המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

MAR. '18 • ISSUE NO. 157 • אדר תשע"ח

המספיק אנקעטע

וויפיל מאל א וואך לאזט איר אייערע קינדער עסן זיסווארג, ווי קענדיס אד"ג?

א: טעגליך; ב: 3–4; ג: נאר שבת.

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

אין ציפערן פריילעכקייט און פריינדשאפט

10 — נאנטע חברים הייבט שמחה און אריכת ימים

40% — שמחה ליגט אין אייגענע בחירה

6–7 — שעות טעגליך מיט חברים, מערסטע שמחה

אינספיראציע

”וווילט איר געוואונען א דיעטע? **פארלירט**

די סמעטענע

צום געזונט

18 — אן עלעקטראנישער קיצל אויפצופרישן דעם זכרון

36 — טאמאטעס און עפל צו היילן געוועזענע רויכערער

02 — קלוגע קאנטאקט לענסעס צו אבזערווירן די ”צוקער”

המספיק

25 — יארצייט סעודה און סיום משניות אין ראקלענד קאונטי

08 — בשלומה של מלכות: ”המספיק” דעלעגאציע אין אלבאני

17 — פרישע מצה גערוכן אין ”פרויען דעי העב”, ראקלענד

פארשידענס

15 — מענטל העלט

06 — איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

33 — געזונט און געשמאק: ספעגעטי סקוואש

ספעציעלע הילף

אלבאני און וועלט פון ספעציעלע-הילף באגריסן מיט פרייד: ”טרייי קאונטי קעיר” באשטעטיגט

זייט 03 >>

פאר די מילצן

פיינע גוטע גאזעט

אנקאדעטן, עפיזאדן, טרעפעניש און אנשיקענישן, געשטויגן און געפלויגן צום שמייכלען און צום שליקעצן

זייט 29 >>

רפואה אין יארצייטן

זייט 22 >>

צום געזונט

זייט 17 >>

גייענדיג צום דרוק

באשטעטיגט: קומענדיגער **שבת המספיק** באשטימט אי"ה אויף **שב"ק שלח** - מברכים החודש תמוז.

2/3 אמעריקאנע דאקטוירים: **אויסגעברענט**, אין דעפרעסיע אדער ביידע.

ADHD **מעדיצינען פאר ערוואקסענע** ארויף מיט איבער **400%**.

אמעריקאנער פאלגן ענדליך... אין דורכשניט **שלאפט** מען **ארום 17.3 מינוט מער פער נאכט** ווי 10 יאר צוריק.

"פויזן קאנטראל צענטער" ווארנט קעגן שפילן און נעמען אין מויל **קליינע שאכטלעך זייף** פאר וועש.

אפעראציעס אדורכגעפירט **אינמיטן וואך געלונגען בעסער** ווי די אדורכגעפירט ענדע וואך.

CDC פארעפנטליכט ערשטע **שטראלן פון פארשריט** אין קאמף קעגן **"אנטיביאטיק רעזיסטענס"**.

קאנצענטרירטע קאפעין אין **"ענערדזשי דרינקס"** שעדליכער ווי קאווע, שעדיגט מאנכע, איבערהויפט יוגנטליכע.

1 ציגארעטל - גענוג צו ווערן צוגעבינדן.

פאראייניגטע שטאטן שטייט אויס ערנסטע **מאנגל** אין **אינטערווינעס זעקלעך**.

אויסטראלישע פארשער ווארענען: **"אנעסטיזשע"** טוט אסאך **מער ווי איינשלעפן** צום פאציענט, מיר ווייסן נישט ווי ווייט.

ווינטער, גאז און הייצונג פארגיפטעט טויזנטער מיט **"קארבאן מאנאקסייד"** - זוכט אונטער דעם **אלארם**.

פארקינסאנ'ס ליידנדע פארמאגן **נידריגערע שטאפלען קאפעין** אין בלוט, אפילו אויב געטרונקען זעלבע מאס קאווע.

איבונגען קען העלפן **צוריקדרייען שאדנס** צום הארץ פון אומגעזונטע לעבנסשטייגער.

צאל קענסער **פאטאליטעטן פאלט** ווייטער ב"ה.

עסן **צוקער** הייבט ריזיקע פון **באקטעריע אינפעקציעס**.

אפעראציע באווייזט צו **העלפן** קעגן **כראנישע מייגרעין אטאקעס**.

טשיקאגא פארשער: אויב איר מוזט **אסאך זיצן**, **שאקלט כאטש די פיס** צו רעדוצירן שאדנס פון זיך נישט גענוג באוועגן.

פרישע שטודיעס אנטדעקן **פארוואס קענסער צעלן פארשפרייטן זיך**.

צום געזונט

צוקער-ציס נייעס:

קלוגע **קאנטאקט-לענסעס** וועלן אבזערווירן אייערע **צוקער-שטאפלען**

דרום קארעא – פארשער אין קארעא האבן ערפינדן א נייער מעטאד וויאזוי צו רעגולירן און אפשאצן צוקער-שטאפלען ביי צוקער-ליידנדע פאציענטן.

עס איז די רעדע פון א קלוגע-קאנטאקט לענס וואס פארמאגט ספעציעלע דערשפורער וואס מעסט די צוקער-שטאפלען, דער לענס וועט פארמאגן א ספעציעלע על-אי-די ליכט וואס וועט זיך אנצינדן ווען זי דערשפירט הויעכע צוקער שטאפלען און אזוי אלארמירן דעם פאציענט.

פארשער זאגן אז דערווייל איז עס סוקסעספול אויספרובירט געווארן אויף מויזן, אבער מען האלט נישט ווייט פון עס פרובירן אויף מענטשן. לויט די שטודיע וואס איז דורכגעפירט געווארן דורך די דרום קארעא "אולזאן נאציאנאלע אינסטעטוט אוו וויסנשאפט און טעכנעלאגיע", טוט דער לענס אפשאצן און קאנטראלירן די צוקער-שטאפלען אין די בלוט דורך די טרערן.

דער שטודיע זאגט, "דער נייער ערפינדונג טוט עלעמינירן די ביז-איצטיגע פארלאנגטע רעגולירער וואס ווערט גענוצט דורך פאציענטן צו אפשאצן די צוקער שטאפלען". פארשער זענען העכסט אפטעמיסטיש אז דער נייער מעטאד וועט אויך קענען גענוצט ווערן אין די נאנטער צוקונפט צו קענען דעליווערן מעדיצינען אין אנדערע געזונטהייט פעלער.

דער נייער מאשינקע איז א טייל פון א לאנג-יעריגער טרוים ביי וויסנשאפטלער צו פאברוצירן א נאדל-לאזע צוקער רעגולירער.

אבער נישט יעדער איז אזוי אפטימיסטיש איבער דער נייער ערפינדונג.

דזשאן על. סמיט, א געוועזענער וויסנשאפטלער ביי דער בארימטע 'דזשאנסאן ענד דזשאנסאן' פירמע טענה'ט אז צו ליינען צוקער שטאפלען אין די טרערן טוט נישט באמת רעפלעקטירן די ריכטיגע צוקער-שטאפלען אין דער מענטש. "מען קען זיך אויסדרוקליך נישט פארלאזן אויף דער נייער מעטאד", זאגט סמיט, "צוקער שטאפלען דארפן ווערן אבזערווירט מיט אחריות אז נישט וועט עס אויסשטעלן צוקער-ליידנדע מענטשן צו געפארן".

מער פון 30-מיליאן אמעריקאנער ליידן פון דייעביטיס; צו האלטן די צוקער שטאפלען קאנטראלירט אז עס זאל נישט ארויפגיין אדער אראפגיין צו געפארפולע שטאפלען, דארף מען זיין פארזיכטיג וואס מען נעמט אריין אין מויל, און מען טוט זיך אליין פיטערן מיט אינסולין. "די סארט מענטשן דארפן האבן אקוראטע רעזולטאטן, זייער לעבן איז דערויף אנגעוויזן", זאגט דזשאן סמיט.

דער נייער דורכברוך פארגרינגערט שטארק פאר "דייעביטיס ליידנדע", מיט קאנטאקט-לענזעס וואס טוען גוט די ארבעט צו מעסטן די צוקער, אבער שטערן בכלל נישט די אויגן.

פרישע האפענונג פאר קינדער מיט מערערע עסן-אלערגיעס

סטענפארד, קאליפארניע – א מעדיצין פאר קינדער אלערגיש צו עסנווארג, ברענגט שטארקע האפענונג נאך די ערשטע סעריע שטודיעס.

כמעט א דריטל מענטשן וועלכע ליידן פון אלערגיעס צו מאכלים, באקומען אן אלערגישע-רעאקציע צו מער ווי איין סארט שפייז. דאס מיינט אז איינמאל מען איז אלערגיש צו מאכלים, איז מען היבש אויסגעשטעלט צו עסן בטעות שעדליכע מאכלים, און צו די נאכפאלגן דערפון, לויט פארשער אין די "סטענפארד יוניווערסיטי סקול אוו מעדיצין".

דערווייל איז נישט פארהאן קיין באהאנדלונג פאר מערערע עסן-אלערדזשיס. געווענליך זאגט מען אן ליידנדע פשוט צו פארמיידן די פראבלעמאטישע מאכלים, אבער דאס פאדערט אסאך אנשטרענגונג און טעותים זענען אומפארמיידבאר.

אין די נייע פראבע האבן פארשער צוזא-מגעשטעלט די באקאנטע אסטמא-מעדיצין "עקסאולעיר", מיט 'אימיונא-טעראפי', און געגעבן אלס פראבע פאר 48 קינדער וועלכע זענען אלערגיש צו עטליכע מאכלים.

'אימיונא-טעראפי' מיינט אז מען געבט פאר פאציענטן פיצינקע מאסן פון די עסנווארג וואס שאפט זייערע אלערדזשיק רעאקציעס. צוביס-לעך הייבט מען די מאס, ביז דער פאציענט קען טאלערירן געהעריגע פארציעס פון דעם מאכל. נעמען דעם אסטמא מעדיצין אינאיינעם מיט דעם, איילט צו די צייט ווילאנג עס געדויערט פאר'ן מענטש זיך צוצוגעוואוינען צום מאכל, אן שעדיגן זיין געזונט.

"דאס ברענגט שטארקע האפענונג איין טאג צו פארמינערן די לאסט פון לעבן מיט עסן-אלערדזשיס," שרייבט דער פירער פון די שטודיע. "כאטש די רעזולטאטן זענען נאך נישט ענדגילטיגע און דארפן באשטעטיגט ווערן מיט ווייטערדיגע טעסטן, טוען זיי פארשלאגן אז קינדער וועלכע ליידן פון מערערע עסן אלערדזשיס וועלן נאך איין טאג קענען פארזיכערטערהייט פארנעמען אלע מאכלים, נוצנדיג די נייע באהאנדלונג."

אסאך וועלכע זענען אלערגיש צו איין מאכל, זענען אלערגיש צו מערערע. דער נייער מעדיצין פון "סטענפארד יוניווערסיטעט" איז דעריבער א וויכטיגע און פרייליכע בשורה.

ספעציעלע הילף

ונחתום בטבעת המלך:

אלבאני און וועלט פון ספעציעלע-הילף באגריסן מיט פרייד: "טריי קאונטי קעיר" באשטעטיגט

נייע ליכטיגע עפאכע אנגעהויבן פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן און זייערע נאנטע

הערצער פון מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, זייערע עלטערן און נאנטע, זענען אויפגעלאכטן מיט שבח והודאה צום בורא כל עולמים. "ברוך הטוב והמטיב" ווערט געהערט איבעראל אויף די פריילעכע בשורה: "טריי קאונטי קעיר" איז ב"ה באשטעטיגט און אין קראפט.

ווי באקאנט קומען פאר גרויסע רעפארמען אין פעלד פון ספעציעלע הילף. אונטער דרוק פון וואשינגטאן הבירה, טוען אונזערע רעגירונגס פירער אין אלבאני טוישן דער סיסטעם וויאזוי הילפס פראגראמען ווערן קאארדינירט, מיט'ן ציל אז יעדער בענעפיטירער זאל באקומען אלע סערוויסעס "קאנפליקט פריי".

צווישן היינט און דער צוקונפט

ביז היינט האבן וואוילטעטיגע אגענטורן, א שטייגער ווי המספיק וכדו', סערווירט סיי אלע פראגראמען וועלכע העלפן מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן אין יעדן געביט פון לעבן – ווי צב"ש "דעי העביליטעישן", ספעציעלע גרופע-היימען, דזשאב פראגראמען און נאך, און סיי "סערוויס קאארדינאציע".

דאס לעצטע איז א באזונדערע דעוויזיע פון שטאב מיטגלידער וועלכע דינען אלס ליעזאנען און אדוואקאטן פאר יעדן געניסער פון ספעציעלע הילף. דער "סערוויס קאארדינעיטאר" פארזיכערט אז זיין/איר קליענט באקומט אלע סערוויסעס וועלכע קענען אים/איר העלפן, און טוט וואס נאר נויטיג און מעגליך אז אלעס וואס ספעציעלע-הילף האט צו געבן, ווערט געשאנקען אויפ'ן שענסטן און בעסטן.

וואשינגטאן האט אבער גע'טענה'ט אז דער סיסטעם פארמאגט א לאך. אויב דער "סערוויס קאארדינעיטאר" ארבעט פאר די זעלבע אגענטור וועלכע סערווירט אויך די פאקטישע סערוויסעס, וועט ער/זי אלץ שיקן די געניסער צו די אייגענע אגענטור – אפילו אויב אן אנדערע אגענטור האט עפעס בעסערס אדער אויף א בעסערן סטאנדארט.

אלבאני האט דעריבער אונטערגענומען אן איניציאטיוו אהערצושטעלן א נייע מאדעל אונטער וועלכע אלע הילפס פראגראמען וועלן אין דער נאנטער צוקונפט סערווירט ווערן גענצליך "קאנפליקט פריי".

אונטער'ן נייעם מאדעל וועלן אגענטורן וועלכע סערווירן די פאקטישע סערוויסעס אויפ'ן פראנט, מער נישט קענען צושטעלן "סערוויס קאארדינאציע".

"סערוויס קאארדינעישן" וועט נאר סערווירט ווערן דורך נייע זעלבסטשטענדיגע אגענטורן, וועלכע וועלן גערופן ווערן "קעיר קאארדינעישן ארגאניזעישאנס – העלט האום", אדער "סי. סי. או. - עיטש. עיטש." (Care Coordination Organization/Health Home, און אין ראשי תיבות כנהוג, CCO/HH).

העלט האום

די צווייטע העלפט פונעם נאמען באדייט נאך א געוואלדיגע בענעפיט וואס קומט מיט מיט די רעוואלוציע. די נייע ארגאניזאציעס וועלן נישט בלויז קאארדינירן "ספעציעלע הילף". זיי וועלן ארבעטן און קאארדינירן און אראנזשירן "אלעס" וואס אנבאלאנגט דאס געזונט און וואוילזיין פון זייערע קליענטן – פון ספעציעלע הילף ביז פיזיש, מענטל, דענטאל, טעראפי און אלץ ארום.

אויף יעדע זאך וואס האט צוטון מיט'ן געזונט אין סיי וועלכען געביט, וועלן זיי זיכער מאכן אז יעדער קליענט באקומט דאס בעסטע, דאס רעכנט אריין אראנזשירן אלע אינשורענס אנגעלעגנהייטן, אפוינטמענטס, און אלע פאפיר-ארבעט און וואס נאך נויטיג, אלץ זאל קלאפן ווי א שווייצער זייגער.

דער געדאנק פון איין קערפערשאפט וואס פארפיגט אויף אלע געזונטהייט געברויכן, ווערט גערופן א "געזונטהייט היים", אדער בלע"ז, א "העלט האום". און דער טיטל פון די שטאב מיטגלידער איז "קעיר קאארדינעיטארס".

די פעדעראלע רעגירונג פארלאנגט אז אין יעדע לאקאלע ראיאן פון די סטעיט זאלן זיך געפונען כאטש צוויי "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציעס/העלט האומס" (אויף ספעציעלע הילף איז די סטעיט צעטיילט אין באזונדערע ראיאנען מיט לאקאלע אפיסעס, באקאנט אלס DDRO, אין יעדע פון זיי).

טריי קאונטי קעיר

וויניג אגענטורן איבער די סטעיט פארמאגן די נויטיגע 'קרעדענשלס' צו קענען אהערשטעלן אזא סארט ארגאניזאציע. "המספיק", די אלעמען באקאנטע פיאנער פון ספעציעלע הילף, וואס איז שוין מיט איבער א צענדליג יאר צוריק באטיטלט געווארן דורך די סטעיט אלס "מוסטער פאר'ן צוקונפט" אין א פרעצעדענטלאזן קידוש ד' אין זיינער צייט, איז אבער דא אויך אריינגעשפרונגען אינעם פראיעקט.

איבער אלע המספיק אגענטורן, פארפיגט א "שירעם ארגאניזאציע" גערופן די "ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע". דער פאראיין האט געגרונדעט א זעלבסטשטענדיגע "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציע" מיט'ן נאמען "טריי קאונטי קעיר".

אזוי קומט אויס אז "טריי קאונטי קעיר" איז סיי זעלבסטשטענדיג, זייענדיג אומאפהענגיג פון סיי וועלכע המספיק אגענטור, אבער פארט רייך מיט די "המספיק" ערפארונג און קוואליטעט, זייענדיג אונטער די זעלבע "שירעם" ארגאניזאציע, וואס פארזיכערט זי געניסט פון די יסודות, הארץ, שלימות און זעלטענע סטרוקטור מיט וואס "המספיק" איז וואויל בארימט ביי אלע געניסער און רעגירונגס פירער צוגלייך.

בליץ-שנעל האבן זיך אונטער "טריי קאונטי קעיר" גרופירט צענדליגער אגענטורן פון איבער ניו יארק סיטי, לאנג איילענד, האדסאן וואלי ראיאן און ארום, א קאלעקטיווער קליענטעל פון צענדליגער טויזנטער געניסער פון ספעציעלע הילף. אינאיינעם האט מען זיך גענומען גרייטן צום גרויסן טויש, ווען סערוויס קאארדינעיטארס פון די אלע אגענטורן וועלן אריבערגיין ארבעטן אונטער "טריי קאונטי קעיר", און קליענטן וועלן באקומען אלע זייערע געזונטהייט געברויכן קאארדינירט דורך "טריי קאונטי קעיר".

באשטעטיגט!

ערב שבת קודש לסדר וארא – מברכים החודש שבט, כ"ו טבת תשע"ח ולמס' יאנואר דער 12'טער, איז א טאג וואס איז איינגעקריצט געווארן מיט גאלדענע אותיות אין די היסטאריע פון ספעציעלע הילף על אדמת ניו יארק און אין די הערצער פון אלע וועם דער שיקזאל פון מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן איז זיי טייער.

אין דעם טאג איז אנגעקומען די ערווארטעטע פריילעכע נייעס פון אלבאני הבירה אז "טריי קאונטי קעיר" איז באשטעטיגט.

אין א בריוו אונטערגעשריבן דורך דזשעיסאן העלגערסאן, ניו יארק סטעיט מעדיקעיד דירעקטאר, און ק. דילעיני, קאמישענער פון די סטעיט ביורא פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, באקאנט אלס די "או. פי. דאבליו. די. די.", שרייבן די רעגירונגס פירער אז: "'טריי-קאונטי קעיר' ווערט אוועקגעשטעלט אלס "קעיר קאארדינעישן ארגאניזאציע/העלט האום" צו סערווירן מענטשן מיט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס. נאך סטעיט און פעדעראלע באשטעטיגונגען, וועלן סערוויסעס זיך אנהייבן קומענדיגן יולי דעם 1'טן." (אין אידישן דאטום,

זייט 04 <<

רעכטס דערקענט מען מו"ה דוד מזרחי הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון "טריי קאונטי קעיר", מיט ניו יארק סיטי קאונסילמאן מר. ברעד לענדער יר"ה, ביי א "נייש"א" צוזאמקום.

המספיק נייעס

פון הארץ צו הארץ: דאס אידישע געזאנג
פון שפיטאל בעטל ביז קיין פלעטבוש

״תורה און מעשים טובים.״ פרעגט סיי וועלכען חשוב׳ן תלמיד פון ישיבתנו הקדושה תורה וחסד אין קרית יואל וואס איז דער הויפט פריאריטעט אין לעבן, און דער ענטפער קומט גלייך, תורה און מעשים טובים – און ווי דער הייליגער בארדיטשעווער רב זי״ע האט געזאגט, זי זאגט און איך ווייס.

דאס לעבט מען דארט אין אלע רמ״ח און שס״ה.

איינס פון די מעשים טובים אין וואס די חשוב׳ע בחורים זענען עוסק, איז ״ביקור חולים״. ווי דער כלל לויטעט, הייבט זיך חסד אן אינדערהיים, אבער הערט א מעשה ווי דער חיזוק איז געגאנגען ווייט ווייט אויסער די געפלאנטע גרעניצן.

איז פאראן איינער פון די חשוב׳ע מגידי שיעור אין ישיבה, מו״ה מענדיל קליין הי״ו, וועמענס טאכטער׳ל ליגט ל״ע אין שפיטאל שוין עטליכע חדשים נאך אן ערנסטע פראצעדור. ב״ה איר צושטאנד גייט צום בעסערונג, אבער פאר די געטרייע משפחה איז עס נישט פון די גרינגסטע צייטן, ווי פארשטענדליך.

אבער אונזער געשיכטעלע הייבט זיך שוין אן מיט עטליכע חדשים צוריק, אין איינע פון די שווערע טעג, ווען ר׳ מענדיל איז געזעצן אין שפיטאל ביים בעטל פון זיין טאכטער׳ל. פלוצים איז ער העכסט איבערראשט געווארן מיט גאר גאר חשוב׳ע געסט: די בחורים פון ישיבתנו הקדושה זענען אים געקומען באזוכן אין די שווערע מאמענטן!

זיין געטריישאפט צו זיי האבן זיי נישט פארגעסן, און אצינד זענען זיי געקומען ארויסווייזן זייער געטריישאפט צו אים וואס ווייסט נישט פון קיין גרעניצן.

א שטאב מיטגליד האט ארויסגעשלעפט א פידעלע, און נאך פאר וואס ווען וואו איז דער גאנצער ״אינטענסיוו קעיר יוניט״ אויפ׳ן ניינטן שטאק פון קאלאמביע שפיטאל אנגעפילט געווארן מיט הארציגע געזאנגען, אדורכגעזאפט מיט שמחה, אמונה און בטחון, ווי נאר די ריינע הערצעלעך שלא טעמו טעם חטא קענען עס אויסדרוקן.

אסאך האבן זיך פארזאמלט ארום די הערצליכע געזעמל מיטהאלטן און שעפן חיות פון די מאורע, נישט קיין טעגליכע ערשיינונג צווישן די בלאסע שפיטאל ווענט. צווישן די אנוועזנדע האט זיך געפונען א איד פון פלעטבוש וועלכער האט פארוויילט אין שפיטאל מיט א זון וועלכער איז אויסגעלייטערט געווארן מיט מחלות און יסורים. דער איד, און אנדערע אויפ׳ן שטאק, האבן זיך באלד צוגעזעצט צום דערהויבענעם ״זיץ״.

זיצן זיך א גרופע אידעלעך אינאיינעם, ניטאמאל קען מען זיך איינער דעם אנדערנ׳ס נאמען, אבער פארבינדן די נשמה׳לעך מיט ליבשאפט צו איין טאטן אין הימל. די אויגעלעך פארמאכט, די טרערן רינען פריי, און די טענער גיסן זיך אריבער, שווענקען אויס און באלזאמירן די פאראווייטאגטע און צובראכענע הערצער מיט הויפנס אמונה און בטחון.

דער חשוב׳ער איד פון פלעטבוש מיט׳ן המספיק מגיד שיעור, זענען שוין פון דעם זיץ און ווייטער געבליבן נאנטע ידידים ווען מען איז זיך כסדר מחזק אינאיינעם.

אבער איין גרויער ווינטער טאג האט געברענגט די טרויעריגע נייעס. דער יונגעלע פונעם איד, תושב פלעטבוש, איז מער נישטא. ער ליידט מער נישט קיין יסורים. זיין אויסגעלייטערטע נשמה איז צוריק למקור חצבתה אונטער׳ן כסא הכבוד תחת כנפי השכינה.

נישט אדורך א טאג אדער צוויי, ווען דער צעבראכענער פאטער האט אויפגעהויבן זיינע אויגן זיצנדיג אויפ׳ן נידריגן שבעה בענקל, און וואס זעט ער, נישט מער און נישט ווייניגער, זיינע המספיק פריינט, דער מגיד שיעור און די חשוב׳ע בחורים, זענען געקומען אים מנחם זיין און שטארקן אין די שווערע צייט.

די אויגן האבן זיך באגעגנט, די הערצער פארקניפט, א צוררשט-בלאסער-שמייכל האט זיך באוויזן אויפ׳ן פאטער׳ס געזיכט, און פון זיינע ליפן האט זיך ארויסגעריסן א תנועה׳לע פון יענעם דערהויבענעם חסיד׳ישן זיץ דארט אין שפיטאל מיט עטליכע חדשים צוריק, א הארציגע קנייטש דוקא אויף די ווערטער ״חסדי ד׳ כי לא תמנו״...

דער עולם איז באלד מיטגעריסן געווארן מיט די אטמאספערע, ווידער פארמאכט די אויגעלעך, און געלאזט די ריינע טרערעלעך פריי רינען. א לענגערע ווייילע האט ארויסגעדונערט פונעם בית האבל שטיקער הארץ אין פארעם פון פסוקי התחזקות, בטחון און אמונה.

מיר זענען נישט אין הימל, אבער מלאכים און שרפים האבן זיכער אפגעשטעלט זייער געזאנג און האבן מיט די שכינה הקדושה זיך צוגעקוקט צו די אומגלויבליכע סצענע – א סצענע וואס דעמאנסטרירט דעם איד און זיין אייביגן בטחון אינעם הייליגן באשעפער.

געקומען איז מען צו שטארקן. ארויס איז יעדער געשטארקט.

מען נעמט מיט פון ישיבה״ק די ׳תופים ומחולות׳ אויפ׳ן וועג צו גיין משמח זיין חולי ישראל.

להחיות נפש כל חי! די חשוב׳ע בחורים אין הויף פון ״קאלאמביע שפיטאל״ נאכ׳ן ארום גיין צווישן די קארידארן ארויפברענגען שמייכלען און אויפלייכטן הערצער.

טריי קאונטי קעיר

>> זייט 03

ח״י תמוז תשע״ח.)

דער בריוו פירט אויס מיט שעצונג צו די אגענטור׳ס געטריישאפט צו איר קליענטעל און איר אמת׳ע אינטערעסע פאר זייער בעסטע וואוילזיין.

סך הכל האט די סטעיט באשטעטיגט 6 ״סי. סי. או. - העלט האומס״. אין ניו יארק סיטי און האדסאן וואלי ראיאן – וואו רוב אחינו בני ישראל תושבי ניו יארק זענען קאנצענטרירט, זענען דריי אזעלכע ארגאניזאציעס באשטעטיגט געווארן.

סך הכל איז ״טריי קאונטי קעיר״ באשטעטיגט צוצושטעלן אירע העכסט-קלאסישע סערוויסעס אין 25 קאונטיס – כמעט האלב פון ניו יארק סטעיט.

מיט די פאסיגע אגענטורן באשטעטיגט, ארבעט די סטעיט אצינד אויף די העכסטע צילינדערן אז דער אריבערגאנג איז אין פולסטן קראפט דעם קומענדיגן יולי דעם 1׳טן למס׳.

דאס צושטאנד צו ברענגען האט די סטעיט פאררופן רעפרעזענטאטן פון די 6 באשטעטיגטע אגענטורן אויף א צוויי טאגיגער קאנפרענץ אין אלבאני הבירה. פון יעדע ״סי. סי. או./העלט האום״ וועלן זיין אנוועזנד 4 דעלעגאטן, און אינאיינעם וועט מען זיך אונטערגארטלען צום קומענדיגן גרויסן שריט.

דער קאנפרענץ קומט אט אט, און דער גאזעט וועט אייך בס״ד האלטן אינפארמירט מיט די ווייטערדיגע אנטוויקלונגען.

גלייכצייטיג הערט מען אז גאווערנער קואמאו יר״ה האט שוין באשטימט אינעם נייעם ׳סטעיט בודזשעט׳ די קאלאסאלע סומע פון $38 מיליאן צו פארזיכערן אז בס״ד וועט קיין שום שטיין נישט שטיין אין וועג פון די טראנזיציע צו דער ארגינעלער באשטימטער צייט.

די פאנדן וועלן גענוצט ווערן דורך די זעקס גרויסע, צו העלפן אלע הונדערטער ספעציעלע הילף אגענטורן איבער די סטעיט אדורכפירן די רעפארמען פון זייער זייט אן קיין אפהאלט.

די ערנסטקייט מיט וואס אלבאני שפאנט פאראויס מיט דעם איניציאטיוו, דערציילט א הויכראנגיקער ׳טריי קאונטי קעיר׳ באאמטער, קען מען זען פונעם בלויזן פאקט אז 20% פון די באשטימטע פאנדן ווערן שוין אריבערגעפירט געווארן צו די דעזיגנירטע ״סי. סי. או.׳ס״ דעם קומענדיגן אפריל דעם 1׳טן.

עס בלייבט אונז נאר איבער צו וואונטשן פאר די געטרייע עוסקים בצרכי ציבור באמונה, יהי רצון שתשרה שכינה במעשי ידיכם, איר זאלט זוכה זיין צו העלפן וואס מער מיט׳ן גרעסטן הצלחה און סייעתא דשמיא און קידוש שם שמים עד ביאת הגואל!

Hamaspik Gazette

© Feb. ’18 All Rights Reserved

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

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

WAKE US UP
IT'S ONE EMERGENCY WE WANT TO BE A PART OF.
CALL US 24 HOURS FOR A BRACELET OR WATCH.
CALL US 24 HOURS
1855.CHASUNA (242.7862) #5
It's the right way to start off a beautiful journey that lasts a lifetime. Our jewelry department has a sparkling reputation for service, classic beauty combined with the latest trends. Because we're geared exclusively for Chassanim and Kallos, we take personal interest in each piece and our diamonds are of the highest grade. In short, each facet of our jewelry department shines brilliantly.
CHASUNA DEPOT
Brooklyn:
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
QUALITY FOR LIFE

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

קאליפארניע — דאס אז איבערוואג איז א שליסל צו מערערע געזונטהייט פראבלעמען איז קיין סוד; דאס אז איבערוואג ווערט באטראכט אלס אן עפעדעמיע אין די פאראייניגטע שטאטן איז א פאקט וואס קיינער וועט נישט פארלייקענען, אבער צו האט איר שוין אמאל געהערט אז מען קען דאס איבערכאפן איינע פון די אנדערע?

א פרישע שטודיע איז פאבלוצירט געווארן אין דער "זשורנאל אוו דער אמעריקן מעדיקל אסאסיאציע" צייגט אז, זיך דרייען אין א געזעלשאפט מיט איבערוואגיגע מענטשן העכערט די שאנס אז איר וועט אויך צונעמען אפאר פונט. אבער ווערט נישט פארלוירן, די זעלבע באריכט דערציילט אויך אז אויב דרייט מען זיך אין א געזונטע געזעלשאפט, אין א געמיינדע וואס פארמאגט מאגערע מענטשן דאן וועט מען דאס אויך איבערכאפן, עס גייט ביידע וועגן.

לויט א באריכט פארעפענטליכט דורך די "צענטער פון דיזיס קאנטראל", וועלכע איז סטאנציאנירט אין אטלאנטא דזשארדזשיע, ליידן מער פון איין דריטל אמעריקאנער פון איבערוואג.

קעמבריטש, מעסעטשוסעטס — די אומגעזונטע אמעריקאנער לעבנס שטייגער ברענגט א אומאיינגענעמע באריכט. א שטודיע וואס איז אונטערגענומען געווארן אין דער "הארווערד-שען שולע אוו פאבליק העלט" דערציילט, אז 57 פראצענט אמעריקאנער קינדער וועלן זיין איבערוואגיג ביי די 35 יאר. זאכאריע ווארד, דער פראפאסאר וואס איז געשטאנען אין שפיץ פון דער שטודיע זאגט אז בשעת ס'איז טאקע שאקירנד איז עס אבער נישט איבערראשנד ווען מען נעמט אין באטראכט די וואקסנדע צאל מענטשן וואס ליידן פון איבערוואג די לעצטע 40 יאר אין אמעריקע.

