המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

JANUARY '20 • ISSUE NO. 176 • טבת תש"פ

המספיק אנקעטע

צו ליידט איר פון מייגרעין קאפ שמערצן?

א: **יא**; ב: **ניין**

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

אין ציפערן

איבונגען

5%

5% אמעריקאנער מאכן יעדן טאג א האלבע שעה פיזישע איבונגען

80%

80% אמעריקאנער קומען נישט נאך די מינימום פון פיזישע אקטיוויטעטן

אינספיראציע

א גיט וואוהל **היילט**
א שלעכט וואוהל **מאכט קראנק**

די סמעטענע

צום געזונט

06 **אייראפעישע דאקטוירים האלטען: צופיל 'פלאקס סיד' קען זיין שעדליך**

09 **טעסט אויף די אויגן וועט ערלויבן צו דיאגנאזירן אוטיזם אין פריע שטאפלן**

34 **ניו יארקער 'פרעסבעטעריען' שפיטאל שפארט מיליאנען א דאנק נייע קאמפיוטער סיסטעם**

המספיק

04 **פאמיליעס** אין 'קינגס קאונטי' באגריסן פרישע **נאבעלע 'סטארדאסט'** איניציאטיוו אין **המספיק**

16 אייגענארטיגע אויספלוג פון **המספיק אוו ראקלענד** דעי-העב זיך צו באקענען מיט די **בורא עולם'ס באשעפענישן**

פארשידענס

11 **שמן זית**

21 **רפואה און יארצייטן**

המספיק נייעס

הונדערטער קינדער פון צענדליגע מוסדות זענען אויסטערלישע פארשריט א דאנק 'קאמפארט העלט סערוויסעס

זייט 03 >>

געזונטהייט נייעס

זייט 24 >>

המספיק האום קעיר נייעס

'המספיק האום קעיר' שטעלט אהער אינפארמאטיוו אוונט פאר צענדליגע אגענטורן אין ניו יארק סיטי אין אירע פרישע הויפטקוואַרטירן

זייט 18 >>

געזונטהייט נייעס

נייע 'דייעביטיס טעסט' וועט דערקענען דייעביטיס אין פריע שטאפלן

זייט 25 >>

גייענדיג צום דרוק

מעסאטשוסעטס איז געווארן די ערשטע אמעריקאנער שטאט צו ענצליך פארבאטן טאבאקא פראדוקטן וועלכע קומען מיט "פלעיווארס" א שטייגער ווי מינט ציגארעטלעך אדער אנדערע טעמים, דער גאווערנער טשארלי בעיקער האט געזאגט אז די פלעיווארס ברענגען דערצו אז יוגנטליכע ווערן צוגעבינדן צו טאבאקא פראדוקטן.

די פעדעראלער 'עף-די-עי' אגענטור האט ארויסגעלייגט א וואַרנונג איבער פארשידענע סופלאמענטן וואס ווערן פארקויפט אלס נאטורליכע וווייטאמינען צו פארשטערקערן קאנצעטראציע און זכרון פארמאגן אין זיך אומלעגאלע סובסטאנצן מיט זייטיגע ווירקונגען. זיי זאגן אז מען זאל זיין געווארנט ווען מען קויפט אזעלכע פראדוקטן.

וויסנשטאפטלער זענען צום ערשטן מאל אויפגעקומען מיט אן עפעקטיווע טריעטמענט וואס קען מאכן וואקסן, דער מעדיצין קען אויך העלפן פאר קארליקן (מידשעטס) וויבאלד עס עפעקטירט דעם ענענטישן צוזוניפשטעל פונעם מענטש און דאס קען טוישן דאס לעבן פאר טויזנטער וואס זענען געבוירן מיט א ענענטישע פעלער וואס שטערט דעם נאטורליכן וואוקס.

א נייע מעדיצינשע באהאנדלונג איז אנטוויקלט געווארן פאר מענטשן וואס ליידן אויף שוועריע "אלקאהאליזם" און זענען צוגעבינדן צום ביטערן טראפן, א פראבע מיט דעם 'קאטאמין' דראג האט זיך ארויסגעשטעלט סוקסעספול. דאס ארבעט דורך 'אויסמעקן' זכרונות וועלכע פירן צו דעם געוואוינהייט פון טרונקן.

דער אמעריקאנער 'צענטער פאר דיזיז קאנטראל' האט ארויסגעלייגט אן אלאמירנדע וואַרנונג איבער אן אויפשטייג פון אנטיביאטיק-רעזיסטענט אינפעקציעס, און שרייבט צו א רעקארד פון 35 טויזנט טויטפעלער דעם פארלאפענעם יאר צוליב אזעלכע אינפעקציעס וואס קענען נישט באהאנדלט ווערן מיט אנטיביאטיק.

פענסילוועניע האט זיך אנגעשלאסן אין 18 אמעריקאנער שטאטן און געהעכערט די מינימום עלטער וואס עס איז ערלויבט צו קויפן ציגארעטלעך און טאבאקא פראדוקטן פון 18 צו 21 יאר אלט, דאס נעמט אריין אויך "וועיפ" און עלעקטראנישע ציגארטעלעך. דער געזעץ שליסט אויס מיליטערלייט און וואלונטירן פאר עמערדזשענסי אגענטורן.

א נייע מעדיצין מיט'ן נאמען "טרייפעקטא" איז באשטעטיגט געווארן פאר 'סיסטיק פייבראסיס' ליידנדע. דער עף-די-עי זאגט אז עס איז די ערשטע דראג וואס איז צוגעפאסט אויף פאר יונגערע פאציענטן, און דער דראג איז צוגעפאסט פאר 90% פון די וועלכע ליידן דערויף און ברענגט פרישע האפענונג פאר פילע וואס ביז יעצטיגע מעטאדן האבן נישט געהאלפן.

שטודיע: **האלאקאוסט** האט איבערגעלאזט **מח שאדן פאר איבערלעבער און זייערע דורות**

פראג - פארשער וועלכע פארנעמען זיך מיט די עפעקט וואס 'טראומא' האט אויף דעם מענטשליכן מח זאגן אז א ברייטע שטודיע צייגט אז די שוידערליכע פיין וואס איבערלעבער זענען אריבער אונטער די נאצישע ימ"ש האט איבערגעלאזט פיזישע שאדנס צו זייער מח וועלכע איז אויך אריבערגעגאנגען צו זייערע קינדער און אייניקלעך.

די פארשער האבן איבערגעקוקט עם-אר-איי סקענס פון צענדליגע האלאקאוסט איבערלעבער וועלכע וואוינען אין סלוואקיע און אינעם טשעכישן רעפובליק, און עס פארגליכן צו צענדליגע אנדערע מענטשן וועלכע זענען נישט געווען עפעקטירט פון דעם האלאקאוסט, און זיי וווייזן אן ביי די איבערלעבער האבן וווייניגער גרויע טישו אינעם מח, אלס רעזולטאט פון טראומא.

די גרויע טישו אינעם מח איז פארבינדן צו סטרעס און געפילן און קען עפעקטירט ווערן פון טראומאטישע איבערלעבענישן, און דאס קען אריבערגיין צו קינדער און אייניקלעך, און דעריבער האבן די פארשער אנגעהויבן פארשן יעצט אויך קינדער און אייניקלעך פון מלחמה איבערלעבער.

די ערשטע געפונסן פון די סקענס פון די קינדער און אייניקלעך פון מלחמה איבערלעבער האבן געצייגט שאקירנדע רעזולטאטן, נעמליך אז די אומבאלאנס אינעם מח גייט אריבער בירושה, טראץ וואס עס איז שוואכער ווי ביי די איבערלעבער זעלבסט.

די פארשער - וועלכע פירן דורך דעם שטודיע זיין דעם מאסאריק אינסטיטוציע אין פראג - זאגן אז ביי קינדער און אייניקלעך פון מלחמה איבערלעבער זענען אויך דא פיזישע צייכנס אן מח וועלכע עפעקטירן זייער עמאציאנעלע צושטאנד, און זיי זענען דעריבער מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון סטרעס און פון דעפרעסיע.

די שטודיע צייגט אז איבערלעבער וועלכע זענען געווען יונג ביים קריג זענען דאס מערסטע עפעקטירט וויבאלד ביז צוועלף יאר אלט טוט זיך נאך דער מח אנטוויקלן, און ווען מען גייט אריבער טראומא האט דאס א פיזישע עפעקט אויף די וואוקס און אנטוויקלונג פונעם מח.

"דאס מיינט נישט אז איבערלעבער און זייערע קינדער האבן שוואכערע מוחות, מעגליך גאר פארקערט, די טראומא האט זיי געגעבן מעגליכקייטן זיך צו פארמעסטן מיט שוועריע אומשטענדן, און מעגליך פארשטארקערט אנדערע חלקים אין מח" זאגן די פארשער, אבער פארט זאגן זיי אז די חלקים פון זיך פארמעסטן מיט סטרעס קען זיין שוועריע פאר די קינדער און אייניקלעך פון די שארית הפליטה.

פתחו של גיהנום... דער טרויעריג בארימטער טראנספארט באן ביים אריינגאנג צום בירקענוי טויט לאגער.

עף-די-עי באזארגט איבער **כעמיקאלן אין עסנווארג טעפ**

וואשינגטאן - פעדעראלע געזונטהייט באאמטע דרוקן אויס זארג אז א כעמיקאל וואס ווערט שוין יארן לאנג באנוצט אין די ענסוואַרג אינדוסטרי געפונט זיך אין די עסן און טרונקן פונעם אמעריקאנער באפעלקערונג אין צו הויכע שטאפלן, און באטראכטן מיטלן וויאזוי מען קען דאס באהאנדלן.

די רעדע איז פון א כעמיקאל וואס רופט זיך 'פי-עף-עי-עס' און טראץ וואס עס איז נישט קיין זייער שעדליכע כעמיקאל און געפונט זיך אין גאר אסאך פראדוקטן וואס מיר באנוצן זיך אויף א טעגליכע פארנעם, צייגן אבער לעצטערע שטודיעס אז א הויכע קאנצעטראציע דערפון ברענגט מיט זיך פארשידענע געזונטהייט געפארן.

דער כעמיקאל ווערט באנוצט – אין פארשידענע פארעמען - פאר זייער אסאך צוועקן, און איז איר הויפט נוצן זאז אז עס מאכט א "גליטשיקייט" וואס שלאגט אפ מאטריאלן פון זיך אנקלעבן, א שטייגער ווי טעפ, אלומיניום בעקעלעך, טישן און בענקלעך, אדער אפילו דענטאל פלאס.

דער כעמיקאל איז גאר ווירקזאם וויבאלד עס איז זייער דויערהאפטיג און האלט זיך אונטער אלע סארט טעמפעראטורן און קען אויסשטיין די קעלטסטע און ווארימסטע אומשטענדן, און רופט זיך דעריבער אויך דער "פארעווער" כעמיקאל וויבאלד עס האלט זיך פאר אייביג און וועפט נישט אויס מיט די יארן.

אבער ווי עס שטעלט זיך ארויס איז דאס אויך א פראבלעם, וויבאלד דורכאויס די לעצטע אכציג יאר וואס דער כעמיקאל איז אין באנוץ ווערן אלע אפפאל דערין פרעזערווירט און בלייבט איינגעזאפט אין די ערד אדער שווימען אין די אפגרונד וואסערן.

דאס ברענגט דערצו אז די אונטערדישע וואסער קוועלער פון וואס מיר טרונקן אויך אנגעשטעקט מיט הויכע קוואנטום'ס דערפון, און עס זאפט זיך אויך איין אין געוואוקסן, און עס טרעפט זיך אויך אין בהמות און עופות וואס שפייזן זיך פון די גראזן וואס וואקסן ארויס פון ערטער וואו דער ערד איז איינגעזאפט דערמיט.

פאר לאנגע יארן איז געווען אנגענומען אז דער כעמיקאל איז גענצליך אומשעדליך אין די סארט קליינע קוואנטום'ס, אבער אין די לעצטע יארן קומען אפיר באווייזן סיי אז די קוואנטום'ס ווערן גרעסער, און סיי אז דאס קען זיין מער אומגעזונט ווי מען האט אמאל געמיינט.

אינערליכע באריכטן פון די עף-די-עי אגענטור זאגן אז אין טעסטן וואס זיי האבן דורכגעפירט געפונט זיך דער כעמיקאל אין רוב פלייש וואס אמעריקאנער עסן, און אזוי אויך אין רוב אנדערע עסנווארג, אבער האבן אנגעצייכנט אז די צאל דערפון איז גאר נידריג און אומשעדליך.

אבער פארט זאגן קוועלער אין די פעדעראלער אגענטורן אז עס קומען פאר אינטענסיווע באהאנדלונגען איבער די מעגליכקייט פון איינפירן פרישע רעגולאציעס און קאנטראלירן די הויכע צאל פון דעם באשטאנדטייל אין די אמעריקאנער וואסער רעזערווארן און די אמעריקאנער עסנווארג אינדוסטרי.

"דער פארעווער כעמיקאל געפונט זיך אויף אומצאליגע שטוב פראדוקטן"

המספיק נייעס

שטייגנדע נאכפראגע א דאנק אויסטערלישע הצלחה אינעם "קאמפארט העלט" פראגראם

עס זענען אריבער פיר חדשים זינט דער ציבור האט זיך באקענט מיט'ן נייעם איניציאטיוו 'קאמפארט העלט' -- א פראגראם וועלכע ווערט אהערגעשטעלט דורך 'המספיק', און לויט ווי מיר הערן צוריק סיי פון די שטאב אין המספיק און סיי פון עלטערן זענען די רעזולטאטן אומגלויבליך, און צייגט דעם שטארקן געברויך וואס עס האט שוין לאנג געהערשט פאר אזא פראגראם.

"דער אייגנארטיגקייט פון דעם פראגראם איז אז נעמט ספעציעל אריין אין באטראכט די ספעציעלע געברויכן פון משפחות ביי אונזער היימישן ציבור, און שטעלט צו א לעזונג פאר הונדערטער קינדער וועלכע פארמעסטן זיך מיט געוויסע שוועריגקייטן, אבער פארט באלאנגן זיי אין א געהעריגן מסגרת, און דער פראגראם שטעלט צו דאס בעסטע פון ביידע וועלטן, זיי קענען ווייטער לערנען מיט זייערע חברים און יארגאנג, און קענען אויך גענייסן פון הילף מיט זייער אנטוויקלונג און געזעלשאפטליכע אייגענטשאפן" ערקלערט אונז ר' מאטי סאלאמאן, דער מענטאל העלט קאונסלער אין המספיק וועלכער פארפיגט אויפ'ן פראגראם אין קינגס קאונטי.

דער פראגראם איז באזירט אויף הילפס פראגראמען פונעם "העלט האום סערוויסינג פראגראם" פונעם ניו יארקער העלט דעפארטמענט, וואס שטעלט צו ספעציעלע הילף פאר קינדער מיט 'דאפלטע דיאגנאז' -- וואס מיינט אז אויב זיי האבן צווי געזונטהייט דיאגנאזן, ספעציעל ווען איינס דערפון איז א פסיכיאטרישע אדער עמאציאנאלע פראבלעם, א שטייגער ווי הייפער-אקטיוויטעט (עי-די-עיטש-די) אדער דעפרעסיע, אדער סיי וועלכע אנדערע צושטאנד, דאן זענען די קינדער בארעכטיגט צו אסאך הילף זיי צו שטעלן אויף די פוס.

'המספיק' האט גענומען די הילף און עס גענומען צום נעקסטן שטאפל, דורך עס פאראיניגן מיט נאך סערוויסעס און פראגראמען, און פארגעשטעלט פאר'ן ציבור דעם שפאגל נייעם 'קאמפארט העלט' סערוויס, וועלכע איז באלד געווארן גאר פאפולער מיט א שטארקע נאכפראגע, און שטייענדיג בלויז עטליכע חדשים זינט מען האט אנאנסירט דעם פראגראם זענען שוין נאנט צו הונדערט קינדער פון פילע מוסדות התורה איבער גאנץ ברוקלין אליין אנגעשלאסן דערין, און מען הערט צוריק אויסטערלישע גרוסן פון צופרידענע עלטערן.

"מען האנדלט פון קינדער וועלכע זענען נארמאלע תלמידים, אבער פארט האבן זיי געהאט געווייסע שווערigקייטן, מיר הערן צוריק פון עלטערן וואס ביז עטליכע חדשים צוריק האבן זייערע קינדער נישט געוואלט גיין אין חדר, יעדן טאג איז געווען פרישע שווערigקייטן, אבער יעצט, מיט די הילף פון קאמפארט העלט זענען זיי אריבער אן אומגלויבליכן טויש און זענען גליקליכע און צופרידענע תלמידים" זאגט אונז ר' מאטי מיט צופרינדקייט.

ווען די עלטערן וועגדן זיך צו 'קאמפארט העלט' און זיי ווערן באשטעטיגט פאר די סערוויסעס, קריגן זיי צוערשט א געטרייער 'קעיר מענעדזשער' וועלכער נעמט דעם פאל אלס א פערזענליכע פראיעקט, די קעיר מענעדזשערס זענען ערפארענע און טרענירטע מומחים וועלכע פארשטייען סיי די געברויכן פונעם קינד און סיי די לעגאלע סיסטעם און וואספארא הילף מען קען באקומען.

איינמאל דאס קינד פארמאגט דעם קעיר מענעדזשער איז ער בארעכטיגט צו פריוואטע מחנכים און מומחים וואס באגלייטן דעם קינד, זיי צו העלפן איבערקומען זייערע פראבלעמען אז זיי זאלן קענען בעסער זיך ארײנפאסן אין חדר אדער שולע, און אויך זיי העלפן מיט זייער אויפפירונג אינדערהיים און מיט חברים, אדער סיי וועלכע פראבלעמען עס דארפן אדרעסירט ווערן.

אזוי אויך העלפט מען יונגע ערוואקסענע מיט פארשידענע מעטאדן אז זיי זאלן אליין בעסער פארשטיין זייערע שווערigקייטן, און אזוי ארום זיך קענען אליין העלפן ווי ווייט מען מעגליך, און זיי שענקן די ריכטיגע כלים זיך צו אליין שטעלן אויף די פוס און זיך איינגלידערן אין זייער מסגרת, צו איז עס חדר אדער ישיבה, און צו לעבן א גליקליכע און רייכע לעבן, און אויסנוצן זייערע טאלאנטן און פאטאנציאל אן דעם וואס זייער פראבלעם זאל זיי שטיין אין וועג פון הצלחה.

איינע פון די צופרידענע עלטערן האט מיטגעטיילט מיט המספיק איינגעשטעלטע איר אויסטערלישע צופרידנקייט זאגנדיג: מיין יונגל איז יעדן טאג געווען א גאסט ביים מנהל, מען האט אים אהיימגעשיקט און באשטראפט, ער איז באצייכנט געווארן אלס א "טראבל מעיקער" אבער ער האט בלויז געדארפט אביסל הילף אים צו אוועקשטעלן אויף די ריכטיגע רעלסן, און יעצט נאך צוויי חדשים וואס ער באקומט די הילף וואס ער דארף איז ער פון די בעסערע תלמידים, און די מנהל און מלמדים קענען נישט אויפהערן באוואונדערן דעם געוואלדיגן שינוי לטובה וואס ער איז אריבער. און ענליכע גרוסן הערט מען פון נאך צענדליגע עלטערן.

'קאמפארט העלט' באגענוגט זיך נישט מיט די פאזיטיוו גרוסן און לויב--ווערטער און האלטן אין איין אויסברייטערן און פארבעסערן די סערוויסעס, און קינדער קענען יעצט אויך געניסן פון די סערוויסעס פונעם 'קאמיוניטי העביליטעישן' פראגראם, די פארשידענע רעספיט פראגראמען, פלענד רעספיט, קריזיס רעספיט, יעדער פראגראם פאר זיך ברענגט מיט זיך א וועלט פון הילף און פינאנציעלע בענעפיטן פון וועלכע די קינדער קענען גענייסן און עס קען זיי העלפן שטייגן און בליען צו זייער פולע פאטענציאל.

פאר מער אינפארמאציע און צו זיך אנשליסן אין די סערוויסעס קען מען רופן - אין קינגס קאונטי: 718-408-5400 - אין ראקלענד קאונטי: 845-503-0400 - אין ארענדזש קאונטי: 845-774-0300

געזונטהייט נייעס

שטראל פון האפענונג: שטארקע דורכברוך פאר הויט קענסער שטעלט זיך ארויס עפעקטיוו

וויסנשאפטלער האבן געמאלדן איבער א שטארקע דורכברוך אין די וועלט פון מעדיצין וועלכע קען עווענטועל ראטעווען מיליאנען לעבנס, נעמליך אז עס איז זיי געלונגען צו אנטוויקלן א וואקסין קעגן 'מעלאנאמע' -- א שטערבליכע סארט הויט קענסער וועלכע מאנט הונדערטער טויזנטער יערליכע פאטאליטעטן.

דער וואקסין האט זיך ארויסגעשטעלט שטארק עפעקטיוו אין די פראבעס מיט בעלי חיים, און איז באשטעטיגט געווארן פאר ווייטערדיגע פראבעס מיט מענטשן, און וויסנשאפטלער איבער די וועלט זענען גאר ענטוזיאסטיש דערוועגן, און זאגן אז דאס קען זיין א ערנסטע דורכברוך אינעם גלאבאלן קאמפ קעגן קענסער, און ספעציעל קעגן דעם טויטליכן מעלאנאמע קענסער.

דער וואקסין ארבעט אזוי מיט די זעלבע מעטאדן ווי אנדערע וואקסינען, נעמליך, צו אויסשטעלן דעם אימיון סיסטעם צו קליינע דאזעס פון די מחלה און אזוי ארום איר טרענירן דאס צו באקעמפן ווען דאס קומט ח"ו אן, זיי האבן באויזן צו צונויפשטעלן א סינטעטישע פארעם פון דעם 'מעלאנאמע' קענסער און דאס צונויפמישן מיט א מאטריאל וועלכע סיגנאליזירט פאר'ן אימיון סיסטעם אז דאס איז א פרעמדע אינוואדירער און דארף עלימינירט ווערן.

זיי זאגן אז דאס גייט נאך ווייטער, און אז נישט נאר וואס דאס דינט אלס וואקסין צו פארמיידן דעם קענסער, נאר אויך וועלן דער קענסער האט שוין באטראפן דעם קערפער קען דער וואקסין געוצט ווערט צו טרענירן דעם אימיון סיסטעם דאס צו באקעמפן, און וועלן זיי האבן דאס געגעבן פאר מייז וועלכע האבן געהאט מעלאנאמע קענסער האבן זיי געלעבט פיל לענגער ווי אנדערע מייז וועלכע האבן נישט באקומען דעם טריעטמענט.

"דאס איז דאס ערשטע מאל וואס מען נוצט דעם וואקסין מעטאד, וואס איז ביז יעצט געווארן געווארן הויפטזעליך פאר ווירעלע קראנקהייטן, אויך פאר קענסער, און די סוקסעס פון די פראבעס עפנט א פרישע טויער פון האפענונג אז די צוקונפט פון היילן קענסער ליגט אייגענטליך אין טרעפן די ריכטיגע וועג וויאזוי צו העלפן דעם אימיון סיסטעם דאס צו אליין באקעמפן, און מען וועט מעגליך מער נישט דארפן די שווערע כעמאטעראפישע און ראדיאציע טריעטמענט" האט דער וואטזאגער פון די פארש גרופע געזאגט פאר די פרעסע ביים מעלדן איבער דעם דערגרייכונג.

המספיק נייעס

לב אבות על בנים:

פאמיליעס אין 'קינגס קאונטי' באגריסן פרישע נאבעלע 'סטארדאסט' איניציאטיוו אין המספיק

מיר לעבן אין א וועלט וואס יעדעס קינד וואס דארף הילף קען קריגן דאקטוירים, מומחים, מחנכים און עקספערטן אין יעדן פעלד, אבער מיר אלע ווייסן אז קיינער פארשטייט נישט בעסער ווי די עלטערן, סיי וואס עס פעלט זיך אויס און סיי וויאזוי מען קען אים העלפן, די הארץ פון א טאטע מאמע פארשטייט א קינד בעסער פון די בעסטע געלערנטע מומחים.

דעריבער איז טאקע אין "המספיק" א וויכטיגע פרינציפ צו האלטן די עלטערן אינפארמירט און פארמישט אין די אקטיוויטעטן, און אצינד האט 'המספיק אוו קינגס קאונטי' דאס געגומען צו א פרישן שטאפל מיט'ן נייעם פראגראם "סטארדאסט" וועלכע וועט צונויפברענגען עלטערן פון ספעציעלע קינדער אין פאראייניגטע גרופעס אויף א וועכנטליכע פארנעם.

דאס צונויפברענגען די עלטערן פארמאגט א דאפלטע ציל, ערשטנס זיך צו מחזק זיין אינאיינעם, מקיים צו זיין דעם "איש את רעהו יעזורו ולאחיו יאמר חזק", עלטערן וועלכע זענען אינעם זעלבן שיף פארשטייען זיך איינע די צווייטע, זיי קענען דיסקוטירן די שווריגקייטן און זיך מחזק זיין, און שעפן כוחות צו אנגיין ווייטער מיט די הייליגע ארבעט.

אבער נאך וויכטיגער, זענען די מיטינגס א גרויסע הילף פאר די עלטערן צו שטעלן דעם טאן, המספיק וועט אצינד הערן פון די עלטערן וואס מען קען טון פאר זייערע קינדער, וואס מען קען פארבעסערן, און די עלטערן וועלן קענען וויזיזן דעם וועג, ווייל ווער ווייסט דען בעסער ווי די עלטערן זעלבסט וואס עס איז דאס בעסטע פאר זייערע קינדער.

די וועכנטליכע פארזאמלונגען איז אן איניציאטיוו פון די דעי-סערוויסעס דעפארטמענט אין 'המספיק אוו קינגס קאונטי' אונטער די שעפערישע פירערשאפט פון הר"ר יודא שפאנגעלעט שיחי', און וועט וועלן אנגעפירט דורך די געניטע מרת. טייטלבוים, א מאמע פון ספעציעלע קינדער וועלכע האט זיך שוין ערווארבן א לעגענדארע רעפוטאציע אין דעם פעלד און איז נאנט באהאוונט אין דעם פעלד זייענדיג די געטרייע מוטער פון קינדער מיט ספעציעלע געברויכן.

"מרת. טייטלבוים איז א לאנג-יעריגע קעמפערין און אדוואקאט פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, און זיי ווייסט וואס דאס מיינט צו זיין א מאמע אדער טאטע פאר אזעלכע קינדער, דעריבער האבן מיט נישט געקענט טרעפן קיין מער פאסיגע קאנדידאט צו פירן דעם פראגראם, און די גרוסן פון די עלטערן זענען טאקע העכער אלע ערוואַרטונגען" זאגט אונז ר' יודל.

"וי געזאגט זעט מען היינט א שטארקע שינוי לטובה אין דעם צוגאנג צו קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, עס איז דא היינט אסאך מער הילף און פראגראמען, און מען פארשטייט בעסער זייערע געברויכן, אבער מער פון אלעם עלטערן פארשטייען אז אנשטאט זיך צו שעמען קען מען זיין שטאלץ מיט דעם הייליגן שליחות וואס דער רבוש"ע האט אונז פארטרויעט, מיט די לעכטיגע אוצרות וואס זיי פארמאגן ביי זיך אין שטוב"

דער טויש קומט נישט פון זיך אליין, עס קומט א דאנק די בלוט און שווייס און שווערע האראוואניע וואס איז אריינגעלייגט געווארן פאר לאנגע יארן, סיי דורך יחידים און ארגאניזאציעס, אבער מער פון אלעם דורך געטרייע עלטערן וועלכע זענען אליין אריבער דעם נסיון און דער רבוש"ע האט זיי באשאנקן מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, און זיי האבן דאס אנגענומען מיט גבורה און אהבה, און נישט בלויז געשאנקן דאס בעסטע פאר זייערע אייגענע קינדער נאר אויך געהאלפן אנדערע אינעם זעלבן צושטאנד.

איינע פון די פיאנערן אין דעם פעלד איז טאקע די חשובע מרת. טייטלבוים, וועלכע דינט שוין אלס מוסטער פאר צענדליגע יארן פון א געטרייע מאמע וואס געט זיך אוועק פאר אירע קינדער מיט העלדישע געטריישאפט, און דינט גלייכצייטיג אלס לייכטטורעם פאר אנדערע עלטערן אינעם זעלבן צושטאנד, און איז שוין פאר יארן לאנג אן אדרעס פאר עלטערן פאר חיזוק און עצות, און איז וואויל-באקאנט צווישן עלטערן אז מען קען זיך צו איר אייביג וועגדן פאר סיי וואס.

אין א שמועס פונעם גאזעט מיט מרת. טייטלבוים זאגט זי אונז "מיינע קינדער זענען די גרעסטע מתנה וואס דער רבוש"ע האט מיר געגעבן, און זיי זענען א קוואל פון שמחה און נחת" און זי וויל ברענגען דעם זעלבן צוגאנג צו נאך עלטערן און דעריבער האט זי זיך אנגעשלאסן אין דעם נאבעלן איניציאטיוו פון המספיק, "עס איז נישטא קיין בעסערע שותף פון המספיק ווען עס קומט צו קינדער מיט ספעציעלע געברויכן" לייגט זי צו.

דער 'סטארדאסט' פראגראם וועט אויסשטעלן קלענערע גרופעס פון עלטערן אין וויליאמסבורג און אין בארא פארק, די גרופעס וועלן צוטיילט ווערן לויט די ספעציפישע געברויכן פון די קינדער, מיט א באזונדערע גרופע פאר עלטערן פון קינדער וועלכע זענען מער פעאיג און זענען באצייכנט אלס "הייפאנקשענינג", און באזונדערע גרופעס פאר קינדער אין שווערערע אומשטענדן, אזוי אז יעדע גרופע זאל טאקע זיין דירעקט געצילט אויף די ספעציפישע געברויכן פון די קינדער.

"עס זענען שוין דא פארשידענע סופארט גרופעס, אבער די אייגענארטיגקייט פון דעם איניציאטיוו איז דאס וואס עס וועט זיין צוטיילט אין קלענערע גרופעס, און פון עלטערן וועלכע זענען אינעם זעלבן צושטאנד, און מען איז קאנצעטרירט אויף תכלית, וויאזוי צו פארבעסערן דאס לעבן פאר די קינדער, און מיר וויסן אז מיר האבן די שטיצע און הילף פון המספיק אויף יעדן טריט און שריט" זאגט אונז מרת. טייטלבוים.

געזונטהייט נייעס

אן ענדע צו דיאליזיס?

וויסנשאפטלער קומען א טריט נענטער צו אנטוויקלן 'מעכאנישע נירן'

טענעסי - וועו די מענטשליכע נירן הערן אויף צו פונקציאנירן איז דאס א טויט קלאפ פאר'ן גאנצן קערפער, די נירן זענען די 'שומרי הסף' וואס היטן אויף די קערפער פון פארגיפטונג און אן דעם קען מען נישט איבערלעבן, היינט צו טאג איז די איינציגע וועג דאס צו באהאנדלן - ביז מען טרעפט א ניר טראנספלאנט - דורך דעם דיאליסיז פראצעדור.

דער דיאליסיז איז א גאר ווייטאגליכע און גרויזאמע פראצעדור, דער פאציענט איז צוגעשמאכטעט צו א מאסיווע מאשין וואס נעמט ארויס אלע בלוט און פירט דאס אריבער א "וואש מאשין" און לאזט איבער דעם פאציענט שוואך און פאראיבלט, און אויסער דעם איז דאס בלויז א קורץ טערמיניגער לעזונג וויבאלד עס העלפט נאר פאר א פאר יאר אין בעסטן פאל.

