המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

אדר תשפ"א • ISSUE NO. 188 • MARCH '21

המספיק אנקעטע

צו האט איר, אדער איינער פון אייער פאמיליע דייעביטיס?
א: **ניין**; ב: **טייפ 1**; ג: **טייפ 2**
צו ענטפערן אן פאר די ענטפער פון פאריגן חודש זעט זייט 10

אין ציפערן

34,200,000
אמעריקאנער האבן דייעביטיס

1,600,000
אמעריקאנער ליידן אויף טייפ 1 דייעביטיס

עקזעמע:

1,500,000
אמעריקאנער ווערן יערליך דיאגנאזירט מיט דייעביטיס

אינספיראציע

„ איזהו עשיר, **השמח...**

די סמעטענע

צום געזונט

02 **פארבינדונג** צווישן **זיסווארג** און **'עקני' אויסשלאג** באשטעטיגט אין **פרישע שטודיע**

33 דאקטוירים וועלן רעקאמענדירן **פרישע סארט לענסעס פאר קינדער מיט קורצזיכטיגקייט**

34 **אויפברויז** איבער **שטייגנדע פרייזן פאר אמבולאנסן** אין **'ניו יארק סיטי'**

המספיק

04 **טריי-קאונטי קעיר** ברענגט **פארלייכטערונג** פאר **עלטערן** און **משפחות**

16 **'פארשעי ברודערהיים'** פראוועט געהויבענעם **סיום מסכת סוכות**

פארשידענס

17 **אדר - 'עס איז נישט קיין געלעכטער**

30 **גוף** און **געזונט**

המספיק נייעס

'המספיק' שליסט **אפקויף** אויף **גיגאנטישער און הערליכער 'רעזארט'** קאמפלעקס אין **קעטסקיל בערג**

זייט 03 >>

גיזונטהייט נייעס

וויסנשאפטלער אנאנסירן **דורכברוך** אין ערצייגן א **געזונטערע צוקער**

זייט 06 >>

המספיק נייעס

שטוינענדע הצלחה פון **'אחותינו אקאדאמי'** מיט **צענדליגע תלמידות איינגעגלידערט** אין **ארבעטס-פלעצער**

זייט 07 >>

גיזונטהייט נייעס

78 יעריגער בלינדער מאן קריגט צוריק זיין **זעה-קראפט** א דאנק פרישע **טעכנאלאגישע דורכברוך**

זייט 02 >>

גייענדיג צום דרוק

די עף-די-עי האט באשטעטיגט א מעדיצין 'דזשעמטעסא' פאר איבער-אקטיוווע בלאדער. דער מעדיצין בארואיגט די מוסקלן און ערלויבט דעם בלאדער צו זיך איינהאלטן פאר לענגער. דער מעדיצין איז באשטעטיגט געווארן נאכדעם וואס דער דריטע פאזע פראבע אויף פיר טויזנט פאציענטן האט געצייגט אז עס האט נישט קיין ערנסטע סייד-עפעקטס און איז זייער עפעקטיוו.

א פרישע געזעץ איז באשטעטיגט געווארן וועלכע שטעלט צו לעבנסלענגליכע 'מעדיקעיר' דעקונג פאר מענטשן וואס זענען אריבער א ניר טראנספלאנט פאר די מעדיצינען וואס זיי דארפן צו האלטן זייער איבערגעפלאנצטע נירן. דאס געזעץ איז זייער וויכטיג אין ליכט פון די פאקט וואס פילע דארפן אריבערגיין נאך א טראנספלאנט וויבאלד זיי האבן נישט די געלט צו נעמען די מעדיצינען וועלכע האלטן דעם ניר געזונט.

קאנאדע האט דורכגעפירט א געזעץ וואס פארבאט עקספארט פון געוויסע דראגס קיין אמעריקע אויב עס הערשט א מאנגל דערפון אין קאנאדע. דאס קומט אין רעאקציע צו א נייע געזעץ אין אמעריקע וועלכע ערלויבט צו אימפארטירן מעדיצינען פון קאנאדע אין א פארזוך צו נידערן פרייזן, אבער האט געבראכט זארג אין קאנאדע איבער א מאנגל אין וויכטיגע מעדיצינען.

פארשער אין רוסלאנד זענען אויפגעקומען מיט א ענייאלע טעכניק צו בלאקירן דעם בלוט צירקולאציע ביי אן אפעראציע. נעמליך דורך אריינשפריצן מאגנעטישע פליסיגקייטן אינעם אדער, און דאן נוצן א מאגנעט פונדרויסן איף צו אפהאלטן דעם בלוט שטראם. די פארשער זאגן אז דער אנטוויקלונג פון מאגנעטישע פליסיגקייטן קען נאך מעדיצינישע בענעפיטן.

ציפערן צייגן א היסטארישע וואוקס אין יוגענטליכע וואס ווילן גיין אין 'מעדיקל סקול' צו ווערן דאקטוירים. אן אויפשטייג פון איבער 18% פון פריערדיגע יארן. דאס ווערט צוגעשריבן צו די לעצטערע אנטוויקלונגען ארום קאראנע וואס ברענגט מער אינטערעסע אינעם פעלד פון מעדיצין און מער שעצונג צו די ארבעט פון דאקטוירים אין אלגעמיין.

א פירמע אין וויסקאנסין האט אנטוויקלט א נייע טעכנאלאגיע פון 3-די פרינטינג צו העלפן מיט ביינער אפעראציעס. דער מאשין קען ערצייגן א פונקטליכע סקעלעטאן ענוי ווי דער ביינער געבוי פונעם מענטש וואס מען קריגט דורך עקס-רעי, און דאס ערלויבט פארן דאקטאר צו פראקטיצירן פארן אפעראציע אויף א מאדעל.

די אמעריקאנער יוסטיץ דעפארטמענט האט געבראכט שוועריע קלאגעס קעגן דעם ריטעיל-ריז 'וואלמארט' איבער איר ראלע אין פארקויפן 'אפיאד' דראגס אן קיין געהעריגע איבערזיכט, און מעגליך געשטעלט אין געפאר "הונדערטער טויזנטער לעבנס" לויט די אנקלאגע. דאס קומט נאכדעם וואס די לעצטע יאר האט מען געזען א רעקארד פון אפיאד פאטאליטעטן.

78 יעריגער בלינדער מאן קריגט צוריק זיין זעה-**קראפט** א דאנק פרישע טעכנאלאגישע דורכברוך

דער פלאסטישער ערזאץ דורך די פירמע 'קאר-ניט, באווייזט דאס אומגלויבליכע.

א 78 יעריגער בלינדער מענטש איז געווען דער ערשטער צוריקבאקומען זיין זעה-קראפט א דאנק א רעוואלוציאנערישע טעכנאלאגיע, וועלכע קען צוריקשטעלן דעם זעה-קראפט מיט א 'ארטיפישעל' קארניע וואס ווערט איינגעפלאנצט אינעם אויג. דאס הייסט א קליינע מאשינקע וועלכע פירט אויס די פונקציעס פונעם קארניע פונעם אויג און קען צוריקברענגען דעם זעה-קראפט פאר פילע בלינדע מענטשן.

די טעכנאלאגיע איז אנטוויקלט געווארן דורך די פירמע 'קאר-ניט וויזשען' נאך יארן פון שטודיעס און ארבעט צו ערצייגן א מאשין וועלכע קען אויספירן די זעלבע פונקציעס ווי דער מענשטליכער קארניע פונעם אויג. דער גענייע איז די זעלבע גרויסקייט פון א געווענליכע קארניע אבער געמאכט פון סיליקאן, און עס באהעפט זיך צום מח דורך די נאטורליכע טישו און ארבעט אזוי ווי א נאטורליכע קארניע.

ארום צוויי מיליאן מענטשן פארלירן זייער זעה-קראפט יערליך צוליב קארניע פראבלעמען, און ביז היינט האבן מענטשן מיט קארניע פראבלעמען געקריגן א טראנספלאנט, פאר דעם פעלט זיך אויס צו טרעפן א קארניע פון איינער וואס איז נארוואס געשטארבן, און צומאל איז דאס זייער קאמפליצירט, און צוליב א מאנגל קען זיין זייער שווער צו ווערן באשטעטיגט פאר א טראנספלאנט, און אפילו אויב מען באקומט א טראנספלאנט קען דאס אסאך מאל נישט געלונגען צוליב קאמפליקאציעס.

דער נייער טעכנאלאגיע איז דערווייל באשטעטיגט געווארן פאר 'טרייעל' פאר די וועלכע קענען נישט באשטעטיגט ווערן פאר א טראנספלאנט, אבער אויב שטעלט זיך עס ארויס סוקסעספול קען דאס ווערן די ערשטע אויסוואל און ענדיגן דעם געברויך פאר קארניע טראנספלאנטן, און דער ערשטער אפעראציע האט זיך ארויסגעשטעלט אלס א סוקסעס העכער אלע ערווארטונגען.

נאכ'ן ערשטן אפעראציע וואס האט זיך ארויסגעשטעלט מיט אן אומגלויבליכע סוקסעס זענען שוין באשטעטיגט געווארן נאך צענדליגע אפעראציעס צו פראבירן דעם מיטל. דאקטוירים און וויסנשאפטלער וועלכע האבן באגלייט דעם אפעראציע זאגן אז זיי זענען ערשטוינט געווארן ווי שנעל און גוט דאס האט געארבעט; א קורצע צייט נאכ'ן אפעראציע האט דער פאציענט — וואס איז שוין בלינד פאר איבער צען יאר — באלד געזען אלעס געהעריג, און אפילו געקענט ליינען בוכשטאבן.

פארבינדונג צווישן **זיסווארג און 'עקני' אויסשלאג** באשטעטיגט אין פרישע שטודיע

פאריז - "צוקער און פעטנס ברענגט עקני אויסשלאגן" איז איינע פון די סארט זאכן וואס זענען בריידט אנגענומען צווישן מענטשן אבער ביז יעצט האבן דאקטוירים נישט געקענט דאס אויפווייזען וויסנשאפטלין, אבער אצינד איז דער פארבינדונג צום ערשטן מאל פעסגעשטעלט געווארן אין א בריטע שטודיע דורכגעפירט אין פראנקרייך צווישן 25 טויזנט ערוואקסענע, און עס באשטעטיגט אז צוקער, מילך, און פעטע עסנווארג שפילן א ראלע אין עקני.

דר. ראזשאני קאטא פון דער אמעריקאנער אינסטיטוציע פון דערמאטאלאגיע האט באגריסט די שטודיע זאגנדיג אז דאס באפעסטיגט פריערדיגע באווייזן אז דער דיעטע איז פארבינדן צו די געזונט פונעם הויט, און צוגעלייגט אז ביז יעצט האט מען געווויסט אז פעטע עסנווארג קען זיין פארבינדן דערמיט, אבער דער יעצטיגער שטודיע האט איבערגעווויזן אז אויך מילך און זיסע געטראנקן קענען שאטען פאר די הויט.

דער שטודיע איז טייל פון א גרויסצוגיגער פראיעקט אין פראנקרייך וועלכע רופט זיך דער 'נוטרי-נעט' פראיעקט אין וועלכע וואלונטירן וועלכע באטיליגן זיך דערין פאר די לעצטע צען יאר און רעקארדירן אלעס וואס זיי עסן און סיי וועלכע געזונטהייט צושטאנד, און עס שטעלט זיך ארויס אז די ערוואקסענע וועלכע עסן מער זיסע און פעטע עסנווארג האבן באריכטעט פיל מער עקני פראבלעמען.

אזוי אויך האבן די מענטשן געגעסן ווייניגער פלייש, פיש, גרינצייג, און טונקעלע שאקאלאדע (וואס האט נישט קיין מילך) און וויסנשאפלער זענען ביי די מיינונג אז מענטשן מיט א הויכע גלייקעמיק דיעטע טוט דער קערפער נוצן מער אינסולין און הארמאנען און דאס ברענגט אינפלעמאציע וועלכע פירט דערצו אז דאס שלאגט אויס אויפ'ן פנים און ברענגט אן די עקני וואונדן.

דער יעצטיגער שטודיע שטעלט זיך צוזאם מיט א צאל אנדערע שטודיעס וועלכע צייגן איבער דעם פארבינדונג וועלכע איז אמאל אוועקגעמאכט געווארן דורך דערמאטאלאגן, וויבאלד פריערדיגע שטודיעס האבן נישט געטראפן אזא פארבינדונג, און די פארפאסער פון די יעצטיגע שטודיע זאגן אז דאס נעמט זיך פון דעם וואס זיי האבן נישט געקוקט אויף דעם פארבינדונג פון מילך.

"אין א שטודיע פון 1970 אויף וועלכע דערמאטאלאגן האבן זיך פארלאזט האבן זיי געקוקט אויף א פארגלייך צווישן א גרופע וועלכע האט געגעסן שאקאלאד מיט צוקער און נישט געטראפן קיין פארבינדונג, אבער זיי האבן פארזען דעם פאקט אז עס האט אויך מילך, וואס שטעלט זיך אויך ארויס צו זיין פראבלעמאטיש" זאגט איינער פון די פארשער.

דער טעאריע אז זיסווארג איז נישט גוט פאר די הויט איז יעצט באשטעטיגט

המספיק נייעס

אויסטערלישע **ענטוזיאזם און פרייד** אין אלע **אפטיילונגען פון 'המספיק'** צום שלוס פון א מקח פאר א **הערליכער 'המספיק רעזארט'** אין די **קעטסקיל בערג**

וועט דינען אלס צווייטע היים פאר אלע המספיק פראגראמען – צוגעפאסטע אכסני' פאר געהויבענע המספיק שבתים – היסטארישע דערגרייכונג ברענגט א שטארקע אפקלאנג און אינטרעסע – גדול יהיה כבוד הבית הזה

דער פראכטפולער און לופטיגער לאבי ביים אריינגאנג

א ווינקל אינעם הערליכן זאל מיט איבער פינף טויזנט סקווער פוס

שהחיינו וקיימנו לזמן הזה: - 'המספיק' וועלכע האט זיך אנגעהויבן אלס א באשיידענע מיסיע צו העלפן קינדער מיט ספעציעלע געברויכן איז זיך ציווואקסן און צובליהט מער וויפיל מען קען זיך פארשטעלן. אין די עטליכע צענדליגע יאר זינט איר עקזיסטענץ איז זי פארוואנדלט געווארן אין אן אימפעריע, אן אימפעריע פון הילף און סערוויסעס פאר טויזנטער אינדיווידועלן און זייערע משפחות איבער גאנץ ניו יארק, דער ערשטער אדרעס פאר אלע סארטן הילף און סערוויסעס, אבער וויכטיגער פון אלעם: אן אדרעס וואס משפחות וויסן אלעמאל אז מען איז דא זיי צו באדינען מיט הארץ און געפיל.

טראץ וואס 'המספיק' איז זיך אויסטערליש ציווואקסן מיט פיליאלעס און אפטיילונגען איבער גאנץ ניו יארק האלט מען זיך אבער שטרענג און געטריי צו די גרונד-פרינציפן, אין 'המספיק' איז די ארבעט אן 'עבודה שבלב' – יעדער אינדיווידועלן, יעדע משפחה וואס דארף סערוויסעס ווערט א טייל פון די 'המספיק משפחה' און מען גייט פיל וויייטער ווי בלויז צושטעלן די סערוויסעס: ווי געטרייע משפחה זוכט מען כסדר וויאזוי מען קען לייכטער מאכן, וויאזוי מען קען דערפרייען און אויפמונטערן די אינדיווידועלן און משפחות זיי צו געבן כח צו אנגיין וויייטער, סיי די קינדער און אינדיווידועלן און סיי די געטרייע שטאב און עלטערן וואס געבן זיך אפ מיט זיי מיט מסירת נפש.

אצינד האט 'נייש"א' – דער 'ניו יארק המספיק אסאסיעישן' וועלכע פאראייניגט אונטער איר דאך אלע אפטיילונגען פון המספיק, ווידעראמאל געברענגט א דורכברוך אין דעם פעלד מיט אן אויסגעצייכנטע דערגרייכונג וועלכע האט גישט איר גלייכן. מען האט געשלאסן א מקח אויף א הערליכער אויג-פארכאפנדער רעזארט ארט און לוקסוריעזע האטעל אין די קעטסקיל בערג וועלכע וועט שטיין צו דינסט פאר אלע המספיק פראגראמען א גאנץ יאר.

נאך חדשים פון זוכענישן און וואכן פון פארהאנדלונגען האט מען געהאט געוואלדיגע סייעתא דשמיא און גענאפן א הערליכער האטעל און רעזארט אין א הערליכן צושטאנד וועלכע שטייט צום פארקויפן, און מען האט אפגעקויפט דעם הערליכן 'סאליוועון צענטער' וועלכער איז א טייל פונעם 'ראמאדע' האטעל קאמפלעקס. דער האטעל טונקט זיך אין א פאסטוראלישע הערליכער געגענט אין 'ראק היל' ניו יארק, אין די סוליוועון קאונטי קעטסקיל בערג.

בית נכון ונשא - א פאסיגע אכסני' פאר המספיק

דער האטעל זיצט אויף א ריזיגער שטח, מיט ריזיגע, ליכטיגע און לופטיגע לאביס, ברייטע קארידארן, און הערליכע צימערן אין פארשידענע סייזעס, פאר אינדיווידועלן און משפחות. דער האטעל איז פאר לאנגע יארן געווען א פאפולארער און פארנומענער האטעל און באקאנט אלס א גאר געשמאקע פלאץ פאר וואקאציע מיט באקוועמע און לוקסוריעזע צימערן, ברייטע און לופטיגע לאביס און זאלן.

אויסער דעם האט דער האטעל א ריזיגער שווים-באסיין, א עקסערסייז צענטער, און א הויף, וואס וועט אי"ה געפונט ווערן דורך די געסט, און אזוי אויך געפונט זיך עס אין הארץ פון סאליוועון קאונטי מיט הונדערטער אטראקציע ערטער און הערליכע ווינקלן פון נאטור וואס מען קען באזוכן ארום און ארום, אזוי אז די געסט וועלן אייביג טרעפן געזונטע אונטערהאלטונג ברוחניות ובגשמיות, און קענען שפען פרישע כוחות.

דער האטעל איז אויסגעשטאט מיט א סטעיט-אוו-די-ארט קאך וועלכע האט סערווירט צוויי רעסטוראנטן און וועט אי"ה געכשר'ט ווערן און וועט דינען אלס צענטראלע קאך פאר אלע 'המספיק' אנלעגנהייטן, און אזוי אויך פארמאגט דאס הערליכע זאלן וועלכע וועלן אי"ה דינען אלס בית המדרש, זאל פאר סעודות שבת א.א.וו., אזוי אז עס זאל גארנישט פעלן אויף צו פראווען א געהויבענע און רואיגע שבת אין א היימישע און געשמאקע אטמאספער.

דער 'קרוין' פונעם האטעל איז א ריזיגער מלכות'דיגער זאל פון איבער פינף טויזט סקווער פוס, מיט א הויכע דאך, און הערליכע דעקאראציעס, א פראכטפולער זאל פאר פארשידענע געלעגנהייטן, און מיט גענוג פלאץ פאר הונדערטער באטייליגטע וועלכע וועט אי"ה דינען אלס פאסיגער אכסניה פאר מעמדים און פראגראמען פון המספיק.

איינע פון די שטארקע מעלות איז דאס אז

זייט 07 »

'המספיק אוו קינגס' באנייעט דעם **המספיק רעזארט** מיט'ן **ערשטן גייסטרייכן שבת**

בא שבת בא מנוחה: דער ערשטער שבת אינעם נייעם המספיק רעזארט!

א שבת מיט די טיירע מיידלעך פון די 'המספיק אוו קינגס' איז א געשעענישׂ וועלכע איז שווער צו באשרייבן, א שבת וועלכע ברענגט צונויף די טיירע מיידלעך און זייערע באגלייטערינס פאר עטליכע טעג פון שמחה, תענוג, און מנוחה. אבער דעם לעצטער שבת איז דערצו צוגעקומען נאך א אויסטערלישע עלעמענט, נעמליך דער פראגראם איז אויסדערוועלט געווארן פון אלע המספיק פראגראמען צו באנייען דעם הערליכן נייעס 'המספיק רעזארט' וואס מען האט נאריואס אפגעקויפט.

אמאל מיינט אן 'ערשטע שבת' אז עס פעלט עפעס דא און דארט, זאכן זענען אומפארענדיגט אדער האלב-גרייט, אבער מיט דעם ערשטן שבת האט זיך ארויסגעוויזן די געוואלדיגע הצלחה פון שליסן דעם מקח אויף דעם 'המספיק רעזארט' – דער שבת איז געווען "מיט אלע פיטשעווקעס" זאגט אונז א באטייליגטער, נישט נאר עס האט גארנישט געפעלט נאר מען איז געווען ערשטוינט פון די שפע, פון די פונקטליכקייט, פון דעם וואס אלעס האט געקלאפט אויפ'ן העכסטן און שענסטן פארנעם טראץ וואס מען האט געהאט אזא קורצע צייט צוצוגרייטן דעם שבת.

"די פאקט אז מען האט דאס באוויזן איז אויך א באווייז צו די אומבאשרייבליכע געטריישאפט און הארץ פון די געטרייע פרויען און מיידלעך וועלכע באגלייטן די אינדיווידועלן וועלכע האבן זיך העפטיג איינגעשפאנט צו קומען און העלפן מיט די הצלחה פון דעם שבת" זאגט אונז דער ענערגישער עקזעקיוטיווער דירעקטאר פון 'המספיק אוו קינגס קאונטי' הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי'. און צו דאס אלעס האט מען נאך געדארפט זארגן צו זיך האלטן צו די קאוויד פארשריפטן צוליב דעם מצב.

די שורות זענען צו קורץ צו באשרייבן אלע דעטאלן, אנגעהויבן פון דאנארשטאג מיטאג אין ברוקלין ביז זונטאג אינעם 'המספיק רעזארט' - ווי איין באטייליגטע זאגט פארץ גאזעט "מען קען שרייבן א גאנצע ארטיקל בלויז אויף דעם באס רייד פון ברוקלין צו די קעטסקילס, און נאך אן ארטיקל בלויז פון דאנערשטאג אוונט, און נאך איינס פון פרייטאג, און אויף דעם שבת אליין קען מען שרייבן א בוך..."

די מיידלעך און די מדריכות זענען אנגעקומען דאנערשטאג אוונט, מען איז ערשטוינט געווארן פון די געוואלדיגע דערגרייכונג, דער הערליכער רעזארט און די ארומיגע שטחים "דאס איז אלעס אונזערס?" האבן מיידלעך

זייט 07 »

המספיק נייעס

מען דארף נישט קלאפן, די טיר איז בריט אפן" – טריי־קאונטי קעיר ברענגט פארלייכטערונג פאר עלטערן און משפחות מיט גרינגע צוטריט צו סערוויסעס

אייגענטארטיגע סיסטעם מאכט זיכער אז מען קריגט די סאמע בעסטע באגלייטונג און הילף אנגעהויבן פונעם ערשטן טעלעפאון רוף

וועד עס האט אמאל געדארפט קלאפן טירן פון רעגירונג אגענטורן און ארגאניזאציעס פארשטייט וואס דאס מיינט אז מען קלאפט אויף א טיר און דער טיר איז פארשפארט. אפילו מען עפנט דעם טיר דארף מען נאך אריבערגיין א גאנצע רייזע ביז מען דערזעט זיך מיט די ריכטיגע הילף און באגלייטונג. "דער ערשטער טעלעפאן רוף איז די שווערסטע" הערט מען אפט פון מענטש וואס דארפן צוקומען צו הילף.

אויפהייבן א טעלעפאון און בעטן הילף - צו איז דאס פאר א קינד אדער משפחה מיטגליד מיט ספעציעלע געברויכן אדער פאר סיי וועמען - איז קיינמאל נישט קיין לייכטע זאך. אבער ספעציעל ווען דערצו ווייסט מען נישט וואס צו ערווארטן, ווען מען קריגט האלבע ענטפערס, מען דארף צוריקקומען נאכאמאל און נאכאמאל, אויספולן פאפירן און קלאפן אויף נאך טירן און פענסטעס ביז מען קומט אן צום ריכטיגן אדרעס.

'טריי קאונטי קעיר' איז איינע פון די געציילטע 'סערוויס קאארדינאציע אגענטורן" (סי-סי-או) אין ניו יארק וועלכע ארבעטן מיט'ן ביורא פונעם 'ביורא פאר מענטשן מיט אנטוויקלונגס באגרעניצאונגען' (או-פי-דאבעליו-די-די). און אויף צו קריגן סערוויס און רעגירונג הילף דארף מען אלעמאל גיין דורך אזא אגענטור. 'טריי קאונטי קעיר' איז דער סאמע ערשטע אויסוואל פאר ניו יארקער צוליב אירע הויכע סטאנדארטן פון סערוויס, פאר איר הארץ און געטריישאפט, אבער איבער אלעם הערט מען אויסטערלישע גרוסן איבער איר געלונגענע 'אינטעיק סיסטעם' וואס איז געצילט צו מאכן זיכער אז נישט נאר מען קריגט די סערוויסעס, נאר מען קריגט עס גרינג, שנעל, און מען באציט זיך צו יעדן איינעם ווי א בן יחיד.

ווען מען רופט אנדערע אגענטורן - ספעציעל אין די יעצטיגע קאוויד תקופה - דארף מען נאכלויפן און ארבעטן שווער צו קריגן די ריכטיגע סערוויסעס און עס איז א לאנגע פראצעדור, אבער אין 'טריי קאונטי קעיר' האט מען אריינגעלייגט אויסטערלישע כוחות צו אוועקשטעלן א ערפארענע 'אינטעיק' שטאב וואס "דרייט איבער די יוצרות" -- מען געט פאר יעדן איינעם די געפיל אז ער איז דער ערשטער פריאריטעט און מען ארבעט שווער עס צו מאכן לייכט, שנעל, און מיט די מאקסימום הארץ און געטריישאפט.

"מיר ווילן נישט האבן קיין טיר, אונזער טויער איז בריט אפן" זאגט אונז דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר יואל בערנאטה שיחי' מיט צופרידנקייט "מיר וועלן נישט רוען ביז מיר אנערקענען אז מיר האבן געטון אלעס אין די וועלט צו העלפן דעם משפחה אדער אינדיווידועל".

אין 'טריי קאונטי קעיר' אנערקענט מען אז עס איז נישט לייכט צו בעטן הילף, און ספעציעל אויב מען דארף שפעטער אדורכגיין א ביוראקראטישע פראצעדור און ווארטן אויף באשטעטיגונג, דערויבער האט מען אויפגעשטעלט א גאר אייגענארטיגע 'סטרייעמליינד אינטעיק סיסטעם' – א סיסטעם פון אינטעיק וועלכע פארבעסערט, פארגרינגערט און פארשנעלערט דעם פראצעדור פון ווען מען קריגט דעם טעלעפאון רוף ביז ווען מען קען אנהייבן צוזושטעלן סערוויסעס בפועל.

'טריי־קאונטי קעיר' ציילט זיך צווישן די גרעסטע 'קעיר קאארדינירונג' אגענטורן אין גאנץ ניו יארק, מיט אפטיילונגען און פיליאלעס וועלכע דעקן איבער 25 קאונטיס פון אלבאני ביז ברוקלין. זי האט זיך ערווארבן א נאמען אלס דער סאמע־ערשטע אדרעס פאר ניו יארקער, אבער די פירערשאפט פון טריי־קאונטי האט גענומען א באשלוס צו אינווועסטירן אינעם 'אינטעיק' און אווועקגעשטעלט אן אינטעיק דעפארטמענט מיט א שטאב פון איבער צוואנציג גענים ספעציאליסטן וועלכע באפאסן זיך מיט יעדע רוף און מען באגלייט יעדע פאל ביז עס ווערט צוגעשטעלט צו א 'קעיר מענעדשער' וואס ווערט דאס באגלייטן ווייטער.

"דאס הייבט זיך אן מיט זיין עווילעבל און ריספאנסיוו" זאגט אונז די אינטעיק קאארדינאטארין מרת. דזשעיקאבס. "יעדער איינער וואס רופט ווערט קריגן א טעלעפאון רוף אויף צוריק אין וויניגער ווי 24 שעה" – דער רוף קומט פון א 'פאמיליע אדוואקאט' איינער פון די 'טריי קאונטי קעיר' שטאב ווועלכע איז דעזיגנירט צו פארזיכערן אז דער אינטעיק פראצעדור מיט אלעס וואס פארלאנגט זיך דערצו גייט לייכט און געשמירט, און אין די זעלבע צייט טרעפן דעם ריכטיגן 'קעיר מענעדשער' פאר דעם קעיס.

דער 'פאמיליע אדוואקאט' וועלכער פארפיגט אויף די אינטעיק וועט זיכער מאכן אז מען פארמאגט אלע נויטיגע פאפירן און דאקומענטן צו קענען זאפארט קריגן סערוויסעס, און מען מאכט זיכער אז די משפחה זאל נישט דארפן אריבערגיין די שווערע פראצעדור אליין, מען העלפט מיט יעדן טריט און שריט. "מיר האבן נישט קיין ווארט ליסטע, ווי נאר מען רופט קריגט מען גלייך הילף" זאגט אונז מרת. דזשעיקאבס, און לייגט צו אז אין טריי קאונטי קעיר איז יעדער רוף באטראכט אלס אן 'עמערדשענסי רוף'.

צומאל קען נעמען א שטיק צייט ביז מען ווערט אפיציעל באשטעטיגט, אבער אין 'טריי קאונטי קעיר' מאכט מען זיכער צו האלטן קאנטאקט מיט די פאמיליע די גאנצע צייט זיי זאלן וויסן וואו מען האלט און וואו מען שטייט, און מען נוצט אויך אויס די נאנטע פארבינדונג מיט די אויטאריטעטן צו פארשנעלערן און פארלייכטערן דעם פראצעדור. "מיר האבן גוטע פארבינדונגען אין יעדע או-פי-דאבעליו-די-די אפיס איבער גאנץ ניו יארק" זאגט אונז דער דירעקטאר אוו ביזנעס דיוועלאופמענט ר' משה גליק.

נאך א געוואלדיגע מעלה פון 'טריי קאונטי קעיר' איז דאס וואס זי איז די איינציגע וואס איז ספעציעל געאייגענט צו סערווירן דעם ריזיגן היימישן ציבור אין ברוקלין און אין אפסטעיט מיט א ריזיגע שטאב פון אידיש-רעדנדע עקספערטן וואס רעדן נישט בלויז דעם זעלבן שפראך, נאר אויך דער שפראך פון הארץ, מען פארשטייט די ספעציעלע געברויכן און סענסיטיוויטעטן פון אידישע משפחות און מען באהאנדלט אלעס מיט די גרעסטע מאס קאנפידענציאליטעט.

דער 'אינטעיק' דעפארטמענט האט א דאפלטע פאראנטוואארטליכקייט, סיי צו העלפן די אינדיווידועלן און פאמיליעס וועלכע זוכן הילף, און סיי צו העלפן צופאסן דעם ריכטיגן 'קעיר מענעדשער' פאר יעדן פאל, צווישן די פילע 'קעיר מענעדשערס' אין דעם ריזיגן ארגאניזאציע צייכנט זיך יעדער אויס מיט זיין ספעציאליטעט, און מען פארזיכערט אז מען קריגט טאקע א 'קעיר מענעדזשער' וואס פארשטייט דעם פאמיליע און זייערע געברויכן.

מיט'ן אהערשטעלן אזא סאפיסטיקירטע 'אינטעיק דעפארטמענט' מאכט מען זיכער סיי אז מען קריגט באלד הילף און באגלייטונג פון ווען מען מאכט דעם ערשטן טעלעפאון רוף און סיי אז מען טרעפט טאקע דעם ריכטיגן און צוגעפאסטן 'קעיר מענעדשער' וועלכע זאל צושטעלן די העכסטע ניווא פון קיער און סערוויסעס מיט די פולסטע געטריישאפט און פארשטאנד, א קעיר מענעדזשער וועלכע וועט ווי א משפחה מיטגליד און דער ערשטער אדרעס פאר אלע געברויכן.

"נישט אומזיסט איז 'טריי קאונטי קעיר' דער ערשטער אויסוואל פון ניו יארקער וועלכע עס קומט צו קעיר קאארדינאציע, די געטריישאפט הייבט זיך אן ביים ערשטן טעלעפאון רוף" זאגט אונז מרת. דזשעיקאבס.

Hamaspik Gazette

© March '21 All Rights Reserved

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

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

המספיק נייעס

כי עתה הרחיב ה' לנו:

איינדרוקספולע **קביעת מזוזה** צום עפענונג פונעם נייע פיליאלע פארן **'רעספיט פראגראם'** אינעם **'מענער דעי-העב'** געביידע

עס איז שווער צו נוצן דאס ווארט 'אויסברייטערן' און 'הרחבת גבולי הקדושה' ווען מען רעדט פון פון 'המספיק אוו ראקלענד' וויבאלד די פילצאליגע פראגראמען וואקסן און בליען און די אויסברייטערונג קומט פאר אויף א שטענדיגן פארנעם. סיי בכמות – מיט די וואוקס פון קינדער און פאמיליעס וואס קריגן סערוויסעס אינעם דעי-העב, און סיי באיכות – מיט פרישע פראגראמען און סערוויסעס וועלכע ווערן כסדר צוגעלייגט לטובת הציבור.

פארט קומט אמאל א וועכנדפונקט וועלכע שטרייכט אונטער די אויסטערלישע וואוקס, און גלייכצייטיג די אויסטערלישע סערוויס וועלכע ווערט צוגעשטעלט אינערהאלב די פראגראמען פונעם 'רעספיט פראגראם'. אט אזא וועכנדפונקט איז אפגעצייכנט געווארן מיט'ן פייערליכן קביעת מזוזה מיט וועלכע מען האט באנייט א פרישער פליגל פארן רעספיט פראגראם וועלכע איז צוגעבויט געווארן צום מאיעסטעטישן געביידע פונעם מענער דעי-העב אויף רוט 45 אין הארץ פון מאנסי.

דער הערליכער גרויסער געביידע איז רעלאטיוו-ניי, אבער מען איז עס אויסגעוואקסן צוליב די כסדר'דיגע הרחבת הגבולים, און א טייל פון די דעי-העב תלמידים זענען ביז צו די רענאוואציע געווען איינקווארטירט אין די אנדערע געביידע אויף רוט 59 וואו עס געפונט זיך די דעי-העב פאר די פרויען און מיידלעך, און אצינד נאך די מאסיווע רענאוואציעס און אויסברייטערונג וועלן אלע פראגראמען אינעם דעי-העב זיין אונטער איין דאך.

