המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

SEP. 2016 • ISSUE NO. 142 • אלול תשע"ו

המספיק אנקעטע

ויפיל פראצענט פון אייער חודש'ליכע הכנסה גייט פאר געזונטהייט אויסגאבן?

א - **אונטער 10%**, ב - **10%-39%**, ג - **40%-64%**, ד - **+65%**

צו ענטפערן און צו זען ענטפער פון פאריגן חודש: זייט 16

אין ציפערן

"קארטאפל"

368 ביליאן טאן געווען וועלטס פראדוקציע אין '13

163 קאלעריס אין מיטעלע קארטאפל (213 גראם)

26 גראם קארבס אין א מיטעלע קארטאפל

אינספיראציע

עס איז פארהאן איין זאך מיט וואס א דאקטער דארף זיך רעכענען - וואס איז דאס בעסטע פאר'ן פאציענט.

- (דר. וויליאם מאיא ביי א אויפטריט אין "ראש מעדיקל קאלידזש")

געזונטהייט טיפ

פאר א געזונטע שלאף - בארואיגן דעם קערפער דורך ליינען, סאלידע מוזיק, שויער אד"ג; פארמיידן שוועכע מאכלים, קאפעין און עלעקטראניקס פון עטליכע שעה פאר'ן זיך לייגן; שלאפצימער זאל זיין קיל, שטיל (טעלעפאן פריי) און טונקל; זיך לייגן אין זעלבע צייט יעדע נאכט.

די סמעטענע

צום געזונט

23 וואס וויניגער איבונגען

02 נעגאטיוויע געפילן

33 סעקאנד אפיניען

המספיק

03 פעמילי קעיר שתדלנות

36 שבת מנוחה ושמחה

פארשידענס

17 שווערע מידקייט

28 סארנא רעוואלוציע - חלק ה'

18 רפואה אין יארצייטן

המספיק נייעס

ליכטיגע צוקונפט שיינט אויף אין וועלט פון ספעציעלע סערוויסעס מיט **המספיק "עי. בי. עי." טעראפי** אין שפיץ פון בארימטן **דר. בלוי**

דר. בלוי ביים שאפן היסטאריע - היימישע עי. בי. עי. ספעציאליסטן צום גרעסטן פרייד פון עלטערן און קינדערלעך צוגלייך

המספיק נייעס

מה טובו אהליך:

המספיק משפחה באגריסט מיט פרייד סטעיט-באשטעטיגונג אויף **צוויי נייע "גרופע-היימען" אין קרית יואל**

נאך אינטענסיווע השתדלות פון המספיק און חשוב'ע עלטערן שיקט סטעיט לאנג ערווארטעטע 'יא' - גייענדיג צום דרוק גרייט מען זיך צום שליסן קאנטראקט אויף פאסיגע לאקאל

"ברוך הטוב והמטיב" האט אפגעהילכט אין אלע המספיק קאריאדרן וועט עס איז אנגעקומען די היסטארישע בשורה טובה אז די סטעיט האט באשטעטיגט די אגענטור צו גיין פאראויס מיט פלענער צו עפענען צוויי נייע "גרופע-היימען" פאר בחורים מיט ספעציעלע געברויכן.

דער איצטיגער פראיעקט איז שטארק באדייטנד, קומענדיג אין דער צייט וואס סטעיט באאמטע אין אלבאני און ספעציעלע הילף ביוראען אין אלע געגנטער און קאונטיס פלאגן זיך אלע מיט שווערע בודזשעט שניטן. באזונדער ווערט עס דערקענט אין א מאנגל פון באשטעטיגן נייע "גרופע-היימען", וואס טראץ די טויזנטער נעמען אויף די ווארט ליסטעס האט די סטעיט קוים באשטעטיגט א האנט-פול פון נייע גרופע-היימען אין די לעצטע פאר יאר. אבער מיט הילף פון השי"ת האט די שווערע הארעוואניע און השתדלות פון לאנגע יארן אין דעם געביט ענדליך געברענגט די ריכטיגע רעזולטאטן, צו עפענען נייע טויערן פאר די חשובע עלטערן שיחיו און די טייערע

זייט 07 >>

געזונטהייט נייעס

ניו יארק'ע ספעציעלע-הילף אגענטורן אין אנגסט און העפטיגע הכנות צו מאסיווע טויש אין "סערוויס קאארדינעישן"

זייט 09 >>

"וועיגיס" שליסל-נערוו ווערט אויסגעפארשט איבער מעגליכע **וואונדער-רפואות** צו היילן פון **סטראוקס ביז דעפרעסיע**

זייט 04 >>

גייענדיג צום דרוק

ונתנו: וואלונטירן און **חסד** ברענגט געוואלדיגע **'מענטל העלט' בענעפיטן**, איבערהויפט פון די 40 און ארויף.

נאנט צו **160 טויזנט** שטארבן יערליך פון **לונגען קענסער**, מער ווי סיי וועלכע קענסער.

90% לונגען-קענסער ווערט דיאגנאזירט אין **אקטיווע** אדער **געוועזענע רויכערער**.

נ. י. פרעסב. **יוניאן-ארבעטער** פראטעסטירן קעגן **שפיטאל קאנטראקט**.

קארנעל עסן פארשער אויפ'ן וועג אוועקצונעמען **ביטערע נאך-טעם** פון **"סטיוויע" צוקער ערזאץ**.

ניו יארק'ס מעדיקעיד, מיט 6 מיליאן געניסער, געשאצט צו קאסטן היי יאר **איבער $63 ביליאן**.

מער **יונגע און דארע** ווערן דיאגנאזירט מיט **טייפ-2 דייעביטיס** ווי סיי ווען בעפאר.

טויט צוליב **הארץ פעלערן** פאלט אין **אמעריקע**, פון קענסער שטייט העכער ל"ע.

אין פרישע אנטדעקונג ווערט **25 יעריגער** אין **"קאומע"** אויפגעוועקט דורך **"אולטרא-סאונד"**.

דייעביטיס מעדיצין העלפט קינדער מיט **אוטיזם** באקעמפן **איבערוואג**.

צווילינגען לעבן דורכשניטליך **לענגער**, **ענליכע צווילינגען**, נאך **לענגער**.

אומצופרידן מיט קאריערע ביי די 20 קען אפעקטירן **פיזישע** און **מענטל העלט** אין די **מיטעלע יארן**.

פאראייניגטע שטאטן פייערט **20 יאר** פון **"היפא"א" רעגולאציעס** צו באשיצן פריוואטקייט פון פאציענטן.

עסן **פעטע פיש** שניידט אין **העלפט** ריזיקע פון **אויגן שאדן** צוליב **דייעביטיס**.

ניו דזשערסי **געזעצגעבער** ארבעטן צו פארבאטן **טרונקען קאווע** זיצנדיג ביים **רעדל**.

אלבאני שענקט **$8.2 מיליאן** אין לעגאלע הילף פאר מענטשן אומריכטיג **אפגעזאגט** פון **פעדעראלע דיסעביליטי** בענעפיטן.

ניו יארקער **געווארנט** צו טרוקענען **אנגעזאמלטע וואסער** - ציט **מאסקיטאס** וואס ברענגען **זיקא, וועסט-נייל** און נאך.

מענטל העלט

אין דאמתיק שוות...

פארשער געפלעפט ביים "ליינען" דעם פיזישן מח

האדם נפעל כפי פעולותיו געזען אויף בילדער, עקס-רעיס ווייזן ווי די מעשים פארמירן שטריכן אינעם מח

מיט וואס איז ראובן "ראובן" און שמעון "שמעון"? פארוואס טראכטן די צוויי חברים אזוי אנדערש, מאכן אזעלכע פארקערטע החלטות, שוין אפגערעדט פון זייערע גענצליך אנדערע השקפות? זייער מח ארבעט אייגנארטיג לויט זייערע אייגנארטיגע מידות? אנדערע לעבנסשטייגער? צי גאר פערזענליכע איבערלעבענישן?

דער ענטפער: אלע דריי. די מידות מיט וואס דער מענטש פירט זיך, זיין אלגעמיינע לעבנסשטייגער און איבערלעבענישן וואס ער גייט אדורך, זיי פארעמען אויס זיין געדאנקען-גאנג — זיי טוישן פאקטיש די שטריכן פון זיין מח! נאכמער, במשך דעם לעבן ווערט די מח נאכאנאנד געטוישט לויט וויאזוי דער מענטש פירט זיך. אין לשון הקודש: "האדם נפעל כפי פעולותיו!!" — דער מענטש ווערט געפאָרעמט לויט זיינע מעשים — און אצינד זעט מען עס לעבעדיג אויף בילדער.

פארשער אין די בארימטע "אקספארד יוניווערסיטעט" האבן פארגליכן "עם. אר. איי." בילדער פון די מוחות פון 461 מענטשן, מיט דעטאלירטע אינפארמאציע איבער זיי אלע, צוזאמגענומען דורך טעסטן און פראגע-בויגנס. ווי דר. קארלא מיללער, פון די שטודיע-פירער און 'ביא-מעדיקל אינזשעניר פראפעסאר', שרייבט, האבן די פארשער געפונען אז די 'טאלאנטן', 'נאטורן', 'מידות' און 'לעבנשטייגער' פונעם מענטש, זיי פאָרעמען אויס זיין 'כח הדמיון', זיינע 'החלטות' און זיינע 'השקפות'.

די מענטשן אין די שטודיע וועלכע פירן א מער פאזיטיווע לעבן, ווי אין זייער פאל, די וועלכע ארבעטן פלייסיגער, פארדינען מער, זענען בעסער געלערנט, האבן א גוטע זכרון און א ברייטערע ווערטער-אוצר און שפראך — זיי מאכן בעסערע החלטות, דרייען זיך מיט גלייכערע השקפות און האבן א נערמאלערן כח הדמיון.

דאקעגן מענטשן וועלכע פירן א מער נעגאטיווע לעבן, פירן זיך מיט א שוואכע דיסיציפלין, רעגן זיך אפט, נוצן דראגס און/אדער פארנאכלעסיגן זייער שלאף — זיי האבן טאקע ווייניגער כח צו מאכן ריכטיגע החלטות, האבן שוין איינמאל א געזונטן אבער ווילדן כח הדמיון, און האבן מאדנע השקפות און טעאריעס (ווי די וועלכע זענען אלץ פארנומען מיט קאנספיראציעס און האבן טענות אויף די גאנצע וועלט).

לאמיר זען מער פשוט'ע ביישפילן: מענטשן וועלכע און פראקטיצירן וויאזוי צו "דזשאגלען" — ווארפן עטליכע פאקלען אד"ג אויפאמאל, כאפן איינס און ווארפן דאס אנדערע אא"וו, האבן זייערע מוחות אויסגעפארעמט נייע שטריכן אין בלויז זיבן טעג, ווען די טיילן וועלכע זענען פאראנטווארטליך קאארדינאציע און קאנצענטראציע פונקציאנירן שוין בעסער.

מענטשן וועלכע האבן ערליך פראקטיצירט וויאזוי צו באלאנסירן זייער קערפער גייענדיג אויף א שטריק, האבן די בילדער געוויזן ווי פרישע שטריכן ווערן אנטוויקלט אין מח אזוי שנעל ווי ביז בלויז צוויי טעג, און דער מח האט זיך אלץ ווייטער צוגעפאסט און געטוישט לויט זייערע אקטן דורכאויס די קומענדיגע זעקס וואכן.

די שטודיע קומען נאכדעם וואס די פארשער האבן אידענטיפיצירט 200 חלקים אינעם מח וועלכע זענען פארבינדן מיט וויאזוי דער מענטש פירט זיך, שטריכן וועלכע ווערן אפעקטירט ווען ער טוט זיינע מעשים, און אבזערווירט וויאזוי זיי זענען פארבינדן מיט די מח-קעמערלעך וועלכע זענען פאראנטווארטליך איבער די כח הדמיון, פאסן החלטות און דעם מענטשנ'ס השקפות.

וויאזוי מעסט מען דאס? די פארשער האבן באטראכט אויף "עם. אר. איי." בילדער וועלכע חלקים אינעם מח ארבעטן אייביג אין די זעלבע צייט (אלס משל שטעלט אייך פאר ווי מען צינדט אן א 'סוויטש' און עטליכע לעמפלעך צינדן זיך אן אינאיינעם. דאס ווייזט אז די אלע לעמפלעך זענען פארבינדן און ארבעטן אינאיינעם). און די רעזולטאטן — ווען א מענטש טוט עפעס, פאזיטיוו אדער פארקערט, אפעקטירט עס באלד די מח-קעמערלעך וועלכע שאפן זיינע מחשבות, החלטות און השקפות!

ווי די פארשער פירן אויס, ווערט יעדער מענטש באשאפן מיט איינגעבוירענע כשרונות און נאטורן, זיין מח ווערט באשאפן אין א ספעציפישן פארעם, אבער די מעשים וואס ער טוט כסדר ארבעטן איבער זיין מח און שאפן פרישע פארבינדונגען וועלכע חלקים אינעם מח זאלן קאארדינירן אינאיינעם. "כסדר פראקטיצירן און שטודירן וועט אייביג טוישן די טאלאנטן, געפילן און השקפות, און וועלן, אין רעזולטאט, ווערן באמערקט אין פאקטישע פיזישע טוישונגען אינעם מח."

דער **פאזיטיווער** כח פון **נעגאטיווע** געדאנקען

"עס ליגט א מעלה אין זיך שפירן למטה," הייבט זיך אן אן ארטיקל אין די פראמינענטע "וואל סטריט דזשורנאל". אידיש גערעדט: נעגאטיווע געדאנקען און געפילן זענען אויך מתנות וואס השי"ת האט אונז געשאנקען. אין א שטראם וואס מאנכע עקספערטן רופן "די אנדערע כוואליע פון פאזיטיווע פסיכאלאגיע," אנערקענען אסאך פסיכאלאגן די טובה וואס ליגט אונטער נעגאטיווע געפילן וועלכע מאכן אונז אומבאקוועם אדער טרויעריג. מיר האבן די סארט געפילן פאר א סיבה.

אויב מיר לייגן צו קאפ צו אונזערע געפילן, וועלן זיי אונז העלפן אידענטיפיצירן וואס טויג נישט און אונז מאטיוויזירן צו טוישן דעם מצב, אדער נאך בעסער, אונזער בליק אויפ'ן מצב. שטודיעס ווייזן גאר אז מענטשן וועלכע לאזן זיך שפירן אלע סארט געפילן, טרויעריגע און פריילכע, זענען געזונטער ווי אנדערע.

דאס קומט אין קאנטראסט צו די פאפולערע פסיכאלאגישע צוגאנג זייט די שפעטע ניינצן ניינציגער יארן ווען די וועלט פון פסיכאלאגיע האט געלייגט א שטארקע דגוש אז מען זאל זיך שפירן גוט און געשמאק.

געזונטע נעגאטיווע געדאנקען, די וועלכע מיר קענען איינשפאנען אונז צו טרייבן צו פאזיטיווע טוישונגען, רעכענען אריין שולד געפילן, כעס, טרויער, אנגעצויגנקייט, קנאה און איינזאמקייט. דער קונץ איז ריכטיג צו אידענטיפיצירן די געפילן, און דערנאך זען וועלכע אינערליכע טויש וועט אונז באפרייען דערפון.

עד כאן פונעם "וואל סטריט דזשורנאל". אין חדר און אין ישיבה האב איך נישט געהערט נישט פונעם אלטן און נישט פונעם נייעם מהלך, עס שטומט מיר אבער שטארק מיט א שמועס וואס איך האב אמאל געהערט פון יונגערמאן אן עובד.

מיר לעבן היינט אין א וועלט פון "באקוועמליכקייט". אלעס מוז זיין צוגעשטעלט פונקטליך ווען, וויפיל און וויאזוי איך וויל עס. אויב גייט עפעס נישט ווי איך וויל, איז א צרה און א בראך, א מצב וואס מען "מוז" טוישן. אזויפיל יונגווארג וועלכע פאלן ל"ע אוועק נעמען זיך צו שארפע געווירצן און אנדערע 'אדיקשנס', און מאנכע פאר איין סיבה: זיי קענען נישט לעבן מיט אומבאקוועמע געפילן. עפעס באדערט זיי און זיי קענען עס נישט אויסהאלטן. עס באהאנדלען ווילן זיי נישט, געווענליך ווייל זיי ווייסן פשוט נישט וויאזוי, ממילא מוז מען אנטלויפן דערפון...

שווארצע טאבאק און אפאר טאבלעטן און היידא! ער איז אינדערהייך! מי ידמה לו מי יערך לו! א געזונטער מענטש ווייסט אז עס איז טאקע פארהאן א צייט צו לאכן, און עס איז פארהאן אן "עת לבכות". אמאל מעג מען זיך שפירן אראפגעלאזט און אומבאקוועם. א קלוגער מענטש לאזט זיינע געפילן נאטורליך, הערט דעם מעסעדזש וואס זיי ווילן אים זאגן, און טוט וואס ער קען צו טוישן זיינע מידות און השקפות ביז ער איז צוריק אויפ'ן דרך המלך, און אזוי ארבעט ער ווייטער ווילאנג דער פון אויבן באשערט אים יארן אויף דער עולם ההכנה.

המספיק נייעס

לה שרים ויועצים:

או. פי. דאבליו. ראטגעבער מייק מאסקארי איבערגענומען נאך סוקסעספולע המספיק באזוך, העכסט קריטישע טעמעס באהאנדלט

המספיק הארציגע שתדלנות צו העכערן געהאלטן און הילף פאר "פעמילי קעיר" אויפגענומען גאר פאזיטיוו – גרופע היימען, עס. עס. איי., צוקונפט פון סערוויס קאארדינעישן און נאך, העפטיג אדורכגעשמועסט

די הויכע באאמטע אין ניו יארק סטעיט'ס הויפטשטאט, אלבאני, זענען נאך אונטער'ן רושם פונעם געלונגענעם באזוך וואס מר. מייק מאסקארי, הויכראנגיגער ראטגעבער צום או. פי. דאבליו. קאמישענער, האט אפגעראכטן אין המספיק אוו ראקלענד קאונטי. די גריסן און געדאנקען וואס ער האט צוריקגעברענגט האבן בעז"ה איינגעזייט זומען פאר גרויסע און גוטע טוישונגען צום גוטן.

מר. מאסקארי איז א לאנגיעריגער באקאנטער פיגור אין די וועלט פון ספעציעלע סערוויסעס. נאנט צו א יובל יארן האט ער געדינט אלס פירער פון וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס פאר מענטשן מיט באגרעניצונגען, ביז ער איז געווארן א שם דבר אין די וועלט פון דיסעביליטיס.

אונטער'ן יעצטיגן קאמישענער פון די סטעיט אגענטור פאר מענטשן מיט דעוועלאפמענטעל דיסעביליטיס (באקאנט אלס די או. פי. דאבליו. די. די.), האט אלבאני רעקרוטירט מר. מאסקארי צו דינען אלס "סיניער אדווייזער" צום קאמישענער. קאמישענער מרס. ק. דעלעיני טראגט דעם אחריות'דיגן תפקיד אנצופירן מיט די אגענטור אין די יעצטיגע גורל'דיגע צייטן ווען אלעס ווערט איבערגעמאכט פון פונדאמענט.

פון וואשינגטאן קומט גרויס דרוק צו שניידן און טוישן פראגראמען, פאדערונגען וועלכע טרייסלען אויף דעם גאנצן ספעקטרום פון ספעציעלע סערוויסעס, און גלייכצייטיג דארף זי אדוואקאטירן פאר די צענדליגער טויזנטער מענער און פרויען מיט ספעציעלע געברויכן איבער וועלכע זי איז דורך די סטעיט געשטעלט אלס אפטרופוס, זיי זאלן קענען ווייטער לעבן און בליען דאס מערסטע מעגליך.

די הילף פון מר. מאסקארי איז דעריבער קריטיש און שטארק געשעצט ביים קאמישענער, און זיין פאזיציע אלס העכסטראנגיגער געהילף שענקט אים די שליסלען ארויסצוהעלפן און אויפצוטון גדולות ונצורות אין דעם פעלד. דעריבער, ווען המספיק, פון די עלטסטע פראמינענטסטע נעמען אין וועלט פון דיסעביליטי סערוויסעס, האט איינגעלאדנט מר. מאסקארי, איז עס געווען א ריכטיגע ענבי השתדלנות בענבי השתדלנות, און בס"ד א דבר נאה ומתקבל. מר. מאסקארי האט אנגענומען די איינלאדענונג מיט שעצונג און המספיק האט פון איר זייט העפטיג צוגעגרייט אן אגענדע וועלכע טעמעס מען דארף אדרעסירן פראקטיש און קלאר אין די קורצע צייט פונעם באזוך.

אין איר איבער דרייסיג יעריגע עסקנות קאריערע האט המספיק, אלס מרכז עזרה לצרכי הציבור, בחסדי ד' זוכה געווען אויפצורעכטן און העלפן אומצאליגע טויזנטער מאחינו בני ישראל. אין די ראמען פון אירע לייסטונגען האט די אגענטור במשך די יארן אויפגענומען צענדליגער פאליטיקאנטן און ערוויילטע באאמטע. א בליק פונדערנאנט איבער די ווערק פון די אגענטור האט ב"ה נאך קיינמאל נישט פארפעלט צו איבערנעמען די באאמטע, און דער יעצטיגער באזוך איז גארנישט געווען אונטערשטעליג.

ברוך הבא

צום באשטימטן טאג, מאנטאג פרשת דברים תשע"ו, 11:00 אינדערפרי, האט המספיק באגריסט דעם חשוב'ן גאסט. הויכראנגיגע המספיק באאמטע האבן צום ערשט ארומגעוויזן מר. מאסקארי איבער די אפיס הויפטקווארטיר און אלע אירע פליגלען.

דער אויבערשטער שטאק העכער'ן "מאנסי האב" אין צענטער פון היימישן מאנסי דינט אלס נערוו צענטער פון וואו אלע נאבעלע המספיק אפעראציעס ווערן אנגעפירט איבער די גאנצע קאונטי. אזוי אויך דינט דער שטאק אלס הויפטקווארטיר פאר "המספיק-קעיר" דער נאמען פון קוואליטעט אין געביט פון "האום-קעיר", איבערהויפט ביים חרד'ישן ציבור, און פאר "המספיק-טשויס" דער אויפגייענדער שטערן אין די וועלט פון "מענעדזשד לאנג טערם קעיר".

די אפיסעס זענען איבערגעפולט עד אפס מקום און פרישע בוי-ארבעט גייט אן אין פולסטן שוואונג צו מאכן מער פלאץ אויפ'ן ארט, אבער מר. מאסקארי האט זיך נישט געקענט וואונטשן עפעס בעסערס פון דעם. בשעת דעם טור ארום די אפיסעס איז דער אלבאני גאסט שטארק באגייסטערט געווארן פון די פארשידנארטיגע מאסיווע אפעראציעס, אין יעדן געביט פונעם "מרכז עזרה לצרכי הציבור", וועלכע ווערן אלע אנגעפירט אונטער איין דאך. דאס מיטצוהאלטן איז אן איבערראשנדער איבערלעבעניש אפילו פאר א לאנגיעריגער דיסעביליטי-סערוויסעס וועטעראן.

נאנט צו א שעה איז דער גאסט ארומגעפירט געווארן צווישן די ארבעטס טישלעך פון די געטרייע עוסקים בצרכי ציבור באמונה, אנגעהויבן ביי די נאבעלע "סערוויס קאארדינעיטערס" און געענדיגט ביי "המספיק טשויס" ווען אינצווישן שטעלט זיך יעדער פאר מיט די נאמען און פאזיציע. "יעדער טוט מער ווי איין דזשאב," האט מאסקארי ווארעם באמערקט הערנדיג איבער די פילע אויפטוען פון המספיק'ס שתדלנים. (אינעם שמועס שפעטער האט מאסקארי זיך אויסגעדרוקט מיט באדויער אז די רעגירונג אין אלבאני איז נישט אזוי הערליך סיסטעמאטיש פאראייניגט ווי המספיק, און אויסגעדרוקט האפענונג אז המספיק וועט דינען אלס וועג-ווייזער און לייכט-טורעם פאר אנדערע. מי כעמך ישראל...)

זיך טרעפן פונדערנאנט מיט די אדמיניסטראציע פונעם "המספיק גאזעט" איז געווען פאר מאסקארי א באזונדערע איבערראשונג, וועלכער האט שטארק אויסגעלויבט די צילן פונעם גאזעט און געבעטן זיכער צו מאכן אז ער באקומט עס יעדן איינציגן חודש...

א הויכפונקט פונעם שפאציר איז ווארשיינליך געווען דער סורפרייז וואס האט אים אפגעווארט אינעם פאדערשטן פליגל פון די געביידע, דער אקטיווער הויפטקווארטיר פון "המספיק טשויס". דער קורצער שמועס מיט טשויס עקזעקיוטיוו דירעקטאר, מו"ה יואל בערנאטה הי"ו, איבער די יעצטיגע וואוקס און פלענער אויפ'ן צוקונפט, האבן היבש באריכערט דעם געדאנקען ארסענאל פונעם אלבאני גאסט איבער די "מענעדזשד קעיר" צוקונפט פון ספעציעלע סערוויסעס.

אפנהארציגער געשפרעך

טראץ דעם אפיציעלן כאראקטער פונעם נאכפאלגנדן מיטאג אינעם "עקזעקיוטיוו קאנפערענץ רום", איז אבער איר ריכטיגער טיטל אן אפנהארציגער געשפרעך. עס איז נישט געווען ביים טיש ווער עס זאל פארפאטשקען די צייט און געלעגנהייט מיט קאלטע ביוראקראטיע און אויסערליכע מאניערן. עס איז געווען פון הארץ צו הארץ, אפן און צום טאקט, ווי מ'זאגט, 'תכלית גערעדט'.

דער גאסט און זיינע גאסט-געבער האבן געפונען איינער אין אנדערן "מענטשן" אונטער די אפיציעלע טיטלען, הערצער וועלכע קלאפן פאר אנדערע אין נויט און א ווילן וואס פלאקערט מיט ליבשאפט צו העלפן יעדן וואס קען נאר נוצן הילף. די אטמאספערע איז אלזא געווען א נאנטע, ווארעמע און זאכליכע.

עטליכע מינוט אריין אינעם פראגראם, האבן אלע המספיק עקזעקיוטיוון און דירעקטארן זיך פארגעשטעלט פאר מר. מאסקארי מיט זייערע

זייט 11 >>

מאסקארי ביים טור צווישן די אפיסעס פון המספיק'ס אפטיילונגען און ביים "פעמילי קעיר" געשפרעך אין קאנפרענץ זאל

צום געזונט

ומפליא לעשות:

"וועיגיס" שליסל-נערוו ווערט אויסגעפארשט איבער מעגליכע וואונדער-רפואות צו היילן פון סטראוקס ביז דעפרעסיע

מעדיצינישע וועלט אנטדעקט די וואונדערליכע כוחות פונעם "וועיגיס" נערוו - סטימיולירן דעם "וועיגיס" העלפט שוין באהאנדלען עפילעפסיע און פעשקייט - פאטענציעלע געפונסן וועלן בס"ד העלפן היילן סטראוקס, אסטמא אטאקעס, מייגרעין קאפ-וויי און נאך

דאקטוירים פרובירן געווענליך נישט צו טרעטן אויף די נערוון, אבער אז מען כאפט דעם ריכטיגן נערוו איז עס שוין איינמאל א דורכבראך. לעצטנס האלטן מערערע פראפעסארן אן אויג אויף איין ספעציפישע נערוו, מיט די האפענונג צו קענען דורכדעם באהאנדלען מערערע כראנישע און געפארפולע מחלות ל"ע. עס איז נישט אזוי נערווירנד ווי איר מיינט. אפשר, ווער ווייסט, קען עס נאך איין טאג ראטעווען דאס לעבן פון אייערס א נאנטער.

דער געדאנק איז נישט אינגאנצן א נייער. א טעכניק באקאנט אלס "וועיגיס נערוו סטימיולעישן" (אדער אין קורצן, VNS), ווערט שוין גענוצט פאר מערערע יארן צו באהאנדלען עפילעפסיע און דעפרעסיע, און פאראיאר איז עס באשטעטיגט געווארן דורך די עף. די. עי. צו העלפן באקעמפן פעשקייט.

"ווי. ען. עס." טעראפי באשטייט פון נוצן איידעלע עלעקטריציטעט טרייסלען צו אנצינדן און פארלעשן סיגנאלן פון דעם "וועיגיס" —דער הויפט נערוו וועלכער פארבינדט דעם מח מיט מערערע ארגאנען פונעם קערפער.

פארשער איבער די וועלט פרובירן יעצט צו אנטוויקלען דעם טעראפי אלס באהאנדלונג פאר 'טיניטוס', סטראקוס, קאפ-ווייטאג, קראונס דעזיז און נאך.

"ווי. ען. עס. אפעקטירט אונזער מח צירקולאציע אין א טיפע מאכטפולע וועג," זאגט דר. מארק דזשארדזש, דירעקטאר פון מח-סטימיולאציע לאברעטאריע אין די "מעדיקל יוניווערסיטי אוו סאוט קאראליינע" אין טשארלסטאון. "איך טראכט אז מיר שטייען צופוסנס פון א פרישע עפאכע, א נייע רעוואלוציע פון "וועיגיס נערוו סטימיולאציע" וואס וועט פארבעסערן אונזער געזונט איבער די קומענדיגע צען יאר."

דער וועיגיס

וואס מאכט דעם וועיגיס נערוו אזוי באדייטנד ספעציעל? פארשטעקט צווישן די הויפט אדערן אויף ביידע זייטן פונעם האלז, פלעכט זיך דער 'וועיגיס' אדורך פונעם מח ביז אונטער'ן בויך. דער לאנגער נערוו איז א "פייבער" בינטל פון טויזנטער קלענערע נערוו-פעדימער. עס לויפן ארויס דערפון צווייגן אויף אלע זייטן פירנדיג סיגנאלן איבער'ן גאנצן וואונדערליכן סיסטעם פונעם מענטשליכן קערפער. אלס משל לאמיר נעמען אן עלעקטריק ווייער — אויב איר שניידט עס אויף און כאפט א בליק אינעווייניג, וועט איר זען ווי עס איז פול מיט פילע דינטשיגע דראטן. אויב איז עס א הויפט-דראט, וועט איר זען ווי יעדע נויטיגע פלאץ קומען ארויס קלענערע דראטן וועלכע פארבינדן דעם ארט מיט עלעקטריציטעט.

יעדע איינס פון די נערוון אינעם וועיגיס העלפט דעם קערפער טון עפעס וויכטיג. "איינס פון די נערוון קומט פון מיין מאגן," ערקלערט דר. דזשארדזש, "און עס דערציילט פאר מיין מח ווען איך בין זאט אדער נישט. אן אנדערע קומט פון מיין הארץ און דערציילט מיין מח אויב דאס הערצעלע טוט מיר וויי. אן אנדערע קומט פון די לונגען און זאגט מיר אויב איך אטעם גרינג אדער פארסאפעט."

סיגנאלן אינעם וועיגיס פארן ביידע וועגן. רוב 'טרעפיק' פארט ארויף, פונעם קערפער צום מח, און אביסל לויפט אויך אראפ, פון מח צום קערפער.

דורך "וועיגיס-נערוו סטימיולאציע" טעראפי קען מען נישט בלויז אויסקלויבן וועלכע דינטשיגע נערוו מען וויל צילן מיט די סטימיולאציע, מען קען אויך קאנטראלירן אין וועלכע ריכטונג מען וויל די אינפארמאציע זאל לויפן און וויאזוי עס זאל אפעקטירן דעם פאציענט.

צום ביישפיל, ווען מענטשן ליידן פון א געווענליכע סטראוק ל"ע (רוב סטראוקס פאסירן ווען דער בלוט שטראם צום מח ווערט אפגעשטעלט און פון דעם רעדט מען דא), דער חלק פונעם מח וואס העלפט דעם מענטש זיך רירן ווערט געשעדיגט. "ווי. ען. עס." ברענגט א מעגליכקייט אז אנדערע טיילן פונעם מח זאלן איבער נעמען די פונקציעס פון זיך רירן!

אן אנדערע ביישפיל רופן פארשער א "צויבער שטעקעלע"... אכטונג מייגרעין ליידנדע, שטעלט אייך פאר א קליין שטעקעלע וואס איר שאקלט אויפ'ן האלז אינמיטן הויכפונקט פון אן אטאקע און די יסורים ווערן פארשוואונדן!? אין אייראפע איז אזא סארט אויסערליכע "ווי. ען. עס." אפאראט שוין באשטעטיגט! שטודיעס איבער'ן ים שרייבן אז עס רעדוצירט די יסורים פון פארשידנארטיגע קאפ-ווייטאגן אן קיין שום נאכווייען.

אין די פאראייניגטע שטאטן האט די עף. די. עי. באשטעטיגט דעם ערשטן "וועיגיס נערוו סטימיולאציע" אפאראט שוין מיט איבער צוואנציג יאר צוריק, עס איז געמאכט צו העלפן קעגן עפילעפסיע. שטודיעס ווייזן אז בערך העלפט פון די מענטשן וועלכע נוצן דעם טעכניק האבן רעדוצירט זייערע 'סיזשערס' מיט 50%.

קורץ נאכדעם וואס דער ערשטער "ווי. ען. עס." אפאראט איז באשטעטיגט געווארן, האבן עפילעפסיע ליידנדע באריכטעט אויך איבער פריילכערע גיסטעס נאכ'ן נוצן דעם טעראפי מיט סוקסעס. דאס האט געשטופט פארשער צו פרעגן אויב סטימיולירן דעם וועיגיס קען אפעקטירן די זעלישע געזונטהייט. ווייטערדיגע שטודיעס האבן באשטעטיגט אז יא; "ווי. ען. עס." באהאנדלונגען האבן געשאפן נאך פאזיטיווע כוואליעס אינעם מח אויסער די פארמינערטע סיזשערס.

אין 05' האט די עף. די. עי. באשטעטיגט דעם זעלבן אפאראט צו באהאנדלען ערוואקסענע וועלכע ליידן פון דעפרעסיע —

זייט 08 >>

"מאונט סיני" און "סאוני ברוק" פאראייניגן אקאדעמישע און מעדיצינישע כוחות מיט ברייטע צילן אויפ'ן האריזאנט

"מאונט סיני" העלט סיסטעם און "סאוני ברוק" שפיטאל און אקאדעמיע האבן זיך פאראייניגט צו קאלאבארירן אין פארשונגען, שטודיעס, אקאדעמישע און מעדיצינישע פראיעקטן. אינאיינעם וועלן די צוויי הייבן דעם סטאנדארט פון מעדיצינישע וויסנשאפט ביי זייערע סטודענטן, יעצטיגע און גראדואירטע, און עווענטועל, קלינישע סערוויסעס.

אנהייב קומענדיגן יאר למס' וועלן פארשער פון ביידע שפיטעלער שוין ארבעטן אינאיינעם אויף א רייע פראיעקטן, אריינגערעכנט א ברייטע פראגראם פון עטליכע ברייטע פרישע פארשונגען צו טרעפן נייע רפואות אין קאמף קעגן קענסער און אנדערע שווערע מחלות. מיט פאראייניגטע כוחות האפן זיי צו קענען ווייזן גענוג אויפטוען פאר וואשינגטאן צו קענען באקומען מאסיווע פאנדן פון די פעדעראלע רעגירונג צו דעקן נאך טיפערע שטודיעס אויף א פארנעם ווי קיינמאל בעפאר.

דאס צו דערגרייכן וועלן די שפיטעלער אינאיינעם אינוועסטירן א האלב מיליאן דאלער אין די ערשטע פאזעס פון די שטודיעס. אויב וועט דער פלאן געלונגען, פלאנען די ארגאניזאציעס ווייטער צו געבן יערליך א פערטל מיליאן יעדעס איינע, באקומען פרישע גרענטס פון וואשינגטאן, און אזוי מארשירן פאראויס מיט פאראייניגטע כשרונות און כוחות, אויסצוטרעפן נייע מעדיצינען און באהאנדלונגען וואס וועלן איבערשרייבן היסטאריע.

נאך בענעפיטן וואס דער פאראיין וועט ברענגען מיט זיך רעכענען אריין אז סטודענטן וועלן קענען שפאצירן צווישן די שפיטעלער פון די צוויי געזונטהייט-גרויסמאכטן זיך איינצוהאנדלען די בעסטע ערפארונג אין וועלכע געביט זיי זוכן. סטאוני ברוק האט אנגעהויבן אוועקצושטעלן מעגליכקייטן פאר אירע סטודענטן צו ארבעטן אין לענדער ווי מאדאגאסקאר און קעניע, ווען אירע סטודענטן וועלן גלייכצייטיג געניסן פון די עטליכע און דרייסיג לענדער וואו מאונט סיני שענקט ארבעט מעגליכקייטן. מאונט סיני פארווירקליכט דערמיט אויך אן אלטער חלום אריינצובייסן אין 'לאנג איילענד'.

מיט די פאראייניגונג האפן זיי אויך צו ציען וואס מער סטודענטן צוליב דעם בענעפיט פון גראדואירן מיט א 'דעגרי' פון ביידע שפיטעלער. א "כתב סמיכה" פון אזעלכע צוויי פראמינענטע אינסטיטוציעס האט די מעגליכקייט צו עפענען אסאך טויערן.

Hamaspik Gazette

© '08 '16 All Rights Reserved

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

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

ALL YOUR CHASSUNA NEEDS UNDER ONE ROOF

Furniture: (Italian/USA)
Bedroom
Dining Room
Dinette
Couch

Jewelry:
Chusson Watch
Kallah Watch
Bracelet
Daimond Ring
Wedding Ring
Pearls
Earrings

Sliver:
Menorah
Esrog Box
Becher
Lachter

Houseware:
Pots
Dishes
Cutlery
Utensils
Sewing Notions
Tools
and more.

Small Appliances:
Toaster Oven
Telephone
Iron
Percolater
Hand Blender
Hair Clipper
and more.

Bath Accessories:
Vanity Set
Kitchen/Bath Towels
Shower Curtain

Linen:
Bed linen
Dust Ruffles
Matt. Covers
Pillows
Tablecloths
Comforters

Judaica:
חתן/כלה מחזורים,
ש"ס, טור,
שלחן ערוך,
טליתים, קיטל,
טלית בייטל
שירצל, טיכל

Wholesale Prices | Brand Names | Latest Styles

Monsey Chasuna Depot

Monsey: Monsey/Chasunah Depot
389 RT 59 • 845.371.9700
Hours: **Sun. - Thurs.** 11:30 - 6:30 / **Wed.** 11:30 - 9:00

Monroe: מנוחת הנפש/Chasunah Depot
KJ Shopping Center • 51 Forest Rd • 845.781.7772
Hours: **Sun. - Thurs.** 10:00 - 6:00 / **Wed Night.** 7:30 - 9:30

Before you go shopping make sure you see our exclusive items not to be found elswhere

צום געזונט

העכערע מעדיצין קאסטן מיידן נישט אויס "דזשענעריק ווערסיעס" - באריכט ווארנט אבער נישט צו שפרינגען

אינשורענס פירמעס טיילווייז שולדיג אין הייבן פרייזן פון דזשענעריק "סינטרויד", "דיידזשאקסין" און נאך

מערערע שטימעס פארפירן איבער מעדיצין פרייזן וועלכע גייען נאכאנאנד בארג ארויף. בפרט הערשט אן אויפברויז איבער די געהעכערטע קאסטן פון "דזשענעריק" ווערסיעס פון מעדיצינען, וועלכע זענען היבש ביליגער צו פראדוצירן, דערונטער אזעלכע פאפולערע מעדיצינען ווי "סינטרויד" און אזעלכע וויכטיגע ווי "דיידזשאקסין".

פארמאסיסטן באשולדיגן מעדיצין-פראדוצירער אז זיי הייבן די פרייזן בלויז וויבאלד זיי קענען. "דאס איז אויסדרוקליך אמת," ציטירט מען פונעם פרעזידענט פון "אוולעיר העלט", אבער עס זענען פארהאן נאך סיבות אונטער די שטייגנדע קאסטן – אינשורענס.

מאנכע אינשורענס ריזן האבן ארומגעטוישט זייערע מעדיצין בענעפיטן, און אריינגעשטעלט די פאפולערע מעדיצינען אין טייערערע קאטעגאריעס, דאס האט אויך דראסטיש געהויבן די פרייזן וואס פאציענטן דארפן באצאלן פון טאש ארויס.

אויב ווילט איר אבער וועגן דעם טוישן פונעם דזשענעריק צום ארגינעלן סינטרויד, כאפט א בליק אויפ'ן קומענדיגן באריכט...

אין אנדערע "דזשענעריק מעדיצין" נייעס, איז "עי. עי. אר. פי.", פון די פירנדע געזונטהייט ארגאניזאציעס אין אמעריקע, ארויסגעקומען דעם אוגוסט למס' מיט א פרישע רוף אז מען זאל נישט אזוי לייכטזיניג טוישן די ווערסיע פון א רייע מעדיצינען.

אסאך מעדיצינען קען מען רואיג טוישן צווישן די ארגינעלע "ברענד נעים" צו ביליגערע 'דזשענעריק' ווערסיעס דערפון, אדער פארקערט, און עס איז קיין שום פראבלעם. אמאל אבער קען קליינע טוישונגען אינעם מעדיצין שאפן א גרויסן חילוק אין די רעזולטאטן וויאזוי עס אפעקטירט דעם קערפער. זיי שטעלן ארויס א ליסטע פון ניין מעדיצינען וועלכע מען דארף זיך אדורכשמועסן מיט'ן דאקטאר פאר מען טוישט סיי וואס ביי זיי.

די ליסטע אין קורצן איז טיירויד מעדיצינען, אסטמא איינשפריצן, דידזשאקסין פאר הארץ פעלערן, טעאפעילין מעדיצין פאר אסטמא און סי. או. פי. די., א רייע דייעביטיס מעדיצינען, גלוקאומע אויגן טראפן, אויגן טראפן פאר 'טרוקענע אויגן', ווארפארין בלוט-דינער און סיזשער מעדיצינען.

סינטרויד

די ערשטע אויף די ליסטע איז סינטרויד – א מעדיצין וואס מען נעמט ווען דער "טיירויד" דריז פראדוצירט נישט גענוג פונעם טיירויד הארמאן (הייפא-טיירוידיזם ווי עס ווערט גערופן אין מעדיצינישן קרייז). סינטרויד איז לויט עטליכע שאצונגען די סאמע פאפולערסטע מעדיצין אין טערמין פון ציפערן וויפיל עס ווערט פארשריבן דערפון.

אין א שמועס איבער מעדיצין ארטיקלען אין גאזעט מיט ש"ב מו"ה אליעזר גרינבוים הי"ו, פון די בארימטע "גרינבוים'ס פארמאסי" אין מאנסי, האט דער שרייבער פון די שורות געגעבן א פרעג אויב ער ווייסט פון סינטרויד צו זאגן, "סינטרויד?" האט ער געענטפערט מיט א שמייכל, "א האלבע שטאט נעמט סינטרויד!"

יעדן חודש שרייבן דאקטוירים ארויס נאנט צו 23,000,000 רעצעפטן אויף סינטרויד. יא, כמעט דריי און צוואנציג מיליאן. (עטוואס מער פון "קרעסטאר", אין ענגליש, Crestor, פון די "סטעטינס" – Statins משפחה. אגב, דאס איז ווען מען רעדט פון רעצעפטן פאר ברענד-נעים מעדיצינען. אין די פולע מעדיצינישע וועלט איז דער נומער איינס Hydrocodone/Acetaminophen, א קאמבינאציע פון יסורים-בארואיגער און מילדע 'נארקאטיקס', וואס באקומט איבער הונדערט מיליאן רעצעפטן יערליך, אבער דאס איז שוין אינגאנצן אן אנדערע מעשה.)

פארוואס "קרעסטאר" זאל זיין נומער איינס וואלט מען גרינגער פארשטאנען, ווען די וועלט איז פארפלייצט מיט מעדיצינישע רעקאמענדאציעס פאר "סטעטינס" אלס מיטל (נאכ'ן פאררעכטן די דיעטע און איבונגען) צו באהאנדלען הויכע קאלעסטראל און נאך. אבער א סינטעטישע הארמאן? א מעדיצין וואס ערזעצט א נאטורליכע הארמאן זאל זיין אזוי פאפולער? פארוואס? צי האבן טאקע אזויפיל מענטשן אזעלכע ערנסטע פראבלעמען מיט זייערע "טיירויד" דריזן?

הייפא-טיירוידיזם

אין קורצן א בליק אויף א' ב' אין ביאלאגיע. געווענליך לייגט דער "טיירויד" דריז שטילערהייט אוועק הארמאנען וועלכע העלפן פירן די גאנצע מעטאבאליזם און האלטן אין קאנטראל ווי שנעל דער קערפער פארנוצט ענערגיע.

"הייפא-טיירוידיזם" באדייט אז דער דריז איז נישט גענוג אקטיוו און פראדוצירט נישט גענוג פון דעם וויכטיגן "טיירויד. אין אזא פאל נעמט מען א מעדיצין ווי סינטרויד וואס ערזעצט וואס דער קערפער פראדוצירט נישט אליינס.

די מערסט באקאנטע סיבה פון הייפא-טיירוידיזם איז אן "אויטא-אימיון" מחלה (ווען דער קערפער'ס אימיון סיסטעם אטאקירט טיילן פון אייגענעם קערפער), באקאנט אלס "העשימאוטאוס טיירוידייטיס/דעזיז" (Hashimoto's thyroiditis/Disease), וואס מאכט זיך יערליך ביי בערך 0.15% פון די פאפולאציע, און טרעפט זיך ביי פרויען צען מאל אזויפיל ווי ביי מענער. מיט די מחלה אטאקירט דער אימיון סיסטעם דעם טיירויד-דריז, שאפנדיג אינפלאמאציע און רעדוצירנדיג די הארמאנען פראדוקציע. סינטרויד פאררעכט דעם פראבלעם.

אן אנדערע טרויעריג-באקאנטע סיבה פארוואס מענטשן האבן ווייניג טיירויד הארמאנען איז "טיירויד קענסער", וואס אפעקטירט 1.1% פון די אמעריקאנע באפעלקערונג ערגעץ במשך זייער לעבן – דאס מיינט עלף פון יעדע טויזנט מענטשן באקומען עס רח"ל, און דאס איז געווען 3.8% צווישן די פרישע קענסער פעלער דיאגנאזירט אין יארע 14' למס'. דער קענסער, כאטש עס אפעקטירט אזא וויכטיגן דריז, איז עס אבער רעלאטיוו אומגעהויער גרינגער פון אנדערע קענסערס. אויב דער קענסער געוואוקס נעמט איין דעם דריז, שניידט מען פשוט און גלאט ארויס דעם גאנצן דריז אין אן אפעראציע און פטור פון קענסער. דאס מיינט אבער א טאטאלע אפשטעל פון נאטורליכע לעבנסוויכטיגע טיירויד הארמאנען. די פאציענטן נעמען דאן א מעדיצין ווי סינטרויד וואס שטעלט צו די נויטיגע מאס טיירויד הארמאנען, און אזוי קען מען ווייטער לעבן כאחד האדם ביז משיח'ס טאג.

