און אנהאלטן א געזונטערע לעבנס שטייגער, און דער ענטפער איז איבעראשנד, נעמליך, עס איז נישט אזוי ווייט וואס און וויפיל מען עסט נאר איבער האלטן חשבון.

זיי האבן נאכגעקוקט די עסן געוואוינהייטן פון עטליכע הונדערט מענטשן וועלכע האבן זיך אונטערגענומען צו פארשרייבן יעדן טאג וואס זיי עסן, און נאך עטליכע חדשים האט זיך ארויסגעשטעלט אז די וועלכע האבן אוועקגעגעבן יעדן טאג ארום 15 מינוט צו פארשרייבן און האלטן חשבון איבער אלעס וואס זיי האבן געגעסן האבן געזען א דראסטישע פארלוסט פון איבריגע פונטן.

עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז ווי מער מענטשן זענען אויפמערקזאם איבער וואס זיי עסן און זיי פארצייכענען עס, אלס מער זענען זיי אויסגעשטעלט צו פארלירן וואג, עס שטעלט זיך ארויס אז האלטן חשבון און עס פארצייכענען העלפט פארמיידן איבעריגע נאשריי און זיך איבערעסן מער פון אלעס.

די מערסטע סוקסעס האט זיך אנגעזען ביי די וועלכע האבן פארצייכנט זייערע עסן געוואוינהייט ארום צוויי דריי מאל א טאג, ביי אלע פון זיי האט זיך אנגעזען א פארלוסט פון ארום 10% פון זייער וואג, און ביי די וועלכע האבן פארצייכנט ווייניגער האט זיך אנגעזען א קלענערע וואג פארלוסט.

"איינמאל מען הייבט אן טראכטן וואס מען עסט, און מען ווייסט אז מען דארף עס אויפשרייבן, טוישט עס די צוגאנג פונעם מח צום עסן" זאגט איינער פון די עקספערטן וואס האט דורכגעפירט דעם שטודיע. ★

פארדייאונגס סיסטעם און א געזונטע מאס פון אנטי-אינפלאמעטארי באקטעריס.

ביי די גרופע וואס האבן נאכגעפאלגט א הויכע-פעטנס דיעטע האט זיך אנגעזען אן אומבאלאנס אין די באקטעריע אין די קישקע מיט ווייניגער געזונטע באקטעריעס, א זאך וואס קען פירן צו אימיון סיסטעם פראבלעמען און מעטאבאלישע מחלות. ★

טעגליך האבן א באדייטנד נידריגערע שאנס צו ליידן פון הארץ פראבלעמען און בלוט שטורצן.

האול גרעינס וועלכע זענען רייך אין וויכטיגע פיבערס זענען פיל געזונטער ווי אויסגעארבעטע גרעינס, וואס דער פאבריקאציע פראצעדור נעמט ארויס דערפון אסאך וויכטיגע באשטאנדטיילן וועלכע זענען קריטיש וויכטיג פארן פארדייאונגס פראצעדור, האול גרעינס אין פארגלייך צו ראפינירטע גרעינס פארמאגט מער וויטאמין בי, איירן, פאטאזיאם, מאגנעזיאם און נאך. ★

צו באארכייטן די נאטורליכע צוקער אינעם קערפער אן דעם וואס די אינסולין זאל דאס דארפן באארבעטן, און א מאנגל אין אינסולין און אינערליכע אנדצינדונגען זענען די הויפט אורזאך פאר לעבער קענסער.

דאס קומט אין די זעלבע צייט וואס די מעדיצינישע וועלט טוט שטארק ארויסהייבן די בענעפיטן פון האול-גרעינס אין אלגעמיין, א לעצטערע איבערזיכט פון פארשידענע שטודיעס מיט א טאטאל פון באלד א מיליאן מענטשן דערין צייגט אז מענטשן וואס געברויכן ארום 70 גראם פון האול-פוד

באסטאן - א נייע שטודיע צייגט אז א דיעטע רייך מיט האל-גרעינס קען רעדוצירן לעבער קענסער מיט נאנט צו פערציג פראצענט. אויסער א רייע אנדערע גאר פאזיטיווע געזונטהייט בענעפיטן וואס אזא סארט דיעטע האט אין פארשידענע הינזיכטן. דער שטודיע האט זיך קאנצעטרירט

הויפטזעליך אויף די מערסט טויטליכע סארט קענסער וואס באטרעפט די לעבער, וועלכע איז אויך די צווייט טויטליכסטע סארט קענסער אלועלטליך, און זיי באצייכענען די רעזולטאטן פון די שטודיע אלס "שטוינענד" ווי דראסטיש דאס טוט רעדוצירן דעם ריזיקע.

די שטודיע איז דורכגעפירט געווארן אין די הארווארד מעדיקל שולע און האט אריינגענומען איבער 125,000 פאציענטן, 77,241 פרויען און 48,241 מענער פון די פאראייניגטע שטאטן, זיי האבן נאכגעפאלגט די געקליבענע גרופע אין לויף 24 יאר, ווען זיי האבן געגעבן אינפארמאציע איבער זייערע טעגליכע געוואוינהייטן און דיעטע רעגלימענט.

די רעזולטאטן האבן געצייגט אז פאציענטן וואס זייער טעגליכע דיעטע האט אטהאלטן די מערסטע האול גרעינס האבן געהאט אין דורכשניט א זיבן און דרייסיג פראצענט שוואכערע ריזיקע צו באטראפן ווערן פון די שעדליכע קענסער אין פארגלייך צו די וואס האבן געגעסן ווייניג האול גרעינס.

דער ערקלערונג דערויף - לויט די פארשער - איז וויבאלד דאס געברויכן אסאך האול גרעינס אין די טעגליכע דיעטע רעדוצירט אינסולין אומבאלאנס און אנצינדונג, וויבאלד עס פארמאגט אין זיך די באשטאנדטיילן



גאנצע קערנדלעך פארמאגן געזונטערע באשטאנדטיילן

"פעטע דיעטע" קען העלפן מיט וואג פארלוסט אבער איז אומגעזונט פאר קישקע באקטעריע

האט גענומען בלוט טעסטן פון יעדן באזונדער בייס אנהויב און בייס ענדע פונעם חודש און זיי נאכגעפאלגט יעדן טאג אין א פארזוך צו דערגיין אויב א הויכע פעטנס דיעטע איז טאקע מער עפעקטיוו און געזונט.

די רעזולטאטן ביי די ענדע האבן געצייגט אז טראץ וואס אלע האבן פארלוירן וואג, אבער די מיט די דיעטע נידריג וואג, האבן פארלוירן דאס מערסטע, אבער בייס אונטערוזכן די באלאנס פון די באקטעריע אין די קישקע האט זיך ארויסגעשטעלט אז דווקא די גרופע מיט די באלאנסירטע דיעטע האבן געזען א פארבעסערונג אין זייער אלגעמיינע

גרופע האט באקומען א באזונדערע דיעטע צו נאכפאלגן, איין גרופע א לאו-פעט און היי-קארב דיעטע און זייער טעגליכע דיעטע איז באשטאנען פון 20 פראצענט פעטנס און 66 פראצענט קארבס, און די אנדערע גרופע האט באקומען פארקערטע אנווייזונגען און געגעסן 40 פראצענט פעטנס און 46 פראצענט קארבס, און די דריטע האט באקומען א באלאנסירטע דיעטע פון 30 פראצענט פעטנס און 56 פראצענט קארבס.

אלע באטייליגטע האבן באקומען אין דורכשניט די זעלבע מאס פראטאין און פיבער וועלכע זענען וויכטיג פארן געזונט, און מען

ניו זילאנד - שטודיעס צייכן אז טראץ די שטארקע פאפולאריטעט פון דיעטעס וועלכע רעקאמענדירן צו רעדוצירן צו א מינימום די צאל קארבאהידראטעס און אנשטאט געברויכן אסאך פעטנס, זענען אבער אזעלכע דיעטס מעגליך שעדליך פאר די באלאנס פון די קישקעס און קען עווענטועל פירן צו מעטאבאלישע פראבלעמען ווי דייעביטיס און קישקע אנצינדונגען.

וויסנשאפטלער פון הארווארד אין אמעריקע, אינאיינעם מיט מיטארבעטער אין אויסטראליע, ניו זילאנד און כינע, האבן דורכגעפירט א פראבע מיט 217 ערוואקסענע צווישן 18 און 35 יאר אלט, און זיי צוטיילט אין דריי גרופעס, יעדע

חנוך לנער על פי דרכו:

המספיק ראקלענד עי-בי-עי פראגראם ברענגט שייך פון האפענונג פאר משפחות מיט ספעציעלע קינדער

בעסטן צוגאנג צום קינד'ס הארץ און שכל, און מיט די ריכטיגע מיטלן אים עווענטועל ארויפשטעלן אויף די רעלסן פון הצלחה זיך צו קענען איינגלידערן אין געזעלשאפט טראץ די שוועריגקייטן און באגרעניצונגען.

דאס איז בלויז צוויי לעצטערע ביישפיל פון צענדליגע פעלער אין וועלכע אזא סארט אינטערווענירונג פון מומחים קען דראסטיש טוישן דאס לעבן פון א קינד, און די געטרייע מומחים שטייען גרייט טאג טעגליך צו זיין אין פארבינדונג מיט די עלטערן צו טרעפן דעם

”עס איז נישטא קיין נישט גוטע קינדער, עס זענען דא קינדער וואס עס איז זיי נישט גוט” לויטעט אן אלטער שפריכווארט וועלכע שטרייכט אונטער אז קינדער וועלכע צייגן שוועריגקייטן דארף מען דערגיין וואס עס ליגט אונטער דעם, א יסוד אין חינוך וואס שלמה המלך האט אונז שוין געלערנט אין משלי ”חנוך לנער על פי דרכו”. אויב דאס איז ריכטיגע פאר יעדעס קינד איז דאס פילפאכיג מער רעלעוואנט פאר קינדער וועלכע זענען אויף די ספעקטרום פון אוטיזם, א צושטאנד וועלכע קען עפעקטירן קינדער אויף פארשידענע וועגן, און טיילמאל זענען די קינדער געלונגען און קלוג אבער האבן שוועריגקייטן צו פארשטיין וויאזוי זיך צו באנעמען מיט אנדערע, אדער וויאזוי זיך אומצוגיין אין געוויסע מצבים, א זאך וואס קען זיין זייער שווער פאר די עלטערן און די משפחה.

קינדער מיט אוטיזם זענען טיילמאל אפילו קלוגער און געראטענער ווי אנדערע אין זייער יארגאנג, אבער די שוועריגקייטן זיך צו אריינפאסן אין א געווענליכע מסגרת טוט זייער פארשווערן דאס לעבן פאר זיי און די משפחה, און קען אלס רעזולטאט עפעקטירן זייער זעלבסט-וויירדע און זעלבסטזיכערקייט און צוקלאפן זייערע איידעלע נפשות.

ברוך השם אז אין די לעצטערע יארן, א דאנק פארשריט אין דעם פעלד פון גייסטישן געזונט, פארשטייט מען פיל בעסער די אינערליכע שוועריגקייטן פון די קינדער און אזוי ארום קען מען זיי העלפן פארבעסערן זייער אויפפירונג און זיי העלפן זיך אריינגלידערן אין געזעלשאפט, און זיך אומגיין מיט אנדערע קינדער זייער עלטער, און גלייכצייטיג העלפן די עלטערן אנטוויקלן עפעקטיווע מיטלן וויאזוי צו באהאנדלן דעם קינד אויפ'ן בעסטן אופן.

דער פעלד פון ”עי-בי-עי — אפלייד ביהעיוויארעל אנאליז” איז א רעלאטיוו נייע פעלד אין די תחום פון פסיכאלאגיע און פארנעמט זיך מיט'ן אנאליזירן די אויפפירונג פון אן אינדיוידועל צו פארשטיין וואס טרייבט זיין אויפפירונג און וואס עס דרוקט אים, דאס ערלויבט צו פארשטיין דער אינערליכן האקעלן זעל טראץ דעם וואס ער אליין קען דאס נישט קלאר אויסברענגען.

פילע משפחות וועלכע האבן אזא אוצר אין שטוב קענען היינט לייכטער אפאטעמען א דאנק די הילף פון דעם עי-בי-עי אפטיילונג אין המספיק וועלכע האט צוגעפגעשטעלט א שטאב פון באגאטע מומחים אין דעם פעלד וועלכע זענען ספעציאליזירט אין באגלייטן די עלטערן און די קינדער און העלפן די געטרייע עלטערן אנטוויקלן די קינדער צו זייער פולסטן פאטאנציאל.

פילע משפחות וועלכע האבן גענאסן פון די סערוויסעס פארציילן מיט באגייסטערונג וויאזוי די ספעציאליסטן האבן געטוישט דאס לעבן פון די קינדער, און די פאמיליעס, און דראסטיש פארבעסערט זייער אויפפירונג און קאמיוניקאציע מעגליכקייטן, און די איינציגע חרטה וואס זיי האבן איז פארוואס זיי האבן דאס נישט פרובירט פריער.

אין שמועס מיט די דירעקטארין פון דעם דעפארטמענט מיט'ן גאזעט פארציילט זי איבער א לעצטערע פאל אין וועלכע א קינד האט זיך אייגעשפארט אז ער וויל נישט גיין אין חדר, אלע תחנונים און געבעטן, צוזאגן און ווארענונגען, האבן נישט געהאלפן, ביז ווען זיי האבן זיך געוואנדן צו המספיק עי-בי-עי דעפארטמענט איז נאך א קורצע צייט איז דאס קינד צוריק אין חדר, און איז העכסט צופרידן און שטראלט יעדן טאג ביים אהיימקומען.

א צווייטע פאל האט נארוואס פאסירט ווען א קינד האט זיך פארעקשנט אז ער וויל נישט מער גיין צו קיין דאקטוירים, ער האט נישט געקענט מסביר זיין דעם אומבאהערשטן פחד פון דאקטוירים, ווען אן עקספערט פון דעם דעפארטמענט איז אראפגעקומען און גענוצט זיינע ספעציעלע מעטאדן איז ער ברוך השם דערגאנגען צום שורש פונעם פראבלעם און ביז א קורצע צייט איז דער פראבלעם געלעזט געווארן, און אלס רעזולטאט טוען די עלטערן ווייטער אנהאלטן קאנטאקט מיט'ן עקספערט וועלכע באגלייט דאס קינד אויף טריט און שריט און העלפט די עלטערן איבערקומען די שוועריגקייטן.

TEACHING YOUR CHILD SKILLS FOR LIFE IS EASY AS **A-B-C-A!**

Hamaspik
ABA THERAPY

Applied Behavior Analysis (ABA)

ABA therapy applies our understanding of how behavior works to real situations. The goal is to increase behaviors that are helpful and decrease behaviors that are harmful or affect learning.

ABA therapy programs can help:

- Increase language and communication skills
- Improve attention, focus, social skills, memory, and self management skills
- Decrease problem behaviors
- Functional leisure / Self - occupancy



Reiny Steif
P 845.503.0239
E rsteif@hamaspikrockland.org

most insurances accepted (including fidelis)

מקומו חתן אף אלהי:

"סטארס צענטער" עפנט אייגענארטיגע לאקאל אין מאנסי צו באדינען בעלי שמחה

מען קומט בארגן די פילפארביגע אינטרעסאנטע שטיק פאר שמחות וואס ווערן ערצייגט אויפ'ן ארט.

מיט אן אויבערפלעכליכן בליק אריין אין דעם "געשעפט" זעט עס נישט אויס צופיל אנדערש ווי אנדערע געשעפטן אינעם געגענט, אבער א נענטערע בליק דעקט אויף אן ערהאבענעם בילד, מען זעט דעם גלאנץ אין די אויגן פון די שטאלצע תלמידות, די באגייסטערונג פון די פילע קליענטן וועלכע קומען פאר די שטיק, אבער ווערן טיף באאיינדרוקט און באגייסטערט פון דעם נאבעלן פראיעקט, און גייען ארויס פונעם צענטער גערירט פון דעם נאבעלן באגעגעניש מיט די טייערע אוצרות און באגייסטערט פון זייערע טאלאנטן.

דער געטרייער דירעקטאר פונעם דעי סערוויס פראגראם רבי שלמה זלמן קארנבלו שיחי' ערקלערט אונז אז דער פראגראם איז זייט 25

כלה און משפחה וועלכע קומען געניסן פון דעם נאבעלן פראיעקט אויף צו באשיינען אידישע שמחות.

דאס גרונדען אזא סארט לאקאל וועלכע איז אפן פאר'ן ציבור דערהייבט דעם מאראל פון די תלמידות וועלכע קענען שטאלצירן מיט רעכט און צייגן פאר יעדן איינעם די פרוכט פון זייער שווערע ארבעט און געבענטשטע הענט, און אין די זעלבע צייט לערנען זיי זיך דעם פאך פון ארבעטן אין א געשעפט און באדינען קליענטן, א זאך וואס הייבט זייער זעלבסטווינדע און זעלבסטיכערהייט, און וועט זיי העלפן ווייטער אין לעבן.

דער לאקאל פונעם גמ"ח געפונט זיך אין צענטער פון מאנסי אויפ'ן רוט 59 וואו מען האט גענצליך רענאווירט א געוועזענע בארבער געשעפט פאר דעם צוועק, און עטליכע מאל א וואך פיבערט דאס פלאץ מיט אקטיוויטעטן ווען

מיט ענטוויאזם און צופרידנהייט דורכ'ן ציבור, ספעציעל בעלי שמחה, וועלכע זענען אנציקט געווארן פון דעם געדאנק, און גלייכצייטיג זיך געפרייט אז עס איז ענליך דא אן אדרעס וואו מען קען באקומען די אלע געצייג, און צוליב די גרויסע נאכפראגע האט המספיק געעפנט א ספעציעלן לאקאל אין הארץ פון מאנסי צו באדינען די פילע בעלי שמחה.

אינעם לאקאל איז אויפגענומען געווארן א געניטע און פריינטליכע שטאב, מען האט נישט געדארפט זוכן צו ווייט פאר טיכטיגע פריינטליכע ארבעטער צו באדינען דעם ציבור, די טייערע תלמידות זענען דאס מערסטע געאייגענט פאר דעם צוועק, אזוי ארום איז דער לאקאל פארוואנדלט געווארן אין א פליגל פונעם דעי-העב וואו די תלמידות קומען אראפ צו ערצייגן זייערע הערליכע ארבעט, און גלייכצייטיג באדינען די פילע בעלי שמחה, פריינט פון די

דאס אויפבויען און אנטוויקלן די נאטורליכע טאלאנטן פון די טייערע תלמידות איז אן אינטערגראלע טייל פון דעם מיסיע פון המספיק, אין המספיק זעט מען אין יעדן תלמיד און תלמידה אן עולם מלא און אן אוצר פון טאלאנטן און מעגליכקייטן וועלכע ווארטן צו ווערן אנטוויקלט, פאר דעם צוועק איז געגרינדעט געווארן דער סוקסעספולער "סטארס" פראגראם אינערהאלב דעם דעי-העב, וואס איר ציל איז כשמו-כן-היא צו פארוואנדלן די תלמידות אין שיינענדע שטערנס וועלכע שטראלן מיט זייער אייגנארטיגקייט און ברענגען ארויס זייער אינערליכע טאלאנט.

אינערהאלב די סטארס פראגראם טוען די תלמידות ערצייגן הערליכע קונסטווערק פון זייערע האנט ארבעט, און דאס האט געברענגט צו דעם ארגינעלן געדאנק צו צוינפשטעלן דעם פראגראם מיט א נאבעלע סערוויס פאר'ן ציבור, און אזוי ארום איז געגרינדעט געווארן דער "שטיק צענטער" וועלכע שטעלט צו פאר בעלי שמחה א רייע צוגעהערן און פיטשעווקעס צו ערגענצן און אויפהייטערן דעם שמחה מיט פארשידענע "שטיק" לכבוד שמחת חתן וכלה. דאס נוצן פארשידענע קונסטן און "שטיק" צו דערפרייען חתן און כלה איז אן אלטע אידישע מנהג און ווערט דערמאנט און חז"ל, און דער צענטער העלפט פאר די משפחות און גוטע פריינט צו זיך איינשפארן די ארבעט פון דאס אנגרייטן, און מען קען אויסוועלן צווישן א ברייטע אויסוואל, אלעס פון די האנט ארבעט פון די טייערע תלמידות אינעם המספיק דעי-העב סטארס פראגראם וועלכע לייגן דערין אריין זייער כח און טאלאנט.

ווען מען האט געלאזט וויסן פאר'ן ציבור איבער'ן פראגראם איז דאס אויפגענומען געווארן



אינעם לאקאל שטייט גרייט א ברייטע אויסוואל פון האנט ארבעט פון די טייערע מיידלעך צו באשיינען דעם שמחה

והוי דורש בשלומה של מלכות:

אמעריקאנער פרעזידענט נעמט אפ פערזענליכן דאנק פון המספיק תלמידים איבער פריזאן רעפארם

רינגעלע אינעם קייט פון השגחה פרטית איז געקומען א וואך דערויף ווען דאס ווייסע הויז שטאב האט געמאלדן אז דער פרעזידענט וויל זיך אראפזעצן פאר אן אומפארמאלע שמועס מיט רעפארטערס פונעם ניו יארקער אומגעגנט צו דיסקוטירן פארשידענע לאקאלע אנלעגנהייטן, אזוי ווי עס איז איינגעפירט אינעם ווייסן הויז פון צייט צו צייט.

אינמיטן דעם שמועס איז ארויפגעקומען דער נושא פון פריזאן רעפארם, וועלכער דער פרעזידענט האט ארויסגעהויבן אלס אן אויסטערלישן סוקסעס און זיך געאייסערט ווי פאפולער דאס איז איבער גאנץ אמעריקע, און דאן אין א כאראקטעריסטישע מאמענט אויסגעדרייט דעם שופר און געפרעגט דעם דזשורנאליסט אן אומגעווענליכע פראגע, און זיך געוואנדן צו ר' אברהם יעקב און געפרעגט "וואס זאגסטו צום פריזאן רעפארם, צו גלייכסטו עס?".

רבי אברהם יעקב האט באלד רעאגירט "מר. פרעזידענט, איך קען נאר איבערזאגן וואס איך הער פון אנדערע, פאריגע וואך האבן דא באזוכט די טייערע נשמות פון המספיק אין ניו יארק, און איך האב זיי געפרעגט: אויב וואלט איר געקענט רעדן צום פרעזידענט וואס וואלט איר זיי געזאגט? און עטליכע פון זיי האבן באלד געענטפערט אז זיי וואלטן אייך געוואלט דאנקן פאר'ן פריזאן רעפארם, איך האב זיי געפרעגט אויב זיי האבן משפחה מיטגלידער אין תפיסה וואס זענען פאזיטיוו עפעקטירט געווארן, אבער קיינער פון זיי האט נישט קיין קרובים אין תפיסה, אבער זיי שפירן אז מען דארף געבן פאר מענטשן א צווייטע געלעגנהייט".

לויט ווי ר' אברהם יעקב געט איבער פאר'ן גאזעט האט דער ענטפער קענטיג געירט א סטרונוע אינעם הארץ פונעם פרעזידענט, הערנדיג איבער די ריינע נשמות פון המספיק וועלכע זענען אים דאנקבאר טראץ וואס עס בארירט זיי נישט פערזענליך, אבער זענען פארט דאנקבאר אז ער געט א צווייטע געלעגנהייט פאר די יושבי חושך וצלמוות צו קענען ווידעראויפבויען זייער לעבן. ויצעקו אל ה' בצר להם וממצוקותיהם יושיעם.