"מעכאנישע נירן קען ראטעווען מיליאנען וועלכע דארפן דורכגיין די שווערע יסורים פון דיאליזיס"

דעריבער האבן וויסנשאפטלער אינעם 'וועלט יוניווערסיטי' אנגעהויבן - מיט צוויי יאר צוריק - ארבעטן אויף א שעפערישע פראיעקט צו עלימינירן דעם געברויך פאר דיאליזיס און אנשטאט דעם ערציגן א קליינע מעכאנישע ניר וואס קען טראנספלאנטירט ווערן צו דינען אלס צייטווייליגע - אדער גאר פערמענאנטע - ערזאץ צום געשעדיגטן ניר, און קען פילטערן די בלוט און דורכפירן די פונקציעס פונעם ניר אויף א מעכאנישן אופן.

דער פראיעקט איז ערמעגליכט געווארן א דאנק שטארקע פארשריט אין צוויי פעלדער פון טעכנאלאגיע וואס זענען קריטיש וויכטיג פאר דעם דערגרייכונג: דאס ערשטע איז די פעלד פון בייא-טעכנאלאגיע -- וואס באדייט טעכנאלאגיע וואס באנוצט זיך מיט באשטאנדטיילן פון נאטור צו פארמירן א צונויפשטעל פון ביאלאגיע און טעכנאלאגיע. און דאס צווייטע איז די פעלד פון נענא-טעכנאלאגיע, וואס איז די וויסנשאפט פון פארקלענערן מאשינען און טעכנאלאגיע צו מיקסראסקאפישע קליינע טיילן.

די וויסנשאפטלער האבן יעצט געמאלדן איבער א שטארקע דורכברוך אין די פארשריט און האבן געקריגן מיליאנען אין פאנדינג, און זיי ערווארטן צו קענען אנהייבן טעסטס קומענדיגע יאר, און דרוקן אויס האפענונג אז ביז צען יאר וועט דאס זיין גרייט צום באנוץ פאר איבער צוואנציג מיליאן אמעריקאנער - און הונדערטער מיליאנען איבער די וועלט - מיט נירן פעלערן.

Hamaspik Gazette

© January '20 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

הויבט אן א יאר פון געזונט מיט קאמפארט העלט!

א נייע מעדיקעיד
געספאנסארטע קעיר
מענעדזשמענט און
סערוויסעס אגענטור.

געווידמעט איבערצונעמען די
געזונטהייט געברויכן פון אייך אדער
אייער קינד מיט מעדיצינישע קעיר
פאר דעם פיזישן און גייסטישן געזונט

- טרעפן ריכטיגע דאקטורים
- צוזאמשטעלן א פאסיגע טיעם
- אראנדזשירן דאקטאר אפוינטמענטס
- פארמיידן דאס ווייטן אין שפיטאל
- העלפן אויסמיידן מעדיצינישע טעותים
- צושטעלן רעסורסן פאר עלטערן

פראגראמען:

- סקיל דעוועלאפמענט
- קאמהעב
- אפרו סערוויסעס - רעספעט
- צוגרייטן צו א דזשאב

Comfort HEALTH

Downstate (NYC) Call:
718.408.5400
4102 14th Ave. Brooklyn, NY 11219

Rockland:
845.503.0400
58 Rt. 59 Monsey, NY 10952

Orange:
845.774.0300
1 Hamaspik Way Monroe, NY 10950

www.comforthealthny.org
info@comforthealthny.org

A Hamaspik Project

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

אייראפעישע דאקטוירים האלטען: **צופיל 'פלאקס סיד' קען זיין שעדליך**

בריסל - אין די לעצטע צייט קומען ארויס מער און מער שטודיעס איבער די קריטישע געזונטהייט בענעפיטן פון א דיעטע רייך אין פייבער, און אזוי אויך די וויכטיגקייט פון אריינגעמען גענוג פון די וויכטיגע 'אמעגא 3' ווייטאמין. איינע פון די גאר געזונטע זומען וועלכע אנטהאלטן גאר אסאך פייבער און זענען אויך רייך אין ווייטאמינען - אריינגערעכנט אמעגא 3 - זענען די פלאקס סיד, וועלכע האבן נאך אויך א מעלה אז זיי האבן א מילדן טעם און זענען לייכט צו אראפשלונגען אין גרויסע קוואנטום'ס.

דאס האט געפירט צו א שטארקע אויפשטייג אינעם באנוץ פון פלאקס סיד, און פילע עלטערן געבן פאר די קינדער יעדן טאג עטליכע לעפל דערפון, אבער דאקטוירים זאגן אז טראץ וואס עס איז גאר געזונט און רעקאמענדירט דארף מען אבאכט געבן נישט צו איבערטרייבן, און אז אן איבערגעטריבענע צאל פון פלאקס סידס קען אייגענטליך זיין גאר שעדליך.

די דאקטוירים ערקלערן אז אין די קערנדלעך זענען דא א נאטורליכע באשטאנדטייל וואס רופט זיך 'אמיגדאלין' וועלכע איז פון די זעלבע מאטריאל פון וואס מען מאכט דעם טויטליכן 'ציאניד גאז', און טראץ וואס אין קליינע קוואנטום'ס איז דאס גענצליך אומשעדליך, קען עס זיך אבער אנזאמלען אויב מען נעמט אריין איבערגעטריבענע קוואנטום'ס.

"א איבערגעטריבענע מאס פון פלאקס סידס קען זיין גאר שעדליך"

דאס האט געפירט דערצו אז דער צענטראלער אייראפעאישער עסנווארג געזונטהייט אויטאריטעט - דער אייראפעאישער ווערסיע פונעם עף-די-עי - האט ארויסגעלייגט א ווארנונג צו עלטערן צו אויסמיידן דאס צו געבן פאר קליינע קינדער, און אויך פאר ערוואקסענע זאל מען נישט איבערגיין מער ווי דריי לעפלעך יעדן טאג.

דער ווארנונג שטרייכט אונטער אז ווען די פלאקס סיד איז צומאלן דאן איז דער באשטאנדטייל מער אקטיוו, און דעריבער ראטן זיי דאס נישט צו נוצן אינעם צומאלענעם פארעם, און דער שוועדישער רעגירונג האט - אין ליכט פון דעם מעלדונג - גענצליך פארבאטן צו געבן פאר קליינע קינדער דעם צומאלענעם פארעם פון פלאקס סיד.

דער מעלדונג שטרייכט אויך אונטער אז מען זאל אלאמירן א דאקטאר אדער די 'פויזן קאנטראל' אויב שפירט מען סימפטאמען נאכ'ן אריינגעמען פלאקס סיד, די סימפטאמען פון א ציאניד פארגיפטונג זענען קאפ ווייטאג, שווינדל אין די אויגן, צומישעניש און איבל און א שווערע אטעם.

עסן מאלצייטן פריה אין טאג איז שטארק **עפעקטיוו אין וואג פארלוסט**

אלאבאמא - אין די לעצטע יאר איז שטארק פאפולאר געווארן דער מעטאד וואס רופט זיך 'אינטערמיטענט פעסטינג' וואס מיינט אין אנדערע ווערטער אז מען געט פאר'ן פארדייאונג סיסטעם 'וואקאציע' גאר אפט, עס זענען פארהאן אין דעם פארשידענע שיטות, מאנכע פאסטן עטליכע טעג פון די וואך, און אנדערע פאסטן איינמאל א וואך, אדער פאר האלבע טעג.

פארשער אינעם 'יוניווערסיטעט אוו אלאבאמא' וועלכע האבן דורכגעפירט א שטודיע זאגן אז די מעסיגע צוגאנג פון פאסטן א האלבן טאג שטעלט זיך ארויס עפעקטיוו, און דער שטודיע ווייזט אז די צייט ווען מען עסט טעגליכע מאלצייטן קען זיין א גאר וויכטיגע פאקטאר אין קאנטראלירן דעם אפעטיט און צו באקעמפן איבערוואג, אפילו מען עסט די זעלבע קוואנטום און אינהאלט.

דער שטודיע האט אריינגענומען א גרופע פון 11 מענטשן וועלכע זענען געווען איבערוואגיג, די פארשער האבן צוטיילט די גרופע אין דריי. איין גרופע האט געקענט עסן ווען זיי ווילן, און פאר די צוויי אנדערע גרופעס האט יעדער איינער געקריגן א פונקטליכע סקעדשועל ווען צו עסן זייערע טעגליכע מאלצייטן, אבער אלע האבן זיך געהאלטן צו די זעלבע עסנווארג.

די ערשטע גרופע האט אריינגעלייגט אלע זייערע מאלצייטן פון 8 אזייגער אינדערפרי ביז 2 מיטאג, און די אנדערע גרופע האט געגעסן זייערע מאלצייטן אויסגעשפרייט פון 8 אזייגער אינדערפרי ביז 8 אזייגער אזוי ווי רוב מענטשן, און די רעזולטאט איז געווען אז די גרופע וואס האבן געגעסן אלע זייערע טעגליכע מאלצייטן ביז מיטאג האבן געזען א געזונטע וואג פארלוסט, מער פון די אנדערע צוויי גרופעס.

די פארשער זאגן אז זיי האבן גענומען בלוט טעסטן צו אבזערווירן די הארמאנאלע צושטאנד, און אז זיי האבן געזען ביי די וועלכע עסן זייערע מאלצייטן פריה אין טאג א נידערונג אין דעם 'גהרעלין' הארמאן וואס ברענגט הונגער, און אז די גרופע האבן באריכטעט צו האבן א זעטיגן געפיל טראץ וואס זיי האבן נישט געגעסן פאר לאנגע שעות, און בלויז שפעט ביינאכט האבן זיי געשפירט מער הונגער ווי די אנדערע.

זיי ברענגען אויך אויף א טעאריע אז דער מעטאבאלישן סיסטעם איז געזונטער אין די פריע שטונדן ווען דער קערפער איז מער אויסגערוט, און דאס העלפט דעם קערפער בעסער פארדייען דאס עסן און פארברענען די פעטנס, און זאגן אז זיי פירן דורך ווייטערדיגע שטודיעס אויב דער עיקר איז א 'ברייטע פענסטער' פון צייט וואס מען עסט נישט, אדער אז די מאלצייטן זאלן געגעסן ווערן פריה אין טאג.

שטארקע אויפשטייג אין **לעבער קראנקהייטן פארבינדן צו איבערוואג**

ווירדזשיניע - א גרופע פארשער וועלכע האבן דורכגענישטערט מיליאנען פעלער פון לעבער קראנקהייטן אין אמעריקע איבער די לעצטע דרייסיג יאר האבן דורכגעפירט א גרונטליכע אונטערזוך אויף די פארשידענע סארט לעבער קראנקהייטן און עס אפגעשאצט מיט פארשידענע סטאטיסטיקס, און זיי זאגן אז זייער אינטענסיווע און גרונטליכע פארשונג ברענגט מיט זיך גוטע נייעס און אויך שלעכטע נייעס.

די גוטע נייעס איז אז לעבער פעלערן און פראבלעמען וועלכע נעמען זיך פון טרונקן צופיל אלקאהאל און פון העפיטייטיס - צוויי שטארקע פאקטארן אין לעבער פראבלעמען - זענען אויפ'ן וועג אראפ, און מען זעט א נאכאנאנדיגן סוקסעס אין באקעמפן די סארט פראבלעמען

אבער די שלעכטע נייעס איז אז ווען עס קומט צו לעבער פראבלעמען וואס נעמען זיך פון איבערוואג זענען די ציפערן דראמאטישע געשטיגן און עס איז אויפ'ן וועג ארויף, דער צושטאנד וועלכע רופט זיך 'נאן-אלקאהאל פעטי ליווער דיזיז' פארנעמט נאנט צו 29% פון אלע לעבער קראנקהייטן, א ניין פראצענטיגע אויפשטייג פון די קנאפע צוואנציג פראצענט וואס זי האט באטראפן מיט דרייסיג יאר צוריק.

די סטאטיסטיקס זענען ארויסגעגעבן געווארן דורך פארשער אינעם 'פעירפאקס' שפיטאל אין ווירדזשיניע וועלכע צייגן אז דאס איז א באווייז אז אמעריקע ליידט פון א 'איבערוואג עפידעמיע' וועלכע קען זיין טויטליך, און קען אפטמאל פארקוקט ווערן, זיי ווייזן אן אז אזי די זעלכע צייט וואס די טייל איבערוואג-פארבינדענע לעבער מחלות זענען געשטיגן איז די צאל איבערוואגיגע אין אמעריקע אויך געשטיגן פון 22% צו 38% אין די זעלבע צייט אפשניט

די שטודיע האט אויך געקוקט אויף פעלער פון 'דייעביטיס' וועלכע איז געשטיגן אין די זעלבע צייט פון 7.2% פונעם באפעלקערונג און שטייט היינט ביי 13.3% און זיי זאגן אז דאס איז העכסט ווארשיינליך פארבינדן צום אויפשטייג אין איבערוואג, און ארום איינס פון פינף מענטשן וואס זענען איבערוואגיג און האבן דייעביטיס וועלן עווענטועל אויך אנטוויקלן א לעבער פראבלעם.

דאקטאר זאבער יונעסי וועלכע האט פארפיגט אויף די שטודיע זאגט "די געפונסן זענען זייער באזארגנד, און דאס דארף אלאמירן אויטאריטעטן צו טון עפעס דערוועגן וויבאלד די 'נאן אלקאהאליק פעטי ליווער' צושטאנד איז א שטילער מערדער וועלכע קען יארן לאנג רואינירן די לעבער ביז מען דיאגנאזירט דאס, און דאן קען שוין זיין צו שפעט צו טון עפעס דערצו".

המספיק נייעס

טאנצן און שפרונגן צום געזונט:

דעי-העבערס פארברענגען אן אומפארגעסליכע טאג פון אונטערהאלטונגען און איבונגען אין לאקאלע דזשים

מען טאנצט און שפרונגט צום געזונט, אונטער די אויפזיכט פון די געטרייע באגלייטער.

אומצאליגע שטודיעס צייגן אז פיזישע איבונגען און באוועגונג איז נישט נאר פיזיש געזונט נאר האט א שטארקע השפעה אויף די גייסטישע און עמאציאנעלע וואוילזיין פונעם מענטש, און ספעציעל מענטשן מיט באגרעניצונגען, און דעריבער ווערט טאקע אינעם דעי-העב פון המספיק געלייגט א שטארקע דגוש צו מוטיגן די קינדער צו מאכן פיזישע איבונגען און זיך באוועגן ווי מער.

דער צוגאנג צו מוטיגן די אינדיווידועלן צו טון פיזישע איבונגען איז נישט דורך זיי שטופן דערצו נאר זיי ברענגען אינטרעסאנטע און צוציענדע אקטיוויטעטן אז זיי זאלן וועלן מאכן איבונגען פון זייער אייגענע איניציאטיוו און הנאה האבן דערפון, און די שטאב קומט כסדר אויף מיט קרעאטיווע געדאנקן דאס צו צושטאנד ברענגען.

אויסער די איבונגען איינריכטונגען אין די הויפטקווארטירן פונעם דעי-העב אין מאנסי טרעפט מען כסדר אינטרעסאנטע פלעצער וואו די דעי-העבערס קענען ארויסגיין און מאכן איבונגען אין א געשמאקע אטמאספערע, אבער דער לעצטער באזוך צום 'דזשים-פרא" GymPro אין מאנסי האט ריכטיג דערגרייכט דעם ציל, און האט איבערגעלאזט אלע באטייליגטע מיט אן אפעטיט פאר נאך.

דער דזשים מיט אירע פילע אינטרעסאנטע איינריכטונגען שפירט זיך ווי אן אויספלוג צו אן אטראקציע פארק, אבער אין פאקט זענען די איבונגען גאר אינטענסיוו און געזונט פאר'ן קערפער, און דעריבער האט די שטאב באשלאסן צו ברענגען אהין די דעי-העבערס פאר אן אומפארגעסליכן טאג פון וועלכע זיי זענען טאקע אהיימגעגאנגען פיזיש אפגעמאטערט אבער גייסטיש דערהויבן און צופרידן.

"ווען מען מאכט איבונגען ווייל מען האט הנאה דערפון איז דער תועלת דערפון פילפאכיג, וויבאלד דאס ווערט א געוואוינהייט, און מען טוט דאס מיט א געשמאק" זאגט אונז דער ענערגישער מענעדזשער פון די 'דעי-העב' פראגראמען פאר פעאיגע ערוואקסענע אין 'המספיק אוו ראקלענד קאונטי' הר"ר פנחס קנאפלער שיחי' וועלכער אראנזשירט די אקטיוויטעטן און פראגראמען אינעם דעי-העב.

אין דעם הינזיכט איז טאקע דער באזוך געווען אן אויסטערלישע סוקסעס, די אינדיווידועלס זענען אנציקט געווארן פון די פילע אקטיוויטעטן וואס ווערן דארט צוגעשטעלט, אנגעהויבן מיט די שטריק אויף וועלכע מען קען קריכן, און די ספעציעלע מאטראצן צום טאנצן, און האבן פארברענגט דארט לאנגע שטונדן פון "קריכן און טאנצן" און סיי געקוואלן מיט שמחה און גלייכצייטיג געטון וויכטיגע און געזונטע פיזישע איבונגען.

גלגל החוזר...

כל העולם כולו גשר צר מאוד...

ווען געזונטהייט און אונטערהאלטונג קומען זיך צוזאם.

דער באזוך איז קאארדינירט געווארן מיט די הילף פונעם אייגענטומער ר' אהרן בלום, אן עקספערט אויף פיזישע איבונגען וועלכע אויפגענומען די געסטע מיט ווארימקייט און ליבשאפט און זייענדיג אן אנערקענטער 'עקסערסייז קאוטש' האט ער באגלייט יעדן איינעם און זיי געהאלפן אונטערנעמען די ריזיקאלישע אקטיוויטעטן, און פארזיכערט אז יעדער האט די מאקסימום הנאה און די מאקסימום תועלת.

"פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען איז איבונגען נאך וויכטיגער ווי פאר יעדן איינעם, עס העלפט האלטן דעם באלאנס, בויען גוטע קאארדינאציע און פיזישע שטארקייט, און אונזער דזשים פארמאגט טאקע אלע איינריכטונגען פאר די סארטן איבונגען. עס איז געווען א פארגעניגן צו זען וויאזוי זיי קוועלן פון פארגעניגן" זאגט ר' אהרן פאר'ן גאזעט.

באזונדער זענען די אייגענטומער איבערגענומען געווארן פון די אויסטערלישע געטריישאפט פון דעם געטרייען שטאב פון די-עס-פי, ווי ר' אהרן שילדערט אינעם שמועס מיט'ן גאזעט וויאזוי ער מיט זיין שטאב האבן נישט געקענט גענוג זיך אפוואונדערן פון די אויסטערלישע איבערגעבנקייט וויאזוי מען זארגט זיך פאר יעדן איינציגן אינדיווידועל, און מען טוט אלעס אין די וועלט זיי צו ברענגען א שמייכל אויפ'ן פנים.

"דער באזוך פון דעם דעי-העב איז געווען איינער פון די הויכפונקטן פאר אונז אינעם דזשים, און מיר האפן אז זיי קומען צוריק נאכאמאל" פירט ר' אהרן אויס דעם שמועס, און לויט ווי מיר הערן אונטער די קוליסן ווערן נאך אזעלכע באזוכן טאקע געפלאנט אינעם צוקונפט.

המספיק נייעס

אייגענארטיגע אויספלוג פון המספיק אוו ראקלענד דעי-העב זיך צו באקענען מיט די בורא עולם'ס באשעפענישן

אלה ברכב ואלה בסוסים, ואנחנו בשם השם נזכיר...

דער 'דעי-העב' פון המספיק אין ראקלענד קאונטי דינט אלס א ווארימע נעסט פאר צענדליגע קינדער און ערוואקסענע, דארט פארברענגען זיי אונטער די אויפזיכט פון א איבערגעגעבענע און פראפעסיאנעלע שטאב, עס ווערט דארט אריינגעלייגט כוחות אין יעדן איינציגן יחיד אים צו ברענגען צו זיין העכסטן ניווא, אנטוויקלן זיינע מעגליכקייטן, אויסברייטערן זיינע קענטעניסן, און אים ברענגען צום סאמע שפיץ פון זיין פאטענציאל.

דער סאמע וויכטיגסטע ציל וואס שטייט פאר די אויגן פון די געטרייע שטאב איז צו העלפן יעדן איינעם אנטוויקלן זיינע אייגנשאפטן און זיך קענען איינגלידערן גרינגער אין טאג-טעגליכע פונקציעס פון די אלגעמיינע באפעלקערונג, פאר דעם צוועק ווערן פלאנירט די פראגראמען און אלע אקטיוויטעטן צווישן די ווענט פונעם דעי-העב.

דאס ווערט געטון צוערשט דורך די פערזענליכע באגלייטונג פון די געטרייע די-עס-פי עקספערטן וואס געבן זיך אפ מיט יעדן באזונדער, יעדער איינער מיט זיינע אייגענטארטיגע געברויכן און מעגליכקייטן, און מען טרעפן פאר יעדן די ריכטיגע מהלך "חנוך לנער על פי דרכו".

עס זענען דא די פילצאליגע פראגראמען אינעם 'דעי-העב' וואס נעמט אריין לימודים און אקטיוויטעטן וואס זענען מייסטערהאפטיג פלאנירט און צוגעפאסט אז עס זאל זיין צוגענגליך צו די ספעציעלע געברויכן פון יעדן איינעם און אזוי אויך פאר יעדן אינאיינעם, אז יעדער זאל ארויסנעמען דעם מאקסימום תועלת.

און דאן זענען דא די כסדר'דיגע אויספלוגן, וואס דאס איז א וועלט פאר זיך און נעמט אריין קאפ און מח און שווערע לאגיסטישע פלאנירונגען, אבער גלייכצייטיג זענען זיי גאר וויכטיג און ברענגען א שטארקע תועלת פאר די טייערע דעי-העב'ערס וועלכע קומען יעדעס מאל אהיים באריכערט און דערפרישט פון א טאג ארויס אין נאטור - אדער סיי וואו - מיט'ן באגלייטונג פון זייערע געטרייע פערזענליכע באגלייטער, די איבערגעגעבענע די-עס-פי מומחים.

די אויספלוגן זענען צום ערשטנס טאקע געצילט צו געבן פאר די קינדער א געלעגנהייט זיך צו אויסלופטערן און שפען פרישע כוחות, אבער עס ווערט אלעמאל אריינגעלייגט מחשבה און פלאנירונג אז דאס זאל אויך אריינעמען נאך בענעפיטן פאר די קינדער, זיי זאלן זיך לערנען עפעס א נייע זאך, א פאך וואס קומט צונוץ אין לעבן, אדער סיי וואס עס קען זיין בייהילפיג אין זייער אנטוויקלונג.

איינע פון די סאמע אינטערעסאנטסטע און אינהאלטסרייכע אויספלוגן אינעם דעי-העב איז דער וועכנטליכע אויספלוג צו א דערנעבנדיגע 'סטעיבל' פון פערד, וואו די דעי-העבערס רייטן אויף פערד אינעם הערליכן נאטור, דאס איז א גאר אינטערעסאנטע אויספלוג אויף וועלכע זיי קוקן שטארק ארויס און קענטליך פאר דעם דינסטאג אויספלוג צום פערדן שטאל.

דאס איז אבער פיל מער פון בלויז אן אויספלוג, ווי דער געטרייער דירעקטאר פונעם דעי-העב הר"ר פנחס קנאפלער ערקלערט אונז אז דאס רייטן אויף א פערד איז א גאר געזונטע פיזישע אקטיוויטעט, אבער פארמאגט אויך א עמאציאנאלער אספעקט דערצו, און דער פארבינדונג צווישן דעם מענטש און דער פערד איז פארעכנט אלס א פאפולארע טעראפי צו שטארקן קאארדינאציע און הייבן דעם זעלבסט-זיכערקייט.

"פערד זענען זייער קלוגע בעלי חיים, זיי פארמירן א ספעציעלן קשר מיט דעם רייטער, און דאס נעמט אריין מער ווי בלויז א פיזישע קשר, נאר אויך א עמאציאנאלע פארבינדונג, און פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן ווועלכע זענען באזונדער סענסיטיוו איז דער פארבינדונג מיט'ן פערד גאר שטארק און קען זיין גאר בייהילפיג זיי צו העלפן אויסדרוקן געפילן אויף א געזונטן אופן" זאגט אונז ר' פנחס.

אויסער די וועכנטליכע אויספלוגן ווערן אויך אראנדזשירט כסדר ספעציעלע איבעראשנדע אויספלוגן וואס פאדערט אסאך שפעפערישקייט צו אייביג אויפקומען מיט א נייע געדאנק און חידוש צו אויפהייטערן די דעי-העבערס, און גלייכצייטיג טרעפן עפעס וואס זאל טאקע העלפן מיט זייער פערזענליכע אנטוויקלונג.

אצינד ביים פלאנירן דעם לעצטן אויספלוג איז געלונגען די שטאב פונעם 'דעי-העב' האט אנגענקניפט א ספעציעלן פארבינדונג מיט א בארימטע "סטעיבל" אין אפסטעיט ניו יארק, א פלאץ וואו עס ווערן טרענירט ספעציעלע מאכטפולע פערד און עס ווערן אפגעהאלטן פערד געלויפן און פארמעסטן, און מען האט איינגעשפאנט די אייגענטומער צו געבן פאר די דעי-העבערס אן אייגענטארטיגן איבערלעבעניש אין וועלכע זיי ווערן זיך קענען באקענען מיט א פרישע סארט פערד, א בעל חי מיט וועלכע זיי זענען נאנט באקאנט.

דאסמאל האבן די תלמידים אליין טאקע נישט געריטן, אבער האבן געהאט א געלעגנהייט צו זיך באקענען מיט גאר ספעציעלע העכסט טרענירטע פערדן און באאבאכטן וויאזוי מען רייט מיט זיי אויף א גאלאפירנדע שנעלקייט, און זיי האבן זיך אומגעקערט טיף באאיינדרוקט, און געקריגן א פרישן פארשטאנד איבער די מאכטפולקייט פון פערד, אבער גלייכצייטיג געהאט א גוטן ביישפיל פון דעם "שקר הסוס לתשועה וברוב חילו לא ימלט".

דער פערדן שטאל - אין סוגערטיס ניו יארק - מיט אירע ארומיגע שטעג און וועגן זענען בשעת דעם באזוך געווען אין ברען פון די הכנות פאר א בעפארשטייענדיגע פארמעסט, אבער די אייגענטומער האבן באוויליגט צו געבן פאר די טייערע באזוכער א מלכות'דיגע קבלת פנים און זיי ארומגעווייזן אין אלע ווינקלן, די באזוכער זענען קענטיג באאיינדרוקט געווארן פון די מאיעסטעטישע ריזיגע פערד גרייט צום פארמעסט.

ביים זיך אומקוקן אויף די מאסיווע "רעיס טרעקס" וואו די פערד לויפן ארום

וירא מנוחה כי טוב...

המספיק נייעס

פרישע אפטיילונג אינעם ביורא פון 'המספיק' אוו קינגס קאונטי' צו געבן מער הרחבת הדעת פאר אלע המספיק מיטגלידער

וויאזוי באווייזט דאס המספיק? איז א פראגע וואס המספיק פירער און ארבעטער הערן גאר אפט פון מענטשן וועלכע זענען ערשטוינט פון די אומגלויבליכע וואוקס און הצלחה? וויאזוי באווייזט מען כסדר'דיגע וואוקס אבער גלייכצייטיג צו היטן אויף די אויסטערלישע קוואליטעט און פערזענליכע איבערגעבנקייט און געטריישאפט צו יעדן איינציגן פאמיליע און יחיד וואס איז אנגעווויזן אויף אירע סערוויסעס.

דער ענטפער איז פארשטייט זיך אויסטערלישע סייעתא דשמיא וואס באגלייט אויף טריט און שריט, אבער דאס קומט דורך דעם וואס המספיק פארזיכערט צו אויפנעמען די ריכטיגע מענטשן פאר יעדע פאזיציע, און יעדער איינער וואס ארבעט אין המספיק קריגט די בעסטע כלים און מעגליכקייטן צו מצליח זיין אויף זיין פראנט, דאס איז א צוויי-פאכיגע מיסיע, ערשטנס צו געבן די בעסטע טרענירונג און דאן צו פארזיכערן אז יעדער איינער זאל האבן די מאקסימום הרחבת הדעת אויף צו אויספירן זיין פליכט אויפ'ן בעסטן אופן.

מען פארזיכערט צו אראפנעמען אלע זייטיגע פליכטן, אזוי אז ער זאל טאקע קענען זיין פולשטענדיג קאנצעטרירט צו אויספירן זיין פליכט און ערפולן דעם פאזיציע פאר וועלכע ער איז אויפגענומען געווארן אויפ'ן בעסטן אופן, ווייל דער ציל איז טאקע אז יעדער איינער זאל טון די מאקסימום אינעם פעלד וואו ער איז באהאוונט און ער פארמאגט די כשרונות צו טון זיין ארבעט על צד היותר טוב.

"וען מען נעמט אויף ארבעטער פונעם העכסטן קאליבער, און מען שטעלט זיי צו די בעסטע כלים צו מצליח זיין, איז נישט קיין חידוש אז מען באווייזט וואס מיר באווייזן" זאגט אונז דער ענערגישער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון 'המספיק אוו קינגס קאונטי' הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי'. און דערפאר טאקע ווערט געלייגט א דגוש צו אראפנעמען פון ארבעטער דעם עול וועלכע איז נישט פארבינדן דירעקט צו זייער פאזיציע.

איין אזא ביישפיל איז דאס וואס 'המספיק אוו קינגס קאונטי' האט לעצטנס אויפגענומען א "קוואליטי עשורענס ענד טרעינינג קאארדינאטארין" -- א פאזיציע וואס איז שפאגל-ניי אין המספיק, אבער אנטשפרעכט צו מאכן א שטארקע טויש, טאקע דורך אראפנעמען די עול פון אנדערע איינגעשטעלטע צו זארגן פאר פארשידענע לעגאלע סטאנדארטן, און העכערן די ניווא פון טרענירונג פאר פריש אויפגענומענע ארבייטער.

פאר דעם פאזיציע איז אויסגעוועלט געווארן מיס. לעווי, וואס ברענגט מיט זיך ערפארונג אין דעם פעלד און האט געארבעט אלס וואלונטיר מיט קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, און אזוי ארום קען זי פון די נאנט די געברויכן פון די געטרייע די-עס-פי'ס, און קען באלד פון אנהויב אויספירן איר ארבעט אויפ'ן בעסטן אופן.

מיט די אויפנאמע פון א פול-טיים 'קוואליטי עשורענס און טרעינינג קאארדינאטארין' קענען די אנפירער פון די פארשידענע אפטיילונגען קריגן מער הילף מיט לעגאליטעטן און פארשידענע "קאמפלייענס" אנלעגנהייטן וואס קען נעמען אסאך צייט און כח, און זיך בעסער אפגעבן מיט די פאמיליעס און יחידים, וויסנדיג אז די לעגאלע ניינים זענען אין גוטע הענט און זיי האבן הילף מיט סיי וואס עס פאדערט זיך.

"יעדער איינער וואס ארבעט אין המספיק ארבעט פאר די קינדערלעך, עס זענען דא סאלדאטן אויפ'ן פראנט, און עס זענען דא ארבעטער אונטער די קוליסן, אבער מיר אלע זענען איין מיליטער, און יעדער איינער פעלט זיך אויס אויף צו מאכן א טויש אין די לעבנס פון די טייערע קינדער און ערוואקסענע וואס מיר באדינען" האט דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל שיחי' געזאגט ביים 'מעמד הכרת הטוב" מיט עטליכע מאנאטן צוריק.

