



אינספיראציע

מאנדלן - טאנסילס:

אין ציפערן

המספיק אנקעטע

” שמייעלט, עס איז געזונט פאר דיר... און היילט אנדערע.

אפעראציעס אין אמעריקע צו באזייטיגן מאנדלן:
יאר 1959 - 1,400,000 | יאר 1979 - 500,000 | יאר 1996 - 380,000

צו האט איר געהאט אן אפעראציע צו באזייטיגן די מאנדלן (טאנסילס)?
א: יא, ב: ניין.
צו ענטפערן און פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10

המספיק נייעס

די סמעטענע

פתחו לי שערי צדק: פראקטפולער צענטער פון 'המספיק' אוו קינגס' עפנט אירע טויערן אין הארץ פון ווילאמסבורג



הערליכער מעמד חנוכת הבית צייכנט אפ פרישע קאפיטל אין אומגלויבליכע וואוקס פון 'המספיק אוו קינגס'

זייט 03 <<

המספיק נייעס

'קאמפארט העלט' אין ברוקלין אנאנסירט דעם נייעם 'להשלים' אינציאטיוו אן אדרעס פאר יעדעס איינציג קינד מיט שוועריגקייטן

זייט 04 <<

געזונטהייט נייעס

'גוד סאמאריטען' שפיטאל אין מאנסי געגענט באנייט פרישע 'עמערדשענסי' פעדיאטריק צענטער

זייט 33 <<

געזונטהייט נייעס



ראש מעדיקל צענטער אין שיקאגא:

נאטורליכע עסנווארג רייך אין 'פלעוואנוידס' רעדוצירט ריזיקע פון 'אלצהיימערס'

זייט 08 <<

געזונטהייט נייעס

גייענדיג צום דרוק

האנט-זייגער אפאראט שטעלט זיך ארויס ווירקזאם אין באהאנדלן 'טורעט טיק' סינדראם



דער קליינער אפאראט קען טוישן דאס לעבן פאר טורעט-סינדראם ליידנדע

ענגלאנד - 'טורעט סינדראם' איז אן אומאנגענומענע ערשיינונג ווען מענטשן לאזן נאכאנאנד ארויס א קול אדער מאכן א גרימאס אומוילנדיג, און קענען דאס נישט קאנטראלירן, די מענטשן זענען געווענטליך נארמאלע געזונטע מענטשן אבער דאס שטערט גאר שטארק אינעם טאג-טעגליכן לעבן, שוין אפגעזען פון די אומאנגעמליכקייט אין געזעלשאפטליכע אומשטענדן צווישן מענטשן און דאס גלייכן, און דער צושטאנד האט נישט קיין רפואה, אבער עס האט פארשידענע באהאנדלונגען דאס צו איינצומען און קאנטראלירן, קיינער פון זיי איז נישט הונדערט פראצענט עפעקטיוו.

אבער ווינסשאפטלער אינעם 'יוניווערסיטי אוו נאטינגהעם' אין ענגלאנד האבן ווי עס שיינט באוויזן א דורכברוך אינעם פעלד, ווען זיי האבן ערצייגט א קליינשיגע אפאראט וועלכע אנטשפרעכט צו דראסטיש רעדוצירן די אויבנדערמאנטע סימפטאמען. דער אפאראט ווערט אנגעטון אויף די האנט אזוי ווי א האנט זייגער און העלפט קאנטראלירן די 'טיקס' דורך עלעקטראנישע סיגנאלן.

די פראבעס אויף נייען פאציענטן האבן זיך ארויסגעשטעלט גאר ווירקזאם, די באטייליגטע האבן געקריגן א קליינע אפראט אויף די האנט געלענק אזוי ווי א האנט זייגער, דער אפאראט לאזט ארויס אן עלעקטראנישע פולס וועלכע סטימולירט דעם מח און וועקט אויף די זעלבע סיגנאלן וועלכע טרייבן געווענליך די טיקס, און רעגולירן עס דורך סיגנאלן צום מח.

'עס האט געטוישן מיין לעבן, איך האב שוין פרובירט מעדיצין, טעראפי, און גארנישט האט נישט געהאלפן, איך האב דאס אנגעטון און נאך אפאר טאג זענען מייע טיקס כמעט אינגאנצן נעלם געווארן' זאגט איין באטייליגטער אינעם פראבע, און לייגט צו אז דאס האט נישט קיין שום זייטיגע ווירקונגען אדער שעדליכע עפעקט. די טיקס פון מענטשן מיט טורעט סינדראם נעמט זיך פון א געוויסע כוואליע פון מח אקטיוויטעטן, און קומט געווענליך אין א געוויסע סדר, די ווינסשאפטלער האבן דורך שיקן סיגנאלן צום מח באוויזן צו 'מאניפולירן' דעם מח אקטיוויטעט דורך רעגולירן דעם

פלאנצן זענען טיילווייז עפעקטיוו אין רעדוצירן די שאדנס פון די כעמישע אפפאל פון געווענליכע שטוב פראדוקטן ווי פארב, רייניגונג פראדוקטן, עקסטערמינאציע פראדוקטן און נאך, און האבן רעקאמענדירט צו האבן ווי מער גרינס אינדערהיים. אבער א שטודיע, דורכגעפירט אינעם דרעקסל יוניווערסיטעט אין פילאדעלפיע, האט אריינגעקוקט אין צענדליגע פריערדיגע שטודיעס און דורכגענישטערט די סטאטיסטיקס און באוויזן און געקומען צו אן אויספיר אז היים-פלאנצן זענען "כמעט ווערדלאז" ווען עס קומט צו געזונטהייט בענעפיטן, אבער פארשטייט זיך אז עס קען נישט שאטן.

שטודיע: היים-פלאנצן זענען שוין אבער טוען גאנץ ווייניג ביישטייערן צום לופט-קוואליטעט

פון 'פלענטס' אין די ליווינג רוים אין היימען איבער אמעריקע, און מענטשן האבן געגלייבט אז דאס מאכט די לופט קלארער און געזונטער. זעלבסט-דערקלערטע מומחים זענען געגאנגען א שריט ווייטער און דערקלערט - אן קיין ווינסשאפטליכע דעקונג - אז היים-פלאנצן באזיצן אומצאליגע "סגולות" --- אנגעהויבן פון ריינערע לופט, ביז היילן אסטמא און אלרגיעס, און פילע האבן באריכטעט אז זיי האבן זיך אליין איבערצייגט אז דאס האט זיי געהאלפן און היים-פלענטס איז ביז היינט א אפטע ערשיינונג אין שטובער.

פילאדעלפיע - עס איז געשאצט אז אין רוב אמעריקאנער היימען געפונעם זיך היים-פלאנצן צו באצירן דאס הויז, און טראץ וואס ווען עס קומט צו שיינקייט קען מען זיך נישט דינגען אז אביסל גריין ברענגט א פרישקייט צום היים, זאגט אבער א פרישע שטודיע אז די אנגענומענע מיינונג אז עס מאכט די לופט געזונטער און ריינער איז גענצליך אומבאגרונדעט. אין 1989 האט א נאס"א געזאגט אז זיי נוצן היים-פלאנצן צו רייניגן די לופט אין זייערע באזעס פון שעדליכע כעמיקאלע אפפאל, און דאס האט בייגעשטייערט צו די פאפולאריטעט



אנדערש ווי עס איז אנגענומען טוען פלאנצן גאנץ ווייניג צו רייניגן די לופט אינדערהיים

פילע מומחים האבן געגלייבט אז היים-פלענטס איז ביז היינט א אפטע ערשיינונג אין שטובער. פילע מומחים האבן געגלייבט אז היים-פלענטס איז ביז היינט א אפטע ערשיינונג אין שטובער. פילע מומחים האבן געגלייבט אז היים-פלענטס איז ביז היינט א אפטע ערשיינונג אין שטובער. פילע מומחים האבן געגלייבט אז היים-פלענטס איז ביז היינט א אפטע ערשיינונג אין שטובער.

די דראג פירמע 'אסטרא-זענקע' האט אנאסירט גונסטיגע רעזולטאטן אין דעם דריטן און לעצטן רונדע פון 'טרייעלס' פון א נייע מעדיצין וועלכע שטעלט זיך ארויס גאר עפעקטיוו אין באהאנדלן פאציענטן מיט שווערע אסטמא סימפטאמען. דער מעדיצין 'טעזעפלומעב' האט שוין געקריגן טיילווייזע באשטיטיגונג פונעם 'עף-די-עי' און קען זיין אן ערנסטער דורכברוך פאר אסטמא-ליידנדע.

דער 'יו-עס ענד ווארלד רעפארט' - באקאנט מיט זייערע יערליכע ליסטעס פון די בעסטע שפיטעלער אין אמעריקע, האט ארויסגעגעבן א ליסטע מיט די סאמע בעסטע שפיטאל אין יעדע אמעריקאנער שטאט, און אלס דער בעסטער שפיטאל אין ניו יארק האבן זיי אויסגעוועלט דעם 'ניו יארק פרעסבעטעריע שפיטאל' אין מאנהעטען.

א פרישע שטודיע צייגט אז הונדערטער טויזנטער 'אפענדיקס' אפעראציעס ווערן דורכגעפירט אומזיסט, און וואלטן געקענט באהאנדלט ווערן בלויז מיט אנטביאטיקס. די פארשער זאגן אז דאקטוירים דארפן זיין מער פארזיכטיג ווען זיי רעקאמענדירן אן אפעראציע, און אין ארום 70 פראצענט פעלער קען מען טרעפן אנדערע וועגן.

וויילער אין קאליפארניע האבן באשטעטיגט 'פראפאזישאן 23' וואס לייגט ארויף שטרענגערע רעגולאציעס אויף 'דיאלזיס קליניקס' און פון היינט און ווייטער וועט א דאקטאר מחזן זיין אנוועזנד ביי יעדן דיאלזיס אין פאל עס מאכט זיך קאמפליקאציעס. קריטיקירער פונעם נייעם געזעץ זאגן אז דאס קען העכערן די פרייזן פאר דיאלזיס.

פארשער אין פינלאנד זאגן אז נאך לאנג-יעריגע פארש ארבעט זענען זיי געקומען צום אויספיר אז קינדער וואס פארברענגען מער צייט און שפילן אינדורס אין די גאס אדער פארקס אנטוויקלן א בעסערע אימיון סיסטעם און זענען ווייניגער אויסגעשטעלט צו פארקליעכער, אלערגיעס א.ד.ג. וויבאלד זיי זענען אויסגעשטעלט צו קליינע מאס פון באקטעריע וואס מאכט זיי מער שטאנדאהפטיג.

די 'עף-די-עי' האט באשטעטיגט די ערשטע מעדיצין פארן 'עבאלע' ווירוס, דער מעדיצין רופט זיך 'אינמאזעב' דורך די פירמע 'רעדזשענעראן' וועלכע זאגט אז עס איז קריטיש וויכטיג צו האבן א מעדיצין פאר דעם ווירוס וועלכע איז גאר טויטליך מיט א ראטע פון ארום 50% פאטאלטעטן, און טראץ וואס עס איז נישט זייער אנטשעקיק קען פאסירן נאך אן אויסברוך.

א 'פאבליק העלט טעסק פארס' וועלכע האט איבערגעקוקט די יעצטיגע פארשפרייטן און רעגולאציעס ארום קענסער האט געזאגט אז מען דארף טוישן די רעקאמענדאציע ארום 'סקריינינג' פאר 'קאלאן קענסער' אונטאט ביז היינט וואס מען האט דאס רעקאמענדירט פאר יעדן איינעם ביי די עלטער פון 50 זאל מען דאס דורכפירן ביי די עלטער פון 45.

הערליכער 'המספיק אוו קינגס' צענטער אין הארץ פון וויליאמסבורג עפנט אירע טויערן פאר'ן ציבור

אייגנארטיגע חנוכת הבית פייערט די געוואלדיגע דערגרייכונג פאר'ן ציבור - געביידע וועט זיין א צענטער פאר אלע סערוויסעס אונטער איין דאך - צענדליגע פרישע שטאב מיטגלידער באדינען דעם ציבור פון דעם נייעם לאקאל



דער פראכטפולער קאנפערענץ צימער אין די נייע הויפטקווארטירן אויף לי עוועניו אין הארץ פון וויליאמסבורג



דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל שיחי' ביים אדרעסירן דעם מעמד

די אומגלויבליכע פארשריט וואס מען האט באוויזן צו מאכן אין אזא קורצע תקופה. "ווען איך האב אנגעהויבן ארבעטן דא אין המספיק האט מיך ר' הערשל געזאגט: זאלסט וויסן אז עס איז זייער א שווערע ארבעט, צו העלפן אנדערע איז נישט לייכט, און עס וועלן זיין ביטער-שווערע טעג, עס וועלן זיין גוטע און פרייליכע טעג אבער אויך שווערע און טרויעריגע טעג, אבער אז מען לייגט אריין הארץ איז דאס אלעס ווערד" האט ער געזאגט, אויספירנדיג "איך האב עס נישט אזוי גוט פארשטאנען דעמאלסט, אבער א יאר שפעטער קען איך זאגן דעם 'הזורעים בדמעה ברנה יקצורו' שטייענדיג ביים חנוכת הבית".

ר' שמואל חיים האט אויסגעפירט מיט'ן ארויסברענגען דעם מיסיע וואס מען שטעלט אין 'המספיק אוו קינגס' פאר יעדן איינגעשטעלטער און מיטארבעטער, אז מען דארף קענען רעדן איין שפראך - דער שפראך פון הארץ. אין המספיק איז נישט גענוג אז מען האט אלע קוואליפיקאציעס און טאלאנטן אין די וועלט אויב מען קען נישט רעדן און פארשטיין דעם שפראך פון הארץ און שפירן אנדערע מענטשן און זייערע געברויכן.

אט דער "שפראך פון הארץ" פרינציפ איז דער סאמע וויכטיגסטע און פונדאמענטאלע שליסל צו פארשטיין דעם אומגלויבליכן זייט 07

וואס המספיק ברייטערט זיך אויס אין די לעצטע יאר איז דאס בלויז א פראגע פון צייט. דער ערשטער שריט אויף צו פארזיכערן אז דער וויליאמסבורגער לאקאל שטייט אויף די אייגענע פוס איז צו טרעפן דער ריכטיגער מענטש וועלכער זאל שטיין אין שפיץ פון די ארטיגע אפעראציעס און פאר דעם האט מען טאקע אויפגענומען מיט א יאר צוריק דעם ענערגישן און טאלאנטפולן יונגעראמן הר"ר שמואל חיים טעסלער שיחי' אלס 'רידזשענאל מענעזשער' צו פארפיגן אויף אלע אקטיוויטעטן אינעם וויליאמסבורגער אפטיילונג.

דער אויסוואל פון ר' שמואל חיים האט זיך ארויסגעשטעלט אלס אן אויסטערלישער סוקסעס, ווי דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל האט געזאגט ביים מעמד "מיר האבן זוכה געווען צו טרעפן ר' שמואל חיים, א מענטש פיל מיט הארץ און פיל מיט ענערגיע. דאס טרעפן אזא פאסיגע קאנדידאט פאר אזא ארבעט איז א חלום וואס איז צושטאנד געקומען" און ארויסגעהויבן זיינע געוואלדיגע דערגרייכונגען אין די קורצע צייט וואס ער ערפולט דעם פאזיציע.

דער מענעזשער רבי שמואל חיים האט טאקע אויך אדרעסירט די פארזאמלעטע ביים חנוכת הבית און ארויסגעברענגט זיינע פערזענליכע געפילן און עראינערונגען איבער דעם שטורמישן ריזע וואס ער איז אריבער מיט המספיק דעם לעצטן יאר און

"דער וויליאמסבורגער 'סקיילין' איז טראנספארמירט געווארן מיט דעם נייעם געביידע" דרוקט זיך אויס אן אלט-וויליאמסבורגער איינוואוינער איבער דעם מאיעסטעטישן געביידע וואס איז אוועקגעשטעלט געווארן איינעם הארץ פון וויליאמסבורג. אבער דער טראנספארמאציע איז נישט בלויז ארכיטעקטוריש, נאר רעפרעזענטירט א רעוואלוציע אין די וועלט פון גייסטישע און עמאציאנעלע הילף, און עפנט א נייע עפאכע פאר וויליאמסבורג, פאר ברוקלין, און פאר ניו יארק.

אט דער זעלענער דורכברוך איז געפייערט געווארן ביים חנוכת הבית און קביעת מזוזה מיט די באטייליגונג פון די המספיק עקזעקיוטיוו פון גאנץ ניו יארק אין שפיץ פונעם הרה"ח רבי מאיר ווערטהיימער הי"ו מייסד המספיק און עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון נייש"א וועלכע האבן געפייערט דעם עפענונג פון די וויליאמסבורגער הויפטקווארטירן אויף לי עוועניו וועלכע וועלן דינען אלס 'שוועסטער' צו די הויפטקווארטירן פון 'המספיק אוו קינגס' אויף די פערצנטע עוועניו אין בארא פארק.

"מיר האבן נישט געעפנט נאך אן אפיס-מיר האבן גענצליך איבערגעמאכט דעם געדאנק פון א לאקאלע אפיס" האט דער ענערגישער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' געזאגט ביים אדרעסירן דעם מעמד. און דערמיט זיך באצויגן צו דעם ספעציעלן געניאלן סיסטעם וואס 'המספיק אוו קינגס' האט אריינגעשטעלט אין פלאץ אין דעם נייעם 'סאטעליט אפיס' צו דינען אלס זעלבסטענדיגע הויפטקווארטיר פאר זיך, מיט אלעס וואס פעלט זיך אויס צו באדינען דעם ציבור.

דער אומגעהויערער וואוקס פון המספיק אין לויף פון די לעצטע יאר איז אומגלויבליך, און דאס פאדערט זיך צו כסדר אויסברייטערן און פארשפרייטן מיט פרישע לאקאלן און פיליאלעס. דאס איז א גאר פאזיטיווע אנטוויקלונג אבער ברענגט מיט זיך לאגיסטישע און אסטראטעגישע שוועריגקייטן און דילעמעס, ספעציעל וויאזוי צו איינטיילן די אפעראציעס און אקטיוויטעטן צווישן די הויפטקווארטירן און די סאטעליט לאקאלן.

אויף דאס צו אדרעסירן האבן זיך די עקספערטן אין המספיק גענומען צו די ארבעט און אויסגעשטעלט א מייסטער-פלאן וועלכע טיילט איין די פארשידענע פאראנטווארטליכקייטן, פונקציעס, אויפגאבעס און אפעראציעס אויף אן אופן

קאמפארט העלט' אין ברוקלין אנאנסירט:

המספיק קינגס להשלים: אן אדרעס פאר יעדעס איינציג קינד מיט שוועריגקייטן

זינט איר גרינדונג האט 'קאמפארט העלט' זיך ערווארבן א רעפוטאציע אלס דער אויסשליסליכער אדרעס פאר עלטערן און מחנכים ווען עס קומט צו קינדער און יוגנטליכע, ביז אכצן יאר אלט, וואס נויטיגן זיך אין סיי וועלכע הילף פאר עמאציאנאלע אדער גייסטישע שוועריגקייטן אדער קאגניטיווע שוועריגקייטן מיט'ן מצליח זיין אין די לימודים, און מען ווייסט אז אין 'קאמפארט העלט' קען מען טרעפן די בעסטע סערוויסעס און פראגראמען.

מיט איבער טויזנט קינדער אינעם פראגראם, קען 'קאמפארט העלט' פארציילן איבער א טויזנט 'סוקסעס געשיכטעס' – יעדע קינד איז אן עולם מלא און א וועלט פאר זיך, און יעדער קינד האט א פערזענליכער אדוואקאט, איינער פון די הונדערטער געטרייע 'קעיס מענעדזשערס' וועלכע געבן זיך אוועק מיט הארץ און געפיל צו ברענגען די מאקסימום סערוויסעס און הילף פאר די קינדער, אונטער די פירערשאפט פון די געניטע דירעקטארין מרת. שטערן שחחי.

אבער אויב האט איר געקלערט אז אין 'המספיק אוו קינגס' באגענונגט מען זיך מיט א טויזנט סוקסעס געשיכטעס קענט איר נאכנישט 'המספיק אוו קינגס' – א פלאץ וואו סוקסעס איז בלויז דער אנהויב, און מען קוקט קיינמאל נישט אויף צוריק זיך צו קלאפן אויף די אייגענע פלייצע, נאר וואס נאך מען קען טון, און וועמען נאך מען קען העלפן.

און דאס איז די סיבה פארוואס 'קאמפארט העלט' האט אצינד אנאנסירט דעם נייעם 'להשלים' איניציאטיוו, וועלכע דער נאמען טוט אנדייטן איר ציל, צו העלפן קינדער און תלמידים עררייכן שלמות, אפילו קינדער וועלכע זענען טאלאנטפול און געלונגען, אבער טראצדעם קענען זיי מיט אביסל מער הילף בעסער אנקומען צו זייער פולסטע פאטאנציאל, און דורך די געניטשאפט פונעם 'להשלים' שטאב וועט מען

זיי ברענגען סערוויסעס שנעל און גרינג. "א פראבלעם דארף גענומען ווערן 'ערנסט' אפילו עס איז נישט קיין 'ערנסטער פראבלעם' – קינדער וואס קענען מצליח זיין מער אויב זיי קריגן הילף זענען אויך בארעכטיגט צו קריגן אלע כלים אויף צו קענען איבערקומען זייערע שוועריגקייטן" זאגט אונז דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון 'המספיק אוו קינגס' הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' ביים ערקלערן דעם פרינציפ אויף וועלכע דער 'להשלים' פראגראם איז אוועקגעשטעלט געווארן.

אין 'קאמפארט העלט' און מען באווייזט אויסטערלישע פארשריט אין פעלער וואו מען האט זיך שוין לאנג מייאש געווען. "אין המספיק'ס אנדערע פראגראמען האבן מיר קינדער מיט אויסטערלישע שוועריגקייטן, קינדער וואס זענען ליידער בלינד אדער טויב, וואס האבן ערנסטע פראבלעמען, אבער מיט די ריכטיגע באגלייטונג קענען זיי זיצן אין חדר אדער סקול און מיטהאלטן די לימודים, אבער מען שטעלט אוועק א פלאץ און מען העלט זיך דערצו, און מען זעט רעזולטאטן אלעמאל אן

געקומען נאך חדשים פון שווערע ארבעט דורך די שטאב, און קען זיין פאסיג פאר כמעט יעדעס קינד וואס האט סיי וועלכע שוועריגקייטן ביים לערנען, אדער מיט אויפפירונג צווישן חברים, א זאך וואס קען זיך נעמען פון 'ע-די-די' אדער סיי וועלכע צושטאנד, אבער מיט אביסל הילף, געטריישאפט און פארשטאנד קען מען נעמען שריט באצייטנס וואס קען טוישן דאס קינד'ס לעבן אויף אייביג.

די אינטערעסע און באגייסטערונג פון די מחנכים און מנהלים ביים 'יום עיון' איז געווען איבער אלע ערווארטונגען און זיי האבן נישט געקענט איינהאלטן זייער איבעראשונג פון די געוואלדיגע פארשריט און שטענדיגע וואוקס פון 'המספיק אוו קינגס' און די ספעציעלע קעגנזייטיגע צוטרוי און שעצונג וואס זיי געניסט צווישן די מחנכים וועלכע זענען באקאנט מיר איר נאבעלע ארבעט.

אינאיינעם מיט רבי הערשל זענען אנוועזנד געווען ביים 'יום עיון' די שטאב מיטגלידער הר"ר יואל דרומער שיחי' און הר"ר הערשל יאקאבאוויטש וועלכע פארפיגן אויף דעם 'להשלים' פראגראם, און זיי זענען געבליבן דארט פאר א לענגערע צייט צו איבערשמועסן מיט די מנהלים און מחנכים איבער דעם פראגראם און וויאזוי מען וועט איה"ה ארבעטן אינאיינעם פאר די הצלחה פון די קינדער.

"קיין איין קינד דארף זיך מער נישט מוטשענען אליין, די צייטן וואס א קינד קען נישט מצליח זיין צוליב שוועריגקייטן איז געענדיגט" שטעלט ר' הערשל אוועק דעם אמביציעזן ציל פון דעם 'להשלים' פראגראם.

זוכני לגדל...

אויף צו הערן מער איבער דעם 'להשלים' איניציאטיוו אדער צו איינשרייבן א קינד רופט הר"ר יואל דרומער שיחי' - 718-408-5400 עקס. 442.



אויסנאם. דאס איז די גרעסטע באווייזן אז יעדע איינציגע קינד קען מצליח זיין אויב מען נעמט די ריכטיגע צוגאנג" האט ר' הערשל אויסגעפירט. דער צוגאנג פון 'להשלים' איז אייניג מיט די צוגאנג פון 'קאמפארט העלט' – מען זעט נישט קיין "פראבלעמען" נאר מען זעט דעם קינד, דעם בחור, דאס מיידל, דעם גאנצן מענטש מיט די פולע פאטענציאל און מעגליכקייט, מען ברייט אויף א פלאץ און א ווייזע וואו מען וויל אנקומען און מיט די געטרייע באגלייטונג פון די שטאב פון עקספערטן און די געטרייע 'קעיר מענעדזשערס' און מיט די קאאפעראציע פון די מחנכים און עלטערן רוהט מען נישט ביז מען דערגרייכט דעם ציל, און דאס איז דער יסוד פון 'להשלים' – צו געבן די זעלבע כלים פאר הצלחה פאר נאך טויזנטער קינדער.

דער פרישער איניציאטיוו – וועלכע איז ערווארטעט צו העלפן טויזנטער תלמידים – איז אנאנסירט געווארן דורך ר' הערשל ביים 'יום עיון' א קאנפערענץ פון הונדערטער מחנכים און מנהלי המוסדות וועלכע זענען געקומען צו אינפארמירט ווערן איבער די פארשידענע סערוויסעס און פראגראמען וואס 'קאמפארט העלט' שטעלט צו פאר תלמידים אין זייערע חדרים, ישיבות, מיידל סקולס.

"עס איז נישטא אזא זאך ווי א שווער קינד, עס זענען דא קינדער וואס האבן שוועריגקייטן. און אויב ווייסט מען וויאזוי צו ארויסהייבן זיינע שטארקייטן און אים העלפן מיט זיינע שוואכקייטן, קען יעדע קינד אנקומען צו די מאקסימום הצלחה" האט ר' הערשל ארויסגעברענגט, און דערביי געברענגט אלס ביישפיל די קינדער וואס זענען אנגעשלאסן

געזונטהייט נייעס

פעדעראלער רעגירונג באשטעטיגט מולטי-מיליאן דאלערדיגע פלאן פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען

וואשינגטאן – די פעדעראלער רעגירונג האט צוגעטיילט 165 מיליאן דאלער פאר אן איניציאטיוו וועלכע רופט זיך 'געלט וואס פאלגט נאך דעם מענטש' – וואס דער ציל דערפון איז צו נידערן די צאל מענטשן וועלכע געפונען זיך אין אנטשאלטן און אינסטיטוציעס, און אנשטאט דעם זיי פלאצירן אינדערהיים מיט פאמיליעס.

דער איניציאטיוו ווערט אנגעפירט דורכ'ן פעדעראלן 'צענטער פאר מעדיקעיד און מעדיקעיר' און שענקט פינאנציעלע 'אינסענטיוס' פאר שטאטן איבער אמעריקע צו פינאנצירן היים-געהילפן, גרופע-היימען, און פארשידענע מיטלן צו פארזיכערן אז מענטשן מיט פיזישע אדער גייסטישע באגרעניצונגען בלייבן נאנט צו זייערע פאמיליעס און

געמיינדעס. פעדעראלע אויטאריטעטן זאגן אז דער פראגראם איז ספעציעל וויכטיג נאכדעם וואס אין די לעצטערע חדשים האט זיך ארויסגעשטעלט אז די היימען און אינסטיטוציעס זענען שווערער באטראפן געווארן פונעם קאראנע אויסברוך, און דאס שטרייכט אונטער די וויכטיגקייט פון

צושטעלן די נויטיגע הילף אז אינדיווידואלן זאלן נישט דארפן ווערן אראפגעבינדן צו אנטשטאלטן.

דער פראגראם האט זיך אנגעהויבן אין 2008 און האט דערווייל געהאלפן איבער הונדערט טויזנטער אינדיווידועלן אריבערגיין פון אנטשטאלטן צו 'קאמיוניטי' לעזונגען, אבער די פארשריט איז עטוואס פארשטייטערט געווארן אין די לעצטע יאר, און דעריבער האט די פעדעראלע רעגירונג צוגעשטעלט נאך 165 מיליאן דאלער פאר דעם פראגראם.

33 שטאטן אין אמעריקע זענען אנגעשלאסן אין דעם איניציאטיוו, אריינגערעכנט ניו יארק און ניו דזשערזי, און די סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט דורך אגענטורן וועלכע פארשטייען די געברויכן פון די אינדיווידועלן א שטייגער ווי המספיק אין ניו יארק, דער צענטער פאר מעדיקעיד און מעדיקעיר זאגט אין א סטעיטמענט אז דער איניציאטיוו איז א שטארקע סוקסעס און די פאנדינג וועט זיין צוגעשטעלט אמורייניגסטנס פאר נאך א יאר. ★

Hamaspik Gazette
© January '21 All Rights Reserved
Published Monthly by NYSHA, Inc.
Distributed free USPS Presorted Non-profit Mail
Postmaster: Return service requested

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

בס"ד

☎️ ... Caller @ 2:05 PM

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

WHERE DO I BEGIN?

**INTEGRATED
HEALTH
IS THE ANSWER.**

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

FREE FOR ELIGIBLE MEDICAID MEMBERS.



INTRODUCING



INTEGRATED
HEALTH

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

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

BROOKLYN 718-387-8400 ext 13

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען



פארשער ערקלערן: פיזישע שטארקייט הייבט זיך אן אין מח

פראביאטישע דיעטע קען העלפן באקעמפן דעפרעסיע

ענגלאנד - אור-אלטע שפריכוועטער טוען אנדייטן אז דער קישקע איז נאנט פארבינדן צו געפילן, מיר ווייסן איבער א 'קישקע פרייד' און אפילו 'בוך סברות' -- און אין די לעצטע יארן טוען פילע שטודיעס באשטעטיגן אז די קישקעס פארנעמען א פיל וויכטיגערע פונקציע ווי בלוז דאס פארדייאונג פון די עסנווארג, און זענען פאקטיש א וויכטיגע פאקטאר אין געפילן און אפילו אין מאכן באשלוס, אזש פארשער רופן דאס היינט "דער צווייטער מח" - אנדייטענדיג אז פילע מח פונקציעס פונעם מח ווערן געהאלפן דורך די קישקע. פילע שטודיעס טוען אנדייטן איבער די וויכטיגקייט פונעם 'בייאם' אין דעם פראצעדור, נעמליך די מייקראבן וועלכע וואוינען אין די קישקעס, און שפילן א וויכטיגע ראלע אין פארשידענע געזונטהייט פראצעדורן. און פרישע שטודיעס טוען אנדייטן אז א געזונטע באלאנס פון געזונטע מייקראבן אין די קישקעס קענען אויך העלפן מיט עמאציאנאלע געזונטהייט, ספעציעל ווען מען האט פרא-בייאטיקס אין די קישקעס.