ביי די צוויי הויפט טיירויד דיאגנאזן זענען אין די לעצטע יארן געשטיגן די ציפערן פון וויפיל מענטשן ליידן פון זיי מיט גרויסע פראצענטן, הויפטזעכליך, בארואיגן דאקטוירים, בלויז וויבאלד היינט אנטדעקט מען טיירויד פראבלעמען אסאך פריער, אלזא עס איז לויט זיי נאר א גוטער סימן.

אבער די עיקר סיבה פארוואס סינטרויד איז אזוי פאפולער, זאגן פארשער, איז פשוט וויבאלד עס ארבעט. זעלטן וואס מען זאל צוריקהערן אזעלכע גוטע גריסן אויף א מעדיצין ווי מען הערט אויף סינטרויד. אלזא מיט די הויכע צופרידנהייט ראטע, מיט שנעלערע דיאגנאזן פארשטייט מען פארוואס אזויפיל מענטשן נעמען אזויפיל פון דעם הארמאן מעדיצין.

אויב ווערן אנגעשטעקט פון א וויירוס, בעסער נאכמיטאג

מיט פראבעס אויף מייז און ראטן האבן פארשער פרובירט צו דערגיין אויב עס זענען פארהאן שעות אינעם טאג ווען "וויירוסעס" זענען שעדליכער פון אנדערע. א לעצטערע שטודיע טענה'ט אז יא – כאפן א וויירוס אינדערפרי איז היבש שווערער ווי שפעטער אין טאג.

א וויירוס אינפעקציע געשעט ווען באצילן אינוואדירן צעלן פונעם קערפער און מאכן דארט אן א חורבן. די צעלן פונעם מענטש טוישן זיך דורכאויס א פולן געזונטן צירקל פון 24 שטונדען. דער שטאפל אין וועלכער דער קערפער געפונט זיך אינדערפרי איז שוואכער קעגן וויירוסעס. דאס מיינט אז דער זעלבער וויירוס וועט מער קראנק מאכן דעם מענטש אויב ער כאפט עס אינדערפרי ווי ווען ער כאפט די זעלבע מעשה נאכמיטאג.

דערמיט האפן די פארשער צו קענען עטוואס קאנטראלירן די פארשפרייטונג פון וויירוסעס. דורכאויס דעם פלו סעזאן, צום ביישפיל, וועט מען אנזאגן מענטשן צו פארבלייבן אין שטוב אין די פריע שעות פונעם טאג צו פארמינערן די שאנסן פון ווערן אנגעשטעקט.

אבער, באטאנט דער באריכט, אויב שלאפט מען א פולע נאכט שלאף דארף מען נישט אזוי שטארק מורא האבן. אויב שלאפט מען נישט גענוג איז דער קערפער אויסגעמוטשעט און שוואך, און אלע סארט שלעכטע באצילן און אינפעקציעס קענען אסאך גרינגער אינפילטרירן דעם גוף. אלזא אויב לייגט מען זיך פרי, קען מען רואיג אויפשטיין פרי צו א געזונטן געשמאקן טאג.

צו טוישן רויכערן געוואוינהייט, "גייט" אין געשעפט

א לעצטערע אנאליז איבער עטליכע שטודיעס אין פינלאנד האט געוויזן אז מענטשן וועלכע זענען געגאנגען צופיסנס א דריטל פון א מייל אדער מער צו קויפן ציגארעטלעך, האבן זיך גרינגער געקענט אפגעוואוינען פונעם ציגארעטל מיט סוקסעס, און נישט יעדן טאג נאכאמאל, נאר איינמאל פאר אלעמאל... צווישן די שטודיעס צוזאמען האבן זיך באטייליגט איבער צוואנציג טויזנט מענטשן.

לויט די פארשער, יעדע דריטל מייל מער וואס דער רויכערער גייט צופיס צו קויפן דעם פאפיראסל, הייבט זיינע שאנסן זיך אפצוגעוואוינען פון דעם שעדליכן מנהג מיט צווישן 20 און 60 פראצענט!

די שטודיע ווייזט נישט קלאר פארוואס, עס איז מעגליך אז די שטרענגע פינישע אנטי-רויכערן געזעצן האבן א יד דערין, עס איז אבער גאר מעגליך אז נאכ'ן כאפן א שפאציר אפאר מינוט אויף דער לופט האט מען זיך מער נישט אזוי שטארק גענויטיגט צו פאר'סמ'ן די לונגען – מען שפירט זיך שוין רואיגער אן דעם.

● ◄ המספיק נייעס

המספיק משפחה באגריסט מיט פרייד סטעיט-באשטעטיגונג אויף צוויי נייע "גרופע-היימען" אין קרית יואל

‹‹ זייט 01

בחורים זעלבסט.

דער מאנגל אין גרופע היימען איז א טעמע וואס ווערט כסדר ארויפגעברענגט אין די ביוראען פון ספעציעלע הילף אגענטורן. דער געברויך שטייגט אין די הימלען און דער מאנגל שפירט זיך שוועכער און שוועכער. אומצאליגע יונגלעך און מיידלעך אין יעדן עלטער, פאר וועלכע עס איז שווער צו וואוינען ביי די עלטערן אינדערהיים צוליב זייערע ספעציעלע געברויכן, ווארטן פאר זייער בעסטע טובה אויף א ליידיגע בעט אין א צוגעפאסטע אייגענע רעזידענץ, אבער די סטעיט קאסע איז הערמעטיש פארשלאסן.

מיט פיר יאר צוריק ווען המספיק האט בחסדי ד׳ זוכה געווען צו עפענען די בארימטע ״בעיקערטאון שוועסטערהיים״, א היבשער חידוש שוין בימים ההם, האט מען פרובירט צו ערקלערן פאר די אלבאני באאמטע דעם קריטישן געברויך צו עפענען נאך ענליכע רעזידענצן פאר בחורים. יארן און חדשים זענען געלאפן און די געטרייע המספיק עסקנים האבן ביי יעדע געלעגנהייט פרובירט צו ערקלערן און אדוואקאטירן ביי יעדע מעגליכע אויער די קריטישע וויכטיגקייט פון נאך ספעציעלע רעזידענצן.

המספיק׳ס העכסטע שטאב, אינאיינעם מיט עטליכע געטרייע עלטערן שיחיו וועלכע האבן אקטיוו ארויסגעהאלפן פון זייער פערספעקטיוו, האבן אין א פאראיניגטן פראנט נישט אויפגעהערט ציען די נויטיגע גלעקלעך, בעטן אין יאמערן, אין אלבאני און אין האדסאן וואלי. זיי האבן נישט געהאלטן ביים אקצעפטירן ניין פאר אן ענטפער.

יגעת ומצאת... אזויפיל אידישע טערן און הארעוואניע קענען נישט פארלוירן גיין. דעם זומער האט די השתדלות בחסדי השי״ת געפונען חן אין די אויגן פון די שרי המלוכה ביי ״או. פי. דאבעליו.״ די שווערע און דעליקאטע הארעוואניע, מיט די באאמטע, מיט די חשוב׳ע עלטערן און משפחות און קאארדינעיטארס, האט זיך אויסגעצאלט אין גרויסן. צוויי גרופע-היימען זענען באשטעטיגט געווארן פאר המספיק אוו אראנדזש קאונטי.

מיט עטליכע וואכן צוריק איז אנגעקומען דער ערשטער פאזיטיוער סיגנאל פון די סטעיט צו המספיק אוו אראנדזש קאונטי. די סטעיט האט פארלאנגט די טעקעס פון די באשטעטיגטע טייערע קינדערלעך, צו אנאליזירן זייערע געברויכן, וויפיל און אויב זיי וועלן טאקע בענעפיטירן פון וואוינען אין גרופע היימען.

דער ערשטער יום בשורה איז געקומען אין די גאר פאסיגע וואך – לסדר ״מה טובו אהליך יעקב״ (בלק), ווען מרס. וואלפי, דירעקטאר פון די לאקאלע ״די. די. אר. או.״ (ד׳עוועלאפמענטאל ד׳יסעביליטיס ר׳ידזשינעל א׳פיס) וואס סערווירט דעם ״האדסאן וואלי״ אומגעגנט, האט געשיקט דעם אפיציעלן באשטעטיגונגס-בריוו צו מו״ה משה מענדל וווערטהיימער הי״ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו אראנדזש קאונטי. אין דעם דאקומענט איז געווארן עמטליך אונטערגעשריבן און אפגעזיגלט די ערלויבעניש צו עפענען צוויי נייע גרופע-היימען אונטער המספיק אין קרית יואל.

אין די בריוון רעכנט דירעקטאר וואלפי אויס די נעמען פון די רעזידענטן פאר וועם די נייע בעטן זענען באשטימט. המספיק האט דאס באלד געלאזט צו וויסן טאן פאר די געטרייע עלטערן, ביי וועם די בשורה טובה האט ארויפגעברענגט איבערראשנדע פרייד געפילן.

ביידע היימען זענען באשטימט פאר מענער, איינס א יונגערע גרופע און די אנדערע א מער ערוואקסענע גרופע. די גליקליכע נעמען זענען, ווי דערמאנט, לויט ווי די קאמישאנער האט פארזיגלט אין איר בריוו.

אין א שמועס מיט׳ן גאזעט האט ר׳ משה מענדל ווערטהיימער ערקלערט די היסטארישקייט פון דעם שריט, ווייזנדיג אז זייט פיר יאר צוריק, ווען המספיק האט געעפנט די ״בעיקערטאון שוועסטערהיים״ אין קרית יואל, האט די סטעיט נישט באשטעטיגט קיין איין נייע גרופע-היים איבער גאנץ המספיק. אויסערדעם ווען דאס זיין די צווייטע און דריטע ׳ברודערהיים׳ אונטער המספיק אין קרית יואל, פופצן יאר זייט המספיק האט געעפנט איר ערשטע, און דערווייל איינציגסטע, מענער רעזידענץ אינעם עיר גדולה לאלקים קרית יואל, די וואויל-בארימטע ״עיקערס ברודערהיים״.

״איך האף אז די בשורה זאל דינען אלס חיזוק פאר עלטערן און עסקנים נישט אויפצוגעבן, נאר ארבעטן ווייטער מיט תפילות און שתדלנות צו עפענען נאך גרופע היימען פאר די טייערע קינדערלעך,״ זאגט ר׳ משה מענדל. ״טויערן וועלכע זענען געווען הערמעטיש פארשלאסן קענן יעדע לאביאירונג און אדוואקאציע, האבן נישט געקענט ביישטיין א פאראיניגטער פראנט פון אידישע הערצער.״

מיט׳ן באשטעטיגונג פונעם נייעם דאפלטן ברודערהיים ווערט געשלאסן איינע פון די מערסטע קאמפליצירטע פראיעקטן אין המספיק היסטאריע, כמעט אינגאנצן אונטער די קוליסן אבער אזוינס וואס האט במשך די פארלאפענע צוויי יאר פארנומען אויסטערלישע הארעוואניע פון עטליכע עלטערן פון די חשוב׳ע בחורים שיחיו און המספיק וועטעראן עסקנים.

אבער מיט׳ן דערגרייכונג פונעם ציל האט זיך אנגעהויבן א נייע עפאכע פאר צוויי גרופעס טייערע בחורים און זייערע עלטערן שיחיו, אויף א געהויבענעם פארנעם וואס אין די היינטיגע עפאכע האט מען נישט געגעבן צופיל אויסזיכטן דאס צו דערגרייכן.

די נייע דאפלטע ברודערהיים וועט בעז״ה אפצייכענען די אכטצנטע און ניינצנטע המספיק גרופע-היים פראיעקטן, א ציפער וואס האט יארן צוריק אויסגעזען ווי א ווייטער אוממעגליכער חלום אבער איז בסייעתא דשמיא פארווירקליכט געווארן אין וואונדערליכסטן זין פון וואוירט.

שרייבנדיג די שורות אין די ״שבעה דנחמתא״, די וואכן ווען כלל ישראל קוקט אויס בכליון עינים געטרייסט צו ווערן מיט די גאולה שלימה, זענען מיר משתוקק און מתפלל אז די עבודת הקודש אהערצושטעלן די נייע ברודערהיימען פאר די לויטערע קינדער שלא טעמו טעם חטא, זאל ערווקן אין הימל דעם לאנג ערווארטעטן ״בנה ביתך כבתחילה וכונן מקדשך על מכונו״ בביאת משיח צדקינו בב״א.

● ◄ צום געזונט

קאומא מעלדעט איבער פרישע $50 מיליאן אין פראגראמען צו העלפן עלטערע פארבלייבן אין שטוב

ווי ניו יארק סטעיט גאווערנער קאומא האט געמאלדן, ווען די סטעיט פארטיילן $50.1 מיליאן פאר לאקאלע אפיסעס וועלכע העלפן עלטערע, צו פארמערן סערוויסעס וואס מען שטעלט צו אין שטוב פאר מענטשן פון די 60 און ארויף. די ״פארברייטערטע אין שטוב סערוויסעס פאר עלטערע״ פראגראם (the Elderly Program Expanded In-Home Services for) שטעלט צו ״קעיר קאארדינעיטערס״ צו העלפן עלטערע וועלכע דארפן הילף מיט נישט מעדיצינישע געברויכן, ווי קאכן און אייגקויפן, זיי צו ערמעגליכן צו פארבלייבן זעלבסטשטענדיג אין שטוב, אנשטאט מוזן אריבערגיין אין ״נוירסינג האומס״ וועלכע זענען סיי קאסטבאר פאר די רעגירונג און סיי נישט דאס בעסטע צום עמאציאנאלן און פיזישן געזונט – ווילאנג מען קען לעבן זעלבסטשטענדיג אין שטוב.

דער פראגראם צילט אויסשליסליך צו העלפן מענטשן מיט שוואכע פארדינסטן וועלכע זענען היינט צוטאגס נישט בארעכטיגט צו געניסן פון מעדיקעיד, און זענען אבער אין געפאר צו ווערן אנגעוויזן אויף מעדיקעיד הילף אינעם נאנטן צוקונפט. ווי דער דירעקטאר פון די סטעיט אפיס פאר עלטערע, גרעג אלסען, שרייבט, וועט מען דורך צושטעלן די סערוויסעס באצייטנס אין שטוב, פארמיידן די מענטשן פון דארפן צוקומען צו מעדיקעיד פאר לאנגע געזונטע יארן.

דער פראגראם וואס וועט בעניפיטירן בערך זיבעציג טויזנט ניו יארקער, וועט באקומען נאך $16 מיליאן אין לאקאלע רעגירונג פאנדן און $1.8 מיליאן פון די געניסער פונעם פראגראם (א דורכשניט פון בלויז $25 פער געניסער). אין ניו יארק סיטי וועט דער פראגראם באקומען $24.2 מיליאן, אריינגערעכנט $18.3 מיליאן פון די סטעיט קאסע.

צום געזונט

"וועיגיס" שליסל-נערוו וועלכע איבער מעגליכע וואונדער-רפואות צו היילן פון סטראוקס ביז דעפרעסיע

זייט 04 >>

אויב אנדערע באהאנדלונגען האבן זיי נישט געהאלפן. צו העלפן קעגן דעפרעסיע דארף מען אבער אריינלייגן אן אפאראט אינעם קערפער. דאס ברענגט צוויי פראבלעמען וועלכע באגרעניצן דאס באנוץ דערפון פאר אסאך מענטשן: ערשטנס, אן אפעראציע אריינצופלאנצן דעם אפאראט אונטער די הויט אויף די לינקע זייט פון דאס הארץ קאסט א קנאפע דרייסיג אלפים, און צווייטנס, דאקטוירים קענען נישט זען פון פאראויס ווער וועט גוט רעאגירן צו די באהאנדלונג פאר די אפעראציע. צאלן דרייסיג ׳גרענדז׳ אויף א ספק איז נישט עפעס וואס יעדער קען זיך ערלויבן.

ווען נישט די צוויי פאקטארן, זאגן פארשער, וואלט דער באנוץ פון דעם טעכניק שוין געווען ווייט און ברייט פארשפרייט.

פון דעפרעסיע צו פעשקייט

א צענדליג יארן שפעטער און די עף. די. עי. האט באשטעטיגט די דריטע ווי. ען. עס. אפאראט (עס הייסט the Maestro Rechargeable System) דער אפאראט קיצלט עפעס געוצליך אומגעראכטן: פעשקייט. מענטשן וועלכע האבן געוצט דעם אפאראט פאר דעפרעסיע האבן דערציילט פאר זייערע דאקטוירים אז זייער שטורמישע אפעטיט האט זיך אפגעשטילט.

ווי עס שטעלט זיך ארויס איז דער נערוו דער שליח צו דערציילן פאר׳ן מאגן וועלכן זיך אויסצולייגן און פאר׳ן מח וועלכן זיך צו שפירן אנגעפולט.

ווי סייענטיסטן ערקלערן, איז שוין לאנג באקאנט אז עס זענען פארהאן נערוון וועלכע דערציילן פאר׳ן מח אויב דער מאגן איז שוין פול אדער נאכנישט. אויב אזוי לאמיר גלייך גיין צו די נערוון און אריינגארן דעם מח זיך צו שפירן זאט. עס ארבעט גוט, שרייבן דאקטוירים, און אן קיין שום נאכווייען. אנדערש ווי דיעטע פילן, שיקט דאס בלויז סיגנאלן אז דער מאגן איז שוין צופרידן און אנגעפולט עד בלי די.

דער דיעטע אפאראט דארף מען אויך אריינלייגן דורך אן אפעראציע, אבער די אפעראציע איז נעבן דעם מאגן, היבש לייכטער ווי נעבן דאס הארץ. א שטודיע פון יארע 15׳ אין די "דזשורנאל אוו אביסיטי" האט אנטפלעקט אז דער אפאראט האט געהאלפן געווייסע פעשע ערוואקסענע פארלירן כאטש 20% פון זייער וואג, מיט גאר מילדע נאכווייען ווי אביסל וווייטאג אין מאגן. זיי זענען געבליבן פריי פון די איבריגע פונטן א מינימום פון 18 חדשים.

דערמיט האט מען שוין דריי נערוו סטימיולאציע אפאראטן באשטעטיגט צום באנוץ אין די פאראייניגטע שטאטן. די אלע זענען אינערליכע אפאראטן, ד. מ. אז מען דארף אפעריר זיי צו קענען איינפלאנצן אין קערפער. דער סיסטעם איז צוזאמגעשטעלט פון צוויי הויפט חלקים: א "דזשענערעיטאר" וואס מען לייגט אונטער די הויט נעבן די קושקעס, און דראטן, געווען ׳לעדס׳ (Leads), וועלכע זענען באהאפטן צום וועיגיס נערוו.

אויפ'ן טיש: אסטמא, ארטרייטוס, קראונס און נאך

פארשער שטודירן יעצט אויף קעסל און כלים אויב מען קען נוצן דעם טעכניק פאר נאך שוואכקייטן, און זוכן מיטלען מען זאל עס קענען נוצן פון אינדרויסן, אן אפעריר. "מיר באטראכטן ווי. ען. עס. אלס מעגליכע צוקונפטיגע מיטל פאר אלע מח און פסיכיאטארישע שווערקייטן," זאגט דר. מייק קילגארד, פראפעסאר אוו ניורא-סייענס אין די שולע פאר אויפפירונג און מח שטודיעס, יוניווערסיטי אוו טעקסעס, דאללאס.

איין איבערראשנדע מעגליכקייט איז עוועניטועל צו נוצן ווי. ען. עס. אלס מיטל צו באהאנדלען אנטצינדונגען אין קערפער. צום ביישפיל, אייראפאישע פארשער פרובירן אויסערליכע, אדער כאטש קוים אינערליכע, טעכניקן וועלכע מען זאל קענען נוצן אין "עמערדזשענסי רומס" אפצושטעלן געשווינד "אסטמא" אטאקעס. די פראבעס ביז יעצט זענען אדורך בשלום און האבן פארבעסערט מילדע און ערנסטע סימפטאמען.

דר. קעווין טרעיסי, פרעזידענט און סי. אי. או. פון די "פיינשטיין אינסטיטוציע פאר מעדיצינישע שטודיעס" אין מאנהעסעט, נאסאו קאונטי, ניו יארק, האט אנטדעקט מעגליכקייטן אז ארבעטן מיט׳ן וועיגיס, אין די ריכטיגע וועג און מיט די ריכטיגע שטארקייט, קען העלפן מענטשן וועלכע ליידן פון ׳ארטרייטוס׳ און קראונס דעזיז – פון די לעצטע האט ער שוין אראפגענומען עטליכע פאציענטן פון מעדיצינען דורך ווי. ען. עס. זיין שטאב פארשט יעצט אויס איבער באהאנדלען מיט דעם טעראפי עסן באהאנדלען אנטצינדונגען אין קערפער. צום ביישפיל, אייראפאישע פארשער פרובירן אויסערליכע, אדער כאטש קוים אינערליכע, טעכניקן וועלכע מען זאל קענען נוצן אין "עמערדזשענסי רומס" אפצושטעלן געשווינד "אסטמא" אטאקעס. די פראבעס ביז יעצט זענען אדורך בשלום און האבן פארבעסערט מילדע און ערנסטע סימפטאמען.

דר. קעווין טרעיסי, פרעזידענט און סי. אי. או. פון די "פיינשטיין אינסטיטוציע פאר מעדיצינישע שטודיעס" אין מאנהעסעט, נאסאו קאונטי, ניו יארק, האט אנטדעקט מעגליכקייטן אז ארבעטן מיט׳ן וועיגיס, אין די ריכטיגע וועג און מיט די ריכטיגע שטארקייט, קען העלפן מענטשן וועלכע ליידן פון ׳ארטרייטוס׳ און קראונס דעזיז – פון די לעצטע האט ער שוין אראפגענומען עטליכע פאציענטן פון מעדיצינען דורך ווי. ען. עס. זיין שטאב פארשט יעצט אויס איבער באהאנדלען מיט דעם טעראפי עסן

אלעקזאנדער ראבערטס

רוב באהאנדלונגען דורך ווי. ען. עס. וואס מיר האבן געשמועסט ביז יעצט, אפעקטירן די טרעפיק אויפ׳ן וועגיס פונעם קערפער צום מח. דער וועיגיס פירט אבער, ווי געשמועסט, אין ביידע ריכטונגען. דער נערוו ברענגט די באפעלן פונעם מח צום הארץ וויאזוי עס זאל ארבעטן, און פארשער פרובירן עס צו קענען נוצן אלס מיטל צו באהאנדלען הארץ פראבלעמען! פריערדיגע פראבעס זענען אדורכגעפאלן, אבער זיי פרובירן ווייטער צו אנטוויקלען דעם טעראפי פאר הארץ-פראבלעמען, מח-טראומא, שווערע בריען און כראנישע יסורים, אריינגערעכנט "פייברא-מייאלדזשיע".

אויף די יעצטיגע אגענדע פון פילע פארשער איז צו מאנעווירירן דעם נערוו פון אינדרויסן פונעם קערפער, דורך די אויער אדער הויט, אדער העכסטנס דורך אריינלייגן "ווי. ען. עס." אפאראטן דורך אין איינשפריץ, א שמירעכץ אויף די הויט, צי גאר א טאבלעט. "עס איז מעגליך," זאגט דר. טרעיסי, "אז איין טאג וועלן אסאך מענטשן ווערן באהאנדלט אויף פילע פראבלעמען דורך אן אינערליכע ווי. ען. עס. אפאראט. זיי וועלן זיין זייער קליין און קענען זיין פארבינדן צו קאמפיוטערס. די דאקטוירים וועלן קענען באהאנדלען פאציענטן פון דער נאנט און פונדערווייטנס."

ניו יארק'ס "עמבלעם" אינשורענס אנערקענט אלס ערשטע צו סערווירן פעדעראלע פראגראם צו פארמיידן דייעביטיס

די פעדעראלע סי. די. סי. (סענטער פאר דעזיז קאנטראל ענד פראווענשן) האט באטיטלט "עמבלעם העלט" אלס די ערשטע אינשורענס פירמע וואס סערווירט אירע קליענטן מיט די "פארמיידן דייעביטיס פראגראם". "ארגאניזאציעס וועלכע סערווירן אונזער פראגראם האבן די מעגליכקייט באדייטנד צו רעדוצירן די חורבנות פון טייפ-2 דייעביטיס לאקאל און נאציאנאל," שרייבט דר. אלברייט, פירער פון סי. די. סי.׳ס דייעביטיס דעוויזיע, אין א סטעיטמענט צו די פרעסע.

זייט יאר 12׳ באקומט עמבלעם גרענטס פון די פעדעראלע געזונטהייט אגענטור אהערצושטעלן פאר אירע מעמבערס קלאסן זיי צו לערנען וויאזוי צו פארמיידן ׳צוקער׳ קראנקהייט, מיט לימודים צוגעשטעלט דורך די סי. די. סי. אונטער דעם פראגראם שטעלט עמבלעם צו הילף צו פארמיידן דייעביטיס פאר אירע מעמבערס, סיטי ארבייטער און מענטשן אין געגנטער מיט באדייטנדע ריזיקע צו אנטוויקלען דייעביטיס. די סעריע קלאסן לויפן במשך א יאר, קודם איינמאל א וואך פאר פיר חדשים און נאכדעם איינמאל א חודש פאר נאך אכט מאנאטן.

די קלאסן ווערן דוקא געגעבן אין פארעם פון "קלאסן" און נישט אויפ׳ן טעלעפאן אדער אינטערנעט, וויבאלד "דער כח פון די גרופע איז זייער וויכטיג פאר די הצלחה," זאגט אן עמבלעם וואשינגטאן. "די מיטגלידער פון די קלאסן האלטן איינער דעם אנדערן פאראנטוואורטליך אויף די ארבעט."

די פעדעראלע גענעטער, צווישן הונדערט און 160 אלפים א יאר, וועלן אויסלויפן ענדע יאר 17׳, אבער עמבלעם האפט אז די הצלחה פונעם פראגראם וועט זיין אזוי שטארק אז עס וועט זיך זיי לוינען אליינס פארצוזעצן מיט דעם פראגראם. די אמעריקאנע דייעביטיס פאראיין שאצט אז איבער א דריטל פון ניו יארק סיטי׳ס באפעלקערונג, ארום 4.5 מיליאן מענטשן, שטייען נאנט צו באקומען דייעביטיס.

קאנסומערס ווערן דערשטיקט אין קאמף איבער מעדיצין פרייזן

קודם די אונטערשטע שורה: מעדיצין פירמעס זענען דא צו מאכן געלט. אינשורענס פירמעס פרובירן צו נידערן מעדיצין פרייזן, אויך צו מאכן געלט. און ווען די צוויי שלעפן דעם שטריק צווישן זיך, ווערט דער קאנסומער דערשטיקט אינצווישן.

אינשורענס פירמעס עלימינירן מעדיצינען פון זייער באשטעטיגטע ליסטע אויב די פאבריצירער זענען נישט מסכים צו רעדוצירן די פרייזן. דאס צווינגט דאקטוירים און פאציענטן זיך אריסצולאזן אויף דער יארכע ארויסצוקראצן אלטערנאטיוון וועלכע וועלן ארבעטן און וועלן נישט מאכן מער שאדן וויי זיי העלפן.

מעדיצין אינשורענס ריזן ווי "סי. ווי. עס. קעירמארק" און "עקספרעס סקריפטס" האבן שוין פארעפנטליכט זייערע ליסטעס פון מעדיצינען וועלכע זיי וועלן דעקן אין יאר 17׳ למס׳. יעדע איינע האט א שרעקעדיגע ליסטע מעדיצינען וועלכע זיי וועלן מער נישט דעקן. סי. ווי. עס. האט אויסגעשלאסן בערך 130 מעדיצינען און עקספרעס, וואס האט נישט געשניטן קענסער און מענטל-העלט מעדיצינען, רעכנט אויס בערך 85.

דורכ׳ן אויסשליסן געווייסע מעדיצינען פון באקומען דעקונג, העלפן די אינשורעס פירמעס האלטן די פרייזן נידריגער פאר די קאנסומערס. געווענליך קען מען טרעפן א ביליגערע דזשענעריק מעדיצין וואס איז דאס זעלבע עפעקטיוו, און אינשורענס וועט עס יא דעקן. קאנסומערס קענען אפעלירן צו באקומען דעקונג פאר זייערע מעדיצינען, עס איז אבער יענע פראצעס.

צום געזונט

ניו יארק'ע **ספעציעלע-הילף אגענטורן** אין אנגסט און העפטיגע הכנות צו **מאסיווע טויש** אין **"סערוויס קאארדינעישן"**

וואשינגטאן מאנט אגרעסיוו "קאנפליקט פרייע" סערוויס קאארדינעישן - או. פי. דאבליו מוז אריינגעבן ענדגילטיגע פלאן ביז ערב ראש השנה - וועלט פון ספעציעלע סערוויסעס איינגעהילט אין שפאנונג

די ניו יארק סטעיט אפיס פאר מענטשן מיט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס, באקאנט אלס די או. פי. דאבליו. די. די., איז אין די טעג העפטיג פארזינקען אין די הכנות צו מאסיווע טוישונגען וועלכע וועלן אויפשאקלען די פונדאמענטן וויאזוי "מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן" ווערט סערווירט.

און אז עס קומט אזא גורל'דיגער טויש אין דעם קריטישן הארץ פון אלע סערוויסעס, גרייטן זיך דערמיט אינאיינעם אלע נאן-פראפיט אגענטורן אונטער איר און די צענדליגער טויזנטער משפחות וועלכע זיי סערווירן.

"מעדיקעיד סערוויס קאארדינאציע" איז דער לעבנס-אָדער וואס נעמט אדורך אלע דיסעביליטי-סערוויסעס וואס מענטשן באקומען פון די סטעיט. אן "עם. עס. סי." ווי ער ווערט גערופן אין קורצן, קאארדינירט פאר זיין קליענטעל צו באקומען דאס בעסטע און מערסטע סערוויסעס פאר זייער וואוילזיין. סערוויס קאארדינירער זענען פאראנטווארטליך צוצושטעלן וואס איז דאס בעסטע פאר'ן וואוילזיין פון די מענטשן אונטער זייער "קעיסלאוד", און א געטרייער קאארדינירער וועט קעמפן פאר זייערע רעכטן ביז צום געווינען דאס מאקסימום.

במשך די לעצטע יובל יארן איז "סערוויס קאארדינעישן" אנגעפירט געווארן דורך וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס א שטייגער ווי המספיק. המספיק'ס סערוויס קאארדינירער זענען וועלט בארימט מיט זייער געטריישאפט וואס דערגרייכט ווייט אויסער די ראמען פון די פארשריפטן, און אויף דעם זאגן עדות די מענטשן וועלכע זיי סערווירן אין אלע דריי קאונטי'ס וואו המספיק סערווירט ספעציעלע סערוויסעס און זייערע הערליכע פרוכטבארע לעבנס.

דער נייער טויש קומט אויף די פאדערונג פון וואשינגטאן. די פעדעראלע סענטער פאר מעדיקעיר און מעדיקעיד סערוויסעס (סי. עם. עס.) פארלאנגט פון אלע סטעיט אגענטורן און נאן-פראפיט ארגאניזאציעס צוגלייך, אז קאארדינירן סערוויסעס מוז אריבער גיין צו א סיסטעם וואו עס וועט סערווירט ווערן ריין פון סיי וואספארא פערזענליכע אינטערעסע אדער נגיעות, אויף ענגליש "קאנפליקט פרי קעיס מענעדזשמענט".

דער וועג ביז אהער

צו פארשטיין וויאזוי מען איז אנגעקומען צו דעם געזעץ, לאמיר כאפן א קורצע איבערבליק איבער די אנטוויקלונג פון ספעציעלע סערוויסעס במשך די לעצטע פערציג יאר.

אין 971' למס' האט א ניו יארק'ער ריכטער געשילדערט מענטשן מיט דיסעביליטיס אלס "די מערסטע דיסקרימינירטע מינאריטעט אין לאנד." קינדער מיט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס זענען אדער געגאנגען אין די אלגעמיינע פאבליק-סקולס וואו זיי האבן נישט באקומען קיין פאסיגע הילף, אדער איינגעשפארט געווארן אין מאסיווע רעגירונגס רעזידענשל אינסטיטוציעס. די ריזיגע געביידעס, געווענליך ווייט פון באוואוינטע שטעט מיט הויכע מויערן און פארשפארטע קעמערלעך וועלכע האבן איזאלירט די איינוואוינער פון די וועלט, זענען געווען זייער נאכגעלאזט, שמוציג, מסוכן און איבערגעפולט.

אין 972' האבן צייטונג שרייבער זיך אריינגעכאפט אין ניו יארק סטעיט'ס טרויעריג בארימטע "ווילאו-ברוק" אינסטיטוציע, און די סצענעס וואס זיי האבן דארט געזען און איבערדערציילט פאר די גאס האבן געשאפן א שטורעם וואס האט אנגעהויבן טוישן דעם מצב צום גוטן. א גרופע עלטערן האבן אנגעקלאגט די אינסטיטוציע אין געריכט. אין זיינע באריכטן האט דער ריכטער געשילדערט דעם מצב אלס: "שוידערליך, גרויליג, אוממענטשליך, א פלעק אויפ'ן געוויסן, אן ארט וואו די מערסטע הילפסלאזע און שוצלאזע פון אונזערע בירגער זענען פארלאזט געווארן ווען דאס לעבן הענגט זיי אויף א האר... זיי ווערן פארשימלט אין אומנוצבארע קאמערן, די לעבעדיגע צווישן די טויטע, די טויטע צווישן די לעבעדיגע."

די סטעיט האט אין ענדע געשלאסן די ווילאוברוק פרשה מיט א סעטלמענט, אבער דער דעת הקהל איז שוין געווען אויפגעטרייסלט. דאס געוויסן האט געפאדערט און מען עס נישט געקענט אפשטילן. עס האט זיך אנגעהויבן א קייט פון פארבעסערונגען וואס פלעכט זיך ווייטער ביז צום היינטיגן טאג.

א שפרינג אריבער אפאר יאר, און אום ניינצן ניינציג למס' האט פרעזידענט בוש דער ערשטער יר"ה אונטערגעשריבן די לעגענדארע "אמעריקענס וויט דיסעביליטיס עקט" (עי. די. עי.), וואס פארבאט סיי וועלכע דיסקרימינאציע קעגן סיי וועלכן מענטש באזירט אויף זיינע באגרעניצונגען, פיזיש אדער גייסטיש.

אין די קומענדיגע פאר יאר זענען סערוויסעס פאר מענטשן מיט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס אריבערגעפירט געווארן צום מאדעל פון "האום קאמיוניטי בעיסד סערוויסעס" (היימליך און געזעלשאפט באזירט – אין קורצן, עיטש. סי. בי. עס.). דאס איז נאך געווען אונטער די OMRDD, די פאטער ארגאניזאציע פון די OPWDD.

אין יאר 99' איז געקומען א פרישע שטיצע פאר מענטשן מיט ספעציעלע געברויכן, ווען דער "סופרים קאורט" אין וואשינגטאן די. סי. האט אין א פסק באקאנט אלס די "אלמסטעד" פסק געאורטיילט אז דער "עי. די. עי." געזעץ באפעלט מען זאל דוקא צושטעלן הילף פאר'ן מענטש צו ווערן דאס מערסטע זעלבסטשטענדיג וואס מעגליך. אן ארגאניזאציע אדער יחיד וואס מאכט אז א מענטש זאל בלייבן אויף אייביג אנגעוויזן אויף הילף ווען עס איז פארהאן די מעגליכקייט ער זאל ווערן זעלבסטשטענדיג, פארלעצט דערמיט דעם "עי. די. עי." געזעץ. דאס מיינט אויך אז א סטעיט איז פארפליכטעט צוצושטעלן HCBS, צו מענטשן וועלכע פאסן נישט אריין אין אינסטיטוציעס.

"קאנפליקט פרייע קעיס מענעדזשמענט"

דער לעצטער גרויסער טויש אין דעם פעלד איז געקומען אין יאר 10' למס'. דעמאלטס האט פרעזידענט אבאמא יר"ה אונטערגעשריבן דעם באקאנטן "עפארדעיבל קעיר עקט", באקאנט אלס "אבאמא קעיר", ווען דערמיט ווערן אריינגעווישט א רייע רעפארמאציעס אין אלע געביטן פון העלט קעיר און רעגירונגס געזונטהייט סערוויסעס, אריינגערעכנט א פארלאנג אז סטעיטס מוזן טוישן די סערוויס סטרוקטור צו "קאנפליקט פרייע" קעיס מענעדזשמענט.

דער סעיף אינעם געזעץ לויטעט: "נגיעות קענען באאיינפלוסן א מענטש צו געבן צופיל אדער צו ווייניג סערוויסעס; עס קען שאפן א פארבארגענע אינטערעסע צו האלטן דעם מענטש אלס קליענט ווי איידער אים העלפן ווערן זעלבסטשטענדיג; אדער טון אנדערע זאכן וועלכע בענעפיטירן די באקוועמליכקייט און בענעפיטן פונעם אגענט אדער סערוויס פראוויידער, ענדערש ווי זיין "פערסאן סענטערד" – דאס בעסטע פאר'ן מענטש וועלכער באקומט די סערוויסעס."

"כי השוחד יעור" באמערקט דער געזעץ: "אסאך מאל כאפט מען זיך נישט ווי מען ווערט געטריבן אונטערן-באוואוסטזיין דורך נגיעות"....

צו דערגרייכן דעם ציל פון קאנפליקט

זייט 35 >>

מאונט סיני דאקטוירים פארשרייבן רעצעפטן אויף עפל און באנאנעס

דער קומענדיגער מעדיצין אויף וואס צוויי דאקטוירים, פארשער אין די "אייקען" מעדיצינישע שולע פון מאונט סיני, ארבעטן יעצט, איז בעצם שוין פארהאן צו באקומען, טאקע נישט אין אפטייקן, אבער אין אלע גראסעריס אומעטום. נעמליך, זיי ווילן זען אויב ווען פאציענטן וועלן באקומען הילף פון העלט-אינשורענס זיך צו קענען ערלויבן מער געזונטע פרוכט און גרינצייג, אויב דאס וועט פארבעסערן זייער געזונט. א מאנגל אין נארהאפטיגע געזונטע עסן איז ווי באקאנט פון די הויפט פאקטארן וועלכע ברענגען געזונטהייט פראבלעמען פון אלע סארטן.

אצינד שטייען די דאקטוירים פאר'ן אדורכפירן א פראבע איבער א גרופע פון פופציג פעשע קינדער און פופציג ערוואקסענע מיט שוואך-קאנטראלירטע דייעביטיס. אלע באטייליגטע אין די נייע "פאוער פוד" פראגראם, וועלן ווערן אויסגעקליבן צוליב פארדאכטן אז זייערע שוואכע פינאנצן ערלויבן זיי נישט צו קויפן גענוג געזונטע מאכלים, און אונטער דעם פראגראם וועלן זיי באקומען ביליגע פרייזן אויף פרישע פרוכט און גרינצייג.

דער פרישער איניציאטיוו, וואס וועט אנהייבן צו רעקרוטירן מענטשן יעצט אין חודש אלול, ווערט אנגעפירט דורך מאונט סיני'ס דאקטוירים, דר. מאגילנער, א קינדער דאקטער, און דר. מאיער, א דאקטער אויף אינערליכע מחלות.

"פאוער פוד" איז אנטוויקלט געווארן בשותפות מיט עטליכע וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס. יעדע משפחה אין די פראבע וועט באקומען א קעסטל מיט 20$ ווערד פרישע פראדוקטן יעדע צוויי וואכן. דער פראגראם וועט דעקן העלפט פון די קאסטן, און די אנדערע 10$ וועלן זיי קענען צאלן דורך "סנעפ" (די אמאליגע פוד סטעמפס) אדער אנדערע רעגירונג בענעפיטן. אן אנדערע גרופע וועלן נאר באקומען די בענעפיטן אינעם צווייטן העלפט פונעם יאר, כדי צו קענען זען דעם חילוק צווישן די צוויי.

פאראיאר האט די "אמעריקאנע אקאדעמיע פון קינדער דאקטוירים" באריכטעט אז נישט קענען צאלן פאר געזונטע עסן, איז אן ערנסטע געזונטהייט ריזיקע פאר קינדער פון שוואכע פארדינער איבער'ן לאנד. דער פאראיין האט גערופן קינדער דאקטוירים צו האלטן אן אויג און באמערקן וועלכע קינדער באקומען נישט גענוג נארהאפטיגע עסן. ווי זיי שרייבן אינעם באריכט פעלט געהעריגע צוטריט צו געזונטע נארהאפטיגע מאכלים ביי א שאקירנדע 16 מיליאן קינדער, בערך 21% קינדער איבער'ן לאנד.

קינדער וועם עס פעלט פאסיגע נערונג ווערן שנעלער קראנק, ערהוילן זיך שווערער, ליידן מער פון ערנסטע מחלות און דארפן אפטער צוקומען צו שפיטאל באהאנדלונגען. שוואכע נערונג קען אויך אפשוואכן די הצלחה פונעם קינד אין שולע און צווישן חברים, ברענגענדיג ווייטערדיגע עמאציאנאלע און אויפפירונג פראבלעמען, און אומדירעקט שטופן קינדער צו איבערוואג.

אלזא דער ערשטער שריט וואס די דאקטוירים ווילן טון, איז ערמעגליכן די משפחות זיך צו קענען פארגינען צו קויפן געזונטע פראדוקטן אין שפייז קראם.

PAID ADVERTIZEMENT • באצאלטער אנאנס

א נייעם ליכט-שטראל פאר עלטערן און קינדער: ADHD קאוטשינג

מיט גרויס פרייד ווערט אויפגענומען די נייעס ביי עלטערן און מחנכים איבער די ערשיינונג פון 'עי די עידזש די קאוטשינג' ביים היימישן ציבור, ווי די פאלגנדע סוקסעס פאל אילוסטרירט: יענקי קומט אהיים פון חדר צוהיצט און צופלויגן. ער גיסט זיך אן א גלעזל אראנדזש דזשוס, לאזנדיג דעם אפענעם באטל אויפ'ן קאונטער און גענלע טראפנס אויף דער ערד. זיין טאשקע איז געבליבן אויפ'ן באס, אינאיינעם מיט'ן וויכטיגן צעטל וואס ער האט געדארפט צוריקטראגן אין חדר, אבער ער האט גענצליך פארגעסן עס איבערצוגעבן אין אפיס. בשעת ער טרינקט די דזשוס, פויקט ער אויפ'ן טיש מיט זיין פרייע האנט. ער זעט שטענדיג אויס ווי איינער וואס ווערט געטריבן דורכ'ן ווינט, ווי א מאטאר וואס ארבעט אן אויפהער.

יענקי און זיינע עלטערן שטייען אויס שוועך פארמעסטונגען טאג טעגליך. פאר אים איז שווער זיך צו קאנטראלירן אדער קאנצענטרירן, און פאר זיי איז שווער צו פארנעמען זיינע נאכאנאנדע אוואנטורעס. זיי האבן פרובירט פארשידענע מיטלען אים צו בארואיגן און "פאררייכטן," און כאטש דא און דארט האבן זיי געזען רעזולטאטן, איז ער נאך אלע מעשיות נאך אלץ געבליבן יענקי, דער צעפארענער, צופלויגענער, מיט אן אינערליכע טרייבקראפט וואס שטעלט זיך נישט אפ קיין רגע.

"וועג מיר האבן צום ערשטן מאל געהערט פון ADHD קאוטשינג, האבן מיר געמיינט אז ס'איז א געוויסע סארט טעראפי," דערציילט יענקי'ס מאמע. "פאקטיש האבן מיר מיט די צייט אויסגעפונען אז קאוטשניג איז זייער אנדערש פון טעראפי. נאכ'ן הערן פון אנדערע אין זעלבן מצב וואס האבן ב"ה שטארק מצליח געווען מיט דעם מיטל, האבן מיר באשלאסן צו פרובירן. ניין, יענקי איז נישט געווארן א נייע מענטש. די ענערגיע איז נאך דארט, און אזוי אויך די טרייבקראפט. נאר אנשטאט עס זאל אים פארוואנדלען אין אן אומקאנטראלירטער שטורעם ווינט, העלפט די קאוטשינג אז ער זאל אויסניצן זיין כאראקטער אויף א גוטן אופן. צום ערשטן מאל בענטשן מיר יענקי פאר זיין פלייס, קוראזש און שענערישקייט, אנשטאט זיך צו שפירן באדראעט דערפון."

יענקי איז בלויז איינס פון צענדליגער קינדער וואס גענייסן דראסטיש פון ADHD קאוטשינג, א מעטאד וואס העלפט דעם קליענט זיך ספראוון מיט די שוואכקייטן פון זיין נאטור, און אויסניצן זיינע מעלות צום גוטן. אונזער וועלט איז פול מיט זאכן וואס קענען גענייצט ווערן צום גוטן אדער נישט. יעדע מאשין, ווי אן עראפלאן אדער אפילו א קאר, דארף מען קענען פירן ריכטיג כדי עס זאל אנקומען צום ציל, און נישט חלילה אריינקראכן ערגעץ וואו און גורם זיין אן אומגליק. פייער און וואסער זענען שטארקע כוחות וואס קענען ח"ו פארניכטן און פאראומגליקן, אבער אויב מען ניצט עס ריכטיג, מיט קאנטראל, זענען זיי די טרייבקראפט פון די גאנצע וועלט וואס שטעלט אונז צו אלע באדערפענישן.

