



גאזעט

פאספיק

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

אב תש"פ • ISSUE NO. 182 • AUGUST '20

אינספיראציע	נירן פראבלעמען	אין ציפערן	המספיק אנקעטע
זיך זארגען... אפשר זיין באזארגט... זעכער נישט	9 אויף די ליסטע פון מערסט-פארשפרייטע טויט אורזאכן	50,633 אמעריקאנער פאטאליטעטן פון נירן פראבלעמען	6,000,000 אמעריקאנער ערוואקסענע לייזן פון נירן קראנקהייטן
			האט איר ארטשעס אין אייער שוך? א: ב: ניין. צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10

המספיק עפטער סקול רעספיט סערווירט הונדערטער משפחות און קינדער מיט געטריישאפט



באלערנדע פען-פאל פעקלעך ארויסגעשיקט צו קינדער פונעם המספיק און אראנזש עפטער-סקול פראגראם

זייט 07 <<

די סמעטענע

צום געזונט
06 געזונטהייט אקטיוויטעטן פארלאנגן: שרייבט אויפ'ן עסנווארג 'לעב'ל' וויפיל איבונגען עס פאדערט
18 וויסנשאפטלער פארלענגערן לעבנסשפאן פון ווארעם פינג-פאכיג מיט גענעטישע פראצעדור
34 שפיטעלער וועלן ארויסלייגן א 'קאטאלאג' פון פרייזן פאר פראצעדורן
המספיק
03 א שמועס מיט אן 'אינטערגרעיטעד העלטי' עקספערט איבער די פרישע אינציאטיוו פון המספיק
17 נאציאנאלע ריטעיל געשעפט לאוסט שליסט זיך אן אין 'המספיק און ראקלענד' עמפלויעמענט פראגראם
פארשידענס
13 שאמפאו
22 הרה"ק בעל דברי יואל מ'סאטמאר זי"ע

המספיק האום-קעיר נייעס

'המספיק האום קעיר' גרייט זיך צו אקאמאדירן עלטערע באפעלקערונג אין ליכט פון דראסטישע טויטן וועלכע קומען צו 'מעדיקעיד' פראגראמען

זייט 18 <<

געזונטהייט נייעס

דער צוקונפט פון העלט רעקארדס באהאלט זיך אונטער די הויט

זייט 02 <<

געזונטהייט נייעס



זאלץ
שטעלט זיך ארויס אלס עפעקטיווער מיטל צו באקעמפן קענסערישע געוואוקסן

זייט 04 <<

געזונטהייט נייעס

גייענדיג צום דרוק

דער צוקונפט פון העלט רעקארדס באהאלט זיך אונטער די הויט

באסטאן - וויסנשאפטלער אינעם פרעסטער זשפולן 'עם-איי-טי' אינסטיטוציע האבן אנטוויקלט א געניאלע מעטאד וויאזוי צו פארזיכערן אז מעדיצינישע רעקארדס ווערן נישט פארלוירן, נעמליך דורכ'ן עס פאקטישן איינקריצן אינעם קערפער מיט א גאר רעוואלוציאנערע טעכנאלאגיע וואס ערלויבט דאס צו אויפשרייבן אונטער די הויט מיט אומזעהבארע טינט וואס קען נאר געליינט ווערן מיט די צוגעפאסטע טע-

כנאלאגיע. די פארשער האבן באוויזן צו אריינשטעכן א מיקרסקאפישע טראפ פון אומזעהבארע טינט וואס פארמירט א סארט צייכן אזוי ווי א 'באר קאוד' וואס אנטהאלט איז זיך קריטיש וויכטיגע אינפארמאציע, א שטייגער ווי די אימוניזאציע רעקארדס, אלערגיעס צו געוויסע מעדיצינען, און סיי וועלכע אינפארמאציע א דאקטאר מוז האבן פאר די אויגן בעפאר ער הייבט אן

באהנדלן דעם פאציענט. אזא סיסטעם קען זיך ארויסשטעלן אלס א גאר סוקסעספולע ערזאץ צו דיגיטאלע העלט רעקארדס וואס טייל מאל איז שווער פאר דאקטוירים צו קריגן צוטריט אין א צייט וואס זיי נויטיגן זיך דערין קריטיש, און עס איז אויך א פארזיכערטע וועג פון האלטן די אינפארמאציע אן דעם וואס עס זאל זיין אויסגעשטעלט צו סייבער סאבאטאזש, א פראבלעם וואס פלאגט די דיגיטאלע ארכיוון פון שפיטעלער.

"דאס קען אויך זיין קריטיש וויכטיג אין פאל וואס א פאציענט קומט אריין באוואוסטלאז און מיר קענען נישט אנטשיידן זיין אידענטיטעט" זאגט איינער פון די דאקטוירים וואס איז געווען פארמישט אין דעם פראיעקט, און הייבט ארויס פארשידענע בענעפיטן וואס דאס קען ברענגען, און זאגט פאר אז דאס איז מעגליך די צוקונפט פון מעדינישע רעקארדס.

דער ערשטע פאזע פון די פראבע איז דוכגעפירט געווארן אויף בעלי חיים, און לויט די וויסנשאפטליכער האט זיך עס ארויסגעשטעלט אלס א הונדערט פראצענט סוקסעס, און זיי גרייטן זיך יעצט צו עפענען א 'פילאט' פראגראם מיט פרייוויליגע וואלונטירן וועלכע זענען גרייט צו קריגן אזא איינשפריץ און אויספרובירן דעם נייעם מעטאד "אויף די אייגענע בינער".



די הויפטקווארטירן פון 'עם-איי-טי' אין באסטאן

אויטאריטעטן אין פראנקרייך און אין אויסטראליע האבן ארויסגעגעבן א ווארונג קעגן פארשידענע פאפולארע 'עסענטשועל' אויל דיפוזער מאשינען וועלכע זענען לעצנטס זייער פאפולער, די אויטאריטעטן זאגן אז די מאשינען געבן ארויס טיילמאל א גאז וועלכע קען זיין שעדליך און ברענגען פארשידענע געזונטהייט פראבלעמען.

נאכאנאנדיגע נעגאטיווע מחשבות קענען זיין פארבינדן צו אלצהיימערס אויף דער עלטער לויט א פרישע שטודיע, דורכגעפירט אינעם 'קאלעדזש אוו לאנדאן' אין דעם שטודיע צווישן מענטשן העכער 55 יאר אלט, האבן פארשער געפונען אז מענטשן מיט א 'נעגעטיווע געדאנקנגאנג' אין זייערע מיטל-יארן שטייען אויס א העכערע ריזיקע פון אנטוויקלן אלצהיימערס דיזיז אויף דער עלטער.

פארשער אינעם 'אייאווע סטעיט יוניווערסיטעט' האבן געטראפן צום ערשטן מאל א דירעקטע פארבינדונג צווישן די געזונטהייט פון די לעבער און דאס הארץ, אין שטודיעס אויף בעלי חיים האבן זיי געזען אז גענעטישע באהאנדלונג פון די לעבער האט גלייכצייטיג צוריקגעשטעלט דאס געזונט פונעם הארץ. זיי זאגן אז דאס קען פירן צו א דורכרוך אין וויאזוי מען פארשטייט הארץ פראבלעמען.

מענטשן מיט סוריאסיז זענען מער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלן עמאצינאלע און גייסטישע שוועריגקייטן לויט א שטודיע אינעם 'אומיניווערסיטעט' אין שוועדן, לויט די שטודיע זענען מענטשן מיט סוריאסיז מיט 32% מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון סטרעס אדער דעפרעסיע, און מיט 50% מער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלן אנדערע פיזישע פראבלעמען.

דאקטוירים אין ענגלאנד האבן ארויסגעגעבן רעזולטאטן פון א שטודיע וועלכע צייגט אז מענטשן וועלכע ליידן פון דייעביטיס זענען מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון צובראכענע בינער. די פארשער זאגן אז סיי טיפ 1 און סיי טיפ 2 שוואכן אפ די בינער אבער מענטשן מיט טיפ 1 האבן שוואכערע בינער. דאס איז א פרישע אנדעקונג וואס מען האט נישט געוויסט פריער.

דער אמעריקאנער עף-די-עי האט ארויסגעגעבן א ווארונג אין וועלכע זיי שרייבן אז זיי זענען באזארגט איבער א מאנגל אין וויכטיגע אנט-דעפרעסיע און ענקזייטי מעדיצינען ווי 'זאלאפט' וויבאלד עס איז באריכטעט געווארן א דראסטישע אויפשטייג אינעם באנוץ פון די סארט מעדיצינען אין די לעצטע חדשים, און עס קען מעגליך נעמען א שטיק צייט ביז די פירמעס קענען צושטעלן די נויטיגע קוואנטומס.

די צוויי ריזיגע דראג פירמעס 'אסטראזענא' וועלכע איז די גרעסטע אין ענגלאנד, און דער אמעריקאנער פירמע 'גיליאד' זענען לויט באריכטן אין געשפרעכן פון זיך פאראייניגן, א זאך וואס אויב עס קומט צושטאנד וועט דאס פארעמען די גרעסטע דראג פירמע אין די היסטאריע מיט א געשאצטע מארקעט ווערד פון איבער 200 ביליאן דאלער.

פארשער אין 'בריטיש קאלאמביע יוניווערסיטעט אין קאנאדע האבן אידענטיפירט א וויכטיגע ענזים וועלכע זיי זאגן קען זיין א דורכברוך אין היילן עקזעמע. זיי זאגן אז דער ענזים 'גרענזי' ב' שטעלט זיך ארויס צו זיין פאראנטווארטליך פאר עקזעמע, און דורך איינצוימען דעם ענזים קען מען באווייזן צו אפשטעלן עקזעמע.

כינע מארשירט פאראויס מיט פארגעשריטענע טריעטמענטס פאר קענסער

בעידזשינג - כינע איז שוין לאנג נישט דער דריטע וועלט לאנד וואו מען פראדוצירט ביליגע שפילצייג און נאכקאפירטע טעלעפאנען, דער שטייגנדע וועלטס-מאכט האט אין די לעצטע יארן אויך געמאכט דראסטישע פארשירט אין די וועלט פון מעדיצין, און א לעצטערע איבערזיכט צייגט אז אויך אינעם פעלד פון באהאנדלן קענסער איז כינע איינס פון די וועלטס פיאנירן, און פארמאגט די מערסט-פארגעשריטענע און צוגענגליכע באהאנדלונג פאר קענסער.

די מאדערנסע מעדיצינישע טעכנאלאגיע און וויסנשאפטלער קיין כינע אין א פארזוך צו פארוואנדלן כינע אלס די סאמע פארגעשריטענסטע לאנד צו היילן קענסער, און לעצטערע שטודיעס זאגן אז זי האלט נישט ווייט פון איר ציל. דאס נעמט אריין דאס וואס די רעגירונג גיסט אריין אסטראנאמישע געלטער אין אויפבויען ריזיגע איינריכטונג פון לאבערטאריעס און פארש איינריכטונגען, און אזוי אויך דורך לויז מאכן די שטרענגע רעגולאציעס ווען עס קומט צו באשטעטיגן נייע מעדיצינען, א זאך וואס קומט אונטער קריטיק פון פילע אין כינע און אונטערנאציאנאל וועלכע באקלאגן זיך אז

דאס לויז מאכן רעגולאציעס ברענגט פאטאלע טראגעדיעס. א ביישפיל פון די פארשירט וואס כינע האט געמאכט אויף דעם פראנט איז דער גאר פארגעשריטענע טי-צעל טעראפי וואס איז א נייע טעראפי וואס צייגט גאר פאזיטיווע רעזולטאטן פאר פארשידענע סארט קענסערס. דער טעראפי איז באזירט אויף א נייע מעטאד אין וועלכע מען נעמט ארויס די ווייסע בלוט צעלן פונעם פאציענט און מען "טרענירט" דאס צו אטאקירן דעם קענסער. מען קען שוין באקומען דעם טריעטמענט אויך אין אמעריקע, אבער אין די צייט וואס אין אמעריקע קאסט דאס א דורכשניט פון נאנט צו א האלב מיליאן דאלער, און וועט בלויז גענוצט אין געציילטע פעלער, ווערט דאס גענוצט אין כינע אויף א מאסשטעבליכע פארנעם, און דער פרייז שטייט ביי ארום 70 טויזנט דאלער און טיילווייז געדעקט דורך די רעגירונג. אזוי אויך, אין די צייט וואס אין אמעריקע נעמט דער פראצעדור א מינימום פון צען טעג, ווערט דאס דורכגעפירט אין כינע איבערנאכט.



כינעזער פארשער זענען פאראויס אין פילע הינזיכטן ווען עס קומט צו פארשן און אויפקומען מיט הייל-מיטלען פאר קענסער

דערווייל איז דער טי-צעל א צוגעפאסטע טריעטמענט -- דאס הייסט אז מען דארף צוגרייטן דעם טריעטמענט אין א לעבארטאריע פאר יעדן פאציענט באזונדער, א פראצעדור וואס קען נעמען וואכן און קאסט אפ הונדערטער טויזנטער דאלער. א כינעזער פירמע - געשטיצט דורך די רעגירונג - זאגט אז זי איז אויפ'ן וועג צו פראדוצירן אן 'אוניווערסאלע טריטמענט' וואס וועט ערלויבן צו נוצן די וועלכע צעלן פאר אלע פאציענטן.

אינטעגרירטע פאל:

"דער ווערד פון א מענטש איז מער ווי דער סך הכל פון זיינע פראבלעמען"

א ספעציעלער שמועס מיט אן 'אינטעגרעיטעד העלט' עקספערט איבער די פרישע איניציאטיוו פון המספיק

זיך ארויס די שאלה: קען מען ראטעווען די שטוב אויב מען איז יעדעם מסדר מיט זיין הילף, צו איז עס צו שפעט?

3) א בחור האט מיטגעמאכט א יוגנט פון שווערע טראומא, דאס האט אים עפעקטירט און האט זיך שוין געפונען עטליכע מאל אין שפיטאל פאר גייסטישע פראבלעמען. ער וויל אהיים קומען אבער עס איז נישט גוט פאר אים צו גיין צו די זעלבע סביבה. מען זוכט א ווארימע היים. מען טרעפט א פרישן טעראפיסט, א חברותא זאל פארברענגן און זיך אפגעבן מיט אים. אזוי אויך קריגט ער הילף מיט SSI בעניפיטן.

4) א מאמע פירט א שטוב און צו די זייט פירט זי א שטיקל ביזנעס. ליים דעזיס האט איר ממש אוועקגעלייגט. זי איז כסדר צווישן די שפיטאל און די דאקטער אדער סתם אזוי אויף בעט אפרו.



אין אן אינטערוויו מיט הר"ר מרדכי ניימאן LCSW, וועלכע פירט אן מיט די דיוויזיע אין אפסטעיט, האבן מיר זיך אביסעל בעסער באקענט פון דער נאענט מיט די טעגליכע אויפטוען פון די פראגראם.

פאר וועם איז דער פראגראם געאייגענט?

'אינטעגרעיטעד העלט' איז פאר די וואס האבן גייסטישע אדער שווערע כראנישע פיזישע דיאגנאזעס. (דער פראגראם איז נישט געווידמעט פאר די OPWDD באפעלקערונג). דער פראגראם שטעלט זיי צו א 'קעיר מענעדשער' וועלכער דינט אלץ א פערזענליכער עסקן, שתדלן, און וועג ווייזער, און ארבעט מיט דעם אינדיווידועל און משפחה צו טרעפן די בעסטע לעזונגען.

איז וואס טוט איר אין די אלע פעלער?

אין די לעצטע פאל האבן מיר געהאלפן שטעלן אפוינטמענטס, דערמאנען וועגן מעדיקעישן ריפילס, פארשאפט טויגליכע מענטשן וואס זאלן אפראטעווען די ביזנעס, מסדר געווען מוסדות און ארגאניזאציעס זאלן קענען זיך בעסער אפגעבן מיט די קינדער. און בס"ד מהפך געווען די מצב מיגון לשמחה ומשעבוד לגאולה.

בכלל איז אונזער צוגאנג אז מען ווארפט זיך אריין ראשו ורבו צו טון וואס מען קען. מען פארבינד זיך מיט דאקטוירים, טעראפיסטן, פסיכאלאגן, סאשעל סערוויסעס פאר פראגראמען. מען העלפט באקומען סערוויסעס ווי האום-קעיר-עידס, פוד סטעמפס, טראנספארטאציע, מעדיקעיד זייט 04»

געהאלפן מענטשן אין זייערע מצבים?

קאנפידענשיאליטי איז ביי אונז די וויכטיגסטע נקודה, ממילא וועל איך ארום טוישן עטליכע דעטאלן כדי צו שיצן אויף די מעגליכע אידענטיפיקאציע פון אונזער קליענטן:

1) א טויגליכער אינגערמאן, אן עסקן, טרעפט זיך פלוצלונג אין א שווערע פיזישן צושטאנד. דאקטוירים מוטשען זיך מיט א דיאגנאז. ער מוטשעט זיך ארום חדשים און ווילאנג מען קען אים העלפן איז ער שוין אריין אין א שטיקל מרה שחורה און האט אויפגעהערט צו נעמן זיינע מעדיצין פאר דייעביטיס.

2) א שטוב וואס ביידע עלטערן ליידן אויף עמאציאנאלע פראבלעמען וואס מען האט קיינמאל נישט ריכטיג מסדר געווען. מיט דריי קליינע קינדער אין שטוב שטעלט

קענט איר שילדערן עטליכע "קעיסעס" כדי צו האבן א בעסער בילד?

קודם כל מיר באנוצן זיך נישט מיט די טיטל "קעיס". מיר קוקן אן יעדע מענטש אלץ אן אינדיווידועל פיל מיט פאטענציאל, א מענטש ארומגענומן מיט משפחה וואס ווילן די בעסטע פאר אים/איר, מיר זעהן אין זיי די קליינע אינגל וואס האט אמאל פרייליך געלעקט האניג ביי די א-ב רבי, אדער די קליינע מיידל וואס האט לוסטיג פארברענגט מיט אירע חבר'טעס. די ווערד פון א מענטש איז מער ווי "דער סך הכל פון זיינע פראבלעמען". דאס איז די השקפה וואס מיר האבן ווען מיר גייען צו העלפן א מענטש.

דברים של טעם! קענט איר אונז געבן עטליכע פעלער ווי איר האט

וואס ליגט אונטער דעם נאמן 'אינטעגרעיטעד העלט'?

כשמו הוא כן הוא. מען נעמט צוזאם דעם פייל פון אלע פראנטן. דאקטוירים, טעראפיסטן, סאשעל סערוויסעס, א.א.וו. אלעס אונטער איין דאך, אין מיט איין ציל צו האלטן דעם מענטש פון חלילה אונטער ברעכן און אויפגעבן.

וואס מיינט איר מיט דעם?

נאכדעם וואס איינער איז שוין "אין די סיסטעם" פאר א שטיק צייט און האט שוין דורכגעמאכט עטליכע אינפעישענט באזוכן, איז גאר שווער אליין צו טרעפן די מוהט זיך צו וועלן ארויסדרייען. אבער מיט ספעציעלע קעיר געווידמעט ארים די געפיהלן און געברויכן פונ'ם פערזאן קען מען אריין בלאזן א פרישע חיות און האפענונג בס"ד.

Hamaspik Central Point
CARE CENTERED AROUND YOU
866-353-8400

- NYSHA 845-655-5678
- Hamaspik Of Orange County 845-774-8400
- Hamaspik Home Care 855-HAMASPIK / 855-426-2774
- Hamaspik Theragen Upstate - 845-655-0600 Downstate - 718-266-9742
- Hamaspik Of Rockland County 845-356-8400
- Hamaspik Choice 855-552-4642
- Hamaspik Of Kings County 718-387-8400
- Comfort Health Kings - 718-408-5400 Rockland - 845-503-0400 Orange - 845-774-0309
- Tri-County Care 844-504-8400
- Hamaspik Medicare Select 833-HAMASPIK / 833-426-2774

"דער ווערד פון א מענטש איז מער ווי דער סך הכל פון זיינע פראבלעמען"

א ספעציעלער שמועס מיט אן 'אינטעגרעיטעד העלט' עקספערט איבער די פרישע איניציאטיוו פון המספיק

» זייט 03

ריניועלס, האום ענערדזשי פראגראם, א.א.וו. מיט ערלויבעניש וועלן מיר ארבעטן מיט די ערוואקסענע קינדער, געשוויסטער, אדער עלטערן פונ'ם אינדיוידועל אהער צו שטעלן א פלאן וואס קען ארבעטן. מיר העלפן טרעפן צוגעפאסטע ארבעט. מען העלפט אויך ארויס צוזושטעלן היימישע ארגאניזאציעס ווי תומכי שבת א.א.וו.

האט איר שוין געזען סוקסעס פעלער?

דער ענטפער איז, א גרויסער יא! ברוך השם, יונגע משפחות וועלכע זענען ארויף אויף די ריכטיגע רעלסן, טאטעס און מאמעס וועלכע קענען ווידער זארגן פאר זייערע קינדער, זקנים וזקנות וועלכע קענען שוין פארברענגן מיט דורות אן פאלן צו לאסט אויף די משפחה. עלטערע בחורים און מיידלעך האבן צוריק באקומן די האפענונג פאר זייער צוקונפט, און מען ראטעוועט דערמיט לעבנס פון דורות.

המספיק איז באקאנט מיט אירע פארצווייגטע פראגראמען אין די

OPWDD פעלד, ווערט דאס גענוצט דא אויך?

די 'אינטעגרעיטעד העלט' דיוויזיע אנטהאלט צוויי חלקים. איין טייל איז די קעיר מענדעשמענט. דער אנדערער טייל רופט זיך 'האום און קאמיוניטי בעיסד סערוויסעס' (סערוויסעס באזירט אויף האלטן דעם פערזאן אין א געזעלשאפט אין נישט אין שפיטאל אדער א נורסינג האום). די לעצטע זענען א רייע סערוויסעס וואס על פי רוב טוט שוין המספיק צושטעלן אין די לעצטע צוואנציג יאהר, ווי העביליטעשן, עמפלויעמנט סערוויסעס, א.א.וו. דאס איז עוועלעבל פאר א חלק פון די אינדיוידועלן וואס זענען בארעכטיגט.

וואס זענען די דעמאגראפיקס פון אייער פראגראם?

די יאהר-גאנג פון אונזערע קליענטס היינט-צו-טאג לויפט צווישן 21 און 70. האלב פון אונזערע קליענטן זענען אין די צוואנציגער און דרייסיגער יאהרן. קרוב צו האלב פון אונזער קליענטן האבן פיזישע מעדיצינישע פראבלעמען (אליין, אדער מיט גייסטישע שוועריגקייטן), און די אנדערע

חלק באשטייט פון גייסטישע פראבלעמען. א גרויסע חלק פון די וואס האבן גייסטישע פראבלעמען איז דאס קאטעגאריזירט אלץ מילדע עמאציאנאלע פעלער ווי אביסעל ענקזייעטי, ADHD, א.א.וו. וואס זיי קומען בלויז אויף צו האבן אביסל חיזוק און באגלייטונג חוץ פון זייער טערעפיסט.

אויב פאלט אמאל אייער ארויס ווייל ער קומט נישט אן צו זיין אפוינטמענט, ווי אזוי קומט מען אן צו אייך?

די פראגראם איז אויסגעשטעלט אז די קעיר מענדעשערס קענען זיך טרעפן מיט'ן פערזאן אין דערהיים, ביהמ"ד, געשעפט, אדער ביי אונזער אפיסעס, אלץ צוגעפאסט צו פיזישע און גייסטישע באקוועמליכקייט פון דעם ספעציפישן אינדיוידועל. עס הייבט זיך אן מיט איין טעלעפאן רוף פון א משפחה מיטגליד און מיר נעמען איבער פון דארט.

וואס פארלאנגט זיך צו קענען פירן אזא פראגראם?

די אלע קעיר מענדעשערס דארפן דורך

גיין אסאך טרענינג, און מער ווי דעם, מאכן מיר זיכער אויפצונעמן נאר אזעלכע וואס האבן א לב לדעת, און א בינה יתירה, וואס זענען גרייט זיך צו איבער געבן לייב און לעבן ביז מען זעהט די ליכט, דעם מאפילה לאורה. מען דארף אויך זיין ברייט פארצווייגט מיט ידיעות אין מעדיצין, היימישע ארגאניזאציעס, און סאשעל סערוויסעס פראגראמען. די דירעקטארס פון די פראגראם דארפן זיין מענטל העלט פראפעשאנעלס, און מיר אין אפסטעיט ארבעטן האנט-אין-האנט מיט אונזער קאלעגע אין ברוקלין ר' מרדכי סאלאמאן פון וועמענ'ס חכמה און עקספיריענס אין דעם פעלד מיר געניסן שטענדיג. צוזאמען האבן מיר בס"ד אהער געשטעלט א פראדוקט פאר'ן אלגעמיינעם ציבור וואס וועט טוישן דעם צוגאנג צו שווערע מעדיצינישע און גייסטישע מצבים בעזשהייט.

ווי אזוי קען מען זיך אויפשרייבן אויף דעם פראגראם?

פאר 'אינטעגרעיטעד העלט' ביטע רופט אין ברוקלין 718-387-8400 עקס. 152. און אפסטעיט: 845-503-0200 ★

זאלן שטעלט זיך ארויס אלס עפעקטיווער מיטל צו באקעמפן קענסערישע געוואוקסן

אמעריקע - די היסטאריע פון היילן דעם ביטערן מחלה ל"ע איז א לאנגע, און טראץ גאר שטארקע פארשריט איז מען נאך ווייט פון א ווירקזאמע און אומשעדליכע רפואה, רוב באהאנדלונגען וועלכע זענען היינט פארהאן זענען אזעלכע וועלכע ברענגען מיט זיך אסאך שאדן און זייטיגע ווירקונגען, און קענען טיימאל היילן דעם קענסער אבער איבערלאזן דעם פאציענט מיט שווערע נאכווייען פון דעם באהאנדלונג, ספעציעל ווען עס קומט צו ראדיאציע און כעמאטעראפּי.

דעריבער ווערט אן אינטרעסאנטע לעצטערע שטודיע שטארק נאכגעפאלגט אין די מעדיצינישע וועלט. דער שטודיע קוקט אריין אין די מעגליכקייט פון באקעמפן קענסער צעלן מיט... זאלן. נעמליך דורך נוצן רעפינירטע מיקראסקאפישע טיילן פון סאדיום און זיי אריינשיקן אין די קענסער צעלן אז זיי זאלן זיי רואנירן פון אינעווייניג און אזוי ארום עלימינירן. יעדער מענטשליכער צעל האט א צונויפשטעל פון א קליינע מאס סאדיום און פאטעסיום וועלכע האלטן דעם באלאנס

פונעם צעל, א באלאנס וואס רופט זיך 'האומיעסטאטיק' און מיינט אז דער צעל איז גאנץ און באשוצט, יעדער צעל האט א באשיצונג מעכאניזם וואס היט אפ דעם באלאנס פון סאדיום אינעם צעל און לאזט נישט אריין מער סאדיום ווי דער צאל דארף האבן אויף צו פונקציאנירן. אבער וויסנשאפטלער האבן באוויזן צו 'איבערקלוגן' דעם סיסטעם פון די צעלן און אריינשמוגלן סאדיום 'אונטער'ן ראדאר' דורך רעפינירן דעם זאל צו נענא-פארטיקלס וואס מיינט אז די סאדיום איז אויסגעארבעט

צו גאר מיקראסקאפיש קליינע חלקים אויף וועלכע דער צעל איז נישט טרענירט זיך צו באשיצן דערפון, אבער נאכדעם וואס דאס איז אינעווייניג ווערט דער צעל גענצליך רואנירט אן צו איבערלאזן שאדן צו ארומיגע צעלן און אן נוצן שעדליכע כעמישע מאטריאל.

לויט ווי די פארשער זאגן וועט מעגליך זיי געלונגען צו אנטוויקלן א באהאנדלונג וואס זאל עפעקטירן נאר קענסער צעלן און נישט געזונטע צעלן, וויבאלד קענסער צעלן האבן שוין אזוי אויך א העכערע צאל סאדיום, און דורך אריינשיקן די פונקטליכע צאל סאדיום וואס רואנירט דעם צעל קען מען פארזיכערן אז געזונטע צעלן ווערן נישט געשעדיגט. אין א פראבע אויף מיז האבן וויסנשאפטלער באוויזן צו באקעמפן טומאר געוויקסן מיט איינפאכע סאדיום איינשפריצן צום געוואוקס, און עס האט געצייגט אז אזא באהאנדלונג האט כמעט נישט קיין זייטיגע ווירקונגען, אבער די פארשער זאגן אז טראץ די פאזיטיווע פארשריט איז די שטודיע נאך אין די ערשטע שטאפלן און עס פאדערט נאך אסאך פארש ארבעט און פראבעס ביז זיי וועלן דאס קענען אנטוויקלן פאר מענטשן. ★



בס"ד

☎️ Caller @ 2:05 PM

“ If I don't take care of my diabetes and hypertension I may end up in the hospital again, but I forget to make appointments for my medication refills and am not sure how to order a Medicaid car.

WHERE DO I BEGIN?

**INTEGRATED
HEALTH
IS THE ANSWER.**

A dedicated Care-Manager will help you navigate the murky waters and connect you with the right resources.

FREE FOR ELIGIBLE MEDICAID MEMBERS.



INTRODUCING



INTEGRATED
HEALTH

A Hamaspik initiative. Available to the general public. Must be 18+, have Medicaid, and face chronic medical or behavioral conditions to qualify.

MEDICAL BEHAVIORAL PSYCHIATRIC ADDICTIONS

UPSTATE 845-503-0200
intake@hamaspikrockland.org

BROOKLYN 718-387-8400 ext 152
intake@hamaspikkings.org



איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

"שווערע" אויסזיכט:

שטודיע: האלב אמעריקאנער בירגער וועלן ליידן פון איבערוואג אין צען יאר ארום

'אינטענסיווע און שנעלע דיעטע' שטעלט זיך ארויס ווירקזאם אין היילן דייעביטיס

ענגלאנד - עס איז אנגענומען צווישן מענטשן אז "וואס מען פארלירט שנעל קריגט מען צוריק שנעל", און אז א לאנגזאמע און עפעקטיווע דיעטע איז געזונטער און מער ווירקזאם ווי א שנעלע און שווערע דיעטע, אבער פארשער וואס באפאסן זיך מיט היילן דייעביטיס דורך לעבנסשטייגער טוישן זאגן אז שטודיעס באשטעטיגן אז א שנעלע און אינטענסיווע דיעטע קען האבן דראמאטישע געזונטהייט בענעפיטן, און האט זיך ארויסגעשטעלט ווירקזאם אין היילן דייעביטיס.

פארשער אין ניו-קעסטל יוניווערסיטעט אין ענגלאנד האבן אנטוויקלט א דיעטע וועלכע פארמאגט דריי שטאפלן, ערשטנס א גאר עקסטרעמע דיעטע וואס איז קאנטעצטירט אויף עסן גאר ווייניג און אנקומען גאר שנעל צו א באשטימטע צאל פון וואג-פארלוסט, און דער צווייטער שטאפל איז טרעפן די ריכטיגע עסנווארג וועלכע העלפן האלטן דעם באלאנס, א זאך וואס איז אנדערש ביי יעדן איינעם, און דאן צום לעצטן שטאפל אנטוויקלן א צוגעפאסטע דיעטע צו האלטן דעם וואג די זעלבע פאר א לאנגע טערמין.