פארשער אין ענגלאנד, אינעם 'ברייטאן' און אינעם 'סאסקס' יוניווערסיטעטן זאגן אז צווישן אנדערע בענעפיטן פון פון פרא-בייאטיק איז אויך עמאציאנאלע געזונט, און אז עסנווארג רייך אין פרא-בייאטיק, א שטייגער ווי יאגהורט, זויערקרויט א.ד.ג. קענען העלפן באקעמפן דעפרעסיע און פארגרינגערן די סימפטאמען. און אז זייערע געפונסן זענען באזירט אויף א מעטא-שטודיע פון הונדערטער טויזנטער פאציענטן דורכאויס די לעצטע 15 יאר. די פארשער האבן איבערגעקוקט איבער 71 עקזיסטירנדע שטודיעס, און אריינגעקוקט אין פארשידענע סארטן פרא-בייאטיק, און האבן געטראפן ענליכע געפונסן אין פארשידענע סארטן פרא-בייאטישע באשטאנדטיילן, און אזוי אויך פרא-בייאטיק אין פארעם פון סופלאמענטן האבן אויך געצייגט פאזיטיווע רעזולטאטן ווען עס קומט צו באקעמפן דעפרעסיע. פרא-בייאטיק איז עפעקטיוו אין באקעמפן אינפלאמעישן אינעם קערפער וועלכע זענען פארבינדן צו דעפרעסיע לויט פילע שטודיעס, אבער די פארשער זאגן אז עס גייט ווייטער פון דעם, און פרא-בייאטיק העלפט רעגולירן די קערפערליכע כעמיקאלן, ספעציעל א כעמיקאל וועלכע רופט זיך 'טריפטאפען' וואס שפילט א וויכטיגע ראלע אין גייסטישע באלאנס. ★

איבונגען, דאס מיינט אין אנדערע ווערטער: אויב מאכט מען נישט קיין איבונגען באצייטנס קען דאס ברענגען דערצו אז איבונגען זאל זיין ווייניגער עפעקטיוו שפעטער. ★

וואג -- וואס איין פארשער האט באצייכנט אלס דער פארגלייך צו 50 פוש-אפס מיט איין האנט פאר א מענטש, א גאר שווערע און כמעט אוממעגליכע מיסיע, וואס פאדערט אינטענסייווע טרענינג צו ערייכן. דורכאויס די גאנצע צייט האבן די פארשער נאכגעפאלגט די סיגנאלן אינעם מח און געקומען צו א שטוינענדע מסקנה, נעמליך אז - אנדערש ווי אנגענומען ביז היינט - האט פיזישע שטארקייט ווייניגער צו טון מיט "פעסטע מוסקלען" נאר ליבערש מיט שטערקערע און שנעלערע סיגנאלן פון די נערון אינעם מח צום קערפער. די פארשער זאגן אז דאס ערקלערט פארוואס הייבן וואג איז פאררעכנט אויך אלס א גוטער איבונגען רוטין צו פאשטערקערן קאנצעטראציע און מח פונקציעס, און נישט בלויז פאר פיזישע צוועקן. ★

פארשטיין די פראגע: וויאזוי ווערט מען שטערקער? און דער שטודיע צייגט איבעראשנדע רעזולטאטן. פאר דעם צוועק פון די פארש ארבעט האבן זיי איינגעשפאנט א גרופע מאלפעס, און איינגעפלאנצט מיקראסקאפישע טראנסמיטארס אין זייער מח, אינעם ראיאן אינעם מח וואס רופט זיך דער 'מאטאר קארטעקס' וואס פארמאגט א 'בינטל נערוון' וועלכע פארפיגן אויף דעם פארבינדונג צווישן דעם מח און מאטארישע אייגענשאפטן - א שטייגער ווי הייבן שווערע אביעקטן, און דאן טרענירט די מאלפעס צו הייבן שווערע וואג טעגליך. פאר ארום דריי חדשים האבן די מאלפעס דורכגעפירט איבונגען, און די פארשער האבן נאכאנאנד שווערע געמאכט די אויפגאבע ביז די מאלפעס האבן געקענט הייבן גאר שווערע

ענגלאנד - דער טערמין "נישט מיט מח נאר מיט מח" נעמט אן א נייעם באדייט לויט א פרישע אנדעקונג אין די וועלט פון איבונגען וועלכע צייגט אז די סיבה פארוואס מענטשן ווערן שטערקער פון איבונגען איז נישט דווקא פיזיש אין פילן זיך פון ווארט, נאר האט אויך צו טון מיט ניווראלאגישע סיגנאלן אין מח, און דעריבער קענען מענטשן הייבן שווערערע אביעקטן אויך אויב זייערע מוסקלען ווערן נישט פיזיש-פאקטיש שטערקער. ווער עס האט געמאכט איבונגען מיט הייבן וואג-אביעקט ווייסט אז ווען עס גייט אריבער אפאר טאג פון הייבן וואג הייבט זיך די מעגליכקייט און מען קען הייבן שווערערע וואג, טראץ וואס עס דערקענט זיך נאכנישט פיזיש אויף די מוסקלן, און א גרופע פארשער אינעם 'ניו-קעסטל' האבן זיך געזוכט צו דערגרונטעווען צו בעסערע

צופיל צוקער קען עלימינירן בענעפיטן פון איבונגען



צוקער שטערט די בלוט פון איינזאפן זויערשטאף וואס איז וויכטיג אויף צו בויען געזונטע מוסקלן

באסטאן - צוקער, דער סאמע אומגעזונטסטע סובסטאנץ וואס מיר עסן אין קוואנטומען, איז נישט נאר אומגעזונט, נאר עס קען זיין אז עס העלפט אפילו נישט קיין איבונגען צו פארייכטן די שאדנס וואס דאס ברענגט צום קערפער און בלוט צירקולאציע, וויבאלד היינט מאס צוקער אינעם סיסטעם קען שטערן די מוסקל וואוקס און דערמיט פארמיידן בענעפיטן פון איבונגען לויט א פרישע שטודיע פון דאקטוירים אין הארווארד מעדיצינישע שולע. היינט קוואנטומס פון צוקער אין די בלוט, אויך באקאנט אלס הייפערגלייקעמיע, ווערט צוגעשריבן צו דייעביטיס און הארץ פראבלעמען, אבער די פארשער זאגן אז דאס קען עפעקטירן די מעגליכקייט צו דורכפירן איבונגען און זען בענעפיטן דערפון, אזוי אז די שאדן דערפון איז טאפלט, סיי וואס עס מאכט שאדן, און סיי דערמיט וואס מען קען דאס נישט פארייכטן מיט איבונגען. די פארשער האבן דורכגעפירט א שטודיע אין וועלכע זיי האבן אבזערווירט צענדליגע באטייליגטע, און אבזערווירט זייערע בלוט שטאפלן, און געזען אז ווי מער צוקער זיי האבן געהאט אין די בלוט האבן זיי געהאט פראבלעמען מיט'ן איינזאפן זויערשטאף אין זייער סיסטעם, א זאך וואס האט א דירעקטע עפעקט אויף וויאזוי די איבונגען עפעקטירט די מוסקלען, וויבאלד עס פעלט זיך אויס א היינטע מאס אקסידזשען פאר מוסקל וואוקס. די דאקטוירים ווארענען אז אויב האט מען היינט צוקער שטאפלן אין די בלוט קען דאס

אדער נאך איבונגען. היינט בלוט-צוקער שטאפלן נעמט זיך פון פארשידענע פאקטארן אויסער עסן צוקערדיגע און אומגעזונטע עסנווארג, ווי למשל: עסן פעטע מאכלים, עסן שנעל, עסן הארט פאר'ן גיין שלאפן, און אזוי אויך פון סטרעס און אנדערע פאקטארן, אריינגערעכנט נישט מאכן

עפעקטירן דעם קערפער לאנג-טערמיניג, און ברענגען דערצו אז איבונגען זאלן זיין ווייניגער עפעקטיוו און ווירקזאם, אבער לייגן צו אז די שטודיע באפאסט זיך מיט לאנג-טערמיניגע 'הייפערגלייקעמיע' וואס ווערט אנטוויקלט דורך מענטשן וואס עסן רעגלמעסיג צוקער, און האט נישט צוטון מיט עסן צוקער פאר

עלטערן אויסטערליש באגייסטערט פון פרישע 'מאלציט איניציאטיוו' אין 'המספיק אוו אראנזש' עפטער-סקול רעספיט פראגראם

קינדער קומען אהיים זאט און צופרידן א דאנק פרישע אונטערנעמונג צו סערווירן נארהאפטגע אינעם פראגראם

די מאלציטן ווערט אנגעגרייט לויט די פארשריפטן און אנווייזונגען פונעם פעדעראלן 'טשיילד ענד עדאלט פוד פראגראם' (CACFP) וואס שטעלט אוועק די סטאנדארטן פאר זעטיגע, געזונטע און נארהאפטגע מאלציטן וועלכע זענען סיי געזונט און סיי געשמאק.

דער אויפטוה איז צוויי-פאכיג, סיי אז די קינדער עסן אונטער די אויפזיכט פון זייערע די-עס-פי מחנכים און מען מאכט זיכער אז זיי זענען זאט און צופרידן, און אזוי אויך געט דאס דאפלט מנוחה פאר די עלטערן, וועלכע קענען זיין רואיג אז די קינדער קומען אהיים זאט און צופרידן. גרייט צו גיין אין בעט אריין צום מארגנדיגן טאג, א זאך וועלכע איז אן אויסטערלישע פארלייכטערונג פאר די געטרייע עלטערן.

דער 'המספיק עפטער-סקול רעספיט' ווערט באצייכנט דורך פילע קינדער און עלטערן אלס זייער "צווייטע היים" און אצינד וועט דער צווייטער היים אויך זיין דער ארט וואו זיי קריגן פיינע, פרישע, ווארימע און היימישע מאלציטן און גלייכצייטיג איז דאס א געלעגנהייט פאר די קינדער צו זיצן אינאיינעם מיט זייערע געטרייע מחנכים ווי איין גרויסע משפחה און פארברענגען געשמאקט און געמיטליך, און אהיימקומען דערפרישט, זאט, און מיט א גוטן געפיל. ★

קיין חדר אדער סקול. און ווערן אהערגעשטעלט דורך המספיק אין אלע אירע אפטיילונגען איבער גאנץ ניו יארק מיט א געטרייע שטאב פון 'די-עס-פי' באגלייטער און פראפעסיאנעלן וועלכע פארפיגן אויף דעם פראגראם.

אבער אין המספיק איז מען קיינמאל נישט צופרידן מיט גוט און מען זוכט אלס בעסער, און דאס האט געפירט 'המספיק אוו אראנזש' צו נעמען דעם פראגראם צום נעקסטן שטאפל, און א דאנק די איבערמילדיכע ארבעט פונעם דירעקטארין פונעם פראגראם מרת. שניצער וועט דער 'עפטער-סקול' פראגראם אין אראנזש קאונטי פון היינט און ווייטער ברענגען פיל מער פאר די קינדער און די געטרייע עלטערן.

די עלטערן און די קינדער האבן מיט אויסטערלישע פרייד אויפגענומען די נייעס איבער דעם פרישן איניציאטיוו פון סערווירן נארהאפטגע פרישע נאכטמאל אינעם פראגראם, א געלונגענער שעף איז אויפגענומען געווארן פאר דעם צוועק און א קאך איז איינגערישט געווארן, און מיט די הילף פונעם געטרייען שטאב וועט פון היינט און ווייטער וועלן טעגליך סערווירט ווערן נאכטמאל אינעם פראגראם, אויסער די געווענליכע איבערבייס און סעקס וואס ווערט אלעמאל אויסגעטיילט.

אביסל מנוחה און שעפן פרישע כוחות פאר זייער הייליגע ארבעט, און איינע פון די צענטראלע פראגראמען וועלכע אדרעסירן דעם געברויך זענען די 'רעספיט עפטער-סקול' פראגראמען וועלכע ווערן ערמעגליכט דורך די 'או-פי-דאבעליו-די-די' דעפארטמענט אין ניו יארק סטעיט.

דער פראגראם איז דעזיגנירט פאר עלטערן פון קינדער וועלכע גייען אין חדר אדער סקול, און דער ציל דערפון איז א דאפלטער, סיי צו העלפן די עלטערן, און סיי צו געבן פאר די קינדער אומשאצבארע פראגראמען און הילף וועלכע העלפן זיי מיט זייער אנטוויקלונג, דאס רעכנט אריין לערן-פראגראמען צו בארייכערן זייערע ידיעות, טעראפי און פראפעסיאנאלע הילף וועלכע זענען צוגעפאסט פאר יעדן באזונדער און נאך פארשידענע פראגראמען וועלכע קאמפלימענטירן די ארבעט וואס מען לייגט אריין אין זיי אינדערהיים און אין חדר אדער סקול.

טויזנטער עלטערן איבער ניו יארק האבן דורכאויס די לעצטע צענדליגע יארן גענאסן פון דעם פראגראם וואס שטעלט צו פראגראמען פאר קינדער אין אלע פרייע צייטן, בינאכט, זומער וואכן, און ווען אימער עס איז נישטא

צו ערציען און האדעווען א קינד קאסט כוחות, נישט אומזיסט זאגן אונז "זו" "זאת עמלנו אלו הבנים" – יעדע קינד פאר זיך קאסט פאר עלטערן אסאך כח און מיה, און אז דער רבוש"ע העלפט ווערט מען באצאלט מיט הויפנס אידיש נחת. דאס איז ריכטיג פאר יעדן קינד, אבער נאכמער ווען עס קומט צו קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, ווען עס קען זיך גרעניצן מיט מסירת נפש צו זיך אפגעבן טאג-טעגליך מיט די פולסטע געדולד און געטריישאפט פאר די הייליגע און טייערע נשמות.

עס איז טאקע דא אסאך הילף און פראגראמען, אבער די עלטערן זענען די ריכטיגע גיבורים וועלכע טראגן דעם עול, עס איז אוממעגליך צו באשרייבן און שילדערן די געוואלדיגע כוחות וואס דאס קאסט, ספעציעל ווען מען האט שטובער מיט קינדער וואס פארערן אויך צייט און כח, אבער די ליבשאפט און געטריישאפט פון עלטערן ווייסט נישט פון קיין גרעניצן און מען געט זיך אוועק מיט'ן גאנצן גוף און נשמה. פארט אבער ברויך א בשר ודם אביסל מנוחה, און אין 'המספיק' איז די וואוילזיין פון אט די עלטערן א פראריטעט, מיט פילצאליגע פראגראמען און איניציאטיוו צו פארלייכטערן און העלפן די עלטערן אז זיי זאלן קענען האבן

הערליכער 'המספיק אוו קינגס' צענטער אין הארץ פון וויליאמסבורג עפנט אירע טויערן פאר'ן ציבור

אומגלויבליכע הצלחה פון המספיק אוו קינגס.

ר' מאיר האט אויך ארויסגעוויבן דעם אומגלויבליכער גאלאפירנדע וואוקס ביים חנוכת הבית ווען ער האט דערקלערט מיט פאטאס "איך בין קוים געווען דא א יאר צוריק פאר איין חנוכת הבית און שוין בין איך דא פאר נאך א חנוכת הבית..."

מען האט אויך געהערט תוכנ'דיגע ווערטער פון הר"ר יואל בערנאטה שיחי', דער באגאבטער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון 'טריי-קאונטי קעיר' וועלכער האט האט ארויסגעוויבן דעם אויסטערלישן וואוקס און הצלחה פון 'המספיק אוו קינגס' אין די לעצטע יארן, "אויב קוקט מען אויף וואס ר' הערשל האט באוויזן, זעט מען אז פאר אים איז נישטא אזא זאך אז עפעס איז אוממעגליך, מען באווייזט אלעס טראץ אלע שוועריגקייטן און שטרויכלונגען, ווייל מען זוכט צו העלפן מענטשן, און גארנישט קען נישט שטיין אין וועג פאר דעם ציל".

שרייבנדיג די שורות ווירבלט שוין די געביידע מיט אקטיוויטעטן און סערוויסעס, און ווארשיינליך גרייט מען זיך שוין פאר'ן קומענדיגן חנוכת הבית... ★



מייסד המספיק אוו ניישא עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ח רבי מאיר ווערטהיימער שיחי' ביים אדרעסירן דעם מעמד.

אידישקייט מיט קינדער וואס גייען אין פאבליק סקול צוליב זייער צושטאנד. מיר האבן פרובירט צו טון אסאך אינעם פעלד פון גייסטישע געזונט, און אצינד האלטן זיי ביים עפענען אן אייגענעם 'סיפוק' קליניק" האט רבי מאיר ארויסגעברענגט צווישן זיינע ווערטער ביים אונטערשרייכן די

באווייזט צו דורכברעכן דערגרייכונגען וואס מען האט געהאלטן אז עס איז אוממעגליך. "מיט יארן צוריק האבן מיר פרובירט צו עפענען אן אייגענע סקול פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, אבער אצינד האט 'המספיק אוו קינגס' דאס באוויזן מיט'ן אלף בית צענטער וואס לערנט אידיש און

וואוקס און סוקסעס פון 'המספיק אוו קינגס'. עס איז אן הצלחה וואס קומט דירעקט פון דעם וואס דער ציבור אנערקענט אז אין המספיק רעדט מען דעם שפראך פון הארץ, און דאס ברענגט אזא שטארקע נאכפראגע פון אינדיווידועלן און משפחות.

דורכאויס דעם מעמד האט מען געהערט רעדעס פון: הר"ר יואל לעפקאוויטש שיחי', דער מענעדזשער פון 'האום ענד קאמיוניטי בעיסד סערוויסעס' (HCBS) אין בארא פארק וועלכער האט געעפנט דעם מעמד מיט'ן פארשטעלן די נייע שטאב מיטגלידער און די פארשידענע ראלעס וואס יעדער איינער וועט פארמאגן אין דעם נייעם אפטיילונג, און געגעבן דאס ווארט פאר זיינע קאלעגעס.

א ספעציעלער הויכפונקט איז געווען דער הארציגער דרשה פון דעם מייסד הר"ח ר' מאיר אין וועלכע ער האט ארויסגעברענגט זיינע פערזענליכע געפילן איבער דעם מאמענט וואס דער אימפעריע וואס ער האט געבויט מיט בלוט און שווייס ברייטערט זיך אויס אין זיין היימשטאט וויליאמסבורג און ארויסגעברענגט אז 'המספיק אוו קינגס'

03 זייט >

דעי-העב תלמידות אין 'המספיק אוו ראקלענד' האלטן אפ אייגענארטיגע "וואל-טאג" מיט רייכער פראגראם



דער הערליך-דעקארירטע צימער מיט די האנט ארבעט פון די תלמידות. מערקט די בלוי און וויטע קאלירן צו סימבאליזירן דעם אמעריקאנער דאמעקראטיע. **און ראם**; מען האלט א פינקטלעכע חשבון פון יעדע שטומע

צוויי שטים בודקעס פאר ספעציעלע 'המספיק וואלן' – נאכדעם וואס אינעם אמעריקאנער דעמאקראטיע האבן זיי שוין אפגעגעבן זייער שטימע. אבער ווען עס רעדט זיך פון המספיק וואלן דארף מען דאך וויסן בעפאר מען גייט שטימען פונקטליך ווי די קאנדידאטן שטייען איבער די עניינים העומדים על הפרק. דעריבער האט מען אהערגעשטעלט א לעבעדיגע 'דעבאטע' – צוויי שטאב מיטגלידער האבן גענומען דעם פארום, יעדער פון אן אנדערן פאליטישן פארטיי, אבער אנשטאט דעבאטירן אזעלכע טשיקאווע זאכען ווי פינאנצן און מלחמות האט מען דעבאטירן די ריכטיגע 'איסוס' וועלכער "פרעזידענט" איז בעסער פאר'ן דעי-העב, איינער האט צוגעזאגט מער אייז-קרעם און דער אנדערער מער אויספלוגן, און ביידע האבן פרובירט צו געווינען די הערצער פון די "וויילער".

ביים ענדע פונעם לעבאהפטיגן דעבאטע האבן זיך די תלמידות אויסגעשטעלט אין רייע און געקריגן די 'שטים צעטלעך' וועלכע זיי האבן אליין אנגעגרייט און געדארפט אויסוועלן זייער 'קאנדידאט' און אריינלייגן דעם אויסוואל אין די קעסטלעך וועלכע זענען געשטאנען אין די שטים בודקעס, און דערמיט צום צווייטן מאל אין טאג געהאט די רעכט צו אפגעבן זייער שטימע.

עס בלייבט דערווייל א געהיימניש וועלכער קאנדידאט האט געווינען, ווען מיר פרובירן צו אויסגעפונען פון מרת. שאנפעלד זאגט זי מיט א שמייכל אז "דער דעי-העב האט ווידער געווינען" און די תלמידות זענען אלע אהיימגעגאנגען זיכערע געווינער נאך אזא לעבעדיגע און געשמאקע טאג. ★



די פראוואזארישע "שטים בודקעס" וועלכע איז אויפגעשטעלט געווארן דורך די תלמידות ספעציעל פאר די געלעגנהייט

טעגליכן נארהאפטן מיטאג, און געשמועסט איבער דעם ערפארונג פון אפגעבן זייערע שטימען (געוויסע האבן געהאלטן א סוד פאר וועמען זיי האבן געשטימט, אנדערע האבן זיכער געמאכט אז יעדער איינער ווייסט...)

נאך מיטאג איז מען צוריקגעגאנגן צו די "ביזנעס פון דעמאקראטיע" און דער זאל איז פארוואנדלט געווארן אין א דעקארירטע פאליטישע "קאנווענשאן זאל" מיט אמעריקאנער פענער, דער גאנצער צימער איז איינגעהילט געווארן אין רויט, ווייס און בלוי – די קאלירן פונעם אמעריקאנער פאן – און די קאלירן וועלכע סימבאליזירן אויך די פאליטישע פארטייען, אלעס מיט די האנט ארבעט פון די טאלאנטפולע תלמידות. אינעם צענטער איז אוועקגעשטעלט געווארן

סייסט' וואו זיי זענען געווען איינגעשריבן צו שטימען (די שטאב האט געזארגט דערפאר פון פאראויס) און האבן אנטייל גענומען אינעם דעמאקראטישן פראצעדור.

"אפגעבן א שטימע שפירט ווי א איינפאכע זאך פאר געוויסע מענטשן, אבער פאר די תלמידות געט דאס אן אויסטערלישע געפיל" זאגט איינע פון די געטרייע באגלייטערניס וואס איז אנוועזנד געווען. דער געפיל האט זיך געשפירט די גאנצע צייט, אנגעהויבן ביים געבן זייערע אידענטיטעט קארטלעך, ביז'ן אריינגיין אין די שטים בודקעס און מאכן זייער אויסוואל.

נאכ'ן אפגעבן זייערע שטימען איז מען אינאיינעם צוריקגעקומען צום דעי-העב אין ספרינג וועל, וואו מען האט זיך געזעצט צום

די רעכט צו שטימען איז א רעכט וואס מען קען נישט נעמען פאר זעלבסט-פארשטענדליך, עס איז א פונדעמענטאלע בירגערליכע רעכט וועלכע מיר האבן דא אין דעם 'מלכות של חסד' אז עס איז אין אונזערע הענט צו באשליסן ווער עס זאלן זיין די וועלכע פארטרעטן אונז און די וועלכע הערשן איבער אונז.

דער וואל-טאג אין וועלכע מיליאנען אמעריקאנער גייען ארויס אפגעבן זייער שטימע ווערט אפט אנגערופן א 'פייער-טאג פאר דעמאקראטיע' – ווען מיליאנען מענטשן גייען פרידליך אפגעבן זייער שטימע, און טראץ די ברענעדיגע מיינונגס פארשידענהייטן וואס הערשט צווישן די פאליטישע פראקציעס איז דא איין פארשטענדעניש, אז יעדער איינער האט די רעכט צו אפגעבן א שטימע, און מען דארף ציילן יעדע שטימע.

די מיסיע פון המספיק איז צו באשיצן דעם רעכט אויך פאר די אינדיוידועלען מיט ספעציעלע געברויכן, סיי זיי צו געבן די געלעגנהייט צו אויסנוצן זייער בירגערליכע פרעוועלעגיע, און סיי זיי צו געבן דעם געפיל אז זיי זענען א טייל פון די באפעלקערונג, און זייער שטימע און מיינונג איז חשוב פונקט ווי יעדן איינציגער אמעריקאנער, אפגעזען זיין צושטאנד און מעגליכקייטן.

אדרבא, די אינדיוידועלען מיט ספעציעלע געברויכן האבן נאך א שטערקערע אינטערעס אינעם פאליטישן ארענע, פילע באשלוסן וואס ווערן געמאכט אין די קארידארן פון וואשינגטאן האבן א דירעקטן עפעקט אויף זיי, די געזעצן וואס ווערן דורכגעפירט אין די זאלן פון קאנגרעס און אונטערגעשריבן אינעם אוועל אפיס קענען האבן ווייטגרייכנדע קאנסעקווענצן אויף זייער טאג-טעגליכן לעבן. אבער ווען מען נעמט אונטער אזא מיסיע אין 'המספיק דעי-העב' פאר די טייערע תלמידות נעמט מען זיי נישט בלויז ארויס אפגעבן זייער שטימע, נאר מען האט דאס טאקע פארוואנדלט אין א רייכער פראגראם אין וועלכע די תלמידות האבן געהאט די געלעגנהייט צו לערנען איבער דעם דעמאקראטישן פראצעדור, און אזוי אויך רעספעקטפול דעבאטירן די פאליטישע מיינונגס-פארשידנהייטן.

"די גאנצע וועלט איז פארקאכט אין די אנגייענדע פאליטישע פראצעדור, און מיר האבן געוואלט אז די מיידלעך זאלן קענען פארשטיין וואס גייט פאר, און פארמירן זייער אייגענע מיינונגען און פארשטיין וואס גייט פאר" זאגט אונז די געטרייע מענעדזשער פון די פרויען דעי-פראגראמען מרת. שאנפעלד וועלכע האט ארקאסטירט די אקטיוויטעטן, "מיר האבן דאס פארוואנדלט אין א געשמאקע אקטיוויטעט".

דער טאג האט זיך אנגעהויבן ווען די פלאטע פון 'המספיק' טראנספארטאציע האט אפגענומען די מיידלעך, באגלייט מיט זייערע געטרייע די-עס-פי באגלייטערניס, צו די שטים פלעצער, צוויי באזונדערע 'פאלינג

'המספיק אוו ראקלענד' אינדיווידועלן קריגן אן 'אפגרעיד צו ערשטע קלאס' מיט שפאגל-נייע מאדערענע טראנספארטאציע פלאטע

און אנשטאט די ביז יעצטיגע ווענס וועלכע האבן געקענט אקאמאדירן בלויז איין רעדער-שטול פאר יעדע נסיעה, קענען די נייע ווענס ארייננעמען פיר אויף איינמאל, א פיר-פאכיגע וואוקס.

אויף צו נאכקומען די געברויכן פון די פיזיש באגרעניצטע תלמידים האבן די נייע ווענס אינסטאלירט דעם פארגעשריטענעם 'עבילי-טרעקס' סיסטעם, א געניאלע סיסטעם וואס ערלויבט צו ארויפברענגען גרינגערהייט די רעדער-שטולן, און דורך א ספעציעלן טעכנאלאגישן סיסטעם טוט דאס באפעסטיגן די רעדער-שטולן אינעם ווען אויף א זיכערן וועג, און עס פארט זיך געשמאק די גאנצע צייט.

די פראקטישקייט איז בלויז א טייל פון די מעלות, די מאדערענע 'פארד טרעניז' ווענס זענען די בעסטע אין די מארקעט, זיי פארן געשמאק און געשמירט, און די אינעווייניג זעט אויס מער ווי אן 'ערשטע קלאס' קאבינע אין א פליגער ווי איידער א טראנספארטאציע ווען, מיט הערליכע און מאדערענע איינריכטונגען וועלכע ברענגען א געשמאק צו יעדע רייזע.

אבער די שיינקייט איז נישט נאר פון אינעווייניג, די ווענס האבן געקריגן א הערליכן אויסקוק פונדוריסן אויך, מיט דעם 'המספיק' דיזיין אין בלויז איידעלע קאלירן וועלכע געבן צו א באזונדערן שיינקייט צום נייעם פלאטע וועלכע שטייט שטאלץ און גרייט צו באדינען די גרופע היימען און דע-העב, און די דריי נייע ווענס זענען כסדר גרייט צום באנוץ פאר טעגליכע טראנספארטאציע און אויספלוגן.

"אצינד וועט דער רייזע אויך זיין א טייל פונעם אויספלוג" דרוקט זיך אויס איינע פון די געטרייע די-עס-פי שטאב מיטגלידער אינעם דע-העב. ★



דער הערליכער נייער ווען פון די טראנספארטאציע פלאטע טראגט דעם 'המספיק' סימבאל מיט שטאלת



דער ליפטיגער 'אינטעריאר' פונעם נייעם ווען מיט ספעציעלע איינריכטונגען פאר רעדער-שטולן

אינסטאלירט די בעסטע און באקוועמסטע איינריכטונגען עס צומאכן צוגענגליך פאר זיי,

פון די תלמידים זענען פיזיש באגרעניצט און דארפן האבן רעדער-שטולן, האט מען טאקע

טראנספארטאציע איז אן אינטערגראלע טייל פון די סערוויסעס וואס ווערן צוגעשטעלט אין 'המספיק אוו ראקלענד' - די צייט וואס מען פארברענגט אויף די וועגן איז נישט נאר א וויכטיגע טייל פונעם טאג נאר איז טיילמאל דער ערשטער 'ברוך הבא', ספעציעל פאר די דע-העב תלמידים. דעריבער איז וויכטיג אז די טראנספארטאציע זאל זיין באקוועם און פראקטיש, און 'המספיק אוו ראקלענד' האלט טאקע אויף א פלאטע פון צוגעפאסטע קארס וואס זענען געאייגענט פאר די ספעציעלע געברויכן פון די תלמידים.

אבער די תלמידים האבן אצינד באקומען אן 'אפגרעיד' מיט די באנייעטע פלאטע, וועלכע איז נישט נאר באקוועם און פראקטיש נאר לוקסוריעז און געשמאק. און די טראנספארטאציע וועט אצינד זיין 'ערשטע קלאס' פאר יעדן איינעם, אויסער די אנדערע מעלות פונעם נייעם פלאטע וועלכע מען האט באנייט אין די טעג נאך א לאנגע און שווער אונטערנעמונג צו באנייען די טראנספארטאציע ווענס, נאכדעם וואס די יעצטיגע פלאטע איז ארויס אויף 'פענסיע' האבנדיג געדינט פאר עטליכע יאר מיט צענדליגע טויזנטער רייזעס.