און דאס איז טאקע דער אטמאספער אין המספיק, יעדער איינער ארבעט אינאיינעם פאר'ן פאראיניגטן ציל, און אצינד איז צו דעם שטאב צוגעקומען א "קוואליטי עשורענס און טרעיניג קאארדינאטארין" וועלכע קומט טאקע פון די פראנט ליניעס, און האט ביז יעצט געדינט אלס די-עס-פי און יעצט וועט זי אויסנוצן אירע כשרונות צו שטיין צו הילף פון אירע קאלעגעס מיט אלעס וואס פאדערט זיך.

מיס. לעווי וועט זארגן אז פרישע ארבעטער קריגן אלע טרענירונג, צו זאל דאס זיין פוירסט-עיד און סי-פי-אר, אנדערע וויכטיגע קורסן, און אזוי אויך האלטן כסדר'דיגע איבערזיכט אויף "אינטערנאל ריוויוס" א שטייגער ווי פייער און סעיפטי רעגולאציעס, און וועט זיין אן אדרעס פאר יעדע לעגאלע אדער פראקטישע פראבלעם פון די פילע המספיק איינגעשטעלטע און אזוי ארום ערלויבן די וויטערדיגע וואוקס און הצלחה, און מען זאל טאקע קענען טון די שליחות פון העלפן יחידים און משפחות אויפ'ן בעסטן פארנעם.

געזונטהייט נייעס

עין רואה:

טעסט אויף די אויגן וועט ערלויבן צו דיאגנאזירן אוטיזם אין פריע שטאפלן

באסטאן - א גרופע דאקטוירים און פארשער אינעם 'באסטאן קינדער שפיטאל' האבן געמאלדן אז זיי האלטן גאר נאנט צו אריינברענגען אין באנוץ א פארגעשריטענע "ארטיפישעל אינטעלידזשענס" קאמפיוטער פראגראם וואס וועט קענען דיאגנאזירן אוטיזם - און אנדערע אנטוויקלונגס פראבלעמען אדער ניוראלאגישע אויסנאמען - ביי גאר יונגע קינדער דורך אנאליזירן די באווענגונג פון זייערע אויגן און זייער הארץ ראטע.

דער טעכניק איז א קאמפיוטער סאפטווער וואס ווערט טרענירט צו אויפכאפן גאר קליינע דיפערענצן וועלכע קענען נישט דערשפירט ווערן דורך דעם מענשטליכן אויג, און דאס ברענגט צו צענדליגע דורכברוכן אין די מעדיצינישע וועלט סיי מיט'ן העלפן דיאגנאזירן מחלות און סיי מיט'ן טרעפן די ריכטיגע באהאנדלונג.

אוטיזם און אנדערע אנטוויקלונגס פראבלעמען ווערן אפט מאל בלויז געכאפט ווען דאס קינד איז שוין עטליכע יאר אלט, און דערמיט פארלירט מען אפאר וויכטיגע יארן אין ווען מען וואלט געקענט אנהייבן באהאנדלן אן העלפן דאס קינד מיט אנטוויקלונג, און מעגליך גאר - אין די נאנטע צוקונפט - מיט פארשידענע מעדיצינישע מיטלן וועלכע האלט אינמיטן אנטוויקלט ווערן.

דאס קען אויך העלפן געבן א פונקטליכע אנאליז פאר גרעסערע קינדער, וויבאלד אויטיזם קומט אין פארשידענע פארמען, טייל זענען גאר מילד און עפעקטירן בלויז געווייסע סאציאלע אויפפירונג, און אין פילע פעלער זענען אויטיסטישע קינדער נאך מער טאלאנטפול ווי געווענטליכע קינדער און דעריבער איז שווער צו געבן א פונקטליכע דיאגנאז. דעריבער ווערן טאקע די דיאגנאזן אויפגענומען פילע מאל מיט סקעפטישקייט.

די ווייסנשאפטלער זאגן אז שטודיעס האבן געצייגט אז די אויגן באווענגונג און הארץ קלאפן ביי קינדער מיט אוטיזם אדער אנדערע ניוראלאגישע דיסארדערס זענען עטוואס אנדערש, און א קאמפיוטער קען אויפכאפן דעם דיפערענץ אנגעהויבן פון זעקס חדשים אלט, און זיי זאגן אז אין די פראבעס האבן די קאמפיוטערס זיך ארויסגעשטעלט צו זיין אקוראט אין אכציג פראצענט פון די פעלער.

דער באסטאן קינדער שפיטאל וואו דער טעסט איז אנטוויקלט געווארן

לייענער'ס גאזעט

וואָרט פון רעדאקציע:

מיר ווילן אויסנוצן די געלעגנהייט זיך צו **באדאנקן פאר די טייערע ליינער וואס נעמען זיך די צייט און מיה צו שרייבן**, סיי די וועלכע שרייבן שאלות און סיי די וועלכע תשובות אדער סיי וועלכע אינפארמאציע, **ווייל יעדע שאלה קען אלעמאל זיין א הילף פאר נאך וועלכע זענען אינעם זעלבן צושטאנד** און קענען א דאנק דעם טרעפן ענטפערס.

אזוי אויך ווילן מיר זיך באדאנקן פאר די פילע הונדערטער ליינער וועלכע נעמען זיך די מיה יעדן חודש צו ענטפערן אויף די סורווועי פראגעס, סיי דורך בריוון, פאקס, אימעיל, אדער דורך טעלעפאון. מיר ווילן אויך אויפמערקזאם מאכן אז **ווען מען ענטפערט דורכ'ן טעלעפאן און מען לאזט א מעסעדזש איז אייביג ראטזאם צו קלארשטעלן צו וועלכע סורווועי מען באציט זיך**, ווייל טיילמאל מאכט זיך צומישענישן.

דער אויבערשטער זאל העלפן אז די ליכטיגקייט פון חנוכה זאל אונז ברענגען ישועות מיט רפואות. והרחמן הוא יעשה לנו נסים כמו שעשה לאבותינו בימים ההם בזמן הזה.

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", **אדוועריטייזמענטס**, 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 אינפארמאטיוו 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.

6988

עצה פאר האר-שופן (דענדראפס)

פאר בריוו #6538 איבער שופן אין די האר:
אונזער יונגע בחור'ל האט געליטן פון דעם פראבלעם אויף גאר א שטארקע אופן, און גארנישט האט נישט געהאלפן, ביז ער האט אפגעמאכט פעסט ביי זיך, צו געצליך אויפהערן עסן וואס איז געמאכט פון ווייסע מעהל, און וואונדער איבער וואונדער, דער פראבלעם איז געצליך אוועקגעגאנגען.

זינט ער האט דאס געטומען אויף זיך האלט ער זיך שטארק דערצו, און ער שטייט געצליך אוועק פון ווייסע מעל און עסט נאר ספעלט אדער האל-וויט, מען מאכט אלעמאל זיכער צו מיטנעמען פונדערהיים אויב גייט מען ארויס צו א שמחה א.ד.ג. און פאר שבת באק איך אים א עקסטערע חלה פון די סארט מעהל.

דאס זיך צוריקהאלטן פון ווייסע מעל האט אים געצליך אויסגעהיילט, און ב"ה ער איז אינגאנצן פטור געווארן דערפון. ברוך השם אז ער האלט זיך זייער שטארק. אויב קען מען נישט איגאנצען אופהערן עסן ווייסע מעל, איז אפילו אביסל איינצוימען אויך בייהילפיג און מען קען זען א שטארקע חילוק.

אסאך הצלחה!

(-)

6989

הערבס פאר עס-ווי-טי

פאר בריוו #6765 איבער אומגעוועלטליכע הארץ קלאפענישן:

פארשטייט זיך אז מען דארף גיין דערפאר צו א פארלעסליכער דאקטאר, אבער עס זענען דא הערבס וואס מען קען פרובירן פאר שנעלע הארץ קלאפענישן, און הונדערטער מענטשן זאגן עדות אז עס האט זיי געהאלפן מיט די סימפטאמען.

פאלגנד איז א ליסטע פון עטליכע הערב"ס וואס עס איז כדאי צו פרובירן. האוטארן קאווע איז אפט באצייכנט אלס דער פאפולארסטע גערטראנק אין דער וועלט, אדער דער צווייט-פאפולארסטע נאך וויין. א געשאצטע 64% פראצענט פון די אמעריקאנער באפעלקערונג האט געזאגט אין א לעצטע אנקעטע אז זיי טרונקן כאטש איין גלעזל קאווע טעגליך.

קאווע פארמאגט אויסטערלישע בענעפיטן, אבער עס איז וויכטיג צו באטאנען אז עס ווערט באצייכנט אלס א 'דראג' -- טאקע א לעגאלע און אומשעדליכע דראג, אבער פארט א דראג וועלכע טוישט דעם באלאנס אינעם מח, און הייבט די שטאפלן פון ענערגיע און מאכט דעם מח מונטער און פרישׂ, אבער אזוי ווי יעדע אזא זאך דארף מען דאס נוצן מיט שכל.

עס זענען דורכגעפירט געווארן אומצאליגע שטודיעס איבער דאס געזונט פון טרונקן קאווע, און שטודיעס האבן געוויזן מעגליכע בענעפיטן מיט גייסטישע געזונט, וואג פארלוסט, דייעביטיס, פארמיידן אלצהיימער און פארקינסאן, און נאך פילע געזונטהייט בענעפיטן, אבער מען דארף נעמען די אלע שטודיעס מיט "א לעפל זאלץ" וויבאלד רוב דערפון ווערן פינאנצירט און פארשפרייט דורך די קאווע אינדוסטרי.

עס איז אוממעגליך אין די ראמען פון דעם קאלום צו איבערשמועסן די צענדליגע מעגליכע געזונטהייט בענעפיטן און אזוי אויך דאס פארקערטע, אבער וואס איז זיכער אז אלע שטודיעס זענען איינשטימיג איז אז צופיל דערפון איז נישט געזונט, און איין אדער צוויי גלעזלעך א טאג איז זיכער נישט קיין פראבלעם, און פארמאגט מעגליך געזונטהייט בענעפיטן.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "וויפיל גלעזלעך קאווע טרונקט איר טעגליך?" האבן 25% געענטפערט: " קיין איינס". 42% געענטפערט: " צווישען 1 און 2". 29% געענטפערט: " צווישען 3 און 5". און 4% האבן געענטפערט "זעקס און העכער".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "ליידט איר פון מייגרעין קאפ שמערצן??? יא-ניין"

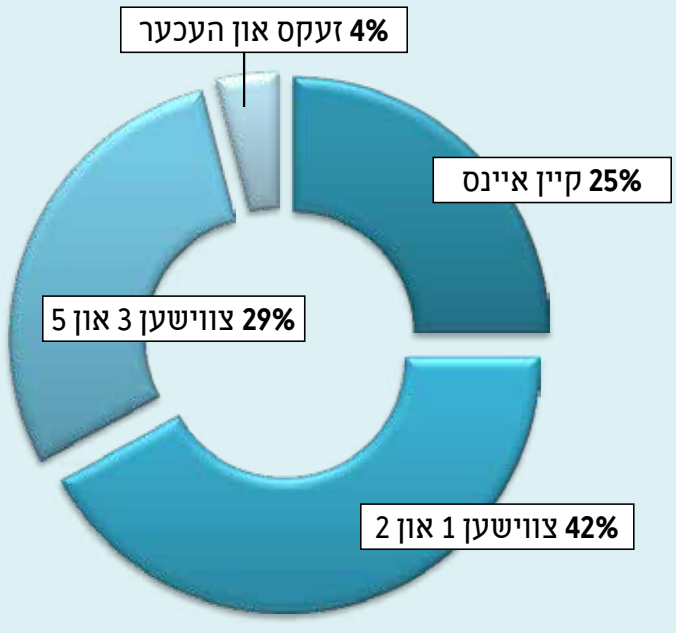
איר קענט איבערגעבן אייער ענטפער דורך אריינרופן אויפ'ן דעזיגנירטן גאזעט אנקעטע האטליין, 845-655-0667, אדער דורך די בליץ-פאסט אדרעסס: survey@nyshainc.org. זייט געזונט!

המספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:

וויפיל גלעזלעך קאווע טרונקט איר טעגליך?



בערי (Howthorn Berry) - מאטערווארט (Motherwort) - ארדזשונא (Arjuna) און ניי"ט בלומינ"ג סעריו"ס קאקטוס (Night Blooming Cereus Cactus). און עס זענען דא נאך הערב"ס וואס קענען העלפן, און עס איז כדאי צו פרעגן א מומחה.

געווענליך ווייסען די העלט סטאר פארקויפערס וויאזוי מען נעמט דאס און מען זאל אויך קוקן אויף די באטל וויפיל עס שטייט צו נעמען. מען קען צוטיילן און נעמען האלב צופרי און האלב ביינאכט. נישט אלעמאל זעט מען גלייך א חילוק, און עס איז ראטזאם פרובירן פאר דריי חדשים ביז מען באשליסט וואס ווייטער צי טוהן.

(-)

6990

שמן זית פאר עצירות

א פראקטישע עצה: איך בין דערגאנגען אויף אן אינטרעסאנטע אופן אן עצה טובה וואס איך וויל מיטטיילן צו מזכה זיין את הרבים.

איך בין עס געוואויר געווארן נאכדעם עס איז מיר אפאר מאל אויסגעקומען צו שמירן "שמן זית" אויף א דייפער אויסשלאג אום שבת ווייל איך האב נישט געקענט שמירן עפעס אנדערש, און איך האב באמערקט אז דאס קינד באקומט א שטארקע שלשול.

איך האב צוזאמגעשטעלט איינס מיט צוויי און איך האב אנגעהויבן שמירן שמן זית ווען דאס קינד איז איינגעהאלטן און דאס האט געהאט מורא'דיגע גוטע רעזולטאטן ב"ה.

(*)

6991

פארוואס נישט קארטיזאן?

איבער בריוו #6783 וואס רעדט זיך וועגן באהאנדלען עקזעמע:

אינעם בריוו שטייט אזוי: "איין מאדנע זאך וואס איך האב געזען איז אַז געוויסע מענטשן פראבירן אלעס, אנגעהויבן פון אלערזשי דאקטוירים, דאוזינג, אקיופאנטשער, מקובלים, קעניזיאליזשי, אויסער איין זאך: א הויט דאקטאר!"

די סיבה פארוואס מענשטן גייען נישט צו קיין הויט דאקטער איז, ווייל על פי רוב וועלן די דאקטוירים געבן קארטיזאן, און ווער עס לייגט זיך אריין אין דער ענין ווייסט פארוואס קארטיזאן טויגט נישט דערצו. אין אנהויב העלפט די קארטיזאן אבער נאכדעם קומט די עקזעמע צוריק און מען קען נישט פטור ווערן דערפון. און אויב האט מען אנגעהויבן מיט קארטיזאן איז שוין סאך שווערער צו פרובירן יעצט א אנדערע מהלך ווייל עס ווערט רעזיסטענט צו אנדערע מהלכים. עס איז דא פיל פארשונגען דערוועגן. עס לוינט זיך טאקע נישט צו גיין ערשט צו א דאקטער וואס וועט געבן קארטיזאן.

איך זאג נישט אז מען זאל גיין צו דאוזינג אדער קעניזיאליזשי וואס אויף דעם איז דא וואס האלטן אז עס איז נישט אויסגעהאלטן, אבער עס איז דא נאך וועגן צו היילן עקזעמע.

געווענטליך איז עקזעמע א סימן אז עפעס אינערווייניג טויגט נישט. די עקזעמע איז פשוט אפפאל וואס פרובירט ארויסקומען פון גוף. אז עס קומט נישט ארויס פון די קישקע, קומט עס ארויס פון די הויט. זייער אסאך מאל אויב רייניגט מען די קישקע גייט די עקזעמע אוועק.

(-)

6992

אפעראציע פאר שנעלע הארץ קלאפענישן

בערך 7 יאר צוריק בין איך באהאנדלט געווארן פאר שנעלע הארץ קלאפענישן (palpitations) וואס רופט זיך עס-טי-ווי טאשיקארדי"ע (SVT Tachycardia). דאס איז נישט קיין לעבנס געפאר, אבער אויב מען באהאנדלט דאס נישט קען דאס מיט די צייט שעדיגן דאס הארץ.

זייט 12»

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא
פארשטענדליך
און ווירקזאם
מעטאד

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

האט איר יסורים?

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

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

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 347.450.1792 | 718.333.2279

שמן זית - איילבירטן אויל ווערט שוין פאר טויזנטער יארן באטראכט ווי איינע פון די גרעסטע מתנות פונעם רבוש"ע אינעם נאטור, עס ווערט אויסגערעכנט אין די תורה צווישן די לויב פון ארץ ישראל וואס ווערט באטיטלט "ארץ שמן זית", און באלד נאכ'ן מבול איז די ערשטע צייכן אז די וועלט גייט צוריק צו נארמאל געווען דער "עלה זית" אין די מויל פונעם טויב.

אין חז"ל ווערט אויך שמן זית אויסגעלויבט מיט אירע פילע אייגנשאפטן און סגולות, צווישן אנדערע אז דאס העלפט פאר'ן זכרון און פאר'ן מח, א זאך וואס ווערט היינט באשטעטיגט אין שטודיעס אז דאס האט די מעגליכקייט צו פארבעסערן דעם מח און מעגליך אפילו פארמיידן אלצהיימערס און דימענציע אויף דער עלטער.

שמן זית איז היינט אנערקענט אלס דער געזונטסטער אויל, און איז נוצבאר סיי רויערהייט און סיי פאר'ן קאכן און פרעגלען, און פארמאגט אין זיך גאר אסאך געזונטע אייגנשאפטן און ווייטאמינען, וואס העלפן מיט א רייע זאכן, און איר רייכקייט אין 'אנטיאקסידענט' שענקט איר דעם טיטל אלס דער געזונטסטער אויל.

שמן זית ווערט הויפטזעכליך פראדוצירט אין די 'מעדיטראניען' לענדער, דאס הייסט די לענדער וועלכע זענען ארום דעם מיטל-לענדישן ים, דער גרעסטער עספארטירער פון שמן זית איז שפאניע וואס פראדוצירט איבער א מיליאן טאן פון שמן זית יערליך, נאגעפאלגט מיט איטאליע, גריכנלאנד, מאראקא, טערקיי, און נאך.

עס זענען דא אויף די מארקעט פארשידענע סארטן שמן זית, געוויסע זענען געמישט מיט אנדערע - ווייניגער געזונטע - אוילן, און אויך צווישן די ריינע שמן זית זענען דא הונדערטער סארטן, פון פארשידענע לענדער, און יעדע האט אן אייגנארטיגע טעם און אירע באזונדערע איינגשאפטן.

דער אינטעראנאציאנאלע "איילבירטן אויל קאנסול" האט איינגעפירט א סיסטעם צו באצייכענען די קוואליטעט פון שמן זית לויט פארשידענע שטאפלן פון איר ריינקייט, און די בעסטע קוואליטעט איז ריין עקסטרע-ווירדזשין וואס מיינט אז עס איז פראדוצירט ריין אן קיין כעמישע מיטלן, און א נידריגערע מאס פון עסידיטי, און איז פראדוצירט מיט הויכע סטאנדארטן.

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

איך בין קודם געגאנגען צו אפאר הארץ דאקטוירים, און מען האט מיר געזעצהט צו מאכן א קאטעטער עבלעישן catheter (ablation) -- אין וועלכע מען לייגט אריין א קעטעיטער אין די אדערן וועלכע באהאנדעלט דעם פראבלעם, און דאס ברענגט צוריק דעם הארץ-ריטם צו נארמאל.

די פראצעדור איז רעלאטיוו זיכער, און עס מאכט זיך כמעט נישט קיין קאמפליקאציעס, עס דויערט בערך איינס ביז דריי שעה און מען קען אהיימגיין נאך אין דעם זעלבן טאג געזונט און פריש. און עס איז כדאי דאס צו מאכן אנשטאט זיך מוטשען און איינשטעלן דאס געזונט.

איך האב דאס געמאכט ביי Dr. L. Chinitz, 212-263-7149, און עס איז בס"ד געווען מיט הצלחה. איך האב זייט דעמאלטס קיינמאל נישט געהאט קיין פראבלעם מיט שנעלע הארץ קלאפענישן ב"ה.

(*)

6993

נאטורליכע מיטל פאר שלאפלאזיגקייט

עס איז דא א נאטורליכע שלאף טאבלעט וואס הייסט קאלמ"ס נייט"ס (Kalms Nights) און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אלס א וואונדערבארע מיטל אויך פאר אזעלכע וואס מוטשענען זיך שוין יארן מיט שלאף, און איז גענצליך נאטורליך.

עס איז אויך דא צו באקומען קאלמ"ס דע"י (Kalms Day) וואס דאס קען ווערן גענומען אלס א נאטורליכע אנטי-ענעקזייעטי און העלפט זיך ספראווען מיט די טאג-טעגליכע סטרעס און איז שטארק פאפולאר אין ענגלאנד.

דער סופלאמענט איז באזירט אויף א שטארקע ווילאריע"ן רו"ט (Villarian root) דאס איז א סארט געוויקס וואס ווערט שוין גענוצט טויזנטער יארן אויף רפואות און סגולות, און עס העלפט מוראׂדיג גוט !

עס איז דא צו באקומען אין לאנדאן און אלע פארמאסיס, און אויב מען קען עס קריגן און לאנדאן איז א סימן אז עס ארבייט, אויך קען מען עס אויך באקומען אנליין דא און אמעריקע.

(*)

6994

איבער'ן סי-פעפ מאשין

וועגן בריוו #6757 וואס מוטשעט זיך מיט די סי-פעפ (c-pap) מאשין:

איך פלעג זיך מוטשען מיט שלאפן, און איך בין געווען מיד איבער'ן טאג טראץ וואס איך בין געשלאפן אסאך שעות ביינאכט, איך בין געגאנגען צום דאקטאר און ער האט געזאגט אז דאס קומט פון דעם וואס דער אטעם פארהאקט זיך אינמיטן שלאף, און האט מיר געהייסן ארויפגיין אויף דעם סי-פעפ מאשין.

עס האט טאקע געזומען אביסל צייט ביז איך האב מיך צוגעוואוינט צו דעם מאשין, אבער יעצט נוץ איך עס שוין אפאר יאר און איך שלאף רואיג און געשמאק, איך קען טאקע נישט זאגן אז איך שטיי אויף זייער אויסגערוהט, אבער כאטשיג האב איך נישט די פראבלעם אז די אטעם האקט זיך אפ וואס דאס קען זיין סכנות נפשות.

איך האב אויך געהאט געפרעגט א דיין וואס קען זיך אויס מיט די זאכן און ער האט מיר געזאגט אז אויב מען דארף עס האבן איז נישט דא קיין שום פראבלעם עס צו נוצן אויף שבת. עס העלפט נישט די זיבעטע טאג אויב מען האט עס גענוצט די אנדערע זעקס טעג, ווייל יעדן טאג עקסטער דארף מען עס האבן פאר יענע נאכט. אפשר אז מען לייגט זיך נאר אראפ פאר א שעה צוויי מוז מען עס נישט, אבער פאר א גאנצע נאכט דארף מען עס יא.

(-)

6995

טעראפי פאר מרס"א

מיר האבן געהאט א קינד וואס האט געליטן מרס"א (MRSA) אויסשלאגן -- אן אנצינדונג פאר וועלכע עס העלפט נישט קיין אנטיביאטיק און קען ברענגען קאמפליקאציעס, און מיר האבן פרובירט פארשידענע מיטלן וועלכע האבן נישט געהאלפן.

דעריבער זענען מיר געגאנגען צו Dr. Zorn פון פארסטער קייראפרעקטיס (forster chyropractic), זי טוט קרעניאסקאלע טעראפי (craniosacral therapy) -- א מעטאד פון מאסאזשירן דעם קאפ אויף פארשידענע פונקטן וועלכע העלפן דעם אימיון סיסטעם.

די טעראפי האט זיך ארויסגעשטעלט גאר ווירקזאם פאר אונז, און האט געהאלפן מער פון אלעם. און אזוי אויך האט זי אונז זייער געהאלפן צו אויסהיילן עסיד ריפלאקס פאר א קליין קינד.

די נומער פונעם טעראפיסט איז 516-695-3559. זי האט אפיסעס אין וויליאמסבורג, מאנהעטן און קרית יואל.

(-)

6996

איבער דעם סי-פעפ מאשין

פאר בריוו #6762 וועגן ניצן א סי-פעפ מאשין אויף שבת:

קודם איז וויכטיג צו וויסן אז סליפ עפניע קען זיך נעמען פון איבערוואג, איך פלעג שטארק ליידן פון סליפ-עפניע אבער איך בין אריבער א פראצעדור מיט דריי יאר צירוק און מען האט מיר אריינגעלייגט א סליוו און זייט דעמאלטס האב איך ב"ה מער נישט קיין סליפ עפניע און איך דארף מער נישט ניצן די סי-פעפ מאשין.

וועו איך פלעג עס ניצן שבת פלעג איך עס אנשטעלן מיט א שבת זייגער. די מאשין מוז ארבעטן וועו די שבת זייגער לעשט עס אויס און אזוי וועט עס די שבת זייגער קענען אנצינדן און אויסלעשן די מאשין לויט ווי מען שטעלט עס אן. איך זעה נישט פארוואס עס זאל זיין אנדערש ווי מען שטעלט אן א עיר-קאנדישאן אדער אנדערע זאך זאל זיך אנצינדן און אויסלעשן.

די דיסק וואס גייט אריין אינערווייניג און טוט רעקארדירן קען מען ארויסנעמען וועו מען דריקט דערויף קומט עס ארויס און דערנאך איז נישטא קיין שום פראבלעם. בדרך אגב האב איך ארויסגענומען די דיסק און אפילו אינמיטן וואך האב איך אויך נישט רעקארדירט ווייל עס איז נישט אזוי וויכטיג ווי זיי מאכן עס, סיי ווי סיי טוהט נישט באמת רעקארדירן אזוי פונקטליך ווי זיי זאגן.

(-)

6997

קרענבערי זאפט פאר יו-טי-איי אנצינדונג

עס איז באקאנט אז די בעסטע נאטורליכע רפואה פאר א 'יו-טי-איי' אנצינדונג איז קרענבערי זאפט, ווי עס איז שוין עטליכע מאל ערוועגט געווארן צווישן די שורות פונעם 'ליינער'ס גאזעט', דעריבער וויל

Mrs. E. M. Perl
Health Kinesiology Practitioner

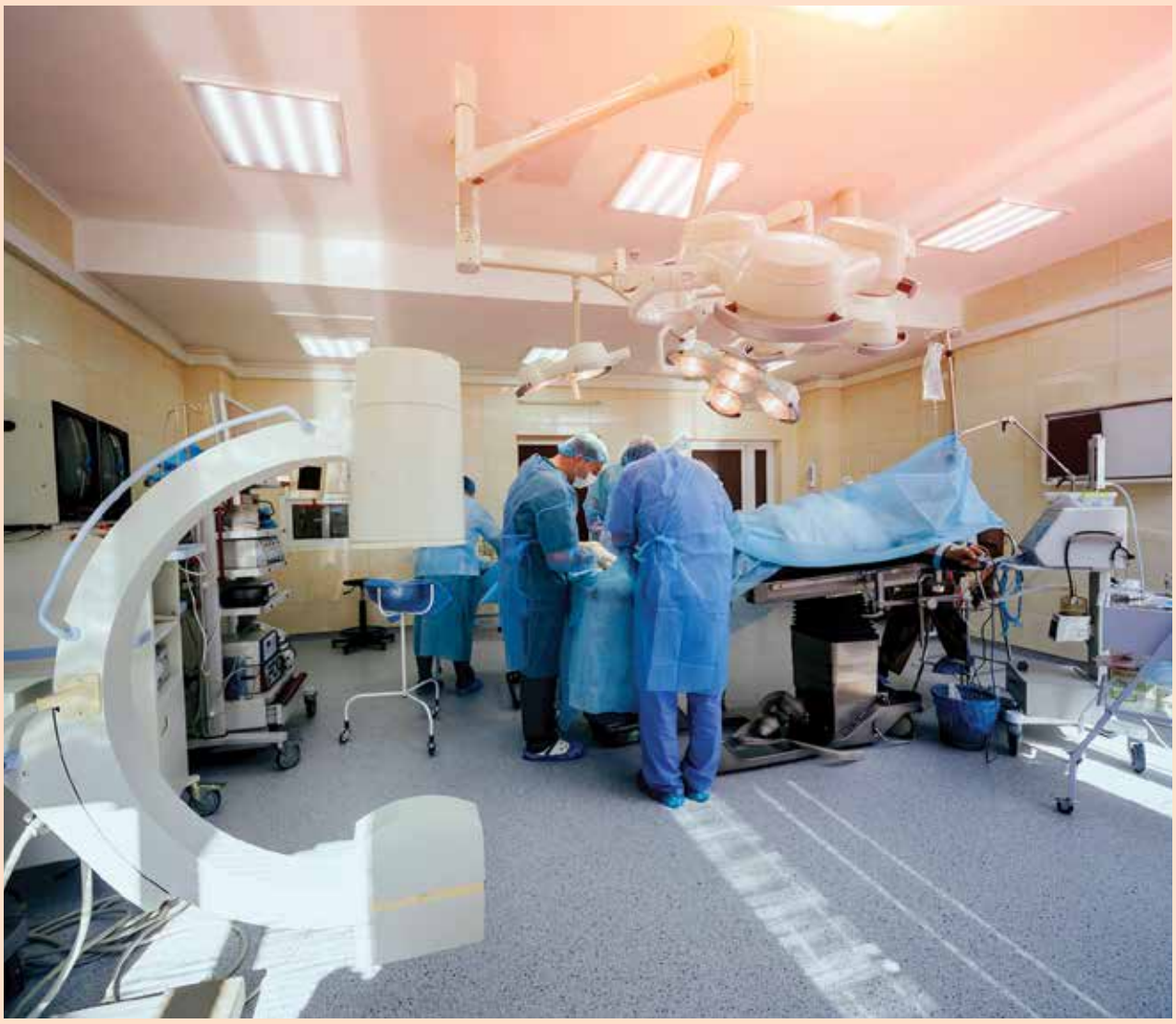
Treating physical and
emotional issues such as psoriasis,
rheumatoid arthritis, stress and anxiety,
and stomach disorders,

*through **Health Kinesiology** (HK),*
***nutrition** and **lifestyle guidance**.*

בעז"ה קענען מיר זיין די ריכטיגע שליח צו העלפן
מיט אייערע פיזישע און גייסטישע שווערigkייטן.

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950



ערמעל אפעראציע - א 'גאסטראסעקטאמי' איז א כירורגישע אפעראציע אין וועלכע מען פארקלענערט דעם מאגן צו ארום 15% פון איר ארגינעלע מאס, אויף צו פארמינערן די צאל עסנווארג וואס מען קען אריינגעמען און פארדייען.

דאס ווערט געטון דורך באזייטיגן א טייל פונעם מאגן און דאס לאזט איבער א שמאלע מאגן דורכגאנג וואס ענדלט צו אן ערמל, און פון דעם נעמט זיך דער נאמען "סליוו אפעראציע". נארמאלערהייט פארלירן פאציענטן א דורכשניט פון 50 ביז 90 פונט אין די וואכן און חדשים נאכ'ן אפעראציע.

נארמאל ווערט דער אפעראציע נאר באשטעטיגט צו מענטשן וואס זענען גאר שטארק איבערוואגיג און עס שטעלט אין געפאר זייער געזונט, און איז די מערסט פאפולארע מעדיצינישע פראצעדור פאר וואג פארלוסט מיט א גאר הויכע סוקסעס ראטע.

עס איז א גאר קאסטבארער פראצדור, און אויף צו אדורכגיין דעם אפעראציע פעלט זיך אויס א לענגערע פראצעדור פון ווערן באשטעטיגט און דאן דאס צוגערייטן דעם פאציענט פאר'ן פראצעדור, דאן פעלט זיך אויך אויס לעבנסלענגליכע באגלייטונג נאך דעם אפעראציע.

