המספיק גאזעט

נייעס און אנאליזן איבער געזונטהייט און די אגענטור

סיון תשפ"א • ISSUE NO. 190 • MAY '21

המספיק אנקעטע

עסט איר פרישטאג?

א: יעדן טאג; **ב:** טיילמאל; **ג:** ניין.

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

אין ציפערן

92%
אמעריקאנער האלטן אז פרישטאג איז די וויכטיגסטע מאלצייט

44%
אמעריקאנער עסן אייגענטליך פרישטאג יעדן טאג

פרישטאג

22%
איבערוואג צווישן אמעריקאנער וואס עסן נישט פרישטאג

אינספיראציע

זיין **יונג** איז נישט קיין **חסרון** ווערן **אלט** איז א **מעלה**

די סמעטענע

צום געזונט

02 **שפילן מיט 'לעגא'** קען זיי בייהילפיג פאר גייסטישע געזונט – **פאר ערוואקסענע**

06 **אייער און פראטאין** פאר **פרישטאג** איז עפעקטיוו צו **פארלירן וואג**

20 **פלו מעדיצין** האבן שטוינענדע עפעקט פאר **קענסער טעראפי**

המספיק

08 **דעי-העב תלמידות** דרוקן אויס דאנק פאר **'המספיק אוו אראנזש'** פירערשאפט

16 פרישע **פיש טאנק** אינעם **'סטרייוו'** דעי-העב פראגראם פון **'המספיק אוו ראקלענד'**

פארשידענס

13 **'בראנקייטיס'**

30 **גוף** און **געזונט - אויער**

המספיק נייעס

הצלחה'דיגע עפענונג פונעם **'סיפוק קליניק'** עפנט א **פרישער קאפיטל** פאר **'המספיק'** אוו קינגס

'סיפוק קליניק' שטעלט צו **אלע גייסטישע** און **עמציאנאלע** געברויכן **אונטער איין דאך**

געזונטהייט נייעס

זייט 07 >>

המספיק נייעס

קאמפליצירטע אריבערגאנג צו **נייע עלעקטראנישע סיסטעם** אריבער מיט **אויסטערלישע פונקטליכקייט** דורכאויס אלע **'המספיק' אגאנטורן**

זייט 07 >>

געזונטהייט נייעס

'עף-די-עי' אנאנסירט אן ענדע צו **לאנגיריגע רעגולאציע** און **וועט ערלויבן געווייסע דראגס אנע באשטעטיגונג**

זייט 20 >>

גייענדיג צום דרוק

וויסנשאפטלער האבן אנדעקט דעם אורזאך און וויאזוי עס ארבעט דער 'מח פריז' וועו מען עסט קאלטע מאכלים אדער אייז-קרעם. זיי זאגן אז אצינד וועו מען פארשטייט דאס בעסער קען מען אנטוויקלן געווייסע סארטן 'גאם' אדער 'ציין פאסטע' וואס זאל דאס פארמיידן.

א פראנצויזישע דראג פירמע וואס האט פראדוצירט דער 'מעידיעיטאר' וואג-פארלוסט טאבלעט שטייט אויס ערנסטע קלאגעס נאכדעם וואס עס איז אויפגעדעקט געווארן אז זי האט געוואוסט איבער די שעדליכקייט דערפון. ארום צוויי טויזנט מענטשן זענען אומגעקומען דערפון ביז עס איז אראפ פון די מארקעט מיט ארום צוועלף יאר צוריק.

אויסטראלישע אויטאריטעטן ווארענען איבער די באקטעריע 'בורולי' וואס עסט מענשטליכע פלייש. עס זענען באריכטעט געווארן אין די לעצטע צענדליגע יארן בלויז געציילטע פעלער, אבער אין די לעצטע חדשים זענען באריכטעט געווארן הונדערטער פעלער אין מעלבורין אויסטראליע.

א פאראיין פון הונדערטער דאקטוירים קלאגן אן די 'יונייטעד העלט קעיר' אינשורענס פירמע מיט די טענה אז זיי פארלעצן 'אנטי טראסט' מאנאפאל געזעצן דורך צווינגן דאקטוירים נישט צו שיקן זייערע פאציענטן צו געווייסע דאקטוירים וועלכע זענען נישט גרייט צו נידערן די פרייזן פאר זיי.

דאקטוירים האבן צום ערשטן מאל באוויזן צו דורכפירן א 'טראשיע' טראנספלאנט. דער ערר פונעם האלז וואס איז פארבינדן צו די לונגן. דאס איז א שטארקע דורכברוך פאר מענטשן וואס זענען געווען 'אינטיובעיטעד' אויף א רעספירעיטאר און דער ערר איז געלעכערט געווארן.

פארשער אין יאפאן האבן צום ערשטן מאל באוויזן אין א פראבע אויף בעלי חיים צו ברענגן דערצו אז זיין זאל צוריקוואקסן דורך איינשפריצן א געווייסע הארמאן. די פארשער זאגן אז עוועניטועל קען דער מעטאד גענוצט ווערן אויף מענטשן צו ברענגן דערצו אז זייערע פארלוירענע ציינער זאלן צוריקוואקסן.

געזעץ געבערס אין וואשינגטאן זאגן אז זיי גרייטן זיך צו נידערן די עלטער צו זיין בארעכטיגט צו מעדיקעיר פון 65 צו זעכציג יאר אלט און אזוי אויך עס אויסברייטערן פאר דענטאל קעיר, העירינג עידס און אויגן גלעזער. דאס איז א טייל פון די אנגייענדע דעבאטע אין וואשינגטאן ארום אויסברייטערן מעדיקעיר.

שפילן מיט 'לעגא' קען זיי בייהילפיג פאר גייסטישע געזונט – **פאר ערוואקסענע**

טעקסאס - לעגא — דער 'לעגא'נדארער שפיל וואס איר פארמאגט זיסע זכרונות פון אייער יוגנט - אדער ביטערע זכרונות אויב האט איר געטרויטן דערויף אנע שוך - איז מער ווי בלויז א שפילצייט פאר קינדער צו בויען געביידעס און שטעט. נעמליך לויט א פרישע שטודיע פון עטליכע רעספעקטפולע וויסנשאפלער קען דאס זיין בייהילפיג אויך פאר ערוואקסענע.

די עקספערטן ערקלערן אז דאס שפילן מיט לעגא איז א גרינגע באשעפטיגונג, אבער עס איז אינטענסיוו און פאדערט קאנצעטראציע — דאס איז אן אייגענארטיגע קאמבינאציע וואס באדייט אז דאס באשעפטיגט דעם מענטש, אבער אן קיין סטרעס און אנשטרענגונג, און אזוי ארום נידערט עס די דרוק און אנגעצויגנקייט, וועלכע פלאגט ערוואקסענע מענטשן מיט אנקזייעטי און אנדערע גייסטישע שווערigקייטן.

ספעציאליסטן אין טעקסעס האבן לעצטנס נאכגעפאלגט די פאל פון ערוואקסענע וועלכע האבן געזעץ א באדייטנדע פארבעסערונג אין זייער גיסטע און עמאציאנאלע צושטאנד א דאנק דעם וואס זיי האבן זיך באשעפטיגט מיט צוזאמענשטעלן סטרוקטורן פון לעגא, און לויט ווי דאקטאר קערי בעראן פון דעל מעדיצינישע שולע זאגט איז דאס "אן אויספרובירטע מיטל צו בארויגן ערוואקסענע וואס פעלט טיילמאל אינעם טאג-טעגליכן לעבן".

די בענעפיטן פון לעגאו פאר ערוואקסענע האט געברענגט צו אן אויפשטייג אין סעילס פון אזעלכע שפילצייג פאר ערוואקסענע

אן ענליכע מיטל וואס ווערט שטארק פאפולער אין די לעצטערע יארן איז דאס 'קאליר ביכלעך' פאר ערוואקסענע, א פעלד וואס איז אמאל געווען עקסקלוסיוו פאר קינדער איז היינט גאר נארמאל און אנגענומען אויך פאר ערוואקסענע, און עס איז ארויסגעוואקסן א ריזיגע אינדוסטרי פון 'ערוואקסענע קאליר ביכלעך' פראדוקציע איבער די גאנצע וועלט.

"וען מען ווערט פארזונקן אין א געשמאקע אקטיוויטעט טוט דאס ערליבן פאר'ן מח צו האבן אביסל מנוחה פון די כסדר'דיגע דרוק וואס מיר אלע גייען אריבער אינעם טאג-טעגליכן לעבן" ערקלערט א שטודיע דורכגעפירט איבער די בענעפיטן פון קאליר ביכלעך פאר ערוואקסענע וועלכע האט געצייגט א באדייטנדע פארבעסערונג אין די גייסטישע סימפטאמען פון ערוואקסענע וועלכע האבן זיך באשעפטיגט דערמיט טעגליך.

וויסנשאפלער באריכטן **דורכברוך אין פארשטאנד פון שלאפלאזיגקייט** און אירע נאכווייען

באסטאן - מיר אלע ווייסן אז מענטשן דארפן שלאפן, מיר ווייסן אויך אז וועו מיר שלאפן נישט איז שווער צו פונקציאנירן, אבער דאס גייט מער פון דעם: שלאפלאזיגקייט איז גאר פאטאל, און מענטשן וואס שלאפן נישט אנטוויקלן געווענליך אנדערע געזונטהייט קאמפליקאציעס און זייער געזונט צושטאנד דערקייקלט זיך גאר שטארק.

טראץ וואס מיר ווייסן די רעזולטאט האבן וויסנשאפטלער באצייכנט די וועלט פון שלאף א מיסטעריע, און ווייסן גאנץ ווייניג איבער דעם פיזישן פראצעדור און דער אייגענטליכער פראצעדור וואס פאסירט צום קערפער וועו זי איז באראבעוועט פון שלאף, אבער פארשער זאגן אז א פרישע שטודיע דורכגעפירט מיט פליגן און אין מייז האט זיי געגעבן א פרישע פארשטאנד פארוואס שלאפלאזיגקייט איז פאטאל.

אין דעם שטודיע, דורכגעפירט אין 'הארווארד יוניווערסיטעט' האבן די פארשער אבזערווירט שלאפלאזע בעלי חיים און באאבאכט וואס פאסירט צו זייער קערפער וועו זיי זענען נישט ערלויבט געווארן צו שלאפן פאר א גאר לאנגע צייט, און זיי האבן געזען אז וואס עס פאסירט איז אז עס זאמלט זיך אן אינעם מאגן א מאלאקאל וואס רופט זיך 'ריעקטיוו אקסעדיטיוו ספיעשיעס' - ROS.

דאס איז אן 'אקסידענט' וואס מיינט אז עס רעאגירט צו אנדערע צעלן און רואינירט עס, א זאך וואס מאכט זיך וועו מען האט אן אנצינדונג, און דעריבער איז 'אנטי-אקסידענטס' געזונט וויבאלד עס צוימט איין די אקטיוויטעטן פון די סארט מאלאקאלס, און זיי האבן אבזערווירט אז דאס פארמערט זיך גאר שטארק וועו דער קערפער קריגט נישט קיין שלאף.

די פארשער זאגן אז דער אנדעקונג באדייט אז מען וועט קענען העלפן מענטשן מיט שווערע שלאפלאזיגקייט אז זיי זאלן נישט ארייגיין אין א קריטישע צושטאנד דורך רעדוצירן די סארט מאלאקאלס דורך כעמיקאלן אדער זיי פיזישע ארויסנעמען, און דאס קען אין אלגעמיין העלפן פארשטיין דעם פראצעדור ארום שלאף.

"דאס מיינט נישט אז מען גייט קענען עלימינירן דעם געברויך פאר שלאף, אבער מיר וועלן קענען העלפן מענטשן וואס זייער צושטאנד דערקייקלט זיך צוליב שלאפלאזיגקייט" זאגט דר. יוסף קאפלאן וועלכער האט פארפיגט אויף די שטודיע מיט עטליכע קאלעגעס, און לייגט צו אז דאס וועט פירן צו ווייטערדיגע שטודיעס איבער די וויכטיגקייט פון שלאף.

מיר ווייסן אז מידעקייט ברענגט מיט זיך א פעקל צרות, אבער יעצט פארשטייט מען דאס בעסער

המספיק נייעס

'טריי-קאונטי קעיר' שליסט זיך אן מיט 'דעפארטמענט אוו העלט' צו פארזיכערן שנעלע און **לייכטע צוטריט צו וואקסינען פאר איר קליענטן**

סוקסעספולע מיסיע פון וואקסינירן טריי-קאונטי קעיר קליענטן רופט אויס ערשטוינונג ביי שטאטישע באאמטע

עס איז באקאנט וואס חז"ל זאגן אונז אז דער רבוש"ע איז מקדים די רפואה צו די מכה. וואקסינען זענען איינע פון די ביישפילן וויאזוי די נפלאות הבורא און טיפע חכמה וואס ער האט אריינגעלייגט אין די בריאה ערלויבט מיט א קליינע איינשפריץ באצייטנס זיך צו באווארענען פון ערנסטע קאמפליקאציעס און געפארן וואס פארשידענע מחלות קענען ברענגען מיט זיך, אנגעהויבן פון 'פאליאו, מאלעריע, כאלערא און נאך פילע מגפות וועלכע זענען באקעמפט געווארן א דאנק וואקסינען.

אצינד ווען מען קריכט ארויס פונעם 'קאוויד' פאנדעמיע א דאנק די וואקסינען, האט מען אין 'טריי קאונטי קעיר' - אלס געטרייע שלוחים פונעם רבוש"ע צו זארגן פאר די געזונטהייט פונעם ציבור - האט מען טאקע מקיים געווען דעם 'הדבק במדותיו' צו גיין אין די וועגן פונעם אייבערשטן און פארזיכערן באצייטנס אז יעדער פון זייערע קליענטן וועלכע איז אנגעוויזן אויף א קאוויד-וואקסין קריגט דאס געשיקט, לייכט און באצייטנס מיט די הילף פון די געטרייע קעיר מענעדזשערס.

ווי עס איז די שטייגער אין 'טריי קאונטי קעיר' האט מען נישט געווארט אויף די לעצטע מינוט ווען די וואקסין פראגראם איז שוין אין פולן שוואונג, נאר מען האט מקיים געווען דעם 'איזהו חכם, הרואה את הנולד' און נאך איידער די וואקסינען זענען אנגעקומען צו די מאסן האט מען זיך גענוואנדן צו די נויטיגע אינסטאנצן, די 'דעפארטמענט אוו העלט' און די 'או-פי-דאבליו-די-די' OPWDD – דער ביורא פאר אינדידווידועלן מיט ספעציעל געברויכן און אדוואקאטירט פאר די קליענטן וואס ווערן באדינט דורך 'טריי קאונטי קעיר' צו האבן צוטריט צו די וואקסינען ווי שנעלער, ספעציעל די וועלכע זענען אין די 'הויכע ריזיקע' גרופע און דארפן דאס האבן אויף צו קענען אנגיין מיט'ן טאג-טעגליכן לעבן.

א דאנק די נאנטע פארבינדונג און קאאפעראציע מיט די נויטיגע אינסטאנצן – וועלכע רעספעקטירן 'טריי קאונטי קעיר' אלס איינע פון די גרעסטע קעיר קאארדינאציע אגענטורן אין ניו יארק – האט מען באלד אנגעקניפט א פרוכטבארע קאאפעראציע און צוזאמענארבעט, און מיט מענעדזשערס' האבן באקומען אלע אינפארמאציע ארום דעם וואקסין, סיי איבער די געזונטהייט אספעקטן און אזוי אויך די לאגיסטישע און פראקטישע אנווייזונגען וויאזוי זיי קענען פארזיכערן אז זייערע קליענטן קריגן דעם וואקסין באצייטנס, און דערמיט פארזיכערט אז די 'קעיר מענעדזשערס' זענען גענוג באהאוועלט צו קענען באדינען די אינדיווידועלן וועמען זיי סערווירן און זענען גרייט צו ענטפערן סיי וועלכע פראגע.

דאן האט מען אפגעהאלטן ספעציעלע אינפארמאטיוועס סעסיעס מיט די אינדידווידועלן און זייערע משפחות וועלכע האבן געהאט פראגעס ארום דעם וואקסין, די סעסיעס זענען אהערגעשטעלט געווארן דורך דאקטאר האמעד ריזווי וועלכער דינט אלס דער מעדיקל דירעקטאר פון 'טריי קאונטי קעיר' וועלכער האט געוצט זיין פאראייניגטע כוחות באוויזן צו ארגאניזירן א פארצווייגטע 'וואקסינאציע פראגראם' פאר די קליענטן וועמען מען באדינט. צו פארזיכערן אז די וועלכע דארפן דאס האבן דאס מערסטע זאלן עס טאקע באקומען די ערשטע און אז אלעס זאל גיין על צד היותר טוב.

דאס פארזיכערן אז די אינדיווידועלן קריגן צוגעטיילט וואקסינען איז א טייל פון די סאמע ערשטע מיסיע פון 'טריי קאונטי קעיר' וועלכע איז צו דינען אלס 'אדוואקאטן' און 'שתדלנים' פאר די אינדיווידועלן, פונקט ווי מען מאכט זיכער אז זיי קריגן א שנעל אפוינטמענט ווען זיי דארפן האבן פאר סיי וואס, צו איז עס א דענטיסט אפוינטמענט אדער אן אפעראציע, אלעמאל שטייען די קעיר מענעדזשערס גרייט צו אריינלייגן ארבעט פאר די קליענטן זיי צו ברענגן הילף ווי שנעלער און ווי בעסער, און ווען עס קומט צו וואקסינען איז דאס נישט אנדערש.

דאן קומט דער צווייטער טייל פון די מיסיע פון 'טריי קאונטי' – די 'קאארדינירונג' צו פארזיכערן אז נאכדעם וואס מען האט צוגעשטעלט די וואקסינען קומען זיי טאקע אן צו די קליענטן, און מען האט אן עפעקטיווע אפעראציע און פלאן וויאזוי צו וואקסינירן יעדן אינדיווידועל. און דאן צו אראנדזשירן טראנספארטאציע זיי ברענגען צום קליניק פאר וואקסינאציע און פארזיכערן אז אלעס 'פארט' לייכט און געשמירט.

אויף צו פארזיכערן אז די קעיר מענעדזשערס זענען טאקע גרייט זיך צו ספראווען מיט די פארלאנג האט מען צוערשטן צוגעשטעלט טרענירונג פאר קעיר מענעדזשערס א רייכע 'טרענירונג' סעסיע פאר אלע 'קעיר מענעדזשערס' איבער די דעטאלן ארום דעם וואקסין און די וויכטיגקייט פון די וואקסינאציע פראגראם אז מען זאל זיך קענען צוריקקערן צום נארמאלן לעבן.

ביים טרענירונג סעסיע האבן די 'קעיר מענעדזשערס' אויך באקומען אלע אינפארמאציע ארום דעם וואקסין, דער אקטואר האט מיט געדולד און ערפארונג געענטפערט סיי וועלכע פראגעס אדער צווייפלן וועלכע זיי האבן געהאט.

וועלכע איז געווען גרייט פאר'ן 'וואקסין אפעראציע' האט מען אינפארמירט סיי די עלטערן און סיי די אינדיווידועלן מיט די פראקטישע אנווייזונגען און אינפארמאציע וואו און וועלכע זיי קענען קריגן דעם וואקסין, און געהאלפן קאארדינירן די אפוינטמענטס, די 'פעיפער-וואורק' און דאקומענטן, און דאן צו די ארבעט פון צושטעלן טראנספארטאציע אהין און צוריק צו פארזיכערן אז יעדער קומט אן צו זייער אפוינטמענט לייכטערהייט און קריגן דעם 'שטאך' וואס וועט באשיצן זייער געזונט, און דאס געזונט פון זיערע ארומיגע און זיי העלפן צוריקגיין צום נארמאלן לעבן.

די גאנצע צייט איז מען געשטאנען אין קאנטאקט מיט די דאקטוירים פון די אינדיווידועלן, און אזוי אויך מיט די 'דעפארטמענט אוו העלט' און מיטגעטיילט די פארשריט און די אינפארמאציע און קאארדינירט מיט זיי צו קריגן וואקסינען, נישט נאר פאר די אינדיווידועלן נאר אויך פאר זייערע משפחות וועלכע קומען מיט זיי אין קאנטאקט, און אויך פאר די 'קעיר מענעדזשערס' זעלבסט וועלכע קומען כסדר אין באירונג מיט מענטשן וועלכע זענען אין די 'העכערע ריזיקע' גרופע צו ווערן עפעקטירט פון קאוויד.

א דאנק די גענוטע און עפעקטיווע קאאפעראציע האט די 'דעפארטמענט אוו העלט' געבעטן פון טריי קאונטי צו ארויסהעלפן מיט צושטעלן וואקסינען פאר אנדערע ניו יארקער איינוואוינער, און צו העלפן אפערירן די 'וואקסינאציע סייטס' - א זאך וואס שטרייכט אונטער די טיפע שעצונג וואס די באאמטע האבן פאר די ארבעט פון טריי-קאונטי קעיר.

געזונטהייט נייעס

פארשער: מיר זענען מעגליך ביים שוועל פון טרעפן **א הויכע פאר פארקינסאנ'ס**

דרום קארעא - פארקינסאנס דיזיז איז איינע פון די שווערע מחלות וואס באטרעפט מענטשן אנגעהויבן פון די מיטעלער יארן ביז די עלטער, נאנט צו א מיליאן מענטשן אין אמעריקע לעבן מיט דעם שרעקליכן מחלה וועלכע באגרעניצט גאר שטארק די טאג-טעגליכע באווענגונגען און קען איך האבן א שווערע קאגניטיווע עפעקט, און דערווייל איז נישטא דערויף קיין רפואה, נאר עס ווערט באהאנדלט דורך פארלייכטערן די סימפטאמען.

אבער דאקטוירים און פארשער אין סעאול זאגן אז נייע פארש-ארבעט שיינט א פרישע ליכט אויף דעם מחלה און זיי זענען דערגרענגען אז די מעדיצינישע וועלט האט ביז היינט אייגענטליך נישט גוט פארשטאנען דעם פראצעדור וואס פאסירט צום מח ווען מען ווערט קראנק מיט פארקינסאנס ל"ע, און נייע אנדעקונגען ברענגט א פרישע פארשטאנד אין דעם פעלד.

ביז היינט איז געווען אנגענומען אז די אורזאך פון די סימפטאמען נעמט זיך פון דעם וואס 'ניוראנס' אינעם מח וועלכע זענען דעזיגנירט צו פראדוצירן דעם 'דאפאמין' כעמיקאל שטארבן אפ און דעריבער האט מען דאס באהאנדלט מיט מעדיצין וועלכע העלפן דעם מח אנהאלטן דעם רעזערוואר פון דאפאמין, אבער די מעדיצינען האבן שווער זייטיגע ווירקונגען.

אבער די פארשער אין קארעא זאגן אז מען

זייט 04 »

המספיק נייעס

פרישע קאפיטל אין היסטאריע פון המספיק:

'המספיק אוו קינגס' עפנט טויערן פון פרישע 'סיפוק קליניק' אין הארץ פון בארא פארק

שטעלט צו אלע גייסטישע און עמציאנאלע געברויכן אונטער איין דאך – אויסוואל פון ספעציאליסטן פאר יעדן עלטער – אלע ערלויבענישן און אינספעקשנס אריבער מיט אויסטערלישע סייעתא דשמיא

דער נאמען 'המספיק' איז באקאנט פאר יעדן איינעם פאר'ן ברענגן א מהפכה אין די וועלט פון הילף פאר אינדווידועלן מיט אנטוויקלונגס געברויכן, פאר קינדער און ערוואקסענע, און אצינד גרייט זיך 'המספיק אוו קינגס' צו ברענגען א פרישע מהפכה: דאסמאל אין די וועלט פון גייסטישע און עמאציאנאלע געזונט, די פעלד פון 'מענטל העלט' מיט'ן עפענען די טירן פונעם 'סיפוק קליניק' אין הארץ פון ברוקלין, א זאך וואס איז ערמעגליכט געווארן פון יארן שוועריקייט אונטער די קוליסן.

עס איז שוין נישט קיין נייעס ווען 'המספיק אוו קינגס' עפנט נאך א פיליאלע, נאך אן אפטיילונג אדער נאך א פראגראם, די כסדר'דיגע וואוקס פונעם חסד אימפעריע איז שוין געווארן א רוטין, אבער פארט צייכנט מען יעצט אפ אן היסטארישע דורכברוך אין די געשיכטע פון המספיק, און אין די געשיכטע פון ברוקלין –

דאס קריגן הילף פאר זיך אדער פאר די קינדער איז יעצט געווארן פיל בעסער און לייכטער א דאנק דעם וואס דער שפאגל-נייער 'סיפוק' קליניק עפנט אירע טויערן אין הארץ פון בארא פארק.

דאס אוועקשטעלן א קליניק קוקט אפשר אויס ווי א גאנץ איינפאכע מיסיע: מען שפאנט איין גוטע דאקטוירים, מען בויעט א שיינעם בנין, און מען לייגט ארויף א טאוול, און אזוי איז קליניק געבוירן געווארן – אבער אין רעאליטעט איז דאס גאר אן אנדערע געשיכטע: דאס אויפבויען א קליניק פאדערט יארן פון שוועריקייטן, אלע דארף ווערן נאכגעפאלגט מיט פונקטליכע שטרענגע רעגולאציעס, אבער אויס דעם דארף מען אריינלייגן הארץ און פארשטאנד אז דאס זאל טאקע זיין צוגעפאסט צו די געברויכן פון די קאסטומערס סיי פראקטיש און סיי אז דאס זאל ברענגען א גוטע אטמאספער און באקוועמליכקייט.

דאס בויען א קליניק פאר גייסטישע הילף ברענגט מיט זיך א סטראטעגישע דילעמא, עס איז וויכטיג עס זאל זיין צוגענגליך און נאנט, אבער פון די זעלבע צייט קאנפידענציאל און פריוואט – עס איז ברוך השם מער נישט קיין בושה אז מען גייט צו א טעראפיסט, אבער פארט זוכן מענטשן פריוואטקייט ווען מען קומט פאר עמאציאנאלע אדער גייסטישע הילף אדער בארטונג.

ביים בויען דעם קליניק האט מען גענומען אין באטראכט דעם 'תרתי דסתרי' און דער אהערשטעלן די בעסטע ספעציאליסטן און די הערליכסע אכסניה – דאס קענען מיר ב"ה מיטטיילן מיט די ליינער איבער די געוואלדיגע רעוואלוציע וואס דער ניי-געגרונדעטע 'סיפוק קליניק' – וואס עפנט אירע טויערן די טעג – ברענגט מיט זיך פארן ציבור, עס קען מיט רעכט באטאנט ווערן אלס א פרישע קאפיטל אין די היסטאריע פון גייסטישע הילף ביים היימישן ציבור, עס ברענגט א פרישע סטאנדארט און א פרישע קוואליטעט וואס מען האט נאכנישט געזען ביז היינט.

ביים אויפבויען א קליניק דארף מען נאכקומע הונדערטער רעגולאציעס, וויאזוי דאס דארף אויסזען אינדרויסן און אינעווייניג, די גרויסקייט פון די וואגט זאלן און פון די צימערן, אלס דארף ווערן נאכגעפאלגט מיט פונקטליכע שטרענגע רעגולאציעס, אבער אויס דעם דארף מען אויך אריינלייגן הארץ און פארשטאנד אז דאס זאל טאקע זיין צוגעפאסט צו די געברויכן פון די קאסטומערס סיי פראקטיש און סיי אז דאס זאל ברענגען א גוטע אטמאספער און באקוועמליכקייט.

דאס בויען א קליניק פאר גייסטישע הילף ברענגט מיט זיך א סטראטעגישע דילעמא, עס איז וויכטיג עס זאל זיין צוגענגליך און נאנט, אבער פון די זעלבע צייט קאנפידענציאל און פריוואט – עס איז ברוך השם מער נישט קיין בושה אז מען גייט צו א טעראפיסט, אבער פארט זוכן מענטשן פריוואטקייט ווען מען קומט פאר עמאציאנאלע אדער גייסטישע הילף אדער בארטונג.

ביים בויען דעם קליניק האט מען גענומען אין באטראכט דעם 'תרתי דסתרי' און דער סטרוקטור איז טאקע געבויט אויף א גענייאלע אופן: עס גענפונט זיך אין הארץ פון בארא פארק מיט לייכטע צוטריט אבער אינעווייניג איז עס אויסגעשטעלט אויף אן אופן אז יעדער איינער קריגט זיין פולשטענדיגע פריוואטקייט און קאנפידענציאליטעט. דערצו איז דער געביידע נאך אויסגעשטאט מיט אן 'אונטער-ערדישע' פארקינג לאט וואס ערלויבט צו קומען גלייך אריין דורכ'ן פארקינג לאט, א זאך וואס מאכט עס באקוועמער און אויך מער פריוואט.

אבער דאס איז אלעס בלויז איבער די אכסני' – וועו עס קומט צום קליניק זעלבסט ברענגט דאס מיט זיך ווייטער אן א שיעור רעוואלוציאנערער חידושים, און א שטאב וועלכע האט נישט אירס גלייכן. אנגעהויבן מיט גענייטן מומחה בתורת הנפש, דער בארימטער עקספערט אין גייסטישע געזונט הר"ר מאטי סאלאמאן שיחי' א 'לייסענד' מענטל העלט קאונסלער און וואויל-באקאנטער טעראפיסט וועלכער וועט אנפירן דעם קליניק.

דערצו האט מען אויסגעקליבן די סאמע בעסטע טעראפיסטן אינעם פעלד, סיי פאר קינדער און סיי פאר ערוואקסענע, יעדער איינער ספעציאליזירט זיך אין זיין/איר פעלד, און מען האט פארזיכערט אז מען קען טרעפן הילף פאר יעדן צושטאנד אונטער איין דאך, סיי טעראפי פאר אינדיווידועלן, גרופע טעראפי, פאמיליע טעראפי, און מען וועט פארזיכערן אז יעדער קומט אן צו די ריכטיגע הענט און קריגט די סאמע בעסטע באהאנדלונג.

"אין המספיק הערן מיר וואס דער ציבור דארף און מיר פרובירן צו העלפן, עס איז אונז א זכי' אז מיר זענען אויסגעקליבן געווארן צו טון די הייליגע ארבעט, און מיר ארבעטן אינאיינעם מיט רבנים און עסקנים צו ברענגן די בעסטע מענטל העלט סערוויסעס וואס איז נאר מעגליך" זאגט אונז דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי' ביים אויסהייבן די געוואלדיגע סייעתא דשמיא וואס מען האט געזען אויף טריט און שריט מיט די באשטעטיגונג פון די אינסטאנצן צו עפענען דעם קליניק לטובת הציבור. ★

זיך צי פארבינדען מיטן סיפוק קליניק קענט איר ריפען 9988-400 (718) אדער דורכן בליץ פאסט info@sipuk.org

«זייט 03

געזונטהייט נייעס

פארשער: מיר זענען מעגליך ביים שוועל פון טרעפן **א הייזונג פאר פארקינסאנ'ס**

האט פאלש פארשטאנען דעם מחלה ביז היינט, דהיינו, אז די סימפטאמען קומען ארויס ווען די דאפאמין ניוראנס זענען שוין געשטארבן און מען קען גארנישט טון דערצו, און דער מחלה ארבעט אייגענטליך אנדערש.

די פארשער זאגן אז אין אנהויב פון די מחלה זענען די ניוראנס נאך לעבעדיג, נאר זענען נישט אקטיוו צוליב אן אנדערע סובסטאנץ אינעם מח וועלכע שטערט זיי פון פונקציאנירן, און אויב קען מען טרעפן א וועג צו באגרעניצן דעם אנדערן סובסטאנץ קען מען אייגענטליך צוריק אויפלעבן די פונקציע פון די ניוראנס וועלכע פראדוצירן דאפאמין.

דאס צו באשטעטיגן האבן זיי דורכגעפירט פראבעס אין מייז און זיי האבן באוויזן צו צוריקדרייען שוועריקייטן אנדערע אומגעוואונטשענע כעמיקאלן אינעם מח וועלכע האט געשטערט פאר די דאפאמין ניוראנס.

