המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

SEPTEMBER '20 • ISSUE NO. 183 • אלול תש"פ

המספיק אנקעטע

צו זענט איר, אדער איינער פון אייער משפחה, אלערגיש צו פינאטס (אמעריקאנער ניסלעך)?

א: **יא**; ב: **ניין**.

צו ענטפערן אן פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זענט זייט 10

אין ציפערן

19.2

מיליאן אמעריקאנער ערוואקסענע באריכטעט מיט העי פיבער אין די לעצטע 12 חדשים

העי פיבער:

5.2

מיליאן אמעריקאנער קינדער אונטער 18 באריכטעט מיט העי פיבער אין די לעצטע 12 חדשים

אינספיראציע

מאכן א **חשבון הנפש** איז נישט נאר **געזונט** פאר די **נשמה** נאר אויך פארן **גוף**

די סמעטענע

צום געזונט

06 **דאקטוירים וואַרענען** קעגן 'טרוקענע דיעטע' מאדע

18 **שטודיע צייגט פינף געוואוינהייטן** וואס פארלענגערן לעבנס-שפאן מיט 10 יאר

34 פארשער זאגן: **אויב איר עסט אן אומגעזונטע דיעטע,** טרונקט אויך אסאך קאווע

המספיק

03 **צענדליגע משפחות אויפגעראכטן** א דאנק געטריישאפט פון **'אינטעגרעיטעד העלט'** קעיר מענעדשערס

25 **'שנות חיים' טעלע-קאנפערענצן** און ווירטואלע פראגראמען שטעלט זיך ארויס אלס **קאלאסאלע סוקסעס**

פארשידענס

13 **שליקעצן**

33 **געזונט** און **געשמאק - זוקיני**

המספיק נייעס

היסטארישע דערגרייכונג: המספיק אוו אראנדזש קאונטי שליסט מקח אויף ריזיגע שטח פון ניין און צוואנציג אקערלאנד וואס וועט דינען אלס צענטער פאר פראגראמען און אקטיוויטעטן

שטח פארמאגט אייגענע פארם, שווים באסיין, שפיל פלאץ, און ריזיגע שטרעקעס ספעציעל צוגעפאסט פאר פארשידנארטיגע אקטיוויטעטן. אויספירליכע באריכט וועט אי"ה נאכפאלגן...

המספיק נייעס

משפחות נעמען אויף מיט צופרידנהייט 'טעלע-העלט' סיסטעם פאר דעם 'עי-בי-עי' פראגראם אין 'המספיק אוו ראקלענד'

זייט 04 >>

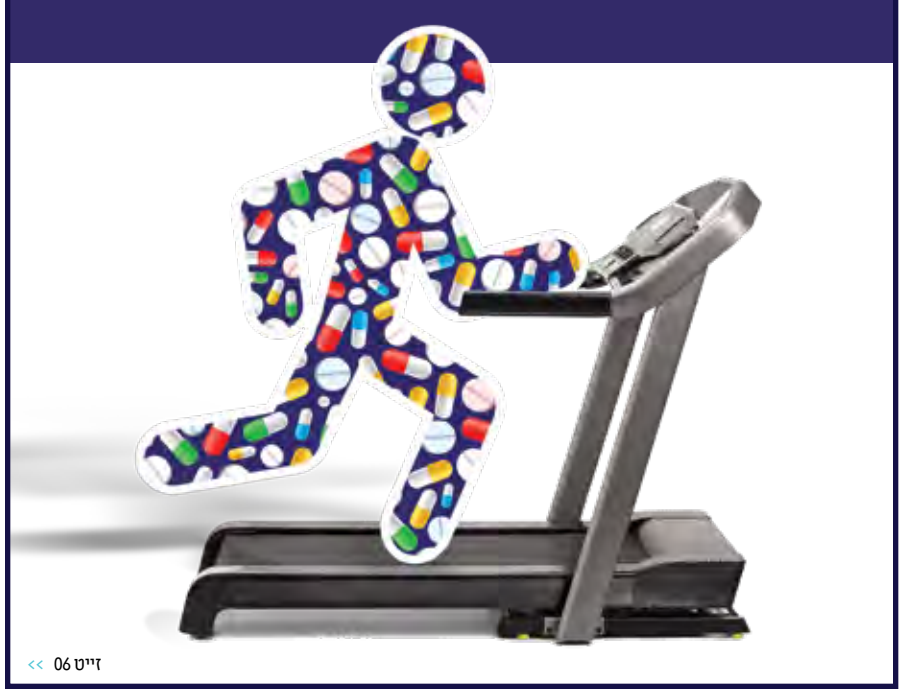
געזונטהייט נייעס

פרישע מעדיצין צו ריניגן 'קאלך' אין די אדערן און פארמיידן הארץ אטאקעס

זייט 20 >>

געזונטהייט נייעס

פארשער האבן מעגליך אנדעקט א טאבלעט מיט די בענעפיטן פון איבונגען



זייט 06 >>

גייענדיג צום דרוק

דער עף-די-עי האט ארויסגעלייגט א ליסטע פון 47 סארטן האנט-סאניטייזערס וועלכע זיי רופן צו אויסמיידן וויבאלד זיי פארמאגן אין זיך שעדליכע מאטריאל, א שטייגער ווי מעטאנאל גאז, וועלכע קען ברענגען שעדליכע הויט פראבלעמען און אין געוויסע פעלער בלינדקייט און קען אויך זיין פאטאל.

דער דייטשער פירמע 'בעיאר' וועלכע פראדוצירט 'ראונד-אפ' -- א וויד-קילער וועלכע וועט באנוצט דורך מיליאנען אמעריקאנער, איז פארפארטייטלט געווארן דורך א ציווילע גערעכט צו צאלן צען ביליאן דאלער אין שטראפן צו שליכטן צענדליגע טויזנטער קעיסעס פון מענטשן וואס באשולדיגן זיי אז דאס האט זיי קראנק געמאכט מיט די ביטערע מחלה ה"י.

פארשער זאגן אז איין גלאז פון פרוכט און גרינצייג טעגליך האט זיך ארויסגעשטעלט עפעקטיוו אין רעדוצירן די ריזיקע פון טייפ 2 דייעביטיס מיט גאנצע 25% -- אייראפעאישע פארשער זאגן אז דער שטודיע, פון איבער 14 טויזנט ערוואקסענע איז אריינס פון די גרונטליכסטע שטודיעס איבער דעם טעמע.

פילע דראג פירמעס האבן ארויסגעגעבן א 'ריקאל' אויף דעם מעדיצין 'מעטפארמין' וועלכע וועט ענדלעך באהאנדלן טייפ 2 דייעביטיס, נאכדעם וואס האט זיך ארויסגעשטעלט אז עס פארמאגט א הויכע דאזע פון א כעמיקאל וועלכע איז אין די פארגאנגענהייט צוגעשריבן געווארן צו א פארהעכערטע ריזיקע פון אנטווילקלן קענסער ל"ע.

א ברייטע שטודיע דורך דער 'וועלט געזונטהייט ארגאניזאציע' זאגט אז אמעריקע וועט פאלן אין די רייע פון לענדער מיט די העכסטע לעבנס ערוואַרטונג, און ביז 2030 איז סאוט קארעא ערוואַרטעט צו אנקומען צום שפיץ פון די ליסטע מיט א לעבנס ערוואַרטונג פון איבער 84 יאר, און פאר אמעריקאנער וועט דאס זיין ארום 79 יאר.

א פרישע טעכנאלאגיע וואס רופט זיך פילם-ערעי ערלויבט דאקטוירים צו אידענטיפיצירן אין בלויז איין שעה אויב א פאציענט האט אן אינפעקציע און פונטקליך וועלכע אינפעקציע דער פאציענט פארמאגט, א זאך וואס באדייט אז דאקטוירים דארפן נישט געבן פאר פאציענטן שוועכע אנטיביאטיק פאר אפאר טאג ביז מען באקומט רעזולטאטן פון דעם לאבערטאריע.

פארשער האבן אנדעקט אז דער קערפער קען וויסן פון א וואך פריער וועט עס קומט א 'רעמאטיזם אטאקע' -- א זאך וואס קען העלפן מענטשן מיט רעמאטויד ארטרייטיס צו זיין אנגעגרייט פון פריער און נעמען שריט צו פארמיידן וווייטאג. דער אנדעקונג קומט א דאנק א געוויסע צעל וועלכע זיי האבן אבזערווירט אז עס הייבט אן רעאגירן א וואך פאר אן אויסברוך.

די פאפולאריטעט פון 'טעלע-מעדיצין' ברענגט מיט זיך אויך שווינדל. אן עקזעקיוטיוו פון א 'טעלע-מעדיצין' אין דזשארדזשיע איז ארעסטירט געווארן און וועט אנגעקלאגט אין מיסברויכן און ארויסשווינדלן איבער 60 מיליאן דאלער פון מעדיקעיר און אנדערע רעגירונגס פראגראמען.

איז 'עם-עס-דזשי' טאקע אזוי **שעדליך?** פרישע שטודיעס זאגן אז עס איז געזונטער פון זאלץ

ניו יארק - "עס איז א לעגענדע וואס איז אנגענומען געווארן אלס א פאקט" זאגט דר. ביל גאלדבערג, א דייעט עקספערט וועלכע פירט אן אינאיינעם מיט א גרופע דאקטוירים אן אינציאטיוו צו "ריינוואשן" דעם כינעזער געווירץ "עם-עס-דזשי" וועלכע ליידט פאר לאנגע יארן פון א שלעכטע רעפוטאציע אלס שעדליך און אומגעזונט, טראץ וואס וויסנשאפטלער און דאקטוירים זאגן אז עס איז נישט אנדערש פון פילע אנדערע געווירצן, א שטייגער ווי זאלץ און צוקער, וואס עס איז נישט שעדליך אין קליינע קוואנטומען.

דער געשיכטע פון עם-עס-דזשי גייט צוריק מיט לאנגע יארן וועו מענטשן וואס זענען נישט געווען צוגעווואוינט צו דעם רעלאטיוו-נייער טעם וואס קומט פון כינע האבן באריכטע קאפ-ווייטאג און צומישטקייט נאכ'ן עסן, און אזוי ארום האט דאס באקומען דעם נאמען 'כינעזער רעסטוראנט סינדראם' וואס פאר יארן לאנג האט מען געגלייבט אז פילע מענטשן וועלן טאקע עפעקטירט דערפון, אבער אין די לעצטערע יארן זענען דאקטוירים איבערצייגט אז דאס איז אומבאגרונדעט.

"אפילו אויב עס זאל זיין וואר אז עס איז אומגעזונט, איז עס נאר וועו מען עסט איבערגעטריבענע קוואנטומען, אבער א נארמאלע מאס איז נישט אנדערש ווי רוב

עם-עס-דזשי איז אומגעזונט נאר אין איבערגעטריבענע קוואנטומס

אנדערע געווירצן" זאגט א פראמינענטער דאקטאר אין א לענגערע אפהאנדלונג אינעם 'טיים' מאגאזין וועלכע שרייבט אז רוב אמעריקאנער פירמעס נוצן היינט עם-עס-דזשי אין זייערע פראדוקטן און עס זענען נישטא קיין באווייזן אז עס זאל האבן סיי וועלכע שעדליכע זייטיגע ווירקונגען, און לייגט צו אז די עף-די-עי אנערקענט אויך אז עס איז א פארהעלטנסמעסיג געזונטע געווירץ.

אינעם אפהאנדלונג דערוועגן ציטירט דער מאגאזין היסטאריקער וועלכע זאגן אז דער פאקט איז אז 'עם-עס-דזשי' איז א נאטורליכער באשטאנדטייל וועלכע טרעפט זיך אין פילע עסנווארג נאטורליך, א שטייגער ווי אין קעז, שוואמען און טאמאטעס.

"עם-עס-דזשי האט אייגענטליך א בענעפיט וויבאלד צוליב די שטארקע טעם דערפון איז גענוג אז מען נוצט א קלענערע קוואנטום, און אזוי ארום דארף מען נוצן וווייניגער זאלץ און סאדיום וואס איז געזונטער פאר מענטשן וואס האבן א ריזיקע פון הויכע בלוט דרוק" זאגט דר. גאלדבערג פאר'ץ מאגאזין.

ביז צען יאר וועלן טעכנאלאגיע ריזן דאמינירן **העלט-קעיר אינדוסטרי**

וואשינגטאן - "העלט-קעיר איז די גרעסטע אינדוסטרי אין אמעריקע, מיט די מערסטע געלט דערין, אבער עס איז טאטאל צובראכן און פונקציאנירט נישט ווי עס דארף צו זיין. גרויסע פירמעס ווי עפל, גוגל און עמעזאן זענען דערין א ביזנעס געלעגנהייט און טאנצן אריין אינעם מארקעט, און זיי וועלן דאס ענצליך דאמינירן שנעלער ווי איר קלערט" ציטירט די פרעסע דעם טעכנאלאגיע עקספערט פיטער זינגער וועלכער איז וועלט בארימט מיט'ן אקוראט פאראויסזאגן די צוקונפט פון טעכנאלאגיע.

דאס איז א טויש וואס מען הייבט שוין אן צו זען, וועו עמעזאן פארקויפט מעדיצינען און עפל פארקויפט מעדיצינישע אפאראטן, אבער אין א פרישער בוך זאגט זינגער אז דאס איז נאר דער "שפיץ פונעם אייזבארג" און אז אין די קומענדיגע פאר יאר וועט די גאנצע מעדיצינישע וועלט אריבערגיין א מאסיווע טראנספארמאציע וואס וועט ברענגען דערצו אז די גרויסע טעכנאלאגיע פירמעס זאלן איבערנעמען די טראדיציאנאלע ראלע פון שפיטעלער און העלט קעיר פירמעס.

אלע דריי טעכנאלאגישע מעגא-פירמעס עפל, גוגל, און עמעזאן פארמאגן היינט א "היים אסיסטענט סיסטעם" וואס ערלויבט צו פרעגן פראגעס, געבן באפעלן, און באשטעלן פראדוקטן. אבער דער ריכטיגער ציל דערפון איז צו זאמלן וויי מער "דאטא אינפארמאציע" אויף אינדיווידועלן וועלכע קען שפעטער געבן א פרעצעדענטלאזע בליק אריין אין די פריוואטע לעבנס פון מענטשן, און עוועטועל זיי העלפן קאנטראלירן זייער געזונטהייט.

די עמעזאן הויפטקוואַרטירן; די פירמע אינוועסטירט ביליאנען אין העלט קעיר איניציאטיוון

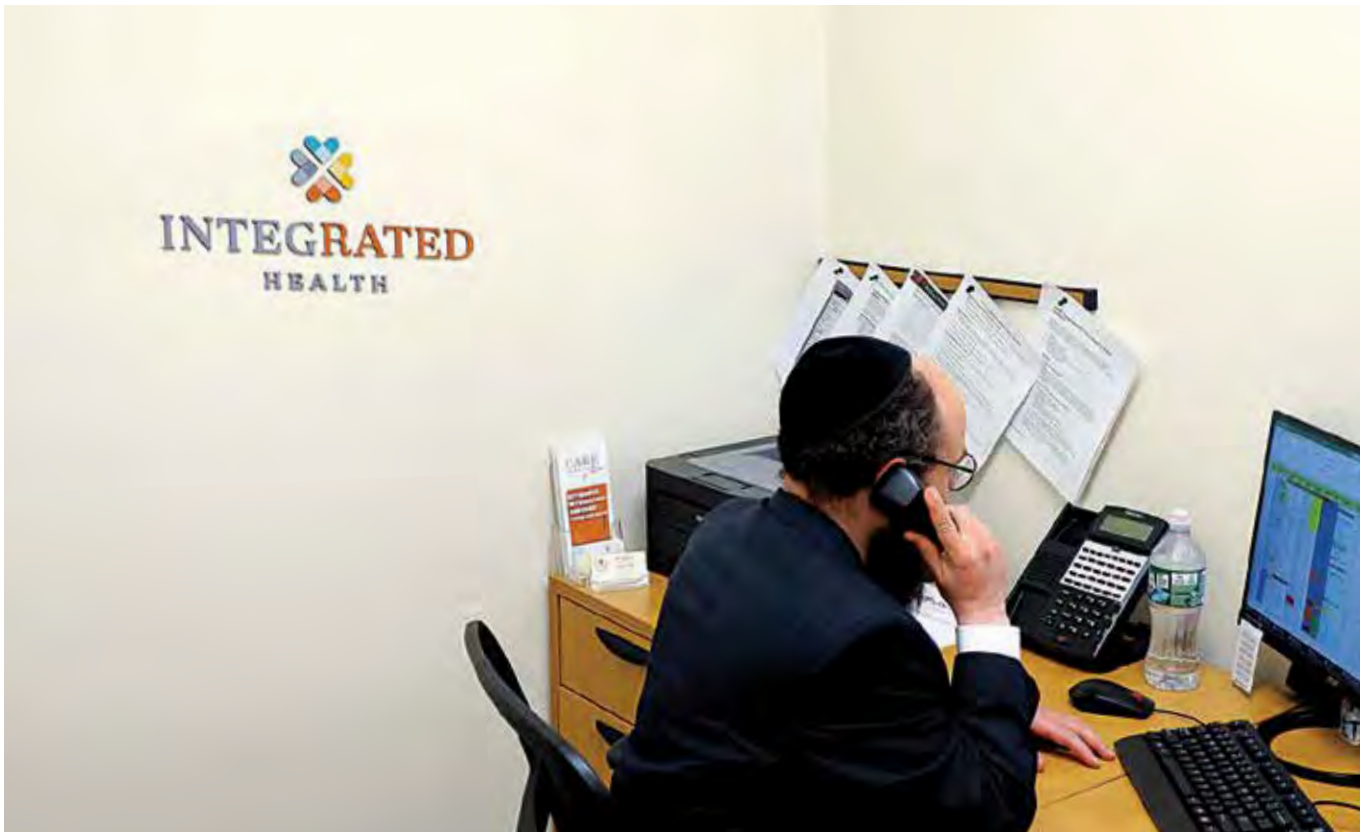
אין א צייט וואס כמעט יעדער אמעריקאנער פארמאגט א סמארטפאון קענען די גרויסע פירמעס קריגן א בליק אויף כמעט יעדן איינעם וויפיל ער באווגט זיך, וויפיל ער עסט, וויפיל ער שלאפט. א זאך וואס שענקט פאר די פירמעס א פרעצעדענטלאזע אוצר פון דאטא וואס קען גענוצט ווערן פאר שטודיעס און פאר מעדיצינישע דורכברוכן מיט די הילף פון "ארטיפישעל אינטעליגענס" וואס קען אנאליזירן ביליאנען שטיקלעך פון אינפארמאציע און צוזאמענשטעלן א קלארע בילד. אויסער דעם האבן דריי אויבנדערמאנטע פירמעס געשלאסן ריזיגע אפמאכן אין די לעצטע יארן צו אויסקויפן ריזיגע געזונטהייט פארש אינסטיטוציעס און מעדיצינישע פירמעס.

לויט דעם בוך וועלן ביז צען יאר רוב מעדיצינישע פעלער אין אמעריקע נישט אנקומען צום דאקטאר, נאר וועלן באהאנדלט ווערן דורך "טעלעמעדיצין" וואס מיינט אז מענטשן וועלן פרעגן זייער מאשינדל/ראבאט אינדערהיים, און די מאשינען וועלכע וועלן זיין אויסגעשטאט מיט אומצאליגע אינפארמאציע איבער'ן פאציענט וועלן קענען אין געוויסע פעלער אנאליזירן בעסער ווי א פאקטישע דאקטאר, און מעגליך אויך פארשרייבן מעדיצין וואס וועט אנקומען צום טיר דורך א פארגעשריטענע דראון.

המספיק נייעס

צענדליגע משפחות אויפגעראכטן א דאנק געטרייאפט פון 'אינטעגרעיטעד העלט' קעיר מענעדשערס

אינטעגרעיטעד העלט סערווירט ציבור אין אלע ניו יארקער געגענטער – צענדליגע ווערן געהאלפן פון זייערע גייסטישע און פיזישע שווערigקייטן – אויסטערלישע גרוסן פון די געטרייע ארבעטער



דער סאושעל וואורקער און דירעקטאר פונעם פראגראם אין ראקלענד קאונטי הר"ר מרדכי ניימאן שיחי' ביי די ארבעט.

מען לעבט אין א שווערע וועלט, עס קען זיין דאס געיעג פונעם טאג-טעגליכן לעבנסשטייגער, א שווערע פערזענליכע דורכגאנג, שווערע דרוק אין פרנסה, עס מאכן זיך כסדר אין מענטשליכן לעבן שווערigקייטן אדער חלילה טראגישע פאסירונגען וועלכע קענען איבערלאזן א טיפע קלעם, און אריינווארפן דעם מענטש אין א וואלקן פון דעפרעסיע, סטרעס, ענקזייעטי, און דאס לעבן שפירט זיך ווי א שווערע לאסט אויף די פלייצעס וואס מען קען נישט טראגן אליינס.

די גוטע נייעס איז, אז מען דארף דאס נישט טראגן אליין. א דאנק די וואונדערליכער פראגראם פון 'אינטעגרעיטעד העלט' וועלכע פארמאגן א שטאב פון געניטע 'קעיר מענעדשערס' וועלכע שטייען גרייט צו דינען אלס אייער חבר, ברודער, ראט-געבער, וואס וועלן טון אלעס אין די וועלט צו פארזיכערן אז איר קריגט די הילף און באגלייטונג, און די בעסטע מעדיצינישע אדער פסיכאלאגישע הילף צו קענען צוריקשטעלן אייער לעבן אויף די ריכטיגע רעלסן.

דער סערוויס ווערט צוגעשטעלט פאר ערוואקסענע מענטשן פון יעדן עלטער (אונטער 21 קען מען קריגן די סערוויסעס פון אונזער שוועסטער-פראגראם 'קאמפארט העלט') אזעלכע וועלכע האבן גייסטישע שווערigקייטן. אבער נישט נאר גייסטישע שווערigקייטן, נאר אויך אזעלכע וואס ספראווען זיך מיט פיזישע פראבלעמען, און יעדער וואס האט מער ווי איין פיזישע צושטאנד איז בארעכטיגט צו קריגן א פערזענליכער 'קעיר מענעדשער' וועלכער איז ווי זיין פערזענליכער אדוואקאט און געהילף, און וועט איבערדרייען וועלטן אים צו ברענגען די בעסטע און מערסט-צוגעפאסטע הילף וואס איז נאר פארהאנען.

"דער טערמין 'קעיר מענעדשער' האט געקריגן א געצליך נייע באדייט אונטער 'אינטעגרעיטעד העלט' -- עס איז פיל מער ווי א טעכנישער מענעדשער וואס באפאסט זיך מיט סקעדשועלס פון אפוינטמענטס און מעדיצינען א.א.וו., עס איז אייגענטליך א באגלייטער וואס האט די פיזישע און גייסטישע סענסיטיוויטעט און פארשטאנד צו באגלייטן אן אינדיווידועל אין יעדן הינזיכט פון לעבן" זאגט אונז דער באגאבטער 'סאושעל וואורקער' רבי מרדכי ניימאן שיחי' וועלכער פארפיגט אויף דעם פראיעקט אין ראקלענד קאונטי.

אינאיינעם מיט זיין קאלעגע, דער 'סאושעל וואורקער' ר' מאטי סאלאמאן וועלכער פארפיגט אויף דעם פראגראם אין קינגס קאונטי, געבן זיי זיך אפ מיט די הונדערטער פעלער, און צענדליגע מענטשן קענען שוין פארצייליין אין פריידן וויאזוי א דאנק די באגלייטונג פון 'אינטעגרעיטעד העלט' איז זייער לעבן גענצליך געטוישט געווארן און זיי קענען פירן א געזונטערע און צופריידענערע לעבן. ר' מרדכי טיילט מיט צענדליגע ביישפילן וויאזוי די 'קעיר מענעדשערס' גייען פיל ווייטער ווי זייער פליכט צו פארזיכערן צו טון אלעס אין די וועלט אז די מיט וועלכע זיי געבן זיך אפ קריגן נישט נאר די בעסטע מעדיצינישע הילף, נאר אלעס וואס זיי קענען נאר דארפן זיך צו שטעלן אויף די פוס.

"עס איז געווען א פאל יעצט אין מאנסי פון א איד וואס איז געווען צוגעבינדן צום בעט צוליב א געזונט צושטאנד, זיין קעיר מענעדזשער האט אים אראנזשירט א גרופע מוזיקאנטן און משמחים אים צו הייבן דעם מאראל" זאגט אונז ר' מרדכי צווישן אנדערע צענדליגע אזעלכע איניציאטיוון פון קעיר מענעדשערס, א שטייגער ווי א בחור וואס מען האט אראנזשירט א ווארימע היים נאכ'ן ארויסקומען פון גייסטישע שפיטאל; ארלעדיגן הילפס פעקלעך פאר א משפחה וואס די מאמע גייט אריבער א שווערע תקופה; טרעפן א גוטע דזשאב פאר א מיידל וואס איז אריבער א שווערע תקופה. און דאס איז בלויז אויפ'ן שפיץ גאפל.

"דער שליסל איז געטרייאשאפט" זאגט אונז ר' מרדכי שיחי'. מען באגענוגט זיך נישט מיט'ן טון די ארבעט, נאר מען לייגט זיך אריין אין די שוך פונעם באטרעפנדן אינדיווידואל און מען קומט אויף מיט וואס עס איז נאר מעגליך צו פארבעסערן זיין - אדער איר - לעבן, און וועט מען האט די הארץ און מח אויפ'ן פלאץ, קומט שוין די הצלחה.

און מען באווייזט טאקע אויסטערלישע געשיכטעס פון הצלחה טאג-טעגליך, און די געוואלדיגע גרוסן געבן געוואלדיגע חיזוק צו אנגיין ווייטער.

ר' מרדכי שטרייכט אונטער אז דער פראגראם איז נישט נאר פאר אזעלכע מיט שווערע קלינישע פראבלעמען, נאר פילע וועלכע זענען געהעריגע פונקציאנירנדע ערוואקסענע, אבער עס מאכט זיך אז מען גייט אריבער אביסל א שווערערע צייט, אדער מען האט געוויסע פיזישע פראבלעמען וועלכע מען דארף הילף מיט'ן באהאנדלן, מען שטייט אלעמאל גרייט צו באטראכטן די מעגליכקייט פון צושטעלן א קעיר מענעדשער.

אין א בריוו צום גאזעט האט א איד לעצטנס געשילדערט זיין אייגענע ערפארונג מיט 'אינטעגרעיטעד העלט' שרייבנדיג "מיין ווייב האט זיך געוואנדן צו זיי נאכדעם וואס איך האב פארלוירן מיין ארבעט און עס איז מיר געווען שווער צו ארויסגיין פון בעט אינדערפרי און אנגיין מיט'ן טאג טעגליכן לעבן, און ווער רעדט נאך פון טרעפן א נייע ארבעט. ברוך ה' אז זיי זענען געווען די ריכטיגע שלוחים, און דער קעיר מענעדשער איז היינט מיין נענטסטער מענטש אויף דער וועלט, און אפילו איך בין שוין יעצט צוריק ביי א פרישע גוטע ארבעט בין איך נאך אלס אין פארבינדונג מיט אים, און איך שפיר ווי איך בין א ניי-געבוירענער מענטש, צופרידן מיט מיין לעבן".

"מיין גאנצע משפחה האט זיך געטוישט" פירט דער בריוו אויס, און לייגט צו אז זינט דאן האבן שוין נאך עטליכע פון זייערע משפחה מיטגלידער - וואס האבן געדארפט הילף - זיך אנגעשלאסן אין 'קאמפארט העלט' וועלכע האט אויפגעראכטן די גאנצע משפחה.

דער שילדערונג איז בלויז איינס פון צענדליגע אזעלכע פעלער פון הצלחות, מענטשן וואס זייער לעבן האט באקומען פרישע באדייט און חיות א דאנק אביסל הילף און באגלייטונג, און אין 'אינטעגרעיטעד העלט' שטייט מען גרייט ווען אימער מען רופט פאר הילף צו טרעפן פאר יעדן איינעם די צוגעפאסטע באגלייטונג, און אלעס וועט געטון מיט די העכסטע מאס קאנפידענציאליטעט, און מיט די העכסטע מאס פריוואטקייט, און מען שטעלט זיך נישט אפ ביז מען דערגרייכט די בעסטע רעזולטאטן.

אויך צו באקומען מער אינפארמאציע קען מען רופן 'אינטעגרעיטעד העלט' אין ברוקלין: 718-387-8400 #13
אין אפסטעיט קען מען רופן 'אינטעגרעיטעד העלט' אין ראקלענד קאונטי: 845-503-0444

המספיק נייעס

באצויבערנדע "חיות פארשטעלונגען" ספעציעל אראפגעברענגט קיין אראנדזש קאונטי **פאר די קינדער פון המספיק**

בארימטער חיות עקספערט מענדי בוים ברענגט אראפ א טוץ בעלי חיים - דריי באזונדערע פארשטעלונגען פאר פארשידענע אפטיילונגען אין המספיק - קינדער גייען ארויס מיט אויסטערלישע באגייסטערונג

ר׳ מענדי בוים איז א יונגער טאלאנטפולער מענטש מיט א געפיל פאר צוויי זאכן, קינדער, און חיות. און אינאיינעם מיט זיין אויסטערלישע צויבער קראפט ווערט ער באצייכנט דורך פילע באקאנטע אלס "לעבעדיגער פארשטעלונג" - אן ענערגישער אונטערהאלטער וועלכער טוט דורכאויס די לעצטע 25 יאר באצויבערן טויזנטער קינדער איבער די וועלט מיט אן אייגנארטיגע ׳חיות פארשטעלונג׳ אין וועלכע ער ברענגט אראפ לעבעדיגע שלענג און אנדערע חיות.

דער ירושלימער יונגערמאן האט באוויזן צו אנקניפן א ספעציעלע פארבינדונג מיט די חיות קעניגרייך, ער קען פארטייבן א גיפטיגן שלאנג און כאפן א שמועס מיט א טשוערפאכע, און נוצט אויס זיינע טאלאנטן צו אונטערהאלטן און דערפרייען אידן איבער די גאנצע וועלט. זיין רעפוטאציע איז אנגעקומען ביז צום טישל פון ר׳ יוסף גרינבוים, דער דירעקטאר אוו דעי סערוויסעס פאר המספיק אוו אראנדזש קאונטי וועלכער האט אים ספעציעל איינגעלאדענט צו צייגן זיינע וואונדער פאר די קינדער פון המספיק.

ר׳ מענדי האט טאקע נישט אנטוישט, ער איז אנגעקומען קיין קרית יואל מיט א דעלעגאציע פון איבער א טורן עקזאטישע בעלי חיים פון אלע סארטן, און אוועקגעגעבן די צייט פאר המספיק וואס האט אהערגעשטעלט דריי באזונדערע פארשטעלונגען צו אקאמאדירן יעדע אפטיילונג מיט א באזונדערע פארשטעלונג, און יעדע איינע פון זיי איז באצייכנט געווארן אלס א קאלאסאלע סוקסעס און די קינדער זענען טיף באגייסטערט געווארן.