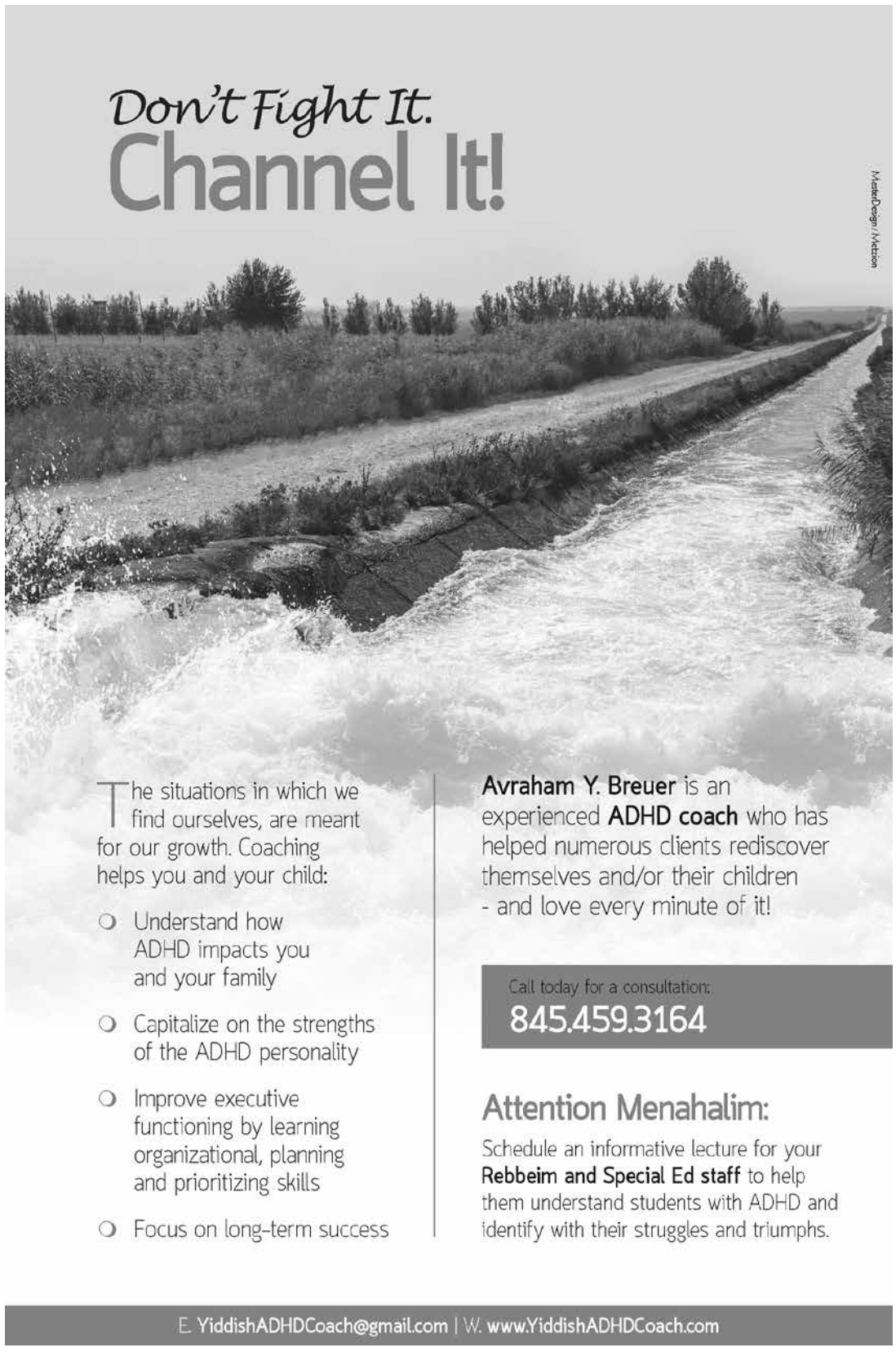
אזוי איז אויך מיט ADHD. קינדער מיט דעם צושטאנד האבן אין זיך אסאך ענערגיע, האבן געווענליך גוטע קעפ מיט רייכע געדאנקען און קענען אויפטון א געוואלד. אויב קאנטראלירט מען עס אבער נישט, קען עס טאקע איבערדריינען די גאנצע שטוב און דאס קינד בלייבט צום סוף אויסגעשפילט, א לא יוצלח, א דורכפאל ח"ו. דער ADHD קאוטש ארבעט סיי מיט די עלטערן און סיי דירעקט מיט'ן קינד צוהעלפן איינשפאנען זיינע כוחות צום גוטן.

קאוטשינג קאנצענטרירט זיך אויף למעשה'דיגע צילן: איינגעוואוינען צו טראכטן פאר מען טוט,וויאזוי זיך צו ארגאניזירן, וויאזוי צו פלאנען פאראויס, וויזוי צו שטעלן פליכטן אין סדר פון וויכטיגקייט, און ענליכע וויכטיגע פעהיגקייטן וואס זענען גאנץ נאטירליך ביי רוב מענטשן, אבער פאר קינדער מיט ADHD איז עס פשוט א מיסטעריע וויאזוי מען באווייזט דאס. דער קאוטש ארבעט מיט געטריישאפט, געבנדיג די כלים פאר'ן קינדזיך אליין צו פארשטיין און זיך מסדר צו זיין און שטייגן אין די אלע הינזיכטן.

הר"ר א. י. ברייער איז ערפארענער קאוטש וואס ספעציאליזירט זיך אין ADHD. זיין געפילישע און פראקטישע צוגאנג צו די טייערע קינדער ברענגט בס"ד שטוינענדע רעזולטאטן. "איך בין נישט דא צו פארריכטן," ערקלערט הרב ברייער, "נאר צו העלפן די קינדער אויסניצן זייערע כשרונות און כוחות הנפש צום גוטן." ער מאכט קלאר אז די רעדע איז נישט פון קיין ענדלאזעטעראפי סעסיעס אין וועלכע דער טעראפיסט שמועסט מיט'ן קלינענט און פרובירט טוישן זיין בליק אדער געדאנקענגאנג. די רעדע איז פון שטעלן פראקטישע צילן און זיי דערגרייכן בס"ד דורך ארבעטן אינאיינעם מיט אן אויסגעפרואווטע מהלך.

"איך בין נתפעל געווארן צו זען וואס קאוטשינג האט אויפגעטון פאר יענקי," זאגט דער כתה ד' מלמד. "די שענסטע זאך איז צו זען ווי יענקי נעמט פאראנטוואָרטליכקייט פאר זיינע מעשים. זיין געטריבענע נאטור איז מער נישט קיין תירוץ פאר טעותים און דורכפעלער. ער ווייסט און פארשטייט אז ער קען בעז"ה קאנטראלירן וואס ער טוט, טראכטן איידער ער טוט, און בס"ד טון וואס מען ערווארט פון אים!"

ר' א.י. ברייער, דער געטרייער און איבערגעגעבענער ADHD קאוטש, נעמט אויף קלינענטן אין זיין אפיס אין שיכון סקווירא. ער ענטפערט אויך טעגליך אויף פילע טעלעפאנישע פראגן (אומזיסט) פון עלטערן איבער די גאנצע אידישע וועלט. ער האט א פערזענליכע הנאה וועג ער קען ארויסהעלפן א איד זיך ספראוון מיט ADHD אויף א פראדוקטיוון אופן.



המספיק נייעס

או. פי. דאבליו. ראטגעבער מייק מאסקארי איבערגענומען נאך סוקסעספולע המספיק באזוך, העכסט קריטישע טעמעס באהאנדלט

>> זייט 03

נעמען, אפיציעלע טיטלען און קורצע ראשי פרקים איבער זייערע לייסטונגען.

בראש וראשון האט מען באמערקט די הויפט פירער פון המספיק'ס אגענטורן, מו"ה מאיר ווערטהיימער הי"ו, מנהל ומייסד פון המספיק; מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו אראנדזש קאונטי; מו"ה יואל פריינד הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי; מו"ה יואל בערנאטה הי"ו, עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק טשויס; מו"ה אשר שמואל הכהן כ"ץ הי"ו, אדמיניסטראטאר, המספיק קעיר.

פון המספיק אין ראקלענד האבן זיך אויך באטייליגט, מו"ה אליעזר הלוי אפפעל הי"ו, דירעקטאר אוו קוואליטי אימפראוומענט און טרעינירונגען; מו"ה חיים יוסף שלמה ווערטהיימער הי"ו, קאמפטראלער; מו"ה שלמה קארנבלי הי"ו, דירעקטאר פון טאג סערוויסעס; מו"ה משה אלימלך זאבעל הי"ו, דירעקטאר פון רעזידענשל סערוויסעס; מו"ה זלמן שטיין הי"ו, קאארדינעיטאר אוו דעוועלאפמענט; און מו"ה פנחס ישעי' וויינשטאק הי"ו, דירעקטאר פון המספיק פי. אר. אפטיילונג.

ארום דעם טיש זענען אויך געזעצן מו"ה יואל ווייזער הי"ו, דירעקטאר, רעזידענשל סערוויסעס, המספיק אוו אראנדזש קאונטי; מו"ה יואל גראס הי"ו, דירעקטאר אוו קוואליטי אימפראוומענט, המספיק אוו אראנדזש קאונטי; מו"ה מרדכי אליעזר וואלהענדלער הי"ו, דאונסטעיט רידזשינעל דירעקטאר, המספיק קעיר; און נאך.

נאכ'ן אויפשפילן א פילפארביגע פרעזענטאציע איבער המספיק'ס אגענטורן און סערוויסעס, האט זיך אנגעהויבן דער פראקטישער שמועס. מיט די שווערע ארבעט וואס איז געלעגן אנצוגרייטן די אגענדע, איז דער שמועס געפלאסן צום זאך און מיט טאקט, פון איין וויכטיגע נושא צו דער אנדערער, ווען דער או. פי. דאבליו. פירער ווערט ווידעראמאל און ווידעראמאל באגייסטערט פון דאס וויסנשאפט, שעפערישקייט און נאכמער פון דאס הארץ פון המספיק'ס געטרייע שתדלנים למען אחינו בני ישראל.

מו"ה משה מענדל ווערטהיימער הי"ו, דירעקטאר פון המספיק אין אראנדזש קאונטי, האט געעפנט דעם געשפרעך אויסדרוקנדיג צום ערשט א ווארעמע דאנק צו די סטעיט אגענטור פאר די לעצטע באשטעטיגונג פאר צוויי נייע גרופע-היימען פאר מענטשן וועלכע האבן געווארט אויף זיי בכליון עינים.

"די מענטשן, וועלכע זענען שוין אינעם סיסטעם פאר יארן, ליידן פון אויסטערלישע שוועריקייטן," האט ר' משה מענדל באטאנט. "עס איז זייער שווער פאר די עלטערן און די משפחה זיך ריכטיג אפצוגעבן מיט זיי אין שטוב, און זיי האבן געהאלטן אין איין בעטן 'וואס קען מען טון פאר אונז?'"

"מיר קענען זיי געבן אלעס וואס מיר פארמאגן," האט ר' משה מענדל פארגעזעצט, "אבער דער ענטפער וואס איר האט געגעבן, צו באשטעטיגן די צוויי נייע גרופע-היימען, ווייזט אז מיט אנשטרענגונג און ווילן צו טון דאס בעסטע, קען מען אהערשטעלן דאס בעסטע. דאס איז די שפיץ ישועה אויף וואס זיי האבן געווארט. מיר שעצן אייער אנשטרענגונג, ביטע נעמט אן אונזער דאנק פאר אייער ערנסטע ווילן צו העלפן און געבט איבער דעם דאנק אין אונזער נאמען פאר'ן קאמישענער."

דער שמועס איז ווייטער געפלאסן איבער דעם שווערן קריזיס פונעם מאנגל אין גרופע-היימען. "מען רעדט דא פון מענטשן וועלכע לעבן שוין אין זייער שטוב פאר צוואנציג יאר אדער מער. זיי זענען איינגעוואוינט און טייל פון זייער קולטור און רעליגיע, האט איין המספיק וועטעראן באמערקט. "זיי מוזן באקומען כשר'ס צו עסן, די מעגליכקייטן מיטצוהאלטן אלע אידישע הלכות און מנהגים. מען קען זיי אויף קיין פאל נישט שיקן אין קיין שטאטישע אלגעמיינע גרופע-היימען."

"דאס וואלט ממש געווען פארקערט פון 'פערסאן-סענטערד'," האט ר' משה זאבעל באמערקט.

מאסקארי האט גוט דערהערט דעם פראבלעם, און געמוטיגט די אנוועזנדע ביים טיש אויפצוקומען מיט געדאנקען. "ס'איז נישט קיין סוד אז די געלטער פליסן מער נישט ווי אמאל, האט דער גאסט באמערקט. "די שאלה איז וויאזוי קען מען צוטיילן עקזיסטירנדע פראגראמען בעסער צו סערווירן מענטשן. מיר מוזן אויך אויפקומען מיט אלטערנאטיוון, א שטייגער ווי "פעמילי קעיר" אדער אנדערע. מיר פארמאגן דא ארום דעם טיש די בעסטע מוחות און טאלאנטן, אדרבה, וואס זאגט איר?"

פעמילי קעיר

ר' מאיר ווערטהיימער האט ערוועגט ווי מיט איבער צוואנציג יאר צוריק האט דער דעמאלטסיגער קאמישענער מאול אים געבעטן ער זאל אנהייבן צו סערווירן פעמילי קעיר. "איך האב נאכנישט געוואוסט וואס ליגט אונטער דעם," האט ר' מאיר אויסגעפירט, "אבער אז דער קאמישענער בעט, איז מיין ענטפער יא."

קאמישענער מאול האט געוואוסט וועם צו בעטן... פון 95' ביז יעצט איז המספיק אויסגעשטיגן אלס די גרעסטע פעמילי-קעיר פראוויידער איבער די גאנצע סטעיט. ווער רעדט אז מען געבט א קוק קאלעקטיוו צווישן די דריי קאונטי'ס וואו המספיק סערווירט, איז דאס די גרעסטע "פעמילי קעיר" סוקסעס געשיכטע אין היסטאריע פון ניו יארק רבתי.

אבער דורכאויס די דריי שמיטות האט המספיק מיטגעהאלטן וואס פעמילי קעיר מיינט, וואס די פראוויידערס געבן, און ווי שטארק די אלבאני שניטן אפעקטירן די עבודת הקודש.

מיט הארציגע ווערטער האט מו"ה מאיר ווערטהיימער אפעלירט אין נאמען פון די הונדערטער משפחות און קינדערלעך איבער פארבעסערונגען וועלכע פעלן קריטיש אויס אין דעם פעלד. "רעכנט צוזאם די שעות וואס די געטרייע פעמילי קעיר פראוויידערס געבן אוועק פאר די קינדערלעך וועלכע זיי האדעווען אויף מיט ליבשאפט, אפילו אן רעכענען די אומשאצבארע געטריישאפט, בלויז שעות אין ציפערן, באקומען זיי געצאלט ווייניגער ווי די פארלאנגטע מינימום-געהאלט וואס ווערט פארלאנגט דורך די סטעיט!"

מאסקארי איז עטוואס אויפגעשאקלט געווארן הערנדיג אזא אפיעל גלייך אין פינטל. ער האט אדורכגעשמועסט די פינאנציעלע צוימונגען וועלכע בינדן די הענט פון די אגענטור, אבער ר' מאיר האט נישט נאכגעלאזט און געפאדערט וואס איז נישט מער ווי יושר אז די נאבעלע פראוויידערס זאלן באקומען כאטש דאס מינימום געהאלט פאר די שעות עבודת הקודש וואס זיי געבן בכל לב ונפש ומאד. עס זענען ארויפגעברענגט געווארן דאס וויכטיגקייט אויך צוצושטעלן מער "רעספיט" פאר פעמילי קעיר פראוויידערס.

עס איז דערמאנט געווארן א פאל פון א קינד אונטער פעמילי קעיר וועלכער דארף צוקומען צו הילף 24 שעה אין טאג. ווען די רעגירונג האט געשניטן "נוירסינג" הילף פון פעמילי קעיר פראוויידערס, האט די פאמיליע אויפגעגעבן אויפ'ן פעמילי קעיר סטאטוס, אבי דאס קינד זאל קענען באקומען מעדיצינישע געהילפן 24 שעה אין טאג. "זיי באקומען נישט קיין פרוטה," האט ר' יואל בערנאטה באטאנט, "אבער דאס קינד איז שוין טייל פון זייער משפחה. די מענטשן עפענען זייערע הערצער, שטיבער און משפחות פאר די קינדער, און מיר מוזן זען זיי זאלן באקומען דאס מאקסימום שטיצע און הילף מעגליך, איבערהויפט אין העכערע געהאלטן!"

ר' מאיר האט דערמאנט די "פעמילי קעיר אדוויזערי קאמיטע" וואס איז באאויפטראגט דורך אלבאני צו פארבעסערן דעם פראגראם, און באטאנט אז די קאמיטע האט זיך שוין עטליכע יאר נישט צוזאמגעזעצט צו באהאנדלען די ברענענדיגע נושאים אויפ'ן טיש!

מערערע פראקטישע געדאנקען צו העלפן און אפילו אויסברייטערן "פעמילי קעיר" זענען דערמאנט געווארן אינעם שמועס, און מר. מאסקארי, וועלכער האט כסדר אראפגעשריבן נאטיצן מיט ענטוזיאזם, האט פארשפראכן ארויפצוברענגען די נושא ביים קאמישענער און שטארק געבעטן המספיק זאל ווייטער אויסארבעטן פרישע געדאנקען איבער אלע פראבלעמען אין די וועלט פון ספעציעלע סערוויסעס.

מאסקארי האט שטארק אויסגעלויבט די ארבעט פון המספיק אין דעם געביט, באמערקנדיג אז ער זעט ווי המספיק לייגט אליינס צו וואס די סטעיט פארפעלט צו טון פאר די נאבעלע פראוויידערס. "איר האט געטון אלעס מן הסתם היבש מער ווי סיי וועלכע אגענטור," האט מאסקארי געזאגט. "צו ברענגען א טויש דארפן מיר האבן די אגענטורן וועלכע גייען באמת כסדר ארויס פון זייער וועג צו העלפן, נישט די וועלכע מוטשען זיך בלויז צו בלייבן אין דינסט."

"דעם פארלאפענעם אקטאבער האט מען געשניטן שטיקער פון פעמילי קעיר פראוויידערס. זיי באקומען מער נישט סופלעמענטל דעי העב, האום קעיר סערוויסעס, און נאך אסאך," האט ר' יואל פריינד גענומען דאס ווארט. "איך קען אייך צוזאגן איין זאך. ווער עס איז געזעצן ביים טיש און געמאכט די טוישונגען, דער איז נאך אין זיין לעבן נישט געווען פערזענליך פארמישט אינעם פעמילי קעיר פראגראם! זייערע שריט ווייזן אז זיי פארמאגן נישט דאס מינדעסטע אנונג וויאזוי פעמילי קעיר ארבעט."

"דער פראגראם קען אסאך וואקסן און בליען!" האט ר' מאיר אויסגעפירט. "עס האט מעלות פון אלע זייטן, עקאנאמיש, משפחה'ליך און די קינדער ווערן אויפגעצויגן אויפ'ן געוועינליכן שטייגער ווי אנדערע געזונטע קינדער. געבט אונז אבער די כלים דערצו! מער געלט וועט זיכער העלפן מער מענטשן זאלן קענען אריינעמען קינדער אין שטוב!"

די ווערטער האבן טיף באנומען דעם או. פי. דאבליו. פירער, וועלכער האט רירנד פארשפראכן צו טון דאס מערסטע ארויף צו ברענגען די נושאים ביים קאמישענער אין אלבאני.

וואס וועט זיין מיט'ן הארץ?

"מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן", די נערוו און הארץ פון וואו עס שטראמען אלע סערוויסעס און וואו אלעס ווערט קאארדינירט און ערלעדיגט, שטייט אין די טעג פאר א היסטארישן טויש. די רעגירונג וויל אז ארגאניזאציעס וועלכע שטעלן צו סערוויסעס זאלן מער נישט קענען צושטעלן אויך די "סערוויס קאארדינעישן", אויס זארג אז די סערוויס קאארדינירער וועלן שטופן זייער קליענטעל נאר צו נעמען די סערוויסעס וואס זיי שטעלן צו, אפילו אויב עפעס אנדערש קען זיין בעסער פאר זיי.

מער באריכות איבער די נושא זעט אין א באזונדערן ארטיקל אין דעם נומער, אבער ווי פארשטענדליך איז דאס געווען א צענטראלער שמועס ביים וויזיט פון מאסקארי. דער או. פי. דאבליו. ראטגעבער האט אויסגעשמועסט מיט המספיק פירער אלע פלענער און פראבלעמען וועלכע שטייען פאר אין אלע דעטאלן פון דעם אריבערגאנג, און אויסגעפירט, "אין די קומענדיגע פינף יאר וועט מען זיך צוביסלעך אריבעררוקן צו דעם מהלך. ווי עס זעט מיר אויס איז המספיק א פאסיגער קאנדידאט אנצופירן מיט'ן נייעם סטראקטור.

נאך עטליכע נושאים זענען אדורכגעשמועסט געווארן אויפ'ן סדר, און דערמיט האט זיך דער באזוך געענדיגט.

"איך דאנק אייך פאר די צייט און כוחות וואס איר האט אריינגעלייגט אין די אגענדע," האט מאסקארי זיך געזעגנט, קענטיג גערירט פונעם המספיק באזוך. "איך גיי צוריק קיין אלבאני נישט נאר מיט א קלארערן פארשטאנד איבער אייער ארבעט, אבער אויך מיט אסאך דעטאלן פון די שמועסן, אסאך געדאנקען וואס איר האט ארויפגעברענגט, וועלכע איך שפיר פאר וויכטיג איבערצושמועסן מיט'ן קאמישענער, אויסער די אפיציעלע פראקטישע רעקאמענדאציעס וואס איר האט אזוי קלאר פארגעשלאגן."

"ווי עס שיינט מיר," האט ער אויסגעפירט סימפאטיש, "דאכט זיך אז אייער ארגאניזאציע וועט ווייטער זיין פון די פירער אין ספעציעלע סערוויסעס."

עס בלייבט אונז נאר איבער אויסצופירן מיט א הייסע תפילה, די געטרייע עסקנים טוען טאקע די נויטיגע השתדלות, אבער דאס וויכטיגסטע איז יהי רצון שתשרה שכינה במעשי ידינו, ותטה לב המלכות ושריו ויועציו עלינו לטובה, אמן. ★

ליינערס גאזעט

רבותי, האפענונג פאר קענסער!

5820

סברי מרנן, איך בין דיאגנאזירט געווארן מיט די ביטערע מחלה ה"י. עס האט זיך אנגעהויבן מיט א געוואוקס אין קאפ, גרויס ווי א קוואדער, אזש איך האב עס געקענט שפירן מיט די הענט! היינט איז נישט געבליבן קיין זכר דערפון! אט הערט מיין מעשה און פארשפרייט עס ווי ווייט איר קענט, וזכות הרבים תלוי בכם.

דער דאקטער האט מיר געזאגט אז דער פלאץ פון מיין געוואוקס אין קאפ איז צו הייקל, און ממילא וועט ער יעצט גארנישט טון. אויב וועט זיך עס פארשפרייטן צו מער סכנה'דיגע פלעצער, וועט מען מוזן אנהויבן עס צו באהאנדלען.

איך האב אבער נישט געוואלט ווארטן ביז עס קומט אן אהין... איבערהויפט ווען דער דאקטער האט מיר אנטפלעקט אז אויסער דעם האב איך נאך 4 שטיק, א סך הכל פון פינף געוואוקסן וואס איך האב געזען מיט מיינע אויגן אויף די עקס-רעי בילדער. וואס זאל איך טון, כ'בין נאך יונג און איך וויל לעבן.

א חבר האט מיר דערציילט איבער א געוויסן דר. לידערמאן אין מאנהעטן וועלכער העלפט וואונדערליך קעגן קענסער. וואס האב איך דען צו פארלירן? האב איך געמאכט אן אפוינטמענט און במשך 2 שעה בין איך געזעצן ביי אים און אדורכגעשמועסט מיין גאנצע מצב.

למעשה זאגט ער מיר אז מען מוז ארבעטן אויף איין געוואוקס אויפאמאל, און איך זאל אריבערקומען פינף מאל. דאס ערשטע האט מען טאקע געטומען דעם גרויסן געוואוקס אין קאפ, איך בין געווען ביים אים פינף מאל, מאנטאג, מיטוואך, פרייטאג, מאנטאג און מיטוואך, און עס איז נישט פארהאן מער קיין שפיר פון דעם געוואוקס!

די טעראפי וואס ער נוצט רופט ער Radio Wave, עס זעט אויס ווי א גרויסע עקס-רעי מאשין און יעדע אפוינטמענט האט געדויערט אונטער צען מינוט. איך האב אים געפרעגט ווילאנג נאך די באהאנדלונג וועל איך קענען אהיימגיין, האט ער געזאגט תיכף ומיד און איר וועט אליינס קענען דרייוון. כך הוה, איך בין ארויס, נישט געשפירט גארנישט, קיין איבלעג, ברעכן, פארלירן האר אא"וו, און אהיימגעפארן מיט די אייגענע כוחות ב"ה.

איך גיי יעצט ווייטער צו אים פאר די אנדערע געוואוקסן, און דאס הארץ בלוטיגט מיר, פארוואס ווייסט נישט דער עולם דערפון? פארוואס הרג'עט מען אויס יונגע טאטעס און מאמעס מיט קימא-טעראפי ווען עס איז מעגליך פטור צו ווערן פון די מחלה גרינג און שנעל אן קיין שום נאכווייעז!!???!!

איך האב אלץ ליב צו שמועסן מיט מענטשן (בכלל... און אויך) דארט אין ווארט-זאל. דערציילט מיר איינער אז זיין שוועסטער האט געהאט לונגען-קענסער. דער דאקטער האט איר געגעבן נישט מער פון 2 חדשים צום לעבן! זי האט גראדע בשום אופן נישט געוואלט גיין צו דעם דאקטער און ער האט איר ממש געשלעפט מיט די געוואלד. היינט, פיר יאר שפעטער, לעבט זי ב"ה געזונט ווי א גוי.

איין אויסלענדישע דערציילט מיר אין א געבראקטן ענגליש אז זי קומט פון אויסלאנד זיך צו באהאנדלען ביי אים פאר "עדוועסד לעבער קענסער"! ווען איך בין אריין האב איך געפרעגט דעם דאקטער אויב ער קען אויך העלפן שווערע לעבער קענסער ווען עס איז שוין אין די שפעטע פאזעס (עדוועסד), ענטפערט ער מיר אז בערך א דריטל פון זיינע פאציענטן זענען מענטשן מיט לעבער קענסער.

אן אנדערער, א גרויסער ביזנעסמאן, האט מיר דערציילט, אז ער האט קאלאן קענסער. ער האט אנגעהויבן נעמען קימא-טעראפי און עס האט אים געמאכט שפירן אזוי קראנק אז ער האט גאזאגט פאר'ן דאקטער אז שטארבן איז שוין גרינגער, ער וויל מער נישט קיין קימא! נישט האבנדיג מער וואס צו דערלייגן איז ער אויך געקומען צום דר. לידערמאן (גיי פארשטיי א גוי.... ער דערציילט מיר אז דער דאקטער האט אים געהייסן קומען יעדן טאג פאר 30 טעג, אבער ער האט געזאגט ער קען נישט... ער איז צו פארנומען ביי דער ארבעט... גייט ער נאר 3 מאל א וואך...)

אן אנדערן האב איך געפרעגט מיט ווייטאג, פארוואס ווייסט קיינער נישט דערפון? מ'קען דאך ראטעוון אזויפיל לעבנס? זאגט מיר יענער אז די מעדיצינישע וועלט איז דערקעגן. פארוואס? פרעג איך תמימות'דיג, ענטפערט ער מיר אז מעמאריעל שפיטאל האט 36 אפעראציע צימערן, און זיי קענען עס נישט פארשליסן... זאלן זיי אפערירן מייז!! פארוואס זאלן אידישע קינדער דארט אויסגיין רח"ל!?

דער דאקטער טוט עס שוין פאר 34 יאר מיט א געוואלדיגע סוקסעס. ער האט עס ערפונדן אינאיינעם מיט א קאלעגע ווען זיי זענען געווען אין מעדיקל קאלידזש צו ווערן קענסער דאקטוירים.

אלזא רבותי, עס פעלט נישט אויס צו שטארבן פון קענסער!! דער דאקטער טוט עס אן קיין שום קענסער!! דער דאקטער טוט עס – יא, אפילו מעדיקעיד, און די באהאנדלונג איז אויסטערליש פונקטליך עלימינירנדיג בלויז די שעדליכע געוואוקסן אן הרג'ענען דעם פאציענט.

איך קען עס נישט גענוג שרייען. רבותי, איידער איר לייגט אייך אונטער'ן מעסער, איידער איר לאזט זיך ארויסשניידן גלידער אדער נעמען קימאו-טעראפי, פרובירט עס כאטש!! לאזט אים ארויסנעמען אייער געוואוקס און פארט באלד דערנאך אהיים אליינס מיט די אייגענע קאר!

איך האב א חבר וואס די פרוי גייט אים ליידער אויס פון יענע מעשה. כ'האב זיך געבעטן צו אים, גיי כאטש איינמאל צו אים!! זאגט ער מיר, נע, זי האט נישט קיין כח, עס איז אן אומבאקאנטע רפואה... יא, ליידער יונגע מאמעס לאזן איבער יתומים איז מער

ווארט פון די רעדאקציע

אנאנימיטעט: א בריוו וואס האט נישט דעם צייכן (-) מיינט אז עס איז פולשטענדיג אנאנים. די רעדאקציע האט נישט קיין קאנטאקט אינפארמאציע און מיר קענען גארנישט צולייגן. ביטע אין אכט נעמען צו קענטעניס.

לתועלת הרבים: אויב איר האט געהאט גוטע ערפארונג און איר ווילט עס איבערגעבן פאר'ן ציבור, ביטע שרייבט אויך צו די פונקטליכע נאמען, טעלעפאן נומער און אדרעס פונעם גוטן שליח.

איש את רעהו: ביטע לאזט אונז וויסן אין אייער בריוו/מעסעדזש אויב איר זענט מסכים די רעדאקציע זאל ארויסגעבן אייער טעלעפאן נומער אויב איינער רופט אריין בעטן. עס שפארט אונז אסאך צייט וועז מיר דארפן נישט צוריקרופן איבערפרעגן. א דאנק!

לאזט אייך הערן

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

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

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

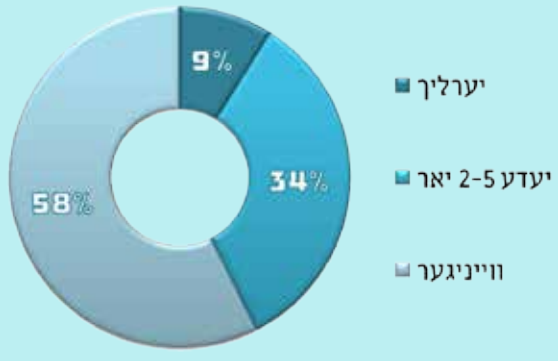
צו באקומען דעם גאזעט אויף בליץ-פאסט
שיקט אן אימעיל צו:
subscribe@hamaspik.org

צו **ענטפערן** אויף די חודש'ליכע **המספיק אנקעטע**
שיקט אן אימעיל צו: survey@hamaspik.org

המספיק אנקעטע: וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:

ווי אפט 'זעט' איר דעם אויגן דאקטער?



דעם פארלאפענעם חודש האבן מיר געפרעגט איבער די אויגן, ווי אפט מען 'זעט' דעם אויגן דאקטער, און די ענטפערס זענען היבש אינטערעסאנט אבער נישט איבערראשנד, וויבאלד די שיעור איז טאקע אנדערש פאר יעדן. ווי געשמועסט זענען פארהאן אסאך דעות צווישן די דאקטוירים זעלבסט ווי אפט מען דארף אונטערזוכן די אויגן, און אפיציעלע רעקאמענדאציעס לויפן צווישן יערליך פאר מענטשן מיט בריל אדער אנדערע חששות ווי דייעביטיס אד"ג; קינדער און אין די גאלדענע יארן, יעדע פאר יאר; און יעדע 5-10 יאר פאר מענטשן מיט געזונטע אויגן צווישן די 20 און 65.

די שאלה פון חודש אלול איז איבער געלט... א הייקעלע טעמע ביי מאנכע אבער פארט וויכטיג. דאס געזונט איז וויכטיגער ווי געלט, אבער וויפיל קאסט עס אייך אפ? שיקט אייער ענטפער און זעט וויפיל איר שטייט ארויס צווישן דעם היימישן עולם. אינעם ענטפער קען מען אריינרעכענען פון וויטאמינען, טעראפי און קייראפראקטער ביז קא-פעיס און מעדיצינען.

שיקט אריין אייער ענטפער אויפ'ן דעזיגנירטן גאזעט האטליין, 845-503-0212, עקס. 2 אפציע 4, אדער דורך די בליץ-פאסט אדרעסע: survey@hamaspik.org.

באקאנט... איר מוזט אבער נישט נאכגיין דעם טרויעריגן וועג.

(איך האב געהערט אז נאך נאך פינף מענטשן טוען עס, ער איז אבער דער איינציגסטער וועלכער טוט עס אויף יעדן ארט אינעם קערפער.)

זייט ער האט עלימינירט מיין געוואוקס הער איך נישט אויף צו דערציילן דערוועגן פאר וועם איך קען נאר העלפן. מענטשן האבן מיר געפרעגט אויב ער האט אויך עפעס חסרונות, און דער אמת איז יא, פארקינג אין מאנהעטן קאסט אסאך געלט. אנדערע האבן מיר אבער שפעטער אויפגעמערקט אז פארקינג אויפ׳ן בית החיים קאסט אסאך מער...

פארצייכנט אייך דעם נאמען און נומער, און יה״ר עס זאל זיין להלכה ולא למעשה:

Dr. Gilbert Lederman 212-246-4237, 1384 Broadway (near 38th St.), NY, 10018

איך לאז איבער מיין נומער ביי די רעדאקציע, שפירט אייך פריי מיר צו רופן,

ל.א.ש.,

(-)

5821

אויס צוקער אויס שרעק

מיט א צייט צוריק האט א מאמע תמימות׳דיג געשריבן אן עצה צו העלפן קינדער וועלכע ליידן פון שרעק, מען זאל פארמיידן צוקער.

איך בין היינט אליינס ׳א שטארקע מאמע׳ אבער פחדים באגלייטן מיר נאך פון מיין יוגנט, ארויסקומענדיג בפרט אין אנגעשטענגטע צייטן. און יא, מיין בארואיגונגס מיטל ביז היינט איז געווען... צוקער!

איך דאנק השי״ת אז די פאר שורות האבן געעפענט מיינע אויגן און איך האב אנגעהויבן ערנסט צו שניידן פון עסן צוקער, און וואס זאל איך זאגן? ! דער לאנגיעריגער פראבלעם געהערט ב״ה צו די פארגאנגענהייט. (איך בין נאכנישט גרייט אינגאנצן אראפצוגיין פון צוקער, אבער אפילו נאר מאכן אן ערנסטע רעדוקציע העלפט אומגלויבליך. איבערהויפט זע איך א געוואלדיגע שינוי לטובה ווען איך עס נישט קיין סאך מזונות, און פארקערט, אסאך מזונות מאכט עס ערגער און געקויפטע מזונות איז דאס ערגסטע!)

אינטערעסאנט צוצולייגן אז די פחדים פלעגן קומען באגלייט מיט מאדנע פאקטן וואס איך פלעג מאכן. וויפיל מיינע עלטערן האבן זיך געמוטשעט מיר אפצוגעווואוינען דערפון... עס איז מעגליך אויך א רעזולטאט פון צופיל צוקער.

איך בין מפרסם די פאר שורות לתועלת הרבים און איך וואונטש דערמיט אסאך נחת און הצלחה פאר אלע אידישע עלטערן.

5822

קינדער מח-דאקטער

אונזער קינד האט אויך אסאך געליטן פון סיזשערס און קיין זאך האט נישט געהאלפן געווארן ביז מיר זענען געגאנגען צו דר. באלאבאן אין ׳מאנטיפיורי׳ אין די בראנקס. זי האט געגעבן צוויי מעדיצינען וואס די קאמבינאציע פון די צוויי האבן אים באפרייט פון די סיזשערס. יעצט איז ער שוין ב״ה אראפ פון די מעדיצינען און די סיזשערס קומען נישט צוריק!

רעדאקציע: דר. ק. באלאבאן-גיל איז א בארימטע קינדער-ניוראלאדזשיסט און פסיכיאטארשע, איר טעלעפאן נומער איז 718-920-4378.

5823

קיטאודזשעניק דיעטע

א ״קיטאודזשעניק דיעטע״ (Ketogenic diet) דארף זיין א גוטע רפואה פאר סיזשערס, שמועסט עס אדורך מיט אייער דאקטער און/אדער שפיטאל שטאב.

5824

הילף אין קליוולאנד

איך האב געהערט פון מיינס א באקאנטן ווועמנ׳ס קינד האט שרעקליך געליטן פון סיזשערס, צומאל צענדליגער מאל אין זעלבן טאג, און קיין שום מעדיצין האט נישט געהאלפן. דאס קינד איז שפעטער אדורך א פראצעדור אין ״קליוולאנד קליניק״ און ב״ה צוריקגעקומען א געהאלפענער. מיט זיין רשות שטעל איך דא ארויס זיין טעלעפאן נומער וואו מען קען זיך פארבינדן מיט אים פאר מער אינפארמאציע, 845-783-7257.

(-)

5825

לייט טעראפי פאר סאריאסעס

ענטפער צו בריוו #5690 און #5689 איבער ״סאריאסעס״ און ספעציפיש איבער עס באהאנדלען מיט ״לייט טעראפי״, איך האב געוצט די ׳לייט טעראפי׳ מיט דריי יאר צוריק און עס העלפט וואונדערליך.

איך האב געליטן פון סאריאסעס שוין ביי די צוויי יאר אלט (היינט 25). במשך די יארן האב איך פרובירט כמעט אלעס, דיעטעס, שמירעכצער, ים המלך זאלץ, נאטורליכע מיטלען, אומנאטורליכע, מן הסתם כמעט אלעס אונטער די זון אדער לבנה, אבער לייט טערעפי איז די ערשטע און אינציגסטע זאך וואס האט מיך אינגאנצן אויסגעהיילט דערפון. איך בין היינט ב״ה געגנצליך ריין.

מען גייט 3 מאל א וואך, נאך 5-6 וואכן הייבט מען אן זען ווי עס ארבעט, און ביז 3-4 חדשים קענט איר זיין סאריאסעס-ריין! געוויסע פלעצער אויפ׳ן גוף, ווי אונטער די אויערן, אונטער האר, פיס פלאך אד״ג, זענען שווערער און געדויערן לענגער, אבער געבט נישט אויף.

עס איז פארהאן א הויט-דאקטאר (Dermatologist) אין ווילליאמסבורג אויף

בס״ד

PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך און וויזקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

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

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

Mrs. E. M. Perl
Health Kinesiology Practitioner

Treating physical and emotional issues such as:
psoriasis, rheumatoid arthritis, stress and anxiety, stomach disorders, recurrent strep/colds, allergies, and more.

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

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

For more information or to schedule an appointment
Call: (845) 323-5950

ליינער'ס גאזעט

זייט 13 >>

בראדוועי, דר. באבי בולקא, 212-385-3700, וועלכער נעמט מעדיקעיד און האט די לייט ביי זיך אין אפיס. עס לוינט זיך צו מאכן א 'קאנסאלטעישן אפוינטמענט' נאר מיט אים אליינס און פרעגן אלע שאלות. מיר לאזן איבער אונזער נומער ביי די רעדאקציע. הצלחה ! (-)

5826

קינדישע געפילן

בריוון נומער #5729 און נומער #5574 האבן געשריבן איבער קינדער וועלכע האקן זיך קאפ אין וואנט.

איך וויל מיטטיילן וואס מיינס א קרובה האט מיר דערציילט אין נאמען פון א גרויס'ן מחנך אין ארץ ישראל. זי האט געפרעגט איבער אן איין יעריג קינד וואס יעדעס מאל זי לייגט אים אראפ אויפ'ן פלאָר הייבט ער אן צו ווייגען און זיך האקן דאס קעפל אין די שטיינערנע פלאָר, צומאל ביז בלוט !

דער מחנך האט געענטפערט אז דאס קומט ווארשיינליך וויבאלד די מאמע האלט דאס קינד ביז צום לעצטן טראפן כח, און הערשט א רגע נאך די לעצטע לייגט זי אים אראפ מיט א געפיל פון "איך האב מער נישט קיין כח צו דיר," און דאס קינד שפירט עס ! יא יא, מען ווערט שוין געבוירן מיט געפילן...

דער מחנך האט איר געראטן אז זי זאל שטייטליך אראפלייגן דאס קינד, און ווען דאס קינד ליגט שוין אויפ'ן פלאָר זאל זי וויטער אנכאפן זיין הענטעלע און זאגן מיט ליבשאפט: "מאמי איז דא, מאמי האט דיר ליב, מאמי כאפט דיר אן..." אנהייב, האט ער געווארנט, איז מעגליך אז דאס קינד וועט נאך וויינען, דאס איז אבער בלויז פון געווואוינהייט. מיט די צייט וועט זיך עס אויפהערן. אזוי איז געווען. זי האט אנגעהויבן אראפלייגן דאס קינד אזוי צערטלנדיג מיט ליבשאפט און מיט די צייט האט זיך דאס קינד באראיגט.

(דאס איז אפשר מער א חינוך שמועס ווי א געזונטהייט שמועס, אבער וואס איז דען געזונטער פאר'ן לעבן ווי א געזונטער חינוך ? !) (-)

5827

סיזשערס-ליים פארבינדונג

איבער די אנפראגע פון בריוו #5691 וועגן א קינד וואס ליידט פון "סיזשערס" און די מעדיצינען העלפן נישט: מיינס א חבר האט א זיס יונגעלע וואס האט פלוצים אנגעהויבן באקומען סיזשערס. מען האט אים געגעבן מעדצין, עס האט אבער שוואך געהאלפן.

נאך א האלבע יאר בין איך געוואויר געווארן אז "ליים-דיזיז" קען פאראורזאכן סיזשערס. איך האב זיך נאכגעפרעגט און נאכגעהערט אין נאמען פון "חברה הצלה" אז לעצטנס האבן זיך פארמערט פעלער פון סיזשערס ביי קינדער – מעגליך אז עס קומט אין רעזולטאט פון א פארשפרייטונג פון ליים-דעזיז.

מען האט אנגעהויבן געבן מיין חבר'ס יונגעלע די זעלבע מעדיצינען ווי פאר 'ליים', און דאס קינד איז ב"ה געזונט געווארן. עס איז פארהאן די חשוב'ע ארגאניזאציע "יש תקוה" וואס העלפט שטארק ארויס צו היילן ליים דיזיז. זיי האבן אויך געפונען א פארבינדונג צווישן 'ליים' און סיזשערס. אדרבה, געבט זיי א רוף.

איך וויל טאקע בעטן דא ברבים, אזויווי עס פעלט עקספיריענס און אינפארמאציע איבער "ליים-דיזיז" וואס איז פארבינדן מיט "סיזשערס", בעט איך בכל לשון של בקשה, אויב וויסט איר סיי וואספארא וועדפולע אינפארמאציע דערוועגן, געהערט פון דאקטוירים, מעדעצין, עצות, אא"וו, ביטע שרייבט צו: 199 Lee Ave. Unit 652 Brooklyn NY 11211, ולמצוה גדולה יחשב.

5828

טרענירן וויטאמין

נאך איבער די פראגע פון בריוו #5696 איבער עצות וויאזוי צו טרענירן א מער ערוואקסן קינד, איך האב געקויפט די "אלארם סיסטעם" און אין די ערשטע וואך עס נוצן האב איך געהערט פון א וויטאמין מיט'ן נאמען Urtica פון די פירמע Macroland וואס העלפט אויסטרוקענען דעם מאגן. נאך 2 וואכן נוצן איז דאס קינד געווען טרוקן. איך וויס פון נאך מענטשן וועלכע האבן עס געגעבן, און מיט גוטע רעזולטאטן. עס איז דא צו באקומען אין עזזונטהייט געשעפטן מיט די אנווייזונגען אויפ'ן פלעשל (איך האב גראדע געגעבן ווייניגער ווי עס שטייט אויפ'ן פלעשל און עס האט געארבעט).

נ.ב. מיר זענען וויליג אוועקצוגעבן אונזער אלארם סיסטעם, קוים 3 מאל גענוצט, לשם מצוה. ביטע רופן 718-951-3439 וכל הקודם זכה. (-)

5829

נאך איבער קינדישע געפילן

עס זעט מיר אויס אז דאס קינד שפירט שוואכליך זיינע גלידער (ער איז Hypo-sensitive און נישט Hyper-sensitive), און נאר ווען ער האקט זיין קאפ שפירט ער עס. געווענליך רעקאמענדירט מען דערפאר "אקיופעישענעל טעראפי" (Occupational Therapy). הצלחה ! (-)

5830

פאר א טרוקענע האלז

בריוו #5507 שרייבט אז ער שטייט אויף אינדערפרי מיט א טרוקענע האלז און דער דאקטער האט שוין זאגאר רעקאמענדירט צו אפערירן. איך וויל אייך געבן א ליסטע פון רעקאמענדאציעס וועלכע העלפן דערפאר, און יה"ר עס זאל אייך זיין צו רפואה !

אייזער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

5831

היטן די ביינער

איך וויל אויפמערקזאם מאכן דעם ציבור אז נאך סיי וועלכע עקסידענט אדער ענליכע שאקירנדע באווענגונגען רח״ל לוינט זיך צו גיין צו א ׳קייראפראקטאר׳ אדער אנדערע Cranial Specialist, זיכער צו מאכן אז עס איז גארנישט געשעדיגט אדער פאררוקט געווארן אינעווייניג. אפילו אויב מען שפירט אז אלעס איז אין ארדענונג זאל מען נאכאלץ גיין זיכער מאכן. איך קען איינעם וואס איז ל״ע פאראליזירט געווארן נאך אזא מעשה, פשוט וויבאלד זיי האבן נישט געווואוסט אז אינערליך האט זיך געשאפן א פראבלעם.

5832

״אלערדזשיס״...

שטייענדיג ווידעראמאל ערב דעם ״אלערדזשי סעזאן״, וויל איך פארעפנטליכן לתועלת ציבור הליידנדע איבער מיין ערפארונג. אני הק׳ פלעג זיך שרעקליך מוטשען מיט די אלערדזשיס. א גאנצן חודש אנהייב זומער און נאך איינס ענדע זומער, בין איך ממש געווען קראנק. איך האב נישט געקענט פירן מיין טאג טעגליכע לעבן צוליב די אומגעהויערע קראצענישן, קראן אין די נאז און די גאנצע מעשה. אלע וויטאמינען פון אלע פירמעס האבן נישט געהאלפן.

די רפואה איז בחסדי ה׳ אנגעקומען דורך ״האמאפאטישע״ טראפן געפון ״Allergy Relief״, ערצייגט דורך א פירמע מיט׳ן נאמען ״A. Vogel״. 90% פון די סימפטאמען און שוואכקייט זענען פארשוואונדן ! איך שפיר זיך ווי ניי-געבוירן.