זיי זאגן אז טראץ וואס די שטודיע איז נאך אין אירע ערשטע שטאפלן זענען זיי אפטימיסטיש אז זיי האבן מעגליך געטראפן א באהאנדלונג וועלכע קען פארלייכטערן פארקינסאנס פאר לאנגע יארן אין קיין ערנסטע זייטיגע ווירקונגען. ★

Hamaspik Gazette

© May '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

מזל טוב

בעזהשי"ת

מביעים אנו בזאת מעומק לבבנו,
את מיטב ברכותינו ואיחולינו, ברכת מזל טוב,
מעומק הלב תמימה, ברון שבח ושירה, לכבוד המיוחד מהחבורה,
להראש והראשון לכל דבר שבקדושה, חכו ממתקים כדבש מתוקים, כולו מחמדים
נחמד ונעים, מקבל כל אדם בסבר פנים יפות ומסבירות, כבוד שמו תפארתו עליו,
עומד תמיד לימינו בכל עת ועונה, ה"ה

מו"ה אשר שמואל כ"ץ הי"ו

עקזעקיוטיוו דירעקטאר, המספיק האום קעיד

והברכה אחת הוא לכבוד חותנו, ה"ה הרבני הנכבד והמפואר

הדה"חר' מאיר ווערטהיימער הי"ו

מנה"ל ומייסד המספיק – עקזעקיוטיוו דירעקטאר ניש"א

לרגל השמחה הגדולה השרויה במעונם

בשמחת אירוסי בתו/נכדתו שתחי'

עב"ג החתן כמר **אברהם זאנוויל** הי"ו
בן מחותנם הרבני הנכבד מו"ה ר' **מענדל וואלף דרוממער** הי"ו
למזל טוב ובשעה טובה ומוצלחת

ויה"ר שיהא לקשר של קיימא ובנין עדי עד, ויזכה ולראות רב נחת ותענוג דקדושה מכל יוצ"ח, ויערוף ה' עליו כל טללי ברכה בשפע טוב בבני ברוכי חיי ארוכי ומזוני רווחי וסייעתא דשמיא, וזכות המזכה את הרבים יעמוד בעדו ובעד ביתו להתברך בכל מילי דמיטב, וימלא ה' כל משאלות לבו בטוב ובנעימים, לאורך ימים ושנים טובים, אמן.

המברכים בכל לב

צוות ופועלי "המספיק האום קעיר" **צוות ופועלי "ניש"א"**

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care

איבער וואג, איבערוואג און איבונגען

דאקטוירים באשטעטיגן: **א געזונטע דיעטע וועלכע זיך אין די עלטער**

באסטאן - עס איז גוט צו עסן געזונט אין יעדן עלטער, אבער וועו עס קומט צו א דיעטע קען די עלטער מאכן א גרויסע חילוק. א גרונטליכע און קראנטע שטודיע, פארעפנטליכט אין א פרעסטיזשפולן דזשורנאל ברענגט די רעזולטאטן פון א לענגערע פארש ארבעט וועלכע איז געקומען צום אויספיר אז די וויכטיגסטע יארן צו אונטערנעמען א דיעטע איז אונטער די פערציג, און מענטשן אונטער די פערציג וואס נעמען אונטער א דיעטע פארמינערן זייער ריזיקע פאר פריהצייטיגע טויט מיט איבער 54 פראצענט.

דער שטודיע האט אריינגענומען איבער 24 טויזנטער מענטשן וועמען די פארשער האבן נאכגעפאלגט, און איינמאל אין צווי יאר גענומען אלע זייערע דעטאלן, איבער זייער געזונט צושטאנד, עסן געווא־ויינהייטן, און זייער בי־עם־איי אינדעקס, וואס פארגלייכט די מאסע פונעם קערפער מיט׳ן וואג, און האבן נאכגעפאלגט אויב מענטשן מיט א העכערע בי־עם־איי זענען אין א העכערע ריזיקע פון פלוצלינגע טויט פון הארץ אטאקעס אדער סטראוקס.

די פארשער זאגן אז די נידריגסטע ריזיקע זענען די וועלכע האבן א סטאבילע און געזונטע בי־עם־איי פון ארום 25 יאר אלט ביז זייערע פערציגער יארן, אבער צווישן די וועלכע זענען אפגעפאלן וואג ביז די פערציג איז די ריזיקע מיט 54% נידריגע ווי די וועלכע זענען אפגעפאלן נאך די פערציג, און זיי לייגן צו אז טיילמאל איז בלויז "עטליכע פונט די אונטערשייד פון לעבן און טויט" און זיי רעקאמענדירן פאר מענטשן צו האלטן זייער געזונטע בי־עם־איי אפילו זיי זענען נישט שטארק איבערוואגיג.

פארלירן וואג אויף דער עלטער קען אויך קומען מיט פארשידענע קאמפליקאציעס, ווי פארלירן מוסקל מאסע אינאיינעם מיט די פעטנס, און לעצטערע שטודיעס האבן אויך געצייגט אז עס קען ברענגען צו אפשוואכן די ביינער, און צו נאך קאמפליקאציעס אויב ווערט דאס נישט געטון אויף א ריכטיגע און געזונטע וועג.

דאקטוירים רעקאמענדירן פאר יעדן עלטער צו האלטן א גוטע וואג און מאכן איבונגען, אבער אויף דער עלטער איז וויכטיגער צו איבערדעדן מיט אן עקספערט איבער וועלכע סארט דיעטע צו נעמען, אמאל לוינט זיך א דיעטע רייך אין פעטנס, און אזוי אויך איבער וועלכע זענען די בעסטע איבונגען, געווא־אנדן לויט׳ן געזונט פונעם הארץ און נאך פארשידענע פאקטארן.

וויסנשאפטלער שאצן וויפיל איבונגען מען ברויך צו פארגוטיגן **'א טאג פון זיצן'**

מעלבוירן - איינע פון די פראבלעמען פון די היינטיגע מאדערנע וועלט איז די 'עפידעמיע' פון איבערוואג, וואס ברענגט מיט זיך פארשידענע נאכווייען, ווי צוקער, בלוט־דרוק און אומצאליגע מחלות און פראבלעמען. איינע פון די סיבות פארוואס מען זעט היינט פיל מער איבערוואג ווי אמאל – לויט וויסנשאפטלער – איז ויבאלד מענטשן זענען וויניגער פיזיש אקטיוו ווי אמאליגע צייטן.

די געדאנק פון 'ארבעט' איז אריבער א ראדיקאלע טויש אינעם לעצטן יאר־הונדערט. אמאל האט 'ארבעט' גענומען פיזישע שוועדע האנט־ארבעט, אבער היינטיגע צייטן מיינט ארבעט מיינסטנס זיצן פארנט פון א קאמפיוטער אדער א הויפן פאפירן, און דער קערפער דארף זיך כמעט נישט אנשטרענגען, און דאס איז איינע פון די הויפט פאקטארן פארוואס מענטשן זענען מער איבערוואגיג.

פילע עצות ווערן געגעבן דורך עקספערטן פאר אפיס ארבעטער, אנגעהויבן פון מוטיגן מענטשן זיך צו אויפשטעלן עטליכע מאל א שעה, ארבעטן שטייענדיגערהייט, אבער וויכטיגער פון אלעם איז צו מאכן איבונגען אין די פרייע צייט צו 'פארגוטיגן' אויף די לאנגע שעות וואס מען זיצט אן קיין פיזישע אנשטרענגונג.

אבער די פראגע בלייבט, וויפיל איבונגען דארף מען מאכן אויף צו קאמפענסירן אויף די שעות וואס מען זיצט מאטער־לאז פארנט פונעם קאמפיוטער? וויסנשאפטלער זאגן אז זיי האבן אייגענטליך אן ענטפער דערויף, און עס איז נישט אזוי שווער ווי איר קלערט. לויט דעם שטודיע פאדערט דאס אביסל מער פון א האלב שעה פון אינטענסיוו פיזישע אנשטרענגונג.

"ארום פערציג מינוט פון אינטענסיוו פיזישע אקטיוויטעטן, ווי לויפן, הייבן וואג, העלפט פארריכטן די שאדנס פון ארום צען שעה פון זיצן ביי א טיש" זאגט עמנוא־ל סטאמאלאקיס, א פארשער אין 'יוניוועדסיטעט אוו אוסטראליע' וועלכע האט פארפיגט אויף ריזיגע שטודיע וועלכע האט אריינגענומען די אינפארמאציע פון איבער פערציג טויזנט אינדיווידועלן און איבערזיכט פון ניין פריערדיגע שטודיעס.

דאס איז מער ווייניגער איינשטימיג מיט די אפיציעלע רעקאמענדאציעס פון די 'וועלט געזונטהייט ארגאניזאציע' וועלכע רעקאמענדירט 300-150 מינוט פון מעסיגע פיזישע אקטיוויטעטן, אדער 150-75 מינוט פון אינטענסיווע אקטיוויטעטן וועכנטליך, פאר מענטשן וואס זייער ארבעט פאדערט נישט קיין פיזישע אנשטרענגונג. געוואנדן לויט זייער פערזענליכע וואג, עלטער און געזונט צושטאנד.

אייער און פראטאין פאר פרישטאג איז גאר עפעקטיוו מיט'ן **פארלירן וואג**

א געזונטן פת שחרית מיט געשמאקע אייערשפייז איז אייגענטליך די בעסטע וועג צו אנהאלטן א באלאנסירטע דיעטע דורכ'ן טאג.

לאנדאן - יעדע שטיק צייט קומען דאקטוירים אפיר מיט פרישע שטודיעס און פרישע מסקנות איבער די געזונט, אדער אומגעזונט, פון עסן אייער. א פרישע שטודיע זאגט אז עסן אייער פאר פרישטאג איז נישט בלויז געזונט נאר קען אייגענטליך העלפן מיט וואג פארלוסט. אריינגערעכנט מיט נאך עסנוואראג מיט 'פולע' קאלעריס וועלכע געבן א זאטע געפיל.

פארשער אין ענגלאנד האבן אויספרובירט פארשידענע סארטן עסנוואראג וועלכע מענטשן עסן פאר פרישטאג און זענען געקומען צום אויספיר אז אייער איז די בעסטע שפייז וועו עס קומט צו די געפיל פון זעטיגקייט אין פארגלייך מיט די קאלעריס. און דאס האלט אן פאר א לאנגע צייט, און דערביי מאכט עס גרינגער צו האלטן דעם באלאנס אויפ'ן דיעטע און האלטן נידריג די צאל פון איבעריגע קאלעריס דורכ'ן טאג.

מיט הונדערטער וואלונטירן אין די שטודיע האבן זיי פארגליכן א גרופע וועלכע האבן געגעסן א בייגל מיט אייערשפייז צו די גרופע וועלכע האבן געגעסן בלויז אייער צייגט אז די וועלכע האבן זיך געהאלטן צו בלויז אייער זענען געווען מער זאט און וויניגער אויסגעשטעלט צו עסן אומגעזונטע עסן שפעטער אין טאג. און האבן געהאט 65% מער סוקסעס אין פארלירן וואג אין לויף פון אכט וואכן.

איינער פון די דאקטוירים וואס פארפיגט אויף די פארש ארבעט ערלקערט אז אייער – און פראטאין אין אלגעמיין – האט די מעגליכקייט צו סטאביליזירן די גלוקאז אין די בלוט, און אזוי ארום רעדוצירן דעם 'גרעלין' הארמאן – דער הארמאן וועלכע ברענגט דעם געפיל פון הונגער. דער דאקטאר לייגט צו אז אין אן אייער סענדוויטש ליגט 'פיר־פאכיג' די צאל לייידיגע קאלעריס אין פארגלייך צו אייער אליין.

פאר די וועלכע עסן נישט קיין אייער זענען דא אנדערע אלטערנאטיוון פון גרינצייג וועלכע זענען רייך אין פראטאין, א שטייגער וויי בונדלעך, ניסלעך, אדער בראקאלי. און לויט די שטודיע זענען די בענעפיטן ענליך צו אייער, און עס מאכט גרינגער דאס פאלירן וואג און זיך האלטן צו א דיעטע איבער'ן טאג. און ווי דער דאקטאר זאגט: דער שליסל איז צו אווועקשטיין פון ליידיגע קאלעריס, ספעציעל אין אנהויב פונעם טאג.

המספיק נייעס

קאמפליצירטע אריבערגאנג צו **נייע עלעקטראנישע סיסטעם אריבער מיט אויסטערלישע פונקטליכקייט** דורכאויס אלע **'המספיק' אגאנטורן**

א דאנק איבערמידליכע ארבעט ארום דעם זייגער דורך די געטרייע סאפטוועיר שטאב און קאארדינאטארן

טויש איז עפעס וואס איז שווער פאר יעדן איינעם. ספעציעל א דראסטישע טויש אין א טאג-טעגליכע רוטין וועלכע ווערט ווי א צווייטע נאטור. אבער די מעגליכקייט צו שנעל אדאפטירן צו טויש איז א פונדאמענטאלע און קריטישע מעגליכקייט פאר יעדע ארגאניזאציע, און צייגט אז די אפאראט ארבעט טאקע ווי עס דארף צו זיין. און דאס האט זיך ווידער ארויסגעשטעלט צו זיין די פאקט אין 'המספיק' וועלכע האט באוויזן צו טראנספארמירן און זיך צופאסן צו א שטארקע טויש אין די 'האום ענד קאמיניוטי בעיסד סערוויסעס' פראגראמען מיט גאר א שטארקע סוקסעס.

די 'האום ענד קאמיוניטי בעיסד סערוויסעס' HCBS נעמט אריין א רייע סערוויסעס און פראגראמען פאר אינדיווידועלן וואס דארפן הילף אין געווינען הינזיכטן. דורכאויס אלע 'המספיק' אגאנטורן פארמאגט א מיליטער פון געטרייע און איבערגעגעבענע 'פראווייד־ערס' – מענער און פרויען וועלכע לייגן אריין פארשטאנד, הארץ און געפיל אין זייערע קליענטן, אדער 'חברים' וויי זיי רופן די אינדיווידועלן צו וועמען זיי ווערן צוגעבינדן מיט ליבאשאפט.

די פראווייד־ערס זענען די אפענע אויער און אפענע הארץ וואס דער אינדיווידועל דארף, אנגעהויבן מיט 'קאם־העב' וואס מיינט 'קאמיוניטי האביליטאציע' – וואס נעמט אריין צענדליגע סארטן הילף וועלכע זענען געצילט צו העלפן אן אינדיווידועלן זיך איינגלידערן אין געזעלשאפט און פירן א געזונטע און רייכע לעבן אויף די אייגענע פוס. די 'פראווייד־ערס' העלפן מיט סיי וואס עס פעלט זיך אויס. צו איז עס מיט'ן זיך פארבעסערן אין טאג-טעגליכע פונקציעס, וויאזוי צו זיך בעסער אינגלידערן צווישן מענטשן. צו איז עס וויאזוי צו בעסער האלטן קאנטראל אויף פינאנצן, אדער צו טרעפן א דזשאב און זיך איינפאסן דערין, האבן א בעסערע דיעטע און איבונגען רוטין, און נאך צענדליגע זאכן מיט וועלכע זיי שטייען צו די האנט און באגלייטן די אינדיווידועלן אויף טריט און שריט.

צומאל קען דאס זיין איינער וואס האט אנטוויקלונגס שווערigקייטן, אדער איינער וואס איז אריבער אן עמאציאנאלע שווערע אריבערגאנג און דארף אביסל הילף זיך צו שטעלן אויף די פוס, און פאר יעדן פאל טוט מען צופאסן דער ריכטיגן מענטש מיט די ריכטיגע ערפארונג וועלכע זאל באגלייטן דעם אינדיווידועל ביז ער איז געגנצליך אויף די אייגענע פוס און פירט א גליקליכע און צופרידענע לעבן. אויסער דעם נעמט דער 'האום ענד קאמיוניטי סערוויסעס' אויך אריין 'רעספיט' סערוויסעס, וואס דאס זענען די פילע 'רעספיט' טאג־פראגראמען וואס המספיק שטעלט צו פאר משפחות צו קענען קריגן הילף פון ספעציאליסטן מיט די קינדער, און אזוי אויך הילף אין שטוב. די פראגראמען ווערן צוגעפאסט דורך 'המספיק' פאר יעדע עלטער און צושטאנד, אלעס לויט די געברויך פון די אינדיווידועלן.

די פילצאליגע סערוויסעס ווערן צוגעשטעלט דורך די 'פראווייד־ערס' וועלכע געבן זיך פאקטיש אפ מיט די אינדיווידועלן, און אין שפיץ פון די אפעראציעס שטייען די געטרייע 'קאארדינאטארן' אין די הויפטקווארטירן דורכאויס 'המספיק' וועלכע געבן זיך אפ מיט אלע טעכנישע און לאגיסטישע פונקציעס, און די וויכטיגסטע פון אלעס: צו פארזיכערן אז די געטרייע פראווייד־ערס קריגן זייער ערליך־פארדינטע געהעלטער אויף צייט.

'המספיק' מיט אירע פילע אפטיילונגען זענען צוזאמענגעשטעלט פון די פראווייד־ערס און די־עס־פי זענען די וועלכע גייען ארויס אויפ'ן פראנט, און די 'קאארדינירער' וועלכע שטייען אונטער די קוליסן צו פארזיכערן אז זיי קענען אויספירן זייער ארבעט אן קיין שטערונגען, און אז מען נעמט קעיר פון אלעם אז זיי זאלן קענען אריינלייגן זייער קאפ און מח און נשמה פאר די טייערע אינדיווידועלן וועמען זיי סערווירן. און דאס נעמט איריין דאס האלטן די חשבון אויף די שעות פון זייער ארבעט.

לעצטנס האט די רעגירונג געטוישט דעם סיסטעם פון די 'שעות לאגינג' – וויאזוי די פראווייד־ערס פארצייכענען זייערע ארבעטס שעות, אנשטאט ביז יעצט וואס זיי האבן געהאלטן חשבון אויף פאפיר, און די 'המספיק' אפיס שטאב האט געהאלפן פון זייער זייט, האט די רעגירונג איינגעפירט פאר געוויסע פראווייד־ערס אז זיי דארפן נוצן אן עלעקטראנישע 'וועריפיקאציע סיסטעם' צו האלטן חשבון אויף די שעות, א זאך וואס הערט זיך אפשר איינפאך אבער איז אייגענטליך גאנץ א פארצווייגטע אפאראציע, און איז נישט לייכט צו טוישן, ספעציעל ווען מען איז שוין צוגעוואוינט צו ארבעטן אויף א געוויסע וועג א לאנגע צייט.

דעריבער ווען די רעגירונג האט איינגעפירט דעם דראסטישן טויש אין דעם סיסטעם האבן זיך די קאארדינאטארן איינגעשפאנט צו פארזיכערן אז מען גייט דאס אריבער גרינג "אזא טויש קען זיין זייער שווער, ספעציעל פאר די פראווייד־ערס און עלטערן וועלכע פארנעמען זיך מיט די ארבעט פון די נשמה און הארץ און זענען נישט אלעמאל באהאוועגט אין די טעכנישע אספעקטן" זאגט אונז ר' יואל לעפקאוויטש דער בארא פארקער מענעדזשער פון די HCBS סערוויסעס.

"עס קומט זיך א געוואלד מיט קרעדיט פאר די טאלאנטפולע 'סאפטוועיר' שטאב אין די המספיק אוו קינגס הויפקטווארטירן וואס האבן אריינגעלייגט אומגעהויערע ארבעט צו פארגרינגערן דעם אריבערגאנג" זאגט אונז דער עקזעקיוטיוו דירעקטאר פון 'המספיק אוו קינגס' הר"ר הערשל ווערטהיימער שיחי', וועלכע שטרייכט אונטער אז א דאנק זייער איבערמידליכע ארבעט האבן די 'קאארדינאטארן' געקענט באוויזן צו העלפן מיט דעם אריבערגאנג גאר געשמירט און גרינג. און אלס אויסדרוק פון שעצונג האט מען האט זיי טאקע געגעבן ספעציעלע אנערקענונג מיט א ספעציעלע פערזענליכע מתנה פאר יעדן איינעם פון זיי.

דאס איז נאך א ביישפיל וואס שטרייכט אונטער די אייגענטארטיגע קאאפעראציע צווישן אלע אפטיילונגען און שטאב דורכאויס אלע 'המספיק' אגאנטורן וואו יעדער איינער איז א טייל פון א גרעסערע מיסיע צו העלפן אידישע קינדער, יעדער מיט זייער חלק, סיי די וועלכע זענען אויפ'ן פראנט און סיי די וועלכע טוען די איבערמידליכע ארבעט אונטער די קוליסן. "איך בין ערשטוינט געווארן פון די פלינקע און טיכטיגע ארבעט וואס די קאארדינטארן און קאארדינאטארינס האבן איינגעגלייגט, מען האט געזען אז זיי טוען פיל מער וויפיל עס פאדערט זיך צו פארזיכערן אז די געטרייע פראווייד־ערס קריגן באצאלט אויף צייט" לייגט צו ר' שמואל חיים טעסלער, דער מענעדזשער פון די סערוויסעס אין ווילי־אמסבורג.

געזונטהייט נייעס

פארשער זאגן אז **גרינע טיי** קען זיין **בייהילפיג** אין **פארמיידן בלוט שטורצן**

בעידזשינג - איינע פון די ערשטע סיבות פון טויטפעלער אין די וועלט איז בלוט שטורצן - באקאנט אויך אלס סטראוקס - און ספעציעל אין א צייט וען די וועלטס באפעלקערונג ווערט עלטער איז דער געפאר פון סטראוקס א ערנסטע פראבלעם פאר געזונטהייט עקספערטן, און דעריבער ווערן דורכגעפירט פילע שטודיעס צו אידענטיפיצירן עסנווארג וועלכע קענען זיין פארבינדן צו סטראוקס.

א ריזיגע שטודיע דורכגעפירט אין כינע צווישן איבער א האלב מיליאן ערוואקסענע, האט פרובירט צו זען אויב טרונקן טיי האט סיי וועלכע עפעקט אויף די געזונטהייט פונעם מח און בלוט צירקולאציע, און די פארשער האבן רעקארדירט די מאס טיי, וויפיל מען טרונקט טעגליך, וועלכע סארט טיי, און ווען מען טרונקט דאס, און די רעזולטאטן זענען שטוינדענד.

לויט די פארשער האבן זיי אידענטיפיצירט א דירעקטע פארבינדונג צו די טיי־געוואוינהייטן צום ריזיקע פון סטראוקס, און אז אזעלכע וועלכע טרונקן גרינע טיי טעגליך האבן א באדייטנדע נידריגערע ריזיקע פון ליידן א סטראוק אין פארגלייך צו די וועלכע טרונקן נישט קיין גרינע טיי, פארשטייט זיך נאכ'ן עלימינירן אלע אנדערע געזונטהייט פאקטארן.

די פארשער זאגן אז זיי שאצן אז טרונקן גרינע טיי טעגליך נידערט די ריזיקע מיט ארום 8% -- א ציפער וועלכע איז גאר באדייטענד, אבער איז שווער צו שאצן פונקטליך וויבאלד עס נעמט איריין פילע אנדערע געזונטהייט פאקטארן, אבער עס איז אין איינקלאנג מיט אנדערע שטודיעס וועלכע איז דורכגעפירט געווארן אין די לעצטערע יארן וועלכע צייגן ענליכע ציפערן.

גרינע טיי איז א פאפולארע טיי, ספעציעל אין אזיע, קומט מיט שטארקע געזונטהייט בענעפיטן.

א ענליכע שטודיע, דורכגעפירט אין אייראפע מיט פינף יאר צוריק האט אויך געצייגט אז גרינע טיי פארמאגט שטארקע געזונטהייט בענעפיטן, אריינגערעכנט א בעסערע בלוט צירקולאציע און מעטאבעליזם וועלכע קען אויך העלפן מיט וואג פארלוסט און דייעביטיס, דער דעמאלטסדיגע שטודיע האט געשטאלט דעם ציפער ביי ארום 18% צווישן אזעלכע וועלכע טרונקן 3 גלעזער טיי א טאג.

סקעפטיקער זאגן אז דאס קען זיין וויבבאלד אזעלכע וואס זענען געווואוינט צו טרונקן טיי זענען וויניגער אויסגעשטעלט צו טרונקן זיסע געטראנקן וועלכע זענען געפארפול, און לייגן צו אז וועג מען לייגט אריין א לעפל צוקער אינעם טיי מאכט דאס וואַרשיינלעך מער שאדן ווי בענעפיטן.

המספיק נייעס

א מעשה'מאקן הכרת הטוב:

דעי-העב תלמידות דרוקן אויס דאנק פאר 'המספיק אוו אראנזש' פירערשאפט מיט קרעאטיוו קוכן מיט'ן המספיק סימבאל

א געשמאק צום עסן און א געשמאק צו קוקן דערויף...

דער 'המספיק' סימבאל - מיט איר פלאם אין צענטער און א רינג פון קינדער ארום און ארום - איז מער ווי בלויז א טעכנישע סימבאל וואס פילע פירמעס נוצן פאר ביזנעס צוועקן. עס איז א סימבאל פון האפענונג און הילף פאר טויזנטער משפחות; א סימבאל פון שטאלץ און פארגעניגן פאר די פילע הונדערטער אינדיווידועלן וועלכע זענען א טייל פון דעם ריזיגן אימפעריע פון חסד און חינוך, און איבער אלעם א סימבאל פון מסירת נפש און איבערגעבנקייט פון די הונדערטער שטאב מיטגלידער וואס געבן זיך אוועק טאג-טעגליך 24 שעה א טאג פאר די אינדיווידועלן און משפחות.

דער רינג ארום דעם פלאם סימבאליזירט די שטארקע אחדות פון די גאנצע 'המספיק משפחה' און דער פלאם פון חסד און ליבשאפט וואס ברענט אין יעדן איינעם, סיי פון די אינדיווידועלן און סיי פונעם שטאב. אבער עס סימבאליזירט אויך עפעס טיפער, א נצחיות'דיגע סימבאל. דער רינג ארום דעם בארג, וואס דערמאנט דעם הייליגן מעמד וועלכן כלל ישראל האט ארומגערינגלט דעם בארג וואס איז געווען איינגעהילט אין פלאמען. און דער מעמד וועלכן 'כל החולים נתרפאו' פון אלע סארטן שוועריגקייטן ברוחניות ובגשמיות. — און דערבי סימבאליזירט עס אויך די הויפט מיסיע פון המספיק צו העלפן היילן אידישע קינדער און משפחות, און דאס טון מיט הארץ און ליבשאפט 'כאיש אחד בלב אחד.'

איינע פון די פילע פראגראמען אין 'המספיק אוו אראנזש' איז דער דעי-העב פאר מיידלעך. וואו אונטער די געטרייע אויפזיכט פון געטרייע מחנכות און פראפעסיאנעלע באגלייטער שטייגן זיי און אנטוויקלן זיך אין אלע הינזיכטן, און זיי ווערן אנגעגרייט צו קענען פירן א זעלבסשטענדיגע און רייכע לעבן דורכ'ן ארויסברענגן זייערע אינערליכע טאלאנטן און אייגנשאפטן. דאס ווערט געטון סיי דירעקט — דורך לערן-פראגראמען און טעראפי. אבער אויך אומדירעקט, דורך פראגראמען וועלכע קוקן אויס ווי אונטערהאלטונג און 'פאן' אבער זענען אויך אן אינטעגראלע און וויכטיגע טייל אין די אנטוויקלונג פון די אינדיווידועלן.

דאס ווערט געטון דורך אהערשטעלן גאר אינטרעסאנטע און רייכע פראגראמען וועלכע ברענגן נאטורליך ארויס די געשמאק און חשק פון די אינדיווידועלן, אבער טוט זיי גלייכצייטיג אנגרייטן צום לעבן. צום ביישפיל די 'ארטס ענד קרעפטס' פראגראמען וועלכע העלפן די אינדיווידועלן אנטוויקלן זייער נאטורליכע חוש צו פארשידענע האנט ארבעט, אדער די 'קאכן און באקן' קלאסן וועלכע גרייטן אן די תלמידות פאר א זעלבסשטענדיגע לעבן אז זיי זאלן קענען אליין פירן א ווערטשאפט אי"ה. אלעס ווערט געטון אין אן אטמאספער וואס הייבט זיי אויף און געט זיי א גוטע און געשמאקע געפיל פון דערגרייכונג.

אויף צו האלטן דעם אטמאספער קומען די געטרייע שטאב פונעם פראגראם אויף מיט אייגענארטיגע שעפערישע און פרישע געדאנקן. איין אזא געדאנק האט טאקע באוויזן צו איינשפאנען אלע מיידלעך מיט געוואלדיגע געשמאק. א פראגראם וועלכע איז געקומען פון די מיידלעך וועלכע האבן געוואלט אויסדרוקן הכרת הטוב פאר 'המספיק' און די שטאב האט דאס טאקע גענומען צום נעקסטן שטאפל און עס פארוואנדלט פאר א לאנגע אונטערנעמונג וואס האט געהאלטן אלע אינדיווידועלן איינגעשפאנט אינעם פראיעקט.

דער געדאנק איז געווען צו "ברענגן צום לעבן" דעם סימבאל פון המספיק אלס אויסדרוק פון שעצונג און הכרת הטוב. נישט נאר ברענגן צום לעבן, נאר "איינברענגן א טעם" דערין. און וויאזוי טוט מען דאס? די געטרייע דירעקטארין פונעם פראגראם מרת ג'אברא שתחי' האט זיך איינגעלייגט דאס צו פארוואנדלן אין א 'פראיעקט' אין וועלכע אלע מיידלעך וועלן אנטייל נעמען. יעדער וועט טון איר חלק, געוויסע מיידלעך

די ארציגע בריוועלעך צוגעלייגט צום געשמאקן געשאנק.

זענען געשטעלט געווארן צו אראפמאלן דעם 'לאגא' און אהערשטעלן דעם געדאנק, און אנדערע זענען געשטעלט געווארן אויף צו באקן דעם קוכן.

אבער דער קוכן איז געווען בלויז א באלוינונג פאר די מיידלעך אויף צו ענדיגן א וויכטיגערן פראיעקט. נעמליך א פיר-וואכעדיגע קורס איבער באקן און דעקארירן קוכן וואס מרת יאברא האט געלערנט מיט די מיידלעך בעפאר מען נעמט זיך צו די ארבעט. דא ליגט די קרעאטיווע צוגאנג פון דעם דעי-העב, די 'אינטרעסאנטע' געשמאקע פראגראמען זענען אייגענטליך וויכטיגע לעקציעס אין וואס די מיידלעך לערנען זיך אייגענשאפטן וואס וועלן זיי באגלייטן פאר א גאנץ לעבן.

אלזא, לאמיר צוריקגיין צום קוכן וואס באקט זיך. דער דעי-העב איז פארוואנדלט געווארן אין א בעקעריי. מעהל, קרעם, טשאקאלאד, באק-מאטריאל און אלע געצייג זענען אהערגעשטעלט געווארן. יעדעס מיידל האט געקריגן אן אויפגאבע, איינע קלאפט אייער, איינע מאכט זיכער אז די אינגרידענטס זענען פונקטליך, אן אנדערע גרייט אן דעם 'סקעטש' פאר'ן דעקאראציע. און עס לעבט זיך און 'קאכט זיך' מיט אלע מפרשים. צוביסלעך האט דער געשמאקער קוכן געקריגן איר פנים: דער הערליכער סימבאלד פון המספיק דערקענט זיך שוין מיט הערליכע קאלירן געמאלן דורך געשמאקע קרעם פון פארשידענע קאלירן.

אין די זעלבע צייט האט נאך א גרופע פון מיידלעך געבאקן 'קיכעלעך' מיט די פארעם פון מענטשעלעך און דעם המספיק סימבאל צו דעקאריגן דעם דעקאריגן קוכן (גג על גג) און די פיבערהאפטיגע קאך האט געארבעט אויף אלע פראנטן מיט א פונקטליכקייט, און צוזאמען באחדות, ווי דער סימבאל שטרייכט אונטער. אבער מיט דעם איז מען נאכנישט פערטיג, די קוכן, די קוכעלעך, און דאן קומט דער לעצטער קרעאטיווע 'טאטש' — הערליכע בריוון מיט געמאלענע בילדער וועלכע זענען צוגעלייגט געווארן צו די קוכן, און יעדעס מיידל האט דערביי צוגעגעבן פון איר אייגנארטיגע טאלאנט.

וען אלעס איז געווען גרייט און פערטיג האט מען אפגעפירט דעם גאנצן 'משלוח מנות' צו די הויפטקוואַרטירן פון המספיק וואו עס איז פרעזענטירט געווארן צום עקזעקיוטיוו דירעקטאר הר"ר משה מענדל וועהטהיימער שיחי' אלס אויסדרוק פון הכרת הטוב פאר זיין איבערמידליכע געטרייישאפט פאר'ן דעי-העב און די תלמידות. דער דירעקטאר האט באלד איינגעלאדענט אלע מיידלעך צו עסן די 'פרוכט' פון זייער ארבעט, און אזוי אויך די שטאב אין המספיק האט הנאה געהאט און געקענט 'שפירן' דעם טעם פון די הכרת הטוב. דער עולם האט הנאה געהאט פון דעם געשמאקן קוכן וואס איז שנעל אויסגעגאנגן, און גלייכצייטיג הנאה געהאט פון די געוואלדיגע ארבעט וואס וועלכע ארויסברענגען זייערע טאלאנטן אויף אזא שיינעם אופן.

