המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער
געזונטהייט און די אגענטור

JULY '19 • ISSUE NO. 171 • תמוז תשע"ט

המספיק אנקעטע

האט איר געהאט א 'רוט קאנאל' באהאנדלונג אויף אייערע ציינער?
א: **ניין**; ב: **נאר איינס**; ג: **עטליכע**.
צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10

אין ציפערן — איבערוואג

147	78,000,000	12,000,000
ביליאן א יאר מעדיקעל קאסט שפענד אמעריקא צוליב איבערוואג	אמעריקאנער ערוואקסענע זענען איבערוואגיג	אמעריקאנער קינדער זענען איבערוואגיג

אינספיראציע

האפנונג איז די געזונטסטע **מעדיצין**

די סמעטענע

צום געזונט

04 מאסיווע **"ריקאל"** פון בעיבי **"ראקינג סליפערס"** נאך עטליכע **פאטאליטעטן**

06 קלאגע קעגן **"פאולענד ספרינג"** אז זייערע וואסער **קומען נישט פון קוועלער**

16 **טרענירטע הונט** וועלן גענוצט ווערן צו **דיאגנאזירן לונג קענסער**

המספיק

16 **'המספיק אוו ראקלענד'** וועט דינען אלס **צענטראלע אדרעס** פאר די געברויכן פון **הונדערטער קינדער** אין **מוסדות התורה**

18 **"המספיק האום קעיר"** ברייטערט זיך אויס מיט **פרישע פיליאלע** אין די **בראנקס**

פארשידענס

13 **מאגן-ברענען**

33 געזונט און געשמאק - **קאבאקעה סקוואש**

המספיק נייעס

מים רבים אדירים: אומפארגעסליכע אויספלוג צום "ניאגרא וואסערפאל" דורך המספיק קינגס קאונטי דעי-העב

"המה ראו מעשי ה' ונפלאותיו במצולה"
צוויי טאגיגע נסיעה אין באגלייטונג פון געטרייע מדריכים לאזט איבער אויסטערלישע רושם אויף די טייערע תלמידים

זייט 08 >>

"נייש"א נייעס

'טריי-קאונטי קעיר' ברענגט צונויף 'פירערשאפט סאמיט' מיט צענדליגע באטייליגטע פון אלע עקן ניו יארק

זייט 03 >>

געזונטהייט נייעס

פילאטלאזע דראון גענוצט געווארן צום ערשטן מאל אין נירן טראנספלאנט

זייט 34 >>

געזונטהייט נייעס

נארהאפטיגע פת שחרית איז קריטיש וויכטיג פאר'ן הארץ

זייט 06 >>

גייענדיג צום דרוק

א קאמפאני וואס געט זיך אפ מיט פארשן אינזעקן זאגט אז ניו יארק איז די צווייט מערסטע אינפעסטירט מיט מאסקיטאס אין גאנץ אמעריקע דעם זומער. טייל פון די מאסקיטאס טראגן מיט זיך אומגעזונטע ווייראוס וואס איז ראטזאם צו פארמיידן, די פירמע רעקאמענדירט ניו יארקער צו נעמען שריט צו דערווייטערן מאסקיטאס פון די היימען און ארום.

ביידע פארטייען אינעם סענאט האבן זיך פאראייניגט און דורכגעפירט א געזעץ וואס וועט הייבן דעם יארגאנג צו קענען קויפן טאבאקא איבער גאנץ אמעריקע צו 21 אלט, אנשטאט די ביז יעצטיגע פעדעראלע מינימום יארגאנג פון 18 יאר, דאס נעמט אריין אלע טאבאקא פראדוקטן, אריינערעכנט עלעקטראנישע ציגארעטלעך.

געזעצגעבער אין ניו יארק באטראכטן א פרישע געזעץ צו פארבאטן עדווערטייזמענט פאר צוקערדיגע געטראנקן און אומגעזונטע 'פעסט-פוד' אויף ביל-באורדס וואס באלאנגט פאר די שטאט, דאס קומט נאכדעם וואס א ענליכע געזעץ איז אריין אין קראפט איבער ציגארעטלעך און אלקאהאל.

די עף-די-עי האט נאריואס באשטעטיגט א מעדיציו וואס וועט קאסטן איבער צוויי מיליאן דאלער איין איינציגע פלעשל! זייענדיג די טייערסטע דראג אין היסטאריע, דאס היילט אויס א זעלטענע פאטאלע דיסארדער מיט'ן נאמען 'ספיינעל מוסקאלער אטראפי'. עס זענען דא ארום 700 קינדער אין אמעריקע מיט דעם דיזיז און איין אזא דאזע קען זיי ראטעווען דאס לעבן.

אין א אנגייענדע פרואוו צו נידערן די הויכע דראג פרייזן אין אמעריקע האט די פעדעראלע רעגירונג איינגעפירט א פרישע רעגולאציעס אז וועו פארמאסוטיקעל פירמעס לייגן ארויס רעקלאמעס פאר מעדיצין מוזן זיי צייגן די פרייז פון דעם דראג, מיט די האפענונג אז אזא רעגולאציע וועט ברענגען דערצו אז די קאנקורענץ צווישן די פירמעס זאלן אראפברענגען די פרייזן.

א גרופע פארשער זוכן צו טוישן די רעקאמענדאציע פון די אמעריקאנער הארץ אסאסיאציע צו נעמען א טעגליכע דאזע פון אספירין פאר יעדן איינעם העכער זיבעציג. נאכדעם וואס שטודיעס צייגן אז ביי מענטשן מיט א געזונטע הארץ קען דאס פירן צו א העכערע ריזיקע פון "אינטערנאל בלידינג" און קען זיין פאטאל.

גזעזונטהייט נייעס

א "גרינערע יונגט" ברענגט מיט זיך לעבנסלענגליכע **בענעפיטן**

צוטריט צו נאטור לאזט איבער א לעבנסלענגליכע עפעקט

קאפענהאגן - אויב האט איר געזוכט נאך א סיבה זיך צו ארויסציען ארויס פון שטאט קענט איר דאס טרעפן אין א נאריואס ערשינענע שטודיע דורכגעפירט אין דענמארק וועלכע וויזט איבער אז קינדער וועלכע פארמאגן אין זייערע יוגנט יארן צוטריט צו גרינע שטחים און פארקס אנטוויקלן זיך געזונטער און גענויסן פון א בעסערע גייסטישע געזונט צושטאנד אויף דער עלטער.

דער שטודיע איז באצייכנט געווארן דורך וויסנשאפטלער אלס דער גרעסטער שטודיע וואס איז דורכגעפירט געווארן סיי ווען איבער דעם עפעקט פון נאטור אויף גייסטישע געזונט, און האט אריינגענומען מעדיצינישע רעקארדס פון איבער א מיליאן דענישע בירגער.

די רעזולטאטן פון די שטודיע זענען שטוינענד, לויט זיי זענען קינדער וואס וואקסן אויף אין א גרינע אטמאספערע מיט צוטריט צו נאטור און פארקס מיט 55 פראצענט וויניגער אויסגעשטעלט צו ליידן פון גייסטישע פראבלעמען וווי דעפרעסיע און ענעקזייעטי אויף דער עלטער.

די פארפאסער פונעם שטודיע זאגן אז זיי האבן איזאלירט אנדערע פאקטארן פון די שטודיע, ווי צום ביישפיל די פאקט אז מענטשן מיט מער צוטריט צו גרינס זענען געווענליך מער פארמעגליך א.א.וו. דורך דורכנישטערן די דאטא און איבערקוקן די רעזולטאטן פון יעדע סאציא-עקאנאמישע גרופע באזונדער, און זאגן אז וויאזוי מען קוקט דערויף זענען די געפונסן שטארק באזירט אויף הארטע פאקטן.

די שטודיע דעטאלירט אויך וועלכע סארט גייסטישע פראבלעמען דאס עפעקטירט דאס מערסטע, צום ביישפיל די העכסטע אויף די ליסטע איז אלקאהאליזם, עס צייגט אז מענטשן וואס האבן געהאט א נאטור-רייכע יונגט זענען דראסטיש וויניגער אויסגעשטעלט צו וועלן צוגעבינדן צום ביטערן טראפ.

דער ערקלערונג צו דעם ערשיינונג זענען פארשידנארטיג, פארשער זאגן אז דאס קען זיין צוליב דעם וואס מען איז וויניגער אויסגעשטעלט צו גערודער און טומל וואס מאכט זיך אין געדעכט באוואוינטע שטעט, און אויך די פאקט אז מען קען ארומלויפן און שפילן מיט מער פרייהייט העלפט קינדער אנטוויקלן שטערקערע גייסטישע שטאנדהאפטיגקייט.

עקספערטן:

אמעריקאנער האבן מער צוטריט צו גייסטישע הילף, אבער די **וואס דארפן עס מערסטע קריגן עס נישט**

דער געביידע פונעם קאלאמביע יונעווערסיטי וואו די שטודיע איז דורכגעפירט געווארן

ניו יארק - א פריש פארעפנטליכע שטודיע שטרייכט אונטער א מיסטעריע אינעם פעלד פון גייסטישע געזונטהייט. נעמליך, אז אין די זעלבע צייט וואס עס זעט זיך אן א אלגעמיינע פארמינערטע ראטעס פון מענטשן וואס ליידן גייסטישע פיין, און אויך אז א רעקארד צאל מענטשן באקומען גייסטישע געזונטהייט הילף, קומען זיי אבער נישט אן צו די וואס נויטיגן זיך דאס מערסטע דערין.

די שטודיע איז דורכגעפירט געווארן פון 2004 ביז 2015 און גענומען ענטפערס פון נאנט צו 140,000 מענטשן פון ארום די פאראייניגטע שטאטן, און עס צייגט אז דורכאויס די צייט איז די ראטע פון זעלבסט דערקלערטע שוועריע גייסטישע פיין אראפ מיט אביסל מער ווי איין פראצענט, פון פינף פראצענט צו פיר פראצענט, אין די זעלבע צייט אפשניט איז אויך ארויף מיט א געשאצטע פיר פראצענט די צאל ערוואקסענע וואס באקומען היים באזירטע גייסטישע געזונטהייט הילף, די גייסטישע הילף רעכענט אריין רעדן מיטן טעראפיסט און פסיכיאטרישע מעדעצינען.

אבער ווי עס שטעלט זיך ארויס איז אז טראץ די געהעכערטע צאל פון גייסטישע געזונטהייט הילף וועלכע זענען צוגענגליך דורך פארשידענע פראגראמען קומען זיי אבער נישט אן צו די וועלכע נויטיגן זיך דאס מערסטע דערין, און די רוב פון די צוגעקומענע הילף איז געגאנגען צו אזעלעכע וואס האבן דערקלערט אז זיי ליידן נישט קיין שוועריע גייסטישע פיין.

מארק אולפסון א קלינישע פסיכיאטער אין קאלאמביע יוניווערסיטי און איינער פון די פארפאסער פונעם שטודיע זאגט אז "די מענטשן וואס נויטיגן זיך אין הילף זענען נישט די וואס באקומען עס, כמעט א דריטל פון די מענטשן וואס האבן פארצייטלט איבער שוועריע גייסטישע פיין באקומען נישט קיין פסיכילאגישע הילף". ביי די גרופע וואס האט דערקלערט אז זיי האבן בלויז אביסל פיין און ביי די גרופע וואס האבן דערקלערט אז זיי האבן אינגאנצן נישט קיין פיין איז געווען א פיל גרעסערע פארמעלונג אין באנוץ פון פסיכיאטריישע מעדעצינען ווי ביי די גרופע וואס האט דערקלערט אז זיי ליידן פון שוועריע גייסטישע פיין, טראץ אז דאס וואס זיי האבן אינגאנצן נישט קיין פיין קען טיילווייז צוגעשריבן ווערן צו די פאקט אז זיי באקומען טאקע הילף, אבער דר. אולפסון לייגט צו אז דאס איז סטאטיסטיש אוממעגליך אז פסיכאלאגישע באהאנדלונג זאל אזוי שטארק רעדוצירן די פראבלעמען.

די שטודיע לויטעט אויך אז א מערהייט פון די מענטשן מיט וויניג אדער גארנישט גייסטישע פיין באקומען זייער גייסטישע געזונהייט הילף פון זייער פריימערי דאקטאר וואס פארשרייבט זיי פסיכיאטרישע מעדעצינען, און באקומען נישט די הילף פון א גייסטישע געזונטהייט פראפעשענאל.

אבער אין א אינטערוויו צו די פרעסע האט דר. דוד גינזבערג, א קלינישע פראפעסאר פון פסיכיאטרי אין ען. וויי. יו. ארויפגעברענגט צווייפלענישן איבער די שטודיע, זאגענדיג אז עס איז באזירט אויף וואס פאציענטן האבן זעלבסט דערקלערט און עס דארף געטון ווערן נאך פארש ארבעט אין די געביט.

המספיק נייעס

'טריי-קאונטי קעיר' ברענגט צונויף 'פירערשאפט סאמיט' מיט צענדליגע באטייליגטע פון אלע עקן ניו יארק

אין ליכט פון הויכע אויסצייכענונג אנערקענונג פאר די ארגאניזאציע פון די שטאטישע אינסטאנצן

צוזאמענארבעט און קאאפעראציע איז דער שליסל צו סוקסעס אין יעדע ארגאניזאציע, איבערהויפט ווען עס האנדלט זיך פון א פארצווייגטע ארגאניזאציע מיט מערערע אפטיילונגען און פיליאלעס, א שטייגער ווי 'טריי-קאונטי קעיר' מיט אירע פילצאליגע סאטעליט לאקאלן איבער אלע טיילן פון ניו יארק פון אלבאני ביז לאנג איילענד.

דעריבער ווערט טאקע געלייגט א דגוש צו רעגלמעסיג צונויפברענגען די פירערשאפט פון די פארשידענע אפטיילונגען אויף צו פארזיכערן אז יעדער איינער אין דעם בריטפארצווייגטן קערפערשאפט טוט ביישטייערן זייער עקספערטיז און קענטעניס פאר'ן גאנצן טריי-קאונטי פאמיליע, און אזוי ארום ברענגען די בעסטע רעזולטאטן פאר די טויזנטער ניו יארקער פאמיליעס וואס זענען אנגעוויזן אויף די סערוויסעס.

די פערזענליכע באגעגענישן צווישן די פירערשאפט ראנגן פון אלע אפטיילונגען איז א גלעגנהייט צו איבערשמועסן און דיסקוטירן אלע אנלעגנהייטן וועלכע שטייען אויפ'ן סדר היום און אויף צו אויסטוישן איינער מיטן צווייטן פון זייער רייכע עקספערטיז און קענטעניס און דערמיט פארזיכערן ווייטערדיגע קאאפעראציע וועלכע בענעפיטירט דעם גאנצן אגענטור.

פאר אט דעם צוועק זענען זיך צוזאמענגעקומען צענדליגע פירער פון אפטיילונגען איבער גאנץ ניו יארק פאר א 'פירערשאפט סאמיט' איינעם הערליכן 'קראון פלאזא' האטעל אין סטענפארד קאנעטיקוט פאר א טאג אנגעפולט מיט אינפארמאטיוו און קאנסטרוקטיוו סעסיעס אין וועלכע מען האט אדרעסירט הונדערטער נושאים וועלכע שטייען אויפ'ן סדר היום אין א ברודערליכע אטמאספערע.

גלייכצייטיג איז דער סאמיט געווען א גלעגנהייט פאר די פירערשאפט פון 'טריי-קאונטי' צו אויסדרוקן זייער

דאנקבארשאפט און אנערקענונג פערזענליך פאר יעדן איינעם פון די געטרייער מיטארבעטער וואס האבן געברענגט דעם ארגאניזאציע צו איר אויסטערלישע הצלחה בכמות ובאיכות, און איר געהאלפן גיין אזא לאנגן וועג אין אזא קורצע צייט.

די צענדליגע געסט זענען אנגעקומען אין די צופרי שטונדן צום האטעל, און דער טאג האט זיך געעפנט מיט א פארמאלע פרישטאג וואו די צענדליגע דירעקטארס, סופערווייזערס און מענעדזשערס פון אלע אפטיילונגען האבן זיך וואוינהויבן באגריסט און פארברענגט אינאיינעם. פילע באטייליגטע האבן דא צום ערשטן מאל זיך פערזענליך געטראפן מיט זייערע קאלעגן מיט וועלכע זיי ארבעטן טאג טעגליך און די אטמאספער איז געווען ברודערליך און וואוירים.

דער טאג איז געעפנט געוואורן דורכ'ן עקזעקיוטיוו דירעקטאר וועלכער האט געשטעלט דעם טאן פאר'ן טאג, און פארגעשטעלט די פראגרעס וואס איז געמאכט געוואורן און ארויסגעלייגט דעם סדר היום מיט די פילע פאנעלן, דיסקוסיעס, פראגע און ענטפער סעסיעס דורכאויס דעם גאנצן טאג אין די פארשידענע קאנפערענץ זאלן פונעם האטעל.

דערביי האט ער אויך ספעציעל באגריסט געוואורן דער דערגרייכונג וואס דער OPWDD רעגירונג ביורא - וואס באפאסט זיך מיט די געברויכן פון מענטשן מיט באגרעניצונגען - האט געגעבן פאר טריי-קאונטי א גאר הויכע אויסצייכענונג אויף אירע הויכע סטאנדארטן פון סערוויס און פראפעסיאנאליטעט.

דער ביורא טוט צייכענען די פארשידענע אגענטורן מיט קאלירן וועלכע רעפרעזענטירן זייער ראטע פון קוואליטעט, און האט געצייכנט דעם אגענטור מיט אלע אירע אפטיילונגען אלס "גרין" וואס באדייט אז זי קומט נאך די העכסטע סטאנדארטן, א אויסטערלישע דערגרייכונג, ספעציעל נעמנדיג אין באטראכט די קורצע צייט זינט די גרינדונג פון דעם ארגאניזאציע.

נאכ'ן עפענען דעם טאג מיט א פרישטאג האט זיך אנגעהויבן א טאג פון אינטענסיוו דיסקוסיעס וועלכע איינער האט

זייט 07 »

געזונטהייט נייעס

האנג קאנג געזעץ: תפיסה פאר עלעקטראנישע ציגארעטלעך!

האנג קאנג - אין די נאנטע צוקונפט וועלן מענטשן קענען ארעסטירט ווערן פאר'ן פארקויפן אן עלעקטראנישע ציגארעטלן אין האנג קאנג, אויב גייט אריבער א נייע געזעץ פארשלאג וועלכע זוכט צו ענצליך פארבאטן סיי וועלכע עלעקטראנישע ציגארעטליך, און עס מאכט אומלעגאל צו פארקויפן אדער באזיצן.

געזעצגעבער אין האנג קאנג זענען באזארגט פון א שטייגנדע מארקעט פון פארשידענע סארטן עלעקטראנישע ציגארעטלעך, און אז דאס ווערט ברענגען מאסן אדיקציע, און דערמיט שעדיגן די פארשריט וואס די וועלט האט געמאכט מיט'ן נידערן די צאל מענטשן וואס זענען צוגעבינדן צו רויכערן.

דער מארקעט פון עלעקטראנישע ציגערעטלעך שטייגט פון טאג צו טאג, און א געשאצטע 35 מיליאן מענטשן איבער די וועלט באנוצן זיך דערמיט, פילע פון זיי געווענליך רויכערן אויף אויסטוישן איינער מיטן צווייטן, אדער זיי נוצן עס צוזאמען מיט אנדערע פארמען פון טאבאק. אין אנדערע לענדער ווי ארץ-ישראל, ווי אויך אין אנדערע פלעצער אין דער וועלט, איז עלעקטראנישע ציגארעטלעך שוין לאנג פאפולער.

דער פארליאמענט זאל פונעם האנג קאנג אסעמבלי וואו דאס געזעץ איז אריבער

וועלן ווערן צוגעבינדען דערצו און עס ווערט פירן צו פרישע דור פון רויכערער, און צייגן אן אויף סטאטיסטיקס אז בלויז האלב

עלעקטראנישע ציגארעטלעך רויכערער זענען געווענליך רויכערער.

עלעקטראנישע ציגערעטלעך קומען אין פארשידענע פארמען, טייל ארבעטן מיט פליסיגקייטן און אנדערע ארבעטן מיט'ן אנווארימען טאבאק אנשטאט עס אנצינדן. געזונהייט עקספערטן זענען נישט איינשטימיג ווי שעדליך דאס איז, און עס פעלט נאך אויס יארן פון שטודיעס דאס צו באשטימען, אבער פארט זענען געזונהייט עקספערטן איינשטימיג אז עס איז א אומגעזונטע געוואוינהייט, און קען מעגליך שטעלן געזונהייט געפארן, און קען אויך פירן דערצו אז מען הייבט אן רויכערערן געהעריגע ציגארעטליך.

אונטער דעם נייעם געזעץ אין האנג קאנג ווערט סיי ווער עס אימפארטירט אדער פארקויפט עלעקטראנישע ציגארעטלעך זיין אויסגעשטעלט צו זעקס חדשים תפיסה אדער א געלט שטראף פון זעקס טויזנט דאלער.

פילע קריטיקירן דעם נייעם געזעץ, זאגנדיג אז עס ווערט ברענגען דערצו אז מער מענטשן זאלן רייכערן ריכטיגע ציגארעטלעך וועלכע זענען זיכער מער שעדליך, און אזוי אויך אז דאס ווערט ברענגען א פארצווייגטע שווארצע מארקעט פון עלעקטראנישע ציגארעטליך.

המספיק נייעס

'אחותינו אקעדעמי' צייגן זייער טאלאנטן און קענטעניס מיט **הערליכע 'יארבוך'**

די 'אחותינו אקעדעמי' דעי-העב פון 'המספיק אוו קינגס קאונטי' איז פיל מער ווי א דעי-העב, עס איז א צווייטע היים פאר די טייערע מיידלעך וואו זי פארברענגען דעם טאג און וואקסן און בליען אונטער די אויפזיכט פון א שטאב פון ווארימע און געטרייע לערערינס וואס לייגן אריין הארץ און געפיל פאר יעדע איינציגע מיידל ! א היים וואו זייער מאראל ווערט דערהויבן און זייער טאלאנטן ווערן אנטוויקלט און יעדער שפירט זיך ווי א טייל פון א ליבליכע פאמיליע.

אבער אין 'אחותינו' זארגט מען נישט נאר אז די מיידלעך זאלן זיך שפירן אינדערהיים יעדן טאג, נאר אויך אז ווען זיי פארלאזן דעם פאמיליע זאלן זיי מיטנעמען מיט זיך טאלאנטן און אייגעשאפטן וואס זיי האבן זיך איינגעקויפט, און דערפאר לייגט מען אריין כוחות זיי צו העלפן אנטוויקלן טאלאנטן ווען ווען זיי באגלייטן אויפ'ן גאנצן לעבן און און הייבן זייער זעלבסט זיכערקייט און מאראל.

אצינד שליסט מען זיך אין 'אחותינו' א העכסט סוקסעספולע סעזאן מיט פילצאליגע רייכע פראגראמען און אקטיוויטעטן וועלכע האבן געמאכט יעדן איינציגן טאג אינעם דעי-העב א באזונדערע ערפארונג אגעפולט מיט תוכן, און קוקנדיג אויף צוריק קענען די

דער אריינגאנג צום אחותינו אקעדעמי

תלמידות זיין אנגעפולט מיט שטאלץ אויף די פילע דערגרייכונגען און טאלאנטן וואס זיי האבן זיך ערווארבן צווישן די וועגט פון זייער צווייטע היים.

א באזונדערע ארט אין די סעריע פון קלאסן און פראגראמען פארנעמט דעם סוקסעספולן 'קאמפיוטער קלאס' אין וועלכע די מיידלעך האבן דורכאויס די לעצטע יאר זיך באקענט מיט'ן קאמפיוטער און זיך אויסגעלערנט וויאזוי זיך צו באנוצן דערמיט אויף א פראפעסיאנעלן פארנעם.

דאס לערנען קאמפיוטערס איז א וויכטיגע טייל פונעם לערן פראגראם אין אלע מיידל שולעס, און עפנט פילע טויערן אין די צוקונפט, סיי אויף צו קענען טרעפן א פרנסה און סיי אויף אנדערע פונקציעס אויף וואס עס פעלט זיך אויס קאמפיוטער קענטעניס, און די שטאב אין 'אחותינו' האט באשלאסן צו געבן אויך פאר אונזערע טייער תלמידות דעם געלעגנהייט.

די קלאסן זענען איבערגעבן געווארן יעדן מאנטאג דורך די געטרייע לערערין מרת קלאר, און ווי עס איז די שטייגער אין 'אחותינו' זענען די קלאסן געווען אהערגעשטעלט אויף אן אינטערעסאנטע און אטראקטיוון אופן, אז די מיידלעך זאלן זיך איינקויפן די נויטיגע קענטעניסן, אבער גלייכצייטיג הנאה האבן און האבן די מאקסימום פארגעניגן.

דורכאויס די קלאס האבן די געטרייע שטאב מיטגלידער גלייגט א באזונדערע דגוש אז יעדער זאל לערנען דעם פעלד וואו זיי וועלן זיך קענען אויסצייכענען, א תלמידה מיט א טאלאנט צו רעכענען האט זיך אויסגעלערנט וויאזוי צו נוצן פראגראמען וואס זענען געווידמעט פאר דעם, און א תלמידה וואס גלייכט גראפיק און דיזיין האט באקומען די קענטעניסן אין דעם פעלד, און אזוי ווייטער.

אין א שמועס מיט'ן גאזעט טוט מרת קלאר באוואונדערן די אומגלויבליכע פארשריט וואס די תלמידות האבן געמאכט און נאך די שווערע ארבעט וואס איז אריינגעלייגט געווארן דורך די שטאב זענען זיי באהאוועט סיי וויאזוי צו נוצן א קאמפיוטער און סיי וויאזוי צו ארבעטן מיט פילע וויכטיגע פראגראמען וועלכע פעלן זיך אויס אינעם היינטיגן דזשאבס מארקעט.

צום ענדע פונעם לערן-יאר האבן די תלמידות געצייגט זייער פארשריט ווען זיי האבן אהערגעשטעלט זייער 'יארבוך' וואס מען האט ארויסגעגעבן צום ענדע פונעם לערן יאר לכבוד די גראדואציע וואס אנטהאלט א זאמלונג פון זיסע זכרונות און מאמענטן פונעם פארלאפענעם יאר.

דער הערליכער 'יארבוך' מיט אירע אויג-פארכאפנדע גראפיקס און בילדער איז געגנליך אהערגעשטעלט געווארן דורך די תלמידות וואס האבן געגנוצט די קענטעניסן וואס זיי האבן געלערנט אין די קאמפיוטער קלאסן און יעדער האט געגומען א חלק אינעם אהערשטעלן דעם יארבוך מיט איר פולן פראכט, און איז באוואונדערט געווארן דורך יעדן איינעם,

זייט 24 »

המספיק נייעס

מאסיווע **"ריקאל"** פון **בעיבי "ראקינג סליפערס"** נאך עטליכע **פאטאליטעטן**

ניו יארק - עטליכע פירמעס וועלכע פארקויפן ראקינג סליפערס - וואס ווערט געגנוצט צו פארווויגן קליינע קינדער — האבן פארופן א מאסיווע ריקאל פון איבער זיבן הונדערט טויזנט אזעלכע זיצן נאכדעם וואס עס זענען באריכטעט געווארן עטליכע פאטאליטעטן ה"י פון קינדער וואס זענען ארויסגעפאלן פון די זיצן וועו זיי זענען נישט געווען צוגעבינדען.

די עפעקטירטע זיצן זענען אזעלכע וואס זענען אביסל הויעך, און זיי פארוויגען זיך זייער שטארק, א זאך וואס קען ברענגען דערצו אז אויב דאס קינד איז נישט צוגעבינדען געגנוג שטארק קענען זיי ארויספליען מיט א שטארקן אימפעט ח"ו און קען זיך אויסלאזן פאטאל, און די פירמע ווארענט דעריבער דאס נישט צו נוצן אויף קיין שום פאל, אפילו מען גארטעלט צו די קינדער.

דאס געבוי פונעם בעטל קען זיין א געפאר אויב די קינדער שלאפן איין דערין

די עפעקטירטע מאדעלן ווערן פארקויפט צווישן פערציג און אכציג דאלער אין פילע גרויסע נעצן ווי וואל-מארט און טויס-אר-אס אונטער פארשידענע ברענד-נעימס. די פירמעס וואס האבן פארופן דעם ריקאל זענען: דיסני בעיבי; בעיבי איינסטיין; ברייט סטאר. און זיי האבן פארשפראכן א פולן ריפאנד פאר די וועלכע האבן דאס געקויפט.

דאס קומט עטליכע וואכן נאכדעם וואס "פישער פרייס" האט אויך פארופן א ריקאל אויף איבער 4.7 מיליאן פון זייער "ראק-ענד-פלעי" בעטל, נאכדעם וואס עס זענען באריכטעט געווארן צען טויטפעלער פון קינדער וואס האבן זיך דערשטיקט רח"ל דערין וויבאלד די מאטריאל לאזט נישט אריבער לופט צום אטעמען אויב די קינדער ליגן אויפ'ן בויך, און זיי האבן געגנליך אויפגעהערט פראדוצירן דעם פראדוקט.

אין אלגעמיין טוען אויטאריטעטן רעקאמענדירן אז די סארט וויג בעטלעך און זיצן זאלן נישט געגנוצט ווערן צופיל, און ספעציעל נישט צום שלאפן, נאר קינדער זאלן אלעמאל שלאפן נאר אויף א פלאכע און הארטע מאטראץ, און ליגן אויפ'ן רוקן. און דאס איז דאס זיכערסטע וועג צו פארמיידן א טראגעדיע ה"י.