יישר כח פאר׳ן שענקען די געלעגנהייט ארויסצוהעלפן דעם רבים, (-)

5833

שיעור אינאסיטאל

איינער האט געפרעגט (#5697) איבער געבן ״אינאסיטאל״ (Inositol) פאר א קינד מיט עי. די. די. סימפטאמען, וויל איך לאזן וויסן אז דער בארימטער דר. פרייס אין מאנסי, 845-893-4538, איז א ספעציאליסט איבער דעם. ער האט שוין אראפגענומען אסאך מענטשן פון מעדיצין און געגעבן אינאסיטאל אנשטאט דעם. ער ווייסט פונקטליך וויפיל מען דארף געבן. דער שרייבט פרעגט איבער די קיכעלעך מיט אינאסיטאל דערינען, דר. פרייס האט געזאגט פאר מענטשן וויאזוי עס צו נעמען אן דעם קיכל – דער בעסטער וועג עס צו נעמען אנדעם איז מיט עפעס ווי פרוכט קאמפאט אדער ׳עפל-סאוס׳ אד״ג, דעמאלטס שפירט מען עס בכלל נישט. (-)

5834

נאך איבער אינאסיטאל

איך האב געהערט אז דער באקאנטער פסיכיאטאר דר. פרייס פון מאנסי הייסט זיינע קליענטן נעמען 12,000-15,000 מ״ג א טאג, צוטיילט אין צוויי פארציעס, איינס אינדערפרי און איינס ביינאכט. דאס איז היבש אסאך מער ווי רעקאמענדירט אויף די פושקע פון סיי וועלכע פירמע.

עס איז וויכטיג אנצוהויבן מיט א קלענערע מאס און צוביסלעך ארויפגיין ביז די פולע מאס. אויב מען גייט גלייך צו די פולע מאס קען עס ברענגען א נערוועזע מאגן און שלשול. איך לאז איבער מיין נומער געהיטן ביי די רעדאקציע. (-)

5835

וואַרענונג איבער אויערן טראפן

עטליכע האבן געשריבן די עצה צו לייגן MR טראפן פאר אויערן אינפעקציעס, ביטע זייט פארזיכטיג, זייט איך האב עס גענוצט ביי מיין קינד הערט ער שוואכער און איך האב דאס זעלבע געהערט פון אנדערע !

5836

אלערגיש צו ניס

בריוו #5736 בעט אן עצה פאר א קינד וואס איז אלערגיש צו ניס, וויאזוי קען מען פטורווערן דערפון אדער כאטש פארמינערן די געפאר. די עצה איז זיך אפצוגעווואוינען, אבער דוקא ״צוביסלעך״, פון אלע מיני קארבאהיידרעיטס. ניס און קארבס שלאגן זיך אינעם קערפער. זעלבסטפארשטענדליך אז פאר איר נעמט סיי וועלכע שריט שמועסט עס אדורך מיט׳ן דאקטער, לאזט אים איבערקוקן וואו זי האלט מיט די אלערדזשיס און וועלכע ניס זי זאל בכלל נישט עסן, אפילו ווען געוויסע וועט זי שוין יא קענען. הצלחה ! (-)

5837

נאר נישט ״אימיונאטעראפי״

דער בריוו איבער א 4 יעריג קינד וואס איז שטארק אלערגיש צו עטליכע סארט ניסלעך און די עלטערן בעטן הילף, וויל איך אייך בעטן בכל לשון של בקשה, איין זאך זאלט איר אויסדרוקליך נישט טון ! עס הייסט ״אימיונא-טעראפי״ (Immunotherapy). עס ארבעט דורך איינשפריצן פאר׳ן קינד קליינע דאזעס פון די זאכן צו וואס ער איז אלערגיש, און עס דארף העלפן דאס קינד זאל מער נישט זיין אזוי סענסעטיוו דערצו.

איך ווייס פון פעלער וועז דער מהלך האט געמאכט דער מענטש זאל ווערן נאכמער אלערגיש און צומאל ביז סכנת נפשות ממש ! (עס קען שאפן אן anaclitic reaction.) אנשטאט העלפן האט עס געשיקט דאס קינד אין שפיטאל אריין. נאכאמאל, עס דארף אפיציעל העלפן ווערן וויניגער אלערגיש און מן הסתם העלפט עס פאר מאנכע, אבער אויב עס געלונגט עס נישט, ווערט דאס קינד אזוי אגרעסיוו עלערגיש אזש ער קען זיך ניטאמאל געפונען אין א געביידע וואו עס איז ערגעץ פארהאן ניסלעך. אלזא, צו וואס נעמען אזא ריזיקע? זיין באגרעניצט איז טאקע נישט גרינג, אבער אזא אגרעסיווער מצב איז פיל ערגער. מיט מיינע בעסטע וואונטשן אויף א גאנצע רפואה, (-)

5838

גוטער פעריאָדענטיסט

#5687 האט געבעטן אינפארמאציע איבער א גוטן פעריאָדענטיסט, איך האב זייער גוטע ערפארונג מיט א פעריאָדענטיסט מיט וועם איך קען זיך שוין פאר איבער 17 יאר. ער שטאמט פון אידן, אן אמת׳ער לב טוב און זעלטענער עקספערט איבער אלץ וואס האט נאר צו טון מיט די ציינער אדער גומען (gums). ער איז זייער טייער, אבער אויב נויטיג, קען מען האנדלען. עס לוינט זיך צו גיין צו אים כאטש צו הערן זיין מיינונג.

ער הייסט דר. דזשעפרי לעמלער, 212-983-1080, און זיין אפיס געפונט זיך אויף10 E 53rd St. Floor 25, NY NY 10022.
(-)

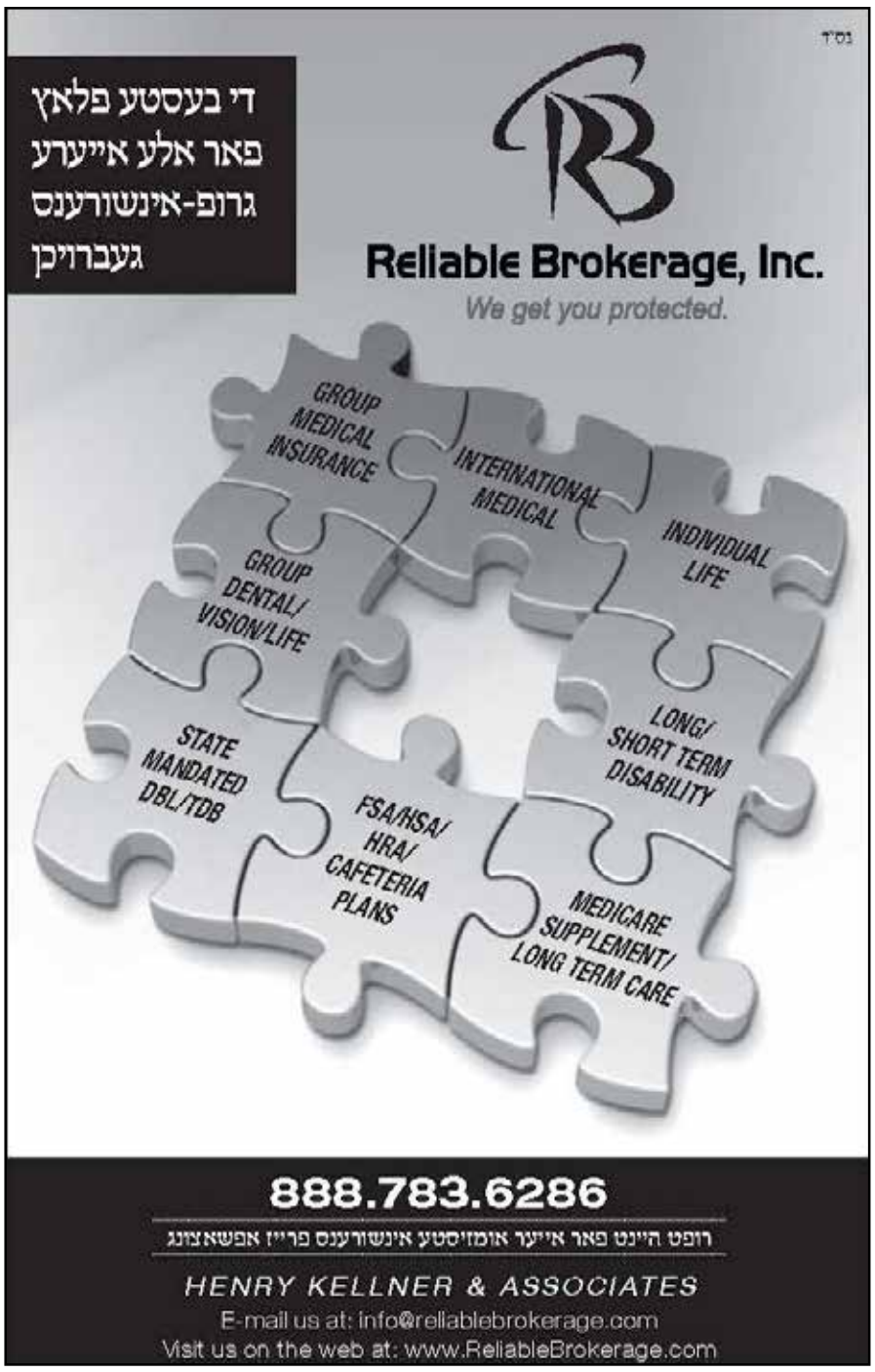
5839

נאך איבער פעריאָדענטיסט

עס איז פארהאן זייער א גוטער ׳גומען-ספעציאליסט׳, דר. דזשעי רובין, אויף ניו יוטריקט אין בארא פארק, 718-633-9600. א זעלטענער עקספערט און זייער געטרייי. ווי סיי וואס אין דעם פעלד (gum drafting) אדער אפערירן) איז ער אויך נישט ביליג, אבער וועדר זיין געלט. (מיר האבן פרובירט צו גיין צום ״מאונט סיני קליניק״, אבער דארט וואלטן מיר אויך געדארפט באצאלן.)

דאס בעסטע איז וועז מען טוט דאס מאקסימום צו פארמיידן דעם פראבלעם דורך גיין רעגלמעסיג צום דענטיסט רייניגן דעם גומען. אפילו אויב עס האט זיך שוין אנגעהויבן קען עס נאכאלץ העלפן, און דאס צאלט מעדיקעיד יא.

אגב, דר. רובין טוט אויך אנדערע פראצעדורן ווי ״אימפלענטס אד״ג, אבער פאר דעם מוז מען נישט גיין דוקא צו אים, מען קען נוצן אנדערע וועלכע נעמען ביליגער. פאר גומען פראבלעמען זענען אבער פארהאן וויניג ספעציאלאיסטן און ער איז אן אמת׳ער מומחה אין דעם פעלד. הצלחה !



קורצע פראגע'ס

ליינער'ס גאזעט

5840

עברי-מומחה פאר עלטערע?

בריוו #5686 האט הערליך ארויסגעברענגט אז אמאל קענען פראבלעמען מיט די אויגן שאפן שווערקייטן מיט עברי, און אמאל, אויב דאס קינד איז עלטער און האט פארפאסט עברי, זענען פארהאן מומחים וועלכע קענען העלפן אפילו פאר בחורים. ווילן מיר וויכטיג פרעגן, ווער זענען די מומחים?

(מיר האבן לעצטנס געקויפט פריזם גלעזער פאר אונזער בחור, וועלכער איז שוין אגב נענטער צו שידוכים עלטער ווי צו דער בר מצוה, און עס איז טאקע ב"ה אן אנדערע וועלט. אצינד זוכן מיר הילף צו פארבעסערן זיין עברי און אידיש ליינען.) ביטע פארעפנטליכט די וויכטיגע אינפארמאציע, יישר כח.

5841

סארנא פאר סיסטייטוס?

איך לייד פון "סיסטייטוס" (Cystitis), שוין אויסגעגעבן אסאך געלט אויף מעדיצינישע און נאטורליכע מיטלען, אבער איך ווארט נאך אלץ אויף די ישועה. איך זוך צו הערן פון מענטשן'ס ערפארונג איבער נוצן די סארנא מעטאדע פאר דעם פראבלעם.

(-)

5842

קאטאראקט ביי קינד

מיר זוכן אינפארמאציע איבער א גוטן דאקטער פאר א "קאטאראקט" (cataracts) ביי א קינד. מען קען זיך פארבינדן מיט אונז אויף דעם נומער: 845-587-2332. א גרויסן יישר כח!

(-)

ליינער'ס גאזעט

איבער טיירויד און סינטרויד

5843

מיין לעבן אויף סינטרויד

בריוו #5695 פרעגט מיט זארג איבער נעמען די "סינטרויד" מעדיצין פאר א שוואכע 'טיירויד', דערשראקן אז מען וועט דאס דארפן נעמען אויפ'ן גאנצן לעבן.

עס איז מיר א זכות צו קענען מחזק זיין די חשובע עלטערן, זייט וויסן אז איר טוט דאס געטרייעסטע און דאס מערסטע אחריות'דיג ווען איר געבט דעם מעדעצין פאר אייער קינד. איך בין אויף סינטרויד שוין פון די 12 יאר און איך בין היינט אין די מיטעלע דרייסיגער יארן, ב"ה געזונט און שטארק.

די מעדעצין איז מיט'ן אייבערשטנס הילף העכסט פארזיכערט, גאר ענליך צו די נאטורליכע הארמאן וואס דער קערפער געבט ארויס. מען פאסט צו די דאזע פאר יעדן לויט זיין/איר וואג, א גוטער דאקטער וועט אייך אי"ה באגלייטן ביז עס איז צוגעפאסט, און דערנאך לעבט מען דערמיט געזונט און פריש ביז די הונדערט און צוואנציג. ווען איך נעם די מעדיצין טו איך דערמיט די גרעסטע חסד פאר מיר אליינס. צווישן די בענעפיטן, פארדין איך אויך אז איך שפיר זיך בעסער, מער בכח, ווייניגער מיד, מיין אפעטיט איז מער סטאביליזירט און אפילו מער פריילך!

איין זייטיגע ווירקונג וואס קען זיין, ווען מען נעמט צופיל פונעם מעדיצין (א זעלטענע ערשיינונג, געווענליך פאסירט עס בלויז ווען מען מוטשעט זיך צו טרעפן די ריכטיגע דאזע און מען פרובירט אפאר וואכן א העכערע) קען עס אויסשעפן 'קאלציום' פונעם קערפער. אין אזא פאל נעמט מען צו עטליכע קאלציום טאבלעטן און שלום עליכם.

אגב, עס איז בכלל א גוטע זאך, פאר יעדן וואס די טיירויד גליד ארבעט שוואך, צו נעמען רעגלמעסיג וויטאמין די. (Vitamin D).

אויב איר ווילט זיך מער איבערקלערן פאר'ן אנהויבן געבן דעם מעדיצין פאר אייער קינד, פארשטיי איך אייך, אבער נעמט עס נישט פון אונטער די קאנטרי ביימער אדער קאווע שטיבל מבינים. גייט הערן א מיינונג פון נאך א גוטן ענדאוקריינאלאדזשיסט (Endocrinologist), און בעט אים ער זאל אויסשליסן אלע אנדערע מעגליכקייטן פאר א שוואכע טיירויד, ווי "מאנא" (Mono) "עפסטיין באר וויירוס" (Epstein Barr Virus), אדער אפשר גאר פשוט שטארקע סטרעס אד"ג. נעמט איבער די טעסטן און פארגלייכט די רעזולטאטן, און שמועסט עס אדורך מיט'ן דאקטער לויט דעם. אבער אויב איז עס טאקע א שוואכקייט אין די טיירויד און דער דריז דארף הילף, איז עס א ריכטיגע און גוטע רפואה בעזהשי"ת.

איך האב נישט פרובירט נאטורליכע מיטלען, וויבאלד איך האב עס אנגעהויבן נעמען אין די קריטישע צענערלינג יארן ווען געזונטע טיירויד פונקציעס זענען באזונדער הייקל און וויכטיג צו העלפן וואקסן און זיך אנטוויקלען.

פיל הצלחה און א רפואה שלימה! א תפילה פון עלטערן העלפט אייביג זיכער אין יעדן פאל, ווי אויך קען דאס קינד אליינס זאגן א קורצע תפילה בשעת'ן נעמען אז ער טוט די השתדלות פאר זיין רפואה און דער רופא כל בשר זאל אים האלטן געזונט צווישן גאנץ כלל ישראל. שטעלט אייך פאר וויפיל תפילות וועלן זיך איינזאמלען אין משך פון די לאנגע געזונטע יארן וואס ער וועט לעבן און נעמען סינטרויד געזונטערהייט...

איך לאז איבער מיין נומער געהיטן ביי די רעדאקציע, מיט שעצונג, ס.ק.

(-)

5844

גלוטען פרייע דיעטע

אינעם שמועס איבער טיירויד און סינטרויד, א שוואכע טיירויד קען צומאל קומען פון אן "אויטא-אימיון" מחלה. פאר אלע אזעלכע מחלות פון דעם קלאס איז די בעסטע רפואה א "גלוטען-פרייע" דיעטע – עס העלפט וואונדערבאר!

5845

יאָוד

עס איז באקאנט אז טיירויד פראבלעמען, אומאקטיוו אדער איבעראקטיוו, שטאמען פון א מאנגל אין "אייאדיין" (רעד.: געשריבן Iodine אויף ענגליש – "יאָוד" אין אלט אידיש... קרית יואל'ע ליינער געדענקען מן הסתם די וואונדער רפואה פאר אלע וואונדן פון אונזער כיתה א' מלמד – הרבני החסיד המרומם דער לעגענדארער מלמד ר' עקיבא'לע גאנץ שליט"א..).

א פשוט'ער מהלך געוואויר צו ווערן אויב מען מאנגלט טאקע אין אייאדיין, איז צו קויפן אין אפטייק א קליין פלעשעלע אייאדיין (עס קאסט אינגאנצן אפאר דאלער און ווערט פארקויפט צו לייגן אויף אפענע וואונדן, נעמט דוקא נישט קאלירלאזע אדער Kelp, נאר געווענליכע ווי "רויטע יאָוד"), און ארויפשמירן אביסעלע אינעווייניג פון די האנט, צווישן דעם עלנבויגן און די האנט-פלאך. נאך 6-7 שעה קוקט אויב עס האט זיך איינגעזאפט אינגאנצן אדער טיילווייז, דאן איז דאס א סימן אז עס מאנגלט אינעם קערפער. אין אזא פאל שמירט עס ארויף יעדן טאג און דער קערפער וועט שוין איינזאפן וויפיל עס דארף. צוביסלעך זעט מען ווי עס זאפט זיך איין אלץ ווייניגער, און מען קען עס אנהייבן שמירן נאר פון צייט צו צייט, ביז עס זאפט זיך מער בכלל נישט איין.

אויב די טיירויד פראבלעם קומט ווען "אנטי-באדיס" (Antibody פונעם אימיון סיסטעם) אטאקירן דעם טיירויד דריז – מען קען דאס געוואויר ווערן דורך א בלוט-טעסט – איז די באהאנדלונג א שטרענגע גלוטען-פרייע דיעטע אזויווי פאר יעדע "אויטא-אימיון" מחלה (Auto-immune Disease).

עס זענען פארהאן וואס האלטן אז די טיירויד ווערט שטארק אפעקטירט פון וויטאמין די. (Vitamin D), וואס דארף געזונטערהייט זיין אויף די בלוט טעסט צווישן 50 און 70. ביי מיר פערזענליך האב איך קלאר געזען ביי יעדע בלוט טעסט אז ווען די וויטאמין די. איז געווען נידריגער, איז די טיירויד געווען שוואכער, און דאס זעלבע פארקערט. זייט געזונט און פריילך!

(-)

5846

ליינט און נעמט "אייאדיין"

עס איז פארהאן א בוך פון דר. דעיוויד ברוינשטיין (Dr. David Braunstein) מיט'ן נאמען "Iodine", געשריבן אין א לייכטע שפראך, עס וועט אייך בעז"ה שטארק ארויסהעלפן. נוצט עס צוזאמען מיט גיין צום דאקטאר און נעמען די נויטיגע בלוט טעסטן.

"אייאדיין" איז בעסער אויב מען נעמט עס אינאיינעם מיט "סעלעניום" (selenium). רפואה שלימה!

5847

אנטי-סינטרויד

איך וואלט שטארק אפגערעדט פון ארויפלייגן א קינד און אפילו אן ערוואקסענעם אויף סינטרויד. א גרויסער דאקטאר האט מיר אמאל געזאגט אז דאס נעמט איבער דעם טיירויד דריז וואס גייט שלאפן און ארבעט מער נישט. נאכדעם וואס מען האט ביי מיר ארויסגענומען מיט א "סירינדזש" (syringe) א געוואוקס וואס איך האב געהאט, האט דער דאקטער מיר געוואלט ארויפלייגן אויף סינטרויד. איך האב געמאכט מיין אייגענע פארש-ארבעט און געזען אז די פראבלעם איז א מאנגל אין אייזן (Iron Deficiency). דער רבוש"ע האט מיר חונן דעת געווען צו עסן זאכן וואס זענען רייך אין "אייאדיין" (ווי צב"ש Seaweed, און אויך גענומען Kelp), האט עס מיר געהאלפן און שוין יארן לאנג וואס דער טיירויד ארבעט ב"ה א מחי'. דער באשעפער איז א בורא רפואות און אז מען קען זיך היילן דורך נאטורליכע מיטלען דארף מען דאס פרובירן.

(-)

ליינער'סגאזעט

קורצע מעטפער'ס

5848

נאדלעך אין די פינגער

איבער די שאלה פון בריוו #5700 אז די פינגער ווערן אמאל ווייס און הייבן אן שטעכן און ציפן ווי געשטאכן מיט נאדלעך, איך זע ביי מיר אז ווען איך נוץ "Oxi Spray" אדער Peroxide און איך וואש נישט באלד אפ מיינע הענט, שפיר איך נאכדעם די 'נאדל' סימפטאמען אין די פינגער. (-)

5849

בליסטערס אין מויל

בריוו #5552 האט געפרעגט איבער בליסטערס אין מויל, און זוכט ציינפוץ אן לאוריעל סאלפעיט. עס זענען פארהאן עטליכע אנדערע עצות: א] נוצט "באק סאדע" אנשטאט ציין פוץ, ב] טרונקט אדער שווענקט אויס דאס מויל מיט וואדקע אדער ברוינפן, ג] שווענקט אויס דאס מויל מיט ווארעמע זאלץ-וואסער, ד] פארמיידט הויכע סטארטש צוקער ווי קענדיס אד"ג פון עטליכע שעה פאר'ן שלאפן, ה] מען קען אליינס מאכן היימישע ציין פוץ, דורך צוזאממישן באק-סאדע, קאוקאנאט אויל, שמן זית און זאלץ, געוויסע לייגן צו 'ספלענדא' אד"ג צו פארזיסן, אבער אויסדרוקליך נישט צוקער, ווי דערמאנט אין אות ד'. אנדערע לייגט צו פארשידענע געזונטהייט טראפנס און פוידערס. (-)

5850

קאווע ערזאץ

ענטפער צו בריוו #5411: אין געזונטהייט געשעפטן קען מען קויפן אן ערזאץ פאר קאווע, עס הייסט "Yanno". עס פארמאגט נישט א הכשר אויף די פושקע, און איך קען נישט נעמען אחריות איבער די כשרות דערפון (כאטש איך ווייס פון גאר היימישע ערליכע מענטשן וועלכע קויפן עס, וצריך עיון.) (-)

5851

"היביקלענס" קעגן מורס"א

א גוטע עצה פאר "מורסא" (MRSA) איז ארויפצולייגן Hibiclens מיט א "גאוז-פעד" אד"ג דירעקט אויפ'ן ערשטן פימפל גלייך ווי נאר עס קומט ארויס. עס העלפט שנעל. רפואה שלימה!

5852

פאר א שלעכטע אטעם

בריוו #5738 בעט אן עצה איבער א שלעכטע אטעם וואס גייט נישט אוועק מיט אלע סארט מעדיצינען און וויטאמינען. דאס איז ווארשיינליך א סארט פאנגוס/ייסט/דייעביטיס. די עצות זענען דעריבער: א] עסט ווייניגער קארבס, ב] מער עקסערסייז, ג] 'סטרעס' איז א גרויסע פאקטאר דערצו, ד] שטייט אוועק פון קאווע, טיי (די געוועניליכע) און ברוינפן, ה] אטעמט מער דורך די נאז, ו] כאפט א גוטע שפאציר (א שעה אדער מער ערגעץ אינעם טאג). רפואה שלימה און אלעס גוטס! (-)

5853

איך האב אויך שווער געליטן יארן לאנג פון א שלעכטע אטעם, און דאקטוירים האבן מיר געזאגט אז עס קומט פון צופיל Acid. זייענדיג באקאנט מיט די סארנא מעטאדע, ווייס איך אז פון עסיד קען מען פטור ווערן דורך דעם מהלך און איך האב אנגעהויבן עס צו נוצן דערויף. אין איין טאג איז עס פארשוואונדן געווארן! (-)

5854

"טרעיקיאו-סאפעדזשיעל פיסטשולע"

איינער האט געבעטן הילף פאר א קינד וואס ליידט אויף "Trachea Esophagus Fistula" (בריוו #5742), ביטע לאזן וויסן אז עס איז פארהאן א "סופארט" חיזוק גרופע, מען קען זיך פארבינדן מיט זיי דורך רופן 347-245-4711. הצלחה! (-)

5855

שלינגען טאבלעטן

וויאזוי אויסצולערנען קינדער צו שלינגען טאבלעטן (#5360), איך האב געקויפט אין געשעפט צוקערלעך מיט די זעלבע פארב ווי די טאבלעטן (אזויווי Licorice Confits, קלענערע Lentils, Jelly Beans, אד"ג), און מיין טאכטער'ל האט פראקטיצירט אויף זיי וויאזוי אראפצושלינגען גאנצערהייט מיט וואסער. עס איז ב"ה געווען מיט ערפאלג...

ליינער'סגאזעט

איבער שווערע מידקייט

5856

שווערע מידקייט

ענטפער פאר בריוו #5744 וועגן איינער וואס איז שטענדיג מיד: איך פלעג אלס צענערלינג איינשלאפן אינמיטן שיעורים און דרשות. נאך מיין חתונה האב איך ווייטער געקענט איינשלאפן גלייך נאך פרישטאג... ווער רעדט נאך פון ביינאכט ווען ס'פלעגט מיר פלוצים באפאלן א שלאף אין אומגעראכטענע פלעצער...

איך האב זיך געלערנט אז עס קומט פון צוקער. איך ווייס נישט אויב עס פאסירט ווען מיין צוקער גייט ארויף צי ווען עס פאלט. (ווען דער שלאף באפאלט מיר ווער איך אזוי שנעל איבערגענומען פונעם שלאף אן קיין צייט צו קענען מעסטן דעמאלטס מיין צוקער.) לאו דוקא אז עס זאל זיין אזוי הויך אז דער דאקטער זאל באשטעטיגן אז איך לייד אויף צוקער, אפילו ווען עס איז נאנט צום שוועל שלעפט עס מיר אויך איין.

מיין ענטפער איז געווען א נידריגע-קארבאהיידרעיטס דיעטע (low carb diet). איך עס בעיקר גרינצייג, פראטין און פעטנס.

אויב דער שרייבער פונעם בריוו עסט אסאך ברויט ביי פרישטאג, 'סיריעל' פאר מיטאג, מזונות מיט מזונות און פרוכט און פרוכט-זאפט אינמיטן טאג, און קארטאפל מיט לאקשן ביינאכט, וועט א טויש אין דיעטע אים גלייך העלפן.

מען דארף רעדוצירן ברויט, בעסער איז בכלל נישט צו עסן ווייסע ברויט – דאס בעסטע איז די שהכל-ברויט (1 גראם קארבס פער רעפטל) פון די פירמע "Healthy Joy" אדער "Carbolicious". עס זעטיגט און שלעפט נישט איין. ספעציעל איז וויכטיג אכטונג צו געבן וואס מען עסט ביינאכט – דעמאלטס (אדער סיי ווען מען איז מיד) ארבעט די 'פענקריעס' (Pancreas) שוואכער. אינדערפרי, אויפ'ן ליידיגן מאגן, הייבט זיך אויך די צוקער שנעלער. אויב עסט מען יא קארבס, איז דאס בעסטע עס צו עסן אינמיטן טאג, ווען מען איז דאס מערסטע אקטיוו. דער קערפער פראצעסירט עס אסאך בעסער אין די אקטיווע שעות.

עד כאן איז מיין אויפפאסונג, און אדרבה, איך וואלט געוואלט הערן אויב אנדערע ליידן אויך, אדער האבן אויך געליטן, פון ווערן פלוצים באפאלן מיט א שלאף. אויב יא, ביטע שיקט אריין אייערע עצות און ערפארונג. יישר כח, (-)

5857

מידקייט, סארייסעס... סארנא!

בריוו #5744 פרעגט איבער שטארקע מידעקייט און בריוו #5572 בעט אן עצה פאר "סארייסעס" – פון ביידע זאכן קען מען פטור ווערן דורך די בארימטע מעטאדע פון דר. סארנא. איך פלעג שווער ליידן פון כראנישע מידקייט און די סארנא מעטאדע האט מיר ב"ה אויפגעוועקט צו א ניי לעבן. (-)

5858

מידקייט צוליב מעדיצין

בריוו #5706 באריכטעט איבער שווערע מידקייט אין רעזולטאט פון נעמען מעדיצינען קעגן עמאציאנאלע אומסטאביליטעט. אן עצה טובה, פרובירט אפשר צו טוישן די צייט ווען איר נעמט די מעדיצין – אויב איר נעמט עס צופרי, פרובירט אויב איר קענט עס נעמען ביינאכט. (-)

5859

טוישן צי גאר אראפ...

איינער האט געפרעגט איבער שווערע מידקייט, נאכווייען פון עמאציאנאלע מעדיצינען. ביי מיין קינד האט דער דאקטאר געהייסן מאכן א קורצע טעסט, עס הייסט "GeneSight", נישט מער ווי א קליין וויש מיט די קאטאן שטעקעלע (swab) אין מויל, וואס דאס זוכט אונטער אויב די מעדיצין שטימט מיט'ן גוף. עס זענען פארהאן אסאך אנדערע מעדעצינען וועלכע קענען ארבעטן אויב די יעצטיגע קומט זיך נישט אזוי גוט אויס מיט אייער קערפער.

אויסערדעם איז גוט צו וויסן פון א גענצליך אנדערע לייזונג, נעמליך, עס זענען פארהאן אין מאנסי איינער הרב לאנדא פאר מענער און א מרת. מארקאוויטש פאר פרויען, זיי נוצן א געוויסע מהלך וויאזוי זיי העלפן אראפגיין צוביסלעך און פארזיכערט פון מעדיצינען ביז מען דארף מער נישט צוקומען דערצו. מיין קינד איז היינט גענצליך אראפ פון יעדע אזא סארט מעדעצין, און ער לעבט און לאכט, געזונט און פריש, אן קיין זכר פון זיינע אמאליגע עמאציאנאלע פראבלעמען.

פארשטייט זיך אז איך האב עס איבערגעשמועסט מיט זיין דאקטאר, וועלכער האט געמוזט מודה זיין אז עס איז ממש א וואונדער אז דאס קינד איז געזונט בגוף ובנפש אפילו ער איז מער נישט אויף די מעדיצין. די טעלעפאן נומערן זענען, הרב הערשל לאנדא 732-984-0950 אדער 845-425-4395, און מרת מארקאוויטש, 845-371-1043. (-)

רפואה אין וואריטיין

חודש אלול

ד' אלול

הרה"ק בעל פני מבין, אב"ד אויוואראש זי"ע

די מאמע פונעם גאון וצדיק רבי נתנאל הכהן פריעד זי"ע, אויוואראשער רב, האט געטאן ווי די מאמע פון הייליגן תנא רבי יהושע בן חנני', אז נאך אלס פיצל קינד האט זי אריינגעפירט זיין וויגעלע אין בית המדרש, אז די הייליגע רייד פון תורה און תפילה זאלן אריינגיין אין זיין אויער און הארץ. דורכדעם אזוי האט ער זוכה געווען צו די גרויסע מדריגות כל ימי חייו.

אלס רב אין אויוואראש האט ער אן מורא געפירט מלחמה קעגן די רעפארמער און נעאלאגן און זייערע נאכשלעפער. איינמאל יום הקדוש האט ער געזען ווי א איד איז געקומען אין ביהמ"ד מיט שוך ר"ל. דער רב האט אים געהייסן אויסטון די שוך, אבער יענער האט נישט געפאלגט. אזוי איז געווען עטליכע מאל. דאן האט דער רב געווארנט יענעם אז אויב ער טוט נישט זאפארט אויס די שוך, "מרה תהי' אחריתו." דער חצוף האט ווייטער נישט געפאלגט, און ממחרת יום הכיפורים איז יענער קראנק געווארן מיט א מחלה משונה וואס האט אים באגלייט ביז זיין לעצטע טאג אויף דער וועלט.

אין די יארן פון די ערשטע וועלט מלחמה האט מען ליידער געכאפט פילע אידישע בחורים און יונגעלייט צו גיין אין מיליטער. דער אויוואראשער רב האט גאר שווער גענומען צום הארצן די שווערע גזירה, און ער האט געפאסט אומצאליגע תעניתים דערויף. די תעניתים האבן אים אפגעשוואכט און ער האט אסאך מאל גע'חלש'ט פון אזויפיל פאסטן, אבער ער האט נישט געוואלט נאכגעבן דערויף.

די תעניתים האבן אים וואס א טאג אלץ מער אויסגעשעפט די כוחות, ביז פרייטאג פר' שופטים תרע"ו, זייענדיג אין מקוה פאר א טבילה לכבוד שבת קודש, איז ער געפאלן פאר'חלש'ט. מען האט אים אהיימגעפירט גאר אפגעשוואכט, און אזוי איז ער געליגן אין שווערן מצב ביז שבת צופרי, וועלן ער האט אויסגעהויכט זיין הייליגע נשמה.

רבי נתנאל בן רבי יחיאל הכהן פריעד, ד' אלול תרע"ו

ו אלול

הרה"ק בעל ייטב לב, ייטב פנים, רב טוב ואבני צדק זי"ע

עס איז באקאנט וואס די זקני תלמידים פון הייליגן ייטב לב זי"ע האבן דערציילט, וויאזוי דער ייטב לב האט אמאל אפגעשטעלט א מגיפה וואס האט ל"ע געבוזשעוועט אין שטאט סיגוט. הרה"ח רבי ליפא שו"ב שווארץ ז"ל פלעגט עס נאכדערציילן פון כלי ראשון, פון הרה"ח ר' יצחק אהרן שו"ב שווארץ ז"ל, דער שוחט פון סיגוט און רבי אין שחיטה פון זיין פאטער הרה"ח רבי עזריאל שו"ב שווארץ ז"ל.

רבי יצחק אהרן פלעגט שחט'ן מוצאי שב"ק. יענעם מוצשב"ק - אין די טעג ווען די עפידעמיע איז געווען גאר שטארק ל"ע - איז ר' יצחק אהרן אהיים פון בית השחיטה גאר שפעט ביינאכט. אינמיטן וועג האט ער זיך פארקירעוועט אין דער זייט ארויסצוגיין, און ער האט געזען ווי א מענטש שטייט אינמיטן א פעלד, אנגעטאן אינגאנצן אין ווייסן, און פאכעט מיט א שטעקן צו אלע זייטן. זייענדיג א פעסטער כאראקטער וואס האט נישט מורא פון זאכן, איז ער געגאנגען נענטער צו זען וואס גייט פאר. ווי דערשטוינט און פארוואונדערט איז ער געווארן צו זען אז דאס איז נישט קיין אנדערער ווי דער רב פון שטאט, דער הייליגער ייטב לב.

דער ייטב לב האט אים באמערקט און אויסגעשריגן, "יצחק אהרן, דו ביסט עס, האסט מיך דערווישט, איך באשוועט דיר זאלסט קיינעם נישט דערציילט וואס דו האסט געזען כל ימי חיי...!" דער שוחט האט אוודאי געפאלגט, און נאר נאך די פטירה האט ער דערציילט די גאנצע מעשה וואס ער האט געזען מיט די אייגענע אויגן.

רבי יקותיאל יהודה בן רבי אלעזר ניסן טייטלבוים, ו' אלול תרמ"ג

ז' אלול

הרה"ק ר' איציקל בוהוש'ער זי"ע

וועלן דער הייליגער צדיק רבי איציקל, דער ערשטער בוהוש'ער רבי זי"ע, איז געפארן זיך באזעצן אין שטעטל בוהוש, האט ער מיטגעבראנגט מיט זיך זיין גאנצע משפחה איינאיינעם מיט זיין מוטער די אלמנה פון הרה"ק ר' שלום יוסף, דער בכור פון הייליגן רוזשינער (זע קומענדיגע יארצייט), און זיינע געשוויסטער, אריינגערעכנט א קליין יונג שוועסטערל. באלד ווי זיי זענען אנגעקומען קיין בוהוש, איז דאס קליין קינד שטארק קראנק געווארן, און דער מצב איז געווארן ערגער און ערגער.

וועלן עס איז אנגעקומען שבת קודש, איז דער מצב געווארן גאר מסוכן. די רעבעצין האט געוואלט רופן א גוי'אישן בעל עגלה אריינצופארן אין שטאט ברענגען א דאקטער, וויבאלד דארט אין שטעטל איז נישט געווען קיין גרויסער דאקטער. דער צדיק האט אבער נישט געלאזט. דעם גאנצן שב"ק איז דער צדיק געשטאנען אין א וויינקל און איינגעריסן וועלטן צו פועל'ן א רפואה שלימה פאר דאס קינד, אבער ער האט נישט געלאזט מחלל שבת זיין צו פארן צום דאקטאר.

די חסידים האבן זיך שטארק געוואונדערט, וויבאלד די הלכה הייסט דאך אז עס איז א מצוה מחלל שבת צו זיין אין פאל פון פיקוח נפש, און טאקע וואס גרעסערע אידן און וואס שנעלער, אלץ בעסער, אבער זיי האבן זיך נישט דערוואגט צו שטערן דעם צדיק'ס באפעל.

באלד ביים זמן מוצאי שב"ק האט דער צדיק געהייסן זאפארט איינשפאנען א וואגן און ברענגען א דאקטער אין שטוב אריין. נאך עטליכע טעג איז דאס קינד ערהוילט געווארן און געהאט א פולקאמע רפואה שלימה.

דער צדיק האט שפעטער מסביר געווען אז וועגן פיקוח נפש וואלט מען געמעגט מחלל שבת זיין, אבער וויבאלד אין יענע געגנט איז דער מצב פון אידישקייט געווען גאר שוואך, וואלט געקענט ארויסקומען א גרויסער חילול ד' אז די משפחה פון צדיק פארט שבת, דער שוואכער עולם וואלט בכלל נישט באמערקט דעם חילוק אז דא רעדט מען פון פיקוח נפש, און זיי וואלטן חלילה נאך מער מזלזל געווען אין שב"ק. אין זכות פון דאס מסירות נפש פאר'ן כבוד פון הייליגן שבת און דער בטחון אז פון קידוש ד' וועט קיין שלעכטס נישט ארויסקומען, האט דער צדיק אויסגע'פועל'ט די רפואה פאר'ן קינד.

רבי יצחק בן רבי שלום יוסף פריעדמאן, י' אלול תרנ"ו

י"א אלול

הרה"ק ר' שלום יוסף מ'סאדיגורא זי"ע

צדיקים האבן נאכדערציילט וואס הרה"ק רבי שלום יוסף זי"ע, דער בכור פון הייליגן רוזשינער זי"ע, האט געזאגט אויף זיך, אז ער איז אראפגעקומען אויף דער וועלט א גבור עצום, אז ער וואלט געקענט אראפנעמען א טיר פון די אנגלען מיט איין פינגער, אבער "ווען איך האב געהערט פון די דאקטוירים אז דער טאטע איז א חולה מסוכן, זענען מיר נעלם געווארן אלע כוחות און הלוואי זאל איך דאס איבערטראגן א יאר." ער איז טאקע נסתלק געווארן נאך אינמיטן יאר פון די הסתלקות פון זיין הייליגן פאטער.

א חסיד פונעם הייליגן רוזשינער איז אמאל געווארן געלעמט געווארן אויף די פוס. מען האט אים געפירט קיין רוזשין זיך מזכיר זיין ביים רבי'ן. איז צוגעקומען איינער פון די עלטערע החסידים און געזאגט פאר יענעם חסיד ער זאל פריער אריינגיין צום רבי'נס זון, הרה"ק רבי שלו' יוסף, ער זאל זאגן וואס מען זאל דא טון.

עטליכע חסידים האבן צוגעפירט דעם חולה צו רבי שלו' יוסף, און דער חסיד האט אויסגעבראכן אין א ביטערן געוויין איבער זיין ביטערן מצב וואס ער קען ל"ע נישט גיין צוליב זיינע שווער פאראליזירטע פיס. רבי שלו' יוסף האט געהערט דעם מצב און געזאגט פאר'ן חסיד ער זאל אריינגיין צום פאטער, דער קדוש ישראל, און אים זאגן אזוי: אני מאמין באמונה שלימה אז אויב דער בורא כל עולמים וואלט באשאפן דעם מענטש אן הענט און פוס, און עס וואלט געווען דער רצון פון רבי'ן אז איך זאל האבן הענט און פוס וואלט דער הייליגער באשעפער מקיים געווען דעם רצון פונעם צדיק. נו, אז דער אייבערשטער האט אונז יא באשאפן מיט הענט און פוס און עס פעלט מיר נאר די מעגליכקייט צו גיין מיט זיי, איז זיכער אז דער אייבערשטער וועט צוהערן דעם רצון פון רבי'ן איך זאל אויסגעהיילט ווערן.

מען האט אריינגעפירט דעם איד צום הייליגן רוזשינער, און ער האט געזאגט די ווערטער... דער הייליגער צדיק איז גאר איבערראשט געווארן צו הערן די דיבורים נוראים, און אים הויך געפרעגט "ווער האט דיר דאס אויסגעלערנט?"... דער איד האט אלעס דערציילט, און ער איז ארויס פון דארט געזונט און שטארק כאחד האדם!

חסידים האבן געזאגט אז רבי שלו' יוסף האט שוין אויסגע'פועל'ט די רפואה שלימה אבער ער האט עס נישט געוואלט תולה זיין אויף זיך האט ער עס מלביש געווען אין זיין גרויסן טאטן.

רבי שלום יוסף בן רבי ישראל פריעדמאן מ'רוזין, י"א אלול תרי"א

י"א אלול

הרה"ק בעל בן איש חי, בן איש חיל, בני-הו, בן יהוידע ועוד הרבה זי"ע

וועלן דער הייליגער צדיק רבי יוסף חיים פון באגדאד, באקאנט אלס דער "בן איש חי," איז געווען א זיבן יעריג קינד, איז ער איינמאל אריינגעפאלן אין א טיפן גרוב. ער האט געשריגן מיט זיין גאנצע כח, "העלפט, ראטעוועט!!!..." אבער קיינער האט נישט געהערט.

עס זענען פארביי געלאפן עטליכע לאנגע שטונדן, דאס קינד איז געווארן שטארק דארשטיג און אויסגעטרוקנט, און אנגעהויבן באקומען ערנסטע בויך קרעמפן פון הונגער.

רפואה אין וואַרצייטן

חודש אלול

זעענדיג אז זיינע כוחות האלטן זיך ביים אויסלאזן, האט דאס יונג קינד געמאכט א נדר און געזאגט, אז אויב דער הייליגער באשעפער וועט אים ראטעווען פון דעם טונקעלן מסוכנ'דיגער גרוב, וועט ער מקדיש זיין זיין גאנצע לעבן פאר תורה און עבודת השי"ת.

ווי נאר ער האט ארויסגעזאגט די וועדטער פון מויל, זענען עטליכע אידן אריבער און זיי האבן געהערט זיין געשריי. די אידן האבן אריינגעווארפן א שטריק און אים ארויסגעשלעפט. דער צדיק האט טאקע מקיים געווען זיין נדר, און פון דעמאלטס ביז זיין לעצטן טאג האט ער אנגעפולט זיין צייט מיט תורה, עבודה, צדקות און גמילות חסדים, אלס קדוש עליון, זעלטענער בעל דרשן צו אלע שיכטן און קרייזן, און פון די גדולי ופוסקי הדור.

א גרויסער מקובל האט נאך זיין הסתלקות געזאגט אז דער בן איש חי האט זיכער געהאט א ניצוץ פון די נשמה פון יוסף הצדיק, וויבאלד ער איז אריינגעפאלן אין א גרוב ווי יוסף הצדיק, געווען באקאנט מיט זיין אויסטערלישע הערליכע פאטריארכאלישע געשטאלט וואס טרעפט זיך כמעט נישט, אזוי איז ער אויך אמאל געווען איינגעשפארט אין תפיסה צוליב א בלבול, ער האט אויך געהייסן יוסף און איז נסתלק געווארן אין א פרעמדע שטאט און מען האט אים געפירט לקבורה צו זיין שטאט, פונקט ווי יוסף הצדיק וועלכער איז נסתלק געווארן אין מצרים.

דער בן איש חי פלעגט פאסטן יעדן חודש אב 4 תעניתים, אפילו אין די גאנץ עלטערע יארן שוין שוואכערהייט. די פיר תעניתים זענען געווען ערב ראש חודש אב, ה' אב אלס יארצייט פון אר"י הקדוש זי"ע, תשעה באב, און דאן י"ז אב אין יארצייט פון זיין מוטער ע"ה.

★

מען דערציילט אז וועו זיין זון ר' יעקב האט נאך געווואוינט ביי אים אין שטוב, איז איינמאל פלוצים אריינגעקומען דער גבאי פון זיין פאטער און אים איבערגעגעבן אז זיין טאטע רופט אים. רבי יעקב האט דאן גהאלטן אינמיטן א ספעציעלע תפילה מיט כוונות על פי קבלה צו ערלעדיגן איינער וועלכער האט זיך נישט ריכטיג אויפגעפירט. ער האט באלד אויפגעהערט און אריבערגעלאפן צו זיין גרויסן פאטער. וועו ער איז אנגעקומען צום בן איש חי, האט ער אים גארנישט געזאגט פארוואס ער האט אים גערופן. הערשט דעמאלטס האט ער פארשטאנען אז זיין טאטע האט געשפירט מיט זיין רוח הקודש וואס ער האלט אינמיטן טון, און ער האט אים בלויז געלאזט רופן צו שטערן זיינע כוונות ער זאל חלילה נישט שעדיגן אן אנדערן איד.

