מיט "בעלס פאלסי" (Bell's Palsy). די רעדע איז איבער א 30 יעריגער יונגערמאן וועלכער האט געשפירט אויערן ווייטאג פאר צוויי טאג און דערנאך איז עס פארוואנדלט געווארן אין "בעלס פאלסי" (רעד. טיילווייזע פאראליז פון די מוסקלען אין פנים). ער האט ממש נישט געקענט פארמאכן זיין אויג די ערשטע נעכט (יעצט איז דאס שוין בעסער). ער האט די ערשטע פאר וואכן גענומען 'סטערוידס' און עטוואס שפעטער אן "אנטי-ווייערעל" מעדיצין. ער גייט צו אקיופאנטשור, אבער האט נישט געזען קיין באדייטנדע פארבעסערונג. עס גייט שוין אן עטליכע חדשים און זיין פנים זעט נאכאלץ אויס זייער שלעכט. האט איינער עפעס ערפארונג, טאט און/אדער ראט? (-)

5776

פאר געשוואלענע אדערן

איך וואלט געוואלט געבן אפאר עצות פאר בריוו נומער #5433 איבער "געשוואלענע אדערן" (Varicose Veins) אין די פיס. די שרייבערין שרייבט אז די ספעציעלע Surgical Socks העלפן קוים, קודם כל מוז מען עס אנטון ליגעדיג, די בעסטע איז עס אנצוטון דאס ערשטע זאך אינדערפרי ווען מען שטייט אויף. אויך איז זייער גוט צו שמירן "Varicose Vein Lotion" וואס מען קען קויפן אין געזונטהייט געשעפטן. עס איז זייער וויכטיג צו גיין מיט גוטע שיך וואס געבן די ריכטיגע "סופארט" און אויך מיט "ארטשעס" אויב עס פעלט אויס.

עס איז גוט זיך צו באדן מיט "Eucalyptus oil" – מען לייגט אריין אפאר טראפן אין באד און עס העלפט. וויטאמין סי. מיט "Bioflavonoids" איז הילפבאר, און עס זענען פארהאן עטליכע וויטאמינען צו נעמען ספעציעל פאר דעם, א שטייגער ווי "Vein Integrity". דער עיקר איז אז וואס מען טוט זאל מען טון כסדר, מיט א רוטין. אסאך פרעגן איבער נוצן "לעיזער שטראלן", אסאך פיזיקעל טעראפיסטן פארמאגן היינט "אולטרא-סאונד" און "לעיזער" מאשינען, און, אדרבה, פרעגט זיי דערוועגן און לאזט דעם ציבור וויסן איבער די רעזולטאטן. הצלחה רבה! (-)

5777

ליינערס גאזעט נאר אויף איין זייט...

איך האב געשריבן צו אייך אפאר חדשים צוריק בנוגע דרוקן די בריוון פון ליינערס גאזעט נאר אויף איין זייט (בריוו #5451). יענעם חודש האט איר טיילווייז ערפולט מיין בקשה (2 זייטן האבן געהאט אן אדווערטייזמענט אויף די אנדערע זייט), יישר כח אויף דעם! פון קומענדיגע חודש און ווייטער פרובירט ביטע אז אלע ליינער גאזעט בריוון זאלן נאר זיין אויף איין זייט, מיט אדווערטייזמענטס אדער מזל טוב'ס אויף די אנדערע זייט, כדי איך זאל קענען אויסשניידן די עצות וואס זענען מיר נוגע אן צושניידן נוצבארע עצות פון די אנדערע זייט.

איך בין זיכער אז אסאך ליינער וועלן אייך מכיר טוב זיין!