דורכאויס די לעצטערע יארן האבן שולעס איבער אמעריקע זיך שטארק קאנצענטרירט אויף עסן פראגראמען אין פאבליק שולעס. פריי־שע רעגולאציעס זענען אימפלעמענטירט גע־ווארן צו ברענגען א געזונטערע לעבנס שטייגער פאר די אמעריקאנער סטודענטן אין די שולעס.

"הארווערד שען" הויפטקווארטיר, וואו די תוצאות פונעם אמעריקאנעם אומגעזונטן לעבנסש־טייגער זענען שטודירט געווארן. די רעזולטאטן - שאקירנד אבער נישט איבערראשנד...

באלטימאר, מערילענד — איר פארלירט טאקע וואג אבער אין די זעלבע צייט פארדינט איר געלט... און אזוי אויך פארקערט! א שטודיע איבער די לעבנס שטייגער פון איבערוואגיגע מענטשן דיסקוסירט זייערע פינאנציעלע מעגליכקייטן. דער באריכט זאגט אז דורכ'ן אראפלאזן אפאר פונט טוט מען זיך שפארן אסטראנאמישע-סומעס. פארשער פון דער "גלאבעל אוביסיטי פראווענשן צענטער" ביי דער "דזשאן-האפקינס יוניווערסיטי", וועלכע האבן שטודירט דער טעמע זאגן אז איבערוואג ברענגט מענטשן צו ווערן האספיטאליזירט, אסאך דארפן נעמען מעדיצינען, מאנכע מיט שווערע וואג קענען שווער טרעפן ארבעט, און די אלע פאקטארן טוען אפעקטירן זייערע פינאנציעלע מעגליכקייטן.

דער שטודיע אנטפלעקט אן אינטערעסאנטע פאקט. 20-יעריגע וועלכע האבן געטוישט זייער דיעטע און פארלוירן פונט האבן פארמערט זייערע פארדינסטן דורכאויס זייער לעבן מיט $28,000, 50-יעריגע וואס זענען ארויף אויף א געזונטע דיעטע האבן אין רעזולטאט פארדינט $36,278.

ראטשעסטער, מיניסאטא — אין די לעצטערע יארן איז אנטשטאנען א דורכברוך אין די געביט פון מענטל-העלט. דער לאנג-יעריגע 'סטיגמע' פון נעמען אנטי-דיפרעסיע מעדיצינען איז כמעט א פארגאנגענהייט; מענטשן וואס זענען דורכגעגאנגען שווערע איבערלעבענישן ווייסן אז ס'איז דא האפענונג, מען שלינגט אראפ א 'טאבלעט' און מען קען ווייטער פארזעצן מיט די לעבן אלס געזונטע עלטערן צו געזונטע פרייליכע קינדער. מענטשן וואס ליידן פון דיפערעסיע און נעמען מעדיצינען דערפאר קענען אבער רעדוצירן זייערע דאזעס און טייל מאל אפילו אינגאנצן אראפגיין דערפון בלויז דורכ'ן טון טעגליכע איבונגען. (ווי פארשטענדליך בלויז מיט די אנווייזונגען פון א דאקטער) לויפן עטליכע מייל איז טאקע נישט גרינג אבער ס'איז ווערד. ווען א מענטש מאכט איבונגען טוט די קערפער ארויסגעבן א געוויסע כעמיקאל וואס רופט זיך 'ענדראפינס', וואס דאס טוט פראדוצירן שמחה און צופרידענקייט.

שטודיעס האבן געוויזן אז, איבונגען קען אפילו פארבעסערן די סימפטאמען ביי קלינישע-דיפרעסיע. דאקטוירים וועלן היינט רעקאמענדירן פאר פאר זייערע קליענטן וואס ליידן פון "ענעקזייעטי" אדער "דיפרעסיע" צו מאכן איבונגען. אין אסאך פעלער, זאגן דאקטוירים קען איבונגען האבן די זעלבע אפעקט ווי מעדיצינען.

באסטאן, מעסטשוסעטס — יונגע מענטשן גלייכן נישט צו רעדן איבער דער טעמע, איבערהויפט פאמיליעס וועלכע האבן ליידער ערפארונג אין דעם געביט, אבער ס'איז דא האפענונג. אין די עלטערע יארן ווערט די מוח אפגעשוואכט, עלטערע מענטשן זענען אויסגעשטעלט צו ליידן פון אלצהיימער וועלכע טוט לאנגזאם פארניכטן געזונטע מוח-צעלן און עס טוט אפעקטירן די זכרון און אנדערע מענטשליכע פונקציעס.

שטודיעס דערציילן, אז בשעת איבונגען קענען טאקע נישט גענצליך ערהוילן "אלצהיימערס" קען עס אבער שטארקן די מוח קעגן "שכחה" וועלכע קען זיך אנפאנגען ביי מענטשן אזוי יונג ווי 45 יאר. דער שטודיע זאגט אז איבונגען צווישן די 25 און 45 יאר גוט אריין כעמיקאלן אין די מוח וואס האט די מעגליכקייט צו פארמיידן 'הייפאקעמפעס', א וויכטיגע טייל אין די מוח וואס איז פאראנטווארטליך פאר לערנען און א געזונטע זכרון.

ניו יארק — א פאניק איז אנטשטאנען אין אמעריקע נאכדעם וואס דער איצטיגער פלו-סעזאן האט שוין געמאנט דאס לעבן פון מערערע קינדער און ערוואקסענע, רח"ל, און ווי באריכטן דערציילן האט זיך די סיטואציע נאך אלץ נישט פארבעסערט; איינע פון די מעטאדן צו פארמיידן פון ווערן אנגעשטעקט מיט די פלו-ווייררוס איז צו נעמען די פלו-וואקסינאציע.

אבער מענטשן פרעגן אצינד, איז דא נאך א מיטל צו באקעמפן די פלו עפעדעמיע? די פראגע הערט מען דאס יאר פיל מער ווי אין די פארלאפענע יארן וויבאלד מען זעט אז זייער אסאך פון די מענטשן וואס זענען אנגעשטעקט געווארן מיט די פלו האבן זיך יא געהאט וואקסינירט.

עס איז אבער דא נאך אן אפעקטיווע מיטל צו פארמיידן די פלו, און דאס איז "איבונגען". צו פארמיידן סיי וועלכע געזונטהייט פראבלעם - אריינגערעכנט דער פלו - איז צו אויפבויען דער 'אמיון-סיסטעם', ווען א מענטש מאכט איבונגען וועלן די ווייסע בלוט-צעלן — וואס זענען פאראנטווארטליך צו באקעמפן אינפעקציעס — שנעלער אריבערלויפן אין די קערפער און אזוי ארום וועט זי טון א בעסערע ארבעט.

עקספערטן זאגן אז א מענטש זאל מאכן כאטשיג 30 מינוט פון קארדיא-איבונגען, וואס דאס רעכנט אריין נעמען א גוטע שפאציר, שווימען, אדער לויפן יעדן טאג. עס איז פאראן נאך א מעטאד וויאזוי צו שטארקן דער אמיון סיסטעם און דאס איז צו רעדוצירן די סטרעס שטאפלן. מאכט זיכער איר כאפט א גוטן נאכט שלאף, אויב מעגליך 8-שעה, די אלע פאקטארן שטארקן דער אמיון סיסטעם וואס דאס מיינט אז דער גוף וועט אגרעסיוו אפשטויסן דער פלו און אנדערע געזונטהייט פראבלעמען, בס"ד.

המספיק נייעס

לאנגע ליסטע 'אודיטס' אדורכגעשטורעמט המספיק וועלט; רעפוטאציע גלאנצט ב"ה ווייטער אין זעלבן גין-גאלד

אן איבערבליק און קאמפלימענטן אויף אודיט רעזולטאטן פון די לעצטע חדשים - חלק א'

מיט'ן וואוקס פון המספיק אין אלע געגנטער זענען די רעגלמעסיגע אונטערזוכונגען דורך פארשידענע רעגירונג ביוראען געווארן מער-ווייניגער רוטין, ווי סיי וועלכע אנדערע אפעראציע אין די אגענטור. עס ווערט אויסגעמיטן פון באריכטעט ווערן אלס העכסט דראמאטישע אנטוויקלונגען, און ווערט אפט באזייטיגט צוליב כראנישע מאנגל אין פלאץ אינעם גאזעט.

אבער פון אזא רוטין, כמעט יעדע וואך ביי אן אנדערע היים אדער פראגראם צענטער, איז דורך די לעצטע פאר חדשים אויפגעהויפנט געווארן א שיין בערגל פון אודיט רעזולטאטן און סטעיט באריכטן, גריסן פון א לאנגע ליסטע שטרענגע אונט־ערזוכונגען, וואס המספיק איז ב"ה אדורך איבער אירע פילע פיליאלעס ריין אן פראבלעמען, נאר אדרבה, מיט א קלונגעדיגן קידוש שם שמים וישראל.

די באאמטע זענען יעדעס מאל פונדאסניי איבערגענומען געווארן זעענדיג מיט די אייגענע אויגן ווי די קינדערלעך ווערן באהאנדלט אלס טייערסטע בני מלכים מיט רואיגקייט געטריי און הארציג; דאס געלט פארנוצט מיט'ן גרעסטן אחריות; געזונטהייט און זיכערהייט אויף די העכסטע שטאפלען; און אלע רעקארדס גלאט און קלאר — אין איינקלאנג מיט המספיק'ס צענדליגער יארן פון גאלדענע רעפוטאציע לשם ולתפארת.

פסק'נט דאך דער רשב"א "מפרסמין עושי מצוה", און איינס פון די הויפט צילן פון גאזעט איז דאך אויסצוליובן די העלדישע שטאב מיטגלידער בשער בת רבים, אלזא עמער כאפן א בליק בחצרות המספיק, און באדאנקען די אויסנאם געטרייע שטאב מיטגלידער די בכל אתר ואתר אויף זייער טייל אין די הערליכע רעזולטאטן במשך די לעצטע סעריע אודיטס.

ראקלענד קאונטי

אין המספיק אוו ראקלענד זענען פארגעקומען באזונדערע געלונגענע אודיטס אין "גרענדוויו ברודערהיים," "פאסי שוועסטערהיים," און "וואנאמעיקער ברודערהיים," א באזונדערע דורכדרונגליכע איבערזיכט אויפ'ן "עס. עס. איי." פראגראם, און צוויי חדשים דערויף נאך א באזונדערע איבער די "לייף סעיפטי קאוד" זיכערהייט רעגולאציעס, אלעס ב"ה מיט'ן שענסטן פראכט און קידוש השם.

פאראנטווארטליך אויף די געלונגענע רעזולטאטן זענען אודאי די היים מענעדזשער'ס און זייערע געטרייע שטאב מיטגלידער (צוליב מאנגל אין פלאץ וועט מען מוזן שניידן די טיטלען...), ואלו הן:

גרענדוויו ברודערהיים: מענעדזשער — ר' יואל שניטצער; ליוו אין פארפאלק — ר' שמעון ווייס ומשפ'; נאכט און שבת שטאב — ר' מיכאל וויינבערגער ומשפ'; ר' לוי יצחק הורוויץ ומשפ', ר' שמואל אליעזר גליק ומשפ', ר' יואל אשר ברוין ומשפ' און ר' חיים פישער.

פאסי שוועסטערהיים: מענעדזשער — מרת לאנדא; ליוו אין פארפאלק — ר' שמעון נפתלי צבי שטיינער ומשפ'; מרת באיער, מרת ריינהאלד, מרת גאלדשטיין, מס. בכרך, מס. בענדזשאמין און מס. טאבאן.

וואנאמעיקער ברודערהיים: מענעדזשער — ר' יואל משולם פייש הורוויץ; ליוו אין פארפאלק — ר' משה יואל קופטשיק; ר' יחזקאל דערשאוויץ ומשפ', ר' שמחה גאלדבערגער ומשפ', ר' יצחק יעקב גאלדשטיין ומשפ' און ר' עמרם בערגער ומשפ'.

צו באדאנקען אויף די געלונגענע זיכערהייט ווירטשאפט וואס האט ארויסגעשיינט ביים "לייף סעיפטי קאוד" איבערזיכט, זענען — אויסער די אויבנדערמאנטע — אויך עומדים על הברכה מענעדזשער פון "ארקעדיען ברודערהיים" — ר' שלמה יעקב לעבאוויטש; מענעדזשער פון "קאנקארד ברודערהיים" — מרת גאלדבערגער; און מענעדזשער פון "פארשעי ברודערהיים" — מרת פישער.

און פאר'ן "עס. עס. איי. פראגראם" אודיט דארף מען אודאי אויך דערמאנען לשבח, צווישן די פריער און שפעטער דערמאנטע, המספיק אוו ראקלענד קאמפטראלער — ר' חיים יוסף שלמה ווערטהיימער; בוכהאלטערס ר' אלי' מייזעלס און ר' הערשל שווארץ; און אינטעיק קאארדינעיטאר, מרת טרעס.

ואתם עמם, אויף די אלע אלע גוטע גריסן, א באזונדערן דאנק פאר המספיק פסיכאלאג, דר. ר' אברהם יעקב בלוי; טרעינירונגען און קוואליטי אשורענס דירעקטאר ר' אליעזר אפפעל; המספיק נוירסעס, מרת שטיינהארט און מרת צוקער; מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן סופערווייזארס — ר' משה לויפער און מרת ניסנבוים; סערוויס קאארדינעיטארס ר' יעקב אהרן גרינוואלד, מרת בלאך, מרת גרינפעלד, מרת קאצנשטיין; רעזידענשל מעינטענענס מענעדזשער, ר' יעקב ישראל קטינא; יומען ריסורסעס קאארדינעיטאר, מרת פאשקעס; עקזעקיוטיוו סעקרעטארין, מרת ליסוער; ועל ראשם ועל צבאם דער טיכטיגער דירעקטאר פון רעזידענשל סערוויסעס, ר' משה זאבעל.

און וואס טוט זיך מיט אראנדזש קאונטי און קינגס קאונטי? אודאי זענען געוועזן אודיטס און נאך ווי, מער דעטאלן בס"ד אין קומענדיגן גאזעט...

המספיק נייעס

בשלומה של מלכות:

המספיק פירערשאפט באגריסט זיך מיט רעגירונגס פירער ביי גאווערנער'ס "סטעיט אוו די סטעיט" רעדע

המספיק דעלעגאציע באטייליגט ביים גאווערנער'ס יערליכע רעדע - געלעגנהייט זיך צו טרעפן מיט וויכטיגע באאמטע אין אלבאני הבירה - גאווערנער קאומא יר"ה שטעלט פאר עקזעקיוטיווע פלענער פאר יאר '18 למס'

דעם פארלאפענעם מיטוואך שמות האט ניו יארק סטעיט גאווערנער אנדרעי קאומא יר"ה פרעזענטירט זיין יערליכע "סטעיט אוו די סטעיט" רעדע, אין "קאנווענשאן סענטער" פונעם "עמפייער סטעיט פלאזא" רעגירונגס קאמפלעקס, אלבאני הבירה.

אין רעאקציע צו א ספעציעלע איינלאדענונג דורך די סטעיט רעגירונג, האט א דעלעגאציע פון המספיק'ס עליטע עסקני ציבור זיך ארויסגעלאזט קיין אלבאני, מיטצוהאלטן פון דער נאנט ווען דער גאווערנער אדרעסירט זיינע בירגער און שטעלט אוועק זיין וויזיע און מיסיע צום קומענדיגן יאר.

ווי פארשטענדליך האבן זיך דארט צוזאמגענומען אונטער איין דאך סטעיט געזעץ געבער, פאליטיקאנטן און רעגירונגס פירער פון די העכסטע שטאפלען.

עס איז געווען א פארגעניגן און געלעגנהייט פאר אלעמען זיך צו באגריסן און 'אפדעיטן' איבער די לעצטע אנטוויקלונגען אין עולם העסקנות.

די המספיק דעלעגאציע איז באשטאנען פון מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, מנהל ומייסד; מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר המספיק אוו אראנדזש קאונטי; מו"ה יואל פריינד הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר המספיק אוו ראקלענד קאונטי; מו"ה הערשל ווערטהיימער הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר המספיק אוו קינגס קאונטי; מו"ה יואל בערנאטה הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר המספיק טשויס; מו"ה אהרן בנציון ווידער הי"ו, ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור און המספיק פי. אר. דירעקטאר; מו"ה דוד מזרחי הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר טריי קאונטי קעיר; און העסקן מו"ה עזרא פריעדלאנדער הי"ו.

צווישן די פילע באאמטע מיט וועלכע המספיק האט במשך די יארן אויפגעבויעט א שטארקע, געמיינזאמע, און וויכטיגע קשר, ציילן זיך די עליטע פון סטעיט סענאט, א שטייגער ווי סטעיט סענאט פירער דזשאן פלאניגאן; חרד'ישער סטעיט סענאטאר מו"ה שמחה פעלדער הי"ו; סטעיט סענאטארן טאד קאמינסקי (לוירענס, וואודמיר און סידערהורסט) און קעווין פארקער (חלקים פון ברוקלין און מזרח פלעטבוש); פירער פון 'אינדעפענדענט דעמאקראטישע קאנפרענץ' און סטעיט סענאטאר (ריווערדעיל און בראנקס) דזשעף קליין; און נאך.

אזוי אויך האבן זיך די המספיק רעפרעזענטאטן געטראפן און פארברענגט

זייט 09 >>

פון ר. צו ל. ר' דוד מזרחי, ע. ד„ טריי קאונטי קעיר; ר' אהרן בנציון ווידער, ראקלענד קאונטי לעגיסלאטור און דירעקטאר, המספיק פי. אר.; ר' מאיר ווערטהיימער, מנהל ומייסד המספיק און ע. ד„ נייש"א; מר. טאמאס דינאפאלי יר"ה, סטעיט קאמפטראלער; ר' יואל בערנאטה, ע. ד„ המספיק טשויס; ר' משה מענדל ווערטהיימער, ע. ד„ המספיק, אראנדזש קאונטי; ר' יואל פריינד, ע. ד. המספיק, ראקלענד קאונטי; ר' הערשל ווערטהיימער, ע. ד„ המספיק, קינגס קאונטי; און העסקן ר' עזרא פריעדלאנדער.

מו"ה מאיר ווערטהיימער און די שטאב געטרייע המספיק שתדלנים באגריסן זיך מיט מר. דזשאן פלאניגאן יר"ה, סטעיט סענאט פירער און שטארקער פארערער פון ספעציעלע הילף.

א 'שמחה' ביים זיך טרעפן מיט'ן לאנגיעריגן חרדי'שן עסקן און סטעיט סענאטאר, מו"ה שמחה פעלדער הי"ו, א ווארעם הארץ און פייערדיגער שותף לכל דבר שבקדושה.

המספיק נייעס

המספיק ביי "סטעיט אוו סטעיט"

>> זייט 08

מיט הויכראנגיגע רעגירונגס פארשטייער א שטייגער ווי סטעיט קאמפטראלער טאמאס דינאפאלי; סטעיט אטוירני דזשענעראל עריק שניידערמאן; לויטענאנט גאווערנער הויקעל; סטעיט אסעמבלי ספיקער קארל העיסטי; דער נייער ברוקלינער דיסטריקט אטוירני עריק גאנזאלעז; און נאך וויכטיגע באאמטע.

די המספיק דעלעגאציע האט אנגעיאגט אין פארלויף פונעם טאג זיך צו טרעפן מיט אסאך אלטע נאנטע ידידים און שליסן פרישע פריינטשאפטן.

די רעגירונגס פירער האבן זיך שטארק געפריידט צו טרעפן און פערזענליך באגריסן די געטרייע שליחים פון כלל ישראל, המספיק'ס וועטעראן עסקנים, וועמענ'ס לייסטונגען זענען וואויל בארימט אין אלע רעגירונגס קארידארן.

א לענגערע צייט האט מען דיסקוסירט וויכטיגע נושאים העומדים על הפרק, בפרט, וואס דען אויב נישט, די מאסיווע טוישונגען אין "ספעציעלע הילף", "האום קעיר", די פילע סערוויסעס וואס המספיק שטעלט צו, טאקע אויפ'ן סאמע "המספיק סטאנדארט", פאר ניו יארק'ע בירגער, און נאך.

דאס איז אלץ געווען פאר און נאך די הויפט מאורע פונעם טאג, די יערליכע "סטעיט אוו די סטעיט" רעדע.

אין זיין נאנט צו 90 מינוטיגע רעדע האט דער גאווערנער אויסגעשמועסט א רייע וויכטיגע טעמעס, אריינגערעכנט נייע דזשאבס, אינוועסטירן אין די סטעיט אינפראסטרוקטור, באשיצן די וואסערן, שטארקן די 'מיטל-קלאס', נידערן לאקאלע פראפערטי שטייערן, ערציאונג און אודאי ווי שטארק און וויכטיג די סטעיט וועט באשיצן מעדיקעיד און קינדער-געזונטהייט פראגראמען זאלן נישט אפעקטירט ווערן אין ליכט פון וואשינגטאן שניטן.

מער דעטאלן איבער די פלענער פאר'ן יאר, זענען פארעפנטליכט געווארן מיט צוויי וואכן שפעטער, פארלאפענעם יאנואר דער 16'טער, אינעם פארגעשלאגענעם נייעם סטעיט בודזשעט.

ותטה לב המלכות ושריו ויועציו עלינו לטובה!

סטעיט סענאטאר קעווין פארקער מיט די וועלכע האבן געברענגט המספיק קיין ברוקלין.

והעיקר! עסקנים אין ווארעמען תפילת מנחה צום מלך מלכי המלכים להצלחת השתדלנות.

לאנגיעריגער גוטער פריינט און שתדלן פאר ספעציעלע הילף, סענאטאר דזשעף קליין.

סטעיט סענאטאר טאד קאמינסקי באגריסט די המספיק פירער מיט שעצונג און עהרע.

סטעיט אטוירני דזשענעראל, מר. עריק שניידערמאן יר"ה, איז פארנומען טאג און נאכט אויסצוראטן קארופציע איבער די סטעיט. אבער די נאכאנאנדע גרוסן ערמעגליכן אים צו שענקען אן אמת'ן שמייכל ביים זיך טרעפן מיט המספיק'ס פירער און וועג ווייזער פאר פילצאליגע אנדערע אגענטורן איבער די סטעיט, מיט גלייכקייט און יושר וואס דאמינירט די אגענטור פון טאג איינס. פון ר. צו ל.: מו"ה משה מענדל ווערטהיימער, מו"ה הערשל ווערטהיימער, מו"ה יואל פריינד, מר. עריק שניידערמאן, מו"ה מאיר ווערטהיימער, מו"ה יואל בערנאטה און מו"ה אהרן בנציון ווידער.

המספיק עליטע אין א געשמאקע דיסקוסיע מיט סטעיט אסעמבלי ספיקער, מר. קארל העיסטי יר"ה, א פריינט מיט פארשטאנד, זייענדיג א שטארקער אדוואקאט פאר ספעציעלע הילף.

נייער ברוקלינער דיסטריקט אטוירני, מר. עריק גאנזאלעז יר"ה, העכסט צופרידן מיט די געלעגנהייט זיך פארזענליך צו טרעפן מיט המספיק באהערדע און רעגירונגס ליעזאנען.

ליינער'סגאזעט

ווארט פון רעדאקציע:

אין דאזיגן גאזעט, וואו עס ווערן פארעפנטליכט עטליכע לענגערע בריוון איבער פארשידענע טעמעס, ווילן מיר ווידעראמאל קלארשטעלן אז די רעדאקציע נעמט נישט קיין שום אחריות אויף סיי וועלכע געזונטהייט אינפארמאציע - איבערהויפט פונעם ליינער'ס גאזעט - וואס רעפלעקטירט בלויז מיינונגען פון די אינדיווידועלע שרייבער.

ביטע נעמט אין אכט, דער פלוס פון בריוו און מעסעדזשעס וועלכע פארפלייצן די רעדאקציע טישל, בעסער געזאגט שאפעס, איז אומגעהויער גרויס און שטארק. עס געדויערט דעריבער ביז אייער פראגע/ענטפער/הערה קען אריינגיין, ביטעווארטן מיט פארשטענדעניש.

אויב איר האט א דרינגנדע בקשה וואס איז נוגע סכנת נפשות, ווי אן עמערדזשענסי פראצעדור וואס קען נישט ווארטן אד"ג, ביטע שיקט עס אריין ווי פריער, און פארבינדט אייך טעלעפאניש מיט די גאזעט-סעקרעטארין צו פארזיכערן אז עס גייט אריין ביי די ערשטע געלעגנהייט. אבער ביטע, נאר פיקוח נפש ממש.

לאזט אייך הערן

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

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

פאר **טוישונגען** אין די "מעילינג ליסטע", **אדווערטייזמענטס**, אנפראגעס, **קאמענטארן** פראגעס און ענטפערס פאר'ן **"ליינערס גאזעט"** אדער צו ענטפערן אויפ'ן **המספיק אנקעטע**:
רופט: 845-503-0212
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 אינפארמאטיווע צוועקן. ארטיקלען און בריוון רעפלעקטירן נישט די מיינונג פון די רעדאקציע - איבערהויפט דער **ליינער'ס גאזעט**, וואס איז פון ליינער צו ליינער. פאלגן וואס מען ליינט אין גאזעט איז אויף די אייגענע אחריות.

6432

זייף קעגן פיס-קרעמפן העלפט!

א הארציגן דאנק צום שרייבער פון בריוו #6232, מיט הילף פאר פיס-קרעמפן אטאקעס אינמיטן שלאף: נאכ'ן ליינען אייערע ווערטער האט מיין מאן אויפגעהערט נעמען 'מאטרין' אדער 'טיילענאל', זיין רוטין פאר'ן זיך לייגן שלאפן יעדע איינציגסטע נאכט במשך לאנגע יארן.

אייער עצה העלפט וואונדערליך! מען לייגט 6-8 פעקלעך Irish Spring Soap אויף די מאטראץ ארום און ארום ביי די עקן, און איבער דעם לייגט מען די ליילעך. יישר כח פאר'ן מיטטיילן די עצה, זאל אייך דער באשעפער באצאלן!

(-)

6433

בחור'ל מיט עברי שוועריגקייטן

מיין 'כמעט בר מצוה בחור'ל' איז א קלוג יונגל מיט א גוטע הבנה, אבער מיט עברי האט ער שוועריקייטן. אין אנדערע ווערטער, ער פארשטייט גוט קאמפליצירטע גמרא'ס, אבער ווען עס קומט צו לערנען אינעווייניג, ווערט אים שווער. ער האט שוין גראדואירט עטליכע עברי-פראגראמען, וויבאלד לשיטתם קען ער שוין. למעשה מוטשעט ער זיך נאך.

איך האב אים שוין געטראגן צו אן אויגן ספעציאליסט, ער איז שוין געגאנגען מיט פריזם-ברילן, איך האב שוין אויסגעגעבן הון תועפות אים צו העלפן, פרובירט מיטלען וועלכע האבן פארשפראכן גאלדענע גליקן, אבער למעשה האלט ער נאך זייער ווייט פון א ישועה. ווער קען מיר געבן אן עצה אדער צופירן צום ריכטיגן וועג?

(*)

6434

פארמיידן און היילן "יואווייטוס"

איך וויל ענטפערן צום ליינער וואס זוכט הילף פאר די אויגן-אנטצינדונג "יואווייטוס" (Uveitis) – בריוו #6374.

מיר האבן ב"ה געהאט זייער גוטע ערפארונג ביים חרדי'שן דאקטאר, דר. מייקל ווייס, אין קאלאמביע שפיטאל, 212-305-9925. ער איז אן ארטאדאקסישער איד, א ווארעם הארץ, און א זעלטענער ספעציאליסט אויף 'יואווייטוס'. ער האט ב"ה זייער גוט באהאנדלט אונזער קינד אן קיין זייטיגע ווירקונגען בחסדי ד'.

דער דר. ווייס איז אויך דער אויפזעער איבער קאלאמביע'ס אויגן קליניק – וואס א ליינער רעקאמענדירט אין בריוו #6383.

עס איז טאקע באמת אן אויסנאם געלונגענער קליניק מיט גוטע דאקטוירים, זיי נעמען אלע אינשורענס. עס האט נאר איין פראבלעם, מען ווארט לאנג – אזויווי ביי יעדע קליניק.

מיר האבן אויך געהערט א 'צווייטע מיינונג' ביי די וועלט בארימטע "יואווייטוס ספעציאליסט" דר. סטעפאן פאסטער פון באסטאן, 617-494-1431.

ווער עס זוכט צו הערן די מיינונג פון נאך א גרויסן דאקטאר, לוינט זיך די נסיעה. אויסער זיין עקספערטיז, איז ער זייער צוגעלאזן, ענטפערט אלע פראגעס, און מאכט זיכער מען פארשטייט אלעס וואס גייט פאר.

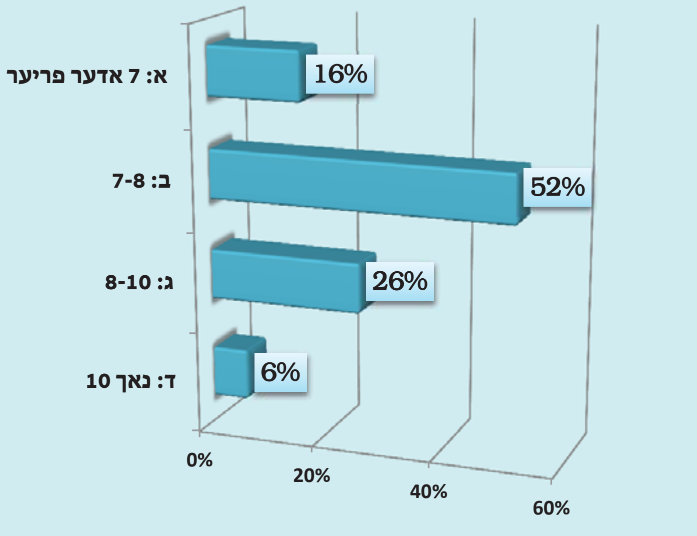
מיר האבן אהיימגענומען אלע זיינע באריכטן און נאטיצן, און אינאיינעם מיט אונזער קינדער-דאקטאר און אלע באריכטן פון אלע אנדערע דאקטוירים, זענען מיר בס"ד אויפגעקומען מיט א פולע פלאן (plan of action) וואס האט טאקע ב"ה געראטעוועט די אויגן.

א וויכטיגע דערמאנונג פאר אלע חשוב'ע עלטערן! ביטע נעמט אייערע קינדער צום אויגן דאקטאר יעדעס יאר ווי די העלט-דעפארטמענט רעקאמענדירט, אפילו ווען דאס קינד זעט גוט – פונקט ווי מען גייט צום

המספיק אנקעטע: וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:

וויפיל אזייגער לייגט איר די קינדער שלאפן?



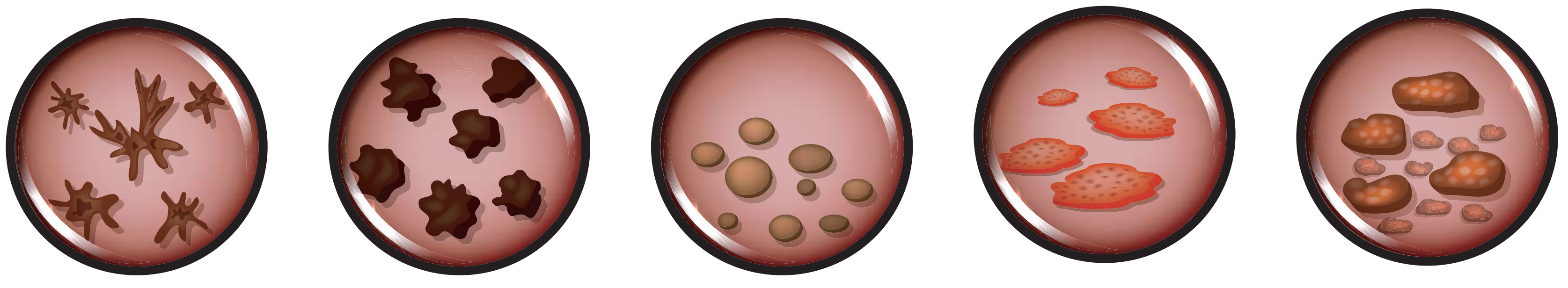
דאקטוירים, להבדיל מלמדים און יעדער אינצווישן באקלאגן זיך אויפ'ן מצב הדור, ווי ווייניג מען שלאפט, איבערהויפט אין די יונגע יארן - די קריטישע יארן ווען שלאף, אין די ריכטיגע מאס און צייט, איז ממש לעבנס-וויכטיג אויף די אנטוויקלונג פונעם מענטש, פיזיש, מענטל און זעליש.