דער געביידע האט צובאקומען א הערליכער דריטער שטאק, אבער אויסער דעם איז דער בעיסמענט – וועלכע איז ביז יעצט נישט געווען אין באנוץ – הערליך רענאווירט געווארן צו אקאמאדירן די תלמידים. וואס דאס מיינט אין אנדערע וועלט, מען דארף האבן הארץ און געפיל" זאגט אונז דער ענערגישער דירעקטאר אוו דעוועלאופמענט ר' נטע פריעד, און געט איבער אז דער געביידע איז פלאנירט געווארן דורך אן ארכיטעקט וועלכע איז ספעציאליזירט מיט געביידעס פאר אינדיווידועלן מיט ספעציעלע געברויכן. דאס דערקענט זיך טאקע אין יעדן ווינקל אינעם נייעם געביידע, אלעס איז פלאנירט צו געבן פאר די תלמידים דעם געפיל אז זיי זענען אינדערהיים, ווייל דאס איז טאקע וואס דער דעי-העב איז: זייער צווייטע היים.

די קאפ און מח וואס מען האט אריינגעלייגט זעט זיך אן פון די מינוט וואס מען שפרייזט אריבער דעם טיר, דער לופטיגער און ליכטיגער לאבי, די ברייטע קאריידארן, די צימערן און זאלן מיט ליכטיגע קאלירן, אלעס דיזיינט צו געבן א היימליכן און געשמאקן געפיל פאר די טייערע אינדיווידועלן וועלכע פארברענגן דארט טאג-טעגליך.

מיט די ניי צוגעלייגטע שטאקן פארמאגט יעדער אפטיילונג פונעם דעי-העב איר אייגענע ברייטע ד' אמות. אנגעהויבן מיט'ן רעספיט פראגראם וועלכע איז יעצט איינקווארטירט אויפ'ן דריטן שטאק, דער נייער פליגל מיט די פילע איינריכטונגען פאר די פראגראמען און אקטיוויטעטן פאר די צענדליגע אינדיווידועלן וועלכע זענען אנגעשלאסן אין די רעספיט פראגראמען.

דער נייער בעיסמענט וואס איז געצלייך איבערגעמאכט געווארן און איז נישט צום דערקענען וועט א צענטער פאר'ן דעי-העב פאר די יונגערע קינדער און די וועלכע דארפן מער הילף און באגלייטונג, מיט צימערן פאר טעראפי, פראגראמען, א ספעציעלע סענסארי רום א.א.וו. פילע איינריכטונגען וועלכע וועלן דינען לטובת די תלמידים און שטאב מיטגלידער.

די אנדערע צוויי שטאקן דינען וויייטער פאר די תלמידים פונעם דעי-העב, מיט צימערן פאר פראגראמען, טעראפי, שיעורי תורה, דאוונען און אזוי ווייטער, און דארט דערקענט זיך אויך א פארלייכטערונג און זיי האבן מער פלאץ פאר זייערע פראגראמען, און ספעציעל איז דאס אן אויפטוה פאר די פארשידענע שטאב מיטגלידער וועלכע גענישן פון די פאקט אז אלע זייערע קאלעגעס ארבעטן יעצט מיט זיי אינאיינעם אין איין געביידע.

די פאקט אז מען האט מער פלאץ האט א פיל ווייטערע באדייט, דאס ערלויבט די גערטרייע שטאב צו אנטוויקלן מער פראגראמען און אקטיוויטעטן וואס מען האט ביז יעצט נישט געקענט צוליב מאנגל אין פלאץ, ווי ר' וועלוול ציג דער דירעקטאר פונעם רעספיט פראגראם זאגט אונז מיט באגייסטערונג: מיר האבן א לאנגע ליסטע פון אונטערנעמונגען און פלענער וואס מיר ווילן יעצט קענען אויספירן מכח אל הפועל.

אזא פייערליכע געלעגנהייט פאדערט טאקע א פאסיגע באנייאונג און צו אפצייכענען דעם דערגרייכונג איז אפגעראכטן געווארן א הערליכע קביעת מזוזה וואו די 'המספיק אוו ראקלענד' דעי-העב שטאב מיטגלידער האבן זיך באטייליגט. עס האט זיך ספעציעל אנגעזען די אנוועזנהייט פונעם מייסד המספיק און עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון נייש"א הרה"ח רבי מאיר ווערטהיימער שיחי' וועלכע איז געקומען זיך באטייליגן אין דעם מעמד.

דער עקזעקטיוו דירעקטאר הר"ר יואל פריינד שיחי' האט מכבד געווען ר' מאיר צו קלאפן דעם מזוזה, און דערנאך נאך עטליכע שטאב מיטגלידער וועלכע האבן געקריגן דעם כבוד צו אנקלאפן א מזוזה אויף די פילע טירן פון די אפטיילונגען.

דערנאך האט מען געהערט אינהאלטסרייכע ווערטער פון הרה"ח רבי מאיר שיחי' צו די געלעגנהייט פאר א געצוימטע פארזאמלונג פון שטאב מיטגלידער (מיט די ריכטיגע זהירות צוליב דעם מצב).

ביי דעם געלעגנהייט האט ר' מאיר שטארק ארויסגעהויבן די ארבעט פונעם מענעדזשער פונעם דעי-העב הר"ר פנחס קנאפלער שיחי' און געלויבט דעם רבוש"ע בתוך קהל ועדה פאר זיין ערהוילונג בחסדי השם נאכדעם וואס ער אריבער א שווערע מצב פון קאראנע. און ער איז ב"ה צוריק ביי די ארבעט און צו די קינדער מיט א פרישקייט.

מען איז זיך צוגאנגען אונטער דעם שטארקן איינדרוק פון דעם הערליכן פראיעקט, און פון די אויסטערלישע געטריישאפט פון די שטאב וועלכע מען האט ווידעראמאל צוגעזען פון די נאנט, און מיט וואונשטן פון טיפן הארץ: גדול יהיה כבוד הבית הזה.

רעכטס: דער הערליכער וואסער-פאל צווישן אנדערע אינסטאלאציעס אינעם הויף **לינקס: דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון המספיק אוו ראקלענד הר"ר יואל פריינד שיחי' ביים קלאפן א מזוזה**

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

וויסנשאפטלער אנאנסירן **דורכברוך אין ערצייגן א געזונטערע צוקער**

באסטאן - מיר אלע גלייכן זיסווארג, א שטיקל צוקער, קוכן, זיסע שאקאלאד. אבער דער זיסער פארגעניגן קומט מיט א טייערער פרייז, אומצאליגע שטודיעס צייגן אז צוקער איז איינס פון די ארגסטע באשטאנדטיילן וועו עס קומט צו אונזער געזונט, עס ברענגט מיט זיך הארץ פראבלעמען, בלוט דרוק, דייעביטיס, און צאן ווייטאג.

עס זענען פארהאן פארשידענע 'צוקער ערזאצן' אבער כמעט אלע פון זיי ברענגן מיט זיך די זעלבע פראבלעמען, און געוויסע זענען צווייפלהאפטיג וויפיל זיי זענען בכלל ווירקזאם. ספעציעל וועו עס קומט צו דייעביטיס צייגן שטודיעס אז צוקער ערזאצן זענען נישט צופיל בעסער ווי געהעריגע צוקער, טראץ וואס זיי זענען געווענליך געזונטער פאר די צאן.

אצינד זאגן א גרופע וויסנשאפטלער אינעם 'עם-איי-טי' אינסטיטוציע אז זיי האבן צום ערשטן מאל אין צענדליגע יארן ערצייגט א פרישע צוקער אלטערנאטיוו וועלכע איז געזונטער ווי אלע עקזיסטירנדע ערזאצן. די רעדע איז פון א סארט סובסטאנץ וועלכע געפונט זיך נאטורליך אין געוויסע געוויקסן אין אפריקע, און רופט זיך 'די-עלאוס' - א 'מאנאסאכאריידי' וועלכע פארמאגט 80% פון די זיסקייט פון צוקער, אבער גאר ווייניג קאלאריס.

די פארשער זאגן אז אויסער די פאקט אז עס איז איז נידריגער אין קאלאריס האבן די סארט זיסקייט נאך בענעפיטן, אריינגערעכנט אז עס איז רייך אין 'אנטיאקסידענט' — א באשטאנדטייל וועלכע איז ווירקזאם אין באקעמפן אנטצינדונגען, און פארמאגט אויך 'אנטי-קענסער' קוואליטעטן, און פארשער רופן אן דעם סובסטאנץ "דער אידיאלער צוקער ערזאץ".

דער פראבלעם איז אבער אז דער סובסטאץ געפונט זיך אין עקסטרעם-קליינע קוואנטום'ס אין נאטור, און מען דארף צומאל טאנען פון געוויקסן צו פראדוצירן איין לעפל דערפון, און דאס ברענגט די פרייז דערפון צו ארום אכציג דאלער פאר אן אייניציג לעפל! א זאך וואס מאכט דאס העכסט אומפראקטיש פאר קאמערציאלע באנוץ.

די פארשער האבן באוויזן צו אויפקומען מיט א טעכניק וועלכע ערלויבט זיי דורך א כעמישע פראצעדור צו הייבן דעם קוואנטום צו איבער פערציג מאל, וואס מיינט אז דער פרייז פאלט צו ארום 2 דאלער א לעפל — טאקע היבש טייער, אבער עס איז א היבשע דורכברוך אין די ריכטונג פון מאסן פראדוקציע פון דעם 'די-אלויס' צוקער ערזאץ.

זיי שטרייכן אונטער אז דאס לעצטע מאל וואס מען האט אנדעקט א נאטורליכער ערזאץ צו צוקער גייט צוריק מיט נאנט צו 150 יאר צוריק וועו מען האט אנדעקט סאכארין (הערשט אין 1965 האט מען עס אנגעהויבן פראדוצירן מאסנווייז).

סינגאפאר וועט שענקן פינאנציעלע **באלוינונג פאר בירגער וואס מאכן איבונגען**

סינגאפאר - אויב גלייכט איר איבונגען און זוכט צו מאכן אפאר איבעריגע דאלארן, מעגליך דארפט איר קלערן פון זיך אריבערקלייבן קיין מזרח אזיע צום רייכן אינזל פון סינגאפור. די ארטיגע אויטאריטעטן האבן נאריואס געמאלדן איבער א נייעם פרעצעדענטלאזן פלאן פון באלוינען אירע בירגער פאר'ן היטן אויף זייער אייגענעם געזונט און מאכן כסדר'דיגע איבונגען.

די ארטיגע רעגירונג האט געמאלדן אז זי האט געשלאסן אן אפמאך מיט די טעכנאלאגיע פירמע 'עפל' - וועלכע ערצייגט 'קלוגע האנט-זייגערס' - אונטער וועלכע בירגער וועלן קענען קריגן אזא אפאראט וועלכע רעקארדירט וויפיל איבונגען דער אינדיווידועל מאכט און דאן איינגעשטעלט א סיסטעם אונטער וועלכע די רעגירונג וועט באלוינען בירגער מיט ביז ארום $300 אויב האלטן זיי זיך צו א געזונטע איבונגען רוטין.

דער סיסטעם וועט קאנטראלירט ווערן דורך אן אפליקאציע מיט'ן נאמען 'לומי-העלט' וועלכע ציילט אפ די פוס טריט און מעסט די בלוט דרוק דורך דעם האנט-זייגער, און אזוי ארום קען דאס באגלייטן וויפיל דער אינדיווידועל איז פיזיש אקטיוו, און זיי וועלן קריגן דערמאנונגען צו מאכן איבונגען און נאכקומען געוויסע צילן וואס זיי האבן זיך געשטעלט ביים זיך אנשליסן אינעם פראגראם.

דער פראגראם לאזט באנוצער אויסוועלן צווישן א רייע פיזישע איבונגען, אריינגערעכנט: שווימען, לויפן, שפאצירן, יאגע, פארן אויף א ביציקל און נאך. דער פראגראם איז וואלונטיריש, אבער דער פרעמיער מיניסטער פון סיגנאפור האט אפעלירט צו אלע סינגאפורער בירגער זיך צו אנשליסן, זאגנדיג אז דאס איז א נאציאנאלע פליכט.

געזעצגעבער אין סיגאפור זאגן אז אזא פראגראם קען זיין א מאדעל פאר אנדערע לענדער, און קען דראסטיש נידערן די צאל מענטשן וועלכע ליידן פון בלוט דרוק, הארץ פראבלעמען, און אנדערע צענדליגע געזונטהייט פראבלעמען וועלכע קומען פון נישט מאכן איבונגען, און קען אזוי ארום שפארן ביליאנען פאר איר העלט קעיר סיסטעם.

אויך צו מוטיגן בירגער זיך צו אנשליסן האט די רעגירונג אויך זיך אונטערגענומען אז די פריוואטקייט פון די באנוצער וועט ווערן שטרענג באנוצט און נישט פארקויפט ווערן פאר קיין אדווערטייזער אדער פאר אנדערע אויטאריטעטן, און וועט נאר ענוצט ווערן פאר געזונטהייט צווקען.

איבונגען קען האבן באלדיגע רעזולטאטן **פאר קינדער** מיט לערן-שווערigקייטן

באסטאן - א שטודיע וועלכע האט אריינגעקוקט אין די לערן רעזולטאטן און פארשריט פון קינדער אין שולעס און זייער איבונגען רוטין זאגט אז ארום צוואנציג מינוט א טאג פון לייכטע איבונגען - בעפאר אנהייבן דעם טאג - קען דראסטיש פארבעסערן די לערן-מעגליכקייטן פון קינדער מיט עי-די-עידש-די אדער אנדערע שווערigקייטן מיט לערנען.

דער שטודיע איז דורכגעפירט געווארן אינעם 'נארט-איסטערן יוניווערסיטי' און וועלכע פארשער האבן געגעבן 'טעסטס' פאר די קינדער נאכ'ן לויפן אויף א 'טרעדמיל' פאר ארום צוואנציג מינוט, און דאן אבזערווירט די רעזולטאטן און די ענדערונגען צווישן די קינדער וואס האבן געטון די פיזישע אקטיוויטעטן און די אנדערע, און געזען א קלארע בענעפיט פאר די גרופע וועלכע האבן געמאכט איבונגען.

דאס איז נישט די ערשטע מאל וואס איבונגען ווערן פארבינדן מיט בעסערע קאגניטיווע מעגליכקייטן, אבער דער שטודיע צייגט אז די איבונגען האבן א באלדיגע עפעקט, און לויט ווי די פארשער זאגן האבן די איבונגען פון ארום צוואנציג מינוט אן עפעקט אויף ארום א שעה וועו די קינדער קענען זיך בעסער קאנצעטרירן אויף לערנען, אדער אויף סיי וועלכע אויפגאבע עס פאדערט זיך קאנצעטראציע.

פראפעסאר טשארלס הילמאן, א בארימער מח עקספערט וועלכער האט פארפיגט אויף די שטודיע, זאגט אז די שטודיע און נאך שטודיעס צייגן אז איבונגען העלפן קינדער

וויסנשאפטלער אינעם 'נארטאיסטערן' יוניווערסיטי האבן געגעבן טעסטס פאר די קינדער וועלכע האבן באשטעטיגט זייערע געפונסט איבער די בענעפיטן פון איבונגען

קריגן מער קאנטראל אויף זייערע געדאנקן און אויך אויף זייער אויפפירונג, און טוט רעקאמענדירן אז קינדער און יוגנטליכע ביז 16-17 יאר זאלן מאכן אזעלכע איבונגען עטליכע מאל א טאג.

הילמאן זאגט אז אפילו וויניגער ווי צוואנציג מינוט קען זיין בייהילפיג, און רעקאמענדירט לערערס און עלטערן צו מוטיגן קינדער און סטודענטן צו דורכפירן צען-צוואנציג מינוט פון אינטענסיווע איבונגען וועו אימער זיי שפירן אז זיי האבן שווערigקייטן מיט קאנצעטראציע, און ער רעקאמענדירט אויך אז די קינדער זאלן זיך אויסוועלן וועלכע סארט איבונגען זיי גלייכן דאס מערסטע.

"וועו מען מאכט איבונגען שארפט דאס אויס די מעגליכקייט צו זיין קאנצעטרירט אויף די איבונגען, און דאס זעלבסט איז אזוי ווי אויסשארפן די מעגליכקייט פון זיך האלטן קאנצעטרירט אויך אויף אנדערע אויפגאבעס" ערקלערט פראפעסאר הילמאן וועלכער רופט פאר שולעס צו איינפירן מער איבונגען פראגראמען פאר קינדער און יונגע ערוואקסענע.

המספיק נייעס

הערליכער 'המספיק רעזארט' אין די קעטסקיל בערג

» זייט 03
אלעס איז אויף איין שטאק, א זאך וואס איז ספעציעל באקוועם פאר די וועלכע זענען פיזיש באגרעניצט און עס איז שווער צו גיין טרעפ, אדער אין וויל-טשעירס וכדו. אזוי אויך זענען די צימערן — און דער גאנצער האטעל — פולשטענדיג אויסגעשטאט מיט אלע צוגעהערן, בעט געוואנט, מעיבל, און אלעס איז ריין און פריש און פאדערט נישט קיין רענאוואציעס, וואס מייט אז דאס איז שוין גרייט צום באנוץ.

א שבת'דיגע היים פאר המספיק

דער פרישע רעזארט ארט ברענגט מיט זיך אומצאליגע מעגליכקייטן פון אויסברייטערן די סערוויסעס, אבער עס וועט אי"ה פארלייכטערן מיט איינע פון די געוואלדיגע דערגרייכונגען פון 'המספיק' — אויסער די צענדליגע פראגראמען און סערוויסעס — נעמליך, די געהויבענע שבתים. צו איז דאס א 'שבת התחזקות' פאר משפחות, פאר שטאב מיטגלידער, פאר די קינדער, בחורים אדער מיידלעך. יעדע אזא שבת איז מאסיווע אונטערנעמונג און פילע משפחות און אינדיווידועלן קוקן ארויס דערויף א גאנץ יאר און נעמען מיט זאפאסן פון חיזוק און כוחות צו אנגיין מיט די הייליגע ארבעט פון זיך אפגעבן מיט די טייערע קינדער.

די שורות זענען צו קורץ צו שילדערן וואס דאס מיינט א 'שבת המספיק' — סיי וואס די באטייליגטע קריגן א שבת מעין עולם הבא מיט סעודות שלמה בשעתו, רבנים און מגידים, רייכע פראגראמען און אונטערהאלטונגען וועלכע בלייבן אין די ביינער, און סיי די געוואלדיגע ארבעט וואס גייט אריין אונטער די קוליסן צו אנגרייטן אזא שבת, דאס נעמט אריין וואכן און חדשים פון שווערע הארעוואניע און כוחות ביז מען קען דאס צושטאנד ברענגען. "מען דארף טרעפן א צוגעפאסטע פלאץ, זיכער מאכן אז זיי זענען צוגעפאסט פאר די געברויכן פון די באטייליגטע, טרעפן א קעיטערינג, כשר'ן דעם קאך, אראנזשירן מיט די האטעל אייגנטומער אויף צענדליגע קליינע דעטאלן, ווי די סעודות שבת, דער בית המדרש. און דאס איז נאך ווייניג געזאגט" שילדערט אונז אן 'המספיק' דירעקטאר וועלכע איז פארמישט אין אראנזשירן די שבתים.

אצינד ווערט דאס אלעס געטוישט. דער פראקטפולער רעזארט וועט זיין צוגעשטעלט און צוגעפאסט צו די געברויכן פון 'המספיק' — אויסגעשטאט מיט אלעס וואס מען דארף פאר געהויבענע שבתים, א בית המדרש, א כשר'ע קאך, און אלע צענדליגע צוגעהערן וואס וועט יעצט זיין גרייט און מען וועט קענען נוצן די כוחות און צייט אויף צו פארבעסערן און פארשענערן די פראגראמען, און מען וועט אנקומען צום שבת און זיך שפירן גלייך "אינדערהיים".

"א דורכברוך איז צו ווייניג געזאגט" זאגט אונז א צופרידענער 'דירעקט סופפארט פראפעשאנעל' שטאב-מיטגליד ביים שילדערן וויאזוי די נייעס איבער דעם דורכברוך איז אויפגענומען געווארן דורך די הונדערטער געטרייע מלאכים וועלכע געבן זיך אפ מיט די קינדער און משפחות, "עס טוישט דעם גאנצן בילד, די שטאב מיטגלידער זענען אויסטערליש אויפגעהייטערט איבער די געוואלדיגע דערגרייכונג, מיר ווייסן יעצט אז מיר האבן א פלאץ וואס איז כסדר אפן פאר אונז, מיר קענען אצינד טראכטן גרויס ווען עס קומט צו פלאנירן אויספלוגן און שבתים" פירט ער אויס מיט צופרידנהייט.

אנציפירען אזא גרויסע פראיעקט האט מען פאר דעם צוועק אויפגענומען אלך אדמיניסטראטער א פייאניר אין פעלד פין סערוועסעס פאר מענטשן מיט געברויכן ר' אליעזר אפעל וואס האט געדינט אין מערערע פאזיציעס אונערהאלב המספיק, פון דעי העב דירעקטאר, גראופ האום מענעזשער און לעצטנס דיירעקטאר אוו קוואליטי עשארענס.

איינע פון די הערליכע און לוקסוריעזע צימערן אינעם נייעם רעזארט

ריזיגער שווים-באסיין וואס שטייט צום דינסט פאר די חשובע געסט

א צווייטע היים פאר אלע המספיק פראגראמען

דער האטעל איז א געוואלדיגע טריט פאראויס פאר יעדע איינציגע פראגראם, גרופע היימען, און אפטיילונגען פון, אין המספיק קינגס קאונטי, המספיק ראקלענד קאונטי און המספיק אראנזש קאונטי. די געטרייע שטאב מיטגלידער וועלן אלעמאל קענען זיך פארבינדן צו די נייש"א הויפטקווארטירן צו רעזערווירן א שבת אדער עטליכע טעג אין די וואך פאר אן אויספלוג, צו פאר א גאנצע גרופע היים, פאר געוויסע אינדיווידועלן, אדער פאר משפחות ווי אויבן דערמאנט, און עס איז דעריבער אויפגענומען געווארן מיט געוואלדיגע ענטוזיאזם.

די פאקט אז דאס איז א כשר'ער האטעל אין די קעטסקילס וועלכע איז איינגערישט און ספעציאליזירט פאר'ן צוועק פון אקאמאדירן די געברויכן פון ארגאניזאציעס ברענגט שוין אויך א געוואלדיגע נאכפראגע פון אנדערע חסד ארגאניזאציעס וועלכע ווילן אויך געניסן פון דעם אויסטערלישן געלעגנהייט, און ווי עס איז דער טראדיציע אין המספיק זוכט מען אלעמאל צו העלפן דעם ברייטן ציבור און מען באטראכט די מעגליכקייט פון מיטארבעטן מיט נאך ארגאניזאציעס וואס זענען אינטערעסירט אין נוצן דעם האטעל פאר וואוילטעטיגע צוועקן.

אבער איבער אלעם באלאנגט דאס פלאץ פאר די טויזנטער אינדיווידועלן און משפחות איבער גאנץ ניו יארק וועלכע זענען א טייל פון די 'המספיק משפחה' וועלכע ווייסן אז יעצט האבן זיי א 'צווייטע היים' אין די הערליכע קעטסקיל בערג — און דאס עפנט א פרישע קאפיטל, נישט נאר אין די גלארייכע היסטאריע פון המספיק נאר פונעם גאנצן יהדות החרדית אין אמעריקע, און שטעלט אוועק א פרישע הויכע סטאנדארט ווען עס קומט צו העלפן משפחות און אינדיווידועלן. ★

ערשטן גייסטרייכן שבת

» זייט 03
און מדריכות געפרעגט מיט ערשטוינונג, דער נייער צווייטער היים פאר די המספיק פראגראמען. מען איז געבליבן ערשטוינט פון די געוואלדיגע פונקטליכקייט, יעדער האט באלד געהאט זייער צימער, און מיט די הילף פון די געטרייע שטאב זענען די מיידלעך ביז א קורצע צייט געווען פארזאמלט אינעם לאבי פאר א הילכיגן 'שמע ישראל' — און ביז א קורצע צייט האט א נאכט-שטילקייט באהערשט דעם רעזארט.

דאס ארויספארן דאנערשטאג אוונט אנשטאט פרייטאג האט זיך ארויסגעשטעלט אלס אן אויסטערלישע געדאנק, אזוי איז מען אויפגעשטאנען פרייטאג צופרי אינעם רעזארט, שוין איינגערישט און גרייט, און מיט א פולן טאג פאר פראגראמען און אונטערהאלטונגען. דאס האט שוין אונטערגעשטראכן די געוואלדיגע מעלה פון האבן אן אייגענעם רעזארט, צווישן אלע אנדערע מעלות און באקוועמליכקייטן וואס דאס ברענגט מיט זיך.

נאך א געשמאקן פרישטאג, אנגעגרייט אינעם אייגענעם קאך איז מען געגאנגען צום הערליכן שווים באסיין, דערנאך איז פארגעקומען א הערליכער טאנץ-פראגראם, דאן האט מען צוטיילט די מיידלעך אין גרופעס פאר ארטס-ענד-קרעפטס און אנדערע אוטערהאלטונגען, און דאן איז טועמי' סערווירט געווארן און מיט די הילף פון די געטרייע שטאב זענען די מיידלעך ביז א קורצע צייט געווען גרייט שבת'דיג און אין א געהויבענע שטימונג צום 'לעכט צינדן' און אויפנעמען דעם שבת המלכה מיט ניגונים און שירות ותשבחות.

דער גאנצער שבת איז אריבער אין אן העכערע אמאספערע, סיי די רוחניות מיט חשובע געסט וועלכע האבן זיך באטייליגט צו אונטערהאלטן און דערווארימען די באטייליגטע מיט פערל-ווערטער, און סיי די גשמיות הערליכע רייכע סעודות כיד המלך, אין הערליכע געשיר, בלומען, און אלעס ארום מיט א געטרייע רעזארט שטאב וועלכע האבן סערווירט, גערייניגט און זיכער געמאכט אז אלעס קלאפט אויף טריט און שריט.

דער קלימאקס פונעם שבת איז געווען דער מוזיקאלישער הבדלה און מלווה מלכה, דער זאל איז טראנספארמיט געווארן אין א שמחה זאל מיט לעבעדיגע טענץ און ניגונים, די אויסברוך פון שמחה און התרגשות האט עדות געזאגט מער פון אלעם אויף די געוואלדיגע הנאה און גייסטרייכע איבערלעבניש וואס אלע תלמידות זענען אריבער דעם שבת. און מען האט זיך איינגעפאקט געגוג אויף צו מיטנעמען אין די ששת ימי המעשה.

"ביים אויפשטייגן אויפ'ן אויטאבאס אויפ'ן וועג צוריק האב איך זיך געכאפט" זאגט אונז א באטייליגטע "איז עס מעגליך אז דאס איז טאקע געווען דער ערשטער שבת? עס האט זיך געשפירט ווי דער פופצנטער...." אט דאס שפיגלט אפ דעם געוואלדיגן דערגייכונג פון פארמאגן אן אייגענע רעזארט וואו מען האט שוין אלעס גרייט פאר א שבת פון אנהויב ביז'ן סוף — והכינו את אשר יביאו.

מעלין בקודש:

ביים שיקן דעם גאזעט צום דרוק קומט אריין א באריכט איבער דעם צווייטן שבת אינעם רעזארט, דאסמאל פאר די קינדער פון 'המספיק אוו אראנזש' — ברענגדיג דעם 'המספיק רעזארט' צום נעקסטן שטאפל. "דער צווייטער שבת קומט שוין מיט עקספיריענס" זאגט אונז דער באגאבטער דירעקטאר פונעם רעזארט הר"ר אליעזר אפפעל שיחי' וועלכער איז פערזענליך אנוועזנד געווען א גאנץ שבת און פארזיכערט אז אלעס איז אהערגעשטעלט אויפ'ן העכסטן שטאפל.

דער גייסטרייכער שבת איז געווען פאר די טייערע יונגע קינדער פון די פראגראמען פון 'המספיק אוו אראנזש' מיט זייערע באגלייטער וועלכע האבן פארברענגט א שבת צום געדענקן, אלעס האט געקלאפט ב"ה אויפ'ן העכסטן און שענסטן פארנעם, און עס האט זיך ווידער ארויסגעשטעלט דער געוואלדיגער בענעפיט פון פארמאגן אן אייגענע לוקסוריעזע רעזארט פאר די טייערע קינדער און זייערע באגלייטער וועלכע האבן פארברענגט א 'שבת נועם הנשמות' מיט אויסטערלישע רחבות און עונג שבת ברוחניות ובגשמיות.

צווישן די געסט וועלכע זענען מיטגעקומען אויף שבת האט זיך געציילט דער דירעקטאר פון דעי-סערוויסעס אין 'המספיק אוו ראקלענד' הר"ר שלמה קארנבליה שיח' וועלכער האט דערביי שוין געקענט פלאנירן א שבת פאר די קינדער אין ראקלענד אי"ה אינעם נאנטן צוקונפט. און אזוי ארום וועט דאס ווערן א "חוט המשולש" פון אל עדריי המספיק אפטיילונגען וועלכע וועלן אי"ה געניסן פונעם רעזארט א גאנץ יאר. ★

המספיק נייעס

שטוינענדע הצלחה פון 'אחותינו אקאדאמי' מיט צענדליגע תלמידות אייגעגלידערט אין ארבעטס-פלעצער

אחותינו את היי לאלפי רבבה: - די עצה פון דוד המלך 'חנוך לנער על פי דרכו' איז אן אור-אלטע און אויספרובירטע וועג-ווייזער פון חינוך, פאר יעדן קינד. עס לערנט אונז אז אויף צו מחנך זיין און ערציען קינדער דארף מען קודם זיי פארשטיין גרונטליך, מען דארף לערנען דאס קינד בעפאר מען לערנט פאר'ן קינד. יעדע קינד איז א וועלט פאר זיך, און די צוגאנג איז אלעמאל אנדערש.

אויב איז דאס ריכטיג פאר יעדן קינד איז דאס 'על אחת כמה וכמה' וועט עס קומט צו קינדער מיט ספעציעל געברויכן, עס פאדערט זיך אויסטערלישע פארשטאנד, געדולד, און ליבשאפט צו קענען ערציען און מחנך זיין די קינדער, און די ערשטע שטאפל איז צו האבן א טיפע פארשטאנד צו זייער נפש און א מייסטערהאפטיגע צוגאנג צו זייער הארץ און מח, און דאן א ווילגקייט צו אריינלייגן די שוועכע ארבעט.

וועט מען זוכט א 'מאדעל' וויאזוי מען קען עררייכן די מאקסימום מיט אזעלכע קינדער קען מען קוקן צום 'אחותינו אקאדאמי' — אן אפטיילונג פון 'המספיק אוו קינגס קאונטי' וואו מען ערציהט מיידלעך מיט ספעציעלע געברויכן מיט אינדיווידועלן יחס, אין א קליינע קלאסן, מיט א שפעציעל פראגראם וואס איז אנגעפאסט צו יעדע איינע אין איר אייגענעם טעמפא. אין 'אחותינו' לערנט מען נישט נאר חומש, נביאים, הלכות, מוסר, אמונה און בטחון, נאר אויך אנדערע פעלדער, ווי למשל: היסטאריע, ביאלאגיע, מאטעמאטיק, ענגליש, אנגלאגיע, פיזיק, כעמיע, קאמפיוטער, פאטאגראפי, מעיק-אפ, גרעפיק דיזיין, און אפילו פוירסט-עיד. אזוי אז יעדע תלמידה טרעפט איר געשמאק און לייגט אריין מער אין די פעלד וואו זי שפירט זיך נאטורליך.

אבער דאס ווערט נישט געטון אויף א קאנווענציאנעלע פארנעם, וועט איר קלערט פון לערנען קענט איר טראכטן פון א קלאס צימער, אבער 'אחותינו' פארמאגט א 'הענדס-אן' צוגאנג, וועט מען לערנט קאכן וועלט אויפגעשטעלט א רייכע קאך און מען נעמט זיך צו די עבודה צוזאמען, מען קאכט געשמאקע מאכלים, איין וואך מילכיגס און איין וואך פליישיג אדער פארווע, און די מיידלעך לערנען אין די זעלבע צייט פיל מער ווי קאכן, נאר אויך וויאזוי צו האלטן א קאך, פירן א שטוב, איינקויפן אין גראסערי, און אלעס וואס דאס נעמט איריין.

די זעלבע זאך אין אנדערע לערן-פראגראמען, מען נעמט כסדר איריין ווי מער אינאיינעם. ווי למשל וועט די תלמידות האבן געלערנט קאמפיוטער האט מען געמאכט אינאיינעם א 'רעצעפן בוך' — און דערביי אריינגענומען די אייגענשאפטן פון טייפן, שרייבן, פאטאגראפירן, מיט אינדיווידועלן זיי צו לערנען געוויסע אייגענשאפטן, עס זענען דא וואו מען מאכט מיט זיי פארשידענע טעראפי. אבער די חידוש און אייגענארטיגקייט פון 'אחותינו' איז וויאזוי אלעס ווערט קאמבינירט אינאיינעם צו שטעלן די תלמידות אויף די פוס.

אונטער די וואירמע פירערשאפט פון די געטרייע 'די-עס-פי' ספעציאליסטן קריגט יעדע תלמידה עקסטער די פולע אויפמערקזאמקייט און וואירמקייט, מען פארשטערקערט זייער זעלבסט-זיכערקייט און זעלבסט-ליבע, און גלייכצייטיג לערנט מען מיט זיי וויכטיגע נושאים, קענטעניסן און טאלאנטן וואס וועלן זיי באגלייטן אויף א גאנץ לעבן.

אויף צו עררייכן דעם ציל האט 'אחותינו' אנטוויקלט גאר רייכע פראגראמען וועלכע טוען דעקן א ברייטע פעלד פון נושאים צו געבן פאר די מיידלעך ווי מער קענטעניסן, און גלייכצייטיג מאכט מען זיכער אז עס שפירט זיך נישט ווי א פליכט און אויפגאבע צו מיטהאלטן נאר איז געשמאק און שפירט זיך ווי אונטערהאלטונג מער ווי א לערן-פראגראם.

אין א שמועס מיט'ן גאזעט, ערקלערט אונז די פראגראם דירעקטארין מרת. טויב די סוד פונעם סוקסעס "מיר גלויבן אין אונזערע תלמידות, ווען מיר האבן אנגעהויבן האבן פילע געהאלטן אז אונזער ציל איז צו אמביציעז, אז מיר קענען נישט עררייכן אזוי פיל, אבער מיר גלייבן אז מען קען טרעפן אין יעדע תלמידה באהאלטענע טאלאנטן וואס וועלן איר מאכן שיינען און בליען" — און אט דאס איז די הויפט מיסיע פון 'אחותינו' צו טרעפן די תלמידות אויף די פוס.

אויף דאס צושטאנד צו ברענגן האט 'המספיק אוו קינגס' געגרונדעט א געגליך נייע אפטיילונג וועלכע איז געגליך געווידמעט אויף צו ברענגען אלע 'אירלי אינטערוועגשן' פראגראמען און סערוויסעס אונטער איין דאך און דינען אלס איין אדרעס פאר אלע געברויכן פון די עלטערן, מיט אן איבערגעגעבענע שטאב וועלכע וועט נישט רוען ביז די עלטערן קריגן אלעס וואס פאדערט זיך אויף צו קענען העלפן זייערע קינדער.