אנגעהויבן מיט די תלמידות פונעם דעי-העב וועלכע האבן געקריגן די ערשטע פארשטעלונג, און האבן געהאט אן ערשטמאליגע געלעגנהייט צו זען די בעלי חיים פון די נאנט, שלענג פון די ווילדערניש און אנדערע חיות, און דאן נאך א פארשטעלונג פאר די מענער דעי-העב, און דערנאך די דריטע פארשטעלונג פאר די עפטער סקול פראגראם. ביי יעדע איינע האט מענדי מיט א פרישקייט געהאלטן באצויבערט און באגייסטערט די קינדער וועלכע האבן נישט געקענט גלייבן ווי נאנט זיי קומען אין באריירונג מיט חיות וועלכע זיי קענען געווענליך נאר פון די קאליר ביכלעך, אדער אונטער גראטעס אינעם טיר-גארטן.

יעדע פון די פארשטעלונגען האט געזומען איבער שטונדע, און עס האט זיך אנגעזען די טיפע איבעראשונג און באגייסטערונג פון די קינדער וויאזוי די שרעקעדיגע בעלי חיים שטעלן זיך ארויס אלס פריינטליכע באשעפענישן, די פארשידענע בעלי חיים האבן פארגעשטעלט זייערע קונצן, און די קינדער האבן געהאט א גלעלגנהייט צו קומען נאנט און זיי גלעטן, און דערבייַ האט ר׳ מענדי גענויט אונטערגעהאלטן די תלמידים מיט א שפאנענדע פארשטעלונג וועלכע האט זיי געהאלטן באצויבערט.

דער פארשטעלונג האט זיך אנגעהויבן ווען א לאנגער נישט-גיפטיגער שלאנג האט זיך ארומגערינגלט ארום איינער פון די קינדער - וועלכער האט זיך וואלונטירט צו זיין טייל פונעם פארשטעלונג - און דאן איז מען געגאנגען פון איין חיה צום צווייטן און זיך באקענט מיט זיי פון די נאנט, און דערביי גענאסן פון די געשמאקע ערקלערונגען פון מענדי איבער די פארשידענע אייגענטשאפטן פון יעדער בעל חי באזונדער.

"די בעלי חיים זענען בלויז א טייל פון דעם פארשטעלונג, די הויפט אונטערהאלטונג איז וויאזוי מענדי לייגט דאס אראפ, פיל מיט טאלאנט און חן, די קינדער האבן פאר טעג און וואכן דערנאך נאך געריידט דערוועגן און געווען אונטער דעם איינדרוק פון דעם געלונגענעם אונטערהאלטונג" זאגט אונז ר׳ יוסף גרינבוים וועלכער האט אראנזשירט די פארשטעלונגען.

אין א שמועס מיט׳ן גאזעט זאגט אונז דער באגאבטער ׳חיות פריינט׳ ר׳ מענדי אז נאך לאנגע יארן פון פארשטעלן די בעלי חיים פאר טויזנטער קינדער פון פארשידענע שיכטן און קרייזן איז ער ספעציעל איבערגענומען געווארן ביים פארשטעלן די חיות צו די המספיק קינדער, "די ספעציעלע קינדער האבן א אייגענטארטיגע ספעציעלע געפיל צו בעלי חיים און מען זעט קלאר ווי זיי קניפן אן א באלדיגע געפיל און אינטערעסע, איך בין שטארק איבערגענומען געווארן דערפון".

דאס זעלבע הערן מיר פון איינער פון די ׳דירעקט סופארט פראפעסיאנאלס׳ וועלכער זאגט אז איינער פון די תלמידים וועלכער גייט אריבער א שווערע תקופה און מען זעט אים זעלטן מיט א שמייכל האט דורכאויס דעם גאנצן פארשטעלונג געהאט א פולן ברייטן שמייכל און לוסטיגע געלעכטער, "דאס איז אויסער די אונטערהאלטונג געווען א פארעם פון טעראפי" זאגט אונז דער באגאבטער דירעקטאר פונעם דעי-העב ר׳ יודל קליינמאן.

די אויסטערלישע סוקסעס שטרייכט ווידער אונטער וויאזוי די געטרייַע שטאב האט אין די לעצטע חדשים, וועו פילע געווענליכע פלעצער ווי מען גייט אויף אויספלוגן זענען אפגעשפארט צוליב די קראנע רעגולאציעס און מען האט דעריבער "געברענגט די אויספלוג אהיים" און כסדר געזוכט פראגראמען און פארשטעלונגען צו קענען געבן פאר די קינדער וויייטער די הנאה פון אויספלוגן טראץ די שווערigקייטן, פארשטייט זיך אלעס מיט׳ן נאכקומען די פאדערונגען פון דינא דמלכותא צו היטן אויף די געזונט און וואוילזיין פון די קינדער.

די ׳חיות פארשטעלונגען׳ זענען א טייל פון א בריטע און רייכע סעריע פון פראגראמען וועלכע זענען ספעציעל צוגעפאסט געווארן צו די לעצטערע אומשטענדן, און ווי אלעמאל מאכט מען זיכער אז די אונטערהאלטונגען און אויספלוגן זענען נישט נאר געשמאק נאר אויך רייַך און באלערנד, און טוען באריכערן די וויסנשאפט און גייסטישע וועלט פון די טייערע קינדער.

משפחות נעמען אויף מיט צופרידנהייט **'טעלע-העלט' סיסטעם** פאר דעם 'עי-בי-עי' פראגראם אין **'המספיק אוו ראקלענד'**

יעדע שווערע תקופה אין היסטאריע ברענגט מיט זיך אויך פאזיטיווע אנטוויקלונגען, לויטעט דער כלל, און וועו מען וועט באשרייבן די תקופה פון קאראונע וועט אן קיין צווייפל פארשריבן ווערן אלס איינס פון די פאזיטיווע אנטוויקלונגען דער ערשיינונג פון ׳טעלע-העלט׳ - נעמליך אז הילף איז גרייט מיט א דרוק פון א קנעפל, וועו עס איז שווער אדער אוממעגליך זיך טרעפן פערזענליך.

דער ראלעטיוו-פרישער פעלד פון טעלע-העלט איז נישט קיין נייע ערשיינונג, אבער אין די לעצטע חדשים, צוליב די אומשטענדן ארום דעם לאקדאון פון קאראונע איז דאס פארוואנדלט געווארן אין א גאר שנעל-וואקסנדע פעלד, און מיליאנען דאקטוירים און פראפעסיאנעלן האבן זיך אנגעשלאסן אינעם ׳טעלע-העלט׳ ערשיינונג, און די רעגירונגס פראגראמען זענען אויך צוגעפאסט געווארן צו צושטעלן הילף פונעם אנדערן זייט טרייבל וועו עס איז שווער דאס צו טון פערזענליך.

טעלע-העלט קען געטון ווערן דורכ׳ן טעלעפאון אדער מיט ווידיאו טעכנאלאגיע וואס ערלויבט אן ערפארונג וועלכע שפירט זיך כמעט ווי מען איז פאקטיש אינעם דאקטאר׳ס אדער טעראפיסט׳ס אפיס, און אין ליכט פונעם צושטאנד האט ׳המספיק׳ זיך אויך אנגעשלאסן אינעם וואוקס פון טעלע-העלט און צוגעפאסט פארשידענע סערוויסעס צו אקאמאדירן די וועלכע ווילן קריגן די הילף דורכ׳ן טעלעפאון, אריינגערעכנט פארשידענע פראגראמען פון המספיק וועלכע זענען צייטווייליג געצליך אריבער צו די וועירטואלע כוואליעס.

באלד וועו דער צושטאנד האט דאס געפאדערט האט די גענויטע טעכנאלאגיע און נעטווארק שטאב אין המספיק אוו ראקלענד - אין שפיץ פון ר׳ אהרן דוד רובינשטיין - זיך

זייט 07 »

Hamaspik Gazette

© September '20 All Rights Reserved

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

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

בס"ד

Caller @ 4:45 PM

My brother Chaim was hospitalized after his last relapse and is finally being discharged, but I'm concerned. I don't think he's set up with the right help.

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 **845-503-0444**
hh@IntegratedHealthRC.org
www.IntegratedHealthRC.org

BROOKLYN **718-387-8400** ext 13
intake@hamaspikkings.org

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

שטודיע צייגט אויסטערלישע בענעפיטן פון נוצן שמן זית אנשטאט אנדערע פעטנס

מעסעטשוסעטס - אין די וועלט פון געזונטהייט און ׳נוטרישאן׳ איז שוין אין די לעצטע יארן כמעט אנגענומען אלס א קאנצענזוס אז דער סאמע געזונטסטער דיעטע איז דער ׳מיטללענדישער דיעטע׳ -- וואס איז באזירט אויף די קאך פון מיטללענדישער קולטורן א שטייגער ווי איטאליע, שפאניע, און ארץ ישראל. דער דיעטע נעמט אריין אסאך גרינצייג, פיש, און ווייניגער געפרעגלטע מאכלים און אזוי אויך א שטארקע באנוץ אין שמן זית.

אין די צייט וואס אין אמעריקע נוצט מען מער מארגארין, פוטער, מייאנעז, א.א.וו נוצט מען אינעם מיטללענדישער דיעטע שמן זית אנשטאט, און א לעצטערער שטודיע דורכגעפירט אינעם פרעסטידזשפולן ׳הארווארד מעדיצינישע שולע׳ צייגט אז אמעריקאנער וועלכע טוישן דעם געוואוינהייט און גייען אריבער צום באנוץ פון שמן זית רעדוצירן דראסטיש זייערע אויסזיכטן פאר הארץ פראבלעמען און איבערוואג.

״דער שליסל איז נישט צו צולייגן אביסל שמן זית, נאר איינטוישן אנדערע אומגעזונטע פעטנס מיט שמן זית, דאס טוט סיי עלימינירן אומגעזונטע פעטנס און סיי ברענגען די בענעפיטן פון שמן זית, אויב לייגט מען עס אבער אינאיינעם מיט אנדערע פעטנס האט דאס נישט קיין שום בענעפיטן״ זאגט דר.

איינטוישן אנדערע פעטנס פאר שמן זית קען האבן דראמאטישע געזונטהייט בענעפיטן

פרענק הו וועלכער איז פון די פארפאסער פונעם שטודיע.

א פריערדיגע שטודיע האט געצייגט אז נאכפאלגן דעם ׳מיטללענדישער דיעטע׳ נידערט די ריזיקע פון הארץ אטאקעס און סטראוקס מיט גאנצע דרייסיג פראצענט, און לויט דעם שטודיע טוט בלויז א האלבע לעפל פון שמן זית טעגליך דראסטיש רעדוצירן די ריזיקע פון הארץ פראבלעמען מיט גאנצע 15%, און די רעזולטאטן פון די שטודיע זענען אנגענומען געווארן דורך די רעספעקטירטע ׳אמעריקאנער הארץ אסאסיאציע׳ וועלכע האט דאס פארעפנטליכט און אויפגעפאדערט אמעריקאנער צו נוצן מער שמן זית אינעם קאך אנשטאט אנדערע אומגעזונטע פעטנס.

דער שטודיע טוט אויך אפפרעגן א באקאנטע טעות אז שמן זית איז נישט געזונט נאכ׳ן קאכן און איז נאר געזונט פרישערהייט, און צייגט אן אז א שטודיע דורכגעפירט אין אוסטראליע ווייזט אז צווישן אלע פעטנס איז שמן זית די מערסט סטאבילע אויל, וואס באדייט אז עס אנטהאלט נאך אלס געזונטע באשטאנדטייל אויך נאכ׳ן פרעגלען.

פארשער האבן **מעגליך אנדעקט א טאבלעט** מיט די בענעפיטן פון איבונגען

מישיגן - צו וועט אין די צוקונפט זיין א מעגליכקייט צו נעמען א טאבלעט וואס שענקט פאר׳ן קערפער די זעלבע בענעפיטן ווי איבונגען? לויט פארשער אינעם ״יוניווערסיטעט אוו מישיגן׳ זענען דא שטארקע אויסזיכטן אז א ווינסשאפטליכע דורכברוך האט זיי געפירט צו אן אנדעקונג פון א וויכטיגע פראטאין אינעם קערפער וועלכע איז פראנטוואַרטליך פאר די בענעפיטן פון איבונגען.

פארשער זענען אויפגעקומען מיט׳ן היפא-טעזיס (= א שפעקולאציע וואס איז נישט באשטעטיגט מיט אבזערוואציעס און פארש ארבעט) אז די סיבה פארוואס די קערפער שטארקט זיך פון איבונגען איז נישט די איבונגען זעלבסט נאר א ׳מאלעקאל׳ אינעם קערפער וועלכע פארמערט זיך דורך איבונגען, און זיי האבן אנגעהויבן לענגערע פארש-ארבעט צו דערגיין וועלכע באשטאנדטייל דאס איז.

נאך לענגערע פארש-ארבעט מיט מענטשן און בעלי חיים האבן די פארשער אנדעקט אז דער ׳סעסטרין׳ פראטאין שפילט אן אינסטרומענטאלע ראלע אין די בענעפיטן פון איבונגען, זיי האבן אבזערווירט אז נאך איבונגען זאמלט זיך אן העכערע שטאפלן פון ׳סעסטרין׳ אין די מוסקלן און ברענגט דערצו אז די מוסקלן פארברענען מער ענערגיע.

זיי האבן דאן געמאסטן זייער פארש ארבעט צום צווייטן שטאפל צו זען ווי וויים דער פראטאין איז פאראנטוואַרטליך פאר די בענעפיטן פון איבונגען. און זיי האבן דערביבער געמאסטן מייז און אוועקגענומען זייער מעגליכקייט צו פראדוצירן סעסטרין, און עס האט זיך ארויסגעשטעלט אז אן דעם פראטאין האבן די איבונגען נישט געהאט קיין שום געזונטהייט בענעפיטן, און ווידער וועז זיי האבן געגעבן דעם פראטאין פאר די בעלי חיים האבן זיי געצייגט די סימנים פון איבונגען אן אייגענטליך מאכן איבונגען.

״דאס מיינט נישט אז איבונגען וועלן זיין איבריג, וויבאלד די בענעפיטן פון איבונגען זענען פילזייטיג און מען קען דאס נישט אויסטוישן פאר א טאבלעט, אבער דאס קען זיין א געוואלדיגע אויפטוה פאר עלטערע מענטשן אדער פיזיש באגרענעצטע וואס קענען נישט מאכן קיין איבונגען״ זאגט איינער פון די פארשער.

לויט די פארשער וועט דער אנדעקונג נישט פירן צו קיין באלדיגע דורכברוך וויבאלד דערווייל האבן זיי נאכנישט קיין וועג וויאזוי צו גענן דעם פראטאין פאר מענטשן אויף אן עפעקטיוון וועג אז עס זאל אנקומען צו די ריכטיגע פלעצער, אבער דאס איז דער ערשטער שטאפל אין די מעגליכקייט אז אזא טאבלעט זאל פראדוצירט ווערן אין די נישט וווייטע צוקונפט.

דאקטוירים וואַרנען קעגן ׳טרוקענע דיעטע׳ מאדע

מערילאנד - אין די וועלט פון דיעטע קומען כסדר ארויף פרישע שטרעמונגען און אנשויאונגען וויאזוי עס איז דער בעסטער און זיכערסטער וועג צו פארלירן וואג, אמאל איז דאס וויניג פעט, אסאך פעט, נאר ברויט, נאר פלייש... און אזוי וויטער יעדע שטיק צייט ברענגט מיט זיך פרישע דיעטעס וועלכע ווערן אפגעפרעגט נאך א שטיק צייט ביז עס קומט דער קומענדיגער ״קונץ״ וויאזוי צו פארלירן וואג שנעל און זיכער. און איינע פון די לעצטע ׳מאדעס׳ אין די וועלט פון פארלירן וואג איז דער ״טרונקענער דיעטע״ -- נעמליך, זיך צו אפהאלטן פון טרונקן וואסער.

יא איר האט גוט געהערט, די חסידים פון דעם דיעטע זאגן אז מען קען קריגן אלע פליסיגקייטן וואס דער קערפער ברויכט דורך עסן פרוכט און גרינצייג און טרונקן לויטערע וואסער איז אייגענטליך נישט גוט פאר׳ן קערפער, זיי טענה׳ן אז דורך זיך אפהאלטן פון טרונקן וואסער פארלירט מען וואג, און אז עס איז אייגענטליך גאר געזונט פאר׳ן קערפער און טוט אויך נידערן אנטצינדונגען אינעם קערפער און נאך פארשידענע וואונדערס וואס דאס ברענגט מיט זיך.

עס זענען דא וואס גייען אפילו א טריט וויטער און רעקאמענדירן צו געצליך אויסמיידן פייכטקייט אפילו פון פרוכט און גרינצייג פאר א שטיק צייט, ״וועז דער קערפער וועט אויסגעטרוקענט פון וואסער דאן גייען אועק אלע אנטצינדונגען און באקטעריעס, און אזוי אויך אלע שוואכע צעלן שטארבן אפ און דער קערפער וועט דערפרישט״ שרייבט אן אזוי-געפרופענער עקספערט וועלכער האט ארויסגעגעבן א ביכל צו אדוואקאטירן פאר אזא ראדיקאלע דיעטע.

אבער דאקטוירים וואַרנען אז טראץ וואס מען קען זען טיילמאל קורץ-טערמיניגע בענעפיטן פון אזא צוגאנג איז דאס אבער שעדליך און אלאמירן אז מען זאל אוועקשטיין פון אזעלכע קונץ-לעזונגען. א שטייגער ווי דאקטאר אוריאל דזשעימס פון די יוניווערסיטי וואו מערילענד וועלכע זאגט אז ״נישט בלויז איז די גאנצע זאך א פאנטאזיע, נאר עס איז שעדליך און פאטאל, און די וועלכע שטופן דאס לייגן לעבנס אין געפאר״.

״אונזער קערפער איז זיבעציג ביז אכציג פראצענט וואסער, וועז מיר טרונקן העלפן מיר די קערפער פטור וועלן פון גיפטיגע אפפאל, וועז מען טרונקט נישט וועלן מען נישט אויסגעריניגט, נאר פארקערט, דאס קען שעדיגן די לונגען און די הארץ גאר שנעל, און טיילמאל קען מען די שאדן נישט פאררייכטן״ וואַרענט ער אין אן עדיטאריאל פאר א געזונטהייט דזשורנאל.

המספיק נייעס

מעשי ידיהם להתפאר:

איינוואוינער פונעם **'גרענדוויו ברודערהיים'** פלאנצן הערליכן **'בלומען גארטן'** אין זייער אייגענעם הויף

דער 'גרענדוויו ברודערהיים' פארנט אריינגאנג איז פריש באצירט געווארן מיט די שוועריע ארבעט פון די טייערע איינוואוינער

אשרי המאמין וזורע -- ווער עס האט אמאל געטון פעלד ארבעט, געפלאנצט א גארטן אדער א פעלד, קען עדות זאגן אז גארנישט קומט נישט צו צו די הנאה און סיפוק וואס מען האט פון זען וויאזוי די ארבעט צאלט זיך אויס, און די בלומעלעך שפראצן ארויס, און מען קען זען די תוצאות פון די שוועריע ארבעט אין פארעם פון הערליכע פרישע גרינע בלעטער, בלומען, אדער פרוכט און גרינצייג.

און אצינד איז די הנאה געברענגט געווארן צו די איינוואוינער פון דעם 'גרענדוויו' רעזידענץ -- אן 'אינדיווידואל רעזידענשאל אלטערנאטיוו' ברודערהיים, וועלכע האבן אינאיינעם מיט זייערע געטרייע באגלייטער, די 'די-עס-פי' שטאב, באוויזן צו אריינפלאנצן אן הערליכן גארטן אינעם הויף פון זייער וואוינונג, וועלכע וועט סיי צוגעבן צו די שיינקייט פונעם פלאץ, און סיי דינען אלס געשמאקע באשעפטיגונג פאר די טייערע איינוואוינער.

דער איניציאטיוו איז געקומען פונעם דעי-העב דירעקטאר מרת. שאנפעלד וועלכע האט איינגעשפאנט די תלמידות פונעם 'המספיק אוו ראקלענד' דעי-העב צונויפצושטעלן פעקלעך מיט די קערענדלעך פאר בלומען, און דאן זענען די פערטיגע פעקלעך, באגלייט מיט פונקטליכע אנווייזונגען, וויאזוי מען פלאנצט דאס איין און וויאזוי מען פלעגט דאס ביז עס וואקסט א שיינע גארטן.

דער געטרייער מענעדזשער פונעם היים ר' נחמן צימענט האט זיך געזוכט צו די ארבעט און מיט די ענטוזיאסטישע צוזאמענארבעט פון די טייערע איינוואוינער האט מען באלד אנגעהויבן אנגרייטן דעם הויף אינדרויסן מיט ספעציעלע איינריכטונגען צו אריפשטעלן די בלומען דערויף, מיט די ספעציעלע ברעטער - און אפילו א האמער און גצעייג - וועלכע זענען מיטגעקומען מיט'ן פעקל, וואס האט געהאט אלעס דערינען, אפילו די פאסיגע זאמד אין וועלכע צו פלאנצן די בלומען.

יעדער פון די איינוואוינער האט געזען אזא 'קיט' - מיט אלע געצייג און צוגעהערן - און אונטער די אויפזיכט פון די געטרייע שטאב האט מען זיך געזוכט פלייסיג צו ארבעטן צו טראנספארמירן דעם הויף אין א הערליכן בלומען גארטן, וואס וועט צוגעבן א פרישן גלאנץ און קאליר צום הערליכן הויף.

מען האט אויפגעשטעלט דעם ספעציעלן 'פרעם' און דאן אריינגעלייגט די זאמד און די זומען און דערמיט הערליך דעקארירט דעם גארטן, און עס האט זיך אנגעזען די פלייס און געשמאק מיט וועלכע זיי האבן דאס געטון אז דאס איז געניאלע איינפאל, וועלכע האט זיי נישט געגעבן בלויז עטליכע שעה פון אינטענסיווע אינטערהאלטונג, נאר וועט זיי האלטן פארנומען און באצויבערט פאר לאנגע חדשים.

"די איינוואוינער גייען כסדר ארויס אין הויף צו באטראכטן זייער ארבעט, ווי אימער עס שפראצט ארויס א גרינעם בלעטל איז דאס א סיבה פאר פרייד און פייערונג, און מען מאכט זיכער אז די בלומען קריגן גענוג וואסער און זונשיין, א זאך וואס ברענגט זיי א געוואלדיגע געשמאק" זאגט אונז דער געטרייער מענעדשער ר' נחמן צימענט וועלכע האט אריינגעלייגט אסאך כוחות אין אראנדזשירן דעם פראיעקט.

שרייבנדיג די שורות זענען די בלומען נאך אין זייערע ערשטע פאזעס, אבער מען ערוואארטעט אז די בלומען וועלן אין די קומענדיגע חדשים זיך ציוואקסן אין די לענג און אין בריים פונעם הויף, און פארוואנדלט ווערן אין הערליכע בלומען גארטן וועלכע וועט בלייבן א טייל פונעם ברודערהיים פאר לאנגע יארן, און וועט ווערן אונטערגעהאלטן און פארזארגט דורך די איינוואוינער וועלכע וועלן דערמיט פארשענערן זייערע אייגענע ווארימע היים.

דאס איז א טייל פונעם געדאנק פונעם 'אי-אר-עי' וועלכע איז אנדערש פון געווענליכע רעזידענצן, וויבאלד אינעם אי-אר-עי פראגראם לייגט מען א דגוש אז די אינדיווידועלן זאלן פירן זייער אייגענע ווערטשאפט ווי ווייט מעגליך, און דערמיט אנטוויקלן זייער זעלבשטענדיגקייט, און דאס אליין איינפלאנצן א גארטן, און זיך זארגן פאר די שיינקייט פונעם אייגענעם הויף איז א טריט אין דעם ריכטונג.

משפחות נעמען אויף מיט צופרידנהייט 'טעלע-העלט' סיסטעם פאר דעם 'עי-בי-עי' פראגראם אין **'המספיק אוו ראקלענד'**

«זייט 04

געגומען צו די ארבעט און אוועקגעשטעלט די נויטיגע סטרוקטור צו ערלויבן די 'עי-בי-ע' (עפלייד ביהעיוואריעל אנאליסטן) ספעציליסטן זאלן ווייטער קענען סערווירן די אינדיווידועלן פונדערווייטנס.

דער 'עי-בי-עי' פראגראם איז איינע פון די גאר וויכטיגע פראגראמען, עס סערווירט הויפטזעכליך משפחות וואס האבן א קינד אויף דעם 'אוטיזם ספעקטרום' און די עי-בי-עי ספעציאליסטן ארבעטן סיי מיט די משפחות צו טרעפן די בעסטע וועג צו ערציען דאס קינד, און סיי טעראפי סעסיעס מיט'ן קינד אים צו העלפן מיט זיין אנטוויקלונג און אים באגלייטן מיט אלעס וואס ער דארף זיך צו קענען אנטוויקלן, און זיך איינגלידערן ווי ווייט מעגליך צווישן משפחה און חברים.

פילע פאמיליעס האבן באקומען ספעציעלע אפאראטן צו קענען קאמיוניקירן מיט די ספעציאליסטן, און די איבערגעגעבענע עי-בי-עי- סערוויס דירעקטאריע מרת. שטייף האט אריינגעלייגט אויסטערלישע באמיאונגען צו קאארדינירן אז די ספעציאליסטן און די משפחות און אינדיווידועלן זאלן זיך איינפאסן צו די נייעם סיסטעם, און עס האט זיך טאקע ארויסגעשטעלט אלס אן אויסטערלישע הצלחה פיל מער ווי מען האט זיך געראכטן, צו די צופרידנהייט פון די פילע משפחות וועלכע זענען אנגעווויזן דערויף.

טראץ וואס עס איז אלעמאל בעסער וועלן מען קען טרעפן א ספעציאליסט פערזענלעך, האט דער עפעקטיווער סיסטעם זיך ארויסגעשטעלט אלס א גוטער אלטערנאטיוו, ווי איינער פון די עלטערן, מיט א קינד וואס איז אויף דער אוטיזם ספעקטרום זאגט אונז "דער נייער סיסטעם ערלויבט גרינגערע צוטריט און א בויגזאמע סקדשועל, מיר קענען אייביג צוקומען צו א ספעציאליסט אונז צו העלפן מיט אונזער קינד", און ענליכע גרוסן הערט מען פון נאך צענדליגע עלטערן וועלכע זענען צופרידן מיט'ן נייעם סיסטעם.

מיט דעם נייעם טעלע-העלט עי-בי-עי פראגראם וואס איז אריין אין פולן קראפט קענען די עלטערן איבערשמועסן מיט ספעציאליסטן פון די באקוועמליכקייט פון זייער היים, און די ספעציאליסטן קענען באהאנדלן די קינדער וועלן זיי געפונען זיך אין זייער שטוב, א זאך וואס שפירט זיך כמעט ווי א פיזישע באגעגעניש א דאנק די גאר פארגעשריטענע טעכנאלאגישע סיסטעם.

המספיק האט אין די זעלבע צייט אויך פארזיכערט אז די אינשורענס און רעגירונג פראגראמען דעקן וווייטער דיי באהאנדלונגען דורכ'ן טעלאפאון. "דאס איז די נייע נארמאל" זאגט אונז מרת. שטייף מיט צופרידנקייט, און שטרייכט אונטער אז נישט נאר וואס מען האט באויזן צו אנהאלטן די פראגראמען מיט טעלע-העלט, נאר מען האט אפילו געדארפט אויסבריטערן און אויפנעמען נאך טעראפיסטן צו נאכקומען דעם געברויך.

המספיק נייעס

מצדיקי הרבים ככוכבים:

המספיק דעי-העבערס טרייבן אויף געלטער פאר חסד מיט אייגן-געמאכט הערליכע 'לעמאנאדע סטענד'

שליסן זיך אן אין טויזנטער קינדער איבער די וועלט – בעפארבריטונגען פון איבער א וואך שטעלט זיך ארויס מאסיווע סוקסעס – ברענגט בארירונג און באגייסטערונג ביי 'כוכבים' וואלונטירן

אין דעם 'המספיק דעי-העב' אין קרית יואל ווערן אפגעהאלטן טעגליכע פראגראמען וועלכע זענען געווידמעט פאר די געזונטהייט, וואוילזיין און אנטוויקלונג פון די טייערע תלמידים און תלמידות, די טעגליכע אקטיוויטעטן נעמען אריין לערנען וויכטיגע ידיעות, איבונגען, שפילן, וועלכע זענען געווידמעט פאר זייער פיזישע און גייסטישע אנטוויקלונג און וואוקס, און ספעציעל יעצט אין די זומער וואכן ווערן די פראגראמען באריכטערט מיט פארשידענע געשמאקע אקטיוויטעטן.

אבער דאס איז נאכנישט אלעס, דער דעי-העב איז אייגענטליך פיל מער פון דעם, די פראגראמען און אקטיוויטעטן זענען כסדר פריש, באלערנד, און אין פילע פעלער טוט דאס נישט בלויז בענעפיטירן די קינדער, נאר מען טוט דערמיט אויך העלפן אנדערע, און אין די זעלבע צייט איינפלאנצן אין זיי א ליבשאפט צו חסד און גמילת חסדים.

אונטער די ענניטע פירערשאפט פון די געטרייע שטאב טוען די טייערע קינדער כסדר אנדעקן זייערע טאלאנטן, און מען טרעפט אינטרעסאנטע אקטיוויטעטן וועלכע ברענגען ארויס זייער אינערליכע אייגענשאפטן, און איין אזא פאל איז די לעצטע סוקסעס פון דעם 'לעמאנעיד סטענד' פאר די 'כוכבים' ארגאניזאציע וואס די דעי-העבערס האט אהערגעשטעלט מיט גרויס הצלחה.

כוכבים - א רעלאטיוו-נייע ארגאניזאציע וועלכע האט זיך ערווארבן א נאמען אלס א לעבנסוויכטיגע איניציאטיוו צו העלפן משפחות וועלכע גייען אריבער א שווערע דורכגאנג צוליב א קינד וועלכע געפונט זיך אין שפיטאל אין א שווערע צושטאנד, א זאך וועלכע - אויסער די זארג און אנגסט פאר'ן קינד'ס געזונט - האט א שווערע עפעקט אויף די געוועלטיגונג לעבנס שטייגער און קען רואינירן די רואיגקייט און ארדענונג אין שטוב, און נישט אלעמאל קען די משפחה טראגן די שווערע לאסט אליין, און עס פעלט זיך אויס אסאך הילף,

אין אזעלכע פעלער טוט כוכבים אהערשטעלן העלפערס, בעיביסיטערס און באגלייטער וועלכע געבן זיך אפ סיי מיט'ן קינד און סיי מיט די ברייטע משפחה, און אזוי אויך שטעלן זיי צו פינאנציאלע, גייסטישע און מאראלע שטיצע פאר די משפחות וועלכע ספראווען זיך מיט די אומגעהויערע עמאציאנאלע און לאגיסטישע שוועריגקייטן פון זארגן פאר א קראנקן קינד און פאר א גאנצע משפחה אין די זעלבע צייט.

אויך צו אויפטרייבן געלט פאר איר אקטיוויטעטן האט די ארגאניזאציע פארועפן א מאסיווע 'לעמאנעיד סטענד פארמעסט' איבער גאנץ אמעריקע און אויך אינטערנאציאנאל, אין וועלכע זיי האבן געבעטן קינדער איבער די וועלט צו אראנדזשירן זייערע 'לעמאנעיד סטענדס' צו פארקויפן לעמאנעיד און זיסווארג, און דערמיט אויפטרייבן געלט פאר די חשובע ארגאניזאציע.