★

וועו דער נייער שוחט פון באגדאד, ר' משה בר-אמון ע"ה, איז געקומען צום בן איש חי נעמען סמיכה צו דינען אלס שוחט אין שטאט, האט ער אים געבעטן ער זאל אים בענטשן ער זאל צוריק אנקומען אהיים בשלום. דער בן איש חי האט געעפנט זיין שופלאד און ארויסגענומען פון דארט א קליינע ספר תהלים און אים געגעבן זאגנדיג, "נעם פון מיר דעם קליינעם ספר אלס מתנה און דאס וועט דיר באשיצן אין אלע דיינע וועגן." ר' משה האט געקושט די הענט פון הייליגן בן איש חי, דערנאך האט אים דער בן איש חי געבענטשט ברכת כהנים און אפגעזאגנט. ר' משה איז אהיימגעפארן און אנגעקומען בשלום.

פינף יאר שפעטער איז דער שוחט געווארן א סוחר. האט זיך געמאכט אמאל אז ער האט געדארפט פארן קיין באגדאד אויף מסחר מיט א שיירה ארבערס, א צען טאגיגע רייזע. וועו דער שבת קודש האט זיך דערנענטערט, איז דער סוחר פארבליבן ביי א פריינט אין א קורדישן דערפל ווא עס האבן געווואוינט אסאך אידישע משפחות און אויך "דאודים" אן ארבישער שבט וועלכע גלייבן נאר אין דוד המלך ע"ה און אינעם תהלים, מיט'ן פלאן נאכצויאגן די שיירה נאך שבת.

מוצאי שבת האט זיין גאסטגעבער אים געפירט צו א ריזיגן הויכן גוי מיט דיקע שנויצן, באווואפנט ביז די ציין, און אנגעזאגט דעם גוי אז ער זאל פירן דעם סוחר ביז צו די שיירה און זיכער מאכן עס זאל אים נישט פאסירן קיין שלעכטס. דער איד האט צוגעזאגט דעם שומר אז ער וועט אים שיין באצאלן נאכ'ן אויספירן די מיסיע.

ווי נאר די זון האט אויפגעשיינט האבן זיי זיך ארויסגעלאזט אין וועג, אריין אינעם געפארפולן איראקער מדבר. וועו זיי האבן זיך דערווייטערט פון דארף, האט דער סוחר געשפירט ווי זיין באגלייטער פרובירט נאכאנאנד צו רייטן עטוואס שטייטער פון אים און זיך צו געפונען הונטער זיין רוקן. דאס האט אים שטארק באזארגט, און ער האט באלד ארויסגענומען פון טאש די קמיע וואס ער האט באקומען פון בן איש חי מיט פינף יאר פריער, און אנגעהויבן זאגן שטילערהייט תהלים, קאפיטל נאך קאפיטל, מיט גרויס כוונה. וועו ער האט גהאלטן ביי פרק כ"ג, "ד' רועי"..., האט דער ארבער זיך צוגעיאגט מיט זיין פערד ביז נעבן אים און באפוילן זיך אפצושטעלן.

"זאג מיר זאפארט וואס דו האלטסט דארט אין האנט!" האט ער אים באפוילן. "איך דאוון אין דעם ביכל," האט דער איד געענטפערט דערשראקן. "צוווים דאוונסטו און וואס איז דער ביכל?" האט דער ארבער געווואלט וויסן. "דאס איז דער ספר תהלים וואס דוד המלך האט פארפאסט, און מיר דאוונען אין דעם יעדן טאג אז דער זכות פון דוד המלך זאל אונז ביישטיין צו יעדע שווערע צייט." דער ארבער האט אים געבעטן ער זאל עס איבערזאגן און אים ערקלערן וואס ער מיינט דערמיט, און דער איד האט אזוי געטון.

דער ארבישער באגלייטער איז דערציטערט געווארן. "איך באשווער דיר זאלסט מיר זאגן אויב דאס איז טאקע דער ספר 'זאבור' (תהלים) פון 'נאבי דאויד' (דער נביא דוד), דו מאכסט נישט קיין חוזק פון מיר?" וועו דער איד האט באשטעטיגט אז דאס איז טאקע דער ספר תהלים איז דער ארבער צוגעגאנגען צום איד וועלכער איז געזעצן אויף זיין פערד, זיך אראפגעבויגן, גענומען קושן זיינע פיס און זיי באגאסן מיט הייסע טערערן, זאגנדיג מיט א גרויס געווין, "איך בעט דיר זיי מיר מוחל אויף מיינע בייזווליגע פלענער! איך האב געזינדיגט צו אללאה און צו נאבי דאויד, דאוון פאר מיר!" וועו דער ארבער איז עטוואס צו זיך געקומען האט ער איך דערציילט אז ער האט געפלאנט אים צו שיסן אין רוקן, באגראבן אין מדבר, און צוריבן זיין געלט און סחורה. "ווי צו מיר אויב איך וואלט דיר דאס געטון, מיר גלייבן דאך אויך אין נאבי דאויד, אויב אזוי זענען מיר ברידער, וויאזוי וואלט איך געקענט דערמארדן א ברודער פאר געלט!?"

דער איד האט אים מוחל געווען און צוגעזאגט צו דאוונען פאר אים. דער גוי האט אים געבעטן אפצוקויפן דעם תהלימ'ל, צוזאגנדיג צו באצאלן יעדן פרייז, אבער דער איד האט אים געזאגט אז ער וועט דאס נישט פארקויפן פאר קיין געלט אין דער וועלט. דאס איז ביי אים א טייערע געשאנק פון בן איש חי און עס האט אים געראטעוועט דאס לעבן.

★

א פרוי איז אמאל געקומען זיך מזכיר זיין צום בן איש חי אז אירע קינדער ווערן נעבעך פארשלאפט אלס פיצל קינד און זיי לעבן נישט מער ווי עטליכע חדשים. אזוי האט זי שוין ליידער פארלוירן זיבן קינדער ר"ל. דער צדיק האט איר געטרייסט, און געמאכט פאר איר א "קמיע" פון ריין זילבער. דער בן איש חי האט איר געהייסן טראגן די קמיע אויפ'ן גאנצן לעבן, און זי האט געפאלגט.

במשך די תקופה נאכדעם, האט די פרוי געהאט זיבן קינדער, געזונט און שטארק מיט פיל אידיש נחת.

וועו די פרוי איז שוין געווען אין טיפן עלטער, איז איינער פון אירע אור-אייניקלעך קראנק געווארן. מען האט גערופן דאקטוירים, אבער זיי האבן נישט

זייט 21 >>

ניחום אבלים

מִי יָנוּד לָךְ הַשֵּׁד וְהַשֶּׁבֶר מִי אֲנַחֲמֵךְ:

למשמע אוזן דאבה נפשנו ונחרד לבנו עת אשר קבלנו ביגון ואנחה בשורה המרה אודות פטירת נפש זכה וברה

העלמה שיינדל בת יבלחט"א מו"ה יוסף שליט"א

אשר התמסרה בלב ונפש למען תינוקות שלא טעמו טעם חטא במסגרת "קעמפ נשמה" שע"י מפעלנו המספיק

דודי ירד לגנו ללקוט שושנים ונקטפה בחטף ובפתע פתאום בעודה באבה בשיא פריחתה לגודל השוד והשבר של כל מכירי' וקרובותי' וכל שומעי הבשורה המרה
ומשתתפים אנו בזה מעומק לבנו בצערם של האבלים החשובים

ה"ה אבי' הרבני המפורסם מו"ה יוסף מאשינסקי שליט"א

עוסק במלאכת שמים בנאמנות ממנהלי "ישיבת בית דוד" ו"קופת עזרה" בעירנו מאנסי
וכל המשפחה הרוממה שיחיו

יקויים בכם מאה"כ אָנֹכִי אָנֹכִי הוּא מְנַחֲמְכֶם

המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים ולא תוסיפו לדאבה עוד ממקום מנוחתה בגן עדן העליון תליץ יושר בעד כל משפחתה וכפרה בעדם ובעד כל ישראל ובלע המות לנצח ומחה ד"א דמעה מעל כל פנים בביאת בן דוד בב"א

מזל טוב

מו"ה
מאיר ווערטהיימער
הי"ו

מנהל ומייסד, המספיק

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד

היניק משה יודא נ"י

אצל בנו מו"ה רפאל ווערטהיימער הי"ו

חתן מו"ה יצחק הכהן פריעדמאן הי"ו

מו"ה
אברהם ישראל הערשקאוויטש
הי"ו

באורד מעמבער, המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י

אצל חתנו מו"ה שמואל אליעזר ברילל הי"ו

מו"ה
אברהם יעקב פריינד
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטאר,

המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'

אצל בנו מו"ה עזריאל יודא פריינד הי"ו

וגם לרבות לחתנו

מו"ה
אביגדור פאללמאן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

שבת שטאב, סאוט 9 שוועסטערהיים,

המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד/הבן נ"י

מו"ה
אהרן יחזקא' זילבערמאן
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

סופערווייזער, מעדיקעיד סערוויס קאארדינעישן,

המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י

אצל חתנו מו"ה יעקב פריעדמאן הי"ו

מו"ה
משה מרדכי פעדער
הי"ו

דירעקט סופארט פראפעסיאנאל, פארשעי ברודערהיים,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הנין נ"י

אצל נכדו מו"ה דוד יעקב בראוער הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנכד נ"י

אצל חתנו מו"ה יוסף פערל הי"ו

ולרגל שמחת אירוסי נכדתו תחי'

בת בנו מו"ה ישראל אברהם הי"ו

עב"ג הבה"ח שמעון דוב ני"ו

בן מו"ה חיים מאיר לעווי הי"ו

מו"ה
לוי טויב
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

סעקרעטארין, דעי סערוויסעס,

המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת התאומות שתחי'

יהי רצון מלפני אבינו שבשמים שתזכו לרוות

רב נחת דקדושה

מכל יוצאי חלציכם

מתוך אושר ועושר

והרחבת הדעת לשם ולתפארת עד ביאת הגואל

מו"ה
אברהם שטערן
הי"ו

פוירטשעיסער, המספיק אוו קינגס קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
אלי' נויווירטה
הי"ו

קאארדינעיטער, המספיק עמפלוימענט,

ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת הנחת תפילין לבנו הבחור היקר כמר שמחה נ"י

מו"ה
יואל לייב לאנדא
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

דירעקט סופארט שטאב, דינוב אונזערהיים,

המספיק אוו אראנדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
משה הכהן וויינפעלד
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת הכלה החשובה תחי'

סעקרעטארין, אדמיניסטראציע,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

עב"ג החתן היקר כמר מאיר נ"י

בן מו"ה שמואל צבי הירש פאשקעס הי"ו

מו"ה
נתן נטע פריעד
הי"ו

מיינטענענס מענעדזשער, ישיבת תורה וחסד,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יואל משולם פייש הורוויץ
הי"ו

מענעדזשער, וואנאמעיקער ברודערהיים,

המספיק אוו ראקלענד קאונטי

וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אלטר שלמה ראטשטיין
הי"ו

וזוג' החשובה תחי'

סעקדזשולינג קאארדינעיטער,

המספיק קעיר

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

רפואה אין יארצייטן

חודש אלול

>> זייט 19

געקענט ראטעווען דעם מצב. זעענדיג אז מ'קען שוין גארנישט טאן, האט די עלטער באבע גענומען איר קמיע און דאס געגעבן פאר'ן אור-אייניקל. באלד איז דעם קינד בעסער געווארן, און ביז א קורצע צייט איז ער געווען צוריק ביי די כוחות, געזונט און פריש ווי גארנישט וואלט געווען.

אינצווישן איז די עלטערע באבע אפשוואכט געווארן. אבער ווי נאר דאס קינד איז ערהוילט געווארן, האט זי צוריק גענומען די קמיע און באלד איז זי צוריקגעקומען צו די כוחות. זי האט נאך זוכה געווען צו דערלעבן א געזונטן עלטער מיט נחת און פרייד.

★

יעדעס יאר אין חודש אלול פלעגט דער בן איש חי פארן צום ציון פון יחזקאל הנביא אין דערפל 'כפיל', נישט ווייט פון באגדאד, און זיך דארט פארזוימען א וואך צייט זייענדיג עוסק בענינים העומדים ברומו של עולם.

אין לעצטן אלול איז ער אויך געפארן כמנהגו, און די אידן פון דערנעבנדיגן דערפל האבן אים איינגעלאדנט אויף שבת קודש. נאכ'ן אפרעכטן א הערליכן געהויבענעם שבת, אריינבלאזנדיג חיות און חיזוק אין די ארטיגע דארפישע אידן, האט דער צדיק געמאכט הבדלה מיט גרויס דביקות. באלד נאך הבדלה איז דער בן איש חי פארשלאפט געווארן, און געווארן שוואכער פון מינוט צו מינוט. מען האט גערופן א דאקטאר, וועלכער האט אבער גארנישט געטאן טאן. דער מצב איז געווארן שווערער און שווערער ביז מאנטאג נאכט ווען דער הייליגער גדול וחכם איז נסתלק געווארן לגנזי מרומים.

אינטערעסאנט צו באמערקן אז דער בן איש חי איז אויפגענומען געווארן אלס מנהיג פאר'ן איראקער אידנטום אין טאג פון י"ג אלול ה' תרי"ט, נאך די שבעה פון זיין פאטער, הרה"ק רבי אלי'הו זי"ע וועלכער איז נסתלק געווארן ז' אלול. באגדאד, וועלכעס איז דאן געווען א שטאט פול מיט גדולי ישראל, האט אים דאן אויסגעקליבן אלס זייער רבי און מנהיג, טראץ זיין יונגען עלטער פון 26 יאר. זיין פטירה איז געווען פונקטליך פופציג יאר שפעטער, י"ג אלול תרס"ט.

עס איז, אגב, באקאנט אז די גרויסע בעלי מקובלים פון יענעם דור, אין ירושלים עיה"ק, האבן באלד געשפירט די פטירה און האבן פארבראכן די הענט מיט גרויסע בכיות, און שפעטער איז געקומען א טעלעגראם מיט די ביטערע בשורה וואס איז טאקע געווען יענע מאמענטן.

רבי יוסף חיים בן רבי אלי'הו י"ג אלול תרס"ט

כ"ב אלול

הרה"ק רבי מאטעלע הארנאסטייפלער זי"ע

אמאל איז א פארפאלק געקומען צום הייליגן הארנאסטייפלער זיך מזכיר זיין אויף קינדער, זייענדיג לאנגע יארן נאך די חתונה און זיי האבן נאך נישט זוכה געווען צו זש"ק.

דער צדיק האט געפרעגט די פרוי ווען זי איז געבוירן, האט זי געזאגט ערב פסח, האט דער צדיק געזאגט אז וויבאלד מען האט זיך דעמאלט אזוי געיאגט ערב פסח, האט מען נישט געמאכט קיין "קידוש" צו איר געבוירן. דער צדיק האט געזאגט אז באלד דעם קומענדיגן שבת קודש זאל מען מאכן דעם "קידוש" פאר די פרוי למזל טוב.

מען האט אזוי געטאן, און ביז א יאר דערויף איז די פארפאלק געבענטשט געווארן מיט א קינד. דער צדיק האט געזאגט אז די ישועה איז געקומען דורך די פילע ברכות וואס אידן האבן געוואונטשן ביים קידוש.

רבי מרדכי דוב בן רבי משולם זושא יצחק טווערסקי, כ"ב אלול תרס"ג

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

איבער **וואג, איבערוואג** און **איבונגען**

אין אן אנקעטע דורך די פראמינענטע "מאיא קליניק" איבער די פאלגנדע געזונטע געוואוינהייטן, האבן בלויז 2.7% געענטפערט פאזיטיוו אויף אלע פיר: עסן א געזונטע דיעטע, איבונגען, היטן אויפ'ן וואג און נישט רויכערן. וואו האלט איר?

★

א ניו יארק סיטי 'דייעטישן' און ווארטזאגער פאר די "אקאדעמיע פון נערונג און דיעטע", שרייבט אין א לעצטערע באריכט, אז עס איז געוואונטשן אריינצולייגן אינעם סדר ביי אלע רעגלמעסיגע באזוכן ביים דאקטאר, אז דער דאקטאר זאל רעדן כאטש 30 סעקונדעס איבער די דיעטע און געבן ריכטיגע רעקאמענדאציעס. אויב אייער דאקטער האט נאכנישט געהערט דערפון, האט נישט מורא אים צו פרעגן איבער אייער דיעטע, איבערהויפט מיט'ן קינדער דאקטער, עס קען אייך בעז"ה נאר צוניץ קומען.

★

"ביזנעס דיעטע" איז שלעכט פאר די הארץ, לויטעט א שטודיע אנגעפירט דורך דר. וואלענטין פוסטער, פראפעסאר איבער "קארדיאלאדזשי" (הארץ געזונטהייט) אין די "אייקען" מעדיצינישע שולע אנגעפירט דורך מאונט סיני שפיטאל.

די היינטיגע ביזנעס וועלט האט אריינגעווארפן מיליאנען מענטשן צו לעבן אויף אן אומגעזונטע דיעטע – צווישן ביזנעס מיטינגען און פאריאגטע פרישטאג'ס און נאכטמאלצייטן, פולט מען זיך אן מיט פראצעסירטע געקויפטע עסן, זיסע געטראנקען, נאשעריי און שארפע משקה. "צווישן די דיעטעס פון אלע שטראמונגען אין די באפעלקערונג, איז די פון ביזנעסלייט דאס ערגסטע פאר דאס הארץ, בפרט הייבט עס די ריזיקע צו אנטוויקלען איבעריגע פעטנס וואס קען רח"ל פארשטאפן אדערן," שרייבט די שטודיע.

צו נידערן די ריזיקע רעקאמענדירט די "אמעריקאנע הארץ פאראיין" צו פארמינערן דאס עסן פראצעסירטע פלייש און זיסווארג, און אנשטאט עסן מער פרוכט, גרינצייג, האול-גרעין, מילכיגס, פיש און ניס, און ערזעצן זיסע געטראנקען מיט וואסער. "עס לוינט זיך צו האבן צו דער האנט א זעקל ניס צו נאשן," פירט דער באריכט אויס. "אזוי אויך איז שטארק הילפבאר אויסצופלאנירן פון פאראויס וואס מען וועט עסן במשך דעם קומענדיגן טאג, און אודאי אריינלייגן געזונטע רוטינען פון עסן, שלאפן און איבערהויפט איבונגען, אפילו אינעם פארנומענעם סדר היום פונעם ביזנעסמאן."

★

אין די ליסטע פון די געזונטסטע שטעט ווען עס קומט צו "וואג איבערוואג און איבונגען," איז די דריטע ארויפגעקומען קארוואליס, ארעגאן – 17% איינוואוינער גייען צו דער ארבעט צופיס אדער אויף א ביציקל.

★

נאכ'ן אריבערגיין א "קני ריפלעיסמענט" (גענצליכע אדער טיילווייזע), הערט זיך אפט די פראגע "ווילאנג וועט עס האלטן?" די מאדערנע סינטעטישע קניען קענען געווענליך רואיג דינען דעם מענטש א גוטע 15-20 יאר ביז מען דארף זיי ווידעראמאל ערזעצן.

דאס געזונטהייט און לעבנסשטייגער פונעם פאציענט קען אבער אסאך אויסמאכן ווי לאנג עס זאל האלטן. ביי איבערוואגיגע ווערן די קניען שנעלער אויסגענוצט, און ממילא ווערט שטארק רעקאמענדירט צו מאכן איבונגען צו האלטן די וואג אויפ'ן ריכטיגן שטאפל, אבער מען דארף עס האלטן מעסיג. אביסעלע לויפן שאדט אויך נישט אבער מער ערנסטע איבונגען איז שטארק געראטן אדורכצושמועסן מיט'ן דאקטער אין יעדן ספעציפישן פאל וואס איז דאס בעסטע.

★

"עשה טוב" שטייט פון צדיקים מעג היינטיגע צייטן נוצן אפילו פאר מען ענדיגט מיט'ן "סור מרע", און מיט שמירת הגוף איז נישט אנדערש. ווען קינדער, איבערהויפט צענערלינגען, זענען איבערוואגיג, ראט די "אמעריקאנע אקאדעמיע פון קינדער דאקטוירים" אז עלטערן און דאקטוירים זאלן נישט רעדן צו זיי איבער די ציפערן אויפ'ן וואגשאל, נאר ענדערש זיי העלפן און מוטיגן צו פירן פון היינט און ווייטער א געזונטע לעבנסשטייגער.

"רעדט נישט פונעם וואג," שרייט די ארגאניזאציע. העלפט זיי באקומען

דער גאלדענער מיטלוועג צו פארליך וואג:

נישט צו ווייניג איבונגען אבער אויך נישט צופיל

רוב מענטשן וועלכע הייבן אן עקסערסייזן מיט די האפענונג אפצופאלן איבריגע פונטן און קילאס ווערן שנעל אנטוישט. מערערע שטודיעס באשטעטיגן אז אָן די נויטיגע טוישונגען אין דיעטע וועלן איבונגען ברענגען אין בעסטן פאל מעסיגע וואג-פארלוסט, און ביי מאנכע גאר העלפן צונעמען נאך וואג.

עס איז אבער אויך פארהאן א גוטע זייט צו דער מטבע. פארשער אין ווייטן קאפענהאגען האבן אין א שטודיע באמערקט אז איבונגען העלפט איינציען דעם פאסיק, אבער נאר אויב מען מאכט נישט צו ווייניג אדער, מער איבערראשנד, עס ארבעט דאס בעסטע אויב מען מאכט נישט צופיל.

צו די מסקנא זענען די פארשער אנגעקומען נאך א שטודיע איבער א גרופע ברייטע 'זיצערס' – א רעלאטיוו פרישער טערמין אין מעדיצינישן לעקסיקאן צו באטיטלען מענטשן וועלכע זיצן צופיל דורכאויס דעם טאג. דער טיטל ווערט אלץ מער פאפולער אינאיינעם מיט די שטייגנדע עפידעמיע פון.... זיצערס. אויף ענגליש הייסט עס "סעדענטערי" (Sedentary).

די וואלונטירן אין די שטודיע, רוב פון זיי אין די מיטעלע צוואנציגער אדער פריע דרייסיגער יארן, זענען ארונטער א סעריע אונטערזוכונגען דורך די פארשער וועלכע האבן געמאסטן זייער וואג, מאס פון פעטנס אין קערפער, מעטאבאליזם ראטע און רעגלמעסיגע געזונט צושטאנד. קיינער פון זיי האט נישט געליטן פון צוקער, הויכע בלוט-דרוק, הארץ קראנקהייטן אדער געווען עקסטרעם פעש.

טייל פון זיי זענען ווייטער געגאנגען מיט זייער אלטן סדר היום ווי ביז דעמאלטס און די אנדערע העלפט פון די גרופע האט אנגעהויבן מאכן איבונגען. אין די צווייטע גרופע האט רוב עולם געטון כמעט טעגליך מילדע איבונגען פאר בערך א האלבע שעה (יעדן לויט ווי לאנג עס געדויערט אים צו 'פארברענען' 300 קאלעריעס), במשך די קומענדיגע 13 וואכן. עטליכע אין די גרופע האבן געוואלט טון לפנים משורת הדין, האבן זיי געמאכט דאפלט אזוי סאך איבונגען.

מען האט זיי אלע געבעטן נישט צו מאכן קיין דראסטישע טוישונגען אין דיעטע, אויף ארויף אדער אויף אראפ, און אראפשרייבן יעדן טאג וואס זיי האבן אלץ געגעסן.

עטליכע דעזיגנירטע טעג האט די מיטגלידער אין אלע גרופעס אנגעטון סאפיסטיקירטע 'סענסארס' וועלכע האבן געמאסטן ווי אקטיוו זיי זענען געווען די לעצטע שעות פאר'ן מאכן די איבונגען און די פאר שעה נאכדעם.

נאך די 13 וואכן האבן די מענטשן פון די ערשטע גרופע געוואויגן מער ווייניגער דאס זעלבע ווי פריער און די מאס פעטנס אין זייער קערפער איז געבליבן אומבארירט. פארשטענדליך.

צום אנדערן עקסטרעם, די יונגעלייט וועלכע האבן געמאכט דאפלט פון די פארלאנגטע מאס איבונגען, א פלייסיגע זעכציג מינוט א טאג, האבן באוויזן אפצופאלן אביסל, בערך 5 פונט יעדער פון זיי. דאס האט אביסל איבערראשט די פארשער, וויבאלד, מעסטנדיג יעדן טאג וויפיל קאלעריעס זיי האבן געברויכט אפצופאלן לויט זייערע איבונגען, איז דאס געווען מיט 20% ווייניגער פונעם ערווארטעטן ציפער.

די וואלונטירן וועלכע האבן געמאכט איבונגען א האלבע שעה פער טאג, האבן גענאסן פון אומגעראכטענע בעסערע רעזולטאטן. יעדער פון זיי איז אפגעפאלן בערך 7 פונט, א ציפער וואס, ווען מען רעכנט צוזאם וויפיל זיי דארפן אפפאלן דורך די איבונגען וואס זיי האבן געטון, איז עס א זאפטיגע 83 פראצענטיגע הוספה העכער די ערווארטונגען.

"די דראסטישע וואג פארלוסט ביי די מילדע עקסערסייזערס האט אונז געכאפט אין שאק!" האט זיך אויסגעדרוקט דר. ראזענקילד, א דאקטער אין קאפענהאגען יוניווערסיטעט און פירער פון די שטודיע.

גענוי פארוואס דער קאנטראסט איז געווען אזוי דראסטיש קען די שטודיע נישט באשטעטיגן, די פארשער קענען אבער יא ווייזן עטליכע פאקטארן וועלכע האבן ווארשיינליך געשאפן דעם דיפרענץ.

די טאג-ביכער פון די סעודות פון די שווערסטע איבונגען-מאכער גרופע, האט אנטפלעקט א סוד: זיי האבן כסדר פארגרעסערט די פארציעס פון זייערע סעודות און איבערבייסן. כאטש זיי האבן נישט געגעסן מיט אזויפיל מער וואס זאל בארעכטיגן דעם שוואכן ציפער, "האבן זיי אבער למעשה זיך גענומען עסן מער פון פריער," שפעקולירט דר. ראזענקילד. טאקע קלייניקייטן יעדן טאג, אבער פרוטה לפרוטה מצטרפת...

אין די אנדערע 23 שעה פונעם טאג זענען זיי אויך געבליבן שטרענגע 'זיצערס', שווער אומאקטיוו ווי די 'סענסארס' האבן געוויזן. ווען זיי האבן נישט געמאכט קיין איבונגען זענען זיי מייסטנס געזעצן אדער געלעגן. "ווי עס שיינט זענען זיי געווארן צו אויסגעשעפט פון אזויפיל איבונגען און נישט געהאט קיין כח זיך צו רירן אגאנצן טאג," שרייבן ראזענקילד.

די יעניגע וועלכע האבן גענומען דעם גאלדענעם מיטלוועג, מאכנדיג העלפט אזויפיל איבונגען, זענען געווארן אסאך מער ענערגיש און פריש. ווי זייערע 'סענסארס' האבן געוויזן, זענען זיי געווען היבש מער אקטיוו לענגאויס דעם גאנצן טאג. "עס שיינט אז זיי האבן גענוצט צב"ש שטיגן אנשטאט דעם עלעוועיטאר און זיך בכלל מער גערירט," זאגט ראזענקילד, און פירט ווידעראמאל אויס, טאקע קלייניקייטן יעדן טאג, אבער פרוטה לפרוטה מצטרפת...

הלכה למעשה, פירט די שטודיע אויס, קורצערע איבונגען סעסיעס ערלויבט דעם מענטש צו פארברענען קאלעריעס אן שאפן א שווערער הונגער זיי צו ערזעצן. איבונגען סעסיעס לאנג א שעה מוטשעט מער אויס און שטופט א שטארקערע הונגער, און אפילו אן דעם וואס דער מענטש זאל כאפן גלוסט ער שווער צו ערזעצן די פארלוירענע קאלעריעס.

די שטודיע איז אויך געווען גאנץ קורץ, שפירט ראזענקילד פאר וויכטיג צו באטאנען. די רעזולטאטן קענען זיין היבש אנדערש אויב זיי וועלן פארזעצן מיט די ראטע פון איבונגען איבער א יאר אדער לענגער. די וועלכע האבן געמאכט איבונגען במשך א שעה האבן נאך אלעמען געשטארקט זייערע מוסקלען, ווען זייערע 30 מינוט קאלעגעס האבן נישט. דאס מיינט אז זיי האבן מעגליך יא פארלוירן מער פעטנס, נאר די שטארקערע מוסקלען האבן ערזעצט די וואג – אבער אויפ'ן לענגערן טערמין קען עס מער שטארקן זייער מעטאבאליזם, צולייגנדיג בעסערע וואג-קאנטראל.

אינאלענפאלס, אפילו די רעאקציע פון איבונגען איבער אפפאלן וואג בלייבט קאמפליצירט און פארפלאנטערט, איז איין זאך זיכער. "די 'זיצערס' האבן נישט פארלוירן קיין איין פונט," ענדיגט ראזענקילד זיין באריכט, אויב ווילט איר פארבעסערן אייער וואג און געזונט איז יעדע מאס איבונגען בעסער ווי גארנישט."

★

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

נארהאפטיגע מאכלים וואס יא צו עסן און צו האלטן דעם קערפער געזונט דורך איבונגען אא״וו. אויב לייגט מען צופיל דרוק בלויז אויף נידערן די נומערן, נעמען עס מאנכע קינדער צום עקסטרעם מיט פאסטן, נוצן דיעטע פילן, אדער איבערגעטריבענע איבונגען.

מערקווירדיג, די ארגאניזאציע רעקאמענדירט אויך אז די עלטערן זאלן עס ״ווייזן״ מער ווי ״זאגן״ דורך אליינס פירן א געזונטע לעבנסשטייגער...

★

דאקטוירים זענען ארויסגעקומען מיט א שטארקע באריכט צו מוטיגן קינדער און עלטערן צו עסן די טעגליכע מאלצייטן וועלכע זיצט ארום דעם טיש מיט די גאנצע משפחה אינאיינעם. שטודיעס ווייזן אז קינדער וואס זעצן זיך געהעריג צום טיש עסן מיט די משפחה, עסן אסאך מער געזונטע מאכלים און שטייען ווייניגער אויס צו נעמען עקסטרעמע מיטלען צו פארלירן וואג.

פארוואס פונקטליך עס ארבעט קענען זיי נישט זאגן, אבער א געדאנק, קלערט איין דאקטער, איז אז דאס קומט וויבאלד עס שענקט פאר די עלטערן און קינדער די געלעגנהייט צו אויסטוישן אפאר ווערטער, א וויכטיגע זאך פאר זייער וואוילזיין, און דאס געבט זיי די גייסטישע שכל און כח צו עסן געזונט – אדער פארקערט, עס פארמיידט דעם געברויך זיך צו שטאפן מיט צוקער.

★

א ליסטע פון מאכלים וועלכע העלפן באקעמפן איבערוואג רעכנט אריין ״גריכישע יאגורט״ – עס פארמאגט געווענליך דאפלט אזויפיל פראטין ווי אנדערע יאגורט. פראטין האלט זיך היבש לענגער אין מאגן, האלטנדיג דעם מענטש זאט לענגער, אין צוגאב צו דעם וואס דער קערפער פארנוצט מער קאלעריס צו פארדייען פראטין ווי ביים פארדייען קארבאהיידרעיטס.

אן אנדערע גוטע פראדוקט איז ״קִינוּאַ״ (געשריבן אין ענגליש Quinoa). איין גלעזעלע דערפון אנטהאלט 8 גראם פראטין און 5 גראם פייבער, צוגעשמאלצן מיט אייזן, זינק, סעלעניום און ויטאמין אי. עס איז גרינג עס צו קאכן ווי רייז, און מיט אביסל גרינצייג אדער ניס אריינגעמישט איז עס א געשמאקע נארהאפטיגע צושפייז צום נאכטמאל.

״גרעיפפרוכט״ וועט אויך אויסגערעכנט אלס מאכל וואס העלפט מען זאל זיך שפירן זאט פאר א לענגערע ווייל, איינס וויבאלד די פייבער (Soluble Fiber) וואס געפונט זיך דערין געדויערט א לענגערע ווייל ביז עס וועט פארדייעט. אויסערדעם, זייענדיג פול מיט פליסיגקייט, מאכט עס דעם מענטש זיך שפירן אנגעפולט, מיט וויניגער קאלעריעס. א האלבע גרעיפפרוכט פאר די סעודה וועט גוט שטילן דעם הונגער און העלפן עסן וויניגער.

דאס לעצטע איז גילטיג ביי אלע נאסע פרוכט, איבערהויפט וואסער-מעלאנע. רויע גרינצייג קענען דינען אלס גאר געשמאקע ״סנעק״, רייך אין וואסער און ארעם אין קאלעריעס. בארן און עפל, אויך רייך אין וואסער, און אויסערדעם, אויב עסט מען זיי מיט די שאלעכץ, באקומט מען אויך א געזונטע דאזע פייבער. און ביטע, טוישט נישט אויף די פרוכט אויף די פרוכט זאפט, עס רירט נישט אן די מעלות פון פאקטישע פרוכט, סיי מיט די געזונטע באשטאנדטיילן און סיי וויבאלד דורכ׳ן צוקייען פארברענט מען נאך אפאר איבריגע קאלעריעס...

״אוטמיעל״ שטעלט צוזאם דריי מעלות, רייך אין פייבער, אסאך וואסער, און עס איז הייס. עס פולט גוט אן, האלט זיך לאנג אין מאגן און ווילאנג הייס, געדויערט אפאר מינוט עס צו עסן.

★

אנדערע מאכלים ברענגען אייגנארטיגע בענעפיטן פאר׳ן וואג, דורכ׳ן האלטן דעם אפעטיט אין די ראמען. צימערינג (Cinnamon בלע״ז) ווערט אין עטליכע שטודיעס אויסגעלויבט אז עס סטאביליזירט גוט די צוקער-שטאפלען אין די בלוט. דאס צוימט דעם אפעטיט – בפרט ביי מענטשן

זייט 24 <<

שערי תירוצים ניצלו:

איבונגען דארף נישט געדויערן קיין סאך, בעסטע איז קורץ און שארף!

קוואליטעט שטייגט מאסיוו איבער קוואנטיטעט

איר (ווי מיר און אנדערע..) זענט צו פארנומען צו מאכן איבונגען? פאלגנד איז אונזער ענטפער: א קורצע סעסיע שארפע איבונגען וועט אייך מאכן שוויצן, פארסאפעט, ברענגען די בעסטע געזונטהייט בענעפיטן, און דאס אלעס אין בלויז מינוטן, אייגנטליך נישט מער פון איין מינוט ריכטיגע ארבעט. די בעסטע נייעס, עס איז באשטעטיגט און עס ארבעט.

אסאך איז שוין געשמועסט און געשריבן געווארן איבער די געוואלדיגע מעלות פון מאכן קורצע, אבער שווער-אינטענסיווע, איבונגען סעסיעס. עס טראגט פארשידענע נעמען, מאנכע רופן עס ״הוט״ (אדער H.I.I.T. אין ענגליש, אקראנים פאר ה׳יי א׳ינטענסיטי א׳ינטערוועל ט׳רעינינג). דער געדאנק איז צו טון קורצע סעסיעס פון שווערע אינטענסיווע איבונגען – דער רושם דערפון אויפ׳ן קערפער גייט אסאך ווייטער ווי לענגערע סעסיעס מילדערע איבונגען.

מילדע איבונגען, ווי א צוואנציג מינוטיגע שנעלער שפאציר, העלפט פאר די הארץ, לונגען און מעטאבאליזם, אבער ״הוט״ שטייגט פילפאכיג איבער די בענעפיטן אין א קנאפע פאר מינוטן. עס הערט זיך אפשר צו גוט צו זיין אמת, אבער אדרבא, פרובירט עס אליינס אויס און לאזט אונז וויסן.

וואס הייסט שווער?

די שווערע נייעס איז אז כאטש עס געדויערט שנעל, דארף די סעסיע זיין שווער, באמת אינטענסיוו, מען דארף דערגרייכן נאנט צום קלימאקס פון די כוחות.

א שפאציר אראפ די גאס איז נישט קיין ״הוט״ סעסיע, אבער לויפן ביז די לונגען שפייען פארעך פעלט אויך נישט אויס. ווי איין דאקטער שילדערט דעם ריכטיגן באלאנס, דארף מען זיין ״פארסאפעט אבער נישט אז מען קען נישט כאפן דעם אטעם. די הארץ זעצט, אבער עקספלאדירט נישט. די פיס טרייסלען, אבער נישט ארויס פון קאנטראל.״

עס פעלט נישט אויס קיין שום ׳פענסי׳ כלים צו וויסן וואו מען האלט, הערט אייך נאר איין צום אייגענעם קערפער. אן אינטערעסאנטער מעסטער געבן פארשער, אינמיטן שווער-אינטענסיווע איבונגען, דארף מען קענען ארויסזאגן איינצלנע וועלטער, אבער נישט גאנצע זאצן. אלזא, אויב איר קענט נאך פירן א געהעריגע שמועס מיט א חבר, גייט ארויף א שטאפל צוויי.

יש קונה.. אין צעץ מינוט

איין געוואלדיגע מהלך איז אן אויסגעארבעטע סעסיע פון צען מינוט, וואס רעכנט אריין א סך הכל פון בלויז זעכציג סעקונדעס פון שווערע איבונגען אינצווישן! איר הערט? מיט איין מינוט אינטענסיווע איבונגען, און נישט אויפאמאל, נאר אויסגעשפרייט אין דריי חלקים איבער צען מינוט, זענעט איר בס״ד א געהאלפענער.

אין א שטודיע האבן איבערוואגיגע ׳זיצערס׳ געענדצט דעם איבונגען-מהלך דריי מאל א וואך, סך הכל א האלבע שעה עקסערסייז פער וואך. נאך זעקס וואכן האבן די מענטשן פארבעסערט זייער פיזישע און עמאציאנאלע געזונט מיט צוועלף פראצענט.

מיר וועלן רעדן אין טערמינען פון לויפן, אבער מען קען עס נוצן אויף וועלכע איבונגען מען וויל. עס ארבעט מיט לויפן, גיין אויף שטיגן, שווימען, פארן מיט א ביציקל, שפרינגען, טאנצן, און אפילו שיפלען.

מען צוטיילט די צען מינוט אין זיבן פאזעס ווי פאלגנד:

1] שפאנט רואיג פאר 2 מינוט אנצואווארעמען דעם קערפער; 2] לויפט מיט אלע כוחות פאר 20 סעקונדעס; 3] גייט רואיג פאר 2 מינוט; 4] לויפט עד כלות הנפש פאר 20 סקונדעס; 5] גייט רואיג פאר 2 מינוט; 6] לויפט נאך איינמאל מיט אלע כוחות פאר צוואנציג סעקונדעס, און; 7] גייט רואיג פאר 3 מינוט צו אפקילן דעם קערפער.

ווער קען דאס נישט אריינשטופן דריי מאל א וואך?

שביעין חביבין

די ווערטער פון הייליגן רמב״ם איבער דאס וויכטיגקייט פון מאכן איבונגען שלאגט אלץ מער טיפע וואורצלען ביי די פאר וועם ער האט עס געשריבן. דא און דארט שפראצן ארויף גרופעס ערנסטע יונגעלייט, אריינגערעכנט מגידי שיעור, ביזנעסלייט, מלמדים, ארבייטער, טעכניקער און שרייבער, וועלכע מאכן איבונגען אין גרופעס און קענען זיך נישט גענוג אפוואונדערן פון די געוואלדיגע פרישקייט אין קאפ און אין קערפער וואס זיי שפירן.

אנדערע ברענגען אריין אין שטוב א ׳טרעדמיל׳ וואו מען קען לויפן מיילן אן אפילו איין ראי׳ אסורה. זעיר פה זעיר שם עפענען זיך אויסגעהאלטענע איבונגען צענטערן וועלכע שטעלן צו אלע פארגעשריטענע פאסיגע מכשירים על טהרת הקודש, ירבו כמותם בישראל.

אבער אפילו ווער עס האט נאכנישט קיין צוטריט צו דאס אויבנדערמאנטע קען אויך פארדינען די געזונטע פארדינסטן פון איבונגען, און מיט נישט מער ווי א בענקל אין שטוב. לייגט צו אן אמת׳ע ווילן אהערצושטעלן א געזונטן איד, א שיסעלע ענערגיע, און אין בלויז 7 מינוט זענט איר בעז״ה אן ערנסטער טריט פאראויס צו א געזונט לאנג לעבן.

די זיבן מינוט דארפן זיין מקשה אחת אומבאקוועם, אבער, נאך זיבן מינוט איז עס פארטיג.

דער געדאנק וויאזוי אויפצופרישן אלע גלידער אין בלויז זיבן מינוט, ארבעט דורך אויסארבעטן איין חלק פונעם קערפער אינטענסיוו מיט די מאקסימום קראפט פאר דרייסיג סקונדעס, דערנאך זיך אפרוען צען סקונדעס, דערנאך ארבעטן אויפ׳ן קעגנדיגן זייט פונעם קערפער פאר דרייסיג סקונדעס, און צען סקונדעס זיך אפרוען. צום ביישפיל, זיך אויפזעצן און אראפזעצן נאכאנאנד, בעסער אן א בענקל בלויז אנלאנענדיג דעם רוקן אויפ׳ן וואנט, פאר דרייסיג סעקונדעס, און נאך 10 סעקונדעס הפסקה, אויפהייבן שוועדע וואג מיט די הענט, אויסארבעטנדיג דערמיט דעם אויבערשטן העלפט קערפער. אויסציען דרייסיג סקונדעס די רעכטע האנט און פיס, צען סעקונדעס הפסקה, און א האלבע מינוט די לינקע. אא״וו.

אויב האט מען ניטאמאל זיבן מינוט אין טאג, איז גוט צו וויסן אז עטליכע שטודיעס האבן געוויזן אומגלויבליכע בענעפיטן פון טון סיי וועלכע אינטענסיווע איבונגען, אויפ׳ן זעלבן סיסטעם פון ארבעטן א האלבע מינוט און 10 סעקונדעס הפסקה, אין פארלויף פון בלויז 4 מינוט.

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

זייט 23 >>

מיט טייפ-2 צוקער. ווי דאקטוירים שרייבן קען יעדער פארדינען פון אריינמישן אביסעלע צימערינג אין די קאווע, טיי, יאגורט, אלס געזונטערע צוקער-ערזאץ. (אן אנדערע פראדוקט, גראדע א פארקערטע טעם פון זיסע צימערינג, שארפע ציפעדיגע פעפער (Hot pepper), העלפט אויך בארואיגן דעם אפעטיט דורך א באשטאנדטייל מיט'ן נאמען Capsaicin. "קעפסעיסין" העלפט אויך שטארקן דעם מעטאבאליזם, אבער נישט אויף צו לאנג. עס האט נישט למעשה עפעס א געוואלדיגן אפעקט אויפ'ן וואג, אויסער אויב עס העלפט מען זאל בכלל עסן ווייניגער צוליב די שארפקייט אין מויל.)

הערן לעבעדיגע מוזיק בשעת'ן מאכן איבונגען, פארגרינגערט נישט דוקא די איבונגען זעלבסט, עס העלפט אבער יא פארשטארקן די אינטענסיווקייט פון די איבונגען אנדעם וואס מען זאל עס שפירן, ווער רעדט נאך אז מען כאפט א טענצל און קלאטשט מיט די הענט... מיט שמחה טוט זיך די איבונגען גרינגער און העלפט בעסער.

אויב די פיס טוען ווי און עס איז שווער צו לויפן, ראטן עקספערטן מען זאל פרובירן צו גיין צוריקצוואוועגס. לויפן אויף הונטערווייל־עכץ נוצט אנדערש די מוסקלען ווי ווען מען לויפט פאראויס. עס שטופט אויך דעם קערפער מער צו פארנט, אראפנעמענדיג פון דאס דרוק אויף די קניען. אויסערדעם, לויפן אויף צוריק פארברענט מער קאלאריעס און שטארקט דעם באלאנס.

נו, וואו טרעפט מען א פלאץ וואו מען קען לויפן א דריי-פערטל שעה אויף צוריקצוואוועגס? אבער אויב נוצט מען די "הוט" מעטאדע (זע באזונדערע ארטיקל אין דעם רובריק), דעמאלסט איז דער קארידאר אין די אייגענע דירה אויך גענוג.

הוי זיצן... וויפיל מען שרייט און פארפירט קענען די שעדליכע נאכווייען פון זיצן צופיל דורכאויס דעם טאג... אבער יעצט אביסל פאזיטיווע נייעס. א לעצטע שטודיע האט געוויזן אז אפילו אביסל ארומרוקן אדער קלאפן מיט די פיס, העלפט די בלוט זאל ווייטער 'פליסן פליסיג' אפילו ווען מען זיצט אסאך. וועז דאס בלוט פלוסט גלאט און גוט, פארבעסערט עס דאס געזונט פונעם הארץ.

"מען מוז צוטיילן די צייט וואס מען זיצט דורך זיך אויפשטעלן אדער ארומגיין יעדע פאר מינוט (געווייסע זאגן יעדע 15-20 מינוט)," פירט דער באריכט אויס. "אבער אויב איז מען געצוואונגען צו זיצן א לענגערע צייט און מען קען נישט ארומגיין, קען שאקלען די פיס כאטש דינען אלס בדיעבד'יגע אלטערנאטיוו." אין די שטודיעס האבן מענטשן געשאקלט די פיס פאר איין מינוט יעדע פיר מינוט, און דער טויש איז געווען איבערראשנד גוט.

ווי מיט אלעמען דארף מען מחנך זיין קינדער פון קליינווייז אן צו מאכן א געזונטע אויסוואל ביים באשלוסן וואס צו עסן. א גוטער מהלך דאס צו טון, שרייבן פארשער, איז דורך לאזן קינדער (פון די 5 און ארויף! – לויט איין עקספערט), אנהייבן אליינס איינצופאקן די יאזנט און מיטאג מיטצונעמען אין חדר/שולע.

וויאזוי צו מאטיווייזירן קינדער עס צו טון, שרייבן זיי עטליכע געדאנקען, אנגעהויבן פון לאזן עטליכע קינדער פארמעסטן צווישן זיך ווער וועט שנעלער אנגרייטן דאס זעקל.