'גייענדיג צום דרוק' זענען אונזערע אויגן געפאלן אויף א נייעס'ל אז עטוואס ווערט דער מצב בעסער, זעט דארטן. די ענטפערס אויף די אנקעטע טענה'ן אויך אזוי, כאטש עס איז גאנץ אויבערפלעכליך, וויבאלד אסאך האבן צוגעלייגט אז עס ווענדט זיך וועלכע עלטער קינדער, אבער אויבנאויף, גאנץ גוט.

דער קומענדיגער, צי גאר פריערדיגער, גרעסטער שטער צו א געזונטע אנטוויקלונג, איז זיסווארג און נאשעריי. וויפיל מאל א וואך לאזט איר אייערע קינדער עסן זיסווארג, ווי קענדיס אד"ג?

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

"נירן שטיינער" געשאפן דורך פארשידנארטיגע מינעראלן



phosphate stones | oxalate stones | urate stones | xanthine stones | cystine stones

"נירן שטיינער" מיינט אז א הארטע מאטריאל בלייבט שטעקן אין די רער פון די קושקעס. עס קען פראדוצירט ווערן דורך א ליסטע מינעראלן, און אין דעם ווענדט זיך די מאס און פארעם פון די שטיינער (זע אין בילד אויבן 5 סארטן).

נירן שטיינער ווערן געווענליך פאבריצירט אין די נירן, און גייען ארויס פון קערפער דורכ'ן אפפאל סיסטעם. א קליין 'שטיינדל' קען גרינג ארויסגיין אן קיין שום פראב־לעמען. אויב עס ווערט אנטוויקלט א שטיין גרעסער ווי 5 מילימעטער (0.2 פון אן אינטש), קען עס אפשטעלן די רער, שאפנדיג ביטערע שמערצן אין אונטערשטן טייל פון רוקן אדער אין בויך. נירן שטיינער קענען אויך מאכן בלוטן, ברעכן און נאך יסורים.

רוב נירן שטיינער ווערן פארמירט צוליב גענעטישע און דרויסנדיגע פאקטארן אינאיינעם. די ריזיקע ווערט געהעכערט דאס מערסטע אויב מען טרונקט נישט גענוג פליסיגקייט. נאך פאקטארן וועלכע הייבן די ריזיקע רעכענען אריין, הויכע קאלציום שטאפלען אין די וואסער, פעשקייט, א רייע אומגעזונטע מאכלים (איבערהויפט צוקער, היי פראקטוז קארן סירופ אד"ג), געוויסע מעדיצינען, און נאך.

צווישן 1% און 15% מענטשן ווערן אפעקטירט דערפון דורכאויס זייער לעבן. עס ווערט געשאצט אז בערך העלפט מענטשן וועלכע האבן געליטן פון א שטיין אין די נירן, וועלן האבן נאכאיינס אין די נאכפאלגנדע 10 יאר. אין די מערב וועלט האט מען אנגעהויבן אסאך מער הערן פון נירן שטיינער זייט די 1970'ער יארן, אבער די פענאמענאן ווערט שוין דערמאנט מיט איבער 2,600 יאר צוריק.

מענטשן וועלכע ליידן דערפון, וועלן געווענליך באקומען פון דאקטאר א דיעטע, געוואנדן לויט די מינעראלן וועלכע פארעמען זייערע שטיינער. געווענליך מיינט עס אסאך טרונקען, נעמען מער ציטרוס (ווי לימענע זאפט), ווייניגער קאלציום און וויטאמין סי„ אא"וו לויט'ן געברויך.

דענטיסט און געוועגליכער קינדער-דאקטאר יעדעס יאר. עס איז וויכטיג מען זאל יערליך איבערקוקן דאס געזונט פונעם אויג.

ביי אונזער פאל האבן מיר נישט באמערקט ביים קינד קיין שום סימפטאמען און פראבלעמען. נאר ביי די יערליכע רוטינע אונטערזיכונג האט דער דאקטאר באמערקט די "יואווייטוס" אנטצינדונג, אבער דאן איז עס שוין געווען זייער טיף און פאראורזאכט אסאך שאדן. דאס קינד האט קוים געזען מיט 10% פון די אויג!

מיט פיל תפילה און סייעתא דשמיא איז עס היינט ב"ה כמעט אינגאנצן גוט, אבער אידישע טאטעס און מאמעס, מען טאר די אויגן נישט פארנאכלעסיגן!

א דאנק פארן אריינשטעלן די שורות. מיין נאמען און טעלעפאן נומער ליגט געהיטן ביי די רעדאקציע פאר ווער עס דארף נאך הילף אדער אינפארמאציע,

(-)

6435

אויער ווייטאג? פרעגט דעם דענטיסט

אן ענטפער פאר בריוו #6320 איבער ווייטאג און דרוק אין די אויערן: ביי מיר קומט דאס דרוק אין די אויערן פון קריצן מיט די ציין (Teeth Grinding) ביינאכט ביים שלאפן. דאס שאפט אן אינפלאמאציע אין די ביינער, און איז נאך א פארעם פון "טי. עם. דזשעי. סינדראום". די עצה דערצו איז שלאפן מיט א "נייט-גאַרד" (night guard). מען קען עס באקומען ביים געוועגליכן דענטיסט. דער פראבלעם איז נאר אז ווייניג דענטיסטס טוען די סערוויס, און מערסטנס וואס טוען עס שוין יא, וועלן עס נאר טון פאר קעש.

אן עצה צו וויסן אויב די אויער ווייטאג קומט טאקע פון קריצן מיט די ציין, איז פשוט בעטן דעם דענטיסט צו כאפן א בליק אויף די ציין. א געוועגליכער דענטיסט קען פון איין גוטן בליק אויף די ציין, פעסטשטעלן אויב מען קריצט אסאך די ציין. הצלחה,

(*)

6436

סיסטינוריע און נירן-שטיינער

מיין זון, א היבש יונגערער בחור, איז דיאגנאזירט געווארן מיט "סיסטינוריע" (Cystinuria נירן שטיינער) נאך אין יונגען עלטער פון 7 יאר אלט. 'סיסטינוריע' איז א גענעטישער פראבלעם.

ער איז שוין אדורך 2 גרעסערע פראצעדורן במשך די לעצטע 10 יאר, ער נעמט ערליך יעדע מעדיצין וואס מען האט אים געהייסן, און איז אונטער די אויפזיכט פון א גרויסן יוראלאדזשיסט.

אצינד האט נאך איינער פון מיינע קינדער אנגעהויבן ליידן פון 'נירן שטיינער'. מיר האבן עס נאכנישט אונטערגעזוכט, אבער מיר וואלטן געוואלט וויסן אויב איינער איז באהאוונט מיט דעם פראבלעם. מיר ווילן הערן מער ערפארונג פון אנדערע און איבער מער דאקטוירים און באהאנדלונגען. מיט דאנק פון פאראויס,

(-)

אײדער איר שרייבט א
צוואה
פארבינדט אייך מיט
אברהם שמואל וויינבערגער
WILL & TRUST CONSULTANT
845-492-9013

6437

'היעל-ספאור' יסורים!

מיר זוכן א לעזונג פאר "Heel Spur" ('היעל ספאור', א געוואוקס ביים זויל פון די פיס). מיין בחור ליידט שוין עטליכע חדשים דערפון. מיר זענען געגאנגען צו לאקאלע דאקטוירים, גענומען "עקס-רעיס", בלוט-טעסטן, און אלעס איז ב"ה צוריקגעקומען גוט. די X-rays ווייזן בלויז אן אינפלאמאציע אויפ'ן ארט. מיר האבן פרובירט עס צו לאזן אפרוען, און דערנאך פרובירט עס צו איגנארירן, אבער קיין זאך האט געהאלפן.

מיר זענען שפעטער געגאנגען צו א גרויסער ספעציאליסט, דר. גרייסבורג פון קאלאמביע שפיטאל, וועלכער האט ווייטער אונטערגעזוכט און געלאזט מאכן פרישע "עקס-רעיס", און ער האט פעסטגעשטעלט אז עס איז א 'היעל ספאור' און געראטן א ספעציעלע Insole אין די שיך און ספעציעלע איבונגען אויסצוציען די מוסקלען אין די פיס (stretching exercises).

ער האלט נישט פון "קארטיזאן שאַטס" (Cortisone shots) אדער אפערירן. מיר האבן עס שוין געגעבן גענוג צייט עס זאל אוועקגיין פון זיך אליינס, אבער עס האט זיך נאך גארנישט פארבעסערט.

אצינד קען ער פשוט נישט אראפלייגן זיינע פיס אויף דער ערד ביים גיין. עס איז זייער ביטערע יסורים. אפילו ווען ער מאכט די איבונגען, שפירט ער גלייך ביים ענדיגן ווי די מוסקלען גייען ווידער איין.

אפשר ווייסט איינער וויאזוי דאס צו היילן? אפשר קענען וויטאמינען אדער נאטורליכע מיטלען העלפן? ביטע ענטפערן ווי שנעלער ווייל יעדע מינוט פון טאג איז פרישע יסורים. א גרויסן יישר כח פון פאראויס,

(-)

זייט 12 >>

ליינער'ס גאזעט

>> זייט 11

6438

"על. אי. די." שטערט דאס זען

איך לייד זייער שטארק פון א פראבלעם מיט מיינע אויגן, נעמליך, איך זע שווערליך, אלעס איז ווי פארנעפלט, צומישט און Blurry.

אבער איבערהויפט שפיר איך עס ביים אריינגיין אין א ביהמ"ד וואס האט די נייע LED לייטס (וואס איז נישט קיין ריכטיגע לע־קטער נאר ווי א שפיגל). עס מאכט מיר געפער־ליכע קאפ-ווייטאג און איך זע זייער אומקלאר (עס איז דא בתי מדרשים וואס איך דארף ממש אנטלויפן פון דארט..). די זעלבע פראבלעם האב איך ביים קוקן אויף א קאמפיוטער סקרין.

איך וואלט געוואלט וויסן וואס איז די עצה דערצו? איסערדעם וואונדער איך זיך פארוואס איך הער נישט אז אנדערע יונגעלייט זאלן זיך אזוי אפרעדן? פון וואס קומט דאס, און פארוואס שטערט עס נאר מיר?

ביטע ענטפערן ווי פריער, אין גאזעט, אדער טעלעפאניש, אויף 347-786-4620.

נ.ב. טראץ דעם וואס איך בין נאך א יונגערמאן, באוואונדער איך זייער שטארק דעם כולל שנות חיים (איך וואלט עס גערופן אהבת קדומים...). עס איז זייער וויכטיג דאס צו מאכן אויך אין אנדערע פלעצער!

(-)

6439

צופיל פראטין אין וואסער

אונזער 4 יעריג קינד האט א פראבלעם מיט צופיל "פראטין" אין די יורין (Proteinuria). דאס קומט פון א פראבלעם אין די נירן.

מיר זענען געגאנגען צו א 'נעפראלאדזשיסט' (Nephrologist – נירן ספעציאליסט) דר. קאסקעל – דער גרעסטער פראפעסאר אין מאנטיפיורי שפיטאל קינדער נעפראלאדזשי אפטיילונג, און ער האט געזאגט אז מען קען גארנישט טון דערצו נאר נעמען Prednisone און Cortisone אפצוהאלטן דעם גוף פון פראדוצירן צופיל פראטין.

מיר האבן דאס געגעבן פאר בערך 4 חדשים. דורכאויס די גאנצע צייט האט ער זיך געשפירט שרעקליך נישט גוט און געשוואלן (bloated, ווי מען שפירט ווען מען נעמט 'קארטיזאון'). אבער די לעצטע וואך פון עס נעמען האט ער ווידעראמאל געהאט צופיל פראטין אין די וואסער. אלזא די שווערע נאכפאלגן האט ער, אבער העלפן העלפט עס נישט.

מיר ווילן דעריבער זייער שטארק וויסן אויב איינער האט אינפארמאציע פון אייגענע ערפארונג אויב מען וואקסט דאס אויס, אדער אויב איינער ווייסט פון "הילפבארע" נאטורליכע אדער אלטערנאטיווע היילונגס-מיטלען צי א גוטער דאקטאר וואס איר קענט רעקאמענדירן, ביטע זיך פארבינדן מיט מיר דורך די רעדאקציע. א גרויסן יישר כח,

(-)

6440

ערפארונג מיט "לאו פלעיטלעטס?"

לכבוד די רעדאקציע, ביטע אריינלייגן דעם בריוו וואס שנעלער. יישר כח! מיר זוכן דרינגנד עצות און הילף פון מענטשן וואס האבן ערפארונג צו באהאנדלען ITP ביי קינדער.

דאס איז א מצב וואו די "פלעיטלעטס" ציפער (Platelet Count) אין די בלוט, פאלט צו א גאר נידריגע נומער. ביטע רופט: 718-928-5055. אויב קיין ענטפער, ביטע לאזט א מעסעדזש. יישר כח,

(-)

רעדאקציע: אגב, זעט בריוו #5939 (אין גאזעט #145) וויאזוי זויערע בארשט האט געהאלפן דערפאר.

6441

'מיטענס' קעגן פליקן האר

בריוו #6161 פרעגט וועגן א קינד וואס פליקט ארויס די האר. איך האב דאס געהאט מיט א קינד. עס האט גענומען צייט ביז איך בין פטור געווארן דערפון, אבער ב"ה צום סוף האבן מיר מצליח געווען.

אונזער מעשה אין קורצן, דאס קינד איז שוין געווען כמעט אינגאנצן אויסגעקראָכן פון אזויפיל פליקן די האר. מיר האבן פרובירט א היטל, אבער אן ערפאלג. געהעריגע הענטשקעס האבן אויך נישט געהאלפן.

וואס האט למעשה יא געהאלפן איז געווען "מיטענס" – ווי פארמאכטע הענטשקעס אן

אן "על. אי. די." לאמפ איז אן עלעקטריק-באלב וואס פארשפרייט באלייכטונג נוצנדיג א טעכניק וואס ארבעט לענגער און פאר אסאך ביליגער ווי סיי וועלכע באלייכטונג ביז אהין (זעט אין בילד אין קורצן די געשיכטע פון באלייכטונגען, פון די אלטע צייטן, די ערשטע מאדעל לעקטער, פלארעסענט, ביז "על. אי. די.").

די מארקעט דערפון שטייגט אויף הייוון און זעצט פאר מיט'ן גרעסטן אימפעט. פון א ווערד פון $2 ביליאן אין יארע '14 למס', איז עס ערווארטעט צו דערגרייכן צו $25 ביליאן ביז יארע '23.

אין דער צייט וואס עס נעמט איבער דאס ארט פון אנדערע לעקטער, ווערט די דעבאטע היציג איבער דאס זיכערהייט דערפון און מעגליכע אפעקטן אויף די אויגן.

יעדער איז שוין מן הסתם אמאל געשטערט געווארן דערפון, צי ביים קוקן דירעקט און צו נאנט אויפ'ן שטארקן שיין פונעם לאמפ, צי ווען אן אויטא קומט אנטקעגן און מען קען נישט זען דעם שאסיי, אזש געוויסע אייראפעאישע עקספערטן ווילן עס קלאסיפיצירן אלס "לעיזער" ווי איידער אלס לאמפ.

פאבריצירער נוצן פארשידענע זיכערהייט מיטלען דער לאמפ זאל נישט אפעקטירן דאס בילד וואס עס שאפט אויפ'ן 'רעטינע' פון אויג, אריינגערעכנט באדעקן דאס גלאז פון לאמפ מיט געוויסע מאטעריאל.

אפילו איין באזונדערע פינגער. מיר האבן עס ארויפגעלייגט אויף די הענט און באהאפטן צו די פידזשאמעס, עס זאל נישט ווי טון די הענט, און דאס האט ענדליך געהאלפן.

אזוי איז ער געשלאפן יעדע נאכט און מיר האבן אים עס אויך אנגעטון אסאך מאל אינמיטן טאג, וויבאלד דאס קינד פלעגט פליקן די האר, ווען ער האט נאר נישט געטון עפעס אנדערש.

אונזער קינד איז אלט געווען 13 חדשים ווען מיר האבן אנגעהויבן מיט די 'מיטען'. עס האט געדויערט צייט, עס האט זיך אבער ב"ה געלוינט. מען דארף אפילו אוועקלייגן די נאטורליכע רחמנות, ווייל דאס קינד דארף הילף און נאר דאס האט ענדע געהאלפן.

פאר מער אינפארמאציע קען מען זיך פארבינדן מיט מיר, מיין נומער ליגט געהיטן ביי די רעדאקציע,

(-)

6442

פאר אן אומצופרידן קלייבעריש קינד

חשוב'ע טייערע מאמעס שתחי' וועלכע מוטשען זיך צו פיטערן קינדערלעך וועלכע האלטן נישט ביים עסן.

מיין קינד איז שוין ב"ה צום גוטן 18 חדשים. זיין אפעטיט איז אבער געווען גאר שוואך. איך פלעג אים געבן 'קארן-פאפס', קיכעלעך אד"ג - די איינציגסטע זאכן וואס ער פלעגט עסן, ער זאל זיך כאטש דערהאלטן ס'ביסל חיות.

ווען עס איז געקומען צום עסן עפעס נארהאפטיג, האט ער נישט געהאט קיין אפעטיט דערצו און עס איז נישט געווען צו וועם צו רעדן. אויסערדעם איז ער בכלל געווען אן אומצופרידן קינד און כסדר אסאך געוויינט.

השי"ת האט צוגעפירט און איך האב זיך איין טאג אויסגערעדט צו מיינס א נאנטע, וואס האט מיר געגעבן אנווייזונגען וועלכע האבן אונז ב"ה אויפגעראכטן.

דאס ערשטע, נישט געבן קיין ברעקל נאש פאר דאס קינד.

אינדערפרי באקומט ער ברויט מיט אייער-שפייז געמאכט מיט "קאקוס-נוס אויל" (coconut oil); מיטאג געב איך א ווייכע אוואקאדאו צושניטן אויף קליינע שטיקלעך; נאכטמאל געב איך געמאלענע פלייש. בקיצור, איך געב אים זאכן וואס ער גלייכט, אבער נישט קיין נאש – ווייל דאס צעדרייט אינגאנצן די קושקעס און נעמט זיי ארויס פון גלייכגעוויכט.

מיין קינד איז בלע"ה געווארן א רואיג צופרידן שעפעלע. ער שפילט זיך שיין, קוועטשט נישט אזויפיל, עסט פיין בס"ד, ער האט שוין צוגענומען א שיין ביסל וואג, ווי אויך האב איך אויפגעהערט געבן אזויפיל נאש פאר די אנדערע קינדער, און איך זע עס לוינט זיך פאר יעדן...

(*)

6443

תיקון טעות!

אין בריוו #6359 פאר פליסיגקייט אין אויער איז געשטאנען: אויך העלפט "אריינטראפן"

Oil of Oregano (מוז זיין געמישט מיט סיי וועלכע אנדערע אויל צוליב די שארפקייט). מען שמירט עס 2 מאל טעגליך אונטער די אויער (אונטער וואו מען לייגט אן אויעררינגל). ביז דא.

דאס ווארט "אריינטראפן" איז נישט ריכטיג! די סארט אויל איז זייער שארף און קאנצענטרירט, און קען מעגליך חלילה זיין א סכנה אויב מען טראפט עס אריין דירעקט אינעווייניג אין אויער!

וואס מיר האבן באמת געמיינט צו זאגן אויפ'ן מעסעדזש, איז אז פאר פליסיגקייט אין אויער, לייגט מען אריין "עטליכע טראפן" פונעם אויל אין אן אנדערע אויל (אויסצואוועפן די שארפקייט דערפון), און דערנאך שמירט מען עס דוקא 'פונדרויסן' פונעם אויער, אונטער'ן אויער-לעפל – וואו מען הענגט ארויף אן אויער-רינגל.

אז מען שרייבט שוין ווידעראמאל דערוועגן, ביטע מפרסם זיין די ריכטיגע מאס וויאזוי אויסצומישן די Oil of Oregano – מען נעמט 1 אונס פון סיי וועלכע געווענליכע אויל, און מען לייגט אריין דערינען ממש קארגע געציילטע טראפן Oil of Oregano. יישר כח און תזכו למצוות,

(-)

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און ווירקזאם

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

האט איר יסורים?

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

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

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

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

"ארעגענאו" איז א בלום-געווירץ פלאנצונג פון די "מינט" משפחה. עס ווערט בעיקר גענוצט אלס געווירץ, נאכ'ן אויסטרוקענען די בלעטער און זיי צורייבן, וואס דעמאלטס קומט דאס טעם ארויס מיט'ן פולסטן געשמאק.

(אין אמעריקע איז עס געווארן שטארק פאפולער נאכ'ן צווייטן וועלטס קריג, ווען סאלדאטן האבן עס מיטגעברענגט פון איטאליע, וואו עס ווערט ברייט גענוצט.)

אבער די "עסענשל אויל" וואס מען נעמט ארויס פון די בלעטער, איז אויך א גאנץ פאפולערער פראדוקט, און איז אייגנטליך גענוצט געווארן אין באבסקע רפואות נאך מיט טויזנטער יארן צוריק.

די פעדעראלע רעגירונג האט נישט באשטעטיגט די געזונטהייט בענעפיטן דערפון, און האט זאגאר אנגעקלאגט פירמעס וועלכע האבן עס אנאנסירט אלס היילונג מיטל פאר די פלו און פארקילעכץ.

פארט זענען פארהאן מאנכע וועלכע נוצן עס אין אלטערנאטיווע מעדיצין און האלטן אז עס פארמאגט אסאך געזונטהייט און היילונג בענעפיטן, פון אסטמא, ארטרייטוס און יסורים אין די מוסקלען ביז ציין ווייטאג, - אבער, אויף די אייגענע אחריות....

ליינער'סגאזעט
קורצע פראגעס

6444
קנאבל סגולה – דעטאלן?

בערך א האלבע יאר צוריק האט איינער ארייננגעשריבן וועגן צוריק ברענגען די הערן-קראפט דורך לייגן קנאבל אונטער'ן מאטראץ (בריוו #6087, אין גאזעט #149). וויל איך פרעגן צו דאס אפגעשיילטע קנאבל מעג מען לייגן אין א פלאסטישע זעקל אדער זילבער פאפיר, אדער עס דארף ליגן דירעקט אונטער'ן מאטראץ?

(*)

6445
זוכט מער אינפארמאציע

ווייסט איינער וועלכע אינסטרומענט איז דאס בעסטע פאר "ראבער בענד ליגעישן" (Rubber band ligation – RBL, באהאנדלונג פאר מערידן), אדער אנדערע הילפבארע אינפארמאציע דערוועגן? אויב איר קענט העלפן, וואלט עס מיר געווען א גרויסע טובה.
יישר כח,

(-)

6446
קינד פארלירט ציין

ביי אונזער 3 יעריג יונגל זענען עטליכע אויבערשטע ציינער צעגאנגען און פארשימלט געווארן. די דענטיסט זאגט אז ווילאנג עס טוט נישט וויי, דארף מען גארנישט טון.

אויב איינער ווייסט אפשר אן עצה וויאזוי עס קען צוריקוואקסן אדער כאטש אפשטעלן די מגיפה, אדער סיי וועלכע אינפארמאציע, ביטע צוריקשרייבן צום גאזעט.

(*)

6447
"סיסט" אויף די ליפן

צו ווייסט איינער עפעס איבער א "סיסט" (Cyst – א סארט געשווילעכץ ווי אן אויפגעבלאזן הייטל, געווענליך מיט אייטער דערינען) אויף די ליפן פון א 2 יעריג קינד? מוז מען עס אראפנעמען? איז דא א גוטער דאקטאר וואס נעמט עס אראפ פראפעסיאנאל? ביטע צוריקשרייבן צום גאזעט. א גרויסן יישר כח

(*)

6448
ערפארונג מיט "טאוסיס" אפעראציע אין מאנהעטן?

איך וויל הערן פון איינעם וואס האט שוין געמאכט אן אפעראציע פאר "טאוסיס" (Ptosis – די אויגן-לעפלעך דעקן איבער טייל פון די אויגן, אויך גערופן Drooping Eyelid), ביי Dr. Lelli אין מאנהעטן, אדער ביי Manhattan Eye and Ear? ביטע זיך פארבינדן מיט מיר דורך די רעדאקציע,

(-)

6449
יסורים אין ביינער

האט איינער אינפארמאציע אדער ווייסט אן עצה וואס מען קען טון פאר א tailbone/ Coccyx וואס איז צוקלאפט געווארן? (איך בין אפילו נישט זיכער פון וואס די ווייטאג קומט, נאר איין זאך, כ'לייד שטארקע יסורים.) ביטע זיך פארבינדן מיט מיר ווי אומשנעלסטן, 845-248-5903.

(-)

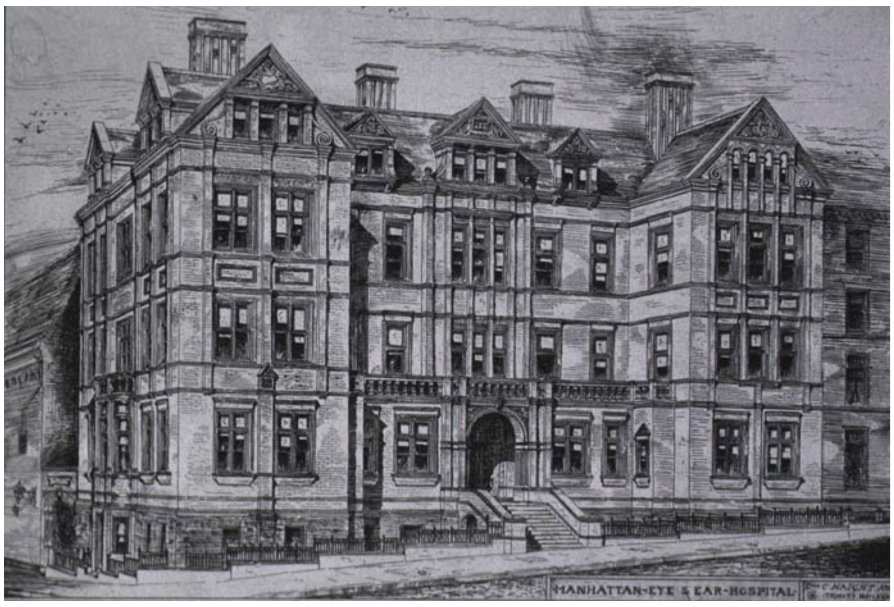
6450
קינד דארף כסדר ארויסגיין

איך זוך צו הערן ערפארונג און עצות פאר א 5 יעריג קינד וואס דארף כסדר ארויסגיין, בערך יעדע האלבע שעה.

עס שטערט שטארק דאס קינד - אויסערדעם וואס עס שטערט די לערערין און די גאנצע קלאס... זי איז ב"ה שוין געווען טרענירט אויף ביינאכט, אבער האט עס אליינס אויפגעגעבן, ווייל זי האט נישט קיין כח/געדולד ארויסצוגיין אזויפיל מאל אינמיטן די נאכט.

איינער האט מיר געזאגט אז עס קומט פון עצירות וואס דרוקט אויף די 'בלאדער', אבער ווען איך האב איר געגעבן עפעס פאר עצירות, האט עס גארנישט געהאלפן פאר דעם פראבלעם. אויב איינער האט ערפארונג אדער עצות ביטע זיך פארבינדן מיט מיר דורך די רעדאקציע,

(-)



» "מאנהעטן אויג, אויער און האלז שפיטאל" האט געעפנט אירע טויערן י׳ חשון תר"ל (אקטאבער 15, 1869 למס'). ניו יארק סיטי איז נאך דאן געווען ווייט פון די מעדיצינישע אימפעריע וואס זי איז היינט. נ. י. סטעיט געזעצגעבער האבן דאן געגרונדעט די נאן-פראפיט שפיטאל צו העלפן די ארעמע מיט'ן געזונט פון אלץ ארום די אויגן און אויערן.

» היינט צוטאגס איז דער שפיטאל טייל פון ריזן "נארטוועל העלט" געזונטהייט נעץ. איר שטאב העלפט היינט מענטשן מיט באהאנדלען נאך אסאך געזונטהייט געביטן, אריינגערעכנט ארטאפעדיקס, פאדייאטרי, פלאסטיק-סוירדזשערי, דענטל און נאך אסאך פעלדער פון מעדיצין. אויסער איר הויפטקווארטיר (אין בילד) פארמאגט זי היינט 6 צענטערן איבערגעשפרייט איבער די סיטי.

ליינער'סגאזעט
קורצע ענטפערס

6451
געהאלפן בס"ד דורך "די-ווערטיגאו אויל"

בריוו #6372, זוכט הילף פאר "מייגרעין-ווערטיגאו" (Migraine Associated Vertigo): א צייט צוריק האט איינער (בריוו #5990) געשריבן דא אין המספיק גאזעט אן עצה פאר "ווערטיגאו", צו שמירן אונטער'ן אויער עטליכע טראפן Di-vertigo – א נאטורליכע אויל וואס מען קען באקומען אין אפטייק. עס קומט מיט גענויע אנווייזונגען און איז א הערליכע ישועה בס"ד. עס לוינט זיך איינצושטעלן די קנאפע $10 וואס עס קאסט.

(-)

6452
מוזיק-טעראפיסט

צו בריוו #6370 וואס זוכט א טעראפיסט וואס טוט מוזיק טעראפי, מיר ווייסן פון איינעם טערי וואטסאן (Terry Watson), זיין נומער איז 917-848-7620. ער האט אויך סטודענטן וואס טוען די זעלבע טעראפי פאר ביליגער ווי אים.

(*)

ליינער'ס גאזעט

מענטל העלט

6453

תפילה און "סי. בי. טי."

במשך די יארן איז איז שוין געווען באשריבן אין גאזעט א היבש ביסל איבער ענקזייעטי, "או. סי. די.", אבסעסיווע געדאנקען, פאביעס, און אזוי ווייטער. עס איז נישט קיין סוד אז היינט צוטאגס ליידן אסאך פון די זאכן און ווייסן נישט וויאזוי זיך ארויס צו דערזען דערפון. מען פרובירט אלע מיטלען, מעדיצינען, טעראפי, נאטורליכע מעטאדן, 'קעניזיאלאדזשי', סגולות, און נאך און נאך. אמאל העלפט עפעס א קורצע צייט און אמאל נאך ווייניגער. למעשה שפירן מאנכע ווי זיי ליגן נאך טיף אינעם טונקעלן טונעל און מען זעט נישט קיין ליכטיגקייט און קיין עק.

איך וויל דעריבער איבערגעבן דא בשער בת רבים מיין ערפארונג דערמיט. איך פלעג ליידן פון שווערע ענקזייעטי און שרעקעדיגע מחשבות וואס האבן מיר נישט צורו געלאזט בייטאג און ביינאכט. איך האב פרובירט אלע מיטלען וואס זענען נאר פארהאן, אבער די ישועה איז נישט געקומען. איך האב שוין געמיינט אז איך וועל חלילה קיינמאל נישט ארויסקריכן פון די שווערע גייסטישע יסורים. אזוי האט זיך עס געצויגן עטליכע לאנגע ביטערע יארן, ווען איך הער נישט אויף מתפלל צו זיין צום אייבערשטן ער זאל מיר שיקן די ישועה.

מיין ישועה איז געקומען ווען איך בין בחסדי ד' געוואויר געווארן וועגן די "סי. בי. טי." (Cognitive Behavioral Therapy) טעראפי מעטאדע, וויאזוי אליינס צו ארבעטן דערמיט אויף זייער א גוטע און מאכטפולע וועג.

עס איז נישט געגאנגען פון איין מינוט אויפ'ן צווייטן. עס האט געדויערט צייט. אבער נאך אפאר וואכן האב איך ב"ה אנגעהויבן זען א שינוי לטובה. צוביסלעך איז עס ב"ה געווארן בעסער און בעסער, ביז נאך אסאך חזר'ן און ארבעטן מיט די מעטאדע – צוזאמען מיט נאך עטליכע זאכן וואס איך האב געטון זיך צו העלפן, בין איך מיט'ן אייבערשטנ'ס הילף אינגאנצן ארויסגעקראכן פון די גייסטישע יסורים וועלכע האבן מיר אזויפיל געפייניגט. און איך בעט השי"ת אויף ווייטער, ואל יטשני לנצח.