"צייט שפילט א קריטישע ראלע וועג עס קומט צו די פריע קינדער יארן, און מיר קענען זיך נישט ערלויבן צו פארלירן צייט צוליב טעכנישע אדער ביוראקראטישע שווערניגקייטן" זאגט אונז די ענערגישע דירעקטארין פון דעם פראגראם מרת. האראוויץ, און מיר שטעלן אי"ה אויף א שפאגל-נייע דעפארטמענט מיט עקספערטן אין דעם געביט, און מיר זוכן צו רעקרוטירן יעצט גראפיק דיזיין און נאך, און יעדע תלמידה האט נאטורליך געגומען די ראלע מיט וועלכע זי שפירט זיך די מערסטע נאטורליך.

אבער געבן די פראקטישע כלים איז בלויז א קליינע טייל פון די האראוואניע וואס מען לייגט אריין אין 'אחותינו' — די תלמידות לערנען אויך וויאזוי זיך צו אומגיין אין אלע אומשטענדן אין לעבן, וויאזוי זיך צו אויפפירן מיט חברט'עס, אדער אין אן ארבעטס פלאץ. מען לערנט איבער זייערע געפילן און וויאזוי צו קאמיניקירן און זיך אומגיין מיט אנדערע, און אזוי שטעלט מען אוועק א פעסטע יסוד פאר'ן גאנצן לעבן.

"אונזער ציל איז נישט בלויז אז זיי זאלן קענען טרעפן אן ארבעט און זיך געפונען גוט אין געזעלשאפט, מיר ווילן אז זיי זאלן זיין פרייליכע און צופרידענע פרויען" זאגט אונז די עסיסטענט פראגראם דירעקטארין מרת. שפערבער, און דערפאר ווערט אסאך ארבעט אריינגעלייגט צו מאכן זיכער אז יעדע תלמידה טרעפט זיך איר אייגנארטיגע געשמאק און טאלאנט וואס וועט איר געבן סיפוק אין לעבן.

נישט אומזיסט קומען צוריק שטוינענדע גרוסן פון אינדיווידועלן און פאמיליעס, פילע תלמידות וואס מען האט נישט געגלייבט אז זיי וועלן קענען האבן א ארבעט זענען נישט נאר אנגעקומען צו א גוטע ארבעט, נאר ערשטוינען יעדן מיט זייערע קענטעניסן, באהאוונטקייט און ערוואקסנקייט א דאנק די כלים און ליבשאפט וואס זיי האבן געקריגן אין אחותינו, ווי מרת. טויב זאגט "אונזער ציל איז אז די תלמידות זאלן גלייבן אין זיך אליין".

'המספיק אוו קינגס' פלאנירט אוועקצושטעלן 'אירלי אינטערוועגשן' פראגראם וועלכע וועט צושטעלן אלע סערוויסעס פאר קליינע קינדער אונטער איין דאך

אנטשפרעכט אויסטערלישע פארלייכטערונג פאר עלטערן און קינדער צו קריגן די בעסטע הילף באצייטנס - 'המספיק אוו קינגס' זוכט געאייגנטע קאנדידאטן צו אנפולן וויכטיגע פאזיציעס

א גאלדענע כלל אין לעבן, אין ביזנעס אדער אין געזונט איז אלעמאל: ווי פריער מען כאפט א פראבלעם, אלס גרינגער איז דאס צו באהאנדלן. דאס איז אבער ספעציעל ריכטיג וועג עס קומט צו קינדער, און ספעציעל וועג עס קומט צו קינדער מיט אנטוויקלונגס שוועריגקייטן אדער ספעציעלע געברויכן, די חילוק פון קריגן הילף באצייטנס און שפעטער איז קריטיש.

אין די פריע קינדער יארן זענען קינדער לייכטער צו באהאנדלן, און צומאל אויב מען דיאגנאזירט א פראבלעם באצייטנס קען מען זיך פארשפארן יארן פון עגמת נפש, דעריבער טוען עקספערטן אלעמאל אונטערשטרייכן די וויכטיגקייט פון קריגן א דיגאנז באצייטנס אויב קלערט מען אז א קינד האט עפעס א פראבלעם אדער א שווערניגקייט.

אבער 'אירלי אינטערוועגשן' - אדער 'פריע אינטערוועניורונג' אויף אידיש — איז נישט לייכט, טייל עלטערן שפירן וויי זיי טאפן אין די פינסטערניש, מען דארף טרעפן דעם ריכטיגן ספעציאליסט, טרעפן דעם ריכטיגן דיגאנאזירונג, די ריכטיגע סערוויסעס, און וועג מען זוכט צו קריגן סערוויסעס דארף מען אריבערגיין די ביוראקראטישע שווערניגקייטן אויסער די עגמת נפש.

אין 'המספיק אוו קינגס' האט מען באשלאסן צו "נעמען די זאך אין די הענט אריין" און וועג זיי נעמען עפעס אין די האנט אריין טוט מען נישט קיין האלב ארבעט, און אוועקשטעלן א גענצליך נייע צוגאנג צו 'אירלי אינטערוועגשן' וואס נעמט אין באטראכט יעדן הינזיכט, צו באגלייטן די עלטערן און די קינדער אויף יעדן טריט און שריט ביז מען קריגט די ריכטיגע הילף און באגלייטונג.

די ריכטיגע פראפעשאנעלס צו ערפולן די אפענע פאזיציעס.

די ערשטע זאך איז א גוטע איוועליועישן, זאגט אונז מרת. האראוויץ, אויב האט מען א גוטע דיאגנאז קען מען אנהויבן זוכן די ריכטיגע הילף, אבער דאס זאגט זיך לייכטער וויי דאס איז, עלטערן קענען צומאל טאפן אין די פינסטערניש פאר חדשים און יארן ביז זיי קומען אן צו די ריכטיגע אדרעס, און אצינד האפט מען צו האבן א שטאב פון עקספערטן וועלכע וועלן זיי באגלייטן און זיכער מאכן אז זיי קריגן א גוטע, פונקטליכע, און שנעלע דיאגנאז.

דעריבער ווערן יעצט אויפגענומען ספעציאליסטן וועלכע זענען באהאוונט אין 'איוועליועישן' — צו געבן די פאסיגע דיאגנאז און איוועליועישן, וועלכע וועלן זיין א טייל

זייט 24 «

WHAT'S NEXT FOR YOUR SPECIAL GIRL?

At Achosainu Academy, OPWDD-approved girls learn to flourish in a loving, supportive environment. In addition to making lifelong friends, our best-in-class programs help them achieve personal readiness, job skills and self-empowerment.

Sisterly Support
Because peers make the best teachers, our girls thrive like none other—championing each other and triumphing together.

Experiential Activities
From computer lab to baking class, our hands-on classes provide engaging opportunities for gaining critical life and social skills.

Extracurricular Focus
As part of a community, girls enjoy exciting field trips, visits to volunteer job sites, special parties and plenty of outdoor time.

A vocational day school for female graduates

Vocational Training	Innovative Day Programs	All-Heimishe Staff	Peer-to-Peer Learning	Enriching Environment

אחותינו ACADEMY

LEARNING™ TOGETHER

718.302.3333 | 293 DIVISION AVE. BROOKLYN, NY 11211 | ACHOSAINUACADEMY.ORG | INFO@ACHOSAINUACADEMY.ORG

לייענער'ס גאזעט

7365

מאגן-ריניגונג איז נישט די לעזונג צו יעדן פראבלעם

עס איז דא א פארשפרייטע הנחה, אז אויסריניגן דעם מאגן איז דער שליסל צו לעזן זייער א סך געזונט-קאמפליקאציעס. איך וויל מיטטיילן א פאל, וואס ווייזט אז דאס איז נישט קיין כלל און וועג מען האט א פראבלעם דארף מען זיך שואל עצה זיין מיט די באטרעפנדע עקספערטן.

איך פלעג האבן פראבלעמען מיט די ׳מיניסקוס׳ (meniscus) ביי די קני פון פיס. (׳מיניסקוס׳ איז א חלק פון די ׳דזשאינטס׳ [Joints], וואס זענען די ביינער וואס באהעפטן דעם אויבערשטן און אונטערשטן טייל פונעם פוס.) איך האב זיך נאכגעפרעגט ביי באקאנטע, און עמיצער האט מיר געווואוסט צו זאגן אז די וויטאגן קומען אלס תוצאה פון עצירות. יענער האט פארגעשלאגן אן עצה, אז כ׳זאל ניצן ׳ענעמע׳ (Enema) פאר׳ן ארויסגיין. למעשה האט עס נישט געלינדערט די שמערצן; דערצו האט דער מיטל אראפגעקלאפט מיין ׳העמאָגלאָבין׳ (Hemoglobin) און איך בין געווען אַנעמיק (Anemic). (׳העמאָגלאָבין׳ איז א זאך אינעם בלוט, וואס צעטראגט אקסיגאן פון די לינגען צום גאנצן קערפער. ווען עמיצער פארמאגט צו וויניג ׳העמאָגלאָבין׳, באקומט דער קערפער נישט די געפאדערטע מאס אקסיגאן – ער ווערט ׳ אַנעמיק׳ – וואס קען ברענגען שוואכקייט, אטעם-שווערigקייטן, שנעלע הארץ-קלאפענישן, שווינדל, אא״וו.)

למעשה האב איך באקומען אן דאזע ׳אייזן׳ (Iron), וואס האט צוריקגעברענגט דעם העמאגלאבין שטאפל צו דער געפאדערטער מאס. דער אייזן-צוגאב האט פארבעסערט דעם פלוס פון בלוט און אקסיגאן, און די יסורים אין די פיס האבן זיך ב״ה אפגעשטעלט. איך קען שוין היינט שטיין אויף די פיס דעם גאנצן טאג אן קיין שווערigקייטן.

איך האב געכאפט אז די סיבה צו די וויטאגן איז געווען א שוואכע בלוט-צירקולאציע, און די תרופה איז געווען א העכערן שטאפל פון אייזן. איינמאל דאס האט זיך פארבעסערט זענען די שמערצן פארשוואונדן.

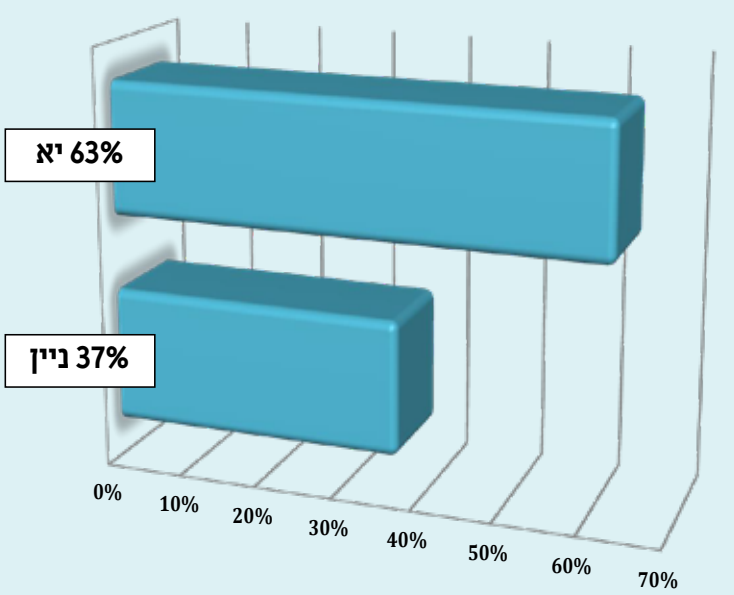
פון דעם זעט איר אז ריניגן דעם מאגן איז נישט די לעזונג צו יעדן פראבלעם, און ווען מען מוטשעט זיך מיט א שווערigקייט דארף מען זיך וועגדן צום ריכטיגן מומחה.

(-)

וואס זאגט איר?

במספיק אנקעטע:

פראגע פון פאריגן חודש:
צו ליידט איר אדער א פאמיליע מיטגליד פון עקזעמע?



עקזעמע - אדער ׳עטאפיק דערמיטייטיס׳ ווי עס רופט זיך מעדיצינישׁ, איז א הויט צושטאנד וואס ברענגט רויטקייט און וויטאג אויף די הויט. אמאל איז דאס בלויז פאר א קורצע צייט און צומאל האלט דאס אן פאר א לענגערע צייט. עקזעמע איז נישט קיין גענטהייט געפאר און מען קען פירן א געזונטע לעבן מיט עקזעמע, אבער פארט קען דאס ברענגען מיט זיך אסאך נאכווייען, ווי צום ביישפיל מער אלערגיעס, שווערigקייטן מיט שלאפן צוליב דאס קראצן און בכלל קען די אומבאקוועמליכקייט שטארק שטערן מיט׳ן טאג-טעגליכן לעבן.

די סימפטאמען זענען: טרוקענע הויט, שטארקע קראצן, אויסשלאגן און בלאָטערן (טיילמאל מיט אייטער), רויטע הויט - ספעציעל ביי די עלנבויגן און קנייען, סענסיטיווע געשעדיגטע הויט פון קראצן, דיקע שיכטן פון הויט און געשווילעכץ. עס הייבט זיך געווענליך אן ביי ארום 5 יאר אלט און האלט אן ביז מען וואקסט אויף, אבער אין טייל פעלער האלט דאס אן אויך ביי ערוואקסענע, און דאן איז דאס ׳כראנישע עקזעמע׳ וואס מען דארף כסדר באהאנדלן.

די הויט איז א ארגאן וואס באשיצט דעם גאנצן קערפער פון דרויסנדיגע אנשיקענישן ווי באקטעריע און היצן און קעלט. נארמאלע געזונטע הויט האט א סיסטעם וואס באשיצט די פייכטקייט און באלאנס פונעם הויט, און א אינערליכע אימיון סיסטעם וואס באשיצט עס פון באקטעריע, אבער הויט מיט עקזעמע איז סענסיטיוו און מער אויסגעשטעלט צו דרויסנדיגע אנשיקענישן ווי באקטעריע און טרוקנקייט און אנדערע זאכן וואס שעדיגן די הויט.

עקזעמע האט נישט קיין ענטליכע היילונג, אבער עס זענען דא אסאך מיטלן צו לינדערן די סימפטאמען און די שמערצן, דאס רעכנט אריין א געזונטע דיעטע, אוועקשטיין פון צוקער און וויסע מעל, נוצן ׳מויסטשורייזער׳ פאר די הויט טעגליך, וואשן די הויט ווי וויניגער (קורצע שאוערס), זיך גוט אפטרוקענען נאכ׳ן זיך וואשן און אזוי אויך צומאל א וואַרימע וואנע מיט ספעציעלע מיטלן קעגן באקטעריע (אדער א גאר קליינע מאס פון בליטש, אבער עס איז וויכטיג צו רעדן מיט א דאקטאר דערווענן).

אונזער פראגע פון פאריגן חודש "**צו ליידט איר אדער א פאמיליע מיטגליד פון עקזעמע?**" האבן 63% געענטפערט: "יא". 37% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנדּ: "**צו האט איר, אדער איינער פון אייער פאמיליע דייעביטיס???** ניין-טייפ 1-טייפ 2"

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

וואָרט פון רעדאקציע:

מיר שטייען אויפ׳ן שוועל פונעם חודש וואס מיר דארפן פארמערן מיט שמחה - **משנכנס אדר מרבין בשמחה** - און מיר דארפן נישט זוכן מיט קיין לעכט סיבות צו זיין פרייליך, מיר גענישן פון די חסדים פונעם רבוש"ע יעדן איינציגן טאג.

"על כל נשימה ונשימה תהלל קה" - פאר דעם אליין וואס מיר האבן דעם וואונדערליכן קערפער קענען מיר דאנקן און לויבן דעם רבוש"ע יעדן טאג אויף די **"איברים שפילגת בנו ורוח ונשמה שנפחת באפינו"** - די נפלאות הבורא וואס מיר זעען אין אונזערע קערפער יעדע רגע.

דעריבער איז דאס טאקע דער פאסיגער זמן פאר אונזער **שפאגל-נייע חודש'ליכער קאלום 'גוף און נעזונט'** - א הערליכע אינפארמאטיווע קאלום איבער דער גוף וואס דער רבוש"ע האט אונז געשאנקן **און די וואונדערס פונעם מענשטליכן קערפער**, ווי אויך ארום רעדן איבער מחלות וואס זאל ח"ו נישט פאסירען.

מיר וואונטשן אונזערע ליינער א פרייליכן חודש אדר, **א לוסטיגן פורים און א לוסטיגן תמיד!**

לאזט אייך הערן

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

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

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

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

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

אן 'אינהעילער' איז א מעטאד פון נעמען מעדיצין גלייך צו די לונגען, עס ווערט געוונצט פאר פארשידענע פראבלעמען, אבער הויפטזעכליך פאר פאציענטן מיט אסטמא. עס זענען דא פארשידענע סארט אינהעילערס, געוואנדן לויט די צושטאנד און די רעקאמענדאציעס פון דאקטוירים. אבער הויפטזעכליך זענען דא פיר סארטן אינהעילערס.

מעטער-דאוזד אינהעילערס - דאס איז די מערסט אפט-באנוצטע אינהעילער, די מעכאניזם נעמט אריין א פלאש פון 'ספרעי' וועלכע אנטהאלט דעם מעדיצין, און א קנעפל וועלכע איז אנגעשטעלט צו אריינשפרוצן אין מויל און אריינאטעמען טיף דעם מעדיצין ווען עס פעלט זיך אויס.

דריי-פאודער אינהעילער - דאס ווערט געוונצט ווען דער דאזע דארף ווערן מער קאנטראלירט, אין דעם פאל איז דער מעדיצין אין פארעם פון א שטויב, און מען דארף נישט קיין ספרעי וועלכע באנוצט זיך מיט פרעשור. אבער דערפאר פעלט זיך אויס צו שטארק אריינאטעמען אזוי אז די מעדיצין זאל אנקומען צו די לונגען.

סאפט מיסט אינהעילער - דאס איז אנדערש ווי די פריערדיגע צוויי. עס געט ארויס א פייכטע שפריץ, אנדערש ווי די מעטער דאוזד אבער, די סארט זענען נישט מיט קיין קראפט און מען דארף נישט קאארדינירן דעם שפריץ גלייך מיט'ן אריינאטעמען, און דאקטוירים טוען דאס אפטמאל רעקאמענדירן פאר קינדער אדער עלטערע מענטשן.

נעביולייזער - דאס איז נישט קיין קליינע טאשן-אפאראט נאר א גרעסערע מאשין וואס ארבעט אנדערש, אבער באלאנגט פארט צו די 'משפחה' פון אינהעילערס. דאס איז א פלעשל פליסיגקייט וואס גייט אריבער א מאשין וואס טראנספארמירט דאס אין א פייכטע 'וואלקן' און מען אטעמט דאס אריין פאר א לענגערע צייט, דאס איז געווענליך נישט גענוג פאר אן עמערדזשענסי נאר פאר א מעדיצין וואס מען דארף נעמען דורכאויס א לענגערע צייט, צומאל וועלן דאקטוירים רעקאמענדירן צו שלאפן מיט'ן נעביולייזער אויב עס פעלט אויס.

די אנטוויקלונג פון 'אינהעילערס' איז גאר אלט, אייגענטליך גייט עס שוין צוריק מיט הונדערטער יארן. מיט ארום דריי הונדערט יאר צוריק האבן מענטשן א סארט אינהעילער צו שיקן 'אפיאם' מעדיצין גלייך צו די לונגען, אבער מיט די יארן זענען די אינהעילערס געווארן מער סאפיסטיקירט, און אויך די מעדיצין וואס מען נוצט אין זיי, און זיי האבן היינט איז זי ב"ה א מאמע פון קינדער און זעט בכלל נישט אויס אויפאלנד. איינע פון די פארדינסטן וואס אונזער טאכטער האט פון איר הויך איז, אז זי העלפט אפט מענטשן אין געשעפטן צו דערגרייכן זאכן וואס ליגן העכער אויף די פאליצעס (shelves).

אגב, איז וויכטיג אז א מיידל מיט אזא הויך זאל גיין אנגעטאן אין קליידער וואס שוין גאראטעוועט אומצאליגע לעבנס.

די יעצטיגע פארעם פון אינהעילער האט זיך אנגעהויבן אנטוויקלן אין 1968 דורך דאקטאר ראבערט וועקסלער, פון די בארימטער אמעריקאנער פירמע 'עבאט לאבערטאריעס' און אנהייב האט מען דאס גענוצט מיט א גענויסע פעינקילער, אבער מיט די יארן האט מען דאס אנגעהויבן נוצן מיט פארשידענע אנדערע מעדיצינען, אריינגערעכנט קארטיזאן, וועלכע זענען עפעקטיוו אין פאל פון אן עמערדזשענסי. ★

זייט 12 »

זענען פאסיג פאר איר עלטער, פונקט ווי אירע חבר'טעס. אין דעם הינזיכט פאדערט זיך טאקע אביסל מער ארבעט ווי געווענליך. אויך איז כדאי פאר'ן מיידל צו מאכן איבונגען (exercise), צו פארשטארקן די שדרה (spine) און ריקן מוסקולען (muscles).

איך בעט אייך צו לאזן אייער טאכטער

7366

Inhalers ברענגען פראבלעמען?

איך וואלט זייער געוואלט וויסן צי די אטעם-מכשירים (inhalers) וואס ווערן גענוצט פאר אסטמא-ליידנדע קענען ברענגען זייטן ווירקונגען. מיין זון האט אלס קינד געליטן פון אסטמא (Childhood Asthma) און כסדר געווען אנגעוויזן אויף די אטעם-געצייגן. היינט איז ער ב"ה חתונה געהאט, אבער ער דרייט זיך נאך אלץ ארום מיט דעם אין טאש און ניצט עס א סך, בפרט דורכאויס די אלערדזשי סעזאנען. כ'וויל וויסן צי ס'איז דא א סיבה צו זיין באזארגט דערווען.

(-)

7367

זוכט אינפארמאציע איבער 'שינגעלס' אויסשלאג

איך זוך פרטים איבער דער 'שינגעלס' (Shingles) מחלה פון עמיצן וואס האט עס מיטגעמאכט ביי זיך אדער א נאענטן. ('שינגעלס' איז אן אינפעקציע וואס קומט פון א געוויסער ווייַרוס. עס ברענגט אן אויסשלאג אויפ'ן קערפער, וואס קומט מיט שארפע ווייטאגן.)

מיר ווילן וויסן צי ס'איז פאראן א חילוק אין וועלכן יארגאנג מען באקומט די אינפעקציע און אויב ס'איז דא א נפקא מינה צי מען באקומט עס אין די יונגערע אדער שפעטערע יארן.

אויך וואלטן מיר זייער דאנקבאר געווען פאר נאטירליכע מיטלען וויאזוי אויסצוהיילן די אינפעקציע און לינדערן די יסורים.

מיר וואלטן זייער דאנקבאר געווען פאר סיי וועלכער אינפארמאציע.

(*)

7368

א מחשבה וועגן צו הויך וואקסן

כ'וויל זיך באציען צו בריוו #7107, וועגן א יונג מיידל וואס וואקסט הויך. (א תמצית: א 12-יעריג מיידל וואס וואקסט גאר שנעל און האלט שוין ביי 5 פיס און 8 אינטשעס. דער בריוו פרעגט פאר אן עצה אפצושטעלן דעם אומגעוועליכן וואקסן.)

דער אויבערשטער האט באשאפן א גרויסע וועלט, מיט אלערליי סארטן מענטשן—הויך און נידעריג, גרויס און קליין. לאזט אייער טאכטער וואקסן אויף דעם אופן ווי ס'איז איר באשערט. אונזער טאכטער איז ביי די 12 יאר אנגעקומען צו א הויך פון 5 פיס און 9 אינטשעס. ביי די 15 יאר איז זי שוין געווען 5 פיס און 11 אינטשעס. צום סוף איז זי אנגעקומען ביז 6 פיס. זי איז ב"ה געווען צופרידן מיט זיך, מיט א געזונטער מאס זעלבסזיכערקייט אן קיין שום פראבלעם.

בס"ד

PAIN BE-GONE
די סארנא
פארשטענדליך מעטאד
און ווירקזאם

האט איר יסורים?

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

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

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

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

וואקסן געזונטערהייט. השי"ת זאל העלפן זי זאל האבן א שיינעם, הויכן מזל !

(-)

7369

עצות און אנווייזונגען פאר 'בוניון' (Bunion)

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7118, וואס זוכט אן עצה צו לינדערן ווייטאג פון 'בוניון' (bunion). (בוניון איז א פראבלעם וואס אנטוויקלט זיך מיט'ן דיקן פינגער פון דעם פוס. דער ביין ביים אינעווייניגסטן חלק פונעם פינגער שטויסט זיך אויף ארויס, אין דער ריכטונג פונעם שכן-פינגער. דער פינגער ווערט פארשטייפט; דערצו ברענגט די שפאנונג צווישן די צוויי פינגערס היפשע ווייטאגן. 'בוניון' קען זיך אנטוויקלען פון טראגן צו פארשטייפטע שיך, אטרייטיס [Arthritis], אדער אנדערע גורמים.)

פאלגנד זענען עטליכע פארשלאגן.

1. עס איז דא צו קויפן א סארט שוך, וואס איז ספעציעל געמאכט אז ס'זאל זיין בויגזאם ('פלעקסיבל') ביי די פינגער. די פירמע הייסט 'ענעסלאו' (Eneslow) און פארמאגט עטליכע פיליאלעס, אריינגערעכנט איינס אין מאנהעטן, אויף 470 Park Ave. South, 212-477-2300. די שיך איז אביסל טייער, אבער די באקוועמליכקייט וואס עס שטעלט אהער מאכט עס ווערט דעם פרייז.
2. די וויכטיגסטע זאך איז צו גיין מיט ברייטע שיך, כדי נישט צו לייגן דרוק אויף די בוניון. (ווען מען לייגט יא דרוק, קען עס נעמען עטליכע טעג ביז די ווייטאג בארואיגט זיך און גייט דורך.)
3. עס זענען אויך פאראן מיטלען פאר צייטווייליגער רעדוקציע אין די יסורים, ווי 'בענגעי' (Bengay) און אנדערע מוסקול-יסורים דערלייכטערונגען.

(*)

7370

זוכט עצה פאר אומבאשטימטע פסיכישע שווערigקייטן

איך וויל אויסניצן דעם קאלום וואס דער 'גאזעט' גיט אזוי ברייטהארציג אוועק פאר מענטשן זיך צו העלפן איינער דעם צווייטן, זיך צו וועגן צום ברייטן ציבור פאר הילף מיט מיין שווערן מצב.

השי"ת האט מיך באשאנקן מיט א געבענטשטער שטוב מיט זיסע קינדער קע"ה. דאס לעבן איז ב"ה גוט. אזוי זעט אויס בכל אופן אויס. איך מוטשע זיך אבער שוין צענדליגער יארן און זוך דעם ריכטיגן מענטש אדער מומחה וואס זאל ריכטיג דיאגנאזירן מיין פראבלעם. אין לויף פון דער צייט האב איך באזוכט עטליכע דאקטוירים און פראפעסיאנאלן, וועלכע האבן מיר דיאגנאזירט מיט א ריי פסיכישע פראבלעמען, ווי אנגסט (Anxiety), מרה שחורה (Depression), עי-די-עיטש-די (ADHD), בארדערליין פערסאנאליטי דיסארדער (Borderline Personality Disorder), און בייפאולער דיסארדער (Bipolar Disorder).

מיט יעדן דיאגנאז איז געקומען א מעדיצין, און איך האב שוין פרובירט א צאל אזעלכע הייל-מיטלען, אריינגערעכנט פארשידענערליי סארטן טעראפי, אבער דערווייל האב איך נישט באוויזן ארויסצוקריכן פון מיינע קאמפליקאציעס און די גייסטיגע יסורים בלייבן וווייטער פיניגן.

מיר ווייסן אז אלעס ליגט אין די הענט פון השי"ת, אבער א מענטש דארף טאן זיין השתדלות און דאס פרוביר איך אויסצופירן אויף ווי וווייט מעגליך. למעשה שטיי איך ביי א מצב פון כמעט יאוש און ווייס נישט וואס צו טאן וווייטער. איך ראנגל זיך אינעם טאג טעגליכן לעבן, און וואלט געקענט שרייבן א בוך פער טאג צו שילדערן די יסורים און שווערigקייטן וואס כ'גיי דורך יעדן טאג. פון אינדרויסן דערקענט מען גארנישט, און ווען איך גיי צווישן מענטשן באקום איך נאך קאמפלימענטן ווי גוט איך קוק אויס. השי"ת זאל קיינעם נישט פרואווען, ווייל די צער איז אומדערטרעגליך.

אויב איינער האט סיי וועלכע ערפארונג און קען מיר צוריקשרייבן חיזוק אדער אן עצה וואס נאך איך קען טאן, וועט עס זיין א גרויסע מצוה פון ממש אויפרעכטן א אידישע נשמה און העלפן בויען מיין מקדש מעט. השי"ת זאל אייך בענטשן מיט אלעם וואס איר ווינטשט זיך און מיר זאלן שוין בקרוב זוכה זיין צו הערן דעם שופר של משיח צדקינו בב"א.

(*)

7371

רעקאמענדירט מומחה פאר 'בוניון'

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7118, וואס זוכט אן עצה צו לינדערן ווייטאג פון 'בוניון' (bunion). (בוניון איז א פראבלעם וואס אנטוויקלט זיך מיט'ן דיקן פינגער פון דעם פוס. דער ביין ביים אינעווייניגסטן חלק פונעם פינגער שטויסט זיך אויף ארויס, אין דער ריכטונג פונעם שכן-פינגער. דער פינגער ווערט פארשטייפט; דערצו ברענגט די שפאנונג צווישן די צוויי פינגערס היפשע ווייטאגן. 'בוניון' קען זיך אנטוויקלען פון טראגן צו פארשטייפטע שיך, אטרייטיס [Arthritis], אדער אנדערע גורמים.)

מיר האבן געהאט דעם זעלבן פראבלעם און ב"ה מצליח געווען צו טרעפן דעם ריכטיגן שליח. זיין נאמען איז דר. דעיוויד פריעדמאן (Dr. Robert Fridman), ווען מען טעלעפאן נומער איז 212-355-4229. מיר האבן באקומען שטארקע רעקאמענדאציעס אויך אויף זיין שותף, דר. צבי בר-דעוויד (Dr. Tzvi Bar-David), וועלכער נעמט אבער נישט אן יעדן אינשורענס. דער זעלבער דאקטער וועט אויך קענען געבן געווייסע זאכן ארויפצולייגן ארום דעם ביין, כדי עס זאל זיך נישט אריינרייבן אין די שיך.

(-)

7372

חיזוק פאר קינד מיט שפעטער אנטוויקלונג

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7123, וואס זוכט עצות און חיזוק פאר א קינד מיט פארשפעטיגטער אנטוויקלונג. (א תמצית: מיר האבן א קינד וואס אנטוויקלט זיך שוואר און קען נאכנישט רעדן אדער גיין. מיר טוען די געוועזענליכע טעראפי וואס ווערן צוגעשטעלט דורך די שטאטישע פראגראמען, אבער ליידער העלפן זיי נישט. מיר זענען זייער באזארגט און צעבראכן און האפן אז ער וועט זיך נאך אי"ה גוט אנטוויקלען. מיר וואלטן שטארק מכיר טובה געווען אויב איר שרייבט אריין צום 'גאזעט' עצות אדער אפילו חיזוק פון אייגענער ערפארונג.)

איך בין א מאמע פון א 'מייקראָ פרימי' (micro preemie) (א קינד וואס איז 'פריצייטיג' געבוירן געווארן) נאך מיט 'סי-פי' / 'סעלעברעל פאַלסי (CP / cerebral palsy) (דאס מיינט, אז דאס קינד'ס מח איז באלד ביים געבורט נישט געווען געהעריג אנטוויקלט, וואס ברענגט שווערigקייטן מיט דער אנטוויקלונג שפעטער). איך פארשטי זייער גוט אייער פראגע און געברויך פאר חיזוק. איך וויל מיט אייך מיטטיילן עטליכע נקודות.

- זיין פארנומען מיט טעראפי מיט א קינד איז א פול טיים דזשאב! דערפאר דארפט איר גוט געדענקען זיך אפצוגעבן מיט זיך אליין אויך, זיך אפצורוען און אנצושעפן מיט פרישע כוחות.
- טעראפי נעמט צייט. א סך מאל נעמט עס עטליכע חדשים ביז מען זעט א שינוי, און ווען עס קומט אן, גיט זיך עס א שטארקן ריק פאראויס און מ'זעט אויפאמאל גרויס פארשריט.
- זוכט אלטערנאטיוע מיטלען. א סך שטאטישע טערעפיסטן זענען אפן צו נייע מהלכים. דער צוזאמשטעל פון געווענליכע און אלטערנאטיוע טעראפי-מיטלען קען בס"ד זיין זייער ווירקזאם.
- אזוי שווער ווי עס איז, איז זייער וויכטיג צו זיין אפן צום געדאנק אז דאס קינד וועט בס"ד האבן זיין אייגענעם וועג אין לעבן, זיין אייגענעם סארט 'נארמאל'. איין טאג וועט ער בעז"ה אנקומען.
- עס איז וויכטיג צו זיין ארומגענומען מיט מענטשן וואס פארשטייען, מענטשן וואס זענען דורך דעם זעלבן מצב אדער אנדערע שווערigקייטן.

דער אויבערשטער זאל אייך געבן כח צו קענען אנגיין מיט אייער הייליגער עבודה !

(-)

7373

אן עצה פאר מאגן ברענעריי

פאר בריוו #7119 וועגן מאגן ברענען. (א תמצית: ער ליידט שטארק פון מאגן-ברענען. האט שוין פרובירט מערערע מיטלען, וועלכע העלפן נאר צייטווייליג, און ער זוכט א נאטירליכן מיטל געגליך פטור צו ווערן פון דעם פראבלעם.)

ביי אונז האט מען געהאט דעם זעלבן פראבלעם, און מיר האבן פרובירט 'נעקסיום' (Nexium) און ס'האט געהאלפן. דאס איז אן 'אָוואוור דע קאָונטער' (OTC) מעדיצין, וואס מען קען קויפן אן קיין פרעסקריפשאן

איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

פונעם דאקטאר.

אגב, איז גוט צו געדענקען אז קאווע, פרוכט און מאנדלען זענען גרויסע גורמים פאר מאגן-ברענעריי, און וועז מיר ניצן נישט די פראדוקטן, דארף מען בכלל נישט צוקומען צו דער מעדיצין.

(-)

7374

זוכט עצה פאר האנט (Wrist) וויטאג

איך זוך זייער אן עצה אדער ספעציאליסט פאר א שרעקליכער וויטאג וואס איך האב דארט ווען די האנט איז פארבינדן מיט'ן ארעם (wrist). איך בין שוין געווען ביי א האנט ספעציאליסט, וועלכער האט מיך אונטערזוכט און אפילו אויפגעקומען מיט א דיאגנאז, 'טענדונייטוס' (Tendonitis), און האט רעקאמענדירט איך זאל באקומען אן איינשפריץ פון 'קאָרטיזאָון' (cortisone injection). ('טענדונייטוס' איז א צושטאנד וואס מאכט זיך געווענליך ווען דער 'טישו' וואס באהעפט א מוסקול צו א נערוו ווערט אויף אן אופן געשעדיגט.)