המספיק נייעס

אייגענארטיגע צוגאנג צו לערנען ל"ט מלאכות אינעם 'סטרייוו' סעמינאר אין 'המספיק אוו ראקלענד' ברענגט שטוינענדע רעזולטאטן

די הערליכע קונסטווערק, האנט ארבעט מעשי ידיים להתפאר פון די טייערע תלמידים, וואו מען זעט זייער פארשטאנד אין די ל"ט מלאכות און אזוי אויך קומען ארויס זייער שעפערישע און קרעאטיווע כוחות.

צווישן די סוקסעספולע פראגראמען אינערהאלב דעם 'המספיק אוו ראקלענד' דעי-העב פראגראמען שטראלט ארויס דער 'סטרייוו' אפטיילונג, א פראגראם וועלכע איז דעזיגנירט פאר ערוואקסענע מיידלעך, דאס איז א 'קלאסרום' פארמאט ענליך צו א 'סעמינאר' ספעציעל געווידמעט צו זיך צופאסן צו די געברויכן און באדערפענישן פון די ספעציעלע טייערע תלמידות וועלכע קומען יעדן טאג לערנען און פארברענגן.

אזוי ווי איר נאמען טוט אנדייטן, 'סטרייוו' וואס אין אידיש איז דאס 'שטרעבן' האט דער פראגראם זיך אוועקגעשטעלט מיט גרויסע שאיפות און שטרעבונגען, צו נעמען יעדעס איינציגע מיידל און איר ברענגען צו אירע העכסטע מעגליכקייטן און קענטניסן, מיט ספעציעלע איבערגעבנקייט, ליבשאפט און טיפע באהאוונטקייט אין חינוך און אין וויאזוי זיך אומצוגיין מיט די טייערע נשמות.

דאס איז 'אפיציעל' א 'קלאסרום פראגראם' וואס מיינט אז עס איז אוועקגעשטעלט מיט א סדר פון לימודים, אבער אנדערש פון א געווענליכע 'קלאסרום' וואס מען לערנט איין זאך און עס איז פארהאן איין פראגראם פאר יעדן איינעם, לייגט מען דא אריין קאפ צו געבן דאס פלאץ פאר יעדן איינציגע תלמידה צו לערנען און שטייגן אויף איר אייגענעם וועג און שטייגער, אבער אין די זעלבע צייט אנהאלטן איין פראגראם אין וועלכע אלע אינאיינעם נעמען אנטייל.

אויף דאס צו עררייכן דארף מען טרעפן דעם קונצליכן מיטל-וועג פון האלטן אלע תלמידות אויף איין פראגראם, אבער גלייכצייטיג דאס האלטן געזונ פארשידנארטיג צו געבן פאר יעדעס מיידל א געלעגנהייט צו טרעפן איר אייגענע געשמאק און אנטוויקלן אירע אייגענע טאלאנטן, אלעס באזירט אויף דעם 'חנוך לנער על פי דרכו' און אז יעדעס מיידל זאל קענען וואקסן און בליען און זיך אוועקשטעלן מיט פעסטע יסודות וואס וועלן איר באגלייטן אויף א גאנץ לעבן.

'פראיעקט 39' איז דער לעצטער אין אזא סעריע פון פראגראמען וועלכע טוען דאס פארקערפערן אין זיך – און ווי דער נאמען טוט אנדייטן איז דאס באזירט אויף די ל"ט מלאכות פון שבת, די מלאכות וועלכע נעמען אין זיך אריין אלעס וואס גייט אריין אין אנגרייטן עסנווארג פונעם פעלד, און אין אנגרייטן קליידער, און נאך פארשידענע זאכן וועלכע געבן פאר די מיידלעך א בעסערע פארשטאנד אין הלכות שבת, אבער גלייכצייטיג א בעסערע בליק אויף די וועלט ארום זיי.

דער פראגראם איז אייגענטליך צושטאנד געקומען ווען איינע פון די עלטערן האט פארגעשלאגן צו לערנען מיט די מיידלעך איבער ל"ט מלאכות פון שבת, - און ווי שטענדיג ארבעט מען אלעמאל אינאיינעם מיט די עלטערן, די וועלכע פארשטייען דאס בעסטע וואס זייערע קינדער דארפן, אבער מען האט דאס געגומען צו א שטאפל וווייטער, די שטאב האט דערין געזען א פאטאנציאל פיל וווייטער ווי בלויז לערנען וואס מען מעג אדער מען טאר נישט טון שבת.

מען האט אוועקגעשטעלט א חדשים-לאנגע פראגאם וואס דער ציל דערפון איז אז יעדעס מיידל זאל טאקע פארשטיין אלע מלאכות און עס 'שפירן' דורך לעבעדיגע ביישפילן און אינטערעסאנטע 'ארטס ענד קרעפטס' האנד ארבעט וועלכע איז פארוואנדלט געווארן אין איינע פון די גרויסע 'סוקסעס געשיכטעס' אינעם 'סטרייוו' פראגראם. און מען הערט צוריק באגייסטערטע גרוסן פון די עלטערן און שטאב צוגלייך.

די געטרייע מחנכת מרת. בערגער וועלכע דינט אלס לערערין פאר די תלמידות אין 'סטרייוו' פאר פארשידענע נושאים ווי מאטעמאטיק, ליינען און שרייבן, האט אנגעהויבן אוועקגעבן אין שעה וועכנטליך פאר די ל"ט מלאכות, עס הייבט זיך אן מיט א לעקציע איבער דעם מלאכה, צום ביישפיל: זורע, וואס דאס מיינט צו אינזייען, און דאן אקערן, שניידן, און אלעס מיט לעבעדיגע ביישפילן און מען מאכט זיכער אז די מיידלעך פארשטייען דעם געדאנק.

דאן קומט דער צווייטער טייל – די מיידלעך טוען אליין ערקלערן דעם מלאכה, אבער נישט מיט וועדטער נאר מיט'ן ארויסגעבן זייערע אינערליכע טאלאנטן. די ל"ט מלאכות פראגראם האט געפירט צו אן 'ארטס ענד קרעפטס' סעסיע אין וועלכע יעדעס מיידל נעמט אפיר איר 'סקרעפ בוק' – איר העפט פון האנט-ארבעט. און אונטער די אויפזיכט און באגלייטונג פון געניטע און טאלאנטפולע שטאב מיטגלידער טוט זי אליין ערצייגן אירע האנט-ווערק צו אראפמאלן דעם מלאכה.

די מיידלעך קענען נוצן זייערע אייגענע שעפערישקייט און געדאנקן, און אזוי טוען זיי טאקע, און לויט ווי מיר הערן פון די געטרייע שטאב מיטגלידער מיס. הערצל מיט איבעראשונג איבער די אויסטערלישע הערליכע ארבעט וואס די מיידלעך לייגן אריין, זיי דעמאנאסטרירן די מלאכות אויף זייער אייגענע וועג, און עס דערקענט זיך אין זייער ארבעט אז זיי האלטן מיט און פארשטייען, און זיי האלטן א 'סקרעפ בוק' אין וועלכע זיי האבן אלע מלאכות וואס מען האט געלערנט ביז היינט מיט א סדר.

דער פראגראם איז בלויז נאך א ביישפיל איבער די אייגנארטיגע צוגאנג וואס מען נעמט אינעם סטרייוו פראגראם, מען דארף נישט צוטיילן דאס 'לערנען' פון 'שפילן' אדער אונטערהאלטונגען' וויל אלעס איז די זעלבע זאך, מען שווימט, שפאצירט, מען גייט אויף אויספלוגן, אבער אלעס איז אוועקגעשטעלט צו אנטוויקלן די טייערע מיידלעך און זיי שענקן וויכטיגע אייגענטשאפן און מעגליכקייטן וואס זענען נויטיג פאר זיי צו קענען בויען א צוקונפט מיט זייערע אייגענע טאלאנטן און פאטאנציאל.

לייענער'ס גאזעט

7426

רעקאמענדירט מומחה פאר 'פארפרוירענער פלייצע'

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

איך האב דאס געהאט און בין ב"ה געהאלפן געווארן דורך א גוטן שליח, א קייראפראקטער מיט'ן נאמען דר. נאגראדי (Dr. Nogrady), 845-457-1234, וואס קומט צו אייך אהיים אין אין קרית יואל. ער האט אונז געזאגט אז א געוועלכער דאקטער וואלט געגעבן א 'קאָרטיזאָון שאַט' (cortisone shot), וואס מ'גיט אלס מיטל צו פארלייכטערן יסורים אויף ספעציפישע ערטער אינעם קערפער. דא האב איך ב"ה אין דעם זעלבן טאג געזען א גרויסן חילוק, און נאכ'ן מאכן די איבונגען וואס ער האט אנגעוויזן איז דער פראבלעם ב"ה אינגאנצן פארשוואונדן געווארן.

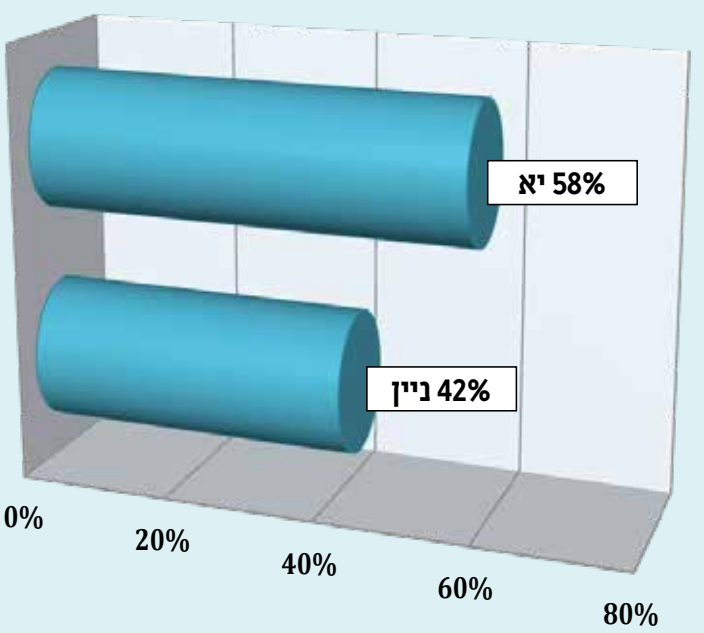
אן אנדערסמאל האב איך געליטן פון א (swollen tendon) געשוואלענעם 'טענדאָן' (דאס איז א קערפערטייל וואס באהעפט דעם מוסקול צום ביין). דער דאקטער האט מיר דעמאלט געוואלט געבן א 'קאָרטיזאָון שאַט', און איך האב געזופן דעם קייראפראקטער, און נאך דער באהאנדלונג איז עס בס"ד נאך יענעם טאג אינגאנצן אויסגעהיילט געווארן.

(-)

7427

עצה פאר קינד באנעצן

כ'וויל רעאגירן צו בריוו #7114, וואס זוכט אן עצה פאר א קינד וואס באנעצט זיך דורכ'ן



במספיק אנקעטע:

וואס זאגט **איר?**

פראגע פון פאריגן חודש:
צו האט איר אדער איינער אין אייער פאמיליע 'ענקזייעטי דיסארדער?

אנקזייעטי - שרעק, סטרעס און זארג איז א נארמאלע ערשיינונג ביי יעדן מענטש, אבער ווען עס גייט ארויס פון קאנטראל און שטערט מיט'ן טאג-טעגליכן לעבן ווערט דאס א 'דיסארדער' וואס מען דארף באהאנדלן. עס רופט זיך 'אנקזייעטי דיסארדער' - א צושטאנד מיט וואס מיליאנען מענטשן ספראווען זיך. די סימפטאמען אין טאג-טעגליכן לעבן נעמען אריין: נערוועזיגקייט, שוואכקייט, שווערigקייט צו קאנצעטרירן, מאגן פראבלעמען, אויסמיידן סיי וועלכע אנגעשטרענגטע סיטואציע.

וועו מען האט אן 'אנקזייעטי פאניק אטאקע' קומט דאס באגלייט מיט פיזישע סימפטעמען: אומרעגולארע ארץ-ריטם, שנעלע אטעם, שוויצן, טרייסלן. און צומאל קען מען אפילו שפירן ווי מען פאלט צוזאם און מען האט אן הארץ אטאקע. אבער עס קען אויך קומען אין אנדערע וועגן, צומאל קען מען פשוט שפירן פאראליזירט און מען קען גארנישט טון אויסער זיך זארגן איבער עפעס, אמאל א ספעציפישע זאך, און אמאל אן אלגעמיינע געפיל פון סטרעס און פארלורנקייט.

עס זענען דא פארשידענע 'טריגערס' וועלכע קענען זיין אנדערש ביי יעדן איינעם. אמאל קומט עס ארויס אין פארמאכטע פלעצער אז מען שפירט זיך 'פארכאפט'. אמאל קומט עס ארויס אלס 'סאציאלע אנקזייעטי' וועו מען האט מורא צו קומען צווישן מענטשן. און אזוי אויך ספעציפישע 'פאביעס' פון געוויסע אומשטענדן אדער סיטואציעס.

ווי געזאגט, עס איז נארמאל אז מען האט סטרעס אדער שרעק, אבער אויב שטערט דאס מיט'ן טאג-טעגליכן פונקציע אין לעבן איז כדאי צו רעדן דערווען מיט א דאקטאר, עס קען באהאנדלט ווערן מיט די ריכטיגע טעראפי אדער מעדיצין און מען קען פירן א רואיגערער און נארמאלערע לעבן.

אונזער פראגע פון פאריגן חודש **"צו האט איר אדער איינער אין אייער פאמיליע 'ענקזייעטי דיסארדער?"** האבן 58% געענטפערט: "יא". 42% געענטפערט: "ניין".

די פראגע פון דער איצטיגער גאזעט איז ווי פאלגנד: **"צו עסט איר פרישטאג????** יעדן טאג-טיילמאל-קיינמאל"

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

וואָרט פון רעדאקציע:

אזוי ווי די זימער איז שוין דא איז יעצט דער צייט צו וואונטשן אונזערע ליינער **א 'געזונטן זומער' - א זומער וואס מען זאל טאקע זיין געזונט** און מען זאל זיך היטן אויפ'ן געזונט, פאר זיך און פאר אנדערע.

דער זומער ברענגט מיט זיך התחדשות, און ספעציעל וועו מיר שטייען נאך א יאר וואס די וועלט איז געווען איינגעהילט אין א שווערע צושטאנד מיט'ן **'קאראנע'** אויסברוך, לאמיר האפן אז דאס איז שוין א פארגאנגענהייט און מתפלל זיין אויפ'ן עתיד: **אבינו מלכנו מנע מגיפה מנחלתך**, מען זאל מער נישט וויסן פון אזעלכע אונטערגענג, **און עס זאל זיין נאך א קאפיטל אין היסטאריע.**

מיר גרייטן זיך שוין צו קבלת התורה, וואס חז"ל זאגן אונז **'כל החולים נתרפאו'** - אלע קראנקע זענען אויסגעהיילט געווארן, און דער זומער ברענגט מיט זיך **רפואות מיט דעם 'שמש צדקה ומרפא'** - דעריבער זעמען מיר טאקע מתפלל אז דער יום טוב זאל ברענגן **רפואות מיט ישועות פאר אונזערע ליינער און פאר גאנץ כלל ישראל.**

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", **אדוועדרטייזמענטס**, 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 אינפארמאטיוו 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.

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.)

איך האב געהאט מיט מיין 6 יעריגע טאכטער די זעלבע זאך, און דער דאקטער האט געפרעגט צי זי האט (pinworms) ׳פין-ווערעם׳. (׳פין-ווערעם׳ איז א פאראזיט וואס אנטוויקלט זיך צומאל אין מענטשליכע קערפערס.) דאס קינד האט טאקע געליטן דערפון. דער דאקטאר האט איר פארשריבן א מעדיצין דערפאר און דאס איז געווען די ישועה. פון דעמאלט אנגעהויבן האט זי מער נישט נאס געמאכט.

(-)

7428

א זעלטענער שטאמלען-פאל ביי יונג מיידל

מיר האבן א זעקס-יעריג מיידל, וואס האט אויפאמאל אנגעהויבן שרעקליך שטאמלען. בעצם, האט דאס קינד זיך בכלל שפעט אנטוויקלט (cognitive delays), וואס האט איר געברענגט א צאל שוועריגקייטן מיט וועלכע מיר באפאסן זיך. אבער די צרות מיט׳ן דיבור איז א נייע ערשיינונג, וואס איז פלוצלונג ארויסגעקומען. זי האט אויפאמאל אנגעהויבן שטאמלען אויף א שווערן אופן, און איר רעדן קומט נאך דערצו באגלייט מיט ממש אבנארמאלע גרימאסן. עס זענען דא טעג ווען זי קען ממש נישט ארויסברענגען קיין ווארט פון מויל.

מיר האבן גענומען דאס קינד צו א צאל דאקטוירים און ספעציאליסטן, אבער קיינער האט אונז דערווייל נישט געקענט העלפן. די מומחים האבן אויך געזאגט, אז מען רעדט נישט פון קיין געווענליכן פאל און זיי ווייסן נישט וואס צו טאן דערוועגן.

אויב עמיצער איז דורכגעגאנגען אזא ערפארונג אדער האט א געדאנק וואוהין מיר קענען זיך ווענדן, זאל זיך ביטע מיט אונז פארבינדן דורך דער רעדאקציע.

(-)

7429

מומחה רעקאמענדאציע פאר אויער-לאך

כ׳וויל זיך באציען צו בריוו #7096, וועלכער זוכט אן אלטערנאטיוון מיטל צו אן אפעראציע אויף צו היילן א לאך אינעם הער-הייטל (air drum) פונעם אויער.

איך האב דאס געהאט מיט איינעם פון מיינע קינדער, און עס איז אמת אז עס פארהיילט זיך נישט אליין נאר מען מוז עס פאררעכטן מיט א פראצעדור. איך האב זייער מצליח געוועזן אין רפואה העלט סענטער ביי דר. פי. בערנארד (Dr. P. Bernard). ער פירט נישט אליין דורך דעם פראצעדור און האט מיר געשיקט צו זיינעם קאלעגע אין מאונט סיני שפיטאל מיט׳ן נאמען דר. עריק סמאהא (Dr. Eric Smouha) 212-241-3434. דאס קינד האט נישט געדארפט פארבלייבן אין שפיטאל (outpatient procedure) און דער פראצעדור איז ב״ה דורכגעפירט געווארן מיט גרויס הצלחה.

(-)

7430

פארשלאגן 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,

זייט 12 »

שטאלפערן איז א גאר פאשפרייטע צושטאנד וואס מיליאנען מענטשן ליידן דערפון - עס ווערט געשאצט ביי ארום זיבעציג מיליאן מענטשן איבער די וועלט, טייל אויף א גאר מינדערוויכטיגע פארנעם און פאר טייל פארשווערט דאס גאר שטארק דאס רעדן. דאס איז א צושטאנד אין וועלכע דאס רעדן ווערט געשטערט דורך איבערחזר׳ן געוויסע טיילן פון א ווארט עטליכע מאל אדער א שוועריגקייט צו קומען צום ווארט.

עס איז נישט אלעמאל גלייך, טייל האבן מער שוועריגקייטן מיט א געוויסע ווארט אדער אות, אנדערע האבן שוועריגקייטן ווען זיי זענען אין א אומבאקאנטע סביבה, אנדערע האבן געוויסע טעג וואס עס איז בעסער אדער ארגער. טיילמאל ברענגט דאס מיט זיך אנדערע פראבלעמען ווי סטרעס אדער דעפרעסיע, אבער רוב מענטשן וואס שטאטערן פירן א געהעריגע, געזונטע און נארמאל לעבן פונקט ווי יעדן איינעם.

דער אורזאך דערפאר איז נישט קלאר, און עס זענען דא פארשידענע טעאריעס ארום דעם. געוויסע פארשער האלטן עס האט א גענעטישע שורש, אנדערע האלטן אז עס איז פארבינדן צו די וועג וויאזוי דער מח שיקט סיגנאלן. דער צושטאנד ברענגט דערצו אז מען האט נישט קיין פולע קאנטראל אויף די שטים בענדער און מען קען זיך פלאגן ארויסצוזאגן א ווארט טראץ וואס מען ווייסט וואס מען וויל זאגן, און טראץ וואס מען קען דאס נישט גענצליך אויסהיילן זענען דא צענדליגע מעטאדן וויאזוי דאס צו באהאנדלן און מיליאנען מענטשן קענען רעדן געהעריג - טיילווייז אדער אינגאנצן - ביים נוצן די טעכניקן און מעטאדן וואס לערנען אויס וויאזוי דאס צו קאנטראלירן.

טייל מענטשן וואס האבן באוויזן צו איבערקומען א ׳שטאלפער׳ קענען פארט צומאל האבן שוועריגקייטן צו קומען צום ווארט, ספעציעל ווען זיי שפירן אז זיי זענען אונטער דרוק, און עס איז דעריבער גאר וויכטיג צו צייגן געדולט און איינגעהאלטנקייט ווען מען שמועסט מיט עמיצער וואס שטאטערט, דאס בעסטע איז צו ווארטן געדולדיג און לאזן יענעם אויסרעדן, און נישט פרובירן ׳צוצוהעלפן׳ און ענדיגן דעם זאץ פאר יענעם - געדענקט אז יענער ווייסט וואס ער וויל זאגן, עס קען אים נאר נעמען אפאר סעקונדעס לענגער.

א גרויס טייל פונעם צושטאנד האט צו טון מיט די אומשטענדן און די סביבה, פאר טייל איז גאר שווער צו רעדן אין די עפנטליכקייט, פאר אנדערע איז ספעציעל שווער צו רעדן אויפ׳ן טעלעפאון, אזוי אויך זענען דא פארשידענע סארטן שטאטערס, טייל וועלן האבן א פראבלעם מיט א געוויסע אות ווי צום ביישפיל א מ אדער א נ, אנדערע האבן שוועריגקייטן ביים אנהייב פון א זאץ, און אזוי ווייטער, יעדער איינער אויף זיין שטייגער.

טיילמאל מאכט זיך א לייכטע שטאפלער אין די יונגע יארן וואס מען קען לייכטערהייט באהאנדלן, און עס איז אלעמאל ראטזאם דאס צו דיאגנאזירן ווי פריער און באהאנדלן, טיילמאל וועט דאס נישט צוריקקומען א גאנץ לעבן, עס ווערט געשאצט אז נאנט צו 3% פון אלע קינדער האבן א געוויסע שטאלפער. אבער צווישן ערוואקסענע איז דאס ארום 1% פון אלע ערוואקסענע.

עס איז וויכטיג צו באטאנען אז שטודיעס צייגן אז מענטשן וואס שטאלפערן זענען נישט ווייניגער קלוג, געראטן, אדער זעלבסט-זיכער ווי אנדערע, און עס איז אינטערעסאנט צו באמערקן אז דער נארוואס-ערוועלטער פרעזידענט פון אמעריקע דזשאוביידען פלעגט שטאלפערן גאר שווער יונגערהייט, און נאך היינט שטאלפערט ער צומאל אין געוויסע אומשטענדן.

בס״ד
PAIN BE-GONE
די סארנא מעטאד
פארשטענדליך 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 347.450.1792 | 718.333.2279

ליינער'ס גאזעט

«זייט 11

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.)

איך ווייס פון זייער א סך מענטשן וואס האבן זיך געלאזט אפערירן דערוועגן און האבן שפעטער זייער געליטן פון פראבלעמען וואס האבן זיך דערפון אנטוויקלט.

איין אלטערנאטיווע עצה איז, צו נעמען וויטאמין די, וויבאלד דער פראבלעם קומט לכתחילה פון צו ווייניג וויטאמין די.

כ׳וואלט רעקאמענדירט אז אנשטאט לאזן אפשניידן דעם ביין זאל מען ליבערשט פרובירן מיטלען עס צוריקצושטעלן אויפ׳ן פלאץ. עס זענען דא זאכן וואס מען קען אנטאן אויפ׳ן פיס איבערנאכט, וואס העלפן אויספירן דעם תפקיד פון צוריקפירן דעם ביין וואו עס באלאנגט.

(-)

7431

תפילה און אמונה פאר אלע מצבים

איך וויל זיך באציען צו דער מאמע׳ן פון בריוו #7170, וועלכע פילט זיך האפענונגסלאז לגבי דעם אישו פון וועגן וועלכן אינעם קינד.

ביי מיר האט זיך עטליכע מאל געמאכט די זעלבע זאך, אז מען האט אלעס פרובירט און זיך געטראפן טאפן א וואנט. השי״ת האט אונז חונן דעת געווען און מיר האבן גענומען דאס קינד וואס האט געליטן דערפון און ביינאכט, ביים קושן די מזוזה, האט דאס קינד הארציג געבעטן: ״הייליגער באשעפער, העלף אז ... איך זאל מער נישט האבן קיין וועגן.״

עס איז געווען שטוינענד צו זען ווי שנעל השי״ת האט געהאלפן! אויסער דעם וואס דאס קינד איז געהאלפן געווארן מיט׳ן פראבלעם, גיבט עס אויך אריין א געוואלדיגע אמונה אין דעם פינפטן עיקר פון די י״ג עיקרים: ״אני מאמין באמונה שלימה ... לו לבדו ראוי להתפלל.״ תפילה האט נישט קיין שום שלעכטע (side effects) זייטן-ווירקונגען און קען גארנישט טאן אויסער העלפן.

אויך וויל איך קאמענטירן אויף דעם בריוו וואס האט אנגעשראקן וועגן (ALS) ׳עי-על-עס׳ (א כראנישע מחלה וואס אטאקירט די נערוון אינעם מח און שדרה, און פירט ביסלעכווייז דעם מענטש צו פארלירן דעם ׳קאנטראל׳ אויף זיינע מוסקולען), אז עס מוז חלילה נישט זיין דאס. איידער מען באקומט א דיאגנאז, איז א סך גרינגער מתפלל צו זיין. אויף די ר׳ מאיר בעל הנס פושקע איז דא א תפילה מתפלל צו זיין פאר׳ן געזונט, אויף וועלכער דער הייליגע חתם סופר זי״ע זאגט עדות איז בדוק ומנוסה. מען לייגט יעדן טאג א פאר פרוטות און מען זאגט די תפילה מיט׳ן גאנצן הארץ.

השי״ת זאל האלטן די רעכטע האנט אויף אלע אידן און מיר זאלן זעזונטערהייט דינען השי״ת מיט הרחבת הדעת און שוין ענדליך קעגנגיין משיח צדקינו במהרה בימינו אמן.

(-)

7432

עצה פאר א קינד וואס דארף צו אפט ארויסגיין

כ׳וויל זיך באציען צו בריוו #7192, וואס זוכט אן עצה פאר א קינד וואס דארף צו אפט ארויסגיין. (אין תמצית: א ניין-יעריג מיידל דארף צו אפט ארויסגיין. א [urologist] יוראלידזשיסט האט איר אויסגעלערנט פארשידענע איבונגען, וואס האט אבי׳ סל געהאלפן. א [gastroenterologist] ׳גארסטרא-ענטעראלאדזשיסט׳ וואס ספע׳ציאליזירט זיך מיט׳ן פארדייאונג סיסטעם האט געזאגט אז עס קומט פון עצירות, און ער האט פארגעשריבן א סארט ׳פאודער׳. אבער איך וויל עס נישט געבן אויף א קביעות׳דיגן אופן, וויל איך האב געהערט אז עס איז נישט אזוי געזונט.)

מיט בערך 17 יאר צוריק האב איך געהאט אן ענליכע זאך מיט מיין טאכטער. זי איז כסדר געווען נאס. די (gastroenterologist) ׳גארסטרא-ענטעראלאדזשיסט׳ האט אונז אויך אנגעוויזן צו געבן א פאודער. זי האט עס גענומען פאר עטליכע וואכן, און דער פראבלעם איז ב״ה גענצליך פארשוואונדן געווארן. וויבאלד עס איז שוין א לענגערע צייט צוריק, געדענק איך נישט אויב עס איז געווען (Mirilax) ׳מירילעקס׳, (Fibermax) ׳פייבערמעקס׳, אדער אפשר גאר עפעס אנדערש.

איך טראכט אז די זעלבע עצה קען מעגליך אויך זיין הילפבאר פאר בריוו #7179 וואס שרייבט וועגן (Urinary Incontinence) ׳יורינערי אינקאַנטינענס׳.

הצלחה רבה!

(*)

7433

עצות קעגן קינד'ס באנעצן

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.)

מיר האבן געהאט דעם זעלבן פראבלעם מיט א ניין-יעריג יונגל, און מיר האבן דעמאלט באקומען אן עצה פון דר. ווערצבערגער׳ס אפיס אין מאנרא. די זעלבע עצה האט אגב אויך געהאלפן מיט א פאר יאר שפעטער פאר אן אנדער, צען-יעריג קינד וואס האט באנעצט ביינאכט.

די נקודה פונעם דאקטאר איז געווען, אז עס זענען דא קינדער וואס, וויסנדיג אדער אומווויסנדיג, זענען זיי אומגעדולדיג און קענען נישט איינזיצן גענוג לאנג זיך גענצליך אויסצולייגן, און אייביג בלייבט עפעס איבער. אביסל און נאך אביסל, ביז מען קען זיך שוין נישט קאנטראלירן און עס קלאפט אויס – ביי איינעם בייטאג און ביי א צווייטן ביינאכט.

צוערשט דארף מען מסביר זיין פאר׳ן קינד, אז דורכ׳ן טאג ווען מען גייט זאל מען זיך אינגאנצן אויסליידיגן. פאר בערך פיר וואכן זאל מען מאכן א סיסטעם פון גיין בערך יעדע צוויי שעה. דאס קינד זאל וויסן פון פארויס אז עס איז נאר פאר א קורצער ווייל, און קומט מיט׳ן ציל פון אים אויסלערנען, אבער ער וועט נישט דארפן בלייבן אויף אייביג מיט דעם סיסטעם. מען מאכט א סיסטעם (schedule) מיט׳ן קינד, און מען רעכנט אויס ווען עס איז פרישטאג, וועט עס איז לאנטש, ווען מען שטייט אויף צופרי, און וועט מען קומט אהיים, און מען געווואוינט עס איין צו גיין אין ביה״כ אין די באשטימטע צייטן.

אין מיין פאל, זענען די קינדער פטור געווארן פונעם באנעצן נאך צוויי-דריי וואכן, אבער וויבאלד דער דאקטער האט געזאגט אז מען זאל עס טאן פאר בערך פיר-פינף וואכן, האבן מיר עס אנגעהאלטן אויף לענגער.

דער דאקטער האט אויך גע׳עצה׳ט צו טאן א זאך וואס הייסט (double voiding) ׳דאָבעל וואָידינג׳. דאס מיינט, אז נאך דעם וואס מען גייט איינמאל, גייט מען גלייך נאכאמאל, וואס העלפט זיך אינגאנצן אויסליידיגן. מיינע קינדער האבן עס נישט געוואלט טאן, אבער אין אונזער פאל האט דער ערשטער מהלך בס״ד געהאלפן. דער פראבלעם מאכט זיך ביי א סך מענטשן, און אז די עצה האט שוין א סך פון זיי געהאלפן.

איך ווינטש יעדן א סך הצלחה און נחת גרינגערהייט.

(-)

איידער איר שרייבט א

צוואה

פארבינדט אייך מיט

אברהם שמואל ווינבערגער

WILL & TRUST CONSULTANT

845-492-9013

7434

עצות פאר היסטן/האלז פראבלעמען ביי קינדער

כ׳וויל רעאגירן צו בריוו #7102, וואס פרעגט וועגן בראנקייטעס (Bronchitis) ביי א קליין קינד. (א תמצית: אן אכט-חדשימ׳דיג קינד וואס באקומט כסדר בראנקייטיס, און אפילו וועז נישט מוטשעט זי זיך מיט שווערע היסטן.)

מיט עטליכע יאר צוריק האט אין וויליאמסבורג געוואוינט א חשוב׳ער איד מיט׳ן נאמען הרב זיכערמאל ז״ל, וועלכער איז געווען א גרויסער בקי אין רפואות וואס זענען געווען באקאנט צו זיין בדוק ומנוסה.