נאך פראקטישע געדאנקען זענען: מוטיגן דאס קינד דורך ערקלערן אז אליינס צוגרייטן די טאשקע מיטצונעמען, מיינט אז ער/זי איז שוין "א גרויסער" און קען שוין אליינס טון מער; מאכן א ליסטע אינאיינעם מיט'ן קינד פון געזונטע אויסוואלן וואס דאס קינד וועט הנאה האבן מיטצונעמען (אינטערעסאנט אז געווענליך, איינמאל עס ווערט א פראיעקט וואס געהערט צום קינד, קומען זיי פון צייט צו צייט אויף מיט שעפערישע געדאנקען ווי נאר א קינדעריש קעפל קען); עס איז גוט זיי מיטצונעמען ביים אייניקויפן; מאכט זיכער אז אלעס וואס איר ווילט דאס קינד זאל נעמען איז צוגענגליך און ליגט נישט צו הויך; בכלל איז גוט צו דעזיגנירן א פלאץ אין די שאפע און אין פרידזש וואו דאס קינד ווייסט אז דארט ווערט עס טרעפן די מיטאג אדער ריסעס; פאר יונגערע קינדער קענען די עלטערן אנגרייטן זעקלעך געשניטענע גרינצייג; עס איז גוט צו האלטן א ליסטע אין קאך וואו דאס קינד זאל קענען איבערגיין יעדן טאג אויב ער/זי האט שוין איינגעפאקט א פראטין, א גרינצייג, פרוכט, א נאש לכבוד ראש חודש, אדער וויאזוי איר שטעלט עס אויס; און צום לעצט, באשטימען א צייט יעדע נאכט וועז מען גרייט אן די מארגנדיגע טאשקע

אן איבערזיכט אויף איבער טויזנט שטודיעס ווייזט גאר קראנטע באווייזן אז איבערוואג העכערט די ריזיקע פאר כאטש 13 ערליי קענסערס! שוין א לענגערע צייט וואס די מעדיצינישע וועלט פארמאגט פעסטע ראיות איבער פינף ערליי קענסער צו וועלכע איבערוואגיגע זענען מער אויסגעשטעלט, צווישן זיי, 'ושת' (עסן ראר צווישן האלז און מאגן), קושקע, נירן און פרויען קענסער. די נייע ליסטע באשטעטיגט נאך זיבן, אריינגערעכנט, לעבער, גאל, פענקריעס, טיירויד, מח, איין סארט בלוט קענסער און נאך.

די דרייצן קענסערס אינאיינעם באטרעפן 42 פראצענט פון אלע פרישע קענסער דיאגנאזן.

"נאר רויכערן שטייט נאנט צו דעם," לייגט צו א וואשינגטאן פראפעסאר. "דאס איז א וויכטיגע מעסעדזש פאר מענטשן וועלכע רויכערן נישט: פעשקייט דארף זיין פון די וויכטיגסטע פריאריטעטן פון וואס איר זאלט זיך היטן!"

פארלירן וואג וועט פארקלענערן די ריזיקע? "כאטש שטודיעס איבער בעלי חיים ווייזן אז יא," שרייבט דער באריכט, "איז שוועך דאס צו באשטעטיגן ביי מענטשן – וויבאלד אזוי ווייניג מענטשן פארלירן וואג און נעמען עס נישט צוריק. אבער דאס ווי־כטיגקייט צו פארמיידן איבריגע וואג איז זיכער פון העכסטע ווי־כטיגקייט."

די דייעביטיס מעדיצין Metformin האט אין א קלענערע שטודיע באויזן צו העלפן איבערוואגיגע קינדער מיט ספעציעלע געברויכן פארלירן איבריגע וואג וואס זיי האבן צוגענומען אלס נאכווייען פון פסיכיאטארישע מעדיצינען זיי צו האלטן רואיג. "מעטפארמין" האט נישט פארמינערט די אויפטוען פון די מענטל מעדיצינען, בלויז געהאלפן פארלירן די איבריגע וואג.

צענערלינגען מיט אוטיזם זענען מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון איבערוואג ווי אנדערע, בפרט ווען מען קען זיי שוועכער אויסלערנען וואס איז געזונט צו עסן און וואס נישט.

ווען מען ווערט עלטער ווערט מען עלטער... אין ווילי־אמסבורג האט געלעבט הרבני החסיד המרומם מו"ה חיים אלכסנדר ניימאן ז"ל. אויף די עלטערע יארן, ווען ער איז ל"ע געווען צוגעבינדן צו א רעדער בענקל אבער דער מח איז אים געווען קלאר און פריש, פלעג ער זאגן אז ער דאנקט דעם רבונו של עולם אז די זקנה האט זיך אנגעהויבן ביי די פיס און נישט ביים קאפ.

לענינינו, פרישע שטודיעס ווייזן אז ביי איבערוואגיגע עלטערט זיך דער מח צען יאר שנעלער ווי ביי מענטשן מיט א געזונטע וואג. די שטודיע האט בעיקר באטראכט וויאזוי אויפהייבן שוועך אפעקטירט די וויסע נערוו צעלן וועלכע לויפן ארום אין און איבער דעם מח, און פירט ארום די קאמיוניקאציע צווישן די פארשידענע חלקים פונעם מח.

די וויסע צעלן פונעם מח שרינקען מיט די יארן, אבער אין די שטודיע האט מען געזען אז די מאס דערפון אינעם מח פון א 50 יעריגן איבערוואגיגער, איז געפאלן דאס זעלבע ווי ביי א געזונטערער 60 יעריגער.

צום געזונט

דאקטוירים באקלאגן זיך אויף אומרעאליסטישע קוואליטעט צילן

דאקטוירים אין ניו יארק סיטי'ס שפיטעלער שטייגן אויס צו פארלירן צענדליגער אלפים צוליב די נייע סטאנדארטן וועלכע זענען, לויט זייער טענה, צו הויך.

אינעם לעצטן קאנטראקט צווישן דאקטוירים מיט ניו יארק סיטי העלט-פלאס-האספיטאלס, האבן זיי דעם פאריגן זומער צוגעשטימט אז 5% פון זייער געהאלט זאל זיין געוואנדן אין די קוואליטעט פון זייער ארבעט.

העלט-פלאס-האספיטאלס האט געשלאסן קאנטראקטן וועלכע לויפן ביז יאר 20' למס' מיט דאקטוירים פון די "אייקען" מעדיצינישע שולע פון מאונט סיני, ען. וויי. יו. שולע, און "פיזישן אפיליעיט גרופ אוו ניו יארק" צוצושטעלן די דאקטוירים שטאב אין אסאך פון אירע שפיטעלער און קליניקס.

אלץ מער און מער אמעריקאנע געזונטהייט ארגאניזאציעס באקומען באצאלט לויט די קוואליטעט פון די קעיר וואס זיי שטעלן צו, אנשטאט לויט די צאל סערוויסעס וואס זיי סערווירן. העלט-פלאס-האספיטאלס איז נישט אנדערש. די ארגאניזאציע באקומט געצאלט פאר בערך א פערטל פון אירע "מענעדזשד-קעיר" פאציענטן, אדער 1.1$ ביליאן דאלער, לויט די קוואליטעט פון זייערע סערוויסעס, אונטער די דע-בלאזיא אדמיניסטראציע אפריל רעפארם פלענער פאר די ארגאניזאציע.

אזעלכע פלענער שטעלן פאר א היבשע ריזיקע פאר געזונטהייט שפיטעלער און ארגאניזאציעס. אויב געלונגט עס, דאן פארדינען זיי טאקע היבש מער, אבער אויב פאלן זיי אריין מיט צופיל כראנישע קראנקע דאן איז אך און ווייי. די ארגאניזאציעס שיבן דעריבער אראפ טייל פון די ריזיקע צו די דאקטוירים. אבער די עקזעקיוטיוון וועלכע פארטרעטן די דאקטוירים טענה'ן קענן עטליכע צילן וואס די ארגאניזאציע פארלאנגט, א שטייגער ווי דאס צופרידנהייט פון פאציענטן און ווי לאנג עס געדויערט פון וועז א פאציענט ווערט באהאנדלט אין עמערדזשענסי רום ביז זיי ווערן אנגענומען אין שפיטאל.

אלס ביישפיל טוען פארשטייער פאר די ען. ווייי. יו. דאקטוירים ווייזן אויפ'ן ציל וואס דער שפיטאל זוכט צו דערגרייכן, אז צופרידנהייט פון פאציענטן זאל אומעטום אין זייערע שפיטעלער און קליניקס דערגרייכן ווי די מיטלסטע ציפערן איבער'ן לאנד, אפגעזען ווי ווייט יעדע אפטיילונג שטייט יעצט דערפון. זיי טענה'ן אז אזעלכע אומרעאליסטישע צילן וועלן קאסטן פאר די דאקטוירים פון ען. ווייי. יו. שולע בערך 8$ מיליאן, אדער ארום 200,000$ פער דאקטאר. די פארשטייער זאגן אז געוויסע צילן קען מען דערגרייכן, אבער אנדערע דארף מען ווארטן עטליכע יאר. אביסעלע געדולד...

דער קאנפליקט איבער די אומרעאליסטישע צילן האבן פארשווערט די באציאונגען צווישן דר. ראסס ווילסאן, דער פרישער הויפט אפיציר איבער מעדיקעיד רעפארמען אין העלט + האספיטאלס, און די דאקטוירים וועלכע זיי האבן אויפגענומען. העלט-פלאס-האספיטאלס פרובירט יעצט צו ציען נייע פאציענטן, בעיקר מיט פריוואטע אינשורענס, צו באלאנסירן אירע פינאנצן. די ארגאניזאציע איז ערווארטעט צו ליידן א 1.8$ ביליאן דאלערדיגע דעפיציט ביז פינאנציעלן יאר 20'.

אינהאלט פון די פלאם פייערדיגע שלש סעודות תורה פון כ"ק אדמו"ר מ'חוסט שליט"א ביים פארלאפענעם דערהויבענעם "שבת המספיק"

מיט הונדערטער חשוב'ע עלטערן שיחיו - שבת בהעלותך תשע"ו

חלק ב' - דער עיקר איז בשעת נסיון

מיר האבן שוין געהערט אז מיר זענען די פידלען אין די פילהארמאנישע ארקעסטרע פון די בריאה, און אז אדורכצוגיין אונזערע שווערקייטן דארפן מיר זיך וועגן צו אונזערע אבות און אפלערנען זייער לעבן. מיט א משל ונמשל, מן התורה ומן הכתובים, לאמיר זען וואס איז דער ריכטיגער צוגאנג צו א "שווערע מינוט". אויף וועלכע מדריגה זענען מיר דעמאלטס? וועט וויל זיך מיט אונז דעמאלטס טרעפן? איז עס א דורכפאל, אדער, אויף דעם האט מען געווארט...

וויאזוי ביזטו אין די פידזשאמעס?

אין די פריע תש"מ יארן איז די אידישע ניו יארק געווען איינגעהילט אין שטורעם. וואס איז? איינער פון די גרעסטע חסידי'שע רבי'ס, מזקני האדמורי"ם זצוקללה"ה, האט אין יענע טעג אונטערגענומען א נסיעה קיין אמעריקע אויף עטליכע טעג. די שטאט האט געווישט ווי א קעסל. וועט רעדט נאך אינהערהאלג די עדה הקדושה פון די חסידים וועלכע זענען געווען מקושר צום צדיק, דארט זענען די הכנות געווען אויף די העכסטע גראד צוגרייטן אלצדינג ס'זאל זיין דאס שענסטע און בעסטע.

די בחורים אין ישיבה און כולל יונגעלייט האבן געלערנט טויזנטער שעות רצופות און גע'חזר'ט מסכתות דער רבי זאל קענען פארהערן, די ליידיג-גיירס האבן צוגעגרייט די פענדלעך שילדן און לעמפלעך איבער אלע גאסן, ביים ביהמ"ד הגדול און אודאי ביי די אכסנית הקודש, די גבאים פון בית המדרש האבן איבערגעפארבט די וועגן, פארראכטן די פאדליגע און אויפגעשטעלט די הויך שטאקיגע פארענטשעס, און אודאי די מנהלי המוסדות וועלכע האבן געזידט אויף קעסל און כלים צוזאמצוברענגען אלע תומכי תורה פון איבער'ן לאנד יעדער זאל ביישטייערן כפי נדבת לבו הטוב פאר די מוסדות הקדושים פונעם חצר.

די גבאים האבן געמאלדן אז צוליב דעם רבי'נס הייקעלע געזונט צושטאנד און די קורצע צייט וועט ער קיין איינעם נישט גיין באזוכן, בלי שום יוצא מן הכלל. נישט קיין רבנים און נישט קיין נגידים. דער רבי האט נישט קיין כח אויף דעם. איין איינציגע אויסנאם מאכט מען יא, הרבני החסיד הטפסר הנגיד מו"ה משה גרויס הי"ו.

וואס איז זיין יחוס? ערשטנס איז דער ר' משה א מולטי-מיליאנער, פון די גרעסטע תומכי תורה אין די וועלט, אויסערדעם איז ער אן אייניקל פון ערשט'ן רבי'ן, דער מייסד השלשלת הקדושה, און ער האלט אויס איינעם פון די גדולי התלמידי חכמים פון ניו יארק און ער זיצט מיט אים יעדע נאכט און מ'לערנט. אבער נישט סתם געלערנט, נאר מ'טוט אדורך די שווערסטע סוגיות, פארענטפערט שוועדע רמב"ם'ס, און שרייבן דיקע בענדער חידושי תורה און הלכה וואס ווייזן אויף זעלטענע יגיעת התורה. אויסערדעם זיצט ר' משה צוויי מאל א וואך און ער טיילט טשעקס. אונטער א הונדערטער גייט קיינער נישט ארויס פון דארט, און הונדערטער ארעמעלייט און מוסדות התורה ווערן ביי זיין טישל אויפגעראכטן יעדע וואך.

אלזא ביי דעם ר' משה האט מען געמאכט דעם אויסנאם, אים וועט דער רבי קומען באזוכן. דער רבי וועט ארויסגעפארן פון א"י זונטאג, און דינסטאג נאכט וועט ער באזוכן ר' משה ביי אים אין שטוב. ר' משה האט זיך געזומען גרייטן... ער האט געזאגט פאר זיין חברותא, לאמיר איבערלאזן די שווערע סוגיות פאר יענע וואך, אז וועט דער רבי וועט קומען וועט מען האלטן אינמיטן די שווערע סוגיא, וועט דער רבי זען א טיש אנגעפאקט מיט ספרים און אונז קאכן אין לערנען. דער רבי איז דאך באראימט אלס גרויסער תלמיד חכם, וועט ער זיך צוזעצן צום שמועס.

זיין סעקרעטאר האט ער באפוילן צו הענגען א צעטל אז די טיר איז פארשפארט די קומענדיגע צוויי וואכן, קיינער זאל נישט קומען ביז יענעם דינסטאג ביינאכט, אזוי וועט דער רבי וועט אנקומען וועט זיין א מחזה נורא הוד פון תורה וגדולה במקום אחד.. זיצט ר' משה גרויס מיט די חברותא, דרייט מיט'ן גראבן פינגער, ליגן דארט אלע לומ'דישע ספרים און ס'פלאקערט א ריתחא דאורייתא, און שטייט א ליין פון נצרכים און די טשעקס פליסן, יעדע איינע פון 500$ און ארויף, און דער רבי וועט ווערן איבערגענומען...

נו, די פלענער זענען געוואלדיג.

זונטאג אינדערפרי נאכ'ן דאוונען איז משה גרויס געגאנגען צו דער ארבעט, ער האט אבער זייער נישט גוט געפילט. ער האט געמיינט ס'וועט אריבערגיין אבער ער האט נישט געקענט אזוי אנגיין. ער האט געהייסן זיין שאופער זאל אים אהיימדרייוון, ער האט קוים געקענט ארויפגיין די שטיגן איריין אין הויז, ער האט אויפגעמאכט דאס לעדל און ארויסגענומען די ערשטע פאר פידזשאמעס.

פערצופאל, איינער פון זיינע גוי'אישע דירעקטאר'ס ביי דער ארבעט, האט אים געקויפט קראצמעך אזא רויטע פידזשאמע מיט בילדער פון בערעלעך און פונעם זיידעלע וואס זיי הענגען ארויס דעמאלטס מיט'ן גרויסן ווייסן פאם-פאם אויף די הוט... דאס איז דעמאלטס געלעגן די אויבערשטע, ער האט עס געגעבן א כאפ און א טו אן, און איינגעפאלן אין בעט האלב טויט האלב לעבעדיג.

די אשת חבר זיינע איז אהיימגעקומען און פרובירט אים צו ברענגען עפעס צו עסן, עפעס צו טרונקען, אבער ער קען נישט גארנישט... קוים קוים מיט א שטרוי געזופט פון א הייסע טיי. ער האט געלאזט וויסן דעם חברותא ער זאל נישט קומען ביינאכט, ער איז ל"ע זייער קראנק.. אבער ביז דינסטאג ביינאכט, אי"ה וועט מען זיך שוין פילן גוט, און מ'וועט קענען אנגיין מיט'ן געוואלדיגן פלאן.

מאנטאג אינדערפרי איז ער אויפגעשטאנען, ער האט זיך נאר געשפירט ערגער. ער האט נישט געקענט גיין דאוונען, זיין זון האט אים געדארפט העלפן לייגן תפילין אין בעט, און באלד איז ער צוריק אראפגעפאלן אויפ'ן קושן און איינגעשלאפן.

עטליכע שעה שפעטער, טיף אינעם נאכמיטאג איריין, האט זיך די פיבער אביסל געבראכן, ער האט שוין א משהו געפילט בעסער, און ער האט געבעטן די אשת חיל זי זאל אים אנגרייטן אביסל צודרוקטע קארטאפל, אפשר וועט ער דאס קענען עסן. לערנען אדער גיין צו דער ארבעט קען ער נאכנישט, אבער ליינען א ניו יארק טיימס, דאס קען ער כאטש זיך אפדעיטן וואו די וועלט האלט.

די ניו יארק טיימס בימים ההם איז געווען אזעלכע ריזיגע בלעטער, און פונקט אויף די זייט וואס ער האט געליינט, איז געווען אויף די אנדערע זייט א ריזיגע בילד פון א מאלפע. ס'איז אים געווען הייס, האט ער געגעבן א שטויס אראפ די דאכענע און

זייט 27 >>

HAMASPIK CENTRAL INTAKE
TOLL FREE 866.353.8400
ROCKLAND COUNTY
845.503.0200
ORANGE COUNTY
845.774.0300
KINGS COUNTY
718.431.8400

טאבלעטן

אנטיביאטיק הייבט טייפ-1 דייעביטיס ריזיקע

אין פראבעס אויף מייז זענען פארשער שאקירט געווארן ביים באמערקן אז אנטיביאטיק דאפלט די שאנסן צו אנטוויקלען טייפ-1 דייעביטיס. סייענטיסטן פון די "ניו יארק יוניווערסיטעט", באקאנט אלס די "ען. וויי. יו.", האבן געגעבן פאר מייז, וועלכע האבן ווי באקאנט אן ענליכע אימיון סיסטעם צו מענטשן, קאנטראלירטע דאזעס אנטיביאטיק.

מייזלעך וועלכע האבן באקומען אנטיביאטיק ביי די 6 וואכן (ווען זייער סיסטעם איז ווי ביי 2 און א האלב יעריגע קינדער) האבן באקומען טייפ-1 דייעביטיס אין דאפלטע ציפערן פון מייזלעך וועלכע האבן נישט באקומען. דאס באזארגט שטארק דאקטוירים און שטארקט די ווארענונג פון די פעדעראלע "סי. די. סי." צו שניידן אנטיביאטיק-באנוץ ווי ווייט מעגליך.

ווי פארשער ערקלערן, פאסירט טייפ-1 דייעביטיס ווען דער אימיון סיסטעם אטאקירט די צעלן אין די "פענקריעס" וועלכע זענען פאראנטוואָרטליך איבערצודרייען צוקער וואס קומט אריין אינעם קערפער אין ענערגיע. געווייסע מיקראבן אינעם מאגן האלטן דעם אימיון סיסטעם אין קאנטראל ער זאל זיך נישט מאביליזירן צו אטאקירן דעם אייגענעם פענקריעס, אבער אויב די מיקראבן ווערן אויסגעראטן יונגערהייט דורך אנטיביאטיק, קען זיך די מחלה חלילה אנטוויקלען.

די צאל קינדער מיט טייפ-1 צוקער האט זיך פינף-פאכיג געטאפלט אין די לעצטע 20 יאר, ה"י.

מעדיצין קאפעטשינאו אדער לאטע?

אהההההה.... דער קלאנג איז באקאנט אלס נאטוראליכע רעאקציע וועז מען זופט הייסע טיי מיט צוקער און לימענע אינמיטן א שוועכע פארקילעכן, פלו אדער געשוואלענע האלז. ווער רעדט נאך אז מען מאכט די טיי אדער קאווע אין א "קאווע מאשין"... אבער בעסער האט א אלץ נישט קיין שיעור.

"סי. ווי. עס." אפטייקן האבן אנגעהויבן פראדוצירן פרישע שאכטעלעך, ענליך צו די פאפולערע וועלכע מען נוצט מיט "קורעיג" קאווע מאשינען, און דערינען ליגן 'פלו' און פארקילעכץ מעדיצינען. די גלעזעלעך קען מען אויך עפענען, אויסליידיגן אין א קאווע גלעזל און ארויפגיסן הייס וואסער פון אלטמאדישן טשיניק, און עס ארבעט דאס זעלבע גוט. דער עיקר אויפטו איז אז פליסיגע מעדיצין זאפט זיך אסאך שנעלער און בעסער אריין אינעם קערפער. זאל זיין צו רפואה!

וועלט ניכטערט זיך אויס

די אינדוסטריע פון אלקאהאלישע געטראנקען ציטערט פון פארלירן איר סטאטוס אלס "געזונטע משקה". דער צוקונפט פון זייערע שיינענדע פינאנצן הענגט אויף א מולטי-מיליאן דאלארדיגע גלאבאלע קאמף.

די לעצטע עטליכע צענדליג יארן האבן וויין, ביר און יי"ש פראדוצירער זיך דערקוויקט מיט באריכטן איבער די מעלות פון טרונקען אביסעלע משקה, ווי געזונט עס איז פאר דאס הארץ, די אדערן און נאך.

אצינד ניכטערט די וועלט זיך אויס פונעם גאלאפ נאכ'ן גלעזל. געזונטהייט עקספערטן אומעטום ציען צוריק פון זייער התלהבות איבער דאס געזונטהייט פון אלקאהאל, אין ליכט פון פרישע שטודיעס וועלכע ווייזן א מעגליכע קענסער ריזיקע אין רעזולטאט פון טרונקען שארפע משקאות. די אינדוסטריע, פון אמעריקאנע ביר און ענגלישע סקאטש ביז רוסישע וואדקע פראדוצירער, רעאגירן מיט א קאנטער-אטאקע כאטש אזוי טייער ווי די דראאונג אויף זייערע באנק-קאנטעס. זייער אפענסיווע רעכנט אריין אטאקירן אלע שטודיעס קעגן אלקאהאל-געזונטהייט-בענעפיטן, לאביאיסטן אין רעגירונג קאריזארן צו מאכן פרישע געזעצן, און שוועכן געלטער צו מאכן אייגענע ריסירטש, וואס אגב, לויט ווי זיי טענה'ן, קומט די בעסטע ריסירטש נאך א גלעזעלע משקה...

"אסטיאפאראוסעס" מעדיצין, האפנטליך בקרוב

מענטשן וועלכע ליידן פון אסטיאפאראוסעס, די ביינער ווערן אויסגעדינט און צעברעכן זיך גרינג, האבן היינט צוטאגס א קליינער אויסוואל פון באהאנדלונגען, אבער א גרויסע קלינישע פראבע אויף א נייעם מעדיצין פארט אין גוטן ריכטונג. די שטודיע ווייזט אז דער מעדיצין געפון Abaloparatide, פארמיידט ביינער פון זיך צעברעכן און שטארקט די ביינער ביי מענטשן מיט אסטיאפאראוסעס.

עס איז שוין פארהאן איין מעדיצין אויפ'ן מארקעט, געפון Forteo, וואס בויט אויך אויף די ביינער, אבער עס איז זייער א טייערער און ווערט אפט נישט געדעקט דורך אינשורענס. אן אנדערע מעדיצין, Bisphosphonates, איז טאקע ביליגער, קען טאקע פארשטייטערן דאס פארלירן ביין, אבער שטארקט נישט די ביינער.

אסטיאפאראוסעס אפעקטירט בערך צען מיליאן אמעריקאנער, 80% פון זיי פרויען. עס שוואכט אפ די ביינער און ווערט געווענליך ערגער מיט די צייט ברענגענדיג שוועכע יסורים און דיסעביליטיס. פארלירן ביין קומט נאטורליך מיט די יארן, אבער ערליך מאכן איבונגען וועלכע העלפן דעם מענטש טראגן זיין וואג, היטן א געזונטע דיעטע און נאך שמירת הגוף מיטלען קענען עס פארמיידן בס"ד.

קאנפליקט איבער "פלו וואקסין"

מיט'ן "פלו" סעזאן ביים שוועל ווערט די דעבאטע איבער די פלו-וואקסין וועלכע מען שפריצט איריין דורך די נאז, אלץ היציגער. צוריק אין סיון האט די פעדעראלע "סענטער אוו דעזיז קאנטראל ענד פרעווענשן" (סי. די. סי.) רעקאמענדירט מען זאל נישט נוצן דעם וואקסין מיט די טענה אז עס איז נישט פארהאן גענוג באווייזן אז עס ארבעט.

א קאנאדישע שטודיע, אדורכגעפירט אין קלענערע שטעטלעך צווישן 12' און 15' איבער 1,186 קינדער אין עלטער צווישן 3 און 15, האט אבער געוויזן אז דער וואקסין-שפריץ איז נישט מער ווי איין צענטל פון א פראצענט וויניגער ווירקזאם ווי די געווענליכע "פלו-שאט". אינפארמאציע איבער די ווירקזאמקייט פון דעם שפריץ איז געווען שטארק קעגנזייטיג און עס איז ערווארטעט צו קומען נאך נייעס דערווענען אינעם צוקונפט.

דיעטע צו קאנטראלירן "צוקער"

לעבן מיט 'צוקער' מיינט קאנטראלירן די שטאפלען פון די צוקער אין די בלוט, געווענליך מיט א קאמבינאציע פון דיעטע, איבונגען און מעדיצינען. געוויסע מאכלים, ווי ווייסע ברויט און קוכן, הייבן דראמאטיש די צוקער און מען דארף אווועקשטיין פון זיי ווי פון ציונות. דאקעגן זענען אבער פארהאן מאכלים וועלכע זענען גאר געזונט פאר מענטשן מיט דייעביטיס און זענען באשטעטיגט אלץ הילפבאר צו האלטן די "גלוקאז" שטאפלען אין קאנטראל.

די ליסטע רעכנט אריין: וואלנוס (אגוזים), אוואקאדאו, פאפיטעס, סטראבעריס, אונגבער, ספינאטש און צימרינג. א צאל שטודיעס האבן געוויזן אז די נערונג אין די מאכלים קענען העלפן קאנטראלירן, און אין געוויסע פעלער פארמיידן, דייעביטיס.

ביליגערע דייעביטיס מעדיצין אין אוסטראליע

און אנדערע צוקער נייעס גרייט זיך אויסטראליע צו אנהייבן נוצן א ביליגע דייעביטיס מעדיצין מיט'ן נאמען Exanatide. לויט אויסטראליעס געזונטהייט מיניסטער ליידט דאס לאנד פון א שאקירנדע ראטע אמפוטירונגען צוליב אומקאנטראלירטע טייפ-2 דייעביטיס. ווען דער גאזעט ווערט אנקומען אין אייער פאסט קעסטל, ארום סעפטעמבער דעם ערשטן למס', ווערט די אויסטראלישע "פארמעסוטיקל בענעפיטן פלאן" (פי. בי. עס.) אנהייבן דערקן דעם מעדיצין, מיט די האפענונג צו פארבעסערן דעם מצב.

בערך צוואנציג טויזנט מענטשן וועלן קענען גענישן פון דעם טייפ-2 דייעביטיס מעדיצין וואס מען נעמט בלויז איין מאל א וואך, אנשטאט די געווענליכע וואס מען נעמט עטליכע מאל א טאג, אויסערדעם איז עס באדייטנד ביליגער.

גלייכצייטיג האט אויסטראליע'ס פעדעראלע געזונטהייט מינינסטער געמאלדן איבער נאך צוויי מעדיצינען, איינס פאר א פרויען קענסער וועז אנדערע מעדיצינען העלפן נישט, און איינס פאר א זעלטענע גענעטישע מחלה גערופן Acromegaly. אויסטראליעס ציל איז צו מאכן מעדיצינען מער אפארדעיבל פאר די מענטשן וועלכע דארפן זיי.

"אי-סיגס" ריינער קעגן קענסער

דאס לאנד איז אויף מיט קריטיק קעגן לויב איבער די שטייפע געזעצן קעגן עלעקטראנישע ציגארעטלעך, און ווער זענען מיר אריינצורעדן. א שטודיע נאריוואס פארעפנטליכט ווייזט אבער אויף, אז כאטש די ניקאטין שטאפלען זענען געווענליך דאס זעלבע ביי ביידע, זענען "אי-סיגס" אבער היבש ריינער פון כעמיקאלן וועלכע ברענגען קענסער.

וועז מען ציט אריין דאס רויך פונעם ציגארעטל ציט מען אריין דערמיט 17 ביאלאגישע שטריכן וועלכע ברענגען עווענטועל קענסער ה"י. ווי דער פירער פון די שטודיע, א קענסער פראפעסאר אין באפעלאו, ניו יארק, געבט איבער, זענען די שטאפלען פון 12 פון זיי געפאלן ביי מענטשן וועלכע האבן גענצליך געטוישט פונעם טראדיציאנאלעם ציגארעטל צום עלעקטראנישן. די רעדוקציע אין די שעדליכע כעמיקאלן איז געווען ענליך צו די פון מענטשן וועלכע האבן גענצליך אויפגעהערט רויכערן!

HAMASPIK
EMERGENCY
HOTLINE
877.928.9000

זייט 25 >>

די פאפוטשן. ליגט ער אזוי אין בעט אן די דאכענע, אנגעטאן די רויטע פידזשאמע, מיט די ניו יארק טיימס מיט א גרויסע בילד פון א מאלפע, און די גראבע פינגער פון די פיס שטעקן זיך אים ארויס אונטער דעם, און...

דאס ווייב איז ארויסגעלאפן בארגן א קארטאפל פונעם שכן, און ביזדערווייל דער גבאי פונעם רבי'ן, נישט קיין גרויסער חכם און נישט קיין קליינער נאר, האט זיך מיאוס פארראכנט, ער האט געמיינט אז אנשטאט דינסטאג נאכט איז די וויזיטע באשטימט אויף מאנטאג מיטאג, און, דער רבי קומט אריין!

ער טרעפט ליגן ר' משה גרויס מיט די גאנצע פראכט, בארפיסיג, מיט די רויטע פידזשאמעס און די גרויסע ניו יארק טיימס מיט'ן ריזיגן מאלפע...

דאס איז א "ריעל דיעל", א דורכפאל פון וואס משה גרויס האט שוין יארן נישט געגאסן. דער רבי האט אים געזען וויאזוי ער פירט זיך אין א שוואכע מינוט.

וועו באזוכט דער אייבערשטער?

מיט דעם משל האט דער חוסט'ער רבי הערליך ערקלערט א טייער ווארט פון הרה"ק בעל אמרי אמת פון גור זי"ע. "וירא אליו ד'" - דער אייבערשטער האט זיך באוויזן צו אונזער זיידן אברהם. האט אברהם אבינו געזאגט פאר'ן אייבערשטן, "רבש"ע, איך בין נייניג יאר אלט און קיינמאל ביזטו מיר נישט געקומען באזוכן. יעצט וועו איך בין קראנק, וועו איך פיל נישט גוט נאך אן אפעראציע, כ'קען גארנישט טון, כ'זיך דא אזוי מיט די באנדאזשן, יעצט קומסטו מיר וויזיטן?"

האט דער אייבערשטער אים געזאגט, "אברהמ'עלע, איך ווייס אז וועו דו ביזט געזונט דינסטו מיר געטריי. וויאזוי זעסטו אויס וועו דו ביזט קראנק?!?"

און וועו ער איז אנגעקומען האט ער געזען דעם ריכטיגן אברהם אבינו! ער זיצט נעבאך טאקע אזוי דארט ווי כביכול מיט די פידזשאמעס, אבער ער לויפט און רופט אריין געסט, ער זוכט און רוט נישט ביז ער טרעפט אורחים!

דער פסוק לאזט אונז וויסן:

רבותי, וועו אלעס גייט גוט, די קינדער קנאקן, די שידוכים שיינען, די פרנסה רינט, איך ווייס אז דעמאלטס דינסטו דעם אייבערשטן. וואס טוט זיך וועו דער מצב איז אנגעשטרענגט? דעמאלטס וויל דיר דער אייבערשטער קומען וויזיטן! ווייל, וועו א איד איז אין זיינע שווערסטע מצבים - דעמאלטס קומט צו אים דער אייבערשטער וויזיטן.

יעקב אבינו'ס מעסעדזש: וויאזוי פאלט מען!

ווייטער צוריק צו די אבות. ביי יעקב אבינו שטייט אז ער האט געזען אין די מורא'דיגע מחזה נבואה אין חלום, א לייטער ביז'ן הימל, והנה מלאכי אל' עולים ויורדים - די מלאכים גייען ארויף און אראפ. וואס איז דאס יורדים? וואס לערנט אונז די מלאכים וואס גייען אראפ?

יעקב אבינו האט אונז געלערנט וויאזוי מען פאלט.

וויאזוי זעט מיין רבי אויס ביים עגל?

י-ה-ושע בן נון האט געווארט פערציג טעג צופוסנס פון בארג סיני, אויפצונעמען משה רבינו וועו ער וועט אראפקומען פון בארג. ער האט נישט געדאוונט מיט מנין און נישט געהאט קיין שיעורי תורה פאר פערציג טעג. און דער אייבערשטער האט מסכים געווען מיט אים און בארעכטיגט זיין שריט - ווי מיר זענען אז דער רבש"ע האט געמאכט די מן פאלן דארט ספעציעל פאר אים במשך די גאנצע צייט. פארוואס האט ער אזוי וויכטיג געוואלט ווארטן דארט די גאנצע פערציג טעג?

ער האט געוואוסט אז זיין רבי גייט לערנען מיט'ן אייבערשטן. וועו מ'קומט אראפ נאכ'ן לערנען מיט'ן אייבערשטן פערציג טעג, אין וואספארא מצב מען זאל נאר טרעפן די וועלט, איז עס א שרעקליכע ירידה - א שרעקליכע טראסק. מ'קען צופאלן וועו דערפון. דאס איז ער געווען אזוי הויך, יעדע טריט אראפ איז בוכשטעבליך א טראסק פון הימל ביז ערד. וועו האט זיך נאך געראכטן אז מ'וועט אים אראפשיקן גיי שנעל אראפ כי שחת עמך, גיי אראפ, מ'האט געמאכט אן עגל, זיי דינען עבודה זרה! דאס איז נישט א פאל אראפ, דאס איז א שטופ, דער ערגסטער טראסק צום נידריגסטן גרונט.

יהושע האט געווארט דארט "איך וויל זען וויאזוי מיין רבי זעט אויס אין אזא מצב. וויאזוי וועט משה רבינו רעאגירן ביים קומען פון לערנען תורה מיט כביכול אליין און זיך טרעפן אין א מצב וואו אלעס איז צעפאלן, כלל ישראל דינט עבודה זרה!?!" וואס האט יושע געזען? משה רבינו האט זיך נישט פארלוירן. ער האט געטון זיין תפקיד אין דעם פאל מיט די שטארקסטע מוט און ישוב הדעת! ער האט זיך געשטעלט איינבעטן ביים אייבערשטן.

וואו געפונט זיך דער אייבערשטער?

א פחד א שרעק! א איד וואס גייט אזוי אדורך אזא שווערע נסיון, האט ער שוין געקענט בעטן ביים אייבערשטן אסאך מער ווי בלויז אז ער זאל מוחל זיין אויף די מעשה הע'. ער האט געבעטן ונפלינו אני ועמך, און ער איז נאך געגאנגען ווייטער און געבעטן וואס קיין שום בריאה אין די וועלט האט נאך קיינמאל און וועט קיינמאל נישט בעטן, און ער האט דאס אלעס באקומען!

משה רבינו האט געבעטן, הראני נא - את כבודך. רבש"ע, איך וויל זען דיך!"

און געבעטן האט ער טאקע צו זען דאס העכסטע וואס קען נאר זיין. איך וויל נישט זען וואס מיין ברודער אהרן זעט וועו ער גייט אריין אין קודש הקדשים, יא איך וויס, דארט איז געווען אן אפענע התגלות השכינה! (זוה"ק אויפ'ן ארט און תוס' מנחות קט: ד"ה נזדמן בשם הירושלמי), יא איך וויס, אבער מיר איז דאס נישט גענוג. איך וויל דיר זען!

דער אייבערשטער זאגט אים מ'קען נישט! כי לא יראני האדם וחי! ער זאגט אבער איך וויל גארנישט, נאר דיך בכבודו ובעצמו. די העכסטע וואס איז נאר מעגליך צו זען וויל איך זען. און דער אייבערשטער האט אים נאכגעגעבן.

משה רבינו גייט זען דעם אייבערשטן. וואס וועט ער זען? כביכול האט אים געזאגט 'איך וועל דיר אריינשטעלן אין א הייל און איך וועל אריבערגיין, און די וועו ער גייען אזוי: "וראית את 'אחורי' ו'פני' לא יראו. די גאנצע וועלט טייטשט, איך קען דיר נישט לאזן זען אלעס, איך קען דיר נאר לאזן זען מיין געזאנק אבער נישט מיין פנים. דער אייבערשטער האט נישט א פנים און א געזאנק.

נאר וואס דען איז פשט וואס דער אייבערשטער האט אים געזאגט: דו ווילסט מיר באמת זען? דו ווילסט זען מער ווי אהרן זעט, מערר ווי מ'האט געזען ביים בארג סיני און קריעת ים סוף? ווילסט זען די אמת'ע ווארע? זאגט ער יא.

זאגט אים דער רבונו של עולם: "וראית את אחורי, גיי אין די הייזער פון אלע מענטשן וואס זיצן דא ביי שלש סעודות! זייערע הייזער זענען מאמבל דזשאמבל, איך האב זיי געגעבן א קינד מיט שווערי קייטן און וועגן דעם גייט די גאנצע שטוב כאדאראם, אלעס לויפט א בחינה פון אחוריים - פארדרייט און איבערגעדרייט, קאפ אראפ און פיס ארויף, דאס לעבן גייט זיי נישט גראד, אבער, דארט בין איך! דארט איז די העכסטע שפיץ השראת השכינה וואס קען זייען!"

ופני לא יראו... אויב דו זעסט נאך אלעס גראד און גלאט, בין איך נישט דארט. ביזט נישט ביים שפיץ.

נאר אינעם וואלקן

איידער דער כהן גדול איז אריין אין קודש הקדשים אין הייליגסטן טאג פון יאר האט ער זיך צוגעגרייט בקדושה וטהרה אויסטערליש שבאויסטערליש. זיבן טעג געזעצן אין בית המקדש, נישט ארויסגעטראטן פון דארט, עוסק געווען אין די עבודה.

ענדליך ענדליך שטייט ער שוין בעצם יום הכיפורים, פארנט פונעם פרוכת, מיט'ן פענדל אין האנט גרייט אריינצוגיין. זאגט אים די תורה, האלט! קענסט נאכנישט אריינגיין. פארוואס? 'כי בענן' - נאר מיט'ן וואלקן 'אראה על הכפורת' - וועט די שכינה רוען דארט.

ער האט דאך שוין אלעס געטון! וואס דארף ער נאך ווארטן יעצט?

אבער כהן גדול, ס'איז זייער שיין וועו די זון שיינט און אלעס איז גוט. וואס טוט זיך וועו ס'איז פארוואלקנט!? וועו ס'איז דא פראבלעמען, א חולה, יענע מחלה ל"ע, א קינד איז נישט געזונט, ארעמקייט, כאאס אין שטוב, וואס טוט זיך דעמאלטס? דעמאלטס קענסטו אויך דינען דעם אייבערשטן?

כי בענן אראה. וועו ס'איז פארוואלקנט, דארט וויל איך געזען ווערן.

וועו עס איז פארוואלקנט זעט מען טאקע גארנישט, אבער וועו דער וואלקן זעצט זיך אביסל, דעמאלטס זעט מען ארויס אז די הייליגע כרובים זענען אויסגעדרייט איינער צום אנדערן - א סימן אויף די געוואלדיגע אהבה צווישן הקב"ה און כלל ישראל. דאס קומט ארויס פונעם וואלקן.

משה רבינו האט אבער געבעטן ער וויל זען נאכמער וויי דער כהן גדול אין יום הקדוש. האט אים דער אייבערשטער געזאגט דאס איז נישט אין קודש הקדשים. סתם פארוואלקנט איז נאכנישט דער קלימאקס, גיי צו די איבערגעדרייטע שטובער! דארט וועסטו מיך דאס מערסטע זען.

אויב אייביג זענען עלטערן די כהנים, און מחנך זיין די קינדער איז די עבודה אין בית המקדש, זענט איר טייערע עלטערן, געטרייע טאטע מאמע וועלכע טוען אויפהאדעווען קינדערלעך מיט ספעציעלע געברויכן, נאך גרעסער וויי די עבודה פון הייליגסטן איד, דער כהן גדול אליינס, אין הייליגסטן טאג, און אפילו פון די עבודה לפני ולפנים אין קודש הקדשים!

אזא חשוב'ע הייליגע עבודה, וויאזוי ספראווען מען זיך דערמיט למעשה? וויאזוי ווערט מען נישט פארלוירן? וויאזוי גייט מען דאס אריבער פרייליך, און וואס איז עפעס מאכטפול אויף למעשה? דאס און נאך, בעז"ה אין די קומענדיגע און לעצטע פארזעצונג

ד' 'סארנא'

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהייל

(פינפטער ארטיקל)

פאראואס לוינט זיך דער רוקן זאל וויי טון?

דער געפיל פון 'רעזענטמענט'

דעם פאריגן ארטיקל האבן מיר געענדיגט מיט ערקלערן איבער דעם "אונטער'ן באוואוסטזיין" פונעם מענטש, איבער די געפילן וועלכע קענען דארט פלאקערן אבער דער מענטש כאפט עס נישט. נו, אז ער ווייסט נישט דערפון, וועם שטערט עס? זיין זעלע אינעווייניג. טיף אינעווייניג איז דער וואונד נישט פארהיילט, און איין טאג הייבט ער אן ליידן פון כראנישע פיזישע ווייטאגן.

דעמאלט זעט מען די וויכטיגע ראלע וואס די געפילן פון אונטער'ן באוואוסטזיין שפילן אינעם לעבן.

צו פארשטיין דעם נאטור פון די אינערליכע ווייטאגליכע געפילן, לאמיר צענעמען א גאר מאכטפולע געפיל וואס קען זיך איינקווארטירן אינעם אונטער-באוואוסטזיין, דאס רופט זיך אויף ענגליש - רעזענטמענט Resentment.

וואס איז דאס רעזענטמענט?

רעזענטמענט מיינט פארביטערטע אינערליכע געפילן פון כעס און ווייטאג איבער אן אומרעכט אדער צרה וואס האט פאסירט צו א מענטש. אבער אנדערש ווי ווען א מענטש איז אפענערהייט אויפגערעגט, איז רעזענטמענט אן איינגעהאלטענע, איינגעגעסענע פארווייטאגטע כעס, וואס מען ווייזט נישט ארויס אינדרויסן. צומאל אנערקענט דער מענטש אפילו נישט אז עס עקזיסטירט.

די נאטור פון ווייטאג איז אז עס שטופט דעם מענטש עס אויסצודרוקן, ער זאל ארויסשרייען זיין ווייטאג. מען קען באהאנדלען כעס אויף צוויי וועגן, ווי מיר האבן געשריבן פריער ביי די געפיל פון בושה. מען קען עס ארויסברענגען,און מען קען עס איינהאלטן אין זיך. אויב ברענגט מען עס ארויס קען מען עס אויך טון אויף צוויי אופנים. מען קען עס ארויסברענגען אין א ווילדע אומאיידעלע וועג, שרייען און קוויטשען. אדער קען מען עס ארויסברענגען אויף אן אייגלען אופן, דורכ'ן זאגן פאר יענעם ווי אנטוישט מען פילט, און פרובירן צו קומען צו א געמיינזאמע פארשטענדעניש וויאזוי דאס אויסצומיידן אין דער צוקונפט.

איינמאל מען לופטערט עס אויס, אויף א גוטע אדער נישט גוטע אופן, בארואיגט זיך עס און גייט אוועק.

וואס פאסירט אבער ווען דער מענטש שפירט זיך נישט באקוועם ארויסצובערענגען זיין ווייטאג? אדער וואס געשעט אויב מען איז אין א מצב וואס ער האט פשוט נישט די מעגליכקייט ארויסצובערענגען זיין אנטוישונג? ווי צום ביישפיל, א קינד קעגן זיינע עלטערן, א תלמיד קעגן א מלמד צי אן ארבייטער קעגן זיין אויבערהאר, ער קען פילן אז עס פאסט נישט צו זיין אויפגערעגט אויף, אבער פארט, אונטערן באוואוסטזיין, באדערט עס און עס ברענט און גליעט.

אז ער רעדט נישט, ווערט דען זיין ווייטאג פארשוואונדן? ניין. ער בלייבט אויפגערעגט און אנטוישט, אבער לאזט עס איינגעהאלטן אין זיך.

די ווייטאגליכע געפילן גייען אריין ווי אין א 'סעיף פייל' אין איינע פון די קעמערלעך פונעם אונטער-באוואוסטזיין, און עס בלייבט דארט פארפאקט. אויבנאויף שפירט ער עס ניטאמאל.

אויב א מענטש ווערט געטשעפעט נאכאמאל און נאכאמאל, און האט נישט די געהעריגע מעגליכקייט ארויסצוגעבן זיינע געפילן פון ווייטאג, בלייבן זיי אינעווייניג און במשך די יארן זאמלט זיך אן א געפארפולע ארסענאל פון כעס און ווייטאג געפילן אין זיינע מוח קעמערלעך.

געפילן זענען ווי לעבעדיגע באשעפענישן. פונקט ווי ווען מען שליידערט אריין אן ארעסטאנט אין תפיסה וועט ער זוכן אלע וועגן צו אנטלויפן פון דארט ווי אומשנעלסטן, פונקט אזוי וועלן באהאלטענע געפילן זוכן ארויסצוגיין פון זייער באהעלטעניש און זיך 'ארויסגעבן'. וואס מער עס זאמלט זיך אן כעס וואס מען דערשטיקט אין זיך, אלץ מער וואקסט די דרוק פון זיך וועלן ארויסגעבן.