ביים באנייען די פלאטע האט מען געלייגט א דגוש צו נאכקומען פארשידענע געברויכן סיי פון די תלמידים און סיי פון די שטאב, אריינגערעכנט צו קענען האבן א גרעסערע צאל תלמידים אין איין ווען - א זאך וואס איז פראקטישער, ספעציעל ווען עס קומט צו אויספלוגן א.ד.ג ווען עס איז גרינגער צו טראנספארטירן א גרעסערע גרופע און איז אויך געשמאקער פאר די תלמידים אז מען קען פארברענגען אינאיינעם אויפ'ן וועג.

איינע פון די גרעסטע אויפטוען פון די נייע פלאטע צו אקאמאדירן די געברויכן פאר פיזישע באגרעניצונגען היות א טייל

שטודיע: שפיטאל באזוכן פאר אטעמען פראבלעמען שטייגן פילפאכיג בעפאר שטורעמעס

ערשיינונג" זאגט איינער פון די דאקטוירים וועלכער האט דורכגעפירט דעם שטודיע.

געוויסע פארשער געבן אן א קאמפליצירטע ערקלערונגען דערפאר, אז פאר א שטורעם צוליב דעם וואס די קאלטע ווינט פונעם שטורעם ברענגט מיט זיך קלענערע 'פארטיקלס' אין די ווינט, סיי פאלעו וועלכע איז קלענער ווי די געווענליכע, אבער אויך פארשידענע אנדערע אפפאל וועלכע מען קען נישט זען מיט די מענטשליכע אויגן אבער קענען זיין שווער אויף די לונגען.

דער שטודיע זאגט אז נישט נאר וואס מען זעט מער אסטמא אטאקעס, נאר די אטאקעס זענען ארגערע און שווערער, און ברענגן ארויס זארג אז די פארמערטע שטורעמעס צוליב קלימאט טויש קען האבן א שווערע געזונט עפעקט אויף מיליאנען מענטשן וואס מוטשען זיך מיט אסטמא. ★

האבן געטראפן א קלארע פארבינדונג צו א באדייטנדע העכערונג אין האספיטאליזאציע פאר אטעמען פראבלעמען אין די עטליכע טאג פאר א שטורעם ברעכט אויס, און דאס נעמט אריין איבער 46 מיליאן פעלער אין לויף פון די יארן.

"מען קען דאס מסביר זיין מיט פארשידענע טעאריעס, אבער ווי עס זעט אויס האט דאס צו טאן מיט דעם וואס אין די טעג פאר א שטורעם מאכט זיך א טויש אינעם טעמפעראטור און עס קען זיך מאכן מער באשטאנדטיילן אין די לופט, אבער מען דארף דאס נאך מער גרונטליך דערגיין צו קענען געבן א קלארע ערקלערונג פאר דעם

שטודיע דורכגעפירט דורך פארשער אינעם 'דזשארדזשיע יוניווערסיטעט'. דאס איז ספעציעל ריכטיג פאר מענטשן מיט אסטמא אדער אנדערע אטעמען פראבלעמען וועלכע קענען ליידן פון אטאקעס אדער שווערע סימפטאמען אין די טאג פאר א שווערע שטורעם לויט ווי די דאקטוירים וואס האבן דורכגעפירט דעם שטודיע געבן איבער.

די פארשער האבן איבערגעקוקט די אינפארמאציע פון די וועטער פון איבער דריי טויזנטער אמעריקאנער קאונטיס אין לויף פון 13 יאר צווישן 1999 און 2012 און דאס פארגליכן צו די שפיטאל רעקארדס, און

אטלאנטע - "דער שטיילקייט בעפאר דעם שטורעם" זאגט די וועלט, אבער א פרישע שטודיע זאגט אז פאר אסטמא ליידנדע איז דאס פארקערט, און זיי קענען זען שווערע סימפטאמען אין די טעג פאר א שטורעם ווינד, ספעציעל ביי קינדער און יוגנטליכע וועלכע קענען צייגן שווערע סימפטאמען, אבער אויך ביי ערוואקסענע מיט סיי וועלכע אטעמען (פאלמענערי) פראבלעמען.

באזוכן צו עמערדשענסי רוםס צוליב אטאמען פראבלעמען גייען ארויף מיט באדייטנדע ציפערן אין די טעג פאר א שווערע שטורעם אדער האריקען לויט די לעצטערע

ליינער'סגאזעט

7307 זוכט אן עצה פאר שמיעה-פראבלעם

איך מוטשע זיך מיט א פראבלעם אויף דער שמועה וואס האט זיך אנטוויקלט ביי מיין זון, פאר וועלכן מיר האבן דערווייל נישט מצליח געווען צו טרעפן קיין שום עצה. איך האף אז צווישן די טויזנטער ליינערס פונעם 'גאזעט' וועלן זיין מענטשן מיט עפעס ערפארונגען און אנווייזונגען. עס האנדלט זיך פון אן אכצן-יעריגן בחור, וואס האט מיט א דריי-פיר יאר צוריק אויפאמאל אנטוויקלט אן אומגעווענליכן

פראבלעם מיט'ן חוש השמיעה. דער בעסטער אופן עס צו באצייכענען איז, אז ער פילט ווי ער וואלט שטענדיג געווען אונטער וואסער. די אויערן זענען אים ווי 'פארשטאפט'; ער האט הערט נישט גוט -- נישט יענעם און אויך נישט די אייגענע שטימע. ער קען זיך געפינען אין א שטוב פול מיט מענטשן וואס רעדן און שמועסן, אבער כמעט וואס ער הערט נישט. אפילו ווען מען רעדט צו אים דירעקט, האט ער שוועריגקייטן אויפצוכאפן וואס יענער זאגט. ער האט דעם זעלבן פראבלעם ווען ער אליין רעדט; ער הערט זיך נישט, און קען דערפאר זיך טרעפן כמעט שרייען -- גענוי ווי עמיצן וואס יצט מיט 'העדפאָונס'.

מיר האבן אין דער פארגאנגענהייט געלאזט דורכפירן פארשידענע הערן-טעסטס, וועלכע האבן אבער קיינמאל נישט אויפגעברענגט קיין אישוס. די תוצאות האבן געוויזן אז

אלעס וועגן זיין הער-קראפט איז נארמאל און געווענליך. מיר זענען שוין געווען ביי פראפעסיאנאלן פאר דעם קאפ און האלז (ENT -- Otorhinolaryngologist), אבער אויך זיי האבן גארנישט געפונען. מיר האבן שוין פרובירט א ריי אנדערע רפואות און סגולות, ווי 'פלעקסיד אויל' (flaxseed oil), וואס קומט לויט געוויסע שטודיעס מיט אן אייגנשאפט פון העלפן מיט'ן חוש השמועה. ער האט גענומען דעם אויל פאר עטליכע חדשים, אבער מיר האבן נישט געזען קיין שום שינוי. באקאנטע האבן אנגעוויזן, אז דער גורם צו דעם פראבלעם קען זיין א געוויסע פליסיגקייט אינעם אינעווייניגסטן חלק פונעם אויער, און מיר האבן אים ארויפגעלייגט אויף א ספעציעלע דיעטע, וואס רייניגט אויס די קישקעס (colon cleansing diet). ווען גארנישט האט געארבעט, האבן מיר לעצטנס זיך געוואנדן

ווארט פון רעדאקציע:

שרייבנדיג די שורות שטייען מיר אינדערמיט פונעם ליכטיגן יום טוב חנוכה, מען צינדט די מנורות און מען טוט פארשיינען די 'לילי טבת הארוכים' די לאנגע ווינטער נעכט. מיר וואונטשן אונזערע ליינער אז די **ליכטיגקייט פון חנוכה זאל ארייברענגען א שייין און א ווארימקייט און ברענגען מיט זיך רפואות און ישועות, געזונט, פרנסה און נחת.**

גלייכצייטיג ווילן מיר ווידער זיך באדאנקן פאר יעדע ליינער וואס נעמט די צייט און מיה צו שרייבן ענטפערס, עצות אדער פראגעס. עס איז וויכטיג צו געדענקט אז פאר יעדער ליינער וואס שרייבט א בריוו זענען דא צענדליגע מיט די זעלבע פראבלעם וואס זוכן אויך ענטפערס און עצות, **און דאס נעמען צייט צו שרייבן איז א ריכטיגע חסד פאר אומצאליגע אידן.**

מיר ווילן אויך דערמאנען די בריוו שרייבער צו פרובירן צו שרייבן ווי מער דעטאלן, טיילמאל קריגן מיר בריוו מיט טיילווייזע אינפארמאציע, און ספעציעל ווען עס קומט צו נעמען פון מעדיצינען און דאקטוירים איז ראטזאם צו פרובירן צו ארויס שרייבן קלאר, דאס מאכט לייכטער די ארבעט פאר די רעדאקציע און פאר די ליינער.

א פרייליכן חנוכה!

לאזט איין 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

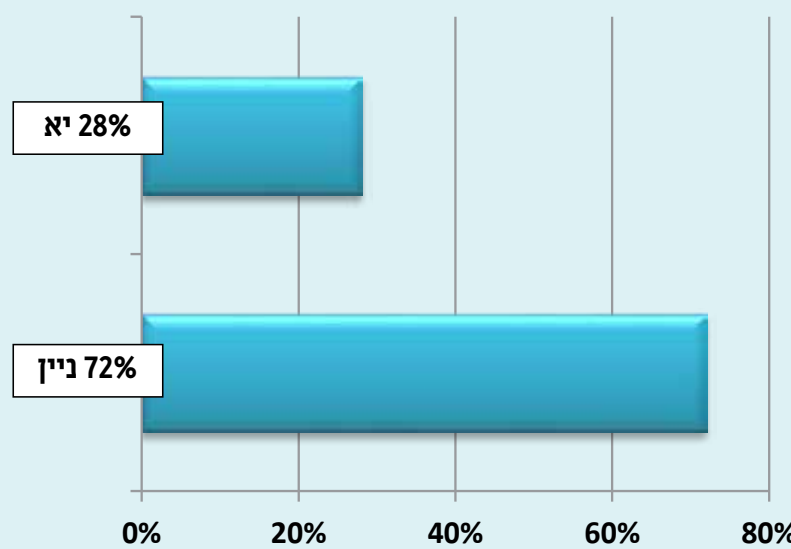
★ פאר **טיישונגען** אין די 'מעילינג ליסטע', **אדווערטייזמענטס**, אנפראגעס, קאמענטארן פראגעס און ענטפערס פאר'ן "ליינערס גאזעט" אדער צו ענטפערן אויפ'ן **המספיק אנקעטע**: רופט: 845-655-0625 אדער דורכן פאקס: 845-655-5625 בליץ-פאסט: gazette@nyshainc.org

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

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

המספיק אנקעטע: וואס זאגט איר?

פראגע פון פאריגן חודש: צו ליידיט איר פון סליפ עפניע?



סליפ עפניע איז א צושטאנד וואס ברענגט צו פארלירן דעם אטעם טיילווייז אינמיטן שלאף, עס קען ברענגען א צושטערטע שלאף, אבער קען זיין שעדליך אויב מען באהאנדלט דאס נישט.

סליפ עפניע נעמט אריין פארשידענע קאטעגאריעס, די דריי הויפט קאטעגאריעס זענען: אבסטראקטיוו סליפ עפניע - וואס פאסירט ווען די מוסקלן אין די האלז בארואיגן זיך. סענטראל סליפ עפניע - וואס נעמט זיך פון דעם וואס דער מח שיקט נישט די ריכטיגע סיגנאלן צו אטעמען. קאמפלעקס סליפ עפניע - וואס איז א צוזאמענשטעל פון ביידע אויבנדערמאנטע פראבלעמען.

אסאך מענטשן ווייסן נישט אז זיי ליידין פון דעם צושטאנד, דעריבער איז וויכטיג צו אונטערזוכן אויב מען פארדעכטיגט אז מען ליידיט פון די סימפטאמען, וועלכע זענען ווי פאלגנד: הויכע שנארצן, מען כאפט זיך אויף מיט א קורצן אטעם, מען שטייט אויף מיט א גאר טרוקענע מויל, מען האט קאפווייטאג אינדערפרי, מען כאפט זיך אויף אסאך אינמיטן די נאכט, מידעקייט דורכ'ן טאג.

צומאל זענען דא נאך סימפטאמען ווי למשל שוועריגקייט צו קאנצעטרירן, אנגעצויגנקייט, און אויב פארדעכטיגט מען אז מען ליידיט מעגליך דערויף איז זייער וויכטיג צו גיין פאר אן אונטערזוכונג צו א שלאף צענטער, און עס זענען דא דערפאר פאשידענע באהאנדלונגען, טייל וועלכע לעזן דעם פראבלעם, אדער א מאשין צו נוצן ביינאכט.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"צו ליידיט איר פון סליפ עפניע?"** האבן 28% געענטפערט: "יא", 72% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"צו האט איר געהאט אן אפעראציע צו באזייטיגן די מאנדלן (טאנסיילס)????-יא-ניין"**

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

גאר ווייטאגליכע פראצעדור. ציין דאקטוירים רעקאמענדירן צו פוצן די ציין צוויי מאל א טאג, און זיכער מאכן אז מען לאזט נישט קיין 'שיריים' פון עסנווארג, ספעציעל ווען מען גייט שלאפן, וויבאלד דאס ברענגן באקטעריע וועלכע עסן אויף די ציין, און אזוי אויך איז גאר וויכטיג צו פלאסן צו ארויסבאקומען די שמוץ פון צווישן די ציין, און אויסער דעם איז ראטזאם צו גיין יערליך צום ציין דאקטאר פאר א גרונטליכע אונטערזוכונג און צו רייניגן גוט די ציין.

קען זיין א געפערליכע מאכטפולע ווייטאג וועלכע קען צוטרייסלן דעם מענטשן, דעריבער איז וויכטיג צו היטן אויף די היגיענישקייט פון די צייןער אז מען זאל נישט דארפן וויסן וואס דאס איז. אויב האט מען נישט די ריכטיגע היגיענע רוטיין, פון פוצן און פלאסירן די ציין, קען זיך אנזאמלן 'פלעק' וועלכע זענען מיקראבן וועלכע עסן צוביסלעך אויף די אנאמעל און קענען עווענטועל זיך אריינעסן אין די אדערן, און קענען פירן דערצו אז מען זאל דארפן מאכן א 'רוט קאנאל' וועלכע איז א

אינעם קערפער און באשיצט די צייןער און די מוסקלען, און פארמען א נאטורליכע 'קרין' אויף די צייןער. אונטער די אנאמעל געפונט זיך א שיכט וואס רופט זיך 'דענטין' וועלכע איז אויך א הארטע מאטריאל, אבער פיל מער האקל ווי די 'אנאמעל', און אינעווייניג אין די צייןער געפונען זיך אויך האקעלע מוסקלען און דינע אדערן, וועלכע זענען ספעציעל וויכטיג אז מען זאל שפירן אויב מען בייסט אריין אין עפעס שעדליך, אבער דאס ברענגט אויך דערצו אז ציין ווייטאג

ציין-אדער א צאן, ווען מען רעדט פון אן איינצעלע צאן - איז אן אייגנארטיגע טייל פונעם מענטשליכן קערפער, וויבאלד עס איז אייגענטליך ביינער וועלכע זענען נישט באדעקט מיט פלייש, און איז אויך דער הארטסטער מאטריאל אינעם מענטשליכן קערפער און איז דער ערשטער שליסל צום פארדייאונג סיסטעם, און העלפן מיטן צוקייען די עסנווארג אויף שטיקער אז דער פארדייאונג סיסטעם זאל דאס דאן קענען באהאנדלן.

דעריבער, אויף צו העלפן צושטיקלן די עסנווארג זענען די פאדערשטע ציין זענען שפיציג אויף צו שניידן די עסן און פון אונטען זענען די ציין דיק און ברייט צו צוטרעטן און צוקוועטשן אויף נאך קלענערע שטיקער דאס עסן, בעפאר עס פארט אראפ צום מאגן און קישקע וואו דער קערפער נערט זיך דערפון, און אייגענליך זענען פארהאן פיר סארטן צייןער אין מויל, די גאנץ פאדערשטע וואס רופט זיך 'אינסזאר' און דאן די זייטיגע וואס רופן זיך 'קעניין' און דערנאך די צוויי פאר די לעצטע וואס רופט זיך 'פרי-מעלער' און די לעצטע-אונטערשטע ציין רופן זיך 'מעלער'.

קינדער האבן געווענליך צוואנציג צייןער, וואס מען רופט 'פריימער' צייןער און ערוואקסענע האבן 32 צייןער, וואס מען רופט 'עדאלט צייןער'. די צייןער זענען צוזאמענגעשטעלט פון עטליכע שיכטן, און דער דרויסנדיגער שיכט רופט זיך 'אנאמעל' און איז דער סאמע הארטסטע מאטריאל



שווייגן אין חדר, ווייל עס געפינט זיך נישט דארט באקוועם. דאס קינד איז ביו'ן חדר געווען צוגעוואוינט צו דער שטוב, און דא טרעפט עס זיך אויפאמאל אין א פרעמדער סביבה, אונטער אנדערע אומשטענדן. אן עצה וואס קען אייך אפשר העלפן איז, מיטצושיקן מיט'ן קינד אין חדר מצוה זייט 12

עס וויכטיג אנצוואוייזן, אז אזא חדר-שטומעניש איז נישט אזא זעלטענע ערשיינונג און מאכט זיך אפטער ווי מ'וואלט געמיינט. נישט נאר דאס, נאר דער דאזיגער פענאמען האט א נאמען. עס הייסט, 'סעלעקטיוו מיטטיזם' (Selective Mutism). אפטמאל איז די סיבה וואס פירט א קינד וואס איז געווענליך געהעריג רעדענדיג צו

פון די וועלכע האבן ערפארונג וואס מען קען מען טאן פאר אן אכט-יעריג קינד, וואס האט 'מאָולער אינסזאר הייפּאָפּלעסיע' (Molar Incisor Hypoplasia -- דאס איז א פראבלעם וואס ברענגט אז די ערוואקסענע ציין וואקסן ארויס זייער שוואך און צעלעכערט. מען קען אפילו נישט ארבעטן דערויף, ווייל זיי זענען אזוי שוואך, אז ווען מען פרובירט באהאנדלען די צייןער צעפאלן זיי שנעל.")

איר קענט פרובירן די וויטאמינען 'קאָלסיום' (K-2) און 'מעגניזיום' (magnesium). קאָלסיום בויט אויף די ביינער פון מויל און העלפט זיי האלטן די צייןער אין פלאץ. מעגניזיום קרעפטטיגט די ציין און העלפט פארמיידן לעכער.

(-)

7309

וועגן א קינד וואס שווייגט אין חדר

איך וויל רעאגירן צום בריוו #7007, וואס באקלאגט זיך איבער א קינד וואס רעדט נישט אין חדר. ("מיין דריי-יעריגער זון רעדט נישט אין חדר! עס כאפט אים אן א שטומעניש דווקא אין חדר! אינדערהיים און מיט זיינע נאענטע געשוויסטער אדער חברים איז ער א ליסטיג, לעבעדיג יונגעלע. אין חדר, אבער, איז ער גענצליך שטום און שווייגט די גאנצע צייט.")

צו א נוראָטאָלאָגיסט (Neurotologist), וועלכער האט אונטערזוכט מיין זון פאר מעגליכע פראבלעמען אין דער פארבינדונג צווישן דעם אויער און מוח, אבער אויך יענער איז צוריקגעקומען מיט אן ענטפער אז אלעס איז אין ארדענונג.

אין צוגאב צום נישט געהעריג קענען הערן, מאכט זיך אים פאר צייט-צו-צייט אז ער הערט אזא סארט 'קלינגען' אין די אויערן. דא און דארט קומט אויך אזא קול ווי עפעס וואלט געפלאצט (popping sounds). מיר זענען ממש פארלוירן און ווייסן נישט וואס נאך צו טאן. מיין זון מוטשעט זיך זייער און עס שטערט אים גאר שטארק אין לעבן. מיר האבן שוין פרובירט אלעס פון וואס מיר האבן געקענט טראכטן, אריינגערעכנט, ווי פארשטענדליך, אויסרייניגן דעם אויער פון וואקס. אויפ'ן סמך פון די טעסטן און מסקנות פון די מומחים, ליגט דער פראבלעם נישט אינעם אויער נאר ערגעץ אנדערשוואו. אויב עמיצער האט סיי וואספארא עצה אדער געדאנק, וואלטן מיר יענעם טיף מכיר טובה געווען. איר ווייסט פון עפעס? ביטע לאזט זיך 'הערן'.

א גרויסן יישר כח!

(-)

7308

עצה פאר שטארקע צייןער

אן עצה פאר בריוו #7000, וואס באקלאגט זיך איבער שוואכע צייןער. ("איך וויל פרעגן

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.

בס"ד



האט איר יסורים?

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

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

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

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

ליינער'סגאזעט

7311

אנווייזונגען קעגן שטארק שוויצן

איך וויל רעאגירן צום בריוו וואס באקלאגט זיך וועגן שטארק שוויצן אויף די האנט און פיס פלאכן.

איך האב ערפארונג אין דעם געביט מיט אן ערוואקסן קינד, וואס האט זיך געפלאגט מיט דעם פראבלעם. רעדנדיג צום א 'נוראפעט' (Naturopath), א מומחה אין א געוויסער שיטה פון אלטערנאטיווע הייל-מיטלען, פון א געוויסן העלט פוד געשעפט, האט מיך יענער מסביר געווען אז דאס שוויצן קומט פון א 'געשוואלענעם' בויך (bloating) אדער געז אינעם פארדייאונגס סיסטעם, וואס שטויסט זיך ארויס פונעם גוף אין דער פארעם פון שווייס. (איך גלייב, אז עס זענען דא מענטשן ביי וועמען דאס bloating קומט ארויס דווקא נאר אויף דעם אופן.) מיר האבן טאקע באמערקט, אז דורכאויס א תענית האט דאס קינד טאקע בכלל נישט געשוויצט. דאס זעלבע אויך אין טעג ווען מ'האט געגעסן בלויז לייכטע עסנווארג.

פאלגנד זענען עטליכע עצות און אנווייזונגען וועגן פארשידענע פראדוקטן און וואס און וויאזוי צו עסן, כדי צו פארמיידן אדער כאטש פארמינערן דאס שוויצן.

נישט עסן ווייץ, נאר ספעלט (Spelt)

נישט עסן מילכיג

וואס ווייניגער צוקער

פאראן א נאטירליכע סובסטאנץ מיט'ן נאמען 'אלקאלי' (Alkali), וואס העלפט דעם קערפער פטור ווערן פון איבעריגן גאז. דערפאר איז כדאי צו נעמען צוגאב-וויטאמינען פון גרינס (green supplements), וואס ווערט פראדוצירט דורך סיי וועלכער גוטער פירמע.

נישט עסן פראָטין (protein) אינאיינעם מיט סטאַרטש (starch). דאס הייסט, אנשטאט אויסמישן די צוויי, זאל מען עסן פראָטין מיט גרינצייג און סטאַרטש מיט גרינצייג

איך וואלט אייך זייער רעקאמענדירט צו פרובירן דעם מהלך. פון אייגענער ערפארונג קען איך פארזיכערן, אז איינמאל מען קומט צום טעם און מען באקענט זיך מיט'ן געפיל פון שפירן גוט, וויל מען פון זיך אליין עס אנהאלטן אויף ווייטער.

מיט הצלחה!

(-)

נ.ב. אינעם דיאָגראַם פון 'עסיד' (acid) ביז 'אלקאליין' (alkaline) וואס איז געדרוקט געווארן אין 'גאזעט' נומער 178 איז לכאורה אריינגעפאלן א גרויסער טעות. 'בליטש' (bleach) איז גאר שטארק אַלקאליין און 'אַמאָניע' (ammonia) איז שטארק גאזיג (acidic). ס'איז במילא א סכנה אויסצומישן

»זייט 11

צעטלעך, וואס זאלן פארמאגן זייער פיל איינצלהייטן און פרטים. אויב למשל דאס קינד האט זיך זייער שייך געשפילט מיט די געשוויסטער, קען מען עס פארברייטערן און צולייגן די נעמען פון די קינדער מיט וועמען ער האט געשפילט, אויסרעכענען וואס און וויאזוי ער האט געשפילט, און אזוי ווייטער. וואס מער פרטים מען שרייבט וועגן זאכן וואס דאס קינד טוט אינדערהיים, אלץ מער וועט עס מעגליך העלפן דאס דאס זיך פילן מער באקוועם אויפצומאכן אין חדר און דערצייילן מער איינצלהייטן וועגן זיינע איבערלעבענישן און אקטיוויטעטן אינדערהיים. דעמאלט איז גרינגער פאר'ן מלמד צו מאכן מיט'ן קינד א שמועס.

גלייכצייטיג איז וויכטיג צו געדענקען אז ס'איז נישט כדאי צו צווינגען און שטופן דאס קינד צו רעדן. ס'איז בעסער און ווירקזאמער צו גיין מיט רואיגקייט און געדולד. עס זענען דא קינדער וועמען עס נעמט מער צייט צו פילן באקוועם און אנהייבן רעדן. צומאל קען עס נעמען ביז ביז א יאר און אפילו צוויי, ביז דאס קינד הייבט געהעריג אן שמועסן און רעדן אין חדר. ווי געזאגט, איז עס נישט אזא זעלטענע זאך. די פרי-סקול ספעציאליסטן זענען גאנץ באקאנט דערמיט, און מען זיך נאכפרעגן ביי זיי און נעמען הצעות און עצות.

(-)

7310

וויל פארשטיין דעם גורם צו שליקערצן

איך האב אן אינטערעסאנטע פראגע און בין נייגעריג צי איינער קען מיר העלפן דערמיט.

מיר האבן עטליכע מאל געהאט ביי אונז אין דער משפחה, אז א קינד האט אנגעכאפט א שליקערצן (hiccup) אטאקע. איך זאג 'אטאקע', ווייל ס'איז נישט געווען סתם אזוי שליקערצן, נאר ממש א סעריע וואס האט דערצו אנגעהאלטן פאר א היפש-לאנגער צייט. עס האט זיך שוין אזוי געמאכט ביי עטליכע קינדער. עס קען זיך הערן ווי א מינדערוויכטיגע, אפילו קאמישע קלייניגקייט, אבער באמת איז עס זייער אן אומבאקוועמער דורכגאנג און ווען עס האלט אן אזוי לאנג איז עס שטארק נישט געשמאק. איך בין שטארק אינטערעסירט צו וויסן וואס ליגט אונטער דעם: וואס פירט א מענטש בכלל אנצוהייבן שליקערצן? וואס איז דער גורם? אבער בעיקר וואלט איך זייער געוואלט הערן עצות וויאזוי דאס אפצושטעלן אויב עס מאכט זיך.

(-)

איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל וויינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

אן ערנסטן אופן. דאס מיידל האט פשוט מורא באקומען צו זיין אין א שטוב איינע אליין. איך רעד פון א דירה וואס איז דווקא נישט באזונדערס גרויס, אבער זי וועט בשום אופן נישט זיין איין צימער אן דעם וואס נאך איינער זאל זיך דערביי דארט געפינען. אויב דארף זי עפעס נעמען פון א צווייטן צימער, וועט עמיצער דארפן מיט איר גיין. אויב בין איך מיט איר אין צימער און גיי ארויס פאר א רגע, וועט זי אנהייבן מאכן קולות פון גרויס פחד. און ס'איז נישט נאר א מורא פון זיין אליין, נאר סתם א פחד. דער מינדסטער גערודער שרעקט איר שרעקליך איבער -- ממש זי קען אויפשפרינגען פאר פחד. זי ליידיט געפערליך דערפון און מיר ווייסן נישט וואס צו טאן. עמיצער ווייסט אפשר וואס די סיבה דערצו קען זיין, און וואס מיר קענען טאן אוועקצונעמען פון איר דעם פחד? (-)

7314

א נקודה וועגן 'הימענדזשיאָמאַ' (Hemangioma)

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7017, וועלכער האט אנגעפרעגט וועגן 'הימענדזשיאָמאַ' (Hemangioma) -- אזא רויטער געבורטס-צייכן, וואס קומט געווענליך ארויס ביי א ניין-געבוירן קינד אין די ערשטע וואכן.

ביי מיר האט זיך געמאכט א קינד, ביי וועמען ס'האט זיך באוויזן א פינטל אויפ'ן קאפ, וואס איז כסדר געווארן אלץ גרעסער. דערצו זענען מיר באאומרואיגט געווארן פון דעם קאליר, וואס האט אויסגעזען אביסל שרעקעוודיג.

מיר האבן געטראגן דאס קינד צו א ריי דאקטוירים, ביז זענען געגאנגען פון דאקטער צו דאקטער, ביז מיר זענען אנגעקומען צו א געוויסן הויט-ספעציאליסט, א 'דערמאטאלאָגיסט' (Dermatologic Surgeon), פון מאונט סיני שפיטאל,

די צוויי. דער פאקט וואס בליטש איז אזוי אלקאליין איז אויך די סיבה פארוואס א משהו בליטש אין דער וואנע העלפט קעגן די רייצנדע הויט-אויסשלאגן וואס קומען מיט 'עקזימא' (Eczema).

7312

זוכט פרטים וועגן 'אָטאָסקלעראָסיס' (Otosclerosis)

מיר זוכן ראט און אנווייזונגען פון עמיצן וואס האט ערפארונג מיט 'אָטאָסקלעראָסיס' (Otosclerosis). דאס איז א מעדיצינישער מצב אין וועלכן איינער פון די אינערליכע חלקים פונעם אויער, וואס נעמען די לופט-כוואליעס פון קול און מאכן עס גענוג הויך אז דער מענטש זאל קענען 'הערן', ווערט געשעדיגט און פונקציאנירט נישט געהעריג, וואס פירט דעם מענטש צו פארלירן דעם חוש השמועה.

ס'איז דא א געוויסער אפעראציע פראצעדור מיט'ן נאמען 'סטעיפדעקטאָמי' (Stapedectomy), וואס ווערט דורכגעפירט פאר אזא פאל. מיר וואלטן זייער דאנקבאר געווען פאר עמיצן וואס וואלט געקענט מיט אונז מיטטיילן מער אינפארמאציע און פרטים איבער דער אפעראציע. ביטע פארבינדט זיך מיט אונז דורך דער 'גאזעט' רעדאקציע.

(-)

7313

וואס טוט מען וועגן פחד ביי א קינד?