איך האב פרובירט דעם מיטל, אבער עס האט ממש גארנישט געהאלפן. דער דאקטער האט מיר נאך פריער אנגעוויזן, אז א סך מענטשן, בערך צוואנציג פראצענט, וועלן דארפן האבן א צווייטע דאזע כדי דער היילמיטל זאל געהעריג ווירקן. וויבאלד דער קאָרטיזאָון האט טאקע נישט געארבעט אויף מיר ביים ערשטן מאל, האב איך נאך אכט וואכן באקומען א פרישן איינשפריץ. למעשה האט די צווייטע דאזע אויך נישט געמאכט די זאך, און די יסורים זענען נישט אוועקגעגאנגען.

עס קען זיין אז איך וואלט נישט געזאלט תיכף נעמען דעם איינשפריץ אלס דער ערשטער שריט אן פריער פרובירן אנדערע מיטלען. די יסורים זענען אבער גרויס און איך האב געהאפט אז דאס וועט מיר העלפן. ס'האט אבער נישט געארבעט, און כ'וואלט זייער געוואלט הערן פון מענטשן עצות אדער אלטערנאטיווע מיטלען וואס זאלן העלפן דערמיט. תזכו למצוות.

(-)

7375

עצה פאר פארגליווערטע פלייצעס

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7133, וואס זוכט אן עצה פאר א 'פארפרוירענע' פלייצע'. (אין תמצית: ליידט פון שטארקע וויטאגן אינעם אקסל. א מומחה זאגט אז דאס רופט זיך 'פארפרוירענע פלייצע' [frozen shoulder] און ס'איז נישטא וואס צו טאן דערווען.)

איך האב פאראיאר געליטן פון דעם זעלבן פראבלעם. ביי מיר האט זיך עס אנגעהויבן פון 'טענדאונייטיס' (Tendonitis) – וועז עס מאכט זיך א געשווילעכץ אינעם קערפער-טייל וואס פארבינדט דעם ביין צו א מוסקול. אלס תוצאה טוט עס וויי צו פשוט רירן די האנט, און וויבאלד מען באווגט די האנט וויניגער וויי געווענליך, ווערט דער מוסקול אינעם אקסל צוביסלעך פארשטייפט (stiff). איך האב געטאן 'פיזיקעל טעראפי' (physical therapy), און ביז א כפי-ערך קורצער צייט ב"ה צוריקבאקומען די מעגליכקייט צו רוקן דעם אקסל ווי געהעריג.

(-)

7376

מילכיגס אלס גורם פאר ציין פראבלעמען

כ'וועל רעאגירן צו בריוו #7104, ווענן א יונגער מאמע ביי ווענען די ציינער צעפאלן. (א תמצית: וואס קען מען טאן פאר א יונגער, 2-5יעריגער מאמע ביי ווענען יעדע פאר וואכן פאלט אראפ א שטיקל פון ציין און האט כסדר לעכער?)

לויט מיין ערפארונג קענען ציין פראבלעמען קומען אלס תוצאה פון אן אלערגישער רעאקציע (allergy). איך האב זיך פריער געמוטשעט מיט ציין פראבלעמען, וועלכע זענען פארשוואונדן געווארן באלד וועז איך האב אויפגעהערט עסן מילכיגס. די היינטיגע מילכיגע פראדוקטן ברענגען היינט אפטמאל די פארקערטע רעזולטאטן פאר די ציינער ווי זיי וואלטן געדארפט. כ'האב דאס זעלבע געזען ביי מיינע קינדער, אז דער וואס האט געגעסן די וויניגסטע מילכיגס, האט געהאט וויניגער לעכער אין די ציין ווי די אנדערע קינדער.

(-)

7377

עצה פאר ציפן די האר פון בארד

כ'וויל רעאגירן צום בריוו #7117, וואס בעט אן עצה פאר א יונגערמאן וואס פליקט די בארד. (זוכט אן עצה פאר א יונגערמאן וואס האט אן איינגעווארצלטע געוואוינהייט פון פליקן די בארד. ער וויל זיך אפגעווואוינען, אבער ממש עס גייט נישט. ער טוט דאס אן צולייגן קאפ, רוב מאל וועז ער איז פארטאן אין עפעס, למשל ביים לערנען. די עצה פון אנטאן הענטשיך ארבעט נישט פאר אים, ווייל ער שעמט זיך צו גיין דערמיט צווישן אנדערע מענטשן.)

אן אנגענומענע עצה איז צו האלטן עפעס אין דער האנט, ווי צב"ש א פעדער/בליי, א בינטל שליסלען אדער סיי וועלכע אנדערע זאך, וואס שטערט נישט ביים לערנען, אבער נעמט אווען דעם דראנג פון שלעפן די בארד.

(-)

7378

עצה פאר קינד וואס באנעצט דורכ'ן טאג

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7114, וואס זוכט אן עצה פאר א קינד וואס באנעצט זיך דורכ'ן טאג. (א תמצית: זוכט דרינגענד

'טענדאנאפאטי' וואס ווערט אויך אנגערופן 'טענדאניטיס' איז אן אנטצינדונג פון די 'טענדאן' - די טישו וועלכע פארבינדן די מוסקלן צו די ביינער, ספעציעל אין ערטער וואו די ביינער זענען בויגזאם, א שטייער ווי די אקסלן, די קנייען, עלנבויגן און אנקלן. ספעציעל וועז מען איז שטארק אקטיוו און איבערגעשטרענגט, דעריבער מאכט זיך עס אפט ביי מענטשן וואס נוצן געווייסע מוסקלן אסאך, ווי צום ביישפיל מוזיקאנטן, מענטשן וואס טייפן אויפ'ן קאמפיוטער, א.א.וו.

עס איז נישט קלאר וואס פאסירט און וויאזוי דאס אנטוויקלט זיך, אבער עס ווערט באטראכט ווי אן אומשעדליכע וויטאג וואס מען דארף אביסל רוען און קומען צו די כוחות, עס גייט געווענליך אוועק גאנץ שנעל אויב מען רוהט אפ די מוסקלן, אבער אין ערנסטערע פעלער קען דאס אנהאלטן ביז ארום זעקס חדשים.

די סימפטאמען זענען פארשידנארטיג, אמאל מאכט זיך א רויטקייט פונדרויסן מיט מילדע וויטאג, אמבאל איז דאס געשוואלן, און דאס קען גיין פון א מילדע וויטאג ביז א שוועריע אומדערטרעגליכע וויטאג וואס מאכט עס שווער זיך צו באווגן, 'טענדאניטיס' איז צווישן די גאנץ אפטע אורזאכן וואס ברענגט דערצו אז מענטשן זאלן דארפן פארפאסן פון די ארבעט.

דער צושטאנד מאכט זיך מער ביי עלטערע מענטשן, און טראץ וואס עס מאכט זיך גאנץ אפט זאגן דאקטוירים אז די מעדיצינישע וועלט האט נישט אזא גוטן פארשטאנד דערווען, און עס זענען דא פארשידענע מיינונגס פארשידענהייט איבער די ריכטיגע וועג וויאזוי דאס צו באהאנדלן.

ביז לעצטנס איז געווען אנגענומען צו פארשרייבן 'אנטי-אינפלאמעטערי' מעדיצינען, באקאנט אלס 'ען-עס-עידס', אבער גלויסע שטודיעס זאגן אז דאס קען אייגענטליך שעדיגן די טאנדעם און אייגענטליך פארשטייטערן דעם ערהוילונג, און די זעלבע אויך ארום 'קארטיזאן' זענען דא דאקטוירים וועלכע זענען דערקענען, אבער עס ווערט גענוצט אין ערנסטערע פעלער.

נארמאל טוען דאקטוירים רעקאמענדירן אויב מען ליידט דערויף, ווי פאלגנד: רוען - סיי דעם גאנצן קערפער און הויפטזעכליך די עפעקטירטע חלק, אויב איז דאס אויף די פוס זאל מען פרובירן ווי וויניגער צו גיין, און אויב עס אויף די הענט זאל מען מינימיזירן אקטוויטעטן מיט די הענט. אזוי אויך צו לייגן א קאלטע אייז קאמפרעס אויף די עפעקטירטע פלאץ פאר ארום צוואנציג מינוט, און מען קען דאס טון ארום אכט מאל טעגליך, און צו לייגן א קאמפרעס די גאנצע צייט. אזוי אויך האלטן דעם פוס אדער הענט אויף ארויף צו מינימיזירן דעם געשווילעכץ.

קוידע פראגע?
ליינער'ס גאזעט

7383
זוכט עצה פאר שנעל רויט ווערן

וואס איז די עצה פאר עמיצן וואס ווערט שנעל רויט (blushed): ואס קען מען טאן דערצו?

(-)

7384
וועגן טעסטן א געבורט צייכן

איך ווייס נישט אויב עס איז אמת, אבער איך האב אמאל געליינט אדער געהערט אז אויב איינער האט א (mole) פימפל, אדער געבורט צייכן, וואס וואקסט ארויס פון דער געהעריגער, געווענליכער (shape) גרויס, און מען וויל עס לכבוד דעם לאזן אונטערזוכן ביי א דאקטער, איז א סכנה צו נעמען א סעמפל און אריינשיקן צו א לאבאראטאריע, ווייל דער טעסט אליין איז עלול חלילה צו ברענגען די קרענק. עמיצער ווייסט צי ס'ליגט דערין עפעס אמת?

(-)

7385
זוכט הילף קעגן שטאמלען

מיר האבן ב"ה צוויי לעכטיגע, זיסע יונגלעך אין עלטער פון 12 און 7 יאר, און זיי ביידע שטאמלען. מיר האבן שוין פרובירט (speech therapy) ספיטש טעראפי', וואס האט אבער נישט געהאלפן.

אויב עמיצער ווייסט וואס נאך ס'איז שייך צו טאן, זאל ביטע מיטטיילן דורכ'ן 'גאזעט'. יישר כח.

(*)

7386
זוכט עצה פאר 'אויטא אימיון דעזיז'

ווייסט איינער פון א נאטירליכן רפואה-מיטל אויסצוהיילן, אדער כאטש גרינגער מאכן, פאר עמיצן מיט אן (auto-immune disease) 'אויטא אימיון דעזיז' – וועלכע דער אימיון סיסטעם, וואס קומט געווענליך באשיצן דעם קערפער פון שעדליכע סובסטאנצן, אטאקירט דעם קערפער און די גוטע חלקים?

(*)

7387
זוכט מיטל קעגן Varicose Veins

האט איינער ערפארונג מיט (Varicose Veins) 'ווערויקאוס וועינס', אז די אדערן אין די פיס ווערן געשוואלן אדער 'פארדרייט' און געשעט געווענליך אונטער אנדערע אומשטענדן? כ'ווייס אז ביי מיר איז עס א גענעטישע זאך, אבער כ'בין נייגעריג צי עס זענען דא גוטע ווי‌טאמינען אדער דיעטע וואס קען דא העלפן.

(*)

7388
זוכט אינפארמאציע איבער Carpal Tunnel Syndrome

איך זוך מער אינפארמאציע וועגן (Carpal Tunnel Syndrome) 'קארפאל טונעל סינדראם'. (דאס איז אזא שוואכקייט, אינערליכער ציטער, אדער טעמפקייט אין דער האנט. די סיבה דערצו איז געווענליך ווייל א נערוו וואס פארבינדט דעם ארעם מיט דער האנט איז געקומען אונטער צופיל דרוק.) א משפחה מיטגליד האט ליידער אנגעהויבן ליידן דערפון און מיר וויל וויסן וואס מער דערוועגן, וואס מען קען טאן דערצו און צי ס'איז מעגליך זיך צענצליך צו ערהוילן דערפון.

(-)

ליינער'ס גאזעט
קוידע עקספערט?

6689
רעקאמענדירט מומחה פאר געבורטס צייכן

פאר א געבורט-צייכן (birthmark) וואלט איך זייער רעקאמענדירט די ספעציאליסטן פון Invascular Birthmark Institute of NY די נומער זייערע איז 212-434-4050. איך פערזענליך האב גענוצט דר. מילטאָן וואַנער (Dr. Milton Waner), וועלכער איז אן אויסטערלישער עקספערט אין דעם פעלד פון אלערליי פנים-פראבלעמען. די שליח (referral) ארגאניזאציעס, וואס העלפן צופאסן מענטשן צום ריכטיגן מומחה, שיקן טאקע גערנ‌ווענליך צו אים. ער איז געווען דער גיטער שליח פאר א רויטן פלעק אויפ'ן פנים (Port Wine Stain) ער האט נישט געניימען אינשארענס און איך האב באצאלט מזומן. דר. וואנער'ס שותף נעמט אבער יא אינשורענס.

(-)

7390
רעקאמענדירט א בוך וועגן 'טומארס'

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7078, וועלכער שרייבט וועגן פארקלענערן א געוואוקס אין גוף (tumor).

עס איז דא צו באקומען א בוך מיט'ן נאמען 'איבערקלוגן דעם קענסער' (Outsmart Your Cancer), געשריבן דורך 'טאַניאַ האַרטער פיערס' (Tanya Harter Pierce), וואס איז אזא ליקוט מיט ניצליכע עצות און אנווייזונגען, צוזאמגענומען פון גוטע, קראנטע קוואלן, וועגן זיך אן עצה געבן מיט אזעלכע זאכן, אויף קיין שום איד געוואונטשן. נישט אלעס ארבעט פאר יעדן, אבער אין אלגעמיין פארמאגט דער בוך א סך ווערטפולע אינפארמאציע.

(-)

7391
Hemangioma גייט אליין אוועק

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

איך האב דאס געהאט ביי צוויי פון מיינע קינדער, ביי איינעם אויף דער האנט און ביים צווייטן אויפ'ן קאפ. ביי ביידע איז עס געווען היפש גרויס און האט אונז אביסל באזארגט. למעשה האט מען אונז געראטן עס צו לאזן לויפן און גארנישט טאן דערוועגן, און מיט דער צייט איז עס טאקע אין ביידע פאלן אליין אוועקגעגאנגען.

(-)

7392
עצה פאר 'פישורס' (fissures)

אין וויל זיך באציען צו בריוו #7022, אין וועלכן דער שרייבער לייגט פאָר 'ויטאמין אי אויל' (Vitamin E liquid oil) אלס רפואה פאר 'העמאָראָדס' (hemorrhoids) און 'פישורס' (fissures). איך האב גענוצט 'קי-אי סופּאַסיטאָריס' מיט 'ויטאמין אי' (Key-E suppositories with vitamin E), פראדוצירט דורך דער פירמע 'קאַרלסאָן' (Carlson). דאס האט געארבעט ווי וואונדער און מיך ממש אויסגעלייזט פון די שרעקליכע ווייטאגן.

(*)

7393
קאלציום פאר מאגן ברענען

פאר בריוו #7119 וועגן מאגן ברענען. (א תמצית: ער ליידט שטארק פון מאגן-ברענען. האט שוין פרובירט מערערע מיטלען, וועלכע העלפן נאר צייטווייליג, און ער זוכט א נאטירליכן מיטל געצלייך פטור צו ווערן פון דעם פראבלעם.)

פאר מאגן-ברענעריי און עסיד וואס קומט ארויף, קען מען פרובירן צו נעמען (chewable calcium) קאלציום. עס רירט טאקע נישט אן דעם פראבלעם ביים שורש, אבער בארואיגט יא אויף דער מינוט.

(-)

7394
עצה פאר וועלגערן מיט Carpal Tunnel Syndrome

איך וויל מיטטיילן א פשוט'ע אבער ניצבארע עצה פאר די וואס האבן (Carpal Tunnel Syndrom) 'קארפאל טונעל סינדראם'. (דאס איז אזא שוואכקייט, אינערליכער ציטער, אדער טעמפקייט אין דער האנט. די סיבה דערצו איז געווענליך ווייל א נערוו וואס פארבינדט דעם ארעם מיט דער האנט איז געקומען אונטער צופיל דרוק.) אין ווילן וועלגערן טייג פאר חלות לכבוד שבת, אדער אנדערע געבעקסן: ניצט א סעלצער באטל אין אן איר וועט בעז"ה זען דעם חילוק.

(-)

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

אן עצה פאר א 9 יעריג יונגל וואס באנעצט זיך היפש אפט אינמיטן טאג – נאך מער ווי ביינאכט. ער שפירט גארנישט בשעת עס פאסירט און קען עס נישט פארמיידן. מיר זענען שוין געווען ביי א יוראלאדזשיסט, וואס האט פעסטגעשטעלט אז אלעס איז אין ארדענונג. מיר האבן שוין פרובירט מערערע מיטלען, אבער אן ערפאלג.)

פאר א קינד וואס באנעצט זיך אינמיטן טאג איז פאראן א ווירקזאמע עצה, צו שיקן דאס קינד יעדע איינציגע שעה (אדער אן אנדערע אזא אוועקגעשטעלטע צייט-אפשניט) אין ביה"כ, אפגעזען צי ער דארף בשעת מעשה ארויסגיין אדער נישט. דאס העלפט געווענליך פארמיידן דאס נאס מאכן אין אנדערע צייטן.

(-)

7379

עצה פאר קינד וואס באנעצט דורכ'ן טאג

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7114, וואס זוכט אן עצה פאר א קינד וואס באנעצט זיך דורכ'ן טאג. (א תמצית: זוכט דרינגענד אן עצה פאר א 9 יעריג יונגל וואס באנעצט זיך היפש אפט אינמיטן טאג – נאך מער ווי ביינאכט. ער שפירט גארנישט בשעת עס פאסירט און קען עס נישט פארמיידן. מיר זענען שוין געווען ביי א יוראלאדזשיסט, וואס האט פעסטגעשטעלט אז אלעס איז אין ארדענונג. מיר האבן שוין פרובירט מערערע מיטלען, אבער אן ערפאלג.)

וועז א קינד באנעצט זיך סתם אזוי, קומט דאס אפטמאל פון זיין אלערגיש צו עפעס. פרובירט אראפצונעמען דאס קינד פון די מילך, גלוטען (Gluten), עסנווארג וואס אנטהאלטן א גרויסע מאס עסיד אא"וו. טוט דאס איינציגווייז און זעט צי עס מאכט א חילוק. אויב ליגט די סיבה טאקע אין אן אלערגיע צו איינער פון די זאכן, וועט ער ביסלעכווייז אנקומען צום ריכטיגן גורם.

(*)

7380

עצה קעגן שווארצע ציין

פאר בריוו #7121, וואס באקלאגט זיך וועגן שווארצע ציינער ביי קינדער. (א תמצית: א 3-יעריג מיידעלע מיט שווארצע ציינער, וואס טרינקט נישט קיין באטיס און וועמענס ציין ווערן געפיצט צוויי מאל טעגליך, און גארנישט האט דערווייל געהאלפן.)

שווארצע ציינער ביי קינדער (און אויך ערוואקסענע) קומט געווענטליך פון א צו גרויסער מאס עסיד (Acid) אינעם גוף. פרובירט צו נעמען 'עסידאַפיליס' (acidophilus), וואס מען קען קויפן אין אלע געזונט-געשעפטן. ווי פארשטענדליך איז אויך כדאי צו עלימינירן וואס מער עסיד-פראדוצירנדע עסנווארג פון דעם קינד'ס דיעטע (צום ביישפיל, מילכיגס, ניס, סאודא און אנדערע גאז-געטראנקען). אין צוגאב זענען פאראן נאך מיטלען צו רייניגן די קישקעס פון דעם איבעריגן עסיד.

(*)

7381

פארטיידיגט אלטערנאטיוע הייל-מיטלען

איך וויל רעאגירן צו בריוו #7127, וועלכער קריטיקירט דעם ענין פון ניצן נאטירליכע רפואות אנשטאט זיך וועגדן צו געהעריגע דאקטוירים. (אין תמצית: פארוואס גלייבן אזויפיל לייענערס אין די פוסטע פאנטאזיעס פון האמעאפאטישע קרייטעכצער, וואס איז געגנליך באזיסלאז און האט נישט קיין שום מעדיצינישן האפט. עס איז וויכטיג צו באטאנען אז אלע דאקטוירים לאכן פון האמאעפאטיע, וואס האט קיין שום שטיצע אינעם עולם הרפואה. ווי באקאנט פון צדיקים אז מען דארף גיין צו א פארלעסליכן און גוטן דאקטאר, און נישט זיך אנכאפן אין אלע סארט פאנטאזיעס וואס אסאך קומען פון צווייפלהאפטיגע מקורות הטומאה ה"י.)

אויפ'ן סמך פון אייערע ווערטער וואלט איך געזאגט אז איר האט נישט גענוג אויסגעפארשט די טעמע. פון אייגענער ערפארונג קען איך זאגן, אז ס'איז שוין בערך 30 יאר וואס איך באנוץ זיך, פאר זיך און די אנדערע משפחה-מיטגלידערס, מיט האמאפאטישע (homeopathic) רפואות, און ווען עס וואלט נישט געארבעט וואלט איך שוין לאנג אויפגעהערט!

איר שרייבט אז "נתנה תורה רשות לרופא לרפא." דאס איז דאך זיכער אמת. אבער וויאזוי קענט איר מחליט זיין מיט א זיכערקייט ווער עס גייט אריין אינעם כלל פון אן אמת'ן רופא און ווער איז א פאלשער רופא? די נאטירליכע דאקטוירים האבן אויך שטודירט, זיך געלערנט און באקומען אויסצייכענונגען און דיפלאמאס פון זייערע שולעס. זיי באנוצן זיך מיט די היילמיטלען וואס דער רבוש"ע האט אריינגעלייגט אין געווירצן און געוויקסן. וויאזוי האבן זיך מענטשן געהיילט אמאל, אין די פריערדיגע דורות, וועז די אלע היינטצייטיגע מעדיצינען (conventional medicine) זענען נאכנישט געווען?

ביטע נישט אוועקמאכן זאכן פאר'ן האבן א מער פינקטליכן בילד דערויף.

(*)

7382

א מיטל קעגן עקזעמא

א סך מענטשן שרייבן וועגן פראבלעמען מיט עקזעמא (eczema), און כ'וויל מיטטיילן וואס ס'האט מיך געהאלפן דערמיט. איך פלעג זיך זייער מוטשען מיט מיין בעיבי'ס עקזעמא, ביז איך בין אנגעקומען צו די פראדוקטן פון דער פירמע 'פאַרעווער ליווינג' (Forever Living). זייערע זאכן ווערן פראדוצירט מיט 'עלאָו ווערַא' (aloe vera), וואס העלפט זייער פאר דעם אונטערליגנדן פראבלעם פון עקזעמע.

עקזעמא קלאפט אויס אויף דער הויט, אבער דאס איז נישט מער ווי א סימפטאם. דער שורש דערפון ליגט געווענליך אין א פארדייאונגס-סיסטעם פראבלעם, ווי 'אינדיידזשעסשאן' (indigestion), אדער אן אפגעשוואכטן אימיון סיסטעם (low immune system).

די פירמע האט מיר געגעבן א שמירעכטס פאר דער הויט, ווי אויך אזא געטראנק וואס זאל אויסרייניגן און אוועקשטעלן דעם אינערליכן קערפער. די צוויי האבן ב"ה גאר גוט געארבעט, און ביז א וואך האבן מיר געזען א שינוי לטובה. עס האט גענומען אביסל צייט ביז עס איז אינגאנצן אוועקגעגאנגען, אבער אזוי גייט עס מיט יעדן נאטירליכן היל-מיטל, אז די רפואה קומט צוביסלעך און מען דארף עס געבן אביסל צייט. (די איינציגסטע זאך וואס ארבעט גלייך איז 'קארטיזאון' [cortisone], וואס קומט אבער מיט א פרייז.)

די דאזיגע פראדוקטן פארקויפן זיך נישט אין געשעפט און דארפן באשטעלט ווערן דירעקט ביי דער פירמע. (דער פירמע'ס פאליסי איז צוריקצוגעבן דאס געלט ביז דרייסיג טעג, אויב מען איז נישט צופרידן מיט די רעזולטאטן.)

איך איליין האב ב"ה נישט קיין עקזעמא, אבער כ'האב פרובירט דאס געטראנק פאר עצירות, וואס איז אויך פארבינדן מיט'ן פארדייאונגס סיסטעם (indigestion), און כ'האב ב"ה געזען מורא'דיג-גוטע רעזולטאטן.

(-)

המספיק נייעס

'פארשעי ברודערהיים' פאמיליע פראוועט געהויבענעם **סיום מסכת סוכות** אין אנדענק פונעם **פאטער פון אן איינוואוינער**

אין שמחה כתורה: תלמידים שטראלן מיט שמחת התורה ביים זיך פאטאגראפירן פארנט פונעם שילד ביים סיום

אן המספיק ברודערהיים אדער שוועסטערהיים איז נישט בלויז א היים פאר א גרופע אינדיווידועלן, נאר עס ווערט פארוואנדלט אין איין משפחה, א משפחה איז אינאיינעם 'אין פריידן און אין ליידן' -- אין גוטע צייטן און אין שווערע צייטן צוגלייך. ברוך השם אז רוב פון די צייטן זענען גוטע און פרייליכע צייטן, מען שפילט, לערנט, שמועסט און פארברענגט אינאיינעם מיט ברודערשאפט און ליבאשפט, אבער עס זענען אויך דא שווערע מאמענטן אין וועלכע מען נעמט זיך צוזאם און מען גייט דאס אריבער אינאיינעם.

אין די לעצטע יאר זענען געווען עטליכע אזעלכע טרויעריגע מאמענטן אינעם 'פארשעי ברודעהיים' ערשטנס ווען מען האט פארלוירן א טייערער ברודער און פריינט מוישי שטערנבערג ע"ה, און דער גאנצער משפחה האט זיך צוזאמענגענומען אינאיינעם אים צו געדענקן און באווייזן, און דער צווייטער טרויעריגער מאמענט איז געווען הארט נאך סוכות ווען א טייערער איינוואוינער יבלחט"א ארי שיחי' האט פארלוירן זיין חשוב'ער טאטע ע"ה.

אין ביידע פעלער האט זיך געשפירט דער אחדות, ווען ארי שיחי' האט פארלוירן זיין פאטער האט דער גאנצער ברודערהיים מיטגעשפירט זיין צער, און עס האט זיך געשפירט ווי יעדער איינער האט געליטן א פערזענליכע פארלוסט, זייענדיג איין משפחה וואו מען לעבט מיט איינער דעם צווייטנס צער און פרייד. און די טייערע איינוואוינער האבן באשלאסן צו טון עפעס אינאיינעם פאר ארי שיחי' און פאר זיין טאטנס נשמה.

מיט די הילף פון די די-עס-פי און די מוטיגונג פון די געטרייע שטאב האבן די איינוואוינער זיך אונטערגענומען צו ענדיגן מסכת סוכה, שטייענדיג הארט נאך סוכות איז דאס געווען דער פאסיגער געלעגנהייט ווען דער יום טוב מיט די סוכה און ד' מינים איז נאך פריש אין די ביינער, און מען האט זיך באלד גענומען צום לערנען מיט די הילף פון די שטאב, און יעדער איינער האט געלערנט חלקים פון די מסכתא אז מען זאל עס קענען ענדיגן אינאיינעם.

נאך חדשים פון שוועריגע אראוואניע איז אנגעקומען דער מאמענט ווען מען האט אינאיינעם פארענדיגט די מסכת, און מען האט זיך געגרייט פאר א סיום ווי עס פאסט לכבוד התורה און לכבוד די טייערע חברים וועלכע האבן זיך אונטערגענומען אזא אונטערנעמונג אויף צו צייגן ליבאשאפט צו זייער חבר ארי שיחי'. און מען האט טאקע אנגעגרייט א רייכע סעודה, און אלע תלמידים האבן זיך אנגעטון בגדי שבת צו די פייערליכע געלעגנהייט.

צוליב די רעגולאציעס ארום 'קאוויד' האט מען געהאלטן דעם מעמד געצוימט בלויז צו איינוואוינער, אבער א באשיידענער מעמד מיינט נישט אז עס איז נישט געווען פראכפול און עלעגאנט, עס איז אריינגעלייגט געווארן גרויסע כוחות צו באלוינען די טייערע איינוואוינער מיט א מעמד צום געדענקן, א רייכע סעודה מיט א רייכע פראגראם וועלכע האט געגעבן פאר אלע באטיליגטע לאנגע שטונדן פון געהויבנקייט און האט ווידער פארשטערקערט די אחדות'דיגע אטמאספער אינעם היים.

מען האט געהערט ווארימע רעדעס, סיי פון די שטאב און סיי פון די טייערע 'מסיימים' און אויסער דעם האט יעדעס איינציגע איינוואוינער געקריגן א ספעציעלע מתנה צו אויסדריקן אנערקענונג פאר זייער נאבעלע אונטערנעמונג, און מען האט געמאכט דעם סיום מסכת אין א גהויבענע שטימונג און אויפגעברענגט די טובה וואס מען האט געטון פאר די נשמה פון ארי'ס טאטע וועלכער איז זיכער א מליץ יושר פאר אלע און אלע זיינע חברים וועלכע זענען אזוי ווי משפחה.

דער מעמד איז געקומען צו א רירנדע קלימאקס ווען מען האט איבעראשט ארי מיט א פארשטעלונג אין וועלכע מען האט געזען מאמענטן פון ארי'ס קינדערישע יארן אין שויס פון זיין פאמיליע, און מען זעט די ליבשאפט און געטריישפט פון זיין טאטן און זיין משפחה, און אזוי האבן זיינע נייע משפחה מיטגלידער אויך געקריגן א בליק אריין אין ארי'ס ליבליכע משפחה, און דער פארלוסט פון זיין געטרייע פאטער ע"ה.

יעדער פון די באטיליגטע האט עקסטער געווואונטשן ארי אז די נשמה זאל האבן אן עלי' און אז זיין טאטע זאל זיך מיען פאר אים, און מען איז זיך צוגאנגען מיט א געהויבענע געפיל וואוסנדיג אז דער אבי יתומים קוקט זיך אום אויף איר און אלע זיינע חברים און די משניות וואס זיי האבן געענדיגט ברענגט זיכער א געוואלדיגע זכות פאר די נשמה און פאר גאנץ כלל ישראל.

לויט ווי מיר הערן אונטער די קוליסן איז דער סיום געווען נאר אויף איין מסכת, און די תלמידים לערנען פלייסיג נאך א מסכת לעילוי נשמת זייער חבר מוישי ע"ה וואס זיי גרייטן זיך אי"ה צו ענדיגן צו זיין ערשטע יארצייט. און עס ווערט אויך געפלאנט א גרויסער מעמד אין זיין אנדענק.

בס"ד

די בעסטע פלאץ
פאר אלע אייערע
גרופ-אינשורענס
געברויכן

Reliable Brokerage, Inc.
We get you protected.

888.783.6286
רופט היינט פאר אייער אומזיסטע אינשורענס פרייז אפשאצונג
HENRY KELLNER & ASSOCIATES
E-mail us at: info@reliablebrokerage.com
Visit us on the web at: www.ReliableBrokerage.com

אנקאדעטן, עפיזאדן, טרעפענישן און אנשיקענישן,
צום שמייכלען און צום שליקעצן

גוטע ירח גאזעט

'עס איז נישט קיין געלעכטער' – געזונטהייט נייעס וועלכע קלונגן אדר'דיג אבער האבן ווירקליך פאסירט

פאר איר גייט אונטער'ן מעסער מאכט זיכער עס איז נישט דעם כירורג'ס געבורטס-טאג

קאליפארניע – פאר מען גייט צו אן אפעראציע מאכט מען פארשידענע בדיקות און בירורים, מען פרעגט זיך נאך אויב דער דאקטאר טויגט, מען רופט אן מומחים און מען מאכט זיכער צו גיין נאר צום בעסטן כירורג. אבער א פרישע שטודיע אינעם 'יו-סי-על-עי' אינסטיטוציע צייגט אז מען דארף צולייגן צו די ליסטע נאך א פראגע, נעמליך דעם געבורטס דאטום פונעם דאקטאר. א ברייטע שטודיע דורכגעפירט דורך פארשער אינעם אינסטיטוציע צייגט אז די צאל פאטאלע טעותים אין אפעראציעס שטייגט מיט ארום אנדערטהאלבן פראצענט אינעם טאג פונעם כירורג'ס געבורטסטאג. "קען זיין אז דער קאפ איז נישטא וועג מען איז פארנומען מיט קריגן געבורטסטאג וואונטשן, און מעגליך חזר'ט מען איבער דעם געבורטסטאג פייערונג אין קאפ" זאגט איינער פון די פארשער וועלכע האבן פארגעשטעלט די געפונסן. א כירורג האט אבער

רעאגירט אויף די שטודיע אז עס איז אייגענטליך א טעות וויבאלד "פילע דאקטוירים וועלן נישט קומען צו די ארבעט אין זייער געבורטסטאג, נאר אויב עס איז א גאר ערנסטע עמערדשענסי" און דעריבער איז די צאל טויטפעלער העכער, וויבאלד אין דעם טאג פירט מען דורך מער האקעלע אפעראציעס און דער טויט ראטע איז נאטורליך העכער אין אזעלכע סארט אפעראציעס.

מסירת נפש פאר סוי סאָס: יונגענטליכער אין שווערע צושטאנד נאכ'ן טרונקן א פלאש סוי זאפט

וואשינגטאן – יונגע מענטשן קענען צומאל טון נארישקייטן, צו איז עס רויכערן ציגארעטלעך אדער זיך אמפערן מיט חברים, אבער איין אזא יונגע שטופערישקייט האט זיך כמעט געענדיגט מיט א טראגעדיע. דער אינצידענט האט פאסירט ווען עטליכע יוגענטליכע האבן געגעסן סושי און האבן זיך געאייסערט ווי שטארק זיין גלייכן 'סוי סאָס' מיט די רויע פיש. אויף צו איבערווייזן זיין שטארקע ליבשאפט צו דעם זאפט האט איינער פון זיי כמעט זיך מוסר נפש געווען און געטרונקן א גאנץ פלעשל פון סוי סאָס, אבער עס האט זיך נישט גוט געענדיגט: דער 19 יעריגער יוגענטליכע איז אנגעקומען אין שפיטאל אין א קריטישע צושטאנד וויבאלד זיין קערפער האט נישט געקענט באהאנדלן די הויכע מאס סאדיום, און ער איז געווען אין א קאומא פאר דריי טאג ביז ער איז ארויסגעקראכן מיט מינימאלע שאדן, אבער ווי עס שיינט האט ער געווינען דעם פארמעסט מיט זיינע חברים אלס דער גרעסטער סוי סאָס ליבהאבער.