רעדאקציע: עס איז אונזער גרעסטע פארגעניגן און הויפט ציל צו העלפן אחב"י מיט'ן גאזעט. ביטע פארשטיין אז פראקטיש איז נישט מעגליך צו ערפולן אייער פארלאנג, בפרט ווען דער רובריק פארנעמט א היבשע פראצענט פונעם גאזעט. א נוצבארע עצה פאר אייך וואלט אפשר געווען צו מאכן א קאפיע פון די אנדערע זייט און עס אזוי אוועקלייגן. אגב, מיר האבן שוין אנגעהויבן די מאסיווע ארבעט צוזאמצונעמען די בריוון און עס צוגרייטן ארויסצוגעבן אין פארמאט פון א ספר. עס איז א לאנגע און פארצויגענע ארבעט, אבער מיר האפן ס'זאל בעז"ה זיין א שטארקע הנאה און פארגעניגן פאר אידישע קינדער אומעטום.

5778

פאנגוס? אפשר...!?

אויב מעגליך זאל מען מיר ביטע פארבינדן מיט'ן שרייבער פון בריוו #5534 (איבער ברוינע פלעקן אויפ'ן קערפער וואס קראצן נישט), אבער וואס שנעלער!!

ווער האט געזאגט אז די ברוינע פלעקן זענען פאנגוס??? פאנגוס קראצט יא! עס קען זיין חס ושלום 'מעלאנאומע' און דאס דארף מען "שוין" באהאנדלען!

ווען אונזער דאקטער האט פארדעכטיגט אז עס איז יענע מעשה רח"ל האט ער געהייסן זאפארט מבטל זיין א לאנגע ערווארטעטע אפוינטמענט וואס מיר האבן געהאט יענע צייט און שוין לויפן צום הויט-דאקטער (Dermatologist). מיר זענען געגאנגען צו דר. ווייס אין פלעטבוש 718-692-2900 – 1195 E10th Street. (דער געוועגליכער דאקטער קען העלפן באקומען שנעלער אן אפוינטמענט ביי אים.) ער האט גענומען אונזער אינשורענס, Health PLUS, Empire Blue Cross, פון מעדיקעיד. (-)

רעדאקציע: יישר כחכם, און ווידעראמאל, מי כעמך ישראל! איר זענט שוין דער זיבעטער ענטפער אויף די שאלה... מיר האבן געגעבן אייער אינפארמאציע פאר'ן פרעגער, און לאמיר האפן אויף בעסטע בשורות.

5779

גוטע פעריא-דאנטיסט?

צו המספיק ליינער'ס גאזעט, קודם כל, יישר כח איר דערקוויקט אונז יעדן חודש באזונדער.

איך מוטשע זיך מיט די 'גומען' פון מיינע פאדערשטע ציינער. עס ווערט קלענער און דינער פון יאר צו יאר. מען האט מיר רעקאמענדירט א בארימטער גומען-דענטיסט (Periodontist) וועם איך האב באזוכט עטליכע וואכן צוריק. ער האט געזאגט אז מ'דארף טון "Gum Graft", ד. ה. איבערפלאנצן העכער די ציינער א שטיקל גומען פון אויבן, אינעווייניג, נעבן די באקן. ער פארלאנגט א גאר גרויסע סומע דערפאר.

איך וויל וויסן אויב איינער ווייסט פון א גוטע פעריא-דאנטיסט וואס איז אפיליאירט מיט א קליניק אד"ג וואס נעמט מעדיקעיד, אדער האט כאטש מעסיגערע פרייזן.

אויך האב איך געוואלט פרעגן אויב איינער ווייסט פון א גוטע אלארם קעגן באנעצן און וואו מען קען עס קויפן. יישר כח, (-)

רעדאקציע: אייער צווייטע שאלה איבער א גוטע אלארם קעגן באנעצן, במשך די לעצטע פאר חדשים זענען עטליכע רעקאמענדירט געווארן, אריינגערעכנט $40 ,Wet stop, מ'קען עס באשטעלן אויף 877-768-8963; Dry me פון די בעטוועטינ"ג סטא"ר איז $50, 800-214-9605, און זעט ווייטער בריוו #5782.