כ'האב א זיבן-יעריג קינד, וואס האט אויפמאל אנגעהויבן ליידן פון פחדים אויף



א-ו-ס-י-די - אדער 'אבסעסיוו קאמפאלסיוו דיסארדער - איז א גייסטישע דיסארדער וועלכע מאכט זיך ביי מענטשן וועלכע קענען זיין געזונטע און קלוגע סטאבילע מענטשן, און דאס קען פייניגן דעם מענטשן, און קען זיך שפירן ווי אן אינעווייניגסטער פיינט וועלכער פלאגט דעם מענטש און לויפט אים נאך מיט 'אבסעסיווע' און טיילמאל פיינפולע מחשבות און א טרייב צו טון זאכן וועלכע זענען נישט ראציאנאל.

אבסעסיוו - באציט זיך צו די חלק פון די מחשבות. מענטשן מיט 'א-ו-ס-י-די' האבן כסדר'דיגע פיינפולע מחשבות וואס מען קען נישט פארטרייבן און עס עגבערט די גאנצע צייט, די מחשבות זענען פארשידנארטיג, צומאל איז דאס א אלגעמיינע אומרואיגע מחשבות און צומאל א שרעקעדיגע מחשבה איבער עפעס א שרעקעדיגע זאך וואס קען פאסירן, און מען קען נישט פטור ווערן דערפון, און דאס קען פירן דערצו אז מען פרובירט צו פארטרייבן די מחשבות און דאס מאכט דאס נאך ארגער, און אזוי ארום שטערט דאס דער נארמאלער טאג-טעגליכער לעבן. קאמפאלסיוו - איז א איבערגעטריבענע צוגעבינדנקייט צו א געוויסע געוואוינהייט אויף א איבערגעטריבענע פארנעם, דאס קען זיין געוויסע געוואוינהייט ווי וואשן די הענט צופיל, אדער זיכער מאכן אז דער טיר איז פארמאכט, אדער סיי וועלכע געוואוינהייט וואס מען קען נישט מער קאנטראלירן, און וואס פאסירט איז אז דאס נעמט איבער קאנטראל אויפ'ן מענטש אנשטאט ער זאל האבן קאנטראל אויף זיינע געוואוינהייטן, און דאס קען עפעקטירן דעם טאג-טעגליכן לעבן.

די צוויי זאכן גייען געקניפט און געבינדן, ווי למשל איינער מיט א פחד פון 'דזשערמס' באצילן קען אווערגעבן א סאך צייט צו טראכטן איבער די שרעקליכע זאכן וואס קענען פאסירן צו אים אויב ווערט ער אנגעשטעקט אין א מחלה, און אלס רעזולטאט וועט ער אוועקגעבן אסאך צייט זיך צו וואשן די הענט, און זיך צו באהיטן דערפון

וועלכער האט אונז געזאגט אז ס'איז נישטא קיין אנדערע ברירה ווי תיכף דורכפירן אן אפפראציע.

מיר האבן זיך באלד געוואונדן צום רבי'ן זי"ע אין קרית יואל, און דער רבי האט אונז אנגעוויזן צו גיין צו א צווייטן דאקטאר ערגעץ-וואו אין פלעטבוש. אנקומענדיג אהין, האט יענער דאקטאר אונטערזוכט דאס קינד און דאן ארויסגעטראגן זיין פסק אז ס'איז גארנישט. ער האט אונז געזאגט גארנישט צו טאן און עס וועט אוועקגיין. וכך הוה.

ווי פארשטענדליך ליגט אין דער געשיכטע און דעם גוטן אויסגאנג די ברכה און הדרכה פון א צדיק אמת; אבער אזויפיל קען מען זיכער ארויסנעמען דערפון אויף למעשה, צו בלייבן מיט'ן קאפ אויפ'ן פלאץ און נישט מאכן קיין שנעלע, נישט דורכגערעדטע אדער אומדורכגעטראכטע החלטות, ותשיע ברוב יועץ ובסיעתא דשמי'.

(-)

7315

'א-ו-ס-י-די' באהאנדלונג

איך זוך איינער וואס האט ערפארונג צו ארבעטן מיט א פרוי וואס מוטשעט זיך מיט אוי-ס-י-די (OCD) ווען עס קומט צו הלכות און מקיים זיין מצוות. דאס פאדערט א ספעציאליסט וואס פארשטייט דעם אידישן לעבנסשטייגער און קען איר העלפן מיט א תורה'דיגן בליק און איר העלפן איבערקומען אירע קווענקלענישן און צווייפלן ווען עס קומט צו מקיים זיין הלכות מיט א רואיגן געמיט.

(-)

7316

זוכט עצה פאר פארטראכט קינד

מיר האבן א יונגל, א גרויס, קלוג קינד, וואס איז אבער זייער א פאר'חלומ'טער. אייביג, ביים דאווענען, לערנען, און סיי ווען אנדערש קען ער זיצן פארטראכט פאר שעות אין א צי. ממש יעדע צוויי מינוט דארף מען דעם קינד אויפוועקן פון זיין קלאצן, און עס שטערט זייער אין חדר און שטוב.

דער פראבלעם שטעקט נישט אין מידקייט, ווייל ער גייט שלאפן אין צייט און באקומט גענוג שעה שלאף. דערצו געשעט דאס חלומ'ען בעיקר ווען ס'איז רואיג און שטיל. ווען ער געפינט זיך צווישן א גרעסערע צאל קינדער וואס שפילן צוזאמען, דאן איז ער פולשטענדיג וואך און לעבט, ווי מ'זאגט, אויף אלע באקן. איינמאל ס'ווערט רואיג און שטיל, פאלט ער צוריק אריין אין זיינע מחשבות.

עס קען זיין אז דאס נעמט זיך פון א מאנגל אין וויטאמינען, אדער מעגליך פעלט זיך צו דעם אויס א געוויסע טעראפי. אויב איינער האט ערפארונג אדער ידיעות, זאל אונז ביטע לאזן אונז וויסן.

א דאנק.

(-)

7317

זוכט אינפארמאציע פאר 'פראובינג פראצעדור'

מיר זוכן אינפארמאציע פון עמיצן וואס האט ערפארונג מיט א 'פראובינג פראצעדור' (probing procedure) פאר אן איין-און-א-האלב יעריג קינד וואס ליידט פון א 'בלאקד/אבסטראקטעד טיער דאקט' (blocked/obstructed tear duct).

די 'דאקס' [Ducks] זענען אזעלכע קליינטישיגע רערלעך, דורך וועלכע די טרערן

דערפון, און וואס מען דארף טון דערוועגן. צומאל קען א מומחה באלד דערגיין דעם שורש פונעם פראבלעם און מיט אביסל טעראפי קען מען דאס פארבעסערן, אבער עס איז אויך מעגליך דאס צו פארלייכטערן דורך אליין ארבעטן דערויף, און דער ערשטער שריט איז נישט צו שפירן שלעכט דערוועגן, מען דארף געדענקן אז דאס איז מען ליידט דערפון מיינט נישט אז עפעס איז נישט אין ארדענונג מיט'ן מענטש, און מען קען זיך אפילו אויסלערנען צו לאכן דערוועגן און עס באקעמפן צוביסלעך מיט די הילף פון מומחה.



7318

אן עצה קעגן נאכט-הונגער

איך וויל מיטטיילן פאר בריוו #6740, וועלכער זוכט אן עצה קעגן עסן פאר'ן גיין שלאפן אויפדערנאכט, מיט אן עצה וואס איך זייט 15

אויף אן איבערגעטריבענעם פארנעם וואס גייט אריין אינעם גרעניץ פון א דיסארדער. יעדער איינער האט געוויסע פחדים, מחשבות, דראגן, און עס איז נארמאל, דאס מיינט נישט אז עפעס איז פראבלעמאטיש, און עס איז וויכטיג צו באטאנען אז די אלע זאכן דארפן א פראפעסיאנאלע דיאגנאז פון א דאקטאר אדער פסיכאלאג, מען קען נישט באשליסן אז איינער האט 'א-ו-ס-י-די' בלויז ווייל עס זעט אונז אויס אזוי, דער דיאגנאז נעמט אריין נאך פארשידענע פאקטארן, און בלויז א מומחה קען ענדגילטיג באשטימען אויב א געוויסער אינדיווידואל ליידער

גיסן זיך ארויס פון די אויגן. יעדער מענטש באקומט כסדר א קליינע דאזע טרערן-פליסיגקייט, וואס וואשן אויס די אויגן און גיסן זיך דאן ארויס. ווען די דאזיגע רערלעך זענען פארשטאפט אדער פארשטעלט, בלייבן די טרערן אינעם אויג און דער מענטש האט אלס תוצאה נאסע, פארטרערטע אויגן. א 'פראובינג פראצעדור' קלארט אויס דעם דורכגאנג.

מיר האבן געהערט פון א דאקטאר מיט'ן נאמען דר. עריקא אַלטראַ (Dr. Erica Oltra), וואס ארבעט אין 'וועל קארנעל' (Weill Cornell), וועלכער מאכט אזא פראצעדור און שלעפט איין בלויז דעם באטרעפנדן פלאץ (Local Anesthesia), נישט דעם גאנצן מענטש. מיר האבן געהערט גוטע גריסן אז מענטשן זענען פון אים געווען צופרידן, אבער מיר וואלטן זייער געוואלט באקומען מער אינפארמאציע און פרטים



ליינערסגאזעט

7325

זוכט עצה קעגן APLA

איך זוך אן עצה פאר א געזונט-צושטאנד וואס ברענגט בלוט-פארגליווערונגען קערפערליכער אומארדענונג (Disorder) (blood clotting). איך רעד פון א מיטן נאמען 'אנטיפאָספּאָליפּיד אַנטיבאָדיס' (Antiphospholipid Antibodies), איך באקאנט אלס 'עי-פי-על-עי' (APLA). דאס פירט דעם אימיון סיסטעם צו בטעות אטאקירן געזונטע חלקים פונעם בלוט, וואס קען פירן צו פארגליווערן דאס בלוט.

אויב עמיצער ווייסט וועגן אן עצה אדער וואוהין זיך ווענדן מיט דעם פראבלעם, זאל ביטע מיטטיילן. יישר כח פון פאראויס.

(-)

7326

נאז-פארשטאפונג עצה?

אויב עמיצער האט ערפארונג מיט עצות אדער דאקטוירים פאר א 'נעזעל פאליפי' נאז פארשטאפונג (nasal polyp) דאס איז א קאנדישען וואס טיף אינעווייניג אין דא נאז וואקסט איבריגע הייטלעך וואס פארשטאפט די נאז, זאל ביטע מיטטיילן, ולמזוה גדולה יחשב.

(-)

7327

זוכט א לעזונג פאר Cyst

איך זוך אן עצה פאר 'סיסט' (Cyst). איך האב עטליכע אזעלכע 'בערגלעך' (bumps) אויפ'ן קאפ, וואס גייען נישט אוועק. איך בין געווען ביי א דאקטער וואס האט מיך אונטערזוכט, אבער

(-)

7328

זוכט א וואוקס-עצה פאר קינד

מיר זוכן דרינגענד אן עצה פאר א קינד וואס איז נידעריג אין געוואוקס, אבער פאר וועמען די עצה פון געבן וואוקס-הארמאָנס (growth hormones) איז נישט שייך. מיר האבן געהערט אז א ווארעמע קלימאט קען העלפן. אויב עמיצער האט ערפארונג דערמיט, אדער ווייסט פון אנדערע עצות אדער מיטלען, זאל זיך ביטע פארבינדן מיט אונז אויף 347-489-0734. א גרויסן יישר כח פון פאראויס.

(-)

7329

זוכט אן עצה פאר 'סיליאק' (Celiac)

מיר האבן אין דער משפחה א פאל פון 'סיליאק' (Celiac). סיליאק איז דער נאמען פון

(-)

7330

זוכט עצה פאר כסדר העכערנדע אויגן-גלעזער נומערן

מיר האבן א בחור וואס טראגט אויגן-גלעזער, אבער דער פראבלעם איז אז יעדעס מאל וואס ער גייט צום אויגן-דאקטאר, פארשרייבט אים יענער א פרישן פרעסקריפשן (Prescription) פאר שטארקערע גלעזער. עמיצער האט עפעס אן עצה דערוועגן? איז דא איינער וואס האט געהאט גינסטיגע ערפארונג מיט קאנטאקט-לענזעס (contact lenses) אז דאס זאל האבן געהאלפן? א גרויסן דאנק.

(-)

7335

דאקטאר פאר פוס ווייטאג

פאר בריוו #6928 וואס זוכט הילף פאר פוס ווייטאג דיאגנאז, איך האב געהאט די זעלבע פראבלעם און בין געגאנגען צו דאקטאר פערלשטיין (Dr. Michael Perlstein) פון בארא פארק (14th Ave.), 718-438-8188. ער האט ספעציעלע זאכן וואס ער גיבט ארויפצולייגן אויפ'ן פינגער און דאס האט מיר געהאלפן, די ווייטאג איז גענצליך פארשוואונדען געווארן, אויף אזוי ווייט אז יעצט דארף איך עס מער נישט ניצן. הצלחה!

(-)

7336

אפעראציע פאר פוס בוניא

עס זענען געווען דא עטליכע וואס האבן געבעטן רעקאמענדאציעס פאר דאקטוירים וועלכע זענען ספעציאליזירט אין היילן א פוס בוניאן מיט אן אפעראציע. דעריבער וויל איך רעקאמענדירן (Dr. Robert Kirell), 516-931-1212, 146 Manetto Hill Rd. Plainview NY. ער איז א גאר גוטער און געטרייער דאקטאר, ער מאכט 'מינימעל אינסיציען אפעראציע' (minimal incision) אויף פוס (foot surgery) וועלכע איז זייער זיכער, און איז געווען פאר אונז א גוטע שליח ב"ה.

(-)

7334

ווייטאמין פאר געשוואלענע הענט און פוס

צום שרייבער פון בריוו #6954 איבער וואסער געשוואלעכץ אין די הענט און פוס: וויטאמין ב-6 העלפט זייער שטארק ארויסצונעמען די וואסער אבער מען דארף עס נעמען צוזאמען מיט א B-complex. נעמט א B-Complex און איבער דעם נעמט נאך א B-6 און בעז"ה וועט עס אייך העלפן. אזוי אויך זענען דא פארשידענע עסנווארג וועלכע זענען רייך אין ווייטאמין ב-6, א שטייגער ווי באנאנעס און קארטאפל. דער ווייטאמין העלפט פאר די מעטאבעליזם פון די בלוט און רעדוצירט די אנגעזאמלטע וואסער, אזוי אויך איז גוט צו נעמען מאגנעזיום.

(-)

7333

רעקאמענדירט פיס דאקטער

צו בריוו #6978 וואס ליידט פון פוס

7332

פוס דאקטאר פאר קינדער

ענטפער פאר בריוו #6979 וועגן פוס



ליינערסגאזעט

7331

אן עצה פאר מויל-גערוך

לגבי אן עצה וויאזוי פטור צו ווערן פון אן אנאנגענעם מויל-גערוך (בריוו #7011): "איך מוטשע זיך שוין לאנג מיט דעם פראבלעם אז איך האב זייער א שטארקן גערוך אין מויל ... איך פוץ די ציין יעדן אויפדערנאכט און אינדערפרי ... עס איז מיר ממש א בושא צו רעדן מיט מענטשן פנים אל פנים...". ס'איז אמאל שוין דערמאנט געווארן אינעם 'גאזעט' אז ביים פיזן די ציין זאל מען אויך דורכפירן דאס בערשטל אויף דער צונג. איך האב עס פרובירט מיט הצלחה.

(-)

7332

צו בריוו #6978 וואס ליידט פון פוס

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

WWW.VFEXGS.COM

¥ € \$

We do that.

BUSINESS TRANSFERS.

PERSONAL TRANSFERS.

AMAZON UK GBP COLLECTIONS

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

V-FEX global services

ליינער'סגאזעט

13 זייט

די ארומיגע אים צו טאן גענוי דאס: מאכן אומבאקוועם. דער בחור האט קודם כל די ברירה זיך צו מאכן דעם שלאף נישט זיין אזוי באקוועם. ער קען אויך למשל בעטן מען זאל אים אינדערפרי, ווען ס'קומט די צייט אויפצושטיין, ארויסשלעפן דעם קישן פון אונטער'ן קאפ.

איך ווייס פון עמיצן וואס האט זיך געפלאגט מיט דער זעלבער זאך, און האט אונטערגענומען בערך אזא מהלך. אנשטאט א מאטראץ, האט ער זיך געלייגט שלאפן אויפ'ן הארטן שטיק וואס ליגט אונטער דעם (spring box), און בכלל נישט גענומען קיין קישן און דאכענע.

דער אויפטו דערמיט איז, אז וויבאלד מ'איז זיך מסדר אויף אזא אומבאקוועמען אופן, שלאפט טאקע נישט מער ווי מ'דארף באמת און ווען עס קומט אינדערפרי שטייט זיך שוין פון זיך אליין אויף.

טו דערפאר. (שוין א שטיק צייט וואס איך פרוביר זיך צו אפגעוויינען פון עסן ביינאכט פאר'ן גיין שלאפן. איך ווייס אז עס איז זייער אומגעזונט און ברענגט נערוועזיטעט און קאפ ווייטאג דעם פאלגנדן טאג, אבער ... איך פאל דורך.)

איך נעם די פלאסטישע פאָרעם וואס מען ניצט צו מאכן אייסעס פאר קינדער, אבער אנשטאט דזשוס פיל איך זיי אן מיט וואסער און שטעל עס אריין אין פריזער. ווען עס כאפט מיך אן דער הונגער אין די אוונט-שטונדן, נעם איך ארויס אזא וואסער-פאָפּ און נאג עס מיט געשמאק... דאס בארואיגט מיר געווענליך דעם הונגער.

ווערן פון די רפואות. מען דארף אבער וויסן אז די דיעטע פאדערט א סך פונעם מענטש, און זיך האלטן דערצו איז א היפשע עבודה, אבער עס לוינט און די וואס באווייזן עס זענען געוואלדיגע תוצאות.

רעדאקציע: פארשטייט זיך אז יעדע סארט דיעטע וועלכע טוישט גענצליך דעם לעבנסשטייגער, ספעציעל נאך פאר נירן ליינדע, דארף פריער איבערגעשמועסט ווערן מיט א פארלעסליכן דאקטאר. דאס איז באזונדערס וויכטיג ווען מען וויל דורך דעם אויפהערן נעמען די פארשריבענע מעדיצינען.

קומט באגלייט מיט אזא סארט פיף, און 'קרופ קאָף' (croup cough), וואס איז א געדעכטער הוסט, וואס הערט זיך אביסל ווי אזא סארט (זייט מיר מוחל אויפ'ן פארגלייך) 'בילעריי', און קומט אפטמאל פון אן אינפעקציע אינעם אינעם האלז.

איך פיל אין אזא פאל אן א ברוינפן גלעזל כמעט ביז אויבן מיט 'קאָלד קאָנטעקט אָליוו אויל' (cold contact olive oil); דאן לייג איך דארט אריין איינס אדער צוויי טראפנס 'אָלבאַס אויל' (olbas oil), וואס מען קען באקומען אין פאַרמעסיס אדער העלט פוד געשעפטן. דאן רייב איך דאס אריין אינעם בריסטקאסטן (chest), אויפ'ן רוקן נעבן דער שדרה, און אונטן פון די פיס ביי די פינגער (toes). איך האב ב"ה געזען א גרויסן תועלת דערפון און עס האט שטארק פארלייכטערט דעם הוסט און אטעם.

(-)

(-)

7319

אן עצה פאר א קינד וואס איז צו הויך

רעקאמענדירט מומחה פאר פיס ווייטאג

איך וויל זיך באציען צו בריוו #6979, וואס זוכט אן עצה פאר א קליין קינד וואס באקלאגט זיך אויף פיס ווייטאג.

איך בין דורכגעגאנגען די זעלבע זאך מיט א קינד, וואס פלעגט אויפשטיין אינמיטן נאכט וויינען אז דער פוס טוט אים זייער וויי. איך האב גענומען דאס קינד צו מערערע מומחים און דאקטוירים, ביז מיר זענען גענליך דערגאנגען אז די סיבה צו דער ווייטאג ליגט אינעם קאפ און איז א תוצאה פון א 'קרעניעל' אישו (cranial issue) דאס אפעקטירט די נערווען. מיר זענען ב"ה אנגעקומען צו א 'קיראָפּראַקטאָר' (Chiropractor) מיט באזונדערער ערפארונג אין קרעניעל ענינים, וועלכע האט בסייעתא דשמיא מיט אינגאנצן צוויי סעסיעס גענצליך עלימינירט דעם פראבלעם און די פיס-ווייטאג זענען פארשוואונדן.

דער נאמען פון דער קיראָפּראַקטאָר איז דר. מאַדזשאָו (Dr. Maggio). זי ארבעט ביי 'פּאַרסטער קיראָפּרעטיקס' (Forster Chiropractics), און דער טעלעפאן נומער איז: 646-937-1554.

(-)

(-)

7320

אן עצה קעגן שווער אויפשטיין

עצה פאר שווערער הוסט און אטעם

איך וויל מיטטיילן אן עצה קעגן 'ווייזינג' (wheezing) -- א שווערער אטעם וואס

איך וויל זיך באציען צו בריוו #6999, וועגן א בחור וועמען ס'קומט זייער שווער אן דאס אויפשטיין אינדערפרי. איך האב א שטיקל עצה, אבער דער בחור דארף זיין גרייט דערויף... אויב איז זיין רצון אויפצושטיין אין צייט אזוי שטארק, אז ער איז מסכים לכבוד דעם דורכצוגיין אומבאקוועמליכקייטן, דאן קען ער בעטן פון

7324

נאטירליכער מיטל קעגן מויל גערון

כ'ויל רעאגירן צו בריוו #6891 און #6914, וועלכע זוכן אן עצה פאר א שווערן מויל גערון.

איינער פון די מעגליכע גורמים צו א נישט-גוטן גערון פון מויל קען קומען פון עסן צופיל שאקאלאד. דערפאר איז כדאי אויפצוהערן עסן דעם מאכל פאר א שטיק צייט, און זען צי דער גערון גייט אוועק.

אזוי אויך איז א גוטע עצה צו נוצן 'טיווס ספרעי' (thieve's spray) אדער 'טיווס אויל' (thieves oil), וואס מען קען קויפן אין אלע העלט-געשעפטן. דער דאזיגער פראדוקט, וואס איז צוזאמגעשטעלט פון נאטירליכע אינגרידיענטס, איז פעסטגעשטעלט געווארן צו הרגענען באצילן און באקטעריע, און איז ספעציעל ווירקזאם אין עלימינירן א שווערן גערון וואס קומט אפטמאל פון באקטעריע.

דער פראדוקט קומט אין א שפריץ (ספרעי) פארעם אדער אלס אן אויל, מיט וואס מען שווענקט זיך אויס דאס מויל און עס רייניגט עס אויס פון די באצילן און באקטעריע וואס ברענגען דעם גערון. דער פראדוקט איז אויך גוט פאר קינדער, און אויב איז עס צו שארף פאר זיי, קען מען אויסמישן דעם אויל מיט וואסער.

(-)

(-)

7323

מעיד אויף ווירקזאמקייט פון דר. לימאגעס דיעטע

איך וויל זיך באציען צו בריוו #6918, וועלכער רעקאמענדירט צו אויף דער דיעטע פון דר. לימאגעס (Dr. Limoges) אלס נאטירליכע רפואה-עצה פאר נירן פראבלעמען. (די דאזיגע דיעטע לייגט אן עיקר דגוש צו עסן ריין און נאטירליך, דאס הייסט, עסנווארג וואס אנטהאלטן נישט קיין כעמיקאלן און זענען פריי פון אלע צוגעהערן, צוגאבן, און פראצעדורן וואס עסן-פראדוקטן גייען היינט דורך אין פעקטאריס. מיט דר. לימאגעס'נס דיעטע עסט מען זאכן וואס זענען געמאכט פון אמת-נאטירליכע, אומגעפאטשקעטע אינגרידיענטס וואס זענען אזוי צום אריגינעל ווי נאר מעגליך. די טעגליכע מאלצייטן באשטייען בעיקר פון א סך פרוכט, גרינצייג, און פליסיגקייטן.)

איך וויל צולייגן, אז איך קען עמיצן וואס האט זיך געמוטשעט מיט שווערע נירן פראבלעמען, וואס האט פון אים געפאדערט צו נעמען שטארקע מעדיצינען. יענער איז ארויפגעגאנגען אויף דער דיעטע פון דר. לימאגעס, און ס'האט אים געהאלפן פטור

המספיק האום-קעיר גאזעט



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

ווינטער איז דא - וויאזוי באשיצן מיר אונזערע עלטערע משפחה מיטגלידער?

געברענגט צו אייך דורך 'המספיק האום קעיר' איבער היטן אויפ'ן געזונט פון אונזערע עלטערע משפחה מיטגלידער.

שטארקע מידעקייט און אפגעשוואכטקייט, צומישטקייט ביים רעדן און שוועריגקייט צו קאארדינירן, און אזוי אויך פארלירן דעם באלאנס און שוועריגקייט צו גייט. הייפעטערמיע קען פאסירן צו יעדן איינעם, אבער עלטערע מענטשן זענען ספעציעל אין געפאר דערפון, וויבאלד אויף דער עלטער איז דער קערפער מער סענסיטיוו צו טעמפעראטור טוישן, עלטערע מענטשן קענען שנעלער פארלירן טעמפעראטור. דאס מיינט אז עלטערע מענטשן קענען באטראפן ווערן פון קעלט אפילו ווען זיי זענען זייט 18

אפשטעלן, דאס ציטערן איז א קערפערליכע רעאקציע, וויבאלד דער קערפער פרובירט זיך צו אנווארימען דורכ'ן טרייסלן, וואס פארשנעלערט די בלוט צירקולאציע, און אויב מען נעמט גלייך שריט קען מען דאס אפשטעלן מיט מינימאלע שאדן. די צווייטע שטאפל נעמט אריין פארשידענע אנדערע סימפטאמען, דאס איז ווען דאס עפעקטירט שוין דעם מח, און מען דארף זיין זייער אלאמירט. פאלגנד זענען עטליכע וואס מאכן זיך אפט: שטייטע און שוואכע אטעם, אדער הארץ קלאפ. א צומישעניש און מען פארגעסט וואס טוט זיך ארום. א

קערפערליכע היץ דארף זיין ארום 98.6, עס קען זיין אביסל ארויף אדער אראפ און דאס איז נארמאל, אבער אויב דער קערפערליכע טעמפעראטור פאלט נידריגער פון 95 ווערט דאס באצייכנט אלס 'הייפאטערמיע' וואס איז געפארפול, וויבאלד דאס ברענגט א 'שאק' פאר'ן קערפער און קען ח"ו עפעקטירן דעם גאנצן סיסטעם. וואס זענען די סימפטאמען פון הייפאטערמיע? דער ערשטער סימפטאם געווענליך איז שטארקע טרייסלן. דאס איז דער ערשטער שטאפל און און אויב מען נעמט גלייך שריט קען מען דאס

דער ווינטער ברענגט מיט זיך געשמאקע לאנגע ווינטער נעכט, הערליכע ווייסע שניי, אבער אויף צו דורכגיין דעם ווינטער באשלוס דארף מען זיך באשיצן פון די סכנות וואס דאס ברענגט מיט זיך אין איינע פון די טראגישע און געפארפולע נאכווייען איז דער סכנה פון 'הייפאטערמיע' - א צושטאנד וואס ברענגט אראפ דעם קערפערליכן טעמפעראטור צו געפארפולע שטאפלן און קען זיך ח"ו ענדיגן פאטאל אויב מען נעמט נישט זאפארט די ריכטיגע שריט. **הייפאטערמיע** - אלזא וואס איז הייפאטערמיע? דער ענטפער איז, נארמאלע

סטראוקס: וויאזוי ווייס איך אז עס איז א סטראוק, און וויאזוי דארף איך רעאגירן?

דרוק און פארמיידן סטראוקס. עס איז וויכטיג צו האלטן א גוטע נארהאפטיגע דיעטע, נידריגע אין שלעכטע קאלעסטראל און אין זאלץ, און אזוי אויך מעסטן די בלוט דרוק פון צייט צו צייט צו זיכער מאכן אז מען אנטוויקלט נישט קיין 'הייפערטענשאן' און זיכער מאכן אז מען באזוכט דעם דאקטאר עטליכע מאל א יאר.

באהאנדלן א סטראוק - ווי געזאגט האט די מעדיצינישע וועלט געמאכט פארשריט אין די לעצטע יארן ווען עס קומט צו באהאנדלן סטראוקס, און ווי שנעלער מען קומט אן אין שפיטאל אלס בעסער זענען די אויסזיכטן. געווענליך ווען מען קומט אן אין די ערשטע שטונדן נאך א סטראוק קריגט מען א מעדיצין וואס ארבעט קעגן די 'בלוט-קלאסט' און ווי שנעלער מען קריגט דאס, אלס בעסער.

ערהוילונג - די נאכווייען פון א סטראוק קענען זיי זייער שווער, פיזישע און עמאציאנאל, אבער דער מצב קען ווערן בעסער מיט די ריכטיגע באגלייטונג און פיזישע טעראפי, דעריבער איז זייער וויכטיג צו טרעפן די ריכטיגע באגלייטונג און עקספערטן און נאכפאלגן די אנווייזונגען פון דאקטוירים און טעראפיסטן, און מתפלל זיין פאר א גענצליכע ערהוילונג. ★

דער שטאב אין 'המספיק האום קעיר' שטייט גרייט צו העלפן אייך און אייער באלויטע אין יעדן פאל, ספעציעל נאך א סטראוק אדער ערהוילונג פון סיי וועלכע מעדיצינישע עפיזאד, רופט: 845-503-0736 צו איבערשמועסן דעם פאל מיט אונזערע עקספערטן.

ווי לענגער עס גייט אריבער קען דאס פירן צו קערפערליכע פעלערן וואס מען קען נישט צוריקדרייען, און נאך א לענגערע צייט קען דאס ח"ו זיין פאטאל.

וויאזוי ווערט אן אדער פאשטאפט אדער צובראכן? דאס קען זיין צוליב הויכע בלוט דרוק וואס דער אדער קען נישט פארנעמען (אזוי ווי א וואסער פייפ וואס פלאצט פון פרעשור) אדער פון בלוט וואס ווערט דיקער און פארמירט א 'בלוט קלאט' וואס בלאקירט דעם אדער, אדער פון פעטנס וואס האבן זיך אנגעזאמלט אויף די ווענט פונעם אדער, דאס קומט פון אומגעזונטע קאלעסטראל וואס זאמלט זיך אן אינעם בלוט צירקולאציע און הייבט זיך אן אנקלעבן אויף די ווענט פון די אדערן מיט די צייט, דאס קען זיין גענעטיש, אבער קען זיך נעמען פון אן אומגעזונטע דיעטע און פון נישט מאכן פיזישע איבונגען.