"דער הויפט אויפטוה איז אז דער וואג פארלירט מען שנעל, און דאן דארף מען נאר זיין קאנטעצטירט אויף נישט צוריקבאקומען די פונטן, די אויפטוה איז צוויי-פאכיג, עס איז גרינגער פאר מענטשן צו זיין מאטיווירט און פארפליכטעט צו א דיעטע אין א קורצע טערמין, און אויך אז מען זעט קלארע רעזולטאטן העלפט דאס פאר'ן לאנגן טערמין" זאגט פראפעסאר רוי טעילאר וועלכער האט אנטוויקלט דעם פראגראם.

פאר'ן ערשטן שטאפל פון פארלירן וואג שנעל האבן די עקספערטן צוגעשטעלט 'שעיקס' וועלכע זענען רייך אין וויטאמינען און אין נוטריאנט אבער מיט ווייניג קאלעריס - ווייניגער ווי 800 קאלעריס טעגליך - און ביז אכט וואכן האבן די באטייליגטע געזען א דראסטישע וואג פארלוסט, און נאך די אכט וואכן האבן עקספערטן צוגעשטעלט פאר די באטייליגטע א צוגעפאסטע דיעטע, און מיט איבער א יאר שפעטער האט זיך ארויסגעשטעלט אז כמעט אלע באטייליגטע האבן אנגעהאלטן זייער וואג.

אבער די מערסט איבעראשנדע רעזולטאט איז געווען אז עטליכע פון די באטייליגטע וועלכע האבן געליטן פון דייעביטיס האבן באוויזן א דאנק דעם דיעטע צו צוריקדרייען זייער צושטאנד און נאכ'ן זיין אויף די דיעטע א שטיק צייט זענען זיי דערקלערט געווארן גענצליך אויסגעהיילט פון זייער דייעביטיס צושטאנד. ★

גענומען דאקטומענטן פון יערליכע שטודיעס וועלכע זענען דורכגעפירט געווארן אין די לעצטע יארן, אנגעהויבן פון 1993 און זיי האבן געזען א נאכאנאנדיגע יערליכע אויפשטייג פון מער און מער אמעריקאנער וואס ליידן פון איבערוואג, און זיי האבן אויך געזען א קלארע "טרענד" דאס הייסט אז דער אויפשטייג איז שטאנדהאפטיג, און די צאל שטייגט מיט די זעלבע ציפערן אין דורכשניט פון יאר צו יאר. דער ציל פון דעם פרעצעדענטלאזע שטודיע איז געווען צו געבן פאר די סטעיטס א בעסערע פארשטאנד איבער די ריכטיגע מעטאדן און מיטלן צו באקעמפן איבערוואג, צום ביישפיל מיר האבן געזען אז אין שטאטן מיט א צוקער-שטייער אויף זיסע געטראנקן זענען די ציפערן בעסער" איז איינער פון די פארשער ציטירט געווארן אין די פרעסע. ★

איבער די אויפשטייג אין איבערוואג, און דורכגעפירט איבער 6 מיליאן טעלעפאן רופן צו באשטעטיגן זייערע געפונסן. דער שטודיע צוטיילט אירע געפונסן צווישן 'מילדע איבערוואג' און 'שעדליכע איבערוואג' וואס איז ווען מען איז מיט איבער 45 פונט איבערוואג, און זאגט אז איינס פון פיר ערוואקסענע וועט ליידן אויף ערנסטע איבערוואגיקייט, וואס ברענגט א גאר הויכע ריזיקע פון הארץ פראבלעמען און נאך פארשידענע מחלות. און דאס וועט הויפטזעכליך עפעקטירן ארימערע באפעלקערונגען וואס זענען מער אנגעוויזן אויף ביליגע געקויפטע עסנווארג און האבן נישט די צייט פאר איבונגען. אויף צו קריגן א בילד ווי שנעל איבערוואג שטייגט צווישן אמעריקאנער האבן די פארשער

באסטאן - לויט ווי די ציפערן לויפן יעצט, קענען מיר פארויסזאגן מיט א זיכערקייט אז ביז צען יאר וועלן האלב פון אלע אמעריקאנער ערוואקסענע זיין איבערוואגיק "ווארנט דער קעפל פון א פרישע שטודיע וואס שוידערט אויף די וועלט פון געזונטהייט און אלאמירט דאקטוירים און די רעגירונג אז עפעס דראסטיש מוז געטון ווערן צו באקעמפן דעם איבערוואג עפידעמיע וואס פלאגט אמעריקע.

דער באריכט וועלכע איז פארעפנטליכט געווארן אינעם פרעסטיזשפולן 'ניו ענגלאנד זשורנאל' אוו מעדיצין' ברענגט די רעזולטאטן פון א ברייטע איבערזיכט וואס איז דורכגעפירט געווארן אינעם 'סקול' אוו פאבליק העלט' אין באסטאן וועלכע האבן גענישטערט פאר דעם צוועק מיליאנען דאקומענטן פון די סטאטיסטיקס פון יעדע שטאט אין אמעריקע

געזונטהייט אקטיוויסטן פארלאנגן: שרייבט אויפ'ן עסנווארג 'לעיבל' וויפיל איבונגען עס פאדערט



אונטער די יעצטיגע רעגולאציעס דארף יעדע עסנווארג פראדוצירער קלאר שרייבן אויפ'ן 'לעיבל' פון יעדן פראדוקט וויפיל קאלעריס און 'נוטרישאן' דעטאלן

זייער וואג זענען זיי מער אויסגעשטעלט זיך צו צוריקהאלטן פון עסן אומגעזונטע און איבעריגע עסנווארג און אין ענגלאנד האט דער 'רויאל געזעלשאפט פאר פאבליק העלט' שוין אנגענומען די רעקאמענדאציעס און פארארדנט די פירמעס וועלכע פראדוצירן די 'לעיבלס' צו עס טוישן צו א סיסטעם אין וועלכע עס איז קלארער דער באדייט פון די אלע זאכן, און וויפיל איבונגען עס פעלט זיך אויס אין דורכשניט צו פארברענען דעם פראדוקט. ★

דער יעצטיגער סיסטעם פארמאגט אינפארמאציע איבער 'פעטנס' 'ענערגיע' און 'קאלעריס' און פאר דער דורכשניטליכער מענטש איז נישט גרינג צו פארשטיין דעם פארבינדונג צווישן די אלע איינצעלהייטן און וועלכע עסנווארג זענען געזונטער און מיינסטנס קוקן נאר אויף די צאל קאלעריס, אן צו פארשטיין די אנדערע פאקטארן. עטליכע שטודיעס האבן געצייגט אז אויב מענטשן קריגן קלארע אינפארמאציע איבער דעם עפעקט פון עסנווארג אויף

לאנדאן - אונטער די יעצטיגע רעגולאציעס דארף יעדע עסנווארג פראדוצירער קלאר שרייבן אויפ'ן 'לעיבל' פון יעדן פראדוקט וועלכע באשטאנדטיילן געפונען זיך דערין, און אויך וויפיל קאלעריס און 'נוטרישאן' דעטאלן, אבער געזונטהייט אדוואקאטן זאגן אז דאס איז נישט גענוג און פאדערן פון רעגירונג אינסטאנצן און רעגולאטארן עס צו נעמען א טריט ווייטער.

קאלעריס ווערט פארברענגט דורך ענערגיע אדער ווערט עס פארוואנדלט אין פעטנס, דער קערפער דארף האבן א געוויסע צאל פון קאלעריס אויף צו עקזיסטירן און דורכפירן אירע פונקציעס, אבער די איבעריגע קאלעריס לייגט זיך אן, און מען קען פטור ווערן דערפון נאר דורך איבונגען וואס פארברענגט מער קאלעריס.

דער מענטש דארף האבן א געשאצטע דורכשניט פון צוויי טויזנט קאלעריס טעגליך, אבער טראצדעם עסן רוב מענטשן פיל מער פון דעם, און מיט די יארן לייגן זיך די איבעריגע קאלעריס אן און ברענגט צו איבערוואג און אנדערע מחלות וועלכע זענען פארבינדן צו איבעריגע פעטנס, דעריבער זאגן געזונטהייט עקספערטן אז עס פעלט זיך אויס א קלארערע ווארונג איבער די געזונטהייט קאנסעקווענצן פון עסן מער קאלעריס ווי מען דארף.

'המספיק עפטער סקול פראגראם' אין אראנדזש קאונטי קומט אויף מיט קרעאטיווע לעזונגען צו העלפן עלטערן אין די שווערע קאראנע תקופה

אזא שפילצייג וואס זאל סיי האלטן דאס קינד באשעפטיגט און העלפן דערמיט די עלטערן, און סיי העלפן דאס קינד לערנען פרישע אינטרעסאנטע ידיעות און בארייכערן זיין וויסנשאפט.

זייט 25 <<



די הערליך פארפאקטע געשאנקן, מיט א הארציגע בריוועלע צוגעלייגט פאר יעדן פערזענליך



בעזרת השם יתברך

נעלה את ירושלים על ראש שמחתינו עוד ישמע בערי יהודה ובחוצות ירושלים קול ששון וקול שמחה קול חתן וקול כלה ברוב שבח והודאה להשי"ת ובלב מלא שמחה מתכבדים אנו להזמין את מעלת כבודכם להשתתף בשמחת כלולת בנינו היקרים שיחיו

הבחור החתן המופלג בתוי"ש

כמר **ארי' ני"ו**

עב"ג הכלה הבתולה המהוללה

מרת **דבורה יכט** תח"י

שתקיים אי"ה למזל טוב ובשעה טובה ומוצלחת ביום ב' לסדר "למען ייטב לך ולבניך אחריד" (ראה) כ' אב שנת תש"פ לפ"ק הבעל"ט ולמס' 10 AUGUST קבלת פנים בשעה 6:00 והחופה בשעה 7:00 שמחת חתן וכלה 9:00

באולם בית רחל פאראדיי 5 ISRAEL ZUPNICK DRIVE, MONROE, NEW YORK

ואי"ה ביום שמחתכם נשיב לכם כגמולכם הטוב בל"ג יד ידיכם המצפים לקבל פניכם בשמחה

הורי החתן **יואל בערנאטה וב"ב** קרית יואל יצ"ו
הורי הכלה **יקותיאל יושע בודק וב"ב** קרית יואל יצ"ו

בעזרת השם יתברך

עטרת זקנים בני בנים ותפארת בנים אבותם

ברוב שבח והוד"י להשי"ת גם אנו מצטרפים להזמין את כבודכם להשתתף בשמחת כלולת נכדינו היקרים שיחיו

יעקב יונה בערנאטה וב"ב קרית יואל יצ"ו
אלימלך עוזר בודק וב"ב ברקלין יצ"ו

מאיר ווערטהיימער וב"ב קרית יואל יצ"ו
רייזל יאקאבאוויטש אשת הרה"ח ר' זאב ז"ל ברקלין יצ"ו

ברכה פראדל אינדיג אשת הרה"ח ר' ארי' ז"ל ברקלין יצ"ו
חיי פערל רייזמאן אשת הרה"ח ר' חיים ז"ל קרית יואל יצ"ו

ליבא ווייס אשת הרה"ח ר' בני ז"ל ברקלין יצ"ו

שולעס און חדרים זענען געווען געשלאסן האבן זיי געדארפט אליין טון די הייליגע ארבעט מיט ווייניג הילף, און נאכדערצו ווען מען האט נאך קינדער אין שטוב.

איבער'ן יאר האט טאקע המספיק דעם 'עפטער סקול רעספיט' פראגראם ספעציעל פאר דעם צוועק, צו פארלייכטערן פאר די טייערע עלטערן און אהערשטעלן פאר די קינדער א געשמאקע אטמאספערע נאך די שעות פון חדר אדער סקול, און אזוי אויך אין טעג וואס מען גייט נישט אין חדר אדער סקול, און אצינד האט מען נישט געקענט אנגיין מיט דעם סערוויס געהעריג צוליב די רעגולאציעס.

דאס אז דער עפטער סקול פראגראם קען נישט אנגיין ווי געהעריג מיינט אבער נישט אז מען האט פארגעסן די טייערע עלטערן, פארקערט, מען האט געזוכט מיט וואס אימער מעגליך צו אויפקומען מיט וועגן וויאזוי זיי צו פארלייכטערן און ארויסהעלפן, און איינער פון די געניאלע עצות וואס האט געברענגט שטארקע גרוסן איז דער "פען-פאל" -- וואס אזוי ווי דער נאמען זאגט, מיינט דאס אזוי ווי א חבר מיט וועמען מען שרייבט זיך.

דער 'פען-פאל' געצייג איז פיל מער ווי א שפיל, עס איז א ספעציעלער פארגעשריטענער אפאראט וועלכע איז גאר סאפיסטיקירט געבויט צו דינען ווי א "פערזענליכער חבר" פאר דעם קינד, עס איז אן אפאראט אין פארעם פון א בוך וואס ווען מען שרייבט אויף די בוכער טוט דער פדערער שמועסן און פארציילן, און עס מאכט דאס גאר אינטרעסאנט און באלערנד.

דער 'פען-פאל' ווערט אויסגעלויבט דורך פארשידענע עקספערטן אלס איינע פון די מערסט באלערנדע שפילצייג אויף דער מארקעט, און המספיק האט אויסגעגעבן שווערע געלטער צו קויפן פאר יעדן קינד

"ווען מען קוקט צוריק אויף די ערשטע וואכן און חדשים פון דעם קאראנע קריזיס קען מען זאגן אז דעמאלטס האט מען ריכטיג געזען וואס המספיק איז" זאגט אונז איינער פון די הונדערטער עלטערן וועלכע זענען נאך אלס טיף באגייסטערט פון די אומגלויבליכע געטריישאפט און באגלייטונג וואס המספיק האט באוויזן אין די וואכן און חדשים וואס מען איז באטראפן געווארן פון דעם עפידעמיע.

אין די צייט ווען מען איז געווען געצווינגן צו שניידן די סערוויסעס און פראגראמען, האט מען אבער נישט פארגעסן קיין איין מינוט פון די אינדיווידועלע און די טייערע משפחות, נאר פארקערט גאר, מען איז אויפגעקומען מיט פרישע און שעפערישע פראגראמען וועלכע זאלן אריינגעבן חיזוק און הייבן די געמיטער, און גלייכצייטיג פרובירט ווי ווייט מעגליך צו צופאסן די עקזיסטירנדע פראגראמען צו די פרישע מציאות.

ווען די אינסטאנצן האבן אנאנסירט די נייע רעגולאציעס האבן פילע געהויבן הענט, פילע האבן געזאגט אז די אגענטורן קענען מער נישט צושטעלן די סערוויסעס, אבער המספיק האט אנדערש געקוקט דערויף, מען האט באלד איינגעשפאנט די געטרייע שטאב וועלכע האבן זיך אריינגעווארפן אין די ארבעט, סיי אויפ'ן טעכנישן געביט און סיי צו שטיין אין פארבינדונג מיט די הונדערטער משפחות צו הערן וויאזוי מען קען זיי אקאמאדירן, און סיי צו אויפקומען מיט קרעאטיווע וועגן וויאזוי צו מוטיגן און אונטערהאלטן אין די שווערע תקופה.

דער תקופה איז געווען שווער פאר אלע משפחות, ספעציעל מיט קינדער, אבער נאך מער פאר די טייערע עלטערן וואס ספראווען זיך שטענדיג מיט'ן ערציען קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, און אצינד ווען די

דריי שפאגל-נייע ווענס צוגעלייגט צום 'טראנספארטאציע פלאטע' פון 'המספיק אוו אראנדזש'



רעכטס: דער לופטיגער חלל אינעווייניג פון די ספעציעלע נייע ווענס ספעציעלע געברויכן **לינקס:** דער 'ליפט' פאר רעדער-שטולן וועלכע קומט מיט יעדע פון די נייע ווענס

מען גייט אויף אן אויספלוג אינאיינעם וועלן די ווענס דינען אלס פראקטישע און באקוועמע טראנספארטאציע מיטל.

דער דריטער ווען איז געגאנגען צום דעי-העב פראגראם און וועט העלפן מיט די טעגליכע טראנספארטאציע פון די טייערע תלמידים צום דעי-העב און אהיים און אויך פאר די כסדר'דיגע אקטיוויטעטן און אויספלוגן, און לויט ווי א שטאב מיטגלידער אינעם דעי-העב זאגט איז דאס א שטארקע פארלייכטערונג פאר די קינדער און די שטאב, דער ווען איז ספעציעל וויכטיג זייענדיג אן אינטערגאלע טייל פונעם "דעי-העב עקספיריענס" און מיט דעם נייעם באקוועמען ווען וועט זיך זייער טאג אינעם דעי-העב באלד אנהייבן מיט באקוועמליכקייט און געשמאק.

דאס נעמען די קינדער אויף אן אויספלוג, אדער אפילו טעגליכע טראנספארטאציע, קען זיין א שווערע לאגיסטישע אונטערנעמונג, און אצינד מיט די ספעציעל איינגערישטע ווענס וועט דאס פארלייכטערן אויף די שווערע ארבעט וואס די געטרייע די-עס-פי עקספערטן לייגן אריין, און דאס ערלויבט אויך צו ארויסנעמען די אינדיווידועלן אויף ספאטאנע אויספלוגן און אקטיוויטעטן און מען דארף נישט פלאנירן אזויפיל קאמפליצירטע לאגיסטישע חשבונות.

די נייע ווענס זענען מיט ספעציעלע פרייד אויפגענומען געווארן דורך די סאמיט און קאטערין גרופע היימען, און באצייכנט די גאלאפירנדע פארשריט און כסדר'דיגע פארבעסערונגען פון די צוויי נייעסטע גרופע היימען וועלכע בליען און וואקסן זינט זייער גרינדונג מיט א האלב יאר צוריק, און אצינד מיט די נייע ווענס איז דאס נאך א טריט אין די נאכאנאנדיגע פארבעסערונגען וואס ווערן כסדר אריינגעשטעלט לטובת די טייערע איינוואוינער וועלכע האבן מיט ספעציעלע פרייד אויפגענומען זייער 'אייגענע' נייע ווענס וואס וועלן שטיין כסדר גרייט זיי צו באדינען מיט וואס אימער עס פעלט זיך אויס. ★



דער אויסגעברייטערטער 'המספיק טראנספארטאציע פלאטע' שטייט גרייט צו סערווירן די הונדערטער אינדיווידועלן

יעדע איינע פון די ווענס קען ארייננעמען עטליכע פאסאזשירן אויף א באקוועמע פארנעם מיט ווילטשעירס אויב עס פעלט זיך אויס.

דער טראנספארטאציע דירעקטאר פון המספיק אוו אראנדזש קאוונטי הר"ר שלמה דוד דאסקאל שיחי' זאגט אין א שמועס מיט'ן גאזעט אז די נייע ווענס זענען שוין אריין אין דינסט און זענען דעזיגנירט געווארן פאר צוויי נייע גרופע היימען און פאר'ן פרויען דעי-העב וועלכע האבן זיך גענויטיגט אין בעסערע טראנספארטאציע מיטלען און די נייע ווענס ברענגען א פארלייכטערונג פאר די שטאב וועלכע האבן יעצט גוטע און באקוועמע טראנספארטאציע פאר זייערע קינדער.

צוויי פון די ווענס זענען צוגעשטעלט געווארן פאר די רעלאטיוו-נייע איי-אר-עי היימען, דער סאמיט גרופע היים און דער קאטערין גרופע היים וועלכע האבן ביידע געקריגן אצינד זייער אייגענע ווען צו שטיין צו דינסט פאר די איינוואוינער, סיי ווען עס פעלט זיך אויס צו טראנספארטירן אן אינדיווידועל אדער ווען

אן מיט א פרישקייט, און די ווענס פארזיכערן אז אלעס גייט געשמירט אויפן העכסטן און שענסטן פארנעם, און עס הערשט נישט קיין שום מאנגל אין טראנספארטאציע מיטלן פאר קיין שום אפטיילונג.

די נייע ווענס זענען פון דעם ספעציעלער 'פארד טרענזיט מאביליטי' וועלכע קומט אויסגעשטאט סיי מיט פארשידענע באקוועמליכקייטן און סיי ספעציעל צוגעפאסט צו אקאמאדירן פאסאזשירן מיט פיזישע באגרעניצונגען, אריינגערעכנט א פארגעשריטענע און באקוועמע 'והילטשער ליפט' און א ספעציעלע הויכע דאך, הויכהלכער סיסטעם, און נאך פארשידענע צופאסונגען און באקוועמליכקייטן.

אויסער דעם איז דער ווען אריבער די ספעציעלע שטרענגע אונטערזוכונגען פון דעם 'די-או-טי' צו נאכקומען די ספעציעלע פעדעראלע און שטאטישע קוואליפיקאציעס צו דינען אלס טראנספארטאציע מיטל פאר פיזיש באגרעניצטע, און דעריבער זענען ארויסגענומען געווארן טייל פון די זיצן, און

א ספעציעל "פנים חדשות" איז צוגעקומען צום ברייטן 'המספיק אוו אראנדזש' פלאטע מיט די באנייאונג פון דריי פרישע באקוועמע ווענס וואס זענען צוגעקומען צו די פלאטע, און זענען ערמעגליכט געווארן א דאנק א ספעציעלע פעדעראלער גרענט, און זיי וועלן זיך אנשליסן אין זייערע צענדליגע "געשוויסטער" אינעם גרויסן 'המספיק פלאטע' פון קארס, ווענס און באסעס וועלכע באדינען טאג-טעגליך די הונדערטער אינדיווידועלן אין אראנדזש קאוונטי וועלכע געניסן פון די פארשידענע סערוויסעס און פראגראמען פון המספיק.

דער צוגאב צום 'המספיק פלאטע' קומט אין א ספעציעל צוגעפאסטע צייט ווען מען באנייט מיט א פרישקייט פארשידענע פראגראמען און אויספלוגן נאך א לאנגע טערמין וואס מען האט געדארפט איינצומען די אקטיוויטעטן צוליב דעם לאנגן 'לאקדאון' פעריאדע ווען פארשידענע המספיק פראגראמען וואס זענען געווען טיילווייז "פארפרוירן" צוליב די זיכערהייטס מאסנאמען הייבן זיך אן פריש

השלם זה הבנין:

העפטיגע איבערפרישינג פונעם המספיק דעי-העב' ברענגט באגייסטערונג צווישן תלמידים

ווארימע אטמאספערע ווי עס פאסט פאר אזא פלאץ, און געבן די נויטיגע הרחבת הדעת סיי פאר די שטאב און סיי פאר די תלמידים.

אויסער דעם איז דאס פלאץ איינגערישט געווארן מיט ספעציעלע איינריכטונגען צו פארזיכערן לייכטע און צוגאנג און אקאמאדירן די תלמידים וועלכע זענען פיזיש באגרעניצט, צו פארזיכערן אז דאס פלאץ איז נישט נאר הערליך און אויג-פארכאפנד נאר אויך פראקטיש און באקוועם פאר יעדן איינעם, און ספעציעל פאר די תלמידים וועלכע דארפן עס דאס מערסטע.

נאך א נאבעלע טייל פונעם פראיעקט איז דער הערליכער בית המדרש וועלכע איז איינגערישט געווארן מיט אלע צוגעהערן פאר א מקום קדוש און הערליכע ספרים שרענק און טישן און בענק, א זאך וואס ר' נטע זאגט אונז איז געקומען אויף די פערזענליכע פארלאנג פון די תלמידים וועלכע האבן געבעטן אז זיי ווילן איינרישן א נייע בית המדרש.

ר' נטע זאגט אונז אז ביים אויסשטעלן די פלענער האט מען נישט בלויז געקוקט אויף די באקוועמליכקייט פונעם דעי-העב אויף א כלליות'דיגער אופן, נאר מען האט גענומען אין באטראכט די געברויכן פון יעדן איינציגן תלמיד וויאזוי מען קען נעמען אין באטראכט זיינע אייגענטארטיגע געברויך אדער געשמאק און פארזיכערן אז ער שפירט זיך אינדערהיים אינעם איבערגעפרישטע דעי-העב.

אצינד וועלן די תלמידים האבן נישט נאר א ווארימע און ליבליכע היים, נאר אויך א הערליכע אריסטאקראטישע היים איינגערישט מיט דאס שענסטע און בעסטע, און דאס ברענגט ענטוואזאם און פרישקייט אינעם דעי-העב ווען מען קערט זיך צוריק צום רוטין נאך א לאנגע הפסקה. ★

דירעקטאר אוו דיוועלאופמענט פון המספיק אוו ראקלענד הר"ר נטע פריעד שיחי וועלכער האט אויסגעשטעלט די פלענער און זיך באלד גענומען צו די ארבעט צו פלאנירן א הערליך דעי-העב וועלכע זאל נאכקומען אלע געברויכן און ברענגען דאס פלאץ צו א פרישע שטאפל סיי אינעם אויסקוק און סיי מיט פראקטישקייט און באקוועמליכקייט.

נאכ'ן דיסקוטירן מיט די שטאב, האט מען אויסגעשטעלט א דעטאלירטן פלאן וויאזוי צו איבערמאכן די ערשטע און צווייטע שטאקן צו געבן מער פלאץ און הרחבת הדעת פאר די שטאב און תלמידים, צו געניסן פון א געשמאקער לאבי, און א רחבות'דיגער קאך און דיינינג רום אויף די ערשטע שטאק, און דער צווייטער שטאק איז טראנספארמירט געווארן מיט באקוועמע קלאס צימערן, אקטיוויטעטן צימערן, און נאך פארשידענע צוגעהערן, אלעס פלאנירט מיט קאפ און מח צו געניסן פון די מאקסימום פלאץ אבער אויך לאזן גענוג אפענע און לופטיגע פלאץ צו ברענגען ווי מער הרחבת הדעת און באקוועמליכקייט.

די ארבעט ווערט דורכגעפירט מיט אויסטערלישע שנעלקייט צו פארזיכערן אז עס איז גרייט צום טאג וואס מען ווידער-עפנט דעם דעי-העב און די תלמידים זאלן קענען קומען צו א פערטיגע הערליכע איבערגעפרישטע לאקאל, און מען האט שוין טאקע באוויזן אין א קורצע צייט צו איבערפרישען דעם אינעווייניג מיט א פנים חדשות.

די ארבייט ווערט פארפולקאמט מיט העכסטע קוואליטעט פרישע פאדלאגע, איבערגעפארבעט ווענט מיט ליכטיגע קאלירן און הערליכע מעיבל וועלכע געבן אלעס אינאיינעם אן אריסטאקראטישע אויסקוק וואס ברענגט מיט זיך א גוטע און

עפנט צוריק אויף ווי אמאל צו מאכן זיכער אז נישט נאר מען גייט צוריק צום אלטן, נאר עס איז טאקע "ביתר שאת ויתר עוז" און פארזיכערן אז דער היים צו וועלכע זיי קומען צוריק נעמט זיי אויף נאך בעסער און שענער. דאס האט אויך געגעבן אן איינמאליגן געלעגנהייט צו פארשענערן און פארבעסערן דעם אינערליכן אויסזען פונעם דעי-העב געביידע אויף רוט 45 אין מאנסי, און דערפרישן דעם פלאץ עס זאל זיין מער געאייגענט פאר די תלמידים און פאר די שטאב, און אהערשטעלט א פרעכטיגער לאקאל וואס זאל זיין צוגעפאסט פאר די געברויך און אויך ברענגען א פרישקייט וועט מען טרעט אריין.

דאס פארשענערן אזא פלאץ איז א פיל מער פארצווייטע פראיעקט ווי א געווענליכע רענאוואציע ארבעט, ווייל מען דארף נעמען אין באטראכט הונדערטער דעטאלן וועלכע זענען נוגע צום פיזישן און גייסטישן וואוילזיין פון די תלמידים, ספעציעל נעמנדיג אין באטראכט אז דער אויסשטעל פון א פלאץ לאזט אויך א באדיינדטע גייסטישע איינדרוק.

אויף צו פארזיכערן מאקסימום סוקסעס פונעם פראיעקט, האט דער דעי העב מענעדשער הר"ר פנחס קנאפלער שיחי זיך צונויפגעזעצט פאר א באראטונג אינאיינעם מיט'ן שטאב פון די-עס-פי געהילפן וועלכע האבן א טיפער פארשטאנד וואס עס פעלט זיך אויס אויף צו פארבעסערן און פארשענערן דאס פלאץ צו בעסער אקאמאדירן די טייערע תלמידים, און פאר די שטאב אויף צו קענען טון די ארבעט בשלימות.

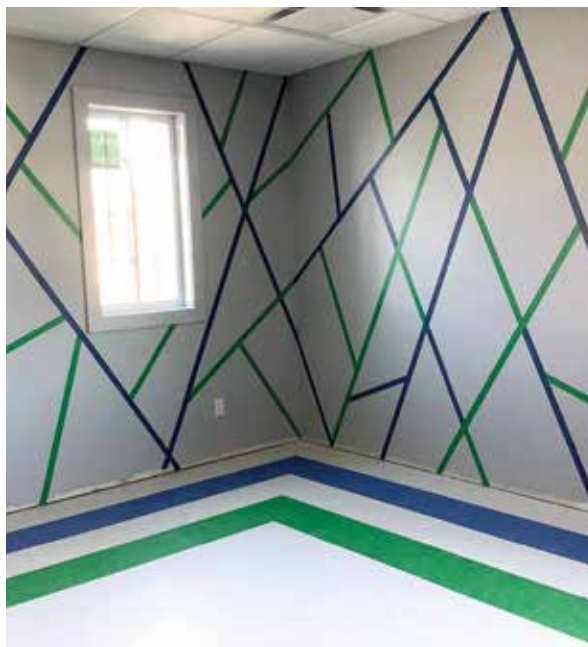
יעדער איינער פון די-עס-פי שטאב האט צוגעלייגט זיינע קאמענטארן און געדאנקן וויאזוי מען קען רענאוירן דאס פלאץ, און מען האט איינגעשפאנט דעם איבערמידליכן

ערשטע צוויי שטאק ווערן איבערגעפרישט - הערליכע לאבי און לעכטיגע זאלן וועלן באנייט ווערן - פילע באקוועמליכקייטן אינסטאלירט פאר די תלמידים און שטאב מיט גרויס פרייד און צופרידנהייט האבן די טייערע המספיק 'המספיק דעי-העב' תלמידים אין מאנסי אויפגענומען די נייעס אז זייער צווייטער היים וועט באקומען א "פנים חדשות" און וועט נישט זיין צום דערקענען מיט די הערליכע איבערפרישונג וואס ווערן דארט דורכגעפירט צו די פרייד און צופרידנהייט פון די טייערע תלמידים און זייערע געטרייע באגלייטער.