דאס ווערט אנגערופן 'רעזענטמענט' - איינגעהאלטענע כעס, ווייטאג און ביטערניש וואס ווערט דערשטיקט און זוכט אונטער-טירלעך פון וואו צו קענען ארויסגיין.

ווען עס ווערט צו שווער, קען דער אינערליכער כעס פארוואנדלט ווערן אין "רעידזש" - אן עקסטרעמע מאכטפולע ווערסיע פון כעס וואס ווערט אין לשון הקודש אנגערופן חרון אף, זעם און חֵמה.

עס מאכט זיך אמאל אז דער מוח האלט מער נישט אויס דעם דרוק פון די "רעידזש", און אין א שוואכע מינוט געבט איינער א קליינעם קיצל אויפ'ן ריכטיגן אדער אומריכטיגן ארט, און פלוצים פארלירט זיך דער מענטש אויף אן אויסטערלישן פארנעם. ער פלאצט אויס אין א "רעידזש" אטאקע.

יעדער ארום איז שאקירט און אפילו דער מענטש זעלבסט ווערט געכאפט אין א שטארקע סורפרייז פון וואס עס האט פאסירט. סיי די ארומיגע און סיי ער אליין וואונדערן זיך ביז גאר, 'וואס האט שוין דא פאסירט אז ער האט זיך אזוי אויפגערעגט?'

דער אמת איז אז ער רעגט זיך נישט בלויז אויף וואס עס האט 'יעצט' פאסירט. יעצט איז ענדליך ארויסגעקומען באהאלטענע איינגעגעסענע רעידזש, צער און ווייטאג וואס איז געלעגן צעדרוקט, אמאל יארן לאנג אין א דערשטיקטן קעמערל אין מח, און ביים ערשטן פענסטערל זענען זיי אלע ארויסגעשפרונגען.

(אסאך מענטשן, פרובירנדיג צו דערשטיקן די רעזענטמענט געפילן, אנטלויפן זיי פונעם מצב ווי א בת היענה וואס פארשטעקט דאס קאפ אין זאמד, צי דורך א ציגארעטל, ליינען א צייטונג אד"ג, און אזוי ווערט ער פארקנעכטעט צו א מאכטפולע שעדליכע "אדיקשן" וויבאלד דאס איז די זאך וואס האט אים געשאנקען די מנוחה פון זיין צער אין א מינוט פון נויט.)

דער אידישער טייטש פון רעזענטמענט איז ווארשיינליך "ביטערניש". אויף לשון הקודש איז לכאורה די נאנטסטע וואורט דערצו "טינה" א מענטש טראגט תרעומת, ער איז פארביטערט אין הארצן, רופט מען עס, ער טראגט א "טינה בלב". אבער מיר וועלן ווייטער גיין מיט'ן ענגלישן וואורט רעזענטמענט, וויבאלד, אויב איר געבט א קוק אין וועבסטער בוך גייט די וואורט "ריזענט" - Resent, נאך טיפער. "רי" מיינט ווידעראמאל. די ווייטאג פון די עולה וואס מען האט אים געטון קומט ארויף נאכאמאל און נאכאמאל אונטער'ן באוואוסטזיין, זוכט וואו ארויסצוגיין און לאזט נישט מנוחה וויפיל מען דערשטיקט עס.

לאמיר אויפפרישן די מעשה פאריגן חודש מיט שמעון:

שמעון איז גאר אן איידעלער יונגערמאן. כמעט וואס מען הערט נישט פון אים קיין הויך וואורט. וועלן שמעון קומט אהיים האט ער אלץ א שמייכל אויפ'ן פנים, און יעדער שפירט זיך זייער באקוועם אין זיין געגנווארט.

"קריכט מיר נישט אויף די נערוון יעצט! לאזט מיך אלע אפ!" האט זיך די טיר פון זיין הויז איין טאג געעפנט מיט א זעץ. די פרוי און קינדער האבן זיך געגעבן א דריי ארום זען וועד האט דא איינגעשטורעמט אזוי ווילד און אויפגעברויזט, זיי זענען געכאפט געווארן אין שאק. עס איז געווען דער טאטע, שמעון.

די משפחה איז געשטאנען געפלעפט מיט אפענע מויל און אויגן. זיי האבן נישט געקענט גלייבן וואס זיי זענען דא פאר די אויגן. 'איז דאס אונזער טאטע/מאן שמעון?' האבן זיי זיך שטילערהייט געוואונדערט אין שרעק. 'מיר דערקענען אים נישט'.

וואס האט פאסירט?

יענעם טאג איז נישט אלעס געגאנגען גלאטיג ביי דער ארבעט. זיין בעה"ב איז געווען אונטער שטארקע דרוק צו דערגרייכן א גאר וויכטיגע דעדליין, און ער האט ארויפגעלייגט די אחריות דערפון אויף שמעון'ס פלייצעס. שמעון איז דעריבער יענעם טאג געווען אונטער אויסטערלישע פרעשור פון זיין בעה"ב צו ענדיגן דעם וויכטיגן און גרויסן פראיעקט אין דעם איינעם טאג.

שמעון איז אבער נישט געווען צוגעוואוינט צו אזא סארט דרוק. ער איז בטבע געווען א רואיגער און האט זיך קיינמאל נישט געיאגט אדער געיאגט אנדערע. יענעם טאג איז ער געווען געצווינגען צו ארבעטן קעגן זיין נאטור, און עס האט געלאזט א שווערן איינדרוק אויף אים. ווען ער איז אהיימגעקומען און דער קליינער האט נאר געבעטן א ברעקעלע אויפמערקזאמקייט האט עס אויסגעשאסן ווי אן אטאם.

נאך עטליכע שעה איז שמעון ענדליך געקומען צו זיך. זיין פרוי, זענדיג אז ער האט אנגעהויבן לאנדן האט זיך געוואנדן צו אים מיט א רואיגקייט און אנגעהויבן א שמועס צו דערגיין וואס האט פאסירט. שמעון האט איר דערציילט וואס איז היינט פארגעקומען ביי דער ארבעט, און די שטארקע דרוק אונטער וואס ער איז היינט געווען.

"האט דיר דיין בעה"ב אנגעשריגן?" האט זיך זיין פרוי אינטערעסירט. זיין ענטפער האט איר איבערראשט: "ניין, ער האט מיר נישט אנגעשריגן. פארקערט, ער האט מיר שיין קאמפלימענטירט פארן ענדיגן די ארבעט אין צייט אפילו אונטער די שווערע דרוק". דאס האט נאך מער

רעוואלוציע

לן ווייטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

חיים מאיר הכהן פערל

געהויבן די אויגן ברעמען פון זיין אשת חיל. יעצט איז די וואונדער נאר אסאך גרעסער, וואס האט אויפגעקאכט אזא שרעקליכער אויפברויז ביי איר מאן?

דער ענטפער איז "רעזענטמענט".

נאך יארן לאנג פון זיך איינהאלטן און נישט אדרעסירן זיינע געפילן אויפ'ן ריכטיגן אופן, האבן די געפילן פון זיין אונטער-באוואוסטזיין אויסגעשאסן אויף אן אומגעראכטענעם וועג, אז יעדער איז געכאפט גאווארן אין א שאק.

אבער וואס פאסירט וועז דער מענטש טרעפט נישט דעם לוקסוס אויסצופלאצן אין כעס? אויסשיסן אין כעס איז אן אומאיינגענעמע דורכגאנג, עס פילט זיך נישט מענטשליך און אוממאראלישׁ. פון די אנדערע זייט עקזיסטירט, לעבט און בליעט א שטארקע דראנג זיך אויסצוגעבן. וויאזוי גיבט מען זיך אן עצה?

דא ווערט א מלחמה וואס ווערט שוווערער און שוווערער.

די געפילן ווילן זיך ארויסזען פון דעם דערשטיקטן מצב פאר יעדן פרייז, אבער דער באוואוסטזיין פונעם מח ציטערט זיי זאלן נאר נישט ארויסקומען... וואס? ער האט מיר באליידיגט? איך בין א כעסן? דאס קען דאך פאר'הרג'ענען מיין גאנצע רעפוטאציע...

וויפיל דער מוח האט ביז יעצט פרובירט צו דערשטיקן די רעזענטמענט געפילן, וועט עס יעצט ווערן מער אגרעסיוו די רעזענטמענט זאל זיך נישט דערוואגן ארויסצושטעקן די נאז אויף די פרייע לופט. ער מיינט אז עס וועט דערשטיקט ווערן און שטארבן, למעשה וואקסט די רעזענטמענט ווי אויף הייוון און בוזשעוועט אלץ מער ארויסצושטורעמען, די מלחמה גייט פאר אונטער דעם מענטשנ'ס באוואוסטזיין און זיינע אינערליכע גלידער שרייען איינס ביי איינס "געגנוג!!!" "איך האלט מער נישט אויס די דרוק!!!"

פיזישע ווייטאג = מנוחת הנפש

דער מוח מוז אויפקומען מיט א טאקטיק וואס זאל זיכער מאכן אז די אומאיינגענעמע רעזענטמענט זאל איינמאל פאר אלעמאל איינרוען און אויפהערן צו רודערן. וויאזוי? דער רוקן הייבט אן ווי טון... אה האט ער פארגעסן ווי די שוויגער האט קריטיקירט זיין נייע בעקיטשע אדער דער בעה"ב האט געווארפן זיין ארבעט צו די הונט... ער וואלגערט זיך פאר יסורים אין בעט און זוכט פעין-קילערס, קייראפרעקטערס, אפעראציעס, רוקן בענדער, סגולות און קמיעות... וועך קען יעצט טראכטן פון אנדערע זאכן?

און דער אונטער'ן באוואוסטזיין אטעמט אפ. אההההה... ס'איז געלונגען.

דאס איז דער חידוש פון דר. סארנא.

ער האט פארשטאנען אז דער וועג וויאזוי דער מוח איז מצליח צו באראיגן די אינערליכע ווייטאגן, איז דורכ'ן פראדוצירן שטארקע פיזישע ווייטאגן.

וואס איז דער אויפטו פון די ווייטאג? וואס פארדינט דער מענטש פון די פיזישע ווייטאגן? מנוחת "הנפש", 'רעספיט' און היסח הדעת פון די ביטערע רעזענטמענט.

און וויסן זאלט איר אז געפילישע ווייטאגן טוען פילפאכיג מער וויי פאר'ן זעל פונעם מענטש ווי פיזישע ווייטאגן. עס איז אים ווערד צו זיין פארנומען טאג און נאכט מיט שרעקליכע פיזישע יסורים, אבי נישט צו טראכטן פון די יסורי הנפש.

אין קורצן: יסורי הגוף איז א גענויטער טאקטיק פונעם מוח צו פארקירעווען דעם מענטש פון שפירן די שרעקליכע רעזענטמענט געפילן וואס האלטן אט אט ביים ארויספלאצן. דער מוח איז איבערצייגט אז די געפילן זענען נישט צום אויסהאלטן, מען קען עס נישט איבערטראגן, וועט ער גיין קאפ אין וואנט אדער פיס און פייער און אנזייען חורבנות אינעם גוף אבי צו דערשטיקן די געפילן.

די איינציגסטע וועג וויאזוי דער מוח פארשטייט אז מען קען איבערלעבן אזא קריטישע מצב (די יסורי הנפש) - איז דורכ'ן פארקירעווען דעם מענטש פון די געפילן. וויאזוי טוט ער עס - דורך אים מאכן פארנומען מיט פיזישע ווייטאגן. יעצט שפירט זיך דער מוח פארזיכערט אז דער מענטש וועט נישט טראכטן אדער לייגן צופיל געווייכט אויף די געפילן און די אינוועסטמענט צאלט זיך אויס אין גרויסן...

לאמיר צולייגן נאך איין וויכטיגע יסוד צו פארענדיגן דעם בילד, נעמליך דער מח נארט זיך אליינס. דער טאקטיק ארבעט אז דער מענטש זאל נישט "שפירן" די רעזענטמענט. די רעזענטמענט איז אבער חי וקים און איינמאל די רוקן/קאפ/מאגן הערט אויף ווי טון, הייבט די רעזענטמענט ווייטער אן נאגן און בייסן.

נו, וואס טוט דער מח? מאביליזירט ער ווידעראמאל די ישועה: פיזישע ווייטאג. די זעלבע יסורים קומען צוריק! אדער קומען אויף זייער ארט אנדערע יסורים, דער עיקר, טראכט נישט פון די רעזענטמענט!!

יעצט פארשטיי איך שוין...

מיט דעם יסוד אין פלאץ וועלן מיר פארשטיין אסאך מאדנע זאכן איבער דעם נאטור פון די ווייטאגן.

ווי שוין געשריבן אין פאריגן ארטיקל, טוען די סארט ווייטאגן נישט רעאגירן צו קיין מעדיצינישע אדער אלטערנאטיווע באהאנדלונגען. עס קען העלפן צייטווייליג, אבער א גאנצע לעזונג טרעפט מען נישט. פון פיזישע קאמפליצירטע אפעראציעס און טעראפי, ביז נאטורליכע מיטלען, ווי קיירופראקטיק קעיר, אקיופאנטשער, רעמעדיס, וויטעמינען, אא"וו.

פארוואס קענען זיי נישט אוועקנעמען דעם פראבלעם? עס קלינגט עפעס אומפארשטענדליך, הא?

אויב איז דאס נאכנישט גענוג מאדנע, איז נאך מער אינטערעסאנט אז ביי פארשידענע מענטשן וועלן די ווייטאגן צוריקקומען מיט אסאך א שטארקערע קראפט נאכן פילן בעסער א שטיק צייט, נאך ערגערע יסורים ווי איידער ער האט אנגעהויבן די מעדיצינישע באהאנדלונגען. פארוואס? אויב די מעדיצינען העלפן פאר א שטיק צייט, פארוואס קומען די ווייטאגן צוריק? און פארוואס נאך שטארקער ווי פריער?

דער תירוץ איז, וויבאלד די ווייטאגן זענען דא פאר זייער א וויכטיגע מיסיע - פארקירעווען דעם מענטש פון די געפילן מיט וועלכע ער וויל זיך נישט טרעפן.

דער מח וועט זיך דעריבער נישט אפשטעלן אויב מען וועט בארואיגן די פיזישע יסורים, עס שפירט ווי מען הרג'עט עס דערמיט.

אלזא דער מענטש טוט מיטלען צו בארואיגן די פיזישע יסורים פונעם גוף, ער שפירט דאך ווייטאג, ער וויסט אבער נישט וואס איז די אמת'ע ציל און פארדינסט פון די ווייטאגן. זיי זענען דא צו ראטעווען זיין אונטער'ן באוואוסטזיין פון די פיין און לייד וואס עס קאסט צו שפירן די רעזענטמענט.

וועך א סאלדאט שלאגט זיך אויפן פראנט און דער שונא באמבאדירט זיין טאנק, מיינט דאס נישט אז דער סאלדאט וועט זיך גלייך אונטערגעבן. ער וועט פרובירן צו טון אלעס אין דער וועלט זיך צו באשיצן פונעם פיינט. ער וועט ארויסטאנצן פון דעם טאנק, מיטנעמען זיין רעוואלווער, און נוצן אלע מיטלען זיך צו באשיצן פון זיין פיינט. קיינער געבט נישט שנעל אויף א קאמף.

דאס זעלבע פאסירט דא. דער מוח פילט זיך ווי אין א מלחמה זאנע. ער וויל פאר יעדן פרייז זיכער מאכן אז די געפילן קומען נישט ארויף. ער האט זייער אסאך טאקטיקן וויאזוי דאס אויסצופירן. ער קען אנפאנגען ביים רוקן, און גיין ווייטער צו די אקסלען. אויב בארואיגט מען די אקסלען, קען עס גיין ווייטער צום קאפ, און וועך מען בארואיגט דעם קאפ, וועט ער אנמאכן א חורבן אינעם מאגן, און אויב בארואיגט מען דאס, קען ער שוין צוריקקומען צום רוקן. אויב לאזט מען נישט נאך, וועלט דער מוח נערוועז, און מאכט די ווייטאגן אגרעסיוועך, ווי צו זאגן, "הייב זיך נישט אן מיט מיר אוך הער אויף זיך צו שפילן מיט מיינע נערוועך".

צומאל קען דאס אויך פאסירן: די פיזישע ווייטאגן קומען טאקע נישט צוריק, פשוט וויבאלד עס פעלט נישט אויס...

דער מענטש ווערט אזוי אבסעסירט מיט זיינע 'רעמעדיס' און פארשווארצט זיין קאלענדאר מיט נאכאנאנדע אפוינטמענטס, אז דאס אליין איז שוין גענוג צו שענקען דעם נויטיגן געבענטשטן "היסח הדעת" זיין פון די אומבאקוועמע ווייטאגליכע געפילן.

אסאך מענטשן באמערקן טאקע אז אין געוויסע רואיגע צייטן, וועך זיי זענען נישט פאריאגט אוך פארנומען, א שטייגער ווי שבתים אוך ימים טובים אדער ביי אנדערע גאר, וועך מען מאכט א שמחה, קען מען פילן עטוואס מער די פיזישע יסורים.

די סיבה דערצו איז וויבאלד די רעזענטמענטס זענען אייביג דארט אינעם אונטער'ן באוואוסטזיין. אבער נאר א גאנצע וואך, וועך ער איז אזוי פאריאגט אוך פארפלאגט, פארגעסט ער מער פון זיינע זעלישע וואונדן, פעלט נישט אויס צו ברענגען אנדערע טאקטיקן. דער מענטש איז גענוג פאריאגט אוך פארפלאגט מיט אלעס וואס ער דארף טוך במשך דעם טאג אז ער האט נישט קיין צייט צו טראכטן אוך שפירן זיינע געפילן אוך יסורי הנפש.

וועך עס קומט אבער שבת אוך מען 'לאנדעט' צוריק אויף דער וועלט, אוך עס איז נישטא אזויפיל פרעשור, הייבן די סירענעס אינעם מח אן צו פייפן אוך בליטשקען מיט רויטע לעמפלעך "לעו לעו לעו"... עס קומט רואיגקייט אינעם מח!! ער קען אנהייבן טראכטן פון די יסורי הנפש!! באלד לויפט דער מח ראטעווען דעם מצב

>>

די 'סארנא' רעוואלוציע

חלק ב'

חיים מאיר הכהן פערל

דער סוד פון דר. סארנא'ס וואונדערליכע מעטאדע אויסצוהיילן וויטאגן און וויאזוי עס צו נוצן למעשה

און הייבט אן שינדן די הויט פון די הענט אדער פארשטייפן די ביינער אינעם רוקן.

וויאזוי דער "סאב-קאנשעס" שאפט פיזישע יסורים

ביז אהער איז די טעאריע גוט ערקלערט בס"ד.

אצינד וועלן מיר בס"ד פארענטפערן אין קורצן די פראגע וואס עגבערט מן הסתם דעם חשוב'ן ליינער פון די שורות: וויאזוי פאסירט דאס למעשה אינעם גוף? וויאזוי קען דער מח מאכן אז דער רוקן זאל ווי טון אנדעם וואס עפעס זאל פאקטיש פאסירן מיט די ביינער אינעם רוקן.

ווי יעדע נקודה אין דעם קען מען שמועסן שעות לאנג אבער מיר פרובירן עס אראפצולייגן קורץ און פראקטיש, וועלן מיר דאס אויך בס"ד מסביר זיין בקיצור. ואידך, זיל גמור.

לאמיר כאפן א קורצן בליק אויף צוויי וויכטיגע חלקים פונעם מענטשליכן מח: דער "אויטאנאמישער נערוון סיסטעם" און דער "לימביק סיסטעם".

די אויטאנאמיק נערוון סיסטעם (Autonomic Nervous System - ANS) איז די דעווויזע פונעם מח וואס דינט אלס קאנטראל סיסטעם איבער די פונקציעס פון די אינערליכע גלידער פונעם מענטש. עס ארבעט בעיקר "אן דעם וואס דער מענטש זאל זיין באוואוסטזיניג דערצו." עס רעגולירט דאס קלאפן פונעם הארץ, פארדייאונג, רוקן די אויגן אטעמען, און נאך. דער סיסטעם שיקט כסדר מעסעדזשעס דא דארף מען איינציען, דא דארף מען אויפלאזן; די לונגען זאלן זיך יעצט אויסברייטערן, אריינצואטעמען לופט, אקעי, יעצט צוריק איינציען ארויסצואטעמען, אא"וו.

וועו איינער ווערט פריליך, גייט די ענערגיע ארויף, עס בריייטערט זיך מער אויס. וועו איינער איז אין דעפרעסיע, גייט די ענערגיע אראפ.

דאס אטעמען פונעם מענטש פארט צוזאמען מיט דעם. ער אטעמט אריין וועו דער נערוון סיסטעם בריייטערט אויס די לונגען, און ער אטעמט אויף ארויס וועו עס שטייפט צוריק איין די לונגען און די לופט ווערט ארויסגעשטופט. וועו א מענטש איז אויפגעלייגט, אטעמט ער שנעלער, וויבאלד די ענערגיע אינעם נערוון סיסטעם ארבעט מיט א שטארקערער כח. וועו ער איז צוגעלייגט און מער נאכגעלאזט, ווערט ער אטעמען שטייטער.

דער מענטש דארף נישט אגאנצן טאג טראכטן,אקעי,יעצט וויל איך אריינאטעמען, גוט, יעצט וועל איך ארויסאטעמען, אוי, שנעל, יעצט וועט די הארץ געבן א קלאפ, אדער אפילו, וועו ער וויל צום ביישפיל גיין איין טריט, דארף ער נישט טראכטן: יעצט וועט מען איינציען די פאדעשוועו און אויפלאזן די קני פון די לינקע פיס, עס רוקן פאראויס, צוריק אראפלייגן, יעצט די רעכטע.... אלעס פארט ב"ה א מחי' דורך די אויטאמאטישע נערוון סיסטעם.

נאטורליך און געזונט זענען די מעסעדזשעס איבער די צוויי כוחות, איינציען און אויפלאזן, גוט באלאנסירט און אלעס פארט על מי מנוחות.

נאך א וויכטיגער טייל אינעם וואונדערליכן מח איז וואס ווערט געפון דער 'לימביק סיסטעם' (Limbic System). דער טייל פונעם מח איז א סטרוקטור וואס פארפיגט איבער א גרויסן אויסוואל פון פארשידנארטיגע מח פונקציעס. וואס איז נוגע אונזער שמועס איז צו פארשטיין אז דער "לימביק סיסטעם" האט אויך א שטארקע השפעה אויף דעם וועג וויאזוי א מענטש געדענקט אומאיינגענעמע זכרונות, און וויאזוי זיי קאנטראלירן זיינע געפילן.

נאך א וויכטיגע פונקציע פונעם "לימביק סיסטעם", ער דינט אלס "מענעדזשער" איבער דעם "אויטאנאמישער נערוון סיסטעם".

★

לענינינו,וועןדערלימביקסיסטעמכאפט אויף "רעזענטמענט" אינעם מוח, ווערט עס שטארק אקטיווייזירט. אקעי, מ'דארף זאפארט זיך ארויסלאזן אויף א רעטונגס אקציע! פארגעסט נישט, די וויטאגליכע געפילן ליגן - אונטער'ן באוואוסטזיין, און די דערמאנטע פונקציעס פונעם מח ווערן אנגענפירט - אונטער'ן באוואוסטזיין... אלזא דער אינעוונדיגסטער מח, דער אונטער'ן באוואוסטזיין פונעם מענטש, וועו ער שפירט א סכנה, זיצט ער אין א קאנטראל צימער פון וואו ער קען קאנטראלירן דעם גאנצן מענטש.

אלזא, ער שפירט א רעזענטמענט ווערט ערגער, עס קאכט א רעידזש, וואס טוט מען? אנשטאט זיך צו באלאנסירן און בארואיגן, ווערט עס אינגאנצן פארלוירן!

צומישט און אנגעצויגן הייבט עס אן שיקן א שטורעם פון מעסעדזשעס צום נערוון סיסטעם אז מען מוז טון.... מ'מוז.... מעסעדזשעס אבי אין דער וועלט אריין, אלעס כדי זיך צו באשיצן פון די רעזענטמענט געפילן.

לאמיר זיך פארשטעלן א רבי וואס שטייט אין קלאס און זאגט פאר די קינדער יעדע מינוט עפעס אנדערש בנשימה אחת: יעדער זאל ארויסנעמען די חומשים! ניין, יעדער זאל גיין אין עס-זאל! ניין, יעדער זאל זיצן און מ'גייט יעצט דאוונען שמונה עשרה! ווייסט עטץ וואס, מ'גייט ארויס שפילן! וואו גייט עטץ? יעדער לייגט אראפ די קאפ כאפן א דרימל!!

די קינדער ווערן צומישט, עס ווערט אזא כאאס און זיי ווערן אדער ווילד אדער פאראליזירט, נישט וויסנדיג וואס צו טון וויטער.

דאס זעלבע פאסירט אינעם מוח. עס קומען פארשידענע צומישטע מעסעדזשעס אויף איינמאל. פון איין זייט קומען מעסעזשעס פונעם "לימביק סיסטעם", אקעי, מ'דארף זיך יעצט האלטן רואיג... א מילי-סעקונדע דערויף אן אלאראם, אלע גלידער צו די געווער! מען געפונט זיך אין א שרעקליכע סכנה! רעזענטמענט, רעזענטמענט! קאוד 1....

אין רעזולטאט פאסירט איינס פון די צוויי: די נערוון סיסטעם ווערט צו שטארק אקטיווייזירט און ארבעט זיך איבער, אדער ווערט עס ווי פאראליזירט און טוט גארנישט, און צומאל פרובירט עס צו טון ביידע אויפאמאל...

וועו א מענטש ווערט געשלעפט מיט איין שטריק אויף איין זייט און מיט אן אנדער שטריק צו דער צווייטער זייט, יעדער האלט אז זיין וועג איז ריכטיג און שלעפט זייער שטארק אויסצופירן וואס ער וויל, בלייבט דער מענטש שטעקן אינדערמיט און קען זיך נישט רירן. ער ווערט זאגאר דערשטיקט און עס וועט אים זייער ווי טון.

דאס זעלבע פאסירט אינעם אינערליכן נערוון סיסטעם. איין זייט שלעפט אהער, די אנדערע זייט אהין, איין מעסעדזש שטופט עפעס צו טון, א צווייטע ווארנט און ציטערט מען זאל חלילה נישט, און עס ווערט א כאאס.

פארשער האבן באמערקט אז וועו דאס פאסירט, ווערט די בלוט צירקולאציע אינעם קערפער פארלאנגזאמט און צוריקגעהאלטן. דאס איז גורם א מאנגל אין די נויטיגע אקסידזשען וואס דער קערפער דארף האבן. וואס פאסירט ווערט געוופן א 'מילדע אקסידזשען מאנגל' (Mild Oxygen Deprivation).

לאמיר נעמען צום ביישפיל דער רוקן, מען דארף כסדר נאכלאזן און אויפלאזן ביינער, שיקן מער און וויניגער אקסידזשן לויט'ן געברויך, און אז עס ווערט א כאאס, הייבט מען אן שפירן יסורים אז מען קען זיך נישט רירן. דאס זעלבע ברענגט די שניידנדע וויטאג וואס מען שפירט אמאל אין די אקסלען, אמאל אין קאפ, אמאל אין מאגן און אמאל טאטאלע שוואכקייט. די וויטאג איז שרעקליך און מען פארשטייט נישט פארוואס.

אין קורצן:

- אונטערן-באוואוסטזיין פונעם מוח ליגן געפילן וואס זענען מער וויניגער באהאלטן אינעם טאג טעגליכן לעבן.
- די געפילן אינעם אונטער-באוואוסטזיין פילן זיך זייער אומבאקוועם פאר'ן מענטש און ווילן ארויס.
- דער מענטש שפירט זיך נישט באקוועם זיי ארויסצולאזן.
- מיט די יארן קען זיך אנזאמלען אסאך געפילן פון 'רעזענטמענט' אינעם אונטער-באוואוסטזיין - געפילן פון איינגעהאלטענע כעס, באליידיגונג, קנאה, שנאה, נקמה, נטירה און הארץ עסענישן וואס מען האט זיך נישט ערלויבט צו באפרייען.
- די פרעשור וואקסט און וויל ארויסקומען, און דער מח ווערט זייער דערשראקן. צו פארקירעווען די מחשבות זייעט ער אן כאאס דורך ברענגען פיזישע וויטאגן.
- די ציל פונעם מח איז צו 'מסיח דעת' זיין דעם מענטש פון די רעזענטמענט געפילן וואס ליגן דערשטיקן און וויל ארויסקומען, און ווי מער עס טוט פיזיש ווי, אלץ מער ווערט דער מענטש פארנומען מיט זיינע פיזישע יסורים און פארגעסט דערווייל פון זיינע געפילן.
- פון פיזישן שטאנדפונקט, פאסירט דאס וועו דער נערוון סיסטעם ווערט איבערגעארבעט און שיקט נישט גענוג אקסידזשן דורך די בלוט צירקולאציע, און דאס שאפט שניידנדע וויטאג.

קען דאס אויך ליגן אונטער אינערליכע מחלות? וואס איז גורם אז עס זאל זיך טאקע אנזאמלען דעם מאכטפולן רעזענטמענט ביי איינעם אין מוח? און בעיקר, וויאזוי דערזעט מען זיך ארויס פון דעם פלאנטער? מער דערוועגן אין די קומענדיגע ארטיקלען אי"ה

מו"ה חיים מאיר הכהן פערל הי"ו איז א לייף און ביזנעס קאוטש, און פריוואטער מדריך און עקספערט טרענירט צו נוצן די סארנא מעטאדע. במשך די לעצטע פאר יאר נוצט ער די מעטאדע אינאיינעם מיט פראפעסיאנאלע מהלכים אין וועלכע ער איז געלערנט צו העלפן ביזנעס לייט, פון ארבעטער ביז עקזעקיוטיוון, באפרייט צו ווערן פון זייערע וויטאגן וואס שטערן זיי פון דער ארבעט. פאר קאמענטארן און/אדער שאלות קען מען זיך פארבינדן מיט אים דירעקט אויפ'ן טעלעפאן נומער, 845-533-3082; פאקס, 845-533-3537; אדער אויף די בליץ-פאסט אדרעסס, sarnomethod@gmail.com.

א בליק אינעם רייכן זומער תשע"ו אין המספיק

אויבן: רעכטס הבה"ח יואל ב. ביי זיין פריוואטע וואקאציע אין קאנאדע, לינקס, ביים ציון המצוינת פון הרה"ק מ'טאהש זי"ע עטליכע טעג פאר די ערשטע יארצייט און א ברכה פון יבלחט"א כ"ק אדמו"ר מ'טאהש שליט"א וועלכער האט זיך אויפגעשטעלט מלוא קומתו אים צו בענטשן מיט גרויס חביבות. אונטן: רעכטס, א בילד פון די קאנקארד חבריא קדישא אויף וואקאציע ווי אין דער אלטער היים, לינקס, ישיבת תורה וחסד אויף א נסיעה צו שעפן אויר צח

"קעמפ להחיות" שע"י ישיבת תורה וחסד, ראקלענד, בויט מען דעם בית המקדש, בעיקר מיט תורה ומצוות אבער אויך מיט פאפיר און מען פארט אויף אויספלוגן, "אינדור" און "אוטדור" - לויט'ן וועטער

א בליק אין די אפיסעס: הבה"ח מו"ה אליעזר פרידריך הי"ו פריידט זיך צו באזוכן זיין געטרייען סערוויס קאארדינעיטער, מו"ה יעקב אהרן גרינוואלד הי"ו, אין המספיק ראקלענד הויפטקוואַרטיר; געטרייע דירעקט סופארט פראפעסיאנאלן גייען אדורך סי. פי. אר. קורסן על כל צרה שלא תבוא; און הרחיבי מקום אהלך, די העפטיגע קאנסטרוקציע פארן נייעם לאקאל פון המספיק אוו ראקלענד "אוירלי אינטערוועגשן" וויבאלד די איבערגעפולטע אפיסעס דארפן איבערנעמען דעם אלטן קוואַרטיר העכער'ן "מאנסי האב"

וואס טוט זיך אין שפיטאל

לא הביישן למד...

אין שפיטעלער איז יעצט דער סעזאן ווען פרישע דאקטוירים גראדואירן פון די יוניווערסיטעטן און קומען אריין מיט די גרעסטע התחדשות אנצוהייבן זייער ערשטע יאר אויפֿן פעלד. פאר פאציענטן קען עס מיינען א וויזיט פון א דאקטאר וועמענס איבער געביגלטע ווייסע כאלעטל דערציילן דעם סוד אז ער האט נאכנישט צופיל ערשט-האנטיגע ערפארונג.

ווען די יונגע דאקטוירים זאלן בעטן געזונ הילף און נעמען ׳שימוש׳ ביי די עלטערע, וואלט עס געווען א געוואלדיגע בענעפיט סיי פאר דאס רואיגקייט פון די פאציענטן און אודאי פאר זייער געזונט. שטודיעס ווייזן אבער אז יונגע דאקטוירים וועגן זיך נישט געזונ צו עלטערע פראפעסארן נאך הילף, הויפטזעכליך וויבאלד זיי זענען נישט געזונ ערפארן צו דערקענען ווען עפעס טויג נישט, אדער אויס מורא צו מוטשען העכערע אין ראנג, בושה זיך אהערצושטעלן אלס שוואכלינג אדער אומבאלומפערטער, און אמאל פון די אנדערע זייט, אן עלטערער דאקטאר קען געבן דעם יונגען קאלעגע זיינעם אזא בליק אז ס׳זאל אים פארגיין די אפעטיט אים ווידעראמאל צו באגעגענען.

צו מוטיגן פרישע דאקטוירים צו בעטן געזונ הילף און ראט פון מער ערפארענע, טוען אלץ מער שפיטעלער אוועקשטעלן אפיציעלע ״הייבן די קעיר״ פאליסיס, מיט קלארע אנווייזונגען ווען די פרישע גוואַרדיע זאל וויסן צו רופן פאר הילף. עס צילט שטארק צו פארבעסערן וויאזוי מען טרענירט נייע דאקטוירים און צו צוימען די גאוה וואס עלטערע קענען אמאל ארויסווייזן פאר פרישע ׳רעזידענטן׳ ווי מען רופט פרישע דאקטוירים וועלכע נעמען נאך שימוש. צווישן אנדערע האבן עטליכע שפיטעלער אויסגעטיילט קארטלעך פאר אלע רעזידענטן מיט 15 קלארע פעלער וועג זיי מוזן זיך פארבינדן מיט א סיניער דאקטאר.

ווי א געטרייער דאקטאר לייגט עס אראפ, ״די קארטלעך העלפט די רעזידענטן פארשטיין, אז נישט נאר מעגן זיי בעטן הילף, נאר זיי מוזן און זאלן! א יונגער דאקטאר ווייסט נאכנישט ווען מען דארף רופן פאר הילף, און מען דארף אים נאר מוטיגן ענדערש צו פרעגן ווי צו איגנאריךן.״

עס דערמאנט דעם שרייבער פון די שורות וואס א געטרייער חבר הצלה האט אים אמאל געזאגט ביים זיך אנטשולדיגן פאר׳ן ארויסרופן אויף א פאל וואס האט זיך אין ענדע ב״ה ארויסגעשטעלט צו זיין היבש מילדער ווי געמיינט. ״רופט מיר הונדערט מאל אומזיסט,״ האט דער לאנגיעריגער מעמבער און קאארדינעיטער פארזיכערט, ״אז די איין מאל וואס מען דארף טאקע זאלט איר זיך נישט קוועלן!״

פנים חדשות אין "נייעק"

״נייעק״ שפיטאל פלאנט צו נוצן א 17.7$ מיליאן דאלערדיגע גרענט פון די סטעיט איבערצומאכן און פארברייטערן איר ״עמערדזשענסי״ אפטיילונג און ״אוטפעישנט״ פליגל. דאס איז טייל פון א מאסיווע 22.3$ מיליאן דאלערדיגע רענאוואציע פראיעקט וואס רעכנט אריין אויך א נייע סטראוק צענטער, קינדער עמערדזשענסי אפטיילונג און נאך.

ווי א ווארטזאגער פון שפיטאל געבט איבער קומט דאס אין ליכט פון די גרויסע כוחות וואס דער שפיטאל האט אריינגעלייגט צו פארקערצערן די צייט וואס מען וואַרט אין עמערדזשענסי רום ביז׳ן באהאנדלט ווערן. דאס האט געברענגט אזא איבערפלוס פון פאציענטן אז די עמערדזשענסי דעפארטמענט, וועלכע איז געבויט געווארן צו קענען באהאנדלען 35,000 פאציענטן א יאר, זעט יעצט ארום 60,000.

דער שפיטאל וואַרט אציגד אויף באשטעטיגונג פון די סטעיט צו גיין פאראויס מיט די פלענער פאר׳ן נייעם פיר שטאקיגן פליגל. לויט׳ן פלאן וועט די ערשטע שטאק פונעם שפיטאל פארוואנדלט ווערן אין א כל-בו געזונטהייט צענטער, וואו קאארדינעיטערס וועלן העלפן פאציענטן שנעלער באקומען די פאסיגע הילף, שיקן ווער עס מוז נישט צוקומען צום שפיטאל צו א געוועלכער דאקטאר, ווי אויך וועלן זיך געפונען דארט אויפֿן שטאק אנדערע אוטפעישנט סערוויסעס ווי געווענליכע און מענטל העלט דאקטוירים.

דער פלאן איז אן ענליכער צו פראיעקטן אין אנדערע שפיטעלער וועלכע ארבעטן צו פארבעסערן די עמערדזשענסי דעפארטמענטס און אהערשטעלן ׳אוטפעישנט׳ צענטערן, זיך בעסער צוצושטעלן צו די סטעיט דיסרי״פ פלענער וועלכע ווילן שניידן וואס מער שפיטאל וויזיטן.

דאס איז נישט בלויז די ערשטע ערנסטע פראיעקט פונעם שפיטאל זייט זי האט זיך אנגעשלאסן אין ״מאנטיפיורי העלט סיסטעם״ מיט צוויי יאר צוריק, נאר די סאמע גרעסטע אין איר 121 יעריגע היסטאריע.

מזרח ברוקלין, עפעס בעסער

מזרח ברוקלין ליידט פון א שוועכער מאנגל אין דאקטוירים, א ״דאקטוירים מדבר״ ווי לאקאלער אסעמבלי-מאן וואקער רופט עס. די לאקאלע ברוקדעיל שפיטאל האט געמאלדן אז זי האט אויפגענומען 32 פרישע דאקטוירים, אריינגעערכנט ספעציאליסטן אויף מח און ביינער אפעראציעס, עס איז אבער די אינציגסטע אהערגעשטעלטע געזונטהייט צענטער אין גאנצן געגנט.

דר. פאסט, א בארימטער כירורג וועלכער האט מסכים געווען אריבערצוגיין קיין ברוקדעיל, זאגט אבער אז מען קען פארשטיין זיינע קאלעגעס. ״מענטשן האבן מורא צו ארבעטן אין ארעמע געגנטער ווי רוב באפעלקערונג זענען מעדיקעיד פאציענטן.״ א דאקטאר, מיט׳ן בעסטן ווילן צו היילן קראנקע, איז אבער אויך באזארגט פאר זיינע פינאנצן...

מעדיקעיד פאר טויטע

סטעיטאינספעקטארן האבן אידענטיפיצירט נעמען פון 119 טויטע וועלכע זענען נאך אקטיווע מעדיקעיד קליענטן... זייערע העלט אינשורענס פרימיומס פארן ארויס פון באנק קאנטע תמידין כסדרן. דאס איז אויסער 1,177 איינגעשריבענע וועלכע זענען נישט אויטאמאטיש ארויסגעפאלן פונעם סיסטעם נאך זייער טויט. אין ציפערן מיינט דאס אז מעדיקעיד האט פאראיאר געצאלט איבריגע 12.1$ מיליאן דאלער צווישן אנהייב אפריל און ענדע סעפטעמבער, אריינגערעכנט בערך 7.1$ מיליאן, פאר ״מענעדזשד לאנג טערם קעיר״ פלענער פאר פאציענטן וועלכע זענען נישט געווען איינגעשריבן און 2.3$ מיליאן אין מענעדזשד קעיר וואס איז געצאלט געווארן אלס אינשורענס פאר טויטע.

דאס איז נישט דאס ערשטע מאל וואס דער ניו יארק סטעיט קאמפטראלער טרעפט אזעלכע פעימענטס פאר טויטע. אומריכטיגע אינשורענס אינפארמאציע און אומאקוראטע וואג ביי ניי-געבוירענע זענען געווען צווישן די אנדערע פאקטארן וועלכע האבן געברענגט צו פארלירן געלט.

ביז דער קאמפטראלער האט געענדיגט צוזאמשטעלן דעם באריכט איז שוין בערך 2.1$ מיליאן צוריקגעקערט געווארן. נאך אלעמען, די איבערגעצאלטע פעימענטס זענען נישט מער פון בערך 0.04% פון די 28.4% ביליאן אין מעדיקעיד קלעימס וואס די סטעיט האט פראצעסירט דורכאויס די דערמאנטע זעקס חדשים.

אין רעאקציע האט די סטעיט העלט דעפארטמענט געזאגט אז עס האט אדער שוין אנטדעקט אדער וועט אין דער נאנטער צוקונפט אנטדעקן פארלוירענע געלטער דורך נאכאנאנדע אודיטס אדורגעפירט דורכ׳ן אפיס פונעם ״מעדיקעיד אינספעקטאר גענעראל״.

ווי דער באריכט לויטעט ווערן אינשורענס קלעימס פראצעסירט און געצאלט וועכנטליך, מיט א דורכשניט פון 7 מיליאן קלעימס און איבער א ביליאן דאלער אין באצאלונגען צו פראווויידערס יעדע וואך.

פרישע פאזיציעס

די סטעיט העלט דעפארטמענט האט אויפגענומען פרוי מ. ווילארד אלס דעפיוטי סעקרעטארין איבער די ״האום ענד קאמיוניטי בעיסד סערוויסעס״ דעווויזיע. פרוי ווילארד ברענגט מיט זיך לאנגע יארן ערפארונג אין ״לאנג טערם קעיר״, אריינגערעכנט די באדייטנדע ראלע וואס זי האט געשפילט ביים אריינברענגען ״קאמיוניטי בעיסד סערוויסעס אונטער ״מענעדזשד לאנג טערם קעיר״.

★

דר. אפרים קאספער איז דער נייער דירעקטאר פון וואלי-מאונט סיני פארגעשריטענע קענסער צענטער, אין די ״וואלי העלט סיסטעם״ אין רידזשוואד ניו דזשערסי. ער פלעגט דינען אלס מעדיקל דירעקטאר אין מעמאריעל׳ס רידזשינעל קעיר נעץ, וואס באשטייט פון זעקס אוטפעישנט צענטערן. וואלי-העלט האט פאראיניגט איר קענסער אפטיילונג מיט מאונט סיני דעם פארלאפענעם יוני.

★

״סטאוני ברוק״ האט געמאלדן אז דר. טשיקווי וועט ווערן איר נייע הויפט דאקטער איבער הארץ און אדערן אפפראציעס אנגעהויבן דעם יעצטיגן סעפטעמבער דעם ערשטן למס׳. טשיקווי האט ביז יעצט געטראגן דעם זעלבן טיטל אין מאונט סיני רוזעוועלט און נאך, און אויך געדינט אלס קארדיא-וועסקיולער אפפראציעס פראפעסאר אין די ״אייקען״ מעדיצינישע שולע פון מאונט סיני. דר. טשיקווי וועט אויך ווערן קא-דירעקטאר פון סטאוני ברוק׳ס הארץ אינסטיטוציע.

★

נאך א ציפ פון מאונט סיני קיין סטאוני ברוק איז דר. הענרי טענאוס, וועלכער האט ביז יעצט געדינט אלס אסיסטענט פראפעסאר איבער קארדיא-וועסקיולער אפפראציעס אין ״אייקען״ און גייט אריבער קיין סטאוני ברוק יוניווערסיטעט צו ווערן אסיסטענט פראפעסאר איבער אפפראציעס אין איר דעווויזיע פאר קארדיא-טאראסיק (הארץ-ברוסטקאסטן) אפפראציעס.

★

מאנטיפיורי׳ס קינדער שפיטאל האט אויפגענומען דר. פעטרישיע האמעטץ צו דינען אלס נייער הויפט איבער די קינדער-מעדיצינען פליגל פונעם שפיטאל, אנגעהויבן קומענדיגן אקטאבער. זי האט ביז יעצט גאַרבעט אין קאלאמביע יוניווערסיטעט מעדיקל סענטער ווי זי איז געווען פון די פירער איבער די דעווויזיע פאר קינדער און צענערלינגען געזונטהייט און דירעקטאר איבער קאלאמביע׳ס ״קאמפלעקס קעיר״ פראגראם פאר קינדער.

אויסערדעם האט מאנטיפיורי געמאלדן איבער צוויי העכערונגען צווישן אירע אייגענע ראנגען. דר. איוקו איז געווארן אויפגענומען אלס הויפט איבער די קינדער-דאקטוירים אקאדעמיע דעווויזיע. זי האט ביז יעצט געדינט אויף עטליכע קלענערע פירערשאפט פאזיציעס, אויסער׳ן דינען אלס געווענליכע קינדער דאקטאר און געזונטהייט פארשער.

דער אנדערער וואס איז געשטיגן אויפֿן לייטער פון צווישן די שפיטאל׳ס אייגענע ראנגען איז דר. פעטער בעלאמאריך, וועלכער איז באשטימט געווארן אלס וויס-טשעירמאן פון די נעטוואַרק באציאונגען, אין די קינדער אפטיילונג. ער האט ביז דעמאלטס געדינט אלס דירעקטאר פון די אוטפעישנט קינדער דעווויזיע און נאך.

סיניאר-קעיר
גאזעט

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

מעדיקעיר פרעגט: וואס זאגט דער פאציענט?

"סעקאנד אפיניען" ווערט מאנדאט צו באקומען "הארץ-ווענטער" – מאנדאט מער מאראליש ווי מעדיציניש

"מעדיקעיר", די פעדעראלע סיסטעם וואס דעקט די געזונטהייט געבוריכן אין די גאלדענע יארן, האט איבערראשט דאקטוירים ווען זיי האבן פארעפנטליכט א מאנדאט אז זיי וועלן באשטעטיגן און דעקן א וויכטיגע מאדערנע אפאראט באקאנט אלס "וואטשמען", געצילט צו פארמיידן סטראוקס, נאר אויב די פאציענטן האבן זיך פריער אדורכגעשמועסט מיט נאך א דאקטאר, און באקומען די פולסטע ערקלערונג אויף אלע זייערע ברירות און קאסענקוועגן.