פילע קינדער אין קרית יואל האבן זיך אויך אנגעשלאסן אין דעם 'לעמאנאדע סטענד' פארמעסט צו אויפטרייבן געלט, און די געטרייע מענעדשער מרת. נידערמאן האט דערין געזען א געלעגנהייט צו געבן פאר די טייערע קינדער פונעם דעי-העב א באדייטפולע און גייסטרייכע אקטיוויטעט וועלכע וועט זיי ברענגען אונטערהאלטונג און באפרידיגונג, און גלייכצייטיג ארויסהעלפן די מיסיע פון די ארגניאזאציע צו העלפן אידישע משפחות וואס דארפן הילף.

און אז מען גייט אריין אין א פארמעסט גייט מען אריין אויף צו געווינען ! די טייערע קינדער האבן באלד גענומען דעם מיסיע מיט'ן פולסטן ערנסקייט און איינגעטיילט די פאזיציע און 'יעדער האט גענומען אויפגאבעס, צו פארזיכערן אז דער אקציע ווערט געקרוינט מיט הצלחה, אין לויף פון די קומענדיגע טעג האט מען געמאכט פיל מער ווי לעמאנאדע, מען האט געבאקן 'לעמאן קאפקעיקס' צוזאמענגעשטעלט א 'סטענד' און אפילו פראדוצירט היימיש-געמאכט היטלעך און שירצלעך צום אנטון ביים פארקויפן.

צו די באשטימטע צייט האבן די בא־

זייט 09»

דער הערליכער 'לעמאנאדע סטענד' שטייט גרייט פאר'ן ציבור פארנט פונעם דעי-העב

א גאנצע וואך פון פיבערהאפטיגע און קרעאטיווע הכנות איז אריינגעגאנגען איבער די גאנצע וואך דורך די דעי-העבערס

המספיק נייעס

המספיק דעי-העבערס טרייבן אויף געלטער פאר חסד מיט אייגן-געמאכט הערליכע 'לעמאנאדע סטענד'

«זייט 08

גייסטערטע דעי-העבערס ארויסגעשטעלט זייערע 'מעשי ידיהם להתפאר' אויף א הע־רליך-דעקאירטע טישל, מיט פרישע געבע־קסן, נארהאפטיגע לעמאנאדע, און אלערליי קליניגקייטן, און דאס געשטעלט אפן צו די גאס פאר פארבייגייער וועלכע זענען באלד אנציקט געווארן פון די ארגינעלע געדאנק און פון די הערליכע דעקאראציעס און מאס־נווייז געקומען צייגן שטיצע און געקויפט א טרונק אדער א קוכל.

דורכאויס די שעות פון דעם ווארימען דאנערשטאג זענען הונדערטער פארבייגייער געקומען, איינער פאר א טרונק, איינער פאר א גוט ווארט, און איינער צו אריינגיין אינעם 'כוכבים' ראפעל, און די דעי-העבערס האבן זיך איינגעטיילט אין א רייע, און יעדע שעה האט מען געטוישט די סדר ווער עס שטייט אינדרויסן, אזוי אז יעדער האט א געלעגנהייט צו אנטייל נעמען אין די מצווה, און געניסן פון די רעזולטאטן פון א גאנצע וואך פון ארבעט דאס צו אהערשטעלן.

די געווינער פון דעם 'לעמאנאדע סטענד' זענען נאכנישט אנאנסירט געווארן, אבער אין אין א שמועס מיט די פירער פון די 'כוכבים' ארגאניזאציע זאגט אונז די גרינדערין און דירעקטארין מרת. פיש אז די נאבעלע שריט פון די טייערע קינדער פונעם דעי-העב האט טיף באירט די פירער און וואלונטירן פון די כוכבים ארגאניזאציע "מיר זענען טיף דאנקבאר סיי פאר המספיק, און סיי פאר די טייערע קינדער, דאס איז אן אויסטערלישע צייכן פון סאלידאריטעט און מיר זענען אלע איבעראשט און באגייסטערט פון די זיסע קינדער און זייער הילף פאר אונזער ארגאניזאציע און פאר די משפחות וועלכע מיר העלפן..."

דער הצלחה פון די 'לעמאנאדע סטענד' גייט אבער פיל ווייטער פון די שיינע סומע וואס מען האט אויפגעטריבן פאר די ארגאניזאציע, ווי מרת. נידערמאן זאגט אונז "די קינדער האבן געשטראלט פון הנאה, נאך א לאנגע וואך פון אינטענסיווע ארבעט האבן זיי שטאלצערהייט געקענט צייגן זייער הערליכע ארבעט מיט פארגעניגן, און געשפירט אז זיי נעמען א חלק אינאיינעם מיט טויזנטער קינדער איבער די וועלט" א זאך וועלכע הייבט זייער מארעל און זעלבסט-וועדר.

דאס איז בלויז איין ביישפיל פון די כסדר'דיגע גייסטרייכע פראגראמען וועלכע קומען פאר צווישן די וועלט פונעם דעי-העב, וועלכע גייען פיל ווייטער ווי די טאג-טעגליכע פראגראמען, נאר מען קומט כסדר אויף מיט געניאלע אקטיוויטעטן און אקציעס צו אריינברענגען א געשמאק און א חיות אין די טייערע תלמידים און תלמידות טאג איין טאג אויס, און מאכן זיכער אז זיי עריכן זייער פולסטע פאטאנציאל און לעבן א צופרידענע און רייכע לעבן.

די נארהאפטיגע פרישע 'לעמאנאדע' היימיש געמאכט דורך די המספיק קינדער

געזונטהייט נייעס

דאקטוירים דעקן אויף מעדיצינישע אורזאך פון מיסטעריעזע פאטאליטעטן ביי קינדער אין די 'אמיש' געמיינדע

די אמיש האבן אנדעקט 'דור ישרים': די אמיש געמיינדע זענען גאר סקעפטיש איבער סיי וועלכע מאדערנע ערפינדונגען

פענסילוועניע- די אמיש געמיינדע וועלכע וואוינען אין פענסילוועניע זענען באקאנט מיט זייער אפגעזונדערטע לעבנסשטייגער, זיי וואוינען אין אפגעשלאסענע געמיינדעס און טוען זיך איזאלירן פון די דרויסנדיגע וועלט, זיי זענען קאנצעטרירט אין געגענטער אין פענסילוועניע וואו זיי באפאסן זיך הויפטזעכליך מיט לאנד ארבעט און האדעוועזן בהמות, און לעבן שוין אזוי פאר הונדערטער יארן.

אין די לעצטע צענדליגע יארן האט א מעדיצינישע מיסטעריע געפלאגט דעם געמיינדע. נעמליך, צענדליגע קינדער אין עלטער פון 12 ביז 16 יאר זענען פלוצליגע געשטארבן ל"ע אן קיין שום פריערדיגע צייכנס אדער סימפטאמען, מיינסטנס ווען זיי האבן געהאלטן אינמיטן שפילן אדער דורכפירן פיזישע אקטיוויטעטן, און די געמיינדע - וועלכע זענען גאר אלטמאדיש - האט דאס באטראכט אלס א הימלישע קללה און דאס באצייכנט אלס "די קללה פון פלוצלינגע טויט" וועלכע האט באטראפן צענדליגע פאמיליעס.

צוליב זייער אייגענארטיגע טראדיציעס האבן זיי זיך אפגעהאלטן פון קאאפעריר מיט באאמטע און געזונטהייט עקספערטן וועלכע האבן דאס געוואלט פארשן, אבער אין די לעצטע יארן, זענדיג אז די פעלער ווערן מער און מער, האבן עטליכע פאמיליעס אנגעהויבן קאאפעריר מיט די אינסטאנצן, און א שטאב פון דאקטוירים און עקספערטן האבן אונטערגענומען אן אויספארשונג דערווענגן.

ווי עס שטעלט זיך ארויס איז דאס א זעלטענע געגעטישע קרענק - וואס דאקטוירים האבן נישט געווויסט דערפון פריער - וועלכע ברענגט דערצו אז דאס הארץ שטעלט זיך פלוצלינג אפ ווען מען פירט דורך פיזישע אקטיוויטעטן, דער אמיש געמיינדע אפשטאמיגע פון בלויז עטליכע משפחות וועלכע האבן חתונה געהאט צווישן זיך, און אזוי ארום איז דער פראבלעמאטישע געגע פארשפרייט געווארן צווישן די געמיינדע.

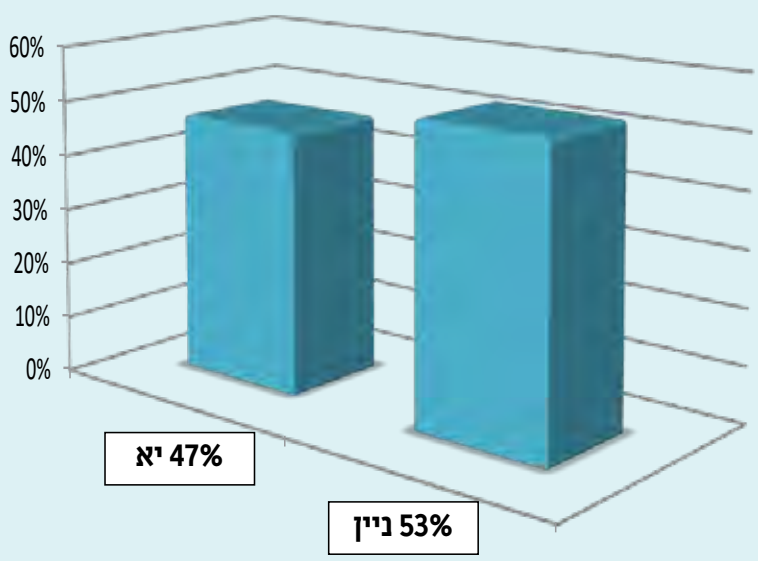
אזוי ווי פילע געגעטישע פראבלעמען טוט דאס עפעקטירן די קינדער נאר ווען ביידע עלטערן האבן דאס, דעריבער האבן די לאקאלע אויטאריטעטן ארואנדזשירט מיט די געמיינדע פירער אז עלטערן זאלן דורכפירן געגעטישע טעסטן פאר זיי האבן חתונה אז מען זאל נישט אריבערפירן דעם מחלה ווייטער, ענליך צו די אויפטוה פון 'דור ישרים' וועלכע האט ב"ה באוויזן צו ארויסראטן עטליכע געפארפולע מחלות צווישן אידן.

ליינערס גאזעט

וואס זאגט איר?

במספיק אנקעטע:

פראגע פון פאריגן חודש:
האט איר ארטשעס אין אייער שוך?



שוך-ארטשעס, אדער מיט איר אפיציעלן נאמען "ארטאטיקס" נעמען אריין א בריטע רייע פון ספעציעל פאבריצירטע שוך און 'אינסערטס' וועלכע דינען פארשידענע פונקציעס, געווייסע פאר באקעוועמליכקייט, געוויסע צו פארמיידן וויטאג, און געוויסע צו פאררייכטן א געוויסער פראבלעם מיט די פוס.

די פאפולאריטעט פון די סארט מעטאד האט זיך אנגעהויבן מיט איבער הונדערט יאר צוריק אין אמעריקע וועו א בארימטער ארטאפעד 'דאקטאר שול' איז ארויסגעקומען מיט א ספעציעלער 'ברעיס' פאר די פוס פלאך צו אריינלייגן אין די שוך, און איז מיט די יארן געווארן גאר פאפולאר, ביז צו א פונקט וועו עס האט זיך פארקויפט אונטער איבער 200 ברענדס מיט טויזנטער סארטן.

היינט וועו די שוך זענען שוין באקוועמער אוו רוב מענטשן דארפן דאס נישט פאר באקוועמליכקייט איז דאס בעיקר פאר געזונטהייט סיבות, צו וועו עס מאכט זיך פוס וווייטאג צוליב א מוסקל, אדער אזעלכע וועלכע דארפן עקסטערע שטיצע פאר די פוס פלאך, אוו עס זענען דא פילע שוך פאבריקן וועלכע פארקויפן שוך וועלכע זענען ארטאפעדיש אוו קומען שוין אויסגעבעט מיט די אינסערטס.

דאן זענען דא מעדיצינישע 'ארטאטיקס' וועלכע ווערן צוגעפאסט אינדיווידועל פאר'ן פאציענט, דער פוס דאקטאר דארף דערפאר נעמען א ספעציעלע 'מאלד' פון דעם פוס אוו עס אפשיקן צום פאבריק צו פאבריצירן א צוגעפאסטע ארטש, אוו דאס קומט נאך א גרונטליכע אונטערזוכונג פון דעם פוס סטרוקטור, אוו וויאזוי מען גייט, אוו נאך פאקטארן.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "האט איר ארטשעס אין אייער שוך?" האבן 47% געענטפערט: "יא". 53% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז וווי פאלגנד: "צו זענט איר, אדער סיי וועו אין אייער פאמילע, אלערגיש צו פינאטס???? יא-ניין"

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

7205

עפעקטיוו וועג פון אטעמען

עס זענען דא אסאך טעראפיסטן וואס געבן די עצה פון אריינאטעמען טיף כדי זיך צו באראיגן און צו פארבעסערן די פונקציעס פונעם מח. א זאך וואס איז אויספרובירט צו העלפן מיט אנגעצויגנקייט און סטרעס און בכלל צו אויסקלארן דעם קאפ.

איך וויל אויפמערקזאם מאכן אז עס אויב מען וויל האבן די פולע בענעפיטן פון די סארט אטעמען זאל מען אינזין האבן אז וועו מען אטעמט אריין זאל די אונטערשטע חלק פונעם בויך זיך אויבפלאזן אויף ארויס. וויבאלד עס זענען דא מענטשן וואס וווייסן נישט פונקטליך וויאזוי דאס צו טון אוו עס קומט זיי נישט אן גרינג, זענען דא וועגן וויאזוי מען קען זיך דאס אויסלערנען.

איך שרייב עס וווייל עס לוינט זיך צו אויסלערנען כדי מען זאל טאקע קענען בענעפיטן דאס מערסטע, אוו איך האב געהערט פון היימישע טעראפיסטן וועגן אטעמען, אבער זיי האבן נישט געלייגט קיין געוויכט אויף וויאזוי דאס צו טון, דעראיבער האב איך געוואלט מפרסם זיין די זאך אוו זאגן אז מען קען זיך אליין אויסלערנען.

אויך איז דא די מהלך פון 'אי-עם-די-אר (EMDR) וואס איז א פארקירצערונג פון 'אויגן באוועגונג דעסענטיזאציע אוו רעפראצעסירונג' -- דהיינו אז דאס איז אזוי ווי א 'ריסעט' צו אויפרישן דעם מח. דאס ווערט געטוט פאר פסיכאלאגישע היילונג אוו איך מיין אז דאס קען מען זיך אויך אויסלערנען צו טון אליין. דהיינו מען דרייט די אויגן פון לינקס צו רעכטס אוו צוריק אפאר מאל.

יישר כחכם

(*)

7206

סגולה פאר 'נאז בלוט'

די נאז פון מיין קליין 2 יעריג זון פלעגט זייער אסאך בלוטן.

מיין ערוואקסענע זון איז אריינגעקומען אוו געזען אז דאס קינד טראגט רויטע פאדזשאמעס, האט ער מיר נאכגעזאגט וואס עס ווערט געברענגט אין זוהר הק' אז א איד זאל נישט טראגן קיין רויטע מלבשים כדי אז

וואס ווערט פון רעדאקציע:

מיר שטייען אויפ'ן שוועל פון חודש אלול - דער אנהויב פון די ימי הרחמים והסליחות וועו אידישע קינדער זוכן זכותים אוו מען האפט אוו בעט צום רבוש"ע אז ער זאל אונז אפשרייבן א גוט יאר, פאר יעדן בפרטיות אוו פאר כלל ישראל בכלליות.

מיר שטייען ביים ענדע פון א גאר שווער יאר וואס איז אריבער אויף כלל ישראל איבער די וועלט, **וועו א שרעקליכע מגיפה האט אוועקגעריסן הונדערטער קרבנות,** אוו איבערגעלאזט צענדליגע אידישע קינדער פאר'יתום'ט, **דעריבער איז דאס יאר א באזונדערע זמן פון מתפלל זיין אויף 'תכלה שנה וקללותי'.**

עס איז זיכער אז אט דער קאלום - דער ליינערס גאזעט - איז א זכות פאר כלל ישראל, עס איז א מאניפעסטאציע פון **'כל ישראל ערבים זה לזה' אוו טויזנטער אידן געבן אוו געניסן פון עצות,** אוו מען איז מקיים גמילות חסדים אויפ'ן העכסטן פארנעם.

לאמיר טאקע האפן אוו בעטן, תכלה שנה וקללותי' - **די צרות אוו מחלות זאלן בלייבן אינעם פארגאנגנהייט - אוו תכל שנה וברכותי'** - דער חודש אלול זאל שוין זיין א חלק פונעם פרישן יאר אוו עס זאל מקוים ווערן דעם 'והסירותי מחלה מקרבך'.

לאזט אייך הערן

איין צענטראלער **אדרעס אוו 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", **אדוועריזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** פראגעס אוו ענטפערס פאר'ן **"ליינערס גאזעט"** אדער צו ענטפערן אויפ'ן **המספיק אנקעטע**:
רופט: 845-655-0625
אדער דורכ'ן פאקס: 845-655-5625
בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

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

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

דאס זאל נישט אויפוועקן אין הימל די מידת הדין. ער האט מיר געזאגט אז כאטש דאס קינד איז נאך קליין, איז ער שוין א איד און אזויווי מען גיסט אים אפ נעגל וואסער, אזוי דארף מען אויך פארזיכטיג זיין ער זאל נישט טראגן קיין רויטע מלבושים.

ווי נאר איך האב אויפגעהערט אנצוטון די רויטע מלביש, האט זיין נאז גענצליך אויפגעהערט צו רינען בלוט!

(-)

7207

מעסטן בלוט דרוק ביי קינדער

בריוו #6855 פרעגט וועגן הויעכע בלוט דרוק ביי קינדער:

וויל איך לאזן וויסן א גוטע עצה צו זעהן אויב א בלוט-דרוק מעסטער, אדער איר אפיציעלן נאמען 'ספייגמא-מאנאמעטער' -- איז אן אפאראט צו מעסטן די בלוט דרוק און איז צואזעמנעגשטעלט פון אן אפאראט און א ארבעל וועלכע בלאזט זיך אויף ארום די האנט צו מעסטן די בלוט דרוק. עס זענען דא פארשידענע סארטן פון דעם אפאראט, אבער עס צוטיילט זיך הויפטזעכליך צווישן צוויי סארטן, דער 'מעניועל' סארט וועלכע דארף נישט קיין עלעקטעריק און ווערן בעיקר גענוצט דורך דאקטורים וועלכע נוצן דאס אינאיינעם מיט א סטאטעסקאפ, און דאן אן עלעקטרישע וואס יעדער קען נוצן זיך צו אליין מעסטן די בלוט דרוק.

אויף צו קריגן די ריכטיגע רעזולטאטן פעלט זיך אויס פאר די פאציענטן צו זיצן רואיג און אטעמען נארמאל, און אזוי אויך אז דער אראם זאל ליגן רואיג אויף עפעס, וויבאלד אויב מען שאקלט די האנט קען דאס צומישן דעם מאשין און עפעקטירן די רעזולטאטן.

דער מאשין גענט צוויי נומערן, די ערשטע איז די העכסטע נומער וואס רופט זיך די 'סיסטאליק פרעשור' וואס מיינט די העכסטע דרוק וועלכן די בלוט פאמפט, און דאן איז דא די 'דיסטאליק פרעשור' וואס איז די נידריגסטע וואס דער פרעשור פאלט, און ביידע ציפערן זענען וויכטיג צו באקומען א ריכטיגע בילד, אבער אין די ערשטע מאשינען האט מען בלויז געקענט מעסטן די העכסטע פונקט.

דער ארגינעלער מאשין ארבעט דורך ארומבינדן א ארמל מיט לופט ארום דעם ארעם, און וועלכן די בלוט פליסן דורך די אדערן ביי די ארמל לאזט דאס אריין לופט אין א רער וואס איז פארבינדן צום מעסטער. עס ארבעט דורך 'מערקורי', א מאטריאל וועלכע איז א 'מעטאלאויד' דאס הייסט צווישן מעטאל און פליסיגקייט און איז גאר שטארק רעאקטיוו, און וועלכן דער דרוק פון די אדערן פאמפט אריין לופט אינעם מעסטער, און די מערקורי לויפט ארויף צייגט דאס ווי שטארק די דרוק איז.

דער ארגינעלער אפאראט איז ערפונדן געווארן אין 1881 דורך סעמואל וואן באש, אבער עס האט נאר געוויזן די 'סיסטאליק דרוק', און הערשט מיט יארן שפעטער האט דער רוסישער וויסנשאפטלער ניקאליי קאראטקאוו עס איבערגעמאכט און צוגעלייגט א פונקציע פון דיאסטאליק בלוט דרוק, און הערשט אין 1981 איז צום ערשטן מאל ארויסגעקומען א פולע אויטמאטישע מעסטער וועלכע דארף נישט קיין מערקורי א.ד.ג.

היינטיגע אפאראטן וועלכע מען קען האבן אין שטוב זענען פארעכנט צו זיין גאר אקוראט, אבער עס איז וויכטיג אז עס זאל זיין באשטעטיגט דורך א דאקטאר, אזוי אויך איז רעקאמענדירט צו מעסטן עטליכע מאל וויבאלד די בלוט דרוק קען זיך טוישן אפט, און מיט עטליכע מאל קריגט מען א בעסערע בילד איבער די ריכטיגע צושטאנד.

7208

פוס ווייטאג צוליב הארץ פראבלעם

צו בריוו #6981 וועגן פוס ווייטאג וואס קומט פון סטרעפ:

פאר דעם דארף מען גיין צו א 'רעמאטאלידזשיסט (Rheumatologist) וואס פארנעמעט זיך מיט אלע הויט און טישו פראבלעמען וואס נעמען זיך פון אויטא-אימיון פאראבלעמען און ראמאטיזם. אזוי אויך איז ראטזאם צו גיין צו א הארץ דאקטאר (Cardiologist) צו זיכער מאכן אז עס איז נישט געווארן ח"ו קיין 'רעמאטיק פיבער' (Rheumatic Fever) וואס קען קומען פון סטרעפט וואס מען האט נישט באהאנדלט באצייטנס.

א ווייטאג וואס ריקט זיך אריבער פון איין דזשוינט צו די אנדערע, קען זיין אז עס איז רעמאטיק פיבער (Rheumatic Fever) און מען דארף זעהן אויב עס האט חלילה נישט געשאדט פאר די הארץ. אויב יא דארף מען גלייך נעמען אספירין (Aspirin) פאר א פאר טעג (לויט וויפיל די דאקטער זאגט אייך) כדי עס זאל נישט ווערן ערגער. די דאקטער קען מאכן א 'סאנאגראם' (Sonogram) אויפן הארץ און דורך דעם זען אויב עס האט נישט געשאדט די הארץ.

(-)

דאס קינד האט טאקע א בלוט דרוק פראבלעם.

מען קען זיך איינהאנדלן א מאשין וואס מען קען נוצן אינדערהיים וואו דאס קינד איז רואיג און אים מעסטן ווען ער איז רואיג. מיין קינד האט אלעמאל געהאט גאר הויעכע בלוט דרוק ווען מען האט דאס געמאסטן ביים דאקטער. ער האט מיר געזאגט צו פארשאפן די מאשין און מעסטן אינדערהיים ווען מיין קינד איז רואיג, און עס האט טאקע געוויזן געהעריגע געזונטע בלוט דרוק.

(-)

7209

עצה פאר עקזעמע

איך וויל מיטטיילן וואס עס האט מיר געהאלפן מיט מיין וויינטער עקזעמע מיט וואס איך מוטשע זיך שוין אפאר יאר.

פאר א לענגערע צייט האב איך פרובירט פארשידענע סארטן שמירעכצער וואס דארפן צו העלפן פאר עקזעמע, אבער ליידער האב איך נישט געזען קיין גרויסע חילוק, נאר געבליבן מיט די וויטאגליכע אויפגעגעסענע הענט. אזוי וויט אז ווען חודש שבט איז אנגעקומען און איך האב שוין געוואלט אנהייבן פסח'דיג צו מאכן, האב איך זיך פשוט נישט געקענט נעמען דערצו וויייל מיין הענט האבן אזוי וויי געטון און איך האב זיי נישט געקענט ניצן געהעריג.

ווי א גוטע שליח פון אויבן, האט מיר א נאנטע געגעבן אזא פשוט'ע עצה וואס האט מיר ממש געראטעוועט און עס איז געווען א געוואלדיגע ישועה. די עצה איז גאר איינפאך אבער עס העלפט וואנדער וואנדער, נעמליך אז א יעדע מאל וואס מען ניצט וואסער מוז מען אנטון הענטשקעס!

איך טוה עס היינט אן ביים וואשן געשיר, באדן די קינדער וכו' וכו' און איך זעה קלאר אז ווי שטרענגער איך בין דערמיט אלס בעסער זענען מיינע הענט בחסדי ה'.

(-)

7210

פעטקייט אויפ'ן פנים

פאר בריוו #6977 איבער פעטקייט אויפ'ן פנים:

איך וויל מיטטיילן פון מיין ערפארונג אז

זייט 12»

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און וויטקזאם

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.

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

טיילמאל נעמט זיך עס פון די אויל וואס מען עסט, ביי מיר פערזענליך האב איך געזען אז די פעטקייט אויפ'ן פנים איז געקומען פון 'קאנאלע אויל' (canola oil). פון וועג איך בין אראפ פון די אויל און אנגעהויבן נאר צו ניצן שמן זית (olive oil) איז די פעטקייט פון מיין פנים און די פימפלעך אוועקגעגאנגען אינגאנצן!

מען דארף אבער פארזיכטיג זיין און ליינען די אינגרידיענטס אויף די לעיבלס פון געקויפטע עסן, ווייל זייער אפט ליגט דארטן קאנאל אויל, אבער איין מאל מען געווואוינט זיך צו וועלכע פירמעס ניצן נישט די אויל, ווערט עס פיל גרינגער און עס לוינט זיך!

(-)

7211

גוטע שיך פאר פיס ווייטאג

פאר בריוו #6979 וועגן פיס ווייטאג ביי קינדער:

מיין קינד פלעגט אסאך ווייטאג ביינאכט אז זיין פיס טוט אים וויי. מען האט מיר געזאגט אז דאס קען קומען פון שיך וואס איז נישט גענוג 'סופארטיוו' און ער דארף בעסערע שוך. דעראיבער בין איך געגאנגען צום שיך געשעפט און געקופט גוטע באקוועמע שיך פון די פירמע 'ריקאסטא' (Ricosto). און דאס האט טאקע געהאלפן און די פיס ווייטאג איז ב"ה אוועקגעגאנגען, דעריבער איז אלעמאל גוט צו קודם פרובירן א גוטע פאר שיך. אזוי אויך קען פיס ווייטאג אויך קומען פון א מאנגל אין קאלציום, דעריבער איז גוט צו עסן פרוכט און גרינצייג וואס זענען ריין אין קאלסיום און נעמען א סופלאמענט.

הצלחה רבה

(*)

7212

דאקטאר פאר פראסטאט קענסער

אלס ענטפער צו בריוו #6971 בנוגע פראסטאט קענסער ל"ע:

קודם וויל איך וואונטשן א רפואה שלמה, אז דער רפואה זאל קומען לייכטערהייט, און דערנאך מיר ווילן איבערגעבן פון אונזער גוטע ערפארונג וואס מיר האבן ב"ה געזען ביי אונזער א משפחה מיטגליד וועלכער איז געהאלפן געווארן דורך דער ריכטיגער שליח.

ער איז מיט עטליכע יאר צוריק באהאנדלט געווארן דורך א שליח פון הימל, דאקטאר סאמאדי (Dr. David Samadi), 212-365-5000, 485 Madison Ave. יענע יארן איז ער געווען (affiliated) מיט מאונט סיני (Mt. Sinai) שפיטאל, היינט איז ער אפיליאירט מיט 'לענאקס היל' (Lenox Hill) שפיטאל. זיין באהאנדלונג איז דורך ראבאטישע אפעראציע וואס איז זייער פונקטליך און פארזיכערט.

השי"ת זאל העלפן מען זאל נישט דארפן צוקומען צו דעם, אבער אויב חלילה יא, זאל ער זיין א גוטע שליח פאר די וואס נויטיגן זיך אין א רפואה.

בשורות טובות.

(*)

7213

פארמירן אויער ביי פיצלער קינדער

פאר קינדער וואס ווערן געבוירן מיט די אויער אין א נישט גוטע פארעם, איז דא א זאך וואס רופט זיך 'איר-וואל' (EarWell) (plastic mold) וואס דאס איז א 'פלעסטיק מאלד' וואס מען לייגט ארויף אויפ'ן קינד'ס אויער -- מען מוז עס לייגן פאר די קינד ווען ער איז 5 וואכן אלט, און דאס פארעמט אויס די אויער אין א גוטע פארעם.

אויב מען גייט צו א דאקטער וואס נעמט נישט קיין אינשורענס קאסט עס ארום $3,000 פאר יעדע אויער! אבער איך האב עס געטון ביי דאקטער באסטידאס (Dr. Nicholas Bastidas) 516-497-7900 אדער 212-485-0616. ער נעמט כמעט אלע אינשורענס און עס איז געווען גענצליך בחינם און די אויער איז ב"ה אויסגעקומען הערליך שיין.

עס איז וויכטיג צו וויסן אז 'מעדיקעיד' באצאלט עס נאר אויב מען גייט פאר דאס קינד איז 6 וואכן אלט. מען מוז גיין פאר 6 וואכן' וויבאלד נאכדעם דארף מען שוין אן אפעראציע וואס קען אויסקומען בערך $20,000, וואס זיי צאלען נישט. מען קען זיך פארשפארן אסאך עגמת נפש און שווערע געלטער.

(-)

7214

ארטשעס זוילן פאר פיס ווייטאג

פאר בריוו #6979

פאר פוס ווייטאג איז זייער א גוטע עצה צו מאכן ארטשעס ווייל דאס העלפט זייער גוט דערפאר. ווען מען וואקסט און די ארטשעס ווערן קליין דארף מען איבערמאכן די ארטשעס כדי עס זאל ווייטער העלפן. עס איז וויכטיג צו גיין צו א גוטן עקספערט פאר די בעסטע רעזולטאטן.

איך האב געהאט גוטע ערפארונג ביי דאקטאר עדעלשטיין (Dr. Edelstein) אין בארא פארק, 718-436-3400. כאטש ער נעמט אלע מעדיקעיד אינשורענס פאר געווענליכע באהאנדלונג, דארף מען אבער זיכער מאכן אז ער קען נעמען אייער אינשורענס אויך צו מאכן ארטשעס.

אויך האב איך געהערט אז דאקטאר פאלקאון (Dr. J. Falcone), 212-838-4151, וואס איז אפיליאירט מיט די ען-וויי-יו (NYU) שפיטאל מאכט אויך גוטע ארטשעס.

(-)

7215

חיזוק און עצה פאר נירן פארבלעם

פאר בריוו #6678 וואס האט אויסגעפינען אז זי האט אן ערנסטע נירן פראבלעם:

ביי אונז אין משפחה איז אויך דא דער זעלבער נסיון, און איך האף אז מיינע ווערטער וועלן אייך בס"ד קענען העלפן און אזוי אויך העלפן אנדערע אידן זיך מחזק זיין און פארבעסערן די מעשים און זוכה זיין צו רפואות און ישועות.