ווי אלע וואס גייען אדורך וואס איך בין אדורך אדער ענליכע מצבים, ווייס איך אז מען דארף גאר אסאך חיזוק דאס אדורכצושוויצן. די ערשטע זאך וואס האט מיר געהאלפן איז געווען כסדר מתפלל זיין צום אייבערשטן, נאכאמאל און נאכאמאל, אן אויפהער. נאר ער קען העלפן און ער פארלאזט נישט קיינעם. אפילו עס קען אמאל אויסקוקן אז מען וועט זיך חלילה קיינמאל נישט ארויסדערזען פון דעם שווערן מצב, הערט מען נישט אויף מתפלל צו זיין ווייל ער טוט נאר וואס איז דאס בעסטע פאר'ן מענטש און וואס בלייבט פאר מיר איז נאר מתפלל צו זיין. צודעם דארף מען פארשטייט זיך בטחון אז עס וועט אי"ה קומען א טאג וואס מען וועט זיך ארויסזען דערפון געזונטערהייט. מען דארף נאר ווארטן מיט געדולד – נאך א וויכטיג ארטיקל.

איך לאז איבער מיין טעלעפאן נומער ביי די רעדאקציע. אויב איינער האט סיי וועלכע שאלה וועגן די נושא אדער וויל הערן מער אינפארמאציע איבער מיין ערפארונג, קען מען מיר גערן רופן און איך בין גרייט אי"ה ארויסצוהעלפן מיט וואס איך קען. יישר כח,

(-)

6454

מנוחת הנפש און אלטערנאטיווע רפואות

איך וויל באמערקן אז ווען מען גייט אדורך א נסיון אדער פארלוסט, נויגט די ערשטע געפיל צו ווערן צובראכן, דערשראקן, איבערגענומען און פארלוירן. אביסעלע שפעטער, ווען מ'האט זיך שוין אביסל בארואיגט, אפגעוואשן ס'פנים מיט קאלטע וואסער, זיך פארגינט א רואיגן אטעם און אודאי געשעפשעט עטליכע תפילות צום בורא כל עולמים, דאן קען מען אנהייבן טראכטן...

געוועגליך הייבט מען אן נישטערן, וואס וויל דער רבוש"ע פון מיר יעצט? וועלכע פון מיינע באהאלטענע טאלאנטן וויל ער איך זאל יעצט נוצן צו שטייגן? אפשר פעלט דא אויס איך זאל טון עפעס השתדלות צו דער זאך? אז עס פייניגט מיר אזויפיל, אפשר מיינט עס אז איך דארף גיין און רעדן אפן מיט דער וואס האט מיר געשאפן די ווייטאג?

אחד בפה ובלב

אויב באשליסט מען צו גיין זאגן עפעס פאר יענעם, דארף מען זאגן וואס מען מיינט, מיינען וואס מען זאגט, אבער חס ושלום נישט געמיין...

א גוטערביישפיל איז, "איך ווייס האסט מיר נישט געוואלט וויי טאן. איך בין פארשעמט געווארן פון דיין וועג וויאזוי האסט גערעדט צו מיר. איך וויל דיר בעטן א טובה. אויב עס איז מעגליך, וואלסטו געקענט פון היינט און ווייטער רעדן צו מיר מיט א מילדערע אדער ווייכערע שטימע? יישר כח פאר'ן מיר אויסהערן, איך שעץ דיר זייער!

מיגון לשמחה

איר וועט זיכער באמערקן פון מיין בריוו אז דא שרייבט איינער וואס פרובירט צו העלפן מענטשן ערגרייכן מנוחת הנפש. איך בין שוין עוסק לאנגע יארן אין פעלד פון מענטל העלט, ענקזייעטי, דעפרעסיע, אד"ג, און דעריבער וויל איך נעמען די געלעגנהייט אויפמערקזאם צו מאכען אייערע

זייט 16 >>

...שפילט זיך נישט ארום אין אזא קריטישע צייט מיט מיסטעריעזע היילונגס מעטאדן וואס האבן נישט קיין הענט און נישט קיין פיס! "תמים תהי' עם ד' אלקיך" - א איד דארף זיך פארזיכערן אין רבוש"ע און נישט זוכן פרעמדע היילונגען פון פארדעכטיגטע קוועלער.

חשוב'ע ליינער איבער א גאר וויכטיגע טעמע: די הייליגע מצוה פון "ונשמרתם לנפשותיכם" וואס ווי יעדע מצוה, דארפן מיר עס האלטן זייער טייער און חשוב.

אין דעם ווערט אויסדרוקליך אריינגערעכנט אז אויב געפונט מען זיך אין קלינישע דעפרעסיע אדער שווערע ענקזייעטי, זאל מען גיין צו א דאקטאר מיט ערפארונג אין מענטל העלט!

און, שפילט זיך נישט ארום אין אזא קריטישע צייט מיט מיסטעריעזע היילונגס מעטאדן וואס האבן נישט קיין הענט און נישט קיין פיס! "תמים תהי' עם ד' אלקיך" — א איד דארף זיך פארזיכערן אין רבוש"ע און נישט זוכן פרעמדע היילונגען ביי פארדעכטיגטע קוועלער.

די וועלט איז היינט טאקע אן אומזיכער פלאץ, אבער דער רבש"ע היט אונז אפ אויף טריט און שריט: "לא ינום ולא יישן שומר ישרא'!" מיט בטחון קען מען געניסן פון א רואיג לעבן אן קיין שום זארגן, ספיקות אדער חשבונות.

אפילו ווען דער גרעסטע מומחה האלט אז עס איז שוין ממש דער סוף ח"ו, ווייסן מיר אז זיין ארבעט איז צו היילן — נישט צו זאגן וואס וועט זיין. דער רבוש"ע קען יעדע רגע ברענגען ישועות און רפואות.

אבער נאכאמאל, דאס נעמט נישט אוועק פון אונזער פליכט. דער מענטש דארף זיך ווענדן צו אן ערפארענער דאקטאר וואס ספעציאליזירט זיך אין תורת הנפש. איינמאל מען האט געטון דאס בעסטע וואס פעלט אויס, ווייסט מען איך האב געטון מיינס, יעצט וועט שוין דער רבש"ע אויספירן עס זאל זיין דאס בעסטע וואס קען נאר זיין.

מיר דארפן בויען אן אטמאספערע פון תמים תהי' דורך אמונה און בטחון — דאס וועט איבערדרייען אלע זארגן און נערוועזקייטן צו שמחת הנפש.

אלטערנאטיווע רפואות

וועגן גיין צו "מיסטעריעזע היילערס" וועלכע נוצן אומפארשטענדליכע מעטאדן, אט ליינט א פחד פון א מעשה: א יונג מיידל האט געליטן פון שווערע דעפרעסיע. אירע עלטערן האבן נאר געוואלט גיין צו איינער וואס היילט "נאטורליך" און זי האבן געטראפן עפעס א פרוי וואס טוט דערין.

די היילערין האט אנגעהויבן נוצן אירע "כוחות און מעטאדען" צו היילן, עס זענען אריבער עטליכע וואכן, אבער דאס מיידל קען נישט שלאפן גאנצעטע נעכט. אנשטאט דעם וואלגערט זי זיך אין בעט מיט יסורים נוראים.

ווען די עלטערן האבן גערופן די היילערין דערציילן אז זייער טאכטער שפירט זיך נאכנישט בעסער, האט זי געענפערט: "נישט געזארגט. אזוי גייט עס... עס ווערט ערגער פאר עס ווערט בעסער. איך האלט דאך נאך אינמיטן די פראצעדור.ווארט נאר צו נאך אביסל. די רפואה איז שוין אט אט דא!"

די עלטערן האבן גערופן א געוויסן רב אין ברוקלין און געפרעגט וואס צו טון. ווען דער רב האט געהערט וואס גייט פאר, האט ער זיך באלד אנגערופן: "למען השם הערט שויף אויף מיט די אלע 'טריטמענטס' און גייט צו א געהעריגע מומחה אין מענטל העלט!"

די עלטערן האבן זיך געקווענקלט, אבער קודם האבן זיי געוואלט די טאכטער זאל אויפהערן ליידן די יסורים. זענען זיי צוריק געגאנגען צו די 'היילערין' און זיך געבעטן ברחמים, "ביטע באפרייט אונזער טאכטער פון אייערע מעטאדן!"

אבער ווי צום לאמפ. די היילערין האט צוריק גע'טענה'ט, "מען קען נישט אויפהערן אינמיטן. ס'איז ווי מען צוברעכט אן איי און מ'האט עס נאכנישט געקאכט. מ'קען עס נישט צוריק מאכן אזוי ווי עס איז געווען. אנהייב קען מען נאך אפשר כאטש אפשיידן די געלעכל פון די ווייסעכל, אבער נאכ'ן אביסל ארוממישן דארף מען שויןווארטן ביז מען ענדיגט דעם גאנצן פראצעדור"...

די עלטערן זענען צוריק געלאפן צו יענעם רב מיט טרערן אין די אויגן דערציילן איר ענטפער. דער רב האט זיי געשטארקט זאגנדיג: "גייט אהיים, דאוונט צום רבוש"ע, נעמט אייער טאכטער צו א גוטן דאקטאר, און איך זאג אייך צו אז בס"ד וועט זי האבן א גאנצע רפואה!"

הודו לד' כי טוב, דורכ'ן ריכטיגן שליח, א לאנגיעריגער מומחה אין באהאנדלען דעפרעסיע, איז ענדליך געקומען דער טויש צום גוטן. דאס מיידל האט אנגעהויבן זיך שפירן בעסער און בעסער, און עס האט נישט לאנג געדויערט ביז זי איז ב"ה געווען גענצליך אויסגעהיילט.

די דאזיגע מעשה איז קוים א שמעק פון די אומצאליגע עפיזאדן וואס איך האב אליינס מיטגעהאלטן ווי מענטשן האבן נישט געטון די ריכטיגע שריט, אנשטאט דעם זענען זיי געלאפן צו "נאטורליכע" היילער ס'זאל נישט חלילה שאטן אוי א שידוך, און די נאכפאלגן זענען געווען זייער ווייטאגליך.

רבותי זארגט אייך נישט! לאמיר אייך דערציילן א סוד" יעדער איינער האט כאטש איין משפחה מיטגליד וואס גייט צו א דאקטאר פאר מענטל-העלט שוואכקייטן און נעמט מעדיצין. אלזא, מען דארף זיך שוין גארנישט שעמען.

אדרבה דערפולט אייער אחריות צו טון וואס נאר מעגליך, און דער רבוש"ע וועט אייך שוין העלפן אפילו מיט וואס זעט אויס אוממעגליך. ווי מען זאגט נאך פון סאטמארער רב זצ"ל: "מען דארף טון, נישט אויפטון — אויפטון געהערט צום רבוש"ע."

אין אנדערע ווערטער, מיר זענען נישט פריי נישט צו טון השתדלות וויבאלד מיר קענען סייווי נישט טוישן מצבים אין אונזער לעבן. א מענטש האט א בחירה און דארף אויסקלויבן צו טון זיינס אין ריכטונג פון זיך העלפן.

נאכדעם הארעוועט מען אויף אמונה און בטחון אז עס איז גוט און וועט זיין נאך בעסער, מיט די הילף פון רבוש"ע.

רעדנדיג אין די טעמע וויל איך בארירן נאך א וויכטיגע נקודה. לעצטנס האב איך געליינט אין אייער צייטונג וועגן געוויסע נאטורליכע "ענערדזשי" היילונגס מעטאדן וואס שפראצן ארויס פון אלע זייטן. איך ווייס נישט די הלכה דערוועגן, איך וויל נאר שרייבן פון געזונטהייט שטאנדפונקט.

פונקט ווי ביים פיזישן געזונט טאר מען נישט ח"ו פארנאכלעסיגן די ריכטיגע מיטלען זיך צו היילן, דאס זעלבע איז מיט'ן זעלישן געזונט.

אידישע קינדער, וועקט אייך אויף! מען רעדט דא פון פקוח נפש! ליידער ליגן צופיל אין שפיטאל צי חלילה אין בית... וויבאלד זיי זענען געווען פארגלייבט אין "האקוס פאקוס". אדרבה, רופט הצלה און פרעגט זיך אליינס נאך.

און די הלכה'דיגע חלק איז אודאי אויך נישט פשוט און יעדער זאל פרעגן די אייגענע דיין אדער א רב וועלכער איז באהאוונט אין די נושא.

צום שלוס: איך בין זיכער אז אלע שוועריקייטן אין לעבן זענען בלויז אן אדורכגאנג. גם זה יעבור! עס איז נישט די סוף!

עס וועט נאך ווערן בעסער און בעסער, און דאס בעסטע איז הערשט אונטערוועגנס — פיל פיל בעסער ווי מען קען זיך פארשטעלן!

אפילו מען איז געפאלן, טאר מען קיינמאל נישט זיין געפאלן ביי זיך, ווייל א אידעלע איז קיינמאל נישט פארפאלן. נאכמער, אויב מען כאפט זיך אן פון אויבן, קען מען נישט פאלן.

דער רבוש"ע זאל העלפן מיר זאלן בקרוב אויסגעלייזט ווערן און זוכה זיין אז יעדער איד זאל זיך מיטפרייען מיט די שמחה שלימה בביאת משיח צדקינו בב"א!

א.ג.

> אלע שוועריקייטן אין לעבן זענען בלויז אן אדורכגאנג. גם זה יעבור! עס איז נישט די סוף! עס וועט נאך ווערן בעסער און בעסער, און דאס בעסטע איז הערשט אונטערוועגנס - פיל פיל בעסער ווי מען קען זיך פארשטעלן!

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 נייעס

ראשון הוא לכם...

פרישע מצה גערוכן פארשפרייט ווארעמע אטמאספערע אין פרויען "דעי העב" שע"י המספיק אוו ראקלענד קאונטי

אט הערט א קליינע עפיזאד, איינס פון פילצאליגע, פאסירט אנהויב טבת, באשריבן אנהייב שבט, און איר לייענט עס ארום ראש חודש אדר, אבער וואס עס שרייט ארויס, איז "זמן חירותינו" אויף די העכסטע דעציבלען. יא, אין המספיק איז אגאנץ יאר זמן חירותינו פאר די חשוב'ע בני און בנות מלכים, מיט די בעסטע פארגעניגן און פארברענגען בכל עת ובכל רגע ובכל שעה.

אלזא, אין הערליכן "דעי העב" פראגראם פאר ערוואקסענע פרויען אין ראקלענד קאונטי, בליעט יעדער אין אלע געביטן אויף די שענסטע מאסנאמען.

און אז מען ווערט אלץ מער און מער טייל פון די געזעלשאפט מיט רעכטן, אחריות און פארגעניגן ווי יעדן איינעם, איבערהויפט ווען מען לערנט זיך קאכן, באקן און פירן א ווירטשאפט, הלכות חג בחג וויפיל מעגליך, און נאך און נאך, איז געקומען א געשמאקע סורפרייז אקציע איין טאג דעם פארלאפענעם חודש טבת.

נו, אטא וואס? איז לייענט. מיט דאס יהדות החרדית קאנצענטרירט הויפטזעכליך אין די גרעסערע אידישע געגנטער און מיליאנען פונט מצה וועלן געברויכט ווערן צום קומענדיגן חג המצות, זענען די "מצה בעקערייען" שוין אקטיוו און טעטיג זייט די פארלאפענע חנוכה טעג צי גאר פריער, נו, וואס דען, אודאי "לשם מצת מצוה".

און אז דער קנעטער קנעט, דער וועלגערער וועלגערט, דער רעדלער רעדלט, דער משגיח טרייבט, דער שיבער שיבט, דער אויוון קנאקט און דער גערוך פון הייסע פרישע מצות דערפולן דעם ארום, איז דאך נישט מער ווי פאסיג די חשוב'ע מיידלעך זאלן ווי אמת'ע זריזים מקדימים אפשטאטן א באזוך אין בעקעריי צו אינספירירן און ווערן אינספירירט מיט כאראקטעריסטישע מצוה'דיגע הייליגע אטמאספערע.

אין בעקעריי האט מען די דערהויבענע געסט אויפגענומען ביותרת הכבוד מיט ליבשאפט און געפיל, אריינגעפירט מאחורי הפרגוד צו ווייזן וויאזוי מען פירט אדורך אלע הייליגע הלכות און הידורים. לעומתם ברוך יאמרו, מיט הייליגע איבערראשונג האבן די חשוב'ע מיידלעך מיטגעהאלטן די "מצות באקן" טומל.

צום געזעגענען האבן אלע מיידלעך באקומען כזיתים מצה, טועמי' אויפ'ן גרויסן יום טוב וואס באשיינט שוין אט אט דעם האריזאנט, און אהיים איז מען מיט נאך א פלעמעלע אויפגעלאכטן אין די לויטערע הערצעלעך. ★

דער מצה אויוון באקט מיכלא דמהימנותא און ווארעמט ליכטיגע אידישע הערצער ביינעזאם.

צום געזונט

או חברותא או...

פריינדשאפט קען העלפן באשיצן קעגן צוקער

האלאנד – חברים זענען אלץ דער בעסטער הילף אדורכצוגיין שווערע צייטן. אצינד, זאגן פרישע שטודיעס, קענען גוטע פריינט אפילו העלפן פארמיידן איינס פון די גרעסטע געזונטהייט עפידעמיעס אין אונזער צייט, "טייפ-2 דייעביטיס".

אין א שטודיע פון נאנט צו 3,000 מיטליעריגע און עלטערע האלאנדישע בירגער, האבן פארשער געזען אז מענטשן וועלכע האבן א נעץ פון כאטש 10-12 חברים, זענען ווייניגער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלען "צוקער" קראנקהייט, ווי מענטשן וועלכע פארמאגן בלויז 7-8 נאנטע חברים.

איין נאנטער ווייניגער, איז, לויט די שטודיע, פארבינדן צו א 5 ביז 12 פראצענטיגע גרעסערע ריזיקע צו ליידן פון צוקער.

"א גרעסערע צאל פריינט קען שטארק טוישן צום גוטן דאס לעבנסשטייגער פון א מענטש," פרובירט די פירער פון די שטודיע, דר. ברינקהויז פון מאאסטריקט יוניווערסיטעט אין האלאנד, צו ערקלערן די רעזולטאטן. "עס מיינט מער עמאציאנאלע חיזוק ווען מען דארף עס, מער באקאנטע אינדרויסן פון שטוב, וואס מיינט אז מען ווערט מער אקטיוו – וויכטיגע שריט צו פארמיידן 'צוקער' וואס איז שטארק פארבינדן מיט זיצן צופיל און איבערוואג."

אינטערעסאנט צו באמערקן, באטאנען די פארשער, אז מענער וועלכע לעבן עלנד, איז זייער געזונט ערגער ווי פרויען וועלכע לעבן עלנד – אויך וויבאלד מענער וועלן געוויינליך ווייניגער אכט געבן אויפ'ן אייגענעם געזונט, קאכן און צוגרייטן געזונטע מאכלים און טון פיזישע אקטיוויטעטן, ווי פרויען.

"נישט קיין חילוק וויפיל עס העלפט קעגן 'טייפ-2 דייעביטיס', לוינט זיך צו פארברייטערן די צאל גוטע פריינט," פירט די שטודיע אויס. "עס האט זיכער פילצאליגע געזונטהייט בענעפיטן אין פילע געביטן."

ווער ווייסט מיט וואס נאך קענען זיסע חברים אלץ ארויסהעלפן... ★

די בעסטע עצה פון דאקטאר: מאכט זיכער זיך צו דרייען מיט גוטע חברים פאר'ן בעסטן געזונט!

ניחום אבלים

בצער קודר ויגון משתתפים אנו בזה
בצערה של ידידינו הנכבד והחשוב

מו"ה אליעזר צבי ברויער הי"ו

ובצערה של בתו הבתולה החשובה כבוד

מרת צפורה שתחי'

סעווען ספרינגס שוועסטערהיים,
המספיק אוו אראנדזש קאונטי

וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא
על פטירת אשתו/אמם

מרת הענייא רחל בת רבי משה ע"ה

שנלב"ע ביום ט"ז טבת העבר לאחר שנזדככה
משך שנים רבות ביסורים קשים ומרים

**המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים
ולא תוסיפו לדאבה עוד**

ובלע המות לנצח ומחה ד' דמעה מעל כל פנים, בב"א

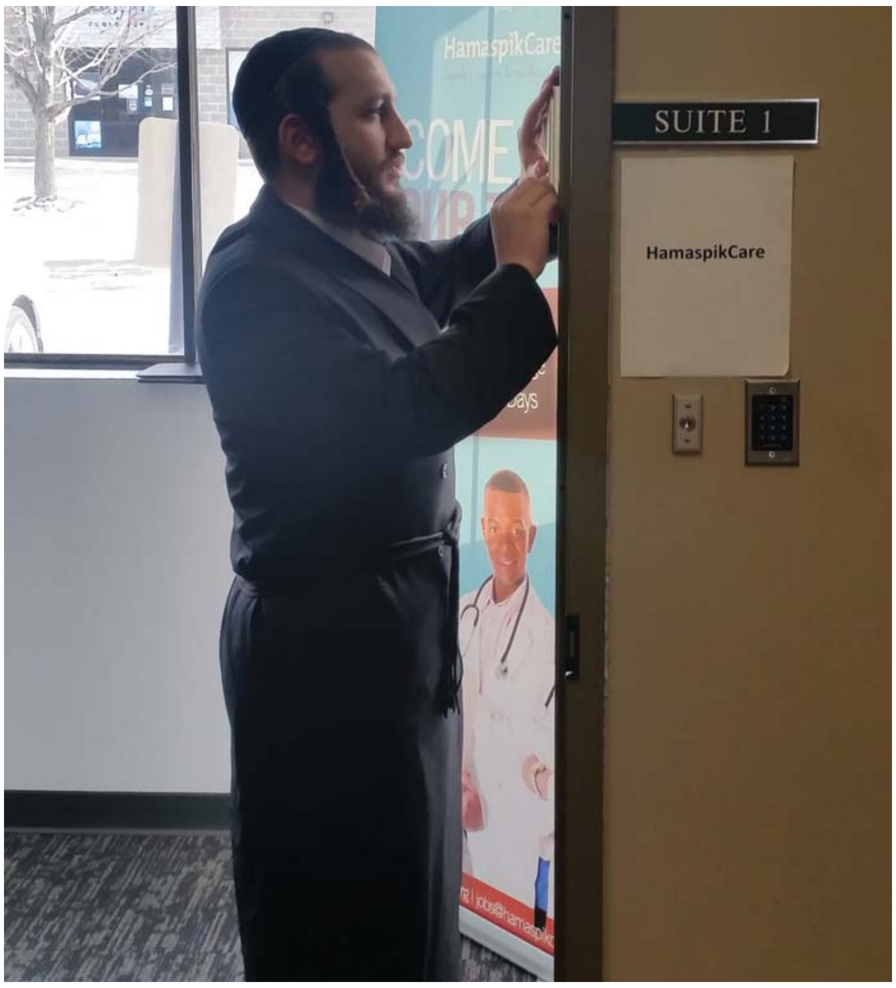
החותמים בדמע,

המספיק

המספיק-קעיר גאזעט

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

הרחבת גבולי הקדושה אין המספיק קעיר



מו"ה יצחק דוד אשרי הי"ו, המספיק-קעיר דירעקטאר אוו 'יומען ריסוירסעס' אין אפסטעיט, ביים מעמד קביעת מזוזה און פתיחת שערים פונעם נייעם לאקאלן "המספיק קעיר" אפיס אין צענטער פון ניובארג, ניו יארק. ווי די המספיק טראדיציע, איז סערוויס אלץ העפליך, דאס בעסטע און שענסטע, און אפילו דאס נאנטסטע מעגליך בכל עיר ועיר.

פאר יונג און אלט

אן עלעקטראנישער קיצל אויפצופרישן דעם זכרון

עמאורי, אטלאנטא — גוטע נייעס צום געדענקען... א פארזיכטיגע עלעקטראנישע קיצל צום מח, קען מעגליך שטארקן דעם זכרון. דער פראצעדור באשטייט פון אן אפעראציע אין וועלכען מען לייגט אריין "עלעטראודס" טיף אין מח, און שפעטער קען מען זיי קאנטראלירן צו געבן קורצע און מילדע קיצלען, וועלכע שטארקן די "אמיגדעלע" — די טייל פון מח אינסטרומענטאל אין געדענקען און געפילן.

דער פראצעדור איז שוין גענוצט געווארן אויף איבער 100,000 פאציענטן ארום די וועלט צו באהאנדלען א רייע געזונטהייט פראבלעמען, ארייַנגערעכנט פארקינסאנ׳ס דעזיז און דעפרעסיע.

א לעצטערע עקספערימענט עס צו פרובירן אויף "עפילעפסיע" פאציענטן דורך פארשער אין "עמאורי יוניווערסיטעט", האט געוויזן ווי עס אפעקטירט אויך דעם זכרון, אז אויב מען באקומט דעם 'פולס' בשעת'ן זען עפעס, וועט מען עס בעסער און גרינגער געדענקען שפעטער. דער 'קיצל' איז אזוי שוואך, אז די מענטשן אין די שטודיע האבן עס אפילו נישט געשפירט.

עס קומען פרישע געהילפן... **ראבאטן!**

פילאדעלפיע, פענסילוועניע — פארשער אין "יוניווערסיטעט אוו פענסילוועניע" ארבעטן ארויסצוקומען מיט א ביליגע ראבאט וואס זאל העלפן פארמערן דאס זעלבסטשטענדיגקייט פון עלטערע. רעזולטאטן פון א לעצטיגע שטודיע האט געוויזן, אז די גרעסטע זארג ביי מענטשן אין די הויכע גאלדענע יארן, זייערע נאנטע און זייערע דאקטוירים, איז וויאזוי צו קענען קאנטראלירן און אדורכפירן געווענליכע טאג-טעגליכע אקטיוויטעטן.

די פארשער ארבעטן אז דער ראבאט זאל קענען העלפן סיי מיט דעם און סיי מיט נאך אויפגאבעס וואס שטודיעס האבן געוויזן צו זיין גאר וויכטיג פאר עלטערע.

דער "שנות חיים" פראגראם אין קרית יואל דערפרישט און שענקט יעדן טאג תוכן און געשמאק דורכאויס יעדע איינציגע מינוט. אין בילד דערקענט מען קישענס, פראדוצירט איין טאג ביי די פאסיגע 'טעראפי' סעסיעס צו האלטן דעם מח און די פינגער, ביים פולסטן קראפט און פרישקייט פאר די חשוב'ע באלעבאסטעס און קרוינען פון פילצאליגע משפחות אין קרית יואל און אומגעגנט.

1.855.HAMASPIK (426.2774)
INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG
BORO PARK 4102 14TH AVE. BROOKLYN, NY
WILLIAMSBURG 293 DIVISION AVE. BROOKLYN, NY
MONSEY 58 ROUTE 59, #1 MONSEY, NY
MONROE 1 HAMASPIK WAY MONROE, NY
NEWBURGH 53 ROUTE 17K NEWBURGH, NY

טאבלעטן

העמילטאן, אנטעריא — דאקטוירים דערציילן אז א קאמבינאציע פון צוויי מעדיצינען וועלכע נידערן קאלעסטראל און בלוט-דרוק שטאפלען, האבן געהאט א שטארק-פאזיטיווע אפעקט אויף פאציענטן וועלכע האבן א הויכע ריזיקע צו ליידן פון א סטראוק.

די נייע שטודיע ציגט, אז נעמען טעגליכע דאזעס פון די צוויי מעדיצינען פאר בלוט-דרוק און קאלעסטראל האט רעדוצירט ערשטע-מאל סטראוקס מיט 44 פראצענט ביי מענטשן וועלכע זענען מער אויסגעשטעלט צו הארץ קראנקהייטן.

הויפט פארשער פון די שטודיע, דר. דזשעק באש, פון די גרעסטע פראפעסארן אין ״מעקמעסטער יוניווערסיטעט״, העמילטאן, אנטעריא, זאגט אז די קאמבינאציע פון די צוויי מעדיצינען האט אסאך בעסער געהאלפן די פאציענטן, ווי ווען מען האט גענומען בלויז איינס פון די מעדיצינען.

באזירט אויף די צופרידנשטעלנדע רעזולטאטן טוען פארשער איצט ארבעטן אויף א נייע סארט טאבלעט וועלכע וועט טוןביידע פונקציעס אויף איינמאל, נעמליך, נידערן בלוט-דרוק און נידערן הויכע קאלעסטראל שטאפלען.

די קלינישע שטודיע האט ארייגענומען איבער 12,700 מענטשן פון 21 לענדער, אלע פון זיי זענען געווען אין א גוטע געזונט צושטאנד, אבער זענען אויסגעשטעלט געווען צו ליידן פון הארץ פראבלעמען אין דער צוקונפט.

גרענד איילענד, נעבראסקע — א געוועזענער ארעסטאנט ביי די העלל קאונטי טורמע אין מישיגען האט אנגעקלאגט די טורמע פארוואלטונג מיט די טענה אז מען האט אים געגעבן מעדיצינען וואס זענען געווען פארשריבן פאר אן אנדערן ארעסטאנט.

קענעט דענדריטש זאגט, אז אום יוני 23, יארע 16׳, האט א טורמע אפיציר אים געגעבן מעדיצינען וועלכע זענען נישט געווען פארשריבן פאר אים. דער אפיציר האט אים געגעבן אנטי-דעפרעסיע, עפילעפסיע, און בלוט-דרוק/קאלעסטראל מעדיצינען, און דעם קומענדיגן אינדערפרי האט ער אנגעפאנגען זיך נישט גוט צו שפירן... ווען ער איז ארויס געגאנגען זוכן הילף, איז ער געפאלן באוואוסטלאז, און איז פונעם שווערן פאל שטארק פארוואונדעט געווארן.

לויט די קלאגע איז קיין איין אפיציר נישט אנוועזנד געווען בשעת דער אינצידענט, און ער איז שפעטער באמערקט געווארן ליגנדיג אויף דער ערד באוואוסטלאז.

דער טורמע דירעקטאר האט רעאגירט צו דער אינצידענט זאגנדיג, אז זי איז שטאלץ מיט די פירערשאפט אין דער טורמע, און זי געט דערביי צו פארשטיין אז די סארט מעדיצינישע גרייזן קענען פאסירן ווען עס קומט צו האנדלען מיט א גרויסע צאל ארעטסאנטן אין א טורמע אטמאספערע.

דער ארעסטאנט פארלאנגט פון א ריכטער די סומע פון $10,848 פאר זיינע מעדיצינישע אויסגאבן און פאר די שאדנס וואס ער האט געליטן. ער טענה׳ט אז ער האט געזאגט פאר דער אפיציר אז די מעדיצינען קוקט נישט אויס צו זיין ריכטיג, אבער ער איז פארזיכערט געווארן אז דאס זענען יא זיינע מעדיצינען.

פענסילוועניע — פילצאליגע פאטאליטעטן פאסירן נאכאנאנד ווען עלטערן פארגעסן פטור צו ווערן פון אפגעלאפענע פארשריבענע מעדיצינען, און קליינע קינדער לייגן א האנט דערויף. אבער א פאליציי דעפארטמענט אין דער ״שמעטפארט״ געגנט אין פענסילוועניע איז אויפגעקומען מיט א געניאלע איינפאל וויאזוי אפצושטעלן דעם געפאר.

אינאיינעם מיט א דערנעבנדיגע פאליציי קראפט, האבן זיי איינגעפירט א ספעציעלע ״דראפ-באקס״ סיסטעם וואו עלטערן קענען פארשליסן אפגעלאפענע טאבלעטן און פארזיכערן אז קינדער האבן נישט קיין צוטריט דערצו.

א קאונטי אפיציר גייט ארום פון טיר צו טיר אפנעמען די מעדיצינען פון די ״דראפ-באקס״, ווי זיי ווערן שפעטער פארניכטעט דורך די אויטאריטעטן.