פארמיידן א סטראוק - אזוי ווי פילע פראבלעמען, איז די בעסטע עצה דאס צו פארמיידן, און ווען עס קומט צו סטראוקס איז דא אסאך וואס מען קען טון צו אויסמיידן דעם פראבלעם. און ווי געזאגט קען זיך דאס נעמען פון אנגעזאמלטע פעטנס, דעריבער איז די סאמע ערשטע זאך וואס מען קען טון, פיזישע איבונגען. מען דארף נישט זיך אונטערנעמען שווערע איבונגע, מען קען אנהייבן מיט א לייכטע שפאציר טעגליך, און צוביסלעך מער און מער, עס איז ראטאום כאטש א האלב שעה טעגליך.

איבונגען אינאיינעם מיט א געזונטע דיעטע איז דער סאמע בעסטע מיטל צו נידערן בלוט

צוריק. א'רעם שוואכקייט - די הענט ווערן שווער צו באוועגן. ס'פייטש - אז דער דיבור ווערט צומישט, מען רעדט אומקלאר. טייס טו קאל - אויב מען פארדעכטיגט סיי וועלכע פון די דערמאנטע סימפטאמען זאל מען זיך נישט פארזוימן נאר זאפארט רופן הילף, 911 אדער הצלה.

וואס פאסירט ביי א סטראוק? א סטראוק - אדער בלוט שטורץ אין אידיש - פאסירט ווען אן אָדער וואס פירט בלוט צום מח ווערט פארשטאפט אדער געשפאלטן, דאס שטעלט אפ דעם בלוט-פלוס צום מח, וואס מיינט אז דער מח קריגט נישט די זייערשטאף (אקסידזשען) וואס עס דארף האבן אויף צו פונקציאנירן, און אויב קריגט נישט דער מח קיין זייערשטאף פאר א שטיק צייט קען דאס אנהייבן עפעקטירן טיילן פונעם קערפער, און

סטראוקס קען פאסירן אין יעדע עלטערע - שטודיעס שאצן אז ארום יעדע פערציג סעקונדעס פאסירט א סטרוק אין אמעריקע - אבער מאכן זיך אפט צווישן עלטערע מענטשן, און די מעדיצינישע וועלט קען היינט ב"ה דאס באהאנדלן פיל בעסער ווי אמאל, אבער עס איז זייער וויכטיג צו רעאגירן באצייטנס און שנעל, וויבאלד אין אזעלכע פעלער מאכט יעדע מינוט א ריזיגע חילוק, דעריבער איז דאס בעסטע איז צו וויסן די סימפטאמען און וואספארא שריט צו נעמען.

סימפטאמען - אין די מעדיצינישע וועלט לערנט מען די ערשטע שריט צו נעמען ווען עס פאסירט חלילה א בלוט-שטורץ מיט די לאטיינישע ראשי תיבות פון דאס ווארט פאס"ט FAST - דאס ערשטע איז: פ'עיס דראפינג - דאס פנים טוישט זיך און פאלט

**קענט איר נוצן הילף מיט'ן זיך
אפגעבן מיט אייערע באלויטע
עלטערע משפחה מיטגלידער?**

רופט היינט צו זען אויב איר זענט
בארעכטיגט צו באקומען 'האום קעיר',
רופט 'המספיק האום קעיר'
אינטעיק דעפארטמענט
845-503-0700

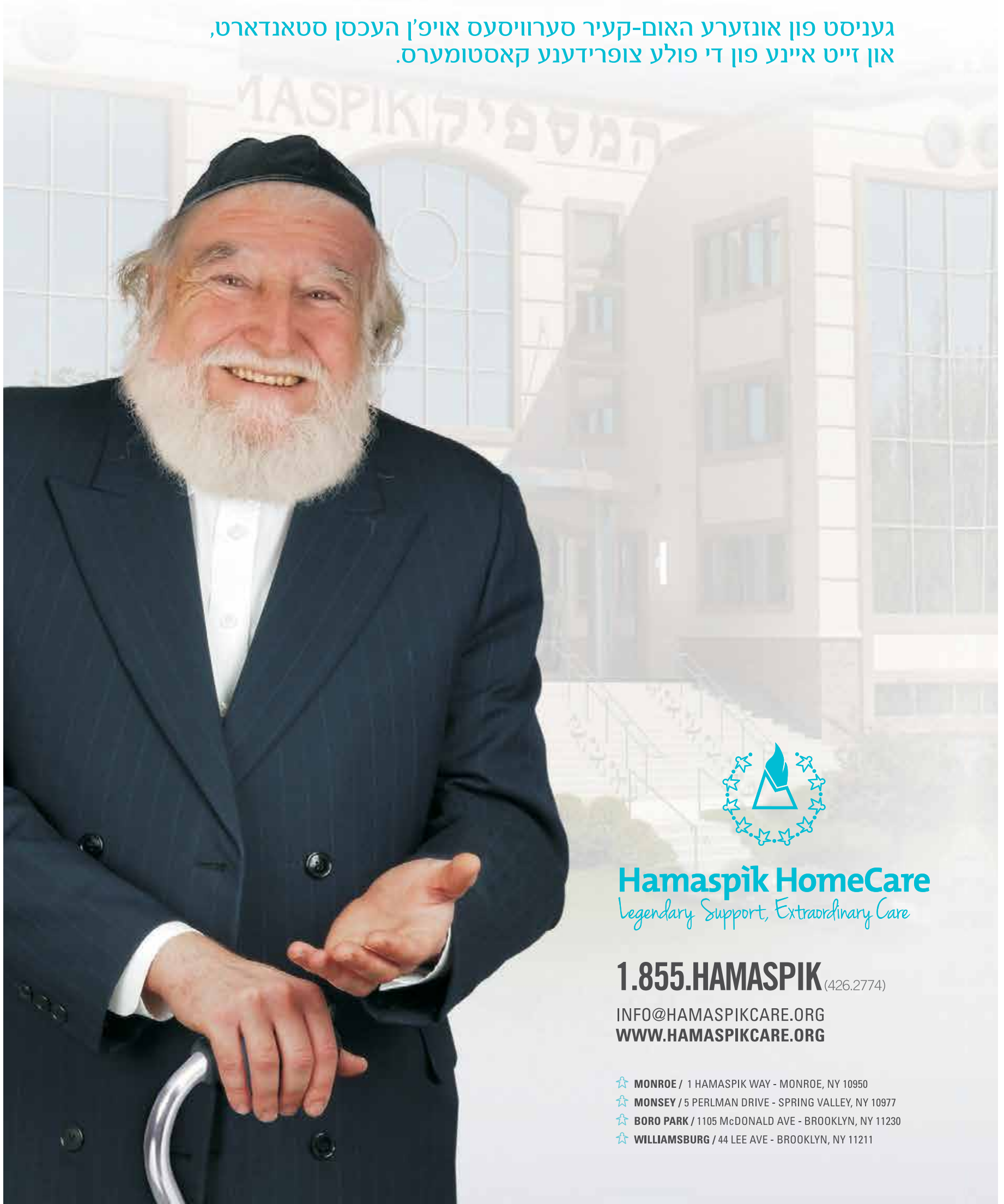


בס"ד

“Thank You, Hamaspik HomeCare”

- The Home Care Agency that keeps me safe -

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



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK (426.2774)

INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

- ☆ MONROE / 1 HAMASPIK WAY - MONROE, NY 10950
- ☆ MONSEY / 5 PERLMAN DRIVE - SPRING VALLEY, NY 10977
- ☆ BORO PARK / 1105 McDONALD AVE - BROOKLYN, NY 11230
- ☆ WILLIAMSBURG / 44 LEE AVE - BROOKLYN, NY 11211

פרישקייט און התחדשות אין 'המספיק און ראקלענד' מיט'ן אויפנאמע פון פרישער דירעקטאר פון טאג-פראגראמען

ר' יואל האבן זיי אייביג אן אפענעם טיר, אן אפענעם אויער און אן אפן הארץ. דער דיציפלין אינאיינעם מיט די קרעאטיוויטעט און שעפערשיקייט וואס ער ברענגט מיט זיך ברענגט א פרישקייט אין יעדן הינזיכט, און ווי מיר הערן ארבעט ער שוין אויף פלענער פון אויסברייטערן די סערוויסעס און פראגראמען, און גלייכצייטיג פארבעסערן און זיך אפגעבן מיט די עקזיסטירנדע טאג-פראגראמען צו פארזיכערן מאקסימום צופרידנקייט פון די אינדיווידועלן און זייערע משפחות.

די עלטערן זענען טאקע אויסטערלישע צופרידן, "איך שפיר ווי ער זאגט זיך נאר פאר מיין קינד" זאגט איין צופרידענער טאטע פאר'ן גאזעט, און לייגט צו "ער געט אוועק אזויפיל צייט און הארץ פאר מיר, אז איך וואונדער מיך אויב עס זענען דא נאך קינדער אין המספיק..." אבער די וועלכע ווייסן זאגט אז דער זעלבער צוגאנג געניסט יעדער ארבעטער און יעדע טאטע אדער מאמע, ר' יואל מאכט יעדן איינעם שפירן ווי זיי זענען די איינציגע מענטשן וועלכע געניסן פון זיין פולסטע אויפמערקזאמקייט און הילף. ★

צופרידנהייט פון די אינדיווידועלן און די עלטערן. דער ביורא פון ר' יואל, אין די המספיק הויפטקווארטירן אין מאנסי, ווירבלט טעגליך מיט פיבערהאפטע אקטיוויטעטן פון די פריע פארמיטאג שטונדן, מיט שטאב מיטגלידער און עלטערן וועלכע קומען און גייען. עס דערקענט זיך אז ער איז פארמישט אין יעדן דעטאל, און גלייכצייטיג מאכט ער זיכער אייביג צו האלטן פאר די אויגן די צענטראלע מיסיע פון המספיק, צו דינען די אינדיווידועלן און זיי ברענגען די מאקסימום סערוויסעס צו בויען זייער צוקונפט.

ר' יואל האט נישט געווארט לאנג צו קריגן 'טרענירונג' - פונעם ערשטן טאג האט ער גענומען די לייצעס אין די הענט אריין און זיך אריינגעווארפן מיט אייפער און ברען אין די הייליגע ארבעט. זיך באקענט מיט יעדן פראגראם, מיט יעדן די-עס-פי און מיט יעדן אינדיווידועל, און די רעזולטאטן האבן נישט געשפעטיגט צו קומען, די פרישקייט וואס ער ברענגט שפירט זיך אין יעדן אפטיילונג פון די טאג-פראגראמען אין ראקלענד קאונטי, און די שטאב מיטגלידער און עלטערן ווייסן אז ביי

פארשידענע פארצווייגטע פונקציעס, סיי די געווענליכע טאג-טעגליכע אפעראציעס און סיי פארשידענע סעזאנאלע פראגראמען און אונטערנעמונגען.

די פארצווייגטע אקטיוויטעטן פאדערן די אויפזיכט פון א באגאבן און טאלאנטפולן דירעקטאר, סיי צו פארפילן אויף די צענדליגע געטרייע די-עס-פי שטאב מיטגלידער און זיי שטיין צו הילף מיט זייער ארבעט, און סיי צו זיך ספראווען מיט צענדליגע לעגאלע און לאגיסטישע אספעקטן, און די אויפנאמע פון ר' יואל איז דעריבער א שטארקע דערגרייכונג פאר המספיק און איז שטארק באגריסט געווארן און עס איז צום האפן אז מיט די אויפנאמע פונעם נייעם דירעקטאר וועלן די סערוויסעס פארבעסערט ווערן און אויסגעברייטערט ווערן בעז"ה צו די

א פרישקייט און התחדשות הערשט אין 'המספיק און ראקלענד קאונטי' מיט א פרישע 'רוח החיים' וועלכע איז אריינגעקומען מיט'ן נייעם דירעקטאר פון די טאג-פראגראמען הר"ר יואל מאשקאוויטש שיחי' וועלכער ברענגט מיט זיך ענערגיע און פרישקייט, אינאיינעם מיט הארץ און פארשטאנד, און זיין איינפלוס דערקענט זיך שוין אויף א גאר פאזיטיוון פארנעם אין פארשידענע הינזיכטן אין די טאג-פראגראמען פון המספיק.

די טאג פראגראמען וועלכע נעמען אריין דעם דעי-העב פאר תלמידים און תלמידות, די עפטער-סקול פראגראמען און נאך פארשידענע סערוויסעס וועלכע ווערן צוגעשטעלט פאר הונדערטער אינדיווידועלן און משפחות זענען איינע פון די צענטראלע אקטיוויטעטן אין המספיק, די טאג-פראגראמען נעמען אריין

ווינטער איז דא

16 זייט

ביינאכט ווען עס איז קאלט, אבער איבער'ן טאג איז גוט צו אריינלאזן זונשיין וויבאלד דאס ווארימט די שטוב.

ווארימע קליידונג - אזוי ווי מען קען ארבעטן אויף א הויז צו צוריקהאלטן קעלט, דארף מען טון דאס זעלבע פאר'ן קערפער, מאכט זיכער אז מען האט גוטע און ווארימע קליידער, נישט נאר אויף ארויסצוגיין נאר אויך אינדערהיים. א גוטע ווארימע סוועדער, דיקע זאקן, ווארימע פאנטאפל, און אזוי אויך איז גוט צו האבן ווארימע 'טערמאל' אונטערוועש, און פאר ביינאכט א ווארימע היטל אדער שלאף קאפל, א גוטע ווארימע דאכענע א.א.וו.

ווינט - ווינט קען זייער שנעל נידערן די קערפער טעמפרעטור, דעריבער איז גוט צו בלייבן אינדערהיים ווען עס איז שטארק ווינטיג און עס בוזשעווען שטורעמס אינדרויסן, אויב מען מוז ארויסגיין מאכט זיכער אז מען איז אנגעטון מיט שיכטן פון קליידער, בעסער אז די שיכטן זענען לויז, וויבאלד די לופט צווישן די שיכטן קליידונג האלט שטארק ווארים און באשיצט פון ווינט. ספעציעל וויכטיג איז א ווארימער הוט און שאל. אויב פאלט א שניי טוישט קליידער באלד ווי זיי זענען פייכט אדער נאס.

עלעקטראנישע אויוונס - עס קען זיין אן איינפאכע לעזונג צו נוצן אן עלעקטראנישע הייצונג 'ספעיס היטער' פאר'ן צימער, אבער עס איז וויכטיג צו נעמען אין באטראכט אז זיי קענען זיין זייער געפארפול, סיי מיט'ן גורם זיין שריפות ח"ו, און אזוי אויך קענען זיי ברענגען קארבאן מאנאקסייד אויב איז נישטא קיין פרישע לופט. דעריבער איז אין אלגעמיין ראטזאם זיי צו אויסמיידן.

נאך א וויכטיגע דערמאנונג: ווען א בלעקאט פאסירט איז אלעמאל וויכטיג זאפארט צו טראכטן איבער אייערע עלטערע משפחה מיטגלידער און זיי באלד אריבערפירן צו א ווארימע היים. ★

אינעווייניג אינדערהיים אויב די הייצונג ארבעט נישט אדער איז נישט אנגעצינדן. **אויב פארדענטיג מען אז עס קען זיין 'היפאטערמיע'** - אפילו מען איז נישט אינגאצן זיכער איז קריטיש וויכטיג צו זאפארט אלאמירן הצלה, וויבאלד יעדע מינוט קען זיין דער אונטערשייד צווישן ראטעווען און אן אומגליק ח"ו. אבער דאס וויכטיגסטע זאך איז דאס צו אויסמיידן און פארזיכערן אז אייערע עלטערע משפחה מיטגלידער זענען שטענדיג באשיצט פון די קעלט, אינעווייניג און אינדרויסן.

הייצונג - די ערשטע זאך איז וויכטיג צו האלטן דעם שטוב ווארים, ביי ארום 70 גראד ווען עס איז קאלט אינדרויסן. און אין פאל וואס אן עלטערער משפחה מיטגליד קען נישט אליין קאנטראלירן די היץ איז זייער וויכטיג צו זיכער מאכן כסדר אז די הייצונג לויפט און עס איז ארום 70 גראד אינדערהיים אלעמאל, עס איז נישט כדאי צו שפארן געלט אויף הייצונג אויב עס איז א פראגע פון פיקוח נפש.

ווינטער-פראפניג - מען קען אבער יא שפארן אסאך געלט דורך באשיצן דעם פון דרויסנדיגע קעלט און ווינט. עס זענען דא זייער אסאך מיטלן צו האלטן די שטוב ווארים אן נוצן צופיל הייצונג, מען קען הערמעטיש פארשליסן צימערן וואס ווערן נישט גענוצט, אריינגערעכנט בעיסמענטס. דאס בעסטע איז אויך צו פארשטאפן די 'ווענטילעישאן' און מען קען לייגן האנטווער ביי די טירן. קעלט קען אריבערגיין אויך א פארמאכטע פענסטער, דעריבער איז וויכטיג צו פארשטאפן שפאלטנס אין די פענסטער, מען קען קויפן ספעציעלע טעיפ דערפאר (וועטער סטריפנינג), און אזוי אויך איז גוט צו האלטן די פירעהעג און 'בליינדס' אראפ



Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

GROUP MEDICAL INSURANCE

INTERNATIONAL MEDICAL

INDIVIDUAL LIFE

GROUP DENTAL/ VISION/LIFE

LONG/ SHORT TERM DISABILITY

STATE MANDATED DBL/TDB

FSA/HSA/ HRA/ CAFETERIA PLANS

MEDICARE SUPPLEMENT/ LONG TERM CARE

888.783.6286

רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג

HENRY KELLNER & ASSOCIATES

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

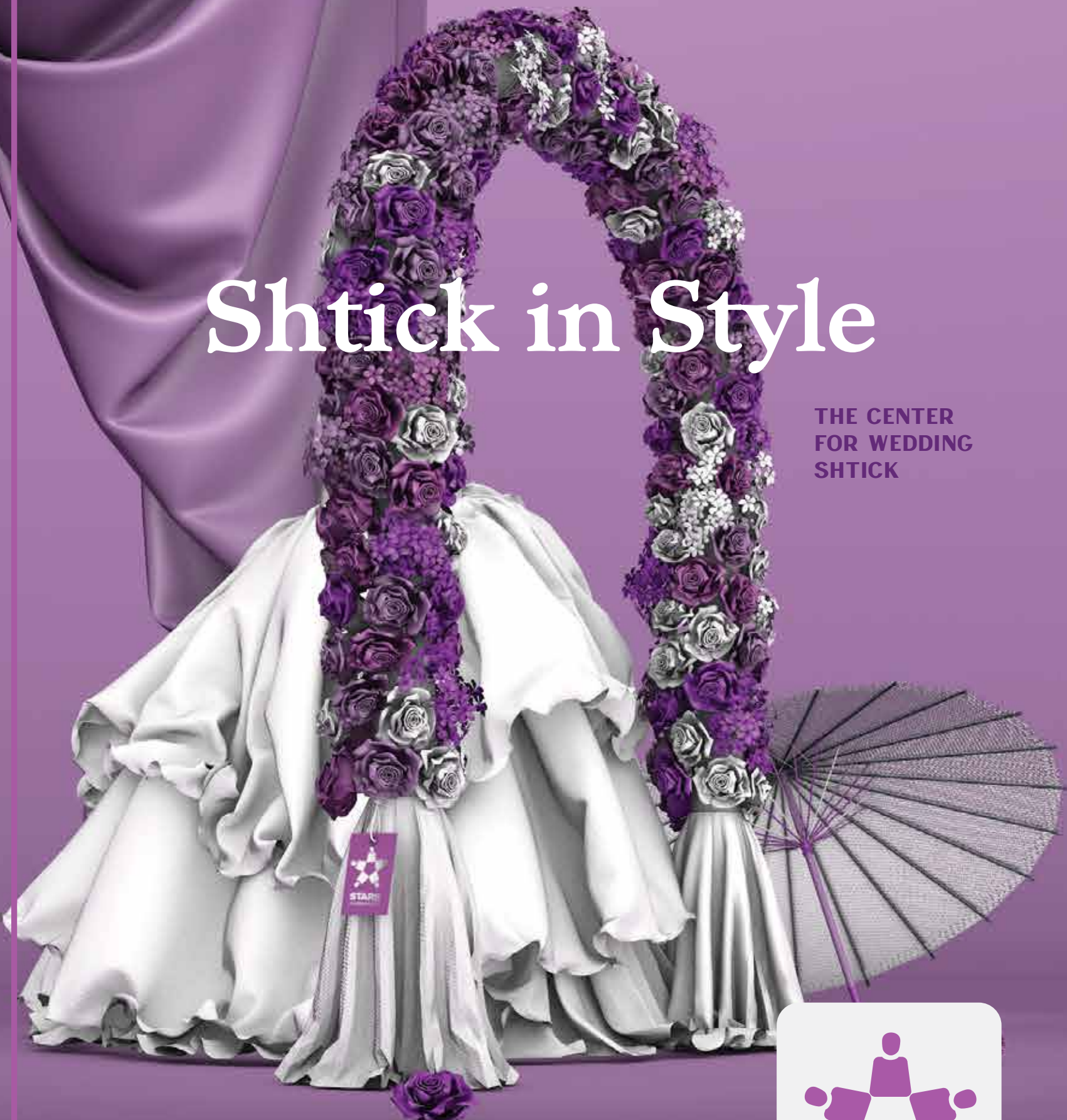
די בעסטע פלאץ פאר אלע אייערע גרופ-אינשורענס געברויכן

UMBRELLAS // FLOWER BALLS // BRIDAL GLOVES // ARCHES // GUEST BOOKS // CONFETTI BALLOONS // PARTY FLAVOR BASKET // LIGHT UP JUMP ROPES // DANCE FLOOR BUBBLE WARP

A project of Hamaspik

Shtick in Style

THE CENTER
FOR WEDDING
SHTICK



TO ORDER PLEASE CALL STARS HEADQUARTERS

845 503 7100

And leave a message.





פארשער זענען אפטימיסטיש איבער גאר פארגעשריטענע באהאנדלונג פאר פארקניסאנס

וויסקאנסין – פארשער אינעם 'מעדיסאן יוניווערסיטעט' אין וויסקאנסין האבן געמאלדן איבער מאסיווע פארשריט אין א מעגליכע באהאנדלונג פאר די ביטערע 'פארקניסאנס' מחלה, וועלכע האט נישט קיין פולשטענדיגע היילונג-באהאנדלונג ביז היינט, נאר פאשידענע מיטלן צו לינדערן די שמערצן און פארשטייטערן דעם פראצעדור, אבער נישט קיין גענצליכע היילונג.

אצינד קוקט אויס אז מען שטייט פאר א דורכברוך אין דעם פעלד, דער באהאנדלונג איז באזירט אויף דעם 'סטעם סעל' טעכנאלאגיע וועלכע ווערט פאררעכנט אלס דער סאמע גרעסטע דורכברוך אין מעדיצין אין די לעצטע יארן און ווערט אימפלימענטירט אין פארשידענע פעלדער פון מעדיצין. אריינגערעכנט די ביטערע מחלה און נאך מחלות וועלכע זענען ביז לעצטענס פאררעכנט געווארן אלס אומהיילבאר.

דער טעכנאלאגיע וואס ערלויבט דאקטורים צו נעמען צעלן פון אנדערע ערטער אינעם קערפער און עס דאן טראנספלאנטירן צו געשעדיגטע טיילן פונעם קערפער און די צעלן טוען דאן אדאפטירן צו דעם חלק פונעם קערפער, און טוען צוריקוואקסן אין פארעם פונעם ארגאן אין וועלכע זיי ווערן אריינגעלייגט, און אזוי ארום טוען זיי היילן דעם געשעדיגן ארגאן.

אצינד האבן פארשער באוויזן צו היילן פארקניסאנס אין מיז, ווען זיי האבן גענומען צעלן פון 'ניוראנס' פון אנדערע טיילן אין מח, און זיי טראנספלאנטירט צום חלק פון מח וואס ווערט געשעדיגט ביי פארקניסאנס ליינדע --- די צעלן וועלכע פראדוצירן דאפאמין. און די רעזולטאטן זענען געווען "שטוינענד" לויט ווי די פארשער זאגן.

די פארשער זאגן אז מען האלט נאך אין די ערשטע שטאפלן, אבער זיי גלייבן אז מען קען "רעאליסטיש ערווארטן" אז די טעכנאלאגיע זאל ווערן צוגעפאסט פאר באהאנדלונג, און עס האט די פאטענציאל צו זיין איינע פון די גרעסטע דורכברוכן אין די באהאנדלונג פון פארקניסאנס דיזוי. א זאך וואס ברענגט האפענונג פאר מיליאנען מענטשן וואס ספראווען זיך מיט דעם מחלה. ★

עס זענען דא צוויי הויפט 'פאמיליעס' פון באקטעריע, גרעם-נעגאטיוו און גרעם-פאזיטיוו, די גרעם-נעגאטיוו באקטעריע זענען אזעלכע מיט א אויסערליכע "שוץ וואנט" אויף זייערע צעלן וועלכע באשיצן זיי פון רוב אנטיביאטיקס, און פארשידענע שווערע אינפעקציעס ווי 'אי-קאליי' און נאך באלאנגן צו דעם גרופע, און דאס איז דער ערשטער אנטיביאטיק אין איבער 30 יאר וואס ווערט ערצייגט פאר דעם סארט אינפעקציע. ★



מעדיצינישע דורכברוך וועט ערלויבן צו פראדוצירן סינטעטישע הויט צו באהאנדלן האר-פארלוסט

זענען אפטימיסטיש. "מיר זענען זייער נאנט צו באהאנדלן האר-פארלוסט אויב מיר טרעפן א וועג צו פארשנעלערן דעם פראצעדור און אנטוויקלן מאסן פראדוקציע" זאגט איינער פון די פארשער, און ערקלערט אז די הויט איז אן ארגאן וועלכע ארבעט אינאיינעם און דאס וועט פאדערן צו טרעפן א וועג צו טראנספלאנטירן לאטעס פון הויט וועלכע זאלן אינטעגרירט ווערן מיט די עקזיסטירנדע הויט.

דער טעכנאלאגיע וועט צוערשט ווערן צוגעשטעלט פאר אזעלכע וואס פארלירן הויט צוליב בראנד וואונדן און אנדערע טראומאטישע אינצידענטן, אבער עס אנטשפרעכט צום ערשטן מאל צו אהערשטעלן א דורכברוך אין באהאנדלן האר-פארלוסט וואס מאכט זיך ביי 25% פון אלע ערוואקסענע מענער, און ארום 66% זענען טיילווייזע האר-פארלוסט. ★

אויף וועלכער איינער פון די פארשער האט געזאגט פאר א ווערטל "אצינד קענען מיר העלפן מיז וועלכע פארלירן די האר" -- מיינענדיג אז עס וועט נאך נעמען א לאנגע צייט ביז מען וועט האבן די ריכטיגע טעכנאלאגיע צו נוצן די פארשריט אויף צו באהאנדלן האר-פארלוסט.

אבער פארשער זאגן אז זיי האבן אין די לעצטע חדשים באוויזן אן ערנסטע דורכברוך אין דעם פעלד ווען זיי האבן צום ערשטן מאל באוויזן צו ערשייגן הויט וועלכע איז געאייגנט צו וואקסן דערויף האר, און זיי האבן אנטוויקלט א וועג וויאזוי דאס צו טראנספלאנטירן אויפ'ן קאפ אן דעם וואס דער אימיון סיסטעם זאל דאס אפשאנגן.

דערווייל איז שווער דאס צו נוצן אויף א מאסן פארנעם וויבאלד עס נעמט חדשים צו פראדוצירן א קליינע שטיקל הויט אבער פארשער

באסטאן - דאס איז א פראיעקט וועלכע גייט צוריק באלד 45 יאר ווען מען האט צום ערשטן מאל ערפונדן אז מען קען נעמען איינצעלע צעלן פון די הויט און דורך עס אריינלייגן אין געוויסע מאטריאל אין א לאבערטאריע קען מען דאס פארמערן צו טויזנטער און מיליאנען צעלן, און דער טעכנאלאגיע ווערט זינט דאן שוין גענוצט פאר מענטשן מיט ערנסטע בראנד וואונדן.

מיט ארום זיבעצן יאר צוריק האבן פארשער עס גענומען א טריט ווייטער און פרובירט צו פארמערן אין א לאבערטאריע האר 'פאליקעלס' -- דאס הייסט דאס ווארצל פונעם האר און די צעלן וועלכע מאכן איר וואקסן, און דורכאויס לאנגע יארן האבן זיי דורכגעפירט פראבעס אויף בעלי חיים מיט בלוז טיילווייזע הצלחה.

מיט עטליכע יאר צוריק איז געלונגען פאר פארשער צו צוריקשטעלן די האר פאר א מיז,

פארשער אין פרינסטאן אנטשפרעכן גרעסטע דורכברוך אין אנטיביאטיק אין צענדליגע יארן

פיזיש עלימינירן די באקטעריע צעלן. דער נאמען וואס דאקטורים האבן געגעבן פאר דעם מעטאד איז 'גיפטיגער פייל' - א טערמין וועלכע איז געבראגט פון מלחמה געשיכטע, פון דעם וואס אין פארצייטישע מלחמות וואס מען האט געקעמפט מיט פייל און בויגן, האט זיך געמאכט אז מען דער פייל האט געטראפן אין ציל, אבער דער פינט האט איבערגעלעבט, זענען פארצייטישע קעמפער אויפגעקומען מיט דעם טויטליכן 'גיפטיגן פייל' - דאס הייסט א פייל אנגעשמירט מיט גיפט, א זאך וואס האט פארזיכערט אז דער פינט קריגט א טויטליכן דאזע פון גיפט אינאיינעם מיט'ן פייל און א זיכערן טויט.

דער סיבה פארוואס זיי רופן דאס מיט דעם נאמען איז וויבאלד דאס איז דער מעטאד וואס זיי נוצן צו באקעמפן דעם באקטעריע, דער סובסטאנץ שטעלט זיך ארויס עפעקטיוו אין דורכלעכערן דעם צעל פון די באקטעריע, אזוי ווי א פייל, און דאן טוט דאס אויך עלימינירן איר שטארקייט דורך די כעמישע רעאקציע, און דורך דעם טאפלעט צוגאנג קען דאס באקעמפן אינפעקציעס וואס געווענליכע אנטיביאטיקס ארבעטן מער נישט דערויף.