פאר יעדן סארט הוסט ביי א קליין קינד האט ער געגעבן די פאלגנדע עצה:

מען זאל צעשניידן צוויבל אויף זייער דינע טיילן און אנווארעמען אין שמן זית ביז עס ווערט ווייך, אבער נישט ברוין. וועז דער צוויבל ווערט ווארעם (נישט הייס), זאל מען דאס לייגן אויפ׳ן קינד׳ס ברוסטקאסטן (chest) און רוקן און דארט לאזן ליגן איבערנאכט. נארמאלערווייז איז געווג איינמאל, און דער הוסט ווועט מיט׳ן אויבערשטנ׳ס הילף אוועקגיין ביז א פאר טעג.

נאך א רפואה בדוק ומנוסה פאר א הוסט, בראנקייטיס, נומאוניע (Pneumonia), הייזעריגקייט, אדער האלז-אנטצינדונג (Strep throat) איז אויסצוקווועטשן צוויקל מיט א ׳דזשוסער׳ (juicer) און עס אויפקאכן מיט ׳טופילאו׳ (Tupelo) האניג, וואס מען קען באקומען אין די געשעפטן. באלד ווען עס הייבט אן קאכן (boiling) זאל מען עס אויסלעשן. פאר יעדן ¾ (דרייפערטל) גלעזל צוויקל זאפט, זאל מען אריינלייגן א ¼ (פערטל) גלעזל האניג. דאס קינד זאל נעמען 3-2 גרויסע לעפל דערפון יעדע פיר שעה. דאס וועט בעז״ה ברענגען די גענואונטשענע רעזולטאטן. (ווי פארשטענדליך איז דאס נישט געמאכט פאר קליינע קינדער וואס טארן נאכנישט עסן קיין האניג.)

פאר מער אינפארמאציע קען מען מיך רופן. דער נומער געפינט זיך ביי דער רעדאקציע.

(-)

7435

עצה קעגן פליקן די 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 אפגעוואוינען, 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.)

אויב דער יונגערמאן האלט טאקע ממש דערביי, איז דא א פשוט׳ע עצה, צו נעמען (Band-Aids) באנדאזשן און ארויפלייגן אויף דעם שפיץ פון דעם דיקן פינגער, דער אגודל (thumb), ווי אויך אויפ׳ן צווייטן (pointer) פינגער, דעם אצבע, און אפשר אויך דעם מיטלסטן. די עצה וועט ארבעטן צו העלפן דעם יונגערמאן ארויסקריכן פון דער געוואוינהייט, ווייל אויף דעם אופן איז פשוט אוממעגליך צו פליקן די בארד.

אגב, די געוואוינהייט קומט וואשיינליך פון אזא סארט אנגעצויגנקייט, און אמאל קען העלפן צו נעמען וויטאמינען וואס בארואיגן, אדער קען מען פרובירן מברר זען וואס שטערט און מאכט דעם מענטש נערוועז.

(-)

7436

עצות 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 שווער און קען נאכנישט רעדן אדער גיין. מיר טוען די געוועזנליכע 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.)

עס איז דא א בוך וואס איז בכלל נישט טייער אבער פארמאגט אסאך וועדפולע אינפארמאציע אויפצוקלערן און אויסצולערנען א גוטן מהלך צו דעם ענין. דער נאמען פונעם בוך איז (How Smart Is Your Baby?) ׳האַו סמאַרט איז יור בעיבי?׳ דער נאמען פונעם שרייבער איז (Glenn Doman) גלען דאומען.

נאך גוטע מיטלען זענען (reflex integration) ׳ריפלעקס אינטעגרעישאן׳, (rhythmic movement) ׳ריטמיק מואוומענט׳ (ביידע זענען איבונגען וואס זענען כולל פארשידנערליי סארטן קערפערליכע באוועגונגען), און (craniosacral therapy) ׳קרעיניאָוסעקרעל טעראפי׳ (וואס קומט באגלייט מיט לייכטע מאסאדזש-רירן איבער׳ן קערפער).

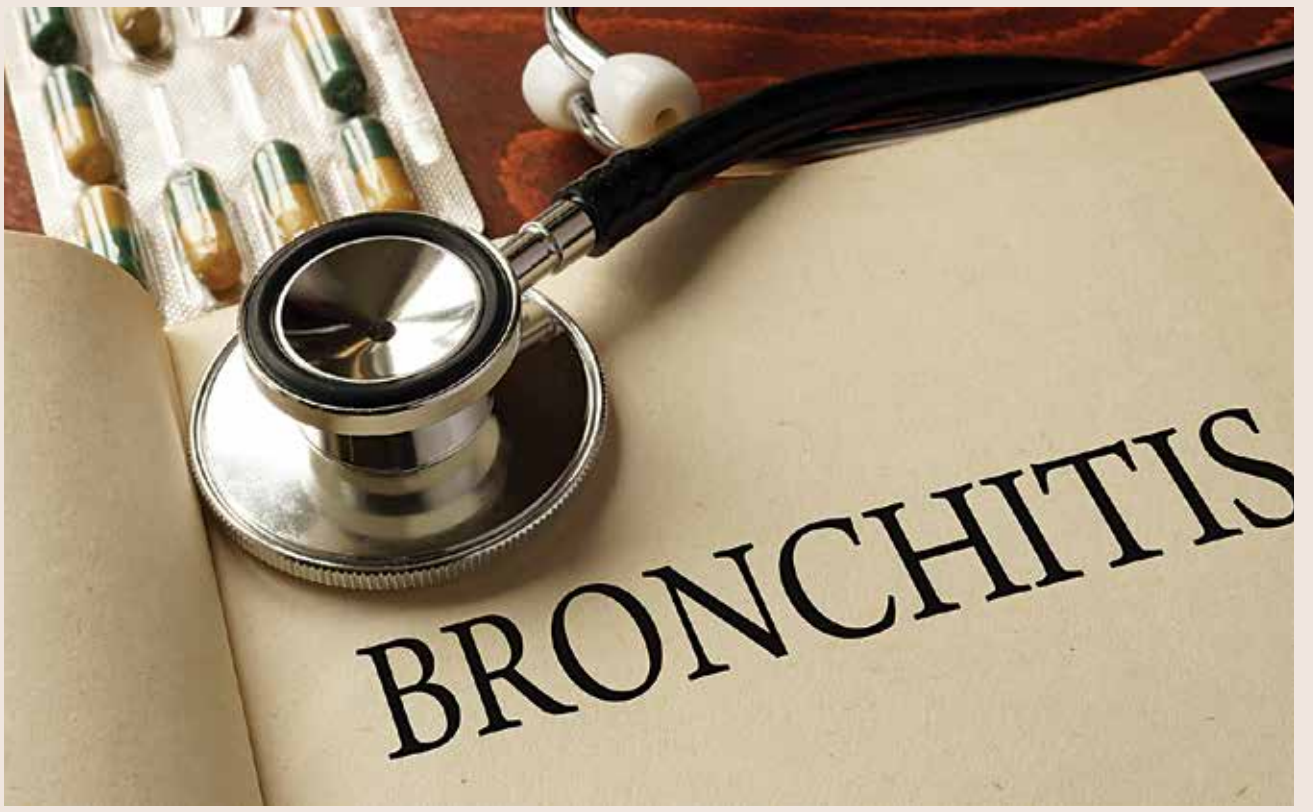
(-)

7437

מעגליכע סיבה פאר שפעטער אנטוויקלונג

איך וויל זיך באציען צו בריוו #7123,

זייט 15 »



׳בראנקייטיס׳ איז איז אן אנצינדונג פון די הייטל פונעם ׳בראנכיעל טוב׳ וואס זענען די רערן וועלכע פירן לופט צו און פון די לונגען. דאס קומט מיט שווערע הוסטן, שליים, און א שווערע אטעם. און רוב מאל גייט דאס אריבער, אבער אין שווערערע פעלער קען דאס זיין כראניש און צוריקקומען כסדר, א זאך וואס פארשווערט זייער שטארק דאס לעבן פאר די וועלכע ליידן דערפון.

אפטמאל אנטוויקלט זיך דאס פון א פארקילעכץ אדער א לונגען אנצידונג, אבער טיילמאל ליידן מענטשן פון א כראנישע צושטאנד און כסדר׳דיגע אנצידונגען, דאס ווערט אנגערופן ׳כראנישע בראנכייטיס׳ און קען זיך נעמען פון רויכערן, אדער פון אן אפגעשוואכטע אימיון סיסטעם, אבער נארמאל גייט דאס אריבער ביז א וואך אדער צען טאג (אפילו דאס הוסן קען אנהאלטן א ביסל לענגער).

די סימפטאמען פון ׳בראנקייטיס׳ זענען: א קורצע אטעם; אסאך שליים און א רינעדיגע נאז; מידעקייט און שוואכקייט; הוסטן; פיבער און ציטערן; וויטאג אינעם ברוטסקאסטן. אמאל קומט דאס אויך מיט א קאפווייטאג און אנדערע סימפטאמען. און מען דארף נישט גיין צו א דאקטאר נאר אויב די סימפטאמען ווערן ערנסטער.

אויב האלט דאס הוסט אן פאר א לענגערע צייט (איבער דריי וואכן) און אויב קומט דאס צוריק אפאר מאל א יאר, איז וויכטיג צו גיין צו דאקטאר צו זען אויב דאס איז נישט כראניש בראנקייטיס, אדער אן אנדערע פראבלעם וואס פאדערט מעדיצינישע באהאנדלונג. אזוי אויך אין פאל וואס די פיבער איז זייער הויך, אדער ווען עס קומט ארויס בלוט מיט׳ן הוסטן איז וויכטיג צו זען א דאקטאר.

׳בראנקייטיס׳ הייבט זיך רוב מאל אן מיט א ווייראס, א שטייגער ווי די פלו, קאווויד, און דעריבער העלפט נישט קיין אנטיביאטיקס וויבאלד אנטיביאטיקס עלימינירט נישט קיין ווייראסן. און עס איז גוט צו טרונקן וואַרימע טיי, זיך אנטון וואַרים, און שלאפן און עסן גוט ביז עס גייט אוועק. און ספעציעל וויכטיג איז צו אטעמען פרישע און גוטע לופט, און אוועקשטיין פון ציגארעטלעך און אנדערע לופט פארפעסטיגונג.

אויב ליידט מען פון אפטע בראנקייטיס איז ראטזאם צו זיכער מאכן אז מען ארבעט נישט אין א סביבה וואו די לופט איז אנגעלייגט, אדער מען איז נישט אין כסדר׳דיגע באַרירונג מיט ציגארטעלעך רויער. אפטמאל מאכט זיך אז מענטשן וואס ארבעטן אין פאבריקן מיט כעמיקאלן, אדער אין גאז סטאנציעס ליידן אפטער דערפון. און אויב ארבעט מען אין אזא סביבה איז גוט צו אנטון א מאסק זיך צו באשיצן.

אזוי אויך איז ראטזאם צו אוועקשטיין פון אנדערע וועז מען האט א ׳בראנקייטיס׳ וויבאלד עס איז אנשטעקיג, און ספעציעל איז וויכטיג צו אוועקשטיין פון מענטשן מיט א שוואכע אימיון סיסטעם, עלטערע מענטשן, פרויען אין אנדערע אומשטענדן, און מענטשן וואס גייען אריבער באהאנדלונגען פאר יענע מחלה ה״י.

YOUR CHILD TRIES THEIR BEST

To fit in and make friends.
To follow instructions — and follow along in class.

**IT HURTS TO WATCH THEM STRUGGLE.
NOW, YOU CAN ENSURE THEY WON'T.**

MEET LNDA by NeuroQ

A BREAKTHROUGH APPROACH

TO SOCIAL, SENSORY, ACADEMIC AND ORGANIZATIONAL ISSUES

35 Years of Proven Success | Transformative Results in 6-9 Months | Geared For Ages 4-19 | Centrally-Located Boro Park Clinic

© NeuroQ X Ptex Group

Developed and Supervised by
CHAIAH LEVINE, OTR/L
Founder and director of the renowned Machon Aley Ohr Therapy Centers in Israel

Get your child ahead before next school year.
Schedule an evaluation now
718-928-9564 // info@neuroq.co

"My 9 yr old son did the LNDA program...he is now much more flexible and easygoing. The best part? He comes home from school with a huge smile. *C.K., Brooklyn*"

NeuroQ
718.928.9564
info@neuroq.co www.neuroq.co

FAQS

I've tried other therapy/counselors/tutors. How is LNDA different?

LNDA is an innovative, neurodynamic approach evolved from traditional OT techniques, with a 35-year proven track record of success.

Through a specialized combination of sensory-motor, cognitive and perceptual activities, LNDA builds, organizes and strengthens neural connections to remarkably enhance your child's brain function. This helps them process information, emotions, and sensory experiences calmly and confidently.

What does LNDA help with?

The LNDA method helps children radically improve and overcome learning, social, organizational & sensory difficulties, including:.

- ✓ Promoting concentration, abstract thinking + reading and math comprehension.
- ✓ Regulating emotions, controlling impulsive behavior, and relaxing rigid thinking.
- ✓ Increasing frustration tolerance, patience, adaptability and sensory processing.
- ✓ Improving social skills and strategies.

How soon will we see results?

Your child makes improvement at each session. On average, these changes grow noticeable by the 12-15 week mark, with significant, lifetime improvements reached by 6-9 months.

ליינער'ס גאזעט

«זייט 13

וואס זוכט עצות און חיזוק פאר א קינד מיט פארשפעטיגטער אנטוויקלונג. (א תמצית: מיר האבן א קינד וואס אנטוויקלט זיך שווער און קען נאכנישט רעדן אדער גיין. מיר טוען די געוועהנליכע 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.)

איך וואלט רעקאמענדירט אויסצורייניגן דאס קינד, נישט דורך א געוועהנליכן (detox) מיטל, נאר דווקא אויף א (heavy metal detox) דורכדרינגליכן, גרונטליכן אופן. דאס קען מען נישט טאן אליין און מען דארף זיך נאכפרעגן ביי עמיצן וואס קען זיך אויס און האט עס שוין געמאכט אויפ'ן ריכטיגן אופן.

(-)

7438

עצה פאר קינד באנעצן

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.)

מיין זון האט געהאט די זעלבע זאך און דר. ווערצבערגער פון קרית יואל האט אונז מסביר געווען, אז דער פראבלעם הייבט זיך אן ווען מען (trained) טרענירט דאס קינד צו ניצן דעם ביה"כ. דאס קינד האלט זיך דאך איין; דער באטרעפנדער (bladder) רער ווערט אויסגעצויגן, און דאס קינד שפירט לכבוד דעם נישט ביים אויסגיין אז ער האט נאכנישט אינגאנצן געענדיגט.

א גוטע עצה איז צו מאכן זיכער אז ווען דאס קינד גייט אין בית כסא זאל ער בלייבן דארט געניג לאנג, (ציילט ביז פופצן אד"ג), און זיכער מאכן אז ער ליידיגט זיך דערביי אינגאנצן אויס. דאס האט געהאלפן אונזער קינד און ב"ה מיט דער צייט איז ער עס אויסגעוואקסן.

(-)

רעדאקציע: וויכטיג אנצימערקן אז דאס איז נאך א בריוו פון א צווייטע וואס האט געהאט בערך די זעלבע עקספיריענס מיט דר' ווערצבערגער'ס עצה

7439

א נאטירליכער מיטל קעגן טיירויד נאדיול

כ'וויל רעאגירן אויף בריוו #7120, וואס פרעגט וועגן א (hot thyroid nodule) 'הייסן טיירויד נאדיול'. (א תמצית: זוכט עצות פאר א 'טיירויד נאדול' וואס איז באצייכנט געווארן אלס 'הייס', אבער איז ב"ה נישט קיין קענסער געוואוקס. [דאס איז א געווייקס אינעם האלז, וואס ווערט באצייכנט אין שטאפלען פון קאלט אדער הייס, לויט ווי דאס געוואוקס ווייזט זיך אינעם עקסרעי סקען]. ביטע זיך פארבינדן מיט אונז דורך דער רעדאקציע. ספעציעל ווייל איך וויסן אויב איז דא א וועג דאס צו באהאנדלען אויף א נאטירליכן אופן.)

איך פלעג ליידן פון דעם און איך האב זיך דעמאלט שטארק אריינגעלייגט אין דער נושא. מען דארף נישט קיין אפעראציע, נאר אנשטאט זאל מען נעמען דעם מינעראל (iodine) 'אייאָדיין' און ווייטאמין די. (ביידע קען מען קויפן אין געזונטהייט-געשעפטן). פראבלעמען מיט'ן (thyroid) טייראוד (א קליינער גליד אינעם האלז) נעמען זיך געוועהנליך פון א מאנגל אין די צוויי זאכן. הגם דאקטוירים זאגן טאקע א דער שטאפל פון ווייטאמין די. דארף נישט זיין העכער ווי 35, דארף עס במציאות אבער זיין ביי 75.

נאך עטליכע חדשים נעמען 'אייאָדיין' און ווייטאמין די., זעט מען בחוש אז דאס געוואוקס שרינקט און דער נאדיול גייט צוריק צו זיין געהעריגן גרויס. עס נעמט צייט און מען דארף האבן געדולד, אבער מען זעט קלאר אז עס העלפט. מען קען מיר רופן ווייל איך האב אסאך ערפארונג מיט די ענין.

(-)

7440

עצה קעגן באנעצן

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.)

א מעגליכער גורם צום באנעצן קען זיין די באקטעריע וואס וואקסן אויף די וועש, און זיי מאכן דעם קינד (numb) טעמפ, וואס שעדיגט זיין מעגליכקייט צו שפירן וועג ער דארף ארויסגיין. די עצה וואס איך האב געוצט ביי מיין קינד מיט א גרויסער מאס הצלחה איז געווען צו וואשן די וועש מיט הייס וואסער און 'נעיטשור ברייט' (nature brite) (וואס איז א נאטירליכער אלטערנאטיווער מיטל צו געוועהנליכע דיטוירדזשענטס). מען קען אויך ניצן הייס וואסער און בליטש.

הגם עס האט נישט געהאלפן עלימינירט דעם פראבלעם, האט עס אבער שטארק געהאלפן און מיט א סך פארבעסערט דעם מצב, ווייל איינמאל די באקטעריע איז מער נישט דארט פאר א פאר טעג, הייבט דאס קינד אן פילן נאכאמאל ווען ארויסצוגיין, און מיר האבן טאקע געזען א גרויסן חילוק.

(-)

7441

מומחה-רעקאמענדאציע פאר 'סיסט'

איך וועל רעאגירן צו בריוו #7122, וואס פרעגט וועגן א 'סיסט' (Cyst) אין די ביינער. (א תמצית: פרעגט וועגן ערפארונג מיט א טומאר [benign tumor] אין די ביינער וואס רופט זיך 'ענירייזמעל באון סיסט' [Aneurysmal Bone Cyst]. דאס קען ברענגען שוועריע וויייטאגן און אפשוואכן די ביינער. עס זענען דא פארשידענע מיינונגען דערוועגן. דער דאקטער זאגט אז ס'איז נישט געפארפול און האלט מען זאל צואווארטן און זען וואס געשעט. אבער איך וויל הערן אויב וויייסט איינער וואס מען קען טאן עס צו פארקלענערן אדער באהאנדלען אויף א נאטירליכן אופן.)

מיר זענען געווארן רעקאמענדירט דורך א גרויסער רעפערעל ארגאניזאציע צו דר. דעיוויד געללער (Dr. David Geller), 718-920-2060 פון מאנטיפיאורא. שפיטאל.

(-)

המספיק נייעס

פרישע פיש טאנק אינעם 'סטרייוו' דעי-העב פראגראם פון 'המספיק אוו ראקלענד' ברענגט שטוינענדע חינוך'דיגע רעזולטאטן

חינוך איז נישט קיין לייכטע פאך, דער כלל פון ׳חנוך לנער על פי דרכו׳ איז פעליג פאר יעדעס קינד, אבער ספעציעל ווען עס קומט צו קינדער מיט ספעציעלע געברויכן דאן איז יעדע הינזיכט פון חינוך א דעליקאטע און סענסיטיווע ארבעט וואס פאדערט נישט נאר פראפעסיאנאליטעט און א טיפע פארשטאנד, נאר אויך הארץ און געפיל, און אין ׳המספיק אוו ראקלענד׳ דעי-העב איז מען געבענטש געווארן מיט א שטאב וואס טוט די הייליגע ארבעט סיי מיט טיפע פארשטאנד און סיי מיט געפיל.

דאס קומט צום אויסדרוק יעדן אייניגן טאג אין די פילע פראגראמען פונעם דעי-העב, דער צווייטער היים פאר די טייערע מיידלעך, ווו זיי שטייגן אונטער די אויפזיכט פון איבערגעבענע די-עס-פי מחנכים. די ארבעט הייבט זיך נישט אן ווען די מיידלעך טרעטן איבער דעם שוועל פונעם דעי-העב נאר אין די קאפ און מח וואס ווערט אריינגעלייגט אין אוועקשטעלן די פראגראמען און דעם סדר היום אז עס זאל זיין סיי געשמאק און אונטערהאלטנד פאר די מיידלעך, אבער אין די זעלבע צייט זיי לערנען וויכטיגע אייגנשאפטן און פרינציפן ווועלכע זאלן זיי באגלייטן א גאנץ לעבן.

אז מען כאפט א בליק אינעם ׳סטרייוו׳ אפטיילונג פונעם דעי-העב ווען איר זען אן עלעגאנטע פיש טאנק מיט אן אויסוואל פון עקזאטישע פיש וועלכע קענען האלטן יעדן איינעם פארגאפט זענדיג די פישן שווימען זיך אין זייער וועלטל. א פיש טאנק ווערט אפטמאל אוועקגעשטעלט אין היימען פאר דעקראציע און שיינקייט, צומאל איז עס אינטערעסאנט פאר קינדער, און עס שאפט א גוטע אטמאספערע, אבער אינעם ׳המספיק דעי-העב׳ ליגט אונטער די פיש פיל מער פון דעם, נעמליך: אחריות און פראנטוואָרטליכקייט.

אויב מען וויל לערנען איבער די וויכטיגקייט פון פראנטוואָרטליכקייט קען מען דאס טון אויף פארשידענע וועגן, מען קען זיי מוסר זאגן, מען קען זיי פארצייללן שפאנענדע מעשיות איבער די וויכטיגקייט דערפון, מען קען זיי באלוינען וועו זיי האלטן זייערע אויפגאבעס, אבער אינעם ׳סטרייוו׳ פראגראם – ווי די שטייגער אינעם המספיק דעי-העב – גייט מען א טריט ווייטער, מען לערנט דאס אויף די בעסטע אופן וואס איז שייך, דורך א ״לעבעדיגע״ ביישפיל אין פולן זין פון ווארט: לעבעדיגע פיש.

מיט דעם געדאנק איז צוגעקומען א באשעפעניש צו די המספיק פאמיליע, אבער פארשטייט זיך אז דאס הייבט נאך אן פיל פריער, ביז צום לעקציע איבער פראנטוואָרטליכקייט איז נאך דא א רייע פונקציעס וואס מען קען לערנען מיט די מיידלעך, און דאס הייבט זיך אן מיט די מעגליכקייט צו פאסן באשלוסן, און ווי דער שטייגער אינעם דעי-העב איז דער באשלוס

דער פיש טאנק איז פיל מער ווי א באצירונג נאר א ״לעבעדיגע״ חינוך פראגראם אין וואס אלע תלמידות נעמען א חלק.

וועלכער פיש צו קויפן געלייגט געווארן אויף די מיידלעך, און דאס האט געפירט צו א פארצווייגטע דעבאטע און פארהאנדלונגען צווישן די מיידלעך, ביז מען האט זיך פאראייניגט אויף דעם ׳סיאמיס פייטינג פיש׳ – א אייגענטארטיגע באשעפענישׂ וועלכע איז אינטערעסאנט צו באטראכטן און לייכט צו אונטערהאלטן.

די מיידלעך זענען אינאיינעם געגאנגען צום ׳פעט׳ געשעפט און מען האט אויפגענומען דעם פרישן גאסט מיט ליבשאפט און איר אריינגעשטעלט אינעם הערליכן און גרויסן טאנק, ווי זי האט זיך געפונען צווישן נאך פארשידענע אינטערעסאנטע פישן, זי האט אפילו געקריגן א נאמען, זי הייסט ׳אשען׳ – נאכ׳ן אקאען וואו איר נאטורליכע היים געפונט זיך, און זי איז געווארן א גאר וויכטיגע אנוועזנהייט אינעם דעי-העב, און א נאכאנאנדיגע לעקציע אין די וויכטיגקייט פון אחריות און פראנטוואָרטליכקייט.

״די מיידלעך שפירן אז עס איז זייער פיש, און עס איז זייער אחריות צו זיכער מאכן אז זי ווערט געשפייזט און אונטערגעהאלטן״ זאגט אונז מיס הערצל, די געטרייע ׳העד סטעף׳ וועלכע פירט אן דעם פראגראם. זי טיילט מיט אז די רעזולטאטן זענען שטוינענד ״די מיידלעך זארגן זיך פאר׳ן פיש די גאנצע צייט, זיי ווילן נישט עסן פאר זי ווערט געפיטערט, און זיי קוקן זיך כסדר אום אויף איר - עס דערקענט זיך א טויש אויף די מיידלעך.״

די מיידלעך זענען פראנטוואָרטליך אויף דאס ריניגן דעם טאנק, אויפפרישן די וואסער, און זיכער מאכן אז ׳אושען׳ געפונט זיך גוט, און לויט ווי מיס הערצל געט איבער טוען זיי דאס נישט נאר מיט פארגענויגן נאר אויך מיט הארץ און געפיל, און זיי אנטוויקלן א שטארקע אמפאטיע צו די פיש און זארגן זיך פאר איר וואוילזיין טאג-טעגלעך, און דאס דערקענט זיך אבער פיל ווייטער פון דעם, ״זייט מיר האבן די פיש טוען די מיידלעך זיך אויך מער זארגן איינער פאר׳ן צווייטן״ זאגט אונז מיס הערצל, דאס זארגן פאר׳ן בעל חי אנטוויקלט אין זיי א נאטורליכע געפיל פון רחמנות וואס דערקענט זיך אין אנדערע הינזיכטן צוגלייך.

אלזא, וועו א דרויסנדיגע שפאצירט אריין דוכט זיך אז דאס איז נאך א פיש טאנק, וואָרשיינליך פאר שיינקייט אדער אונטערהאלטונג, אבער דאס איז פיל מער פון דעם. עס איז א ״לעבעדיגע״ און טעגליכע חינוך מיסיע וואס העלפט די טייערע מיידלעך אנטוויקלן פילע אייגענשאפטן און לערנען וויכטיגע פרינציפן וועלכע וועלן זיי באגלייטן א גאנץ לעבן, און דאס איז דער סאמע ציל פונעם ׳דעי-העב׳ – צו פארזיכערן אז יעדע אינדיווידועל טוט דערגרייכן די סאמע שפיץ פון אירע מעגליכקייטן, און מען טוט דאס מיט געפיל און פארשטאנד צו הייבן זייער אייגענע זעלבסט-ווירדע און מען מאכט זיכער אז מען טוט דאס איז א געשמאקע, וואָרימע, און ליבליכע אטמאספערע.

וועו דער פיש וואלט געקענט רעדן וואלט זי וואָרשיינליך פארציילט ווי גוט זי געפונט זיך אונטער די געטרייע הענט פון די טייערע מיידלעך, אבער טראץ וואס זי קען נישט רעדן פארציילט עס א געשיכטע איבער די הארץ און פארשטאנד וואס די שטאב לייגט אריין אין די טייערע קינדער אויף טריט און שריט.

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

INTEGRATED HEALTH

UNIQUE CARE MANAGEMENT

NOW WITH A DEDICATED STAFF FOCUSING ON

SEVERE MENTAL ILLNESS

- WHITE GLOVE DEDICATED CARE MANAGEMENT
- COMMUNICATION WITH FAMILY AND ALL PROVIDERS
- PROVIDING HABILITATIVE (HCBS/WAIVER) SERVICES
- MENTAL HEALTH PROFESSIONALS ON STAFF
- DIRECT CONTACT WITH ALL REGIONAL PSYCHIATRIC HOSPITALS
- REGIONAL MOBILE CRISIS SERVICE COLLABORATION

INTEGRATED HEALTH

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

BROOKLYN 718-387-8400 ext 13
intake@hamaspikkings.org

המספיק האום-קעיר
גאזעט

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

'המספיק האום קעיר' שליסט זיך אן מיט 'המספיק אוו ראקלענד' צו ברענגן א פרישע שטאפל פון **הילף פאר משפחות זיך צו אפגעבן מיט זייערע עלטערן**

"מיר גלייבן טאקע אז 'לפום צערא אגרא' ווי שוועריגער די מצוה אלס גרעסער די שכר - עס איז אבער נישט קיין מצוה זיך צו שווערער מאכן" זאגט אונז דער באגאבטער דירעקטאר פון 'המספיק האום קעיר' הר"ר אשר שמואל כ"ץ שיחי' אין א שמועס איבער דעם נייעם איניציאטיוו וועלכע מען האט אונטערגענומען אינאיינעם מיט 'המספיק אוו ראקלענד' אונטער וועלכע משפחות קענען קריגן גאר אסאך הילף זיי צו העלפן מיט'ן זיך אפגעבן מיט זייערע עלטערע משפחה מיטגלידער.

"וועז עס קומט צו זארגן פאר די אייגענע עלטערן אויף די עלטערע יארן. דאס איז - סיי פיזיש און סיי גייסטיש - א שווערע און טיילמאל קאמפליצירטע ארבעט, ספעציעל וועז מען דארף אין די זעלבע צייט זארגן פאר די אייגענע קינדער און משפחה. דאס איז די סיבה פארוואס מיר זוכן אייביג צו העלפן נישט נאר די עלטערע מענטשן, נאר די גאנצע משפחה, עס גייט אינאיינעם. אויב די משפחה קריגט די ריכטיגע הילף קענען זיי זיך בעסער אפגעבן מיט זייערע באליבטע עלטערן" זאגט ר' אשר שמואל.

איינע פון די גאר אפעקטיווע פראגראמען אין דעם הינזיכט, צו העלפן באלאנסירן דאס זארגן פאר די אייגענע משפחה און פאר די עלטערן, איז דער צוזאמנעארבעט צווישן 'המספיק האום קעיר' און 'המספיק אוו ראקלענד' דורך צושטעלן דעם NHTD – 'נורסינג האום טרענזישן ענד דיוועזשן' פראגראם וועלכע וועט צוגעשטעלט דורך 'המספיק אוו ראקלענד' און האט שוין געהאלפן צענדליגע משפחות אלס א געלונגענע וועג וויאזוי צו פארזיכערן אז זייערע עלטערן קריגן די ריכטיגע הילף און באגלייטונג ארום דעם זייגער.

דער פראגראם איז געצילט צו פארמיידן וויי ווייט מען גליך פון עלטערע מענטשן צו דארפן אריינגיין אין א 'נורסינג האום' – און מען שטעלט צו א געוואלד מיט הילף, אנגהויבן מיט איינריישן דעם היים, צושטעלן געהילפן, און נאך פארשידענע הילף מיט טאג-טעגליכע געברויכן.

דער פראגראם קען ענצליך טוישן דאס לעבן פאר אן עלטערע מענטש און די משפחה, און איין אזא ביישפיל האט ער מיטגעטיילט מיט'ן גאזעט. דאס איז איין פאל פון צענדליגע, וועלכע שטרייכט אונטער וויאזוי מיט איין טעלעפאון רוף צו 'המספיק האום קעיר' קען מען זיך שפארן צייט, עגמת נפש, און געלט.

די רעדע איז פון א פאמיליע וואס די באבע - די מוטער פונעם פאטער – איז אפגעליגן אין שפיטאל נאכ'ן ליידן פונעם 'קראנע ווייראס' און איז געווארן גאר אפגעשוואכט. זי האט זיך געפונען אין א 'ריהעב' וואו זי האט זיך שטייט ערהוילט אבער געליטן פון צומישעניש, און כסדר פארלוירן באלאנס און אומגעפאלן, אבער דער אינשורענס האט זיך אנטזאגט צו געבן מער ווי 13 שעה א טאג פון 'קעיר' – אלס רעזולטאט האט דער טאטע, דער ראש המשפחה, געדארפט זיין יעדע נאכט ביי איר, און וועז עס איז געקומען שבת האט ער געדארפט איבערלאזן די שטוב זיך צו אפגעבן מיט זיין טייערע מוטער.