צוליב די נסיון האב איך אנגעהויבן שטארק צו מקפיד זיין ביים זאגן "אשר יצר" און ממש גארנישט טון בשעת'ן מאכן די ברכה, אפילו נישט אפווישן די הענט (דאס איז דאך די הלכה!). אויך זאג איך וואשן ביי וואשט פון אינעווייניג (אריינקוקנדיג אין די טייטש). אויך ביי ברכת המזון האב איך עקסטער אינזין ביי די ווערטער "ונא אל תצריכנו לא לידי מתנת בשר ודם" אז איך און מיין גאנצע משפחה זאלן חלילה נישט דארפן צוקומען צו א טראנספלאנט פון קיין שום אבר אדער א בלוט טרענספיוזשען.

אצינד צום חלק פון השתדלות: מיר האבן געהערט פון א גוטע אקופענטשעריסט וואס הייסט ריטע קאמינג (Rita Cumming), איר נומער איז 917-805-8450. זי איז זייער גוט און אזוי אויך נאנט צו די אידישע געגענטער, און איר אפיס איז צווישן ווילליאמסבורג און בארא פארק און מיר זענען ב"ה צופרידן, און אזוי אויך אפאר פון מיינע באקאנטע האבן אויך אנגעהויבן צו גיין צו איר. (פאר א מאן acupuncturist אין ווילליאמסבורג וויל איך רעקאמענדירן רפואה חיים ושלום, Dr. Denkor 718-569-7211).

איך מאך אן עם-אר-איי יעדע צווייי יאר צו נאכפאלגן דעם צושטאנד, און אנהויב איז עס געווארן ערגער, אבער אין די עם-אר-איי וואס איך האב געהאט נאך א האלבע יאר פון גיין רעגולמעסיג פאר אקופאנטשור איז דער דאקטער געווען שאקירט צו זהען אז ב"ה עס איז גארנישט ערגער געווארן. איך דארף מאכן נאך אן עם-אר-איי אין א יאר און א האלב (איך גלייב באמונה שלימה אז משיח וועט שוין בעז"ה לאנג דא זיין) און איך האף אז די אקופאנטשור וועט ווייטער העלפן אז עס זאל שוין ווייזן מער און מער פארבעסערונג.

רפואה שלימה בקרוב לכל חולי ישראל!

(-)

7216

מעגליכע סיבות פאר פוס ווייטאג

לגבי דעם בריוו שרייבער וועלכער האט זיך באקלאגט וועגן פיס ווייטאגן וואס זיין זון ליידט. איך לייד אויף פוס ווייטאג שוין מסתמא כמעט אזוי לאנג ווי יארן איך לעב. זינט איך געדענק זיך, מוטשע איך זיך מיט יסורים אויף די פיס. דאס קומט באזונדערס ארויס אין נאסע וועטערס, ווען עס רעגנט אדער אפילו ווען די לופט איז בלויז פייכט (Humid). דעמאלט דערגייען די יסורים צו א קלימאקס. אבער אפילו אונטער געווענליכע אומשטענדן, ווען די לופט איז טרוקן און דער וועטער איז אנגענעם, טוט מיר די פוס ווייי. דער חידוש דערמיט איז געווען, אז איך האב קיינמאל נישט געהאט קיין פיזישע פראבלעמען, ווי צעבראכענע

אַיידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייזנבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

ביינער אד״ג. אזוי, אז איך האב אפילו נישט געקענט אנהייבן טראכטן וועגן א מעגליכער סיבה, וואס זאל מיר ברענגען די יסורים, וואס זענען צומאל געווארן ממש אומדערטרעגליך אבער אפילו וועז נישט, האבן זיי מיר זייער געשטערט אנצוגיין מיט׳ן סדר היום.

בקיצור, פוס ווייען זענען געווען טייל פון מיין רוטין. פאר עטליכע יאר צוריק האב איך געהערט רעדן וועגן דער ויכטיגקייט פון ויטאמין D, און איך האב באשלאסן מקיים צו זיין דעם לשמוע ללמוד ולעשות. איך האב אנגעהויבן נעמען ויטאמין D אויף א רעגלמעסיגן אופן, און זינט דעמאלט זענען מיינע פיס פראבלעמען ממש פארשוואונדן. שוין נאענט צו צען יאר וואס פון די פריערדיגע יסורים איז נישטא קיין זכר.

מיט א שטיק צייט צוריק, האט מיין פיר-יעריגע טאכטער זיך אנגעהויבן באקלאגן אויף פיס ווייטאג. נאך עטליכע וואכן האב איך איר געגומען צו א קיראָפּראַקטער (chiropractor), וועלכער האט מיר מסביר געווען אז ביים גיין דארף דער אונטערשטער חלק פונעם פוס זיך קענען גרינג בייגן. אנדערש ווערן די מוסקולען פארשטייפט, וואס ברענגט דערנאך פיס ווייטאגן. דער קיראָפּראַקטער האט מיר געזעצ׳ט איר צו קויפן שיך מיט בייגעוודיגע זוילן (bendable soles), און די ווייטאגן האבן זיך טאקע אויפגעהערט.

פון אייגענער ערפארונג קען איך אנווייזן אויף נאך א מעגליכן גורם צו די פיס ווייטאגן. אלס מיידל האב איך באקומען א ׳טעטענוס שאַט׳ (tetanus shot) אין דעם אויבערשטן חלק פונעם פוס (thigh), וואס האט מיר ווי געטאן ביז עטליכע יאר שפעטער יעדעס מאל וואס כ׳האב זיך אוועקגעזעצט. ס׳איז מעגליך אז אייער זונ׳ס דאקטאר איז נישט איינגעפאלן צוזאמצושטעלן די צוויי, אבער אויב אייער זון האט אמאל באקומען א שאַט אינעם פיס (thigh) וואלט איך אייך געראטן צו זען אויב די יסורים אויפ׳ן פוס האבן זיך נישט צופעליג אנגעהויבן ארום דער זעלבער צייט.

(-)

7217

וויטאמין D קען נאז בלוטן

יעדער ווייסט אז בלוטן פון דער נאז איז נישט קיין בא׳טעמ׳ט עסק. געווענליך איז עס אבער נישט קיין פראבלעם, ווייל מ׳קען אפשטעלן דאס בלוטן רעלאטיוו גרינג און שנעל. איך אבער האב זיך יארן לאנג געמוטשעט מיט א פראבלעם, אז די נאז האט אנגעהויבן בלוטן זייער גרינג און אפט. נישט נאר דאס, נאר איינמאל ס׳האט אנגעהויבן, האב איך ממש נישט געקענט אפשטעלן דעם בלוט. עס האט געקענט אזוי אנגיין פאר שעות ! נישט זעלטן האב איך געדארפט אנקומען צו רופן די חברה הצלה, אז זיי זאלן אפשטעלן דאס בלוטן.

דאס האט אזוי אנגעהאלטן ביז ס׳איז מיר אמאל איינגעפאלן, אז אפשר האט דאס בלוטן א שייכות מיט א מאנגל אין ויטאמין D. איך האב טאקע אנגעהויבן נעמען א טעגליכע דאזע פון 5000IU, און דאס בלוטן האט זיך גענצליך אפגעשטעלט ! שפעטער האב איך ווי באקומען א באשטעטיגונג וועגן דעם שייכות צווישן ויטאמין D און דאס נאז-בלוטן. דאס איז געווען מיט עטליכע יאר שפעטער, ווען איך בין אויסגעלאפן פון ויטאמין D, דורכאויס די עטליכע וואכן וואס זענען דורכגעלאפן ביז כ׳בין אנגעקומען צו קויפן נאך, האט דאס בלוטן זיך פריש אנגעהויבן.

(*)

7218

עצות קעגן שליקעצן

אן עצה פאר בריוו #6858 וועגן שליקעצן:

עס איז דא א מעטאד וואס רופט זיך ׳קעי-איי ענערגיע מעטאד׳ (Ki Energy Method) וואס האט זיך ארויסגעשטעלט ווירקזאם פאר פילע מענטשן וואס ליידן פון שליקעצן. וויבאלד דאס איז פארבינדן מיט ענערגיע היילונג איז מעגליך ראטזאם דאס צו איבערשמועסן מיט א דעת תורה אויב עס איז נישטא דערין קיין הלכה׳דיגע שאלות.

עס איז דא נאך א ווירקזאמע עצה אז מען לייגט די האנט פלאך איבער די אונטערשטע חלק פון די ברוקס-קאסטן וועז מען גיבט דעם ערשטן שליקעץ און מען האלט דאס דארט אביסל, און דאס בארואיגט דאס שליקעצן. אויב מען טוט דאס גלייך נאך די ערשטע שליקעץ, שליקעצט מען נישט ווייטער.

מען קען מיר רופן פאר פונקטליכע אנווייזונגען. מיין נומער איז געהיטן ביי די רעדאקציע

(-)

7219

אן עצה פאר שופן (dandruffs)

יעדער ווייסט אז ׳דענדראָפּס׳ (dandruffs) אין די האר איז זייער נישט קיין געשמאקע זאך -- נישט פאר אנדערע און אוודאי נישט פאר דעם וואס האט זיי. אן עצה בדוק ומנוסה וואס איך האב געגוצט ביי מיין זון, וואס האט געהאט דעם פראבלעם, איז געווען צו לייגן אויפ׳ן קאפ שאַמפּו אויסגעמישט מיט באַק-סאָודאַ (baking soda) און דערנאך גוט אפוואשן. (איך האב

זייט 14»

אן אלטע לעגענדע זאגט אז שלוקעצען איז א סימן אז עמיציר רעדט פונעם באטרעפנדעם, אבער ווי עס שיינט איז דאס נישט די איינציגע סיבה. שלוקעצן איז כאראקטעריזירט אינעם ווערטערבוך אלס א "אומווילנדיגע ריפלעקס פונעם דייעפרעם וואס קען פאסירן עטליכע מאל א מינוט, און עס מאכט א קול צוליב דעם וואס עס ציעט צונויף די שטים-בענדער".

דאס שלוקעצן קען אנהאלטן פאר עטליכע מינוט, און קען קומען אויף א לייכטערע אדער שווערערע פארנעם, אבער עס איז קיינמאל נישט קיין באזונדער-אנגענעמע ערפארונג. אבער אין זעלטענע פעלער קען דאס זיין גאר ערנסט און שאקלט אויף דעם גאנצן קערפער אויף אן אומקאנטרלירבארער פארנעם וואס פאדערט באלדיגע מעדיצינישע באהאנדלונג.

שלוקעצן שפירט זיך ווי א שנעלע און טיפע אטעם וואס מען קען נישט קאנטראלירן, און קען זיך נעמען פון פארשידענע אורזאכן, אנגעהויבן פון א שלעכטע אטעם - א שטייגער ווי אריינאטעמען צו טיף, אדער פון טרונקן אן אלקאהאלישע אדער גאז-ברויזנדע געטראנק, און אין רוב פעלער גייט דאס אוועק אזוי ווי עס איז געקומען, אבער צומאל קען דאס אנדייטן ערנסטערע פראבלעמען.

עס הערשט א מעדיצינישע אומקלארקייט וויאזוי פונקטליך דאס פאסירט און פון וואס דאס נעמט זיך, עס קען טיילמאל זיין די זעלבע זאך - ווי למשל טרונקן א געוויסע געטראנק - וועט טיילמאל ברענגען א שלוקצן רעאקציע און טיילמאל נישט, אזוי אויך פון עסן שארפע עסנווארג, און אויך פון שטארקע סטרעס און אנגעצויגנקייט, אבער עס איז אומקלאר די פונקטליכע קערפערליכע פונקציע וואס ברענגט דערצו.

אבער די מעדיצינישע וועלט איז נישט צו שטארק באזארגט פון דעם, נאר פון וואס זיי רופן ׳כראנישע שלוקעצן׳, וואס באדייט אז דאס האלט אין איין צוריקקומען, אדער ׳פערסיסטענט שלוקעצן׳ וואס מיינט אז עס האלט אן פאר מער פון 48 שעה, וואס דעמאלט פאדערט דאס מעדיצינישע באהאנדלונג. די לענגסטע רעקארדירטע ׳פערסיסטענט שלוקעצן׳ פאל האט אנגעהאלטן פאר מער פון זעכציג יאר.

אבער פארט אויב מאכט זיך אפט אז מען שלוקעצט קען דאס אנדייטן אז עס איז דא א געוויסע פיזישע צושטאנד וואס דארף ווערן אונטערזוכט, צומאל איז דאס א סימן פון ׳אינפלאמעטארי באועל דיזיז׳ - וואס איז אן אנצינדונג אין די קישקעס, און צומאל קען דאס אנדייטן אז מען ליידט פון א כראנישע לונגען אנצינדונג אדער אסטמא, דעריבער איז ראטזאם אז וועז מען ליידט דערויף אפט זאל מען זיך לאזן אונטערזוכן ביי א דאקטאר.

נארמאלערהייט גייט דאס אוועק אליין, אבער אויב האלט דאס אן זענען דא עטליכע עצות וואס מען קען טון, למשל: גארגלען מיט גאר קאלטע וואסער אויסגעמישט מיט אייז ביז טיף אין האלז; האלטן דעם אטעם פאר א קורצע צייט און ארויסאטעמען שטייטערהייט מיט א סדר פאר אפאל מאל; לייגן אביסל דרוק אויף די נאז ביים שלונגען; אריינבייסן אין א לעמאן אדער שלונגען א טראפ עסיג, און נאך א רייע אזעלכע היים-רפואות.

לייענער'ס גאזעט

«זייט 13

צופעליג ענניצט פערט פלאס 2 אין 1 [Pert Plus 2 in 1] שאמפו, אבער לכאורה ארבעט עס מיט אנדערע שאמפוס פונקט אזוי גוט.)

פאר א מיידל קען מען פריער אפשמירן אויפ'ן קאפ דעם געמויזעכץ (paste) און דערנאך ניצן סתם שאמפו אויסצוואוואשן די האר.

אגב, האט באק-סאודא א וואונדערבארע אייגנשאפט פון דערשטיקן פייער. ביי מיר אין שטוב האט זיך אמאל געמאכט אז א קאָנוועקשאָן אויוון (convection oven) האט זיך געזומען ברענען. מיר האבן מורא געהאט אז דאס פייער וועט ארויסגיין פון קאנטראל און זיך אנכאפן אינעם ארום, און האבן ווי פארשטענדליך געדופן די פייערלעשער. אינדערצווישן האב איך אבער אנגעהויבן גיסן באק-סאודא אויפ'ן פייער און די פלאמען זענען באלד דערשטיקט געווארן! וועו די פייערלעשער זענען אנגעקומען איז זיי נישט געבליבן וואס צו טאן אויסער באשטעטיגן אז אלעס איז אין ארדענונג...

(-)

7220

רעקאמענדאציע פאר בוניון אפעראציע

בנוגע בריוו #6978, וועלכער זוכט א רעקאמענדאציע וועגן זיך אפערירן פאר 'בוניון' (Bunion) דאס איז א פראבלעם וואס אנטוויקלט זיך מיט'ן דיקן פינגער פון דעם פוס. דער ביין ביים אינעווייניגסטן חלק פונעם פינגער שטויסט זיך אויף ארויס, אין דער ריכטונג פונעם שכן-פינגער. דער פינגער ווערט פארשטייפט; דערצו ברענגט די שפאנונג צווישן די צוויי פינגערס היפשע ווייטאגן. 'בוניון' קען זיך אנטוויקלען פון טראגן צו פארשטייפטע שיך, אטרייטיס [Arthritis], אדער אנדערע גורמים.), וויל איך מיטטיילן פון אייגענער ערפארונג. מיר האבן דורכגעפירט דעם פראצעדור צו פטר'ן דעם פראבלעם ביי דר. ראָבערט קירעל (Dr. Robert Kirell). אין דער פארגאנגענהייט האט דר. קירעל געארבעט אינאיינעם מיט דר. וויזענטאל (Dr. Weisentahl), וועלכער האט אינדערצווישן פענסיאנירט.

דר. קירעל איז זייער פראפעסיאנאל מיט א סך איינזעעניש און סענסיטיוויטעט. זיין מהלך איז אנדערש ווי געווענליך, און קומט מיט ווייניגער יסורים און מען ערהוילט זיך דערנאך אויך פיל שנעלער. דער פראצעדור, וואס ער פירט דורך ביי זיך אין אפיס, איז געווען אן קיין איבעריגע אריינדרינגונגען אינעם פוס (minimally Invasive). דר. קירעל שלעפט נישט איין דעם מענטש, נאר ניצט לוקעל ענעסטיזיע (local anesthesia) ווי ביים דענטיסט.

דר. קירעל'ס מהלך איז זיכער בעסער און געשמאקער, אבער עס קאסט בערך $4,000 דאלאר. דער טעלעפאן נומער אין זיין אפיס איז 516-931-1212.

(-)

7221

רעקאמענדאציע פאר 'בוניון' אפעראציע

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #6978, וועגן זיך לאזן אפעריר צוליב 'בוניון' (Bunion) דאס איז א פראבלעם וואס אנטוויקלט זיך מיט'ן דיקן פינגער פון פוס. דער ביין ביים אינעווייניגסטן חלק פונעם פינגער שטויסט זיך אויף ארויס, אין דער ריכטונג פונעם שכן-פינגער. דער פינגער ווערט פארשטייפט; דערצו ברענגט די שפאנונג צווישן די צוויי פינגערס היפשע ווייטאגן. 'בוניון' קען זיך אנטוויקלען פון טראגן צו פארשטייפטע שיך, אטרייטיס [Arthritis], אדער אנדערע גורמים.).

איך האב געהאט דעם פראבלעם, און יודעי דבר האבן מיך רעקאמענדירט זיך צו וועגן צו דר. צבי בר-דעיוויד (Dr. Tzvi Bar David) אדער דר. ראבערט פריעדמאן (Dr. Robert Fridman). איך בין דורכגעגאנגען די אפעראציע ביי דר. פריעדמאן און בין ב"ה געווען זייער צופריידן מיט די רעזולטאטן. איר קענט זיך מיט זיי פארבינדן אויף 212-355-4229 אדער 718-548-5757.

(-)

7222

כשרות פראבלעם אין 'אַנטיהיסטאַמין' (Antihistamine)

איינער פון די גאנגבארע מיטלען וואס מענטשן וואס ליידן פון אלערגיעס וואס קומען דורכאויס דעם פרילינג (און צומאל אריין אינעם זומער) סעזאן ניצן, איז 'אַנטיהיסטאַמין' (antihistamine). וויל איך מעורר זיין, אז ס'איז מיר לעצטנס אויסגעקומען צו קויפן א פלעשל אַנטיהיסטאַמין טאבלעטן, און דורכלייענענדיג די אינגרידיענטס האב איך געזען אז דער מעדיצין אנטהאלט 'לאַקטאָוז' (lactose), וואס איז א סובסטאנץ וואס געפינט זיך אין מילך. איך האב זיך פארבינדן מיט דער קאמפאני וואס פראדוצירט דעם פראדוקט, און יענע האבן באשטעטיגט אז אין די טאבלעטן געפינט זיך מילך פון א קו. דאס מיינט אז די טאבלעטן זענען מעגליך בגדר חלב עכו"ם, און אויב נעמט מען די אַנטיהיסטאַמין נאכ'ן עסן פליישיגס, איז דא א פראבלעם פון בשר וחלב; שוין אפגערעדט פון עמיצן וואס אלערגיש צו מילך, פאר וועמען דאס קען זיין ממש מסוכן.

איז גוט צו וויסן אז מען קען אויך באקומען אַנטיהיסטאַמין אלס פליסיגקייט (liquid), אפילו פאר ערוואקסענע, וואס פארמאגט נישט קיין 'לאַקטאָוז' (lactose) און איז פריי פון די חששות. (די גליסערין [glycerin] וואס קומט אין דער פליסיגקייט קומט נישט פון קיין בעל חי.)

אגב, די טאבלעטן פון די מעדיצינען 'קלעריטין' (Claritin), 'זירטעק' (Zyrtec), און 'זייזאָל' (Xyzal) פארמאגן אויך אין זיך די 'לאַקטאָוז' (lactose) סובסטאנץ.

יישר כח.

(-)

7223

ווייטאמין פאר יון-טי-איי אינפעקציע

יישר כח פאר אייער ווינקל צו קענען מיטטיילן לטובת הכלל,

וועג א מענטש איז אויסגעשטעלט צו האבן א 'יורינערי טרעקט אינפעקציע' (UTI) צו אפט, קומט עס געווענטליך פון ארויסגיין צו אפט. פאר דעם איז דא צו באקומען א וואונדערליכע סופלאמענט Pumpkin) (Seed Oil 1000mg פון די פירמע 'נאו' (NOW) וואס העלפט ממש גלייך! די גרוסן וואס מענטשן געבן איבער אויף די פראדוקט איז ממש אויסגעצייכענט! ביי אונז פלעגט מען דארפן ארויסגיין אבנארמאל אפט און מיטן נעמען די ווייטאמין איז עס אראפ צו די נארמאלע מאס פון רוב מענשטן. אנשטאט זיך אויפווענקן פיר מאל א נאכט צו ארויסגיין איז עס אראפ צו איין מאל א נאכט. וואס דאס איז א געוואלדיגע שינוי לטובה!

(-)

7224

אן עצה פאר מויל-גערוך

פאר מענטשן פון וועמען עס שלאגט ארויס אן אומאנגענע גערוך פונעם מויל. (בריוו #7011: "איך מוטשע זיך שוין לאנג מיט דעם פראבלעם אז איך האב זייער א שטארקן גערוך אין מויל ... איך פוץ די ציין יעדן אויפדערנאכט און אינדערפרי ... עס איז מיר ממש א בושה צו רעדן מיט מענטשן פנים אל פנים...")

וויל איך מיטטיילן אז ס'איז דא א פירמע מיט'ן נאמען טעהערא-ברעטה TheraBreath, וואס פראדוצירט ציין-פאַסטע (toothpaste) און מויל שוועגק-וואסער (mouthwash), וואס זענען גאר ווירקזאם אינעם עלימינירן דאס גערוך. די פראדוקטן זענען טאקע טייערער ווי פון קאנקורירנדע קאמפאניס און קענען קאסטן א פאר דאלאר, אבער ס'איז ווערט דעם פרייז. זיי ארבעטן וואונדער און דאס מויל בלייבט דערנאך גערוך-פריי פאר'ן גאנצן טאג.

די זעלבע פירמע האט נאך ניצליכע פראדוקטן פאר אנדערע מצבים, ווי למשל בלוטנדע גומען (bleeding gums), און נאך.

(-)

7225

א נקודה וועגן מויל גערוך

כ'וויל רעאגירן צום בריוו #7011, וואס זוכט אן עצה קענן אן אומאנגענעם מויל-גערוך. ("איך מוטשע זיך שוין לאנג מיט דעם פראבלעם אז איך האב זייער א שטארקן גערוך אין מויל ... איך פוץ די ציין יעדן אויפדערנאכט און אינדערפרי ... עס איז מיר ממש א בושה צו רעדן מיט מענטשן פנים אל פנים...")

מ'דארף וויסן א כלל, אז א מויל גערוך איז נישט אייביג א תוצאה פון א פראבלעם מיט'ן פארדייאונגס-סיסטעם. עס קען אויך קומען פון אנגעזאמעלטער באקטעריע אויף די מאנדלען (tonsils), און ס'איז ראטזאם צו באזוכן אן אי-ען-טי אויטו-ריינו-לארונ-גאלדיזסט (ENT--Otorhinolaryngologist), וואס זאל דאס אונטערזוכן און זוכן צי דער גורם איז טאקע אנגעלייגטע מאנדלען.

(-)

7226

מעגליכע סיבות פאר שוויצן

אין וויל זיך באציען צו בריוו #7001, וואס באקלאגט זיך וועגן דער שווערעריגקייט מיט שוועד שוויצן. ("איך לייד זייער שטארק פון שוויציגע הענט. מיינע הענט שוויצן אפילו אין דער קעלט. און דערפאר ביי חתונות, שמחות און צוזאמקונפטן וועו מען גיט זיך די הענט פיל איך זייער אומבאקווועם, וויייל פאר מענטשן שטערט דאס שטארק.")

ס'איז מעגליך אז יענער ליידט פון דרוק (stress), וואס קען ברענגען דעם מענטש צו שוויצן.

ס'איז מיר לעצטנס אויסגעקומען צו לייענען אן ארטיקל וועגן די סימפטאמען וואס קומען פון א מאנגל אין וויטאמין די. שרייבט יענער אז די צוויי עיקר סימפטאמען וואס קומען ארויס פון אזא מאנגל זענען טאקע די צוויי זאכן: 1. שטארק שוויצן, און 2. סטרעס און דעפרעסיע.

איך וואלט מייעץ געווען דעם בריוו-שרייבער צו גיין מאכן א בלוט-טעסט, כדי פעסטצושטעלן דעם שטאפל אין וויטאמין די. א סך מענטשן מענטשן ליידן פון א מאנגל דערין, און די עצה איז צו נעמען א טעגליכע דאזע פון וויטאמין די. א מומחה וועט אייך קענען אנווייזן פינקטליך וויפיל און ווי אפט. אויף די שיעורים אויף 'קול בריאים' פון הרב הערשל מייזליש שליט"א קענט איר אויך הערן מער פרטים דערווענגן.

אגב, וואַרעמע זון שטראלן זענען אויך א גוטער קוואל פאר ויטאמין די.

(-)

איר גיבט, גיבט און גיבט פאר אייער קינד. נעמט אייער העכסט פארדינטע וואקאציע, און רוהט זיך אפ צו קענען פונדאסניי אנהויבן מיט אייער ארציגע איבערגעגעבנקייט. די וועלט בארימטע המספיק פראפעסיאנאלע שטאב, וועלכע צייכענען זיך אויס אין דעם געביט, וועלן זיך אפגעבן מיט אייער קינד דורכאויס אייער וואקאציע, און וועלן פארזיכערן אז אייער קינד וועט באגלייט גענויט און וואוהם, מיט הארץ און נשמה, אין די וועלט בארימטע "המספיק רעספיט היים".

CALL: 845 774-0304
EMAIL: ihirsch@hamaspikorange.org

קוינצע פראגעס
ליינער'ס גאזעט

7227
עצה צו וואקסן האר

איך וואלט געווואלט וויסן צו איינער ווייסט ווען א גוטע לעזונג, צו מאכן האר וואקסן לענגער. מיין זוהן'ס פיאות איז גאר קורץ, און וואס איך האב פרובירט צו טון דערוועגן, טוט דאס נישט העלפן. עס זעט אויס ווי עס האט זיך אפגעשטעלט וואקסן פאר עטליכע יאר צוריק און עס וואקסט נישט ווייטער. איך וואלט דאנקבאר געווען אויב איינער קען מיר פארשלאגן א ווירקזאמע עצה דערצו.

(-)

7228
אפעראציע פאר עסיד ריפלאקס

איך זוך מער אינפארמאציע איבער א פראצעדור וואס רופט זיך 'פאנדאפאקעישן' (fundoplication) וואס מען מאכט פאר גאר שטארקע עסיד ריפלאקס דורך א לייכטן אפעראציע אויף די מאגן וואס מען לייגט אריין עפעס צו איינצוימען א חלק פונעם מאגן. איך טראכט צו טוהן די פראצעדור וויבאלד מיין מאגן ברענט מיך כסדר. אבער איך וויל וויסן מער דערוועגן.

אויב האט איינער שוין געמאכט די פראצעדור אדער האט מער ערפארונג דערוועגן ביטע פארבינדט אייך מיט מיר דורך די רעדאקציע. איך וועל אייך שטארק מכיר טובה זיין.

(-)

7229
הילף מיט לימפעדימא

מיר זוכן אן עצה וויאזוי מען קען היילן אדער פארלייכטערן 'לימפעדימא' (lymphedema). א צושטאנד וואס ברענגט געשווילעכץ, עס זאמלט זיך אן פליסיגקייט אינעם קערפער צוליב דעם וואס עס זאמלט זיך פליסיגקייט אין די טישו. און דאס ברענגט שטארקע יסורים און שוועריגקייטן. מיר נויטיגן זיך אין סיי וועלכע עצה אדער רעקאמענדאציע, אונזער אינפארמאציע געפונט זיך ביי די רעדאקציע.

(-)

7230
עצה פאר ניוראפאטי

וויסט איר סיי וועלכע וועג וויאזוי מען קען אויסהיילן אדער פארלייכטערן 'נוראפאטי' (Neuropathy) א צושטאנד וואס עפעקטירט די נערוון סיסטעם אינעם מח וואס ברענגט דערצו אז מען שפירט נישט געוויסע טיילן אינעם קערפער. און מאכט זיך אפט ביי מענטשן מיט דייעביטיס. אויב וויסט איר עפעס וואס קען העלפן אדער לייכטער מאכן, ביטע ענטפערן ווי אמשנעלסטן.

(-)

7231
וויטאמין קעי פאר ציינער

עס איז געשריבן געווארן דא אז וויטאמין קעי איז געזונט פאר די ביינער און ציין. איך וויל וויסן וויפיל וויטאמין קעי 2 זאל מען געבן פאר קינדער אויף אויסצוהיילן קעוויטי אז מען זאל נישט דארפן קיין רוט קאנאל? און ווי לאנג נעמט עס ביז מען זעהט רעזולטאטן?

(-)

7232
כראנישע עסיד ריפלאקס

איך זוך מער אינפארמאציע אויף כראנישע עסיד ריפלאקס צושטאנד וואס רופט זיך 'געשרד' (GERD) און האלט אן כסדר און שטערט שטארק דעם טאג-טעגליכן לעבן. צו האט איינער ערפארונג מיט דעם אדער מיט א היילונג פאר דעם. וועלכע עצות אדער דאקטוירים זענען גוט פאר דעם?

(-)

7233
קישקע רייניגונג

איך וויל הערן אויב באקומען א רייניגונג אין די קישקע (colonic cleansing) איז א געזונטע זאך? עס זענען דא וואס זאגן אז עס העלפט פאר פארשידענע געזונטהייט פראבלעמען, אבער אנדערע צווייפלן דערין. ביטע לאזט הערן אייער ערפאונג דורך שרייבן צום גאזעט.

(-)

7234
גילבערט סינדראם

האט איינער ערפאונג מיט 'גילבערט סינדראם' אדער 'גילבערט דיזיז' -- דאס איז א פראבלעם מיט די לעבער וואס איינע פון די סימפטאמען איז אז טיילן פון די הויט אדער דער אויג ווערט א געלער קאליר. ביי אונז איז דא אן ערוואקסענע מאן וואס האט דאס, און די ווייסע חלק פון אויג ווערט אים געהל. איך וויל הערן אויב עמיציר האט ערפארונג אדער אינפארמאציע דערווען, אויב דאס איז שעדליך און אויב מען דארף דאס באהאנדלען און וויאזוי.

(-)

7235
פארקרומטע ביינער

איך האב געהאט אז אפאר ביינער פון די פינגער פון די פיס האבן זיך צובראכן און צוריקגעוואקסן נישט גראד. דאס איז גורם שטארקע יסורים. צו האט איינער ערפארונג מיט אזא זאך? אדער ווייסט איינער פון א גוטע ארטאפעדיסט וואס וואלט געקענט העלפן מיט אזא פראבלעם?