געדארפט געבן גאר הויכע דאזעס אדער קאמבינאציעס פון פארשידענע אנטיביאטישע מעדיצינען, און אויך דעמאלטס האט עס נאר געהאלפן אין טייל פעלער, די פארשער זאגן אז דער באשטאנדטייל וועלכע זיי רופן דערווייל SCH-79797 ארבעט אויף אן אנדערן אופן ווי ביז יעצטיגע מעדיצינען וויבאלד עס טוט

פרינסטאן ניו דזערזי - א גרופע פארשער אינעם 'פרינסטאן יוניווערסיטי' האבן באריכטעט אז זיי האבן געטראפן א פרישע סארט אנטיביאטיק וועלכע שטעלט זיך ארויס עפעקטיוו אין באקעמפן באקטעריע וועלכע זענען ביז יעצט באטראכט געווארן אלס 'אנטיביאטיק רעזיסטענט' און מען האט



דער פרינסטאן קאמפוס אין פרינסטאן ניו דזשערזי וואו מען האט געמאכט דעם דורכברוך

רפואה יארצייטן

חדש טבת

האט דער רבי געזאגט, "נאר וואס די תורה הקדושה האט געזאגט, ברכת כהנים." ווען דער רבי זי"ע איז ארויס האט ער זיך אנגערופן מיט געוואלדיגע התפעלות צו הרה"צ רבי ישעי' אשר זעליג מרגליות זצ"ל, אז אזא איד, וועלכער האט אזא פשטות און אמת'דיגע ענווה, אז ווען מען בעט אים א ברכה קען ער נאך מיינען אז מען וויל אים געבן א ברכה, אז די צוויי זאכן זענען ביי אים אזוי אייניג, פון אזא איד איז זיכער כדאי געבענטשט צו ווערן.



אמאל ווען רבי אשר זעליג מרגליות זצ"ל איז געקומען צו זיין רבי'ן דער הייליגער מקובל רבי חיים שאול דוויק, האט דער צדיק געזאגט ער האט א שווערע וואונד אויף די פוס וואס רינט בלוט און מען דארף עס דרינגענד באהאנדלען, און געפרעגט זיין תלמיד צו ער קען אים נעמען אין שפיטאל.

ער האט אוודאי מסכים געווען, און גענומען דעם צדיק צו "וואלאך'ס שפיטאל", וואו דער דאקטאר האט באלד געזאגט מען דארף אפערירן. ער האט געפרעגט דעם צדיק, און ער האט מסכים געווען. דער דאקטאר האט געפרעגט צי ער מעג אנהויבן מיט'ן איינשלעפן פראצעדור, האט דער מקובל געזאגט עס פעלט נישט אויס, ער וועט מכוון זיין הייליגע כוונות און דאס וועט זיין אונטראט דאס איינשלעפן. אויף דעם האט דער דאקטאר געזאגט, אז ווילאנג רבי חיים שאול רירט זיך נישט, איז ער מסכים. און אזוי איז געווען. די גאנצע אפעראציע איז אדורך, בשעת דער צדיק שוועבט פאר'דביקות'ט אין די עולמות העליונים.

רבי חיים שאול בן רבי אליהו הכהן דוויק זצ"ל, איפה שלימה, הערות הרב השד"ה, ד' טבת תרצ"ג

ר

טבת

הרה"ק רבי מאיר שלו' מ'קאלושין זי"ע

איד איז אמאל געקומען צום קאלישינער רבי'ן מזכיר זיין א חולה מסוכן. דער צדיק האט שנעל אנגעוואונטשן פאר יענעם א רפואה שלימה, דאן האט ער גענומען דעם קוויטל פונעם שליח אליינס און מאריך געווען, פרענגדיג צי ער ווייסט פון א געוויסע מאגן מחלה וואס קען זיין מסוכן און דער האט געזאגט ניין. הערנדיג דאס האט דער צדיק ווי געזאגט צו זיך, "נו, ער ווייסט דאך נישט פון אזא זאך", און ער האט צוגעלייגט אז דער באשעפער זאל אים אפהיטן פון דעם. די ווערטער זענען געווען א גרויסע פלא. אבער אנקומענדיג אהיים האט דער איד געהערט אז זיין קינד איז אומגעראכטן אריינגעפאלן אין סכנה פון די מאגן מחלה זייט 22



דער אהל אין סטרעטין מיט די מצבות פון די צדיקים לבית סטרעטין (מערקט דעם ציון פונעם לעצטן שו"ב אין סטרעטין וואס איז נטמן געווארן נעבן זיי בעילום שם נאכ'ן אומקומען על קידוש השם)



רעכטס; דער מצבה פונעם חדב"ן רבי אהרן בראנדווין זצ"ל אין צפת. מערקט אז ער האט געהייסן לאנדא אבער האט זיך געטוישט דעם נאמען לכבוד זיין שווער צוק"ל וואס האט נישט געהאט קיין זון. לינקס; די מצבה פון זיין רעביצין. די טאכטער פון הרה"ק רבי אברהם צוק"ל, און פון איר טאכטער די באסטאנער רעביצין ע"ה.

ארפאגעבויגן דעם קאפ צום צדיק. רבי חיים שאול האט געפרעגט מיט א פשטות, מיט וואס קען איך דען בענטשן?



הענט און אים בענטשן. דער רבי זי"ע האט באלד געכאפט און אויסגעבעסערט, אז דער צדיק זאל אים בענטשן, און ער האט זיך



דער פרישער מצבה וואס מען האט געלייגט נאכ'ן טרעפן בערך דעם מקום הקבורה אויפ'ן הר הזיתים



דער מקובל ביי די טרעפ פונעם מערת המכפלה מיט זיין תלמיד הגאון המקובל רבי אשר זעליג מרגליות צוק"ל

ג
טבת

הרה"ק רבי אברהם סטרעטינער זי"ע

דער הייליגער ריזשינער זי"ע האט מסמיך געווען דעם צדיק הרה"ק רבי אברהם מסטרעטין זי"ע אלס מנהיג און רבי, ווי פאלגנד.

ווען הרה"ק רבי יודא צבי מסטרעטין זי"ע איז פארשלאפט געווארן אין א שווערן מצב, איז זיין זון הרה"ק רבי אברהם געפארן אים מזכיר זיין צום הייליגן ריזשינער. ווען רבי אברהם האט איבערגעגעבן דאס קוויטל, האט דער ריזשינער עס געליינט און אנגעהויבן צו רעדן פון עניני העולם, און רבי אברהם האט געענטפערט: השי"ת זאל העלפן מיין טאטע זאל האבן א רפואה שלימה.

אזוי האט זיך איבערגע'חזרט' עטליכע מאל, ווען דער הייליגער ריזשינער דערמאנט עניני העולם וואס האבן אויבנאויף נישט קיין שייכות אהער, און דער זון פונעם סטרעטינער ענטפערט מיט'ן לשון השי"ת זאל העלפן דער טאטע זאל האבן א רפואה שלימה. די חסידים וועלכע האבן דאס מיטגעהאלטן האבן געזען אז דא גייט עפעס פאר א דבר פלא.

ווען דער צדיק איז ארויס פון שטוב, האט דער הייליגער ריזשינער געזאגט: "א פלא, א פלא, אזא יונגעראמאן זאל אזוי ענטפערן אלעס צו דער זאך." שפעטער האט הרה"ק רבי אברהם געזאגט אז דערביי האט ער באקומען סמיכה אויף הנהגה פונעם הייליגן ריזשינער.

רבי אברהם בן רבי יהודה צבי בראנדווין זצ"ל, ג' טבת תרכ"ה

ד
טבת

הרה"ק המקובל רבי חיים שאול הכהן דוויק זי"ע

דינסטאג פר' ראה תרצ"ב, א טאג נאכדעם וואס רבינו הק' מסאטמאר זי"ע איז אנגעקומען אויף זיין ערשטע באזוך אין ארה"ק, איז דער רבי געגאנגען מבקר חולה זיין דעם ספרדישן צדיק און גדול המקובלים רבי חיים שאול הכהן דוויק זי"ע, וועלכער איז דאן געליגן שוואך און פארשלאפט אין שערי צדק שפיטאל - וואס האט נאך דאן געהייסן "וואלאך'ס שפיטאל".

דער רבי זי"ע האט געשמועסט מיט'ן גרויסן מקובל עטליכע ענינים. דאן פאר'ן ארויסגיין האט דער רבי געבעטן דער צדיק זאל אים בענטשן. דער חכם האט נישט אזוי גוט געהערט די ווערטער און עס האט זיך אים געדוכט ווי דער רבי זאגט אז דער רבי זי"ע וויל גאר אים בענטשן, און ער האט אראפגעבויגן דעם קאפ צום רבי'ן ער זאל קענען לייגן די

רפואה יארצייטן

חדש טבת

21 ייט"ו

וואס דער צדיק האט דערמאנט, און באלד האט ער געהאט א רפואה שלימה לויט ווען דער צדיק האט עס געזאגט.



א חסיד וועלכער פלעגט גיין צו א גרויסן רבי מפורסם וועלכער פלעגט צוריק געבן די געליינטע קוויטלעך פאר זיינע חסידים, איז אמאל געקומען צום צדיק אין קאלושין מזכיר זיין א טאכטער וועלכע האט געליטן גאר שווערע יסורים אויף די ציינער, ממש אומבארשייבליכע ווייטאגן. דער חסיד האט אריינגעשריבן די נעמען און צוגעלייגט די בקשה פון "כאב שניים".

דער צדיק האט גענומען דעם קוויטל און געשמעסט מיט דעם איד, און דערווייל גענומען דעם קוויטל אין מויל. דער איד האט געמיינט דער רבי וויל סתם עפעס רייניגן ביי די ציין, אבער דאן האט דער צדיק געזאגט, "געווענליך גייסטו צו יענעם צדיק וועלכער גיט צוריק די קוויטלעך, איצט וועל איך דיר אויך צוריק געבן דיין קוויטל". דער איד האט עס צוריק גענומען און שפעטער געזען אז די ווערטער כאב שניים זענען ארויסגעביסן, און פונקט יענע מינוט האט די טאכטער געהאט א רפואה און האט מער קיינמאל נישט געליטן אויף ציין ווייטאג.

רבי מאיר שלו בן רבי יהושע אשר ראבינאוויטש זצ"ל, י"ז טבת תרס"ב

י"א טבת

הרה"ק בעל עטרת ישועה מ'דזשיקוב זי"ע

א חסיד חשון בנים איז אמאל געקומען אום פורים צום הייליגן צדיק רבי ר' יושע

מדזשיקוב זי"ע זיך מזכיר זיין פאר זש"ק. דער צדיק האט מבטיח געווען א טאכטער, און דער איד איז ארויס מלא שמחה. אינדרויסן האט ער געטראפן דעם רבי'נס זון הרה"ק רבי אלתר הי"ד, זיצנדיג מיט א קבוצה חסידים. דער זון האט געפרעגט צי דער צדיק האט מבטיח געווען א ישועה? "יא, האט דער איד געזאגט, א טאכטער." "אה, אזא ישועה האסטו גע'פועל'ט?" האט רבי אלתר געפרעגט. "איצט הער זיך איין, און דער באשעפער וועט זיין מיט דיר. זעה אהערצוברענגען צוועלף פלעשער פארט וויין, עס איז דאך א חובת היום צו טרונקען, און איך בין דיר מבטיח א בן זכר." דער איד האט אזוי געטאן, און עס האט געהערשט אפרייליכע פורימ'דיגע שטימונג. דער פאטער, רבי יושע, האט געהערט די גאנצע זאך און גארנישט געזאגט.

עס איז אדורך א קיילעכדיג יאר און דער חסיד האט געשיקט א טעלעגראם צום צדיק אז ער האט געהאט א מיידעלע. דער צדיק האט געלאזט רופן זיין זון און א זאג געטאן, "אז מען קען נישט זאגט מען נישט צו." דער זון האט געענטפערט מיט א פשטות, "איך האב געמיינט אז איך קען." אבער ביז אפאר מאמענטן איז אנגעקומען א טעלעגראם אז דער איד האט געהאט א צוילינג, א מיידל און א יונגל.



אמאל, אויך פורים, איז א איד געקומען צום צדיק קיין דזשיקוב, מזכיר זיין אז זיין פרוי האט געבען געהאט די ביטערע מחלה און דער מצב איז זייער שווער.

דער איד איז צוגעקומען אינמיטן טיש, און דער צדיק האט געענטפערט: "אזוי לאנג ווי איך לעב וועט נישט פאסירן מיט איר קיין שלעכטע זאך." וכך הוה.

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



הרה"ק רבי אלטר מדזשיקוב הי"ד (צווייט פון רעכטס) א זון און מ"מ פונעם בעל עטרת ישועה מיט זיין שווער דער אהבת ישראל זצוק"ל (און מיטען) און זיין זון הרה"צ רבי חיים מנחם דוד הי"ד (ערשטע פון רעכטס) וועלכע איז אומגעקומען מיט'ן פאטער עקד"ה אין פלאשובער טויט לאגער



ערשטער דרוק פון דובנא מגיד'ס ספר 'אהל יעקב' וואס איז ארויסגעקומען לאחר פטירתו

י"ז טבת

הרה"ק רבי יעקב מ'דובנא זי"ע

אמאל איז דער דובנער מגיד געקומען אין שטאט יערוסלאב צו מעורר זיין דעם ציבור. דעמאלטס האבן דארט געוואוינט צוויי יונגע גאוניס וידידים וואס זענען שפעטער געווארן גדולי הדור, הגאון רבי יעקב אוריגשטיין זי"ע בעל "ישועות יעקב" און הגאון רבי צבי הירש העליר זי"ע בעל "טיב גיטין".

אין די טעג וואס דער מגיד האט זיך דארט אויפגעהאלטן האט ער כסדר געלערנט אין ביהמ"ד מיט די צוויי יונגע תלמידי חכמים, אבער די טאג פאר ער איז אוועקגעפארן האט ער געבעטן אז צומארגנס זאלן זיי בליין לערנען אין שטוב און נישט קומען אין ביהמ"ד. אויף די פראגע פארוואס, האט דער מגיד ערקלערט אז די לעצטע טאג וואס ער געפינט זיך אין א שטאט פירט ער זיך צו זאגן א גאר ווארימע מוסר דרשה מקרב צו זיין אידן לאבינו שבשמים, און ער זאגט אזעלכע דברי התעוררות אז יעדער אן אויסנאם נעמט זיך וויינען. און וויבאלד איר- האט ער זיי בייידן געזאגט- זעט אויס צו זיין פיזיש אין א שווארע צושטאנד, האב איך מורא אז פון גרויס התעוררות און געוויין קען עס אייך שאטן די געזונט.

די צוויי ידידים האבן געענטפערט מיט א לייכטן געמיט אז דער גאון דארף זיך נישט זארגן ווייל זיי זענען נישט קיין בעלי בכי און אלעס וועט זיין גוט. זיי זענען טאקע געקומען צום דרשה.

דער גאון הגאוניס דער ישועות יעקב האט שפעטער דערציילט אז ווי נאר דער מגיד איז ארויף צום בימה און ער האט



דער טאוול ביים בית החיים אין זאמישט וואו דער דובנער מגיד איז נטמן געווארן.

געגעבן א בליק אויף דעם צדיק'ס הייליגן צורה האט אים אנגעכאפט א פחד און א ציטער אזוי ווייט אז ער איז פארגאנגען אין בכיות. דער בעל טיב גיטין האט זיך גע'עקשנט' און זיך יא איינגעהאלטן, אבער נאך א פערטל שעה האט זיך דער גאון אויך גענומען וויינען מיט יאמערליכע בכיות וואס האט זיך פארוואנדלט אין אזעלכע קולות און בכיות אז פאר דריי חדשים איז ער נאך געווען אפגעשוואכט דערפון, אזוי ווייט איז געגאנגען די התעוררות פונעם הייליגן דובנער מגיד.

רבי יעקב בן רבי זאב קראנץ זי"ע, אהל יעקב, י"ז טבת תקס"ה

י"ז טבת

הרה"ק בעל ארי' דבי עילאה זי"ע

אין שטאט באכניע איז א איד קראנק געווארן אויף די לונגען, מיט א גאר שווערע לונגען אנטצינדונג ל"ע וואס דאקטוירים האבן געזאגט עס האט נישט קיין רפואה. די משפחה פונעם איד האבן זיך געוואנדן צו א גרויסן דאקטאר ער זאל נאך עפעס פרובירן, ווייל זיי פלאנען צו פארן מיט אים צום הייליגן צדיק הרה"ק דער בעל ארי' דבי עילאה זי"ע. הערנדיג די ווערטער האט דער דאקטאר גענומען לאכן און חוזה מאכן, זאגנדיג "פארטס נאר אהין, לאמיר זעהן וואס ער קען."

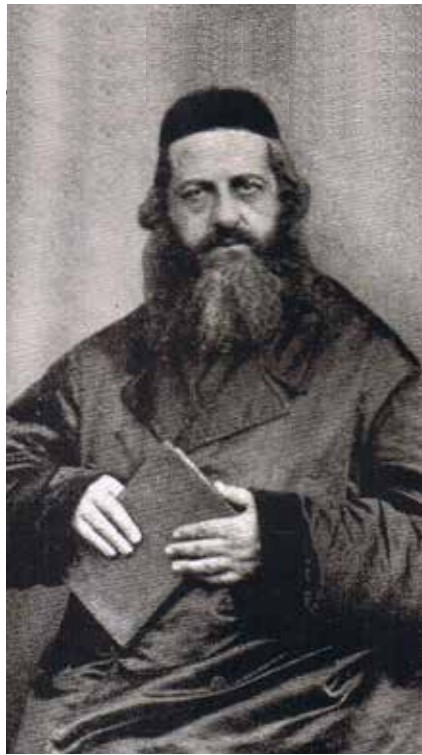
די משפחה מיט'ן חולה זענען געפארן צום צדיק, אים מזכיר געווען, און אויך דערציילט וואס דער דאקטאר האט אפגע'חווק'ט. דער ארי' דבי עילאה האט געזאגט דער איד זאל קומען צו אים אין שטוב אויף שב"ק, און ווען די ליכט נעמען זיך אויסלעשן זאל ער דארט שטיין און

רפואה יארצייטן

חדש כסלו



צורת קדשו פונעם זון בעל שבת סופר זצוק"ל



צורת קדשו פונעם בעל כתב סופר זצוק"ל

הטבע, אז דער צדיק האט געגעבן פאר'ן איד נייע לונגען.
רבי ארי' לייבוש בן רבי חיים ליפשיץ זצ"ל,
י"ז שבת תרנ"ו

יט
שבת

הרה"ק בעל כתב סופר מ'פרעשבורג זי"ע

ווען הגה"ק בעל כתב סופר זי"ע, דער זון פון הייליגן חתם סופר זי"ע, איז געווען א קינד פון זעקס יאר אלט, איז ער זייער קראנק געווארן ל"ע. דאן האט מען אים צוגעלייגט "אברהם" צו זיין נאמען שמואל בנימין, אלס סגולה פאר א שנעלע רפואה. אבער זיין מצב איז שווערער געווארן, און די דאקטוירים האבן אויפגעגעבן האפענונג. מ'האט שוין גערופן די חברה קדישא זיך אפצוגעבן מיטן גוסס און אנצינדן די ליכט פאר יציאת נשמה.



דער ציון פונעם טאכטער פונעם ארי' דבי עילאה אשת חבר פון הגה"ק בעל דברי יחזקאל משינאווע



די מצבות פון הגאונים לבית סופר דער כתב סופר און דער שבת סופר אינעם בית החיים אין פרעשבורג

זעהנדיג אז דער מצב איז אזוי ענג זענען די ארומיגע געלאפן צום טאטן דער חתם סופר און געוויינט ער זאל אויסבעטן א ישועה. דער חתם סופר האט געהערט און ער האט זיך ארומגעדרייט צו די וואנט און אנגעהויבן בעטן א שטילע תפילה. אין די זעלבע צייט האט דאס קינד געגעבן א שריי אויס "שמע ישראל ה' אלקינו ה' אחד!"

און פון יענע מינוט איז זיין מצב בעסער געווארן און מען האט אויסגעלאשן די ליכט. דעמאלט האבן די ארומיגע געהערט דעם חתם סופר זאגן, "אויף איין יובל האב איך אים אויסגעבעטן". און דער כתב סופר האט טאקע געלעבט נאך פופציג יאר.

א צייט שפעטער, ווען דער כתב סופר איז אלט געווארן 13 יאר, האט מען געפראוועט א גרויסע בר מצוה סעודה וואו די גאנצע שטאט האט זיך באטייליגט, זיך פרייענדיג מיט די גרויסע שמחה פונעם גרויסן רב, דער קדוש עליון און גדול הדור. נאך וואס דער בר מצוה בחור האט געזאגט זיין "פשעטיל" האט זיך אויפגעשטעלט איינער פון די חשובסטע בעלי בתים אין פרעשבורג און פון די מקורבים ביים הייליגן חת"ס, ר' בער פראנק זצ"ל, און ער האט געשאנקן פאר'ן בר מצוה בחור א זילבערנע שאכטל מיט... וואקסענע ליכט.

צום גרויסן וואונדער פון אלע ארומיגע האט ער דערציילט אז די דאזיגע ליכט האט מען אנגעצינדן מיט זיבן יאר צוריק ווען דער בר מצוה בחור איז שוין געווען א גוסס, און כדי צו געדענקן דעם גרויסן נס האט ער אוועקגעלייגט די ליכט, און יעצט גיבט ער עס פאר'ן כתב סופר אלס בר מצוה מתנה אז ער זאל געדענקן וואס דער רבוש"ע האט געטוען מיט אים.

רבי אברהם שמואל בנימין
בן רבי משה סופר זצ"ל, כתב סופר,
י"ט שבת תרל"ב



דער ציון פונעם טאכטער פונעם ארי' דבי עילאה אשת חבר הגה"ק רבי צבי הירש גלאנץ משינאווע זצוק"ל

צדיק אנגעהויבן צו שוויצן און ער איז געווארן אויסגעהיילט.
שפעטער האט ער דערציילט אז זיין טאטע דער מגיד האט געוואלט פועל'ן א רפואה בעולם העליון, האט ער געזאגט פאר'ן זון ער זאל דאווענען שחרית דארט בעולם העליון. פון זיין גרויס כוונה און דביקות ביים דאווענען האט זיין גוף אויף דעם עולם גענומען שוויצן און אזוי איז ער ארויס פון די סכנה און געהאט א רפואה.
רבי יוסף בן רבי יחיאל מיכל יונגלייב זצ"ל, כ"ד שבת תקע"ב

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

כד
שבת

הרה"ק רבי יוסף מ'יאמפלא זי"ע

דער הייליגער זלאטשבער מגיד זי"ע האט עדות געזאגט אויף זיין זון דער הייליגער צדיק רבי ר' יוסף פון יאמפלא זי"ע אז "מיין קינד יוסף קען דאווענען".
איינמאל איז רבי יוסף שטארק קראנק געווארן, און ער האט שטארק געהוסט און געקרעכט ביז ער איז געקומען צו א מצב פון נאנט צו יציאת נשמה. פלוצלינג האט דער

אטעמען שטארק און אזוי אריינציען אין זיינע לונגען די רויך פון די ליכט.
דער איד האט אויסגעהערט, און פארשטאנען אז בדרך הטבע איז דאס א גרויסע סכנה, אבער מיט אמונת צדיקים האט ער געפאלגט. בשעת ער האט אריינגעאטעמט די רויך פון די פארלעשנדע ליכטעלעך האט ער געשפירט ווי ער ווערט שטארקער און שטארקער, און באלד דערויף איז די לונגען געווארן אינגאנצן אויסגעהיילט.
אנקומענדיג צוריק אין באכניע האט דער איד באזוכט ביי יענעם דאקטאר, וועלכער האט געמוזט מודה זיין אז דא איז געווען א הייליגער מופת למעלה מדרך



יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרווח רב

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

הרב אלישע שמואל הורוויץ שליט"א

פרעזידענט, באורד אוו דירעקטארט ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד החתן היקר כמר שמעון ישראל ני"ו
בן חתנו מו"ה **דוד ליכטענשטיין** הי"ו עב"ג הכלה החשובה תחי' בת מו"ה **יחיאל יצחק שפיטצער** הי"ו

מו"ה פנחס טייכמאן הי"ו

באורד מעמבער המספיק האום קעיר זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **משה יודא יואל ווייס** הי"ו עב"ג החתן היקר כמר **ברוך יוסף** ני"ו בן מו"ה **יואל פריעדמאן** הי"ו

מו"ה ישעי' גראסבערג הי"ו

זוג' החשובה תחי' קאמפארט העלט קעיר מענעדשער המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן ני"י

מו"ה יושע טאבאק הי"ו

קאמפארט העלט קעיר מענעדשער המספיק אוו קינגס קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן ני"י

מו"ה נחמן מערלין הי"ו

זוג' החשובה תחי' פיסקעל אינטערמדיערי קארדינעטער המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן ני"י

מו"ה שלמה שניטצער הי"ו

קאמפארט העלט קעיר מענעדשער המספיק אוו אראנדש קאונטי זוג' החשובה תחי'

מענעדשער עפטער סקול רעספיט פראגראם המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן ני"י

מו"ה ישראל נתן מערץ הי"ו

פיינענס דיפארטמענט המספיק אוו אראנדש קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן היניק כמר גבריאל ני"ו

מו"ה מרדכי גבריאל זאבלאצקי הי"ו

זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'
קאמפארט העלט קעיר מענעדשער המספיק אוו קינגס קאונטי עב"ג החתן היקר כמר **שלמה** ני"ו בן מו"ה **אהרן זיינדפעלד** הי"ו

מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו

מייסד המספיק עקזעקיוטיוו דירעקטאר ניישא זוג' החשובה תחי'

וגם לרבות בנו מו"ה מענדל ווערטהיימער הי"ו

זוג' החשובה תחי' קאמפערט העלט רעספיט קארדענעטאר המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכדה/ הבת תחי'

מו"ה וואלף שניצער הי"ו

באורד מעמבער המספיק אוו ראקלענד קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד ני"י

אצל חתנו מו"ה **ישעי' הירש** הי"ו

ולרגל שמחת לידת הבת תחי'

אצל נכדו מו"ה **ישי בראך** הי"ו

ולרגל שמחת תגלחת הנכד היניק

כמר **חיים מרדכי ני"ו** בן חתנו מו"ה **דוד לייב יאקאבאוויטש** ני"ו

וגם לרבות חתנו מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו

עקזעקיוטיוו דירעקטאר המספיק אוו אראנדש קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל כניסת הנכד/ הבן

הבחור היקר כמר נתן הערש ני"ו לעול התורה והמצות

וגם לרבות חתנו מו"ה יעקב נפתלי פנחס גוטמאן הי"ו

זוג' החשובה תחי' פיינענס סעקורעטארין המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן/ הנכד/ הבן ני"י

מו"ה ישראל שלום גאלדבערגער הי"ו

זוג' החשובה תחי' מענעדשער, קאנקארד ברודערהיים המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

אצל נכדו מו"ה **מאיר דוד ווייס** הי"ו

ולרגל שמחת אירוסיו הנכד

החתן היקר כמר אליקים ני"ו

בן חתנו מו"ה **משה פישער** ני"ו עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מו"ה **אהרן בויער** הי"ו

ולרגל שמחת אירוסיו הנכד

החתן היקר כמר מנחם זאב ני"ו

בן חתנו מו"ה **יואל הירש** ני"ו עב"ג הכלה החשובה תחי'

בת מו"ה **משה נתן פאוועל** הי"ו

מו"ה אהרן מאשקאוויטש הי"ו

קאמפארט העלט קעיר מענעדשער המספיק אוו קינגס קאונטי זוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה יואל אינדיג הי"ו

זוג' החשובה תחי' סערוויס קארדינעטער אוירלי אינטערווענשאן המספיק אוו אראנדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן ני"י

מד"ה אלי' הלוי רייזמאן

הי"ד
באורד מעמבער, המספיק
און ארענדזש קאונטי
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת אירוסים הבן
החתן היקר כמו שלמה נ"י**
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **משה דוד אפעלדארפער** הי"ו

מד"ה נמשה יודא סעשיצקי

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
נורס און ען. עיטש. טי. די. סופערוריזער
המספיק און קינגס קאונטי
**לרגל שמחת אירוסים הבת
הכלה החשובה תחי'**
עב"ג החתן היקר
כמו **צבי נ"ו**
בן מו"ה **דניאל קיש** הי"ו

מד"ה יצחק היימפלד

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'**
ימען ריסורסעס קאארדינעיטאר
המספיק און קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמו **ישראל נ"ו**
בן מו"ה **חנוך העניך לערנער** הי"ו

מרת פארגעס תחי'

**לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'**
קאמפערט העלט וועיווער קאארדינעיטאר
המספיק און ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמו **שמעון נ"ו**
בן מו"ה **אברהם יודא בלום** הי"ו

מד"ה אליעזר צבי הערשקאוויטש

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'**
די. עס. פי., פרויען דעי העב
המספיק און ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמו **שמואל אליעזר נ"ו**
בן מו"ה **אלימלך ראזענצווייג** הי"ו

מד"ה ראובן זאבעל

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'**
קאמיוניטי העביליטעיטשן קאארדינעיטאר
המספיק און קינגס קאונטי, וויליאמסבורג
עב"ג החתן היקר כמו **משה צבי נ"ו**
בן מו"ה **ברוך בנימין דייטש** הי"ו

מד"ה עזריאל יוחנן טויבער

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'**
קאמיוניטי העביליטעיטשן/רעספיט קאארדינעיטאר
המספיק און קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמו **נפתלי נ"ו**
בן מו"ה **אלימלך דזשאזעף** הי"ו



יהי רצון מלפני
אבינו שבשמים
שתזכו לרווח

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

הרב אלימלך שפיטצער

שליט"א
מנהל רוחני דמוסדוויני
קאמפארט העלט און קינגס קאונטי
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמו זאב נ"י**
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שלמה יעקב מנחם ווייס** הי"ו

מד"ה יעקב יוסף פישער

הי"ד
קעיר מענעדשער
טריי קאונטי קעיר
זוג' החשובה תחי'
סעלף דיירעקטען בראוקער
המספיק און ראקלענד קאונטי
**לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר י-הושע העשיל נ"י**
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **גבריאל יוסף איינהארן** הי"ו

מד"ה משה יודא חיים פישעל

הי"ד
קאמפארט העלט קעיר מענעדשער
המספיק און ראקלענד קאונטי
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'**
עב"ג החתן היקר
כמו **יעקב נ"ו**
בן מו"ה **מיכל אייזענבערג** הי"ו

מד"ה דוד משה ווערנער

הי"ד
קאמפארט העלט קעיר מענעדשער
המספיק און קינגס קאונטי
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמו צבי נ"י**
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **דוד לוי** הי"ו

**ולרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'**
עב"ג החתן היקר
כמו **יעקב נ"ו**
בן מו"ה **אברהם אלי מאשקאוויץ** הי"ו

מד"ה שלמה יעקב בערקאוויטש

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'**
עדמיניסטריטיוו עסיסטענט
המספיק און ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמו **אברהם חיים נ"ו**
בן מו"ה **יצחק בוקסבוים** הי"ו

מד"ה ישעי' אברהם וויספעלד

הי"ד
זוג' החשובה תחי'
**לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'**
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק און קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמו **ישראל מרדכי נ"ו**
בן מו"ה **זלמן לייב רייז** הי"ו



אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי



א מייסטער-ווערק פון א תלמיד



כתפוח בעצי היער: די תלמידים ביי אן אויספלוג צו קלייבן עפל אין אפסטייט ניו יארק



מען ארבעט אויפ'ן געזונט מיט א שמייכל...