דער דעי-העב - וועלכער איז דער צווייטער היים פאר די טייערע תלמידים - וואו זיי קומען לערנען, פארברענגען, און שטייגן אונטער די אויפזיכט און באגלייטונג פון די פראפעסיאנאלע און ווארימע שטאב, די געטרייע די-עס-פי ספעציאליסטן וועלכע געבן זיך אוועק בלב ובנפש פאר יעדן תלמיד באזונדער, צו פארזיכערן אז זיי האבן א גוטע און ווארימע אטמאספערע וואו זיי קענען שטייגן און בליען און זיך אנטוויקלן ברוחניות ובגשמיות.

די געטריישאפט פון דעם די-עס-פי שטאב האט זיך ארויסגעוויזן באזונדער אין די לעצטע וואכן און חדשים ווען זיי זענען געגאנגען פיל ווייטער פון זייער פליכט און מיט אויסטערלישע מסירת נפש און איבערגעגבנקייט האבן זיי באגלייט די תלמידים טראץ די שוועריגקייטן און באגרעניצונגען וואס זענען געשטעלט געווארן צוליב דעם לאקדאון.

אין די זעלבע צייט וואס מען האט אראנדזשירט ספעציעלע פראגראמען צוגעפאסט צו די רעגולאציעס פונעם 'לאקדאון' האט די שטאב שוין אויך צוגעגרייט פלענער אויף דעם טאג וואס מען



השלם זה הבנין: א בליק אריין אין די הערליכע צימערן, יעדע איינע אויף זיין אייגענארטיגע סטיל

ליינער'סגאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

טייערע ליינער! עס איז אוממעגליך אין דעם קורצן רובריק צו ארויסברענגען די געוואלדיגע **זיכוי הרבים** וואס דער קאלום ברענגט, מיר הערן כסדר צוריק אויסטערלישע גרוסן פון אידן וועלכע ווערן שטארק געהאלפן פון די עצות, און דאס איז דער העכסטער פארנעם פון "איש את רעהו יעזור".

מיר ווילן נאכאמאל קלארשטעלן אז **יעדער ברייו וועלכע קומט אן ווערט אריינגעשטעלט אינעם סיסטעם**, אבער וויבאלד מיר האבן אן איבערפלוס פון בריוו קען עס נעמען א שטיק צייט ביז מיר קומען אן דערצו. **און עס פעלט נישט אויס צו רופן אדער שיקן נאכאמאל**, עס וועט קומען דער צייט פאר יעדן בריוו אדער מעסעדש.

אין די זעלבע צייט ווילן מיר אויך ווידעראמאל קלארשטעלן אז מיר האבן א פרינציפ אז **רעקלאמעס און אדווערטייזמענטס זענען נישט ערלייבט**, און אפילו עס איז נישט קיין רעקלאמע וועלן מיר נישט אריינלאזן בריוו וועלכע זענען אויס ווי רעקלאמעס, **וויבאלד מיר ווילן האלטן דעם קאלום מיט איר ארגינעלן ציל פון זיך העלפן איינער דעם צווייטן שלא על מנת לקבל פרס**.

מיר האפן אז איר נעמט דאס אן מיט פארשטענדעניש

לאזט אייך הערן

איין צענטראלער אדרעס און נומער זיך צו פארבינדן מיט די רעדאקציע

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

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

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

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

7168

איבער באטאקס

פאר דער וואס פרעגט וועגן באטאקס וויל איך זאגן אז דאס איז גאר א שטארקע און שעדליכע כעמיקאל וואס פאראליזירט די נערוון ווען מען שפריצט דאס אריין, און אז עס קען האבן זייער שלעכטע זייטיגע ווירקונגען. און אויסער דעם איז דאס נישט קיין ריכטיגע לעזונג וויבאלד די איינשפריץ וועפט ממילא אויס נאך א שטיק צייט און מען דארף עס געבן נאכאמאל און נאכאמאל. שוויצן אסאך איז א סימן אז די גוף וויל ארויסשיקן 'אפפאל' (toxins), דעריבער דארף מען טון פעולות וואס זאל העלפן דעם גוף עס ארויסצושיקן גרינגערהייט. עסט מער געזונט, טרינקט וואסער, מאכט איבונגען און

אפשר נעמט אויך א לעקסעיטיוו (ווי למשל Herb-Lax פון די פירמע שעקלי אדער Action פון די פירמע Tahau א.ד.ג.) הצלחה

(-)

7169

ציינ-פּוץ פאר בליסטערס

פאר בריוו #6856 בנוגע בליסטערס אין מויל: איך וויל מיטטיילן אז מיינ דענטיסט האט מיר רעקאמענדירט צו נעמען די וויטאמין 'על-לייסין' (L-Lysine) דאס האלט אפ די בליסטערס אדער וואו מען רופט עס 'קענקער

7170

ווערים ביי קינדער

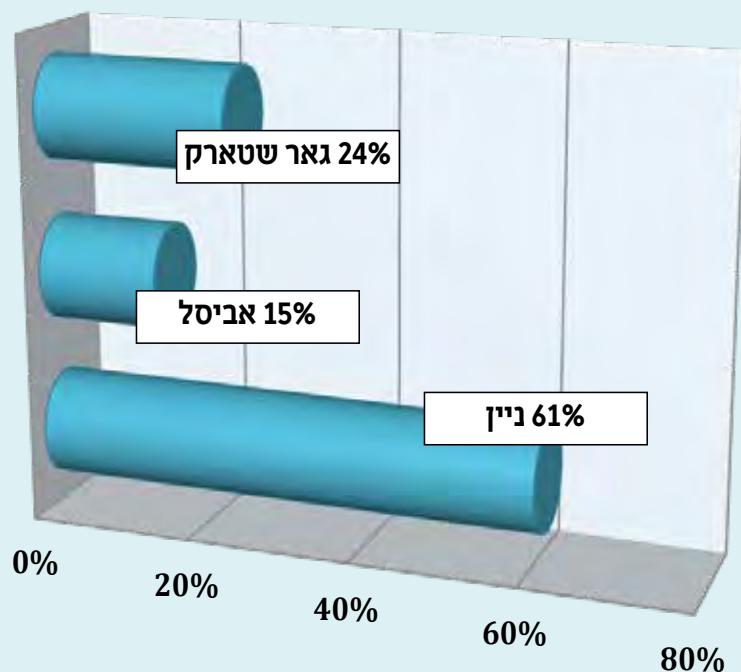
איז דא עפעס נייעס וואס מען קען טון פאר "כראנישע" ווערים ביי קינדער?

סאורס (canker sores) פון צוריקקומען. אויך איז בעסער צו ניצן ציינפּוץ וואס האט נישט קיין 'פלאוורייד' ווייל דאס קען מאכן בליסטערס. איך גוף ציינפּוץ פון די פירמע 'טאמס אוו מעין' (Toms of Maine) וואס איז זייער ווירקזאם, עס פארמאגט נישט קיין 'פלאוורייד' (SLS-free) און דאס העלפט אז די בליסטערס זאלן נישט צוריקקומען.

(-)

המספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: ליידיט איר פון העי פיבער?



העי פיבער איז א סעזאנאלע אלערגישע רעאקציע וואס האט ענליכע סימפטאמען צו א פלו אדער א פארקילעכץ, עס קען מאכן די נאז רינען, די אויגן רינען, און הוסן און אזוי אויך קאפ-וויי. אבער אנדערש ווי א פארקילעכץ אדער א פלו איז דאס נישט קיין וויירוס נאר אן אלערגישע רעאקציע צו 'פאלען' וואס זענען פיצעלע ברעקלעך וועלכע קומען פון די ביימער און די בלומען און זענען א וויכטיגע טייל פון די פראצעדור וויאזוי אלעס אין די וועלט וואקסט.

אזוי אויך קען העי פיבער קומען פון אנדערע שטויב צו וועלכע מען שאפט אן אלערגישע רעאקציע, א שטייגער ווי הויט אפפאל, דאסט מייטס, אדער אפילו מיקראסקאפישע אפפאל וואס קומט פון הויט פון בעלי חיים ווי קעץ אדער הונט. דאס פאסירט וויבאלד דער אימיון סיסטעם אידענטיפיצירט זיי אלס א סכנה און באקעמפט זיי, און דאס ברענגט די סימפטאמען.

דאס קען גאר שטארק שטערן, ספעציעל ווען מען קען נישט שלאפן און עסן געהעריג, אבער עס איז נישטא קיין רפואה דערפאר, נאר צו אויסמיינן ווי ווייט מעגליך צו ארויסגיין, און בלייבן אינדערהיים מיט די עירקאנדישאן אנגעצינדן, אזוי אויך קען מען נאכפאלגן אויף די וועטער וויאזוי די לופט קוואליטעט איז און לויט דעם וויסן אויב עס איז ראטזאם צו ארויסגיין.

טראץ וואס עס איז נישטא דערויף קיין רפואה זענען דא געוויסע זאכן וואס קענען דאס פארלייכטערן, דעריבער אויב האלט עס אן אויף א שווערן אופן איז אלעמאל רעקאמענדירט צו זען א דאקטאר וועלכע קען פארשרייבן געוויסע זאכן עס צו פארלייכטערן.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "ליידיט איר פון העי פיבער?" האבן 24% געענטפערט: "גאר שטארק". 15% געענטפערט: "אביסל". 61% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: "האט איר ארטשעס אין אייער שוין???? יא-ניין"

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



איך האב שוין "אלעס" פרובירט! פון די נארישסטע עצה ביז צאלן \$300 א חודש פאר פראדוקטן. איך האב שוין געטון יעדעס איינציגסטע עצה וואס איז געשטאנען אין די המספיק גאזעט אדער וואס איך האב געהערט פון סיי וועמען אז עס האט זיי געהאלפן. ניין, זיי עסן נישט קיין פוד קאלארינג, עס-עס-דזשי, קארן סיראפט און מילכיגס און אזוי אויך כמעט נישט קיין צוקער. אבער די ווערים האלט אין איין צוריקקומען! אפשר קען איינער זיין די גוטע שליח מיר ארויסצוהעלפן?
ישר כח,
אן אומבאהאלפענע מאמע

(*)

7171

האר פארלוסט צוליב פראטאין

פאר בריוו #6739 וואס בעט פאר עצות פאר א אכצן יעריגע מיידל וואס איר האר פאלט ארויס:
איך וויל מיטטיילן אז איך האב געהאט די זעלבע זאך ביי מיין טאכטער אז זי האט אנגעהויבן זען א שטארקע האר פארלוסט אין א יונגן עלטער, און מיר זענען געגאנגען צו עקספערטן וועלכע האבן מיר געזאגט אז דאס קומט פון נישט עסן גענוג פראטאין אין איר דיעטע.

איך האב איינגעזען אז זי גלייכט טאקע נישט קיין פלייש און פיש, און דעריבער האב איך מיך טאקע ספעציעל אנגעשטרענגט און זיך זייער אפגעגעבן צו קאכן סיי פלייש, און פיש אויף א געשמאקן אופן וואס עס זאל איר יא גלוסטן צו עסן.

איך האב אויספראבירט פארשידענע רעצעפטן וואס זענען זייער געשמאק און אפעטיטלעך, למשל געבאקענע פיש מיט קעטשאפ און זאפט אדער מיט ברויט-קראמבס און מייאנעזי. פלייש האבן מיר געמאכט איבערגעצויגענע און אויך געפרעגלטע, בהמה פלייש, סעסאמי טשיקען, און נאך אפעטיטליכע פליישן.

מיר האבן באלד געזען אז דאס איז ריכטיג, און ווי נאר זי האט אנגעהויבן עסן מער פלייש, פיש, אזוי אויך אייער און נאך סארטן פראטאין האט זיך דער מצב פארבעסערט און ב"ה נאך א שטיק צייט האט איר דאס גענצליך געהאלפן און די האר האט אויפגעהערט ארויסצופאלן.

(-)

7172

איבער 'לעיסיק אפעראציע'

עס זענען געווען פארשידענע בריוון איבער לעיסיק אפעראציע, און וואס אלע זאגן איז אז מען דארף גיין צו א גוטן און ערפארענעם דאקטאר, דעריבער וויל איך רעקאמענדירן דעם דאקטאר ביי וועמען איך האב געמאכט א 'לעיסיק אפעראציע' און איך בין געווען זייער צופרידן.
דער דאקטאר איז דר. טשענג. איך האב דאס געמאכט פאר בערך 8 יאר צוריק, און

דעריבער איז ראטזאם צו קריגן פראטאין פון פארשידענע קוועלער.

אזוי אויך זענען נישט אלע פראטאין די זעלבע, די הויפט געברויך פון פראטאין איז צו קריגן 9 באזונדערע אמינא-עסידס וואס דער קערפער קען נישט אליין פראדוצירן, נישט אלע פראטאין פארמאגן אלע ניין, די וועלכע פארמאגן עס רופן זיך 'קאמפלעט פראטאין' - און זענען הויפטזעכליך פלייש און פיש אבער אויך קינאו און אנדערע גרינצייג.

טראץ וואס דער מארקעט איז פיל מיט פארשידענע 'פראטאין סופלאמענטן' און שעיקס טוען דאקטוירים רעקאמענדירן אז מען זאל דאס באקומען פון שפייז, וויבאלד דאס איז מער פארזיכערט און אזוי אויך העלפט דאס מיט פארשידענע זייטיגע בענעפיטן פארן פארדייאונג און מעטאבעליזם סיסטעמען, אבער טיילמאל - ספעציעל פאר מענטשן וואס מאכן אסאך איבונגען - רעקאמענדירט מען אין צוגאב אויך א סופלאמענט. ★

מעטאבעליזם און בלוט צירקוליאציע, און ספעציעל העלפן עס פארן אימיון סיסטעם זיך צו האלטן שטארק, דעריבער איז קריטיש וויכטיג צו פארזיכערן אז מען האט א געזונטע און באלאנסירטע דיעטע וועלכע מען קריגט גענוג פראטאין.

די רייכסטע קוואל פון פראטאין איז פלייש און אנדערע פראדוקטן פון בעלי חיים, אבער מען קען עס אויך באקומען פון גרינצייג די אנגענומענע רעקאמענדאציע פון דאקטוירים און עקספערטן איז אז ארום צווישן 10 ביז 35 פערצענט פון די טעגליכע קאלעריס זאלן זיין פראטאין, געוואנדן לויט דעם אינדיווידועל, לויט עלטער, וואג, פיזישע אקטיוויטעטן.

אויסער פלייש, אייער, מילך, פיש א.ד.ג. קען מען קריגן פראטאין פון בונדלעך, ניס, און נאך. אבער די מאס פראטאין איז אנדערש אין יעדע עסנווארג, למשל א שטיקל סטעיק פארמאגט 23 גראם פון פראטאין פאר יעדע 3 אונסעס, און ארום 9 גראם אין די זעלבע מאס ניסלעך.

פראטאין איז א מאקרא-נוטריאן. דאס הייסט אז דאס איז א באשטאנדטייל וועלכע איז קריטיש וויכטיג פארן געבוי און אויפהאלטונג פון די מענשטליכע צעלן און דאס גאנצע קערפער, מאקרא-נוטריאנטס - אנדערש פון מייקרא-נוטריאנטס - זענען פאר די קערפער אזוי ווי די צעמענט פארן געביידע, און אן זיי קען דער קערפער נישט לעבן.

פראטאין איז פון די דרייעלעמענטארע מייקרא-נוטריאנטס, וואס רעכנט אריין פראטאין, פעטנס און קארבס, און דאס איז ספעציעל וויכטיג אויף צו בויען מוסקלן וואס נעמט אריין ארום 15 פראצענט פון די קערפערליכע וואג. פראטאין איז צוזאמענגעשטעלט פון אמינא עסיד וואס איז צוזאמענגעשטעלט פון קארבאן, היידראזשין, נייטראזשין און נאך.

דער קערפער נוצט אלע חלקים פאר קריטיש וויכטיגע פונקציעס, און פראטאין שפילט אויך א גאר וויכטיגע ראלע אינעם

איך מוז זאגן אז איך בין ב"ה געווען גאר צופרידן, און איך האב נישט געהאט קיין שום פראבלעם זינט דאן. זיי האבן געגעבן א פרייע 'קאנסולטעישן' און דער אפעראציע האב איך אויך באקומען פאר א גאר גוטע פרייז. פאלגנד זענען זיינע פרטים:

Dr. B. Chang
212-689-7676
הצלחה

(-)

7173

וויאזוי צו פארמיידן א רויז

פאלגענד זענען אפאר עצות צו ענטפערן פאר בריוו #6857 וואס פרעגט וויאזוי צו פארמיידן א רויז:

עס איז וויכטיג צו זיכער מאכן אז די הויט זאל נישט זיין געשפאלטן ווייל אזוי כאפט זיך אריין די אנטזינדונג, און אזוי אויך זאל מען זאל אכטונג געבן פון 'פאנגוס' און ענליכע
זייט 12 <

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

PAIN BE-GONE
די סארנא
מעטאד
פארשטענדליך
און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

ליינער'סגאזעט

1. (urologist) טוט דאס מיט מייקרא-סורדזשערי.

2. א'פעדיאטריק יוראלאדזשיסט/טוט דאס דורך 'לעפאראסקאפיק' (laparoscopic)

3. עס איז דא נאך א גרינגערע מהלך וואס איז שטארק איינגעפירט אין אייראפע אז א 'אינטערווענשאנעל ראדיאלאדזשיסט' (Interventional Radiologist) וואס ניצט 'עמבאליזם' (embolism) עס צו פאררעכטן.

צו האט איינער ערפארונג מיט איינע פון די מהלכים? און ביי וועלכע דאקטער זענט איר געווען? יישר כח פון פאראויס.

(-)

7176

זוכט אינפארמאציע אויף פאלשע אויגן

מיר זוכן זייער וויכטיג אינפארמאציע איבער דעם ריכטיגן ספעציאליסט פאר 'סינטעטישע אויגן' (custom ocular prosthetic). עס איז שוין א לענגערע צייט וואס מיר פרובירן צו טרעפן דעם ריכטיגן מומחה פאר אזא זאך, אבער אן ערפאלג. אויב איר ווייסט עפעס דערוועגן אדער האט עפעס אינפארמאציע, וואלטן מיר אייך זייער דאנקבאר געווען אויב איר וואלט עס מיטגעטיילט מיט אונז. אלעס וועט בלייבן הונדערט פראצענט קאנפידענשאל.

איר קענט זיך מיט אונז פארבינדן דורכ'ן רופן, 347-831-1199 אדער שיקן אן אימעיל צו yf8311199@gmail.com.

א דאנק!

(-)

7177

שטים-בענדער פאראליז

פאר בריוו #6955 וועגן שטים-בענדער פאראליז (vocal cord paralysis):

אונזער משפחה איז שווער באטראפן געווארן לעצטנס ווען אונזער שוועגערין איז ליידער דיאגנאזירט מיט עי-על-עס (ALS) -- א גאר שווערע אויטא-אימיון דיזיז וועלכע איז נישט היילבאר און קען האבן שווער קאמפליקאציעס אויף א גאנץ לעבן.

די סימפטאמען האבן זיך אנגעהויבן זייער מילד, קודם איז איר געווען שווער צו רעדן און עסן, און מיר האבן נישט געוואוסט וואס דאס איז. זי איז געגאנגען צו אן אויער-נאז-האלז ספעציאליסט (ENT), ער האט געמאכט אן ענדאסקאפ (endoscopy) טעסט אבער ער האט גארנישט געטראפן.

איידער איר שרייבט א צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל וויינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

ווען מען קאכט לוינט זיך צו ניצן 'הימעלייער זאלץ' (Pink Himalayan Salt) וואס איז א געזונטערע זאלץ, און פארמאגט ווייניגער סאדיום, און צוליב די שטארקע טעם דערפון קען מען נוצן ווייניגער און עס שפירט זיך נאך אלס. בכלל איז ראטזאם דאס צו נוצן אנשטאט געווענליכע זאלץ, עס איז אביסל טייערער, אבער מען קען עס קריגן אין 'קאסטקא' פאר גאר ביליג ווען מען קויפט א קוואנטום.

(-)

7179

הילף מיט יורינערי אינקאנסטינענס

איונגעפרויוואס האט קיינמאל נישט געהאט א פראבלעם מיט 'יורינערי אינקאנסטינענס' (Urinary Incontinence) האט באקומען די פראבלעם אויף גאר א שטארקע פארנעם נאכן האבן א קינד. דאס איז א פראבלעם וואס מאכט זיך מער ביי עלטערע מענטשן אז מען פארלירט קאנטראל אויפ'ן 'בלאדער' און דאס ברענגט אומאנגענעמליכקייטן.

נאכ'ן האבן א קינד האט איר בלאדער אויפגעהערט צו ארבעטן כמעט אינגאנצען כאטש וואס דאקטוירים האבן נישט געטראפן קיין פיזישע שאדנס, אבער דאס האלט אן טראץ פארשידענע מעדיצינישע, צו האט איינער עפעס א נאטורליכע וועג אדער עפעס א מהלך פון פיזישע טעראפיי וואס קען איר העלפן?

(-)

7180

עצה פאר גאל שטיינער

איך וויל מיטטיילן פון אייגענע ערפארונג

נאכ'ן שפעקולירן און אויסשליסן פארשידענע זאכן האט מען געמיינט אפשר אז עס איז ליים דיזיז און מיר האבן פרובירט פארשידענע מהלכים. אבער נאכדעם האט איר פיס אנגעהויבן וויי טון און מען האט אנגעהויבן טראכטן אז אפשר איז דאס עי-על-עס. זי איז דעריבער געגאנגען צו א ניוראלאדזשיסט אין קאלאמביע שפיטאל און ליידער איז זי געווארן דיאגנאזירט מיט דעם. חלילה וחס איך וויל נישט זאגן אז יעדע פאל פון 'וואקעל קאורד פאראליז' (vocal cord paralysis) מיינט עי-על-עס, אבער פארט דארף מען דאס באטראכטן וויבאלד דאס איז א זאך וואס די מוסקעלען צוגייען אמאל קען זיך עס אנהייבן אין האלדז, ביי אנדערע הייבט עס אן ביי די פיס.

(-)

7178

געשוואלענע הענט און פוס

וועגן #6954 געשוואלענע הענט און פוס פון וואסער

דער פראבלעם רופט זיך 'וואסער ריטענשאן' (water retention) וואס מיינט אז עס זאמלט זיך אן וואסער אין פארשידענע טיילן פונעם קערפער אונטער די טישו. דאס קען זיך נעמען פון פארשידענע מעדיצינישע סיבות, אבער לויט ווי איך ווייס נעמט זיך דאס אויך פון עסן צופיל זאלץ, וויבאלד די זאלץ פארשווערט אויף די קערפערליכע סיסטעם צו באהאנדלן די פליסיגקייטן.

עס איז כדאי זיך צו ציגעוואוינען צו עסן ווייניגער זאלץ, סיי עסען וואס מען קאכט אליין און סיי וואס מען קויפט אין געשעפטן, און אזוי אויך איז זייער וויכטיג צו קוקן אויף די לעיבל'ס אין געשעפט ביים איינקויפן ווייל אסאך געקויפטע עסן האבן גאר אסאך זאלץ אין זיך, ספעציעל פראסעסד עסנווארג און געוויסע פליישן, דאס קען מען זעהן אויף די נוטרישען לעיבל וויפיהל סודיאם (Sodium) עס איז דא אין די עסן. אזוי אויך

עס איז א שטערקערע שאמפאו און איינמאל מען טרעפט צו העלפט עס זייער, עס ארבעט זייער גוט ב"ה און מען קען עס ניצן ווי לאנג עס פעלט אויס. אויך האט מיר די דאקטער געזאגט אז דאס קען קומען פון סטרעס און עס איז א זאך וואס איז גענעטיש און קען לויפן אין משפחות.

(-)

7182

הילף מיט 'סוריאטיק' ארטרייטיס

איך בין א 29 יעריגע מאמע פון פיר קינדערלעך און בין געווארן דיאגנאזירט מיט 'סוריאטיק ארטרייטיס' (Psoriatic Arthritis) מיט איבער פיר יאר צוריק. דאס איז א קאמבינאציע פון סרייסעס און ארטרייטיס וואס קלאפט אויס גאר שווער אויף די הענט און פוס. איך האב שטארקע יסורים פון די אנצינדונגען ביי מיין האנט-געלענק (wrists), און די דשוינטס פון מייע פינגער פון די הענט און פיס און אויך אויף די זיילן פון מייע פיס.

די איינציגסטע עצה וואס די דאקטער קען געבן איז אז איך זאל נעמען די שטארקע מעדעצין וואס רופט זיך 'מעטאטריקסעטי' (Methotrexate) אבער דער מעדיצין איז באקאנט צו האבן שווערע זייטיגע עפעקטס, עס איז אן אנטי-אימיון מעדיצין וועלכע שוואכט אפ דעם אימיון סיסטעם און קלאפט אויס שווער אויפ'ן קערפער.

פון מיין ערפארונג האט 'האמעאפאטיע' מיר בכלל נישט געהאלפן צו אוועקנעמען די אנצינדונג, געשוואלענקייט און שווערע יסורים. איך האב שוין אויך פרובירט 'אקיופאנטשור' אבער עס האט גאנץ ווייניג אויפגעטון. אבער פארט זיך איך נאך מעגליכע נאטורליכע מיטלן וועלכע קענען פארלייטערן דעם מצב.

איך וואלט זייער שטארק געוואלט הערן פון די חשוב'ע ליינער אויב איינער האט ערפארונג אדער סיי וועלכע עצות. ביטע פארבינדט אייך מיט מיר דורך די רעדאקציע. א גרויסן יישר כח.

(-)

7183

ספינעטש

אין חודש סיון תשע"ט גאזעט איז געשטאנען רעצעפטן וועגן ספינעטש.

איך האב געהערט אז פרישע ספינעטש איז פון די ווערמדיגע בלעטער וואס איז שווער צו קלויבן, דעריבער נוצן איך אנשטאט דעם די געפרויענע פעקלעך. עס זענען דא וואס זאגן א פארפרויענע פרוכט און גרינצייג זענען נאך מער געזונט אין פילע פעלער ווי פרישע, וויבאלד מען טוט דאס איינפירן גלייך נאכ'ן אפשניידן, און די פרישע בלעטער טוט נאך פארוויילן טעג ביז עס קומט אן צום געשעפט און דערנאך צום טיש און וועפט אויס און פארלירט די געזונטקייט דערפון. איך וויל מיטטיילן א געשמאקע רעצעפט וואס איך מאך פון פארפרויענע ספינעטש:

«15ט»



אויך דעמאלטס איז דאס נאך געקומען אין א הארטן פארעם אזוי ווי א זייף באר. הערשט אין 1927 האט א כעמיסט אין בערלין מיט'ן נאמען הארי שווארצקאפ דאס אנגעהויבן פארקויפן אין א פליסיגן פארעם, און ביז היינט עקזיסטירט נאך די פירמע שווארצקאפ וואס פארקויפט שאמפו.

עס זענען דא הונדערטער פארשידענע מאטריאלן וואס ווערן גענוצט פאר שאמפו, דעריבער איז יעדע שאמפו אנדערש, ווי למשל אין אינדאנעזיע ווערט שאמפו געמאכט פון רייז מיט שטרוי וואס מען פארברענט, און מען לייגט צו קוקעריץ אויל, אבער רוב שאמפו פארמאגן זאלץ און געוויסע געוואוקסן עס צו געבן א געשמאקע גערוך.

עס איז וויכטיג צו אבאכטן געבן נישט צו לייגן צופיל כעמישע מאטריאלן וואס קען שעדיגן די האר, און אזוי אויך זאגן מומחים אז עס איז נישט ראטזאם צו נוצן שאמפו יעדן איינציגן טאג, און עס איז בעסער צו נוצן קאנדישאנער טעגליך און שאמפו בלויז עטליכע מאל א וואך.

עס איז וויכטיג צו באטאנען אז אמעריקע האט זייער שוואכע רעגולאציעס אויף שאמפו, בלויז 11 באשטאנדטיילן זענען פארבאטן צו אריינלייגן אין שאמפו אין די צייט וואס קאנאדע האט א ליסטע פון 587 און אינעם אייראפעאישן פאראיין איז די ליסטע 1328 סארטן כעמיקאלן, דעריבער איז אלעמאל וויכטיג צו זיכער מאכן און מברר זיין אויב דער שאמפו וואס מען נוצט מאכט נישט מער שאדן ווי נוצן.

★

שאמפו איז א פליסיגע זייף וועלכע איז צוגעפאסט פאר די האר, און רוב מענטשן נוצן דערצו אויך א 'קאנדישאנער' וועלכע באלאנסירט די פעטקייט און צונויפשטעלט פון די האר. עס זענען פארהאן הונדערטער סארטן, און יעדע סארט האר האט אנדערע געברויכן און איז דעריבער צוגעפאסט צו אן אנדערע סארט שאמפו.

די הויפט סיבה פארוואס מען נוצט שאמפו איז צו אפשוואכן 'סעבאם' -- דאס איז דער נאמען פון א שוויציג פעטקייט וואס קומט ארויס איפ'ן קאפ פון די גלענדס און אויב זאמלט זיך אן צופיל דערפון שאפט דאס דענדראפס און שעדיגט די האר און די הויט פונעם קאפ, און אנטהאלט דעריבער א מאטריאל צו באלאנסירן די פעטנס א שטייגער ווי סאדיום סולפעט א.ד.ג.

די היסטאריע פון שאמפו גייט צוריק הונדערטער יארן צו אינדיע וואו מען נוצט דאס שוין פאר טויזנטער יארן, און זיי פלעגן דאס צוזאמענשטעלן פון פארשידענע געוואוקסן, און הערשט אינעם ניינצנטער יארהונדערט איז דאס אנגעקומען אויך קיין אייראפע, ערשט קיין ענגלאנד וואו לאקאלע בארבייער האבן אויפגעקאכט די 'שאמפו בארס' וועלכע זענען געקומען פארהארטעוועט פון אינדיע אין וואסער און געקעמט דערמיט זייערע קליענטן.

שפעטער האט מען דאס אנגעהויבן פארקויפט קאמערציאל, און עס איז אדווערטייזט געווארן אלס א וואונדערליכע הייל מיטל פאר אלע סארטן הויט פראבלעמען און מחלות, אבער

זייט שלאפן און בעזרת ה' וועט מען זען רעזולטאטן גאר שנעל. אבער עס איז וויכטיג צו ווארענען אז מען זאל דאס אבער נישט מאכן צו אפט ווייל די לעבער ארבעט זייער שווער צו אויסרייניגן.

(-)

7181

שאמפאו פאר דערמיטייטיס

פאר בריוו #6907 וועגן "סעבאריהיק דערמיטייטיס" (Seborrheic Dermatitis):

וואס איך האב געטון פאר גאל שטיינער און געזען רעזולטאטן אין אן איין טאג'גע 'שווענק' (gall bladder flush) פאר'ן גאל און בלעדער און עס איז גאר לייכט און זייער עפעקטיוו, און העכסט רעקאמענדירט צו פרובירן.

מען עסט דורכ'ן טאג נאר 'גרעני סמיט' עפל (granny smith) (מיר איז אויסגעקומען צו עסן בערך 7 עפל אין איין טאג). מען עסט דאס אפגעשיילט און צושניטן. עס איז וויכטיג צו גוט צוקייען ווען מען עסט, און ביינאכט פאר'ן גיין שלאפן טרינקט מען 2/3 גלאז פון 'עקסטער ווירדזשין' שמן זיט אויסגעמישט מיט 1/3 גלאז פריש אויסגעקוועטשטע לעמאן דשוס.