5780

(אום) פארלעסליכע וועבזייטל

א צייט צוריק האט א ליינער רעקאמענדירט א וועבזייטל leakygutcure.com. צו מיין איבערראשונג האט מיין אינטערנעט פילטער מיר געווארנט אז דער זייטל איז פארדעכטיגט. איך האב פארט אריינגעקוקט דערין, און די וועג וויאזוי די רפואה ווערט דארט אדווערטייזט איז אויך פארדעכטיגט (לויפט און קויפט, באלד וועט עס מער נישט זיין! עס וואלט רואיג געקענט קאסטן 300$, אבער מיר געבן עס אוועק פאר בלויז 40$). איך האב געזוכט אויפ'ן געוועב אויב די גאנצע זאך איז א שווינדל, און איך בין פארפלייצט געווארן מיט אומצאליגע לינקס וועלכע פרעגן די שאלה, און אלע פירן נאר צו קויפן דעם פראדוקט.

איך בין צומישט. איך האף שטארק אז עס איז נישט קיין שווינדל וויבאלד צופיל מענטשן פארלאזן זיך אויף אייער אדורכזיפן וואס עס גייט אלץ אריין אין גאזעט.

א דאנק פאר'ן נעמען די צייט צו ליינען מיינע ווערטער, (-)

רעדאקציע: אדאנק פאר'ן זיך פארבינדן מיט אונז איבער אייער זארג. ערשטנס דער גאזעט רעקאמענדירט קיינמאל נישט הלכה למעשה וואס מענטשן זאלן טון. יא, מיר פרובירן אייביג זיכער צו מאכן א די טעלעפאן נומערן אד"ג וואס גייען אריין זענען ריכטיג און אויסגעהאלטן, אבער ווי נאכאנאנד דערמאנט, טוען מיר פערזענליך קיינעם נישט אינדארסירן אדער רעקאמענדירן. דער רובריק איז פון ליינער צו ליינער, ווען די רעדאקציע נעמט בלויז די מינימאלסטע שריט צו רעדאגירן די בריוון צום געשמאק פונעם ציבור. מיט די אויסגעהאלטענע באגרעניצטע צוטריט וואס המספיק שטאב האבן צום אינטערנעט קענען מיר נישט נאכקוקן אלעס וואס ווערט אריינגעשיקט, און אודאי טוען מיר חלילה נישט רעקאמענדירן פאר קיינעם צו גיין אויפ'ן אינטערנעט זאל עס זיין פאר רוחניות אדער גשמיות. אבער, ווי געשמועסט, דער גאזעט נעמט נישט פערזענליך קיין שטעלונג.

5781

מאמע לשון אין גאזעט

צו די חשובע הנהלה "המספיק",

עס איז זייער חשוב צו ליינען אייער אויסגאבע, אבער עס ווערט געשריבן רוב אויף ענגליש וואס איז אוממעגליך צו פארשטיין וואס דארט שטייט. ביטע שרייבט אויף א ריכטיגן אידיש אז מען זאל קענען פארשטיין. א גרויסן דאנק! (-)

רעדאקציע: א דאנק פאר'ן ארויפברענגען די טעמע. עס איז בכלל שווער צו טרעפן דעם באלאנס אינעם היינטיגן 'אמערדישן' אידיש, איבערהויפט ווען די רעדע איז איבער געזונטהייט טעמעס וועלכע פארמאגן זעלטן ווען באקאנטע אידישע ווערטער. אנדערע בעטן מער אידיש, אנדערע בעטן מער ענגליש, מיר פרובירן צו מאכן דעם גאזעט דאס געשמאקסטע און קלארסטע מעגליך אן שניידן פון אונזער ליבע מאמע לשון אפילו איין ווארט אומזיסט, אבער ווי האבן ערליכע אידן געזאגט? אז מען פרובירט יעדן יוצא צו זיין קען מען חלילה יוצא מן הדעת זיין... טוט מען דאס בעסטע און פראקטישע

YOUR LIFE IS Precious
WE HANDLE IT WITH CARE!
HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור
HAMASPIK CENTRAL INTAKE
TOLL FREE 866.353.8400
ROCKLAND COUNTY
845.503.0200
ORANGE COUNTY
845.774.0300
KINGS COUNTY
718.431.8400

https://telegram.me/Publications_MM