כיבוד אם איז טאקע גאר חשוב, אבער דאס איז געקומען אויפ'ן חשבון פון זיין אייגענע משפחה... און דאן האט די משפחה געמאכט דעם טעלעפאון קאל צו 'המספיק האום קעיר' וואו מען האט זיי באלד צוגעשטעלט א געטרייע און ערפארענע געהילף 24/7 און דאן א דאנק דעם 'ען-עידש-טי-די' פראגראם האט די מאמע געקענט אהיימקומען און קריגן הילף אין שטוב, און די משפחה האט געקענט אפאטעמען וואוסנדיג אז זי איז אין איר אייגענע שטוב אונטער געטרייע הענט, איבעריג צו זאגן אז נאך א חודש צוויי איז די מצב געווארן אסאך בעסער, נישט נאר פון די מאמע נאר פון די גאנצע משפחה.

מיט די געטרייע געהילף פון 'המספיק האום קעיר' און א 'קעיר קאארדינאטיר' פון דעם 'המספיק אוו ראקלענד' פראגראם האט מען אויסער דאס קריגן א געהילף אויך פארזיכערט דעם היים אז זי זאל נישט פאלן ח"ו, צוגעשטעלט הילף מיט ריניגן און אנדערע באדערפענישן אינדערהיים. אזוי אז די משפחה טראגט נישט די עול פאר די פיזישע געברויכן פון די באבע.

"אמאל איז אלעס געווען אן עול, היינט קומען מיר צו די באבע די קינדער און אייניקלעך, און מען איז זיך פשוט מחי' צו זיצן און פארברענגן מיט איר רואיג, וויסנדיג אז אלעס איז אונטער קאנטראל." זאגט דער דאנקבארער פאטער.

נאך מער פון דעם, א דאנק דעם 'ען-עידש-טי-די' האט די משפחה א דעזיגנירטער 'קעיר קאארדינאטאר' וועלכע איז כסדר אין פארבינדונג מיט זיי פאר יעדע זאך וואס עס פאדערט זיך, ארלעדיגן אפויטמענטס, טראנספארטאציע, און סיי וועלכע רעגירונגס פראגראמען עס פעלט זיך אויס, א שטייגער וויי אריינלייגן געוויסע זיכערהייטס מאנסאמען אינדערהיים אז מען זאל נישט אומפאלן אדער זיך אויסגליטשן. זיי קענען שלאפן רואיג וויסנדיג אז די באבע איז אין גוטע און געטרייע הענט.

אויב קריג איך שוין 'האום קעיר' סערוויסעס, בין איך בארעכטיגט?

אוודאי, אויב קריגט איר שוין סערוויסעס קען עס אפילו זיין גרינגער צו ווערן באשטעטיגט. און מען קריגט אנשטאט די ביז יעצטיגע הילף א געהילף ארום דעם זייגער, און אויסער דעם אנדערע געהילפן פאר שטוב ארבעט און א 'קעיר קאארדינאטאר' פאר סיי וואס נאך עס פעלט זיך אויס.

צו קען א משפחה מיטגליד זיין דער געהילף?

יא, און 'המספיק האום קעיר' העלפט מיט דעם פראצעדור דורך געבן טרענירונג און אנווייזונגען. אן אייניקל, א געבוירענע אדער צוגעקומענע, קען זיין א געהילף. אבער א זון אדער טאכטער, שניר אדער איידעם קענען נישט זיין די געהילף אונטער דעם פראגראם.

וועז איז בארעכטיגט פאר דעם פראגראם?

דער פראגראם איז געווידמעט פאר עלטערע מענטשן העכער 65 אדער יעדע ערוואקסענער מיט א פיזישע אדער גייסטישע באגרעניצונג, סיי וועז עס איז בארעכטיגט צו מעדיקעיד קען געניסן פון דעם פראגראם. אויב מען האט א באווייז פון א דאקטאר אז מען האט שוועריגקייטן מיט טאג-טעגליכע פונקציעס.

פאר סיי וועלכע פראגעס איבער דעם פראגראם קען מען רופן: 1888-503-8777 וואו א שטאב פון עקספערטן שטייען גרייט צו ענטפערן סיי וועלכע פראגע.

'גערד' מאגן ברענען: וויאזוי עס צו פארמיידן און וויאזוי עס צו באהאנדלן

מאגן ברענען איז קיינמאל נישט קיין געשמאקע איבערלעבעניש, אבער פאר רוב מענטשן איז דאס אן ערשיינונג וועלכע מאכט זיך פון צייט צו צייט. ספעציעל נאך א שווערע מאלצייט, ספעציעל אויב מען לייגט זיך צו, צום ביישפיל שבת נאכמיטאג נאכ'ן טשאלענט. עס קען קומען פון דרוק אויפ'ן מאגן, פון עסן מאכלים וועלכע זענען צו שארף. עס איז דא דערפאר פארשידענע נאטורליכע עצות, און אויב עס העלפט נישט קען מען נעמען א 'טאָמס' אדער אן ענליכע אוועך-די-קאונטער מעדיצין און פטור אן עסק.

אבער וואס טוט זיך וועז דער ברענעדיגע אומגעשמאקע געפיל האלט אן כסדר און לאזט נישט נאך? דאס קען שוין זיין א צייכן פון א ערנסטערע צושטאנד. א דיזיז וואס רופט זיך 'גאסטרא-עסאפאגיעל ריפלאקס דיזיז' אדער אין קורצן 'גערד' GERD – דער נאמען 'גאסטרא' איז דער לאטיינישער טערמין פאר'ן מאגן, און 'עסאפאגיעל' נעמט זיך פון דעם ווארט 'עסאפאגוס' וואס איז דער לאטיינישער נאמען פאר'ן 'וושט' דער רער וועלכער לויפט פונעם האלז ביז צום מאגן און איז דער ערשטער טייל פונעם פארדייאונג סיסטעם.

וועז די עסנווארג לויפט אראפ פונעם מויל דורכ'ן 'עסאפאגוס' צום מאגן באגעגנט זיך עס מיט א 'גרעניץ' – א מוסקל וואס מאכט זיכער צו אפטיילן דעם אויבערשטן טייל פונעם קערפער פון די מאגן און פארדייאונג סיסטעם און אזוי פארזיכערן אז מען ברעכט נישט אויס דאס עסן א.א.וו. דער מוסקל וועלכער איז אזוי ווי א 'דעקל' ביים שפיין א טשיניק. דאס געפונט זיך אינעם 'דייעפרעמס' (diaphragm) און איר פונקציע איז צו צוטיילן דעם מאגן פונעם אויבערשטן טייל פון די ברוסטקאסטן, די לונגן, הארץ, און רער וועלכע לויפט פונעם מויל.

דער מאגן איז ווי א פאבריק צו פארדייען די עסן און ארויסנעמען די נוטריאנס און גוטע חלקים און פטור ווערן פון די אפפאל, דעריבער איז זי פיל מיט 'עסיד' און 'ענזיימס' וועלכע העלפן צו פונאדערטיילן די עסן צו אירע קלענסטע טיילן. דער רבוש"ע האט געמאכט די וועגט פון די מאגן ספעציעל שטאנדהאפטיג אז זיי זאלן נישט געשעדיגט ווערן פון דעם 'פאבריק' און די עסיד זאל נישט שעדיגן די הויט. און דערצו קומט נאך דער 'דייעפרעמס' מיט די סיסטעם וואס איז ווי א טיר וואס ערלויבט נאר א וועג אריין, אבער פארזיכערן אז גארנישט רינט נישט ארויס אויף ארויף.

אבער דאך קען פאסירן עפעס וואס רופט זיך א 'הייעיטל הערניע' – דאס מיינט אז דער 'דייעפרעמס' איז נישט אין איר ריכטיגן פלאץ.

זייט 27 »

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

דאקטוירים באהויפטן אז זיי האבן א מעטאד צו "היילן" געזונטהייט קאמפליקאציעס פון פארעלטערונג

פלארידע - זיך עלטערן איז א ברכה. מיר האבן גליקליכע עלטערע יארן וועו מען זעט נחת פון קינדער און אייניקלעך, וועו מען האט זיך שויו איינגעקויפט א לעבן פון חכמה און פון ערפארונג. די קנייטשן אויפ'ן פנים זענען א סימן פון לעבנס-ערפארונג און דער נאטורליכער סדר פון לעבן. אבער פארשער אין אלע דורות, נאך בימי חז"ל זענען פארנומען צו טרעפן א נאטורליכע רפואה צו פארשטייטערן דעם זקנה און פארלענגערן דאס לעבן.

זיך עלטערן ברענגט מיט זיך אויך געזונטהייט קאמפליקאציעס, אין רוב פעלער. דעריבער, יעדע שטיק צייט קומען אפיר דאקטוירים וועלכע אייסערן זיך אז זיי האבן געכאפט דעם פארטל, און אט קומט אן ענדע צו דעם "פראבלעם" פון זיך עלטערן מיט אלע עפעקטן, אויסערליכע און אינערליכע, וואס דאס ברענגט מיט זיך.

אצינד זאגט דער פראפעסאר אפרתי וועלכער פארפיגט אויף דעם 'אביב קליניק' אין פלארידע, אז ער האט, אינאיינעם מיט א גרופע פארשער, אנדעקט א וועג וויאזוי צו צוריקדרייען דעם עפעקט פון זיך עלטערן מיט'ן נוצן בלויז 'זויערשטאף' (אקסידזשען). און זיי זאגן אז זייער פראבע האט געצייגט אז ווען געזונטע עלטערע מענטשן העכער די עלטער פון 64 ווערן געלייגט פאר 90 מינוט טעגליך אויף א הויכע דאזע פון זויערשטאף צייגן סימנים אז זייער פארעלטערונג ווערט נישט נאר פארשטייטערט, נאר זייער קערפער ווערט עטוואס יונגער.

וען א מענטש עלטערט זיך גייט דער די-ען-עי אריבער טוישן, און דער קערפער זאמלט אויך אן א געוואלד צעלן וועלכע פונקציאנירן נישט מער. דאס קומט ווייבאלד דער מענטשליכער קערפער האלט אין איין איבערמאכן די צעלן, יעדע צעל פארמאגט אין זיך דער די-ען-עי וועלכע איז דער שליסל צו איבערמאכן צעלן. וען א מענטש עלטערט זיך ווערט דער די-ען-עי פארקירצערט צוליב די פילצאליגע מאל וואס זי האט זיך אליין איבערגעמאכט, און ווי עלטער זי ווערט אלס שוואכער ווערט זי אן עוועטועל פארלירט דער קערפער דער מעגליכקייט צו איבערמאכן פרישע צעלן.

א צעל וואס קען זיך מער נישט פארמערן רופט זיך א 'סענעסאנט צעל' און דאס איז גאר א שוואכער צעל וועלכע איז אויסגעשטעלט צו קענסער ל"ע און אנדערע פראבלעמען. און ברענגט אויך צו שכחה און אנדערע נאכווייען וועו עס פאסירט אין מח. אצינד זאגט אפרתי אז וועו מען געט עלטערע מענטשן א גאר הויכע קאנצעטראציע פון זויערשטאף דורך זיי אריינלייגן אין א 'פרעשור קאפסול' טוט דאס 'איבערפריישן' די צעלן, און איז אזוי ווי איבונגען פאר די צעלן, און דאס קען האבן אן אנטי-עידזשינג עפעקט. עס בלייבט איבער צו זען אויב וווייטערדיגע שטודיעס באשטעטיגט דעם טעאריע וועלכע איז אויספרובירט געווארן דערווייל בלויז אויף עטליכע צענדליגע מענטשן.

פלו מעדיצין האבן **שטוינענדע עפעקט אויף קענסער טעראפי** אין פראבע אויף בעלי חיים

קאליפארניע - פארשער האבן דורכגעפירט א שטוינענדע עקספערימענט וועלכע רופט ארויס אינטערעס און נייגער אין די מעדיצינשע וועלט אוון ברענגט אויף האפענונג איבער א היילונג פאר קענסער. לויט דעם שטודיע וואס איז דורכגעפירט געווארן אין עטליכע מעדיצינישע אינסטיטוציעס שטעלט זיך ארויס אז דער 'פלו שאט' קען זיין א שטארקע הילף מיט'ן באקעמפן פארשידענע סארט קענסער געוואוקסן, ספעציעל וועו מען שפריצט דאס איין אינאיינעם מיט אימיונאטעראפי.

דער שטודיע האט זיך אנגעהויבן נאכדעם וואס דאקטוירים האבן באמערקט אז פאציענטן מיט לונג-קענסער וועלכע האבן געקריגן דעם פלו האבן געווענליך געהאט בעסערע אויסזיכטן צו איבערלעבן צווישן די וועלכע זענען אריבערגעגאנגען דעם 'אימיונאטעראפי' פראצעדור, און דאס האט געברענגט אינטערעסע פון פארשידענע דאקטוירים און פארשער צו פארשן די מעגליכע פארבינדונג צווישן דעם פלו און די סארט טעראפי.

אימיונאטעראפי איז א רעלאטיוו-נייע און פארגעשריטענע מעטאד פון באקעמפן קענסער דורך "איבערקלוגן" דעם אימיון סיסטעם און איר טרענירן צו באקעמפן קענסער. וויבאלד איינער פון די פראבלעמען פון קענסער איז אז דער נאטורליכער אימיון סיסטעם באקעמפט דאס נישט וויבאלד עס ווערט נישט אידענטיפיצירט דורך דעם אימיון סיסטעם אלס א "דרויסנדיגער" פיינט און דעריבער לאזט דער אימיון סיסטעם דאס פארשפרייטן ל"ע.

אין די לעצטע יארן האבן דאקטוירים אנגעהויבן נוצן א מעטאד וועלכע רופט זיך 'אימיונאטעראפי' דורך מאניפולירן די קענסער צעלן און איינשפריצן אין זיי א באשטאנד וועלכע וועקט אויף דעם אימיון סיסטעם זיי צו באקעמפן, וויבאלד דער איינשפריץ ברענגט דערצו אז דער אימיון סיסטעם באטראכט זיי ווי אן אויסערליכע פיינט.

אצינד זאגן דאקטוירים אז דער פלו וועקט אויף דעם אימיון סיסטעם און דאס העלפט איר באקעמפן דעם פלו און אין די זעלבע צייט אויך די קענסער צעלן, און דעריבער האבן דאקטורים דורכגעפירט א פראבע מיט'ן פלו שאטס מיט מייז וואס סיגנאליזירט אויך די זעלבע פארן אימיון סיסטעם און עס האט זיך ארויסגעשטעלט עפעקטיוו אין פארשטערקערן די עפעקטיווקייט פונעם אימיון טעראפי פראצעדור, און אצינד גרייטן זיי זיך צום צווייטן שטאפל דאס צו ברענגען צו פאציענטן פאר פראבע.

'עף-די-עי' **אנאנסירט** אן ענדע צו לאנגיעריגע רעגולאציע און **וועט ערלויבן געווייסע דראגס אנע באשטעטיגונג**

וואשיגנטאן - דער פעדעראלער 'פוד ענד דראג אדמיניסטראציע' באקאנט אלס 'עף-די-עי' האט אויפגעשאקלט דעם דראג אינדוסטרי מיט'ן מעלדן די ענדע פון א לאנג-יעריגע פאליסי וועלכע האט באגרעניצט דעם פארקויף פון דראגס וועלכע האבן נישט געקריגן דעם באשטעטיגונג פונעם 'עף-די-עי' אפילו אויב זיי זענען הונדערט פראצענט זיכער. א רעגולאציע וואס פילע זענען ביי די מיינונג אז עס האט בייגעשטייערט צו דעם פראבלעם פון שטייגנדע דראג פרייזן.

דער 'אנעפראוועד דראג אינציאטיוו' באקאנט אלס 'יו-די-איי' איז אריין אין קראפט אין 2006 און דער ציל דערפון איז געווען צו ברענגען צו אן איבערזיכט פון אלע אלטע דראגס וועלכע האבן זיך געפונען אויף די מארקעט נאך פאר די דרייסיגער יארן וועו קאנגרעס האט עשריבן דעם געזעץ אז אלע נייע מעדיצינען דארפן האבן די באשטעטיגונג פונעם עף-די-עי.

דער ארגינעלער געזעץ האט נישט ארויפגעלייגט קיין באגרעניצונגען אויף דראגס וועלכע האבן זיך שוין געפונען אויף די מארקעט און זענען באטראכט געווארן אלס זיכער, אבער דער רעגולאציע פון 2006 האט געזוכט צו ברענגן אן ענדע דערצו און פארזיכערן אז אלע מעדיצינען וואס ווערן פארקויפט אין אמעריקע זענען אריבער אן עף-די-עי באשטעטיגונג.

דער נייער טויש אין די רעגולאציעס וועט העלפן נידערן פרייזן אויף פילע מעדיצינען

דער ארגינעלער געזעץ האט נישט ארויפגעלייגט קיין באגרעניצונגען אויף דראגס וועלכע האבן זיך שוין געפונען אויף די מארקעט און זענען באטראכט געווארן אלס זיכער, אבער דער פראבלעם איז אז דער פארגאנגענער פראצעס פון אפרובירן נייע מעדיצינען האט גענומען אסאך צו לאנג, מיט דורכשניטלעך 12 יאר פון פארשונג ביז דער מעדיצין איז אפרובירט פון עף-די-עי.

פון היינט און ווייטער וועלן בלויז 'נייע דראגס' זיין פארפליכטעט צו אריבערגיין דעם באשטעטיגונגס פראצעדור, אבער דראגס וועלכע געפונען זיך שוין אויף די מארקעט פאר צענדליגע יארן און זענען אנגענומען אלס זיכער וועלן וווייטער קענען פארקויפט ווערן אן קיין 'עף-די-עי' צושטימונג, וואס ערלויבט יעצט אויך צו אימפארטירן פון אויסלאנד א.ד.ג. א זאך וואס וועט נידערן די פרייזן אויף זיי.

רפואה אין ווארצייטן

חודש סיון

א
סיון
הרה"ק בעל קרן לדוד מ'סאטמער זי"ע

הרה"ק רבי אליעזר דוד גרינוואלד בעל קרן לדוד זי"ע פלעגט אויף דער עלטער ארויספארן צו א קור ארט פאר רפואה, אבער ער האט נישט געהאט דארטן אלע ספרים. אמאל, שרייבנדיג א תשובה להלכה אינעם קור ארט, האט ער וויכטיג געדארפט א ספר פונעם מהרש"ל, אבער וועמען ער האט געפרעגט האט עס נישט געהאט. דער קרן לדוד האט דאן געשיקט איינעם צום דערנעבנדיגן דארף זעהט אויב איינער האט דעם ספר. איינער פון די דארפישע אידן האט זיך אנגערופן אז ער האט אין שטוב עטליכע גמרות מיט נאך איין ספר וואס ער ווייסט נישט וואס ס'איז, שיקט ער יענעם ספר צום רב אפשר וועט עס זיין וואס ער זוכט...

אנקומענדיג צום קרן לדוד האט זיך ארויסגעשטעלט א פלא, אז דער ספר איז טאקע געווען דער געזוכטער מהרש"ל.

★

אין לעצטן יאר פון זיין לעבן איז דער קרן לדוד געווען זייער נישט געזונט, מיט שוואכקייטן און שווערע יסורים טאג און נאכט. אמאל, אינמיטן א שמועס מיט זיין פלימעניק הרה"ק בעל ויחי יוסף מפאפא זצ"ל האט דער פעטער זיך אנגערופן אז אום שבת קודש שפירט ער גארנישט פון די יסורים און קראנקהייטן נאר שפירט זיך ממש געזונט און פריש.

רבי אליעזר דוד בן רבי עמרם גרינוואלד זצ"ל, קרן לדוד, א' סיון תרפ"ח

ב
סיון
הרה"ק המכונה "דער מלאך" זי"ע

ביי די ערשטע מלחמה איז א זון פונעם "מלאך" ערנסט פארשלאפט געווארן מיט די "פלו," און אריינגעפאלן אין א גרויסע סכנה. מען האט אים געלייגט אין א "פעלד שפיטאל" אן קיינע געהעריגע באהאנדלונגען, האט דער פאטער געבעטן פונעם דאקטאר מען זאל פירן זיין זון צו א גרעסערן שפיטאל וואו מ'זאל זיך געהעריג אפגעבן מיט אים.

דער דאקטאר האט זיך זייער גערוואונדערט און געפרעגט דעם מלאך פארוואס ער פארלאנגט דאס, ווען דאס קינד האט סייווי נישט קיין אויסזיכטן איבערצולעבן, און מ'זאל זיך ענדערש פארלייגן אויף אנדערע וואס האבן בעסערע אויסזיכטן...

האט דער "מלאך" געענטפערט: וועו איר זענט געווען אין שולע זיך לערנען דאקטאריי, האט איר געשוואוירן אז איר וועט אלץ טאן אלע מעגליכקייטן צו היילן מענטשן, און נישט צו זאגן נביאות. אלזא, איר זענט דער וואס טוט נישט וואס איר דארפט. זייט'זשע מוחל און טוט יא ווי עס ברויך צו זיין. דער דאקטאר האט א פארשעמטער גערעכט געגעבן פאר'ן מלאך, און ער האט אריבערגעפירט דאס קינד צום בעסערן פלאץ, וואו ער האט בס"ד געהאט א רפואה שלימה.

★

זיין רביצין האט אמאל מזכיר געווען א שווערן חולה פאר איר גרויסער מאן דער מלאך. הערנדיג די בקשה האט ער גענומען א זייגער אין האנט און געקוקט דערויף און געזאגט, "דאן וועלן מיר אים לייגן אין אנדערן צירוף."

★

מוצאי שבועות תרח"ץ האט הרה"צ רבי ישעי' אשר זעליג מרגליות זצ"ל געשריבן א בריוו פאר רבי יעקב שארר זצ"ל קיין אמעריקע פרעגן וואס איז דער געזונטהייט מצב ביים מלאך, שרייבנדיג אז ער האט געהאט א חלום ווי ער שטייט ביים כותל המערבי און ער הערט אן אויסרוף, "מאכט פלאץ פאר'ן כהן גדול וועלכער גייט."

דער מלאך איז טאקע נפטר געווארן יענעם טאג שבועות, און פאר די פטירה האט ער געלאזט באפעלן אז רבי אשר זעליג זאל שרייבן די נוסח המציבה, והי' לפלא.

רבי חיים אברהם דובער בן רבי זלמן הכהן לעווין זצ"ל, ו' סיון תרצ"ח

ג
סיון
הרה"ק מרן רבינו ישראל בעל שם טוב זי"ע

עס האט דערציילט הגה"ק רבי שלו' משאץ זי"ע אז דער הייליגער בעל שם טוב הק' איז אמאל געקומען אין א שטאט און האט געוואלט גיין דאוונענען אין ביהמ"ד. אנקומענדיג אין ביהמ"ד איז דער בעל שם טוב געבליבן שטיין אין פאליש און געזאגט דא וועט מען דאוונענן.

דאס דאוונענען אין פאליש איז געווען א פלא פאר די ראשי הקהלה אין שטאט, האט דער בעל שם טוב הק' דערציילט אז יארן פריער איז דא געווען א וואסער טרעגער, א פשוטער איד, וועלכער פלעגט יעדן טאג ברענגען וואסער פאר די אידן אין שטאט, אין קעלט און היצן, אפילו אין די גרעסטע פראסטן. איין טאג איז געווען א ביטערע קעלט און דאס האט אים געמאכט ארבייטן שטאטער ווי געווענליך. אינמיטן אויסטיילן די וואסער האט ער געפרעגט אין א הויז וויפיל אזייגער עס איז, האט מען אים געזאגט

אדמת קודש היא. אן אלטן בילד פונעם 'קלויז' דער בית המדרש פונעם בעל שם טוב ותלמידיו וואס מען האט היינט געבויט פונדאסניי אויפ'ן זעלבן ארט.

דער איבערגעבויעטער אהל אין מעזשיבוזש וואו עס ליגן דער בעל שם הקודש און תלמידיו הקדושים זי"ע

בילד פון אינעווייניג אינעם קלויז פונעם בעש"ט. דער קלויז איז איבערגעמאכט געווארן היינט בדמותו ותבניתו פונעם אלטן קלויז.

עלף אזייגער, בערך. דער וואסער טרעגער האט זיך גענומען שרייען אז ער האט נאך נישט געדאוונענט שחרית. ער איז געלאפן אין שוהל און זיך געשטעלט אין פאליש לייגן תפילין.

וויבאלד אבער עס האט געהערשט אזא ביטערע קעלט איז די תפילין געווען פארפרוירן, און וועו ער האט אנגעכאפט די תפילין של יד עס אנצוטאן איז עס געווארן צוגעקלעבט צו זיין האנט. דער איד האט פרובירט עס אראפצונעמען ער זאל עס קענען לייגן, אבער עס האט שטארק געקלעבט. צום סוף האט ער געגעבן א מעכטיגן שלעפ די תפילין, אז די הויט האט זיך ארויפגעריסן און עס האט געגאסן בלוט.

פון די מעשה איז געווארן א גרויסער רעש אין הימל, האט דער בעל שם טוב הק' אויסגעפירט, און דארט אויפ'ן פלאץ איז געווארן א טויער פאר אידישע תפילות דורכצוגיין לשמים, דעריבער וויל ער דאוונענען אויף יענעם ארט.

★

עס וועט געברענגט אין ספר קדושת ציון פון הייליגן באבובער רב זי"ע, אז אמאל איז געקומען א גרויסער דאקטאר צום בעל שם טוב הק' און אים געמאסטן דעם דופק (געזונמען די פולס). דער דאקטאר האט געזאגט אז ער דערקענט אויפ'ן דופק אז דער בעל שם טוב האט צוויי קעגנזייטיגע גאר שטארקע כוחות, וואס מיט יעדע איינע פאר זיך אויף אזא שטארקע פארנעם קען מען נישט לעבן בדרך הטבע אבער מיט ביידע צוזאמען איז עס באלאנצירט און אזוי קען ער לעבן.

האט דער בעל שם טוב געזאגט אז עס איז טאקע וואר אז דער דאקטאר איז א גרויסער מומחה, אבער ער האט נישט קיין השגה וואס ער שפירט, ווייל עס איז די צוויי

זייט 22 »

רפואה אין ווארצייטן

חודש סיון

דרכים אין עבדות ד', אהבה מיט געגועין, און יראה מיט פחד, און מיט איינס אליינס קען מען טאקע נישט האבן א קיום, נאר מיט ביידע צוזאמען.

רבי ישראל בן רבי אליעזר זצ"ל, ו' או ז' סיון תק"כ

ט סיון
הרה"ק רבי ישראל שקלאווער זי"ע

הגה"ק רבי ישראל זי"ע פון שקלאוו, מגדולי תלמידי הגר"א און פון די מייסדים פון די פרושים אין ירושלים עיה"ק, האט געליטן גאר שווערע צרות ועינוים. אין יאר תקע"ג זענען ביים גאון נפטר געווארן זיין רביצין, זיין זון, א טאכטער און איידעם, און זיינע אייגענע עלטערן.

«זייט 21

א קורצע צייט שפעטער איז א קליין טאכטער אריינגעפאלן מיט אן ערנסטע מחלה, און דער גאון איז אויך פארשלאפט געווארן. אז ס'איז אנגעקומען צו אזא שווערן מצב, האט דער גאון זיך א לאז געטאן צו דער ערד בפישוט ידים ורגלים, מיט אומגעהויערע בכיות עד לב השמים, לעמוד ולהתחנן פאר'ן הייליגן באשעפער ער זאל אים ראטעווען פון די צרות און אויסהיילן אים מיט די טאכטערל.

דעמאלט אינמיטן די בכיות האט דער גאון געמאכט א נדר, אז אויב ער און זיין טאכטער וועלן אויסגעהיילט ווערן, וועט ער מחבר זיין א פירוש אויף תלמוד ירושלמי פון סדר זרעים, אויפ'ן שיטה פון זיין רבי'ן דער ווילנער גאון זי"ע. אינמיטן דאס געווינען איז ער איינגעשלאפן און ער האט געזען ווי איינער קומט צום אים און זאגט אים צו אז ער האט אויסגע'פועל'ט א רפואה, "נגוף ורפוא." נאכדעם זענען ער און זיין קינד טאקע געווארן אינגאנצן אויסגעהיילט, און כלל ישראל האט זוכה געווען צום "תקלין חדתין" אויפ'ן ירושלמי זרעים.

רבי ישראל בן רבי שמואל אשכנזי זצ"ל, תקלין חדתין, פאת השלחן, ט' סיון תקצ"ט

י סיון
הרה"ק רבי משה'לע ראזוואדובער זי"ע

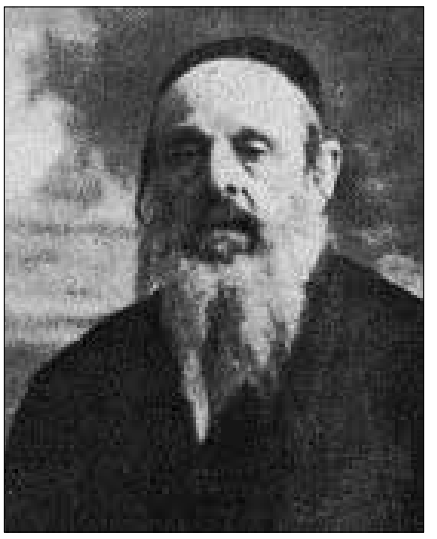
עס האט דערציילט דער בעל העובדא אליינס, אז ווען ער איז געווען א קליין קינד איז ער שטארק קראנק געווארן, און די דאקטוירים האבן זיך שוין געהאט מייאש געווען. דעם קינד'ס פאטער איז געגאנגען פון שטעטל נינסק קיין ראזוואדוב צו מזכיר זיין דעם קינד פאר'ן הייליגן צדיק רבי משה זי"ע.

אנקומענדיג פארטאגס, האט דער צדיק באלד באמערקט דעם פאטער, און ער האט אים באגריסט מיט א ווארימע שלו' עליכם. "ר' אשר, וואס טוט איר דא אזוי פארטאגס?" האט ער געזאגט, "רבי, מיין קינד איז חרוב..." האט דער צדיק געזאגט, "עה, אשר מאך דיך נישט נארישׁ. גיי אהיים, נעם א טיכל און טינק עס איין אין מילך, לייג עס אויפ'ן ארץ פונעם קינד, און ער וועט געזונט ווערן."

דער טאטע האט אזוי געטאן במשך דעם טאג "ביז איך בין געזונט געווארן אינגאנצן," האט דער איד דערציילט אין טיפן עלטער. שפעטער אין טאג איז דער דאקטאר צוריק געקומען זען צי דאס קינד אויף וועמען ער האט אויפגעגעבן לעבט נאך. ער האט געוואלט אראפנעמען דאס טיכל פון הארץ צו קענען מעסטן די פולס, אבער דער טאטע האט געשריגן ער זאל נישט רירן דעם טיכל פון פלאץ, און אזוי האט ער געהאט א רפואה שלימה.

א פרוי וואס האט נישט זוכה געווען צו קינדער נאך 14 יאר איז געקומען צום הייליגן ראזוואדובער נאך א ישועה. דער צדיק האט געזאגט זי זאל קומען ל"ג בעומר (ווען עס איז געווען גאר דערהויבן ביים ראזוואדובער, כידוע).

זי איז געקומען צום צדיק אויף ל"ג בעומר און זיך מזכיר געווען. האט ער געזאגט, "איך האב א נשמה, איך וואלט עס גענומען פאר מיין משפחה, אבער איך קען נישט צוקוקן איר צער, געב איך עס פאר איר." און זי איז געהאלפן געווארן מיט א בן זכר.



א זעלטן בילד פון בנו וממלא מקומו, הרה"ק רבי צבי הירש זצוק"ל באקאנט אלס רבי הערשעלע ראזוואדאווער

הרה"ק רבי הירשעלע ראזוואדער זצוק"ל ארומגענומען מיט חסידים אויפ'ן וועג צום בית החיים אין ראזוואדוב (וואשיינליך זיין הייליגן טאט'נס ציון)

זיין גרויסער פאטער, הרה"ק רבי אליעזר זי"ע פון דזשיקוב, האט אמאל הושענא רבא געליטן פון גאר ווייעדיגע פוס און האט נישט געקענט אריינקומען אין ביהמ"ד צום דאוונען. זיין זון דער ראזוואדובער, דאן נאך גאר יונג, האט געזאגט פאר'ן טאטן ער זאל אריינגיין ווי געהעריג און ער נעמט אויף זיך דעם אחריות אז ער וועט קענען אנפירן די עבודת הקודש אין דעם הייליגן טאג. וכך הוה. שפעטער נאכ'ן דאוונען האט רבי אליעזר דזשיקובער אנגעוויזן אויפ'ן זון, "קוקט נאר א מופת פון מיין משה'לע."