Hamaspik Gazette

© July '19 All Rights Reserved

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

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

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

LEARNING SKILLS TOGETHER

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

אחוֹתינוּ
ACADEMY

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

LEARNING™
TOGETHER

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

שטודיעס באשטעטיגן:

נארהאפטיגע פת שחרית אין קריטיש וויכטיג פאר'ן **הארץ**

שמונים ושלשה חולאים... וכלן פת שחרית מבטלים אותם (בבא מציעא קז)

בריסעל - עס מאכט זיך זייער אפט פאר מענטשן מיט א פארנומענעם סדר היום אז מען לאזט אויס פרישטאג, אדער מען פארשפעטיגט נאכטמאל מיט א פאר שעה. אבער א פרישע שטודיע ווארנט אז אזעלכע געווואוינהייטן זענען געפארפול, און ברענגט מיט זיך א געהעכערטע ריזיקע פאר הארץ פראבלעמען.

דער שטודיע איז פארעפנטליכט געווארן אינעם פרעסטיזשפולן "אייראפעאישער דזשורנאל פאר פריוועניטיוו קארדיאלאגיע" און איז באזירט אויף א לענגערע שטודיע מיט 113 הארץ ליידנדע מענטשן, עס צייגט אז א נישט מסודר'דיגע סדר פון עסן מאלצייטן העכערט די סכנה פאר ערנסטע הארץ פראבלעמען מיט אזויפיל ווי פינף מאל!

די 113 מענטשן אינעם שטודיע זענען אלע געווען מיט הארץ פראבלעמען, און ווי עס שטעלט זיך ארויס איז די ריזיקע פאר אן הארץ אטאקע דראסטיש געשטיגן פאר די וואס האבן איבערגעהיפט אויף פרישטאג ארום דריי מאל א וואך, און האבן געגעסן נאכטמאל וויניגער ווי צוויי שעה פאר'ן זיך לייגן שלאפן, און די צאל הארץ אטאקעס צווישן זיי איז געווען פיר אדער פינף פאכיג ווי צווישן די אנדערע.

די פארפאסער פונעם שטודיע זאגן אז דאס דארף דינען אלס ווארנונג איבער די דראסטישע עפעקט וואס די צייט פונעם עסן האט אויף די מעטאבאלישע סיסטעמס, וויבאלד דער קערפער דארף זיך צוגעווואוינען צו א רוטין, און דאס העלפט דעם קערפער גרינגער פארדייען און איבערוועקסלען די עסנווארג אינעם בלוט צירקולאציע.

די געזונטהייט בענעפיטן פון פת שחרית וויסן מיר שוין פון חז"ל. און לעצטערע שטודיעס באשטעטיגן אז א רייכע און געזונטע פרישטאג טוט דראמאטיש פארבעסערן דאס געזונטהייט פונעם הארץ. און איז אויסטערלישע ווירקזאם אין פארמיידן די אנטוויקלונג פון דייעביטיס, בלוט דרוק און אנדערע הארץ-פארבינדענע מחלות.

איינע פון די לעצטערע שטודיעס האט געצייגט אז מענטשן וואס באקומען ארום צוואנציג פראצענט פון זייערע טעגליכע קעלאריס פון פרישטאג פארמאגן א געזונטערע הארץ און בעסערע בלוט צירקולאציע, און דעריבער טוען דאקטוירים רעקאמענדירן צו עסן א רייכע פרישטאג מיט כאטש עטליכע הונדערט קעלאריס.

די שטודיעס צייגן אויך אז א געזונטע פרישטאג נעמט איין א געזונטע באלאנס פון קארבס און פראטאין און אויך פייבער, דאס נעמט איין האל-וויט ברויט, סיריעל, מילכיגע פראדוקטן און אייער, האניג, שמן זית, גרינצייג אדער פרוכט. אבער אומגעזונטע פרישטאג איז נאך ארגער פאר'ן געזונט ווי אינגאנצן נישט עסן פרישטאג.

צוליב איבערוואגיגקייט:

אמעריקע איז **נומער 64** אויף די ליסטע פון **געזונטע לענדער**

ניו יארק - דער פראמינענטע בלומבערג מידיע פירמע פירט דורך א יערליכע איבערזיכט איבער אלע וועלט לענדער אין פארשידענע הינזיכטן, און צווישן אנדערע שטעלט זי אויס א ליסטע אין וועלכע זי שטעלט אויס אלע וועלט לענדער לויט די געזונט צושטאנד פון איר באפעלקערונג, און זי האט נאריואס פארעפנטליכט איר הייי-יעריגע ליסטע מיט אינטערעסאנטע טוישן.

שפאניע וועלכע איז פאראיאר געווען נומער זעקס איז הייי-יאר אנגעקומען צום שפיץ, און איבערגענומען דעם קרוין פון איטאליע וועלכע האט פיגורירט ביים שפיץ פאר עטליכע יאר. אויסער דעם זענען נאך פיר אייראפעאישע לענדער אין די ערשטע צען, אריינגערעכנט אייסלאנד ביים דריטן פלאץ, שווייץ ביים פינפטן ארט, שוועדן ביים זעקסטן, און נאריואגן ביים ניינטן פלאץ.

דער געזונטסטער לאנד אין אזיע איז יאפאן. די פארפאסער פונעם שטודיע ווייזן אן צווישן די געזונטסטע לענדער זענען די וועלכע די עסן געווואוינהייטן זענען באזירט אויפ'ן "מיטל-לענדישן" דיעטע פון אסאך גרינצייג און פרישע פלייש און פיש.

דער שטודיע באטראכט מערערע פאקטארן ביים באשטימען דעם ליסטע, צווישן די דורכשניט פון לעבנסלענגליכקייט, און צוטריט צו גוטע שפיטעלער, ריינע וואסער, די ראטע פון איבערוואג און צופרידנקייט פון די באפעלקערונג.

אמעריקע איז עטוואס געפאלן אין די הייי-יעריגע ליסטע צום 64סטן פלאץ, פינף אונטער קובא - די איינציגע דריטע וועלט לאנד אזוי הויך אויף די ליסטע - דער נידריגע ציפער ווערט ערקלערט אלס רעזולטאט פון די הויכע איבערוואג ראטע אין אמעריקע

לויט די שטודיע איז כינע געשטיגן מיט דריי ערטער ארויף איינעם ראנג, א דאנק לענגערע לעבנס אויסזיכט פון אירע 1.4 ביליאן בירגער, לויט עקספערטן וועלכע פארפאסן דעם שטודיע איז כינע אין די קומענדיגע צוואנציג יאר ערווארטעט צו איבערשטייגן דעם דורכשניטליכן לעבנס ערווארטונג פון אמעריקע.

פאלש וואסער אדער פלאש וואסער?

קלאגע קעגן **"פאולענד ספרינג"** אז זייערע וואסער **קומען נישט פון קוועלער**

מעין - פילע מענטשן וואס היטן זיך דאס געזונט, און ספעציעל אזעלכע וואס גיין אויף א דיעטע טרונקן יעדן טאג גרויסע קוואנטום'ס פון פלאש וואסער אריינגערעכנט די באקאנטע קוואל וואסער פון "פאולענד ספרינג", און גלויבן אז די וואסער קומען פון א קוואל און זענען געזונטער, אבער א פרישע קלאגע קעגן די "פאולענד ספרינג" פירמע באשולדיגט זיי אין פארפירן זייערע קליענטן מיט דעם וואס זיי באצייכענען זייערע וואסער אלס הונדערט פראצענט נאטורליכע קוואל וואסער, און זאגן אז דאס איז נישט ריכטיג וויבאלד זיי נעמען די וואסער פון געוועהנליכע רעזערווואר אזוי ווי קראן וואסער.

דער "פאולענד קוואל" אין מעין וואס די פירמע רופט זיך אויף איר נאמען איז שוין געצליך אויסגעטריקענט פאר צענדליגע יארן, און זיי נעמען זייערע וואסער פון צענדליגע פלעצער אין אמעריקע וואו זיי גראבן טיף אין דער ערד פאר אונטערערדישע טייכן, און די אנקלאגער זאגן אז מיט'ן באצייכענען זייערע וואסער אלס קוואל וואסער טוען זיי באשווינדלען זייערע קליענטן.

אינעם אנקלאגע שרייבן זיי אז די פירמע גראבט פאר וואסער פון אונטער דער ערד, און די וואסערן זענען מעגליך אינפעסטירט מיט אפפאל, און טראצדעם וואס די פירמע טוט עס פילטערן און פארזיכערן אז עס איז געצליך ריין און געזונט, פארט אבער פארפירן זיי די ציבור ווען זיי זאגן אז דאס קומט פון פרישע קוואל וואסער, וואס מיינט אז די וואסער איז געצליך ריין און פריש פון ששת ימי בראשית.

לויט די סטאנדארטן פון פעדעראלע עף-די-עי אגענטור קען וואסער באצייכנט ווערן אלס "ספרינג וואסער" נאר אויב עס קומט פון א נאטורליכע קוואל וואס שפרודעלט ארויס אן קיין מענטשליכע ארבעט, אבער פארט לאזן זיי איבער די אינפארסירונג פאר די סטעיטס, און פאולענד ספרינגס קומט נאך די סטאנדארטן פון די סטעיטס.

דער קלאגע שטרייכט אונטער א בריטערע פראבלעם איבער די פונקטליכע דעפעניציע פון ספרינג וואסער, און די פאקט אז פילע וואסער וואס ווערן פארקויפט אין די געשעפטן זענען אייגענטליך גארנישט אנדערש פון געוועהנליכע קראן וואסער, און זענען אפילו וויניגער געזונט אין פילע פעלער וויבאלד עס זאפט אריין כעמיקאלן פון די פלאסטיק פלעשער אויב זיי זיצן פאר א שטיק צייט אונטער די זון.

המספיק נייעס

הונדערטער פרישע משפחות נעמען אויף מיט פרייד די נייע סערוויסעס פון "המספיק אוו קינגס קאונטי" פאר'ן בריטן ציבור

אגענטור אנערקענט אלס אפיציעלע פראווויידער פון וויכטיגע רעגירונג סערוויסעס - העלט האום פראגראם ברענגט הילף פאר קינדער מיט סיי וועלכע שווערigקייטן - געטרייע המספיק שטאב וועלן דינען אלס קעיס מענעזשערס צו באגלייטן די קינדער און ברענגען די בעסטע רעזולטאטן.

המספיק אוו קינגעס קאונטי איז שוין פאר צענדליגע יארן באקאנט אלס דער ערשטער אדרעס פאר פאמיליעס וואס ספראווען זיך מיט א קינד אדער משפחה מיטגליד מיט אנטוויקלונגס באגרעניצונגען אדער אנדערע ספעציעלע געברויכן, און אצינד – א דאנק א נייער פראגראם – וועלן נאך טויזנטער פאמיליעס אין ברוקלין קענען גענויסן פון די הויכע קוואליטעט פון סערוויס און הילף מיט וועלכע המספיק איז וואויל באקאנט.

דאס קומט נאכדעם וואס אין די לעצטע חדשים האט מען פיבערהאפטיג געארבעט אונטער די קוליסן און איינגעשפאנט די רעגירונג אינסטאנצן צו ברענגען פאר'ן ציבור די בענעפיטן פון דעם "העלט האום סערוויסעס" וואס עפנט אויף א ברייטע פעלד פון הילף פאר משפחות וואס האבן קינדער אויך פאר קינדער וואס זענען ב"ה געזונט אנטוויקלט אבער עס פעלט זיך אויס הילף.

א דאנק די שווערע ארבעט דורך די שטאב אין המספיק האט די רעגירונג אפיציעל אנערקענט "המספיק אוו קינגס קאונטי" אלס אפיציעלער פראווויידער, וואס מיינט אז המספיק וועט דינען אלס דער אגענטור צו ברענגען דעם סערוויס צו טויזנטער משפחות איבער גאנץ קינגס קאונטי.

דער "העלט האום סערוויסעס" פראגראם איז געווידמעט צו לינדערן די שווערigקייטן פון די עלטערן און משפחה ווען זיי האבן א קינד וואס דארף האבן הילף, סיי פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, און סיי קינדער וועלכע זענען ב"ה געזונט און גוט אנטוויקלט אבער זענען קוואליפיצירט פאר הילף צוליב "דאבל דיאגנאזיס" וואס מיינט אז דאס קינד איז דיאגנאזירט געווארן מיט צוויי באזונדערע געזונטהייט פראבלעמען.

דער פראגראם שטעלט צו הילף אויב מען האט איין פראבלעם וועלכע איז גייסטיש אדער עמאציאנעל, אדער א דאפלטע דיאגנאזן פון סיי וועלכע פיזישע צושטאנד. מיט'ן "העלט האום פראגראם" ווילן די שטאט טאטעס זיכער מאכן אז יעדעס קינד באקומט טאקע די מאקסימום הילף און מעדיצינישע אויפמערקזאמקייט, און איז געצילט צו אראפנעמען די פיזישע און פינאנציעלע לאסט פון די עלטערן.

דאס מיינט למשל א קינד וואס האט א לערנען שווערigקייט ווי עי.די.עידש. די. און אין צוגאב דערצו האט ער אויך א כראנישע פראבלעם מיט'ן מאגן, אדער א קינד מיט אן הויט פראבלעם וואס ליידט אויך אויף דייבעטיס, א.א.וו. סיי וועלכע קאמבינאציע פון צווי פראבלעמען, אפילו די פראבלעמען זענען לייכט און שטארט נישט מיט'ן טאג טאגליכן לעבן קען מען זיין בארעכטיגט צו די הילף פון דעם פראגראם.

דירעקטאר פון ביהעיוואריעל העלט ר' מאטי סאלאמאן ביי די ארבעט פאר טויזנטער פאמיליעס אין קינגס קאונטי

אונטער דעם פראגראם וועט צוגעשטעלט א פערזענליכער 'קעיר מענעדזשער' פאר יעדן פאל, און זיי זענען ווי אדוואקאטן פאר'ן קינד צו באגלייטן און זיכער מאכן אז ער באקומט די מערסטע פינאנציעלע און מעדיצינישע הילף וואס איז נאר מעגליך.

א דאנק די צוזאמענארבעט פון המספיק מיט די רעגירונג אגענטורן וועלן די געטרייע המספיק שטאב דינען אלס 'קעיר מענעדזשערס' און באגלייטן יעדע פאמיליע עקסטער, און אזוי ארום וועלן די פאמיליעס גלייכצייטיג גענויסן פון די לאנגיעריגע ערפארונג און עקספערטיז וואס המספיק ברענגט מיט זיך אין דעם פעלד.

אויך צו זיין גרייט צו אקאמאדירן די פרישע הונדערטער משפחות וועלכע זענען ערווארטעט זיך צו אנשליסן אין די פרישע פראגראם האט המספיק אריינגעלייגט אומגעהויערע ארבעט אונטער די קוליסן צו זיין גרייט צו באדינען יעדן איינעם על צד היותר טוב, און צו קענען זיך צו באפאסן מיט אלע פרישע פעלער און איבערקוקן יעדן קעיס באזונדער צו טרעפן די פאסיגסטע הילף און סערוויסעס פאר די באטראפנדע פאמיליע.

אין א שמועס מיט'ן דירעקטאר פון ביהעיוויארעל העלט און סאשעל וואורקער אין המספיק ר' מאטי סאלאמאן זאגט ער אונז אז איינע פון די ערשטע שטאפלן מיט'ן ברענגען דעם פראגראם פאר'ן בריטן ציבור איז דורך אינפארמירן דעם ציבור איבער די פילע מעגליכקייטן פון הילף וואס זענען עוועילעבל, "הונדערטער טאטעס און מאמעס ווייסן נישט אז עס איז דא הילף, און אז זיי זענען בארעכטיגט דערצו" זאגט ער פאר'ן גאזעט.

דעריבער איז טאקע רעקאמענדירן אז מען זאל זיך נישט צוריקהאלטן פון רופן און מברר זיין אויב מען איז בארעכטיגט צו גענויסן, אזוי ווי מען האט געזען אין די לעצטע טעג אז פילע עלטערן וועלכע האבן געפון זענען געווען איבעראשט צו הערן איבער די געוואלדיגע הילף וואס זיי זענען בארעכטיגט צו באקומען.

אלס ביישפיל פארציילט אונז דער אינטעיק דירעקטאר איבער א טאטע וואס זיין זון האט אן אלסער אין מאגן און אויך א אלערגיע, דער פאטער האט געפון המספיק און האט נישט געגלייבט אז ער איז בארעכטיגט צו די הילף, אבער א דאנק דעם פראגראם האט מען אהערגעשטעלט פאר דעם קינד א "קעיר מענעדזשער" וועלכער האט זיך איינגעשפאנט מיט'ן לייב און לעבן צו זארגן פאר'ן וואויילזיין פונעם קינד און פארזיכערן אז ער קריגט די בעסטע באהאנדלונג און הילף.

אין המספיק שטייט מען גרייט מיט א פארגרעסערטע שטאב צו געבן אינפארמאציע און ענטפערן סיי וועלכע פראגעס, און מען קען רופן המספיק קינגס ליניע 718-387-8400 וואו עס שטייען גרייט א געטרייע שטאב פון עקספערטן צו ענטפערן יעדן איינעם און זיכער מאכן צו העלפן מיט וואס נאר מעגליך.

'טריי-קאונטי קעיר' ברענגט צוגויף 'פירערשאפט סאמיט'

« זייט 03

געבראנגט צום טיש זיין עקספערטיז און ערפארונג, און דערביי אויך איבערגעשמועסט מיט זיינע קאלעגעס פראבלעמען, געדאנקן, פלענער און סטראטעגיעס וויאזוי צו גיין ווייטער און נעמען דעם ארגאניזאציע צום נעקסטן שטאפל פון סוקסעס, יעדער אין זיין פעלד.

דורכאויס די נוצבארע פאנעלס און דיסקוסיעס האט יעדער איינער האט געהאט א געלעגנהייט צו אויפברענגען די געברויכן פון זיין אפטיילונג און מיטטיילן זיינע קאמענטארן אדער פרעגן שאלות, די סעסיעס זענען געווען אוועקגעשטעלט צו אדרעסירן אלע פראגעס און געברויכן און די עקספערטן פון טריי-קעיר האבן מיטגעטיילט ווערדפולע אינפארמאציע און נוצבארע אנווייזונגען.

נאך אן לאנגע און אינטענסיווע טאג פון ארבעט איז יעדער איינער פון די פירער צוריק אהיימגעגאנגען צו זיין אפטיילונג, אבער אצינד מיט די נויטיגע כלים און א באנייטע אנטשלאסנקייט צו ארבעטן וועיטער אויף צו ברענגען די העכסטע ניווא פון סערוויס און הילף מיט וועלכע טריי-קאונטי איז וואויל באקאנט.

המספיק נייעס

מים רבים לא יוכלו לכבות את האהבה:

'המספיק אוו קינגס' דעי-העב **תלמידים באגייסטערט פון** דערהויבענע **נסיעה צום 'ניאגרא פאלס'**

די וועלט בארימטע מאיעסטעטישע 'ניאגרא וואסער פאלן' מיט איר אומבאשרייבליכע שיינקייט און וואונדער איז געווארן שענער דעם הערליכן זוניגן דאנערשטאג וועז צווישן די טויזנטער באזוכער וואס ווירבלען דארט כסדר האט זיך אנגעזען א גרופע פון טייערע תלמידים פונעם המספיק דעי-העב אין קינגס קאונטי וואס זענען געקומען פון די ווייטע ברוקלין זיך צו דערקוויקן מיט די נפלאות הבורא.

דאס ברענגען אהין די טייערע תלמידים איז נישט קיין לייכטע אונטערנעמונג, אבער אין המספיק זוכט מען נישט דעם לייכטן וועג, דעריבער וועז די תלמידים האבן באשטימט אז זיי ווילן פארן זען די וועלט בארימטע וואסער פאלן האט זיך די שטאב געמומען צו ארבעט צו אראנזשירן יעדן דעטאל און אהערשטעלן אן אויספלוג צום געדענקן.

דאס האט זיך אנגעהויבן מיט דעם וואס די שטאב האט באשלאסן אז פאר דעם אויספלוג וועלן די תלמידים זיך אליין אויסוועלן וואו זיי ווילן גיין אנשטאט דעם וואס דער שטאב זאל באשליסן, און מען האט טאקע געעבן פאר די תלמידים דעם אויפגאבע צו זיך אויסוועלן צו וועלכע דעסטינאציע זיי ווילן גיין פאר'ן "גרויסן אויספלוג".

נאך העפטיגע דיסקוסיעס און פארהאנדלונגען זענען זיי געקומען מיט צו א פאראייניגטע באשלוס אז זיי ווילן האבן די געלעגנהייט צום ערשטן מאל צו זען די וואונדערבארע 'ניאגרא פאלס' פון וואס זיי האבן אזויפיל געהערט אבער קיינמאל נישט געזען מיט די אייגענע אויגן.

"דאס נעמען די תלמידים ביז 'ניאגרא פאלס' איז א פארצווייגטע אפעראציע אבער איינמאל די תלמידים האבן געפסקנ'ט איז נישט געווען מער קיין שאלה, און מיר האבן באשלאסן דאס צו אהערשטעלן אויפ'ן בעסטן און שענסטן אופן" זאגט אונז דער געטרייער מענעדזשער ר' שמחה איינהארן שיחי' וואס האט אראנזשירט דעם גאנצן נסיעה.

די ניאגרא פאלס געפונט זיך ארום זעקס שעה אוועק פון ברוקלין, און דעריבער אויף צו קענען געהעריג הנאה האבן און ארויסנעמען די פולע תועלת פונעם אויספלוג פאדערט זיך מער ווי איין טאג, און אזוי איז דער אויספלוג פארוואנדלט געווארן אין א צוויי טאגיגע נסיעה און מען האט זיך אריינגעווארפן צו אהערשטעלן אלעס וואס פאדערט זיך פאר אזא ערנסטע נסיעה.

די מעלונג איבער דעם נסיעה פון גאנצע צוויי טאג איז אויפגענומען געווארן גאר פאזיטיוו דורך די משפחות וועלכע האבן אויפגענומען מיט צופרידנקייט אז זייערע טייערע נשמות וועלן פארברענגען צוויי

אמת המים עוברת תחתיך...

א שמייכל וואס רעדט מער פון טויזנט ווערטער

"שמים לרום ותהום מחתת ולב אדם אין חקר"

כוואליעס פון פרייד...

הבט נא השמימה...

טאג אין שויס פון נאטור, און גלייכצייטיג וועלן די געטרייע עלטערן קענען האבן צוויי טעג מנוחה פון זייער טאג טעגליכע ארבעט צו זארגן פאר די קינדער, און זיי קענען אויפנעמען וועז זיי קומען צוריק מיט באנייטע כוחות.

אין די טעג פאר די נסיעה איז דער אויספלוג געווען דער געשפרעך פון טאג אינעם דעי-העב און מיט יעדן פארבייגיינדיגן טאג איז געווואקסן די שפאנונג און די תלמידים האבן שוין ארויסגעקוקט מיט ערווארטונג און חשק אויף דעם מינוט וועז מען שטייגט ארויף אויפ'ן וועז און מען מאכט א "ויסעו" צום קאנאדער גרענץ.

ההרים והגבעות יפצחו לפניכם רנה

מיטוואך אוונט איז געקומען די לאנג ערווארטעטער מאמענט, וועז די פלאטע פון המספיק'ס ספעציעל וועגס האבן זיך ארויסגעלאזט אין וועג, אין די וועגס האבן זיך געפונען די טייערע תלמידים וועלכע האבן געשטראלט פון ענטוזיאזם אינאיינעם מיט א שטאב פון די 'דירעקט-סופארט-פראפעסיאנעל'ס' אין שפיץ פון ר' שמחה איינהארן שיחי'.

אזוי אויך זענען די ווען'ס געווען אנגעפולט מיט פרישע עסנווארג, איבערבייס, מטעמים און אלעס וואס פאדערט זיך דורכאויס אזא נסיעה, און מען האט געגומען אין באטראכט יעדער תלמיד לויט זיינע געברויכן און מיטגענומען סיי וואס עס קען זיך אויספעלן, אז מען זאל זיין גרייט פאר סיי וואס עס קען נאר אונטערקומען.

די געהויבענע נסיעה האט זיך שוין אנגעהויבן באלד ביים זיך ארויסלאזן אין וועג איריין, די תלמידים זענען ארויס פון זייער טאג-טעגליכע רוטין און געקוואלן פון א נסיעה וועלכע איז געווען פלאנירט פון אנהויב ביז'ן סוף צו שענקן פאר די תלמידים די מאקסימום פארגענגן און געשמאק, און אויך דורכאויס די רייזע איז געווען צוגעשטעלט א געשמאקע פראגראם.

מען איז געפארן עטליכע שעה און וועז עס איז געווארן נאכט האט מען זיך אפגעשטעלט אונטערוועגנס וואו מען האט אהערגעשטעלט א געשמאקע נארהאפטיגע נאכטמאל און געשעפט כוחות "ביז צום קרעטשמע" אויף די צווייטע טייל פון די נסיעה, צום ספעציילן גאסטהויז וואס מען האט אפגעדונגען פאר דעם צוועק.

ארום צען אזייגער אוונט איז מען אנגעקומען צום הערליכן גאסט-הויז וועלכע איז דעזיגנירט געווארן פאר די תלמידים, און געפונט זיך נאנט אין א הערליכע געגענט ארום א שעה צו פארן צו די 'ניאגרא פאלס' און מען האט געדאוונט מעריב און זיך איינגעריישט פאר א נאכט זיך צו אפרוען פון די נסיעה און שעפן כוחות פאר'ן שפיץ פונעם אויספלוג, דער באזוך צו די וואסערפאלן.

ויהי ערב ויהי בוקר... דער זון אויפשיין פון דאנערשטאג אינדערפרי האט אנטפלעקט וואספארא אויסטערלישע אכסניה מען האט אהערגעשטעלט, דורך די ריזיגע פענסטער זעט מען א פאסטוראלע פאנאראמע פון בערג און טאלן וועלכע האבן געגעבן א נייע באדייט צום "מודה אני לפניך מלך חי וקיים..."

נאך עטליכע שעה זענען די תלמידים געווען אפגעדאוונט און אפגעגעסן, און גרייט צום קלימאקס, און די וועגס האבן זיך וויידער ארויסגעלאזט אין וועג, דאסמאל

המספיק נייעס

הנה מה טוב ומה נעים שבת אחים גם יחד. ביים זיך פאטאגראפירן אינאיינעם ביים אריינגיין צו די וואסערפאלן פארק

פת שחרית פארן זיך ארויסלאזן אין וועג

א ליל שישי פארברענג בשירה וזמרה נאכ'ן געהויבענעם אויספלוג

מען קומט צוריק צו די כוחות נאך א לאנגן און געשמאקן טאג

גלייך צו די וואסערפאלן, און דורכאויס דעם גאנצן וועג איז מען באצויבערט געווארן פון די אויג-פארכאפנדע פאנאראמישע וועג וואס איז געווען די פאסיגסטע הכנה צום מאמענט וועלן שטיין קעגן די נפלאות הבורא און קענען זאגן "מה רבו מעשיך ה'" פון טיפעניש פון הארץ און נשמה.

מה רבו מעשיך ה'

נאך א שעה פארן, און נאכ'ן מסדר זיין א שנעלע אריינגאנג צום פלאץ איז געקומען דער לאנג-ערווארטעטער מאמענט וועלן די 'ניאגרא וואסער פאלן' האבן זיך אטפלעקט פאר די אויגן מיט איר פולסטן פראכט און איבערגעלאזט יעדן איינעם פארגאפט די מעכטיגע שטראם וואס פליסט אראפ אויף די פארכטיגע פעלזן - צווישן אמעריקע און קאנאדע - פון אן הייעך פון איבער 160 פוס און לאזט איבער יעדן איינעם צוגענאגלט און באצויבערט פון די מעכטיגקייט און שיינקייט פון די בריאה.

באלד ביים אנקומען האט די פארוואלטונג פונעם פלאץ געגעבן אן אריינפיר פאר די תלמידים און זיי געצייגט א שפאנענדע פרעזענטאציע וועלכע שילדערט די היסטאריע פונעם פלאץ און באריכערט די באזוכער מיט אינפארמאציע און אינטערעסאנטע פאקטן איבער די וואסער פאלן, און דאן האט מען זיך ארויסגעלאזט אויף א שפאציר אין שויס פונעם נאטור.

פאר לאנגע שעות האט מען שפאצירט אין שאטן פון די אויסטערלישע מאכט פונעם רבוש"ע'ס בריאה, מען האט פארגעסן פון די טאג טעגליכע רוטין, פון די שווערigקייטן און פון אלעס אויף דער וועלט און זיך געווינט אינעם שויס פון נאטור און איינגעזאפט אין זיך די שיינקייט פון דעם וועלט'ס וואונדער וואס זאגט עדות אויף דעם "שכוחו וגבורתו מלא עולם".

דער באזוך צום ניאגרא פאלס איז געקומען צו אן ענדע, אבער דער אויספלוג איז נאך ווייט פון געענדיגט, מען האט זיך ווידער ארויפגעזעצט אויף די 'המספיק' וועג'ס און דאסמאל איז מען געפארן צו א בית המדרש אין דעם אומגעגענט צו דאוונען מנחה, און דאן איז מען געפארן עסן מיטאג אין א דערנעבנדיג כשר'ע רעסטוראנט וואו מען האט זיך דערקוויקט מיט פרישע ווארימע פיצא.