טויטליכע ליקאריש: פארשוין אומגעקומען נאכ'ן זיך איבערעסן מיט שווארצע ליקאריש

באסטן - מיר אלע געדענקן די ווארנונגען פונעם דענטיסט אז צופיל צוקער קען שאדן מאכן פאר די ציינער, און מיר ווייסן אז עס איז גוט צו עסן ווי וויניגער זיסווארג און נאשרייען. אבער ווי עס שיינט קענען אומשולדיגע נאשערייַ זיין 'טויטליך' אויב מען

נעמט עס אין צו גרויסע קוואנטומען. דאס האט פאסירט צו א 54 יעריגער קאסטרוקציע ארבעטער אין מאסעטשוסעטס וועלכער האט באצאלט מיט'ן לעבן פאר זיין ליבשאפט פון שווארצע ליקאריש. דאקטוירים האבן ערקלערט אז שווארצע ליקאריש אנטהאלט 'גליצעריזיזיק עסיד' וועלכע איז אומשעדליך אין נארמאל קוואנטומען, אבער אין גרעסערע קוואנטומען קען דאס שאטן פאר'ן ארץ. ווי עס שטעלט זיך ארויס האט דער מאן געגעסן מאסיווע קוואנטום'ס פון שווארצע ליקאריש טעגליך און דאס האט אים געקאסט מיט'ן לעבן. די עף-די-עי האט אין ליכט פון דעם אינצידענט ארויסגעלייגט א וואַרנונג אין וועלכע זיי שרייבן אז מען זאל נישט עסן מער ווי צוויי אנסעס טעגליך, ספעציעל מענטשן העכער פערציג.

וויכטיגע וואַרנונג: שלונגט נישט אראפ אייער ציין בערשטל

פראדעש, אינדיע - אויב האט איר אמאל געזען די וואַרנונגען אויף פלעשער פון בליטש און זייף אז "עס איז נישט צום טרונקן" און זיך געוואונדערט פאר וועמען דאס פעלט אויס, קען זיין אז נאכ'ן הערן איבער דעם געשיכטע וועט איר טוישן אייער מיינונג. ווי עס שיינט דארף מען אויך וואַרענען מענטשן נישט צו אראפשלונגען דעם ציין בערשטל. א מאן אין א פארוואַרפענע דארף אין אינדיע האט ווי עס שיינט איבערגעטריבן מיט'ן זיך פוצן די ציין און האט איינגעשלונגען דעם בערשטל. דער 39 יעריגער מאן איז אנגעקומען אין שפיטאל אן קיין ערנסטע סימפאטמען און פארציילט אז ער האט בטעות אראפגעשלונגען זיין ציין בערשטל נאכ'ן וואַרשיינליך פרובירן צו פוצן אויך דעם האלז, דאקטוירים האבן קודם געשמייכלט אבער נאך א קורצע אונטערזוכונג האט זיך ארויסגעשטעלט אז דער בחור זאגט אמת און מען האט דורכגעפירט א קורצע אפעראציע אין וועלכע דער 11 אינטשיגער בערשטל איז ארויסגעקומען. פון די באריכטן אין די פרעסע איז נישט קלאר אויב דער פאציענט האט צוריקגעקריגן דעם בערשטל.

בראזיליאנער מאן פרובירט צו איינהאלטן א הוסט און קומט אן אין שפיטאל

סאן פאולא - עס איז באקאנט וואס חז"ל פארציילן אונז אז בעפאר אברהם אבינו האט א הוסט געמיינט א זיכערער טויט, פון דארט נעמט זיך דער מנהג צו זאגן 'צום געזונט' וועו א איד הוסט. ברוך השם אז מיר אלע הוסטן און מאכט הילכיג אפטשיס און מען לעבט דאס איבער געווענליך. אבער איין יונגער און געזונטער מענטש האט געהאט וויניגער מזל (און שכל) און האט זיך געפונען אין שפיטאל אין א שווערע צושטאנד נאך א הוסט. דער 34 יעריגער מאן אין בראזיל האט ווי עס שיינט פרובירט צו 'איינהאלטן' דעם הוסט און זיך פארשטאפט די נאז און די מויל ביים הוסטן, אבער אלס רעזולטאט האט ער זיך געשעדיגט די האלז און באלד אנגעהויבן שפורן שטארקע וווייטאגן אינעם הלאז, שווערigקייטן צו שלונגען, און אפילו זיין שטימע האט זיך געטוישט. דאקטוירים האבן דורכגעפירט אן עקס-רעי און באשטעטיגט אז דער קראפט פונעם 'אפטשי' וועלכע ער האט נישט ארויסגעלאזט האט געלייגט דרוק אויף די אונטערשטע טייל פונעם האלז און געשעדיגט א מוסקל. דער פאציענט האט פארברענגט עטליכע טעג אין שפיטאל מיט אינטרעווינוס וויבאלד ער האט נישט געקענט שלונגען, און איז אהיימגעשיקט געווארן מיט א פלעשל אנטיביאטיק און א וואַרענונג צו האלטן די נאז לעכער אפן נעקסטע מאל ער הוסט.

א ראמענישע לעזונג פאר קראנע: גרויסע שוך

קלויזענבורג – עס זענען פארהאן פילע וויצן אויפ'ן חשבון פון ראמעניער און פון שוסטער וועו עס קומט צו מאכן א דאלער, אבער דא האנדלט מען פון א ווירקליכע געשיכטע. נעמליך א שוסטער אינעם שטאט קלויזענבורג אין ראמעניע איז אויפגעקומע מיט א געניאלע געדאנק וויאזוי צו העלפן מענטשן געדענקן די שטרענגע 'סאשעל דיסטענסינג' מאנסאמען וועלכע זענען אין קראפט צוליב דעם קראנע אויסברוך דורך ערצייגן ריזיגע שוך וועלכע זענען געוג גרויס אז אויב צוויי מענטשן טראגן דאס וועלן זיי שטיין עטליכע פוס אפגעווקט אויב שטייען זיי איינער קעגן צווייטן. און אויב מיינט איר אז קיינער וועט נישט קויפן האבן מיר פאר אייך אן איבעראשנדע שטיקל נייעס: דער שוסטער זאגט אז ער קען נישט נאכקומען די פילע באשטעלונגען, און וואס איז זיכער איז אז ער האט געגאסן פון בחנם'דיגע אדערוווערטייזמענט און אצינד קריגט ער באשטעלונגען פון פארשידענע מענטשן איבער די וועלט מיט גרויסע פוס.

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

וויאזוי צו פארזיכערן אז **אייערע עלטערן ליידן נישט פון 'דיהיידרעישן'** און די וויכטיגקייט פון **טרונקן געגנוג וואסער**

כל צמא לכו למים: - אין די סעריע פון אינפארמאטיוועע געזונטהייט ארטיקלן פון 'המספיק האום קעיר' שמועסן מיר אויס אין די שורות די געפאר פון 'דיהיידרעישן' ביי עלטערע מענטשן און די פליכט פון משפחה מיטגלידער צו זיין וואכזאם דערוועגן

'דיהיידרעישן' הערט זיך נישט ווי א געפארפולע געשעעניש, געזונטע מענטשן און יונגע מענטשן דארפן געוועגנליך נישט זיין צו שטארק באזארגט דערוועגן, מען טרונקט ווען מען איז דארשטיג און אין זומער טעג ווייסט מען אז מען דארף טרונקן מער. אבער ביי עלטערע מענטשן פאדערט זיך ספעציעלע וואכזאמקייט אין דעם הינזיכט, דעריבער איז אלעמאל וויכטיג צו דערמאנען עלטערע מענטשן צו האלטן קאפ און טרונקן גענוג.

עס זענען דא עטליכע סיבות פארוואס 'דיהיידרעישן' מאכט זיך אפטער ביי עלטערע מענטשן, קודם כל: מען שפירט ווייניגער דעם דארשט, אבער עס מאכט זיך אויך ביי עלטערע מענטשן אז מען פרובירט צו טרונקן ווייניגער ווייל דאס גיין אהין און צוריק איז שווער צוליב שוואכקייט אדער רוקן ווייטאג א.ד.ג.

עלטערע מענטשן דארפן צומאל טרונקן מער וואסער ווי יונגע מענטשן וויבאלד דער קערפער האלט וויניגער די וואסער און צומאל קען מען אויך ווערן שנעלער אויסגעטרוקענט אלס א 'סייד עפעקט' פון פארשידענע מעדיצינען וואס זענען אפט באנוצט דורך עלטערע מענטשן, דעריבער איז אייביג וויכטיג צו זיין געווארנט דערוועגן, ספעציעל אויב 'טרוקנקייט' איז אויף די ליסטע פון די 'סייד עפעקטס' פון איינע פון די מעדיצינען וואס מען נעמט.

מען דארף נישט ווארטן ביז עס איז א סכנה פון 'דיהיידרעשין' עס איז אלעמאל וויכטיג צו מאכן זיכער אז מען טרונקט גענוג וואסער. וואסער איז קריטיש וויכטיג פאר די געזונטע פונקציע פונעם קערפער, אנגעהויבן פון רעגולירן דעם קערפערס טעמפארעטור, פאר'ן פארדייאונגס סיסטעם, פאר די קאגנעטיוו געזונט און זכרון, און כמעט יעדע פונקציע פונעם קערפער פאדערט זיך גענוג וואסער, דעריבער איז וויכטיג צו האלטן אן אויג אויף עלטערע מענטשן אז זיי טרונקן גענוג.

דאס מיינט נישט אז מען דארף מוטשענען דערוועגן, נאר עס איז גוט צו זיי מאכן אויפמערקזאם דערוועגן און ערקלערן די וויכטיגקייט, און אויב האט דער עלטערער מענטש א היים געהילף אדער א פערזענליכע געהילף איז גוט צו זיכער מאכן אז ער – אדער זי – האלט אן אויג דערויף. אבער די בעסטע איז צו מאכן זיכער אז עס איז אלעמאל דא וואסער ביי די האנט, מען קען אויך באשטעלן א 'וואסער קילער' מאשין וואס מאכט עס לייכט צו טרונקן כסדר פרישע קאלטע וואסער.

אזוי אויך איז ראוזאם צו לייכטער מאכן די צוטריט צום בית הכסא, און אזוי אויך זיכער מאכן אז דער בית הכסא איז צוגעפאסט צו די געברויכן מיט 'גרעב בארס' (הענטלעך ביי די זייטן פונעם טואלעט) אז דאס ארויסגיין זאל אנקומען לייכט און אזוי ארום זאל דאס נישט זיין קיין אפהאלט פון טרונקן גענוג. און עס איז אלעמאל ראוזאם צו אפהאלטן א שמועס דערוועגן מיט די ריכטיגע סענסיטיוויטעט.

עס איז ראוזאם צו האלטן אן אויג אויף די ערשטע סימפטאמען פון 'דיהיידרעישן' און עס כאפן באצייטנס, דאס נעמט אריין: טרוקענע און געשפאלטענע ליפן; טרוקנקייט אין מויל; טרוקענע הויט (ספעציעל אונטער'ן ארעם); און אז מען גייט ארויס זייער ווייניג. דאס זענען געווענליך די ערשטע סימפטאמען און אויב מען מאכט זיכער אז מען טרונקט גענוג דארף מען נישט זיין ספעציעל באזארגט דערוועגן.

די מער ערנסטע סימפטאמען זענען: קאפ-שווינדל (דיזינעס); פארשנעלערטע הארץ-קלאפן; טונקעלע קטנים ביים אויסגיין; מוסקל קרעמפן; מען קען נישט ווייזען מיט טרערן; צומישטקייט; נערוועזיגקייט; שטארקע מידעקייט; קאפ וויטאג און אלגעמיינע שוואכקייט אדער חלשות ח"ו. אין אזעלכע פעלער דארף מען אלאמירן א דאקטאר וויבאלד צומאל איז נישט גענוג בלויז צו טרונקן מער נאר מען דארף נעמען מינעראלן וואס מען האט פארלוירן.

אבער ווי די וועלט זאגט "א פונט פון פארמיידן איז מער וועדר ווי א טאן פון אויסהיילן" – דעריבער איז וויכטיג צו מקדים זיין די רפואה למכה און זיין פארזיכטיג אז מען טרונקט גענוג וואסער טעגליך. די פונקטליכע מאס וואסער איז נישט אייניג ביי יעדן איינעם אבער עס איז ארום 7-8 גלעזלעך וואסער טעגליך, ספעציעל אין די זומער חדשים.

אויב קלערט איר אז אייערע עלטערן קענען נוצן א געהילף רופט 'המספיק האום קעיר' צו הערן מער איבער אונזערע סערוויסעס: 845-503-1700

וויאזוי קענט איר העלפן אייערע עלטערן – אדער אנדערע עלטערע מענטשן – **וואס האבן שווערigקייטן מיט הערן**

שמועה טובה תדשן עצם: - אין די סעריע פון די אינפארמאטיווע ארטיקלן פון 'המספיק האום קעיר' איבער וויאזוי מיר קענען בעסער פארשטיין און העלפן אונזערע עלטערע מענטשן און מקיים זיין דעם 'והדרת פני זקן' אויפ'ן שענסטן פארנעם

עס איז אן אפטע ערשיינונג אז עלטערע מענטשן הערן שווערער. עס ווערט געשאצט אז ארום איין פון יעדע דריי מענטשן העכער 65 יאר אלט האבן פראבלעמען מיט הערן און אזויפיל ווי האלב פון אלע מענטשן העכער 75 יאר אלט ליידן פון הער-פארלוסט. אן אפגעשוואכטע חוש השמיעה איז נישט געפערליך אבער עס קען ברענגען מיט זיך קאמפליקאציעס, אנגעהויבן מיט סכנה'דיגע סיטואציעס ווי למשל אז מען הערט נישט א קאר פייפן אדער א קינד וואס ווייזט, און געענדיגט מיט אומבאקוועמליכקייטן ווען עס קומט צום טאג-טעגליכן לעבן, וו.צ.ב. מען הערט נישט די טעלעפאון קלונגען אדער קלאפן ביים טיר.

עס איז אינטערעסאנט צו באמערקן אז עס איז נישט דווקא צוליב עלטער נאר טיילווייז וויבאלד מיר לעבן אין א וועלט פיל מיט געוויש און הויכע געראדער, און נאך פילע יארן פון זיין אויסגעשטעלט צו כסדר'דיגע הויכע געוויש וועדט די 'חוש השמיעה' אפגעשוואכט און עס קלאפט אויס אויף די עלטערע יארן. דעריבער זעט מען דעם פראבלעם מער צווישן מענטשן וואס וואוינען אין ערטער מיט הויכע געראדער דורכאויס די יונגע און מיטעלע יארן. (עס איז קיינמאל נישט צו פריה צו אנהייבן באשיצן די אויערן פון געראדער).

דאס אפשוואכונג פונעם חוש השמיעה קען אויך אויסקלאפן אויפ'ן גייסטישן און עמאציאנאלן געזונט, מענטשן וואס הערן שוואכער קענען אריינפאלן אין דעפרעסיע וויבאלד זיי ווערן צומישט און זיי קלערן אז עפעס איז נישט אין ארדענונג, ספעציעל וויבאלד עס קען אמאל נעמען א שטיק צייט ביז מען כאפט זיך אז מען ליידט אויף דעם פראבלעם וויבאלד דאס פאסירט צוביסלעך און שטאפלווייז. שטודיעס צייגט אויך אז עלטערע מענטשן וואס הערן נישט גוט קען דאס עפעקטירן זייער זכרון און זיי אנטוויקלן דעמענציע און אנדערע קאגניטיוועע שווערigקייטן.

אויב כאפט מען עס נישט באצייטנס קען דער פראבלעם ערגער ווערן וויבאלד מען דארף אנשטרענגן די אויערן און דאס טוט נאכמער אפשוואכן די 'חוש השמועה' – דעריבער איז בעסער ווי פריער מען כאפט דאס און מען באהאנדלט דאס. און אזוי אויך וויבאלד, ווי דערמאנט, דאס קען ברענגען מיט זיך נאך קאמפליקאציעס, דעריבער איז נישט ראוזאם צו ווארטן ביז עס ווערט אומדערטרעגליך.

די גוטע נייעס איז אז 'אויער מאשינדלעך' ווערן מער און מער פארגעשריטן און קלענער און קלענער, און מען דארף זיך נישט שעמען צו גיין דערמיט, דאס קען העלפן נישט נאר מיט די שמיעה נאר מיט אלע אויבנדערמאנטע זייטיגע פראבלעמען ווי דאס ברענגט מיט זיך.

פאלגנד זענען עטליכע סימנים וואס קען אנדייטן אז מען אנטוויקלט אן הער-פארלוסט: מען האט שווערigקייטן צו רעדן אויפ'ן טעלעפאון; מען שפירט זיך אומבאקוועם אין א שמועס מיט מער ווי איין אדער צווי מענטשן; מען פרעגט איבער נאכאמאל און נאכאמאל; ווען מער הערט א טעיפ מאכט מען עס גאר הויך; מען האט שווערigקייטן צו פארשטיין קינדער. עס איז וויכטיג צו באטאנען אז פילע מאל וועלן די באטרעפנדע אליין נישט באמערקן די סימפטאמען דעריבער איז וויכטיג

זייט 25 »

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

רופט היינט צו זען אויב איר זענט בארעכטיגט צו באקומען 'האום קעיר,

רופט 'המספיק האום קעיר' אינטעיק דעפארטמענט

845-503-0700

"There's no place like home"

- With the right home care supports

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

רופט אונזער אינטעיק דעפארטמענט 845.503.0700

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

1.855.HAMASPIK (426.2774)

INFO@HAMASPIKCARE.ORG
WWW.HAMASPIKCARE.ORG

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

טאבלעטן

צום ערשטן מאל: וויסנשאפטלער ערצייגן אנטיביאטיק פאר 'אי-קאליי' באקטעריע

סידני – עסקעריקיע קאליי -- מער באקאנט מיט'ן פארקירצערונג: אי-קאליי, איז א שעדליכע באקטעריע וועלכע יאוועט זיך אין עסנוואראג, הויפטזעכליך רויע אייער, האלב געקאכטע פלייש, און צומאל אפילו אין גרינצייג. און טראץ וואס אין רוב פעלער מאכט דאס בלויז א מילדע בויך ווייטאג און אבילס פיבער, און איז היבש אומבאקוועם.

דער באקטעריע געבעט ארויס א גיפט וואס רופט זיך 'שיגא טאקסין' -- און אין ערנסטערע פעלער קען פירן צו ערנסטע נירן פראבלעמען און עס קען שעדיגן דעם מח, און קען זיך ח"ו ענדיגן פאטאל, דעריבער וועלן דאס פארלאנגט פאר א גאר ערנסטע אינפעקציע, און די סי-די-סי וואלנט כסדר דערוועגן, אז מען זאל קאכן פלייש און אייער, און וואשן די קאך א.א.וו.

עס מאכט זיך אפט אז מען דארף דורכפירן מאסיווע 'ריקאלס' אויף פראדוקטן וועלכע זענען אינפעסטירט, א זאך וועלכע קען זיין גאר קאמפליצירט, און אין די לעצטערע יארן זענען געווען פילע לאקאלע 'אי-קאליי' אויסברוכן אין אמעריקע צוליב אינפעסטירטע גרינצייג אדער פראדוקטן וועלכע ווערן אנגעשטעקט פון בעלי חיים אינעם פארם, און עס קען זיך אויך מאכן אז דער באקטעריע טרעפט זיך אין וואסער וואס איז געקומען אין באריהרונג מיט אפפאל פון בעלי חיים.

איינע פון די הויפט פראבלעמען פון דעם באקטעריע איז אז אנטיביאטיק איז נישט עפעקטיוו דערפאר, און די אנטיביאטיק קען גאר האבן א פארקערטע עפעקט, עס טוט סטימולירן דעם באקטערי אז דאס זאל ארויסלאזן נאך מער פון דעם אויבנדערמאנטע 'שיגא טאקסין' און פארשער האבן פאר יארן געזונט אן עפעקטיווער באהאנדלונג דערפאר.

אצינד האבן פארשער אין סידני, אויסטראלי גענאלדן אז צום ערשטן מאל געפונען א געוויסע פארעם פון אנטיביאטיק וועלכע האט זיך ארויסגעשטעלט עפעקטיוו אין עלימינירן דעם באקטערי אן די זייטיגע געפאר וואס ביז-יעצטיגע אנטיביאטישע באהאנדלונגען האבן געהאט.

די אנדעקונג האט געקריגן שטארקע באגריסונגען פון דאקטוירים איבער די וועלט, און די באהאנדלונג איז אריבערגעגאנגען עטליכע סוקסעספולע פראבעס, און די אויסטראלישע אויטאריטעטן זענען ערווארטעט דאס צו באשטעטיגן פאר פראבעס מיט פאקטישע פאציענטן אין די קומענדיגע טעג.

פרעסטיזשפולע 'נאבעל אויסצייכענונג' צוגעטיילט צו דאקטוירים וואס האבן אנדעקט 'העפיטייטיס סי'

שטאקהאלם – שוין איבער הונדערט יאר וואס יעדע יאר קומט זיך צונויף אן אינטערנאציאנאלע קאמיטע אין שוועדן צו אויסוועלן פאר וועמען צו שענקן דעם פרעסטיזשפולן און טייערן 'נאבעל אויסצייכענונג' פאר זעקס מענטשן, אדער גרופעס, וועלכע האבן – לויט זייער מיינונג – בייגעשטייערט דאס מערסטע צו די וועלט אין זייער פעלד, דער געווינער קריגט אינטערנאציונאלע אנערקענונג, און אויך א געשאנק פון ארום א מיליאן דאלער.

די זעקס קאטעגאריעס זענען: שלום איבער די וועלט, ליטעראטור, עקאנאמיע, פיזישע וויסנשאפט, כעמישע וויסנשאפט, און מעדיצינישע אנדעקונג. די געווינער אין דעם מעדיצין קאטעגאריע אין די לעצטע יארן זענען געווען די גרעסטע וויסנשאפלער און דאקטוירים וועמענס אנדעקונגען און געפונסן האבן געברענגט צו ערנסטע דורכברוכן אין די וועלט פון מעדיצין.

דאס יאר האט די קאמיטע אויסגעוועלט א גרופע פון דריי דאקטוירים וועלכע האבן אנדעקט די עקזיסטענץ פון 'העפיטייטיס סי' ווירוס – און דערמיט געפירט צו די אנטוויקלונג פון מעדיצינען וועלכע די נאבעל קאמיטע זאגט אז דאס איז "א דורכברוך וואס האט גערעטוועט מיליאנען מענטשן איבער די גאנצע וועלט".

דער אנדעקונג איז געמאכט געווארן אין די אכציגער יארן דורך דר. הארווי אלטער, דר. מייקל יוטאן, און דר. טשארלס רייז. וועלכע האבן צום ערשטן מאל געטראפן דעם ווירוס, וועלכע מען האט ביז דעמאלטס נישט געווארט קלאר איבער איר עקזיסטענץ, וויבאלד דער ווירוס קען זיך באהאלטן פאר יארן אינעם קערפער ביז עס הייבט אן מאכן שאדן.

אין ליכט פון זייער אנדעקונג האט מען אנטוויקלט פארשידענע מעדיצינען, הויפטזעכליך דעם 'רעמדיסוויר' דראג, און אינטרעסאנט צו באמערקן אז דער זעלבער דראג האט זיך אויך ארויסגעשטעלט עפעקטיוו אין פילע קראנע-ווירוס פאציענטן. אזוי ארום האט דער אנדעקונג אין די אכציגער יארן געפירט צו די רעטונג פון אומצאליגע לעבנס, נישט נאר פון העפיטייטיס פאציענטן, נאר אויך פון קראנע.

דער 'נאבל שלום צענטער' אין אסלא נארווענגיע וואו דער יערליכער 'נאבעל פרייז' ווערט פארטיילט פאר דערגרייכונגען אין פארשידענע פעלדער, יעצט פאר דאקטוירים וואס האבן אנדעקט 'העפיטייטיס סי'

פארמאסי מארקעט אויפגעשאקלט: **עמעזאן עפנט פולשטענדיגע 'אנליין פארמאסי'**

נאך יארן פון שפעקולאציעס און קלאנגן האט די אנליין ריטעיל ריז 'עמעזאן' צושטאנד געברענגט איר לאנג-יעריגן פלאן פון נוצן איר פלאטפארמע אויף צו פארקויפן מעדיצינען און געזונטהייט פראדוקטן מיט איר 'פארמאסי' אפטיילונג אויף עמעזאן. און ליפערט עס אפ אינעם זעלבן טאג אדער די נעקסטע טאג, מיט איר ברייטע נעץ פון 'עמעזאן פריים' דעליווערי סערוויסעס.

דער שריט וואס ברענגט א מאסיווע און דראמאטישע טויש צום פארמאסי מארקעט, אזוי ווי עמעזאן האט געטון צום אלגעמיינעם ריטעיל מארקעט. און עס דערקענט זיך אויף די סטאקס פון די פארמאסי ריזן, א שטייגער ווי סי-וו-עס און וואלגרינס וועלכע זענען דראסטיש געפאלן אין די לעצטע וואכן, און זיי פרובירן צו צושטעלן מער סערוויסעס און שנעלערע דעליווערי צו קאנקורירן מיט'ן עמעזאן ריז.

דער שריט קומט נאכדעם וואס 'עמעזאן' האט מיט צוויי יאר צוריק אפגעקויפט א רעלאטיוו קליינע פירמע מיט'ן נאמען 'פיל-פעק' וועלכע פארמאגט א לייסענס צו פארקויפן פארמאסי פראדוקטן אנליין, און אזוי איז עמעזאן פארוואנדלט געווארן איבער נאכט אין א פארמאסי, און גלייכצייטיג שטעלט זי ווייטער צו די סערוויסעס פון 'פיל-פעק' וועלכע שטעלט צו פילן מסודר לויט די טעג אין וועלכע מען דארף עס נעמען, א סערוויס וואס איז נויטיג הויפטזעכליך פאר די וועלכע דארפן נעמען מערערע סארטן מעדיצינען.

דערווייל האט עמעזאן אפיציעל געעפנט איר 'פארמאסי סערוויס' אין 45 שטאטן, אריינגערעכנט ניו יארק. עמעזאן נעמט אישורענס און מעדיקעיד, אבער זוכט אויך צו שטופן איר אייגענע 'דיסקאונט פראגראם' וועלכע פילע זענען אלס א בעפארברייטונג צו עמעזאן'ס נעקעסטע שריט, נעמליך צו אריינגיין אויך אין די מארקעט פון העלט אינשורענס.

עמעזאן זאגט אז די סערוויס וועט נידערן דראג פרייזן וועלכע זענען גאר הויעך אין אמעריקע, אבער פיל זענען באזארגט איבער די שטייגנדע מאכט פון עמעזאן אין יעדע פעלד פון ריטעיל און דרוקן אויס זארג אז זיי ווערן פארוואנדלט אין א מאנאפאל וועלכע קאנטראלירט דעם מארקעט און קענען עוועניטועל ארויספירן פון ביזנעס טויזנטער קליינע פארמאסי געשעפטן איבער אמעריקע, א זאך וואס קען האבן פילע נעגאטיוועס קאנסעקווענצן.

רפואה אין ווארצייטן

חודש אדר

א אדר
הרה"ק רבי אורי מ'סאמבור זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי ר' אורי סאמבורער זי"ע איז אלס יונגערמאן געווען אן עני ואביון, אבער געלערנט יומם ולילה, בארגנדיג יעדע נאכט א נאפט לאמפ פונעם שנייידער אין שכינות. אין א פראסטיגן טאג אין ווינטער תרט"ו, איז די רביצין ארויס מיט זעק אויף די פלייצע צו עפעס א סוחר, און אינמיטן וועג האט זי זיך שווער אויסגעגליטשט אויף די שניי. מען איז געלאפן רופן דעם צדיק פון ביהמ"ד און אנקומענדיג אהיים האט ער געטראפן עטליכע שכינות זיך מטפל זיין מיט רביצין אין שטוב. זיי האבן געזוכט עפעס עסן אדער מעדיצין צו העלפן די רביצין צו זיך קומען, אבער די שטוב איז געווען ליידיג און די רביצין איז געווען גאר אפגעשוואכט. די שכינות, אין שווערן מצב, האבן זיך געמומען באשולדיגן דעם צדיק אלס א בטלן, אז ער איז שולדיג ח"ו.

רבי ר' אורי זי"ע האט באשלאסן צו פארן זאפארט צו זיין הייליגן רבי'ן דער שר שלו' פון בעלזא. אינמיטן וועג איז געווארן נאכט האט ער זיך אפגעשטעלט אין לעמבערג, גאר הונגעריג, שוואך און מיד, און נישט געוואוסט וואו צו גיין. א איד האט זיך אפגעשטעלט און אים געפרעגט וועמען ער זוכט, האט דער צדיק געזאגט זיין מצב. האט דער איד געזאגט ער זאל קומען מיט אים אין ביהמ"ד, וואו דער איד האט געעפנט א שאנק אין וויינקל, ארויסגענומען בראנפען און א בילקע און מחי' געווען דעם צדיק. דער איד איז נעלם געווארן און רבי ר' אורי האט געבענטשט און איינגעדרימלט. פארטאגס איז דער משמש אנגעקומען און געזען דעם אפענעם שאנק און די פעלנדע זאכן האט ער אויפגעווועקט דעם צדיק מיט כעס און געפרעגט ווער עס האט געגעסן די בילקע, האט רבי ר' אורי געזאגט אז א איד איז געקומען און מיר דאס געגעבן. הערנדיג די ווערטער האט דער משמש אראפגעלאזט א פראסק פאר'ן הייליגן צדיק, נישט וואוסנדיג ווער ער איז. פלוצלינג האט זיך געעפנט די טיר און דער זעלבער איד איז אריינגעקומען און גענומען שרייען אויפ'ן משמש, "לאז אפ דעם איד, רבי אורי איז נישט קיין גנב ח"ו, נאר איך האב עס אים געגעבן אינמיטן די נאכט זעהנדיג ווי ער האלט ביי סכנת נפשות."

דער משמש האט זיך אביסל בארואיגט, און דער צדיק איז ווייטער געפארן קיין בעלזא צום שר שלו', וואו ער האט אויסגעגאסן זיין הארץ אויפ'ן שווערן מצב און וואס האט באטראפן די נאכט. דער הייליגער שר שלו' האט געענטפערט, בשעת פילע חסידים זענען געשטאנען דערביי און געהערט, "א איד צו וועמען אלי' הנביא קומט זיך באווייזן דארף נישט זארגן אויף פרנסה." הערנדיג די ווערטער האבן די חסידים אנגענומען רבי ר' אורי און אים געזעצט אויף א בכבוד'יגן ארט און מען האט אים באלד געגעבן גרויסע נתינות. דער הייליגער בעלזער רב האט דאן געבענטשט רבי ר' אורי ער זאל קענען העלפן אידן און האט אים געוואונטשן אז אלע זיינע ברכות וועלן מקוים ווערן.

רבי אורי בן רבי אפרים צבי הכהן יאלעס זצ"ל, א' אדר ב' תר"ע

אויבן רעכטס: די גרונד פונעם אהל פון רבי אורי מ'סאמבור זי"ע וועמ אנדעקט. לינקס: ביי די ארבעט צו צוריקשטעלן דעם גדר. אונטן: דער טיילווייזער אהל צוריקגעשטעלט אויפ'ן מקום מנוחתו.

דער ציון פון הרה"ק רב וועלוול טשארני-אוסטראהער זצוק"ל אין צפת. אונטן רעכטס: זיין רעביצין. לינקס: זיין טאכטער וועלכע ליגן סמוך ונראה צום מקום מנוחתו אין צפת.

ה אדר
הרה"ק רבי וועלוועלע טשארני-אויסטראה'ער זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי ר' וואלף זי"ע פון טשארני-אוסטרא, פון די גרויסע תלמידים פון הייליגן מעזריטשער מגיד זי"ע, האט זיך געפירט צו היטן דעם אתרוג מיט גאר שטארקע חומרות, באהאלטן אין בוידעם פון הויז, און מקפיד געווען אז קיינער זאל עס נישט אנרירן.

אמאל, וועו ער איז שוין געווען אין טבריא, איז געקומען צו אים זיין גרויסער תלמיד החסיד המרומם רבי זלמן לייב ז"ל - א גראדער אייניקל פון נודע ביהודא זי"ע און ראש שושלת משפחת "בריזל" - און ער האט געוואלט זען דעם רבי'נס אתרוג. זייענדיג ווי א בן בית און באליבטער תלמיד, איז ער ארויף אין בוידעם, געגנומען דעם אתרוג שאכטל, און אנגעהויבן אראפצונעמען די פלאקס ארום און ארום.

אבער, פלוצלינג, ווי נאר זיין שפיץ פינגער האט באריר דעם אתרוג, האט זיך געהערט א שרעקליכע געשריי פון אונטן אין הויז. דער תלמיד האט שנעל צוריק געשטעלט דעם אתרוג און געלאפן קוקן וואס איז די שרעקליכע געשריי. אנקומענדיג אונטן האט ער געזען די בני בית דערמונטערן דעם צדיק, וועלכער איז שנעל געקומען צו זיך פון חלשות.

מען האט געפרעגט רבי ר' וואלף פארוואס ער האט גע'חלש'ט, האט ער געענטפערט אז מן הסתם האט איינער אנגערירט זיין אתרוג און דאס האט אים געמאכט שפירן א שטארקע קלאפ אין הארצן פון וואס ער איז געפאלן אונמאכט. דער תלמיד האט מודה געווען אז ער האט טאקע געוואלט זעהן דעם אתרוג און דאס איז טאקע געווען די געשריי און חלשות פונעם רבי'ן. דער חשובער תלמיד האט איבערגעבעטן דעם רבי'ן און ער האט אים מוחל געווען בלב שלם און גרויס אהבה.

דער זעלבער ר' זלמן לייב איז אמאל געווען ביי זיין רבי'ן, און ר' וועלוועלע האט אים מכבד געווען עפעס טועם צו זיין. ר' זלמן לייב האט זיך אנטשולדיגט פאר זיין רבי'ן אז עס איז אים שווער דאס צו עסן וויבאלד ער לוידט פון שווערע מאגן וויטאג. באלד האט רבי וועלוועלע באפוילן מען זאל אים סערווירן א טעלער "קאשע". ר' זלמן לייב האט ווי פארשטענדליך געפאלגט זיין רבי'ן און אויפ'ן ארט אויפגעגעסן די קאשע, כאטש עס איז שווער אויפ'ן מאגן. פון דעמאלטס איז ער געווארן גענצליך אויסגעהיילט פון זיין קרענק און מער נישט געוויסט פון קיין מאגן פראבלעמען.

רבי זאב וואלף בן רבי נפתלי צבי זצ"ל, ה' אדר תקפ"ג

זייט 22 »

רפואה אין ווארצייטן

חודש אדר

«זייט 21

י"א אדר
הרה"ק דער ראגאטשאווער גאון זי"ע

עס האט דערציילט א גרויסער תלמיד: אלס בחור האב איך זוכה געווען צו קענען דעם ראגאטשאווער גאון, ווייל איך האב דעמאלט געלערנט אלס יונגער בחור אין בית המדרש אין קראקא און מען האט מיר געזאגט דער גאון פארט קיין וויען צוליב אן אפעראציע. איך האב זייער געוואלט מיטפארן מיט אים, האב איך געבעטן איינעם זאל מיר זאגן ווען די באן פארט. דערווייל האב איך געבארגט געלט און ארויס צו די סטאנציע, ווען איך האב געקויפט א בילעט. ווען דער באן פונעם גאון איז אנגעקומען בין איך ארויף מיט אים צו דער באן און מיר זענען געפארן אינאיינעם ביז די גרענץ פון טשעכיי.