גדולה הכרת הטוב הר"ר אברהם יעקב ביים שמועס מיט'ן פרעזידענט

ווען רבי אברהם יעקב האט געהערט איבער די חשובע געסע וועלכע געפונען זיך אין שטאט האט ער באלד אנגעבאטן צו ארויסהעלפן און זיין א טייל פונעם פראגראם, ער האט אויפגענומען די תלמידים ביים אריינגאנג צום ווייסן הויז און דאן זיך געטראפן מיט זיי אין א דערנעבנדיגע קאפע הויז וואו ער האט אראנזשירט אן אייגנארטיגע "פרעסע קאנפערענץ" אין וועלכע ער האט געגעבן די געלעגנהייט פאר תלמידים צו פרעגן פראגעס איבער'ן ווייסן הויז און דעם פרעזידענט. ביים ענדע פונעם קאנפערענץ האט רבי אברהם יעקב אין א גוטמוטיגן שטימונג האלב-וויצלנדיג צוגעלייגט אז "ווער עס האט עפעס צו זאגן פאר'ן פרעזידענט זאל מיך זאגן און איך וועל עס איבערגעבן" און עטליכע תלמידים האבן אים איבערגעגעבן מעסעדשעס צום פרעזידענט וואס ער זאל איבערגעבן, און צווישן דעם האבן די תלמידים ארויסגעהויבן דעם דערגרייכונג פון פריזאן רעפארם, און געזאגט אז ער זאל איבערגעבן פאר'ן פרעזידענט די פרייד פונעם יהדות החרדית איבער דעם דערגרייכונג.

ויעקב שמר את הדבר... ר' אברהם יעקב האט געווארט פאר די פאסיגע געלעגנהייט, און דאס האט נישט גענומען לאנג, אין דער נעקסטע

באזוכן אינעם ווייסן הויז, אבער מען האט געזען געוואלדיגע סיעתא דשמיא, און א דאנק איבערמילדיכע אינערווענירונגען איז געלונגען צו ארגאניזירן פאר די תלמידים א הערליכן באזוך אין די קארידארן פונעם פרעזידענליכן רעזידענץ. דער באזוך איז בארייכערט געווארן מיט די אנוועזנהייט פונעם היימישן קארעספאדענט אינעם ווייסן הויז הר"ר אברהם יעקב טערקעלטייב שיחי' וועלכער איז דער ערשטער חסידישער איד צו פארנעמען אזא פראמינענטע ראלע אויפ'ן נאציאנאלן ארענע, און מאכט א קידוש ה' מיט זיין נאבעלן אנוועזנהייט אינעם ווייסן הויז ווי ער נוצט אויס זיין פאזיציע אלס דזשורנאליסט צו אדרעסירן נושאים וועלכע זענען נוגע פאר'ן יהדות החרדית.

הר"ר אברהם יעקב שיחי' איז א גוטער פריינט פאר המספיק און קען דאס פון די נאנט, מיט עטליכע חדשים צוריק ווען המספיק האט אפגעהאלטן איר יערליכע "הכרת הטוב באנקעט" האט רבי אברהם יעקב געציגט זיינע טאלאנטן אלס משמח אלוקים ואנשים און געדינט אלס יושב ראש פון די מסיבה וואו ער האט זיך נאך נענטער באקענט מיט די נאבעלע אקטיוויטעטן אין המספיק.

דער היסטארישער פריזאן רעפארם וועלכע איז דורכגעפירט געווארן דעם לעצטן ווינטער אין א זעלטענע אומפארטייאישע מאמענט אין וואשינגטאן האט געברענגט כוואליעס פון פרייד ביים גאנצן יהדות החרדית וועלכע האט דערמיט אפגעצייכנט א געוואלדיגע דערגרייכונג א דאנק די היימישע עסקנים וועלכע זענען געווען אינסטרומענטאל אונטער די קוליסן צו אויפטייבן שטיצע אין די רעגירונג קארידארן לטובת אחב"י הנתונים בצרה ובשבי'.

דער געזעץ איז דורכגעפירט געווארן מיט די גוטע הייסונג און שטיצע פון פרעזידענט טראמפ וועלכער האט טראץ זיין הארטע ליניע קעגן פארברעכנס געשטיצט דעם רעפארם א דאנק די איבערמילדיכע שתדלנות, אריינגערעכנט פון אידישע ארגאניזאציעס, און פילע עסקנים האבן אויסגעדריקט הכרת הטוב איבער דעם אויסגעווענליכן דערגרייכונג וועלכע האט שוין געברענגט פארלייכטערונג אין פילע אידישע שטובער וועלכע האבן זיך פאראייניגט מיט זייער ראש המשפחה א דאנק דעם רעפארם.

א זעלטענע און רינדע מאמענט האט זיך אפגעשפילט אינעם אוועל אפיס ווען דער פרעזידענט האט באקומען א פערזענליכן דאנק אין נאמען פונעם יהדות החרדית, און דער השגחה עליונה האט געפירט דערצו אז די שלוחי מצווה זענען געווען די טייערע המספיק תלמידים, און דער פרעזידענט איז קענטליך בארירט געווארן פון דעם הארציגן דאנק.

דער געשיכטע גייט צוריק מיט עטליכע וואכן פריער ווען א גרופע פון תלמידים פונעם המספיק דע-העב אין קרית יואל האבן פארוויילט עטליכע טעג אין וואשינגטאן הברייה, א באזוך וועלכע איז ברייט געדעקט געווארן אינעם פאריגן המספיק גאזעט, די חשובע דעלעגאציע האט זיך פערזענליך באגעגענט מיט קאנגרעסלייט און רעגירונג באאמטע וועלכע זענען אנציקט געווארן פון זייער ריינקייט און איידעלקייט.

דער באזוך איז געקומען הארט נאך א רעגירונג שאטדאון וועלכע האט צושטערט די טאג טעגליכע סדר היום אין וואשינגטאן, און עס האט נישט אויסגעזען אז מען וועט קענען



בחדר בית המלכות די תלמידים אין די קארידארן פון ווייסן הויז



שבת אחים גם יחד די תלמידים ביים פארברענגען מיט הר"ר אברהם יעקב אין וואשינגטאן

ליינער'סגאזעט

דער אייבישטער זאל העלפן אז דאס זאל אייך גענצליך אויסהיילן אזויווי עס האט ב"ה געארבעט ביי מיר.

(-)

6811

רעקאמענדאציע פאר פוס-ביינער דאקטאר

ב"ה אז איך קען דאנקען און לויבן דעם

אויער פיר מאל א טאג. זי האט אויך געראטן צו אוועקשטיין פון מילך, טשאקלעד און קאקאו. נאך א וואך האב איך ב"ה געזען גאר גוטע רעזולטאטן. איינמאל די פליסיגקייט איז אוועק קען מען אויפהערן ניצן די אויל אבער די דיעטע איז יא וויכטיג צו אנהאלטן ווי ווייט מעגליך.

אויך האבן מיר דער "אי-ען-טי" (ENT), און א שמועה ספעציאליסט, און אויך מיין אלגעמיינע דאקטער זייער שטרענג אנגעזאגט אויפצוהערן ניצן "קיו-טיפס" אין די אויערן. ווייל עס שאדט געפערליך פאר די אויערן. דאס איז שייך פאר יעדן אפילו די וואס האבן נישט קיין פראבלעם מיט פליסיגקייט אין אויער.

6810

עצה פאר אויער פליסיגקייט

איך ענטפער דא צום בריוו #6654 איבער אויער פליסיגקייט אין דעם "מיטל-אויער": ווען איך האב געליטן פון פליסיגקייט אינעם "מיטל-אויער" (Middle Ear) האב איך זיך דורכגערעדט מיט א נאטורליכע ספעציעליסט וועלכע מיר געראטן צו נוצן אן עסענטשועל אויל וואס רופן זיך "פען-עוועי" (Panaway Oil) און דאס שמירן ארום דעם

ווארט פון רעדאקציע:

דער "ליינער'סגאזעט" איז א וויכטיגע טייל פון אונזער אויסגאבע. דער קאלום איז געווינדמעט צו געבן א פלאטפארמע פאר אונזערע געטרייע ליינער צו זיך קענען ארויסהעלפן איינער דעם צווייטן, געבן און באקומען חיזוק, אויסטוישן אינפארמאציע.

דער אויסטערלישע סוקסעס פון דעם רובריק דערקענט זיך מיט די פלייץ פון בריוו און רעאקציעס וועלכע קומען אריין אין די פילע צענדליגע וועכנטליך דורך פאסט, בליץ-פאסט און טעלעפאן.

עס איז וויכטיג צו באטאנען אז אפילו אויב איר קריגט נישט צוריק קיין ענטפער זאלט איר וויסן אז מיר האבן ערהאלטן אייער בריוו, עס נעמט צייט צו פאבליצירן אלע בריוו, אבער מיר פרובירן צו פארזיכערן אז יעדער בריוו קומט עווענטועל אן צום דרוק.

מיר שפירן פאר א פליכט צו באדאנקן יעדע איינציגע ליינער אדער ליינערין וועלכע נעמט זיך די מיה און צייט צו ביישטייערן צו דעם סוקסעס, דאס מיטטיילן אינפארמאציע איז א ריכטיגער זיכוי הרבים פאר צענדליגע טויזנטער ליינער.

לאזט אייך הערן

איין צענטראלער אדרעס און נומער זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע

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

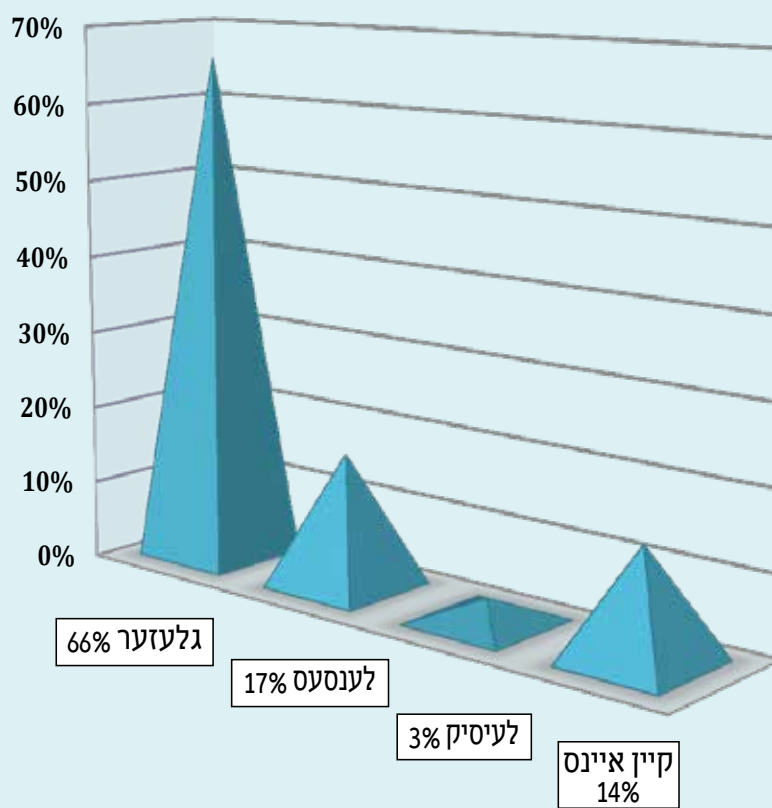
פאר טוישונגען אין די "מעילינג ליסטע", אדווערטייזמענטס, אנפראגעס, קאמענטארן פראגעס און ענטפערס פארן "ליינערס גאזעט" אדער צו ענטפערן אויפ'ן **המספיק אנקעטע**: רופט: 845-655-0625 אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625 בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

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

קלארשטעלונג: ארטיקלען אין המספיק גאזעט זענען בלויז פאר אינפארמאטיווע צוועקן. ארטיקלען און בריוו רעפאלעקטירן 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.

המספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: מיט וואס באנוצט איר זיך צי זעהן מיט אייער אויגן?



דער חוש הראיה איז איינע פון די גרעסטע מתנות פונעם רבוש"ע אויף וועלכע מיר דאנקן יעדן טאג מיט די ברכה פון "פוקח עורים". דאס זע-קראפט פונעם מענטש איז דער שליסל צו זען און פארשטיין יעדע זאך אויף די וועלט. דעריבער איז טאקע דער אויג דער סאמע וויכטיגסטער ארגאן אינעם מענטש, אבער גלייכצייטיג אויך דער האקעלסטער איבר און מען נעמט נישט פאר לייכט א פראצעדור וועלכע רירט אן דעם שווארצאפל פונעם אויג.

קורציכטיגקייט איז א פראבלעם וואס פלאגט ארום האלב פון אלע מענטשן אין די וועלט, און ברוך השם אז היינטיגע צייטן זענען דא פארשידענע מעגליכקייטן פאר איינער וואס ליידיט פון קורציכטיגקייט, אזש אז עס ווערט מער נישט באטראכט ווי א פעלער. א גרויסע טייל פון די וועלט גיין מיט ברילן, אבער אין די לעצטערע יארן האט די מעדיצינישע וועלט געמאכט גרויס פארשריט אין דעם געביט, און עס זענען דא מער מעגליכקייטן וויאזוי צו פארריכטן דעם זע-קראפט.

דער ערשטער דורכברוך איז געקומען מיט'ן ערפונדונג פון קאנטאקט לענסעס, וואס פילע האלטן אז עס איז פראקטישער און בעסער ווי אויגן גלעזער, און אין טייל פעלער אויך געזונטער פאר מענטשן מיט הויכע נומערן. און דערצו איז צוגעקומען אין די לעצטע יארן דער "לעיסיק" לעזער-אפעראציע וועלכע ברענגט צוריק קלארקייט און פולקאמע וויזיע און איז א רעוואלוציע אין די וועלט פון אפטיקס, יעדע פון די מעטאדן האט מעלות און חסרונות, און א אויגן ספעציאליסט קען אייביג רעקאמענדירן וועלכע מיטל איז דאס מערסטע צוגעפאסט.

אומזער פראגע פון פאריגן חודש "מיט וואס באנוצט איר זיך צי זעהן מיט אייער אויגן?" האבן 66% געענטפערט: "אויגן גלעזער". 17% האבן געענטפערט "קאנטאקט לענסעס". 3% האבן געענטפערט "לעיסיק אפעראציע" און 14% האבן געענטפערט "קיין איינס".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "זענט איר, אדער איינער פון אייער פא' מיליע, אלערגיש צו לעקטאז - מילכיגע פראדוקטן??" אלע מילכיגע פראדוקטן - נאר מילך - קיין איינס

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



לעיסיק אפעראציע איז אפראצעדור וועלכע איז ערפונדען געווארן אין 1987, און דער ערשטער אפעראציע איז פארגעקומען אין 1989. דער אפעראציע נוצט לעזער שטראלן צו טוישן דעם סטרוקטור פונעם קארניע אינעם אויג און פארבעסערן דעם זע-קראפט. אנגעהויבן פון 2001 נוצט מען בכלל נישט קיין מעסער ביים דורכפירן דעם אפעראציע און זינט דאן איז די צאל מענטשן וואס גייען אריבער דעם פראצעדור געשטיגן שטארק, און איבער 19 מיליאן מענטשן זענען דאס אריבער אין אמעריקע און הונדערטער מיליאנען איבער די וועלט.

דער אפעראציע קען העלפן סיי פאר מענטשן וואס האבן פראבלעמען מיט זען פון די נאנט, און סיי אזעלכע וואס קענען נישט זען פון דערווייטנס. דער אפעראציע איז גענצליך אן קיין ווייטאג און נעמט ארום 15 מינוט, און די רעזולטאטן זענען זיך אן געווענליך ביז עטליכע טאג, אבער טיילמאל נעמט פאר די אויגן ביז א וואך זיך צו ערהוילן פון די אפעראציע, און מען דארף געווענליך נוצן טראפן צו פארזיכערן אז דער אויג האט גענוג פליסיגקייט און פארמיידן אן אנצידונג.

עס קען זיך מאכן אז נאך דער אפ-עראציע דארפן נאך געוויסע ווייטער גיין מיט גלעזער, און אין גאר זעלטן ענע פעלער קען זיך מאכן אנדערע אומבאקוועמליכקייטן אדער קאמ-פליקאציעס וועלכע יעדער דאקטאר טוט אויסשמועסן מיט'ן פאציענט

מאשינען וואס דאקטוירים נוצן, גע-וויסע זענען מער פארגעשריטן און טייערער. ★

נעם אויג און דער ספעציפישער פראצעדור וואס פעלט זיך אויס. און אויך זענען דא פארשידענע סארט

פאר דעם אפעראציע. דער פרייז פאר דער אפעראציע טוישט זיך לויט די אויסשטעל פו-

אפעראציע, און מען דארף אונטערשרייבן פארשידענע דאקומענטן אין וועלכע מען גיבט אויף די רעכטן צו קלאגן אין געריכט אין פאל וואס עס מאכט זיך קאמפליקאציעס, זייט 12

טראץ אלע מארקעטינג וואס מען מאכט דערוועגן און וויפיל מען פרובירט עס צו פארקויפן אלס "גענצליך זיכער" איז אבער נאך אלס דא פארשידענע סארטן קאמפליקאציעס וואס קומען מיט יעדע

שטארק צופרידן פונעם גאנצן האנדלונג. זייער נאמען איז: Dr. Weisenthal and Dr. Kirell. 516-931-1212

נ.ב. זיי נעמען כמעט נישט קיין אינשווענס, אבער העכער פינעף און זעכציג יאר נעמען זיי מעדיקעיר.

אייבערשטן וואס ער טוט אונז צושיקן די ריכטיגע שליחים פאר אלעמען אויסצוהיילן, און נאכדעם וואס איך בין געהלפן געווארן וויל איך מקיים זיין "אל תמנע טוב מבעליו" און מיטילן מיט אנדערע וועלכע קענען אויך געניסן פון די זעלבע וואונדערליכע שלוחים.

איך האב געליטן פון "בוניאנס" (Bunions) אויף די פוס, (דאס איז א פראבלעם אין וועלכע דער ביין פון די פוס-פינגער ציוואקסט זיך אביסל) וואס פון אנהייב האט עס מיר נישט אזוי שטארק געשטערט ווייל עס איז געווען אונטער קאנטראל, אבער דער פראבלעם איז שטערקער געווארן ווען דאס האט אנגעהויבן דרוקן אויף די פוס פינגער, און די שפיצן האבן אנגעהויבן גאר שטארק וויי טאן.

איך בין בס"ד אנגעקומען צו דעם ריכטיגן דאקטער וואס פארשטייט דערצו זייער גוט. און ער טוט זיין ארבעט זייער געטריי, צוזאמען מיט די צווייטע דאקטער מיט וועמען ער ארבעט. די דאקטוירים זענען גאר איבערגעגעבן, פארשטענדליך, און אויסגעצייכנט מיט זייער ארנטליכקייט.

זיי פירן דורך א לייכטע אפעראציע - אין זייער קליניק - דאס צו באהאנדלן, דאס איז נישט קיין קאמפליצירטע פראצעדור און זיי פירן נישט דורך קיין פולע איינשלעפערונג, זיי שלעפן איין נאר דעם פוס און מען שפירט כמעט נישט קיין ווייטאג. איך בין גענצליך אויסגעהיילט און איך בין געווען גאר

6812

לעיסיק אפראציע איז נישט קיין קינדער שפיל

עס איז לעצטנס שטארק פארשפרייט געווארן דאס באנוץ מיט "לעיסיק אפעראציע" אויף די אויגן, אן אפעראציע וועלכע באנוצט זיך מיט לעיזער צו פארריכטן דעם זעה-קראפט אזוי ארום אז מען זאל נישט דארפן טראגן קיין אויגן גלעזער.

דער פראצעדור ווערט פאררעכנט צו זיין זיכער, איז עס פארט אן אפעראציע און מען דארף וויסן אז עס זענען דא פארשידענע מעגליכע קאמפליקאציעס וואס מען דארף וויסן דערוועגן פאר מען לייגט זיך אונטער'ן מעסער.

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.

בס"ד

האט איר יסורים?

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

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

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

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



ליינער'סגאזעט

אין אזא סארט אפעראציע צו נעמען די צייט און געדולט צו נאכגיין און פארשן דעם עניין, טרעפן דעם פאסיגן דאקטאר און נישט דאס נעמען לייכטזיניג.

אן אפגעברייטער נ.ב. אויב איינער וויל רעדן מיט מיר, קען מען באקומען מיין טעלעפאן נומער פון די רעדאקציע.

»זייט 11

און עס ברענגט געזונטהייט שאדנס.

עס איז טאקע נישטא קיין געפאר פון בלינד ווערן, אבער עס איז נאך אלס דא א לאנגע רייע פון מעגליכע קאמפליקציעס, און פון גוטע געזונטע אויגן ביז בלינד ווערן איז נאך דא א לאנגע רייע פון פראבלעמען וואס מען וויל פארמיידן.

דעריבער אויב טוט מען עס טאקע פעלט זיך אויס עס צו טון מיט די ריכטיגע צוגאנג, מען דארף זוכן א גוטן און פארלעסליכן דאקטאר וועלכע מאכט אלע ריכטיגע טעסט צו פארזיכערן אז מען איז א גוטע קאנדידאט דערפאר, ווי למשל אונטערזוכן די דיקקייט פונעם אויג-הייטל (cornea) און פונעם שווארץ-אפל (pupil) און די פייכטקייט פונעם אויג.

אויב מאכט מען דעם אפעראציע אן די ריכטיגע טעסטן, און אויב מען איז נישט קיין פאסיגע קאנדידאט דערפאר קען מען ליידן גאר שטארק און מען דארף עס איבערמאכן עטליכע מאל, און טיילמאל קען מען מיטאמאל פאררעכטן די שאדנס.

זייער אסאך מענטשן גייען צו א דאקטער וועלכער איז ביליג און ער נעמט בלויז ארום צוויי טויזנט דאלער, און מען פרעגט נישט צופיל, איך קען זאגן ליידער פון ערפארונג אז איך בין געגאנגען צו אזא איינעם און אויף אזא פאל קען מען זאגן אז "ביליג איז טייער" און שוין עטליכע חדשים וואס איך גיי אריבער שווערע יסודים אויף די אויגן.

איך בין נישט אליין, איך האב געהערט פון נאך וועלכע האבן געמאכט דעם אפעראציע ביי א ביליגן דאקטער אן זיך צופיל נאכפרעגן און מען האט חרטה דערויף א גאנץ לעבן. דעריבער ווענדן איך מיך צו יעדן וואס איז אינטרעסירט

6813 חכמים הזהרו בדבריכם!

אינעם "גאזעט" נומער 162 איז ערשינען אן ארטיקל איבער מעדיצינען וואס מען גיבט פאר קינדער מיט עי-די-עיטש-די. דער קעפל אויפן פאדערשטע בלאט לויטעט אז "גאנגבארע עי-די-עיטש-די קינדער מעדיצינען העכערן צוקער-ריזיקע".

איך וואלט געוואלט מערער זיין אז מען דארף זיין מער געווארנט ביים שרייבן א נייעס קעפל ווייל נישט יעדער ליינט דעם גאנצן ארטיקל, און אזא קעפל גיבט א פאלשן איינדרוק, וואס קען אייגנטליך ברענגען שאדן ברוחניות ובגשמיות אויב וועט דאס אפהאלטן עלטערן פון געבן די מעדיצינען ווען עס נויטיגט זיך.

די רעדע פונעם דערמאנטן פרישן שטר' דיע איבער וואס דער באריכט האט זיך געהאנדלט איז נישט פון געווענטליכע מעדיצינען וואס ווערן באנוצט פאר קינדער מיט עי-די-עיטש-די, נאר פון אנט-סייקאסיס מעדעצינען (Aripiprazole, Olanzapine, Risperidone) וואס ווערט מיטן ניינטסטן פארשריבן פאר פאציענטן מיט

שווערע גייסטישע פראבלעמען ווי סקיזא-פרעניע א.ד.ג.