(-)

7236
אויערן מאשין פאר קינדער

איך וויל בעטן אויב איינער האט סיי וועלכע ערפארונג און קען אונז העלפן מיט א קינד וואס הערט נישט גוט אבער קען זיך נישט צוגעווואוינען צו די אויערן מאשין (hearing aids). ער פילט זיך זייער אומבאקוועם און צוקלאפט דערפון. און אויב וויס איינער פון א גוטע שמועה עקספערט (Audiologist) ספעציעל פאר קינדער, ביטע לאזט אונז וויסן דורך די רעדאקציע.

(-)

7237
עצות פאר מרס"א אינפעקציע

איך לייד שטארק א מרס"א אינפעקציע וואס האלט אין איין צוריקקומען, ווי באקאנט העלפט נישט דערויף קיין געווענטליכע אנטיביאטיק צו אויסראטן דעם אינפעקציע, איך באקום עס און מען נעמט מעדעצין אבער עס קומט ווייטער צוריק נאכאמאל און נאכאמאל.

איין דאקטער זאגט עס קומט פון די מקוואות און איך זאל אויפהערן גיין אין מקווה, און איין דאקטער זאגט אז מען קען זיך ממילא נישט ראטעווען ווייל אז מען גיבט נאר די האנט פאר א צווייטן קען אריבערגיין די אינפעקציע.

נאך איינער געבט אן עצה פון זיך באדן אין בליטש מיט וואסער. אבער איך וויל הערן פון מענטשן וואס האבן ערפארונג וואס קען מען טון דערצו כדי צו געפינען ארויסצוקריכן פון די פראבלעם. איך מוטשע מיר שוין זייער לאנג דערמיט און איך האף זייער שטארק שנעל צוריקצוהערן ענטפערס.

(-)

7238
הילף מיט געפעטישע צושטאנד

מיר זוכן איינער וואס האט סיי וועלכע ערפארונג מיט די געפעטישע דיסארדער וואס הייסט Rubinstein -Taybi Syndrome (RTS). ביטע פארבינדט אייך מיט אונז ווי אומשנעלסטן: graphicdesign111@gmail.comt אדער דורך רופן (ענגלאנד) 01144-796-947-0926.

(-)

7239
קאלסיום אין די ביינער

מען האט מיך געראטן צו נעמען מער קאלסיום פאר די ביינער. עס זענען דא ווייטאמינען אבער עס זאפט זיך נישט איין אזוי גוט. איך ווייס אז עס זענען אויך דא פארשידענע עסנווארג וואס זענען ראטזאם, איך וויל הערן מער וואס קען מען טון צו קריגן מער קאלסיום פאר די ביינער, ביטע לאזט אייך הערן פון אייער אייגענע ערפארונג.

(-)

7240
פארמיידן א רויז

מיר ווילן פרעגן אויב איינער האט ערפארונגג מיט אפטע 'סעלולייטיס' (cellulitis) -- א הויט אנצינדונג-רויז וואס מאכט זיך הויפטזעכליך אין די פירשטן פון די פוס, עס קומט באגלייט מיט היץ און בלאטערלעך. איך לייד שטארק דערפון, עס פאסירט יעדע פאר וואכן און האלט אן פאר עטליכע טעג. עס וואלט געווען א גרויסע הילף אויב איינער קען מיטטיילן די גורם דערפון און וואס מען קען טון עס צו פארמיידן.

(-)

ליינער'ס גאזעט

קוירצע ענטפער'ס

7241
נישט נעמען צופיל וויטאמין די.

אין די בריוו #6893 שרייבט איר אז מען זאל נעמען וויטאמין די. וועז מען איז פארקילט, און לייגט צו אז מען קען נעמען וויפיל מען וויל וויבאלד דער קערפער קען פארטראגן וויפיל עס גייט. איך וויל אנמערקן אז אייגענטליך איז עס יא א גרויסע סכנה אויב מען האט צופיל וויטאמין די ! רוב מענטשן זענען טאקע נידריג אין די וויטאמין דעריבער מעגן זיי נעמען גענוג דערפון, אבער צופיל איז יא א סכנה. מען דארף נעמען א בלוט טעסט צו קלארשטעלן וויפיל מען דארף.

(-)

7242
עצה פאר אויטא-אימיון דיזיז

ענטפער צו בריוו #6912,

פאר סיי וועלכע אויטא-אימיון דיזיז, וואס נעמט איריין פארשידענע מחלות וואס פאסירן וועז דער אייגענער אימיון סיסטעם אטאקירט דעם קערפער. איך וויל זאגן פון אייגענע ערפארונג אז עס לוינט זיך צו פרובירן א גלוטען פרייע דיעטע. פיל מענטשן זענען דורך דעם געהאלפן געווארן, אדער אפילו געהיילט געווארן אינגאנצן.

עס לוינט זיך צו פרובירן.

(-)

7243
טרונקן פארן קאלאנאסקאפי טעסט

פאר מען מאכט א קאלאנסקאפי טעסט און מען דארף טרינקען די 'מירילעקס' (MiriLAX) וואס די דאקטוירים געבן, איז כדאי צו וויסן אז מען מוז עס נישט טרינקען אויסגעמישט דווקא מיט דעם געטראנק וואס זיי געבן וואס האט א הכשר וואס נישט יעדער פארלאזט זיך דערויף. נאר מען קען עס אויך טרינקען מיט ווייסע גרעיפ דזשוס, ווייסע עפל דזשוס, פיעט"ש גרעיפ דזשוס אדער אפילו פלעיוואר'ד ספרינג וואטער, וואס די אלע געטראנקען זענען יא דא צו באקומען מיט היימישע הכשרים.

(-)

7244
הערב פאר טיירויד פראבלעם

אזוי ווי איך האב געזען מערערע ליינער זוכן עצות פאר טיירויד פראבלעמען, און ספעציעל פאר טיירויד נאדולס וויל איך מיטטיילן אן עצה טובה וואס איך האב אליין געזען גוטע רעזולטאטן, עס איז דא א הערב וואס הייסט 'היידרענדזשיע' (Hydrangea) וואס העלפט זייער שטארק ארויס, עס ווערט פארקויפט אין קאפסולן און מען דארף זיין געווארנט וועגן די כשרות. דער רבוש"ע זאל העלפן עס זאל זיין צו רפואה.

(-)

7245
גוטע אקופאנטשעריסט

פאר בריוו #6910 וואס זוכט א גוטע אקופאנטשעריסט:

ווייל איך פון פערזענליכע ערפארונג רעקאמענדירן אן אקופאנטשעריסטקע וועלכע האט מיך שטארק געהאלפן, זי וואוינט אין בארא פארק און האט שטארקע ערפארונג אין אקופאנטשור און כינעזער מעדיצין, און איז נישט טייער. פאלגנד זענען די איינצעלהייטן זיך צו פארבינדן: Wendy Wang, 718-851-3584, 5606 Ft. Hamilton Pkwy (between 56 and 57 St).

(-)

7246
טעראפי פאר צוריסענע מעניסקוס

איך האב געהאט צוריסענע מעניסקוס אין ביידע קניען און עס האט אויסגעקוקט אז מען דארף אן אפעראציע. איך האב מיך נאכגעפרעגט פארן מאכן די אפעראציע און געהערט פון אסאך מענטשן וואס האבן געמאכט אן אפעראציע לויט ווי די דאקטוירים זאגן געווענטליך אז מען זאל טון, און די אפעראציע האט זיי נישט געהאלפן נאר געמאכט וויייטערדיגע פראבלעמען און זיי האבן צום סוף געדארפט גיין מאכן פיזישע טעראפי. דעריבער האב איך באשלאסן נישט צו מאכן דעם אפעראציע און איך בין גלייך געגאנגען פאר טעראפי און ב"ה ביידע קניען זענען געהיילט געווארן דורך דעם.

(-)

7247
דאקטאר פאר געבורט-צייכן

איך וויל ענטפערן פאר בריוו #6932 וועגן אראפנעמען א געבורט-צייכן:

פאר בערך 7 יאר צוריק האבן מיר געמאכט דעם פראצעדור ביי דר. טויב אינעם מאונט סיני שפיטאל און מיר זענען געווען זייער צופרידן. מיר זענען אנגעקומען צו אים דורך רפואה העלפליין. ער האט אויך א פריוואטע קליניק אבער אין זיין אפיס נעמט ער נישט קיין פידעליס אינשורענס, דעריבער איז ראטזאם צו מאכן אן אפוינטמענט דורכ'ן שפיטאל.

(-)

7248
געבורט-צייכן

פאר בריוו #6932 וועגן אראפנעמען א געבורט-צייכן:

עס איז דא א דאקטער אין מאנהעטן וואס טוט דאס דורך עס באהאנדלן מיט 'לעזער' שטראלן, ער טוט דאס צוביסלעך, דורך שיינען דערויף דורכאויס עטליכע סעסיעס, און צוביסליך ווערט עס וויניגער און וויניגער ביז עס גייט אינגאנצן אוועק. זיין נאמען איז דר. גערענמוס Dr. R. Geronemus, 212-686-7306. און עס קען זיין אז ער האט א סטודענט וואס לערנט זיך ביי אים, און אויב יאר דעמאלסט איז מעגליך אז ער טוט עס פאר אומזיסט.

(-)

7249
דאקטאר פאר געבורט-צייכן

פאר בריוו #6932 וועגן אראפנעמען א געבורט-צייכן:

אזויווי עס איז שוין געשטאנען וויל איך צושטימען צו די רעקאמענדאציע פאר דר. טל-אורן, און איך קען זאגן פון אייגענע ערפארונג אז ער קען אראפנעמען א געבורט-צייכן בס"ד מיט הצלחה. עס קען זיין אז עס זענען דא אנדערע וועגן צו אנקומען צו אים, אבער די נומער וואס איך האב איז 929-376-7637.

(-)

7250
גוטע אקופאנטשאריסט

וועגן בריוו #6910 וואס זוכט אן אקופנאטשריסט:

איך האב געגומען מיין טאכטער צו אן אקופאנטשעריס אין מאנהעטן אין טשיינע טאון און מיר האבן געזען גאר גוטע רעזולטאטן און געווען שטארק צופרידן. זי פלעגט האבן גאר שווערע אלערגיע רעאקציעס פונעם סעזאן און דאס איז ב"ה אוועקגענגען. זיין אדרעסס איז 84 Elizabeth Street און זיין נומער איז 212-431-7805.

(-)

7251
דאקטאר פאר געבורט-צייכן

פאר בריוו #6932 אראפצונעמען א געבורט-צייכן:

איך וויל איבערגעבן אז מיר זענען געגאנגען צו דר. מילטאן וועינער און ער האט עס אראפגעמומען מיט א לייכטע פראצעדור און מיר זענען געווען זייער צופרידן, עס לוינט זיך צו פרובירן. ער איז א גאר באקאנטער דאקטאר און מען קומט צו אים פון איבער די גאנצע וועלט.

Dr. Milton Waner, 212-434-4050

(-)

רעדאקציע: נאך ליינערס האבן אים רעקאמענדירט

7252
'סופארט סטאקינגס' פאר רויז

ענטפער צו בריוו #6857 וועגן א רויז:

א גוטע עצה פאר א רויז איז צו גיין 'סופארט סטאקינגס' (Support Stockings) וואס העלפט פארן בלוט פלוס און בארואיגט די אנטצינדונג. א דאקטער קען דאס פארשרייבן מיט א 'פרעסקריפשאן' און עס ווערט באצאלט דורך מעדיקעיד אדער אינשורענס.

(-)

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

המספיק גאזעט אין א שמועס מיט'ן דירעקטאר אוו קאארדינאציע אין המספיק האום קעיר: **דער מיסיע פון המספיק האום קעיר איז "פראפעסיאנאליטעט מיט נשמה"**

׳המספיק האום קעיר׳ אגענטור איז איינס פון פולע אגענטורן אין ניו יארק וועלכע באדינען אינדיווידועלן וועלע דארף הילף מיט ׳היים געהילפן׳ אדער ׳נורסעס׳ און נאך, אבער זי שטייט ארויס מיט איר רעפוטאציע אלס דער סאמע ערשטע אויסוואל פאר משפחות, און זי האט זיך ערווארבן א נאמען אלס דער אגענטור וועלכע שטעלט דעם ׳גאלדענעם סטאנדארט׳ פאר אלע אנדערע אינעם פעלד.

דער ׳גאזעט׳ האט אפגעהאלטן עטליכע שמועסן מיט קאארדינירער אינערהאלב דעם ׳המספיק האום קעיר׳ אגענטור, צו פארשטיין וואס ליגט אונער דעם אויסטערלישן סוקסעס און צופרידנהייט פון די טויזנטער משפחות וועלכע זענען געהאלפן געווארן, און די וועלכע ווערן באדינט דורך דעם אגענטור, און מיט האבן געהאט איין פראגע, נעמליך, וואס מאכט המספיק האום קעיר אנדערש פון איר געשוויסטער אגענטורן, וואס איז דער סוד פון איר אייגענטארטיגקייט וואס שטלעט איר אלס דער סאמע ערשטע אויסוואל פון משפחות.

"דער שליסל איז סימפאטיע" זאגט אונז די לאנג-יעריגע קאארדינאטארין מרת. צימענט, וועלכע שילדערט וויאזוי זינט די גרינדונג פונעם אגענטור, וועז דער גאנצער שטאב איז באשטאנען פון צוויי קאארדינירער, אריינגערעכנט מרת. צימענט זעלבסט, און ביז היינט וועז עס זענען דא צענדליגע קאארדינירער, האט זיך דער מיסיע נישט געטוישט, מען שטעלט דעם אינדיווידועל און די משפחה אין צענטער, מען פרובירט צו גיין פיל ווייטער וויפיל עס פאדערט זיך צו פארזיכערן אז יעדער איז צופרידן, און אלעס ווערט געטון מיט הארץ און מיט געפיל.

"איך האב אליין געהאט משפחה מיטגלידער וועלכע האבן געדארפט האבן הילף אויף דער עלטער" זאגט אונז מרת. צימענט, און איך ווייס ווי שווער עס קען זיין פאר א משפחה מיטגלידער, און דעריבער איז אונזער ערשטע אויפגאבע צו אויסהערן און צו פארשטיין די געברויכן פון די משפחה, און זיך אריינלייגן אין זייער מצב, און פרובירן ארבעטן מיט זיי אינאיינעם צו אויפקומען מיט די בעסטע לעזונגען און טרעפן די מאקסימום הילף און סערוויסעס.

"די ערשטע אויפגאבע וואס מיר האבן איז צו העלפן מענטשן, און דאס איז די גרעסטע הנאה וואס מיר האבן אז מיר קענען העלפן א יחיד אדער א משפחה" לייגט זי צו, און דערמיט שטרייכט זי אונטער דעם אטמאספער וועלכע הערשט אינעם אגענטור, אז דער דגוש ווערט געלייגט אויף העלפן די מענטשן, נישט בלויז פראפעסיאנעל, נאר אויך מיט הארץ און נשמה, זיי צו געבן דעם גוטן געפיל אז מען פארשטייט זי און מען זוכט זיי צו העלפן, ווייל דאס איז טאקע דער הויפט מיסיע פון דעם שטאב.

אט דאס קלארט אויס דעם בילד פארוואס ׳המספיק האום קעיר׳ שיינט ארויס צווישן אנדערע אינעם פעלד, דער אגענטור האט אויסגעקריצט אין שטיין איר מיסיע "פראפעסיאנאליטעט, מיט נשמה" -- מען פארציכטעט נישט אויף קיין איינע פון די צוויי, מען שטרעבט צו די סאמע העכסטע סטאנדארטן פון פראפעסיאנאליטעט, אבער גלייכצייטיג ווערט יעדער איינער באהאנדלט ווי אייגענע משפחה.

אט דער מיסיע האט זיך נישט געטוישט פון ווען דער אגענטור האט געהאט צוויי קאארדינירער, אדער ווען דער אגענטור איז זיך צוואוואקסן אלס אן אימפעריע מיט הונדערטער שטאב מיטגלידער איבער גאנץ ניו יארק, און ווי מרת. צימענט וועלכע דינט היינט אלס דירעקטארין פון קאארדינאציע זאגט אונז, מאכט מען זיכער ווען מען נעמט אויף פרישע ארבעטער אז זיי פאסן זיך אריין אין דעם מיסיע, צו נעמען יעדע אייגענע פאל אזויווי עס וואלט געווען אן אייגענע משפחה מיטגלידי.

יונג און אלט

אורך ימים מימינה ומשמאלה עושר:

וויסנשאפטלער: פארמעגליכע מענטשן זענען געזונטער אויף דער עלטער ווי ארימערע

לאנדאן - וויסנשאפטלער האבן לעצטענס אנדעקט אז פרנסה און געזונט זענען דירעקט פארבינדן, און שטודיעס צייגן אז דער איינקונפט פון א מענטש האט א דירעקטע עפעקט אויפ'ן לאנג-טערמיניגן געזונט צושטאנד, און האבן איבערגעוויזן אז רייכערע מענטשן האלטן זיך געזונט פאר ארום צען יאר לענגער ווי די ארימערע באפעלקערונג.

דער שטודיע האט אנאליזירט מעדיצינישע דאטא פון איבער 25 טויזנט ערוואקסענע - העכער 50 יאר אלט - אין אמעריקע און אין ענגלאנד, און געקומען צום אויספיר אז מענטשן וואס זענען מער פארמעגליך זענען אין א בעסערע געזונט צושטאנד מיט א דורכשניט פון צען יאר אין פארגלייך צו ארימערע, דאס נעמט אריין פארשידענע פראבלעמען וואס פלאגט אפט מיטל-יעריגע און עלטערע מענטשן.

"א 50 יעריגער פארמעגליכע מענטש וועט אין דורכשניט זיין געזונט פאר נאך 31 יאר אן קיין ערנסטע געזונטהייט קאמפליקאציעס, אין פארגלייך צו אן ארימאן וואס קען ערווארטן בלויז 23-21 יאר פון געזונטהייט ביז ער הייבט אן ליידן פון שמערצן און פראבלעמען וועלכע מאכן זיך אויף דער עלטער" זאגט דער באריכט.

די פארפאסער פונעם באריכט זאגן טראץ וואס דער לעבנסשפאן איז ענליך ביי רוב מענטשן, אפגעזען פון זייער עקאנאמישע שטאנד, איז אבער די קוואליטעט פון זייער לעבן אויף דער עלטער שטארק פארבינדן צו זייער פינאנציעלע צושטאנד, און ווי רייכער מענטשן זענען אלס בעסער זענען זייערע אויסזיכטן פאר א געזונטערע עלטער.

פארשטייט זיך אז געלט איז נישט קיין גאראנטי פאר געזונט, אבער דער באריכט צייגט אז די וועלכע זענען ביי די שפיץ איין פראצענט פון אמעריקאנער פארדינער האבן אין דורכשניט מיט 15 יאר מער געזונטע יארן ווי די וועלכע זענען ביי די אונטערשטע 1 פראצענט פון פארדינער.

די סיבות דערפאר זענען פארשידנארטיג, אנגעהויבן פונעם לענבסשטייגער, וויבאלד ארימערע מענטשן האבן וויניגער צוטריט צו נאהאפטיגע געזונטע עסנווארג און וויניגער צייט פאר איבונגען, און אזוי אויך האבן זיי נישט אלעמאל די מעגליכקייט צו ווערן באהאנדלט פאר לייכטערע פראבלעמען באציִיטנס פאר אנטוויקלט זיך צו ערנסטערע פראבלעמען וואס עפעקטירן דעם געזונט.

עס איז אינטערעסאנט צו צולייגן וואס איינער פון די פארשער שטרייכט אבער אונטער אז דער שטודיע נעמט נישט אין באטראכט די שטארקע בענעפיטן פון די וועלכע זענען א טייל פון גרויסע משפחות און פאראיניגטע געמיינדעס וואו מען זארגט זיך איינער פאר'ן צווייטן און מען העלפט ארויס, א זאך וואס שטעלט זיך ארויס צו זיין א וויכטיגע פאקטאר אין זיך האלטן געזונט.

שטודיע צייגט פינף געוואוינהייטן וואס פארלענגערן לעבנס-שפאן מיט 10 יאר

לאנדאן - א צוואנציג יעריגע שטודיע וועלכע האט געפארשט די געוואוינהייטן פון איבער 11 טויזנט מענטשן העכער די עלטער פון 50 יאר, איז געקומען צו אן אויספיר אז עס זענען דא פינף געזונטהייט געוואוינהייטן וועלכע קענען פארלענגערן דאס לעבן מיט ארום 10 יאר אין דורכשניט, און אזוי אויך זיין געזונטער און שטערקער אויף דער עלטער.

די פינף פרינציפן זענען: נישט רויכערן; א געזונטע דיעטע; האלטן א געזונטע וואג אינדעקס (בי-עם-איי) פון 18.5 צו 24.9; טעגליכע איבונגען פון ארום א האלב שעה; אויסמיידן טרונקן צופיל אלקאהאל, נישט מער פון איין גלאז ווייַן אדער ביר טעגליך.

צווישן די אלע אינעם שטודיע העכער 50 יאר אלט, מיט די אויבנדערמאנטע געוואוינהייטן, האבן די וועלכע האבן זיך געהאלטן דערצו געלעבט 34 אן צו קראנק ווערן מיט איינע פון די דריי מערסט-אפטע מחלות וואס פלאגט מענטשן אויף דער עלטער: קענסער; הארץ אטאקעס אדער סטראוקס; טייפ 2 דייעביטיס. וועלכע זענען פאראנטוואורטליך פאר רוב טויטפעלער צווישן עלטערע מענטשן.

פון די אנדערע זייט האט די שטודיע געצייגט אז צווישן די רויכערער האט זיך אנגעזען די מערסטע פריה-צייטיגע טויטפעלער, און דאן די וועלכע זענען איבערוואגיג, און קעגן די גרופע גייט די דורכשניט נאך מער ארויף ווען מען פארגלייכט די צוויי גרופעס.

דער שטודיע איז פארעפנטליכט געווארן אינעם ׳בריטיש מעדיצינישע דזשורנאל׳ און עס צייגט אז אויך צווישן די וועלכע האבן שוין געליטן פון הארץ פראבלעמען אדער אנדער מחלות האט זיך אנגעזען א פארבעסערונג אויב זיי האבן זיך אונטערגענומען רוב אדער אלע פון די פינף פרינציפן.

אזוי אויך אזעלכע אינעם שטודיע וועלכע האבן געליטן פון קענסער, אויב האבן זיי געהאט די אויבנדערמאנטע געוואוינהייטן האבן זיי געלעבט א דורכשניט פון נאך 23 יאר טראץ די קענסער, און די וועלכע האבן נישט געהאלטן די סטאנדארטן האבן געלעבט אין דורכשניט בלויז נאך 11 יאר פונעם אנהויב פונעם שטודיע.

טאבלעטן

נייע טעראפי ברענגט האפענונג צו היילן נאכווייען פון הארץ אטאקע

די הויפטקוואַרטירן פונעם 'סידני יוניווערסיטעט' אין אויסטראַליע וואו דער ערפינדונג איז צושטאנד געקומען

סידני - א געשאצטע 600 טויזנט אמעריקאנער ליידן יערליך פון הארץ אטאקעס, און ארום 200 טויזנט ליידן פון עטליכע הארץ אטאקעס. א זאך וואס נעמט זיך פון דעם וואס די פלוס פון זויערשטאף צום הארץ ארבעט נישט ווי עס דארף צו זיין צוליב די שאדן וואס דער הארץ אטאקע ברענגט צו די אדערן און בלוט צירקולאציע.

די אנגענומענע פראצעדור נאך אן הארץ אטאקע רופט זיך 'ריפערפיוזשען' וואס העלפט באנייען די פלוס פון זויערשטאף צום הארץ, אבער דער פראבלעם איז אז ביי ארום א פערטל פון די פאציענטן איז דאס נישט גענוג און זיי וועלן ליידן פון נאך א הארץ אטאקע אין לויף פון ארום א יאר.

דערייבער האבן וויסנשאפלער אין די 'סידני יוניווערסיטעט' אין אויסטראליע אנטוויקלט אן אלטערנאטיווע באהאנדלונג וועלכע זיי זאגן אנטשפרעכט צו פארריכטן די שאדנס פון די הארץ אטאקע צו די אדערן דורך פארריכטן די 'סקאר טישו' וואס פאסירט פון דעם אטאקע דורך אריינשפריצן א סארט פראטאין וועלכע היילט אויס די אדערן.

דער פראטאין איינשפריץ זענען ספעציעל בלוט צעלן וועלכע העלפן פאר די געשעדיגטע טישו צו זיך באנייען און צוריקוואקסן, און לויט ווי די וויסנשאפטלער זאגן האבן פראבעס געצייגט אז דאס ברענגט וואונדערבארע רעזולטאטן אין פעלער ווי מען האט ביז היינט געהאלטן אז מען קען נישט פארריכטן די שאדנס.

דערווייל זענען די פראבעס דורכגעפירט געווארן אין בעלי חיים, און עס האט געצייגט אז דער פראטאין העלפן פאר'ן קערפער צו צוריק באנייען קליינע אדערן וועלכע זענען געשעדיגט פון אן הארץ אטאקע און ווידער רעגולירן די בלוט צירקולאציע צו נארמאלע שטאפלן, א זאך וואס איז ביז יעצט געווען גאר שווער צו דערגרייכן.

די פארשער זאגן אז זיי שאצן אז דאס קען זיין א רעוואלוציאנערע באהאנדלונג און קען נידערן די ראטע פון מענטשן צו שטארבן פון הארץ פראבלעמען מיט ארום 40% אויב שטעלט זיך זיך באהאנדלונג ארויס עפעקטיוו אין מענטשן אזוי ווי אין בעלי חיים, און זיי ארבעטן יעצט מיט די ארטיגע רעגירונג עס צו נעמען צום נעקסטן שטאפל און פרובירן אין פאציענטן.

זינק מינעראל שטעלט זיך ארויס עפעקטיוו פאר 'פארקילעכץ'

מישיגן - דער פארקילעכץ, אדער ווי מען רופט עס אין אמעריקער דער 'קאממאן קאלד' איז אייגנטליך א משפחה פון ווייראוס וועלכע באטרעפן כמעט יעדן איינעם, עס ווערט געשאצט אז מערסטנס מענטשן כאפן צווישן צוויי-דריי מאל יערליך דעם פארקילעכץ, און עס איז לויט די אמעריקאנער 'לעיבאר ביורא' סטאטיסטיקס די מערסט אפטע סיבה פארוואס מענטשן פעלן פון די ארבעט.

טראץ וואס עס איז נישטא קיין מעדיצין פאר'ן פארקילעכץ קען מען עס פארמיידן מיט א געזונטע דיעטע און א שטארקער אימיון סיסטעם, אבער אצינד שטעלט זיך ארויס צום ערשטן מאל אז עס איז יא דא אן עפעקטיוון מיטל צו דראסטיש פארקירצערן די צייט וואס מען ליידט פון די סימפטאמען, און דאס איז דורך א סופלאמענט פון וועלכע מיר הערן גאנץ ווייניג: זינק.

די געשיכטע פון זינק איז מערקווירדיג, עס איז בכלל נישט אנערקענט געווארן אלס א וויכטיגער מינעראל פאר'ן געזונט ביז ארום פופציג יאר צוריק א דאנק די פארש ארבעט און שטודיעס פון דר. אנאנדא פראסאד, וועלכער לעבט נאך און איז נאך אקטיוו ביי 91 יאר אלט, און האט אצינד געברענגט זיין פארש-ארבעט צום נעקסטן שטאפל און צייגט אז זינק קען היילן א פארקילעכץ.

מיט צענדליגע יארן צוריק האט דר. פראסאד אנדעקט די וויכטיגקייט פון זינק וועג ער האט עס געגעבן פאר א גרופע יוגענטליכע אין עגיפטן וועלכע האבן נישט גענוגט וואקסן, און ווי נאר זיי האבן געקריגן זינק זענען זיי אלע געוואקסן נארמאל, און א דאנק זיין ארבעט האט די 'נאציאנאלע וויסנשאפט אקאדעמיע' אנערקענט זינק אלס 'לעבנסוויכטיגע מינעראל'.

זינט דאן האט ער אנגעהויבן מער פארשן דעם מינעראל, און ער האט באווייזן צו איבערצייגן אז זינק איז קריטיש וויכטיג פאר'ן אימיון סיסטעם, און ביי לעצטיגע פראבע וואס ער האט דורכגעפירט אינעם 'מישיגן יוניווערסיטעט' האט ער - אין זיין טיפן עלטער - איבערגעווייזן אז נעמען זינק האט פארקירצערט די סימפטאמען פון דעם קאממאן קאלד מיט ארום א דריטל ביי די באטייליגטע וועלכע האבן דאס געמאלדן אז זיי האבן אויך אנטוויקלט א גוטע זינק סופלאמענט "אבער דאס וויכטיגסטע איז צו שלאפן גוט און עסן גוט ווען מען האט א פארקילעכץ" זאגט דער 91 יעריגער דאקטער.

פרישע מעדיצין צו רייניגן 'קאלך' אין די אדערן און פארמיידן הארץ אטאקעס

סטענפארד - איינע פון די הויפט אורזאכן פון הארץ אטאקעס זענען 'קאלך' וועלכע לייגן זיך אן אויף די אדערן און זאמלן זיך אן מיט די צייט ביז ווען עס קען ח"ו פארשטאפן די אדערן און ברענגען א הארץ אטאקע אדער א סטראוק, דער צושטאנד רופט 'אטעראסקלעראסיס' און איז די ערשטע אורזאך פון הארץ אטאקעס ביז היינט באהאנדלט געווארן דורך אפעראציע אדער א סטענט.

די קאלך נעמט זיך פון דעם וואס 'טויטע צעלן' זאמלן זיך ביי די וועגט פון די אדערן, און ווערן נישט אוועקגעוואשן צוליב א שוואכע בלוט צירקולאציע, און דאס טוט זאמלן פארשידענע אפפאל פונעם צירוקלאציע סיסטעם און מיט די יארן בויעט זיך אויף ארום דעם קעלסיום און אנדערע מינעראלן וועלכע פארשטאפן די אדערן און קען פירן צו א פאטאלע הארץ אטאקע ח"ו.

וויסנשאפטלער אינעם 'סטענפארד יוניווערסיטעט' האבן נאך לאנג פארש ארבעט באוויזן צו טרעפן א לעבעדיגע באציל וועלכע עסט אויף די טויט צעלן און אזוי ארום צובראקלט עס די קאלך פון די אדערן און ערלויבט דעם קערפערליכן סיסטעם דאס צו אויסשוונקן, און זיי האבן געטראפן א וועג וויאזוי צו אריינלייגן די באצילן אין מעדיצין וועלכע ברענגט דערצו אז די באצילן ווערן אקטיוו ווען זיי טרעפן זיך מיט די קאלך.

די באקטעריעס ווערן טרענירט זיך צו פיטערן פון די 'צעל אפפאל' און אזוי ארום צובראכן זיי די שיכטן פון קאלך און ריניגן אויס די אדערן, און לויט ווי די פארשער זאגן איז די הויפט אויפטוה פונעם מעדיצין אז דאס האט אינגאנצן נישט קיין 'סייד עפעקטס' און וועט קענען גענוצט ווערן פאר געזונטע מענטשן אויף צו פארמיידן א הארץ פראבלעם אין די צוקונפט.

די פארשער זענען גאר ענטוזיאסטיש איבער דעם געפונס און טראץ וואס דערווייל האבן זיי נאכנישט אנגעהויבן די פראבעס זאגן זיי אז דאס קען זיין איינס פון די גרעסטע דורכברוכן אין די פעלד פון הארץ געזונטהייט אינעם יאר-הונדערט "מיליאנען הארץ אטאקעס קענען פארמיטן ווערן אויב דאס שטעלט זיך ארויס אלס א סוקסעס" זאגט פראפעסאר ברייען סמיט וועלכער איז געשטאנען אין שפיץ פונעם פראיעקט.