אויף די באן האט דער גאון געלערנט רמב"ם, און ער האט געליטן ביטערע יסורים, שרעקליך. ער האט געזאגט: איך ווייס פארוואס עס קומען די יסורים אויף מיר, ווייל מיום עמדי על דעתי האב איך מיר געזומען דעם רמב"ם אלס רבי, קומען מיר יסורים פאר'ן נישט לערנען אנדערע ספרים, אבער אויב די יסורים קומען טאקע ווענן לערנען רמב"ם, בין איך זיי מקבל באהבה. ער האט געלערנט רמב"ם אויסנווייניג אויפ'ן לשון, און זיין צורה איז געווען ווי א מלאך.

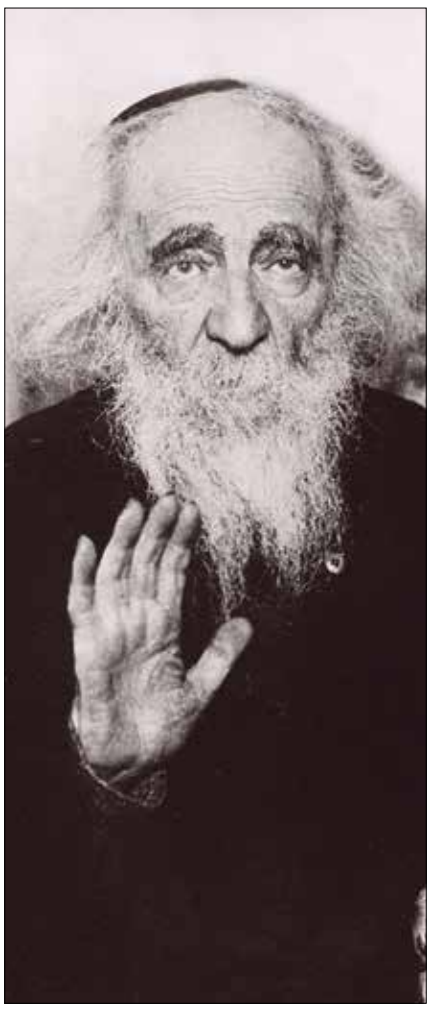
ווען מען איז אנגעקומען צו די הויפטשטאט ווארשא, האט מען אויסגעלייגט טעפיכער אויף ערד פון די באן סטאנציע ביז די שטוב פון זיין אכסניא, און אלע תלמידי חכמים פון שטאט זענען געקומען באזוכן דעם גאון. די עלטערע אידן אין ווארשא האבן געזאגט אז אזא כבוד התורה וואס מען האט געגעבן דעם ראגאטשאווער גאון איז נישט געווען זינט רבי עקיבא איגר ז"ע.

*

אייניגע חדשים פאר הגאון מראגאטשאוו איז נפטר געווארן, האט ער געהאט ביטערע יסורים פון די נירן, און מען האט אים דאן געהערט זאגן שטיל: הלואי וואלטן די יסורים שטיל געווארן אויף איין טאג אין די וואך, אז איך זאל קענען יענעם טאג לערנען תורה במנוחה, און עס איז מיר ווערד צו ליידן דערפאר יסורים אלע אנדערע זעקס טעג אין די וואך.

ער איז געפארן קיין ריגא זיך צו היילן בייַ גרויסע דאקטוירים, וועלכע האבן דאן געזאגט אויפ'ן גאון אז ער וועגט איבער "דריי איינשטיינ'ס."

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

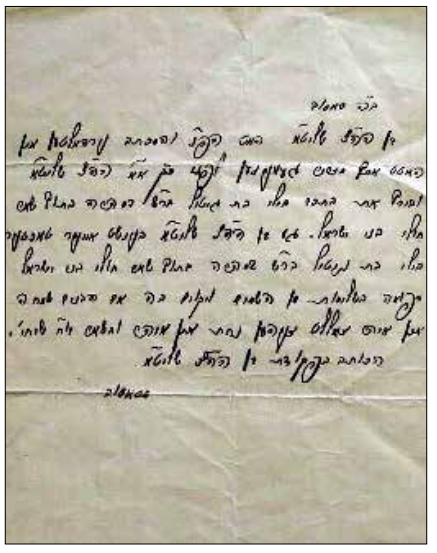


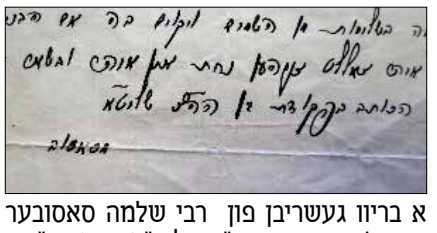
א זעלטענע בילד פון די לעצטע יאר פונעם ראגאטשאווער גאון עלי אדמות.

"רבן של כל בני ישראל, חד בדרא" דער מצבה פונעם ראגאטשאווער גאון אין שטאט דווינסק.

א מודעה איבער א הספד אויפ'ן ראגאטשאווער גאון אין ירושלים דורך גדולי ירושלים זצוק"ל.

צורת קדשו פון הגה"ק רבי שלמה סאסובער זצוק"ל





א בריוו געשריבן פון רבי שלמה סאסובער שטוב 'בפקודת בן הה"צ שליט"א מסאסוב"

י"ב אדר
הרה"ק רבי שלמה סאסובער זי"ע

דער הייליגער צדיק רבי שלמה'לע סאסובער זי"ע איז אמאל געפארן קיין סיגוט, צו די חתונה פון זיין אייניקל וועלכער איז געווארן אן איידעם ביים הייליגן קדושת יום טוב זי"ע. דעמאלט איז א איד געקומען זיך מזכיר זיין אז שוין א לאנגע צייט וואס ער ליידט גרויסע יסורים אין זיין רעכטע האנט.

דער צדיק האט אים באטאפט די הענט פון אויבן ביז אראפ און געזאגט, "עס טוט דיר גארנישט וויי." אויפ'ן ארט זענען די יסורים אוועק און דער איד האט מער קיינמאל נישט געליטן דערפון.

רבי שלמה בן רבי חנוך העניך מאיער זצ"ל, י"ב אדר תרע"ט

י"ט אדר
הרה"ק רבי מאיר יחיאל מ'אסטראווצא זי"ע

דער הייליגער גאון וצדיק רבי מאיר יחיאל פון אסטראווצא זי"ע פלעגט פאסטן למעלה מדרך הטבע, אפילו שבת קודש, אויף א געהויבענעם פארנעם וואס מען קען נישט פארשטיין. פילע גדולי עולם און צדיקי הדור האט געבעטן דעם הייליגן גאון, בעל "מאיר עיני חכמים," ער זאל נישט אזויפיל פאסטן, ווייל עס מאכט אים אזוי שוואך, אבער ער האט ווייטער אנגעהאלטן דעם דרך. בסוף ימיו איז ער זייער שוואך געווען פון די אלע תעניתים, און מען האט געזאגט אז ער האלט ביי הויט און ביין אין פולן זין פון ווארט.

דאקטוירים האבן פיל געבעטן דעם גאון ער זאל נאכלאזן די תעניתים, אבער אן ערפאלג.

איינמאל איז דער צדיק געווארן אזוי שוואך, אז זיין גרויסער רבי, הרה"ק רבי ר' אלימלך זי"ע פון גראדזשיסק, האט אים געבעטן ער זאל אויפהערן צו פאסטן. האט דער אסטראווצער גאון געענטפערט, "אויב דער רבי וואלט מיר געהייסן אראפטאנצן פון א הויכן שטאק, וואלט איך געפאלגט דעם רבי'ן אן שהיות, אבער מיט די תעניתים קען איך נישט אויפהערן."

צווישן חסידים האט מען געערעדט אז די תעניתים זענען פאר דעם וואס דער פאטער פונעם אסטראווצער גאון איז געווען א פשוטער בעל הבית, און די תעניתים און סיגופים זענען געווען אנשטאט די זכות אבות פון אנדערע צדיקים. ווען א שוועסטער פונעם גאון האט דאס געהערט, איז זי אריינגעלאפן צום ברודער בעטן ער זאל פאר'ן געזונט וועגן אויפהערן צו פאסטן אזויפיל, און זי האט צוגעלייגט," די וועלט וועט מיינען מי יודע וער אונזער טאטע איז געווען..." אבער אויך דאס האט נישט געהאלפן.

צדיקים האבן געזאגט אז די אלע תעניתים - לויט איין דעה פערציג יאר נאכאנאנד - זענען געווען צו ממתיק זיין די ביטערע גזירות פון חורבן אייראפע, וועלכע האבן זיך שוין אנגעהויבן אין געצוימטן פארנעם געציילטע יארן נאך זיין פטירה לחיי העולם הבא.

רפואה אין יארצייטן

חודש אדר

דער רבי ר' אלימלך פון גראדזשיסק האט נאך דערציילט וועגן זיין תלמיד דער אסטראווצער גאון, אז אמאל נאכ'ן דאוונען האט ער געלאזט רופן דעם גאון אים צו זאגן א פלפול אין א שווערן רמב"ם. מען האט געשיקט רופן דעם אסטראווצער, דאן א יונגערמאן, און ביז וואס ווען האבן די חסידים אין ביהמ"ד געבעטן ער זאל ברענגען אביסל בראנפן. אינמיטן גיין מיט'ן פלאש בראנפן האט ער זיך אזוי פארטראכט אין די ווערטער פונעם הייליגן רמב"ם אז ער האט גארנישט באמערקט ווי דער פלאש האט ערגעץ אריינגעקלאפט, א שטיק גלאז האט זיך אפגעבראכן, און האט אריינגעשניטן אין זיין פינגער. ער האט אראפגעלייגט די בראנפן און געלאפן צום רבי'ן, אינגאנצן נישט באמערקנדיג אין זיין פארוואונדעטן פינגער מחמת זיין דביקות אין תורה.

רבי מאיר יחיאל בן רבי אברהם יצחק הלוי האלשטאק זצ"ל, מאיר עיני חכמים, י"ט אדר, תרפ"ח

כ
אדר

הרה"ק בעל בית חדש זי"ע

איינמאל האט הרה"ק ממאגלניצא זי"ע אינמיטן פארלערנען א שיעור עיון אנגעהויבן צו רעדן מגודל קדושת הב"ח.

דער ציון פונעם ב"ח אינעם אלטן בית החיים אין קראקא

און ער האט געזאגט. א חולה וועלכער איז געקומען אין די ד' אמות פונעם ב"ח אינמיטן לערנען, איז באלד געווארן אויסגעהיילט.

ווען הגה"ק בעל לב שמח מאלעסק זי"ע האט געהאט א יונגעלע, האט זיין גרויסער שווער דער הייליגער שר שלו' פון בעלזא זי"ע געזאגט ער זאל געבן א נאמען יואל נאכ'ן זיידן דער הייליגער ב"ח זי"ע. מען האט אזוי געטאן, און דאס קינד איז געוואקסן העכער און העכער בתורה ויראה.

אבער ווען דער קינד יואל איז אלט געווארן זיבן יאר, איז ער ל"ע קראנק געווארן און נפטר געווארן לחיי העולם הבא. ווען דער שר שלו' איז געקומען מנחם אבל זיין די טאכטער, די אלעסקער רביצין, האט ער איר געטרייסט, זאגנדיג, "מיין טאכטער, איז נישט געווען גוט אז דער הייליגער ב"ח האט געוואינט ביי דיר אין שטוב זיבן יאר?"

רבי יואל סירקיש בן רבי שמואל יפה זצ"ל, כ' אדר ת'

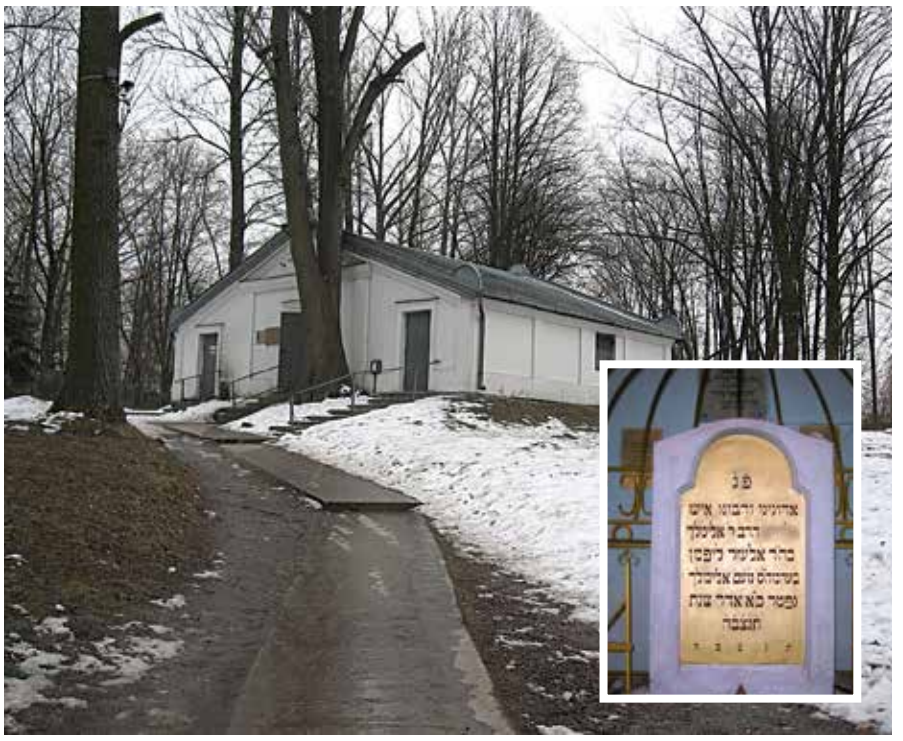
כא
אדר

הרה"ק רבי רבי אלימלך מ'ליזענסק זי"ע

דער הייליגער רבי ר' אלימלך פלעגט יעדן מוצאי שבת קודש טרונקען א קאווע אדער טיי, און האט זוכה געווען דעמאלט צו זעהן די התגלות פון דוד מלך ישראל. איין מוצש"ק האט דער צדיק געזען דוד המלך אן די קרוין, האט ער אים געפרעגט פארוואס, האט דוד המלך געענטפערט ווייל יענע וואך האט ער געטרונקען די קאווע אדער טיי אן צוקער. איינמאל האט דער רבי ר' אלימלך געזאגט אז ער האט נישט געווואוסט ווי גרויס עס איז דער ענין פון מלוה מלכה, אבער וויבאלד אויף דער עלטער האט שוין נישט קיין כוח זיך צו וואשן יעדן מוצש"ק צו א סעודה, זאגט ער אן פאר די קינדער און קינדס קינדער און זיי זאלן מדקדק זיין מקיים צו זיין מלוה מלכה יעדע וואך, און דאס ווערט טאקע נמשך עד היום הזה כידוע.

דער ענין פונעם טיי מוצש"ק ביים נועם אלימלך האט טאקע נאכגעברענגט פיל רפואות און ישועות פאר אידן. עס זענען געווען עקרות וואס זענען געהאלפן געווארן נאכ'ן זיך מזכיר זיין בשעת דער הייליגער רבי ר' אלימלך האט געטרונקען די טיי. נאך די פטירה פון נועם אלימלך האט דער הייליגער נעשכיזער זי"ע באקומען די כלי מיט וואס ער האט געטרונקען די טיי מוצש"ק, און ער האט ווייטער ג'פועל'ט רפואות און ישועות בשעת'ן טרונקען טיי אין די כלי מוצאי שב"ק.

דער הייליגער רבי ר' אלימלך זי"ע



דער ציון המצויינת פון הרה"ק רבי רבי אלימלך זי"ע אין ליזענסק וואו רבבות קומען יעדעס יאר צום יארצייט צו געהאלפן ווערן בדבר ישועה ורחמים.

שרייבט אין נו"א סוף פר' תצוה, אז אפילו א איד וועלכער איז קרוב למיתה קען דער צדיק אים מציל זיין ממות לחיים דורך זיינע תפילות אים צו ברענגען א רפואה און לעבן.

רבי אלימלך בן רבי אליעזר ליפמאן וויסבלום זצ"ל, נועם אלימלך, כ"א אדר תקמ"ז

כז
אדר

הרה"ק בעל שואל ומשיב זי"ע

הגאון רבי יוסף שאול זי"ע איז געווען זייער נאנט מיט די גדולי תלמידי הבעשטה"ק זי"ע, כידוע. ער האט דערציילט אז גאנץ אנהויב אלס יונגערמאן איז דער הייליגער צדיק רבי ר' מרדכי מקרעמניץ זי"ע - דער זון פון הייליגן זלאטשובער מגיד זי"ע - געקומען אויף א שב"ק צום שטאט וואו ער האט געוואוינט. קומענדיג שב"ק אינדערפרי אין ביהמ"ד צום צדיק, דערציילט דער שו"מ, האב איך געהערט אזא זיסע דביקות'דיגע דאוונען דאס ערשטע מאל אין לעבן. זייענדיג יונג און געשיקט איז דער גאון צוגעגאנגען ביז רבי ר' מרדכי און וועז רבי ר' מרדכי האט געזאגט "נשמת," האלטנדיג ביי "כל עצמותי תאמרנה," האט זיך רבי יוסף שאול איינגעקוקט אונטער'ן טלית פונעם צדיק און געזען "התפשטות הגשמיות" במלוא מובן המלה, און עס האט אים אזוי באנומען אז ער האט גע'חלש'ט אויפ'ן פלאץ. וועז ער האט זיך אויפגעכאפט, האט ער זיך דערזען אין הויף פון ביהמ"ד ארומגענומען מיט מענטשן וואס גיסן וואסער אים צו דערמונטערן.

ער האט זיך געשפירט זייער שוואך און אהיים צו די אכסניא זיך אנלאנען און קומען צו זיך, אבער די צורה פונעם הייליגן צדיק איז אים געשטאנען פאר די אויגן אן אויפהער. שפעטער צו שלש סעודות, וועז עס איז שוין געווארן טונקעל, איז ער נאכאמאל געגאנגען צום רבי'ן אין ביהמ"ד, וואס איז געווען שטאק טונקעל און אינגאנצן איבערגעפילט. ער האט זיך גוט צוגעהערט צו די תורה, די באקאנטע בחי' אויף "יורדי הים באניות," אז מען גייט חלילה אין ים התלמוד מיט גיאות, "אני'עס," "איך..."

"איך האב דעמאלט געשפירט אז ער זויבערט מיר אויס אלע איברים און גידים," האט דער שואל ומשיב שפעטער געזאגט. "דער קרעמניצער צדיק האט מיר געוואלט מאכן פאר א חסיד, און דאס האט ער נישט געקענט, אבער ער האט אויסגעריסן פון מיר יעדע פאדעם פון התנגדות, ער האט אריינגעגראבן אין מיר און זיי אויסגעריסן פונעם שורש."

פאר זיין פטירה, במשך דעם ווינטער פון יאר תרל"ה, איז דער הייליגער גאון קראנק געווארן. דאקטוירים האבן געזאגט ער זאל נישט לערנען אין ספרים אינווייניג און אוודאי נישט שרייבן קיין תשובות, אבער ער האט ווייטער ממשיך געווען אין תורה און הלכה ווי שטענדיג. ער האט געבעטן מען זאל אים ברענגען אלע שאלה בריוון וואס קומען אויף דער פאסט, ער זאל קענען ענטפערן דעם דבר ד' זו הלכה, ביז זיין לעצטן טאג אויף דעם עולם.

רבי יוסף שאול בן רבי ארי' לייבוש הלוי נאטנזאהן זצ"ל, כ"ז אדר א' תרל"ה

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

מזל טוב

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

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

וגם לרבות חתנו מו"ה
ישכר דוב מארקאוויטש
הי"ו
מעדיקעל דירעקטאר
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת ארוסי הנכדה/הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יחזקאל** ני"ו
בן מו"ה **יואל משה וווערצבערגער** הי"ו

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

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **יחזקאל שרגא שטיין** הי"ו

ולרגל שמחת לידת הנין נ"י
אצל נכדו מו"ה **ישי שטיין** הי"ו

מו"ה
יואל בראך
הי"ו
טשיעף פיינענשעל אפיסער
טריי קאונטי קעיר און המספיק טשויס
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אהרן יחזקאל הלוי זילבערמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סופערווייזער, טריי קאונטי קעיר מענעדשער

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **בערל באדאנסקיא** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **משה** ני"ו
בן מו"ה **בנציון קראוס** הי"ו

מו"ה
שלמה הערש שפילמאן
הי"ו
גראוף האומס מעינטענענס מענעדזשער
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
סעמפ קאארדינעיטאר
המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

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

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר מנחם זאב הלוי נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **מאיר אלי' גאלדבערגער** הי"ו

מו"ה
שמואל מארקאוויטש
הי"ו
קאמפטראלער, המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר אברהם אפרים נ"י
בן חתנו מו"ה **זלמן לייב שטערן** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **יואל ישעי' דייטש** הי"ו

מו"ה
יודא אברהם קעסטנבוים
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סערוויס קאארדינעיטער, אוירלי אינטערוועגשאן
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
דוד לאווי
הי"ו
אינטעיק ספעציעליסט
טשילדרענ'ס וועיוואר, העטש. סי. בי. עס.
קאמפארט העלט אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר נתן נ"י

מו"ה
יושע אליעזר טייטלבוים
הי"ו
דירעקט סופארט פראפעשאנעל, ישיבת תורה וחסד
המספיק אוו ארענדש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
צבי חיים וועבער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סערוויס קאארדינעיטער, אוירלי אינטערוועגשאן
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

'המספיק אוו קינגס' פלאנירט אוועקצושטעלן 'אירלי אינטערוועגשן' פראגראם

«זייט 08

פונעם דעפארטמענט, די ספעציאליסטן וועלן זיין אזעלכע וואס פארשטייען צו קינדער און ספעציאליזירן זיך אין דעם פעלד, אזוי אז מען זאל נישט פארלירן צייט און זיך גלייך קענען נעמען צו די ארבעט.

אין די זעלבע צייט ווערן אויפגענומען א ברייטע שטאב פון פראפעסיאנאלע טעראפיסטן אין יעדן פעלד, פיזישע און אקיופעישאנאל טעראפיסטן צו באגלייטן די קינדער פונעם ערשטן טאג. און אזוי אויך ספעציאליסטן אין יעדן הינזיכט: וויזשען טעראפיסטן, נוטריישאניסטס, אזוי אז די עלטערן זאלן קריגן אלע סערוויסעס אונטער איין דאך, אלעס מיט די ספעציעלע הארץ און געטריישאפט מיט וועלכע 'המספיק אוו קינגס' איז באריומט.

"אין המספיק שטעלן מיר נישט צו בלויז סערוויסעס, מיר שטעלן צו הארץ, מיר ווילן פארזיכערן אז דאס קינד איז אין די ריכטיגע הענט און די עלטערן קענען זיין רואיג, וואוסנדיג אז זיי קריגן די בעסטע סערוויסעס וואס איז נאר שייך" זאגט אונז דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' ביים ארויסברענגען די אייגנארטיגקייט פון דעם פראגראם.

אויסער די 'אירלי אינטערוועגשן' ספעציאליסטן וועט דער דעפארטמענט האבן ספעציעל געניטע ספעציאליסטן וועלכע וועלן דינען גלייכצייטיג אלס 'קעיר מענעדשערס' און 'סערוויס קאארדינירער' – געווענליך זענען די 'סערוויס קאארדינירער' די וועלכע באפאסן זיך מיט אלע לעגאלע און טעכנישע אספעקטן פון די סערוויסעס, און א 'קעיר מענעדשער' וועלכע באפאסט זיך מיט יעדע הינזיכט וואס פאדערט זיך פאר'ן קינד צו קענען וואקסן און זיך אנטוויקלן.

אינעם נייעם פראגראם וועלן די ראלעס פון 'קעיר מענעדזשערס' און 'סערוויס קאארדינירער' פארענדערט ווערן, אזוי אז די עלטערן וועלן האבן איין אדרעס און וויסן אז זיי האבן א געטרייע באגלייטער וועלכע איז זייער שותף צו פארזיכערן דאס בעסטע פאר'ן קינד, און וועלן נישט זיך נישט דארפן זארגן אז עס איז דא א שטיין וואס מען דרייט נישט איבער פאר זייער קינד צו פארזיכערן דאס בעסטע וואס איז שייך.

אויסער די אויבנדערמאנטע מעלות וועט דער נייער פראגראם האפנטליך אויך פארזיכערן אז די עלטערן דארפן נישט שפעטער ווידער זוכן הילף און פראגראמען און זיך איינשרייבן ווען דאס קינד וואקסט אויף און דארף אנדערע סערוויסעס, דער פראגראם וועט ארבעטן האנט ביי האנט מיט אלע המספיק פראגראמען צו

מזל טוב

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

מו"ה
יושע גראסס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
מענעדשער, 49'סטע סטריט שוועסטערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
פיסקעל אינטערמידיעט קאארדינעיטאר
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **ירוחם זאב** ני"ו
בן מו"ה **אהרן לאנגסאם** הי"ו

מו"ה
ישראל ניימאן
הי"ו
סעלף דיירעקשאן קאארדינעיטאר
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'
מענעדשער, סעווען ספרינגס שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר אשר אנטשיל נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
פיסקעל אינטערמידיעט קאארדינעיטאר
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
בת מו"ה **גדל'י'הו הלוי אפפעל** הי"ו

וגם לרבות מו"ה
שלום מאיר עקשטיין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סטעפ, שנות חיים
המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **גדל'י'הו הלוי אפפעל** הי"ו

מו"ה
גרשון פערן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר קאארדינעיטאר
המספיק אוו ראקלענד קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **שמחה פערן** הי"ו

מו"ה
מאיר שלמה בערגער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **חיים צבי** ני"ו
בן מו"ה **ישעי' שמואל דוד אשרי** הי"ו

מו"ה
טובי' שרייבער
הי"ו
טראנספארטאציע קאארדינעיטער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת בנו מו"ה **זלמן לייב שרייבער** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **אלימלך שמחה** ני"ו
בן מו"ה **משה לוי ברוין** הי"ו

ולרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **יעקב יוסף גלויבער** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **אהרן יצחק** ני"ו
בן מו"ה **יקותיאל יושע בודק** הי"ו

וגם לרבות נכדו מו"ה
אהרן שמואל גלויבער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמיוניטי העביליטעישן, או. טי. פי. עס.,
עפ. עס. עס. קאארדינעיטער המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הנינה/הבת תחי'

מו"ה
אברהם חיים לעווי
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אפיס סטעפ און די. עס. פי. קארלסבורג אונזערהיים
המספיק אוו ארענדש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יואל שעהר
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי., פרויען דעי העב
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אשר זעליג** ני"ו
בן מו"ה **משה מאשקאוויטש** הי"ו

מו"ה
שמואל טענענבוים
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
סאפטוואר דיוועלעפער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **אפרים** ני"ו
בן מו"ה **דוד קליימאן** הי"ו

◄● המספיק נייעס

'אירלי אינטערוועבונג'

«זייט 24

ברענגען יעדע פראגראם וואס איז מעגליך פאר'ן קינד אין יעדן שטאפל פון זיין לעבן, און פארזיכערן אז ער קריגט כסדר די סאמע בעסטע סערוויס וואס ווערט צוגעשטעלט אין 'המספיק' פאר זיי אנטוויקלונג און וואוילזיין ווילאנג עס פעלט זיך אויס.

אויב זענט איר פאסיג און אינטערעסירט צי ארבייטען אין די *המספיק* אוו קינגס 'אירלי אינטערוועבונג' אפטיילונג שיקט אן אימעיל צי CFriedman@hamaspikkings.org

העלפן עלטערע מענטשן – וואס האבן שוועריגקייטן מיט הערן

«זייט 18

צו כאפן א שמועס מיט זיי דערוועגן.

אויב צוליב סיי וועלכע סיבה וויל מען נישט קיין אויער מאשינדלעך אדער עס העלפט נישט איז וויכטיג צו מאכן זיכער אז דאס ברענגט נישט צופיל אומאנגענעמליכקייטן אדער סכנות ח"ו, פאלגנד זענען פארשידענע עצות וויאזוי צו לייכטער מאכן:

מאכט זיכער אז מען זעט די ליפן ביים רעדן - מאכט זיכער אז משפחה מיטגלידער און גוטע פריינט וווייסן דערוועגן און בעט זיי צו רעדן קלאר און הויעך; מען זאל זען די ליפן ביים רעדן; האלטן אויג-קאנטאקט - דאס מאכט לייכטער צו פארשטיין, ספעציעל וועז עס רעדט זיך פון קינדער.

געדענקט אז נישט אלעמאל איז באקוועם צו איבערפרעגן - דעריבער וועז עס מאכט זיך א שמועס מאכט זיכער אז זיי ווערן נישט 'אריסגעלאזט' פונעם שמועס אוז זיי קענען מיטהאלטן, אז נאר איינער זאל רעדן אויפאמאל, אויב פעלט זיך אויס זאל מען איבערזאגן וואס עמיצער האט געזאגט שטיל, אוז בכלל מאכט זיכער אז מען האט געהערט וואס איר האט געזאגט. צומאל איז אויך גוט צו איבערזאגן די זעלבע זאך מיט אנדערע ווערטער.

דער עיקר איז: האט געדולד, ווייזט פארשטאנד, עס איז גענוג שווער פאר דעם באטרעפנדן, אפילו אויב איר דארפט איבערזאגן עפעס אפאר מאל, צייגט אז איר טוט עס געזן אוז מאכט אים – אדער איר - שפירן באקוועם צו איבערפרעגן וויפיל מאל עס פעלט זיך אויס.

א געהילף כסדר קען זיין שטארק בייהילפיג פאר מענטשן וואס הערן שווער, רופט 'המספיק האום קעיר' צו הערן מער איבער אונזערע סערוויסעס: 845-503-1700

המספיק אין בילדער

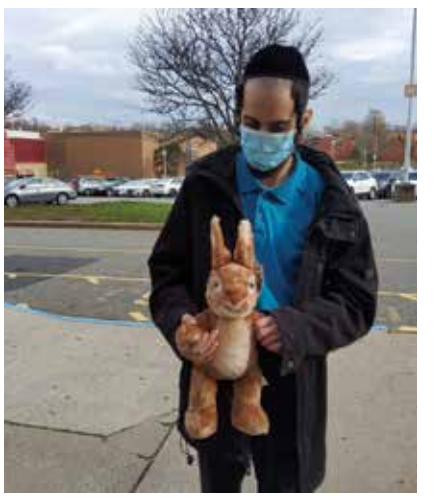
אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

מגדל עוז. מען בויעט א טורעם און מען לערנט זיך צו האלטן באלאנס...

מעשי ידי אומן...

זה השער לה' צדיקים יבואו בו

כבוד התורה. ביים ארויסנעמען דעם ספאר תורה צו קריאת התורה



מען שטאלצירט מיט די פרישע 'סחורה'נע' בעלי חיים וואס מען האט געקריגן ביים אויספלוג

ביי אן אויספלוג צום נייעם 'האדסאן יארד' קאמפלעקס

ראו מי ברא אלה: מען כאפט א בליק פון דערהייער

ווער פארט די שנעלסטע? ביים גענישן פון די באמפינג קארס ביים אויספלוג

פושט צורה ולובש צורה...

ווער גייט געווינען? דער מענטש אדער דער מאשין.

הקטנים, דארט וואו
אונזערע קליינע וואקסן גרויס.

הקטנים איז אווארעמע היים פאר אונזער קליינע קינדערליך, מיט'ן ציל צו געבן פאר די קלענערע פון אונז מיט ספעציעלע געברויכן (יארגאנג 2-6) א געשמאקע ענווייראמענט וואו צו פארברענגען און זיך אנטוויקלען, מיט דער באגלייטונג פון א ווארעמע און איבערגעגעבענע סטעף. יעדעס קינד ווערט באזונדער גענומען אין חשבון ביים אויספלאנירן און צושטעלן גאר צוגעפאסטע און אינהאלטסרייכע אקטיוויטעטן, געשמאקע טריפס און אונטערהאלטונג פראגראמען.

BOYS AND GIRLS: AGES 2-6

CALL US
718.387.8400 X 5250
for information and enrollment

A Project by Hamaspik Kings

Hamaspik Twilights™ is a full suite of after school and weekend programs, each distinctly designed for various age groups and life stages within the OPWDD community.

TWILIGHTS
AFTER SCHOOL PROGRAMS
Powered By Hamaspik

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

נאה דורש ונאה מקיים: ביים לערנען בחבורה, מען האלט זיך צום געזעץ.

וחייב אדם להעביר את הסדרא...

פקודי ה' ישרים משמחי לב.

מלאכת מחשבת: די תלמידים זענען פארטיפט מיט א געשמאקט אין מאלן בילדער מיט די בערשטלעך און פעינט אינעם דעי-העב

עס דרייט זיך א רעדל: די תלמידים ביים נוצן די נייע איבונגען אינסטרומענטן וועלכע מאכט די איבונגען געשמאק.

מכבד את ה' מגרונו: שירה וזמרה ביים מסיבת ראש חודש

אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי

א חמשה עשר סעודה מיט די זיסע פירות אין סאמיט ברודעראהיים

"צומאל דארף מען באהעפטן די פינטעלעך און עס אנטפלעקט זיך א שיין בילד"

מען כאפט פרישע (געפילטערטע) לופט...

קאליגרפולע אונטערהאלטונג...

המספיק איז גרייט פאר אייער פאמיליע

זענט איר נייגעריג וועלכע סארט הילפס פראגראמען זענען פארהאן אין פאל וואס אייער פאמיליע מיטגליד נויטיגט זיך אין הילף? רופט המספיק. המספיק שטעלט צו א רייע הילף סערוויסעס: פון היים-באדינונגען, קאמיוניטי און פערזענליכע געהילפן, ביז פינאנציעלע שטיצע צו באצאלן די קאסטן פון באדינען אייער פאמיליע מיטגליד.

המספיק איז שטענדיג גרייט אייך צו סערווירן מיט די בעסטע קעיר און הילף וואס איר נויטיגט זיך. מער פון אלעמען וועלן מיר זיכער מאכן אז דער פראצעדור זאל אנקומען לייכט און איר זאלט גרינגערהייט קענען געניסן פון ערשטקלאסיגע באהאנדלונגען וואס עס קומט אייך.

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

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

HAMASPIK
CENTER FOR HUMAN SERVICES
המספיק
מרכז עזרה לצרכי הציבור

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

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

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

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

email: intake@hamaspikkings.org

גאָוט

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

שלום עליכם, חשוב'ע לייענערס.

