המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

JUNE '19 • ISSUE NO. 170 • סיון תשע"ט

המספיק אנקעטע

צו פארמאגט איר אדער איינער פון אייערע פאמיליע מיטגלידער א "סעזאן אלערגיע"?

א: **יא;** ב: **ניין.**

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

אין ציפערן

הארץ

735,000
הארץ אטאקעס פאסירן אין אמעריקע יעדע יאר

1
פון יעדע פיר טויטפעלער זענען פארבינדן צו א הארץ פראבלעם

610,000
שטארבן יערליך פון הארץ אטאקעס אין אמעריקע ה"י

אינספיראציע

" די **בעסטע פארברייטונג** פאר א **בעסערע מארגן**, איז צו זיין היינט א **בעסערער מענטש**

די סמעטענע

צום געזונט

02 נייע טעכנאלאגיע וועט העלפן אנדעקן **"באהאלטענע דעפרעסיע"** ביי יונגע קינדער

04 **"סאודע שטייער"** שטעלט זיך ארויס ווירקזאם אין **קאליפארניע**

35 פרישע **האפענונג** פאר פולקאמע **רפואה** פאר **טויבקייט**

המספיק

08 איינדרוקספולער מעמד ביים פייערן די עפנונג פון **"טריי-קאונטי קעיר"** הויפטקווארטירן אין אלבאני

17 **שבת מעין עולם הבא** פאר קינדער אין די קעטסקיל בערג דורך **המספיק און ראקלענד קאונטי** רעספיט פראגראם

פארשידענס

21 הרה"ק מרן רבינו **ישראל בעל שם טוב** זי"ע

31 דער ענדגילטיגע **ישועה** פאר מיין **עקזעמע**

המספיק נייעס

השלם זה הבנין: התרגשות דקדושה ביים **קביעת מזוזה** פונעם **"סאמיט ברודערהיים"** בהשתתפות **כ"ק מרן הגה"ק מסאטמאר שליט"א**

"הזורעים בדמעה ברנה יקצורו"
אייגענארטיגע "סאמיט ברודערהיים" צושטאנד געקומען נאך דריי יאר שווערע ארבעט

זייט 03 >>

"נייש"א נייעס

סערוויסעס פון **"נייש"א קליניק"** ברענגט שטארקע אינטערעסע פון **הונדערטער באטייליגטע** ביים **"ריסוירס פעיר"** פאר **ראקלענד קאונטי** פאמיליעס

זייט 03 >>

געזונטהייט נייעס

פאטאנציעלע דורברוך אין באהאנדלען **דייעביטיס** דורך "פראגראמירן" די פענקריס

זייט 20 >>

געזונטהייט נייעס

שטודיע:
שפיטעלער רעכענען צען מאל מער פאר מעדיצינען וויפיל זיי קאסטן אויף די מארקעט

זייט 34 >>

גייענדיג צום דרוק

די "וועלט געזונהייט ארגאניזאציע" האט צום ערשטן מאל פארעפנטליכט רעקאמענדאציעס וויאזוי צו פארמיידן דימענציע. דאס נעמט אריין – צווישן אנדערע – ווייניג אלקאהאל, נישט רויכערן, טעגליכע איבונגען, קאנטראלירן בלוט דרוק, און א באלאנסירטע דיעטע. זיי שרייבן אז ווי פריער אין לעבן מען נעמט אונטער דעם לעבנסשטייגער נידערט מען די שאנסן פאר דימענציע.

די עף-די-עי האט פאראָרדענט צו ארויסשטעלן א ווארנונג אויף די פלעשלעך פון "סעדעטיוו-היפנאטיק" סארט שלאף פילן אז זיי קענען פירן צו פאטאליטעטן, נאכדעם וואס עס זענען באריכטעט געווארן פעלער וואס מענטשן האבן שפאצירט און אפילו געדרייווט זייערע קארס אינמיטן שלאף נאכ'ן נעמען די סארט פילן.

פארשטייער פון 44 אמעריקאנער שטאטן האבן אנגעקלאגט די 5 גרעסטע דראג פירמעס אין אמעריקע אז זיי האבן געשאפן א מאנאפאל דורך קאנספירירן אינאיינעם צו הייבן פרייזן אויף איבער הונדערט מעדיצינען מיט איבער צען מאל דעם פרייז. ארייגערעכנט לעבנס-וויכטיגע מעדיצינען וואס אויב קען מען זיך נישט ערלויבן דאס צו קויפן קען מען שטארבן.

די יו-ען האט ארויסגעלייגט א ווארנונג איבער די אויפשטייג אין דראג-רעזיסטענט באקטעריעס. זיי שאצן אז אויב ווערט נישט געטון עפעס דערוועגן וועלן די ניי-אנטוויקלטע באקטעריעס אומברענגען איבער צען מיליאן מענטשן יערליך ביז דרייסיג יאר ארום. היינט שטייט שוין די ציפער ביי ארום 700 טויזנט טויטפעלער א יאר.

א ריכטער אין קאליפארניע האט באשטראפט די פירמע "מאנאסאנטא" וואס פראדוצירט רוב פון די פעסטיסיידס אין אמעריקע וואס ווערן גענוצט אויף צו אומברענגען אינזעקטן פון פעלדער. די פירמע וועט דארפן צאלן צוויי ביליאן דאלער פאר אינדיווידועלן וועלכע האבן באקומען קענסער צוליב זייערע פראדוקטן.

די יוסטיץ דעפארטמענט אין נארט קאראליינע האט אנגעקלאגט די פירמע "דשוואול" וואס פראדוצירט עלעקטראנישע ציגארעטליך אז זיי טראגן פאראנווארטליכקייט אויף א מאסיווע העכערונג אין די צאל יונגנטליכע וואס הייבן אן צו רויכערן, די אנקלאגע זאגט אז זיי צילן יוגנטליכע אין זייערע רעקלאמעס און דאס פירט זיי צו אדיקציע.

געזונטהייט נייעס

דורכברוך: **חודש'ליכע איינשפריץ קען היילן** פאטאלע **פינאט אלערגיע**

אויסטראליע - אן איינשפריץ פון איינמאל א חודש קען עווענטועל העלפן יוגנטליכע מיט געפארפולע פינאט אלערגיעס, דער איינשפריץ איז אנטוויקלט געווארן דורך דאקטוירים אין מעלבוירן אויסטראליע. דער פרישער וואקסין איז אריבער הונדערטער פראבעס אין די לעצטע 18 חדשים און האט זיך ארויסגעשטעלט גאר סוקסעספול, און אצינד גרייט זיך א פירמע צו פראדוצירן דעם איינשפריץ אויף צו פארקויפן איבער די וועלט.

דאס איז גאר גוטע נייעס פאר טויזנטער קינדער וועלכע מוטשען זיך מיט שווערע פינאט אלערגיעס, און זייער לעבן קען זיין אין געפאר אפילו פון א מינימאלע בארירונג מיט פינאטס, און זיי דארפן כסדר זיין אויסטערליש געווארנט און דאס שטערט פון אנגיין מיט'ן טאג טעגליכן לעבן.

דער איינשפריץ נעמט אריין געוויסע באשטאנדטיילן פון פינאטס, הויפטזעכליך די פראטאאינס דערפון, און עס ווערט אויסגעמישט מיט כעמיקאלן וועלכע העלפן דעם קערפער דאס איינזאפן און אזוי ארום העכערן דעם טאלעראנץ פאר פינאטס.

די פירמע וועלכע אנטוויקלט דעם באהאנדלונג זאגט אז דאס קומט אין א קריטישע צייט ווען סטאטיסטיקס צייגן א דראסטישע העכערונג אין קינדער וועלכע ליידן פון שווערע פינאט אלערגיעס, און דרוקט אויס האפענונג אז א ענליכע מעטאד קען גענוצט ווערן פאר מערערע עסן אלערגיעס.

"סטאטיסטיקס צייגן א שטארקע אויפשטייג אין עסן אלערגיעס"

נייע טעכנאלאגיע וועט העלפן **אנדעקן "באהאלטענע דעפרעסיע"** ביי יונגע קינדער

ווערמאנט - טראץ וואס געווענליך ווען מען רעדט פון דעפרעסיע טראכט מען פון ערוואקסענע צייגן סטאטיסטיקס אז ארום איינס פון פינף קינדער ספראוועט זיך מיט דעפרעסיע אדער אנעקזייעטי, אבער פאר קינדער איז טיילמאל שווער צו ארויסגעבן זייער געפילן און דאס מאכט שווער צו דיאגניזירן און באהאנדלען אזעלכע גייסטישע שוועריגקייטן.

צוליב דעם ווערן רוב קינדער מיט אינערליכע דעפרעסיע נישט דיאגנאזירט, און טיילמאל קומט דאס ארויס שפעטער אין לעבן אויף א שטערקערע פארנעם. און פארקערט אויך, אויב אנדעקט מען פרי די סימפטאמען קען דאס זיין לייכט צו באהאנדלען מיט מינימאלע טעראפי.

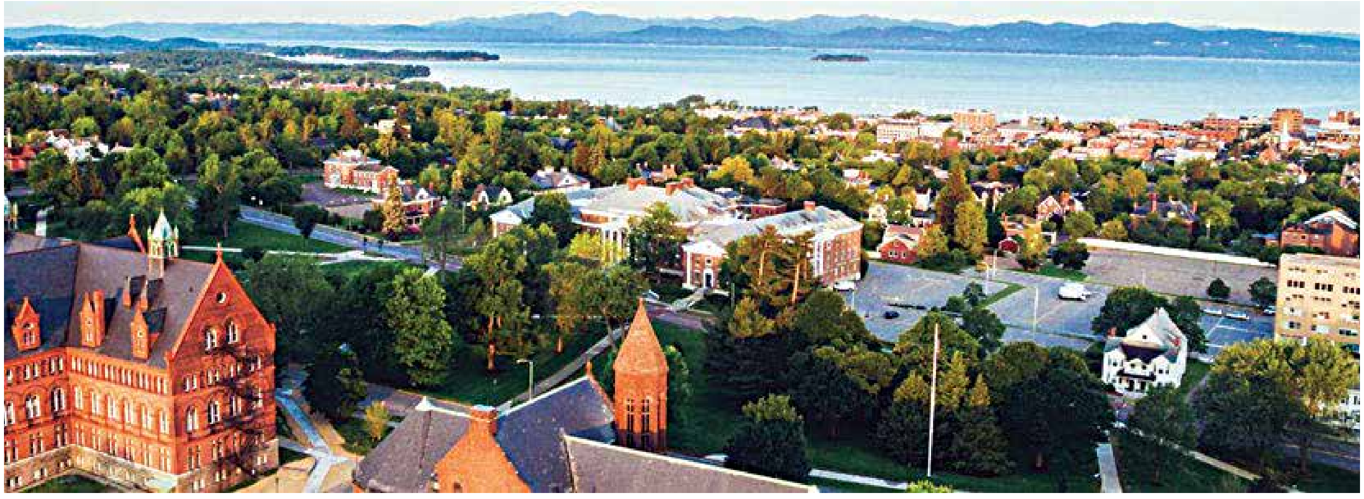
א טעכנאלאגיע פירמע זאגט אז זיי האבן - אינאיינעם מיט א שטאב פון פסיכאלאגן אין די יוניווערסיטעט אוו ווערמאנט - אנטוויקלט טעכנאלאגישע מיטלן וועלכע קען דיאגנאזירן דעפרעסיע און פסיכאלאגישע שטערונגען ביי יונגע קינדער דורך א צוזאמענשטעל פון פסיכאלאגישע אנאליז און טעכנאלאגישע אפאראטן.

דאס נעמט אריין א מעטאד וואס רופט זיך "מוד אינדאקשען" אין וועלכע א פסיכאלאג פירט אריין דאס קינד אין א שטוב וועלכע פארמאגט געוויסע עלעמענטן וועלכע קענען אביסל אנשרעקן א קינד וואס ליידט פון ענעקזייעטי, אדער א טונקעלע שטוב וואס קען מאכן א קינד וואס ליידט פון דעפרעסיע אביסל מער צוגעלייגט.

די קינדער ווערן אריינגעשטעלט אין עטליכע אזעלכע סארט אומאנגענעמע סיטואציעס, און דורך געוויסע טעכנאלאגיעס וועלכע מעסטן דעם הארץ קלאפ, שוויצן, אויג באוועגונג, קענען עקספערטן דיאגנאזירן אויב דאס קינד ליידט פון א באהאלטענע דעפרעסיע אדער אנעקזייעטי, אדער אנדערע גייסטישע שטערונגען.

די פארשער זאגן אז זיי האבן דאס אויספרובירט דערוויייל אויף איבער הונדערט קינדער, און דער טעסט איז אקוראט מיט איבער אכציג פראצענט, און איז ערווארטעט צו אנטוויקלט ווערן נאך בעסער צו אנקומען צו הונדערט פראצענט אקוראטקייט.

לויט ווי די אנטוויקלער זאגן איז דאס א גאר פאזיטיווע אנטוויקלונג אין דעם פעלד, און וועט פילפאכיג פארלייכטערן און אויך ביליגער מאכן דאס געבן צייטליכע באהאנדלונג פאר קינדער וועלכע נויטיגן זיך אין גייסטישע הילף, אן דעם וואס די קינדער זאלן דארפן אריבערגיין לאנגע פסיכאלאגישע טעסטן צו דיאגנאזירן זייער סיטואציע.



"קינדער קענען אויך ליידן פון אינערליכע דעפרעסיע" דער געביידע פונעם אוניווערסיטעט אין ווערמאנט

המספיק נייעס

לפני מלכים יתייצבו:

ערשטע אוידיענץ פון ניי-באשטימטער קאמישאנער פון ניו יארק סטעיט אוי-פי-דאבעליו-די-די אגענטור מיט די עקזעקיוטיוון פון המספיק

די נאנטע באציאונגען און עפעקטיווע צוזאמענארבעט פון המספיק מיט די שטאטישע אינסטאנצן איז איינע פון די פונדאמענטן פון איר אויסטערלישע הצלחה — אין אלבאני ווייסט מען טאקע אז המספיק איז דער פארלעסליכער שותף אין העלפן ניו יארקערס וואס דארפן אנקומען צו הילף, און דעריבער טאקע פארמאגן די המספיק עקזעקיוטיוון אן אפענע אויער און אן אפענעם טויער ביי די באהערדע.

די פירערשאפט פון המספיק נוצט טאקע אויס דעם אייגנארטיגן קשר צו שתדל'ן און לייסטן ביי די פארשידענע רעגירונג אגענטורן פאר'ן וואוילזיין פון די פאמיליעס מיט ספעציעלע געברויכן. דעריבער ווען דער גאווערנער האט נארוואס באשטימט א נייעם קאמישאנער צו שטיין אין שפיץ פון די סטעיט אגענטור אוי-פי-דאבעליו-די-די האט המספיק אויסגענוצט די געלעגענהייט און גלייך באקימען אן אודיענץ מיטן נייעם קאמישאנער זיך צו באקענען און אויסשמועסן פארשידענע אנלעגנהייטן וועלכע זענען נוגע צו זיין פאזיציע.

דער נייער קאמישאנער טעאדאר קאסטנער

דער קאמישענער האט טאקע אויך אויסגעדריקט א באזונדערע אינטערעסע צו קענענלערנען נייש"א פון די נאנט און זיך בעסער באקענען מיט אירע פארצווייגטע אקטיוויטעטן און פראגראמען, און ספעציעלע צו דיסקוטירן די ווייטערדיגע קאאפעראציע איבער די גרויסארטיגע פלענער פון די סטעיט צו טוישן אלע סערוויסעס צו א נייע סיסטעם פון מענעדזשד קעיר וכדומה אין וועלכע המספיק האט זיך ארויסגעשטעלט אלס א מוסטער פון סוקסעס.

דר. קאסטנער דינט בלויז עטליכע חדשים אלס דער קאמישענער פון דעם ביורא, אבער ער איז נישט קיין פנים חדשות ווען עס קומט צו דעם פעלד, ער פארמאגט א רייכער ראזומעי פון א לאנגע קאריערע אין דעם פעלד, פאר לאנגע יארן אלס דאקטאר האט ער באהאנדעלט אינדיווידועלן מיט ספעציעל געברויכן, און איז אויך געשטאנען אין שפיץ פון אן ארגאניזאציע וועלכע העלפט מענטשן מיט באגרעניצונגען.

קאסטנער ברענגט מיט זיך צו דעם פאזיציע לאנגיעריגע ערפארונג און פארשטאנד צו די אייגענארטיגע געברויכן פון די אינדיווידועלן וואס ספראווען זיך מיט אנטוויקלונג שוועריגקייטן און די עפעקט וואס דאס האט אויף די גאנצע פאמיליע. און איז דעריבער שוין נאנט באהאוונט מיט די נאבעלע אקטיוויטעטן און די הילף וואס ווערט צוגעשטעלט אינערהאלב די פילצאליגע אפטיילונגען און פיליאלעס פון נייש"א.

צו די באשטימטע צייט זענען אנגעקומען צום אפיס פונעם קאמישענער דער מייסד פון המספיק און עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון נייש"א הרה"ח ר' מאיר ווערטהיימער שליט"א, וועלכער איז וואויל באקאנט און געשעצט אין אלבאני מיט זיין רעקארד פון צענדליגע יארן צו ברענגען הילף פאר אינדיווידועלן און פאמיליעס.

ער איז געקומען אין באגלייטונג פון די עקזעקיוטיווע פירערשאפט פון אלע המספיק ארגאניזאציעס, דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון טריי-קאונטי קעיר און המספיק טשויס הר"ר יואל בערנאטה, דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק האום קעיר הר"ר אשר שמואל כ"ץ, דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק ארינדזש קאונטי הר"ר משה מענדל ווערטהיימער, דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק קינגס קאונטי הר"ר הערשל ווערטהיימער און דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק ראקלענד קאונטי הר"ר יואל פריינד.

יעדער איינער פון די דעלעגאציע ברענגט צום טיש זיין אייגענע לאנגיעריגע ערפארונג און רייכע עקספערטיז אינעם פעלד, דער קאמישענער האט טאקע געצייגט שטארקע רעספעקט און אינטערעסע צו אויסהערן יעדן איינעם פון די דעלעגאציע באזונדער.

דער זיצונג האט זיך געצויגן לענגער ווי געפלאנט, דער אפיציעלער אודיענץ איז גאנץ שנעל פארוואנדעלט געווארן אין א לעבהאפטיגע דיסקוסיע איבער פארשידענע וועגן וויאזוי מען קען פארבעסערן די סערוויסעס פאר אלע ניו יארקער פאמיליעס וואס ספראווען זיך מיט ספעציעלע געברויכן, און די געסט האבן מיטגעטיילט פון זייער אייגענע ערפארונג געדאנקן און פלענער וויאזוי מען קען לינדערן די שוועריגקייטן פאר די אינדיווידועלן און פאמיליעס.

אין לויף פונעם זיצונג איז ברייט איבערגעשמועסט געווארן די רעפארמען וועלכע די שטאטישע אגענטור גייט יעצט אריבער מיט דעם וואס די סערוויסעס גייען אריבער צו "מענעדזשד קעיר" אגענטורן, די המספיק פירערשאפט האט געצייגט ספעציעלע געניטשאפט זיך צו אדאפטירן צום נייעם סיסטעם און דער קאמישענער האט צוגעהערט מיט אינטערעסע די געדאנקן און פארשלאגן וויאזוי צו פארזיכערן אז די טוישן ברענגען טאקע די בעסטע רעזולטאטן.

דורכאויס דעם זיצונג האט דער קאמישענער געצייגט זיין שטארקע סימפאטיע צו המספיק, און דער זיצונג איז געשלאסן געווארן מיט א גוטמוטיג שטימונג און אן אנטשלאסנקייט פון אלע אנוועזנדע צו אנהאלטן דעם דיאלאג און ארבעטן האנט ביי האנט מיט די ציל צו פארזיכערן אז יעדער אינדיווידועל קריגט טאקע די בעסטע הילף אויף די העכסטע סטאנדארטן.

סערוויסעס פון "נייש"א קליניק" ברענגט שטארקע אינטערעסע פון הונדערטער באטייליגטע אינעם "ריסוירס פעיר"

די נאבעלע אקטוויטעטן פון נייש"א פאר טויזנטער ניו יארקער מיט ספעציעלע געברויכן האט ספעציעל ארויסגעשיינט צווישן די צענדליגע ארגאניזאציעס און אגענטורן וועלכע שטעלן צו סערוויסעס און הילף פאר די הונדערטער פאמיליעס מיט ספעציעלע געברויכן ביים יערליכן "ריסוירס פעיר" אין ראקלענד קאונטי וואו הונדערטער זענען געקומען זיך באקענען מיט אירע סערוויסעס.

דער "ניישא אינפארמאציע טישל" ביים ריסוירס פעיר וואו דער שטאב האט צוגעשטעלט אינפארמאציע פאר אלע באטייליגטע

דער "ריסוירס פעיר" איז אהערגעשטעלט געווארן דורך די "ראקלענד טרענזישאן קאנסארטאריום" וואס שטעלט דאס צו יעדעס יאר און עס דינט ווי א צענטראלע עקספא פאר פאמיליעס מיט ספעציעלע געברויכן. עס ווערן דארטן רעפרעזענטירט ארום זיבעציג ארגאניזאציעס אין ראקלענד קאונטי וואס שטעלן צו א רייע סערוויסעס פאר יוגנטליכע און ערוואקסענע מיט אנטוויקלונגס באגרעניצונגען.

צווישן די צענדליגע אגענטורן און ארגאניזאציעס וועלכע האבן אראפגעשיקט פארשטייער און פארגעשטעלט זייערע סערוויסעס האט זיך ספעציעל אנגעזען דער סטענד פון נייש"א וועלכע האט צוגעשטעלט אינפארמאציע און געענטפערט פראגעס איבער איר אייגענארטיגע "נייש"א קליניק" וואס סערווירט פאמיליעס איבער גאנץ ניו יארק, און פארמאגט אויך א לאקאל אין הארץ פון ראקלענד קאונטי.

די ארטיקל 16 קליניק פון נייש"א דינט שוין פאר לאנגע יארן הונדערטער פאמיליעס אין אירע הויפטקווארטירן אין קינגס קאונטי און אין ארינדזש קאונטי, די געטרייע סערוויסעס וואס ווערן צוגעשטעלט מיט הארץ און געפיל האבן געטוישט דאס לעבן פון הונדערטער משפחות וועלכע זענען נחת און קוועלן צו זען וויאזוי אונטער די גאלדענע הענט פון די נייש"א ספעציאליסטן טוען זייערע קינדער זיך אנטוויקלען און בליען צו די מאקסימום פון זייערע מעגליכקייטן.

דער קליניק האט זיך ארויסגעשטעלט צו זיין א קריטיש וויכטיגע סערוויס פאר הונדערטער פאמיליעס איבער ראקלענד קאונטי און אינעם גאנצן האדסאן וועלי וועלכע געניסן פון וויכטיגע טעראפי און הילף פון העכסט ערפארענע ספעציאליסטן וואס ספעציאליזירן זיך אין פילע הינזיכטן וויאזוי צו העלפן די אינדיווידועלן זיך אנטוויקלען אויפ'ן בעסטן אופן.

די קליניק פון נייש"א - אונטער די פירערשאפט פונעם באגאבטן דירעקטאר ר' יואל ברעכער - אפערירט אונטער דעם ארטיקל 16 פון די ניו יארק סטעיט געזעץ וואס שטעלט צו די סערוויסעס פאר אינדיווידועלן מיט באגרעניצונגען אין אנטוויקלונג, און איז ספעציעלע דעזיגינירט צו אקאמאדירן די ספעציעלע געברויכן פון די יוגנטליכע און ערוואקסענע מיט ספעציעלע

זייט 24 »

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

אריבערגיין צו א **היי-פייבער דיעטע** קען האבן דראסטישע **געזונהייט בענעפיטן**

ניו זילאנד - פארשער אין ניו זילאנד זאגן אז זיי זענען געקומען צו אן אויספיר אז א מענטש דארף געברויכן כאטש 25 גראם פון פייבער טעגליך, און אז דאס אריינעמען די נויטיגע צאל פייבער קען ברענגען דראסטישע רעזולטאטן, און איז א וויכטיגע פאקטאר אין פארמיידן שווערע קראנקהייטן, הארץ פראבלעמען און איבערוואג.

זיי זענען געקומען צו דעם אויספיר נאכ'ן אנאליזירן איבער 185 שטודיעס און 58 קלינישע פראבעס פון איבער די גאנצע וועלט, און לויט זייערע געפונסן זענען די בענעפיטן פון פייבער אזוי קלאר, אז אויף יעדע טויזנט מענטשן וואס גייען אריבער פון א לאו-פייבער דיעטע צו א היי-פייבער דיעטע וועלן אין דורכשניט פארמיטן ווערן ארום 13 פריהצייטיגע טויטפעלער און כאטש זעקס אינצידענט פון הארץ פראבלעמען.

זיי זאגן אז כאטש 25 גראם פון פייבער איז קריטיש וויכטיג, און אויב נעמט מען איבער דרייסיג גראם איז נאך בעסער, און מען האט בעסערע אויסזיכטן פאר א געזונטערע הארץ און ווייניגער קאמפליקאציעס אויף דער עלטער.

די געזונטהייט בענעפיטן פון פייבער דערקענט זיך אין פילע הינזיכטן, אנגעהויבן ביי הארץ געזונהייט, אבער שטעלט זיך ארויס עפעקטיוו אויך מיט בלוט דרוק, דייעביטיס, מאגן קענסער, און אזוי אויך אויף קאלעסטראל שטאפלן.

דאס איז א דראמאטישע געפונס, וויבאלד עס איז געווען אנגענומען אז פייבער פארמאגט נישט קיין שטארקע נערונג אייגנשאפטן און איז געזען געווארן הויפטזעכליך אלס עפעס וואס איז גוט פאר'ן פארדייאונג סיסטעם, אבער דער שטודיע זאגט אז דער קערפער דארף האבן פייבער פאר א רייע פונקציעס.

פייבער געפונט זיך אין אומאויסגעארבעטע עסנווארג, ווי למשל האל-וויט ברויט, פרישע פרוכט און גרינצייג אדער בונדלעך און רייז, די העכסטע צאל פייבער פארמאגן געוועהנליך גאנצע גרינצייג ווי מייערן און פאפריקע

מענטשן אין דורכשניט ניצען פיל ווייניגער פייבער ווי זיי וואלטן געדארפט, עס ווערט געשאצט אז רוב מענטשן באקומען ארום 17 ביז 20 גראם פייבער טעגליך, און בלויז איין אין צען ערוואקסענע נעמען אריין איבער דרייסיג גראם. דאס איז אויך ספעציעל וויכטיג פאר אזעלכע וועלכע זענען אויף פארשידענע לאו-קארב דיעטעס וואס אויטאמאטיש באקומען זיי ווייניגער פייבער.

"סאודע שטייער" שטעלט זיך ארויס **ווירקזאם אין קאליפארניע**

בערקלי - עס איז שוין היינט נישט קיין דעבאטע אויב געצוקערטע געטראנקן און סאודע איז געזונט, די יו.ען. האט דאס היי-יאר באצייכנט אלס איינס פון די גרעסטע געזונהייט געפארן אין די וועלט, די פראגע איז נאר ווי שעדליך דאס איז, און וואספארא מעטאדן קען די רעגירונג נעמען צו באגרעניצן דעם פארקויף פון אזעלכע געטראנקן און איבערצייגן מענטשן צו טרונקן אנשטאט דעם א גלעזל וואסער.

ניו יארקער איינוואוינער געדענקן דעם קאמף וואס מעיאר בלומבערג האט געפירט צו איינפירן א סאודע שטייער, א זאך וואס איז עווענטועל באקעמפט געווארן דורך די סאודע פירמעס און געשעפט אייגענטומער, אבער די רעזולטאטן פון א שטאט אין קאליפארניע וואס האט איינגעפירט אזא שטייער ברענגט אויף די מעגליכקייט אז עס איז אייגנטליך אן עפעקטיווע מעטאד צו איינצוימען דאס טרונקן אומגעזונט.

דער שטייער ברענגט מער און מער מענטשן צו אויפגעבן די זיסע געטראנקן

די שטאט בערקלי אין קאליפארניע האט אין 2014 ארויפגעלייגט אן 21% שטייער אויף זיסע געטראנקן, און אצינד שטייענדיג דריי יאר שפעטער ציייגן די ציפערן אז דאס פארקויף פון אזעלכע געטראנקן זענען געפאלן מיט איבער 52% דאס הייסט מיט איבער העלפט, און אויב וואלט מען געקלערט אז דאס מיינט אז מענטשן קויפן דאס אין אנדערע שטעט ציייגן די ציפערן אויך אז דאס פארקויף פון פלאש וואסער איז ארויף מיט נאנט צו 30%, א זאך וואס צייגט אז דער עולם גייט אריבער צום פלעשל וואסער אנשטאט.

א שטאטישער באאמטער האט באגריסט די רעזולטאטן, און צוגעלייגט אז די העכסטע רעדוקציע האט זיך אנגעזען אין ארימערע געגנטער, און דאס באצייכנט אלס א שטארקע דערגרייכונג וויבאלד די ארימערע באפעלקערונג איז געווענליך מער אויסגעשטעלט צו אומגעזונטע עסן און פארמאגט א העכערע ראטע פון דייעביטיס און הארץ פראבלעמען, און דאס אויסראטן צוקער קען ברענגען א מאסיווע טויש אינעם געזונט פון דעם באפעלקערונג.

וויסנשאפטלער באשטעטיגן: דער זייגער **שפילט א וויכטיגע ראלע** אין בענעפיטן פון **איבונגען**

קאליפארניע - יעדער איינער וואס מאכט איבונגען אלס טייל פונעם טעגליכן רוטין פרעגט אמאל די פראגע, צו איז א חילוק וועלכע צייט אין טאג מען מאכט די איבונגען? אדער אין אנדערע ווערטער: איז דער זייגער א פאקטאר ווען עס קומט צו די בענעפיטן פון איבונגען? און א לעצטערע שטודיע צייגט אז די ענטפער איז יא, דער צייט ווען די איבונגען ווערט געמאכט קען שטארק אויסמאכן ווען עס קומט צו די בענעפיטן פון איבונגען.

"עס לייגט זיך אויפ'ן שכל אז פונקט ווי צייט איז א וויכטיגע פאקטאר אין אנדערער קערפערליכע געברויכן ווי שלאפן אדער עסן, אזוי אויך איז די צייט ווען מען מאכט איבונגען איז א אינטעגראלע טייל פון די בענעפיטן וואס מען נעמט ארויס דערפון" זאגט דער פארפאסער פונעם שטודיע דאקטער פאולע סאסאן פון קאליפארניע, ביים ערקלערן פארוואס ער האט אונטערגענומען דעם שטודיע.

כדי דאס צו פעסטשטעלן האבן פארשער אינעם קאליפארניע אירווינג יונעווערסיטעט אונטערגענומען א פארצווייגטע שטודיע, און די רעזולטאטן האבן טאקע געצייגט אז געוואנדן לויט די צייט פון טאג זענען די רעזולטאטן פון איבונגען פארשידנארטיג.

דער מענטשליכע קערפער האט אן אינערליכע זייגער און די קערפערליכע צוזאמענשטעל טוישט זיך דורכ'ן טאג, און אין געוויסע שעות זענען געוויסע הארמאנען מער אקטיוו אדער די בלוט דרוק און טעמפעראטור איז עטוואס העכער, דאס רופט זיך די "סירקעדיען ריטם" און דעריבער קען די צייט אין טאג שטארק אויסמאכן ווען עס קומט צו סיי וועלכע קערפערליכע אקטיוויטעטן.

דער טאג איז מער ווייניגער צוטיילט אין האלב, די קערפער האט די "אקטיווע פאזע" וועלכע הייבט זיך אן אינדערפרי און ווערט שטערקער ווי שפעטער אריין אין טאג, און דאן קומט די "רואיגע פאזע" וואס הייבט זיך אן אין די אוונט שטונדען ביז אינדערפרי ווען די זון שיינט אויף, אין יעדע פאזע זענען אנדערער הארמאנען אינעם קערפער מער דאמינאנט.

"די שטודיע צייגט אז צייט איז א וויכטיגע פאקטאר אין איבונגען, אבער מיר האבן נישט באוויזן צו טרעפן די פונקטליכע צייט ווען עס איז רעקאמענדירט פאר יעדן איינעם צו מאכן איבונגען, דעריבער איז ראטזאם אז מען זאל זיין וואכזאם און אליין אויספרובירן וועלכע צייט אין טאג מען שפירט אז די איבונגען זענען מער עפעקטיוו" זאגט דער באריכט איבער'ן שטודיע.

זיי שטרייכן אונטער אז יעדער איינער איז אנדערש ווען עס קומט צו די "סירקעדיען ריטם" און אז פילע מענטשן קענען נישט איינשלאפן אויב זיי מאכן איבונגען ביינאכט, און ווידער אנדערער וועלן לייכטער איינשלאפן אויב זיי האבן געמאכט פיזישע איבונגען און זיך גוט אנגעשטרענגט פאר'ן זאגן המפיל.

די פארפאסער פונעם שטודיע זאגן אז רוב פון די באטייליגטע אינעם שטודיע האבן געזען אנדערער בענעפיטן געוואנדען לויט די צייט פון איבונגען, פיזישע אקטיוויטעטן אין די פריע פארמיטאג שטונדען האבן געברענגט מער וואכזאמקייט און פרישקייט ביי רוב פון די באטייליגטע, און ביי טייל האט מען געזען די בעסטע רעזולטאטן מיט איבונגען אין די פריע אווענט שטונדען, ספעציעל מיט'ן פארבעסערן די פארדייאונג און מעטאבאליזם סיסטעם.

Hamaspik Gazette

© June '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

We take the lead.
TriCountyCare.org
844.504.8400
Tri · County Care
Coordinating care for individuals with special needs every step of the way.
From getting you through the care approval process, to sensitively supporting you and your family—Tri-County is in your neighborhood, leading you through it all.
Boro Park
Five Towns
Kiryas Yoel
Monsey
Coming Soon!
Staten Island
Tri · County Care
Tri County Care is a proud member of the New York State Hamaspik Association (NYSHA) service provider agencies.

המספיק נייעס

וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך:

מאמענטן פון התרגשות און שמחה ביים מעמד קביעת המזוזה פונעם נייעם "סאמיט ברודערהיים" אין ארנדזש קאונטי

צייכנט אפ אויסטערלישע הצלחה פון איבער דריי יאר הארווואניע – פרישע ברודערהיים מיט די פערזענליכע באטייליגונג פונעם מרא דאתרא הגה"ק כ"ק מרן אדמו"ר מסאטמאר שליט"א – רבי שליט"א לאזט איבער חיזוק און ברכה אין די נייע שטוב – משפחות פון די קינדער באוואונדערן די הערליכן נייע היים

נאך א רינגעלע האט זיך אנגעשלאסן אין דעם גאלדענעם קייט פון המספיק מיט'ן באנייאונג פון דעם אייגענארטיגן "סאמיט ברודערהיים" איינקווארטירט אין א עלעגאנטע הערליכע געביידע אויף די סאמיט גאס אין ארנדזש קאונטי און וועט דינען אלס א ווארימע און באקוועמע היים פאר אינדיווידועלן מיט ספעציעל געברויכן.

דער היים איז אייגענטליך עטליכע היימען, און זענען א טייל פון א פרישע קאנצעפט וואס איז ערמעגליכט געווארן א דאנק די רעגירונג פראגראם "איי-אר-עי" וואס באדייט אינדיווידועלע רעזידענץ אלטערנאטיוו, א סיסטעם אונטער וואס מען טוט נישט נאר צושטעלן א ווארימע גרופע היים פאר א גרופע אינדיווידועלן, נאר יעדער איינער קריגט זיינע אייגענע ד' אמות וואו ער קען פארמאגן זיין פריוואטקייט און גלייכצייטיג זארגן פאר זיין "אייגענע היים".

די פריוואטקייט און דער פאקט אז יעדער איז אן אייגענער "בעל הבית" העלפט די אנטוויקלונג פון די אינדיווידועלן, און הייבט די זעלבסט ווירדע און זעלבסט רעספעקט, געניסנדיג פוןביידע וועלטן, שפירן ווי מען איז זעלבסטשטענדיג, ווען גלייכצייטיג באקומט מען די סערוויסעס און הילף פון די פראפעסיאנאלע און איבערגעבענע המספיק ארבעטער.

דער נייער היים איז איינקווארטירט אין די שטילע געגנט אין די גלילות פון קרית יואל אין ארנדזש קאונטי, דער פאסטוראלישע אומגעגנט וועט שענקן א באזונדערע שלווה און מנוחת הנפש פאר די טייערע נשמות וואס ספראווען זיך מיט זייערע אומשטענדן מיט שטארקייט, און זיי העלפן שטייגן און וואקסן אין שויס פונעם פאסטוראלן נאטור און הרחבת הדעת.

אין שפיץ פונעם היים וועלן שטיין א געטרייע פארפאלק וועלכע וועלן זיך אפגעבן מיט די געברויכן פון די איינוואוינער און זיי באדינען מיט וואס עס פעלט זיך אויס, דאס איז אן אויסטערלישע דערגרייכונג נעמנדיג אין באטראכט אז דאס איז דאס ערשטע מאל וואס אזא פראיעקט ווערט דורכגעפירט אין ניו יארק סטעיט אויף א לעגאלן אופן.

דער רבי שליט"א ביים אנקומען צום מעמד

דער הערליכער געביידע פונעם נייעם היים

השלם זה הבנין

נאך א לאנגע צייט פון בויען די פאסיגע היים, און ארבעטן מיט די נויטיגע אינסטאנצן און אנגרייטן די היים איז געקומען דער מאמענט צו זינגען דעם שיר חנוכת הבית מיט'ן קביעת המזוזה, א מאמענט פון התרגשות פאר די פירערשאפט פון המספיק וואס שליסט דערמיט גאנצע דריי יאר פון איבערמידליכע פלאג און מיה אויף צו צושטאנד ברענגען דעם שטראל פון האפענונג פאר משפחות.

צום "מעמד קביעת מזוזות" זענען זיך צונויפגעקומען א געקליבענע ציבור פון געסט אינאיינעם מיט די המספיק פירעשאפט, די פארזאמלטע האבן באוואונדערט די לופטיגע און שיינע פלאץ, די איידעלע וועג וויאזוי יעדער מאכט זיכער צו האלטן די גאס שיין און שטיל, און די שיינע און באקוועמע דירה וואס שטעלט צו די בעסטע לעבנס ערפארונג פאר די איינוואוינער ברוחניות ובגשמיות, און טאקע מיטן דגוש אז עס זאל אויסזעהן געוועגליך און מענטשליך, מיטן מאקסימום כבוד הבריות.

אזא מעמד איז אויך א געלעגנהייט פאר די עוסקים במלאכת הקודש פון המספיק צו פארברענגען אינאיינעם בשבת אחים גם יחד, און דערביי מיטיילן איינער מיט'ן צווייטן איבער די פארשריט אין די פילצאליגע אפטיילונגען און פיליאלעס, און איבערשמועסן וויאזוי צו קענען נאך מער אויפהייבן די סטאדארטן און ניוואָ.

בית ועד לחכמים

דער "קביעת מזוזה" צייכנט אפ דעם מאמענט פון חנוכת הבית אין א אידישע שטוב, דער הייליגער מצווה וואס איז א שמירה אויף אידישע הייזער און א שטענדיגע דערמאנונג פון השראת השכינה און אידן המהדרים במצוות זוכן צו מכבד זיין אן אדם גדול און אן איש חשוב מיט קביעת המזוזות, צו באנייען דעם הויז מיט'ן עס פארוואנדלען אין אן אכנסי' של תורה און א בית ועד לחכמים, און גלייכצייטיג האבן די זכי' אז דער כח התורה פונעם גאסט זאל איבערלאזן א ברכה אין שטוב.

אין המספיק טוט מען שטענדיג שענקען פאר די טייערע נשמות די הרגשה אז זיי זענען אנשים חשובים ובני מלכים, וואס דארפן זיין פרייליך און שטאלץ. א טייל פון די גרונד פרינציפן פון המספיק איז נישט נאר צו זארגן פאר די געברויכן פון די אינדיווידועלן נאר אויך לעודד ולחזק לפאר ולרומם, זיי צו אויפהייבן דעם געמוט און גייסט ווען עס קומט נאר אונטער א געלעגנהייט.

ווען המספיק פראוועט א "חנוכת הבית" אויף א היים איז עס גארנישט אנדערש פון דאס

דער רבי שליט״א ביים וואונשטן לחיים

איינע פון די פראכטפולע צימערן אין דעם ברודערהיים

הרה״ר רבי מאיר ווערטהיימער שיחי׳ מנהל ווייסד המספיק ביים עפענען דעם מעמד און באגריסן די חשובע געסט ובראשם כ״ק **הגה״ק מסאטמאר** שליט״א און דער רב פונעם געגענט הרה״ג **רבי שלמה יוסף יאזעפאוויטש** שליט״א

ביים קלאפן די מזוזות, פון אויבן רעכטס: הר״ר **אלי׳ רייזמאן** שיחי׳ בארד מעמבער המספיק אראנזש קאונטי, הרה״ח **וואלףווירצבערגער** פרעזידענט המספיק אראנזש קאונטי. הר״ר **משה מענדל ווערטהיימער** עקזעקיוטיוו דירעקטאר. הרה״ג **רב דוואודבערי דזשאנקשען** שליט״א.

באנייען א אידישע שטוב, און נישט סתם א שטוב, נאר א בית נכון ונשא פון וואו עס וועט ארויסגיין אזויפיל חסד און חיזוק, דערפאר איז נישט מער ווי פאסיג צו ברענגען א דערהויבענעם גאסט צו קובע זיין די מזוזה און אוועקשטעלן די השלמת הבית הנאמן בישראל.

דעריבער האט די פירערשאפט פון המספיק טאקע געלאדענט א גאר דערהויבענעם גאסט, דער מרא דאתרא, דער ראש גולת אריאל הגה״ק כ״ק מרן אדמו״ר מסאטמאר שליט״א, וועלכער האט אראפגעריסן פון זיין טייערע צייט בהנהגת העם, צו מעודד ומחזק זיין די עוסקים בעבודת הקודש און אריינברענגען א ברכה אין די נייע היים און א שמירה מעולה פאר באי הבית.

כי גדול בקרבך

ווי גרויס איז געווען דער התרגשות ווען צו די באשטימטע צייט איז דער רבי שליט״א ערשינען במלוא הדרו אינאיינעם מיט זיין פמליא פון אנשים נכבדים וחשובים, און האט פאר א לענגערע צייט יעדן באזונדער באגריסט בכבוד ובמאור פנים. מיט א שמחה של מצוה האט דער רבי שליט״א גענומען די מזוזה און געמאכט די ברכה על קביעת מזוזה און מיט דעם געמאכט דעם ״השלם זה הבנין״, געבנדיג דעם הויז די לעצטע השלמה ושמירה.

נאך די ברכה האט דער רבי שליט״א זיך אומגעקוקט אינעם פלאץ, און ארויסגעדרוקט זיין צופרידנהייט און ברכות הקודש אויף די שיינקייט פון די פלאץ וואס וועט זיכער אויפהייבן די איינוואוינער און געבן הרחבת הדעת מנוחה ושמחה. און זיך אראפגעזעצט בראש הנאספים פאר א לחיים לכבוד דעם געלעגנהייט.

דאן האט געעפנט דעם מעמד המספיק אוו אראנדזש עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר״ר משה מענדל ווערטהיימער הי״ו, וועלכער האבט בטוב טעם ודעת באגריסט די פארזאמלטע מיט קורצע ווערטער, און באגריסט דעם רבי׳ן שליט״א און אויסגעדרוקט הכרת הטוב פאר די טירחא דגופא און טירחא דגברא רבא, פאר׳ן אראפקומען מכבד זיין און ברענגען ברכת הקודש אין דעם נייעם מקום.

ער האט מיט קורצע ווערטער געשילדערט די געוואלדיגע שווערע ארבעט וואס איז אריינגעלייגט געווארן צו צושטאנד ברענגען דעם מאמענט, און די פארצווייגטע ארבעט וואס המספיק האט אריינגעלייגט אונטער די פירערשאפט פונעם מייסד המספיק און דער עקזעקיוטיוו פון נייש״א הרה״ח רבי מאיר ווערטהיימער הי״ו האלטנדיג פאר די אויגן די געוואלדיגע רצון צו צושטעלן די בעסטע און די שענסטע פאר אידישע נשמות האט געטראגן צום מאמענט פון השלמה און סוקסעס בעזרת השם, כן יעזור השם הלאה.

דאן האט הרה״ח רבי מאיר ווערטהיימער הי״ו גענומען דאס ווארט, ער מיט ווארעמע ווערטער ארויפגעברענגט די זכרונות מימי קדם, און שטייענדיג א טאג בעפאר די יומא דהילולא קדישא פון כ״ק מרן הגה״ק בעל ברך משה זצוק״ל האט ער אויפגעברענגט נאסטאלאגישע זכרונות פון די ערשטע טעג פון ״המספיק״ אין די יארן פון תש״מ-תש״נ, ווען יעדע זאך האט ער זיך שואל עצה געווען און גענומען ברכת קדשו, און ער האט באגלייט דעם ארגאניזאציע מיום היווסדה און כסדר געצייגט אז די ארבעט פון המפסיק איז נוגע ללבו הטהור.

רבי מאיר האט דאן באגריסט די גענייטע פלייסיגע ארבייט וואס דער עקזעקיוטיוו מוה״ר משה מענדל ווערטהיימער הי״ו האט אריינגעלייגט ביז עס איז צישטאנד געקומען די נייע דעוועלאפמענט אז די סארט ״אינדעווידואל רעזידענס אלטערנאטיוו היימען״ איז געווארן באשטעטיגט ביי די רעגירונג נאך אסאך יארן פון מניעות, און דאס געט נייע מעגליכקייטן צו געבן די בעסטע לעבנס עקספיריענס פאר די נשמות. ער האט דאן זיך באדאנקט פאר די וואס שטייען בראש פון המספיק און זענען א טייל פון די וואוקס און סוקסעס, און האט צוגעענדיגט זיינע דברים היוצאים מן הלב מיט ווארעמע דאנק ווערטער פארן געהויבענעם גאסט וואס האט מפאר געווען דעם מעמד מיט זיין השתתפות.

ברכת צדיק עושה רושם

א דרך ארץ׳דיגע שטילקייט האט געהערשט ווען מען איז אנגעקומען צום קלימאקס פונעם מעמד, ווען דער פי ממלל רברבן כ״ק מרן אדמו״ר מסאטמאר שליט״א האט גענומען דאס ווארט און געלאזט הערן דברות קודש, עס איז געווען באשיינפערליך די געוואלדיגע שעצונג און אנערקענונג וואס דער רבי שליט״א האט פאר די הייליגע ארבעט פון המספיק, און ספעציעל פאר ״המספיק אוו אראנזש קאונטי״ וואס שטעלט צו הילף פאר הונדערטער משפחות תושבי קרית יואל החוסים בצלו.

דער רבי שליט״א האט געעפנט זיינע דברות קודש בכבוד האכסניה און האט באדאנקט די פריערדיגע רעדנער פאר זייערע ווערטער, און האט אויסגעלויבט די חשובע פירערשאפט פון המספיק וואס טוען די עבודת הקודש פון זיך אפגעבן מיט אזא אהבה וכבוד מיט בריותיו של הקב״ה.

שטייענדיג אינעם יומא דהילולא פון זיין גרויסן זיידן דער עמוד הצדקה והחסד כ״ק מרן בעל דברי חיים זי״ע האט דער רבי שליט״א דערציילט פאר די נאספים סיפורים איבער זיינע אויסטערלישע מידת החסד, און האט דערביי ארויסגעברענגט דעם געוואלדיגן חסד פון צושטעלן אזא מקום פאר אידישע קינדער וואס דארפן צוקומען דערצו, און די געוואלדיגע ברכות וישועות וואס דאס ברענגט פאר גאנץ כלל ישראל.

נאכדעם וואס מען האט ארויסבאגלייט דעם גאסט בכבוד הראוי איז מען צוריק אריין אינעם געביידע און דאן האט מען מכבד געווען פילע חשובע געסט מיט׳ן אנקלאפן א מזוזה אויף די פילע צימערן, אריינגענג און יעדער האט געהאט א געלעגנהייט צו מקיים זיין דעם מצווה און זיין א חלק פון דעם דערהויבענעם מאמענט.

צווישן די געסט האט זיך ספעציעל אנגעזען די משפחה מיטגלידער פון די טייערע נשמות וואס וועלן וואוינען אין דעם ברודערהיים, און זיי האבן זיך נישט געקענט געגנוג אפוואונדערן אויף די הארץ און געפיל וואס דערקענט זיך אויף יעדן טריט און שריט אינעם היים צו פארזיכערן די מאקסימום באקוועמליכקייט און דאס פארוואנדעלן אין א געשמאקע היים און א נעסט פון ווארימקייט און געטריישאפט פאר זייערע לעבטיגע קינדער.

גדול יהיה כבוד הבית הזה.

המספיק נייעס

פתחו לי שערי צדק:

איינדרוקספולער מעמד ביים פייערן די עפנונג פון "טריי-קאונטי קעיר" הויפטקווארטירן אין אלבאני

מיט די באטייליגונג פון צענדליגע רעגירונג באאמטע און כלל טוער – פערזענליכע באטייליגונג פון שטאט טאטעס צייגט אויסטערלישע שעצונג פאר נייש״א – הויפטקווארטירן אין אלבאני מיט הונדערטער ארבעטער פיבערן מיט אקטיוויטעטן פאר טויזנטער פאמיליעס אינעם ראיאן.

דער ניו יארקער הויפטשטאט אלבאני האט מיטגעלעבט אן איינדרוקספולער פארזאמלונג פון געסט פון נאנט און ווייט וועלכע זענען זיך צונויפגעקומען צו אפצייכענען א פרישע קאפיטל אין די גאלאפירנדע וואוקס פונעם נאבעלן "טריי-קאונט קעיר" ארגאניזאציע, מיט די עפענונג פון די שפאגל נייע צענטער אינעם שטאט אלבאני וואס וועט דינען אלס הויפטקווארטיר פאר די אקטיוויטעטן פון "טריי-קאונטי קעיר" אין די שטאט און פאר די גאנצע אומגעגנט.

מזמור שיר חנוכת הבית

דער אימפאזאנטער מעמד האט זיך אנגעהויבן אין די צופרי שטונדען ווען הונדערטער טריי-קאונטי שטאב מיטגלידער פון נאנט און ווייט זענען אנגעקומען צום פראכטפולן געביידע אויף 286 וואשינגטאן עוועניו צום לאנג-ערווארטעטן מאמענט, ביים אנקומען נאנט צום געביידע האט זיך דערקענט די קאלירפולע שילדן און פלאקאטן וועלכע האבן דירעקטירט די געסט צום מעמד.

ביים אריינקומען צום געביידע איז יעדער פערזענליך באגריסט געווארן דורך א שטאב פון טריי-קעיר מיטגלידער, און דערביי באקומען א באשיידענע מתנה אלס אויסדרוק פון הכרת הטוב און אלס אנדענק פונעם מעמד, און צוגעפירט געווארן צו די פראכטפולע קארידארן פארנט פון די אפיסעס וואו עס איז סערווירט געווארן א רייכע פרישטאג.

די באטייליגטע האבן גענאסן פון א נארהאפטיגע פרישטאג און גלייכצייטיג געהאט א געלעגנהייט זיך צו באקענען פון די נאנט מיט דעם איינדרוקספולע געביידע מיט אירע פליגלען און אפטיילונגען, און זיך איבערצייגן מיט די אייגענע אויגן די אויסטערלישע ארבעט וואס די שטאב פון פון טריי-קאונטי האט אהערגעשטעלט אין אזא קורצע צייט.

כולם נקבצו ובאו לך

א באזונדערער רושם האט געמאכט די פערזענליכע באטייליגונג פון די עקזעקיוטיוו דירעקטארס פון די פארשידענע אפטיילונגען פון דעם ברייטפארצווייגטן "נייש"א" ארגאניזאציע וועלכע זענען געקומען צו פארן א ווייטן וועג צו אנטייל נעמען אין דעם פריידיגן מאמענט פון הרחבת הגבולים און צייגן זייער שעצונג פאר די ארבעט פון טריי-קאונטי.

מען האט אנטפאנגען מיט די ריכטיגע "כבודה של מלכות" פילע פראמינענטע פערזענליכקייטן, עוסקים בצרכי ציבור, ערווילטע באאמטע, און פאליטישע פערזענליכקייטן אין אלבאני וועלכע זענען געקומען צייגן זייער שעצונג און אנערקענונג פאר די נאבעלע אקטיוויטעטן און לייסטונגען פון "טריי-קאונטי קעיר" מיט וועלכע זיי זענען נאנט באקאנט.

מיט א ספעציעלע "שמחה" האט מען אויפגענומען די געטרייע פריינט פון נייש"א דער סטעיט סענאטאר ר' שמחה פעלדער שיחי', און זיין קאלעגע אסעמבלימאן ר' שמחה אייכנשטיין שיחי'. וועלכע זענען נאנטע פריינט פאר נייש"א, און אזוי אויך א פארשטייער פונעם איינפלוסרייכן סענאטאר דעיוויד קארלוטשי.

עטליכע רעגירונג אפטיילונגען האבן אראפגעשיקט דעלעגאציעס, ספעציעל האט זיך אנגעזען די דעפיוטי קאמישאנער פונעם "או-פי-דאבעליו-די-די" ביורא, וועלכע פארנעמט זיך מיט די געברויכן פון ניו יארקער מיט ספעציעלע געברויכן, און איז דעריבער נאנט פארבינדען מיט נייש"א אויף א טעגליכן פארנעם.

אויסער די שטאטישע באאמטע האבן זיך אנגעזען לאקאלע באאמטע, אריינגערעכנט דער הויכגעשעצטער טרעזשוראר פון אלבאני מר. דאריוס שאהינפאר, און אזוי אויך א פארשטייער פונעם קאמפאטראלערס אפיס וועלכער האט פארטרויטן דעם קאמפאטראלער מר. טאמעס דענאפעלי.

די באטייליגונג פון די הויכגעשעצטע פערזענליכקייטן טוט אפשפיגלען די גלענצנדע רעפוטאציע פון וואס "טריי קאונטי" געניסט אין די רעגירונג קארידארן, א דאנק די הויכע סטאנדארטן פון פראפעסיאנאליטעט און געטריישאפט וואס שטעלט איר אלס מוסטער אינעם פעלד און בענעפיטירט אלע ניו יארקער איינוואוינער.

נאכ'ן איבערבייסן און פארברענגען האבן זיך די געסט פארזאמעלט פאר די אפיציעלע "ריבאן-קאטינג" צערעמאניע, אינאיינעם מיט די צענדליגע טריי-קאונטי שטאב מיטגלידער וועלכע זענען געווען אינסטרומענטאל צו צושטאנד ברענגען דעם עפענונג פון די פרישע הויפטקווארטירן.

די אנוועזנדע געסט האבן אויסגעבראכן אין הילכיגע אפלאדירונגען ווען דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר יואל בערנאטה אינאיינעם מיט'ן ענערגישן דירעקטאר פונעם אומגעגנט מר. דשעיסאן מעזוקא האבן דורכגעשניטן דעם ריבאן, א מאמענט פון פרייד נאך וואכן און חדשים פון שווערע ארבעט, אין א בחינה פון "הזורעים בדמעה ברנה יקצורו".

דברים היוצאים מן הלב

נאכ'ן אפיציעלן צערעמאניע האבן די געסט זיך אומגעקערט צום געביידע און זיך געזעצט צו די רייך געדעקטע טישן און עס זענען געהערט געווארן רירנדע רעדעס פון חשובע פערזענליכקייטן וואו יעדער אויף זיין שטייגער האט ארויסגעהויבן די אייגנארטיגע לייסטונגען פון טריי-קאונטי און דער באדייט פון דעם פרישן קאפיטל אין איר נאכאנאנדיגע וואוקס.

צום ערשט האט מר. דשאפע דעליאט דער דירעקטאר פון טריי-קאונטי טרענירונג דעפארטמענט איינגעלייטעט דעם מעמד. ער האט ארויסגעברענגט זיין פערזענליכע ערפארונג

דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר יואל בערנאטה ביים באגריסן די פארזאמעלטע

דער מאיעסטעטישע געביידע פון די נייע הויפטקווארטירן

המספיק נייעס

דער טרעינינג דירעקטאר **דשאפע דעליאט**

נ.י. דעפיוטי קאמפאטראלער **קארים האסאן**

א יוגנטליכער טיילט מיט זיין איבערלעבניש

הר"ר מאיר ווערטהיימער ביים אויפטרעטן

דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר מיט'ן געהילף פון סטעיט סענאטאר דשעימס טעדיסקא

רעגירונג פארשטייער אין געשפרעכן מיט די נייש"א עקזעקיוטיווס

זייענדיג א טייל פון די אויסטערלישע סוקסעס געשיכטע פון "טריי-קאונטי" און געשילדערט די אויסטערלישע געטריישאפט פון די פירערשאפט צו יעדן איינציגן פון די איינגעשטעלטע און די פאמיליעס וועלכע מען סערווירט.

דאן האט גענומען דאס ווארט דער שעפערישן גרינדער פון המספיק און עקזעקיוטיוו פון נייש"א הרבני החסיד הר"ר מאיר ווערטהיימער שליט"א וועלכער האט ווארים באגריסט די צענדליגע רעגירונג באאמטע און ארויסגעברענגט דעם ספעציעלן באדייט פון דעם מעמד.

רבי מאיר האט מיט זיין לשון למודים געשילדערט די השתלשלות העניינים פון דעם נייש"א אימפעריע אין די לעצטע דרייסיג יאר, און דער אויסטערלישע הצלחה און געוואלדיגע סייעתא דשמיא אויף טריט און שריט פון דעם טאג וואס מען האט געגרינדעט דעם אגענטור, און וויאזוי "טריי-קאונטי קעיר" איז ארויסגעוואקסן אלס איינע פון די געציילטע ארגאניזאציעס וואס שטעלן צו "קעיר מענעדזשמענט" פאר ניו יארקער אויף א פראפעסיאנעלן פארנעם.

א ספעציעלע איינדרוק האט געמאכט די פערזענליכע אויפטריט פונעם דעפיוטי קאמישאנער פון דעם "או-פי-דאבעליו-די-די" רעגירונג אגענטור וועלכע פארפיגט אויף די רעגירונג סערוויסעס פאר די געברויכן פון מענטשן מיט באגרעניצונגען. ער האט ארויסגעברענגט די טיפע שעצונג וואס די רעגירונג האט פאר די נאבעלע אקטיוויטעטן פון נייש"א וועלכע הייבן די סטאנדארטן פון סערוויס און געטריישאפט פאר ניו יארקער וואס ספראווען זיך מיט שוועריגקייטן.

א גאר רירנדע מאמענט אינעם אוונט זענען געווען ווען איינע פון די אינדיווידועלן האט גענומען דאס ווארט און געשילדערט וויאזוי טריי-קאונטי האט געטוישט זיין לעבן און אים ערמעגליכט צו אויספירן זיך צו אנטוויקלען טראץ אלע שוועריגקייטן, און עס איז געווען קענטיג די אויסטערלישע איינדרוק וואס זיינע ווערטער האבן געמאכט אויף אלע פארזאלמטע.

נאך די ווערטער פון דעם יונגנטליכער האט מען געהערט א קורצע און פאסיגע באגריסונג פון דעם טרעזשורער פון די שטאט אלבאני דאריוס שאהינפאר, ער האט ארויסגעברענגט ווי שטארק ער איז באריהרט געווארן פון די הארציגע ווערטער פון דעם טייערן קינד, און זיין באגייסטערונג פון דעם הערליכן מעמד און האט פארשפראכן צו שטיין צו הילף פאר "טריי קעיר" אין זייער מיסיע צו העלפן ניו יארקער קריגן די נויטיגע סערוויסעס.

די סעריע פון רעדעס זענען געשלאסן געווארן מיט קורצע און טרעפליכע ווערטער פון דעם איבערמידליכן עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר יואל בערנאטה שיחי' וועלכער האט זיך באדאנקט פאר זיינע קאלעגעס און מיטארבעטער, און באזונדער דערמאנט און באדאנקט יעדן עקסטער פון די שטאב מיטגלידער וועלכע האבן פאר וואכן און חדשים געארבעט ארום דעם זייגער צו צושטאנד ברענגען דעם עפענונג פון דעם מאנאמענטאלן געביידע.

ער האט ארויסגעברענגט די וויכטיגע ראלע פון יעדע איינציגע "קעיר מענדשער" וואס זייער מיסיע איז זיך צו אפגעבן מיט די אינדיווידועלן און פאמיליעס און זיי צושטעלן אלע זייערע געברויכן, און צוגעשריבן די הצלחה פון "טריי קעיר" צו די הונדערטער טרעניִרטע קעיר מענעדשערס וועלכע אויסער זייער פראפעסיאנאליטעט און געניטקייט לייגן זיי אויך אריין הארץ און געפיל און שטעלן זיך נישט אפ פאר גארנישט ווען עס קומט צו העלפן די פאמיליעס.

כי עתה הרחיב השם לנו

אלע רעדנער האבן אונטערגעשטראכן די אויסטערלישע הרחבת הגבולים, און די אומגלויבליכע פאקט אז אין בלויז געציילטע יארן האבן די ענערגישע פירער פון נייש"א באוויזן צו אוועקשטעלן אן אימפעריע וועלכע איז א שיין פון האפענונג פאר צענדליגע טויזנטער ניו יארקער פאמיליעס, און איז א מוסטער פון אן ארגאניזאציע וואס שטעלט אין צענטער פון אלעס די געברויכן פון די אינדיווידועלן און דינען אלס זייערע "אדוואקאטן" זיי צו ברענגען די העכסטע ניווא פון סערוויס און הילף.

קורץ נאך דעם מעמד זענען שוין די היפטקווארטירן טראנספארמירט געווארן פון א באנקעט זאל צו א נעסט פון פיבערהאפטיגע אקטיוויטעטן און די הונדערטער איינגעשטעלטע שטייען גרייט צו באדינען די הונדערטער טויזנטער איינוואוינער אינעם ראיאן וואס ווייסן אז יעצט האבן זיי אן אדרעס וואו זיך צו ווענדן פאר הילף און זיי קענען זיך פארלאזן אז מען וועט נישט רוען ביז זיי קריגן די מאקסימום הילף און סערוויסעס.

ויהי רצון שתשרה שכינה במעשי ידינו.

דער אריינגאנג צו די היפטקווארטירן באצירט פאר'ן מעמד

די הערליכע רייך געדעקטע טישן

ליינער'סגאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

דער ווינקל פון **"ליינער'ס גאזעט"** איז א פלאטפארמע פאר ליינער צו **מיטיילן זייער אייגענע ערפארונג, עצות, הילף און רעקאמענדאציעס פאר עצות, רפואות אדער דאקטוירים, און ברוך ה' אז טויזענטער האבן א דאנק דעם ווינקל געטראפן זייער ריכטיגע דאקטאר אדער גאנצע רפואה.**

אויף צו מאכן לייכטער און צו ברענגען די בעסטע רעזולטאטן איז כדי אז ווען איר שרייבט א בריוו זאלט איר **מיטיילן ווי מער פרטים און דעטאלן** אז עס זאל זיין גענוג קלאר פאר אלע ליינער, און ספעציעל ווען איר טוט רעקאמענדירן א דאקטאר ביטע מאכט זיכער אז איר **שרייבט קלאר דעם נאמען, אדרעס, טעלעפאון נומער און זיפ קאוד**. און דערמיט וועט איר מקיים זיין דעם "איש את רעהו יעזורו" מיט אלע הידורים.

שטייענדיג אין די טעג פאר שבועות ווען עס קומען אראפ די **סגולות פון מתן תורה** וואונטשען מיר פאר אלע אונזערע ליינער און גאנץ כלל ישראל אז אזוי ווי ביי מתן תורה שטייט אז **"כל החולים נתרפאו"** אז אלע קראנקע זענען געווארן אויסגעהיילט, זאל דער יום טוב ברענגען מיט זיך **רפואות און ישועות פאר אלע חולי ישראל און פאר יעדן איינעם.**

6837

אויער ספעציאליסט פאר אויער פראבלעמען

פאר בריוו #6654 וועגן פליסיגקייט אין די אויערן:

דער פראבלעם פון וועלכע איר רעדט נעמט זיך ווי עס קוקט אויס פון א פראבלעם וואס ברענגט דערצו אז עס זאמלט זיך אן פליסיגקייטן אינעם מיטעלען טייל פונעם אויער, דער טייל וואס רופט זיך "מידל-עיר", דאס איז די טייל צווישן די אינעווייניגסטע "עיר-דראמס" און די דרויסנדיגע טייל.

דאס ברענגט פארשידענע שוועריגקייטן, ארייגערעכנט שלעפעריגקייט, דיזינעס, און פראבלעמען מיט די שמועה, דער אויער איז א האקעלע זאך, און עס איז דעריבער זייער וויכטיג דאס צו באהאנדלען ביי א ריכטיגע מומחה.

עס איז ראטזאם צו גיין צו אן אטאלאדזשיסט (Otologist) וואס איז ספעציעליזירט פאר'ן אויער, און נישט סתם צו אן אויער-נאז-האלז אי-ען-טי עקספערט וועלכער איז נישט ספעציאליזירט אויסשליסליך פאר'ן אויער.

אינעם ען-ווי-יו שפיטאל אין ניו יארק איז דא א געניטע אפטיילונג פון אטאלאגיע וואס באפאסן זיך מיט אויער פראבלעמען, און עס זענען דארט דא גאר גוטע דאקטוירים, און זיי נעמען אן פארשידענע סארטן אינשורענס.

ספעציעל דער בארימטער דר. טאמעס ראלענד (Dr. Thomas Roland) זיין טעלעפאן נומער איז 212-263-5565.

(-)

6838

רוקן ווייטאג צוליב עמאציאנעלע פראבלעמען

פאר בריוו #6651 וועגן רוקן ווייטאג:

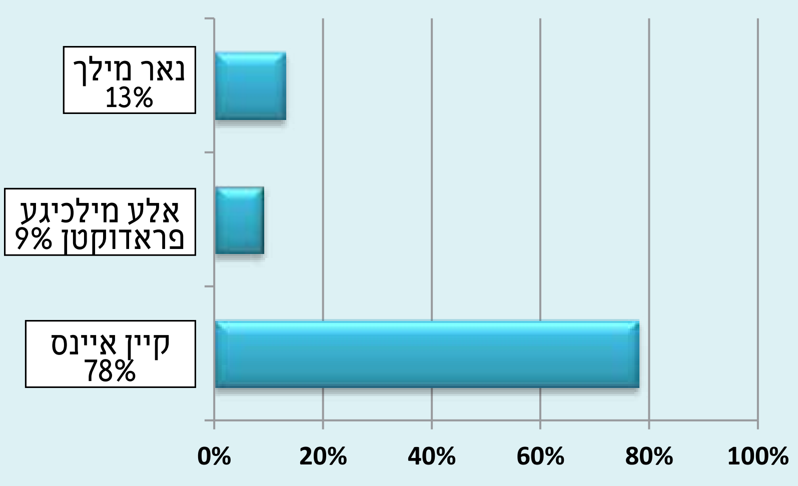
רוקן ווייטאג איז א ערנסטער פראבלעם, און עס שטערט שטארק פון צו אנגיין מיט'ן

המספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:

זענט איר, אדער איינער פון אייער פאמיליע, אלערגיש צו לעקטאז - מילכיגע פראדוקטן?



"מילך אלערגיע" איז ווען דער קערפער רעאגירט שלעכט צו געוויסע פראטאין'ס וועלכע געפונען זיך אינעם מילך פונם קו. די סימפאטמען פון די אלערגיע קענען זיין גאר שעדליך און אפילו פאטאל, און מענטשן וואס זענען אלערגיש קענען באקומען א שעדליכע אלערגישע רעאקציע אפילו פון א גאר קליינע טראפ פון מילך אדער אנדערע מילכיגע פראדוקטן.

מילך אלערגיע איז די מערסט פארשפרייטע עסנווארג אלערגיע אין די פאראייניגטע שטאטן, און עפעקטירט די מערסטע מענטשן איבער אמעריקע, און דעריבער דארפן עסן פראדוצירער געזעצליך ארויסשרייבן אויף סיי וועלכע עסנווארג אויב עס פארמאגט מילכיגע באשטאנדטיילן, אדער אפילו אויב עס ווערט פראדוצירט אין די זעלבע פאבריק וואו מילכיגס ווערט פראדוצירט און קען האבן שפורן פון מילכיגע פראטאין'ס.

אויסער "מילך אלערגיע" וואס איז פאטאל און קען ברענגען שווערע שאדנס זענען אויך דא מענטשן וואס זענען "לעקטאז אומטאלעראנט" וואס מיינט אז זייער אימיון סיסטעם און פארדייאונג סיסטעם איז נישט טאלעראנט צו לעקטאז, וואס איז א סארט צוקער וואס געפונט זיך אין מילך און דער פארייאונג סיסטעם האט שוועריגקייטן מיט'ן דאס "אויפברעכן" און פארדייען.

לעקטאז איז א צוניפשטעל פון גלוקאז און גאלאקטאז, און אויף צו פארדייען דארף דער קערפער דאס צוריק צוטיילן. לעקטאז אומטאלעראנץ נעמט זיך פון דעם וואס דער קערפער פארמאגט נישט די גוטע ענזיימס וואס פעלן זיך אויס צו צוברעכן די לעקטאז, און דעריבער שאפט דאס א לאסט אויפן פארדייאונג סיסטעם און קען ברענגען מיט זיך אנצידונגען, און ערנסטע שאדן צו די מאגן און קישקעס.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "זענט איר, אדער איינער פון אייער פאמיליע, אלערגיש צו לעקטאז - מילכיגע פראדוקטן?" האבן 13% געענטפערט: "נאר מילך". 9% האבן געענטפערט "אלע מילכיגע פראדוקטן". און 78% האבן געענטפערט "קיין איינס".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "צו פארמאגט איר אדער איינער פון אייערע פאמיליע מיטגלידער א סעזאן אלערגיע?? יא - ניין"

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

לאזט אייך הערן

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

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

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

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

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

א מיגרעין איז א דיסארדער וואס איר הויפט סימפטאם איז אפטע קאפשמערצן, אבער עס קלאפט אויס ביי יעדן איינעם אנדערש, ביי טייל קומט עס גאר אפט, ביי טייל איז די שמערצן אומדערטרעגליך און ביי אנדערע איז עס לייכטער, און ביי טייל האלטן די שמערצן אן עטליכע שעה און ביי אנדערע עטליכע טעג.

די שמערצן רופט זיך א "מיגרעין אטאקע" און שפירן זיך געווענליך אויף איין האלב פונעם קאפ, און עס האט א געוויסע ריטם אזוי ווי א האמער קלאפט אין קאפ. עס קומט אבער אויך באגלייט מיט נאך סימפטאמען, ביי געוויסע קומט דאס מיט דיזינע"ס און ברעכן, און אנדערע קענען נישט קלאר זען און זייער זע קראפט ווערט צומישט מיט קאלירן און א שטארקע סענסיטיוויטעט צו ליכטיגקייט.

א מיגרעין האט פיר שטאפלן, אבער נישט יעדער איינער שפירט אלע פיר שטאפלן. די ערשטע רופט זיך "פרי-דראום" דאס איז ווען די קערפער שפירט אז עס קומט אן אבער עס איז נאכנישט קיין שטארקע ווייטאג, דאן קומט א שטאפל וואס רופט זיך "אאורא" ווען די זע קראפט ווערט עפעקטירט און מען זעט שטארקע ליכט און קאלירן (נאר ארום 30% פון ליידנדע האבן דעם שטאפל), און דאן קומט די שמערצן פאזע, און דערנאך די "פאסט-דראום" וואס מען שפירט ווען די ווייטאג איז אוועק אבער די קערפער איז נאך אפגעשוואכט.

ארום 15% פון די מענטשהייט ליידן פון מיגרעינען, און ארום צוויי דריטל דערפון זענען פרויען. עס איז אנגענומען אז מיגרעין נעמט זיך פון א קאמבינאציע פון א גענעטישע ירושה אינאיינעם מיט "ענווייערמענטאלע" פאקטארן, וואס מיינט אז מען עסט נישט ריכטיג אדער מען שלאפט נישט גענוג און אזוי ווייטער, איינע פון די זאכן וואס קען ברענגען א מיגרעין אטאקע איז א שטארקע באנוץ פון קאפאין.

עס איז דערווייל נישטא קיין געהעריגע רפואה פאר מיגרעינען, און דאקטוירים רעקאמענדירן געווענליך א גוטע דיעטע און אויסמיידן אומגעזונטע עסנווארג, און אזוי אויך נעמען פעינקילער מעדיצינען ווי מאטרין און טיילאנאל באלד ביים "פרי-דראום" מען שפירט אז עס קומט אן אטאקע, און אזוי ארום אונטערדריקן די שמערצן באלד ביים אנהייב.

טאג טעגליכן לעבן. עס קען זיך טאקע נעמען פון מערערע פיזישע סיבות, ספעציעל פון זיצן נישט ריכטיג אדער דער וועג וויאזוי מען שלאפט. אבער גאר אפט נעמט זיך דער ווייטאג פון איינגעגעסענע סטרעס אדער עמאציאנאלע דרוק.

טיילמאל ווייסט מען אפילו נישט פון וואס די דרוק נעמט זיך, און עס קלאפט אויס אין פארעם פון פיזישע ווייטאג, אבער דאס קען געהיילט ווערן אויב מען אדרעסירט די עמאציאנעלע פראבלעמען מיט טעראפי אדער סיי וועלכע מעטאדן.

עס זענען דא פילע וועגן וויאזוי צו באהאנדלען סטרעס, און פילע מענטשן האבן געזען וואונדערליכע רעזולטאטן דורך נוצן דעם "סארנא מעטאד" וואו עס ווערט אויסגעשמועסט אינעם ספעציעלן רובריק אינעם גאזעט יעדע חודש.

לאמיר האפן אז איר וועט טרעפן דעם ריכטיגן צוגאנג וועלכע וועט סיי לינדערן דעם שמערצן, און אייך אויך העלפן לעבן א רואיגערע געמוטליכערע לעבן מיט אינערליכע שמחת החיים.

(-)

גוטן דאקטאר, און ער האט רעקאמענדירט צו געבן וויטאמין בי-2, און מיר האבן זיי טאקע געגעבן דעם וויטאמין יעדן טאג, און מיר האבן געזען וואונדערליכע רעזולטאטן נאכ'ן דאס אנהאלטן פאר א שטיק צייט.

עס איז גוט צו גיין צוביסלעך דערמיט, מען הייבט אן מיט 100 מיליגראם טעגליך, און אויב דאס העלפט נישט גייט מען ארויף צו 200 מיליגראם, און מען קען גיין אזוי ביז 400 מיליגראם טעגליך. מיר האבן געזען א שינוי לטובה נאך פיר וואכן פון דאס נעמען ערליך יעדן טאג אן אויסלאזן. עס איז וויכטיג דאס צו נעמען טעגליך, אפילו א טאג וואס די קאפ טוט נישט וויי און נישט אויסלאזן א טאג.

אזוי אויך איז ראטזאם אין אלגעמיין ווען מען באקומט א קאפ-ווייטאג צו זאפארט נעמען א טיילאנאל אדער עדוויל ווי שנעלער, און נישט ווארטן ביז די קאפווייי ווערט צו שטארק. אז מען נעמט גלייך ארבעט עס שנעלער און עס איז גענונג צו נעמען א קלענער דאזע.

(-)

פון בעיביס און קליינע קינדער האב איך געזען אז עס האט זייער גוט געהאלפן ווען איך האב זיי געגעבן "פלאקס-סיד" אויל, עס אנטהאלט אין זיך געזונטע אמעגא-3 עסיד, און אנדערע גאר געזונטע באשטאנדטיילן.

ווען דאס קינד איז פארקילט איז ראטזאם צו געבן איין קליינע לעפל דריי-פיר מאל א טאג, און נאכדעם וואס דאס קינד איז שוין אויסגעהיילט איז ראטזאם צו ווייטער געבן יעדן טאג נאר איין לעפעלע כדי עס זאל נישט צוריקקומען, און צו שטארקן דעם אימיון סיסטעם.

פלאקס סיד איז וואונדערליך מיט'ן שטארקן דעם אימיון סיסטעם. פאר איינע פון מיינע קינדער וואס האט געהאט

זייט 12 »

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

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

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

6839

עצות פאר קאפ ווייטאג און מיגרעין

מיר האבן זיך זייער געמוטשעט מיט צוויי קינדער וואס האבן כסדר געהאט שווערע מיגרעין אטאקעס. מיר זענען געגאנגען צו

6840

פלאקס סיד אויל פאר אנצידונגען און פארקילעכץ

פאר בריוו #6579 וועגן אויער אנטצינדונגען און פארקילעכץ:

פון מיין אייגענע ערפארונג אלס א מאמע

ליינער'סגאזעט

» זייט 11

כסדר'דיגע אויערן אינפעקציעס האב איך עס געגעבן טעגליך ביז די זעקס יאר, און זי אליין פלעגט מיר דערמאנען איר דאס צו געבן ווייל זי האט געשפירט וואס עס טוט אויף פאר פאר.

עס קען האבן אביסל א מאדנע טעם, אבער מען געוואוינט זיך איין דערצו, צום סוף האט דאס קינד אפילו ליב געהאט די טעם דערפון! איך האב געהאט זייער גוטע ערפארונג דערמיט. איך רעקאמענדיר עס גאר שטארק און עס ארבעט גאר גוט בעזרת ה'!

(-)

און אזוי וועט מען נישט ווייטער חלום'ן די זעלבע שרעקעדיגע חלום.

ווען עס געשעט ביי א קליין קינד זאל מען עס טון צוזאמען מיט זיי. אן עלטערע קינד קען מען אויסלערנען די עצה אינמיטן טאג אז אויב זיי האבן א שרעקעדיגע חלום זאלן זיי שוין וויסן וואס צו טון זיך אליינס צו קען העלפן אינמיטן די נאכט.

(-)

6841

עצה צו איבערקומען שלעכטע חלומות

אמאל איז שווער צוריק איינצושלאפן נאכדעם ווען מען האט זיך אויפגעוועקט פון א שלעכטן חלום, דאס קומט ווייל מען האט מורא אז מען זאל נישט ווייטער חלום'ן די זעלבע שרעקעדיגע חלום, און דאס ברענגט שלאפלאזיקייט, און קען שטארק שטערן צו אנגיין שפעטער איבער'ן טאג.

א ווירקזאמע עצה איז אנשטאט זיך צווינגען צו איינשלאפן זאל מען טון עפעס אנדערש. מען קען פרובירן איז ארויסצוקוקן פון פענטסער אדער טון א צווייטע זאך וואס מאכט טראכטן פון אן אנדערע רואיגע זאך,

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

6842

פארלעסליכע טעסט פאר ליים דעזיז

איך וויל אין די פאלגנדע שורות איבערשמועסן דעם נושא פון ליים דיזיז, וויבאלד אזויפיל מענטשן ליידן פון ליים דעזיז, און אזויפיל מענטשן וואס ליידן פון דעם ווייסן מיטאמאל אז זיי ליידן דערויף וויבאלד עס הערשט א שטארקע אומקלארקייט ווען עס קומט צו ליים דיזיז.

די זעלבע זאך איז אויך פארקערט אז אסאך מענטשן וואס ווערן דיאגנאזירט מיט ליים דיזיז ליידן אייגענטליך פון אנדערע זאכן אבער זיי האבן נישט א וועג דאס צו וויסן וויבאלד די סימטפאמען זענען ענליך, און דעריבער מיינען זיי אז זיי האבן ליים דעזיז ווען זיי האבן נישט.

עס איז דא צוויי שיטות ביי דאקטוירים לגבאי די נושא פון ליים דיזיז. עס זענען דא די געוועגליכע דאקטוירים וואס נוצן די געוועגליכע מיטלן וואס מען נוצט ביי אנדערע מחלות דאס צו דיאגנאזירן און דאס צו באהאנדלען. זיי מאכן די געוועגליכע טעסטן און קוקן אויף די סימפטאמען אויב זענען זיי נישט קיין ליים דיזיז וועלן זיי נישט נעמען קיין שום שריט.

דער מהלך האט אבער א חסרון ווייל ליים דיזיז קען זיך זייער שטארק באהאלטן, און טיילמאל זעט מען טאקע נישט דעם ליים דיזיז וויבאלד די סימפטאמען ציייגן דאס נישט, און מען זעט עס נישט אין די בלוט, אבער פארט איז עס אין די קערפער און אז עס ווערט נישט באהאנדלעט קען עס אנמאכן ערנסטע חורבנות אינעם קערפער.

ווידער זענען דא די אנדערע סארט דאקטוירים וואס זיי זענען אסאך מער שטרענג און סאפיסטיקירט און מאכן טייערע טעסטן. און אויך טוען זיי דאס באהאנדלען אסאך מער אגרעסיוו און געבן פאר א לענגערע צייט די מעדעצינען כדי אויסצורייסן די ליים דעזיז.

די סארט דאקטוירים באנעמען זיך צו ליים דיזיז ווי א שרעקליכע מחלה, און אפילו זיי האבן די מינדעסטע פארדאכט וועלן זיי נעמען אגרעסיווע שריט דאס צו אויסרייסן, דערמיט איז מען אפשר פארזיכערט אז די ליים דיזיז איז אוועק, אבער פון די אנדערע זייט קענען די מעדיצינען צוגרונד לייגן געזונטע חלקים פונעם מענטש.

איך האב א קרוב וואס איז געווארן א חורבן פון א מענטש פון דעם וואס ער איז געגאנגען צו יענע סארט דאקטוירים וואס זיי האבן אים געטעסט און נישט געטראפן קיין ליים דעזיז, אבער לויט די סימפטאמען וואס ער האט געגעבן האבן זיי אים געזאגט אז עס זעט אויס אז עס איז ליים דעזיז און מען מוז עס באהאנדלען ווי עס וואלט געווען ליים דעזיז - ווייל אויב איז עס טאקע ליים דעזיז און מען טוט גארנישט דערצו קען עס אנקומען צו א מצב וואס מען וועט עס מער נישט קענען באהאנדלען און עס וועט זיין גאר שווער - האבן זיי אים טאקע באהאנדלט ווי מען באהאנדלט ליים דעזיז און ער איז געווארן חרוב, ער האט מיר געוויזן זיינע ציינער וואס זענען געווארן פארפוילט און פארשווארצט פון די שטארקע מעדעצינען.

די אונטערשטע שורה איז אז די געווענטליכע דאקטוירים קענען ענטפערן נעגעטיוו ווען עס איז באמת פאזיטיוו. און ווידער די אנדערע שטרענגערע דאקטוירים קענען באהאנדלען ווי עס איז ליים דעזיז אפילו ווען די טעסטס האבן נישט געוויזן, וויבאלד זיי גייען לויט די סימפטאמען, און ווי געזאגט קען דאס אויך זיין שעדליך אזויווי עס איז געווען ביי מיין קרוב.ביידע וועגן טראגן מיט זיך אן איינשטעל, און עס שטעלט זיך די פראגע וואס זאל מען טון?

דעריבער איז די גוטע נייעס אז עס איז דא אן אויסוועג. און עס איז כדאי צו פרובירן. דער פראבלעם מיט דעם לעזונג איז נאר אז אז עס קען אמאל ווייזן פאזיטיוו אפילו ווען עס איז נעגאטיוו, אבער די חילוק איז אז דער מאשין קוקט אריין אויף א גאר טיפן שטאפל אין די מענטשליכע צעלן, און דעריבער קען עס אנדעקן שפורן פון ליים דיזיז אפילו נארמאל וואלטן געווענליכע מעדיצינישע טעסטס דאס נישט פאררעכנט פאר ליים דיזיז

די טעסט איז נישט קיין טייערע טעסט, און איז פיל ביליגער פון אנדערע סארט טעסטן וואס מען באצאלט הונדערטע אדער טויזענטע דאלער און צווייטנס איז עס נישט אגרעסיוו אדער אינוואזיוו, ד.מ. מען דארף נישט שטעכן און נעמען קיין בלוט וכו'.

דער מאשין פון וואס איך רעד רופט זיך א "בייא-טרעקער" (Biotracker) טעסט, דאס איז א סארט מאשין וואס נאס"א נוצט אויף זייערע אסטראנאטן צו טעסטן זייער געזונט צושטאנד פאר מען שיקט זיי ארויף צום ספעיס. עס זענען דא פארשידענע פירמעס וואס פראדוצירן דעם מאשין, און עס כדאי זיך צו נאכפרעגן וועלכע פירמע איז די מערסטע פארלעסליך.

דער מאשין קען טעסטן אויב די מענטש האב ליים דעזיז אדער איינע פון די ענליכע מחלות פון די זעלבע משפחה פון ליים דעזיז. אז מען ניצט די מאשין דארף מען נישט צאלן פאר אלע טעסטס און מען דארף נישט נעמען בלוט, די רעזולטאטן זענען פארלעסלעך. די געווענליכע דאקטוירים נוצן עס נישט ווייל די אינשורענס ווילן עס נישט באצאלן. אבער עס איז די מערסטע פארלעסליך צוצוטרעפן אויב עס איז פאזיטיוו אדער נעגאטיוו.

דאס וואס די טעסט ציייגט טיילמאל אז מען פארמאגט ליים דיזיז — אפילו פון א מעדיצינישע שטאנדפונקט איז דאס נישט ליים דיזיז - איז עס אבער אנדערש פון די אנדערע טייערע טעסטן וואס קענען צייגן פאלש, ווייל מיט יענע טעסטן האט עס פשוט געוויזן פאלש, און מיט די טעסט האט עס כאטשיג א הסביר ווייל דאס ארבעט אויף אן אנדערן סיסטעם. (צוםביישפיל מען זעט ביי האמאפאטישע רפואות אז עס האט א כח צו היילן וואס איז נישט די געווענטליכע פיזישע טייל, נאר די אטאמישע טייל פון די זאך)

א גוטע דאקטער ווייסט וויאזוי צו ניצן די

מאשין און דער אייבישטער זאל העלפן אז די אינפארמאציע זאל טאקע העלפן אנדערע אידן.

(-)

6843

רוקן ווייטאג צוליב עסיד

רוקן ווייטאג קען טיילמאל קומען וויבאלד מען שטאפט אן דעם קערפער מיט צופיל עסיד, און דאס שאדט פאר די ביינער. עסיד געפונט זיך אין פילע עסנווארג און ספעציעל אין לעמאן אדער אנדערע ציטרוס פרוכט, אזוי אויך אנדערע עסנווארג. דעריבער איז ראטזאם צו עסן עסנווארג וואס פארמאגן נידריגע עסיד באשטאנדטיילן, ווי צום ביישפיל פרישע פרוכט און גרינצייג, קארטאפל, בונדלעך און ארבעס, האל-וויט ברויט, און אזוי אויך טרונקען פארשידענע סארטן טיי וואס צוימען איין די עסיד אינעם קערפער.

איך האב זיך דאס אליין איבערצייגט ווען מיין מאן האט געהאט שטארקע רוקן ווייטאג און מיר האבן פרובירט מערערע זאכן אבער מיר האבן נישט געקענט דערגיין צום אורזאך פון די שמערצן. ביז מיר האבן זיך געכאפט אז ער פלעגט טרינקען זייער אפט לעמאן וואסער, און ער האט באשלאסן צו אויפהערן פאר א שטיק צייט, און ברוך השם אז ווען ער האט אויפגעהערט טרינקען די לעמאן וואסער איז ביז א קורצע צייט די רוקן שמערצן אוועקגעגאנגען און מער נישט צוריקגעקומען.

(-)

6844

ארטרייטיס צוליב כעמיקאלן אין סינק וואסער

פאר בריוו #6623 וועגן ארטרייטיס ווייטאג:

ארטרייטיס קען זיך נעמען פון עסן און טרונקען אומגעזונט, א געזונטע און נאטורליכע דיעטע קען היילן דעם פראבלעם.

ארטרייטיס קען זיך אויך נעמען פון טרונקען שטאטישע קראן וואסער וויבאלד די שטאטישע סינק וואסער – ספעציעל אומגעפילטערט – האט אין זיך פארשידענע אומגעזונטע מינעראלן. ווי פלאריין, כלאריין, און אויך מינעראלן ווי בליי און אלימיניום וואס זאמלט זיך אן אין די וואסער פון די רעזערווארן און די רערן, און ווען מען טרונקט קראן וואסער קען זיך דאס אנזאמלען אין די קערפער און זיך אנלייגן צווישן די דשוינטס און אנברענגען שווערע ווייטאג און פראבלעמען.

איך האבן שוין געהערט פון עטליכע וואס האבן געליטן פון אזא צושטאנד און זייט זיי האבן אנגעהויבן טרונקן בלויז געקויפטע מינעראלע וואסער איז די ווייטאג אוועקגעגאנגען ביז בערך דריי חדשים. אזוי אויך אין אלגעמיין איז ראטזאם פאר ארטרייטיס צו טרונקען אסאך וואסער אבער ווי געשריבען זאל מען אויסמיידן קראן וואסער און אזוי אויך סאודע וואסער וואס איז נישט געזונט פאר די ביינער.

(-)

6845

קאלציום פאר געזונטע ביינער

פאר בריוו #6502 אז די ביינער קראכן ביים גיין:

דער צושטאנד פון שוואכע ביינער קען קומען פון א שטארקע מאנגל (דעפישענסי) אין קאלציום, קאלציום איז א מינעראל וועלכע איז קריטיש וויכטיג פאר די געזונטהייט און שטארקייט פון די ביינער, און פון די מוסקלען און בלוט צעלן.