ניו יארק סיטי — פארשער ארבעטן פיבערהאפטיג צו ערפינדן אן אפעקטיווע מעדיצין צו באקעמפן ״אלצהיימערס״. וויפיל מען האט פרובירט אין די פארגאנגענהייט אויפצוקומען מיט א מעדיצין צו באקעמפן דעם פראבלעם האט מען זיך אלץ געטראפן טאפן א וואנט, אבער אין די לעצטע צייט האט מען געהערט פאזיטיווע אנטוויקלונגען פון די לעבראטאריע קארידארן.

פארשער זענען געווען זייער אפטימיסטיש אז אט אט וועט מען טרעפן א היילונג דערצו. אבער ווי עס ווערט באריכטעט האבן זיך פארשער געכאפט אז זיי מארשירן אין די נישט-ריכטיגע דירעקציע.

פארשער פון ״קאלאמביע יוניווערסיטעט״ זאגן, אז אין די לעצטע וואכן האבן סייענטיפישע באמיאונגען געליטן פון שווערע דורכפעלער, און מען פרובירט צו דערגיין וואס זיי האבן געקענט פארזען דורכאויס זייערע שטודיעס אויפצוקומען מיט א היילונג צו די ביטערע אלצהיימער׳ס מחלה.

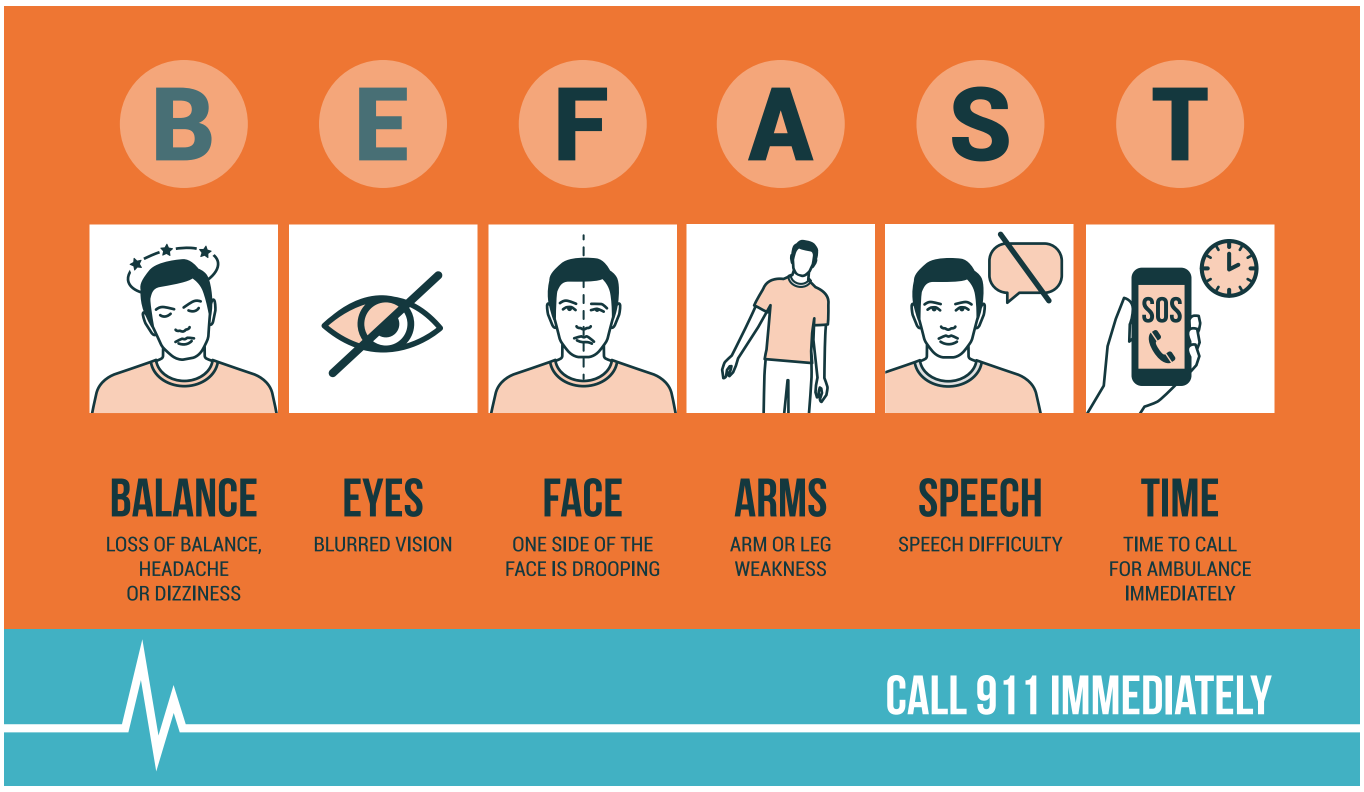
זיי פרעגן זיך אליין, איז מען באגאנגען גרייזן דורכאויס די קלינישע פראצעדורן אויף די מעדיצינען? אדער איז פארהאן א פונדאמענטאלע מיספארשטענדעניש איבער די העכסט-קאמפליצירטע נאטור פון אלצהיימערס?

די דורכגעפאלענע פארזוכן קומט אין א צייט ווען מען האט בייגעוואוינט דורכפעלער ביי דער ״איידאלאפירדיין״ מעדיצין, וואס איז פרובירט געווארן דורך פארשער צו באהאנדלען אלצהיימערס דורכ׳ן פראדוצירן פרישע ״סעראטאנין״ שטאפלען און אנדערע כעמיקאלן אין מוח.

ענגלאנד — דער ״פאבליק העלט מיניסטער״ פון ענגלאנד, סטיוו ברייען, האט פארלאנגט פון זיין ביורא צו לאזן אין גאנג אן אינטענסיווע אויספארשונג איבער די וואקסנדע פראבלעם אין אמעריקע ווען פאציענטן ווערן ״אדיקטעד״ צו זייערע מעדיצינען און קענען זיך נישט אפגעוואוינען פון זיי, אפילו ווען זיי דארפן שוין באמת נישט צוקומען צו זיי.

אסאך מענטשן וועלכע נעמען מעדיצינען אזוי ווי ״אספרין״, מעדיצינען וואס באוואיגן ווייטאג, טאבלעטן צו באהאנדלען דיפרעסיע אד״ג, קענען זיך נישט אפלאזן דערפון אפילו ווען זיי ברויכן עס מער נישט. דעריבער ארבעטן אצינד געזונטהייט אויטאריטעטן אין ענגלאנד אויפצוקומען מיט פרישע מעטאדן וויאזוי צו ברענגען אן ענדע צו דעם פראבלעם.

דאקטוירים זאגן אז טראצדעם וואס אנטי-דעפרעסיע מעדיצינען ווערן נישט באצייכנט אלס ״עדיקטיוו״ זעט מען אבער אז איינמאל מענטשן זענען ארויפגעשטעלט געווארן אויף די סארט מעדיצינען איז זייער שווער זיך אפצוגעוואוינען און באגיין אן זיי.



באמערקט א סטראוק באצייטנס - לערנט די ווארענונג צייכנס און ראטעוועט לעבנס! א קרבן פון א ״סטראוק״ רח״ל וועט נישט אייביג כאפן וואס גייט פאר. עס איז וויכטיג זיך צו באקענען מיט די סימפטאמען, און כאטש מען איז מתפלל אז מען זאל עס קיינמאל דארפן נוצן, מען קען אמאל ראטעווען לעבנס מיט אביסל אינפארמאציע. אין קורצן: **שווינדלען** - נישט קענען האלטן דעם באלאנס מיט קאפ-ווייטאג און ׳דיזינעס׳; **אויגן** - זען ווערט אומקלאר; **פנים** - איין זייט פון געזיכט פאלט איין; **ארעם** - אן ארעם אדער פוס ווערט מאמענטאל אפגעשוואכט; **רעדן** - עס ווערט פלוצים שווער צו רעדן; **צייט** - רופט זאפארט הצלה אדער 911!

רפואה אין יארצייטן

חודש אדר

ט
אדר

הרה"ק רבי שמעלקא סעלישער זי"ע

אמאל האט פאסירט א טראגעדיע אין שטאט סעליש. א דינסט, וואס האט געארבעט ביי א אידישן בעה"ב, האט געלייגט בעט געוואנט אויף א בעט, און נישט באמערקט אז א קליין קינד ליגט דארט. דאס קינד איז נעבעך דערשטיקט געווארן און אוועק פון דער וועלט. די פרוי פון בעה"ב איז געלאפן צו איר מאן מיט א געשריי איבער דעם אומגליק, יאמערנדיג ער זאל שוין לויפן צום רב, רבי שמעלקא, פועל'ן א רפואה.

אנקומענדיג צום גאון, האט ער בארואיגט די צעבראכענע עלטערן אז עס איז גארנישט און זיי קענען אהיימגיין... ווען זיי זענען אהיימגעקומען, האבן זיי באמערקט ווי די דינסט שפילט זיך מיט'ן קינד ווי גארנישט וואלט פאסירט. צו זייער שטוינונג האט זיי די דינסט דערציילט אז פריער איז אנגעקומען אן אומבאקאנטער מענטש און אריינגעבלאזן א לופטל אין קינד'ס מויל, און באלד דערויף איז דאס קינד צוריק לעבעדיג געווארן.

ווען זיי האבן אויסגערעכנט ווען דער נס האט פאסירט, האבן זיי געזען אז עס איז געווען גענוי בשעת זיי זענען געווען ביים גאון.

רבי שמואל (שמעלקא) בן רבי יוסף קליין זצ"ל,
צרור החיים, ט' אדר-ב' תרל"ה

» צורת קדשו פון הרה"ק רבי שמואל שמעלקא סעלישער זי"ע.

» מצבת קדשו פון רבי שמעלקא סעלישער ויו"ח רבני העיר סעליש. עס איז מערקווירדיג ווי די מציבות ליגן באהאפטן צום וואנט פון אוהל, פונדרויסן.

יא
אדר

הרה"ק דער ראגאטשאווער גאון זי"ע

דער בארימטער ראגאטשאווער גאון האט געהאט א זכרון, התמדה און גאונות וואס גדולי הדור האבן באצייכנט אלס "שלא כדרך האנושי." ער איז געווען דער חסיד'ישער רב אין שטאט דווינסק. פאר זיין פטירה, איז ער געפארן קיין וויען זיך צו לאזן אפערירן אויף א שווערע נירן קראנקהייט. למעשה זענען די באהאנדלונגען נישט געלונגען און דער גאון איז דארט נפטר געווארן לשמי מרום ביום תענית אסתר מוקדם.

הרה"ח רבי יוסף דייטשער ע"ה האט דערציילט דעם אויסטערלישן וואונדער וואס ער האט אליינס מיטגעהאלטן אין יענע לעצטע תקופה, ווען דער גאון האט ל"ע געליטן אומגעהויערע יסורים קשים ומרים.

די דאקטוירים זענען געשטאנען מאכטלאז ארום זיין בעט און האבן גארנישט געקענט טון אים צו העלפן. די איינציגסטע זאך וואס האט געהאלפן באַרואיגן זיינע יסורים, איז געווען ווען מען האט גערעדט מיט אים אין לערנען. דעריבער פלעגן תלמידי חכמים קומען אין די מאסן צום גאון שמועסן אין לערנען, צווישן זיי פלעגט ר' יאסל אויך קומען מיט אנדערע בחורים, לומדים מופלגים וועלכע האבן דאן געלערנט אין וויען. ווען מען האט נאר געשמועסט אין לערנען, האט דער גאון וקדוש נישט געשפירט די יסורים!

מען האט בחוש געזען ווי די תורה איז זיין רפואה. דאקטוירים פלעגן שטיין און שטוינען וויאזוי די איבערמענטשליכע יסורים זענען ווי פארשוואונדן געווארן, ווי נאר דער גאון האט אנגעהויבן זיך מפלפל זיין בדברי תורה.

★

דער גאון איז אמאל געווען אין שפיטאל אין וויען, און וויבאלד ער האט נישט געגעסן די מאכלים פון שפיטאל האט אן ארטיגער איד אים געברענגט יעדן טאג צו עסן. איינמאל האט דער איד געשיקט געקאכטע פיש, אבער דער גאון האט עס נישט געוואלט עסן בשום אופן, כאטש עס איז געווען וויכטיג פאר זיין נערונג. א מינוט דערויף איז דער איד געקומען צו לויפן אז ער האט זיך טועה געווען מיט די פיש און עס איז געווען דגים טמאים.

רבי יוסף בן רבי פישל ראזען זצ"ל, צפנת פענח,
שלמת יוסף, י"א אדר תרצ"ו

הרה"ק בעל אבני נזר מ'סאכאטשאוו זי"ע

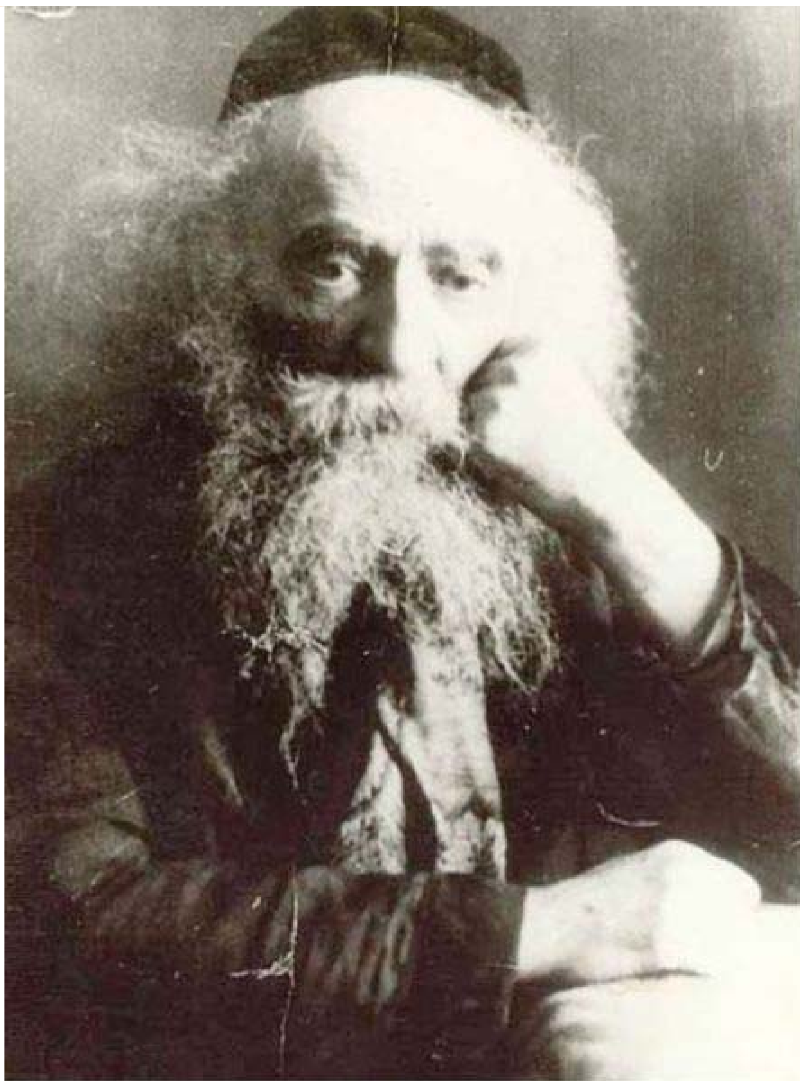
אמאל איז א חסיד געקומען צום הייליגן אבני נזר זי"ע מיט א קינד וועלכער האט ל"ע באקומען די "טיפוס" מחלה, און זינט דאן מער נישט גערעדט. מען איז שוין געווען מיט אים ביי אסאך דאקטוירים, אבער אן ערפאלג.

דער צדיק וקדוש האט זיך אויפגעשטעלט פון פלאץ, אנגעכאפט דעם קינד ביים הענטל און אנגעהויבן שפאצירן מיט אים ארויף און אראפ, ווען בשעת מעשה דעקט ער צו דאס קעפל פון קינד מיט די עק פון זיין בעקיטשע.

פלוצים האט ער זיך געגעבן א שטעל אפ, און געזאגט צום יונגל ער זאל בעטן פון זיין טאטן וואס ער וויל. דאס קינד האט זיך אנגערופן אז ער וויל טרונקען וואסער. דער אבני נזר האט געהייסן ברענגען וואסער, און נאכ'ן אויסטרונקען האט דאס קינד ווייטער גערעדט כאחד האדם!

רבי אברהם בן רבי זאב נחום בארנשטיין זצ"ל,
אבני נזר, אגלי טל, י"א אדר-א' תר"ע

זייט 22 »



» אן ארגינעלער בילד פון גאון ישראל וקדושו, דער הייליגער ראגאטשאווער עילוי. עס ווערט דערציילט אז ווען דער גאון איז בימי מחלתו געווען אין וויען (זע ארטיקל), האבן גדולי ישראל, ווען זיי האבן געזען זיין הייליגע צורה, געמאכט די ברכה "שחלק מחכמתו ליראיו" מיט'ן שם ומלכות.

» די לוי' פון גאון אין עיר רבנותו, דווינסק. כאטש ער איז געווען רב אין די חסיד'ישע קהילה, דערקענט מען צווישן די מלוים אידן פון אלע קרייזן מיט אבילות און הערצה.

רפואה אין יארצייטן

חודש אדר

<< זייט 21

יז אדר
הרה״ק רבי שמעון סופר מ׳קראקא זי״ע

דער צדיק וקדוש רבי שמעון סופר זי״ע, זון פון הייליגן חת״ם סופר זי״ע, איז געווען באַרימט פאר זיינע תפילות און רפואות. אמאל האט איינער פון די גדולי הדור אין יענע תקופה געשיקט א הזכרה צו רבי שמעון סופר, ער זאל פועל׳ן פאר אים א רפואה שלימה.

דעם אנדערן טאג האט רבי שמעון סופר געשריבן א בריוו צו יענעם צדיק אז ״איך בין בטוח אז דער רבונו של עולם וועט אים אויסהיילן ווייל ׳תפילתי בעדו היתה שגורה בפי.״

★

אמאל האט א מאמע פון רוסלאנד געברענגט איר 10 יעריגע טאכטער צו רבי שמעון סופר, מזכיר זיין אז זינט דאס קינד האט געליטן א שווערע מחלה איז זי ל״ע שטום געווארן. דער צדיק האט ערשט געזאגט אז עס זענען דא גרעסערע צדיקים וועלכע קענען פועל׳ן רפואות, אבער די מאמע האט נישט נאכגעלאזט, און איז געקומען צו רבי שמעון טאג נאך טאג פארגיסנדיג טייכן טרערן.

נאך לאנגע וואכן האט רבי שמעון געזאגט פאר די מאמע אז זי זאל ברענגען דאס קינד פרייטאג צו נאכטס צו זיין טיש און אויסהערן קידוש.

ווי פארשטענדליך האט די מאמע אזוי געטון. ביי קידוש איז דאס קינד געשטאנען נעבן צדיק. דאן האט רבי שמעון געגעבן קידוש-ווין פאר׳ן קינד און איר געהייסן מאכן א ״בורא פרי הגפן.״ דאס קינד האט געמאכט די ברכה הויך אויפ׳ן קול, און די שטומקייט איז פארשוואונדן געווארן.

★

עטליכע טעג פאר זיין פטירה, איז זיין גרויסער פאטער, דער הייליגער חתם סופר זי״ע, געקומען צו אים אין חלום און געזאגט אז יעצט האבן זיך געענדיגט הונדערט און צוואנציג יאר פון ווען ער, דער חתם סופר, איז אראפקומען אויף דער וועלט (אין יאר תקכ״ג). האט רבי שמעון געפרעגט דעם פאטער, וואס קומט ווייטער, האט דער חת״ס געענטפערט אז ס׳איז געקומען די צייט פאר זיין פטירה.

אין טאג פון זיין פטירה איז רבי שמעון זי״ע נאך געווען ביי די פולע כוחות ביז נאכמיטאג, ווען די כוחות זענען פלוצים שוואך געווארן. מען האט גערופן דאקטוירים און זיי האבן אים פארשריבן מעדיצינען, אבער רבי שמעון האט זיי רואיג ארויסבאגלייט... ער האט געזאגט פסוקי יחוד און זיך געלייגט אין בעט, זינגענדיג ניגוני דביקות וואס ער האט פארפאסט, און פארנאכטס איז דער צדיק נסתלק געווארן לגנזי מרומים.

רבי שמעון בן רבי משה סופר זצ״ל, שו״ת ודרשות מכתב סופר, י״ז אדר-ב׳ תרמ״ג

Oberrabbiner Simon Schreiber,

Reichsrathsdeputirter.

Eine der bedeutendsten Persönlichkeiten des Judenthums in unserem Jahrhundert war der Oberrabbiner von Krakau Rabbi Simon Schreiber (Sofer), ein Nachkommen des berühmten Preßburger Oberrabbiners und „Gaon Chatham Sofer". Wir bringen in dieser Nr. das Bild d:s Rabbi Simon זצ״ל. Schon das geistvolle Auge und das schöne männliche Antlitz verrathen, daß ein großer Geist und ein starker Wille in diesem Manne wohnte. Hiedurch und durch sein umfassendes Talmudwissen, welches mit großer praktischer Klugheit geeint war, kam es auch, daß Rabbi Simon nicht nur von den Israeliten zu Krakau, sondern auch von den gesetzestreuen Juden in ganz Galizien als Oberhaupt anerkannt und verehrt wurde. In den letzten Jahren seines Lebens saß er auch als Vertreter von Kolomea-Buczacz-Snyatin im Reichsrathe zu Wien, wo seine imponirende Erscheinung

^ די ליכטיגע צורה פון הגה״ק רבי שמעון סופר זצוק״ל, מיט די פולע רבנישע טראַגע. עס ווערט דערציילט אז פאר די פטירה פון הייליגן חתם סופר זי״ע, האט ער געבענטשט דעם זון, ארויפלייגנדיג ביידע הענט אויף זיין קאפ און געזאגט, ״תנא אקרא-קאי״ – א מליצה אויף די עיר ואם בישראל ׳קראקא׳ וואו ער האט משמש געווען ברבנות. וויאזוי דער אשכנז׳ישער גאון איז אויפגענומען געווארן אלס רב אין די חסיד׳ישע פעסטונג, איז א סיפור פאר זיך. עס איז מערקווירדיג ווי ווייט די שטאט האט אים ליב געהאט, אזש מען האט אים נישט דערציילט איבער די הסתלקות פון זיין ברודער, דער כתב סופר זי״ע פון פרעשבורג, אויס זארג פרעשבורג זאל אים נישט אוועקנעמען פון זיי.

אינאיינעם מיט הרה״ק מהר״י מ׳בעלזא זי״ע האט ער געגרונדעט די חברה ״מחזיקי הדת״ אין קאמף קעגן די משכילים בימיהם.

<< רבי שמעון איז געווען נערץ ונקדש נישט נאר ביי כלל ישראל, נאר אויך ביי די אלגעמיינע באפעלקערונג, דינענדיג אלס דעפוטאט אין פוילישן סיים. לינקס זעט מען א שילדערונג איבער זיין פטירה אין די אלגעמיינע פרעסע (באמערקט אין קעפל ׳אויבערראבינער שמעון שרייבער׳, און ׳זצ״ל׳ אינמיטן ארטיקל).

כא אדר
הרה״ק רבי רבי אלימלך מ׳ליזענסק זי״ע

אין די צייטן פון די הייליגע ברידער, דער רבי ר׳ אלימלך און דער רבי ר׳ זושא זי״ע, איז געווען א יונגער רב, א גדול בתורה, וועלכער איז ל״ע שטארק פארשלאפט געווארן.

דער גדול איז געווען אן אייניקל פון די באַרימטע רבנישע משפחה ראפאפורט, מתנגדים צום דרך הבעשטה״ק אין יענע צייטן, אבער די מאמע פונעם גדול האט פארט געבעטן איר גרויסן מאן ער זאל איר לאזן פארן קיין ליזענסק צום הייליגן רבי׳ן ר׳ אלימלך פועל׳ן א רפואה, און דער מאן האט איר געלאזט.

די מאמע איז געפארן, און אראפגעלייגט פאר׳ן רבי׳ן ר׳ אלימלך א קוויטל מיט׳ן נאמען פון איר זון. דער רבי ר׳ אלימלך האט איר געזאגט, אז אויב זי זאגט צו אז ווען דער זון וועט געזונט ווערן וועט ער קומען אויף א שבת קיין ליזענסק, פארשפרעכט ער אים א גאנצע רפואה. די פרוי האט צוגעזאגט, און דער צדיק האט איר געזאגט אז אויב אזוי, קען זי רואיג אהיימגיין און ער וועט זיכער געזונט ווערן.

א צייכן האט דער צדיק איר געגעבן, אז אהיימקומענדיג, וועט זי טרעפן דריי גרויסע דאקטוירים ביים חולה, וועלכע וועלן אלע זיין מיואש פון אים היילן, און זיי וועלן אהיימגיין. איינער פון זיי וועט צוריק געקומען און שרייבן א רעצעפט, און פון דעם רעצעפט וועט דער זון געהיילט ווערן, אבער ווען דער דריטער דאקטאר וועט נאכדעם אהיימגיין, וועט ער שטארבן אויפ׳ן וועג.

אזוי איז טאקע געווען. די הייליגע רייד פון רבי׳ן רבי אלימלך זענען מקויים געווארן ווארט ביי ווארט.

שפעטער איז דער רב געקומען אויף שבת קודש צום הייליגן רבי׳ן ר׳ אלימלך, ווי פארשפראכן. דאן האט דער רבי ר׳ אלימלך אים געזאגט, אז ווען ער, דער גאסט, איז נאך געווען א קינד, האט ער געלערנט ספרי חקירה און פילאזאפיע. יענע ספרים האבן אריינגעברענגט אין זיין הארץ א שוואכקייט אין אמונה אין השי״ת און אין די הייליגע תורה, און דאס האט אים געברענגט די מחלה. דעריבער, כאטש ער איז שוין טאקע אויסגעהיילט פון די מחלה, איז אבער דער שורש נאכנישט פארהיילט, און ער מוז דעריבער פארן קיין אניפאלי צו זיין ברודער, דער הייליגער רבי ר׳ זושא, און ער וועט אים אויסהיילן בשלימות.

באלד נאך שבת האט זיך דער רב ארויסגעלאזט אין וועג פון ליזענסק גלייך

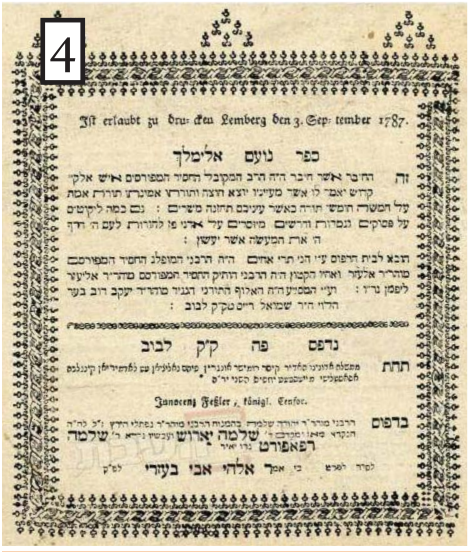
רפואה אין יארצייטן

חודש אדר

3

2

1



4

Ist erlaubt zu dru=cken Lemberg den 3. Sep=tember 1787.

ספר נועם אלימלך

זה החבור אשר חיבר הה״ר המקובל החסיד המפורסם איש אלקי קדוש יאמר לו אשר מעיניו יוצא תוצה ותורתו אמונתו תורת אמת על חמשה חומשי תורה כאשר עיניכם תחזנה מישרים : גם כמה ליקוטים על פסוקים גמרות ודרשים מוסרים על אדני פז להורות לעם ה׳ ודרך ה׳ את המעשה אשר יעשון :

תבא לבית הדפוס ע״י הני תרי אחים ה״ה הרבני המופלג החסיד המפורסם מוהר״ר אלעזר ואחיו הקטן ה״ה הרבני הותיק החסיד המפורסם מוהר״ר אליעזר ליפמן נר״ו : ועי׳ המסייע ה״ה האלוף התורני הנגיד מוהר״ר יעקב דוב בער הלוי ה״ר שמואל ריישטקק לבוב :

נדפס פה ק״ק לבוב

Innocenz Feßler, königl. Censor.

בדפוס ... שלמה יארוש ... שלמה רפאפורט

כי אמר אלהי אבי בעזרי

5

פאר די פטירה פון הייליגן רבי'ן רבי אלימלך זי"ע האט ער איין נאכט גענומען זיין תלמיד, הרה"ק בעל מאור ושמש זי"ע, צום בית החיים. דארט האט ער אים באפוילן אנצוצייכענען מיט א שטעקן אלעס וואס ער וועט זען. כחצות הלילה האט זיך א טויער געעפנט אין הימל, א פייערדיגער זויל איז אראפגעקומען, און פונקען פייער האבן ארומגעשפריצט פון איר. ווען די הייליגע מחזה האט זיך געענדיגט, האט דער רבי ר' אלימלך דערציילט אז אצינד, פאר זיין פטירה, האט מען אים געוויזן דעם הייליגן בעש"ט, און די פונקען זענען זיין תורה און חסידות וואס האבן באלאכטן די גאצע וועלט.

אויפ'ן ארט פונעם פייער האט מען שפעטער באהאלטן דעם הייליגן רבי'ן ר' אלימלך און ארומגענומען מיט אן אייזערנעם גדר. אויפ'ן ארט וואו די פונקען זענען געפאלן, שטייט דער אוהל הקדוש, דער תל תלפיות פון וואו אידן שטראמען זייט זיין פטירה. עס איז באקאנט וואס דער עטרת צבי זי"ע שרייבט אז דער רבי ר' אלימלך האט פארשפראכן אז ווער עס וועט קומען צו זיין קבר וועט געהאלפן ווערן פונקט ווי בחיים חיותו און וועט נישט אוועק פון דער וועלט אן תשובה.

אין בילדער: **1** – דער הייליגער ציון מיט'ן גדר ארום דאס ארט פונעם פייערדיגן זויל; **2** – דער אוהל הקדוש אינמיטן, מיט די צוויי שטיבלעך וואס הרה"ח ר' מענדל רייכבערג ע"ה האט צוגעבויט אויף די זייטן; **3** – דער ארגינעלער מאס פונעם אוהל, אויפגעשטעלט נאכ'ן קריג אויף די ערשטע יסודות; **4** – שער בלאט פון ערשטן דרוק ספה"ק "נועם אלימלך", א סגולה צו האלטן אין שטוב, כידוע; **5** – א פאסטקארטל מיט א בילד פון אוהל הקדוש גענומען אין יאר תרפ"ט לפ"ק.

קיין אניפאלי. ער איז אנגעקומען אין דערפל פרייטאג פארטאגס נאך פאר'ן עלות. ער איז אריין צו אן אכסניא, און צום וואונדער געפונען דארט אן אלטער איד, וועלכער האט אים גגעבן שלו' עליכם און גערופן ביים נאמען.

דער רב האט זיך זייער געוואונדערט און געפרעגט דעם אלטן ווער ער איז. האט ער געזאגט, "מיין נאמען איז זושא, דער ברודער פון רבי'ן ר' אלימלך, קום גיימער אין מקוה." דער רב איז דערציטערט געווארן און ער איז געגאנגען אין מקוה מיט'ן צדיק. ווי נאר ער האט זיך גע'טובל'ט, זענען אלע ספיקות און הרהורים וואס ער האט געהאט פארשוואונדן געווארן.

"אצינד ביסטו אויסגעהיילט אינגאנצן," האט אים דער הייליגער רבי ר' זושא געזאגט.

אין די צייטן פון הייליגן רבי'ן ר' אלימלך איז געווען א גרויסער צדיק וועלכער איז געזעצן איינגעשפארט אין שטוב פאר גאנצע 22 יאר, און דארט עוסק געווארן בתורה ועבודה מיט א געוואלדיגע דביקות, אינגאנצן אויסגעטון פון די וועלט. נאך אזויפיל יארן האט ער געשפירט אז ער האט שוין דערגרייכט א שטיקל השלמה, און באשלאסן ארויסצוקומען זען וואס טוט זיך אויף דער וועלט.

ארויסקומענדיג, האט ער געהערט ווי חסידים רעש'ן און זענען פארנומען זיך גרייטנדיג צו פארן קיין ליזענסק צום הייליגן רבי'ן ר' אלימלך.