רפואה אין וואַרשייטן

חודש אלול

ט אלול
הרה"ק רבי צדוק הכהן מ'לובלין זי"ע

שוין אלס קינד איז רבי צדוק הכהן מלובלין זי"ע בארימט געווארן אלס עילוי אין גאונות און קדושה צוגלייך. נאך אלס פיצל קינד פון איין יאר אלט פלעגט ער פארן טרונקען צודעקן דעם קאפ און מאכן א שהכל. ביי די צוויי האט ער געדאוועט כרגיל פון א סידור, און ביי דריי יאר האט ער שוין געלערנט אליינס גמרא מיט תוספות.

וועז ער איז געווען זעקס יאר אלט האט פאסירט אן אומגליק, אז גייענדיג אויפ'ן וועג האט ער נישט באמערקט וי א פערד און וואגן קומט צו פארן. ער איז אראפגעפאלן, און די רעדער האבן אים איבערגעטראטן ל"ע. מען איז שנעל געפאלן דערציילן פאר זיין פאטער הגאון רבי יעקב, און הערנדיג די שוידערליכע פאסירונג האט ער נישט געקענט אויסהאלטן די שווערע בשורה אז זיין טייער עילוי'ש קינד איז אזוי געשעדיגט געווארן, און עס האט אים באלד צוגעטרעטן צום הארץ, ביז ער איז א קורצע צייט שפעטער נפטר געווארן.

פאקטיש, איבער, איז געשען ניסים, אז דאס קינד איז נישט ערנסט געשעדיגט געווארן, אויסער א וואונד אויפ'ן קאפ וואס האט געלאזט א סימן אויפ'ן לעבן.

אגב, א קורצע צייט שפעטער האט זיין מוטער נאכאמאל חתונה געהאט, און ער איז אריבער וואוינען ביי א פעטער, הגאון רבי יוסף הכהן ראבינאוויטש זצ"ל אב"ד קרינק, וואו רבי צדוק איז וויטער געשטיגן בתורה ועבודה אויף גאר הויכע מדריגות. בערך א האלבע יאר דערויף איז דער פעטער רבי יוסף ארויסגעפארן אין לאנד צו דרוקן זיין ספר. טעג זענען געלאפן, דאן וואכן און חדשים, און

דער איבערגעבויעטער אהל און דער ציון פון רבי צדוק הכהן זצוק"ל אינעם הייליגן בית עולם אין לובלין

מען האט נישט צוריק געהערט פונעם פעטער. די משפחה איז געווארן גאר באזארגט.

רבי צדוק איז דאן געווען א יונגעל פון 7 יאר. הערנדיג די זארג פון די משפחה, האט ער געמאכט אן "השבעת חלום" אינמיטן שלאף, און מען האט אים מן השמים געענטפערט פונקטליך וואו רבי יוסף געפינט זיך. אינדערפרי האט ער דערציילט וואס מען האט אים מגלה געווען פון הימל, און די משפחה איז געווארן אביסל רואיגער... שפעטער וועז דער פעטער רבי יוסף איז אהיימגעקומען, האט זיך ארויסגעשטעלט אז אלעס וואס דאס קינד האט דערציילט פון זיין "השבעת חלום" איז געווען פונקטליך אויפ'ן האר.

רבי צדוק הכהן שרייבט אין "דברי סופרים," אז ס'איז נישט פארהאן א מחלה אויף דער וועלט וואס דער רבונו של עולם האט נישט באשאפן דערפאר א רפואה אין א מאכל, גראז, אד"ג, און וועגן דעם זענען פארהאן אזויפיל מיני גראזן, ביימער און פלאנצונגען אויף דער וועלט, פאר די אלע מחלות וואס זענען דא, און יעדע צומח האט א צוועק פון רפואה.

רבי צדוק הכהן בן רבי יעקב ראבינאוויטש - רובינשטיין זצ"ל, פרי צדיק, תפארת צבי, ט' אלול תר"ס

י"א אלול
הרה"ק רבי אברהם יהושע פריינד מ'נאסויד זי"ע

דער הייליגער נאסוידער רב זי"ע איז געווען מפורסם אלס פועל ישועות אויף א פלא'דיגן פארנעם, איבערהויפט צו פועל'ן רפואות פאר אידישע קינדער.

וועז מ'האט אים אמאל געפרעגט פון וואנעט ער האט באקומען אזא כוח, האט דער צדיק געענטפערט אז ער איז אמאל געווען ביי הרה"ק רבי דוד'ל טאלנער זי"ע אין קאלאמיי (אנטלויפנדיג פון טאלנא צוליב א מסירה), און "ער האט מיר געוואונטשן, און נאך געוואונטשן, איך זאל זיין א פועל ישועות בקרב הארץ".

דער שער בלאט פונעם ערשטן דרוק פונעם ספר 'צדקת הצדיק'

אין די צייטן פון ערשטן וועלט קריג איז דער הייליגער נאסוידער רב אמאל געפארן אויף א באן, וועז א גויאישער דזשאנדאר איז געקומען מיט גרויס כעס, אנגענומען דעם צדיק און אים ארויסגעשליידערט פון פענסטער אינמיטן פארן! דער אייבערשטער האט געמאכט א נס און דער צדיק איז געפאלן אויף א בינטל גראז און איז ניצול געווארן פון יסורים און אומקום ח"ו.

מיט'ן נאסוידער רב דעמאלט איז מיטגעפארן אן אייניקל, וועלכער האט נישט מיטגעהאלטן אויפ'ן מינוט וואס דא האט פאסירט, און פלוצלינג גיט ער זיך א כאפ אז דער זיידע איז נישטא. ער האט געקוקט איבעראל אויפ'ן באן און געזען אז דער זיידע איז נעלם געווארן, איז דער אייניקל אראפ געשפרינגען פון די באן, און געזוכט אין שטאק-טונקעלן פעלד אהער און אהין ביז ער האט באמערקט דעם גרויסן זיידן ליגן אויף דער ערד אויף א בינטל גראז.

דער זיידע איז נעבעטן דעם זיידן מען זאל אנטלויפן צו א מער זיכערער ארט, אבער דער נאסוידער רב האט זיך נישט געוואלט רירן פון פלאץ ביז וועז ער קען זיך וואשן די הענט. דער אייניקל האט לאנג געזוכט אביסל וואסער, אבער ער האט געפינען וואסער און דורכדעם איז דער צדיק ניצול געווארן.

וועז דער נאסוידער רב איז אמאל געווען אין טורנא, איז א פרוי געקומען מזכיר זיין אז זי ליידט שטענדיג פון פחדים און שרעק, אן קיין סיבה. האט נאסוידער רב געפרעגט צי זי האט געקענט עפעס א צדיק, און ער האט זאגט בלה"ק "אזא צדיק ווי רבי משה'לע

זייט 22 »

דער ציון פון הנגיד המרומם רבי משה ארי' זצ"ל דער ראש הקהל פון סיגעט און טאטע פונעם נאסודער רב זצוק"ל, וועלכער האט זוכה געווען צו ליגן סמוך ונראה נעבן דעם יטב לב ווי מען האט געעפענט א פענסטער צום אהל פון דעם יטב לב. אויך איז רבי משה ארי' נטמן געווארן מיט'ן טלית פונעם יטב לב

רפואה אין יארצייטן

חודש אלול

» זייט 21

דעהשער" זי"ע, האט די פרוי נישט געהאט וואס צו זאגן. דער גבאי ר' אייזיק האט איר געמורמלט זי זאל זאגן אז זי קען דעם נאסוידער רב... און זי מיט'ן גאנצן תמימות האט עס נאכגעזאגט... האט נאסוידער רב געזאגט אז זי זאל זיך אויס'משל'ן זיין צורה און זי וועט מער נישט האבן קיין שרעק און פחדים , וכך הוה.

דאס זעלבע האט דערציילט איינער פון זקני החסידים אין וויליאמסבורג, אז מיט זיין ב"ב האט אמאל פאסירט א במשך א צייט האט זי געהאט אומפארשטענדליכע פחדים און שווערע שרעקעדיגע חלומות, און ווען זי האט זיך מזכיר געווען דערוועגן ביים נאסוידער רב האט ער געזאגט זי זאל זיך איינקוקן אין זיין צורה און דאס וועט איר העלפן, און אזוי איז טאקע געווען.

*

אמאל ווען נאסוידער רב איז געקומען קיין סאטמאר האט מען אים מזכיר געווען א חולה וועמען דאקטוירים האבן געהאט אויפגעגעבן אויף אים. דער צדיק איז אים געקומען מבקר חולה זיין, און הערנדיג זיין מצב וואס די דאקטוירים זאגן האט נאסוידער נאכגעזאגט דעם ווארט פון צדיקים אויפ'ן פסוק "עי"ן ד' אל יראיו... להחיותם" וכו', אז די עי"ן גייט אריין אין מו"ת צו ווערן מעו"ת, און דורכדעם ווערט מען ניצול. אזוי איז טאקע געווען און דער איד האט געהאט א רפואה שלימה.

רבי אברהם יהושע בן רבי משה ארי' פריינד זצ"ל, י"א אלול תרצ"ב

יב אלול
הרה"ק רבי הערש מיכל שפירא זי"ע

דער באקאנטער צדיק פון ירושלים עיה"ק רבי הערש מיכל שפירא איז שוין געווען מפורסם אלס קינד, נאך דעמאלט אין חברון, מיט גאר הויכע מדריגות. אלס קינד פון אכט יאר האט ער באמערקט אז א געוויסע פרי וואס פלעגט וואקסן דארט ברווח איז אים זייער געשמאק, האט ער זיך דעמאלט מקבל געווען צו ברעכן די תאות אכילה און עס קיינמאל מער נישט עסן, טראץ די שוועריגקייטן פאר אזא יונג קינד צו מאכן אזא קבלה.

*

אין יאר תרנ"ט איז דער דייטשער קייזער ווילהעלם געקומען באזוכן א"י, און די גדולי ישראל זענען דעמאלט ארויס מקבל זיין דעם קעניג יר"ה. אבער רבי צבי מיכל האט נישט געוואלט פארלאזן ירושלים פאר אזא סיבה, כאטש ער האט געהאלטן אז אולי דארף מען יא, ווי חז"ל זאגן אז לעולם ירוץ אדם וכו', און אויך - ווי ער האט געזאגט פאר זיינע תלמידים - ווייל דעם אנדערן טאג וועט מען מאכן די ברכה "שלא עשני גוי" מיט מער כוונה און שמחה, ווייל אפילו א פשוטער איד איז אומבאגרייפליך חשובער ווי דער גרעסטער גויאישער קעניג. ער האט נישט געקענט ענטפערן דעם ספק.

גאנץ פרי אינעם טאג וואס דער קייזער איז אנגעקומען איז דער צדיק געגאנגען אין גאס און פלוצלינג געכאפט א שטארקן גליטש, פון וואס ער איז אראפגעפאלן און באקומען א שטארקע קלאפ אויף די פוס. אידן זענען שנעל געקומען אים אויפהייבן, אבער ער האט געהאט א שמייכל אויפ'ן פנים טראץ די שווערע יסורים. אויף די פראגע פארוואס ער פריידט זיך האט דער צדיק געענטפערט, "ווייל דער רבונו של עולם האט מיר שוין פארענטפערט די פראגע, ארויסגיין צום קעניג וועל איך שוין נישט קענען."

*

געציילטע טעג פאר זיין פטירה, אין ביטערע יסורים און א מצב וואס דאקטוירים האבן שוין אויפגעגעבן, האט רבי הערש מיכל גערופן א תלמיד צו לערנען ביי זיין בעט. ער האט דערביי מקדים געווען די מעשה מיט הרה"ק רבי הלל קאלאמייער זי"ע, וועלכער איז אמאל געווען אין א מסוכנ'דיגער מצב און דאקטוירים האבן אים פארבאטן צו לערנען, האט ער דעמאלט גענומען ספרים אין בעט און זיך גענומען לערנען מיט געוואלדיגע התמדה. זיין רבי דער הייליגער חתם סופר זי"ע האט געפרעגט רבי הלל פארוואס ער טוט דאס קעגן די באפעל פון דאקטוירים, האט ער געענטפערט, "אמת דער מצב איז מסוכן, אבער אויב אזוי ווען דען בלייבט מיר צו לערנען אויב נישט יעצט...?" מיט די ווערטער האט ער געבעטן דעם תלמיד זאל ברענגען א ספר צל"ח אויף פסחים, און זיי האבן זיך גענומען לערנען א לאנגע צייט, ווען מען האט זיך נישט געקענט פארשטעלן אז ער געפינט זיך אין אזא שווערן מצב.

רבי יהושע צבי מיכל בן רבי יעקב קאפיל שפירא זצ"ל, י"ב אלול תרס"ו

דער ציון פונעם גאון וצדיק רבי הערש מיכל זצוק"ל אויפ'ן הר הזיתים

דער מצבה פונעם גדול חכמי אשכנז בעל שו"ת מהרי"ל זי"ע, אינעם אלטן בית החיים אין ווארמס פון די קהלות אה"ו

כב אלול
הרה"ק בעל שו"ת מהרי"ל זי"ע

דער הייליגער מהרי"ל, בעל שו"ת מהרי"ל, באקאנט אלס דער "אבי מנהגי ארצות אשכנז" עד היום און רבי פון די ערשטע אחרונים און גדולי הפוסקים ובראשם דער הייליגער רמ"א זי"ע, איז אמאל אריינגעפאלן אין בעט מיט א געפערליכע מחלה ביז צו א מצב מסוכן.

דער מהרי"ל איז דעמאלט געווען רב אין שטאט מאיינץ, אין יונגן עלטער פון ארום דרייסיג יאר, גאר אנגענומען און באליבט ביי אלע אידן אין שטאט. עס איז געווען אינמיטן זומער פון יענעם יאר, און זעהנדיג דעם שווערן מצב פונעם רב, האבן אלע אידן זיך מקבל געווען צו פאסטן יעדן מאנטאג און דאנערשטאג ביז די הייליגע טעג, און יעדן ב' וה' ביים פאסטן איז מען געקומען אין בית המדרש בעטן תפילות ותחנונים אז דער בורא כל עולמים זאל אויסהיילן דעם רב.

דער שער פונעם ערשטן דרוק פונעם שו"ת מהרי"ל געדרוקט אין האוואנער

די גרויסע התעוררות אין שטאט האט גע'פועל'ט די ישועה, און נאכדעם וואס דער מהרי"ל איז שוין געווען ממש אין א מצב פון גסיסה איז בדרך נס געקומען א רפואה שלימה און ער איז געווארן אויסגעהיילט אינגאנצן, און געלעבט נאך בערך דרייסיג יאר. דער הייליגער מהרי"ל האט כל ימיו מכיר טובה געווען פאר די אידן אין שטאט וואס זייערע תפילות און תעניתים האבן עושה רושם געווען אין הימל און אים אויסגעבעטן.

רבי יעקב בן רבי משה הלוי זצ"ל, כ"ב אלול קפ"ז

רפואה אין וואריטין

חודש אלול

כז
אלול

הרה"ק שר שלום מ'בעלזא זי"ע

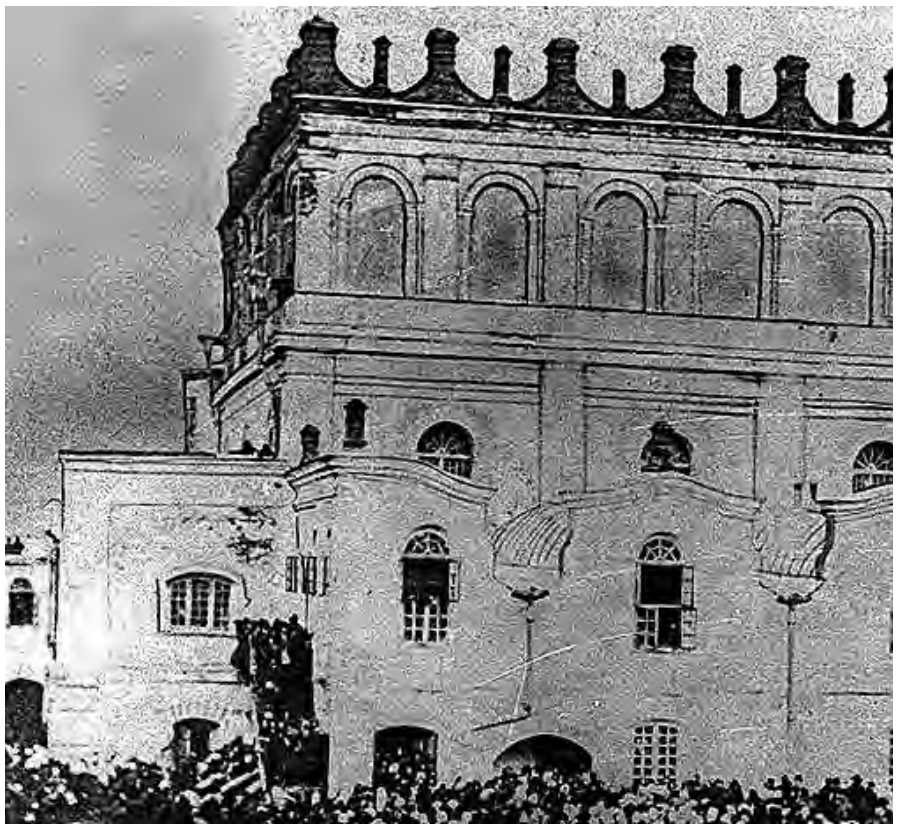
דער הייליגער צדיק פון אלעסק הרה"ק רבי חנוך העניך זי"ע האט דערציילט וואס ער האט אליינס בייגעוואוינט ביי זיין גרויסן שוועער, דער שר שלו' זי"ע: דער צדיק רבי יצחק, אן איידעם ביי הרה"ק רבי אורי מסטרעליסק זי"ע, איז אמאל געקומען צום שר שלו' פאר א המלצה בריוו, ער זאל קענען צוזאמשטעלן געלט צו פירן א קינד אונטער די חופה. דער בעלזער רב האט אים געהייסן ווארטן, איין טאג און נאך א טאג, ביז ס'איז געקומען שב"ק און רבי יצחק איז געבליבן אין בעלזא.

ביים טיש פרייטאג צו נאכטס איז געווען א וואונדערליכע זאך ווען דער שר שלו' האט אויפגעהויבן דעם בעכער צו מאכן קידוש, ער האט געטראכט, און געזאגט עפעס קוקנדיג אויף רבי יצחק, און ער האט אראפגעלייגט דאס בעכער. נאך א קורצע צייט האט ער נאכאמאל אויפגעהויבן דאס בעכער און געמאכט קידוש.

נאך שבת איז רבי יצחק אריין צום שר שלו' צו בעטן די המלצה בריוו, אבער דער בעלזער רב האט געענטפערט בזה"ל, "פארט קיין יאס און דארט וועט איר געהאלפן ווערן." רבי יצחק האט זיך זייער געוואונדערט אויף די ווערטער וואס האבן נישט קיין שייכות אהער, איז ער ארויס געגאנגען. צומארגנס איז ער נאכאמאל געקומען צום צדיק און ווידעראמאל האט דער שר שלו' געענטפערט דאס זעלבע. פארוואונדערט איז רבי יצחק ארויס, און געטראפן א קבוצה חסידים גרייט זיך צו פארן ערגעץ. ער האט א פרעג געטאן אוואו זיי פארן, האבן זיי געענטפערט... קיין יאס. האט ער פארשטאנען אז עפעס מער גייט דא פאר מיט דעם רבינ'ס ווערטער וועגן יאס. איז ער מיטגעפארן אויף די נסיעה.

אנקומענדיג אין יאס האט רבי יצחק נישט געוואוסט וואו צו גיין, האט מען אים אראפגעלאזט אין צענטער פון שטאט. ער קוקט אהער און אהין, און באמערקט אויפאמאל וואו א געשעפט נישט ווייט האט א שילד מיט אידישע אותיות. ער איז אהינגעגאנגען, און באמערקט ווי א איד שטייט אינדרויסן ווי ער זאל אים אפווארטן. דער איד באטראכט גוט רבי יצחק און רופט זיך אן ער זאל אריינקומען צו אים אין שטוב אריין, דארט עסן און טרונקען עפעס, זיך אנידערלייגן, און וואס ער דארף האבן וועט ער אים צושטעלן.

זייענדיג גוט אפגעמאטערט האט רבי יצחק זיך צוגעלאנט אביסל. אויפשטייענדיג האט ער געפרעגט דעם בעל אכסניא, "פון וואנעט קענט איר מיך אז איר שטעלט זיך אזוי צו?" דער איד נעמט דאס ווארט און זאגט:



"יחיד בדורות ומפורסם בכל קצוי ארץ" דער הייליגער מצבה פון הרה"ק שר שלום מ'בעלזא זי"ע אין בעלז. **לינקס:** די לווי' פון כ"ק מהרי"ד מבעלז זצוק"ל פארנט פונעם הייליגן בית הכנסת וואס דער שר שלום האט אליין געבויט מיט געוואלדיגע כוונות און ייחודים.

איך הייס מיכל, און הערט זיך איין וואס דא גייט פאר. איך וואוין דא אין שטאט אלע מיינע יארן. דער הייליגער אפטער רב בעל אוהב ישראל איז געווען רב דא אין יאס, און ווען ער האט פארלאזט די שטאט האב איך אים באגלייט אין וועג מיט גרויסע בכיות. דער רבי האט מיך געפרעגט, פארוואס ווייסטו? האב איך געזאגט אז איך קען זיך נישט געזעגענען פון רבי'ן און ווי קען איך וויייטער אנגיין אן דעם רבי'ן. האט מיר דער רבי געזאגט, 'ווען דו וועסט האבן סיי וועלכע צרה זאלסטו זיך מצייר זיין מיין צורה און דו וועסט געהאלפן ווערן. אויך נאך מיין פטירה קענסטו אזוי טאן און דו וועסט געהאלפן ווערן.' זינט דאן איז שוין אדורך א לאנגע צייט, און אינצווישן בין איך געווארן א גרויסער עושר.

עטליכע וואכן צוריק איז מיין טאכטער שטארק קראנק געווארן, און אלע דאקטוירים האבן אויפגעגעבן, זאגנדיג עס איז נישטא קיין רפואה פאר דעם. איינמאל פרייטאג צו נאכטס, זיצנדיג מיט די ב"ב ביים שבת'דיגן טיש, האבן מיר אנגעהויבן שטארק צו ווייענען אויפ'ן מצב פון אונזער טאכטער. דאן האב איך זיך פלוצלינג דערמאנט וואס דער אפטער רב האט מיר געזאגט, איך זאל זיך פארשטעלן זיין צורה און ס'וועט קומען א ישועה. איך האב זיך פארגעשטעלט זיין צורה און ס'האט מיר אנגעכאפט א שלאף. דער אפטער רב זי"ע איז מיר געקומען אין חלום פרעגן וואס איך דארף, האב איך דערציילט וואס עס גייט פאר מיט מיין טאכטער. האט מיר דער צדיק געענטפערט, 'מיר האבן מער נישט קיין קשר מיט'ן עולם השפל, קום וועלן מיר גיין צום רבי'ן אין סטרעליסק אפשר וועט ער דיר העלפן.' ער האט מיר אנגעכאפט ביים האנט און מיר זענען באלד אנגעקומען אין סטרעליסק, וואו דער אוהב ישראל האט דערציילט פאר'ן שרף די גאנצע מעשה. דערויף האט דער שרף געענטפערט, איך קען אייך גארנישט העלפן, לאמיר גיין צו מיין תלמיד דער שר שלו' פון בעלזא, אפשר וועט ער קענען העלפן.

אזוי האבן ביידע צדיקים - דערציילט דער איד ר' מיכל וויייטער - מיר אנגעכאפט, פון איין זייט דער אפטער רב און פון אנדערן זייט דער שרף פון סטרעליסק, און געברענגט קיין בעלזא צום שר שלו', וואו דער צדיק האט געהאלטן ממש ביים מאכן קידוש. דער רבי פון סטרעליסק האט דערציילט די גאנצע מעשה פאר'ן בעלזער רב, וועלכער האט געענטפערט אז מיין טאכטער וועט אי"ה האבן א רפואה שלימה - אבער מיט איין תנאי. און די תנאי איז געווען, אז דא אין שטאט געפינט זיך איצט רבי יצחק דער איידעם פונעם סטרעליסקער און ער דארף געלט חתונה צו מאכן זיין טאכטער. דער שר שלו' האט מיר געזאגט, 'אויב דו ביסט מבטיח צו געבן געלט פאר רבי יצחק, וועט דיין טאכטער געזונט ווערן.' איך האב אים מבטיח געווען. דאן האט דער שר שלו' אראפגעלייגט די כוס פון האנט און מיר געווייזן אויף רבי יצחק, איך זאל וויסן פון וועמען מען רעדט, וואר עס איז דער איידעם פונעם שרף, וועמען צו געבן דאס געלט.

"און דאן האב איך זיך אויפגעכאפט פון שלאף, און זינט דעמאלט וואכט איך איר זאלט אהערקומען, און איצט וועל איך צושטעלן אלעס וואס איר דארפט," האט ר' מיכל אויסגעפירט זיין הפלא'דיגע געשיכטע. נאכער זענען זיי ביידן צוזאמען געפארן קיין בעלזא צום שר שלו', ווי איבערצוגעבן אז דער איד האט אויסגעפירט זיין שליחות, און די טאכטער האט טאקע געהאט א רפואה שלימה.

★

הרה"ק רבי איציקל נעשכיזער זי"ע האט זיך פיל נאכגעפרעגט בשלום הצדיק פון בעלזער רב. איינמאל האט מען אים דערציילט אז דער בעלזער רב ליידט אויף די אויגן און ער וויל זוכן רפואות דערפאר. האט דער צדיק פון נעשכיז געלאזט באפעלן צום שר שלו' ער זאל נישט מאכן קיין השתדלות אויף די אויגן, און ער איז געווארן א סגי נהיר ל"ע.

שפעטער האט רבי איציקל נעשכיזער דערציילט אז איינער פון די צדיקי עליון ביים בי"ד של מעלה איז נתעלה געווארן גאר הויך אין גן עדן, און מען האט געדארפט א נייעם צדיק אויפ'ן בי"ד של מעלה, האט מען געוואלט ארויפברענגען דעם שר שלו' צום עולם העלין.

"אבער כ'האב פארשטאנען אז די וועלט דארף אים נאך האבן, האבן איך גע'פועל'ט אז מען זאל אוועקנעמען מאור עיניו און דורכדעם וועט זיין כאילו ער איז שוין נסתלק געווארן און וועט קענען בלייבן אויף דעם עולם," האט דער צדיק געזאגט.

רבי שלו' בן רבי אלעזר רוקח זצ"ל, כ"ז אלול תרט"ו

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מז"ה
יצחק אייזיק זילבערשטיין
הי"ו
בארד מעמבער, נייש"א
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת התאומים
אצל בנו מו"ה **אהרן זילבערשטיין** הי"ו

מז"ה
שמואל מארקאוויטש
הי"ו
טקאמפטראלער
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מוה"ר **חיים אברהם ראזענפעלד** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **שמחה** ני"ו
בן מו"ה **ישראל הענריך קרויס** הי"ו

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

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **יצחק לעבאוויטש** הי"ו

מז"ה
יעקב קאפל גלאנץ
הי"ו
הארפ סערוויסעס
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **אהרן** ני"ו
בן מו"ה **יעקב תנחום פירסט** הי"ו

מז"ה
מענדל ראזענפעלד
הי"ו
האום פעמילי קעיר ליעזאן
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **ישראל משה** ני"ו
בן מו"ה **יואל לאקס** הי"ו

מז"ה
שמואל חיים טעסלער
הי"ו
עיטש. סי. בי. עס. רידזשענעל מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי - ווילליאמסבורג
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מז"ה
אהרן גאלדמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סופערווייזער, עדאלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

ולרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **יוסף דוד גאלדמאן** הי"ו

מז"ה
ראובן זאבעל
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
קאם העב קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי - ווילליאמסבורג
עב"ג החתן היקר כמר **משה הירש** ני"ו
בן מו"ה **ברוך דייטש** הי"ו

מזל טוב

יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרוות

רב נחת
דקדושה

מכל יוצאי חלציכם
מתוך אושר
ועושר
והרחבת הדעת
לשם ולתפארת
עד ביאת הגואל

מז"ה
ישראל ניימאן
הי"ו
סעלף דיירעקשאן- עף איי קאארדינעיטער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
מענעדשער, סעוואן ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר אשר אנשיל נ"י

וגם לרבות מחתנו מו"ה
שלום מאיר עקשטיין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סטעפ שנות חיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

וגם לרבות חתנו מו"ה
גדלי' הלוי אפפעל
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת ארוסי הנכדה/הבת
הכלה החשובה תחי'
פיסקל אינטערמידיערי
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

מז"ה
משה יודא חיים פישעל
הי"ו
קאמפארט העלט קעיר מענעדזשער
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יעקב** ני"ו
בן מו"ה **מיכל אייזענבערג** הי"ו

מז"ה
אברהם שאול יעקב פריעדמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי, שנות חיים פראגראם
סעלף דיירעקשען עידשענסי בראאקעער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **שאול גרשון** ני"ו
בן מו"ה **יושע פנחס ווייס** הי"ו

מז"ה
אהרן קלאר
הי"ו
מעינטענענס מענעדזשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מז"ה
דוד צברי
הי"ו
די. עס. פי., ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מז"ה
שלום זאב טושינסקי
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר
כמר נחום יוסף נ"י
קאמפארט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **ארי'ה י'הודה פעלדמאן** הי"ו

המספיק נייעס

והדרת פני זקן:

'שנות חיים' טעלע-קאנפערענצן און ווירטואלע פראגראמען שטעלט זיך ארויס אלס קאלאסאלע סוקסעס

טעגליכע שיעורים און אונטערהאלטונגען דורכ'ן טעלעפאן - ווארימע מאלצייטן ווערן אפגעליפערט טעגליך - ספעציעלע פראגראמען אין איינקלאנג מיט רעגירונג פארשריפטן - אויסטערלישע גרוסן פון צופרידענע משפחות

'שנות חיים' האט זיך ערווארבן א נאמען צווישן משפחות אין קרית יואל אלס א 'צווייטע משפחה' פאר פילע פונעם עלטערן דור, א פלאץ וואו זיי האבן א געלעגנהייט צו טרעפן אלטע און נייע גוטע פריינט, אנקניפן פרישע נאנטע באציאונגען וועלכע זענען גאר בייהילפיג אלעמאל, און ספעציעל אויף דער עלטער וועלט פארברענגען צווישן גוטע פריינט איז געזונט סיי פיזיש און סיי גייסטיש צו זיך האלטן פריש און קלאר.

'שנות חיים' האט באוויזן זינט איר עקזיסטענץ צו אויפרעכטן פילע עלטערע מיט'ן זיי געבן א רייכע סדר היום און געשמאקע געזעלשאפטליכע אקטיוויטעטן וועלכע נעמען אויך אריין פיזישע איבונגען און אקטיוויטעטן, אבער אין די לעצטע חדשים איז דאס געווארן שווערער צוליב די אנגייענדע באגרעניצונגען ארום דעם 'קראנע אויסברוך', אבער דאס האט נישט אפגעשוואכט די הויפט מיסיע פון שנות חיים, נעמליך, צו פארבעסערן און באראיכערן דעם טאג-טעגליכן לעבן פונעם עלטערן דור.