רבי משה בן רבי אליעזר הורוויץ זצ"ל, י' סיון תרנ"ד

ט"ז סיון
הרה"ק רבי שלו' אליעזר מ'ראצפערט זי"ע

א איד פון מארגארעטן האט געליטן גרויסע צרות פון צער גידול בנים, אז די יונגלעך זענען געבוירן למז"ט אבער האבן זיך ליידער נישט געהאלטן אויף דעם עולם, בשעת די מיידלעך האבן זיך יא געהאלטן געזונטערהייט. ער איז געקומען זיך מזכיר זיין פאר הרה"ק רבי שלו' אליעזר מראצפערט זי"ע, עטליכע מאל, ביז דער צדיק האט געזאגט אז קומענדיגן מאל זאל ער און די ב"ב פארלאזן די שטאט מארגארעטן, נאר זיך איבערציען קיין שכינות'דיגן גרויסווארדיין, און דארט וועלן זיי ניצול ווערן פון די צרה. די משפחה איז געפארן אזוי ווי דער צדיק האט געזאגט, און זיי זענען געהאלפן געווארן מיט א בן זכר געזונט און שטארק.

רבי שלו' אליעזר זי"ע איז מכובד געווארן אלס סנדק ביים ברית פון דעם קינד, און ער האט געזאגט מען זאל אים א נאמען געבן "בן ציון." ווען דער אבי הבן האט געוואלט געבן פאר'ן צדיק א סכון הגון פאר'ן ברענגען די ישועה, האט דער צדיק געזאגט ער זאל אים נאר געבן 52 "פענגעס," אלס גימטריא פון "בן," טראץ וואס דאס איז געווען א קליינע סומע געלט.

רבי שלו' אליעזר בן רבי חיים הלברשטאם זצ"ל הי"ד, ט"ז סיון תש"ד

י"ז סיון
הרה"ק בעל בית אהרן מ'קארלין זי"ע

דער בית אהרן איז אמאל געפארן צו רבי אהרן טשערנאבלער, און ער האט דאן געזען אין ביהמ"ד, זייער שפעט אין טאג, א חסיד מיט טלית און תפילין, האט דער בית אהרן געפרעגט דעם רבי'ן, "וואס לאזט איר דאס ביי אייך?" [דהיינו, ווי פאסט דאס א יונגערמאן זאל דאוונען אזוי שפעט אין טאג, בפומבי אן קיין בושה פון זיין רבי'ן.]

דער אמת איז געווען אז דער יונגערמאן האט געליטן פון גאר שווערע פראבלעמען און יסורים אויף די ציינער און דאס האט אים געשטערט פון דאוונען ביז שפעט. דער בית אהרן, תוך כדי דיבור פון זיין קשיא, האט דערלאנגט א פעטשל פאר'ן יונגערמאן אין פנים. באלד זענען די יסורים

דער ציון הקדוש פונעם הייליגן פאת השולחן אינעם בית החיים אין טבריה.

רפואה אין וואשינגטאן

חודש סיון

פארשוואונדן געווארן, און ער האט מער נישט געליטן אויף די ציין.

✦

עס האט דערציילט דער בעל העובדא אליינס, אז אלס קינד איז ער געווען זייער שוואך און געליטן אסאך יסורים און קראנקהייטן. דער טאטע פלעגט אים אסאך מזכיר זיין ביים בית אהרן, אבער ער האט נישט געקענט אויס'פועל'ן.

איינמאל ביי א טיש אום יום טוב, האט אים זיין טאטע אונטערגעהויבן און דאס קינד האט געגעבן "לחיים" פאר'ן בית אהרן. דער צדיק האט געזאגט, "זיי שוין געזונט און לאז מיך שוין צורוה." באלד זענען אלע יסורים און קראנקהייטן אינגאנצן פארשוואונדן געווארן, און דאס קינד איז געווארן א גבור חיל און האט זוכה געווען צו א געזונט לעבן עד זקנה ושיבה טובה.

✦

אמאל אין א פרייטאג אינדערפרי אויפ'ן וועג צו שחרית האט דער בית אהרן געזאגט פאר זיינע באגלייטער אז מען דארף זעהן עס זאל זיין פיש שבת קודש. אונטער'ן רבי'ן האט שפאצירט א חסיד ר' פייבל וועלכער האט פארשטאנען פונעם רבי'נס וועגטער אז ער זאל זעהן ס'זאל זיין פיש אויף שב"ק. ר' פייבל איז געגאנגען צום טייך, אבער עס איז געווען באדעקט מיט אייז, און די גוים האבן נישט געפאנגען ווייל ס'איז געווען א חגא. איז ר' פייבל אריבער צו א דארף אין שכינות, און געגאנגען צום טייך דארט, ווען ער האט געזען ווי א פיש גיט א שפרינג ארויס פון וואסער, איז ער אראפ צום טייך און ער האט באוויזן צו כאפן דעם פיש. ער האט עס געזען דעם גאנצן וועג אהיים, וואו ער האט עס אנגעראכטן לכבוד שבת, און ער איז פארטיג געווארן ביים זמן פון ליכט צינדן.

נאך קבלת שבת האט ער געזען די פארטיגע פיש און אריבער צום בית אהרן, אבער מען האט אים נישט אריינגעלאזט, זאגנדיג אז דער רבי איז זייער צוטראגן. האט ער געזאגט מ'זאל זאגן פאר'ן רבי'ן אז ער האט געברענגט פיש. תיכף ווי מען האט עס געזאגט פאר'ן בית אהרן, איז דער צדיק אויפגעשפרינגען מיט שמחה, און זיך אנגערופן בלש"ק, "100 יאר זאל לעבן דער וואס האט געברענגט די פיש!"

יארן זענען אדורך. ר' פייבל איז געווארן אכציג יאר אלט, און ער איז שטארק קראנק געווארן ביז גסיסה. מען האט געזופן די חברה קדישא, וועלכע האבן אראפגעלייגט אויף דער ערד און געוואלט אנהויבן מאכן די טהרה. דאן האבן זיי געזען אויפ'ן פנים ווי ער האט צייכנס פון לעבן, זענען זיי געלאפן צום רב אין שטאט וועלכער האט געזאגט מען זאל שוין רופן א דאקטאר. צוויי דאקטוירים זענען געקומען און האבן געזאגט אז זיין הארץ קלאפט נאך. נאך קורצע מאמענטן איז ער אויפגעשטאנען כאחד האדם און ער האט געלעבט נאך לאנגע יארן ביז ארום הונדערט.

רבי אהרן בן רבי אשר פערלאוו זצ"ל, י"ז סיון תרל"ב

חי סיון
הרה"ק דער אלטער פון ראדאשיץ זי"ע

הרה"ק רבי נתן דוד זי"ע פון שידלאוואצא האט דערציילט פאר הרה"ק דער שר שלו' זי"ע פון בעלזא אז ער האט אמאל געזען ווי א איד איז געקומען צום סבא קדישא פון ראדישיץ זיך מזכיר זיין אויף שווינדזיכט, א שווערע לונגען מחלה יענע צייט, זאגנדיג אז עס פעלט אים שוין א גרויסן שטיק פון די לונגען און ער דארף א גרויסע רפואה.

האט דער צדיק געהייסן דעם שמש געבן פאר'ן איד א שטיקל פון זיין אפיקומן, ער זאל עס גוט צעמאלן און אריינלייגן אין וואסער, און ער זאל עס טרונקען, און ער וועט האבן א רפואה שלימה. וכך הוה.

✦

הרה"ק רבי ישעי' פון פשעדבורז זי"ע האט אסאך געליטן פון צער גידול בנים, פארלירנדיג עטליכע קינדער קליינערהייט, טייל פון זיי אויך נאכ'ן ברית. דער צדיק האט זיך אמאל מזכיר געווען ביים הייליגן חוזה פון לובלין זי"ע, וועלכער האט אים געוואונטשן אז ער וועט בקרוב זוכה זיין צו א בן זכר, געזונטערהייט, און אים געהייסן קומען מודיע זיין באלד ווי דאס קינד ווערט געבוירן.

ווען דאס קינד איז געבוירן איז רבי ישעי' באלד געפארן קיין לובלין צום רבי'ן, און די שמחה איז געווען גרויס. דער חוזה האט געזאגט אז מחמת שוואכקייט קען ער נישט אליינס פארן צום ברית, דעריבער זאל ער מכבד זיין זיין יונגן תלמיד רבי ישכר בער פון ראדישיץ. דער רבי פון לובלין האט אויך געזאגט מען זאל דעם קינד א נאמען געבן "עמנואל," אויפ'ן פסוק כי עמנו קל.

צום ברית אין פשעדבורז זענען צוזאמגעפארן א גרויסער עולם, ובראשם די גרויסע תלמידים פונעם חוזה, ווי דער יוד הקדוש פון פרשיסחא, רבי דוד לעלובער, און נאך, זכותם יגן עלינו. דער ראדישיצער איז אויך געקומען, אבער געשטאנען אויסגעמישט צווישן די אורחי פורחי אין א וויטן ווינקל. רבי ישעי' האט מכבד געווען דעם יוד הקדוש טיילן די כיבודים, און אויף סנדקאות, ווי דער חוזה האט געזאגט, האט מען אויסגערופן דעם הייליגן ראדישיצער. אבער דער סבא קדישא, מחמת גרויס ענייות, האט נישט געגלייבט אז מען מיינט אים, נאר זיכער אן אנדערן רבי בער פון זעלבן שטאט... מען האט געזוכט און געזוכט, און ער איז נישט צוגעגאנגען, ביז דער יוד הקדוש איז געקומען צו אים און געזאגט אז מען מיינט טאקע אים אליינס מיט'ן סנדקאות.

דער יוד הק' פון פרשיסחא האט געזאגט פאר'ן סבא קדישא אז דער רבי פון לובלין האט געהייסן נאר אים מכבד זיין מיט סנדקאות, און אים געזאגט און געוואונטשן, "האסטו דאס קינד, און זאלסט אים צוריק געבן געזונטערהייט אן קיין שום מכשול ח"ו."

ביים ברית האט דער מוהל נישט געקענט אפשטעלן דאס בלוט און עס איז געווארן א מהומה. דער יוד הק' האט עפעס געזאגט פאר'ן ראדישיצער, און ער האט אויסגעבראכן אין גרויס געוויין ביז דער קישן אונטער'ן קעפל פונעם קינד איז געווארן דורכגעווייקט פון טרערן. דאן האט זיך די בלוט אויפאמאל און דאס קינד איז ארויס פון סכנה.

מען האט געגעבן דאס קינד דעם נאמען "עמנואל," ווי דער הייליגער חוזה האט אנגעזאגט.

שפעטער אינמיטן די סעודה איז דאס קינד נאכאמאל אריינגעפאלן אין גרויס סכנה. יעדער האט זיך דערשראקן, און דער יוד הק' האט געזאגט פאר'ן ראדישיצער, האסט דאך געגעבן א הבטחה אז ס'וועט נישט זיין קיין מכשול. דער הייליגער ראדישיצער האט זיך אראפגעבויגן אויפ'ן טיש און ווייטער אויסגעבראכן אין גרויס געוויין ביז די פאדלאגע אונטער'ן טיש איז געווארן פארפלייצט פון אזויפיל טרערן. דאן האט דער צדיק זיך אויפגעהויבן און אויסגערופן אז "פון איצט און ווייטער וועט בס"ד גארנישט פאסירן שלעכטס פאר'ן קינד." עס איז געווארן א געוואלדיגע שמחה ביי יעדן איינעם, און די וועלטער זענען פולקאם מקוים געווארן.

הרה"ק רבי עמנואל זי"ע פון פשעדבורז פלעגט שטענדיג דערציילן אט דעם סיפור פון זיך אלס רך הנימול, און ער האט געזופן דעם סבא קדישא פון ראדישיץ "אבי מורי" - אבי, מיין טאטע, ווייל אין זיין זכות בין איך געבליבן לעבן אלס קינד, און מורי, מיין רבי, ווייל איך האב געלערנט ביי אים תורה.

רבי ישכר דוב (בער) בן רבי יצחק בראן זצ"ל, ח"י סיון תר"ג

זכותם יגן עלינו ועל כל ישראל

דער נאראוואס-פארענדיגטער רענאווירטער אהל אינעם שטאט ראדאשיץ אויפ'ן ציון פונעם הייליגן ראדאשיצער זצוק"ל און זיין איידעם חדב"ן רבי יצחק שידלאווצער זצ"ל. אין ראם: די אריינגאנג צים בית החיים.

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
מאיר ווערטהיימער
הי"ו
עקזעקוטיו דירעקטאר נייש"א
מנהל ומייסד המספיק
וזוג' החשובה תחי'

וגם לרבות חתנו מו"ה
אשר שמואל כ"ץ
הי"ו
עקזעקוטיו דירעקטאר, המספיק האום קעיר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת ארוסי הנכדה/הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **אברהם זאנוויל דרומער** ני"ו
בן מו"ה **מענדל וואלף דרומער** הי"ו

ולרגל שמחת תגלחת נכד/הבן
היניק כמר אלימלך ני"ו

הרב
אלישע שמואל הורוויץ
הי"ו
פרעזידענט, באורד אוו דירעקטארס
ניו יארק סטעיט המספיק אסאסיעישן
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו הרב **משה הערש בערקאוויטש** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **מענדל** ני"ו
בן מו"ה **יואל פריעדמאן** הי"ו

מו"ה
יוסף זיידה
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קעמפ דירעקטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
סעלף-דיירעקשאן בראוקער, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר
כמר **אברהם** ני"ו
בן מו"ה **יודל פישער** הי"ו

מו"ה
שמחה איינהארן
הי"ו
מענעדשער, ישיבה תורה וחסד סניף בארא פארק
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת תגלחת הבן
היניק כמר מרדכי ני"ו

מו"ה
ישראל זיידמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
הקטנים פראגראם קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
נטע שטיינמעץ
הי"ו
איי טי מענעדשער, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
ברוך יודא רייך
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קעיר מענעדשער, טריי קאונטי קעיר

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **מאיר הערש גרינפעלד** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **שאול** ני"ו
בן מו"ה **עמרם בראך** הי"ו

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

לרגל שמחת אירוסי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת חתנו מו"ה **יואל יו"ט יאזשעף** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **ליפא** ני"ו
בן מו"ה **משה סימאן** הי"ו

ולרגל כניסת הנכד
הבחור היקר כמר משה ני"ו
בן חתנו מו"ה **אהרן יוסף בערגער** ני"ו
לעוול התורה והמצות

ולרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **יואל שטיין** הי"ו

מו"ה
יואל פריינד
הי"ו
עקזעקוטיוו דירעקטאר, המספיק אוו ראקלענד קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר משה ני"ו
לעוול התורה והמצות

מו"ה
משה גליק
הי"ו
דירעקטאר אוו ביזנעס דיוועלאפמענט
טריי קאונטי קעיר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

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

לרגל שמחת לידת הנכדה תחי'
אצל בנו מו"ה **שלמה אלעזר ניימאן** הי"ו

מו"ה
אהרן גאלדמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סופערווייזער, אינטעגרעיטעד העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי

וגם לרבות נכדו מו"ה
אשר קאהן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
נורס, דעי סערוויסעס
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנין/הבן נ"י

מו"ה
שמואל פרייזלער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סאפטוועיר דיוועלאפער, המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
אליעזר דוד גרינוואלד
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קעיר מענעדשער סופערווייזער
טריי קאונטי קעיר

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

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
דוד יודא הכהן קאהן
הי"ו
באורד מעמבער, המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **פישל** ני"ו
בן מו"ה **יושע הערש פריינד** הי"ו

מו"ה
צבי יצחק שלמה פארגעס
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
עסיסטענט מענעדשער, 49'סטע סטריט שוועסטערהיים
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **פינחס** ני"ו
בן מו"ה **לייב שטיינבערג** הי"ו

מו"ה
ברוך מארגנשטערן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
פעמעלי קעיר האום ליעזאן
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר עמרם נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
די. עס. פי., 44'סטע גאס היים

מו"ה
לייב פריינד
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אינטעק קאארדינעיטאר, המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל בנו מו"ה **שמואל פריינד** הי"ו

מו"ה
משה יודא סעשיצקי
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
נורס און ען. עיטש. טי. די. סופערווייזער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **יוסף** ני"ו
בן מו"ה **מיכאל מאנסיור** הי"ו

מו"ה
אהרן פראטאווין
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
פלעיהויז פראגראם קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **זאב הלוי** ני"ו
בן מו"ה **אברהם משה הלוי קרויס** הי"ו

מו"ה
חיים פריעדמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
או. פי. דאבלוי. די. די. עיטש. סי. בי. עס.
קאארדינעיטער, המספיק אוו קינגס קאונטי ב.פ.
עב"ג החתן היקר כמר **יושע** ני"ו
בן מו"ה **אשר יודא קליין** הי"ו

מו"ה
פנחס טייכמאן
הי"ו
באורד מעמבער
המספיק האום קעיר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הנכד
החתן היקר כמר יואל ני"ו
בן חתנו מו"ה **יקתיאל ישראל פריעד** ני"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **שמואל עקשטיין** הי"ו

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

לרגל שמחת תגלחת הנכד היניק
כמר מאיר ני"ו
בן חתנו מו"ה **שמואל יודא שטיין** ני"ו

מו"ה
יעקב דאווידאוויטש
הי"ו
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבן
החתן היקר כמר משה יחיאל נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת הרב **חיים יעקב אונגער** שליט"א

מו"ה
זאב עלבוגן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **אלי-הו דוב** ני"ו
בן מו"ה **זרח גביוף** הי"ו

מו"ה
יעקב קאפל יוסף גלאנץ
הי"ו
הארפ סערוויסעס קאארדינעיטער
המספיק אוו קינגס קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת נישואי הבת
הכלה החשובה תחי'
עב"ג החתן היקר
כמר **אהרן** ני"ו
בן מו"ה **יעקב תנחום פירסט** הי"ו

מו"ה
דוד כ"ץ
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סערוויס קאארדינעיטאר, ען. עיטש. טי. די., טי. בי. איי.
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת נישואי הבן
החתן היקר כמר שלום צבי נ"י
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת מו"ה **חיים פריש** הי"ו

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

לרגל שמחת נישואי הנכד
החתן היקר כמר משה יודא נ"ו
בן בנו מו"ה **יואל עקשטיין** הי"ו
עב"ג הכלה החשובה תחי'
בת הרב **יונתן בנימין בוכינגער** הי"ו

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק ראקלענד קאונטי

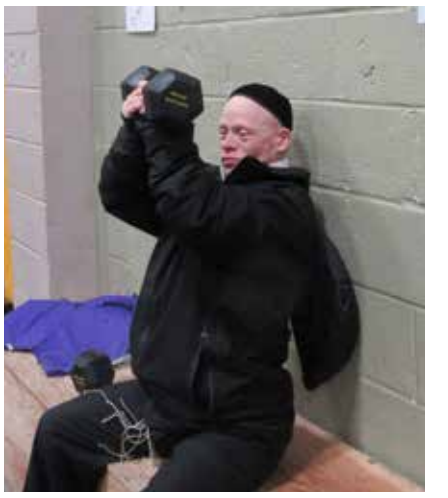
איזהו עבודה שבלב. ביים דאוועגען אינעם דעי-העב.

חדוותא דאורייתא, ביים לערנען מיט א שמחת התורה.

ביים זיך שארפן דעם קאפ מיט א קעסטל רעטענישׂ.

דער מאסקע באהאלט דעם בריייטן שמייכל פון הנאה ביים אויספלוג.

דידן נצח! מען פייערט נצחון....



ונשמרתם מאוד לנפשותיכם. ביים מאכן איבונגען צום געזונט.

מעשי ידי אומן. מייסטערהאפטיג ווערק ווערן באארבעט.

מען "פארט" אויף אן אויספלוג....

אלעס איז אין קאנטראל....

והיה כנגן המנגן.

בנבל וכינור זמרו לו.

שירו לו שיר חדש היטיבו נגן...

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

לרגל שמחת לידת הנין נ"י
אצל נכדו מו"ה **שמעון רובינפעלד** הי"ו

מו"ה
ישעי' שארף
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
אינטעיק ספעציעליסט, טריי קאונטי קעיר

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
נפתלי ווייזער
הי"ו
קעיר מענעדשער, טריי קאונטי קעיר
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
ישראל הירש
הי"ו
די. עס פי., רעספיט פראגראם
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת לידת הבת תחי'

מו"ה
נפתלי טייטלבוים
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
דירעקטאר, סטאנדאסט סיפארט גרופעס
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הנכד נ"י
אצל חתנו מו"ה **חיים אלכסנדר פארטיגאל** הי"ו

מו"ה
מרדכי אפרים פישל גערטנער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
די. עס. פי., בעיקערטאון שוועסטערהיים
המספיק אוו ארענדזש קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
שמעון בערקאוויטש
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
אברהם מרדכי זיידמאן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סופערווייזער, קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל כניסת הבן
הבחור היקר כמר פנחס מנחם ני"ו
לעול התורה והמצות

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

לרגל שמחת נישואי הנכדה
הכלה החשובה תחי'
בת בנו מו"ה **שלמה יואל הלוי מאשקאוויטש** הי"ו
עב"ג החתן היקר כמר **יחיאל אלטר הלוי** ני"ו
בן מו"ה **יעקב יחזק' הלוי הייזמליך** הי"ו

מו"ה
יעקב אלימלך פאסטן
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
אפיס מענעדשער, המספיק אוו קינגס קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **בנימין** ני"ו
בן מו"ה **אהרן בוים** הי"ו

מו"ה
דוד מאשינסקי
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'

לרגל שמחת אירוסי הבת
הכלה החשובה תחי'
קאמפערט העלט קעיר מענעדשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
עב"ג החתן היקר כמר **יושע** ני"ו
בן מו"ה **יואל גראסס** הי"ו

מו"ה
אברהם בלומער
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
קעיר מענעדזשער, טריי קאונטי קעיר

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

מו"ה
יוסף ארגעל
הי"ו
וזוג' החשובה תחי'
סעלף-דיירעקשאן בראוקער
המספיק אוו קינגס קאונטי

לרגל שמחת לידת הבן נ"י

'גערד' מאגן ברענען:

«זייט 18

עס מאכט זיך א עפענונג, און די עסיד קען אצינד ארויסרינען, און עס קומט ארויף אינעם 'עסאפאגוס' און שעדיגט די הייטל פון די וועגט און דאס ברענגט מיט זיך די געפיל פון 'מאגן ברענען' – וואס איז אייגענטליך נישט דער מאגן וואס ברענט נאר דער 'עסאפאגוס' וואס ווערט אטאקירט פון די עסיד און אמאל קומט עס ארויף ביז אין מויל אריין.

דאס איז א צושטאנד וואס קען זיך מאכן אין יעדן עלטער, אבער מאכט זיך זייער אפט צווישן מענטשן העכער זעכציג. אויסער מאגן ברענען קען 'גערד' קומען באגלייט מיט נאך סימפטאמען, ווי צום ביישפיל 'ברוסטקאסטן ווייטאג' (טשעסט פעין) און א כסדר'דיגע טרוקנקייט אין מויל, שוועריגקייטן מיט שלונגן און ווייטאג אין האלז. צומאל קענען די סימפטאמען זיין אביסל ארגער און מען דארף אפט אויסברעכן דאס עסן.

'גערד' קען קומען אויף פארשידענע שטאפלן, אמאל איז דאס בלויז לייכטע מאגן ברענען פון צייט צו צייט, און אמאל איז דאס א גאר ווייטאגליכע איבערלעבעניש וואס קומט באגלייט מיט פארשידענע נאכווייען, און צומאל קען מען נישט שלאפן ביינאכט דערפון און עס נידערט דעם אפעטיט און די צוויי זאכן אינאיינעם קענען שטארק אפשוואכן דעם מענטש, ספעציעל אויף דער עלטער. דעריבער איז וויכטיג דאס צו נעמען אין די הענט אריין באצייטנס.

עס זענען דא פארשידענע מיטלן וויאזוי מען באהאנדלט 'גערד' אנגעהויבן מיט פשוטע 'אוועג די קאונטער' מעדיצינען ווי 'טאמס' און נאך – די ארבעטן געוועלדיג דורך צייטווייליג פארמינערן די 'עסיד' אינעם מאגן. דאן זענען דא 'פרעסקריפשן' מעדיצינען וואס ארבעטן פאר לענגער און צומאל אויב עס איז זייער א שווערע צושטאנד קען זיך פאדערן א לייכטע אפעראציע צו פארריכטן דעם 'הערניע.'

אבער די בעסטע רפואה, ווי אלעמאל, איז צו פארמיידן. און עס איז וויכטיג צו באמערקן אז פילע מענטשן האבן דעם 'הייעיטל הערניע' אבער ליידן נישט פון מאגן ברענען. און עס האט צו טון הויפטזעכליך מיט א געזונטע דיעטע און לעבנסשטייגער. שטודיעס צייגן אז 'סטרעס' איז א שטארקע פאקטאר אין ברענגען מאגן ברענען, דעריבער איז אלעמאל ראטזאם צו פארמינערן סטרעס, עסן געזונט, און שלאפן געזונט, און דאס קען ברענגען די רפואה פאר די מכה.

המספיק אין בילדער

אקטיוויטעטן אין המספיק אראנדזש קאונטי

א "כמו סדר" איז צוגעגרישט געווארן אינעם דעי-העב פאר פסח צו אנגרייטן די קינדער צום סדר נאכט.

מען גרייט צי היימישע גריענפדזשוס לכבוד סדר נאכט אינעם סאמיט ברודערהיים.

א קליינער פידל מיט א גרויסער שמייכל.

ביים אהערשטעלן 'ארטס ענד קרעפטס' ארום די צען מכות.

אט האב אירגעווינען דעם 'ארט' פארמעסט.

מען פייערט א פרייליכן געבורטסטאג, מיט אלע פיטשעווקעס.

אקטיוויטעטן אין המספיק קינגס קאונטי

דער סדר נאכט אינעם 'סאוט 9 שוועסטערהיים'

א חול המועד פארברענג אינעם סאוט 9 שוועסטערהיים.

הערליכע קוכן אנגעגרייט דורך די טייערע מיידלעך פון 'סאוט 9 שוועסטערהיים'

פרישער שליסן חלה געבאקן דורך די טייערע מיידלעך פון 'סאוט 9 שוועסטערהיים'

ראו מי ברא אלה: מען נוצט אויס די פרייע צייט אינעם דעי-העב זיך צו באקענען מיט אינטרעסאנטע סייענטיפישע עקספערימענטן

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

אויער

מיר באקענען זיך בעסער מיט אונזער קערפער און אירע אייגנשאפטן

וואס הערט זיך?

דער אויסזען צוזאמשטעל און עיקר אויפגאבעס וואס די אויערן טוען פאר'ן מענטש. - די צווייערליי סארטן פראבלעמען וואס קענען זיך מאכן מיט'ן חוש השמועה. - אויער אנטצינדונגען און די יסורים וואס זיי ברענגען. - וואו און ווען איז באמת שטיל?

דער אויער איז גאר א וויכטיגער אבר, וואס דינט דעם מענטש פאר צוויי עיקר צוועקן. שוין אויסער פאר'ן מלמד וואס מוז אמאל געבן פאר'ן פארשלאפענעם תלמיד א צי אין אויער, איז דער עיקר צוועק פון דעם דאזיגן גליד צו דינען אלס דער קאנאל, א צינור, פאר'ן חוש השמועה.

דער אויער איז גלייכצייטיג א וויכטיגע געצייג, וואס העלפט דעם מענטש האלטן זיין באלאנץ. איר הערט גוט, דער דאזיגער קערפער-טייל, וואס זיצט זיך שטיל ביי דער זייט פון קאפ, האט נאך א וויכטיגע אויפגאבע אויסער ברענגען קול און זיכער מאכן אז די ברילן בלייבן אויפ'ן פלאץ: האלטן דעם קערפער באלאנצירט. אן דעם אויער, וואלט דער מענטש נישט געהערט וואס מ'רעדט צו אים, און וואלט אויך נישט געקענט שטיין גלייך אדער שטעלן געהעריגע, גראדע טריט.

צוזאמשטעל פון עטליכע אפטיילונגען

איידער מיר קריכן אריין אינעם קאנאל און באקענען זיך מיט'ן תוך און תוכן פון דעם דאזיגן אבר, לאמיר ראשית כל כאפן א נאנטערן בליק אויף דעם אייד עלן גליד און זיינע חלקים, און פארשטיין דאס משמעות און פונקציעס וואס זיי פירן דורך.

אין טאג-טעגליכער שפראך, ווען מיר רעדן סתם אזוי פונעם אויער, באציען מיר זיך צו יענעם 'שטיק' וואס איז ווי צוגעטשעפעט צו די צוויי זייטן פונעם קאפ. ער באשטייט פון אזא סארט אומגעוועלכן מאטעריאל, וואס מיר באגעגענען נישט ערגעץ אנדערש אינעם קערפער. וועלן מיר באטאפן אן אויער, פילט זיך עס אביסל מאדנע. די סטרוקטור, די אומאיינהייטליכקייט, און די בערגלעך, קנייטשן און שפאלטנס מאכן דעם אויער ארויסשטארן מיט זיין אנדערשקייט פון אנדערע קערפער-טיילן.

דאס אויער-מאטעריאל זעט און שפירט זיך טאקע אייגנארטיג, אבער איז באמת גאנץ געווענליכע שטאף, באקאנט אלס (tissue) טישו, וואס איז בנמצא בשפע איבער'ן גאנצן גוף. טישו געפינט זיך ממש אונטער דער הויט כמעט איבעראל איבער'ן קערפער. אנדערש ווי דעם איבעריגן קערפער, וואו דער טישו איז ווייך און גלייך, איז דער טישו פונעם אויער הארטער און געדעכטער ווי געווענליך. בעצם איז עס אבער דאס זעלבע מאטעריאל, מיט'ן זעלבן אויסשטעל, ווי דעם רעשט פונעם גוף: טישו איבערגעצויגן מיט הויט.

דער 'אויער' וואס מיר קענען איז אבער אין אמת'ן נאר איין חלק פון א גרעסערן פראיעקט, וואס באשטייט פון דריי עיקר טיילן. דער ערשטער איז דער אויסערליכער חלק, וועלכן מיר זענען מיט די אויגן ביים קוקן אויף א צווייטן מענטש. דער עיקר אויפגאבע פון דער ערשטער אויער-אפטיילונג איז צוזאמצוקלויבן קולות פונעם ארום און זיי אריינפירן דורך א קאנאל אין די וויטערדיגע חלקים.

דער דאזיגער קאנאל איז אויסגעשטאט מיט קליינטשיגע רערלעך, וואס געבן פון זיך ארויס וואַקס. די אויפגאבע פון דעם וואקס איז צו האלטן דעם קאנאל ריין פון שטויב וואס קומט כסדר אריין פון דרויסן, ווי אויך צו באשיצן דעם אויער-קאנאל פון שעדליכע באצילן און סובסטאנצן וואס וואלטן אים געקענט שעדיגן. דאס קומענדיגע מאל איר רייניגט זיך אויס דעם אויער פון יענעם אנגעזאמעלטן וואקס, איז כדאי צו געדענקען אז ער איז א גוטער שליח וואס ערפילט א וויכטיגע פונקציע. וועט עס זאמעלט זיך אן צופיל פון דעם וואקס, איז צייט אויסצופיצן דעם אויער, אבער בשעת מיר ווערן פון אים פטור זאלן מיר געדענקען עס צו טאן מיט א געפיל פון דאנקבארקייט, פאר'ן אויספירן די וויכטיגע אויפגאבע פון רייניגן דעם אויער-קאנאל און אים האלטן פריי פון אומגעבעטענע געסט.

די לופט קאמער

דער קאנאל פירט אונז אריין צו דער מיטלסטער אפטיילונג פונעם אויער, וואס באשטייט בעיקר פון אזא 'צימערל' פול מיט לופט. די אויפגאבע פון דעם מיטלסטן אויער-טייל איז צו נעמען גערוש-כוואליעס און זיי פארוואנדלען אין אזעלכע ציטער-סיגנאלן — (vibrations) ווייברעישאָנס.

א גערוש-כוואליע איז דער ערשטער גלגול פון 'קול', אדער סיי וואספארא אנדערן רעש מיר הערן. קול, ווי יעדער אנדערער סארט גערודער, טראגט זיך פונעם מקור הרעש ביז'ן מענטש וואס הערט עס דורך דער לופטן. ענליך ווי א שטיינדל וואס ווערט אריינגעווארפן אין א וואסערל, איז יעדע גערודער אזא 'פלאטשקע' אין דער לופטן. יעדע אזא פלאטשקע צעשאקלט דאס גלייכגעוויכט פון דער לופט און מאכט אז ס'זאלן זיך אנטוויקלען אזעלכע לופט-כוואליעס, וואס הייבן אן לויפן אין אלע זייטן. וועלן אזא גערוש-כוואליע קומט אן צום מענטש, כאפט עס דער אויסערליכער אויער-חלק אויף און פירט עס אריין דורכ'ן קאנאל צו דער נעקסטער, מיטלסטער אפטיילונג.