דער דורכשניטליכער פרייז פון אזא אפעראציע איז ארום 19 טויזנט דאלער אין די פאראייניגע שטאטן. אבער אין אנדערע לענדער איבער די וועלט איז עס פיל ביליגער, א שטייגער ווי אין אינדיע וואו עס ווערט דורכגעפירט פאר ארום 4 טויזנט דאלער, אבער ספעציאליסטן ווארענען אז אומערפארענע דאקטוירים קענען מאכן מער שאדן ווי נוצן.

טראץ די הויכע סוקסעס ראטע מאכט זיך טיילמאל קאמפליקאציעס, ערנסטע קאמפליקאציעס וועלכע זענען לעבנס-געפערליך זענען גאר זעלטן, אבער פילע ליידן פון די זייטיגע ווירקונגען וועלכע זענען - צווישן אנדערע - שלאפלאזיגקייט און דעפרעסיע, איבלן און ברעכן און אזוי ווייטער.

דאקטוירים מוטיגן מענטשן וואס גייען דאס אריבער צו נעמען נאכ'ן אפעראציע ווייטאמינען און סופלאמענטן צו ערפולן דעם מאנגל אין געזונטע נוטריאנס וואס דער קערפער פארלירט צוליב דעם וואס מען עסט ווייניג און עס קען נעמען א שטיק צייט ביז דער קערפער געוואוינט זיך צו און מען קען צוריקגיין צום געהעריגן רוטין.

איך מפרסם זיין לתועלת הרבים אז עס איז דא צו באקומען קרענבערי זאפט וואס איז הונדערט פראצענט נאטורליכע דשוס. עס ווערט געמאכט דורך די פירמע דינאמיק העלט (Dynamic Health) און האט א הכשר פון די או-יו (איך האב געפרעגט די וועד הכשרות און מען האט מיר געזאגט אז מען קען עס ניצן).

מען קען עס באקומען אין געזונטהייט געשעפט און אויך אין געוויסע גראסעריס. עס איז זייער קאנצעטרירט און עס איז אויך ביטער, מען דארף טרינקען דערפון איין גרויסע לעפל און מען קען עס אויסמישן מיט וויפיל פליסיגקייט מען וויל. איך האב געהאט מורא'דיגע גוטע ערפארונג דערמיט אן צו נעמען אנטיביאטיק און איך האב געזען אז עס איז געווען נאך אפילו בעסער פון נעמען אנטיביאטיק.

גלייך ווען מען הייבט אן שפירן די סימפאמען נעמט מען דאס און וויפיל מאל א טאג מען קען זאל מען נעמען א גרויסע לעפל דערפון און טרינקען פון דעם. די ערשטע פאר טעג פילט מען שוין ווי עס הייבט אן צו ווערן בעסער. די ערשטע פאר טעג האב איך גענומען 5 אדער 6 מאל א טאג און נאכדעם און ווען עס איז שוין געווארן בעסער האב איך גענימען נאר 3 מאל א טאג. מען זאל אנהאלטן עס צו נעמען פאר צוויי וואכן. אויך איז דאס א גוטע זאך צו ניצן כסדר אויף צו פארמיידן.

(-)

6998

איבער מאכן א סליוו אפעראציע

אזויווי איך לייד פון איבערוואג האב איך ערנסט געטראכט פון דורכגיין אן אפעראציע וואס רופט זיך א סליוו. ווען איך האב עס איבערגערעדט מיט א איד וואס האט דאס שוין געמאכט האט ער מיר שטארק אפגערעדט פון דעם. ער האט גע'טענה'ט אז די זייטיגע ווירקונגען וואס קומען אלס א תוצאה פון דעם וואס מען פארלירט זייער אסאך וואג אין גאר א קורצע צייט זענען זייער אומבאקוועם, ווייל דאס איז נישט די נאטורליכע וועג, און דער קערפער קען זיך נישט צוגעוואוינען דערצו.

ער זאגט אז טיילמאל קען אפילו די גיסטע און שטימונג פונעם מענטש זיך דראסטיש טוישן, און ער ווייסט פון פעלער וואו מענטשן זענען אריינגעפאלן אין א שווערע דעפרעסיע וכדומה. איך וויל הערן די מיינונג פון אנדערע וואס האבן ערפארונג דערמיט. אויב האט איר געמאכט א סליוו, קענט איר מיר מסביר זיין וואס זענען די מעלות און די חסרונות פון מאכן א סליוו, און וואס זענען די פראבלעמען וואס קענען זיך נעמען דערפון?

א גרויסן דאנק!

(-)

6999

שוועריגקייטן אויפצושטיין

א בחור מיט אומגעהויערע שוועריגקייטן ביים אויפשטיין

אט הערט א מעשה מיט א בחור וועלכער פלאגט זיך אומגעהויער מיטן אויפשטיין, אויך ווען ער לייגט זיך שלאפן צייטליך קען ער שווער אויפשטיין. דער אייזערנער ווילן איז דא, ער באשטעלט וועקער, אינדערהיים - די עלטערן אדער עלטערע געשוויסטער אין ישיבה - חברים, אבער ווען ס'קומט למעשה, קריכט ער נישט ארויס פון בעט.

טיילמאל הערט ער נישט געהעריג אז מ'רעדט צו איהם, ווען מ'פרעגט איהם צו ער הערט דאס וועקן קען ער רעדן פון שלאף ארויס און פארזעצן דעם חלום דארט וואו עס האלט. און אפילו ווען ער עפנט שוין די אויגן אויף זיכער, ויישן ויחלום שנית. און ווען מ'לייגט איהם דרוק אז ס'איז שפעט, פארטרייבט ער די וועקער און שרייט אויף זיי מיט אינערליכע צארן אז זיי זאלן אפטראגן, אזש עס פארגייט דער אפעטיט פון איהם וועקן צו זמן קריאת שמע ותפלה - ווילסט נישט איז נישט. בין הזמנים קען ער אויפשטיין נאהנט צו חצות, שבתים וואס מ'קומט אהיים כאפט מען מנחה שבת נאכמיטאג די לעצטע מינוט ערגעץ ווייסעך וואו. אין ישיבה איז ווארשיינליך עטוואס בעסער דער מצב.

ער איז ווייט ווייט נישט קיין שוואכער עלעמענט, פונקט פארקערט, א שטארקער לערנער מיט אן אמת'ער געשמאק אין תורה און חסידות און אנדערע "ברייטע" ענינים, א סעיף אין שלחן ערוך קען מען נישט רירן, אבער דער קערפער פון בלוט און פלייש קען פארט נישט באזיגן דעם מאטראץ.

דער פראבלעם האט זיך אנגעהויבן נאך אין חדר, און ס'איז מיטגעוואקסן ביז די אכצן. אבער עס איז נישט קיין תכלית און מען מוז טרעפן אן עצה דערצו.

ער האט שוין גענומען פארשידענע וויטאמינען - צום ביישפיל די גרינע שטויב וויטאמין פון מרת אפטער וואס מאנכע

זייט 15»

קורצע פראגע? ליינער'ס גאזעט

7006

עצות פאר שנארכצן

איך לייד שטארק פון שנארכצן ביינאכט ביים שלאפן, לכאורה קומט עס פון א פארשטאפטע נאז – ווייל איך זעה אז סיי ביינאכט און סיי בייטאג איז מיין נאז פארשטאפט. אבער איך ווייס נישט וואס איך קען טון דערצו. ביטע שיקט אריין סיי וועלכע עצה וואס איך קען טון צו שלאפן שטילער און צו פארבעסערן מיין אטעם. א גרויסן דאנק פון פאראויס.

(-)

7007

"חדר שטומעניש" ביי קליין קינד

מיין דריי יעריגע זוהן רעדט נישט אין חדר! ער כאפט א שטומעניש דווקא אין חדר! אינדערהיים און מיט זיינע נאנטע געשוויסטער אדער חברים איז ער א ליסטיגע, לעבעדיג יונגעלע. אין חדר, אבער, איז ער גענצליך שטום און שווייגט די גאנצע צייט.

מיר ווייסן נישט פון וואס דאס נעמט זיך און וואס קען געטון ווערן דאס צו באהאנדלען. האט איינער אפשר ערפארונג מיט דעם, און קען אונז זאגן צו וועמען מען קען זיך ווענדן אדער וואס מיר קענען אליין טון אים צו לייכטער מאכן.

(*)

7008

הילף מיט 'העמיפעישעל ספעסם'

איך זוך אן עצה פאר א פראבלעם וואס הייסט העמיפעישעל ספעסם טוויטשינג (Hemifacial Spasm twitching) דאס מיינט - אין פשוטע ווערטער - אז די מוסקולן אין מיין פנים רוקן זיך מיט א שנעלקייט פון זיך אליין און איך האב נישט קיין קאנטראל דערויף.

איך האב באקומען דערפאר א מעדעצין וואס רופט זיך 'טעגרעטאל' (Tegretol) און פון אנהויב האט עס טאקע יא אביסל געהאלפן אבער יעצט איז עס שוין שוואכער, און איך זוך א בעסערע עצה, מעגליך א נאטורליכע רפואה אדער עפעס אזא סארט געדאנק.

מיט דאנק און שעצונג

(*)

7009

הילף פאר דייווערטיקולייטיס אנצינדונג אין קישקע

איך וואלט זייער געוואלט באקומען מער אינפארמאציע איבער 'דיווערטיקולייטיס' (Diverticulitis) -- אן אנטצינדונג אין די קישקעס וואס ברענגט מיט זיך שווערע ווייטאג און נאך סימפאטמען. איך לייד שטארק דערפון און דאס ברענגט מיר פיל ווייטאג און אומבאקוועמליכקייט. וועגן דעם איך וויל וויסן פון איינער וואס ליידט אויך דעפון, און וואס עס קען העלפן דערפאר. אפשר איז דא א ספעציעלע דיעטע אדער עפעס אנדערש וואס מען קען טון דערצו.

(-)

7010

פוילע אויג ביי ערוואקסענע קינד

אין בריוו #6738 איבער אן עצה פאר א לעיזי איי פאר א 12 יעריג קינד:

מיין דאקטאר האט מיר געזאגט אז נאך די צוועלף יאר איז שוין צו שפעט צו היילן א פוילע אויג, אבער איך וואלט זייער געוואלט הערן אויב איז עס איז נאך יא דא וואס צו טון. אויב איינער ווייסט אפשר צי עס איז דא עפעס וואס מען קען טון פאר אן ערוואקסענע קינד מיט א לעיזי אויג, אויב מען קען מיר מעלדן. א דאנק!

(-)

7011

שווערע גערוך פון מויל

איך מוטשע זיך שוין לאנג מיט די פראבלעם אז איך האב זייער א שטארקע גערויך פון מויל.

איך פוץ יעדע נאכט און צופרי מיינע ציין, און ווען מענטשן האבן מיר מציע געווען וועגן נעמען אסידאפולוס, האב איך דאס אויך פראבירט, איך לייד אבער נאך אלס פון דעם פראבלעם. עס איז מיר ממש א בושה צו רעדן מיט מענטשן פנים אל פנים. איך וואלט זייער געוואלט הערן נאך עצות וואס מען קען מיטטיילן אז עס זאל מיר גרינגער ווערן די שווערקגייט.

(-)

ליינער'ס גאזעט קורצע ענטפער'ס

7012

ספעציאליסטן פאר פריזמס

פאר בריוו #6638 וואס זאגט אז מען קען גיין לאקאל פאר פריזמס:

עס איז דא אין מיין משפחה די וואס זענען געהאלפן געווארן דאהי דורך דר. גרינבערג און די וואס זענען געהאלפן געווארן דורך דר. אלכסנדר אין לאנדאן. אמאל זאגט דר. אלכסנדר אז מען קען ווייטער גייט צו זיינע סטודענטן דאהי און אמאל זאגט ער אז מען מוז יא צוריקקומען צו אים. מען דארף וויסן אז יעדע פאל איז אנדערש און נישט ביי יעדעם פאדערט זיך צו טון די זעלבע זאך. און אויב ווערט מען נישט געהאלפן ביי איין דאקטער איז כדאי צו פרובירן א צווייטן. און אז מען דארף צוריקפארן צו לאנדאן זאל מען זיך נישט אפהאלטן דערפון, נאר טון די ריכטיגע השתדלות.

(*)

7013

איבערוואג ביי קינדער

צו בריוו #6708 וואס פרעגט פאר א קינד וואס מוטשעט זיך מיט איבערוואג:

מיין שכן האט געהאט די זעלבע שאלה ווי איר שרייבט מיט'ן קינד. א דאקטער האט איר מסביר געווען אז עס זענען דא געוויסע עסן וואס די קערפער טוט נישט אייביג אזוי גוט פארדייען, און מען דארף זוכן צו פארמיידן די סארטן עסנווארג, למשל ער האט איר געהייסן זי זאל בכלל נישט עסן קיין ווייסע קארטאפל.

(-)

7014

עצה פאר א גערוך אין מויל

עצה פאר א קינד מיט א שווערע גערוך אין מויל:

די גערוך וואס קומט ארויף פונעם מויל נעמט זיך געווענליך פון איינגעהאלטענקייט אין מאגן. עס איז גוט צו נעמען פליסיגע 'כלארא-פרעש' (Liquid Chlorofresh) וואס דאס איז אזוי ווי א דיאדאראנט פאר'ן אינעווייניג פונעם קערפער, עס רייניגט אויס און העלפט אויך פאר עצירות. אויך איז וויכטיג צו נעמען א גוטע אסידאפעלעס (acidophilus) און אודאי גוט פיצן די ציין און אויך די צינג!

מיט פיל הצלחה!

(*)

7015

רעקאמענדירט פוס דאקטער

איך האב מיר געמוטשעט מיט פוס ווייטאג אויף א לאנגע צייט און פרובירט פארשידענע זאכן ביז איך בין אנגעקומען צו א גוטן שליח דאקטער מייקל פערלשטיין Dr. Michael Perlstein אין בארא פארק, 718-438-8188, און ער איז האט צוגעטראפן א גוטע וועג מיר צו העלפן. דער רבוש"ע זאל שיקן פאר יעדן איינעם דער ריכטיגער שליח אז מען זאל זיך קענען שטעלן אויף די פוס געזונטערהייט.

(-)

7016

סופארט-גרופע פאר די וואס האבן פראבלעמען מיט'ן שמועה

ענטפער צו בריוו #6710 וועגן א בחור וואס הערט נאר אויף איין אויער:

אונזער קינד האט אויך פראבלעמען מיט'ן שמועה. עס איז דא גאר א הילפסבארא סופארט-גרופע פאר די וואס האבן פראבלעמען מיט זייע שמועה, וואו מען קען באקומען חיזוק און אויך אויך ארויסהעלפן איינער דעם צווייטן מיט עצות און ענטפערס. איך אליין האב שוין געהאט פיל בענעפיטן פון די גרופע און זיך געלערנט אסאך אינפארמאציע וואס איז מיר זייער צוניץ געקומען. איך וואלט גע'עצה'ט אז די משפחה זאל זיך אויך איינשרייבן צו די גרופע און דורכדעם באקומען די הילף וואס זיי זוכן.

מיין נומער איז געהיטן אין רעדאקציע.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

שווערן זיך אז עס שטארקט דעם קערפער פיזיש און גייסטיש, אבער דא האט עס נישט געבראכט קיין רעזולטאטן.

ער וויל זייער נישט דעם צופלויגענעם סדר אבער ער איז אומבאהאלפן. אמאל זאגט ער מ׳זאל איהם צורוה לאזן און נישט דערגיין די יאהרן ער וועט אליין אויפשטיין צייטליך, ווידער אמאל זאגט וועקט מיר יא אויף - אבער ביידע וועגן טויגן ווי טויטע באנקעס פאר כפרות, דער שלאף איז זייער זיס.

אידן, ביטע רופט זיך אהן ווארעם.

יישר כחכם

(*)

7000

שוואכע ציינער ביי קינדער

איך וויל פרעגן פון די וועלכע האבן ערפארונג וואס קען מען טון פאר אן אכט יעריג קינד וואס האט "מאלער אינסיסאר הייפאפלעיסיע" (Molar Incisor Hypoplasia) -- דאס איז א פראבלעם וואס ברענגט דערצו אז די ערוואקסענע ציין וואקסט ארויס זייער שוואך און צולעכערט, און מען קען אפילו נישט ארבעטן דערויף וויל עס איז אזוי שוואך און וועט מען באהאנדעלט עס צופאלט עס שנעל.

מיר האבן פרובירט צו געבן סילווע"ר דייאמיי"ן פלאריי"ד (silver diamine fluoride) אבער עס האט נישט צופיל געהאלפן. מיר זענען שוין געווען ביי די בארימטע ׳קאלאמביע פעדיאטריק דענטאל׳ קליניק, אבער זיי ווייסן אויך נישט וויאזוי מען קען ראטעווען די ציינער, און מיר זענען אובד עצות.

אויב האט איר ערפארונג דאן ביטע רופט 347-909-2973.

(-)

7001

ליידט שטארק פון שוויצן

איך לייד זייער שטארק פון שוויציגע הענט, מיין הענט שוויצט אפילו אין די קעלט. און דערפאר ביי חתונות, שמחות און צוזאמקומען וועט מען געבט זיך די הענט פיל איך זייער אומבאקוועם ווייל פאר מענטשן שטערט דאס שטארק. מען זאגט אז עס קומט פון סטרעס, און עס קען זיין ריכטיג וויל וועט איך בין טאקע מער אנגעצויגן און עס איז מער שוויציג ווי אייביג. בכלל אויך אין סיי וועלכע עפנטליכע פלאץ איז עס מער שוויציג ווי וועט איך בין אינדערהיים וועט איך האב נישט קיין דרוק פון קיינעם. אבער פארט זוך איך עפעס וואס קען אפילו טיילווייז לינדערן דעם פראבלעם, איך האב שוין פרובירט "דרייסאול" (Drysole) אבער עס העלפט מיר נישט גענוג. איך וואלט שטארק מכיר טובה געווען אויב ליינער קענען אריינשרייבן צום גאזעט נאטוראליכע ווי אויך סתם ווירקזאמע עצות דערצו.

א גרויסן דאנק

(*)

7002

עצות איבער'ן H. Pylori באקטעריע

בריוו #6828 שרייבט וועגן H. Pylori באקטעריע:

פאר דעם שרייבער וואס ליידט פון דעם באקטעריע וואס ברענגט שוועכע בויך ווייטאג און קען אויך זיין שעדליך אויב מען באהאנדלט דאס נישט: איך וויל מיטטיילן פון מיין אייגענע ערפארונג צוויי גוטע שליחים וואס האב איך געזעהן פון אייגענע ערפארונג אז זיי האבן מיר שטארק געהאלפן און ב"ה היינט ווייס איך מער נישט פון דעם.

די ערשטע שליח איז געווען דר. ווייידענבוים פון מאנסי, א גוטע קייראפרעקטא"ר וואס האט מורא'דיג געהאלפן. פון די ערשטע מאל וואס איך בין געגאנגען צו אים האב איך שוין געזען א שטארקע פארבעסערונג.

די צווייטע זאך וואס האט מיר געהאלפן איז געווען דר. סארנא'ס מעטאד. איך האב געזעהן פון מיין ערפארונג אז עס קומט גאר פון א אונטערבאוואוסטזיניגע טריגער (Subconscious Trigger) און ווען איך האב באהאנדלט דעם שורש האט דאס געהאלפן פאר'ן פראבעלם. און עס איז טאקע א באוואוסטע זאך אז H. Pylori איז פארבינדען מיט סטרעס.

הצלחה רבה

(-)

7003

מייערן פאר'ן H. Pylori באקטעריע

די בעסטע עצה פאר H. Pylori איז צו עסן אסאך פרישע מייערן! די נאטוראליכע פייבער און ווייטאמינען דערין האבן מיר געהאלפן וואונדער איבער וואונדער.

איך האב עס צופעליג אויסגעטראפן מיט סייעתא דשמיא מיט א שטיק צייט צוריק ווען האב איך זיך גאר שטארק געמוטשעט מיט H. Pylori און אין די זעלבע צייט האב איך אויך געוואלט גיין אויף א דיעטע און פארלירן וואג, און דעריבער אנשטאט צו עסן צווישן פרישטאג און מיטאג האב איך כסדר געגאנגען אויף בעיבי מייערן (baby carrots).

די געזונטע וויטאמינען וואס השי"ת האט אריינגעלייגט אין די גרינצייג האבן אויסגעריניגט די פארדייאונג קאנאלן און אזוי אומגעראכטן און וואונדערליך איז געווען צו זעהן אז איך בין ב"ה פטור געווארן פון די H. Pylori!

(-)

7004

טעראפי פאר איבער-אקטיוויע בלעדער

פאר פראסטאט פראבלעם, און מענטשן וואס האבן אן איבער-אקטיוויע בלעדער איז דא א גוטע וויזקזאמע מיטל וואס רופט זיך פי-טי-ען-עף PTNF טעראפי (בוכשטאבען פאר "פאסטעריא"ר טיביע"ל נעזרוו סטימולאציע") -- דאס ארבעט דורך דעם וואס דער טעראפיסט באנוצט זיך מיט א נאדל צו פארשטערקערן די מוסקלען און עס נעמט אפאר חדשים ביז מען זעט א שטארקע שינוי לטובה. דאס איז אן אנערקענטע מעטאד וואס ווערט געדעקט דורך אינשורענס.

עס איז זייער ווירקזאם אבער מען דארף צוטרעפן א גוטן דאקטאר וואס האט ערפארונג דערמיט, איך בין געגאנגען קודם צו איין דאקטער וואס מאכט די טעראפי אבער עס האט נישט געהאלפן, דערנאך האב איך צוגעטראפן די ריכטיגע שליח א צווייטער דאקטער אין מאנהעטן און עס איז ב"ה געווען א ישועה.

(-)

7005

עצה מיט שטאפל 4 מעריזן

איך זוך דרינגענד עצות און ערפארונג פאר שטאפל פיר מעריזן (stage 4 hemorrhoids) וואס די דאקטער זאגט אז מען דארף אפערירן. וויל איך פרעגן

1. צו איז נאך שייך צו פרובירן אלטערנאטיוו מיטלען?
2. ווער איז א גוטע דאקטער/ כירורג אויף צו דורכפירן די אפעראציע?
3. אויב לאזט מען דאס אזוי (עס טוט נישט אזוי ווי) קען עס צוקומען צו א פלוצלינגע סכנה?
4. וויאזוי איז עס נאכדעם וואס מען טוט אפעירן?

איך וואלט זייער געווואלט רעדן מיט די וואס האבן ערפארונג און זענען שוין אדורך אזא מצב.

וויבאלד איך זוך דרינגענד אינפארמאציע לאז איך איבער א נומער ווי איר קענט לאזן א מעסעדש 24 שעה א טאג און מיר וועלן אייך א"ה צוריקרופן: 347-480-4970.

מיר וועלן בל"נ אריינלייגן א סך הכל אין גאזעט לתועלת הרבים נאך א שטיק צייט א"ה.

אויך וויל דערבייי אויך אויפמערקזאם מאכן אז מען זאל וויסן אז ביי די ערשטע שטאפלן שפירט מען נאכ'ן ארויסגיין אז עפעס גייט נישט גלאטיג און די אדער פאנגט אן ארויסקומען. מען דארף זיך גלייך פארבינדען מיט א דאקטער און עס באהאנדלען גלייך אין אנהויב אז עס זאל נישט ערגער ווערן און צוקומען דערצו אז מען דארף אפערירן.

(-)

אייד ער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

המספיק נייעס

'המספיק גאזעט' ברענגט אייך:

א ערשט-האנטיגע בליק אינעם טאג-בוך פון א קעיר קאאדינאטארין אין 'טריי-קאונטי קעיר'

נאטיץ צו די ליינער: דער רעדאקציע פונעם 'המספיק גאזעט' זוכט צו ברענגען פאר אונזערע ליינער אינפארמאטיוו נייעס, געשעענישן, און אנטוויקלונגען אינערהאלב די פארשידענע אפטיילונגען פון המספיק. פאר דעם צוועק וועלן מיר זיך צו ארבעטער אין דעם פארצווייגטן ארגאניזאציע אונז צו אריינשיקן זייערע אבזערוואציעס און נייעסן.

צום טישל פונעם רעדאקציע איז אנגעקומען עטליכע בלעטער פונעם טאגביכל וואס איינע פון די 'קעיר קאארדינאטארינס' אינערהאלב 'טריי קאונטי קעיר' האט געשריבן נאטיצן פאר זיך אין איר טאג-בוך, און מיר האבן געבעטן רשות דאס צו פארעפנטליכן פאר אונזערע ליינער וויבאלד דאס שענקט א ערשט-האנטיגע בליק אריין אין די טאג-טעגליכן ארבעט פון טריי-קאונטי בעסער פון סיי וועלכע נייעס ארטיקל אדער באשרייבונג, און שטרייכט אונטער די געטריישאפט און פראפעסיאנאליטעט פון די איבערגעגעבענע שטאב.

פאלגנד ברענגען מיר אייך דאס וואָרט פון מרת. באכנער, איינע פון די געטרייע קעיר-קאארדינאטארינס אין טריי-קאונטי קעיר, מיר האבן פארהאנדלט מיט איר און איר פארשפראכן אז מען וועט איר ארויסלאזן נאר אויב עס גייט אריבער דריי חדשים און זי פרובירט נישט זיך צו שעדיגן.

אין די זעלבע צייט האב איך אריינגעלייגט שוועריע כוחות און זיך געבעטן ברחמים ביי די שולע אז מען זאל איר געבן נאך א שאנס, מען זאל איר צוריק אריינעמען נאכדעם וואס זי גייט אהיים פון שפיטאל, איך האב זיי געבראנגט די מעדיצינישע רעפארטס און געוויזן אז זי איז מער סטאביל און זי האט געטוישט איר אויפפירונג, אבער די שולע האלט זיך ביי דאס זייעריגע זיי ווילן איר נישט צוריקנעמען.

איך בין דאן געגאנגען צו אנדערע שולעס און זיך געבעטן אז מען זאל איר אריינעמען, וועו איך האב שוין געטראפן איין שולע וואס האט מסכים געווען האט די מאמע איר נישט געוואלט שיקן דארט, איך בין צוריקגעגאנגען צו איר שולע און זיך געבעטן מען זאל איר כאטש אריינעמען צום קומענדיגן לערן-יאר אבער זיי האבן ווייטער מיך אפגעזאגט און ווילן נישט הערן פון גארנישט.

אזוי אויך האב איך געארבעט מיט איר און מיט די שפיטאל פארוואלטונג איר צו ברענגען פריינט און באזוכער, און אויך אינדרויסן פונעם שפיטאל צו טרעפן פאר איר א פלאץ אז זי זאל ח"ו נישט צוריקפאלן ווען זי קומט אהיים און זאל טרעפן א נארמאל מסגרת.

ב"ה נאך שוועריע הארעוואניע האט די שולע באווילליגט איר צוריקצונעמען אויף "פראבע", און יעצט איז זי שוין דארט אפאר חדשים, און איר רעד מיט איר יעדן איינציגן טאג איר צו מחזק זיין אויף די פארשריט וואס זי האט געמאכט, און פארזיכערן אז זי האלט אן איר נייע לעבן.

זי איז ב"ה צופרידן מיט זיך אליין, זי מאכט פאזיטיוע פארשריט, און זי שפירט זיך גוט און די שולע איז צופרידן...."

ביז אהער איז דער אויסצוג פונעם טאג-בוך פון מרת. באכנער. וועלכע שטרייכט אונטער אז א קעיר-קאארדינאטאר איז נישט בלויז א ארבעט נאר א לעבנס-מיסיע פיל מיט געטרייישאפט און איבערגעבענקייט, און זיי טוען פיל מער פון וואס עס פאדערט זיך פון זיי צו פארבעסערן און פארלייכטערן דאס לעבן פאר די אינדיווידועלן, און רוען נישט ביז מען שטעלט זיי אויף די פוס.

דאס איז נאר אן איינצעלע דוגמה פון נאך טויזנטער אזעלכע פעלער מיט וועלכע מען ספראווען זיך טאג-טעגליך, און טאקע א דאנק די הויכע קוואליטעט פון די קעיר-קאארדינעיטארס האט זיך 'טריי-קאונטי קעיר' ערווארבן איר נאמען אלס דער ערשטער אויסוואל פאר טויזנטער משפחות איבער ניו יארק.

מיר האבן דאס איבערגעטייטשט צו אידיש, מיט בלויז מינימאלע רעדאקטיוו טוישן:

(עס איז וויכטיג צו באטאנען אז די פרטים זענען געטוישט געווארן פאר עס איז אנגעקומען צו אונז כדי היטן אויף די קאנפידענשיאליטי פון די באטרעפנדע, ווייל אין 'טריי-קאונטי' ווערט די פריוואטקייט געהאלטן גאר שטרענג)

"איך האב באקומען דעם קעיס אין דעצעמבער 2018, דער אינדיווידועל איז א אהיימגעשיקט געווארן פון שולע צוליב שוועריע כעס אויסברוכן און ווילדע אויפפירונג, זי האט זיך נישט געקענט קאנטראלירן. זי איז אנטלאפן, זיך באהאלטן, און האט פרובירט עטליכע מאל זיך צו שעדיגן ח"ו. די שולע האט באשלאסן אז זיי האבן געהאט גענוג, זיי האבן נישט געווואלט מער ארבעט מיט אונז, און האבן איר אהיימגעשיקט.

זי איז אריינגעשטעלט געווארן אין א פסיכיאטרישע שפיטאל פאר אפאר חדשים אויף שוועריע מעדיצינען און אונטער שטענדיגע אויפזיכט די גאנצע צייט, זי איז נעבעך אזוי אומגליקליך, זי ווייַנט פאר הילף, דער שפיטאל איז זייער ווייט פונדערהיים, און די משפחה קען נישט זיין דארט די גאנצע צייט, און באזוכער קענען נישט קומען.

איך האב אראנדזשירט א שטאב פון וואלונטירן וועלכע קומען איר באזוכן, זיי זענען ב"ה געווארן גוטע פריינט מיט איר, און זי הייבט אן שפירן אז זי האט מענטשן וואס זארגן זיך פאר איר, זי ווערט בעסער. אבער ליידער פרובירט זי נאך אלס זיך צו שעדיגן כסדר.

די עלטערן האבן געהויבן הענט, זיי קענען מער נישט האנדלן מיט דעם צושטאנד, ספעציעל וויבאלד זי פרובירט זיך כסדר צו שעדיגן, איך האבן גערעדט מיט איר און מיט די עלטערן און די שטאב אינעם שפיטאל,

בס"ד

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן

Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

888.783.6286

רופט הייַנט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

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

השמיעיני את קולך

אין 'המספיק טעראגאן' לייגט מען א דגש צו פארזיכערן אז יעדער אינדיווידועל קריגט אלעס וואס פעלט אויס צו אנטוויקלן זיין פולסטע פאטענציאל, און העלפט זיי אנטוויקלן די מעגליכקייטן צו דורכפירן אלע טאג-טעגליכע פונקציעס אויפ'ן בעסטן אופן.

אונזער פראפעסיאנעלע שטאב פון ספיטש-טעראפיסטן זענען טרענירט מיט די מערסט פארגעשריטענע מיטלן און טעכניקן צו ברענגען די בעסטע רעזולטאטן, זיי צו העלפן קאמיוניקירן מיט פריינט און פאמיליע אין א גוטע און געזונטע וועג.

לאזט אייך הערן!