"והדרת פני זקן איז פיל מער ווי זיך אויפשטעלן פאר אן עלטערער מענטש, עס נעמט אויך אריין היטן אויף זייער וואוילזיין און געזונט, און וועלן עס בוזשעווועט א מגפה וועלכע שטעלט זייער לעבנס אין געפאר איז וויכטיג צו היטן אויף זייער געזונט" זאגט אונז איינער פון די געטרייע אנפירער פונעם פראגראם, אבער פארט האט 'שנות חיים' געזוכט וויאזוי מען קען ווייטער צושטעלן פראגראמען טראץ די באגרעניצונגען, פארשטייט זיך ווען מען טוט דערביי אפהיטן אלע רעגולאציעס און געזונטהייט אנווייזונגען פון מומחים און דאקטוירים.

דאס אנהאלטן רעגלמעסיגע פראגראמען איז ספעציעל וויכטיג אין די וואכן און חדשים פונעם 'לאקדאון' וואס פילע זקנים קענען נישט פארלאזן די שטוב, און אין געוויסע פעלער קענען די קינדער און איניקלעך נישט קומען ווי געהעריג, און די פראגראמען זענען דאן ספעציעל וויכטיג און באדייטנד סיי זיי צו געבן א סטרוקטור און טעגליכע אקטיוויטעטן אויף וועלכע צו ארויסקוקן, און סיי זיי צו געבן טעגליכע נארהאפטיגע מאלצייטן וואס איז ספעציעל וויכטיג אין די טעג, און קען זיין לעבנסוויכטיג, און מען האט טאקע אריינגעלייגט אויסטערלישע באמיאונגען דאס צו אהערשטעלן.

די פראגראמען ווערן אפגעהאלטן געוועהנליך אינעם 'המספיק' זאל אין קרית יואל, וואו עס ווערן צוגעשטעלט טעגליכע מאלצייטן, שיעורים, איבונגען, שמועסן, אבער אין ליכט פון די אומשטענדן האט מען "זיך אריבערגעצויגן" צו די ווירטואלע כוואליעס, און די פראגראמען ווערן אצינד אפגעהאלטן אויפ'ן טעלעפאון, מיט טעגליכע טעלע-קאנפערענצן סיי פאר די שיעורים און שמועסן, און סיי פאר סאציאלע אונטערהאלטונג און פארברענגען.

דער טעגליכער טעלע-קאנפערענץ הייבט זיך אן מיט א רונדע פון באגריסונגען אזוי ווי אינעם 'שנות חיים' צענטער, מען טיילט מיט וויאזוי מען שפירט זיך, די שמחות אין די משפחות, און מען פארברענגט געמיטלעך, און דאן קומען פאר די טעגליכע שיעורים און פראגראמען דורכ'ן טעלעפאן. אפילו די נארהאפטיגע רייכע מיטאגס האלטן ווייטער אן, מיט די פרישע ווארימע מאלצייטן וואס ווערן טעגליך געליפערט צו די טירן פאר יעדן איינעם, אינאיינעם מיט מאטריאל צום באקן, און פארשידענע ליין מאטריאל א.ד.ג. זיי צו האלטן באשעפטיגט און פארנומען מיט געזונטע אקטיוויטעטן, און מען שיקט נאך מער ווי געווענליך, נעמנדיג אין באטראכט אז זיי דארפן זיין אין שטוב און קענען נישט ארויסגיין און דארפן מער באשעפטיגונג.

דורכ'ן טעלעפאון סיסטעם האלט מען אויך אן דעם רוטין פון אונטערהאלטונגען און געשמאקע פראגראמען פון מוזיק, וואו מען זינגט אינאיינעם אויסדערוועלטע לידער, מען האלט אפ ספעציעל שמועסן אין וועלכע מען טיילט מיט רעצעפן, געשיכטעס פון די אייניקלעך, זכרונות, אבער מען טוט אלעס פון די באקווועמליכקייט פון די אייגענע היים, ביז מען וועט האפנטליך קענען צוריקגיין צום געהעריגן רוטין.

טראץ וואס פון אנהויב האט מען נישט געווייסט אויב דאס וועט טאקע זיין סוקסעספול, האט זיך דער יעצטיגער פארמאט ארויסגעשטעלט אלס א סוקסעס העכער אלע דערווארטונגען, "עס שפירט זיך ווי עס גייט ווייטער אן, אבער אויף א ווירטואלן אופן" זאגט מרת. לאנדא, די דירעקטארין פונעם פראגראם, וועלכע קריגט כסדר צופרידענע

א ביישפיל פון א פעקל מיט אונטערהאלטונגען און דברי תורה

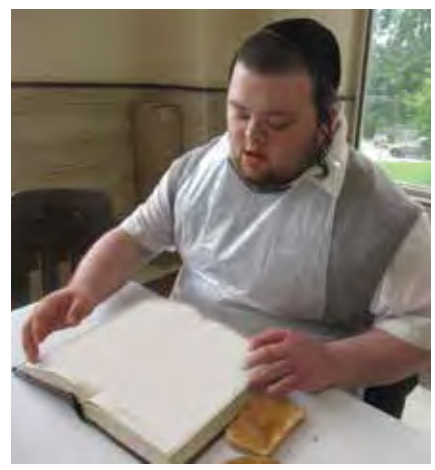
דאס הערליכער פעקל פון ערב פסח

א טייל פונעם פעקל מיט האנט ארבעט

גרוסן פון די זקנות און פון די משפחות וועלכע זאגן אז דער פראגראם האלט זיי פריש און מונטער דורכאויס די גאנצע תקופה.

המספיק אין בילדער

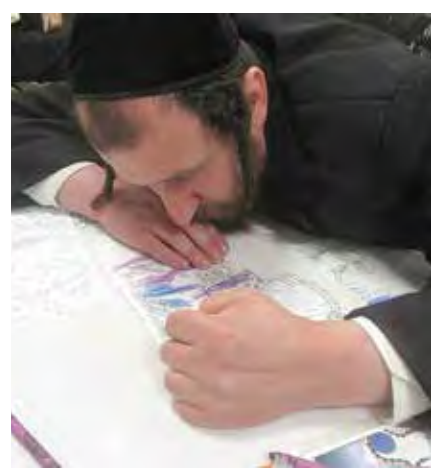
אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי



אם אין קמח אין תורה....

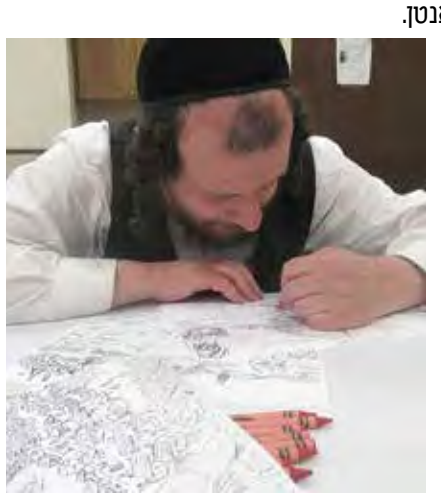
מעשי ידי אומן: די לאנגע 'לאקדאון טעג' האבן געהאלפן פארבעסערטן די ארטיסטישע טאלאנטן.

והגית בה יומם ולילה...



דער חתן פונעם געבורטסטאג פייערונג גרייט זיך צום עפענען דעם ספעציעלן קוכן...

דער שמייכל פון א געווינער...



ורחמיו על כל מעשיו...

חזיתי עט סופר מהיר במלאכתו: תלמידים פונעם דעי-העב ביים זיך אויסלופטערן מיט שיינע 'קאליר אקטיוויטעטו"

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

די עלעפאנטן קלערן פון זיך מיטכאפן מיט'ן 'המספיק וועג'

"סאושעל דיסטענסינג" און דינא דמלכותא ווערן גענומען ערנס

"דער וועלט שטייט" אויף די טייערע תלמידים פון המספיק...

דער חתן פונעם געבורטסטאג פייערונג גרייט זיך צום עפענען דעם ספעציעלן קוכן...

דער שמייכל פון א געווינער...

ורחמיו על כל מעשיו...

א "פאפעט מייסטער" ביי א פארשטעלונג פאר די תלמידים

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 HEALTH
A Hamaspik Project
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.

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

א באזוך אינעם מאנסי הצלה גאראדזש

די קינדער קריגן דעם רעדל פונעם אמבולאנס...

א הערשל פרובירט זיך צו אנשליסן אינעם פראגראם...

א לוסטיגן זומער אין המספיק אוו ראקלענד

התנאה לפניו במצוות, מען גרייט שוין אן די נוי סוכה...

זה קלי ואנווהו, מען ארבעט אריין אויף די הערליכע נוי סוכה.

מען באצירט דרויסנדיגע ווענט, לכבוד די זומער וואכן וועט מען שפילט זיך אינדרויסן יעדן טאג.

מען גרייט אן חלות לכבוד שבת קודש

והיה כנגן המנגן: מען נעמט זיך צוריק צו די כלי שיר נאך די ימי בין המצרים.

דער די-עס-פי ביים העלפן אנגרייטן כל מיני מדענים...

המספיק איז גרייט פאר אייער פאמיליע

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

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

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

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

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

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

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

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

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

email: intake@hamaspikkings.org

ד'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

זעקס און פערציגסטער ארטיקל

וען פאניק און אנגסט נעמען איבער - מענטל העלט און סארנא

איבער די לעצטע פיר יאר, זייט מיר האבן אנגעהויבן שרייבן די סארנא ארטיקלען, האבן מיר יעדע שטיק צייט באקומען אומצאליגע שאלות פון חשובע ליינער אויב דער סארנא מעטאד קען העלפן אויף מענטל העלט פראבלעמען, בעיקר אויף ענקזייעטי און דעפרעסיע. זייענדיג איינער וואס האט אסאך ערפארונג אין ארבעטן מיט מענטשן מיט די סארט פראבלעמען, האב איך צוגעזען פון דער נאנט וויאזוי די צוויי זאכן, מענטל העלט און סארנא, גייען אינאיינעם האנט ביי האנט. איז לאמיר דאס אביסל אויסשמועסן און געבן אביסל א פארשטאנד פאר די חשובע ליינער וויאזוי דאס ארבעט.

ס'איז נישט קיין סוד אז אין די היינטיגע וועלט לעבן מיר אונטער אסאך דרוק, אנגסט, און שרעק. אביסל פון דעם איז נישט געפערליך. אין פאקט, אביסל אנגעצויגנקייט טרייבט אונז צו זיין נארמאלע מענטשן און אויספירן אונזערע מענטשליכע פליכטן. אויב וואלטן מיר געווען טאטאל רואיג, וואלטן מיר געזיצן אויפ'ן קאוטש מיט די פיס ארויף און גארנישט געטון מיטן טאג און די וועלט וואלט אונטערגעגאנגען. עס איז נאר א דאנק די דראנג וואס שטופט אונז צו טון זאכן און אנגיין מיטן לעבן, וואס האלט אונטער די וועלט, און עס שטופט אונז צו גיין אין ביהמ"ד אינדערפרי צו טון אונזערע רוחניות'דיגע פליכטן, און נאכדעם גיין אין דער ארבעט און טון אונזערע גשמיות'דיגע פליכטן. ליידער וען איינער ליידט פון דעפרעסיע, איז זיין גאנצע דראנג צום לעבן אויסגעלאשן, און די איינציגסטע זאך וואס איז אים איבערגעבליבן צו טון, איז צו בלייבן אין בעט.

אבער וען דער דראנג גייט ארויס פון קאנטראל, דאן ווערט כאאס אינעם מענטש. ער לויפט ארום אין א בהלה און ווייסט נישט וויאזוי זיך אן עצה צו געבן. די קאפ איז נישטא, זיין מוח לויפט, און קען ווערן פארלאזירט פון שרעק, און צומאל קומט עס צום קלימאקס אין פארעם פון א מאסיווע פאניק אטאקע, אז מען מיינט אז אט אט גייט מען שטארבן. ס'פילט זיך זייער שרעקעדיג, אבער מען ווייסט נישט פונקטליך וואס דער שרעק איז, און דאס מאכט נאך מער שרעקעדיג, וען מ'ווייסט נישט פון וואס מען וויל אנטלויפן. צומאל פילט זיך ווי עס ווערט פולקאם ערפילט די קללה פון 'ונסתם ואין רודף אתכם'.

> אבער וועלן דער דראנג גייט ארויס פון קאנטראל, דאן ווערט כאאס אינעם מענטש. ער לויפט ארום אין א בהלה און ווייסט נישט וויאזוי זיך אן עצה צו געבן. די קאפ איז נישטא, זיין מוח לויפט, און קען ווערן פארלאזירט פון שרעק, און צומאל קומט עס צום קלימאקס אין פארעם פון א מאסיווע פאניק אטאקע, אז מען מיינט אז אט אט גייט מען שטארבן

פארוואס פאסירט דאס? שכל'דיג וואלט יעדער נארמאלע מענטש פארשטאנען אז דאס איז אומזיסטע שרעק קומט נישט דא אריין, ווי א אינגערמאן האט זיך לעצטענס אויסגערעדט צו מיר, "פארוואס פונקט וועלן איך האב זיך געגרייט פאר מיין פרייליכסטע טאג אין לעבן וועלן איך האב זיך אריבערגעריקט צו מיין נייעם געקויפטן דירה, פונקט דעמאלטס, א נאכט פריער, האב איך זיך פלוצלונג צום ערשטן מאל געטראפן פארלוירן אין א פאניק אטאקע? וואס איז שוין געשען? איך בין נישט געווען פאר'דאגה'ט פון צאלן די מארטגעדזש, איך מאך ב"ה שיין פרנסה, איך בין געווען זייער פרייליך זיך אריבערצוצוען אינעם נייעם דירה, ולפחד מה זו עושה, וואו קומט דא אריין שרעק?" צו וען א צווייטע אינגערמאן האט זיך אויסגערעדט, אז "פארוואס 'פונקט' אינמיטן שמונה עשרה, וען איך האב זיך געפילט אזוי אנגעבינדן אינעם אויבערשטן, פונקט דעמאלטס האב איך געכאפט מיין פאניק אטאקע אז איך האב ממש געפילט אז איך גיי אויס און איך קען זיך נישט רירן וויל איך האלט דאך אינמיטן שמונה עשרה? וואס האב איך שוין געזינדיגט? דער באשעפער ווייל נישט מיינע תפילות?" פרעגט ער מיט וואונדער.

אבער עס זעט אויס אז דער פאניק ארבעט העכער שכל, און רעכענט זיך בכלל נישט מיט דעם אז דער שכל פארשטייט דאס נישט. עס האט א לעבן פאר זיך, און נישט קיין חילוק צו מען פארשטייט אים אדער נישט, גייט ער וויטער אן, און קומט אלס אריין אין אומערוואַרטעטע פלעצער וואו מען וואלט קיינמאל נישט געחלומט אז ער קומט דארט בכלל אריין.

און ווי מער ער קומט אריין ברענגט ער אריין נאך מער שרעק אין פאניק אינעם באטראפענעם, 'וואס ווייל ער? וויאזוי ווערט מען פטור פון דעם? וואס טו איך אויב איך כאפ א פאניק אטאקע פונקט וועלן איך האב נישט קיין צייט צו האנלדען מיט דעם?'

און וואס פאסירט אינעם מוח ביים פאניק אטאקע, אז אזלעכע אומרעאליסטישע אטאקעס קענען אזוי איבער נעמען א מענטש?

די מעדעצינישע שיטה - פאניק און אנגסט איז אן אומבאלאנס אינעם מוח

אויף דעם זענען דא פארשידענע מיינונגען אין די מענטל העלט וועלט. די מעדעצינישע וועלט שרייט חי וקים אז דער עיקר אורזאך דערצו ליגט אינעם 'קעמיקל אומבאלאנס' אינעם מוח, און אז דאס, און נאר דאס, איז די אורזאך פאר אזעלעכע סארט שרעק. דאס הייסט, אז אינעם מוח זענען פארהאן פארשידענע סארט קעמיקאלן, גערופן 'נירואוטראנסמיטערס' וואס טוען קאמיוניקירן איינער מיטן צווייטן (מיר האבן שוין אסאך ארומגערעדט דערוועגן אין ארטיקל 11 ניסן תשע"ז). וואס די מעדעצינישע פארשער האבן געטראפן, איז, אז די ניוראוטראנסמיטערס וועלן אומבאלאנסירט פאר א געוויסע סיבה וואס איז נישט באקאנט, טייל האלטן אז דאס איז גענעטיש, און דעריבער שיקן נישט די ניוראוטראנסמיטערס די ריכטיגע מעסעדזשעס וואס זיי דארפן באקומען. דערפאר, וען יענער האט זיך אריבערגעצויגן צו זיין נייעם דירה, אנשטאטס צו זיין נאר אביסל אנגעצויגן און זיין אסאך פרייליך, האט זיך דער מוח צופידעלט און געשיקט נישט ריכטיגע מעסעדזשעס, און דערפאר איז דאס פארוואנדלט געווארן אין א פאניק.

אויב אזוי, וואס איז דער עצה? צו נעמען מעדעצינען. וואס טוט דאס אויף?

מלק מ"ו
רעוואלוציע

ילן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

די מעדיצינען ארבעטן אויף צו באלאנסירן די ניוראוטראנסמיטערס אינעם מוח, און דעריבער שטעלן זיי זיך צוריק אין פלאץ און דער מוח הערט אויף צו שיקן געמישטע מעסעדשעס און דער מענטש קען זיך פילן צוריק ווי א נארמאלע מענטש.

וויאזוי עס זאל נאר זיין, זעט די מעדעצינישע וועלט אז דא האט פאסירט א 'פראבלעם' אינעם מוח, דער מוח איז ארויס פונעם באלאנס און איז פראבלאמאטיש. די עצה פאר דעם איז צו 'פאררעכטן' דעם מוח. פארדשידענע סארט טערעפי מוח איבונגען זענען אויך ערפינדן געווארן צו העלפן דעם מוח צוריק גיין אינעם באלאנס, א שטייגער ווי דער באקאנטער סי.בי.טי. (CBT) מהלך, און עקספאוזשער (exposure) טערעפי, וואס טוען העלפן דעם מוח צוריק גיין אין באלאנס און אזוי קען דער מענטש פילן צוריק רואיג מיט זיך און אנגיין געהעריג אין זיין טאג-טעגליכע לעבן. צומאל וועלן פראפעסיאנאלן נוצן א קאמבינאציע פון ביידע, סיי פון סי.בי.טי, און סיי פון מעדעצינען, און איינער העלפט צו דעם צווייטן צו ברענגען די בעסטע רעזולטאטן.

די סארנא שיטה - פאניק קומט דיר העלפן מיט עפעס

אבער עס זענען דא פארשידענע עקספערטן, אריינגערעכנט געוויסע פראפעסיאנאלע פסיכאלאגן, און דר. סארנא בתוכם, וואס דינגען זיך אויף דעם. זיי האלטן אז די ניוראוטראנסמיטער אומבאלאנס איז נישט דער ריכטיגער אורזאך פאר די אומפארשטענדליכע שרעק, נאר דער שרעק איז אייגענטליך א רעזולטאט פון אנדערע באהאלטענע שרעק אינעם אונטער-באוואוסטזיין, ווי מיר וועלן באלד ערקלערן. דער פאניק קען זיין א רעזולטאט פון א ניוראוטרענסמיטער אומבאלאנס, אבער דאס איז נישט דער דירעקטע אורזאך פאר די שרעק זעלבסט.

זיי האלטן אז דער פאניק אדער אנגסט איז גאר נישט קיין פראבלעם אינעם מוח, פארקערט גאר, דער מוח ארבעט זייער פיין, עס וויל גאר העלפן דעם מענטש מיט זייער א וויכטיגע אויפגאבע. פון אינדרויסן זעט עס אויס זייער אומבאקוועם, אבער פון די צווייטע זייט, אויב זאל דער מענטש אריינקוקן טיף אין זיך, וועט ער באמערקן אז עס העלפט אים גאר ארויס מיט עפעס, און דערפאר איז דער פאניק דא. פארשטייט זיך אז דער פאניק פאר זיך איז אויך נישט באקוועם, און אוודאי ווייל מען נישט לעבן אזוי, דערפאר איז דער וועג ארויס פונעם פאניק, צו זיכער מאכן אז די סיבה פארוואס ער איז דא, זאל מער נישט זיין וויכטיג, און אויב עס מער נישט וויכטיג, דאן וועט דער פאניק אוועקגיין פון זיך אליין.

פארשטייט זיך אז די מטרה פון אונזער ארטיקל איז נישט צו באשליסן ווער עס איז געראטן, און מיר גייען דא בכלל נישט אריין אינעם נושא צו מ'זאל יא נעמען מעדעצינען פאר ענקזייעטי און פאניק, אדער נישט. אויף דעם זאל זיך יעדער באראטן מיט זיין דאקטאר און מומחה וואס ער האט צו טון. מיט זענען נאר דא פארצושטעלן פאר די ליינער די פארשידענע מיינונגען איבער

זייט 32»

Got Pain?

You've tried everything...
Doctors, medicine, injections, surgery, therapies, vitamins, alternative medicine
AND YOU'RE STILL SUFFERING?
Stop wasting time and money with things that only temporarily relieve pain

» Get Rid of it!

PROGRAM

1 How the Sarno Method helps eliminate pain
Dr. David Shechter
Sports and Pain medicine practitioner
Acknowledged as top doctor by US News and World Report magazine Men's Health magazine | and more

2 Understanding Pain and how to get rid of it
Dr. Howard Schubiner
Director, Mind body medicine
Dept of Internal Medicine, Providence Hospital

3 Why And How The Sarno Method Works
Chaim Meir Pearl
Certified Life coach and author of "The Sarno Revelution" in the Hamaspik Gazzete

4 Q&A Series
Have questions about your medical conditions? Ask the Doctor
Dr. David Shechter

5 How Sarno method helps for emotional pain
such as Anxiety, Panic Attacks,ADHD, OCD, Depression, Eating/sleep Disorders, Addictions (internet, drugs, alcohol, smoking..) and more
Alon Gul LMSW

Thousands across the globe have been healed through the
SARNO METHOD
Listen to top doctors, trained under Dr. Sarno, teaching you how to get rid of your pain
Join the TELECOURSE that will change your life!
You get immediate access to the lectures once signed up and you can listen at your own convenience

RC REALCURE

SPECIAL INTRODUCTORY OFFER
CALL NOW 929-600-9900

TESTIMONIALS
I had excruciating back pain, I went to three doctors who all told me that I have a herniated, fragmented, disc and I need surgery, **I heard about the sarno method and decided to try it as a last resort before surgery and b"h I am back pain free and avoided surgery.** *Benzion Schienfeld, Far Rockaway*

I was suffering from severe chronic headaches, stomach pains and chronic fatigue. I went around to top specialists, who prescribed medicines but nothing really helped. **B"h I learned about the sarno method, which was the yeshuah to get rid of all my pains.** *M.P. Flatbush*

To hear their full free testimonials and many more call
929-600-9900
press option 3

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

«זייט 31

דעם, און צו געבן צו פארשטיין וויאזוי דער סארנא מעטאד קען העלפן פאר דעם, וואס דאס מיינט בעיקר, צו פארשטיין וויאזוי פארשטעקטע געפילן קענען טאקע מאכן פאניק און ענקזייעטי.

פאניק און אנגסט אלס א מיטל צו קענען אנטלויפן פון אומבאקוועמע געפילן

איז וויאזוי ארבעט דאס טאקע? ביז אהער האבן מיר ברייט ערקלערט וויאזוי פארשטעקטע געפילן קענען מאכן פיזישע ווייטאגן. דאס קומט דירעקט אין רעזולטאט פון דעם אז די מוסקלען פרובירן מיט א שטארקע קראפט צוריק צו האלטן דעם מענטש פון טון עפעס וואס שפירט זיך מסוכן פארן מענטש צו טון, אדער טוט דאס דירעקט איינהאלטן געוויסע געפילן פון ארויפקומען אויפן האריזאנט וויבאלד דער מענטש קען זיך שטארק דערשרעקן דערפון און דאס קען זיין א שטארקע קלאפ פאר זיין עקזיסטענץ. די רעזולטאט דערפון איז פיזישע ווייטאג אין פילן זיך פון ווארט, און דער עיקר, אז ווי מער מען פארשטייט נישט וויאזוי די געפילן און דעם גוף ארבעטן צוזאמען, מיינט מען טאקע אז מען לייגט פון א פיזישע קרענק, און וועט א דאקטאר קען דאס נישט היילן, ווערט מען נאך מער דערשראקן אז 'וואס גייט פאר מיט מירי?' און מיר האבן שוין ערקלערט, אז דאס פארשטיין וואס דער ריכטיגער דיאגנאז איז, טוט פאר זייער אסאך מענטשן פארמינערן די ווייטאג, ווייל דער מענטש קען זיך שוין שפירן רואיגער אז ער לייד נישט פון עפעס ווער-ווייסט-וואס, נאר ס'איז בלויז געפילן און נישט עפעס ערגער.

וועו עס קומט צו ענקזייעטי ארבעט עס אויף די זעלבע וועג. אין פאקט, זייער אסאך רוקן ליידענדע, אדער וואס ליידן אויף אנדערע סארט מוסקל ווייטאג, קענען אפט שפירן וי זייער ווייטאגן דרייען זיך ארום אנגסט און רוקן ווייטאג. פאר אפאר טעג קען די רוקן ווייטאג שניידן שטיקער, און פאר די נעקסטע פאר טעג זענען זיי אין גאר גרויסע אנגסט או די רוקן ווייטאג גייט אוועק, און נאכדעם פארט עס צוריק צום רוקן. דאס טוט אלס ווייזן אז דער שורש דערפון איז די זעלבע, צומאל קומט עס ארויס דורך דעם רוקן, און צומאל דורך אנגסט און ענקזייעטי. פארוואס ביי דעם קומט עס ארויס אויף אזא וועג, און ביי א צווייטע אויף אזא וועג, איז נישט קלאר, אבער מעגליך אז עס האט צו טון וי טיף דער ווייטאג איז, וואס דער ווייטאג איז, און בעיקר, וואס די ווייטאג וויל אויפטון, א זאך וואס מען דארף קוקן אויף יעדע פאל באזונדער.

איז וי געשריבן ביי פיזישע ווייטאגן, אזוי אויך פאסירט ביי געפילן פון פאניק און אנגסט. פונקט וי א מענטש קען שפירן שטארקע ווייטאג אינעם רוקן פאר זייער א וויכטיגע סיבה, און עס טוט העלפן דעם מענטש אין א געוויסע וועג אויסצומיידן שווערע געפילן אדער דיירעקט אויספירן א געוויסע מטרה וואס דער מענטש האט אין זיין אונטערבאוואוסטזיין, אזוי טוט אנגסט די זעלבע זאך. אונטער די שרעקליכע געפיל פון אנגסט ליגט א גאר שרעקעדיגע געפיל וואס דער מענטש וויל נישט טרעפן, און דאס ווערט דירעקט פארמיטן דורך די אנגסט. פון איין זייט פילט זיך די סארט געפילן פון שרעק און אנגסט זייער געפערליך, אבער אויב קוקט מען אריין אביסל טיפער, וועט מען זען אז אונטער דעם ליגט נאך עפעס טיפער וואס איז סאך מער שרעקעדיגער צו שפירן. אויב קען מען ארויפברענגען יענע געפילן, קען דער מענטש אנהייבן מאכן א חשבון הנפש, זענען די געפילן טאקע אזוי שרעקעדיג ווי מ'מיינט אדער נישט. אויב קען דער מוח דערהערן אז די געפילן וואס ליגן אונטער דעם זענען נישט אזוי גענפערליך, דאן קען די אנגסט און פאניק אטאקעס אויפהערן פון זיך אליין.

וויאזוי איז דער וועג ארויס?

איז וויאזוי נעמט מען דעם וועג ארויס מיטן סארנא גאנג? לויט די מעדעצינישע שיטה איז דער וועג ארויס היבש קלאר. מען נעמט אפאר טאבלעטן פאר א שטיק צייט, און פאר אסאך מענטשן העלפט דאס צו קענען טאקע באלאנסירן דעם מוח און זיך צוריק צו זען נארמאל. ווי אויך קען מען טון געוויסע איבונגען פון סי.בי.טי אדער עקספאוזשער, וואס העלפט דער מוח צו קענען אויסהאלטן די אלע זאכן וואס ברענגען ארויף די פאניק, ווי אויך זיך נישט צו דערשרעקן פון די פאניק זעלבסט, און אזוי קען מען מיט די צייט שפירן בעסער מיט זיך. און רוב פעלער, וועט מען נוצן ביידע צוזאמען, סיי מעדעצינען, און סיי עקספאוזשער, וויבאלד איינס פאר זיך איז נישט גענוג אין זייער אסאך פעלער, און נאר ווען מען נוצט ביידע צוזאמען, קען מען זען בעסערע רעזולטאטן.

עס מוז באטאנט ווערן, אז פאר געוויסע מענטשן, טוט דער מעדעצינישער גאנג נישט העלפן אינגאנצן, מיר האבן דאס שוין ערקלערט אין דעטאלן אין ארטיקלען 11-16 וויאזוי דאס ארבעט, און וואס קען זיין די סיבה דערפאר. דאס טוט צוברענגען דערצו אז מענטשן זאלן זיכן אלטערנאטיווע מיטלען וואס זאל זיי ארויסנעמען פון זייערע אומרעאליסטישע פחדים, און דער סארנא מעטאד איז זייער א גוטע אלטערנעטיווע גאנג צו פרובירן אויב אנדערע מיטלען האבן נישט געארבעט אויף הונדערט פראצענט.

> אונטער די שרעקליכע געפיל פון אנגסט ליגט א גאר שרעקעדיגע געפיל וואס דער מענטש וויל נישט טרעפן, און דאס ווערט דירעקט פארמיטן דורך די אנגסט. פון איין זייט פילט זיך די סארט געפילן פון שרעק און אנגסט זייער געפערליך, אבער אויב קוקט מען אריין אביסל טיפער, וועט מען זען אז אונטער דעם ליגט נאך עפעס טיפער וואס איז סאך מער שרעקעדיגער.

די וועג וויאזוי דאס איבערצוקומען מיטן סארנא מעטאד איז צומאל פשוט און אמאל דארף מען צולייגן אביסל ארבעט. מען קען דאס טון אויף מער א סי.בי.טי וועג, אדער מער א טיפערע וועג. מיר האבן שוין ארויסגעברענגט אסאך מאל אין לויף פון אונזערע ארטיקלען אז דער סארנא גאנג קען מען נוצן אויף צוויי וועגן, דער ארגינעלער וועג וויאזוי דר. סארנא האט דאס אויסגעלערנט, איז צו זאגן פאר זיך, "אז איך פארשטיי אז איך בין נישט פיזיש קראנק..." - און די זעלבע וועו עס קומט צו מענטל קרענק, צו קענען זאגן פאר זיך, "איך בין נישט עכט מענטל קראנק - נאר איך לייד פון עפעס געפילן פון אונטער מיין באוואוסטזיין וואס פראבירן אווקצונעמען מיין באוואוסטזיין מוח פון טראכטן פון זאכן וואס איך וויל נישט טראכטן און פילן, איך פארשטיי דאס, און פארדעם גיי איך מיך נישט צוטון מאכן פון דעם נאר אנגיין וויייטער מיט מיין טאג כאילו עס איז גארנישט געשען".