דעם צדיק איז ארויפגעקומען א מחשבה'לע, פארוואס פארט מען צו א רבי'ן און נישט צו אים וועלכער איז שוין עוסק בתורה ועבודה באהאלטענערהייט אזויפיל יארן? האט ער באשלאסן אויך צו פארן צום רבי'ן ר' אלימלך זען ווער דאס איז.

ער האט זיך ארויס געלאזט אין וועג חול המועד סוכות, צו זיין ביים צדיק אויף די צווייטע טעג יום טוב.

ביים הייליגן רבי'ן ר' אלימלך איז געווען דער מנהג, אז ער האט געזאגט "משנה תורה" צוזאמען מיט אלע חסידים. דער געהויבענער גאסט האט אויך מיטגעהאלטן מיט יעדן. ווען עס איז געקומען צום פסוק "כי אם ליראה," האט דער רבי ר' אלימלך אויסגעשריגן בקול גדול, "איר מיינט אפשר אז יראה איז א בעזים, נישט אזוי. יראה איז טייטש שרעק!" די הייליגע ווערטער יוצאים מפי הקדוש האבן אנגעווארפן א פחד אויף אלע חסידים, וועלכע זענען אראפגעפאלן אויף דער ערד פון גרויס ציטער. נאך א מינוט איז דער עולם געקומען צו זיך, און מען האט זיך אויפגעהויבן און ווייטער ממשיך געווען מיט משנה תורה.

דער געהויבענער גאסט איז אויך אראפגעפאלן פון גרויס פחד, אבער ער האט זיך נישט געקענט אויפהייבן, בלייבנדיג ליגן אויף דער ערד פאראליזירט. נאך א קורצע צייט האבן די חסידים געזען אז דער מצב איז ערנסט, האט מען אים אויפגעהויבן און געלייגט אויף א בעט, אבער ער איז געבליבן ליגן פאר'חלש'ט און נישט געקענט רירן קיין גליד.

אזוי ער איז אפגעליגן די גאנצע נאכט פון הושענא רבה, דעם קומענדיגן גאנצן טאג, און שמיני עצרת ביינאכט, ביז צופרי. דאן האט מען געזען אז ס'איז כלו כל הקיצין, איז דער הייליגער צדיק רבי אלעזר זי"ע פון ליזענסק, אריין צום טאטן דער נועם אלימלך מזכיר זיין דעם איד. דער רבי ר' אלימלך האט גגעבן זיין שטעקן פאר'ן זון און געהייסן מיט דעם אויפוועקן דעם איד. רבי אלעזר איז געקומען צום איד, אנגערירט מיט'ן שטעקן אויף זיין שטערן, און געזאגט, "מיין טאטע האט גוזר געווען איר זאלט גלייך אויפשטיין."

זאפארט איז דער איד געקומען צו זיך און זיך אויפגעהויבן. דער איד איז דאן אריין צום הייליגן צדיק פרעגן פארוואס ער האט דאס געדארפט אדורכמאכן, אויב ער האט זיך משלים געווען אזויפיל יארן מיט תורה און עבודה. האט דער הייליגער רבי ר' אלימלך געענטפערט אז יעצט האט ער אים שוין אויסגעלייטערט, און נאך יום טוב קען ער רואיג אהיימפארן און דער אייבערשטער וועט אים העלפן.

רבי ר' אלימלך בן רבי אליעזר ליפמאן ווייסבלום זצ"ל,
נועם אלימלך, ליקוטי שושנה, כ"א אדר תקמ"ז

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מו"ה
וואלף שניטצער
הי"ן

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד החתן היקר כמר שלמה שניטצער ני"ו
בן בנו מו"ה חיים מרדכי שניטצער הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מו"ה אליעזר מויזקאפף הי"ו

ולרגל שמחת נישאי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה יצחק בראך הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **ליפא** ני"ו בן מו"ה אלכסנדר נחום גאטליב הי"ו

מו"ה
בערל שטיין
הי"ן

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי, נייש"א
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת בנו מו"ה יושע זלמן לייב שטיין הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **חיים שמעון** ני"ו בן מו"ה אברהם שמואל אראן הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנכד נ"י אצל חתנו מו"ה אהרן יוסף בערגער הי"ו

מו"ה
יצחק אייזיק זילבערשטיין
הי"ן

באורד מעמבער, ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד החתן היקר כמר אהרן ני"ו
בן בנו מו"ה משה מאיר זילבערשטיין הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מו"ה מרדכי יונה שיק הי"ו

מו"ה
משה לויפער
הי"ן

סופערווייזאר, מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן,
המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
שטאב, רעזידענשל סערוויסעס, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר אברהם יעקב ני"ו

מו"ה
שמואל מארקאוויטש
הי"ן

וזוג' החשובה תחי'
קאמפטראלער, המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה חיים אברהם ראזענפעלד הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **אהרן פאגעל** ני"ו בן מו"ה יצחק פאגעל הי"ו

מזל טוב

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

הרב
אלישע הורוויץ
שליט"א

פרעזידענט, באורד אוו דירעקטארס, ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיאציע
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד החתן היקר כמר חיים ארי' ני"ו
בן בנו הרב אברהם צבי משה הורוויץ שליט"א
עב"ג הכלה החשובה תחי' בת **כ"ק אדמו"ר מ'סקאליע שליט"א**

ולרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו הרב משה צבי בערקאוויטש הי"ו

מו"ה
שלמה קארנבלי
הי"ן

דירעקטאר, טאג פראגראמען, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
נחמן צימענד
הי"ן

פעמילי קעיר ליעזאן, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה ברוך יודא יודל צימענד הי"ו

מו"ה
יוסף פאדריגאל
הי"ן

אויפזעער, פינאנץ אפטיילונג, המספיק קעיר אפסטעיט אפיס
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הכנסת הבן הבחור החשוב כמר אפרים ני"ו
לעול התורה והמצוות

מו"ה
מרדכי בינעטה
הי"ן

שבת שטאב, 38'סטע סטריט שוועסטערהיים, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
דירעקט קעיר שטאב; שבת פארפאלק, 38'סטע סטריט שוועסטערהיים,
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
שמעון הכהן לייטנער
הי"ן

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **מרדכי וועבער** ני"ו בן מו"ה מאיר וועבער הי"ו

המספיק נייעס

יאנואר אין "המספיק", דער חודש פון "קארפארעיט קאמפלייענס"

דעם פארלאפענעם חודש יאנואר למס' האבן המספיק קארידארן אומעטום געווירבלט מיט שטאב מיטגלידער אויפ'ן וועג צו איבערנעמען דעם "קארפארעיט קאמפלייענס" טרעינירונג, ווי דער מנהג אין המספיק אז יאנואר למס' איז דער "ק.ק. מאנאט."

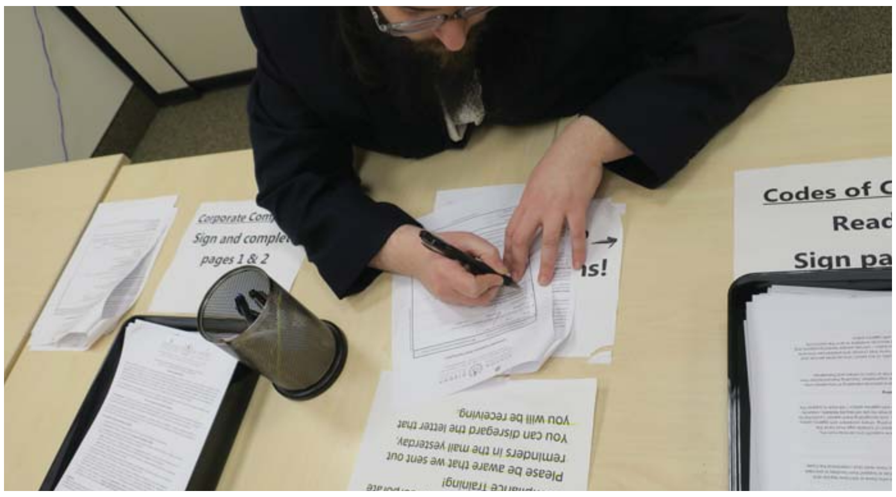
המספיק איז שטאלץ צו זיין א ריין אידישע ארגאניזאציע וואו אלעס איז ריין און לויטער, אויסגעהאלטן עפ"י תורה און לויט דינא דמלכותא. די רעגירונג פון אונזער מלכות של חסד איז זייער שטרענג נאכצוקוקן קארופציע און שווינדלערייען אינעהאלב אגענטורן און ארגאניזאציעס וועלכע באקומען פאנדן פון שטייער צאלער געלטער. זי פארלאנגט דעריבער פון אלע פירמעס וועלכע האבן קאנטראקטן מיט איר, און האלטן אויף א גרעסערע צאל איינגעשטעלטע, אז זיי זאלן טרעינירן אלע שטאב מיטגלידער צו זיין אויף דער וואך און באמערקן און איבערגעבן יעדע פארלעצונג אין יעדן הינזיכט.

אין מער פשוט'ע ווערטער באדייט "קארפארעיט קאמפלייענס" א "ביזנעס אפמאך". ווי די ווערטער דערציילן, לערנט מען אויס אלע שטאב מיטגלידער זיי זאלן זיין באהאוונט מיט די פארשריפטן פון די ביזנעס, וויאזוי אלעס ברויך צוגיין גלייך און מיט יושר, און וואו און וויאזוי זיי קענען מעלדן איבער יעדע פארלעצונג.

אויסער די ערשטע טרעינירונג ביים אויפגענומען ווערן בהנהו חבורתא צו ארבעטן אין המספיק, דארפן אלע ארבעטער איבערגיין יאר יערליך א פרעזענטאציע און פראגע בויגן איבער אלעס אנבאלאנגט יושר, ערליכקייט און באהאנדלען יעדן מענטש באשר הוא מיט רעספעקט און ווירדע, און ווי דער המספיק שטייגער ווערט עס איינגעהאלטן להלכה ולמעשה אויפ'ן שענסטן פארנעם.

המספיק איז ב"ה בארימט אין די אידישע וועלט ווי אין די רעגירונגס ביוראען מיט איר גין גאלדענע ריינע רעפוטאציע, וואו אלעס איז אויסגעהאלטן אויפ'ן העכסטן און שענסטן פארנעם, ביז די סטעיט האט עס אוועקגעשטעלט אלס מוסטער פאר אסאך אנדערע.

יעדע המספיק פיליאלע פארמאגט איר אייגענע "קארפארעיט קאמפלייענס אפיציר" צו וועם מען קען מעלדן אנאנים איבער יעדן פראבלעם, און אלעס ווערט באהאנדלט אויפ'ן שענסטן פארנעם. והייתם נקיים פארנעמט גאר א פראמינענטן ארט, און עס שיינט ארויס אין טאג טעגליכן ווירטשאפט און איבערהויפט ביי יעדן אודיט ואודיט מיט א גראנדיעזן קידוש שם שמים ברבים.



הישר והטוב: המספיק שטאב מיטגליד ביים אויספולן די יערליכע באשטעטיגונג לפי חוקי המדינה.

המספיק נייעס

הנאהבים והנעימים:

רירנדע יארצייט סעודה און סיום משניות געפראוועט לעילוי נשמת הבה"ח בנש"ק שלמה טייטלבוים ע"ה

ישיבת תורה וחסד האלט איין המספיק הבטחה נישט צו פארגעסן א באליבטן משפחה מיטגליד - שטורמישע דרשות ביי סעודת הילולא אין שפיץ פון יבלחט"א אביו הגדול כ"ק אדמו"ר מ'סאסוב שליט"א

דעם פארלאפענעם ג' בשלח, ז' שבט תשע"ח, האט ישיבת תורה וחסד שע"י המספיק אין ראקלענד, געפראוועט א דערהויבענע יארצייט סעודה און סיום משניות לעילוי נשמתו הטהורה פון א געטרייען חבר, הבה"ח בנש"ק כמר שלמה טייטלבוים ז"ל.

די טייערע נשמה און בנן של קדושים כמר שלמה ע"ה איז געווען א גאר חשוב'ער בחור, בן יקיר ליבלחט"א אביו הגדול כ"ק הרה"צ המפורסם אדמו"ר רבי חנוך העניך טייטלבוים מ'סאסוב שליט"א, מחשובי רבני העיר מאנסי ראמען פון "ישיבת תורה וחסד" אין מאנסי.

הב' שלמה'לע פלעגט אלעס מיטהאלטן אין ישיבה, איבערהויפט יעדע רוחניות'דיגע פראיעקט. ער פלעגט צוהערן מיט אינטערעסע די סיפורי צדיקים ביים "באטע" יעדן ערב שבת קודש, און פלעגט זייער גלייכן צו שמועסן מיט די שטאב מיטגלידער דורך זיין קלארע און פליסיגע שריפט. לעומתו ברוך יאמרו, די סטעף פלעגט זייער הנאה האבן פונעם נאנטן קשר מיט אים.

שלמה'לע ע"ה האט געענדיגט זיין תפקיד געשילדערט אין זיין הספד וואספארא זכי' עס איז געווען אזויפיל יארן צו העלפן אזא נשמה טהורה ונקי', און אז ווען ער קומט ארויף בגן עדן העליון, זיך טרעפנדיג מיט זיינע אבות הקדושים און זיין חשוב'ע מוטער הרבנית הצדיקת ע"ה וועלכע איז קורץ פריער נסתלק געווארן, זאל ער איינרייסן פאר זיין חשוב'ן טאטן שליט"א און פאר אלע וועלכע האבן זיך אזוי געטריי אפגעגעבן מיט אים, איבערהויפט דער מענעדזשער פון דעי העב, מו"ה פנחס קנאפפלער הי"ו, און אויך פאר זיינע חברים זיי האבן געלערנט לעילוי נשמתו הטהורה של הב' שלמה ע"ה בן יבלחט"א רבי חנוך העניך שליט"א. און היי יאר איז נישט אנדערש געווען.

נאך עטליכע טעג איידער דער יום היארצייט, האט דער געטרייער מענעדזשער פון ישיבה, מו"ה פנחס קנאפפלער הי"ו, ארומגעשיקט א דערמאנונג צו אלע המספיק שטאב מיטגלידער, צו געדענקען צו לערנען משניות "לעילוי נשמת ולרגל יום היארצייט לפטירתו של חברינו היקר מפנינים הבלתי נשכח, הבחור

ר. צו ל.: הבה"ח מו"ה אליעזר פריעדריך ני"ו, וועלכער האט שטארק אקטיוו מיטגעהאלטן די לימוד המשניות, ביים מאכן דעם הדרן; כ"ק אדמו"ר מ'סאסוב שליט"א ביי זיינע דברים היוצאים מן הלב, דברים חוצבים להבות אש, בשבחם און לכבודם פון די חשוב'ע תלמידי הישיבה שליט"א און די געטרייע שטאב מיטגלידער שיחיו; דער עולם ביים אריבערגיין אויף לקח און לחיים און א פערזענליכע הארציגע ברכה.

יצ"ו. שלמה'לע האט געצויגן זיין יחוס למעב"ק צו די שרפי מעלה לחצרות סאסוב, סיגוט, צאנז, אלעסק, בעלזא, און נאך כמה וכמה קדושי עליון און מנהיגי ישראל נבג"מ.

זיין הייליגע נשמה איז 29 יאר אויסגעלייטערט געווארן אין א שוואכן קערפערל מתוך יסורים קשים ומרים. אבער ווי שווער די יסורים זענען געווען פיזיש, האבן זיי נישט באוויזן צו צוברעכן זיין גייסט.

לאנגע יארן האט המספיק געהאט די זכי' ארויסצוהעלפן דעם חשוב'ן בחור אין די אויף דער וועלט מיט 4 יאר צוריק. איין גרויען מיטוואך פארטאגס, ווען ער האט פלוצים צוריק געקערט זיין אויסגעלייטערטע נשמה למנוחה נכונה תחת כנפי השכינה מיט א מיתת נשיקה ווי צדיקי עליון.

די לוי' איז צוערשט ארויס פון היכל הישיבה – המספיק "דעי העב" צענטער אין מאנסי, וואו צענדליגער חברים האבן זיך געזעגנט און באגלייט די מיטה מיט טרויער און צער.

מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, מנהל ומייסד פון המספיק, האט מיט רירנדע ווערטער און אלע וועלכע דארפן ווייטער הילף.

צום שלוס פון זיין הספד האט ר' מאיר אויסגעפירט אז המספיק וועט נישט פארגעסן דעם חשוב'ן נפטר, מען וועט לערנען משניות לעילוי נשמתו און אים ווייטער אונזין האבן, און ער זאל אונז אויך נישט פארגעסן אין גן עדן העליון.

און המספיק האלט ווארט. צום סעודת שלשים און יאר יערליך צום יארצייט, טוען די בחורי חמד אינאיינעם מיט די שטאב פראוועט א סיום אויף א מסכת משניות וואס החשוב מאוד נעלה, בנן של קדושים וצדיקים, כש"ת כמר שלמה זכרונו לברכה בן יבלחט"א כ"ק הגה"צ רבי חנוך העניך טייטלבוים שליט"א, אדמו"ר מסאסוב."

ביום היארצייט, נאנטער צו חצות היום, האט זיך דער עולם געוואשן צו די סעודת יארצייט. בראש פון די מסיבה האט מכהן פאר געווען דער חשובער פאטער, כ"ק אדמו"ר מסאסוב שליט"א פון מאנסי, וועלכער האט נאך קיינמאל נישט אפגעזאגט א בקשה צו מחזק

זייט 35 <<

YOUR LIFE IS
Precious
WE HANDLE IT WITH CARE!

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

ROCKLAND COUNTY
845.503.0200

KINGS COUNTY
718.408.5400

ORANGE COUNTY
845.774.0300

HAMASPIK CENTRAL INTAKE
TOLL FREE 866.353.8400

HAMASPIK CARE
855.426.2774

NYSHA ARTICLE 16 CLINIC
BROOKLYN 718.266.9724
UPSTATE 845.774.0370

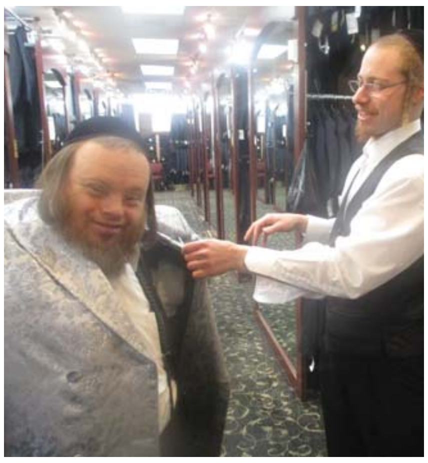
ווארעמע אקטיוויטעטן דורכ'ן קאלטן ווינטער אין ישיבת תורה וחסד, קרית יואל

מוזיקאלישע מאמענטן דורך די חשוב'ע בחורים אליינס; דער חשוב'ער מגי"ש, מו"ה ארי' לייב פליישמאן הי"ו, פלאקערט אויף דעם עולם ביי די לעבעדיגע ניגונים – וינועו אמות הסיפים!

אין איינס פון די שווערע פראסטיגע טעג, האבן די חשוב'ע בחורים שיחיו געפראוועט א תפילת שחרית אין היכל הישיבה, אזוינס און אזעלעכס. פון אויבן: מ'דאווענט מיט א ברען; וארשתיך לי לעולם; תפילה בכוונה, אבער טאקע איין שטיק הארץ...

ר. צו ל.: ג' בשלח, פרשת המן שמו"ת מיט גרויס כוונה, אויסבעטנדיג פרנסה בהרחבה פאר כלל ישראל; ביים טעגליכן שיעור בהלכה וחסידות.

די שמחה איז גרויס ביים דערהויבענעם מסיבת יום הולדת לכבוד הבה"ח אלעזר נ"י.



ביים איינקויפן נייע מלבושי כבוד, א טיש בעקיטשע ווי עס פאסט לכבוד שבת קודש!

א באזוך מיט'ן שטאטישן בעקער אויפ'ן גרויסן מארק, אודאי אויך לכבוד ש"ק!

איבונגען לקיים מצות 'ונשמרתם'. נו, א מצוה? אודאי מיט א שמייכל!

ווען דער וועטער איז אביסל מילדער, זענען זיך די חשוב'ע בחורים מחי' זיך צו מושטירן אלס צבאות ד'; מקיים זיין מצות ביקור חולים ולחזק לב נדכאים; צי סתם אן אפנהארציגער שמועס.

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 דערקוויקעניש. 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
נאהאפטיגע פרישע **ווארעמע מאלצייטן** סערווירט	טעגליכע **מנין מנחה**
חילוץ עצמות - דערפרישנדע **איבונגען** **סעסיעס** מיט געשמאק	און נאך אסאך!

קומט אריין! איבערצייגט אייך אליינס...

שנות חיים
SHNOIS CHAIM
A PROJECT OF HAMASPIK

טראנספארטאציע צוגעשטעלט

אין פראכטפולן "המספיק טערעס" זאל, 58 רוט 59

פאר מער אינפארמאציע און רעגיסטראציע רופט
845.503.0235

תוכן און געשמאק יעדן טאג אין ישיבת תורה וחסד, ראקלענד קאונטי

די חברייא קדישא פריידט זיך מיט ביים שמחת יום הולדת און "סיום מסכת!" דורך הבה"ח יודי נ"י אין היכל הישיבה. הבה"ח נפתלי האט מהנה געווען דעם ציבור מיט פאסיגע דיבורים און ניגונים לכבוד המאורע, אלע חברים האבן הארציג אנגעוואונטשן, און צום שלוס האט יודי נ"י געבענטשט על הכוס און געטיילט כוס של ברכה למזכרת ולסגולה פונעם דערהויבענעם מעמד.

און ווער האט געזאגט אז "טעראפי", איבערהויפט ווען צוגעשטעלט דורך די געטרייע "ניישא קליניק" טעראפיסטן, קען נישט זיין 'פאַן'!?

פון ר. צו ל.: נישט קיין וואונדער אז די זופ איז אזוי גוט געלונגען... הבה"ח דודי האט אריינגעלייגט דערין הארץ און מח! די חשוב'ע בחורים זענען זיך מחי' ביים סארטירן הונדערטער "משפחה בילדער" פון בחורי הישיבה און זיי הערליך מסדר זיין אין אלבומען למען יעמדו למשמרת; און הבה"ח מאיר, ביים שפילן מיט יעדן, ווי יעדן, יא, ס'איז ווידעראמאל געלונגען!!

ככובי השמים!

נאך א רייכע יאר אפגעצייכנט אין "סטארס", ראקלענד.

אורה ושמחה אין ישיבת תורה וחסד סניף רוט. 59

עס איז לוסטיג און לעבעדיג בשבת אחים גם יחד און ביי א פארברענגען אין ישיבה מיט'ן וועלט בארימטן משמח א' ואנשים מו"ה זושא שמעלצער הי"ו

אנקאדעטן, עפיזאדן, טרעפעניש און אנשיקעניש,
געשטויגן און געפלויגן צום שמייכלען און צום שליקעצן

גוט גע־גאזעט
פּיר׳מ

איסדאפולייטוסאציע

מען דארף זיין א מאראנץ צווישן מאראנצן

אין ציפעראציע

37.2% ליידן דערפון אויף א טעגליכן פארנעם

2.37% לאכן צו זיך אליינס

0 פאטאליטעטן באריכטעט אין אמעריקע

לאכן

געזונטהייט טיפ

נארמאל האט אויך א שיעור

דאקטער שטענגל-האַפן ווארנט: "ציגן-מילך" און "אסידאפילוס" גייען נישט בענאזאם, גאראנטירט!

אכטונג: דער פאלגנדער אינערליכער באריכט רעפלעקטירט אויסדרוקליך נישט די מיינונג פונעם שרייבער, וועלכער האט שוין געהאלטן לאנג נאכ'ן עד דלא ידע ביים באהעפטן די אבזערוואציעס צום פאפיר. ציען מסקנות קען מען ווי טון די מילצן.

מרת פ. איז אנגעצויגען, איר קליינער זאוועלע איז היינט אויפגעשטאנען מיט א שווערע "קאלד", אבער ניין... די עיקר זארג איז נישט געווען די פארקילאכץ, נאר אז מען וועט איצט זיך דארפן אונטערגעבן פארן דאקטער.

די פאליצעס אינדערהיים ביי די פ. פאמיליע איז אנגעפוקעוועט מיט כל מיני נאטורליכע טאבלעטן, מרת פ. האלט קלאר אז די מעדיצינען וואס ווערט געגעבן ביים דאקטער איז ערגער פונעם טויט... אבער נאכן מאכן כל מיני נאטורליכע עקספערימענטן אויפ'ן קינד, האט מרת פ. באשלאסן אז ס'איז נישט געבליבן קיין אנדערע אפציע, און מען וועט יא דארפן גיין צום דאקטער, העכסטנ'ס וועט זי איצט האבן די געלעגנהייט צו "פראוון" דעם דאקטער "ראנג"...

באוואפענט מיט 'נאלעדזש' און א זאק 'עקספערטיז' האט זי געמאכט אן אפוינטמענט און זיך געלאזט אין וועג צום דאקטער.

זי האט נישט לאנג געדארפט ווארטן, נאך עטליכע מינוטן האט זיך דאקטער שטענגל-האַפן באוויזן אין צימער. נאך א קורצע אינטערזיכונג האט דאקטער ש. קלארגעשטעלט אז זאוועלע ליידט פון א לונגען-אנטצינדונג...

אבער מרת פ. לאכט... העיר-יו-גאו... געני וואו זי האט זיך פארגעשטעלט וועט מען זיכער דיאגנאזירן דאס קינד מיט עפעס וואס פארלאנגט מעדיצינען... אבער זי האט זיך נישט פארלוירן נאר באלד אנגעפאנגען צייגען אירע קענטעניסן אין פעלד פון גראזן, צוואורפנדיג דעם דאקטער'ס 12-יאר קאלעדזש ווי א דאמינא...

"איך וויל נישט מיין קינד זאל נעמען "אנטיבאיאטיק", עס קען אפעקטירן זיין וואוקס... די זיידע איז טאקע געווען א הויכער, אבער ער האט אלס זיכער געמאכט צו נעמען "אסידאפעלעס"... אינאיינעם מיט "אנטיביאטיק..." ער האט טאקע געהאט א הויכע נומער גלעזער, די משפחה לייגט עס אן אויף די "אנטיבאיאטיקס..., דאקטער שטענגל-האַפן איז אין קענטיגע שאק, ער טראכט ערנסט פון געבן א דאזע גייסטישע-איינשפריץ צו באלאנסירן אירע מוח-כעמיקאלן, פראגע איז נאר צו עס זאל געגעבן ווערן מיט "אסידאפעלעס" אדער אן...

ביים וויזיט באמערקט דער דאקטער אן אויסשלאג אויפן קינד; "איר ווייסט אפשר ווילאנג דאס קינד האט שוין דער אויסשלאג?" מרת פ. פארלירט זיך נישט און ערקלערט פאר'ן דאקטער מיט א זעלטענע עזות דקדושה, "דאס איז זיכער צוליב די אומגעזונטע-לופט דא אין מעדיקל צענטער; דאס קינד איז אמאל געווען אין שפיטאל, און איז דערנאך אהיימגעקומען מיט ערנסטע אומקאנטראלירבארא-שליקעצען... קיינער אין די משפחה האט דערויף נישט געליטן לויט מיין ברייטע-נאלעדזש, מיין ערפארונג אין "ענדזשיקלאסימפאטיע" זאגט קלאר אז דאס איז געקומען אין רעזאלטאט פון די שפיטאל-מאטראצן וועלכע פארמאגן "שאפטיליצאניאקאועס +" אדער בעסער באקאנט אלס "קאנוועסן-מעשי'כען".

דאקטער שטענגל-האַפן זוכט אן עמוירדזשענסי עקזיט... אבער ער דארף זיך ווייטער האלטן פראפעסיאנאל, "מרת פ... אין וועלכע שולע האט איר די אלע זאכן געלערנט? איך בין זייער אנטציקט..."

מרת פ. פאנגט אן אויסרעכענען - מיט א שטוינענדע מאס-זעלבסטזיכערקייט - נעמען פון א טוץ לאקאלע אויסגאבעס. "די "נאלעדזש" וואס איך האב דארטן באקומען טוט איבערשטייגען די 12-יאר שולע וואס דער דאקטער אין די ווייט-קאוט גייט דורך... איי... מין... און גוט אזא אשת חיל'דיגע שמייכל, "וויט-אלל-דו-רעספעקט... צווישן מיר און דיר, דיין קאלעדזש איז דאך נאר א "מוז" אין דער אמעריקאנער קולטור... רוב זאכן לערנט איר אויפ'ן דזשאב, נאו?"...

דר. שטענגל-האַפּנ'ס פנים איז אצינד ווייסער פון זיין כאלאטעל... ער לאזט וויסן מרת פ. אז ער דארף פשוט לויפן צו אנדערע פאציענטן...

"איר דארפט מיר נישט אויסהערן, אבער אז איר וועט אריננעמען אין קאפ די אלע קריטיש-וויכטיגע אינפארמאציע וועלן דיינע פאציענטן נישט דארפן האלטן און איין צוריקקומען... - און ביי דע ווע..." זי שלעפט ארויס א מעמא-פעד פונעם פאקעט-בוק: "איך וואלט געקענט באשטיין צו האבן די "נומער" און "נאמען" פון אייער באלעבאס..."

מרת פ. איז שטארק ברוגז אז דער דאקטער גוט איר כמעט נישט קיין צייט, "מען האט אייך נישט געלערנט אין שולע אז מען דארף אויסהערן א פאציענט? פארוואס לויפט איר "שוין" ארויס?"

"איך בין שוין דא מיט אייך איבער 15 מינוט..." פרובירט דער דאקטער אפצוראט־עווען זיין דזשאב... און ער זעצט פאר, "איך האב געקלערט די גאנצע צייט, נ'שוין, אז איך וועל האבן געלערנט "12" יאר מיט "15" מי־נוט דאקטעריי, איז עפעס וואס מען קען נאך דערהייבן, אבער חוץ די 12-יאר צולייגען נאך "12" יאר "מעדיצינישע" לעקציעס וועט מיר פשוט פארוואנדלען אין א פאציענט... דאס בין איך נישט גרייט איצט..."

"וואס, איר שפירט נישט גוט?" פרעגט מרת פ. מיט געפילן פון רחמנות... "אז איר ווילט קען איך אייך געבן אזעלכע טראפן, ס'פארמאגט אין זיך מוח צעלן פון א ציגעלע... פארשער זאגען אז מען נעמט עס 8-מאל א טאג, פארשטייט זיך מיט "עסן"... אדער א "גלאז מילעך..." איז מען פארזיכערט אז מען וועט קיינמאל נישט פארוואנדלט ווערן אין א פאציענט..."

"אינטערעסאנט," פרעגט דאקטער ש. מיט וואונדער, "איר גוט עס נישט פאר אייער קינד? וואס האט אים געמאכט פאר א פאציענט אויב נעמט ער די טראפנ'ס?"

הממממ.... האלב-שעמעוו'דיג ערקלערט מרת פ., "הא... דער פראבלעם איז אז ער האט עס אלס גענומען מיט ציגעלע-מילך, אבער ער האט געטרונקען צופיל פון די ציגעלע-מילעך... אויב איר נעמט עס, איז בעסער עס צו נעמען מיט עסן... למשל מיט וויטאמין סי... אדער די... אדער אויב מאכט איר א "ענעמע" וועט איר זיכער שפורן בעסער...

דאקטער שטענגל-האַפּנ'ס קאפ האט אנגעפאנגען שווינדלען, און ער רופט זיך אן צו מרת פ. "איר דערמאנט מיר וויאזוי מיין טאטע ע"ה פלעגט אלס זאגען, אז ער וויל נישט שטארבן ביי די הונדערט-און-צוואנציג, נאר ביי די הונדערט-און-צוואנציג-און-אהאלב... ווייל ער וויל נישט שטארבן פלוצלונג...

דא האט דער דאקטער געוואונטשן א הערצליכע 'רפואה שלימה' און באלד אוועקגעשאנקען ס'אימעיל אדרעס... ס'טעלעפאן נומער... ס'ביפער נומער... ס'היים אדרעס... פון זיין באלעבאס... און הילד איננו...

מרת פ. האט פארלאזט ס'צימער אין אויפברויז... אבער זי האט זיך נישט אינגאנצן פארלוירן נאר אנגעפרעגט פון די סעקרעטערי ביים דעסק פאר א "סעקאנד-אפיניען"...

שנשמע ונשבר וכו' וואַטעווער.