דער דאזיגער קאלום, וואס הייבט זיך אין א מזל'דיגער שעה יעצט אן דרוקן אינעם 'גאזעט', קומט מיט'ן ציל פון אונז העלפן זיך באקענען מיט אונזער קערפער און די פארשידנערליי געזונט-ענינים וואס קומען דערמיט. געטריי צום כללית'דיגן פרינציפ פון אונזער אויסגאבע, וועלן די ארטיקלען וואס לויפן אין דעם קאלום אוועקגעשטעלט ווערן אויף דעם עיקר, אז דער תוכן וועט זיין אינפארמאטיוו און באלערנד. דער קאלום וועט אין יעדן נומער אדערסירן א נושא אין דער סוגיא פון געזונט, וואס וועט גרונטליך באהאנדלט ווערן אויף אלע זיינע שייכות'דיגע פרטים. מיר וועלן זיך באקענען מיט די עיקרים און כללים אויף א לייכטן אופן און אויסשמועסן גורמים, ווי אויך מיטלען זיך צו אפהיטן קעגן זיי ווי אויך אנווייזונגען וואס צו טאן אין פאל ס'איז יא נוגע.

די נושאים וואס וועלן דא אויסגעשמועסט וועלן בדרך כלל זיין בשייכות מיט פארשידענע געזונט-פראבלעמען, ווי אויך חלקים פון אונזער גוף - אברים און קערפערליכע פונקציעס - וועלכע מיר וועלן מסביר זיין און צעגלידערן אויף א פשוט'ן, פארשטענדליך אופן. דער ציל איז, אז מיר זאלן באקומען א בעסערע הבנה אין די זאכן, כדי קלארער צו פארשטיין וואס עס שפילט זיך אפ און וויאזוי ריכטיג צו האנדלען. וועט מען פארשטייט א געזונט-קאמפליקאציע אויף אלע אירע פרטים - סימפטאמען, דיאגנאז, אויסווירקונגען, הייל-מיטלען - וויסט מען בעסער ראשית כל וויאזוי זיך אפצוהיטן דערפון לכתחילה; דערצו באקומט מען א בעסערע השגה וואס צו טאן און וואוהין זיך צו וועגן, אין פאל מען טרעפט זיך יא מאטערן מיט יענעם באטרעפנדן פראבלעם.

דאס איז שוין אויסער דעם פאקט, וואס זיך נאענטער באקענען מיט אונזער קערפער, זיינע אפטיילונגען און פונקציעס, וועלן מיר אנקומען צו א מער קלארער הכרה אין דעם וואונדער וואס ליגט דארט באהאלטן, און מיר וועלן ממילא בעסער וויסן מכיר טובה צו זיין דעם רבונו של עולם אויף די אזויפיל חסדים וואס ער שטעלט אונז צו יעדע רגע פון אונזער לעבן.

לאמיר זיך ווינטשן, אז מיר זאלן זיך באקענען מיט געזונט-פראבלעמען נאר בתורת ידיעה בעלמא, וועלכע וועלן בלייבן בגדר אינטערעסאנטע אינפארמאציע וואס שאדט נישט צו וויסן אבער איז קיינמאל קיינעם נישט נוגע. דער איינציגער צווועק למעשה וואס מיר זאלן דערפון יא ארויסנעמען זאל זיין, צו בלייבן דאנקען דעם אויבערשטן פאר'ן אונז באשיצן קעגן די אלע פראבלעמען.

צייט אראנטו!

'גאָוט' (Gout)

עס זענען נישט פאראן קיין סך געזונט-פראבלעמען, וואס קומען מיט אזא מאס אומבאקוועמליכקייט און אזעלכע גרויסע יסורים ווי 'גאָוט' (Gout). מיר רעדן דא, ווי פארשטענדליך, נישט פון ערנסטע מחלות, ל"ע, ביי וועלכע מען רעדט פון באהאנדלונגען וואס דארפן אנאליזירט ווערן דורך מומחים בכובד ראש. מיר רעדן נישט פון געזונט-פראבלעמען, ביי וועלכע דער עיקר דאגה איז אז דער חולה זאל אויסגעהיילט ווערן און זיך קענען אומקערן צום געהעריגן סדר החיים. אין אזעלכע פאלן, וועלן מען רעדט וועגן אזעלכע זאכן ווי איינרייסן הימלען און מעורר זיין רחמי שמים, זענען די יסורים שוין אזא זייטיגער ענין, און שטייט זיכער נישט די ערשטע אויף דער ליסטע פון פריאריטעטן. מיר רעדן דא פון אזא געווענליכער, 'וואכנדיגער' געזונט-קאמפליקאציע, וואס פירט טאקע נישט צו קיין 'בקשו רחמים' צעטלעך אין שול, אבער ברענגט יא גרויסע מאטערנישן און שטערט שטארק אנצוגיין מיט'ן געווענליכן סדר היום.

גאָוט פארנעמט זיכער א חשוב פלאץ אויפ'ן אויבנאן פון צרה'לייט — אנשיקענישן וואס האבן שייכות מיט'ן גוף און זענען גורם גרויסע יסורים און פארשווערן דאס לעבן. איינער פון די גרויסע פראבלעמען וואס קומען מיט גאָוט איז, אז ער באפאלט דעם מענטש אן קיין פריערדיגער וואריענונג. גאָוט איז ווי א שטיין וואס פאלט פלוצלונג אראפ פון הימל. ער קומט אן פון איין מינוט אויף דער אנדערער, און ברענגט אויפ'ן מענטש אויסטערלישע יסורים, וואס ווייניג, אויסער די וואס ליידן דערפון, וועלן פארשטיין. גאָוט ברענגט גרויסע ווייטאגן, וואס באגרעניצן, און צומאל פארקריפלען ממש, אזא פשוט'ע טעטיגקייט ווי גיין אויף די פיס.

גאָוט אטאקירט געווענליך דעם דיקן פינגער פון דעם פוס, ביי דעם פונקט וואו דער ביין פונעם פינגער באהעפט זיך צום פוס — דעם 'דזשאָינט' (Joint). דורכאויס אזא אטאקע, ווערט דאס דאזיגע חיבור-פלאץ אויפגעשוואלן, און דאס ברענגט א שרעקליכע ווייטאג אינעם פינגער. עמיצער וואס ווערט באפאלן פון א גאָוט-אטאקע וועט זיך פון די יסורים אויפוועקן אינמיטן נאכט, און פילן ווי עמיצער וואלט אים אונטערגעצינדן דעם דיקן פינגער — וואס ווערט טאקע רויט, געשוואלן, און ברענט ווי דעם שטאטישן פייער פופצן מינוט פאר'ן סוף זמן שריפת חמץ. די יסורים זענען אזוי שווער, אז אפילו אזא גרינגע זאך ווי די דאכענע קען זיך אויפ'ן פינגער פילן ווי אן אומדערטרעגליכער משא.

קיין פערמאנענטע רפואה פאר גאָוט איז דערווייל נישט ערפינדן געווארן, און מענטשן וואס מוטשען זיך דערמיט לעבן מיט'ן מציאות פון אזעלכע פלוצלונגדיגע אטאקעס. די איינציגע ברירה וואס בלייבט, איז אויסצואוואַרטן און אויסצושוויצן דעם גאָוט און וואַרטן ער זאל אוועקגיין.

קיין רפואה איז טאקע נישטא, אבער עס זענען יא פאראן מיטלען, וואס קענען העלפן מינימיזירן די שאנסן פאר גאָוט, און ווען עס קומט יא אן זענען פאראן אופנים צו העלפן אביסל מינימיזירן די סימפטאמען און זייערע אויסווירקונגען.

סימפטאמען

ווי דערמאנט, איז עס נישט נאר די גרויסע יסורים מיט וואס גאָוט קומט, און איינע פון זיינע שוועריע אייגנשאפטן איז אויך דער פאקט וואס א גאָוט-אטאקע קומט געווענליך פלוצלונג, אן קיין פריערדיגער וואריענונג. דערצו געשעט עס רוב מאל אינמיטן נאכט, ווען דער מענטש ווערט דערוועקט דורך די ווייטאגן און אנדערע סימפטאמען, אריינגערעכנט א שארפער ווייטאג אינעם 'דזשאָינט' — דאס פלאץ וואו דער ביין פונעם פוס-פינגער איז מחובר צום ביין פונעם פוס. אין רוב פאלן אטאקירט גאָוט דעם דזשאָינט פונעם דיקן פינגער, אבער עס קען פונקט אזוי באטרעפן סיי וועלכן אנדערן פינגער פונעם פוס.

דער גרעסטער קרבן איז געווענליך דער דזשאינט פונעם פינגער, אבער נישט זעלטן וועלן די דזשאינטס פון אנדערע קערפער-טיילן אויך געטראפן ווערן, אריינגערעכנט פון די קנעכלען (Ankles), קני, פלייצעס, האנט (Wrists), און פינגערס פון דער האנט.

די יסורים לאזן דעם מענטש אפ בהדרגה. די ערשטע פאזע פון דער אטאקע, ווען די ווייטאגן זענען צום שארפסטנס, נעמט געווענליך פון פיר ביז צוועלף שעה נאך דער אטאקע. דורכאויס די שעה'ן זענען די ווייטאגן צום ערגסטן. אנדערש ווי ביים אנקומען, ווען די יסורים באפאלן דעם מענטש ווי א צונאַמי, גייען זיי אוועק פאמעליך און עס נעמט צייט ביז דער מענטש ווערט פון זיי אינגאנצן פטור. נאך דעם וואס די יסורים הייבן אן נאכלאזן, בלייבט דער מענטש געווענליך פילן מילדערע סימפטאמען, אריינגערעכנט א היפשער מאס אומבאקוועמליכקייט ביי די באטרעפנדע דזשאינטס. די צייט ווילאנג עס געדויערט פאר די סימפטאמען געפנליך אוועקצוגיין איז אנדערש ביי אנדערע מענטשן, און קען געדויערן פון עטליכע

גוף געזונט

טעג ביז עטליכע וואכן.

אויסער דער פיין, ווערן די באטרעפנדע דזשאינטס אויך רויט-געשוואלן, הייס, און בלייבן סענסיטיוו. וואס מער צייט און ווי מער אזעלכע גאַוט-אטאקעס, ווערט דעם מענטש שוועריר צו ניצן די אטאקירטע דזשאינטס ווי נארמאל, און די באוועגונגען פון יענע קערפער-חלקים — פיס, האנט, פלייצעס, אא"וו — פאדערט א גרעסערע מאס אנשטרענגונג און קומט באגלייט מיט ווייטאגן.

טראץ דעם וואס גאַוט פארמאגט נאכנישט קיין געהעריגע רפואה, און ס'איז אפשר גרינג מחליט צו זיין אז היות קיין מעדיצין איז סייווי נישטא איז א שאד די צייט זיך צו לאזן אונטערזוכן, טאר מען אים אבער נישט לאזן לויפן. וועו עמיצן כאפט א גאַוט אטאקע, איז וויכטיג תיכף צו גיין צום דאקטאר. אויב איגנארירט מען די סימפטאמען און מען לאזט דעם גאַוט לויפן, וועלן די יסורים שפעטער נאר ערגער ווערן. נישט נאר וועלן די צוקונפטיגע אטאקעס מער ווי טאן, נאר זיי קענען דערצו גורם זיין ערנסטע שאדנס פאר די באטרעפנדע דזשאינטס. שוין אפגערעדט אויב מיט דער גאַוט קומט הויכע היץ, זאל מען זיך זיכער תיכף וועגדן צום דאקטאר. היץ וואס קומט מיט גאַוט קען זיין א סימן אז דער ביין איז שוין אינפעקטירט געווארן, און דאס לאזן די זאך אזוי לויפן קען זיין אן ערנסטער סכנה פאר דער וואוילזיין פונעם ביין.

גורמים

גאַוט איז די תוצאה פון אזעלכע קליינע ברעקלעך וואס בלייבן שטעקן אינעם קערפער און הויפענען זיך אן ארום די דזשאינטס. וועו דאס בערגל פון אזעלכע שטיקלעך ווערט געגוג גרויס, הייבן זיי אן לייגן דרוק אויף יענעם באטרעפנדן פלאץ, וואס ווערט אלס תוצאה געשוואלן. וועו דער קערפער, וואס דער רבונו של עולם האט באשאפן מיט א נאטירליכן שיץ-סיסטעם, באמערקט ווי די קריסטאלס האבן זיך אזוי באקוועם געמאכט אינעם גוף, שיקט ארויס געווייסן סארט ווייסן בלוט-צעל, וועמענס אויפגאבע איז צו אטאקירן די דאזיגע פרעמדע, אומגעוואונטשענע געסט. אלס איינער פון זייערע קאמפס-מיטלען, לאזן די ווייסע בלוט-צעלן ארויס אזא כעמיקאל וואס אטאקירט אויך דעם באטרעפנדן פלאץ, וואו די קריסטאלן האבן זיך באזעצט. וועו דער קערפערליכער שיץ-סיסטעם זעט אז דער דזשאָינט איז נישט בסדר, פארטייטשט ער די געשעעניש ווי א תוצאה פון יענע קריסטאלן און שיקט אהין א פרישן באטאליאן פון ווייסע בלוט-צעלן, וואס באפאלן דעם דזשאָינט מיט א פרישער דאזע פון יענעם כעמיקאל, וואס נארמאלערווייז וועט דער קערפער פטור פון דעם עודף יוריק עסידס און דער מענטש ווייסט אפילו נישט אז זיי זענען דארט געווען. די יוריק עסידס צעגייען זיך אינעם בלוט, וואס פירט זיי אפ צו די נירן, פון וואו זיי ווערן צום סוף ארויסגעשיקט פונעם קערפער אינאיינעם מיט'ן גאנצן איבעריגן אפפאל. וועו דער מענטש נעמט איין צו א גרויסן קוואנטום יוריק עסידס, אדער זיינע נירן זענען פשוט אפגעשוואכט און פארמאגן נישט געפאדערטן כח וואס פעלט זיך אויס זיי צו קענען ארויסשיקן פונעם קערפער, זאמלען זיי זיך ביסלעכווייז צוזאמען ביי די דזשאינטס, וואו זיי הויפענען זיך אן און ברענגען גאַוט.

ווער איז אויסגעשטעלט צו באקומען גאַוט?

ווי געזאגט, ליגט דער גורם צו גאַוט אין דעם, וואס דער קערפער טרעפט זיך מיט צו א גרויסן קוואנטום פון יוריק עסידס. עס זענען פארן עטליכע פאקטארס וואס קענען שפילן א ראלע, אז דער מענטש זאל זיך טרעפן מיט סורפלוס פון דער דאזיגער סובסטאנץ.

קודם כל דארף מען געדענקען, אז דער קערפער אליין פראדוצירט יוריק עסידס. דער גוף וועט אבער נישט צו באשאפן צופיל דערפון, ווייל ער 'ווייסט' אז א צו גרויסער קוואנטום קען אים ברענגען פראבלעמען. ווי געזאגט, וועט דער קערפערליכער סיסטעם נארמאלערווייז ארויסווארפן די יוריק עסידס פון זיך, און דער פראבלעם הייבט זיך אן ביי אזעלכע וואס ליידן פון אנדערע קאמפליקאציעס, וועלכע שוואכן אפ דעם סיסטעם און שטערן דעם קערפער פון אויספירן זיין תפקיד.

איבערוואגיקייט, צום ביישפיל, קען אויך שפילן א ראלע אין גאַוט, און פטור ווערן פון דעם איבעריגן בינטל פונט קען העלפן רעדוצירן די מעגליכקייט פון באקומען גאַוט. די סיבה דערצו, ווי דערמאנט, איז ווייל אויסער פון די אויסגערעכנטע סארטן עסנווארג, ווערן יוריק עסידס אויך נאטירליך פראדוצירט דורכ'ן קערפער. ביי איבערוואגיגע מענטשן באשאפט דער גוף א גרעסערן קוואנטום פון יוריק עסידס, און די די נירן דארפן במילא שווערער ארבעטן פון זיי פטור צו ווערן.

גאַוט מאכט זיך אבער נישט נאר ביי מענטשן וואס מוטשען זיך מיט אנדערע געזונט-פראבלעמען, און געווענליך באקומט מען גאַוט פשוט אלס תוצאה פון פיטערן דעם קערפער מיט מער יוריק עסידס ווי ער קען פארנעמען. דערפאר איז דער בעסטער באווארענונגס-מיטל לכתחילה נישט צו עסן צופיל פראדוקטן וואס ברענגען צופיל יוריק עסידס. עטליכע דוגמאות פון אזעלכע מאכלים זענען, בהמה-פלייש, לעבער, סאַרדינען, אייסקרים, צוקערלעך, אלקאהאלישע געטראנקען, סאָודאַ און אנדערע זיסע געטראנקען.

עס זענען פאראן זייטיגע געזונט-פראבלעמען וואס קענען אויך שפילן א ראלע אין ברענגען גאַוט. הויכער בלוט-דרוק וואס ווערט נישט געהעריג באהאנדלט קען זיין א גאַוט-גורם, און דאס זעלבע מיט צוקער (diabetes), מאגן-פראבלעמען, און צרות מיט'ן הארץ און נירן.

עס זענען פאראן פארשידענע מעדיצינען וואס קענען אויך שפילן א ראלע אין גאַוט-אטאקעס. למשל, 'טייאַזוייד דייאורעטיקס' (thiazide diuretics) — א מיטל וואס ווערט פארשריבן צו באהאנדלען הויכן בלוט-דרוק — איז עלול צו העכערע די געפאר פון באקומען גאַוט. דאס זעלבע מיט א נידעריגער דאזע פון אספירין וואס מ'נעמט אויף א רעגלמעסיגן אופן, ווי אויך געווייסע מעדיצינען וואס ווערן פארשריבן פאר מענטשן נאכ'ן דורכגיין אן אבר איבערפלאנצונג (organ transplantion).

גאַוט איז אויך א זאך וואס לויפט געווענליך אין דער משפחה, און אויב עמיצער האט א נאענטן פאמיליע-מיטגליד וואס ליידט פון גאַוט, זענען די שאנסן פאר די אנדערע עס צו באקומען אויך העכער ווי געווענליך.

מענער, וועמענס קערפערס פראדוצירן נאטירליך מער יוריק עסידס ווי פרויען, זענען מער אויסגעשטעלט צו ליידן פון גאַוט ווי פרויען — הגם איינמאל א פרוי קומט נאענטער צו די מיטעלע יארן, העכערן זיך די שאנסן צו אנטוויקלען גאַוט. וועו עס קומט צווישן די יארן פון דרייסיג ביז פופציג, זענען מענער מער אויסגעשטעלט זיך צו טרעפן מיט גאַוט ווי פרויען.

געווייסע שטודיעס ווייזן אויך, אז נאכ'ן דורכגיין אן אפעראציע, אדער בכלל נאך א טראומאטישער איבערלעבעניש, זענען מענטשן מער עלול צו באקומען גאַוט. פארשידענע אבסערוואציעס ווייזן, אז ביי סאלדאטן וועלכע האבן טיילגענומען אין מלחמה איז די ריזיקע פון באקומען גאוט נאכ'ן זיך אומקערן אהיים געווען העכער ווי דער אלגעמיינער באפעלקערונג.

גאַוט קאמפליקאציעס

עס זענען פאראן מענטשן וואס קומען אפקומען מיט איין גאַוט אטאקע, און מער וועלן זיי פון דעם שונא נישט הערן. אנדערע וועלן ליידן פון צייטנווייזע אויסברוכן, וועלכע וועלן אבער נישט קומען אזוי אפט. מענטשן וואס ליידן אבער פון אפטערע גאַוט-אטאקעס, זאלן בהחלט גיין צום דאקטאר און נעמען מעדיצינען דערקעגן. אויב וועלט דער גאַוט אין אזא פאל נישט באהאנדלט, קען עס גענצליך חרוב מאכן די דזשאָינטס. די דאזיגע ביינער קענען גענצליך פארקרימט ווערן, אדער אינגאנצן ארויסגיין פון באניץ, ל"ע.

אויב מען לאזט גאַוט לויפן, קען די קריסטאלס ממשיך זיין אנצוהויפן און זיך אויסשפרייטן אין אנדערע ערטער פונעם קערפער, בעיקר אונטער דער הויט פון די פינגערס, הענט און פיס, פלייצעס, און הינטער די קנעכלען. קיין יסורים ברענגען זיי טאקע נישט, אבער וועו א גאַוט אטאקע קומט אן וועלן די אנדערע ערטער וואו די קריסטאלן האבן זיך אנגעזאמעלט אויך אנגעשוואלן. די אנגעזאמעלטע ברעקעלעך קענען אויך פארהארטעווען די הויט, און אויב לאזט מען דאס לויפן זענען זיי אומשטאנד גורם צו זיין שאדנס פאר די ארומיגע ביינער.

גאַוט מיינט אויך א העכערע ריזיקע פון אנטוויקלען שטיינער אין די נירן. שטיינער אין די נירן מיינט נישט נאר גרויסע יסורים, נאר קענען מיט דער צייט פירן צו קאמפליקאציעס און אפילו ערנסטע שאדנס צו די נירן, בפרט אויב דער מצב בלייבט נאכגעלאזט און באקומט נישט די געפאדערטע באהאנדלונגען.

דערצו דארף מען געדענקען, אז גאַוט פאר זיך אליין איז נישט קיין גרינגע איבערלעבעניש, און אויב לאזט מען אים לויפן און די אטאקעס ווערן אפטער און שווערער, קען דער מענטש זיך גרינג טרעפן אין א מצב פון כסדר'דיגע יסורים און באשרענקטע מעגליכקייטן אנצוגיין מיט'ן לעבן. אויסער די פראקטישע פראבלעמען וואס דאס ברענגט, קען עס אויך ברענגען נעגאטיווע פסיכאלאגישע אויסווירקונגען. דאס זיך נישט קענען אליין אן עצה געבן וועו עס קומט דורכצופירן פשוט'ע לעבנס-אקטיוויטעטן, רופט זיך שווער אפ אויף א מענטש, וועלכער קען אלס תוצאה אנהייבן ליידן פון פסיכישע פראבלעמען.

איז, טראץ דעם וואס היילן דעם גאַוט קען מען נישט, איז אבער זייער וויכטיג אים נישט צו לאזן לויפן. אוודאי וואלט עס געווען גוט און געשמאק וועו דער באזוך ביים דאקטאר וואלט געמיינט באקומען פארשריבן א מעדיצין וואס היילט דעם גאַוט און באפרייט דעם מענטש פון די יסורים, און ס'איז גרינג זיך צו מאכן א חשבון אז היות היילן קען מען אים סייווי נישט און דאס גיין אויף די פיס קומט אן מיט אזויפיל אנשטרענגונג, איז שוין בעסער

זייט 32»

גוף ווי גאזונט

«זייט 31

צו בלייבן אויסליגן די אטאקע און ווארטן די ווייטאגן זאלן דורכגיין. דער חשבון וואלט טאקע געשטימט, אויב גאַוט וואלט געבליבן באגרעניצט צו די עטליכע שעות אדער אפילו וואכן ביז די אטאקע גייט פאררייבער. היות זיין השפעה בלייבט אויף שפעטער און די שאדנס וואס גאַוט איז עלול צו ברענגען קענען זיין פערמאנענט, איז בהחלט יא וויכטיג זיך צו וועגדן צום דאקטאר און אויספאלגן זיינע אנווייזונגען.

באווארענונגס און פארגרינגערונגס מיטלען

בשעת אן אטאקע איז נישטא קיין סך וואס צו טאן, אויסער נעמען די אנגעוויזענע מעדיצינען וואס זאלן לינדערן די יסורים און רעדוצירן די סימפטאמען. אין אלגעמיין זענען אבער יא פאראן זאכן וואס צו נעמען און מיטלען וואס צו טאן, כדי צו רעדוצירן די מעגליכקייט פון באקומען גאַוט.

די ערשטע זאך איז, זיכער צו מאכן אז דער קערפער באקומט א גענוגנדע מאס פליסיגקייטן. די יסורים קומען בעיקר פון דעם געשווילעכטס ביים דזשאָינט, און דערפאר איז כדאי אנצופיטערן דעם קערפער מיט מער פליסיגקייטן ווי געווענליך. די עקסטרע פארציע וואסער גיט די לינגען דעם געפאדערטן שטופ פון זיך נעמען צו דער ארבעט און ארויסשיקן דעם עודף פליסיגקייט פון קערפער. היות געצוקערטע געטראנקען קענען דווקא העכערן די ריזיקע פון גאַוט, איז כדאי צו טרינקען פשוט וואסער. וואסער איז מצווה מן המובחר, אבער נאטירליכער טיי איז אויך גוט. פאראן שטודיעס וואס ווייזן אז אריינקווטשן אביסל לעמאן אינעם וואסער איז ביכולת צו פארשטארקן דעם אפעקט.

א סך טרינקען איז געווענליך א ראטזאמער מיטל, אויסער פאר מענטשן מיט הארץ-קרענק אדער לינגען-פראבלעמען. אזעלכע זאלן זיך דורכרעדן מיט'ן דאקטאר איידער'ן טרינקען מער ווי געווענליך.

פאר די אנגעשוואלענע חלקים ביי די פיס איז גוט צו לייגן פשוט'ן אייז, וואס קען רעדוצירן די היץ און יסורים. עס דארף אבער נישט זיין פונקט שטיקלעך אייז, וועלכע לאזן זיך שוואר צוטשעפען צו די פיס. א שאכטל פון פארפרוירענעם גרינצייג, ארומגענומען מיט א ריינער שמאטע, איז פונקט אזוי גוט.

פסיכאלאגישער דרוק שפילט אויך א ראלע אין גאַוט, און דערפאר איז כדאי צו נעמען מיטלען וואס העלפן דעם מענטש זיך בארואיגן און אויפלאזן אינערליכע שפאנונג. דער כלל איז אמת נישט נאר בשעת אן אטאקע, נאר בכלל אין לעבן. איבונגען, וואס איז א געזונטער מיטל ארויסצולאזן לחץ, קען מען בשעת אן אטאקע נישט מאכן און דערפאר איז כדאי צו וועגדן צו אנדערע מיטלען, ווי הערן מוזיק, לייענען, שרייבן, אדער סיי וואספארא אקטיוויטעט וואס ציט און קען אביסל בארואיגן דעם מענטש.

מ'דארף דא אויך אונטערשרייכן אז איבונגען העלפן נישט עלימינירן די יוריק-עסידס קריסטאלן, און דערפאר איז נישט כדאי זיך איבערצושטרענגען און פרובירן מאכן איבונגען בשעת מען ליידט פון גאַוט. ס'איז אמת אז דרוק איז נישט גוט פאר גאַוט און איבונגען העלפן פטר'ן לחץ. פון דער אנדערער זייט, ברענגען די איבונגען געווענליך נישט אזויפיל באלדיגע בענעפיטן, אז ס'זאל זיך לוינען די אנשטרענגונג וואס דאס פארלאנגט.

ס'איז אויך כדאי צו האלטן דעם אנגעווייטאגטן פלאץ אויפגעהויבן אויף ארויף. אויב דער גאַוט האט אטאקירט דעם פוס, איז ראטזאם צו ליגן אדער זיצן מיט'ן פוס אויף ארויף. דאס פירט דעם בלוט-פלוס אוועק פון דעם אויפגעשוואלענעם פלאץ און די יסורים קענען פון דעם אביסל לייכטער ווערן.

געווייסע סארט פיש, ווי למשל טונא, קענען אויך העלפן מינימיזירן גאַוט אויסברוכן און שפעטער, אין פאל מען טרעפט זיך יא מיט גאַוט, זענען דא אנדייטונגען אז טונא-פיש העלפט רעדוצירן די סימפטאמען ביי געווייסע מענטשן.

וועגן עס קומט צו אנטי-יסורים מעדיצינען, פאר וועלכע מ'דארף נישט קיין רעצעפט פונעם דאקטאר, איז אויך ראטזאם צו רעדן מיט א מומחה אדער דעם פארמאסיסט און אים פרעגן וועלכער וואלט געווען דער בעסטער מיטל. א גרויס חלק פון די יסורים-לינדערנדע מיטלען קומען מיט זייטן-ווירקונגען, און ס'איז גוט צו באקומען די מיינונג פון א פראפעסיאנעל איידער'ן זיי נעמען.

דיגעוועניליכע מעדיקאמענטן וואס ווערן רוב מאל רעקאמענדירט זענען, נופראַקסען (naproxen), וואס קומט באהאנדלען דאס געשווילעכטס; קאָלטשוסין (Colchicine), וואס העלפט רעדוצירן די מאס יוריק עסידס אינעם קערפער; און א געווייסער סטעראָיד (Steroid) מיט'ן נאמען פרעדנוסאָן (prednisone).

אלקאהאל, ווי דערמאנט, קען אויך זיין א גורם פאר גאַוט, און דערפאר איז ראטזאם נישט צו טרינקען צופיל וויין, ביר, און אנדערע אזעלכע משקאות. אידן וואס זענען מקפיד צו מאכן קידוש אויף וויין, זאלן פריער דורכרעדן מיט דאקטאר און באקומען אן אפשאצונג וויפיל זיי קענען דערהייבן אן ממשות'דיג העכערן די ריזיקע פון גאַוט.

פראָטין איז א געזונטער מיטל קעגן גאַוט, און דער בעסטער קוואל דערפאר איז מילכיגע זאכן וואס קומען מיט וויניג פעטנס, ווי יאָגורט. אנדערע מאכלים וואס זענען גוט קעגן גאַוט זענען כולל, פרישע פרוכט (בפרט עפל און באנאנעס) און גרינצייג, ניסלעך און פינאט באָדער (peanut butter c), קארטאפל, רייז, ברויט, פאַסטאַ, און אייער.

יש אומרים אז קאַרשן (cherries) העלפן לינדערן די וויייטאגן, און עס זענען פאראן געוויסע שטודיעס וואס שטיצן די הנחה. יעדנפאלס, זענען טשעריס סתם אזוי א געזונטער מאכל און אויב וועלן זיי נישט העלפן פאר'ן גאַוט וועלן זיי לכל הפחות נישט שאטן.

איין שטודיע וואס איז דורכגעפירט געווארן אויף א באגרעניצטן פארנעם, האט אויפגעברענגט א מעגליכקייט אז קאווע קען העלפן קעגן גאַוט. ס'איז אבער וויכט נישט קיין זיכערע זאך און די מעדיצינישע וועלט האט בכל אופן זיכער נאכנישט באוויזן אנצוזאמלען גענוג באווייזן אונטערצושטיצן די הנחה. איז, עמיצער וואס איז עמפינדליך צו קאווע צוליב סיי וואספארא סיבה, זאל לכאורה ליבערשט פרובירן די אנדערע מיטלען.

פון דער אנדערער זייט זאל מען זיך אויף ווי וויייט מעגליך אפהאלטן פון בהמה-פלייש, פיש, און בכלל פליישיגע מאכלים. אביסל דערפון, א קליין שטיקל פלייש און א באשיידענע פארציע פיש, וועלן ווארשיינליך נישט אויסמאכן, אבער ס'איז וויכטיג צו האלטן אן אויג און בלייבן אויפמערקזאם צו זען וויפיל מ'קען דערהייבן, איידער די זאכן הייבן אן מאכן פראבלעמען.

היות איבערוואגיגקייט קען שפילן א היפשע ראלע אין ברענגען גאַוט, איז בכלל גוט אכטונג צו געבן אויף וואס, וויפיל, און וויאזוי מען עסט. בלייבן מיט א גערעטענעם געווייכט איז סתם אזוי, נישט נאר לגבי גאַוט, א געזונטע זאך, און אויב עמיצער איז יא איבערוואגיג איז כדאי צו פארלירן, אבער נישט מיט אן עקסטרעם. וועג עס קומט צו גאַוט און וואג איז דער דרך הממוצע דער בעסטער, ווייל ראדיקאל איינצוימען דאס עסן, שוין אפגערעדט פון ממש פאסטן, איז אומשטאנדן צו ברענגען פארקערטע רעזולטאטן און פירן צו א גאַוט אטאקע.

ווי מיט אנדערע מיחוש'ן, זענען פאראן פארשידענע נאטירליכע מיטלען, וואס ווערן פארגעשלאגן פאר גאַוט. עטליכע גאנגבארע זאכן נעמען איריין, מאַגניזיום (Magnesium), אינגבער (Ginger), טרינקען ווארעם וואסער אויסגעמישט מיט עפל סיידער וויניגער, סעלערי, נעטעל (Nettle) און דענדולאַיאָן (Dandelion) טיי.

גאַוט אין א וואַרט:

גאַוט איז אפשר נישט מסוכן; ער ברענגט אבער גענוג יסורים און קאפ-ווייטאג. א גאַוט-אטאקע געשעט פלוצלונג, כמעט אן וואַרנונג, און ווי א ריכטיגער אומגעלאדנטער גאסט קומט ער געוועלך אן אינמיטן נאכט.

גאַוט צילט דעם (Joint) 'דזשאָינט' – דאס פלאץ וואו דער ביין פונעם פוס-פינגער איז מחובר צום ביין פונעם פוס. די יסורים קומען אין דער פארעם פון א שארפער, ברענענדער ווייטאג.

דער קרבן פון גאַוט איז געווענליך **דער דזשאינט פונעם דיקן פוס-פינגער**, אבער נישט זעלטן וועט עס באטרעפן אנדערע קערפער-טיילן, ווי די קנעכלען (Ankles), קני, פלייצעס, האנט (Wrists), און פינגערס פון דער האנט.

גאַוט קומט פון קלייניג ברעקלעך וואס הויפענען זיך אן ארום די דזשאינטס. די ברעקלעך לייגן דרוק, און דאס באטרעפנדע פלאץ ווערט אלס תוצאה געשוואלן. דער אימיון-סיסטעם שיקט ארויס אזא סארט ווייסן בלוט-צעל צו אטאקירן די דאזיגע פרעמדע געסט. **די ווייסע בלוט-צעלן לאזן ארויס א כעמיקאל, וואס צילט דעם דזשאָינט** און פארגרעסערט דעם פראבלעם.

קיין רפואה פאר גאַוט איז דערווייל נישטא, הגם עס זענען יא פאראן מיטלען צו העלפן רעדוצירן די שאנסן פון א גאַוט-אטאקע, וויי אויך מינימיזירן די סימפטאמען און תוצאות נאך דעם וואס גאַוט קומט יא אן. גאַוט אליין איז געווענליך נישט געפארפול, אבער היות עס קען שפעטער ברענגען קאמפליקאציעס איז יא וויכטיג צו גיין צום דאקטאר.

פראָטין איז א געזונטער מיטל קעגן גאַוט, און דער בעסטער קוואל דערפאר איז מילכיגע זאכן וואס קומען מיט וויניג פעטנס, ווי יאָגורט. אנדערע גוטע מאכלים: פרישע פרוכט (בפרט עפל און באנאנעס) און גרינצייג, ניסלעך און פינאט באָדער (peanut butter), קארטאפל, רייז, ברויט, פאַסטאַ, און אייער.

בשעת אן אטאקע איז נישטא קיין סך וואס צו טאן. ס'איז כדאי צו טרינקען א סך געזונטע פליסיגקייטן, ווי וואסער און טיי מיט לעמאן, אבער נישט קיין זיסע זאכן.