ביים אנקומען צוריק אהיים אויסגעשעפט נאך אזא אינהאלטסרייכע טאג פול מיט עקסטאזי האט זיך געשפירט א געברויך צו זינגען שירות ותשבחות פאר'ן אייבערשטן, און דער געטרייער שטאב מיטגלידער ר' ארי קלאר האט טאקע מיטגעברענגט א גיטער און מען האט זיך געזעצט פאר א 'קומזיץ' פיל מיט ווארימקייט און דערהויבנקייט און ארויסגעגעבן די הארציגע געפילן וואס האבן זיך געזאמעלט אין הארץ איבער'ן טאג.

לכבוד 'ליל שישי' האט מען זיך דערקוויקט מיט א היימיש געקאכטע נאכמאל וואס די שטאב האט אהערגעשטעלט, מען האט ספעציעל מיטגעברענגט א גריל פונדערהיים אז מען זאל קענען אהערשטעלט א היימישע נאכטמאל, מען האט אפגעבראטן פאר די תלמידים פרישע פלייש און נארהאפטיגע עסנווארג און כל מיני מטעמים, און דאן האט מען געמאכט א פריע נאכט אז יעדער זאל זיך קענען אויסרוען פון אזא לאנגע און אינהאלטסרייכטע טאג.

והיה ביום הששי

פרייטאג אינדערפרי האט מען זיך ווידער געלאזט אין וועג, דאסמאל אהיים, און אנשטאט די פעקלעך פון עסנווארג אויפ'ן וועג אהין איז מען יעצט געקומען אנגעלאדנט מיט זאפאסן פון חיזוק און דערהויבנקייט און מיט זיסע זכרונות פון אן אומפארגעסליכע נסיעה.

אבער איבער אלעם זענען די הערצער געווען איבערגעפולט מיט דאנקבארקייט פאר די געטרייע שטאב וואס האט זיך נישט אפגעשטעלט פאר קיין שום שווערigקייטן צו אויספירן למעשה דעם חלום פון די תלמידים אויף א פיל שענערע און בעסער אופן וואס מען האט זיך געראכטן.

יעדער איינער איז געברענגט געווארן אהיים ווי זיי זענען אויפגענומען געווארן מיט בענקשאפט דורך זייערע ליבליכע משפות, און מען איז אריינגעגאנגען צום שבת דערהויבן און דערמונטערט און עס האט זיך אנדערש געזאגט דער "ויאמר ויעמוד רוח סערה ותרומם גליו" און "נשאו נהרות קולם ישאו נהרות דכיים" ביי קבלת שבת נאך אזא איבערלעבעניש.

ליינער'ס גאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

דער זומער איז דא! און מיט איר קומט **דער מתנה פונעם רבוש"ע דער "שמש צדקה ומרפא" מיט אירע ווארימע שטראלן פון היילונג** און ווארימקייט.

אין די זומער חדשים איז ספעציעל וויכטיג צו געדענקן צו היטן אויפ'ן געזונט, **טרונקן גענוג וואסער און נישט צופיל פארברענגען אונטער דעם זון אן קיין שאטן.**

דורכאויס די זומער חדשים ווען מען האט מער צייט איז א **גוטע צייט צו העלפן אנדערע אידן און זיך לאזן הערן דא אין אונזער קאלום "ליינער'ס גאזעט"** און מיר ווארטן צו ערהאלטן אייערע פראגעס, ענטפערס, רעקאמענדאציעס און עצות.

מיר ווילן נאך אמאל דערמאנען אז ווען איר שרייבט א בריוו וואס באציט זיך צו א פריערדיגע בריוו **זאלט איר שרייבן דעם נומער פונעם בריוו,** אזוי אז עס זאל זיך נישט מאכן קיין צומישעניש.

מיר וואונטשן פאר אלע אונזערע ליינער און פאר כלל ישראל א **לעכטיגן זומער,** און האפענטליך זאלן די ימי בין המצרים נתהפך ווערן צו **פרייליכע ימים טובים בביאת משיח צדקנו במהרה וימינו.**

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.

6864

עגפלענט פאר ווייטאג

איך ווייס פון עמיצין וואס האט געליטן פון שטארקע רוקן ווייטאג און זיין דאקטאר האט אים רעקאמענדירט צו עסן געזונטער און ספעציעלן צו עסן יעדן טאג עגפלענט, און זיינע פראבלעמען זענען גענצליך פארשוואונדען געווארן.

דעריבער האב איך אביסל אריינגעקוקט אין די געזונטהייט בענעפיטן פון עגפלענט און ערשטוינט געווארן פון די געוואלדיגע געזונהייט בענעפיטן וואס דאס פארמאגט, און איך שפיר פאר וויכטיג צו מפרסם זיין און מזכה זיין את הרבים.

דער עגפלענט גרינצייג, ספעציעל די שאלאכץ האט אין זיך אייגנשאפטן וואס העלפט פאר די בלוט צירקולאציע אינעם קערפער און איבערהויפט אין די מח. מען האט נאכנישט געטראפן די זעלבע בענעפיטן אין קיין שום אנדערע פרוכט, גרינצייג אדער אנדערע עסן. דאס איז די סיבה פארוואס דאס העלפט פאר רוקן ווייטאג וויבאלד א גוטע צירקוליאציע העלפט קעגן ווייטאג.

ווען איך האט געהערט דערוועגן האב איך מחליט געווען דאס אליינס צו פרובירן, און עס קוקט מיר אויס אז מיין פיס ווייטאג איז געווארן אסאך בעסער זייט איך עס עגפלענט יעדן טאג. ווען מען גרילט די עגפלענט ווערט די שאלאכץ גענוג ווייעך עס צו עסן, און עס איז סיי א גאר געשמאקע און זעטיגע עסן און אויך א שטארקע רפואה פאר אסאך זאכן.

אויסער דעם האט עגפלענט נאך פילע געזונהייט בענעפיטן אין זיך, עס פארמאגט ווייטאמין סי, וויטאמין בי-12 און פאטע־סיום. און חוץ פון דעם האט די עגפלענט אין זיך אן אייגענטשאפט וואס טוט מאכן רואיג אינעם קערפער און לינדערט סטרעס און פאר דעם אליין לוינט זיך צו עסן!

צום געזונט!

(-)

6865

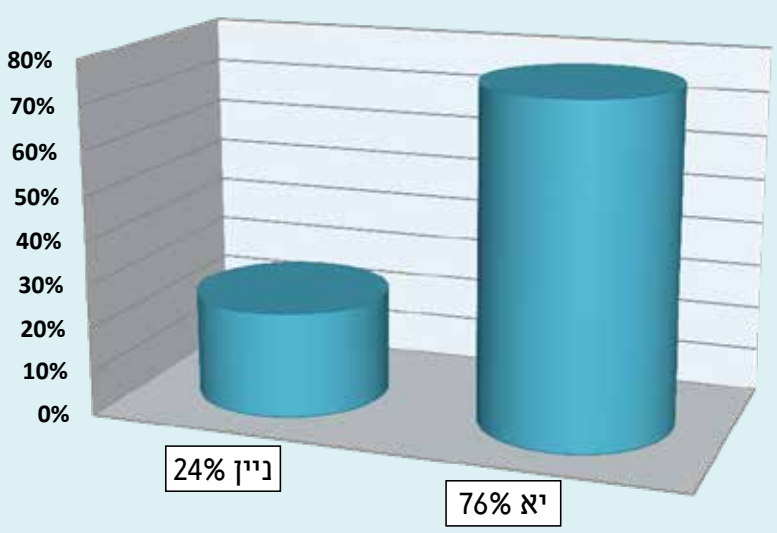
שלאפלאזיגקייט צוליב ענקזייעטי

פאר בריוו #6639 וועגן שווערע שלאפ־לאזיגקייט:

עס קוקט מיר אויס פון צווישן די שורות

המספיק אנקעטע:
וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:
צו פארמאגט איר אדער איינער פון אייערע פאמיליע מיטגלידער א סעזאן אלערגיע?



סעזענאלע אלערגיע, אויך באקאנט אלס 'העי פיווער' איז איינע פון די מערסט פארשפרייטע אלערגיעס אין די וועלט, און עפעקטירט אזויפיל ווי איינס פון יעדע דריי מענטשן, דאס הייסט כמעט א דריטל פון די מענטשהייט. די סימפטאמען זענען ענליך צו א שטארקע פארקילעכץ, און נעמט אריין אן פארטרערטע אויגן און א רינעדיגע נאז און שטארקע מידקייט.

דאס נעמט זיך פון אן אלערגישע רעאקציע צו מיקראסקאפישע שטויב וואס געפונען זיך אין די לופט וואס רופט זיך 'פאולען'. דאס איז א סובסטאנץ וואס קומט פון ביימער און בלומען און עס טראגט אריבער וויכטיגע באשטאנדטיילן וואס פעלט זיך אויס פאר'ן בליען פון איין בוים צום צווייטן.

ביי מענטשן מיט די אלערגיע טוט די קערפער'ס אימיון סיסטעם באטראכטן די פאולען אלס פיינטליכע אריינדרינגער און רעאגירט מיט שטארקייט וואס ברענגט די אלע סימפטאמען. און ביי טייל מענטשן זענען די סימפטאמען גאר מילד, אבער ביי אנדערע - ספעציעל די וואס ליידן פון אסטמע - קען דאס זיין זייער שווער.

וויבאלד די 'פאולען' העלפט די ביימער בליען איז די לופט ספעציעל אנגעלייגט דערמיט אין די פרילינג און זומער חדשים ווען די ביימער בליען. אבער יעדן טאג איז אנדערש און וועטער עקספערטן קענען מעסטן די צאל פאולען אין די לופט און פארעפנטליכן טעגליך א 'פאולען קאונט' אז מענטשן מיט די אלערגיע זאלן וויסן צו בלייבן אינדערהיים.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "צו פארמאגט איר אדער איינער פון אייערע פאמיליע מיטגלידער א סעזאן אלערגיע?" האבן 76% געענטפערט: "יא". און 24% האבן געענטפערט "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "צו האט איר געהאט א 'רוט קאנאל' באהאנדלונג אויף אייערע ציינער??? ניין-נאר איינס - עטליכע"

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!

אז דער שרייבער איז דורכגעגאנגען א שווערן עבר אלס קינד, און דאס באגלייט אים ביז היינט. די קינדערישע יארן זענען די יסוד פונעם מענטשן און אויב האט מען געהאט שווערע קינדערישע יארן און מען באהאנדעלט דאס נישט עסט זיך דאס אריין אינעם קערפער און שאפט שטענדיגע ענעקטזייעטי און אנגעצויגנקייט וואס ברענגט צו שלאפלאזיגקייט.

אפילו דער מענטש איז נישט באוואוסטזיניג אז ער איז אונטער דרוק אדער אז ער ליידט פון ענעקזייעטי קען נאך אלס זיין אז טיף אינעווייניג איז ער גאר אנגעשטרענגט און אנגעווייטאגט און די שטארקע ענקזייעטי מאכט ער זאל נישט קענען שלאפן. עס איז זייער ראטזאם צו גיין צו א מומחה און דערגיין דעם שורש דערפון, דאס קען העלפן נישט נאר מיט די שלאפלאזיגקייט, נאר מאכן א חילוק אויפ'ן גאנצן לעבן.

(-)

6866

שלאף צענטער פאר שלאפלאזיגקייט

פאר שלאפלאזיגקייט איז גוט צו גיין צו א שלאף צענטער, אין א שלאף צענטער זענען דא עקספערטן וואס ספעציאליזירן זיך אין אנאליזירן דעם שלאף און זיי קענען געבן די ריכטיגע אנווייזונגען און אויך זאגן אויב עס פעלט זיך אויס מעדיצינישע האנדלונג, געווענליך ווערט דאס געדעקט פון אינשורענס.

איך האב מיך אליין איבערצייגט ווי ווירקזאם א שלאף צענטער איז, און איך בין שטארק געהאלפן געווארן ביי די ספעציעליסטן אינעם "ראקלענד סליפ צענטער", זיי זענען זייער פראפעסיאנעל און פריינטליך און איך בין געווען זייער צופרידן פון זיי.

אויך איז דא א גוטער דאקטער וואס קען זייער ארויס העלפן מיט די פראבלעם. זיין נאמען איז דר. דשאנעטען בערג ער געפינט זיך אין וועסט נייעק נעבן מאנסי. ער איז געווען א גוטע שליח פאר מיר און האפנטליך וועט ער זיין דער גוטער שליח פאר נאך אידן.

Rockland Sleep Center, 845-977-4121. Dr. Jonathan Berg, 845-353-5600.

(-)

6867

עצות פאר שלאפלאזיגקייט

עס זענען דא צענדליגע זאכן וואס קענען ברענגען שלאפלאזיגקייט, און הונדערטער עצות. א זאך וואס העלפט פאר איינעם מוז נישט זיין אז עס העלפט פאר א צווייטן. איך וועל דעריבער שרייבן וואס האט מיר בעזרת השם געהאלפן און איך האף אז די עצות קענען אויך צוגיץ קומען פאר א צווייטן וואס מוטשעט זיך מיט די זעלבע פראבלעם.

זיצן איבער'ן טאג אויף א ווייכע בענקל, און אויסמיידן ווי מער פון צו זיצן אויף א הארטע זיץ האט ביי מיר געמאכט א דראסטישע חילוק

טיילמאל נעמט זיך עס ווייל מען האט נישט גענוג פראטאין, דעריבער איז ראטזאם צו עסן מער פלייש, בעיקר בהמה פלייש

אזוי אויך איז גוט צו עסן געזונטע פייבער, ספעציעלע פרישע רויע גרינצייג, דאס העלפט האלטן דעם באלאנס פון די קערפער.

נאך נאכטמאל איז גוט צו ווארטן ביז מען גייט אין בעט, אבער עס איז בעסער צו האלטן דעם קערפער רואיג און ווי וויניגער ארומלויפן.

א מאנגל אין קאלציום קען אויך שטארק שעדיגן דאס שלאפן, דעריבער איז זייער גוט צו נעמען קאלציום יעדן טאג.

כל טוב!

(*)

6868

שלאפלאזיגקייט צוליב אלומיניום

פאר בריוו #6639 איבער איינער וואס קען נישט שלאפן:

וועז איך האב זיך געמוטשעט מיט שלאפלאזיגקייט האב איך מיך אנגעהויבן היטן מיין קערפער פון צו איינזאפן אלומיניום.

די ערשטע זאך האב איך אויפגעהערט נוצן אלומיניום בעקעלעך, איך האב באלד געזען א באשיינפערליכע חילוק, ספעציעל שבת נאכדעם וואס איך האב אויפגעהערט נוצן די בעקעלעך פאר די קוגעל, און צוביסלעך האב איך מיר אויסגעלערנט זיך צו דערווייטערן פון פילע אלומיניום פראדוקטן.

עס איז א לאנגע פראצעדור, פון אנהויב כאפט מען נישט מיט וויפיל אלומיניום פראדוקטן מיר זענען ארומגענומען, אבער ווי מער מען לערנט זיך צו היטן אלס בעסער ווערט די מצב וועז מען מען הייבט אן פארשטיין

זייט 12 »

בעזרת השם יתברך

נעלה את ירושלים על ראש שמחתנו

עוד ישמע בערי יהודה ובחוצות ירושלים

קול ששון • וקול שמחה • קול חתן • וקול כלה

בשבח והודאה להשי"ת שהחייינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה

מתכבדים אנו להזמין את כבודכם לבוא ולהשתתף

בשמחת כלולת בנינו היקרים שיחיו

הבחור החתן המופלג בתוי"ש

כמר **אריה הכהן** נ"ו

עב"ג

הכלה הבתולה המהוללה

מרת **אסתר** תחי'

שתתקיים אי"ה למזל טוב בשעה טובה ומוצלחת

ביום ד' לסדר "מה טובו אהליך יעקב" (בלק)

י"ד תמוז שנת תשע"ט לפ"ק הבעל"ט

ולמספרם July 17

קבלת פנים בשעה 6:00 והחופה בשעה 7:00

באולם בית רחל פאראדייס

5 Israel Zupnick Drive, Monroe, NY

ואי"ה ביום שמחתכם ישמח לבנו גם אנו בל"נ

ידידיכם המחכים לקראת בואכם לשלום

הורי החתן

אשר שמואל כ"ץ וב"ב

קרית יואל יצ"ו

הורי הכלה

בן ציון משה איצקאוויטש וב"ב

קרית יואל יצ"ו

עטרת זקנים בני בנים ותפארת בנים אבותם

גם אנו מצטרפים בזה להזמין את קרובינו וידידינו

לקחת חבל בשמחת כלולת נכדינו היקרים שיחיו

ישראל יהודה באנדא
ברוקלין יצ"ו

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

שלמה כ"ץ וב"ב
קרית יואל יצ"ו

מאיר ווערטהיימער וב"ב
קרית יואל יצ"ו

אברהם מאיר איצקאוויטש וב"ב
קרית יואל יצ"ו

ישראל דוב גאלדבערגער וב"ב
קרית יואל יצ"ו

יענטא סטרולאוויטש
אשת הרה"ח ר' שלמה ז"ל
קרית יואל יצ"ו

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 וויטאגן און **פטור ווערן דערפון איינמאל פאר אלעמאל.**

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

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

ווי עס ליגט די אלומיניום און וויאזוי מען קען זיך היטן דערפון פארבעסערט זיך די מצב כסדר ווי מער מען היט זיך.

איך ווייס נישט אויב די אלומיניום קען אינגאנצן ארויסגיין פונעם קערפער, אבער איך היט זיך שוין די לעצטע פיר יאר און ב"ה איך זע נאך אלס א שינוי לטובה, און דער מצב ווערט נאך אלס בעסער ווי מער איך שטארק זיך מיט מיין לעבנסשטייגער.

איך קען זען א חילוק ווען איך היט מיך שטארק. למשל, אמאל ווען איך פלעג גיין צו שמחות (וואו מען נוצט געווענליך אסאך אלומינום בעקעלעך) פלעג איך יא עסן ווי‌באלד איך האב נישט געזען עס זאל מיר ערגער מאכן, אבער לעצטנס האב איך ב"ה געהאט שמחות כמעט יעדע נאכט פאר דריי וואכן אין א צי, און די לעצטע וואך אין א האלב האב איך נישט געקענט איינשלאפן א גאנצע נאכט נאר ערשט זיבן אזייגער אינדערפרי, און אפילו בייטאג איז מיין שלאף געווען גאר שוואך.

עס האט בי מיר קיינמאל נישט פאסירט פריער אז איך זאל נישט קענען שלאפן פאר אזא לאנגע צייט און איך האב זיך געבראכן קאפ צו כאפן וואס גייט דא פאר מיט מיר, וועו עס איז אויסגעקומען אז איך בין אריין אין קאך ביי איינע פון די שבע ברכות האב איך שוין אלעס גוט פארשטאנען!

די לעצטע צוויי שבע ברכות האב איך שוין מיטגעברענגט מיין אייגענע פיש, פלייש און קוגל, רויע סאלאט און זופ וואס ווערט האפנטליך געקאכט אין א געהעריגע טאפ האב איך יא געקענט עסן פון די שמחה, ביז צוויי- דריי טעג איז מיין שלאפן בעסער געווארן, און יעצט ווייס איך אז איך מוז יא מיטנעמען מיין אייגענע עסן וועו איך גיי צו א שמחה.

א גרויסן דאנק פארן געבן די געלעגנהייט צו מיטטיילן און העלפן אנדערע.

(-)

6869

קינדער שפירן וויפיל זיי דארפן שלאפן

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

וועו עס קומט צו די פראגע פון שלאף ביי קינדער איז שווער צו ענטפערן איין ענטפער פאר יעדן איינעם, געווענטליך קען מען אויסרעכענען וויפיל שעה א קינד דארף שלאפן לויט וועו דאס קינד שטייט אויף אינדערפרי פון זיך אליין און מען דארף זיי נישט וועקן.

איך האב דאס געזען ביי מיינע אייגענע קינדער, איך האב געהאט קינדער וואס זענען געווען אויסגערוט און זיך אויפגעפירט גענויג מיט ניין שעה שלאף און אנדערע קינדער וואס האבן געדארפט פערצן שעה שלאף.

עס איז נישט דא איין ענטפער וואס איז ריכטיג פאר אלע קינדער. עס איז א נאטור. אזויוי עס זענען דא ערוואקסענע וואס פונקציאנירן מיט זעקס שעה שלאף און אמאל אין א נויט וועלן זיי זיין אין ארדענונג אפילו נאר מיט פיר אדער פינעף שעה, און עס זענען דא אנדערע וואס אויב זיי האבן נישט זייער אכט שעה שלאף נאכט נאך נאכט זענען זיי נישט קיין מענטשן.

מען דארף דאס אויספרובירן ביי יעדע קינד באזונדער צו דערגיין וויפיל שעה ער דארף. דעריבער איז רוטין און סדר גאר א וויכטיגע זאך ביי יונגע קינדער. מען דארף זיי לייגן שלאפן בערך די זעלבע צייט א יעדע נאכט און וועו איר זעהט אז איר לייגט דאס קינד שלאפן זיבן אזייגער און ער וועקט זיך אויף פון זיך אליינס זעקס אזייגער און איז פרייליך און צופרידן דורכ'ן טאג קענט איר זיין רואיג אז דאס קינד שלאפט לויט וויפיל זיין גוף דארף.

מען קען אויך אויספרובירן צו לייגן שלאפן א שעה פריער און זען אויב דאס גייט אן אויב דאס פעלט אויס. אבער די וויכטיגסטע זאך איז צו אוועקשטעלן א רואיגע אטמאספערע ביינאכט צו פארזיכערן אז דאס קינד לייגט זיך שלאפן געמוטליך, און אזוי אויך זיכער מאכן אז עס איז נישטא קיין געוודער אינדערפרי און ער זאל זיך אויפוועקן נאטורליך וועו זיין קערפער איז געגוג אויסגערוט.

(-)

6870

דאקטאר פאר פריזם

פאר בריוו #6638 וועגן א דאקטער פאר פריזמס אין מאנסי:

מיין בחור האט געליטן אויף דעם זעלבן פראבלעם און האט זיך געמוטשעט מיט'ן זען, ספעציעל ביים ליינען.

איך בין געגאנגען פון איין דאקטאר צום צווייטן, און יעדער האט אביסל געטוישט און פארשריבן אנדערע נומערן, אבער קיינער האט נישט געגעליך געלעזט דעם פראבלעם, און דאן האט איינער וואס איז שוין אויך גיווען אין לאנדען פאר פריזם מיר פארציילט איבער דאקטאר רובין פון ראקלענד, און איבער א אויסטערלישע הצלחה וואס ער האט געזען ביי אים.

איך האב שוין נישט געלייגט צופיל האפענונג אויף דאקטוירים, אבער פארט האב איך געוואלט טון השתדלות. וועו איך בין אנגעקומען צו דר. רובין האט ער נישט בלויז אים געהאלפן, נאר ער האט באלד אויסגעטראפן אז דאס קינד האט נישט געזען אויף איין אויג צוליב די גלעזער וואס ער האט באקומען פון די אנדערע דאקטער! זייט מיין בחור איז געהאלפן געווארן האב איך שוין געהערט פון נאך צוויי וואס זענען אויך געגאנגען זיך צו באהאנדלן ביי אים, און ביידע האבן געזען אויסטערליש גוטע רעזולטאטן. און דער פראבלעם איז ענצליך געלעזט געווארן.

איך וויל דערמיט מזכה זיין דעם רבים אז מען זאל וויסן אז מען זאל נישט אויפגעבן האפענונג, און אפילו איין דאקטאר העלפט נישט קען אן אנדערע דאקטאר צוטרעפן דעם פראבלעם. און גלייכצייטיג וויל איך רעקאמענדירן דאקטאר רובין - Dr. Jeffrey Rubin

845-623-3500, וואס האט אונז אזוי שטארק געהאלפן.

(-)

6871

שלאפלאזיגקייט צוליב קאלסיום מאנגל

פאר בריוו #6639 וועגן שווערע שלאפלאזיגקייט:

שלאפלאזיגקייט איז א ביטערע אפקומענישׁ, און עס איז אזא רחמנות אויף דער וואס מוטשעט זיך! דאס קען גענצליך טוישן דעם סדר היום, און אויך ברענגען מיט זיך שווערע פיזישע און גייסטישע פראבלעמען.

לויט ווי דער שרייבער פונעם בריוו לייגט עס אראפ קוקט עס מיר אויס אז ער ליידט פון א קאלציום דעפעציט, וואס מיינט אז ער פארמאגט נישט גענוג קאלציום אינעם קערפער און דאס שטערט מיט אסאך זאכן, אריינגערעכנט שלאפן גענהעריג, עס איז דעריבער ראטזאם ער זאל נעמען קאלציום סופלעמענטן.

איך וויל אבער צולייגן אז עס איז וויכטיג אז מען זאל נעמען נאר די קאלציום וואס עס שטייט אויפ'ן באטל אז עס איז קליניש אויספרובירט אז עס זאפט זיך איין אינעם קערפער (Clinically Tested For Absorption) אזוי אז די גאנצע קאלציום ווערט אריינגענומען אין די קערפער. עס איז ראטזאם צו נעמען וויי מער, (צוויי קאלציום דריי מאל א טאג) און האפנטליך ביז צוויי וואכן וועט מען זען א שינוי לטובה.

(-)

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 שווערigקייטן.

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950

מאגן-ברענען - וועז מען שלונג אראפ עסנווארג גייט דאס אריין א רער וואס רופט זיך "עסאפעגעס" עס פירט עס אריין אינעם מאגן דורך אן עפענונג פון מוסקלען וואס רופט זיך די "דייאפרעם" דאס פארמאגט אזוי ווי א דעקל וואס עפנט זיך וועז עס קומט אריין פרישע עסן, און פארמאכט זיך וועז די מאגן איז אקטיוו און לאזט ארויס ענזיימס און עסידס צו פארדייען די עסנווארג און עס צוטיילן צו קלענערע באשטאנדטיילן צו שפייזן דעם קערפער.

די עסיד און ענזיימס וואס דער מאגן גיעט ארויס זענען זייער שארף, און די וועט פונעם מאגן פארמאגן דעריבער א ספעציעל שיכט פון באשיצונג אז די עסידס זאלן נישט רואינירן דעם מאגן אינאיינעם מיט די עסנווארג, און די דעקל אויפ'ן מאגן איז אויך געמאכט צו באשיצן אז די עסיד זאל נישט ארויסשפריצן פונעם מאגן צום דייפרעם רער וואס פארמאגט נישט די באשיצונג.

אבער פארט מאכט זיך טיילמאל אז דער דעקל הייבט זיך אויף אביסל און די עסיד פונעם מאגן קומט ארויף אינעם דייאפרעם, דאס רופט זיך "עסיד ריפלאקס" וואס מיר רופן מאגן ברענען. נארמאלערהייט שעדיגט דאס נישט דעם דייאפראם אבער אויב האלט דאס אין פאר א לאנגע צייט קען דאס מיט די צייט שעדיגן סיי דאס דעקל און סיי די דייאפרעם און דאס ברענגט "כראנישע מאגן ברענען".

עס זענען דא פארשידענע עסנווארג, ספעציעל אזעלכע מיט עסיד וואס ברענגען אן 'עסיד ריפלאקס', און איז וויכטיג אויב האט מען מאגן ברענען איז כדאי דאס צו באהאנדלן באצייטנס אז עס זאל נישט שעדיגן דעם דייאפרעם און פארוואנדעלט ווערן אין כראנישע מאגן ברענען, וואס קען פירן צו ערנסטערע פארדייאונגס פראבלעמען. ★

6872

אטעמען ריכטיג פאר "מאגן ברענען"

אלס הכרת הטוב צום רבונו של עולם, וויל איך פארשפרייטן מיין ישועה און מיט דעם האף איך צו קענען העלפן אנדערע.

מיין טאכטער האט פאר אכט יאר געליטן פון "עסיד ריפלאקס", מען האט פרובירט אסאך נאטורליכע מיטלן, און אויך צו אראפגיין פון געוויסע עסן וואס וועז זי האט דאס נישט געגעסן איז עס געווארן אביסל בעסער אבער עס איז נישט אוועקגעגאנגען. זי פלעגט קענען האבן צען מאל א טאג וואס די עסן איז ארויפגעקומען און עס איז געווען וווייטאגליך און אומבאקוועם.

ביז איינער האט מיר געזאגט וועגן דאקטאר שיק פון היילענד פארק אין ניו דשערזי וואס טוט אסאך נאטורליכע היילונגען. מיר זענען אראפגעגאנגען צום אים און ער האט ערקלערט אז די גאנצע זאך פון "עסיד ריפלאקס" קומט ווייל דאס קינד אטעמט נישט געהעריג. פופציג פראצענט פון זיינע פאציענטן וואס ער לערנט אויס ריכטיג צו אטעמען גייט די "עסיד ריפלאקס" אינגאנצן אוועק.

ער האט אויסגעלערנט דאס קינד וויאזוי צו אטעמען טיפער און בעסער און ביז צען טעג איז די "עסיד ריפלאקס" בחסדי ה' אויסגעהיילט געווארן! מען קען מאכן אן אפוינטמענט ביי דאקטאר שיק און ער וועט בעז"ה אויסלערנען וויאזוי צו היילן דעם פראבלעם נאר דורך נוצן ריכטיג דעם אטעם.

ער האט אונז ערקלערט די וועג צו אטעמען איז אזויווי וועז מען בלאזט אויף א באלון, אז מען בלאזט אריין לופט וועט ער גייט אריין אין אים דארף די בויך גיין אויף ארויס, עס דארף ווערן גרעסער. אסאך מענטשן נישט אטעמען ריכטיג און וועז זיי אטעמען אריין וועט די בויך אריינגעצויגן און דאס מאכט אז די עסן זאל צוריק ארויפקומען ווייל עס איז דא צופיל דרוק אינערווייניג.