דערנאך זאל זיך לייגן אויף די רעכטע

ליינער'סגאזעט

קויצן סראפן

7197

עצירות ביי קליין קינד

איך וויל הערן אויב איינער האט ערפארונג וואס מען קען טון פאר א צוויי יעריג קינד וואס האלט זיך איין פון ארויסגיין און דעריבער איז עס גורם עצירות. ווי עס קוקט אויס האט ער א פחד פון ארויסגיין און ער וויינט שרעקליך ווען ער גייט יא ארויס.

(-)

7198

שניידן די צאן ביים רוט קאנאל

נאכ'ן אריבערגיין א 'רוט קאנאל' האט דער דענטיסט מיר געזאגט אז כדי צו קענען לייגן דעם קרוין צו פארשטאפן דעם ציין, און אז עס זאל זיך האלטן דארף מען אראפנעמען אביסל פון די ביין. איך האב מיך געוואונדערט דערויף און איך וויל הערן פון אנדערע אויב ווייסט איינער צו דאס איז א זעלטענע זאך אדער א זאך וואס מאכט זיך אפט? איז כדי דאס צו טון אדער נישט? און אויב קען מען דאס אויסמיידן צו ווייסט איר וועלכע דענטיסט טויגט דערצו?

(-)

פיריענס וועגן א פראבלעם מיט א נערוו פון די אויגען. עס רופט זיך "דועין סינדראם" (Duane Syndrome) וואס מאכט עס שווער צו באוועגן די אויגן געהעריג און קומט אין פארשידענע פארמען. עס איז זייער א זעלטענע צושטאנד, און מיר זוכן אויב איינער האט סיי וועלכע אינפארמאציע אדער ערפארונג מיט דעם צושטאנד, און קען אונז העלפן דערמיט. ביטע זיך פארבינדען דורך די רעדאקציע.

(-)

7196

שווענקן 'לימפאטישע' סיסטעם

איך לייד פון פליסיגקייטן אינעם אויער, און איך האב געהערט אז דאס קען זיך נעמען פון אן אנגעלייגקייט אינעם 'לימפאטיק סיסטעם'. דעריבער זוך איך צו מאכן דעם פראצעדור פון שווענקן דעם 'לימפאטישע סיסטעם' (lymphatic drainage) וואס העלפט אוועקנעמען די פליסיגקייט אין די אויער. איך וויל הערן מער דערוועגן, און אזוי אויך אויב עמיציר ווייסט פון א ספעציאליסט וואס פירט דורך דעם פראצעדור אינעם מאנרא אומגעגענט און קען געבן א רעקאמענדאציע.

(-)

7194

עצה פאר א יונגערמאן מיט שמיעה פארלוסט

צו האט האט איינער אן עצה פאר א יונגערמאן וואס האט פלוצלונג פארלוירן די שמיעה אויף איין אויער?

(-)

7195

הילף מיט זעלטענע אויגן פראבלעם - Daune Syndrome

האט איינער מער אינפארמאציע אדער עקס-

7193

'ליים דיזיז' און שווארצע ציינער

איך לייד פון 'ליים דיזיז' און אין די זעלבע צייט האבן מיינע ציינער אנגעהויבן פארשווארצן ווערן טראץ וואס איך פוץ די ציין.

איך האב געהערט אז 'ליים דיזיז' קען האבן אן עפעקט אויף די געזונט פון די ציינער, דעריבער וויל איך וויסן אויב עמיציר קען ענטפערן פון ערפארונג אויב עס איז דא א פארבינדונג צווישן שווארצע ציינער און ליים דיזיז, און אויב יא וואס מען קען טון דערצו, וויבאלד דאס קען זיין א סימן אז די ציינער ווערן שטארק אפגעשוואכט.

(-)

אז יעדער, אפילו עלטערע מענטשן, קענען נעמען מאגנעזיום. אבער איך וויל אנמערקן אז מאגנעזיום ארבעט ווי א מעדעצין און עס ווערט טאקע גענוצט אלס א בלוט דרוק מעדעצין. עס קען אויך אראפברענגען די הארץ קלאפ פון א מענטש. דעריבער איז ראטזאם אז מען זאל אנהייבן מיט 100-200 מג' און מען דארף נאכקוקן דעם 'פולס' און בלוט דרוק כסדר צו זען אז עס איז אין ארדענונג, בעיקר מוזן מענטשן וואס נעמען אנדערע מעדעציען שטארק אכטונג געבן און זיין אויפמערקזאם.

(-)

7204

אוויל פאר ארטייטיס

פאר בריוו #6897 וואס האט אנגעפרעגט וועגן ארטייטיס: עס איז דא א געוויסע צוזאמענשטעל פון עסענטשועל אויל וואס פארקויפט זיך אין נאטור געשעפטן און רופט זיך 'ארטייטיס אויל'. דאס איז א צוזאמענשטעל פון 10 עסענטשועל אוילן אריינגערעכנט בלעק פעפער אויל, לאווענדער און נאך פארשידענע אוילן וואס זענען ווירקזאם פאר פארשידענע זאכן, און דער אויל נעמט אוועק דעם אנטצינדונג און לינדערט די סימפטאמען גאר שנעל. עס איז ראטזאם צו פרובירן און דער אייבערשטער זאל העלפן און שיקן די ריכטיגע רפואה.

(-)

רופט זיך 'לעג קרעמפס אוינטמענט' (Leg Cramps Ointment). איך האב גענוצט די קרעם פון די פירמע 'היילענד'ס' (Hyland's) און עס האט געוויקט וואונדערליך און זאפארט, ווען מען שמירט דאס ארויף הערט זיך די ספאסם (muscle spasm) ממש גלייך אויף! עס איז ממש וואונדערליך און ברוק ומנוסה!

(-)

7202

'רעינדראפ' פאר סקאליאסיס

פאר סקאליאסיס און ליים דעזיז איז ראטזאם צו פרובירן דעם "רעינדראפ טעכניק" -- דאס איז א טעראפי וואס קאמבאנירט עטליכע סארט פיזישע טעראפי אינאיינעם מיט רעפלעקסאלאגיע און אראומא טעראפי מיט עסענטשועל אויל, דאס בארואיגט טיף דעם קערפער און העלפט זיך היילן, איך קען זאגן פון פערזענליכע ערפארונג אז מען זעט פאזיטיווע און שנעלע רעזולטאטן.

(-)

7203

איבער נעמען מאגנעזיום

איך וויל ענטפערן צו דער וואס שרייבט

ליינער'סגאזעט

קויצן עטסערי'ס

7199

מויל גערויך

עס זענען געווען עטליכע בריוון פון ליינער מיט הילף איבער א מויל גערויך. דעריבער וויל איך מייטטיילן אז אונזערס א קרוב האט אויך געליטן פון א שטארקע מויל גערויך. אבער פון ווען ער האט אנגעהויבן צו טרינקען אסאך וואסער איז דער פראבלעם פארשוואונדן געווארן ב"ה. אין דעם פאל האט ער געטרונקן אמווייניגסטנס אכט גלעזער וואסער טעגליך, עס איז גאר ראטאם צו אויספרובירן. און אזוי אויך אויסמיידן זיסע געטראנקן.

(*)

7201

זאלב פאר מוסקל קרעמפן

פאר בריוו #6880 וואס פרעגט אן עצה פאר א מוסקל פראבלעם אין די פוס: עס איז דא א האמאעפאטישע קרעם (homeopathic cream) וואס ווערט פארקויפט אין די העלט פוד געשעפטן וואס

7200

עצה פאר ליים דעזיז

ווען מייין קינד האט געהאט ליים דיזיז בין איך געאנגען צו א נאטורליכע

INTERNATIONAL MONEY TRANSFERS AND CURRENCY EXCHANGE, FOR THE LOWEST RATES EVER.

WWW.VFEXGS.COM

WE DO THAT.

BUSINESS TRANSFERS.

PERSONAL TRANSFERS.

AMAZON UK GBP COLLECTIONS

אברהם ווערט"הימער
P. 718.852.4358
E. ABE@VFEXGS.COM
A. 18 HEYWARD ST. 3RD FL.
OFFICE HOURS 12-4PM

V-FEX global services

גיבט זייערשטאף דירעקט צו די גוטע צעלן און עס קען העלפן אויפצובויען די געזונטע צעלן וואס ווערן אויך עפעקטירט פון די ראדיאציע.

(*)

7189

איבער געקרייזלטע פיאות

אפשר קען אונז איינער ארויסהעלפן מיט די פאלגענדע פראבלעם. ב"ה קיינמאל קיין ערגערס, אבער פארט וואלט געהאלפן צו הערן אן עצה וויאזוי דאס צו פארריכטן. אונזער בחור האט גאר שטארק געקרייזלטע האר און כאטש מען האט נאך קיינמאל נישט געשניטן זיין פאה דרייט זיך די האר פון איין פאה זייער שטארק איין אזויווי א ספרינג. ווען מען ציעט עס אויס איז די האר בערך 3-2 אינטשעס אבער ווען עס דרייעט זיך איין גייט עס ארויף כמעט ביז די אויער. די שיעור פון די "קורצערע" פאה איז אייגענטליך אפילו אביסל פולער ווי די אנדערע פאה אבער צוליב דעם וואס עס איז אזוי שטארק געקרייזלט קוקט עס אויס ווי ער האט קוים פאות.

האט איינער ערפארונג מיט די זאך און קען געבן אן עצה? ביטע רופט אונז. נומער געהיטן אין רעדאקציע.

(-)

7190

כינעזער מעדיצין פאר פרויען קענסער

איך וויל מיטטיילן וואס איך האב געהערט פון א פאפולארן דאקטאר וואס ספעציאליזירט זיך מיט פעלער פון קענסער ל"ע ביי פרויען אז עס זענען דא כינעזער דאקטוירים וואס קענען זיין ביייהלפיג מיט אלטערנאטיווע מיטלן. אבער פארשטייט

«זייט 16»

איז אלעס ארום בסדר דאן דארף מען נישט זיין באזארגט.

(-)

7187

נאטורליכע מיטל פאר 'גאוט'

עס זענען געווען ליינער וועלכע האבן געזוכט עצות וויאזוי צו לינדערן די שמערצן פון 'גאוט' (Gout), איך וויל דעריבער רעקאמענדירן אן אויספרובירטע מיטל, עס זענען דא צו באקומען טאבלעטן פון 'עפלס סיידער עסיג' (apple cider vinegar) פון די פירמע 'אראליין' (OroLine Nutrition) מען קען דאס באקומען אין אפטייקן און אין העלט-פוד געשעפטן. עס איז גוט צו נעמען צוויי טאבלעטן טעגליך, יעדע טאבלעט האט 1500 מיליגראם פון עפל סיידער עסיג, און קומט נאך מיט אנדערע וויכטיגע הערעס וואס העלפן שטארק פאר דער צושטאנד, מען קען זען א חילוק אז די ווייטאג גייט אוועק אין בלוז 2 טעג! און אויב נעמט מען עס פאר א גאנצע יאר, קען דאס זיין אנשטאט מעדעצינען.

(*)

7188

סופלאמענטן צו שטארקן די צעלן

איך וויל צולייגן צו וואס מען האט שוין דא גערעדט איבער די וועלכע גייען ליידער אריבער א געראנגל מיט די ביטערע מחלה אדער אנדערע סיבות פארוואס זיי מוזען ציקימען צי 'ראדיאציע טעראפי' (radiation therapy), וואס מוטשעט און שוואכט אפ זייער שטארק, איז דא אן עצה צו נעמען א גוטע סופלאמענט וואס רופט זיך 'סעל פוד' (cell food) וואס איז געמאכט צו שטארקן די צעלן, מען קען דאס באקומען אין סיי וועלכע געזונטהייט געשעפט. דאס

ליינער'סגאזעט

זייט 13

קינד איז מיין פיס געווארן זייער געשוואלן, כאטש וואס איך בין דאן געווען אין די יונגע עלטער פון 21 יאר, און איך בין געווען געזונט מיט אלעס, נישט איבערוואג, איז אבער מיין לינקע פיס געווארן געפערליך געשוואלן, ארום 4 מאל גרעסער ווי די רעכטע פיס.

קודם האט דער דאקטער געזאגט אז עס איז וואסער און עס איז א נארמאלע זאך, אבער צום סוף האט מען געטראפן א 'בלוט קלאט' (blood clot) אין די לינקע פיס, דער סארט בלוט קלאט רופט זיך די-ווי-טי (DVT) און עס פארמירט זיך טיף אין די אדערן און קען זיין שווערער צו דיאגנאזירן. די דאקטוירים אין שפיטאל האבן מיר געגעבן אן איינשפריץ פון 'לאווענאקס' (Lovenox) און אזוי אויך מעדיצינען וואס מאכט די בלוט דינער וואס איך האב געדארפט נעמען 2 מאל א טאג. ווען דאס קינד איז ב"ה געבוירן איז מערסטנס פון די געשווילאכץ איז אראפ. די 'העמאטאלאדיזשיסט' (Hematologist) בלוט-דאקטאר האט מיר מסביר געווען אז פאר 6 חדשים מוז איך שטעכן 2 מאל א טאג מיט לאווענאקס.

נאך 3 חדשים פון נעמען טעגליך די איינשפריץ פון לעוואנעקס האט אן אולטרע-סאונד טעסט געוויזן אז די בלוט-קלאט איז נאך אלס דארט. אויך האט מיר די בלוט-דאקטאר געזאגט אז יעדע מאל וואס איך בין אין אנדערע אומשטענדן וועל איך אויך מוזן נעמען די איינשפריץ. איך וואלט זייער שטארק געוואלט הערן פון פרויען מיט ערפארונג, צו איז דאס טאקע די איינציגסטע וועג? האט איינער ערפארונג מיט די מצב און קען מיטטיילן עצות אדער חיזוק?

(-)

7186

שטייטע פארדייאונג סיסטעם

איך וויל ענטפערן פאר בריוו #6953 וואס שרייבט וועגן א שטייטע פארדייאונג סיסטעם, מיר האבן זיך אמאל איבערגערעדט מיט א דאקטער איבער אן ענליכן פראבלעם און ער האט אונז געזאגט אז מען דארף קוקן אויף דריי זאכן, ערשטנס אויב דאס איז אייביג אזוי, און צווייטנס אויב מען האט נישט קיין סימפטאמען פון ווייטאג וכדו' און דרייטנס אז די וואג און אפעטיט זענען מסודר.

אויב זענען די זאכן נארמאל מיינט דאס אז אזוי איז דער נארמאלער סיסטעם פאר דעם מענטש און מען דארף זיך נישט זארגן אז עס איז דא א פראבלעם. ווייל יעדער מענטש איז אנדערש אין דעם, און עס זענען דא מענטשן וואס עס נעמט זיי 2-3 וואכן וואס עסן ליגט זיי אין די סיסטעם ביז עס גייט ארויס. אויב

1 פעקל פראזן טשאפד ספינעטש (chopped spinach) (נקי מחשש תלעים)
1 גלאז וואסער
1 לעפעלע זאלץ
מען קאכט עס אויף פאר 15-20 מינוט.
און א עקסטערע טעפל דינסט מען ¼ גלאז אויל
4 לעפל מעל
דערנאך לייגט מען צו 3-4 ציפילטע ציינלעך קנאבל און מען מישט עס ביז עס ווערט ברוינליך, בערך 8 מינוט.
דערנאך גיסט מען ארויף די געקאכטע ספינעטש צוזאמען מיט די וואסער דערפון, מען מישט עס גוט אויס און מען לאזט עס קאכן פאר נאך 1-2 מינוט.
(איך האלט עס אין א קאנטעינער אין די פרידזשעדער, און א יעדן טאג איז מען זיך מחי' מיט אביסל דערפון)
זאל זיין צום געזונט!

(-)

7184

זוכט עצה מיט פארשטאפטע נאז

מיר זוכן אן עצה פאר א פארשטאפטע נאז ביי עטליכע פון אונזערע קינדער און ערוואקסענע. דער אי-ען-טי זאגט אז עס איז אן אלערגיע. אבער די קינדער האבן עס דורכאויס דעם גאנצן יאר און נישט דווקא אין די אלערגיע סעזאן.

איך האב געהערט אז עס קומט פון טרינקען צו ווייניג וואסער, אבער די קינדער טרינקען שווערליך און גלייכן נישט צו טרונקן צופיל (אויב האט איינער אן עצה פאר דעם אליין וואלט איך אויך מכיר טובה געווען).

עס איז אמת אז ווען זיי עסן פלאקסיד א יעדן טאג העלפט עס זיי, אבער זיי האבן נישט ליב געהאט די טעם און האבן עס אויפגעהערט צו עסן. אסאך זאגן אויך אז אראפנעמען פון מילכיגס איז די ישועה, אבער ביז דערווייל האבן מיר נאכנישט געוואלט טון די שריט.
האט איינער אן עצה אדער ווייסט איינער פון א גוטן דאקטער, דאן ביטע שרייבט צום גאזעט. און האפנטליך וועלן מיר טרעפן די ריכטיגע עצה.
(*)

7185

געשווילעכץ אין אנדערע אומשטענדן

ווען איך האב געווארט פאר מיין ערשטע

ליינער'סגאזעט

7191

פעטקייט אויפ'ן פנים

פאר בריוו #6977 איבער פעטקייט אויפ'ן פנים:
פאר דעם אימאגנעמער פראבלעם איז די גרינגסטע עצה צי נוצן 'כשר'ע זייף וואס ווערט גענוצט אין מקווה, אדער די כשר'ע זייף וואס מען פארקויפט פסח וואס איז כשר לפסח, דער סארט זייף איז ריין און האט נישט קיין סאך כעמיקאלן, און איז זייער

זייער זיין און האט שוין געהאלפן מענטשן. (-)
זיך אז מען דארף אלעמאל זיין פארזיכטיג און זיך איבעררעדן מיט א פארלעסליכן ספעציאליסט.
איך האב דאס אליין געהערט פון דאקטאר בארגען (Dr. Patrick Borgen), 718-765-2570, וואס פירט אן די פרויען קענסער פראגראם אין מיימאנעדיס שפיטאל, אז ער קען פערזענליך א דאקטער (Dr. George Wong), 917-710-7888, וואס נוצט כינעזער מעדיצין פאר קענסער פעלער און האט שוין געהאלפן מענטשן. (-)

נישט געהאלפן.
א 'גארסטרא - ענטעראלאדזשיסט' (gastroenterologist) וואס איז ספעציאליזירט מיט'ן פארדייאונג סיסטעם האט געזאגט אז עס קומט פון עצירות, און ער האט פארגעשריבן א סארט 'פאודער' צו נעמען אבער איך וויל עס נישט געבן אויף א קביעות'דיגע אופן ווייל איך האב געהערט אז עס איז נישט אזוי געזונט און בכלל איז די טעם דערפון נישט צי געשמאק.
די אמת איז אבער אז פאר מיר קוקט עס אויס ווי עס איז מער א נפשיות'דיגע פראבלעם וויבאלד זי דארף אלעמאל ארויסגיין אין געוויסע צייטן ווען זי האט מורא אז זי וועט נישט קענען ארויסגיין שפעטער, א שטייגער ווי פאר קידוש, פאר גיין אין סקול, פאר'ן שפילן אויפ'ן גאס א.א.וו.
מיר האבן פרובירט דר. סארנאס מעטאד אבער זי וויל נישט הערן דערפון. דעריבער וויל איך בעטן אויב האט איינער אן עצה, דאן ביטע שרייבט צוריק ווי שנעלער. (*)

עפעקטיוו.
ווי אויך זענען דא ענליכע זייפן וואס זענען גאר נאטורליך און האבן נישט די כעמיקאל אין די אינגרידיענטס (ingredients) וואס מען לייגט אריין אין געווענטליכע זייף. אז מען וואשט זיך די פנים מיט דעם העלפט עס שטארק פאר די פעטקייט, איך האף אז דאס וועט זיין א הילף.

(-)

7192

טעראפי פאר 9 יעריג מיידל

אונזער 9 יעריג מיידל האט א פראבלעם אז זי דארף צי אפט ארויסגיין, פיל מער ווי עס איז נארמאל. א יוראלידזשיסט (urologist) האט איר אויסגעלערנט פארשידענע איבונגען וואס האט אביסל געהאלפן, אבער די מעדיצין וואס ער האט געגעבן האט בכלל

צוטריט צו דאקטוירים און העלט קעיר אויף צו קריגן דעם דיאגנאז.
די פארשער שלאגן פאר א נאציאנאלע סקרינינג סיסטעם אונטער וועלכע אלע קינדער אין אמעריקאנער שולעס זאלן דורכגיין אן איינפאכע טעסט צו אויסשליסן אוטיזם, און אויב איז דא א פארדאכט אז זיי ליידין פון דעם צושטאנד זאלן זיי קריגן אן אומזיסטע דיאגנאז פון א ספעציאליסט און אזוי ארום קריגן צוטריט צו גאר נויטיגע הילף פראגראמען אז זיי זאלן זיך קענען אנטוויקלן. *

און צווישן די איבער 4,500 קינדער וואס זיי האבן אינדענטיפיצירט דורך די סימפטאמען אז זיי ליידין פון אוטיזם האבן 25% נישט געהאט קיין אפיציעלע דיאגנאז אז זיי ליידין פון אוטיזם.
די פארשער האבן געטראפן א פארבינדונג צווישן איינקונפט און דיאגנאז, און זאגן אז צווישן די קינדער פון מינאריטעטן און ארימערע פאמיליעס מאכט זיך אפטער אז די קינדער קריגן נישט קיין געהעריגע דיאגנאז פאר זייער צושטאנד, און זיי ערקלערן דאס וויבאלד זיי האבן נישט קיין געהעריגע

באהאנדלונג, און אזוי אויך באקומען צוטריט צו רעגירונג הילף און אזוי ווייטער. אבער א שטודיע דורכגעפירט אינעם ראטגער יוניווערסיטי אין ניו דזשערזי צייגט אז ארום איינס פון יעדע פיר קינדער וואס ליידין פון דעם צושטאנד האבן אייגענטליך נישט באקומען קיין געהעריגע דיאגנאז פון א דאקטאר.
פארשער האבן איבערגעקוקט מעדיצינישע רעקארדס פון איבער א פערטל מיליאן קינדער וועלכע זענען געווען אכט יאר אלט אין 2014, און באאכאכט די וועלע האבן געצייגט געוויסע סימנים פון אוטיזם,

ניו דזשערזי - אוטיזם איז א ווארט וואס נעמט אריין אין זיך מערערע צושטאנדן, באקאנט אלס א 'ספעקטרום' -- אנגעהויבן פון ערנסטערע פעלער וואס די ליידנדע זענען גאר שטארק גייסטיש באגרעניצט, אבער אויך געזונטע און קלוגע קינדער מיט געוויסע שוועריגקייטן אין געזעלשעפטליכע אומשטענדן אדער ספעציפישע לערנען שוועריגקייטן וואס נעמט זיך פון דעם ניוראלאגישן צושטאנד.
דער ערשטער טריט צו העלפן די קינדער איז צו האבן א דיאגנאז, מיט א קלארע דיאגנאז קען מען טרעפן די ריכטיגע



דער קאמפלעקס פונעם 'ראטגער' יוניווערסיטעט אין ניו דזשערזי וואו דער שטודיע איז דורכגעפירט עווארן

◀ לעזונטהייט נייעס

אין ליכט פון שטודיע: פארשער שלאגן פאר 'נאצינאלע סקרינינג סיסטעם' צו דיאגנאזירן אוטיזם

בצער קודר ויגון משתתפים
אנו בזה בצערם של

מרת האפפער תחי'

די.עס.פי. עיקערס ברודערהיים
נהמספיק אוו ארענדזש קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים
בעמק הבכא על פטירת אמה
מרת ר שרה זהבה
בת ר' ניסים הלוי
שנלב"ע

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

החותמים בדמע,
המספיק

ניחום
אבלים

יצא אדם לפעלו:

נאציאנאלע ריטעיל געשעפט לאויס שליסט זיך אן אין 'המספיק אוו ראקלענד' עמפלוימענט פראגראם באגייסטערונג צווישן תלמידים

זה וזה נהנה, די אינדיווידועלן זענען גוטע און געטרייע ארבעטער, און אין צוגאב צו דעם האבן די ארבעטסגעבער די באגלייטונג פון המספיק פראפעסיאנאלן וועלכע מאכן זיכער אז די אינדיווידועלן גלידערן זיך אריין ווי עס דארף צו זיין.

די עקספערטן פון המספיק זאגן אונז אז די פאקט אז דער אינדיווידועל קען זיין א 'נהנה מיגיע כפור' און פארדינען זיין אייגענע געהאלט געט פאר די באטרעפנדע געוואלדיגע זעלבסט-וויירדע און העלפט אים זיך אנטוויקלן און וואקסן אין אלע הינזיכטן אין לעבן, און דער פראגראם האט שוין טראנספארמירט דאס לעבן פון צענדליגע אינדיווידועלן וועלכע וואקסן און בליען א דאנק די סיפוק וואס זיי קריגן פון זייער ארבעט און אנטוויקלן זייערע מעגליכקייטן.



דער פארנט פונעם מאסיוון 'לאוס' סופער-סטאר וועלכע באשעפטיגט יעצט המספיק ארבייטער

פון אנהויב געמיינט אז זיי טוען א טובה, אבער אין אמת'ן אריין איז עס א מצב פון

אינדיווידועל איז איינגעגלידערט געווארן אין דעם ריזיגן געשעפט וואו ער איז העכסט צופרידן און שטייגט און אנטוויקלט זיינע טאלאנטן און מעגליכקייטן, און געניסט פון די ווייטערדיגע באגלייטונג פון דעם דעפארטמענט, און ספעציעל פון הר"ר יעקב גרינוואלד, דער דירעקטאר אוו עמפלוימענט וועלכער באגלייט יעדן אינדיווידועל.

די פאמיליע שפעט נחת זענענדיג ווי דער אינדיווידועל בליהט און שטייגט ב"ה אין זיין נייע פאזיציע, ברענגט און טראגט וועגעלעך, פולט אן די פאליציעס, רייניגט, העלפט די אנדערע ארבעטער און קליענטן און קומט יעדן טאג אהיים צופרידן נאך א טאג שווערע ארבעט און גייט ארויס אינדערפרי פול מיט ענערגיע און חשק.

מיר פרעגן ר' יעקב וואס עס זענען די גרוסן וואס ער הערט צוריק "די מיטארבעטער זענען אויסטערלישע צופרידן, ער איז סיי א געטרייער און פליסיגער ארבעטער, און סיי א וואונדערליכער פריינט פאר יעדן איינעם, און טוט זיין ארבעט מיט א שמייכל און מיט א געשמאק, און זוכט צו צופרידנטעלן יעדן איינעם, סיי זיינע אויבערהארן און סיי די קליענטן" זאגט ער אונז מיט צופרידנקייט.

די פאקט אז המספיק האט באוויזן צו זיך אנשליסן אין 'לאוס' וועלכע איז איינע פון די גרעסטע נאציאנאלע ריזיגע נעצן וואס באשעפטיגן צענדליגער טויזנטער ארבעטער איבער גאנץ אמעריקע, צייגט אז די שווערע ארבעט פון המספיק ווערט אנערקענט און די ארבעט וואס מען לייגט אריין צו טרענירן און אנגרייטן די אינדיווידועלן פאר די 'דשאב מארקעט' ברענגט די געוואונטשענע רעזולטאטן.

"מען הערט טאקע צוריק פון צענדליגע ארבעטסגעבער איבער די געוואלדיגע הצלחה פון דעם פראיעקט, אסאך האבן

מיר אלע ווייסן דאס וואס חז"ל זאגן אונז אז 'עדער איינציגער מענטש איז אן עולם מלא' - אבער אין המספיק איז דאס נישט בלויז א ידיעה, נאר א וועג-ווייזער וויאזוי זיך אומצוגיין מיט יעדן איינציגן אינדיווידועל, צו צופאסן די פראגראמען און סערוויסעס פאר זיין געברויך און פאר זיין שטאפל, און אים ברענגען צו די מאקסימום פון זיינע מעגליכקייטן און אנטוויקלן זיינע טאלאנטן און פעאיקייטן אויפן בעסטן אופן.

פאר דעם צוועק איז אוועקגעשטעלט געווארן איבערהאלב 'המספיק אוו ראקלענד קאונטי' דער 'סעמפ' - סופפארטעד עמפלוימענט פראגראם - אפטילונג וועלכע פארנעמט זיך מיט א נאבעלע און ספעציעלע מיסיע, נעמליך, צו טרענירן און פלאצירן אינדיווידועלן אין ארבעטס-פלעצער וועלכע זענען צוגעפאסט פאר זייערע טאלאנטן און מעגליכקייטן, און מען באגלייט זיי פון די טרענירונג ביז זיי זענען גוט איינגעגלידערט אין זייערע ארבעטס פלעצער.

דאס ווערט געטון מיט גרויס פעאיקייט דורך די איבערמיליכער קאארדינאטארן וועלכע שטייען אין וועלכע פארפיגן אויף די טרענירונג פון די אינדיווידועלן, און גלייכצייטיג שטייען זיי אין פארבינדונג מיט די פארשידענע ארבעטספלעצער וועלכע זוכן ארבעטער און זענען גרייט צו אקאמאדירן די געברויכן פון די אינדיווידועלן.

"דאס איז א טובה סיי פאר די ארבעטסגעבער און סיי פאר די אינדיווידועלן, עס האנדלט זיך פון גוטע און פליסיגע ארבעטער וועלכע קענען זיין לאנג-יעריגע געטרייע ארבעטער מיט אביסל באגלייטונג, און מען זעט געוואלדיג גוטע רעזולטאטן" זאגט אונז דער קאארדינאטאר ר' בערל אבערלאנדער שיחי, איבער די צענדליגע 'סוקסעס געשיכטעס' פון זיין דעפארטמענט.