פאר די אנגעשוואלענע חלקים ביי די פיס איז גוט צו לייגן אייז. ס'איז ראטזאם צו האלטן דעם אנגעווייטאגטן פלאץ אויפגעהויבן אויף ארויף. ס'איז אויך כדאי צו טאן זאכן וואס בארואיגן דעם מענטש, ווי ליינענען, הערן מוזיק, אא"וו.

גאַוט לויפט אין דער משפחה און מענער זענען מער אויסגעשטעלט צו ליידן דערפון ווי פרויען. איבערוואגיגקייט העכערט די שאנסן צו באקומען גאַוט, און אזוי אויך פארשידענערליי מאכלים און משקאות, אריינגערעכנט בהמה-פלייש און אלקאהאלישע געטראנקען.

עס זענען פאראן פארשידענע נאטירליכע מיטלען, וואס ווערן פארגעשלאגן פאר גאַוט, ווי מאַגניזיום (Magnesium), אינגבער (Ginger), טרינקען ווארעם וואסער אויסגעמישט מיט עפל סיידער וויניגער, סעלערי, נעטעל (Nettle) און דענדולאַיאָן (Dandelion) טיי.

◄● געזונטהייט נייעס

דאקטוירים וועלן רעקאמענדירן **פרישע סארט לענסעס פאר קינדער מיט קורצזיכטיגקייט**

וואשיגנטאן - די צאל יוגענטליכע מיט ׳מייאפיע׳ -- קורצזיכטיגקייט וואס דארפן האבן ברילן, שטייגט אין גאלאפירנדע ציפערן, א זאך וואס ברענגט זארג צווישן עקספערטן, וועלכע שאצן אז אין צען יאר ארום וועלן ארום 3.36 ביליאן מענטשן איבער די וועלט דארפן טראגן ברילן, און שטייט שוין היינט ביי 42% פון אלע אמעריקאנער אין פארגלייך צו 25% מיט פערציג יאר צוריק, און טראץ וואס אין מיינסטנס פעלער איז דאס נישט קיין ערנסטע זאך קענען אבער שטייגענדע נומערן טיילמאל פירן צו שוועכערע פראבלעמען מיט׳ן זעה קראפט און פירן צו טיילווייזע בלינדקייט ח״ו.

ביי עלטערע מענטשן איז דער צושטאנד געווענליך סטאביליזירט און דער נומער גייט נישט אריף, אבער צווישן יונגערע קינדער גייט דער ציפער פון די גלעזער געווענליך אריף נאכאנאנד, דעריבער האט טויזטער אויגן דאקטוירים איבער אמעריקע - געזאגט אז זיין פאראיין זוכט צו טוישן די רעקאמענדאציעס ווען עס קומט צו באהאנדלן קינדער מיט קורצזיכטיגקייט.

דאקטוירים וועלן רעקאמענדירן א פרישע סארט קאנטאקט לענסעס פאר יונגע קינדער

דער וואַרטזאגער פאר די ׳נאציונאלע אויג אינסטיטוציע׳ - וועלכע פארפיגט אויף דאקטוירים וועלן רעקאמענדירט ווערן אז ווען עס קומט צו קינדער זאלן זיי נעמען א אנדערע צוגאנג, און אנשטאט פארשרייבן ברילן אזוי ווי ביז היינט וועלן זיי פרובירן פארגעשריטענע מיטלן צו ׳פארריכטן׳ דעם פראבלעם, און פארזיכערן אז דער ציפער שטייגט נישט, און דורך פארגעשריטענע נייע מיטלן קען מען נאך רעדוצירן דעם ציפער און צוריקשטעלן גוטע זעה קראפט.

דאס קומט קורץ נאכדעם וואס דער אמעריקאנער עף-די-עי האט באשטעטיגט א גענויאלע פרישע באהאנדלונג פאר קורצזיכטיגקייט וואס רופט זיך ׳מיי-סייט׳ וועלכע איז די ערשטע קאנטאקט לענסעס וועלכע טוט נישט בלויז דינען אלס הילף צו זען נאר טוט אייגנטליך העלפן דעם אויג צוריקדרייען דעם צושטאנד וואס ברענגט קורצזיכטיגקייט.

דער ׳מיי-סייט׳ איז באשטעטיגט געווארן דורך די עף-די-עי פאר קינדער צווישן 8 און 12 יאר אלט איז א ׳דיספאוזעבל׳ לענס וועלכע מען טוט אן דורכ׳ן טאג, און דורכאויס פראבעס מיט 135 קינדער האט זיך עס ארויסגעשטעלט ווירקזאם אין צו פארשטייטערן ׳מייאפיע׳ און פארקלענערן די נומערן אין געוויסע פעלער.

דאס קומט אין צוגאב צו טראפן און אנדערע מיטלן וועלכע זיי באצייכענען אלס ׳מייאפיע קאנטראל׳ אנשטאט די ביז יעצטיגע וועג פון איינפאך פאשרייבן אויגן גלעזער, דאס נעמט אריין ׳אטראפין׳ טראפן וואס שטעלט זיך ארויס צו זיין ווירקזאם אין רעדוצירן די נומער פאר אזעלכע מיט הויכע נומערן. ★

געזונט און געשמאק

עגפלענט

שטאפל: **מיטלגארטיג** | מאס: **4-6 פארציעס**
ביז צום טיש: **0:45**

פאלשע געהאקטע לעבער

דער רעצעפט איז אידעאל פאר אנפולן בלינצעס, און איז גרינג צו פרירן

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 3 צוויבל, צושטיקלט
- 1 עגפלענט, געשיילט און אויפגעשניטן
- 6 הארטע אייער
- 1 טיי-לעפל זאלץ
- 1 טיי-לעפל פעפער

אנווייזונגען:

- דינסט די צוויבל און די עגפלענט
- וועג עס קילט זיך אפ, צומאלט מיט א בלענדער די צוויבל, עגפלענט און אייער
- לייגט צו זאלץ און פעפער צום טעם.

שטאפל: **גרינג** | מאס: **1 קווארט**
ביז צום טיש: **0:30**

מארינירטע געפרעגלטע עגפלענט

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 עגפלענט
- 1 רויטע פאפריקע
- 4 ציינדלעך קנאבל
- ½ גלאז צוקער
- ½ גלאז עסיג
- 1 טיי-לעפל זאלץ
- 1 גלאז אויל

אנווייזונגען:

- צושטיקל עגפלענט און רויטע פאפריקע
- היים אויל אין א פענדל, דינסט די עגפלענט און רויטע פאפריקע
- וועג עס קילט זיך אפ, מישט עס צונויף מיט די באשטאנדטיילן

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4-6 פארציעס**
ביז צום טיש: **0:40**

עגפלענט געקעכץ (Ratatouille)

גייט זייער גוט מיט סיי וועלכע סארט פלייש

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

- 1 צוויבל צושטיקלט
- 1 צוריבענע קנאבל
- 2 טיי-לעפל שמן זית
- 1 עגפלענט, צושטיקלט
- 1 גרינע סקוואש, צושטיקלט
- 1 רויטע פאפריקע, צושטיקלט
- 1 טיי-לעפל סוי זאפט
- ½ טיי-לעפל זאלץ
- ½ טיי-לעפל שווארצע פעפער
- סעסאמי סידס

אנווייזונגען:

- הייצט די אויל אין א טיפע טאפ – מיטעלע סייז
- דינסט די צוויבל און קנאבל ביז עס איז דורכזיכטיג
- לייג צו עגפלענט, סקוואש, און רויטע פאפריקע
- דעקט צו דעם טאפ און לאזט עס אויף א שטילע פלאם פאר 15 מינוט
- לייגט צו די צושפייז און סוי זאפט, דעקט צו און לאזט אויף א נידריגע פלאם פאר נאך 20 מינוט
- מישט אריין אביסל סעסאמי סיד

טיפ

אויב ווילט איר אראפנעמען די ביטערע טעם פונעם עגפלענט, צושניידט עס און באשפריץ עס מיט זאלץ אויף ביידע אפענע זייטן. לאזט די זאלץ זיצן פאר 20 מינוט, און דערנאך וואשט עס גוט אפ.

אירע בענעפיטן:

״עגפלענט״ פארמאגט אין זיך א גרויסע מאס געזונטע מינעראלן פארשידענע סארטן וויטאמינען, פאלגענד איז א ליסטע: Copper, Fiber, Folate, Magnesium, Manganese, Mhosphorus and Potassium, Vitamins, C, K, and B6, Thiamin, Niacin, and Pantothenic Acid.

© 2020 צוגעשטעלט דורך **מרת ח. ג. לויפער**

וואס טוט זיך אין שפיטאל

אויפברויז איבער שטייגנדע פרייזן פאר אמבולאנסן אין 'ניו יארק סיטי'

CREDIT: ANDRIY BLOKHIN - STOCK.ADOBE.COM

די שטייגנדע פרייזן פון אמבולאנסן איז פארשפעטיגט געווארן צוליב קאראנע אבער גייט יעצט אריין אין עפעקט

ניו יארק - צוליב דער שווערער פינאנציעלער צושטאנד פון ניו יארק סיטי האבן שטאטישע באאמטע דראסטיש געהעכערט די פרייזן וואס פאציענטן און אינשורענס פירמעס דארפן צאלן פאר'ן זיך באנוצן מיט די עמערדזשענסי אמבולאנס סערוויסעס. דער 'פייער דעפארטמענט' וועלכע פארפיגט אויף די אמבולאנס סערוויסעס אין ניו יארק סיטי האט געמאלדן אז זיי וועלן פיל-פאכיג העכערן דעם פרייז וועלכע איז ערווארטעט צו אריינברענגען ארום 4 מיליאן יערליך אין צוגאב צו די יעצטיגע אינקונפט.

די 911 אמבולאנס סערוויסעס זענען איינגעטיילט אין פארשידענע שטאפלן. אנגעהויבן פון 'בעיסיק לייף סופארט' – וואס מיינט בלויז טראנספארטירן צום שפיטאל; דאן קומען עטליכע שטאפלן פון 'עדוואנסד לייף סופארט' – וואס מיינט אז עס פאדערט זיך מער הילף און פאראמעדיקס, יעדע שטאפל געמאסטן לויט די באהאנדלונג וואס עס פאדערט, און יעדע איינע קומט מיט א באזונדערע פרייז.

די 'בעיסיק לייף סופארט' וועט ווערן געהערט פון די ביז יעצטיגע סטאנדארט פרייז פון $775 פער פאציענט צו $900 פער פאציענט. א 17% העכערונג. דער נעקסטער שטאפל 'עדוואנסד לייף סופארט 1" גייט ארויף מיט זעכצן פראצענט פון $1,310 צו $1,550 און אזוי ווייטער די קומענדיגע שטאפלן גייען ארויף מיט ענליכע העכערונגען. אויסער דעם ווערט צוגעלייגט א טויזנט דאלער פרייז אין פאל וואס עס פאדערט זיך צו זיך פארבינדן מיט א דאקטאר ביי די סצענע.

דער יערליכער בודשעט פון די אי-עם-עס אפטיילונג וועלכע אפערירט די אמבולאנסן קאסט אפ שטייער צאלער ארום 600 מיליאן דאלער. בלויז א קליינע חלק דערפון ווערט געדעקט דורך אינשורענס און מעדיקעיד. ביז יעצט האבן די בילס געדעקט ארום 180 מיליאן דאלער און עס גייט ארויף צום ערשטן מאל אין פיר יאר, און וועט אריינברענגען נאך 4 מיליאן דאלער אין די קאסע.

פילע האבן קריטיקירט דעם העכערונג, אריינגערעכנט די יוניאנס פון די רעטונגס-לייט וועלכע זאגן אז זיי האבן נישט געקריגן קיין געהאלט העכערונג טראץ די העכערונג אין פרייזן, און אזוי אויך פון אקטיוויסטן וועלכע זאגן אז יעצט ווען מען מוטשעט זיך מיט א פאנדעמיע איז נישט די צייט דערצו, אבער באאמטע פארטיידיגן דעם באשלוס זאגנדיג אז עס האט שוין געזאלט אריינגיין אין עפעקט מיט א האלב יאר צוריק אבער איז אפגעשטופט געווארן צוליב דעם מצב.

נאמען פון פרישע שפיטאל אין סאן פראנסיסקא ערווארטעט היציגע דעבאטע

סאן פראסיסקא - א שפיטאל אין סאן פראסיסקא וועלכע האט ביז היינט געהייסן די 'סאן פראנסיסקא דזשענעראל האספיטאל און טראומא צענטער' האט געקריגן א ריזיגע ביישטייערונג פונעם פילאנטראפ און מאגנאט מארק זוקערבערג, און האט דעריבער געטוישט די נאמען פונעם שפיטאל צו: זוקערבערג שפיטאל, אבער דער טויש איז נישט אריבער שטיל, עס האט ארויסגערופן אויפברויז פון אקטיוויסטן און איז אנגעקומען ביז צו די שטאטישע אינסטאנצן.

מארק זוקערבערג, דער מולטי-ביליאנער פון, וועלכער פארפיגט אויף דעם סאציאלע מידיע נעץ 'פעיסבוק' ווערט אפט פארדאמט – פון ביידע פאליטישע זייטן - איבער דעם וואס דער פלאטפארמע וואס איז אונטער זיין פירערשאפט ווערט געניצט פאר פארשידענע פראפאגאנדע צוועקן, און אזוי אויך איבער דעם אז ער אינפארמירט געוויסע רעגולאציעס בלויז ווען עס שטימט מיט זיין אגענדע.

די אקטוויסטן, וועלכע ברויזן אויף 'פעיסבוק' צוליב דעם וואס זיי באגרעניצן נישט די פלייץ פון פאלשע אינפארמאציע איבער געזונטהייט טעמעס, האבן געפעפט א העפטיגע קאמפיין קעגן דאס טוישן די נאמען פונעם שפיטאל, אבער דער שפיטאל האט קלארגעשטעלט אז זיי וועלן ווייטער גיין מיט די פלענער, אבער דאס איז אנגעקומען צו די שטאטישע אינסטאנצן וועלכע האבן דאס אויפגעברענגט פאר אן אפשטימונג.

ווען די שטאטישע פאנעל פון 'אוידיט און איבערזיכט' האט אויפגעברענגט דעם טעמע האבן זיי געשטימט אין אן איינשטימיגע אפשטימונג צו פארדאמען דעם שפיטאל איבער דעם נאמען שרייבנדיג אין א רעזואלוציע "עס איז נישט אין איינקלאנג מיט די ווערדן פון די שטאט צו לאזן שפיטעלער ארויפלייגן די נעמען פון מענטשן וואס רעפלעקטירן נישט די ווערדן מיט וועלכע מיר שטאלצירן".

דער רעזאלוציע רופט אויך פאר וויטערדיגע דעבאטע איבער די מעגליכקייט פון טוישן דאס געזעץ צו געבן פאר די שטאטראט מער מאכט צו אפהאלטן דאס געבן נעמען פאר עפנטליכע אינסטיטוציעס וואס ענניסן פון שטאטישע און פעדעראלע פאנדן. אבער די שפיטאל – און פילע אנדערע – האבן אוועקגעמאכט דעם סאמאטוכע אלס א ביישפיל פון הוילע פאליטישע טאקטיקן.

'ען-וויי-יו' באנייט פרישע קינדער-קארדיאק אפטיילונג מיט גאר פארגעשריטענע אינריכטונגען

ניו יארק – דער 'ען-וויי-יו לאנגאון' שפיטאל נעץ האט געעפנט אן אייגנארטיגע אפטיילונג פאר הארץ פראבלעמען ביי קינדער, מיט גאר פארגעשריטענע אינריכטונגען און וועט זיי ספעציאליזירט אין טראנספלאנטן און ערנסטע פעלער. א שטארקע טריט פאראויס פאר קינדער איבער ניו יארק און די אומגעגנט וואס ליידן פון הארץ פראבלעמען.

דער פראגראם איז געעפנט געווארן אין צוזאמענארבעט מיט'ן 'האסענפעלד קינדער שפיטאל' און ווערט אנגעפירט דורכ'ן בארימטן דאקטאר ראקעש סינג, אן אויסגערופענער 'פאדיאטריק קארדיאלאדזשיסט' – אן עקספערט אויף טראנספלאנטן און הארץ פראבלעמען און כירורג. און האט ביז יעצט אנגעפירט דעם פעדיאטריק הארץ פראגראם אינעם שפיטאל.

דער שפיטאל פארמאגט א גוטע רעפוטאציע ווען עס קומט צו קינדער און הארץ פראבלעמען, מיט א ראטע פון 99% קינדער-פאציענטן וואס לעבן איבער טראנספלאנטן און אנדערע פראצעדורן צווישן יאר 2015 ביז 2020. א ציפער וועלכע איז פיל העכער ווי די נאציאנאלע דורכשניט, און איז אויך אנערקענט אלס איינע פון די בעסטע אין אמעריקע פאר ארגאן טראנספלאנטן ביי ערוואקסענע לויט אן אפשאצונג וועלכע איז באזירט אויף די נאכגרוסן פון די באהאנדלטע.

דאס איז דער פינפטער פראגראם אין 'ען-וויי-יו' וועלכע איז קאנצעטרירט אויף ארגאן איבערפלאנצונגען, שטעלנדיג דעם שפיטאל אלס א גאר וויכטיגע צענטער אויף די מאפע ווען עס קומט צו איבערפלנצונגען. די שפיטאל האט אנטוויקלט א גאר פארגעשריטענע פראגראם צו דורכפירן שנעלע טראנספלאנטן, און נוצן ארגאנען פון מענטשן אין פאטאלע עקסידענטן ה"י.

א ווארטזאגער פאר'ן שפיטאל זאגט אז א דאנק זייערע פארגעשריטענע נעץ פון פראגראמען און טעכנאלאגישע פארשריט קענען זיי באווייזן צו נוצן איברים וועלכע רוב אנדערע שפיטעלער וואלטן געדארפט צוריקווייזן, אבער זיי קענען דאס באהאנדלן א דאנק זייער באזונדערע ערפארונג און ברייטע נעץ פון ספעציאליסטן.

המספיק נייעס

'המספיק אוו אראנזש' מוצאי שבת 'שבת-פאן' פראגראם ברענגט אונטערהאלטונג פאר קינדער און פארלייכטערונג פאר עלטערן

«זייט 36

מוצאי שבת, געבנדיג פאר די עלטערן אביסל אפרוה 'במוצאי מנוחה' און פאר די קינדער אקטיוויטעטן און פראגראמען צו אויסנוצן די לאנגע מוצאי שבתים פון די לאנגע ווינטער נעכט אין א געשמאקע אטמאספערע.

וויבאלד עס איז מוצאי שבת האט דאס א באזונדערע מעלה אז קינדער פון אלע עקן פונעם שטאט 'קרית יואל' קענען זיך באטייליגן, דער 'קרית מלך רב' איז זיך ב"ה ציווואקסן אלס אן עיר ואם בישראל און מען קען נישט אנקומען צופוס פון איבעראל, ספעציעל אין די קאלטע ווינטער נעכט, דעריבער ווערט צוגעשטעלט טראנספארטאציע באלד נאכ'ן זמן ווען באסעס לאזן זיך ארויס איבער אלע עקן פון קרית יואל צו אפנעמען די טייערע קינדער וועלכע קענען קוים ווארטן צו קומען צום 'שבת פאן' פראגראם – וואס כשמו כן הוא, די קינדער האבן ב"ה אסאך ערליכע און כשר'ע 'פאן' און גייען אהיים דערמונטערט און אויפגעלעבט פון דעם רייכן פראגראם.

דער פראגראם הייבט זיך אן ארום א שעה נאכ'ן זמן ווען מען מאכט אינאיינעם הבדלה ברוב עם, און מען זינגט אינאיינעם שירות ותשבחות צו באגלייטן דעם שבת המלכה, דער הבדלה איז א געלעגנהייט פאר יעדן איינעם צו זינגען, אינאיינעם אדער אליין 'סאלא' אויפ'ן מייק, און צומאל וועט די הבדלה נעמען א לענגערע צייט ווען די באטייליגטע געזעגענען זיך פונעם שבת מיט הארציגע און לעבעדיגע ניגונים און מען לאזט זיך ארויס אין ריקודים ווי עס פאסט זיך צו באגלייטן דעם שבת קודש.

נאך הבדלה איז יעדע וואך דא א אייגענטארטיגע פראגראם פון שפאנענדע אונטערהאלטונגען וואס די קינדער האלטן מיט מיט אן איינגעהאלטענעם אטעם, די פארשידענע פארשטעלונגען קומען מיט א הומאריסטישן טעם וואס האלט די קינדער ביי די זייטן און לערנט זיי גלייכצייטיג אויס וויכטיגע באגריפן, אזוי אויך ווערן פארשגעשטעלט אינטערעסאנטע עקספערימענטן וואס האלט יעדן איינעם פארגאפט פון די געוואלדיג נפלאות הבורא פונעם באשעפערס וועלטל. צומאל וועט מען אויך מאכט לייכטע 'ארטס ענד קרעפטס' – איין וואך האבן די באטייליגטע ערצייגט פרישע שעווה ליכט, אן אנדערע וואך האט מען געפלאכטן קייטלעך א.א.וו.

נאך הבדלה און אביסל אונטערהאלטונגען זעצט מען זיך צום בריט געדעקטן טיש פאר א רייכע 'סעודתא דדוד מלכה משיחא' און מען פארברענגט אינאיינעם געשמאק, און נאכ'ן בענטשן וועלן די באסעס צוריק אהיימנעמען די קינדער מיט זייערע פרישע 'ארטס ענד קרעפטס' אין די הענט און מיט הערצער אנגעפולט מיט פרישע חיות פאר נאך א וואך פון 'ששת ימי המעשה' און ווי די עלטערן געבן איבער קענען זיי קוים ווארטן פאר'ן נעקסטן מוצאי שבת.

מרת. לאוב וועלכע קאארדינירט דעם פראגראם הערט צוריק אויסטערלישע גרוסן פון עלטערן וואס נישט נאר וואס דאס געט זיי אפאר שעה מוצאי שבת צו ארלעדיגן זאכן רואיגערהייט אדער פארברענגען מיט די בני בית, נאר נאך מער פון דעם, וויבאלד די קינדער קוקן אזוי שטארק ארויס דערויף לייגן זיי זיך אראפ שלאפן שבת נאכמיטאג, געבנדיג פאר די עלטערן נאך אפאר שעה זיך צו אפרועגן און קומען צו די כוחות פון א גאנצע וואך פון ארבעט.

אבער דאס איז נאך נישט אלעס, אויסער די געוואלדיגע אויפטוה פאר די עלטערן אז זיי קענען זיך אפרועגן איז די עיקר גרוסן די געוואלדיגע הנאה וואס די קינדער האבן, זיי קומען אהיים אויפגעהייטערט און מיט א ברייטן שמייכל, ווי איינע פון די עלטערן פארציילט אז איר קינד וועלכע רעדט קוים ארויס א ווארט געווענליך קען נישט אויפהערן רעדן יעדן שבת אז "אט אט גייט מען שוין צו שבת פאן" און נאך א מאמע פארציילט אז א דאנק דעם פראגראם איז איר קינד איבערגעקומען א באגרעניצונג אז ער האט נישט געקענט זיין אין א פלאץ מיט אסאך מענטשן אדער מוזיק, אבער א דאנק די געטרייע באגלייטונג און די אטעם-פארכאפנדע פראגראם האט ער זיך צוגעווואוינט צו דערהייבן מוזיק און אפילו גרעסערע שמחות.

אט אזוי הייבט זיך אן די וואך אין 'המספיק אוו אראנזש' גלייך אריין אין די הייליגע ארבעט פון סערווירן די טייערע קינדער און זייערע געטרייע משפחות....

'וואלמארט' וועט עפענען איר אייגענע 'העלט אינשורענס' אגענטור

«זייט 36

געמאלדן די עפענונג פון אזא אינשורענס פירמע, אבער די פרעסע איז דערגאנגען דערוועגן נאכדעם וואס די פירמע האט ארויסגעלייגט מעלדונגען צו 'רעקרוטער' אגענטורן אז זי זוכט פעאיגע אינשורענס עקספערטן און סעילסלייט, און געשריבן אז זי זוכן "מענטשן מיט ערפארונג צו בויען א ביזנעס פון זערא..." און אזוי אויך אינשורענס אגענטן.

די פירמע האט אויך אייגעגעבן לעגאלע דאקומענטן צו לאקאלע אויטאריטעטן אין טעקסאס צו קריגן פערמיטס פאר איר נייע אינשורענס פירמע, אבער עקספערטן שאצן אז טעקסאס וועט מעגליך זיין די ערשטע שריט אלס 'פילאט פראגראם' אבער עווענטועל וועט 'וואלמארט' פרובירן דאס צו אויסשפרייטן איבער גאנץ אמעריקע, און דערמיט פולשטענדיג אריינשפרונגען אינעם העלט-קעיר מארקעט.

דאס איז טייל פון א לעצטערע כוואליע פון אנטוויקלונגען אין וועלכע ריזיגע פירמעס א שטייגער ווי גוגל, עפל, עמעזאן און נאך פרובירן צו אריינבייסן אינעם העלט-קעיר מארקעט, און אזוי אויך די ריזיגע פארמאסי נעצן ווי סי-ווי-עס און וואלגרינס, אבער דערווייל איז 'וואלמארט' ווי עס שיינט די ערשטע צו עטבילירן איר אייגענע אינשורענס פירמע דערצו.

'גוגל' אנאסירט גונסטיגע נייעס איבער דיאגנאזירן ראי' פראבלעמען ביי עלטערע מענטשן

קאליפארניע - פאר פילע עלטערע מענטשן ווערט די ראי' אפעשוואכט, און אין געוויסע פעלער ווערן עלטערע מענטשן כמעט גענצליך בלינד, דאס איז א צושטאנד וואס רופט זיך 'מעקולער דעגענעראציע צוליב עלטער' -- אדער 'עי-עם-די', און איז די סאמע ערשטע סיבה פאר זעה-קראפט פארלוסט אין אמעריקע און די דריט-פארשפרייטסטע סיבה איבער די וועלט פאר בלינדקייט.

אצינד האט די טעכנאלאגיע ריז 'גוגל' געמאלדן גונסטיגע נייעס אויף דעם פראנט, נאכדעם וואס זי האט - אינאיינעם מיט מעדיצינישע עקספערטן - באוויזן צו פראגראמירן א סאפטוועיר וועלכע אנטשפרעכט צו דיאגנאזירן דעם פראבלעם פיל פריער ווי מען האט ביז היינט געהאט די מעגליכקייט, און דורך געבן א פונקטליכע דיאגנאז וועט דאס אויך קענען שאצן ווי ערנסט די מצב איז און אזוי ארום צופאסן א בעסערע באהאנדלונגס פלאן.

ארום 75% פון פאציענט מיט עי-עם-די האבן פריערדיגע סימפטאמען, וועלכע רופן זיך 'טרוקענע' סימפטאמען, אבער ביי ארום 15% מאכן זיך 'נאסע' סימפטאמען וועלכע זענען פיל ארגער וויבאלד דאס נעמט זיך פון פליסיגקייטן וואס זאמלן זיך אונטער דעם 'רעטינע' פונעם אויג, און דאס קען שנעל פירן צו א דראסטישע פארלוסט אינעם זעה-קראפט און צו גענצליכע בלינדקייט ל"ע אויב עס ווערט נישט באהאנדלט באצייטנס.

אין רוב פעלער ווען זיך די סימפטאמען אנהייבן אין איין אויג, און די פאציענטן ווען דעריבער מער אנשטרענגען די געזונטע אויג, אבער אין רוב פעלער ווען זיי עווענטועל - אין ארום צוויי יאר - אנטוויקלן די זעלבע צושטאנד אויך אויפ'ן אנדערן אויג, דעריבער איז גאר וויכטיג צו קענען אויפקומען מיט א דיאגנאסטישע מיטל צו קענען שאצן אויב דער צווייטער אויג איז אין א געפאר פון אנטוויקלן דעם זעלבן צושטאנד, א זאך וואס דאקטוירים האבן ביז היינט נישט געקענט קלאר אפשאצן.

דא קומט אריין די פרישע קאמפיוטער מאדעל פון 'גוגל' מיט די הילף פון א מיטל וואס רופט זיך 'ארטיפישעל אינטעלעדזשענס' -- וואס באדייט אז דער קאמפיוטער פראגראם איז העכסט געשולט צו אידענטיפיצירן פראבלעמען, און אפילו פאר פעלער אויף וועלכע זי איז נישט דירעקט פראגראמירט געווארן, און זי האט דאס אויספרובירט אויף איבער 2,795 פאציענט און עס האט באוויזן צו אינדענטיפיצירן אויף א גאר פונקטליכע ראטע מיט איבער זעקס חדשים פאר דאקטוירים האבן דאס געקענט דיאגנאזירן.

"צייט איז די וויכטיגסטע פאקטאר ווען עס קומט צו עי-עם-די, און אויב קען מען דאס דיאגנאזירן פריער זענען די שאנסן דאס צו באהאנדלן דראסטיש בעסער, און דעריבער איז די נייעס גאר דראמאטיש פאר מיליאנען עלטערע מענטשן וואס זענען באזארגט איבער פארלירן זייער זעה-קראפט" זאגט דער סטעיטמענט פון גוגל.

אויב דיאגנאזירט מען דעם פראבלעם גענוג באצייטנס זענען די שאנסן בעסער פאר א סוקסעספולע באהאנדלונג

המספיק נייעס

'המספיק אוו אראנזש' מוצאי שבת 'שבת-פאן' פראגראם ברענגט אונטערהאלטונג פאר קינדער און פארלייכטערונג פאר עלטערן

אויפציען א קינד איז נישט קיין גרינגע מלאכה, ואת עמלינו אלו הבנים זאגן אונז חז"ל, און ספעציעל וועז עס האנדלט זיך פון קינדער מיט ספעציעלע געברויכן וואס דארפן עקסטערע געדולד און אויפמערקזאמקייט איז דאס אן ארבעט פון מסירת נפש יעדן איינציגן טאג. אבער וועז עס קומט שבת ברענגט עס טאקע מיט זיך מנוחה און שמחה, אבער פארט וויבאלד די קינדער האבן נישט קיין מסגרת קען זיין גאר שווער פאר די עלטערן צו קריגן אביסל מנוחה, ספעציעל וועז מען האט בליעה"ר גרויסע שטובער מיט קינדער.

'המספיק אוו אראנזש' האט געשטעלט אלס איינע פון אירע פריאריטעטן צו שטיין צו די האנט פון די מסירת נפש'דיגע עלטערן מיט וואס עס איז נאר מעגליך און פילע פראגראמען זענען געווידמעט פאר דעם צוועק – צו געבן פאר די עלטערן צייט צו קומען צו די כוחות און זיך אפרוען פון די הייליגע אבער שווערע ארבעט, און איינע פון די פראגראמען אין דעם קאטעגאריע איז דער סוקסעספולע 'שבת פאן' פראגראם – וועלכע לויפט יעצט א גאנץ יאר, יעדן שבת.

און זומער איז דער פראגראם געווען געווידמעט ספעציעל פאר די לאנגע שבת נאכמיטאגס – א הערליכער 'ענג שבת' פראגראם צו געבן פאר די עלטערן א געלעגנהייט צו כאפן אביסל 'שינה בשבת תענוג' און פאר די קינדער צו קריגן א ריכטיגער ענג שבת און פארברענגן געשמאק מיט חברים אונטער די אויפזיכט פון די געטרייע שטאב פון די-עס-פי באגלייטער און וואלונטירן, א פראגראם וועלכע איז אויפגענומען געווארן מיט שטארקע דאנקבארקייט דורך די טייערע עלטערן און די קינדער צוגלייך.

דער געוואלדיגער סוקסעס פונעם פראגראם און די שטארקע גרוסן און אפקלאנג האט מאטיווירט די פירערשאפט פון 'המספיק' צו אנהאלטן וויייטער דעם פראגראם אין דיווינטער חדשים, אבער אנשטאט שבת נאכמיטאג האט מען דאס געוקט אויף

זייט 35»

געזונטהייט בענעפיטן

10

בענעפיטן פון סעלמאן פיש

1 רייך אין אמעגא 3 און וויייטאמינען
2 קוואל פון געזונטע פראטאין
3 געזונט פאר'ן בלוט דרוק
4 געזונט פאר די ביינער
5 נידערט אומגעזונטע קאלעסטראל
6 העלפט מיט הארץ פראבלעמען
7 העלפט פארלירן וואג
8 העלפט פארמינערן אינפלעמאציע
9 געזונט פאר'ן מח און זכרון
10 נידערט די ריזיקע פון קענסער

געזונטהייט נייעס

'וואלמארט' וועט עפענען איר אייגענע 'העלט אינשורענס' אגענטור

טעקסאס - דער גיגאנטישער ריטעיל נעץ 'וואלמארט' טוט שוין אנדייטן פאר א לענגערע צייט אז זי זוכט אריינצובייסן אינעם מאסיוון 'העלט קעיר' מארקעט אין אמעריקע וואס פארנעמט גאנצע 18% פון די דזשי-די-פי עקאנאמיע, און האט שוין געעפנט עטליכע קליניקס, און אצינד קוקט אויס אז זי זוכט אויך צו עפענען איר אייגענע 'העלט קעיר' אגענטור וואס צושטעלן אינשורענס, ספעציעל פאר עלטערע מענטשן וואס זענען אנגעשלאסן אינעם פעדעראלן 'מעדיקעיר' סיסטעם.

וואלמארט פארמאגט שוין פיר פריימערי קעיר קליניקס אין אירע צענטערן אין טעקסעס, און האט גרייט פלענער דאס צו אויסשפרייטן אין די טויזנטער, און ווי עס שיינט וועט איר אייגענע אינשורענס פלענער איר העלפן מיט'ן צושטעלן צוגענגליכע פלענער, ספעציעל אין פארווארפענע פלעצער אין אמעריקע וואו עס זענען נישטא קיין געהעריגע צוטריט צו קליניקס און שפיטאלער.

ביז היינט האט וואלמארט ערלויבט פריוואטע אינשורענס פירמעס צו אויפשטעלן טישלעך אירע געשעפטן צו רעקרוטירן קליענטן, וויבאלד דאס ברענגט מער מענטשן אריין אין די געשעפטן און אזוי ארום ווערן מער פראדוקטן פארקויפט, אבער מיט איר אייגענע אינשורענס פלענער עס איז ערווארטעט אז זי וועט אויסנוצן די 'טראפיק' אין די געשעפטן פאר איר אייגענע אינשורענס פירמע.

וואלמארט האט נאכנישט אפציעל

זייט 35»

וואלמארט זוכט צו זיין פיל מער ווי בלויז א ריטעיל ריז. זי רוקט זיך אריין אינעם העלטקעיר מארקעט מיט גרויסע טריט.

NYSHA Inc.
Published and Copyrighted March, '21
1 Hamaspik Way
Monroe, NY 10950

Non Profit Org.
US Postage
PAID
Ptex Group