ער האט אויך אויסגעלערנט אז יעדע האלבע שעה זאל מען זיך דערמאנען צו אטעמען ריכטיג. וועז מען אטעמט אריין זאל די בויך גיין ארויס, און וועז מען אטעמט ארויס זאל די בויך גיין אריין. אזוי האט זיך מיין טאכטער אויסגעלערנט צו אטעמען ריכטיג.

א קליינע זייטיגע ווירקונג איז דאס וואס זי האט געהאט איז געווען אז זי איז געווארן אביסל דיזי ווייל איר מח איז נישט געווען צוגעווואוינט צו באקומען אזויפיל אקסידשען. אבער נאך א קורצע צייט איז דאס אוועקגעגאנגען אינאיינעם מיט איר "ריפלאקס" וואס איז ב"ה א פארגאנגענהייט.

עס איז זייער גרינג זיך אויסצולענען די פשוט'ע זאך פון אטעמען ריכטיג! די דאקטער זאגט אז מענטש האבן אים נישט געוואלט גלייבן אז אזא פשוט'ע זאך קען זיין די גאנצע ישועה. זיי זענען צוריקגעקומען איין מאל און נאכאמאל ווילנדיג אז ער זאל זיי געבן א צווייטע רפואה, און ער האט זיי געמוזט איבערעדן אז זיי זאלן עס כאטש אויספרובירן און זען פאר זיך אליינס וואס אטעמען ריכטיג קען אויפטון און אז מערסטנס מענטשן העלפט עס אינגאנצן.

דער אייבישטער זאל העלפן אז אלע אידישע קינדער זאלן געהאלפן ווערן מיט אלעס וואס זיי דארפן!

.Dr. H. Schick, 732-249-9800

(-)

6873

א סדר היום פאר'ן געזונט

פאר בריוו #6639 איבער שלאפלאזיגקייט:

די שרייבער פון בריוו זאגט אז עס העלפט אים אביסל אויב ער גייט שלאפן יעדן טאג באצייטענס אבער דאן פארלירט ער די געלעגנהייט מיטצוהאלטן משפחה שמחות און וויכטיגע מסיבות. אבער דער אמת איז אז "אפשר לקיים שניהם" מיט די ריכטיגע דיציפלין.

עס איז באמת וויכטיג צו גיין שלאפן יעדן טאג די זעלבע צייט, אבער דאס מוז נישט זיין גאר פרי. מען קען אפמאכן אז די צייט איז למשל 11:00 ביינאכט, און מען האט נאך צייט צו גיין צו שמחות, אויב די שמחה פארשלעפט זיך קען מען אהיימגיין אביסל פריער

אפילו ביי נאנטע משפחה שמחות מוז מען נישט בלייבן ביז'ן סוף, מען קען זיך אנטשולדיגן און זאגן אז מען דארף שוין זיין אין בעט און יעדער וועט דאס פארשטיין, דאס געזונט פונעם מענטש אליין קומט דאך ערשט. אפילו ביי די שמחות פון מיינע אייניקלעך גיי איך אויך אהיים ארום 11:00 צו גיין שלאפן באצייטנס.

אויך איז זייער וויכטיג צו טון יעדן טאג לכל הפחות פופצן ביז צוואנציג מינוט פיזישע איבונגען ווי למשל שפאצירן, גיין אויף א טרעדמיל אדער סיי וועלכע אנדערע זאך וואס מען קען טון. דאס העלפט מיט'ן גאנצן געזונט אבער ספעציעל מיט'ן איינשלאפן.

די איבונגען איז גוט צו מאכן אינדערפרי אדער מיטאג, און אין די לעצטע שעות פאר'ן זיך לייגן אין בעט איז גוט צו זיך האלטן רואיג און געלאסן און אפרועז דעם קערפער פונעם געיעג פונעם טאג, עס איז ראטזאם צו נעמען א שטארק-וואראמע וואנע פאר'ן גיין שלאפן, דאס העלפט שטארק ארויס צום איינשלאפן.

וועז עס קומט צו נעמען עפעס, וואלט איך געראטן אז אנשטאט מעלאטאנין צו ענדערש נעמען 10 מיליגראם פון די דזשענעריק פון עמביען (Ambien) וואס איז זייער גוט צום איינשלאפן. אבער בעסער אז מען זאל עס נאר נעמען צווי מאל א וואך ווייל אויב נעמט מען עס יעדן טאג העלפט עס מער נישט אזוי גוט.

(-)

6874

שלאפלאזיגקייט צוליב אומבאלאנסירטע ענערגיע

פאר בריוו #6639 איבער שלאפלאזיגקייט:

איך האב זיך אויך גאר שטארק געשמוטשעט מיט דעם פראבלעם, און איך בין געגאנגען מאכן א בלוט טעקס, און די בלוט האט געוויזן אז אלעס איז ב"ה אין ארדענונג. אבער דער פראבלעם האט אנגעהאלטן אפילו וועז איך האב געמוען מעדעצינען אויף צו איינשלאפן, ווייל אפילו נאכ'ן איינשלאפן האב איך מיך שוין אויפגעוועקט א האלבע שעה נאכדעם.

איך האב נישט געקענט דערגיין וואס דער פראבלעם איז, יעדער איינער האט מיר געגעבן אנדערע עצות, און מען האט מיר אויך געזאגט אז איך זאל גיין צו א פסיכאלאג וויבאלד עס נעמט זיך וואַרשיינלעך פון א גייסטישע פראבלעם.

איך האב געקלערט פון גיין צו א פסיכאלאג כאטש איך האב נישט געטראכט אז איך האב א גייסטישע פראבלעם, אבער איך ווייס אז שלאפלאזיגקייט קען צוברענגען אז מען זאל חלילה האבן גייסטישע פראבלעמען און איך האב געקלערט אז מען האלט שוין מעגליך דארט.

זייט 15 »

קורצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

6876

געשוואלענע נאז

אונזער 13 יעריגע טאכטער ליידט פון געשוואלענע נאז רערן - טורבינעיטס (Turbinates). דאס ברענגט שטארקע אומבאקוועמליכקייט און א כסדר'דיגע פארשטאפטע נאז, דער פארשטאפטקייט טוישט זיך פון איין זייט נאז צום צווייטן און צוריק. דאס קומט טיילמאל פון אלערגיעס, אבער ביי איר קומט עס לכאורה נישט פון דעם, אבער איז מעגליך נאכווייען פון נאכאנאנדע סיינוס קאפוויי וואס זי האט געהאט אין פריערדיגע יארן. ב"ה אז זי האט מער נישט די סיינוס ווייטאג, אבער די טורבינעיטס זענען נאך יא זייער געשוואלן.

אויב האט איינער ערפארונג וויאזוי דאס צו היילן אויף א נאטורליכע וועג, אן צו דארפן מאכן אן אפעראציע, דאן ביטע פארבינדט אייך מיט אונז דורך די רעדאקציע.

א גרויסן יישר כח

(-)

6877

איבערצייגן קינדער צו עסן גרינצייג

איך האב ב"ה א גרויסע משפחה פון גרויסע און קליינע. און מיר פרובירן צו איינגעוויינען די קינדער פון יונגווייז אויס צו עסן געזונט, אבער קינדער גלייכן נישט קיין גרינצייג, און מיר זוכן עצות וויאזוי מען קען מאכן קינדער זאלן וועלן עסן גרינצייג, אויב האט איר ווירקזאמע מיטלען וויאזוי איר האט באוויזן צו איבערצייגן אייערע קליינע צו עסן גרינצייג ביטע טיילט עס מיט לתועלת הרבים.

(-)

6878

הייפעראקטיוויטעט ביי קינדער צוליב ריפלעקסעס

איך זוך מער אינפארמאציע אז קינדער קענען אנטוויקלן ענליכע אויפפירונגען צו עי-די-עידש-די צוליב דעם וואס אין זייער ערשטע יארן זענען זייערע נאטורליכע ריפלעקסן (reflexes) נישט געווארן אינטערגרעיטעד (integrated) און דאס ברענגט צו דעם אז א קינד זאל האבן סימפטאמען פון עי-די-עידש-די.

אזוי אויך וואלט איך געוואלט וויסן אויב עס איז דא א סופארט גרופע פאר עלטערן? און צו איז דא נאך עפעס וואס מען קען טון חוץ פון אקיופעישאנעל טעראפי?

(-)

6879

הענט ציטערן

איך בין א מיידל פון אכצן יאר און מיינע הענט - ספעציעל די פינגערס - ציטערן גאר אפט. האט איינער דאס שוין געהאט? וואס קען מען טון דערצו?

א גרויסן יישר כח!

(-)

6880

מוסקל פראבלעם אין די פוס

ווייסט איינער וואס מען קען טון פאר א מוסקעל ספאסם (muscle spasm) אויף דעם מוסקל וואס רופט זיך איי-טי בענד און לויפט פון די היפט ביז די קני. דער מוסקעל ווערט צוזאמענגעצויגן און עס איז ממש שרעקליכע יסורים. אויב ווייסט איינער פון א ווירקזאמע באהאנדלונג דערפאר ביטע זיך פארבינדן מיט מיר דורך די רעדאקציע ווי שנעלער ווייל די יסורים זענען ממש אומדערטרעגליך.

(-)

6881

הילף מיט וויטיליגא (Vitiligo)

ביטע לאזט אונז וויסן אויב האט איינער אינפארמאציע וויאזוי מען קען אויסהיילן" וויטיליגא" (Vitiligo). איך ליידט פון דעם צושטאנד וואס ברענגט אז די קאליר פון די הויט קומט אראפ ארום די אויג און קני. איך וויל וויסן אויב איר ווייסט עפעס אויסער "קארטיזאן" וואס טוט נאר איבערדעקן אבער נישט אויסהיילן דעם פראבלעם.

(-)

ליינער'ס גאזעט קורצע ענטפער'ס

6882

מויל גערויך פון פאנגוס

ענטפער פאר פראגע #6541 איבער א גערויך אין מויל:

מיין זעכצן יעריגער זון האט געליטן פון א שווערן גערוך אין מויל, מיר זענען געגאנגן צום דענטיסט, און ער האט רעקאמענדירט א מאוט-וואש (mouthwash) אבער עס האט נישט געהאלפן.

מען האט אונז דעריבער געשיקט צו זיין געווענטליכער דאקטער וואס האט געמאכט א טעסט צו זען אויב דאס קומט פון עסיד אין די בויך, אבער אלעס איז צוריק געקומען גוט.

ביז מיר זענען ב"ה אנגעקומען צו א גוטן אויער-נאז-האלז ספעציאליסט (ENT) וואס האט מיט א שטעקעלע געריבן זיין צינג און געזען אז ער האט פאנגוס אויפ'ן צינג, און ער האט אים פארשריבן א מעדעצין און דאס האט גענצליך אוועקגענומען דעם גערוך ב"ה!

(-)

6883

צייטווייליג אוועקנעמען מויל גערוך

צו בריוו #6541 וועגן גערויך אין מויל:

איך מוטשע זיך אויך מיט דעם און טראץ וואס איך האב נאכנישט געטראפן קיין לעזונג פאר דעם פראבלעם איז אבער ראטזאם צו אייביג ארומטראגן מיט זיך אין טאש "ליסטערין פאפיר" (Listerine paper) אדער קען מען קויפן די קליינע פעפערמינט אדער ספערמינט קענדי'ס, אזוי ארום ווען מען גייט צוויישן מענטשן נעמט מען אריין איינס. און כאטשיג ווען מען דרייט זיך צווישן מענטשן אדער ווען מען רעדט מיט אנדערע זאל זיך נישט שפירן דעם גערוך.

(-)

6884

באהאנדלן אויער אינפעקציע אן אפעראציע

איך וויל מיטטיילן פאר די וועלכע קענען האבן א תועלת דערפון, אז האב געטראפן גאר א גוטע "אויער-נאז-האלז" (ENT) ספעציעליסט אין ברוקלין וואס פירט דורך דעם פראצעדור פון אריינלייגן "טאב" (tubes) אן קיין אפעראציע. זיין נאמען איז Dr. Richard Rosenfeld, 718-780-1498.

(-)

6885

מויל גערויך פארבינדן צום פארדייאונגס סיסטעם

זייער אסאך מאל איז דער סיבה פון א מויל-גערוך פארשידענע באקטעריעס וועלכע דארפן העלפן פארדייען דאס עסן ווען דער נארמאלער פארדייאונגס סיסטעם קען דאס נישט אליין באווייזן.

דעריבער איז ראטזאם צו ארבייטן אויף צו פארבעסערן דעם פארדייאונגס סיסטעם, ווי למשל נישט עסן צו נאנט צום גיין שלאפן, גוט צוקייען דאס עסן, און פארשטייט זיך האלטן א געזונטערע דיעטע. און אזוי אויך קען העלפן דאס נעמען פרא-ביאטיק.

(-)

6886

פיזישע ענקזייעטי צוליב טיירויד

פאר בריוו #6300 וועגן פיזישע ענקזייעטי:

ענעקזייעטי קען זיך נעמען פון פילע זאכן, ספעציעל פון דאגות אדער טראומא פון די פארגאנגענהייט, אבער טיילמאל איז א פיזישע פראבלעם וואס נעמט זיך פון אן הארמאנאלע אומבאלאנס אינעם טיירויד, וואס קען שטארק משפיע זיין אויפ'ן גוסטע און עמאצינאנאלע באלאנס.

עס איז זייער מעגליך אז די פיזישע ענעקזייעטי אויף וואס איר ליידט איז א רעזולאטאט פון אן איבער-אקטיווע טיירויד. מען קען דאס טעסטן ביי א געווענטליכע דאקטער דורך נעמען א בלוט טעסט, און דאס קען באהאנדעלט ווערן דורך מעדיצין, און מען קען אויך פרובירן נאטורליכע מיטלן.

(-)

אייַדער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייַנבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

אבער ב"ה איך האב געטראפן איינער וואס האט מיר געהאלפן און זי האט מיר געזאגט אז עס איז דא א דאקטער פון לאנדאן וואס מען גיבט אים א פונקליכע בילד וויאזוי די דירה איז אויסגעשטעלט און ער קוקט אויב די דירה האט אסאך "דשיאופאטיק סטרעס" (Geopathic Stress) און העלפט ארויס דערמיט.

"דשיאופאטיג סטרעס" איז א נאטורליכע ערשיינונג אין די וועלט אז געוויסע פונקטן אויפ'ן ערד קוגעל פארמאגן א הויכע עלעקטראמאגנעטישע פעלד, וואס באדייט אז טראץ וואס דער מענטש קען דאס נישט זען וועלט זיין סיסטעם צומישט און דאס ברענגט דרוק און אומרואיגקייט אינעם קערפער.

דער דשיאופאטיג סטרעס ברענגט שוועך ענערגיע וועלכע שעדיגט דעם באלאנס און רואיגקייט, און א טעסט קען דערגיין אויב דער הויז געפונט זיך אויף אזא פונקט.

דער טעסט איז נישט אזוי טייער צו טון, ספעציעל נאך אזויפיל זיך מוטשענען און נישט קענען שלאפן, און דאס קען פארמיידן ווייטערדיגע פראבלעמען, איך האב פערזענליך געהערט פון אסאך מענטשן וואס דער טעסט האט זיי שטארק געהאלפן.

דער פראבלעם ווערט געלעזט מיט א ספעציעלן מאשין, נאכ'ן דערגיין אז מיין הויז געפונט זיך אויף א נישט גוטע פלאץ צוליב די דשיאופאטיג סטרעס האב איך געקויפט דעם מאשין אין אריינגעלייגט אין מיין שטוב. זעקס וואכן שפעטער האב איך געזען א גרויסע טויש. עס איז שוין איבער א יאר און ב"ה איך האב מער נישט די פראבלעם. עס איז שווער צו גלייבן וויפיל איך האב מיטגעמאכט אין יענע תקופה.

פאר מער אינפארמאציע וועגן די דאקטער און די מאשין קען מען מיר רופן, מיין נומער איז געהיטן אין די רעדאקציע.

(-)

באלד געווירקט און איך בין געווארן אן אנדערע מענטש.

מערקווירדיג אז געווען איך איז דאס א סימפטאם פון הייפער-טיירוידיזם (hyperthyroidism), אבער יעדע סארט אומבאלאנס אינעם טיירויד קען האבן אן ענליכע עפעקט און שטערן דאס שלאף און ברענגען אומרואיגקייט אין אלגעמיין.

עס איז וויכטיג צו צולייגן אז אפילו אויב ער האט שוין אמאל געטעסט דערויף, איז כדאי צו טעסטן נאכאמאל ווייל טיירויד פראבלעמען קענען זיך אנטוויקלען אין זייער א קורצע צייט און גיין פון גוט צו שלעכט מיט א שנעלקייט.

(-)

6875

שלאפלאזיגקייט צוליב טיירויד פראבלעם

פאר בריוו #6639 איבער שלאפלאזיגקייט:

איך וויל זאגן פאר'ן שרייבער אז איך בין געווען אין דער זעלבער מצב ווי דער שרייבער פונעם בריוו און געליטן גאר שווער פון שלאפלאזיגקייט, און עס האט מיר געענטליך פארדרייט מיין לעבן.

נאך פרובירן פארשידענע סגולות און רפואות בין איך געגאנגען צו א גוטן דאקטאר וואס האט דיאגנאזירט דעם פראבלעם אלס א סימפטאם פון א "לאו טיירויד" (low thyroid) און האט מיר געגעבן א מעדיצין דערפאר וואס האט

דער טיירויד איז א קליינע ארגאן וואס געפונט זיך אינעם פאדערשטן טייל פונעם האלז, עס איז ארום צוויי אינטשעס לאנג, עס איז צוזאמענגעשטעלט פון צוויי 'לובס' וואס זענען באהאפטן דורך א "בריק" פון טישו און אינאיינעם איז עס אין פארעם פון א 'באטערפליי'.

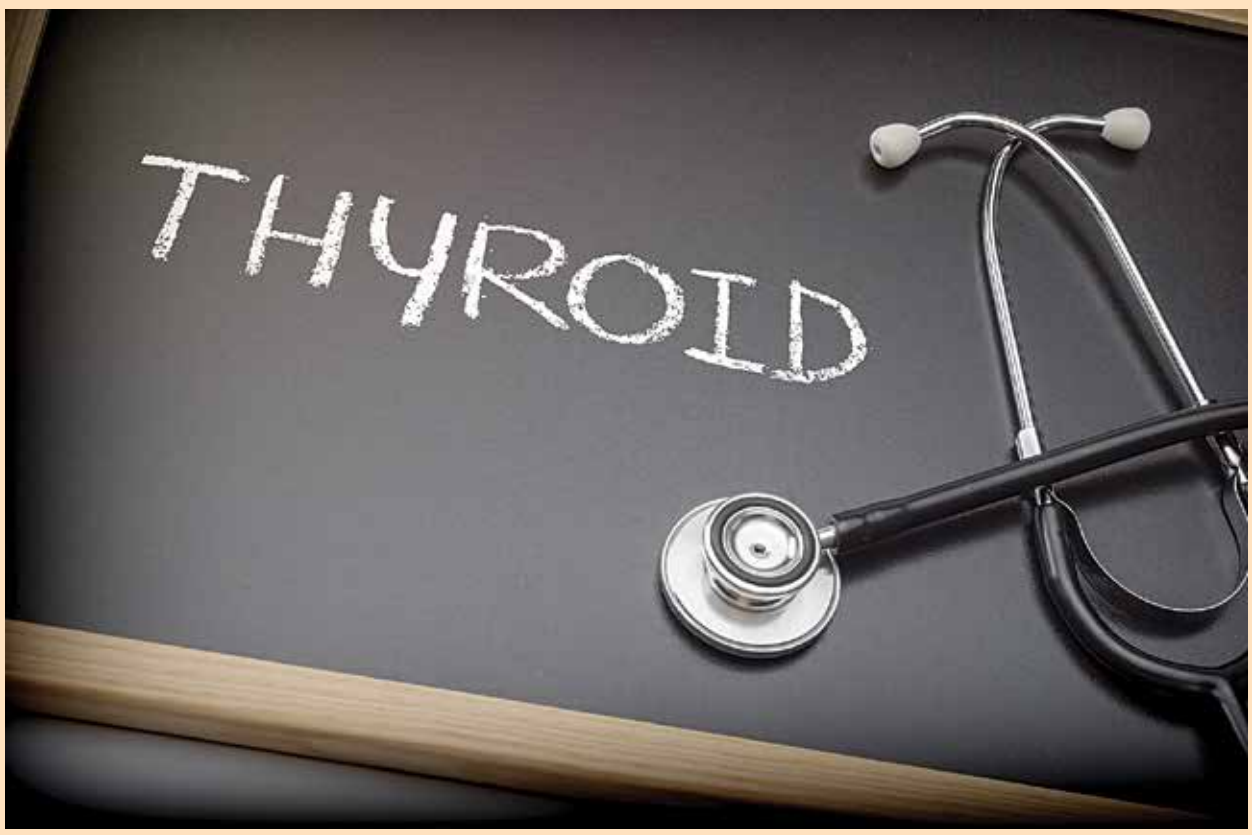
דער טיירויד איז א טייל פונעם קערפערליכע 'אנדאקריין סיסטעם' וואס באשטייט פון א נעץ פון 'גלענדס' איבער'ן גאנצן קערפער וואס איר פונקציע איז צו רעגולירן עטליכע וויכטיגע הארמאנען אינעם בלוט שטראם. און האט אזוי אויך חלקים וועלכע רעגולירן די קאלסיום און די קול.

די הארמאנען פונעם טיירויד זענען קריטיש וויכטיג אין אלע מענטשליכע פונקציעס, דאס אטעמען, די ארץ קלאפן, די נערוון סיסטעם, די מוסקלען, און רעגולירט אויך די קערפער'ס טעמפעראטור און וואג און קאלעסטראל שטאפלן, און נאך אומצאליגע וויכטיגע פונקציעס וואס פעלט זיך אויס אויף צום לעבן.

דער טיירויד זאפט איין וויכטיגע באשטאנדטיילן פון די שפייז און פארוואנדעלט עס אין די נויטיגע הארמאנען און דאן שיקט עס אריין די הארמאנען אין דעם בלוט שטראם אין די נויטיגע מאס, און איז באהאפטן צו נאך גלענדס אינעם קערפער וועלכע דינען אזוי ווי סענסארס צו שיקן סיגנאלן צום טיירויד איבער די נויטיגע מאס פון הארמאנען.

טיירויד פראבלעמען מאכט זיך גאנץ אפט, און נעמט אריין צוויי הויפט פראבלעמען אן אונטער-אקטיווע טיירויד וואס רופט זיך "הייפא-טיירויד" וואס מיינט אז דער טיירויד שיקט צו ווייניג הארמאנען און דאס ברענגט איבערוואג און נידריגע בלוט דרוק און אזוי אויך מידעקייט און דעפרעסיע.

די צווייטע פראבלעם רופט זיך "הייפער-טיירויד" וואס מיינט אז דער טיירויד איז צו שטארק אקטיוו און שיקט צופיל פון די הארמאנען און דאס קען ברענגען ערנסטערע פראבלעמען ווי נערווועזיגקייט, שלאפלאזיגקייט און דעפרעסיע, אבער אויך ערנסטערע פראבלעמען ווי פארשנעלערטע הארץ קלאפן, ציטערדיגע הענט, האר פארלוסט אוגן פראבלעם.



המספיק נייעס

תשועה ברוב יועץ:

'המספיק אוו ראקלענד' וועט אצינד דינען אלס צענטראלע אדרעס פאר די געברויכן פון הונדערטער קינדער אין מוסדות התורה

צו די ליסטע פון די צענדליגע סערוויסעס וואס 'המספיק אוו ראקלענד קאונטי' שטעלט צו פאר משפחות איבער גאנץ ראקלענד קאונטי און די אומגעגנט איז אצינד צוגעקומען נאך א נאבעלע אונטערנעמונג וועלכע וועט ברענגען הילף און האפענונג פאר הונדערטער קינדער - אויך אזעלכע וועלכע געפונען זיך אין א געוועניליכע מסגרת - צו קענען קריגן הילף אז זיי זאל קענען שטייגן און וואקסן טראץ געוויסע שוועריגקייטן.

די אנטוויקלונגען איז צושטאנד געקומען נאכדעם וואס מען האט איינגעזען דעם געברויך פון הונדערטער משפחות וועלכע ווייסן מיטאמאל איבער די פילע הילף וועלכע זענען פארהאן צו העלפן זייערע קינדער איבערקומען שוועריגקייטן אינדערהיים, אין חדר אדער אין שולע. און איז ערמעגליכט געווארן א דאנק ברייטערע רעגירונג פראגראמען וועלכע עפענען די טויערן פאר הילף אויך פאר אזעלכע וועלכע זענען נישט געווען בארעכטיגט פריער.

אויף צו פארשטיין בעסער די געברויכן פון די קינדער האט מען אפגעהאלטן געשפרעכן מיט מנהלים און מחנכים פון די מוסדות אין שטאט מאנסי און די אומגעגענט, און מען האט טאקע אהערגעשטעלט א סיסטעם וועלכע פאראייניגן אונטער איין דאך אלע סערוויסעס פאר קינדער מיט סיי וועלכע שוועריגקייטן מיט לערנען אדער זיך אנטוויקלן.

די נייעס איבער די אויסגעברייטערטע סערוויסעס איז אויפגענומען געווארן מיט גרויס פרייד דורך די הונדערטער פאמיליעס וועלכע קענען יעצט זיין פארזיכערט אז זיי וועלן קיינמאל נישט דארפן זיך ספראווען אליין מיט די שוועריגקייטן וויסנדיג אז המספיק וועט זיי שטיין צו די האנט מיט אלעס וואס איז נאר מעגליך, נישט נאר מיט רעגירונג הילף נאר אויך מיט ראט און טאט אין אלע הינזיכטן.

דער אינטעיק דעפארטמענט וועט אצינד דינען אלס אן אדרעס פאר אלע עלטערן וועלכע שפירן אז זייערע קינדער דארפן האבן הילף מיט'ן לערנען אדער מיט אנטוויקלונג, דאס נעמט אריין קינדער וואס פארמאגן סימפטאמען פון דעם אויטיזם ספעקטרום, אדער עי-די-עידש-די און אנדערע שוועריגקייט, אדער קינדער וואס פארמאגן נישט קיין אפיציעלע דיאגנאז אבער זענען אונטערשטעליג מיט די לימודים.

אויף דעם דעפארטמענט פארפיגט די אינטעיק קאארדינאטארין מרת. אייגער שתחי', וועלכע אין א שמועס מיט'ן גאזעט פארציילט זי איבער א פלייץ פון רופן פון עלטערן וועלכע אינטרעסירן זיך איבער די הילף וואס ווערט צוגעשטעלט, און א גרויס טייל פון זיי ווייסן מיטאמאל וויפיל רעגירונג הילף און פראגראמען זענען פארהאן פון וואס זיי קענען געניסן, און פילע אנדערע סארט הילף וועלכע קען זיי פילפאכיג לייכטער מאכן דעם הייליגן ארבעט פון אויפציען זייערע טייערע קינדערלעך.

דער דעפארטמענט איז דעזיגנירט פאר אלע פאמיליעס, און פאר קינדער פון יעדן עלטער, אפילו די וועלכע זענען נישט אנגעשלאסן אין המספיק, און די געטרייע שטאב פונעם אינטעיק דעפארטמענט שטייען גרייט צו נעמען יעדע פאל באזונדער און ארבעטן שווער צו טרעפן די בעסטע פראגראמען און הילף.

דער פראגראם איז אן אייגענארטיגע הילף פאר הונדערטער משפחות וואס ווייסן אז זיי האבן אצינד אן אוזן קשבת וואו זיך צו ווענדן סיי ווען און איבער סיי וואס, און דאס דינט טאקע דעם הויפט ציל פאר וועלכע 'המספיק' איז אוועקעגעשטעלט געווארן, נעמליך צו זיין א שותף מיט די טייערע משפחות אין די שווערע אבער הייליגע ארבעט פון ערציען די טייערע קינדער און זיי ארויפברענגען צום העכסטן שטאפל וואס איז נאר מעגליך.

וזכנו לגדל בנים ובני בנים...

בס"ד
די בעסטע פלאץ
פאר אלע אייערע
גרופ-אינשורענס
געברויכן
Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.
GROUP MEDICAL INSURANCE
INTERNATIONAL MEDICAL
INDIVIDUAL LIFE
GROUP DENTAL/ VISION/LIFE
LONG/ SHORT TERM DISABILITY
STATE MANDATED DBL/TDB
FSA/HSA/ HRA/ CAFETERIA PLANS
MEDICARE SUPPLEMENT/ LONG TERM CARE
888.783.6286
רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג
HENRY KELLNER & ASSOCIATES
E-mail us at: info@reliablebrokerage.com
Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

געזונטהייט נייעס

יחרץ כלב לשונו:

טרענירטע הונט וועלן גענוצט ווערן צו דיאגנאזירן לונג קענסער

פלארידע - דער אויסערגעוועניליכע חוש הריח מיט וואס הונט זענען באשאנקן געווארן זענען שוין פאר לאנגע יארן א מתנה פאר די מענטשהייט, הונט שמעקן א געשאצע הונדערט טויזנט מאל בעסער ווי מענטשן, און זיי קענען דערשמעקן ריחות וועלכע זענען אוממעגליך צו דע־רשפירן פאר'ן מענטשליכן נאז.