די צוויי חלקים, די ערשטע און מיטלסטע אפטיילונגען פונעם אויער זענען אפגעטיילט מיט א דינעם הייטל — אזא סענסיטיווע וועלטל, וואס טראגט דעם פאסיגן נאמען (eardrum) 'עירדראָם', אדער פארטייטשט אויף אידיש: אויער-פויק. דאס הייטל האט באקומען דעם נאמען על שם דער אויפגאבע וואס עס פירט אויס, וואס איז ווירקליך ענליך צו א פויק. דאס הייטל שטייט דארט שטארק אויסגעצויגן, און וועלן א גערודער-כוואליע לויפט דורך דעם קאנאל, שטויסט זי זיך אן ביים עק אינעם יענעם הייטל און 'דערציטערט' עס — מאכט א (vibration) ווייבראַציע.

די דאזיגע ווייבראַציע ציטערט אויף דעם גאנצן מיטלסטן אויער-טייל 'צימער', אריינגערעכנט דריי קלייטשיגע ביינדלעך וועלכע וואוינען דארט, וואס ווערן אינאיינעם אנגערופן די (ossicles) 'אַסיקעלס'. דאס איז דער משפחה-נאמען פון די דריי געשוויסטער-ביינדלעך, אבער ווי להבדיל ביי מענטשן האט יעדער פון די דריי ביינדלעך אויך באקומען זיינעם אן אייגענעם, פערזענליכן נאמען. דאס ערשטע ביינדל הייסט (malleus) 'מאַליאוס', זיין שכן וואס איז צוגעטשעפעט צו אים הייסט (incus) 'אינקוס', און דער דריטער, לעצטער ביין, וואס איז צוגעטשעפעט צום פריערדיגן, הייסט (stapes) 'סטעיפיז'.

דער סטעיפיז, מיט א גרויס פון אינגאנצן 3 ביי פינף מילימעטער, איז אגב דער קלענסטער ביין אינעם קערפער. דער סטעיפיז איז אזוי קליינטשיג, אז א פעני איז קענן אים ווי א ריזיגע סטרוקטור און ווען מען שטעלט דאס ביינדל נעבן דער דאזיגער מטבע וועט עס פאר'ן אויג אויסזען ממש ווי א ברעקל.

אינמיטן פון דער קאמער, דעם מיטלסטן טייל פונעם אויער, איז פאראן א קליין לעכל. ביי דער עפענונג פון יענעם לאך איז צוגעטשעפעט א קליינטשיגער קאנאל, מיט'ן נאמען (eustachian) 'יוסטעישיאָן', וואס לויפט פונעם אויער ביז דער נאז און פון דארט צום האלז. ווי מיט יעדער אנדערער זאך אין דעם קערפער, האט דער אויבערשטער צוגעטיילט א תפקיד אויך פאר דעם אויער-נאז קאנאל. זיין אויפגאבע איז צו העלפן די לופט-דרוק אויף ביידע זייטן פון דעם פויק-הייטל בלייבן באלאנצירט, וואס פעלט אויס כדי דער חוש השמועה זאל קענען געהעריג פונקציאנירן.

וועלן עמיצער פארט שיף ארויף אדער אראפ, מאכט זיך אזא פארשטאפונג אינעם אויער. איינער פון די פאלן וועלן מיר שפירן עס שטארק, איז אויפ'ן וועג ארויף און אראפ ביים פארן אויף אן עראפלאן. יעדער וואס פליט קען דעם כלל, אז וועלן דער פליגער הייבט זיך און בשעת ער לאנדט, איז כדאי צו קיינען עפעס. אנדערש וועלן די אויערן פארשטאפט. דער פשט דערפון איז, אז וועלן דער מענטש פארט שיף, צעשאקלט זיך די באלאנץ פונעם לופט-דרוק, און דער פרעשור אויף די צוויי זייטן פונעם אויער-הייטל איז נישט גלייך. דאס פארשטאפונג-געפיל איז דעם אויער'ס אופן פון אונז דערציילן וועגן דער אומבאלאנץ אינעם לופט-דרוק.

דא קומט יענער קאנאל אריין אין בילד. וועלן די לופט-דרוק פון ביידע זייטן הייטל-וועלטל פארלירט זיין באלאנץ, הייבט יענער קאנאל אן אריינברענגען א פרישע פארציע לופט צום אויער דורך דער נאז. וועלן דער אויער וועלט אנגעפיטערט מיט געוואלדיגע פרישער לופט זיך צו קענען צוריק באלאנצירן, דעמאלט פילן מיר געוועלדיגע אזא (pop) 'פאַפּ', ווי עפעס וואלט געפלאצט אינעם אויער. דער דאזיגער קראך איז בסך הכל א מעלדונג אז אלעס האט זיך אויסגעגליכן און דער חוש השמועה איז צוריקגעגאנגען צו נארמאל.

די אינעווייניגסטע אפטיילונג

צוריק צו אונזערע אויערן און זייערע אפטיילונגען, שטייען מיר אינמיטן דעם באזוך אינעם מיטלסטן חלק, יענער קאמער וואס איז אפגעטיילט פונעם ערשטן טייל מיט'ן הייטל. דאס פויק-הייטל און די דריי ביינדלעך וואס ציטערן אויף וועג א רעש-כוואליע רייסט זיך אריין אינעם קאנאל, נעמען די 'אינפארמאציע' וואס די וויבראציע האט זיי געברענגט און שיקן עס וויטער אפ צו דער נעקסטער, דריטער אויער-אפטיילונג.

דער דריטער, אינעווייניגסטער חלק פון־נעם אויער באשטייט פון צווי הויפט טיילן.

גוף ק"ל געזונט

דער ערשטער, וואס הייסט (cochlea) 'קאָ־קליאַ', באשטייט פון ביין וואס איז אויסג־עפורעמט ענליך צו א (snail) שנעק. דער 'קאקליא' איז אויסגעשטאט מיט אזעלכע שפיר-אפאראטן, ספעציעלע נערוון, וואס נעמען די קול-כוואליעס וואס זענען פרי־ער אנגענומען צום צווייטן אויער-חלק, און צעברעכן דאס גערוש אויף קלענערע סיגנאלן. די נערוון שיקן צום סוף אפ די דא־זיגע סיגנאלן צום באשטימטן פלאץ אינעם מח, וואו די נערוו-פולסן ווערן דורכ'ן קאפ פארטייטשט אלס א גערוש. אין יענער רגע הערן מיר דאס קול.

דער צווייטער חלק פון דער דריטער אויער-אפטיילונג באשטייט פון דריי קאנאלן, מיט'ן נאמען (semicircular canals) 'סעמיסירקולור קענעלס', וואס לויפן אין א ריי און זענען באהאפטן איינער צום אנדערן. ווי דער נאמען 'סעמי סוירקעלס' דערציילט, לויפן די קאנאלן אין דער פארעם פון האלבע רינגען.

די ביינעריגע קאנאלן זענען אנגעפילט מיט אזא פליסיגקייט און זייערע ווענט זענען אויסגעשטאט מיט האָרלעך — טויזנטער אזעלכע גאר פיצינקע הערעלעך. ווען א גערודער ווערט אריבערגעפירט פון דער מיטלסטער אפטיילונג צו דעם דריטן, אינעווייניגסטן טייל פונעם אויער, ווערט די רואיגקייט פון דער פליסיגקייט צעשאקלט. די כוואליעס פון דער אויפגעציטערטער פליסיגקייט שטופן די הערעלעך וואס געפינען זיך אויף די קאנאלן-וועגט. דער מח באקומט דעם מעסעדזש דורך ספעציעלע נערוון, וואס דערציילן אים אלע פרטים פון דער געשיכטע מיט די געבויגענע הערעלעך — ווי שטארק זיי האבן זיך געבויגן און אין וועלכער ריכטונג, און לויט דעם פארשטייט ער וואספארא סארט גערוש דאס איז געווען, ווי הויך, אא"וו.

קערפערליכע באלאנץ

איר געדענקט דאך זיכער פון אנהייב דעם ארטיקל, אז אין צוגאב צום חוש השמועה האט דער אויער נאך א פונקציע אויף וואס ער איז פאראנטוואָרטליך, צו העלפן דעם קערפער בלייבן באלאנצירט. די אויפגאבע ווערט אויסגעפירט דורך דעם זעלבן צווייטן חלק אין דער דריטער אויער-אפטיילונג, די 'סעמיסירקולור קענעלס'.

ווען מיר ריקן דעם קאפ פון פלאץ, זענען מיר גורם אז די פליסיגקייט זאל זיך צעגיסן אין די קאנאלן. ווען די פליסיגקייט גיסט זיך, שלעפט זי מיט דער באוועגונג מיט די הארלעך. די הארלעך זענען באהאפטן צו נערוון, וואס כאפן אויף די בייג-באוועגונגען און שיקן אפ די אינפארמאציע צום מח. דער מח פארטייטשט די סיגנאלן און דרינגט פון דעם ארויס נישט נאר אז דער מענטש רירט זיך יעצט, נאר אויך אויף וויפיל און אין וועלכער ריכטונג. דער מח שיקט דאן ארויס א מעסעדזש צו די באטרעפנדע מוסקולען וואס זענען נוגע פאר דער אויפגאבע און באפעלט זיי זיך צוצופאסן אויף אן אופן, וואס זאל העלפן דעם מענטש בלייבן מיט דער באלאנץ. צום ביישפיל, אויב בייגן מיר זיך צו דער רעכטער זייט, וועט דער מח הייסן פארשידענע מוסקולען אויף דער לינקער זייט צו שפילן א גרעסערע ראלע, וואס זאל העלפן דעם קערפער זיך האלטן און נישט אומפאלן.

ווען מיר דרייען זיך ארום צופיל און צו שנעל, הייבט אונז אן שווינדלען — מיר ווערן 'דיזי'. די זעלבע פליסיגקייט וואס העלפט אונז בלייבן מיט דער ריכטיגער באלאנץ איז אויך פאראנטוואָרטליך פאר דעם שווינדלען. פארוואס? ווייל ווי געזאגט מאכט יעדע באוועגונג מיט'ן קאפ אז די פליסיגקייט וואס זיצט אין די דריי

אויער

> אן דעם אויער, וואלט דער מענטש נישט געהערט וואס מ'רעדט צו אים, און וואלט אויך נישט געקענט שטיין גלייך אדער שטעלן געהעריגע, גראדע טריט.

קאנאלן זאל צעשאקלט ווערן, וואס שיקט א מעסעדזש פאר'ן מח אז מען דארף דא עפעס טאן אז דער מענטש זאל בלייבן באלאנצירט.

ווען מיר דרייען זיך שנעל און פאר צו לאנג, ווערן די דאזיגע אויער-וואסערלעך גוט אויפגעשאקלט. ווי מיר ווייסן פון ערפארונג, נעמט עס א מינוט-צוויי ביז צעשאקלטע וואסער בארואיגט זיך אינגאנצן. דאס זעלבע געשעט מיט די טייכעלעך אינעם אויער — זיי בלייבן טאנצן פאר אביסל צייט נאך דעם וואס דער מענטש שטעלט זיך אפ. דאס וואסער בלייבט זיך שאקלען, און דער מח, וואס ווייסט אז וועגן די פליסיגקייט באוועגט זיך מיינט עס אז דער מענטש רירט זיך, ווייסט נישט אז דער מענטש האט זיך שוין לאנג אפגעשטעלט.

די דאזיגע סתירה צווישן דעם מח'ס הבנה און דאס מציאות למעשה, ברענגט אונז דאס שווינדלען. ווען דאס וואסער בארואיגט זיך אינגאנצן, הערט שטעלט דאס שווינדלען זיך אויטאמאטיש אפ.

דער גאנצער הערן-פראצעדור, וואס הערט זיך ווי א גרויסער, פארצווייגטער פראיעקט, געדויערט אין סך הכל נישט מער ווי א קליינעם חלק פון א סעקונדע. דורכאויס דער דאזיגער כמעט כהרף עין צייט, שפילן זיך אפ די אלע שטאפלען און צוגעהערן, פון וועג דער רעש דערגייט צום אויער ביז מיר הערן דאס קול.

הער גוט אויס!

פראבלעמען מיט'ן חוש השמועה קענען קומען צוליב פארשידענע סיבות. רוב הערן-שווערigקייטן קומען פון נישט-ערנסטע זאכן און קענען גרינג געלעזט ווערן. ווען עס מאכט זיך ביי עמיצן אז ער הערט נישט געהעריג, איז די סיבה אפטמאל פשוט ווייל דער אויער-קאנאל איז אנגעלייגט מיט וואקס און די לעזונג ליגט אין אויסריניגן דעם אויער פון יענעם מאטעריאל.

אן אנדערע אורזאך וואס קען גורם זיין שווערigקייטן מיט געהעריג הערן, איז א לאָך אינעם הייטל (eardrum), וואס טיילט אפ די ערשטע און צווייטע אויער-אפטיילונגען — אן אזיגערופענעם (perforated eardrum) 'פערפאָרעיטעד עירדראָם'. לעכער אדער ריסן אין דעם הייטל קענען קומען פון א ריי גורמים, אריינגערעכנט אויער-אינפעקציעס, צופיל אומבאלאנצירטע לופט-דרוק ביי די צוויי זייטן פונעם אויער-הייטל (וואס געשעט געוועלנליך ווי פריערדערמאנט בשעת'ן פליען אויף אן עראפלאן), אדער וועג מען שטופט עפעס צו טיף אריין אינעם אויער.

א ריס אדער לאך אינעם אויער-הייטל איז געוועלנליך נישט קיין קאמפליצירטער ענין און וועט אין רוב פאלן זיך אליין פארהיילן ביז עטליכע וואכן. דורכאויס דער צייט, וועט דער חוש השמועה נישט פונקציאנירן אזוי גוט ווי געוועלנליך. אנדערע סימפטאמען וואס קענען מיטקומען מיט אזא הייטל-פראבלעם נעמען אריין אויער-ווייטאג, אזא קלינגען אינעם אויער, שווינדלען און איבלען, און א געפיל ווי גלייך דער מענטש וואלט זיך געדרייט.

די צוויי פאלן, צופיל וואקס און לעכעלעך אינעם הייטל, זענען בעצם נישט קיין שורש'דיגע הערן-פראבלעמען. דער אויער פונקציאנירט ווייטער אויף פולע הונדערט פראצענט; דער פראבלעם איז נאר, אז די פליין פון אינפארמאציע, די מעסעדזשעס און געהעריג אן צום אינעווייניגסטן אויער-טייל, וואס איז די לעצטע סטאנציע פון דעם קול איידער'ן צוזאמגעשטעלט ווערן אינעם מח. אין אנדערע ווערטער, דער חוש השמועה שטייט בעצם אין א צופרידנשטעלנדן צושטאנד; דאס קול ווערט נאר טיילווייז פארלוירן אדער אפגעשטעלט אויפ'ן וועג אריין.

גאר אנדערש איז אבער אויב דער פראבלעם ליגט טיפער אינעם אויער, אינעווייניג אין דריטער אפטיילונג — ווי צום ביישפיל, אז די הערעלעך-אנטענעס וואס כאפן אויף די גערוישן אדער די נערוון וואס פירן זיי ווייטער אפ צום מח זענען געשעדיגט געווארן. אין אזא מצב, וואס ווערט באצייכנט אלס (Sensorineural hearing loss) 'סענסאָרינורול היערינג לאָס', רעדט מען שוין פון א שאדן צום חוש השמועה אליין און דער ענין איז שוין נישט אזוי פשוט. וועג עמיצנ'ס חוש השמועה ווערט געשעדיגט אלס רעזולטאט פון אזא פראבלעם טיף אינעם אויער, איז דער פראבלעם אפטמאל פערמאנענט און ס'איז נישטא קיין סך וואס צו טאן דערוועגן.

דער פארלוסט אדער רעדוקציע פון דער הער-קראפט ביי עלטערע מענטשן פאלט אריין אין דער קאטעגאריע. ווי מיט די איבעריגע חלקים פונעם גוף, ווערט דער קערפער אפגעשוואכט אויף דער עלטער און ס'קומט דעם גוף אן שווערער דורכצופירן זיינע פונקציעס.

אויך יונגערע מענטשן קענען ליידן פון דעם פראבלעם און באקומען פערמאנענט שאדנס אין דער שמועה. עס זענען פאראן עטליכע אורזאכן וואס קענען פירן צו צרות אינעם הערן, אבער רוב מאל קומט עס פון צופיל הערן הויכע קולות — ווי למשל צופיל הויכע מוזיק מיט העדפאונס. מיט אלערליי טעכאנאליגשע מכשירים וואס האלטן אין איין פארשפרייט ווערן אויף דער וועלט, האלט די ראטע פון הערן-פראבלעמען ביי יונגע מענטשן אין איין שטייגן.

אויער אנטצינדונגען

דער גאנגבארסטער סארט פראבלעם וואס מאכט זיך מיט די אויערן איז די געוועלנליכע אויער-אינפעקציע, מיט וועלכער כמעט יעדע טאטע-מאמע איז אינטים באקאנט. דער גרעסטער חידוש מיט די דאזיגע אויער-אנטצינדונגען איז, אז די יסורים וואס קומען דערמיט זענען דווקא א גוטער סימן! די פיין, וואס טוט למען האמת זייער ווייַ, איז אן אנדייטונג, אז דער קערפער האלט זיך אינמיטן ספראוועז מיט א פרעמדן אריינדרינגער און קעמפט אים ארויסצואווארפן.

אן אויער-אינפעקציע אנטוויקלט זיך ווען אזא פרעמדער, א ווירוס, באקטעריע, אדער אן אנדערער סארט פון אזעלכע האלב-לעבעדיגע צרה'לייט וואס דרינגען אריין אין קערפער און מאכן דארט צרות, באקומען זיך אריין אין דער מיטלסטער אויער-אפטיילונג — דער קאמער וואס איז בדרך כלל אנגעפילט מיט לופט און אפגעטיילט פון דער ערשטער אפטיילונג מיט א דינעם הייטל.

וועג די דאזיגע אומגעבעטענע געסט, וואס קריכן געוועלנליך אריין צום אויער דורכ'ן (eustachian) רערל וואס ציט זיך

זייט 32 »

גוף ע"ז געזונט

«זייט 31

פון דעם אויער ביז'ן האלז, באווייזן זיך דורכצורייסן אלע גרעניצן און אנקומען אין דער מיטלסטער אויער-אפטיילונג, נעמען זיי זיך באלד צו דער ארבעט פון מאכן פראבלעמען.

וועו דער קערפער, וועלכן דער אויבערשטער האט באשאפן מיט א נאטירליכן שיץ-סיסטעם זיך אן עצה צו געבן מיט אזעלכע פראבלעמען, דערשפירט עס לאזט ער אריין אין דער אויער-קאמער א פליסיגקייט וואס אנטהאלט ספעציעלע סאלדאטן, אזעלכע קעמפערישע צעלן, וואס אטאקירן די באקטעריע און ארבעטן אים אפצוטויטן און ארויסווארפן פונעם גוף.

יענע פליסיגקייט, וואס מיר קענען רופן (pus) 'פּאָס', באלאנגט בעצם נישט אינעם אויער און פילט זיך אין בעסטן פאל אומבאקוועם. וועו דער קערפער שיקט אריין צו א גרויסן קוואנטום פון דער פליסיגקייט, פילט זיך די קאמער אן און עס הייבט אן דריקן אויף דעם אויער-הייטל. דער דאזיגער דרוק איז דער גורם פון די יסורים וואס קומען מיט אן אויער-אנטצינדונג, און אויב עס מאכט זיך איז גוט צו געדענקען אז דער קערפער זוכט אונז נישט וויי צו טאן; ער געפינט זיך אין א מצב מלחמה און אין אזא פאל קען מען נישט קוקן אויף ווייטאגן. מען דארף באקעמפן דעם שונא, אפילו אויב דאס קומט מיט'ן פרייז פון פיין.

געווענליך וועט דער דאקטאר פארשרייבן א מעדיצין צו לינדערן די ווייטאגן וואס קומען מיט דער אנטצינדונג, און אויב די אונטערזוכונג ווייזט אז די באקטעריע איז אגרעסיוו, וועט דער דאקטאר מעגליך הייסן געבן אויך אנטיביאטיק — דער ספעציעלער מעדיצין וואס איז געווידמעט צו באקעמפן שלעכטע באקטעריע. די אנטיביאטיק איז אזא פארשטארקטע קראפט, וואס העלפט דעם קערפער פון דרויסן אין דער שווערער מערכה פון בייקומען דעם פיינט.

שטיל זאל זיין!

דער עיקר פונקציע פונעם אויער איז, צו ערמעגליכן דעם מענטש צו הערן אלערליי פורמען פון רעש און געוויש. אפילו וועו ס'איז געגנצליך שטיל, בלייבן די אויערן, וואס האבן דאך אויך די אויפגאבע פון העלפן דעם קערפער בלייבן באלאנצירט, ווייטער ארבעטן.

וואס מיינט אבער 'שטיל'? די שאלה קען אויסזען זינלאז, אבער ס'איז נישט אזוי פשוט. שטיל קומט נישט אין בלויז איין-איינציגער מאס, און פונקט ווי מיר פארשטיין אז קולות קענען קומען אין פארשידענע שטאפלען, דאס זעלבע איז פונקט אזוי אמת מיט שטילקייט. עס קען זיין שטיל, שטילער, און ענדגילטיג שטיל, און אלעס וועגדט זיך אינעם פלאץ און מצב.

וועו מען געפינט זיך ביי א חתונה, בפרט אינמיטן טאנצן וועו די מוזיק טומעלט אויף די העכסטע טענער, איז געגוג אז מ'זאל קענען הערן די שטימע פון א צווייטן. אויב קען איך שמועסן מיט אן אנדערן מענטש, איז פשט אז די מוזיק איז שוין 'גאנץ שטיל'. אויב טרעפט איר זיך, אויף קיין שום בר דעת געדאכט, אליין אין וואלד אינמיטן נאכט, דעמאלט האט 'שטיל' שוין גאר אן אנדערע הלכה. אין אזא מצב איז דער מינדסטער שארך געגוג נישט נאר צו ברעכן די שטילקייט, נאר אפילו איבערצושרעקן דעם מענטש מיט דער זעלבער קראפט ווי א הילכיגער געשריי אינמיטן טאג צווישן מענטשן. שטיל וועגדט זיך וואו מען שטעלט אים אוועק. ס'וועגדט זיך אינעם פלאץ, דעם מענטש, און אומשטענדן.

איין זאך איז דא גוט צו געדענקען, אז אפילו די גרעסטע מאס שטילקייט מיט וואס מיר באגעגענען זיך אין לעבן, איז נאך אלץ נישט אן ענדגילטיגע שווייגעניש. וואס דער מצב זאל נאר נישט זיין, ווי שטיל ס'זאל נאר זיין אינעם פלאץ וואו מיר זענען, קען אייביג זיין נאך שטילער. א באווייז דערצו: אין יעדן לעבעדיגן מענטש קלאפט דאס הארץ. דאס קלאפן גיט ארויס א קול און מיר אלע ווייסן עס. אבער טראץ דעם וואס מיר ווייסן, באגעגענען אונזערע אויערן זיך כמעט קיינמאל נישט מיט'ן קול וואס אונזערע הארץ-קלאפענישן געבן ארויס.

> דער גרעסטער חידוש מיט די דאזיגע אויער-אנטצינדונגען איז, אז די יסורים וואס קומען דערמיט זענען דווקא א גוטער סימן

דער זעלבע מיט'ן בלוט וואס לויפט אין אונזערע אדערן. אויך ער, דער שטראם פון לויפנדן בלוט, גיט ארויס געוויסן געוויש — וואס דערגרייכט אבער קיינמאל נישט צו אונזערע אויערן.

די סיבה דערצו איז, ווייל ווי שטיל ס'זאל נאר זיין, איז אין דער לופטן אייביג דא עפעס א געוויש. דער פאקט איז אז ס'קומט אונז ממש קיינמאל נישט אויס צו זיצן אין אבסעלוטער שטילקייט, און דערפאר כאפן מיר נישט ווי 'רודערדיג' ס'איז ארום אונז. אפילו מיטלנאכט טיף אינמיטן א געדעכטן וואלד, איז אויך דא עפעס געדודער. שוין אפגערעדט וועו מיר געפינען זיך אין א ישוב צווישן אנדערע מענטשן, וואו ס'איז כמעט נישט פאראן אזא זאך ווי ס'זאל הערשן א טויט-שטילקייט.

ווי ליידיג און פוסט א פלאץ זאל נאר זיין, איז אייביג דא דארט א געוויסע מאס לופט. אזוי דין און כמעט-גארנישט ווי זי איז, איז לופט פארט עפעס א ממשות און דאס דאזיגע ממשות שטייט קיינמאל נישט אויף איין פלאץ. אפילו וועו ס'דאכט זיך אונז אז דער ווינט איז גענצליך איינגעשלאפן, איז פארט דא א באוועגונג, עפעס תנועה, אין דער לופטן.

מיר זענען אויף אזוי ווייט צוגעוואוינט צו געדודער, אז אויב מיר זאלן זיך אמאל טרעפן אין אבסעלוטער שטילקייט, וועט דאס הארץ אונז צעשפרינגען וועלן פאר פחד. עס גייט אזוי ווייט, אז אין געוויסע גאר-שטילע ערטער אויף דער וועלט, וועלן מענטשן נישט בלייבן זיצן אליין פאר צו לאנג. די נערוון צעשפילן זיך און דער מענטש פילט אן אויסערגעוועלטיגן דראנג זיך ארויסצוזען פון דעם טיפן, דורכדרינגליכן 'גארנישט'.

דאס איינציגע פלאץ וואו ס'איז באמת גענצליך שטיל, געפינט זיך אינדרויסן פון אונזער ערדקוגל. אין די הויכע רוימען פון ספעיס, ווייט אוועק פון דעם טומל וואס געווייסע שטערנס געבן פון זיך ארויס, טרעפט זיך געדודער אין א מצב פון באנקראט. אין ספעיס איז קיין לופט אויך נישט פאראן. אלץ מיט וואס מיר בלייבן

זייט 33»

אויער אין א וואַרט:

דער אויער טוט פאר'ן מענטש צוויי עיקר אויפגאבעס. דער ערשטער און עיקר תפקיד באשטייט אין זיין א געצייג פאר'ן חוש השמועה.

די צווייטע אויער-אויפגאבע איז צו העלפן דעם מענטש האלטן זיין באלאנץ. אן דעם אויער וואלטן מיר נישט געקענט שטיין גלייך אדער שטעלן גראדע טריט.

דער אויער באשטייט פון דריי עיקר טיילן. דער ערשטער איז דער אויסערליכער חלק, וועמענס עיקר אויפגאבע איז צוזאמצוקלויבן קולות פונעם ארום און זיי אריינפירן דורך א קאנאל טיפער צו די וויטערדיגע אפטיילונגען.

דער קאנאל איז אויסגעשטאט מיט קליינטשיגע רערלעך וואס געבן פון זיך ארויס וואַקס. דער וואקס האלט דעם קאנאל ריין פון שטויב, און באשיצט דעם אויער-קאנאל קעגן שעדליכע באצילן.

דער קאנאל פירט אריין צו דער מיטלסטער אפטיילונג, וואס באשטייט פון אזא 'צימערל' מיט לופט. די אויפגאבע פון דעם מיטלסטן אויער-טייל איז צו נעמען געוויש-כוואליעס און זיי פארוואנדלען אין (VIBRATIONS) וויברעישאָנס.

די צווויי חלקים, די ערשטע און מיטלסטע אפטיילונגען פונעם אויער זענען אפגעטיילט מיט א דינעם הייטל – (EARDRUM) 'עירדראָם'. וועו א גערודער-כוואליע לויפט דורך דעם קאנאל, שטויסט זי זיך אן ביים עק אינעם יענעם הייטל און מאכט א (VIBRATION) וויבראַציע.

דער דריטער חלק באשטייט פון צווויי הויפט טיילן.

דער ערשטער, וואס הייסט (COCHLEA) 'קאַקליאַ', איז אויסגעשטאט מיט ספעציעלע נערוון, וואס נעמען די קול-כוואליעס און צעברעכן דאס געוויש אויף קלענערע סיגנאלן, וואס ווערן דאן אפגעשיקט צום מח.

רוב הערן-שווערigקייטן קומען פון נישט-ערנסטע זאכן. אפטמאל איז די סיבה ווייל דער אויער-קאנאל איז אנגעלייגט מיט וואקס און די לעזונג ליגט אין אויסריניגן דעם אויער פון יענעם מאטעריאל.

אן אנדערע אורזאך מיט הערן שווערigקייטן איז א לאָך אינעם הייטל (EARDRUM), וואס טיילט אפ די ערשטע און צווייטע אויער-אפטיילונגען – אן אזויגערופענעם (PERFORATED EARDRUM) 'פערפאָרעיטעד עירדראָם'. א ריס אדער לאך אינעם אויער-הייטל וועט אין רוב פאלן זיך אליין פארהיילן ביז עטליכע וואכן.

ערנסטע שאדנס צום חוש השמועה געשעען וועו עס מאכן זיך פראבלעמען אין דער דריטער, טיפסטער אפטיילונג פונעם אויער.

אן אויער-אינפעקציע געשעט וועו א ווירוס אדער באקטעריע דרינגט אריין אין דער מיטלסטער אויער-אפטיילונג. דער קערפער לאזט דארט אריין א פליסיגקייט צו אטאקירן די באקטעריע.

צופיל פון דער פליסיגקייט פילט אן די קאמער אן און דריקט אויף דעם אויער-הייטל. דער דאזיגער דרוק איז דער גורם פון די יסורים וואס קומען מיט אן אויער-אנטצינדונג.

גוף און געזונט - אויער

«זייט 32

דארט איז ליידיג חלל. דארט איז טאקע באמת שטיל!

אבער אפילו אויף אונזער כדור הארץ זענען פאראן עטליכע אזעלכע שטילע גן-עדנס, וואו ס'איז טאקע נישט אזוי שטום ווי אין ספּעיס, אבער פארט שטילער ווי מיר זענען צוגעוואוינט אדער קענען זיך פארשטעלן. מיר וועלן זיך דא באקענען מיט עטליכע ערטער איבער דער וועלט, וואו די סביבה איז יא איינגעהילט אין א ריינער, אויפריכטיגער שטילשווייגעניש.

דאס שטילסטע ארט אויף דער וועלט געפינט זיך דווקא ממש עטליכע פיס אפגעריקט פון א פארנומענעם הייוועי אין רעדמאָנד, וואשינגטאן. די דאזיגע קאמער, וואס געפינט זיך אינעם הויפטקווארטיר פון דער ריזן-פירמע מייקראסאפט, האט זוכה געווען צום טיטל 'דאס שטילסטע פלאץ אויף דער וועלט', און דינט אלס צענטער צו טעסטן אודיא געצייג.

מייקראסאפט פירט דארט דורך פראבעס מיט פארשידענע אָודיאָ-מכשירים, און כדי זיכער צו מאכן צו באקומען די בעסטע, פינקטליכסטע רעזולטאטן וואס נאר מעגליך, האט מייקראסאפט אויסגעשטאט דעם בנין מיט פארגעשריטענער טעכנאלאגיע, אפצוהאקן דעם מידנסטן דרויסנדן געלעכטער פון דרויסן. דערצו זענען די וועגט פון יעדן צימער אינעם בנין געבויט אזוי, אז יעדער זכר פון א ווידער'קול זאל זיך איינזאפן.

דאס מיינט, אז ווען א מאשינקע ווערט דארט אנגעשטעלט אויפצוכאפן סיי וואס — א רעדע, מוזיק, צי סיי וואס אנדערש — הערט זיך אין דער רעקארדירונג ממש בלויז דאס קול. צו אונזערע אויערן, וועלכע זענען נישט אזוי איידל אנגעשטעלט אויפצוכאפן מינדערוויכטיגע גערושין, הערט זיך דאס נישט ווי קיין חידוש און וועט מיר הערן אויס סיי וואספארא פראפעסיאנאל-רעקארדירטע זאכן, כאפן מיר נישט עפעס מער ווי דעם. אבער באמת וועלן פארשידענע פרעמדע קולות זיך אייביג מיטכאפן, אפילו מיט דעם בעסטן געצייג און פארגעשריטענע צוגעהערן. יענער בנין איז אבער אנדערש און וועט עפעס ווערט דארט רעקארדירט, פילטערט דאס פלאץ ארויס ממש יעדע פרעמדע געריש און אין דער רעקארדירונג גייען בלויז אריין די קולות וואס דארפן אויפגעכאפט ווערן.