הללו בנבל וכנור...



והיה כנגן המנגן...

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי



מעשי ידי אומן



מעשי ידי להתפאר



מכבד את ה' מגרונו



בשיר וקול תודה נריע לא-לוקינו



מען גייט אויף אן אויספלוג און מען האלט זיך צו די רעגולאציעס.



דער 'שפיל נאכט' אינעם 'סאט 9' שוועסטערהיים



מען מאכט היימיש פארברייטע 'סילי פוטי' אינעם 'סאט 9' שוועסטערהיים



'וואל נאכט' אינעם סאט 9 שוועסטערהיים, וואו מען האט זיך געהאלטן נייטראל



מוצאי שבת פאן

דורכאויס די ווינטער וואכן וועט מען מאכן א לעבן ביי די המספיק מוצאי שבת געשמאקע פארברענגענס



פאר אינגלעך פון 3 ביז 9 יאר און פאר מיידלעך פון 3 ביז 18 יאר



טריפס, ארטס-ענד-קרעפטס, פאפעט-שויס, טאנצען, און פיל נאך



א רייכע מלוה מלכה און קומיץ פארברענג צוגעשטעלט וועכנטליך



טראנספארטאציע ווערט צוגעשטעלט אויפצופיקן און אהיימעמען



5 שעה פראגראם אנגעהויבן מיט הברלה א 3/4 שעה נאכן זמן



יעדעס קינד וואס איז בארעכטיגט פאר OPWDD קען ווערן אנגעשלאסן

CALL: 845.774.0332
EMAIL: tloeb@hamaspikorange.org

Shabbafun
א מוצאי שבת מיט געשמאק.

HAMASPIK OF ORANGE COUNTY



אקטיוויטעטן אין המספיק ארענדזש קאונטי



עד שתהא משנתו שגורה בפיו.



והגית בו...



וצווני להניח על היד



והיה ביום השישי והכינו את אשר יביאו: די תלמידים אינעם דע-העב באקן פרישע 'מייערן קוכן' לכבוד שבת קודש



גם צפור מצאה קן: א קאלרפולער און לוסטיגער 'פאפאגיי' איז געברענגט געווארן צו אריינברענגען א פרישקייט.



עס סופר מהיר. א תלמיד ביים צייגן זיינע אויסטערלישע מאלעריי טאלאנטן



ברנה יקצורו...



א געטרייער פאסטור.












פריש געקליבענע עפל...

זענט איר נייגעריג וועלכע סארט הילפס פראגראמען זענען פארהאן אין פאל וואס אייער פאמיליע מיטגליד נויטיגט זיך אין הילף? רופט המספיק. המספיק שטעלט צו א רייע הילף סערוויסעס: פון היים-באדינונגען, קאמיוניטי און פערזענליכע געהילפן, ביז פינאנציעלע שטיצע צו באצאלן די קאסטן פון באדינען אייער פאמיליע מיטגליד. המספיק איז שטענדיג גרייט אייך צו סערווירן מיט די בעסטע קעיר און הילף וואס איר נויטיגט זיך. מער פון אלעמען וועלן מיר זיכער מאכן אז דער פראצעדור זאל אנקומען לייכט און איר זאלט גרינגערהייט קענען געניסן פון ערשטקלאסיגע באהאנדלונגען וואס עס קומט אייך.

המספיק איז גרייט פאר אייער פאמיליע



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

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



HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

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

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

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

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

email: intake@hamaspikings.org

די 'סארנא' דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהייל

ניין און פערציגסטער ארטיקל

המשך איבער יהושע'ס פאניק

אין קורצן וואס מיר האבן מיטגעלעבט אינעם פאריגן ארטיקל:
יהושע האט אנגעהויבן לייזן פון פאניק אטאקעס א נאכט פארן זיך אריבערציען צו זיין נייעם הויז. ער האט יענע נאכט געלעבט אין גרויס שרעק, וויסנדיג אז פאר זיין שווער - וואס איז אים אסאך דערגאנגען די יארן ביז דעמאלטס - שמעקט בכלל נישט דאס אז ער גייט אוועק פון זיין געגענט און גייט זיך זיין אייגן וועג. וויבאלד ער האט גוט געקענט זיין שווער, האט ער געציטערט צו טראכטן וואס זיין שווער קען אים אלס אפטון אינעם מארגנדיגן טאג.

די מחשבות און געפילן ארום זיין שווער, האבן אים אריינגעשלעפט אין א מאסיוון פאניק אטאקע צום ערשטן מאל אין זיין לעבן, און ער האט געפילט ווי אט אט גייט ער פון דער וועלט. מיט די צייט האט ער זיך אויסגעלערענט וואס דער נייע אנשיקעניש איז און וואס דארף געטון ווערן עס צו היילן. מיר האבן זיך געטראפן שוין נאכן פראבירן מיט אן אנדערן טעראפיסט, וואס האט פרובירט 'אויפצומאכן' זיינע געפילן, אבער האט געפילט אז ער רעד נישט צו 'אים', און פארשטייט נישט די שפראך פון די געפילן. ער האט געהאפט אז אפשר מיט סארנא, קען מען לאזן די געפילן אין א זייט, און נאר פארשטיין דעם געדאנק, און געגאנגען ווייטער.

ער האט זיך אבער איבערגעצייגט, אז ממש דא ליגט די שליסל צו זיין זעלישע געזונט. מיט טרערן אין די אויגן, האט יהושע זיך געטראפן מיט זיך אליין, און אנגעהויבן צו אנערקענען אז וויבאלד ער האט פרובירט צו פארשטעקן זיינע ווייטאגליכע געפילן - אין דעם פאל אויף זיין שווער - איז עס געבליבן לעבעדיג ערגעץ וואו אין א קעמערל אין זיין מוח, ביז ס'האט געפלאצט. ביז היינט האט ער נישט געוואלט אנקוקן זיינע געפילן פאר א געוויסע וויכטיגע סיבה, ער האט געפילט אז דאס גייט אים טוישן זיין אידענטעטעט און מאכן פאר א געפילישע מענטש וואס גייט מער נישט קענען ארויסקריכן פון די געפילן, און ער גייט בלייבן שווימען אין געפילן אויף אייביג אן קענען האבן די קאפ אויפן פלאץ, א זאך וואס האט אים געגעבן די אידענטעטעט ביז יעצט, ווען יעדער האט געוויסט אז יהושע איז א קאלטער מענטש וואס לאזט זיך נישט פון זיינע געפילן און קען אלץ האלטן די קאפ אויפן פלאץ.

יהושע האט געזען אז זיינע פאניק אטאקעס קומען פון צוויי פארקערטע



“יהושע האט געטראפן זיין בער, דאס איז א שטארקע שרעק אז ער גייט ווערן אן אנדערער מענטש און ער גייט זיך נישט דערקענען. ער גייט זיך ממש פארלירן.”

האט מיר געזאגט אז טראכט שוין אז ס'איז אפשר גרינגער צו בלייבן מיטן פאניק. אזוי ווי מיין שטייגער איז, האט איך אראפגעשריבן דעם געדאנק וואס מען האט יעצט געטראפן אויף צעטל, כדי ער זאל דאס קענען ליינען טעגליך. דער אויפטו דערפון איז, ווי מיר האט שוין עטליכע מאל ערקלערט איז, אז דער מוח טרעפט דא צום ערשטן מאל א שטארקע אינערליכע שרעק מיט וואס מען וויל זיך נישט טרעפן. מען טרעפט א געוויסע 'בער' מיט וואס מען וויל זיך נישט טרעפן, טאקע פאר דעם, ווער וויל זיך דען טרעפן מיט א פרייען בער? ס'איז שרעקעדיג. דערפאר טוט דער מוח פארשידענע סארט מיטלען כדי דער מענטש זאל נישט טרעפן דעם בער. די מיטלען זענען צומאל זייער נישט באקוועם, צומאל איז עס א פיזישע כראנישע ווייטאג, און צומאל איז עס אנגסט, פאניק וכדו'. דער וועג וויאזוי דער מוח הערט אויף מיט די סארט מיטלען, איז

נייגונגען, פון איין זייט פרובירט עס מיט אלע כוחות אראפצוהאלטן זיינע ווייטאגליכע געפילן אז זיי זאל נישט ארויפקומען און אים איבערנעמען, ווען פון די אנדערע זייט האט ער שוין מער נישט קיין כח עס אראפצוהאלטן און ס'פלאצט אויס אין די פארעם פון א פאניק אטאקע.
צום ערשטן מאל אין זיין לעבן איז יהושע געווארן שטארק באהאווענט מיט די וועלט פון געפילן, און וויאזוי דאס טוט דיירעקט אנזייען כאאס אין זיין מוח מיט פאניק. ער איז פון איין זייט געווען גאר איבערראשט, אבער פון די אנדערע זייט אויך גאר דערשראקן, ער האט עכט געציטערט אז ער גייט ווערן אן אנדערער סארט מענטש וואס קיינער גייט אים נישט דערקענען, און ער האט נישט קיין אנונג וויאזוי דאס גייט אויסזען און וויאזוי ער גייט לעבן פון היינט און ווייטער. ער האט געגלייבט אז זיין לעבן גייט זיך יעצט איבערדרייען פון אויבן אויף אראפ, אז ער

ווען דער מוח זעט איין אז דער בער, איז קיין בער נישט, דעריבער איז נישטא פון וואס מורא צו האבן. אבער כדי דאס צו קענען זאגן, מוז מען קודם וויסן וואס דער בער איז. יהושע האט געטראפן זיין בער, דאס איז א שטארקע שרעק אז ער גייט ווערן אן אנדערער מענטש און ער גייט זיך נישט דערקענען. ער גייט זיך ממש פארלירן. און נישט נאר דאס, ער גייט דערטראנקען ווערן אין די וועלט פון געפילן און קיינמאל נישט קענען ארויסגיין. דער עיקר ציל יעצט איז, אז יהושע זאל איינזען אז דאס מוז נישט פאסירן, און מעגליך אז עס איז נישטא וואס מורא צו האבן, נאר אדרבא, געפילן איז א שטארקע 'טייל' פונעם מענטש, אבער דאס מיינט נישט אז ער גייט ווערן 'איבערגעדרייט' צו א געפילישע מענטש, און קיינער בלייבט נישט דערטראנקען אין געפילן.

כדי דאס זאל פאסירן האב איך אפגעשריבן זיין 'בער' אויף א צעטל אז ער זאל דאס ליינען יעדן טאג און באמערקן אויב דאס שפירט זיך ריכטיג, אדער נישט. אסאך מאל פאסירט, אז ווי מער מען ליינט דאס, ווערן זאכן קלארער, און מען קען זען וואס איז ריכטיג אדער נישט.

דער צעטל וואס איך האב אים אפגעשריבן האט זיך געליינט ווי פאלגענד:

“אויב גיי איך מיך לאזן זיין לויז און מיך לאזן פילן מיינע טרערן אויף ווי שטארק פארווייטאגט איך פיל אויף מיין שווער פארן זיך אויפפירן צו מיר אזוי, דעמאלטס גיי איך ווערן א וויינענדיגע מענטש וואס גייט וויינען אגאנצן טאג אן אויפהער, און איך קען מיך נישט לאזן פילן מיינע געפילן אגאנצן טאג, ווייל איך גיי פילן זייער שוואך און ווי איך פארליר מיין אידענטעטעט. איך וועל אלעס טון אין די וועלט נישט צו פילן אז איך פארליר מיין אידענטעטעט, און נישט פילן מיינע געפילן אפילו פאר א סעקונדע, דעריבער וויל איך שטארק איינהאלטן מיינע געפילן אז ס'זאל פאר קיין שום פרייז נישט ארויפקומען, ווייל נאר אזוי בין איך פארזיכערט אז איך בלייב ווערן איך בין עכט, אפילו אזוי בלייבן מיינע געפילן לעבעדיג אין מיר, ביז ס'קראכט!”

איך ווער 'נישט' אן אנדערע מענטש, און איך ווער 'נישט' דערטראנקען אין געפילן

אבער אזוי שרייבענדיג, זייענדיג נאך אלס אונטער שאק פון וואס ער האט נארוואס מיטגעלעבט, האט יהושע פלוצלינג אויפגעלאכטן זאגענדיג אין גרויס עקסטאז, אז ער שפירט זיך עפעס זייער גוט, עפעס א שטארקע גוטע געפיל נעמט אים ארום

רעוואלאציע

מאק מ"ט

חיים מאיר הכהן סיוול

ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

שפירענדיג אז ער האט דא געטראפן א פארלירענע חלק פון זיין זעל, און ער שפירט זיך עפעס מער 'גאנץ' מיט זיך אז ער קען לעבן מיט זיין 'גאנצע זיך'. ער האט מיר געזאגט אז ער שפירט זיך אין גרויס שאק, ווען פאר אפאר מינוט צוריק האט ער געשפירט אזוי שרעקעדיג אז ער פארלירט און ער ווייסט נישט ווער ער גייט זיין פון היינט און ווייטער, דאס האט פאסירט, אבער דער פאקט איז, אז ווען יעצט, נאר אפאר מינוט שפעטער, שפירט זיך ווי א נייע מענטש, אבער זייער רואיג מיט זיך. ער קען נאך נישט כאפן וויאזוי דאס האט פאסירט, אבער דער פאקט איז, אז

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

ליינער'ס ארנא

הייסן. דער פראבלעם וואס מענטשן האבן מיט דעם מעטאד איז, אז מען 'הייסט' אים נישט זיך טוישן, נאר מען לאזט בלויז וויסן פארן אונטער-באוואוסטזיין אז מען 'פארשטייט' אז עס קומט פונעם אונטער באוואוסטזיין. איינמאל איך האב פארשטאנען דעם געדאנק, האב איך אנגעהויבן זאגן פארן אונטער-באוואוסטזיין, שפעלע, ביז היינט האבן מיר נישט געקענט אויפשטיין אינדערפרי אין די פארטאגס שעה'ן, אבער פון היינט און ווייטער, הייס איך דין מיך לאזן אויפשטיין גאר פרי! אונז גייען האבן א נייעם סדר היום, פארשטאנען? איך האב עס ממש נישט געגלייבט, די נעקסטע טאג אינדערפרי בין איך אויפגעשטאנען פונקט ווי איך האב געהייסן. דאס קינד האט געפאלגט אויפן האר. און דאס איז נישט געווען בלויז פאר אפאר טעג ווען עס איז געווען אן התחדשות, נאר דאס גייט שוין אן פאר זייער א לאנגע צייט ב"ה אן קיין שטרויכלונגען. אזוי אויך האב איך עס גענוצט אויפן איינצושלאפן. איך פלעג האבן א פראבלעם איינצושלאפן (אפטר דאס איז געווען א גורם פאר מיין שוועריגקייט אויפצושטיין). איך האב אנגעהויבן זאגן פאר מיין אונטער באוואוסטזיין, "יעצט שלאפן מען, פארשטאנען?!" און ער האט געפאלגט און איינגעשלאפן. איך האף אז אנדערע וועלן אויך דאס קענען נוצן אויף די וועג וויאזוי איך האב דעם גענוצט, והיה זה שכרי. א דאנק פארן אריינלייגן מיינע שורות.

ח"מ פערל: א גרויסן ישר כח פארן מיטטיילן אייער געפונס, און איך גלייב אז אסאך וועלן הנאה האבן פון די וועג וויאזוי איר לייגט עס אראפ. אבער פון מיין ערפארונג האב איך געזען אז אפילו אזוי וועט עס נישט אלעמאל ארבעטן. איר זאגט דאך אליין אז דאס איז ווי מען הייסט א קינד און פאלגט. דער פאקט איז אבער אז עס זענען דא מער עקשנות'דיגע קינדער וואס פאלגן נישט אזוי שנעל. דערפאר אויב זעט זיך איינער מיט אן עקשנות'דיגן אונטער באוואוסטזיין און פלאגט נישט וואס מען הייסט אים, דארף מען טרעפן די וועג וויאזוי אויפצוהאקן דעם ניסל. הצלחה. ★

טון, האב איך אבער נישט עכט פארשטאנען פארוואס עס ארבעט. איך האב בלויז פארשטאנען דעם געדאנק, אז אין א מענטש איז אויך דא אן אונטער-באוואוסטזיין וואס קאנטראלירט דעם מענטש אן דעם מענטש'ס באוואוסטזיין. אבער אפילו איך האב נישט פארשטאנען פונקטליך פארוואס עס ארבעט האב איך געפאלגט דר. סארנא'ס אנווייזונגען צו רעדן צום מוח אז מען פארשטייט וואס דא גייט פאר, און וואונדער איבער וואונדער, מיין עקזעמע איז טאקע גענצליך געהיילט געווארן, און מיין הויט איז צוריק גלאט געווארן ווי א ניי געבוירן קינד. איך האב אבער נישט געקענט פארשטיין פארוואס גייען די סימפטאמען אוועק ווען מען זאגט דאס צום מוח.

אזוי ווי איך האב געזען אז דאס ארבעט, האב איך אנגעהויבן טראכטן עס צו נוצן אויף נאך פלעצער. צום ביישפיל, זייט איך בין א יונג בחור'ל האב איך קיינמאל נישט געקענט אויפשטיין פארטאגס, וויפיל איך האב פראבירט און אויפגעשטאנען איינס אדער צוויי טעג, בין איך אלס צוריקגעפאלן, ווען ביי די ענדע האב איך גענצליך אויפגעגעבן און מיין געהעריגע צייט אויפצושטיין איז געווארן אכט-ניין. איך האב אנגעהויבן טראכטן אויב דער מעטאד קען העלפן פאר דעם, אבער וויאזוי? דאס איז דאך נישט קיין פיזישע ווייטאג נאר מער א זעלישע פראבלעם.

ביז איין טאג האט מיר אויפגעבליצט א געדאנק און איך האב געכאפט וויאזוי דאס ארבעט. און דאס וויל איך מיטטיילן מיט די ליינער, אז אנדערע זאלן דאס אויך פארשטיין און דאס קענען נוצן וואו זיי ווילן. דער געדאנק פון די סארנא מעטאד איז זייער פשוט. פונקט ווי מען קען הייסן א קינד עפעס טון, און דאס קינד פאלגט, דאס זעלבע ארבעט אויך מיט'ן אונטער-באוואוסטזיין. דער אונטער-באוואוסטזיין ארבעט פאר זיך אלס א זעלבסטשטענדיגער פארשוי, און ער פירט דאס לעבן לויט וויאזוי ער פארשטייט איז ריכטיג. אבער מען קען אים הייסן, פראסט און פשוט, אז נישט דאס איז דער וועג, און דו דארפט פאלגן וואס מ'הייסט דיר און עס טון אנדערש! און וואונדער איבער וואונדער, איך וויל יעדעם לאזן וויסן אז דער אונטער-באוואוסטזיין פאלגט! מען דארף אים נאר

S-126

די סארנא מעטאד האט מין געהאלפן פאר מיין עקזעמע

א גוטן. קודם וואלט איך מין געוואלט שטארק באדאנקן אויף די וואונדערליכע ארטיקלען איבער די סארנא מעטאד. איך האב שטארק הנאה געהאט וויאזוי איר לייגט אראפ די טיפיקייט פון די טעאריע וואס ליגט אונטער דעם, און איך וואלט אויך געוואלט מיטטיילן מיין פארשטאנד וויאזוי דאס ארבעט. איך האב מיט די צייט געכאפט וויאזוי דאס ארבעט און וואס עס ליגט אונטער דעם, און פאר דעם האב איך געוואוסט וויאזוי עס צו נוצן אין נאך אסאך פלעצער וואו איך וואלט נישט גע'חלומ'ט אז עס קען דארט ארבעטן. די מעשה גייט אזוי. איך בין שוין היינט צו גוטן נאנט צו די פופציג יאר בלעה"ר, אבער פאר יארן צוריק, נאך אלס בחור, פלעג איך אסאך ליידין פון עקזעמע. פאר די וואס ליידין דערפון, דארף איך נישט ערקלערן וואספארא ווייטאגן און קראצן דאס ברענגט אן און נעמט פשוט אוועק די ישוב הדעת. נאך מיין חתונה האט מיר איינער אמאל רעקאמענדירט עפעס א שמיראכץ פון עפעס א דאקטאר אין קאנעטיקאט וואס ספעציאליזירט זיך אין עקזעמע. איך האב עס פראבירט, און ב"ה עס האט טאקע געהאלפן פאר לאנגע יארן. מיט פיר יאר צוריק איז די עקזעמע צוריקגעקומען, עס איז געווען אין א תקופה וואס איך בין דורכגעגאנגען אסאך סטרעס ביי דער ארבעט. איך האב נאכאמאל אפירגעזוכט דעם קרעם, און עס האט ב"ה ווייטער געהאלפן. נאך צוויי יאר איז עס אבער ווייטער צוריקגעקומען, אבער דעמאלטס האט צו מיין באדויער, דער קרעם מער נישט געהאלפן. זעענדיג די מצב, האב איך אנגעהויבן צו זוכן נייע מיטלען וואס זאל מיר העלפן מיט מיין עקזעמע, און מיט השגחה פרטית בין איך אנגעקומען צום סארנא מעטאד. איך האב אנגעהויבן צו טון אין דעם, איך האב געליינט עטליכע ביכער, און עס האט מיר געכאפט, און טראץ וואס איך האב פארשטאנען וואס איך האב צו

די 'סארנא' רעוואלוציע

וייס מ'איז פרייט סוף

31 י"ט

האסטו ער געציטערט אז דו גייסט בלייבן פארזינקען אין דיינע רוישיגע געפילן, איז דאס וואס דו שפירט יעצט אין דעם מינוט אויך, אין די צייט וואס דו שפירסט דין בעסער מיט זיך, אדער נישט?"

"ניין", ענטפערט ער מיר גלייך, "ס'איז זייער אינטערסאנט, איך גלייב נישט וואס איך לעב דא מיט, פאר פופצן מינוט צוריק האב איך געשפירט אזוי פארווייטאגט איבער מיין שווער, אבער יעצט האב איך מיך שוין בארואיגט, הייסט עס, אז אפילו ווען מען שפירט זיך שלעכט איבער עפעס, בלייבט עס 'נישט' אויף אייביג, נאר עס גייט אריבער, דאס שפירט זיך זייער גוט צו זען און מיטלעבן".

יהושע האט גלייך מיטגעלעבט ווי אלע זיינע שרעקענישן, זענען צוריקגעווארן ווי א זיפן בלאז. ער זעט קלאר אז עס שפירט זיך זייער גוט צו לאזן די געפילן אפן אין זיך, מען דערטרענקט זיך נישט אין דעם אויף אייביג, און מען ווערט נישט 'איבערגעדרייט' צו זיין אן אנדערע סארט מענטש, מען בלייבט דער זעלבער יהושע וואס האט דעם קאפ אויפן פלאץ, נאר מען האט 'אויך' די טייל אינעם זעל וואס פילט געפילן, און עס שפירט זיך אין פאקט גאר גוט צו זיין אפן צו דעם. אונזער צייט האט זיך געענדיגט, און איך האב געהייסן יהושע ווייטער ליינען דעם צעטל, און ער זאל זיך האלטן אין איין מעסטן צו זען, אויב דאס וואס שטייט אינעם צעטל איז אמת, אדער דאס וואס ער האט מיטגעלעבט ממש ביים ענדע פונעם שמועס.

דער פאניק טוישט זיך אויף צו א געוויין

אין די נעקסטע דריי וואכן האט פאסירט גאר גרויסע טוישן אין יהושע'ס לעבן. מיר האבן זיך געטראפן נאך צוויי מאל, און מיר זענען אביסל טיפער אריין צו פארשטיין פארוואס טאקע האט יהושע געשפירט פאר וויכטיג אויסצולעשן זיין וועלט פון געפילן. יהושע האט זיך געעפענט צו געפילן וואס ער האט ביז היינט טאקע קיינמאל נישט צוגעלייגט קאפ דערצו, און ער האט זיך דערמאנט ווי אלס קינד פלעגט די וועלט פון געפילן נישט פארנעמען קיין פלאץ ביי זיינע עלעטערן אין שטוב, און דערפאר האט זיך יהושע צוגעוואוינט עס צו לייגן אין א זייט, ווייל אויב ברענגט ער עס ארויף וועט ער נאר ווערן פארשעמט פאר דעם. יהושע האט אנגעהויבן צו פארשטיין, אז זעענדיג ווי גוט ער שפירט זיך ווען ער לאזט זיך שפירן זיינע געפילן, מיינט עס אז עס איז נישט עפעס וואס מען דארף זיך שעמען דערמיט, פארקערט גאר, ער קען זיך שפירן גוט מיט זיך אז ער קען זיך לאזן שפירן זיין גאנצע 'זיך' און אזוי שפירן ווי א גאנצע מענטש, נישט ווי א מענטש וואס איז צוטיילט אויף האלב.

און אזוי האבן מיר ארויפגעברענגט נאך פארשידענע געפילן און מיטלעבענישן וואס האבן אין די יוגענט אים געגעבן צו פארשטיין אז עס לוינט זיך נישט צו זיין אפן צו געפילן. דאס האט געהאלפן פאר יהושע צו קענען איבערקומען די אלטע געפילן, און זיך לאזן זיין די נאטורליכע זיך.

די פאניק האט זיך אויפגעוועקט ווייניגער, און סיי עס איז געווארן שוואכער און שוואכער, און די געפילן האבן מער און מער איבערגענומען דעם אויבענאן ביי יהושע'ן אין מוח.

איך האב אויך געהאלפן יהושע'ן צו קענען ארויסברענגען אין ווערטער די געפילן וואס קומען ארויס אין זיין געוויין, וואס דאס האט אויך מער צוגעהאלפן אז די געפילן זאלן טרעפן זייער פלאץ און נישט בלייבן פארשטעקט, (ווי באקאנט ווערן געפילן ארויסגעברענגט בלויז מיט זיך לאזן ארויסזאגן די ווערטער פון די געפילן), און אזוי האט זיך יהושע מער און מער צוריק



ביז עטליכע וואכן, האט יהושע געשפירט ווי דער פאניק איז שוין כמעט א פארגאנגענהייט. אבער איין טאג האט זיך עס צוריק אויפגעוועקט. ער האט זיך זייער דערשראקן און איז צוריק געקומען פרעגן, וואס האט יעצט פאסירט?



באהאפטן צו א וועלט וואס ער האט געהאט פאלוירן און דאס לעבן איז אים צוריק ליכטיג געווארן.

איך האב שלום בית פראבלעמען?

ביז עטליכע וואכן, האט יהושע געשפירט ווי דער פאניק איז שוין כמעט א פארגאנגענהייט, און האט אפגעטעמט פון וואס עס איז אים אריבער די לעצטע אנדערטהאלבן יאר. אבער איין טאג האט זיך עס צו זיין באזייער, צוריק אויפגעוועקט. ער האט זיך זייער דערשראקן און איז צוריק געקומען פרעגן, וואס האט יעצט פאסירט? מיר האבן אזוי געשמועסט און פראבירט צו זען, פון מיין קוק ווינקל, וועלעכע סארט געפיל האט זיך אויפגעוועקט, וואס ער האט נישט געהאט די כוחות אנצוקוקן?

און עס האט טאקע ארויפגעשווימען עפעס גאר שרעקעדיג פאר אים. טיף אונטער זיין באוואוסטזיין האט אים שטארק פארדראסן עפעס איבער זיין ווייב, כמעט וואס ער האט חרטה געהאט פארוואס ער האט חתונה געהאט מיט איר. ער האט אבער פארשטייט זיך אין זיין לעבן נישט געוואלט טראכטן פון דעם, ווייל דעמאלטס וואלט ער זיך געשפירט אזוי פארלוירן אז ער קען גארנישט טון דערצו. ס'איז שוין דערנאך, ער האט חתונה געהאט, און ג'ט'ן גייט ער זיך שוין נישט, און וואלט זיך געשפירט פארשפארט אין א תפיסה. דערפאר האט זיין מוח מחליט געווען אז מ'גייט נישט טראכטן דערפון.

ער האט געזען אז עס פילט זיך געשמאק זיך צו לאזן שפירן געפילן, אבער א טויש איז פארט שווער און נישט אזוי באקוועם - האט ער באמערקט זייער אן אינטערסאנטע זאך. יעדע פאר שעה, האט זיך דא און דארט אויפגעוועקט אין אים א פאניק אטאקע, אבער נאך אפאר סעקונדן האט זיך עס גלייך איבערגעדרייט אויף א געשטיקטע געוויין. פון אנפאנג איז עס געווען שטערקער, דאס הייסט, אשטארקע פאניק אטאקע, וואס האט אים יעדע מאל עקסטער דערשראקן, אבער נאך אפאר סעקונדן איז זיין שרעק אוועק פון זיך אליין, נאכדעם וואס אנשטאטס דער פאניק זאל אנהאלטן פאר שעות לאנג, אזוי ווי ער איז געווען צוגעוואוינט ביז אהער, האט זיך זיין פאניק איבערגעטוישט צו דעם אויבערדערמאנטן געוויין.

פון אנפאנג האט ער זיך דערשראקן אויף א צווייטער וועג, טאקע נישט קיין פאניק, אבער וואס איז דער געוויין? האט ער זיך געוואונדערט. איך האב אים בארואיגט אז אייגענטליך איז עס א גוטע סימן אז די ניראנס אינעם מוח טוען זיך טאקע טוישן. און וויבאלד זיין מוח האט זיך צוגעוואוינט צו פאניקן אנשטאטס וויינען, ווערט יעצט דער געוואוינהייט צוריק געדרייט, און וויבאלד ער לאזט זיך מער פילן, קומען די געפילן גלייך אריין ווען דער פאניק וועקט זיך אויף. און אזוי איז טאקע געווען, אז אין די נעקסטע פאר וואכן, זענען די סארט עפיזאדן געווארן ווייניגער און ווייניגער. סיי

נאר מען גייט עס לאזן זיצן אינעם אונטער- באוואוסטזיין ביז משיח'ס טאג.

אבער יעצט אז די וועלט פון געפילן האבן זיך געעפענט, האט זיך אלעס געעפענט, און דער טיפער געפיל האט אנגעהויבן צו מאכן דעם וועג ארויס, און ער האט דאס נישט געקענט אויסהאלטן. כדי דאס נישט צו דארפן אנקוקן, האט זיין מוח געטון די זעלבע זאך וואס האט מ'כלומר'שט געארבעט אין די פארגאנגענהייט, עס האט אנגעהויבן פאניקן אין א פראוויז צו פארווישן דעם געפיל. אבער עס איז שוין געווען צו שפעט, און יהושע האט דאס געמוזט אנקוקן און דורכארבעטן. יהושע האט זיך מיט דעם געמוזט אויפגעוועקן ווי צו א שרעקעדיגע חלום, אז יא, איך האב א גרויסע שלום בית פראבלעם.