דר. שטענגל-האַפן אויפגעפרישט ווי א פריש פלעשל ציגן מילך נאך א לאנגע ארבעטס-טאג מיט זיינע היימישע פאציענטן און געלערנטע גאנץ-ווייסערס און האלבע מבינים.

די 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיי

(צוואנציגסטער ארטיקל)

אין די קומענדיגע ארטיקלען טוען מיר בס"ד פארזעצן מיט אויסשמועסן ספעציפישע מחלות, און אויב מען קען זיי יא אדער נישט היילן דורך די "סארנא מעטאדע".

שטאמלען

עטליכע האבן שוין געפרעגט במשך די צייט אויב שטאמלען ביים רעדן, קען אויך געהיילט ווערן דורך די סארנא מעטאדע.

דער ענטפער איז אז עס ווענדט זיך פארוואס מען שטאמלט. זייער אסאך מאל קומט שטאמלען פון אנגעצויגנקייט, צומאל קען עס זיין פון א פיזישע פראבלעם.

אויב שטאמלט מען צוליב א פיזישן פראבלעם, וועט די מעטאדע ווארשיינליך נישט זיין סוקסעספול עס צו היילן. אויב עס איז אבער א רעזולטאט פון אנגעצויגנקייט, קאמפלעקס, פחד פון מענטשן אד"ג, דאן קען עס בס"ד יא זיין סוקסעספול.

מיר האבן שוין מיטגעהאלטן עטליכע מילדע פעלער פון מענטשן וועלכע האבן זיך געמוטשעט מיט שטאמלען, וואס איז טאקע נאר געקומען אין א סטרעספולע צייטן. איינמאל מען האט געארבעט אויף די סטרעס, איז דאס שטאמלען פארשוואונדן. פאר כראנישע שטאמלען, וועט לכאורה אויספעלן אסאך מער ארבעט עס זאל אוועקגיין.

האר פאלט ארויס

דער פראבלעם אפעקטירט אסאך מענטשן - די האר ווערט לויז און עס פאלט ארויס. עס זענען דא אסאך סארטן שאמפוס און וויטאמינען וואס קענען העלפן די האר זאל נישט ארויספאלן.

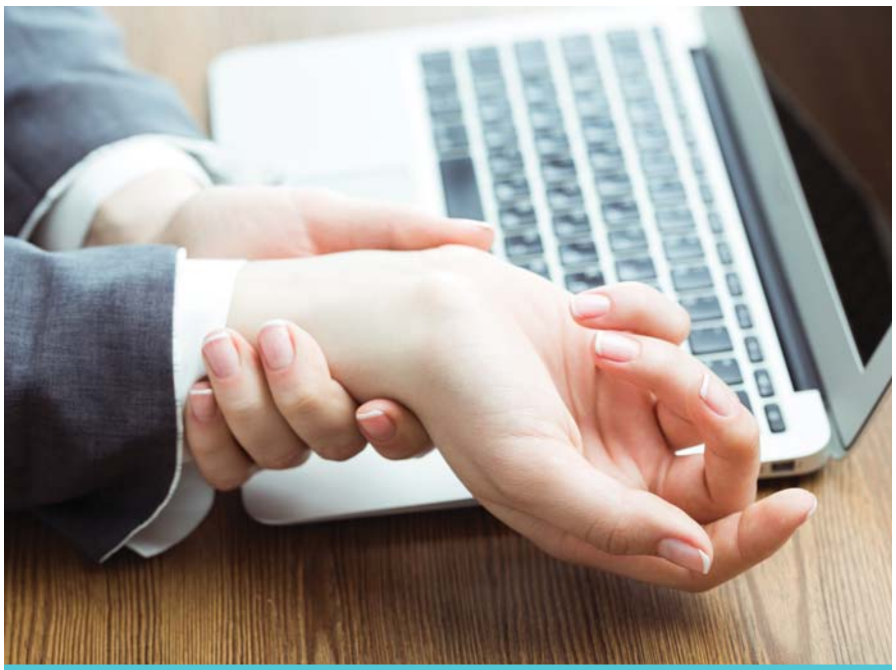
מיר האבן שוין אבער אויך געזען ווי בלויז דורך די סארנא מעטאדע זענען מענטשן געהאלפן געווארן אויף דעם פראבלעם. איינמאל זיי האבן געכאפט די מעטאדע, האבן זיי טאקע באמערקט אז אין מער אנגעשטרענגטע צייטן קען די האר פלוצים צוריק אנהייבן ארויסצופאלן, וחוזר חלילה - איינמאל די סטרעס איז אדורך, איז זייער האר צוריק שטארק געווארן. מיר ווייסן נישט אויב דאס איז אן אייזערנער כלל, אבער פרובירן קען מען.

אויגן פראבלעמען

צוויי סארט אויגן פראבלעמען האבן מיר שוין אליינס געזען וויאזוי זיי זענען פארשוואונדן געווארן איינמאל מען האט זיך געלערנט און אנערקענט אין די סארנא מעטאדא. עס הערט זיך אינטערעסאנט, אבער פארט א פאקט וואס מיר האבן אליינס מיטגעלעבט.

קאטאראקט (Cataract)

"קאטאראקט" איז אן אויגן-מחלה. אינעם אויג איז דא א 'לענס' (lens), ווי א דינע הייטל, פון וואו דער מענטש קוקט ארויס. ווילאנג עס איז קלאר, זעט דער מענטש מיט א קלארע בליק. ווען דער הייטל ווערט אומקלאר, זעט דער מענטש מער נישט קלאר, אלעס ווערט פארנעפלט און צומישט. עווענטועל קען עס ברענגען טיילווייזע אדער טאטאלע בלינדקייט ל"ע.



> ...מיליאנען זיצן טעגליך ביים קיבאורד שעות לאנג... פארוואס שאדט עס פאר איינעם יא און פאר'ן צווייטן נישט?

קאטאראקט טרעפט זיך געווענליך נאר ביי עלטערע. עס איז אנגענומען ביי דאקטוירים אז פון די הויפט פאקטארן וואס ברענגען דעם פראבלעם, איז אומקאנטראלירטע צוקער - "דייעביטיס". עס קען אבער אויך פאסירן סתם פון זיך עלטערן אין פריידן. אמאל קען זיך די מחלה אבער אויך טרעפן ביי יונגערע מענטשן. די סיבה דערצו איז נישט אלעמאל קלאר.

געווענליך קען מען עס נאר היילן דורך אפערירן דעם אויג און אריינלייגן א נייע הייטל.

מיר האבן אמאל געארבעט מיט א יונגערמאן, אין די נידריגע דרייסיגער יארן, וועלכער האט געליטן פון א קאטאראקט אין די אויגן. ער האט אויך געליטן פון צייט צו צייט אויף רוקן ווייטאג. דער דאקטאר האט אים געהאט געזאגט אז די איינציגסטע וועג צו היילן זיינע אויגן, איז דורך אן אפעראציע. דער דאקטאר האט צוגעלייגט, אז אפילו עס איז נאכנישט אזוי וויכטיג אויף די מינוט וויבאלד עס שטערט נאכנישט אזוי שטארק זיין זען, וועט ער אבער עווענטועל סייווי מוזן אפערירן.

דער יונגערמאן איז נישט געקומען צו אונז אפילו צו באהאנדלען די אויגן. ער איז געקומען זיך לערנען די סארנא מעטאדע, וויבאלד ער איז אריבער אנדערע פראבלעמען אין לעבן, און ער האט נישט געוואלט עס זאל אים אפעקטירן דאס געזונט און פארקריפלען דאס טאג טעגליכע לעבנסשטייגער.

איין שמועס צווישן אונז איז געווען זייער א רירענדער.

גאר ווייטאגליכע איבערלעבענישן זענען אדורכגעשמועסט געווארן און שווערע געפילן האבן אים פארפלייצט. דער יונגערמאן האט זיך אנגערופן, אז מען מוז אויפהערן דעם שמועס. ער קען בשום אופן נישט אנקוקן זיינע שווערע געפילן! אויב רעדט מען ווייטער פון דעם, וועט ער חלילה אויסגיין אויפ'ן ארט...

ווי פארשטענדליך, איז די ערשטע שריט זיך צו היילן, יא אנצוקוקן די שוועריקייטן, און נאכדעם ארבעטן אויף זיי. אלע חורבנות הייבן זיך אן ווען מען דרוקט אלעס אראפ צו בלייבן פארקוועטשט אונטער'ן באוואוסטזיין.

ווי שטענדיג האבן מיר אראפגעשריבן זיינע געפילן אויף א צעטל, און אים עס מיטגעגעבן ער זאל עס איבערליינען במשך די קומענדיגע וואך, ביז ער וועט ווערן באוואוסטזיניג צו זיינע געפילן און זיי מער נישט פארלייקענען צו זיך אליינס. ווי געשמועסט אין פריערדיגע ארטיקלען ווייזט דער מציאות, אז ווי מער מען קוקט אין פנים אריין די אייגענע שוועריקייטן, זעט מען אז מען שטארבט נישט פון שפירן די אייגענע געפילן, מען קען זיך בעסער בארואיגן און עווענטועל, בס"ד, באפרייען.

א וואך שפעטער איז ער צוריקגעקומען און באלד אויסגערופן אז אונזער פאריגער שמועס איז געווען א געוואלדיגע דורכברוך.

פריער האט ער געמיינט אז ער וועט עס נישט אויסהאלטן. אבער במשך די וואך, נאכ'ן זיך שטארקן און עס ליינען איינמאל און נאכאמאל, האט ער זיך צוגעוואוינט דערצו.

איין טאג האט פאסירט אן אומגעראכטענע איבערראשונג. דער יונגערמאן איז געזעצן און געטון זיין 'עקסערסייז' צו ליינען און ארויסזאגן זיינע געפילן, ווען פלוצים האבן זיך זיין רוקן און זיינע אויגן אויפגעלאזט אויף איין שאס!

מיטאמאל זענען זיינע ווייטאגן פארשוואונדן געווארן און די אויגן האבן זיך אים אויסגעקלארט, ממש פון איין סעקונדע אויפ'ן אנדערן. ער האט פלוצים געזען קלארער ווי ער האט געזען אין לאנגע יארן.

ער האט זיך געכאפט אז ביז היינט האט ער נישט געוואלט 'אנקוקן' זיינע געפילן, און עס האט אויסגעקלאפט אין די אויגן - זיינע אויגן האבן עס נישט געוואלט זען...

איינמאל ער האט עס אנגעקוקט און זיך אויסגעלערנט אז מען שטארבט נישט דערפון, האבן די אויגן שוין געקענט צוריק אנהייבן זען געהעריג. ס'איז שוין נישט געווען וואס "נישט צו זען".

מיט דעם איז די רוקן ווייטאג אויך אוועקגעגאנגען כהרף עין - דער רוקן האט שוין נישט געדארפט בלייבן איינגעקורטשעט און צוקוועטשט אונטער'ן לאסט פון חלילה נישט ארויסלאזן די געפילן צו זען די שיין פון

רעוואלוציע חלק ב׳

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

די זון.

פאר אונז איז דאס געווען א פרישע לעקציע ווי ווייט דער קערפער רעאגירט צו געפילן.

עס איז כדאי צו באמערקן, אז מיר רעדן דא פון א יונגערמאן. ווען עס פאסירט ביי אן עלטערן איד, בפרט אויב קומט עס פון דייעביטיס, קען איך נישט וויסן קלאר אויב עס איז די זעלבע זאך. עס לוינט זיך אבער נאכאלץ צו פרובירן ארבעטן אויף די געפילן, ווי פארשטענדליך נאר אויב ביזדערווייל ארבעט מען אויף די אויגן אונטער די אויפזיכט פון א געהעריגן דאקטאר.

איך גלייב אז מאנכע וועלן פרעגן, וויאזוי איז דאס מעגליך? איז דען נישט דאס הייטל א ריין פיזישע פראבלעם? פונקט ווי יעדער פארשטייט אז א צובראכענע ביין, קען מען נישט פאררעכטן דורך די סארנא מעטאדע, פונקט אזוי קען מען לכאורה נישט אויסקלארן דאס הייטל איבער'ן אויג. נישט אזוי?

אמת, א צובראכענע ביין קען מען נישט היילן אויף אזא וועג, אבער א פארנעפלטע הייטל איז נישט במציאות צובראכן. עס איז פארנעפלט. זייער מעגליך אז עס פאסירט אויך דורכדעם וואס מוסקלען ווערן צוזאמגעצויגן - פונקט ווי פילע אנדערע "טי. עם. עס." מחלות. עס איז נישט מער ווי א מעסעדזש פונעם מוח צו לייגן דרוק אויף יענעם פלאץ, און די מוסקל ציט זיך צוזאם און מאכט ווייטאגן. דאס זעלבע קען דער מוח שיקן א מעסעדזש צום הייטל איבער'ן אויג צו ווערן פארנעפלט. פונקט ווי א פענסטער קען ווערן 'פארהויכט' און מען קען עס אפווישן, דאס זעלבע פאסירט מעגליך מיט'ן אויג.

איבער די טעאריעס קען מען זיך טענה'ן, אבער די מעשה איז א פאקט. אלזא, צוריק צו אונזער געשיכטע.

מיט עטליכע וואכן שפעטער איז די קאטאראקט צוריקגעקומען פאר עטליכע טעג, און דערנאך צוריק אוועקגעגאנגען.

דער יונגערמאן האט זיך געכאפט, אז די פאר טעג זענען אים געווען זייער סטרעספולע טעג און האט עס ווייטער נישט געוואלט אנקוקן. דאס איז אים געווען א פרישע לעקציע צו ווייזן ווי שטארק זיין סטרעס האט אן אפעקט אויף זיינע אויגן, און ווי דאס איז נישט סתם עפעס א פיזישע קרענק.

קעראַטאָקאָנוס (Keratoconus)

קעראַטאָקאָנוס איז אן אויגן-מחלה וואס טרעפט זיך מער ביי יונגע מענטשן און קינדער. קעראַטאָקאָנוס אפעקטירט די "קארניע" (cornea) פון די אויג (זעט אן אילוסטראציע אין גאזעט #156 זייט #11).

די קארניע איז ווי א רינדעכיגע הייטל וואס שטייט ווי א "דאום" (קופאל אין ארגינעלע אידיש) העכער דעם שווארץ אפל פון אויג.

די מחלה איז גורם אז דער הייטל ווערט זייער דין, און אנשטאט בלייבן רינדעכיג, ווערט עס דריי-עקיג ווי א "קאון". דאס שוואכט אפ דאס זע-קראפט און קען ברענגען נאך שווערקייטן מיט'ן זען, ווי נישט קענען פארנעמען ליכטיגקייט און נאך.

די סיבה פון קעראַטאָקאָנוס איז נישט באקאנט. די אנגענומענע רפואה דערצו איז ספעציעלע ברילן אדער 'לענסעס' וואס העלפן אויסגלייכן דאס זע-קראפט. אין שווערע פעלער פעלט אויס צו אפערירן און אדורפירן א "קארניע-טראנספלאנט".

מיט איבער א יאר צוריק האבן מיר געגעבן אן אינטערוויו אויף 'קול מבשר' איבער די

זייט 32 <<

ליינער'סארנא

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

6455

סטרעפ, בראנקייטעס, שוואכע אימיון סיסטעם, מייגרעינס, ענקזייעטי, מאגן פראבלעמען, ביז.... סארנא מעטאדע

איך בין א פרוי אין די מיטעלע צוואנציגער יארן. א לאנגע צייט האב איך געליטן פון סטרעפ און בראנקייטעס, און מיין אימיון סיסטעם איז געווען זייער שוואך.

איך האב פרובירט אן א שיעור מיטלען אויפצובויען מיין אימיון סיסטעם, אריינגערעכנט א צאל וויטאמינען און נאך. עס האט שיין געהאלפן, אבער ווי נאר איך האב אנגעהויבן זיך שפירן פולקאם אקעי, האב איך פלוצים אנגעהויבן ליידן פון שטארקע מייגרעין קאפ-שמערצן...

אנפאנג האב איך נישט געטראכט אז עס האט א דירעקטע שייכות, נאר באטראכט אלס 'פערצופאל', און אנגעהויבן פון דאסניי ארבעטן אויף די מייגרעין, ווייטער מיט קאסטבארע וויטאמינען און נאך מיטלען וואס זאלן מיר לינדערן די שמערצליכע קאפ-ווייטאגן. ב"ה דער באשעפער האט געהאלפן, און איך בין פטור געווארן פון די קאפ-ווייטאג.

אבער ווי נאר דאס איז אוועק, איז אנגעקומען א פרישע אנשיקעניש, ענקזייעטי. מיט מיין 'סוקסעפולע' ערפארונג ביז אהער, בין איך ווידעראמאל געגאנגען זיך פארשאפן וויטאמינען פאר ענקזייעטי, איך האב שוין געקענט דעם וועג מיט צוגעמאכטע אויגן און די "קרעדיט קארטל" האט זיך שוין געסווייפט, אויך מיט צוגעמאכטע אויגן... און ב"ה, איך בין פון דעם אויך פטור געווארן.

אבער דאן האט זיך א רויט-לעמפל אנגעצינדן אין מיין מח. ווי נאר איך בין באפרייט געווארן פון די ענקזייעטי, זענען די מייגרעין קאפ-ווײ אטאקעס צוריקגעקומען.

דאס איז מיר געווען אן איבערראשונג. די 'מייגרעינס' האב איך דאך שוין מסדר געווען... פארוואס זענען זיי פלוצים צוריק געקומען?

איך האב זיך ערליך מחזק געווען און גענומען פרישע רעגימענטן מייגרעין וויטאמינען, און עס איז ב"ה נאכאמאל אוועקגעגאנגען.

קוים א טאג פריי פון קאפ ווייטאג, און... ברוך הבא. א נייע אנשיקעניש אין שטאט, מאגן פראבלעמען.

אזוי איז דער שדים-טאנץ געלאפן רינגס און ארום, פון איין פראבלעם צום אנדערן, און איך האב קלאר איינגעזען אז עפעס איז נישט אזוי גלאט. דאס זענען נישט קיין באזונדערע קרענק, נאר זיי מוזן זיין פארבינדן אויף עפעס אן אופן. אבער גענוי וויאזוי, האב איך נישט געקענט פארשטיין.

אין א טאג האב איך זיך דערוואסט איבער די סארנא מעטאדע. איך האב זיך אביסל אריינגעלייגט דערין, כ'האב מיטגעהאלטן אן אינפארמאטיווער שיעור צו פארשטיין דעם געדאנק אונטער'ן מהלך, און צוביסלעך איז מיר מיין גאנצע לעבן אויסגעקלארט געווארן פאר די אויגן. איך האב שוין אלעס פארשטאנען.

די סיבה פארוואס איך לייד זיך אן פון איין אנשיקעניש נאכ'ן אנדערן, איז וויבאלד שווערע געפילן ליגן צוקוועטשט אין מיר, און זיי קומען ארויס אין פארעם פון פיזישע סימפטאמען.

דאס בלויזע פארשטיין דעם געדאנק האט מיר שוין היבש באריאיגט. ענדליך ווייס איך מיין דיאגנאזע. עס איז נישט אז יעדן טאג גייט עפעס אנדערש אין מיין קערפער כאדאראם, אלעס פאר אומפארשטענדליכע סיבות. חלום פרעה אחד הוא... אלע פראבלעמען שטאמען פון אייןווארצל - ווייטאגליכע געפילן.

איך האב זיך פלייסיג גענומען ארבעטן אויף מיר לויט די אנווייזונגען פון דר. סארנא, און געווארט די ישועה זאל שוין אנקומען. אבער למעשה האב איך נישט געזען קיין שינוי. דאס האט מיר זייער צובראכן. ענדליך פארשטיי איך שוין מיין פראבלעם, אלעס שטומט, איך פרוביר צו ארבעטן לויט דעם, אבער איך זע נישט קיין רעזולטאטן. מיט אלע חיזוק פון מיינע נאנטע איך זאל ווייטער ארבעטן מיט די מעטאדע און זיך נישט מייאש זיין האב איך ווייטער פארגעזעצט צו ארבעטן, אבער אן סיי וועלכע מערקבארע רעזולטאטן. איך בין געבליבן מיט מיין רעדל פון אנשיקענישן.

איך האב זיך שוין געוואלט מייאש זיין פון דעם מהלך,

זייט 32 <<

די 'סארנא' רעוואלוציע

חיים מאיר הכהן פערל

>> זייט 31

סארנא מעטאדע. אינעם שמועס האבן מיר דערציילט די אויבנדערמאנטע געשיכטע פונעם יונגערמאן וואס איז אויסגעהיילט געווארן פון זיין קאטאראקט נאכ'ן נוצן די סארנא מעטאדע.

מיט עטליכע טעג שפעטער רופט מיר אן איינער פון די צוהערער, מיט אן אינטערעסאנטע מעשה וואס האט פאסירט מיט זיין חבר און ער האט מיר געגעבן ערלויבעניש דאס מפרסם צו זיין.

דער חבר, א יונגערמאן אין די נידריגע צוואנציגער יארן, האט געליטן פון קעראַטאָקאָנוס במשך א שטיק צייט.

ווען ער האט געהערט אויפ'ן אינטערוויו די מעשה פונעם יונגערמאן וואס האט 'אנגעקוקט' זיינע שווערע געפילן און די אויגן זענען אים אויסגעקלארט געווארן, האט ער זיך פלוצים געכאפט אז, 'העי! איך האב אויך אסאך געפילן וואס איך וויל נישט אנקוקן!'

די מינוט וואס ער האט זיך דאס געכאפט האט פאסירט דאס אומגלויביגע. צו זיין איבערראשונג האבן זיך זיינע אויגן אויסגעקלארט און זיין זעה קראפט איז צוריק אריין אין פילן קראפט.

שרייבעריש גערעדט: די געשיכטע האט אנגעצינדן א לעמפל אין זיין מח און זיינע אויגן האבן אויפגעלאכטן...

קארפעל טונעל סינדראם (Carpal tunnel syndrome)

קארפעל טונעל סינדראם (אדער ווי געוויסע רופן עס, Repetitive stress injury), מיינט אז די מוסקלען פונעם געלענק פון די האנט (Wrist) ווערן אסאך גענוצט טוענדיג די זעלבע זאך פאר לאנגע שעות, ווי צב"ש טייפן אויף א קאמפיוטער מערערע שעות, און זיי הייבן אן שאפן פראבלעמען.

לויט די מעדיצינישע וועלט, טוט דאס איבערטון די זעלבע פעולה נאכאנאנד אן מנוחה, איבערציען די מוסקלען, און דאס מאכט גאר ביטערע יסורים. די לאגיק דערפון הערט זיך לכאורה זייער פשוט, אויב מען לייגט צופיל דרוק אויף מוסקלען, ווערן זיי איבערגעשטרענגט. דען נישט?

א דאקטאר קען אויך נעמען געוויסע טעסטן, צו זען אויב עס ליגט טאקע צופיל דרוק אויף די נערוון אין די הענט.

די אנגענומענע עצה אין די מעדעצינישע וועלט, איז אפצורוען די הענט פון צייט צו צייט, און שלאפן ביינאכט מיט א "ברעיס" אויף די הענט כדי צו געבן "סופארט" פאר די מוסקלען. אין ערגסטן פאל, אויב די יסורים גייען נישט אוועק, וועט דער דאקטאר הייסן אפערירן.

די טעאריע הערט זיך דאס זעלבע ווי "וויפלעש" (Whiplash) אד"ג, וואס מיר האבן באשריבן באריכות אין דריטן ארטיקל פון אונזער סעריע (אב תשע"ו, המספיק גאזעט נומער #141).

די מעדעצינישע טעאריע אויף 'וויפלעש' זאגט, אז ווען די קאפ פליט צוריק בשעת אן עקסידענט, מאכט דאס אז די מוסקל זאל זיך צו שטארק אויסציען און דאס ברענגט די שרעקליכע יסורים. דאס זעלבע ערקלערן דאקטוירים ביי קארפעל טונעל סינדראם. דאס כסדר'דיגע דרוקן קנעפלעך אויפן 'קיבארד', צום ביישפיל, טוט איבערשטרענגען די מוסקלען, און דאס איז גורם די שווערע יסורים.

די קשיות אויף די טעאריע זענען די זעלבע ווי ביי 'וויפלעש'.

מיליאנען מענטשן זיצן ביים קיבארד שעות לאנג, טאג איין טאג אויס, און עס פאסירט זיי גארנישט. פארוואס שאדט עס פאר איינעם יא, און פאר'ן צווייטן, וואס זיצט ביים זעלבן טישל ניטאמאל א מעטער אפגערוקט, שאדט עס נישט?

פארוואס ווערן אסאך מענטשן ליידן פון שווערע ווייטאגן אין די הענט, אפילו ווען די טעסטן טרעפן נישט קיין שום דרוק אויף די נערוון אין האנט?

דאס אלעס טוט אנדייטן, אז די מחלה איז אויך איינס פון די פילצאליגע וועלכע זענען באמת בלויז זעלישע פראבלעמען.

אלע וואס ליידן דערפון, טוען אונטערדרוקן שטארקע סטרעס אין זיך, און עס קלאפט פשוט אויס ביים טייפן ביים קאמפיוטער, וואס דעמאלטס זענען די מוסקלען אביסל מער סענסיטיוו. די וואס האבן נישט קיין סטרעס, האבן נישט די ווייטאגן. פינטל.

אביסל אנגעשטרענגטקייט קען יעדער האבן און פון אביסעלע יסורים אין געלענק פון די האנט קען יעדער ליידן, אבער דאס גייט אוועק פון זיך אליין נאך עטליכע מינוט. ווען עס בלייבט כראניש, איז עס א סימן פון כראנישע סטרעס.

פארוואס וועט די ווייטאג קומען דוקא אין די הענט? דאס קען מען פארשטיין לויט דעם יסוד וואס מיר האבן ערקלערט אין פריערדיגע ארטיקלען, אז די יסורים זענען דא פאר א וויכטיגן צוועק - די ניוראנס אין מוח פרובירן צו טון עפעס וואס זאל ראטעווען דעם מענטש פון דעם ספעציפישן מצב וואס מאכט די דרוק.

עס איז דעריבער זייער מסתבר, אז אויב ליידט מען פון "קארפעל טונעל סינדראם" און די ארבעט וואס מען טוט איז עפעס נאכאנאנד מיט די הענט, ווי טייפן, איז די אונטערליגנדע דרוק עפעס בנוגע די ארבעט.

אלזא, דאס קומענדיגע מאל איר שפירט ווייטאג בשעת'ן טייפן ביים קאמפיוטער, שטעלט אייך אפ א מינוט און פרעגט זיך אליינס, 'בין איך צופרידן פון מיין יעצטיגע דזשאב? טוט מיין ווייטאג מיר צוריקהאלטן פון טון עפעס וואס איך וויל באמת נישט טון?'

דער ענטפער אויף די פראגע, קען זיין דער ענטפער אויף אייערע ווייטאגן.

וואס טוט זיך מיט "מאגן פראבלעמען"? דאס און נאך, אין די קומענדיגע ארטיקלען בס"ד.

מו"ה חיים מאיר הכהן פערל הי"ו איז א לייף און ביזנעס קאוטש, און פריוואטער מדריך און עקספערט טרעניִרט 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.

ליינער'ס ארנא

>> זייט 31

ביז איך האב אנגעהויבן ליינען די סעריע ארטיקלען איבער די סארנא מעטאדע אינעם 'המספיק גאזעט'. די קלארע און רייכע קאפיטלען האבן מיר געעפנט די אויגן צו גרויסע חידושים.

ווען איך האב געליינט אין די סעריע וויאזוי אברהם חיים און חאצקל זענען באפרייט געווארן פון זייערע ווייטאגן, אדאנק דעם וואס זיי האבן ארויסבאקומען וואס קוועטשט זיי און זיי האבן פראצעסירט די פראבלעמען וועלכע האבן געשאפן זייערע שווערע געפילן, האב איך פלוצים פארשטאנען אז עס איז גאנץ מעגליך אז דא ליגט מיין שליסל. איך דארף דערגיין וואס קוועטשט מיר כדי באפרייט צו ווערן פון מיינע ווייטאגן. אבער וויאזוי ווערט מען דאס געוואויר?

איך האב זיך אוועקגעזעצט אינאיינעם מיט מיין חשוב'ן מאן שיחי', און מיר האבן צוזאמען פרובירט צו טרעפן וואס באדערט מיר אזוי שטארק אינערליך, וואס עגבערט מיין זעל געננוג שטארק עס זאל ערקלערן מיינע פילע סימפטאמען?

נאך אסאך טראכטן, שמועסן, און נישט ווייניג תפילות אויף סייעתא דשמיא, האב איך ענדליך ב"ה קלאר באמערקט ווען מיינע פראבלעמען פאסירן, און דאן האב איך שוין אויטאמאטיש פארשטאנען פארוואס.

(איך האב זיך נישט געקענט גלייבן אז דאס איז דער ווארצל פון מיינע אינערליכע ווייטאגן, וויבאלד איך האב קיינמאל נישט געהאלטן אז איך האב א פראבלעם אין דעם הינזיכט! אבער דאס איז עס געווען. אט ליינט און שטוינט...)

איך האב זייער ליב צופרידן צו שטעלן יעדן איינעם - אפילו אויפ'ן חשבון פון זיך לייגן אינגאנצן אין דער זייט.

יא, דאס איז עס.

איך האב עס אנגעקוקט אלס זייער א נאבעלע מידה, אבער טיף אינעווייניג האב איך זיך געשפירט אויסגעזעקלט און אויסגענוצט. איך האב געלייקנט מיינע געפילן צו מיר אליינס, ווייל איך בין דאך אזא נאבעלער מענטש... דער זייגער האט מיר אבער געפאטשט אין פנים... יעדעס מאל ווען איך בין געווען אין אזא פראצעדור, פון זיך מקריב זיין אויפ'ן מזבח פון צופרידן שטעלן עולם ומלואו, האב איך פלוצים אנגעהויבן ליידן פון פרישע שמערצן.

מיינע שמערצן האבן אזוי קלאר געשטימט מיט די טעג אין וועלכע איך בין געלעגן אונטער דעם דרוק פון צופרידן שטעלן די וועלט. די טעג וואס איך האב זיך בעסער געשפירט, זענען טאקע געווען די טעג אין וועלכע עס איז נישט אויסגקומען איך זאל זיך דארפן (אדער ווילן...) אזוי שטארק מקריב זיין.

דער גוטער געפיל פון "שמחת התרת ספיקות" איז אומבאשרייבליך. ענדליך האב איך געכאפט דעם גנב וואס האט מיר צוגערויבט אזויפיל רואיגקייט און געזונט. איינמאל איך האב דאס אנערקענט, האב איך אין מיין גאנצע הארץ געוואוסט אז יא, דאס איז עס.

און... וואונדער איבער וואונדער... הלואי ווען איך קען אויסגיסן אויפ'ן פאפיר די רואיגע געפיל וואס האט מיר באנומען. די מינוט וואס איך האב דאס אנערקענט, האב איך געשפירט ווי א געפיל פון פרייהייט שפרייט זיך אויס אין מיין גאנצע קערפער. עס איז זייער שווער מסביר צו זיין אין ווערטער וואס דאס איז, אבער איך וואונטש יעדן איינעם דאס אליינס צו שפירן.

אנטשטאט דארפן גיין צום קייראפראקטער עטוואס צו עפענען דאס אנגעצויגנקייט פון מיין גאנצע קערפער, האבן זיך מיינע מוסקלען אויפגעלאזט ווי פון זיך אליינס. מיט דעם זענען פארשוואונדן געווארן אלע ווייטאגן און איך האב געוואוסט אז איך בין פריי פון זיי. דאס אלעס האט זיך אפגעשפילט אין סעקונדן.

צוויי טעג שפעטער, האב איך ווידער אנגעהויבן שפירן ווייטאגן. איך האב זיך ב"ה זאפארט געגעבן א שטעל אפ טראכטן וואס האט פאסירט. און כ'האב באמערקט אז יא, דער גנב האט זיך צוריק אריינגעשווערצט אונטער די נאז. פון גרויס געוואוינהייט האב איך ניטאמאל געכאפט און כ'האב זיך ווידער מקריב געווען פאר אנדערע אפילו איך האב באמת נישט געוואלט און עס איז געגאנגען גאר שטארק אויף מיין אייגענע חשבון. די מינוט וואס איך האב דאס אנערקענט און געטראכט דערפון, האבן זיך די ווייטאגן אפגעטון.