אויף די מאָסן וואס ווערן גענוצט צו באצייכענען די מאס שטילקייט פון א פלאץ, איז דער ציפער פון יענער קאמער מינוס 20.6 'דעסיבילס'. צו באקומען א שטיקל באגריף וואס דאס מיינט, דארף מען וויסן אז דאס קול פון א מענטשליכער שעפשע איז ארום 30 דעסיבילס. דאס קוים-הערבארע גערויש פון א געווענליכן אטעם, איז 10 דעסיבילס. אין דער וויסנשאפטליכער וועלט איז אנגענומען, אז דאס שטילסטע קול וואס א מענטשליכער אויער קען הערן איז 0 דעסיבילס. דאס גיט אונז א שטיקל בילד וואס 20.6- דעסיבילס באדייט: שטילער ווי שטיל.

דער (mojave desert) 'מאָדזשאַוו מדבר' איז נאך אן ארט וואו עס וואוינט די שטילקייט. באקאנט אלס דאס טרוקנסטע פלאץ אין די פאראייניגטע שטאטן, באשטייט דער מדבר פון א קארגע 48,000 קוואדראט-מייל און ציט זיך איבער דריי שטאטן, קאליפארניע, נעוואדא, און אריזאנא.

אינערהאלב דעם דאזיגן מדבר געפינט זיך א פלאץ מיט'ן נאמען (Kelso Dunes) 'קעלסאָו דונס', א שטח פון פינף-און-פערציג קוואדראט-מייל, וואס באשטייט פון גארנישט אויסער זאמד און זאמד-בערגלעך. די דאזיגע זאמדיגע פוסטקייט איז דער שטילסטער טייל פון דעם אזוי-אויך שטילן מדבר. דער מאָדזשאַוו מדבר איז בכלל זייער טרוקן, און דאס פלאץ באקומט נישט מער ווי א קארגע יערליכע פארציע ארום צוועלף אינטשעס רענן. אין קעלסאָו דונס פאלט נאך ווייניגער רענן און ס'איז דארט אזוי טרוקן ווי ס'קען נאר זיין. דערפאר איז דארט נישט פאראן קיין זכר פון פלאנצן, גרינוואַרג, און אנדערע געוויקסן. וואס צו עסן איז נישט פאראן, און דערפאר האבן קיין לעבעדיגע באשעפענישן נישט וואס דארט צו זוכן; איז קעלסאָו דונס טאקע פוסט און ליידיג — און טויט-שטיל.

זאלן מיר אייביג הערן נאר גוטע בשורות!

געזונט און געשמאק

באטערנאט סקוואש

שטאפל: **מיטלגארטיג** | מאס: **12–15 מאפינס**

ביז צום טיש: **1:30**

באטערנאט סקוואש צושפייז

פון מיינע פאפולערסטע מאכלים. קינדער און ערוואקסענע גלייכן עס שטארק!

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 באטערנאט סקוואש
זאלץ צום טעם
א שפריץ פעפער
1 טיי לעפל קנאבל פוידער
אויל ספּרעי (Cooking Spray Oil)
2 גרויסע לעפל האניג

אנווייזונגען:

- צושניידן די באטערנאט-סקוואש אין קעסטלעך און אריינלייגן אין א 9X13 בעקעלע
- באשפריצן מיט אביסל אויל
- צולייגן זאלץ, שווארצע פעפער און קנאבל-פוידער צום טעם
- אריפגיסן די האניג
- גוט צודעקן און באקן אויף 420 פ. פאר 1 שעה
- אויפדעקן און לאזן באקן נאך א האלבע שעה

שטאפל: **גרינג** | מאס: **6 פארציעס**

ביז צום טיש: **0:20**

באטערנאט סקוואש בליני

אויסערגעווענליכער גלוטען-פרייע ערזאץ פאר "פענקעיקס"

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 גלאז צוקווטשטע געקאכטע באטערנאט סקוואש
4 אייער
¾ גלאז מאנדל-מעל
2 גרויסע לעפל האניג
1 סקופ וואניל צוקער
½ טיי לעפל באק סאדע
¼ טיי לעפל זאלץ
א שפריץ פעפער
½ טיי לעפל צימערינג ¼ טיי לעפל 'נאטמעג'

אנווייזונגען:

- גוט אויסמישן אלע באשטאנדטיילן צוזאמען
- אנהייצן דעם פייער-פאן (סקילעט) און שפריצן קאכן-אויל
- ארויפלייגן 2 גרויסע לעפל פונעם רעסעפי און איבערדרייען נאך א מינוט אדער צוויי (ווי געווענליך ווען מען מאכט פענקעיקס)

שטאפל: **גרינג** | מאס: **4–6 פארציעס**

ביז צום טיש: **0:30**

באטערנאט סקוואש זופ

שנעלע און גרינגע זופ צו יעדע געלעגנהייט!

באשטאנדטיילן/אינגרידיענטס:

1 צוויבל, צושניטן אין קליינע קעסטלעך
3 ציינדלעך פרישע קנאבל
3 גרויסע לעפל אויל צום דינסטן
1 באטערנאט-סקוואש געשניטן אין קעסטלעך, אדער 2 פעקלעך געפרוירענע
3 זיסע קארטאפל, געשניטן אין קעסטלעך
זאלץ צום טעם
פעפער
½ טיי לעפל צימערינג (סינעמאן)
½ טיי לעפל 'נאטמעג'
'פארסלי פלעיקס'
וואסער

אנווייזונגען:

- דינסטן די צוויבל און קנאבל
- צולייגן געקעסטלטע באטערנאט-סקוואש און זיסע קארטאפל צו דינסטן פאר עטליכע מינוט, און מישן יעדע פאר סעקונדעס
- אנפולן דעם טאפ מיט וואסער, נאר גענוג איבערצודעקן די באטערנאט-סקוואש
- צולייגן זאלץ, צימערינג און נאטמעג
- קאכן פאר בערך 45 מינוט אדער ביז אלעס ווערט ווייך
- צומאלן מיט א האנט-בלענדער
- באשפרענקלען מיט 'פארסלי פלעיקס'

טיפ

צו קענען גרינגער שיילן און שניידן די באטערנאט-סקוואש, לייגט עס אין מייקראוועיוו פאר 5 מינוט אדער אין אויוון אויף 420 פ. פאר 15 מינוט !

אירע בענעפיטן:

זייענדיג ניידריג אין פעטנס און הויך אין 'פייבער', איז באטערנאט סקוואש גאר געזונט פאר'ן הארץ. עס שטעלט צו א שיינע פארציע פאטאסיום – וויכטיג פאר געזונטע ביינער, און ויטאמין B6 – נויטיג פאר די אימיון און נערוון סיסטעמען צו קענען ריכטיג פונקציאנירן.

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

פאר אלע אייערע קאכן און קעיטערינג געברויכן, ביטע שיקט א בליץ-פאסט צו chanagitty@gmail.com

וואס טוט צים אין
שפיטאל

גרעסטער פסיכיאטרישער שפיטאל אין אמעריקע גרייט זיך צום עפענען אין טעקסאס

א סקיצע פון דער ריזיגער קאמפלעקס אין טעקסאס וואס ווערט באצייכנט אלס דער גרעסטער פסיכיארטישער שפיטאל אין אמעריקע.

יוסטאן – דער קאנצעפט פון א 'פסיכיאטרישע שפיטאל' איז אריבער א ראדיקאלער טויש אין די לעצטערע יארן. אמאל האט מען געהאט א באגרעניצטע פארשטאנד איבער פארשידענע גייסטישע מחלות און די שפיטעלער זענען געווען פארמאכטע אומעטיגע אנטשטאלטן מיט גרויסע שלעסער, געוועלך האט מען געהאלטן די פאציענטן פארשלאסן, אדער אונטער די איינפלוס פון שווערע פארטייבנדע מעדיצינען.

אבער אין די לעצטערע יארן שווימען ארויף מער און מער 'פסיכיאטרישע שפיטלער' וועלכע זענען אנדערש, זיי זענען שיין און לופטיג און זוכן צו געבן פאר די פאציענטן א גוטן געפיל און זיי מאכן באקוועם. דער גרעסטער און מערסט-שעפערישע פראיעקט אויף דעם גאנג ווערט יעצט פארענדיגט אין די שטאט יוסטאן אין טעקסאס וואו מען גרייט זיך צו עפענען דער גרעסטער פסיכיאטרישער שפיטאל אין אמעריקע, און שטעלן א פרישע סטאנדארט אין דעם פעלד.

דער שפיטאל אנטשפרעכט צו זיין א 'סטעיט אוו די ארט' געביידע מיט פארשידענע באקוועמע איינריכטונגען און איינגעריסט מיט פילצאליגע מאטיוון וועלכע צילן צו מאכן די פאציענטן זיך שפירן בעסער און רואיגער אין דעם אטמאספערע, "דאס וועט צוברעכן די סטיגמע איבער וויאזוי א גייסטישע אינסטיטוציע קוקט אויס" זאגט דער דירעקטאר פונעם יו-טי-עידש העלט וועלכע פארפיגט אויף דעם פראיעקט.

דער 220 טויזנט סקווער פוס קאמפוס – הארט נעבן דעם טעקסאס מעדיקל צענטער – וועט פארמאגן צוויי מאדערנע גלעזערנע געביידעס וועלכע וועלן זיין באהאפטן מיט א בריק געבויט געגנצליך פון גלאז, און איינגעטונקן אין גרינס ארום און ארום צו שאפן א פאסטוראלע אטמאספערע. עס וועט אנטהאלטן ארום 265 בעטן, אין באקוועמע און לופטיגע צימערן, און פילע זאלן און לאביס פאר די פאציענטן צו שפאצירן און פארברענגען.

דער דירעקטאר זאגט אז ביים פלאנירן דעם געביידע האבן זיי געארבעט מיט גרויסע ארכיטעקטן אינאיינעם מיט פסיכלאגן און עקספערטן איבער וויאזוי צו אוועקשטעלן א געביידע וועלכע זאל העלפן די פאציענטן און די דאקטוירים און פארבעסערן זייער גוסטע, אנגעהויבן מיט די סטרוקטור, די פארבן, די געריטנער ארום און ארום, און אנטשפרעכן צו ברענגן א רעוואלוציאנערע דיזיין וואס זאל זיין א מוסטער איבער א נייע מאדל וויאזוי א פסיכאטרישע אנטשטאלט זעהט אויס.

וויפיל קאסטן מעדיצינישע באהאנדלונגען אין אמעריקע? רוב קאסטן מער ווי די דורכשניטליכע יערליכע איינקונפט

וואשינגטאן - א טיפע איבערזיכט אינעם אמעריקאנער העלט-קעיר מארקעט צייגט אז אן די פארשידענע פעדעראלע פראגראמען וואלטן איבער 11 מיליאן אמעריקאנער זיך נישט געקענט ערלויבן צו צאלן פאר רוב פון די געווענליכע מעדיצינישע באהאנדלונגען, וויבאלד ארום האלב פון אלע באהאנדלונגען קאסטן מער ווי די דורכשניטליכע יערליכע פארדינסט פון אן אמעריקאנער פאמיליע, די פארשער האבן צונויפגעשטעלט א ליסטע פון די טייערסטע פראצעדורן, פאלגד איז די ליסטע פון די טייערסטע באהאנדלונגען וועלכע זענען אפט באנוצט.

ניר-טראנספלאנט: א דורכשניטליכע נירן-טראנספלאנט איז נישט קיין גרינגע פראצעדור, אבער ווי עס שטעלט זיך ארויס איז עס אויך ווייט פון צוגענגליך, און איז די סאמע טייערסטע פראצעדור וואס ווערט דורכגעפירט אין אמעריקאנער שפיטעלער מיט א דורכשנטליכע פרייז פון $46,760 אבער עס לויפט ביז העכער הונדערט אלפים ווען מען נוצט בעסערע דאקטוירים אין פריוואטע שפיטעלער.

דאס צווייטע אויף די ליסטע איז 'ענדאוועסקולער' פראצעדורן, וואס באדייט א מח אפעראציע צו פארריכטן אדערן פראבלעמען אינעם קאפ, דער פרייז דארטן שטייט ענליך, ביי ארום $46,763 און דאס קומט נאכגעפאלגט מיט 'ספיינעל קארד' אפעראציע אויפ'ן חוט השדרה וואס שטייט ביי א מינימום פון 46 אלפים, אבער דאס רעכנט נישט אריין דעם גאנצן פראצעדור.

דער ליסטע קומט מיט נאך צענדליגע פראצעדורן, א שטייגער ווי 'ספלין רימאווע' און 'קארדיאק עבלעישן' און 'סקין גרעפט' אדער ארויסנעמען א 'פעיסמעיקער א.א.וו. וועלכע גרייכן אלע ארום די פופציג טויזנט דאלער, וועלכע איז פיל וויניגער ווי די דורכשנטליכע יערליכע איינקונפט פון א געווענטליכער אמעריקאנער בירגער, און שטרייכט אונטער די וויכטיגקייט פון א נאציאנאלע אינשורענס פלאן.

דאס קומט אין די צייט וואס שפיטעלער פאסן זיך צו צום נייעם פעדעראלע רעגולאציע ווי באריכטעט אינעם גאזעט, וואס פארלאנגט אז שפיטעלער מוזן קלאר ארויסשטעלן פרייזן פון פראצעדורן, אין א פארזוך צו נידערן פרייזן, א זאך וואס שפיטעלער זענען נישט צופרידן דערפון, אבער עקספערטן זאגן אז דאס איז א שריט אין די גוטע ריכטונג צו אראפברענגען פרייזן פאר פאציענטן.

שטודיע: קינדער מיט 'אוטיזם' אדער 'עי-די-עידש-די' פארברענגען מער אין שפיטאל אין זייערע ערשטע יארן

ווירדזשיניע - א בריטע שטודיע דורכגעפירט דורך פארשער אינעם 'יוניווערסיטעט אוו ווירדזשיניע' האט געברענגט די גרופע פון ניין פארשער צו אן אינטערעסאנטע אויספיר, נעמליך אז מען קען אידענטיפיצירן קינדער מיט א העכערע ריזיקע צו ווערן דיאגנאזירט מיט אוטיזם אדער 'עי-די-עידש-די' אין די גאר ערשטע פאזעס אין לעבן, נעמליך אין זייער ערשטע און צווייטע יאר, אסאך פריער ווי מען קען האבן א פארמאלע דיאגנאז איבער זייער צושטאנד. דאס ארבעט דורכ'ן קוקן אויף זייער מעדיצינישע רעקארדס.

דער פארש גרופע האט איבערגעקוקט מעדיצינישע רעקארדס פון איבער דרייסיג טויזנט קינדער וואס זענען דיאגנאזירט געווארן מיט איינע פון די צוויי אויבנדערמאנטע פראבלעמען, און דאס פארגליכן מיט די אלגעמיינע דורכשניט, און זענען געקומען צום אויספיר אז קינדער וואס זענען שפעטער דיגנאזירט געווארן מיט איינע פון די צוויי האבן געהאט אין דורכשניט איבער צוויי אדער דריי מאל אזויפיל צייט אין שפיטאל אדער דאקטאר'ס באזוכן.

די אינטערעסאנטע טייל פונעם שטודיע איז אז די דאקטאר'ס באזוכן און שפיטאל אויפהאלטונגען זענען נישט דווקא פארבינדן צו סיי וועלכע סימפאטאמען פון אוטיזם אדער עי-די-עידזש-די נאר ליבערשט פיזישע פראבלעמען, און דאס אלעס איז נאך פאר זיי זענען איין יאר אלט, זיי האבן אויך באשטעטיגט אז די קינדער זענען לענגער אין שפיטאל נאכ'ן געבורט, רוב מאל צוליב מינדערוויכטיגע מעדיצינישע קאמפליקאציעס, אין דורכשניט מיט ארום 7% לענגער ווי אנדערע קינדער.

דער שטודיע קען זיין וויכטיג וויבאלד פריהצייטיגע דיאגנאז איז א קריטיש וויכטיגע פאקטאר אין די ריכטיגע באהאנדלונג און הילף וואס מען קען דערלאנגען פאר קינדער מיט אוטיזם, און טראץ וואס מען קען נישט בויען בלויז אויף דעם אליין קען מען דאס צונויפשטעלן מיט פארשידענע אנדערע סימנים וועלכע קומען פריהצייטיג און אזוי ארום פארבעסערן די מעגליכקייט פון דיאגנאזירן קינדער מיט אוטיזם אין זייערע ערשטע יארן.

דער שטודיע קומט נאכדעם וואס אן ענליכע שטודיע אין דייטשלאנד האט אויך געצייגט אז קינדער מיט די אויבנדערמאנטע צושטאנדן זענען מער אויסגעשטעלט צו דאקטאר'ס באזוכן, און אזוי אויך א רעגירונג איבערזיכט אין דענמארק האט געצייגט אז קינדער מיט די צושטאנדן – אין זייער ערשטע יאר - קאסטן פאר די רעגירונג'ס העלט-קעיר סיסטעם דרייפאכיג מער ווי די דורכשניט צווישן אנדערע קינדער אין זייער עלטער.

המספיק נייעס

תלמידי ישיבת 'תורה וחסד' אינעם דעי-העב פון 'המספיק אוו אראנדזש' גרייטן זיך צו מסיים זיין מסכת שבת

«זייט 36

און די תלמידים קויפן זיך איין אוצרות פון ידיעות און די לעבעדיגע ביישפילן העלפן זיי צו געדענקן און קונה זיין וואס מען לערנט.

די ל"ט מלכות פון שבת זענען די יסודות פון אלע אקטיוויטעטן און פאכאמאנישקייטן פונעם 'עולם המעשה' – און דאס לערנען איז נישט נאר פון די וויכטיגסטע זאכן פאר איד וואס וויל זיין א 'שומר שבת כהלכתה' נאר עס באראיכערט אויך די ידיעות אין די וועלט ארום אונז, מען פארשטייט בעסער דעם 'ששת ימים תעבוד ועשית מלאכתיך' נישט נאר דעם 'וביום השביעי שבת וינפש.' דעריבער איז טאקע דער פראגראם אזא אויסטערלישע סוקסעס, די תלמידים לערנען נישט נאר משניות, נאר קויפן זיך איין פרישע ידיעות און קענטעניסן יעדן טאג. מען דערזעט זיך יעדן טאג מיט טאג-טעגליכע ביישפילן וועלכע זענען פארבינדן צו די מלאכות, "ווען א תלמיד זעט א רעפטל ברויט, ווייסט ער יעצט וואס גייט אריין אין דעם ביז עס קומט אן צום טיש" זאגט אונז איינער פון די געטרייע מגידי שיעור.

ר' משה הערש שליט"א טיילט מיט אז דאס אויסוועלן דעם מסכת איז געקומען נאכ'ן זיך איבערעדן מיט זיין גרויסן זיידן הגאון הגדול דומ"ץ קרית יואל שליט"א, וועלכער האט – ווי באריכטעט דא – פארהערט די תלמידים די פאריגע מסכת, און האט אויסגעדריקט זיין דעת תורה אז די תלמידים זענען גרייט צו לערנען מסכת שבת, נאכ'ן זיך נאנט באקענען און זען ווי גוט זיי האבן געקענט מסכת ברכות, און האט פערזענליך גע'עצה'ט וויאזוי מען קען מאכן דאס לערנען אינטערסאנט און באלערנד.

יעדן טאג ווערט אוועקגעגעבן א שעה אינעם ישיבה צו לערנען מסכת שבת, און יעדער איינער נעמט דערין א חלק. "טראץ וואס זיי האבן שעות פאר שפילן, ליינען, מאלן, שרייבן און שפילן, איז דער שעה פון משניות זייער באליבטע שעה פונעם טאג" זאגט אונז איינער פון די שטאב, ביים אונטערשטרייכן די געוואלדיגע און גענויטע ארבעט וואס ר' משה הערש לייגט אריין ביים פארלערנען און פארשטעלן די משניות מיט א רייכע און לייכטע שפראך און באגלייט מיט לעבעדיגע ביישפילן.

אין די לעצטע טעג האט מען אפגעצייכנט א דערגרייכונג וועו מען האט געענדיגט די ערשטע פאר פרקים און עס דערקענט זיך די קענטעניסן און גרונטליכע ידיעות פון די טייערע תלמידים, און אויך די הייליגע און שווערע ארבעט פון די געטרייע שטאב וואס זיי לייגן אריין.

"אצינד ווייסן שוין די תלמידים אז זיי קענען דאס באווייזן" זאגט אונז ר' משה הערש, און באוואונדערט די געוואלדיגע חשק און התמדה פון די תלמידים וועלכע קוקן שוין ארויס צום נעקסטן סיום, דאסמאל נאך גרעסער און שענער, און אויף נאך א גרעסערע מסכת אי"ה. ★

גענעזונטהייט נייעס

פארשער ענטוזיאסטיש איבער נייע 'וויזיע סיסטעם' וואס קען העלפן בלינדע צוריקבאקומען דעם זעה-קראפט

א מאדעל פון דער נייער סיסטעם דער 'בריל' וואס מען טוט אן, און דער סענסאר.

«זייט 36

וואס קען צוריקגעבן א געוויסע מאס פון זעה-קראפט פאר בלינדע, און פארבעסערן דעם זעה-קראפט פאר טיילווייז בלינדע.

דער סיסטעם איז קאמפליצירטע נעץ פון פארגעשריטענע סענסארס וועלכע זענען באהאפטן צו א קאמערע וועלכע דער מענטש טראגט אויפ'ן קאפ און פירט דורך ענליכע פונקציעס צו דעם מענטשליכן אויג, און דאן פירט עס אריבער די בילדער דורך דראט-לאזע סיגנאלן צו 'טיילס' וועלכע ווערן צוגעטשעפעט צום קאפ און שיקן סיגנאלן צום מח.

דער סיסטעם טוט ערזעצן די אפטישע נערוון, וואס ביי בלינדע איז דאס געשעדיגט און דאס טוט בלאקירן די סיגנאלן פון צו אנקומען צום צענטער פונעם מח וואו די ווייזיע ווערט איבערגעארבעט. דער סיסטעם שיקט די בילדער דירעקט צום מח וואו זיי ווערט איבערגעארבעט צו עלעקטראנישע סיגנאלן וועלכער דער מח פארטייטשט דאס אויף אן ענליכן וועג וויאזוי א געזונטע וויזיע סיסטעם ארבעט נאטורליך.

די ערפונדער פונעם פראיעקט זאגן אז זיי זענען אפטימיסטיש איבער דעם פראדוקט, און זאגן אז זיי קענען דאס נעמען א שריט ווייטער עוועטועל, און נוצן די זעלבע טעכנאלאגיע פאר מענטשן פאר וועלכע עס פעלט א האנט אדער א פוס ל"ע, און נוצן עלעקטראנישע סיגנאלן צו צוריקגעבן פאר די מענטשן דעם "חוש המישוש" אז זיי זאלן קענען שפירן אביעקטן. ★

ניחום אבלים

בצער קודר ויגון משתתפים
אנו בזה בצערם של

מו"ה יושע בראך הי"ו
וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אשתו/אמה
מרת אסתר בת מו"ה אברהם יוסף
אינזערהיים מענעדשער
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
שנלב"ע

★ ★ ★

מרת גאלבערגער תחי'
וואלענטיר, שנות חיים פראגראם
המספיק אוו ארענדזש קאונטי
וכל המשפחה הרוממה, היושבים בעמק הבכא על פטירת אבי'
מו"ה מאיר ישראל
בן מו"ה שמעון
שנלב"ע

★ ★ ★

משפחת ליפשיץ
היושבים בעמק הבכא על פטירת בנם/אחיהם
הבה"ח שבתי שלום' ע"ה
בן מו"ה יוסף מאיר נ"י
שנלב"ע

המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים ולא תוסיפו לדאבה עוד, ובלע המות לנצח ומחה ד' דמעה מעל כל פנים, בב"א.

החותמים בדמע,
המספיק

המספיק נייעס

אמיל אל מיל:

תלמידי ישיבת 'תורה וחסד' אינעם דעי-העב פון 'המספיק אוו אראנדזש' גרייטן זיך צו מסיים זיין מסכת שבת

מען שטייט נאך אונטער דעם איינדרוק פון דעם רירנדער סיום מסכת ברכות פון די תלמידים פון 'תורה וחסד' אינעם דעי-העב פון המספיק אוו ראקלענד. א מעמד וועלכע מען קען נישט פארגעסן און מען הערט נאך אלס צוריק גרוסן און באגייסטערונגען פון עלטערן און פון מחנכים איבער די אויסטערלישע דערגרייכונג, צו זען ווי די טייערע בחורים האבן געשיינט און געשטראלט מיט א געפיל פון "אשרי מי שבא לכאן ותלמודו בידו" און זיך פארהערט א גאנצע מסכת בעל פה.

אבער די געטרייע שטאב האט נישט קיין צייט צו הערן די לויב ווערטער, זיי זענען שוין טיף אינמיטן דעם נעקסטן מיסיע: נאך א מסכת, אבער נישט סתם א מסכת, נאר 'מסכת שבת' מיט איר פיר-און-צוואנציג פרקים. די איז פון די שווערסטע מסכתות, פיל מיט טויזנטער הלכות "הררים התלויים בשערה"— בערג וואס הענגן אויף א האר ווערט די מסכת אנגערופן אין די גמרא. אבער איז אויך פון די וויכטיגסטע מסכתות אויף צו קענען זיין א 'שומר שבת כהלכתה.'

דער געטרייער מגיד שיעור הר"ר משה הערש בערקאוויטש שליט"א און די אנדערע שטאב מיטגלידער האבן געהערט פון אסאך מענטשן אז "מען קען נישט" ענדיגן מיט די תלמידים א גאנצע מסכת און זיי זאלן עס געדענקן. אבער אין 'המספיק' קוקט מען נישט אויף וואס מען קען נישט, נאר מען זעט אין די תלמידים מעגליכקייטן און פאטענציאל, און מען נעמט זיך צו די ארבעט מיט מסירת נפש און הארץ ביז מען באווייזט דאס אוממעגליכע.

אצינד האט מען געענדיגט לערנען די ל"ט מלאכות מיט די תלמידים, עס איז נישט קיין לייכטע מקצוע, אבער מען מאכט זיכער אז מען לערנט אויף אן אופן וואס מען זאל טאקע באמת פארשטיין יעדע משנה און יעדע הלכה, מען לערנט אויף אן אינטערעסאנטע און ציענדע אופן אז יעדער איינער זאל פארשטיין און מיטהאלטן.

דאס נעמט אריין א פארצווייגטע סעריע פון פראגראמען און פרעזענטאציעס צו פארזיכערן אז די תלמידים פארשטייען יעדע איינציגע פון די ל"ט מלאכות, וואס מיינט דאס זייען, אקערן, דרעשן, שניידן. נייען, וועבן, שפינען, און אזוי ווייטער די צענדליגע מושגים וועלכע זענען פארבינדן צו די 'אבות מלאכה' און צו די 'תולדות' —

זייט 35»

געזונטהייט נייעס

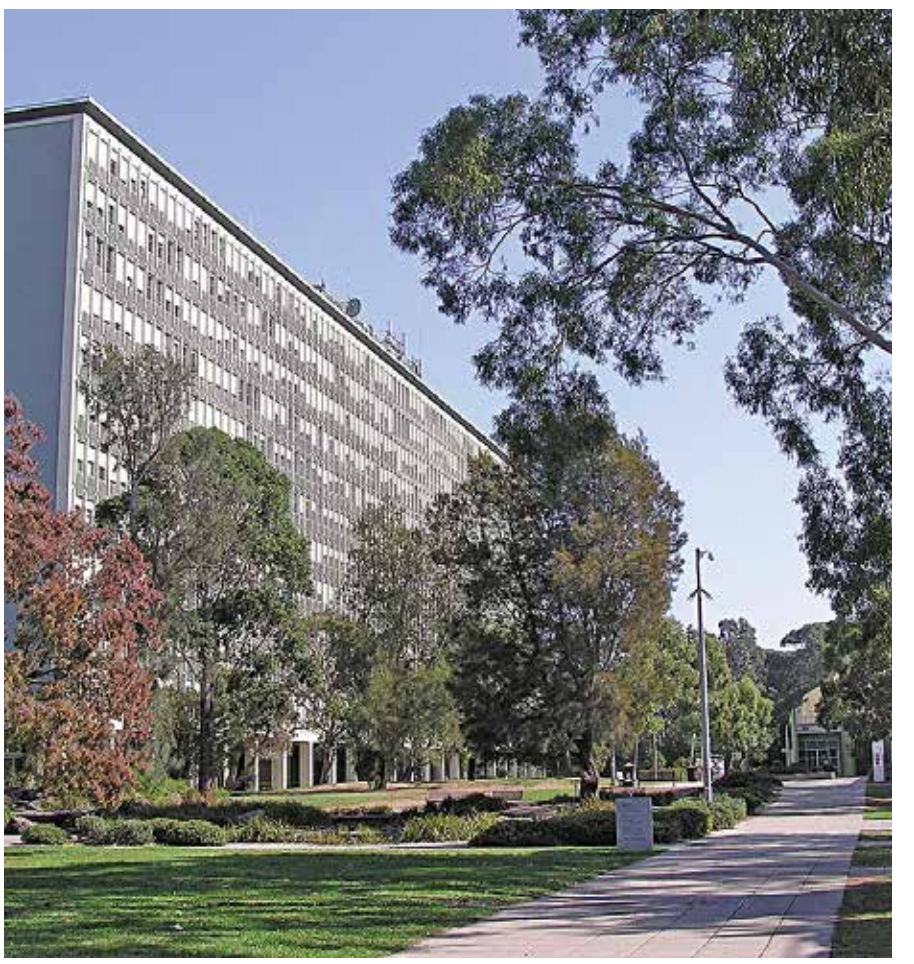
פארשער ענטוזיאסטיש איבער נייע 'וויזיע סיסטעם' וואס קען העלפן בלינדע צוריקבאקומען דעם זעה-קראפט

מעלבוירן - פארשער אין אויסטראליע זענען גאר ענטוזיאסטיש איבער דעם קומענדיגן שטאפל פון א גראנדיעזע צען-יעריגער פראיעקט וועלכע וועט באצייכנט אלס איינס פון די מערסט שעפערישע און געוואגטע אפעראציעס וועלכע קאמבינירן מעדיצין און טעכנאלאגיע צו צוריקגעבן דעם זעה-קראפט פאר בלינדע און טיילווייז בלינדע מענטשן דורך אן עלעקטראנישע ערזאץ פארן נאטורליכן סיסטעם אינעם מח.

דער 'גאנאריס בייאניק וויזשען סיסטעם' איז א פראיעקט וועלכע וועט אנגעפירט דורך א שטאב פון פארשער און אינדזשענירן אינעם 'מאנאש יוניווערסיטעט' אין אויסטראליע, און וועט נאנט נאכגעפאלגט איבער די גאנצע וועלט, ספעציעל נאכדעם וואס זיי האבן באוויזן צו דורכפירן א סוקסעספולע פראבע אויף עטליכע שעפעלעך מיט עטליכע חדשים צוריק.

אצינד זאגן די פארשער אז דער פראיעקט איז גרייט פאר פראבע מיט מענטשנליכע וואלונטירן צום ערשטן מאל, א זאך וואס וועט אפצייכענען אן היסטארישן דורכברוך אין די וועלט פון מעדיצין און וועט זיין דאס ערשטע באהאנדלונג

זייט 35»



דער געביידע פונעם 'מאנאש יוניווערסיטעט' אין מעלבוירן אויסטראליע וואו פארשער האבן באוויזן א שטארקע דורכברוך אין צוריקברענגן זעה-קראפט פאר בלינדע.

געזונטהייט בענעפיטן

10 בענעפיטן פון מילך

1. רייך אין קאלסיום וואס שטארקט ביינער
2. רייך אין פראטאין וואס שטארקט מוסקלן
3. פארמאגט פאטאסיום וואס העלפט מיט בלוט דרוק
4. שענקט ענערגיע
5. רייך אין געזונטע וויטאמין פאר די בלוט
6. זעטיגט שטארק און העלפט מיט וואג פארלוסט
7. קען נידערן ריזיקע פון הארץ פראבלעמען
8. רעדוצירט סטרעס
9. העלפט אויפפרישן און פארשענערן די הויט
10. העלפט מיט א רואיגערע נאכט שלאף

Hamaspik HomeCare
Legendary Support, Extraordinary Care
1.855.HAMASPIK
info@hamaspikcare.org
www.hamaspikcare.org

OUR SERVICES INCLUDE:

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

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

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

HAMASPIK HOMECARE - BRINGING HOMECARE HOME