פארשטייט זיך אז פאר א שטיק צייט האט זיך יהושע ארומגעדרייט ווי א פאר'סמ'טע מיז, און האט ניטאמאל געקענט פארציילן פאר זיין ווייב וואס דא איז פלוצלינג געשען, נישט וועלנדיג איר וויי טון אומזיסט. איך האב אים בארואיגט אז מיטן אויבערשטענס הילף גייט זיך עס אויסארבעטן צום גוטן. און אזוי האבן מיר געארבעט אויף דעם פראבלעם פאר די נעקסטע פאר חדשים, ביז ער האט זיך געשפירט רואיגער, און געקענט שפירן ווי דער פראבלעם איז אויך א פארגאנגענהייט און האט געקענט צוריק זיין אפן צו זיין ווייב, און אפילו נאך מער אפן ווי ביז יעצט. פארשטייט זיך אז אין די צייט וואס מיר האבן געארבעט אויף דעם, איז זיין פאניק אויך אוועקגעגאנגען, וויבאלד דער פאניק האט ווידער נישט אויסגעפעלט, און יהושע האט געקענט ווייטער לעבן אין רואיגקייט אן די אלע פאניק אטאקעס.

יהושע'ס דערציילונג און איבערלעבעניש מיט פאניק טוט דירעקט ווייזן וואס פאניק איז, און וויאזוי דאס ווערט אויסגעהיילט. דער פאניק קומט דירעקט פון געפילן וואס מען שפירט זיך זייער באדראהט דאס צו לאזן ארויפקומען אויפן האריזאנט. דאס מאכט אז דער מוח זאל אנהייבן אידענטיפיצירן די סארט געפילן ווי א בער, און דעריבער וועט עס פאניקן יעדע מאל עס וויל ארויפקומען. פון דעם זייט, וואלט זיך דער באטראפענער מיט פאניק געוואונטשן אז די פאניק זאל באלייבן, ווי נישט האבן די פאניק און זיך טרעפן מיטן בער. אבער איינמאל מען ווייסט וואס דער פאניק איז, קען מען בעזרת השי"ת אויסארבעטן דעם בער אז עס זאל ווערן אויס בער, און מיט דעם פטור ווערן פון די פאניק.

אינעם קומענדיגן ארטיקל וועלן מיר זיך באציען צו עפעס וואס אסאך מענטשן קענען זיך טרעפן אין דעם פון צייט צו צייט, און אמאל אויף גאר א כראנישן וועג, וואס אמאל קען דאס זיין טאקע זיין א פיזישע פראבלעם, אבער רוב מאל ביי יונגע מענטשן איז דאס א זעלישע פראבלעם וואס קען קומען אין רעזולטאט פון ענקזייעטי - אטעמען פראבלעמען. *

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

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

פארשער: נאטורליכע עסנווארג רייך אין 'פלעוואנוידס' רעדוצירט ריזיקע פון 'אלצהיימערס'



די 'פלעוואנויד' משפחה נעמט ארין עפל, בעריס, און נאך.

אין פלעוואנואידס זענען מיט 48% ווייניגער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלן אלצהיימערס און דימענציע, און אין די זעלבע צייט אזעלכע וואס עסן צו ווייניג פון דעם זענען פון צוויי ביז דריי מאל מער אויסגעשטעלט צו אזעלכע קרענק אויף דער עלטער.

צווישן די 2,800 האבן ארום 900 קוואליפצירט אין די גרופע וועלכע עסן 'א הויכע צאל' פון פלעוואנואידס און די צאל אלצהיימער ליידנער איז געווען דראסטיש נידריגער, זייער דיעטע האט פארמאגט פרוכט און גריצייג רייך אין פלעוואנואידס, א שטייגער ווי עפל, קעיל, ספינעטש, בארן, און אפילן אין טיי און אין וויין, און צווישן זיי איז די צאל געווען 48% קעגן די פארקערטע גרופע פון די וועלכע עסן גאר ווייניג ווי מען האט געזען א פילפאכיגע אויפשטייג אין אלצהיימערס און אין דימענציע.

דער שטודיע - דורכגעפירט אין 'ראש מעדיקל צענטער' אין שיקאגא - קומט אין צוגאב צו א שטודיע וועלכע האט געפונען

שיקאגא - 'פלאוואנואידס' איז א נאטורליכע באשטאנדטייל וועלכע געפונט זיך אין פילע פרוכט און גרינצייג, און איז באקאנט מיט איר רייכקייט אין 'אנטיאקסידענט' -- וואס איז גאר ווירקזאם אין באקעמפן אנצידונגען, און אצינד צייגט א שטודיע, פארעפנטליכט אינעם פרעסטידזשפולן 'אמעריקאן דזשורנאל אוו העלט', אז דאס קען זיין גאר עפעקטיוו אין פארמיידן די אנטוויקלונג פון אלצהיימערס דיזיז. עס האבן זיך באטייליגט אינעם שטודיע 2,800 ערוואקעסענע העכער 50 יאר וועמען מען האט נאכגעפאלגט זייער דיעטע און לעבנסשטייגער און זיי באגלייט דורכאויס 20 יאר צו זען וויפיל פון זיי אנטוויקלן פארשידענע מחלות וואס קומען אויף דער עלטער, און דאן אנאליזירט אלע פאקטארן און זייערע דיעטעס און דאס פארגליכן צו די פראבלעמען וואס זיי האבן אנטוויקלט.

אינעם פון די איבעראשנדע געפונסן אינעם שטודיע איז געווען די אויבנדערמאנטע ערשיינונג, אז מענטשן וואס עסן שפייז רייך

בענעפיטן פאר די הארץ און בלוט צירקולאציע, און דאס ברענגט ווידער אויך א מעגליכע פארבינדונג צווישן אלצהיימערס דיזיז און בלוט צירקולאציע. ★

אז 'פלעוואנואידס' קען מעגליך זיין ווירקזאם אויך ביי אזעלכע וואס זענען שוין באטראפן פון די קרענק אויף צו פאשטייטערן די פארשריט פון די מחלה, און אזוי אויך אז דאס האט שטארקע

געזונט און געשמאק

מייערן



שטאפל: מיטעלגארטיג | מאס: 8 פארציעס
ביז צום טיש: 3:00

גרינע בונדלעך און מייערן זופ

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 פעקל (16 אנץ) גרינע ספליט פיס
- 1 גלאז נעיווי בונדלעך
- 6 מייערן, צושניטן
- 1 טיי-לעפל 'קאנסאם' זופ מיקס וואסער

אנווייזונגען:

- לייגט אריין די ספליט פיס אין א אכט קווארט טאפ, לייגט אריין 6 קווארטן פון וואסער
- לאזט עס אויפקאכן, און דאן זיצן אויף א נידריגע פלאם פאר ארום א שעה
- לייג צו די נעיווי בונדלעך, מייערן, און זופ מיקס.
- לאזט עס אויפקאכן און זיצן אויף א נידריגע פלאם ארום צוויי שעה ביז די בונדלעך זענען ווייעך
- מאך זיכער אז דער טאפ איז צוגעדעקט אויף א זייער נידריגע פלאם, מיט יעדע 15 מינוט

שטאפל: גרינג | מאס: 4 פארציעס
ביז צום טיש: 1:15

מייערן און זוקיני קוגל

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 4 גרויסע מייערן
- 2 זיסע קארטאפל
- 2 קארטאפל
- 3 זוקיני
- 2 צוויבל
- ¼ גלאז אויל
- 5 אייער
- 1 ½ טיי-לעפל זאלץ

אנווייזונגען:

- שילט אפ און צורייכט די מייערן, זיסע קארטאפל, קארטאפל, און זוקיני
- צושניידט און דינסט די צוויבל
- מישט אריין אלע איבעריגע באשטאנדטיילן
- מישט אריין דעם געמישעכץ אין א 9*13 בעקעלע
- באקט עס אויפגעדעקט אויף 350 גראד פאר א שעה

שטאפל: גרינג | מאס: 4 פארציעס
ביז צום טיש: 1:00

געדינסטע זיסע מייערן

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 5 גרויסע מייערן, אין רעפטלעך
- 1 צוויבל צושטיקלט
- 1 טיי-לעפל אויל
- 1 טיי-לעפל האניג
- ½ טיי-לעפל זאלץ
- ½ טיי-לעפל שווארצע פעפער

אנווייזונגען:

- הייצט אן די אויל אין א פענדל
- דינסט די צוויבל ביז עס איז דורכזיכטיג
- מישט אריין די צושניטענע מייערן און די איבעריגע באשטאנדטיילן
- דעקט צו דעם טאפ, און לאזט עס קאכן אויף א נידריגע פלאם פאר 45 מינוט

טיפ

ווען אימער איר טוט "פרייען" לייגט אריין א שטיקל מייערן אין די אויל, און די אויל וועט בלייבן רייך און קלאר.

אירע בענעפיטן:

מייערן ווערט באצייכענט אלס איינע פון די מערסט-געזונטסטע גרינצייגן. ס'פארמאגט אין זיך פארשידענע געזונטע באשטאנדטיילן. מייערן פארמאגט אין זיך פייבער, וויטאמין קעי. פאטעזיום און אנטיאקסידענטס.



וואס טוט זיך אין שפיטאל

'וואלגרינס' וועט פלאצירן הונדערטער דאקטוירים אין אירע לאקאלן וועלכע וועלן פארוואנדלט ווערן אין קליניקס

טעקסאס - דער גיגאנטישער אפטייק-נעץ 'וואלגרינס' האט געמאלדן די קומענדיגע פאזע אין איר אמביציעזע מיסיע פון פארוואנדלן אירע הונדערטער לאקאלן אין קליניקס, מיטן שליסן אן אפמאך מיט דעם פירמע 'ווילעדזש עס-די' וועלכע וועט איר צושטעלן צווישן 500 און 700 פריימערי-קעיר דאקטוירים וועלכע וועלן פלאצירט ווערן אין אירע לאקאלן איבער אמעריקע דורכאויס די קומענדיגע פינף יאר.

אין די ערשטע שטאפל פון דעם פלאן וועלכע צוגעבויט ווערן צו צענדליגע 'וואלגרינס' געשעפטן א פיליאלע וועלכע וועט גערופן ווערן 'ווילעדזש מעדיקל' און קומט נאך א 'פילאט פראגראם' אין וועלכע 'ווילעדזש מעדיקל' האט אפערירט צוויי לאקאלן אין יוסטאן טעקסאס וועלכע האבן זיך ארויסגעשטעלט אלס א שטארקע סוקסעס.

יעדע איינע פון די קליניקס וועלן זיין צווישן פיר טויזנט און ניין טויזנט סקווער פוס, און זיין אויסגעשטאט מיט אלע צוגעהערן פון א פולשטענדיגע קליניק, זייענדיג דערמיט די ערשטע אפטייק-נעץ אין אמעריקע צו צושטעלן אזא סערוויס, טראץ וואס אנדערע נעצן שטעלן צו געוויסע סערוויסעס, שטעלן זיי נישט צו קיין פולשטענדיגע קליניק.

דאס איז אויסער וואלמארט'ס אייגענע 'וואלמארט קליניקס' וועלכע זענען הויפטזעכליך פאר לייכטערע פראצעדורן ווי אויגן דאקטוירים, ציין דאקטוירים וועלכע ווערן פלאצירט אין טויזנטער לאקאלן, און די יעצטיגע 'ווילעדזש מעדיקל' אנטשפרעכט צו צושטעלן א ברייטערע אויסוואל פון דאקטוירים און מעדיצינישע פראצעדורן, אריינגערעכנט בלוט טעסן און לאבעראריע סערוויסעס.

"85 פראצענט פון די 4 טריליאן דאלער וואס אמעריקע געט אויס יערליך אויף העלטקעיר גייט פאר מענטשן וואס פלאגן זיך מיט כראנישע קראנקהייטן, און אזא מאדעל פון לייכטע צוטריט צו א פארמאסי און צוזאמענארבעט מיט דאקטוירים קען גאר שטארק רעדוצירן מעדיצינישע אויסגאבן און פארבעסערן זייערע געזונט צושטאנד" זאגט דער פרעזידענט פון וואלגרינס ביים אנאנסירן דעם פראיעקט.

די קליניקס וועלן אין די ערשטע שטאפלן אויפגעשטעלט ווערן אין טעקסעס, ארקאנסעס, דזשארדזשיע, און ארום 50% דערפון וועלן אויפגעשטעלט ווערן אין פארווארפענע פלעצער וואו עס איז דא באגרעניצטע צוטריט צו מעדיצינישע הילף און צו שפיטעלער, און די נעץ וועט אננעמען פארשידענע אינשורענס, און וועט אויך צושטעלן איר אייגענע צוגענגליכע אינשורענס פלענער. ★

פרישע איניציאטיוו צו בויען גאר פארגשריטענע 'אנקאלאגיע שפיטאל' אין הארץ פון ברוקלין

זיך שוין אנגעהויבן די בוי-ארבעט וואס איז ערווארטעט צו פארענדיגט ווערן אנהייב קומענדיגע יאר, דער לאקאל איז נישט ווייט פונעם 'ברוקלין שפיטאל צענטער' און עס וועט פונקציאנירן ווי א פיליאלע פונעם שפיטאל מיט דאקטוירים וועלכע וועלן באהאנדלן פאציענטן אין ביידע שפיטעלער גלייכצייטיג.

"מיר זוכן צו בויען א אייגענטארטיגע קליניק וועלכע איז באזירט ארום דעם פאציענט, מיר וועלן האבן סערוויסעס אין זעקס שפראכן, און מיר וועלן זיין קאנצעטרירט צו העלפן ברוקלינער איינוואוינער מיט די העכסטע שטאפל פון הילף און באהאנדלונג" זאגט מר. פעטטאן, און לייגט צו אז ברוקלינער איינוואוינער מיט קענסער ל"ע וועלן מער נישט דארפן אריבערגיין דעם בריק קיין מאנהעטן. ★

און א דירעקטע פארבינדונג צווישן די דאקטוירים און פאציענטן, און דער נייער צענטער אנטשפרעכט צו ברענגען א פרישע סארט באהאנדלונג, אנדערש ווי אין די עקזיסטירנדע גרויסע שפיטעלער.

"דער נייער צענטער אנטשפרעכט צו דינען סיי אלס סטעיט-או-די-ארט קליניק מיט די העכסט נייע באהאנדלונגען אינעם פעלד, און גלייכצייטיג אויך אלס פארש-צענטער וואו עס וועלן דורכגעפירט ווערן וויכטיגע שטודיעס און פראבעס מיט פרישע באהאנדלונגען" זאגט דשעף פעטטאן, דער סי-אי-או פון 'וואן אנקאלאדישי וועלכע פארפיגן אויף דעם פאראייניגונג און וועלן האבן אן איבערזיכט אויף דעם נייעם צענטער.

דער נייער צענטער וועט זיין אויף פולטאן עוועניו אין דאונטאון ברוקלין, און עס האבן

ברוקלין - דער ניו יארק קענסער און בלוט ספעציאליסטן באקאנט אלס 'ען-וויי-בי-סי' NYBC -- פארמאגט א רעפוטאציע אלס איינס פון די וויכטיגסטע 'אנקאלאגיע' אינסטיטוציעס אין אמעריקע, וועלכע פארנעמען זיך מיט פארשן און באהאנדלן די ביטערע מחלה ל"ע. און אצינד האבן זיי געמאלדן אז זיי האבן געשלאסן אן אפמאך מיטן 'ברוקלין שפיטאל צענטער' - א רעלאטיוו קליינע שפיטאל אין דאנדטאון ברוקלין צו בויען א שפאגל נייע צענטער וואס וועט זיך באפאסן מיט קענסער ל"ע.

דער 'ען-וויי-בי-סי' איז אנגעשלאסן אינעם 'וואן-אנקאלאדישי' פאראיין וועלכע איז צונויפגעשטעלט פון פריוואטע דאקטוירים וועלכע ברענגען די נייעסטע שטודיעס און טעכנאלאגישע אנטוויקלונגען אין די פעלד, און ארבעט אויף א מער פריוואטע פארנעם

'גוד סאמאריטען' שפיטאל אין מאנסי געגענט באנייט פרישע 'עמערדשענס' פעדיאטריק צענטער



דער 'גוד סאמאריטען' שפיטאל אין סאפערן ניו יארק נעבן מאנסי

איר שטאב פון פעדיאטריקס צו מאכן זיכער אז אין יעדע פון די עמערדשענס אפטיילונגען זענען דא פעדיאטריק דאקטוירים וועלכע ספעציאליזירן זיך אין די באהאנדלונג פון יוגענטליכע פון ניי-געבוירענע קינדער ביז 21 יאר אלט. א זאך וואס איז ספעציעל גוטע נייעס פון די טויזנטער קינדער-געבענטשטע פאמיליעס אין ראקלענד קאונטי על כל צרה שלא תבוא.

סאפערן - די 'גוד סאמאריטען' שפיטאל נעץ, וועלכע סערווירט די מאנסי אומגעגענט, האט באנייט איר נייע 'עמערדשענס' פעדיאטריקס צענטער און אזוי אויך ארויסגעלייגט א רייע פון נייע פאליסיס וועלכע וועלן העלפן מיט די באהאנדלונג פון יוגענטליכע, און פארקירצערן די צייט וואס מען דארף ווארטן פאר באהאנדלונג. גלייכצייטיג טוט דער שפיטאל אויסברייטערן

★

★

וויין ישמח לבב אנוש:

תלמידים אין 'המספיק אוו אראנזש' ערצייגן זייער אייגענע געשמאקע און היימישע מאסט לכבוד שבת



מען שטאלצירט מיט'ן פלעשל לכבוד שבת

משפחות ווען דער שבת טיש איז בארייכערט געווארן מיט פרישע מאסט היימיש געמאכט דורך זייער טייער קינד, און דער ספעציעלער געפיל פון די תלמידים און תלמידות וועלכע האבן געטרונקן קידוש וויין אין וועלכע זיי האבן אליין אריינגעלייגט זייער ארבעט, ברענגענדיג דערמיט אן עונג שבת אינאיינעם מיט הויפנס נחת אין צענדליגע אידישע שטובער.

ווען מען האט געזאגט לחיים שבת האט דער לחיים געהאט אן עקסטרער טעם. ווי באקאנט דער טעם פארוואס מען זאגט לחיים וויבאלד וויין האט גורם געווען "קללה בעולם" ביי אדם, חוה, נח, און ביי לוט, און מען וואונטשט אז עס זאל ברענגען ברכה און לעבן, און ווען מען וואונטשט לחיים אויף אזעלכע וויין, געמאכט מיט ליבשאפט און הארץ איז דאס זיכער עפעס וואס ברענגט א ברכה און מען קען דערויף ריכטיג זאגן לחיים.

לחיים, לחיים! ★



די טרויבן גרייט צום צודרוקן

זאגט אונז מיט באגייסטערונג אז דאס איז געווען א גאר רירנדע און ספעציעלער מעמד, און ער ברענגט ארויס זיין התפעלות פון די געוואלדיגע אינטערעסע און נייגעריגקייט פון די קינדער, און ווי ענטוויאסטיש זיי זענען געווען צו אנטויל נעמען אין די ארבעט "עס דערקענט זיך די אויסטערלישע ארבעט וואס המספיק לייגט אריין אין זיי" זאגט ער אונז. צום שלום פון דעם גייסטרייכן פארשטעלונג און אקטיוויטעט האט יעדער איינער געקריגן א פריש פלעשל מאסט מיט א 'לעיבל' דערויף וועלכע ליינט זיך "מיר האבן אליין געמאכט די מאסט" און די קינדער האבן געקענט אליין באשליסן אויב זיי ווילן זיין "נהנה מיגיע כפיהם" גלייך און מאכן א לחיים דערויף, אדער עס אהיינעמען אויף שבת צו מיטטיילן מיט די משפחה, און כמעט אלע האבן טאקע אויסגעוועלט דאס צו אהיינעמען לכבוד שבת קודש.

עס איז איבריג צו שילדערן דעם געוואלדיגן געפיל פון די קינדער און זייערע



רבי יוסף ביים פארשטעלונג

און סיי א מלאכה קלה ונקי'. דער ערשטער חלק פון די מיסיע האט זיך באלד ארויסגעשטעלט אלס א מאסיווער סוקסעס, די שמיילדיגע געזיכטן פון די טייערע קינדער האט עדות געזאגט אויף די הצלחה פון דעם געניאלן געדאנק, די קינדער זענען געווען באצויבערט און צוגענאגלט צו די פרעזענטאציע און צו די געשמאקע וועג וויאזוי ר' יוסף האט דאס אראפגעלייגט. דער צווייטער חלק, דאס געבן די תלמידים א געפיל אז זיי קענען באווייזן און ערצייגן וואס אימער זיי ווילן, איז געווען דער הויכפונקט פון דעם געשעעניש. יעדער תלמיד עקסטער האט געקריגן זיין צייט און אויפמערקזאמקייט און מיט די געטרייע באגלייטונג פון ר' יוסף באארבעט די מאסיווע מאשינען און ערצייגט זייער אייגענע וויין, א זאך וואס האט זיי אנגעפולט מיט אויסטערלישע באגייסטערונג.

רבי יוסף, וועלכער האט דורכגעפירט דעם זעלבן פארשטעלונג אין אנדערע פלעצער,



דער פאס פאר די פרישע וויין לכבוד שבת.

»זייט 36

אנגליענדיגע פראגראמען וועלכע אדרעסירן יעדן אספעקט פון אנטוויקלונג פאר די תלמידים, און צוגעפאסט פאר יעדן איינעם לויט זייערע מעגליכקייטן, און אויסער דעם קומען כסדר פאר אינטרעסאנטע פראגראמען אריינצוברענגען א פרישקייט און אזוי אויך צו באקאנט מאכן די תלמידים מיט נייע מושגים און אינטרעסאנטע זאכן וואס עפנט אויף זייער וועלט צו נייע געדאנקן און ערפארונגען.

"דער ציל פון דעם איז צווייפאכיג" ערקלערט אונז דער באגאבעטער דירעקטאר או דעי סערוויסעס ר' יוסף גרינבוים שיחי "דאס טוט סיי אויסברייטערן די וועלט פון באגריפן פון די תלמידים, און העלפט זיי אויך טרעפן אקטיוויטעטן וואס זענען צוגעפאסט פאר זיי און זיי קענען אין די צוקונפט דאס טון אליין" און אט דער אקטיוויטעט פון מאכן וויין איז טאקע גאר צוגעפאסט דערפאר, זייענדיג סיי א געשמאקע אונטערהאלטונג



שטודיע באשטעטיגט: מיט די ריכטיגע צוגאנג קען אוטיזם באהאנדלט ווערן

»זייט 36

שטעלט יעדע פאל אויף א געוויסע שטאפל אינעם אוטיזם ספעקטרום, און ביי איבער דרייסיג פראצענט פון די קינדער האבן זיי געזען א באדייטנדע טויש אינעם סקאור, מיט א דורכשניט פון א צוויי פונקטן פארבעסערונג, וואס אין טערמינען פון אוטיזם איז דאס גאר א דראסטישע חילוק.

א גאר אינטרעסאנטע אויספיר פונעם שטודיע איז נישט בלויז אז דאס קען בעסער ווערן, נאר דאס קען אויך אויסגעהיילט ווערן, ביי א געוויסע צאל קינדער מיט מילדע פעלער זענען די דיאגנאזן געטוישט געווארן נאך עטליכע יאר און זיי זענען מער נישט אנערקענט אלס אוטיסטיש.

דער הויפט פארשער פונעם פראיעקט דעיוויד אמאראל זאגט "נארמאל האלטן מענטשן אז קינדער מיט אוטיזם ווערן ארגער מיט די יארן, אבער דער שטודיע צייגט אז

"ספעקטרום" -- דאס הייסט ווי שטארק זייער אוטיזם איז און אין וועלכע הינזיכטן עס עפעקטירט זייער טאג-טעגליכע לעבן און אנטוויקלונג.

די קינדער האבן באקומען קאטאגאריעס לויט די ערנסקייט פונעם צושטאנד פון איינס ביז צען, איינס פאר א גאר מילדע פאל און צען פאר גאר שווערע פעלער, און דאן האבן זיי נאכגעפאלגט די קינדער וועלכע האבן באקומען 'קאמיוניטי באזירטע פריע אינטערווענירונג' פראגראמען (פראגראמען וועלכע ווערן צוגעשטעלט דאדין אין ניו יארק דורך המספיק).

די עקספערטן האבן כסדר געשאצט זייער פארשריט דורך די אנגענומענע מיטל פון דיאגנאזירן אוטיזם, וואס רופט זיך (EDOS) 'קאלאברעטיטעט סעוועריטי סקאור' וואס

דער שטודיע ברענגט פרישע האפענונג אז אוטיזם איז א צושטאנד וואס מען קען אויסהיילן און לויט ווי עס קוקט אויס איז עס נישט דירעקט פארבינדן צו די סערוויסעס וואס זיי קריגן. פילע פון די קינדער ווערן בעסער". עס איז נישט קלאר פארוואס געוויסע קינדער האבן בעסערע רעזולטאטן און געוויסע ווייניגער, ★

10 בענעפיטן פון טוהן איבונגען

- 1 העלפט מיט א גוטע גוסטע
- 2 רעדוצירט סטרעס און דעפרעסיע
- 3 העלפט מיט קאנצעטראציע
- 4 העלפט פארלירן וואג
- 5 געזונט פאר די מוסקלן און ביינער
- 6 טרייבט ארויף ענערגיע שטאפלן
- 7 העלפט קעגן מידעקייט
- 8 העלפט שלאפן בעסער
- 9 רעדוצירט הארץ פראבלעמען
- 10 העלפט פאר א געזונטע הויט

וויין ישמח לבב אנוש: תלמידים אין 'המספיק אוו אראנזשי' ערצייגן זייער אייגענע געשמאקע און היימישע מאסט לכבוד שבת



דער באגאבטער מחנך און וויין-מאכער הר"ר יוסף לעווי שיחי' ביים פארשטעלונג פאר די תלמידים אין ישיבה תורה וחסד שע"י המספיק אראנזש וואס האבן געקריגן די געלעגנהייט צו מאכן אליין מאסט

מיט אלע צוגעהערן און קלאפער געצייג, און געהאלטן די תלמידים און תלמידות פארגאפט פאר איבער אנדערהאלבן שטונדע. עס האט זיך אנגעהויבן מיט א פרעזענטאציע איבער דעם פראצעדור פון וויין מאכן און אן ערקלערונג איבער די טרויבן און מאסט, און דאן האט יעדער איינער פון די אנוועזנדע געקריגן דעם געלעגנהייט צו אריבערגיין איינציגווייז און אליין ארבעטן אויפ'ן מאסיוון פרעס -- דער בית הבד -- און דאן דעם מאשין וואס צומאלט און מישט אויס די טרויבן און אזוי ווייטער יעדער שטאפל.

דער דעי-העב האט פילצאליגע זייט 35

מען ענדיגט די ארבעט, אבער אלעס הייבט זיך אן אינעם 'בית הבד' ווען די טרויבן ווערט צושטויסן און צומאל אין א גרויסן שיסל אדער וואנע, ביי דעם שטאפל קען דאס נאך ווערן וויין אדער בלייבן מאסט צו גרעיפ דזשוס, און פון דארט און ווייטער הייבט זיך אן דער קאמפליצירטער און פארצווייגטער פראצעדור ביז עס קומט אן צום פלעשל. אונטער א ריזיגער טאוול "איך קען מאכן אליין וויין לכבוד שבת קודש" האבן זיך צונויפגעזאמלט תלמידים פון די פארשידענע אפטיילונגען פונעם דעי-העב און טאג-פראגראמען, און דער באגאבטער מחנך ר' יוסף מיט זיין געהילף אויפגעשטעלט א פראוואזארישער וויין פאבריק אויפ'ן פאדיום

דער כלל פון וויין ישמח לבב אנוש' איז אזוי אלט ווי דאס מענטשהייט זעלבסט, אבער אין 'המספיק אוו אראנזש קאונטי' האט מען מחדש געווען אז דאס איז נישט נאר ווען עס קומט צום טרונקן א גלעזל וויין נאר אויך דאס מאכן דעם וויין האט דער זעלבער כח. דאס איז א דאנק דעם באגאבטן מחנך רבי יוסף לעווי שיחי' וועלכער האט פארפיגט אויף א גייסטרייכן פראגראם אין המספיק וואו מען האט באקאנט געמאכט די תלמידים מיט די מושגים ארום דאס מאכן וויין. דאס ערצייגן א גלאז וויין איז א קאמבינאציע פון טאלאנט און שווערע ארבעט, און קען צומאל נעמען חדשים ביז

שטודיע באשטעטיגט: מיט די ריכטיגע צוגאנג קען אוטיזם באהאנדלט ווערן

פון אוטיזם קען אויסדרוקליך אראפגיין מיט די ריכטיגע צוגאנג. די גרופע פארשער און דאקטוירים האבן נאגעפאלגט פון די נאנט א גרופע פון 125 קינדער אין די עלטער פון דריי ביז זעקס, און ביים אנהויב פון די שטודיע איז יעדער איינער אריבער א גרוינטליכע אונטערזוכונג פון די ספעציאליסטן וועלכע האבן קאטעגאריזירט די קינדער לויט ווי זיי שטייען אויפ'ן זייט 35

קאליפארניע - עס איז אנגענומען אז אוטיזם איז א פראבלעם וועלכע קען נישט געהיילט ווערן, און קינדער מיט אוטיזם קענען קריגן כלים צו זיך ספראווען, אבער דער דיאגנאזיס טוישט זיך נישט, א קינד מיט א געוויסע פארעם פון אוטיזם וועט בלייבן אזוי איבער'ן גאנצן לעבן. אבער א שטודיע דורכגעפירט אין 'וניווערסיטי אוו קאליפארניע' ברענגט א רעוואלוציאנערע טויש אין דעם הינזיכט און זאגט אז די שטאפל



Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK
 info@hamaspikcare.org
 www.hamaspikcare.org

OUR SERVICES INCLUDE:

Home Health Aides

We provide Home Health Aides to assist homebound individuals with their personal care needs. Our caregivers undergo extensive training, vetting, and screening before beginning employment.

CDPAP

The Consumer Directed Personal Assistance Program is a wonderful alternative to traditional homecare services. Putting you in control, it empowers you to hire, train, and set the schedule for your personal assistants. Best of all, the personal assistants can even be family members and live in the same home. So if you need an aide, why not hire someone you know will treat you like family!

Service Area

We offer CDPAP services throughout New York State, and Home Health Aides in the 5 Boroughs, Orange, Rockland, Sullivan, Ulster and Dutchess counties. With offices in Borough Park, Williamsburg, Monsey, and Monroe, we are never too far from home.