הודו לד' כי טוב! היינט קען איך ב"ה דערציילן אז מיין געזונט איז אונטער קאנטראל! איך ווער מער נישט פארקריפלט פון ענדלאזע ווייטאגן און סימפטאמען. איך ווייס אז מיינע יסורים זענען דא מיר צו לערנען אז עפעס טויג נישט, עפעס טוט מיר ווי און איך זאל וואס שנעלער זען וואס.

איך בעט דעם הייליגן באשעפער, עד הנה עזרונו רחמיך, העלף מיר זיסער טאטע אויך אויף ווייטער.

(-)

המספיק נייעס

בת ארבעים...

איבערראשונג און פרייד ביי הערצליכע 40'סטע יום הולדת פאר "סאוט-9 אונזערהיים" רעזידענט

דער עלעגאנטער באנקעט צוגעגרייט אין "אונזערהיים" פאר ריילי תחי', געשוויסטער און נאנטע פריינט.

קיין געלעגנהייט ווערט נישט אויסגעלאזט צו שענקען אינדיווידועלע ליבשאפט און פרייד, און אודאי נישט אין "סאוט-9 אונזערהיים", און אודאי נישט ווען א חשוב'ע טאכטער פון אונזערהיים דערלעבט מיט פרייד דעם 40'סטן געבורטסטאג.

איין קאלטן טאג אין פארלאפענעם חודש טבת, ווען אויף די ברוקלינ'ע גאסן האט געהערשט א ציפעדיגע קעלט מיט אייזיגע טראפן פון יעדן דעכל, האט אין "סאוט-9 אונזערהיים" געהערשט א ווארעמקייט וואס ווארעמט נאך יעצט אלע גלידער. די געטרייע שטאב מיטגלידער אין שפיץ פון מרת צימענט תחי', טיכטיגע מענעדזשער פון 'אונזערהיים', האבן אנגעגרייט א הערליכע איבערראשונג פאר ריילי תחי', וועלכע האט למזל טוב דערגרייכט איר 40'סטע געבורטסטאג:

א ריזן מזל טוב פלאקאט מיט פאסיגע באגריסונגען, אבער נישט נאר צום פערציגסטן געבורטסטאג, נאר יעדעס שוועסטער אין די היים האט מיט ליבשאפט געשריבן מעלות און לויב-ווערטער אויף די באליבטע שוועסטער, אז אף הם היו מונים שבחי' ביז 40 אויסגעקריצטע הערליכע מעלות טובות.

אין דיינינג רום איז ווי פארשטענדליך צוגעגרייט געווארן א סעודה דשינה כדת היום, וואו מען האט זיך א לענגערע ווייל געפריידט, געבענטשט און געוואונטשן פון טיפן הארצן ביז אין די קליינע שטונדן פון די נאכט.

אי"ה איבעראיאר אין פריידן!

געזונט און געשמאק

ספּעגעטי סקוואש

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8-10 פארציעס**

ציית אנצוגרייטן: **0:45** | ציית צו באקן: **0:40**

ספּעגעטי סקוואש ספּעגעטי-לאקשן

פשוט'ע אנווייזונגען וויאזוי צו נוצן ספּעגעטי סקוואש אלס הויפט אינגרידיענט אין פארשידענע מאכלים

באמערקונג: ביטע נוצן די דאזיגע אנווייזונגען פאר אלע רעצעפטן אויפ'ן בלאט.

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 ספּעגעטי סקוואש

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון אויף 400 פ.
- צושניידט די ספּעגעטי סקוואש אין העלפט, אויף די לענג
- נעמט ארויס די קערעלעך מיט א לעפל (און לייגט עס אין א זייט, זעט טיפּ אונטן)
- לייגטביידע העלפטן דערפון אויף א פלאכע בעקעלע, די געשניטענע זייט אויף אראפ
- באקט אויף 400 פ. פאר 40: מינוט
- נאכ'ן ארויסנעמען דרייט עס איבער אפצוקילן
- אמאכט דינע ספּעגעטי-לאקשן דערפון דורך רייבן פון אינעווייניג מיט א גאפל

אצינד האט איר גרייט "גרינצייג ספּעגעטי" צו נוצן אנשטאט געווענליכע ספּעגעטי!

ספּעגעטי סקוואש בענעפיטן:

"ספּעגעטי סקוואש" איז באקאנט פאר די 'גרינצייג-ספּעגעטי' (לאנגע דינע לאקשן) וואס מען קען מאכן דערפון, און באליבט צוליב איר הויכע נערונג און קליינע צאל קאלעריעס. 'ספּעגעטי סקוואש' איז פריי פון פעטנס און קאלעסטראל אבער רייך אין 'אנטי-אקסידענטס', פייבער, מינעראלן און וויטאמינען. עס איז דעריבער א ליבלינג ביי נערונג עקספּערטן און וואג-פארלוסט פראגראמען.

שטאפל: **שווערער** | מאס: **12 פארציעס**

ציית אנצוגרייטן: **0:50** ציית צו קאכן: **:15** ביז צום טיש: **1:00**

ספּעגעטי-סקוואש זיסע לאקשן קוגל

אראפ פון געווענליכע זיסע לאקשן קוגל און אירע הויכע קארבאהיידרעיטס? נישט קיין פראבלעם! דערקוויקט אייך מיט דעם געשמאקן ערזאץ!

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 גרויסע (3 פונטיגע) ספּעגעטי סקוואש
- 3 אייער
- 2 צירייבענע עפל
- 1 גרויסע לעפל וואנילע צוקער
- ½ גלאז צומאלענע מאנדלען
- ¼ גלאז אויל
- א שפריץ צימערינג
- ¼ גלאז האניג

צום באדעקן (אויב מען וויל):

- ½ גלאז צומאלענע מאנדלען
- ¼ טיי לעפל צימערינג
- ½ טיי לעפל צוקער

אנווייזונגען:

- הייצט אן דעם אויוון אויף 350 פ.
- אנגרייטן "סקוואש-ספּעגעטי-לאקשן" פונעם 'ספּעגעטי סקוואש' (ווי דערמאנט)
- גוט אויסמישן אלע אינגרידיענטס אין א גרויסן שיסל
- גיסט עס דערנאך אריין אין א 9X13 בעקעלע
- מישט אויס די אינגרידיענטס צום באדעקונג אין א מיטעלע שיסל
- שפּרענקלט עס ארויף אויף די קוגל אינגרידיענטס אין די בעקעלע
- באקט עס אויפגעדעקט אויף 350 פ. פאר 1 שעה

סערווירט עס ווארעם אדער קאלט

שטאפל: **גרינג** | מאס: **8-10 פארציעס**

ציית אנצוגרייטן: **0:45** ציית צו קאכן: **:15** ביז צום טיש: **1:00**

ספּעגעטי-סקוואש מיט גרינצייג

דערקוויקט אייך דאס הארץ מיט די געזונטע נארהאפטיגע צושפייז, פאסיג צו יעדע געלעגנהייט!

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 ספּעגעטי סקוואש
- 1 צוויבל, צושניטן אין קליינע קעסטלעך
- 2 ציינדלעך פרישע קנאבל, צושטיקלט
- 1 רויטע פעפער — צושניטן אין קעסטלעך
- 1 גרינע פעפער — צושניטן אין קעסטלעך
- 1 טאמאטע — צושניטן אין קעסטלעך
- 1 זוקיני געשניטן אין קעסטלעך
- אויל צום דינסטן
- זאלץ צום טעם
- ½ טיי לעפל קנאבל-פּודער
- ¼ טיי לעפל שווארצע פעפער

אנווייזונגען:

- אנגרייטן די "סקוואש-ספּעגעטי-לאקשן" ווי דערמאנט
- גיסט אריין דאס אויל אין א מיטעלע פרעגלען-פאַן
- לאזט די צוויבל דינסטן אויף א קליין-מיטעלע פלאם פאר 5 מינוט אדער ביז עס באקומט א גאלד-ברוינע קאליר
- לייגט צו די געקעסטלטע טאמאטע, פעפער און זוקיני; לאזט עס דינסטן נאך א 10 מינוט אדער ביז עס ווערט ווייך
- מישט אויס די געדינסטע גרינצייג מיט די 'ספּעגעטי-סקוואש-לאקשן'
- באווירצט מיט זאלץ, פעפער און קנאבל-פּודער

טיפּ - ווייסע פַּאפּיטעס:

די קערעלעך פון די "ספּעגעטי סקוואש" (וואס איר האט פריער געלייגט אין דער זייט), ווערט באנוצט אלס גאר פאפולערע נאש (מאנכע רופן עס ווייסע פאפיטעס, אדער פאמפקין סידס, אד"ג)! עס צוצוגרייטן, שווענקט עס ערשטנס גוט אפּ, לאזט עס טרוקענען, לייגט אויף א פלאכע בעקעלע, באשפרענקלט מיט אביסל זאלץ און שפריצט א טיי לעפל אויל דערויף. לאזט בראטן אין אויוון אויף 300 פ. פאר 20-25 מינוט, מישט עס ארום אין די בעקעלע יעדע פאר מינוט עס זאל זיך נישט צוברענען.

וואס טוט זיך אין שפיטאל

סיראקיוס, ניו יארק — עס מאכט זיך עטליכע מאל אין יאר ווען שפיטעלער לאזן מעלדן פאר די לאקאלע אמבולאנסן אז זייערע טירן זענען פארשלאסן און זיי קענען זיך נישט ערלויבן אננצונעמען פרישע פאציענטן צוליב א מאנגל אין בעטן.

עס איז באריכטעט געווארן, אז שפיטעלער אין די ׳סעריקיוס געגנט׳ זענען געצווינגען געווען צו פארשיקן אמבולאנסן צוליב אן איבערפלוס אין די עמוירדזשענסי רום מיט פאציענטן וואס האבן פארמאגט די פלו-סימפטאמען. לויט באריכטן האט מען די יאר געזען א דראסטישע העכערונג אין פאציענטן מיט פלו-סימפטאמען, וואו מען הערט זענען געווען נאך שפיטעלער אין ניו יארק וועלכע זענען געצווינגען געווען צו אנטזאגען פרישע פאציענטן, א שטייגער ווי דער קאלאמביע שפיטאל אין מאנהעטן, וואס ווי עדות דערציילן זענען די בעטלעך ליידער פיל געווען מיט אידישע פלו-פאציענטן.

באלטימאר — דאקטוירים רופן עס די ״וויקענד-אפעקט״. שטודיעס ציייגן אז פאציענטן האבן מער אויסזיכטן איבערצולעבן פאטאלע געזונטהייט פראבלעמען דורכאויס די וואך ווי אין דער וויקענד.

פארשער איבער הארץ אנגעלגענהייטן פרעגן די מיליאן-דאלאר פראגע: האט זיך דער ״וויקענד-אפעקט״ פארבעסערט אין די לעצטע יארן אדאנק די פארגעשריטענע מעדיצינישע מעגליכקייטן וואס מיר פארמאגן היינט?

דאקטער סאעיט גאלדשטיין, א קינדער ספעציאליסט ביי דער ״דזשאן האפקינס שפיטאל״ זאגט, ״ס׳איז קליפ און קלאר אז דער פראבלעם עקזיסטירט, אבער מיר ווייסן נאכנישט ווירקליך דער אורזאך פון דעם״. טראצדעם וואס דר. גאלדשטיין איז נישט געווען פארמישט אין דער שטודיע, האט ער אבער אונטערגענומען אן אייגענע שטודיע וואס האט געטראפן אז קינדער וואס ווערן אפגעפירט אין שפיטאל פאר געוויינליכע לייכטערע אפעראציעס אין די ״וויקענדס״ זענען אויסגעשטאנען א העכערע ריזיקע פון טויט, רח״ל, בלוט טראנספארמאציע, און אנדערע געזונטהייט קאמפליקאציעס.

דאקטער גאלדשטיין לייגט אן די סיבה אויף דעם וואס שפיטעלער פארמאגען א קלענערע מאס איינגעשטעלטע דורכאויס די ספעציפישע צייטן. אדער קען מען עס געבן צו פארשטיין מיט די פאקט אז פאציענטן וואס קומען געווענליך אריין אין שפיטאל דורכאויס די אווענט שטונדן ליידן פון מער ערנסטע געזונטהייט-אישוס.

וועלסוויל, ניו יארק — א שפיטאל אין וועלסוויל נ.י. איז אראפגעבערענגט געווארן צו אירע קניען נאכדעם וואס א סייבער-אטאקע האט אויסגעשאלטערט איר אינפארמאציע סיסטעם.

דער ״דזשאן מעמאריעל שפיטאל ״האט געזאגט אין א סטעיטמענט, אז די שפיטאל ארבעט איבערמידליך צוריקצושטעלן דער קריטיש-וויכטיגער סיסטעם און מען האלט שוין אין די לעצטע פאזעס פון איר ערהוילונג. דורכאויס די צייט וואס די עלעקטראנישע סיסטעם איז געווען טאטאל אויסגעשאלטערט האבן די שפיטאל באאמטע שריפטליך פראגראמירט די אינפארמאציע. די שפיטאל גלויבט אז עס זענען נישט פארלוירן געווארן אין די אטאקע סיי וועלכע אינפארמאציע איבער זייערע פאציענטן. א געמיינזאמע אויספארשונג איז אונטערגענומען געווארן דורך די די שפיטאל, די לאקאלע פאליציי, און די ניו יארק סטעיט ״דעפארטמענט אוו העלט״.

וועסטשעסטער — די היי-יעריגע פלו-סעזאן האט שוין ליידער געקאסט דאס לעבן פון אריבער 30-קינדער אין די פאראייניגטע שטאטן. צום ערשטן מאל אין א לענגערע צייט זעט מען, אז טראצדעם וואס מענטשן האבן גענומען דער פלו-וואקסינאציע פארט איז מען געווען אויסגעשטעלט צו די פלו. דערצו איז פארהאן א נאציאנאלע מאנגל אין די וויכטיגע איי-ווי סעלין נאכדעם וואס עטליכע פירמעס וואס פרודוצירן איי-ווי זענען אפעקטירט געווארן אין די פארלאפענע הוריקעין אין פארטא-ריקא.

ראקלענד און וועסטשעסטער שפיטעלער האבן אין ליכט פון דעם געלאזט מעלדן אז זיי זענען נישט אפעקטירט געווארן פון דער מאנגל און זיי שטייען ווייטער פולקאם גרייט אויסשטאפירט מיט די נויטיגע געצייג צו קענען אקאמאדירן און באהאנדלען פלו-פאציענטן. דער קאמוניקאציע דירעקטאר העלען גאס האט קלארגעשטעלט, אז דער ״וועסטשעסטער מעדיקל צענטער נעטווארק״ איז נישט אפעקטירט געווארן פון די סופליי-מאנגל און פארזיכערט אז דער מאנגל וועט נישט אפעקטירן די קעיר פאר זייערע פאציענטן.

אין א סטעיטמענט טוט די ״מאנטיפיורי העלט נעטווארק״ אדמיניסטראציע ערקלערן, ״באלד נאך דער הוריקעין ווען מיר האבן זיך דערוואוסט אז ס׳איז פארהאן א סופליי-מאנגל אין די קריטיש וויכטיגע IV - וואס ווערט גענוצט צו פיטערן אנטיביאטיק, און אנדערע מעדיצינען, - האבן זיך צוזאמגעזעצט באאמטע פון אונזערע פארמאסי, מעדיקעל, און נוירסינג פירערשאפט ביי אונזער מאונטיפיורי צענטער, וואו עס זענען דיסקוסירט געווארן אלטערנאטיווע און אפעקטיווע מעטאדן וואס קענען גענוצט ווערן צו דעליווערן מעדיצינען פאר אונזערע פאציענטן״.

דער ״מאונטיפיורי העלט סיסטעם״, וואס רעכנט אריין נייעק שפיטאל, איז יא אפעקטירט געווארן פון די מאנגל. די אדמיניסטראציע האט אונטערגענומען פארשידענע אלטערנאטיוון צו קענען פיטערן די פאציענטן די פארלאנגטע מעדיצינען.

יאנקערס, ניו יארק — דער ״סעינט דזשאסף שפיטאל״ האט געעפענט פרישע טויערן אין די לעצטע וואכן צו א נייער אפטיילונג אין דער שפיטאל וואס וועט בענעפיטירן פאציענטן וועלכע ליידן פון אומהיילבארע-וואונדן.

צווישן 5-מיליאן און 7-מיליאן אמעריקאנער ליידן פון אומהיילבארע וואונדן. לויט א באריכט וואס איז געשריבן געווארן דורך דער דירעקטאר פון דער צענטער, דאקטער דזשעימס דזשען, טוען די ציפערן פון פאציענטן מיט די סארט צושטאנדן שטייגן מיט 10% יערליך. ער זאגט אז רוב פון די פאציענטן וואס ליידן פון די סארט צושטאנדן וועלן איצט געוואונען נאך א שאנס ביים דורכגיין א ספעציעלע פרישע סארט פרעצעדור וואס נעמט נישט מער פון צוויי סעסיעס, און פינף טעג א וואך.

באסטאן, מאססאטשוסעטס — דער בית ישראל שפיטאל אין באסטאן איז אויסגעשטאנען אומגעהויערע קריטיק ווען א פאמיליע האט אויסגעדרוקט אויפברויז נאכן געוואויר ווערן אז זייער 80-יעריגער פאטער, וועלכע איז דורכגעגאנגען א הארץ אפעראציע איז באפרייט געווארן פון שפיטאל און איבערגעלאזט געווארן אין ווארט-זאל עלנד-אליין פאר איבער א שטונדע אן איינמעלדן פאר די פאמיליע אז זייער פאטער איז באפרייט.

א טאכטער פון פאציענט דערציילט, אז דער שפיטאל האטבכלל נישט איינגעמאלדן די פאמיליע אז זייער פאטער ווערט באפרייט פון שפיטאל, נאר זיי האבן אים איבערגעלאזט אליין נאך איינגעהילט אין זיינע שפיטאל קליידער, מיט א טויטע טעלעפאן.

די היסטארישע און מאיעסטעטישע סיטי-האל געביידע אין סעראקיוס, ניו יארק. פרעכטיג און שיין פונדרויסן, איבער אינעווייניג ווייסן די לאקאלע באאמטע נישט וואו זיך אהין צו טון מיט׳ן שווערן מאנגל פון שפיטאל-בעטן אין די יעצטיגע פלו עפידעמיע.

המספיק נייעס

הנאהבים והנעימים:

רירנדע יארצייט סעודה און סיום משניות געפראוועט לעילוי נשמת הבה"ח בנש"ק שלמה טייטלבוים ע"ה

ישיבת תורה וחסד האלט איין המספיק הבטחה נישט צו פארגעסן א באליבטן משפחה מיטגליד - שטורמישע דרשות ביי סעודת הילולא אין שפיץ פון יבלחט"א אביו הגדול כ"ק אדמו"ר מ'סאסוב שליט"א

>> זייט 25

זיין די חשוב'ע בחורים שיחיו פון ישיבה"ק.

נאכ'ן סיום, קדיש און הדרן, האט דער סאסוב'ער רבי אויפגעטראטן מיט שטורמישע ווערטער פון טיפן הארצן צו די חשוב'ע בחורים און שטאב, זיי ערוועקט איבער זייער חשיבות און טייערקייט, ווען גלייכצייטיג האט ער אלעמען גאר ווארעם באדאנקט אויף אלעם וואס זיי האבן געטון פאר שלמה'לע ז"ל, באטאנענדיג אז טאקע אויף די וועלט איז ער געווען באגרעניצט, אבער אויפ'ן עולם האמת, דארט האט ער שוין איינמאל א שטארקן כח און ער וועט אודאי מתפלל זיין פאר אלע חשוב'ע חברים און געטרייע שטאב מיטגלידער.

דערנאך האט דער רבי געטיילט לקח און געוואונטשן מברכותיו הנאמנות פאר יעדן בחור באזונדער באהבה וחמלה.

מצד המספיק האבן דערנאך אויפגעטראטן מו"ה משה מרדכי פעדער הי"ו מיט גאר ווארעמע און פאסיגע דיבורים. "א שאד עס איז נישט רעקארדירט געווארן!" געבט מען איבער פון הנהלת הישיבה פאר'ן גאזעט.

נאך אים האט גערעדט הבה"ח מו"ה אליעזר פריעדריך הי"ו, וועלכער האט כדרכו ווידער באציבערט אלע צוהערער מיט טרעפליכע רעיונות און ארגינעלע געדאנקען.

א באזונדערן רושם האט איבערגעלאזט די דברים היוצאים מן הלב פון מו"ה וועלוול ציג הי"ו, מנהל דישיבתנו הקדושה תורה וחסד סניף רוט. 59, וועלכער האט בעיקר געוואנדן זיינע ווערטער צו כ"ק אדמו"ר מ'סאסוב שליט"א אבער אויך צו אלע משתתפים.

ר' וועלוול האט דערציילט – פון וויפיל ער האט אליינס מיטגעהאלטן, ווי אומצאליגע עלטערן פון קינדערלעך מיט ספעציעלע געברויכן און אפילו די קינדער אליינס, שעפן חיזוק, קוראזש און שטארקייט אן א שיעור ווען זיי לערנען זיך אפ פון זיינע נאבעלע ווערק און קוראזשפולע מהות.

"די שטאט מאנסי האלט מיט אלע יארן ווי דער רבי האט קיינמאל נישט געקוקט אויף נארישע כבוד חשבונות און אנדערע שטותים!

"אומעטום האט דער רבי אלץ מיטגענומען זיינע קינדערלעך מיט שטאלץ, ליבשאפט און געטריישאפט, זיך אוועקגעבנדיג פאר זיי בלב ונפש, אויף א פארנעם וואס האט באגייסטערט יעדן מאנסי'ער איינוואוינער!"

ר' וועלוול האט אויסגעפירט זיינע הארציגע ווערטער באדאנקנדיג גאר שטארק דעם סאסוב'ער רבי'ן שליט"א בשם די אומצאליגע אידן וועלכע שעפן חיזוק פון זיין אמונה, בטחון און טאקע מעשים, און מיט פאטאס אויסגערופן פאר כל הקהל הקדוש וואס מען קען און דארף זיך אלץ אפלערנען פון לעבעדיגע אמונה-אידן אין אונזערע טעג.

טיף אינספירירט איז דער עולם זיך צוגאנגען מיט ווארעמע געפילן, מיט זכרונות פונעם טייערן בחור ז"ל וועלכער וועט זיין א גוטער בעטער און מליץ טוב זיין בגנזי מרומים פאר אלע זיינע נאנטע און ידידים, און די רייכע לעקציעס פונעם דערהויבענעם מעמד און אירע משתתפים.

מנשרים קלו ומאריות גברו לעשות רצון קונם וחפץ צורם.

פון ר. צו ל.: מו"ה וועלוול ציג הי"ו, מנהל ישיבתנו הקדושה סניף רוט. 59, ביי די שטורמישע דיבורים איבער דאס חיזוק און התחייבות וואס יהדות מאנסי שעפט פונעם פערזענליכקייט פון כ"ק אדמו"ר מ'סאסוב שליט"א, לינקס דערקענט מען מו"ה משה מרדכי פעדער הי"ו, וועלכער האט אויך אויפגעטראטן מיט גאר פאסיגע ווערטער; ר' אליעזר ביים שיעור; דער עולם ביים סעודה.

המספיק נייעס

געלונגענע "השבת אבידה אקציע", דורך בחורי ישיבה"ק, ק"י

>> זייט 36

מלמד צוריקגעפארן, און מיט ווייטאג געמוזט דערציילן פאר'ן יונגעלע אז דאס שטיוועלע איז פארשוואונדן... מ'עט זיך אן עצה געבן אהיימצוגיין אויף די פלייצעס, און דערנאך...

דאס קינד האט געיאמערט, ס'איז נייע שטיוול... אבער וואס קען מען טון...

אבער א חשוב'ער בחור פון ישיבת תורה וחסד האט אויף די לעצטע שאלה א קלארער ענטפער. וואס הייסט, וואס קען מען טון? איבערקערן עולם ומלואו ביז מען טרעפט דעם פארלוירענעם שטיוול!

ווי קען מען ארויסלאזן פון די הענט אזא הייליגע מצוה ווי השבת אבידה? ווי קען מען לאזן א קינד אין די שניי אן קיין שטיוול? און אודאי קומט נישט אין באטראכט צו לאזן א טרערעלע רינען ביי א אידיש קינד...

מ'איז דאך געקומען שפילן, אבער וואס איז דאס ווערד קעגן א מצוה...

האט דער בחור אונטערגענומען א פלייסיגע זוך-אקציע וואס וואלט נישט פארשעמט די 'עף. בי. איי.', און גרונטליך אדורכגעקוקט דעם גאנצן ארט מדאשקע לדאשקע.

יגעת ומצאת תאמין – דער שטיוול איז אפגעפונען געווארן.

ער האט עס באלד צוגעטראגן צו איינעם פון די חשוב'ע מגידי שיעור, וועלכער האט עס גענומען מיט אים צו די ארטיגע שטאב וועלכע האבן געהאט דעם טעלעפאן נומער פון מלמד.

די באאמטע האבן זיך געוואונדערט וויאזוי ער האט עס געקענט טרעפן ווען זיי האבן נישט, אבער דאס מערסטע זענען זיי באנומען געווארן הערנדיג פארוואס דאס קינד האט זיך אזוי אריינגעלייגט דערין.

"וואס? איר זענט נישט קיין משפחה? הא? איר ווייסט אפילו נישט וויאזוי ער הייסט?" האבן זיי נישט געקענט קומען צו זיך פון איבערראשונג.

"די אידן זענען אן אומגלויבליך פאלק," האט מען זיי געהערט זאגן מיט התפעלות.

גלייכצייטיג האבן אלע יונגלעך אויפ'ן באס פונעם יונגל מיט'ן איינצלנעם שטיוול געריוישט און געשאלט מיט זיין שמחה פון די געפונענע אבידה, אבער נאכמער, מיט דאס טיפע געפיל אז אלע אידן זענען ברידער, זארגן זיך איינער פאר'ן אנדערן און האבן אלע איין הארץ פארבינדן מיט'ן איין איינציגן באשעפער.

אשריכם ישראל!

צום געזונט

טאמאטעס און עפל

>> זייט 36

אויב מען האט קיינמאל געררייכערט.

די שטודיע האט אונטערגעזוכט די לונגען פון אלע באטייליגטע אין יארע '02, אוןווידעראמאל מיט 10 יאר שפעטער. מענטשן וועלכע האבן געגעסן 2 אדער מער טאמאטעס, צי כאטש דריי פארציעס פרישע פרוכט, בעיקר עפל, יעדן טאג, האבן געהאט אסאך געזונטערע לונגען ווי די וועלכע האבן געגעסן ווייניגער ווי איין טאמאטע אדער ווייניגער ווי איין פארציע פרוכט טעגליך.

ווי די פארשער שרייבן, הייבן די לונגען אן זיך צו פארעלטערן און גיין אויף אראפ, אין עלטער פון ארום די 30, מיט א שנעלקייט געוואנדן אינעם אלגעמיינעם געזונט. א געזונטע דיעטע רייך אין פרוכט און טאמאטעס איז דעריבער געוואונטשן פאר יעדן.

המספיק נייעס

העפטיגע "השבת אבידה אקציע" דורך תלמידי ישיבה"ק תורה וחסד, שע"י המספיק קרית יואל, שאפט הילכיגער קידוש שם שמים

נו, וואו איז א גרעסערער קידוש ד׳, צווישן אידן אדער צווישן נישט אידן? אויף אונזער עפיזאד איז נישט קיין נפקא מינא, ווייל דער נאבעלער טאט פון א חשוב׳ער בחור ני"ו האט געווארעמט אידישע הערצער און געהויבן ברעמען ביי אנוועזנדע פון אלע פעלקער און ראסן.

תלמידי חמד דישיבת תורה וחסד אין קרית יואל זענען געפארן אויף אביסעלע חילוץ עצמות אין א געשמאקן שפיל פלאץ נישט ווייט פון שטעטל.

[דאס מעגט איר אודאי וויסן אז בימי השובבי"ם פראווען די חשוב׳ע בחורים א באזונדערע עבודה, מיט הויכע אמן יהא שמי׳ רבא׳ס, רצופות און נאך אסאך כמנהג חסידים ואנשי מעשה, אז אביסל ׳ריוח להתבונן׳ איז שוין גארנישט איבריג!]

ביים אנקומען האט מען זיך באגעגנט מיט תלמידים פון "ישיבת ד׳ספרינג וואלי" וועלכע האבן געהאט פארברענגט דארט ביז דעמאלטס, מען האט זיך העפליך באגריסט, די המספיק בחורים זענען אריין, און די אנדערע יונגלעך זענען ארויף אויף זייערע באסעס אהיימצופארן.

מיט עטליכע מינוט שפעטער איז א מלמד פון ׳ישיבה ס"ו׳ צוריק אריינגעלאפן אין זאל, און געפרעגט אויב איינער האט אפשר געפונען אן איינצלנע שטיוול.

איין יונגעלע האט זיך געטראפן אויפ׳ן באס אין דעם שנייאיגן טאג מיט בלויז איין שטיוול אויף די פיס, און ס׳אנדערע איז ערגעץ פארוואגלט געבליבן אינעם גרויסן שפיל פלאץ.

ויפן כה וכה, א בליק רעכטס און לינקס, געפרעגט די שטאב אויפ׳ן ארט, אבער ואינני... דער שטיוול איז נישטא. אנטוישט איז דער

זייט 35 >>

אויבן: ביים אנקומען און זיך באגריסן מיט תלמידי ישיבת ספרינג וואלי; אונטן: די שמחה ווען נאכ׳ן נישט אויפהערן זוכן און א צובראכן יונגעלע הערט נישט אויף וויינען, יגעתי ומצאתי!

געזונטהייט טיפס

17 טיפס פאר... שמחה!

1 שמייכל;
2 גוטע געזעלשאפט;
3 געניסן פון די נאטור;
4 שטיין ווייט פון חובות;
5 העלפן אנדערע;
6 זיין דאנקבאר;
7 נישט פארגלייכן צו אנדערע;
8 אויפשטיין פרי;
9 פרובירן אויסצופירן שאיפות;
10 עסן געזונט און איבונגען;
11 וואוקלייגן אויף שפעטער;
12 זאגן רואיג ניין (ווען פאסיג);
13 מער צייט מיט נאנטע;
14 זיי דן את כל האדם לכף זכות;
15 וויינינגער אנאליזירן - טון מער;
16 לעבן מיט א ציל;
17 פילעוון "שער הבטחון".

צום געזונט

פון די נאטורליכע שאפע:

טאמאטעס און עפל העלפן היילן לונגען פון געוועזענע רויכערער

באלטימאר, מערילענד – מענטשן וועלכע האבן באוויזן אויפצוהערן רייכערן, קען דער וועג צו פאררעכטן די געשעדיגטע לונגען אויסזען ווי גאר א לאנגער. אבער פארשער זאגן אז דער אוצר ליגט מעגליך אונטער׳ן אייגענעם אויוון... כ׳מיין, אין אייגענעם פרידזשידער.

א 10 יעריגע שטודיע איבער אייראפעאישע ערוואקסענע, האט געוויזן אז עסן אסאך טאמאטעס און פרוכט - בעיקר עפל, קען צואיילן דאס פארהיילונג פון לונגען געשעדיגט דורך רויך פון ציגארעטלעך.

די בענעפיטן פון די פרוכט און גרינצייג אויף די לונגען און דאס אטעמען, איז נישט באגרעניצט נאר צו געוועזענע רויכערער, באטאנען פארשער פון "דזשאן האפקינס בלומבערג סקול אוו פאבליק העלט" אין באלטימאר. א דיעטע רייך אין פרוכט פארשטייטערט אויך די נאטורליכע פארעלטערונג פון די לונגען, אפילו

זייט 35 >>

רייכערן שעדיגט טאקע שווער די לונגען, אבער נאטורליכע גרינצייג און פרוכט היילט צוביסלעך דעם חורבן.

לייגט אוועק די טעלעפאן נומער פון
המספיק קעיר
די "האום-קעיר" אגענטור פאר די גאלדענע יארן
אין א גוטע אבער געדענקבארע פלאץ
855-426-2774
סערווירט אין נאסאו - קווינס - קינגס - ריטשמאנד - ניו יארק-בראנקס-וועסטשעסטער-ראקלענד-אראנדזש - סאליוון - אלסטער - פוטנאם און דאטשעס קאונטיס