א פעסטע שריט פאראויס צו דערגרייכן "פאראייניגטע באשלוסן", ווען דאקטוירים אינפארמירן פאציענטן דאס מערסטע מעגליך און שענקען זיי דאס לעצטע ווארט, און דערמיט, די פרעוויליגיע צו גענייסן פון וואס זיי האלטן אלס מערסטע צוגעפאסט פאר זיי.

לאמיר זיך אדורכשמועסן...

צווישן די שורות אינעם "ליינערס גאזעט", אויף פילע טעלעפאן ליניעס און אין צענטער פון היבשע קאווע-שטיבל קופקעס הערט מען מענטשן דעבאטירן און אלאמירן פאר אדער קעגן אויסהערן און ערליך אויספאלגן דאקטוירים. שטעלט זיך די שאלה: "פאלגן דאקטוירים" און "אויסהערן די פאציענטן", זענען די צוויי א סתירה?

אמאל יא, אמאל נישט, אבער דאס בעסטע איז ווען די צוויי גייען אינאיינעם.

ווען מען שטייט פאר א קריטישע מעדיצינישע באשלוס, קומען פאציענטן און דאקטוירים פון צוויי אנדערע זייטן. דאקטוירים, מיט זייערע טרענירונגען, עקספערטיז, וואוסנשאפט און ערפארונג, זענען די אויסשליסליכע אויטאריטעט איבער מחלות, טעסטן און באהאנדלונגען. זיי זענען די מומחים אין פעלד פון מעדיצין. דער פאציענט, ער/זי איז דער אייניציגסטער וועלכער פארמאגט די סאמע ערשט-האנטיגע אינפארמאציע איבער זיך אליינס און איבער זייניע/אירע צילן אין לעבן און וואו זיי ווילן דערגרייכן אין געזונט.

נישט פאלגן דעם דאקטאר קען זיין פאטאל, נישט אויסהערן דעם פאציענט איז אבער אויך פון העכסטן וויכטיגקייט. ביידע ווילן נאר דאס בעסטע פאר'ן פאציענט, אבער מען קען דאס דערגרייכן אויפ'ן העכסטן סטאנדארט ווען מען רעכנט זיך מיט יעדע'ס מיינונג.

"פאר די בעסטע רעזולטאטן דארף מען נוצן א פאראייניגטע פראנט פון אלע כוחות!" האט דר. וויליאמס דזשעימס מאיא (פון די גרינדער פונעם וועלט באריטמן "מאיא קליניק" אין ראטשעסטער), געדונערט ביי א באריטמע אויפטריט אין די "ראָש" מעדיצינישע יוניווערסיטעט צוריק אום 910'. "דאקטוירים און פאציענטן מוזן ארבעטן אינאיינעם. נאר מיט'ן זען דעם פולן בילד – ווען פאציענטן און דאקטוירים שמועסן אדורך אלע מעגליכקייטן און פאסן אינאיינעם זייערע באשלוסן – קענען מאדערנע אויספרובירטע מעדיצינען און באהאנדלונגען ברענגען די מאקסימום רעזולטאטן!"

דער געדאנק האט אנגעהויבן בויען א מאמענטום אין די ניינצן זיבעציגער יארן, אבער זייער שטייט און וואקלדיג צוליב די שווערigקייטן פון דאקטוירים צו אדאפטירן דעם נייעם צוגאנג. מערערע שטודיעס האבן געוויזן אז פאציענטן וועלכע זענען געוועזן אריינגעמישט אין באשלוסן איבער זייערע געזונטהייט-באהאנדלונגען האבן געהאט אסאך בעסערע רעזולטאטן. דאס האט אבער קיין סאך נישט געהאלפן. א קאמיסיע געשטעלט דורך דעם געווען פרעזידענט קלינטאן האט באריכטעט אין 98' אז די צאל דאקטוירים וועלכע טוען עס למעשה איז גאר א קליינער.

פילע וואוילטעטיגע ארגאניזאציעס פרובירן אלץ מער צו פארשפרייטן דעם געדאנק אז פאציענטן און דאקטוירים זאלן אינאיינעם פאסן די באשלוסן – אדער ווי מען רופט עס אין ענגליש "שעירד דעסיזשן מעיקינג", אין קורצן, SDM.

דער "מאיא קליניק" האט צום הונדערטסטען יארטאג פון די פריערדערמאנטע דרשה געשאפן א שטארקן ווינט ארום "עס. די. עם." און זייער פארש צענטער האט ארויסגעגעבן "באשלוס געהילפן" (דעסיזשן עידס), קלארע דאקומענטן וועלכע ערקלערן דעם מצב פונעם פאציענט און אלע אויסוואלן וועלכע זענען פארהאן פאר אים, לאזנדיג דעם פאציענט אליינס באשליסן וועלכע ריכטונג צו נעמען. (איינס פון די אפציעס, כאטש די לעצטע, איז צו לאזן דעם דאקטאר באשליסן וואס צו טון...)

אזעלכע "דעסיזשן עידס" זענען שוין היינט פארהאן אויף מערערע מחלות און ספק מחלות, און אויף מערערע שטאפלען.

זייט 34 >>

פאר יונג און אלט

פארשער גייען ניסלעך פאר ניסלעך

די געזונטע אינגרידיענטס וואס דער בורא האט אריינגעלייגט אין ניסלעך, פון מאנדלען און וועלטשענע (וואלנא"ט) ביז בראזיל און פיסטאשקע ניסלעך (פינאט"ס, כאטש עס געהערט באמת צו די באָנדל משפחה), זענען שוין אסאך שטודירט, געלויבט און דאקומענטירט געווארן. ניסלעך פארמאגן געזונטע פעטנס און פייבער, זענען רייך אין וויטאמינען און מינעראלן און העלפן פארמיידן כראנישע מחלות. אצינד קומען פרישע שטודיעס וועלכע ווייזן אז ווען עס קומט צום געזונט אין די גאלדענע יארן, זענען ניסלעך ממש א ברכה צו מאכן, כפשוטו וכמשמעו.

עלטערע מענטשן וועלכע עסן רעגלמעסיג ניסלעך האבן א נידריגערע ריזיקע פון הארץ אטאקעס, טייפ-2 דייעביטיס און קענסער ווי די וועלכע עסן נישט. עס העלפט אויך האלטן דעם זכרון און שכל פריש און מונטער מיט'ן טעם זקנים, פארמיידן ביינער וווייטאג און אנהאלטן א געזונטע וואג.

פון די גאנצע ליסטע לויבן די פארשער דאס מערסטע אויס די 'הארציגע' בענעפיטן. הארץ קראנקהייט איז פון די ערגסטע, אויב נישט די סאמע ערגסטע, פאטאלע מחלה אין די פאראייניגטע שטאטן. אין איין שטודיע האבן מענער און פרויען וועלכע האבן במשך 30 יאר געגעסן רוב טעג א פארציע ניסלעך געווען 29% ווייניגער אויסגעשטעלט צו אנטוויקלען הארץ פראבלעמען. ★

פון די ניינציג און ארויף, אנדערע רעגולאציעס

איבער 1,600 מענטשן איבער די ניינציג האבן זיך איינגעשריבן אין א שטודיע אדורכגעפירט דורך א גרופע קאליפארניע דאקטוירים וועלכע האבן געזוכט געווארן צו ווערן דעם סוד, וויאזוי שפרייזט מען אריבער די ניינציגער יארן, געזונט און פריש און מיט א שארפן מח?

די רעזולטאטן זענען היבש איבעראשנד. דער גרעסטער חידוש איז איבער די וואג. ווי דאקטוירים זאגן האבן זיי געמאכט א טעות. געמיינט האט מען אז וואס איז געזונט ביי די פופציג, זעכציג און זיבעציג, איז ווייטער אזוי ביי די ניינציג און הונדערט. דער אמת איז אבער אז זאכן טוישן זיך מיט די יארן, און דאס רעכנט אויך אריין וועלכע לעבנסשטייגער איז געזונטער. ווי שעדליך עס איז צו זיין איבערוואגיג יונגערהייט, ווערט עס וואס טיפער אריין אין די אכטציג ניינציג אלץ בעסער און בעסער. אונטערוואגיג איז אסאך שעדליכער אין יענע יארן.

אויב מ'הייבט אן ארבעטן אויף די איבערוואג צו יונג, האט מען רח"ל שוואכערע שאנסן אנצוקומען צו די שיבה טובה, אבער איינמאל מען איז דארט מעג מען שוין געהעריג מיטהאלטן יעדע נאכט די סעודות חתונה, שבע ברכות, בר מצוות און ברית'ן פון בני שלשים ורבעים צו לאנגע געזונטע יארן, פון די חלה ביז די אייזקרעם.

אנדערע אינטערעסאנטע ענליכקייטן וואס די זקנים וזקנות מיט די שיבה טובה האבן, רעכענען אריין 3-2 גלעזלעך קאווע א טאג, טרונקען אלקאהאלישע משקאות איינס אדער צוויי מאל א וואך (קידוש איז פונקט גענוג), אה, און אודאי נישט פארגעסן צו טאנצן יעדע נאכט אויף אלע חתונות! די וועלכע מאכן רעגלמעסיג איבונגען לעבן לענגער, אפילו אויב בלויז 15 מינוט א טאג. דרייסיג מינוט א טאג ברענגט בעסערע רעזולטאטן, און 45 מינוט איז דאס בעסטע. אינטערעסאנט, אפילו 3 שעה גיין האט גארנישט מער געהאלפן אויף אריכות ימים ווי 45 מינוט.

בכלל איז זיין אקטיוו א 'געזונטער' כלל וואס וועפט קיינמאל נישט אויס. יעדע שעה וואס מען טוט עפעס אנשטאט סתם זיצן און ליינען מעשה ביכלעך – לייגט צו צום לעבן. אזוי אויך מענטשן וועלכע האלטן זיך בקשר מיט אנדערע, גייען ארויס צו רעליגיעזע אדער אפילו סתם סאציאלע פארזאמלונגען און וועלכע טוען מח-איבונגען ווי רעטענישן, וועריטער קעסטלעך און אודאי א בלאט גמרא, דערלעבן בס"ד א געזונטע הויכע זקנה, ונאמר אמן. ★

HAMASPIKCARE
EMERGENCY HOTLINE
877.928.9000

מעדיקעיר פרעגט: וואס זאגט דער פאציענט?

>> זייט 33

ווען א קענסער געוואוקס ליגט אויף א הייקעלע ארט, זאל מען אפערירן עס ארויסצושניידן, ווען עס קען ח"ו פאסירן אן אומהיילבארע קראץ, אדער ענדערש נוצן מילדערע מיטלען? זאל מען אריינלייגן א 'סטענט' אין פאל פון מעסיגע הארץ ווייטאג אדער נעמען בלוט-דינער מעדיצינען? ווען מען ליידט פון הארץ-שמערצן אבער די ערשטע אונטערזוכונגען ווייזן גארנישט, זאל מען פרובירן שווערערע מיטלען?

די "געמיינזאמע באשלוס געהילפן" זענען שטארק בייהילפיג צו אנטוויקלען א שמועס צווישן דעם דאקטאר און דעם פאציענט. דער פאציענט ווערט רייך אינפארמירט און קלאר מיט זיין מצב, אויסוואל פון מעגליכקייטן און קאסענקווענצן, גוטע און שלעכטע, פון יעדע אויסוואל, און אזוי קענען פאציענטן באשליסן איבער זייער לעבן.

קולטורעלערע, עקאנאמישע און פראקטישע שווערקייטן האבן צוריקגעהאלטן דאקטוירים פון אדאפטירן דעם מהלך ביז היינט. "געוואויר ווערן וואס איז וויכטיג פאר'ן פאציענט איז א טאלאנט וואס מען האט מיר נישט געלערנט אין מעדיצינישע שולע," זאגט א פראמינענטער הארץ דאקטאר און פארשער איבער "שעירד דעסיזשן מעיקינג". "עס איז נאכנישט איינגעפעדעמט אינעם רוטין."

מעדיקעיר מאנדאט

דער פרישער מעדיקעיר מאנדאט איז איבער א רעלאטיוו נייע אפאראט אינעם אמעריקאנעם מארקעט. דער אפאראט ווערט גערופן "וואַטשמען", אין אידיש, "דער וועכטער". עס איז געמאכט פאר פאציענטן מיט "עיטריעל פיברילעישן", אן אומגעווענליכע הארץ-קלאפעניש וואס ווייזט אויף א העכערע ריזיקע צו כאפן א סטראוק. דער דיאגנאז אפעקטירט איבער 2.7 מיליאן מענטשן אין די פאראייניגטע שטאטן.

די סכנה פון דעם צושטאנד איז צוליב דעם "לינקען דרויסנדיגן הארץ קאמער" – דאס איז ווי זייטיגע ליידיגע זעקל ביים הארץ. ווען דאס הארץ הייבט אן קלאפן ווילד, קען בלוט אריינרינען און זיך אנזאמלען אין דעם קאמער, און וויבאלד דער בלוט שטראם לויפט געווענליך נישט אדורך אינעם קאמער, ווערט דאס אנגעזאמלטע בלוט פארהארטעוועט. מיט די צייט פאלן אריין פארהארטעוועטע שטיקער (קלאַט"ס) צוריק אינעם בלוט שטראם, וואו זיי קענען ארויפפארן צום מח, אפשטעלן דעם בלוט און אקסידזשן שטראם צום מח, שאפנדיג א סטראוק רח"ל.

מעדיקעירס נייע געזעץ איז, ווי געשמועסט, נישט אזוי ווייט איבער "סעקאנד אפיניען" צו הערן די מיינונג פון מער ווי איין דאקטאר איידער מען באשליסט איבער א פראצעדור. עס צילט בעיקר צו פארזיכערן אז די מיינונג פונעם פאציענט ווערט גענומען אין באטראכט מיט'ן פולסטן רעספעקט, ווען מען וועגט אפ די ריזיקעס און בענעפיטן אויב מען זאל נוצן די באהאנדלונג.

פאר מעדיקעיר וועט באצאלן פאר א "וואטשמען", וועט א צווייטער דאקטאר, נישט דער וואס לייגט אריין דעם "וואטשמען", זיך מוזן אראפזעצן אויף א שמועס מיט'ן פאציענט מיט א "פאראייניגטע באשלוס געהילף" בלעטל. איינמאל זיי וועלן אינאיינעם שטודירן דעם מצב מיט אלע צדדים פרא און קאן, וועט דער פאציענט קענען אין דעם ביכל קלאר אנטייטלען וועלכע מהלך ער וויל נעמען, "איך וויל אויסוואל נומער 3", וזר אל יתערב בהחלטתו.

"דאס איז גאר אן אנדערער גאנג ווי ווען דער דאקטאר האט געהאט דאס ערשטע און לעצטע ווארט," זאגט דר. קרומהאלץ, א קארדיאלאדזשיסט (הארץ דאקטאר) אין "יעיל יוניווערסיטעט" און שטארקער שטיצער פון דעם מהלך.

די געווענליכע באהאנדלונג פאר מענטשן מיט דעם הארץ-פראבלעם איז צו נעמען "בלוט דינער" מעדיצינען. אז די בלוט איז וואסערדיגער ווערט עס נישט אזוי שנעל פארהארטעוועט, לויפט גרינגער אדורך און פארמירט נישט קיין 'קלאטס'.

די זייטיגע ווירקונגען פון די מעדיצינען רעכענען אבער אריין אינערליכע צומאל-פאטאלע וואונדן אדער ח"ו אויסבלוטן פון א קליינע קראץ (נעמענדיג אין באטראכט אז רוב פאציענטן וועלכע ליידן דערפון זענען העכער די פערציג, מיט א שיינע רוב העכער די זעכציג, ווען מענטשן זענען מער אויסגעשטעלט צו פאלן אדער זיך צוקלאפן, קען א פשוט'ע וואונד ווערן פאטאל רח"ל אויב די בלוט איז צו שיטער).

"דער וועכטער", ערפונדן דורך "באסטאן סייענטיפיק", זעט אויס ווי א "דזשעלי פיש" געמאכט פון דראטן און א דעקל. מען לייגט

זייט 35 >>

פאר יונג און אלט

ווען ווייניגער איז מער

"אן אלטע שאפע," פלעגט מיין באבע זאגן, "רוקט מען נישט פון פלאץ" – אודאי און אודאי נישט אין שפיטאל אריין. ווי מערערע לעצטיגע פארשונגען באשטעטיגן גייען צופיל עלטערע אהיים פון שפיטאל אין אן ערגערן מצב ווי זענען אריין. צב"ש, אין די דיסעביליטי-סערוויסעס וועלט ווערט באדויערט א 75 יעריגע ענערגישע אקטיווע פרוי, א פריוואטע לערערין פאר קינדער מיט ספעציעלע געברויכן, וועלכע איז אריין אין שפיטאל נאכ'ן ליידן פון א שלעכטע פאל.

די דאקטוירים האבן באהאנדלט אירע וואונדן און א לונגען-אנטצינדונג (נעמאוניע), אבער אהיים פון שפיטאל איז זי, הערשט נאכ'ן כאפן א שווערע מאגן אינפעקציע, 3 וואכן אין שפיטאל און נאך 3 אין ריהעב, געזונט און שוואך... דער מאגן, פיס-וואונדן און לונגען אויסגעהיילט, אבער די מענטש אליינס, ליידער א שבר כלי. זי קען נישט טראכטן קלאר, ציטערדיג, קען נישט גיין און אודאי נישט ארבעטן מער.

בערך א דריטל פאציענטן איבער די 70 און מער ווי העלפט פאציענטן איבער די 85 גייען אהיים פון שפיטאל מער באגרעניצט ווי זיי זענען אריין! "וואס עלטער איר זענט, אלץ ערגער איז דער שפיטאל פאר אייך," זאגט דר. קען קאווינסקי, א דאקטאר און פארשער אין קאליפארניע. "אסאך וואס מיר טוען אין מעדיצין שעדיגן מער ווי זיי העלפן. און צומאל, מיט עלטערע מענטשן, וואס ווייניגער איז אלץ מער..."

ווי די שטודיעס ווייזן קומט עס וויבאלד שפיטאל שטאב פיטערן נישט געהעריג עלטערע פאציענטן, נעמען זיי נישט גענוג ארויס פון בעט און בארואיגן נישט גענוג זייערע יסורים. דאקטוירים קענען זיי אמאל צובינדן צום בעט מיט אקסידזשען טאנקען און אינטערווינעס שטאנגען, פארשרייבן אומנויטיגע פראצעדורן און איבריגע, פאטענציעל געפארפולע, מעדיצינען. די נוירסעס רויבן אוועק די וויכטיגע שלאף דורך זיי קווארטירן אין רוישיגע פליגלען און אויפוועקן דורך די נאכט יעדע פאר שעה צו צאפן נאך אביסל בלוט, אונטערזוכן דעם פולס און מעסטן די פיבער.

נישט לאזן שלאפן, שפיטאל/תפיסה/פליגער עסן און ליגן גאנצע טעג אין בעט קען באגראבן דעם געזונטסטן יונגערמאן, אבער פאר עלטערע שאדט עס היבש מער און אויפ'ן לענגערן טערמין. גאר ווייניג שפיטעלער, ס"ה 200 איבער גאנץ אמעריקע, האבן באזונדערע צוגעפאסטע פליגלען פאר עלטערע פאציענטן, פון וואו מענטשן גייען אהיים געזונטער ווי זיי קומען אריין.

[מיר וועלן זינדיגן אויב מיר וועלן שליסן דעם באריכט אן צולייגן עטליכע וויכטיגע שורות: בשום אופן זאל קיינער נישט נוצן דעם ארטיקל זיך צוריקצוהאלטן פון גיין אין שפיטאל ווען דער דאקטאר הייסט גיין! דער אויסשליסליכער אויטאריטעט אוף געזונטהייט להלכה ולמעשה איז דער דאקטאר. נאך לענגערע קווענקלענישן האבן מיר אריינגעלייגט דעם ארטיקל, פארזיכטיג איבערגעשריבן כמעט ווארט ביי ווארט פון די פראמינענטע "דזשאמא" מעדיצינישע דזשורנאל, אלס נישט מער ווי אן אינפארמאטיווער באריכט מען זאל וויסן פון וואס זיך אכטונג צו געבן. יעדער פאציענט האט די רעכטן צו פרעגן פאר יעדע טעסט פארוואס מען מאכט עס, ווי וויכטיג עס איז, ווי אויך קען מען פארלאנגען מען זאל לאזן אדורכשלאפן די נעכט און אודאי קומט צו פארזוכן א טעלער נארהאפטיגע היימישע זופ. ולמזהיר ולנזהר שלומים תן כמי נהר צו לאנגע געזונטע יארן.]

"ניו יארק פרעסביטעריען" עפנט "סעקאנד אפיניען" צענטער

די מאנהעטענע "ניו יארק פרעסביטעריען" שפיטאל האט געעפנט א טעכנאלאגישע "צווייטע מיינונג" באזע וואו מענטשן קענען הערן די מיינונגען פון זייערע עקספערטן איידער'ן אננעמען סיי וועלכע ערנסטע דיאגנאז אדער באהאנדלונג.

'הערן נאך פראפעסיאנאלע מיינונגען,' שרייבט די שפיטאל אין א בריוו צו די פרעסע, 'איז א קריטישער פאקטאר ביים מחליט זיין איבער'ן אייגענעם געזונט אדער איבער א נאנטן. מיט די נייע באזע וועט מען קענען באקומען די מיינונג פון א מיטגליד אין אונזער שפיטאל פון איבער 330 פירנדע עקספערטן אין געביטן ווי קענסער, הארץ מחלות, שידרה אפעראציעס און נאך.'

דער שפיטאל האט אויפגעשטעלט דעם צענטער אויפ'ן אינטערנעט, וואו יעדער פאציענט אין די פאראייניגטע שטאטן קען עפענען אן אקאונט, און באקומען א "קעיר קאארדינעיטאר" וועלכער וועט אים ארויסהעלפן מיט די ארבעט, אראפשרייבן אלע אינפארמאציע איבער זיין קעיס, און עס געבן פאר א הויכראנגיקן שפיטאל דאקטאר צו אנאליזירן, און זיי פארשפרעכן א געשריבענע פראפעסיאנאלע אפשאצונג ביז 3 ביזנעס טעג.

פארשטייט זיך דער ציל דערמיט איז צו ברענגען די פאציענטן צו "ניו יארק פרעסביטעריען" אבער א פראפעסיאנאלע "סעקאנד אפיניען" מיט נוצבארע אינפארמאציע וועט עס זיכער זיין, און עס איז שטארק צום האפן אז די קאנקורענטן וועלן אנהייבן עס נאכצוטון גאר בקרוב, ביז מ'וועט קענען האבן א רייע ענטפערס פון די גרעסטע עקספערטן פאר יעדע שאלה אינעם ליינערס גאזעט.

צום געזונט

ניו יארק'ע ספעציעלע-הילף אגענטורן אין אנגסט און העפטיגע הכנות צו מאסיווע טויש אין "סערוויס קאארדינעישן"

זייט 09 >>

פרייע קעיס מענעדזשמענט האט וואשינגטאן אוועקגעשטעלט עטליכע רעגולאציעס צו פארזיכערן אז דער וועלכער קאארדינירט אלע סערוויסעס פאר'ן בענעפיטירער האט נאר אונזין דאס בעסטע פאר'ן גענישער.

דער קעיס מענעדזשער מעג דעריבער נישט זיין א פאמיליע מיטגליד פונעם מענטש וועלכער באקומט אדער בעט סערוויסעס, טאר נישט זיין איינער מיט די כח צו פאסן פינאנציעלע אדער געזונט-פארבינדענע באשלוסן פאר'ן גענישער, מעג נישט זיין משפחה'ליך פארבינדן מיט סיי ווער עס איז נאר פינאנציעל אחראי איבער'ן מענטש, און מעג נישט ארבעטן פאר די זעלבע אגענטור וועלכע שטעלט צו די פאקטישע סערוויסעס. א קעיר קאארדינירער וועלכער איז נישט איינגעשטעלט ביי די אגענטור וועלכע שטעלט צו די סערוויסעס, איז מער נייטראל צו די געברויכן פונעם קליענט און איז נישט געוויגט אז דער מענטש זאל דוקא באקומען די סערוויסעס וואס זיין אגענטור שטעלט צו. אזוי קען ער מער פאקוסירן אויף די אינדיווידועלע געברויכן פונעם מענטש, פריי פון סיי וועלכע אינטערעסע וואס זאל קומען פאר די טובה פון זיין קליענט.

איין אויסנאם איז פארהאן, אויב די סטעיט זעט אז די איינציגסטע קוואליפיצירטע אגענטור אין גאנצן געגנט וואס קען אדורכפירן ריכטיגע אפשאצונגען איבער די געברויכן און קאארדינירן די סערוויסעס פון דעם ספעציפישן מענטש, איז נאר אן אגענטור וועלכע סערווירט אויך אליינס HCBS, מעג די סטעיט לאזן די אגענטור פארפיגן איבער יענעמ'ס סערוויסעס, מיט שטרענגע מאסנאמען צו פארזיכערן אז עס בלייבט פריי פון נגיעות. דאס מיינט אז אויב צוליב באגרעניצונגען פון שפראך, קולטור אדער לויט די ארטיגע געגנט, איז נישט פארהאן קיין בעסערע אויסוואל, קען יא די זעלבע אגענטור סערווירן סיי סערוויסעס און סיי קאארדינירן די קעיר.

די סי. עם. עס. האלט אז פערזענליכע אינטערעסן וועלן עלימינירט אדער כאטש רעדוצירט ווערן איינמאל אלע סערוויס אגענטורן געבן איבער זייער "מעדיקעיד סערוויס קאארדינאציע" צו דרויסנדיגע זעלבסטשטענדיגע קעיר קאארדינירער, אזוי וועט מען באקומען "קאנפליקט פרייע קעיס מענעדזשמענט", אין קורצן, קפק"מ.

או. פי. דאבליו. צו דער מערכה

וועז די "סי. עם. עס." האט פארעפנטליכט די נייע רעגולאציעס אז אלע ספעציעלע סערוויסעס מוזן אריבערגיין צו קפק"מ האט דאס אפעקטירט 9 אגענטורן אין ניו יארק סטעיט, צווישן וועלכע די אפיס פאר פיפל וויט דעוועלאפמענטל דיסעביליטיס, באקאנט אלס די "או. פי. דאבליו. די. די.", איז די גרעסטע.

די או. פי. דאבליו. האלט יעצט אינמיטן אויסארבעטן די פלענער וויאזוי צו מאכן די טראנספארמאציע. איינס פון די גרעסטע פלענער אויפ'ן טיש איז צו צוטיילן די סטעיט אין עטליכע געגנטער, און אין יעדע געגנט אוועקשטעלן איינס אדער צוויי באזונדערע "קעיר קאארדינעישן" אגענטורן (עוועגטועל וויל די או. פי. דאבליו. אז די "קעיר קאארדינעישן" אגענטורן זאלן מענעדזשן אלעס וואס אנבאלאנגט דאס געזונטהייט פונעם מענטש, אין פיזישן, עמאציאנאלן, אנטוויקלונג, אויפפירונג און גייסטישן זין – "מענעדזשד קעיר" אין איין וואכט).

די סטעיט אגענטור באטראכט אנדערע סטעיטס וועלכע האבן שוין איינגעפירט קפק"מ, צו זען וויאזוי עס ארבעט זיך אויס ביי זיי.

ביז אנהייב קומענדיגן אקטאבער, האט זיך די או. פי. דאבליו. פארפליכטעט צוזושטעלן פאר די פעדעראלע סי. עם. עס. א פלאן וויאזוי זיי וועלן דאס אדורכפירן, און נאך הגהות און פארעכטונגען דארף אן ענדגילטיגער פלאן וועלן אריינגעגעבן ביז קומענדיגן יאר למס'.

אום יאר 18' למס' איז ערווארטעט אז די סטעיט וועט שוין שליסן קאנטראקטן און עמטליך לאזן אין גאנג קפק"מ איבער ניו יארק.

ווי די או. פי. דאבליו. זאגט יעצט, וועלן 50% מענטשן וועלכע באקומען HCBS סערוויסעס, באקומען די סערוויסעס פון די זעלבע אגענטור וואס פירט אן מיט זייער סערוויס קאארדינעישן. ביז היינט האט די סטעיט שוין אויך געהאט א רייע פראטאקאלן נישט צו ערלויבן אז סערוויס קאארדינעיטערס זאלן נישט שטעלן זייער טובה פאר די טובה פון זייער קליענטעל. סערוויס קאארדינעישן מוז האבן אן אייגענע אדמיניסטראציע אינערהאלב די אגענטור, מענטשן וועלכע וועלן סערווירט מוזן אינפארמירט ווערן איבער אלע אויסוואלן צו זייער דיספאזיציע, און נאך.

למעשה קומט א טויש און די נאכפאלגן דערפון קען מען נישט וויסן פון פאראויס – בפרט וועז מען ווייסט נאך אפילו נישט וואס פונקטליך עס וועט זיין. דער טויש וועט אפעקטירן אפילו אגענטורן וועלכע שטעלן נישט צו כהיום סערוויס קאארדינעישן, וויבאלד איינמאל מען טוישט שוין, וויל די סטעיט שוין אריבערפירן אלע ספעציעלע סערוויסעס צו "מענעדזשד קעיר".

די או. פי. דאבליו. רעדט פון עטליכע מהלכים אין וועלכע די היינטיגע 2,500 מעדיקעיד סערוויס קאארדינעיטערס, מיט זייער ערפארונג און עקספערטיז אינעם פעלד, וועלן זיין טייל פונעם נייעם סטרוקטור.

המספיק און אנדערע נאן-פראפיט אגענטורן ארבעטן דערווייל אדוואקאטירנדיג ביי די סטעיט נישט צו פארלירן די אומשאצבארע הילף פון די עקזיסטירנדע קעיר קאארדינעיטערס, מיט נאך א לאנגע ליסטע שאלות וואס די סטעיט האט נאכנישט קיין קלארע ענטפער, אפעלירט מען זיי זאלן עס מאכן דאס בעסטע מעגליך פאר אלע געניסער און פראווייידער צוגלייך, און מיט א הייסע תפילה צום באשעפער בעט מען די השתדלות זאל נושא פירות זיין, ויה"ר שתשרה שכינה במעשי ידינו..

סיניאר-קעיר גאזעט

מעדיקעיר פרעגט: וואס זאגט דער פאציענט?

זייט 34 >>

עס אריין אזויווי א 'סטענט' דורך עפענען אן אדער צב"ש אין די פיס און מען פירט עס ביז דעם 'ליידיגן קאמער' און מען פארשטאפט דערמיט די עפענונג פון דעם זעקל, און שלום על ישראל.

די עף. די. עי. האט באשטעטיגט דעם אפאראט צוריק אין מערץ 15', נאכדעם וואס עס איז שוין געווען אויפ'ן מארקעט אין אייראפע זייט 09'.

געווענליך ערהוילט מען זיך פון דעם פראצעדור ביז 24 שעה, דאקענן אבער ברענגט עס אנדערע ריזיקעס, צומאל ערנסטע, כאטש בלויז אין גאר זעלטענע פעלער.

מיט דעם פרישן מאנדאט אז דער פאציענט דארף ווערן אינפארמירט דורך א דרויסנדיגן דאקטאר איידער מען לייגט אריין דעם "וואטשמען", מוטיגט שטארק די אגענדע אז פאציענטן זאלן זיין מער אקטיוו און אריינגעמישט אין די באשלוסן איבער זייער אייגענע געזונט.

עס איז דאס צווייטע מאל וואס מעדיקעיר פארלאנגט מען זאל נוצן "שעירד דעסיזשן" אויב דער דאקטאר וויל זען א גרינעם גרייצער פון זיי. דאס ערשטע איז געווען אדורכצופירן נידריגע דאזע "קעט-סקענס" פאר לונגען קענסער פאציענטן.

מעדיקעיר קלערט צו שאפן דעם זעלבן מאנדאט אויף נאך פראצעדורן, "אבער יעדע פאל ווען ווערן באזונדער אדורכגעטראכט," זאגט דר. גוטריך, דירעקטאר, מעדיקעיר צענטער איבער קלינישע סטאנדארטן און קוואליטעט. "מצבים וואו עס זענען פארהאן קלארע מהלכים, וואס יעדע טראגט אנדערע ריזיקעס, איז "געמיינזאמע באשלוסן" א וויכטיגע פונקט צו פארבעסערן די באהאנדלונגען און רעזולטאטן פון פאציענטן."

אסאך דאקטורים שפירן זיך עטוואס אומבאקווים מיט די שמועס אז זיי טוען נישט גענוג אריינענמען זייערע פאציענטן אינעם שמועס איידער זיי זענען מחליט וואס צו טון. אמת איז אבער אמת... ריסוירטש וויזיז אז פארציענטן וויסן אפט ניטאמאל אז עס איז פארהאן אן אויסוואל פון עטליכע באהאנדלונגען, בפרט דערציילן הארץ דאקטוירים וויניג פאר זייערע פאציענטן איבער אלע מעגליכע טריטמענטס.

"מיר זענען זייער גוט ביים געבן פאר פאציענטן די אינפארמאציע איבער ריזיקעס און בענעפיטן," זאגט א הארץ-פעלער דאקטאר און פרעזידענט פון די בארימטע "אמעריקאנע קאלידזש פון קארדיאלאדזשי". אבער נאר איבער די באהאנדלונג וואס דער דאקטאר האט באשלאסן צו נוצן... "דער פאציענט אליינס ווערט ווייט נישט גענוג אריינגעברענגט אינעם שמועס," איז דער דאקטאר מודה.

געוויסע דאקטוירים דרוקן אויס זארג אז דער נייער מאנדאט וועט שאפן איבריגע שווערקייטן פאר דאקטוירים און פאציענטן. דאקטוירים וועלכע פירן אדורך דעם פראצעדור פון אריינלייגן דעם "וואטשמען", פרעגן פארוואס דער אינפארמאטיוער שמועס מיט'ן פאציענט מוז דוקא זיין מיט א דאקטאר וועלכער פירט נישט אליינס אדורך דעם פראצעדור? זיי טענה'ן אז דער פאציענט פארפאסט וויכטיגע אינפארמאציע וואס נאר זיי וויסן...

דר. גוטריך, דירעקטאר פון מעדיקעירס צענטער איבער קלינישע סטאנדארטן, האט אבער אפגעווארפן די טענה אין א סטעיטמענט, ערקלערנדיג אז א דאקטאר וועלכער טוט נישט אליינס אדורכפירן דעם פראצעדור, וועט נישט שטופן פאראויס קיין שום פערזענליכע אגענדע, א פראבלעם וואס קען זיך טרעפן ביי די גרעסטע דאקטוירים. "אייער פראפעסיאנאלע איינזייטיגקייט קען באאיינפלוסן די החלטות פונעם פאציענט," זאגט דר. גוטריך. "א דאקטאר וועלכער פירט יא אדורך דעם פראצעדור וועט אודאי מעגן מיטהאלטן דעם שמועס, אבער ער קען נישט זיין דער אייגנציגסטער."

מעדיקעיר לויבט שטארק אויס איר באשלוס, פארעפנטליכנדיג עטליכע עפיזאדן ווי "געמיינזאמע באשלוסן" האבן גערעטעוועט לעבנס.

איין ביישפיל איז א 82 יעריגער פענסיאנירטער פראפעסאר, וועלכער האט נאך אזא אינפארמאטיוער שמועס פארשטאנען אז זיין ריזיקע צו כאפן א סטראוק אין די קומענדיגע פינף יאר איז 14%, און אז זיינע מעגליכקייטן עס צו פארמינערן צו 4% איז אדער נעמען בלוט-דינער מעדיצינען אדער זיך לאזן אריינלייגן א "וואטשמען".

דער פאציענט האט געזאגט ער וויל זיך איבערטראכטן. אינצווישן איז דער אלטער געווענדער דאקטאר אומגעפאלן ליידנדיג ערנסטע וואונדן, אזש ער האט זיך אויסגעדרוקט אז אויב וואלט ער שוין געווען אויף א בלוט-דינער מעדיצין, וואלט ער זיכער אויסגעבלוט צום טויט. אצינד באטראכט ער ערנסט צו נוצן דעם "וואטשמען", און מעדיקעיר וועט עס געזן דעקן וויבאלד ער איז אינפארמירט געווארן איבער אלע מעגליכקייטן און דער באשלוס איז אן אייגענער.

HAMASPIK
CENTRAL INTAKE
866.353.8400

בקיץ ימים המבורכים:

"שנות חיים" פראגראם אין קרית יואל גרייט זיך אט אט צו עפענען בעז"ה אויסנאם אינהאלטסרייכע 'מענער' פליגל

איבערראשנדע ערפאלג ביי פרויען פליגל ברענגט פארלאנגען פאר מענער פליגל - קאנסטרוקציע האלט ביי לעצטע פאזעס - פאקטישע פתיחת השערים געפלאנט אוי אינמיטן אלול היי יאר בעז"ה - רוחניות און גשמיות, פון שיעורים ביז איבונגען, מיט'ן שענסטן טעם זקנים - פילפארביגע הערליכע פראגראם אויסוואל פון העכסטן קוואליטעט - אנגעפירט מיט די לאנגיעריגע בארימטע "המספיק" סטאנדארט

קרית יואל נעמט אויף מיט פרייד די געוואלדיגע נייעס אז דער בארימטער "שנות חיים" טאג פראגראם גרייט זיך שוין בקרוב ממש צו עפענען די טויערן פון איר פרישן ספעציעלן מענער פליגל. נישט פארהאן קיין בעספערע סימנא טבא מיט וואס צוצוטרעטן צום נייעם יאר ווי אזעלכע זיסע נייעס פאר תושבי קרית יואל אין די גאלדענע יארן.

"שנות חיים" איז דער נאמען פונעם רעלאטיוו יונגען אבער שוין ווייט בארימטער נאבעלער "סיניער" פראגראם אין קרית יואל. צענדליגער חשוב'ע עלטערע פרויען געניסן דערפון טאג איין טאג אויס מער ווי ווערטער קענען שילדערן. ווי דער נאמען דערציילט שענקט דער פראגראם א פרישן לעבן אין די גאלדענע יארן וואס מען קען גארנישט שילדערן. אין די ראמען פונעם פראגראם געניסן די חשוב'ע באבעס שתחי' פון אן אויסוואל פון הערליכע פאסיגע אקטיוויטעטן וועלכע רעכענען אריין גייסטרייכע שיעורים, געזונטע איבונגען, נארהאפטיגע פייוו-סטאר מאלצייטן, געשמאקע טעראפוידישע סעסיעס און אלעס אין די ראמען פון צענדליגער אנדערע אין ענליכע יארגענג מיט וועלכע מען קען אויסטוישן חכמת החיים און זיך פארשטיין אויפ'ן ארצן.

שטייענדיג נאך אונטער צוויי יאר זייט המספיק האט געגרונדעט דעם "שנות חיים" פראגראם, הערט זיך שוין אזעלכע גוטע גריסן פון עזרת נשים, אזש דער פארלאנג ווערט שטארקער און שווערער צו עפענען אן ענליכן פראגראם אויך פאר די חשוב'ע זקני בית ישראל לאויוישט"א. למה נגרע? פארוואס טאקע זאלן די חשוב'ע זיידעס נישט געניסן פון אזא גאלדענע געלעגנהייט צו געניסן פון די גאלדענע יארן אויפ'ן העכסטן פארנעם וואס נאר שייך?

בפרט איז דער פארלאנג געשטיגן יעצט אין די זומער חדשים, וועו צענדליגער ראשי משפחות שיחיו זענען ארויסגעקומען פארברענגען דעם זומער בנאות דשא אין קרית יואל. די חשוב'ע באבעס שתחי' קענען נישט געניג באוואונדערן דעם תענוג וקורת רוח פון וואס זיי געניסן דורכאויס די חדשים אין "שנות חיים" אין קרית יואל.

עס איז דעריבער בעתו ובזמנו ווען המספיק פראקלאמירט דאס עפענונג פון א פולן טאג פראגראם פאר מענער, א בשורה טובה וואס ווערט אויפגענומען מיט גרויס אנטוזיאזם דורך זקני בית ישראל אין קרית יואל והגלילות.

דער פראגראם ווערט אויך פארקומען אינעם רחבות'דיגן הויפטקוואַרטיר פון המספיק אין קרית יואל, אין א נייע פליגל וואס ווערט ספעציעל אהערגעשטעלט פאר דעם צוועק. גייענדיג צום דרוק האלט שוין די איבערבוי ארבעט אין די טיפע פאזעס. מען שטייט טיף אין ברען פון פארענדיגן די לעצטע פיטשיווקעס פון די מאסיווע קאנסטרוקציע ארבעט וואס די אגענטור האט אריינגעלייגט, אהערצושטעלן א פאסיגע הערליכע לאקאל, עלעגאנט און מיט גרינגע און באקוועמע צוטריט פאר יעדן יארגאנג.

און דער גרויסארטיגער פתיחת השערים און קביעת מזוזות ווערט שוין געפלאנט נאך אויף היי יאר אלול בס"ד ובשטום"צ.

דערווייל ווירבלט אין די קאארדינאציע אפיסעס העפטיגע הכנות אנצוגרייטן די פראגראמען אזוינס און אזעלעכס. און בעז"ה קומט טאקע א סדר היום אויף וואס עס האט זיך געלוינט צו ווארטן.

צווישן אנדערע ווערט א טאג אין שנות חיים אריינערכענען אן אויסוואל פון שפאנענדע און פראקטישע שיעורים אויף א פאסיגע הויכע סטאנדארט ווי עס פאסט, גאסט-רעדנערס, געזונטע פראפעסיאנאלע איבונגען, א נארהאפטיגע עלעגאנטע מיטאג מדי יום ביומו, נסיעות אויף חילוץ עצמות און נאך אסאך, מיט מעגליכקייטן כרצון איש ואיש, יעדן לויט זיין סטאנדארט און באגער.

דער פראגראם ווערט מייסטערהאפטיג אויסגעארבעט, יעדעס פינטל דעטאלירט און צוגעפאסט צו זיין בס"ד די שענסטע עקספיריענס וואס מען קען נאר דערגרייכן אין די שענסטע יארן פונעם לעבן, דער סעזאן וועט מ'שניידט דאס נחת פון לאנגע יארן הארוואניע. יא טייערע קרוינען פון אונזער פאלק, איר זענט עס ווערד!

אגב, זיך אנצושליסן דארף מען לאו דוקא זיין אריבער א געוויסע אלטער, יעדער איינער וואס האט אן "עם. על. טי. סי." (מענעדזשד לאנג טערם קעיר) אינשורענס פלאן, איז בארעכטיגט צו געניסן פונעם פראגראם (קוואליפיצירט פאר אן "עם. על. טי. סי." איז יעדער וואס האט מעדיקעיד און מעדיקעיר, און ברויך צוקומען צו "האום-קעיר" פאר 90 טעג אדער מער).

אויב איר ווייסט נישט אויב איר זענט בארעכטיגט אדער פאר סיי וואס פאר א שאלה, קען מען אלץ רופן דעם פראגראם דירעקטאר, מו"ה יואל גרינפעלד הי"ו, אויף 845-774-0347. ר' יואל שטייט גרייט צו ענטפערן אלע אייערע שאלות בסבר פנים יפות.

פאר די עקזיסטירנדע פרויען פראגראם קען מען רופן די חשוב'ע פראגראם דירעקטאר מרת לאנדא תחי', אויף 845-774-0348, און געדענקט, פאר אלע שאלות איבער און ארום דעם נייעם "מענער-פראגראם" פארצייכנט אייך דעם נומער 845-774-0347.

תחל שנה וברכותי'!

מעלדונג איבער קומענדיגע "שבת מנוחה ושמחה" ערב הייליגע טעג הבעלל"ט הילט איין צענדליגער פארפעלקער און קינדער אין פרייד

המספיק אוו ראקלענד שטעלט בעז"ה אהער דריטע שבת פאר די קינדערלעך אין תשע"ו

די גמרא זאגט אז כלל ישראל האט נישט פארמאגט אזעלכע פרייליכע ימים טובים ווי "חמשה עשר באב" און מוצאי יום הכיפורים, און היי יאר, ביי צענדליגער חשוב'ע משפחות שיחיו, איז די פרייד געווען פאר נאך א סיבה - די אינלאנדענונג צו שיקן די טייערע קינדערלעך שיחיו צום "שבת רעספיט".

"רעספיט" איז דער נאמען פונעם פראגראם וועלכער שטעלט צו רואיגע אינהאלטסרייכע שעות פאר די קינדערלעך אין צייטן וועו עס איז נישט פארהאן קיין שולע. דאס רעכענט אריין יעדן טאג נאך חדר/שולע/פלעיגרופ, זונטאג און ווינטער און זומער וואקאציעס.

היי יאר האט המספיק אוו ראקלענד קאונטי צוגעלייגט א הערליכער גאלדענער רינגל צום קייט, שבת רעספיט. נאך צוויי מאל פראווען אזא שבת ברוב פאר והדר, זעט מען שוין אז דאס איז געווען אין פינטל. יעדן טאג איז רעספיט די שעות וואס שענקען דעם טא"ם פאר די עלטערן שיחיו, א צייט זיך אפצוגעבן רואיג און שטיל מיט די אנדערע קינדער און בעיקר, זיך אנשעפן פרישע כוחות ווייטער אנצוגיין מיט די עבודת הקודש פון ערציען א לעכטיג קינד מיט ספעציעלע געברויכן.

די אויסדרוקן און מעסעדזשעס פון עלטערן און קינדער נאך די "רעספיט שבתים" זענען געווען ממש אומבאשרייבליך. די קינדערלעך זענען ביים אהיימקומען אויפגענומען געווארן דורך דאנקבארע מונטערע עלטערן, באוואפנט מיט פרישע זאפאסן כח און געדולד ממשיך צו זיין מיט די עבודת עבודה מתוך שמחה וטוב לבב.

אלזא ערב דעם רייכן הייליגן חודש פול מיט העפטיגע ימים טובים, איז עס א ריכטיגע בעתו ובזמנו די פריוויליגיע פון נאר א "שבת רעספיט", א פריייד פאר עלטערן און קינדער צוגלייך. דער יעצטיגער שבת וועט בעז"ה געפראווען ווערן פר' כי תצא, י"ד אלול, אין די פראכטפולע "קראון פלאזא" האטעל אין סטעמפארד, קאנעטיקוט. ווי המספיק עסקנים געבן איבער קומט ווידעראמאל בעז"ה א פראגראם אזוינס און אזעלעכס וואס וועט איבערראשן אלעמען. פאר מער אינפארמאציע קען מען רופן המספיק ראקלענד אויף 845-356-8400. לקראת שבת לכו ונלכה כי היא מקור הברכה!

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