דאס טרעפן לאקאלע ארבעטספלעצער איז א כסדר'דיגע ארבעט, אבער אצינד איז דאס געקומען צום נעקסטן שטאפל, מיט דאס אנקניפן א פארבינדונג מיט איינע פון די גרעסטע ריטעיל נעצן אין אמעריקע, נעמליך דער 'לאוס' הארדוועיר' געשעפט וועלכע פארפיגט אויף א ריזיגע נאציאנאלע נעץ פון היים געברויכן און ארבעטס געצייג. א דאנק די ארבעט פון דעם אפטילונג האט דער נעץ באווייליגט צו אקאמאדירן אינדיווידועלן פון המספיק אין זייער ריזן געשעפט אין די געגענט, און דער



Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

GROUP MEDICAL INSURANCE

INTERNATIONAL MEDICAL

INDIVIDUAL LIFE

GROUP DENTAL/ VISION/LIFE

LONG/ SHORT TERM DISABILITY

STATE MANDATED DBL/TDB

FSA/HSA/ HRA/ CAFETERIA PLANS

MEDICARE SUPPLEMENT/ LONG TERM CARE

888.783.6286

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

HENRY KELLNER & ASSOCIATES

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

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרוב-אינשורענס געברויכן

888.783.6286 רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג HENRY KELLNER & ASSOCIATES E-mail us at: info@reliablebrokerage.com Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

המספיק האום-קעיר גאזעט



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

'המספיק האום קעיר' גרייט זיך צו אקאמאדירן עלטערע באפעלקערונג אין ליכט פון דראסטישע טויטן וועלכע קומען צו 'מעדיקעיד' פראגראמען

טעג, און אויב מען האט געהאט מער ווי די מאקסימום איינקונפט פאר מעדיקעיד פראגראמען, דאן קען דאס זיין שווערער צו ווערן באשטעטיגט, א זאך וואס וועט פארשווערן און פארלענגערן דעם פראצעדור פאר פילע עלטערע לייט. דעריבער טוט 'המספיק האום קעיר' אצינד אלעמירן פאמיליעס און אינדיווידועלע וועלכע נויטיגן זיך אין הילף צו זיי א "רואה את הנולד" און אויסנוצן די צייט צו פארזיכערן אז מען קריגט הילף פאר עס ווערט שווערער. און די שטאב שטייט גרייט ווי אלעמאל צו סערווירן יעדן איינעם מיט סיי וועלכע הילף אדער באגלייטונג מען דארף אויף צו ווערן באשטעטיגט. אויף צו באקומען מער אינפארמאציע און קריגן סערוויסעס קען מען זיך פארבינדן צו 'המספיק האום קעיר': 855-Hamaspik (426-2774) ext. 700

וואס זיי וואלטן אנדערש נישט געקענט. ביז היינט האבן עלטערע מענטשן געקענט באשטעטיגט ווערן פאר 'מעדיקעיד' נאך בלויז דרייסיג טאג פון ווען זיי האבן אריינגעשטעלט זייערע פארמעגנס אינעם טראסט, און אזוי ארום קענען זיי געניסן פון פארשידענע סערוויסעס וועלכע זענען וויכטיג פאר מענטשן אויף דער עלטער -- 'סיניערס' לויט'ן לעגאלן טערמין. אבער דאס ווערט יעצט געטוישט, און עס קען האבן אן עפעקט אויף טויזנטער מענטשן וואס זענען אנגעוויזן דערויף. אין דעם קומענדיגן ערשטן אין אקטאבער גייען אריין אין קראפט פארשידענע טוישן צום סיסטעם, און איינע פון די דראסטישע טוישן איז דאס אז אונטער דעם נייעם סיסטעם וועלן די אויטאריטעטן צוריקקוקן מיט דעם איבערויכט גאנצע 30 חדשים -- דאס הייסט איבער צוויי יאר, אנשטאט 30

די סטעיטס לייגן אויך צו אין פילע פעלער זייערע אייגענע סטעיט פראגראמען אינעם סיסטעם צו פארזיכערן העלט קעיר פאר די וועלכע זענען בארעכטיגט דערצו צוליב נידריגע איינקונפט. דורכאויס די לעצטערע יארן האט די סטעיט פארלייכטערט דעם סיסטעם פאר עלטערע מענטשן צו קענען געניסן אפילו זייער איינקונפט איז מער ווי דער נארמאלע סומע, וויבאלד זיי האבן פארשטאנען אז די פילע געברויכן קענען זיין שווער אפילו פאר בעסערע פארדינער. איינע פון די וועגן וויאזוי מען קען העלפן עלטערע מענטשן צו קריגן פעדעראלע הילף איז דורך א לעגאלע מיטל אז עלטערע מענטשן שטעלן אריין זייערע פארמעגנס אין א ספעציעלע 'טראסט' וואס לאזט זיי איבער בלויז מיט די מינימאלע סומע אונטער וועלכע מען איז בארעכטיגט פאר מעדיקעיד, און אזוי ארום קענען זיי זיך ערלויבן צו קריגן הילף,

"אין געציילטע וואכן קומט א דראסטישע טויש צום מעדיקעיד סיסטעם" זאגט אונז ר' מרדכי וואלהענדלער, דער 'טשיף אפערעיטינג אפיסער' פון 'המספיק האום קעיר', און רעקאמענדירט אז די וועלכע זענען אנגעוויזן אויף פראגראמען, ספעציעל עלטערע מענטשן, זאלן אויסנוצן די קומענדיגע פאר וואכן צו זיך איינשרייבן בעפאר די טוישן גייען אריין אין עפעקט. 'מעדיקעיד' איז א פעדעראלער פראגראם וועלכע איז געצילט צו פארזיכערן אז מענטשן מיט שוואכע איינקונפט האבן צוטריט צו מעדיצינישע הילף, און אונטער דעם פעדעראלן אקט וואס איז דורכגעפירט געווארן אין די זעכציגער יארן האבן די סטעיטס אסאך קאנטראל וויאזוי צו פארטיילן די פעדעראלע געלטער און פארזיכערן אז הילף קומט אן צו די וועלכע נויטיגן זיך דערין דאס מערסטע.

יונג און אלט

וויסנשאפטלער פארלענגערן לעבנסשפאן פון ווארעם פינף-פאכיג מיט גענעטישע פראצעדור



דער ווארעם איז א גאר איינפאכע באשעפעניש, און פארשער האבן באוויזן צו ארומטוישן זיין די-ען-עי

לעבעדיגע ארגאניזם, און וויסנשאפטלער גלויבן אז דער לעזונג צו דעם פראגע "צו קען מען פארלענגערן דאס לעבן" געפונט זיך אינעם די-ען-עי, און אצינד האבן זיי באוויזן דאס צו באשטעטיגן אין א קאנטראווערסיאלע שטודיע אויף ווערעם. דער די-ען-עי פארמאגט 23 חלקים וועלכע פארמאגן אין זיך מיליאנען טיילן פון מיקראסקאפישע פראטאינס וועלכע דינען ווי סיגנאלן פאר אלע מענטשליכע פונקציעס, און אין די לעצטע יארן האבן וויסנשאפטלער געלערנט א מעטאד פון "איבערשרייבן" די-ען-עי, דורך א גאר קאמפליצירטע פראצעדור פון ארויסשניידן א געוויסע חלק פונעם די-ען-עי וואס שיקט דער סיגנאל פאר א געוויסע מחלה אדער צושטאנד, דערווייל איז דאס נאכנישט באשטעטיגט צו דורכפירן אין מענטשן וויבאלד עס איז א נייער פעלד און מען קען מאכן מער שאדן ווי תועלת ביים זיך פארנעמען מיט אזעלכע האקעלע חלקים. אבער אין בעלי חיים פירן פארשער דורך פילע שטודיעס אין 'די-ען-עי' עדיטינג' און דער ווארעם וואס זיי האבן שטודירט

קאלפארניע - דער סוד צו אריכת ימים איז איינע פון די מיסטעריעס אין די מעדיצינישע וועלט, אומצאלאגע שטודיע און פארש פראיעקטן זענען געווינדמעט צו די פראגע אויב עס איז מעגליך צו פארלענגערן דעם מענטשליכע לעבנסשפאן מיט מעדיצינישע מעטאדן, יעדע שטיק צייט קומען פארשער ארויס מיט אן אנגעבליכע "דורכברוך" אין דעם הינזיכט, אבער דערווייל קוקט אויס אז דער שליסל צו אריכת ימים איז נאכנישט איבערגעגעבן געווארן צו דאקטוירים. איין אזא איבעראשנדע דורכברוך איז באריכטעט געווארן אין די לעצטע טעג ווען א גרופע פארשער וועלכע פארנעמען זיך מיט'ן פארשן דעם די-ען-עי אין בעלי חיים אויף צו דערגיין דעם פראצעדור פון 'פארלעטערונג' אין בעלי חיים האבן באריכטעט אז זיי האבן צום ערשטן מאל באוויזן צו פארלענגערן דאס לעבן פון א געוויסע ווארעם מיט איבער 500% נאכ'ן טוישן זיין גענעטישע צוזאמענשטעל. דער די-ען-עי איז דער שליסל צו אלע קערפערליכע פונקציעס, און געפונט זיך אין יעדן איינציגן צעל פונעם קערפער פון יעדע

לעבט געווענליך צווישן דריי און פיר וואכן, אבער נאכ'ן מאניפולירן זייער די-ען-עי אין א לאבעראריע, און ארויסשניידן געוויסע



בס"ד

"Thank You, Hamaspik HomeCare"

- The Home Care Agency that keeps me safe -

געניסט פון אונזערע האום-קעיר סערוויסעס אויפ'ן העכסן סטאנדארט,
און זייט איינע פון די פולע צופרידענע קאסטומערס.

ספעציעלע נומבער פאר תושבי קרית יואל 845-503-0736



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK (426.2774)

INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

- ☆ MONROE / 1 HAMASPIK WAY - MONROE, NY 10950
- ☆ MONSEY / 5 PERLMAN DRIVE - SPRING VALLEY, NY 10977
- ☆ NEWBURGH / BIG V TOWN CENTRE, 374 WINDSOR HIGHWAY
NEW WINDSOR, NY 12553
- ☆ BORO PARK / 1105 McDONALD AVE - BROOKLYN, NY 11230
- ☆ BRONX / 1749 GRAND CONCOURSE - BRONX, NY 10453
- ☆ WILLIAMSBURG / 295 DIVISION AVE - BROOKLYN, NY 11211
- ☆ QUEENS / 146-01 JAMAICA AVE - JAMAICA, NY 11435



טאבלעטן

באריכט: דראג פירמעס און פארשער פארלעצן רעגולאציעס איבער באריכטן רעזולטאטן פון קלינישע פראבעס

וואשינגטאן - אן איבערזיכט דורכגעפירט דורך א זעלבסטשטענדיגע ארגאניזאציע ווייזט איבער אז יוניווערסיטעטן, דראג פירמעס, שפיטעלער, און אפילו רעגירונג אגענטורן פאלגן נישט נאך די רעגולאציעס וועלכע פאדערן אז אלע קלינישע פראבעס פון פרישע מעדיצינען און מעדיצינישע מעטאדן מוזן באריכטעט ווערן צו א צענטראלע דאטא-באזע וועלכע איז אפן פארן פאבליק, אזוי אז יעדער איינער האט צוטריט צו די אינפארמאציע.

זינט 2008 איז אריין אין קראפט א געזעץ וואס פאדערט אז יעדע קלינישע שטודיע אדער פראבע וועלכע זענען פארבינדן צו פאציענטן דארף באריכטעט ווערן אין א צענטראלע וועבזייטל ביז 21 טאג פון ווען דער ערשטער פאציענט ווערט אריינגענומען אינעם פראבע, און דאן דארפן זיי כסדר באריכטן די רעזולטאטן ביז א יאר פון ווען דער פראבע איז פארפולקאמט, און אזוי אויך אלע זייטיגע נאכווייען אדער פראבלעמען אין וועלכע זיי האבן זיך אנגעשטויסן.

דער ציל פון די רעגולאציע איז צו פארמיידן אומזיסטע שטודיעס אדער אזעלכע פראבעס וועלכע קענען זיין שעדליך, און גלייכצייטיג צו העלפן פארשער און וויסנשאפטלער מיטן צושטעלן אינפארמאציע פון פריערדיגע פראבעס און פארזוכן, אבער פארשטייט זיך אז דראג פירמעס זוכן ליבערשט צו פארהוילן אזעלכע סארט אינפארמאציע, און די אבאמא אדמיניסטראציע האט ארויפגעלייגט א שווערע שטראף אויף פארלעצונגען וועלכע האט געזאלט אריינגיין אין קראפט אין 2018.

אבער א פרישער באריכט דורכ'ן סייענס מאגאזין דעקט אויף אז פעדעראלע אויטאריטעטן פארהוילן זיך פון די רעגולאציעס, און טוען דאס אינגאנצן נישט אינפארסירן, און דער עף-די-עי וועלכע איז באאויפטראגט געווארן אונטערן געזעץ צו באשטראפן פאר פארלעצונגען באפאסט זיך אינגאנצן נישט דערמיט, און דער איבערזיכט זאגט אז איבער 4,000 מעדיצינישע פראבעס אין די לעצטע יאר זענען אינגאנצן נישט באריכטעט געווארן אינעם דאטא-באזע.

"דאס פארנאכלעסיגן די רעגולאציעס קען קאסטן מענטשליכע לעבנס, ווען דאקטוירים פירן דורך פראבעס וועלכע האבן זיך שוין ארויסגעשטעלט צו זיין שעדליך, און אזוי אויך ווען דראג פירמעס שפירן אז זיי האבן א פרייע האנט צו דורכפירן צווייפלהאפטע פראבעס אונטער די קוליסן" זאגט אן עקספערט וועלכער איז ציטירט אינעם באריכט, אבער דער עף-די-עי האט רעאגירט אז די רעגולאציעס זענען פעלערהאפטע און זיי קענען דאס נישט אינפארסירן ווילאנג עס ווערט אויסגעקלארט פארשידענע אומקלארקייטן אינעם געזעץ. ★

פאר די מעדיצינישע וועלט צו אנטוויקלן בעסערע טעכנאלאגיע אין דעם פעלד וואס זאל ערלויבן צו קאנטראלירן צוקער אן דעם וואס מען זאל זיך דארפן שטעקן אדער נוצן אומבאקוועמע אפאראטן. ★

וויסנשאפטלער קומען אויף מיט מעטאד צו "היילן" אלקאהאליזם

א 67 יעריגער מאן וואס איז געווען שווער פארקויפט צום פלעשל, אזוי ווייט אז זיינע לעבער זענען געגאנגען א גאנג, און ער איז אריבערגאנגען א שווערע לעבער טראנספלאנט וואס האט געראטעוועט זיין לעבן, אבער ליידער איז זיין אלקאהאליזם געווען שטערקער ווי דאס ווילן צום לעבן, און נאך די אפעראציע האט ער ווייטער אנגעהויבן טרונקן טראץ די גרויסע סכנה. די דאקטוירים האבן איינגעפלאנצט אין זיין מח צוויי מיקראסקאפישע 'אימפלענטס' וואס איז באהאפטן צו אן אפאראט נעבן זיין האלד וואס שיקט עלעקטערישע סיגנאלן צו א געוויסע חלק פונעם מח וואס ווערט סטימולירט, און ווען דער פאציענט האט א דראג צו טרונקן אלקאהאל ווערן אנגעצוינדן לייכטע עלעקטראנישע סיגנאלן וואס געבן פארן מח די זעלבע געפיל וואס ער וואלט געקריגן פון אלקאהאל אן דעם וואס ער זאל דערמיט רואינירן זיין געזונט. ★

ביז היינט איז דער איינציגער וועג זיך אפלאזן דעם געוואוינהייט געווען דורך אנטוויקלן א שטארקע כח הרצון, א ווילן וואס איז שטערקער ווי די 'עדיקשען קייטן' און דורכגיין דעם גאר שווערן פראצעדור פון זיך אפלאזן, און אויך דעמאלטס איז אלעמאל דא א זארג אז מען קען לייכטערהייט צוריקפאלן ווען עס פארגליסט זיך אמאל איין גלעזל, און דאס שלעפט נאך א גלעזל...

דעריבער איז דאס א גאר שטארקער דורכברוך אז וויסנשאפטלער אינעם 'סאניבורק געזונטהייט צענטער' אין טאראנטא האבן באוויזן צום ערשטן מאל צו אנטוויקלן א טעכניק וועלכע קען אויסהיילן אלקאהאליזם דורך א מאשין וואס שיקט סיגנאלן צום מח, און ערשטע פראבעס האבן זיך ארויסגעשטעלט צו זיין סוקסעספול אין דער פראבע איז דורכגעפירט געווארן מיט

טאראנטא - א גלעזל וויין, א כוס משקה, א פלעשל ביר... דאס איז א נארמאלע געוואוינהייט פאר ערוואקסענע מענטשן אויב מען טרונקט עס מיט א מאס פון צייט צו צייט, און לויט געוויסע שטודיעס קען דאס אפילו האבן געוויסע געזונטהייט בענעפיטן, אבער וואס פאסירט אויב דער געוואוינהייט ווערט פארוואנדלט אין אן 'עדיקשאן' און מען טרונקט טעגליך קוואנטומס פון אלקאהאל.

אויסער די פאקט אז אזא מענטש קען נישט פונקציאנירן געהעריג, טוט דאס פאטאל שעדיגן די לעבער און די נירן און רוב שווערע אלקאהאליסטן שטארבן יונג, דער פראבלעם איז אבער אז עס איז זייער שווער זיך צו אפגעוואוינען פונעם ביטערן טראפן, און ליידער איינער וואס ווערט צוגעבינדן צום פלעשל קען דאס לעבן פון די ארומיגע פארוואנדלט ווערן אין א גיהנום אבער עס איז דא זייער ווייניג וואס צו טון.

א סוף צום שטעכן? פרישע סענסאר קען גרינגערהייט אויפכאפן נידריגע צוקער שטאפלן

דאס איז ערלויבט געווארן א דאנק די פרישע פעלד פון קאמפיוטערס און מעדיצין וואס רופט זיך 'ארטיפישעל אינטעלידזשענס' וואס באדייט אז מען קען טרענירן א קאמפיוטער צו אליין אויפכאפן גאר קאמפליצירטע און מינדערליכע טוישן אין פארשידענע זאכן, אריינגערעכנט דאס הארץ קלאפן א.ד.ג. אדער פארשידענע אנדערע מחלות דורך מינדערוויכטיגע טוישן אין די כעמיקאלן אין די בלוט אדער אינעם קערפער.

דער שטודיע האט געצייגט אז ווען די בלוט שטאפלן פאלן איז דא א געוויסע טויש אין די סדר אדער די שנעלקייט פונעם הארץ קלאפן, און אז מען קען טרענירן א מאשין צו אויפכאפן דעם טויש און אלאמירן דעם פאציענט ווען ער דארף העכערן זיינע צוקער שטאפלן. אין די יעצטיגע שטודיעס האבן זיך די פשוטע סענסארס ארויסגעשטעלט 82% אקוראט מיטן דערשפירן א נידערונג אין צוקער שטאפלן.

די פארשער זאגן אז עס וועט נאך נעמען א שטיק צייט ביז מען וועט קענען פולשטענדיג אנטוויקלן די טעכנאלאגיע, אבער זיי דרוקן אויס האפענונג אז עווענטועל וועט געלונגען



דער מעטאד פון שטעכן צו אונטערזוכן צוקער קען אין גיכן זיין א פארגאנגנהייט

אמאל האבן צוקער ליינדע געדארפט זיך שטעכן עטליכע מאל א טאג צו מעסטן די צוקער, היינט זענען דא מער פארגעשריטענע מאשינען וועלכע האלטן דעם נאדל אונטער די הויט אבער מען דארף זיך נישט שטעכן, אבער עס איז פארט אומאנגענעם, און דעריבער האבן פארשער אינעם 'ווארוויק יוניווערסיטעט' אין ענגלאנד פרובירט צו שטודירן א פארבינדונג צווישן הארץ קלאפן און צוקער שטאפלן.

ענגלאנד - צוקער ליינדע וועלן מעגליך מער נישט דארפן קיין שטעכערייען און קיין אינוואזיווע אפאראטן צו מעסטן זייערע צוקער שטאפלן א דאנק א נייע וויסנשאפטליכע דורכברוך וואס ערלויבט דעם ערפינדונג פון א טעכנאלאגיע וואס קען דערשפירן נידריגע צוקער שטאפלן אין די בלוט דורך אנאליזירן די הארץ קלאפן און דורכ'ן אנטון א האנט זייגער וואס מעסט דעם 'פולס' קען דאס אלאמירן ווען די צוקער שטאפלן פאלן צו נידריג.

רפואה יארצייטן

חודש אב



דער בית החיים אין מאנטאווע אין איטאליע וואו עס ליגן דער רמ"ע מפאנו און רבי משה זכות, טראץ וואס דער פונקטליכער מקום קבורתם איז נישט באקאנט



צורת קדשו פונעם רמ"ע מפאנו זצוק"ל

אב הרה"ק הרמ"ע מפאנו זי"ע

דער הייליגער רמ"ע מפאנו, פון די גרעסטע גדולים אין גולה און נסתר אין זיין דור, איז אלץ געווען פארזינקען אין א געוואלדיגן דביקות. יעדן טאג פלעגט ער זיך מתבודד זיין אין זיין חדר מיוחד און עס האט אלץ געדארפט זיין דארט א שומר אים אפצוהיטן ער זאל נישט אויסגיין פון גרויס דבקות. איינמאל האט מען זיך פארגעסן און מען האט אים געלאזט אליינס אין צימער. אינמיטן זיין התבודדות איז זיין הייליגע נשמה ארויף אין הימל בקדושה וטהרה.

רבי מנחם עזרי' בן רבי יצחק ברכי' זצ"ל, ד' מנחם אב ש"פ

ח אב הרה"ק רבי שמחה זיסל מ'קעלם זי"ע

ווען דער בארימטער גאון און בעל מוסר רבי זיסל פון קעלם האט געהאלטן אין גאר מסוכנ'דיגער מצב פאר זיין הסתלקות, איז געווען זייער א הייסער טאג, און אין שטוב איז געווען ווארים און שטיקעדיג, האט מען געבארגט אן עלעקטרישן "פען" פון א שכן און עס געלייגט העכער זיין קאפ עס זאל געבן אביסל פרישע לופט.

ווען די יסורים האבן זיך גאר פארשטארקט און מען האט געזען אז די צייט איז נאנט, האט רבי זיסל זיך אונטערגעהויבן מיט אוממענטשליכע כוחות און אליינס אראפגענומען די "פען", זאגנדיג מען זאל עס לייגן אויף א בעסערן ארט, מורא האבנדיג אז באלד ווען ער וועט נסתלק ווערן וועט ווערן א שטיקל מהומה און די "פען" קען זיך צוברעכן - און מ'דארף אכטונג געבן אויף יענעם א חפץ, זאל מען עס שטעלן ערגעץ בעסער.

געציילטע מינוטן שפעטער איז טאקע געווען יציאת נשמה.

רבי שמחה מרדכי זיסקינד בן רבי ישראל זיו זצ"ל, ח' אב תרנ"ח

ט אב הרה"ק החוזה מ'לובלין זי"ע

דער הייליגער חוזה פון לובלין זי"ע פלעגט

פאר א חולה, צו קוקן אויף די ציצית.

עס איז באקאנט דער סיפור אז א חסיד האט זיך אמאל מזכיר געווען ביים רבי'ן פון לובלין פאר א רפואה, און ער האט זיך אויסגערעדט אז דער דאקטער האט אים שוין אפגעזאגט דאס לעבן רח"ל. דער רבי פון לובלין האט אים באלד בארואיגט, זאגנדיג, אין די תורה הקדושה שטייט געשריבן "ורפא ירפא", פון דעם האבן חז"ל ארויסגעלערנט "רשות לרופא לרפאות", אז א דאקטער מעג היילן. צו היילן האט ער באקומען רשות, אבער אויפצוגעבן, ווער האט אים דען געגעבן רשות?

רבי יעקב יצחק בן רבי אברהם אליעזר הלוי הורוויץ זצ"ל, דברי אמת, תשעה באב תקע"ה

כד אב הרה"ק רבי אפרים זלמן מרגליות זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי אפרים זלמן זי"ע

וויאזוי דער חוזה - וועמענ'ס מדריגות זענען נאך נישט געווען מפורסם דעמאלט - קען וויסן וועלכע שטיקל פיש מען וועט אים געבן ביי די סעודות שבת. צווישן די תלמידי המגיד דארטן איז אויך געווען דער הייליגער בעל התניא זי"ע, וועלכער האט שטילערהייט געמאכט א סימן אויף איין שטיקל פיש וואס דער חוזה האט געזאלצן לכבוד שבת קודש, ווארטנדיג צו זעהן וואס דא גייט זיין. ביי די סעודה פרייטאג צונאכטס האט דער בעל התניא געזען ווי מען שטעלט צו דעם זעלבן שטיקל פיש פאר'ן הייליגן חוזה, והי' לפלא. אבער דעמאלט האט א איד וועלכער איז געזעצן דערנעבן פלוצלינג אויסגעשטרעקט די האנט און גענומען דעם שטיקל פיש. ווי נאר דער איד האט געוואלט צולייגן א שטיקל פיש צום מויל, האט אים אנגעכאפט א קאנוואלסיע - ביידע הענט האבן זיך גענומען ציטערן און ווארפן און ער האט נישט געקענט עסן, האט ער צוגעשטעלט דעם פיש צום פלאץ פון הייליגן חוזה זי"ע און די טרייסלונגען פון די הענט זענען באלד געווארן אויסגעהיילט.

עס ווערט געברענגט אין טעמי המנהגים בשם דער הייליגער חוזה פון לובלין, א סגולה



דער בית הכנסת אין לאנצוט וואו דער חוזה האט געדאווענט ווען ער האט געוואוינט דארט, און שטייט ביז היינט



דער אנגעבליכער ארט וואו דער חוזה האט געוואוינט אין שטאט לאנצוט.

רפואה יארצייטן

חודש אב

אנקומענדיג אהיים נאך די שנעלע פראצעדור, האט די משפחה געשיקט א שליח צום רבי'ן זאגן אז אלעס איז ב"ה אדורך בשלוי. דער שליח האט דערגרייכט דעם רבי'ן גייענדיג אויפ'ן וועג צום טיש, און דער רבי ז"ע האט זיך שטארק באדאנקט אז מען איז געקומען זאגן די גוטע נייעס, ווייל אזויפיל מאל איז מען נאר מזכיר אין א סכנה און מ'קומט נישט זאגן ווען עס בעסער געווארן.



אמאל איז א איד געקומען צום רבי'ן אויף סוכות, און ערב הושענא רבה האט ער פלוצלינג באקומען שווערע יסורים אויף די פוס, ממש ער האט נישט געקענט שטיין. ער האט געבעטן מען זאל אים פירן צום רבי'נס הויז, וואו ער האט זיך מזכיר געווען לרפואה. דער רבי ז"ע האט געזאגט ער זאל באלד גיין אין מקוה, און ווי נאר ער האט זיך געטובלט זענען אלע יסורים טאטאל פארשוואונדן געווארן.



א בחור אין רבי'נס ישיבה איז אמאל געקומען מזכיר זיין מאמע וועלכע איז געווען זייער קראנק. עס איז געווען פאר יום הקדוש, און ער האט דערביי געפרעגט דעם רבי'ן אין די מוטער'ס נאמען וויאזוי זי קען מקיים זיין די מנהג פון "כפרה שלאגן" אין שפיטאל. האט דער רבי געענטפערט מיט א שמיכל, "בעסער זאל זי שלאגן כפרות מיטן שפיטאל." באלד איז געווארן א גרויסע שינוי לטובה אין די פרוי, און ערב יוה"ק האט מען איר אהיים געשיקט געזונטערהייט.



ווען די ערשטע רעביצין פון רבינו הק' מסאטמאר ז"ע, הרבנית הצ' מרת חוה ע"ה,

געווען זייער נישט געזונט, און דאקטוירים האבן אויפגעגעבן. ווען דער רבי ז"ע איז אים געקומען באזוכן אין שפיטאל, האט ער דערציילט דעם רבי'ן וואס דער מצב איז, האט דער רבי אים אנגעוואונטשן ער וועט נאך זיין געזונט און שטארק, און אים געהייסן גיין צו אן אנדערן דאקטאר.

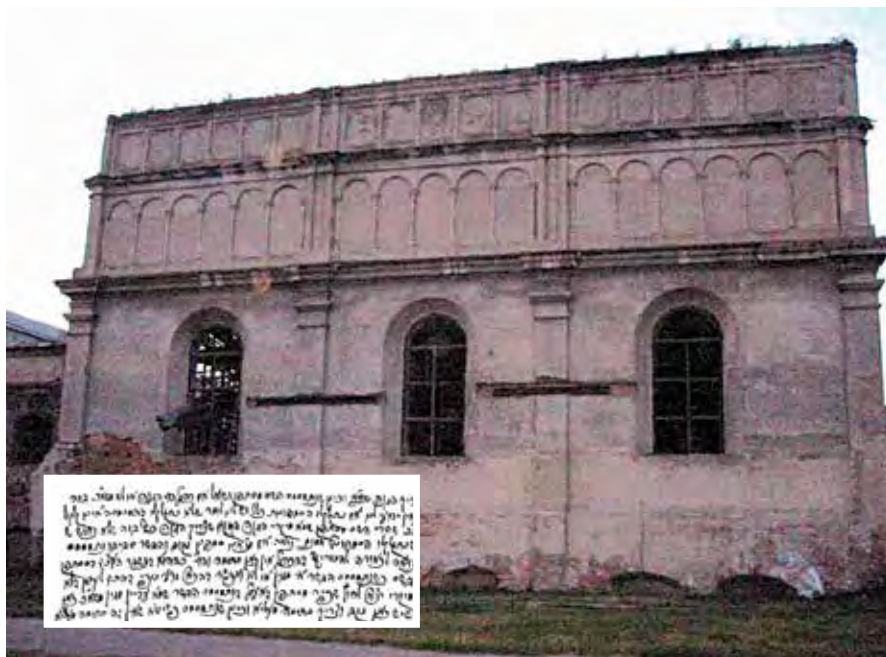
דער צווייטער דאקטאר האט דיאגנאזירט גאנץ אן אנדערע זאך, און האט געמאכט אן אפעראציע צום גוטן ב"ה, און דעם רבי'נס וואונטש איז טאקע מקיים געווארן.

ביי די אפעראציע האט דער טשאקאווער רבי געלייגט צוקאפנס א גארטל פון הייליגן דברי חיים וואס ער האט געהאט בירושה. שפעטער ווען ער האט דאס דערציילט דעם רבי'ן ביים קומען אפגעבן א יישר כוח, האט דער רבי געזאגט, "אבנטו של כהן גדול."



אמאל האט איינער פון די חסידים באקומען א געוואוקס אויפ'ן אויער, און דאקטוירים האבן פארפירט אז עס איז ממש געפערליך. ווען מ'האט מזכיר געווען ביים רבי'ן ז"ע, האט דער רבי געזאגט אז ס'איז נישט אזוי געפערליך ווי זיי זאגן, און ער האט געשיקט באלד גיין צו אן אלטן דאקטאר אין פלעטבוש.

די ערשטע אפאינטמענט וואס מען האט געקענט האבן איז געווען פרייטאג נאכמיטאג. אבער וועגן דעם קורצן פרייטאג נאכמיטאג אינמיטן ווינטער וואלט עס געמיינט אהיימקומען אום שב"ק, איז מען געקומען פראגען דעם רבי'ן דערויף, האט דער רבי געזאגט אז עס איז פארט פיקוח נפש און מ'מעג גיין. מען איז געגאנגען צום דאקטאר, וועלכער האט נאך א קורצע אונטערזיכונג געזאגט עס איז נישט אזוי געפערליך ווי די אנדערע האבן געזאגט. ער האט עס געשניטן, פארדעקט, און באלד אהיים געשיקט.



דער בארימטער "קלויז" אין בראדי וואו רבי אפרים זלמן און אנדערע קדושי עליון האבן געדאווענט. אינעם קעסטל: כתב יד קדשו פון הגאון הקדוש רבי אפרים זלמן.