קאלציום איז וויכטיג אין יעדן עלטער, אבער איז ספעציעל קריטיש אין די יונגע יארן ווען מען וואקסט. די עצה דערצו איז צו טרונקן און עסן זאכן וועלכע זענען רייך אין קאלסיום, א שטייגער ווי בראקאלי, סארדינס, בונדלעך א.א.וו.

די רייכסטע קוואל פון קאלציום איז מילך, דעריבער איז ראטזאם צו זיכער מאכן אז דאס קינד טרונקט גענוג מילך יעדן טאג. און זיכער מאכן אז ער שלאפט גוט און געזונט ביינאכט, און ער וועט אי"ה שטייגן און וואקסן געזונטערהייט.

(-)

6846

איבער מאשין צו העלפן סליפ עפניע

פאר בריוו #6581 איבער סליפ עפניע:

איך פלעג שטענדיג ליידן פון כראנישע מידקייט, איך האב געהאט שוועריגקייטן מיט'ן שלאפן, און אפילו ווען איך בין געשלאפן געהעריג ביינאכט בין איך נאך אלס געבליבן מיד און שלעפעריג איבער'ן טאג און נישט געקענט געהעריג אנגיין. ווען איך בין געגאנגען צום דאקטער האט ער מיר געזאגט אז איך האב ווארשיינליך סליפ עפניע, און וויבאלד די אטעם האקט זיך שטענדיג אפ ווער איך נישט אויסגערוהט און איך בלייב מיד איבער'ן טאג.

אויפ'ן ראט פונעם דאקטאר האב איך טאקע אנגעהויבן נוצן דעם "סי-פעפ" (CPAP) מאשין, און די לעצטע צייט יאר שלאף איך דערמיט און די טעסטס צייגן אז דער אטעם איז טאקע בעסער, וואס באדייט אז עס איז מער נישטא קיין געפאר פון פארלירן דעם אטעם אינמיטן שלאף.

איך וויל צולייגן אז טיילמאל פארבלייבט דער פראבלעם פון מידעקייט אויך נאכ'ן נוצן דעם מאשין, און אזוי איז טאקע געווען ביי מיר אז דער מאשין האט נישט צופיל געהאלפן מיט די מידעקייט, פארט אבער איז דער מאשין לעבנסוויכטיג.

לגבי די קאסטן פונעם מאשין: עס ווענדט זיך וועלכע אינשורענס מען האט, מען דארף זיך נאכפרעגן וועלכע אינשורענס צאלט דערפאר און וועלכע נישט. למשל איך האב יונייטעד העלטקעיר אינשורענס (United Healthcare) און זיי באצאלן יא פאר'ן מאשין, און איך ווייס אז אנדערע צאלן נישט.

(-)

זייט 15 »

ארטרייטיס עפעקטירט די ביינער און די דשוינטס. די סימפאטמען זענען ווייטאג און "סטיפנעס" פון די הענט און פוס, און אזוי אויך רויטקייט אויף די הויט און געשווילעכץ. ארטרייטיס איז א "שם הכולל" פון ארום אכט סארטן דיסארדערס וואס מאכן זיך אין די ביינער אדער אין די מוסקלעך און קען אויך עפעקטירן דאס הארץ אדער אנדערע ארגאנען ח"ו.

ארט-רייטיס איז א צוזאמעשטעל פון צוויי ווערטער, ארט = ביינער, אייטיס = אנצידונג, און איז ברייט פארשפרייטע פראבלעם עס עפעקטירט אזויפיל ווי צוואנציג פראצענט פון די אמעריקאנער באפעלקערונג אין א געוויסע שטאפל אין לעבן.

עס זענען דא איבער הונדערט סארטן ארטרייטיס, און דאס נעמט אריין אין זיך פארשידענע סארטן אנצידונגען אויף די ביינער און די מוסקלען, די מערס פארשפרייטע פאל איז אסטיאו-ארטרייטיס וואס מאכט זיך אפט ביי מענטשן אויף דער עלטער און עפעקטירט די פינגער, הענט און פוס, קניען און היפטן.

די צווייטע סארט איז רעמאטויד ארטרייטיס (ראמאטיזם) וואס איז אן אויטא-אימיון דיזיז וואס אפעקטירט די הענט און פוס, וואס מיינט אז די קערפערס אימיון סיסטעם אטאקירט די אייגענע דשוינטס און ביינער אבער קען אויך ברענגען אטעמען פראבלעם אויב עס אטאקירט די מוסקלען פון די לונגען.

אויף צו באשטעטיגן אז אן אצינדונג איז טאקע ארטרייטיס פעלט זיך אויס א פארלעסליכער דאקטאר וויבאלד די סימפאטמען קענען זיין ענדליך צו אסאך אנדערע סארט מחלות, מען קען עס באשטעטיגן דורך א בלוט טעסט אדער אן עקס-רעי, און טראץ וואס עס איז נישטא קיין געהעריגע מעדיצין דערפאר זענען דא פארשידענע וועגן וויאזוי דאס צו פארשטייטערן און פארלייכטערן די ווייטאג.

ליינער'סגאזעט קורצע פראגע

6851

שוואכקייט צו עיר-קאנדישאן

ווען איך זיץ אין א פלאץ וואו עס ארבעט עיר-קאנדישאן שפיר איך ווי עס דרוקט מיר שטארק אויפ'ן מח און עס מאכט מיר אפגעשוואכט און נעמט מיר ארויס די כוחות, עס קלאפט אויך אויס שטארק ווען איך שטעל זיך אויף. האט איר א ווירקזאמע עצה?

(-)

6852

באטאקס איינשפריץ פאר שוויצן

איך זוך א מיטל צו פארמיידן איבערגעטריבענע שוויצן, איך האב געהערט אז עס איז דא וואס נעמען דערפאר א באטאקאס איינשפריץ (Botox Injection) איך וויל וויסן מער אינפארמאציע איבער באטאקס, איז עס טאקע ווירקזאם? צו זענען דא עפעס זייטיגע עפעקטן? צו קענט איר רעקאמענדירן א גוטן דאקטאר וואס ספעציאליזירט זיך דערין?

א דאנק פון פאראויס!

(-)

6853

איבערוואג ביי קינדער

האט איר אן אויסגעפרואווטע עצה צו העלפן א קינד פון בערך זעקס יאר אלט וואס איז איבערוואג צו פארלירן וואג אויף א געזונטן אופן?

(*)

6854

"לעיסיק אפעראציע" אויף די אויגן

דער נומערן פאר מיינע אויגן גלעזער זענען פארקערט איינער פון צווייטן, אויף איין אויג האב איך א פלאס און אויף דער אנדערער א מינוס. דעריבער האב איך א פראבלעם אז גלעזער העלפט מיר נישט ווייל איך זעה דערמיט דאפלט און איך ווער דערפון זייער צומישט. די איינציגע עצה דערווייל איז צו טראגן קאנטאקט-לענסעס, אבער לעצטנס קען איך דאס נישט טראגן ווייל עס ווערט מיר זייער טריקן. עס איז איבערגעבליבן די עצה פון מאכן א לעסיק אפעראציע אויף די אויגן, אבער איך וויל קודם הערן אויב איינער האט ערפארונג דערמיט, אדער אויב איינער האט נאך אן עצה צו מיין פראבלעם. ביטע זייט מיר מודיע ווי שנעלער. מיין נומער איז געהיטן אין רעדאקציע.

(-)

6855

בלוט דרוק ביי קינדער

וואס טוט מען מיט הויעך בלוט-דרוק ביי א יונג קינד? ב"ה די בלוט טעסט און די יורין טעסט זענען גוט. אויך די "אי-קעי-דזשי" און סאנאגראם פון די הארץ איז ב"ה גוט, אבער דער פראבלעם האלט ווייטער אן. איך וואלט שטארק מכיר טובה געווען סיי וועלכע עצה, ספעציעל אויב האט איר ערפארונג מיט אזא פראבלעם.

(*)

6856

בליסטערס אין מויל

איך לייד שוין זייער לאנג פון בלאטערן (בליסטערס) אין מויל. איך האב שוין פרובירט לייגן "באראקס" (Borax) און קאוקאנאט אויל אבער אן ערפאלג. איך זוך נישט עפעס וואס זאל עס פשוט מאכן פארטייבט (numb), נאר עפעס וואס קען עס אינגאנצן אויסהיילן און פארמיידן פון צוריקקומען.

(*)

6857

פארמיידן א רויז

איך וואלט געוואלט בעטן פון ליינער וואס האבן ערפארונג צו מיטטיילן איבער וועגן און היילונג מיטלן וואס זיי האבן גענוצט צו פארמיידן א רויז. עס איז איבעריג צו באטאנען וואס פארא יסורים דאס איז, און איך לייד דערפון גאר אפט, עס איז א זיכוי הרבים אויב איר קענט מיטטיילן עפעקטיווע מעטאדן אויף צו פארמיידן א רויז.

ותבוא עליכם ברכה

(-)

6858

עצה קעגן שליקעצן

מיין צוועלעף יעריגע זון האט אן אינטערעסאנטע זאך: ווען ער הייבט אן צו שליקעצן (Hiccups) האלט עס אן דורכאויס א גאנצן טאג! דאס שטערט אים גאר שטארק, וואס איז די עצה צו אויפהערן שליקעצן?

(-)

ליינער'סגאזעט קורצע ענטפער'ס

6859

"פלאקס-סיד אויל" פאר עקזעמע

אין פארבינדונג צו עטליכע בריוו פון ליינער וועלכע באקלאגן זיך איבער דאס מוטשעניש פון עקזעמע וויל איך מיטטיילן וואס איך האב געהער פון א גרויסער דאקטאר מיט אסאך ערפארונג וועלכער האט מיר געזאגט אז ער האט געזען אסאך וואס זייער צושטאנד האט זיך פארבעסערט דורך נוצן "פלאקס-סיד אויל" (Flaxseed Oil). די מעלה דערפון איז אז עס איז גוט אין טעם, און מען קען עס אריימישן אין סיי וועלכע עסנווארג ווי למשל א סאלאט א.ד.ג. אויך פאר א קליין קינד קען מען דאס פיטערן מיט א לעפעלע אין מויל אריין. זאל דער רבוש"ע העלפן אז דאס זאל זיין צו רפואה.

(-)

6860

וויטאמין בי-3 פאר א רואיגע הארץ

פאר'ן שרייבער פון בריוו #6545 איבער הארץ קלאפעניש:

דער שרייבער באקלאגט זיך אז דאס הארץ קלאפט שטארק צוליב טראומא'ס פון די פארגאנגהייט, איך וויל עצה'ן צו אויספרובירן א גאר ווירקזאמע סארט B3 וויטאמין וואס רופט זיך "ניאסינדאמין" (Niacinamide) וואס האט געהאלפן מערערע מענטשן, דאס איז גאר גוט ווייל עס בארואיגט די הארץ און אויך דעם קערפער פון אנגעצויגנקייט.

איך האף אז דאס וועט ברענגען די געוואונטשענע רעזולטאטן.

(-)

6861

דיעטע קעגן שופן

ענטפער צו בריוו #6538,

איך האב געזען אז פילע ליינער זוכן עצות וויאזוי צו פטור ווערן פון שופן אין די האר, וויל איך מיטטיילן אז אונזער זון האט אויך געהאט דעם פראבלעם, און מיר האבן באקומען אן עצה צו גיין אויף דיעטע וואס שניידט ארויס אלע ווייסע מעהל און אויך ווי ווייט מעגליך זיך דערווייטערן פון צוקער.

איך קען זאגן אז זייט ער איז אראפ פון ווייסע מעהל און צוקער זעט מען א געוואלדיגע שינוי לטובה, עס זענען היינט דא אסאך אנדערע גוטע נארהאפטיגע ברויט פון "האל-וויט" אדער "ספעלט" און דאס איז בלויז איינס פון די געזונהייט בענעפיטן פון אויסשניידן ווייסע מעהל.

כל טוב.

(*)

6862

"קאקאנאט אויל" פאר שופן אין די האר

וועגן בריוו #6538 איבער דענדראפ'ס אין די האר:

מיין בחור האט געליטן פונעם זעלבן פראבלעם און נישט געקענט פטור ווערן דערפון, אבער ער האט אנגעהויבן שמירן יעדע נאכט "קאקוס-אויל" (Coconut Oil) אויפ'ן קאפ און אויך נאך א שאוער, און עס האט אים געהאלפן וואונדערליך, דאס קומט דערפאר וואס די שופן נעמט זיך פון א טרוקענקייט אויפ'ן קאפ און די פייכטקייט פון די אויל שטעלט צוריק דעם באלאנס פאר'ן קאפ-הויט.

(-)

6863

בוך איבער היילן סארייסעס

אין בריוו #6615 פרעגט איינער פאר א היילונג פאר סארייסעס:

איך וויל רעקאמענדירן א גאר גוטע בוך וואס רופט זיך "Healing Psoriasis" מיט אסאך עצות און דעטאלירטע אנווייזונגען וויאזוי צו פארלייכטערן און אויסהיילן סארייסעס, דער בוך איז געשריבן אין א צוגענגליכע שפראך דורך דר. פאגאנא. עס האט שוין געהאלפן טויזנטער מענטשן און עס איז ראטזאם פאר דער וואס ליידט דערפון צו דורכליינען דעם בוך, עס איז דארט דא גאר גוטע עצות.

(-)

ליינער'ס גאזעט

»13 זייט

6847

טיקס ביי קינדער-נאכגעלאזטע סטרעפט

פאר בריוו #6504 "עצה פאר טיקס"

לויט וואס איר שרייבט זעט זיך אויס אז דאס קינד דארף זאפארט ווערן אונטערזוכט ווערן אויב עס איז נישט ח"ו קיין "פאנדאס" א פראבלעם וואס דארף באצייטנס באהאנדעלט ווערן, און נעמט זיך פון אן אומבאהאנדעלטע סטרעפט. איינע פון די סימפטאמען פון "פאנדאס" איז די סארט טיקס.

מיין קינד האט געהאט די זעלבע סימפטאמען קינד און דער דאקטער האט אים ארויפגעלייגט אויף אנטיביאטיק (Azithromycin) פאר 10 טעג און ב"ה דאס איז געווען גענוג. אבער עס איז קריטיש וויכטיג דאס צו דיאגנאזירן באצייטנס פאר עס ווערט שווער ח"ו.

עס איז וויכטיג צו גיין צו א פארלעסליכן דאקטאר וואס פארשרייבט אנטיביאטיק, און אויף צו באשיצן פון די זייטיגע פראבלעמען פון אנטיביאטיק קען מען אין די זעלבע צייט אויך צוגעגעבן א הויעכע דאזע פון פערמענטעד עסן וואס זענען רייך אין פרא-ביאטיק.

פאר מיין קינד האב איך געגעבן צו עסן פערמענטעד עסן ווען ער איז געווען אויף אנטיביאטיק, און טראץ וואס עס איז געווען אביסל טייער האט זיך עס גאר שטארק אויסגעצאלט ווייל די סטרעפט און די טיקס זענען ב"ה גענצליך אויסגעהיילט געווארן און יעצט איז עס שוין א פארגאנגענהייט.

איך בין געגאנגען צו Dr. Jeffery Dick פון קינדער-קעיר אין וויליאמסבורג 718-302-5437.

(-)

6848

אגאווע צוקער אלטערנאטיוו

פילע מענטשן נוצן "אגאווע" אלס אן ערזאץ פאר צוקער וויבאלד עס האט נידריגע צאל גלאקעמיע (Low Glycemic Index) עס איז ריכטיג אז אגאווע איז טאקע בעסער פון אנדערע צוקער ערזאצן און אפשר אפילו אויך בעסער פון מונ"ק (Monk) דער פרוכט וואס האט א גאר נידריגע גלייסעמיק אינדעקס.

אבער עס איז וויכטיג צו אנמערקן, אז עס איז דא א גרויסע חילוק צווישן די געווענליכע ליכטיגע אגאווע (Light Agave) און די אנדערע סארט טונקעלע רויע אגאווע (Dark Raw Agave) עס איז בעסער צו נוצן די טונקעלע רויע און נישט די ליכטיגע, עס איז געזונטער און פארמאגט אויך א בעסערע טעם.

אזוי אויך איז וויכטיג צו געדענקן אז אויב עס שטייט נישט אויף באטל אז עס איז רוי (Raw) איז עס גארנישט בעסער ווי פון אנדערע סארט צוקער, און איז אזוי ווי היי פרוקטאס קארן סיראפ, און עס איז מעגליך בעסער צו נוצן צוקער.

עס איז אויך וויכטיג צו באמערקן אז די מאס גלייקימיע איז נישט די איינציגסטע זאך אויף וואס מען דארף קוקן, עס איז נישט דאס גאנצע בילד. און דעריבער דארף מען פרובירן אויסמיידן אויך אזעלכע נאטורליכע זיסווארג ווי אגאווע, ספעציעל אויב מען איז עמפונדליך צו צוקער. למשל היי פרוקטאז קארן סיראפ (High Fructose Corn Syrup) האט אויך א נידריגע גלייקעמיק ראטע אבער איז גאר שעדליך און קען ברענגען לעיבער פראבלעמען און שעדיגן די מעטאבאליזם סיסטעם נאך מער ווי צוקער, דעריבער איז אלעמאל בעסער צו אויסמיידן אזעלכע זיסווארג און נוצן ווי ווייניגער דערפון.

(-)

6849

מאסאזש פאר אויער פליסיגקייט

פאר בריוו #6654 איבער א פראבלעם מיט אויער פליסיגקייט:

דער פראבלעם פון פליסיגקייט אינעם אויער קען זיין א סימפטאם פון א גרעסערער פראבלעם, עס קען קומען פון א פארשטאפטקייט אינעם לימפאטיק סיסטעם (lymphatic system) וואס פליסט דורך אינעם גאנצן קערפער.

דער לימפאטיק סיסטעם איז א נעץ פון טונעלען אינעם קערפער וועלכע פיהרט ארום וויכטיגע פליסיגקייטן וואס קומען פונעם לימפ צי די בליט, און א געזונטע לימפעטיק סיסטעם איז וויכטיג אויף צו האלטן א געזונטע קערפער, און אז ווערט פארשטאפט קען דאס ברענגען ווייטערדיגע פראבלעמען.

א גוטע עצה דערצו איז צו טון א פראצעדור וואס הייסט לימפאטיק דרעינעדזש (Lymphatic Drainage) דאס ווערט געטון דורך א ספעציאליסט וואס מאסאזשירט געוויסע טיילן אינעם קערפער וואס עפנט אויף און שווענקט דורך דעם סיסטעם. דאס העלפט אויפצושטאפן די בלאקעדשעס אז די פליסיגקייט זאל געהעריג פליסן אין נישט בלייבן אנגעזאמעלט, עס איז זייער ראטזאם דאס צו טון.

(-)

6850

קינדער דארפן ארום צוועלף שעה שלאף

פאר #6650 מיט די פראגע "וויפיל שעה דארף מיין קינד שלאפן":

איך האב געהערט פון א שלאף ספעציאליסט אז קינדער דארפן שלאפן פיל מער ווי רוב מענטשן מיינען, און טראץ וואס ביי ערוואקסענע מענטשן איז גענוג צווישן זיבן און אכט שעה, דארפן קליינע קינדער ביז זעקס יאר אסאך מער שלאף, און עס איז קריטיש וויכטיג פאר זייער אנטוויקלונג.

לויט דעם ספעציאליסט דארפן רוב קליינע קינדער האבן לכל הפחות ארום צוועלף שעה שלאף א יעדע נאכט, און קינדער ביז צוועלף דארפן צווישן צען און עלעף שעה און קינדער אין די צענערלינג יארן דארפן ארום ניין ביז צען שעה.

עס איז וויכטיג צו געדענקן ווי קריטיש וויכטיג דאס שלאף איז פאר די קינדער וואס וואקסן אויף, דאס שלאף העלפט מיט'ן אנטוויקלונגען פונעם קינד און עס איז דעריבער וויכטיג צו העלפן די קינדער באקומען זייער פולע נאכט פון שלאף.

(-)

האט איר געהאט א
Tick Bite
און ליידט אויף שוואכקייטן?

מיר האבן גאר צופרידענע
customers
וואס זענען געהאלפן געווארן נאך 2-3
חדשים און האבן גארנישט קיין שפיר
פון שוואכקייטן.
Did you get a Tick Bite that caused weakness?

פאר מער אינפארמאציע אדער
references :רופט
Did you get a Tick Bite that caused weakness? Call
Tel: 845-481-3037

אידער איר שרייבט א
צוואה
פארבינדט אייך מיט
אברהם שמואל וויינבערגער
WILL & TRUST CONSULTANT
845-492-9013

המספיק נייעס

ושמחת בחגיך:

רייכע חול המועד פסח פראגראמען און אויספלוגן ברענגט ריכטיגע שמחת יום טוב פאר די המספיק שוועסטערהיים פאמיליע

די באצויבערענדע קינדער כאר ביים באגלייטן די בעלי מנגנים

דער בארימטער בעל מנגן ר' שמואל בער וועבער שיחי' ביים מהנה זיין דעם ציבור

אין די המספיק פאמיליע לייגט מען אריין טאג טעגליך קאפ און מח וויאזוי צו אויפלעבן און דערפרייען די הערצער פון די טייערע נשמות וועלכע זענען א טייל פון די המספיק פאמיליע, אבער ווען עס קומט א יום טוב אדער יומא דפגרא דאן זוכט מען אלעמאל צו אהערשטעלן אומפארגעסליכע מאמענטן און דערהויבענע איבערלעבענישן, און על אחת כמה וכמה ווען עס קומט אזא געהויבענע יו"ט פסח "זמן חרותינו" מאכט מען זיכער אז יעדעס קינד קען מקיים זיין דעם "ושמחת בחגיך" אויפ'ן שענסטן און בעסטן פארנעם.

אזוי ווי אין די פילצאליגע אפטיילונגען פון המספיק האבן די געטרייע שטאב אינעם שוועסטערהיים אויף די 38סטע גאס אין בארא פארק אהערגעשטעלט אן אומפארגעסליכע שמחת יום טוב פאר די טייערע שוועסטערס וואס האדעווען זיך אויף צווישן אירע ווענט, מיט א רייכע און קאלירפולע "חול המועד האלטן" פראגראם וואס האט ערמעגליכט פאר יעדע איינוואוינערין צו געניסן פון די געשמאקע אקטיוויטעטן.

דער חול המועד האלטן האט אריינגענומען מערערע אויספלוגן צו מערערע דעסטינאציעס און דער צד השווה איז געווען אז מען האט פארברענגט אינאיינעם מיט ליבשאפט און געשמאק, די טייערע שוועסטער און די געטרייע שטאב מיטגלידער ווי איין פריילינע און גליקליכע פאמיליע.

די אינהאלטסרייכע חול המועד טעג האט זיך אנגעהויבן מיט א באזוך אינעם בארימטן "פלאסטער גאלעריע" וואו די קינדער האבן זיך אנגעשלאסן אינאיינעם מיט צענדליגע אנדערע פאמיליעס צו געניסן פון די אויג פארכאפנדע קונסט ווערק און פארשטעלונגען, און דאן געהאט די געלעגנהייט צו אנטייל נעמען אין די ספעציעלע "ווארקשאפס" וואו די קינדער קענען אליין ערצייגן זייערע האנט ארבעט, מעשי ידיהם להתפאר.

יעדעס קינד האט געהאט די געלעגנהייט צו אויסוועלן פון א ברייטע אויסוואל פון פארשידענע סארט געשיר, טעפ, היים געברויכן צו ערצייגן, און דערביי צולייגן זייער אייגענע שעפערישקייט און טאלאנטן. די פנים'ער פון די מיידלעך האבן געשטראלט פון פארגענוגן און באגייסטערונג ביים באטראכטן זייערע אייגענע האנט ארבעט און האבן דאס געקענט אהיימנעמען פאר אן אנדענק וואס וועט זיי פאר א לאנגע צייט דערמאנען פון דעם געשמאקן חול המועד אויספלוג.

פאר'ן צווייטן חול המועד אויספלוג האט מען גענומען אלע מיידלעך ביז קיין ראקלענד קאונטי פאר א לאנגע טאג אנגעפולט מיט אקטיוויטעטן און אונטערהאלונגען, אנגעהויבן מיט א באזוך צו א ריזיגע פראוועזארישע פארק וואס איז אויפגעשטעלט געווארן מיט צענדליגע געשמאקע ריידס, ערקעיד שפילן, און פארשידענע איינריכטונגען צום טאנצן און שפרונגען און זיך אונטערהאלטן לכבוד יום טוב.

נאכ'ן זיך גוט אויסשפרונגען און א לוסטיגע און לעבעדיגע איבערלעבעניש האט מען זיך אוועקגעזעצט אין א ספעציעלע דעזיגנירטע "פיקניק יארד" וואס איז איינגערישט געווארן אינעם הויף פון איינע פון די המספיק שטאב מיטגלידער און מען האט דארט געפראוועט אינאיינעם א סעודה און פארברענגט געשמאקערהייט ביים געניסן פון די פרישע נארהאפטיגע מאכלים וואס זענען צוגעשטעלט געווארן פריש געבראטן כיד המלך.

איינע פון די טעג איז געווען אן אויספלוג פאר וועלכע מען האט נישט געדארפט פארן צו ווייט, נאר טאקע אויפ'ן זעלבן גאס פונעם שוועסטערהיים וואו עטליכע גאסן זענע אפגעשפארט געווארן איוף די איניציאטיוו פון די בארא פארקער קאו-דשאו ארגאניזאציע וועלכע האט אהערגעשטעלט א מאסיווע "סטריט פעיר" קארניוואל פאר די בארא פארקער ציבור.

דער קארניוואל האט געשפרודעלט מיט טויזנטער קינדער פון אלע שיכטן און קרייזן וועלכע האבן זיך דערקוויקט מיט די צענדליגע פראגראמען און שפילעריי איינריכטונגען, און צווישן אלע האבן זיך דערקענט די חשובע דעלעגאציע פון המספיק קינדער וואס זענען אויפגענומען געווארן ווארים און ספעציעל אקאמאדירט געווארן דורך די ארגאניזירער.

דער קלימאקס פון די חול המועד טעג אז געווען דער מאסיווע "מעמד שירה וזמרה" ווען קינדער פון אלע אפטיילונגען אין המספיק האבן זיך צונויפגעקליבן פאר א ריזיגע מעמד פון שירות ותשבחות לכבוד יום טוב, אראנאזשירט דורך די צענטראלע המספיק פירערשאפט פאר די קינדער און משפחות פון אלע המספיק ארגאניזאציע אין דעם גיגאנטישער און אויג-פארכאפנדער "פארד אמפי" זאל ביי די ברעגעס פונעם קאני איילענד וואסער.

זייט 25 »

המספיק נייעס

מתנה טובה ושבת שמה:

שבת מעין עולם הבא – **ממש טעם גן עדן פאר צענדליגע קינדער ביים "שבת רעספיט" אין די קעטסקיל בערג** דורך המספיק אוו ראקלענד קאונטי רעספיט פראגראם

די טייערע קינדער וואס זענען אנגעשלאסן אין די רעספיט פראגראם פון המספיק אוו ראקלענד קאונטי וועלן פאר א לאנגע צייט געדענקן דעם "שבת ראש חודש ניסן" ווען די "המספיק רעספיט" שטאב האט זיי צוגעשטעלט א "יום שבתון אין לשכוח" אנגעפולט מיט רוחניות און גשמיות אינעם הערליכן 'לעיק הויז געסט צענטער' צווישן די פאסטאראלע קעטסקיל בערג פון אפסטעיט ניו יארק.

דער מאיעסטעטישער גאסטהויז איז אויסגעוועלט געווארן אלס דער פאסיגער ארט צו פראווען דעם שבת שכולו עונג ומנוחה אין א געהויבענע אטמאספערע, און די פארוואלטונג פונעם פלאץ האבן מיטגעארבעט צו איינרישן דאס פלאץ מיט אלע געברויכן וואס פאדערט זיך צו קענען אקאמאדירן די טייערע קינדער, יעדער איינער מיט זיינע געברויכן.

א באזונדערע מתנה איז דער שבת געווען אויך פאר די טייערע משפחות וואס אין די פארנומענע ערב פסח טעג האבן זיי געקענט נעמען א שטיקל אפרוה פון די טעגליכע מסירת נפש צו זארגן פאר די צאן קדשים, וויסנדיג אז די קינדער זענען אונטער די געטרייע אויפזיכט פון זייער המפסיק משפחה און זיי האבן זיך געקענט אנשעפן מיט פרישע כוחות פאר די הכנות צום יום טוב.

צו אהערשטעלן אזא רייכע שבת איז נישט קיין לייכטע אונטערנעמונג, ספעציעל ווען עס האנדלט זיך פון קינדער וואס יעדער איינער פארמאגט זיינע ספעציעלע געברויכן, הונדערטער קליינע דעטאלן דארפן גענומען אין באטראכט, און פאר לאנגע וואכן איז דער גאנצער שטאב אין "המספיק אוו ראקלענד קאונטי" געווען איינגעשפאנט אויף צו אהערשטעלן דעם שבת מיט אלע צוגעהערן.

אויף צו אקאמאדירן די געברויכן פון יעדעס קינד איז מיטגעברענגט געווארן פאר יעדן איינציגן קינד א פערזענליכע באגלייטער וואס האט אים באגלייט דעם גאנצן שבת מבואו ועד צאתו און פארזיכערט אז ער נעמט ארויס דעם מאקסימום הנאה און תועלת, און אויסער דעם איז צוגעשטעלט געווארן אן עמערדשענסי שטאב טרעניירט אין אי.עם.טי אין שפיץ פון א נירס וואס זאלן שטיין גרייט אויב עס פעלט זיך אויס.

דער שבת האט זיך אנגעהויבן פרייטאג מיטאג ווען די באסעס האבן געברענגט די קינדער מיט זייערע באגלייטער צום האטעל וואו זיי זענען ווארים אנטפאנגען געווארן דורך די געטרייע המספיק שטאב אין שפיץ פון די המספיק קאארדינאטארין מרת. קטינא שתחי' און די געטרייע פראגראם דירעקטארין מרת. שאנפעלד וועלכע האבן אויפגענומען יעדן באזונדער מיט ווארימקייט און ליבשאפט און זיכער געמאכט אז זיי רישן זיך איין אין זייערע צימערן און זענען גרייט צום שבת.

איינער פון די משמחים ביים אונטערהאלטן די קינדערלעך

מי שטרח בערב שבת די הערליך געדעקטע טישן גרייט צום שבת

טייל פון די איינריכטונגען וואס זענען געברענגט געווארן פאר די קינדער

אנגעהויבן מיט טועמי' פרייטאג נאכמיטאג ביז צום פת שחרית פון זונטאג אינדערפרי איז יעדע מינוט געווען אויסגערעכנט מיט רייכע פראגראמען און שפילצייג צו דערקוויקן און אונטערהאלטן די טייערע געסט, און צו פארזיכערן אז זיי נעמען ארויס די מאקסימום תועלת און קערן זיך אהיים דערפרייט און דערפרישט, גרייט צו פסח מיט פרישע דערהויבענע געמוטער.

אויסער די צענדליגע שטאב מיטגלידער און מחנכים האט זיך אנגעזען דער ספעציעלער גאסט דער באקאנטע מחנך און בעל מספר נפלא רבי הלל היל וועלכער איז וועלט בארימט מיט זיין אויסטערלישע טאלאנט פון באצויבערן זיינע יונגע צוהערער מיט זיינע אינטערעסאנטע דערציילונגען, און האט אנגעפירט די אינהאלטסרייכע סעודות דורכאויס דעם שבת.

הרב היל מיט זיין לשון למודים און גאלדענע שפראך האט אויף א מייסטערהאפטיגן פארנעם באצויבערט די צאן קדשים ביי יעדע סעודה באזונדער מיט זיינע אינטערסאנטע שילדערונגען און ערציילונגען וואס די קינדער האבן געשלונגען מיט דארשט און אינטערעסע פאר לאנגע שעות, און מען האט געקענט טאפן די שטילקייט אין די לופט ווען די קינדער האבן זיך דערקוויקט מיט זיינע פערל ווערטער.

דער געלונגענער שבת איז געקומען צו אן אייגנארטיגע ענדע זונטאג אינדערפרי מיט א גאר אינטערעסאנטע אינטערהאלטונג, ווען עס איז אהערגעשטעלט געווארן פאר די קינדער מייסטערהאפטיגע "סייענס" פארשטעלונג וואו די קינדער האבן געקענט לעבעדיג מיטגעהאלטן אטעם פארכאפנדע נפלאות הבורא, מיט פארשידענע עקספירימענטן אין וואס די קינדער זעלבסט האבן געקענט אנטייל גענומען.

באלד נאך די באלערנדע ערפארונג זענען די קינדער ארויפגעשטיגן אויף די באסעס אויפגעהייטערט און מיט א פרייליכע שטימונג, פיל מיט הכרת הטוב פאר המספיק וואס איז זייער צווייטע היים און פאמיליע וואס האבן זיי ווידעראמאל איבערראשט מיט א שבת העכער אלע ערווארטונגען.

עס איז שווער צו שילדערן די דאנק ווערטער און באגייסטערונג פון די טייערע עלטערן וועלכע האבן זיך נישט געקענט גענוג אפוואונדערן אויף די אויסטערלישע פאכמענישע ארבעט וואס איז אינוועסטירט געווארן ביז צום קלענסטן דעטאל אז דער שבת זאל אריבערגיין מיט די מאקסימום סוקסעס.

עוז וחדווה במקומו: מוצ"ש ביי די ריקודין

וואו פאסיג איז צו ציטירן איינע פון די עלטערן וועלכער האט זיך אויסגעדרוקט "צו זען מיין קינד אהיימקומען זונטאג פארמיטאג מיט אזא ריזיגע שמייכל, אזוי רוהיג און צופרידן, אינאיינעם מיט די פרישע כוחות וואס מיר האבן אנגעשעפט, האט באמת געמאכט אנדערש די צוגרייטן פארן סדר נאכט, עס איז געווען אן אנדערע פסח נאך אזא שבת".

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

סוקסעספולע "טרעינינג קורסעס" דורך **המספיק האום קעיר** העלפט צושטעלן **העכסט קוואליפיצירטע היים געהילפן**

דער הויפט שליסל צו קענען צושטעלן די ריכטיגע הילף פאר די וועלכע ברויכן האום קעיר סערוויסעס און זייער פאמיליעס איז צו האבן די ריכטיגע קאנדידאטן וואס זאלן טון דעם ארבעט מיט געטריישאפט און זיך אפגעבן מיט פאציענטן און מענטשן וואס דארפן הילף מיט ווארימקייט און געפיל.

דעריבער, אויף צו זיין א פערסאנעל קעיר עיד (פי-סי-עי) פאדערט זיך צום ערשט הארץ און געפיל, אבער דאס אליין איז נישט גענוג, עס פעלט זיך אויך אויס טרעינירונג אין פארשידענע זאכן וואס אנבאלאנגט מעדיצינישע און לעגאלע קענטעניס וואס פעלט זיך אויס צו זיין קוואליפיצירט אלס א פי-סי-עי און אויספירן די ארבעט ווי עס דארף צו זיין.

דאס איז די סיבה פארוואס "המספיק האום קעיר" לייגט אריין באזונדערע כוחות אין צושטעלן פארשידענארטיגע טרעינירונג קורסעס און קלאסעס, אזוי אז די ריכטיגע מענטשן וואס האבן א געפיל אין די ליין זאלן קענען באקומען די נויטיגע כלים, די פראפעסיאנאלע מעגליכקייטן און מעטאדן צו קענען טון א גוטע דזשאב.

די טרעינירונג פראגראמען פון המספיק געניסט פון שטארקע אנערקענונג ביי די לאקאלע אינסטאנצן פאר זייער ביישטייערונג פאר די לאקאלע עקאנאמיע, דאס העלפט צושטעלן פרנסה מעגליכקייטן פאר לאקאלע מענטשן פון אלע שיכטן און געמיינדעס איבער ספרינג וועלי און די אומגעגענט.

די נייע טרעינירונג קורסעס פאר די צוקונפטיגע פערסאנאל האום קעיר עידס ווערן צוגעשטעלט אין דעם המספיק האום קעיר צענטער אין ספרינג וואלי ניו יארק, וואו עס זענען דעזיגנירט געווארן הערליכע סטעיט אוו די ארט טרעינינג צימערן, וואו די באטייליגטע באקומען די טרעינירונג פון עקספערטן פונעם העכסטן קאליווער, אריינגערעכנט דאקטוירים, נויירסעס און פיזישע טעראפיסטן.

ביי די טרעינירונגען מאכט מען זיכער אז יעדער איינער פון די באטייליגטע געפונט זיך דאס פלאץ, און עס ווערן טרענירט קאנדידאטן פון אלע שיכטן און קרייזן, און דערביי שענקט מען א אויך א גאלדענע געלעגנהייט פאר איינוואוינער פון מאנסי און די אומגעגענט זיך צו לערנען א פרנסה קלה ונקי' אין א ריינע אטמאספערע.

נאך די טרעינירונגען זענען די קאנדידאטן גרייט צו אננעמען א פאזיציע אינערהאלב "המספיק האום קעיר" וואס לייגט אריין קאפ און מח צו צושטעלן פאר יעדן פאל א צוגעפאסטע געהילף וועלכע איז צוגעפאסט פאר די געברויכן פון די באטרעפנדע פאמיליע, און שטעלט צו אירע סערוויסעס אין פילע שפראכן צו אקאמאדירן אלע געמיינדעס אין די געגענט.

פאר יונג און אלט

איז א טראדיציאנעלע יאפאנעזער געווירץ דער סוד צו אריכת ימים?

טאקיא - וויסנשאפטלער זענען ערשטוינט געווארן צו אויפדעקן אז א יאפאנעזע געוואוקס וואס ווערט גענוצט אין טראדיציאנעלע אזיאנע מעדעצינען פארמאגט אייגענטליך טאקע אויסטערלישע אייגענשאפטן, און ערשטע שטודיעס צייגן אז עס קען מעגליך העלפן פארלאנגזאמען דעם פארעלטערונגס פראצעדור.

דער רעדע איז איבער א געוואוקס וואס רופט זיך 'עשטיבא'. דער געוואוקס ווערט געפלאנצט הויפטזעכליך אין צענטעראל יאפאן און ווערט פארקויפט פריש און טרוקן, אין טראדיציאנאלע אזיאנישער רפואה ווערט דאס געגלויבט צו היילן מאגן פראבלעמען, הויכע בלוט דרוק, קאלעסטעראל, העי פיווער און א רייע מחלות.

אבער ווען פארשער האבן באטראכט דעם מעלעקולארע צוזאמשטעל פון פלאנצונגן, האבן זיי אידענטיפיצירט דערין א 'פלעיוועינאוד' וואס שטעלט זיך ארויס אז זי פארמאגט מעדיצינישע אייגענטשאפן וועלכע קען פארלאנגזאמען די פארעלטערונג פון די קערפער דורך אויפפרישן די קערפער צעלן.

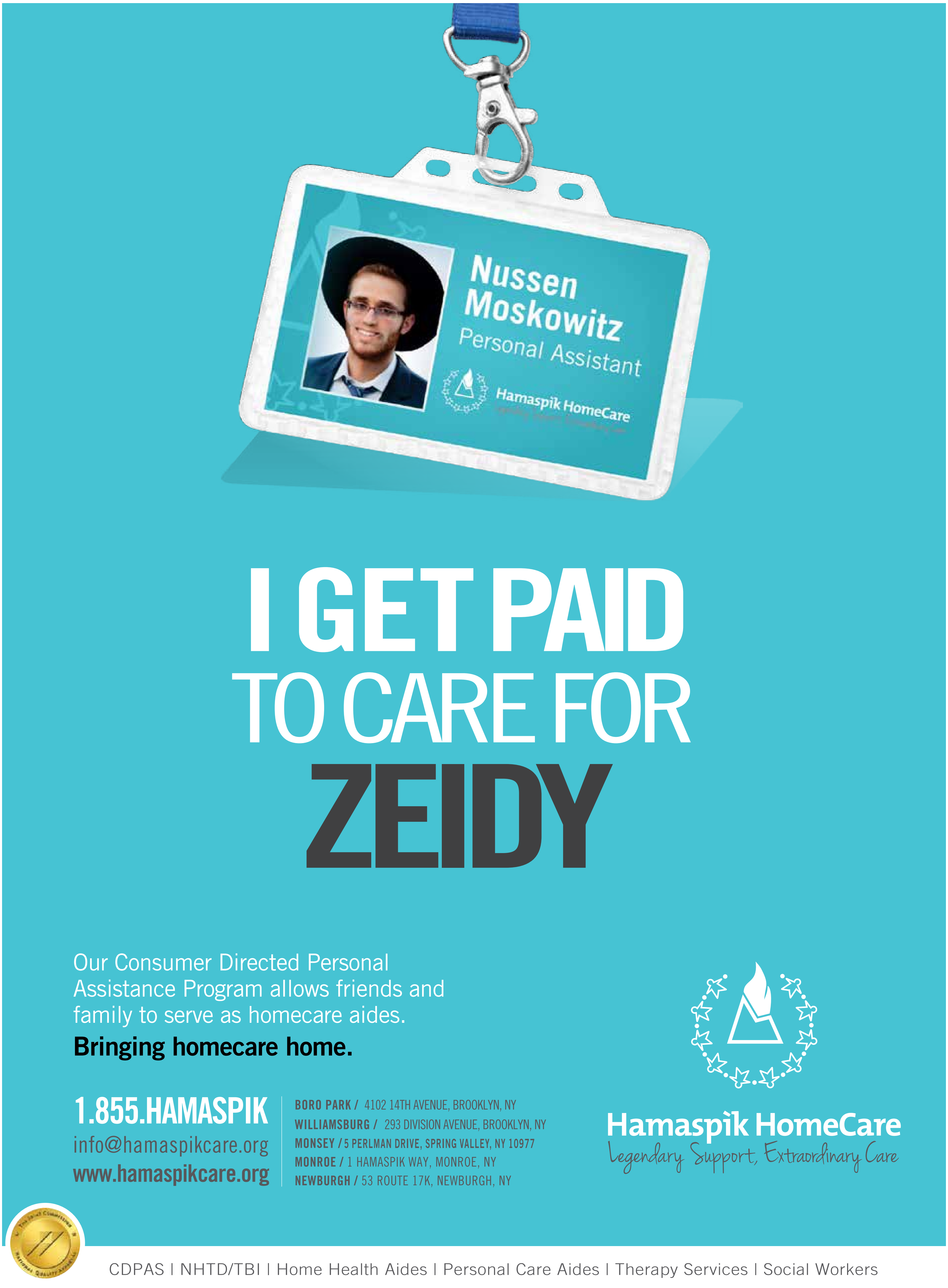
דער שטודיע דערוועגן איז פארעפענטליכט געווארן אין דעם פרעסטישפולער "נאטור קאמיוניקאציעס דזשורנאל" און זיי שטרייכן אונטער אז דער אויפדעקונג איז מעגליך א שטארקע דורכברוך אין די געיעג נאך א מעדיצין פאר "אריכת ימים" וואס האלט שוין אן פון אייביג אן, און אויסער דעם שטעלט זיך דער פלאנץ ארויס ווירקזאם פאר פארשידענע ספעציפישע מחלות וועלכע זענען פארבינדן צו עלטער.

די פארשער שרייבן אז עס ווערט געגלויבט ביז יעצט אז די בעסטע וועג צו פארלענגערן די לעבן איז אנהאלטן א געזונטע דיעטע און אריינעמען ווי ווייניגער קעלעריס, אין צוגאב צו נעמען מעדעצינען וואס העלפן האלטן די קערפער יונג, זיי באצייכענען אבער אז זיך אפהאלטן פון עסן איז פארשטענדליך נישט קיין גרינגע זאך פאר א געווענליכע מענטש.

דער עשטיבא געוואוקס איבעראשט וויסנשאפטלער מיט אירע אייגענשאפן

אין פראבעס וואס זיי האבן דורכגעפירט אויף מענטשליכע צעלן האט די באשטאנדטייל באוויזן צו פארלאנגזאמען די געווענליכע טוישונגען אין די צעלן, א זאך וואס קען אויך עפעקטירן יענע מחלה ל"ע, ווען די פארשער האבן געגעבן דעם געוואוקס צו עסן פאר ווערים און פליגן האבן זיי געזען א צוואנציג פראצענטיגע העכערונג אין זייער לעבנס דורכשניט, אזוי אויך האט עס באוויזן צו באשיצן די לעבן פון מייז דורך האלטן די הארץ שטארק אויך אין א צייט וואס די בלוט פלוס צום הארץ איז געווארן אפגעהאלטן.

ווען דער קערפער עלטערט זיך טוען די קערפערליכע צעלן זיך נישט באנייען גענוג שנעל, און די פארשידענע שוואכערע קערפערליכע צעלן בלייבן לענגער אקטיוו. די פארשער גלייבן אז די באשטאנדטייל אדרעסירט דעם פראבלעם דורך דעם וואס עס ברענגט און פארשטערקערט די פראצעס פון פארלענדן און ערזעצן געשעדיגטע צעלן.


Nussen
Moskowitz
Personal Assistant
Hamaspik HomeCare
I GET PAID
TO CARE FOR
ZEIDY
Our Consumer Directed Personal Assistance Program allows friends and family to serve as homecare aides.
Bringing homecare home.
1.855.HAMASPIK
info@hamaspikcare.org
www.hamaspikcare.org
BORO PARK / 4102 14TH AVENUE, BROOKLYN, NY
WILLIAMSBURG / 293 DIVISION AVENUE, BROOKLYN, NY
MONSEY / 5 PERLMAN DRIVE, SPRING VALLEY, NY 10977
MONROE / 1 HAMASPIK WAY, MONROE, NY
NEWBURGH / 53 ROUTE 17K, NEWBURGH, NY
Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care
CDPAS | NHTD/TBI | Home Health Aides | Personal Care Aides | Therapy Services | Social Workers

טאבלעטן

צו איז אן אפגעלאפענע מעדעצינען ווירקליך מער נישט עפעקטיוו?

ענגלאנד - רוב מעדיצינען וואס זייער דאטום איז שוין אויסגעלאפן פאר עטליכע יאר קען נאך אלץ זיין נוצבאר און עפעקטיוו, אפילו אויב עס איז נישט געהאלטן געווארן אין א קילע פלאץ, אזוי צייגט א ברייטע איבערזיכט דורכגעפירט דורך א שטאב פון געזונהייט עקספערטן.

דאס מיינט נישט אז איר זאלט נישט אוועקווארפן אלטע מעדיצינען, און ווען איר מאכט פסח'דיג קענט איר ווייטער אויסליידיגן די מעדיצין שאפע פון די אלע עקספייערטע מעדיצינען און זאלבן, פרישע מעדיצינען זענען נאך אלס בעסער און זיכערער, אבער דאס איז גאר גוטע נייעס פאר מעדיצינישע ארבעטער אין פארווארפענע ערטער ארום די וועלט וואו עס איז שווער צו באקומען פרישע מעדיצינען און צומאל איז עקספייערטע מעדיצין די איינציגסטע אויסוואל וואס זיי האבן צו באקעמפן שווערע מחלות.

די דאטום אויף א מעדיצין באדייט אז עס איז די לעצטע צייט וואס די קאמפאני וואס פראדוצירט די מעדיצין איז גרייט צו נעמען לעגאלע פאראנטווארטליכקייט פאר די זיכערהייט און ווירקזאמקייט פון די מעדיצין, עס מיינט נישט אז די דראג ווערט נאך די דאטום אומעפעקטיוו אדער שעדליך.

די שטודיע האט גענומען פינף סארט מעדיצינען וואס זענען שוין פארלאפן די דאטום מיט א יאר און מער, די מעדיצינען האבן זיי גענומען פון די בריטישע אנטארקטיקע סערוועי, וואס האלטן אויף א פלאטע פון שיפן און שטאב אין די טיעפע אייז וואסערן פון אנטארקטיקע, זיי האבן דארט א קליינע שפיטאל און פארשטענדליך אויך מעדיצינען, די מעדיצינען זענען נישט געליגן אין א ספעציעלע קילע פלאץ אויפן שיף, עס האט זיך געפונען עטליכע מאנאטן אויפן ים אויפן וועג קיין אנטארקטיקע, דורכפארענדיג דיווארעמע טראפישע ערטער אויפן וועג, אנקומענדיג אין די פארפרוירענע אנטארקטיקע איז עס טאקע געוועזן פארפרוירען קאלט.

נאכדעם וואס די דאטום איז שוין אויסגעלאפן האבן די מעדיצינען נאכאמאל דורכגעמאכט די לאנגע וועג צוריק קיין ענגלאנד דורך די הייסע ערטער, די פארשער האבן דאן גרונטליך אנאלאזירט די מעדיצינען צו זען צו עפעס האט זיך געטוישט אין די כעמישע צוזאמשטעל פון די באשטאטנדטיילן, זיי האבן געפונען אז די מעדיצינען זענען געווען אין א נארמאלע צושטאנד און וואלטן נאך געקענט זיין געהעריג אפעקטיוו.

"איילט אייך נישט צו ארויסווארפן אייערע אפגעלאפענע מעדיצינען"

די דיסקוסיע איבער די שעלוו-לייף פון מעדיצינען איז זייער א וויכטיגע אפילו פאר רייכע אמעריקאנער שפיטעלער, א ריזיגע צאל מעדיצינען ווערן אוועקגעווארפן צוליב זייער דאטום און די קאסטן גייט ארויף אויף די אינשורענס קאמפאניס און עווענטואל קומט עס אן צו די שטייער צאלער, עס איז אויך וויכטיג אין פאל פון א מאסיווע כעמישע אדער ביאלאגישע טעראר אטאקע אויב עס וועט זיך ח"ו אויספעלן אויפאיינמאל א מאסיווע צאל מעדיצינען ה"י.

אנדערע פארשער האבן אבער אנגעוויזן אויף פריערדיגע שטודיעס וואס האבן געוויזן אז מעדיצינען וואס ווערן נישט געהאלטן אין א קילע פלאץ אדער וואס די דאטום איז אויסגעלאפן קען יא זיין שעדליך, דר. פאטעל ארמעניען פון יונעווערסיטי פון קאליפארניע וואס האט שוין אמאל געפארשט עקספייערטע מעדיצינען האט אוועקגעמאכט די רעזולטאטן פון די שטודיע, זאגענדיג "ווען מעדיצין ליגט אין א קאר אין די קאליפארניע היצן, קען עס אין א קורצע צייט פארדארבן ווערן".

פאטאנציעלע דורברוך אין באהאנדלען דייעביטיס דורך "טרענירן" די פענקריס

נארוועגן - "עס האנדלט זיך מעגליך פון אן אנטוויקלונג וועלכע קען דראסטיש טוישן די צוגאנג וויאזוי מען באהאנדלט צוקערליידנדע" זאגן דאקטוירים וועלכע זענען פארמישט אין א לעצטע דורכברוך וואס האט זיך ארויסגעשטעלט סוקסעספול אין פראבעס אויף בעלי חיים.

עס האנדלט זיך פון א גאר פארגעשריטענע דורכברוך אין די פעלד פון מעדיצין און געבויט אויף ניי אנדעקטע וויסנשאפט אויף די וואונדערליכע אייגענשאפטן וואס די קערפער פארמאגט זיך צו אליין היילן. דער באהאנדלונג זוכט צו "פראגראמירן" די פענקריס צו פראדוצירן מער אינסולין און אזוי ארום אויסלערנען די קערפער צו רעגולירן די צוקער שטאפלן.

די פענקריס זענען ווי א מאשין וועלכע טוט רעגולירן די צוקער שטאפלן אינעם קערפער, און עס פארמאגט מיליאנען צעלן און מיקרא-צעלן וועלכע זענען איינגעטיילט אין דריי גרופעס, די אלפא-צעלן וועלכע פראדוצירן גלוקאגאן וואס איז די צוקער וועלכע פעלט זיך אויס אין די בלוט, און דאן די בעטא-צעלן וואס פראדוצירן אינסולין וועלכע נידערט די גלוקאגאן, און די דעלטא-צעלן וועלכע פראדוצירן סאמאטאסטאטין וואס באלאנסירט די צוויי הארמאנען.

אין די לעצטע יארן טוען וויסנשאפטלער לערנען מער און מער איבער די וואונדערליכע נפלאות הבורא פונעם מענטשליכן קערפער און איר מעגליכקייט זיך צו אליין היילן דורך טראנספארמירן אירע צעלן צו טוישן זייער אייגענשאפט, טיילמאל ווען די קערפער גייט אריבער טראומאטישע שאדן וועלן צעלן טוישן זייער אייגנשאפט צו ערזעצן געשעדיגטע צעלן צו פארשנעלערן די היילונג.

נאך לאנגע יארן פון פארש ארבעט זענען וויסנשאפטלער און א אוניווערסיטעט אין נארוועגן אויפגעקומען מיט א מעטאד פון טרענירן די צעלן צו טוישן זייער אויפגאבע, וואס דאס מיינט אין אנדערע ווערטער אז מען קען רע-פראגראמירן די צעלן וועלכע פראדוצירן צוקער אז זיי זאלן אנשטאט דעם פראדוצירן אינסולין, און אזוי ארום ווידער צוריקשטעלן דעם צוקער באלאנס אינעם קערפער אן דעם וואס דער קערפער זאל דארפן באקומען אינסולין דורך מעדיצין.

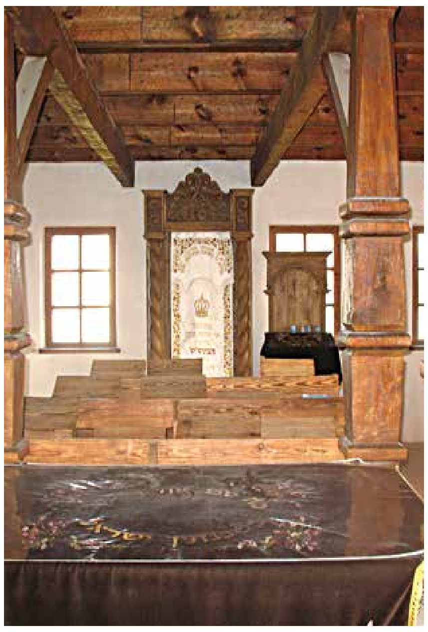
דאס ווערט געטון מיט געוויסע סובסטאנצן וועלכע טוישן די פונקציע פון די צעלן, און דערווייל האט זיך דער טריטמענט ארויסגעשטעלט צו זיין סוקסעספול ביי בעלי חיים צו טוישן ארום 5 פערצענט פון די צוקער צעלן צו אינסולין צעלן, און אויב שטעלט זיך דאס ארויס עפעקטיוו אויך ביי מענטשן איז דאס א גאר שטארקע דורכברוך פאר צוקער ליידנדע.

אבער נישט בלויז פאר צוקער ליידנדע, פארשער זאגן אז עווענטועל קען אזא סארט מעטאד פון רע-פראגראמירן צעלן אויך העלפן פאר מענטשן וואס ליידן אויף אלצהיימער און דעמענציע וואס נעמט זיך פון מח צעלן וואס שטארבן אפ, און מיט די הילף פון אזא סארט טריטמענט וועט מען האפנטליך קענען רעפראגראמירן אנדערע קערפערליכע צעלן צו ערזעצן די געשעדיגטע צעלן.

רפואה אין יארצייטן

חודש סיון

אינעם קליינעם קעסטל: דער ארגינעלער קלויז פונעם אור שבעת הימים הבעש"ט הקדוש אין מעזשיבוזש. **אינעם גרויסן קעסטל:** דער איבערגעבויטער קלויז געבויט לויט'ן ארגינעלן קלויז



דער נייער קלויז איבערגעבויט לויט'ן ארגינעלער קלויז אין מעזשיבוזש

ג סיון

הרה"ק רבי ישראל צבי מ'קאסאן זי"ע

איינמאל פורים האט דער הייליגער רבי פון קאסאני בעל אור מלא אויסגערופן אז "עס איז דא אן עת רצון און ווער עס וויל א ישועה קען איצט קומען אויס'פועל'ן." דריי יונגעלייט חסידים זענען באלד צוגעלאפן, איינער פון זיי האט געהאלטן זעקס יאר נאך די חתונה און נאך נישט געהאט קינדער. דער רבי האט אנגעוואונטשן און פארשטייט זיך צום יאר האבן זיי געהאט א קינד, א מיידעלע. דאס איז געווען זייער איינציג קינד.

ווען זי איז אלט געווען זעקס יאר איז דאס קינד געווארן זייער קראנק ל"ע. א דאקטאר איז געקומען און באשטעטיגט אז זי איז מער נישט בין החיים, האט מען איר אראפגעלייגט אויף דער ערד און געצינדן ליכט. דער פאטער, א חסיד מיט גרויס אמונת צדיקים, איז געלאפן צום קאסאניער רבי'ן און געפרעגט מיט גרויס געוויין, דער רבי האט דאך אונז אויס'געפועל'ט דאס קינד, און וואס וועט זיין מיט זרע של קיימא? האט דער צדיק געענטפערט אז ער זאל זיך נישט זארגן, "זי לעבט נאך." דער פאטער איז באלד אהיימגעלאפן, אויסגעלאשן די ליכט,

הרה"ק בעל אור מלא מקאסאני זצוק"ל

אויפגעהויבן די דעקע און געזען אז דאס מיידל אטעמט געהעריג און זי האט ווייטער געלעבט כאחד האדם.

די מאמע האט אוועקגעלייגט די ליכט. ווען מען האט געפירט די מאמע'ן קיין אוישוויץ האט זי מיטגענומען די ליכט און עס אנגעצינדן ווען מען איז דארט אנגעקומען, פרייטאג ערב שבועות תש"ד. דאס קינד האט איבערגעלעבט די קריג געזונט און שטארק, האט אויפגעשטעלט דורות ישרים ומבורכים און געלעבט ביז נאנט צו די אכציג.

רבי ישראל צבי בן רבי יהוסף ראטנבערג זצ"ל הי"ד,
אור מלא, ג' סיון תש"ד

ז סיון

הרה"ק מרן רבינו ישראל בעל שם טוב זי"ע

מען זאגט נאך פון הייליגן בעל שם טוב זי"ע, אז פארוואס גיט מען בראנפן ביי תיקון, ווייל טוט דאך מער מחי' זיין דאס הארץ. דער

הרה"ק בעל אור מלא זצוק"ל ביים שפאצירן אין אונגווער אין באגלייטונג פון חשובי הקהל

תירוץ איז, אז שטענדיג ווען איינער גייט אוועק פון דעם עולם האט מען א תירוץ, אויב מען וואלט גערופן דעם דאקטאר אנשטאט יענעם, אדער גענוצט דעם מעדיצין און נישט יענע, וואלט עס זיכער געהאלפן און יענער וואלט נאך געלעבט.

דערפאר, זאגט דער בעל שם טוב הק', גיט מען בראנפן, אויף וואס מען מאכט די ברכה "שהכל," צו זאגן אז אלעס איז געפירט פון באשעפער אליינס.

✱

אין די שטאט צפת איז גיוועןא פרוי וואס איז געווען אן אייניקל פון דער בעש"ט. האט פאסירט אז די פרוי איז זייער שטארק קראנק געווארן און זי האט זיך נישט געקענט רירן, און זי איז א גאנצע טאג געבליבן ליגען אין בעט.

איין נאכט חלומט זי זיך ווי זי באזיכט איהר זיידע דער הייליגע בעש"ט, און זי האט זיך גענימען וויינען צו איהם איבער איהר מצב אז זי איז שרעקליך קראנק. האט דער בעש"ט איהר געגטפערט "אז אויב דו וועסט קומען צו מיין קבר און מתפלל זיין וועסטו האבן א רפואה שלמה". האט די פרוי געפרעגט "זיידע די ליגסט דאך ווייט אוועק אין מעזיבוז, ווי אזוי וועל איך בכלל קענען אנקימען דארטן ווען איך בין שטרעבעלך קראנק?" האט דער בעש"ט איהר געזאגט "נאך מיין פטירה האט מען פון הימל מיר אריבער גענימען קיין ארץ ישראל, און אריבער געלייגט אין צפת ממש ביי די רעכטע זייט פון דער אר"י הקדוש".

גלייך אינדערפרי האט די פרוי גיבעטען אז מען זאל איהר פירן אזוי ליגענדיג אין בעט צי די צפת'ר בית החיים ביי דער פלאץ וואס דער בעש"ט האט אנגעוויזען, זי האט דארטן געדאווענט א שטיק צייט ווען פליצלינג האט זי אנגעפאנגען שפירען בעסער ביז זי איז אראפ פין בעט און אליינס אהיים געגאנגען געזונט אין שטארק.

✱

און די צייטען פון בעש"ט איז געווען א צדיק א בעל מקובל וואס האט ליידער נישט געהאט קיין קינדער אסאך יארן נאך וואס ער האט חתונה געהאט, איז ער געקומען זיך מזכיר זיין ביים בעש"ט און דער בעש"ט האט איהם אנגעוואונטשען און צוגעזאגט א בן זכר און האט געבעטן אז אי"ה ביים ברית זאל ער עם ריפן צי זיין דער סנדק ביי דער ברית, און אויך אז ער וועט געבען דער נאמען פאר דער קינד. דער הייליגע בעש"ט האט ציגעלייגט, אז הגם און הימעל איז אגעשריבען אז ער וועט נישט האבען קיין קינדער אבער אזוי ווי פאר מיך קימט זיך נאך צי האבן א זוהן במילא געב איך מיין קינד אוועק פאר דיר.

איבער א יאר האט דער בעל מקובל געבוירען א זוהן, פארשטייט זיך אז ער האט איינגעלאדענט דער בעש"ט וואס איז געווען סנדק ביים ברית און געגעבען א נאמען דאס קינד "דוד צבי" "צבי" אזוי ווי דער נאמען פון דער זוהן פון דער בעש"ט, און "דוד" נאך א זיידע פון דער קינד.

✱

עס איז געווען א יוד וואס האט געלעבט זייער לאנג, ווען ער איז שוין געווען 114 יאר אלט איז ער נאך געווען געזונט, שטארק און פריש אז ער האט געקענט אויפהייבען גאר שווערע זאכען אליינס, אפילו אזעלכע זאכען וואס איז געווען שווער פאר עטליכע יונגע מענטשן צוזאמען אויפציהייבען.

ווען מען האט געפרעגט דעם יוד פון ווי ער האט אזעלכע כוחות האט ער פארציילט, אלץ יונגל איז ער געווען אביסעל א ווילד קינד, און ער האט געדאווענט אין די זעלבע שוהל מיט דער בעש"ט, איינמאל ווען דער בעש"ט האט נישט באמרעקט האט ער אוועק געמישט די סידור פון די בעש"ט ווי מען האט גיהאלטען דעמאלטס ביים דאווענן. ווען דער בעש"ט

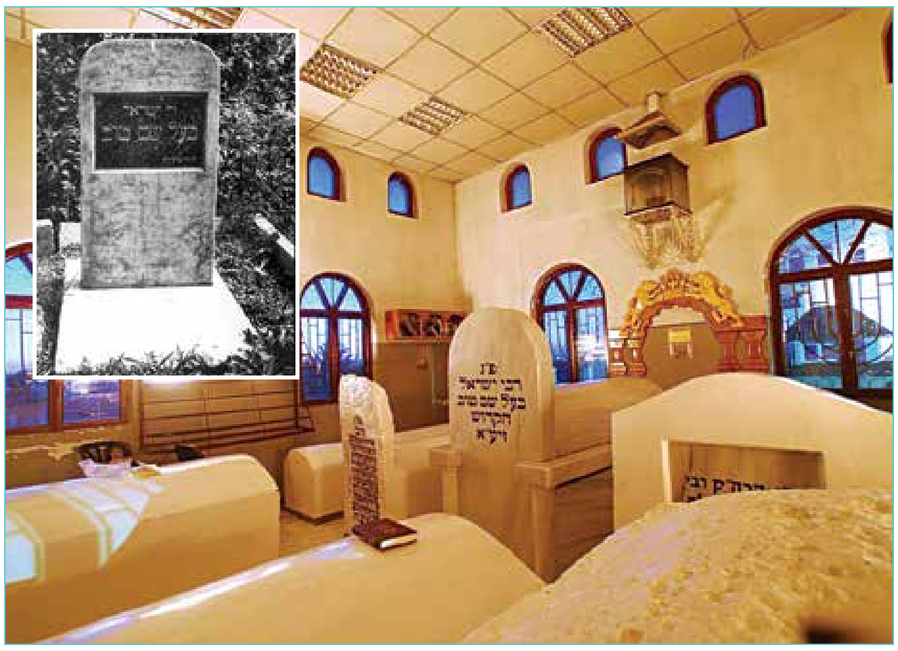
זייט 22 »

רפואה אין יארצייטן

חודש סיון

'מקום מנוחתה פונעם מאמע פון הייליגן בעל שם טוב אינעם שטעטל טלוסט. אינעם קליינעם קעסטל איז דער ארגינעלע מצבה פון פאר'ן קריג.

דער אהל וואס איז אויפגעשטעלט געווארן אין די לעצטע יארן אויפ'ן הייליגן ציון אין מעזשיבוזש



די מצבות פונעם בעש"ט ובני החבורה קדישא. אינעם קלענערן קעסטל: די מצבה פאר'ן קריג.

» זייט 21

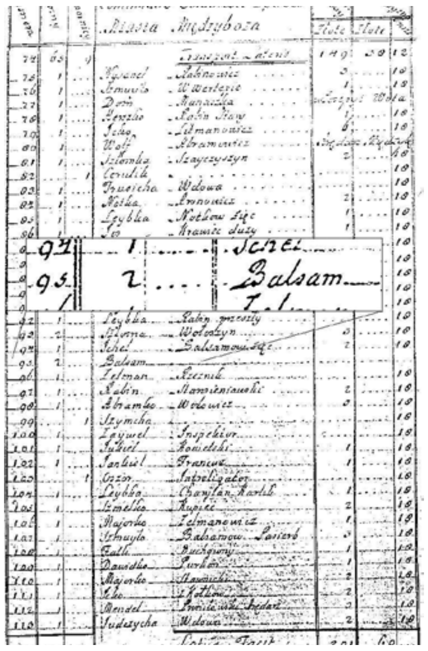
האט דאס שפעטער און אכט גענימען האט ער געפרעגט "ווער האט געמישט די סידור?" האבן די אנדערע קינדער אנגעוויזען אויף איהם. האט דער בעש"ט זיך אנגעריפען "אוי זאלסטו לאנג לעבן".

✱

אין די שטאט טלוסט (אין דעם שטעטל איז מקום מנוחתה פונעם מאמע פון בעש"ט מרת הצדיקות שרה ע"ה, לעצטענס האט מען דארטן צירוק געלייגט א מציבה אויפן פלאץ ווי עס איז מקובל אז עס איז גיווען די מציבה ביפאר די וועלט מלחמה) איז געווען א יוד וואס האט פארמאגט א קרעטשמע וואס דערפון האט ער געצויגן פרנסה אסאך יארן. איין יאר האט אן אנדערע יוד ליידער מצליח גיווען צי איבערעדן די פריץ אז ער זאל איהם פארדינגן די קרעטשמע און עס אוועק נעמען פון די יוד וואס האט עס אלע יארן גיהאט.

ווען דער ערשטע יוד איז געוואר געווארן אז א יוד וויל איהם צונעמען די פרנסה, האט ער איהם גערופן צי א דין תורה, אבער דער אנדערע יוד האט זיך אויסגעלאכט פון די גאנצע זאך און איז נישט געגאנגען צום בית דין פאר די דין תורה. דער ערשטע יוד איז געגאנגען צו דער בעש"ט און פארציילט די גאנצע מעשה, האט דער בעש"ט געהייסן אז מען זאל איהם אהער רופען דער יוד, אבער דער יוד האט זיך ווייטער אויסגעלאכט אין נישט געקומען צו דער בעש"ט.

ווען דער בעש"ט האט דאס געהערט האט ער זיך אנגעריפען "האב נישט מורא ווייל מארגן וועט ער מער נישט לאכן". קומעדיגע טאג אז דער יוד ליידער קראנק געווארן אז ער האט זיך נישט געקענט ריקען פון פלאץ. דער פרוי פון דעם יוד האט פארשטאנען אז דאס איז א שטראף פאר נישט פאלגן דעם צדיק, איז זי געלאפן צו דער בעש"ט אז ער זאל העלפן איהר מאן, האט דער בעש"ט געזאגט אז מען זאל איהם לייגן אויף א וואגן און איהם אהער



היסטארישע שטאטישע דאקומענט דערמאנט דעם בעש"ט בחיים חיותו אלס "באלשעם"

ברענגן.

ווען דער יוד איז געקומען פרעגט איהם דער בעש"ט "דו נעמסט זיך אונטער צוריק צו געבן דעם קרעטשמע?" האט דער יוד געזאגט "יא", זאגט איהם דער בעש"ט "איך וועל דארפן גיין אין מקוה פאר דיינעט וועגן". עס איז דאן געווען אינמיטן א קאלטע ווינטער שפעט ביינאכט, ווען דער בעש"ט איז געגאנגען מיטן גבאי צום מקוה. דער בעש"ט האט זיך געטובלט פאר דעם יוד'ס וועגן און ער איז געווארן אויסגעהיילט.

✱

א יוד וואס האט ליידער נישט זוכה געווען צו האבן קינדער איז געקומען זיך מזכיר זיין ביים בעל שם טוב אז ער זאל געהאלפן ווערן צו האבען א קינד. דער בעש"ט האט איהם אנגעוואונטשען און קורץ דעראויף האט דער יוד זוכה געווען צו א בן זכר אפילו ער איז שוין דאן גיווען אין זיינע עלטערע יארען. אבער ליידער נאך אפאר טעג ווען דאס קינד איז נאכנישט געווען אלט אפילו א וואך איז דאס קינד ליידער נפטר געווארען. איז דער ציבראכענע יוד געקומען צו דער בעש"ט און אויסגעבראכען און א געוויין און געזאגט אז עס וואלט בעסער געווען נישט צו האבען א קינד, ווי צו מיט מאכען דער צער און אז דאס קינד זאל שטארבען!

האט דער בעש"ט געזאגט "זארג דיך נישט די קינד וועט נאך לעבן".

דער יוד האט געגלייבט אין די הבטחה פון דער בעש"ט, אז ער האט אפילו געפרעגט דער בעש"ט ווען ער זאל רופען צו דער ברית. דער בעש"ט האט איהם פונקטליך אנגעוויזען ווער זאל זיין סנדק, און ער אליינס (דער בעש"ט) וועט זיין דער מוהל. מיט גרויס אמונה איז דער יוד אהיים געגאנגען, אבער דער קינד איז דערווייל נישט געווען ביים לעבן.

עס איז געקומען דער טאג פון דער ברית, איז דער בעש"ט געקימען צום ברית און האט געמלט דער נישט לעבעדיגע קינד, און ווי נאר דער בעש"ט האט אנגעהויבען צו זאגען די ברכות נאך די ברית, האט דאס קינד אנגעהויבען צו אטעמען מער און מער ביז ער איז גיווען געזונט ווי עס וואלט גארנישט פאסירט.

✱

די לעצטע יאר בסוף ימיו פון די הייליגע בעש"ט פסח שנת תק"כ איז ר' פנחס קוריצער געווען ביים הייליגען בעל שם טוב אויף יום טוב. ר' פנחס זצ"ל איז אביסל שוואך געווען און וועגן דעם איז ער נישט געגאנגען אין מקוה ערב שביעי של פסח. שביעי של פסח בייטאג אינמיטען דאווענען האט ר' פנחס זצ"ל מרגש געווען אז עס איז נגזר געווארען אין הימל אויפן בעל שם טוב אז ער גייט נסתלק ווערען פון די וועלט. ר' פנחס האט שטארק מתפלל גיווען אז די גזירה זאל בטל ווערן. עס האט איהם שטארק וויי געטוהן אז ער איז נישט געגאנגען ערב יום טוב אין מקוה, ווייל ער וואלט דאס אוודאי געזעהן ווען ער וואלט געווען אין מקוה, און דעמאלטס וואלט ער זיכער געקענט אויס'פועל'ען.

רפואה אין יארצייטן

חודש סיון

נאכן דאווענען האט איהם דער בעש"ט געפרעגט צו ער איז נעכטן ערב יום טוב געגאנגען אין מקוה? האט ער געענפערט, "ניין". האט איהם דער בעל שם טוב געזאגט "אויב אזוי קען מען שוין גארנישט טוהן".

נאך פסח האט די בעש"ט זיך אנגעהויבען נישט גוט צו שפירען. טראץ דעם האט ער זיך געשטארקט און ווייטער געדאווענט ביים עמוד כדרכו בקודש. שבועות ביינאכט האבן זיך צוזאמען גענומען די הייליגע חבריא צו זיין אויף א גאנצע נאכט לערנען. ביינאכט האט דער בעש"ט זיי געזאגט דברי תורה וועגן עניני מתן תורה. צופרי האט דער בעש"ט צוזאם גערופען זיינע תלמידים, ער האט באפוילען ר' לייב קעסלער זי"ע און נאך איינעם אז זיי זאלען זיך מתעסק זיין מיט זיין קבורה, ווייל זיי זענען געווען די חברא קדישא, ער האט זיי אויך אויסגעלערנט פארשידענע זאכען. דערנאך האט ער געהייסען אז מ'זאל אריין רופען א מנין אין צימער צום דאווענען און ער האט אזוי' געזאגט: "לאמיר נאך אביסעל שמיסען מיט'ן רבונו של עולם".

נאכ'ן דאווענען איז ר' נחמן מהורדענקא זי"ע געגאנגען אין בית המדרש מתפלל צו זיין אויף זיין הייליגען רבי אז ער זאל געזונט ווערן, האט דער בעל שם טוב זיך אנגערופען: "ער איז מתפלל בחינם. אויב ער וואלט געקענט אריין דורך יענער טיר ווי איך פלעג אריין, וואלט ער יא געקענט פועל'ען".

רבי ישראל בן רבי אליעזר זצ"ל, ו' או ז' סיון תק"כ

טז סיון

הרה"ק רבי שלו' אליעזר מ'ראצפערט זי"ע

א חשובער תלמיד פון הייליגן ייטב לב זי"ע האט אין זיינע עלטערע יארן אנגעהויבן צו פארן אויף ימים טובים צו הרה"ק רבי שלו' אליעזר ראצפערטער זי"ע. אהיימקומענדיג האט ער אלץ מיטגעברענגט שריים פון די חלה פונעם צדיק, און א פלאש וואסער וואס ער האט אנגעפילט ביים קוואל וואס דער צדיק האט געהאט אין הויף.

איינמאל איז א בחור אין יענע שטעטל שטארק פארשלאפט געווארן, ביז א מצב פון מסוכן ל"ע. דער עלטערער חסיד איז געקומען באזוכן דעם בחור און האט אים געגעבן צו טרונקען פונעם וואסער וואס ער האט אהיימגעברענגט פון רבינ'ס קוואל. באלד איז דעם בחור בעסער געווארן און ער האט געהאט א רפואה שלימה.

*

א חסיד פון הייליגן נאסוידער רב זי"ע האט געהאט א קינד וועלכער איז שטארק קראנק געווארן אויף די לונגען. דער קינד האט דאן באקומען הויכע פיבער און איז געווען אין א שרעקליכן מצב ל"ע. דער חסיד האט דאן ביטער געקרעכצט, אז ווען זיין רבי הרה"ק מנאסויד וואלט נאך געלעבט וואלט ער געהאט צו וועמען צו גיין איינרייסן פאר'ן קינד...

אפזאגנדיג די ווערטער האט דער חסיד איינגעדרימלט אויפ'ן טיש און געזעהן אין חלום ווי דער נאסוידער רב קומט צו אים און זאגט, "פארוואס רעדסטו זיך אפ אזוי ביטער, שיק א קוויטל צו רבי שלו' אליעזר הלברשטאם פון ראצפערט." אזוי נאך אלץ אין חלום האט דער חסיד געזען ווי ער נעמט געלט פון א שאפע אלס פדיון און א פאפירל צו שרייבן א קוויטל, און ער האט זיך אויפגעוועקט.

געדענקנדיג גוט דעם חלום איז ער באלד אריין אין שטוב פונעם קראנקן קינד און געזען ווי די פיבער איז פלוצלינג געווארן שוואכער און ער איז געווארן אסאך בעסער חוץ לדרך הטבע. דער חסיד האט געפאלגט, געשיקט א קוויטל און פדיון צום צדיק אין ראצפערט, און דער קינד האט געהאט א רפואה שלימה.

*

ביי א משפחה אין ראצפערט האט פאסירט איינמאל די נאכט פון בדיקת חמץ אז א קינד איז צוזאמגעפאלן און געבליבן באוואוסטלאז. די מוטער איז געלאפן רופן א דאקטאר, און דער פאטער איז געלאפן צו רבי שלו' אליעזר מזכיר זיין דעם קינד, אויף וועמען דער דאקטאר האט שוין באלד געהאט אויפגעגעבן.

ווען דער צדיק האט געזען דעם פאטער אריינלויפן אזוי דערשראקן און פארוויינט האט ער אים באלד געפרעגט, וואס האט פאסירט? האט ער דערציילט וועגן דאס קינד'ס שווערן מצב, און אז דער דאקטאר האט זיך געבייזערט פארוואס מען האט אים געברענגט צו א טויטן קינד וועמען ער קען שוין נישט אויסהיילן. דער צדיק האט אים בארואיגט, זאגנדיג "אין זכות פון מיין הייליגן טאטן וועט קומען די ישועה." ער האט געהייסן דעם פאטער גיין צו א גרויסן גביר אין שטאט, ר' שמואל שרייבער, און בעטן פון אים אביסל האניג און עס ארײנלייגן אין מויל פונעם קינד.

דער טאטע האט געזאגט אז דעם קינד'ס מויל איז פארמאכט און די ציינער זענען גאר שטארק צוזאמגעלייגט און מ'קען עס נישט עפענען. האט דער צדיק געזאגט מ'זאל נעמען א מעסערל און מיט דעם אויסשפרייטן צווישן די אויבערשטע און אונטערשטע ציינער צו קענען אריינלייגן די האניג, און ער האט אים אנגעוואונטשן א רפואה שלימה. מען האט אזוי געטאן, און דער קינד איז באלד געקומען צו זיך און ביים סדר נאכט איז ער געזעצן און מיטגעהאלטן געזונט און שטארק.

*

ווען דער צדיק איז אמאל געווען אין קור-שטעטל פעיליקס נעבן גראסווארדיין האט א חסיד געברענגט זיין 6'יעריגע מיידל וועלכע האט נישט געקענט רעדן ל"ע. דער צדיק האט געפרעגט דעם טאטן, ווער האט געזאגט זי קען נישט רעדן? "די דאקטוירים," האט ער געזאגט.

דער צדיק האט געמאכט אזא "ביטול" מיט די האנט, און געזאגט פאר'ן קינד: "שעפעלע, זאג 'שבת.' " און זי האט געזאגט. "זאג 'טאטע,' " און זי האט געזאגט. "נו," האט ער געזאגט פאר'ן טאטן. "זעהסט אז זי קען יא רעדן."

פון דאן און ווייטער האט דאס קינד גערעדט געזונטערהייט. שפעטער האט א קרוב געפרעגט דאס קינד, ווער האט דיך געלערנט רעדן? האט דאס קינד שטאלצירט, "דער רבי באטשי!"

אויך ווערט דערציילט אן ענליכע סיפור, ווי רבי שלו' אליעזר האט געזאגט פאר א קינד וואס האט נישט געקענט רעדן, ער זאל זאגן "אלף," דאן "בית," אא"וו. און פון דאן האט דאס קינד גערעדט געזונטערהייט.

רבי שלו' אליעזר בן רבי חיים הלברשטאם זצ"ל הי"ד, ט"ז סיון תש"ד

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מקום מנוחתו פון בנו הגה"ק רבי חיים מסאטמאר זצ"ל וואס איז נפטר געווארן בחייו

מלך ביופיו: א זעלטענע בילד פון הרה"ק רבי שלום אליעזר זצוק"ל הי"ד

חתימת יד קדשו אויף א באנד פון שו"ע אורח חיים

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

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

מו"ה
וואלף ווירצבערגער
הי"ן
באורד פרעזידענט
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות מו"ה
וואלף שניטצער
הי"ן
מעמבער, באורד אוו דייערעקטארס
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה
משה מענדל ווערטהיימער
הי"ן
עקזעקוטייו דירעקטאר
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה
יואל אברהם גאלדבערגער
הי"ן
בילינג דיפארטמענט
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנינה/הנכדה/הבת תחי'

מו"ה
נפתלי טעסלער
הי"ן
דירעקטאר אוו ביזנעס דעוועלאפמענט
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
שלמה פארגעס
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
עסיסטענט מענעדשער
49'סטע סטריט שוועסטערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר בנימין נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אברהם בנימין וועבער** הי"ו

מזל טוב

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

מו"ה
וואלף ווירצבערגער
הי"ן
באורד פרעזידענט
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר אהרן שמואל ני"ו
בן חתנו מוה"ר **חיים צבי גאלדבערגער** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **משה ישכר בעריש גליק** הי"ו

מו"ה
ישראל ניימאן
הי"ן
סעלף דיירעקשאן עף. איי. קאארדינעיטאר
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
מענעדשער, סעוויען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **משה יודא ניימאן** הי"ו

מו"ה
מאיר זאב דאסקאל
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'
קער קאארדינעיטער
טריי קאונטי קער

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

מו"ה
יואל בער יאקאבאוויטש
הי"ן
מגי"ש, די. עס. פי. ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יקותיאל ארי' צבי קליין
הי"ן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר
כמר אליקים געציל נ"י
נייש"א קאארדינעיטער
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אברהם יצחק פלאהר** הי"ו

המספיק נייעס

סערוויסעס פון "נייש"א קליניק" ברענגט שטארקע אינטערעסע פון **הונדערטער באטייליגטע**

זייט 03 «
געברויכן.

עס ווערן צוגעשטעלט אינעם קליניק עמאציאנעלע און גייסטישע טעראפי, פיזישע טעראפי, ספיטש טעראפי, און פאר יעדן אפטיילונג באזונדער זענען רעקרוטירט געווארן פראמינענטע עקספערטן וואס ספעציאליזירן זיך אין זייער פעלד, און אזוי אויך שטעלט דער קליניק צו ספעציאליסטן וועלכע קומען אראפ אהיים צו ארבעטן מיט די אינדיווידועלן אויב עס פעלט זיך אויס.

דער לאקאציע פונעם קליניק אין הארץ פון מאנסי אויף רוט 59 איז הערליך איינגערישט מיט די העכסטע מאס באקוועמליכקייט צו אהערשטעלן די סערוויסעס אין אן אנגענעמע און גאסט פריינטליכע אטמאספערע, און מען מאכט זיכער אז נישט בלויז מען קריגט די העכסטע סטאנדארטן פון סערוויס, נאר אויך אז דאס זאל ווערן צוגעשטעלט אין א געשמאקע גאסט-פריינטליכע אטמאספערע וואו יעדער שפירט זיך אינדערהיים.

אין שפיץ פון די נייש"א דעלעגאציע צום פעיר איז געשטאנען מרת. ווייסבערגער -- דירעקטארין פון די אפסטעיט נייש"א קליניק מיט איר שטאב וועלכע האבן פאר לאנגע שטונדען אדרעסירט יעדן איינעם באזונדער, און העפליך אויפגענומען יעדן איינעם און געענטפערט פראגעס און צוגעשטעלט אינפארמאציע איבער די פילע סערוויסעס וואס ווערן צוגעשטעלט אינעם קליניק.

אין א שמועס מיט'ן גאזעט האט די דירעקטארין מרת. ווייסבערגער געשילדערט די ענטוזיאזם פון צענדליגע עלטערן וועלכע האבן זיך געפרייט צו הערן איבער די געוואלדיגע הילף וואס זיי קענען באקומען אין דעם קליניק, און אין די טעג טוט טאקע די פארוואלטונג פונעם קליניק באקומען א פלייץ פון רופן פון עלטערן וועלכע ווילן אז אויך זייערע קינדער זאלן געניסן פון די העכסטע קוואליטעט סערוויס וואס ווערט דארט אהערגעשטעלט. ★

הרב
יצחק אהרן פישער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
מענעדזשער, פארשעי ברודערהיים
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר ברוך אברהם ני"ו
בן חתנו מוה"ר **שלמה קאנדעל** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה הרב **ישראל דיק** הי"ו

ולרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר אברהם ני"ו
בן חתנו מוה"ר **ישראל אריה כ"ץ** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אליהו קלונימוס יארמיש** הי"ו

ולרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר מנחם צבי ני"ו
בן חתנו מוה"ר **ישראל אריה כ"ץ** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אשר לעווי** הי"ו

מו"ה
אברהם נתן נטע קלאר
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר, אוירלי אינטערווענשאן
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

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

מו"ה
נפתלי הערצקא בראך
הי"ו
דירעקט סופארט פראפעשאנעל
דינוב אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
דירעקט סופארט פראפעשאנעל
דינוב אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יודא** ני"ו
בן מו"ה **חיים בצלאל בלום** הי"ו

מרת
ראזען
תחי'
סערוויס קאארדינעיטאר
ען. עיטש. טי. די., טי. בי. איי.
המספיק אוו קינגס קאונטי

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

מזל טוב

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

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

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר יושע ני"ו
בן חתנו מוה"ר **חיים הערש גאלבערגער** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אברהם יהודה לעבאוויטש** הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנין נ"י
אצל חתנו מוה"ר **חיים הערש גאלבערגער** ני"ו

מו"ה
טובי' שרייבער
הי"ו
דטראנספארטאציע קאארדינעיטער
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **יואל קאהן** הי"ו

מו"ה
אלחנן מימון
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
קאמיוניטי העבילעטיישן קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **עקיבא** ני"ו
בן מו"ה **מאיר וואקס** הי"ו

מו"ה
יואל יושע הערצאג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
יומען ריסוירסעס קאארדינעיטאר
המספיק האום קעיר

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
יודל פרענקל
הי"ו
דירעקט סופארט שטאב
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
שניאור זלמן גאלדמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

המספיק נייעס

רייכע חול המועד פסח פראגראמען און אויספלוגן ברענגט ריכטיגע **שמחת יום טוב**

« זייט 16

עס איז שווער מיט ווערטער צו באשרייבן דעם אויסטערלישן געהויבענעם מעמד וואס האט געהאט א שטארקע אפקלאנג איבער גאנץ ניו יארק און איז געווען דער געשפרעך פון טאג, די גרעסטע שטערנס אין דעם אידישן עולם הנגינה און דער רייכע ארקעסטרע האבן געהויבן דעם ציבור אין די לופטן, און געברענגט הויפענס פון שמחת יום טוב פאר די הונדערטער באטייליגטע.

דער אויסטערלישער דערהויבענער מעמד פון שירה וזמרה איז געווען דער פאסיגער "סיום" פאר א לאנגע קייט פון פראגראמען און אקטיוויטעטן וועלכע האבן באַרייכערט דעם יום טוב פאר די טייערע שוועסטער, און מיט די באנייטע כוחות און עמערס פון שמחה איז מען אריין צו די געהויבענע צווייטע טעג יום טוב און געשעפט חיזוק און מוט פאר די לאנגע זומער חדשים.

והיית אך שמח!

"פעטער מוישי" ביים אונטערהאלטן די הונדערטער קינדער

חודש ניסן אין המספיק און קינגס קאונטי

הכנות צום ליל התקדש חג

חסל סידור פסח כהלכתו די תלמידים לערנען זיך די הלכות פונעם סדר הלכה למעשה

על ביעור חמץ...

שיחות חיות ועופות: א פאפעגיי איז אראפגעקומען שמועסן מיט די תלמידים. **לינקס:** מען קאכט און באקט לכבוד יום טוב

הללוה בנבל וכנור: ביים באזוכן אין א געשעפט פון מוזיקאלישע אינסטרומענטן

בנאות דשא: מען רוט זיך אפ מיט'ן ליינען דעם "המספיק גאזעט"

מעשי ידי להתפאר: די הערליכע קאלירן ברענגען א שמייכל

מעשה אומן: מען ערצייגט פאפירענע קונסט ווערט

יפה שעה אחת: א תלמיד נוצט אויס דעם סענסארי רום צו שעפן כוחות

די קאלירפולע אקטיוויטעטן ברענגען א לעכטיגן שמייכל

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

המספיק אין בילדער

חודש ניסן אין ישיבה "תורה וחסד" המספיק אראנזש קאונטי

והיה כנגן המנגן: ביים שפילן פידל. **הלכות הפסח:** מען חזר'ט די הגדה צום סדר. **לשם מצות מצווה** תלמידי הישיבה נעמען אנטייל אין מצות באקן

ימליץ טוב בעדנו: ביים פוקד זיין דעם פרישן ציון פון הרה"ק מסקולען זצ"ל **שפכי כמים לבך:** תלמידי הישיבה זענען בוקע רקיעים ביים ציון פון הרה"ק מריבניץ **המלאך הגואל:** ביים קריאת שמע לייגען ביים וואך נאכט פון איינעם די חשוב מגידי שיעור

חודש ניסן אין המספיק אוו ראקלענד קאונטי

המספיק אוו ראקלענד קאונטי רעספיט...
קדש: ווען דער טאטע קומט אהיים פון שול

המספיק אוו ראקלענד קאונטי רעספיט...
שה לבית: א "לעבעדיגע" ביישפיל. פאר'ן קרבן פסח.

ארקעדיען ברודערהיים...
יין כי יתאדם: פרישע מאסט געמאכט

כבוד המלכות: המספיק אמבאסאדאר רבי אליעזר פרידריך פרעזענטירט א פלעק צום שטאב פון סענאטאר קארלוטשי.

רשות לרופא: אן איינוואוינער אינעם ארקאדיען ברודערהיים דערלאנגט פרישע מצות פאר זיין דענטיסט

בני מלכים: דער מלכות'דיגער סדר טיש גרייט צום סדר אינעם קאנקארד ברודערהיים

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

המספיק
ארטיקל 16
טעראפי קליניק

סערווירט אלע וויכטיגע טעראפי
געברויכן פאר ספעציעלע קינדער
און ערוואקסענע

Certified by OPWDD

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

We accept Medicaid.

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

718.26.NYSHA
6 9 7 4 2

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

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

די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

דריי און דרייסיגסטער ארטיקל

דער 'סוקסעספולער' ביזנעסמאן

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר געענדיגט מיט יונה'ס געשיכטע און זיין 'פערדל'. א טייערע חשוב'ע יונגערמאן וואס האט געלעבעט אין א שטארקע קאנפליקט מיט זיך אליין, אויב ער זאל זיך לאזן האבן זיינע מענטשליכע באדערפעניש, אדער זיין גאר עקסטרעם און זיין העכער דעם און זיך גארנישט נאכגעבן. ער האט זיך געטראפן לעבן איןביידע וועלטן צוזאמען, ווען אין די זעלבע צייט האט ער עכט נישט געהאט קיין איין וועלט וואו ער זאל זיך עכט קענען שפירן באקוועם. מיר האבן צוריק געהערט גאר שיינע גריסן פון דעם געשיכטע, און די ליינער האבן שטארק הנאה געהאט צו זען פון דער נאנט וויאזוי א מענטש קען לעבן צוריסן אין זיך צווישן צוויי כוחות, און די פיזישע רעזולטאטן וואס דאס ברענגט צו - קראנישע פאטיג. דעריבער גייען מיר זיך יעצט אריבערציען צום אפיס פון אונזער 'סוקסעספולער' ביזנעסמאן, משה טוביה, א אינגערמאן אומגעפאר 5 יאר נאך די חתונה, א הארץ פון גאלד, און האט שוין געטיילט עפעס צדקה, אבער שוואך ווי א פליג, און קוים וואס ער שלעפט זיך אריין אפיס מיט זיינע צוויי שוואכע פיס וואס שלעפן זיך נאך ווי א גארטל אויף דער ערד.

מיר גייען זיך באקענען מיט משה טוביה'ס שטורימישע געפילן ארום זיין גוט-גייענדע סוקסעספעלע ביזנעס און מיט'ן זיין א זעלבסשטענדיגע ביזנעסמאן. פון איין זייט שיינט זיין הצלחה אויפן וועג ארויף, ווען אין די זעלבע צייט איז ער אונטער זיין באוואוסטזיין שטארק צומישט איבער וואס ער וויל זיין, און וויאזוי ער וויל זיך ארויסשטעלן פאר זיינע ארומיגע, און בכלל איז ער צומישט צו ער קען בכלל מצליח זיין אויף די וועג וואס ער גייט, אפשר גייט זיך עס איין טאג אפשטעלן? ער איז שטארק צומישט איבער וואס ער איז בכלל, איז ער דאס מערסטע סוקספעל וואס ער קען זיין? וויל ער זיין רייך ווי ביל געיטס, און זאל יעדער איינער איינזען וואס ער איז עכט, אדער וויל ער גאר פילן פאר זיך אליין אז ער איז א 'גארנישט' און זיך גאר לייגן אייזענערנע קייטן אויף די הענט זיכער צו מאכן אז ער בלייבט א ביזנעסמאן וואס פארדינט בלויז הונדערט פופציג טויזענט דאללער א יאר? ער איז צומישט. און אין דעם גרויסן צומישקייט, איז זיין גוף אויך געווארן ווער אפגעשוואכט פון נישט קענען נאכקומען אלע זיינע פארקערטע צילן אויף איין מאל. עס הערט זיך איראניש אזוי צו טראכטן, אבער פון ערפארונג ווייס איך אז משה טוביה איז נישט דער איינציגסטער ביזנעסמאן וואס דרייט זיך ארום מיט אזעלעכע דאגות אונטערן באוואוסטזיין.

אין אמת'ן אריין, איז משה טוביה פון יונגווייז אן געווען מער אויף די פיזישע שוואכע זייט. ער האט אלס געליטן אויף אסאך עלערגיעס, וואס אין רעזולטאט האט ער נישט געקענט אלעס עסן, ווי אויך געדארפט אויסמיידן געוויסע פלעצער, כדי נישט צו באקומען אן עלערגיע ריאקציע. ער איז אלס געווען אויף פארשידענע סארט וויטעמינען און דייעטעס, און דאס האט אים עטוואס געהאלפן דורכצושטופן די יארן אין חדר און אין ישיבה. אבער זייט ער איז אריין אין ביזנעס, און נישט נאר סתם אריין אין ביזנעס, נאר א ביזנעס וואס זאל אים ברענגען רייכע פארדינסטן, האט זיך זיין שוואכקייט גאר שטארק פארערגערט, אז פאר גאנצע טעג האט ער נישט געקענט אריינגיין אין אפיס, דארפענדיג פירן זיינע געשעפטן פון דערהיים אויסגעשעפטערהייט. ווען ער האט זיך שוין יא ארויסגעשלעפט פון דערהיים צו גיין אין בית המדרש דאווענען מנחה מעריב, האט ער זיך עטליכע מאל געדארפט אראפזעצן אויפן וועג, אין די צייט וואס דער וועג פון זיין הויז ביזן בית המדרש, האט געדויערט א קארגע נישטיגע פיר-פינף מינוט.

"איך בין אין ביזנעס, ווייל מיין גאנצע משפחה איז אין ביזנעס", זעצט משה טוביה פאר מיט זיינע ווערטער, "אבער אפילו איך בין שוין אין ביזנעס, פיל איך נישט ווי איך גיי קענען עכט זיין דער ביזנעסמאן וואס איך וויל זיין.

משה טוביה איז געקומען צו מיר נאכדעם וואס ער איז שוין דורכגעגאנגען רונדעס פון טעסטן ביי אלע גרויסע פראפעסיאנאלן, און קיינער האט נישט געטראפן עפעס אויסערגעוועגליכס. איין גרויסע חכם איז אויפגעקומען מיט און איבערראשענדן געפינס אז מעגליך אז די אורזאך פארן זיך אזוי שלעפן די פיס קומט ווייל זיינע פיס שטייען נישט גוט, און ער דארף דרינגענד האבן 'ארטשעס' אז די פיס זאלן שטיין גראד. נישט שפארענדיג קיין געלט ווען עס קומט צו געזונט, האט זיך משה טוביה שנעל איינגעקויפט די נויטיגע ארטשעס, און וואונדער איבער וואונדער, עס האט געהאלפן פאר א וואך צייט, און נאכדעם... צוריק צום אלטן. עפעס האט עס אויפגעטון, זיינע יסורים זענען געווארן עטוואס מילדער, אבער ממש נאר א טראפ, אבער עס האט אים נישט קיין סאך געהאלפן צו פילן פריש און מונטער, און אזוי האבן זיך זיינע פיס ווייטער מיטגעשלעפט מיטן ארטש צוזאמען.

דאס אלעס האט געגעבן פאר משה טוביה דעם שטופ איינצוזען, אז 'אפשר' ליידט ער נישט דא פון עפעס פיזיש, נאר זייער מעגליך אז דאס איז א 'סארנא אישו' וואס איז גייסטיש. אפילו משה טוביה איז געווען גאר א פארנומענעם ביזנעס מאן און האט נישט געהאט קיין סאך צייט צו פארברענגען איבער זיינע זעלישע ענינים, און אוודאי נישט אויף אזא מאדנע זאך אז זיינע פיזישע סימפטאמען זאלן גאר זיין זעליש, האט ער זיך אבער אונטערגעגעבן צו פראבירן, האפענטליך אויב ער וועט זיך קענען ארויסדרייען פון דעם אנשיקעניש, וועט ער קענען זיין סאך מער פראדאקטיוו און גאר מער מצליח זיין אין זיינע געשעפטן.

סעסיע 1 - איך וויל מיך נישט אנקוקן, ווייל איך בין גארנישט ווערד

מיר האבן זיך געטראפן אין א מיטוואך נאכמיטאג. ער האט מיר פארציילט זיין מעשה און מיט וואס ער מוטשעט זיך, 'איך קען נאך אלס נישט גלייבן אז מיינע פיזישע סימפטומען זענען נישט ריין פיזיש', געט ער אזוי א מאך אוועק מיט א ציניש שמייכל ווי א ביזנעסמאן, 'אבער פארט פראבירן מוז איך, ווייל איך האלט עס שוין נישט אויס און עס שטערט מיר אין ביזנעס, און קיין איין דאקטאר קען מיר נישט געהעריג העלפן'.

מיר האבן אזוי פארברענגט עטליכע

רעוואלוציע

חלק ל״ג

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

וואכן, און משה טוביה האט אנטפלעקט אין זיך ווי שטארק צומישט ער איז מיט זיך אליין, און וויאזוי ער דרייט זיך ארום מיט א גאר שטארקע פאנדאמענטאלע וועג וויאזוי ער באנעמט זיך מיט זיך אליין. ווי שטארק ער האט דאס נישט באמערקט אין טאג טעגליכע לעבן, האט ער געקענט קלאר זען, אז דאס האט אים באגלייט אלע זיינע יארן ווען ער האט זיך געמוטשעט מיט זיינע פיזישע באגרעניצונגען, און דאס איז טאקע געווען דער הויפט פאקטאר וואס האט

זייט 32»

ליינער'ס ארנא

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

S-104

דער ענדגילטיגע ישועה פאר מיין עקזעמע - דער סארנא מעטאד

צו דעם חשוב'ן שרייבער פונעם "סארנא מעטאד" רובריק אינעם גאזעט

קודם כל וויל איך אייך באדאנקן און זאגן א גרויסן יישר כח פארן זיין אזא מזכה את הרבים און באשרייבן אזוי שיין וועגן די סארנא מעטאד וואס האט שוין ארויסגעהאלפן זייער אסאך מענטשן.

איך וואלט געוואלט מיטטיילן פאר ציבור, אז איך האב ב"ה זוכה געווען צו זען פון מיין אייגענע ערפארונג די וואונדערליכע וועג וויאזוי דער מעטאד ארבעט, און איך בין אויסגעלייזט געווארן פון לאנגע יארן פון ליידן פון עקזעמע דורך נוצן די סארנא מעטאד.

די מעשה האט זיך שוין אנגעהויבן יארן צוריק, ווען איך פלעג ליידן אסאך אויף עקזעמע בעיקר אויף מיין האנט, און נאך פלעצער. די אויסשלאגן פלעגן קומען און גיין, און יעדע מאל איז עס געווען אנדערש אמאל מער און אמאל ווייניגער, אמאל אויף א שווערע אופן און אמאל לייכטער, אבער עס איז אלעמאל צוריקגעקומען.

איך פלעג זיין אויף א ספעציעלע דיעטע וואס דאס פלעגט מיר אסאך העלפן, אבער נישט אלעמאל, אסאך מאל איז די עקזעמע צוריקגעקומען אפילו איך האב מיך שטארק געהאלטן צום דיעטע. אזוי פלעג איך עס האבן יארן, און א שווערע צייט מער עקזעמע, אדער אנדערע צייטן ווייניגער, אבער ס'פלעגט מיר נישט שטערן עפעס אויסנאם מיין גאנצע לעבן.

פאר 2 יאר צוריק האב איך זיך אריבערגעצויגן צו א נייע הויז און עס האט זיך אנגעהויבן א נייע תקופה פון עקזעמע. די מצב איז געווארן געפערליך, מיינע הענט זענען געווארן שרעקליך. עס האט געקראצט, געאייטערט און אפילו גערונען בלוט. אזוי אויך האט עס אויסגעזען זייער מיאוס, און פאר א שטיק צייט איז מיין פנים געווארן פיל מיט בלאטערן, און איך פלעג זיך זייער שעמען ארויס צו גיין אין די גאס און צו שמחות. איך פלעג אראפציען מיין ערמעל ביז מיינע פינגערס אז מען זאל עס גארנישט זען, און דאך פלעגט מען עס זען און מענטשן האבן קאמענטירט דערוועגן און געגעבן אומגעבעטענע עצות און רפואות.

איך האב אנגעהויבן טראכטן וואס איז דא פלוצלינג געשען אז ס'איז יעצט געווארן אזוי געפערליך אז ס'גייט בשום אין אופן נישט אוועק. איך האב געטראכט אז אפשר איז עס עפעס אן עסנווארג וואס איך האב דעמאלטס אנגעהויבן, אדער מען האט עפעס געטוישט אין די וועג פון קאכן, אדער גאר אפשר די בעקעלעך אין וואס איך קאך און באק. איך האב אפילו געקלערט אז אפשר איז עס ביימער ארום די נייע הויז. אבער נאכ'ן אלעס דורכטון און פרובירן, האב איך געזען אז ס'איז גארנישט בעסער.

עס פלעגט מיך ממש שטערן אנגיין אין מיין טאג טעגליכע לעבן, און עס איז געקומען צו א מצב אז איך האב עס שוין מער נישט געקענט דערהייבן, האב איך אנגעהויבן גיין צו אן אקיופונטשער וואס אין אנדערע צייטן פלעגט עס מיר העלפן. איך האב גע'שתדל'ט אנצוקומען שנעל צו א נאטורליכע היילער, און דערנאך צו נאך אן אנדערע פרוי וואס באפאסט זיך מיט נאטורליכע רפואות, און איך האב אויסגעגעבן זייער אסאך געלט, און אין די זעלבע צייט בין איך געווען אויף זייער א שטרענגע דיעטע און גענומע אסאך וויטעמינען און אנדערע נאטורליכע זאכן.

איך מוז זאגן אז עס איז טאקע ב"ה געווארן אסאך בעסער ווי פאר דעם, אבער נאך אלס איז עס נישט געווארן אינגאנצן אויסגעהיילט און איך האב מיך נאך אלס געמוטשעט.

איינמאל ווען איך האב דורכגעליינט אין המספיק גאזעט וועגן די סארנא מעטאד האב איך באשלאסן איינמאל פאר אלעמאל; גענוג איז גענוג! איך האב שוין גענוג געלט און כח אויסגעגעבן, איז וואס וועט מיר שאטן צו פראבירן די סארנא מעטאד.

איך האב זיך נאכגעפרעגט פון איינעם וואס איך האב געוואוסט פון עמיצין וואס האט מצליח געווען מיט אן אנדערער פראבלעם מיט'ן נוצן די סארנא מעטאד, און איך האב מיך פארבינדען צו יענעם און יענער האט מיר טאקע אויך שטארק צוגערעדט דאס צו אויספראבירן.

איך בין ארויף אויף א טעלע-קאנפרענץ ליין וואס האט אויסגעשמועסט און צולייגט די גאנצע מעטאד קלאר אויף איינמאל, און איך האב באשלאסן ארייינצושפרינגען מיטן פולן כח. איך האב אליין נישט געגלייבט ווי ווייט דאס קען העלפן, און געלויבט דער הייליגער באשעפער אז דא איז ב"ה געווען די גאנצע ישועה.

אזוי ווי דער מעטאד ארבעט אויפן מוח, און איך האב געהערט אז ווי ווייניגער דער מענטש איז פארנומען מיט די עצם פיזישע פראבלעם, אלץ שנעלער ארבעט דער מוח צו פארריכטן דעם פראבלעם. האב איך קודם אויפגעהערט מיט מיין שטרענגען ספעציעלע דיעטע, און איך האב אויפגעהערט נעמען אלע וויטעמינען און זיך ארייינגעלייגט אין קאפ, אז איך בין געזונט און שטארק, און גע'חזר'ט דעם פזמון וואס סארנא זאגט.

יעדע מאל וואס איך האב מיך געוואלט קראצן מיין עקזעמע וואונדן, האב איך געזאגט אז נארמאלע מענטשן קראצן זיך נישט אגאנצן טאג זייערע הענט, און איך האב זיך געשטארקט און וועקגענומען מיין האנט. און וואונדער איבער וואונדער ביז א וואך צוויי, האב איך געזען אויסטערלישע רעזולטאטן. עס איז געווארן א נייע שיינע הויט, און נאך אביסל צייט איז מיין האנט נישט געווען צו דערקענען. עס איז געווען ווי א בעיבי הענט.

נאך א שטיק צייט איז מיין הויט ממש אינגאנצן אויסגעהיילט געווארן און האב איך שוין געקענט נעמען מיינע וויטעמינען נארמאל ווי א נארמאלע מענטש אן דעם וואס מיין מוח זאל זיין פארנומען מיט דעם, און צוריקגיין צו מיין נארמאלע טאג טעגליכע שטייגער.

דער אמת איז אז אין יענע תקופה האב איך טאקע געהאט מורא'דיג אסאך סטרעס נאכ'ן אריבערגיין צו א נייע דירה, אבער איינמאל איך האב געוואוסט די ריכטיגע מהלך וויאזוי אומצוגיין מיט די סטרעס, האט עס ב"ה נישט עפעקטירט מיין עקזעמע.

אס איז שוין אריבער א יאר צייט פון דעמאלטס און הודו לה', איך בין ב"ה אינגאנצן אויסגעהיילט. אמאל אמאל קען נאך ווערן א קליינע אויסשלאג, אבער מיטן טון די מעטאד, גייט עס בע"ה גלייך אוועק.

דער אויבערשטער זאל העלפן אז יעדער זאל זיין געזונט און שטארק און נישט ליידן פון קיין עקזעמע און נישט פון קיין ערגערס, אדער אנדערע זאכן. רפואה שלימה פאר כל חולי ישראל.

אויב איינער וויל הערן מער, קען מען מיך רופן. מיין נומער ליגט ביי די המספיק רעדאקציע.

א גרויסן יישר כח פארן ארייינלייגן מיינע שורות. א דאנקבארע ליינער,

פ. ב.

ח"מ פערל: א גרויסן יישר כח פאר אייער ווארעמע בריוו, און אייער וואונדערבארע שילדערונג וויאזוי איר זענט ענדגילטיג ארויסגעקראכן פון אייער עקזעמע.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

« זייט 31

צוגעברענגט זיינע פיזישע שוואכקייטן.

די ערשטע זאך וואס איך האב געוואלט זען, ווי באקאנט פאר די ליינער ביז אהער, איז וואס גייט זיין 'אומבאקוועם' אויב דער פראבלעם גייט נישט דא זיין. אין אונזער פאל פרעגט זיך ביי מיר אין קאפ, 'וואס גייט זיין אומבאקוועם פאר משה טוביה, אויב ער וועט זיך פילן געזונט, פריש און מונטער?' עס הערט זיך טאקע איראניש, אויב וועט ער פילן פריש, וועט ער דאך פילן אסאך בעסער מיט זיך, ניין? אבער מיר ווייסן אז פון איין זייט איז עס טאקע אזוי, אבער פון די אנדערע זייט איז פארקערט, עס גייט זיך פילן עפעס 'קאטעסטראפיש', און דאס איז דער 'בער' וואס דרייט אן דעם גאנצן פראבלעם.

פארשטייט זיך ווען איך האב דאס מסביר געווען איז דאס אים געווען היבש אינטערעסאנט, קוים וואס ער גלייבט נאך אין די גאנצע 'סארנא טעאריע', זאל ער נאך גלייבן אז עס איז ליגט אונטער דעם עפעס אומבאקוועם? דאס האט זיך געגלייבט זייער שווער. אבער אז מ'איז דא, וועט מען פראבירן. איך האב געוואלט שיסן צוויי פישלעך אויף איין מאל, אז משה טוביה זאל איינזיין שווארץ אויף ווייס אין מיינע ווערטער, סיי אז זיין פראבלעם איז ריין זעליש, און סיי אז עפעס אין אים איז נישט באקוועם זיך צו לאזן פילן פריש.

די ערשטע זאך וואס איך האב געטון איז, איך האב אריינגעברענגט משה טוביה אין א לייכטע טראנס און געמאכט אויף אים אביסל היפנוזיע, און אזוי מיט היפנוזיה אים אריינגעבלאזן כוח און ענערגיע אז ווען ער האט זיך אויפגעמאכט די אויגן האט ער זיך געשפירט צו זיין ערשטוינונג מיט 50 פראצענט אויפגעמינטערט. ער האט שוין נישט אזוי גוט געשפירט פאר יארן. 'וויאזוי מאכט מען דאס?' פרעגט ער מיט וואונדער. איך האב אים מסביר געווען אז אויב דו קענסט יעצט פילן בעסער, איז א סימן אז די שוואכקייט קומט פונעם מוח, און מיט היפנוזיה בין איך אביסל 'איבערגעגאנגען' דעם מוח. אויב וואלט עס געווען א מציאות אז עפעס איז פיזיש שוואך, ווי וועגן די ארטשעס וכדו', וואלט איך דיר נישט געקענט מאכן פילן גוט.

יעצט איז געקומען די צווייטע שלב, יעצט אז דו פילסט דיך גוט מיט דיר, איז א גוטע געלעגענהייט אז דו זאלסט אריינקוקן אין דיר, און זען אויב דו קענסט באמערקן עפעס אן אומבאקוועמע געפיל וואס קומט אריין אין דיר אין די צייט וואס דו פילסט דיך אזוי גוט מיט דיר? מעגליך אז דאס וואס זיין דער ענטפער פארוואס דיין גוף האלט זיך טאקע שוואך, און וועט מעגליך צוריקפאלן ביז אפאר מינוט און דו וועסט דיך שפירן צוריק שוואך.

משה טוביה האט זיך צוריק צוגעמאכט די אויגן, און האט זיך אביסל פארטראכט. פלוצלינג געט ער זיך א רוף אן אז, 'יא, עפעס טויג נישט דא'. פון איין זייט זעט ער זיך זיין דער סוקסעפולער ביזנעסמאן אויפן וועג ארויף, אבער פון די אנדערע זייט פאנגט ער צו פילן עפעס זייער 'נישט ווערד' פאר זיך אליין, ער שפירט זיך עפעס ווי א 'גארנישט'. ווען ער איז אזוי שוואכליך און ער איז נאכגעלאזט, קומט עס אים נישט ארויף, אבער יעצט ווען ער שפירט זיך גוט מיט זיך, שפייט עס אים אין געזיכט אריין.

אויף מיין פראגע, וואו קומט עס צו אים צו פילן נישט ווערד ווען אין די זעלבע צייט זיצט ער על סיר הבשר און מאכט שיין פרנסה, האט ער זיך פארטראכט א מינוט און האט מיר פארציילט עפעס וואס ער טראגט זיך שוין ארום יארן לאנג, אבער האט נישט צוגעלייגט צופיל געוויכט אויף דעם. ער האט זיך אלס געפילט ווי א 'ראבאט' וואס קען נאר טון וואס מען האט אים פראגראמירט

משה טוביה האט זיך צוריק צוגעמאכט די אויגן, און האט זיך אביסל פארטראכט. פלוצלינג געט ער זיך א רוף אן אז, 'יא, עפעס טויג נישט דא'. פון איין זייט זעט ער זיך זיין דער סוקסעפולער ביזנעסמאן אויפן וועג ארויף, אבער פון די אנדערע זייט ער שפירט זיך עפעס ווי א 'גארנישט'.

צו טון, און ווי ער רופט דאס אן פון מער אן השקפה'דיגע שטאנדפונקט, 'איך פיל נישט ווי איך בין א בעל בחירה', איך קען נאר טון וואס איך בין געפראגרעמט צו טון, אבער נישט וואס 'איך' וויל טון.

"איך בין אין ביזנעס, ווייל מיין גאנצע משפחה איז אין ביזנעס", זעצט משה טוביה פאר מיט זיינע ווערטער, "אבער אפילו איך בין שוין אין ביזנעס, פיל איך נישט ווי איך גיי קענען עכט זיין דער ביזנעסמאן וואס איך וויל זיין. איך פיל נישט ווי איך גיי קענען זיין רייך ווי ביל געיטס, נאר איך וועל נאר קענען זיין רייך אויף ווי ווייט דער 'עולם' איז מסכים איך זאל זיין. איך ווייס נישט עכט וואס איך וויל זיין".

"דו דארפסט פארשטיין ר' חיים מאיר", ענדיגט ער צו, "אז איך פיל מיך מורא'דיג אומבאקוועם אפילו צו רעדן אזעלכע ווערטער, אויב א מענטש אין דער גאס וואלט מיך געהערט רעדן אזוי, וואלט ער מיך אנגעקוקט ווי איך בין אראפ פון דער לבנה, יעדער זעט מיר אלס א באַ'טעמ'טער מענטש וואס איז אויפן וועג ארויף, און עס האט נישט קיין זינען אזוי צו טראכטן, אבער דו האסט מיך ממש אריינגעקוועטשט דא עס צו זען און פילן, מוז איך מיך אונטערגעבן, אז דאס שפיר איך. איך האב עס ביז היינט צוקוועטשט, ווייל אויב לאז איך מיך עס פילן, גיי איך גארנישט טון, און זיין דער ארויסגעפאלענע פון די משפחה. גיי ווייס, אז אפשר ווייל איך צוקוועטש דאס, בין איך אזוי שוואך".

משה טוביה האט זיך דא באקאנט געמאכט מיט א געפיל וואס איז געווען היבש באגראבן אין זיינע טיפע מוח קעמערלעך, אויף אזוי ווייט אז ער האט זייער שווער געארבעט אז עס זאל נישט ארויפקומען אויפן אויבער פלאך, ווייל אויב יא, איז ער דערנאך און וועט שוין נישט אריינפיטן אין זיין משפחה. אין די זעלבע צייט האט ער עכט געגלייבט אז ער וועט נישט אנקומען צו הויך אין ביזנעס אזוי ווי זיינע חברים קומען אן, ווייל זיינע חברים האבן 'בחירה' און קענען טון וואס זיי ווילן, אבער ער קען נישט, זיין הצלחה גייט נאר אנקומען צו א געוויסע שטאפל, אבער פון דארט גייט זיך עס נישט רירן, און ער גייט בלייבן די חוזק, בשעת אלע זיינע רייכע חברים גייען זיך באדן אין מיליאנען. נישט וועלנדיג זיך פילן ווי דער חוזק, האט משה טוביה געפילט אונטערן באוואוסטזיין אז עס איז שוין לייכטער צו זיין א שוואכעטשקע, אזוי בלייבט ער מער אין זיין אייגן וועלטל, און מעסט זיך נישט מיט קיינעם, און קוקט נאר אריין אין זיך, און דארף נישט אטעמען די אלע שווערע געפילן.

אויף דערווייל האט זיך דער סעסיע געענדיגט, און ווי מיין שטייגער איז, האב איך אראפגעשריבן זיין געפיל וואס מאכט זייער וויכטיג ער זאל בלייבן שוואך. דער מטרה איז, אז דער מענטש זאל בלייבן באוואוסזיניג אויף דעם, און זיך מעסטן אויב דאס וואס שטייט דארט איז טאקע ריכטיג אדער נישט. מעגליך אז דאס וועט אויפוועקן דעם מענטש אויף צו זען די אנדערע זייט פונעם מטבע. עס האט זיך געליינט אזוי:

'ווערד' בין איך נאר ווען איך טו עפעס מיט מיין אייגענע ציל,

אבער איך קען נישט האבן א אייגענע ציל און אייגענע רצונות, ווייל איך בין נאר א ראבאט צו טון דעיס וואס מ'האט מיך געפראגרעמט צו טון.

און אויב איך ווער געזונט און שטארק, גיי איך מיך דערזען ווי דער ראבאט וואס קען גארנישט פון זיך אליין, און א צווייטער קען יא טון וואס ער וויל, און איך גיי פילן זייער שלעכט - מיט וואס איז יענער מער פון מיר?

אבער אויב איך בלייב שוואך, בין איך נאר פארנומען מיט מיר, און איך מעסט זיך נישט אזויפיל מיט יענעם, און דעריבער פיל איך מיך נישט אזוי אפגעפרעגט.

איך האב אים געהייסן אז ער זאל דאס ליינען טעגליך יעדן טאג ווען ער קומט אריין אין אפיס, און זען אויב דאס רעד צו זיין הארץ, און צו דאס פילט זיך ריכטיג, ווען אין די זעלבע צייט זאל ער איינזען פארוואס ער וויל בלייבן שוואך.

סעסיע 2 און 3 - בין איך טאקע נישט קיין בעל בחירה?

אין די נעקסטע צוויי סעסיעס זענען מיר אריינגעקראכן טיפער אין משה טוביה'ס וועלט, פארוואס טאקע זעט ער זיך ווי דער מענטש וואס האט נישט קיין בחירה און קען נישט טון וואס ער אליינס וויל. דאס האט אויפגעמאכט נאך א שיכט פון רוישיגע געפילן, אבער האט אנגעהויבן אביסל קלאר צו מאכן וואס גייט פאר אין משה טוביה'ס אינערליכע וועלט.

איך האב געבעטן משה טוביה'ן אז ער זאל זיך דמיונ'ען א מינוט כאילו ער ווייסט ביי זיך פאר א פאקט אז ער האט יא בחירה, און ער קען טון וואס ער וויל אין זיין לעבן און קיינער קען איך נישט אפשטעלן. וואס פילט זיך 'אומבאקוועם' מיט דעם? נאכאמאל האט מיר משה טוביה אנגעקוקט מיט קעלבענע אויגן, "אויב איך קען טון וואס איך וויל, גייט דאך אלעס זיין פיין", פרעגט ער מיט וואונדער. דאך האב איך געשטופט ער זאל פראבירן.

ער פארטראכט זיך אזוי אפאר מינוט, און צו זיין ערשטוינונג האט ער אנגעהויבן פילן עפעס ארויפקומען. דאס איז אן אלטע מיטמאכעניש וואס ער האט און קיינמאל נישט געטראפן א לייזונג דערצו, און דא געפינט ער אויס אז דאס אלעס ליגט אונטער א 'שלייער' פון גלייבן אז ער קען נישט טון וואס ער וויל. אומגלויבליך. ער פארציילט מיר אזוי.

וואס האט משה טוביה געטראפן? איבער דעם אינעם קומענדיגן ארטיקל אי"ה.

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

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

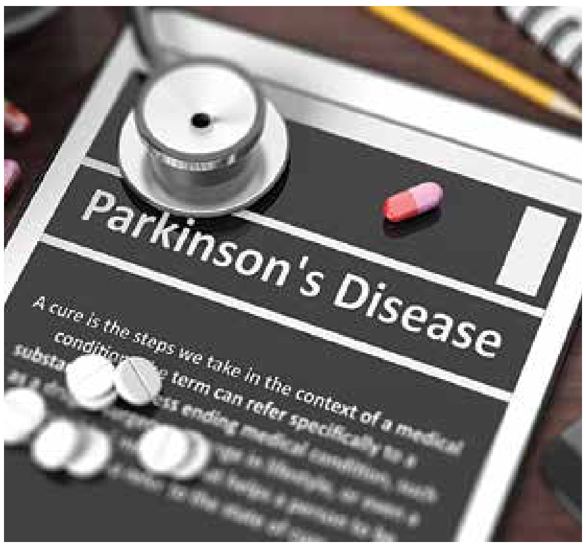
געזונטהייט נייעס

פארשער: פארקינסאנ'ס דיזיז הייבט זיך אן אין די קישקע!

מישיגען - צו הייבט זיך דער פארקינסאנ'ס מחלה אן אין די קישקעס? לויט א ברייטע שטודיע פון אמעריקאנער וויסנשאפטלער איז דער ענטפער דערויף פאזיטיוו. און דערמיט זוכן זיי צו טוישן דעם גאנצן צוגאנג צו דעם מחלה וואס מען האט ביז יעצט געגלייבט אז עס הייבט זיך אן אינעם מח.

פארקינסאנ'ס אנטוויקלט זיך צוליב גיפטיגע פראטאינס וועלכע לייגן זיך אן אינעם מח און רואינירן די פיזיש פונקציעס, אבער פארשער זאגן אז דער פראבלעם הייבט זיך נישט אין מח, נאר אין די קישקעס גאר, וואו די נישט גוטע באצילן זאמלן זיך אן און דאן ווערן זיי "טראנספארטירט" צום מח און קענען רואינירן דעם נערוו סיסטעם.

פארשער אינעם וואן-אנדעל אינסטיטוציע אין מישיגען האבן איבערגעקוקט מעדיצינישע רעקארדס פון איבער 1.7 מיליאן פאציענטן וועלכע האבן געליטן פון פארקינסאנ'ס אין די לעצטע צענדליגע יארן, און האבן באמערקט א שטוינענדע פאקט אז צווישן די וועלכע האבן געהאט באזייטיגט זייער אפענדעציט איז דער ריזיקע געווען מיט 20% וויייניגער צו אנטוויקלן פארקינסאנ'ס.



דער נייער אויפדעקונג קען טוישן דעם צוגאנג צו פארקינסאן'ס

דער אפענדעציט וועלכע ווערט אויך גערופן די "בלינדע קישקע" און אנטהאלט אין זיך געוויסע פראטאינס וועלכע זענען שעדליך אויב זיי קומען אין בארירונג מיט די נערוו סיסטעם, דער זעלבער פראטאין געפונט זיך אויך אין אנדערע טיילן פון די קישקע אבער אין פילע קלענער מאסן.

די פארשער האבן דאן געקוקט אויף אנדערע פאקטארן און געטראפן א ענדליכקייט צו פארשידענע באצילן אין די קישקע צו די מאטריאל וועלכע געפונט זיך אינעם מח פון פארקינסאנ'ס ליידנדע, דאס האט געפירט די פארשער צו די מסקנה אז דער קערנדעל פונעם פראבלעם ליגט אייגנטליך אין אן אומגעזונטער באלאנס אין די קישקע.

די פארשער זאגן אז עס פעלט נאך אויס אסאך פארש ארבעט צו דערגיין וויאזוי דער פראצעדור ארבעט, אבער זענען אפטימיסטיש אז דער אנדעקונג קען פירן צו א באהאנדלונג פאר דעם שווערן מחלה וואס איבער 60 טויזנטער מענטשן ווערן דערפון אפעקטירט יעדעס יאר אין אמעריקע אליין.

געזונט און געשמאק

ספינעטש

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6-8 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **1:15**

ספינעטש קריעם זופ

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 צושטיקלטע צוויבל
- 4 ציינדלעך קנאבל
- 2 גרויסע לעפל שמן זית פאר'ן פרעגלען
- 1 פעקל צוהאקטע (Chopped) ספינעטש (24 אנס)
- 3 קארטאפל, צושניטן אויף שטיקלעך
- 8 גלעזלעך וואסער
- 1 גלאז העווי קריעם (אויב מען וויל - Optional)
- זאלץ צום טעם
- פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

- נוצט א טיפע (8-quart) טאפ. פרעגלט די צוויבל און קנאבל פאר א פאר מינוט, לייגט צו די קארטאפל און ספינעטש
- פיל אן דעם טאפ מיט וואסער און לאזט עס אויפקאכן, נידערט די פלאם און לאזט עס אויפ'ן פייער פאר א שעה
- לייגט צו זאלץ און פעפער צום טעם.
- צומאלט אלעס אינאיינעם מיט א האנט בלענדער.
- אויב איר ווילט, מישט אריין די העווי קריעם און לאזט עס אויפ'ן פלאם פאר נאך 15 מינוט.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4-6 פארציעס**

צייט אנצוגרייטן: **0:10** | ביז צום טיש: **0:15**

ספינעטש סאלאט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 10 אנסעס פרישע ספינעטש
- 1 קליינע שאכטל פרישע סטראבעריס
- ½ גלאז צושניטענע מאנדלען
- 2 גרויסע לעפל סעסעמי סידס

דרעסינג:

- ½ גלאז צוקער
- ½ גלאז אויל
- ¼ גלאז עסיג
- ½ טיי-לעפל צוויבל פאודער
- ½ טיי-לעפל קנאבל פאודער

אנווייזונגען:

- שווענק גוט די ספינעטש און סטראבעריס; שנייד עס צו קליינע סאלאט שטיקלעך.
- מיש צונויף די ספינעטש, סטראבעריס, מאנדלעך און סעסעמי סידס.
- מיש צוזאם די דרעסינג באשטאנדטיילן און גיס ארויף אויף די סאלאט.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4-6 פארציעס**

ביז צום טיש: **0:20**

ספינעטש קריעם

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 פעקל געפרוירענע ספינעטש
- 3 גרויסע לעפל אויל
- 4 גרויסע לעפל מעל
- 1 צושטיקלטע צוויבל
- 3 ציינדלעך קנאבל, צוהאקטע (Chopped)
- 1 גלאז מילך
- זאלץ און פעפער צום טעם
- 2 גרויסע לעפל צוריבענע (Shredded) קעז

אנווייזונגען:

- לאזט אויף די ספינעטש, קוועטש ארויס די איבריגע וואסער.
- נוצט א מיטעלע סייז טאפ, דינסט די צוויבל ביז עס ווערט דורכזיכטיג.
- לייג צו די קנאבל און לאזט עס פרעגלען פאר א האלבע שעה.
- לייגט אריין מעל עס צו מאכן געדעכט
- לייג צו מילך; מיש עס ארום פאר ארום 5 מינוט ביז די זאפט ווערט שטארק געדעכט.
- לייג צו זאלץ און פעפער.
- לייג צו ספינעטש. מיש עס שטייטלעך ביז עס איז גוט אויסגעמישט.
- לייג צו די צוריבענע קעז און עס איז גרייט צום סערווירן.

טיפ

ווען איר זוכט צו קויפן ספינעטש, זוכט די הארטע טונקל גרינע בלעטער מיט א פרישע גערוך. נעמט נישט קיין פארוועלקטע, געשעדיגטע אדער פארפלעקטע בלעטער. פון איין פונט פון פרישע ספינעטש בלעטער וועט ארויסקומען ארום איין גלאז פון געקאכטע ספינעטש.

אירע בענעפיטן:

ספינעטש איז אן אויסגעצייכנטע קוואל פון גוטע און געזונטע באשטאנדטיילן, עס באשיצט די געזונטע קאלעסטראל, און באשיצט די צעלן פונעם קערפער פון אומגעזונטע איינפלוסן – ספעציעל אין די קישקע. די נוטריענטס אין די ספינעטש איז ספעציעל געזונט פאר'ן הארץ און בלוט צירקולאציע, די מאגנעזיום העלפט נידערן די בלוט דרוק. און שטודיעס ציילן אז ספינעטש העלפט אויך פאר'ן מח און פארבעסערט קאנצטעראציע, זכרון, און גייסטישע געזונט.

© 2018 צוגעשטעלט דורך **מרת ח. ג. לויפער**
פאר אלע אייערע קאכן און קעיטערינג געברויכן, ביטע שיקט א בליץ-פאסט צו chanagitty@gmail.com

וואס טוט זיך אין שפיטאל

ניו יארק סיטי קריגט אמעריקע'ס **גרעסטע** נאן-פראפיט **שפיטאל לאבארטאריע**

איינע פון די שפיטעלער פון נארטוועל וואס איז דער גרעסטער פאבליק העלט פראוויידער אין ניו יארק סיטי

ניו יארק - דער נארטוועל העלט שפיטאל נעץ וועלכע איז באזירט אין קווינס האט זיך צוזאמגעשטעלט מיט דעם ניו יארק סיטי העלט פלאס שפיטאל נעץ און אינאיינעם געמאלדן די עפענונג פון א 47 מיליאן דאלערדיגע פראיעקט צו אויפשטעלן א מעדיצינישע לאבארטאריע וואס אנטשפרעכט צו זיין דער גרעסטער לאבערטארי אין אמעריקע פון א נישט-פריוואטע שפיטאל.

ניו יארק סיטי העלט פלאס איז די גרעסטע נאן-פראפיט שפיטאל נעץ אין אמעריקע, און נארטוועל העלט איז דער גרעסטער העלט פראוויידער אין ניו יארק סיטי. ביידע נעצן אינאיינעם פארמאגן צענדליגע שפיטעלער און הונדערטער קליניקס אין ניו יארק סיטי אונטער זייער פירערשאפט, און עס ווערן באהאנדלט אין אירע איינריכטונגען מיליאנען פאציענטן יערליך,

אזא לאבערטאריע וועט פארבעסערן די סערוויס אין די נאן פאר פראפיט שפיטעלער וועלכע וועלן מער נישט דארפן צוקומען צו קיין פריוואטע לאבארטאריעס אויף צו געבן אירע סערוויסעס, און וועט שפארן פאר די צוויי נעצן אינאיינעם א געשאצטע 20 מיליאן דאלער יערליך. וואס וועט זיי ערלויבן צו קענען דינען פאציענטן פאר ביליגערע פרייזן.

די פירער פון ביידע נעצן האבן עס באצייכנט אלס א דורכברוך אין די פעלד פון פאבליק שפיטעלער וועלכע וועלן האבן צוטריט צו בעסערע טעכנאלאגיע און פארגעשריטענע איינריכטונגען, און אזוי ארום קענען קאנקורירן מיט די גרעסערע פריוואטע שפיטעלער און צושטעלן העכערע קוואליטעט סערוויס.

דער גיגאנטישע לאבערטאריע איז איינקווארטירט געווארן אין א מאסיווע קאמפלעקס פון 36,000 סקווער פוס אין דעם ליטל נעק געגענט אין קווינס, און פארמאגט די מעגליכקייט צו באהאנדלן איבער 30 מיליאן מעדיצינישע טעסטס יערליך. די גרינדונג איז באגריסט געווארן דורך לאקאלע באאמטע אלס א ערנסטע ביישטייערונג צו די לאקאלע עקאנאמיע וועלכע וועט ברענגען הונדערטער דשאבס פאר איינוואוינער אין דעם געגענט.

מאסיווע **"נורסעס סטרייק"** פארמיטן א דאנק אפמאך צווישן **יוניאן און שפיטלער**

ניו יארק - א ערנסטע סטרייק וואס איז פלאנירט געווארן אין ניו יארק דורך נורסעס וועלכע זענען אנגעשלאסן אינעם "ניו יארק נורסעס אסאסיעישאן" איז פארמיטן געווארן אין די לעצטע מינוט א דאנק אינטענסיווע פארהאנדלונגען וואס האט געפירט צו א צייטווייליגע אפמאך צווישן די יוניאן פארשטייער און די ניו יארקער שפיטעלער.

דער יוניאן רעפרעזענטירט איבער צען טויזנט נורסעס און איינגעשטעלטע אין ניו יארקער שפיטעלער, הויפטזעכליך אין מאונט סיני, מאנטעפיורי, און ניו יארק פרעסבעטעריען. אזא סטרייק וואלט געקענט האבן ערנסטע קאנסעקווענצן פאר אלע ניו יארקער שפיטעלער און שטעלן אין געפאר די באהאנדלונג פון די פאציענטן, און שטאטישע באאמטע האבן געווארנט די שפיטעלער אז זיי זאלן פארהאנדלן דאס צו אויסמיידן.

די נורסעס האבן געווארנט אז זיי וועלן מוזן גיין אויף סטרייק וויבאלד די שפיטעלער האבן צו ווייניג נורסעס און עס פאלט אויף זייערע פלייצעס צופיל ארבעט און זיי דארפן ארבעטן צופיל שעות צו נאכקומען דעם מאנגל אין נורסעס, און טיילמאל דארף איין נורס זארגן פאר צענדליגע פאציענטן אויפאמאל אונטער שווער אומשטענדן.

לויט דעם אפמאך וואס דער יוניאן האט געשלאסן מיט די פירערשאפט פון די שפיטעלער וועלן די דריי אויבנדערמאנטע שפיטעלער אויפנעמען פרישע 1,450 נורסעס און צולייגן הונדערט מיליאן דאלער צום בודשעט צו דעקן די געהעלטער פאר די נייע איינגעשטעלטע, און נורסעס וועלן נישט קענען ווערן געצווינגען צו ארבעטן אזויפיל שעות.

ביידע זייטן האבן אויסגעלויבט דעם אפמאך, די נורסעס יוניאן האט אין א סטעיטמענט געזאגט אז טראץ די פארשטענדליכע געפאר פון אזא מאסיווע סטרייק זענען זיי געווען געצווינגען צו שטעלן אזא דראסטישע ווארנונג וויבאלד דער צושטאנד אין די שפיטעלער איז געווארן אומדערטרעגליך און האט עפעקטירט סיי די נורסעס און סיי די פאציענטן.

וויפיל מער קאסט א מעדיצין אין שפיטאל פונעם פארמאסי? **שטודיע** צייגט **אז ביז צען מאל מער!**

וואשינגטאן - עס איז נישט קיין סוד אז שפיטעלער רעכענען איבער פאר מעדיצינען פיל מער וויפיל זיי קאסטן אין אפטייק, אבער א שטודיע וועלכע האט איבערגעקוקט גרונטליך די פרייזן פון צענדליגע שפיטעלער צייגט אז פילע שפיטעלער רעכענען פאר פאציענטן אזויפיל ווי זיבן ביז צען מאל מער פאר די מעדיצינען וויפיל זיי קאסטן אויף די מארקעט.

דער שטודיע וואס איז דורכגעפירט געווארן דורך די פירמע "אליאנס בערנשטיין" זאגט אז די העכסטע פרייזן זענען אין פריוואטע שפיטעלער וועלכע זענען אפיליאירט מיט יונעווערסיטיס, און אויף די שפיץ פון די ליסטע שטייט דער "ניו יארק פרעסבעטעריען" שפיטאל וועלכע רעכנט פאר געוויסע דראגס צוועלף מאל מער ווי די נארמאלע פרייז.

דאס פירט דערצו אז פאר פילע פאציענטן העכערט דאס די פרימיומס אויף זייערע אינשורענס, און דער שטודיע זאגט אויך אז דאס מוטיגט די דראג אינדוסטרי צו האלטן די פרייזן הויעך וויבאלד די שפיטעלער האבן אן אינטערעסע אז די פרייזן זאל בלייבן הויעך, און אזוי ארום זאלן זיי קענען צולייגן זייערע הויכע צוגאב קאסטן.

אן עקספערט וועלכע ערקלערט די שטודיע זאגט אז דאס איז וויבאלד געוויסע פריוואטע אינשורענס טוען שפעטער פארהאנדלן מיט די שפיטעלער אויף די פרייזן, אבער נארמאל צאלן זיי ארום האלב פון די קאסטן, און דורך איבעררעכענען פאר די מעדיצינען מאכן די שפיטעלער זיכער אז זיי דעקן די מעדיצין קאסטן און גלייכצייטיג שארן זיי אריין א מטבע נאך פאר זיי דארפן זיך זעצן צום פארהאנדלונגס טיש מיט די אינשורענס פירמעס.

דער באריכט קומט אין א צייט וואס געזעצגעבער אין וואשינגטאן פון ביידע פארטייען האבן פארשפראכן צו נעמען שריט צו נידערן די דראג פרייזן דורך לייגן דרוק אויף די דראג פירמעס, דאס שטרייכט אונטער אז דער פראבלעם ענדיגט זיך נישט ביי די דראג פירמעס, נאר נעמט אריין אויך די שפיטעלער און אינשורענס פירמעס וועלכע טרייבן אינאיינעם ארויף פרייזן.

המספיק נייעס

דעלעגאציע פון רבנים און מומחים פון "ועד הכשרות קרית יואל" האלטן אפ וויכטיגע בעראטונגען אין "המספיק" הויפטקווארטירן

» זייט 36

אז דאס איז אויף די העכסטע שטאפל "למהדרין מן המהדרין" און די כשר'סטע און אויסגעהאלטנסטע להחיות בהם נפש כל חי.

די חשובע רבנים און משגיחים שליט"א וואס די כשרות פון המספיק שטייט אונטער זייער אויפזיכט האבן זיך נאכגעפרעגט איבער דיווירטשאפט אין המספיק, און דערביי איבערגעגעבן דעם "דבר הלכה" פאר די פירערשאפט פון המספיק מיט וויכטיגע הדרכה און ידיעות בעניני כשרות וואס מאכט זיך אין אזא גרויסע קאך וואס גרייט אן די נארהאפטיגע מאלצייטן פאר די המספיק משפחה.

די רבנים זענען אויפגענומען געווארן מיט די פאסיגע כבוד התורה דורך די פירערשאפט פון אלע אפטיילונגען פון נייש"א: דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר און מייסד פון המספיק הרה"ח רבי מאיר ווערטהיימער שליט"א, טריי-קאונטי קעיר און המספיק טשויס עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר יואל בערנאטה שיחי'; המספיק קעיר עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר אשר שמואל כץ שיחי'; המספיק אוו ראקלענד קאונטי הר"ר יואל פריינד שיחי'; המספיק קינגס-קאונטי עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי'.

ביים אסיפה איז ברייט איבערגעשמועסט געווארן וויאזוי צו פארזיכערן די הויכע סטאנדארטן פון כשרות אין אלע המספיק היימען, און עס האבן זיך טאקע אנגעזען די המספיק רעזידענשאל סערוויסעס דירעקטארס הר"ר שלמה געלב שיחי' פון ארענדזש קאונטי; הר"ר משה זאבעל פון ראקלענד און הר"ר יחזקאל פישער פון קינגס קאונטי וועלכע האבן דורכגעטון פארשידענע אספעקטן וואס אנבאלאנגט די כשרות אין די צענדליגע קיכן.

עס זענען אויפגעברענגט געווארן אלע סארט הלכה'דיגע ענינים וואס קומען אויף און פאדערט א דעת תורה, און די רבנים האבן געענטפערט אויף יעדע פראגע און געגעבן פונקטליכע אנווייזונגען "את הדרך אשר ילכו בה". און איבערגעשמועסט וויאזוי מען קען צולייגן נאך מער הידורים און העכערע סטאנדארטן.

די רבנים שליט"א האבן געקוואלן צו הערן איבער די אויסטערלישע זהירות און פונקטליכקייט וויאזוי די עסן דעפארטמענטס אין המספיק ארבעטן און מחזק געווען ווייטער צו האלטן די הויכע סטאנדארטן, און האבן איבערגעלאזט זייער ברכת התורה אז די זכות פון די קאמפראמיסלאזע כשרות און שמירת הלכה זאל ביישטיין צו קענען ווייטער מקדש שם שמים זיין און דינען אלס טורעם פון האפענונג פאר טויזענטער משפחות בישראל.

געזונטהייט נייעס

עס הערט זיך גוט:
פרישע האפענונג פאר פולקאמע רפואה פאר טויבקייט

"ארום אכט פראצענט פון טויבע וועלן קענען צוריקבאקומען דעם חוש השמיעה"

לאנדאן - פארשער פון אייראפע און אמעריקא קוקן אריין אין די מעגליכקייט פון א היילונג פאר טויבקייט, ספעציעל פון די וואס ווערן געבוירן אינגאנצן טויב צוליב א גענעטישע פעלער. היינט צוטאגס איז די איינציגע עפעקטיווע באהאנדלונג דורך אריינלייגן אימפלענטס, אבער פארשער שטודירן א מעגליכע פולקאמע גענעטיש באזירטע היילונג.

די פארשער האבן באוויזן צו היילן טויבע מייז און זיי מאכן הערן כמעט אזוי גוט ווי אנדערע מייז דורך א נייע גענעטישע טערעפי, דאס צייגט אז די נייע סארט גענעטישע טערעפי וואס ווערט שטודירט וועט מעגליך ברענגען היילונגען פאר זאכן וואס ווערן ביז יעצט באטראכט ווי אומהיילבאר.

די טויבע מייז האבן געהאט א געוויסע דעפעקטירטע גענע וואס איז די זעלבע גענע וואס איז אויך די אורזאך פון ארום אכט פראצענט פון גענעטיש באזירטע טויבקייט ביי מענטשען, די גענע וואס פונקציאנירט נישט געהעריג שטעלט אפ די קולות פון אריינגיין אין די אינעווייניגסטע טייל פון די אויער, די פארשער האבן באוויזן צו פאררעכטן די גענע דורך אינפעקטירן די מייז מיט א ספעציעל אויסגעארבעטע ווירוס וואס אפעקטירט נאר די גענע און פאררעכט עס.

אפילו עס איז שוין אזוי געלונגען אין היילן טויבקייט ביי מייז איז עס נאך אלץ א ווייטע וועג ביז מען וועט עס קענען אנהייבן צו פרובירן אויף מענטשן, עס געדויערט אסאך צייט פון די ערשטע מעדעצינישע פרובעס אויף בעלי חיים ביז עס איז גענוג פארזיכערט צו נוצן פאר מענטשן, נאכדערצו ווען מען רעדט פון א אינגאנצן נייע סארט היילונג.

עס איז אויך דא נאך א פראבלעם מיט די שטודיע, אין די שטודיע אליין ברענגען זיי ארויס אז עס איז פובליצירט דורך די זעלבע דאקטוירים וואס ארבעטן אויף די גענעטיש באזירטע טערעפי, נישט דורך א זעלבסשטענדיגע פארש גרופע, און די פארשער שטייען אויס צו פארדינען אסאך געלט אויב די טערעפי ארבעט זיך טאקע גוט אויס, וואס מאכט די שטודיע ווייניגער פארלעסליך צוליב זעלבסט אינטערעסע, עס איז אבער נאך אלץ זייער מעגליך אז מען האלט פאר א פאזעטיווע דורכברוך אין די פעלד פון גענעטישע מעדעצינען פאר אזויגערופענע 'אומהיילבארע' פעלערן.

געזונטהייט נייעס

דאקטוירים וועלן מער נישט דארפן פרעגן "ווי שטארק טוט דיר וויי?"

"דער נייער סיסטעם ברענגט א רעוואלוציע אין דיאגנאזירן מחלות, ספעציעל ביי קינדער"

» זייט 36

מיט מעדיצינישע כלים ברענגט צו נאך א פראבלעם, נעמליך וויפיל פעינקילער צו פארשרייבן, ספעציעל געוויסע פעינקילער וועלכע פארמאגן אין זיך אפיאד'ס וועלכע זענען אדיקטיוו און קענען ברענגען שווערע נאכפאלגן, און דאקטוירים מוזן זיך דעריבער פארלאזן אויפ'ן פאציענט אים צו פארשרייבן מעדיצינען וועלכע קענען ברענגען שווערע זייטיגע ווירקונגען.

אזוי אויך איז דאס רעלעוואנט ביי פאציענטן וועלכע זענען טיילווייז באוואוסטלאז, און קענען נישט קאמיוניקירן מיט דאקטוירים, אבער פארט קען זיין אז זיי שפירן ווייטאגן, און דורך אנטוויקלן א מעדיצינישע טעסט פאר ווייטאג וועט דאס קענען לינדערן זייערע שמערצן, און מעגליך העלפן מיט זייערע ערהוילונג.

דעריבער איז אויפגענומען געווארן אין די מעדיצינישע וועלט מיט ענטוזיאזם אז א פארצווייגטע פראיעקט אינעם "יונעווערסיטי אוו אינדיאנאפאליס" האט געמאלדן שטארקע פארשריט אין אנטוויקלען א בלוט טעסט וועלכע וועט קענען צייגן די שטאפל פון ווייטאג אינעם פאציענט, א זאך וואס ברענגט מיט זיך א רעוואלוציע אין די מעדיצינישע וועלט.

דער דורכברוך קומט נאכדעם וואס די וויסנשאפטלער האבן באוויזן - דורך איבערקוקן טויזנטער בלוט סעמפלס - צו אידענטיפיצירן א געוויסע כעמיקאל אין די בלוט וועלכע פארמערט זיך לויט די שטאפל פון ווייטאג, דאס רופט זיך "ביי-מארקערס" וואס מיינט אז עס איז דא א ביאלאגישע צייכן אין די בלוט פאר ווייטאג, און ווי שטארק און שארף די ווייטאג איז.

די דאקטוירים וועלכע שטייען אונטער דעם פראיעקט זאגן אז נישט בלויז וועט דאס קענען דיאגנאזירן ווייטאג, נאר וועט אויך קענען צופאסן די פונקטליכע מאס פון פעינקילער מעדיצין פאר דעם ווייטאג, און וועט אזוי ארום פארמיידן דאס מיסברויך פון פעינקילער וועלכע קען פירן צו אן אדיקציע.

המספיק נייעס

על חומת הכשרות:
דעלעגאציע פון רבנים און מומחים פון **"ועד הכשרות קרית יואל"** האלטן אפ וויכטיגע בעראטונגען אין **"המספיק"** **הויפטקווארטירן**

הרבנים הגאונים גייען ארויס פון התפעלות פון געוואלדיגע מסודר'דיגע און זהירות'דיגע ווערטשאפט אין המספיק - המספיק פירער און ארבעטער באקומען נוצבארע אינפארמאציע און חיזוק בתחום הכשרות - מחיל אל חיל: זיצונג ברענגט פרישע הידורים און העכערע סטאנדארטן

אין די הויפטקווארטירן פון המספיק טרעפט זיך טאג טעגליך עקספערטן, דאקטוירים, רעגירונג באאמטע און פארשידענע פיגורן וועלכע קומען אראפ פאר בעראטונגען און זיצונגען מיט די פירערשאפט פון המספיק אויף צו דיסקוטירן פארשידנארטיגע אנלעגנהייטן וועלכע זענען נוגע צו די וואוילזיין פון די המספיק פאמיליעס און אינדיווידועלן, צו ארויפברענגען די הויכע סטאנדארטן און צושטעלן נאך מער און בעסערע סערוויסעס.

אבער אט דער אסיפה איז געווען אייגענארטיג. די געסט וואס מען האט זוכה געווען צו אנטפאנגען דאסמאל זענען גדולי תורה היושבים על מדין, מיטגלידער אין דעם וועלט בארימטן כשרות קערפערשאפט "ועד הכשרות" פונעם נוה הצדק קריה נאמנה קרית יואל יצ"ו.

די געהויבענע דעלעגאציע איז אראפגעקומען מיט'ן ציל צו זעהן פון דער נאנהט דעם הויכע ניווא פון די כשרות המאכלים אין די פארשידענע אפטיילונגען פון המספיק, און צו פארזיכערן די ווירטשאפט פון די קיך ווי מען גרייט די עסן פאר המספיק

זייט 35 »

🎧 געזונטהייט בענעפיטן

10 געזונטהייט בענעפיטן פון "ספינעזש"

1 פארמיידט אטרייטוס
2 שטארקט דעם רעפראדוקציע-סיסטעם
3 העלפט פארלירן וואג
4 רעדוצירט ריזיקע פון הויכע קאלעסטעראל
5 באקעמפט אינפעקציעס
6 פארמיידט קאלאן-קענסער
7 סטאביליזירט צוקער-שטאפלען
8 העלפט קעגן יוסט-אינפעקציעס
9 פארמאגט אייזן, העלפט בלוט-צירקולאציע
10 פארמאגט פאליק-עסיד, העלפט פארמירן נייע צעלן

געזונטהייט נייעס

דאקטוירים ווערן מער נישט דארפן **פרעגן "ווי שטארק טוט דיר וויי?"**

אינדיאנאפאליס - דאקטוירים קענען דיאגנאזירן מחלות בלויז דורך אנאליזירן די סימפטאמען, געוויסע וועלכע זיי קענען קלאר זען און אנדערע וועלכע זיי הערן פונעם פאציענט, און אזוי ארום טוען זיי אנטשיידן אויף וועלכע מחלה דער פאציענט ליידט.

א גרויס טייל פון די מחלות ווערן דיאגנאזירט דורך דעם וואס דער פאציענט פארציילט וואו עס טוט אים וויי און ווי שטארק עס טוט אים וויי. אבער ווייטאג איז א סוביעקטיווע ערפארונג, וואס איינער באצייכנט אלס שרעקליכע יסורים וועט א צווייטער באצייכענען אלס א לייכטע קוועטש, און דאקטוירים קענען נישט וויסן ווי שטארק עס טוט באמת וויי.

דער פראבלעם אז עס איז שווער צו דיאגנאזירן ווייטאג און צו שאצן ווייטאג

זייט 35 »

NYSHA Inc.
Published and Copyrighted June. '19
1 Hamaspik Way
Monroe, NY 10950

Non Profit Org.
US Postage
PAID
Ptex Group