פאר געוויסע מענטשן קען דאס העלפן אז זיי זאלן אויפהערן דאגה'נען אזויפיל איבער זייער קרענק, און צוריקגיין צום נארמאלן רוטין פון זייער לעבן און אנגיין געהעריג, אבער פאר זייער אסאך מענטשן ארבעט דאס נישט. ווי נישט ווי באגרייפן נישט זייער אסאך מענטשן וויאזוי דאס דארף ארבעטן, און פילן אז זיי זאגן נאר עפעס א לחש אבי געזונט. צו דעם אלעס וואונדערט מען זיך, אז אויב איז דער מטרה מיך צו ראטעווען פון אומבאקוועמע געפילן, איז וואס גייט פאסירן וועו עס גייט אווקגיין? דאס טוט אפשוואכן אסאך מענטשן פון בכלל גלייבן אין דעם. מיר האבן שוין ציטירט דר. סארנא'ס ווערטער אליין אין אנפאנג פון אונזער סעריע, אז ער אליין פארשטייט טאקע נישט פארוואס דאס ארבעט, און פארוואס די געפילן קומען נישט ארויף וועו די ווייטאג גייט אווקע, אבער פאר אים איז געווען גענוג די פאקט אז עס ארבעט, אפילו ער פארשטייט נישט פארוואס, אבער פאר אנדערע איז דאס זייער שווער אנצונעמען. בפרט ווען עס קומט צו פאניק, קען אמאל זיין זייער שווער צו אמת'דיג קענען פונקציאנירן געהעריג אפילו מיטן זאגן דעם פזמון, וויבאלד דער פאניק קען אזוי איבערנעמען.

דערפאר האבן מיר ערקלערט אונזער גאנג וויאזוי מיר גייען צו דערצו, צו דירעקט ארייגגיין אינעם אונטער-באוואוסטזיין און דערשנאפן וואס אים שטערט, וואס איז אזוי שרעקעדיג, און פארשטיין וויאזוי די סימפטאמען, סיי פיזישע, און אין אונזער טעמע, די מענטל סימפטאמען, טוען דירעקט העלפן די געפילן. איינמאל מען פארשטייט וואס דאס איז, דאן קען מען ארבעטן אויף דעם אז דאס זאל נישט אזוי וויייטאגליך, און דעמאלטס קענען די סימפטאמען אוועקגיין נאטורלעך, וויייל אויב די סיבה פארוואס זיי זענען דא איז שוין נישטא, דאן דארפן זיי שוין נישט דא זיין. און דאס האבן מיר געזען און אונזער עקספיריענס פאסירט אויך מיט פאניק און אנגסט.

אבער אפילו מיט דעם גאנג איז נאך וויכטיגע צו ארויסברענגען, אז פאר געוויסע מענטשן בשעת זיי זענען איינגעטינקען אין זייער פאניק קען דאס אריינגיין אינעם אונטער-באוואוסטזיין צומאל צו שטארק איבערנעמען און איז נישט געאייגענט פאר זיי, און פאר זיי איז ראטזאם קודם צו טון אביסל עקספאוזשער, און ווען עס איז אביסל רואיגער, דאן קענען זיי זיין מער אפן צו טון מער טיפע ארבעט.

אינעם קומענדיגן ארטיקל וועלן מיר אי"ה באשרייבן א געשיכטע פון א אינגערמאן וואס האט פלוצלינג אנגעהויבן ליידן פון פאניק אטאקעס און וויאזוי ער האט זיך ארויסגעדרייט דערפון אדאנק דאס פארשטיין וואס זיין אונטערבאוואוסטזיין האט פראבירט צו טון פאר אים. ★

מו"ה חיים מאיר הכהן פערל הי"ו איז א לייף און ביזנעס קאוטש, און פריוואטער מדריך און עקספערט טרענירט צו נוצן די סארנא מעטאדע. במשך די לעצטע פאר יאר נוצט ער די מעטאדע און נאך פראפעסיאנאלע מהלכים אין וועלכע ער איז געלערנט, צו העלפן ביזנעס לייט, ארבעטער און עקזעקיוטיוון, באפרייט צו ווערן פון זייערע וויייטאגן 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 אדרעסע, info@lifeasecoaching.com.

פארשער זאגן: **אויב איר עסט אן אומגעזונטע דיעטע,** טרונקט אויך אסאך קאווע

שיקאגא - קאווע, דער גלעזל ווארימע געטראנק וואס רוב מענטשן האבן א געוואוינהייט פון טרעפענקן טעגליך, איז א נושא וועלכע ברענגט אויף כסדר׳דיגע שטודיעס און מיינונגס פארשידנהייטן צווישן דאקטוירים און עקספערטן איבער די געזונטהייט בענעפיטן אדער מעגליכע אומגעזונטע עפעקטן וואס דאס ברענגט, אבער א פרישע שטודיע וואס האט באטראכט די עפעקט פון טרונקן קאווע ברענגט א פרישע פרעספעקטיוו אין דעם נושא.

פארשער זאגן אז א לעצטערע שטודיע וועלכע זיי האבן דורכגעפירט האט באטראכט די עפעקט וואס קאווע האט אויף מענטשן וועלכע האבן אין אלגעמיין אן אומגעזונטע לעבנסשטייגער, און די פראגע וואס זיי האבן געשטעלט איז אויב קאווע טוט זיי בענעפיטירן, אדער ברענגט דאס מער שאדנס.

די שטודיע איז דורכגעפירט געווארן אין די ״יוניווערסיטעט אוו אילינוי״ וואו פארשער האבן געגעבן הויכע דאזעס פון קאפאין פאר ראטן אין לויף פון פיר וואכן, און זיי געפיטערט א דיעטע הויעך אין פעטנס און צוקער. און אבזערווירט אז די ראטן וועלכע האבן געקריגן די קאפאין טעגליך האבן צוגענומען ארום 22% וויניגער איבעריגע פעטנס ווי די איבעריגע ראטן אין די שטודיע.

זיי זאגן אז די רעזולטאטן צייגן אז קאווע קען איינצוימען די שאדנס פון אן אומגעזונטע דיעטע וואס איז באזירט אויף צופיל פעטנס און צוקער, און אז די ראטן האבן געקריגן רעלאטיוו צו זייער גרויסקייט די זעלבע צאל עסנוואראג וואס מענטשן עסן געווענליך, און די קאפאין איז געווען בערך אזוי ווי פיר גלעזלעך קאווע.

די פארשער עקלערן אז געוויסע אמינא-עסיד און ענזיימס וואס קאפאין באזיצט קען העלפן די קערפער צוברעכן די פעטנס און גלוקאז פון די צוקער, און אזוי ארום העלפן מיט זייער פארדייאונג, און טראץ וואס קאווע איז געווענליך נישט ראטזאם אין הויכע דאזעס, איז מעגליך אז פאר מענטשן מיט אן אומגעזונטע דיעטע לוינט זיך צו טרונקן אסאך קאווע.

אבער אנדערע פארשער צווייפלן איבער די עפעקטיווקייט פון די שטודיע און זאגן אז דער מענשטליכע סיסטעם איז מער קאמפליצירט און עס איז שווער צו פארגלייכן, ווי איין פארשער האט זיך אויסגעדריקט ״אויב איר לייגט אריין א לעפל צוקער אין אייער קאווע, איז שוין די שאדן מער ווי די בענעפיט״ .

די פארשער זאגן אז די קאפאין קען העלפן עלימינירן פעטנס

געזונט און געשמאק

זוקיני

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8-10 פארציעס**
ביז צום טיש: **1:20**

גרינגע סקוואש זופ

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

10 אומגעשיילטע גרינע סקוואש, צושניטן
4 צוויבל, צושטיקלט
8 צייגדלעך קנאבל
1 לעפל זאלץ
½ לעפל שווארצע פעפער

אנווייזונגען:

- דינסט די צוויבל ביז עס איז דורכזיכטיג, לייג אריין די סקוואש און קנאבל
- פול אן דעם טאפ מיט וואסער ביז איבער די סקוואש
- לייג צו געווירצן און זאלץ און פעפער צום טעם
- לאזט עס אויפקאכן, און דאן לאז עס פאר א שעה אויף א נידריגע פלאם און דאן צומאל עס מיט א האנט בלענדער

טיפ

רויע-זוקיני טוט זיך גוט איינפרירן, גרייט עס אן פון פאראויס, לייגט עס אריין אין א זיפ-לאק זעקל, פרירט עס איין און נוצט עס געזונטערהייט וועג מען נויטיג.

שטאפל: **מיטעלגארטיג** | מאס: **10 פארציעס**
ביז צום טיש: **1:30**

סקוואש קוגעל

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

2 פונט סקוואש, געשיילט און צושטיקלט
2 קארטאפל, געשיילט און צושטיקלט
2 גלעזער וואסער
1 צוויבל, צושטיקלט און געפרעגלט
¾ גלאז אויל
¾ גלאז ברעזל
6 אויפגעקלאפטע אייער
זאלץ און פעפער צום טעם

אנווייזונגען:

- קאכט אויף די סקוואש און קארטאפל פאר 20-30 מינוט ביז עס איז ווייך
- לאזט די וואסער אפזייגן און צוקעווטשט די סקוואש און קארטאפל
- מישט אויס מיט אלע אנדערע באשטאנדטיילן
- גיסט עס אריין אין א 13X19 בעקעלע און באקט עס אויף 350 גראד פאר א שעה אדער ביז ווילאנג עס ווערט פארטיג

שטאפל: **מיטעלגארטיג** | מאס: **6 פארציעס**
ביז צום טיש: **1:00**

זוקיני לאזאניא

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

3 גרויסע זוקיני
3 גרויסע טאמאטעס צושניטן אויף רעפטלן
1 קען מארינארא זאפט
3 גלעזער צוריבענע קעז (שרעדעד)
1 פושקע קאטעדזש קעז (16 אנס)
1 אייַ
1 טיילעפל באזיל

אנווייזונגען:

- לייג ארויף בעיקינג פאפיר אויף א בעקעלע און באשפריץ לייכטערהייט מיט אויל
- צושניידט די זוקיני אין די לענג, לייג עס ארויס פלאך אויף די בעקעלע
- באק עס פאר פינף מינוט אויף 400 גראד נאר צו אויסטרוקענען די וואסער
- אין א שיסל מיש אריין די קאטעדזש קעז און איין גלאז צוריבענע קעז אן איי און באזיל
- אויף א 9*13 בעקעלע לייג אריין די ערשטע שיכט, מארינארא זאפט און דאן די זוקיני רעפטלעך, האלב פון די קעז געמישעכץ, און דאן רעפטלעך טאמאטע
- לייג דעם צווייטן שיכט, זוקיני רעפטלעך, מארינארא זאפט און די צוריבענע קעז.
- לייג דעם דריטן שיכט, זוקיני רעפטלעך, די איבעריגע קעז געמישעכץ, און טאמאטא רעפטלעך.
- לייג דעם פערטן שיכט, זוקיני רעפטלעך, מארינארא זאפט, און צוריבענע קעז.
- באק עס אין אויוון פאר צוואנציג מינוט אויף 400 גראד צוגעדעקטערהייט. דאן דעק עס אויף און לאז עס פאר נאך 25 מינוט.

© 2020 צוגעשטעלט דורך **מרת ח. ג. לויפער**

פאר אלע אייערע קאכן און קעיטערינג געברויכן, ביטע שיקט א בליץ-פאסט צו chanagitty@gmail.com

וואס טוט צים אין שפיטאל

ניו יארק פיגורירט אין שפיץ פון די 'איין שטערנדיגע' שפיטעלער פון די 'צענטער פאר מעדיקעיד'

באלטימאר - דער אמעריקאנער 'צענטער פאר מעדיקעיד און מעדיקעיר' וועלכע פארפיגט אויף די פעדעראלע געזונטהייט פראגראמען האט ארויסגעגעבן א פרישע ליסטע פון שפיטעלער איבער אמעריקע און געגעבן פאר יעדן איינעם א צייכן פון איינס ביז פינף שטערנס, באזירט אויף די ערפארונג פון פאציענטן און די ראטע פון סוקסעס מיט פאציענטן וועלכע באנוצן זיך מיט מעדיקעיד און מעדיקעיר.

דער 'צענטער פאר מעדיקעיד' לייגט ארויס א יערליכע באריכט אויף אלע שפיטעלער און אינסטיטוציעס וועלכע שטרייכן אונטער פארשידענע קאטעגאריעס

די ליסטע נעמט איריין 4500 שפיטעלער איבער אמעריקע, צווישן די האבן 228 געקריגן איין שטערן, און צווישן דעם ציילט זיך איבער 55 שפיטעלער אין ניו יארק, וואס האט געקריגן די מערסטע פון סיי וועלכע אנדערע שטאט איבער אמעריקע, און רעכנט איריין פילע פראמינענטע שפיטעלער א שטייגער ווי מיימאנעדיס, בעלוויו, מאנטעפיורי, ברוקלין יוניווערסיטי שפיטאל, וועסטשעסטער מעדיקעל צענטער, סטעטן איילענד יוניווערסיטי שפיטאל, און נאך צענדליגע שפיטעלער סיי אין ניו יארק סיטי און סיי אין אפסטעיט ניו יארק.

דאקעגן האבן 407 שפיטעלער געקריגן א פינף שטערנדיגע צייכן, און צווישן זיי האט קאליפארניע געהאט דאס מערסטע, און ניו יארק איז אריינגעקומען מיט בלויז דריי שפיטעלער אריינגערעכנט ען-וויי-יו וועלכע האבן געקריגן די מאקסימום אויסצייכענונג, דאס איז א גאר קליינע ציפער אין פארגלייך צו איבער 34% פון ניו יארקער שפיטעלער וועלכע האבן געקריגן בלויז איין שטערן.

פון די אנדערע זייט איז ארויסגעקומען לעצטנס די ליסטע פון די הונדערט בעסטע שפיטעלער אין אמעריקע וואס רעכנט איריין אלע קאטאגאריעס, אויך מיט פריוואטע אינשורענס, א ליסטע וועלכע ווערט צונויפגעשטעלט דורך די 'בעקערס שפיטאל איבערזיכט' און זיי האבן דארט אריינגעשטעלט עטליכע פראמינענטע ניו יארקער שפיטעלער, אריינגערעכנט 'ען-וויי-יו', דער 'פרעסבעטעריען' שפיטאל און 'מאונט סיני' וועלכע זענען אלע אויסגעלויבט געווארן אלס ערשט-קלאסיגע שפיטעלער.

ניו יארקער שפיטעלער קומען אויך אריין די לעצטע אין נאציאנאלע ליסטעס ווען עס קומט צו זיכערהייט און היגיענישע און פארמאגט ארום 130 בעטן, און דאס וועט זיי ערלויבן צו איינטיילן זייערע אפטיילונגען צווישן די צוויי און שפארן געלט פאר ביידע שפיטעלער.

לויט'ן פלאן וועט דער געביידע פון דעם 'ניו יארק קאמיוניטי שפיטאל' ווערן איינגעריכטעט פאר ספעציעלע אפטיילונגען וועלכע פאדערן נישט קיין באלדיגע צוטריט צום עמערדשענסי דעפארטמענט, און אזוי ארום לינדערן די לאסט פון דעם מיימאנעדיס שפיטאל וועלכע פלאגט זיך מיט א שטארקע מאנגל אין בעטן און ענגשאפט, און דערביי פארבעסערן די סערוויסעס.

אין די לעצטע יארן איז מיימאנעדיס ארויסגעקומען מיט שטארקע אויסצייכענונגען נאציאנאל ווען עס קומט צו געווינסע אפטיילונגען, א שטייגער ווי די קארדיאלאגיע אפטיילונג, אבער אויך מיט גאר שוואכע צייכנס ווען עס קומט צו זיכערקייט און באדינען פאציענטן, א זאך וואס נעמט זיך צוליב די שוועריגקייטן וואס דער שפיטאל טראגט, און די פארוואלטונג האט אויסגעדריקט האפענונג אז די נייע רעפארם וועט פארבעסערן דעם שפיטאל אין פילע הינזיכטן.

'מיימאנעדיס' שפיטאל וועט זיך פאראייניגן מיט 'ניו יארק קאמיוניטי' שפיטאל

ברוקלין - דער 'סאוטוועסט ברוקלין העלט קעיר' גרופע וועט אונטערגיין א מאסיווע רעפארם ווען צוויי פון אירע גרויסע שפיטעלער וועלן אריבערגיין א פאראייניגונג און שאפן איינער פון ברוקלין'ס גרעסטע שפיטעלער. אונטער דעם פלאן וועלן די צוויי שפיטעלער אין די קומענדיגע חדשים צוזאמשמעלצן זייערע אפטיילונגען און פליגלן און דערביי גענצליך טוישן איר סטרוקטור.

די דעטאלן פון דעם נייעם שפיטאל, און אויך די נאמען וואס עס וועט טראגן, איז נאכנישט ענדגילטיג אויסגעארבעט געווארן, און אזוי אויך ווארטן זיי נאך אויף די באשטעטיגונג פון די פעדעראלע און לאקאלע באהערדע, און זיי שאצן אז עס קען נעמען ביז א האלב יאר אז דאס זאל צושטאנד קומען, אבער זיי זאגן אז דאס וועט זיין א שטארקע בענעפיט פאר פאציענטן.

דער מיימאנעדיס שפיטאל מיט אירע איבער 700 בעטן וועלכע געפונט זיך אין די בארא פארק אומגעגנט אין ברוקלין וועט זיך אנשליסן מיט'ן קלענערן ניו יארק קאמיוניטי שפיטאל וועלכע געפונט זיך נישט ווייט אין די מידוואוד געגענט באנעמונג, באאמטע זאגן אז דאס קומט צוליב אן ערנסטע בודזשעט קריזיס און א דעפעציט פון איבער 6 ביליאן דאלער וואס נעמט זיך פון הויכע שפיטאל קאסטן און א גרויסע טייל פונעם ניו יארקער באפעלקערונג וואס איז אנגעוויזן אויף פעדעראלע פראגראמען, און דאס ברענגט דערצו אז שפיטעלער מוטשען זיך פינאנציעל.

שפיטעלער פאראייניגן **זיך** און גרונדן דראג פירמע **צו** נידערן פרייזן

ווירדזשיניע - אין די לעצטע יארן זענען די פרייזן פון וויכטיגע מעדיצינען אין אמעריקע שטארק געשטיגן, און דאס נעמט זיך הויפטזעכליך צוליב א מאנגל אין 'גענעריש דראגס' און פילע וויכטיגע דראגס ווערן בלויז פראדוצירט דורך פירמעס וועלכע האבן א מאנאפאל דערויף און רעכענען איבערגעטריבענע פרייזן וויבאלד זיי האבן נישט קיין קאנקורענץ.

א 'גענעריש דראג' איז די זעלבע עפעקטיוו ווי די ארגינעלע מעדיצין, און די איינציגע אונטערשייד איז אז א פירמע וואס ערצייגט א דראג קריגט אן עקסקלוסיווע רעכט דאס צו פראדוצירן פאר א באשטימטע צייט פאר אנדערע פירמעס זענען בארעכטיגט צו נוצן די זעלבע מעטאדן צו ערצייגן די זעלבע דראג אונטער אנדערע נעמען, א שטייגער

אויף צו אדרעסירן די מאנגל אין 'גענעריש דראגס' האבן פילע שפיטעלער זיך פאראייניגט און געגרונדעט אן אייגענע דראג פירמע וועלכע וועט פראדוצירן מעדיצינען פאר ביליגערע פרייזן ווי די עקזיסטירנדע דראג פירמעס, און לויט ווי זיי געבן איבער אבער 120 שפיטאל פאראיינען, וועלכע אינאיינעם רעפרעזענטירן איבער א דריטל פון אלע שפיטעלער אין אמעריקע, זיך אנגעשלאסן אין דעם איניציאטיוו.

די פירמע, וועלכע האט געקריגן דעם נאמען 'סיוויקע' וועט צוערשט פראדוצירן 14 וויכטיגע מעדיצינען וואס זייערע פרייזן זענען שטארק געשטיגן צוליב א מאנגל, און דערווייל וועלן די מעדיצינען נאר געוצט ווערן אין שפיטעלער, אבער זיי באריכטן אז אויב וועט זיך דאס אויסארבעטן וועלכע זיי אויסברייטערן די פראדוקציע אויך פאר מעדיצינען וואס ווערן פארקויפט אין אפטייקן, כדי צו נידערן די פרייזן נאציאנאל.

די גרינדונג פון דעם פירמע איז צושטאנד געקומען א דאנק קאאפעראציע מיט עטליכע וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס וועלכע באפאסן זיך מיט נידערן דראג פרייזן אין אמעריקע. א וואַרטזאגער פאר 'סיוויקע' זאגט אז נאך שפיטעלער איבער אמעריקע וועלן זיך אנשליסן אין די קומענדיגע וואכן, און זאגט אז אויסער דעם וואס דאס וועט נידערן די פרייזן פון מעדיצין קען דאס אויך נידערן שפיטאל בילס וועלכע שטייגן אויך אין די לעצטע יארן.

המספיק נייעס

אשרי מי שבא לכאן ותלמודו בידו:

גרויסארטיגע הכנות צום גרויסן פארהער און סיום מסכת אין ישיבה תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי

אויסטערלישע התרגשות צווישן תלמידים צום פארהער ביי הגה"צ דומ"ץ קרית יואל שליט"א

«זייט 36

שווערע הארעוואניע און פלאג.

דורכאויס די לעצטע חדשים האראוועט מען אריין, און מען לייגט אריין כוחות אין מסכת ברכות, די געטרייע מגידי שיעור, אין שפיץ פונעם ר"מ הרב משה הערש בערקאוויטש שליט"א, לייגן אריין אומגעהויערע כוחות צו אנגרייטן די תלמידים צום גרויסן טאג וועו זיי וועלן קענען צייגן דעם "אשרי מי שבא לכאן ותלמודו בידו" פארנט פון איינער פון די גדולי ישראל, און קריגן חיזוק אויף צו שטייגן ווייטער.

די התרגשות פון די תלמידים איז אומבאשרייבליך, אז זיי וועלן האבן די זכיה זיך צו שטעלן צום פארהער ביים דיין פון שטאט, הגאון הצדיק דומ"ץ קרית יואל שליט"א, וועלכער איז שוין פופציג יאר משמש בדיינות, און מצודתו פרוסה איבער די גאנצע וועלט אלס איינער פון די פוסקי הדור און גדולי ישראל, און ער האט באוויליגט צו זיך אראפזעצן מיט די טייערע תלמידים און זיי פארהערן.

עס איז נישט אנגעקומען לייכט צו אנקומען אהער, אין די לעצטע חדשים האט מען אריינגעלייגט אויסטערלישע כוחות צו לערענען מיט די תלמידים, יעדע משנה איז געווען א פראיעקט פאר זיך, מען האט גענוצט לעבעדיגע ביישפילן, און אפילו אויספלוגן צו ארומיגע פארם'ס צו געבן לעבעדיגע ביישפילן פון 'פרי העץ' און 'פרי האדמה' און אזוי ווייטער, אלעס אויף צו אריינגענגען א חשק און געשמאק.

די שווערע ארבעט האט זיך אויסגעצאלט, און די תלמידים שטייען ביים ענדיגן זייער ערשטע מסכת, און די התרגשות איז אויסטערליש, עס איז שווער צו באשרייבן דאס געפיל פון א תלמיד וואס שפירט אז ער קען דאס באווייזן, אז ער קען זיך אפילו פארהערן ביים דיין שליט"א אזוי ווי אנדערע תלמידים פון אנדערע ישיבות אין זיין עלטער.

דער פארהער וועט נאכגעפאלגט ווערן מיט א גרויסארטיגן פייערליכן סיום וועלכע ווערט געפלאנט, דער סיום איז דער טעגליכער געשפרעך פון טאג אין ישיבה, און די תלמידים זענען פארמישט אין די פלאנירונג און אין די הכנות, און מען גרייט זיך צו ברענגען באריכטע מוזיקאנטן און פערזענליכקייטן, און אין שפיץ פונעם סיום וועט באשיינען הגה"צ דער דיין שליט"א, און מען האפט אז אויך די עלטערן וועלן זיך אי"ה קענען באטייליגן.

גענעראל אינפארמאציע

וויסנשאפטלער אנטוויקלן מעדיצינישע אפאראטן וועלכע ווערן 'צולאזט' דורך ליכט שטראלן

«זייט 36

און שווערע אומאנגענעמליכקייטן פאר'ן פאציענט. אבער מיט די פרישע טעכנאלאגיע וועלן דאקטוירים קענען עלימינירן דעם אפאראט מיט על-אי-די שטראלן און דאן עס לאזן נאטורליך ארויסקומען פונעם קערפער זיכערערהייט און קיין ווייטאג.

דער מאטריאל וועלכע זיי האבן אנטויקלט רופט זיך 'היידרא-דזשעל' און מען קען דערפון צונויפשטעלן מעדיצינישע אפאראטן פאר פארשידענע צוועקן, און זיי האבן שוין דורכגעפירט עטליכע פראבעס אויף בעלי חיים וועלכע האבן געצייגט אז דער מאטריאל איז דויערהאפטיג און פארזיכערט, און דאס צוגייט אן קיין פראבלעמען וועו מען שיינט דערויף מיט א ספעציעלע שטראל וואס איז אנטויקלט געוואָרן פאר דעם צוועק.

"דער אויפטוה איז בלויז אן אנהייב, און עוועגטועל וועט דער זעלבער אויסטרעף אויך קענען גענוצט ווערן אין פארשידענע מעדיצינישע פראצעדורן, א שטייגער ווי צייטווייליגע סטענטס פאר'ן הארץ, און אויך פאר פארשידענע פראצעדורן וועלכע ווערן דורכגעפירט צו באהאנדלן קענסער" זאגט ריטו ראמאן, איינער פון די וויסנשאפטלער.

דער וויסנשאפטלער לייגט צו אז דער זעלבער טעכנאלאגיע קען אויך ערלויבן צו אריינלייגן דעם אפאראט פארקלענער און עס 'אויפבלאזן' דורך קאנטראלירטע ליכט-שטראלן צו די נויטיגע מאס, א זאך וואס קען זיין בייהילפיג אין פילע מעדיצינישע פראצעדורן און עפנט פארשידענע נייע מעגליכקייטן פאר דאקטוירים.

'עם-איי-טי יוניווערסיטי' ווי ויסנשאפטלער האבן באווייזן צו פראדוצירן די ווינדערליכע מאטריאל

• NYSHA
845-655-5678

• Hamaspik Theragen
Upstate - 845-655-0600
Downstate - 718-266-9742

• Tri-County Care
844-504-8400

• Hamaspik Of Orange County
845-774-8400

• Hamaspik Of Rockland County
845-356-8400

• Hamaspik Of Kings County
718-387-8400

• Hamaspik Medicare Select
833-HAMASPIK / 833-426-2774

• Hamaspik Home Care
855-HAMASPIK / 855-426-2774

• Hamaspik Choice
855-552-4642

• Comfort Health
Kings - 718-408-5400
Rockland - 845-503-0400
Orange - 845-774-0309

המספיק נייעס

אשרי מי שבא לכאן ותלמוד בידו:

גרויסארטיגע הכנות צום גרויסן פארהער און סיום מסכת אין ישיבה תורה וחסד שע"י המספיק אוו אראנדזש קאונטי

אויסטערלישע התרגשות צווישן תלמידים צום פארהער ביי הגה"צ דומ"ץ קרית יואל שליט"א

אויב טרעט איר איבער די שוועל פונעם ״ישיבה תורה וחסד׳ אין די טעג וועט איר באמערקן צוויי זאכן אנדערש ווי געווענליך, ערשטנס א הערליכע שילד מיט ׳קידוש לבנה אותיות׳ וועלכע אנאנסירט ״מיר גרייטן זיך!!! זה היום עשה ה׳! עס קומט שוין נענטער דעם טאג פונעם גרויסן סיום מסכת און פארהער ביי גדולי ישראל שליט״א״ און דער צווייטער זאך וואס איר וועט באמערקן איז דער רוישנדער קול תורה וועלכע הילכט אפ אינעם בית המדרש.

ווי איר קענט פארשטיין פון דעם אריינפיר גרייט מען זיך אויף אין ערנסטע און היסטארישע וועגדפונקט אינעם געשיכטע פון די ישיבה, צום ערשטן מאל וועלן די תלמידים האבן די געלעגנהייט צו צייגן זייער ידיעת התורה וואס זיי האבן זיך איינגעקויפט, מיט׳ן זיך שטעלן צום פארהער ביי בארימטע תלמידי חכמים, און צייגן זייערע ידיעות התורה וואס זיי האבן זיך איינגעקויפט מיט

זייט 35»

א שטראל פון האפענונג:

וויסנשאפטלער אנטוויקלן מעדיצינישע אפאראטן וועלכע ווערן 'צולאזט' דורך ליכט שטראלן

מאסעטשוסעטס - וויסנשאפטלער אין ׳עם-איי-טי יוניווערסיטי׳ האבן צום ערשטן מאל באוויזן צו פראדוצירן מאטריאל וועלכע מען קען אויפלאזן און פארניכטן דורך ליכט-שטראלן, און דאס איז גרויס נייעס אין די מעדיצינישע וועלט וויבאלד דאס וועט ערלויבן דאקטוירים צו אריינלייגן אפאראטן אינעווייניג אינעם קערפער, און אנשטאט דאס ארויסנעמען דורך אן אפעראציע וועלן זיי דאס קענען נאטורליך עלימינירן אן קיין זייטיגע ווירקונגען.

ביים באהאנדלן פארדייאונגס פראבלעמען און נאך אינערליכע קרענק טוען דאקטוירים טיילמאל אריינלייגן קלייגע אפאראטן אינעם קערפער, סיי דורך א כירוגישע אפעראציע אדער דורך שלונגען, די אפאראטן זענען צום ביישפיל קלייגע קאמערעס וואס אבזערווירט די אינערליכע ארגאנענען אדער סענסארס וועלכע מעסטן פארשידענע צושטאנדן, און העלפט מיט׳ן דיאגנאזירן און באהאנדלן פארשידענע גאסטראנאמישע (=מאגן און פארדייאונג) דיסארדערס, א שטייגער ווי קראהנ׳ס אדער אנדערע אנטצינדונגען.

דער פראבלעם איז אז ווען מען דארף ארויסנעמען די אפאראטן דארף מען אין רוב פעלער דורכפירן א לייכטע אפעראציע, א זאך וואס איז פארבינדן מיט ווייטאג

זייט 35»

דער קליינטישער 'היידרא-דזשעל' אפאראט צוגייט אינעם סיסטעם און מען דארף דאס נישט ארויסנעמען כירורגיש

Published and Copyrighted September, '20
1 Hamaspik Way
Monroe, NY 10950
NYSHA Inc.
Non Profit Org.
US Postage
PAID
Ptex Group

געזונטהייט בענעפיטן

10 בענעפיטן פון קערשן (טשעריס)

1 רייך אין גענזונטע וויטאמינען
2 פארלייכטערט כראנישע מחלות
3 העלפט שטארקן מוסקלען
4 גענזונט פאר'ן הארץ
5 ווירקזאם קעגן בלוט דרוק
6 קען העלפן מיט ארטרייטיס
7 פארבעסערט שלאף קוואליטעט
8 העלפט זיך האלטן יונגער
9 העלפט מיט מאגן ברענען
10 העלפט מיט פארלירן וואג