»זייט 21

צו דערציילן פאר הגה"ק לאפושער רב זצ"ל אז איר גרויסער מאן רעכט אפ אזויפיל תעניתים, אפשר קען ער, אלס נאנטער קרוב, פועל'ן ביים רבי'ן ער זאל נאכלאזן פון זיינע תעניתים פשוט אלס געזונט אויס.

ווען דער לאפושער רב האט דאס געזאגט פאר'ן רבי'ן, האט זיך דער רבי ז"ע גאר צעוויינט ווי א קליין קינד, זאגנדיג "איך לערן נישט, איך דאווען נישט, איך קען אביסעלע פאסטן, דאס לאזט מען מיר אויך נישט..." דער רבי האט אזוי געוויינט אז דער לאפושער רב האט מיטגעוויינט.



דער אלטער טשאקאווער רבי הגה"צ רבי יעקב הלבערשטאם זצ"ל איז אמאל

מרגליות ז"ע, ביי וועמען עס איז געווען תורה וגדולה במקום אחד אויף א וועלט'ס פארנעם, האט גענאסן גרויס הערצה און אהבה פון אלע גדולי הדור אין זיין צייט.

אבער א גאר ווארימע קשר און הערצה צו אים האט געהאט דער הייליגער חתם סופר ז"ע, ווי מען זעהט אין תשובות חת"ס אויסערלישע לשונות וואס דער רבן של ישראל האט נישט געשריבן פאר אנדערע. אויך איין פלאץ איז דער חת"ס זיך מזכיר צו רבי אפרים זלמן, מיט די מאמע'ס נאמען - משה בן ריזל - ער זאל אים אויסבעטן א רפואה שלימה.



אגב, ווען דער גאון וצדיק איז שוין געווען עלטער און מפורסם בעולם, איז דער דברי חיים אים געקומען באזוכן אלס יונגערמאן פון קוים 18 יאר (וועגן חשבונות און מסחר פון די רביצין אין שטאט טארניגראד), און דער מטה אפרים איז אזוי נתפעל געווארן פון זיין צדקות און גאונות אז ער האט זיך מזכיר געווען פאר'ן דברי חיים מיט די מאמע'ס נאמען פאר א רפואה שלימה.

רבי אפרים זלמן בן רבי מנחם מאניש מרגליות זצ"ל, מטה אפרים, שו"ת בית אפרים, כ"ד מנחם אב תקפ"ח

כ
אב

הרה"ק בעל דברי יואל מ'סאטמאר ז"ע

דער הייליגער סאטמארער רבי ז"ע פלעגט ווי באקאנט אסאך עוסק זיין אין תעניתים. אמאל, ווען דער רבי איז געווען קראלער רב, איז אויסגעקומען פאר די ערשטע רביצין ע"ה



רעכטס: א בריוו פון רבי'ן אין שנת תרצ"צ צו הרה"ח ר' משה יושע פערל, דער פרעזידענט פון 'קהל חרדים', די קהלה וועלכע האט געגעבן פאפירן פאר'ן רבי'ן צו קומען קיין אמעריקע. **אינמיטען:** ציון פון הבתולה אסתר ע"ה בת רבינו הק' וועלכע איז נפטר געווארן בדמי ימי' ווען די רבי ז"ע איז געווען רב אין ארשיזוא לינקס: "פיקד על בריאת הצדיק מסאטמאר ז"ל" דער מצבה פון דר. ניווירטהא

רפואה יארצייטן

חודש אב

האט מיטגעברענגט זיינע קינדער באזוכן דעם גרויסן פעטער. ווען זיי האבן געהערט אז דער נצי"ב פאסט האבן זיי אים געפרעגט וואס צו טון, וויבאלד זיי זענען אפגעמוטשעט פונעם וועג און זיי האבן געפלאנט אויסצופאסטן ביי אים אין שטוב נאך חצות. יעצט, אז דער פעטער, אויף דער עלטער און אפגעשוואכט, פאסט געהעריג, שפירן זיי זיך נישט באקוועם צו עסן ביי אים, זייענדיג יונגער און געזונטער פון אים.

אנשטאט אן ענטפער האט דער נצי"ב באלד גערופן זיינע שטוב מענטשן און באפוילן אנצוגרייטן דעם טיש מיט עסן און טרונקען די געסט זאלן קענען עסן און טרונקען צו דער זעט. אלע אנוועזנדע, אריינגערעכנט די געסט, האבן זיך שטארק געוואונדערט אויף דעם. דער נצי"ב האט ערקלערט זיין שריט, זאגנדיג, אז איין מצוה איז נישט מבטל אן אנדערע מצוה. אויב מענטשן פאסטן, פאסטן זיי. אויב זיי טראכטן עס איז ריכטיג זיי זאלן נישט פאסטן, ווייסן זיי אליינס וויאזוי זיי שפירן זיך באמת, און קיינער קען זיך נישט קריגן מיט זיי. אפילו אויב זיי טוען שלא כהלכה, איז עס זייער חשוב, והוא רחום יכפר עון. אבער די מצוה פון הכנסת אורחים בלייבט אויף מיר פונקט ווי פריער, און איך דארף עס מקיים זיין צו יעדער צייט נישט קיין חילוק אויב די געסט זענען מדקדקים במצוות אדער הלילה נישט.

רבי נפתלי צבי יהודה בן רבי יעקב ברלין זצ"ל, העמק דבר, כ"ח מנחם אב תרנ"ד

כ"ח אב

הרה"ק רבי שמואל סאלאנט זי"ע

אין די עלטערע יארן איז דער ירושלימ'ער רב הרה"ק רבי שמואל סאלאנט זי"ע אמאל ארויס אין הויף העלפן די רעביצין הענגען די וועש צום טרוקענען. די רעביצין האט זיך אביסל דערשראקן און געפרעגט וויאזוי דער רב קען ח"ו אזוי דערנידערן כבוד התורה מיט טאן אזא זאך...

האט רבי שמואל רואיג געענטפערט: ביסט קוים אראפ פון קראנקן בעט (עס איז געווען נאך א לענגערע תקופה וואס די רעביצין איז נישט געזונט געווען) און דו האסט נישט אזויפיל כוח צו דעם. איך וואלט דיר געדארפט דינגען א באדינערין צו קומען העלפן, אבער וויבאלד דאס קאסט פיל געלט, וואלט איך געמוזט בעטן פון די קהלה א העכערע געהאלט, אבער דאס בין איך נישט מסכים צו טאן. דערפאר האב איך באשלאסן איך וועל דיר אליינס קומען העלפן.

רבי שמואל בן רבי צבי סאלאנט זצ"ל, כ"ט מנחם אב תרס"ט

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

די שטאט וויבאלד סתם אזוי פלעגט מען אים קיינמאל נישט זען אין גאס. דער כבוד פון די תלמידי חכמים איז דורך דעם שטארק געשטיגן וויבאלד יעדער וואס האט געזען ווי דער ראש ישיבה גייט אריבער צום שטוב פונעם שוסטער אדער שניידער וואו דער תלמיד שטייט איין, האט זיך באלד צוגעשארט אים צו באגלייטן. אויסערדעם פלעגט ער העלפן די בחורים צו באקומען די נויטיגע דאקטורים און מעדיצינען ביז זיי זענען אויסגעהיילט געווארן.



שבעה עשר בתמוז, בערך זעקס וואכן פאר זיין הסתלקות לחיי העולם הבא, האט ער טראץ זיין שוואכקייט זיך געשפירט גענוג ביי די כוחות צו פאסטן ווי געווענליך. כאטש זיין פערזענליכער דאקטער, א געוועזענער תלמיד זיינער, איז אריבערגעקומען אינמיטן טאג און געווארנט ער זאל נישט פאסטן, האט ער זיך נישט וויסנדיג געמאכט פון זיינע ווערטער און ווייטער געפאסט. אפגעשוואכט און פאסטנדיג האט ער אין יענעם טאג אפילו גע'פסק'נט שווערע שאלות.

נאכמיטאג איז אים געקומען באזוכן אן אייניקל פון זיין שוועסטער, וועלכער האט געוואוינט ווייט פון ווילנע, וואו דער נצי"ב איז דעמאלטס איינגעשטאנען. דער פלומעניק



דער אהל פונעם נצי"ב אינעם בית החיים אין ווארשע וואו ער ליגט נעבן ממשיך דרכו הגאון רבי חיים מבריסק זצ"ל



דער אהל פון הגה"ק רבי חיים וואלאזשינער און דער נצי"ב אינעם ריזיגן בית עולם אין ווארשע.

אנדערער מענטש... איר ווילט פון מיר מאכן א צווייטער מענטש פון דעם וואס איך האב זיך געפלאגט אלע יארן..."

דער רבי האט געלאזט די זאך גיין, און האט אנגעצייכנט די מראי מקומות, ווי גארנישט וואלט געווען. יענעם שבת הגדול אין סאטמאר האט דער רבי געזאגט א דרשה פון 4 שעה.

רבינו יואל בן רבי חנני' יו"ט ליפא טייטלבוים זצ"ל, דברי יואל, כ"ו מנחם אב תשל"ט

כ"ח אב

הרה"ק הנצי"ב מוואלאזשין זי"ע

דער הייליגער נצי"ב האט ווי באקאנט געפירט די בארימטע ישיבה אין וואלאזשין. זיינע תלמידים פלעגט ער רופן "מיינע קינדער", און נישט אומזיסט. זיין ליבשאפט צו זיי איז געווען אויסנאם טיף. ווען א תלמיד איז חלילה קראנק געווארן רח"ל און געלעגן אין בעט, פלעגט ער אליינס אריבערגיין צו זיין אכסני' אים מבקר חולה זיין און זען וואס ער קען טון פאר אים. יעדע אזא באזוך פלעגט איבערקערן



איז אמאל קראנק געווען מיט א שווערע מחלה, האט זי איין טאג געשפירט אז איר ענדע איז נאנט. דער רבי זי"ע איז דעמאלט געווען אין ישיבה אינמיטן פארלערנען א שיעור ביי די בחורים, האט די רעביצין געשיקט דעם משמש בקודש, הרה"ח רבי פייוויש אשכנזי ה"ד אריבער צו רופן דעם רבין. דער רבי איז באלד געקומען און אריין צו די רעביצין, האט זי רעביצין געבעטן דעם רבין ער זאל איר געבן א סידור און אויפמישן "ידוי".

דער רבי זי"ע האט גענומען א סידור און עס געגעבן פאר די רעביצין, אויפגעמישט ביי... "מונחה ושמחה" די זמירות פון שבת קודש. ווען די רעביצין האט דאס געזען, האט זי געגעבן א שמייכל. דער רבי האט זיך דערויף אנגערופן, "אז די לאכסט איז שוין גוט." אויפ'ן ארט איז די געזונטהייט מצב פון די רעביצין געווארן בעסער און זי האט נאך געלעבט א שטיק צייט.



דער סאטמארער רב פלעגט כמעט נישט שלאפן, און דאס ביסל וואס יא האט ער קיינמאל נישט גענוצט קיין דאכענע, מרוב פרישות וקדושה. נאך אלס קליין קינד האט אים אזוי מחנך געווען זיין גרויסער פאטער דער הייליגער קדושת יו"ט און דער קדושת יו"ט פלעגט גיין קוקן ביים רבין און זיין ברודער דער עצי חיים זי"ע צי זיי האבן נישט די פוס פארדעקט.

אמאל ווען דער רבי האט זיך נישט גוט געשפירט און געהאט הויך פיבער, האבן די משמשים געבעטן ער זאל זיך צושפארן צו קומען צו די כוחות. דער רבי האט זיך צוגעלייגט, אבער ווען מען האט אים געוואלט צודעקן מיט א דאכענע האט דער רבי בשום אופן נישט געלאזט, טראץ די הויכע פיבער. ער האט קוים מסכים געווען מען זאל אים צודעקן מיט די בעקיטשע.



די וואך פון שבת הגדול תרצ"ז איז דער רבי זי"ע געווען שטארק פארקילט. דאנערשטאג ביינאכט ווען דער גבאי הישיבה, הרה"ח רבי ליפא שווארץ ז"ל, איז אריינגעקומען איבערשמועסן מיט'ן רבין די מראי מקומות צו די דרשה, האט דער רבי געזאגט אז ער ווייסט נישט צי ער וועט קענען זאגן די דרשה וויבאלד ער איז אזוי שטארק פארקילט.

דאן האט זיך געפינען אין שטוב ביים רבין דער דיין פון שטאט, הגאון רבי אלי לייכטאג ז"ל, וועלכער האט אויך פארשטאנען צו עניני רפואה, און ער האט געזאגט פאר'ן רבין ער זאל טרונקען א פייענע הייסע טיי, נעמען צוויי אספירינען, גיין אין בעט און זיך גוט צודעקן ביז ער וועט שוויצן, און צופרי וועט ער אויפשטיין א נייער מענטש.

דער רבי, מיט'ן לעכטיגן שמייכל און בליטשקנדע אויגן, האט געענטפערט בלשון קדשו, "זאגט נאר נאכאמאל די רפואה, אז איך זאל זיך לייגן אין בעט, טרונקען טיי, און זיך גוט צודעקן ביז'ן שוויצן, און איך וועל זיין אן

יגיע כפין כי תאכל:

פרישער גארטן אינעם 'סאמיט ברודערהיים' ערצייגט געשמאקע פרישע פרוכט און גרינצייג

ברענגט פרישקייט און התחדשות אינעם היים - איינוואוינער נעמען אויף מיט ענטוויאזם נייעס פראיעקט - גרינצייג ווערט גענוצט אינעם היים און אויך איבער גאנץ אראנדזש קאונטי - באזונדערע סוקסעס אין ליכט פון לאקדאון



דער סאמיט ברודערהיים איז פון די נייסטע היימען אין די קייט פון גרופע היימען אין אראנדזש קאונטי, אבער זי האט באוויזן צו זיך ווידער "באנייען" מיט א באזונדערער התחדשות מיט איר נייעס 'גארטן' וועלכע איז פיל מער ווי נאך א גארטן, עס איז פארוואנדלט געווארן אין א געמיינזאמע פראיעקט וועלכע ברענגט צונויף די טייערע איינוואוינער און ברענגט אריין א געשמאק און פרישקייט אינדערהיים, נישט בלויז אינעם אטמאספער, נאר ברענגט א געשמאק צום טיש, פשוטו כמשמעו.

דער הערליכער גארטן איז פראפעסיאנאל אינסטאלירט געווארן אינעם הויף פונעם ברודערהיים, מיט ספעציעלע איינריכטונגען עס צו באשיצן פון אינזעקטן און באשעפענישן, און ספעציעלע רערן צו באוואסערן און האלטן פריש די פלאנצן, און אין די קורצע צייט וואס מען האט דאס אהערגעשטעלט דערקענט זיך די געוואלדיגע סוקסעס, לויט ווי מיר הערן פון די געטרייע סאפדי פארפאלק וועלכע זענען די געטרייע עלטערן פונעם היים.

אין די לעצטע וואכן זייט דער גארטן איז אינסטאלירט געווארן איז דאס פארוואנדלט געווארן אין א טעגליכע אונטערהאלטונג, די קינדער גייען ארויס טעגליך צו זען ווי די פרוכט און גרינצייג וואקסן און בליען און דאס איז אן אינטעגראלע טייל פונעם טאג-טעגליכן לעבן אינעם היים.

דאס איז געווען א ספעציעלער סוקסעס אין די וואכן וואס די אנדערע פראגראמען זענען געווען באגרעניצט און מען האט נישט געקענט ארויסגיין צוליב דעם 'קאראנע' לאקדאון, דער גארטן קען פאררעכנט ווערן אלס א "פירות פונעם קאראנע", אבער וועט בלייבן מיט די קינדער לאורך ימים ושנים.

"דאס זיך אפגעבן מיט א גארטן איז נישט בלויז א געשמאקע און פאזיטיווע באשעפטיגונג, עס איז אויך גאר געזונט פיזיש און גייסטיש, די קינדער מאכן איבונגען ביים זיך אפגעבן מיט די גרינצייג און איז אויך גייסטיש געזונט, דאס באגלייטן די אייגענע ארבעט, זען וויאזוי די ארבעט וואס מען לייגט אריין ברענגט פירות, אין פולן זין פונעם ווארט, האט א שטארקע פאזיטיווע איינדרוק אויף יעדן איינעם פון די קינדער" זאגט אונז דער געטרייער מענעדשער ר' יעקב סאפדי שיח'.

אצינד ווען מען ברענגט צום טיש די גרינצייג, וועט דאס זיין מער ווי בלויז אן אויסוואל פון קאלירפולע גרינצייג, עס וועט ליגן אויפ'ן טיש די שווערע הארעוואניע פון די טייערע איינוואוינער, "דא איז שמחה'ס אוועקערעס" וועט מען הערן ביים טיש, אדער אל'ס טאמאטעס, און אזוי ווייטער יעדעס

"א שמייכל רעדט מער פון טויזנט ווערטער" די גוטמוטיגע קינדער ביים פלעגן דעם גארטן

אויבן: פרישע פלאנצן גרייט צו ווערן איינגעפלאנט צו אונטן; ספעציעלע איינריכטונגען צו באשיצן די פלאנצן פון אינזעקטן און בעלי חיים.

דאס אהערשטעלט אזא גארטן האט זיך ארויסגעשטעלט אלס א ספעציעלע הצלחה אין די וואכן און חדשים וואס די אנדערע פראגראמען זענען געווען איינגעצוימט, און א דאנק דעם הערליכן גארטן, אויסער די פריש-אינסטאלירטע שפיל-פלאץ, האט צוגעשטעלט א וועלט פון אונטערהאלטונג און באלערנדע באשעפטיגונג אינערהאלב די גרעניצן פונעם ברודערהיים, און די איינוואוינער זענען העכסט צופרידן אין זייער אייגענעם היים.

דער פראיעקט שפיגלט אפ די אייגענארטיגע צוגאנג פון המספיק אין אהערשטעלן היימען וועלכע זענען אויך פיל מיט אינציטיוון צו העלפן די אנטוויקלונג און וואקס פון יעדן איינציגן איינוואוינער. צו טרעפן די ריכטיגע טאלאנטן אין יעדן אינדיווידועל און אים העלפן אנטוויקלן זיינע נאטורליכע מתנות און מעגליכקייט וואס דער רבוש"ע האט אים באשאנקן.

ארויסגעשטעלט אלס א ברייטערער סוקסעס און דער סאמיט ברודערהיים וועט אי"ה צושטעלן גרינצייג צו זייערע ברודער און שוועסטער אינעם המספיק פאמיליע אין גאנץ אראנדזש קאונטי, זאגט אונז דער רעזידענשאל דירעקטאר הר"ר שלמה זלמן געלב שחי' וועלכער דרוקט אויס גרויס צופרידנהייט פונעם פראיעקט וועלכע איז נאך אין אירע ערשטע שטאפלן.

"דאס צייכנט אפ די באזונדערע הצלחה פונעם סאמיט ברודערהיים אונטער די פירערשאפט פונעם סאפדי פארפאלק וועלכע לייגן אריין הארץ און געפיל, און זענען אויך שפעריש און פול מיט געדאנקן וויאזוי צו אהערשטעלן א ליבליכע, ווארימע און געשמאקע היים פאר די טייערע איינוואוינער, און גלייכצייטיג אהערשטעלן פראיעקטן וועלכע זענען גאר געזונט און ביייהילפיג פאר זייער אנטוויקלונג" לייגט ר' שלמה זלמן צו אינעם שמועס מיט'ן גאזעט.

קינד מיט זיין באליבטע גרינצייג וואס ער האט געפלעגט און געזארגט דערפאר, דער ריכטיגער אפטייטש פון דער "יגיע כפין כי תאכל אשריך וטוב לך" -- די שמחה און הנאה פון עסן די פרוכט פון די אייגענע ארבעט.

דאס איינזייען, פלאנצן, און זיך אפגעבן מיט דעם גארטן, ברענגט א חיות און פרישקייט ארום דעם היים, עס איז א דינאמישע אונטערהאלטונג וואס ערלויבט גלייכצייטיג אז יעדער פון די איינוואוינער קלויבט זיך אויס זיין אויפגאבע, צוגעפאסט צו זיינע מעגליכקייטן און טאלאנטן, און זיי קענען פלעגן זייער באליבטע פרוכט אדער גרינצייג, און דער הערליכער גארטן איז אסאךטירט מיט געשמאקע און קאלירפולע נפלאות הבורא וועלכע ברענגען א פרישקייט און התחדשות יעדן טאג.

אבער נישט בלויז אינעם סאמיט היים וועט מען עסן די פרוכט פון די ארבעט וואס זיי לייגן אריין, דער פראיעקט האט זיך



מזל טוב

מזל טוב
מזל טוב
 באורד מעמבער
 המספיק און אראנדזש קאונטי
 וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
 בת חתנו מוה"ר **לוי יצחק דוד לאנדא** הי"ו
 עב"ג החתן היקר **כמר יואל** נ"ו
 בן מו"ה **יוסף שלמה פייערשטיין** הי"ו

מזל טוב

מזל טוב
יונה האפפמאן
 באורד מעמבער, ניישא
 וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
 עב"ג החתן היקר
כמר זיידא משה אליעזר נ"ו
 בן מו"ה **וואלף גרובער** הי"ו

מזל טוב

מזל טוב
שמואל מארקאוויטש
 קאמפטראלער
 המספיק און אראנדזש קאונטי
 וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר שלמה נ"ו
 בן חתנו מוה"ר **אברהם סיני טייטלבוים** הי"ו
 עב"ג הכלה החשובה תחי'
 בת מו"ה **מורדכי מענדל עפשטיין** הי"ו

מזל טוב

מזל טוב
לייב פריינד
 וזוג' החשובה תחי'
 אינטעק דירעקטאר
 המספיק און קינגס קאונטי
לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
 עב"ג החתן היקר
כמר דוד נ"ו
 בן מו"ה **יוסף גראסס** הי"ו

מזל טוב

מזל טוב
מאיר מאשקאוויטש
 וזוג' החשובה תחי'
 אינטעיק קאארדינעיטאר
 המספיק און אראנדזש קאונטי
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מזל טוב

מזל טוב
פארגעס
 תחי'
לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
 אוירלי אינטערנענשאן
 המספיק און אראנדזש קאונטי
 עב"ג החתן היקר **כמר שמעון** נ"ו
 בן מו"ה **אברהם יודא בלום** הי"ו



יהי רצון מלפני
 אבינו שבשמיים
 שתזכו לרוות

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

מזל טוב

מזל טוב
מאיר ווערטהיימער
 עקזעקוטיוו דירעקטאר ניישא
 מנהל ומייסד המספיק
 וזוג' החשובה תחי'
 וגם לרבות חתנו מו"ה
יואל בערנאטה
 הי"ו
 עקזעקוטיוו דירעקטאר, המספיק טשויס
 טריי קאונטי קעיר
 וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הנכד/ הבן
החתן היקר כמר ארי' נ"י
 עב"ג הכלה החשובה תחי'
 בת מו"ה **יקותיא' ישע בודק** הי"ו

מזל טוב

מזל טוב
יצחק אייזיק זילבערשטיין
 באורד מעמבער, ניישא
 וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר יואל מרדכי נ"ו
 בן חתנו הרב **חיים נחום גאטליעב** הי"ו
 עב"ג הכלה החשובה תחי'
 בת מו"ה **יצחק דוד פריעדמאן** הי"ו
ולרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
 בת חתנו מוה"ר **דוד גרינפעלד** הי"ו
 עב"ג החתן היקר **כמר אברהם שמעון** נ"ו
 בן מו"ה **ישע שמואל ווידער** הי"ו
ולרגל שמחת לידת הנינה תחי'
 אצל נכדו מו"ה **יוסף אשר גאטליעב** הי"ו

מזל טוב

מזל טוב
טובי' שרייבער
 הי"ו
 טראנספארטאציע קאארדינעיטער
 המספיק און אראנדזש קאונטי
 וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
 בת בנו מוה"ר **זלמן לייב שרייבער** הי"ו
 עב"ג החתן היקר **כמר אלימלך שמחה** נ"ו
 בן מו"ה **משה לוי ברין** הי"ו

מזל טוב

מזל טוב
שלמה האפפמאן
 הי"ו
 קעיר מענעדשער
 קאמפערט העלט און קינגס קאונטי
 וזוג' החשובה תחי'
לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מזל טוב

מזל טוב
משה לויפער
 הי"ו
 דירעקטאר און עט האום סערוויסעס
 המספיק און ראקלענד קאונטי
 וזוג' החשובה תחי'
 קעכערין המספיק און ראקלענד קאונטי
לרגל שמחת לידת הבן נ"י

'המספיק עפטר סקול פראגראם'

» זייט 07

געווען א אומגלויבליכע הילף ווען מיינ קינד האט פאר לאנגע שעות זיך דערקוויקט דערמיט "שרייבט איין צופרידענע מאמע צו המספיק".

דאס איז בלויז א ביישפיל פון "נוסח המספיק" -- מען הייבט נישט הענט, מען טרעפט אלעמאל א וועג וויאזוי איבערצוקומען יעדע שוועריגקייט, ווייל ווען דער הויפט מיסיע איז צו שטיין צו הילף פון די טייערע נשמות און זייערע פאמיליעס, איז אייביג דא א וועג, עס איז דאס וועג פונעם הארץ, און דאס איז שטערקער פון אלע שטרויכלונגען.

"אן המספיק וואלט איך נישט געקענט אריבערגיין די חדשים" זאגט איין צופרידענע מאמע, און דאס איז די זעלבע וואס מען הערט פון צענדליגע און הונדערטער עלטערן, אבער פאר די געטרייע המספיק שטאב איז דאס בלויז נאטורליך און א טייל פון זייער שטענדיגע מיסיע. ★

וויאזוי דער געצייג האלט די קינדער באצויבערט און מאגנעטיזירט זיי פאר לאנגע שעות.

"קודם ווען איך האב עס באקומען האב איך געקלערט ווי שיין עס איז פון המספיק אונז צו אינזין האבן, איך האב געקלערט אז דאס איז בלויז א שיינע געשאנק, אבער אין די קומענדיגע טעג און וואכן איז דער געשאנק

די גרוסן וואס מען האט צוריקגעהערט פון די עלטערן האט באלד באשטעטיגט אז דאס איז געווען א קלוגע שריט, ווי מרת. שניצער, דער דירעקטארין פונעם עפטר סקול פראגראם זאגט אונז זענען די עלטערן געווען גאר ענטוואקסטיש איבער דעם געניאלן געדאנק, און האבן פארציילט

די גרוסן וואס מען האט צוריקגעהערט פון די עלטערן האט באלד באשטעטיגט אז דאס איז געווען א קלוגע שריט, ווי מרת. שניצער, דער דירעקטארין פונעם עפטר סקול פראגראם זאגט אונז זענען די עלטערן געווען גאר ענטוואקסטיש איבער דעם געניאלן געדאנק, און האבן פארציילט



אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי



עס קאכט זיך א נארהאפטטיגע נאכטמאל, יאכלו ענוים וישבעו.



א הערליכער 'פיקניק' נאכטמאל אונטערן פרייען הימל אינעם 'סאוט 9' אונזערהיים.



די מיידלעך אינעם 'סאוט 9' אונזערהיים פראקטיצירן וויאזוי מען פלעכט חלה.



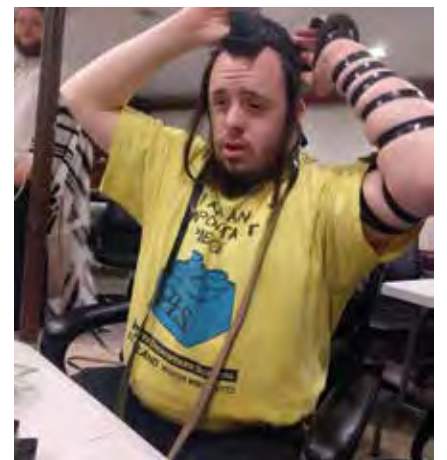
ריתחא דאורייתא...



פקודי ה' ישרים משמחי לב...



כי הם חיינו, ביים לערנען נאכ'ן דאווענען עטור בתפילין



פארך חבוש על ראשך, ביים לייגן תפילין



מה טוב ומה נעים שבת אחים...



עט סופר מהיר במלאכתו...



דער שמייכל זאגט אלעס...



והיה כנגן המנגן...

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי



זה קלי ואנווה... עס קומט א שיינער סוכות אין המספיק אוו ראקלענד.



התנאה לפניו במצוות... מען גרייט זיך שוין אויף סוכות



מען פארברענגט אינעווייניג צוליב דעם 'לאקדאון'



אייער קינד קומט זיך א גליקליכע יוגנט.

(אויך פאר עלטערן קומט
זיך נחת מיט רואיגקייט).

קאמפארט העלט שטעלט צו א רייע סערוויסעס פאר אייער קינד. אינאיינעם וועלן מיר העלפן אייער קינד שטייגן לויט זיינע אירע בעסטע מעגליכקייטן און באקומען די שענסטע לעבנס-מתנה וואס עס קומט זיך פאר יעדן איינציגן קינד: א הערליכער יוגנט.

- ← קעיר מענעדזשמענט
- ← קאמיוניטי העביליטאציע
- ← אפרו סערוויסעס
- ← פרי וואקעישאנאל סערוויסעס
- ← פאמיליע סופארט

העלפט אייער קינד. העלפט אייך אליין.

4102 14th Ave
Brooklyn, NY
718.408.5400

58 Route 59
Monsey, NY
845.503.0400

1 Hamaspik Way
Monroe, NY
845.774.0300

info@comforthealthny.org
www.comforthealthny.org

Comfort 
A Hamaspik Project **HEALTH**

Success-driven support services

Comfort Health offers Brooklyn-based care management and supportive services to children who require complex medical care--physically, emotionally, and mentally.



אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי



מלאכת הכתיבה... ביים זיך לערנען שרייבן שיין



מען פייערט ווידער א געבורטסטאג



שפילצייג וואס זענען געברענגט געווארן ביז אהיים.



שימי כחותם על לבר...



דער אנט-קאראנע קאטשקע דיסאינפעקטירט נישט די תלמידים, אבער עס ברענגט כאטש א זיסן שמייכל.



דער פנים שיינט מיט א פרישע מתנה



טראץ וואס עס איז נישטא קיין אויספלוגן, איז נישטא קיין איבריגע מינוט אין המספיק



זכותו יגן עלינו וימליץ טוב בעדנו. ביים מתפלל זיין ביים ציון הק' פון הרה"ק מריבניץ, מיט'ן מאסקע לויט די רעגולאציעס.



די טייערע אינוואינערינס אין 'בעיקערטאון שוועסטערהיים' ביים קאכן און דעקארירן דעם טיש מיט געשמאקע קוכן און פרישע געבעקסן און



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 געניסן פון ערשטקלאסיגע באהאנדלונגען וואס עס קומט אייך.