ספיטש-טעראפי

Call Us 845.655.0600
HamaspikTheragen.org

Brooklyn: 293 Division Avenue
Monsey: 58 Route 59
Monroe: 1 Hamaspik Way
intake@hamaspiktheragen.org

Providing clinical services
For the OPWDD population

Physical Therapy
Occupational Therapy
Speech Therapy
Social Work & Counseling
Psychiatry Services
Psychological Evals
Nutrition Services

HAMASPIK THERAGEN™
Therapy Centered Around You

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

'המספיק האום קעיר' שטעלט אהער **אינפארמאטיוו אוונט** פאר **צענדליגע אגענטורן** אין ניו יארק סיטי אין אירע **פרישע הויפטקוואַרטירן**

אין 'המספיק האום קעיר' ווערן צוגעשטעלט פילצאליגע סערוויסעס און פראגראמען, טייל זענען פארבינדן צו די שטאטישע פראגראמען, טייל צו פעדעראלע פראגראמען, און טייל צו לאקאלע רעגירונג אינסטאנצן, א שטייגער ווי ניו יארק סיטי. יעדע איינע פון די פראגראמען נעמט אריין א פארצווייגטע פארשטענדעניש מיט קאמפליצירטע ביוראקראטישע און לעגאלע אנלעגנהייטן, און ווי בעסער מען פארשטייט דעם סיסטעם, אלס בעסער קען מען סערווירן דעם ציבור.

אזוי אויך ווערן די געזעצן און רעגולאציעס כסדר געטוישט און עס איז וויכטיג צו שטיין אינפארמירט און באהאוונט איבער די ענדערונגען און אויך פרישע סערוויסעס און בענעפיטן וועלכע ווערן עוועילעבל, דעריבער איז שוין פאר לאנגע יארן איינגעפירט אין ניו יארק סיטי אז פארשידענע העלט קעיר און האום קעיר אגענטורן נעמען זיך צונויף חודש'ליך צו ווערן אינפארמירט און דיסקוטירן די לעצטערע אנטוויקלונגען אויפ'ן לעגאלן פראנט, און וויאזוי צו אהערשטעלן די פראגראמען פון א לעגאלן און פראקטישן שטאנדפונקט.

אצינד ווען 'המספיק האום קעיר' האט זיך אריינגעצויגן אין אירע נייע הערליכע הויפטקוואַרטירן אין הארץ פון בארא פארק האבן די פירער פון איבער 40 אגענטורן איינשטימיג באשלאסן אז דאס איז דער פאסיגסטע לאקאל צו אפהאלטן דעם חודש'ליכן קאנפערענץ.

דער באשלוס צו אפהאלטן דעם קאנפערענץ אין די המספיק האום קעיר הויפטקוואַרטירן איז געווען א לעצט-מינוטיגע החלטה וויבאלד צוליב די שטארקע נאכפראגע האט זיך אויסגעפעלט א גרויסע פלאץ, און המספיק האט באלד איינגעשטימט צו אקאמאדירן דעם קאנפערענץ, וועלכע האט גלייכצייטיג באהערט דעם אגענטור לכבוד דער עפענונג פון איר נייע אכסני', און געצייגט אנערקענונג פאר דעם אגענטור וועלכע איז העכסט רעספעקטירט אין דעם פעלד.

דער קאנפערענץ איז געווען קאנצענטרירט איבער צוויי פראגראמען וועלכע ווערן צוגעשטעלט דורך מעדיקעיד. דאס ערשטע איז דער NHTD פראגראם -- א פארקיצערונג פון 'נורסינג האום טרענזישן ענד דייוורזשן', א פראגראם וועלכע איז געווידמעט צו העלפן מענטשן זיך צוריק איינגלידערן אינדערהיים נאכ'ן זיין אין א נורסיג היים, אדער זיי צו העלפן צופאסן דעם היים אז זיי זאלן נישט דארפן גיין אין א נורסינג האום לכתחלה.

אזוי אויך איז געווען אויפ'ן סדר היום דער TBI -- 'טראומאטיק ברעין אינדזשורי' וועלכע שטעלט צו סערוויסעס און פראגראמען פאר פאציענטן וועלכע זענען געשעדיגט געווארן פון עקסידענטס אדער אנדערע אומגליקן. ביידע סערוויסעס וועלכע ווערן שוין צוגעשטעלט פאר איבער צען יאר דורך 'המספיק האום קעיר' פאר הונדערטער אינדיווידועלן און פאמיליעס אין ניו יארק.

די פראגראמען ווערן פינאנצירט דורך דעם ניו יארקער העלט דעפארטמענט וועלכע שטעלן אוועק די סטאנדארטן און רעגולאציעס, און ווערן צוגעשטעלט דורך צענדליגע אגענטורן איבער ניו יארק, וועלכע דארפן כסדר זיין אינפארמירט איבער די טוישן און אנטוויקלונגען אז זיי זאלן קענען סערווירן זייערע קליענטן, און דעריבער ווערן אפגעהאלטן די חודש'ליכע קאנפערענצן.

ביים לעצטן קאנפערענץ - אין די פרישע הויפטקוואַרטירן - האבן די עקספערטן ארויסגעלייגט די פארשידענע פרישע רעגולאציעס און וויאזוי די אגענטורן קענען זיך צופאסן דערצו, די עקספערטן וועלכע פארמאגן לאנג-יעריגע ערפארונג אינעם פעלד האבן צוגעשטעלט וועדרפולע אינפארמאציע פאר אלע פארזאמלטע.

"דער לעצטער קאנפערענץ איז געווען ספעציעל וויכטיג וויבאלד דעם לעצטן מאנאט איז אריינגעגאנגען אין קראפט א פרישע סיסטעם וויאזוי דער העלט דעפארטמענט שטעלט צו די פראגראמען דורך די RRDC צענטערן, (רעגיאנאלע ריסוירס דעליוועריי צענטער) -- א סטאטוס פון וועלכע 'המספיק האום קעיר' גענויסט און איז אנערקענט אלס אן אפיציעלע 'פראווידער' פון די סערוויסעס, און די אגענטורן זענען אינפארמירט געווארן מיט קריטיש וויכטיגע אינפארמאציע צו קענען אויספירן זייערע פליכטן" ערקלערט אונז דער סי-או-או הר"ר מרדכי וואלהענדלער שיחי'.

די פארזאמלטע זענען באגייסטערט געווארן סיי פון די אינהאלטסרייכע פראגראם און די פראפעסיאנאליטעט פון די המספיק שטאב, און באצויבערט געווארן פון די הערליכע פרישע הויפטקוואַרטירן און פון די נאבעלע גאסטפריינטליכקייט פונעם אגענטור וואס האט צוגעשטעלט א הערליכן לאקאל מיט לייכטע איבערבייס, און דער ציבור איז זיך צוגאנגען צופרידן און פיל מיט לויב-ווערטער אויף דעם געלונגענעם פארזאמלונג וואס שטרייכט אונטער די הויכע סטאנדארטן וואס 'המספיק האום קעיר' שטעלט אוועק אין דעם פעלד לטובת די טויזנטער ניו יארקער וואס גענויסן פון אירע סערוויסעס.

פאר יונם און אלט

ארום **האלב "אלצהיימער'ס" פעלער** זענען אייגענטליך **נישט קיין אלצהיימערס**

אלצהיימערס איז די מערסט פארשפרייטע פארעם פון דימענציע

קענטאקי - אלצהיימערס איז איינע פון די הויפט טויט אורזאכן אין די פאראיניגטע שטאטן, און איז די מערסט פארשפרייטע פארעם פון דימענציע, אבער א פרישע אנטוויקלונג אין די מעדיצינישע וועלט קען דראסטיש טוישן דעם צוגאנג צו אלצהיימערס, און ארום האלב פון די דיאגנאזירטע פעלער וועלן קריגן א פריש נאמען וויבאלד עס האנדלט זיך אייגענטליך פון אן אנדערע פארעם פון דימענציע.

דימענציע איז א אלגעמיינע נאמען פאר עטליכע מחלות וועלכע רואינירן דעם מח און ברענגען מיטו זיך שכחה און אן אפשוואכונג אין אלע מח פונקציעס, און די מערסט פארשפרייטע פארעם פון דימענציע איז טאקע דער אלצהיימער'ס דיזיז. אבער רעווואלוציאנערע שטודיע צייגט אבער אז מיליאנען פעלער פון אלצהיימער'ס זענען פאלש דיאגנאזירט געווארן צוליב די גאר ענליכע סימפאטמען.

דער אנדערער פארעם פון דימענציע איז הערשט לעצטנס אידענטיפיצירט געווארן און אנגענומען געווארן אלס א קאנצענזוס אין די מעדיצינישע וועלט. און טראץ די גאר ענליכע סימפאטמען צו אלצהיימער'ס איז אבער די פאקטישע אורזאך פון די צושטאנד און די פיזישע שאדן צום מח אנדערש ווי אין אלצהיימערס.

דער נייער פארעם פון דימענציע האט באקומען דעם נאמען "לעי"ט". און ביז לעצטנעס איז נישט געווען קיין עפעקטיווע וועג צו פונאדערשיידן צווישן דעם צושטאנד און אלצהיימערס, און דאס האט געברענגט דערצו אז רוב ליידנדע פון דעם צושטאנד זענען פאלש דיאגנאזירט געווארן מיט אלצהיימערס.

ווי געזאגט מאכט דאס נישט צופיל אויס ווען עס קומט צום באהאנדלונג פון דעמענציע, וויבאלד אלע פעלער זענען זייער ענליך, אבער פארט האט דאס אן ערנסטע עפעקט אויף די פארש ארבעט און שטודיעס איבער אלצהיימערס, און פארשער זאגן אז עס איז מעגליך אז א דאנק די קלארערער צווישנשייד צווישן די צוויי מחלות וועט מען קענען בעסער פארשטיין אלצהיימערס און מעגליך גאר טרעפן א היילונג דערפאר.

אזוי ווי אלצהיימער, טוט לעי"ט עפעקטירן זכרון און שוואכט אפ די מעגליכקייט צו דורכפירן טעגליכע פונקציעס, אבער עס אנטוויקלט זיך שטייטער ווי אלצהיימערס, און קען אויך קומען אין פיל מילדערע און לייכטערע פארעמס ווי אלצהיימער, אבער עס קען אויך קומען אינאיינעם מיט אלצהיימערס וואס דעמאלסט פאראַרגערט זיך די מצב גאר שנעל.

א געשאצטע דרייסיג פראצענט פון מענטשן העכער אכציג ליידן פון "לעי"ט" און די פארשער זאגן אז דער אויפדעקונג איז א שטארקע טריט פאראויס אין די אנגייענדע פארזוכן צו בעסער פארשטיין אלצהיימערס און אנדערע סארטן דימענציע, וויבאלד לעיט פאדערט א אנדערער באהאנדלונג ווי אלצהיימערס, און פילע פון די שטודיעס זענען דעריבער געווען גרייזיג ביז יעצט.

נייע לאקאל!

היים געהילפן
טעראפי סערוויסעס
CDPAS
קלויבט אייערע אייגענע געהילפן,
עס קען אפילו זיין
א פאמיליע מיטגליד!

האום קעיר
האט א
נייע היים!

המספיק האום קעיר האט זיך אריבערגעצויגן צו אונזער נייע
פארגרעסערטער לאקאל אויף .1105 McDonald Ave

איר זענט געלאדנט אריינצוקומען און שמועסן
מיט אונזערע געזונטהייט מומחים אויסצוארבעטן
א פאסיגער פלאן פאר אייערע באליבטע.

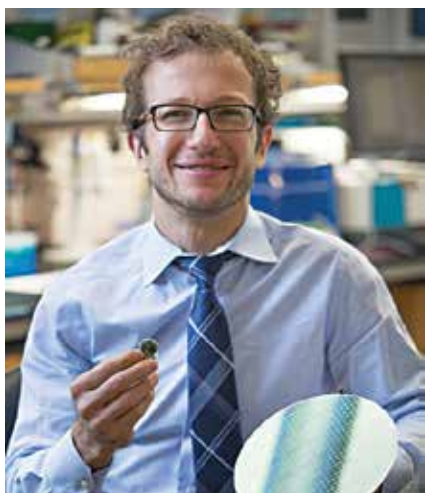
Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

(426.2774) 1.855.HAMASPIK
INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

- 5 PERLMAN DRIVE - SPRING VALLEY, NY 10977
- 1 HAMASPIK WAY - MONROE, NY 10950
- 53 ROUTE 17K - NEWBURGH, NY 12550
- 1105 McDONALD AVE. - BROOKLYN, NY 11230
- 1749 GRAND CONCOURSE - BRONX, NY 10453
- 295 DIVISION AVE - BROOKLYN, NY 11211

טאבלעטן

ניי ערצייגטע 'דראג אימפלענט' קען העלפן מיליאנען **לעבנס** פון עלטערע מענטשן



דר. אלעסאנדרא גראטאני צייגט זיין ערפינדונג

יוסטאן טעקסאס - הונדערטער מיליאנען איבער די וועלט מוטשען זיך מיט כראנישע פראבלעמען, א שטייגער ווי בלוט דרוק, דייעביטיס, ארטרייטיס, און נאך צענדליגע פראבלעמען וואס דער צד השווה איז אז מען דארף יעדן טאג -אדער עטליכע מאל א טאג - נעמען דעם מעדיצין. א זאך וואס ברענגט מיט זיך שווערigקייטן און אויב מען פארגעסט קען דאס פארדריייען די יוצרות און אנמאכן פראבלעמען.

דער פראבלעם ווערט ארגער ביי עלטערע מענטשן וואס קענען טיילמאל פארגעסן צו נעמען די מעדיצינען און טיילמאל ווערט מען צומישט צווישן פארשידענע אנדערע מעדיצינען און דאס קען זיין לעבנס גיפערליך, און דעריבער האבן פארשער און וויסנשאפטלער אינעם ״יוסטען מעטאדיסט׳ אינסטיטוציע זיך פאראיניגטעמיט טעכנאלאגיע אינדשענירן צו אויפגעקומען מיט א וועג צו לייזן דעם פראבלעם.

אצינד האבן זיי פארגעשטעלט די רעזולטאט פון לאנגע יארן פארש ארבעט, נעמליך א מיקראסקאפישע-קליינע אימפלענט וואס קען גרינג אריינגעלייגט ווערן אונטער די הויט, און דאס אנטהאלט גאר קאנצעטרירטע דאזעס פון די נויטיגע מעדיצינען, און דאס קאנטראלירט און שיקט די פונקטליכע דאזע ווען עס פעלט זיך אויס אן דעם וואס מען זאל דארפן טון סיי וואס.

דער אימפלענט רופט זיך ״ען-די-עס׳ -- וואס איז די בוכשאבען פאר נענא-טשענעל דעליוווערי סיסטעם׳ און איז בערך די גרויס פון א טרויב, דער טערמין ׳נענא׳ אדער ׳נענא-מעדיצין׳ באציהט זיך צום פעלד פון וויסנשאפט וואס באפאסט זיך מיט פארקלענערן מעדיצינען און אפארטן צו גאר קליינע און מיקראסקאפישע מאָסן אנע דעם וואס עס זאל אפשוואכן דעם עפעקט.

א ספעציאליסט זאגט אז דאס פארמיידן א צומישענישׂ אין נעמען דעם טעגליכן מעדיצין איז בלויז א קליינער טייל פון דעם אויסטרעף, און אז די געזונטהייט בענעפיטן גייען אייגנטליך פיל ווייטער פון דעם און איז א היסטארישע רעוואלוציע אינעם פעלד, ער ווייזט אן אז דער מאשין קען געבן בעסערע און פונקטליכערע דאזעס לויט ווי עס פעלט זיך אויס, און דאס קען רעדוצירן פילע זייטיגע נעגאטיווע ווירקונגען.

טאבלעט פאר **מאגן שמערצן** צוריקגערופן צוליב **קענסער זארג**

וואשינגטאן - עטליכע גרויסע ׳פארמאסי נעצן׳ אין אמעריקע האבן אראפגענומען פון זייערע פאליצעס פארשידענע פאפולארע ׳מאגן ברענען׳ מעדעצינען נאכדעם וואס די עף-די-עי האט פארעפנטליכט א ווארנונג אז זיי קענען זיין געפארפול צוליב דעם וואס עס אנטהאלט כעמישע באשטאנדטיילן וועלכע קענען ברענגען קענסער ל״ע.

די עף-די-עי האט אין איר נאטיץ געזאגט אז זי שטודירט א שטארקע מעגליכקייט אז דער כעמיקאל ׳ען-עם-די-עי׳ - וואס ווערט געוענדט אין פילע אווער-די-קאונטער מעדיצינען פאר בלוט דרוק און אויך פאר מאגן פראבלעמען - קענען זיין שעדליך און שטודיעס האבן געצייגט אז דאס פארשטערקערט דעם ריזיקע פאר קענסער ל״ע, אבער האבן צוגעלייגט אז עס פעלט זיך אויס וויייטערדיגע שטודיעס דאס צו ענדגילטיג באשטעטיגן, און אז זיי האלטן אינמיטן א ברייטע איבערזיכט דערווען.

די ׳וואלגרין׳ פארמאסי נעץ און איר קאנקורענט ׳סי-ווי-עס׳ האבן ביידע געמאלדן אז זיי ווילן צייטווייליג אפשטעלן דעם פארקויף פון פארשידענע מעדיצינען. דאס נעמט איריין ׳זאנטאק׳ -- א שטארק פארקויפטע אווער-די-קאונטער מעדיצין פאר מאגן ברענען, און נאך עטליכע ענליכע מעדיצינען וועלכע פארמאגן אין זיך דעם דערמאנטן כעמיקאל, און אז זיי ווילן וואַרטן פאר די ענדגילטיגע רעזולטאט פון דעם איבערזיכט פונעם עף-די-עי.

די ׳עף-די-עי׳ האט אין איר וואַרנונג אונטערגעשטראכן אז מענטשן וואס דארפן האבן די מעדיצינען קענען דאס דערווייל וויייטער נוצן ביז זיי קומען צו א קלארע שטעלונג דערווען, אבער די פארמאסי נעצן האבן געזאגט אז טראצדעם וועלן זיי געבן א פולן ריפאנד פאר קאסטומערס וועלכע ווילן צוריקברענגען די מעדיצינען.

גלייכצייטיג האבן נאך עטליכע לענדער פארבאטן דעם מעדיצין, און די פירמע ׳סאנדאז׳ וועלכע פראדוצירט די אויבנדערמאנטע דראג געמאלדן אז זי שטעלט דערווייל אפ די פראדוקציע פונעם מעדיצין ביז די ׳עף-די-עי׳ ענדיגט איר איבערזיכט, און האט אויך פארשפראכן אן אינערליכע איבערזיכט צו דערגיין פארוואס די כעמיקאלן זענען געפונען געווארן אין דעם מעדיצין.

קינדער אויף 'עי-די-עידש-די' מעדיצינען פון מעדיקעיד **ווערן פארנאכלעסיגט**

וואשינגטאן - מיליאנען קינדער אין אמעריקע קריגן מעדיצינען זיי צו העלפן מיט זייער ׳עי-די-עידש-די׳ -- עטענשאן דעפעציט הייפער-אקטיוויטעט דיסארדער, א צושטאנד וואס מאכט שווערער - פאר יונגע און ערוואקסענע - צו זיך האלטן קאנצעטרירט פאר א לענגערע צייט, און נאך אנדערע שווערigקייטן וואס דאס ברענגט מיט זיך, און עס ווערט געשאצט אז איבער 6% פון אלע קינדער אין אמעריקע ספראוועג זיך דערמיט.

די מעדיצינען באשטייען פון פארשידענע סארטן וועלכע ארבעטן אויף אנדערע אופנים צו העלפן סטימולירן דעם מח און ווערן געווענליך רעקאמעדירט אלס טייל פון א בריייטערע צוגאנג וואס נעמט אריין אויך נישט-מעדיצינישע טעראפי מעטאדן, און מען דארף גוט באגלייטן דעם צושטאנד אויף א לאנגן טערמין צו פארזיכערן אז דער מעדיצין ברענגט טאקע די געווינטשענע רעזולטאטן.

אבער א באריכט, ארויסגעגעבן געווארן דורך א איבערזיכט קאמיטע אינעם ׳דעפארטמענט אוו העלט ענד יומען סערוויסעס׳ אין וואשינגטאן, דעקט אויף א ווייטאגליכן בילד אז הונדערטער טויזנטער קינדער וואס קריגן די מעדיצינען דורך מעדיקעיד קריגן נישט די נויטיגע באגלייטונג און איבערזיכט וואס עס פעלט זיך אויס, און דאס קען האבן א שוועירן עפעקט אויף זייער פאשריט און מעגליך אויך ברענגען מער שאדן ווי נוצן.

די מעדיצינישע אנווייזונגען זענען אז קינדער אויף אזעלכע מעדיצינען מוזן צוריקקומען צום דאקטאר א חודש נאכ׳ן דאס נעמען, און דאן נאך צוויי מאל א יאר פאר אן אפשאצונג איבער די פארשריט און וויייטערדיגע באהאנדלונג. אבער דער באריכט זאגט אז איבער א האלב מיליאן קינדער האבן נישט געקריגן אזא באזוך צום דאקטאר נאך א חודש, און ארום האלב האבן נישט באזוכט דעם דאקטאר איבער׳ן גאנצן יאר.

דער באריכט זאגט אז קינדער אינעם מעדיקעיד סיסטעם קריגן א פיל שוואכערע באהאנדלונג ווי קינדער אויף פריוואטע אינשורענס, און אז טיילמאל קומט דאס צוליב די שוואכע קוואליטעט פון די דאקטוירים און קליניקס וואס נעמען אן מעדיקעיד, און די עלטערן קענען זיך נישט ערלויבן צו גיין צו פריוואטע דאקטוירים און קליניקס וואס נעמען בלויז פריוואטע אינשורענס, א זאך וואס באקריוודעט אירמערע משפחות.

רפואה אין וואַרצייטן

חודש טבת

1 טבת
הרה"ק מ'שינאווא זי"ע

דער הייליגער צדיק פון ציעשינוב זי"ע איז אמאל געקומען צום טאטן דער הייליגער שינאווער רב בעל דברי יחזקאל זי"ע אויף שב"ק, און ער איז דארט איינגעשטאנען אין טאטן'ס שטוב. אין א שטוב דערנעבן האט דאן געוואוינט איינער פון די איידעמער פון שינאווער רב אויף קעסט.

מוצאי שב"ק האט זיך צובראכן די אויוועלע אין שטוב פונעם איידעם, און ער האט נישט געקענט אפרעכטן מלוה מלכה. ציעשינובער רב האט זיך געאיילט אויפצושטיין פארטאגס אבער זעהנדיג דעם מצב ביים שוואגער האט ער אים גערופן צו זיך אין שטוב פראוענען א שיינע מלוה מלכה אינאיינעם.

שפעטער וועז ציעשינובער רב האט זיך געלייגט שלאפן, איז אים די מאמע געקומען אין חלום און געזאגט אז קומענדיגן זומער וועט זיין אן עפידעמיע ר"ל אין זיין לאנד אבער אין זכות וואס ער האט געלאדענט דעם שוואגער צו מלוה מלכה האט זי אויסגע'פועל'ט ער זאל נישט ליידן.

אינדערפרי האט דער ציעשינובער רב דערציילט די מעשה פאר זיין טאטן, דער דברי יחזקאל. הערנדיג דעם מורא'דיגן חלום האט ער באלד געזאגט פאר'ן זון אז "אויב אזוי, בין איך גוזר מיט דעם כוח צו פארמיידן די עפידעמיע פון אנקומען בכלל, וויבאלד 'בטלה מקצתה בטלה כולה." קומענדיגן זומער האט אויסגעזהן ווי איינער פון די שינאווער חסידים ווערט אנגעשטעקט דערמיט אבער עס איז צום סוף נישט אנגעקומען, פונקט ווי שינאווער רב האט געזאגט, אין זכות פון די מצוה פון מלוה מלכה.

ביים חורבן אייראפע פון צווייטן וועלט מלחמה איז הרה"ק רבי מנחם מענדל הלברשטאם זי"ע, באקאנט אלס רבי מענדעלע סטראפקאווער, ניצול געווארן דורך הרה"ק מושיען של ישראל רבי מיכאל בער ווייסמאנדעל זי"ע.

די מעשה איז געווען אז צווישן די פילע גרויסע און קלענערע רעטונג אקציעס פון רבי מיכאל בער, האט ער ביים סוף פון די מלחמה אראנדזשירט א וועג ארויס קיין שווייץ פאר א גרופע פון 23 אידן, צווישן זיי רבי מענדעלע סטראפקובער זי"ע, א זון פון הרה"ק רבי אברהם שלו' מסטראפקוב זי"ע בן הרה"ק בעל דברי יחזקאל זי"ע משינאווע.

ר' מיכאל בער האט אראנדזשירט אז די גרופע זאל שטילערהייט פארן אויפ'ן באן און ממש בעפאר די גרענץ זאלן זיי שטיל ארויסגיין פונעם באן און גיין צופיס ביז די גרענץ, פארשטעלט אלס דייטשן. רבי מיכאל בער האט שוין פארשאפט "שריפטן" פאר די אלע אידן, וואס פארשטעלט אלס דייטשן זאלן זיי קענען אריבערגיין די גרענץ ביז אריין אין שווייץ.

בעפאר מען האט זיך געלאזט אין וועג האט רבי מיכאל בער געפרעגט די אלע אידן צי זיי קענען רעדן דייטש, ווייל זיי וועלן מוזן ענטפערן פאר די דייטשע זעלנער ביים גרענץ. דער סטראפקובער רבי האט געזאגט אז ער קען נישט קיין דייטש. אויב אזוי, האט רבי מיכאל בער געזאגט, איז צום ווייטאג נישט מעגליך ער זאל מיטקומען ווייל אויב נאר איינער וועט נישט קענען ענטפערן אויף דייטש וועלן די גרענץ ווערטער פארשטיין אז זיי זענען איידן וואס מאכן פליטה און אלע וועלן זיין אין א סכנה.

רבי מענדעלע זי"ע האט געזאגט ער זאל זיך נישט זארגן, ווייל ער וועט ענטפערן די פראגען שריפטליך. רבי מיכאל בער האט זיך נישט געווואלט בארואיגן. האט דער סטראפקובער צדיק געזאגט אז ער טוט אים צוזאגן, אויף זיין אחריות, אז די גאנצע שיירא וועט אדורכגיין בשלו'. רבי מיכאל בער האט אים געבעטן ער זאל אונטערשרייבן דערויף מיט'ן גאנצן אחריות. רבי מענדעלע האט געבעטן רבי מיכאל בער זאל עס אראפשרייבן, און ער האט טאקע אונטערגעשריבן דערויף.

וועז זיי זענען אנגעקומען צום גרענץ האבן די וועכטער פארשטאנען מיט וועמען זיי האבן צו טאן... זיי האבן געזאגט, זיכער זענט איר אידן פארשטעלט מיט פאלשע שריפטן. די אידן האבן געזאגט, וואס הייסט, ניין, זיי זענען רעכטע דייטשן. מען האט אנגעהויבן צו פארשן מער גרונטליך.

פלוצלינג זענען געקומען צו פליען באמבארדיר עראפלאנען פון אמעריקע אדער רוסלאנד און די גרענץ וועכטער זענען אנטלאפן, און די אידן זענען אריבער די גרענץ אן קיין פראבלעמען.

וועז אלע זענען אנגעקומען בשלו' אין שווייץ, האט רבי מיכאל בער געפרעגט דעם סטראפקובער צדיק, ווי האט איר זיך געטרויעט צו אונטערשרייבן אויף א שריפטליכע הבטחה אז זיי וועלן אריבערגיין בשלו', האט ער אים געענטפערט, איך וועל דיר זאגן.

וועז איך בין געווען א יונג קינד - דערציילט הרה"ק מסטראפקוב - וועז איך האב זיך געווייקט ביים הייליגן זיידן אין שינאווע - האב איך אמאל געגעבן א "הוס." וועז דער זיידע האט עס געהערט, האט ער זיך אנגערופען: "ס'איז צייט איבער די אכציג."

פון דעם האב איך פארשטאנען אז איך וועל זיכער מאריך ימים זיין ביז אריבער די אכציג יאר. אזוי זיכער בין איך געווען אז זיינע ווערטער וועלן מקוים ווערן, אז איך בין געווען גרייט אונטערצושרייבן דערויף, ווייל אפילו א קליין ווארט פונעם זיידן לא חזר ריקם. דער סטראפקובער רבי זי"ע האט טאקע מאריך ימים געווען. ער האט זיך באזעצט אין ווילאמסבורג, און נפטר געווארן ו' אייר תשי"ד. (עבודת עבודה, טאהש).

[הערת המעתיק: אין אנדערע מקורות ווערט די מעשה געברענגט אויף אן אנדערן נוסח, אז די הבטחה איז געקומען פונעם עלטער זיידן מרן הדברי חיים מצאנז זי"ע.]

דער הייליגער שינאווער רב זי"ע האט געהאט א קפידה אז ביים מאכן א ברית זאל מען נישט מל זיין דאס קינד בשעת ער ווייגט, נאר ווארטן ביז ער בארואיגט זיך און דעמאלט מאכן דעם ברית. [א מוהל האט מסביר געווען אז דאס קען אפשר זיין ווייל דער צדיק האט חושש געווען אפשר האט דאס קינד א באהאלטענע מחלה אדער שפירט זיך נישט אמבעסטן, זאל מען ווארטן צי זהען אויב ער ווערט רואיג.]

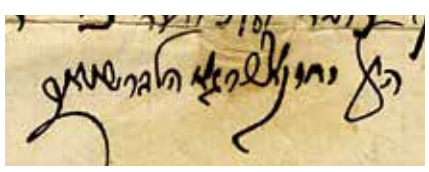
אמאל איז געווען א ברית ביים שינאווער רב, און דאס קינד האט נישט אויפגעהערט צו ווייגען, אויפהאלטנדיג דעם מוהל א לאנגע צייט. אויפאמאל האט דער שינאווער רב זיך געגנומען אומקוקן אין בית המדרש, און דאן געזאגט פאר זיין גבאי ער זאל צוגיין צו א געווסן איד אין ביהמ"ד און אים בעטן ארויסצוגיין.

דער גבאי איז געגאנגען צו דעם איד און געזאגט אז דער רב האט געבעטן ער זאל ארויסגיין פון ביהמ"ד. דער איד האט געפאלגט, און זאפארט האט דאס קינד אויפגעהערט צו ווייגען און מען האט געקענט מאכן דעם ברית

זייט 22 »

דער ציון מיט'ן אהל פון הרה"ק מ'שינאווא זי"ע וואס איז באנייט געווארן נאכ'ן קריג

א מאלעריי פון צורת קדשו



חתימת יד קדשו

דער אריינגאנג צום ביה"ח אין שינאווע פאר'ן קריג

א בילד פונעם מצבה פון פאר'ן קריג.

רפואה אין וואַרצייטן

חודש טבת

« זייט 21

געזונטערהייט למזל טוב.

שפעטער האט מען געפרעגט דעם צדיק וואס איז געווען דא, האט ער געזאגט ער האט זיך מתבונן געווען אז דאס קינד איז נישט הונגעריג, נישט נאס, און דאך קען ער זיך נישט בארואיגן, מוז זיין אז ער ווייַנט ווייל אלי' הנביא ויל נישט אריינקומען צום ברית. ער האט אריינגעטראכט פארוואס אלי' הנביא זאל נישט וועלן אריינקומען, האט ער זיך אומגעקוקט אין ביהמ"ד און געזען איינעם וואס איז נישט "ציית לדינא," האט ער פארשטאנען אז וועגן דעם ויל דער מלאך הברית זכור לטוב נישט אריינקומען, ממילא האט פארשטאנען אז ס'איז נישטא קיין אנדערע ברירה ווי הייסן יענעם ארויסגיין.

די מעשה האט דערציילט הגה"צ רבי מרדכי דוד כהנא זצ"ל אדמו"ר מספינקא א"י, אבער עס איז נישט הונדערט פראצענט קלאר צי יענער איד איז נישט געווען "ציית לדינא" אדער האט נישט געוואלט גיין צו דין תורה.

רבי יחזקאל שרגא בן רבי חיים הלברשטאם זצ"ל, דברי יחזקאל, ו' טבת תרנ"ט

י"א טבת
הרה"ק בעל עטרת ישועה מ'דזשיקוב זי"ע

איינער פון די בארימטע חסידי דזשיקוב האט ביים ערשטן קינד געגעבן א נאמען נאך זיין זיידן. וועט דאס קינד איז אלט געווען א חודש, איז ער קראנק געווארן און באלד נפטר געווארן ל"ע. דער חסיד איז אריין צום הייליגן דזשיקובער רב'ן דער עטרת יהושע דערציילט וועגן דעם אומגליק.

האט דער צדיק געענטפערט, וואס ווילסטו האסט געגעבן א נאמען נאך דיין זיידן. דיין זיידע האט זיך אויסגעלעבט זיינע יארן (ער האט געהאט אריכות ימים) און עס האט אים נאך געפעלט איין חודש. האט ער געלעבט נאך איין חודש און איז נסתלק געווארן. פון דעמאלט אן האט דער חסיד ביי יעדן קינד געפרעגט דעם רב'ן וועלכע נאמען צו געבן.

רבי יהושע בן רבי מאיר הורוויץ זצ"ל, י"א טבת תרע"ג

י"ג טבת
הרה"ק רבי משה מ'לעלוב זי"ע

א איד וועלכער האט ל"ע נישט געהאט קיין קינדער איז געקומען צו רבי משה לעלובער זי"ע זיך מזכיר זיין. דער צדיק האט אים זייער ווארים אנגעוואונטשן, און געגעבן א קליינע לעדערנע טאשקעלע מיט דריי מטבעות דערנען, און אים געזאגט, וועט דו וועסט געהאלפן ווערן מיט א קינד זאלסט אים אנטאן די טאשקעלע אויפ'ן האלז, און ער זאל עס טראגן זיין גאנצן לעבן.

צום יאר איז דעם איד געבוירן א בן זכר, און באלד האט מען אים אנגעטאן די טאשקעלע מיט די מטבעות פונעם רבי'ן. דאס האט אזוי אנגעהאלטן לאנגע יארן, און דער טאשקעלע איז נישט אראפ פון אים אפילו א רגע.

לימים איז דער טאטע נפטר געווארן, און דער קינד, וועלכער איז שוין ביז דעמאלט אונטערגעוואקסן, איז נעבעך ארויס לתרבות רעה ל"ע. ער פלעגט פארברענגען אין פלעצער צו שפילן קארטן. איינמאל ביים שפילן קארטן איז ער געווארן זייער אויסגעשפילט און פארלוירן אלעס. ער האט געקלערט אז די אנדערע טוען באטריגעס ער זאל פארלירן זיין פארמעגן, און ער האט זיי געוואלט אנווייזן נאך אינמאל אז ער קען יא געווינען. ער האט זיך דערמאנט אז ער האט נאך די דריי מטבעות אינעם טאשקעלע, און ער האט דאס געוואלט ארויסנעמען און שפילן דערמיט, אבער ווי נאר ער האט אריינגעלייגט די הענט אין טאשקעלע האט ער צו זיין שרעק און וואונדער געשפירט עס איז ליידיג! דער יונג האט זיך דערשראקן פאר זיין לעבן, וויסנדיג אז דאס האלט אים. ער האט זיך אויפגעהויבן און ארויס, און געווען פיל מיט שרעק.

נאך עטליכע טעג איז עס טאקע אנגעקומען, אז ער איז געווארן זייער קראנק. דאקטוירים האבן געזאגט עס איז נישטא וואס צו טאן. דער יונג איז געווארן זייער צובראכן, וויסנדיג אז דער הייליגער צדיק וואס האט אים געגעבן די טאשקעלע מיט די מטבעות איז שוין לאנג אויפ'ן עולם האמת, נו וואס טוט מען איצט.

די משפחה קרובים האבן זיך דערוואוסט פונעם שווערן מצב פון דעם איד, און זיי האבן זיך דערמאנט אין א פעטער וואס וואוינט אין ירושלים עיה"ק. מען האט בליץ שנעל אפגעשיקט א בריוו צום פעטער ער זאל גיין צום ציון הק' פון רבי משה זי"ע ביים הר הזיתים און איינרייסן פאר'ן חולה.

רעכטס: דער מצבה פון הרה"ק רבי משה אויפ'ן הר הזיתים. **לינקס:** זיין רעביצין.

דער טאבאק פושקע פון הרה"ק מלעלוב וואס ליגט ביי זיינע איניקלעך.

דער פעטער האט מקיים געווען די בקשה, און שנעל געגאנגען צום ציון. זייענדיג דארט איז ער איינגעשלאפן און געזען אין חלום דעם צדיק, הערנדיג ווי ער זאגט אים, אויב דער חולה וועט זיך פארבעסערן און צוריק קערן צום דרך הטובה והיראה דעמאלט גיב איך א הבטחה אז ער וועט וועלן צוריק געזונט. דער פעטער האט באלד אפגעשריבן א בריוו צו די משפחה מיט די מורא'דיגע חלום ביים ציון. ווען דער בריוו איז אנגעקומען האבן זיי צוזאמגעשטעלט אז בשעת דער פעטער איז געווען ביים ציון האבן זיי געזען א פארבעסערונג ביים חולה.

ביז געציילטע טעג שפעטער איז דער יונגערמאן געווארן אויסגעהיילט, און ווען ער האט נאכאמאל געשפירט אינעם טעשקעלע האט ער צו זיין גרויסן וואונדער יא באמערקט ווי די מטבעות זענען נאך דארט. דער חולה איז געווארן א בעל תשובה גמור און זוכה געווען צו גיין אין גוטן וועג עד זקנה ושיבה.

רבי משה בן רבי דוד בידערמאן זצ"ל, י"ג טבת תרי"א

י"ד טבת
הרה"ק בעל ארי' דבי עילאה זי"ע

א איד איז אמאל געקומען זיך מזכיר זיין צום הייליגן צדיק דער ארי' דבי עילאה זי"ע אז ער איז קראנק געווארן אויף די לונגען און די דאקטוירים האבן אויפגעגעבן. דער צדיק האט געענטפערט אז ער זאל קומען צו זיין טיש און ווארטן ביז די שבת'דיגע ליכט לעשן זיך אויס, און דעמאלט ווען זיי ווערן פארלאשן און עס קומט רויך זאל ער אריינציען די רויך אין זיין נאז און אזוי וועט ער האבן א רפואה.

דער איד האט אזוי געטאן. נאכ'ן טיש איז ער געבליבן ווארטן וועגן די ליכט. אנדערע אידן זענען אויך געבליבן צו זעהן וואס דא גייט פאסירן. ווען די ליכט האבן זיך ענענומען פארלעשן האט ער אריינגעאטעמט די רויך אין זיין נאז.

דער איד האט זיך תיכף ענענומען הוסטן און נוסטן, זייער געפערליך, און מען האט געמיינט עס איז צרות ח"ו. אבער ווי וואונדערליך איז געווען ווען ער האט באלד געהאט א רפואה שלימה און די לונגען זענען געזונט געווארן כאחד האדם.

שפעטער איז דער דאקטאר אים געקומען באזוכן און ער האט געזאגט פאר'ן איד אז ער זיט נישט צוריק וואס ער האט אויפגעגעבן

הרה"ק בעל עטרת יהושע זצוק"ל (אינמיטען) און זיין זון (רעכטס) הרה"ק רבי אלתר הי"ד בנאות דשא.

רפואה אין וואַרשייטן

חודש טבת

דער ארגינעלער מצבה פונעם ארי' דבי עילאי

אויפ'ן טיש דעם "יד החזקה" פון הייליגן רמב"ם זי"ע.

וועו זיין זון רבי ר' איציקל נעשכיזער זי"ע האט אים אמאל געפרעגט וואס איז דער פשט דערפון, האט דער טאטע אים געענטפערט אז דער רמב"ם האט זיך אמאל מגלה געווען פאר אים און אים געפרעגט פארוואס ער לערנט נישט אין זיינע ספרים. האט ער אים געענטפערט ווייל עס קומען צו אים אסאך אידן בייטאג און ביינאכט פאר ישועות און רפואות און ער האט נישט קיין צייט צו לערנען אין רמב"ם.

האט אים דער רמב"ם געזאגט אז ער זאל כאטש האלטן די ספרים אויף זיין טיש, און ער איז אים מבטיח אז שטענדיג וועו ער וועט וועלן אויס'פועל'ן א ישועה אדער א רפואה פאר א איד זאל ער עפענען זיין ספר און ער וועט עס דארטן טרעפן. "און דעריבער פיר איך מיך אזוי," האט דער צדיק אויסגעפירט פאר זיין זון.

רבי משה בן מיימון זצ"ל, משנה תורה להרמב"ם, י"ד החזקה, פי' המשניות, כ' טבת ד' אלפים תתקס"ה

דער בילד וואס איז מיוחס לרמב"ם וחתי"ק

אויף אים, ווייל זיינע לונגען זענען טאקע געווען אינגאנצן חרוב, נאר יענע לונגען זענען מער נישטא. "דו האסט באקומען נייע לונגען," האט ער אים געזאגט.

איינמאל ביים טיש פונעם ארי' דבי עילאה איז געווען א איד וועס וועו דער רבי האט אים געגעבן שריים פון די טשאלענט אדער קוגל, עפעס חמין, האט דער איד זיך אנגערופן אז דער דאקטאר האט אים געזאגט ער טאר נישט עסן די מאכל. ער האט דערביי געזאגט פאר'ן צדיק די מחלה וואס די דאקטוירים זאגן אז ער האט, און אז דער מאכל שאדט דערפאר.

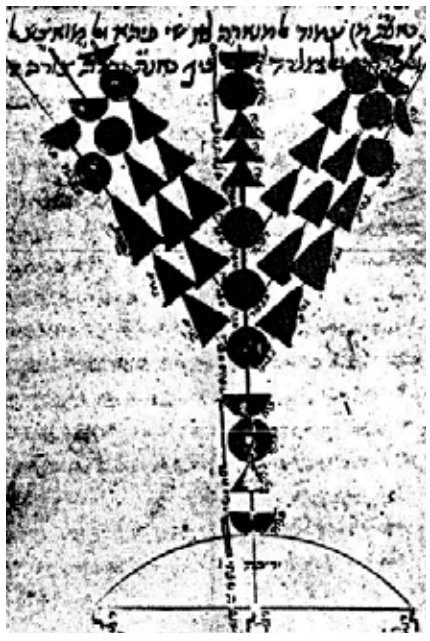
האט דער הייליגער צדיק געזאגט, "איך האב א קבלה פון מיין עלטער באבע, פארוואס הייסט דאס הייליגער שבת, ווייל די מאכלים פון שבת היילן, עס, עס וועט דיר זיין צו רפואה." דער איד האט געגעסן און ער האט געהאט א רפואה שלימה.

די הייסע שבת'דיגע מאכלים פונעם צדיק זענען אויך געווען א רפואה ברוחניות. דער הייליגער צדיק רבי ר' אליעזר מדשיקוב זי"ע האט געזאגט אז ווער עס עסט פון די שבת'דיגע קוגל פונעם ארי' דבי עילאה איז מובטח ער וועט נישט שטארבן אן תשובה.

רבי ארי' לייבוש בן רבי חיים ליפשיץ זצ"ל, י"ז טבת תרנ"ו

כ טבת
הרה"ק רבינו משה בן מיימון זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי ר' מרדכי'לע נעשכיזער זי"ע האט שטענדיג געהאלטן



דער צורת המנורה בעצם כתב יד קדשו פונעם רמב"ם

אן היסטארישער בילד וואו איידן זענען זיך משתטח על ציון הרמב"ם אין טבריה.

כט טבת
הרה"ק בעל ישמח ישראל מ'אלכסנדר זי"ע

א איד פון לאדזש, איז אמאל געקומען צו זיין רבי'ן דער ישמח ישראל זי"ע, און האט מזכיר געווען זיין איינציגסטע זון, וועלכער האט א שווערע קרענק אויף די לונגען. ער האט געזאגט פארן רבי'ן, אז ער איז שוין געווען מיט זיין בן יחיד ביי דריי גרויסע דאקטורים פון לאדזש, וועלכע האבן אלע דריי אנגעגעבן אנדערע שאנונגען איבער די קרענק פון זיין זון. איינער פון זיי האט גע'טענה'ט אז דאס קינד האט א לאך אין די לונגען, דער צווייטער האט געזאגט אז לויט זיין מיינונג, האט דאס קינד וואסער אין די לונגען, און דער דריטער דענקט, אז ער האט גאר אייטער וואס האט זיך פארזאמלט ביי אים אין די אטעם גלידער. נאך א צאמזעצונג פון די דריי האבן זיי אים געראטן צו פארן קיין ברעסלוי, און באקוקן זיין זון ביי די גרויסע פראפעסארן וועלכע געפונען זיך דארט, צו הערן זייער מיינונג וואס די מחלה איז.

דער רבי האט זיך אנגערופן: "פון וואו האסטו דען גענוג געלט צו קענען פארן קיין ברעסלוי?"

"איך האלט, דו זאלסטו ארויס פארן צום וואלד נעבן לאדזש און דארט וועסטו האבן א ישועה." האט דער רבי אפגעענדיגט זיינע ווערטער.

דער איד איז ארויס געגאנגען פונעם רבי'ן אינגאנצן צומישט, 'וואס הייסט?' האט ער געטראכט צו זיך, 'איך בין דאך נישט קיין ארימאן, איך בין דאך גאנץ א שיינער באלעבאס, הלמאי דער רבי זאגט מיר מיט אזא גלאטקייט, אז איך האב נישט גענוג געלט צו פארן קיין ברעסלוי.'

נאך מער טראכט ער צו זיך, 'מען האנדלט דאך דא פון א בן יחיד, אן איינציג קינד, איז דען מיין גאנצע פארמעגן עפעס ווערד קעגן דאס לעבן פון מיין קינד?! איך וועל אפילו פארקויפן מיין הויז, און מיין גאנצע האב און גוטס, אבי צו קענען טון דאס בעסטע פאר מיין קינד.'

אליינס האט ער נישט געהאט בדעה נאכאמאל אריין צו גיין צום רבי'ן, האט ער געבעטן דעם רבי'ן פלומעניק, ר' שלום פייוויל, וועלכער איז געווען גאר א שטארקער מקורב ביים רבי'ן, ער זאל אזוי גוט זיין און פארלייגן פאר'ן רבי'ן זיינע טענות.

ר' שלום פייוויל איז גלייך אריין צום רבי'ן, און איבער געגעבן דעם איד'ס ווערטער.

האט דער רבי זיך אנגערופן צום פלומעניק: "פארוואס אז מען פארשטייט נישט פאלגט מען נישט, און מען קומט נאך איבער פרעגן?"

"איך האב געוואוסט אז עס איז נישט דא קיין שום ערנסטע קרענק אין זיינע לונגען, האב איך געוואלט אז ער זאל זיך אויפהאלטן ביים וואלד נעבן לאדזש, און ביז וואס וועו וועט דאס קינד זיך שוין שפירן בעסער. וואס וואלט ער געהאט וועו ער וואלט וועו געפארן ביז ברעסלוי? די דאקטורים וואלטן דארט אויך נישט געוויסט וואס דאס איז, און זיי וואלטן זיך וויטער געדינגען, און ווער ווייסט וואס פאר א מעדעצינען זיי וואלטן אים געגעבן וואס ער ברויך בכלל נישט האבן? דאס וואלט נאך געקענט פארערגערן זיין מצב."

ר' שלום פייוויל איז ארויס געגאנגען פונעם רבי'ן און געזאגט פארן איד דעם רבי'נס ווערטער. צולייגנדיג דערביי: "פון היינט און וויטער וועלן מיר שוין וויסן אז וועו דער רבי זאגט עפעס, ווייסט ער וואס ער רעדט, אפילו עס זעהט נישט אויס אזוי."

דער איד איז אהיימגעפארן, און ווי פארשטענדליך אז זיין זון איז פולקאם געזונט געווארן.

רבי ירחמיאל ישראל יצחק בן רבי יחיאל דאנציגער זצ"ל, כ"ט טבת תר"ע

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מזל טוב

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

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

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר אליהו ני"ו
בן בנו מוה"ר **חיים מרדכי שניטצער** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **וואלף פערל** הי"ו

וגם לרבות בנו מו"ה
יואל שניטצער
ה"י"ו
פורטשעסינג, פראדשעקט מענעדשער
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת/הנכדה תחי'
ולרגל שמחת תגלחת הבן/הנכד היניק
כמר נתן הערש ני"ו

מו"ה
בערל שטיין
ה"י"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר ישי ני"ו
בן בנו מוה"ר **יואל שטיין** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **אהרן משה שוואַרץ** הי"ו

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

לרגל שמחת לידת הנין תחי'

אצל נכדו מו"ה **שלום אליעזר לעבאוויטש** הי"ו

מו"ה
יואל שימונאוויטש
ה"י"ו
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., פרויען דעי העב
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
מנחם מענדל העכט
ה"י"ו
רעדאקטאר המספיק גאזעט
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי., פרויען דעי העב
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר
כמר **שניאור זלמן** ני"ו
בן מו"ה **פסח גלייזער** הי"ו

מו"ה
דוד קראסנער
ה"י"ו
ביזנעס דעוועלאפמענט
המספיק האום קעיר דאונסטעיט אפיס
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

קינדער דאקטוירים פאראייַן: שמועסט זיך איבער מיט א דאקטאר בעפאר'ן געבן ווייטאמינען פאר קליינוואַרג

קענטאקי - פילע עלטערן געבן פאר זייערע קינדער א טעגליכע מולטי-ווייטאמין וואס אנטהאלט פארשידענע וויכטיגע ווייטאמינען, דאס איז דא צו באקומען אין פארשידענע פארמען, אריינגערעכנט אזעלכע וואס זענען אויסגעמישט מיט זיסוואַרג און צוקער עס צו מאכן געשמאק פאר די קינדער, אבער א פרישע מעלדונג פונעם 'אמעריקאנער פידיעטרישאן אקאדעמי' וואס נעמט אריין הונדערטער טויזנטער קינדער דאקטוירים פון אמעריקע רעקאמענדירט אז מען זאל אוועקשטיין דערפון.

"די מערהייט פון די ווייטאמינען זענען געגנצליך ווערדלאז און האבן נישט קיין שום בענעפיטן" ליינט זיך דער סטעיטמענט, און לייגט צו אז טראץ וואס פילע ווייטאמינען זענען אומשעדליך און מען מעג נעמען אפילו גרעסערע דאזעס דערפון, זענען אבער דא טייל ווייטאמינען וועלכע קענען ברענגען ערנסטע פראבלעמען אויב נעמט מען צופיל דערפון.

קינדער דארפן האבן געזונטע שטאפלן פון ווייטאמין עי,בי,סי,די, און קעי אויף צו וואקסן און זיך אנטוויקלן געזונט, און מען קריגט דאס דורך עסן געזונטע עסוואַרג, און א געווענליכע דיעטע נעמט אריין אלע וויכטיגע ווייטאמינען, אויסער אויב עס איז דא א פראבלעם וואס שאפט א 'דעפיציט' אין א געוויסע ווייטאמין וואס דעמאלטס פאדערט זיך צו צולייגן א סופלאמענט.

"מער איז נישט בעסער, וועז עס קומט צו ווייטאמינען" ערקלערט דער פארזיצער פונעם 'פעדיאטרישאן אקאדעמי' דר. דזשארדזש פוקס און וואַרענט אז טייל וויטאמינען קענען זיין שעדליך אין גרויסע קוואַנטום'ס און קענען זיך אנזאמלען אינעם קערפער אויב מען נעמט איבערגעטריבענע דאזעס דערפון, און דער פארדייאונג סיסטעם ארבעט שוואַך צו פטור וואַרן דערפון, און דאס קען ברענגען לעבער שאדנס ח"ו.

דער קלארשטעלונג שטרייכט אונטער אז עס זענען פארהאן צוויי סארטן ווייטאמינען, אזעלכע וואס וואַרן אויפגעלאזט אין וואסער וועלכע זענען אומשעדליך אין גרויסע דאזעס וויבאלד דער קערפער וואַרט גרינג פטור דערפון, אבער עס זענען פארהאן געוויסע ווייטאמינען - א שטייגער וויי עי - וועלכע דארפן האבן פעטנס צו אריינגיין אינעם סיסטעם, און אויב לייגט מען אן דעם קערפער מיט צופיל דערפון קען דאס האבן

זייט 25 »

מזל טוב

מו"ה
אברהם ישראל הערשקאוויטש
הי"ו
באורד מעמבער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., בעיקערטאון שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וגם לרבות בנו מו"ה
משה יודא הערשקאוויטש
הי"ו
טראנספארטאציע קאארדינעיטער
ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
מענעדשער, בעיקערטאון שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדש קאונטי
לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י

מו"ה
שלמה דוד דאסקאל
הי"ו
איי טי דירעקטאר
המספיק אוו אראנדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר משה נ"י
ולרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר מרדכי נ"י

מו"ה
אברהם שאול פריעדמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
פראגראם קאארדינעיטער, שנות חיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **שאול גרשון** נ"י
בן מו"ה **יושע פנחס ווייס** הי"ו

מו"ה
יודל טייכמאן
הי"ו
סיניור די. עס. פי., 61'סטע סט. ברודערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

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
שבתי יצחק ראזענבערג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי., פרויען דעי העב
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **מרדכי אפרים פישל** נ"י
בן מו"ה **שלום נחום גערטנער** הי"ו

מו"ה
שלמה קאטה
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אפיס מענעדשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

געזונטהייט נייעס

וויטאמינען זענען נישט קיין "קינדער שפיל" – מען דארף וויסן וואס ליגט אינעם פלעשל.

קינדער דאקטוירים פאראיין: שמועסט זיך איבער מיט א דאקטאר בעפאר'ן געבן וויטאמינען פאר קליינוואַרג

« זייט 24

שווערע קאנסעקווענצן.

דער סטעיטמענט זאגט אז שטודיעס צייגן אז אין ארום האלב פון אלע מולטי-וויטאמינען אויף די מארקעט האט זיך ארויסגעשטעלט אז די מאס פון וויטאמינען וועלכע ווערן ארויסגעשטעלט אויף די פלעשלעך זענען נישט אקוראט, און טיילמאל זענען די פאקטישע ציפערן גאר הויך, פיל מער ווי עס איז אייגנטליך ערלויבט פאר קינדער.

דאקטאר פוקס לייגט צו אז גאר אפט טוען דאקטוירים רעקאמענדירן וויטאמין די אדער אייזן פאר קליינע קינדער, און ווען עלטערן געבן אנשטאט דעם א מולטי-וויטאמין האט דאס נישט דער זעלבער עפעקט, און פירט דעריבער אויס אז עס איז ראטזאם צו זיך דורכרעדן מיט א קינדער דאקטאר פאר מען באשליסט צו געבן סיי וועלכע וויטאמינען פאר קינדער.

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

מתלמידיו של אברהם אבינו... לעבעדיגע ביישפילן ביים לערנען די פרשות פון בראשית

מען טרעפן אין ציל... ביים שפילן 'באולינג'

מה רבו מעשיך ה'... ביים קריגן א לעבעדיגע ביישפיל פון פרשת נח.

מען האלט זיך אונטער אינעם שפיל פלאץ

הנותן לשכוי בינה... א הינדל איז געקומען צו גאסט.

אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי

והכינו את אשר יביאו... פריש געבאקענע קיכלעך פונעם המספיק בעקעריי

מהנים את ה' מגרונם... דער 'המספיק' קאפעלע ביים מהנה זיין די חברים.

מען רוהט זיך אפ פונעם ערליכן ליווינג רום אינעם שפאגל נייעם רעספיט געביידע

מען שארפט זיך די קאפ מיט א "קעניגליכע" שפיל...

א קאלירפולע וועג צו לערנען די פרשה...

מעשי ידיי להתפאר...

האלט אן
ביזנעס קראפט.
רעקרוטירט פרישע
געטרייע ארבייטער.
masterpick
a crew like never before
A division of Hamaspik
Day Habilitation Program
Call (845) 774-0310

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

והגית בו... מען לערנט משניות בדיבוק חברים אינעם דעי-העב

מקולות מים רבים... ביים באזוכן ביים האדסאן בריק אין אפסטעיט ניו יארק.

הנה מה טוב ומה נעים...

דעי-העבערס האלטן זיך אונטער מיט א 'באולינג' שפיל ביים פארברענגען ביי א שפיל פלאץ

מיר שטרח בערב שבת, דער וועטליכער עונג שבת, באשיינט מיט חשובע געסט.

דער טאלאנטפולער משמח אלוקים ואנשים מו"ה יוסף חיים רוטנשטרייך שיחי' ביים שילדערן די פרשה

ר' אליעזר הי"ו ביים אויפטרעטן ביים עונג שבת

המספיק עפטער-סקול... חושב מחשבות... מען שפילט מיט סטראטעגיע

המספיק עפטער-סקול... ביים ארבעטן אויף "ארטס ענד קרעפטס"

המספיק איז גרייט פאר אייער פאמיליע

זענט איר נייגעריג וועלכע סארט הילפס פראגראמען זענען פארהאן אין פאל וואס אייער פאמיליע מיטגליד נויטיגט זיך אין הילף? רופט המספיק. המספיק שטעלט צו א רייע הילף סערוויסעס: פון היים-באדינונגען, קאמיוניטי און פערזענליכע געהילפן, ביז פינאנציעלע שטיצע צו באצאלן די קאסטן פון באדינען אייער פאמיליע מיטגליד.

המספיק איז שטענדיג גרייט אייך צו סערווירן מיט די בעסטע קעיר און הילף וואס איר נויטיגט זיך. מער פון אלעמען וועלן מיר זיכער מאכן אז דער פראצעדור זאל אנקומען לייכט און איר זאלט גרינגערהייט קענען גענישן פון ערשטקלאסיגע באהאנדלונגען וואס עס קומט אייך.

- Community Habilitation (Com Hab)
- Family Support Services (Reimbursement)
- Day Habilitation
- Home Based Respite
- Prevocational Services
- Achosainu Academy
- After School Respite
- Self Direction
- ISS Apartments

צו קלארשטעלן אויב איר זענט בארעכטיגט פאר די סערוויסעס, ביטע רופט היינט:

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

Boro Park:
4102 14th Avenue
Brooklyn, NY 11219
Phone: 718.387.8400
Fax: 718.599.3261

Williamsburgh:
295 Division Avenue
Brooklyn, NY 11211
Phone: 718.387.8400
Fax: 718.599.3261

Rockland County:
58 Route 59, Suite 1
Monsey, NY 10952
Phone: 845.503.0200
Fax: 845.503.1200

Orange County:
1 Hamaspik Way
Monroe, NY 10950
Phone: 845.774.0300
Fax: 845.774.0500

email: intake@hamaspikkings.org

ד' 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

ניין און דרייסיגסטער ארטיקל

אלעס ארום עקזעמע און דר. ראפאפארט'ס שיטה איבער קארטיזאן

אין ליכט פון מיין אפהאנדלונג אין דעם קאלום (אלול תשע"ח, תשרי תשע"ט) איבער עקזעמע און וויאזוי זי איז דירעקט פארבינדן צום עמאציאנעלן צושטאנד און געפילן , האט מיר א חשובער ליינער אנגעפרעגט אויב אונזער מהלך דערוועגן איז איינשטימיג די שיטה פון דר. רפאפארט'ס איבער 'קראנישע עקזעמע' (איבער וואס מיר וועלן באלד אויסברייטערן).

נאכ'ן דורכטון דעם נושא בין איך געקומען צו די מסקנה אז די צוויי שיטות גייען אייגענטליך צוזאמען, און דער מהלך פון דר. רפאפארט ארבעט טאקע זייער גוט, און ווי עס האט זיך טאקע ארויסגעשטעלט אז זייער אסאך מענטשן זענען שוין געהאלפן געווארן מיט זיינע אנווייזונגען, אבער פארט ארבעט עס נאך בעסער און איז מער עפעקטיוו וועו מען לייגט צו דעם סארנא מעטאד.

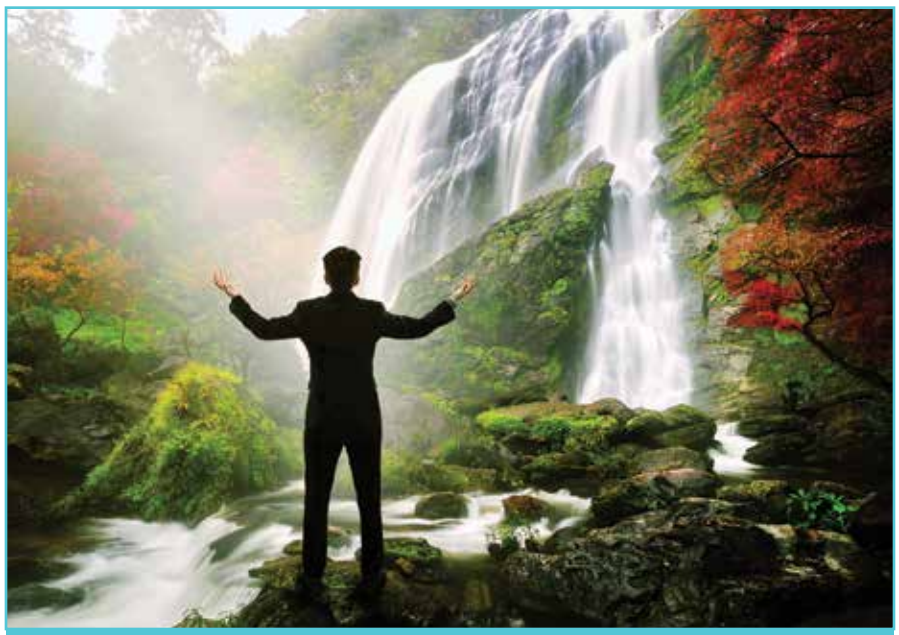
איך בין געקומען צו דעם מסקנה נאכ'ן האבן פערזענליכע ערפארונג מיט פאציענטן וועלכע זענען געגאנגען צו אים, און נאכ'ן פארשטיין וויאזוי דאס ארבעט פון זיין קוק ווינקל, און וויאזוי דאס קען ארבעטן אינאיינעם מיט'ן סארנא מעטאד, און ביידע זענען משלים איינע דעם צווייטן.

איך האב טאקע שוין געהאט צווי קליענטן וועלכע זענען געקומען צו מיר שוין נאכדעם וואס זיי זענען באהאנדלט געווארן דורך די שיטה פון דר. רפאפארט, און נאך אלס האט די סארנא מעטאד זיי שטארק געהאלפן און פארפולקאמט זייער היילונגס פראצעדור.

איינער פון מיינע קליענטן האט געזען גאר גוטע רעזולטאטן נאכן פאלגן דר. ראפאפארט, אבער פארט איז נאך אלס דער אויסשלאג געבליבן זייער עקשנות'דיג אויף איין פלאץ אויף זיין האנט, און האט זיך נישט געריכט, און הערשט נאכדעם וואס ער האט זיך באקענט מיט'ן סארנא מעטאד און וויאזוי צו דערגיין די שורש פון זיין סטרעס אין לעבן, איז יענער אויסשלאג אויך נעלם געווארן.

דער צווייטער קליענט איז געקומען צו מיר נאכדעם וואס ער איז שוין נאכגעגאנגען די רפאפארט שיטה פאר עטליכע חדשים אבער ער האט נישט געזען קיין שום רעזולטאטן, און ערשט נאכדעם וואס ער האט דאס אויך באהאנדלט דורך די סארנא מהלך, האט ער ממש איבערנאכט אנגעהויבן צו זען גאר פאזיטיווע רעזולטאטן. און עס איז מעגליך אז די קאמבינאציע פון די צווי איז געווען דער שליסל צו די אויסטערלישע שנעלע פארשריט.

כדי צו בעסער פארשטיין וויאזוי די צווי ארבעט אינאיינעם לאמיר קודם טאקע איבערגיין וואס עס איז דר. ראפאפארט'ס שיטה, און זיך דערגרונטעווען וויאזוי זיינע אבזערוואציעס זענען צוגעגאנגען, און וואס האט אים געברענגט צו אנטוויקלן זיין שיטה, וועלכע האט געהאלפן צענדליגע מענטשן פטור ווערן פון זייערע 'עקזעמע סימפטאמען'. און נאכדעם וועלן מיר צוריקקומען באהאנדלן די אויבנדערמאנטע פראגע וויאזוי זאס ארבעט מיט'ן סארנא מעטאד, און אויב דאס איז א סתירה.



> איינמאל ער האט דערהערט אז דאס איז סטרעס און האט מצליח געווען צו ארויסברענגען וואס האט אים געשטערט זענען די יסורים נעלם געווארן נאך יענע נאכט

דר. ראפאפארט: קארטיזאן שמירעכץ איז די הויפט סיבה פאר קראנישע עקזעמע.

דר. ראפאפארט איז א דערמאטאלאג (הויט דאקטאר) אין בעווערלי היללס, קאלאפארניע. ער איז אן עלטערער און פרעסטיזשפולער דאקטאר וועלכער פראקטיצירט מעדיצין נאך פון די 1970'גער יארן, און נאך אין יענע פריע יארן אנהויב פון זיין קאריערע האט ער באמערקט א גאר 'מאדנע ערשיינונג' וואס ער האט אנגעהויבן צו באמערקן ביי כראנישע עקזעמע ליידענדע.

ביז ארום די 1950'ער יארן, איז עקזעמע געווען בעיקר א מחלה וואס האט אויסגעקלאפט ביי קליינע קינדער, און איז געווען גאר זעלטן צווישן ערוואקסענע. דאס איז געווען גאר א אנגענומענע זאך, אז עקזעמע איז א געוויסע סארט 'קינדער קראנקהייט', אזוי ווי למשל 'אויער אינפעקציעס' וואס איז היינט הויפטזעכליך א קינדער קראנקהייט.

קינדער זענען דאס געווענליך אויסגעוואקסן ווען זיי זענען אלט געווארן ארום 3-4 יאר אלט, און ביי געווייסע האט זיך עס אריינגעצויגן מאקסימום ביז צו די צענערלינגע יארן. אבער אלעמאל איז מען עס אויסגעוואקסן פון זיך אליין. און נישט נאר דאס, נאר ביז דעמאלטס זענען די אויסשלאגן געווען בעיקר אונטער'ן עלענבויגן פון די הענט און אונטער די קניען פון די פיס, און אביסל אויף די פנים, און ביי די פעלער וואס עס האט זיך געמאכט ביי ערוואקסענע איז עס געווען נאר אביסל ארום די אויגן און די הענט.

פלוצלינג האט זיך אלעס געטוישט. קינדער האבן אויפגעהערט אויסציוואקסן זייער עקזעמע, און עס איז אנגעגאנגען פאר יארן לאנג. נישט נאר דאס, נאר די עקזעמע האט זיך אנגעהויבן אויסשפרייטן אויף די גאנצע קערפער אויף א געפערליכן פארנעם, אויף א וועג ווי מען האט קיינמאל נישט געזען בעפאר.

נאך מער, דאס גאנצע אויסזען פון די אויסשלאגן זענען געווארן אסאך ערגער, ביז דעמאלטס זענען זיי געווען ברויניש אדער לייכט רויט, און פון דעמאלטס האט עס אנגעהויבן ווערן גאר שטארק רויט, מיט געשיילטע צוברעקעלטע הויט פיל מיט אייטער, וואס איז געווען ממש געפערליך.

און איבער אלעם וואונדער איבער וואונדער, ערוואקסענע האבן זיך אויך אנגהויבן ארומצודרייען מיט די זעלבע סימפטאמען איבער דעם גאנצן קערפער, און עקזעמע איז געווארן א כראנישע מחלה וואס ווערט מער און מער צושפרייט דווקא צווישן ערוואקסענע מענטשן. די מאדנע ערשיינונג האט ארויסגערופן די נייגער און פארדאכט פון דר. ראפאפארט, וואס האט מחליט געווען נאכצופארשן די זאך.

די ערשטע זאך האט ער גענומען אפאר טויזענט פאציענטן מיט דעם נייעם 'מאדנעם עקזעמע' און האט געמאכט אויף זיי עטליכע טעסטן צו דערגיין אויב סיי וועלעכע אלערגיע האט געקענט צופירן די מאדנע סימפטאמען. און וועו ער האט גארנישט געטראפן ביי קיינעם, האט ער זיך גענומען גרונטליך דורכטון זייער מעדצינישע היסטאריע און לעבנס געשיכטע, אבער אויך דא האט ער אויך נישט געטראפן עפעס אויסערגעווענליכס.

דאן האט ער אבער געטראפן איין מערקווירדיגע "צד השווה" צווישן אלע עקזעמע ליידנדע, נעמליך דער באנוץ פון א פארהעלטנסמעסיגע נייע "וואונדערליכע קרעם" וואס איז נארוואס ארויסגעקומען, נעמליך דער 'קארטיזאן שמירעכץ' וואס דאקטוירים האבן באוואונדערט פאר אירע הייל קרעפטן.

קארטיזאן איז אויסגעלויבט געווארן דורך אלע דאקטוירים, עס האט אין זיך סטערוידס, און דאס באוויזט וואונדער וואס קיין שום שמירעכץ האט נישט באויזן בעפאר. בלויז מיט עטליכע דאזעס סטיראוידס אויף די עקזעמע אויסשלאגן, איז די הויט געווארן גלאט ווי קיינמאל בעפאר, מער האט מען זיך נישט געדארפט מוטשענען.

אבערדאס איז טאקע געווען א צייטווייליגע רפואה, ביזס עס איז צוריקגעקומען. און וועו עס איז צוריקגעקומען איז עס געקומען אויף א פילע ארגערן פארעם.

דר. ראפאפארט האט אין אכט גענומען, אז די אלע פאציענטן האבן געהאט גענומען דעם

חלק ל"ט
רעוואלוציע

...לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

וואונדערליכן שמירעכץ, און פארט אבער איז דאס צוריקגעקומען, און דאס האט אנגעצינדן ביי אים א רויטן לעמפל. אויב האט מען טאקע אנדעקט אזא וואונדער רפואה, וואס איז די פשט אז דאס קומט צוריק ביי אזוי פיל מענטשן, און נאך אויף א פיל ארגערן אופן? צו איז גאר מעגליך אז דאס איז נישט "טראץ" די קארטיזאן, נאך מעגליך גאר "צוליב" דעם?

דר. רפאפארט האט זיך אריינגעווארפן דערין, און נאכ'ן גרונטליך דורכפארשן דעם ענין, איז אלעס קלאר געווארן פאר אים. ער איז געקומען צום אויספיר אז סטעראוידס (וואס איז דער הויפט באשטאנדטייל פון קארטיזאן) איז נישט אזא אומשולדיגע רפואה ווי מען האט געמיינט, און אז אויב נוצט מען דאס צופיל, ווערט מען עדיקטעד דערצו, און נאכדעם העלפט עס שוין נישט, נאר מאכט גאר ערגער.

היינט איז דאס שוין אנגענומען, און דאס רופט זיך "טאפיקל סטעראויד אדיקשאן" (Topical Stiroid Addiction). דאס הייסט אז דער קערפער ווערט צוגעוואוינט צו די סטיראוידס, און דעריבער הערט דאס אויף צו ווירקן, און מאכט עס גאר ערגער, ווי מיר וועלן

זייט 32»

ליינער'ס ארנא

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

S-110

אינערליכע ווייטאגן וואס קענען צוברענגען פיזישע כראנישע ווייטאגן

איך וויל אנהייבן מיט א גרויסן דאנק פאר די חודש'ליכע ארטיקלן איבער די 'סארנא מעטאד' וואס האט מיך ממש געעפנט א נייע וועלט. איך ליין עס יעדן איינציגן חודש און איך פארפאס נישט קיין איין ווארט, און איך האב מיך אליין איבערצייגט אז עס איז ווירקליך א וואונדערליכע און ווירקזאמע מעטאד, און זינט איך האב אנגעהויבן ליינען די ארטיקלעך קען איך בעשיינפערליך זען וויאזוי פיזישע פראבלעמען זענען פארבינדן צום עמאציאנאלע און גייסטישע דרוק.

איך וויל צולייגן פון מיין אייגענע אבזערוואציע, אז לויט ווי איך זעה, זענען זייער אסאך פון די וועלכע מוטשענען זיך שטארק מיט כראנישע ווייטאגן גאר סענסעטיווע מענטשן -- דאס מיינט, אז זיי נעמען אלעס וואס פאסירט צו זיי זייער שטארק פערזענליך און קימערן זיך טיילמאל גאר שטארק מיט זאכן וואס אנדערע מענטשן לאזן געוועניליך דורך און מאכן זיך נישט שטארק צוטון.

עס דערקענט זיך אויף זיי אז אלע זייערע איבערלעבענישן גייען דורך זייער א שטארקע 'ראדאר סיסטעם' וואס טוט אנאליזירן אלעס וואס זיי גייען אריבער, און זיי טוען עס דורך 'בעיון' און וויאזוי עס טוט זיי עפעקטירן, און זיי נעמען שטארק אין באטראכט זייערע געפילן, און וויאזוי אנדערע רעכענען זיך - יא אדער נישט - מיט זייערע געפילן.

פאר מענטשן מיט אזא צוגאנג איז עס זייער שווער צו נאכלאזן און גיין ווייטער, נאר זיי ווייקן זיך דערין נאך און נאך. און אזוי אויך ווען עפעס קוועטשט זיי, וועלן זיי אפט באשולדיגן אנדערע אויף זייערע ליידן. און אזוי אויך ווען עפעס פאסירט נישט דווקא צו זיי פערזענליך, וועלן זיי פארט עס באטראכטן אלס זייער פערזענליכע פראבלעם, און זיי זעען זיך אלס די פראבלאמאטישע פון זייער סביבה וואס אלעס 'מיינט' זיי פערזענליך, און אז מ'מיינט זיי צו באליידיגן.

עס איז זייער וויכטיג פאר די סארט מענטשן צו ארבעטן קודם אויף דעם, און זיך אויסלערנען אז נישט די ארום/ארומיגע זענען שולדיג אין זייערע אייגענע געפילן, נאר זייער אייגענע סענסעטיוויטי און נעגעטיוויטי בויעט די ווייטאגליכע געפילן, און מאכן אן אייגענע חשבון הנפש פארוואס די סארט זאכן וואס אנדערע לאזן לויפן טוט זיי אזוי שטארק עפעקטירן, און פארוואס זיי ווערן אזוי טיף באטראפן טראץ וואס מען מיינט זיי נישט צו וויי טון.

דאס זעלבע איז אויך ביי מענטשן וואס עס פאסט זיי נישט צו זיין אפנהארציג צו רעדן איבער זייערע געפילישע געברויכן אויף א קאנסטרוקטיווע און פאזיטיוו וועג. ווי למשל צו רעדן איבער דעם געברויך וואס זיי האבן פאר שעצונג און צו זיין אנגענומען, טראץ וואס עס איז א נארמאלע מענטשליכע געברויך. אבער פארט איז דאס עפעס וואס האלט זיי צוריק און זיי שפירן זיך זייער אומבאקוועם עס צו פארלאנגן אפענערהייט, און דעריבער ערווארטן זיי אז יעדער זאל אליינס פארשטיין זיי צו שעצן.

דאס זיין עמאציאנעל פארשלאסן און דער געפיל פון "ס'פאסט נישט" מאכט אבער אן גרויסע פראבלעמען, ווייל ווי מער זיי זענען נישט אפן מיט זייערע באדערפענישן און האלטן עס אין זיך, בויעט זיך אויף די כעס אויף זייער סביבה פארוואס זיי שעצן אים/איר נישט אזוי ווי איך ערווארט. דער כעס בלייבט איינגעהאלטן אינעווייניג, און עס וואקסט ביז עס זוכט א וועג ארויס, און דאס קען דאס אנמאכן גרויסע פיזישע ווייטאג. און דאס איז חוץ פון דעם וואס איין טאג קען עס אויספלאצן אויף זייער נישט א שיינע וועג.

דאס איז אויך פארבינדן צו פשוט'ע מידות אויף וואס מען דארף ארבעטן. למשל די מידה פון עקשנות, אז זאכן מוזן גיין מיין וועג, דאס ברענגט אויך דערצו אז מען זאל כסדר ווערן אנגעווייטאגט אויף קלייניגקייט און נארישקייטן, און די אלע ווייטאגן וואס מען האלט איין זאמלט זיך אן צוביסלעך און ברענגט נאכדעם די פיזישע ווייטאג.

אזוי אויך האב איך אליין לעצטנס בייגעוואוינט ווי די מדה פון קנאה ברענגט כראנישע ווייטאג. איך בין געשטאנען מיט א חבר וואס האט זיך צוגעקוקט וויאזוי דער שכן'ס קינדער בויען אים די סוכה פלייסיגערהייט אין חודש אלול. אזוי קוקענדיג און צייגענדיג ווי יענעמ'ס קינדער העלפן אזוי שיין ארויס מיטן בויען די סוכה, האט זיך יענער גענומען שטארק אפרעדן אויף זיינע אייגענע קינדער, אז היתכן זיי העלפן נאך נישט בויען די סוכה אזוי ווי ביים שכן.

פלוצלונג אן קיין ווארענונג, האט ער באקומען שרעקליכע יסורים אין די פיס. די יסורים האבן אנגעהאלטן ווי לאנג די סוכה איז געשטאנען, און נאר נאכדעם וואס סוכות איז אריבער און די סוכה איז געווארן צונומען, האבן די יסורים נאכגעלאזט.

דאס האט מיר קלאר געוויזן ווי די יסורים זענען געקומען פון די אינערליכע קנאה ווייטאגן אז היתכן ביי יענעם גייט בעסער ווי מיר, און דאס האט ער נישט געקענט אויסהאלטן, און דעריבער איז עס ארויסגעקומען אין אזעלעכע יסורים.

זאל דער אויבערשטער העלפן אז אלע יודישע קינדער זאלן קענען ארויסגיין פון זייער אייגענע צער און נישט דארפן צו קומען צו קיין פיזישע צער.

(-)

ח"מ פערל: א דאנק פאר אייער בריוו. אייערע ווערטער זענען גאר טרעפליך און איר טוט טאקע אין קורצן שטארק אראפנאגלען די מערסט-אנגענומענסטע סארט געפילן וואס זענען די גורם צו כראנישע פיזישע ווייטאגן. איך וויל אבער צולייגן אז דער יסוד איז אז סיי וואס מען שפירט טאר מען נישט אונטערדרוקן, און נישט לייקענען פאר זיך אליין וואס מען שפירט.

ווען א מענטש שפירט אז עס אין ארדענונג צו שפירן די עמאציאנאלע ווייטאגן, און אז ער האט א רעכט זיך צו שפירן שלעכט, באטראפן, טרויעריג, באזארגט אדער סיי וועלכע געפיל, אפילו דער ווייטאג איז גאר גרויס איז דאס אבער נישט עק וועלט, וויבאלד ער קען זיך ערלויבן צו שפירן די געפילן, און אין רעזולטאט פון דעם, טאקע נישט באקומען צופיל שטארקע פיזישע ווייטאגן.

אבער ווען מען זאגט פאר איינעם אז זיינע געפילן זענען נישט אין ארדענונג, אז עס איז א פראבלעם צו שפירן דעם וועג וויאזוי ער שפירט, אדער ער שפירט ווי מען קוקט אראפ אויף זיינע געפילן, און ער וועט זיך שעמען דערמיט און עס טאקע פראבירן עס צו באהאלטן ווי ווייט מעגליך, ווען אין רעזולטאט דערפון, וועט ער טאקע באקומען פיזישע ווייטאג.

דעריבער איז טאקע וויכטיג צו ארבעטן אויף די מידות, און פארשטייט זיך ווי מער מען לערנט זיך אויס צו מוותר זיין און זיין א 'מעביר על מידותיו' אלס בעסער וועט מען זיך שפירן פיזיש און גייסטיש, אבער פארט איז נישט געזונט צו "לייקענען" וואס מען שפירט, אזוי ווי איר האט טאקע באטאנט אין אנהויב פון אייער בריוו.

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פעדל

«זייט 31

באלד מסביר זיין.

זיין אויספיר איז געווען, אז די אלע פאציענטן האבן שוין לאנג נישט געליטן פון עקזעמע, נאר פון רעד סקין סינדראם (Red Skin Syndrom). -- ר.ס.ס. אין קורצן. דאס קומט אין רעזולטאט פון נוצן סטעראוידס צו לאנג, און וויבאלד די אויסשלאגן זענען צוריקגעקומען נאכ'ן אויפהערן נוצן די סטעראוידס, האט מען געמיינט אז מען דארף נוצן נאך סטעראויד, אבער דאס האט פארשטייט זיך נאר ארגער געמאכט, און מען האט גענוצט נאך מער סטעראויד וואס האט ווייטער צייטווייליגט געהאלפן, און אזוי ווייטער אן קיין עק, ביז דער גאנצע קערפער איז ארויף אין פייער.

די אונטערשטע שורה פון דר. רפאפארט'ס שיטה איז אז די קארטיזאן איז דער גורם פון די סימפטאמען פון די אלע פאציענטן, און זייער קערפער זענען געווען אין פלאמען פון דעם פייער וואס די קארטיזאן האט אנגעצינדען, און אנשטאט דאס אויסלעשן האט מען גאר צוגעגאסן אויל - קארטיזאן - צום פייער.

סטעראוידס בלאקירן דעם בלוט פלוס פונעם אויבערפלאך, פאר צייטווייליג

אצינד לאמיר מסביר זיין אין קורצן פארוואס דאס איז טאקע אזוי, און וויאזוי דאס פאסירט: דער וועג וואיזוי סטעראוידס ארבעט איז, אז עס שטאפט צו די קליינע בלוט-אדערן וואס ברענגען דאס בלוט צום אויבערפלאך פון די הויט. און אויב די בלוט קומט נישט ארויף, פארשטייט זיך וועט די הויט בלייבן שיין ציכטיג און זויבער, אן קיין איבריגע שמוץ אויפן אויבערפלאך.

אבער וואס פאסירט אויב מען צודריקט עפעס פאר א שטיק צייט און נאכדעם לאזט מען נאך? דאס קענט איר פארשטיין ווען איר פרובירט צו ציען א ראבער-בענד אויף צוריק, און איר וועט זיך איבערצייגן וויאזוי דאס פליט צוריק מיט א קראפט ווען מען לאזט עס אפ. דאס זעלבע פאסירט מיט די אדערן, אויב ציט מען עס צוזאם, דאן שיסט עס צוריק ווען מען לאזט עס אויף.

דאס קומט דערפאר וואס די בלוט וויל נאטורלעך דורכפליסן די אדערן, און ווען מען לאזט עס נישט, ווערט עס אזוי אנגעשטרענגט און ווען מען לאזט אים שוין יא צוריקגיין דאן שיסט ער צוריק מיט א גרויסע קראפט. און אט דער קראפט ברענגט מיט זיך די אלע פרישע סימפטאמען.

דער פרישער בלוט שטראם אין די קליינע אדערן זענען יעצט שטערקער און קומען אזוי ווי גרויסע כוואליעס וואס ווישן אפ אלעס וואס שטייט אין וועג, אזוי אויך טוט די בלוט צוריק אריינשטרוימען אין די אדערן מיט איר פולסטן קראפט און רוימט אפ אלעס וואס שטייט זיי אין וועג און פליסן אריין ביז... אריין אין די הויט אריין, און נישט נאר אין די פלאץ וואו מען האט עס פריער געלייגט, נאר פון די שטארקע קראפט שפרייט זיך אויס אויף סאך א גרעסערע פארנעם פון וואס עס איז פון פריער געווען.

פאר סתם א מענטש, ווי אויך פאר א דאקטאר וואס ווייסט נישט וואס גייט פאר, זעט עס אויס ווי דער עקזעמע האט זיך בלויז פארשפרייט און ערגער געווארן, אבער דער אמת איז אז דאס איז שוין פון לאנג נישט דער ארגינעלע עקזעמע, נאר א נייע עפאכע פון רויטע הויט סינדראם, וואס ווי געזאגט נעמט זיך עס פון א שטערקערע בלוט שטראם, וואס קומט פון די נאכווייען פונעם קארטיזאן "רפואה".

דעריבער, ווער עס פארשטייט עס נישט, וועט לייגן נאך שמירעכץ, אבער ער טוט דערביי גאר א פאטאלן גרייז און מאכט נאר זיין צושטאנד נאך ערגער. צום ערשט דארף מען לייגן אביסל מער שמירעכץ פון וואס מען פלעגט לייגן ביז היינט וויבאלד אויף די פריערדיגע דאזע האט דער הויט זיך שוין צוגעוואוינט און עס העלפט נישט מער, אבער דער עיקר צרה גייט פאסירן ווען מען גייט עס אויפהערן לייגן נאכן שפירן באקוועם מיט די הויט. יעצט דארף ער זיין גרייט פארן נעקסטן אויסבראך וואס גייט אט אט פאסירן, אבער נאך אויף א סאך א גרעסערע פארנעם ווי די פאריגע אויסברוך.

> פלוצלינג האט זיך אלעס געטוישט. קינדער האבן אויפגעהערט אויסציוואקסן זייער עקזעמע, און עס איז אנגעגאנגען פאר יארן לאנג. נישט נאר דאס, נאר די עקזעמע האט זיך אנגעהויבן אויסשפרייטן אויף די גאנצע קערפער.

וויבאלד מען האט געלייגט סטעראוידס אויף א גרעסערע פארנעם, זענען מער אדערן געווארן קאנטראלירט און צודריקט, און יעצט ווען עס גייט צוריק אויספלאצן, גייט דער רעאקציע זיין פילפאכיג שטערקער, און אזוי ווייטער אן קיין עק.

די סארט 'עקזעמע ליידענדע', טרעפן זיך טאפן אין די פינסטערניש, ווייל זיי ליידן שוין פון "טאפיקל סטיראוידס עדיקשן" און נישט פון עקזעמע. וויבאלד עקזעמע, ווי אויבן געשריבן, איז בעיקר אונטער די עלענבויגן און די קניען, אבער נישט אויסגעשפרייט אויפן קערפער, אבער זיי ליידן שוין אויפן גאנצן קערפער, אדער טיילן פונעם קערפער וואו עקזעמע קומט נארמאל נישט אן דארט. און ליידער וועט גארנישט מער העלפן, ווייל די אדערן זענען געווארן פעלערהאפטיג און פונקציאנירן נישט געהעריג.

דאס קען אזוי אנגיין פאר יארן ח"ו, און מען גייט אריבער ביטערע יסורים און מען דערזעט נישט דעם שיין אינעם ענדע פונעם טונעל. נישט קיין חילוק וואספארא סארט היילונגס מיטל זיי וועלן נעמען פון היינט און ווייטער, מעדיציניש אדער אלטערנעטיוו, וועט גארנישט העלפן, ווייל די אדערן פונקציאנירן שוין נישט געהעריג, און וועלן כסדר צוריקשיסן צו סיי וועלעכע סארט היילונגס מיטל. ס'איז אזוי ווי מען שרייט אן איינעם וואס איז אין כעס אז ער זאל נישט זיין אין כעס, און עס וועט אים נאר מאכן נאך מער אויפגערעגט.

די איינציגע עצה: אויפהערן נעמען די סטיראוידס

איז וואס איז טאקע די עצה פאר די וועלכע טרעפן זיך אין דעם צושטאנד? עס איז דא נאר איין עצה פאר דעם, און דר. ראפאפארט רופט דאס אן "טאפיקל סטיראוידס ווידראל" (Topical Stiroids Withdrwal). דאס מיינט, אז דער מענטש מוז אויפהערן לייגן סיי וועלעכע סטיראוידס אויף זיין קערפער, און אזוי לאזן די אדערן זיך אליינס אויסהיילן. אויב ביז היינט האט מען מלחמה געהאלטן מיט די אדערן, דארף מען בלויז אויפהערן די מלחמה, און זיי וועלן פון זיך אליין צוריק גיין אין פלאץ.

אבער דאס איז נישט אזוי גרינג, מען דארף זיין גרייט אויף 'צוריקציאונגס סימפטאמען'. דאס הייסט אז וויבאלד מען הערט אויף צו נעמען די סטעראוידס גייען די אדערן אויפקראכן און דער קערפער קען ארויפגיין אין ציפעדיגע ווייטאגן און ברענען מיט שווערע יסורים. אין די צייט פון דעם דורכגאנג קען אלעס שטארק קראצן און די בעסטע וואס מען קען טון איז נאר צו פארלייכטערן דעם ווייטאג דורך זאכן וואס בארואיגן די הויט, א שטייגער ווי נעמען א ווארימע וואנע, שמירן וואזאלין, וכדו'. אבער מען קען זיין רואיג, אז איינמאל דאס גייט דורך, גייט די הויט ווערן אזוי גלאט ווי ביי א קליין קינד אן נאכלאזן קיין שום שפיר אז דאס איז אמאל געווען א מלחמה זאנע.

זייט דר. ראפאפארט איז אויפגעקומען מיט זיין געפונס, האבן זיך שוין טויזענטער פאציענטן ארויסגעדרייט פון "טאפיקל סטיראויד עדיקשן". אבער די ווייטאגליכע זייט פון דעם איז, אז טראץ זיין שטארקע סוקסעס, איז זיין שיטה נאכנישט גענוג באקאנט, און נישט אלע דאקטורים ווייסן דערפון, און דערפאר טיילט מען נאך אלס סטעראוידס פאר עקזעמע אן קיין רחמנות.

און אצינד צו אונזער נקודה: וואס זאגט 'סארנא' צו דעם?

יעצט אז מען פארשטייט די אויפטו פון דר. ראפאפארט, קען מען צוריק קומען צו אונזער טעמע, די סארנא מעטאד אויף עקזעמע. אז מען פארשטייט וואס מען האט ביז יעצט געשריבן, וועט מען זען אז עס זענען דא צוויי סארט מחלות, עקזעמע, און רויטע הויט סינדרום. און זיי זענען גאר אנדערש.

עקזעמע איז א מחלה פאר זיך וואס מען קען געבוירן ווערן דערמיט, און רויטע הויט סינדרום איז א רעזולטאט פון אן איבערפלוס פון סטעראוידס. נישט נאר דאס, עקזעמע פאר זיך איז א מחלה וואס גייט אוועק פון זיך אליינס, איר הערט? עקזעמע גייט אוועק פון זיך אליינס, מען דארף גארנישט טון, און אזוי איז געווען פאר ארום 70 יאר צוריק בעפאר די סטעראוידס עפאכע.

פון א 'סארנא' שטאנדפונקט גייען ביידע טעאריעס גאר גוט אינאיינעם, און ביידע זענען נאר משלים איינער צום צווייטן. ווען איינער האט א זעלישע מחלה, און פרובירט עס אוועקצונעמען, איז שוין באקאנט דעם כלל פאר די ליינער וואס האבן געליינט ביז אהער, אז דער קערפער גייט האבן א רעאקציע, און עס גייט צוריק קומען אסאך מאל אויף סאך א שטערקערע פארנעם, ווייל ווילאנג דער מוח פילט פאר וויכטיג צו האבן די פיזישע סיטמפטאמען, גייט נישט העלפן גארנישט עס אוועקצונעמען, ווייל ער איז דא פאר א סיבה.

וויאזוי גייען די פיזישע סימפטאמען יא אוועק? ווען די סיבה פארוואס זיי זענען געקומען איז מער נישט דא. אויב דער ווייטאג איז דא צו פארדעקן אויף אן עמאציאנאלע רעאקציע, דאן וועט עס אליין אוועקגיין איינמאל די עמאציאנאלע סיבה איז שוין נישטא. און ווי מיר האבן שוין מסביר געווען אסאך מאל, וועלן די ווייטאגן אסאך מאל אוועקגיין מיט בלויז אנערקענען אין דעם פאקט אז עס איז בלויז זעליש, בלויז פאר דעם ווייל די עמאציאנאלע ווייטאג איז שוין לאנג פארביי, און עס איז נאר איבערגעבליבן די 'שיריים' דערפון, ווייל מען איז פאר'דאגה'ט איבער די ווייטאגן זעלבסט כאילו עס איז דא עפעס א פיזישע פראבלעם.

אויב דער שורש פון עקזעמע איז סטרעס, ווי דר. סארנא האלט, און ווי מיר האבן זיך שוין דאס איבערצייגט מערערע מאל, דאן וואס מען וועט נאר פרובירן צו טון עפעס עס אוועקצונעמען - אן צו אדרעסירן דעם שורש - דאן וועט קומען א ווידערשטאנד פונעם קערפער. און ווען מען נוצט סטעראוידס, וועט דאס לויט די געפינסן פון דר. ראפאפארט, אפילו פיזיש ערגער מאכן דעם מצב, און וועט מעגליך אפהאלטן די היילונג אפילו אויב די ארגינעלע סטרעס איז שוין אוועקגעגאנגען.

אבער אפילו אן נוצן סטעראוידס, וועט עס אויך נישט אוועקגיין בלויז פאר די אויבנדערמאנעטע סיבה, וויבאלד עס נעמט זיך פון סטרעס, און ווילאנג מען איז אין סטרעס, וועלן אנוועזנד זיין פיזישע סימפטאמען.

די סיבה פארוואס די הויט היילט זיך ווען מען הערט אויף די סטעראוידס, איז די זעלבע סיבה פארוואס סתם עקזעמע היילט זיך. ווען די סטרעס איז נישטא, גייט עס אוועק. דאס איז די סיבה פארוואס ארגינעל גייט עס נאטורלעך אוועק ביי קינדער און וואקסן עס אויס. זייער קערפער איז טאקע מער סענסעטיוו און רעאגירט צו סטרעס אויף אזא וועג, אבער ווען זיי ווערן עלטער און סטאביליזירט, און צוגאב צו דעם וואס דער גוף ווערט מער סטאבילזירט, הערן די געפילן אויף ארויסצוקומען אויף אזא וועג. דאס איז עפעס וואס איך האב שוין מיטגעהאלטן עטליכע מאל פון דער נאנט, ווי איינמאל מען האט אויפגעהערט צו פרובירן צו טון עפעס פאר די עקזעמע פון קליינע קינדער, איז די עקזעמע פון זיך אליין אוועקגעגאנגען צו די פרייד פון די עלטערן און פונעם קינד.

אויב איז מען אונטער סטרעס - וועט בלויז אויפהערן סטעראוידס נישט העלפן

וואס איך קען נאר צולייגן איז, אז אויב איז מען אונטער גאר הויכע דרוק, דאן וועט טאקע נישט העלפן אינגאנצן דר. ראפאפארט'ס רעקאמענדאציע. דאס האב איך געזען ביי איינע פון מיינע קליענטן וואס איך האב דערמאנט אנפאנג פונעם ארטיקל. ער האט ערליך געפאלגט דר. ראפאפארט'ס רעקאמענדאציע, אויפגעהערט שמירן די סטערוידס, און ב"ה זיין הויט איז געווארן צוריק גלאט, חוץ פון איין פלאץ, וואס דארט האט זיך עס נישט גערירט

זייט 33»

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

«זייט 32

פאר קיין געלט נישט. אזוי איז דורך חדשים לאנג, און אמאל מער און אמאל ווייניגער, אבער געבליבן איז עס, און ער האט נישט געקענט פארשטיין וואס דא גייט פאר.