פאר לאנגע יארן זענען הונט טרענירן געווארן צו העלפן טרעפן פארבלאנדזשעטע אין וואלד, און העלפן פארמיידן טעראר אטאקעס אין לופטפעלדער א.א.וו. אבער א דאנק נייע פארש ארבעט ערווארטעט זיי א נייע פליכט, נעמליך צו דערשמעקן לונג קענסער ביי מענטשן, און דיאגנאזירן דעם מחלה נאך פאר די געוועניליכע טעסט קענען דאס באמערקן.

הונדערטער פראבעס וועלכע זענען דורכגעפירט געווארן אין די ראמען פון א ברייטע שטודיע צייגן אז הונט האבן באוויזן אין 97% פון די פעלער צו דערשמעקן בלוט סעמפעלס פון מענטשן וואס ליידן פון קענסער אויף די לונגען ל"ע אויך אין פעלער וואס אנדערע מעטאדן האבן עס נישט געקענט אינדענטיפיצירן.

דאקטוירים זאגן אז דאס קען פירן צו אן ערנסטע דורברוך נישט בלויז אין דיאגנאזירן דעם מחלה באצייטנס, נאר קען אויך העלפן מיט'ן טרעפן א רפואה, דורך דעם וואס אצינד קען מען ארבעטן אויף צו טרעפן דעם פונקטליכן באשטאנדטייל וואס שאפט דעם אייגנארטיגן גערוך וואס דער הונט שמעקט, און אזוי ארום באקומען א מער פונקטליכע בילד איבער דעם ביאלאגישן באשטאנדטייל וואס ברענגט דעם קענסער.

דער שמעק-טעסט קען העלפן דיאגנאזירן דעם שעדליכן לונג קענסער פריער ווי ביז יעצט, און לויט ווי די דאקטוירים זאגן זענען די שאנסן ביי דעם סארט קענסער צום איבערלעבן פיל בעסער ווי פריער מען אנדעקט דאס, ווייל ווי שפעטער מען טרעפן דאס איז דער געוואוקס שוין מער אגרעסיוו און אריינגעגעסן אינעם סיסטעם ה"י.

די דאקטוירים וועלכע ארבעטן אויף דעם פראיעקט אין א פירמע אין פלארידע וועלכע רופט זיך "בייא-סענט" דרוקן אויס האפענונג אז דער זעלבער מעטאד וועט קענען גענוצט ווערן פאר נאך סארטן קענסערס און מחלות, ספעציעל אזעלכע וועלכע זענען יעצט שווער געווען צו טרעפן באצייטנס.

המספיק נייעס

זה נהנה וזה נהנה:

'פרי-וואקעישאנעל פראגראם' פון "המספיק אוו ראקלענד קאונטי" ברענגט שיין פון האפענונג פאר אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן

עס זענען דא פילע אופנים וויאזוי מען קען העלפן אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן, אבער די סאמע גרעסטע הילף איז צו אנטוויקלן זייערע אייגענע טאלאנטן און הייבן זייער זעלבסט זיכערקייט און זעלבסט ווירדע דורך זיי געבן די מעגליכקייט זיך צו שטעלן אויף די אייגענע פוס און נהנה זיין מגיע כפיהם. און 'המספיק אוו ראקלענד קאונטי' לייגט טאקע א באזונדערע דגוש דאס צו עררייכן.

דער מיסיע ווערט אנגעפירט דורך דעם 'עמפלוימענט דעפארטמענט' אונטער די פירערשאפט פונעם דירעקטאר ר' יעקב גרינוואלד שיחי', וועלכע האבן שוין אריינטערנירט און אריינגעגלידערט צענדליגע אינדווידועלן אין ארבעטס פאזיציעס וואו זיי שטייגן און און טרעפן סיפוק און צופרידנקייט טאג טעגליך.

די נאבעלע ארבעט איז געקומען צו א קלימאקס מיט דעם אייגענארטיגע 'פרי-וואקעישאנעל' פראגראם וואס איז געבויט אויף א שותפות צווישן לאקאלע ביזנעס אייגענטומער, וועלכע האט זיך ארויסגעשטעלט אלס אן אויסטערלישע סוקסעס טראץ איר קורצע צייט פון עקזיסטענץ און האט שוין אויפגעראכטן צענדליגע אינדיווידועלן מיט א פרנסה קלה ונקי'.

אינערהאלב דעם פראגראם טוט המספיק ארבעטן האנט ביי האנט מיט די ביזנעס אייגענטומער אויף צו אריינטערנירן און איינגלידערן די אינדיווידועלן אין זייערע ביזנעסער, און מען פארזיכערט אינאיינעם אז זיי באקומען די נויטיגע כלים אויף צו ערפולן זייער פאזיציע און ביישטייערן צו די סוקסעס פונעם ביזנעס אין א בחינה פון "זה נהנה וזה נהנה".

דאס אריינשטעלן אן אינדיווידועל אין א ביזנעס הייבט זיך אן קודם כל מיט די ספעציאליסטן אין המספיק וועלכע טרעפן דעם פאטאנציאל פון יעדן איינציגן אינדיווידועל, יעדער איינער איז געבענטשט מיט אייגענארטיגע טאלאנטן און מעגליכקייטן, און דורך טרעפן דעם פאטענציאל קען מען טרעפן די פאסיגסטע פאזיציע וואו ער וועט דאס קענען אויסנוצן אמבעסטן.

נאכ'ן טרעפן דעם ריכטיגן פאזיציע גרייט מען אן דעם אינדיווידועל מיט אלעס וואס עס פאדערט זיך אז ער זאל קענען אנקומען צום ציל, און מען שפאנט איין די לאקאלע ביזנעסער און מען ארבעט אינאיינעם אויף צו אריינטערנירן דעם קאנדידאט און זיכער מאכן אז ער לערנט זיך אויס דעם פאך צו קענען אויספירן זיין ארבעט בשלמות.

המספיק האט טאקע אנגעקניפט ספעציעלע באציאונגען מיט פילע לאקאלע ביזנעסער וועלכע ווילן זיין א טייל פון אזא נאבעלע פראיעקט, און מען שטעלט צו פאר די ביזנעסער די הילף און פינאנציעלע קאסטן אויף צו באגלייטן די "ספעציעלע איינגעשטעלטער" און עס ווערט צוגעשטעלט א 'מענטאר' וועלכער באגלייט דעם אינדיווידועל אינעם ביזנעס אין די ערשטע תקופה ביז ער ווערט אן אינטעגראלע טייל פונעם ביזנעס.

יעדע איינציגע פאל נעמט אריין שווערע כוחות און לאנגע חדשים, סיי צו טרעפן די פאסיגע טאלאנטן און מעגליכקייטן פונעם אינדיווידועל אין יעדן איינציגן פאל, און סיי דאס ארבעטן מיט צענדליגע לאקאלע ביזנעסער עס צו ברענגען מכח אל הפועל, אבער מיט דעם ענדיגט זיך נישט די ארבעט פון המספיק, נאר מען שטייט ווייטער אין כסדר'דיגע פארבינדונג און עס ווערט באגלייט אויף טריט און שריט.

די צוזאמענארבעט מיט די לאקאלע ביזנעסער ווערט קאארדינירט דורך דעם ענערגישער ר' בערל אבערלאנדער שיחי' וואס לייגט אריין איבערמידליכע כוחות צו אריינפאסן די אינדיווידועלן אינעם דזשאב מארקעט. און מאכט זיכער אז אין יעדע איינציגע פאל זענען ביידע זייטן צופרידן און עס קלאפט אויפ'ן בעסטן אופן.

"עס איז שווער צו באשרייבן וואס דאס מיינט פאר אן אינדיווידועלן און פאר זיין משפחה, צו זען ווי זייער טייערער ברודער איז א זעלבסשטענדיגער מענטש און ברענגט שטאלץ פאר זיך און פאר זיין משפחה" זאגט אונז א משפחה מיטגליד פון אן אינדיווידועל וועלכער האט א דאנק די הילף פון דעם פראגראם זיך איינגעגלידערט אין א סוקסעספולע פירמע אין מאנסי וואו זיינע אייגענטארטיגע טאלאנטן קומען צום אויסדרוק טאג טעגליך.

גדול הנהנה מיגיע כפו...

געזונטהייט נייעס

טעכנאלאגישע דורכברוך ברענגט שטראל פון האפענונג פאר פאמיליעס פון עי-על-עס און פארקינסאנ'ס ליידנדע

קאליפארניע - וויסנשאפטלער אין די "יונעווערסיטי אוו קאליפארניע" האבן געמאלדן איבער א רעוואלוציאנערע דורכברוך וועלכע ברענגט פרישע האפענונג פאר מיליאנען איבער די וועלט צו צוריקבאקומען די מעגליכקייט צו קאמיוניקירן מיט זייערע נאנטע און פאמיליע א דאנק א גאר פארגעשריטענע טעכנאלאגיע וואס וועט ערלויבן צו רעדן דורך שיקן סיגנאלן פונעם מח.

דורך איינפלאנצן עטליכע עלעקטראנישע סענסארס אינעם מח האבן די פארשער באוויזן צו אידענטיפיצירן סיגנאלן וועלכע די מח שיקט צום מויל אויף צו ארויסרעדן ווערטער, און דורך פארגעשריטענע קאמפיוטער סימולאציעס קענען די סיגנאלן דעשפירירט ווערן און פארטייטשט ווערן אין קלארע זאצן.

דער פאדערשטע אריינגאנג צום קאמפלעקס פונעם קאליפארניער יוניווערסיטעט

דער מענטשליכע שפראך איז ווי באקאנט צוזאמענגעשטעלט פון עטליכע "מוצאות הפה" טייל ווערטער קומען פונעם האלז, אנדערע פון די לעפצן, צינג, באקן, און יעדעס זאץ נוצט אנדערע מוסקלען אינעם מויל און אינעם פנים. און דאס ארויסרעדן א ווארט הייבט זיך אן מיט דעם וואס דער מח שיקט די סיגנאלן צו די מוסקלען, און די סענסארס קענען אויפכאפן די סיגנאלן און ארויסרעדן די ווערטער אנשטאט דעם מענטש.

דאס קען העלפן מענטשן וואס זענען אריבער א סטראוק אדער אזעלכע וואס ליידן פון אנדערע מחלות וואס האבן באריבט ביי זיי דעם חוש הדיבור, אז זיי זאלן קענען צוריקבאקומען די מעגליכקייט צו קאמיוניקירן מיט זייערע ארומיגע מיט די הילף פון א קאמפיוטער וואס איז פארבינדען צו זייער מח.

"די ערשטע פראבעס מיט די טעכנאלאגיע האט אונז שאקירט, מיר האבן אליין נישט געגלייבט אז דאס וועט זיין אזא סוקסעס" האבן די פארשער געזאגט פאר די פרעסע, און אונטערגעשטראכן אז עס איז דאס ערשטע מאל וואס מען באווייזט אזא דורברוך אינעם פעלד.

היינט ווערט שוין ברייט באנוצט א ענליכע טעכנאלאגיע וועלכע ערלויבט דורכ'ן מח צו שיקן סיגנאלן וועלכע לייגן ארויס ווערטער דורך צייגן אויף איין בוכשטאב אויף אמאל, און דאס ערלויבט צו איבערגעבן ביז ארום צען ווערטער פער מינוט, אבער די נייע טעכנאלאגיע וועט ערלויבן צו רעדן מיט די געוועהנטליכע שנעלקייט וואס איז איבער הונדערט ווערטער פער-מינוט.

עס וועט נאך נעמען א לאנגע צייט ביז די טעכנאלאגיע ווערט גענוג אנטוויקלט אז מען זאל עס קענען טאקע נוצן אויף א מאסשטעבליכע פארנעם, אבער די פארשער זענען אפטימיסטיש אז אין די קומענדיגע פאר יאר וועלן פאציענטן וואס ליידן פון עי-על-עס, פארקינסאנס, א.א.וו. קענען באקומען צוטריט צו די טעכנאלאגיע וועלכע וועט האפנטליך לינדערן זייער שווערע צושטאנד און העלפן סיי פאר זיי און סיי פאר זייערע פאמיליעס.

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

"המספיק האום קעיר" ברייטערט זיך אויס מיט פרישע פיליאלע אין די בראנקס

א פרישע וועגדפונקט איז אפגעצייכנט געווארן אין די גאלאפירנדע וואוקס פון 'המספיק' מיט איר לעצטן 'האום קעיר' פליגל וואס זי האט געעפנט אין בראנקס, וואס וועט זיין אן אינטעגראלע טייל פון די האום קעיר לאקאלן איבער גאנץ ניו יארק, און שטיין צום דינסט פון די באפעלקערונג אין בראנקס און די אומגעגענט צו אהערשטעלן אלע האום קעיר סערוויסעס.

כמות און איכות, קוואנטיטעט און קוואליטעט, גייט געקניפט און געבינדען ווען עס קומט צו די פעלד פון האום קעיר, ווי מער מען ברייטערט זיך אויס ווערן די סערוויסעס פארברייטערט און פארבעסערט פאר יעדן איינעם. יעדע נייע אפטיילונג און לאקאל באדייט מער אויסוואלן און א ברייטערע פעלד פון קוואליפיצירטע קאנדידאטן וואס שטייען גרייט צו באדינען דעם פאמיליע ווען עס פעלט זיך אויס.

ווען המספיק האום קעיר עפנט אויף נאך א פליגל ברענגט דאס איר פרישע מעגליכקייטן פאר די אגענטור, און א דאנק דעם וואוקס קען מען נאך מער פארבעסערן די הויכע קוואליטעט פון הילף וואס זי שטעלט צו פאר טויזנטער פאמיליעס וועלכע גענישן פון די הויכע סטאנדארטן פון המספיק האום קעיר.

די הויכע קוואליטעט און ערשט קלאסיגע סערוויס וואס ווערט צוגעשטעלט אין המספיק האום קעיר איז א רעזולטאט פון די אויסטערלישע שטאב, מען רעקרוטירט די בעסטע אינעם פעלד, און דורך די שטענדיגע וואוקס האט מען דעם צוטרוי און קאאפעראציע פון אלע נויטיגע שטאטישע אגענטור צו צושטעלן די מאקסימום הילף וואס איז מעגליך פאר ניו יארקער איינוואוינער.

דער וואוקס צייכנט אפ די שטענדיגע וואוקס פון אלע המספיק אגענטורן וועלכע זענען פאראייניגט אונטער די שירעם פון נייש"א, וואס א דאנק דעם וואס זי דינט אזויפיל טויזנטער משפחות קען זי פארזיכערן פאר אלע די העכסטע קוואליטעט פון סערוויס און פראפעסיאנאליטעט, און זיכער מאכן אז יעדע פאמיליע קריגט יעדע סארט הילף צו וואס זיי זענען בארעכטיגט.

דער נייער פליגל אין בראנקס וועט דינען די הונדערטער טויזנטער איינוואוינער אין די בראנקס, און וועט זיין נאנט פארבינדן מיט אלע אפטיילונגען איבער ניו יארק, און וועט צושטעלן העלט האום געהילפן, פערסאנעל קעיר געהילפן, רעדזשיסטערד נורסעס און אזוי ווייטער, אלעס צוגעשטעלט אין א ברייטע אויסוואל פון שפראכן אזוי אז מען זאל קענען יעדן אקאמאדירן אויף זיין שפראך.

דער אפטיילונג וועט אויך אריינענעמען א טרענירונג צענטער וואו לאקאלע איינוואוינער וועלן קענען באקומען די טרענירונג אויף צו דינען אלס 'פערסאנעל קעיר' געהילפן, און אזוי ארום ברענגען נאך קוואליפיצירטע געהילפן זיך צו אנשליסן אין די רייען פון המספיק האום קעיר.

דער עפענונג פון דעם לאקאל איז אויפגענומען געווארן מיט שטארקע צופרידנהייט דורך די לאקאלע געמיינדע און פאליטישע באהערדע וועלכע האבן באגריסט דעם פאקט אז די וואויל באקאנטע ברענגט אהין אירע סערוויסעס און גלייכצייטיג ברענגט עס מיט זיך דזשאב געלעגנהייטן פאר די לאקאלע מינאריטעט געמיידנעס צו דינען אלס געהילפן און נורסעס אינעם אגענטור.

HAMASPIK 24 HOUR EMERGENCY HOTLINE
877.928.9000

פאר יונג און אלט

דורכברוך אין אלצהיימער פארשונג טוישט פארשטאנד פון דעם מחלה און ברענגט האפענונג פאר רפואה

"עס האנדלט זיך פון איינס פון ערנסטע דורכברוך אויף צו פארשטיין דעם אורזאך וואס ברענגט דערצו אז דער מח אנטוויקלט אלצהיימערס" זאגן די פארשער

סאן פראנציסקא – אלצהיימערס און דימענציע ווערט אפט באצייכנט אלס איינע פון די גרעסטע מיסטעריעס אין די מעדיצינישע וועלט, שוין פאר צענדליגע יארן פרובירן טויזנטער דאקטוירים און וויסנשאפטלער ארום די וועלט צו דערגיין וואס איז די אורזאך פון דעם צושטאנד און וואס ברענגט דערצו, און אזוי ארום מעגליך טרעפן א רפואה דערצו.

אין 2018 אליין איז אויסגעגעבן געווארן איבער צוויי ביליאן דאלער, אבער דערווייל איז נאכנישט אנטוויקלט געווארן קיין עפעקטיווע מעדיצין וועלכע איז געווען סוקסעספול אין פארשטייטערן די פראגרעס פונעם צושטאנד, און זיכער נישט היילן דעם מחלה אין שפעטערדיגע שטאפלן.

וויסנשאפטלער האבן דעריבער ענטוזיאסטיש באגריסט וואס זיי באצייכענען אלס אן ערנסטע דורכברוך אין די די אנגייענדע באמיאונגען צו זיך דערגרונטעווען און פארשטיין בעסער דעם מחלה וועלכע פלאגט מיליאנען מענטשן, און איז צווישן די פינף טויטליכסטע מחלות אין די וועלט.

דער מחלה קלאפט אויס אין מח ווען עס פארמירט זיך שיכטן פון "קאלעך" צוליב דעם וואס עס זאמלט זיך אינעם מח צוויי סארטן פראטאינס וועלכע ווערן נישט איינגעזאפט אינעם סיסטעם, אבער מען פארשטייט נישט וואס עס ברענגט דערצו אז די פראטאינס זאמלן זיך אינעם מח, און פארוואס עס זאפט זיך נישט איין אינעם סיסטעם.

וויסנשאפטלער זענען אבער אויפגעקומען מיט א גאר אנדערע הסבר צום פראבלעם, אז די קאלעך איז נישט די אורזאך פונעם פראבלעם, נאר ליבערשט איינע פון די סימפטאמען פון אן אנדערע פראבלעם — נעמליך א באקטעריע וועלכע עסט זיך איין אין די הייטל פונעם מח, און איז אייגנטליך דער זעלבער באקטעריע וועלכע ברענגט אויך גומען אנצידונגען.

דער אויפדעקונג איז געמאכט געווארן דורך די "קארטעקסימע" פירמע אין סאן פראנציסקא אינאיינעם מיט עטליכע יונגערווערסיטעטן, נאכן איבערקוקן צענדליגע סעמפלס פון מח טישו, און געפונען דערויף שפורן פון אן ענזיים וואס דער באקטעריע לאזט איבער אינעם מח, און דאס שעדיגט די צעלן און רואינירט דעם מח.

די פארשער טוען אויסדריקן האפענונג אז די אויפדעקונג וועט נעמען די שטודיעס אין א נייע ריכטונג צו דערגיין וואס עס ברענגט דערצו אז מיקראבישע באצילן עסן זיך אריין אין מח, און מעגליך העלפן אנטוויקלן א רפואה צו דעם פיינפולן מחלה.

ASSISTING BUBBY IS MY MORNING JOB.

Assist an elderly relative AND get paid?

Our Consumer Directed Personal Assistance Program makes it possible by enabling friends and family to serve as homecare aides.

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

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

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

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

המספיק אין בילדער

חודש סיון אין המספיק אוו קינגס קאונטי

קאלירפולע טאלאנטן מיט קאלירפולע כלים...

דער "המספיק פייער'ל" צופלאקערט זיך פריש... ביים פריש באצירן די וועגט

להחיות בהם נפש כל חי... א תלמיד גרייט אן פרישטאג פאר די חברים

"יורדי הים באוניות, המה ראו מעשי ה' ונפלאותיו במצולה..." אויפ'ן סטעטען איילענד פערי.

מען רוהט זיך אפ אינמיטן אן אויספלוג מיט די בעסטע ליין מאטריאל... דער "המספיק גאזעט"

מען דערקוויקט זיך אונטער'ן שאטן פונעם פרילינג זון...

ווער האט א גרעסערע שמייכל?

הללוהו בכלי שיר...

זעק מיט שמייכלן... ביים אויספלוג צום "פאן סיטי"

רפואה אין יארצייטן

חודש תמוז

ב
תמוז
הרה"ק טריסקער מגיד זי"ע

דער טריסקער מגיד זי"ע בעל מגן אברהם פלעגט פאלן אין חלשות אנקומענדיג ביים בענטשן צו "הרחמן הוא ישלח לנו את אלי' הנביא זכור לטוב." דאס איז געקומען פון צער אז עדיין לא נושענו. עס האט געדויערט א ווייל און דער צדיק איז געקומען צו זיך, אבער עס האט זיך איבערגע'חזר'ט יעדן מאל ביים ברכת המזון.

בענין זה איז באקאנט אז דער טריסקער מגיד פלעגט עסן כמעט גארנישט, און די סיבה דערפון איז געווען, פלעגן צדיקים דערציילן, ווייל ער האט אמאל געהערט א קרעכץ פון משיח צדקינו און זינט דעמאלט האט ער מער נישט געקענט עסן.

דער באקאנטער בילד פון צורת קדשו פונעם טריסקער מגיד

דער אהל אין טריסק וואס איז איבערגעבויט געווארן אין יאר תשס"ו בהשתדלות הרה"ח רבי לייבל סורקיס שליט"א

וועו דער הייליגער טריסקער מגיד, דער טאטע פון ר' מרדכי'לע קאזמירער, איז שוין געווען אין די עלטערע יארן, האט מען אים גע'מסר'ט צוזאמען מיט זיינע קינדער פאר די רוסישע רעגירונג אז זיי שטיצן און העלפן די פולישע רעגירונג צו מאכן אן אויפשטאנד קעגן די רוסישע רעגירונג. דער רוסישע רעגירונג האט ארויסגעגעבן א באפעל אז דער טריסקער מגיד מיט זיינע קינדער מוזן פארטריבן ווערן.

די עסקנים האבן פרובירט צו מבטל זיין די גזירה און האבן געשאפט אסאך געלט אונטערצוקויפן די רעגירונג. עס איז ב"ה געלונגען צו פועל'ן אז דער טריסקער מגיד זאל מענן פארבלייבן אין טריסק צוליב זיין טיפן עלטער, אבער אויף זיינע קינדער איז נישט געלונגען אפצושרייען די גזירה. נאנט צו פסח תרמ"ה איז געקומען א באפעל פונעם ענעראל דרענטל ימ"ש פון שטאט קיעוו, אז די צוויי עלטסטע זוהן פונעם טריסקער מגיד טארן נישט וואוינען אינעם גאנצן געגענט פון זיטאמיר וועלכע גרעניצט זיך מיט פולין. די צוויי זוהן, רבי נחום און רבי מרדכי'לע, וואס אויף זיי איז געווען די גזירה, האבן גע'טענה'ט אז זיי קענען נישט פארלאזן די שטאט צוליב דעם וואס זיי זענען נישט געזונט. די רעגירונג האט זיך נישט געלאזט נאר געשיקט א גרויסע דאקטער וועלכע זאל אונטערזוכן די צוויי הייליגע ברודער צו זעהן צי זיי זענען טאקע נישט געזונט.

צום ערשט האט מען אונטערגעזוכט דעם עלטערן ברודער רבי נחום אויף וועם דער דאקטער האט באשטעטיגט אז ער איז נישט געזונט און דערציבער קען ער פארבלייבן אינעם לאנד. דערנאך איז דער דאקטער צוגעגאנגען צו רבי מרדכי און אים זענען געווען פלעשער מיט מעדעצינען. דער דאקטער האט אים אונטערגעזוכט און געזאגט אז ער טרעפט נישט אין זיין גוף קיים שום צייכן פון סיי וועלכע מחלה. דער אויפזעער וועלכער איז דארט געווען האט אים שטרענג אנגעווארענט אז דעם אנדערן אינדערפרי זעקס אזייגער מוז ער פארלאזן די שטאט טריסק.

די שווערע בשורה האט זיך שנעל צושפרייט אינעם שטאט טריסק. פון די גאנצע שטאט איז מען געקומען זיך צו געזעגענען פון רבי מרדכי'לע. די טאג וואס ער האט געמוזט פארלאזן די שטאט איז ער פארטאגס געגאנגען זיך געזעגענען פון זיין גרויסע טאטע, דער טריסקער מגיד.

די טריסקער מגיד האט באגלייט זיין זוהן ביז צום וואגן. רבי מרדכי'לע האט פארגאסן טייכן טרערן אז ער דארף זיך שיידן פון זיין טאטן, אבער דער טאטע האט אים באראיג זאגנדיג: "דער באשעפער וועט זיין מיט דיר איבעראל! אפילו דו וועסט זיצן אין וואלד וועלן די ביימער דיר אויסהערן".

דאס שטראף פאר דעם רשע וועלכע האט ארויסגעגעבן די ביטערע גזירה האט נישט געשפעטיגט צו קומען. א שטיק צייט שפעטער האט דער רשע, ענעראל דרענטל, געדארפט צו אדורכפארן די שטאט טריסק אויפ'ן וועג קיין לודמיר כדי זיך צו באטייליגן ביי די באנייאונג פון אן אלטן קלויסטער וואס מען האט איבערגעבויעט. דער טריסקער דיין הגאון ר' זכרי' ראזענפעלד זצ"ל האט זיך דערוואוסט וועגן דעם און געזאגט פארן טירסקער מגיד אז אפשר לוינט זיך אויסצונוצן די געלעגנהייט אז דער מגיד זאל בעטן ביים ענעראל אז ער זאל צוריקלאזן זיין קינד קיין טריסק. דער טריסקער מגיד האט אבער נישט געוואלט רעדן צום ענעראל און האט זיך אזוי אויסגעדרוקט: "איך וויל נישט אנקוקן דעם רשע וועלכע האט שלעכטס געטון פאר מיר און מיינע קינדער, איך בעט פון הקב"ה אז

מקום מנוחתו פונעם הייליגן מגיד אינעם אהל

א זעלטענע בילד פונעם אהל פארן קריג

ער זאל אומברענגען דעם רשע מיט א מיתה משונה".

אין דער טאג וואס עס האט געדארפט פארקומען דאס באנייאונג פונעם קלויסטער, זענען אלע הויעכע רעגירונג'ס מענטשן און גלחים געפארן קיין לודמיר. אינצווישן איז אנגעקומען א טעלעגראם פונעם הויפט שטאט קיעוו אז דער ענעראל דרענטל, וועלכע איז געווען אויפ'ן וועג קיין טריסק, איז פלוצלונג אראפגעפאלן פון זיין פערד און איז געשטארבן אויפ'ן פלאץ!

כן יאבדו כל אויביך ה'.

רבי אברהם בן רבי מרדכי טווערסקי זצ"ל, מגן אברהם, ב' תמוז תרמ"ט

ז
תמוז
הרה"ק בעל ברוך טעם זי"ע

אין די עלטערע יארן זענען די אויגן פונעם הייליגן גאון דער ברוך טעם שוואך געווארן. ער האט דעמאלט געזאגט אויף זיך, אז די חז"ל זאגן "אין התורה מתקיימת אלא במי שממית עצמו עלי'," וויבאלד ער האט פארלוירן די כוח הראי' פון לערנען יומם ולילה, און חז"ל פארגלייכן דאס נישט קענען זעהן צו מיתה, איז ער מובטח אז די תורה הק' וועט זיך האלטן ביי זיינע קינדער און דורי דורות.

הרה"ק דער ערשטער באבובער רב זי"ע האט געזאגט אז ווען דער זיידע דער ברוך טעם - דער שווער פונעם הייליגן דברי חיים - איז געווען א קינד, האט ער געלערנט ביינאכט אין ביהמ"ד, אבער דער משמש האט אים נישט געוואלט געבן ליכט צו קענען לערנען, זאגנדיג אז א קינד דארף גיין שלאפן... אבער דער צדיק האט צוזאמגענומען שפענדלעך האלץ און זיי אנגעצינדן עס זאל זיין כאטש אביסל ליכטיג, און צוליב די רויך וואס זענען דעמאלט אריין אין זיינע אויגן פון די ברענענדיגע שפענדלעך זענען זיי אזוי שוואך געווארן אויף דער עלטער.

לויט איין נוסח האט דער ברוך טעם אליינס געזאגט אויף דער עלטער, אז יעדער איד דארף געבן אלע זיינע כוחות האברים פאר די תורה הק', און ער האט

זייט 22 »

רפואה אין וואַרצייטן

חודש תמוז

«זייט 21

געגעבן די אויגן אינגאנצן פאר די תורה, לערנענדיג מיט זיי ביז'ן לעצטן טראפן זעה קראפט און האט אפילו ווייטער ממשיך געווען.

רבי ברוך בן רבי יהושע יחזקאל פייבל תאומים זצ"ל, ז' תמוז תקפ"ח

ח
תמוז

הרה"ק בעל אמרי נועם מ'דזשיקוב זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי מאיר פון דזיקוב זי"ע פלעגט אפטמאל דערציילן דעם סיפור:

אמאל האט מען געבראכט א יונגערמאן פאר'ן בית דין של מעלה, און מען האט נישט געטראפן אויף אים קיין שום פגם. מען האט אים געווען פסק'נען גן עדן, וועלן פלוצלינג איז אנגעקומען א מלאך און האט אפגעהאלטן די זאך זאגנדיג אז דער יונגערמאן האט נישט געהאט קיין שום יסורים אין זיין לעבן. זענען געקומען מלאכים און מליץ טוב געווען אויף אים, אז ער און זיין פרוי האבן געהאט נאר איין פאר שוך. וועלן ער האט געדארפט ארויסגיין האט ער געגנוצט די שוך, און וועלן זי איז ארויס האט זי געגנומען די שוך. נו, דאס הייסט נישט יסורים?

האט דער קטיגור געזאגט, אבער דער יונגערמאן האט קיינמאל נישט געגעבן א קרעכץ אויף דעם. איז דאן אנגעקומען א גוטער מלאך און דערציילט אז איינמאל פורים איז דער יונגערמאן געגאנגען הערן מגילה ליינען, און עס איז געווען גרויסע שנייען און מאראסט, און עס איז אים פארלוירן געווארן איין פאנטאפל אין די שניי. דער יונגערמאן האט עס געזוכט אבער נישט געקענט טרעפן, און ער האט געקרעכצט דערויף. די בי"ד של מעלה האט אנגענומען די מליצה ישרה.

פלעגט דער הייליגער צדיק אויספירן, יעדער איד דארף יעדן טאג האבן כסעודת שלמה בשעתו, פיש און פלייש, און אויב עס פעלט אים עפעס זאל ער שוין געבן א קרעכץ און עס איז יסורים.

דער אמרי נועם איז געווען כידוע מורא'דיג איינגעהאלטן פון גיין אויספאסטן נאך א תענית, טראץ די פיינפולע הונגער. נאך יעדן תענית פלעגט ער זיך איינשפארן אין חדר מיוחד אויף לאנגע שעה'ן און ערשט נאכדעם ארויסקומען אויספאסטן.

אמאל יוה"ק, קומענדיג אין שוהל כל נדרי פארנאכטס און זעהנדיג דעם עולם וויינען ביי תפילת זכה, האט דער צדיק געזאגט פאר די חסידים, "יעצט ווינט עטץ? יעצט דארף מען זיין פרייליך, מען איז מקבל עול מלכות שמים. מארגן ביי די בילקע זאלט עטץ ווינען..."

רבי מאיר בן רבי אליעזר הורוויץ זצ"ל, ח' תמוז תרל"ב

ח
תמוז

הרה"ק רבי מרדכי מ'קאזמיר זי"ע

וען הרה"ק רבי מרדכי'לע קאזמירער זי"ע איז געווען א אינגערמאן און האט געוואוינט אין די שטאט טריסק נעבן זיין טאטן דער הייליגער טריסקער מגיד זי"ע, איז ער ליידער נישט געזונט געווארן פון א מחלה וואס האט ל"ע שטארק אפגעשוואכט זיין גוף און ער האט געמוזט פארן צו גרויסע דאקטוירים זיך צו היילן.

די דאקטוירים האבן אים געזאגט אז ער זאל פארן קיין קרעניץ וואו עס איז געווען א ספעציעלן פלאץ מיט ווארימע בעדער זיך צו ערהוילן. עס איז דעמאלטס געווען א קורצע צייט פאר ראש השנה, און רבי מרדכי'לע האט נישט געהאט קיין חשק אוועקצופארן פון זיין טאטן גלייך פאר הייליגע טעג. דער טריסקער מגיד האט אים אבער אנגעזאגט אז ער זאל יא פארן און זיך נישט אהיימיאגן ווילאנג ער איז אינגאנצן אויסגעהיילט, אפילו אויב עס וועט דורכגיין די הייליגע טעג און אפילו אויב עס וועט געדויערן ביז נאך שמחת תורה.

וועגן עס איז געווארן נאנט צו ראש השנה און די דאקטוירים האבן אים געזאגט אז ער וועט נאך מוזן דארט בלייבן א שטיק צייט, האט דאס זייער ווי געטון פאר רבי מרדכי'לע און ער האט שטארק געוואלט צוריקפארן קיין טריסק. דער משמש רבי מאטל גראבאוויצער וועלכע איז געווען מיט אים האט געשריבן א בריוו צום טריסקער מגיד און דערציילט אז כאטש די דאקטוירים זאגן אז רבי מרדכי'לע מוז בלייבן איבער די הייליגע טעג וויל ער אהיים קומען.

דער טריסקער מגיד האט צוריקגעשריבן א בריוו און באפוילן זיין זוהן אז אלס כיבוד אב זאל ער אויספאלגן די דאקטוירים און בלייבן ווי לאנג זיי הייסן. רבי מרדכי'לע האט נישט געהאט קיין ברירה און איז דארט געבליבן איבער די הייליגע טעג. תיכף נאך יום הקדוש איז ער אהיימגעפארן צוריק קיין טריסק צו קענען זיין ביים טאטן אויף סוכות.

אנקומענדיג נענטער צו טריסק האט ער געהערט די בשורה אז זיין טאטע דער הייליגער טריסקער מגיד איז פלוצלונג שטארק נישט געזונט געווארן. ער איז געווארן באזארגט און האט זיך געאיילט צו קענען גיין זען וויאזוי זיין טאטע שפירט זיך.

רבי מרדכי'לע איז אנגעקומען קיין טריסק ערב סוכות און איז באלד אריין צום טאטן צו נעמען שלום. דער טאטע האט אים געגעבן שלום אבער האט אים גארנישט דערציילט אז ער פילט זיך נישט גוט. רבי מרדכי'לע האט נישט געוואוסט וואס דער מצב פון זיין טאטע איז און ער איז פון דעם געווארן נאך מער באזארגט.

רבי מרדכי'לע האט געטאראכט אז ווייבאלד עס קומט דאך יעצט דער יום טוב סוכות און שמחת תורה, און זיין טאטע לייגט דאך געוועלטליך אראפ א גרויסע עבודה מיט די ד' מינים און מיט די הקפות וואס ווערט געפראווועט פאר לאנגע שעות מיט איבערמענשטליכע כוחות, וועט ער שוין אליין קענען זען אויב זיין טאטע פירט זיך אזויווי אלע יארן און לויט דעם וועט ער ווייסן אויב דער טאטע שפירט זיך גוט אדער נישט.

למעשה האט זיך גארנישט דערקענט אויפ'ן הייליגן טריסקער מגיד דורכאויס דעם גאנצן יום טוב, ער האט געפראווועט זיין הייליגע

הרה"ק מקאזמיר ביים שפאצירן מיט חסידים ואנשי מעשה

אידן זענען שופך שיח ביים ציון הקדוש

דער איבערגעבויטער אהל על מקום מנוחתו. אינעם קעסטל: דער אהל רואינירט נאכ'ן מלחמה

רפואה אין יארצייטן

חודש תמוז

עבודה אויפ'ן געוועגטליכן געהויבענעם שטייגער. רבי מרדכי'לע האט זיך זייער שטארק געפריידט זעענדיג אז זיין טאטע איז שוין אינגאנצן געזונט.

נאך יום טוב ווען רבי מרדכי'לע איז אריין צום טאטן האט זיך דער טריסקער מגיד אנגערופן צום משמש: "איך האב דא א חשוב'ן גאסט, מיין טייערע זוהן, און איך האב מיך נאכנישט געפריידט מיט אים, דעראיבער ברענג ביטע פון קעלער א פלאש פון גוטע וויין אז מיר זאלן קענען טרינקען א לחיים".

דער טריסקער מגיד האט גענומען די פלאש וויין וואס דער משמש האט געברענגט און אנגעפילט צוויי גלעזלעך. נאך דעם וואס ער האט געטרינקען זיין גלאז האט ער אנגעוואונטשן פאר זיין זוהן און אים דערציילט אז פאר סוכות איז ער ליידער געווען אין א גרויסע סכנה, אבער ער האט געבעטן פון הקב"ה אז די מחלה זאל אוועקגיין פון אים ביז נאך יום טוב כדי ער זאל קענען טון די עבודה ווי עס דארף צו זיין. דער גרויסער באשעפער האט צוגעהערט די תפילה, אבער יעצט נאך יום טוב איז ליידער צוריקגעקומען די קרענק און ער האט געבעטן זיין זוהן ער זאל מתפלל זיין פאר אים. דער טריסקער מגיד האט זיך אויסגערוקט צו רבי מרדכי'לע:" פאר די ביסט געבוירן געווארן האב איך אריינגעלייגט א גרויסע עבודה ביז איך האב אראפגעברענגט אין דיר די הויעכע נשמה פון מיין הייליג טאטן דער טשערנאבלער מגיד, ממילא האסטו דעם גרויסן כח אויצובעטן א גאנצע רפואה.

רבי מרדכי'לע האט אריינגעקוקט אינעם פנים פון זיין טאטע און האט געזעהן אז די טאטע זעהט אויס נישט געזינט. האט ער אויסגעבראכן אין א געוויין און איז אזוי געגאנגען צו זיך אין שטוב מתפלל זיין פאר זיין טאטנ'ס געזונט. פלוצלונג האט ער איינגעדרומלט און האט געזען ווי זיין זיידע הרה"ק רבי מרדכי'לע נעשכיזער קומט צו אים און זאגט אים: "זיי נישט באזארגט און פארווייטאגט וועגן דעם מצב פון דיין טאטן ווייל ער וועט בקרוב געזונט ווערן מיט א גאנצע רפואה. און אלס באווייז צו מיינע ווערטער קענסטו זען אז אליהו הנביא שטייט נעבן מיר און איז געקומען עדות זאגן אז אזוי וועט זיין". דער טריסקער מגיד איז טאקע דערנאך אינגאנצן געזונט געווארן.

רבי מרדכי בן רבי אברהם טווערסקי זצ"ל, מאמר מרדכי, ח' תמוז תרע"ז

יא תמוז
הרה"ק רבי אלחנן וואסערמאן זי"ע

דער גאון און צדיק רבי אלחנן וואסערמאן זי"ע איז געווען אין אמעריקע ביים אנהויב פון די צווייטע וועלט מלחמה, אבער ער איז צוריק געפארן צו זיין ישיבה אין באראנאוויטש טראץ די ביטערע צייטן אין ליטע. ווען מען האט אים געפרעגט פארוואס ער פארט צוריק אריין אין לייבן-גרוב אין אזא צייט, האט ער געגעבן א קלאפ אויפ'ן טיש און אויסגערופן, "ווייל איך ווייל דורכגיין די יסורים פון עקבתא דמשיחא!"

נישט לאנג דערנאך, אינמיטן פארלערנען א שיעור גמרא תוס' פאר תלמידים, זענען אריינגעקומען פיר רוצחים און רבי אלחנן מיט נאך איבער א מנין לומדים און תלמידים זענען נעקד געווארן על קידוש השם. אידן וואס האבן מיטגעהאלטן די אומבאשרייבליכע סצענע, האבן שפעטער דערציילט אז די קולות פון רבי אלחנן און די אנדערע, אויסשרייענדיג "שמע ישראל!" מיט'ן לעצטן אטעם, האט מען געהערט העכער ווי די שיסערייען זעלבסט. זכותם יגן עלינו.

רבי אלחנן בונם בן רבי נפתלי ביינוש וואסערמאן זצ"ל הי"ד, קובץ שיעורים, י"א תמוז תש"א

יז תמוז
הרה"ק בעל לבושי מרדכי זי"ע

די תלמידים פון הגה"ק בעל לבושי מרדכי זי"ע פון מאדע פלעגן דערציילן, אז בסוף ימיו פלעגט דער גאון דערציילן גרויסע זאכן, ווייל פון אויפזיין גאנצע נעכט במשך אזויפיל יארן און עוסק זיין בתורה, איז דער מוח אויף דער עלטער געווארן אפגעשוואכט אויף אזויפיל אז ער האט נישט געהאט קיין כוח אפצוזאגן זייערע בקשות און זיי האבן דאס גענוצט צו הערן זאכן וואס אין פריערדיגע יארן פלעג ער נישט דערציילן.

איינער פון די חשובע תלמידים האט זיך דערוואגט צו פרעגן דעם רב צי ער האט אמאל געהאט "גילוי אלי'הו." האט ער געענטפערט, "יא, מ'האמיר אים געזען." ווען דער תלמיד האט געפרעגט אין וועלכן אופן ער האט געזען אלי' הנביא, האט דער לבושי מרדכי געענטפערט ער האט אים געזען מיט א האלצערנעם לבוש פיל מיט שפאלטנס און לעכער. "איך האב אים געפרעגט ווען וועט ער קומען מבשר זיין די גאולה שלימה, האט ער געזאגט ווען די אלע שפאלטנס און לעכער וועלן זיין אנגעפילט מיט תפילות פון אידישע קינדער."

רבי מרדכי יהודה לייב בן רבי נפתלי ווינקלער זצ"ל, י"ז תמוז תרצ"ב

כב תמוז
הרה"ק רבי שלמה קארלינער זי"ע

נאך די הסתלקות פון הרה"ק רבי שלמה קארלינער זי"ע האט זיין תלמיד, הרה"ק רבי אשר סטאלינער זי"ע, אמאל פארווארפן דעם קאפ אויף ארונטער אין א דביקות, און געזאגט בלשונו הק',

"מיר האבן געוואלט זעהן וואס ס'טוט זיך מיט'ן רבי'ן, האבן מיר געזען אז ער איז מרעיש עולמות [ווייל די מלאכים זענען אנטקעגן געקומען און אויסגערופן "פנו מקום לרבי שלמה קארלינער!" אבער דער צדיק האט זיך נישט גערירט פון ארט ווייל ער האט נישט געקלערט אז מען מיינט אים... דאן זענען אנגעקומען מחנות צדיקים און געזאגט פאר'ן הייליגן צדיק אז מען וויל אים פירן אין גן עדן] און געשריגן מיט קולות פון טיפן הארץ, 'דא איז דער עולם האמת, דאס רופט מען אן עולם האמת?' די גאנצע יארן האבן מיר געקלערט וויאזוי קען זיין אזעלכע מיני יסורים איך זאל קענען מזכך זיין מיין גוף לעבודת הבורא, האבן מיר ניט געפינען. אונז האבן געזען אין ספרים הקדושים אז אין גיהנום זענען דא די גרעסטע יסורים און דארט וועלן מיר קענען מזכך זיין דעם חומר, און צום סוף זאגט מען אויף מיר 'צדיק'? דא איז די אמת'ע וועלט?'

"און ער האט געשריגן בקול גדול ולא יסף, האט אים קיינער נישט גיקענט איינשטילן ביז וואנעט כביכול האט אים געזאגט, שלמה'לע מיין קינד, דו האסט אזוי פארדינט." [ולעוד גירסא, "עס איז א מתנת חנם."]'

און דעמאלט איז דער קדוש עליון אריין אין גן עדן.

רבי שלמה הלוי סג"ל בן רבי מאיר זצ"ל הי"ד, שמע שלמה, כ"ב תמוז תקנ"ב

כג תמוז
הרה"ק רבי יחזקאל קאצענעלנבויגן זי"ע

ווען דער הייליגער צדיק רבי יחזקאל קאצינעלנבויגן זי"ע איז געווען רב אין די דריי שטעט "אה"ו" (אלטונא, האמבורג, וואנסבעק, דריי שטעט אין דייטשלאנד וועלכע האבן זיך פאראייניגט אין איין קהלה), איז ער אמאל געקומען אין שטאט וואנזבעק צו פסק'ענען שווערע שאלות.

איין שאלה איז געווען גאר שווער און ער האט געזאגט זיין פסק הלכה. שפעטער האט ער באמערקט אז די הוראה איז געווען בטעות, און ער האט געשיקט א שליח זאל לויפן בליץ שנעל צום בעל השאלה זאגן אז די הלכה איז אנדערש. דער שליח איז שפעטער צוריק געקומען זאגן אז ער האט געטאן די שליחות אין צייט, אבער ביז ווען דער שליח איז צוריק געקומען האט דער צדיק אזוי געציטערט פאר שרעק אז עס זענען אים ארויסגעפאלן צוויי ציינער פון שרעק.

רבי יחזקאל בן רבי אברהם קאצענעלנבויגן זצ"ל, כנסת יחזקאל, כ"ג תמוז תק"ט

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

דער אהל אין שטאט לודמיר. אינעם קעסטל: די מצבות פון הרה"ק מקארלין און הרה"ק בעל קול יהודה

מזל טוב

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

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

וגם לרבות חתנו מו"ה
אשר שמואל כ"ץ
ה"ו
עקזעקויטיו דירעקטאר, המספיק קעיר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד/ הבן
החתן היקר כמר ארי' נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **בנציון משה איצקאוויטש** הי"ו

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

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

לרגל שמחת תגלחת הנכד/הבן
היניק כמר יושע נ"י

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

וגם לרבות חתנו מו"ה
שמואל דוד אלי רייך
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
המספיק קעיר סעקרעטארין
עידזש-אר קאארדינעיטאר

לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י

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

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר מרדכי נ"י

מו"ה
הערשל ווייס
ה"ו
בארד פרעזידענט
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר יהושע יונה נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **משה שלמה עלעוויטש** הי"ו

מו"ה
טובי' שרייבער
ה"ו
טראנספארטאציע קאארדינעיטער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר אהרן שמואל נ"ו
בן חתנו מוה"ר **יעקב יוסף גלזיבער** נ"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
קאמיוניטי העביליטעישן קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
בת מו"ה **שלמה הערש פישער** הי"ו

מו"ה
אלחנן יהודה אריה וויעכברויט
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
ספעשיל עד טיטשער, אוירלי אינטערוועגשאן
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
מרדכי אשר קאפף
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., אוירלי אינטערוועגשאן
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
יואל אשר ברוין
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., אוירלי אינטערוועגשאן
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
ישראל יצחק שטיינבערג
ה"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
דירעקט סופארט פראפעשאנעל
דינוב אונזערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **חיים אפרים פישל** נ"ו
בן מו"ה **משה גאלדבערגער** הי"ו

'אחותינו אקעדעמי' צייגן זייער טאלאנטן מיט **הערליכע 'יארבוך'**

«זייט 04

דער הצלחה פון די קאמפיוטער קלאסן איז א ביישפיל וויאזוי די תלמידות אין 'אחותינו' וואקסן און בליען מיט די געטרייע באגלייטונג און איבערגעבנקייט פון די געטרייע שטאב און זיי באווייזן צו מאכן אויסטערלישע פארשריט און טראץ אלע באגרעניצונגען אנטוויקלן זיי די מתנות וואס דער רבוש"ע האט זיי געשאנקן.

אצינד גרייט מען זיך שוין אין 'אחותינו' פאר'ן זומער, סיי די שטאב און סיי די תלמידות קוקן שוין ארויס אויף די רייכע פראגראמען אין די צוקונפטיגע זומער חדשים, ספעציעל אין ליכט פון די אויסטערליש פריילעכע נייעס אז אין 'המספיק אוו ראקלענד' ארבעט מען אויף קעסל כלים צו שליסן א פלאץ פאר א זומער קעמפ וואו די מיידלעך זאלן קענען פארברענגען די זומער וואכן אין שויס פונעם נאטור און זאמלען כוחות פאר א גאנץ יאר.

אחותינו תהיי לאלפי רבבה...

טאבלעטן

מעדיצינען פאר בלוט דרוק און קאלעסטראל העלפן מיט גייסטישע פראבלעמען

לאנדאן - געזונהייט וויסנשאפטלער האבן באמערקט א מערקווירדיגע ערשיינונג -- נעמליך, פילע גייסטיש-קראנקע מענטשן וועלכע האבן געליטן אויף ערנסטע פראבלעמען ווי בייפאולער און סקיצאפרעניע זענען בעסער געווארן גייסטיש נאכדעם וואס זיי זענען באהאנדלט געווארן פאר אנדערע פיזישע געזונטהייט פראבלעמען ווי בלוט דרוק, קאלעסטראל און דייעביטיס.

וויסנשאפטלער אין די "יונעוויעסיטי אוו לאנדאן" האבן באשלאסן צו איינקוקען מער אין דעם ערשיינונג, און האבן באמערקט אז פילע פון די גאר פארשפרייטע מעדיצינען וועלכע ווערן גענוצט צו באהאנדלן די פיזישע פראבלעמען האבן א דירעקטע און אומדירעקטע ווירקונג אויף דעם כעמישן באלאנס אינעם מח וועלכע ברענגט די גייסטישע פראבלעמען.

צום ביישפיל, דער אנטי-קאלעסטראל מעדיצין "סטאטין" שטעלט זיך ארויס אז עס עפעקטירט אויך געוויסע אנצידנדונגען אין מח וואס ברענגען גייסטישע פראבלעמען, און אזוי אויך העלפט עס אז דער קערפער זאל בעסער איינזאפן אנטי-סייקאסיס מעדיצינען וועלכע ווערן געגעבן צו באהאנדלן גייסטישע אומבאלאנס.

אזוי אויך בלוט-דרוק מעדיצינען טוען אויך רעגולירן די קאלסיום שטאפלן אין מח וועלכע זענען אפט פארבינדן געווארן אין שטודיעס אלס איינע פון די פאקטארן וואס ברענגען בייפאולער דיסארדער, און דער "מעטפארמין" מעדיצין פאר צוקער ליידנדע טוט אויך העלפן באלאנסירן כעמיקאלן וועלכע זענען פארבינדן צום גוסטע.

דער אויפדעקונג איז געקומען נאכדעם וואס די וויסנשאפטלער האבן אנאליזירט מעדיצינישע רעקארדס פון איבער 142 טויזנט מענטשן אין שוועדן וועלכע זענען דיאגנאזירט געווארן מיט ערנסטע גייסטישע דיסארדערס, און האבן דאן אנאלאזירט וויפיל מאל יעדע איינע פון זיי האט געדארפט—אין דורכשניט—צוקומען צו שפיטאל באהאנדלונג צוליב א גייסטישע אויסברוך, און דאן איבערגעקוקט די ציפערן פון די מענטשן אין די צייט וואס זיי זענען באהאנדלט געווארן פאר אנדערע פיזישע סימפטאמען און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז האספיטאליזאציע איז שטארק געפאלן אין די צייט.

דער שטודיע שאצט אז דאס נעמען די סארט מעדיצינען טוט אין דורכשניט רעדוצירן די שאנסן פאר א גייסטישע אויסברוך מיט ארום 20%, און עס צייגט אויך א באדייטנדע נידערונג אין פארשידענע אנדערע סימפטאמען וועלכע קומען באגלייט מיט גייסטישע מחלות. די שרייבער האבן פארעפנטליכט זייערע געפונסן צולייגנדיג אז טראץ די גאר אינטערסאנטע רעזולטאטן, פעלט זיך נאך אויס אסאך פארש ארבעט צו אנקומען צו קאנקרעטע מסקנות. ★

דער יוניווערסיטעט אין לאנדאן וואו די שטודיע איז פארעפנטליכט געווארן

דאקטוירים ווארענען: **טעגליכע באנוץ פון פעינקילערס** קען זיין געפארפול

לאנדאן - דער באנוץ פון פעינקילערס איז גאר שטארק פארשפרייט אין אמעריקע און איבער די וועלט, אבער אן אלאמירנדע שטודיע זאגט אז דאקטוירים זענען צו בארייטהארציג ווען עס קומט צו פארשרייבן איינפאכע פעינקילערס, און די טעגליכע באנוץ פון די פעינקילערס זענען גאר געפארפולע פאר'ן הארץ און פאר געזונטע נירן.

די שטודיע האט ארויסגעקוקט אינעם באנוץ פון דעם "ען-עס-עי-איי-די" (NSAID) סארט פעינקילער וואס איז א פארקירצערונג פאר "נאן-סטעראידעל, אנטי-אינפלאמעטארי דראג" און ווערט פארקויפט אונטער פארשידענע נעמען, אריינגערעכנט אספירין, אדוויל, מאטרין, עליוו, און נאך באקאנטע נעמען.

די שטודיע האט צום ערשטן מאל אריינגעקוקט אין די עפעקט וואס דאס האט אויף די קערפערליכע צעלן פונעם הארץ און די נירן. דאס הייסט נישט בלויז אויפ'ן אלגעמיינעם צושטאנד פונעם הארץ, נאר וויאזוי עס עפעקטירט די מיקראסקאפישע צעלן וועלכע שטעלן צונויף דעם הארץ, און האבן זיך באנוצט סיי מיט בעלי חיים און סיי מיט מענטשן פאר דעם שטודיע.

ביים אונטערזוכן די צעלן פון די וועלכע האבן באקומען דעם פעינקילער טעגליך האבן די פארשער געטראפן מילדע אנטצינדונגען אין די צעלן וועלכע ברענגען נאך א לענגערע צייט צו ערנסטע פראבלעמען אין די הארץ און אין די נירן.

אזוי אויך האבן זיי געפונען אז די מעדיצין ברענגט דערצו אז דער קערפער שוועקט נישט ארויס געוויסע "טויטע צעלן" פונעם סיסטעם, און דאס ברענגט דערצו אז געוויסע טויטע צעלן זאלן בלייבן אינעם הארץ, און דאס רעדוצירט די שאנסן פון איבערלעבן א שווערע הארץ אטאקע. און אזוי אויך שעדיגט עס די טישו-באשיץ פון די נירן.

דאס איז נישט דאס ערשטע מאל וואס וויסנשאפטלער וואראנען איבער די מעגליכע לאנג-טערמיניגע שאדנס וואס די איבערגעטריבענע באנוץ מיט פעינקילער ברענגט מיט זיך. און א לעצטערע שטודיע האט אויך געצייגט א פארבינדונג צווישן אפטע באנוץ פון פעינקילער מיט שלאף פראבלעמען און איבערוואג.

די שטודיע האט אריינגענומען די מעדיצינישע רעקארדס פון איבער 133 טויזנט מענטשן, און האבן געפונען אז אפט-באנוצטע פעינקילערס קענען טאפלן די געפאר פון איבערוואגיגקייט, און זענען אויסגעשטעלט צו באדייטענדע העכערע צאל פון שלאפלאזיגקייט און אנדערע שלאף פראבלעמען ווי שנארכצן און סליפ-עפניע.

וועז די פעינקילערס ווערן גענומען מיט אנדערער מעדיצינען פאר'ן הארץ אדער בלוט דרוק ווערט דער מצב נאך ערגער, דער שטודיע האט געצייגט אז אזעלכע וועלכע נעמען מעדיצין פאר'ן הארץ און אויך פעינקילער אויף א טעגליכע באנוץ זענען איבערוואגיג אין 95% פון די פעלער, און ארום 63% ליידן פון הויכע בלוט דרוק.

די פארפאסער פונעם שטודיע שטרייכן אונטער אז דער שטודיע איז נישט גענוג, און עס פעלט אויס א בריי־טערער און טיפערער שטודיע, אבער זיי אלאמירן אז די ערשטע רעזולטאטן צייגן אז דאס איז אן ערנסטע געזונטהייט געפאר וואס פאדערט מער אויפמערקזאמקייט פון די מעדיצינישע וועלט. ★

נייע מעדיצין צו באהאנדלען דעפרעסיע ביי **יונגע מאמעס** באשטעטיגט דורך עף־די־עי

וואשינגטאן - דער אמעריקאנער "עף־די־עי" אגענטור האט צום ערשטן מאל באשטעטיגט א מעדיצין וועלכע איז ספעציעל אנטוויקלט געווארן צו באהאנדלען דעפרעסיע סימפטאמען ביי יונגע מאמעס נאך א געבורט. א ערשיינונג וועלכע עפעקטירט איבער פיר הונדערט טויזנט פרויען יערליך אין אמעריקע, און קען ארגער ווערן אויב ווערט דאס נישט באהאנדעלט באצייטנס.

די נייע מעדיצין ווערט געגעבן קורץ נאכ'ן געבורט מיט אן איינשטעך צו די אדערן אונטער די אויפזיכט פון דאקטוירים, און עס אנטשפרעכט צו ברענגען רעזולטאטן ביז צוויי־דריי טעג, אנדערש ווי געווענליכע אנטי־דעפרעסיע מעדיצינען וועלכע נעמען געווענליך פון זעקס ביז אכט וואכן ביז עס לינדערט די סימפטאמען

דער מעדיצין מיט'ן נאמען "זעלרעסא" טוט רעגולירן די הארמאנען און צוריקשטעלן דעם באלאנס וואס ווערט געשטערט אין אזעלכע אומשטענדן, און קען ברענגען דעפרעסיע צוליב דעם אומבאלאנס. עס איז אריבער עטליכע פראבעס וועלכע האבן געצייגט אז עס איז שטארק ווירקזאם, און ארבעט בעסער ווי אלע אנדערע אנטי־דעפרעסיע מעדיצינען אויף די מארקעט.

אבער דערווייל וועלן נישט צופיל זיך קענען ערלויבן דאס צו נוצן צוליב די אויסטערליש הויכע קאסטן דערפון וואס שטייט ביי איבער 34 טויזנט דאלער פאר אן איינצעלע באהאנדלונג פון צוויי טאג, אין צוגאב צו די קאסטן פון פארבלייבן לענגער אין שפיטאל. און בלויז געציילטע אינשורענס פירמעס האבן דערווייל באשטעטיגט אז זיי וועלן ביישטיערן פאר די קאסטן.

די פירמע זאגט אז די באהאנדלונג וועט זיין עוועילעבל אין רוב אמעריקאנער שפיטעלער אנגעהויבן פון ענדע יוני, און דערווייל וועט דאס נאר זיין צו באקומען אין פארעם פון פליסיגקייט וואס מען באקומט דורך אן איי־וי איינשטעך, אבער זיי ארבעטן שוין אויף א ווערסיע פון טאבלעטן וועלכע וועלן זיין ביליגער און מער צוגענגליך.

די עף־די־עי האט באשטעטיגט דעם דראג אבער צוגעלייגט אז עס פארמאגט אויך זייטיגע ווירקונגען ווי צומשענש, קאפ ווייטאג, און אין פילע פעלער האבן פאציענטן געחלש'ט נאכ'ן באקומען דעם באהאנדלונג, און דערווייל ווערט דאס רעקאמענדירט נאר אין פאל וואס דאקטוירים שאצן אז אנדערע באהאנדלונגען וועלן נישט העלפן. ★

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק אוו ראקלענד קאונטי

געבורטסטאג פייערונג אינעם פאסי שוועסטערהיים

"רעספיט" קינדערליך זענען משמח את ה' מגרונם

מען פייערט א געבורטסטאג פאר א באליבטער רעספיט בחור'ל

מעשי ידי להתפאר... רעספיט מיטגלידער ארבעטן אינאיינעם אויף אן אויגפארכאפנדע פראיעקט

דער "רעספיק טורעם" האלט אינמיטן קאנסטרוקציע

יו"ט שבועות אין ארקעדיען און קאנקארד ברודערהיים

די צימערן און זאלן איבער ארקעדיען ברודערהיים באצירט מיט פרישע שמעקעדיגע בלומען לכבוד יום טוב, אהערגעשטעלט דורך די טייערע איינוואוינער.

די טייערע קאנקארד איינוואוינערס קלויבען פרישע בלומען צו באשיינען זייער היים לכבוד יום טוב.

gcnymarketing•com

We'll follow your lead.

We take the lead

When faced with tough changes, Tri-County Care is there with you.

Major life changes are hard—but they can be especially overwhelming for I/DD individuals. We help you and your family prepare for life changes and transitions, as well as changes in your needed services, so you can rest a bit easier.

Tri · County Care

TriCountyCare.org
844.504.8400

Tri-County Care is a New York State Hamaspik Association (NYSHA) product.

Boro Park 3611 14th Ave	Williamsburg 295 Divison Ave	Far Rockaway 700 Rockaway Tpke	Monsey 58 Route 59	Kiryas Joel 1 Hamaspik Way	Staten Island 260 Christopher Ln

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אינערהאלב "תורה וחסד" אין אראנדזש קאונטי

מען לופטערט זיך דעם קאפ צום לערנען, און מען האַרעווען בדיבוק חברים

מען חזר'ט הלכות שבת הלכה למעשה....

מען פארברענגט בשבת אחים נאכ'ן דאוונען

כי הם חיינו... מען שלונגט מיט דארשט די אינטערעסאנטע שיעורים

אור היקוד הם יוקדים... מען פייערט דעם הילולא דבר יוחאי מיט א הערליכע הדלקה

"שנות חיים" שע"י המספיק אראנדזש קאונטי

מילכיגע געבעקסן און בלומען לכבוד שבועות צוגעגרייט לכבוד שבועות דורך די חשובע זקנות פאר יום טוב

המספיק אלטיקל 16 טעראפי קליניק

סערווירט אלע וויכטיגע טעראפי
געברויכן פאר ספעציעלע קינדער
און ערוואקסענע

Certified by OPWDD

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

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

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

We accept Medicaid.

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

718.26.NYSHA
6 9 7 4 2

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

ד' 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

פיר און דרייסיגסטער ארטיקל
המשך - דער 'סוקסעספולער' ביזנעסמאן

המשך סעסיע 2 און 3 - איך מוז זיין 'מער' פון יעדעם איינעם

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר אנגעהויבן צו פארציילן די געשיכטע פון משה טוביה, א סוקסעספולער אינגער ביזנעסמאן, אבער פארט שוואך ווי א פליג. מיר האבן געטראפן ביי אים באהאלטענע געפילן פון פילן ווי ער איז גארנישט ווערד, וויבאלד ער פילט נישט ווי ער האט אן אייגענע בחירה צו זיין וואס ער וויל, און ער איז נאר דא צו טון וואס מען האט אים געפארעמט צו טון. צו זיין ערשטוינונג האט ער זיך געכאפט אז די גאנצע זאך וואס ער איז אין ביזנעס, איז אויך נאר ווייל זיין גאנצע משפחה אין אין ביזנעס, זיינע נאנטע חברים זענען אין ביזנעס, און די איינציגסטע וועג וויאזוי ער האט געקענט פילן אין 'פלאץ' מיט זיי, איז נאר געווען דורך אויך זיין אין ביזנעס. דאס אלעס האט אים געגעבן א געפיל, אז אפילו ער אליין פאר זיך האט אויך עפעס א געפיל פאר ביזנעס, אבער ער האט נישט געגלייבט אז ער וועט קענען זיין 'מער' פון זיין משפחה אדער חברים. ער האט זיך געשפירט 'איינגעשפארט' אז ער וועט נאר אנקומען צום וויניגסטענס, אויף די שטאפל פון זיין משפחה און חברים, אוון דאס איז נישט אין איינקלאנג מיט זיינע הויכע ערווארטונגען פון זיין גאר א רייכע גביר. אלע די געפילן זענען געבליבן פארמאכט אינטער א מאסק פון שוואכקייט, ווייל נאר אזוי קוקט ער זיך נישט אין פנים אריין און זעט נישט ווי ער גייט בלייבן א חוזק.

אינעם נעקסטן שטאפל האבן מיר אנגעהויבן אריינצוברענגען משה טוביה אין זיין וועלט פון פארשטיין פארוואס ער פילט אז ער איז נישט א מענטש פאר זיך. ווי נישט ווי האט יעדער איינער די בחירה צו ארבעטן אויף צו זיין וואס ער וויל, אין רוחניות קען א מענטש טון וואס איז אין זיין מעגליכקייט, צו זיין א גרויסע תלמוד חכם, און אין ביזנעס קען מען טון וואס איז אין דער מענטשענס מעגליכקייט אויף צו זיין א רייכע גביר. פון דארט אין ווייטער וועט דער באשעפער טון זיינס, אבער טון, קען יעדער איינער. אויב איינער פילט ווי די וועגן זענען פאר אים פארמאכט, הייבט דאס אויף די אויגן ברעמען צו טראכטן, וואס עפעס?

כדי אויסצוגעפינען וואס שפילט זיך אפ אין משה טוביה'ס וועלט, האב איך אם געהייסן פאנטאזירן כאילו ער ווייסט אז ער האט יא בחירה און ער ווייסט אז ער קען טון וואס ער וויל, און וואספארא אומאיינגענעמליכקייטן דאס ברענגט אים ארויף.

און דא האט ער אנגעהויבן צו פארציילן.

איך ווייס עכט אז איך קען זיין דער גרעסטער און בעסטער

משה טוביה האט זיך אנגעהויבן כאפן

> אין אמת'ן אריין האט ער אלע זיינע יארן געלעבט אז ער האט גאר טאלאנפולע כשרונות... וואס האט אים אבער אלס געשטערט און געעגבערט אין זיין הארץ איז, פארוואס טאקע איז ער נאך נישט קיין 'פרי מגדים'?

אז אין אמת'ן אריין האט ער אלע זיינע יארן געלעבט, נאך פון אלס קינד, און נאך מער אין ישיבה, אז ער האט גאר טאלאנפולע כשרונות, און ער קען אנקומען מיט דעם גאר גאר הויך אין וואס ער וויל נאר (פונקט פארקערט פון וואס ער האט געגלייבט אין די לעצטע וואך. דאס קומט אונז אסאך צו לערנען, אז כדי צו טוישן איינעמס געפיל, דארף מען אים לאזן אויסרעדן. איך וואלט אים געקענט גלייך זאגן פאריגע וואך, אז דאס וואס ער פילט אויף זיך איז נישט ריכטיג, אבער דאס וואלט גאנץ קנאפ געהאלפן, נאך דערצו וואס ער אליינס האט שכל'דיג געווואוסט אז ער איז נישט געערעכט וויבאלד דאס איז קענן די יסודות פון אידישקייט אז א מענטש האט אלס א בחירה צו טון וואס ער וויל). וואס האט אים אבער אלס געשטערט און געעגבערט אין זיין הארץ איז, פארוואס טאקע איז ער נאך נישט קיין 'פרי מגדים'? אין ביזנעס שטערט אים די שאלה אויב איז ער טאקע אזוי טאלאנפול, פארוואס איז ער נאך נישט 'ביל געיטס'?

נישט קענענדיג פארענטפערן פאר זיך די פארווייטאגטע שאלה, האט ער אונטער זיין באוואוסזיין ערקלערט ביי זיך אליין, אז ער האט נישט קיין אייגענע בחירה צו טון וואס ער וויל. אויב וואלט ער יא געהאט, וואלט ער שוין פון לאנג געווען א פרי מגדים אלס בחור, און אין ביזנעס וואלט ער זיך שוין פון לאנג געדארפט ווארפן מיט מיליאנען.

פארוואס האט דאס נאך נישט פאסירט?

אנטשטאטס צו פארשטיין אז צו ווערן א פרי מגדים, אדער להבדיל א ביל געיטס, דארף מען הארעווען יארן לאנג ביז מען קומט אן צום ציל, האט משה טוביה מחליט געווען, נע, עפעס איז נישט בסדר מיט מיר, מעגליך אז איך האב אפילו נישט קיין בחירה צו זיין דאס וואס ער איך דארף זיין. דער דאזיגע אפמאך, האט געגעבן א שטיקל דערלייכטערונג פאר משה טוביה אז ער האט עפעס א פעלער אין זיך, און דערפאר איז א שאד אז ער זאל אפילו פראבירן צו זיין דאס וואס ער דארף עכט זיין.

אבער וואר האט פארציילט פאר משה טוביה אז ער איז דער גאר טאלאנפולער מענטש? און אפילו אויב מען איז אזוי טאלאנטפול, ווערט מען דאך נישט קיין פרי מגדים איבער נאכט. איז פארוואס דארף ער מאכן אזא איבערקערענישׂ?

עס פרעגט זיך גוט, אבער זיין יונגען מוח'ל האט דאס נישט געוואלט פרעגן. ער האט פון 'ערגעץ' געוואוסט אז ער איז מורא'דיג, און די וועג דאס איינצוזען, איז נאר אויב ער איז 'מער' פון יעדעם איינעם, און ווילאנג ער איז נישט מער פון יעדעם איינעם, קען ער זיך נישט אויפווייזן פאר זיך אליין אז ער איז טאקע עפעס ספעציעל. דערפאר איז ער געווען אין א שטארקע דראנג צו קענען ווייזן אז ער איז טאקע דער טאלאנטפולע בחור וואס איז 'שוין' א פרי מגדים, און וועז ער האט זיך דערזען אז ער איז נישט, האט ער פון גרויס ווייטאג אפגעמאכט ביי זיך, אז ער קען עכט נישט זיין פרי מגדים, און ער קען נישט זיין וואס ער איז עכט. ער קען נאר זיין דאס וואס מען לאזט אים זיין. אזוי דארף ער נישט ווערן קראנק וועז ער דערזעט זיך נישט קענען אנקומען צו דארט וואו ער וויל אנקומען. דאס מאכט אים טאקע אומאיינגענעם נישט קענען זיין וואס ער איז עכט, אבער זיין וואס ער איז עכט, און נישט קענען ערייכן צו וואו ער וויל אנקומען, דאס האט אים געקרענקט נאך מער.

פארשטייט זיך אז צו לעבן אזוי ברענגט

רעוואלוציע חלק ל"ד

ילן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

מיט זיך א צווייטע פראבלעם, נעמליך קיינער האט נישט ליב צו פילן אז ער קען נישט טון וואס ער וויל, וועו פון די אנדערע זייט ווייסט ער פאר א פאקט אז ער קען יא. די בעסטע וועג ארויס פון דעם גאנצן קאנפליקט, איז וועו ער איז שוואך ווי א פליג, ער קען זיך קוים רירן, און אזוי האט ער די בעסטע תירוץ אין דער וועלט נישט צו דארפן זיין וואס ער איז עכט, און ער אליין קען נישט האבן קיין טענות אויף זיך אליין, און קיינער קען נישט האבן קיין טענות אויף אים - איך בין שוואך און קראנק. א שוואכע מענטש קען נישט זיין, נישט קיין פרי מגדים, און נישט להבדיל ביל געיטס.

ווי מער מיר האבן ארומגערעדט איבער

זייט 32»

ליינער'סארנא

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

S-105

עם-אר-איי טעסט צייגט געגנצליכע ערהוילונג פון קראונס נאכן נוצן דעם סארנא מעטאד.

איך וואלט געוואלט מיטטיילן אן אינטרעסאנטע זאך וואס איך האב פערזענליך מיטגעלעבט וויאזוי דער סארנא מעטאד האט מיך געטוישט דאס לעבן און מיך אויסגעלייזט פון מיינע יסורים וואס איך האב געליטן צוליב מיין קראונס דיזיז. איך האב געהאט געליטן פון קראונס א שטיק צייט, און נאכ'ן פרובירן פארשידענע רפואות האב איך אנגעהויבן נוצן דעם וואונדערליכן סארנא מעטאד און איך האב אומגלויבליכע רעזולטאטן. איך האב געהאט גענומען אן עם. אר. איי. סיי פארן אנהייבן דעם מעטאד און סיי שפעטער נאכן טון דעם מעטאד, און צום וואונדער פון יעדעם איינעם, האט מען געקענט זען קלאר אויפן בילד וויאזוי די קושקע האט זיך גענצליך אויסגעהיילט א דאנק דעם מעטאד.

(-)

ח"מ פערל: א גרויסן יישר כח פארן מיטטיילן דעם גאר גרויסן געפונס. מיר האבן געהאט געשריבן אין א פאריגע ארטיקל איבער ווי וויט דער מעטאד קען העלפן 'פאקטיש' אויסצוהיילן די פארשאוועטע קושקע. עס איז פאר אונז א געוואלדיגע חיזוק צו הערן ווי וויט דאס ארבעט.

איך האב טאקע אויך פערזענליך מיטגעלעבט אזא איבערלעבעיש מיט איינע פון מיינע קליענטן וואס האט געליטן אויף קראונס, און דורכאויס די צייט וואס מיר האבן געארבעט אינאיינעם אויף דעם מעטאד האט ער יעדע פאר חדשים גענומען בלוט טעסטן און מיר קלאר געקענט זען וויאזוי זיין מצב פארבעסערט זיך פון איין בלוט טעסט צום צווייטן ביז ער איז געגנצליך געהאלפן געווארן.

דיין איבערלעבעניש איז א שיין פון האפענונג פאר אנדערע וואס ליידן שטארק פון דעם קראונס דיזיז, און עס וווייזט איבער אז דער מעטאד טוט טאקע פאקטיש טוישן דעם פיזישן צושטאנד פון די קערפער און מען קען עס זען קלאר, און דאס וועט העלפן אנדערע צו נאכטון דעם ביישפיל און פרובירן דעם מעטאד וואס קען טוישן דאס לעבן.

S-106

איך ארבעט מיט א טערעפיסט אבער איך וועו נישט פטור פון מיינע פיזישע וווייטאגן, פארוואס?

איך וואלט געוואלט פרעגן א שאלה וואס פלאגט מיך שוין א שטיק צייט.

איך לייד שוין א לאנגע צייט פון כראנישע פאטיג, און איך בין אייביג זייער מיד און אפגעשוואכט. איך האב געטון אין די סארנא מעטאד, און לעצטנס גיי איך אפילו צו א טערעפיסט זיך צו אויסצורעדן מיינע אינערליכע געפילן און ער זאל מיר העלפן מיט מיין עמאציאנעלע פראבלעם, אבער מיין פיזישע שוואכקייט נעמט מיר לעצטנס איבער נאך סאך מער ווי אמאל.

איך ווייס נישט וואס דא פאסירט און פארוואס מיין פיזישע צושטאנד וועט ערגער. מיין טערעפיסט עצה'ט מיר כסדר ארויסצוזאגן מיינע געפילן מיט מיין מויל, איך האב דאס אויך אנגעהויבן טון, אבער איך זע נישט אז דאס זאל מיך העלפן מיט מיין פיזישע צושטאנד. איך ווייל וויסן וואס נאך קען איך טון?

(-)

ח"מ פערל: אייער פראבלעם איז ליידער גאר אן אפטע ערשיינונג און אינעם קומענדיגן ארטיקל וועלן מיר שרייבן איבער דעם מער באריכות. אבער וויבאלד איר פרעגט שוין וועלן מיר אייך פרובירן צו ענטפערן אין קורצן.

די סיבה פארוואס עס ארבעט נישט, און פארוואס עס וועט גאר ערגער אפילו די פרובירסט צו באהאנדלען דיינע אינערליכע פראבלעמען, איז בעיקר וויבאלד די געפילן וועלן נישט צוזאמען געשטעלט צו די רעאקציעס אינעם גוף. די קערפער פרובירט צו העלפן פאר'ן מענטש, עס פראבירט אים צו היטן פון א געוויסע סכנה וואס עס פילט עס קען קומען. עס פילט זיך עפעס א שרעקעדיגע געפיל וואס האלט ביים לייגן די מציאות פונעם מענטש אין א סכנה, און עס שיקט פיזישע סיגנאלן אין פארעם פון פיזישע וווייטאגן. און וויל אנג דער געפיל אינעם קערפער האלט אן און עס פילט ווי עס איז נאך אין א סכנה, וועט עס וווייטער אנגיין מיט די וווייטאג כאילו לא היה.

נאך מער פון דעם, וויל אנג א מענטש 'לעבט נישט מיט' פונקטליך וויאזוי די פיזישע וווייטאג טוט אין פאקט העלפן דעם מענטש זיך ראטעוווען פונעם גענפאר, וועט די פיזישע וווייטאג טאקע נישט איינזען אז אלעס איז אין ארדענונג. דער מענטש דארף קלאר זען דעם פראבלעם וואס ליגט אונטער די וווייטאג, און זיך אויפווייזן שווארץ און וווייס אז עס איז נישטא וואס מורא צו האבן, און דעמאלטס באקומט די קערפער דעם מעסעדזש אז דער מענטש האט דערהערט די סיגנאלן און די וווייטאג קען נאכלאזן.

דערפאר, אפילו מען אדרעסירט עמאציאנאלע וווייטאגן וואס איז טאקע זייער וויכטיג און עס איז כדאי איר זאלט דאס אנהאלטן, אבער פארט וועט אזא כלליות'דיגע צוגאנג נישט אויסהיילן די פיזישע וווייטאגן וויבאלד מען אדרעסירט עס נישט פונעם קוק-ווינקל פון די פיזישע וווייטאג צו פארבינדן איינס צום צווייטן, און עס איז אזוי וווי מען רעדט צו א צווייטן מענטש, אבער נישט צו 'דער' וואס דארף עס באמת הערן און פארשטיין.

דאס איז די אויפטו פון א טערעפי מהלך וואס גייט מיט א מיינד-באדי צוגאנג, און טוט דירעקט פארבינדען די פיזישע וווייטאגן צו די עמאציאנאלע פראבלעמען. די סארט מהלכים זענען ספעציעל אויסגעארבעט מיט מוח איבונגען וואס טוט אויפדעקן דעם פונקטליכן געפיל אונטער די פיזישע וווייטאג, אזוי ארום דערגיין דעם געפיל וואס דארפן וועו אדרעסירט פאר דעם פראבלעם, און דערווייל קען מען לאזן אלע אנדערע געפילן אין א זייט, און דאס האט זיך טאקע ארויסגעווייזן גאר סוקסעספול פאר טויזנטער מענטשן.

אין די קומענדיגע פאר ארטיקלען וועט דער פונקט טאקע אויך וועו זייער קלאר אויסגעשמועסט אי"ה, און האפענטליך וועט איר בעסער קענען פארשטיין וואס איר גייט אדורך און וואס איר קענט טון זיך צו באפרייען פון די פיזישע און עמאציאנעלע וווייטאגן.

הצלחה.

די 'סארנא' רעוואלוציע

מיים מאמיר הכהן פערל

«זייט 31

דעם, איז מער און מער קלארער געווארן פאר משה טוביה זיין לעבנסגעשיכטע, און מיט וואס ער האט זיך אייביג געמוטשעט אונטערן באוואוסטזיין. ער איז געווען אין שאק. קיינמאל האט ער נישט אזוי קלאר ארויסגעהאט וויאזוי ער קאנטראלירט זיין לעבן אויף אזא מין 'אויסגערעכענטן' וועג. אונטערן באוואוסטזיין האט א מענטש א פונקטליכע 'מעסטער' וויאזוי עס לוינט זיך אים צו פירן זיין לעבן, און 'דאס' קאנטראלירן זיין לעבן איף יעדן טריט און שריט. ער האט קיינמאל נישט געוואוסט וואס עס גייט אלס פאר אין זיין מוח, בשעת ער זיצט אין אפיס און פירט דורך זיינע געדרייטע געשעפטן.

אזוי שמועסענדיג האט זיך משה טוביה געכאפט אז עפעס טויג דא נישט. ער האט זיך צוגעוואוינט א געוויסע סארט לעבנסשטייגער אין זיין יונגען מוח'ל, און גייט נאך אן אין פילן קראפט ביזן היינטיגן טאג. אפשר איז געקומען די צייט צו אנערקענען, אז אויב וויל ער זיין א מענטש פאר זיך און אפילו אמאל ווערן ביל געיטס, קען ער נישט ווארטן אויף קיין 'נסים', נאר ער מוז זיך אונטערגארטלען און זיך נעמען צו די ארבעט. פון בלייבן א שוואכלונג גייט גארנישט ווערן פון אים. פארקערט גאר, אויב וועט ער צוריקקומען צו די כוחות, וועט ער אפשר קענען איינמאל פאר אלעמאל אנהייבן צו לעבן ווי א נארמאלע מענטש און וועט קענען אריינלייגן זיינע כוחות אויפן ריכטיגן פלאץ, און אזוי טאקע אפשר אמאל ווערן דער רייכע גביר וואס ער וויסט עכט אז ער קען ווערן?

אונזער שמועס האט זיך געענדיגט מיט דעם פראגע. אויב ער האט געקענט צוקומען צו דעם אנערקעננונג ביים ענדע פונעם שמועס, איז דאס פאר זיך שוין געווען סוקסעספול. דערווייל האב איך אים אזוי געלאזט שווימען אין זיינע געדאנקען, און געווען נייגעריג צו זען וואספארא רעזולטאטן דאס גייט אים ברענגען ביז נעקסטע וואך. דערווייל האב איך דאס אראפגעשריבן אויף א צעטל וואס האט זיך געליינט אזוי:

אויב איז אמת אז איך האב בחירה צו זיין א פרי מגדים,

דעמאלטס קרענקט מיר די קושיא פארוואס איך קום נישט אן,

און לויט מיינע כשרונות וואלט איך געדארפט זיין סאך מער ווי יעדעם איינעם.

און איך גיי מיך ארום דרייען מיט די צער 'פארוואס טאקע נישט?' און איך גיי נישט האבן וואו צו אנטלויפן,

איך האב נישט קיין צייט צו ארבעטן שווער אנצוקומען צו וואס איך קען זיין, נאר איך מוז 'שוין' זיין וואס איך וויל זיין.

דעריבער איז די איינציגסטע וועג וויאזוי איך קען אויסמיידן מיין צער פארוואס איך בין נאך נישט אנגעקומען, און נאך אלס קענען גלייבן אז עכט קען איך זיין וואס איך קען זיין, איז נאר אויב איך דערקלער מיך אלס איינער וואס האט נישט קיין בחירה, און איך בלייב שוואך, ווייל נאר אזוי דארף איך נישט ארבעטן שווער אנצוקומען וואו איך ווייל אנקומען, און איך דארף נישט פילן מיין צער פארוואס איך קום נישט אן - איך בין דאך שוואך און קראנק.

ס'איז זייער ווייטאגליך פאר מיר אז איך דערקלער אז איך האב נישט קיין בחירה, אבער נאר אזוי קען איך מיך לכה"פ פארענטפערן פאר מיר אליינס פארוואס איך קום נישט אן. אבער אויב בלייב איך א בעל בחירה, וועל איך מיך בשום אין אופן נישט קענען פארענטפערן פאר זיך אליין און מיין צער וועט זיין סאך ערגער.

סעסיע 4 און 5 - אויב בין איך נישט עפעס 'ספעציעל', דאן וועט מיר קיינער נישט אנקוקן

ביים נעקסטן סעסיע איז משה טוביה צוריקגעקומען היבש אויפגעלייגט, אפילו ער האט נאך נישט געזען קיין ערענסטע רעזולטאטן איבער וואס ער איז געקומען - צו קענען קומען צו די פיזישע כוחות, אבער פארט האט ער געשפירט ווי מיר פארן אויף די ריכטיגע רעלסן, און האט געהאט גרויס האפענונג, אז גייענדיג אויף דעם גאנג גייען מיר ערגעץ אנקומען.

ער האט מיר פארציילט ווי ער האט געליינט דעם צעטל יעדן טאג, און טאקע געזען ווי ריכטיג דאס איז, אבער נאך אלס פילט ער זיך נאך פארפלאנטערט אין דעם, און ער זעט נאך נישט דעם וועג ארויס. ער האט געזען אז דערווייל איז דאס די וויטאגליכע מציאות, און ער קען זיך נאך נישט זען זיין צופרידן וויאזוי ער איז, נאר 'מוז' זיך זען זיין די בעסטע. אין די נעקסטע צוויי סעסיעס זענען מיר געגאנגען א שטאפל ווייטער, און פראבירן צו דערגיין וואס טאקע שטופט אים צו פילן אז ער איז 'מער' פון יעדעם, און אז ער 'מוז' זיך זען מער פון יעדעם, און קען נישט זיין צופרידן וויאזוי ער איז, אפילו דאס מאכט מחדש געווען חידושים ביים לערנען, און יעצט, געמאכט שיין פרנסה און געווען אן ארויפגעקוקטע אינגערמאן. דאס אלעס האט אים אבער נישט באזעטיגט, און אלס האט ער געפילט אז ער איז אונטער גרויס דרוק אנצוהאלטן דעם 'סטאטוס', און אויך האט ער געמוזט זיין נאך 'מער', ווייל וויאזוי ער איז, איז דאך נישט גענוג, און אפשר איז ער נאך נישט גענוג גוט. דאס אלעס האט אים צוגעברענגט זיין פיזישע שוואכקייט, וואס ווי שוין געשריבן, האט עס אים געגעבן א געוויסע סארט 'לעכל' פון קענען אנטלויפן פונעם ריאלעטעיט, און זיך באהאלטן אונטער א שלייער פון אים אזוי שוואך, און קען אזוי סאך שווערער אנקומען צו וואו ער וויל אנקומען. אבער ווי אומלאגיש דאס האט זיך געהערט, האט ער זיך נישט געקענט ארויסרייסן פון דעם קניפ.

מיר האבן אזוי פארברענגט נאך דריי זיצונגען און זאכן האבן אנגעהויבן קלארער צו ווערן. ער האט אנגעהויבן צו אנערקענען אז טיף אין זיך גלייבט ער אז וויאזוי ער איז, גייט קיינער נישט צוליגן קיין אויפמערקזאמקייט אויף אים. ער וועט זיין דער 'פיפטע ראד' אין ביהמ"ד, און כמעט וואס מען גייט נישט וויסן אז ער עקזעסטירט בכלל. דער געפיל, לויפט אים שוין נאך יארן, נאך פון אלס קינד. דאס האט צוגעברענגט אז ער זאל באמת גלייבן, אז אויב ברענגט ער נישט עפעס גאר ספעציעל צום טיש, גייט ער טאקע בלייבן א גארנישט, אן קיין שום עקזיסטענץ. דעריבער האט ער אלס בחור אלס געזיכט וועגן צו זיין 'דער' בעסטער בחור, ב'ה"א הידיעה', און אלס אינגערמאן וועג ער איז אריין אין ביזנעס, דארף ער זיין 'דער ביזנעסמאן', אז נישט, וואס איז ער? א גארנישט.

דורך אויס אלע זיינע יארן, האט דאס אים געשיינט צו זיין זיין הצלחה. ער האט אלס געהאט צו זאגן עפעס ביים טיש, שוואכקייט, אזוי אז ער אז איך האב נישט קיין סענס, פון וואס איז ער גענומען דאס וואס ער ווייסט, אויב איך זאל נישט דערפון אפילו פאר א רגע פון נישט זיין דער 'בעסטער', ווי נישט ווי, אויב איז ער שוואך האט ער נאך א גוטן תירוץ אויך, פארוואס ער איז נישט דער בעסטער.

איך האב אים דאס אראפגעשריבן אויף א צעטל כדי ער זאל דאס קענען אבזערווירן, און זיך באטראכטן פון דאסניי אויב דאס פילט זיך טאקע ריכטיג אדער נישט.

מיין גאנצע פלאץ דא אויף די וועלט און אין די חברה, איז נאר אויב איך בין מיט עפעס אנדערש.

אן קיין עקסטרעמע מחודש'דיגע זאכן, בין איך בכלל נישט אינטרעסאנט און איך האב נישט וואס צו זיין דא.

און בלויז וויאזוי איך בין, איז דאך דא נאך משה טוביה'ס אין די גאס.

דעריבער אויב וויל איך קענען דא פארברענגען מיט מיינע חברים, מוז איך קענען אנדרייען א מצב און אנשטעלן א פנים אז איך בין עפעס 'מער' פון וואס איך בין עכט, וויל נאר אזוי וועט מען מסכים זיין צו וועלן פארברענגען מיט מיר.