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

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

<p>Boro Park: 4102 14th Avenue Brooklyn, NY 11219 Phone: 718.387.8400 Fax: 718.599.3261</p>	<p>Williamsburgh: 295 Division Avenue Brooklyn, NY 11211 Phone: 718.387.8400 Fax: 718.599.3261</p>	<p>Rockland County: 58 Route 59, Suite 1 Monsey, NY 10952 Phone: 845.503.0200 Fax: 845.503.1200</p>	<p>Orange County: 1 Hamaspik Way Monroe, NY 10950 Phone: 845.774.0300 Fax: 845.774.0500</p>
--	---	--	--

email: intake@hamaspikkings.org

דער 'סארנא' סארנא

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיילן

פינף און פערציגסטער ארטיקל

מיין מציאות איז - אז איך בין א 'קוועטשער'

אינעם פאריגן ארטיקל האבן מיר זיך אנגעהויבן צו באקענען מיט נחום'ס אינערליכע וועלט. ווען פון איין זייט איז זיין גאנצע ווערד געווען אנגעהאנגען אינעם פאקט אז ער קען משפיע זיין פאר אנדערע מיט עפעס. אין זיין ערשטע יאר ישיבה קטנה האט עס פליין געארבעט ווען ער האט געהאט זיינע 'חסידי'ם' וואס פלעגן זיך קומען פראווענען ביי אים, סיי פאר חיזוק, און סיי פאר א גוטע פשט אין א גמרא. אזוי איז עס געפארן געשמירט ביז די קהלה האט זיך צוטיילט, און עס איז באשאפן געווארן נאך א מוסד וואו זיין טאטע האט געשפירט אז דארט גייט ער בעסער מצליח זיין.

דער פראבלעם האט זיך אנגעהויבן ווען ער האט אנגעהויבן צו זען אז אין די נייע ישיבה איז דא א נייע סטאנדארט פון לערנען. דא לערענט מען 'טיף' מיט אלע מפרשים, און די איינציגסטע זאך וואס א בחור זוכט דא, איז וויאזוי צו בעסער קענען קוועטשן. דאס איז נישט אנגעקומען פאר נחום'ן אזוי נאטורלעך, ער האט נישט געהאט א טיפע קאפ, נאר געטראכט מער 'גראד', און דעריבער האט נישט יעדעמס אויגן געשיינט אויף אים אזוי ווי אין די אלטע ישיבה, און האט זיך אנגעהויבן צו שפירן אויסגעשפילט און נישט א חלק פון די חברה, אפגערעדט אז ער האט זיך נישט געשפירט ווערד אלס א מענטש, וויבאלד ער האט נישט געהאט וואס צו 'געבן' פאר אנדערע.

פון אנפאנג האט ער זיך טאקע געשפירט זייער צובראכן און עלנד, אבער מיט די צייט האט ער זיך אונטערגעגארטעלט און האט אנגעהויבן אריינצולייגן אלע זיינע כוחות 'אויסצושארפן' זיין קאפ און אויפכאפן וויאזוי מ'קוועטשט אין א סוגיא. ער האט כסדר אראפגעשריבן אלעס וואס דער מגיד שיעור האט פארגעלערענט, ווי אויך וואס דער ראש ישיבה האט פארגעלערענט ביי די שיעורים כלליים, אזוי אז ער זאל קענען איבערגיין פאר זיך אלע פשעטלעך וואס דער מגיד שיעור האט אויפמערקזאם געמאכט פאר די בחורים, און אזוי אז ער זאל דאס קענען איבער זאגן פאר אנדערע בחורים וואס האבן נישט אינגאנצן פארשטאנען.

מיט די צייט האט ער אפילו אנגעהויבן שפירן ווי נאאיוו ער איז געווען ביז היינט, פארוואס האט ער טאקע נישט געכאפט ביז היינט אז די 'ריכטיגע' וועג פון לערנען איז טאקע אזוי ווי מען לערנט דא אין ישיבה? אוודאי איז דאס דער ריכטיגער וועג, און ביז

היינט האט ער ליידער נישט געלערענט מיטן 'אמת'. נחום האט נישט געכאפט אז אונטער'ן באוואוסטזיין האט ער פאבריצירט א נייעם וועג וויאזוי צו פילן 'ווערד' אלס א מענטש, אויב קוועטשט מען, און מ'לערענט ר' חיים'ס, דעמאלטס איז מען ווערד. דאס איז געווארן זיין נייע אידענטיטעט, וואס אן דעם איז ער נישט קיין מענטש, ווייל ביי נחום'ן

פאר זיך און אן דעם איז מען נישט א מענטש. דער אידענטיטעט איז געבליבן די מציאות פון נחום'ן ביזן היינטיגן טאג. ווען נחום איז געווארן באוואוסטזיניג אויף דעם זיצענדיג דא אין אפיס, איז ער געווארן זייער איבערראשט זיך אליינס אנצוקוקן וויאזוי ער לעבט אלע זיינע יארן. דער איינציגסטע פראבלעם מיט דעם אידענטיטעט איז



“ און דא געפונט נחום אויס אז עכט האלט ער נישט אין ערגעץ! ווען אין די זעלבע צייט איז זיין מוח ווי א קאר וואס איז איינגעזונקן אין בלאטע און קען זיך נישט רירן, און דאס רעדל דרייט זיך בלויז אין בלאטע

אבער געווען, אז עס איז געווען זייער שווער אנצוהאלטן, און ער האט כסדר געמוזט אריינלייגן איבערמדיליכע כוחות צו קענען גוט פארשטיין וואס עס שטייט אין די סוגיא, אראפשרייבן די פונקטן וואס דער מגיד שיעור האט געזאגט, ווייל אינגאנצן אליינס האט זיין קאפ נישט אויפגעכאפט וואס מען דארף טון.

דאס האט נאך אלס נישט געוויזן פארוואס די ווייטאגן האבן זיך אנגעהויבן יענעם זוממער אין קאנטרי, אבער עס האט געגעבן זייער א שיינעם מאפע צו פארשטיין פון וואס נחום'ס זעל איז צאמגעשטעלט.

דאס איז אלעס ארויסגעקומען ביים צווייטן און דריטן סעסיע, און ווי מ'ווייטאגט, כדאי נחום זאל דאס זען פאר די אויגן, און נישט פארגעסן די חידוש וואס ער האט דא אויפגעכאפט, האב איך דאס אין קורצן אראפגעשריבן אויף א צעטל, כדי נחום זאל קענען זען פאר זיך ווי ריכטיג דאס שפירט זיך.

עס האט זיך געליינט אזוי:

די איינציגסטע וועג וויאזוי איך קען פילן ווי איך בין עפעס ווערד, איז נאר אויב איך קען משפיע זיין, העלפן און אויפטון פאר אנדערע. און איך מוז האבן די פראדוקט וואס אנדערע דארפן האבן, כדי איך זאל קענען האבן וואס צו געבן.

און די איינציגסטע וועג צו קענען געבן עפעס א פראדוקט, איז נאר אויב איך וועל קענען לערנען בעיון און גוט קוועטשן אזוי ווי מ'לערענט אין ישיבה,

אבער איך זעה אז איך קען עכט נישט זיין א למדן אויף דעם אופן וויאזוי מען לערנט אין ישיבה, ווייל איך בין מער א 'גאליציאנער' און איך האב נישט דער שארפער קאפ, דעריבער מוז איך ארבעטן נאך שווערער יא צו קענען זיין א קוועטשער, ווייל נאר אזוי וועל איך זיין ווערד.

סעסיע 4 - אויב קען איך נאך אלס נישט לערנען אליין, מיינט דאס אז איך בין ווייטער גארנישט ווערד!

ביים נעקסטן סעסיע איז נחום צוריקגעקומען זייער אויפגעלייגט, ער האט זייער הנאה געהאט זיך צו עפענען די אויגן און זען קלאר וויאזוי ער לעבט, און דאס אליין צו האבן די ריכטיגקייט פון זיין לעבן אפן פאר זיך, האט אים שוין געמאכט פילן סאך בעסער, אפילו ער האט נישט געקענט ערקלערן פונקטליך פארוואס. ער האט אנגעהויבן צו זען וויאזוי דאס עפעקטירט אים אויף יעדע טריט און שריט. די איינציגסטע וועג וויאזוי ער פילט זיך עפעס ווערד, איז נאר ווען ער קען זיך דערזען ווי איינער וואס קען גוט קוועטשן אין א סוגיא, און נאר ווען ער זעט זיך זיין אזא סארט מענטש, קען ער פילן רואיג מיט זיך. ער האט טאקע באמערקט אז ביי זיין שיעור וואס ער געט ביינאכט פרובירט ער אויך אריינצוריקן עפעס א 'קוועטש' פאר זיינע צוהערער, און פארשטייט זיך אז ער געט אכטונג עס נישט צו טון צופיל, ווייל ער ווייסט גאנץ גוט אז ביינאכט זענען זיינע

רעוואלאציע

מ'ק מ'כ מ'פ
חיים מאיר הכהן סער

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

מינוט! פארוואס טראכט נישט מיין קאפ ווי א קוועטשער? ער נעמט שנעל ארויס זיינע צעטלעך וואס ער האט געשריבן אין ישיבה אין יענע יארן, (ער האט געוויסט אז ער גייט לערנען די סוגיות אין קאנטרי, און דעריבער האט ער עס מיטגעברענגט פון דערהיים), ער קוקט עס דורך בעינן, און פאנגט זיך אן צו דערמאנען אלע קוועטשערייען וואס דער מגיד שיעור האט אויסגעשמועסט ביים לערנען די סוגיא, עס האט אים צוריק אריינגעברענגט אינעם אטמאספארע פון יענע צייטן.

אבער וואו איז מיין למדנישער קאפ? איך האב געמיינט אז מיין קאפ איז שוין זייט 32

אז יעצט ווען ער גייט איבערלערנען די שווערע קאמפליצירטע סוגיות וואס מען האט דעמאלטס געלערנט, גייט עס פארן געשמירט, און ער גייט עסן זיינע פירות וואס ער האט זיך אנגעהארעוועט אין זיינע גאלדענע יארן, און ער וועט זען וויאזוי ער פארשטייט וואו מען דארף זיך אפשטעלן און געבן א קוועטש מיטן פינגער.

ער זעצט זיך לערנען מיט א געשמאק, ווען צוביסלעך פאנגט ער אן צו שפירן אז עפעס גייט עס נישט, ער לערענט די סוגיא מיט זיין אלטן 'גראדן קאפ' און אלעס זעט אויס פייך, די סוגיא לערענט זיך ממש א מחיה, אביסל אקושיאדא און א תירוץ דארט, אבער מער ווייניגער איז אלעס פייך. איין

האט ער אנגעפאנגען צו פילן גוט מיט זיך אז ער טאקע אנגעקומען צום ציל וואו א איד דארף אנקומען.

אין די יארן וואס ער איז געזעצן אין כולל נאך די חתונה, האט ער בעיקר געלערנט שלחן ערוך, אבער יענעם זוממער אין קאנטרי האט ער מחליט געווען צו לערנען אביסל גמרא, ער איז דאך אויף וואקאציע. ער האט זיך געוואלט אביסל דערמאנען דעם 'גירסא דינקותא' האט ער ארויסגענומען א גמרא, און דווקא א גמרא וואס מען האט געלערנט יענע יארן אין ישיבה, כדי זיך צוריק אריינלייגן אין די אנגעבליכע 'געשמאק' וואס ער האט געהאט אין יענע יארן מיט אלע קוועטשערייען, גלייבנדיג

בעלי בתים נישט אזוי שטארק דערביי, אבער אביסל שאדט דאך נישט. און דא האט נחום אביסל אנגעהויבן איינצוזען וואס עס האט פאסירט יענעם זוממער אין קאנטרי.

במשך אלע יארן האט נחום אריינגלייגט זייער אסאך כוחות אז ער זאל זיך טאקע 'אויסשארפן' זיין קאפ צו קענען אליינס לערנען בעינן אזוי ווי די סטאנדארט פון די ישיבה. מיט די יארן האט ער טאקע אנגעהויבן גלייבן אז ער איז שוין טאקע אנגעקומען צו דעם שטאפל פון אליינס קענען קוועטשן א סוגיא. עכ"פ אזוי האט ער געהאפט. ווי בעסער ער האט געגלייבט אז ער קען שוין 'אליינס' לערנען בעינן,

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

ליינער'ס ארנא

דאס איז נישט נאר מיין מיינונג, נאר די מיינונג פון גאר גרויסע דאקטוירים. נישט צו שרייבן דערוועגן, ווי דער עסקן האט זיך געבעטן, איז א בחינה פון 'אל תמנע טוב מבעליך', ווייל אויב עס קען העלפן מענטשן, פיל איך אלס א חוב יא צו שרייבן, כדי מען זאל וויסן אז עס איז נישט אינגאנצן פארלוירן.

און יעצט צו וואס איר זאגט אין אייער מעסעדזש, עס איז קלאר וויכטיג אז ווען איינער דערזעט זיך אין אזא מצב, אז עס זאל זיין אונטער מעדיצינישע אויפזיכט זיכער צו מאכן אז עס ווערט נישט קיין ערנסטע קאמפליקאציעס, און דאס איז געזאגט געווארן פאר יעדע מחלה וואס מען ליידט. קיינער קען זיך נישט היילן בלויז פון ליינען עפעס אין א צייטונג און מען דארף זיך אלעמאל באראטן מיט א דאקטאר. דעריבער, וואויל איז אייך אז איר זענט געווען אונטער'ן דאקטאר'ס אויפזיכט און מען האט באצייטענס געקענט היילן דאס וואס מען האט געדארפט היילן. אבער ווי איר זאגט, איז דער סארנא מעטאד אויך געווען א חלק פון אייער היילונגס פראצעדור, 'וטובים השנים מן האחד'.

איז נאכאמאל, דער מטרע פון די ארטיקלען איז צו אויסזאגן דעם סוד, אז סארנא קען העלפן פאר כראנישע ליים דיזיז, און ווער עס מוטשעט זיך דערמיט זאל וויסן אז עס איז נאך דא האפענונג צו ווערן אויסגעהיילט דערפון. און אוודאי אויב איז דא מער ערנסטע פיזישע פראבלעמען, דארף דאס זיין אונטער די אויפזיכט פון א דאקטאר זיכער צו מאכן אז עס איז אונטער קאנטראל, און האפענטליך וועט פון ביידע צוזאמען ארויסקומען די ישועה אזוי ווי אין אייער פאל. אבער אין רוב פעלער, וועט בדרך כלל נישט זיין קיין ערנסטע פיזישע פראבלעמען און דער סארנא מעטאד אליינס קען דאס היילן.

זאל טאקע יעדער איינער אויסגעהיילט ווערן פון דעם מחלה גאר אין גיכן.

איבערגעלאזט נוממער).
דער באשעפער זאל אייך העלפן אז איר זאלט האבן אסאך סייעתא דשמיא אין אייער ארבעט.

(-)

ח"מ פערל: א גרויסן ישר כח פאר אייער וויכטיגן מעסעדזש. מיר האבן ערהאלטן נאך אזא ענליכע רוף פון א חשוב'ן עסקן וואס טוט אין ליים דיזיז וועלכער האט שטארק געבעטן אז איך זאל שוין אויפהערן שרייבן די ארטיקלען, ווייל דאס קען ח"ו גורם זיין אז מענטשן וואס ליידן פון ליים דיזיז וועלן נישט נעמען זייערע מעדיצינען וויבאלד זיי זעען אז סארנא קען העלפן דערפאר, און דאס קען זיי אריינלייגן אין א גרויסע סכנה. דעריבער וויל איך דא נאכאמאל קלארשטעלן זייער א וויכטיגע פונקט. איך האב דאס שוין קלאר ארויסגעשריבן אינעם גאזעט, און איך וועל דאס דא נאכאמאל קלארשטעלן.

די פאקט ווייזט זיך ארויס, אז כראנישע ליים דיזיז איז א מחלה וואס ווערט זייער אסאך מאל נישט ריכטיג דיאגנאזירט. זייער אסאך מאל פאסירט אויך, אז די אלע אנטיביאטיק וואס מען נעמט העלפט נישט. עס איז ריכטיג אז זענען פארהאן אסאך ליים דיזיז פאציענטן וואס היילן זיך גענצליך אויס פון זייערע סימפטאמען נאכן נעמען אנטיביאטיק, אבער אסאך זען נישט קיין פארבעסערונג. דאס איז גאר א קאמפליצירטע מחלה וואס מען קען נישט אלעמאל פונקטליך אנדייטן וואס גייט פאר, אפגעזען אז דאקטוירים וועלן סתם אנלייגן אלע סימפטאמען אויף ליים דיזיז ווען ער פילט זיך פארלוירן און קען נישט דערגיין וואס גייט פאר מיט זיין פאציענט. דערפאר, ווען איינער דערזעט זיך אין אזא מצב, איז וויכטיג אז ער זאל וויסן אז עס איז דא נאך א וועג דאס צו היילן און מען מוז נישט טאפן אין די פינסטער.

S-122

נישט אוועקמאכן מעדיצינישע באהאנדלונגען פאר ליים דיזיז

א גוטן, קודם וויל איך זאגן אז איך האב שטארק הנאה פון די סארנא ארטיקלען, און בפרט די לעצטע פאר ארטיקלען וואס רעדן איבער ליים דיזיז, אבער איך וואלט געוואלט זייער אויפמערקזאם מאכן איבער א וויכטיגע נקודה. אלס איינער וואס איז אליינס דורכגעגאנגען שבעה מדורי גיהנום ליידנדיג פון ליים דיזיז, וואס האט מיטגעברענגט מיט זיך גרויסע קאמפליקאציעס, און ברוך השם ארויסגעקומען אומגעשעדיגט. וויל איך בעטן אז איר זאלט זייער אכטונג געבן אז איר זאלט חלילה נישט אינגאנצן אוועקמאכן די חלק פון די מעדעצינישע באהאנדלונג איבער דעם מחלה. איך ווייס נאך נישט מיט וועלכע מהלך איר ווילט גיין, און איך ווייס אז עס זענען דא זייער אסאך מהלכים איבער דעם, אבער איך האב געהאט א הארץ-פעלער וואס איז געקומען פון ליים דיזיז, און איז ברוך השם גענצליך אויסגעהיילט געווארן מיט מעדיצינישע באהאנדלונגען.

איך מוז זאגן אז אין צוגאב צו די מעדיצינישע באהאנדלונגען האב איך אויך גענוצט דר. סארנא'ס מעטאד, אבער די פיזישע באהאנדלונגען איז אויך זייער וויכטיג פאר זייער אסאך ליים פאציענטן, און מען טאר דאס חלילה נישט אוועקמאכן, ווייל דאס קען צוקומען צו סכנות נפשיות. איך וויל נישט טראכטן וואס וואלט פאסירט מיט מיר אויב וואלט איך זיך נאר פארלאזט אויף די סארנא מעטאד. אויב איר ווילט קענט איר מיר פערזענליך רופן (שרייבער האט

די 'סארנא' רעוואלווציע

ווייז און פון פון

31 זייטן

דעריבער מוז איך ארבעטן נאך שווערער, אפילו איך קום ווייטער נישט אן, ביז מיינע כוחות גייען אויס. און איך ווער שוואך.

סעסיע 5 און 6 - נאר ווען איך בין אונטער דרוק הייסט עס געלערענט

ביים נעקסטן סעסיע איז נחום צוריקגעקומען נאך מער אויפגעלייגט ווי ביז אהער, דריי פערטל פון זיינע סימפטאמען זענען אוועקגעגאנגען בלויז מיטן אנקוקן דעם צעטל און דערהערן וויאזוי ער האט

נאטורלעך אויסגעשארפט אויפצוכאפן אלע קוועטשערייען פון זיך אליין? פארוואס איז נאך מייך קאפ דער אלטער גלאטער גאליציאנער קאפ? ער האט געפילט ווי זיין וועלט לייגט זיך צוזאם. דאס מיינט פאר אים, אז עכט... איז ער ווייטער גארנישט ווערד!

מייך מוח דרייט זיך ווי א רעדל אין בלאטע און רירט זיך נישט ארט

איך האב דא אפגעשטעלט נחום און אים געהייסן אריינטראכטן וואס פאסירט אין אים, בשעת ער שפילט יעצט איבער די סיטואציע אין זיין דמיון, וואס זעט ער זיך טון ווייטער? ער געט אויף, אדער ער וויל פרובירן נאך שטערקער?

נחום שטעלט זיך אפ און טראכט אריין אין זיך, וואס טוט ער טאקע ווען ער באמערקט דאס? און זיין ענטפער איז געווען, אז ער זעט זיך אנצינדן א מאטאר אין זיך וואס טרייבט ארויף הונדערט מייל א שעה מיט א ציל צו ארבעטן נאך שווערער אויסצושארפן זיין קאפ, און בשעת ער זעט זיך אזוי זיצן מיטן אנגעצוינדענעם מאטאר, האט ער אנגעהויבן פילן ווי זיינע כוחות לאזן זיך אויס...

און אזוי האט ער צום ערשטן מאל אנגעהויבן כאפן די ריכטיגע באדייט פון זיין שוואכקייט. יארן לאנג האט ער געלעבט מיט די פאקט אז עכט איז ער שוין א 'מענטש' ווייל ער קען שוין לערנען טיף, און דא געפונט ער אויס אז עכט האלט ער נישט אין ערגעץ! ווען אין די זעלבע צייט איז זיין מוח ווי א קאר וואס איז איינגעזונקן אין בלאטע און קען זיך נישט רירן, און דאס רעדל דרייט זיך בלויז אין בלאטע. עס שיסט בלאטע פון אלע זייטן, אבער עכט רוקט זיך נישט דאס רעדל אין ערגעץ. ער האט עס נישט אויסגעהאלטן.

נחום האט נאך קיינמאל נישט אזוי קלאר ארויסגעהאט וואס גייט פאר מיט אים. פארשטייט זיך אז ביז היינט, יארן שפעטער פון יענעם קאנטרי, האט ער קיינמאל עכט נישט געזאגט פאר זיך אליין עפעס אנדערש. די מציאות איז אז ער האט זיך ארומגעדרייט אונטער זיין באוואוסטזיין אז ער איז טאקע נישט אזוי ווערד, ווען אין די זעלבע צייט דרייט זיך א רעדל אין קאפ אנצוקומען ערגעץ, און ס'קומט נישט אן אין ערגעץ.

וואס פאסירט ווען א מאטאר דרייט זיך אין בלאטע אן אויפהער? די רעדל ווערט אויסגעריבן, די מאטאר ווערט איבערגעארבעט און ס'ברעכט צוזאם. אט אזוי לעבט שוין נחום יארן לאנג.

איך האב געענדיגט דעם שמועס מיטן אראפשרייבן דעם דערהערן אויף א צעטל כדי ער זאל דאס קענען באטראכטן פון דער נאנט. עס האט זיך געליינט אזוי:

אויב נאר ווען איך האב הילף מיט צעטלעך, קען איך זיין א שארפע קאפ, מיינט עס אז אליינס קען איך נאך נישט, ממילא בין איך נאך נישט גוט, און איך וועל נישט האבן די ריכטיגע מהלך וויאזוי צו קענען אויסלערנען אנדערע וואס זיי האבן נישט,

און איך וועל בלייבן נישט ווערד,

אומבאקוועם.

נחום האט אזוי געטון, און האט געפילט אז די ווערטער וואס קומען אים ארויף איז, 'אז אויב איך גיי זיין רואיג אן קיין פרעשער, דעמאלטס גיי איך נישט אנקומען אין ערגעץ. נאטורלעך וויאזוי איך בין, קום איך נישט אן אין ערגעץ, איך מוז זיין עפעס מער...'

נחום האט זיך געכאפט אז די גאנצע אריבערגאנג פון די ישיבה יארן, האט אים געגעבן דעם געפיל אז וויאזוי ער איז, מיט זיינע נאטורליכע כשרונות, גייט ער קיינמאל נישט קענען מצליח זיין, ער האט דאך נישט קיין שארפע קאפ, און דאס לאזט אים נישט זיין ווערד, אויב אזוי, ווילאנג ער איז וואס ער איז, וועט ער דאך נישט מצליח זיין אין גארנישט, נישט אין לערנען און נישט אין אנדערע



און אזוי האט נחום צום ערשטן מאל אנגעהויבן כאפן די ריכטיגע באדייט פון זיין שוואכקייט. יארן לאנג האט ער געלעבט מיט די פאקט אז עכט איז ער שוין א 'מענטש' ווייל ער קען שוין לערנען טיף, און דא געפונט ער אויס אז עכט האלט ער נישט אין ערגעץ!



זאכן, אויב אזוי מוז ער זיך אנגארטלען מיט אייזענע כוחות יא אנצוקומען ערגעץ, אפשר מיט פרעשור וועט ער ערגעץ אנקומען. דאס איז געווען פאר אים א שטארקע אנערקענונג, אז ער איז ארויס פון ישיבה גלייבענדיג אז עפעס איז נישט בסדר מיט אים וויאזוי ער איז, און דאס האט אים באגלייט יארן לאנג סיי אין זיינע לימודים, און סיי יעצט זיינענדיג אן ארבעטער.

דער צעטל וואס איך האב געגעבן איבער דעם האט זיך געליינט ווי פאלגנד:

אויב גיי איך לערנען און ארבעטן אן פרעשער, גיי איך אנקומען צו די הרי אררט און נישט ווערן א תלמיד חכם און נישט זיין א גוטע ארבעטער,

ווייל וויאזוי איך בין נאטירלעך, בין איך נישט פארזיכערט אז איך בין גוט,

מיט דעם איז נאך דער ישיבה סיסטעם גערעכט, אז וויאזוי איך בין מיט מייך קאפ, איז נישט גוט,

דעריבער קען איך מייך נאך נישט טראסטן אז איך בין יעצט אויף די ריכטיגע וועג צו קענען מצליח זיין מיט מייך

נאטירליכע לעבנסגאנג, נאר איך מוז זיין אין גרויס פרעשער זיכער מאכן אז איך טו אלעס גוט.

ביים נעקסטן סעסיע האט נחום פארציילט מיט גרויס פרייד, אז ער שפירט שוין נישט קיין זכר פון זיינע 'ליים דיזיז' סימפטאמען. ער שפירט זיך צוריק שטארק ווי אמאל, זיין קאפ איז אים קלאר און קען לערנען געהעריג, און ארבעטן געהעריג. ער האט שוין נישט געשפירט אזוי פאר יארן. ער האט אנגעהויבן כאפן פון וואו אלעס קומט, און זיך געקענט אפטיילן דערפון וויסענדיג אז נישט דאס איז דער וועג. ס'איז קלאר אז זיין נאטורליכע מציאות וויאזוי ער איז מיט זיין 'גאליציאנער קאפ', איז נישט אינגאנצן אפגעפרעגט און ער קען אזוי לעבן רואיג ווייטער, און וויפיל ער קען זיין שארף איז הכל ריווח. דאס האט אים ארויסגענומען פון דעם שטארקן לחץ אין וואס ער האט זיך אריינגעלייגט, און ווי ווייניגער לחץ ער האט ארויפגעלייגט אויף זיך, אלס מער האבן זיך זיינע כוחות נאטורליך צוריקגעשטעלט אין פלאץ.

פארשטייט זיך אז מיר האבן נאך געארבעט פאר א שטיק צייט אויף זיין ארגינעלע געפיל אז ער איז נישט ווערד, וויבאלד דאס האט משפיע געווען אויף אים זיך צו שפירן היבש אנגעצויגן צווישן מענטשן, און נאך אפאר חדשים פון טיפע ארבעט איז דאס אויך אוועקגעגאנגען.

האט נחום פאקטיש געהאט אמאל ליים דיזיז?

איז למעשה, וואס איז דער ווארהייט מיט נחום, האט ער עכט געהאט ליים דיזיז אדער נישט? דאס קען איך נישט ענטפערן. די פאקט איז אז אפילו עס האט זיך אנגעהויבן אין קאנטרי, איז דער טיך נישט געווען דער עכטער אורזאך פאר זיינע סימפטאמען. צו זענען די טעסטן וואס האבן געוויזן אז ער האט ליים געווען אקוראט? דאס קען איך אויך נישט וויסן, קען זיין יא און קען זיין נישט, און די אנטביאטיק וואס ער האט גענומען פאר דריי וואכן האט מעגליך עפעס געטון. אבער די עיקר פראבלעם האט עס קיינמאל נישט אוועקגענומען. אויף אזויפיל קען מען זען, אז אפילו ווען דאקטוירים זאגן אז מען האט ליים דיזיז, און מען זעט נאך א לאנגע צייט, בפרט נאך יארן פון ליידן אז די ליידן גייען נישט אוועק, קען מען ערענסט טראכטן אז דא פאסירט עפעס אינטערן באוואוסטזיין, און אויב טרעפט מען דאס קען מען פטור ווערן פון די ליידן איינמאל פאר אלעמאל.

אינעם נעקסטן ארטיקל האפן מיר צו באשרייבן א טעמע וואס זייער אסאך ליינערס האבן שוין אנגעפרעגט, וואס טוט זיך מיט מענטל העלט/ענקזייטעטי וכדו'?

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

פאר קאמענטארן און/אדער שאלות קען מען זיך פארבינדן מיט אים דירעקט אויפ'ן טעלעפאן נומער, 845-533-3082; טעקסט, 845-459-2715; פאקס, 845-533-3537; אדער אויף די בליץ-פאסט אדרעססע, info@lifeasecoaching.com

ניו קעסטל ענגלאנד וועט געבן "לאטעס" פאר קינדער צו באקעמפן לופט פארפעסיגונג

אויפגעברענגט א פלאן צו אויסמושטירן די קינדער מיט ספעציעלע פעטשעס פון א מאטריאל וואס טוישט איר אויסזען אויב איז דאס אויסגעשטעלט צו צופיל לופט פארפעסטיגונג.

"דאס וועט עפענען די אויגן פון די באפעלקערונג איבער די שטארקע געפאר וואס דאס באנוץ מיט קארס ברענגט פאר די קינדער, און מוטיגן מענטשן צו נוצן מער פאבליק טראנספארטאציע אדער עלעקטראנישע קארס" האט דער מעיאר געזאגט פאר די ארטיגע פרעסע.

דאס קומט אין ליכט פון אן אנגייענדע קאמפיין דורך די צענטראלע און לאקאלע רעגירונגען אין ענגלאנד צו איינצוימען די צאל לופט פארפעסטיגונג פון קארס, דורך איינצוימען דעם באנוץ פון קארס אין באוואוינטע ערטער, און מוטיגן דעם באנוץ פון עלעקטראנישע קארס דורך לייגן שטייערן אויף קארס אין פארנומענע טיילן פון לאנדאן און נאך שטעט אין ענגלאנד. ★



"לופט פארפעסטיגונג פון אויטאס אויף שאסייען זענען א צענטראלע פראבלעם וואס ברענגט לופט פארפעסטיגונג" לויט די שטודיעס.

פראבלעמען ביי קינדער אין די געגענטער. אין ליכט פון די פילע שטודיעס האט די שטאטראט אין ניו קעסטל ענגלאנד

רעקארדס פון מענטשן וועלכע וואוינען אין געגענטער ארום פארנומענע שאסייען, און געזען א קלארע אויפשטייג פון לונגען

ניו קעסטל ענגלאנד - עס איז נישט קיין נייעס אז לופט פארפעסטיגונג פון קארס איז איינע פון די גרויסע געזונטהייט פראבלעמען אין די היינטיגע וועלט, און דאקטוירים זאגן אז דאס איז פארבינדן צו אן אויפשטייג אין הארץ פראבלעמען, סטראוקס, און נאך כראנישע מחלות, אבער א פרישע אלאמירנדע שטודיע זאגט אז דאס עפעקטירט גאר שווער יונגע קינדער.