דאס ווערט געגעבן בלויז אין גאר אויסערארדנטליכע שווערע פעלער פון עי-די-עיטש-די ווען אנדערע מעדיצינען שטעלן זיך ארויס ווירקלאז, און זענען איבערהויפט נישט קיין געווענטליכע עי-די-עיטש-די מעדיצינען.

באמת איז דער גאנצער רעזולטאט פונם שטודיע נישט קיין סופרייז. עס איז אלעמאל געווען באוויסט אינם מעדיצינישע וועלט אז די אויבענדערמאנטע מעדיצינען העכערען די ריזיקע פאר איבערוואג און צוקער, און די שטודיע האט דאס נאר מער גרונטליך אנאליזירט און באשטעטיגט.

עס איז פארשטענדליך אז אן ערענסטע דאקטער וועט אליין נעמען אין באטראכט אלע מעגליכקייטן און זייטיגע ווירקונגען, פאזעטיווע און נעגאטיווע צוגלייך, איידערן פאסן א באשלוס איבער וועלכע באהאנדלונג איז דאס בעסטע פארן פאציענט.

איך בין נישט דא אויסן צו אדוואקאטירן דאס יא אדער נישט געבן מעדיצינען פאר קינדער וואס זענען הייפאראקטיוו און/אדער קענען זיך נישט קאנצענטרירען, עס זענען אבער פארט פארהאן פעלער וואס א יעדער - דאקטוירים, מחנכים, עלטערען - זענען געקומען צום אנערקענונג אז פארן רוחניות'דיגען און גשמיות'דיגען וואוילזיין פונם קינד איז בעסער יא צו געבן מעדיצינען. יעצט ווען עלטערען פון דאס קינד ליינען דעם קעפל וואס רעדט פון "גאנגבארע עי. די. עידזש. די מעדיצינען" אז זיי קענען זיין שעדליך צום געזונט קען דאס ברענגען נעגאטיווע פאלגען.

טראץ וואס אפילו ווען עס וואלט זיך גערעדט פון געווענטליכע ריטאלין אדער עדעראל א.ד.ג. וואס מען גיבט פאר קינדער, איז נאך אלס וויכטיג צו מעסטן די שאדנס קעגן די בענעפיטן, אזוי ווי ביי יעדן מעדיצין, אבער דער דערמאנטע שטודיע איז נישט נוגע אין רוב פעלער פון עי-די-עיטש-די.

אינעם ארטיקל זעלבסט שטעלט טאקע דער שרייבער קלאר איבער וואס די שטודיע איז, אבער פון אזא צייטונג ווי דער "גאזעט" וועלכע איז נישט דא בלויז צו באריכטן נייעס נאר טאקע צו העלפן אידן פעלט זיך אויס צו זיין דאפלט געווארנט מיט אזעלכע זאכן, אין א בחינה פון "חכמים הזהרו בדבריכם" מיט דאנק און שעצונג

עקיבא געשטעטנער

6814

סענסיטיוויטעט צו ווייפיי ראוטערס

איך שפיר א פליכט צו מיטטיילן מיין איבערלעבניש מיט'ן ציבור, איבער א פלאג וואס איך בין אריבער ביז איך האב געטראפן א דיאגנאז צו מיין פראבלעם, און האפנטליך וועלן אנדערע וואס ליידן מעגליך פונעם זעלבן פראבלעם געהאלפן ווערן פון די אינפארמאציע.

איך האב פאר לאנגע יארן געוואוינט אינעם זעלבן דירה, און קיינמאל ב"ה נישט געהאט קיין געזונטהייט פראבלעמען, ביז איך האב פלוצלינג איין טאג זיך אנגעהויבן שפירן שלעכט, איך האב נישט געקענט קלאר אנצייגן וואס איך שפיר, דאס בעסטע וואס איך האב געקענט מסביר זיין איז אז איך שפיר ווי מיין גאנצע קערפער קאכט אינעווייניג און איך נישט געהאט קיין מנוחה, מיין מח האט זיך געשפירט ווי אן איבערגעהיטע קאמפיוטער.

ווען מען געפונט זיך אין אזא מצב איז זייער שווער צו פונקציאנירן, עס איז אוממעגליך זיך צו קאנצעטרירן, און איך האב נישט געקענט לערנען אדער ארבייטן געהעריג, איך האב געשפירט כסדר ווי מיין מח האלט ביים פלאצן ח"ו. און ספעציעל געפערליך איז עס געווען אינדערפרי באלד נאכ'ן אויפשטיין, און דורכאויס דעם טאג ווען איך בין נישט געווען אינדערהיים האט זיך עס צוכיטלעך בארואיגט. עס איז געווען קלאר אז עפעס גייט פאר, אבער עס איז געווען גאר שווער צו דיאגנאזירן, איך בין געגאנגען צו דאקטוירים צו מאכן פארשידענע טעסטס, און אלעס איז צוריקגעקומען גוט, פון אויבן אויף בין איך געווען געזונט, אבער איך האב געוויסט אז איך לייד גאר שווער, און איך בין געווען אובד עצות.

זעענדיג אז פון די דאקטוירים וועט נישט קומען די ישועה האב איך אליין אנגעהויבן פארשן און אריינקוקן אין דעם ענין, און איך בין דערגאנגען אז נאך מענשטן ליידן פון ענליכע סימפטאמען טאג-טעגליך און ווייסן נישט וואס דאס איז פון וואס דאס קומט, און קיינער האט נישט געוויסט וויאזוי דאס צו היילן.

דערווייל איז די מצב ביי מיר גארנישט

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 שוועריגקייטן.

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950

רעדאקציע, מען קען מיר קאנטאקטן.
ישר כח!

(-)

6815

פארשידענע עצות פאר "אולסער"

היות איך האב פערזענליכע ערפארונג מיט אן "אולסער" און איך ווייס ווי ווייטאגליך דאס איז, וויל איך מיטטיילן פאר אנדערע ליידענדע עטליכע עצות וועלכע קענען שטארק פארלייכערן דעם מצב, און קענען דאס. עס איז גוט צו נעמען דעם הערב "ליקאריש" (Licorice) ספעציעל דאס וואס קומט אין א קייענדיגע פארמאט, עס פארמאגט אין זיך באשטאנדטיילן וועלכע רעדוצירן אנצידונגען און דעריבער פארלייכערט עס אנצידונגען. אזוי איז ראטזאם צו נוצן "וויטאמין-יו" (Vitamin U) אדער עסנווארג וועלכע אנטאהאלטן אין זיך "ווייטעמין יו", ווי צום ביישפיל טרונקען "קרויט-זאפט" (Cabbage Juice) און אזוי אויך איז גוט זיך צו באנוצן מיט "עלאו-ווערא" (Aloe Vera) אין א זשעל פארעם אדער צום טרונקן.

(-)

6816

"מאגנעטן שפילצייג" איז א סכנה

חשוב'ע ליינער,

עס ווערט פארקויפט א סארט שפילצייג, אזעלכע קליינטשיגע באלים פון מאגנעטן וואס מען קען עס אויסשטעלן אויף פארשידענע וועגן, און מען קען מאכן דערמיט פארשידענע פארעמס.

איך וויל אויפמערקזאם מאכן עלטערן אז מען זאל דאס האלטן אוועק פון קינדער, וויבאלד דאס קען זיין גאר געפארפול ווי מיר האבן זיך אליין איבערצייגט נאכדעם וואס מיר זענען אריבער א שרעקליכע עגמת נפש ווען אן עלטערע קינד אין אונזער משפחה האט אראפגעשולונגען עטליכע מאגנעטן בטעות, און עס זיך בחסדי השם נישט געענדיגט מיט אן אומגליק.

אנדערש ווי ביי אנדערע אביעקטן וואס קומען געווענליך ארויס נאטורליך, זענען מאגנעטן אנדערש וויבאלד עס קלעבט זיך צו צום קערפער צוליב נאטורליכע אייזן, און ביי אונזער קינד איז דאס שטעקן געבליבן אין די קישקעס און עס האט זיך אויסגעפעלט א קאמפליצירטע אפעראציע דאס צו ארויסבאקומען פאר עס מאכט אן ערנסטע שאדן ה"י.

מיר שפירן אן הכרת הטוב אז מיר זענען אפגעקומען אן קיין ערנסטע פראבלעמען, אבער גלייכצייטיג שפירן מיר פאר א פליכט צו ווארענען עלטערן דערוועגן, און אויב האט איר אזא שפילצייג אינדערהיים ווערט פטור דערפון, און האלט דאס אוועק אויך פון עלטערע קינדער. זאל דער רבש"ע נאר שומר ומציל זיין אלע אידישע קינדער און מען זאל שטענדיג הערן נאר בשורות טובות!

פון א שטענדיגע ליינער.

(-)

זייט 15 <<

א מענטש מעסט זיך דאס געווענליך ביי ארום Hz 7.83.

יעדע סארט ווייטעראזע אפאראט געט ארויס א געוויסע מאס פון עלעקרא-מאגנעטישע ראדיאציע צו שיקן סיגנאלן, דאס רופט זיך אויס ראדיא פריקווענסי, דאס נעמט אריין סעלפאון'ס, קארנדלעס טעלעפאונען, און עס שיקט ארויס ראדיאציע ווען מען נוצט דאס, אבער ווען עס קומט צו ווייפיי ראוטער'ס איז עס שארפער וויבאלד דאס געבט כסדר ארויס ראדיאציע וואס מעסט זיך ביי ארום 2.5 GHz און 5 GHz וואס איז טויזנטער מאל מער ווי דאס וואס געפונט זיך אין די מענטשליכע קערפער (יעדע גיגא הערץ איז א מיליאן הערץ). ביי מענטשן וועלכע זענען סענסיטיוו דערצו קען אזא שטארקע פלוס פון ראדיאציע צושטערן דעם עלעקטרא-מאגנעטישן פלוס אינעם קערפער צושטערן דעם באלאנס און ברענגען א שטארקע אומרויגקייט און אנדערע שווערע סימפטאמען.

עס ווערט געשאצט אז ווייניגער פון 5% פון מענטשן זענען סענסיטיוו צו דעם, און די סימפטאמען זענען פארשידנארטיג און עס זענען דא מענטשן וואס שפירן אנדערש די סימפטאמען, און וויבאלד ער פעלד איז נאך רעלאטיוו פריש איז נאכנישט דא צופיל מעדיצינישע פארש ארבעט דערוועגן. איך לאז איבער מיין אינפארמאציע ביי די

היטן האב איך אריינגעמאפט אין א צווייטע דירה. אבער ווי אנטוישט בין איך געווען ווען אין די נייע דירה האב איך נישט געפילט צופיל בעסער, און איך האב אויסגעפונען אז נאנט צו מיין דירה איז דא אן אפיס. איך האב אפגעמאכט אז איך מוז דערגיין וואס דא גייט פאר.

איך האב אסאך נאכגעקוקט און געפארשט ביז איך האב אנגעהויבן צוביסלעך קלארער ווערן וואס די פראבלעם איז, און איך בין דערגאנגען אז די סימפטאמען קומען ווען איך געפון זיך ארום א ווייפיי ראוטער.

למעשה האב איך גערעדט מיט דעם בעה"ב פונעם אפיס און ער האט מסכים געווען צו איינשטעלן אינטערנעט וואס איז דירעקט פארבינדן צום קאמפיוטער און אויסשאלטערן די ווייפיי, און די סימפטאמען זענען טאקע גענצליך אוועקגעגענגען.

כדי צו בעסער צו פארשטיין דעם פראבלעם, וועל איך עס פרובירן צו מסביר זיין נאר אויף'ן שפיץ גאפל:

א יעדע לעבעדיגע זאך אין די וועלט האט אין זיך נאטירליכע עלעקטרא-מאגנעטישע פעלד (Electromagnetic Field) וואס מעסט זיך צווישן 1 ביז 10 Hz. א מענטש פארמאגט אויך אן עלעקטרא-מאגנעטישע פעלד וועלכע פעלט זיך אויס צו שיקן די סיגנאלן פונעם מח צו אלע צעלן אינעם מענטשליכן קערפער, ביי

בעסער געווארן, אויף אזוי ווייט אז איך האב ממש נישט געקענט שלאפן ביינאכט פון די יסורים. ביז עס איז מיר איינמאל אויסגעקומען צו רעדן מיט איינעם וועגן דעם, האט מיר יענער געזאגט אז עס קען מעגליך קומען פון ראדיאציע-שטראלן אין מיין דירה. איך האב אבער נישט געקענט טראכטן וואס האט זיך יעצט געטוישט אין מיין דירה וואס איך וואוין שוין אזויפיל יאר.

ווען איך האב דערציילט פאר מיין ווייב האט זי מיר געזאגט אז גראדע האט לעצטנס זיך אריינגעצויגן אן אפיס אין די דירה וואס איז אויף די אנדערע זייט וואנט פון אונזער שלאף שטוב, און נאכן מאכן א חשבון האט מען צוזאמגעשטעלט אז טאקע פונקט יענע צייט האט זיך אלעס אנגעהויבן, און דעריבער איז קלאר געווארן אז מיין צושטאנד איז פארבינדען אויף עפעס אן אופן דעם דעם אפיס.

אזויווי עס איז דאן געווען נאנט צו פסח און איך האב מיך נישט געקענט זען פראווען א יום טוב פסח אזוי, בין איך אוועק געפארן צו מיין עלטערן אויף גאנץ פסח, און מערקווירדיגע אז דעם גאנצן יו"ט האב איך זיך געפילט געהעריג פריש און געזונט, אבער גלייך נאך יו"ט ווען איך בין צוריק אהיים איז אלעס גלייך צוריק געקומען. איך האב דאן איינגעזען אז איך האב נישט קיין ברירה.

נישט וויסנדיג פונקטליך פון וואס זיך צו

אן אולסער איז א שניט אדער א שפאלט אין אן אינערליכע ארגאן, א סטאמעק-אלסער באדייט אז דער וואנט פון די מאגן איז עטוואס צושניטן און ברענגט בלוטיג און אנצידונג. דאס קען ברענגען שווערע מאגן ווייטאג און אומארדענונג אין די קערפערליכע באדארפענישן, אבער קען אויך ווערן ערנסטער אויב ווערט דאס נישט באהאנדעלט, און קען ברענגען אנצידונגען צו די אויגן און ביינער.

א סטאמעק-אלסער פאסירט ווען די נאטורליכע שוץ וואס די ווענט פונעם מאגן פארמאגן ווערן ווייניגער און דער מאגן איז אויסגעשטעלט צו די ענזיימס וועלכע דער קערפער נוצט אויף צו צוברעכן די עסנווארג און אזוי ארום שעדיגט עס די האקעלע טישו וועלכע איז נישט באשיצט. דער אולסער נעמט זיך פון אן אנצידונג וועלכע שאפט אן אומבאלאנס אין דעם מאגן, און קען אויך קומען אלס א





6829
א לאך אינעווייניג אין די אויערן

מיינ פיר יעריגע טאכטער לייד שוין פון א לאך אין די עיר דראם זייט די אכצן חדשים, אויב איינער ווייסט פון א עצה צו פארמאכן א לאך אין די עיר דראם נאטורלעך ביטע ענטפערן ווי שנעלער.

(-)

6830
הילף מיט ווייטאג פון "Fissure" פיסור

האט איינער מער אינפארמאציע וויאזוי צו היילן א "פיסור" (Fissure) דאס איז ענליך צו מערידין, אבער עס איז אנדערש, עס איז נאר א שניט וואס איז שטארקע יסורים) אין האב שוין געהאט דריי סטרעטשינגס וואס איז די מערסטע וואס מען קען האבן. אויך נויץ איך סופאסעטאריס אבער עס העלפט נישט צופיל. אויב איינער איז דאס אדורך און ווייסט פון א היילונג, ביטע שיקט אריין עצות צום רעדאקציע. מיט פיל דאנק.

(*)

עס זאל ארויסקומען. געווענליך געשעט עס ווען מען שטייט אויף צופרי. ווען איך פרוביר עס ארויסצונעמען גראבט זיך עס טיפער אריין אין האלדז. איז דא אן עצה דאס צו פארמיידן, און אויב עס געשעט יא, א גרינגע וועג עס ארויסצונעמען?

(-)

6828
הילף מיט מיקראב-אינפעקציע אין מאגן

איך האב געדארפט מאכן די קאלאנסקאפֿי (Colonoscopy) טעסט און די רעזולטאטן האבן געוויזן אז איך האב א אינפעסטירונג פון מיקראבן אינעם מאגן וועלכע רופן זיך "העילקאבעקטאר-פֿיילארי" (H. Pylori). דער מאגן דאקטער (גאסטרא-ענטראלאגיסט) האט מיר פארשריבן דעם מעדעצין וואס מען נוצט געווענטליך פאר דעם אבער עס האט נישט געהאלפן, האט ער פארשריבן נאך א מעדעצין אבער דאס האט אויך נישט געטון וואס עס דארף. א חודש צוריק האב איך איבערגעמאכט די קאלאנסקאפֿי טעסט און עס איז קלאר געווען אז די אינפעקציע איז נאך דא. דער דאקטער האט אויפגעגעבן, אבער איך געב נישט אויף. איך ווענד זי צו די חשוב'ע ליינער צו פרעגן אויב איינער האט אמאל גאהאט אן ענליכן פראבלעם, און וויאזוי זיי האבן זיך אן עצה געגעבן.

(-)

6826
קניען ווייטאג ביים גיין שטיגן

א פערציג יעריגע פרוי ליידט יסורים אין די קניען נאר ביים ארויפגיין און אראפגיין שטיגן. צו ווייסט איר וואס דאס איז? און פון עפעס נאטורליך דאס צו פארמינערן אדער היילן? יישר כח

(-)

6825
געשוואלענע נאז

אונזער 13 יעריגע טאכטער ליידט פון געשוואלענע נאז רערן - טורבינעטס (Turbينات). דאס ברענגט שטארקע אומבאקוועמליכקייט און א כסדר'דיגע פארשטאפטע נאז, דער פארשטאפטקייט טוישט זיך פון איין זייט נאז צום צווייטן און צוריק. דאס קומט טיילמאל פון אלערגיעס, אבער ביי איר קומט עס לכאורה נישט פון דעם, אבער איז מעגליך נאכווייען פון נאכאנאנדע סיניוס קאפוויי וואס זי האט געהאט אין פריערדיגע יארן. ב"ה אז זי האט מער נישט די סיניוס ווייטאג, אבער די טורבינעטס זענען נאך יא זייער געשוואלן. אויב האט איינער ערפארונג וויאזוי דאס צו היילן אויף א נאטורליכע וועג, אן צו דארפן מאכן אן אפעראציע, דאן ביטע פארבינדט אייך מיט אונז דורך די רעדאקציע. מיט אונז יישר כח

(-)

6827
שטיקלעך אין האלז ביים אויפשטיין

עס לייגט זיך מיר אן אין האלדז קליינע ווייסע שטיקלעך וואס איז נאכדעם שווער אז

6835
"בעיקינג-סאודע" וואנע פאר עקזעמע

אין ענטפער צו בריוו #6605 וועגן א קינד מיט שווערע עקזעמע: איך וויל מיטטיילן פון אייגענע ערפארונג אז טראץ וואס עס איז נישטא קיין גענצליכע הייל מיטלן פאר עקזעמע זענען אבער דא אסאך מיטלן וועלכע קענען פארלייכטערן די שווערע סימפטאמען, איך האב געזען גוטע רעזולטאטן דורך באדן אין אן א וואנע וואס מען מישט אריין "בעיקינג סאודע" (baking soda) אין די וואסער, פון מיינ ערפארונג נעמט דאס אוועק כאטש 60% פון די סימפטאמען, עס איז ראטזאם דאס צו טון צוויי מאל א וואך פאר גוטע רעזולטאטן.

(-)

גאר גוטע רעזולטאטן. הצלחה רבה!

(*)

6833
שופן אין די האר

פאר בריוו #6538 פאר שופן אין די האר האב איך פאר אפאר טעג געשמירט בעבי-אויל אויפן קאפ און די פראבלעם איז ב"ה טאטאל פארשוואונדן געווארן.

(*)

6834
"איטשטאמאל" פאר אריינגעוואקסענע נאגל

פאר בריוו #6529 וועגן איטשטאמאל. בנוגע דעם קרעם וואס העלפט פאר אריינגעוואקסענע נאגלעל, עס איז געווען נישט ריכטיג אויסגעלייגט, עס הייסט "איטשטאמאל" (Ichthammol) און עס קומט אין א "רער" (Tube) וואס מען קוועטשט אזויווי "טוטפעסט", עס איז דא צו באקומען אויף עמאזאן. מען קען אויך נוצן "עקטיוועטע דזשארקאל" (Activated Charcoal) וואס מען מישט אויס מיט "וואזעלין" אדער ענליכס, (אבער נישט אזוינס וואס פארמאגט אין זיך אנטויביאטיקס) דאס קען אויך האב א גוטע ווירקונג.

(-)

6836
שופן אין די האר

פאר בריוו #6538 איבער שופן אין די האר: א ווירקאמע מיטל צו פארלייכטערן דעם פראבלעם איז צו וואשן דאס קאפ מיט א שאוער פון ווארימע וואסער אן קיין זיף. אויב וויל מען נוצן זיף איז ראטזאם צו נוצן די "זשאנסאן-בעיבי-שאמפּו" (Johnson's baby shampoo). א רפואה שלימה

(*)



הייטל וואס קען ווערן געשעדיגט אויב קראצט מען צו אגרעסיוו, עס איז ראטזאם צו פרעגן א דענטיסט פאר'ן נוצן אזעלכע מעטאדן.

6832
רויע אייער פאר שופן אין די האר

בנוגע פראגע #6538 וועגן שופן אין די האר וויל איך מיטטיילן מיינ אייגענע ערפארונג דערמיט. מענטשן קענען עס מעגליך אנקוקן אינטערעסאנט, און מיט רעכט, אבער עס איז צום וואונדערן ווי גוט עס האט געהאלפן. איך האב גענוצט אן "איי" אנשטאט שאמפו! יא, אזוי ווי איר ליינט. מען קלאפט אויף א געלעכל פון א רויע אייער און מען רייבט עס אריין אין די קאפ, דערנאך טוט מען עס גוט אפשווענקען, עס איז ווערד אויסצופרוברן און איר וועט בעזר השם זען

6831
מעטאד קעגן שווארצע ציינער

איך האב געהערט איבער א אינטערעסאנטע מעטאד אראפצונעמען שווארצקייט פון די ציינער, איך האב עס פרובירט און עס האט וואונדערליך אראפגענומען די שווארצע פלעקן. מען נעמט די ווייעכסטע סארט "סטיל-וואל" (steel wool #000) און מען לייגט ארויף דערויף "צייין-פויך" און אזוי פאנגט מען אן אראפצונעמען די שווארצע פלעקן. איך האב ממש נישט געקענט גלויבן וואספארא גוטע ארבעט עס האט געמאכט, פרובירט עס אויס, איר וועט לכאורה נישט חרטא האבן. באמערקונג פון די רעדאקציע: די ציינער פארמאגט א האקעלע "קאוטינג" אזוי ווי אן

(-)

BEDWETTING

אין ליכט פון די פארגאנגענע סוקסעספולע וויזיטן, וועט דער וועלט בארימטער באנעצונג עקספערט דר. יעקב סאג' קומען נאכאמאל קיין ניו יארק און ניו זשערסי אין אייר.

אין לויף פון זיין וויזיטי וועט דר. סאג' זען א באגרעניצטע צאל פאציענטן פאר באראטונג און באהאנדלונג. צוליב דעם גרויסן פארלאנג איז געראטן זיך צו רעגעסטרירן ווי פריער.

- דער באהאנדלונג איז צוגעפאסט פאר פאציענטן אין די עלטערס פון 5 ביז 30, וועלכע ליידן פון נאכט-באנעצונג, טאג-באנעצונג און 'דריבלינג'.
 - דר. סאג' האט אויסגעטראפן אזא אין מערסטנס פעלדער איז באנעצונג נישט קיין מעדעצינישע אדער פסיכאלאגישע פראבלעם, נאר קומט פון גאר טיעפע שלאף.
 - באנעצונג האט א קלארע גינאטישע פאקטאר.
 - דר. סאג' האט אנטוויקלט א אויסשליסליכע באהאנדלונג מאדעל פאר באנעצונג וועלכע פראדוצירט אן איבער 90% סוקסעס ראטע.
 - דער שבת זייער אינעם געצייג איז בהסכמת פוסק הדור הרב וואזנער זצ"ל פון בני ברק.
- טויזנטע זענען שוין סוקסעספול באהאנדלט געווארן. הערט אויס זייערע עדות שאפטן.

פאר מער אינפארמאציע און צו הערן טעסטעמאניעלס:
Call U.S. 1-888-317-8098, Israel 972-3-5351990
E-Mail: tal@hartava.co.il

שטרייכן דעם געזונטהייט פראבלעם פון אלר מיניום, און אויך אנמערקן אז אפילו עס איז שווער צו נוצן דעאדעראנט אנע אלומיניום, זאל מען אמווייניגסטנס נוצן די ראול-אן סארטן און נישט די ספרעי וואס מאכט עס מען זאל אויך אריינאטעמען די שעדליכע סחורה.

(-) זייט 16

פראקטישסטע געווען צו נוצן די "טאם'ס און מעין" (Toms of Maine) דעאדעראנט. זיי האבן אן אויסוואל פון דעאדעראנטן מיט א שמעק און אויך אן א שמעק. און מיר זענען זייער צופרידן דערפון. עס איז אבער וויכטיג צו באמערקן אז וויבאלד דאס איז אין פארעם פון שמירעכץ איז אן הלכה'דיגע פראבלעם דאס צו נוצן שבת.

מיר שפירן פאר א פליכט סיי צו אונטער-

ליינער'ס גאזעט

13 זייטן

6817

א דאנק פארן שרייבן נעמען ביי יארצייטן

מאגנאזיום איז א שטארקע מינעראל און א פלוצלינגע טויש דערין קען זיין שווער פאר'ן קערפער, דעריבער איז וויכטיג צו צוביסלעך איינגעוואוינען דעם קערפער דערצו. דאס בעסטע איז אנצוהייבן מיט א קלענער דאזע פון 200 מ"ג און צוביסלעך ארויפגיין. מען דארף כסדר אינטערזוכן דעם בלוט דרוק אז עס אין ארדענונג און נאר אויב מען זעט נישט קיין דראסטישע טויש קען מען ארויפגיין מיט א העכערע דאזע. (*)

6820

אלומיניום אין דעאדעראנט

וועגן בריוו #6169 איבער דעאדעראנט וואס פארמאגט אין זיך אלומיניום: איך וויל צולייגן דערצו פון מיין אייגענע ערפארונג, איבער די אומגעזונטע זייטיגע ווירקונגען פון אלומיניום. איינער פון מיין משפחה פלעגט נאכאנאנד ליידן פון בראנקייטיס (Bronchitis) עס איז אויסגעקומען אז כמעט א גאנץ יאר האט זי זיך געמוטשעט דערמיט, און כאטשיג איין מאל א יאר איז עס ערגער געווארן און פארוואנדלט געווארן אין א לונגען אנצידענע.

זי האט שטארק מיטגעמאכט מיט אירע הוסערייען און לונגען אצינדונגען, און האט פארברענגט וואכן אין בעט, און פרובירט אלע סארט מעדיציניען,

איין מאל ביים באזוכן דעם דאקטאר און ווארטנדיג אינדרויסן אין ווארט זאל האט זי געשפירט אז דער בראנקייטיס איז אוועקגעגאנגען, א זאך וואס האט פאסירט גאר זעלטן, ווען זי האט געטראכט וואס עס קען זיין האט זי זיך דערמאנט אז די דעאדעראנט האט זיך איר אויסגענוצט, און זי האט נישט אויספיעט צו קויפן א נייעם פלעשל, און אזוי ארום איז אויסגעקומען אפאר טאג וואס זי האט דאס נישט גענוצט.

זי האט געקלערט אז דאס קען זיין פארבינדן, און זי האט טאקע מער נישט געקויפט קיין דעאדעראנט ספרעי, נאר א דעאדעראנט וואס מען שמירט ארויף, און וואונדער איבער וואונדער ווי דאס האט געטוישט איר לעבן, טראץ וואס די ראול-אן האט אויך אלומיניום, אבער וויבאלד מען אטעמט דאס נישט אריין האט עס נישט געברענגט די בראנקייטיס. אצינד האלט מען שוין אכט יאר דערנאך און זי ליידט כמעט קיינמאל נישט פון קיין בראנקייטיס.

זענדיג די שעדליכקייט פון אלומיניום אין דעאדעראנט האבן מיר פרובירט פארשידענע סארטן דעאדעראנט וועלכע האבן נישט קיין אלומיניום, און דערווייל איז דאס

איך וויל זיך שטארק באדאנקען פאר'ן צושרייבן די פינקטליכע נאמען פונעם בעל הלילא אויף די יארצייטן בלאט אין גאזעט. אסאך מאל קומט אויס אז איך זעה אין געוויסע אויסגאבעס באשרייבונגען אויף יארצייטן פון צדיקים וואס געפאלט אין יענעם וואך, און איך וואלט זייער געוואלט צינדען א ליכט לעילוי נשמת דעם צדיק, אבער איך ווייס נישט דעם נאמען און טאטנ'ס נאמען צו אינזין האבן, דעריבער בין איך מקיר טובה אז איר שרייבט יא ארויס קלאר די גאנצע נאמען. (*)

6818

פארזיכטיגקייט פון ווערים אין קארן

איך וויל מערער זיין איבער די "קארן" רעסעפי וואס איז געשטאנען אין גאזעט, עס איז וויכטיג צו באטאנען אז גאנצע קארן זענען זייער אסאך מאל אינפעסטירט מיט ווערים און עס איז אוממעגליך דאס צו שווענקן אדער בודק זיין, עס איז דעריבער וויכטיגע צו מברר זיין פאר'ן נוצן אז די קארן זענען ריין פון תולעים. איך בעט אייך איר זאלט מפרסם זיין די בריוו להסיר מכשיל.

(-)

6819

זייט געווארנט מיט מאגנאזיום

איך ווייל אנמערקן איבער מאגנאזיום, אז עס איז א מינעראל וואס קען שטארק העלפן פאר פארשידענע פראבלעם, ווי בלוט-דרוק אדער מאגן פראבלעמען ווי עצירות, עס האט זיך אויך ארויסגעשטעלט צו זיין ווירקזאם אין פעלער פון ענעקזייעטי און דעפרעסיע.

אבער עס איז וויכטיג צו וויסן אז



איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל וויינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

6823

רייניגן די צינג

פאר פראגע #6541 איבער א גערוך אין מויל:
 עס איז זייער א וויכטיגע זאך אפצורייבן דעם
 צינג יעדע צופרי. מען קען דאס טון דורך א
 ספעציעלע צינג-רייניגער (Tongue Cleaner)
 וואס קומט אויף געוויסע ציין בערשטלעך. און
 עס איז אויך וויכטיג צו נוצן פלאַס צו רייניגן
 צווישן די ציינער און די צינג.
 געדענקט אויך צו טרונקען אסאך וואסער!
 א מאנגל אין וואסער קען אויך גורם זיין דעם
 פראבלעם.

(-)

6824

אסידאפולוס פאר מויל גערויך

איינער פרעגט אין בריוו #6541 אן עצה פאר
 א קינד וואס האט א שווערע גערויך אין די מויל:
 מיין ערפארונג איז געווען אז מען האט מיר
 געגעבן פילע עצות וויאזוי צו רייניגן די צינג
 מיט א ספעציעלע צינג-רייניגער וואס קומט
 טיילמאל אויף דעם ציין בערשטל, אבער די
 אלע זאכן האבן נישט קיין סאך געהאלפן. ביז
 ווען מיין יונגל האט אנגעהויבן צו נעמען דעם
 פראביאטיק "אסידאפילעס" (Acidophilus)
 און דאס האט ממש גלייך געהאלפן.

(-)

ברענגען אולסערס און אנדערע פראבלעמען,
 דער טעסט איז טאקע צוריקגעקומען
 פאזיטיוו, און דער דאקטאר האט פארשריבן
 עטליכע מעדיצינען וואס נאך עטליכע וואכן
 האט דאס טאקע גענצליך עלימינירט דעם
 פראבלעם.

ישר כח פאר מזכה זיין אידישע קינדער
 מיט זיך ארויסהעלפן איינע דעם צווייטע
 מיט די עצות פון רפואה. תזכו למצוות.

(-)

6822

מויל גערויך פון "סעליווערי גלענד אינפעקשאן"

ענטפער פאר פראגע #6541, איבער א
 שווערע גערויך אין מויל:
 איך האב געהאט א צען יעריג קינד וואס
 האט אויך געליטן דערפון פאר לאנגע יארן. און
 מיר זענען דערגאנגען אז דאס נעמט זיך פון א
 "סעליווערי גלענד אינפעקשאן" (Salivary Gland Infection)

איך בין געגאנגען צו איינער וואס גיבט
 האמאפטישע מעדיצינען, און נאך א וואך איז
 עס געווארן א פארגאנגענהייט ב"ה.

עס איז כדי צו וויסן אז די סעליווערי גלענד
 אינפעקשאן קען אויך צוברענגען לעכער אין די
 ציינער און אמאל כאפט מען זיך נישט אז עס
 קומט פון דעם.

(-)

ליינער'סגאזעט

15 זייט»

6821

מויל גערויך צוליב מאגן באקטעריע

אונזער זון האט יארן לאנג געליטן פון א
 שווערע מויל-גערויך, מיר האבן יארן לאנג
 פרובירט אלע אנגענומענע מעטאדן, ציינפוך,

מאוט-וואש, און אזוי ווייטער, אבער גארנישט
 האט אונז געהאלפן.

דאן זענען מיר אנגעקומען צו א נאו-האלז-
 אויער דאקטער און ער האט געזאגט אז עס
 קומט פון א באקטעריע אין האלז וועלכע
 עסט זיך איין אין די מאנדלען, אבער האט
 צוגעלייגט אז פאר דעם איז כדאי צו באזוכן
 א מאגן דאקטאר, וויבאלד דאס קען אויך
 שטאמען פון א מאגן פראבלעם.

ווען מיר זענען געווען ביי א מאגן דאקטאר
 האט ער פארגעשלאגן א טעסט צו זען אויב
 דאס איז העליקאבעקטאר-פיילארי (H Pylori)
 א מאגן באקטעריע וואס קען אויך

◀ געזונטהייט נייעס

פארגעשריטענע פעיסמעיקער אנטשפרעכט פארלייכטערונג פאר פאציענטן

לייכטע אפעראציע.

א כינעזער פירמע האט אבער באוויזן א
 דורכברוך אין דעם פעלד, און נאך לאנגע
 יארן פון שטודיעס און פראבעס איז זיי
 געלונגען צו ערצייגן א פעיסמעיקער וועלכע
 דארף נישט קיין בעטער, וויבאלד עס
 באקומט ענערגיע און ווערט אנגעלאדענט
 מיט פרישע ענערגיע דורכ'ן הארץ זעלבסט.
 די פירמע האט ערצייגט א פעיסמעיקער
 וועלכע איז פארבינדען צו א קליינע
 אפאראט וועלכע פארמאגט א גאר
 קליינע און בויגזאמע רינגעל פון אן
 עלאסטישע מאטריאל וועלכע זאפט איין
 עלעקטעריצייטעט דורך דעם וואס עס ווערט
 איינגעבויען. דאס איז ענליך צו דעם מעטאד
 וויאזוי מען נעמט ארויס ענערגיע פון א
 וואסער שטראם אדער א ווינט טורביין, אבער
 פארשטייט זיך אויף א מיקראסקאפישן
 פארנעם.

דער רינגל ווערט געלייגט אונטערן
 הארץ און בייגט זיך ביי יעדן הארץ קלאפ
 און אזוי ארום לאדענט זיך עס אן מיט
 פרישע ענערגיע און שיקט דאס צוריק צום
 פעיסמעיקער וועלכע שיקט דאס ארויס צו
 מאכן דאס הארץ קלאפן, וחוזר חלילה,
 און עס פארזיכערט אז ווילאנג דאס הארץ
 קלאפט ארבעט דער פעיסמעיקער.

די פראבעס אויף בעלי חיים האט זיך
 ארויסגעשטעלט אלס א שטארקע סוקסעס,
 און די פירמע זאגט אז זי האפט אין די נאנטע
 צוקונפט צו באקומען באשטעטיגונג צו
 פראדוצירן דעם פעיסמעיקער פאר מענטשן,
 און עלימינירן דעם געברויך פון אפעראציעס
 צו טוישן דעם בעטער. ★

בעידשינג - די ערפינדונג פונעם

פעיסמעיקער מיט ארום זעכציג יאר צוריק
 האט שוין געראטעוועט צענדליגע מיליאנען
 לעבנס, און דער מאשין איז מיט די יארן
 געווארן מער פארגעשריטן און קלענער,
 און מיליאנען מענטשן איבער די וועלט
 באנוצן זיך דערמיט אויף צו פארמיידן
 הארץ אטאקעס, אריינגערעכנט איבער
 אנדערטהאלבן מיליאן אין אמעריקע אליין.

א געזונטע הארץ פארמאגט א נאטורליכע
 מעכאניזם וועלכע שיקט ארויס קליינע
 עלעקטערישע שטראמען וועלכע דינען ווי
 א מאטאר פאר'ן הארץ, און האלט אן דעם
 צירקולאציע וואס פעלט זיך אויס פאר א
 געזונטע הארץ, איינע פון די קעמערלעך אין
 הארץ שיקט ארויס פון זעכציג ביז הונדערט
 קליינע עלעקטראנישע סיגנאלן יעדע מינוט
 און האלט דאס הארץ ביים לעבן.

אבער ביי טייל עלטערע מענטשן און
 ביי הארץ ליידנדע וועט דער נאטורליכער
 עלעקטראנישע שטראם צושטערט און קען
 פירן צו אומרעגולירטע הארץ קלאפן, אדער
 ח"ו גענצליך אפשטעלן דעם הארץ קלאפן,
 דער "פעיסמעיקער" ערזעצט דעם מעכאניזם
 און שיקט ארויס די סיגנאלן וועלכע האלטן
 אן דאס הארץ קלאפן.

טראץ וואס היינטיגע פעיסמעיקערס
 זענען זייער פארגעשריטן און דער
 אפעראציע דאס צו אריינלייגן איז פילפאכיג
 לייכטער געווארן אין די לעצטערע יארן, איז
 דאס אבער באזירט אויף א בעטער וועלכע
 אפערירט דעם מאשינדל, און דעריבער פעלט
 זיך אויס צו טוישן דעם בעטער איינמאל
 אין ארום 10 יאר, א זאך וואס פאדערט א

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן



Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

בס"ד



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

888.783.6286

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

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

שיר חנוכת הבית

רירנדע קביעת מזוזה פאר "אינדיווידועלע היים" פון המספיק אוו קינגס קאונטי

פארזיכערט און אויסגעשטאט מיט אלע זיכערהייט מאנאסאמען קעגן פייער און קארבאן מאנאקסייד, און אזוי אויך זיין צוגעגליך פאר פיזיש באגרעניצטע, דאס אלעס פארערט ספעציעלע ארבעט צו איינרישן אזא דירה, און די המספיק שטאב האט טאקע איינגעשפאנט ארבעטער וועלכע האבן געארבעט ארום דעם זייגער צו פארזיכערן אז דער דירה איז פולקאם אהערגעשטעלט צום באשטימטן טאג.

עס איז שווער צו באשרייבן די געפילן פון א מענטש וועלכע נאך יארן פון פלאגעניש און שוועריגקייטן באקומט א געלעגנהייט זיך צו איינגלידערן אין די אייגענע ד' אמות, האבן אן אייגענעם דאך איבערן קאפ מיט פרוואטקייט און הרחבת הדעת, דערבער איז טאקע די שטאב געווען אזוי ענטוואסטיש צו מאכן זיכער אז דאס ווערט צוגעאייילט און ער קען זיך אריינציען ווי שנעלער.

אין אן אייגענארטיגע און רירנדע מעמד איז דער פרישער הערליכער דירה באנייט געווארן דורך דעם פרישן בעל הבית, וועלכער האט מיט רירנדע געפילן אנגעקלאפט א מזוזה אויף זיין פרישן נעסט ווען פון די זייטן שטייען די המספיק שטאב מיטגלידער וועלכע האבן באגלייט דעם פראיעקט מיט אויסטערלישע איבערגעגעבנקייט און געטריישאפט, אינאיינעם האט מען געזונגען דעם שיר חנוכת הבית און געפייערט דעם פרישן גלאררייכן קאפיטל אינעם לעבן פון דעם טייערן איינוואוינער.

דער ראלע פון המספיק ענדיגט זיך אבער נישט מיט דעם, דער אינדיווידועל ווערט באגלייט טאג טעגליך און מען העלפט אים זיך שטעלן אויף די אייגענע פוס אין אלע הינזיכטן, אין א שמועס מיטן גאזעט טוט דער דירעקטאר פון רעזידענשאל סערוויסעס ר' יחזקאל פישער אונטערשרייבן מיט צופרידנקייט די פארשריט וואס דער טייערער איינוואוינער האט געמאכט א דאנק דעם נייעם הויז "ער גייט יעדן טאג ארויס צו די ארבעט וואס מיר האבן אים צוגעשטעלט, און פירט א הערליכן סדר היום, און באנאכט קערט ער זיך צוריק צו זיין אייגענע היים".

דער אויסטערלישער סוקסעס פון נאך א אינדיווידועלער היים ברענגט באנייטע אינטערעסע צו צושטעלן דעם זעלבן סערוויס פאר נאך אינדיווידועלן וועלכע קענען זיין בארעכטיגט דערצו, און אין די קארידארן פון המספיק אוו קינגס קאונטי ווערן שוין אויסגעארבעט נאך פלענער פאר אזעלכע דירות אין די צוקונפט, און מען ארבעט מיט די פארשידענע שטאטישע אגענטורן צו צושטעלן דעם זעלבן סערוויס פאר נאך וועלכע נויטיגן זיך דערין. ★



אשר קדשנו במצותיו וצונו לקבע מזוזה... ביים אנקלאפן א מזוזה



הר"ר נפתלי טעסלער מיטן פרישן בעל הבית



הר"ר יחזקאל פישער שיחי' דירעקאר אוו רעזידענשאל סערוויסעס ביים לחיים

אויף צו דינגען אן אייגענע דירה, איינגערישט מיט אלעס וואס דער אינדיווידועל נויטיגט זיך אויף צו קענען פירן א נארמאלן לעבן. רעגולאציעס, און עס דארף זיין ספעציעל נאכקומען פארשידענע פעדעראלע און סטעיט פארשידענע סערוויסעס, און עס דארף זיין ספעציעל

המספיק אוו קינגס קאונטי האט גענומען אירע סערוויסעס פאר די אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן צום נעקסטן שטאפל מיטן אהערשטעלן די מעגליכקייט פאר ערוואקסענע מענטשן צו זיך איינקווארטירן אין פרוואטע ספעציעל אייגערישטע דירות וואו זיי קענען פירן אן אייגענעם ווערטשאפט מיט די הילף און אויפזיכט פון המספיק, און האט באנייט נאך אן אינדיווידועלן המספיק היים מיט א רירנדע און באשיידענע מעמד קביעת מזוזה.

ווי באקאנט פארפיגט המספיק אוו קינגס קאונטי אויף א נעץ פון ספעציעלע גרופע היימען, שוועסטערהיימען און ברודערהיימען, יעדע איינע ספעציעל מייסטערהאפט און אוועקגעשטעלט צו דינגען די ספעציפישע געברויכן פון די איינוואוינער. אין די צוזאמענשטעל פון א גרופע היים ווערט אריינגעלייגט קאפ און מח און אלעס ווערט באארבעט מיט מומחים צו פארזיכערן אז די איינוואוינער קענען זיך צוזאמענלעבן מיט ברודערליכקייט און עס זאל הערשן א היימליכע און געשמאקע אטמאספערע אינעם היים.

ווען אימער עס קומט א פארלאנג צו ארייננעמען אן אינדיווידועל אין איינע פון די המספיק היימען ווערט דאס גרונטליך באטראכט און איבערגעקוקט צו טרעפן די בעסטע וואוינונג לעזונג וואס איז צוגעפאסט פאר דעם יחיד. דערבער ווען א קעיר קאארדינעטאר איז געקומען צו די המספיק פירערשאפט מיט א פארלאנג צו טרעפן א וואוינונג פאר א טייערער אינדיווידועל מיט ספעציעלע געברויכן האבן די געטרייע מומחים גרונטליך אונטערזוכט דעם בעסטן לעזונג.

די קעיר קאארדינאטארין מרת. ח. פריינד פון טריי-קאונטי קעיר איז געקומען צו די מסקנה אז ער איז ב"ה גענוג זעלבשטענדיג צו קענען וואוינען אין א פרוואטע וואוינונג און האט זיך פארבינדען צו המספיק אוו קינגס קאונטי וואס האבן באלד איינגעשפאנט אלע כוחות דאס צו צושטאנד ברענגען אויפ'ן בעסטן און שענסטן אופן, און א דאנק די שעפערישע ארבעט פון די געטרייע שטאב האט מען נאך לאנגע זוכענישן געפונען דעם צוגעפאסטן דירה אין בארא פארק וואו עס איז באשלאסן געווארן אים צו איינקווארטירן, און גלייכצייטיג אים ארויסהעלפן מיט די ווערטשאפט און אים באגלייטן מיט סיי וואס ער נויטיגט זיך.

דער אפארטמענט ווערט צוגעשטעלט אונטער א ספעציעל פראגראם וואס רופט זיך iss וואס באדייט אינדיווידועלע סופארט סערוויס, אונטער וועלכע ערוואקסענע מיט ספעציעלע געברויכן וועלכע קענען אליין פירן א ווערטשאפט קענען זיין בארעכטיגט צו הילף

המספיק האום-קעיר גאזעט



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

עף-די-עי: בלוט-אויסטויש פון "יונגע בלוט" איז ווערטלאז אין פארמיידן זקנה



הונדערטער זענען אריינגענארט געווארן אינעם "בלוט שווינדל"

קאליפארניע וועלכע פארקויפט א ליטער פון יונגע בלוט פאר ארום אכט טויזנט דאלער, און פירט דורך די איינשפריצן אין פינף לאקאלן איבער די פאראייניגטע שטאטן, און אין די לעצטע צייט איז די פאפולאריטעט פון די סארט באהאנדלונג שטארק געשטיגן. אבער א ווארונג פון די אמעריקאנער עף-די-עי אנגעטור ווארנט דערקעגן. אינעם סטעיטמענט שרייבן זיי אז די וועלכע טראגן אן די סארט באהאנדלונג פארשפרייטן פארפירענישע אינפארמאציע, און אז עס איז נישטא קיין שום שטודיע אדער ערנסטע מעדיצינישע אויטאריטעט וועלכע שטיצט אונטער דעם באהויפטונג אז יונגערע בלוט איז עפעקטיוו אין פארמיידן אדער היילן סיי וועלכע מחלות.

בלוט-אויסטויש ווערט גענוצט אין זעלטענע פעלער ווען עס איז פארהאן א פראבלעם פון בלוט שטורצן, אבער דער סטעיטמענט פון די עף-די-עי זאגט אז אזעלכע אומרעגולירטע בלוט איינשפריצן קענען זיין געפארפול און ברענגען געזונטהייט קאמפליקאציעס, און מעגליך אויך אריבערפירן אלערגיעס און מחלות. ★

וואשינגטאן - אין די לעצטע יארן האבן ארויסגעשפראצט פילע כלומר'שטע "רפואות" קעגן זקנה, אונטער דעם שליער פון "נטי-עידשנינג" ווערן אנגעטראגן פארשידענע מאדנע באהאנדלונגען וועלכע פארשפרעכן - פאר א פעטן מטבע - צו טוישן דעם נאטור און פאריונגערן דעם קערפער.

צווישן די אזוי גערופענע באהאנדלונגען איז א טעראפי אין וועלכע מען פארטוישט דעם בלוט פלוס אינעם קערפער דורכ'ן ארויסנעמען גאלאנען בלוט און עס ערזעצן מיט בלוט פון יונגערע מענטשן, און דאס דארף צו העלפן אויפפרישן פארעלטערטע בלוט צעלן.

די וועלכע פירן דורך דעם טעראפי פארשפרעכן אז דאס קען העלפן קעגן פארשידענע מחלות וועלכע זענען פארבינדן צו זקנה, ווי דימענציע, אלצהיימערס, הארץ פעלערן, און נאך א רייע מחלות וועלכע זיי אנטשפרעכן צו אויסהיילן אדער פארלייכטערן.

דער בלוט-אויסטויש ווערט אנגעטראגן דורך א פירמע וועלכע איז באזירט אין

סאך יונג און אלט

פארגעשריטענע אויגען-טעסט וועט דיאגנאזירן אלצהיימערס, אין אן אויגען-בליק...

נאכאנאנד, דעריבער האבן פארשער זיך אריינגעווארפן אין דער ארבעט אויפצוקומען מיט פרישע אלטערנאטיוון צו קענען דיאגנאזירן מיליאנען מענטשן אין אירע פריע שטאפלען בעפאר עס טוט פראגרעסירן.

דער נייער מעטאד איז א פריידיגע דערגרייכונג, וויבאלד די ביז-איצטיגע מהלכים זענען נישט געווען פראדוקטיוו און עס האט איבערגעלאזט וואונדן פאר די פאציענטן. אזוי אויך האבן די ביז-היינטיגע מוח טעסטן אריינגעצויגן אין אומגעווענע אויסגאבן.

נאך א פאפולערע מיטל וויאזוי צו דיאגנאזירן אלצהיימערס, איז דורכ'ן נאכקוקן און אנאליזירן די אויפפירונג פון עלטערע מענטשן, אין צוגאב צו געוויסע זכרון-טעסטן, אבער דאס האט זיך אויך ארויסגעשטעלט צו זיין אומעפעקטיוו, אז ווען די סימפטאמען פאנגען זיך אן באווייזן אין דער עפענטליכקייט, איז שוין טיילמאל צו שפעט איר צו באהאנדלען.

דער נייער ערפינדונג איז די רעזולטאט פון לאנגע יארן ארבעט, דורך פארשער ביי "דיוק אוניווערסיטעט" אין נארט קאראלינע. ★

שיקאגא - צוויי נייע שטודיעס שלאגן פאר א פרישע מעטאד וואס וועט העלפן דיאגנאזירן אלצהיימערס אין אירע פריע שטאפלען.

עס איז די רעדע פון א ספעציעלע אויגען-טעסט וואס קען אידענטיפיצירן אלצהיימערס אין בלוז עטליכע סעקונדן, דורכ'ן אריינקוקן אין די אויג פון מענטש.

די צוויי נייע שטודיעס - וועלכע זענען פרעזענטירט געווארן ביי א יערליכע פארזאמלונג פון דער "אמעריקן אקאדעמיע אוו אפטאלמאלעדזשי", אין שיקאגא - האבן געוויזן, אז אלצהיימערס טוט טוישן די בלוט-אדערן אין די "רעטינע" אונטער די אויגן. (דאס איז א דינע הייטל אונטער די אויגן וואס פארמאגט צעלן וואס זענען סענסעטיוו צו ליכטיגקייט.)

לויט סיינטיסטן, וועט דער נייער מעטאד פונאנדערשיידן צווישן סימנים פון אלצהיימערס, אדער סימנים פון "מיילד קאנגעטיוו אימפעירמענט" - עס. סי. איי.

- א צושטאנד וואס העכערט די ריזיקע פון אלצהיימערס, אבער איז נישט שעדליך.

די וועלט'ס פאפולאציע עלטערט זיך שנעלער ווי ערווארטעט און די צאל פאציענטן מיט אלצהיימערס שטייגן



נייער טעסט וועט דיאגנאזירן אלצהיימער אין אן "אויגנבליק"



**HAMASPIK 24 HOUR
EMERGENCY HOTLINE**

877.928.9000

ב"ה

הונדערטער ענטפערס גרייט. פיר געגנטער. איין נאמען.

איר האט פראגעס וועגן האום קעיר פאר אייערע נאנטע וואס זענען עלטער, אפגעשוואכט אדער דיסעיבלד? פרעגט אונז דערוועגן.

המספיק האום-קעיר'ס שטאב פון העלט קעיר עקספערטן קענען אייך ענטפערן אלע פראגעס געטריי און קלאר. מיר זענען א "לייסענסד האום קעיר סערוויס" אגענטור, סערווירנדיג די קאמיוניטי איבער צען יאר.

אלזא, גיט אונז א רוף, אין אייער לאקאלע קומט אריין המספיק-האום קעיר אפיס, אדער שיקט א מעסעדזש, און פרעגט וויפיל איר באגערט.

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

Administrative Office
5 PERLMAN DRIVE SPRING VALLEY, NY 10977
Regional Offices
1 HAMASPIK WAY, MONROE, NY 10950
293 DIVISION AVENUE, BROOKLYN, NY 11211
4102 14TH AVENUE, BROOKLYN, NY 11219



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

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



אקטיוויטעטן אין המספיק - קינגס קאוונטי



ביי אקטיוויטעטן צו העלפן חסד ארגאנאזאציעס לינקס: א תלמיד דערקוויקט זיך ביי אן אויספלוג

תלמידים ביי אן אויספלוג



ביים עיר ענד ספעיס מוזעאום

סעודת ראש חודש



תלמידים אין המספיק - קינגס וואשן זיך צום סעודת ראש חודש

הכנות צו פורים אין המספיק - קינגס קאוונטי



ביים באקן המן טאשן פאר משלוח מנות



א באזוך אינגעם טשאק-אי-טשיז



ביים העלפן דעם "ייד אפרים" חסד ארגאנאזאציע

רפואה יארצייטן

חודש ניסן



מקום מנוחתו פונעם לובלינער רב אויפ'ן הר הזיתים

ווען דער גאון איז געליגן שוואך אין בעט און אידן זענען געקומען זיך מזכיר זיין מיט קוויטלעך.

ער האט דערציילט אז ביי יעדן קוויטל האט זיך דער גאון אויפגעשטעלט פון בעט און אנגעטאן אלעס בכבוד ווי מ'זאל גיין דאווענען. דאס גאנצע ליינען דעם קוויטל האט געדויערט א רגע, אבער דאך האט ער דאס אלעס געטאן, זאגנדיג אז צו ליינען א קוויטל האט ער זיך געלערנט ביי זיין רבי, דער הייליגער צמח צדק ז"ע פון ליובאוויטש.



הגאון מוהרי"י רייזמאן האט אויך דערציילט אז אין לעצטן יאר פונעם תורת חיים, יום הקדוש ביינאכט, איז ער געווען גאר אפגעשוואכט. די רביצין האט פארשלאסן די טיר אז מענטשן זאלן נישט קומען און שטערן, און זי איז געשטאנען אויף דער וואך דערויף, בשעת דער גאון איז געווען אין זיין צימער.

די רביצין איז דארט איינגעשלאפן, און אינמיטן די נאכט האט זי זיך ערוועקט מיט שרעק, הערנדיג ווי מענטשן רעדן מיט'ן גאון אין זיין שטוב. זי איז געווען גרייט אריינצוגיין זעהן ווער ס'איז דארט, אבער דער גאון האט פארשלאסן די טיר. שפעטער האט ער געזאגט פאר די רביצין אז זי האט געהערט רעדן דעם הייליגן בעל התניא ז"ע און דער צמח צדק ז"ע, וועלכע זענען אים געקומען זאגן אז ער וועט נפטר ווערן יענעם יאר, און ער האט איר געבעטן די רביצין זאל עס קיינעם נישט דערציילן ביז נאך די פטירה.

רבי שניאור זלמן בן רבי שלמה פראדקין זצ"ל, תורת חסד, ה' ניסן תרס"ב

די דאקטוירים האבן נאך אן אונטערזיכונג געזאגט זיין מצב איז שווער און מען דארף מאכן א שווערע אפעראציע וואס קומט מיט גרויסע סכנות. ער איז געווען זייער דערשראקן און צומישט. ר' מענדל לייב האט באגעגנט עטליכע ליובאוויטשער חסידים און זיי האבן אים צוגערעדט ער זאל אריבערפארן צום רבי'ן מהרש"ב און זיך מזכיר זיין לרפואה.

צום וואונדערט פונעם איד, האט דער רבי אים פיל אויסגעפרעגט אויף די פרנסה, אבער נישט גערעדט פון די סכנה. דער מהרש"ב האט געזאגט דעם איד ער זאל אהיימפארן און אויסברייטערן די מסחר, און אז ער זאל אהיימפארן מיט א בילעט צום ערשטן וואגאן. און דער באשעפער וועט העלפן.

מיט שווערע געפילן האט דער איד געפאלגט דעם רבי'ן. אזוי זיצנדיג אין וואגאן האט ער ארויסגענומען אהתלים און גענומען מתפלל זיין מיט גרויס געוויין. אינמיטן די רייזע איז אריינגעקומען אן עלעגאנטער מאן און זיך געזעצט נעבן אים. דער מענטש האט מיט גרויס נייגער אויסגעפרעגט ר' מענדל לייב פארוואס ער וויינט אזוי. ער האט זיך געוואלט ארויסדרייען אבער צום סוף האט ער אויסגערעדט פאר אים די גאנצע געשיכטע. דער מאן האט זיך פארגעשטעלט ווי א... דאקטאר און געזאגט ער וויל אים אונטערזוכן. ר' מענדל לייב האט זיך געלאזט, און דער דאקטאר האט אים גרונטליך אונטערזוכט, געדרוקט דא און דארט. דאן האט ער ארויסגענומען פארשידענע אינסטרומענטן און מיט געניטע הענט באארבייט די ווייטאגליכע ערטער אויפ'ן בויך.

נאך קורצע מאמענטן האט ר' מענדל לייב געשפירט ווי א נייער מענטש, ווי אלע יסורים זענען פלוצלינג נעלם געווארן. ער האט באלד פארשטאנען אז דאס איז די ישועה וואס דער מהרש"ב האט פאר אים גע'פועל'ט. אין א פריינדליכן שמועס מיט'ן דאקטאר האט יענער אים געזאגט אז ער איז א גרויסער ספעציאליסט אויף אינערליכער יסורים, און אז ער פארט איצט צום קיסר אין בערלין היילן איינעם פון די קעניגליכע פאמיליע.

רבי שלום זובער בן רבי שמואל שניאורסון זצ"ל, ב' ניסן תר"פ

ה ניסן

הרה"ק רבי שניאור זלמן מ'לובלין ז"ע

עס האט דערציילט הגאון האדיר רבי ישראל יצחק רייזמאן זצ"ל, חבר ב"ד הגדול בעיה"ק ירושלים תובב"א, אז ער געדענקט נאך אין די לעצטע יארן פונעם תורת חסד,

אנגעהאלטן ידו הק' אויף די גאז פונעם זון ביז דאס בלוט האט זיך געשטעלט. אבער די גאנצע צייט האט דער זון דער מהרש"ב פון גארנישט געוואוסט אדער געשפירט, אזוי ווייט איז געווען זיין דביקות ביים דאווענען.



אין רוסישן שטעטל נאוול האט געוואוינט א פשוטער איד ר' מענדל לייב חאזאנאו. ער האט געהאט פיין פרנסה פון שטיוועל אום ווינטער און פרוכט אום זומער, און ער האט געהאט אן אפענע שטוב פאר אורחים מיט א ברייטע האנט. איינמאל אין א רייזע פאר מסחר האט ער געשפירט שארפע ווייטאגן אין בויך, אבער האט געקלערט עס וועט אוועקגיין. נאך צוויי טעג האט ער געזען עס ווערט ערגער און ס'איז נישט קיין תכלית, איז ער געפארן צום גרעסערן שטאט וויטעבסק זיך אונטערזוכן ביי דאקטוירים.



דעם ציון פונעם רש"ב אין שטאט ראסטאו



און תשמ"ח איז דער ציון צוריקגעשטעלט געווארן נאכדעם וואס מקום מנוחתו איז גענצליך צושטערט געווארן אונטערן קאמוניסטישן רעזשים

רפואה יארצייטן

חודש ניסן

זיך אראפגעזעצט נאכמאכנדיג די תנועות ווי דער דברי חיים ליינט א קוויטל, מיט'ן טאבעק פושקעלע, קלאפן אויפ'ן טיש, אלע תנועות אא"וו. דער עולם האט קענטליך הנאה געהאט. נאך א ווילע האט דער צאנזער רב אויפגעהויבן די אויגן און א קוק געטאן אויף דעם חסיד, און פארשטאנען וואס ער טוט... דער דברי חיים האט אים שטארק אנגעקוקט און זיך אנגערופן, "אבער ריכטיג, אבער ריכטיג." ווי צו זאגן אז דאס ליינען די קוויטלעך זאל גיין מיט'ן ריכטיגן טעם... פלוצלינג האט דער חסיד אנגעהויבן פארפירן אז עס דרוקט אים דא און דארט און איבער'ן גאנצן גוף, און ער האט געשריגן אז ער קען נישט אויסהאלטן די שרעקליכע יסורים...! זאפארט האט ער אפגעשטעלט דאס גאנצע שפיל פון נאכמאכן דעם קדוש עליון.

געעפנט דאס לעדל און אנגעגאסן א גלאז פאר'ן איד און באפוילן קידוש צו מאכן. דער איד, כאטש זיינע כוחות האבן זיך אים כמעט אויסגעלאזט, האט ער זיך פארט געשעמט צו מאכן קידוש אינמיטן דאווענען און נאך אויפ'ן באלעמער פארנט פון גאנצן עולם, האט ר' מרדכי'לע שנעל גענומען דאס בעכער'ל, געזאגט 'תקעו בחודש'... און געמאכט קידוש כדי דער איד זאל עסן און טרונקען און זיך דערמונטערן דאס הארץ. הערשט נאכדעם איז דער צדיק צוריק צו זיין פלאץ ענדיגן דאס דאווענען. נאכ'ן דאווענען האט ער צוגערופן דעם שמש ר' נחמן און אים געזאגט, "ווי קען דאס זיין אז א איד איז אפגעשוואכט דאס הארץ און דו האסט נישט רחמנות אויף אים? ווען איך האב געזען זיין צער און רחמנות געהאט אויף אים און הערשט דערנאך ווייטער געדאוונט, בין איך זיכער אז פונקט ווי איך האב רחמנות געהאט אויף דעם איד, וועט דער באשעפער רחמנות האבן אויף אונז און גאנץ כלל ישראל!" **רבי מרדכי בן רבי דוב בער (שפירא) זצ"ל, רשפי אש, ח' ניסן תק"ס**



דער אהל פון הצדיקים לבית געשכיז



דער מצבה פון די בעל דברי חיים אין צאנז



דער ציון פון הרה"ק מנעשכיז זצוק"ל מיט זיינע צוויי זונען הרה"ק רבי יצחק מנעשכיז און הרה"ק רבי יעקב ארי' מקאוולע

כה ניסן

הרה"ק בעל דברי חיים מ'צאנז זי"ע

אמאל פורים ביים טיש איז דער הייליגער דברי חיים געווען שטארק פאר'דביקות'ט, און דער עולם איז געווען בשמחה. איינער פון די חסידים איז ארויף אויפ'ן טיש, און



דער אהל פונעם צאנזער רב זצוק"ל און די קינדער

דאס הארץ איז מיר אפגעשוואכט און כ'בין זייער הונגעריג." ר' נחמן האט אים אבער געוויזן מיט'ן פינגער אויפ'ן מויל אז מען מעג נישט מפסיק זיין... אביסל שפעטער איז דער איד צוריקגעקומען און אים געבעטן אז ער איז זייער אפגעשוואכט און מוז עסן פאר עס קומט חלילה צו סכנת נפשות. דער שמש איז אבער מן הסתם געווען א תמימות'דיגער איד, און אים געוויזן אז מען מעג יעצט נישט אויסרעדן... אזוי האט זיך דאס איבערגע'חזרט עטליכע מאל, ווען דער שמש ווייזט נאר מיט'ן פינגער אויפ'ן מויל.

הרה"ק רבי מרדכי'לע געשכיזער זי"ע האט געדאוונט פאר'ן עמוד. נאך איין סדר התקיעות, ווען דער עולם האט געזאגט היום הרת עולם, האט ער געהערט ווי דער איד בעט טועם צו זיין. ער האט זיך באלד אויסגעדרייט און געווינקען צו ר' נחמני'ען ער זאל אים דערלאנגען דאס שליסל. דער שמש האט אודאי געפאלגט, איז ר' מרדכי'לע אליינס געגאנגען צום באלעמער,

ח ניסן

הרה"ק רבי מרדכי מ'נעשכיז זי"ע

אין נעשכיז איז געווען דער מנהג אז ראש השנה פלעגט מען לייגן אין א לעדל אינעם באלעמער וויין און קיכעלעך, כדי מען זאל קענען קידוש מאכן און עפעס טועם זיין באלד נאכ'ן דאווענען, וויבאלד דאס דאווענען פלעגט זיך ציען ביז כמעט פארנאכטס. דאס שליסל פונעם לעדל איז געלעגן ביים שמש ר' נחמן, וועם מען פלעגט רופן דער לאנגער ר' נחמן צוליב זיין הויכקייט.

איין יאר, ביי די הויכע שמונה עשרה פון מוסף, איז א מתפלל מיט א בלאסן געזיכט צוגעגאנגען צו ר' נחמן און געבעטן, "נחמן,

»זייט 21

רפואה יארצייטן

חודש ניסן



דער בילד וואס איז מיזחוס צו הגה"ק מצאנו צו"קל



דער שטאטישער בית המדרש אין צאנז וואס איז לעצטנס באנייט געווארן להחזיר עטרה ליושנה

וועסטו האבן אמונה וועסטו געהאלפן ווערן, און איך בין נישט ערגער פון יאקאב! איך קען אויך בעטן." ווען מיין טאטע איז אנגעקומען אין שטאט האט דער דאקטער אפגעווארט מיין טאטן צו מאכן דעם אפעראציע, האט מיין טאטן דערציילט די גאנצע מעשה מיטן רבין אז ער איז נישט מסכים צו מאכן די אפעראציע. האט דער דאקטער זיך אויפגערגעט און געזאגט אויב עפעס וועט געשען צום קינד, וועט ער זיך מעלדן צו די פאליציי אז די טאטע איז געווען שולדיג אין דעם טויט! אבער אויב ער ווערט אויסגעהיילט אן א אפעראציע ווערט ער א בעל תשובה! מיין טאטע האט זיך נישט דערשראקן ווייל ער האט געהערט קלארע רייד פון רבין און געהאט אמונה אין צדיק. עס איז אריבער צוויי טעג ווען פלוצלונג האט עס אנגעהויבן קראצן ביים הארץ פון דער חולה און ער האט זיך געקראצט ביז די וואונד וואס איז געווען אויפן הארץ האט זיך געעפענט. ווען מען איז געגאנגען צום דאקטער האט ער געזאגט אז דאס איז געווען די רפואה פארן מחלה און יעצט וועט דאס קינד זיך אויסהיילן און אים געגעבן די ריכטיגער מעדיצין און דער אינגעל האט געלעבט ביז די מלחמה. און דער דאקטער איז געווארן א בעל תשובה.

רבי חיים בן רבי ארי' לייבוש הלברשטאם זצ"ל, דברי חיים עה"ת שו"ת ועוד, כ"ה ניסן תרל"ז

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

ר' יחזקאל און שטענדיג ברענגען עופות און אייער, איינמאל איז ר' יחזקאל קראנק געווארן, און זיין ווייב איז געקומען צום רבין מיט בכיות אזוי ווי איר מאן האלט ביים שטארבן און ער האט געטאן אסאך טובות פאר'ן רבין בעט זי דעם רבין ער זאל צו זאגן א רפואה שלימה. אין צאנז איז געווען א גרויסער דאקטער מיטן נאמען יאקאב וואס וועמען דער צאנזער רב פלעגט שיקן צו איהם האט ער אויפגענומען מיטן שטארקסטן דרך ארץ, האט דער רבי געזאגט זי זאל גיין צו יאקאב און זאל זאגן יאקאב אז דער צאנזער רב האט געבעטן ער זאל פארן מיט איר צו איר מאן און ער וועט אים אויסהיילן! זי האט נישט געוואוסט וואו און ווער איז יאקאב, איז זי געגאנגען אין שול אריין און געפרעגט דעם שמש ווער איז יאקאב? האט ער געזאגט איך הייס יאקאב! פרעגט ער איר וואס זי דארף? האט זי געזאגט אז דער רבי האט געבעטן ער זאל מיטגיין מיט איר צו איר קראנקער מאן און ער וועט אים אויסהיילן! דער שמש האט געפרעגט די פרוי צו זי וועט באצאלן פאר דעם? האט זי געענטפערט: "זיכער וועל איך באצאלן" איז יאקאב דער שמש מיט געפארן און זיך אוועק געזעצט לעבן חולה און געזאגט פאר אפאר שעה תהלים מיט בכיות און ר' יחזקאל ווערט פון מינוט צו מינוט בעסער ביז ער איז געקומען צו זיך. יאקאב האט באקומען זיין געלט און יחזקאל זיין רפואה. האט דער רה"ק רבי שלום אליעזר מראצפערד זי"ע אויסגעפירט: "די פרוי איז געהאלפן געווארן אין זכות וואס זי האט געהאט אמונה אין טאטן, נו איך בין זיין זון און איך הייס נישט מאכן דעם אפעראציע,

צעטל אז ער איז מסכים צו די אפעראציע. אויפן וועג אהיים האט זיין טאטע באמערקט אז דער גבאי פון הייליגן צדיק ר' שלום אליעזר מראצפערט דער זון פון הייליגן דברי חיים מצאנז צוק"ל איז אויפן באן. איז ער צו געגאנגען צו איהם און געבעטן אז ווען ער זעהט דעם רבין זאל ער זיין קינד מזכיר זיין, האט דער גבאי געזאגט האסט מזל ווייל דער רבי איז דא מיט אונז אין באן. מען איז צו געגאנגען צום רבין'ס פלאץ און מיין טאטע גיט שלום און האט געזאגט וועגן קינד און אז צוויי דאקטורים האבן געהייסן מען זאל שנעל מאכן א אפעראציע אויפן הארץ. פרעגט אים דער רבי איז דען זיכער אז דער אפעראציע וועט אים היילן? האט מיין טאטן געענטפערט: "פופציג פראצענט אויף יא". האט דער רבי זיך אנגערופן "איך הייס זאלסט נישט מאכן די אפעראציע." האט מיין טאטע געזאגט פארן רבין אז עס איז סכנת נפשות! האט אים דער רבי געזאגט: "האסט אליין געזאגט אז די אפעראציע איז נישט קיין זיכערע זאך אז עס וועט אויסהיילן די מחלה, און איך הייס נישט מאכן דעם אפעראציע." מיין טאטע האט זיך ווייטער געטענה'ט מיטן רבין, האט דער רבי געזאגט איך פארשטיי אז דו ביסט צוטומלט פון דיין צער און איך האב נישט קיין תרעומות אויף דיר, בארוהיג זיך, און דער רבי האט אויסגעפירט אויב דו האסט אמונה אין מיר בין איך נישט ערגער פון יאקאב! דער רבי האט געזען אז מיין טאטע וואונדערט זיך, האט דער רבי אים דערציילט אז ביי זיין טאטן דער הייליגער צאנזער רב זי"ע, פלעגט קומען א דארפס איד

הרה"ק מנאסויד זי"ע האט דערציילט אז בעפאר די הסתלקות פון צאנזער רב, ווען די מענטשן אין שטאט האבן געהערט אז דער צדיק איז זייער קראנק, האבן זיי זיך געלאזט צו די דעכער און איינגעריסן מיט אומבאשרייבליכע געוויין. ווען דער דברי חיים האט געהערט אז מען וויינט אזוי געפערליך, האט ער געפרעגט די זין וואס איז די גרויסע רעש. האבן זיי געענטפערט אז די אלמנות און יתומים וויינען פאר אים ער זאל זיין געזונט און זיי קענען ווייטער העלפן און שפייזן. האט דער הייליגער צדיק געענטפערט, "אויף זיי איז א רחמנות? זיי האבן א גרויסן טאטן, דער אבי יתומים ודיין אלמנות. יאך בין א רחמנות, א נאקעטע נשמה גייט אוועק פון דער וועלט."

הרב ר' משה הלפרין האט דערציילט, אז זיין ברודער האט באקומען א וואונד אויפן הארץ ל"ע און דער מצב האט זיך זייער שטארק פארערגערט, איז זיין טאטע געגאנגען צו א גרויסן הארץ דאקטאר וואס האט געזאגט אז מען מוז מאכן א אפעראציע און דאס אראפשיידן ביז אכט און פערציג שעה אויב ער וויל נאך לעבן. אבער דער געזעץ איז געווען אז כדי צו מאכן אזא אפעראציע האט מען געדארפט פארן קיין בודאפעסט צו א גרויסן דאקטער וואס ער זאל געבן א אונטערשריפט אז ער האלט אז מען דארף אויך מאכן דעם אפעראציע. איז מען געפארן מיטן באן קיין בודאפעסט צו א גרויסן דאקטער וואס האט איהם אונטערגעזוכט, און האט געשריבן א

אויסטערלישע דורכברוך ברענגט האפענונג פאר "יוניווערסאלע" פלו וואקסין

מעלבויירן - וויסנשאפטלער האבן באגריסט א מאסיווע דורכברוך אין די פעלד פון פלו וואקסיןען וועלכע - לויט ווי זיי זאגן - קען ברענגען א רעוואלוציע אין די פעלד פון באהאנדלן דעם פלו עפידעמיע, מיט'ן אנדעקן א וואקסין וועלכע קען אפשאנגן אלע סארטן פלו, אפגעזען פון זייער ספעציפישע פארעם. דער פלו סעזאן ברענגט אום הונדערטער טויזנטער מענטשן יעדעס יאר, אבער יעדעס יאר שפראצן ארויס נייע סארטן באקטעריאלע אנשטעקענישן וועלכע פאדערן צוגעפאסט וואקסיןען, און טיילמאל זענען די וואקסיןען נישט גענוג שטארק אויף צו אפשאנגן דעם אגרעסיוון באקטעריע.

די באצילן וועלכע ברענגען דעם פלו טוישן זייער פארעם פון יאר צו יאר, וויבאלד זיי דארפן אנטוויקלן נייע קלוגערע פארמען צו איבערקלוגן דעם נאטורליכן אימיון סיסטעם וועלכע האט שוין "באזיגט" דעם פאראיעריגען מיקראבישן אנשטעקעניש.

א גרופע פארשער אין אויסטראליע האבן אנדעקט א וועג וויאזוי צו באקעמפן די צעלן אינעם ווירוס וועלכע האבן די מעגליכקייט זיך צו פארמערן און פארעמען פרישע באצילן, דורך א ספעציעלע וואקסין וועלכע ארבעט דורך פארשטערקערן דעם טי-צעל וועלכע געפונט זיך אין די ווייסע בלוט צעלן.

נאכ'ן שטודירן דעם צעל האבן די פארשער געזאגט אז זיי קענען אנטוויקלן א וואקסין וועלכע זיי רופן א "אוניווערסאלע וואקסין" וויבאלד עס איז ווירקזאם אויף אלע סארטן באצילן פונעם פלו.

דער טי-צעל וועלכע געפונט זיך אין די ווייסע בלוט צעלן זענען אייגנארטיג ווייל זיי קענען "אומברענגען" אנדערע אומגעזונטע צעלן און דרויסנדיגע באצילן, און לויט די אויסטראליער וויסנשאפטלער האבן זיי אנטוויקלט א מעטאד צו אנטוויקלן א וואקסין דורך איבערמאכן דעם צעל אין א איזאלירטע פארמאט.

דאס איז די לעצטע אין א רייע פראוון פון וויסנשאפטלער צו אנטוויקלן א וואקסין וועלכע זאל ארבעטן פאר אלע פארעמען פון דעם פלו, א זאך וואס קען איינשפארן מיליאנען טויטפעלער, ספעציעל צווישן עלטערע מענטשן און קליינע קינדער. ★

וועלכע קענען ארויסגיין פון קאנטראל און קענען קאסטן טויזנטער לעבנס.

ער האט אונטערגעשטראכן אז ער זוכט נישט צו נעמען אזעלכע שריט, און אויסגעלויבט די שריט פון וואשינגטאן סטעיט וועלכע פירט אצינד דורך א געזעץ וועלכע וועט מאכן געוויסע וואקסיןען א פליכט וואס מען קען נישט באקומען קיין אויסנאם, אבער קריטיקירט סטעיטס ווי אריזאנע און טעקסאס וואו טויזנטער קינדער זענען נישט וואקסיןירט און געווארנט איבער שריט פון די פעדעראלע רעגירונג. ★



"גרעסטער ריקאל אין געשיכטע" פאר בלוט-דרוק טאבלעטן

פרעמדע כעמיקאלן. ווי עס שיינט האט זיך דער פראבלעם שוין אנגעהויבן אין 2014 און עס ווערט דורכגעפירט א ברייטע אויספארשונג צו דערגיין וואס האט געפירט דערצו.

דער ריקאל איז באצייכנט געווארן אלס איינס פון די גרעסטע ריקאלס אין אמעריקאנער געשיכטע און עפעקטירט ארום 60 מיליאן פאציענטן, אבער באאמטע זאגן אז די ריזיקע איז גאר נידריג און מען דארף נישט זיין באזארגט אויב מען האט עס גענומען.

עף-די-עי באאמטע זאגן אז ווי עס שיינט האט דער פראבלעם פאסירט צוליב א פעלערהאפטע פראצעדור פראצעס וועלכע האט אריינגעמישט א גאר קליינע מאס פון א כעמיקאל וואס מען נוצט אינעם פראצעדור פון מאכן דעם דראגס, און מען האט דאס נישט געכאפט אין די געווענליכע אינספעקציעס וויבאלד עס האנדלט זיך פון א גאר קליינע קוואנטום.

דערווייל האלט מען נאך אינמיטן דערגיין וואו דער פראבלעם האט זיך אנגעהויבן, און באאמטע זאגן אז עס איז מעגליך אז אין לויף פון דעם אויספארשונג וועלן זיי ארויסגעבן פרישע ריקאלס אויף נאך מעדיציןען וועלכע זענען מעגליך עפעקטירט געווארן פון דעם פעלערהאפטע סיסטעם, און פארשערען צו איינפירן פרישע זיכערהייטס סטאנדארטן צו פארזיכערן אז דאס פאסירט נישט אים די צוקונפט. ★



מיליאנען זענען עפעקטירט געווארן פונעם בלוט-דרוק טאבלעטן מאסיוון ריקאל

דער ריקאל איז געקומען אין די זעלבע צייט וואס נאך 22 לענדער איבער די וועלט האבן אויך ארויסגעשטעלט א צוריקרוף אויף די סארט דראגס.

גלייכצייטיג האט די עף-די-עי געעפנט אן אויספארשונג צו דערגיין וואס האט געפירט דערצו אז דער מעדיצין וועלכע ווערט גענוצט דורך מיליאנען זאל ווערן אויסגעמישט מיט

וואשינגטאן - דער פעדעראלער עף-די-עי אנגעטור האט פאררופן א מאסיווע ריקאל אויף א גאר ברייט באנוצטע מעדיצין פאר בלוט דרוק, די מעדיצין קומט אונטער פארשידענען נעמען פון פארשידענע פירמעס, לויט די עף-די-עי זענען די מעדיציןען אויסגעמישט געווארן מיט א כעמיקאל וועלכע קען זיין שעדליך און ברענגען קענסער חלילה.

אין ליכט פון נאציאנאלע מיזעלס אויסברוך: פעדעראלער רעגירונג קלערט פון צווינגען וואקסיןען

אנטזאגן לעבנס וויכטיגע וואקסיןען פאר די קינדער.

דער עף-די-עי הויפט האט געמאכט דעם פרעצעדענטלאזן באמערקונג אין ליכט פון די פארשפרייטונג פון עטליכע מחלות וועלכע זענען שוין געווען כמעט גענצליך אויסגעראטן, אבער קומען צוריק צוליב דעם וואס עלטערען פאלן קרבנות צו פארשידענע אנטי-

וואשינגטאן - אין א זעלטענע ווארונג צו די סטעיטס האט דער עף-די-עי הויפט סקאט גאטליב געזאגט אז אויב וועלן סטעיטס נישט פארשארפערן זייערע רעגולאציעס איבער וואקסין אויסנאמען דאן וועט די פעדעראלע רעגירונג מוזן אריינטרעטן און אפשאפן די ביז יעצטיגע רעכטן וואס די סטעיטס פארמאגן צו באשליסן אויב עלטערן האבן די רעכט צו

וואקסיןען באוועגונגען וועלכע פארשפרייטן קאנספיראציעס און געשיכטעס איבער וואקסיןען אויף צו איבערשרעקן עלטערן. דער עף-די-עי הויפט האט אנגעוויזן אז טייל פון די אנטי-וואקסין פראפאגאנדע שטאמט פון אנדערע לענדער וועלכע זענען אקטיוו אין פארשפרייטן פאלשע קלאנגן איבער וואקסיןען, און דאס פירט עווענטועל צו עפידעמיעס

מו"ה משה אלימלך זאב זאבעל

ה"ר
דירעקטאר ראקלענד רעזידענשל סערוויסעס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר
כמו חיים יהושע נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה משה מרדכי גרינפעלד ה"ר

מו"ה נתן נטע פריעד ה"ר

דירעקטאר אוו דעוועלאפמענט
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה שלמה ליסוער ה"ר

זוג' החשובה תחי'
עקזעקיוטיוו אסיסטענט
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה מאיר פאשקעס ה"ר

זוג' החשובה תחי'
יומען ריסורסעס קאארדינעיטאר
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה יצחק דן לעזער ה"ר

זוג' החשובה תחי'
קעכערין גרוז-היים
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה אבהם שלעזינגער ה"ר

דירעקט סופארט פראפעשאנעל
ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו ארענדש קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י



יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרוות

**רב
נחת
דקדושה**
מכל יוצאי חלציתכם
מתוך אושר
ועושר
והרחבת הדעת
לשם ולתפארת
עד ביאת הגואל

מו"ה וואלף שניטצער ה"ר

מעמבער באורד אוו דיירעקטארס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמו ישי נ"י
בן חתנו מו"ה ר' יצחק בראך נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה אברהם יצחק מערץ ה"ר

מו"ה שמואל יודא יקותיאל שאהנפעלד ה"ר

זוג' החשובה תחי'
מענדעזשער פרויען דעי העב
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר
כמו יוסף נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה יוסף אלי גאלדשטיין ה"ר

מרת קאפלאן תחי'

אינטעיק קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנה מו"ה יהודה קאפלאן ה"ר

מו"ה שלמה פארגעס ה"ר

זוג' החשובה תחי'
עסיסטענט מענדעזשער
49סטע סטריט שוועסטערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמו יעקב נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה הירש לייב שווארץ ה"ר

מו"ה יושע אליעזר טייטלבוים ה"ר

דירעקט סופארט פראפעשאנעל
ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו ארענדש קאונטי
זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'



טייל פונעם קאלירפולן אויסוואל

"סטארס צענטער" עפנט אייגענארטיגע לאקאל אין מאנסי צו באדינען בעלי שמחה

» זייט 08

מיט'ן נייעם לאקאל זענען פילע צענדליגע אידישע שמחות באשיינט געווארן מיט די פראכטפולע האנט ארבעט פון די דעי-העב תלמידות. די גרוסן וועלכע קומען צוריק זענען גאר פאזיטיוו, פילע בעלי שמחה האבן זיך אויסגעדריקט אז זיי שפירן פאר א זכי' צו באצירן זייערע שמחות מיט די האנט ארבעט פון די טייערע נשמות וועלכע לייגן אריין דערין הארץ און נשמה.

אויסגעשטעלט אז יעדעס תלמידה זאל זיין א טייל דערפון, און צוליב די שטארקע נאכפראגע דארף מען טיילמאל ברענגען "הילף" פון אנדערע אפטיילונגען אינעם דעי-העב וועלכע שליסן זיך אן אין די ארבעט צו אהערשטעלן די פראכטפולע צייצים ופרחים פאר שמחת חתן וכלה. זינט דער פראגראם האט זיך פארברייטערט



אקטיוויטעטן אין ישיבה "תורה וחסד" שע"י המספיק אוו ארענדזש קאונטי



מ'טרעפט אין ציל



א מוזיקאלישע פארברענג לכבוד חודש אדר



ביין אן אויספלוג



מען פירט א רעדל...



ביים ערצייגן הערליכע האנט ארבעט



ביים עוסק זיין אין "בדק הבית" און ערצייגן א הערליכע שילד פאר'ן ישיבה



יבואו טהורים ויתעסקו בטהורים... ביים באזוכן א פארם זיך צו באקענען מיט בעלי חיים צו פארשטיין בעסער די ויקרא סדרות

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.





פורים אין המספיק אוו ראקלענד קאוונטי



ריקודין של מצוה... ליהודים הייתה אורה ושמחה וששון ויקר...

שבת אחים גם יחד

הכנות לפסח



די תלמידים פון "תורה וחסד" שע"י המספיק אוו ראקלענד קאוונטי פארברענגן געשמאק בשבת אחים גם יחד

תלמידים פון "תורה וחסד" שע"י המספיק אוו ראקלענד קאוונטי ביים באזון א לאקאלע מצה בעקעריי



- Psychiatry
- Speech Therapy
- Counseling
- Physical Therapy
- Occupational Therapy
- Psychological Evaluations
- Nutrition Services



We accept Medicaid.

המספיק ארטיקל 16 טעראפיקליניק

סעחוירט אלע וויכטיגע טעראפיק
געברייכן פאר ספעציעלע קינדער
און ערוואקסענע

Certified by



צו באקומען המספיק טעראפיק קליניק (NYSHA) סעחוויסעס דארף מען האבן אדער זיין בארעכטיגט צו באקומען ספעציעלע הילף און סעחוויסעס דורך OPWDD. מען דארף נישט האבן סעחוויסעס פון המספיק דירעקט: ספעציעלע קאנסומערס פון סיי וועלכע אגענטור זענען העפליך געלאדנט צו באקומען די בעסטע טעראפיק סעחוויסעס וואס ווערט צוגעשטעלט ביי אונז.
אלעס איז הונדערט פראצענט "קאנפידענשאל" מיטן גרעסטן געהיימיניס אין רעספעקט.

NYSHA, INC.
New York State Hamaspik Association
Therapy Centered Around You



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

דער 'סארנא' סארנא

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

צוויי אינדרייסיגסטער ארטיקל

יונה'ס פערדל - אויב איך גיי מיך לאזן האבן כח, גייסטו נעמען אלעס פאר זיך!

מיר וועלן אצינד ממשיך זיין מיט אונזער טעמע פון פארשטיין וויאזוי עס פאסירט Chronic Fatigue Syndrome. אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר זיך באקענט מיט יונה, א טייערע יונגערמאן, אבער שוואך ווי א פליג נאך פון זיינע יונגע יארן. ער האט באקומען אן עצה פון איינעם צו עסן אסאך פלייש וואס וועט אים האפענטליך אריינגעבן א פרישע מאס ענערגיע. עס האט אים טאקע געהאלפן אויף א געוויסע וועג, דער פראבלעם איז אבער געווען, אז סיי עס האט אים געקאסט אסאך געלט, און סיי אז די כח וואס ער האט באקומען האט זיך גאר שנעל אויסגענוצט. ווי יונה האט זיך אויסגעדרוקט, "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 וואסענדיג, ס'איז כאילו דער פערדל נעמט אלעס פאר זיך, און לאזט מיר גארנישט איבער, איך שפור מיך אינגאנצן פארלוירן און איך זעה נישט קיין וועג ארויס פון דעם פלאנטער. וואס נאך דארף איך טון אז מיין פערדל זאל זיין צופרידן?"

הערנדיג די ווערטער, האב איך פארשטאנען אז יונה פילט ווי ס'איז דא אין אים עפעס א חלק אין אים וואס איז א 'פערדל', און יענער עסט אלעס פאר זיך, און לאזט גארנישט איבער פאר יונה, אזוי אז יונה'ס ענערגיע האט זיך געהאלטן אין איין אויסלאזן. דערפאר האב איך אנגעטראגן פאר יונה א פלאן, אז אפשר וואלט געווען כדאי צו פארפירן א 'שמועס' מיט דעם פערדל, און זען פארוואס ער לאזט נישט ווערן אינגאנצן זאט, מעגליך אז מען וועט אנהייבן פארשטיין די פשט פון זיין כראנישע שוואכקייט.

יונה האט דאס קודם אנגעקוקט זייער מאדנע און אינטערעסאנט, "וויאזוי רעד מען צו דעם פערדל?" האט ער זיך געוואונדערט. וויאזוי רעדט דאס? איך האב אים מסביר געווען דעם געדאנק אז אין א מענטש זענען דא מערערע חלקים וואס אפערירן אויף איין מאל. מען קען זיך אפשטעלן און רעדן צו אנדערע חלקים פונקט ווי מען רעדט צו א צווייטע מענטש. "פרוביר אויב עס וועט דיר געלונגען", האב איך אים פרובירט צו באאינפלוסן. יונה האט למעשה איינגעשטימט, און איך האב אים געהייסן פרעגן דעם ספעציפישן, גאר וויכטיגע שאלה, "פערדל, וואס האסטו

וואסענדיג וויאזוי דאס צו באלאנסירן. דאס זענען טיפישע 'בחורים פראבלעמען' וואס זייער אסאך בחורים גייען דורך, אבער פאר יונה האט עס ממש געמיינט דאס לעבן, און פון דעמאלטס האט ער זיך צוגעוואוינט צו לעבן א 'אונטערדרוקטער לעבן' פון צודרוקן זיינע נאטירליכע באדערפענישן.

דער פערדל חלק אין אים איז אבער געווען גאר ווייט פון צופרידן, און האט פארלאנגט זיינס בכל תוקף. דער פערדל האט יא געוואלט פארברענגען מיט חברים, געוואלט האבן אביסל/אסאך כבוד, און הנאה האבן און זיך ענשויען אויף וויפיל עס איז שייך. אבער זיין שטארקע ווילן צו זיין 'גוט' און 'ריכטיג', האט אלעס געלייגט אין א זייט און שווער געארבעט צו טאקע זיין דער גוטע אויפריכטיגער מענטש. דער פערדל האט דאס נישט געוואלט צולאזן, און דער איינציגסטער וועג וויאזוי דער פערדל האט אויסגעפירט זיין מטרע, איז דורך אויסמוטשענען יונה'ן, אים האלטן אין בעט, אזוי קען ער לכה"פ האבן 'עפעס' ענשויעמענט, ווען אין די זעלבע צייט האט דער פערדל גאר שטארק הנאה געהאט פון די געשמאקע פליישן וואס מען האט אים סערווירט אויף א גאלדענעם טאץ. ער געהאט אלע וועלטן. ווען ער זאל ווען לאזן יונה האבן פרישע כוחות, וואלט ער - פערדל - ווייטער געבליבן דער אויסגעשפילטער אין דער זייט. נאך א זאך וואס דער פערדל האט געוואלט אויפטון איז, אז קיינער זאל ניטאמאל קענען האבן טענות אויף אים אז ער איז נישט גענוג 'רוחניות'דיג - ווייל קוק אהער, איך בין דאך נעבעך שוואך, פארשטיי מיך אז איך קען נישט יעצט לערנען 12 שעה ברצפות.

דער פראבלעם אין וואס יונה האט זיך געטראפן, איז גאר א באקאנטע פראבלעם וואס מאכט זיך ביי אסאך מענטשן וואס ווילן באמת זיין דאס בעסטע וואס איז שייך, אבער זיי ווייסן נישט וויאזוי עס צו באלאנסירן מיט אלע חלקים אינעם מענטש. די רעזולטאטן זענען בכלל נישט שאקירנד, ווייל א מענטש דארף קענען לעבן מיט אלע זיינע חלקים אויף א נארמאלע וועג, און אויב טוט ער איבעררייסן איין חלק און טוט צודריקן א צווייטע חלק, דאן ווערט כאאס אינעם גוף, און דער צודרוקטע חלק וועט פארלאנגען זיינס. אין חסידות איז באקאנט אז מען דארף 'אריינברענגען' אלע חלקים אין זיך צו עבודת ה', נישט 'אוועקשטופן', ווייל דאס טוט נאר אויף דאס פארקערטע.

יונה האט זיך גאר שטארק געטראפן, און ער האט נישט געקענט גלייבן וואס שפילט זיך אפ אונטער זיין באוואוסטזיין. גארנישט

מער עסקנות, ענשויען די וועלט, אבער אויב דו וועסט מיך נישט לאזן, ממילא וועל איך בלייבן שוואך, אזוי קענסטו נישט טון דיינע מעשיות, און איך קען מיך כאטש ענשויען און שלאפן אין בעט". יונה איז געווען שאקירט דאס צו הערן. אבער עס איז אים נישט געווען קיין

מורא גייט געשען, אויב דו גייסט דך לאזן ווערן זאט פיל מיט כח? דער שאלה טוט דירעקט אדרעסירן די הויפט מטרע וואס דער אונטער-באוואוסטזיין פרובירט צו טון, צו באשיצן דעם מענטש/זיך, פון עפעס ערגערס. יונה האט נישט געטראכט קיין סאך, ער



“ א מענטש דארף קענען לעבן מיט אלע זיינע חלקים אויף א נארמאלע וועג, און אויב טוט ער איבעררייסן איין חלק און טוט צודריקן א צווייטע חלק, דאן ווערט כאאס אינעם גוף

חידוש. דא האט זיך אנגעהויבן צו גיסן פון יונה'ס הארץ אלע זיינע דערגרייכונגען און דורכפעלער דורכאויס אלע זיינע יארן, און ווי שטארק ער האט זיך געמוטשעט אויף ווי ווייט צו זיין רוחניות'דיג, ווען פון די אנדערע זייט האט ער אויך געוואלט זיין א מענטש צווישן מענטשן, מ'זאל אים ארויפקוקן און אים געבן די ריכטיגע רעספעקט, זיך אויסגעבן, ליינען שרייבן, דעבאטירן מיט חברים, און אזוי ווייטער. דאס אלעס האט אבער יונה געלייגט אין א זייט נאך זייענדיג גאר יונג, וועלנדיג זיין גאר 'גוט', נישט

האט זיך פארמאכט די אויגן, און געפרעגט פון זיך אליין/דעם פערדל, "פערדל, וואס האסטו מורא גייט געשען, אויב דו גייסט דך לאזן ווערן זאט מיט כח?" יונה איז אזוי געבליבן שטיל א מינוט, ווען פלוצלינג הערט ער אין זיך דעם איבערראשנדן תירוץ וואס דער פערדל-חלק ענטפערט אים, "אויב איך גיי מיך לאזן ווערן זאט, דאן וועסטו האבן גענוג כח ווייטער צו גיין מיט דיינע מעשיות, און זיין 'נאר' רוחניות'דיג, און פאר מיר וועסטו גארנישט איבערלאזן. איך וויל זיין מער לעבעדיג, טון

רעוואלאציע

מייסד מאיר הכהן סערל

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

גייט נישט אריבער אומצענזורירט פון דעם אונטער באוואוסטזיין. אצינד איז געקומען די צייט אז ער זאל זיך באקענען מיט זיך אליין, און זען פון דא און ווייטער וואס ער קען טוישן. ווי מיינ שטייגער, האב איך געוואלט זען וואס וועט זיך נאטורליכערהייט טוישן ביי יונה במשך די קומענדיגע וואך בשעת ווען ער וועט זען פאר די אויגן וואס גייט פאר זייט 32»

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

ליינער'ס ארנא

S-102

עקסערסייז מאכט שוואך אדער געט כוח?

איך האב געליינט דעם "סארנא מעטאד" ארטיקל אינעם פאריגן גאזעט, שבת תשע"ט. איר שרייבט דארט אז ווען מען מאכט עקסערסייז געבט דאס כוח פאר א מענטש, ווען אין א צווייטע פלאץ שרייבט איר אז ווען מען מאכט אסאך עקסערסייז, נוצט עס אויס אסאך כוח און מען דארף נאכדעם שלאפן. עס הערט זיך פאר מיר ווי א סתירה. עס וואלט געווען כדאי אויב איר קענט מסביר זיין פארוואס אין איין פלאץ שרייבט איר אז ס'געט כוח, און אין די צווייטע פלאץ שרייבט איר אז ס'נוצט אויס די כוח און מאכט שלעפעריג. איך וואלט געוואלט פארשטיין די חילוק.

א דאנק. (-)

ח"מ פערל: איר פרעגט זייער גוט, אבער לאמיר אייך מסביר זיין.

לאמיר נעמען א ביישפיל פון א מאטאר אין א קאר. אן דעם וואס דער מאטאר זאל ארבעטן, קען דער קאר נישט פארן. ווייל אפילו ס'איז דא גאזאלין אין די קאר, בריוך זיין עפעס וואס ברענגט ארויס די גאזאלין מ'אל הפועל. דער מאטאר טוט דער ארבעט אבער דער גאזאלין געט די כח פאר מאטאר, און אזוי קען דער מאטאר ארבעטן פיבערהאפט, און דער קאר קריגט א סאך טרייב קראפט אז עס זאל קענען פארן. אבער וואס פאסירט נאכן פארן אזוי צוויי-דריי הונדערט מייל? די גאזאלין פאנגט זיך אן אויסצונוצן. נישט נאר דאס, אפילו דער מאטאר אליין, נאך בערך הונדערט פופציג טויזענט מויל, קען אויך גיין שלאפן ווייל עס האט שוין אויסגעדינט איר טערמין. פארוואס פאסירט דאס? לכאורה אויב דאס איז די זאך וואס טראגט ארום די ענערגיע אינעם קאר, וויאזוי קען זיין אז מיט די צייט ברענט דער מאטאר אויס, און וויאזוי קען זיין אז די גאזאלין ברענט אויס? דער תירוץ איז, אז דאס איז טאקע דער טרייב קראפט, אבער די ענערגיע וואס עס טראגט ארום נוצט זיך אויס. ווייל דאס איז דער כלל פון ענערגיע, עס נוצט זיך אויס, און אפילו די 'טרייב קראפט' אליינס קען זיך אויך אויסנוצן אין לויף פון די יארן.

די זעלבע פאסירט מיט א מענטש. א מענטש האט אין זיך אסאך ענערגיע, אבער וויאזוי דער מענטש בלייבט זיצן אויף

S-103

ענדליך פארשטיי איך שוין וואס כראנישע שוואכקייט איז

לכבוד חיים מאיר פערל, דער שרייבער פון די וואונדערבארע ארטיקלען איבער די סארנא מעטאד.

קודם וויל איך אייך באדאנקען אויף די שיינע ארטיקלען וואס ערשיינט אינעם גאזעט מידי חודש בחודשו.

איך וויל מיך באציען צו א נקודה וואס איר האט געשריבן דעם חודש (אדר א' תשע"ט) איבער דער גורם פון כראנישע מידיקייט [פאטיג] (chronic fatigue syndrome) וואס האט מיר זייער שטארק געכאפט. איך האב שוין פון לאנג געהערט דעם געדאנק פון סארנא, און אויך זיין טעאריע פארוואס עס פאסירט, אז דער מוח וויל ענדערשער האבן פיזישע ווייטאג, ווי דארפן טראכטן פון שווערע עמאציאנאלע ווייטאג, אבער דער געדאנק האט מיר עפעס נישט אזוי געכאפט און איך האב מיך נישט געקענט קאנעקטן דערצו. אבער אין דעם ארטיקל האט איר געשריבן עפעס וואס האט מיר שטארק געכאפט, און דאס הערט זיך זייער לאגיש און יעצט קען איך אנהייבן דערהערן דעם גאנצן סארנא געדאנק.

איר שרייבט צווישן די שורות די הסבר פארוואס טאקע באקומט א מענטש כראנישע שוואכקייט, איר ברענגט אראפ קודם וואס קען גורם זיין אז עס זאל זיין מער א פיזישע מחלה (דאס איז מיר אויך זייער געפאלן אז איר גייט צו צו דעם אויפריכטיג און מיט אן אפענקייט, אז עס איז טאקע אז עס איז דא אמאל וואס עס איז ריין פיזיש, און נישט אלעמאל גיין מיטן קאפ און וואנט אז עס איז נאר זעליש). דערנאך זענט איר מסביר וויאזוי דאס קען צוברענגען צו עמאציאנאלע שוואכקייט. איר שרייבט אזוי:

"דער תירוץ אויף דעם איז אויף צוויי וועגן. אדער קומט דאס אויסמיידן דעם מענטש פון זיך טרעפן מיט געוויסע געפילן מיט וועלכע דער מענטש איז זייער נישט באקוועם זיך צו טרעפן, אדער איז דאס א דירעקטע תוצאה פון געפילן וואס שלאגן זיך ארום, און ווייל דער מענטש לייגט אריין אזויפיל ענערגיע אין די געפילן, בלייבט נישט איבער קיין סאך פארן טאג טעגליכע לעבן (אזוי ווי מיר האבן געשריבן, ווען דער גוף שלאגט זיך מיט אן אינפעקציע וכדו)"

איך מיינ אז דאס איז זייער ריכטיג און לייגט זיך זייער שטארק אויפן שכל, אז איינער איז אנגעצויגן אגאנצן טאג, קען מען טאקע פארשטיין אז דער מענטש זאל ווערן אויסגעשעפט. דאס איז נישט אנדערש ווי איינער וואס לויפט אגאנצן טאג, און וועט ווערן אפגעשוואכט, דאס זעלבע ווען איינער מוטשעט זיך מיט אנגעצויגענקייט, וועט עס אים אוודאי אפשוואכן. איך האב געפילט, אז ענדליך רעד איינער עפעס זאכליכע ווערטער, און דערפאר האב איך מיך געוואלט באדאנקען. א גרויסן דאנק, י. ז. ס. מאנסי

ח"מ פערל: א גרויסן יי"ש"כ ר' י. ז. פאר די דאנק ווערטער. ווי שוין געשריבן אמאל האט דר. סארנא זעלבסט טאקע נישט געוואוסט וויאזוי דאס ארבעט, און האט נאר אויסגעלערענט דעם געדאנק פון זיין קוק ווינקל אז דאס איז א 'היסח הדעת', ווען דער אמת איז אז דאס איז נאר 'אייניג' פון די סיבות פארוואס דער מוח טוט דאס. מיר האבן שוין געהאט געשריבן אנפאנג פון אונזער סעריע, אז אמאל איז דאס אויך א וועג וויאזוי דער מוח טוט העלפן דעם מענטשן אויספירן געוויסע זאכן וואס דער מענטש וויל (פארשטייט זיך פונעם אונטער באוואוסטזיין), ווי למשל אויב איינער וויל נישט גיין צו דער ארבעט ווייל ער פילט זיך נישט באקוועם דארט, וועט קומען א רוקן ווייטאג אים טאקע העלפן אז ער זאל האבן א תירוץ נישט צו דארפן גיין אין אפיס, אזוי ווי א יונגל באקומט בויה ווייטאג, אז ער זאל האבן א תירוץ נישט דארפן גיין אין חדר. דאס זעלבע איז ביי שוואכקייט, עס קען אמאל זיין אז עס איז פשוט א תוצאה פון זיך מוטשענען מיט געפילן, אבער נישט א היסח הדעת פאר זיך. איר דארפט אבער פארשטיין אז רוב מאל ווען מענטשן ליידין פון כראנישע שוואכקייט, זענען זיי נישט באהאווענט צו דעם פאקט אז זיי דרייען זיך אפילו ארום אנגעצויגן. זיי קענען זיך אסאך מאל פילן ווי די רואיגסטע מענטשן אויפן פלאנעט. דאס איז ווייל זייערע אנגעצויגענקייטן זענען שטארק פארשטעקט אינטערן באוואוסטזיין, און דאס שוואכט זיי טאקע אפ.

די 'סארנא' רעוואלווציע

ווייז אַזוי פּאָפּולאַר

» זייט 31

דערוואוסט, און עס האט זיך געליינט ווי פאלגנד (וואס דער פערדל פארלאנגט):
יונה דו קענסט מיך אנפאשענען וויפל דו ווולסט, דאס וויל איך טאקע, אבער איך גיי בלייבן ליגן אין בעט, ווייל מיין תכלית איז צו ענזשויען די וועלט צו די מאקסימום, עסן און שלאפן וויפל ס'לאזט זיך, האבן אסאך מיט מענטשן, האבן א מיינונג אויף יעדע זאך, קענען אלעס ליינען און הערן, מיטהאלטן אלע נייעס, און קענען טון מער עסקנות.
אויב איך גיי מיך לאזן ווערן שטארק פון דיין פאשעריי, גייסטו מיך נישט לאזן טון אלעס וואס איך וויל און דו גייסט מיך באגרעניצן, און דו וועסט נאר זיין פארנומען מיט דיין רוחניות'דיגע תכלית, דעריבער, די איינציגסטע וועג וויאזוי איך קען ארויסנעמען די מאקסימום ענזשויענע וואס איך וויל, איז נאר אויב איך בלייב שוואך, אזוי קען איך עסן און שלאפן און מיט האלטן די נייעס וויפל איך וויל, און קיינער האט נישט קיין טענות צו מיר - איך בין געבען שוואך!
איך האב טאקע נישט אזוי די 'מאקסימום' ענזשויענע, אבער ווען איך בין שטארק, האב איך זיכער נישט גארנישט.
 דאס האב איך איבערגעגעבן פאר יונה צו ליינען טעגליך, און באמערקן וויאזוי עס רעדט צו אים, און אויב עפעס טוישט זיך.

סעסיע 2 - יונה - "די איינציגסטע וועג וויאזוי איך קען זיין פרום און ערליך, איז נאר אויב איך בלייב שוואך"

יונה איז צוריקגעקומען א וואך שפעטער שפירנדיג פיל בעסער. די שוואכקייט האט שוין אנגעהויבן נאכלאזן אביסל, פון בלויז אנערקענען פון וואס עס קומט. אבער עס איז נאך געווען א וועג צו גיין. איז יעצט זענען מיר געווען גרייט צו גיין נאך א שטאפל ווייטער. די פראגע איז יעצט געווען, פארוואס טאקע האט יונה געשפירט פאר וויכטיג צו לייגן דעם 'פערדל' אין די זייט במשך אלע יארן. דער ענטפער אויף דעם איז נאך א שעה שמועסן און דיסקוסירן אהין און צוריק עטוואס קלארער געווארן. יונה האט אונטער זיין באוואוסטן געהאט גאר א וויכטיגע סיבה - צו אפשוואכן דעם פערדל. און מיר וועלן מסביר זיין.
 יונה, זייענדיג מער אן איידעלע כאראקטער, האט געהאלטן (פארשטייט זיך אונטער זיין באוואוסטן), אבער האט דאס גאנץ גוט געקענט זען וויאזוי ער האט טאקע אזוי געהאלטן אלע זיינע יארן, אבער ער האט עס נישט געוואוסט וויאזוי ארויסצוברענגען אין ווערטער, און פשוטע מאמע לשון), אז ער האט נישט גענוג כוחות הנפש בייצוקומען אלע נסיונות וואס דער 'פערדל' דרייט אים אן, צי דאס זאל זיין כבוד, תאוות אכילה, סתם נסיונות, און ממילא האט ער פון אונטער זיין באוואוסטן געזיכט אן עצה 'פסור' צו ווערן פון דעם פערדל אז עס זאל אים ווי ווייניגער נודנען מיט זיינע מעשיות.

יונה האט געוואלט זיין ערליך און פרום, אבער דער פערדל איז אים געשטאנען אין וועג נישט וואסענדיג וויאזוי זיך אן עצה צו געבן מיט אים. ער איז געווען זייער אומזיכער מיט זיך צו שטיין 'לעבן' דעם

אינגאנצן פארוואונדעט און צוביילט אז ס'איז כמעט נישט איבערגעבליבן פון זיי עפעס. ס'איז איבערגעבליבן א דינע אויסגעדראטע סקעלעטן פון הויט און ביינער וואס האט זיך ארומגעשלעפט ווי א האלבע נישט לעבעדיגע באשעפעניש.

די שאלה איז נאר, וואס האט געשטופט יונה צו זיין אזוי 'עקסטרעם פרום' איז דאס געקומען בלויז ריין פון הארץ, אדער איז געווען גאר אן אנדערע סיבה דערפאר? אויף דעם האט יונה פארציילט, אז ער האט געשפירט, אז נאר ווען ער וועט זיין שטארק 'גוט און פרום', נאר דעמאלט וועט ער זיין אנגענומען און רעספעקטירט ביי זיינע ארומיגע, ווי יונה האט זיך אויסגעדרוקט, "נאר דעמאלטס וועט מען זיך אויפשטעלן און קלאטשן פאר מיר". דאס האט אים אריינגעלייגט אין א שטארקע לחץ, אז אויב וועט ער נאר גיין 'אביסל נישט גוט', דאן וועט ער שוין זיין אינגאנצן אפגעפרעגט.

יונה האט דאס קודם אנגעקוקט זייער מאדנע און אינטערעסאנט, "וויאזוי רעד מען צו דעם פערדל?" האט ער זיך געוואונדערט. וויאזוי רעדט דאס? איך האב אים מסביר געווען דעם געדאנק

דערפאר האט יונה פארלאנגט פון זיך גאר א הויכע סטאנדארט פון פערפעקציוניזם אז ס'זאל קיינעם נישט קענען איינפאלן אראפצוקוקן אויף אים. אויב האט ער געקענט ערלעדיגן אז ער זאל מאכן ווי ווייניגער 'גרייזן' וועגן דעם פערדל, איז אים 'הכל ריח', און אזוי האט ער טאקע געטון, און אזוי האט ער זיך געפילט מער פארזיכערט אז ער גייט נישט באגיין אפילו איין אומאקצעפטירטע גרייז.

ווי שוין געשריבן אויבן, מאכט זיך דער פראבלעם גאר אפט ביי מענטשן וואס ווילן זיין ערליך און גוט. רוב מאל קענען זיי עס אפילו נישט ארויסברענגען אין ווערטער פון וואס גייט פאר אונטער זייער נאז, אבער דאס איז וואס עס פאסירט. דאס איז א קלאסישע דוגמא וויאזוי כראנישע שוואכקייט פאסירט אויף אזא עקסטרעמע פארנעם, ווי מיר האבן שוין ערקלערט אינעם פאריגן ארטיקל.

יעצט איז געקומען די צייט צו זען וויאזוי יונה וועט שפירן ווען ער וועט לעבן מיט דעם וואס ער האט יעצט אנגעהויבן צו אנערקענען. וועט זיך עפעס מער טוישן ווי פריער, אדער נישט. איך האב אים אראפגעשריבן אויף א צעטל אויף אזא נוסח:

די איינציגסטע וועג וויאזוי מענטשן גייען ארויפקוקן אויף מיר, און זיך אויפשטעלן און

קלאטשן פאר מיר באמת - וועט נאר זיין אויב איך בין א מושלם אויף 100 פראצענט.

און א מושלם מיינט, אז איך פאל קיינמאל נישט דורך אין קיין נסיונות אפילו איין מאל אויך נישט, איך דארף זיין גענוג שטארק, אדער דארפן די נסיונות שוואכער ווערן כדי איך זאל טאקע קענען זיין דער מושלם.

דעריבער ווילאנג איך בין נישט זיכער אז דאס גייט טאקע פאסירן, בלייב איך פיזיש שוואך אזוי ווי איך בין, און איך אינגאריר די גאנצע מעשה. אפילו אזוי קען איך זיכער נישט האנדלען מיט די נסיונות וואס קומען אונטער.

סעסיע 3

ווען איך האב מיך געטראפן מיט יונה צום דריטן מאל, איז שוין יונה געווען סאך מער וואך און שטערקער מיט זיך. ער האט מיר געשילדערט אז דאס זיך טרעפן פנים אל פנים מיט די וועג וויאזוי ער לעבט, האט אים געמאכט אינגאנצן איבערדייען זיין לעבנס שטייגער. פון שלאפן אפאר שעה א טאג, האט ער געהאלטן יעצט ביים זיך דארפן לייגן קוים א שעה, און האט געשפירט פריש און מונטער צו קומען באצייטענס אין כולל. ער איז געווארן א נייע מענטש. די עיקר זאך וואס ער האט אנערקענט איז געווען, אז ווי שטערקער ער איז געווארן, אלס מער האט ער געזען ווי ער האט מער כוחות זיך צו שטארקן אויף זיינע נסיונות, און ער קען זיך אזוי סאך בעסער קאנטראלירן. ווי מער ער האט געלעבט אזוי, האט ער געקענט מער און מער 'אריינלאזן' דעם פערדל און זיך געבן די מענטשליכע באדערפענישן וואס ער דארף האבן. ער האט געזען אז דאס איז נישט קיין סתירה צו עבודת ה'. פארקערט גאר, ווען ער האט א פינעם שמועס מיט א נאנטע חבר אפאר מינוט, העלפט עס אים גאר ער זאל שפירן בעסער מיט זיך, און דעמאלטס קען ער סאך בעסער לערנען. אזוי האט ער געזען ביי אסאך תחומים וואס דורכ'ן זיך לאזן 'לויז', קען ער גאר זיין א בעסערע און געזונטערע מענטש.

ער האט אנגעהויבן מער און מער צו אנערקענען וויאזוי צו פירן א געזונטע באלאנסירטע לעבן. ווי מער ער האט אזוי געלעבט, זענען די סיבות וועלכע האבן פאראורזאכט די שוואכקייט, צוביסלעך פארשוואונדן געווארן און זיינע כוחות זענען נאטורליך צוריקגעקומען. ער האט אויך געקענט אויפהערן צו דארפן עסן די טייערע פליישן, ווייל עס האט פשוט נישט אויסגעפעלט.

מיר האבן געהאט נאך א סעסיע, און עטליכע חדשים שפעטער נאך א סעסיע, און דאס האט געמאכט אן ענדגילטיגער סוף צו יונה'ס כראנישע שוואכקייט, ווען מיט די צייט האט ער געקענט טון זאכן וואס ער וואלט אין זיין וויסטן חלום קיינמאל נישט געגלייבט אז ער וועט קענען אמאל טון.

וויאזוי האט זיך דער בעל הבית ארויסגעדייט פון זיין כראנישע שוואכקייט? אויף דעם אינעם קומענדיגן ארטיקל אי"ה. ★

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

פרישע סטאטיסטיקס צייגן אז נאנט צו א מיליאן אמעריקאנער ליידן פון עס.עס. דאפלט ווי פריערדיגע שאצונגען

רעקארדס צו אפשאצן די צאל ליידנדע, און די שטודיע נעמט אויך אריין דעטאלירטע אינפארמאציע וועלכע קענען העלפן פארשער וועלכע ארבעטן אויף א רפואה פאר עס.עס.

דער פארזיצער פון די פאראיין האט אינעם סטעיטמענט אונטערגעשטראכען עטליכע פארצווייגטע פראיעקטן וועלכע ארבעטן פיבערהאפטע אויף צו טרעפן א רפואה פאר דעם מחלה, און געזאגט צווישן אנדערע אז "קיינמאל בעפאר איז נישט געווען אזויפיל האפענונג פאר עס.עס. ליידנדע".

דאס קומט אין א צייט וואס צוויי רעוואלוציאנערישע רפואות פאר עס.עס. האלטן יעצט אינמיטן די פראבעס, ווי באריכטעט אינעם פאריגן גאזעט. די קאמבינאציע פון בעסערע דיאגנאזן און מעגליכע רפואה איז ווי א שייך פון האפענונג פאר די מיליאנען וועלכע ליידן פון דעם מחלה, און קוקן ארויס אויף דעם טאג ווען עס וועט זיין א געהעריגע רפואה אי"ה.



די נייע שאצונג איבער עס.עס. זענען א דאנק בעסערע דיאגנאזן

פון פיר יאר ארבעט, און פארשער זענען איבערגעגאנגען איבער 125 מעדיצינישע שטאפלן ווי אין די פארגאנגענהייט. די איבערגעמאכטע ציפערן איז א רעזולטאט

ניו יארק - איבערגעמאכטע סטאטיסטיקס איבער די צאל מענטשן אין די פאראייניגטע שטאטן וואס ליידן פון מאלטיפעל סקלעראסיס ווערט געשאצט ביי נאנט צו א מיליאן, איבער טאפלט פון די ביז יעצטיגע שאצונגען וועלכע זענען געשטאנען ביי ארום 400 טויזנט.

די סטאטיסטיקס צייגן אויך אז די מחלה באטרעפט פרויען דרייפאכניג מער ווי מענער, צווישן יעדע פיר פעלער זענען פארהאן דריי פרויען קעגן איין מאנספארשין, פיל מער ווי די ביז יעצטיגע שאצונג אז עס מאכט זיך דאפלט ביי פרויען.

דער שטודיע איז דורכגעפירט געווארן דורך די נאציאנאלע מאלטיפעל סקלעראסיס פאראיין, וועלכע האט צוגעלייגט אז די ציפערן צייגן נישט א וואוקס אין די צאל ליידנדע, נאר שטרייכט אונטער בעסערע מעטאדן צו דיאגנאזירן דעם מחלה, און איז איינגעטיילט פאזיטיווע נייעס אז מען קען עס היינט דיאגנאזירן אין פריערדיגע

געזונט און געשמאק

שטאפל: גרינג | מאס: 4 פארציעס | ביז צום טיש: 0:30



געבראטענע צוויבל:

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 4 גרויסע צוויבל.
- 2 לעפל שמן זית
- זאלץ און פעפער צום טעם
- קנאבעל פאודער צום טעם
- באלסאמיק עסיג (Balsamic Vinegar)

אנווייזונגען:

- שטעלט אן דעם אויוון צו 450 גראד.
- שניידט אויף די צוויבל אין האלב, מישט עס אויס מיט די שמן זית און די זאלץ, פעפער און קנאבל פאודער. דאן לייגט עס מיטן אויפגעשניטענעם זייט אויף אראפ אויף א בעקעלע מיט באק פאפיר.
- לייגט אריין אין אויוון צום בראטן פאר 25 מינוט-א האלב שעה ביז עס ווערט ברוינליך, און דאן שפרינצט דערויף די באלסאמיק עסיג.

שטאפל: גרינג | מאס: 8-10 פארציעס | ביז צום טיש: 0:30



צוויבל דיפ:

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 גרויסע צוויבל
- 4 לעפל אויל
- 1 לעפל צוקער
- 1 גלאז מייאנעז
- זאלץ און פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

- אויף א נידריגע פלאם, פרעגל די צוויבל אין די אויל מיט צוקער, מישט יעדע פאר מינוט ביז עס ווערט ברוין.
- נעם אראפ פונעם פייער, און לאז עס אפליקן פאר אפאר מינוט.
- מישט אריין די מייאנעז, לייג צו זאלץ און פעפער.

שטאפל: גרינג | מאס: 8-10 פארציעס | ביז צום טיש: 0:30



גרינגע צוויבל זופ:

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 10 צוויבל, דינערהייט צושניטן
- 1/4 גלאז אויל
- 4 לעפלעך אניאן זופ מיקס
- 2 לעפלעך קאנסאם זופ מיקס (Consommé Soup Mix)
- 3 לעפל קארן סטארטש
- זאלץ צום טעם
- וואסער

אנווייזונגען:

- פרעגלט די צוויבל אין אויל. גיסט אריין דעם זופ מיקס ווען די צוויבל ווערט עטוואס ברוינליך, און מישט ארום דעם טאפ.
- דעקט איבער די צוויבל און זופ מיקס מיט וואסער און לאזט עס אויפקאכן.
- לאזט אויף די קארן סטארטש אין קאלט וואסער און דאן גיסט עס אריין אינעם טאפ און לאזט עס ביז עס קאכט.

טיפ

עס איז אייביג נוצבאר צו האלטן אין פריזער געדינסטע צוויבל. פרעגלט די צוויבל און לייגט עס אריין אין פריזער, עס האלט זיך זייער גוט געפרוירענערהייט.

אירע בענעפיטן:

צוויבל זענען אנגעפולט מיט געזונטע באשטאנדטיילן, א געווענטליכע צוויבל האט נאר 44 קאלאריס אבער שענקט א באדייטנדע צאל וויטאמינען, און ספעציעל רייך און וויטאמין בי און סי, פאלעיט, פארידאקסעמין, און הויפטזעכליך דינט עס אלס א גוטע קוואל פון פאטאסיום, א מינעראל וואס פילע מענטשן מאנגלן דערין.





וואס טוט זיך אין שפיטאל

"מעמאריאל שפיטאל" פירט דורך רעפארמען צו אדרעסירן סקאנדאלן

ניו יארק - דער פראמינענטער שפיטאל "מעמאריאל סלאון קעטערינג" געפונט זיך אין שאטן פון סקאנדאל נאכדעם וואס עס איז אויפגעדעקט געווארן אז פילע אין די פירערשאפט האבן געהאט נאנטע פארבינדונגען מיט גרויסע דראג פירמעס, א זאך וואס האט מעגליך געברענגט צו קעגנזייטיגע אינטערעסן. דער שפיטאל איז געווען דער ערשטער אין אמעריקע דעזיגנירט עקסקלוסיוו פאר'ן באהאנדלן קענסער, און פארמאגט א רעפוטאציע אלס איינער פון די מערסט רעספעקטירטע אינסטיטוציעס וועלכע היילן און פארשן דעם ביטערן מחלה.

דער שפיטאל פארמאגט איבער 120 פארש לעבארטאריעס, מיט איבער טויזנט דאקטורים, וועלכע ווערן פארעכנט אלס די בעסטע אינעם פעלד, און עס ווערן דארט באהאנדלט

א דורכשניט פון איבער 23 טויזנט פאציענטן יערליך. זייענדיג א וויכטיגע אינסטיטוציע איז זי דער ערשטער אדרעס פאר גרויסע דראג פירמעס וועלכע זוכן צו קאלאבערירן מיט איר פאר מעדיצינישע פארש ארבעט און קלינישע פראבעס פאר נייע מעדיצינען, און אזוי ארום האט די פירערשאפט אנגעקניפט נאנטע באציאונגען מיט פילע גרויסע דראג פירמעס.

אבער אצינד זאגן דאקטורים אינעם שפיטאל אז די קשרים גייען צו ווייט און אז דער שפיטאל פירערשאפט אפערירט מער ווי א ביזנעס ווי איידער א מעדיצינישע אנטשטאלט וועלכע דארף זיין קאנצעטרירט אויף העלפן פאציענטן אפגעזען פון פינאנציעלע אינטערעסן.

עס איז אויפגעדעקט געווארן אז עטליכע וועלכע זענען אויף די באוורד פונעם שפיטאל זיצן גלייכצייטיג אויך אויף די באוורד פון גרויסע

דראג און מעדיצינישע טעכנאלאגיע פירמעס, א זאך וואס שאפט קעגנזייטיגע אינטערעסן פראבלעמען, למשל ווען עס קומט צו נעמען א באשלוס וועלכע מעדיצין צו קויפן אדער וועלכע מאשינען צו אינסטאלירן.

אין ליכט פון די אויפדעקונג האט דער הויפט דאקטאר פונעם שפיטאל דאקטאר האזעי באסעלגא רעזיגנירט פון זיין אמט, און האט זיך קורץ דערנאך אנגעשלאסן אין א מעדיצינישע פירמע אלס ראטגעבער.

אויף צו אדרעסירן די זארגן איבער'ן צוקונפט האבן זיך עטליכע פירער אפגעזאגט פון זייערע פאזיציעס אין די דראג פירמעס, און עס איז אונטערגענומען געווארן א רעאלאזציע וועלכע וועט פארבאטן פאר מיטגלידער אין די פירערשאפט פונעם שפיטאל צו דינען אויך אין די פירערשאפט פון מעדיצינישע פירמעס. ★



עטליכע פירער פון מעמאריאל שפיטאל (אין בילד) האבן זיך אפגעזאגט פון זייערע פאזיציעס אין דראג פירמעס

ניו יארק סטעיט עפנט אויספארשונג אויף האדסאן וועלי שפיטאל

האדסאן וועלי - אן אויספארשונג איז געעפנט געווארן אויף דער ניו יארקער "פרעסעבטערין - האדסאן וועלי שפיטאל" נאכדעם וואס עס איז באריכטעט געווארן אז די שפיטאל אייגענטומער האבן גענומען אקטיווע שריט צו שטערן די שטאב און איינגעשטעלט פון פארעמען א יוניאן צו פארבעסערן זייערע אומשטענדן און געהעלטער. דער ניו יארק סטעיט לעיבאר דעפארטמענט

האט געעפנט דעם אויספארשונג נאכדעם וואס דרע גאווערנער ענדרו קאומא האט עפנטליך גערופן באאמטע צו אריינקוקן אין די באריכטן אז שפיטאל אנפירער האבן געווארנט און געסטראשעט נורסעס נאכדעם וואס זיי האבן געארבעט זיך צו אנשליסן אין א יוניאן.

די נורסעס האבן אפגעהאלטן אן עפנטליכע אפשטימונג אויב זיי זאלן זיך אנשליסן אין די "ניו יארק נורעסעס אסאסיאציע" א יוניאן

מיט איבער 40 טויזנט נורסעס אין ניו יארק, און לויט די באריכטן זענען נורסעס סעקרירט געווארן אז זיי זאלן שטימען דערקעגן, אבער צום סוף איז דער אפשטימונג אריבער מיט 130 נורסעס וואס האבן געשטימט דערפאר און 118 וואס האבן זיך קעגנגעשטעלט.

שפיטאל באאמטע ווארפן אן די באריכטן און ווייזן אן אז די שפיטאל נורסעס האבן אייגענטליך זיך אנגעשלאסן צום סוף אין א יוניאן פאר נורסעס, "אונזער שפיטאל רעספעקטירט די געזעצליכע רעכטן פון אונזערע ארבייטער זיך צו אנשליסן אין א יוניאן, און מיר ווארפן אפ אלע באשולדיגונגען" האט דער שפיטאל געזאגט אין א סטעיטמענט. ★

"פרייע שפיטאל" פראגראם אין ניו יארק וועט ווערן דראסטיש אויסגעברייטערט

ניו יארק סיטי - דער ניו יארקער מעיאר ביל די-בלאזיא האט אנאנסירט א נייע העלט-קעיר פלאן וועלכע וועט אויסברייטערן אומזיסטע צוטריט פאר מעדיצינישע באהאנדלונג פאר הונדערטער טויזנטער ניו יארקער וועלכע פארמאגן נישט יעצט קיין העלט אינשורענס. "יעדער איינער איז בארעכטיגט פאר העלט קעיר, יעדער איינער אן אויסנאם וויפיל געלט ער פארדינט" האט דער מעיאר געזאגט ביי זיין פרעסע קאנפערענץ אינעם לינקאלן שפיטאל אין די בראנקס, וואו ער האט באצייכנט דעם פלאן אלס די ברייטסטע רעפארם וואס איז געמאכט געווארן אין העלט אינשורענס זינט דעם אפארדעבל קעיר אקט.

אונטער די יעצטיגע סטאדארטן טוט ניו יארק סיטי צושטעלן אומזיסטע שפיטאל סערוויסעס פאר אלע ניו יארקער וואס האבן נישט קיין אינשורענס, א זאך וואס קאסט אפ פאר די סיטי ארום 8 ביליאן דאלער, און אזוי אויך פרמאגט די סיטי דעם "מעטרא-קעיר" סיסטעם וואס פארזיכערט מיט אינשורענס אזעלכע וועלכע זענען נישט בארעכטיגט אויפ'ן נאציאנאלן שטאפל.

דער מעיאר זאגט אז אונטער דעם נייעם סיסטעם וועט מען קענען לייכטער אנקומען צו א לאקאלער דאקטאר, און אזוי ארום וועט דאס עווענטועל איינשפארן געלט פאר דעם סיסטעם וויבאלד עס וועט אראפנעמען פון די לאסט אויפ'ן שפיטאל סיסטעם. און דורך באהאנדלן געזונט פראבלעמען צייטליך פאר מען דארף אנקומען צום עמערדזשענסי רום.

אונטער דעם פראגראם וועלן ארום 70 שפיטעלער און קליניקס און ניו יארק סיטי צושטעלן סערוויסעס פאר פאציענטן וואס האבן נישט קיין העלט אינשורענס. דער פראגראם רופט זיך "ניו יארק סיטי קעיר" און וועט ערלויבן נויטבאדערפיגע פאציענטן צו געניסן פון סובסידירטע אדער גענצליך בחנם'דיגע סערוויסעס.

יעדע ניו יארקער אינוואוינער וואס האט נישט קיין אינשורענס וועט זיין אויטאמאטיש אנגעשלאסן אין ניו יארק קעיר, א זאך וואס וועט ערלויבן די הונדערטער טויזנטער פאציענטן צו באקומען צוטריט צו א פריימערי קעיר דאקטאר, אנדערש ווי ביז יעצט וואס זיי האבן באקומען אומזיסטע באהאנדלונג נאר אין שפיטאל,

טראץ וואס ארימע ניו יארקער זענען פארזיכערט אונטער דעם "אפארדעבל קעיר אקט" זענען נאך אלס דא הונדערטער טויזנטער ניו יארקער וועלכע פארמאגן נישט קיין העלט קעיר, טייל וואס האבן זיך נישט געקומען זיך צו איינשרייבן, און אנדערע צוליב דעם וואס זיי פארמאגן נישט קיין אמעריקאנער בירגערשאפט.

דער פראגראם וועט זיך אנהייבן אין 2019, און וועט צוגיין שטאפלווייז, אנגעהויבן מיט די בראנקס, און ביז 2021 וועט עס זיין אין קראפט אין אלע 5 באראס. און עס בלייבט נאך איבער אסאך אומקלארע דעטאלן וואס דער מעיאר האט פארשפראכן צו קלארשטעלן אין די קומענדיגע חדשים. ★

כל השונה הלכות בכל יום:

המספיק תלמידים קויפן זיך איין אייגענשאפטן מיט ידיעות התורה א דאנק אייגנארטיגע "ל"ט מלאכות פראגראם"



ביים זיך איינהאנדלן מתנות אינעם "מפואר" געשעפט



תלמידים כאפן א נענטערע בליק אויף די פראדוקציע פון תשמישי קדושה

אהערגעשטעלט מקיים צו זיין דעם "זה קלי ואנהו" און אהערשטעלן הערליכע קונסטליכע תשמישי קדושה. פאר'ן אהיימפארן האבן אלע תלמידים באזוכט אינעם ספרים אפטיילונג וואו יעדער איינער האט באקומען א פערזענליכע מתנה, און דערמיט געשלאסן אן אינהאלטסרייכע און געשמאקע טאג ווען זיי האבן זיך אנגעהויפט מיט ידיעות און באקומען א געשמאק צו ווייטער שטייגן און מסיים זיין אלע ל"ט מלאכות און זיך איינקויפן די ידיעות אין הלכות שבת. ★

דעם גאנצן טאג און האבן דורכאויס דעם באזוך אין פאבריק ערקלערט פאר די תלמידים אויף יעדן טריט און שריט די פארשידענע "מלאכות" וואס דאס פראדוצירן א טלית נעמט אריין. נאכ'ן זיך באקענען פון די גאנט מיט'ן טלית פאבריק האבן די תלמידים באזוכט דעם עמברוידערי אפטיילונג פונעם פאבריק וואו עס ווערן פראדוצירט פילע תשמישי קודש ווי פרוכת'ן און טלית און תפילין בייטלעך, און זענען אנציקט געווארן פון די הערליכע אויג פארקאפנדע האנט ארבעט וואס ווערט דארט

די פראדוקציע פון די וואל, דאס אויסקעמן און וואשן די וואל, דאן דאס שפינען די פאדעם, דאס פארבן די וואל, און דאן וועבן די טליתים, ביז ווען עס קומט ארויס א הערליכער ווייטער טלית גרייט צום עטיפה. די תלמידים זענען געקומען באגלייט מיט זייערע געטרייע מגידי שיעור הר"ר מענדל קליין שיחי, הר"ר יואל ווידער שיחי, הר"ר אברהם שלעזינגער שיחי און הר"ר זלמן ליבערמאן שיחי וועלכע האבן אונטערגענומען דעם שווערן אויפגאבע פון באגלייטן די תלמידים דורכאויס

»זייט 36 דאס לעבעדיג דעמאנסטרירט מיט די תלמידים וואס האבן געקוואלן מיט הנאה און דערביי געלערנט דעם גאנצן פראצעדור וויאזוי מען גרייט אן ברויט און וויאזוי מען קאכט און באקט. דורך די לעבעדיגע ביישפילן האבן די מגידי שיעור געגעבן צו פארשטיין די מלאכות און די הלכות וואס קומען ארויס פון דעם למעשה מדי שבת בשבתו, און אין די זעלבע צייט האבן די תלמידים געקוואלן פון הנאה פון די געשמאקע און אינהאלטספולע אקטיוויטעטן.

יעצט האלטן די תלמידים ביי די צווייטע טייל פון די מלאכות וועלכע זענען פארבינדן צו פאבריצירן וואל און קליידונג, און דער שטאב האט דעריבער געזוכט א וועג וויאזוי מען קען צייגן פאר די תלמידים לעבעדיגערהייט די מלאכות פון שפינען, קעמן, און וועבן, און אזא געלעגנהייט איז אונטערגעקומען ווען די שטאב האט אראנזשירט אן אויספלוג צום ווייטן ברוקלין צו באזוכן דעם גרויסן טלית פאבריק פון "מפואר" ווי אט די אלע מלאכות ווערן געטון טאג טעגליך.

דער באזוך אין דעם גרויסן פאבריק שענקט א זעלטענע געלעגנהייט צו זען דער פראדוקציע פון וואל און בגדים אויפ'ן זעלבן אופן ווי מען האט עס געמאכט אמאליגע צייטן, און זיך באקענען פון די גאנט מיט די באגריפן פון הלכות שבת, און גלייכצייטיג האבן די תלמידים געקענט מיטהאלטן פון די גאנט וויאזוי א טלית ווערט געמאכט פון אנהויב ביז'ן סוף.

טראצדעם וואס אזא באזוך קען שטערן די טאג טעגליכע אקטיוויטעטן אין א פארנומענעם פאבריק האבן אבער די אייגענטומער פון מפואר מיט זייער גוטע ארציאגיקייט גערן איינגעשטימט צו געבן דעם גאנצן טאג פאר די תלמידים אז זיי זאלן קענען ארומשפאצירן אינעם פאבריק און אליין אויספרובירן די פארשידענע געצייג און איינריכטונגען, און זיך געפרייט צו אויפנעמען די טייערע תלמידים.

אין לויף פון עטליכע שעה זענען די תלמידים מיט שטארקע אינטערעסע אריבער אלע אפטיילונגען פונעם פאבריק, אנגעהויבן פון

◀ • געזונטהייט נייעס

דאקטוירים אלאמירן:

ארום א פערטל אנטיביאטיק פארשריפטן זענען אומנויטיג



2.6 מיליאן מענטשן האבן באקומען אומזיסט אנטיביאטיק

»זייט 36 געווארן 206 מיליאן אנטיביאטיק פארשריפטן דורכאויס דעם יאר, און ארום 2.6 מיליאן מענטשן האבן באקומען אומזיסט אנטיביאטיק טראץ וואס עס האט זיך נישט אויסגעפעלט. "דאס פארשרייבן אנטיביאטיק אן קיין באגרעניצונגען טוט בייטשייערן צום אויפשטייג פון פרישע אינפעקציעס וועלכע קענען נישט באהאנדלט ווערן מיט אנטיביאטיק" זאגט דער באריכט, און לייגט צו אז די צאל אנצינדונגען און ווירוסן וועלכע זענען שטאנדהאפטע קעגן אנטיביאטיק האלט אין איין שטייגן.

בלויז דאס לעצטע יאר אליין זענען באריכטעט געווארן 200 טויזנט פעלער פון אנצינדונגען וועלכע זענען שטאנדהאפטע קעגן יעדע סארט אנטיביאטיק, און צווישן די זענען באריכטעט געווארן 23 טויזנט טויטפעלער, און די פארפאסער פונעם שטודיע זאגן אז דאס דארף אנצינדן אן אלארם ביי דאקטוירים צו זיין מער איינגעצוימט ביים פארשרייבן אנטיביאטיק.

דער באריכט זאגט אז דער פראבלעם איז הויפטזעכליך ביי פריוואטע דאקטוירים, בלויז ארום 5 פראצענט פון די פעלער זענען פארגעקומען אין שפיטעלער, און ארום 6 פראצענט אין "אוירדזשענט קעיר" צענטערן. ★

כל השונה הלכות בכל יום:

המספיק תלמידים קויפן זיך איין אייגענשאפטן מיט ידיעות התורה א דאנק אייגנארטיגע "לי"ט מלאכות פראגראם"



תלמוד מביא לידי מעשה די תלמידים נאכ'ן זיך באקענען פון די נאנט מיט'ן פראצעדור פון מאכן טליתים

אין די ראמען פון ישיבה תורה וחסד אינעם המספיק דעי-העב אוו ארענדזש קאונטי ווערט געלייגט א ספעציעלן דגוש אז די תלמידים זאלן קונה זיין ידיעות התורה מיט א געשמאק און א זיסקייט, און אין די זעלבע צייט זאלן זיי אנטוויקלן זייערע אייגענשאפטן און מעגליכקייטן, דעריבער זוכן די מגידי שיעור יעדע געלעגנהייט צו צוזאמענשטעלן די צוויי און אראנזשירן פראגראמען וועלכע פלאנצן אין אין די תלמידים ידיעות התורה און גלייכצייטיג זיך איינקויפן באהאוונטקייט און פארשידנארטיגע

פעיגאקייטן.

דורכאויס די לעצטע יאר לערנט מען אין ישיבה די "לי"ט מלאכות פון שבת, דאס זענען די יסודות פון אלע הלכות פון שבת, און נעמען אריין אין זיך אלע מלאכות וועלכע גייען אריין אינעם כלל פון "ששת ימים תעשה מלאכתך" און נעמען אריין אין זיך אלע מלאכות וועלכע פעלן זיך אויס צו אנגרייטן ברויט, קליידונג און אלע געברויכן פונעם מענטש. און די געטרייע שטאב טוט טאקע נוצן די לימודים אויף צו העלפן די תלמידים זיך איינקויפן פרישע טאלאנטן און אויסברייטערן

זייערע פיזישע מעגליכקייטן דורך זיך נענטער באקענען מיט די אלע מלאכות, יעדע מלאכה געט א פרישע געלעגנהייט זיך צו באקענען מיט האנט ארבעט און אזוי ארום באקומען א ערשט האנטיגע ביישפיל פון די מלאכות, און דערביי בארייכערן זייערע אלגעמיינע ידיעות.

דורכאויס דעם פארלאפענעם יאר האבן די תלמידים געצינדען און געלאשן, געקליבן ווייץ און געדראשן און געמאלן, און געבאקן און געקאכט, און אזוי ביי יעדע מלאכה האט מען זייט 35

10
געזונטהייט בענעפיטן פון "ספינעזש"

- 1 רעדוצירט קענסער ריזיקע
- 2 פארבעסערט זע-קראפט
- 3 געזונט פאר די ביינער
- 4 נידערט הויכע בלוט-דרוק
- 5 האלט דעם מענטש רואיג
- 6 געזונט פאר די מאגן
- 7 געזונט פארן מח און גערווען-סיסטעם
- 8 פארמיידט הארץ-אטאקעס
- 9 באקעמפט אינפלאמאציע
- 10 שטארקט אמיון-סיסטעם

דאקטוירים אלאמירן:

ארום א פערטל אנטיביאטיק פארשריפטן זענען אומנויטיג

מישיגען - אן איבערזיכט דורכגעפירט אין די יונגעווערסיטי אוו מישיגען צייגט אז דאקטוירים טרייבן איבער מיט'ן פארשריבן אנטיביאטיק אויך אין פעלער וואס עס פעלט נישט אויס. און אלעס אינאיינעם האבן ארום איינס פון זיבן פאציענטן באקומען אנטיביאטיק טראץ וואס עס האט זיך נישט אויסגעפעלט פון א מעדיצינישע שטאנדפונקט.

פארשער האבן איבערגענישטערט די רעקארדס פון איבער נינצן מיליאן פאציענטן וועלכע האבן באזוכט ביי פריוואטע דאקטוירים, ביי קינדער און ביי ערוואקסענע

ביו 64 יאר אלט, און זאגן אז ארום 23 פראצענט זענען געווען פאר פראבלעמען וועלכע וואלטן זיך אליין אויסגעהיילט אן האט נישט געפאדערט קיין אנטיביאטיק.

"ארום פערציג פראצענט פון אלע אמעריקאנער וועלכע האבן פריוואטע אינשורענס האבן באקומען כאטש איין מאל אנטיביאטיק אין לויף פון פאריגע יאר" זאגט דער באריכט, און שטרייכט אונטער דעם ברייטן באנוץ פון אנטיביאטיק צווישן דאקטוירים, אלעס אינאיינעם זענען פארשריבן זייט 35

לייגט אוועק די טעלעפאן נומער פון

המספיק האום קעיר

די "האום-קעיר" אגענטור פאר די גאלדענע יארן אין אגוטע אבער געדענקבארע פלאץ

855-426-2774

סערווירט אין נאסאו - קווינס - קינגס - ריטשמאנד - ניו יארק - בראנקס - וועסטשעסטער - ראקלענד - אראנדזש - סאליווען - אלסטער - פוטנאם און דאטשעס קאונטיס