מיר האבן אזוי געשמועסט בשעת איך האב אים מסביר געווען דעם סארנא קאנצעפט. און ער האט זיך טאקע אויסגערעדט צו מיר איבער גאר א וויטאגליכע פרשה וואס גייט פאר אין זיין לעבן, און ער האט קיינמאל נישט געהאט קיין לעזונג דערצו און דעריבער האט ער דאס נישט אדערסירט. אבער נאך צווי באגעגנישן האבן מיר ב"ה געטראפן א לעזונג, און דאס נעקסטע מאל וואס איך האב אים געטראפן, האט שוין ממש נישט געקראצט און ער האט אנגעהויבן צו זען ווי עס פאנגט זיך אן צו היילן.

איך וויל אויספירן מיט'ן צווייטן פאל וואס האט פאסירט מיט א פרישער יונגערמאן באלד נאך די חתונה. נאכ'ן זיין ריין יארן לאנג פון עקזעמען, האט זיך די עקזעמע פלוצלינג אויסגעשפרייט אויף א מיאוס'ן פארנעם. און טראצדעם וואס ער האט פאר אפאר חדשים אויסגעפאלגט וואס דר. ראפאפארט האט געהייסן האט אבער גארנישט זיך נישט געזרוקט, ביז ער איז ער געקומען צו מיר הערן וואס איך האב צו זאגן.

איינמאל ער האט דערהערט אז דאס איז סטרעס און האט טאקע מצליח געווען צו ארויסברענגען וואס האט אים געשטערט זענען די יסורים נעלם געווארן נאך יענע נאכט, און ביז א וואך האט ער אנגעהויבן זען ווי עס פאנגט אן אוועקצוגיין. עס איז מעגליך אז ער האט בכלל נישט געליטן פון רויטע הויט סינדראם, נאר טאקע יא פון עקזעמע, אבער דאס קען איך נישט פעסטשטעלן, אבער עס איז קלאר אז האנדלען מיט סטרעס האט אים גאראטעווען.

דער אונטערשטע שורה איז אז אויב הערן מיר אויף פייניגן אונזער גוף, סיי מיט סטרוידס וואס רואינירן דעם קערפער, און סיי מיט עמאציאנעלע פראבלעמען וואס קלאפן אויס אויף א פיזישן אופן, דאן וועט דער קערפער זיך אליין היילן מיט די כוחות וואס דער רבוש"ע האט איר געגעבן.

צום שלוס:

דער שורש פון עקזעמע איז סטרעס. אויב פרובירט מען עס צו היילן מיט פיזישע מיטלן, ספעציעל מיט סטעראוידס, דאן קען מען מאכן סאך ערגערע פיזישע שאדן. אבער אויב הערט מען אויף עס צו היילן, און מען באהאנדעלט די סטרעס (אויב עס איז דא), דאן קען מען בע"ה האבן א רפואה שלימה. ★

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.

געזונט און געשמאק

אספאראגוס

שטאפל: **מיטלגארטיג** | מאס: **6 פארציעס**

ביז צום טיש: **0:20**

אספאראגוס סאלאט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 בינטל דינע אספאראגוס
1 קליינע פעקל גרעי"פ טאמאטאס, צושניטן אין האלב.
1 פוירפל צוויבל, צושניטן אויף דינע רעפטלעך.
1 גלעזל מאנדלן איבערגעדעקט מיט סילוועי"ד מאנדלן.
ספרעי פון שמן זית

דרעסינג באשטאנדטיילן:

2 ציינדלעך קנאבל, צוקווטשט
¼ גלאז שמן זית
¼ גלאז לעמאן זאפט
¼ טיי-לעפל זאלץ
½ טיי-לעפל שווארצע פעפער
½ טיי-לעפל צוקער

אנווייזונגען:

- שטעלט אן דעם אויוון צום בראטן
- לייגט ארויס די אספאראגוס אויף א איבערגעצויגענע בעקעלע און שפריצט אן מיט ספרעי פון שמן זית, שאקלט אויף דעם בעקעלע אז די אספאראגוס זאלן זיין אויסגעשפרייט און נישט איינס איבער'ן צווייטן.
- בראט עס פאר 8-6 מינוט, (געווענדן אויף די דיקקייט פון די אספאראגוס) ביז די אספאראגוס קריגט א ברוינליכע קאליר. דרייט עס איבער איינס אדער צוויי מאל.
- נעמט עס ארויס פון אויוון און לאזט עס אפקילן, ווען עס איז קיל לייגט עס אריבער אויף א שנייד-ברעט און שניידט עס צו שטיקלעך פון איין אינטש.
- לייגט די אספאראגוס, פורפל צוויבל, גרעיפ טאמאטעס און מאנדלן אין א גרויסע שיסלאון מישט עס אויס.
- גרייט אן די דרעסינג דורך אויסמישן אלע באשטאנדטיילן און גוט אויסמישן און שאקלן. און לייגט עס ארויף און מישט עס צוזאם.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8 פארציעס**

ביז צום טיש: **1:20**

אספאראגוס קרעם זופ

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

2 זעקלעך געפרוירענע אספאראגוס
2 קארטאפל צושטיקלט
1 רוט פארסלי
4 לעפל אויל
2 צוויבל צושניטן
8 גלעזער וואסער
זאלץ צום טעם
3 טיי-לעפל קוקערי"ץ מעל (קארן סטארטש)
1 לעפל קאנסאם (Consommé) זופ פאודער

אנווייזונגען:

- דינסט די צוויבל ביז עס איז דורכזיכטיג, לייגט צו קנאבל, אספאראגוס, קארטאפל, פארסלי, און לאזט עס קאכן פאר 15 מינוט.
- לייגט צו וואסער, זופ מיקס, זאלץ.
- לאזט אויף די קארן סטארטש אין א האלבן גלאז קאלט וואסער און גיסט אריין די זופ.
- ברענגט עס צום קאכן, נידערט דעם פלאם, און לאזט עס פאר א שעה אויפ'ן פייער.
- צומאלט אלעס מיט א האנט בלענדער.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4 פארציעס**

ביז צום טיש: **0:20**

נעבראטענע אספאראגוס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 בינטל פרישע אספאראגוס
ספרעי פון שמן זית
זאלץ צום טעם
שווארצע פעפער
קנאבל פאודער
½ גלאז צוריבענע קעז (אויב מען וויל)

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון צו 420
- וואשט אפ און שניידט אוועק די עקן פון די אספאראגוס, און לייגט עס איינצעלערהייט אויפ'ן פענדל.
- שפריצט אן די שמן זית און לייגט צו זאלץ, פעפער, און קנאבל פאודער.
- בראט עס אין אויבן פאר ארום 15 מינוט ביז עס ווערט לייכט געבראטן.
- שפרייט אויס די קעז און לאזט עס פאר נאך 5 מינוט.

טיפ

אספאראגוס איז גוט צו סערווירן פריש וואריים אדער אפגעקילט. דער פרידזשידער נעמט אוועק פון איר טעם.

אירע בענעפיטן:

אספארגוס איז א גאר געשמאקע און נוצבארע גרינצייג וואס קומט צונוץ אין יעדע דיעטע. עס איז נידריג אין קאלעריס, און איז א שטארקע קוואל פון נוטריאנס, אריינגערעכנט פייבער, פאלעוט, וויטאמין עי. סי. און קעי. עס פארמאגט א צאל געזונטהייט בענעפיטן, א שטייגער ווי א פארבעסערטער פארדייאונג סיסטעם, וואג פארלוסט און עס נידערט בלוט דרוק.

וואס טוט צים אין שפיטאל

שפיטעלער זענען אומצופרידן פון פארלאנג פון פעדעראלער רעגירונג צו זיין מער "דורכזיכטיגקייט" מיט פרייזן

וואשינגטאן - איינע פון די גרעסטע סודות אין די העלט קעיר אינדוסטרי איז "וויפיל קאסט א עם-אר-איי" אדער אנדערע טעסטס, אויף די שאלה זענען דא בערך אזויפיל תירוצים וויפיל שפיטעלער עס געפונען זיך אין אמעריקע, כמעט יעדע שפיטאל האט אנדערע סטאנדארטן און אנדערע פרייזן, און אין יעדן שפיטאל זענען די פרייזן אויך נישט די זעלבע פון איין פאציענט צום צווייטן, און טיילמאל דערזעען זיך פאציענטן פלוצלינג מיט אן אסטראנאמישע ביל פון שפיטאל קאסטן וואס זיי קענען אין לעבן נישט באצאלן.

די סיבות דערצו זענען פארשידנארטיג, אבער עס קומט הויפטזעכליך צוליב די צובראכענער אמעריקאנער העלט קעיר סיסטעם וואס ערלויבט שפיטעלער צו פארהאנדלן מיט אינשורענס פירמעס און באקומען בעסערע פרייזן אין די זעלבע צייט וואס פריוואטע פאציענטן אדער מעדיקעיד דארף צאלן פאר די זעלבע סערוויסעס דאפלט אדער אפילו פירפאכיג אין געוויסע פעלער.

אויף צו אדרעסירן דעם פראבלעם האט די פעדעראלער רעגירונג פארגעשלאגן א רייע רעפארמען אין די רעגולאציעס, און הויפטזעכליך דאס פארלאנגן פון שפיטעלער צו זיין 'דורכזיכטיג' מיט די פרייזן, און זיי מוזן מאכן עפנטליך אלע פרייזן וואס זיי געבן פאר די אינשורענס פירמעס און די פרייזן וואס זיי רעכענען פאר מעדיקעיד און פריוואטע פאציענטן.

דאס איז א פארזוך צו צווינגען די שפיטעלער צו זיין מער יושר'דיג, און פארריכטן די עוולה אז מעדיקעיד און פריוואטע פאציענטן דארפן דעקן די קאסטן פאר מענטשן מיט טייערע אינשורענס, וויבאלד פאציענטן וועלן קענען "גיין שאפינג" וועגן זיי דארפן א מעדיצינישע פראצעדור און אויסוועלן דער שפיטאל מיט די בעסערע פרייזן.

אלס טייל פון די רעפארמען דארפן שפיטעלער אויך גרינגערהייט איבערגעבן מעדיצינישע רעקארדס פון איין שפיטאל צום צווייטן צו מאכן גרינגער פאר פאציענטן צו טווישן שפיטאל, און די פעדעראלער רעגירונג האפט אז דאס וועט שאפן א "פרייע מארקעט" פון שפיטעלער פאר פאציענטן און אזוי ארום אויטאמאטיש נידערן די פרייזן אין שענקן פאר פאציענטן מער אויסוואלן.

די נייע רעגולאציעס דארפן אריינגיין אין קראפט אין די קומענדיגע וואכן, אין שפיטעלער וועלן אויסשטיין א טעגליכע געלט שטראף אויב זיי שטעלן זיך נישט צו דערצו, אבער די שפיטעלער זענען ווייט פון צופריד דערפון אין וואַרענען אז דאס וועט אייגענטליך האבן א פארקערטע עפעקט, אין ארויפשרויפן פרייזן פאר יעדן איינעם, אין נישט נידערן די פרייזן.

די פרייזן פון טעסטן זענען גאר אנדערש פון שפיטאל צו שפיטאל, ספעציעל ווען עס קומט צו טייערע פראצעדורן אזוי ווי אן עם-אר-איי

'אובער' שליסט מאסיווע אפמאך **אהערצושטעלן שפיטאל טראנספארטאציע**

קאליפארניע - דער ריזיגער 'רייד-שעיר' פירמע 'אובער' האט געמאלדן אז זי האט געמאכט איר ערשטן טריט אריין איינעם העלט-קעיר אינדוסטרי מיט'ן שליסן אן אפמאך מיט עטליכע גרויסע 'מעדיקל טראנספארטאציע' פירמעס און ריזיגע העלט-קעיר נעצן אונטער וועלכע 'אובער' וועט שפילן א וויכטיגע ראלע אין טראגן און ברענגען פאציענטן צום דאקטאר אדער שפיטאל און צוריק אהיים.

זי האט געשלאסן דעם אפמאך מיט די 'אמעריקען לאגיסטיקס' פירמע וועלכע שטעלט צו טראנספארטאציע סערוויסעס פאר הונדערטער שפיטאל און קליניק נעצן איבער אמעריקע, און איז דערמיט געגאנגען אין די פוסטריט פון עטליכע פון אירע קאנקורענטן וועלכע האבן שוין אויך געשלאסן אזעלכע קאנטראקטן צו פארפיגן אויף 'נאן-עמערדשענסי' שפיטאל טראנספארטאציע.

"דער אפמאך באדייט אז מיליאנען אמעריקאנער וועלן קענען פארן צום דאקטאר מיט 'אובער' און דאס וועט דירעקט געדעקט ווערן דורך זייער אינשורענס, אבער דאס איז נאר די ערשטע שטאפל, און דער קאלאבעראציע וועט ברענגען פיל מער פרישע סערוויסעס פאר פאציענטן" ליינט זיך דער פרעסע נאטיץ וואס 'אובער' האט ארויסגעלייגט צו מעלדן איבער דעם אפמאך.

די פירמע זאגט אז זיי וועלן דאס צונויפשטעלן מיט א סערוויס וועלכע וועט דערמאנען עלטערע מענטשן וואס קענען פארגעסן צו קומען צו זייערע אפוינטמענטס און דער 'אובער' דרייווער וועט קומען אין די באשטימטע צייט זיכער מאכן אז דער פאציענט פארגעסט נישט זיין אפויטמענט, און אזוי אויך וועלן זיי צושטעלן דעליווערי פון מעדיצינען און מעדיצינישע אפאראטן וועז עס נויטיגט זיך.

דער אפמאך איז איינע פון די ערשטע שריט פון די 'אובער העלט' פירמע, וועלכע איז א פליגל פון 'אובער' וועלכע באפאסט זיך מיט פרישע אויפטוען אין די העלט-קעיר אינדוסטרי, און איינע פון די שטארקע אויפטוען פון דעם אפמאך וועט זיין אז דער 'אובער' אפליקאציע וועט זיך פאראייניגן מיט א קאלענדער וואס וועט נאכפאלגן די אפוינמענטס פון דעם פאציענט און פארזיכערן אז ער קומט אן אויף צייט.

די פירער פון אובער האט אויסגעדריקט גרויס אפטימיזם איבער דעם אפמאך, און פארשפראכן אז דאס וועט ווערן נאכגעפאלגט מיט נאך אזעלכע קאאפעראטיוויע קאלאבעראציעס מיט העלט קעיר פירמעס, און ווי עס שיינט האט די נייעס גוט אויסגענומען ביי אינווועסטירער, און די סטאקס פון 'אובער העלט' איז געשטיגן פיר-פאכיג נאך דעם מעלדונג.

ניו יארקער 'פרעסבעטעריען' שפיטאל שפארט **מיליאנען** א דאנק נייע קאמפיוטער סיסטעם

ניו יארק - א ענייאלע פראגראם וועלכע איז אויספרובירט געווארן אינעם ניו יארקער 'פרעסבעטעריען' שפיטאל וועט שטארק אויסגעלויבט און נאכגעפאלגט איבער'ן גאנצן לאנד אלס א מעגליכע מאדעל וויאזוי פארגעשריטענע טעכנאלאגיע קען העלפן רעדוצירן הויכע מעדיצינישע קאסטן דורך פארזיכערן אז פאציענטן בלייבן נישט אין שפיטאל לענגער ווי עס פאדערט זיך.

דער 'פרעסבעטעריען' שפיטאל האט פאר דעם צוועק אינטעגרירט די רעלאטיוו-נייע טעכנאלאגיע פון 'ארטיפישעל אינטעלידזשענס' דאס הייסט גאר פארגעשריטענע קאמפיוטער פראגראמען וועלכע קענען פארשטיין סיטואציעס און פאסן באשלוסן, און האלטן א פערזענאליזירטע קאלענדער פאר יעדן פאציענט און איינמעלדן שטאב מיטגלידער און דאקטוירים וועלכע שריט זיי דארפן נעמען.

דער פראגראם האט אריינגענומען אלע שפיטאל רעקארדס און פאציענטן אינפארמאציע און געהאלפן אלע אפטיילונגען קאארדינירן אינאיינעם אויף יעדן פאל, א טערמין וואס איז באקאנט אלס 'סטריעמליין' דאס הייסט אז דאס העלפט דערמיט אז פארשידענע פונקציעס זאלן קענען דורכגעפירט ווערן גלייכצייטיג און דערמיט שפארן צייט.

די הויפט אויפטוה פון אזא פראגראם איז געווען צו עלימינירן דאס וואס פאציענטן בלייבן אפט נאך א האלבן טאג אדער א טאג בלויז ווייל דער נורס אדער דאקטאר דארף נאך דורכפירן א קליינע טעסט אדער אונטערשרייבן א געוויסע פאפיר, דער פראגראם טוט נאכפאלגן די פארשריט און טוט פון פאראויס איינמעלדן די נויטיגע אפטיילונג איבער וועלכע שריט דארף געמאכט ווערן אזוי אז דער פאציענט זאל קענען באצייטנס באפרייט ווערן און אלע פראצעדורן זאלן ווערן ארלעדיגט אין צייט.

טראץ וואס עס זעהט אויס ווי א מינדערוויכטיגע פארבעסערונג זאגט די שפיטאל פארוואלטונג אז דאס האט געשפארט דעם שפיטאל מיליאנען, און אז זיי האבן באויזן א דאנק דעם וואס זיי זאלן דארפן צוליייגן נאך 35 בעטן אין שפיטאל אן דעם וואס זיי זאלן דארפן צולייגן שטאב מיטגלידער, און אצינד וועט דער מאדעל באטראכט אלס א ביישפיל פאר פילע שפיטעלער וואס זוכן דאס צו איינפירן ביי זייערע אינריכטונגען.

המספיק נייעס

תושבי קרית יואל באגייסטערט פונעם נייעם 'מעסטער-פיק' פראגראם אין 'המספיק אוו אראנדזש קאונטי' וועלכע שטעלט צו הילף פאר אלע תושבי קרית יואל

«זייט 36

נאר קענען מיט איין טעלעפאן צו המספיק קריגן גוטע און פעאיגע בעלי מלאכה וואס וועלן טון די ארבעט אויפ'ן בעסטן אופן פאר א צוגענגליכע פרייז.

דער נייער פראגראם שפיגלט אפ די הצלחה פון המספיק וואס האט באוויזן צו שטעלן אויף די פוס די אינדיווידועלן, און נאך יארן פון טעראפי, אקטיוויטעטן, און אומגעהויערע כוחות זיי צו העלפן אנטוויקלן זייערע מעגליכקייטן און זיך איינגלידערן אין געזעלשאפט און מען האט באוויזן צו אויפבויען אן "היימישן ארבעטסקראפט" פון פעאיגע אינדיווידועלן וועלכע זענען גרייט צו טון סיי וועלכע ארבעט.

ווי נאר 'המספיק' האט פארעפנטליכט רעקלאמעס אין די לאקאלע אויסגאבעס האבן די טעלעפאונען אנגעהויבן שטראמען, און עס האט זיך באלד ארויסגעשטעלט וואספארא געלונגענע געדאנק דאס איז, הונדערטער תושבי קרית יואל האבן יעצט איין אדרעס וואו מען קען זיך וועגדן פאר אלע סארטן ארבעט אינדערהיים אדער סיי וואו.

די טעלעפאון רופן האבן באלד אנגעהויבן צו קומען. צו איז עס איינער וואס וויל איבערפארבן א צימער, פארריכטן א טיר, שניידן גראז, שארן שניי, וואשן א קאר, אדער סיי וואס עס פעלט זיך נאר אויס. און טראץ וואס דער פראגראם איז נאך אין אירע ערשטע שטאפלן אבער די גרוסן וואס קומען צוריק זענען גאר ענטוזיאסטיש.

איין קרית יואל'ער איינוואוינער האט זיך אויסגעדריקט אין א שמועס מיט'ן גאזעט "איך האב געדארפט האבן בעלי מלאכה זאלן מיך העלפן מסדר זיין מיין גארטן און שניידן די גראז, איך האב געדופן המספיק און געמיינט אז איך טוה א מצווה, אבער נאכ'ן זען די ארבעט וועל איך זיי רופן נאכאמאל, נישט אלס מצווה, נאר ווייל אזא קוואליטעט ארבעט קען איך נישט טרעפן אין ערגעץ".

אויף צו פירן דעם פארצווייגטן פראגראם האט מען אויפגענומען דעם ענערגישן לאנג-יעריגן דעי-העב דירעקטאר הר"ר שלמה זלמן ראבי שיחי', וועלכער ברענגט זיינע אויסערגעווענטליכע טאלאנטן און ערפארונג צו דעם פראגראם, און פארפיגט אויף די אלע צענדליגע דעטאלן וואס פאדערט זיך טאג-טעגליך דאס צו פארוואנדלן אין אזא מאסיווע הצלחה.

ר' שלמה זלמן איז דער פאסיגסטער אויסוואל פאר אזא פאזיציע, ער קען פון די נאנט יעדן איינעם פון די אינדיווידועלן און וואס זייערע מעגליכקייטן זענען, און ווען ער נעמט אפ די רוף פון די איינוואוינער פאר סיי וועלכע ארבעט ווייסט ער פונקטליך וועמען ער קען שיקן, און ווער עס איז צוגעפאסט פאר דעם, און וועט דאס באגלייטן אויף טריט און שריט ביז ווען די ארבעט איז אהערגעשטעלט על צד היותר טוב.

די רופן זענען אויך פאר קלייניגקייטן, און איז א שטארקע הילף פאר עלטערע מענטשן וואס עס איז זיי שווער צו טון געוויסע ארבעט אינדערהיים, עס איז אסאך מאל שווער צו טרעפן א בעל מלאכה פאר אן ארבעט וואס איז צו קליין, אבער מיט דעם פראגראם איז קיין שום ארבעט נישט צו קליין, און מען איז אלעמאל צופרידן צו קומען צו הילף.

"מיר באקומען רופן אויף צו רייניגן א הויז, העלפן אנגרייטן א מסיבה, אדער אפילו טוישן באלבס אינדערהיים, אלעס וואס איר קענט נאר טראכטן, און מיר האבן אלעמאל גרייט די ריכטיגע מענטשן צו טון די ארבעט, און מען הערט צוריק אויסטערלישע גרוסן" זאגט אונז ר' שלמה זלמן מיט צופרידנקייט.

וועו עס קומט אריין א רוף מאכט מען זיכער אז מען פארמאגט די מאטריאל, דעם טראק, און איבער אלעם די ריכטיגע צוגעפאסטע אינדיווידועלן אויף צו אהערשטעלן דעם בעסטן ארבעט וואס איז שייך. און מען באשטימט די צייט וועו די אינדידווידועלן קומען אראפ אויף צו טון די ארבעט.

די אינדיווידועלן קומען אראפ גרייט צו די ארבעט, מיט ארויפגעשארצטע ארמל און מיט די ריכטיגע כלים, אויסמושטירט מיט די נויטיגע שוץ קליידער און טראגנדיג מיט שטאלץ דעם פראפעסיאנלן יוניפארם. און - דאס וויכטיגסטע פון אלעם - באגלייטער מיט זייערע געטרייע די-עס-פי באגלייטער, וועלכע קוקן זיך אום אויף זיי און מאכן זיכער אז זיי פירן טאקע דורך די ארבעט אויף א גוטן און פראפעסיאנעלן אופן, און צו פארזיכערן אז יעדער איינער איז העכסט צופרידן.

"מעסטער-פיק" איז דער געשפרעך פון טאג אין קרית יואל, צווישן די בעלי בית און צווישן די עקרת הבית'ן, יעדער באוואונדערט דעם געניאלן געדאנק, און איבער אלעם די בשורה טובה וואס דאס ברענגט מיט זיך, מען דארף מער נישט גיין זוכן טובות ביי די שכנים אדער זיצן שעות ביים טעלעפאן זוכן א בעל מלאכה, מיט איין טעלעפאן קריגט מען די בעסטע ארבעטער וואס מען קען זיך וואונטשן, און דערצו קומט דאס נאך מיט א שמייכל און מיט די שמחה וואס זיי ברענגען מיט זיך.

"דער סערוויס איז נארוואס געפענט געווארן, אבער איך ווייס נישט וואס מען האט געטון פאר דעם" זאגט איינער פון די תושבי קרית יואל, אן עלטערער איד וועלכער האט שוין באויזן עטליכע מאל זיך צו באנוצן מיט די גענעטע הילף פונעם פראגראם פאר פארשידענע קלייניקייטן וואס ער האט ביז יעצט געדארפט אלעמאל זוכן א לעזונג.

"איך בין אליין ערשטוינט געווארן פון די גוטע ארבעט וואס מיין טייערער אינדיווידועל באווייזט" זאגט אונז איינער פון די די-עס-פי באגלייטער וועלכער דרוקט אויס באגייסטערונג פונעם פראגראם, און שילדערט אונז וויאזוי דאס ברענגט איריין חיות און זעלבסט זיכערקייט פאר די טייערע נשמות וועלכע זענען צופרידן אז זיי קענען שטיין אויף די אייגענע פוס און טון די ארבעט, און גלייכצייטיג העלפן תושבי קרית יואל.

ניחום אבלים

בצער קודר ויגון משתתפים
אנו בזה בצערם של

מרת גאלדבערגער תחי'

וואלענטיר, שנות חיים פראגראם,
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אחותה

מרת אסתר ריטשל בת ר' מאיר ישראל

שנלב"ע

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

החותמים בדמע,
המספיק

געזונטהייט נייעס

הררים התלויים בשערה:
פארגעשריטענע 'סענסארז' פאר די לונגען אזוי דין ווי א האָר

«זייט 36

אויב עס קומט נישט אן געזונ אקסידזשען צו געווייסע חלקים אין די לונגען.

דער האר-דינע 'טיוב' פארמאגט גאנצע 19 מיקראסקאפישע סענסארס וועלכע מעסטן פארשידענע פונקציעס פון די לונגען, א שטייגער ווי די 'עסידיטי' שטאפלן וואס דארפן אייביג זיין באלאנסירט אין א געזונטע לונג, און דאס קען אין אפאר מינוט דיאגנאזירן לעבנס-געפערליכע לונגען פראבלעמען, א שטייגער ווי א לונגען אנטצינדונג, אסטמא אדער אנדערע פראבלעמען וואס ביז היינט האט מען נישט געקענט פעסטשטעלן אויף הונדערט פראצענט.

דאס קען אויך העלפן פאר דאקטוירים צו פונקטליך נאכפאלגן די פארשריט פון געווייסע באהאנדלונגען, אן דעם וואס מען זאל זיך דארפן באנוצן מיט אינוואזיווע מיטלען אדער בלוט טעסטן וועלכע זענען נישט אלעמאל אינגאנצן אקוראט, און דאס קען פארוואנדלט ווערן אין א סטאנדארטע טעסט צו אנטוויקלן סיי וועלכע לונגען פראבלעמען באצייטנס פאר מען אנטוויקלט ערנסטערע פראבלעמען.

אין אמעריקע אליין ליידן איבער צוואנציג מיליאן מענטשן אויף שווערע אטעם פראבלעמס, אריינגערעכנט דריי מיליאן אסטמא ליידנדע, און דער סוקסעס פון דעם ערפידונג באדייט אז זייער צושטאנד וועט קענען ווערן פונקטליכער נאגעפאלגט און באהאנדלט, דער ערפונדונג דארף נאך אריבערגיין עטליכע קלינישע פראבעס ביז עס וועט באשטעטיגט ווערן צום באנוץ דורך די אינסטאנצן אין בריטאניע און דאן האפנטליך אויך אין אמעריקע.

המספיק נייעס

תושבי קרית יואל באגייסטערט פונעם נייעם 'מעסטער-פיק' פראגראם אין 'המספיק אוו אראנדזש קאונטי' וועלכע שטעלט צו הילף פאר אלע תושבי קרית יואל

וועז עס קומט צו העלפן אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן זענען דא צענדליגע פראגראמען און אקטיוויטעטן צו העלפן יעדן איינעם מיט זיינע ספעציעלע באדערפנישן און זיי העלפן אנטוויקלן זייערע אייגנשאפטן און טאלאנטן, אבער דער בעסטער וועג צו העלפן אזא אינדיווידועל איז אים צו שטעלן אויף די אייגענע פוס און אים ווייזן "יא, דו קענסט!" מיט אביסל הילף קענסטו ארבעטן פונקט ווי יעדן איינעם.

אט דאס איז דער ציל פונעם נייעם פראגראם אין המספיק אוו אראנדזש קאונטי" וועלכע רופט זיך "מעסטער-פיק" (MasterPick) וועלכע איז געווידעמט צו שאפן ארבעט פאר אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן וועלכע פארמאגן די מעגליכקייט צו טון פארשידענע ארבעט, און מען טרעפט זיי לאקאלע איינוואוינער וועלכע דארפן האבן פארשידענע הילף אינדערהיים אדער סיי וועלכע ארבעט.

"עס איז שווער צו טרעפן עפעס וואס ברענגט מער שטאלץ און זעלבסט ווירדע פאר אזא אינדיווידועל ווי א טאג פון ארבעט, וועז ער קוקט צוריק און זעט אז ער האט באוויזן צו טון אן ארבעט ווי עס דארף צו זיין" זאגט אונז דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון אראדנזש קאונטי הר"ר משה מענדל ווערטהיימער שיחי' וועלכער האט אריינגעלייגט שווערע כוחות צושטאנד צו ברענגען דעם נאבעלן פראיעקט.

דער "מעסטער-פיק" פראגראם איז נישט בלויז א הילף פאר די טייערע אינדיווידועלן, נאר אויך פאר תושבי קרית יואל וועלכע דארפן נישט זוכן מיט ליכט אן ארבעטער וואס זאל זיי קומען שניידן די גראז, העלפן מסדר זיין אינדערהיים, טראגן און ברענגען מעבל, אדער סיי וועלכע פיזישע ארבעט,

זייט 35»

געזונטהייט נייעס

הררים התלויים בשערה:

פארגעשריטענע 'סענסאר' פאר די לונגען אזוי דין ווי א האָר

סקאטלאנד - די מענטשליכע לונגען זענען איינס פון די אויסטערלישע נפלאות הבורא, מיט אירע מיליאנען צעלן וועלכע שעפן אריין יעדע סעקונדע אקסידזשען וועלכע איז קריטיש וויכטיג פאר די בלוט און פאר'ן לעבן, און 'פילטערן' ארויס גיפטיגע קארבאן מאנאקסייד פון דעם בלוט צירקולאציע, אבער דער לונג איז אויך א זייער האקאלע ארגאן און וועז עס מאכט זיך פראבלעמען איז שווער צו פונקטליך אנאליזירן דעם לונג און דורכפירן אן אפעראציע וועז עס פעלט זיך אויס.

דעריבער איז דאס א שטארקע דורכברוך אז ווייסנשאפטלער - אין עדינבורא, סקאטלאנד - האבן אנטוויקלט א אומגלויבליך פארגעשריטענע סענסאר אין פארעם פון א 'טיוב' וועלכע איז נישט מער ווי 0.2 מילימעטער וואס קען אריינגעדרינגען ווערן אין די לונגען און צייגן אויב די אינעווייניגסטע 'טישו' איז געשעדיגט אדער

זייט 35»

דער סענסאר וועט ערלויבן א קלארע בילד פון אינעווייניג אינעם לונג. **אין ראם:** דער פארגעשריטענער סענסאר הונדערט-פאכיג פארגרעסערט

געזונטהייט בענעפיטן

10 געזונטהייט בענעפיטן פון אינגבער

1 העלפט קעגן קאפ שווינדל
2 פארמיידט ווייטאג אין די מוסקלן
3 העלפט קעגן ארטרייטיס
4 נידערט צוקער אין די בלוט
5 העלפט מיט פארדייאונגס פראבלעמען
6 נידערט אומגעזונטע קאלעסטראל
7 קען העלפן פארמיידן קענסער ל"ע
8 שטארקט מח און זכרון
9 מעגליך בייהילפיג אין פארמיידן אלצהיימערס
10 שטארקט דאס הארץ

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