דער שטודיע זאגט א קינד וואס וואוינט איר 150 פוס נעבן א פארנומענע שאסיי איז אין א שטארקע ריזיקע אז זיין לונגען אנטוויקלן זיך נישט און וואקסן נישט געהעריג, און די וואוקס פון זייערע לונגען אין מיט 14% ווייניגער ווי אנדערע קינדער אין זייער יארגאנג, און אזוי אויך האבן זיי א העכערע ריזיקע צו ליידן פון לונגען קענסער היי.

דער שטודיע איז דורכגעפירט געווארן דורך פארשער אינעם 'קינגס קאלעדזש' אין לאנדאן וועלכע האבן איבערגעקוקט געזונטהייט

געזונט און געשמאק

שטאפל: גרינג | מאס: 24 פארציעס | ביז צום טיש: 0:30



באטערנאט סקוואש מאפינס

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 דעקל געפרוירענע באטערנאט סקוואש
- 3 אייער
- 1/2 גלאז עפל סאוס
- 1/2 גלאז ברוינע צוקער
- 1/4 גלאז האניג
- 1/4 גלאז אויל
- 2 גלעזער האל-וויט מעהל
- 1 גלאז ווייסע מעהל
- 1/2 קליינע בעיקינג פוידער
- 1 1/2 קליינע לעפל בעיקינג סאודע
- 1 לעפל וואנילא עקסטראקט
- 1/2 קליינע לעפל צימערינג
- 1/2 קליינע לעפל צומאלענע בשמים (cloves)
- 1/2 גלאז צומאלענע מאנדלן
- 1/2 גלאז צימערינג צוקער צום איבערדעקן

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון צו 400°
- לאזט אויף און און לאזט די וואסער אפזייען פון די באטערנאט סקוואש
- צוקוועטשט עס מיט א גאפל, אינאיינעם מיט די אייער, עפל-סאוס, אויל, צוקער און האניג
- מישט צוזאמען אריין די אנדערע באשטאנדטיילן
- צושפרייט די געמישעכט'ס גלייך צווישן די "מאפינס-ליינערס"
- שפריצט אביסל צימערינג צוקער פון אויבן
- לייגט עס אריין אינעם אנגעהייצטן אויוון פאר ארום צוואנציג מינוט ביז עס איז פערטיג

שטאפל: גרינג | מאס: 8-10 פארציעס | ביז צום טיש: 1:30



דענקטוויקנדע באטערנאט סקוואש זופ

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 צוויבל
- 4 ציינדלעך קנאבל
- 3 לעפל שמן זית
- 1 באטערנאט סקוואש
- 4 מייערן
- 2 גרינע סקוואש
- 1 קנאפ סעלערי
- 1 רוט פארסלי
- וואסער
- זאלץ און עפער צום טעם

אנווייזונגען:

- שילט אפ און צושניידט די גרינצייג
- נעמט אן 8 קווארטלינג טאפ, דינסט די צוויבל און קנאבל ביז עס איז דוכזיכטיג
- לייג צו אלע גרינצייג און קאכט עס פאר ארום 5 מינוט
- לייג צו די איבעריגע געווייצן און וואסער ביז עס דעקט איבער אלע גרינצייג
- לאזט עס אויפקאכן און דאן נידערט די פלאם און לאזט עס פאר ארום א שעה
- צומאלט דעם זופ מיט אן האנט בלענדער און לייגט צו טעם אויב עס פעלט אויס

שטאפל: גרינג | מאס: 6-8 פארציעס | ביז צום טיש: 2:00



באטערנאט סקוואש טארט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 באטערנאט סקוואש, געשילט און צושטיקלט
- 4 זיסע קארטאפל, געשילט און צושטיקלט
- 1 קען פון צומאלענע פיינעפל
- 1/4 גלאז אויל
- 4 אויפגעקלאפטע אייער
- 1 קליינע לעפל וואנילא צוקער
- 1/2 קליינע לעפל צימערינג
- 4 גרויסע לעפל האניג
- 1/2 לעפל זאלץ

אנווייזונגען:

- לייגט אריין די סקוואש און זיסע קארטאפל אין א 9x13 בעקעלעך
- מישט אריין די האניג, אויל, זאלץ, וואנילא צוקער און צימערינג
- באקט עס צוגעדעקטערהייט אויף 350° פאר איין שעה
- צוקוועטשט אלעס אינאיינעם, מישט אריין די פיינעפל און אייער
- באק עס צוגעדעקטערהייט פאר נאך 45 מינוט

טיפ

צו קענען גרינגער שילן און שניידן די באטערנאט-סקוואש, לייגט עס אין מייקראוועיוו פאר 5 מינוט אדער אין אויוון אויף 420 פ. פאר 15 מינוט!

אירע בענעפיטן:

זייענדיג נידריג אין פעטנס און הויך אין 'פייבער', איז באטערנאט סקוואש גאר געזונט פאר'ן הארץ. עס שטעלט צו א שיינע פארציע פאטאסיום – וויכטיג פאר געזונטע ביינער, און וויטאמין B6 – נויטיג פאר די אימיון און נערוון סיסטעמען צו קענען ריכטיג פונקציאנירן.

באטערנאט סקוואש





וואס טוט זיך אין שפיטאל

שפיטעלער אויפגעברויזט איבער פארטיילונג פון פעדעראלע מולטי-ביליאן דאלערדיגע הילפס פאנדן

ניו יארק - פילע שפיטעלער איבער אמעריקע, און ספעציעל אין ניו יארק, זענען גאר שטארק אויפגעברויזט אויף די פעדעראלע אויטאריטעטן איבער די פארטיילונג פונעם ספעציעל הילפס פעקל פון 30 ביליאן דאלער איבער'ן לאנד, און זאגן אז די אסטראנאמישע סומע טוט אייגענטליך גאנץ ווייניג העלפן פאר די שפיטעלער וועלכע זענען אונטער פינאנציעלע דרוק צוליב די קאראנע אויסברוך.

דער פעדעראלער 'העלט ענד יומען סערוויסעס' ביורא וועלכע פארפיגט אויף די געלט האט פארארדענט צו איינטיילן די געלטער פאר אלע שפיטעלער צוגלייך אויף א רעלאטיווע אופן, דאס הייסט לויט וויאזוי די שפיטעלער האבן ביז היינט געקריגן א

געוויסע סומע יערליכע פעדעראלע הילף וועלן יעצט זיין באריכטעט צו די זעלבע פארציע פונעם ספעציעלן הילפס פעקל. קענעט ראסקע, דער פרעזידענט פון דער 'ניו יארקער שפיטאל פאראיין' - וועלכע פארטרעט הונדערטער שפיטעלער אין ניו יארק - האט אין א סטעיטמענט שארף אראפגעריסן די פעדעראלע פאליסי זאגנדיג אז "דאס איז א אומקאמפאטענטע דורכפאל, און די וועג וויאזוי דאס געלט ווערט פארטיילט גייט גענצליך קעגן דעם ציל פארוואס מען האט צוגעשטעלט די פאנדן" און זאגט אז ניו יארקער שפיטעלער זענען ספעציעל באטראפן געווארן דערפון.

פילע שפיטאל הויפטן האבן זיך צוגעשטעלט צו די קריטיק זאגנדיג אז דאס

געלט דארף ווען פארטיילט ווערן לויט וויפיל די שפיטעלער זענען באטראפן געווארן, און פלעצער אזוי ווי ניו יארק וואס די שפיטעלער האבן געליטן שווערע פינאנציעלע שאדנס, אפילו אזעלכע שפיטעלער וואס געווענליך דארפן זיי נישט צופיל פעדעראלע הילף, וועלן יעצט נישט קריגן די הילף וואס זיי דארפן.

פילע שפיטעלער זאגן אז זיי העלטן ביים שוועל פון באנקראט, וויבאלד צוליב די קאראנע אומשטענדן האבן זיי געדארפט אויסגעבן פיל מער געלט פאר זיכערהייטס מאנאסאמען, און גלייכצייטיג זענען טויזנטער נישט-עמענדשענסי מעדיצינישע פראצעדורן אפגעזאגט געווארן, און דערמיט האבן די שפיטעלער פארלוירן א וויכטיגע קוואל פון הכנסות. ★

פעדעראלער רעגירונג באשטעטיגט 200 מיליאן דאלער פאר 'טעלע-העלט' פראגראם

וואשינגטאן - אין שאטן פונעם 'קאראנעוויירוס' קריזיס האט זיך ווידער ארויסגעשטעלט די וויכטיגקייט און געברויך פון פאציענטן צו קענען קאמיוניקירן מיט זייערע דאקטוירים אויפ'ן טעלעפאון און קריגן א דיאגנאז און באהאנדלונג אן צו דארפן אריינקומען אינעם קליניק. א זאך וועלכע ווערט מער און מער פאפולער, ספעציעל צווישן עלטערע מענטשן וועמען עס קומט אן שווער צו אריינקומען פיזיש צום קליניק אדער שפיטאל.

דער 'פעדעראלער קאמיוניקאציע קאמיסיע' האט דערפאר באשטימט א בודזשעט פון 200 מיליאן דאלער צו העלפן שפיטעלער און העלט קעיר פראווידערס איבער אמעריקע צו ווערן אויסמושטירט מיט די נויטיגע טעכנאלאגיע און וויסנשאפט וויאזוי צו אפערירן 'טעלע-העלט' פראגראמען. די פאנדן דערפאר וועלן קומען פון די צוויי טריליאן דאלערדיגע הילפס פעקל וואס פרעזידענט טראמפ האט אונטערגעשריבן צו אדרעסירן דעם קאראנעוויירוס קריזיס.

אונטער דעם פראגראם וועלן שפיטעלער און העלט צענטערן קענען געניסן פון ביז א מיליאן דאלער אין פעדעראלע הילף פאר אפאראטן און איינריכטונגען וועלכע זאלן מאדערניזירן זייער סיסטעם, דאס נעמט אריין פארשידענע מאניטאר קאמיוניקאציע פאר פאציענטן צו קענען דורכפירן געוויסע טעסטס פון דערווייטנס, א שטייגער ווי בלוט דרוק הארץ קלאפן א.ד.ג. און אזוי אויך צו פארזיכערן גוטע און שטאנדהאפטגע קאמיוניקאציע איינריכטונגען.

אויסער דעם האט די קאמיסיע באשטעטיגט א הונדערט מיליאן דאלערדיגע בודזשעט צו 'פראמאוטן' די בענעפיטן פון טעלע-העלט סיי פאר שפיטעלער און סיי פאר פאציענטן, און אויפקלערן אינשורענס קאמפאניס צו איינפירן אזעלכע פראגראמען פאר זייערע פאציענטן, א זאך וואס לויט די פעדעראלע עקספערטן קען דאס שפארן הונדערטער מיליאנען פאר די העלט קעיר מארקעט.

די בענעפיטן פון טעלע-העלט זענען פילזייטיג, ערשטנס אז דאס ערלויבט פאר פאציענטן צו בלייבן אינדערהיים און שפארט זיי די קאסטן און מוטשעניש פון טראנספארטאציע, און אזוי אויך שפארט דאס צייט און כח פאר דאקטוירים וויבאלד זיי קענען שנעלער און גרינגער באהאנדלן פילע פאציענטן, און עס שפארט אויך איין פאר קליניקס די שטאב וואס פעלט זיך אויס ווען מען דארף פיזיש אקאמאדירן פאציענטן. ★

שפיטעלער צו נידערן פרייזן צוליב די קאנקורענץ און אזוי אויך וועלן זיי נישט קענען איבעררעכענען פאר אינשורענס פירמעס און פאציענטן וויבאלד די פרייזן זענען באשטימט פון פאראויס, און די נייע רעגולאציעס זענען אויך באשטעטיגט געווארן אין קאנגרעס מיט אומפארטייאישע שטיצע טראץ די קעגנערשאפט פון די שפיטעלער לאביאסטן. ★

שפיטעלער וועלן ארויסלייגן א 'קאטאלאג' פון פרייזן פאר פראצעדורן

וואשינגטאן - אין ליכט פון א דעקרעט פון די פעדעראלע רעגירונג וועלכע האט פארפליכטעט שפיטעלער צו אונטערנעמען שריט צו זיין מער אפן מיט די פרייזן פון פראצעדורן און באהאנדלונגען האט די 'צענטער פאר מעדיקעיר און מעדיקעיד' - באקאנט אלס 'סי-עם-עס' - פארארדנט אלע שפיטעלער אין אמעריקע צו קלארשטעלן די פרייזן פון באהאנדלונגען

פאר די פאציענטן פאר מען נעמט אונטער באהאנדלונגען. דער נייער סיסטעם איז אנשטאט די ביז יעצטיגע איינפיר אז פאציענטן זענען הערשט געוואויר געווארן איבער די פרייזן ווען דער ביל איז אנגעקומען. א זאך וואס האט געברענגט דערצו אז פאציענטן זענען שאקירט געווארן צו אנדעקן די הויכע פרייזן וואס זיי זענען

שולדיג פאר מינדערוויכטיגע פראצעדורן, און די פעדעראלע רעגירונג האפט אז דאס וועט ברענגען שפיטעלער צו נידערן פרייזן, און געבן פאר פאציענטן די מעגליכקייט צו זוכן ביליגערע שפיטעלער, און אזוי ארום שאפן א געזונטע קאנקורענץ.

דער צענטער האט פארעפנטליכט א ליסטע פון 300 פראצעדורן וועלכע גייען אריין אין א קאטעגאריע פון 'איינקויפבארע פראצעדורן' -- וואס באדייט אז פאציענטן האבן די מעגליכקייט צו אויסוועלן אין וועלכע שפיטאל זיי ווילן עס דורכפירן וויבאלד מען דארף עס פלאנירן פון פאראויס, אנדערש פון עמענדשענסי פראצעדורן וואס מען קען נישט אלעמאל אויסוועלן וואו און ווען מען וויל דאס מאכן.

די שפיטעלער האבן שטארק פרובירט צו באקעמפן די נייע רעגולאציעס וויבאלד דאס באגרעניצט זייער מעגליכקייט צו פארהאנדלן די פרייזן מיט די אינשורענס פירמעס און די מעדיקעיד אינסטאנצן, און אצינד צוליב די נייע רעגולאציעס וועלן זיי דארפן ארויסלייגן אן עפנטליכע ליסטע פון אלע זייערע פרייזן, און אזוי אויך די דעטאלן פון די פרייזן פאר יעדע קאטעגאריע, אזעלכע וואס ווערן געדעקט פון אינשורענס, פון מעדיקעיד, און וויפיל מען דארף צאלן פון די קעשענע. די רעגירונג גלייבט אז דאס וועט צווינגן



דער נייעס סיסטעם פון ארויסלייגן די פרייזן אין די עפנטליכקייט וועט איינשפארן פאר פאציענטן שווערע געלטער, לויט ווי עקספערטן זאגן.

בא שבת בא מנוחה

קרית יואל'ער עלטערן געניסן פון רואיגע שבת נאכמיטאגס אדאנק די המספיק "שאבא-פאן" פראגראם

פינף שעה'איגע שבת נאכמיטאג פראגראם: מ'נעמט אפ דאס קינד נאכמיטאג אים אהיים נאכן זמן - אונטערהאלטונגען באגלייט מיט געשמאקן עונג שבת און שלש סעודות - פראגראם קומט פאר אין צוויי באזונדערע געגנטער אין הארץ פון קרית יואל

»זייט 36

ווען זיי קענען אין די צייט געניסן פון א רואיגן מנוחה'דיגן שבת נאכמיטאג ביי זיי אינדערהיים און זיך פיינ אויסרוען, אין די צייט וואס זיי שפירן רואיג און באקוועם אז זייער קינד פארברענגט אין א גוטע אטמאספערע.

דער פראגראם איז אויסגעארבייט געווארן אז קיין שום זאך זאל נישט פאלן צולאסט פון די עלטערן, נאר אלעס ווערט געטון און מסודר דורך די המספיק געטרייע שטאב מיטגלידער. די ווארימע "ארייטערס" פון המספיק קומען פערזענליך אפנעמען דאס קינד און מ'טראגט זיי צו איינע פון די צוויי לאקאלן אין הארץ פון שטעטל וואס זענען דעזיגנירט געווארן פאר'ן 'שאבא-פאן' פראגראם, וואו די קינדער פארברענגען דארטן מיט גרויס הנאה.

די קינדער זענען זיך דארטן מחי', זיי פארברענגען מיט שפילצייגן און אקטיוויטעטן, און נאך כלערליי געשמאקע און פרייליכע אונטערהאלטונגען פאר א משך פון אריבער פינף שעה צייט! אויך איז צוגעשטעלט דארטן פאר זיי א הערליכן עונג שבת, וואס ווערט נאכגעפאלגט מיט א ברייטן שלש-סעודות.

ערשט נאכן זמן פון מוצאי - נאך וואס די עלטערן האבן גענאסן פון א רואיגן שבת נאכמיטאג, און נאכדעם וואס מ'האט פארברענגט אינאיינעם מיט די איבריגע קינדער און אייניקלעך, ווי ס'איז איינגעפירט ביי פילע הייזער - ברענגט מען צוריק אהיים דאס קינד. ס'איז אלעס אויסגעשטעלט אז פונעם אפנעמען דאס קינד פון שטוב ביז ער קומט אן צוריק אהיים, ווערט אלעס געטון דורך די "המספיק" שטאב מיט זייער

הויפנס הארץ און געפיל, אזוי אז גארנישט פאלט נישט אויף די עלטערן.

מ'דארף נישט זיין איינגעשריבן אין אנדערע המספיק סערוויסעס

עס דארף צוגעצייכנט ווערט אז מ'דארף בכלל נישט זיין רעגיסטרירט אין אנדערע המספיק'ס סערוויסעס צו קענען איינצושרייבן א קינד אינעם 'שאבא-פאן' פראגראם, נאר יעדעס קינד וואס איז בארעכטיגט צו געניסן פון OPWDD סערוויסעס, קען ווערן אנגעשלאסן אין המספיק'ס שבת נאכמיטאג פראגראם. דער פראגראם איז געאייגנט פאר אינגלעך פון צוויי ביז צוועלף יאר און פאר מיידלעך פון צוויי ביז אכטצן יאר.

דער פראגראם גייט שוין אין פאקט אן במשך די לעצטע וואכן און לויט די שטארק פאזיטיווע

פידבעק פון די עלטערן, איז דאס דער העכסט געלונגענער ענטפער פאר אן עכטע-רואיגן שבת נאכמיטאג פאר עלטערן פון ספעציעלע קינדער. ס'איז עפעס וואס עלטערן שענקען פאר זיך אליינס און שעפן דערביי פרישע כוחות אנצוגיין ווייטער, ווען סיי די עלטערן און סיי די קינדער בענעפיטירן.

אויב זענט איר עלטערן פון א ספעציעלן קינד, קענט איר נאך דעם קומענדיגן שבת נאכמיטאג געניסן פון א געשמאקע כמו-וואקאציע. מיט בלויז איין טעלעפאן-קאל צו המספיק איז אלעס ערלעדיגט. די המספיק געטרייע שטאב וועט אלעס מסדר זיין.

רופט 845-774-0332 אדער שיקט אן אימעיל צו TLoeb@hamaspikorange.org

לעבער טראנספלאנט

דער לעבער ווערט נישט בלויז פרעזערווירט נאר עס קריגט די זעלבע וואס עס קריגט אין א מענשטליכע קערפער, אז די צעלן ווערן באנייט און דערפרישט די גאנצע צייט, און אזוי ארום ווערט דער לעבער נישט אפגעשוואכט פון אירע פונקציעס און מען קען דורכפירן דעם טראנספלאנט ביז א וואך שפעטער און פולשטענדיג פונקציאנירן אזוי ווי א פרישע לעבער.

דאס גייט נאך א טריט ווייטער, די שטודיע האט געצייגט אז דער מאשין האט באוויזן צו 'מחי' מתים' זיין לעבער וועלכע זענען שוין דערקלערט געווארן אלס טויט דורך דאקטוירים, און דער מאשין האט זיי באוויזן צו איבערפרישן און צווישן צען לעבער וועלכע זענען באצייכנט געווארן אלס ווערדלאז האט דער מאשין באוויזן צו איבערפרישן און באנייען זעקס פון זיי און עס איז געווען גרייט פאר טראנספלאנט.

"דאס איז א היסטארישע מאמענט אין היסטאריע פון מעדיצין, און מיר האפן אז די זעלבע טעכנאלאגיע קען גענוצט ווערן אין אנדערע הינזיכטן פון טראנספלאנטן, און דאס קען פארמיידן טויזנטער פעלער וואס מען דארף אוועקווארפן איברים ווייל זיי זענען נישט נוצבאר, און טויזנטער טויטפעלער פון פאציענטן וואס זייער טראנספלאנט ווערט קאמפליצירט צוליב די צייט באגרעניצונגען" האט קאמענטירט איינער פון די ערפונדער וועלכער איז געווען פארמישט אין דעם פיר-עריגן פראיעקט צו ערצייגן דעם אפאראט. ★

פארגעשריטענע ראבאטן וועלן העלפן טרענירן ניורסעס און היים געהילפן

דאן נעמן די שריט וואס ער איז אויסגעלערנט געווארן צו טון, און אזוי ווייטער טוט דאס סטימולירן פארשידענע סטואציעס וועלכע זענען פראגראמירט צו פרובירן ווי ווייט דער סטודענט איז גרייט פאר די ארבעט.

דער באנוץ פון ראבאטן אדער 'דאמיס' איז אן אפטע איינפיר אין מעדיצינישע שולעס אדער ביים זיך טרענירן אלס עמערדשענסי רעספאנדערס, אבער עס איז א פרישע חידוש אינעם פעלד פון היים געהילפן, און די פירמע זאגט אז זי זעט גאר גוטע רעזולטאטן מיט דעם נייעם סיסטעם און אירע קאנדידאטן לערנען זיך שנעלער און ווערן גוט באהאוונט דורך באקומען לעבעדיגע ביישפילן.

די ראבאטן זענען גאר פארגעשריטן און פארמאגט צום ביישפיל א ווענטילאציע סיסטעם וואס ערלויבן צו באהעפטן א רעספירעטאר אדער אקסידוזשען ווען עס פעלט זיך אויס, און אזוי אויך נאך אייגענטשאפטן וועלכע סטימולירן פאקטישע ביישפילן וואס מאכט זיך ביי פאציענטן.

דער סאפטוועיר ווערט אויך גענוצט צו טרענירן נורסעס וויאזוי זיך צו אומגיין מיט האקעלע סטואציעס, און ווארטזאגער פאר די העלט קעיר פירמע זאגט אז דאס איז א געניאלע אויסטרעף אז אנשטאט דארף טרענירן מיט פאקטישע פאציענטן וואס קען חלילה ברענגען קאמפליקאציעס קענען די נורסעס קומען צו די פאקטישע פאציענטן מיט ערפארונג און טרענירונג. ★



ראבאטן ווערן אפט גענוצט אין מעדיצינישע טרענירונגען, אבער דאס נעמט דאס צום נעקסטן שטאפל.

געהילפן דארפן זיך אפגעבן מיט זיי אזוי ווי זיי וואלטן געווען פאציענטן, אין די ראבאטן איז איינגעפלאנצט סאפטוועיר וועלכע סטימולירט פארשידענע סטואציעס און ביישפילן וועלכע פעלן זיך אויס פאר געהילפן צו קענען באהאנדלן. די ראבאטן סטימולירן יונגע קינדער, און ערוואקסענע אדער עלטערע מענטשן.

וויאזוי שפירסטו זיך? קען דער געהילף פרעגן דעם ראבאט און דער ראבאט ענטפער צום ביישפיל "עס טוט מיר וויי די פוס" אדער אן ענליכע ענטפער, און דער סטודענט דארף

פענסילוועניע - דער פעלד פון העלט קעיר פאדערט כסדר גוטע און טרענירטע היים געהילפן וועלכע דארפן דורכגיין טרענירונג און טעסטן, און העלט קעיר אגענטורן זוכן כסדר צו רעקרוטירן די בעסטע און זיי געבן גוטע טרענירונג, דער 'לינקאלן העלט קעיר' אגענטור וועלכע פירט אן א גרויסע העלט קעיר אפאראטס אין פענסילוועניע האט פארבעסערט דעם פראצעדור און באשטעלט ספעציעלע ראבאטן צו העלפן מיט די טרענירונג פון היים געהילפן און ספעציאליסטן. די פירמע האט געקויפט ראבאטן וועלכע די

בא שבת בא מנוחה

קרית יואל'ער עלטערן געניסן פון רואיגע שבת נאכמיטאגס אדאנק די המספיק "שאבא-פאן" פראגראם

פינף שעה'איגע שבת נאכמיטאג פראגראם: מ'נעמט אפ דאס קינד נאכמיטאג און מ'ברענגט אים אהיים נאכן זמן - אונטערהאלטונגען באגלייט מיט געשמאקן עונג שבת און שלש סעודות - פראגראם קומט פאר אין צוויי באזונדערע געגנטער אין הארץ פון קרית יואל

קרית יואל - מיט פרייד איז אויפגענומען געווארן ביי עלטערן פון ספעציעלע קינדער וועלכע וואוינען אין קרית יואל, די נייע איניציאטיוו פונעם "שבת נאכמיטאג פראגראם" דורך "המספיק", וואס צילט ארויסצוהעלפן עלטערן פון קינדער מיט ספעציעלע געברויכן צו קענען געניסן פון א געשמאקן רואיגן שבת נאכמיטאג, אן דארפן זיין פארנומען מיט זייער קינד דעם גאנצן שבת נאכמיטאג.

ווען ס'קומט שבת נאכמיטאג, נאך וואס די מאמע האט אראפגעלייגט אן עבודה צו סערווירן די שבת סעודה פאר די גאנצע משפחה, מ'האט שוין געכאפט א פיינעם שפאציר מיט די קינדער און יעדעס קינד האט שוין באקומען זיין פולסטע "אטענשאן" מיט זיין פעקל שבת-נאש, איז דערנאך א צייט וואס עלטערן ווילן געניסן פון אביסל רואיגקייט און מנוחה.

שבת נאכמיטאג איז געווענליך א צייט וואס עלטערן געניסן פון מנוחה אויף זייער שטייגער - איינער לאנט זיך אונטער און איז מקיים דעם

"שינה בשבת תענוג", א צווייטער לערנט מיט געשמאק אונטערן בוים און דערקוויקט זיך פונעם ווינטל אונטערן שאטן. ס'איז דאך בא שבת בא מנוחה, און מ'רוט זיך עטוואס אפ פון די שווערע ששת ימי המעשה.

שבת נאכמיטאג ביי עלטערן מיט ספעציעלע קינדער

אבער, ווען מיר רעדן פון עלטערן וועלכע פארמאגן קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, אט זיי באקומען נישט געהעריג זייער רעכט-פארדינטע שבת'דיגע מנוחה. זיי האבן עס בכלל נישט. עלטערן פון אזעלכע קינדער דארפן ספענדן אסאך צייט מיט'ן קינד און זיך אפגעבן מיט זיי דעם גאנצן שבת נאכמיטאג פונקט ווי א גאנצע וואך. ספעציעלע קינדער פארנעמען פיל צייט און ענערגיע, אזש זייערע טאטעס און מאמעס טרעפן נישט עכט קיין רואיגע מינוטן, אויך במשך די שבת נאכמיטאג שעות.

די דאזיגע איבערגעשטרענגטע טאטעס און

מאמעס קוקן דעריבער שוין לאנג ארויס אויף עפעס א פראקטישע לייזונג דאס צו באהאנדלן. אצינד איז זייער בקשה ב"ה דערהערט געווארן און "המספיק" האט באוויזן איינצושטעלן א פרישן גאר-געלונגענעם "שאבא-פאן" פראגראם וואס גייט שוין אן מיט שטארקע סוקסעס, וואס אין די ראמען פון דעם פראגראם פארברענגען די קינדער איבער פינף שעה במשך שבת נאכמיטאג ביז נאכן זמן מוצאי, ווען די עלטערן קענען אביסל כאפן דעם אטעם.

די געלונגענע פינף שעה'איגע "שאבא-פאן" איניציאטיוו

די פינף שעה איז למעשה צוויי מאל פינף! ס'איז פינף שעה פון פרייליכע אקטיוויטעטן פאר'ן קינד וואו ער אדער זי מאכט א לעבן, ווען פון די אנדערע זייט איז עס נאכאמאל 'פינף שעה' פון א ריכטיגן "בא שבת בא מנוחה" און עונג שבת פאר די טייערע עלטערן פון די קינדער,

זייט 35

10 עצות צו האלטן א איבונגען רוטין

- 1 לייכטע איבונגען איז אויך געזונט
- 2 הייבט נישט אן צו שנעל
- 3 מאכט פארשידענע סארטן איבונגען
- 4 מאכט זיכער צו טרונקן וואסער
- 5 פארמיידט לאנגע איבונגען אין הייסע טעג
- 6 אפילו אביסל איבונגען יעדן טאג איז אסאך
- 7 האלט אייך צו א רוטין
- 8 אויב שפירט איר זיך איבערגעשטרענגט הערט אויף
- 9 אויב איר האלט זיך צום רוטין געט אייך עפעס א באלוינונג
- 10 מאכט איבונגען וועלכע איר גלייכט

וויסנשאפטלער ערפונדן רעוואלוציאנערע טעכנאלאגיע פאר לעבער טראנספלאנט


ביז עס ווערט איינגעפלאנצט אינעם נייעם קערפער.

אבער דאס קען זיך טוישן א דאנק דעם וואס וויסנשאפטלער אינעם 'ציריכער יוניווערסיטעט' האבן באוויזן צו ערצייגן אן אפאראט וועלכע ערלויבט צו האלטן לעבער פריש אינדרויסן פונעם מענטשליכן קערפער פאר גאנצע אכט טאג. דער מאשין וואס רופט זיך 'ליווער פאר לייף' שענקט פאר די לעבער די זעלבע סארט

ציריך - טויזנטער פאציענטן מיט קענסער אדער אנדערע לעבער קראנקהייטן דארפן צוקומען צו לעבער טראנספלאנטן, און אין פילע פעלער איז דאס שטארק קאמפליצירט וויבאלד מען דארף דורכפירן דעם טראנספלאנט שנעל, און מען דארף טרעפן א ביישטייערער וואס איז גרייט צו דורכפירן דעם אפעראציע און עס באלד אריבערפלאנצן וויבאלד לעבער קען ארבעטן אינדרויסן פונעם קערפער נאר ארום 12 שטונדן



דער פארגעשריטענער מאשין וועלכער האלט די לעבער פריש פאר טראנספלאנט.



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMAPIK
 info@hamaspikcare.org
 www.hamaspikcare.org

OUR SERVICES INCLUDE:

<p>Home Health Aides</p> <p>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.</p>	<p>CDPAP</p> <p>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!</p>	<p>Service Area</p> <p>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.</p>
--	---	---

HAMAPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME