המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

כסלו תשע"ח • ISSUE NO. 154 • DEC. '17

המספיק אנקעטע

פון וועלכען עלטער לאזט איר קינדער 'אליינס' צינדן חנוכה ליכט?

א: **9 יאר;** ב: **פריער;** ג: **11;** ד: **ער/בת מצוה.**

צו ענטפערן אן פאר ענטפער פון פאריגן חודש: זעט זייט 10

אין ציפערן | "טייפ-2" דייעביטיס (צוקער)

5,300 פרישע פעלער יערליך ביי אמעריקאנע קינדער אין עלטער פון 19-10.

48.2% טויט-פעלער אין רעזולטאט פון "טייפ-2" וואס וואלטן געקענט פארמיטן ווערן דורך געזונטע דיעטע.

אינספיראציע

"**צופיל**" איז נישט געזונט.

די סמעטענע

צום געזונט

17 קערפער "טשארדזשט" אליינס נייע "פעיסמעיקער"

20 צוקערווייז, איז "אוואקאדאו" נומער איינס

17 "בלוט-דינער" מעדיצין, ענדליך אן 'אינערליכע בלוטונג'

המספיק

08 נאטיצן פון הערליכער תשרי תשע"ח ביי המספיק משפחה

04 2% "קאלא" העכערונג בס"ד קומענדיגן יאנואר

פארשידענס

07 גנב געכאפט דורך פאליציי-געהילף מיט אויטיזם

15 ליסטע פון מאכלים רייך אין "אמעגא-3"

30 סארנא: דארף מען וויסן "וועלכע" דאגה?

המספיק נייעס

היסטאריע: דערהויבענע ערשטמאליגע "**שבת המספיק**" ספעציעל פאר "**פעמילי קיר**" עלטערן

קשה עלי פרידתכם... הגה"צ אבדק"ק לימנוב שליט"א ביי די דערהויבענע ריקודין מוצאי שבת קודש. אן אויספירליכער באריכט וועט נאכפאלגן בס"ד.

צום געזונט

נאר מיט שמחה...

רעקאמענדאציע: צו זיין דאס בעסטע באשיצט קעגן "**פלו**", נעמט דעם וואקסין "**בשמחה**"

נאטינגעהעם, ענגלאנד – פאראיאר זענען געזונטהייט באאמטע געווען באזארגט ווען דער פלו וואקסין האט נישט אזוי גוט געארבעט און אסאך האבן געליטן פון די פלו אפילו נאכ'ן נעמען דעם וואקסין. חדשים לאנג האבן פארשער געארבעט אריסצוקומען מיט א בעסערע וואקסין אויף היי יאר, און מען ווארט מיט שפאנונג צו זען אויב דער נייער איז טאקע בעסער, איבערהויפט ווען היי יאר איז ערווארטעט א שווערער פלו-סעזאן ווי געווענליך.

אבער נישט געזארגט. נאכמער, זייט פריילך – עס וועט אפילו העלפן דער פלו-שאט זאל זיין נאכמער אפעקטיוו!

בריטישע פארשער האבן נאכגעפאלגט 138 מענטשן אין עלטער פון 65 ביז 85 וואס האבן באקומען די וואקסין אין די יארן פון 14'-15' למס'. מיט גאר קראנטע טעסטן במשך די וואכן פארדעם און נאכדעם, האבן די פארשער רעקארדירט זייער גיסטע, אנגעצויגנקייט, נעגאטיוועע געדאנקען, שלאף צירקל, דיעטע און אנדערע מעסטבארע פונקטן פון פסיכאלאגישע און פיזישע געזונטהייט.

גלייכצייטיג האבן די פארשער 2 מאל געזומען בלוט-טעסטן צו זען זייער "אנטי-באדי" רעאקציע צום וואקסין, דאס ערשטע 4 וואכן נאכ'ן נעמען דעם וואקסין, און דאס

זייט 25 >>

ספעציעלע הילף

"או. פי. דאבליו": "**טריי קאונטי קעיר**" צווישן געצייטלטע אגענטורן פאסיג אנצופירן מיט "קעיר קאארדינאציע"

זייט 03 >>

טאבלעטן

וויטאמין די. העלפט פארמיידן "טייפ-1" דייעביטיס

זייט 20 >>

גייענדיג צום דרוק

בלויז 48% ערוואקסענע אמעריקאנע מיט **הויכע בלוט-דרוק** האלטן עס אונטער **קאנטראל**.

'גרינע' גרינצייג, ווי בראקאלי, לעטוס אד"ג: געזונט פאר'ן הארץ אסאך מער ווי געמיינט.

ביי נאנט צו 1/3 צענערלינגען הייבן **"עי. די. עיטש. די."** מעדיצינען, שולע **צייכענונגען**.

"מח אפעראציעס" געמאכט נאך **געוועניליכע ארבעט שעות**, פארבינדן מיט מער קאמפליקאציעס;

פייבער-רייכע דיעטע העלפט איבערקומען **"קושקע קענסער"**.

"ליינען" אסאך בויט אויף ביי קינדער נישט נאר שפראך, נאר אויך גוטע נאטורן, ווי צולייגן קאפ, דערגרייכן צילן, **קאנטראלירן אימפולסיווע געדאנקען און נאך**.

CDC: אין **קלענערע שטעט** נוצן מענטשן ווייניגער אויטא "זיכערהייט גארטל".

פארלירן וואג העלפט שפארן כאטש $17,655; **אין דורכשניט $36,278**.

אנגעצויגנקייט - שעדליך פאר מאגן און קושקעס געזונטהייט ווי **"דזשאנק פוד"**.

געוויסע **"אלערדזשי" מעדעצין** קען מעגליך היילן נערוון געשעדיגט דורך **"מאלטיפל סקלעראוסיס"**.

אנקעטע: מעדיצינישע **טעותים** אפעקטירן 21% ערוואקסענע **אמעריקאנער**.

עס געדויערט היינט לענגער צו באקומען א נישט-עמערדזשענסי וויזיט ביים דאקטאר.

6% וואס נוצן שארפע שמערצן-בארואיגער 1 טאג, נוצן עס נאך **א יאר שפעטער**.

איינער פון יעדע 5 באקומט אן **אנדערע דיאגנאזע** ביים פרעגן "סעקאנד אפיניאן" פון אן אנדערער דאקטאר.

מאקסימום סומע מענטשן מיט דיסעביליטיס קענען לייגן אין **"עיבל" אקאונט**, צום שטייגן בקרוב.

מעדיצין פאבריצירער מעלדן פארשריט אין זוכעניש נאך **"אלצהיימערס" רפואה**.

הארץ-אפעראציעס, באשטעלט ביים דאקטאר **דוקא נאכמיטאג**, נישט אינדערפרי, פאר בעסטע רעזולטאטן.

ריזן שטודיע באשטעטיגט: **"קאטאראקט אפעראציע"** קען ברענגען **אריכות ימים** ביי עלטערע פרויען.

פאזיטיווע גיסטע פארבעסערט רעזולטאטן ביי **"ארטרייטוס" באהאנדלונגען**.

צום געזונט

אין דאקטאר'ס ווארטזאל:

דאקטוירים רעקאמענדירן: ברענגט מיט אייגענע שפילצייג

דזשעקסאנוויל, פלארידע – דער פלו און פארקילעכץ סעזאן איז שוין דא, און היי יאר שווערער ווי געוועניליך. עלטערן פארכטן זיך פון ברענגען די קינדער צום דאקטאר, זיי זאלן נישט ווערן אנגעשטעקט טאקע ביים דאקטאר אין וואַרט-זאל פון אנדערע קראנקע.

ווי באקאנט זענען שפיטעלער גאר פאסיגע פלעצער אריבערצופירן מחלות רח"ל פון פאציענטן צו אנדערע. שפיטעלער פארמאגן דעריבער גאר שטרענגע זיכערהייט מאסנאמען צו אינפארסירן ריינקייט און "דיסאינפעקציע" אומעטום. אבער רוב געזונטהייט געברויכן פון קליינע קינדער, וועמענס יונגע אימיון-סיסטעמס זענען נאכנישט פולקאם אנטוויקלט, ווערן סערווירט אין לאקאלע אפיסעס פון קינדער-דאקטוירים (פידיעטרישאנ"ס, בשפת המדינה), וואו די באווארעניש איז נישט אזוי גרויס.

די אמעריקאנע "אקאדעמיע פון קינדער דאקטוירים" האט דעריבער ארויסגעגעבן א סטעיטמענט מיט רעקאמענדאציעס צו צוימען דאס מערסטע מעגליך דאס פארשפרייטונג פון באצילן אין ווארט-זאל און אונטערזוכונג-צימער פונעם דאקטאר.

רוב פון די רעקאמענדאציעס זענען סאמע פשוט'ע יסודות, ווי האלטן ריין די הענט און פארזיכערן אז קינדער באקומען באצייטנס די נויטיגע וואקסינען. אבער אן ארגינעלער חידוש איז זייער עצה טובה פאר עלטערן, אז אין דאקטאר'ס ווארטזאל זאל מען מיטברענגען שפילצייג און/אדער ליין-מאטעריאל פון שטוב, כדי צו האלטן די קליינע הענטעלעך וואס מער אוועק פון אלע פלעצער אנגעטאפט דורך אלע אנדערע געזונטע און קראנקע אין צימער.

אפילו אויב אלע שפילצייג ווערן 'דיסאינפעקציאנירט' טעגליך, ווי דער פאראיין רעקאמענדירט, קענען זיך אבער אנזאמלען גענוג און נאך באצילן אויף די שפילצייג פון דעם איינעם טאג אליינס, וויבאלד זיי ווערן גענוצט דורך מערערע קליינע הענטעלעך נאכאנאנד.

נאך א וויכטיגס: עס קענען זיך האדעווען אסאך מיקראבן און באצילן אויף די טישן, בענקלעך, הענטלעך פון טירן אא"וו, און די שארפע "האנט-רייניגער" איז דעריבער בכלל נישט אוועקצומאכן, בעסער געזאגט יא אוועקצומאכן, אבער טאקע אקטיוו און מיט ביידע הענט.

דר. דזשעקסאן, דירעקטאר פון אינפעקציעס-מחלות און קינדער-געזונטהייט-פראפעסאר אין "טשילדרענס מערסי" שפיטאל אין קענזעס סיטי, פון די שרייבער פון די דערמאנטע רעקאמענדאציעס, לייגט צו, אז אפילו סתם 'היסן' פון אנדערע קינדער, איבערהויפט אנהייב פונעם וויירוס, קען אויך אריבערפירן וויירוסעס – אפילו אויב דער ווארט-זאל איז צוטיילט באזונדער פאר געזונטע און באזונדער פאר קראנקע.

"באזארגטע עלטערן דארפן נישט ווארטן אין ווארט-זאל!" טענה'ט דזשעקסאן. "מען קען אנפרעגן ביים 'פראנט-דעסק' ווילאנג מען וועט דארפן ווארטן, און דערווייל כאפן א שפאציר אינדרויסן אדער ווארטן אין אויטא, און בעטן די אפיס-שטאב זאל רופן אויפ'ן סעלפאון ווען עס קומט די רייע צו זען דעם דאקטאר."

"נישט קיין חילוק וואו מען הייבט אן, איז דאס וויכטיגסטע צו האלטן די הענט ריין," באטאנט דר. ראטאור, הויפט-מחבר פון די רע־קאמענדאציעס, א פראפעסאר איבער קינדער־געזונטהייט אין יוניווערסיטעט אוו פלארידע קאלידזש אוו מעדיצין אין דזשעקסאנוויל, און הויפט-באאמטער אויף אנשטעקיגע מחלות אין וואלפסאן קינדער שפיטאל. "עלטערן זאלן זיין פארזיכטיג אויסצולערנען די קינדער צו האלטן די הענט ריין, אודאי זאלן זיי האלטן די אייגענע הענט ריין, און מען דארף נישט מורא האבן צו פרעגן דעם דאקטאר און זיין שטאב אויב זיי האלטן אויך די הענט גוט ריין"...

אין דאקטאר'ס ווארטזאל, מיט'ן "דיס-אינפעקציאנירן" טעגליך, האדעווען זיך דארט מער מיקראבן און באצילן ווי אין שטוב. דאקטוירים ראטן דעריבער צו ברענגען די אייגענע שפילצייג און/אדער ווארטן אינדרויסן.

השמא 250 שמת!

שטורעם אנטשטאנען ווען קינד מיט אויטיזם ווארט איבער 250 שעה אין "עמערדזשענסי רום"

טשאפעל היל, נארט קאראליינע – עלטערן פון אן 11 יעריג קינד מיט אויטיזם האבן אויפגעהויבן א וויי-געשריי איבער דעם וואס זיי האבן געדארפט ווארטן 255 שטונדן אין "עמערדזשענסי רום" פון זייער לאקאלן שפיטאל, ביז דאס קינד האט ענדליך באקומען א בעט אין די אפטיילונג וואו מען קען אים געבן די פאסיגע נויטיגע הילף.

דאס קינד, וועלכער ליידט פון אויטיזם, האט געליטן פון א שווערע פסיכאלאגישע בראך וואס מען האט נישט געקענט קאנטרא־לירן. פאר זיין זיכערהייט האט מען אים גע־דארפט שטעלן עטליכע טעג אונטער אויפזיכט אין שפיטאל. אבער דער איינציגסטער וועג אריין אין שפיטאל, איז דורכ'ן עמערדזשענסי צימער, און דארט האבן זיי געווארט מיט דאס קינד פון פרייטאג אקטאבער דער 6'טער למס' (2'טע טאג סוכות) ביז מאנטאג דער 16'טער אין אקטאבער (3 טעג נאך שמחת תורה), שפעט נאכמיטאג - צען און א האלב טעג!

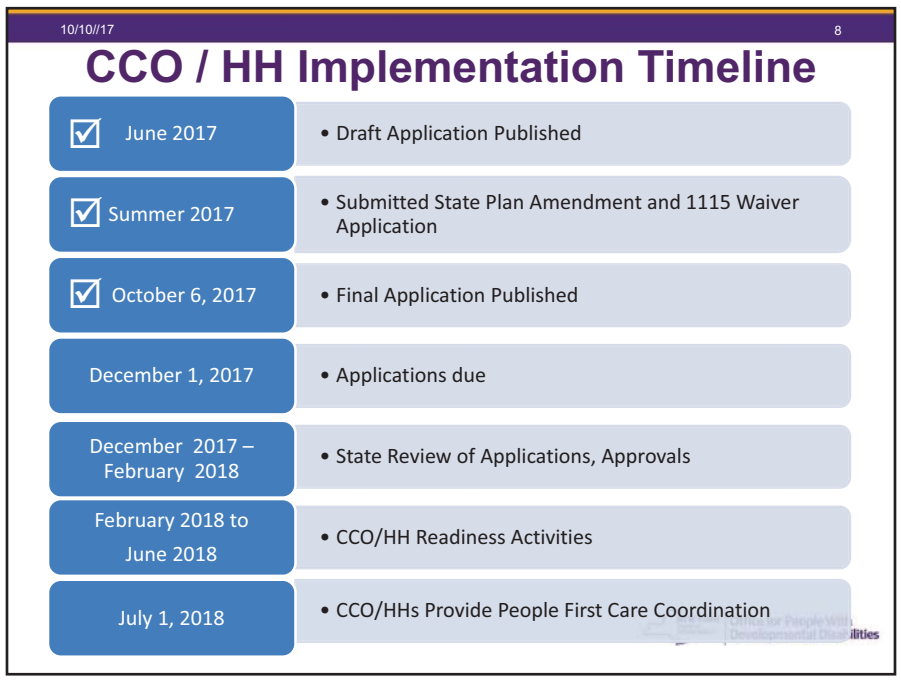
די טרויעריגע געשיכטע האט געברענגט אויפמערקזאמקייט צום מאנגל פון בעטן אין מענטל און פסיכאלאגישע אפטיילונגען ביי שפיטעלער איבער'ן לאנד, א פראבלעם וואס אפעקטירט נישט נאר מענטשן אויפ'ן אויטיזם ספעקטרום, נאר אויך מיליאנען אנדערע וועלכע קענען זיך נויטיגן אין דרינגנדע מענטל-העלט הילף.

אין נארט-קאראליינע אליינס זענען 20,102 סטודענטן דיאגנאזירט געווארן אלס אויטיס־טיק, א שטארקער וואוקס פון 12 יאר צוריק ווען די סטעיט האט בלויז פארמאגט 5,766 קינדער אין יארגאנג פון 18-3 מיט אויטיזם. די צאל בעטן צו באהאנדלען עמערדזשענסיס, איז אבער נישט מיטגעוואקסן.

דער לאקאלער שטאטישער UNC שפיטאל אין 'טשאפעל היל' וואו דער אינצידענט האט פאסירט ברענגענדיג אויפמערקזאמקייט צום בעטן-מאנגל אין מענטל-העלט אפטיילונגען אין שפיטעלער איבער'ן לאנד.

מרכז עקיבה לצרכי הציבור:

"או. פי. דאבליו": **"טריי קאונטי קעיר"** פון געציילטע אגענטורן איבער ניו יארק סטעיט פאסיג אנצופירן מיט "קעיר קאארדינאציע"



וואס טוישט זיך?
אין די וועלט פון ספעציעלע הילף

אן אינפארמאטיוועך שמועס מיט "טריי קאונטי קעיר קאארדינעישן" איבער די טוישונגען וואס קומען בקרוב פאַר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן אין ניו יארק סטעיט.

אין רעאקציע צו נייע פעדעראלע געזעצן, וועט יעדע אגענטור וואס שטעלט צו "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן" זיך אנשליסן מיט א זעלבסטשטענדיגע "קעיר קאארדינעישן" ארגאניזאציע (Care Coordination Organization, אין קורצן, CCO). עס וועט זיין אן 'אריבערגאנג-תקופה', אנגעהויבן פון קומענדיגן יולי דעם ערשטן, פאר בערך א יאר. ווען דער יאר איז אריבער, וועט מער נישט עקזיסטירן קיין "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן" – נאר "קעיר קאארדינעישן" דורך "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציעס".

אצינד, אויף קליין געלט:

פראגע: וואס איז א "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציע"?

ענטפער: א "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציע", איז אן אגענטור באשטעטיגט דורך די סטעיט-אגענטור פאר ספעציעלע הילף, די "או. פי. דאבליו. די. די.", צוצושטעלן 'קעיר מענעדזשמענט' – אידיש געראדט, מיינט דאס אנפירן און ערלעדיגן אלעס וואס פעלט אויס צו באקומען די בעסטע הילף פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן. די אגענטורן וועלן אבער טון נאר דאס, צו זיין ריין פון סיי וועלכע נגיעות – "קאנפליקט פריי".

ווען עס קומט צו ספעציעלע הילף, איז די סטעיט צעטיילט אין 5 געגנטער. אין יעדע פון די 5 ראיאנען וועלן זיין 2-3 אזעלכע אגענטורן. "טריי קאונטי קעיר" איז ערווארטעט בס"ד צו זיי איינס פון די אגענטורן. יעדע אגענטור וואס פארמאגט היינט "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס", וועט זיך דארפן אנשליסן מיט איינס פון די ארגאניזאציעס, און עווענטועל אויפגעבן זייער "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן".

פ: וואס וועט מען פארדינען?

אין איין וואָרט, מער. "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציעס", זייענדיג זעלבסטשטענדיג, וועלן זיי העלפן מענטשן באקומען סיי וועלכע נויטיגע סערוויסעס, דורך סיי וועלכע אגענטור זיי ווילן, לויט די אייגענע פרעפערענצן און באקוועמליכקייט, אן קיין שום נגיעה צו שלעפן/פירן פון איין 'פראווויידער' צום אנדערן. אויסערדעם וועלן זיי אויך העלפן מיט "אלע" געזונטהייט געברויכן, נישט נאר 'ספעציעלע הילף'.

אלזא, מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן און זייערע משפחות, וועלן באקומען מער הילף און דאס לעצטע און אינציגסטע וואָרט איבער א בריייטערע אויסוואל פון הילף-מעגליכקייטן.

פ: וואס איז "טריי קאונטי"?

טריי קאונטי איז א "קעיר קאארדינעישן אגענטור" געספאנסארט דורך די "ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע" (אין קורצן, "ניישא" – NYSHA), א בריייט שירעם-אגענטור צוזאמגעשטעלט פון לאנגיריגע ערפארענע "ספעציעלע הילף" אגענטורן וועלכע ארבעטן אין 'ניו יארק סיטי' און אין 'האדסאן וואלי' ראיאן.

אינאיינעם טוען די אגענטורן צושטעלן סערוויסעס דורך די סטעיט-ביורא פאר ספעציעלע הילף (OPWDD), העלט-דעפארטמענט, 'מענעדזשד-לאנג-טערם-קעיר', פרנסה מעגליכקייטן און 'דזשאב' הילף פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן און נאך.

אידיש געראדט, איז "טריי קאונטי" דאס בעסטע באהאוונט אין די געברויכן פון אונזערע לאקאלע געגנטער, סיי אלס פראווויידערס, מיט'ן אקאמאדירן דאס שענסטע און בעסטע אלע פערזענליכע און פינאנציעלע געברויכן פון זיייערע שטאב מיטגלידער, און אודאי פאר די גענעסער, פארשטייענדיג פון אינעווייניג דאס הארץ פון די לאקאלע באפעלקערונג, וויאזוי זיי דאס בעסטע צו העלפן און וואס טראגט א באדייט פאר זיי.

"טריי קאונטי קעיר" איז די איינציגסטע וואס וועט הויפטזעכליך אנגעפירט לאקאל, אין די היימישע דריי קאונטיס, דהיינו אראנדזש, ראקלענד און קינגס.

פ: וויאזוי וועלן "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס" אפעקטירט פון דעם טויש?

היינט זענען זיי "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס" אין א לאקאלע "פראווויידער" אגענטור. איבעראיאר אין די צייט וועט אזא זאך נישט זיין, נאר "קעיר קאארדינעיטארס" וואס ארבעטן אין די "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציעס".

אינצווישן וועט זיין בערך א יאר פון אן "אריבערגאנג תקופה." ווער וועט מיטגיין מיט'ן טויש? וואו וועט דער פיזישער אפיס זיין דורכאויס די יאר? פאר וועם וועלן די "סערוויס קאארדינעיטארס" ארבעטן במשך די יאר? וועלן זיי בכלל קענען בלייבן לאקאל?

די אלע שאלות און נאך אסאך, וועגדן זיך אינעם קאנטראקט צווישן די יעצטיגע "פראווויידער" אגענטור, און די "קעיר קאארדינאציע ארגאניזאציע" מיט וועם זיי שליסן זיך אן.

"טריי קאונטי קעיר" שטעלט צו די בעסטע און מערסטע מעגליכקייטן דורכאויס דעם יאר, ממש א דערקוויקענישׂ פאר די הונדערטער "סערוויסעס קאארדינעיטארס" וועלכע ארבעטן אין אגענטורן וועלכע האבן זיך שוין אנגעשלאסן אין "טריי קאונטי".

פילע לאקאלע אגענטורן אין האדסאן וואלי, צום ביישפיל, זוכן אז זייערע 'מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס' זאלן ווייטער ארבעטן ביי זייערע יעצטיגע ארבעטס-פלעצער, אין די זעלבע אפיסעס, און אפילו אונטער די זעלבע אגענטור, דורכאויס די "אריבערגאנג" תקופה. "טריי-קאונטי" וועט ביזדערווייל קאנטראקטן מיט זיי צו סערווירן "סערוויס קאארדינאציע" פאר כל דכפין און כל דצריך.

זייט 25 >>

ניחום אבלים

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה בצערו של ידידנו החשוב

מו"ה שמואל שטענדיג הי"ו

מגיד שיעור, "רעספיט פראגראם" שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וכל המשפחה הרוממה היושבים בעמק הבכא

על פטירת אמו הצוה"ח ע"ה

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

החותמים בדמע,

המספיק

◄● ספעציעלע הילף

באשטעטיגט:

2% "קאלא" העכערונג קומענדיגן יאנואר

גרעסטע "סאושעל סעקיוריטי" העכערונג אין לעצטע 5 יאר - גוטע נייעס פאר "המספיק פעמילי קעיר" פראווייזערס איבער גאנץ ניו יארק און "עס. עס. איי." בענעפיטירער

מענטשן וואס באקומען סיי וועלכע הילף אונטער די פעדעראלע "סאשעל סעקיוריטי אדמיניסטראציע," אריינגערעכנט צווישן אנ־דערע, מאנאטליכע פראגראמען ווי "סאשעל סעקיוריטי" פענסיע בענעפיטן פאר סיניארס, "עס. עס. איי." הילף פאר מענטשן מיט דיס־עביליטיס, אלמנה און יתומים בענעפיטן, ווי אויך "המספיק פעמילי קעיר," וועלן דעם ווינ־טער זען א מילדע העכערונג פון 2 פראצענט.

די (כמעט) יערליכע העכערונג, באקאנט אלס "קאלא" (אקראנים פאר "קאסט אוו ליווינג עדזשאסטמענט"), איז די יערליכע "פאררייכטונג" צו דעקן די וואקסנדע קאסטן פון לעבן. לויט'ן אמעריקאנעם געזעץ, מוזן די דערמאנטע הילף פראגראמען שטייגן יעדן יאנואר לויט וויפיל די לעבנס קאסטן זענען געשטיגן, אז אלע בענעפיטירער זאלן יעדעס יאר קענען קויפן די זעלבע זאכן ווי פאראיאר.

די פארמולא צו מעסטן מיט וויפיל פעדעראלע עס. עס. איי. בענעפיטן גייען אריף צוליב די קאסטן פון לעבן, איז באזירט אויף די "סי. פי. איי. – דאבעליו." (CPI-W) סטאטיסטיק. דאס איז דער פארקורצטער אקראנים פאר "קאנסומער פרייס אינדעקס פאר אורבען וועידזש אורנערס ענד קלעריקל וואורקערס," וואס ווערט אנגעפירט דורך "ביורא אוו לעיבאר סטאטיסטיקס" אין די פעדעראלע לעיבאר דעפארטמענט.

די באמטע לייגן אריין אין די פארמולא פרייזן פון עסן, טרונקען, וואוינונג, קליידונג, טראנספארטאציע קאסטן, מעדיצינישע אויס־גאבן, ערציאונג, פארווויללונג, קאמיוניקאציע, יוטיליטיס, גאזאלין, וואו עס האלט יעדע מאנאט באזונדער. די אינפארמאציע ווערט אויפגענומען דורך א ריזיגע אפיס מיט איינג־עשטעלטע, וואס גייען רעגלמעסיג ארום אין געשעפטן צו נעמען די אינפארמאציע, און יעדן חודש קומט אריין פונקטליכע פרייזן אויף ארום אכציג טויזנט פראדוקטן, סערוויסעס און מאנאטליכע אפצאלן.

די "דאבעליו" וואס ווערט צוגעלייגט צו די געוועהנליכע "סי. פי. איי." מיינט אז די אינפארמאציע ווערט ספעציפיש געמאסטן לויט אויסגאבן פון ארבייטער, נישט ביזנעס אייגענטומער, און עס רעכנט נישט אריין שטייערן אדער סיי וואס פארבינדן מיט אינווועסטמענטס.

בדרך כלל שטייגן פרייזן פון זאכן יעדעס יאר. סוף זומער נעמט מען צוזאמען די העכערונגען פון יולי ביז סעפטעמבער, און מען מאכט א דורכשניט, און וויפיל פראצענט עס איז העכער פון סעפטעמבער א יאר פריער, בערך אזויפיל איז די "קאסט אוו ליווינג" העכערונג דעם קומענדיגן יאנואר.

היי יאר איז א שטיקל הרוחה נאך פינף יאר אין א צי מיט היסטאריש נידריגע "קאלא" העכערונגען. אין יאר '11 איז געווען די העכסטע זייט '08, מיט א באשיידענע 3.6%, אבער זייט דעמאלטס איז יעדעס יאר געווען אונטער 2%, אין רעזולטאט פון אן אפגעשוואכטע עקאנאמיע.

אסאך אדוואקאטן פאר די איבער 70 מיליאן אמעריקאנע בירגער - א פינפטל פון לאנד'ס באפעלקערונג - ווילכע גענישן פון "סאושעל סעקיוריטי" בענעפיטן, טענה'ן אבער אז די וועג וואס די רעגירונג מעסט די "קאלא" רעפלעקטירט נישט די אמת'ע קאסטן פונעם לעבן, און היי יאר ווערט די קליינע העכערונג ממש פארשוואונדן אין די שטייגנדע פרייזן ביי "העלט אינשורענס פרימיומס", עלעקטריציט־עט, מעדיצינען און נאך.

"געזונט", "פרנסה" און "נחת"

צוריק צו המספיק, איז די עבודת הקודש פון די אגענטור'ס "פעמילי קעיר" פראווייזערס איינס פון די שענסטע זאכן ביי כלל ישראל.

די משפחות נעמען אריין ספעציעלע קינדער, יונג אדער ערוואקסן, און האלטן זיי אין שטוב מיט געטריישאפט וואס ווערטער קענען נישט שילדערן. מ'געבט זיך אפ מיט זיי ווי מיט אייגענע ממש אין אלע געביטן. מען פלעגט און פיטערט זיי. מ'נעמט זיי צום דאקטאר, צום באס, צום שיך געשעפט, צו חתונות און צו חנוכה צוזאמקונפטן.

עס איז זיכער אז די געטריישאפט שענקט ממש דאס "געזונט" פאר די קינדערלעך, און אז מ'געבט פאר יענעם, ווער ווייסט וויפיל מען שפארט זיך ביי די אייגענע געזונט... "נחת" איז אויסדרוקליך אויך א זיכערע געווינס, ווען קינדער וואקסן אויף אין א שטוב אטמעמנדיג אזא אטמאספערע פון חסד, וואס קען בעסער אריינבאקן אין זיי אברהם אבינו'ס מדה ווי אזא לעבעדיגער מוסטער?

און וואס איז שייך "פרנסה" געדעט, איז איין זאך זיכער. געלט קען נישט באצאלן וואס די הונדערטער "המספיק פעמילי קעיר" משפחות וועלן טיילווייז באצאלט דורך "עס. עס. איי.," וועט די העכערונג צושטעלן נאך א פאר גרייצער יעדן חודש, אנגעהויבן פון יאנואר, ד"מ די טשעקס פון פעברואר וואס דעקן יאנואר. אבער דער אמת'ער שכר, והקרן קיימת לעד ולנצח נצחים, זענען די אומשאצבארע זכותים און געוואלדיגע חינוך וואס בלייבט אויף אייביג.

Press Releases

Friday, October 13, 2017
For Immediate Release

Mark Hinkle, Acting Press Officer
press.office@ssa.gov
News Release SOCIAL SECURITY

Social Security Announces 2.0 Percent Benefit Increase for 2018

Monthly Social Security and Supplemental Security Income (SSI) benefits for more than 66 million Americans will increase 2.0 percent in 2018, the Social Security Administration announced today.

The 2.0 percent cost-of-living adjustment (COLA) will begin with benefits payable to more than 61 million Social Security beneficiaries in January 2018. Increased payments to more than 8 million SSI beneficiaries will begin on December 29, 2017. (Note: some people receive both Social Security and SSI benefits) The Social Security Act ties the annual COLA to the increase in the Consumer Price Index as determined by the Department of Labor's Bureau of Labor Statistics.

Some other adjustments that take effect in January of each year are based on the increase in average wages. Based on that increase, the maximum amount of earnings subject to the Social Security tax (taxable maximum) will increase to $128,700 from $127,200. Of the estimated 175 million workers who will pay Social Security taxes in 2018, about 12 million will pay more because of the increase in the taxable maximum.

Hamaspik Gazette

© Nov. '17 All Rights Reserved

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

EXECUTIVE DIRECTOR: Meyer Wertheimer
WRITER: Zishe Muller
TEL: 845-503-0212
FAX: 845-503-1212
MAIL: Hamaspik Gazette, 58 Rt. 59, Suite 1, Monsey, NY 10952

© DPMGGROUP.COM

THE CHOICE OF A LIFETIME

SPARKLING AND UNIQUE, WITH NEW PIECES ARRIVING EVERY WEEK.

ITALIAN-MADE, OLD-WORLD CRAFTSMANSHIP IN THE LATEST STYLES.

THE FINISHING TOUCH TO THE MOST LUXURIOUS BEDROOM

ONE STORE THREE LOCATIONS

WILLIAMSBURG:
774 Bedford Ave.
Brooklyn NY 11205
718.237.3600

MONSEY:
389 RT. 59
Spring Valley NY 10977
845.371.9700

MONROE:
51 Forest Rd.
(KJ Shopping Center)
845.781.7772

Finally, planning a chasuna is a joy that everyone can share in – no matter where they live. Our expert sales reps can coordinate showings in each of our elegant showrooms, even at the same time!

CHASUNA DEPOT

QUALITY FOR LIFE

JEWELRY | FURNITURE | BEDDING | HOUSEWARE | JUDAICA | GIFTS

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

ליעדס, ענגלאנד – פארשער אין די "ליעדס יוניווערסיטעט" האבן געמאלדן, אז א מעדיצין געפונען 'סעמיגלוטייד' (Semaglutide), וואס האלט אינמיטן אנטוויקלט ווערן צו באהאנדלען הויכע צוקער (דייעביטיס), רייבט זיך אן אינעם מח'ס אפעטיט-קאנטראל-סיסטעם, און קען מעגליך העלפן פעשע מענטשן פארלירן וואג. די שטודיע, אדורכגעפירט אויף א קלענערע גרופע פון 28 מענטשן, אבער גאנץ אינטענסיוו, האט געוויזן אז די מענטשן האבן רעדוצירט וויפיל זיי עסן מיט ארום 24%, איבערהויפט פעטע מאכלים. אין דורכשניט האבן די מענטשן פארלוירן 11 פונט במשך די 12 וואכן פון די שטודיע.

פיטסבורג, פענסילוועניע – די "פיטסבורג יוניווערסיטעט מעדיקל סענטער" איז ארויס מיט א קאמפיין לכבוד דעם יעצטיגן סעזאן, וועלכע פאלן פון די ביימער: "מישט אריבער א נייעם בלעטל, און הייבט אן עקסערסייזן!"

דער אמת איז אז קיינמאל איז נישט קיין "שלעכטע צייט" צו מאכן איבונגען, אבער ווי ארטיגע פארשער ברענגען ארויס, איז די יעצטיגע צייט פון יאר איבערהויפט פאסיג זיך צו 'נעמען צו די ביינער' און מאכן איבונגען. דער וועטער איז קיל און לופטיג, עס זענען מער נישט פארהאן אזופיל אינזעקטן, מאסקיטן און טיקס. אלזא, יעצט איז די בעסטע צייט צו 'מישן די בלעטער' און אויפפרישן דעם קערפער, זאל עס זיין דורך גיין, שפאציר אדער פארן מיט א ביציקל.

בינגהעמטאן, ניו יארק – נישטא מער קיין תירוצים... אויב איז דער תירוץ נישט צו מאכן איבונגען געווען, אז מען קען מען נישט מעסטן די צוקער בשעת מען לויפט/שפאציר אד"ג, ווערט דאס שוין אויך אוועקגענומען. פארשער אין "בינגהעמטאן יוניווערסיטעט" האלטן ביים ארויסקומען מיט א קליינע באנדאזש וואס מען קלעבט ארויף אויפ'ן ארעם, וואס מעסט די צוקער שטאפלען בשעת'ן מאכן איבונגען.

היינטיגע מעטאדן, ווי זיך שטעכן צו זען די צוקער אין די בלוט, זענען שווערער אדורכצופירן בשעת'ן 'עקסערסייזן', אבער דער נייער אפאראט קען מעסטן די צוקער, אין די שווייס.

דער נייער צוקער-מעסטער וועט אויך זיין "דיספאוזעיבל" פארן גרעסטן באקוועמלעכקייט. יעדעס מאל מען מאכט איבונגען, קלעבט מען ארויף א פרישע באנדאזש, עס זאפט איין שווייס, און ווייזט גלייך זייט וואו די צוקער שטייט, אן דארפן א באטערי אדער סיי וועלכע קאמפליצירטע אינסטרומענט צו ליינען די רעזולטאטן. אפשר וועט עס אפילו העלפן מאטיווירן דייעבעטיקער צו מאכן (מער) איבונגען, וויבאלד דעמאלטס וועלן זיי זיך נישט דארפן שטעכן... אויב יא, האט זיך עס געלוינט פאר דעם אליינס.

בירמינגהעם, אלאבאמא – קאנטראלירן 'בלוט-דרוק' איז קריטיש פאר'ן געזונט. הויכע בלוט-דרוק ווערט אנגערופן דורך דאקטוירים "דער שטילער רוצח", וויבאלד עס ברענגט נישט קיין מערקבארע סימפטאמען און צומאל ביז מען כאפט עס, איז שוין צו שפעט רח"ל. עס איז פון די גרעסטע גורמים פון טויט פעלער, וועלכע מען קען פארמיידן בידים.

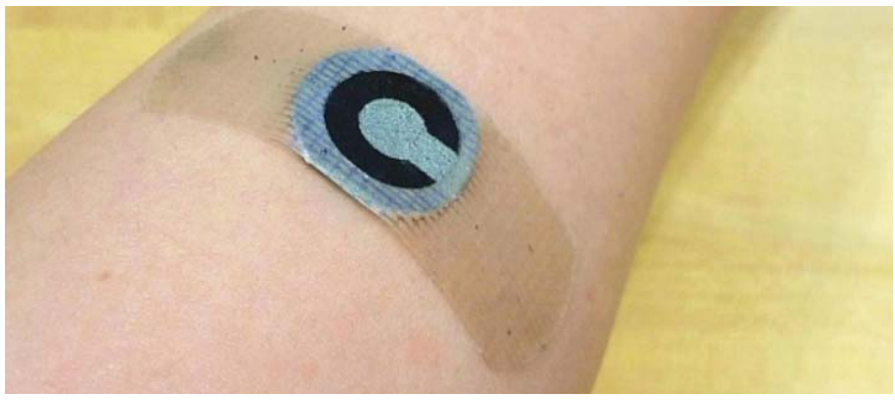
צו קאנטראלירן די בלוט-דרוק, איז הילפבאר אויפהערן רויכערן, עסן א געזונטע דיעטע, מאכן ענוג איבונגען, באגרעניצן אלקאהאלישע משקאות און פארמינערן איבריגע מעדיצינען וועלכע נויטיג. אבער א פרישע שטודיע וווייזט אז איין פאקטאר איז דער הויפט שליסל: אנהאלטן א געזונטע וואג.

לויט פארשער פון "אלאבאמא יוניווערסיטי" אין בירמינגהעם, העלפן גאר די אויבן-דערמאנטע פאקטארן, בלויז וויבאלד זיי העלפן אנהאלטן א געזונטע וואג.

אין די שטודיע האבן פארשער אפגעשאצט די בלוט-דרוק און לעבנסשטייגער פון 4,630 מענטשן אין עלטער פון 18 ביז 30, און זיי וווייטער אונטערגעזוכט נאך ניין מאל דורכאויס די נאכפאלגנדע 25 יאר.

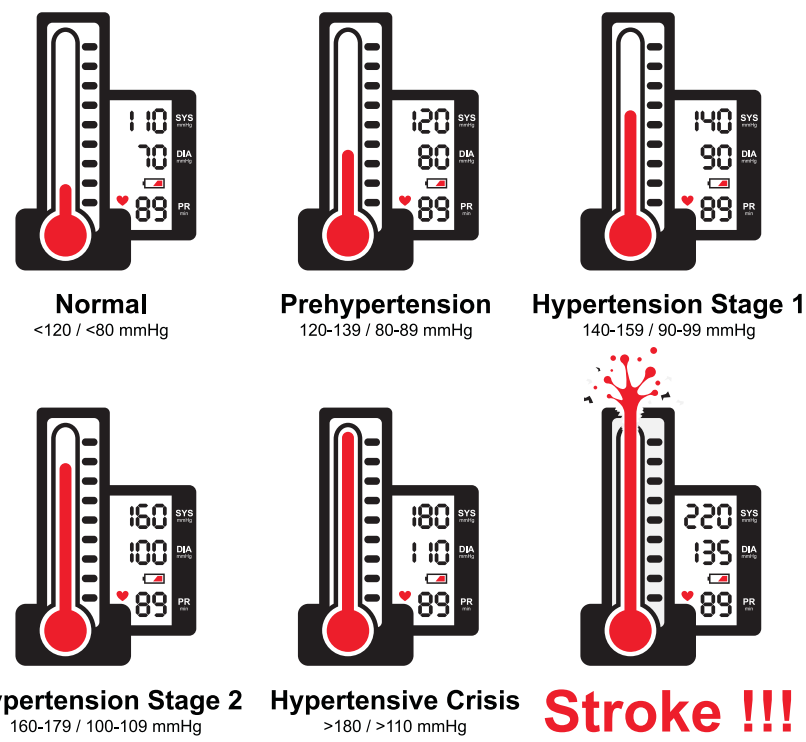
ביים איבערקוקן די רעזולטאטן, האבן די פארשער באמערקט, אז מענטשן וועלכע האבן אנגעהאלטן א געזונטע וואג דורכאויס די 25 יאר, זענען געווען מיט 41% וווייניגער אויסגעשטעלט צו ליידן פון הויכע בלוט דרוק אפילו טיף אריין אין די מיטעלע יארן.

טעמפי, אריזאנע – די פאליצעי אין געשעפט זענען פול מיט אזוי גערופענע "געזונטע" מאכלים, פאליצעי מיט 'סיריעל' וועלכע זענען "רייך אין 11 מינעראלן און 35 וויטאמינען!" אז עס שפירט זיך באלד ווי אין אפטייק, אבער זייט פארזיכטיג. מאכלים וועלכע אנטהאלטן 'באהאלטענע' צוקער, שאפן נאכדעם א הונגער וואס איז שווער צו קאנטראלירן און דאן נעמט מען מכל הבא לידּ.



דער נייער "צוקער-מעסטער" - א פשוט'ע באנדאזש וואס זעט אלעס אויף בלויז א טראפעלע שווייס, און דער קאליר פון אויבן וווייזט וואו די צוקער האלט. עס דארף ניטאמאל א באטערי.

די שטאפלען פון הויכע "בלוט-דרוק"



וען מען מעסט די בלוט דרוק וועט מען אייביג הערן צוויי נומערן, נארמאל (אויבן לינקס) איז 110 איבער 70. אויב די ציפערן גייען ארויף, איז פארהאן הויכע בלוט דרוק, ערנסטער הייסט שוין "סטעידזש 1", נאך העכער איז "סטעידזש 2", אויב דערגרייכט עס דאס העכסטע איז שוין אן ערנסטע קריזיס, ווייל אויב גייט עס ווייטער, איז רח"ל א סטראוק.

"פריערדיגע שטודיעס האבן שוין געוויזן אז געצוקערטע מאכלים מאכן דעם מענטש שפירן א שטארקערע הונגער שפעטער אין טאג," זאגט דער הויפט פארשער פון די שטודיע, דר. מאנדעל, גראדע א פראפעסאר איבער 'מארקעטינג' אין אריזאנע סטעיט יוניווערסיטעט. "אבער מיר האבן באמערקט אז מענטשן קענען אסאך בעסער קאנטראלירן הונגער געטריבן דורך צוקער, אויב זיי זענען געווארנט געווארן באצייטנס אז זיי עסן יעצט צוקער.

"וען מענטשן טראכטן אז זיי עסן יעצט עפעס 'געזונט', טוען זייער מח נישט פראצעסירן אז זיי טוען עפעס שעדליך. דאקעגן וען זיי ווייסן אז זיי עסן צוקער, קענען זיי שפעטער גרינגער איבערקומען די גלוסטענייש פאר נאך זיסווארג."

אלזא, קומענדיגעס מאל איר ווילט נעמען דעם סיריעל מיט די מעגא-דאזעס מולטי-ויטאמינען, מאכט זיכער צו ליינען פריער די קליינע אותיות, וויפיל צוקער עס אנטהאלט. זאלט איר כאטש וויסן...

ניו יארק סיטי, ניו יארק – "טייפ-2 דייעביטיס" אפעקטירט די בלוט צירקולאציע. די מחלה פארהארטעווט אדערן און רעדוצירט די מאס אקסידזשען וואס צירקולירט אין קערפער, אריינגערעכנט וויפיל דערגרייכט דעם מח, אפעקטירנדיג די מעגליכקייט צו טראכטן ריכטיג און נאך מח פונקציעס. עס איז שוין לאנג באקאנט אז רעדוצירן די צאל קאלאריס מען עסט טעגליך, און הייבן די מאס פיזישע אקטיוויטעטן, רעדוצירן שטארק די נעגאטיווע אפעקט פון 'דייעביטיס' אויפ'ן קערפער. אבער וויפיל עס זאל העלפן פאר'ן מח, איז נישט קלאר געווען, ביז די דאזיגע פרישע שטודיע.

פארשער פון די "אמעריקען דזשעריאטריק סאסייעטי", הויפטקווארטירט אין מאנהעטן, האבן אנאליזירט די רעזולטאטן פון א צען-יאר לאנגע שטודיע איבער וויאזוי א געזונטע לעבנסשטייגער אפעקטירט צוקער ליידנדע. אין די שטודיע האבן זיי געלייגט א שטארקן דגוש צו אבזערווירן אויב 'טייפ-2 דייעביטיס' ליידנדע, וועלכע עסן וווייניגער און מאכן מער איבונגען, געניסן אין רעזולטאט פון א פארבעסערטע בלוט צירקולאציע צום מח.

דורכאויס די שטודיע זענען די באטייליגטע צעטיילט געווארן אין באזונדערע גרופעס, וועו איין גרופע באקומט געוויסע אנווייזונגען צו עסן יעדן טאג צווישן 1,200 און 1,800 קאלעריס כדי צו פארלירן וואג (ביי יעדן אנדערש, געוואנדן וואו מען האט אנגעהויבן), און צו מאכן וועכנטליך 175 מינוט איבונגען.

די צווייטע גרופע איז געווען די "קאנטראל גרופע", זיי האבן געליינט און געהערט איבער 'דייעביטיס', באקומען 'חיזוק', אבער נישט געטון קיין סאך למעשה... דורכאויס די יארן זענען די פארשער געווען אין כסדר'דיגע קאנטאקט מיט די באטייליגטע, מעסטנדיג זייער פארשריט, ווי אויך זייערע מח פונקציעס ווי שפראך, זכרון, פאסן גוטע באשלוסן אא"וו.

למעשה, ביי מענטשן וועלכע האבן אנגעהויבן איבערוואגיג, און געטוישט צו א געזונטערן לעבנס שטייגער, האט די בלוט-שטראם צום מח זיך הערליך פארבעסערט ביי זיי. איבערהויפט האט דער טויש צום גוטן זיך אנגעזען ביי די וועלכע זענען אנהייב געווען גאר שוואך מיט זייערע מח-פונקציעס.

צום געזונט

נייע בלוט-דינער מעדיצינען, הייבן נישט ריזיקע פון אינערליכע בלוטונג

"יוניווערסיטי אוו סאוט וועילס" אין אויסטראליע, וואו מען האט אנטדעקט די פארדינסטן פון די נייע בלוט-דינער מעדיצינען.

סידני, אויסטראליע – אין א פאזיטיווע אנטוויקלונג אין פעלד פון הארץ-מעדיצינען, באריכטעט א פרישע ריזן שטודיע אז די נייע מעדיצינען וועלכע מאכן דאס בלוט פליסיגער (א שטייגער ווי Xarelto, Pradaxa און Eliquis), זענען נישט פארבינדן מיט א העכערע ריזיקע צו ברענגען אינערליכע בלוטונג, ווי די לאנגיעריגע פאפולערע מעדעצין "וואראפארין".

מאנכע ליידנדע פון פארהארטעווועטע בלוט אין די פיס, אומגעווענליכע הארץ-קלאפן, הויכע בלוט-דרוק און נאך, נעמען בלוט-דינער מעדיצינען צו פארמיידן בלוט פון פארהארטעווועט ווערן אין די אדערן, א פראבלעם וואס קען חלילה ווערן פאטאל אויב עס דערגרייכט די הארץ, לונגען אדער מח.

די שטודיע, אדורכגעפירט דורך אויסטראלישע פארשער מיט די הילף פון קאנאדישע דאקטוירים אויף נאנט צו 60,000 פאציענטן איבער גאנץ צפון אמעריקע, פירט אויס אז כאטש עס פעלן נאך אויס ווייטערדיגע שטודיעס צו באשטעטיגן זייערע געפונסן, טוען זיי פארט פארשלאגן מען זאל נוצן די נייע מעדיצינען וויבאלד מען דארף זיי נישט אזויפיל נאכפאלגן פונדערנאנט ווי די פאפולערע "וואראפארין" (warfarin), וואס כאטש עס ארבעט גוט אויפ'ן עצם פראבלעם, דארף מען אבער שטענדיג האלטן א נאנטע אויג עס זאל נישט העכערן די ריזיקע פון אינערליכע בלוטונג.

ווי די דאקטוירים פירן אויס זייער באריכט, זאל מען זיך נישט דערשרעקן פון די נעגאטיווע דעקונג וואס די מידיא געבט פאר די נייע מעדיצינען. עס איז לויט אלע שטודיעס כאטש אזוי גוט ווי די אלטע, אויב נישט בעסער. די איינציגסטע פראבלעם איז אז זיי קאסטן טייערער, מיט העכערע "קאו-פעיס" געוואנדן לויט די אינשורענס.

דאקטוירים פארשפרעכן ווייטער אויסצופארשן די מעדיצינען, איבערהויפט פאר'ן רעקאמענדירן פאר נירן-קראנקע וועלכע זענען אונטער א גרעסערע ריזיקע צו ליידן פון שווערע בלוטונג ווי אנדערע.

אויטיזם נייעס

כאפצעם...

פאליצייאישער געהילף מיט אויטיזם העלפט כאפן גנבים

דעטרויט, מישיגען – אן אינטערעסאנטע געשיכטע האט זיך אפגעשפילט אין דעטרויט, וועו א 22 יעריגער מיט אויטיזם, וועמענ'ס לאנגיעריגע טרוים איז צו זיין א פאליצייאפיציר, האט אייגנטליך באוויזן צו העלפן כאפן א לאנג-געזוכטער גנב.

מר. דזשעף פאוועל העלפט ארויס אלס לערן-יונגל אין דעטרויט'ס 'הארפער וואודס' געגנט פאליצייי דעפארטמענט, אדאנק א לאקאלע טרענירונג פראגראם פאר ערוואקסענע. פאוועל איז מיטגעפארן מיט א פאליציאנט וועלכער האט פאטראלירט אין געגנט, וועו ער האט זיך אנגרופן אז ער דערקענט דארט דעם געזוכטן גנב, א 23 יעריגער פארברעכער וועם א זיכערהייט קאמארע האט אויפגעכאפט גנב'ענען פעקלעך ביים טיר פון א לאקאלן איינוואוינער.

דעטעקטיוו סארדזשענט דזשעימס רוטענבערג האט שטארק אויסגעלויבט פאוועל, זאגנדיג פאר די לאקאלע פרעסע אז ער איז אסאך מער ווי סתם א געהילף, ער איז א וויכטיגער מיטגליד אין די דעפארטמענט. "ער טוט אן א וועסטל, זיצט אין פאטראל קאר מיט אן אפיציר אין זיין באשטימטע געגנט און ערפולט פאליצייאישע פליכטן!" האט דער סארדזשענט געזאגט. "ער איז נאך א הילפבארע פאר אויגן און אויערן פאר'ן אנדערן אפיציר אין קאר, און פאר אלע מענטשן ארום!"

אלזא נישט בלויז אין די אלגעמיינע ארבעטס וועלט אנערקענט מען אלץ מער וויפיל די געטרייע מענטשן קענען צוגעבן אין יעדן תחום, נאר אויך ביי די געזעץ-היטער פון לאנד. אלזא גנבים, געבט אכטונג, און ביזנעסלייט, נעמט אין אכט...

"הארפער וואודס" פאליציי "קרוזערס", מיט וועלכע דזשעף פאוועל פארט מיט פון צייט צו צייט, פארקירט אינדרויסן פון די סטאנציע. נישט געוואוסט וואו מען קען אלץ דערגרייכן מיט אויטיזם, הא?

HAMASPIK CARE
855.426.2774

BEDWETTING
BE DRY FOR NEXT SUMMER CAMP
אין ליכט פון די פארגאנגענע סוקסעספולע וויזיטן,
וועט דער וועלט בארימטער באנעצונג עקספערט דר. יעקב סאגי
קומען נאכאמאל קיין ניו יארק
און ניו זשערסי אנהייב כסלו.
אין לויף פון זיין וויזיטי וועט דר. סאגי זען א באגרעניצטע צאל פאציענטן פאר בארטונג און באהאנדלונג.
צוליב דעם גרויסן פארלאנג איז געראטן זיך צו רעגעסטרירן ווי פריער.
• דער באהאנדלונג איז צוגעפאסט פאר פאציענטן אין די עלטער'ס פון 5 ביז 30, וועלכע ליידן פון נאכט-באנעצונג, טאג-באנעצונג און 'דריבלינג'.
• דר. סאגי האט אויסגעטראפן אזא אין מערסטנס פעלדער איז באנעצונג נישט קיין מעדעצינישע אדער פסיכאלאגישע פראבלעם, נאר קומט פון גאר טיעפע שלאף.
• באנעצונג האט א קלארע גינאטישע פאקטאר.
• דר. סאגי האט אנטוויקלט א אויסשליסליכע באהאנדלונג מאדעל פאר באנעצונג וועלכע פראדוצירט אן איבער 90% סוקסעס ראטע.
• דער שבת זייגער אינעם געצייג איז בהסכמת פוסק הדור הרב וואזנער זצ"ל פון בני ברק.
טויזנטע זענען שוין סוקסעספול באהאנדלט געווארן. הערט אויס זייערע עדות'שאפטן.
פאר מער אינפארמאציע און צו הערן טעסטעמאניעלס:
1-888-317-8098
or see www.curenuresis.com, or contact at tal@hartava.co.il

המספיק נייעס

נאָסטאַלגיע נאך פייערדיגער "תשרי" וואַרעמט "המספיק משפחה" אין לאנגען ווינטער אריין

דער מלכות'דיגער יום טוב טיש אין די סוכה ביי "בעיקערטאון שוועסטערהיים", המספיק אין קרית יואל, מיט די נוי סוכה פון די חשוב'ע מיידלעך שתחי' אויף די פראמינענטסטע ערטער.

נאכדעם וואס מען האט זיך דערהויבן תשרי תשע"ח
אין דעם המספיק'ס אריגער היימען

איי איז דאס געווען א תשרי... וואו מען גייט און וואו מען שטייט אין די המספיק משפחה הערט מען נאך גרוסן איבער די לעכטיגע טעג וואס יונג און אלט האבן מיטגעהאלטן אויף די שענסטע אופנים. פון "אזא" תשרי געזעגנט מען זיך נישט. דאס נעמט מען מיט צו ווארעמען די ביינער אין קאלטן ווינטער סעזאן און צו באלייכטן דעם גאנצן קיילעכיגן יאר.

און אינערהאלב "המספיק", די פיאנירנדע אגענטור פאר אחינו בני ישראל מיט ספעציעלע געברויכן, איז דאס אהערשטעלן אזא חודש שוין גארנישט קיין קליניגקייט.

אבער אז די אגענטור איז ב"ה געבענטשט מיט די וועלטס בעסטע שטאב מיטגלידער, און איבער אלעם די אומגלויבליכע סייעתא דשמיא וואס באגלייט איר פון ערשטן טאג, איז טאקע געווען א תשרי פלאי פלאים, אזוינס און אזעלעכס מיט חן גריבעלעך אויף אלע באקן., יונג און אלט האבן זיך פאסמאקעווען מיט די הייליגע לעכטיגע זיסע טעג מיט'ן פולסט'ן געשמאק, איש לא נעדר !

גע'פועל'ט אלעס גוטס

א הויכפונקט, תשרי נאך מער ווי א גאנץ יאר, איז די מעמבערשיפ פון די המספיק קינדער אין לאקאלע בתי מדרשים. אין די עבודת הקודש צו שענקען די הייליגע נשמה'לעך די סאמע מאקסימום פון אונזער הייליגע תורה ומסורה, דאוונען די לעכטיגע המספיק קינדערלעך, ווען און ווער מעגליך, אין שולן אין זייער שכינות.

דער זכות "הכנסת אורחים" ווען אודאי ביישטיין פאר די קהילות הקודש לעד ולנצח נצחים. אבער אפילו אויף דער ווועלט געניסן זיי פון די ריינע אטמאספערע וואס די בחורים בר־ענגען מיט זיך, די תמימות'דיגע תפילות, הבל פה שאין בו חטא, וועלכע שטופן ארויף זייערע תפילות ביז צום העכסטן הימל איריין, דערג־רייכנדיג דעם כסא הכבוד אליינס, צורייסנדיג אלע שלעכטע גזירות און אויס'פועל'נדיג אלעס גוטס פאר זיי און גאנץ כלל ישראל.

ווי שטאב מיטגלידער דערציילן די רעדאקציע, איז דאס גיין אין שול דער סאמע הויכפונקט ביי אזויפיל לעכטיגע בחורים, און דאס זעלבע דער עזרת נשים פאר די טייערע מיידלעך. זיי לויפן און האלטן מיט וויפיל נאר שייך, דערוועקנדיג מיט זיך אלע ארומיגע.

במשך די ימים טובים, "ערב'ס", "מוצאי'ס", ארום און אינצווישן, האבן די געטרייע שטאב זיכער געמאכט אנצופולן יעדע מינוט מיט שמחת יום טוב, הייליגע געשמאק און ווארע־מקייט, מדאשקע לדאשקע.

אלעס דערציילן פון אומעטום, וועט א בינטל פאפיר, נישט קיין חילוק ווי דיק, נישט קנענען דערהאלטן, אבער עטליכע אנקאדעטן, נו, אדרבה...

"סאוט-9", שוין איינמאל "אונזערהיים"...

וועו דאס הארץ איז דא, איז דא פלאץ און צייט פאר אלעם...

יא, יא, אין די טעטיגע סליחות טעג, צווישן תשליך, כפרות, קלויבן עפל און קויפן נייע בגדי כבוד ליום טוב כאחד הנגידים לפי כבודם, איז יעדעס איינציגע מיידל פון "סאוט-9 אונזערהיים" אנגעקומען אריבערצופארן צו די עלטערן, פערזענליך צו וואונטשן "א גוט געבענטשט יאר" מיטברענגענדיג היימישע אליינס געבאקענע האניג קיכעלעך און געפארבטע קארטלעך, זאל זיין אויף א זיס יאר.

במשך די ימים טובים אליינס, האבן זיך די מיידלעך דערקוויקט מיט די ווארעמע אויפנאמעס אין לאקאלע שולן, איבערהויפט דאוונענדיג אין די אייגענע עלעגאנטע מחזורים, א מתנה פון די געטרייע מרת צימענט תחי'. אינדערהיים האט מען אודאי געטונקען עפל אין האניג, געגעסן ס'קאפ פון א פיש, זיסע מייערן, מילגרוים און שהחיינו פרוכט, און אודאי די אייגענע היימיש געמאכטע האניג און עפל קוכנס, ממש צום באלעקן די פינגער.

אבער בעיקר האבן זיך אנגעזען די מצוות און מעשים טובים טאקע צווישן די אייגענע פיר וועגט, וועו די חשוב'ע מיידלעך הערן נישט אויף מקרב צו זיין א באליבטע חבר'טע, בעסער געזאגט שוועסטער, וועלכע איז צוגעקומען צו די "סאוט-9" משפחה מיט עטליכע וואכן צוריק, און פארזיכערט אז זי שפירט זיך היימיש און געשמאק אין די ליבליכע היים.

אין א רירנדע ביישפיל פון די אמת'ע ליבשאפט און היימליכקייט וואס מען שפירט אין "סאוט-9", איז מערקווירדיג וואס א שטאב מיטגליד האט אויפגעכאפט איין מיידל זיך אויסדרוקן צו די נייע שוועסטער, וואס האלט זיך נאך אינמיטן צוגעוואוינען צום טויש, "די 'מיינסט' נאר אז ס'איז נישט דיין הויז, וועסט עס נאך אזוי שטארק ליב האבן !"

"שערי שמים" ברייט געעפנט פאר הקפות מיט "ארקעדיען ברודערהיים"

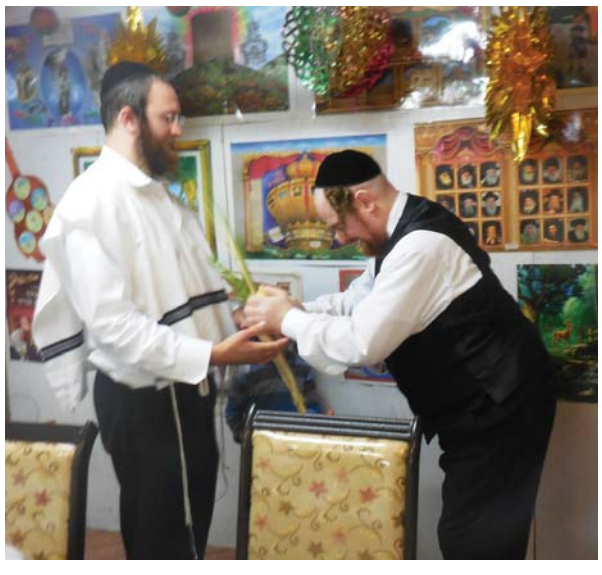
ארויף קיין "ראקלענד קאונטי", אין דעם בליענדן נעץ פון ארטיגע המספיק רעזידענצן, זענען די לעכטיגע טעג געפראוועט געווארן מיט אלע הידורים און פיטשעווקעס.

אין "ארקעדיען ברודערהיים", אנגעפירט מיט געטריישאפט דורך דעם לאנגיעריגן

זייט 24 >>

הבה"ח נפתלי נ"י, פון די וואנאמעיקער חבריא, ביים קלויבן מהודר'דיגע ד' מינים מיט שמחה של מצוה!

חסד הייבט זיך אן אין "אונזערהיים": הערליכע מסיבה צוגעגרייט אין "סאוט-9" ביים אויפנעמען די נייע שוועסטער'ל.



ערב יום טוב, אין "קאנקארד ברודערהיים", מאנסי, וויל מען שוין חזר'ן וויאזוי מ'וועט מאכן די נענועים אין שול, ווי אלע טאטעס.

המספיק נייעס

ושמחת אתה וביתך:

הערליכער יום טוב אין "סעווען ספרינגס", מיט געשווויסטער, געטרייע "ליוו-אין" שטאב, און אפילו זיידע, באבע

עלטערן און אור עלטערן, א גלאנץ ביי יעדעס אידישע יום טוב טיש, און קיין אויסנאם אין די המספיק משפחה. יאר איין יאר אויס קומען חשוב׳ע עלטערן פון שטאב מיטגלידער מיטהאלטן די לעכטיגע ימים טובים אין די גרופעהיימען, שאפנדיג דערמיט דעם געערטן זיידע אויבנאן און ערגענצדיג דעם ערהארבענעם בילד פון ושמחת אתה וביתך.

איבערהויפט איז דאס ווארעמע טראדיציע וואס שטארקט די "היים" אטמאספערע אין "סעווען ספרינגס" שוועסטערהיים אין קרית יואל. די געטרייע ליוו אין פארפאלק, מו"ה זלמן גראסבערג הי"ו וזוג׳ החשובה תחי׳, האבן היי יאר ווידעראמאל געהאט די זכי׳ צו שאפן די נחת פאר זייערע חשוב׳ע עלטערן עמו"ש, הרה"ח מו"ה משה פרידריך הי"ו וזוג׳ החשובה תחי׳ וועלכע זענען געקומען פראווען דעם יום טוב סוכות מיט די גאנצע פארברייטערטע משפחה.

מיט אלע חשוב׳ע מיידלעך מיט די אייגן געמאכטע נוי סוכה באצירן די וועגט און דעם דאך, מיט א הערליכן יום טוב טיש אנגעגרייט, פראכטפולע נייע פירהאנגען ארום און ארום, מיט יעדעס קינד אויפ׳ן הארץ, און מיט א זיידע באבע צו טיילן נאשעריי און טשאקאלאדע און א לעכטיגן שמייכל, געסט קומען און גייען כסדר, שמחות בית השואבה בתופים ובמחולות, איז עס געווען א פרעכטיגע קאמבינאציע פון צילא דמהימנותא, הייליגע אושפיזין, קדשי קדשים, אידיש נחת, המספיק, בני מלכים און והיית אך שמח !

ווי די געטרייע מענעדזשער פון די היים, מרת ניימאן תחי׳, דערציילט פאר׳ן גאזעט, האט זי אפגעשטאט א באזוך בעצם יום הושענא רבא נאכמיטאג אין שוועסטערהיים, צו באגריסן דעם עולם מיט א הארציגן גוט יום טוב. ביים אריינקומען אין די היים, האט געהערשט אן אומגעוועהנליכע שטילקייט. א בליק אין די פרעכטיגע סוכה האט עס אבער באלד ערקלערט.

אין די סוכה זענען די חשוב׳ע מיידלעך געזעצן ווי ריכטיגע בנות מלכים ארום דעם טיש, אלע אנגעטון אין די נייע יום טוב׳דיגע בגדים און צירונגען, און געגעסן די יום טוב׳דיגע סעודה, און טאקע א סעודת מלכים ווי נאר די מייסטערהאפטע הענט פון מרת גראסבערג תחי׳ קענען אהערשטעלן, און נאכדערצו זיצן די חשוב׳ע ׳זיידע׳ און ׳באבע׳ פרידריך שיחיו ביים שפיץ, ווען דער ׳זיידע׳ זינגט מיט׳ן הייליגן חסיד׳ישן חן, דערציילט און הערט מיט א הארציגקייט ווייכער פון פוטער.

די הארציגע דערהויבענע אטמאספערע האט ארויסגעצויגן א טרער... אכט באזונדערע מיידלעך וואוינען אינאיינעם אין איין הויז, פארמירנדיג אן איינגענעמע משפחה אטמאספערע, א הייליגע רואיגע הארמאניע אינמיטן אזא פארנומענעם טאג, ווען מען ווייסט נישט וואס פינקלט מער, די נוי סוכה אויף די וועגט און דאך, די שטראלנדע פנימ׳ער פון די מיידלעך, צי גאר די אויגן וועלכע זענען זוכה אזוינס מיטצוהאלטן...

גליקליך איז המספיק מיט אזעלכע געטרייע שטאב מיטגלידער, עס שרייט ארויס ווי פון זיך אליינס, מי כעמך ישראל ! ★

די רחבות׳דיגע "סעווען ספרינגס שוועסטערהיים" אין קרית יואל, א ריכטיגע וואוינע היים, משפחה׳דיגע אטמאספערע און אפילו "זיידע, באבע" צו פירן לעכטיגע ימים טובים!

INTRODUCING

The Ultimate Solution
for a Healthy Indoor Environment

THE WORLD'S FIRST PROBIOTIC
AIR AND SURFACE PURIFIER

Reduces pathogens and allergens

Restores indoor ecological balance

Eradicates bad odors produced by bacteria & mold

100% safe & environmentally friendly

ALERT: IF ANYONE IN YOUR HOME IS SUFFERING FROM ALLERGIES, MOLD, ASTHMA OR A LOW IMMUNE SYSTEM, THIS PRODUCT IS A MUST!

BetterAir

The world's first probiotic air and surface purifier

Our proven BetterAir procedure consists of leveraging the power of probiotics through air purifier systems to consume organic matter found on hard surfaces such as dust mite excrement, pollen and dead skin cells. Using BetterAir purifiers helps in enhancing and improving indoor air quality and prolongs the cleanliness of hard surfaces.

At BetterAir, we are dedicated to improving quality of life by bringing balance to indoor living and work spaces by replenishing them with beneficial probiotics. BetterAir purifiers are chemical-free, all-natural and safe for humans and pets.

FOR SALES & MORE INFORMATION CONTACT US TODAY:

718.483.9061

Email: info@BetterAirPro.com
Web: www.betterairus.com

EXCLUSIVE DEALER
NEW YORK AND NEW JERSEY

LIMITED OFFER!
Purchase the Better Air Purifier, and receive additional 3-month probiotic refill supply FREE!!
(Value of $60)!

לייענער'ס גאזעט

וואָרט פון רעדאקציע:

דערמאנונג איבער'ן סדר וויאזוי מיר שטעלן אריין בריוון: צום ערשט גייען אריין בריוו ערהאלטן דורך די פאסט, דערנאך פאקס, אא"וו. ביטע נעמט אין אכט אז מעסעדזשעס וועלכע אנטהאלטן בלויז א טעלעפאן נומער, וועלן נישט צוריקגערופן צוליב מאנגל אין צייט.

מען קען אראפנעמען פריערדיגע אויסגאבעס פונעם גאזעט אויפ'ן המספיק וועבזייטל, (www.nyshainc.org).

אלע בריוון וועלכע מיר קענען זיך פארבינדן צום שרייבער פארמאגן אזא (-) סימבאל ביים אינטערשריפט, די וועלכע נישט, פארמאגן אזא (*) אינטערשריפט.

לאזט אייך הערן

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

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

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדוועריטייזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** פראגעס און ענטפערס פאר'ן **"ליינערס גאזעט"** אדער צו ענטפערן אויפ'ן **המספיק אנקעטע**:
רופט: 845-503-0212
אדער דורכ'ן פאקס: 845-503-1212
בליץ-פאסט: gazette@hamaspik.org

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

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

6302

מעורר איבער "ברעיסעס"

א וויכטיגע הערה צו געדענקען פאר מען מאכט "ברעיסעס" (Braces) אויף די ציין. אויב עס פעלט נישט אויס פאר דאס געזונט פון די ציין, איז בעסער אז מען מאכט עס בכלל נישט, פאר צוויי טעמים. בגשמיות טוען 'ברעיסעס' אפשוואכן די ציין און רוקט זיי ארויס פון ארט. און ברוחניות, דארף מען פרעגן א שאלה אויב א פרוי 'נוירס' העלפט צו פארן דאקטאר און מען מאכט די ברעיסעס פאר א מאן, איז דאס נאר מותר וועז מען דארף עס טון לצורך רפואה, נישט וועז מען מאכט עס בלויז פאר שיינקייט.

(-)

6303

יסורים אויף די פיס

עס איז שוין עטליכע וואכן וואס איך שפיר שרעקליכע יסורים אין די פאדעשוועס (heel) פון איין פוס. צומאל קען איך קוים טרעטן אויף די פיס. איין אינדערפרי האבן צוויי פון די חדר יונגלעך מיינע מיר ממש געדארפט אונטערפירן, ווי מען פירט א חתן אונטער די חופה... זיי האבן מיר אונטערגעהאלטן ביי די זייטן, ווייל איך האב ממש נישט געקענט טרעטן אויף די פיס. אינדערפרי זענען די יסורים אסאך ערגער. איז דאס "Heel Spur", אדער עפעס אנדערש? וואס קען העלפן? דארף מען האבן 'טעראפי' אויף דעם? כ'האב פרובירט צו גיין מיט אן insole וואס האט gel אין די שיך, עס העלפט עטוואס אבער ווייט פון גוט.

(*)

6304

ים גראז [נישט] פאר טיירויד

איך וויל זיך באציען צו בריוו #6058, וואס האט געשריבן אז מען זאל נעמען די ים-גראז "קעלפ" (Kelp) צו שטארקן די "טיירויד". עס איז מיר פונקט אויסגעקומען בהשגחה פרטית אז איך האב געדארפט אדורכטון די טעמע, און איך האב געזען אז עס איז א הארבע אחריות'דיגע זאך אנצוטראגן קעלפ פאר טיירויד שוואכקייט!

"שוואכע טיירוידס" קען ווערן צוטיילט אין עטליכע סארטן, און יעדע פון זיי, אין עטליכע סאב-קאטעגאריעס. וואס איז דאס וויכטיגסטע נוגע צו וויסן, איז אז רוב שוואכע טיירוידס היינט צוטאגס, שטאמען נישט פון א פראבלעם אין די עצם טיירויד זעלבסט. דער פראבלעם איז אז דער אימיון סיסטעם פון קערפער אטאקירט דעם אייגענעם קערפער. א פראבלעם באקאנט אלס "אויטא-אימיון". (איינער אין יעדע פינף אמעריקאנע ליידן פון "אויטא אימיון" פראבלעמען.)

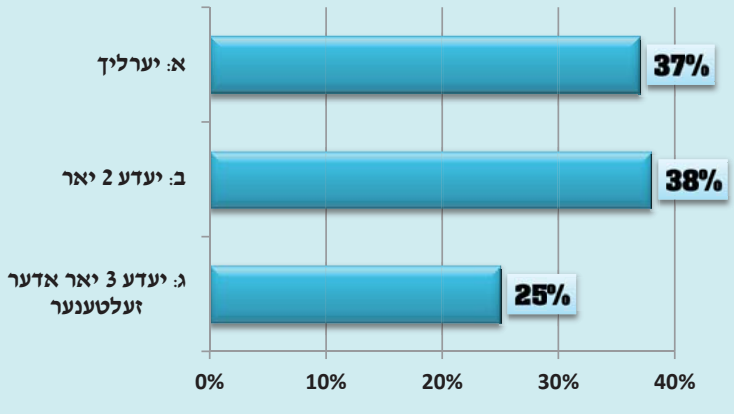
אלזא, איך וויייס נישט פון וואס שטאמט אייער טיירויד-שוואכקייט, אבער אויב קומט עס פון "אויטא-אימיון", דאן וועט "קעלפ" עס נאר מאכן אסאך ערגער! עס קען אסאך שטארקער אנרייצן דעם אימיון סיסטעם צו אטאקירן דעם קערפער.

וואס דארף מען יא טון, מען דארף זיכער מאכן אז מען נעמט די "אייאודיין" (Iodine), צוזאמען מיט אלע נויטיגע 'באגלייטער' (cofactors) וועלכע העלפן עס זאל גוט פארדייעט און איינגעזאפט ווערן אין קערפער (ענליך ווי 'קאלציום' וואס מען דארף נעמען מיט 'מאגנעזיום', D-3 און K-2, ווייל אז נישט קען עס חלילה וחס, גיין צו די נישט ריכטיגע פלעצער אין קערפער און דארט פארשטאפן. דאס זעלבע איז מיט "אייאודיין". מען מוז עס נעמען מיט די ריכטיגע הילף). די וויכטיגסטע איז אז "סילעניום" (Selenium) זאל זיין אין די ריכטיגע מאס (נישט צו ווייניג אבער אודאי נישט צו סאך).

באזונדער דארף מען אכטונג געבן אז די "אייאודיין" זאל זיין 'זויבער'. עס קען היינט אפט קומען פון געוויסע גראזן, ווי 'קעלפ' און אנדערע, וועלכע זענען אינפעסטירט פון ים-שמוץ און נאך פארשידנס וואס ווועלן נאר

במספיק אנקעטע: וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:
ווי אפט טוישט איר די אויגן גלעזער?



ווי אפט טוישט מען די אויגן גלעזער? די פראגע איז געווען אונזער אנקעטע אינעם פריערדיגן גאזעט. אויסער די ענטפערס ווי איר זעט אין די זייט, האבן אנדערע דערציילט איבער מער עקסטרעמע ענטפערס, ווי נאך 8 יאר אד"ג. אבער גאר אסאך האבן געענטפערט אז זיי נוצן "קאנטעקט לענסעס", און ערווענט אז זיי טוישן יעדע האלבע יאר.

די פרישע אנקעטע איז איבער פייער-זיכערהייט. די לעכטיגע חנוכה טעג ווערן ליידער יערליך פארטונקלט ווען יונגע קינדערלעך נעמען איבריגע 'התלהבות' און צינדן אליינס די לעכטעלעך אומפארזיכטיג, שאפנדיג שווערע בריען און ווייטאגן ה"י. עלטערן געבט אכטונג למען השם, צינדט אינאיינעם מיט זיי, מיט דאס מאקסימום זיכערהייט, און זאלן די לעכטיגע קינדערלעך לייכטן און שיינען געזונט און פרייליך!

איר קענט איבערגעבן אייער ענטפער דורך אריינרופן אויפ'ן דעזיגנירטן גאזעט האטליין, 845-503-0212, עקס. 2 אויסוואל 4, אדער דורך די בליץ-פאסט אדרעסס: survey@hamaspik.org. זייט געזונט!

וויטער אנרייצן די "אויטא אימיון" רעאקציע וואס שאפט דעם גאנצן חורבן, און דעמאלטס וועט די "אייאודיין" נאר ערגער מאכן.

עס איז פארהאן א טעסט מיט וועלכע מען קען אונטערזוכן פאר געוויסע "אנטי-באדיס" (Antibodies, בעיקר APO און TTA), וואס אויב מען טרעפט זיי אינעם מענטש, ווייסט מען אז זיין/איר טיירויד פראבלעם קומט צוליב אן "אויטא-אימיון" רעאקציע. (אפילו ווען עס ווייזט נעגאטיוו, דארף דער דאקטאר זיין א מבין צו באטראכטן ווי שטארק עס איז נעגאטיוו אויפ'ן 'טשארט', און פארשטיין ווי ווייט עס איז טאקע באמת נעגאטיוו.

אסאך מאל קומט די טעסט צוריק נעגאטיוו, אבער נישט גענוג שטארק צו ווייזן מען איז אינגאנצן ריין דערפון. אויב מען איז נישט גענצליך ריין פון דעם, דאן קען מיט די צייט זיך יא אנטוויקלען אן "אויטא-אימיון" רעאקציע. אבער ווילאנג עס איז נאך שוואך און נישט אזוי טיף אריין, רופן זיי עס שוין אן 'נעגאטיוו'.)

אויב איינער וויל מער הילף איבער טיירויד פראבלעמען, קען מען זיך פארבינדן מיט מיר, נומער געהיטן ביי די רעדאקציע,

(-)

6305

'טיקס'-פאקסן עקספערט

איך ענטפער אויף בריוו #5991 וועגן מאכן מאדנע פאקסן, באקאנט אלס 'טיקס'. איך האב אביסל ערפארונג דערמיט אבער עס איז שוין עטוואס אלטע אינפארמאציע.

בערך 16-17 יאר צוריק האבן מיר עס גאהאט ביי אונזער קינד, דאן 12 יאר אלט. דר. ווערצבערגער האט אונז דאן געשיקט צו א קינדער מח דאקטאר (Pediatric Neurologist) מיט'ן נאמען דר. פאלאקיס (Dr. Pavlakis), וועלכער איז ב"ה געווען גאר הילפבאר.

מער וויניגער איז זיין צוגאנג געלאפן אויף א מהלך פון רעדן צום קינד זי זאל אפשטופן דאס פאלגן דעם דראנג. זי פלעגט כסדר ווארפן אירע הענט אין די לופטן און ציען מאדנע מיט די אקסלען און עלנבויגן. האט ער איר איינגעוואוינט, אויב ווילסט ווארפן דיינע הענט, ווארט פינף מינוט. אין פינף מינוט ארום וועסטו עס קענען טון. שטעל אן א זייגער וואס זאל קלינגען נאך פינף מינוט, און דאן געב א ווארף. עטליכע וואכן שפעטער זענען מיר צוריקגעגאנגען און ער האט איר געהייסן זיך איינהאלטן פאר 10 מינוט.

זי האט אויך אנגעהויבן צו טון אנדערש זאכן וועלכע האבן איר געהאלפן זיך אפגעוואוינען. ער האט געארבעט מיט איר צוביסלעך ביז עס האט זיך ב"ה אויפגעהערט.

דר. פאוולאקיס האט דאן געארבעט אין בית ישראל שפיטאל. איך האב זיי יעצט געזופן פרעגן אויב ער איז נאך דארט, און זיי האבן געזאגט ער ארבעט מער נישט דארט און זיי ווייסן נישט אויב ער האט שוין פענסיאנירט אדער געגאנגען ארבעטן ערגעץ אנדערש.

איך ווייס נישט אויב דער מצב איז דער זעלבער ביי אייער קינד און אויב די אינפארמאציע איז הילפבאר, אבער אייערע שורות האבן מיר דערמאנט די פיין וואס מיר זענען אדורך מיט אונזער טאכטער שתחי', און איך האב געשפירט אז איך מוז אריינרופן און כאטש פרובירן צו העלפן. פאר מער אינפארמאציע קענט איר זיך פארבינדן מיט מיר דורך די רעדאקציע,

(-)

רעדאקציע: דר. סטיוועז פאַלאקיס דינט נאך היינט אלס קינדער מח-דאקטאר אין עטליכע שפיטעלער. יעדן דינסטאג און מיטוואך זענט ער פאציענטן אין מאימאנידעס, 718-283-8260.

מאכלים ספעציעל רייך אין אייאדיין

רעכענען אריין פון רעכטס צו לינקס: גרינע בונדלעך (Peas), א טראפישע פרוכט גערופן "פידזשאו" (Feijoa), פערסימאן (Persimmon), ים גראז (זעט דערמאנט און בריוו), וועלטשענע ניס (Walnuts), סאלאמאן פיש, מייערן, מילך, קנאבל און נאך.

6306

"טיקס"? מעגליך "ליים דעזיז"

#5991 שרייבט וועגן טיקס ביי א קינד. עס קען קומען פון "ליים דעזיז" וואס האט זיך גוט איינגעגעסן און באהאלטן טיף אין קערפער (Underlying Lyme Disease), וואס ווערט נישט אנטדעקט אין א געווענליכע בלוט טעסט. מען דארף גיין צו א "ליים-דעזיז" ספעציאליסט. "יש תקוה" (347-389-5963) קען העלפן טרעפן א דאקטאר וועלכער איז אן עקספערט אויף ליים-דעזיז. ביי מיר האט עס דר. קאהנבאש, פון 'פארקעיר מעדיקל סענטער' אין וויליאמסבורג, געפונען אין א בלוט טעסט. פאר מער אינפארמאציע קען מען זיך פארבינדן מיט מיר דורך די רעדאקציע,

(-)

6307

ווען "אלערדזשי שאטס" העלפן נישט

בריוו #6088 פרעגט אין סיון גאזעט איבער זיכערהייט און ווירקונגען פון "אלערדזשי שאטס" (Allergy Shots). מיר האבן עס געלאזט געבן פאר א קינד וואס האט שטארק געליטן פון אלערדזשיס, שטערנדיג זיין גאנץ לעבן, און עס האט טאקע פארגרינגערט, אבער נישט ממש אוועק. אין שוועך טעג, ווען די "פאלען" (Pollen count) איז העכער, איז נאך אלץ זייער שווער, אבער פארט גרינגער ווי אן די שאטס.

מיט עטליכע קינדער וועלכע ליידן פון אלערדזשיס און די שאטס האבן נישט געהאלפן בשלימות, האבן מיר עטליכע יאר צוריק אויפגעהערט עס צו נעמען. אנשטאט דעם גייען מיר פאר די אלערדזשי סעזאן צו א כינעזער "אקיופאנטשעריסט" אין פלאשינג, קווינס. ער טוט 'אקיופאנטשור' און געבט אויך וויטאמינען און טראפן פאר די אויגן. עס העלפט ב"ה הערליך, ממש נישט צום דערקענען!

ער רופט זיך Dr. Chen, זיין אדרעס איז 13810 58th Ave. Flushing, NY 11355, און זיין נומער איז 718-539-5118. מיר זוכן נישט אים צו אדווערטייזן, ער איז א גוי'אישער דאקטאר און מיר פארדינען גארנישט דערפון... מיר ווילן עס נאר מפרסם זיין לתועלת הרבים. ער איז ב"ה זייער הילפבאר און גראדע היבש פאפולער, יעדעס מאל מיר גייען אהין טרעפן מיר דארט אידן פון גאנץ ניו יארק.

(*)

6308

פאנגוס אין אויער

אין באצוג צו פראגע #6195 איבער "פאנגוס אין די אויערן", קען איך מיטטיילן מיין ערפארונג. אן "אויער-נאז-האלז" ספעציאליסט (ENT) האט מיר קלארגעשטעלט אז עס האט גארנישט מיט'ן אויער, און מיר געשיקט צו א הויט-דאקטאר (Dermatologist).

דער הויט-דאקטאר האט מיר געגעבן Clobex spray. עס העלפט טאקע, אבער מען קען עס נישט ניצן אויפ'ן לענגערן טערמין, וויבאלד עס ברענגט אסאך זייטיגע-נאכפאלגן און אנטהאלט שעדליכע "סטערוידס". איך האב אויך פרובירט פארשידענע אנדערע עצות, פון יעדע סארט, אפשטאם, און פרייז, אבער אן ערפאלג להלכה ולמעשה.

ווען די בייסענישן און קראצענישן האבן נישט נאכגעלאזט און עס איז מיר געווארן אומאיינגענעם צו זיין צווישן מענטשן, האט מיר איינער פארגעשלאגן צו גיין צו א "קעניזיאלאדזשיסט" – זי איז ב"ה טאקע געווען די ריכטיגע שליח.

די גענויע רפואה איז מן הסתם אנדערש ביי יעדן, אבער מיר האט זי געהייסן גענצליך אראפגיין פון מילכיגס, ציטרוס פרוכט (ווי מאראנצן אד"ג), און נאך עטליכע זאכן, אבער בעיקר פון מילכיגס.

איך האב איר גאר ערליך געפאלגט און די פאנגוס איז גענצליך פארשוואונדן. 2 יאר זענען אריבער במנוחה, און איך האב אנגעהויבן אביסל "טשיטן" דא און דארט... און די קראצענישן זענען באלד צוריקגעקומען ווי פריער. איך האב זיך באלד צוריק געמומען פאלגן ווי א וואויל קינד, און עס העלפט ב"ה וויטער. פאר מער איינצלהייטן קען מען מיר רופן, מיין נומער ליגט ביי די רעדאקציע. הצלחה, רפואה און סייעתא דשמיא,

ג. שווארץ

זייט 12 >>

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

>> זייט 11

6309

ניסטאגמוס-אלביניזם ערפארונג

וועגן בריוו #6188 איבער א קינד וואס ליידט פון ניסטאגמוס און אלביניזם (אן אויגן מחלה און אין רעזולטאט איז דער קאפ געבויגן), ערשטענס, דאוון צום רופא כל בשר. ער העלפט אייביג!

ווען אונזער קינד איז געווען צוויי יאר אלט, האט דער דאקטאר געזאגט אז ביי די זעקס וועט מען דארפן אפערירן, און אויף ביזדערווייל האט ער געגעבן גלעזער. ביי די 6 יאר האט מען אפערירט, און עס איז אריבער ב"ה מיט גרויס הצלחה. דאס קעפל איז אויסגעגראדט, די כח הראיה איז זייער גוט. עס האט ברוך השם נישט געשטערט פון קיין שום זאך, לערנען, שפילן, שטייגן, מצליח זיין ברוחניות ובגשמיות!

נאך צוויי הערות, דאס שוואכקייט פון די אויגן ווערט שווערער מיט די יארן, דאוונט עס זאל אינגאנצן אוועקגיין. צווייטנס, דאקטוירים זאגן אז עס גייט נישט אריבער צום קומענדיגן דור. הצלחה רבה. און רפואה שלימה,

(*)

6310

יונגע ווייסע האר

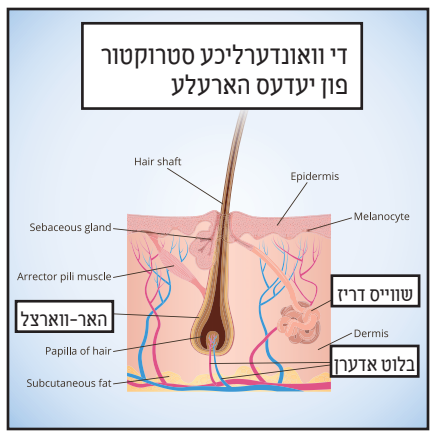
איך זוך אן עצה פאר א בחור פון העכער 19 יאר וואס האט אנגעהויבן באקומען ווייסע האר אויפ'ן קאפ און עס האלט זיך אין איין פארשפרייטן. וואס קען מען טון דאס אפצושטעלן אדער בעסער צו מאכן?

אויב איינער ווייסט עפעס וואס קען העלפן, זאל טון א טובה, אן אמת'ע חסד, און שיקן א בליץ-פאסט צו 0987ogog@gmail.com, אדער שרייבט צוריק צום ליינער'ס גאזעט ווי שנעלער. יישר כח,

(-)

רעדאקציע: אין די פופציגער גאזעטן זענען געווען עטליכע בריוון דערוועגן. איינער האט געענטפערט אז ביי א קינד מיט אזא פראבלעם האט מען געפינען א מאנגל אינעם מינעראל "סעליניום" (Selenium), און זינט מען האט דאס צוגעשטעלט דורך א סופלעמענט איז דער פראבלעם געלעזט געווארן.

פון מעדיצינישן שטאנדפונקט, קען מען באקומען פריצייטיג ווייסע האר, פון "טיירויד" פראבלעמען אדער אנדערע קראנקהייטן, אבער דאס טרעפט זיך זעלטן. אויך איז מעגליך צו באקומען ווייסע הארעלעך פון רויכערן ציגארעטן (ניין, נישט טאטע-מאמע, מ'מיינט דעם בחור אליינס). וועגן א דאקטאר, האבן עטליכע ליינער שיחיו געלאזט הערן גוטע רעזולטאטן ביי דר. ארענטרייך אין מאנהעטן (קעש געלט). זיין



טעלעפאן נומער איז 212-794-0800. אבער עס איז וויכטיג צו געדענקען ביי א בחור אדער יונגערמאן, אז באהאנדלען ווייסע האר קען זיין א שאלה פון "לא ילבש" און זאל ווערן אנגעפרעגט ביי א מורה הוראה.

6311

נאכט-שרעק, געווען פאנדאס!

מגלגלין זכות על ידי זכאי! געבענטשט זאלט איר זיין און געבענטשט זאל זיין דער שרייבער פון #6094 און אנדערע וועלכע האבן באשריבן זייערע "פאַנדאס" געשיכטעס און דערמיט געווען די שליחי ההשגחה צו אונזער ישועה.

פאראיאר, פאר פורים, האט מיין טאכטער, דאן 5½ יאר אלט, פלוצים אנגעהויבן זיך אויפוועקן אינמיטן נאכט מיט שרעק, טאפנדיג און זוכנדיג כאילו זי זוכט עפעס א שרעקעדיגע קריכעדיגס און פרובירט צו אנטלויפן דערפון. צומאל פלעגט זי ארויפשפרינגען אויף מיין פנים, אראפטאנצן פון בעט, ארומלויפן אדער ארויסלויפן פון צימער מיט פאַניק. דאס האט אנגעהאלטן גאנצע 3½ חדשים. פון שרעק איז זי געקומען שלאפן אין מיין בעט, און דאך, אויסער ממש 2-3 נעכט, האט זי זיך אויפגעכאפט מיט די טעראר-אטאקעס יעדע נאכט, און נישט איינמאל א נאכט... אין די 'גוטע' נעכט, 4 מאל, געציילטע שווערערע נעכט איבער 20 מאל, און אין דורכשניט, בערך 8 מאל א נאכט!!

איר קענט זיך נישט פארשטעלן ווי שווער דאס איז געווען... א אידישע מאמע וואס קען נישט שלאפן געהעריג אזא לאנגע תקופה, ווען אינצווישן פראוועט מען פורים, פסח, שבועות, געהאט א קינד אינצווישן און בר מצוה געמאכט אן אנדערן קינד ב"ה...

מיר זענען געווען ביי א מח-דאקטאר (Neurologist) וואס האט עס 'דיאגנאזירט' אלס "נאכט-טעראר"... טאקע... ער האט איר געוואלט געבן Tegratol (א מעדעצין גענוצט פאר עפילעפסיע, סקיצאפרעניע און נאך), צו זען אויב עס וועט איר העלפן שלאפן רואיגער. מיר האבן עס נישט געוואלט געבן. מיר האבן פרובירט אנדערע מיטלען, ווי לייגן שלאפן גאר פרי (וואס האט עטוואס פארגרינגערט); געגעבן וויטאמינען און נאך, און געדאנקט דעם אייבערשטן אז כאטש בייטאג איז זי לעכטיג און זיס.

וואס מיר האבן נאר פרובירט האט נישט געהאלפן. עס האט מיר אויך געבאדערט די דיאגנאזע, וויבאלד ווען איך האב אביסל אויסגעפארשט "נאכט-טעראר" האב איך געזען אז מענטשן וואס ליידן דערפון דערוועקן זיך איינס, אפשר צוויי, מאל א נאכט. נישט קיין אכט. אזוי אויך האט זי אנגעהויבן טון אנדערע מאדנע באוועגונגען, ווי לייגן די הענט אויף די אויערן ווי זיך צו באשיצן פון א הויכע גערודער; מאכן אינטערעסאנטע פאקסן מיט'ן פנים און אויך האט זי באקומען עטליכע מאל די שרעק-אטאקעס אינמיטן העלן טאג.

דאן האבן מיר אנגעהויבן טראכטן אז אפשר איז עס פאנדאס (Pandas). די סיבה פארוואס מיר האבן חושש געווען אויף פאנדאס, איז וויבאלד זי האט געהאט אן איינצלנע פחד-אטאקע איין חודש פאר די פרשה האט זיך אנגעהויבן, און זי האט דאן געהאט 'סטרעפ'. ווען די נעכטליכע אטאקעס האבן זיך אנגעהויבן, פורים צייט, האט זי דאן ווידעראמאל געהאט סטרעפ (צום דריטן מאל אין דריי חדשים..).

סוף אייר האט זי נאכאמאל באקומען סטרעפ. אונזער קינדער דאקטאר האט איר דאן פארשריבן אן אנטיביאטיק (Azithromycin) און פארגעשלאגן מיר זאלן עס געבן פאר 10 טעג אנשטאט פאר 5 (ביי געווענליכע סטרעפ געבט מען נאר פאר 5), און זען אויב עס העלפט. זאגנדיג, אז אויב עס וועט העלפן, דאן איז עס מעגליך טאקע פאנדאס. אנהייב האט זיך געדאכט אז עס ווערט טאקע בעסער און מיר האבן געבעטן א העכערע דאזע און גענוג

VAKSLER INC.
Foreign Currency Exchange & Wire Transfers
1 Sell
2 Buy
3 Sell Coins
4 Buy Coins
5 Market Rate
6 Gold Silver
*
0 Agent
#
אברהם ווערטהיימער
NEW STATE-OF-THE-ART
PHONE SYSTEM
Where you can check 24/6 the selling rate, buying rate, market rate, Gold & Silver
718.852.G4E3L5T8

ליינער'ס גאזעט

ווערי קאוז וועינס

6318

"מעסאגליצען"

#6101 זוכט א רפואה פאר "ווערי קאוז וועינס" (varicose veins): עס איז פארהאן א פראדוקט Mesoglycan, מען קען עס אויך באקומען אין כשר'ע "וועדזשטעיבל קאפסולן", אבער דער פראדוקט אליינס קומט פון א בעל חי און איז נישט כשר. אויב איז עס גאר נויטיג לרפואה, פרעגט אן ביי א רב דערוועגן. עס איז נישט ראוי לאכילה און איז נאר בתערובות. מען קען עס אין געוויסע פעלער אויך שמירן. פאר מער אינפארמאציע קען מען זיך פארבינדן מיט מיר דורך די רעדאקציע,

(-)

6319

מאגנעזיום און וויטאמין-אי. אויל

איבער א רפואה פאר "ווערי קאוז וועינס", בפרט פאר'ן געבורט פון א קינד: "מאגנעזיום" (Magnesium) העלפט זייער גוט.

דאס בעסטע איז צו נעמען Magnesium Citric וואס קומט אין א פוידער און מען קען עס אליינס קאנטראלירן צו נעמען דאס מערסטע מעגליך.

מען הייבט אן מיט א דאזע פון 300-400 מ"ג טעגליך, צוטיילט אין קלענערע דאזעס אויסגעשפרייט איבער'ן טאג. עס איז נארמאל עס זאל ברענגען שלשול, און אויב נישט מיינט עס אז מען נעמט נישט גענוג און דאן קען מען ארויפגיין ביז 1,000 טעגליך. פארשטייט זיך אז מען דארף זיכער מאכן אז דער מאגן קען פארנעמען אזויפיל. ביז עטליכע טעג קען מען געווענליך שוין זען א באדייטנדע פארבעסערונג.

אויך איז הילפבאר צו נעמען דורכ'ן מויל "וויטאמין-אי. אויל קאפסולן" (Vitamin E Oil capsules). דאס העלפט אויך זייער גוט און ביז א קורצע צייט בס"ד.

(-)

רעדאקציע: דאקטוירים רעקאמענ־דירן שטארק נישט צו נעמען איבער 350 מ"ג מאגנעזיום. פרעגט דעם דאקטאר פאר'ן נעמען העכערע דאזעס.

איר צו געבן פאר נאך 30 טעג.

דאן האט עס אבער צוריקגעשאסן און מיט קראפט. זי האט אנגעהויבן כאפן אטאקעס אינמיטן טאג. נאך איר דריטע אטאקע אין שולע, האבן מיר באשלאסן אז עס איז נישט קיין תכלית און זאפארט אויפגעהערט געבן דעם מעדעציין, וויבאלד זייט זי נעמט מער דערפון איז עס ערגער געווארן.

מיר האבן זיך דאן פארבינדן מיט דר. שולמאן, שוין אויסגעלויבט פילע מאל אין גאזעט אלס עקספערט אויף פאנדאס, און פון אירע ווערטער האבן מיר פארשטאנען אז מען האט מעגליך געגעבן צופיל (Overdosed) פארן קינד, און מעגליך האט די אנטיביאטיק נישט געארבעט וועגן דעם. ענדליך האבן מיר באשטעלט אן אפוינטמענט ביי דר. שולמאן, אבער יעצט האט מען אונז געהייסן ווארטן געדולדיג אויף א ליידיגע אפוינטמענט...

אינעם טאג וואס מיר האבן אויפגעהערט געבן די אנטיביאטיק, האבן מיר איר אנגעהויבן געבן וויטאמין K12, און טאקע די Bio Blis וואס בריוו #6094 האט רעקאמענדירט.

מיין בעיבי איז דאן אלט געווען צוויי וואכן, און א נאכט פריער איז מיין 5½ יעריגע נאך געשלאפן אין מיין בעט און זיך אויפגעווועקט 8 מאל דורך די נאכט. די ערשטע נאכט וואס מיר האבן איר געגעבן די Blis K12, איז בחסדי ד׳ געווארן די ערשטע נאכט נאך לאנגע פיינפולע חדשים, וואס זי איז רואיג אדורכגעשלאפן די גאנצע נאכט!

איך געב מיין טאכטערל 2 ½ טאבלעטן א טאג (איך נוץ פון די פירמע Nature's Trove 1800-850-6510). כדי עס זאל ארבעטן, דארף מען עס לאזן צעלאזט ווערן אין מויל – נישט קייען אדער אראפשלינגען גאנצערהייט. (אגב, א קליינע תיקון טעות. Blis K12 איז א ״פראביאטיק״, נישט א וויטאמין – ווי בריוו #6147 האט געשריבן.)

מיר האבן אויך אנגעהויבן נוצן עטליכע אנדערע עצות וועלכע זענען געשטאנען אין גאזעט... מיר האבן פארשאפט בארשט און איינגעזויערטע צוויקל (Fermented Beets) פון געזונטהייט געשעפט און זיך געגומען אכט געבן זי זאל נישט עסן קיין ״דזשאנק-פוד״.

איין טאג האט זי געגעסן זייער אסאך ״קאָל-עיד״ באקומען אין דעי-קעמפ (א פראבלעם פאר זיך...), און דעם קומענדיגן טאג איז זי געווען ממש צו׳חוש׳ט. געווייגט היסטעריש ווי אן 1 יעריג קינד אויף שטותים און הבלים, און זיך נישט געלאזט בארואיגן... א טאג שפעטער, האב איך איר געגומען אין א רואיגע מינוט און ערקלערט אז נאשעריי מאכט איר ווייגען און טרויעריג... בחסדי ד׳ האט זי עס אנגענומען און רירט מער נישט צו דערצו. מיר מאכן אויך זיכער אז זי טרינקט גענוג וואסער.

צום שלוס, א וויכטיגע נקודה: ווען א קינד האט סטרעפ, איז גאר וויכטיג צו ענדיגן די גאנצע אנטיביאטיק וואס דער דאקטאר האט פארשריבן! אפילו אויב דאס קינד פילט שוין בעסער! וויבאלד אויב בלייבט איבער א משהו, קען עס ח״ו ווערן ״פאנדאס״, וואס איז ס״ה א סטרעפ וואס איז ארויס פון קאנטראל און אטאקירט דעם נערוון סיסטעם (אומבאהאנדלטע סטרעפ קען אין עקסטרעמע פעלער אפילו דערגרייכן דאס הארץ רח״ל).

א באזונדערע בקשה צו די רעדאקציע: אפשר קענט איר אויספארשן די גאנצע טעמע פון פאנדאס און שרייבן מער באריכות דערוועגן? ווי מיר זענען געווארויר געווארן ווערן אסאך קינדער דיאגנאזירט מיט פארשידענע מענטל פראבלעמען, לערנען שווערקייטן און נאך, וועו באמת ליידן זיי גאר פון ׳פאנדאס׳. איינמאל מען היילט די פאנדאס גייען די אלע פראבלעמען אוועק!

כ׳האף אז מיינע ווערטער וועלן העלפן אנדערע און זאל השי״ת שוין טאקע שיקן רפואות און ישועות פאר אלע אידישע קינדער. מיין נאמען און נומער איז געהיטן ביי די רעדאקציע. מיט שעצונג,

(-)

6312

גאושער׳ס דעזיז

איך זיך אינפארמאציע וועגן Gaucher׳s Disease. אויב איינער האט אינפארמאציע און ערפארונג דערמיט, ביטע אריינשיקן צום גאזעט. מען קען זיך אויך פארבינדן מיט אונז, אונזער קאנטאקט אינפארמאציע איז געהיטן ביי די רעדאקציע.

(-)

רעדאקציע: זעט אין ענגלישן גאזעט #131 א לענגערער אינפארמאטיוואר ארטיקל איבער גאושעיר׳ס דעזיז.

6313

״פאואר-פלעיט״ און אסטיאפעראוסיס-מעדיצינען

איינער אין אונזער משפחה ליידט אויף ׳אסטיאפעראוסיס׳ (Osteoporosis) אין רעזולטאט פון ״גאושעי׳ס דעזיז״(Gaucher's Disease, א געגעטישע מחלה וואס מיינט אז עס פעלט א געוויסע ״ענזיימ״ פון קערפער און עס מאכט פראבלעמען אין די ביינער און געלענקען).

מיר האבן געהערט איבער א מאשין וואס הייסט PowerPlate עס טרייסלט (Vibrate) דער גאנצער קערפער און דארף אנגעבליך העלפן בויען די ביינער. מיר ווילן וויסן אויב אינער ווייסט עפעס מער איבער די מאשין אדער האט פערזענליכע ערפארונג דערמיט און אויב מען מוז דוקא נעמען די טייערע סארט פונעם מאשין אדער די ביליגערע העלפט פונקט אזוי גוט?

בכלל זוכן מיר מער אינפארמאציע איבער

זייט 14 >>

״גאושער׳ס דעזיז״ איז א גענעטישע מחלה וואס טרעפט זיך דאס מערסטע ביי אשכנזישע אידן (אנגעהויבן מיט ארום 55–48 דורות צוריק), אבער ביי אונז אויך, אין זעלטענע פעלער און די ציפערן פאלן כסדר ב״ה.

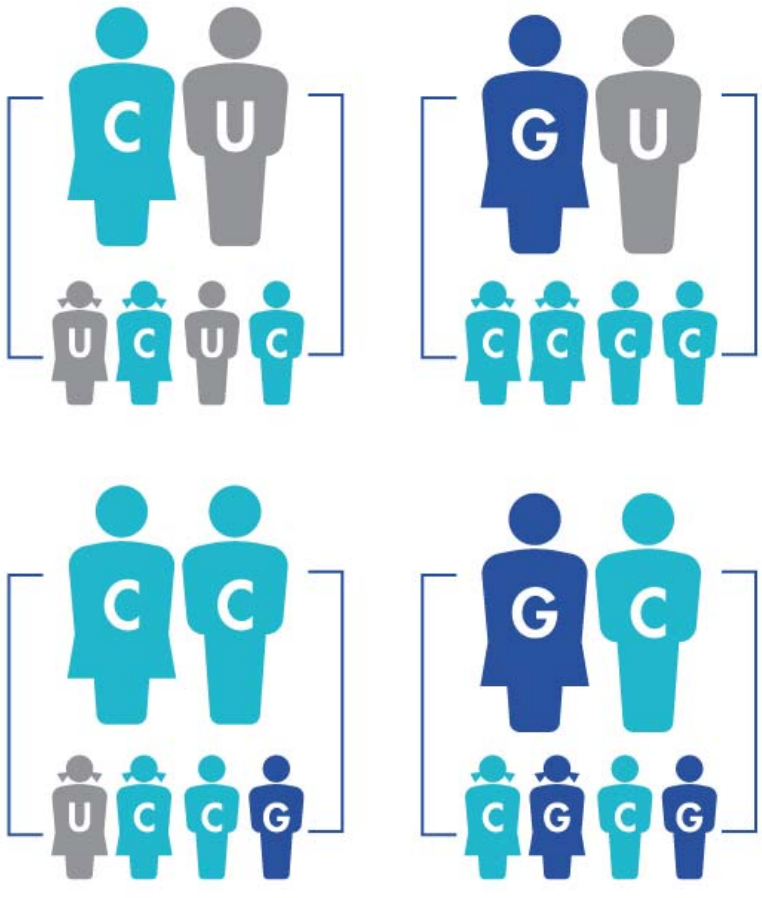
נאכמער, די וועלכע האבן עס, ווערן אפעקטירט דערפון נאר אין אויסנאם זעלטענע פעלער, דאס הייסט איינער אין 450... דאס מיינט אז רוב וועלכע פארמאגן די מחלה, ליידן נישט דערפון און געווענליך ווייסן זיי ניטאמאל דערפון. זיי פארמאגן בלויז די גענעטישע שטריכן דערפון, וואס מיינט אז זייערע קינדער זענען אויסגעשטעלט דערצו – אויך געווענליך נאר צו טראגן די גענעטישע שטריכן דעפון אן סיי וועלכע סימפטאמען.

אזא מענטש ווערט גערופן א ״קעריער״, אין אידיש, א ׳טרעגער׳ וויבאלד ער טראגט עס בלויז אבער איז נישט אפעקטירט דערפון. זעט אינעם טאוול אונטן אויף וואס פאר א פראצענט עס קען אפעקטירן ווייטערדיגע דורות.

אויפ׳ן שפיץ גאפל טוט די מחלה אפעקטירן געוויסע ״ענזיימס״ פאראנטוואָרטלעך איבער געוויסע פעטנס אין קערפער, און ווען זיי פונקציאנירן נישט ריכטיג, קענען אין רעזולטאט די מילצן און לעבער ווערן צו גרויס; נישט ארבעטן געהעריג; די ביינער קענען ווי טון אדער נישט זיין אין געהעריגן סטרוקטור; מאנגל אין בלוט ״פלעיטלעטס״ אדער אנדערע סימפטאמען.

עס זענען פארהאן דריי סארטן אקטיוויטי ׳גאושער׳. די זעלטענע מענטשן וועלכע באקומען די סימפטאמען זענען רוב פון זיי טייפ-1, וואס מען קען היינט באהאנדלען און מען קען לעבן דערמיט אן קיין שום פראבלעם. די מיעוטע שבמיעוטע וועלכע ליידן פון טייפ-2 און 3, זענען די סימפטאמען גאר אנדערש פון מענטש צו מענטש.

CARRIER	די ׳גרינע׳ ליידן נישט פון ״גאושער׳ס דעזיז״ אבער פירן יא אריבער די געגעטישע שטריכן דערפון צו זייערע קינדער
GAUCHER	די ׳בלויע׳ מענטשן אילוסטרירן ״גאושער׳ס דעזיז״ ליידנדע
UNAFFECTED	׳גרויע׳ זענען מענטשן געגנצליך ׳ריין׳ פון ״גאושער׳ס דעזיז״



דער טאוול אילוסטרירט אין וועלכע פעלער ״גאושעיר׳ס״ געגעס גייען אריבער פון עלטערן צו קינדער. גרינע זענען מענטשן וועלכע טראגן בלויז אריבער די געגעס, בלויע זענען גאושעיר׳ס ליידנדע און גרויע זענען געגנצליך אומאפעקטירט.

אייִדער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווייַנבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

ליינער'ס גאזעט

זייט 13 >>

'אסטיאפעראוסיס-מעדיצינען' צו שטארקן די ביינער, אויב עס האט זייטיגע-נאכפאלגן. אונזער נומער איז געהיטן אין די רעדאקציע,

(-)

6314

פאר צעשפרייטע מילך-ציין

אין בריוו #6220 פרעגט איינער וועגן מילך-ציינער וואס וואקסן אויסגעשפרייט וויבאלד דער שטריך פון אויבערשטן ליפ גייט ביז צווישן די ציין. וועלן איך בין נאך געווען אין ערהוילונגס-היים מיט מיין ניי-געבוירן קינד, האט מיר א נורס געווייזן אז דאס קינד'ס ליפן זענען אראפגעבינדן (lip-tied, ד.ה. אז די שטריך פון די אויבערשטע ליפ קומט אראפ מער ווי געווענליך).

וועלן דאס קינד איז אלט געווען 2-3 חדשים בין איך געגאנגען צו אן 'אויער-נאז-האלז' ספעציאליסט (ENT), דר. גרעגארי לעוויטין, זיין אפיס איז אויף 101 בראדוועי גאס אין וויליאמסבורג, און זיין טעלעפאן נומער איז 718-384-6933.

דער דאקטאר האט פראפעסיאנאל גע'סניפ'ט די שטריך. ביז עטליכע מינוט האט אויפגעהערט בלוטן, דאס קינד האט זיך בא־רואיגט און עס איז ב"ה געבליבן פארראכטן.

ביי א גרעסערע קינד איז די פראצעדור מעגליך אביסל אנדערש, אבער אן ערפארענער "אי. ען. טי." קען לכאורה העלפן. הצלחה רבה!

(-)

6315

זענען די בריל גוט?

איך האב איבערצוגעבן זייער א וויכטיגע זאך וואס איז נוגע ביים קויפן אויגן-גלעזער, איבערהויפט טייערע. איך בין געווען מיט מיין זון ביים אויגן דאקטאר דר. סיוואף, וועלכער האט אים פארשריבן 'פריזם' גלעזער. ער האט אונז געגעבן א ליסטע געשעפטן וועלכע קענען עס מאכן.

איך האב טאקע באשטעלט ביי א געשעפט פון די ליסטע. ווען די גלעזער זענען געווען גרייט, האב איך עס געשיקט צום דאקטאר ער זאל זיכער מאכן אז עס איז גוט געמאכט געווארן. זיי האבן עס צוריקגעשיקט אז עס איז נישט גוט געמאכט. אזוי איז געווען נאכאמאל ביז הערשט נאך די דריטע מאל מען האט איבערגעמאכט די גלעזער, האט דער דאקטאר געזאגט אז עס איז גוט געמאכט.

ווייל איך דא מעורר זיין דעם ציבור אז מען זאל זיך נישט פארלאזן אויף די געשעפט אז מן הסתם האבן זיי עס גוט געמאכט, נאר מען זאל שיקן די ברילן צום דאקטאר ער זאל באשטעטיגן אויב עס איז טאקע גוט. עס איז א שאד אז מען צאלט אזויפיל געלט פאר'ן דאקטאר, און נאכדעם זאלן מען נישט געהאלפן ווערן בלויז וויבאלד די גלעזער זענען נישט גוט געמאכט.

(-)

6316

פאר־טיידיגט אויגן טעראפי

פאריגן חודש האט א ליינער געשריבן (בריוו #6262) איבער ערפארונג מיט 'פריזם ברילן' באקומען פון דר. אלעקסאנדער פון לאנדאן. צווישן די שורות שרייבט דער שרייבער, "...דאקעגן אויגן-טעראפי, אפילו מען זאל עס טון יעדן טאג א גאנצע שעה, איז עס ווי ארויסשעפן טראפן פון גרויסן ים... מען וועט טאקע כמעט נישט טרעפן מענטשן וועלכע האבן באמת מצליח געווען צו היילן די אויגן אויפ'ן לענגערן טערמין, בלויז מיט טעראפי, און דאס איז טראץ די גרויסע געלטער און כסדר'דיגע טירחא וואס עס קאסט אפ.... עד כאן.

דאס איז אויסדרוקליך פאלש. פון די ווערטער פארשטיי איך אז זיי האבן קיינמאל פרובירט "אויגן טעראפי" (Vision Therapy). מיינס א קינד האט זיך געמוטשעט מיט אומקלארע און דאפלטע זען, און נאך טעראפי איז זיין חוש הראי' ב"ה אינגאנצן פארבעסערט געווארן. ער האט היינט נישט קיין שום פראבלעם צו ליינען אדער זען.

ביים שמועסן דערוועגן מיט א נאנטן, האט ער מיר דערציילט אז ער איז געווען ביי דר. אלעקסאנדער אין לאנדאן וועלכער האט טאקע געגעבן 'פריזם ברילן' פאר זיין זון, אבער אויך געגעבן "וויזשאן טעראפי" מעטאדעס צו נוצן אינדערהיים. ווען איך האב אים געפרעגט אויב דר. אלעקסאנדער האלט פון טעראפי פאר די אויגן, האט ער מיר געווייזן א בילד פון א מעלדונג וואס הענגט אויפ'ן וואנט אין אלעקסאנדער'ס אפיס וואו דער דאקטאר שרייבט אז "וויזשאן טעראפי", געטון ריכטיג און אין די ריכטיגע צייטן, קען אויסטערליש בענעפיטירן די כח הראי'".

(-)

6317

להסיר מכשול

ביטע פארעפנטליכן מיינע ווערטער להסיר מכשיל. איר האט געשריבן אן ארטיקל ווי געזונט עס זענען אלע סארטן יאגדעס, ווי סטראבעריס און בלובעריס. איך וויל דערמאנען אז ווי רבנים המכשירים זאגן, זענען אסאך בעריס שווער אינפעסטירט מיט ווערים און געוויסע בעריס, ווי סטראבעריס און רעסבעריס, קען מען בשום אופן נישט אויסריינען בשלימות פון תולעים, פליגן און שרצים. אסאך מענטשן ווייסן נישט דערפון און ווען מען ליינט איבער געזונטהייט בענעפיטן אין סטראבעריס און אנדערע אינפעסטירטע מאכלים, דארף מען געדענקען אז ערשטנס דארף מען זיכער מאכן אז עס איז נקי מחשש תולעים!

נ.ב. אפילו טרויבן זענען פונדרויסן אינפעסטירט מיט שרצים וואס מען קען נישט לייכט אנזען אויב מען ווייסט נישט וויאזוי עס קוקט אויס. ווער עס ווייל עס יא עסן זאל זיך פארבינדן מיט א רב וואס איז באקאנט אין בדיקת תולעים צו וויסן וויאזוי עס צו רייניגן.

(-)

ליינער'ס גאזעט

קוקט פראגעס

6320

דרוק אין אויער

זייט א נסיעה קיין אויסלאנד מיט בערך א יאר צוריק, ליידאיך זייער שטארק אויף אויערן ווייטאג. כ'שפיר ווי עס ליגט שטארקע דרוק (pressure) אין מיינע אויערן. איך בין שוין געווען ביי 3 דאקטוירים, וואס האבן אבער קיין סאך נישט געהאלפן. זיי האבן מיר געגעבן עפעס צו שפריצן אין די נאז פאר אפאר וואכן, עס האט אבער ווייניג בארואיגט, אויב בכלל. ביטע אריינשיקן הילפבארע אינפארמאציע ווי שנעלער, ווייל עס נעמט נישט קיין עק! יישׁ"כ,

(-)

6321

ערפארונג מיט אויטיזם מעטאדע?

מיר זוכן זיך צו פארבינדן וואס שנעלער מיט איינער וואס האט ערפארונג אין העלפן קינדער אויפ'ן אויטיזם ספעקטרום באקומען בעסערע "סאושעל סקילס" דורך נוצן די מעטאדע פונעם בוך The New Social Story Book (געשריבן דורך Carol Gray).

אונזער נומער ליגט געהיטן ביי די רעדאקציע, אויב איר רופט אונז און מיר הייבן נישט אויף, ביטע לאזט א מעסעדש.

(-)

6322

בראנקייטוס

מיר זוכן אן עצה פאר א 7 חדשימ'דיג קינד, וואס פון ווען זי איז געווען אכט וואכן אלט היסט זי כסדר, און ליידט אויך אסאך פון א רינעדיגע נאז. אין די לעצטע 5 חדשים האט זי שוין געליטן א 4-5 מאל פון "בראנקייטיס" (Bronchitis). איז דא עפעס צו טון נאטורליך, אדער האט איינער ערפארונג מיט א גוטן דאקטאר וואס האט געהאלפן אויף אזא פראבלעם?

(-)

6323

"פיגמענטעד ווילאנאדולער סינעווייטוס"

מיר זוכן אינפארמאציע איבער א זעלטענע וויטאגליכע מחלה געופן Pigmented Villonodular Synovitis אדער אין קורצן, PVNS. אויב האט איר סיי וועלכע הילפבארע אינפארמאציע דערוועגן, ביטע לאזט וויסן און זאל אייך זיין צו מצוה. אונזער נומער איז געהיטן ביי די רעדאקציע,

(-)

6324

צוימען איבריגע אפעטיט?

איך נעם די מעדעצין "זאלאפט" (Zoloft) פאר דעפרעסיע. איינס פון די נאכפאלגן דערפון איז אז עס מאכט איך זאל כסדר זיין הונגעריג און אין רעזולטאט זיך שטארק איבערעסן. וואס קען מען טון דערצו? האט איינער גוטע ערפארונג מיט א וויטאמין אדער אן אנדערע עצה אפצושוואכן דעם אפעטיט?

(*)

6325

לויזע צונג

דאס צונג ביי אונזער 11 יעריג יונגל איז פון געבורט אן נישט געהעריג באפעסטיגט. עס זעט זיך אפט אביסל ארויס פון מויל. לעצטנס איז עס ערגער און אפטער געווארן. ווען ער נוצט נישט די צונג, צב"ש ווען ער ליינט, הערט עפעס, אא"וו, הענגט עס ארויס. אויב איר האט עפעס אינפארמאציע דערוועגן, ביטע זיך פארשטענדיגן מיט אונז אויף 845-637-4692. יישר כח פון פאראויס,

(-)

ליינער'ס גאזעט

קורצע מעטפער'ס

6326

הושענות קעגן פחד בלילות

#6197 בעט הילף פאר א קינד וואס ליידט פון עקסטרעמע שרעק און שלעכטע חלומות ביינאכט, א גוטע סגולה (געברענגט אין ספר יפה ללב, חלק ב', סימן תרסד אות טו) איז צו לייגן הושענות-ריטלעך אונטער'ן בעט/מאטראץ. בדוק ומנוסה, עס האט ב"ה געהאלפן ביי אונז.

(*)

6327

באַנקעס פאר "הימאפיליע"

פאר בריוו #6005 וואס זוכט הילף פאר "הימאפיליע", וויל איך ענטפערן אז "leech therapy" העלפט אויסטערליש דערויף און פאר אלע וואס ליידן פון פארהארטעוועטע בלוט (Blood Clotting Disorders).

(-)

6328

"אסטמא ספרעי" פאר שווערע הוס

#6010 פרעגט וועגן א קינד וואס היסט שווער. מען דארף בעטן דעם דאקטאר און באקומען א 'ספרעי' וואס מען נוצט פאר 'אסטמא. מען מוז עס נישט כסדר נוצן, אבער ווען ער הוסט, אטעמט מען אריין דערפון 2-3 מאל, וויפיל דער דאקטאר הייסט, און עס הערט זיך אויף.

(-)

6329

מויל-שווענקער פאר בליסטערס

"ליסטערין" מויל-שווענקער (Listerine mouthwash) איז זייער גוט פאר בליסטערס אין מויל.

(-)

6330

"טעראברעטה"

בריוו #6072 זוכט אן עצה פאר א שווערע שמעק פון מויל: מען קען קויפן א פראדוקט גערופן Fresh Breath Throat Spray, פאבריצירט דורך Therabreath, (עס קומט מיט אן External reach nuzzle). און עס איז אונטער די השגחה פון הרב בלומענקראנץ פון פלעטבוש.

עס איז א שטארק הילפבארע פראדאקט פאר די וואס דארפן עס פאר אן אומאיינגענעמע שמעק אין מויל. (מען קען זען מער דערוועגן אויף זייער וועבזייטל, Therabreath.com. זיי האבן אויך גוטע ציין-פוץ און מויל-שווענקער). דער נומער פון די פירמע איז 1-800-973-7374.

(*)

6331

בארשט פאר עצירות

אונזערס א קינד האט זייער געליטן פון עצירות. מיר האבן פרובירט זייער אסאך זאכן, אבער וואס האט למעשה ב"ה געהאלפן, און טאקע זייער גוט, איז געווען "פערמענטעד בארשט".

(-)

6332

איבער דר. שאקוהי

וועגן בריוו #6094 ("טיקס" טאט און ראט) און נאך וועלכע האבן רעקאמענדירט Dr. Shakoohi, וויל איך מעלדן אז ער איז נישט א קינדער דאקטאר ווי ערווענט דארט, נאר א פאמיליע דאקטאר וועלכער העלפט אויך ערוואקסענע. כל טוב און זייט געזונט און שטארק,

(-)

6333

"סוי לעסיטין גרעניולס" פאר "גאל שטיינער"

פאר גאל שטיינער (Gall Bladder Stones) העלפט זייער גוט "Soy Lecithin Granules", צום באקומען אין אלע געזונטהייט געשעפטן. מען קען מיר רופן פאר מער אינפארמאציע 718-387-8084.

(-)

6334

ווען 'אייזן' פארשווארצט

בריוו #6086 שרייבט אז א קינד דארף נעמען 'אייזן' (Iron) און עס מאכט שווארץ די ציינער. איך וויל לאזן וויסן אז עס איז דא נאך אן אויסוואל, א נאטורליכע 'אייזן', עס הייסט Zypotens. עס ארבעט פונקט אזוי גוט און זייער שנעל. עס איז געמאכט פון נאטורליכע געווירצן. (פארהאן צו באקומען כשר'ע פון די פירמע Newnutric, עס הייסט Herbal Iron Concentrate.)

(*)

"אמעגא-3" פעטנס האט זוכה געווען צו די לויב אפילו פון די גרעסטע קעגנער פון אנדערע פעטנס. עס ווערט פאררעכנט אלס EFA (Essential Fatty Acid) וויבאלד עס איז נויטיג פאר'ן געזונט, אבער דער קערפער קען עס נישט אליינס פאבריצירן, און דעריבער מוז מען זיכער מאכן אז מען באקומט גענוג דערפון אין מאכלים וועלכע אנטהאלטן דעם געזונטן פעטנס.

געוויסע מאכלים זענען גאר רייך אין "אמעגא-3", א שטייגער ווי אויליגע-פיש, ווי צום ביישפיל סארדינען, סאלאמאן און הערינג; וואלנאטס און אנדערע אויליגע ניס; ווי אויך פארשידענע פרוכט און גרינצייג, איבערהויפט אוואקאדאו, ארבעס און שפינאט.

"אמעגא-3" און "אמעגא-6" זענען קריטיש צום וואוקס, אנטוויקלונג און פונקציאנירונג פונעם מח. זיי העלפן אויך צווישן אנדערע רעגולירן 'מעטאבאליזם', און האלטן די הויט, האר און ביינער געזונט.

6335

"אמעגא-3" קעגן "בעדסאורס"

בריוו #6080 שרייבט הערליך וויאזוי צו פארמיידן "בעדסאורס" (Bedsores). איך האב געהערט אז נעמען "אמעגא-3" העלפט וואונדערליך גענצליך צו פארמיידן דעם פראבלעם.

(*)

6336

הילף פאר'ן מאגן

איבער די פראגע וויאזוי גוט אויסצורייניגן דעם אימיון סיסטעם, איינער שרייבט אז זיי האבן אלעס פרובירט אבער אן ערפאלג: עס

זייט 16 >>

Nano Colloidal Gold
Traditional folklore ancient Remedy
Back in town!!!!
New
All Natural ESSENTIALS
- Calms the deep nerves & Sleep aid
- Focusing mind
- Soreness & aching
- Immune Booster
- helps for Pinworms
- Obesity
- Mood Support
- Energy Booster
- Anti Inflammatory
- Digestive Aid
- Improve the Gland System
- Cartilage & Leg Improvement

"Making HAPPY the entire family"

Get it now in your local health food store.
"I had hormone issues my glands were not working properly, I took medication, it did not help much, I was recommended to take Nano Colloidal Gold I stopped taking medication it worked like miracles, my hormones are now functioning well & I'm now calm, focusing plus it helped me to lose weight."
A Grateful customer
For more information or support call: 845-481-3037
All Natural ESSENTIALS

ליינער'ס גאזעט

קורצע מעטפער'ס

>> זייט 15

איז פארהאן א ריין-נאטורליכע פראדוקט גערופן Cleanse More (פון די פירמע Renew Life). נעמט 2 א נאכט און עס ארבעט וואונדער ב"ה. עס איז בכלל גוט פאר מענטשן וועלכע מוטשען זיך מיט עצירות, קושקע-פראבלעמען און נאך אן אפעראציע.

(*)

6337
אויערן ספעציאליסט

איך זוך א גוטער "אויער-נאז-האלז" ספעציאליסט (E.N.T.) פאר מיינע אויערן פראבלעמען. בערך יעדע 2 וואכן באקום איך א פרישע אינפעקציע, אדער ווערן מיינע אויערן פארשטאפט מיט וואקס אדער אייטער, שאפנדיג ביטערע יסורים. וואס איך זוך איז לכאורה אן Ear Neurotologist וואס זאל עס קענען פאררעכטן מיט אן אפעראציע. ביטע מעלדט אויב איר ווייסט פון אזא ספעציאליסט, בעסער אויב ער נעמט United Health Care Family Insurance. מיט דאנק,

(-)

6338
פאר שיילנדע הויט

ענטפער צו #6201 וועגן הויט פון די פיס וואס שיילט זיך. עס איז בס"ד זייער ווירקזאם צו ווייקן די פיס יעדן טאג 10-15 מינוט אין ריין "עפל סיידער עסיג" (Apple Cider Vinegar) און עס דערנאך נישט אפווישן, נאר לאזן אליינס אפטרוקענען.

(-)

6339
רעקאמענדירט מעדיצין

#6300 בעט הילף פאר "פיזישע ענקזייעטי". עס איז ראטזאם צו זען א פסיכיאטאר (Psychiatrist). ענדערש נעמען מעדעצין ווי איידער ליידן די יסורים אגאנצן טאג. רעדט אייך אדורך מיט אייער דאקטאר. עס קען זיין שטארק הילפבאר און שעמען זאלן זיך די וועלכע נעמען נישט קיין הילף ווען זיי דארפן.

(*)

6340
ערפארונג מיט האמיאפאטיע

צום שרייבער פון בריוו #6300 איבער "פיזישע ענקזייעטי": אייער בריוו האט מיר שטארק באנומען, וויבאלד איך בין אייערס אן 'אח לצרה. אין חכם כבעל הנסיון... קיין שום איד זאל קיינמאל נישט פארשטיין וואס דאס מיינט אז מען שפרינגט ארויס פון די הויט און מען טרעפט נישט קיין שוץ-ווינקל. מיר האט שטארק געהאלפן האמיאפאטישע רפואות (homeopathic remedies). עס האט געדויערט 2 יאר, אבער צוביסלעך איז עס געווארן אלץ בעסער און בעסער ביז איך האב זיך ב"ה אינגאנצן ארויסדערזען דערפון. חזק ואמץ!

(*)

6341
"אייער" צום וואקסן

אין ליינער'ס גאזעט האט איינער געבעטן אן עצה פאר א קינד וואס האט "געענדיגט וואקסן" (#6214). וויל איך דערציילן וואס איך האב אמאל געהערט אז צו העלפן וואקסן, זאל דאס קינד עסן יעדן טאג איין איי.

(*)

6342
שפריץ פאר האר

וועגן האר וואס פאלט ארויס (בריוו #6301): שפריצן Hair to Stay און נוצן Deep Oil Treatment פון די זעלבע פירמע, העלפט הערליך ב"ה. Primrose Oil (פון סיי וועלכע פירמע), גענומען מיט עסן, מאכט די האר אריינוואקסן שנעלער.

(-)

6343
נאטורליכס פאר האר

פאר האר וואס פאלט ארויס, בריוו #6301 און נאך, איז גוט צו טרונקען צוויי מאל א טאג 8 אונסעס אוגערקע זאפט (Cucumber Juice). מען קען צולייגן 8 אונסעס מייערן זאפט ווי אויך 'סעלערי' אדער שאלאטן זאפט. עס העלפט פאר די האר און איז בכלל געזונט פאר די דיעטע.

(-)

6344
האמיאפאטיע פאר מאַנאָ

בריוו #6236 זוכט הילף פאר כראנישע שוואכקייט אין רעזולטאט פון מאַנאָ – אויך באקאנט אלס די Epstein Barr Virus. מיין בחור האט שטארק געליטן דערפון. ער האט אויפגעהערט אויפשטיין פארטאגס און געווארן גענצליך מאכטלאז. אזוי האט זיך עס געצויגן ביז בערך 3 חדשים צוריק, ווען מיר האבן אים אנגעהויבן געבן האמיאפאטישע רפואות. אצינד איז ער ב"ה כאחד האדם אזש מען קען נישט דערקענען אז ער האט געליטן דערפון. אן וויטאמינען קען געדויערן חדשים, אויב נישט יארן, צוריקצוקומען צו די כוחות.

(*)

6345
אפברענען פאר נאז-בלוטינג

#6203 זוכט הילף פאר א קינד וואס די נאז בלוט שטענדיג. אויב עס בלוט צופיל, קען מען אויסברענען די נאז ביי אן "אי. ען. טי." (ENT). די פראצעדור הייסט "Nose cautery". עס טוט כמעט נישט וויי, ווערט געטון מיט א כעמיקאל אד"ג (נישט קיין עכטע פייער...). עס פארמאכט די אפענע אדערן און באדעקט זיי מיט א באזונדערע שיכט צו פארמיידן ווייטערדיגע בלוטינג. איך האב עס געטון ביי עטליכע קינדער און עס האט ב"ה געהאלפן לאנגע יארן.

(*)

6346
פאר יונגע אויפפירונג פראבלעמען

בריוו #6142 זוכט הילף פאר א יונג בחור'ל מיט ערנסטע אויפפירונג פראבלעמען, אבער צו יונג דיאגנאזירט צו ווערן מיט BPD. דר. יאקאבי, 212-339-0323, איז געווען ביי אונז דער גוטער שליח אין אן ענליכן פאל, אינאיינעם מיט טעראפי סעסיעס איין מאל א וואך ביי אן ערפארענער טעראפיסט, באהאוונט אין DBT (Dialectical Behavior Therapy). הצלחה רבה!

(-)

6347
געזונטערע זאלץ

בנוגע בריוו #6295 וואס פרעגט וועגן אן עצה וויאזוי מען קען לייגן א טעם אין עסן, פאר מענטשן וואס ליידן פון הויכע בלוט דרוק און קענען דעריבער נישט עסן קיין זאלץ. ביי אונז אין די משפחה איז אויך דא וואס ליידן פון הויכע בלוט דרוק, און מעגן נישט עסן געוועניליכע זאלץ.

וויל איך לאזן וויסן אז מען קען עס קויפן אין גראסעריס און געזונטהייט געשעפטן ספעציעלע געזונטערע זאלץ, וואס עס שטייט דערויף אז מען קען עס רואיג נוצן אפילו פאר מענטשן וואס ליידן פון הויכע בלוט דרוק. עס טרייבט טאקע נישט ארויף די בלוט דרוק, און געבט צו א טעם אין מאכלים פונקט ווי געהעריגע זאלץ. מיט אפעטיט,

(-)

6348
הימאלייען זאלץ

#6295 זוכט אן ערזאץ פאר זאלץ צו געבן א טעם אין מאכלים פאר מענטשן מיט הויכע בלוט דרוק, אין געזונטהייט געשעפטן קען מען קויפן Himalayan Salt. פרעגט אייער דאקטאר אויב עס איז גוט פאר אייך.

(*)

6349
פליסיגע זאלץ ערזאץ

פאר #6295: מען קען נוצן Bragg Liquid Aminos אנשטאט זאלץ. עס איז א געזונטע "סוי פראטין" און געבט פונקט אזוי א גוטע טעם אין די מאכלים ווי געוועניליכע זאלץ. מען קען עס באקומען אין געזונטהייט געשעפטן מיט א גוטע השגחה.

(-)

Mrs. E. M. Perl
Health Kinesiology Practitioner

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

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

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

For more information or to schedule an appointment

Call: (845) 323-5950

המספיק-קעיר
גאזעט

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

פאר יונג און אלט

רויט פאר פליישיג און בלוי פאר מילכיגס, צום געדענקען...

ריוווערדעיל, ניו יארק – אן עלטערע פרוי אין אן ארטיגע אידישע נוירסינג האום האט באטראכט די נייע רויטע טעלערס אין וועלכע מען האט סערווירט די נאכטמאל, "ראחא ביען!" (Roja Bien – ספאניש, גוט רויט) האט זי זיך אנגערופן פריליך – די ערשטע ווערטער וואס זי האט געהערט אין א שיינע ווייללע. נאכ'ן עסן האט זי אפגערייניגט דאס טעלערל, ארויפגעלייגט די עסצייג, און איבער די פארע פון א הייסע טיי מיטגעהאלטן די שמועסן מיט אנדערע עלטערע ביים טיש. אין אנדערע ווערטער, אויפגעבליעט ווי יונגער געווארן מיט עטליכע יאר.

"ס'איז געלונגען!" האבן די נוירסעס באשטעטיגט, און דער נוירסינג האום האט אנגעהויבן סערווירן אלע מאלצייטן אין קאלירטע געשיר, און זייענדיג אידיש, מילכיגס אין בלויע און פליישיגס אין רויטע.

"אלצהיימערס דעזיז" אפעקטירט שטארק אלע הינזיכטן פונעם געזונט. באסטאן יוניווערסיטעט האט מיט 12 יאר צוריק אדורכגעפירט א שטודיע געוואר די "רויטע טעלער שטודיע" אפצושאצן אויב עלטערע אלצהיימערס ליידנדע וועלן עסן מער פון רויטע טעלערס ווי פון געווענליכע ווייסע טעלערס. די רעזולטאטן האבן געוויזן אז קאלירטע טעלערס שטארקט הערליך דעם אפעטיט. אלצהיימערס ליידנדע האבן געגעסן 25% מער פון רויטע טעלערס ווי פון די ווייסע.

דער קאנטראסט אין קאליר מאכט די עסנווארג מער זעבאר פאר אפגעשוואכטע אויגן, און רויט איז שוין לאנג באקאנט אלס עפעס וואס שטארק דאס אפעטיט.

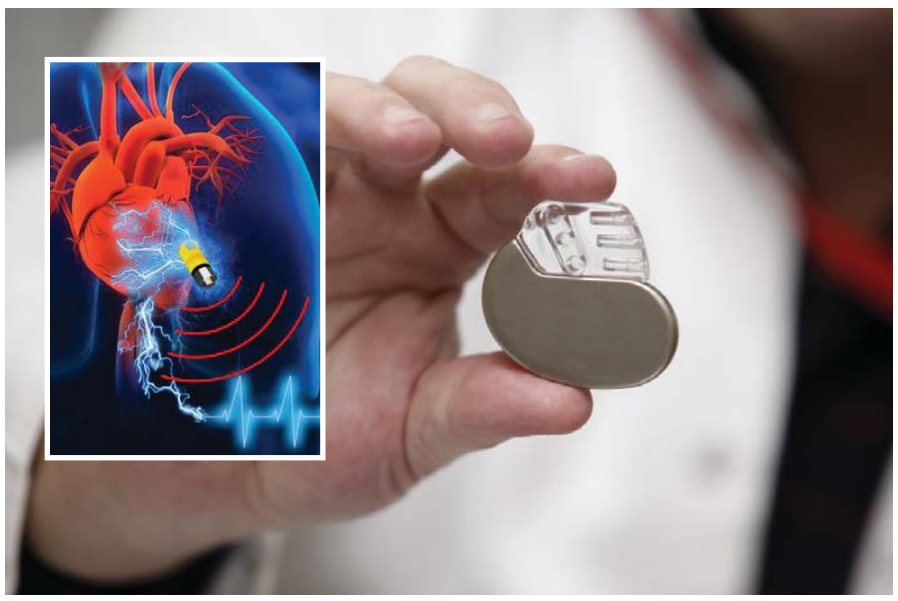
די דערמאנטע אידישע אלטע-היים אין "ריווערדעיל" (א בעסערישע געגנט אין די בראנקס) האט באשלאסן צו פרובירן נוצן קאלירטע עסצייג און געשיר ביי מאלצייטן און זען וויאזוי עס אפעקטירט אירע איינוואוינער. צווישן די גאר פאזיטיווע רעאקציעס האבן 60% רעזידענטן געגעסן מער פון די נארהאפטיגע מאלצייטן און 87% זענען געווארן מער אויפגעלאכטן און לעבהאפטיג, שמועסנדיג מער און ווערנדיג מער פריינטליך דורכאויס די מאלצייטן.

נוצן קאלירטע געשיר האט באוויזן צו ברענגען מער לעבעדיגקייט נישט נאר צום טיש נאר אויך צום זכרון

מ'קען שוין אליינס "טשארדזשן" די "פעיסמעיקער" באטערי

לאס אנדזשעלעס, קאליפארניע – פארשער אין די UCLA און יוניווערסיטעט אוו קאנעטיקוט האבן אוועקגעשטעלט א נייע סארט סיסטעם וואס קען זאמלען עלעקטראנישע ענערגיע דורך נוצן געוויסע חלקים פון פליסיגקייטן אין קערפער. דער אפאראט קען עווענטועל ברענגען "פעיסמעיקערס" און אנדערע עלעקטראנישע אפאראטן וואס מען פלאנצט איין אינעם מענטש, זיך צו האלטן אסאך לענגער וויבאלד מען וועט נישט דארפן טוישן די באטערי.

די אפאראטן ראטעווען טעגליך טויזנטער לעבנס, אבער ארבעטן היינט צוטאגס אויף פשוט'ע באטעריס וועלכע לויפן מיט דער צייט אויס פון עלעקטריציטעט און מען דארף זיין טוישן. דאס מיינט נאך אן אפעראציע מיט אלע ריזיקעס וואס עס ברענגט מיט זיך. אויסערדעם, אויב א באטערי 'ליעקט' דאן רחמנא לצלן... מיט דעם נייעם אפאראט וועלן די מאשינען נישט דארפן קיין באטעריס, אנשטאט וועלן זיי אליינס זאמלען און אוועקלייגן ענערגיע פונעם קערפער אליינס.



דער "פעיסמעיקער" האט שוין גערעטעוועט פילע לעבנס, אבער זיין באטערי באגרעניצט אים היבש, איבערהויפט ווען די רעדע איז איבער עלטערע פאר וועלכע יעדע אפעראציע איז ריזיקאליש. דער נייער פעיסמעיקער (זע בילד) דארף נישט קיין באטערי. מען לייגט עס ביים הארץ אין אן איינמאליגע אפעראציע, און פון די פליסיגקייט אין קערפער (זע אינערליכער בילד) ציט עס ארויס ענערגיע, גענוג צו ארבעטן געהעריג און זיכער מאכן אז דאס הארץ קלאפט אן אויפהער.

אדרבה **פרעגט...**

המשך שאלות ותשובות סעסיע - מוצאי שבת המספיק #16

שבת ויקהל פקודי, החודש, תשע"ז - קראון פלאזא האטעל, סטעמפארד קאנעטיקוט

חלק ה'

המשך: וואס וויל דער אייבערשטער?

שאלה: ביי געזונטע קינדער, ווייס איך וואס מיין תפקיד איז: מחנך זיין דאס קינד, אים/איר העלפן וואקסן און ציען ווייטער די מסורה פון אונזערע עלטערן. ביי א קינד מיט ספעציעלע געברויכן, בין איך נישט קלאר וואס איז 'מיין' תפקיד? ווען איך וואלט געוואוסט קלאר וואס דער אייבערשטער וויל איך זאל טון צו ערפולן זיין רצון מיט דעם קינד, דאן ווייס איך אויף וואס מתפלל צו זיין, באשעפער העלף מיר דאס טון. אלזא, וואס איז די רצון ד' ווען ער שענקט עלטערן א ספעציעל קינד?

הרב בן ציון שעפיער: כ'וויל דא ארויסברענגען א וויכטיגע נקודה וואס איז נוגע בכלל איבער די תפקיד פון "עלטערן", וואס איז זייער תפקיד לגבי די קינדער? בעז"ה וועלן מיר דורכדעם קלארער פארשטיין דעם תפקיד אלס עלטערן פון ספעציעלע קינדער.

וואס "נישט" האבן מיר שוין געהערט פון הרב רוטברג שליט"א. אסאך מאל טוען מיר, אלס עלטערן, אויסמאלן א בילד און וואונטש וואס מיר ווילן אונזערע קינדער זאלן אויסוואקסן.

> הרב בן ציון שעפיער:
>
> **דער חובת הלבבות שרייבט: דער מהות פון עלטערן, איז צו זיין גלייך צום אייבערשטן!**

דאס א קינד. וועט זאגט ער איז באשאפן געווארן צו זיין אין דעם פארעם?

אבער דער חובת הלבבות דעפינירט זייער קלאר און ענעוי וואס איז די ראלע פון עלטערן: דער מהות פון עלטערן, איז צו זיין גלייך צום אייבערשטן!

דער אייבערשטער איז א 'מטיב'. ער טוט גוטס. ער שענקט און געבט, אבער טאקע נאר צו שענקען און געבן. ער פארלאנגט גארנישט צוריק (עס פעלט אים גארנישט, און דעריבער קענען מיר אים סייוויי גארנישט צוריק שענקען).

די ראלע פון טאטע מאמע איז נאכצוגיין אין באשעפער'ס וועג - צו זיין דערנאך צווינגען מיר אונזער קינד זאל ווערן 'אונזער' בילד, ער זאל אריינוואקסן אינעם פארעם וואס מיר האבן געגאסן פאר אים. ווי פארשטענדליך שעדיגט אלזא, אלס טאטע, בין איך נישט דא צו באקומען פון מיין קינד. מיין גאנצע שטרעבן איז נאר אים צו שענקען און געבן. איך באטראכט דעריבער יעדעס קינד ווי א דיאמאנט, מיין אויפגאבע איז צו גלאנצן דעם דיאמאנט, עס צושטעלן אלעס וואס עס דארף, אז דער דיאמאנט זאל שיינען דאס בעסטע אין זיינע אייגענע קאלירן.

> הרב משה רוטנברג:
>
> **יעדער האט וואצלען אין לעבן. הערט אויף זיך צו קימערן אזויפיל איבער די בלעטער און צווייגן, זיי וועלן סייוויי אוועקפאלן. טרעפט אייערע וואצלען!**

'מטיבים', געבערס, טון גוטס. און פונקט ווי כביכול, דארפן זיי האבן איין ציל פאר די אויגן: וואס איז דאס בעסטע פאר דאס קינד?!

מיין גאנצע ווילן אלס טאטע און מאמע, איז צו קוקן אויף מיין קינד און פרעגן, וואס איז דאס בעסטע פאר אים אדער איר.

ווי לאנג עלטערן שטייען אין די פאזיציע פון 'מטיבים', זיי זענען די 'געבערס', שענקען און זוכן צוצושטעלן וואס איז באמת דאס בעסטע פאר זייער קינד, דערפולן זיי ריכטיג זייער תפקיד אלס עלטערן. זיי זענען גוטע עלטערן.

איינמאל מען גייט אין אנדערן ריכטונג, מען ווערט פארנומען מיט זיך, מען פרובירט צו באקומען פון דאס קינד כבוד, אדער כאטש אנערקענונג פון אנדערע... מען הייבט אן לייגן דעם 'פאקוס' אויף וויאזוי וועלן די שכנים אנקוקן, וואס וועט 'די גאס' טראכטן, מען וויל נישט העלפן דאס קינד לויט דאס בעסטע פאר אים, ווייל וואס וועט זיין מיט שידוכים פאר די אנדערע... אנטשולדיגט. איר זענט אוועק פון אייער תפקיד אלס עלטערן.

אצינד, צוריק צו די שאלה איבער דער תפקיד פון עלטערן לגבי ספעציעלע קינדער. דער ענטפער איז זייער קלאר: צו זיין געטרייע עלטערן וועלכע טוען זייער תפקיד - זענען א טאטע און מאמע געבערס. זיי זוכן צו שענקען און העלפן דאס קינד, און טאקע לויט וואס איז באמת די בעסטע טובה פאר'ן קינד.

הרב אפרים שעהר: איך וויל נאר איבערשפיגלען וואס הרב שעפיער האט יעצט געזאגט. עס איז קלאר אז דאס ערציען די קינדערלעך איז די מצות עשה דאורייתא פון "והלכת בדרכיו" (רמב"ם, ספר המצוות, מצוות עשה, מצוה ח'), און זאגאר די העכסטע מדריגה אין שלימות וויאזוי מקיים צו זיין די מצוה!

ווי געשמועסט באריכות פרייטאג צו נאכטס, לערנט אונז דער הייליגער רמ"ק זי"ע אין 'תומר דבורה', אז מיר דארפן גיין אין די וועגן פון השי"ת און אויספירן דאס מערסטע מעגליך זיינע י"ג מדות של רחמים. ווי ברייט אויסגעשמועסט, ליגט אין זיי אזויפיל קלארקייט וויאזוי דער באשעפער געבט און געבט, שענקט און שענקט, פארקוקט און פארווישט, עד אין סוף וגבול.

שטייט דא א איד אדער א אידענע, געבט זיך אפ מיט א קינד מיט ספעציעלע געברויכן, און פרעגט, וואס טו איך... א מצות עשה דאורייתא!! ממש דאס זעלבע וואס השי"ת טוט 24 שעה אין טאג!!

"איר" זענט מקיים די מצות עשה פון "והלכת בדרכיו" למהדרין מן המהדרין, אויפ'ן שענסטן און מהודר'דיגסטן אופן! מיר זענען מחוייב צו שטיין גרייט מקיים צו זיין יעדע מצות עשה דאורייתא, וועלן עס וועט קומט אונז נאר אונטער, 365 טעג אין יאר, 24 שעה אין טאג.

איר טוט די הויכע עבודה טאג נאך טאג, שעה נאך שעה, מינוט נאך מינוט. איז דען פארהאן עפעס מער ווי אייער עבודה?

טרעף דיינע וואצלען!

הרב משה רוטנברג: מען האט עטליכע מאל דערמאנט דעם שבת, אין די שאלות און במשך די שמועסן, איבער דאס ווייטאג וועלן משפחה און נאנטע זאגן קאמענטארן, אדער פרעגן אומסענסיטיווע קשיות, און עס טוט שטארק וויי. איבערהויפט האט מען דערמאנט איבער די טיפע רייסנדע אנטוישונג, וועלן 'נאנטע' ווערן פארשוואונדן וועלן מען דארף זיי דאס מערסטע.

מיט יארן צוריק האט מיר א חבר

געשיקט א בריוו, וואו עס איז געווען באשריבן דריי סארטן חברים וואס זענען פארהאן. לעצטנס הער איך גראדע אז דער ארטיקל איז שטארק פארשפרייט געווארן. אויב האט איר עס נאכנישט געהערט, איז כדאי עס יעצט צו הערן:

עס איז פארהאן איין חבר, וואס ער איז ווי א בלעטל. אן אנדערער סארט חבר, איז ווי א צווייג. אנדערע, ווי ווארצלען פונעם בוים.

זיי זענען טאקע אלע טייל פונעם בוים, אבער יעדער אויף אן אנדער אופן.

דער בלעטל, ער שטעלט צו שאטן אין א הייסן טאג. ער איז געשמאק. אבער ווי נאר סעזאנען בייטן זיך, איז עס מער נישטא. מען קען זיך נישט פארלאזן דערויף. עס האלט זיך נישט צו לאנג. איך בין געווען דא דיר צו געבן אביסל געשמאקע שאטן, יעצט זיי געזונט און עס איז מער נישטא. אויף א שמועס אין קאווע שטיבל, אויפ'ן באס, גוט מארגן, ביי א חתונה, מ'טרעפט זיך, שלום עליכם... ס'איז אלעס געשמאק און וואויל, דאן זענען זיי דא. די מינוט אבער מען פרעגט ערנסט, 'האסט אפשר א מינוט?' ניין, איך יאג זיך פונקט...

דער צווייג, ער איז שוין אביסל שטארקער. א צווייג איז מער קביעות'דיג, מען קען זיך אפילו אביסל אנלאנען דערויף. ער ווערט נישט פארשוואונדן ווי נאר דער זומער ענדיגט זיך. יא, בעסער ווי דער בלעטל. קומט אבער א שטורעם ווינט אדער צווייי, און ער איז אויך מער נישט דא. אזוי האבן מיר חברים וואס זענען יא עפעס מער נאנט. אבער ווי נאר עס ווערט אביסל שווערער און מען דארף מער הילף און חיזוק, זענען זיי ווי די צווייגן. א שווערער ווינט בוזשעווועט? אוועקגעפאלן. ער איז מער נישטא.

אבער די דריטע סארט חברים זענען ווי די ווארצלען. די ווארצלען פון א בוים זעט מען נישט. זיי שיינען נישט ארויס, גאבן נישט קיין שאטן, אבער זיי נערן דעם גאנצן בוים! די ווארצלען זענען דער קוואל פון זיין לעבן. עס איז אלעס וואס ער פארמאגט באמת! א ווארצל איז א פעלזן-פעסטע אנקער וואס איז דא און בלייבט מיט'ן בוים דורכאויס זיין גאנץ לעבן!

טיערע אידן, מיר זענען אזויפיל פארנומען מיט די בלעטער, אנשטאט מיט די ווארצלען! מען טשאטשקעט זיך מיט זיי און פארברענגט מיט זיי. נאכדעם פאלן זיי אוועק און מען שפירט זיך אליינס.

גענוג געווען מיט די בלעטער! זיי וועלן איין טאג פארשוואונדן ווערן, זיי זענען בכלל נישט שטאנדהאפטיג און געטרויבאר. די צווייגן, זיי קען מען אויך נישט צופיל געטרויען.

מיר האבן אבער אויך ווארצלען - מענטשן וועלכע זענען באמת דא פאר אונז.

דער פראבלעם איז נאר אז ווארצלען זענען צומאל באהאלטן. מיר אנערקענען זיי נישט אייביג און גאבן זיך נישט גענוג אפ צו האלטן נאנט מיט זיי.

רבותי, יעדער האט ווארצלען אין זיין לעבן. פרובירט זיי צו טרעפן, געפונט אויס ווער זיי זענען, און האלט אייך נאנט מיט זיי! הערט אויף זיך צו קימערן אזויפיל איבער די בלעטער און צווייגן, וועלכע זענען נישט צום געפונען אינעם טאג וואס מען דארף זיי, די וועלכע וועלן סייוווי אוועקפאלן. טרעפט אייערע ווארצלען!

> הרב אפרים שעהר:
>
> **א איד אדער אידענע, וואס געבט זיך אפ מיט א קינד מיט ספעציעלע געברויכן, פרעגט נאך וואס טו איך... ממש דאס זעלבע וואס השי"ת, 24 שעה אין טאג!!**

יישר כחכם!

הרב משה רוטנברג: צום שלוס, א גרויסן יישר כח פאר'ן מיר ערמעגליכן צו פארברענגען א שבת מיט אייך.

אייער עבודה אויף די וועלט איז נישט די גרינגסטע. איך האב געהאט די זכי' במשכ'ן שבת אסאך צו שמועסן און הערן פון אייך. אן די שמועסן האב איך געהערט אסאך ווייטאגליכע מעשיות, שניידנדע עפיזאדן.

אבער אויב מיינט איינער אז איך האב געהערט סיי וועלכע ציניזם אדער פארביסנקייט, נאטורליכע רעאקציעס צו ערוואַרטן פון מענטשן וועלכע ארבעטן שווער טאג טעגליך, זענען די שמועסן געווען ריין פון יעדע סארט ביטערניש! יעדער האט גערעדט מיט א שמייכל, דערציילט איבער די שווערסטע מצבים מיט אזא רואיקייט, קבלת יסורים באהבה אויף אזא פארנעם, אז איך האב זיך נאך אין מיין לעבן נישט באגעגנט מיט אזעלכע מוסטערס ווי אייך.

איר זענט מיין שטארקסטע מוסר השכל. איך האב מער נישט קיין תירוצים זיך אפצורעדן אדער זיין נערווועז. אויב איך דארף נאר נעמען מיין יונגל אין חדר, גאבן א שיעור 10:00 ביינאכט, און נאך אפאר זאכן קומען זיך צוזאם, מיין איך אז כ'מעג שוין ווערן אינגאנצן אנגעצויגן.

איר האט מיר אויסגעלערנט אז נישט קיין חילוק וואס מען גייט אדורך, נעמט מען עס מיט ליבשאפט און מען לעבט ווייטער, אבער געלעבט!

עס איז מיר א געוואלדיגער זכות די לימוד. איר האט געעפנט מיינע אויגן צו שעצן אלע גוטס וואס מען האט אין לעבן און אדורכגיין יעדע מצב, קליין און גרויס, מיט שמחה, אמונה און בטחון.

א גרויסן יישר כח!

תם ולא נשלם...

אהארציגן דאנק פאר די חשוב'ע שואלים ומשיבים, שבת המספיק תשע"ז

תם ולא נשלם! דערמיט האבן מיר געענדיגט די שאלות ותשובות וועלכע זענען געפרעגט און געענטפערט געווארן מוצאי שבת המספיק תשע"ז. די השפעה דערפון וועלן אבער דערקוויקן אידישע משפחות אסאך ווייטער און לענגער ווי מיר קענען זען.

די רעאקציעס וואס מיר האבן צוריקגעהערט פון ליינער, איבערהויפט עלטערן פון קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, ועל כולם משתתפים ביים דערהויבענעם שבת, זענען איבערגעשטיגן אלע ערווארטונגען. אין נאמען פון זיי אלע טוט די רעדאקציע באדאנקען די חשוב'ע רבנים וועלכע האבן הערליך אינספירירט דעם עולם ביים שבת און אנגעפירט מיט'ן העכסט געלונגענעם פראגע-ענטפער פאנעל. ישלם ד' פעלם מיט הצלחה אין די עבודת הקודש מתוך נחת, שמחה און געזונט ברב סייעתא דשמיא אויף טריט און שריט.

שואל כענין: הרה"ג רבי אברהם מרדכי מלאך שליט"א - ר"ם מתיבתא מאור התורה

הרה"ג רבי ישראל בער שטיין שליט"א - רב ודומ"ץ ביהמ"ד אור ישראל אלימלך ד'סאטמאר (ווייט עווניז)

הרה"ג רבי בן ציון שעפיער שליט"א - מגדולי המגידים והמשפיעים בעולם הישיבות

הרה"ג רבי משה רוטברג שליט"א - אבדק"ק בית תפלה, טאמס ריוועו, לעיקוואוד ניו דזשערסי

הרה"ג רבי דניאל העקסטר שליט"א - ר"ם בישיבת "כוכב יצחק" ד'באלטימאר, מערילענד

הרה"ג רבי אפרים שעהר שליט"א - נשיא ישיבה גדולה "זכרון משה" ד'סאוט פאלסבורג

טאבלעטן

וואשינגטאן די. סי. – די "עף. די. עי." האט באשטעטיגט א נייע וואקסין "שינגעריקס" (Shingrix) צו פארמיידן "שינגלס" ביי מענטשן העכער די 50. די אלטע וואקסין "זאסטאוואקס" (Zostavax) איז געווען די איינציגסטע אויף די מארקעט במשך די לעצטע צענדליג יארן, און איז געווען רעקאמענדירט פאר מענטשן העכער די 60. די פעדעראלע "עדווייזארי קאמיטע" אויף "אימיוניזעישן" רעקאמענדירט אז אפילו ווער עס האט שוין באקומען די אלטע וואקסין זאל נעמען די נייע. אויב די "סי. די. סי." וועט דאס אויך אינדארסירן, האפנטליך ביז עטליכע חדשים, איז שטארק צום האפן אז אינשורענס פירמעס וועלן עס דעקן.

ZOSTAVAX®
Zoster Vaccine Live
יארן לאנג איז "זאסטאוואקס" געווען דער איינציגסטער "שינגלס" וואקסין, נאר גוט צו נעמען פון די 60, און נאך געהאט חסרונות.

SHINGRIX
(ZOSTER VACCINE RECOMBINANT, ADJUVANTED)
"שינגעריקס", דער נייער "שינגלס" וואקסין, נארוואס באשטעטיגט און גוט פון די 50.

לאנדאן, ענגלאנד – פארקילט? לייגט אראפ די אנטיביאטיק. רוט אייך גוט אויס און טרונקט גענוג פליסיגקייט, און בס"ד וועט אלעס זיין גוט. אזויפיל ווי א פינפטל פון אלע רעצעפטן פאר אזעלכע קורצע מחלות זענען איבעריג, לויט "פאבליק העלט אינגלענד", די 'עקזעקיוטיוו' פליגל פון גרויס בריטאניע'ס געזונטהייט מיניסטעריום. רוב מענטשן ווערן אויסגעהיילט פון די זאכן בלויז פון זיך גוט אויסרוען און טרונקען גענוג.

נוצן אנטיביאטיק צו באהאנדלען א שווערע היס, פארקילעכץ, אויער אינפעקציעס אד"ג, מאכט נישט אויס קיין סאך צו היילן דעם פראבלעם וואס גייט סייוי אוועק. די ריזיקע, דאקעגן, איז זייער גרויס. נוצן אומנויטיגע אנטיביאטיק, קען שטארקן "אנטיביאטיק רעזיסטענס" – אז דער קערפער קען זיך קעגנשטעלן אנטיביאטיק, פארשוערנדיג צו היילן ערנסטע אינפעקציעס – א פראבלעם וואס לויט ווי די בריטישע פארשער שאצן, וועט עס ביז יארע 50' למס' אוועקלייגן מער מענטשן יערליך ווי קענסער.

וואשינגטאן די. סי. – די "עף. די. עי." האט באשטעטיגט א נייע באהאנדלונג פאר מענטשן דיאגנאזירט מיט מילדע אדער ערנסטע "סענטראל סליפ עפניע". 'סענטראל סליפ עפניע' מיינט אז אינמיטן שלאף, שיקט נישט דער מח די נויטיגע סיגנאלן צום 'דייעפרעם' (Diaphragm – דער מוסקל העכער'ן מאגן וואס העלפט די לונגען זיך אויסציען כדי איין צו אטעמען) עס זאל ווייטער זיך איינציען און אויסציען צו העלפן די לונגען אטעמען ווי געהעריג בשעת'ן שלאפן.

(עס איז פארהאן נאך א סארט 'סליפ עפניע', געוויסן "אבסטראקטיוו סליפ עפניע", וואס טרעפט זיך אייגנטליך אסאך מער ווי די אנדערע. אין די דיאגנאזע ווערט די לופט-רערל ווי פארשטאפט ביים שלאפן, פארשווערנדיג דאס אטעמען.)

אין רעזולטאט ווערן געשאפן הפסקות וואס דער מענטש הערט אויף אטעמען פאר ארום 10 סעקונדעס אדער לענגער, און דאס קען זיך איבערשפילן ביז אזויפיל ווי 100 מאל א שעה. אומבאהאנדלטע 'סליפ עפניע' ברענגט שוואכע שלאף קוואליטעט און העכערט די ריזיקע צו ליידן פון ערנסטע געזונטהייט פראבלעמען, אריינגערעכנט הויכע בלוט דרוק, הארץ אטאקעס, סטראוק, פעשקייט, צוקער, שכחה, קאפ שמערצן, שווינדלען, און נאך.

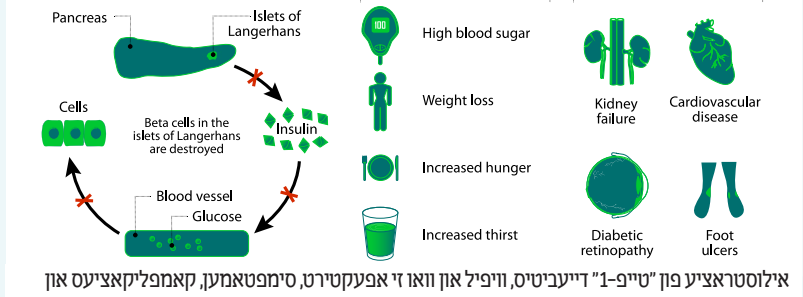
די נייע לעזונג דערצו, איז א מאשין (געוויסע The Remede System) וואס מען פלאנצט איין אינעם אויבערשטן טייל פונעם ברוסטקאסטן. דער מאשין 'צינדט אן' א נערוו אינעם ברוסטקאסטן וואס שיקט סיגנאלן צום "דייעפרעם" צו אטעמען ווי געהעריג. דער גאנצער אפאראט באשטייט פון א קליינע מאשין מיט א באטערי ווא ווערט אריינגעלייגט אין א קורצע אפעראציע אונטער די הויט אויבן פונעם ברוסטקאסטן, און קליינע דראטן ווערן אריינגעשטעקט אין די אדערן נעבן די "פרעניק" נערוו וואס פירט אן מיט'ן אטעמען.

דער מאשין פארזיכערט אז די סיגנאלן לויפן ווייטער אן אויפהער אפילו בשעת'ן שלאפן, דער נערוו מאנעווירירט דעם דייעפרעם אן קיין שטער, און דער מענטש אטעמט ווי געהעריג. דער מאשין העלפט אבער נישט פאר "אבסטראקטיוו סליפ עפניע".

"אוואקאדאו" איז אריינגעקומען דער געווינער אלס פרוכט מיט דאס ווייניגסטע צוקער. נישט מער ווי א האלבע גראם צוקער אין א גאנצע אוואקאדאו. "גוּאַוואַ" איז דאס צווייטע אין דער רייע, מיט בלויז 5 גראם צוקער פער גוּאַוואַ (און 3 גראם פייבער אויך צו דער זייט), נאכגעפאלגט מיט 'רעספבעריס' (8 גראם צוקער אין א פולן גלאז), 'קענטעלאופ' (5 גראם צוקער און בלויז 23 קאלאריעס אין א מיטעלע רעפטל), 'פאפאיע' (א האלבע קלענערע פאפאיע פארמאגט בלויז 6 גראם צוקער) און 'סטראבעריס' (בלויז 7 גראם צוקער אין א פולע גלאז).

נישט נאר איז אוואקאדאו רייך אין "פייבער" און נאך א שפע וויטאמינען און מינעראלן, נאר אויך איז עס די פרוכט מיט דאס ווייניגסטע צוקער - נישט מער פון איין האלבע גראם אין א גאנצע אוואקאדאו

דאקעגן פרוכט מיט דאס מערסטע צוקער רעכנט אריין 'מאנגאו' (45 גראם צוקער אין א גאנצע מאנגאו), טרויבן (בערך 23 גראם פער גלאז), קארשן ('טשעריס' בלע"ז, 18 גראם פער גלאז), בארן (17 גראם פער מיטעלע בער), וואסער-מעלאנע (א מיטלמעסיגע רעפטל אנטהאלט 17 גראם), פייגן (ארום 8 גראם פער פייג) און באנאנעס (14 גראם צוקער אין א מיטעלע באנאנע).



אילוסטראציע פון "טייפ-1" דייעביטיס, וויפיל און וואו זי אפעקטירט, סימפטאמען, קאמפליקאציעס און וויאזוי עס אפעקטירט דעם קערפער.

קאלאראדא - פריערדיגע שטודיעס האבן פארגעשלאגן אז א מאנגל אין "וויטאמין די." קען העכערן די ריזיקע פון "טייפ-1 דייעביטיס".

פרישע שטודיעס וויזן אבער נאכמער, אז קינדער וועלכע פארמאגן נישט גענוג "וויטאמין די.", האבן א העכערע ריזי'קע צו ליידן פון א דיאגנאז גרופן "איסלעט אימיוניטי" (Islet Immunity), וואס מיינט אז דער אימיון סיסטעם אטאקירט די 'פענקריעס' צעלן וועלכע פראדוצירן 'אינסולין', ברענגענדיג 'טייפ-1 דייעביטיס'. דאס האט געברענגט פארשער צו שפעקולירן אז מדה טובה מרובה... אויב פארמאגט מען יא גענוג פון דעם וויכטיגן וויטאמין, קען עס אפשר שניידן די ריזיקע פון 'דייעביטיס'.

עטליכע שטודיעס במשך די יארן האבן געוויזן קעגנזייטיגע רעזולטאטן, אבער איין לעצטיגע גרעסערע שטודיע, איז יא ארויסגעקומען מיט קלארע רעזולטאטן וועלכע שטיצן די טעאריע אז "וויטאמין די." קען העלפן פארמיידן "טייפ-1 דייעביטיס".

די שטודיע איז אדורכגעפירט געווארן דורך פארשער פון "אנשוץ מעדיקל קעמפוס", אין 'קאלאראדא יוניווערסיטעט,' און האט אריינגענומען אין זיך 8,676 קינדער וועלכע זענען גענעטיש מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון 'טייפ-1 דייעביטיס'. די פארשער האבן גענומען בלוט פון די קינדער יעדע 3-6 חדשים, פון געבורט אן ביז צו די פיר יאר אלט, צו מעסטן זייערע 'וויטאמין-די.' שטאפלען און צו זען אויב זיי ליידן פון 'איסלעט אויטא-אימיוניטי'.

נאך די פיר יאר, האבן 376 קינדער אין די שטודיע געליטן פון די מחלה. וועו פארגליכן מיט די קינדער וועלכע האבן נישט געליטן דערפון, האט מען געזען אז וואס העכער די 'וויטאמין די.', אלץ קלענער זענען די שאנסן צו ליידן פון 'איסלעט אויטא-אימיוניטי'.

רפואה אין ווארצייטן

חודש כסלו

ח׳ כסלו

הרה"ק רבי אהרן טשערנאבלער זי"ע

ווען דער הייליגער טשערנאבלער מגיד זי"ע האט זיך אמאל אויפגעהאלטן אין אנאטיווקע (וואו ער איז שפעטער נסתלק געווארן ושם מנוחתו כבוד), איז ער ל"ע שטארק פארשלאפט געווארן. דער זון, הרה"ק רבי אהרן זי"ע, איז געקומען באזוכן דעם פאטער. אריינקומענדיג צום מגיד איז געלעגן דארט אויפ'ן טיש א כוללות-קוויטל פון קיעוו, וואו עס האט דאן געבוזשעוועט א שרעקליכע קרענק ה"י, און הרה"ק רבי מאטעלע האט נאך נישט געהאט געלייגט דאס קוויטל. רבי אהרן האט אנגעטון די גאלדענע ברילן פון פאטער, אפגעלייגט דאס קוויטל, און עס צוריק געלייגט אויפ'ן טיש.

די חסידים האט עס געבאדערט, פארוואס ער ליינט א קוויטל וואס רבי מאטעלע האט נאכנישט געליינט, אבער פלוצים האט דער טשערנאבלער מגיד זיך געוואנדן צו א חסיד, "שמואל ברענג מיר אביסל וואסער צו וואשן די הענט." דער מגיד האט זיך געוואשן די הענט און הויך אויסגערופן, "רבונו של עולם, איך דאנק דיר וואס מיין זון רבי אהרן קען שוין קוקן מיט מיינע ברילן!"

איבריג צו זאגן אז די מגיפה אין קיעוו האט זיך אפגעשטעלט.

★

מיט יארן שפעטער, איז דער דערמאנטער חסיד ר' שמואל (וועלכער האט געבערענגט די וואסער) אמאל געקומען צו לויפן אינמיטן די נאכט צו הרה"ק רבי אהרן מזכיר זיין א זון, חיימ'ל, וועלכער האט זיך געפונען אין א קריטישן מצב. ווען רבי אהרן ברוב ענוותנותו האט אים געפרעגט וואס ער וויל פון אים און זיך געוואלט ארויסדרייען, האט ער דערמאנט פאר רבי אהרן'ן די פריערדיגע מעשה און נאך צוויי וואונדערליכע מעשיות וואס ער האט מיטגעהאלטן ביי אים און אויסגעפירט, "א איד וואס האט געקענט ליינען מיט'ן טאטנ'ס ברילן, קען מיר גיוויס אויך העלפן!"

רבי אהרן האט אים געענטפערט א שווער לשון כדרכו בקודש ממתיק צו זיין דינים דורך שארפע ווערטער, "נו, זאלסטו זיין א כפרה צוזאמען מיט דיין חיימ'ל"... ווערן ר' שמואל איז אהיימגעקומען איז דעם חולה שוין אסאך בעסער געווארן און ביז עטליכע טעג איז דאס קינד פולקאם געזונט געווארן.

★

אויף די עלטערע יארן פלעגט רבי אהרן טשערנאבלער זי"ע זיצן אסאך פארשפארט ביי זיך אין שטוב פארזינקען אין שטארקע דביקות. אין יענע יארן איז אן אייניקל אמאל שווער קראנק געווארן, אבער די משפחה האט זיך נישט דערוואגט צו גיין שטערן דעם צדיק פון זיין דביקות. מען האט פרובירט דאקטוירים און להבדיל תפילות, אבער דער מצב איז נאר ערגער געווארן ביז עס האט שוין געהאלטן ביי די לעצטע מינוטן.

דער פחד פון שטערן דעם צדיק איז געווען אזוי גרויס, אז אפילו אין אזא קריטישן מצב האט קיינער זיך נישט געטרויעט, אויסער דער באקאנטער משמש, חאלאוונע, א תמימות'דיגער איד וועלכער האט נאך משמש געווען דעם הייליגן טשערנאבלער מגיד זי"ע, ער האט זיך געגנומען די מוט און איז אריין אין חדר מיוחד פון רבי אהרן זי"ע, און זיך אוועקגעשטעלט קעגנאיבער דעם צדיק. וועלן רבי אהרן האט אים נישט באמערקט, האט דער משמש אנגעהויבן רעדן ווי צו זיך, "דער רבי זיצט זיך דא, און דארט האלט א קינד ביים אויסגיין"... דער צדיק אין זיין גרויס דביקות האט אבער ניטאמאל געהערט וואס ער זאגט.

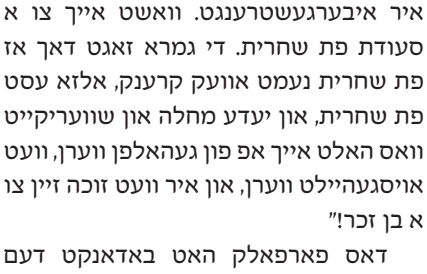
חאלאוונע האט גענומען איבערזאגן די ווערטער העכער און העכער, ביז פלוצים האט זיך דער צדיק געגעבן א כאפ אויף און אים געפרעגט, "וואס ווילסטו זאל ער טאן?" האט חאלאוונע געזאגט, "וואס איז די שאלה, דאס קינד גייט נעבאך אויס און דער רבי זיצט רואיג ווי עס וואלט גארנישט געווען?" האט דער צדיק זיך אויפגעהויבן, אנגעטון דאס פעלץ און געזאגט צום משמש, "נו, וועלן מיר גיין זען."

אנקומענדיג צום בעטל פון קינד וואס האט שוין געהאלטן ממש אט אט... האט רבי אהרן געוואונטשן, "דער אייבערשטער זאל העלפן א רפואה שלימה" און זיך אויסגעדרייט אוועקצוגיין. רופט זיך אן חאלאוונע, "פארוואס נעמט דאס דער רבי אזוי גרינג, א וואונטש און ווייטער געגאנגען?" האט אים דער צדיק געפרעגט, "וואס דען זאל ער טאן?" האט דער חאלאוונע געענטפערט, "ביי אייער פאטער, אז ס'האט זיך אמאל געמאכט אזא מעשה, א קינד איז קראנק געווארן און געהאלטן ביים גיין פון דער וועלט, איז ער צוגעגאנגען צום קינד און געזאגט, 'מלאך רפאל, ער בין גוזר זאלסט קומען היילן דאס קינד,' און דאס קינד איז באלד אויסגעהיילט געווארן!" האט אים דער צדיק געענטפערט מיט א שמייכל, "מיר קענען דאס נישט. מיר קאנען נאר זאגן, מלאך רפאל, כ'בעט זאלסט שוין קומען אויסהיילן דאס קינד"... ווי פארשטענדליך איז דאס קינד באלד אויסגעהיילט געווארן כאחד האדם.

רבי אהרן בן רבי מרדכי טווערסקי זצ"ל, ח' כסלו תרל"ב

ט׳ כסלו

הרה"ק דער מיטעלער ליובאוויטשער רבי זי"ע



כתי"ק און חתימה פון מיטעלן רבי'ן אויף די שטר בוררות איבער די 'קליינע' מחלוקת איבער די רעכטן צו דרוקן דעם ש"ס צווישן דפוס סלאוויטא און דפוס קאפוסט (20 יאר פאר די 'גרויסע' מחלוקת צווישן דפוס סלאוויטא און דפוס ווילנא).

הרה"ק רבי דובער, דער מיטעלער ליובאוויטשער רבי זי"ע, פלעגט אסאך ארומפארן איבער פארשידענע פלעצער, צומאל באהאלטענערהייט, ווען ער און זיין גבאי זענען פארשטעלט ווי פשוט'ע סוחרים.

אינמיטן איין אזא נסיעה, האט א בעל אכסניא באמערקט אז דער גאסט איז גארנישט קיין פשוט'ער סוחר. ער מיט זיין פרוי, וועלכע זענען געווען קינדערלאז פאר לאנגע יארן, האבן באשלאסן אז דאס איז זייער געלעגנהייט געהאלפן צו ווערן. אינדערפרי, ווען דער צדיק האט געענדיגט דאוונען, זענען זיי צוגעגאנגען צום צדיק און אויסגעגאסן זייערע הערצער און געבעטן א ברכה. אבער דער מיטעלער רבי האט זיי אנגעקוקט מיט וואונדער, פרעגנדיג, "וואס ווילט איר פון מיר? כ'בין א פשוט'ער סוחר"... און זיי בשום אופן נישט געוואלט אנווואונטשן.

זיין עקשנות האט זיי אבער נאכמער אנגערייצט. איז דער מאן געגאנגען, פארשלאסן די טיר אויף שלאס און ריגל, און געזאגט פאר די געסט אז זיי גיינען נישט ארויס פון דא ביז ער באקומט א ברכה.

דער משמש האט געקוקט אויפ'ן רבי'ן אינגאנצן פארלוירן, אבער דער מיטעלער רבי איז געבליבן רואיג און זיך אנגערופן מיט א שמייכל, "כ'זע איר האט נאכניט גענפרישטאגט היינט, און דעריבער זענט איר איבערגעשטערענגט. וואשט אייך צו א סעודת פת שחרית. די גמרא זאגט דאך אז פת שחרית נעמט אוועק קרענק, אלזא עסט פת שחרית, און יעדע מחלה און שווערניקייט וואס האלט אייך אפ פון געהאלפן ווערן, וועט אויסגעהיילט ווערן, און איר וועט זוכה זיין צו א בן זכר!"

דאס פארפאלק האט באדאנקט דעם צדיק און געעפנט די טיר. שפעטער זענען זיי געוואויר געווארן ווער דער גאסט איז געווען.

צום יאר האט די גאנצע געגנט ג'רעש'ט ווען דאס פארפאלק איז געבענטשט געווארן מיט נישט איין זון, נאר א צווילינג פון צוויי

א בילד מיוחס אלס צורת קדשו פון הרה"ק רבי אהרן טשערנאבלער זי"ע. ער איז געווען פאררעכנט אלס איינער פון די עלטסטע רבי'ס אין היסטאריע פון חסידות, דערלעבנדיג ביז די 88. ער האט געהאט א ברכה פון זיין זיידן, דער הייליגער מאור עינים זי"ע, ער זאל דערלעבן משיח'ן. אבער ווען אידישע צרות, איבערהויפט די גזירה פון מיליטער, האבן זיך געשטארקט, האט דער צדיק נישט געקענט אריבערטראגן די בכיות פון אידישע קינדער און געשיקט חסידים בשליחותו צום זיידנ'ס ציון אז ער איז מווחר אויף די הבטחה. דער עולם האט זיך געגנומען מיט קוויטלעך און קורץ דערנאך איז דער צדיק נסתלק געווארן לחיי העולם הבא, און מען האט אים געלייגט אין טשערנאבל נאנט צום זיידנ'ס אוהל.

רפואה אין יארצייטן

חודש כסלו

נאך תשרי תקפ"ח איז דער מיטעלער ליובאוויטשער רבי געפארן פון ליובאוויטש קיין האדיטש, מתפלל זיין אויפ'ן ציון פון פאטער, הרה"ק בעל התניא זי"ע צו מבטל זיין גזירות וועלכע האבן געשוועבט אויף כלל ישראל. אויפ'ן וועג אהיים איז ער שטארק שוואך געווארן און מען האט זיך אפגעשטעלט אין דערפל 'ניעזין' זיך אפרועגן. זיין מצב איז ערגער געווארן ביז יעדעס מאל מען האט אים אנגעריבט האט ער ג'חלש'ט.

ח' כסלו האט ער געוואלט מיט מסירות נפש שרייבן א מאמר חסידות אויף חנוכה, אבער וויבאלד די וועלט איז געווען אין צער האט ער זיך נישט געוואלט מתענג זיין בדברי חסידות. ער האט געבעטן מען זאל אים אנטון וויסן בגדים, מלמד זכות געווען אויף כלל ישראל און מעורר געווען די חסידים אויף שמחה.

אינמיטן די נאכט האט ער אנגעהויבן מיט גרויס התלהבות זאגן תורה אויפ'ן פסוק "אחרי ד' תלכו", פארן'ט עלות האט ער געענדיגט מיט די ווערטער "כי עמך מקור חיים מחיי החיים" און דערמיט איז ער נסתלק געווארן לחיי העולם הבא - גענוי אינעם טאג וואס ער איז אלט געווארן 54 יאר. אין בילד זעט מען דעם אוהל על מקום מנוחת קדשו אין ניעזין.

געזונטע יונגלעך.

ווען מען האט דערציילט פארן מיטעלן רבי'ן איבער דעם געוואלדיגן מופת, האט ער עס אוועקגעמאכט, זאגנדיג מיט דאס זעלבע רואיגקייט און מיט'ן זעלבן שמייכל, 'זעט אויס זיי האבן געגעסן א בריטן פרישטאג, דאפלטע פארציעס, האבן זיי באקומען א צווילינג'... און ער האט צוגעלייגט, 'כ'האב זיי טאקע געבענטשט מיט א זון, און איין זון וועט טאקע גאר גרויס אויסשטייגן אלס תלמיד חכם און חסיד." וכך הוה.

★

אין יאר תרנ"ד האבן פראפעסארן אנטדעקט א געוויסן נערוו-אָדער אין מח, וואס איז פארבינדן מיט צוויי כוחות פונעם מח, דער כח הזכרון און דער כח פון טראכטן טיף. ווען מען האט עס דערציילט פארן דעמאלטסיגן ליובאוויטשער רבי'ן, הרה"ק מהרש"ב זי"ע, איז ער אריין אין זיין צימער און ארויסגענומען א קליינעם ספר, געשריבן מיט'ן כתב יד פון מיטעלן רבי'ן, וואו ער האט געשריבן מיט איבער א יובל יארן פריער גאנצע זיבן שורות איבער דעם אדער.

דער מיטעלער רבי שרייבט דארט אז ווען דער אדער שאקלט זיך אויף ארויף, העלפט עס צום געדענקען, און ווען עס שאקלט זיך אויף אראפ, העלפט עס דעם מענטש זיך פארטיפן. און ער פירט דארט אויס אז וועגן דעם זעען מיר אז ווען א מענטש וויל זיך דערמאנען עפעס, הייבט ער אויף דעם קאפ, און ווען ער וויל זיך פארטיפן אין אן ענין, בייגט ער אראפ דעם קאפ.

רבי דובער שניאורסאהן בן רבי שניאור זלמן זצ"ל,
ט' כסלו (יום הולדתו) תקפ"ח

ר"ד כסלו

הרה"ק רבי מנחם נחום מ'שטעפינעשט זי"ע

הרה"ק רבי אברהם יעקב סאדיגורער זי"ע איז אמאל זייער קראנק געווארן און זיינע ברידער זענען געפארן אים באזוכן. פון די ווערטער פון דאקטאר האבן זיי פארשטאנען אז עפ"י דרך הטבע קען ער נישט אויסגעהיילט ווערן. האט דער אלטער שטעפינעשטער, רבי נחום זי"ע, פארציילט דעם פאלגנדן סיפור:

הרה"ק רבי וועלוועלע זבאריזשער זי"ע (יומא דהילולא כ' כסלו, תקנ"ה) האט איינמאל פארטאגס געשיקט זיין סופר (אדער משב"ק) ר' שניאור, ער זאל ארויסגיין זען אויב עס איז שוין לעכטיג. ר' שניאור איז צוריקגעקומען און געזאגט, "ס'איז שוין מחויב טאג צו ווערן." האט זיך ר' וועלוועלע אנגערופן מיט א ברען, "וואס הייסט עס איז 'מחויב'? אויב דער אייבערשטער וועט הייסן די זון זאל אויפשיינען, וועט עס אויפשיינען, און אויב נישט, וועט זי נישט שיינען!"

האט דער שטעפינעשטער אויסגעפירט, וויבאלד צדיקים זענען דאך די גאנצע טבע אלס כולו נסים, אלעס איין שטיק שלא כדרך הטבע, אויב אזוי קען דאך שלא כדרך הטבע, זיין ביי זיי, בדרך הטבע (מיינענדיג אז אפילו נאטורליך איז נישט פארהאן קיין רפואה פאר'ן ברודער, קען עס ביי צדיקים נאכאלץ פאסירן, וויבאלד זיי זענען אין אלצדינג השגחת השי"ת, טבע ווי נסים צוגלייך). ביז א קורצע ווייל האט דער אלטער סאדיגורער זיך אנגעהויבן ערהוילן ביז ער איז אויסגעהיילט געווארן.

★

א חסיד מיט'ן נאמען ר' פנחס פאליקמאן ע"ה האט יארן לאנג נישט געהאט קיין קינדער, און ער פלעגט זיך אלץ מזכיר זיין ביים אלטן שטעפינעשטער. נאך זעכצן יאר האט אים דער צדיק צוגעזאגט א בן זכר, און אזוי איז געווען. ווען דאס קינד איז אלט געווארן עטליכע חדשים, האט ר' פנחס געזאגט צו זיין פרוי אז עס וואלט געפאסט צו פארן צום רבי'ן מיט'ן קינד, אים דאנקען פאר'ן אויס'פועל'ן די ישועה פאר זיי.

עס איז געווען אינמיטן ווינטער, א שניידנדער פראסט האט געבוזשעוועט און אלעס איז געווען באדעקט מיט דיקע שיכטן שניי און אייז. האבן זיי דעריבער גוט איינגעהילט דאס קינד אין א ווארעמע פעלענע קאלדרע און זיך ארויסגעלאזט אין וועג מיט א שליטן. אינמיטן וואלד איז דאס קינד ארויסגעפאלן פון שליטן אנדעם וואס די עלטערן זאלן באמערקן. נאך עטליכע מינוט, האבן זיי פלוצים באמערקט אז דאס קינד איז נישטא. מיט גרויס שרעק האבן זיי זיך באלד אויסגעדרייט און געטריבן די פערד צוריקצוגיין אויפ'ן וועג פון וואו זיי זענען געקומען, מיט די האפענונג אז אפשר וועלן זיי נאך טרעפן דאס קינד א לעבעדיגער.

פונדערווייטנס האבן זיי באמערקט שווארצע געשטאלטן אויף די שניי. וועלן די פערד זענען צוגעקומען נענטער, האבן זיי זיך אפגעשטעלט מיט שרעק. די שווארצע געשטאלטן זענען געווען וועלף. דאס פארפאלק האבן אבער נישט געזען די וועלף,

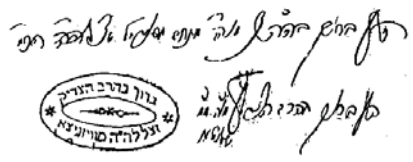
דער הייליגער שטעפינעשטער האט אנגעגרייט א שטוב פול מיט מלכות'דיגע חפצים פארן מלך המשיח. חסידים האבן עס געפרופן "משיח'ס צימער". דער טייערסטער חפץ אין צימער איז געווען דער גאלדענער קרוין וואס דער צדיק האט געלאזט מאכן אין זיין הויף אריינלייגנדיג דיאמאנטן און בריליאנטן אן א צאל און אליינס אנגעווייזן יעדעס פרט דערפון. נאכ'ן קריג איז דער קרוין פארשוואונדן געווארן ביז א אידישער מיליאנער אין לאס אנדזשעלעס האט עס אפגעקויפט פאר $1.325 מיליאן.

האבן זיי געשמיסן די פערד זאלן זיך רוקן נענטער א טריט נאך א טריט. וועלן זיי האבן זיך דערנענטערט, האבן זיי געזען ווי דאס קינד ליגט אויפ'ן ערד געזונט און פריש, צוויי גרויסע שווארצע וועלף שטייען אויף די וואך און בלאזן אויפ'ן קינד הייסע לופט, די קאלטע וועטער זאל אים נישט שאטן. וועלן זיי האבן זיך דערנענטערט, זענען די וועלף אוועק. זיי זענען שנעל צוגעלאפן, אויפגעהויבן דאס קינד און געפארן קיין שטעפינעשט. ווי נאר ר' פנחס האט איבערגעטראטן די שוועל פון רבי'נס צימער, האט זיך רבי נחום אנגערופן צו אים, "ווי געפעלן דיר מיינע וועלף?"...

רבי מנחם נחום בן רבי ישראל פריעדמאן זצ"ל,
י"ד כסלו תרכ"ט

כ' כסלו

הרה"ק רבי ברוכ'ל וויזשניצער זי"ע



אויבן און לינקס, חתי"ק און זיגל פון רבי ברוכ'ל אלס רבי. אונטן רעכטס, אן אונטערשריפט בחיי אביו זצ"ל.

הרה"ק רבי ברוכ'ל וויזשניצער, זון פון ערשטן וויזשניצער רבי'ן הרה"ק רבי מענדעלע - בעמח"ס צמח צדיק זי"ע, איז אמאל אלס קינד שטארק פארשלאפט געווארן.

זיין מוטער, די צדיקת מרים (טאכטער פון הרה"ק מ'רוזין זי"ע) האט דאן געמאכט א נדר פאר זיין רפואה, אז זי וועט מער קיינמאל נישט ווערן אין כעס. דאס הייליג קינד האט זיך קורץ דערנאך ערהוילט בבריאות השלימה.

(א חסיד וועלכער האט געהערט די נדר פון די צדיקת, און זיך שטארק געוואונדערט דערויף. יארן שפעטער, ערב א שמחה אין הויף, האט איינער בטעות אראפגעווארפן א טייערע קריסטאלענע פלאש וואס די רעבעצין האט געהאט בירושה פון איר הייליגן פאטער, און עס איז צובראכן געווארן אויף פיצלעך. דער חסיד האט זיך באלד אוועקגעשטעלט אין דער זייט זען וואס זי וועט טון. פלוצים איז די רעבעצין צוגעקומען צו אים און געזאגט, "כ'רעג זיך נישט. כ'גענדענק נאך מיין נדר.")

★

א קינדערלאזע אידענע האט זיך אמאל אויסגענאסן דאס הארץ פאר רבי ברוכ'ל איבער איר שוועכע לאגע. ווען דער צדיק האט איר אנגעוואונטשן א בן זכר, איז זי נישט געווען צופרידן און פארלאנגט דער רבי זאל איר קלאר צוזאגן א ישועה. "כ'קען דיר נישט צוזאגן," האט דער צדיק געזאגט מיט גרויס צובראכנקייט. "איך קען דיר דען העלפן?

רפואה אין יארצייטן

חודש כסלו

כ'קען נאר דאוועגען צום אייבערשטן."

די פארווייטאגטע פרוי האט זיך אבער פאר'עקשנ'ט, טענה'נדיג אז דער רבי קען יא... און זי האט געזאגט פאר'ן צדיק אז זי וועט נישט ארויסגיין פון צימער ביז ער וועט איר קלאר פארשפרעכן זרע של קיימא. וועלן זי האט נישט אויפגעהערט מוטשען א לענגערע צייט, האט איר רבי ברוכ'ל צוגעזאגט א ישועה.

מער האט זי נישט געדארפט. מיט שמחה איז זי ארויס פון רבי'נס צימער, און מיט איר גרויסע אמונת צדיקים איז זי באלד אריבערגעפארן צו די גרויסע שטאט טשערנאוויץ (נישט ווייט פון וויזשניץ), וואו זי האט איינגעקויפט א קינדער-וועגעלע, א בעטל, קינדער קלייד'ער און אלע צוגעהערן פאר דאס קינד וואס דער רבי האט פארשפראכן. נאך איידער די יאר איז אריבער איז די פרוי געהאלפן געווארן.

וועלן מען האט דערציילט פאר'ן 'אמרי ברוך' איבער דעם מופת, האט ער עס באלד אוועקגעמאכט, ערקלערנדיג, "גלייבט מיר עס איז נישט פון מיין כח. נאר צוליב איר אמונה, וואס זי האט אזוי שטארק געגלייבט, אזש זי האט באלד געקויפט א וועגעלע פאר'ן קינד, צוליב די אמונה אליינס האט איר דער אייבערשטער געהאלפן."

★

הרה"ח מו"ה פנחס ניימאן הי"ו, מחשובי חסידי וויזשניץ אין ויליאמסבורג, האט דערציילט וואס ער האט געהערט פון אלטן חסיד מו"ה יונה אשפלער ע"ה פון מאנטריאל, וועלכער איז נאך געפארן קיין קאנאדא אין צייטן פון רבי'ן רבי ברוכ'ל, איבער א בריוו וואס ער האט באקומען אין די יארן פון רבי ברוכ'ל וואס דארט איז געשטאנען די פאלגנדע מעשה וואס איז דאן פארגעקומען.

א גוי'אישער פריץ, א שונא ישראל וועלכער פלעגט אסאך פיינigן אידן, האט געליטן פון א מגיפה ביי זיינע שאף. זיינע חברים האבן אים געזאגט אז דאס איז מן הסתם א שטראף פון אידישן ראבין, אלס שטראף פאר'ן טשעפען מיט אידן. דער גוי האט דאן געשיקט עטליכע אידן צום צדיק מיט א הבטחה אז ער וועט מער קיין איד נישט טשעפען, נאר אדרבה, ער וועט העלפן אידן מיט אלע מעגליכקייטן, און דער רבי זאל אים בענטשן. די מגיפה האט זיך טאקע אויפגעהערט און דער גוי האט פון דעמאלטס אסאך טובות געטון פאר אידן.

וועלן ער האט געזען אז דער צדיק האט

דער פאלאץ וואו די צדיקים לבית וויזשניץ האבן געוואוינט ביז צו די צווייטע וועלט מלחמה. רעכטס, א זעלטן בילד פון וועלן דער הויף איז נאך געשטאנען על תילה פאר'ן קריג.

א וואוירט אין הימל, איז ער איין יאר שמחת תורה, אינמיטן די הקפות, אריבער צום רבי'ן רבי ברוכ'ל אין ביהמ"ד און געבעטן געהאלפן צו ווערן מיט קינדער. מען האט דאן געהאלטן אינמיטן זינגען א באקאנטער ניגון וואס מען זינגט אין וויזשניץ ביי די ערשטע הקפה, האט דער צדיק אנגעהויבן זינגען מיט'ן ניגון, "שוין דא אזויפיל גויים, איז נאך א גוי, נאך א גוי"... און אזוי איבערגעזינגען דריי מאל. צום יאר האט דער גוי געהאט א קינד. (דאס קינד איז מיט די יארן אויסגעשטיגן א בארימטער פראפעסאר. צענדליגער יארן שפעטער האט ער אמאל אפערירט א זון פון רבי ברוכ'ל, הרה"ק רבי חיים מ'אנטניא זי"ע, און א קורצע ווייל דערנאך געשטארבן.)

רבי ברוך בן רבי מנחם מענדיל האגער זצ"ל,
אמרי ברוך, כ' כסלו תרנ"ג

כ"ד כסלו

הרה"ק רבי משה'לע דעעש'ער זי"ע

רבי משה'לע דעעשער האט זיין גאנץ לעבן געליטן ל"ע פון שווערע קרענק און יסורים. דאס האט אים אבער נישט אפגעהאלטן פון זיינע נאכאנאנדע נסיעות צו זיינע הייליגע רבי'ס, איבערהויפט צום צאנזער רב זי"ע און נאך זיין פטירה, צום שינאווער רב זי"ע. איינמאל, פארנדיג מיט א קבוצה חסידים אויפ'ן וועג קיין שינאווא, האט זיך דער וואגן אפגעשטעלט ביי א טייך נאנט צום שטאט זיך צו טובל'ן פאר'ן אריינגיין צום רבי'ן. רבי משה'לע איז געבליבן זיצן אויפ'ן וואגן, וויבאלד זיין פיס איז געווען באנדאזשירט צוליב די שווערע וואונדן, און דער דאקטאר האט אים געהאט אנגעווארנט ער זאל נישט אראפנעמען די "פאשע" פון די פוס.

זיצנדיג אליינס אין וואגן, איז אים דאס הארץ זייער צובראכן געווארן, ביז ער האט זיך מער נישט געקענט איינהאלטן. ער איז אראפגעשפרינגען פון וואגן, געלאפן צום טייך, אראפגעריסן אלע באנדאזשן און זיך גע'טובל'ט. ווי נאר ער איז ארויס פון טייך, איז זיין פוס געווען גזונט און גלאט כאחד האדם.

★

רבי משה'לע דעעשער איז געווען בארימט אלס געוואלדיגער בעל מופת. בפרט האט ער משפיע געווען רפואות אויף אן אויסטערלישן פארנעם, אזש מען פלעגט זאגן אז עס איז נישט פארהאן קיין איין אייניציגע משפחה אין גאנץ זיבענבירגען וואס איז נישט געהאלפן געווארן דורך א מופת פון רבי משה'לע זי"ע.

★

דער קלויזנבורגער ראש הקהל, א חסיד פון ר' משה'לע, פלעגט אפט פארן צו אים אויף שבתים. איין ערב שבת, וועלן ער האט שלום געגומען, איז רבי משה'לע אריין אין א לענגערע שמועס מיט אים איבער דאס חשיבות פון באזונדערע מלבושים פאר שבת קודש, און אויסגעשמועסט, "חסידים גייען מיט שטריימלעך, יעקעס מיט צילינדערס," אויספירנדיג, "כ'וואלט אייך געראטן צו גיין שבת מיט א 'שטייף-הוט' (א הארטע הויכע הוט)." דער איד האט געפאלגט און באלד ארויס אויפ'ן מארק און זיך איינגעהאנדלט א 'שטייף-הוט' שוין אויף יענעם שבת קודש.

ביים אהיימגעפארן נאך שבת, האט ער נישט געהאט קיין פלאץ אין רענצל פאר'ן נייעם גרויסן הוט, האט ער אריינגעלייגט זיין געווענליכן הוט אין רענצל, אנגעטון דעם נייעם הוט, און אזוי געפארן.

אין זיין שטוב האט דער איד פארמאגט גאר א שווערע שאפע וואס איז געלעגן אויף די שאפע נעבן טיר וואו מען פלעגט אויפהענגען מאנטלען אד"ג. וועלן ער איז אריין אין שטוב און געוואלט אויפהענגען זיין מאנטל, האט די אויבערשטע שאפע אראפגעטראסקעט אויף אים. יעצט האט ער פארשטאנען פארוואס דער רבי האט אים געהייסן אנטון א "שטייף הוט", ווייל אנדעם וואלט זיין קאפ ל"ע צעשמעטערט געווארן פון די שווערע שאפע.

רבי משה בן רבי מנחם מענדל פאנעט זצ"ל,
כ"ד כסלו תרס"ג

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

רעכטס: די מציבה על מקום קבורת קדשו פון רבי משה'לע דעעשער זי"ע, אין איין אוהל מיט'ן זיידן הגה"ק בעל מראה יחזקאל, זיין פאטער הגה"ק בעל מעגלי צדק און זיין זון הגה"ק בעל כנסת יחזקאל, זכותם יגן עלינו.

אויבן: די גרויסע שטאטישע שול אין דעעש וואס שטייענט נאך היינט צוטאגס

המספיק נייעס

נאטיצן פון תשרי תשע"ח אין המספיק

זייט 08 <<

המספיק וועטעראן קאפיטאן מו"ה שלמה יעקב לעבאוויטש הי"ו, האבן אלע בחורים, אן קיין אויסנאם, ממליך געווען דעם הייליגן באשעפער בעצם יום ראש השנה בקדושה וטהרה. וועט עס קען, איז באגלייט געווארן דורך געטרייע שטאב מיטגלידער צו לאקאלע בתי מדרשים מיטהאלטן המלך, תקיעת שופר, און מלכיות זכרונות שופרות. אנדערע האבן געהערט מאה קולות געבלאזן מיט חיות און ברען "אינדערהיים" דורך א געטרייען שטאב מיטגליד. די ערנסטקייט מיט וואס די חשוב'ע בחורים האבן מקיים געווען די מצוות היום האט אינספירירט יעדן ארום. ס'האט זיך דערנאך אנדערש געטונקען דעם רינדעכיגן קוילעטש אין האניג.

בין כסא לעשור האט דער עולם פלייסיג געהאלפן לייגן נוי סוכה, מיט די אייגענע מעשי ידים געמאכט אין "ישיבת תורה וחסד". וועו מ'איז שפעטער געזיצן אין די אייגענע פרעכטיגע "בצילא דמהימנותא", האט דער ושמחת בחגיך געשפאלטן הימלען.

אבער וועט רעדט וועו עס איז געקומען צו די הקפות... דאן האבן זיך די "שערי שמים" געעפנט, נישט נאר אויבן אין הימל אראפצורעגענען שמחה עמערסווייז, נאר אויך דא אונטן, די טויערן פון קהילה קדושה "שער השמים" בנשיאות הגה"צ רבי יוסף ווינער שליט"א, וועלכע האבן גאר ווארעם נישט נאר אנטפאנגען די חשוב'ע געסט, נאר די מתפללים זענען גאר אקעגנגעלאפן צום ברודערהיים אליינס צו העלפן אלע בחורים אריבערקומען מיט די פיס, שטעקענס אדער רעדער-שטולן, אין ביהמ"ד אריין אלס די חשוב'סטע געסט!

ביי די הקפות זעלבסט, האבן די חברי הקהילה אריינגערעדלט אלע רעדער-שטולן און בחורים אינעם גרויסן רעדל, און זיכער געמאכט אז יעדער באזונדער אין די רייע, באקומט דעם כבוד און זכי' צו האלטן מיט די אייגענע הענט א ספר התורה.

וועו אזא עדה קדושה נעמט אזוי שיין אריין די צאן קדשים, און אלע טאנצן אינאיינעם בגילה ורנה אהבה ואחוה, איז עס אודאי די שענסטע מעניפעסטאציע פונעם הערליכן חוט המשולש: אהבת השי"ת, אהבת התורה און אהבת ישראל!

וואנאמעיקער, שאו ידיכם קודש!

אין וואנאמעיקער האט מענעדזשער מו"ה יואל משולם פייש הורוויץ הי"ו אהערגעשטעלט אן אנגעלאדנטער תשרי מיט אלע פיטשעווועקעס כמיטב מסורת תפוצות ישראל.

ראש השנה און יום כיפור האבן אלע חשוב'ע בחורים שיחיו באויזין מיטצוהאלטן די הייליגע תפילות אין בית המדרש דק"ק סקאהל בנשיאות הרה"ג מוה"ר שלום רוקח שליט"א, אבדק"ק סקאהל. עטליכע האבן אפילו באויזין מיט שטאלץ מקיים צו זיין מצות היום און פאסטן יום הקדוש, נעמענדיג די נויטיגע מעדיצינען אן קיין וואסער אדער קוים דאס מינימום נויטיג, "פחות מכשיעור".

פון די הויכפונקטן אינעם רייכן "פילפארביגן" תשרי אין 'וואנאמעיקער', איז אודאי געווען די חול-המועד אויספלוג צום "קרעיאולע פעקטארי", וואו די בחורים האבן אליינס גענוצט די טאלאנטן אויסצופארעמען וואקסענע מאדעלן פון זייערע הענט, און נאך אסאך 'קאלירטע' אקטיוויטעטן.

דאס איז געווען נאכדעם וואס די הענט האבן זוכה געווען צו האלטן שופר, סליחות, מחזור, כפרות, מהודר'דיגע ד' מינים און וועלן זיך באלד אנכאפן אין א פייערדיגן ריקוד לכבוד התורה, איז דאך דער תשרי טאקע רייך אין קאליר און די הענט אנגעזאפט מיט קדושה.

ווי האבן נאר הייליגע צדיקים געזאגט? דער שפיץ פון גאנצן תשרי, איז דער "אתה הראית", איא? איז דער שפיץ פונעם תשרי ביי די "וואנאמעיקער בחורים" געווען... נו, נישט צוגעטראפן. נישט די געשמאקע חול המועד טריפס, "פלעיס", אדער נייע בעקיטשעס און קאפעליטשן. דער "קרעם דע לא קרעם" איז געווען די לעבעדיגע "הקפות" זיך צו פרייען מיט די הייליגע תורה די צווייטע טעג יום טוב.

די בחורים האבן געבליט און געשטראלט מיט פריילעכע טענץ און געזאנג, צולייגנדיג א האנט, א פיס און שטום בענדער צום רעדל ביז צום הייזעריק ווערן, הייבנדיג די שמחה בעילא דרתא.

"יבואו טהורים ויעסקו בטהורות!" - די חשוב'ע מתפללים פון ביהמ"ד האבן מכבד געווען די בחורים צו טאנצן מיט די הייליגע ספרי תורה אין די הענט.

צום שלוס פון די וואנאמעיקער נאטיצן לא־מיר קלארשטעלן: דער וואס האט נישט געזען א 'וואנאמעיקער-בחור' טאנצן פארפלאמט, מיט'ן טלית אויף די אקסלען, די שטערן און די אויגן טיף פארקנייטשט, און ביידע הענט האל־זן פעסט ארום א ספר תורה ווי דאס טייערסטע פארמעגן, דער האט פארפאסט.

שהחיינו אין גרענדוויו פון אויבן ביז אראפ!

אין גרענדוויו האט זיך דער באנייטער יאר געשפירט פון די ערד ביז'ן הימל און טאקע אין פולן זין פון וואוארט. צום נייעם יאר האבן די געטרייע שטאב מיטגלידער, אין שפיץ פון מענעדזשער מו"ה יואל שניטצער הי"ו, איבערגעפרישט די ברודערהיים, אריינגערעכנט גע'סקרעיפ'ט די פלאר אזש עס האט געגלאנצט שענער פון ניי. אזוי זענען אויך אלע וועטן געווארן איבערגעפעינט מיט פולע התחדשות. דאן האט שוין געפאסט מ'זאל דארט אריינברענגען פעק און זעק שפאגל נייע שטאפיר, פון זאקן ביז בעקיטשעס און הוטן, אלעס שהחיינו וקימנו, ספעציעל איינגעקויפט און רייך אויסשטאפירט לכבוד יום טוב פאר די הייליגע בני מלכים.

איי האבן די שהחיינו'ס געדונערט אין גרענדוויו...

ביי די סעודה האבן די חשוב'ע בחורים געטון וואס נאר מעגליך עס זאל קומען א זיס געבענטשט יאר פאר גאנץ כלל ישראל. די עפל האט מען געשניטן מיט'ן נייעם מעסער, החותך חיים לכל חי, און דערנאך האט זיך געטון א האניג זיסערייי אויף די עפל, קאפ פון די פיש, מילגרוים, זיסע מייערן און אפילו אויף די "שטערן פרוכט", זאל מען זיין ככוכבי השמים

זייט 25 >>

בס"ד

די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן

Reliable Brokerage, Inc.

We get you protected.

888.783.6286

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

HENRY KELLNER & ASSOCIATES

E-mail us at: info@reliablebrokerage.com

Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

די 'וואנאמעיקער' בחורים ביים זיך אפרוען נאכ'ן פארברענגען א הערליכן טאג מיט 'קאלירפולע' אקטיוויטעטן אין... קרעיאולע!

הבה"ח יצחק נ"י ביים אנפרובירן די מלבושי כבוד ליום טוב כאחד הנגידים לפי כבודו, אה! ממש א ברכה צו מאכן.

נישט נאר אויף די וועטן... אין "סאוט-9" אונזערהיים האט מען אויך געבאקן "שטערנס" פריטלעך לכבוד די הייליגע אושפיזין.

צום געזונט

מיט'ן כח פון שמחה...

צו זיין דאס בעסטע באשיצט קעגן "פלו", נעמט דעם וואקסין "בשמחה"

זייט 01 >>

אנדערע, מיט 12 וואכן שפעטער. (דער וואקסין ארבעט, ווי באקאנט, דורך אריינגעבן אין קערפער 'טויטע' צעלן פונעם 'פלו' ווירוס. דאס וועקט אויף דעם "אימיון סיסטעם" צו רעאגירן מיט פאסיגע "אנטי-באדיס" – באשיצונג צעלן צו באקעמפן פלו צעלן.)

נאכ'ן פארגלייכן די רעזולטאטן פון אלע באטייליגטע אין די שטודיע, האט מען געזען שווארץ אויף ווייס, אז וואס מער א פאזיטיווע גיסטע דער מענטש איז געווען ביים נעמען דעם וואקסין, אלץ העכער איז געווען די שטאפלען פון זיינע "אנטי-באדיס" וועלכע זיין קערפער האט אנטוויקלט זיך צו באשיצן קעגן H1N1 (א פאטענציעל-געפארפולע פלו).

די פירער פון די שטודיע שטרייכן אבער אונטער אז די שטודיע איז געווען אויף גאנץ א קליינע פארנעם, נישט גענוג צו קענען באשטעטיגן מיט א קלארקייט צי אנדערע גורמים האבן יא אדער נישט געשפילט א ראלע אין די רעזולטאטן.

אבער ווי א פראפעסאר איבער פסיכאלאגישע געזונטהייט אין יוניווערסיטעט וו נאטינגהעם זאגט, קענען אסאך זאכן אפעקטירן ווי אפעקטיוו א וואקסין זאל ארבעטן, אבער רוב פון זיי זענען נישט אונטער'ן מענטשן'ס קאנטראל – אריינגערעכנט די עלטער, אנדערע מחלות, אדער פריערדיגע וואקסינאציע היסטאריע. "אבער ווי עס שיינט," האט דער פראפעסאר אויסגעפירט, "איז די גיסטע און גייסטישע מצב בשעת'ן נעמען דעם וואקסין, עפעס וואס ליגט יא אין אונזערע הענט, איינס פון די וויכטיגסטע פאקטארן עס זאל גוט ארבעטן."

אינמיטן ווינטער, דער קאפ איז פארשטאפט, מען שפירט זיך נישט איי איי איי... וויאזוי ווייסט מען אויב עס איז סתם א פארקילעכץ אדער דער "פלו"? זע וואס זענען די סימפטאמען.

געווענליכע פארקילעכץ קלאפט אויס אין פארלירן דעם אפעטיט, האלז-ווייטאג, ניסן, היסן און/אדער ברענן.

דאקטער די פלו ברענגט ווייטאג אין די מוסקלען, פיבער, קאפ-ווייטאג, שווינדלען און/אדער טרייסלען.

המספיק נייעס

"טריי קאונטי קעיר" און "קעיר קאארדינאציע"

זייט 03 >>

פ: וויאזוי ווערן בענעפיטירער און זייערע משפחות אפעקטירט פון דעם טויש?

דאס ווענדט זיך ווידער אינעם קאנטראקט צווישן די יעצטיגע אגענטור און א "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציע". ביי געוויסע אגענטורן, וועלן די יעצטיגע סערוויס קאארדינעיטארס תיכף ומיד אנהייבן ארבעטן אונטער די נייע ארגאניזאציעס, ביי אנדערע וועט מען כמעט נישט שפירן דעם טויש.

מיט "טריי קאונטי קעיר" וועלן מייסטנס באקומען די מעגליכקייט צו פארבלייבן מיט'ן זעלבן "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר", וואס וועט ווייטער אנפירן מיט אלע סערוויסעס אלס "קעיר קאארדינעיטאר". אזוי אויך וועט מיט "טריי קאונטי" בלייבן די מעגליכקייט אז ער/זי וועט בלייבן מיט די זעלבע אגענטור, אפיס, טעלעפאן נומער און אלעס ארום, דאס זעלבע ווי ביז היינט, פאר בערך איין יאר צייט. נאכדעם, ווען זיי וועלן אריבערגיין ארבעטן פולשטענדיג אונטער "טריי קאונטי", אין אירע אייגענע אפיסעס, וועט אלעס זיין הערליך צוגעווואוינט, קלאר און באקוועם פאר יעדן.

דורכאויס די גאנצע צייט האט יעדער אייגנער די פולסטע מעגליכקייט צו טוישן "אלעס" לויט'ן באגער, געצליך "קאנפליקט פריי".

פ: פארוואס זאל אן אגענטור אויסקלויבן "טריי קאונטי קעיר"?

"טריי קאונטי קעיר" איז דער גרוואונטשענער ענטפער צו העלפן אגענטורן אריבערגיין צום נייעם 'קאנפליקט פרייע' סטרוקטור פון סערוויסעס, און פארזיכערן בס"ד דאס בעסטע סיי פאר זייערע עקזיסטירנדע שטאב מיטגלידער און סיי פאר זייערע קליענטן.

"טריי קאונטי" ווערט געספאנסארט דורך "ניישא", אן אגענטור וואס פארמאגט אונטער זיך א שפע ערפארונג און רייכע רעפוטאציע צו העלפן מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן אין אלע געביטן, אריינגערעכנט 'מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן', גרופע-היימען, 'רעספיט', 'קאמיוניטי העביליטעישן', הילף פאר די משפחה, 'ארטיקל-16' טעראפי קליניק, 'סעלף-דירעקטעד' סערוויסעס, טאג פראגראמען, "ע. ב. ע." און נאך אן א שיעור. "טריי קאונטי" באקומט דעריבער אלעס נויטיג צו פארשטיין און סערווירן יעדן און דאס בעסטע.

"טריי קאונטי קעיר" איז דעריבער אפן צו סערווירן אלע מענטשן, משפחות און פראווייסדער-אגענטורן צוגלייך, נישט קיין חילוק וואו מען איז, פון וואו מען קומט און וואו מען גייט וויטער, און טאקע מיט'ן שענסטן און בעסטן לויט'ן אייגענעם אויסוואל און ווילן.

פ: וועט דער אריבערגאנג צו "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציעס" צערייסן דעם קשר צווישן יעצטיגע "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס", און די מענטשן און משפחות וואס זיי סערווירן?

אויך געוואנדן אינעם קאנטראקט. מיט "טריי קאונטי" – אויסדרוקליך נישט. "טריי קאונטי קעיר" איז איבערהויפט איבערגעגעבן צו פארזיכערן אז יעדע ארגאניזאציע און יעדע משפחה, באקומט און סערווירט ווייטער אלע סערוויסעס, אן קיין שום איבערראייס אדער טויש, אפילו דורכאויס די אדורכגאנג, וואס וועט בס"ד זיין באקוועם, געשמירט און געשמאק.

פ: ווען וועט דער אריבערגאנג פון "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן" צו "קעיר קאארדינעישן" אריין אין קראפט?

יולי דעם ערשטן יאר 18' למס', דאס קומט אויס אינמיטן היי יאר תמוז.

פ: וועט דער עלטערן סיי וועלכע שאלות איבער דעם טויש?

"טריי קאונטי קעיר" שטאב, ווי אויך אייערע לאקאלע 'מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטארס', 'סערוויס קאארדינעישן סר־פערווייזארס' און 'אינטעיק קאארדינעיטארס', וועלן זיין מער ווי צופרידן צו ענטפערן יעדע פראגע.

"טריי קאונטי קעיר" קען מען קאנטאקטן אויף 877-977-1531, אדער דורך שיקן א בליץ-פאסט צו info@tricountycare.org. פאר מער אינפארמאציע קען מען גיין צו www.tricountycare.org.

תשרי אין המספיק

זייט 24 >>

לרוב און דאס אויך, נאר זיסער פון האניג.

נאך ראש השנה איז דער גאנצער עולם געפארן זאגן "תשליך" ביי א טייך מיט קאטשקעס און פיש. די חשוב'ע בחורים האבן געווארפן ברעקלעך, געשאקלט די טאשן און אפילו מיטגעהאלטן די תחינות, ווי דער שטייגער פון דערהויבענע חסידים ואנשי מעשה. במשך עשרת ימי תשובה האבן די שטאב מיטגלידער אודאי אויך אריבערגעברענגט ווייסע הינער, מקיים צו זיין דעם הייליגן מנהג כפרות.

צווייטע טעג אין גרענדוויו איז געווען שישו ושמחו "נוסח המספיק". געטאנצן הקפות, עולה געווען אין נאנטן ביהמ"ד דק"ק אויסטראה און אפילו געמאכט אן אייגענע רינג און געטאנצן מיט גרויס התלהבות און שמחה, געכאפט צוקערלעך און לעקערס וואס א חשוב'ער מתפלל האט געווארפן כדת היום. זאגאר האבן די בחורים מיטגעהאלטן מיט דרך ארץ דעם "קידוש" פונעם חשוב'ן רב זייענדיג שטיל ביי די דברי תורה, און מען קען קוים ווארטן אויפ'ן קומענדיגן יום טוב הבעלל"ט...

אינדערהיים און אין שול, הויך יום טוב!

אינעם "פארשעי ברודערהיים", 'אפטאון מאנסי', איז נישטא קיין מעשיות. דארט ווערט יעדע הלכה און מנהג געפראווען מיט אלע שיטות. דיסעבילטי, שמיסעביליטי... פון שופר צווייטן טאג ראש חודש אלול ביז כאפן עפל ביי נעילת החג מוצאי שבת בראשית, האבן די חשוב'ע בחורים גארנישט אויסגעלאזט.

צום "זמן שמחתינו" האט די געטרייע מענעדזשער מרת פישער תחי' אויסגעשטאטעט יעדן בחור מיט אן אייגענעם מהודר'דיגן ד' מינים סעט, מיט וועלכע זיי האבן מיטגעפראווען די נענועים אין בית המדרש ווי אלע טאטעס כראוי וכיאות. שמחת תורה האט יעדער בחור געהאט די געלעגנהייט אליינס צו טאנצן מיט'ן הייליגן ספר תורה מיט א ליבשאפט ארומגענומען מיט ביידע הענט, און צום קלימאקס זענען זיי אלע איינס ביי איינס מכובד געווארן עולה צו זיין לתורה בעצם יום שמחת תורה ווען זייערע לויטערע פנימ'ער שלא טעמו טעם חטא שטראלן מיט פרייד.

די הייליגע טעג זענען שוין אריבער, אבער אין הארץ זענען זיי קוים אריין. אוי ווי עס בענקט זיך צוריק צו די לעכטיגע טעג און ווי עס ווילט זיך זיי אנהאלטן מיט ביידע הענט...

ביי שטאב און עלטערן וועלכע געבן זיך אפ מיט די הייליגע נשמה'לעך, איז דאך דער תשרי איין קייט פון עבודת הקודש, שענקען און געבן, אן איפהער און אן קיין גרענעצן... איי ווי דאס לייטערט די נשמה. טאקע נישט געדאוונט אלע תפילות מיט גרעסטע כוונה, נישט געזינגען אלעס וואס געוואלט, אבער יא געטון 24/7 רצון הבורא יתברך שמו.

ווילן מיר נאר צולייגן אפאר וועדטער צו די תפילה ביים זיך געזעגענען פון די סוכה, ווען מען בעט אז די מלאכים פון די ד' מינים, נענועים און מצות סוכה, זאלן אונז באגלייטן ווייטער אין שטוב אריין, בעטן מיר אז אויך די מלאכים פון די עבודת הקודש פון די העלדישע עלטערן און המספיק'ס געטרייע שליחי ציבור, די נאבעלע שטאב מיטגלידער כל אחד ואחת בשמם הטוב יתברכו, זאלן זייערע זכותים אונז ווייטער באגלייטן דורכ'ן גאנצן יאר און משפיע זיין אלעס גוטס פאר גאנץ כלל ישראל ביז'ן גרויסן "בך חותמין", ווען אין זייער זכות וועט מען זוכה זיין צו ביאת משיח צדקנו במהרה בימינו און זאגט אלע, אמן.

המספיק אין בילדער

המספיק משפחה גרייט זיך צו די הייליגע טעג תשע"ח

ערב ראש השנה אין ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אין ראקלענד קאונטי האט מען די זכי' ווי יאר יערליך אז הרה"ח רבי משה גאלדמאן הי"ו קומט פירן די באטע און שטעלן דעם טאן אויפ'ן "וגילו ברעדה"; אינמיטן דערקענט מען די ערנסטקייט ביים לערנען הלכות ראש השנה ביים טעגליכן הלכה שיעור, און לינקס, דער עולם בלאזט שופר, און נאך ווי!

אויבן רעכטס דערקענט הבה"ח דוד ביי התרת נדרים; אונטן רעכטס, די חשוב'ע בחורים זאגן תשליך מיט כוונה ביים האדסאן טייך; נאך אזעלכע דערהויבענע הייליגע טעג דארף מען זיך גרייטן צום שמחת בית השואבה, איז געווען א "פארשפיל" צום געדענקען.... אהא... און אודאי אויך מאכן נוי סוכה מיט די הייליגע הענט כמנהג צדיקים ואנשי מעשה.

רעכטס און אינמיטן אויבן: די ריינע פנימ'לעך שיינען שטאלץ מיט פרייד מיט די אייגענע סוכה'לע געמאכט אין "רעספיט פראגראם" שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי; דערונטער זעט מען איינעם פון די חשוב'ע בחורים ביים מאכן די נוי סוכה; לינקס: א סוכה'לע א קליינע, אליינס אויפגעשטעלט אין היכל הישיבה אין ראקלענד קאונטי.

DART MEDIA ◀ 845.782.6558

וויפיל שלאפלאזע נעכט

צייט און כח האט אייער טאטע אייך געשאנקען?

יעצט איז די צייט צוריקצוצאלן!

שענקט אייער פאטער געשמאקע טעג און נעכט. "שנות חיים" וועט אים סערווירן שעות פון תענוג וקורת רוח וועלכע וועלן מאכן יעדן איינציגן טאג, א געשמאקע לעבעדיגע און זיסע דערקוויקענישן. עס קומט זיך פאר אייער פאטער דאס בעסטע!

- גייסטרייכע לעבעדיגע **שיעורי תורה** מיט לחיים, **קאווע און לעקאך**
- שפאנענדע **גאסט רעדנערס** אויף עניני דיומא און ציענדע נושאים
- נארהאפטיגע פרישע **וואראמע מאלצייטן** סערווירט
- טעגליכע **מנין מנחה**
- חילוץ עצמות - דערפרישנדע **איבונגען סעסיעס** מיט געשמאק
- און נאך אסאך!

קומט אריין! איבעראשיגט אייך אליינס...

שנות חיים
SHNOIS CHAIM
A PROJECT OF HAMASPIK

טראנספארטאציע צוגעשטעלט

אין פראקטפולן "המספיק טערעס" זאל, 58 רוט 59

פאר מער אינפארמאציע און רעגיסטראציע רופט
845.503.0235

המספיק אין בילדער

המספיק משפחה גרייט זיך צו די הייליגע טעג תשע"ח

אן "עירוב תבשילין" פעקל, זיסע עפל און עפל קוגל, און אפילו א "געזונטע-ליכט" צו די הייליגע טעג, אלעס אליינס געמאכט דורך די טאלאנטפולע מיידלער פון ראקלענד "סטארס" פראגראם לכבוד די הייליגע טעג.

ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אוו קינגס קאונטי ביים אראפקומען פונעם שיף נאך א פייערדיגן "תשליך" זאגן בלב ים. אין אינערליכן בילד זעט מען הבה"ח יעקב נ"י בעט אויס אלעס גוטס פאר זיך און גאנץ כלל ישראל.

רעכטס זעט מען בחורי חמד פון ישיבת תורה וחסד אין ויליאמסבורג ביים קלויבן עפל אין פעלד לכבוד ראש השנה; אינמיטן אונטן, די חשוב'ע בחורים רוען זיך אפ נאכ'ן קלויבן די עפל; אינמיטן אויבן און לינקס, ביים אליינס באקן האניג-קוכנס מיט בטחון אז הרחמן הוא יחדש עלינו שנה טובה ומתוקה!

תתחדש כנשר נעוריכי! די נשים צדקניות אין "שנות חיים" פראגראם אין קרית יואל, האבן פאר די הייליגע טעג צוגעגרייט געקונצלטע קוכנס מיט וואונטשן פאר די זיסע אייניקלעך, אויף א שפאציר איז מען גאפארן אין גארטן נעמען עפל צום יום הדין, אריינכאפנדיג א נארהאפטיגן מיטאג כתפוח בעצי היער, און זאגאר אליינס געמאכט הערליכע נוי סוכה.

והיית אך שמח!

פרייליכער "חול המועד סוכות" מיט "המספיק" אין "קוואסי" נאכאלץ געשפרעך פון טאג

יונג און אלט געניסן פון שמחת יום טוב עד אין לשער - הונדערטער משפחות מיט זייערע קינדערלעך פארברענגען על טהרת הקודש

די פרייליכע טעג פון חול המועד סוכות זענען פון אלע יארן די הערליכע געלעגנהייט, וועו די גאנצע המספיק משפחה, יונגערע און עלטערע, עלטערן, פראווויידערס, געשוויסטער און באגלייטערס, געניסן אינאיינעם, כאיש אחד בלב אחד, פון א דערהויבענעם "שמחת יום טוב", און טאקע סאמע "נוסח המספיק".

דער היי-יאריגער חוה"מ פראגראם איז ווידעראמאל געווען עפעס גאר ארגינעל, ספעציעל, און אודאי פרייליך, לוסטיג און דערהויבן פאר אלע באטייליגטע.

דער העכסט געלונגענער פראגראם איז געפירט געווארן, ווי אלע חוה"מ פראגראמען אלע יארן, דורך די געטרייע און געניטע מרת קטינא תחי', המספיק פראיעקטן קאארדינעיטאר. די הצלחה איז ב"ה געווען העכער אלע ערווארטונגען, גיבט איבער די קאארדינעיטאר. אבער אודאי דארף דא באדאנקט ווערן די פאסיגע השתדלות וואס איז אריינגעלייגט געווארן, אין פארעם פון אינטענסיווע פלאנירונגען במשך וואכן לאנג.

אלזא צום באשטימטן טאג, באלד זונטאג חול המועד אינדערפרי איז די הארעוואניע געקומען צום בעסטן אויסדרוק אין פארעם פון א פרייליכן געווירבלעניש ביי הונדערטער משפחות אין אלע היימישע צענטערן איבער ניו יארק רבתי. משפחות מיט קינדערלעך האבן זיך געיאווען צו די באסעס, אנדערע מיט די קארס, און אלע מיט גרויס איבעררשונג.

"וואו פארט מען?" די טראדיציאנאלע 'חול המועד שאלה', איז ניטאמאל געפרעגט געווארן, ווייל אלע המספיק משפחות האבן שוין פון פאר יום טוב ערהאלטן אין די פאסט "טיקעטס" פאר'ן גרויסן שמחת יום טוב אין גיגאנטישן "קוואסי" שפיל-ארט, אין מיטלבורי, קאנעטיקוט.

'המספיק' האט ארויסגעדינגען דעם גאנצן פארק אויפ'ן פולן טאג, און ממילא האט מען זיך ארויסגעלאזט פון אומעטום גאנץ פרי כדי צו קענען אריינכאפן וואס מער שעות תענוג וקורת רוח, לכבוד החג ולכבוד הרגל.

שוין פארנדיג אינדערפרי אויף די הערליכע נאטור געבענטשטע בערג קיין קאנעטיקוט, האט מען געשפירט די "הרים וגבעות יפצחו לפניכם רנה" וועו די קינדערלעך האבן יעדע פאר מינוט אויסגעשריגן, "אה, קוק, נאך א קאוטש באס!" און נאך איינס און נאך איינס, פון אומעטום האבן זיך געשלענגלט עלעגאנטע און באקוועמע באסעס, ווי עס פאסט צו ברענגען אזעלכע חשוב'ע געסט צו אזא דערהויבענעם פרייליכן פראגראם.

עס אז געווען א תענוג ונחת מיטצוהאלטן די ווירטשאפט אין ריזיגן "פארקינג לאט" פונעם פארק. עס קומען אן באסעס נאך באסעס, פארעמענדיג א הערליכע בריייטע שורה אויטאבוסן און לאנגע פרייליכע רייעס וועלכע גייען טשיק-טשאק אריין אינעם פארק מיט די גרייטע טיקעטס אין די הענט.

מיט א מוסטערהאפטן סדר זענען אנגעקומען באס נאך באס אין וואס האט אויסגעזען ווי אן ענדלאזע פראצעסיע פון עולי רגל, און אלע באלד צום שמאלן אריינגאנג צום פארק, ווי יעדער האט פרעזענטירט די טיקעטס 'כבקרת

זייט 35 >>

מי שלא ראה שמחה זו האט פארפאסט! און נאך ווי... געשוויסטער אין די המספיק משפחה, פון ראקלענד, אראנדזש און קינגס קאונטיס, פארברענגען אינאיינעם ביים דערהויבענעם צענטראלן שמחת יום טוב שע"י המספיק אין גיגאנטישן "קוואסי" שפיל פלאץ, מיט די הוספות וואס המספיק האט געברענגט אויפ'ן ארט. די שמייכלען רעדן פאר זיך!

הכרת הטוב!

איבריג צו זאגן אז די זיסע זכרונות זענען נישט צושטאנד געקומען פון זיך אליינס, נאר אדאנק די טריישאפט און הארעוואניע פון אלע וועלכע האבן צוגעלייגט הארץ און האנט צום רייכן פראיעקט. הכרת הטוב גייט ארויס, צום ערשט, צו די חשובע מרת קטינא שתחי'.

צווישן די חשוב'ע עוסקים בצרכי ציבור באמונה וועלן אודאי אויך געבענטשט ווערן אלע געטרייע מיטהעלפער, סיי המספיק שטאב מיטגלידער און אלע אנדערע פראגראם וואלונטירן. בראש וראשון מו"ה מאיר רוטנער הי"ו וזוג' החשובה תחי' וועלכע זענען געווען קריטיש אינסטרומענטאל אין קאארדינירן דעם פארצווייגטן אוועגט, זיין חשוב'ער ברודער מו"ה אליעזר רוטנער הי"ו, מו"ה משה באב"ד הי"ו, מו"ה מאיר לאקס הי"ו, מו"ה יואל יצחק שווארץ הי"ו, מו"ה ירמי' טעסלער הי"ו און טראנספארטאציע ארגאניזירער מו"ה הערשל איילבוים הי"ו.

והחוט המשולש, דער דריטער ברודער למשפחת רוטנער דער געטרייער "הצלה" און "אי. עם. טי." וואלונטיר מו"ה יואל רוטנער הי"ן, וועלכער איז געקומען ספעציעל פון ווילימסבורג צו שאפן די רואיגקייט, און אויב נויטיג, רוח והצלה, פאר די חשוב'ע פארזאמלטע. ב"ה אז דער אמבולאנס וואס ער האט געברענגט איז נישט גענוצט געווארן מער ווי אויף צו לאזן די קינדערלעך זען און שפירן ערשט-האנטיג די אינערליכע זייט פונעם הצלה טראק...

בלייבט נאר איבער צו וואונטשן, אז אין זכות פון משמח זיין אידישע קינדער אין די צייט פון שמחה, זאלן זיי אלע שטענדיג זוכה זיין צו שמחה מיט פיל אידיש נחת און הרחבת הדעת ביז מיר וועלן זוכה זיין צו די גרויסע שמחה בבנין בית המקדש בביאת משיח צדקינו בב"א.

ד' 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

(זיבעצנטער ארטיקל)

דארף מען וויסן "וועלכע" דאגה?

מיר האבן געענדיגט דעם פריערדיגן ארטיקל מיט אן ערקלערונג אויף די פענאמענאלע ערשיינונג וואס מיר זענען ביי די וועלכע פרובירן זיך צו היילן דורך די "סארנא מעטאדע". ביי אסאך מענטשן ווערן די פיזישע וויטאגן פארשוואונדן ווי נאר זיי אנערקענען אז עס פעלט זיי באמת גארנישט פיזיש און עס איז ריין 'א גייסטישע' דרוק. וועלכע דרוק? דאס איז שוין נישט קיין חילוק פאר זיי. אבער פאר מאנכע העלפט דאס נישט. זיי ליידן וויטער פיזישע יסורים ביז זיי פארמעסטן זיך דירעקט מיט די אינערליכע דרוק וואס עסט זיי און שאפט די פיזישע וויטאגן.

מיר האבן ערקלערט ביי וועם עס העלפט דאס בלויזע וויסן אז ס'איז נישט פיזיש, און ווער דארף יא וויסן מער דעטאלירט וואס איז די גייסטישע פראבלעם.

אויף די לעצטע, פרעגן אסאך די שאלה, דארף מען טאקע געוואויר ווערן וואס איז "די אמת'ע פראבלעם"? דארף מען טאקע קענען רופן ביים נאמען גענוי "וועלכע" דאגה דערקוטשען אונטער'ן באוואוסטזיין?

מיר האבן געהערט נאכזאגן פון א חשוב'ן איד וועלכער העלפט אסאך אנדערע דורך אויסלערנען די "סארנא מעטאדע", אז מען קען אנלייגן די וויטאג אויף סיי וועלכע זארג מען קען נאר אויפקומען, און דאס איז גענוג! מען חזר'ט זיך איין אז פיזיש איז גארנישט קיין פראבלעם, באמת באדערט נאר אז... איינער האט צוקראצט די נייע קאר.

דאס וועט, לויט זיינע ווערטער, העלפן, אפילו אויב עפעס אנדערש, ווי צב"ש שווערע חובות, שאפן באמת די אינערליכע וויטאג און אירע פיזישע נאכפאלגן.

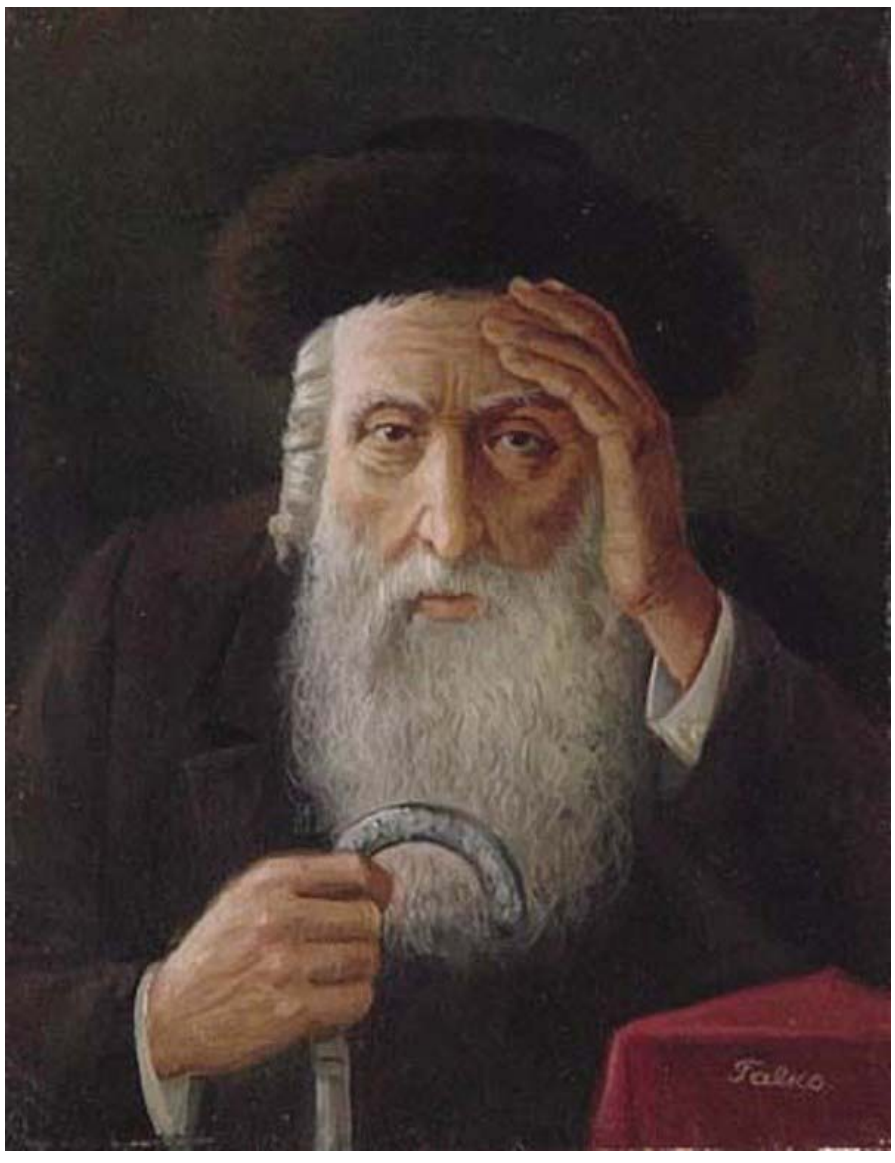
דער אמת איז אבער ווארשיינליך נישט אזוי. מען דארף דוקא יא וויסן וואס גענוי איז די גייסטישע דרוק וואס עגבערט אינערליך.

די סיבה איז ווייבאלד, ווי שוין ערקלערט, הערן זיך די יסורים אויף, ווען דער 'ניוראן' (מחשבה) אין מח וואס האלט די וויטאג, ווערט אפגעפרעגט און צושטערט. אויטאמאטיש לייגט דאן דער ניוראן מער נישט קיין דרוק אויפ'ן נערוון סיסטעם. (צב"ש, די מחשבה אז "די איינציגסטע וועג באפרייט צו ווערן פון דאס דרוק פון די בעלי חובות, איז דורך ליגן קראנק אין בעט," וואס דאס לייגט אים אייגנטליך אין בעט, מוז אפגעפרעגט ווערן, און נאר דאן וועט ער מער נישט דארפן ליגן אין בעט.)

ווען א מענטש וועט אנהייבן אפירזוכן דאגות און זאגן 'אז מיין וויטאג קומט צוליב די און די דאגה', אפילו ער זעלבסט זעט נישט קיין שום לאגישע סיבה, פארוואס דאס זאל אים אזוי שטארק באדערן, אזש זיין אונטער'ן באוואוסטזיין זאל עס נישט קענען פארנעמען און אים מאכן וויטאגן, דאן וויאזוי קען דאס ארבעטן?

סתם זאגן א לחש איז נישט מבטל קיין ניוראן.

די מעטאדע ארבעט נישט דורך א כישוף וואס פאסירט ווען מען זאגט "עס פעלט מיר גארנישט פיזיש, עס באדערט מיר בלויז אז



"...עס קומט ארויף אין מחשבה ווי דער פנים וואלט מיר געזאגט: 'דו ווילסט אלעמאל זיין דער בעסטער, אבער נישט אלעמאל געלונגט עס דיר!'"

מיין קאווע האט געשפריצט עטליכע טראפן דריי וואכן צוריק"... אויב העלפט דאס יא, איז שטארק מסתבר אז ער איז פון די וואס אנערקענען אינעם ריכטיגן דיאגנאזע, אז דער פראבלעם איז נישט פיזיש, איז פאר זיי גענוג פטור צו ווערן פון די וויטאגן, און ווען ער וואלט נישט געזאגט דעם פזמון, וואלט ער מן הסתם אויך געהאלפן געווארן.

אדער איז מעגליך אז עס האט געהאלפן פשוט וויבאלד זיי האבן אצינד צום ערשטן מאל אין זייער לעבן, 'געפעיסט' און זיך פארמאסטן מיט די געפיל צער! זיי האבן ביז היינט באגראבן און פארדעקט יעדע עמאציאנאלע וויטאג, און אצינד ענדליך, ערלויבן זיי זיך צו שפירן די אייגענע געפילן. די דאגה וואס זיי האבן אנגעכאפט, איז טאקע נאר א "ביישפיל" אז זיי טוען אנקוקן און אנערקענען אז עס קען זיי באדערן זאכן!

אבער אויך איז זייער מעגליך אז... עס ווען נישט העלפן. אויב זענען זיי פון די מענטשן וואס דארפן יא דירעקט מסדר זיין ספעציפישע געפילן וואס ליגן פארשטעקט טיף אונטער'ן באוואוסטזיין, געפילן וועלכע וועלן נישט אויפהערן בונטעווען ביז מען ווען זיי לאזן ארויסקומען און מען ווען זיי ריכטיג באהאנדלען. פאר די מענטשן ווען נישט העלפן אויב מען כאפט נישט אן די 'ריכטיגע' וויטאג.

וואס טוט זיך מיט מענטשן וואס גלייבן נישט אין די נייע דיאגנאזע?

דאס אלעס איז אבער גוט און וואויל אויב דער מענטש גלייבט, און טאקע אין הארצן טיפן, אין דר. סארנא'ס דיאגנאזע. וואס טוט זיך אבער מיט מענטשן וועלכע קענען זיך נישט ברענגען צו גלייבן אין דר. סארנא'ס דיגנאזע? וואס איז מיט אונזערע ברידער און שוועסטער וועלכע מוטשען זיך צו פארשטיין דעם גאנצן געדאנק אז געפילן און מחשבות קענען שאפן פיזישע יסורים?

זייט נישט צובראכן, איר קענט אויך באפרייט ווערן פון איערע פיזישע יסורים. עס זענען פארהאן פאר אייך צוויי עצות.

איין עצה איז פשוט און פראקטיש - פארשט עס אויס. מאכט אליינס מער "ריסוירטש" איבער די טעמע.

ווי מיר האבן שוין געשריבן אין פריערדיגע ארטיקלען, האבן זייער אסאך מענטשן מיט וועלכע מיר האבן געערעדט, אליינס גוט אויסגעפארשט דעם צוגאנג, געערעדט מיט אנדערע וועלכע זענען עס אדורכגעגאנגען, און דערנאך אליינס דערגרייכט צו די ריכטיגע מסקנות. ווען מען פארשט עס אליינס אויס און מען ווערט איבערצייגט אין די וואהרהייט

רעוואלוציע

חלק י"ט

ילן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

פון די מעטאדע, שענקט עס בס"ד די רואיגקייט פאר'ן מענטש צו געטרויען דר. סארנא'ס דיאגנאזע און אנערקענען אז עס פעלט אים גארנישט פיזיש.

די צווייטע עצה פאדערט קוראזש. מען קען זיך אוועקצוזעצן מיט איינער וועלכער איז באהאוונט אין דר. סארנא'ס מהלך אויף א מער פראפעסיאנאלן שטאפל, און מיט געוויסע מח-איבונגען, זען קריסטאל קלאר וויאזוי די צוויי זאכן (ווייטאגליכע געפילן און פיזישע יסורים) גייען אינאיינעם. [די עצה האט גענוצט אונזער אברהם חיים, וועמענ'ס געשיכטע מיר האבן דערציילט אין צווייטן און צענטן ארטיקל.]

עס זענען פארהאן זייער אסאך איבונגען וויאזוי א מומחה קען דאס אויסקלארן. אפגעזען וועלעכע מהלך ער נוצט, איז דער ציל אויסצוקלארן אן קיין שום ספק, אז אונטער די פיזישע ווייטאג, ליגט פארשטעקט א געפילישע ווייטאג, אן עמאציאנאלע וואונד מיט וואס עס איז אומבאקוועם זיך צו באקענען.

איינמאל מען דערגרייכט דעם ציל, קען מען אנהייבן ארבעטן אויף די ווייטאג, און עווענטועל וועלן די פיזישע ווייטאגן בס"ד פארשוואונדן ווערן.

★

אלס ביישפיל וועלן מיר נוצן א מעשה וואס מיר האב מיטגעלעבט מיט א חשוב'ן איד, ווי פארשטענדליך זענען אלע אידענטיפיצירנדע דעטאלן פארטושט.

דער איד, לאמיר אים רופן ר' יצחק, האט געליטן פון שווערע יסורים אויף די פיס. שוין צוויי יאר וואס ער וועקט זיך אויף

זייט 32 >>

ליינער'ס ארנא

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

רעדאקציע: איבער די גרויסע נאכפראגע אויב די ארטיקלען וועלן ארויסגעגעבן ווערן אין פארמאט פון א בוך, ווילן מיר מעלדן אז אזא פלאן ליגט בס"ד אויפ'ן טיש און וועט גענומען ווערן ערנסט אין באטראכט נאכ'ן שליסן די סעריע ארטיקלען.

6350

עקזימע ביי קינד

איך בין שטארק דאנקבאר אז ענדליך ווערט די טעמע פון דר. סארנא'ס מעטאדע געהעריג געדעקט. אלס איינער וועלכער האט אליינס שטארק און אינטענסיוו געארבעט מיט די מעטאדע און ב"ה עלימינירט עקסטרעמע רוקן ווייטאג, רעקאמענדיר איך עס שטארק ווייטער פאר יעדן וואס נויטיגט זיך דערין.

צו נעמען א טריט ווייטער, אונזער פיר יעריגער האט געליטן וועלכער האט שווער געליטן פון 'עקזימע'. מיר האבן פרובירט מן הסתם כמעט אלע רפואות אין דער וועלט, זיכער יעדע איינס אויף וואס מיר האבן נאר געקענט לייגן די הענט, און דאן זיך אנגעהויבן וואונדערן אויב דר. סארנא מעטאדע וועט העלפן אפצורייניגן די עקזימע.

איך זוך מער ערפארונג איבער באהאנדלען עקזימע מיט די סארנא מעטאדע און וויאזוי עס צו נוצן פאר א יונג קינד.

אגב, פאר די וואס פרעגן אויב מען קען עס נוצן פאר צענערלינגען, איך האב עס גענוצט מיט גרויס ערפאלג ביי די 17, ב"ה מיט'ן פולסטן סוקסעס.

(-)

ח.מ. פערל: עקזימע איז באקאנט אז עס קען בס"ד ווערן אויסגעהיילט דורך די מעטאדע (זעט דעם קומענדיגן בריוו). מען קען נוצן דעם זעלבן פראטאקאל וואס מען נוצט פאר אנדערע מיחושים.

וויאזוי עס צו נוצן פאר א קינד קענט איר זען אינעם בריוו וואס מיר האבן ערהאלטן פון א חשוב'ן ליינער וועלכער האט דערציילט וויאזוי די מעטאדע האט בס"ד געהאלפן זיין 5 יעריג טאכטער וואס האט זיך געמוטשעט מיט כראנישע היסן (פארעפנטליכט אין גאזעט נומ. #151, בריוו נומ. #6212). מען קען דאס זעלבע נוצן ביי א קינד וואס ליידט פון עקזימע.

דער נוסח וואס מען קען זאגן קען לויפן ווי פאלגנד:

כמעט אלע "בּאָבּאָס" וואס א יונגעלע/מיידעלע האט, קען מען גיין צו א דאקטאר, און דער דאקטאר קען טרעפן די פראבלעם און געבן א מעדעצין עס אויסצוהיילן. אסאך מאל איז אבער דא א "בּאָבּאָ" וואס א דאקטאר קען נישט אויסהיילן. עס איז אן אנדערע מין "בּאָבּאָ", וואס קומט 'פלעין' ווייל די קאפ הייסט עס זאל דארט וויי טון.

וויאזוי ווייסט מען וועלעכע מין בּאָבּאָ עס איז? אויב דער דאקטאר קען עס נישט אויסהיילן, ווייסט מען אז ס'איז אזא מין "בּאָבּאָ". וואס דארף מען דעמאלטס טון? מ'דארף רעדן צו די קעפעלע עס זאל אויסהיילן די בּאָבּאָ...

אזוי קען מען לערנען דאס קינד צו רעדן צום מוח, "קעפעלע, דו מוזט מיר אויפהערן צו מאכן בּאָבּאָס... איך ווייס אז דו ביזט עכט דער וואס מאכט מיר די בּאָבּאָ, און ס'איז נישט קיין עכטע "בּאָבּאָ"... 'סאו פליז סטאפ'... ביז עטליכע וואכן עס חזר'ן יעדן טאג וועט מען האפנטליך בס"ד זען רעזולטאטן. און אדרבה, אויב זעט איר טאקע די געוואונטשענע רעזולטאטן, ביטע לאזט וויסן פאר די אנדערע ליינער דערוועגן.

6351

עקזימע/סארייסעס

פאר בריוו #6071 וואס זוכט נאך הילף פאר "עקזימע" און "סארייסעס" נאכדעם וואס אזויפיל רפואות האבן נישט געהאלפן, וויל איך צולייגן אז דר. סארנא'ס מעטאד וואס ארבעט פאר אזויפיל זאכן, איז אויך זייער גוט פאר דעם.

(-)

6352

"מורס"א"

איך האב זיך צוויי יאר געמוטשעט מיט שווערע מורס"א (MRSA) אינפעקציעס. כ'האב אלעס פרובירט. יעדע סארט נאטורליכע עצה - פון ציגעלע מילך ביז איינגעזויערטע מאכלים (fermented food), געגאסן הונדערטערס אין געזונטהייט געשעפטן, אבער אן ערפאלג. ביז איינער האט מיר געזאגט איך זאל אראפפארן קיין בארא פארק, וואו א חשוב'ער מגיד שיעור געבט פון צייט צו צייט לעקציעס איבער דר. סארנא'ס מעטאדע.

זייט איך טו דאס, שוין איבער א האלבע יאר, איז עס ב"ה אסאך בעסער. איך באקום נאך פון צייט צו צייט די אינפעקציעס, אבער זיי גייען נאטורליך אוועק פון זיך אליינס, אן קיין שום מעדיצינישע באהאנדלונג אד"ג. אלזא, מורי ורבותי, ווער עס מוטשעט זיך מיט MRSA, נוצט דר. סארנא'ס מעטאדע.

מען מוז אבער אליין אראפפארן און עס אליינס הערן פון אן עקספערט וויבאלד מען דארף עס גוט אריינגעמען אין זיך. עס איז די "אונטער'ן באוואוסטזיין" (subconscious) וואו דער מעסעדזש דארף דערהערט ווערן. מיין טעלעפאן נומער איז געהיטן ביי די רעדאקציע,

(-)

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

>> זייט 31

כמעט יעדע נאכט אינמיטן די נאכט מיט אומדערטרעגליכע יסורים. וויפיל דאזעס און סארטן שמערצן-בארואיגער ער האט נאר גענומען, האט דאס אלעס גארנישט געהאלפן.

ר' יצחק האט געהערט פון די סארנא מעטאדע, אבער עס איז אים נישט אריין אין קאפ. ער איז געקומען צו אונז אדורכשמועסן דעם פראבלעם און מיר האבן געוואלט דערגיין וועלכע ווייטאג ליגט באהאלטן אין זיינע פיס.

מיר האבן אים געהייסן קוקן אויף די פיס, און זיך פארשטעלן אויב אין זיין דמיון קען ער זען עפעס אויף די פיס. (דער ציל איז נישט געווען סתם פריילך צו מאכן... מיר האבן אים געוואלט אריינברענגען אין א לייכטע טראנס, ער זאל מסיח דעת זיין פונעם ארום, און זיך פולשטענדיג קאנצענטרירן אויף די 'געפיל' אין זיינע פיס).

ר' יצחק קוקט און קוקט, און דאן רופט ער זיך אן אז ער זעט ווי עס וואקסט ארויס א פנים אויף זיין פוס. קוקנדיג ווייטער זעט ער - יא, אין דמיון קען מען אלעס זען - ווי עס שיינען ארויס צוויי אויגן, דערנאך א נאז, און די פנימ'ל אויף זיין פוס מאכט אויף א מויל.

מיר האבן זיך נישט געקענט פארשטעלן פון פאראויס וואס וועט ארויפקומען אין זיין געדאנק, אבער אז עס איז א פנים מיט א מויל, האבן מיר אים געבעטן ער זאל פרעגן דעם געזיכט, "וואס איז דער מעסעדזש וואס דו ווילסט מיר זאגן? כ'בין גרייט און אפן צו הערן וואס דו ווילסט מיר זאגן".

ר' יצחק האט אזוי געטון, געפרעגט די שאלה, און נאך א מינוט זיצן שטיל און פארקלערט, רופט ער זיך אן עטוואס אומבאקוועם, "כ'פארשטיי נישט פונקטליך, אבער עס קומט ארויף אין מיין מחשבה ווי דער פנים וואלט מיר געזאגט: 'דו ווילסט אלעמאל זיין די בעסטע, אבער נישט אלעמאל געלונגט עס דיר!'"

ר' יצחק איז געבליבן זיצן אין שאק.

ער האט זיך אויפגעוועקט פון זיינע מחשבות און זיך געכאפט אז יא, די אינערליכע שטימע איז זיין אייגענע... און יא, ער ווייסט פונקטליך פון וואס מען רעדט... ער איז טאקע פארנומען אגאנצן טאג וויאזוי ארויסצושיינען אלס דאס מערסטע געלונגען וואס איז נאר מעגליך. נישט אייביג געלונגט אים עס, און דאס קרענקט אים טיף אינעווייניג, נאגנדיג דאס מארך פון זיינע ביינער.

דאס ערשטע האט ער פארדינט די פאר דאללער וויפיל עס קאסט א פלעשעלע טיילענאל... איצטער האט ער פארשטאנען פארוואס טיילענאל האט נישט געארבעט און וועט קיינמאל נישט ארבעטן...

וויאזוי קען עס ארבעטן ווען די געפילן יאמערן, קלאגן און נאגן?

איינמאל ער האט געכאפט זיין אינערליכע ווייטאג, איז עס אים ארויפגעקומען קריסטאל-קלאר וויאזוי זיינע געפילן ארבעטן האנט ביי האנט מיט זיינע ווייטאגן. זיינע פיזישע יסורים פראבירן פשוט ארויסצושרייען דעם עמאציאנאלן ווייטאג וואס ער מאכט מיט!

מיר האבן ווייטער געארבעט מיט ר' יצחק במשך 10 סעסיעס. ביי די זעקסטע סעסיע איז שוין נישט געווען קיין זכר פון די פיזישע ווייטאגן. מיר האבן גראדע אנטדעקט נאך עטליכע שווערע געפילן וואס ר' יצחק האט זיך געשפירט זייער אומבאקוועם צו טראכטן פון זיי; געפילן און געדאנקען וועלכע זענען אלע געווען ענג פארבינדן מיט זיין רייץ און מאטיוו צו זיין דער "בעסטער".

נאך אסאך ארבעטן אויף זיך איז די ארבעט ב"ה געקרוינט געווארן מיט ערפאלג. ר' יצחק האט זיך ארויסגעהאט און זיך געלערנט צו זיין צופרידן מיט זיך אויף א געזונטן פארנעם, און קלאר געוואוסט ווען, וויפיל און ווי שטארק צו פאדערן פון זיך מער און זיך נישט צו מעסטן קעגן אנדערע.

> אונטער זיין באוואוסטזיין איז געלעגן דער יסוד: לעבן אונטער'ן דרוק פון זוכן זעלבסט-שאץ, איז אומדערטרעגליך. די "איינציגסטע" וועג ארויס, איז דורך פיזישע ווייטאגן.

אונטערשטע שורה:

געפילן האבן א מיטל וויאזוי זיי פראדוצירן פיזישע ווייטאגן אינעם קערפער. די איינציגסטע וועג באפרייט צו ווערן פון די ווייטאגן, איז אויב די געפילן וועלן אפגעפרעגט ווערן. איינמאל דאס פאסירט, ווערן די יסורים פארשוואונדן.

אויב באהאנדלט מען נישט די געפילן, בלייבן די יסורים.

אברהם חיים און חאצקל - וויאזוי האבן זיי זיך ארויסגעדרייט פון זייערע ווייטאגן?

איינמאל מיר פארשטייען דעם כלל, לאמיר צוריקגיין צו די העלדן פון די געשיכטעס אין אונזערע פריערדיגע קאפיטלען, אברהם חיים און חאצקל. ליינט איבער די פריילכע ענדע פון זייער מסכת יסורים און לאמיר טאקע בעז"ה באטראכטן זייער וועג ארויס אונטער א פארגרעסערונגס-גלאז, כדי צו פארשטיין וויאזוי טאקע זענען זיי באפרייט געווארן פון די פיזישע סימפטאמען.

לאמיר אנהייבן מיט אברהם חיים'ן.

זיין געשיכטע אין קורצן: א פרישער יונגערמאן, קורץ נאך די חתונה, און ליידט פון גאר שמערצליכע רוקן און אקסל ווייטאג. שמועסנדיג האבן מיר זיך דערוואוסט וואס איז דער גורם פון זיינע ווייטאגן, א מאנגל אין "זעלבסט-שאץ", אדער 'סעלף-עסטים' ווי מען רופט עס היינט.

ווי מער אברהם חיים האט זיך געמוטשעט צו באקומען אנערקענונג פון אנדערע, איז עס נאר ערגער געווארן. ער האט עס מער נישט געקענט דערהייבן, ביז ער האט ענדליך באקומען די ווייטאגן, א געלונגענער מיטל זיך ארויסצודרייען פון דארפן זיין מיט מענטשן... חדשים לאנג ליגט ער קראנק און וואלגערט זיך אין בעט מיט יסורים, דאס באפרייט אים אבער פון זיך דארפן פארמעסטן מיט אנדערע אויף טריט און שריט. איי איז דאס א גוטע וועג ארויס... ער ליידט דאך יסורים נוראים... און א חולה איז דאך פטור מכל הפארמעסטן שבגעזעלשאפט... נישט אזוי?

אונטער זיין באוואוסטזיין איז געווען אויסגעפארעמט דער דאזיגער יסוד: לעבן אונטער דרוק פון זוכן זעלבסט-שאץ, איז אומדערטרעגליך. איך האלט עס נישט אויס. די "איינציגסטע" וועג ארויס, איז דורך ליידן ווייטאגן.

איינמאל אברהם חיים האט געכאפט די מחשבות וואס ליגן אונטער זיינע יסורים, זענען די ווייטאגן אוועק.

דער ענטפער פארוואס, האט אונז אברהם חיים שפעטער ערקלערט, "כ'האב אנגעהויבן אנערקענען אז לעבן מיט די פיזישע יסורים, איז פאר מיר אסאך ערגער און היבש מער אומדערטרעגליך, ווי צו לעבן מיט די דרוק פון זוכן זעלבסט-שאץ. איך האב טאקע נישט קיין עצה און לייזונג פאר מיין עמאציאנאלע דרוק, אבער איך וועל עס קענען אויסהאלטן! עס איז נישט עק וועלט. איך קען לעבן מיט דעם און איך וויל לעבן מיט דעם! איך וויל נישט אינגאנצן פארקריפלט ווערן נאר כדי באפרייט צו ווערן פון דעם דרוק. עס איז צו א טייערע פרייז"...

אין אנדערע ווערטער, אברהם חיים האט געפונען א 'סתירה' אין זיינע געפילן.

פון איין זייט שפירט ער אז עס איז אוממעגליך אויסצוהאלטן די דרוק פון זוכן זעלבסט-שאץ. גלייכצייטיג אנערקענט ער אז ער קען יא לעבן דערמיט. עס איז נישט אזוי געפערליך. די צווייטע געפיל האט אפגעפרעגט די ערשטע, און דערמיט איז אויטאמאטיש בטל געווארן דער געברויך צו ליידן פון פיזישע ווייטאגן.

עס האט ב"ה הערליך געארבעט און צוביסלעך זענען די יסורים פארשוואונדן געווארן.

חאצקל

אצינד לאמיר אפירנעמען אונזער חאצקל.

אין קורצן וואס האט פאסירט מיט חאצקל: ער האט געארבעט ביי א בעה"ב וועלכער האט אים אויסגענוצט מער ווי געוועגליך, אזש חאצקל האט געשפירט ווי ער דינט אלס 'פיסן בענקל' פאר זיין בעה"ב באקוועמליכקייט און איז דער שעיר לעזאזל אויף אלע פראבלעמען וואס זענען נאר פארגעקומען אין אפיס אדער יעדע אומגעלונגענע אייער-שפייז אין שטוב.

חאצקל האט געשפירט ווי ער האלט עס מער נישט אויס. אוועקגיין פון זיין דזשאב האט ער נישט געקענט, פשוט וויבאלד ער האט זיך נישט געקענט ערלויבן צו בלייבן אן א מקור פרנסה, און אזא סוקסעספולע פאזיציע וואלט ער נישט אזוי שנעל געפונען ערגעץ אנדערש. בלייבט מען און ליידט מען... אין רעזולטאט האט ער אנגעהויבן ליידן פון א מאדנע אויסטערלישע מידקייט דורכאויס דעם טאג. די מידקייט האט אים ענדליך געשאנקען די בענעפיט פון נישט שפירן די 'עביוז' פון זיין בעה"ב.

ער איז געבליבן מיט זיין דזשאב, אבער מער נישט געליטן די עביוז. גיי שריי אן איינעם ווען ער שלאפט ווי א גריזלי בער אינמיטן ווינטער...

ווי די חשוב'ע ליינער פארשטייען איז ביי חאצקל'ען אונטער'ן באוואוסטזיין קלאר געווארן אלס פאקט, אז די "איינציגסטע" וועג וויאזוי איבערצולעבן די מצב מיט זיין שווערן בעה"ב און ווייטער ברענגען ברויט און מילך פאר די קליינע, איז נאר אויב ער וועט זיין אגאנצן טאג שלעפעריג ווי אן אלטער ניקאלייעווסקער סאלדאט.

איינמאל חאצקל האט דאס געכאפט, האט ער באשלאסן אז ער וויל לעבן. ער וועט זיך ענדערש פארמעסטן מיט די שווערקייט ביי דער ארבעט ווי איידער אדורכשלאפן זיינע טעג.

דעם קומענדיגן טאג האט זיין בעה"ב זיך ווידעראמאל געשפירט אומבאקוועם צו האנדלען דירעקט מיט אן אומבע'טעמ'טע סומטאכע וואס ער האט אנגעווירטשאפט מיט א וויכטיגן קליענט. כדרכו האט ער זיך צוגעשארט צו חאצקל'ס טיש מיט'ן קליענט אינאיינעם, פערזענליך אפצוגעבן דעם כבוד פאר חאצקל'ען איבערצונעמען דעם קעיס.

אויף די מינוט האט חאצקל געשפירט ווי די אויגן הייבן זיך אים אן קלעבן, אבער דאסמאל האט ער זיך נישט געוואונדערט פארוואס. ער האט גלייך פארשטאנען פארוואס דאס פאסירט: נעמליך, זיין בעה"ב נוצט אים שוין ווייטער אויס. ער האט זיך געגעבן א שטעל אויף, געזאגט פאר זיין בעה"ב מיט'ן קליענט, "איר קענט רואיג נוצן מיין טיש, כ'גיי סייווי

זייט 33 >>

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 ווייטאגן וואס שטערן זיי פון דערגרייכן זייער מאקסימום.

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

מזל טוב

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

מו"ה
צבי (הערשל) ווייס
הי"ו
באורד פרעזידענט,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וגם לרבות חתנו מו"ה
חנני' דוב גרינוואלד
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י

מו"ה
וואלף ווירצבערגער
הי"ו
באורד פרעזידענט,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד החתן היקר
כמר משה גאלדבערגער ני"ו
בן לחתנו מו"ה חיים צבי גאלדבערגער הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מו"ה דוד ווייס הי"ו

מו"ה
יעקב קאהן
הי"ו
באורד מעמבער,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר יושע ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה ליפא סאנדעל הי"ו

מו"ה
אלי' רייזמאן
הי"ו
באורד מעמבער,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן החתן היקר
כמר יצחק יעקב ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה שמשון (ב"ר קלמן) ווייס הי"ו

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

וגם לרבות חתנו מו"ה
יואל שניטצער
הי"ו
דירעקטאר אוו דעוועלאפמענט און אינזשענירונג,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר משה נ"י

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

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה מרדכי ארי' לעבאוויטש הי"ו

מו"ה
צבי יוסף גרשון הלוי מאנדל
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אוירלי אינטערוועגשן קאארדינעיטאר,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן החתן היקר
כמר חיים יושע ארי' ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה פנחס דוד קאליש הי"ו

מו"ה
יחזקאל פישער
הי"ו
דירעקטאר, רעזידענשל סערוויסעס,
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הכנסת הבן הבחור היקר
כמר שלמה זלמן ני"ו
לעול התורה והמצוות

מו"ה
נפתלי הירצקא בראך
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
פראגראם דירעקטאר, דינוב אונזערהיים,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה משה אברהם פישער הי"ו

מו"ה
פנחס אברהם קנאפפלער
הי"ו
מענעדזשער, ישיבת תורה וחסד סניף רוט. 45,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר כמר **יושע העשיל באב"ד** ני"ו
בן מו"ה יעקב יוסף באב"ד הי"ו

מו"ה
יחזקאל ניימאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
עקזעקיוטיוו אסיסטענט, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

עב"ג החתן היקר כמר **שלמה** ני"ו
בן מו"ה חיים יוסף ליסוער הי"ו

'סארנא' רעוואלוציע

‹‹ זייט 32

יעצט עסן מיטאג אין קאפאטעריע"...

א פריינטליכן שאקל מיט די האנט, און ער האט אוועקשפאצירט פון דארט.

און יא, דאס אומגלויבליכע האט פאסירט. די כראנישע מאדנע מידקייט איז פארשוואונדן געווארן כהרף עין.

וויאזוי און פארוואס? אמאל האט האצקל געהאלטן אז מידקייט איז די "איינציגסטע" וועג ארויס פון זיין דילעמא. אצינד איז אנטשטאנען א סתירה צו די טעאריע. ער האט זיך געכאפט אז, עס איז פארהאן "נאך" א וועג נישט צו ליידן פון די אונטערדרוקונג: ער קען זיך ארויסדרייען פון אננעמען איבריגע פראבלעמען. ער קען זיך פשוט אויפהייבן און גיין עסן מיטאג אדער סיי וואס. "איך מוז נישט ווערן אונטערדרוקט, און כ'קען גלייכצייטיג נאכאלץ בלייבן וואַרְ!" דאס איז א דירעקטע סתירה צו זיין אלטע גלויבונג, אז 'מידקייט' איז "די איינציגסטע" וועג צו לעבן מיט זיין בעה"ב. ניין, ניין... מען קען לעבן אונטער דעם בעה"ב און נישט שלאפן נאכט און טאג!

וויאזוי? פשוט, מען לאזט זיך נישט טרעטן.

חאצקל האט אנערקענט אז ער האט אן אויסוואל, און דערמיט האט ער בחסדי ד' זיך אפגעשיידט פון זיין כראנישע שווערע מידקייט אויף אייביג.

(במאמר המוסגר, דאס מיינט אודאי נישט מען זאל זיך יעצט גיין צוקריגן מיט יעדן גוטן פריינט און וויזן דעם רוקן פארן בעה"ב... חאצקל'ס געשיכטע איז אן עקסטרעמע און דעריבער איז די רעאקציע געווען ווי געשמועסט.)

אינעם קומענדיגן ארטיקל, וועלן מיר בעז"ה אריינגיין א טריט נענטער אין פראקטישן זין, און אויסשמועסן באריכות וועג און וועלכע מחלות קענען בס"ד געהיילט ווערן מיט דר. סארנא'ס מעטאדע, אדער וועג איז דער גאנצער פראבלעם ריין-פיזיש; די דריי קאטעגאריעס פון מחלות דורך דר. האווארד שובענער; וואס טוט זיך מיט די ביטערע מחלה - קענסער; סימנים און א פראגע בויגן וויאזוי מען קען אויסקלארן דעם בילד און געוואויר ווערן אויב עס איז פיזיש אדער גאר עפעס אן אינערליכע עמאציאנאלע אדער גייסטישע ווייטאג.

וואס טוט ציך אין שפיטאל

בעטעסדא, מערילענד - די "נאציאנאלע געזונטהייט אינסטיטוציע" (NIH) האט דעזיגנירט פרישע $169 מיליאן דאלער, אז פארשער זאלן ענדיגן פארשן די געגויע מאפע פונעם וואונדערליכן מענטשליכן מח.

סך הכל האט די אגענטור שוין אינווסטירט היי יאר אליינס $260 מיליאן אין דעם פראיעקט. צווישן אנדערע דערגרייכונגען פון די אונטערנעמונג, רעכענען זיך פולע מאפעס פונעם מח 'ביי דער ארבעט', א מעגליכקייט פאר דאקטוירים צו קענען אידענטיפיצירן טויזנטער מח צעלן אויפאמאל, און גאר פארגעשריטענע 'מח-סקענערס'.

ווי דר. פרענסיס קאלינס, דירעקטאר פון די אינסטיטוציע, זאגט, ווערט "פארשטיין וויאזוי דער מח פראצעסירט אינפארמאציע, וויאזוי עס לייגט אוועק זכרונות און ברענגט זיי צוריק ארויף, זיין אינסטרומענטאל אין פארשטיין דאס געזונטהייט פונעם מח, און עווענטועל, צו פארמיידן מח מחלות."

די "נאציאנאלע געזונטהייט אינסטיטוציע" איז די הויפט אגענטור פון די פעדעראלע רעגירונג צו פארשן געזונטהייט און מעדעצין און די גרעסטע פון איר סארט איבער די וועלט. די אגענטור, באלד 150 יאר אלט, פארמאגט היינט איר הויפטקוואַרטיר (געזען אין בילד) אין בעטעסדא, מעריילענד.

דענווער, קאלאראדא - אמעריקאנע שפיטעלער האבן געבראכן א רעקארד מיט זייער שנעלקייט צו עפענען פארשטאפטע אדערן. אין דורכשניט געדויערט היינט אונטער א שטונדע פון וועג א פאציענט וועלכע אריינגעפירט אין שפיטאל ביז זיינע אדערן זענען אויפגעשטאפט. לויט א באריכט פון "יוניווערסיטי אוו קאלאראדא" איז עס דאס ערשטע מאל וואס מען דערגרייכט אזא רעקארד זייט מען האט אנגעהויבן האלטן חשבון דערויף.

אינעם באריכט שרייבן פארשער אז ביי איבער 93% הארץ-אטאקע פאציענטן, ווערן פארשטאפטע אדערן געעפנט אין די ערשטע קריטישע 90 מינוט פונעם אנקומען אין שפיטאל. צייט איז דאס וויכטיגסטע, וויבאלד וואס שנעלער די בלוט-שטראם ווערט צוריקגעשטעלט, אלץ קלענער איז די ריזיקע פון פערמענאנטע שאדנס. שאנסן אז א הארץ אטאקע זאל זיך רח"ל ענדיגן פאטאל, גייען ארויף מיט 42% אויב הילף ווערט אפגעשטופט אפילו מיט א האלבע שעה לענגער ווי 90 מינוט.

די שטודיע האט איבערגעקוקט רעקארדס פון ארום 85% אמעריקאנע שפיטעלער. די אלע שפיטעלער עפענען פארשטאפטע אדערן דורך אריבערפירן א קליינע 'באלון' אינעם אדער, א פראצעדור גערופן "ענדזשיאופלעסטי" (Angioplasty). דאס ווערט נאכגעפאלגט מיט'ן איבערלאזן אינעם אדער א קליינע 'מעש' רערל, באקאנט אלס א "סטענט", וואס האלט דעם אדער ווייטער אפן. אין 05% איז דער דורכשניט פון "טיר-צו-באלון" געווען א שרעקעדיגע 96 מינוט. אין יארע 14% איז עס אראפ צו 59 מינוט.

מזל טוב

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

מו"ה
שמעון הכהן לייטנער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר,
המספיק אוו קינגס קאונטי

עב"ג החתן היקר כמר **מרדכי** ני"ו
בן מו"ה מאיר וועבער הי"ו

מו"ה
דוד קנאבלאך
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקט סופארט שטאב, פרויען דעי העב,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
חיים הערש מייזליש
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אוירלי אינטערוועגשן קאארדינעיטאר,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
משולם פריעדמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת הכלה החשובה תחי'
דירעקט סופארט שטאב, דינוב אונזערהיים,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי

עב"ג החתן היקר כמר **חיים הערש** ני"ו
בן מו"ה יצחק פנחס גלאטצער הי"ו

מו"ה
יואל היילברוין
הי"ו
בוכהאלטער,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
בנימין איידליס
הי"ו
דירעקט סופארט שטאב,
קאנקארד ברודערהיים,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הכנסת הבן הבחור היקר כמר יעקב יוחנן ני"ו
לעול התורה והמצוות

מו"ה
שמעון גאלדבערגער
הי"ו
מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
יואל איגדיג
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אוירלי אינטערוועגשן קאארדינעיטאר,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

זמן שמחתינו אין קוואסי מיט המספיק

זייט 29 >>

רועה עדרו׳, ווען דערווייל הערט מען שוין ביז אינדרויסן ווי די לעבעדיגע יום טוב מוזיק קנאקט אוועק.

פארנט פונעם טויער איז די געטרייע מרת קטינא שתחי׳ און נאך דעם המספיק עסקניות, געשטאנען ביי א קליין טישל על כל שוועריקייט שלא תבוא. פארגעסענע, צעריסענע און אויסגעוואשענע טיקעטס זענען ערזעצט געווארן, און זיכער געמאכט אז יעדער טרעפט שנעל דעם וועג אריין ברנה וצהלה. עטליכע מעטער ארויפציר איז געווען פארקירט א הצלה טראק פון ׳חברה הצלה ד׳קרית יואל׳ מיט וואלונטירן גרייט על כל צרה שלא תבוא, פארשטארקנדיג דעם רושם אז יא, אלעס איז גרייט, אונזין געהאט, און יעצט אריין און האט הנאה !

אלע ערווארטונגען רירן אבער נישט אן די איבערראשונג ביים אריינטרעטן אינעם קאליר-און-פרייד-רייכער פארק זעלבסט. וואו די אויגן האבן זיך נאר געוואנדן, האט מען געזען שמייכעלעך אויפ׳ן וועג ארויף אדער אראפ פון נאך א געשמאקע אטראקציע, נאך א לעבדיגע צי אוואנטוריסטישע אקטיוויטעט, אלעס היימישע משפחות, אחינו בני ישראל, פראוועג א שמחת יום טוב על טהרת הקודש מיט אן עקסטאז וואס לאזט זיך נישט שילדערן.

דער שעפעריישער אויסשטעל פונעם ריזיגן שפיל-פארק, רייכער אויסוואל אקטיוויטעטן פאר יעדן עלטער און דאס בריייטקייט און הרחבת הדעת אונטער׳ן פריין הימל, האבן ערמעגליכט די ריזיגע צאל קינדערלעך און משפחות צו גענישן פון יעדע מינוט רואיג און לוסטיג, טאנצנדיג געמיטליך פון ׳רייד׳ צו ׳רייד׳ און אקטיוועטעט צו אקטיוויטעט, לויט׳ן אייגענעם געשמאק און באגער אן קיין שום באגרעניצונגען.

אן אייגנארטיגער חידוש היי יאר איז געווען די ״בּאָבל-בּאָס״. באלד ביים אריינקומען אין פארק איז געווען שווער נישט צו באמערקן דער גרויסער מאשין וואס בלאזט ארויס גלאנציגע ״באָבלס״ אין יעדע מאס, און אודאי די קליינע פרייליכע פנימ׳ער וועלכע טאנצן און שפרינגען פרובירנדיג צו כאפן בלעזעלעך צוויי מאל זייער מאס... הייבן זיך די באָבעלעך, הייבן זיך די הערצערלעך און הייבט זיך די שמחה אז ס׳גייט א רויער... כ׳מיין, א באָבל, עד לב השמים...

אויפ׳ן מזרח פון ״קוואסי״, אויפ׳ן ריזיגן ליידיגן פעלד הארט נעבן די אוואנטוריסטישע ״ראולער קאוסטער״ און סאלידע ״באן רייזע״, זענען געווען אויפגעשטעלט 2 סוכות למהדרין מן המהדרין, אבער טאקע ״סוכה׳לעך״ וואס דער פסוק מיינט... מיט די סכך ריכטיגע בלעטער און צווייגן ׳פסולת גורן ויקב׳ אויפ׳ן אלטן שטייגער, וואו דער עולם האט זיך געקענט צוזעצן מיט הרחבה הדעת אויף איבערבייס און מיטאג בעפארן צוריקגיין צו די ״ריידס״ מיט פרישע כוחות און ענערגיע.

עטוואס ווייטער ארויפציר אינעם פעלד, איז געווען דער רייכער ״פעטינג זו״ וואס המספיק האט ספעציעל געלאזט צולייגן צום פארק לכבוד שמחת יום טוב.

קינדערלעך פון יעדן עלטער, און יא, עמער מודה זיין על האמת, ערוואקסענע אויך, האבן זיך דערקוויקט מיט די בעלי חיים וועלכע מען האט געפיטערט, געגלעט און זיך געשפילט — צאן קדשים מיט ציגעלעך, שעפעלעך, ׳לאמאס׳, ׳מיניאטור-פערדלעך׳ און נאך.

פון די אינטערעסאנטסטע איז געווען די קליינע סטאדע ״דזשעיקאבס שיפּ״, א זעלטענע מאיסטעטישט שעפעלע מיט פיר געדרייטע הערנער אויפ׳ן קאפ, און אייגנארטיגע שטרייפן און פלעקן אויפ׳ן רוקן, וועלכע דערמאנען אונז וואס דער זיידע יעקב אבינו ע״ה האט מיטגעמאכט ביי זיינע שעפעלעך מיט׳ן אלטן פאפער לבן... פארוואס גענוי איז אונז נישט באקאנט, אבער די סארט שעפעלעך ווערן טאקע געוופן אויף זיין הייליגן נאמען. דאס איז זיכער אז רחמנא אדכר לן זכותי׳ דיעקב שלימתא....

נו, וויאזוי איז עס געווען? מען האט זיך געשפירט ״אין די לופטן!״ איא...

ביים פיטער די זעלטענע 4 הערנער׳דיגע ״דזשעיקאבס״ שעפעלעך

סענדוויטשעס, עפל, טרונקען, קאמפאט, נאש און נאך, להחיות בהם נפש כל חי!

נו, וואו גייט מען ערשט?

צו די שפילערייען וואס מען גלייכט.

נו, וואס גלייכט מען ס׳ערשטע? אהה... א שוועך שאלה... גליטשערס פליען למעלה מעשרים אמה, ״באמפינג קארס״, די ״שיף״ וואס הוידעט זיך ווי אין די גרעסטע כוואליעס, ״מערי-גאו-ראונד״, ״טיי גלעזעלעך״ מיט די טישעלעך דערין וועלכע דרייען זיך מזרח מערב צפון דרום אין דער זעלבער צייט, ״פראש-שפרינגער״, ״פאראטרופער״, צי גאר וואסער באלונען, ״ארקעיד״ רעיסעס און עס ווערט נישט פארטיג...

על כל פנים ועל כל פרצוף, פון אלע קאלירן און מיט אלע טעמים האט זיך געטון אומעטום לעבעדיג און לוסטיג, מען באגריסט זיך און מען דערפרייט זיך, וועלן מען ווייסט נישט וואס שיינט שטארקער ארויס איבער אלעם, די פריילעכע פנימ׳ער פון די ריינע קינדערלעך אדער די חסד׳יגע הערצער פון זייערע נאבעלע באגלייטער....

ביים צענטראלן פלאטפארמע אונטער׳ן פרייען הימל, איז פארגעקומען א ״שמחת בית השואבה״ דורכאויס די גאנצע צייט. גאר לעבעדיגע מוזיק האבן אנגעפולט די ארומע

נאך א נסיעה מיט ״די שיף״ האט מען טאקע נישט געוואוסט צי מ׳איז ביבשה צי בים...

אוי האט דער ״ראולער קאוסטער״ געמאכט א התעוררות...

באסעס אויסגע׳שורה׳ט הונטער די לאנגע רייעס קארס, מקרוב ומרחוק באו לך.

און געהויבן די פיסעלעך מיט טענץ און פרייד.

ווי שטענדיג, זענען די הויפט מחותנים אויפ׳ן פלאטפארמע געווען די המספיק קינדער און בחורים זעלבסט, וועלכע זענען געלאדנט געווארן ארויפצוקומען און צייגן זייערע טאלאנטן. א צאל קינדער האבן אהערגעשטעלט א ״קעדאטשקע״ אין די הייך, וועו אנדערע טאנצן מיט פארפלאמטע אויגן און געפלאכטענע ארעמעס, ועושה, נחת רוח, נחת רוח, ל...יוצרו...

אזוי האבן זיך די שטונדען געצויגן בשמחה ובטוב לבב, ביז וועו עס איז געקומען די צייט אהיימצוגיין. אנגעלאדנט מיט שמחה און חיזוק, צופרידן פונעם געלונגענעם פראגראם און מיט ״צדה לדרך״ פעקלעך הארציג אנגעפולט מיט איבערבייס און מתנות פון די אגענטור... אנדערע כאפן נאך אריין מנינים מנחה אויפ׳ן ארט להתפלל מתוך שמחה, און די חשוב׳ע געסט זענען אהיים, דער מיט׳ן באס און דער מיט׳ן אויטא, וועו די זיסע זכרונות פונעם המספיק חול המועד פארברענג, על טהרת הקודש אין טיפן קאנעטיקוט, אנטשפרעכן צו בלייבן אין געדאנק פאר א לאנגע צייט.

Home Accessibility Solutions

For all your home accessibility needs under one roof

- *Largest showroom in Tri-States*
- *Complete line of customized medical equipment*

STAIRLIFT

- Standard
- Custom Indoor/door

PLATFORM LIFT

- Residential
- Commercial

ATLAS INCLINED LIFT

- Standard
- Custom

STAIR CLIMBER

- Pt-U
- Pt-A

These are mostly private Pay products, however some medicaid waiver is possible

Home Health Pavilion Inc.
Tel: (845) 282-0493
www.homehealthpavilion.com

Medicaleshop Inc.
Our online store
www.medicaleshop.com

קידוש ד׳ אין שפיטאל

זייט 36 >>

המספיק-היים וואס איז דעזיגנירט פאר מיידלעך וועלכע דארפן גאר אינטענסיווע מעדיצינישע אויפזיכט און הילף 24/7, אזש עס איז ווי א שפיטאל בזעיר אנפין) און מען דערקענט אויף איר אז זי ווערט אויסטערליש געטריי געהאדעוועט, מען דערקענט אויף איר אז זי ווערט טאג טעגליך באהאנדלט מיט אמת׳ע גענפיל און קוואליטעט.

״איר ריינקייט און שנעלע ערהוילונג,״ האט די נוירס אויסגעפירט, ״דערציילן אסאך וויפיל אימערמידליכע כוחות און הארץ זי ווערט געשאנקען אין שטוב !״

״די נוירס האט אויסגעדרוקט איר וואונדער,״ האט די מאמע שפעטער איבערגעזאגט פאר די געטרייע שטאב וועלכע זי האט פארטרויעט איר אוצר׳ל, ״איבער די אויסערגעווענליכע ׳קעיר׳ וואס דאס קינד באקומט אין ׳דינוב׳.

אבער ביי די לאנגיעריגע פראגראם דירעקטאר פון ׳אונזערהיים׳, מרת בראך תחי׳ און אירע שטאב מיטגלידער, איז דאס איינהילן די איינוואוינער אין די געשמאקסטע קאלדרעס פון ליבשאפט און גענפיל, דער טאג טעגליכער רוטין – א ליבשאפט וואס באווייזט אפילו צו באאיינדרוקן א לאנגיעריגע נוירס אין ׳אינטענסיוו קעיר יוניט׳ פון שפיטאל און מאכט אודאי א גרויסן רושם ביים כסא הכבוד.

יא, יא, דאס איז דער המספיק סטאנדארט: אלו דברים שאין להם שיעור... וגמילות חסדים !

המספיק נייעס

לקדש שם שמים:
המספיק אוו אראנדזש קאונטי טאכטער ערשטוינט וועטעראן שפיטאל באאמטע

"איי. סי. יו." וועטעראן 'נוירס' איבערגענומען פון "המספיק געטריישאפט" - "נאך קיינמאל נישט געזען אזוינס!" הילכט אפ אין שפיטאל קארידארן שאפנדיג הערליכע קידוש שם שמים ושם ישראל

"דינוב אונזערהיים", המספיק'ס ערשטע גרופע-היים: קעיר בעסער ווי אין שפיטאל אבער הארץ ווי נאר אין "המספיק אונזערהיים".

קודם די שווערע נייעס: א רעזידענט פון "דינוב אונזערהיים" האט געדארפט פארברענגען אין שפיטאל פאר קורצע באהאנדלונגען. און אז דינוב איז אונטער המספיק אוו אראנדזש קאונטי, האט די גאנצע "המספיק משפחה" שטארק ארויסגעקוקט אויף א שנעלע רפואה.

אצינד די גוטע נייעס: דאס מיידל שתחי' איז שוין ב"ה צוריק 'אינדערהיים', פריש און ביי די כוחות פונקט ווי פריער. אבער א וועטעראן קראנקן-שוועסטער (נוירס בלע"ז) פון די "אינטענסיווע אויפזיכט אפטיילונג" (ICU) אין שפיטאל, וואו דאס קינד האט זיך געדארפט אויפהאלטן צוליב דעם שווערן מצב, קען נאכנישט קומען צו זיך פון וואונדער און איבערראשונג איבער וואס זי האט אלץ מיטגעהאלטן ביי איר המספיק פאציענטקע דורכאויס די גאנצע צייט וואס דאס מיידל איז געווען אין שפיטאל.

ווען די געטרייע מוטער שתחי' פון דאס מיידל איז געווען ביי איר בעט אין שפיטאל, איז די נוירס צוגעקומען און אויסגעדרוקט אירע געפילן אין אפנהארציגע ווערטער.

זייענדיג אויף איר פאזיציע שוין א שיינע פאר צענדליג יארן, האט די נוירס דערציילט די מאמע, האט זי נאך קיין איין איינציג מאל נישט באגעגנט א מיידל פון א גרופע-היים פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, וואס מען זאל אנזען אויף איר אז זי ווערט באהאנדלט און געהאדעוועט ווי אן אייגן ליבליך בת יחידה. זי איז שוין ליידער צוגעוואוינט מיטצוהאלטן ווי מען ברענגט אריין מענטשן מיט ענליכע ערנסטע דיסעביליטיס, און זייער גאנצער קערפער איז פול מיט אויסשלאגן און וואונדן, פארשוויצט און פארנאכלעסיגט, ווייל... ער קען דאך נישט פראטעסטירן...

עס איז דאס ערשטע מאל וואס א מיידל פון א גרופע-היים, און נאך פון אן "אינטענסיוו קעיר פעסיליטי" ('דינוב' איז די אינציגסטע

זייט 35 <<

צום געזונט

עף. די. עי. וואונט:
שווארצע ליקעריש שיקט טויזנטער אין שפיטאל

וואשינגטאן די. סי. – די "עף. די. עי." האט ארויסגעגעבן א וואונונג קעגן עסן צופיל "שווארצע ליקעריש". העכער די 40 איז גענוג בלויז צוויי אונסעס א טאג פאר 2 וואכן, צו לאנדן א מענטש אין שפיטאל מיט הארץ פראבלעמען.

שולדיג דערין איז די הויכע מאס "גליצערין" וואס געפונט זיך אין די ליקעריש און קען מאכן די "פאטאסיום" שטאפלען אין קערפער צו פאלן. סימפטאמען אז די 'פאטאסיום' איז נידריג קען אריינרעכענען שפירן אומגעוועניליכע הארץ קלאפענישׂ, הויכע בלוט דרוק, דער קערפער ווערט געשוואלן, שוואכע ענערגיע און נאך. די גוטע נייעס איז אז דער קערפער קען אליינס צוריק ארויפברענגען די 'פאטאסיום' צום ריכטיגן שטאפל, איינמאל מען הערט אויף עסן שווארצע ליקעריש.

אויסערדעם קען עס שטערן די ארבעט פון געווייסע מעדיצינען און וויטאמינען, און אויב מען נעמט אסאך מעדיצינען איז איבערהויפט וויכטיג צו זיין פארזיכטיג און פרעגן דעם דאקטאר.

לייגט אוועק די טעלעפאן נומער פון המספיק-קעיר אין א גוטע אבער געדענקבארע פלאץ
1-855-426-2774

געזונטהייט טיפס

11 טיפס אויסצומיידן **הערבסט-אלערדזשיס:**

1. "פאַלען" שטייגט דאס מערסטע פאר 10:00 אינדערפרי, פארברענגט די פרימארגנס אינעווייניג;
2. האלט די פענסטער פארמאכט און לאזט די "עיר-קאנדישן" אויסלופטערן די שטוב;
3. ביים שארן בלעטער, טוט אן א מאסקע אויפ'ן פנים;
4. נאכ'ן פארברענגען אינדרויסן, לאזט די שיך אינדרויסן און טוישט קלייד‌ער;
5. לאזט א "יומידיפייער" לויפן, און, ריניגט עס כסדר;
6. נוצט א גוטע לופט-ריניגער - מאשין אין שטוב;
7. "אקיופאנטשור" העלפט אסאך מענטשן;
8. ווען מעגליך, לאזט אנדערע ארבעטן מיט די גראז;
9. נוצט "סעילין" שוועמקער טעגליך פאר אנגעלייגטקייט אין קאפ;
10. האלט אן אויג אויף די וועטער-אויסקוק איבער 'פאַלען' און שימל (מאלד);
11. פארגעסט נישט צו זען דעם "אלערדזשיסט" פאר דער סעזאן הייבט זיך אן און גרייט צו די נויטיגע געצייג.