סעסיע 6

ביים נעקסטן סעסיע איז משה טוביה צוריקגעקומען גאר פריילעך, "די נס האט אנגעהויבן צו פאסירן", האט ער גלייך געזומען דאס ווארט, "דורכאויס די וואך האב איך געשפירט ווי מיין שוואכקייט האט געגעבן עפעס אזא מין לאז נאך, אז עס איז ממש נישט צום גלייבן. איך האב געפרייט זיך געפרייט צו פארברענגען מיט מיר, עפעס מאכט נישט קיין סענס, פון וואס איז אריינגעקומען אין מיר אזא סארט שגעון?" האט ער געענדיגט זיינע ווערטער.

זענען מיר טאקע אריינגעקראכן אביסעלע טיפער צו דערגיין דעם אורזאך פון זיין 'שגעון' ווי ער רופט עס שוין היינט, און מיר האבן געטראפן דאס פאלגענדע. עס האט א היסטוריה פאר זיך. איינמאל ער האט דאס געכאפט, האט ער אנגעהויבן צו פארשטיין פון וואס זיין גאנצע 'בנין' האט זיך אנגעהויבן, און דאס האט אים געגעבן דעם 'טיר' איינצזען וואס פונטקליך ער וויל דא, און וויאזוי ער קען אויסדרייען זיין בליק אויף זיך אליין, און אזוי ענדגילטיג באפרייט צו ווערן פון זיינע פראבלעמען.

וואס איז משה טוביה'ס היסטאריע? און וואס האט אים זיין געפיל אויסגעלערנט פון זיין היסטאריע? איבער דעם אינעם קומענדיגן ארטיקל. ★

> "ביים נעקסטן סעסיע איז משה טוביה צוריקגעקומען גאר פריילעך, "די נס האט אנגעהויבן צו פאסירן דורכאויס די וואך האב איך געשפירט ווי מיין שוואכקייט האט געגעבן עפעס אזא מין לאז נאך, אז עס איז ממש נישט צום גלייבן"

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

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

◄● געזונטהייט נייעס

גרויסע **פארמאסי** נעצן **"בייסן" אריין אינעם דענטאל** מארקעט

אילינוי - דער פארמאסי אינדוסטרי גייט אריבער א מאסיווע טויש, וועו גרויסע פארמאסי נעצן זוכן צו אויפקומען מיט שעפערישע ביזנעס געדאנקן צו פארגרעסערן זייערע איינקונפטן, ספעציעל נאכדעם וואס דער אנליין-פארקויף ריז עמעזאן איז אריינגעשפרונגען אינעם העלט קעיר מארקעט מיט'ן אפקויפן אן אנליין פארמאסי, א זאך וואס ברענגט זארג ביי די גרויסע פארמאסי נעצן אז זיי וועלן ארויס פון ביזנעס אויב קומען זיי נישט אויף מיט קיין חידושים.

אויפ'ן פראנט פון דעם טויש שטייען די צוויי גרעסטע פארמאסי נעצן אין אמעריקע, וואלגרינס און סי-וויי-עס, ביידע האבן אין די לעצטע יאר אונטערגענומען מאסיווע טראנספארמאציעס אונטער וועלכע זיי בריי־טערן אויס זייערע סערוויסעס און שטעלן צו פיל מער ווי בלויז פארקויפן מעדיצינען און זאלבן, אין די נאנטע צוקונפט וועלן רוב פון זייערע פיליאלעס צושטעלן א רייע סערוויסעס פאר די קליענטן

די לעצטע טויש אין דעם פעלד קומט אינעם הינזיכט פון דענטאל געזונהייט, און האט זיך אנגעהויבן מיט א פיילאט פראבע פראגראם וואס וואלגרינס האט אנגעהויבן אין פלארידע אין עטליכע לאקאלן, וואו זי האט געעפנט א "דענטאל צענטער" אינעם פארמאסי אין וועלכע קליענטן קענען באקומען א רייע סערוויסעס פאר די ציינער, אריינגערעכנט א סקען, א פילינג, און

"דער נייער אינדוסטרי טויש דראסטיש דעם דענטאל אינדוסטרי" זאגט די פרעסע

עס ווערט צוגעשטעלט פאר א פיל ביליגערע פרייז פון געווענליכע דענטיסט אפיסעס.

וואלגרינס האט באצייכנט דעם אנטוויקלונג אלס בלויז אן אנהייב צו א בריי־טערע טראנספארמאציע אין וועלכע זי וועט אהערשטעלן אין אירע פילע טויזנטער לאקאלן איבער אמעריקע אן אויסוואל פון קלינישע סערוויסעס, ווי אן אויגן דאקטאר, אן אויערן דאקטער, און נאך אזעלכע סארט קליניק סערוויסעס וועלכע פאדערן נישט קיין ערנסטע פראצעדורן און קומט אויס באקוועם פאר מענטשן צו דאס באקומען אין זייער לאקאלע פארמאסי.

אין רעאקציע צו די שריט פון וואלגרינס האט זייער קאנקורענט סי-וויי-עס געמאלדן אז זי האט זיך צוגעפיגעשטעלט מיט א פירמע וואס רופט זיך "סמייל-קלאב" און שטעלן צו אין הונדערט פון אירע לאקאלן א פראפעסיאנעלע פראצעדור אין וועלכע מען באקומט א פלאסטישע פארעם וועלכע גלייכט אויס קרומע ציינער, ענליך צו ברעיסעס.

עס בלייבט איבער צו וואונטשן אז די קאנקורענץ זאל וואקסן און דאס זאל ברענגען ווי מער ביליגערע און צוגענגליכע מעדיצינישע סערוויסעס.

געזונט און **געשמאק**

קאבאקעה סקוואש

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:20** | ביז צום טיש: **1:30**

קאבאקעה זופ

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 מיטלגארטיגע קאבאקעה סקוואש
- 1 צושטיקלטע צוויבל
- 4 ציינדלעך קנאבל, צוקווטשט
- 8 גלעזער וואסער
- 1 גלאז העווי קריעם
- 1 לעפל קאנסאם (Consommé) זופ פאודער
- זאלץ צום טעם
- א קליין ביסל שווארצע פעפער
- שטיקלעך פארסלי אויף צוצולייגן

אנווייזונגען:

- דינסט די צוויבל און די קנאבל אין א טאפ.
- שייל אפ און צושנייד דעם סקוואש אין קלענערע שטיקלעך (ראטזאם צו לייגן אין מייקראווועיו פאר 5 מינוט עס זאל זיך שיילן גרינגער)
- לייג צו די סקוואש צו די געדינסטע צוויבל און קנאבל און לאז עס דינסטן אינאיינעם פאר אפאר מינוט.
- לייג צו די וואסער און די זופ פאודער און לאז עס ביז עס קאכט, מיש יעדע פאר מינוט.
- וועו עס האט אויפגעקאכט, נידערט די היץ און לאזט עס שטיין פאר צוואנציג מינוט ביז די סקוואש איז ווייך.
- צומאלט דעם זופ מיט א האנט בלענדער.
- מישט אריין די העווי קריעם און לאז עס נאכאמאל אויפקאכן.
- לייג צו זאלץ און פעפער צום טעם.
- לייגט אריף די שטיקלעך פארסלי, און עס איז גרייט צום עסן.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:15** | ביז צום טיש: **0:45**

נעבראטענע קאבאקעה

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 מיטלגארטיגע קאבאקעה סקוואש
- 2 לעפל שמן זית
- זאלץ
- שווארצע פעפער
- קנאבל פאודער
- פאפריקע
- נאטמעג (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון צו 420 גראד.
- שוועקט דעם סקוואש, און ווישט עס אפ.
- צושנייד און האלב דעם סקוואש מיט א שארפן מעסער; נעמט ארויס די קערנדלעך מיט א לעפל.
- צושנייד דעם גרינצייג אין רעפטלעך (איר קענט עס לייגן אין מייקראווועיו פאר 5 מינוט עס זאל זיך שניידן גרינגער)
- לייגט די רעפטלעך אויף א טעלער און גיסט ארויף אויל און ספייסעס.
- לייגט ארויף די רעפטלעך אויף א לייגד בעיקינג שיעט.
- לייגט עס אין אויוון פאר 30 מינוט, דרייט עס איבער אינמיטן זיך בראטן.
- עס איז גרייט וועו עס איז געבראטן פונדרויסן און ווייך אינעווייניג.

שטאפל: **מיטל** | מאס: **4-6 פארציעס**
צייט אנצוגרייטן: **0:15** | ביז צום טיש: **0:45**

צוקווטשטע קאבאקעה

פאלשע מעש פאטעיטא

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 מיטלגארטיגע קאבאקעה סקוואש
- וואסער
- 1 צושטיקלטע צוויבל
- 2 לעפל שמן זית
- זאלץ צום טעם
- שווארצע פעפער

אנווייזונגען

- שיילט אפ און צושטיקלט דעם סקוואש
- לייג עס אריין אין א טאפ; פול עס אן מיט וואסער און קאכט עס אויף.
- וועו עס קאכט, נידערט די פלאם און לאזט עסק אכן ביז די סקוואש וועט ווייך.
- דינסט צוויבל אין די צייט וואס די סקוואש איז אויפ'ן פלאם.
- וועו עס איז ווייך, שוועק ארויס די וואסער.
- צוקווטשט די סקוואש; לייג אריין די געדינסטע צוויבל.
- לייג צו זאלץ און פעפער צום טעם.

טיפ

אויף צו שיילן גרינגער דעם סקוואש, מאכט עטליכע שניטן מיט א מעסער, און דאן לייגט אריין אין מייקראווועיו פאר 5 מינוט. אדער אין אויוון פאר 45 מינוט אויף 400 גראד.

אירע בענעפיטן:

קאבאקעה סקוואש איז א געזונטע און לייכטע גרינצייג. איין גלאז פון קאבאקעה סקוואש פארמאגט נישט מער פון 40 קעלאריס. און גלייכצייטיג פארמאגט עס א שטארקע קאנצטעראציע פון געזונטע ויטאמינען, הויפטזעכליך בעטא-קעראטין, אן אנטי-אקסידענט וועלכע רופט זיך אויך ווייטאמין עי. און שפילט א ווייכטיגע ראלע אין האלטן געזונט די ווייסע בלוט צעלן און דער אימיון סיסטעם, און איז ווייכטיג פאר געזונטע אויגן, הויט און האר.

© 2019 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

צענדליגע ביליאנען ווערן פארשווענדעט אין שפיטאל ווארט זאלן

וואשינגטאן - אן איבערזיכט פון אן עקאנאמישע איסטיטוציע - באזירט אויף סטאטיסטיקס פונעם אמעריקאנער לעיבאר ביורא - שאצט אז דער אמעריקאנער עקאנאמיע פארלירט יערליך ארום 89 ביליאן דאלער צוליב דעם וואס מענטשן דארפן ווארטן לאנג אין שפיטעלער און ביי דאקטוירים, און דערמיט פארלירן זיי צייט ביי די ארבעט.

אמעריקאנער פארברענגען אין דורכשניט איבער א האלבע שעה צו אנקומען צום שפיטאל און ארום פופצן מינוט מיט'ן ווארטן אויף צו אריינגיין צום דאקטאר, דאס איז מער פארשווענדעטע צייט ווי אין אנדערע סעקטארן ווי למשל בענק און רעגירונג ביוראען. די סטאטיסטיקס צייגן אז עס נעמט שנעלער – אין דורכשניט - צו ארויסנעמען א דרייווערס לייסענס אדער עפענען א באנק קאנטע ווי א געוועניליכע שפיטאל באזוך.

דער "אלטארום" עקאנאמישע אינסטיטוציע שאצט אז די שאדנס פון די פארשווענדעטע צייט איז ארום 89 ביליאן דאלער יערליך, און ארום א טריליאן דאלער איבער די לעצטע צען יאר. די שאצונגען זענען באזירט אויף די אויבנדערמאנטע סטאטיסטיקס און די סטאטיסטיקס פון די דורכשניטליכע פארדינסט פער-שטונדע פאר דורכשניטליכע אמעריקאנער.

אין די לעצטע יארן האט די געזונהייט אינדוסטרי אונטערגענומען פארשידענע פאליסיס צו לינדערן די פארנומענקייט אין שפיטעלער און נידערן די ווארט צייט דורך ערלויבן "אורדזשענט קעיר" צענטערן, און אזוי אויך דורך צושטעלן מער מעגליכקייטן צו זיך פארבינדן צו דאקטוירים דורכ'ן טעלעפאן ווען עס פעלט נישט אויס צו אראפקומען פערזענליך, אבער דערווייל האט דאס נישט געהאט קיין ערנסטע עפעקט אויף די דורכשניטליכע ווארט צייט אין שפיטעלער.

אבער די לאנגע ווארט צייט האט ערנסטערע פראבלעמען ווי די פינאנציעלע קאסטן, נעמליך דאס וואס פילע פאציענטן האלטן זיך צוריק פון גיין צום דאקטאר צוליב דעם וואס עס פארברענגט צופיל צייט, און אזוי ארום טוען זיי פארשפעטיגן אדער גענצליך אויסלאזן וויכטיגע באזוכן ביים דאקטאר וואס וואלט געקענט פארמיידן ערנסטערע געזונטהייט פראבלעמען.

פילאטלאזע דראון גענוצט געווארן צום ערשטן מאל אין נירן טראנספלאנט

מערילענד – א סוקסעספולע נירן טראנספלאנט וועלכע איז דורכגעפירט געווארן אינעם "מערילאנד מעדיקעל צענטער" האט אפגעצייכנט היסטאריע זייענדיג די ערשטע מאל וואס מען האט גענוצט א פילאטלאזע דראון צום טראנספארטירן דעם ניר פון איין שפיטאל צום צווייטן, און דערמיט אפגעצייכענט א נייע עפאכע אין ארגאן טראנספלאנטן.

די פאציענט איז א 44 יעריגע פרוי וואס האט שוין געווארט אכט יאר אויף א ניר, און ווען עס איז געפונען געווארן א ניר אין א ווייטע שפיטאל איז איינגעשפאנט געווארן דער ספעציעלער דראון וועלכע איז לעצטנס באשטעטיגט געווארן דורך פעדעראלע אויטאריטעטן פאר דעם באנוץ פון טראנספארטירן איברים.

דער דראון האט אריבערגעברענגט דעם ניר מיט א שנעלקייט וואס מען האט קיינמאל פריער נישט געקענט דערגרייכן, און דאקטוירים האבן ביז א קורצע צייט געקענט דאס איינפלאנצן אינעם פאציענט וועלכע איז ביז עטליכע טעג באפרייט געווארן פון שפיטאל מיט א פרישע ניר וועלכע האט איר געשאנקן פרישע לעבן נאך אכט יאר פון דיאלעסיז.

דער דראון איז אויסגעשטאט מיט א רייע פארגעשריטענע טעכנאלאגיעס צו קאנטראלירן דעם טעמפארעטור, צו האלטן דעם שווערן וואג פון דעם ארגאן און אלע מאשינען וועלכע זענען צוגעשטעפעט דערצו, און פארמאגט א מאניטארינג סיסטעם וועלכע ערלויבט דאקטוירים צו מיטהאלטן יעדן ריר דורכאויס דעם טראנספארטאציע.

אונטער די פעדעראלע ערלויבעניש דארף דער דראון נאכקומען א רייע רעגולאציעס אויף צו קוואליפיצירן פאר דעם צוועק, און דאס איז געווען דער ערשטער געלעגנהייט פאר די מעדיצינישע וועלט דאס צו אויספרובירן אין א ריכטיגע פאל, און דעריבער איז די סוקסעס אויפגענומען געווארן מיט פרייד און איבעראשונג.

דאס טראנספארטירן אן ארגאן פון איין פאציענט צום צווייטן איז איינס פון די מערסט קאמפליצירטע טיילן פון א טראנספלאנט, און צייט איז א קריטישע פאקטאר, ווייל טיילמאל טרעפט מען דעם פאסיגן ארגאן אבער עס איז נישטא גענוג צייט דאס צו אריבערפירן, דעריבער האט די דראון טעכנאלאגיע די מעגליכקייט צו טראנספארמירן די וועג וויאזוי טראנספלאנטן ווערן דורכגעפירט און קען ערמעגליכן מער סוקסעספולע טראנספלאנטן.

דאס ערשטע מאל וואס אן ארגאן ווערט טראנספארירט מיט א דראון אין אמעריקע

העלט דערפארטמענט זאגט אז **באקטעריע אויסברוך** אין עטליכע ניו יארקער שפיטעלער **איז אונטער קאנטראל**

ניו יארק - געזונטהייט באאמטע ווארענען אז פילע שפיטעלער אין ניו יארק ספראווען זיך מיט א וויראלע אינפעקציע וואס פארשפרייט זיך אין די שפיטעלער און אין נוירסינג היימען. דער אינפעקציע רופט זיך "קענדידע אויריס" און עס עפעקטירט די שווערסטע פאציענטן מיט אן אפגעשוואכטע אימיון סיסטעם, קליינע קינדער און עלטערע מענטשן און אזעלכע וואס גייען אריבער קימאו טריטמענט.

דער באקטעריע האט זיך צום ערשטן מאל באוויזן אין 2016 און זינט דאן זענען באריכטעט געווארן 613 אזעלכע פעלער, מיט איבער האלב דערפון אין שפיטעלער אין ניו יארק, מערסטנס אין ניו יארק סיטי. די געזונטהייט אויטאריטעטן אין ניו יארק פארשן דעם אויסברוך, אבער דערווייל האבן זיי זיך אפגעהאלטן פון מאכן סיי וועלכע עפנטליכע ווארנונגען דערוועגן.

עס האנדלט זיך פון אן אינפעקציע וואס מען קען נישט באקעמפן מיט אנטיביאטיק, און צווישן די 319 אנגעשטעקטע אין ניו יארק אין די לעצטע דריי יאר זענען 197 אומגעקומען דערפון, דאס איז 56% פון אלע אנגעשטעקטע, וואס באדייט אז דאס איז א גאר טויטליכע וויירוס וואס די מערהייט אנגעשטעקטע קענען נישט באקעמפן.

ווי געזאגט האלטן זיך באאמטע דערווייל צוריק פון אידענטיפיצירן די עפעקטירטע שפיטעלער, אבער געוויסע געזונטהייט אדוואקאטן קריטיקירן דאס און זאגן אז דאס שלייער פון געהיימניס ארום דעם אויסברוך טוט פארהוילן וויכטיגע אינפארמאציע פונעם באפעלקערונג. און זאגן אז די העלט דעפארטמענט וואלט געדארפט ארויסלייגן א ליסטע פון שפיטעלער וואס זענען אנגעשטעקט אז מען זאל וויסן זיך צו היטן.

א ווארטזאגער פאר די העלט דעפארטמענט האט קאמענטירט אז די זארג איז איבערגעטריבן, און אז כמעט אלע טויטפעלער זענען געווען צווישן אזעלכע וואס זענען שוין געווען שטערבליך קראנק און דער אינפעקציע האט בלויז מער קאמפליצירט דעם מצב.

זיי זאגן אז די העלט דעפארטמענט און די שפיטעלער ארבעטן אגרעסיוו צו קאנטראלירן דעם באקטעריאלע אויסברוך און אלע שפיטעלער נעמען דראסטישע שריט דאס צו באקעמפן. זיי בארעכטיגן זייער באשלוס נישט צו מאכן קיין עפנטליכע סטעיטמענטס זאגנדיג אז דאס וועט ברענגען אומזיסטע פאניק און מענטשן וואס מוזן קומען אין שפיטאל וועלן זיך אפהאלטן דערפון.

המספיק נייעס

מה נאה אילן זה:

ראקלענד קאונטי **דעי-העב תלמידים** דינען אלס **געטרייע פאסטוכער** פאר א טאג...

זייט 36

די תלמידים ביים זיך אפגעבן מיט די שאף און רונדער דורכאויס דעם אינהאלטסרייכע באזוך אויפ'ן פארם

דעריבער האט די שטאב אינעם 'המספיק דעי-העב' אין ראקלענד קאונטי - אין שפיץ פונעם מענעדזשער רבי פנחס קנאפלער - באשלאסן צו געבן פאר די תלמידים דעם ספעציעלן געלעגנהייט צו מיטלעבן פון די נאנט וויאזוי די פעלדער און וועלדער שפראצן, און די באשפענישן יאווען זיך אין דעם פרילינג קלימאט, און אפירגעזוכט א הערליכן ווינקל אין נאטור פאר דעם צוועק.

נאך לאנגע אראנזשירונגען האט מען זיך ארויסגעלאזט פאר א וועג פון 45 מייל, קיין ניובורג ניו יארק וואו עס געפונט זיך די הערליכע 'לוירענס פארם' וואס איז איינע פון די גרויסע און פרוכטבארע פארם'ס אין ניו יארק, און פארמאגט אויסער די ריזיגע שטרעקעס פון גרינע פעלדער אויך א ריזיגע גארטן וואו עס וואקסן הערליכע עפל ביימער.

די תלמידים האבן פארברענגט אן אומפארגעסליכע טאג אינעם פארם, דער הערליכער פאסטוראלישער פארם האט זיי שטארק באצויבערט, און זיי האבן פאר לאנגע שטונדן שפאצירט אין שאטן פון די הערליכע פרוכט ביימער און וויינגערטנער, און די הערצער האבן זיך אנגעפולט מיט דאנק פאר די מתנות וואס דער רבוש"ע געט אונז "בריות טובות ואילנות טובות להנות בהן בני אדם" וואס קריגט א באזונדערע באדייט וועט מען קוקט זיך אום פון די נאנט מיט די וואונדערליכע נפלאות הבורא וואס גייט אריין אין יעדן פרוכט.

נאכ'ן זיך דערקוויקן מיט די אילנות טובות איז מען אריבערגאנגען צו די בריות טובות, און געגאנגען באזוכן דעם טייל פונעם פארם וואו עס האדעווען זיך הונדערטער שאף און רונדער, די תלמידים האבן געהאט א געלעגנהייט צו ווערן "פאסטוכער" און פיטערן די שעפעלעך און אנדערע בהמות, און מקיים געווען דעם "ורחמיו על כל מעשיו".

די תלמידים זענען די גאנצע צייט באגלייט געווארן דורך די טייערע מחנכים וואס האבן אויסגענוצט דעם געלעגנהייט צו באריכערן די ידיעות פון די תלמידים מיט שפאנענדע און אינטרעסאנטע פאקטן און איינצעלהייטן איבער די פעלד ארבעט און איבער די פרוכטן, און מען האט אינאיינעם פארברענגט א געשמאקן טאג אין שויס פונעם נאטור.

נאך דעם רייכן טאג האט מען זיך צוריקגעלאזט אין וועג אריין מיט א פרישע געפיל פון שבח והודאה פאר'ן רבוש"ע, און א טיפע הכרת הטוב פאר די געטרייע שטאב מיטגלידער און באגלייטער וועלכע האבן פארזיכערט אז מען זאל טאקע ארויסנעמען דעם פולן תועלת און הנאה פון דעם הערליכן טאג.

אילן אילן במה אברכך.

געזונטהייט נייעס

עף-די-עי פארשער ווארענען: **צופיל "זון קרעם" קען אויך זיין שעדליך**

זייט 36

עף-די-עי אגענטור זאגן אז עס פעלט זיך אויס צו שטודירן מער די עפעקט וואס די כעמיקאלן אין זון קרעם האבן ווען עס קומט אין בארירונג מיט'ן בלוט צירקולאציע, און טוען אנדייטן אז עס איז מעגליך אז דאס נוצן איבער די מאס קען פארפעסטיגן די בלוט מיט כעמישע באשטאנדטיילן וועלכע לייגן א לאסט אויף די נירן, און קענען מעגליך ברענגען קענסער ח"ו.

אין א לעצטערע שטודיע האבן 24 וואלונטירן זיך אנגעשמירט אויף 75 פראצענט פון זייער קערפער מיט זון קרעם 4 מאל א טאג, פאר עטליכע טעג נאכאנאנד, און די בלוט טעסטס האבן געצייגט שפורן פון פארשידענע כעמישע באשטאנדטיילן וועלכע ווערן גענוצט אינעם פראדוקציע פון די זון קרעם.

די עף-די-עי זאגט אז דערווייל האבן זיי נישט געמאכט קיין אפיציעלע ווארנונג דערוועגן, וויבאלד דער באנוץ פון זון קרעם איז נאך אלס בעסער ווי דאס נישט נוצן קיין זון קרעם, איבערהויפט אז רוב מענטשן נוצן נישט אזא גרויסע קוואנטום, און מען נוצט דאס נישט פאר א גאנצן טאג.

פארט אבער זאגן עקספערטן אז עס איז ראטזאם צו באשיצן דעם קערפער מיט קליידונג און א היטל אין צוגאב צו זון קרעם און זיך נישט גענצליך פארלאזן אויף דעם קרעם, אבער ווען עס קומט צום אויסוואל צווישן זיין אויסגעשטעלט צו די זון שטראל און נוצן קרעם איז פיל מער ראטזאם צו נוצן קרעם טראץ די מעגליכע זייטיגע עפעקטן וואס דאס קען האבן.

המספיק נייעס

מה נאה אילן זה:

ראקלענד קאונטי **דעי-העב תלמידים** דינען אלס **געטרייע פאסטוכער** פאר א טאג...

כאיל תערוג... די המספיק פאסטוכער ביים באטראכטן א ווידער צווישן די פילע באשעפענישן אויפ'ן פארם

עס איז באקאנט דער שטארקער תועלת פאר'ן גוף און פאר'ן נפש וואס מען געניסט מיט'ן פארברענגען צייט אין שויס פון נאטור, דורך פארברענגען און לאזן די חושים גענים פון דעם רבוש"ע בריאה ווערט מען באנייט און דערפרישט, דער שיינקייט און רואיגקייט אין די בריאה עפנט אויף דאס הארץ און מח און ברענגט א שלוות הנפש.

דער כח פון נאטור צו משפיע זיין אויפ'ן געזונט פונעם גוף און פונעם נפש איז א זאך וואס ווערט אסאך געברענגט אין די ספרים, און להבדיל אויך שטודיעס אין די מעדיצינישע וועלט באשטעטיגן אז ווען מען שוועקט זיך אינעם נאטור ווירקט עס אויפ'ן גייסטישן צושטאנד פונעם מענטש אזוי ווי טעראפי און אפילו אזוי ווי מעדיצין.

אינעם דעי-העב פראגראם אין 'המספיק אוו ראקלענד קאונטי' זוכט מען טאקע כסדר צו נעמען די טייערע תלמידים פון צייט צו צייט צום שויס פונעם נאטור אז זיי זאלן קענען אביסל אוועקגיין פונעם טאג טעגליכן גאלאפ און איינזאפן די שלווה און מנוחה וואס דער באשעפער האט אריינגעלייגט אין זיין הערליכן וועלטל.

ווידיל דאס איז ריכטיג א גאנץ יאר איז דאס ספעציעל רעלעוואנט אין די פרילינג חדשים ווען דער בריאה זינגט לויב געזאנגען פון התחדשות און באנייאונג, און דער שיינקייט פון די בריאה שפראצט ארויס מיט איר פולסטן פראכט און גלאנץ, דאס ברענגט אריין א שמחה און דערהייבט דאס הארץ און דערפרישט דעם גוף.

זייט 35 »

געזונטהייט בענעפיטן

10 געזונטהייט בענעפיטן פון "קרענבערי"

1 שטארקט אמיון סיסטעם
2 באקעמפט קענסער
3 געזונט פאר די הארץ
4 רעדוצירט אינפלאמאציע
5 פארמיידט ציין-לעכער
6 גוט פאר מאגן-ברענען
7 פארמיידט נירן-שטיינער
8 העלפט פארלירן וואג
9 רעדוצירט נישט גיטע קאלעסטראל
10 פארבעסערט פארדייאונג סיסטעם

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care
1.855.HAMASPIK
info@hamaspikcare.org
www.hamaspikcare.org

OUR SERVICES INCLUDE:

Home Health Aides
We provide Home Health Aides to assist homebound individuals with their personal care needs. Our caregivers undergo extensive training, vetting, and screening before beginning employment.

CDPAP
The Consumer Directed Personal Assistance Program is a wonderful alternative to traditional homecare services. Putting you in control, it empowers you to hire, train, and set the schedule for your personal assistants. Best of all, the personal assistants can even be family members and live in the same home. So if you need an aide, why not hire someone you know will treat you like family!

Service Area
We offer CDPAP services throughout New York State, and Home Health Aides in the 5 Boroughs, Orange, Rockland, Sullivan, Ulster and Dutchess counties. With offices in Borough Park, Williamsburg, Monsey, and Monroe, we are never too far from home.

HAMASPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME

געזונטהייט נייעס

עף-די-עי פארשער ווארענען:

צופיל **"זון קרעם"** קען אויך זיין **שעדליך**

מערילענד - יעדעס יאר ווען די זון קומט ארויס מיט איר פולן קראפט אין די זומער חדשים טוען דאקטוירים ווארענען איבער די וויכטיגקייט פון זיך באשיצן מיט זון קרעם, אבער געזונהייט עקספערטן צייגן אן אויף די אנדערע זייט פונעם מטבע, נעמליך אז צופיל זון קרעם דרינגט אריין אין די בלוט און קען זיין שעדליך.

דער באנוץ פון זון קרעם איז קריטיש וויכטיג נישט בלויז צו באשיצן פון וואונדן אויף די הויט, נאר אויך פון שעדליכע קענסער ח"ו וואס אומבאשיצטע זון שטראלן ברענגען מיט זיך, אבער פארט איז וויכטיג צו זיין באוואוסטזיניג אז צופיל זון קרעם קען אויך זיין אומגעזונט, און עקספערטן רעקאמענדירן דעריבער צו פרובירן אווועקשטיין גלייכצייטיג פון צופיל זון און פון צופיל קרעם.

פארשער אינערהאלב דעם פעדעראלן

זייט 35 »